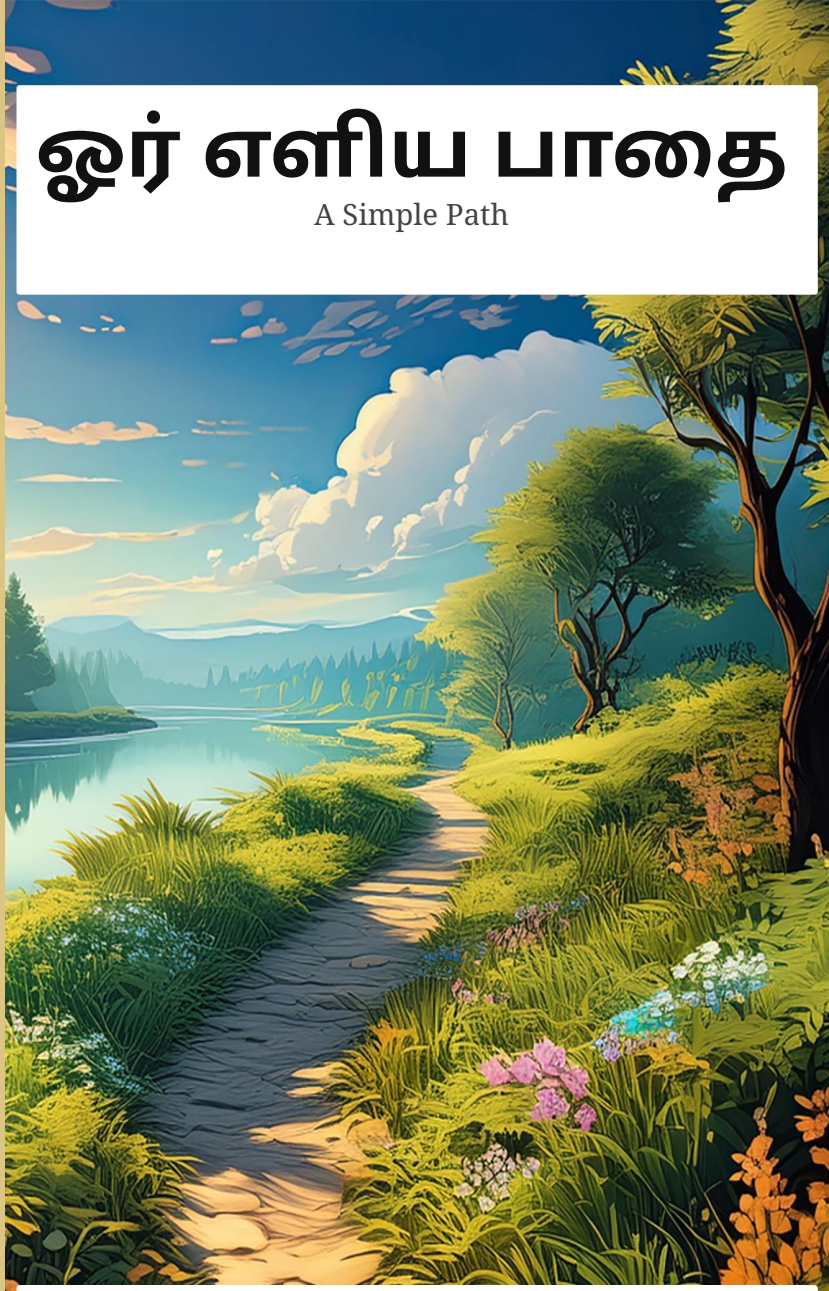
பாகம் 2 — ஓர் எளிய பாதை, வாரங்கள் 9–16

ஓர் எளிய பாதை

A Simple Path



தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

பாடத் திட்டங்கள் பின்னிணைப்பில் உள்ளன.
புதுப்பிக்கப்பட்டது: 24 செப்டம்பர் 2026

ஓர் எளிய பாதை — பாகம் 2

© 2024 பேட்ரிக் ரைட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.
புதுப்பிக்கப்பட்டது: 24 செப்டம்பர் 2026.
வெளியீட்டாளரின் முன் எழுத்துமூல அனுமதியின்றி இந்தச் சிறு புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியையும் எந்த வடிவிலும் மறுபதிப்பு செய்யக்கூடாது.

இந்தத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பிலுள்ள வேதவசனங்கள் பரிசுத்த வேதாகமம் (தமிழ் பழைய திருப்புதல்) இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை. இது பொதுக் களத்தில் (Public Domain) உள்ளது.

ஆங்கில மூலநூலிலுள்ள வேதவசனங்கள் NEW AMERICAN STANDARD BIBLE® இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை, Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 The Lockman Foundation.

வெளியீடு: Reach A Cross.Org
348 Ritchey Road, Loudon, Tennessee 37774 USA
அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளில் அச்சிடப்பட்டது

பிற வெளியீடுகள் பற்றி அறிய எங்கள் இணையதளத்தைப் பாருங்கள்: www.reachacross.org

கணினி மற்றும் கைபேசிக்கான இணையப் பதிப்பை இந்த இணைப்பில் பெறலாம்: https://asimplepath.org

இந்தச் சீஷத்துவ ஆய்வின் இலவசப் பிரதிக்குத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

Patrick Wright
348 Ritchey Road
Loudon, TN 37774 USA
Patrick@asimplepath.org

“ஓர் எளிய பாதை” பற்றி
தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

“ஓர் எளிய பாதை” என்பது டென்னசி மாநிலம் லௌடனைச் சேர்ந்த பேட்ரிக் ரைட் எழுதிய தியானக் குறிப்பேட்டுத் தொடர். இது ஒரே நோக்கத்துடன் எழுதப்பட்டது: விசுவாசிகள் ஒவ்வொரு நாளும் தேவனைச் சந்திக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுவது. பல கிறிஸ்தவர்கள் தினசரி தியான நேரத்தை விரும்புகிறார்கள், ஆனால் அதற்கு நேரம் ஒதுக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள், அல்லது ஏதாவது நெருக்கடி வரும்போது மட்டுமே தேவனிடம் திரும்புகிறார்கள். இந்தத் தொடர் ஓர் எளிய, நம்பகமான முறையைத் தருகிறது: ஒரு வசனம், ஒரு சிறு சிந்தனை, ஒரு ஜெபம், தேவன் சொல்வதை எழுதிக்கொள்ள சில வரிகள். இது ஒவ்வொரு காலையின் ஒரு பகுதியாக வேண்டும் என்பதே நோக்கம்.

இந்தத் தொடரில் ஐந்து பாகங்கள் உள்ளன; அவை நாற்பது வாரங்களை உள்ளடக்குகின்றன, ஒவ்வொரு பாகத்திலும் எட்டு வாரங்கள். ஒவ்வொரு புத்தகமும் ஒரு சிறிய குறிப்பேடு — அதில் எழுதவும், எடுத்துச் செல்லவும், பாதுகாத்து வைக்கவும் உரியது.

இந்தக் குறிப்பேடு எப்படிச் செயல்படுகிறது

ஒவ்வொரு நாளின் தியானமும் கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்களைச் சுற்றி அமைக்கப்பட்டுள்ளது:

- துதியும் ஆராதனையும்
- சீஷத்துவம்
- தாழ்மை
- உணர்ந்தறிதல்
- ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- கீழ்ப்படிதல்
- ஒன்றித்தல் — பிறருடைய தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்

ஒவ்வொரு வாரமும் இந்த ஏழையும், நாளுக்கு ஒன்றாக, கடந்து செல்கிறது; இதனால் வாசகர் ஒரே ஒரு கருப்பொருளை அல்ல, சீஷனுடைய முழு வாழ்க்கையையும் பழகுகிறார்.

வழக்கமாக ஒரு நாள் ஒரு பக்கம். அது அந்த நாளின் அம்சத்துடனும், தனிப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட ஒரு வேதப்பகுதியுடனும் தொடங்குகிறது. பின்பு ஒரு சுருக்கமான தியானச் சிந்தனை வருகிறது; வாசகரின் கவனம் ஆசிரியரின்

கருத்துக்களில் அல்ல, தேவனுடைய வார்த்தையிலேயே நிலைத்திருக்கும்படி அது வேண்டுமென்றே சுருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. பக்கத்தின் முடிவில் ஏதேனும் பிரதிபலிப்பு, உள்ளுணர்வு, அல்லது தேவனிடமிருந்து வந்த தனிப்பட்ட செய்தியை எழுதவும், ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுக்கவும் இடம் உண்டு. ஒவ்வொரு வாரமும் வாசகரின் கவனத்தைத் தன்னிலிருந்து தேவனிடம் திருப்பும் ஒரு துதி வசனத்துடன் தொடங்குகிறது. அது "வாரம் நிறைவு" என்ற பக்கத்துடன் முடிகிறது; அதிலுள்ள நேர்மையான கேள்விகள் உண்மையில் இப்படிக் கேட்கின்றன: இந்த வாரம் நான் உண்மையாகவே அவரைச் சந்தித்தேனா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தேனா?

வெறும் தியானப் புத்தகத்தைவிட மேலானது

ஒவ்வொரு பாகமும் புதிய விசுவாசிகளுக்கும் அனுபவமிக்க சீஷர்களுக்கும் பயனுள்ள உதவிகளுடன் தொடங்குகிறது:

- **தினசரி தியான நேரம்** — ஆசிரியர் ஒவ்வொரு காலையும் தேவனுடன் எப்படித் தொடங்குகிறார் என்பதைப் பற்றிய அவருடைய சொந்த அனுபவம், தொடங்குவதற்கான நடைமுறை வழிகளுடன்.
- **தொடங்குவதற்கான துதி வசனங்கள்** — இரு ஏற்பாடுகளிலிருந்தும் தொகுக்கப்பட்ட துதிப் பகுதிகள்.
- **இரட்சிப்பின் வழி** — விசுவாச ஜெபத்துடன் சுவிசேஷத்தின் தெளிவான, வேதாகம அடிப்படையிலான விளக்கம்.
- **என் இரட்சிப்பின் சாட்சி** மற்றும் **உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி** — ஆசிரியரின் கதை, வாசகர்கள் தங்கள் சாட்சியை எழுத வழிகாட்டும் பக்கம்.
- **தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு** — தேவனுடைய வார்த்தையிலும், தேவன்மேலுள்ள அன்பிலும், பிறர்மேலுள்ள அன்பிலும், சீஷர்களை உருவாக்குவதிலும் உள்ள வளர்ச்சியைப் பற்றிய நேர்மையான சுயமதிப்பீடு.

குழுக்களுக்கு

ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒரு தலைவர் வழிகாட்டி உள்ளது: குழுத் தலைவர்களுக்கு வரவேற்பு, ஏழு அம்சங்களின் சுருக்கக் குறிப்பு, ஒவ்வொரு வாரத்திற்குமான பாடத் திட்டம். ஒவ்வொரு கூடுகையிலும் ஒரு கருப்பொருளும் நோக்கமும், தொடக்கக் கேள்வி, ஆராதனை நேரம், அந்த வாரத் தியானங்களைப் பற்றிய நாள்வாரியான கலந்துரையாடல், நிறைவு ஜெபம் ஆகியவை உள்ளன. பாகம் 1 வழிகாட்டி "அடுத்து எங்கே?" என்ற பகுதியுடன் முடிகிறது; அது குழு தன் எட்டு வாரங்களைத் திரும்பிப் பார்த்து எப்படித் தொடர்வது என்று தீர்மானிக்க உதவுகிறது. ஆகவே இந்தத் தொடர் ஞாயிறு பள்ளி வகுப்புகளுக்கும், சிறு குழுக்களுக்கும், தனிப்பட்ட சீஷத்துவத்திற்கும் மிகப் பொருத்தமானது.

பாகங்கள் வழியாகச் செல்லும் பாதை

பாகம் 1 (வாரங்கள் 1–8) அஸ்திபாரம் இடுகிறது:

- **தாழ்மையாய் நடத்தல்** — ஒவ்வொரு நாளையும் நாமே நடத்துவதால் அல்ல, தேவனுக்கு முன்பாக நம்மைத் தாழ்த்துவதால் தொடங்குதல்.
- **ஆவியால் நடத்தப்படுதல்** — ஏழு அம்சங்களை நம் சொந்த பலத்தில் பின்பற்றுவதிலிருந்து பரிசுத்த ஆவியானவரைச் சார்ந்திருப்பதற்கு மாறுதல்.
- **ஞானத்தில் நடத்தல்** — தேவனுடைய ஞானத்தை உலக ஞானத்திலிருந்து பிரித்தறிந்து, நம் பலவீனத்தில் அவருடைய வல்லமையைக் கண்டடைதல்.
- **தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்** — அவர் தூரமாகவோ மௌனமாகவோ தோன்றும் காலங்களிலும் அவரைத் தேடுதல்.
- **உற்சாகமான ஊழியம்** — கடமைக்காகச் செய்யும் ஊழியத்திலிருந்து இருதயப்பூர்வமான ஊழியத்திற்கு மாறுதல்.
- **புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்** — சோர்வு மற்றும் ஆவிக்குரிய தேக்க காலங்களில் தேவனுக்குக் காத்திருத்தல்.
- **மேலானவைகள்** — ஆவிக்குரிய வழிவிலகலின் இழுப்புக்கு எதிராக நம் மனதைக் கிறிஸ்துவின்மேல் வைத்தல்.
- **முழு வட்டம்** — எல்லாம் தொடங்கிய சுவிசேஷத்திற்கே திரும்புதல்.

பாகம் 2 (வாரங்கள் 9–16) அதே எட்டு கருப்பொருள்களைப் புதிய வேதப்பகுதிகளுடன் இரண்டாம் முறை கடந்து செல்கிறது; தொடங்கியதை ஆழப்படுத்தி, இந்த ஒழுங்கை நிலையான பழக்கமாக்குகிறது.

பாகம் 3 (வாரங்கள் 17–24) — நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும், ஆவியோடும் உண்மையோடும் ஆராதனை, தேவனுடைய இறையாண்மையுள்ள கரம், பரிசுத்த ஆவியானவரின் பெரிய கிரியைகள், எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம், மனநிறைவு, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டு அழைக்கப்படுதல்.

பாகம் 4 (வாரங்கள் 25–32) — விசுவாசத்தின் அஸ்திபாரம், நம் பலவீனத்தில் தேவனுடைய வல்லமை, உறுதியாக நிறைவு செய்தல், தன் குடும்பத்தைச் சீஷராக்குதல், நன்றியுணர்வின் மூலம் பக்தியை ஆழப்படுத்துதல்.

பாகம் 5 (வாரங்கள் 33–40) — பிதாவின் அன்பான சிட்சை, தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும் தேவன் சமீபமாயிருத்தல், சோதனைகளிலும் களிகூருதல், ஜீவனுள்ள வல்லமையுள்ள வார்த்தை, தன் வழிகளைக் கர்த்தருடைய ஞானத்திற்கு ஒப்புவித்தல்.

இது யாருக்காக

தேவனுடைய வார்த்தையில் தினமும் நேரம் செலவிடுவதன் மூலம் இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு இன்னும் நெருக்கமாக வளர விரும்பும் எவருக்கும் “ஓர் எளிய பாதை” உரியது. தேவனுடன் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் புதிய கிறிஸ்தவர்களுக்கும், புதிய உற்சாகம் தேடும் நீண்டகால விசுவாசிகளுக்கும், தயாரான சீஷத்துவக் கருவியைத் தேடும் தலைவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். இதன் வாக்குறுதி எளிமையானது: ஒவ்வொரு நாளும் தேவனுடன் உண்மையாகச் செலவிடும் நேரம் இயேசுவை இன்னும் அதிகமாகப் பின்பற்ற விரும்பும் இருதயத்தை உண்டாக்குகிறது — அந்த வாஞ்சையே பரிசுத்த ஆவியானவரின் கிரியை.

தினசரி தியான நேரம்

ஒவ்வொரு காலையும் நான் எழுந்ததும், நான் பயன்படுத்தப்போகும் குறிப்பேட்டையும் வேதாகமத்தையும் வைத்திருக்கும் சாய்வு நாற்காலிக்கு நேராகச் செல்கிறேன் — பொதுவாக நான் வேதாகமச் செயலியைப் பயன்படுத்துகிறேன் — ஆனால் என் மனம் பெரும்பாலும் வரவிருக்கும் நாளின் எண்ணங்களாலோ நேற்றைய மீதமுள்ள எண்ணங்களாலோ நிறைந்திருக்கும்; பரலோகத்திலிருக்கிற என் பிதாவின்மேல் நான் இன்னும் கவனம் செலுத்தியிருக்கமாட்டேன். தினசரி தியான நேரத்தை எப்படிக் கடைப்பிடிப்பது என்ற விளக்கம் அடுத்து வருகிறது; நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மாதிரி வசனங்களும் இந்தக் குறிப்பேட்டில் உள்ளன. நான் வலியுறுத்த விரும்புவது இதுதான்: குறைந்தபட்சம் தொடக்கத்திலாவது தியான நேரத்திலிருந்து "சுயத்தை" வெளியேற்றுவது மிக முக்கியம் — அதைச் செய்ய ஒரே வழி, துதியின் மூலம் நம் பரலோகப் பிதாவின்மேல் கவனம் செலுத்துவதுதான். சில நேரங்களில் துதிப் பாடல்களைக் கேட்டுத் தொடங்குவேன்; ஆனால் 99 சதவீத நேரம் துதி வசனங்களை வாசித்துத் தியானிக்கிறேன் — இவற்றுக்கு இணையத்தில் பல ஆதாரங்கள் உள்ளன. அந்த நேரத்தில் நான் பொதுவாக எதையும் எழுதுவதில்லை. இந்தப் பழக்கத்தைப் பெற உங்களுக்கு உதவ, கீழே துதி வசனங்களின் பட்டியலைச் சேர்த்திருக்கிறேன். இந்தத் துதி வசனங்களில் கவனம் செலுத்தித் தொடங்குங்கள்; நம் பிதா உங்களிடமிருந்து சுயத்தை நீக்கி, நீங்கள் அவரையே நோக்கும்வரை தேவையான அளவு வசனங்களை வாசியுங்கள்.

தியான நேரம் என்பது இதுதான்: ஒவ்வொரு நாளும் தேவனுடன் தனித்திருக்க ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் — வேதத்தில் அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்கவும், ஜெபத்தில் அவருடன் நேர்மையாகப் பேசவும், வரும் நாளை நீங்கள் எப்படிச் சந்திக்க வேண்டுமென்று அவர் உருவாக்க இடமளிக்கவும். பரபரப்பான ஊழியத்தின் நடுவிலும் இயேசுவே இதற்கு முன்னுரிமை கொடுத்தார்.

> "அவர் அதிகாலையில், இருட்டோடே எழுந்து புறப்பட்டு, வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப்போய், அங்கே ஜெபம்பண்ணினார்."
>
> **மாற்கு 1:35**

அவருக்கே அந்த ஒழுங்கு தேவைப்பட்டதென்றால், நமக்கும் தேவை. தேவனுடன் தினசரி நடப்பது

தானாக நிகழ்வதில்லை — நாள் நம்மை ஆட்கொள்ளும் முன், அவருக்குக் கொடுக்கத் தெரிந்துகொள்ளும் அமைதியான, அவசரமற்ற நிமிடங்களில் அது வளர்கிறது.

தொடங்குவது எளிது: ஓர் அமைதியான இடத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்; தேவன் உங்களுக்குக் காட்டுவதை எழுதிக்கொள்ள உங்கள் வேதாகமம், இந்த ஆய்வு, ஒரு குறிப்பேடு ஆகியவற்றை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஜெபிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கும்படி சீஷர்கள் இயேசுவைக் கேட்டபோது, தியான நேரத்தைத் தொடங்க இன்றும் பயன்படும் ஒரு மாதிரியை அவர் கொடுத்தார் — துதி, அவருடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்தல், அனுதினமும் அவரைச் சார்ந்திருத்தல், அறிக்கையிடுதல், சோதனையிலிருந்து பாதுகாப்பு (மத்தேயு 6:9–13).

தியான நேரம் இந்த எளிய முறையைப் பின்பற்றலாம்:

1. துதி — ஒரு வேதவசனத்தைப் பயன்படுத்தி, தேவன் யார் என்று சொல்லி, அவரிடம் திரும்பித் தொடங்குங்கள்.
2. அறிக்கை — அவருடனான உங்கள் ஐக்கியத்தைத் தடுக்கும் எதையும் வெளிப்படுத்தும்படி தேவனிடம் கேட்டு, மன்னிப்பு வேண்டுங்கள்.
3. வாசியுங்கள் — அவருடைய வார்த்தையைத் திறந்து ஒரு பகுதியை மெதுவாக வாசியுங்கள்.
4. தியானித்து எழுதுங்கள் — வாசித்ததைத் தியானித்து, தேவன் காட்டுவதை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.
5. ஜெபியுங்கள் — அவர் செய்துகொண்டிருப்பதற்காக நன்றி சொல்லி, அவருடைய வழிநடத்துதலைக் கேளுங்கள்.
6. பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள் — நாள் முடிவதற்குள், தேவன் காட்டியதை வேறொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

அந்தக் கடைசிப் படி தோன்றுவதைவிட முக்கியமானது. இலக்கு வெறுமனே சீஷராக்கப்படுவது அல்ல, சீஷர்களை உருவாக்கும் சீஷராவதே — பிறரில் முதலீடு செய்வது; அவர்களும் தங்கள் முறையில் வேறொருவரில் முதலீடு செய்வார்கள்.

இது நீண்டதாகவோ சிக்கலானதாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. “ஓர் எளிய பாதை” வேண்டுமென்றே எளிமையாக இருக்கிறது; அதனால் இந்தப் பழக்கத்தை நீங்கள் தொடர முடியும் — அதே நேரம், அதே அமைதியான இடம், அதே திறந்த வேதாகமம், நாள்தோறும், அது சுவாசிப்பதுபோல இயல்பாகும் வரை. நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறீர்கள் என்பதல்ல, நீங்கள் வருவதும், தொடர்ந்து வருவதுமே முக்கியம்.

தொடங்குவதற்கான துதி வசனங்கள்

துதியைப் பற்றிய வேதவசனங்களின் தொகுப்பு — நீங்கள் அவற்றைத் தேட வேண்டியதில்லாதபடி, மேலும் ஆய்வுக்காகச் சேகரிக்கப்பட்டது (வசனங்கள் தமிழ் பழைய திருப்புதலிலிருந்து):

பழைய ஏற்பாடு

யோபு 26:7

அவர் உத்தரமண்டலத்தை வெட்டவெளியிலே விரித்து, பூமியை அந்தரத்திலே தொங்கவைக்கிறார்.

2 சாமுவேல் 22:26-27

தயவுள்ளவனுக்கு நீர் தயவுள்ளவராகவும், உத்தமனுக்கு நீர் உத்தமராகவும், புனிதனுக்கு நீர் புனிதராகவும், மாறுபாடானவனுக்கு நீர் மாறுபடுகிறவராகவும் தோன்றுவீர்.

1 நாளாகமம் 16:36

இஸ்ரவேலின் தேவனாகிய கர்த்தருக்கு சதாகாலங்களிலும் ஸ்தோத்திரமுண்டாவதாக, அதற்கு ஜனங்களெல்லாரும் ஆமென் என்று சொல்லிக் கர்த்தரைத் துதித்தார்கள்.

1 நாளாகமம் 29:11-13

கர்த்தாவே, மாட்சிமையும் வல்லமையும் மகிமையும் ஜெயமும் மகத்துவமும் உம்முடையவைகள்; வானத்திலும் பூமியிலும் உள்ளவைகளெல்லாம் உம்முடையவைகள்; கர்த்தாவே, ராஜ்யமும் உம்முடையது; தேவரீர் எல்லாருக்கும் தலைவராய் உயர்ந்திருக்கிறீர். ஐசுவரியமும் கனமும் உம்மாலே வருகிறது; தேவரீர் எல்லாவற்றையும் ஆளுகிறவர்; உம்முடைய கரத்திலே சத்துவமும் வல்லமையும் உண்டு; எவரையும் மேன்மைப்படுத்தவும் பலப்படுத்தவும் உம்முடைய கரத்தினால் ஆகும். இப்போதும் எங்கள் தேவனே, நாங்கள் உமக்கு ஸ்தோத்திரம் செலுத்தி, உமது மகிமையுள்ள நாமத்தைத் துதிக்கிறோம்.

சங்கீதம் 7:17

நான் கர்த்தரை அவருடைய நீதியின்படி துதித்து, உன்னதமான கர்த்தருடைய நாமத்தைக் கீர்த்தனம் பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 9:1

கர்த்தாவே, என் முழு இருதயத்தோடும் உம்மைத் துதிப்பேன்; உம்முடைய அதிசயங்களையெல்லாம் விவரிப்பேன்.

சங்கீதம் 21:13

கர்த்தாவே, உம்முடைய பலத்திலே நீர் எழுந்தருளும்; அப்பொழுது உம்முடைய வல்லமையைப் பாடிக்கீர்த்தனம்பண்ணுவோம்.

சங்கீதம் 22:26

சாந்தகுணமுள்ளவர்கள் புசித்துத்திருப்தியடைவார்கள்; கர்த்தரைத் தேடுகிறவர்கள் அவரைத் துதிப்பார்கள்; உங்கள் இருதயம் என்றென்றைக்கும் வாழும்.

சங்கீதம் 28:6-7
கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம்; அவர் என் விண்ணப்பங்களின் சத்தத்தைக் கேட்டார். கர்த்தர் என் பெலனும் என் கேடகமுமாயிருக்கிறார்; என் இருதயம், அவரை நம்பியிருந்தது; நான் சகாயம் பெற்றேன், ஆகையால் என் இருதயம் களிகூருகிறது; என் பாட்டினால் அவரைத் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 30:11-12
என் புலம்பலை ஆனந்தக் களிப்பாக மாறப்பண்ணினீர்; என் மகிமை அமர்ந்திராமல் உம்மைக் கீர்த்தனம்பண்ணும்படியாக நீர் என் இரட்டைக் களைந்துபோட்டு, மகிழ்ச்சியென்னும் கட்டினால் என்னை இடைகட்டினீர். என் தேவனாகிய கர்த்தாவே, உம்மை என்றென்றைக்கும் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 31:7
உமது கிருபையிலே களிகூர்ந்து மகிழுவேன்; நீர் என் உபத்திரவத்தைப் பார்த்து, என் ஆத்தும வியாகுலங்களை அறிந்திருக்கிறீர்.

சங்கீதம் 33:1-5
நீதிமான்களே, கர்த்தருக்குள் களிகூருங்கள்; துதிசெய்வது செம்மையானவர்களுக்குத் தகும். சுரமண்டலத்தினால் கர்த்தரைத் துதித்து, பத்து நரம்பு வீணையினாலும் அவரைக் கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள். அவருக்குப் புதுப்பாட்டைப் பாடுங்கள்; ஆனந்த சத்தத்தோடே வாத்தியங்களை நேர்த்தியாய் வாசியுங்கள். கர்த்தருடைய வார்த்தை உத்தமமும், அவருடைய செய்கையெல்லாம் சத்தியமுமாயிருக்கிறது. அவர் நீதியிலும் நியாயத்திலும் பிரியப்படுகிறார்; பூமி கர்த்தருடைய காருணியத்தினால் நிறைந்திருக்கிறது.

சங்கீதம் 34:1-2
கர்த்தரை நான் எக்காலத்திலும் ஸ்தோத்திரிப்பேன்; அவர் துதி எப்போதும் என் வாயிலிருக்கும். கர்த்தருக்குள் என் ஆத்துமா மேன்மைபாராட்டும்; சிறுமைப்பட்டவர்கள் அதைக்கேட்டு மகிழுவார்கள்.

சங்கீதம் 73:26
என் மாம்சமும் என் இருதயமும் மாண்டுபோகிறது; தேவன் என்றென்றைக்கும் என் இருதயத்தின் கன்மலையும் என் பங்குமாயிருக்கிறார்.

சங்கீதம் 86:12
என் தேவனாகிய ஆண்டவரே, உம்மை என் முழு இருதயத்தோடும் துதித்து, உமது நாமத்தை என்றென்றைக்கும் மகிமைப்படுத்துவேன்.

சங்கீதம் 89:6
ஆகாயமண்டலத்தில் கர்த்தருக்கு நிகரானவர் யார்? பலவான்களின் புத்திரரில் கர்த்தருக்கு ஒப்பானவர் யார்?

சங்கீதம் 92:1
கர்த்தரைத் துதிப்பதும், உன்னதமானவரே, உமது நாமத்தைக் கீர்த்தனம்பண்ணுவதும்.

சங்கீதம் 95:3

கர்த்தரே மகா தேவனும், எல்லா தேவர்களுக்கும் மகாராஜனுமாயிருக்கிறார். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே.

சங்கீதம் 95:6-8a

நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே. இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் கோபம் மூட்டினபோதும் சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதேயுங்கள்.

சங்கீதம் 100:1-2

பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள்.

சங்கீதம் 100:3-5

கர்த்தரே தேவனென்று அறியுங்கள்; நாம் அல்ல, அவரே நம்மை உண்டாக்கினார்; நாம் அவர் ஜனங்களும் அவர் மேய்ச்சலின் ஆடுகளுமாயிருக்கிறோம். அவர் வாசல்களில் துதியோடும், அவர் பிராகாரங்களில் புகழ்ச்சியோடும் பிரவேசித்து, அவரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தை ஸ்தோத்திரியுங்கள். கர்த்தர் நல்லவர், அவருடைய கிருபை என்றென்றைக்கும், அவருடைய உண்மை தலைமுறை தலைமுறைக்கும் உள்ளது.

சங்கீதம் 101:1

இரக்கத்தையும் நியாயத்தையும் குறித்துப் பாடுவேன்; கர்த்தாவே, உம்மைக் கீர்த்தனம்பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 103:2

என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும் மறவாதே.

சங்கீதம் 105:1-2

கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள், அவருடைய செய்கைகளை ஜனங்களுக்குள்ளே பிரசித்தப்படுத்துங்கள். அவரைப் பாடி அவரைக் கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள், அவருடைய அதிசயங்களையெல்லாம் தியானித்துப் பேசுங்கள்.

சங்கீதம் 107:8, 15, 21, 31
அவர்கள் கர்த்தரை அவருடைய கிருபையினிமித்தமும், மனுபுத்திரருக்கு அவர் செய்கிற அதிசயங்களினிமித்தமும் துதிப்பார்களாக.

சங்கீதம் 109:30
கர்த்தரை நான் என் வாயில் மிகவும் துதித்து, அநேகர் நடுவிலே அவரைப் புகழுவேன்.

சங்கீதம் 111:1
அல்லேலூயா, செம்மையானவர்களுடைய சங்கத்திலும் சபையிலும் கர்த்தரை முழு இருதயத்தோடும் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 115:18
நாமோ, இதுமுதல் என்றென்றைக்கும் கர்த்தரை ஸ்தோத்திரிப்போம். அல்லேலூயா.

சங்கீதம் 117:1
ஜாதிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைத் துதியுங்கள்; ஜனங்களே எல்லாரும் அவரைப் போற்றுங்கள்.

சங்கீதம் 118:19, 28-29
நீதியின் வாசல்களைத் திறவுங்கள்; நான் அவைகளுக்குள் பிரவேசித்துக் கர்த்தரைத் துதிப்பேன். நீர் என்தேவன், நான் உம்மைத் துதிப்பேன்; நீர் என் தேவன், நான் உம்மை உயர்த்துவேன். கர்த்தரைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர்; அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது.

சங்கீதம் 118:24
இது கர்த்தர் உண்டுபண்ணின நாள், இதிலே களிகூர்ந்து மகிழக்கடவோம்.

சங்கீதம் 135:3
கர்த்தர் நல்லவர்; அவருடைய நாமத்தைக் கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள்; அது இன்பமானது.

சங்கீதம் 143:8
அதிகாலையில் உமது கிருபையைக் கேட்கப்பண்ணும், உம்மை நம்பியிருக்கிறேன், நான் நடக்கவேண்டிய வழியை எனக்குக் காண்பியும்; உம்மிடத்தில் என் ஆத்துமாவை உயர்த்துகிறேன்.

சங்கீதம் 145:1-2
ராஜாவாகிய என் தேவனே, உம்மை உயர்த்தி, உம்முடைய நாமத்தை எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் ஸ்தோத்திரிப்பேன். நாடோறும் உம்மை ஸ்தோத்திரித்து, எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் உம்முடைய நாமத்தைத் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 145:8

கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையும் உள்ளவர்.

சங்கீதம் 145:16-18

நீர் உமது கையைத் திறந்து, சகல பிராணிகளின் வாஞ்சையையும் திருப்தியாக்குகிறீர். கர்த்தர் தமது வழிகளிலெல்லாம் நீதியுள்ளவரும், தமது கிரியைகளிலெல்லாம் கிருபையுள்ளவருமாயிருக்கிறார். தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும், உண்மையாய்த் தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும், கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்.

சங்கீதம் 146:1-2

அல்லேலூயா என் ஆத்துமாவே கர்த்தரைத் துதி. நான் உயிரோடிருக்குமட்டும் கர்த்தரைத் துதிப்பேன்; நான் உள்ளளவும் என் தேவனைக் கீர்த்தனம் பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 147:12

எருசலேமே கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; சீயோனே என் தேவனைத் துதி.

சங்கீதம் 150:1-2

அல்லேலூயா, தேவனை அவருடைய பரிசுத்த ஸ்தலத்தில் துதியுங்கள்; அவருடைய வல்லமை விளங்கும் ஆகாய விரிவைப்பார்த்து அவரைத் துதியுங்கள். அவருடைய வல்லமையுள்ள கிரியைகளுக்காகத் துதியுங்கள்; மாட்சிமை பொருந்திய அவருடைய மகத்துவத்திற்காக அவரைத் துதியுங்கள்.

நீதிமொழிகள் 3:5-6

உன் சுயபுத்தியின்மேல் சாயாமல், உன் முழு இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கையாயிருந்து, உன் வழிகளிலெல்லாம் அவரை நினைத்துக்கொள்; அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளைச் செவ்வைப்படுத்துவார்.

ஏசாயா 45:12

நான் பூமியை உண்டுபண்ணி, நானே அதின்மேல் இருக்கிற மனுஷர்களைச் சிருஷ்டித்தேன்; என் கரங்கள் வானங்களை விரித்தன; அவைகளின் சர்வசேனையையும் நான் கட்டளையிட்டேன்.

ஏசாயா 45:18

வானங்களைச் சிருஷ்டித்து பூமியையும் வெறுமையாயிருக்கச் சிருஷ்டியாமல் அதைக் குடியிருப்புக்காகச்செய்து படைத்து, அதை உருவேற்படுத்தின தேவனாகிய, கர்த்தர் சொல்லுகிறதாவது: நானே கர்த்தர், வேறொருவர் இல்லை.

ஏசாயா 46:9-10

முந்திப் பூர்வகாலத்தில் நடந்தவைகளை நினையுங்கள்; நானே தேவன், வேறொருவரும் இல்லை; நானே தேவன் எனக்குச் சமானமில்லை. அந்தத்திலுள்ளவைகளை ஆதிமுதற்கொண்டும், இன்னும் செய்யப்படாதவைகளைப் பூர்வகாலமுதற்கொண்டும் அறிவிக்கிறேன்; என் ஆலோசனை நிலைநிற்கும், எனக்குச் சித்தமானவைகளையெல்லாம் செய்வேன் என்று சொல்லி.

எரேமியா 17:14

கர்த்தாவே, என்னைக் குணமாக்கும், அப்பொழுது குணமாவேன்; என்னை இரட்சியும், அப்பொழுது இரட்சிக்கப்படுவேன்; தேவரீரே என் துதி.

செப்பனியா 3:14

சீயோன் குமாரத்தியே, கெம்பீரித்துப்பாடு; இஸ்ரவேலரே, ஆர்ப்பரியுங்கள்; எருசலேம் குமாரத்தியே, நீ முழுஇருதயத்தோடும் மகிழ்ந்து களிகூரு.

புதிய ஏற்பாடு

லூக்கா 2:20

மேய்ப்பர்களும் தங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டதின்படியே கேட்டு, கண்ட எல்லாவற்றிற்காகவும் தேவனை மகிமைப்படுத்தி, துதித்துக்கொண்டு திரும்பிப்போனார்கள்.

யோவான் 17:3

ஒன்றான மெய்த்தேவனாகிய உம்மையும் நீர் அனுப்பினவராகிய இயேசுகிறிஸ்துவையும் அறிவதே நித்தியஜீவன்.

ரோமர் 15:11

மேலும், புறஜாதிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைத் துதியுங்கள்; ஜனங்களே, எல்லாரும் அவரைப் புகழுங்கள் என்றும் சொல்லுகிறார்.

2 கொரிந்தியர் 1:3-4

நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்.

கொலோசெயர் 3:17

வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.

பிலிப்பியர் 4:4

கர்த்தருக்குள் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருங்கள்; சந்தோஷமாயிருங்கள் என்று மறுபடியும் சொல்லுகிறேன்.

1 தெசலோனிக்கேயர் 5:16 எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருங்கள்.

எபிரெயர் 4:12

தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும், ஆத்துமாவையும் ஆவியையும், கணுக்களையும் ஊனையும் பிரிக்கத்தக்கதாக உருவக் குத்துகிறதாயும், இருதயத்தின் நினைவுகளையும் யோசனைகளையும் வகையறுக்கிறதாயும் இருக்கிறது.

எபிரெயர் 13:15

ஆகையால், அவருடைய நாமத்தைத் துதிக்கும் உதடுகளின் கனியாகிய ஸ்தோத்திரபலியை அவர்மூலமாய் எப்போதும் தேவனுக்குச் செலுத்தக்கடவோம்.

1 பேதுரு 1:8

அவரை நீங்கள் காணாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் அன்புகூருகிறீர்கள்; இப்பொழுது அவரைத் தரிசியாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் விசுவாசம் வைத்து, சொல்லிமுடியாததும் மகிமையால் நிறைந்ததுமாயிருக்கிற சந்தோஷமுள்ளவர்களாய்க் களிகூர்ந்து, உங்கள் விசுவாசத்தின் பலனாகிய ஆத்துமரட்சிப்பை அடைகிறீர்கள்.

வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 15:4

கர்த்தாவே, யார் உமக்குப் பயப்படாமலும், உமது நாமத்தை மகிமைப்படுத்தாமலும் இருக்கலாம்? தேவரீர் ஒருவரே பரிசுத்தர், எல்லா ஜாதிகளும் வந்து உமக்கு முன்பாகத் தொழுதுகொள்வார்கள்; உம்முடைய நீதியான செயல்கள் வெளியரங்கமாயின என்றார்கள்.

இரட்சிப்பின் வழி

கிறிஸ்துவை அறிந்துகொள்ள எளிய, வேதாகம அடிப்படையிலான வழிகாட்டி

கற்பிப்பதற்கான பாடத் திட்டங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

> “கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”
>
> **எபேசியர் 2:8–9**

இரட்சிப்பைப் பற்றி வேதாகமம் என்ன போதிக்கிறது என்பதற்கான எளிய வழிகாட்டி
வேதவசனங்கள் பரிசுத்த வேதாகமம் (தமிழ் பழைய திருப்புதல்) இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

ஒரு முக்கியமான கேள்வி

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒருநாள் மிக முக்கியமான கேள்வியைச் சந்திக்கிறான்: “இரட்சிக்கப்படுவதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும்?” ஒரு சிறைச்சாலைக்காரன் நள்ளிரவில் அப்போஸ்தலனாகிய பவுலிடம் கேட்ட அதே கேள்வி இது (அப்போஸ்தலர் 16:30). அந்தக் கேள்வியைப் பற்றி வேதாகமம் என்ன போதிக்கிறது என்பதை இந்தச் சிறு புத்தகம் எளிமையாக, வேதத்தின் சொந்த வார்த்தைகளிலேயே விளக்குகிறது.

இங்கே எதுவும் உங்கள் பின்னணி, உங்கள் குடும்பம், நீங்கள் சபைக்குச் செல்வது, அல்லது உங்கள் நற்கிரியைகளைச் சார்ந்ததல்ல. தேவன் ஏற்கனவே என்ன செய்திருக்கிறார், அதற்குப் பதிலாக உங்களை என்ன செய்ய அழைக்கிறார் என்பதையே இது முழுமையாகச் சார்ந்திருக்கிறது.

1. ஒவ்வொருவரும் இரட்சிக்கப்பட வேண்டும்

எந்த விதிவிலக்குமின்றி ஒவ்வொரு மனிதனும் தேவனுக்கு விரோதமாகப் பாவஞ்செய்து, அவருடைய பரிபூரண தராதரத்தை அடையத் தவறியிருக்கிறான் என்று வேதாகமம் போதிக்கிறது.

> “எல்லாரும் பாவஞ்செய்து, தேவமகிமையற்றவர்களாகி.”
>
> **ரோமர் 3:23**

பாவம் என்பது வெறுமனே “விதிகளை மீறுவது” அல்ல. தேவனுடைய வழியைவிட நம் சொந்த வழியைத் தெரிந்துகொள்வதே பாவம் — அது நம்மை அவரிடமிருந்து பிரிக்கிறது.

> “உங்கள் அக்கிரமங்களே உங்களுக்கும் உங்கள் தேவனுக்கும் நடுவாகப் பிரிவினை உண்டாக்குகிறது; உங்கள் பாவங்களே அவர் உங்களுக்குச் செவிகொடாதபடிக்கு அவருடைய முகத்தை உங்களுக்கு மறைக்கிறது.”
>
> **ஏசாயா 59:2**

நம்மை நாமே விட்டுவிட்டால், பாவத்தின் விளைவு ஆவிக்குரிய மரணம் — தேவனிடமிருந்து நித்தியப் பிரிவு.

> “பாவத்தின் சம்பளம் மரணம்; தேவனுடைய கிருபைவரமோ நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவினால் உண்டான நித்தியஜீவன்.”
>
> **ரோமர் 6:23**

எவ்வளவு நல்ல நடத்தையும் இதைச் சரிசெய்ய முடியாது. நற்கிரியைகளினால் தேவனிடம் திரும்பிச் செல்ல முயல்வது முடிவில்லாத கடனை அடைக்க முயல்வது போன்றது — மனித முயற்சியால் அது முடியாது.

2. தேவன் உங்களை நேசித்து ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்

நம் நிலைமை நமக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கையற்றதாக இருந்தாலும், தேவன் நம்மை அங்கேயே விட்டுவிடவில்லை. தம்முடைய மகா அன்பினால், நாம் மன்னிக்கப்பட்டு அவரோடு ஒப்புரவாகும்படி ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்.

> "தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்."
>
> **யோவான் 3:16**

தேவனுடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்து பாவமற்ற வாழ்க்கை வாழ்ந்து, பின்பு நம் பாவத்திற்குரிய தண்டனையைத் தாமே ஏற்றுக்கொண்டு, மனப்பூர்வமாகச் சிலுவையில் மரித்தார். மூன்று நாட்களுக்குப் பின் அவர் மரித்தோரிலிருந்து எழுந்தார் — பாவத்தின்மேலும் மரணத்தின்மேலும் தம் வெற்றியை நிரூபித்தார்.

> "நாம் பாவிகளாயிருக்கையில் கிறிஸ்து நமக்காக மரித்ததினாலே, தேவன் நம்மேல் வைத்த தமது அன்பை விளங்கப்பண்ணுகிறார்."
>
> **ரோமர் 5:8**

> "நாம் பாவங்களுக்குச் செத்து, நீதிக்குப் பிழைத்திருக்கும்படிக்கு, அவர்தாமே தமது சரீரத்திலே நம்முடைய பாவங்களைச் சிலுவையின்மேல் சுமந்தார்; அவருடைய தழும்புகளால் குணமானீர்கள்."
>
> **1 பேதுரு 2:24**

இயேசு கிறிஸ்து ஒருவரே இரட்சிப்பின் வழி — பல தெரிவுகளில் ஒன்று அல்ல.

> "அதற்கு இயேசு: நானே வழியும் சத்தியமும் ஜீவனுமாயிருக்கிறேன்; என்னாலேயல்லாமல் ஒருவனும் பிதாவினிடத்தில் வரான்."
>
> **யோவான் 14:6**

> "அவராலேயன்றி வேறொருவராலும் இரட்சிப்பு இல்லை; நாம் இரட்சிக்கப்படும்படிக்கு வானத்தின் கீழெங்கும், மனுஷர்களுக்குள்ளே அவருடைய நாமமேயல்லாமல் வேறொரு நாமம் கட்டளையிடப்படவும் இல்லை என்றான்."
>
> **அப்போஸ்தலர் 4:12**

3. இரட்சிப்பு ஒரு ஈவு, சம்பளம் அல்ல

இயேசு ஏற்கனவே முழு விலையையும் செலுத்திவிட்டதால், இரட்சிப்பைச் சம்பாதிக்க முடியாது. கிருபையினால், விசுவாசத்தின் மூலம் மட்டுமே அதை ஒரு வெகுமதியாகப் பெறுகிறோம்.

“கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”

எபேசியர் 2:8–9

“நாம் செய்த நீதியின் கிரியைகளினிமித்தம் அவர் நம்மை இரட்சியாமல், தமது இரக்கத்தின்படியே, மறுஜென்ம முழுக்கினாலும், பரிசுத்த ஆவியினுடைய புதிதாக்குதலினாலும் நம்மை இரட்சித்தார்.”

தீத்து 3:5

வேதாகமப் போதனையின் மையம் இதுவே: இரட்சிப்பு தொடக்கம் முதல் முடிவு வரை தேவனுடைய கிரியை. சபை அங்கத்துவம், ஞானஸ்நானம், நற்கிரியைகள் ஆகியவை இரட்சிப்புக்கான முக்கியமான பதில்கள் — ஆனால் அவற்றில் எதுவும் உங்களை இரட்சிப்பதில்லை. கிறிஸ்து ஒருவரே இரட்சிக்கிறார்.

4. எப்படிப் பதிலளிப்பது: மனந்திரும்பி விசுவாசியுங்கள்

தேவன் இந்த ஈவை இலவசமாகக் கொடுக்கிறார்; ஆனால் நீங்கள் அதைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே பதிலின் இரண்டு பக்கங்களை வேதாகமம் விவரிக்கிறது: பாவத்தைவிட்டுத் திரும்புதல் (மனந்திரும்புதல்) மற்றும் கிறிஸ்துவை நம்புதல் (விசுவாசம்).

“உங்கள் பாவங்கள் நிவிர்த்திசெய்யப்படும்பொருட்டு நீங்கள் மனந்திரும்பிக் குணப்படுங்கள்; கர்த்தருடைய சந்நிதானத்திலிருந்து இளைப்பாறுதலின் காலங்கள் வரும்.”

அப்போஸ்தலர் 3:19

“என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”

ரோமர் 10:9–10

“ஆதலால் கர்த்தருடைய நாமத்தைத் தொழுதுகொள்ளுகிற எவனும் இரட்சிக்கப்படுவான்.”

ரோமர் 10:13

மனந்திரும்புதல் என்பது வெறுமனே வருந்துவது அல்ல — அது உண்மையான திசைமாற்றம், பாவத்தைவிட்டு தேவனிடம் திரும்புதல். விசுவாசம் என்பது இயேசுவைப் பற்றிய உண்மைகளை வெறுமனே நம்புவது அல்ல — உங்களை இரட்சிக்க அவரை, அவரை மட்டுமே, தனிப்பட்ட முறையில் நம்புவதே.

5. விசுவாச ஜெபம்

இரட்சிக்கப்பட எந்த மந்திரமும் குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளும் தேவையில்லை — ஒருவர் உண்மையாகப் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி கிறிஸ்துவை நம்பும் அந்தக் கணமே இரட்சிப்பு நடக்கிறது. ஆனால் அந்தத் தீர்மானத்தை வார்த்தைகளில் சொல்வது அதை உண்மையானதாகவும் தனிப்பட்டதாகவும் ஆக்க உதவும். இது உங்கள் வாஞ்சையானால், நீங்கள் இப்படி ஜெபிக்கலாம்:

> "கர்த்தராகிய இயேசுவே, நான் ஒரு பாவி என்றும், என்னை நானே இரட்சித்துக்கொள்ள முடியாது என்றும் அறிந்திருக்கிறேன். என் பாவங்களுக்காக நீர் சிலுவையில் மரித்து, மரித்தோரிலிருந்து மீண்டும் எழுந்தீர் என்று விசுவாசிக்கிறேன். இப்போதே நான் என் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி, உம்மையே என் கர்த்தராகவும் இரட்சகராகவும் நம்புகிறேன். நித்திய ஜீவன் என்ற ஈவுக்காக உமக்கு நன்றி. ஆமென்."

நீங்கள் அந்த ஜெபத்தை இருதயப்பூர்வமாகச் செய்திருந்தால், நீங்கள் இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள் என்று வேதாகமம் சொல்கிறது — அந்த வார்த்தைகளினால் அல்ல, அவற்றின் பின்னாலுள்ள உண்மையான விசுவாசத்தினாலும் மனந்திரும்புதலினாலும்.

6. நீங்கள் இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள் என்று அறிந்துகொள்ளலாம்

நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியபின், அது "பலித்ததா" என்று நீங்கள் சந்தேகிக்க தேவன் விரும்புவதில்லை. விசுவாசிகள் தங்கள் இரட்சிப்பைக் குறித்து நிச்சயமான உறுதியைப் பெறலாம் என்று வேதாகமம் போதிக்கிறது.

> "தேவன் நமக்கு நித்திய ஜீவனைத் தந்திருக்கிறார், அந்த ஜீவன் அவருடைய குமாரனில் இருக்கிறதென்பதே அந்தச்சாட்சியாம். குமாரனை உடையவன் ஜீவனை உடையவன், தேவனுடைய குமாரன் இல்லாதவன் ஜீவன் இல்லாதவன். உங்களுக்கு நித்தியஜீவன் உண்டென்று நீங்கள் அறியவும், தேவகுமாரனுடைய நாமத்தின் மேல் நீங்கள் விசுவாசமாயிருக்கவும், தேவகுமாரனுடைய நாமத்தின் மேல் விசுவாசமாயிருக்கிற உங்களுக்கு இவைகளை எழுதியிருக்கிறேன்."
>
> **1 யோவான் 5:11–13**

இந்த உறுதி நம் உணர்வுகளையோ செயல்திறனையோ அல்ல, தேவனுடைய குணத்தையும் வாக்குத்தத்தங்களையும் சார்ந்திருக்கிறது. உண்மையாக இரட்சிக்கப்பட்டவர்கள் தேவனுடைய வல்லமையால் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள் என்று வேதம் போதிக்கிறது — இதை அடிக்கடி "பரிசுத்தவான்களின் நிலைநிற்றல்" அல்லது "நித்தியப் பாதுகாப்பு" என்கிறோம்.

> "நான் அவைகளுக்கு நித்தியஜீவனைக் கொடுக்கிறேன்; அவைகள் ஒருக்காலும் கெட்டுப்போவதில்லை, ஒருவனும் அவைகளை என் கையிலிருந்து பறித்துக்கொள்வதுமில்லை. அவைகளை எனக்குத் தந்த என் பிதா எல்லாரிலும் பெரியவராயிருக்கிறார்; அவைகளை என் பிதாவின் கையிலிருந்து பறித்துக்கொள்ள ஒருவனாலும் கூடாது."

யோவான் 10:28–29

"நீங்களும் உங்கள் இரட்சிப்பின் சுவிசேஷமாகிய சத்திய வசனத்தைக் கேட்டு, விசுவாசிகளானபோது, வாக்குத்தத்தம்பண்ணப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியால் அவருக்குள் முத்திரைபோடப்பட்டீர்கள். அவருக்குச் சொந்தமானவர்கள் அவருடைய மகிமைக்குப் புகழ்ச்சியாக மீட்கப்படுவார்கள் என்பதற்கு ஆவியானவர் நம்முடைய சுதந்தரத்தின் அச்சாரமாயிருக்கிறார்."

எபேசியர் 1:13–14

கிறிஸ்துவால் உண்மையாக மாற்றப்பட்ட வாழ்க்கை காலப்போக்கில் அந்த மாற்றத்தின் கனியைக் காட்டும் — இரட்சிப்பைச் சம்பாதிப்பதற்காக அல்ல, அதற்குச் சான்றாக (யாக்கோபு 2:17–18). நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்புகிறவர்களானால், உங்கள் சொந்தச் செயல்திறனில் அல்ல, அவருடைய வாக்குத்தத்தத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

7. அடுத்தது என்ன: ஞானஸ்நானம்

ஞானஸ்நானம் உங்களை இரட்சிப்பதில்லை — கிறிஸ்துவின்மேலுள்ள விசுவாசம் மட்டுமே இரட்சிக்கிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு விசுவாசியும் எடுக்கும்படி வேதாகமம் அழைக்கும் கீழ்ப்படிதலின் முதல் படி அதுவே: தனிப்பட்ட விசுவாசத்தை அறிக்கையிடும் வயதுடையவர்களுக்கு நீரில் முழுவதும் மூழ்கும் ஞானஸ்நானம் (சில நேரங்களில் "விசுவாசியின் ஞானஸ்நானம்" எனப்படுகிறது).

"ஆகையால், நீங்கள் புறப்பட்டுப்போய் சகல ஜாதிகளையும் சீஷராக்கி, பிதா குமாரன் பரிசுத்த ஆவியின் நாமத்திலே அவர்களுக்கு ஞானஸ்நானங்கொடுத்து."

மத்தேயு 28:19

"அவனுடைய வார்த்தையைச் சந்தோஷமாய் ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் ஞானஸ்நானம் பெற்றார்கள். அன்றையத்தினம் ஏறக்குறைய மூவாயிரம்பேர் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டார்கள்."

அப்போஸ்தலர் 2:41

நீரில் மூழ்கி மீண்டும் எழுவது சுவிசேஷ சத்தியத்தையே சித்தரிக்கிறது — கிறிஸ்துவின் மரணம், அடக்கம், உயிர்த்தெழுதல், மற்றும் பழைய வாழ்க்கைக்கு நம் மரணமும் அவரில் புதிய வாழ்க்கையும்.

"கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாக ஞானஸ்நானம் பெற்ற நாமனைவரும் அவருடைய மரணத்துக்குள்ளாக, ஞானஸ்நானம் பெற்றதை அறியாமலிருக்கிறீர்களா? மேலும் பிதாவின் மகிமையினாலே கிறிஸ்து மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பப்பட்டதுபோல, நாமும் புதிதான ஜீவனுள்ளவர்களாய் நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அவருடைய மரணத்திற்குள்ளாக்கும் ஞானஸ்நானத்தினாலே கிறிஸ்துவுடனேகூட அடக்கம்பண்ணப்பட்டோம்."

ரோமர் 6:3–4

நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பி இன்னும் ஞானஸ்நானம் பெறவில்லையென்றால், உங்கள் விசுவாசத்தின் பகிரங்க அறிக்கையாக ஞானஸ்நானம் பெறுவதைப் பற்றி வேதாகமத்தை விசுவாசிக்கும் உள்ளூர் சபையின் போதகரிடம் பேசுங்கள்.

8. உள்ளூர் சபையில் சேருங்கள்

ஒவ்வொரு விசுவாசிக்குமான தேவனுடைய திட்டத்தில் ஒரு உள்ளூர் சபையைச் சேர்ந்திருப்பதும் அடங்கும் — ஒன்றாக ஆராதித்து, தேவனுடைய வார்த்தையைக் கற்று, ஒருவரையொருவர் ஊக்குவித்து, மகா கட்டளையை ஒன்றாக நிறைவேற்றும் ஞானஸ்நானம் பெற்ற விசுவாசிகளின் கூட்டம்.

> "மேலும், அன்புக்கும் நற்கிரியைகளுக்கும் நாம் ஏவப்படும்படி ஒருவரையொருவர் கவனித்து; சபை கூடிவருதலைச் சிலர் விட்டுவிடுகிறதுபோல நாமும் விட்டுவிடாமல், ஒருவருக்கொருவர் புத்திசொல்லக்கடவோம்; நாளானது சமீபித்துவருகிறதை எவ்வளவாய்ப் பார்க்கிறீர்களோ அவ்வளவாய்ப் புத்திசொல்லவேண்டும்."
>
> **எபிரெயர் 10:24–25**

அடிக்கடி "விசுவாசியின் ஆசாரியத்துவம்" என்று அழைக்கப்படுவதை வேதம் உறுதிப்படுத்துகிறது — ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவனுக்கும் கிறிஸ்துவின் மூலம் தேவனிடம் நேரடியாகச் சேரும் சிலாக்கியம் உண்டு; உள்ளூர் சபைக் குடும்பத்தின் பொறுப்புணர்விலும் ஊக்கத்திலும் தேவனுடைய வார்த்தையை அறிந்து வாழும் தனிப்பட்ட பொறுப்பும் உண்டு.

> "நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள்."
>
> **1 பேதுரு 2:9**

9. உங்கள் புதிய வாழ்க்கையில் வளருதல்

கிறிஸ்துவின்மேல் விசுவாசத்திற்கு வருவது தொடக்கமே, முடிவல்ல. ஒவ்வொரு விசுவாசியும் வளரும்படி — வாழ்நாள் முழுவதும் இயேசுவைப்போல மாறும்படி — வேதாகமம் அழைக்கிறது.

> "நம்முடைய கர்த்தரும் இரட்சகருமாகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் கிருபையிலும் அவரை அறிகிற அறிவிலும் வளருங்கள். அவருக்கு இப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் மகிமையுண்டாவதாக. ஆமென்."
>
> **2 பேதுரு 3:18**

அந்த வளர்ச்சி வேரூன்ற சில எளிய பழக்கங்கள் உதவுகின்றன:

- தினமும் தேவனுடைய வார்த்தையை வாசியுங்கள் — யோவான் சுவிசேஷத்திலிருந்து தொடங்குங்கள்.

• ஜெபத்தில் தேவனுடன் பேசுங்கள் — துதி, அறிக்கை, நன்றி, விண்ணப்பங்கள்.

• ஞானஸ்நானம் பெற்று, வேதாகமத்தை விசுவாசிக்கும் உள்ளூர் சபையில் சேருங்கள்.

• ஆராதனைக்கும் ஊக்கத்திற்கும் பிற விசுவாசிகளுடன் தவறாமல் கூடுங்கள்.

• கிறிஸ்து உங்களுக்குச் செய்ததைப் பிறருக்குச் சொல்லுங்கள்.

"என் பின்னே வாருங்கள், உங்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்றார்."

மத்தேயு 4:19

இன்று நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால்

இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் நீங்கள் உங்கள் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி இயேசு கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால், நீங்கள் தேவனுடைய குடும்பத்தில் மறுபடியும் பிறந்திருக்கிறீர்கள் (யோவான் 1:12–13). உங்கள் தீர்மானத்தைப் பற்றி ஒரு போதகரிடமோ, கிறிஸ்தவ நண்பரிடமோ, உள்ளூர் சபையிலுள்ள ஒருவரிடமோ சொல்லவும், ஞானஸ்நானம் பெறும் அடுத்த படியை எடுக்கவும் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம்.

தேவனுடைய குடும்பத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம்.

"இப்படியிருக்க, ஒருவன் கிறிஸ்துவுக்குள்ளிருந்தால் புதுச்சிருஷ்டியாயிருக்கிறான்; பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின."

2 கொரிந்தியர் 5:17

இரட்சிப்பின் வழி

ஒரே கூடுகைக்கான சுவிசேஷப் பாடம்

> “என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”
>
> **ரோமர் 10:9–10**

நேரம்	45–60 நிமிடங்கள்
கற்றல் நோக்கம்	ஒவ்வொருவருக்கும் ஏன் இரட்சிப்பு தேவை, அதை அளிக்க தேவன் என்ன செய்திருக்கிறார், உண்மையான மனந்திரும்புதலோடும் விசுவாசத்தோடும் எப்படிப் பதிலளிப்பது என்பதைப் பங்கேற்பவர்கள் வேதத்தின் சொந்த வார்த்தைகளில் புரிந்துகொள்வார்கள் — கூடுகையின்போதே அப்படிச் செய்வதற்குத் தெளிவான வாய்ப்புடன்.
தேவையான பொருட்கள்	வேதாகமங்கள், ஒவ்வொருவருக்கும் “இரட்சிப்பின் வழி” புத்தகத்தின் ஒரு பிரதி, பேனாக்கள், பின்பு தலைவருடன் தனிமையில் ஜெபிக்க விரும்புபவர்களுக்கு ஓர் அமைதியான இடம்.

பாட ஒழுங்கு

நேரம்	பகுதி	தலைவர் குறிப்புகள்
5 நி.	**தொடக்கம்**	வரவேற்பு, தொடக்க ஜெபம். கேளுங்கள்: “நீங்கள் இன்றிரவு மரித்து தேவனுக்கு முன் நின்றால், உங்களை ஏன் பரலோகத்தில் சேர்க்க வேண்டும் என்று அவர் கேட்டால், நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?” விருப்பமானால் சிலர் பதில் சொல்லட்டும் — இப்போது திருத்த வேண்டாம், கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
10 நி.	**பிரச்சினை**	புத்தகத்தின் 1–2 பகுதிகளைப் (பக். 2–3) பாருங்கள்: எல்லாரும் பாவஞ்செய்தார்கள், பாவம் நம்மை தேவனிடமிருந்து பிரிக்கிறது, பாவத்தின் சம்பளம் மரணம் — ஆனால் தேவன் நம்மை நேசித்து கிறிஸ்துவின் மூலம் ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்.

நேரம்	பகுதி	தலைவர் குறிப்புகள்
10 நி.	**ஈவு**	பகுதி 3-ஐப் (பக். 3) பாருங்கள்: இரட்சிப்பு கிரியைகளினால் அல்ல, விசுவாசத்தைக்கொண்டு கிருபையினாலே. எபேசியர் 2:8–9-ஐ வலியுறுத்துங்கள் — அதைச் சம்பாதிக்க முடியாது.
10 நி.	**பதிலளித்தல்**	பகுதி 4 (பக். 4): மனந்திரும்புதலும் விசுவாசமும் — இதை ஒன்றாகப் பாருங்கள். பகுதி 5-ல் (பக். 5) உள்ள மாதிரி ஜெபத்தை ஒன்றாக வாசியுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் அதை ஜெபிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு அமைதியான நேரம் கொடுங்கள்; பின்னர் யாருடனும் தனியாக ஜெபிக்க முன்வாருங்கள்.
10 நி. **உறுதி** &	**அடுத்த படிகள்**	பகுதிகள் 6–9 (பக். 5–7): இரட்சிப்பின் உறுதி, ஞானஸ்நானம், உள்ளூர் சபை, விசுவாசத்தில் வளருதல்.
5 நி.	**நிறைவு**	கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து, குழுவுக்காக ஜெபித்து, தொடர்ந்து சிந்திக்கக் கீழேயுள்ள கலந்துரையாடல் கேள்விகளைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

முக்கியப் போதனைக் குறிப்புகள்

ஒவ்வொருவரும் இரட்சிக்கப்பட வேண்டும்.

- ரோமர் 3:23 — எல்லாரும் பாவஞ்செய்து தேவமகிமையற்றவர்களானார்கள்.
- ரோமர் 6:23 — பாவத்தின் சம்பளம் மரணம்; ஆனால் நித்திய ஜீவன் இலவசமான ஈவு.

தேவன் உங்களை நேசித்து, ஒரு வழியை உண்டாக்குகிறார்.

- யோவான் 3:16 — விசுவாசிக்கிறவன் கெட்டுப்போகாதபடி தேவன் தம் குமாரனைத் தந்தார்.
- ரோமர் 5:8 — நாம் இன்னும் பாவிகளாயிருக்கையில் கிறிஸ்து நமக்காக மரித்தார்.
- யோவான் 14:6 — பிதாவினிடத்திற்கு இயேசு ஒருவரே வழி.

இரட்சிப்பு ஒரு ஈவு, சம்பாதிப்பது அல்ல.

- எபேசியர் 2:8–9 — கிரியைகளினால் அல்ல, விசுவாசத்தைக்கொண்டு கிருபையினாலே; ஆகவே ஒருவனும் மேன்மைபாராட்ட முடியாது.

மனந்திரும்புதலோடும் விசுவாசத்தோடும் பதிலளியுங்கள்.

- அப்போஸ்தலர் 3:19 — உங்கள் பாவங்கள் நிவிர்த்தியாகும்படி மனந்திரும்புங்கள்.
- ரோமர் 10:9–10 — வாயினால் அறிக்கையிடுங்கள், இருதயத்தில் விசுவாசியுங்கள்.

உறுதி சாத்தியமே.

- 1 யோவான் 5:11–13 — உங்களுக்கு நித்திய ஜீவன் உண்டென்று அறியலாம்.

• யோவான் 10:28–29 — தேவனுடைய கையிலிருந்து விசுவாசியை ஒருவனும் பறிக்க முடியாது.

இரட்சிப்பைத் தொடர்வது.

• விசுவாசத்தின் பகிரங்க அறிக்கையாக நீரில் மூழ்கும் ஞானஸ்நானம் (இரட்சிப்பின் வழிமுறை அல்ல).

• ஆராதனை, ஊக்கம், வளர்ச்சிக்காக உள்ளூர் சபையில் சேருதல்.

• அன்றாடப் பழக்கங்கள்: வேத வாசிப்பு, ஜெபம், ஐக்கியம், உங்கள் சாட்சியைப் பிறருடன் பகிர்தல்.

விசுவாச ஜெபத்தில் ஒருவரை வழிநடத்துதல்

கூடுகையின்போதோ அதற்குப் பின்போ யாராவது கிறிஸ்துவை நம்ப விரும்புவதாகத் தெரிவித்தால், அதை எளிமையாகவும் அவசரமின்றியும் செய்யுங்கள்:

• தங்கள் பாவத்தைப் பற்றியும் இயேசுவைப் பற்றியும் என்ன விசுவாசிக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்லச் சொல்லுங்கள் — நீங்களே ஊகிக்காதீர்கள்; அவர்களே சொல்லட்டும்.

• விசேஷ வார்த்தைகள் தேவையில்லை என்று நினைவூட்டுங்கள் — வார்த்தைகள் அல்ல, உண்மையான மனந்திரும்புதலும் நம்பிக்கையுமே முக்கியம்.

• அந்தத் தீர்மானத்தை வார்த்தைகளில் சொல்ல ஒரு வழியாக, புத்தகத்திலுள்ள மாதிரி ஜெபத்தை (பக். 5) கொடுங்கள் — மௌனமாகவோ சத்தமாகவோ, அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில்.

• பின்பு, மனப்பாடமாகச் சொல்லாமல் புரிந்துகொண்டார்களா என்பதை உறுதிசெய்ய, அவர்கள் இப்போது என்ன செய்தார்கள் என்று அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் கேளுங்கள்.

• உடனே அவர்களைப் பக். 5-லுள்ள பகுதி 6-க்கு (உறுதி) காட்டுங்கள்; அப்போது அவர்கள் “பலித்திருக்கும்” என்று நம்பிக்கொண்டு மட்டுமல்ல, உறுதியுடன் செல்வார்கள்.

கலந்துரையாடல் கேள்விகள்

• இந்தக் கூடுகைக்கு முன், ‘இரட்சிக்கப்பட நான் என்ன செய்யவேண்டும்?’ என்ற கேள்விக்கு நீங்கள் எப்படிப் பதில் சொல்லியிருப்பீர்கள்? இப்போது எப்படிச் சொல்வீர்கள்?

• இரட்சிப்பு சம்பாதிப்பதல்ல, ஈவு என்பது ஏன் முக்கியம்? தேவனுடனான உங்கள் உறவில் அது என்ன வித்தியாசத்தை உண்டாக்குகிறது?

• இந்த வாரம் தேவன் உங்களை எடுக்கும்படி அழைப்பதாக நீங்கள் உணரும் ஒரு படி எது — ஞானஸ்நானம், சபையில் சேருதல், உங்கள் சாட்சியை ஒருவரிடம் சொல்லுதல்?

பங்கேற்பவர்களுக்கான தொடர் பணி

• இந்த வாரம் “இரட்சிப்பின் வழி” என்பதைத் தனியாக மீண்டும் வாசித்து, உங்களைக் கவர்ந்த எதையும் அடிக்கோடிடுங்கள்.

• இன்று நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால், இந்த வாரம் வேறொருவரிடம் — நண்பரிடம், குடும்பத்தினரிடம், அல்லது தலைவரிடம் — சொல்லுங்கள்.

• விசுவாசத்திற்கு வந்தபின் நீங்கள் ஞானஸ்நானம் பெறவில்லையென்றால், அதை ஏற்பாடு செய்வது பற்றி ஒரு போதகரிடம் பேசுங்கள்.

• தவறாத வேத வாசிப்பின் முதல் படியாக, யோவான் சுவிசேஷத்தை ஒரு நேரத்தில் ஒரு அதிகாரமாக வாசிக்கத் தொடங்குங்கள்.

“இப்படியிருக்க, ஒருவன் கிறிஸ்துவுக்குள்ளிருந்தால் புதுச்சிருஷ்டியாயிருக்கிறான்; பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின.”

2 கொரிந்தியர் 5:17

பொருளடக்கம்

முன்னுரை	1
இந்த ஆய்வை எப்படிப் பயன்படுத்துவது	2
என் இரட்சிப்பின் சாட்சி	3
உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி	7
தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு	9
வாரம் 9: தாழ்மையாய் நடத்தல்	11
வாரம் 10: ஆவியால் நடத்தப்படுதல்	20
வாரம் 11: ஞானத்தில் நடத்தல்	29
வாரம் 12: தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்	38
வாரம் 13: உற்சாகமான ஊழியம்	47
வாரம் 14: புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்	56
வாரம் 15: மேலானவைகள்	65
வாரம் 16: முழு வட்டம்	74
பாடத் திட்டங்கள் (தலைவர் வழிகாட்டி)	LG-1

“ஓர் எளிய பாதை” முன்னுரை பாகம் 2 — வாரங்கள் 9–16

> “வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாருதல் தருவேன். நான் சாந்தமும் மனத்தாழ்மையுமாயிருக்கிறேன்; என் நுகத்தை உங்கள்மேல் ஏற்றுக்கொண்டு, என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது, உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும். என் நுகம் மெதுவாயும் என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கிறது என்றார்.”
>
> **மத்தேயு 11:28-30**

“ஓர் எளிய பாதை”-யின் பாகம் 2, முதல் பாகம் நின்ற இடத்திலிருந்து தொடர்கிறது; கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்களின்மேல் கட்டப்பட்ட இன்னும் எட்டு வாரத் தினசரி தியானங்கள் — வாரங்கள் 9 முதல் 16 வரை. நீங்கள் அனுபவமுள்ள கிறிஸ்துவின் சீஷராக இருக்கலாம், அல்லது புதிய கிறிஸ்தவராக இருக்கலாம் — ஒருவேளை சர்வவல்லமையுள்ள தேவனுடன் ஐக்கியம் கொள்ள ஒவ்வொரு காலையும் நேரம் ஒதுக்க நீங்கள் போராடலாம், அல்லது ஒரு நெருக்கடி வந்து இயேசுவை நோக்கிக் கூப்பிட வைக்கும்வரை காத்திருக்கலாம்.

“ஓர் எளிய பாதை” என்பது அதுவே — ஜெபத்தோடு வாசிக்கக்கூடிய எளிய வசனங்கள்; அவற்றின் மூலம் தேவன் உங்களோடு பேச முடியும். நம் பரலோகப் பிதாவோடு ஐக்கியத்தில், ஜெபித்து அவருடைய வார்த்தையை வாசித்து நாளைத் தொடங்குங்கள். இது உங்களை அல்ல, அவரையே நோக்க உதவும். இந்தத் தினசரி “தியான நேரத்தின்” விளைவாக, இயேசுவை இன்னும் வலுவான வாஞ்சையோடு பின்பற்ற விரும்பும் இருதயம் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். அந்த வாஞ்சை உங்களுக்குள் கிரியை செய்யும் பரிசுத்த ஆவியானவரே.

தேவனோடு தாழ்மையாய் நடக்கவும் அவருடைய ஆவியால் நடத்தப்படவும் கற்றுக்கொள்வதோடு இந்தப் பாகம் தொடங்குகிறது. அங்கிருந்து ஞானத்தில் நடந்து, அவருடைய முகத்தைத் தேடி, உற்சாகமான ஊழியத்தின் மகிழ்ச்சியைக் கண்டடைகிறோம்.

பிந்தைய வாரங்கள் சோர்வான நாட்களுக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலனைக் கொடுத்து, நம் சிந்தையை மேலானவைகளின்மேல் வைத்து, கர்த்தரை எளிமையாக நம்புவதற்கு நம்மை முழு வட்டமாகத் திரும்பக் கொண்டுவருகின்றன. ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு துதி வசனத்தோடு தொடங்கி, தேவன் உங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்ததைப் பகிர உதவும் கேள்விகளோடு முடிகிறது.

சிறு குழுத் தலைவர்களுக்கான பாடத் திட்டங்கள் இந்தச் சிறு புத்தகத்தின் பின்பகுதியில் உள்ளன. அடுத்த எட்டு வாரங்களுக்கு இந்தத் தியானங்களை உங்கள் தியான நேரத்தின் பகுதியாக்கி, தேவன் என்ன செய்கிறார் என்று பாருங்கள் என்று உங்களுக்குச் சவால் விடுகிறேன்.

— பேட்ரிக் ரைட்
லெளடன், டென்னசி Patrick@asimplepath.org

இந்த ஆய்வை எப்படிப் பயன்படுத்துவது

கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்கள்

• 1. துதியும் ஆராதனையும் — தேவன் யார் என்பதையும் அவருடைய வல்லமையையும் பேசுகிறீர்கள், பாடுகிறீர்கள், அறிவிக்கிறீர்கள், பிரசித்தப்படுத்துகிறீர்கள்.

• 2. சீஷத்துவம் — இயேசு கிறிஸ்து உங்கள் கர்த்தரும் இரட்சகருமாயிருக்கிறார்; நீங்கள் அவரைப் பின்பற்றவும் மற்றவர்களைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

• 3. தாழ்மை — தேவனுடைய சித்தத்திற்குக் கீழ்ப்படிந்து உங்களை ஒப்புக்கொடுத்திருக்கிறீர்கள்.

• 4. உணர்ந்தறிதல் — உங்கள் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனியுங்கள்.

• 5. ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — தேவன் அழைக்கிறார்; நீங்கள் அவருடைய அழைப்பை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள். மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்கிறீர்கள்.

• 6. கீழ்ப்படிதல் — ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறீர்கள்.

• 7. ஒன்றித்தல் — மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

நாம் எழுந்தது முதலே இந்த ஏழு அம்சங்களைத் தினமும் பயன்படுத்துங்கள். நம் தியான நேரத்தில், ஒரு வேதவசனத்தைப் பயன்படுத்தித் துதியோடும் ஆராதனையோடும் தொடங்குகிறோம். நம் பரலோகப் பிதாவாகிய தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிவதன் மூலம் நம்மைத் தாழ்த்துகிறோம். அங்கிருந்து, அந்த நாளுக்காகத் தேவன் நமக்கு ஆயத்தம் செய்யும் புதிய சூழ்நிலையைக் கூர்ந்து கவனிக்கிறோம்.

நம் ஊழியத்திற்குத் தேவனிடம் ஒரு திட்டம் உண்டு; நாம் அவருக்கு ஊழியம் செய்யும்போது அவர் அதை வெளிப்படுத்துவார். அவர் தம் திட்டத்தை வெளிப்படுத்தும்போது, நாம் அதை ஏற்று, அவருடைய வல்லமையால் அவருடைய மக்களுக்கு ஊழியம் செய்யத் தொடங்குகிறோம்.

மிஷனும் ஊழியமும் ஆயத்தத்தையும் கிறிஸ்துவுக்கு ஊழியம் செய்யும் வாழ்க்கை முறையையும் வேண்டுகின்றன — தொழில்முறையாகவோ பகுதிநேரத் தன்னார்வலராகவோ. இரண்டுக்கும் தினசரி வேதாகம ஆய்வில் அர்ப்பணிப்பு தேவை. இயேசு கிறிஸ்துவின் தலைமையின்கீழ் உங்கள் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சி தானாக நிகழாது.

என் இரட்சிப்பின் சாட்சி — மேலும் வாசிப்பதற்கு முன், இரண்டு உறுதியான காரியங்களைப் பற்றிப் பேச வேண்டும்; முதலாவது உங்கள் இரட்சிப்பு. இயேசு தம்முடைய மரணம், உயிர்த்தெழுதல், கிருபை ஆகியவற்றின் மூலம் கீழ்ப்படியாதவராகவும் மன்னிக்கப்படாதவராகவும் இருந்த உங்களைக் கீழ்ப்படிகிறவராகவும் மன்னிக்கப்பட்டவராகவும் நித்திய இரட்சிப்புக்குள் கொண்டுவந்த அனுபவங்களை இந்தப் பக்கங்களில் சுருக்கமாக எழுதுங்கள். கீழே என் "இரட்சிப்பின் கதை" சுருக்கமாக உள்ளது.

சத்தியம் — எனக்கு இயேசு தேவை என்று எப்படி அறிந்தேன்

நான் வழக்கமாக, பொதுவாக வாரத்திற்கு மூன்று முறை, சபைக்குச் சென்று வளர்ந்தேன். இயேசு யார் என்று எனக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது; இயேசு உண்மையான நபர் என்று நான் நம்பாத காலம் எனக்கு நினைவில்லை. நான் கலாச்சாரக் கிறிஸ்தவனாக இருந்தேன்; ஆனால் விசுவாசம், அறிக்கை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மட்டுமே கொண்டுவரக்கூடிய மன்னிப்பு எனக்குத் தேவை என்று புரியவில்லை. கெட்டதைவிட நல்லதை அதிகம் செய்தால் ஒருநாள் பரலோகம் போகலாம், தேவன் என்னை ஏற்றுக்கொள்வார் என்று நினைத்தேன். ஏறக்குறைய 30 ஆண்டுகள் இந்தப் பாதையில் சென்றேன்; ஆனால் என் வாழ்க்கையில் ஏதோ குறைவாக இருக்கிறது என்று உணரத் தொடங்கினேன் — நல்ல செயல்களாலும் காரியங்களாலும் நிரப்ப முயன்ற என் இருதயத்தின் ஒரு வெற்றிடம் போல.

அதற்குள் நான் எட்டரை ஆண்டுகளாக அரசுப் பள்ளியில் கற்பித்து வந்தேன்; இரண்டு சாரணர் படைகளுக்கு ஸ்கவுட்மாஸ்டராக இருந்தேன், கப்மாஸ்டராகவும் எக்ஸ்ப்ளோரர் ஆலோசகராகவும் பணியாற்றினேன், சாரணர் முகாமில் நிகழ்ச்சி இயக்குநராகவும் இருந்தேன். ஆனாலும், நான் செய்த எதுவும் அந்த வெறுமையை நிரப்பவில்லை.

நான் என் கனவுப் பெண்ணையும் சந்தித்திருந்தேன்; 1979 கிறிஸ்துமஸுக்கு முன் திருமணம் செய்ய நிச்சயித்திருந்தோம். அவளைப் பிரியப்படுத்த, ஒவ்வொரு ஞாயிறும் அவளுடைய சபைக்குச் செல்லத் தொடங்கினேன். நிச்சயதார்த்தத்தை அறிவிக்கும் முன், அவளுடைய அப்பாவிடம் அனுமதி கேட்கச் சென்றோம்; அவர் மிக விசித்திரமான பதிலைக் கொடுத்தார் — ஒரு மாலை வேலைக்குச் செல்லும்போது நான் அவளை வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து விடுவதைக் கண்டு,

இந்த உறவு தேவனுடைய சித்தமா என்று தமக்குத் தெரியப்படுத்தும்படி ஜெபித்தாராம். உறவும் திருமணமும் அவருடைய சித்தமே என்று இயேசு அவருக்கு உறுதியளித்தாராம். ஆகவே இயேசு சொன்னதன் காரணமாக, திருமணம் செய்ய எங்களுக்கு அவருடைய அனுமதி உண்டு என்றார். அப்போது அவர் என்ன சொல்கிறார் என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

நாங்கள் திட்டமிட்டுக்கொண்டிருந்தபோது நான் தொடர்ந்து சபைக்குச் சென்றேன்; ஒரு பெரிய மாற்றத்தைக் கவனித்தேன் — திடீரென்று பிரசங்கங்கள் என்னோடு நேரடியாகப் பேசுவதுபோல, போதகர் என் மனதை வாசிப்பதுபோல இருந்தன. காலப்போக்கில், தேவன் என்னோடு பேசுவதுபோலச் சபை அறிவிப்புப் பலகைகளையும், ஆசிரியர் என்னைத் தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்தவர்போல உணர்த்திய வானொலி நிகழ்ச்சிகளையும் தொடர்ந்து கண்டேன்.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — நான் எப்படிக் கிறிஸ்தவனானேன்

பின்பு ஒருநாள் ஒரு சுவிசேஷத் துண்டுப்பிரதி கிடைத்தது; அதை வாசித்து இரட்சிப்பின் ஜெபத்தைச் செய்தேன்; உற்சாகத்துடன், “இப்போது நான் கிறிஸ்தவன்” என்று அறிவித்தேன். ஒரு வாரம் கடந்தது; இளமையிலிருந்து நான் உணர்ந்த வெறுமை இன்னும் இருந்தது, எந்த வித்தியாசமும் உணரவில்லை. அதே ஜெபத்தை இரண்டாம் முறை வாசித்து ஜெபித்து, காத்திருந்தேன்.

ஒரு மாலை, இயேசு என்னுடன் பேசி ஞானஸ்நானம் பெறச் சொல்வதுபோல உணர்ந்தேன்; அவரைப் பிரியப்படுத்த விரும்பி, என் வருங்கால மனைவியின் சபைப் போதகரை அழைத்து, “உங்கள் சபையில் நான் ஞானஸ்நானம் பெற இயேசு விரும்புகிறார்” என்றேன். அவர் சரி, ஆனால் அடுத்த ஞாயிறுதான் என்றார் — அது திங்கட்கிழமை, எங்கள் திருமணம் அடுத்த சனிக்கிழமை. ஆகவே புதன் இரவே எனக்கு ஞானஸ்நானம் கொடுக்கத் தீர்மானித்தார்.

ஆராதனை தொடங்கும் முன், போதகர் தம் அலுவலகத்தில் என்னைத் தனியாகச் சந்தித்தார். அவருக்கு என்னை அவ்வளவாகத் தெரியாது; நான் இரட்சிக்கப்பட்டவனா என்று உறுதிசெய்ய விரும்பினார். மூழ்கும் ஞானஸ்நானத்தை விளக்கியபின், “இயேசு கிறிஸ்துவை உன் கர்த்தரும் இரட்சகருமாக அறிக்கையிட்டாயா?” என்று கேட்டார். நான் ஆம் என்று சொல்லி, ஆராதனை தொடங்கியதும் அமர்ந்தேன்.

நான் ஞானஸ்நானம் பெறப்போவதாகப் போதகர் விளக்கிய பின் — புதன்கிழமைக்கு அது அசாதாரணமான நிகழ்வு — அவர் பிரசங்கித்தார்; அவர் பிரசங்கிக்கையில், என் தோள்களிலிருந்து பெரிய பாரம் இறங்கியதை உணர்ந்தேன்; பெரும் சமாதானமும் சந்தோஷமும் என் ஆத்துமாவை நிரப்பின. அதன்பின் ஞானஸ்நானம் பெற்று இந்தச் சபையில் சேர்ந்தேன்.

இயேசு கிறிஸ்து என் கர்த்தரும் இரட்சகருமானவர் என்று போதகரிடம் அறிக்கையிட்டபோதே என் மன்னிப்பும் இரட்சிப்பும் நிறைவுற்றன என்று இப்போது உணர்கிறேன். ரோமர் 10:9-10 பாருங்கள்: “என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”

நட்பு — கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியத்திற்கான என் திட்டம்

உடனடியாக, கிறிஸ்துவைப் பற்றி இன்னும் அறியவும், அவரை அறிந்து கீழ்ப்படியும் ஆழ்ந்த வாஞ்சையோடும் வேதாகமத்தை வாசிக்கத் தொடங்கினேன். அவருடைய சபையின் மூலம் அவருக்கு ஊழியம் செய்யவும் விரும்பினேன். அன்பு, ஒப்புக்கொடுத்தல், மற்றவர்களுக்கு ஊழியம் ஆகிய இந்தப் பாதை அவர் தேவைப்படும் பலரிடம் என்னை நடத்தியிருக்கிறது — முக்கியமாக இளைஞர்களிடம், ஆனால் உலகமெங்கும் சீஷராக விரும்பும் வளர்ந்த கிறிஸ்தவர்களோடும் வேலை செய்ய.

தேவனுடன் நேரம் செலவிடுவது என் அன்றாட வழக்கமாகிவிட்டது — அவருடன் ஐக்கியம், வேத வாசிப்பு, அவருடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் என்னை மேலும் கிறிஸ்துவைப்போன்ற விசுவாசியாக மாற்றும்போது குறிப்புகள் எழுதுதல்.

நோக்கம் — என் முழு இருதயத்தோடும் தேவனை நேசித்தல்

நான் தினமும் தேவனோடு ஐக்கியம் கொண்டு அவரை இன்னும் நன்றாக அறியும்போது, அவர்மேல் என் அன்பும் வியப்பும் தொடர்ந்து வளர்கின்றன. “பிரதான கற்பனை என்னவென்றால்: இஸ்ரவேலே, கேள், நம்முடைய தேவனாகிய கர்த்தர் ஒருவரே கர்த்தர். உன் தேவனாகிய கர்த்தரில் உன் முழு இருதயத்தோடும்,

உன் முழு ஆத்துமாவோடும், உன் முழு மனதோடும், உன் முழுப் பலத்தோடும் அன்புகூருவாயாக.” — மாற்கு 12:29-30

நிறைவு — பிறரை நேசித்தல்

அவருடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் தேவன்மேல் என் அன்பும் வியப்பும் பெருகும்போது, அவர் மற்றவர்கள்மேல் எனக்கு அன்பைக் கொடுத்து, ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் என்னை நடத்துகிறார்; பரிசுத்த ஆவியானவர் என்னைப் பயன்படுத்தும்போது, காணாமற்போனவர்கள் அவரை ஏற்றுக்கொள்ள உற்சாகப்படுத்தி, மறுபடி பிறந்தவர்களைச் சீஷராக்குகிறேன். “இரண்டாம் கற்பனை: உன்னிடத்தில் நீ அன்புகூருவதுபோல் பிறனிடத்திலும் அன்புகூருவாயாக.” — மாற்கு 12:31

— பேட்ரிக் ரைட்
லெளடன், டென்னசி

உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி — கீழேயுள்ள ஐந்து கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து, உங்கள் இரட்சிப்பின் பயணத்தை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் பகிருங்கள்.

சத்தியம் — எனக்கு இயேசு கிறிஸ்து தேவை என்று எப்படி அறிந்தேன்

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — நான் தேவனிடம் என்ன சொன்னேன். நான் எப்படிக் கிறிஸ்தவனானேன்.

நட்பு — கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியத்திற்கான என் திட்டம்.

நோக்கம் — என் முழு இருதயம், ஆத்துமா, மனம், பலத்தோடும் தேவனை நேசித்தல்.

நிறைவு — பிறரை நேசித்தல்.

தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு — ஒவ்வொரு கூற்றுக்கும் வ (வழக்கமாக), சி (சில நேரம்), அ (ஒருபோதும் இல்லை) எனக் குறியிடுங்கள்.

சத்தியம் — தேவனுடைய வார்த்தை	**எ**	**சி**	**இ**
வேதாகமத்தை தேவனுடைய வார்த்தையாக ஏற்கிறேன்	☐	☐	☐
தினமும் வேதாகமம் வாசிக்கிறேன்	☐	☐	☐
வசனங்களை மனப்பாடம் செய்கிறேன்	☐	☐	☐
ஞாயிறு பள்ளிக்குச் செல்கிறேன்	☐	☐	☐
வீட்டில் வேதாகமம் படிக்கிறேன்	☐	☐	☐
குழு வேதாகம ஆய்வில் பங்கேற்கிறேன்	☐	☐	☐
தேவனுடைய வார்த்தையைப் படிக்கும்போது ஆவிக்குரிய	☐	☐	☐
ரீதியில் வளர்வதாக உணர்கிறேன் தேவன் தம் வார்த்தையின்	☐	☐	☐
மூலம் என்னோடு பேசுகிறார்	☐	☐	☐

தேவனை நேசித்தல்	**எ**	**சி**	**இ**
முழு மனதோடு தேவனை நேசிக்கிறேன்	☐	☐	☐
தீர்மானங்கள் எடுக்கும்போதெல்லாம் தேவனைத் தேடுகிறேன்	☐	☐	☐
தேவனுக்கு அருகில் இருப்பதாக உணர்கிறேன்	☐	☐	☐
ஜெபத்திலும் வேதாகம ஆய்விலும் தேவனோடு நேரம்	☐	☐	☐
செலவிடுகிறேன் ஜெபத்திற்குக் குறிப்பிட்ட பதில்களை	☐	☐	☐
அனுபவிக்கிறேன்	☐	☐	☐
ஒவ்வொரு நாளும் என் ஜெபங்களில் துதி, நன்றி, அறிக்கை, மன்றாட்டு இடம்பெறுகின்றன	☐	☐	☐
தேவன் என்னை அழைத்த ஒரு குறிப்பிட்ட ஊழியத்தில் பணிசெய்கிறேன்	☐	☐	☐

பிறரை நேசித்தல்	**எ**	**சி**	**இ**
மற்றவர்களுக்காகத் தவறாமல் ஜெபிக்கிறேன்	☐	☐	☐
இயேசு கிறிஸ்துவின்மேல் என் விசுவாசத்தைப் பற்றி	☐	☐	☐
மற்றவர்களிடம் சொல்கிறேன் மற்றவர்களுக்கு ஊக்கமாக ஊழியம்	☐	☐	☐
செய்கிறேன்	☐	☐	☐
மற்றவர்களோடு சமாதானமாக வாழ முயல்கிறேன்	☐	☐	☐
ஜெபக் குறிப்புகளின் பட்டியல் வைத்திருக்கிறேன்	☐	☐	☐
நான் சீஷராக்க வேண்டியவர்களைத் தேவன் எனக்குக் காட்டுகிறார்	☐	☐	☐
நான் மற்றவர்களை நடத்தும் விதத்தால் நான் கிறிஸ்தவன் என்று	☐	☐	☐
அவர்கள் அறிகிறார்கள்	☐	☐	☐

சீஷத்துவத்தைப் பெருக்குதல்	**எ**	**சி**	**இ**
பெருகும் சீஷர்களின் குழுவில் இருக்கிறேன் ஒரு	☐	☐	☐
சீஷராக்குபவரால் வழிநடத்தப்படுகிறேன் வேறொரு	☐	☐	☐
கிறிஸ்தவரைச் சீஷராக்குகிறேன் காணாமற்போன குறிப்பிட்ட	☐	☐	☐
நண்பர்களுக்குச் சாட்சி கொடுக்கிறேன்	☐	☐	☐

வாரம் 9
தாழ்மையாய் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 100:1-2
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: தீத்து 3:4-7
நாள் 3 — தாழ்மை: யோவான் 1:12-13
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: 1 யோவான் 1:7
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: பிலிப்பியர் 3:13-14
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: 1 கொரிந்தியர் 1:18
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: மத்தேயு 28:18-20

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள்."

சங்கீதம் 100:1-2

தியானச் சிந்தனை

நன்றி, பிதாவே. நன்றியுள்ள இருதயத்தோடு தொடங்குங்கள்; நீங்கள் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் ஆனந்தமாய்க் கெம்பீரித்து, களிகூருதலோடு கர்த்தருக்கு முன் வாருங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"நம்முடைய இரட்சகராகிய தேவனுடைய தயையும் மனுஷர்மேலுள்ள அன்பும் பிரசன்னமானபோது, நாம் செய்த நீதியின் கிரியைகளினிமித்தம் அவர் நம்மை இரட்சியாமல், தமது இரக்கத்தின்படியே, மறுஜென்ம முழுக்கினாலும், பரிசுத்த ஆவியினுடைய புதிதாக்குதலினாலும் நம்மை இரட்சித்தார். தமது கிருபையினாலே நாம் நீதிமான்களாக்கப்பட்டு, நித்திய ஜீவனுண்டாகும் என்கிற நம்பிக்கையின்படி சுதந்தரமாகத்தக்கதாக, அவர் நமது இரட்சகராகிய இயேசுகிறிஸ்து மூலமாய், அந்தப் பரிசுத்தாவியை நம்மேல் சம்பூரணமாய்ப் பொழிந்தருளினார்."

தீத்து 3:4-7

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமும் உம்முடைய கிருபையின் மூலமும் எங்களுக்காக நீர் செய்தவை, செய்கிறவை, செய்யப்போகிறவை அனைத்திற்காகவும் உம்மைத் துதிக்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து,
அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"அவருடைய நாமத்தின்மேல் விசுவாசமுள்ளவர்களாய்
அவரை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் எத்தனைபேர்களோ,
அத்தனை பேர்களும் தேவனுடைய பிள்ளைகளாகும்படி,
அவர்களுக்கு அதிகாரங்கொடுத்தார். அவர்கள்,
இரத்தத்தினாலாவது, மாம்ச சித்தத்தினாலாவது
புருஷனுடைய சித்தத்தினாலாவது பிறவாமல்,
தேவனாலே பிறந்தவர்கள்."

யோவான் 1:12-13

தியானச் சிந்தனை

கிறிஸ்துவுக்குள் நாம் யார் என்பதன் மேலும் விளக்கம் —
மனுஷ சித்தத்தினால் அல்ல, தேவனாலேயே பிறந்த
தேவனுடைய பிள்ளைகள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"அவர் ஒளியிலிருக்கிறதுபோல நாமும் ஒளியிலே நடந்தால் ஒருவரோடொருவர் ஐக்கியப்பட்டிருப்போம்; அவருடைய குமாரனாகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் இரத்தம் சகல பாவங்களையும் நீக்கி, நம்மைச் சுத்திகரிக்கும்."

1 யோவான் 1:7

தியானச் சிந்தனை

நம் இரட்சிப்புக்கும் பாவமன்னிப்புக்கும் பின், நம்மைப் போன்ற மற்றவர்களோடு கிறிஸ்துவின் சரீரத்தின் பகுதியாகத் தேவன் நம்மை ஒரு சபையில் வைத்தார்; இப்போது நாம் ஒன்றாக ஐக்கியம் கொள்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"சகோதரரே, அதைப் பிடித்துக்கொண்டேனென்று நான் எண்ணுகிறதில்லை; ஒன்று செய்கிறேன், பின்னானவைகளை மறைந்து, முன்னானவைகளை நாடி, கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவன் அழைத்த பரம அழைப்பின் பந்தயப்பொருளுக்காக இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன்."

பிலிப்பியர் 3:13-14

தியானச் சிந்தனை

புத்துணர்ச்சி பெற்று, அவர் நம்மிடம் அனுப்புகிறவர்களுக்கு ஊழியம் செய்வதன் மூலம் கிறிஸ்துவுக்கு ஒன்றாக ஊழியம் செய்ய மற்றவர்களோடு மீண்டும் இணைகிறோம். இலக்கை நோக்கித் தொடருங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

"சிலுவையைப்பற்றிய உபதேசம்
கெட்டுப்போகிறவர்களுக்குப்
பைத்தியமாயிருக்கிறது, இரட்சிக்கப்படுகிற
நமக்கோ அது தேவபெலனாயிருக்கிறது."

1 கொரிந்தியர் 1:18

தியானச் சிந்தனை

உலகப்பிரகாரமான மக்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதையும், தேவன் நம்மை அவர்களிடம் அழைத்திருக்கிறார் என்பதையும் நினைவூட்டுகிறது. சிலுவையே நம் வல்லமையும் நம் செய்தியும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

"அப்பொழுது இயேசு சமீபத்தில் வந்து, அவர்களை நோக்கி: வானத்திலும் பூமியிலும் சகல அதிகாரமும் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், நீங்கள் புறப்பட்டுப்போய் சகல ஜாதிகளையும் சீஷராக்கி, பிதா குமாரன் பரிசுத்த ஆவியின் நாமத்திலே அவர்களுக்கு ஞானஸ்நானங்கொடுத்து, நான் உங்களுக்குக் கட்டளையிட்ட யாவையும் அவர்கள் கைக்கொள்ளும்படி அவர்களுக்கு உபதேசம் பண்ணுங்கள்; இதோ, உலகத்தின் முடிவுபரியந்தம் சகல நாட்களிலும் நான் உங்களுடனேகூட இருக்கிறேன் என்றார். ஆமென்."

மத்தேயு 28:18-20

தியானச் சிந்தனை

இந்த வசனங்கள் நம் "அணிவகுப்புக் கட்டளைகள்" — நாம் வெளியே போய்ச் சாட்சி கொடுக்கும்போது இயேசு நம்மோடிருந்து, நம் இயல்பான திறனுக்கு அப்பால் நம்மைத் திறமையாக்குவார் என்ற உறுதி.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 9 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• வெறும் சடங்காக அல்லாமல், உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் களிகூருதலையும்
இன்று உங்கள் ஆராதனைக்குள் கொண்டுவருவது எப்படி இருக்கும்?

• உங்கள் சொந்த முயற்சியால் அல்ல, தேவனுடைய இரக்கத்தால் இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள் என்று அறிவது, தேவனிடம் வர 'சம்பாதிக்க' வேண்டும் என்று நினைக்கும் மற்றவர்களை நீங்கள் சீஷராக்கும் விதத்தை எப்படி வடிவமைக்கிறது?

• தேவனுடைய பிள்ளையாக உங்கள் நிலை உங்கள் முயற்சியிலிருந்தோ
குலத்திலிருந்தோ அல்ல, அவருடைய சித்தத்திலிருந்து வந்தது என்பது உங்கள் அடையாளத்திற்கு என்ன அர்த்தம் தருகிறது?

• உண்மையான ஐக்கியமும் சுத்திகரிப்பும் நிகழும்படி, உங்கள் வாழ்க்கையில் எங்கே ஒளிவிலிருந்து வெளியே வந்து வெளிச்சத்திற்குள் நடக்க வேண்டும்?

• நீங்கள் முன்னோக்கித் தொடரும்படி தேவன் விட்டுவிடச் சொல்லும் எதை உங்கள் கடந்த காலத்திலிருந்து இன்னும் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

• உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்குச் சிலுவையின் செய்தி எங்கே 'பைத்தியமாக'
தோன்றியது? அதைத் தேவனுடைய வல்லமையாக இன்னும் எப்படிப் பற்றிக்கொள்ளலாம்?

• எப்போதும் உங்களோடிருப்பேன் என்ற அவருடைய வாக்குத்தத்தத்தை நம்பி, யாரைச் சீஷராக்கப் போகும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார்?

வாரம் 10
ஆவியால் நடத்தப்படுதல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 73:26
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: ரோமர் 5:1
நாள் 3 — தாழ்மை: ரோமர் 5:2-5
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: எபிரெயர் 5:2
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: எபிரெயர் 5:8
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: எபிரெயர் 12:14
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 2 கொரிந்தியர் 5:14-15

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

> “என் மாம்சமும் என் இருதயமும் மாண்டுபோகிறது; தேவன் என்றென்றைக்கும் என் இருதயத்தின் கன்மலையும் என் பங்குமாயிருக்கிறார்.”
>
> **சங்கீதம் 73:26**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, என் உடல்நலம் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் உம்மைத் துதிக்கிறேன். நீர் இன்னும் என்னோடு ஐக்கியம் கொண்டு, உம்முடைய பிள்ளைகளை நேசிக்கும் வழிகளைத் தேடும் தாழ்மையான மனதைப் பெற எனக்கு உதவுகிறீர்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"இவ்விதமாக, நாம் விசுவாசத்தினாலே நீதிமான்களாக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால், நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துமூலமாய் தேவனிடத்தில் சமாதானம் பெற்றிருக்கிறோம்."

ரோமர் 5:1

தியானச் சிந்தனை

உம்முடைய உண்மையுள்ள பின்பற்றுபவர்களுக்கு நீர் மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய இந்தச் சமாதானம் என் வாழ்க்கையில் இருக்கிறது; இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் உம்முடைய மன்னிப்பைப் பெற்ற கணத்தில் அது தொடங்கியது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"அவர்மூலமாய் நாம் இந்தக் கிருபையில் பிரவேசிக்கும் சிலாக்கியத்தை விசுவாசத்தினால் பெற்று நிலைகொண்டிருந்து, தேவமகிமையை அடைவோமென்கிற நம்பிக்கையினாலே மேன்மைபாராட்டுகிறோம். அதுமாத்திரமல்ல, உபத்திரவம் பொறுமையையும், பொறுமை பரீட்சையையும், பரீட்சை நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறதென்று நாங்கள் அறிந்து, உபத்திரவங்களிலேயும் மேன்மைபாராட்டுகிறோம். மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது."

ரோமர் 5:2-5

தியானச் சிந்தனை

சிந்தியுங்கள்: உபத்திரவங்கள் இல்லாதது சோம்பலுக்கும் சுயஇச்சைக்கும் வழிவகுக்கலாம். உபத்திரவம் பொறுமையையும், பரீட்சிக்கப்பட்ட குணத்தையும், நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறது — அனைத்தும் தேவனுடைய ஈவுகள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

“தானும் பலவீனமுள்ளவனானபடியினாலே
அறியாதவர்களுக்கும்
நெறிதப்பிப்போனவர்களுக்கும்
இரங்கத்தக்கவனாயிருக்கிறான்.”

எபிரெயர் 5:2

தியானச் சிந்தனை

நாம் கேட்கும்போது இயேசுவின் நாமத்தில் மன்னிக்கப்படுகிறோம்; பின்னர் மற்றவர்களுக்கு ஊழியம் செய்ய அழைக்கப்படுகிறோம். ஊழியம் செய்யத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டு கனம் பெறும்போதும் நாம் இறுமாப்படையாமல் தாழ்மையாயிருக்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

> “அவர் குமாரனாயிருந்தும்
> பட்டபாடுகளினாலே கீழ்ப்படிதலைக்
> கற்றுக்கொண்டு.”
>
> **எபிரெயர் 5:8**

தியானச் சிந்தனை

நம் கீழ்ப்படிதலுக்கு வழிநடத்தும் தேவனுக்காகப் பாடுபடுதலைப் பற்றிய இன்னொரு குறிப்பு. நாம் பரிசுத்த ஆவியால் நிரப்பப்பட்டுக் கீழ்ப்படிய விரும்புவதால், நம் கீழ்ப்படிதலுக்குத் தடையாயிருக்கும் எதையும் மேற்கொள்ளும் நம்பிக்கைக்காகத் தேவனை நோக்குகிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

> “யாவரோடும் சமாதானமாயிருக்கவும், பரிசுத்தமுள்ளவர்களாயிருக்கவும் நாடுங்கள்; பரிசுத்தமில்லாமல் ஒருவனும் கர்த்தரைத் தரிசிப்பதில்லையே.”
>
> **எபிரெயர் 12:14**

தியானச் சிந்தனை

தாழ்மையோடும் சமாதானத்தோடும் உலகத்திற்கு ஊழியம் செய்யும்போது தேவனுடைய பாதைகளில் நிலைத்திருங்கள். நம் எல்லாச் செயல்களிலும் சமாதானத்தையும் பரிசுத்தத்தையும் நாடுங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

“கிறிஸ்துவினுடைய அன்பு எங்களை நெருக்கி ஏவுகிறது; ஏனென்றால், எல்லாருக்காகவும் ஒருவரே மரித்திருக்க, எல்லாரும் மரித்தார்கள் என்றும்; பிழைத்திருக்கிறவர்கள் இனித் தங்களுக்கென்று பிழைத்திராமல், தங்களுக்காக மரித்து எழுந்தவருக்கென்று பிழைத்திருக்கும்படி, அவர் எல்லாருக்காகவும் மரித்தாரென்றும் நிதானிக்கிறோம்.”

2 கொரிந்தியர் 5:14-15

தியானச் சிந்தனை

போய்ச் சீஷராக்க வேண்டும் என்பதே நம் அழைப்பு. இனி நாம் நமக்காக அல்ல, நமக்காக மரித்து உயிர்த்தெழுந்தவருக்காகவே வாழ்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 10 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• இப்போது உங்கள் பலம் எங்கே குறைவதாக உணர்கிறீர்கள்?
அதற்குப் பதிலாகத் தேவனை உங்கள் பலமாக எப்படிச் சார்ந்துகொள்ளலாம்?

• விசுவாசத்தினாலே நீதிமான்களாக்கப்பட்டதால் வரும் தேவனோடுள்ள சமாதானத்தில் இப்போது வாழ்கிறீர்களா, அல்லது அதைச் சம்பாதிக்க இன்னும் போராடுகிறீர்களா?

• நீங்கள் அனுமதித்தால், உங்களில் பொறுமையையும் நம்பிக்கையையும் கட்டியெழுப்பத் தேவன் பயன்படுத்தக்கூடிய எந்த உபத்திரவத்தை எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

• உங்கள் சொந்தப் பலவீனத்தை நினைவில் கொண்டு மென்மையாக நடத்துவதற்குப் பதிலாக, நியாயந்தீர்க்கத் தூண்டப்படும் 'அறியாமையுள்ள, வழிதவறிய' நபர் உங்கள் வாழ்க்கையில் யார்?

• தம்முடைய சொந்தக் குமாரனுக்குப் பாடுகளின் மூலம் கீழ்ப்படிதலைக் கற்பித்ததுபோல, உங்களுக்குக் கீழ்ப்படிதலைக் கற்பிக்கத் தேவன் எந்த வேதனையான காலத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்?

• இந்த வசனம் கட்டளையிடுவதுபோலச் சமாதானத்தைத் தொடராமல் அதைத் தவிர்க்கும் ஏதாவது உறவு உண்டா?

• உங்களுக்காக மரித்து உயிர்த்தெழுந்தவருக்காக அல்லாமல், இன்னும் உங்களுக்காகவே வாழும் குறிப்பிட்ட பகுதி உங்கள் வாழ்க்கையில் எது?

வாரம் 11
ஞானத்தில் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: 2 கொரிந்தியர் 1:3-4
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: 2 தீமோத்தேயு 1:8
நாள் 3 — தாழ்மை: 1 யோவான் 3:22
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: 1 கொரிந்தியர் 12:1
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: பிலிப்பியர் 4:6-7
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: பிலிப்பியர் 4:5
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: பிலிப்பியர் 4:12

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்."

2 கொரிந்தியர் 1:3-4

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, முதலாவது உம்முடைய அன்பினால் நீர் என்னைத் தேற்றுகிறீர்; இரண்டாவது, மற்றவர்களை உம்முடைய ஆறுதலுக்கு நான் வழிகாட்டும்படி. போராட்டங்கள் ஊழியத்தின் மிகப்பெரிய தேவையாகின்றன.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"ஆகையால் நம்முடைய கர்த்தரைப்பற்றிய சாட்சியைக்குறித்தாவது, அவர்நிமித்தம் கட்டப்பட்டிருக்கிற என்னைக்குறித்தாவது, நீ வெட்கப்படாமல், தேவவல்லமைக்கேற்றபடி சுவிசேஷத்திற்காக என்னோடேகூடத் தீங்கநுபவி."

2 தீமோத்தேயு 1:8

தியானச் சிந்தனை

சுவிசேஷத்தையும் தேவனுடைய அக்கறையையும் — அவருடைய சமாதானத்தையும் சந்தோஷத்தையும் — பற்றித் தைரியமாகப் பேசுங்கள்; எந்த எதிர்ப்பைப் பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டாம். சாட்சியைத் தைரியமாகப் பகிருங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

> “அவருடைய கற்பனைகளை நாம் கைக்கொண்டு அவருக்கு முன்பாகப் பிரியமானவைகளைச் செய்கிறபடியினால் நாம் வேண்டிக்கொள்ளுகிறதெதுவோ அதை அவராலே பெற்றுக்கொள்ளுகிறோம்.”
>
> **1 யோவான் 3:22**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உமக்குப் பிரியமாயிருப்பதே என் வாஞ்சை — ஆகவே உம்முடைய கற்பனைகளை என் இருதயத்தில் நிலைநிறுத்தப் பரிசுத்த ஆவியின் மூலம் வல்லமையைக் கேட்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"அன்றியும், சகோதரரே,
ஆவிக்குரியவரங்களைக் குறித்து நீங்கள்
அறியாதிருக்க எனக்கு மனதில்லை."

1 கொரிந்தியர் 12:1

தியானச் சிந்தனை

நாம் ஊழியம் செய்யும்போது தேவன் ஆவிக்குரிய வரங்களை நமக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறார். தம்முடைய மகிமைக்காகவும் தம் சபையின் பக்திவிருத்திக்காகவும் பயன்படுத்த ஒவ்வொரு விசுவாசிக்கும் குறைந்தது ஒரு வரத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல்,
எல்லாவற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை
ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும்
வேண்டுதலினாலும் தேவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
அப்பொழுது, எல்லாப் புத்திக்கும்மேலான தேவசமாதானம்
உங்கள் இருதயங்களையும் உங்கள் சிந்தைகளையும்
கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும்."

பிலிப்பியர் 4:6-7

தியானச் சிந்தனை

உடல்நலம் அல்லது சூழ்நிலைகள் பற்றிய கவலையிலும், தாமே ஆளுகை செய்கிறவர் என்று தேவன் தொடர்ந்து காட்டுகிறார். அவரைத் துதித்து, எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானத்தைத் தேடுங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

> “உங்கள் சாந்தகுணம் எல்லா மனுஷருக்கும் தெரிந்திருப்பதாக. கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்.”
>
> **பிலிப்பியர் 4:5**

தியானச் சிந்தனை

நம்மிடமுள்ள எந்தச் சாந்தமான ஆவியும் தேவனிடமிருந்தே — அவரிடமிருந்து மட்டுமே — வருகிறது. சாந்தமான ஆவியின் மூலம் ஊழியம் செய்ய உங்களை அனுமதிப்பதற்காக அவரைத் துதியுங்கள். கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

“தாழ்ந்திருக்கவும் எனக்குத் தெரியும்,
வாழ்ந்திருக்கவும் எனக்குத் தெரியும்; எவ்விடத்திலும்
எல்லாவற்றிலும் திருப்தியாயிருக்கவும்
பட்டினியாயிருக்கவும், பரிபூரணமடையவும்
குறைவுபடவும் போதிக்கப்பட்டேன்.”

பிலிப்பியர் 4:12

தியானச் சிந்தனை

நம் வளங்களை எப்படிப் பகிர்ந்தளிப்பது என்று நாம் தீர்மானிக்க வேண்டும்; நம் சொந்த வளங்களைத் தேவன் எப்போது பயன்படுத்த விரும்புகிறார், அவருடைய மகிமைக்காக எங்கே பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அறிய வேண்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 11 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• கடந்த உபத்திரவத்தில் தேவன் உங்களுக்குக் கொடுத்த ஆறுதல், உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, வேறொருவரின் நன்மைக்காகவும் இருக்கலாம் அல்லவா?

• அதற்கு என்ன விலை கொடுக்க நேரிடுமோ என்ற பயத்தால் சுவிசேஷத்தைப் பகிராமல் எங்கே பின்வாங்கினீர்கள்?

• உங்களுக்கும் ஜெபத்தின் பதிலுக்கும் இடையில் நிற்கக்கூடிய, நீங்கள் எதிர்த்துவரும் தேவனுடைய கட்டளை ஏதாவது உண்டா?

• தேவன் உங்களுக்குக் கொடுத்த ஆவிக்குரிய வரம்(கள்) என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவற்றைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா, அல்லது அறியாமலும் பயன்படுத்தாமலும் இருக்கிறீர்களா?

• நன்றியோடு கூடிய ஜெபத்தில் இன்னும் தேவனிடம் கொண்டுவராத எந்தக் கவலையை இன்று சுமக்கிறீர்கள்?

• கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார் என்பதை நினைவில் கொண்டு, அவசரத்தையோ கடுமையையோ சாந்தமாக எங்கே மாற்ற வேண்டும்?

• இப்போது உங்களுக்கு மனநிறைவோடிருக்க எது கடினம் — நிறைவின் காலமா, தேவையின் காலமா? ஏன்?

வாரம் 12
தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 95:6-8
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோவான் 5:19
நாள் 3 — தாழ்மை: யோவான் 14:12-14
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: ஏசாயா 40:31
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: எபேசியர் 2:8-9

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: 2 கொரிந்தியர் 12:9-10

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 கொரிந்தியர் 2:9

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே. இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் கோபம் மூட்டினபோதும் சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதேயுங்கள்."

சங்கீதம் 95:6-8

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்முடைய மக்களுக்குத் தொடர்ந்து ஊழியம் செய்யும்படி தினமும் எனக்காக நீர் செய்யும் அற்புதங்களுக்காக இன்னும் உம்மைத் துதிக்கிறேன். நம் இருதயங்களைக் கடினப்படுத்தும் சோதனையை எதிர்த்து நில்லுங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி,
அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"அப்பொழுது இயேசு அவர்களை நோக்கி: மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் பிதாவானவர் செய்யக் குமாரன் காண்கிறதெதுவோ, அதையேயன்றி, வேறொன்றையும் தாமாய்ச் செய்யமாட்டார்; அவர் எவைகளைச் செய்கிறாரோ, அவைகளைக் குமாரனும் அந்தப்படியே செய்கிறார்."

யோவான் 5:19

தியானச் சிந்தனை

சுயசார்பை விட்டு, பரலோகத்திலிருக்கிற நம் பிதா நம்மைப் பெலப்படுத்த அனுமதிப்பதன் மூலம், தேவன் வழிநடத்தும்படி, அவர் செய்தவற்றை நாமும் அணுக முடியும் என்று இயேசு காட்டுகிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து,
அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்; நான் என் பிதாவினிடத்திற்குப் போகிறபடியினால், என்னை விசுவாசிக்கிறவன் நான் செய்கிறகிரியைகளைத் தானும் செய்வான், இவைகளைப்பார்க்கிலும் பெரிய கிரியைகளையும் செய்வான். நீங்கள் என் நாமத்தினாலே எதைக் கேட்பீர்களோ, குமாரனில் பிதா மகிமைப்படும்படியாக, அதைச் செய்வேன். என் நாமத்தினாலே நீங்கள் எதைக்கேட்டாலும் அதை நான் செய்வேன்."

யோவான் 14:12-14

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உமக்குப் பிரியமாயிருக்க விரும்புகிறேன். இயேசுவை விசுவாசித்து அவருடைய நாமத்தில் நாம் கேட்பது எதுவும், பிதா குமாரனில் மகிமைப்படும்படி செய்யப்படும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலனடைத்து, கழுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோகார்கள்."

ஏசாயா 40:31

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியின் உதவியோடு, உம்முடைய கரம் உம்முடைய வேகத்தில் கிரியை செய்வதைக் காண்கிறேன். கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்கள் புதுப்பெலன் அடைவார்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல."

எபேசியர் 2:8-9

தியானச் சிந்தனை

நம் கிரியைகளினாலோ ஊழியத்தினாலோ அல்ல, அவருடைய கிருபையினால் — தகுதியற்ற தயவினால் — அவர் நம்மைத் தெரிந்துகொண்டார். இரட்சிப்பு தேவனுடைய ஈவு மட்டுமே. பிதாவே, உம்மைத் துதிக்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

"அதற்கு அவர்: என் கிருபை உனக்குப்போதும்; பலவீனத்திலே என் பலம் பூரணமாய் விளங்கும் என்றார். ஆகையால், கிறிஸ்துவின் வல்லமை என்மேல் தங்கும்படி, என் பலவீனங்களைக்குறித்து நான் மிகவும் சந்தோஷமாய் மேன்மைபாராட்டுவேன் அந்தப்படி நான் பலவீனனாயிருக்கும்போதே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்; ஆகையால் கிறிஸ்துவினிமித்தம் எனக்குவரும் பலவீனங்களிலும், நிந்தைகளிலும், நெருக்கங்களிலும், துன்பங்களிலும், இடுக்கண்களிலும் நான் பிரியப்படுகிறேன்."

2 கொரிந்தியர் 12:9-10

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, என் வாழ்க்கையிலும் செயல்களிலும் உம்முடைய சித்தம் நிறைவேற விரும்புகிறேன். பலவீனத்தில் வல்லமை பூரணமாகிறது — நான் பலவீனமாயிருக்கும்போது, கிறிஸ்துவுக்குள் உண்மையிலேயே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

"எழுதியிருக்கிறபடி: தேவன் தம்மில்
அன்புகூருகிறவர்களுக்கு
ஆயத்தம்பண்ணினவைகளைக் கண்
காணவுமில்லை, காதுகேட்கவுமில்லை, அவைகள்
மனுஷனுடைய இருதயத்தில் தோன்றவுமில்லை."

1 கொரிந்தியர் 2:9

தியானச் சிந்தனை

தேவன் தம்மை நமக்கு வெளிப்படுத்தும்போது, பரலோகத்திலுள்ள அவருடைய பரந்த பொக்கிஷத்திலிருந்து பெரிய ஆவிக்குரிய வரங்கள் வருகின்றன — நாம் கற்பனை செய்யவோ நினைக்கவோ முடியாதவை.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 12 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• மேரிபாவில் இஸ்ரவேலின் இருதயம் கடினமானதுபோல, தேவனுடைய சத்தத்திற்கு உங்கள் இருதயம் எங்கே கடினமாகிக்கொண்டிருக்கலாம்?

• முதலில் உங்கள் சொந்த எண்ணப்படி செயல்படாமல், பிதா ஏற்கனவே என்ன செய்கிறார் என்று கவனிக்கும் பழக்கத்தை எப்படி வளர்க்கலாம்?

• எந்தப் 'பெரிய கிரியைகளுக்குள்' தேவன் உங்களை அழைப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? அவற்றுக்குள் அடியெடுத்து வைக்க உங்களைத் தடுப்பது எது?

• இப்போது கர்த்தருக்குக் காத்திருக்காமல் அவசரப்படத் தூண்டப்படுவது எதில்?

• அவருடைய கிருபையை வெறுமனே பெற்றுக்கொள்வதற்குப் பதிலாக, தேவனுடைய தயவைச் சம்பாதிக்க முயல்வதை எங்கே காண்கிறீர்கள்?

• தேவனுடைய வல்லமை அதில் பூரணமாகும்படி விடாமல், எந்தப் பலவீனத்தை மறைக்க முயல்கிறீர்கள்?

• உங்களுக்காகவோ நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவருக்காகவோ இன்னும் காணமுடியாத எதைத் தேவன் ஆயத்தம் செய்கிறார்? அதை நம்புவது இன்று உங்கள் பொறுமையை எப்படி வடிவமைக்கிறது?

வாரம் 13
உற்சாகமான ஊழியம்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: கொலோசெயர் 3:17
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: கொலோசெயர் 3:17
நாள் 3 — தாழ்மை: லூக்கா 1:37-38
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யோவான் 21:6
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: சங்கீதம் 30:2
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: எசேக்கியேல் 18:30-31
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 தெசலோனிக்கேயர் 5:11

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்."

கொலோசெயர் 3:17

தியானச் சிந்தனை

நான் எழும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் உம்முடைய உதவியோடு வைத்த என் வாஞ்சையும் இலக்கும் இதுவே — எல்லாவற்றையும் நன்றியுள்ள இருதயத்தோடு கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தில் செய்வது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்."

கொலோசெயர் 3:17

தியானச் சிந்தனை

இன்றும் இதுவே என் ஜெபமாயிருப்பதால் இதே வசனத்தை மீண்டும் பயன்படுத்துகிறேன். ஒவ்வொரு சொல்லும் செயலும் இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தையும் குணத்தையும் பிரதிபலிக்கட்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"தேவனாலே கூடாத காரியம் ஒன்றுமில்லை என்றான். அதற்கு மரியாள்: இதோ, நான் ஆண்டவருக்கு அடிமை, உம்முடைய வார்த்தையின்படி எனக்கு ஆகக்கடவது என்றாள். அப்பொழுது தேவதூதன் அவளிடத்திலிருந்து போய்விட்டான்."

லூக்கா 1:37-38

தியானச் சிந்தனை

தேவன் நம்மிடம் கேட்கும் எல்லாவற்றிலும் இதைச் சரியாகப் பயன்படுத்த விரும்புகிறோம் — தேவனால் கூடாத காரியம் ஒன்றுமில்லை என்பதால் அது பொருத்தமானதே. அவருடைய வார்த்தையின்படி ஆகக்கடவது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"அப்பொழுது அவர் நீங்கள் படவுக்கு வலதுபுறமாக வலையைப் போடுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்கு அகப்படும் என்றார், அப்படியே அவர்கள் போட்டு, திரளான மீன்கள் அகப்பட்டதினால், அதை இழுக்கமாட்டாதிருந்தார்கள்."

யோவான் 21:6

தியானச் சிந்தனை

இயேசு நம் செயல்களை வழிநடத்துகிறார்; நாம் கீழ்ப்படியும்போது, சில நேரங்களில் அவருடைய அற்புதங்களில் ஒன்றை அனுபவிப்போம். பேதுருவோடு செய்ததுபோலவே இன்றும் அவர் செயல்படுகிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

> “என் தேவனாகிய கர்த்தாவே, உம்மை நோக்கிக் கூப்பிட்டேன், என்னை நீர் குணமாக்கினீர்.”
>
> **சங்கீதம் 30:2**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவாகிய தேவனிடமிருந்து மட்டுமே வரக்கூடிய சரீர, ஆவிக்குரிய சுகத்தை நாம் அனுபவித்த சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அவர் நம் கூக்குரலைக் கேட்டுப் பதிலளிக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

"ஆகையால் இஸ்ரவேல் வம்சத்தாரே, நான் உங்களில் அவனவனை அவனவன் வழிகளுக்குத் தக்கதாக நியாயந்தீர்ப்பேன் என்று கர்த்தராகிய ஆண்டவர் சொல்லுகிறார்; நீங்கள் மனந்திரும்புங்கள், உங்களுடைய எல்லா மீறுதல்களையும் விட்டுத் திரும்புங்கள்; அப்பொழுது அக்கிரமம் உங்கள் கேட்டுக்குக் காரணமாயிருப்பதில்லை. நீங்கள் துரோகம்பண்ணின உங்களுடைய எல்லாத் துரோகங்களையும் உங்கள்மேல் இராதபடிக்கு விலக்கி, உங்களுக்குப் புது இருதயத்தையும் புது ஆவியையும் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுங்கள்; இஸ்ரவேல் வம்சத்தாரே, நீங்கள் ஏன் சாகவேண்டும்."

எசேக்கியேல் 18:30-31

தியானச் சிந்தனை

மனந்திரும்புதல் விடுதலைக்கு வழிநடத்துகிறது. தேவனோடு நம் நடைக்கும் மற்றவர்களுக்கான ஊழியத்திற்கும் பாவம் இடறலாகாதபடி எல்லா மீறுதல்களையும் விட்டுத் திரும்புங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

> “ஆகையால் நீங்கள் செய்துவருகிறபடியே, ஒருவரையொருவர் தேற்றி, ஒருவருக்கொருவர் பக்திவிருத்தி உண்டாகும்படி செய்யுங்கள்.”
>
> **1 தெசலோனிக்கேயர் 5:11**

தியானச் சிந்தனை

நம் பணி காணாமற்போனவர்களிடமும் காயப்பட்டவர்களிடமும் போவது மட்டுமல்ல; ஒரு அணியாக உழைத்து, கிறிஸ்துவுக்குள் ஒருவரையொருவர் கட்டியெழுப்பி, பின்னர் ஒன்றாகப் போவதும் ஆகும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 13 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• இன்று சொல்லிலும் செயலிலும் எல்லாவற்றையும் நன்றியுள்ள இருதயத்தோடு இயேசுவின் நாமத்தில் செய்தால் என்ன மாறும்?

• எல்லாவற்றையும் “கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே” செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும்போது யாருடைய முன்மாதிரியைப் பின்பற்றுகிறீர்கள் — யாருக்கு அதையே செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்?

• மரியாளின் வார்த்தைகளோடு — “உம்முடைய வார்த்தையின்படி எனக்கு ஆகக்கடவது” — பதிலளிக்கத் தேவன் கேட்கும், சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றும் கோரிக்கை எது?

• நீங்கள் இதுவரை முயலாத திசையில் “வலையைப் போடும்படி” தேவன் எங்கே கேட்கலாம்?

• இப்போது எதற்காகத் தேவனிடம் உதவிக்காகக் கூப்பிடுகிறீர்கள்? அவர் அதைக் குணமாக்கவோ மீட்டெடுக்கவோ தொடங்குவதை எப்படிக் கண்டீர்கள்?

• இடறலாகுமுன் மனந்திரும்பும்படி தேவன் அழைக்கும் குற்றமோ பழக்கமோ உங்கள் வாழ்க்கையில் உண்டா?

• இந்த வாரம் உங்களால் உற்சாகப்படுத்தப்பட்டுக் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியவர் யார் — இன்றே அதைச் செய்ய உங்களைத் தடுப்பது எது?

வாரம் 14
புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 95:3
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோவான் 7:38
நாள் 3 — தாழ்மை: 2 கொரிந்தியர் 1:3-4
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யாக்கோபு 3:9-10
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: யோசுவா 1:7
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: ஏசாயா 58:8-9
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: ஏசாயா 58:7

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"கர்த்தரே மகா தேவனும், எல்லா தேவர்களுக்கும் மகாராஜனுமாயிருக்கிறார். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே."

சங்கீதம் 95:3

தியானச் சிந்தனை

மற்றவர்களைச் சீஷராக்குவதன் மூலம் தமக்கு ஊழியம் செய்யத் தேவன் என்னைத் தொடர்ந்து அனுமதிப்பதும், பல வசனங்களின் அர்த்தத்தை வெளிப்படுத்தி அவற்றை என் இருதயத்தில் வைப்பதும் என்னைத் தாழ்த்துகிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

> “வேதவாக்கியம் சொல்லுகிறபடி என்னிடத்தில் விசுவாசமாயிருக்கிறவனெவனோ அவன் உள்ளத்திலிருந்து ஜீவத்தண்ணீருள்ள நதிகள் ஓடும் என்றார்.”
>
> **யோவான் 7:38**

தியானச் சிந்தனை

பரிசுத்த ஆவியால் நிரப்பப்பட்ட மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களாக, ஆராதனையின் மூலமும் கீழ்ப்படிதலின் மூலமும் நாம் கிறிஸ்துவுக்கு ஊழியம் செய்யும்போது, மற்றவர்களுக்கு இயல்பாகப் பாயும் புரிதலையும் ஞானத்தையும் அவர் தருகிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்."

2 கொரிந்தியர் 1:3-4

தியானச் சிந்தனை

மருத்துவர்களிடம் பலமுறை செல்வது, கஷ்டங்கள், உபத்திரவங்கள் ஆகியவற்றுக்கு ஒரு பெரிய நோக்கம் உண்டு — மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும், நாமே பெற்ற ஆறுதலால் அவர்களைத் தேற்றவும் தேவன் நம்மை அனுமதிக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"அதினாலே நாம் பிதாவாகிய தேவனைத் துதிக்கிறோம்; தேவனுடைய சாயலின்படி உண்டாக்கப்பட்ட மனுஷரை அதினாலேயே சபிக்கிறோம். துதித்தலும் சபித்தலும் ஒரேவாயிலிருந்து புறப்படுகிறது. என் சகோதரரே, இப்படியிருக்கலாகாது."

யாக்கோபு 3:9-10

தியானச் சிந்தனை

நம் அன்றாட நடையில், தேவனுடைய சுகம் தேவைப்படும், அடக்கப்படாத நாவுடைய மக்களைச் சந்திக்கிறோம். தேவனை நம்பும்படி அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, நாம் பேசுவதைக் காத்துக்கொள்வோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"என் தாசனாகிய மோசே உனக்குக் கற்பித்த நியாயப்பிரமாணத்தின்படியெல்லாம் செய்யக் கவனமாயிருக்கமாத்திரம் மிகவும் பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு; நீ போகும் இடமெல்லாம் புத்திமானாய் நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அதை விட்டு வலது இடதுபுறம் விலகாதிருப்பாயாக."

யோசுவா 1:7

தியானச் சிந்தனை

தேவனுக்கு நாம் தொடர்ந்து கீழ்ப்படிவதையும், அவருக்கு மகிழ்ச்சியோடும் தைரியத்தோடும் ஊழியம் செய்யும்படி நம்மை ஆசீர்வதிக்க அவருக்கு இருக்கும் விருப்பத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது இந்த வாரத்தின் கவனம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

"அப்பொழுது விடியற்கால வெளுப்பைப்போல உன் வெளிச்சம் எழும்பி உன் சுகவாழ்வு சீக்கிரத்தில் துளிர்த்து உன் நீதி உனக்கு முன்னாலே செல்லும்; கர்த்தருடைய மகிமை உன்னைப் பின்னாலே காக்கும். அப்பொழுது நீ கூப்பிடுவாய், கர்த்தர் மறுஉத்தரவு கொடுப்பார்; நீ சத்தமிடுவாய்: இதோ, நான் இருக்கிறேன் என்று சொல்லுவார். நுகத்தடியையும் விரல் நீட்டுதலையும் நிபச்சொல்லையும், நீ உன் நடுவிலிருந்து அகற்றி."

ஏசாயா 58:8-9

தியானச் சிந்தனை

தம்முடைய மக்கள் தம்மிடம் திரும்பும்போது மீட்டெடுப்பதாகத் தேவன் வாக்களிக்கிறார். அவர் நம் வெளிச்சமாகவும், நம் பின்னணிக் காவலாகவும் இருந்து, நாம் கூப்பிடும்போது பதிலளிப்பார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

"பசியுள்ளவனுக்கு உன் ஆகாரத்தைப் பகிர்ந்துகொடுக்கிறதும், துரத்துண்ட சிறுமையானவர்களை வீட்டிலே சேர்த்துக்கொள்ளுகிறதும், வஸ்திரமில்லாதவனைக்கண்டால் அவனுக்கு வஸ்திரங் கொடுக்கிறதும், உன் மாம்சமானவனுக்கு உன்னை ஒளிக்காமலிருக்கிறதும் அல்லவோ எனக்கு உகந்த உபவாசம்."

ஏசாயா 58:7

தியானச் சிந்தனை

நம்மைவிடக் குறைந்த நிலையிலுள்ளவர்களின் அவலத்தைப் பார்ப்பது மட்டுமல்ல, அவர்கள் கர்த்தரிடம் திரும்பி மீட்டெடுக்கப்படும்வரை அவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் பதிலளிக்கவும் முடியும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 14 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• ஒரே மெய்யான தேவனுக்குப் பதிலாக, எந்தப் போட்டியிடும் 'தெய்வங்களுக்கு' — முன்னுரிமைகள், சௌகரியங்கள், பயங்கள் — பணியத் தூண்டப்படுகிறீர்கள்?

• ஆவியானவரின் 'ஜீவத்தண்ணீர்' உங்களிலிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பாய்கிறதா, அல்லது தேங்கிவிட்டதா?

• உங்கள் சொந்தப் பலத்தை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக, தேவனிடமிருந்து ஆறுதலைப் பெறுவது உங்களை எப்படித் தாழ்த்துகிறது?

• சமீபத்தில் உங்கள் பேச்சு ஒரு மூச்சில் தேவனைத் துதித்து, அடுத்த மூச்சில் ஒருவரை இடித்துத்தள்ளியது எங்கே?

• சௌகரியத்தை அல்ல, தைரியத்தை வேண்டும் எதை — கட்டளையையோ அழைப்பையோ — ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• இந்த வசனம் வாக்களிக்கும் திருப்பத்தைக் காணும் முன், எந்த 'நுகத்தை' — பழி சுமத்துதல், விரல் நீட்டுதல், அக்கிரமம் — நீக்க வேண்டும்?

• உதவி செய்வதற்குப் பதிலாக நீங்கள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் 'பசியுள்ள' அல்லது 'வீடற்ற' நபர் உங்கள் வாழ்க்கையில் யார்?

வாரம் 15
மேலானவைகள்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 145:8
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: புலம்பல் 3:22-25
நாள் 3 — தாழ்மை: யாத்திராகமம் 19:5-6
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: ஏசாயா 49:10
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: எபேசியர் 2:4-6
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: எபேசியர் 2:8-9
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: எபேசியர் 2:10

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

> “கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையும் உள்ளவர்.”
>
> **சங்கீதம் 145:8**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்மைத் துதிக்கிறேன்; இந்த ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மனுக்குலத்தைத் தொடர்ந்து நேசித்து, கிருபையோடும் இரக்கத்தோடும் எங்களை நோக்கிக் கைநீட்டுகிறவர் நீர் ஒருவரே.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி,
அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"நாம் நிர்மூலமாகாதிருக்கிறது கர்த்தருடைய
கிருபையே, அவருடைய இரக்கங்களுக்கு முடிவில்லை.
அவைகள் காலைதோறும் புதியவைகள்; உமது
உண்மை பெரிதாயிருக்கிறது. கர்த்தர் என் பங்கு என்று
என் ஆத்துமா சொல்லும்; ஆகையால் அவரிடத்தில்
நம்பிக்கைகொண்டிருப்பேன். தமக்குக்
காத்திருக்கிறவர்களுக்கும் தம்மைத் தேடுகிற
ஆத்துமாவுக்கும் கர்த்தர் நல்லவர்."

புலம்பல் 3:22-25

தியானச் சிந்தனை

நம்பிக்கையிழந்த நிலையிலும், வெகுமதியாகக்
கொடுக்கப்பட்ட தேவனுடைய அன்பையும் கிருபையையும்
இரக்கத்தையும் நினைவுகூருங்கள். அவருடைய இரக்கங்கள்
காலைதோறும் புதியவை — அவருடைய உண்மை பெரியது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து,
அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

"இப்பொழுது நீங்கள் என் வாக்கை உள்ளபடி கேட்டு,
என் உடன்படிக்கையைக் கைக்கொள்வீர்களானால்,
சகல ஜனங்களிலும் நீங்களே எனக்குச் சொந்த
சம்பத்தாயிருப்பீர்கள்; பூமியெல்லாம் என்னுடையது.
நீங்கள் எனக்கு ஆசாரிய ராஜ்யமும் பரிசுத்த
ஜாதியுமாய் இருப்பீர்கள் என்று நீ இஸ்ரவேல்
புத்திரரோடே சொல்ல வேண்டிய வார்த்தைகள்
என்றார்."

யாத்திராகமம் 19:5-6

தியானச் சிந்தனை

இஸ்ரவேலருக்குச் சொல்லப்பட்டது, இப்போது நமக்கும் பொருந்துகிறது; அவர் நம்மைச் சுவீகரித்து, தம்முடைய ராஜ்யத்தில் ஒட்டவைத்திருக்கிறார். நாம் அவருடைய சொந்த ஜனம், ஆசாரிய ராஜ்யம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"அவர்கள் பசியாயிருப்பதுமில்லை, தாகமாயிருப்பதுமில்லை; உஷ்ணமாகிலும், வெயிலாகிலும் அவர்கள்மேல் படுவதுமில்லை; அவர்களுக்கு இரங்குகிறவர் அவர்களை நடத்தி, அவர்களை நீரூற்றுகளிடத்திற்குக் கொண்டுபோய்விடுவார்."

ஏசாயா 49:10

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, என்மேலும் உமக்கு ஊழியம் செய்கிறவர்கள்மேலும் நீர் காட்டும் மிகுந்த மனதுருக்கத்திற்காக உம்மைத் துதிக்கிறேன். மனதுருக்கமுள்ளவர் நம்மை நடத்தி வழிகாட்டுவார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

"தேவனோ இரக்கத்தில் ஐசுவரியமுள்ளவராய் நம்மில் அன்புகூர்ந்த தம்முடைய மிகுந்த அன்பினாலே, அக்கிரமங்களில் மரித்தவர்களாயிருந்த நம்மைக் கிறிஸ்துவுடனேகூட உயிர்ப்பித்தார்; கிருபையினாலே இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள். கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் அவர் நம்மிடத்தில் வைத்த தயவினாலே, தம்முடைய கிருபையின் மகா மேன்மையான ஐசுவரியத்தை வருங்காலங்களில் விளங்கச்செய்வதற்காக."

எபேசியர் 2:4-6

தியானச் சிந்தனை

நாம் அக்கிரமங்களில் மரித்தவர்களாயிருந்தபோதும், கிருபையினாலே தேவன் நம்மைக் கிறிஸ்துவோடுகூட உயிர்ப்பித்தார். நாம் எழுப்பப்பட்டு, உன்னதங்களில் அவரோடு உட்கார வைக்கப்பட்டிருக்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

> “கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”
>
> **எபேசியர் 2:8-9**

தியானச் சிந்தனை

இரட்சிக்கப்பட்ட உடனேயே, அது செய்யப்பட்ட எந்த நல்ல காரியத்தாலும் அல்ல — கிரியைகளாலும் அல்ல, ஊழியத்தாலும் அல்ல — என்று தேவன் சுட்டிக்காட்டினார். இரட்சிப்பு அவருடைய ஈவு மட்டுமே; ஆகவே ஒருவனும் மேன்மைபாராட்ட முடியாது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

> “ஏனெனில், நற்கிரியைகளைச் செய்கிறதற்கு நாம் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, தேவனுடைய செய்கையாயிருக்கிறோம்; அவைகளில் நாம் நடக்கும்படி அவர் முன்னதாக அவைகளை ஆயத்தம்பண்ணியிருக்கிறார்.”
>
> **எபேசியர் 2:10**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமையால் கிறிஸ்துவை எனக்குள் உருவாக்குவதால் மிகவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவனாக உணர்கிறேன்; நீர் என்னை அனுப்பும் மக்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள எனக்கு உதவுகிறீர்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 15 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• உங்கள்மேல் தேவன் கோபிக்கத் தாமதிப்பதைச் சமீபத்தில் எங்கே அனுபவித்தீர்கள்? அது இன்றைய உங்கள் துதியை எப்படி வடிவமைக்கிறது?

• தேவனுடைய இரக்கங்கள் இந்தக் காலையில் உங்களுக்குப் புதியவை என்று உண்மையாக நம்பினால், உங்கள் தினசரி ஒழுங்கில் என்ன மாறும்?

• உங்களோடுள்ள தேவனுடைய உடன்படிக்கையில் இப்போது கீழ்ப்படிவதற்கு மிகக் கடினமான பகுதி எது? அதற்குத் தாழ்மையுடன் ஒப்புக்கொடுப்பது எப்படி இருக்கும்?

• தண்ணீரண்டை நடத்துவதாக வாக்களிக்கும் தேவனுக்கு முன்
இன்னும் ஒப்புக்கொண்டு கொண்டுவராத எந்தப் பசியையோ தாகத்தையோ சுமக்கிறீர்கள்?

• கிறிஸ்துவோடு ஏற்கனவே எழுப்பப்பட்டு உட்கார வைக்கப்பட்டவராக வாழ்கிறீர்களா, அல்லது இன்னும் ஆவிக்குரிய ரீதியில் மரித்தவராகவா?

• கிரியைகளில் போராடுவதற்குப் பதிலாகக் கிருபையில் இளைப்பாறுவது, குறைவாக அல்ல, இன்னும் முழுமையாகக் கீழ்ப்படிய உங்களை எப்படி விடுவிக்கிறது?

• நீங்கள் நடக்கும்படி தேவன் குறிப்பாக உங்களுக்காக முன்னதாகவே ஆயத்தம் செய்த நற்கிரியை எது என்று உணர்கிறீர்கள்?

வாரம் 16
முழு வட்டம்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: 2 சாமுவேல் 22:26-27
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: எரேமியா 17:7
நாள் 3 — தாழ்மை: லூக்கா 2:14
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: சங்கீதம் 36:10
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: நீதிமொழிகள் 1:7
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: லூக்கா 15:22
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: எபிரெயர் 13:5

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"தயவுள்ளவனுக்கு நீர் தயவுள்ளவராகவும், உத்தமனுக்கு நீர் உத்தமராகவும், புனிதனுக்கு நீர் புனிதராகவும், மாறுபாடானவனுக்கு நீர் மாறுபடுகிறவராகவும் தோன்றுவீர்."

2 சாமுவேல் 22:26-27

தியானச் சிந்தனை

சவுலிடமிருந்து ஓடிக்கொண்டிருந்தபோது தாவீது எழுதியது — அப்போது அவை உண்மையாயிருந்ததுபோல, நம் தேவன் இன்றும் நமக்கு உண்மையுள்ளவராயிருக்கிறார். அவர் நம்மை நடத்தும் விதத்தில் அவருடைய குணம் வெளிப்படுகிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

“கர்த்தர்மேல் நம்பிக்கைவைத்து, கர்த்தரைத் தன் நம்பிக்கையாகக் கொண்டிருக்கிற மனுஷன் பாக்கியவான்.”

எரேமியா 17:7

தியானச் சிந்தனை

நான் உண்மையிலேயே ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவனாக உணர்ந்து, கர்த்தாவே, என் நம்பிக்கையையும் உறுதியையும் உம்மில் வைக்கிறேன். தேவனை நம்பி, தேவனைத் தன் நம்பிக்கையாக்கிக்கொள்கிறவன் ஆசீர்வதிக்கப்படுவான்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

வேதவசனம்

> “உன்னதத்திலிருக்கிற தேவனுக்கு மகிமையும், பூமியிலே சமாதானமும், மனுஷர்மேல் பிரியமும் உண்டாவதாக என்று சொல்லி, தேவனைத் துதித்தார்கள்.”
>
> **லூக்கா 2:14**

தியானச் சிந்தனை

அன்றாடத் தேவைகளிலும், திட்டமிடுதலிலும், செயல்களிலும் கவனம் செலுத்தி, தேவன் நமக்குக் கொடுத்த சமாதானத்தையும் சந்தோஷத்தையும் அனுபவிக்க நிற்காமல் போவது மிக எளிது. இப்போது நான் அவருடைய சமுகத்தில் இளைப்பாறுகிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

வேதவசனம்

"உம்மை அறிந்தவர்கள்மேல் உமது கிருபையையும், செம்மையான இருதயமுள்ளவர்கள்மேல் உமது நீதியையும் பாராட்டியருளும்."

சங்கீதம் 36:10

தியானச் சிந்தனை

ஒரு சாதாரண வாரத்தில், தேவன் மக்களோடு அன்பான உறவுகளை நமக்குக் கொடுக்கிறார். கர்த்தருக்கான நம் தொடர்ச்சியான ஊழியங்களுக்கு ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு முக்கியம் என்று உணருங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, அவர் நம் பாதையில் வைக்கும் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்ளுதல்.

வேதவசனம்

> “கர்த்தருக்குப் பயப்படுதலே ஞானத்தின் ஆரம்பம்; மூடர் ஞானத்தையும் போதகத்தையும் அசட்டைபண்ணுகிறார்கள்.”
>
> **நீதிமொழிகள் 1:7**

தியானச் சிந்தனை

இங்கே பயம் என்பது பயபக்தி — அவருடைய மகத்துவத்தில் வியப்போடு பணிந்து, அவருடைய அறிவுரைகளைத் தாழ்மையோடு கேட்டு, ஒவ்வொரு கட்டளைக்கும் கீழ்ப்படிந்து, அவர் மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய சமாதானத்தையும் நிறைவையும் அனுபவிப்பது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

வேதவசனம்

"அப்பொழுது தகப்பன் தன் ஊழியக்காரரை நோக்கி: நீங்கள் உயர்ந்த வஸ்திரத்தைக் கொண்டுவந்து, இவனுக்கு உடுத்தி, இவன் கைக்கு மோதிரத்தையும் கால்களுக்குப் பாதரட்சைகளையும் போடுங்கள்."

லூக்கா 15:22

தியானச் சிந்தனை

தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து, என் சொந்த வழிகளுக்குத் திரும்பாமலிருப்பதே என் வாஞ்சை. ஆனாலும் நான் தவறி மனந்திரும்பும்போது, ஊதாரி மகனின் தகப்பனைப்போல, தம்முடைய அன்புக்குள் என்னைத் திரும்ப ஏற்றுக்கொள்ளத் தேவன் எப்போதும் இருக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

வேதவசனம்

"நீங்கள் பண ஆசையில்லாதவர்களாய் நடந்து, உங்களுக்கு இருக்கிறவைகள் போதுமென்று எண்ணுங்கள்; நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே."

எபிரெயர் 13:5

தியானச் சிந்தனை

நம்மை உற்சாகப்படுத்தும், மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும் பயன்படுத்தக்கூடிய நல்ல வசனம். அவர் நம்மை ஒருபோதும் விட்டு விலகுவதுமில்லை, கைவிடுவதுமில்லை — அவரில் நாம் மனநிறைவோடிருக்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 16 நிறைவு

• பகிருங்கள்

• உங்கள் சொந்த இருதயத்தின் நிலை, தேவனை நீங்கள் அனுபவிக்கும் விதத்தை எப்படி வடிவமைக்கிறது என்று இந்த வசனம் என்ன வெளிப்படுத்துகிறது?

• உங்கள் வாழ்க்கையைக் கவனிக்கும் ஒருவருக்குக் கர்த்தர்மேல் எளிய நம்பிக்கையை எங்கே முன்மாதிரியாகக் காட்ட அழைக்கப்படுகிறீர்கள்?

• தேவனுடைய அங்கீகாரத்திற்காகப் போராடுவதை விட்டு,
கிறிஸ்துவின் மூலம் அவருக்குப் பிரியமாயிருக்கும் சமாதானத்தில் வெறுமனே இளைப்பாறுவது எப்படி இருக்கும்?

• அவருடைய உண்மையுள்ள அன்பு குறிப்பாக உங்கள் மூலம் தங்களை எட்டுவதைக் காண வேண்டிய யாரைத் தேவன் உங்கள் பாதையில் வைத்திருக்கிறார்?

• கர்த்தருக்குப் பயப்படுதலை உங்கள் தொடக்கப் புள்ளியாக ஏற்பதற்குப் பதிலாக, எங்கே உங்கள் சுயபுத்தியின்மேல் சாய்ந்திருக்கிறீர்கள்?

• தேவனிடம் — அல்லது உங்களிடம் — திரும்பி வரும் ஒருவரை, முதலில் நிரூபிக்கச் சொல்லாமல் கீழ்ப்படிதலோடு வரவேற்க வேண்டியதுண்டா?

• உங்களை ஒருபோதும் கைவிடுவதில்லை என்ற தேவனுடைய வாக்குத்தத்தத்தில் இளைப்பாறுவதற்குப் பதிலாக, எந்தத் தேவையைப் பணத்தாலோ உடைமைகளாலோ நிறைவேற்றத் தூண்டப்படுகிறீர்கள்?

ஓர் எளிய பாதை — பாகம் 2
தலைவர் வழிகாட்டி

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம் — வாரங்கள் 9–16

தலைவர் வழிகாட்டி — பொருளடக்கம்

குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு 3
அறிமுகம் — தொடங்குதல் 4
வாரம் 9: தாழ்மையாய் நடத்தல் 6
வாரம் 10: ஆவியால் நடத்தப்படுதல் 11
வாரம் 11: ஞானத்தில் நடத்தல் 16
வாரம் 12: தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல் 21
வாரம் 13: உற்சாகமான ஊழியம் 26
வாரம் 14: புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன் 31
வாரம் 15: மேலானவைகள் 36
வாரம் 16: முழு வட்டம் 41

குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு

இந்த வழிகாட்டி “ஓர் எளிய பாதை” பாகம் 2-ன் (வாரங்கள் 9–16) எட்டு வாரங்களைச் சிறு குழு அல்லது வேதாகம ஆய்வுச் சூழலில் பயன்படுத்த ஏற்றவாறு அமைக்கிறது. குழு உறுப்பினர்கள் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளின் தியானத்தையும் (சிறு புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி) தனியாகச் செய்வது சிறந்தது; ஒவ்வொரு வாரக் குழுக் கூடுகையும் தேவன் கற்றுக்கொடுத்ததைக் கலந்துரையாடவும், வாரத்தின் சில பகுதிகளை ஆழமாக ஆராயவும், அவற்றை ஒன்றாகச் செயல்படுத்தவும் அனைவரையும் ஒன்றுகூட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு வாரத் திட்டமும் எப்படி அமைந்துள்ளது

• **கருப்பொருள்** & **நோக்கம்** — உரையாடலை நிலைநிறுத்த, வாரத்தின் இதயத்துடிப்பு ஒன்றிரண்டு வாக்கியங்களில்.
• **வாரச் சுருக்கம்** — கலந்துரையாடலின்போது விரைவாகப் பார்க்க ஏழு தினசரி வசனங்களும் அம்சங்களும்.
• **தொடக்கம் (5–10 நி.)** — வரவேற்பு, தொடக்க ஜெபக் குறிப்பு, மக்களைப் பேசவைக்கும் அறிமுகக் கேள்வி.
• **ஆராதனை** & **கவனம் குவித்தல் (5 நி.)** — வாரத்தின் நாள் 1 வசனத்தைப் பயன்படுத்திச் சிறிய துதி/ஆராதனை நேரம்.
• **ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)** — வாரத்தின் தினசரி தியானங்களைச் சுற்றி அமைந்த வழிகாட்டும் கலந்துரையாடல் கேள்விகள்.
• **செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)** — வரும் வாரத்திற்கான உறுதியான, செய்யக்கூடிய அடுத்த படி.
• **நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)** — ஒன்றாக எப்படி ஜெபிப்பது என்பதற்கான குறிப்பிட்ட வழிகாட்டல்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட கூடுகை நேரம்

ஒவ்வொரு திட்டமும் 45–60 நிமிடக் குழுக் கூடுகைக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நேரம் குறைவாக இருந்தால் கலந்துரையாடல் கேள்விகளைக் குறையுங்கள்; உரையாடல் செழிப்பாக இருந்தால் “ஆழமாகச் செல்லுதல்” பகுதியில் குழு அதிக நேரம் இருக்கட்டும் — அது பொதுவாக நல்ல அறிகுறி, நேரப் பிரச்சினை அல்ல.

தொனி பற்றிய குறிப்பு

இந்த ஆய்வு ஒவ்வொரு வாரமும் கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்கள் வழியாகச் செல்கிறது. மீண்டும் மீண்டும் வருவதைக் கடந்து அவசரப்படும் தூண்டுதலைத் தவிருங்கள். நோக்கம் புதுமை அல்ல; உருவாக்கம். வாரம் 16 ஆகும்போது, அந்த ஒழுங்கே பாடமாகிவிடும்.

அறிமுகம் — தொடங்குதல்

உங்கள் முதல் குழுக் கூடுகைக்கு முன் இதை வாசியுங்கள்.

கருப்பொருள்: பகிரப்பட்ட சீஷத்துவத்தின் எட்டு வாரங்களுக்கு அஸ்திபாரம் போடுதல்.
நோக்கம்: ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் “ஓர் எளிய பாதை”-ஐத் தினமும் பயன்படுத்தவும், குழுக் கூடுகைகள் அதனோடு எப்படி இணைந்து செயல்படுகின்றன என்று புரிந்துகொள்ளவும் ஆயத்தப்படுத்துதல்.

“ஓர் எளிய பாதை”-க்கு வரவேற்கிறோம். இந்த அறிமுகக் கூடுகை, வாரம் 9 தொடங்கும் முன் ஒருமுறை பயன்படுத்தப்பட்டு, உங்கள் குழுவுக்கு ஆய்வை அறிமுகப்படுத்தவும், வரும் எட்டு வாரங்களுக்கான பொதுவான எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும், கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்களில் ஒன்றில் கவனம் செலுத்தி, சிறு புத்தகத்தின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பக்கங்களைத் தனியாகச் செய்வார்கள் என்று குழுவுக்கு விளக்குங்கள்: துதியும் ஆராதனையும், சீஷத்துவம், தாழ்மை, உணர்ந்தறிதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், கீழ்ப்படிதல், ஒன்றித்தல்.

பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சிறு புத்தகத்தையும் பேனாவையும் வழக்கமான தியான இடத்தருகே வைத்திருக்கவும், ஒவ்வொரு நாளும் “விவரியுங்கள்”, “ஜெபம்” வரிகளில் சுருக்கமாகவேனும் எழுதவும் உற்சாகப்படுத்துங்கள் — எழுதுவது சத்தியம் வேரூன்ற உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு வாரமும் தேவன் அனைவருக்கும் காட்டியவற்றைக் கலந்துரையாட உங்கள் குழு ஒருமுறை கூடும். இந்தப் பாடத் திட்டங்கள் தலைவராகிய உங்களுக்கு அந்தக் கூடுகைக்கான எளிய வரைவைத் தருகின்றன: தொடக்கம், ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் நேரம், ஒவ்வொரு நாளின் வசனத்தையும் மீண்டும் பார்த்தல் (“ஆழமாகச் செல்லுதல்”), நடைமுறைச் சவால், நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு.

தொடக்கம்

தொடங்கும் முன், வட்டமாகச் சுற்றி வந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெயரையும், அடுத்த எட்டு வாரங்களில் எப்படி

வளர விரும்புகிறார்கள் என்பதற்கான ஒரு வார்த்தையையும் பகிரச் சொல்லுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “இந்த வாரம் தேவனிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டு நிச்சயமாகப் பதில் பெறலாம் என்றால், அது என்னவாக இருக்கும்?”

சுருக்கக் குறிப்பு — ஏழு அம்சங்கள்

- 1. துதியும் ஆராதனையும்
- 2. சீஷத்துவம்
- 3. தாழ்மை
- 4. உணர்ந்தறிதல்
- 5. ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- 6. கீழ்ப்படிதல்
- 7. ஒன்றித்தல்

செயல்முறைச் சவால்

இந்த வாரம், உங்கள் தினசரி தியான நேரத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தையும் இடத்தையும் உறுதிசெய்யுங்கள். அந்த உறுதிமொழியைக் குழுவில் இன்னொருவரிடம் சொல்லுங்கள்; அவர் அதைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்கலாம்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

குழுவுக்குள் உண்மையான ஐக்கியத்தையும், அடுத்த எட்டு வாரங்களில் ஒவ்வொருவரின் தினசரி நடையில் நிலைத்தன்மையையும் தேவன் கட்டியெழுப்பும்படி கேட்டு ஜெபத்தோடு நிறைவு செய்யுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
முதல் கூடுகையை அவசரப்படுத்த வேண்டாம். உள்ளடக்கத்தைவிட உறவுகளுக்கும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள் — மக்கள் ஒருவரையொருவர் நம்பத் தொடங்கியதும் உள்ளடக்கம் எளிதாகும்.

வாரம் 9 — தாழ்மையாய் நடத்தல்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

இந்த வாரம் தாழ்மையாய் நடப்பதோடு தொடங்குகிறோம் — சீஷத்துவம் சாதனையில் அல்ல, ஒப்புக்கொடுத்தலில் தொடங்குகிறது என்று உணருதல். நோக்கம்: இந்த வாரம் தேவனிடம் ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டிய பெருமை அல்லது சுயசார்பின் ஒரு பகுதியை ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் அடையாளம் காண உதவுதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	சங்கீதம் 100:1-2
2	சீஷத்துவம்	தீத்து 3:4-7
3	தாழ்மை	யோவான் 1:12-13
4	உணர்ந்தறிதல்	1 யோவான் 1:7
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	பிலிப்பியர் 3:13-14
6	கீழ்ப்படிதல்	1 கொரிந்தியர் 1:18
7	ஒன்றித்தல்	மத்தேயு 28:18-20

தொடக்கம்

அனைவரையும் மீண்டும் வரவேற்று, அவர்களுடைய தினசரி தியான நேரத்தின் முதல் வாரம் எப்படிப் போனது என்று கேளுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “கட்டியெழுப்ப உங்களுக்கு நீண்ட நேரம் பிடித்த ஒரு பழக்கம் எது? இறுதியில் அதை நிலைக்கச் செய்தது எது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள்.”
>
> **சங்கீதம் 100:1-2**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள்.
> மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து,
> ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள்.”
>
> **சங்கீதம் 100:1-2**

தியானத்திலிருந்து: நன்றி, பிதாவே. நன்றியுள்ள இருதயத்தோடு தொடங்குங்கள்; நீங்கள் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் ஆனந்தமாய்க் கெம்பீரித்து, களிகூருதலோடு கர்த்தருக்கு முன் வாருங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?
• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “நம்முடைய இரட்சகராகிய தேவனுடைய தயையும்
> மனுஷர்மேலுள்ள அன்பும் பிரசன்னமானபோது, நாம் செய்த
> நீதியின் கிரியைகளினிமித்தம் அவர் நம்மை இரட்சியாமல், தமது
> இரக்கத்தின்படியே, மறுஜென்ம முழுக்கினாலும், பரிசுத்த
> ஆவியினுடைய புதிதாக்குதலினாலும் நம்மை இரட்சித்தார். தமது
> கிருபையினாலே நாம் நீதிமான்களாக்கப்பட்டு, நித்திய
> ஜீவனுண்டாகும் என்கிற நம்பிக்கையின்படி சுதந்தரமாகத்தக்கதாக,
> அவர் நமது இரட்சகராகிய இயேசுகிறிஸ்து மூலமாய், அந்தப்
> பரிசுத்தாவியை நம்மேல் சம்பூரணமாய்ப் பொழிந்தருளினார்.”
>
> **தீத்து 3:4-7**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமும் உம்முடைய கிருபையின் மூலமும் எங்களுக்காக நீர் செய்தவை, செய்கிறவை, செய்யப்போகிறவை அனைத்திற்காகவும் உம்மைத் துதிக்கிறேன்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?
• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “அவருடைய நாமத்தின்மேல் விசுவாசமுள்ளவர்களாய் அவரை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் எத்தனைபேர்களோ, அத்தனை பேர்களும் தேவனுடைய பிள்ளைகளாகும்படி, அவர்களுக்கு அதிகாரங்கொடுத்தார். அவர்கள், இரத்தத்தினாலாவது, மாம்ச சித்தத்தினாலாவது புருஷனுடைய சித்தத்தினாலாவது பிறவாமல், தேவனாலே பிறந்தவர்கள்.”
>
> **யோவான் 1:12-13**

தியானத்திலிருந்து: கிறிஸ்துவுக்குள் நாம் யார் என்பதன் மேலும் விளக்கம் — மனுஷ சித்தத்தினால் அல்ல, தேவனாலேயே பிறந்த தேவனுடைய பிள்ளைகள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “அவர் ஒளியிலிருக்கிறதுபோல நாமும் ஒளியிலே நடந்தால் ஒருவரோடொருவர் ஐக்கியப்பட்டிருப்போம்; அவருடைய குமாரனாகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் இரத்தம் சகல பாவங்களையும் நீக்கி, நம்மைச் சுத்திகரிக்கும்.”
>
> **1 யோவான் 1:7**

தியானத்திலிருந்து: நம் இரட்சிப்புக்கும் பாவமன்னிப்புக்கும் பின், நம்மைப் போன்ற மற்றவர்களோடு கிறிஸ்துவின் சரீரத்தின் பகுதியாகத் தேவன் நம்மை ஒரு சபையில் வைத்தார்; இப்போது நாம் ஒன்றாக ஐக்கியம் கொள்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?

• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “சகோதரரே, அதைப் பிடித்துக்கொண்டேனென்று நான் எண்ணுகிறதில்லை; ஒன்று செய்கிறேன், பின்னானவைகளை மறைந்து, முன்னானவைகளை நாடி, கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவன் அழைத்த பரம அழைப்பின் பந்தயப்பொருளுக்காக இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன்.”
>
> **பிலிப்பியர் 3:13-14**

தியானத்திலிருந்து: புத்துணர்ச்சி பெற்று, அவர் நம்மிடம் அனுப்புகிறவர்களுக்கு ஊழியம் செய்வதன் மூலம் கிறிஸ்துவுக்கு ஒன்றாக ஊழியம் செய்ய மற்றவர்களோடு மீண்டும் இணைகிறோம். இலக்கை நோக்கித் தொடருங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "சிலுவையைப்பற்றிய உபதேசம்
> கெட்டுப்போகிறவர்களுக்குப் பைத்தியமாயிருக்கிறது,
> இரட்சிக்கப்படுகிற நமக்கோ அது தேவபெலனாயிருக்கிறது."
>
> **1 கொரிந்தியர் 1:18**

தியானத்திலிருந்து: உலகப்பிரகாரமான மக்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதையும், தேவன் நம்மை அவர்களிடம் அழைத்திருக்கிறார் என்பதையும் நினைவூட்டுகிறது. சிலுவையே நம் வல்லமையும் நம் செய்தியும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "அப்பொழுது இயேசு சமீபத்தில் வந்து, அவர்களை நோக்கி:
> வானத்திலும் பூமியிலும் சகல அதிகாரமும் எனக்குக்
> கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், நீங்கள் புறப்பட்டுப்போய் சகல
> ஜாதிகளையும் சீஷராக்கி, பிதா குமாரன் பரிசுத்த ஆவியின் நாமத்திலே
> அவர்களுக்கு ஞானஸ்நானங்கொடுத்து, நான் உங்களுக்குக்
> கட்டளையிட்ட யாவையும் அவர்கள் கைக்கொள்ளும்படி அவர்களுக்கு
> உபதேசம் பண்ணுங்கள்; இதோ, உலகத்தின் முடிவுபரியந்தம் சகல
> நாட்களிலும் நான் உங்களுடனேகூட இருக்கிறேன் என்றார். ஆமென்."
>
> **மத்தேயு 28:18-20**

தியானத்திலிருந்து: இந்த வசனங்கள் நம் "அணிவகுப்புக் கட்டளைகள்" — நாம் வெளியே போய்ச் சாட்சி கொடுக்கும்போது இயேசு நம்மோடிருந்து, நம் இயல்பான திறனுக்கு அப்பால் நம்மைத் திறமையாக்குவார் என்ற உறுதி.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?
• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

தேவனுடைய பலத்திற்குப் பதிலாக உங்கள் சொந்தப் பலத்தைச் சார்ந்திருக்கும் ஒரு உறவைத் தேர்ந்தெடுத்து, இந்த வாரம் அதில் தாழ்மைக்காகக் குறிப்பாக ஜெபியுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

ஆய்வு தொடரும்போது குழு தேவனுக்கு முன்பாகவும் ஒருவருக்கொருவர் முன்பாகவும் தாழ்மையாய் நடக்கும்படி ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
சில பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தியான நேரத்தை எழுதுவது புதிதாக இருக்கலாம் — அதைச் செய்யத் தவறான வழி என்று எதுவுமில்லை என்று உறுதியளியுங்கள்.

வாரம் 10 — ஆவியால் நடத்தப்படுதல்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

ஆவியால் நடத்தப்படுவது என்பது உபத்திரவத்திலும் தேவனுடைய வேகத்தை நம்புவதாகும்.
நோக்கம்: உபத்திரவத்தை அவர் இல்லாததற்கான சான்றாக அல்ல, பொறுமையையும் நம்பிக்கையையும் கட்டியெழுப்பத் தேவன் பயன்படுத்தும் கருவியாகக் காண பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவுதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	சங்கீதம் 73:26
2	சீஷத்துவம்	ரோமர் 5:1
3	தாழ்மை	ரோமர் 5:2-5
4	உணர்ந்தறிதல்	எபிரெயர் 5:2
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	எபிரெயர் 5:8
6	கீழ்ப்படிதல்	எபிரெயர் 12:14
7	ஒன்றித்தல்	2 கொரிந்தியர் 5:14-15

தொடக்கம்

இந்த வாரம் யாருக்காவது ஜெபத்திற்குக் குறிப்பிட்ட பதில் கிடைத்ததா என்று கேளுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “திரும்பிப் பார்க்கும்போது, உங்களில் நல்லதை உருவாக்கிய ஒரு கடினமான காலத்தை விவரியுங்கள்.”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “என் மாம்சமும் என் இருதயமும் மாண்டுபோகிறது; தேவன் என்றென்றைக்கும் என் இருதயத்தின் கன்மலையும் என் பங்குமாயிருக்கிறார்.”
>
> **சங்கீதம் 73:26**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “என் மாம்சமும் என் இருதயமும் மாண்டுபோகிறது; தேவன் என்றென்றைக்கும் என் இருதயத்தின் கன்மலையும் என் பங்குமாயிருக்கிறார்.”
>
> **சங்கீதம் 73:26**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, என் உடல்நலம் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் உம்மைத் துதிக்கிறேன். நீர் இன்னும் என்னோடு ஐக்கியம் கொண்டு, உம்முடைய பிள்ளைகளை நேசிக்கும் வழிகளைத் தேடும் தாழ்மையான மனதைப் பெற எனக்கு உதவுகிறீர்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?
• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “இவ்விதமாக, நாம் விசுவாசத்தினாலே நீதிமான்களாக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால், நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துமூலமாய் தேவனிடத்தில் சமாதானம் பெற்றிருக்கிறோம்.”
>
> **ரோமர் 5:1**

தியானத்திலிருந்து: உம்முடைய உண்மையுள்ள பின்பற்றுபவர்களுக்கு நீர் மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய இந்தச் சமாதானம் என் வாழ்க்கையில் இருக்கிறது; இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் உம்முடைய மன்னிப்பைப் பெற்ற கணத்தில் அது தொடங்கியது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?
• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “அவர்மூலமாய் நாம் இந்தக் கிருபையில் பிரவேசிக்கும் சிலாக்கியத்தை விசுவாசத்தினால் பெற்று நிலைகொண்டிருந்து, தேவமகிமையை அடைவோமென்கிற நம்பிக்கையினாலே மேன்மைபாராட்டுகிறோம். அதுமாத்திரமல்ல, உபத்திரவம் பொறுமையையும், பொறுமை பரீட்சையையும், பரீட்சை நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறதென்று நாங்கள் அறிந்து, உபத்திரவங்களிலேயும் மேன்மைபாராட்டுகிறோம். மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது.”
>
> **ரோமர் 5:2-5**

தியானத்திலிருந்து: சிந்தியுங்கள்: உபத்திரவங்கள் இல்லாதது சோம்பலுக்கும் சுயஇச்சைக்கும் வழிவகுக்கலாம். உபத்திரவம் பொறுமையையும், பரீட்சிக்கப்பட்ட குணத்தையும், நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறது — அனைத்தும் தேவனுடைய ஈவுகள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “தானும் பலவீனமுள்ளவனானபடியினாலே அறியாதவர்களுக்கும் நெறிதப்பிப்போனவர்களுக்கும் இரங்கத்தக்கவனாயிருக்கிறான்.”
>
> **எபிரெயர் 5:2**

தியானத்திலிருந்து: நாம் கேட்கும்போது இயேசுவின் நாமத்தில் மன்னிக்கப்படுகிறோம்; பின்னர் மற்றவர்களுக்கு ஊழியம் செய்ய அழைக்கப்படுகிறோம். ஊழியம் செய்யத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டு கனம் பெறும்போதும் நாம் இறுமாப்படையாமல் தாழ்மையாயிருக்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?

• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “அவர் குமாரனாயிருந்தும் பட்டபாடுகளினாலே கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக்கொண்டு.”
>
> **எபிரெயர் 5:8**

தியானத்திலிருந்து: நம் கீழ்ப்படிதலுக்கு வழிநடத்தும் தேவனுக்காகப் பாடுபடுதலைப் பற்றிய இன்னொரு குறிப்பு. நாம் பரிசுத்த ஆவியால் நிரப்பப்பட்டுக் கீழ்ப்படிய விரும்புவதால், நம் கீழ்ப்படிதலுக்குத் தடையாயிருக்கும் எதையும் மேற்கொள்ளும் நம்பிக்கைக்காகத் தேவனை நோக்குகிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “யாவரோடும் சமாதானமாயிருக்கவும், பரிசுத்தமுள்ளவர்களாயிருக்கவும் நாடுங்கள்; பரிசுத்தமில்லாமல் ஒருவனும் கர்த்தரைத் தரிசிப்பதில்லையே.”
>
> **எபிரெயர் 12:14**

தியானத்திலிருந்து: தாழ்மையோடும் சமாதானத்தோடும் உலகத்திற்கு ஊழியம் செய்யும்போது தேவனுடைய பாதைகளில் நிலைத்திருங்கள். நம் எல்லாச் செயல்களிலும் சமாதானத்தையும் பரிசுத்தத்தையும் நாடுங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “கிறிஸ்துவினுடைய அன்பு எங்களை நெருக்கி ஏவுகிறது; ஏனென்றால், எல்லாருக்காகவும் ஒருவரே மரித்திருக்க, எல்லாரும் மரித்தார்கள் என்றும்; பிழைத்திருக்கிறவர்கள் இனித் தங்களுக்கென்று பிழைத்திராமல், தங்களுக்காக மரித்து எழுந்தவருக்கென்று பிழைத்திருக்கும்படி, அவர் எல்லாருக்காகவும் மரித்தாரென்றும் நிதானிக்கிறோம்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 5:14-15**

தியானத்திலிருந்து: போய்ச் சீஷராக்க வேண்டும் என்பதே நம் அழைப்பு. இனி நாம்

நமக்காக அல்ல, நமக்காக மரித்து
உயிர்த்தெழுந்தவருக்காகவே வாழ்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?
• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

தற்போதைய ஒரு கஷ்டத்தை அடையாளம் கண்டு, அதன் மூலம் உங்களில் எதைக் கட்டியெழுப்ப விரும்புகிறார் என்று காட்டும்படி இந்த வாரம் தேவனிடம் கேளுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

தற்போது கடினமான காலத்தைக் கடந்துசெல்லும் குழுவிலுள்ள எவருக்காகவும் பொறுமைக்காகவும் சமாதானத்திற்காகவும் ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
உணர்வோடு இருங்கள் — இந்த வாரக் கருப்பொருள் உண்மையான வேதனையை வெளிக்கொண்டுவரலாம். அதைச் சரிசெய்ய அவசரப்படாமல் அதற்கு இடம் கொடுங்கள்.

வாரம் 11 — ஞானத்தில் நடத்தல்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

ஞானத்தில் நடப்பது என்பது நம் கவலைகளைத் தேவனிடம் கொண்டுவந்து, அவருடைய சமாதானம் நம் இருதயங்களைக் காக்கும் என்று நம்புவதாகும்.
நோக்கம்: கவலையை ஜெபமாக மாற்றும் நடைமுறை ஒழுங்கைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கொடுத்தல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	2 கொரிந்தியர் 1:3-4
2	சீஷத்துவம்	2 தீமோத்தேயு 1:8
3	தாழ்மை	1 யோவான் 3:22
4	உணர்ந்தறிதல்	1 கொரிந்தியர் 12:1
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	பிலிப்பியர் 4:6-7
6	கீழ்ப்படிதல்	பிலிப்பியர் 4:5
7	ஒன்றித்தல்	பிலிப்பியர் 4:12

தொடக்கம்

சமீபத்தில் தங்களுக்குக் கவலை உண்டாக்கியவற்றை நியாயந்தீர்ப்பின்றிப் பகிரக் குழுவை அழையுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “கவலைப்படும்போது நீங்கள் வழக்கமாக என்ன செய்கிறீர்கள் — அது பொதுவாக உதவுகிறதா?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 1:3-4**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 1:3-4**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, முதலாவது உம்முடைய அன்பினால் நீர் என்னைத் தேற்றுகிறீர்; இரண்டாவது, மற்றவர்களை உம்முடைய ஆறுதலுக்கு நான் வழிகாட்டும்படி. போராட்டங்கள் ஊழியத்தின் மிகப்பெரிய தேவையாகின்றன.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?

• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “ஆகையால் நம்முடைய கர்த்தரைப்பற்றிய சாட்சியைக்குறித்தாவது, அவர்நிமித்தம் கட்டப்பட்டிருக்கிற என்னைக்குறித்தாவது, நீ வெட்கப்படாமல், தேவவல்லமைக்கேற்றபடி சுவிசேஷத்திற்காக என்னோடேகூடத் தீங்கநுபவி.”
>
> **2 தீமோத்தேயு 1:8**

தியானத்திலிருந்து: சுவிசேஷத்தையும் தேவனுடைய அக்கறையையும் — அவருடைய சமாதானத்தையும் சந்தோஷத்தையும் — பற்றித் தைரியமாகப் பேசுங்கள்; எந்த எதிர்ப்பைப் பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டாம். சாட்சியைத் தைரியமாகப் பகிருங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “அவருடைய கற்பனைகளை நாம் கைக்கொண்டு அவருக்கு முன்பாகப் பிரியமானவைகளைச் செய்கிறபடியினால் நாம் வேண்டிக்கொள்ளுகிறதெதுவோ அதை அவராலே பெற்றுக்கொள்ளுகிறோம்.”
>
> **1 யோவான் 3:22**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உமக்குப் பிரியமாயிருப்பதே என் வாஞ்சை — ஆகவே உம்முடைய கற்பனைகளை என் இருதயத்தில் நிலைநிறுத்தப் பரிசுத்த ஆவியின் மூலம் வல்லமையைக் கேட்கிறேன்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?
• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “அன்றியும், சகோதரரே, ஆவிக்குரியவரங்களைக் குறித்து நீங்கள் அறியாதிருக்க எனக்கு மனதில்லை.”
>
> **1 கொரிந்தியர் 12:1**

தியானத்திலிருந்து: நாம் ஊழியம் செய்யும்போது தேவன் ஆவிக்குரிய வரங்களை நமக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறார். தம்முடைய மகிமைக்காகவும் தம் சபையின் பக்திவிருத்திக்காகவும் பயன்படுத்த ஒவ்வொரு விசுவாசிக்கும் குறைந்தது ஒரு வரத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?
• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல், எல்லாவற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும் வேண்டுதலினாலும் தேவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அப்பொழுது, எல்லாப் புத்திக்கும்மேலான தேவசமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும் உங்கள் சிந்தைகளையும் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும்.”
>
> **பிலிப்பியர் 4:6-7**

தியானத்திலிருந்து: உடல்நலம் அல்லது

சூழ்நிலைகள் பற்றிய கவலையிலும், தாமே ஆளுகை செய்கிறவர் என்று தேவன் தொடர்ந்து காட்டுகிறார். அவரைத் துதித்து, எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானத்தைத் தேடுங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "உங்கள் சாந்தகுணம் எல்லா மனுஷருக்கும் தெரிந்திருப்பதாக. கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்."
>
> **பிலிப்பியர் 4:5**

தியானத்திலிருந்து: நம்மிடமுள்ள எந்தச் சாந்தமான ஆவியும் தேவனிடமிருந்தே — அவரிடமிருந்து மட்டுமே — வருகிறது. சாந்தமான ஆவியின் மூலம் ஊழியம் செய்ய உங்களை அனுமதிப்பதற்காக அவரைத் துதியுங்கள். கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "தாழ்ந்திருக்கவும் எனக்குத் தெரியும், வாழ்ந்திருக்கவும் எனக்குத் தெரியும்; எவ்விடத்திலும் எல்லாவற்றிலும் திருப்தியாயிருக்கவும் பட்டினியாயிருக்கவும், பரிபூரணமடையவும் குறைவுபடவும் போதிக்கப்பட்டேன்."
>
> **பிலிப்பியர் 4:12**

தியானத்திலிருந்து: நம் வளங்களை எப்படிப் பகிர்ந்தளிப்பது என்று நாம் தீர்மானிக்க வேண்டும்; நம் சொந்த வளங்களைத் தேவன் எப்போது பயன்படுத்த விரும்புகிறார், அவருடைய மகிமைக்காக எங்கே பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அறிய வேண்டும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?

• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

இந்த வாரம் அடுத்த முறை கவலையை உணரும்போது, நின்று

வேறு எதையும் செய்யும் முன் பிலிப்பியர் 4:6-7-ஐச் சத்தமாக ஜெபியுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

கூடுகையின் முன்பகுதியில் சொல்லப்பட்ட கவலைகளுக்காகக் குறிப்பாக ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
வாரத்தில் தனித்தனியாகத் தொடர்புகொள்ள, மக்கள் பகிர்ந்தவற்றின் சிறு பட்டியலை வைத்திருங்கள்.

வாரம் 12 — தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுவது என்பது அவருடைய கவனத்தைச் சம்பாதிக்கப் போராடுவது அல்ல, அவருடைய கிருபையில் இளைப்பாறுவதாகும்.
நோக்கம்: தேவனுடைய அங்கீகாரத்திற்காகப் போராடுவதையும், ஏற்கனவே கொடுக்கப்பட்ட கிருபையில் இளைப்பாறுவதையும் பிரித்தறியப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவுதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	சங்கீதம் 95:6-8
2	சீஷத்துவம்	யோவான் 5:19
3	தாழ்மை	யோவான் 14:12-14
4	உணர்ந்தறிதல்	ஏசாயா 40:31
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	எபேசியர் 2:8-9
6	கீழ்ப்படிதல்	2 கொரிந்தியர் 12:9-10
7	ஒன்றித்தல்	1 கொரிந்தியர் 2:9

தொடக்கம்

இந்த மாதம் இளைப்பாறுவதற்குப் பதிலாகப் போராடிக்கொண்டிருந்த ஒரு இடத்தைப் பகிரும்படி குழுவைக் கேளுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “சிறுவயதில், ஏற்கனவே உங்களுக்கு இருந்த அங்கீகாரத்திற்காகக் கடினமாக உழைத்திருக்கிறீர்களா? என்ன நடந்தது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே. இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் கோபம் மூட்டினபோதும் சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதேயுங்கள்.”
>
> **சங்கீதம் 95:6-8**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> "நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே. இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் கோபம் மூட்டினபோதும் சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதேயுங்கள்."
>
> **சங்கீதம் 95:6-8**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உம்முடைய மக்களுக்குத் தொடர்ந்து ஊழியம் செய்யும்படி தினமும் எனக்காக நீர் செய்யும் அற்புதங்களுக்காக இன்னும் உம்மைத் துதிக்கிறேன். நம் இருதயங்களைக் கடினப்படுத்தும் சோதனையை எதிர்த்து நில்லுங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?

• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "அப்பொழுது இயேசு அவர்களை நோக்கி: மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் பிதாவானவர் செய்யக் குமாரன் காண்கிறதெதுவோ, அதையேயன்றி, வேறொன்றையும் தாமாய்ச் செய்யமாட்டார்; அவர் எவைகளைச் செய்கிறாரோ, அவைகளைக் குமாரனும் அந்தப்படியே செய்கிறார்."
>
> **யோவான் 5:19**

தியானத்திலிருந்து: சுயசார்பை விட்டு, பரலோகத்திலிருக்கிற நம் பிதா நம்மைப் பெலப்படுத்த அனுமதிப்பதன் மூலம், தேவன் வழிநடத்தும்படி, அவர் செய்தவற்றை நாமும் அணுக முடியும் என்று இயேசு காட்டுகிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் "பின்பற்றுவது" நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்; நான் என் பிதாவினிடத்திற்குப் போகிறபடியினால், என்னை விசுவாசிக்கிறவன் நான் செய்கிறகிரியைகளைத் தானும் செய்வான், இவைகளைப்பார்க்கிலும் பெரிய கிரியைகளையும் செய்வான். நீங்கள் என் நாமத்தினாலே எதைக் கேட்பீர்களோ, குமாரனில் பிதா மகிமைப்படும்படியாக, அதைச் செய்வேன். என் நாமத்தினாலே நீங்கள் எதைக்கேட்டாலும் அதை நான் செய்வேன்.”
>
> **யோவான் 14:12-14**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உமக்குப் பிரியமாயிருக்க விரும்புகிறேன். இயேசுவை விசுவாசித்து அவருடைய நாமத்தில் நாம் கேட்பது எதுவும், பிதா குமாரனில் மகிமைப்படும்படி செய்யப்படும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?
• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலனடைத்து, கழுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோகார்கள்.”
>
> **ஏசாயா 40:31**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியின் உதவியோடு, உம்முடைய கரம் உம்முடைய வேகத்தில் கிரியை செய்வதைக் காண்கிறேன். கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்கள் புதுப்பெலன் அடைவார்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?
• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”
>
> **எபேசியர் 2:8-9**

தியானத்திலிருந்து: நம் கிரியைகளினாலோ ஊழியத்தினாலோ அல்ல, அவருடைய கிருபையினால் — தகுதியற்ற தயவினால் — அவர் நம்மைத் தெரிந்துகொண்டார். இரட்சிப்பு தேவனுடைய ஈவு மட்டுமே. பிதாவே, உம்மைத் துதிக்கிறேன்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “அதற்கு அவர்: என் கிருபை உனக்குப்போதும்; பலவீனத்திலே என் பலம் பூரணமாய் விளங்கும் என்றார். ஆகையால், கிறிஸ்துவின் வல்லமை என்மேல் தங்கும்படி, என் பலவீனங்களைக்குறித்து நான் மிகவும் சந்தோஷமாய் மேன்மைபாராட்டுவேன் அந்தப்படி நான் பலவீனனாயிருக்கும்போதே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்; ஆகையால் கிறிஸ்துவினிமித்தம் எனக்குவரும் பலவீனங்களிலும், நிந்தைகளிலும், நெருக்கங்களிலும், துன்பங்களிலும், இடுக்கண்களிலும் நான் பிரியப்படுகிறேன்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 12:9-10**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, என் வாழ்க்கையிலும் செயல்களிலும் உம்முடைய சித்தம் நிறைவேற விரும்புகிறேன். பலவீனத்தில் வல்லமை பூரணமாகிறது — நான் பலவீனமாயிருக்கும்போது, கிறிஸ்துவுக்குள் உண்மையிலேயே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “எழுதியிருக்கிறபடி: தேவன் தம்மில் அன்புகூருகிறவர்களுக்கு ஆயத்தம்பண்ணினவைகளைக் கண் காணவுமில்லை, காதுகேட்கவுமில்லை, அவைகள் மனுஷனுடைய இருதயத்தில் தோன்றவுமில்லை.”
>
> **1 கொரிந்தியர் 2:9**

தியானத்திலிருந்து: தேவன் தம்மை நமக்கு வெளிப்படுத்தும்போது, பரலோகத்திலுள்ள அவருடைய பரந்த பொக்கிஷத்திலிருந்து பெரிய ஆவிக்குரிய வரங்கள் வருகின்றன — நாம் கற்பனை செய்யவோ நினைக்கவோ முடியாதவை.

கலந்துரையாடுங்கள்:

- சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?
- இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

இந்த வாரம், எந்தத் திட்டமோ வேண்டுகோளோ இல்லாமல், தேவனுக்கு முன்பாக வெறுமனே அமைதியாயிருக்க ஐந்து அவசரமற்ற நிமிடங்கள் செலவிடுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

சம்பாதிக்கப்படாத கிருபைக்காக ஒன்றாகத் தேவனுக்கு நன்றி சொல்லி, போராடிக்கொண்டிருக்கும் எவருக்கும் இளைப்பாறுதலைக் கேளுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
ஒவ்வொரு மௌனத்தையும் நிரப்பும் தூண்டுதலை எதிர்த்து நில்லுங்கள் — இந்த வாரக் கருப்பொருளுக்கு அறையில் மெதுவான வேகம் உதவும்.

வாரம் 13 — உற்சாகமான ஊழியம்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

உற்சாகமான ஊழியம் நன்றியிலிருந்து பாய்ந்து,
எல்லாவற்றையும் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தில்
செய்கிறது.
நோக்கம்: கடமையாக ஊழியம் செய்வதிலிருந்து மகிழ்ச்சியான
பதிலாக ஊழியம் செய்வதற்குப் பங்கேற்பாளர்களை நகர்த்துதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	கொலோசெயர் 3:17
2	சீஷத்துவம்	கொலோசெயர் 3:17
3	தாழ்மை	லூக்கா 1:37-38
4	உணர்ந்தறிதல்	யோவான் 21:6
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	சங்கீதம் 30:2
6	கீழ்ப்படிதல்	எசேக்கியேல் 18:30-31
7	ஒன்றித்தல்	1 தெசலோனிக்கேயர் 5:11

தொடக்கம்

இந்த வாரம் கேட்கப்படாமலே யாருக்காவது ஊழியம் செய்தவர் யார், அதைத் தூண்டியது எது என்று கேளுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “மற்றவர்களுக்காகச் செய்வதில் நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழும் ஒரு வேலை எது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:17**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:17**

தியானத்திலிருந்து: நான் எழும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் உம்முடைய உதவியோடு வைத்த என் வாஞ்சையும் இலக்கும் இதுவே — எல்லாவற்றையும் நன்றியுள்ள இருதயத்தோடு கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தில் செய்வது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?
• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:17**

தியானத்திலிருந்து: இன்றும் இதுவே என் ஜெபமாயிருப்பதால் இதே வசனத்தை மீண்டும் பயன்படுத்துகிறேன். ஒவ்வொரு சொல்லும் செயலும் இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தையும் குணத்தையும் பிரதிபலிக்கட்டும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?
• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “தேவனாலே கூடாத காரியம் ஒன்றுமில்லை என்றான். அதற்கு மரியாள்: இதோ, நான் ஆண்டவருக்கு அடிமை, உம்முடைய வார்த்தையின்படி எனக்கு ஆகக்கடவது என்றாள். அப்பொழுது தேவதூதன் அவளிடத்திலிருந்து போய்விட்டான்.”
>
> **லூக்கா 1:37-38**

தியானத்திலிருந்து: தேவன் நம்மிடம் கேட்கும் எல்லாவற்றிலும்

இதைச் சரியாகப் பயன்படுத்த விரும்புகிறோம் — தேவனால் கூடாத காரியம் ஒன்றுமில்லை என்பதால் அது பொருத்தமானதே. அவருடைய வார்த்தையின்படி ஆகக்கடவது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?
• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "அப்பொழுது அவர் நீங்கள் படவுக்கு வலதுபுறமாக வலையைப் போடுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்கு அகப்படும் என்றார், அப்படியே அவர்கள் போட்டு, திரளான மீன்கள் அகப்பட்டதினால், அதை இழுக்கமாட்டாதிருந்தார்கள்."
>
> **யோவான் 21:6**

தியானத்திலிருந்து: இயேசு நம் செயல்களை வழிநடத்துகிறார்; நாம் கீழ்ப்படியும்போது, சில நேரங்களில் அவருடைய அற்புதங்களில் ஒன்றை அனுபவிப்போம். பேதுருவோடு செய்ததுபோலவே இன்றும் அவர் செயல்படுகிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?
• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "என் தேவனாகிய கர்த்தாவே, உம்மை நோக்கிக் கூப்பிட்டேன், என்னை நீர் குணமாக்கினீர்."
>
> **சங்கீதம் 30:2**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவாகிய தேவனிடமிருந்து மட்டுமே வரக்கூடிய சரீர, ஆவிக்குரிய சுகத்தை நாம் அனுபவித்த சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அவர் நம் கூக்குரலைக் கேட்டுப் பதிலளிக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?
• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "ஆகையால் இஸ்ரவேல் வம்சத்தாரே, நான் உங்களில் அவனவனை அவனவன் வழிகளுக்குத் தக்கதாக நியாயந்தீர்ப்பேன் என்று கர்த்தராகிய ஆண்டவர் சொல்லுகிறார்; நீங்கள் மனந்திரும்புங்கள், உங்களுடைய எல்லா மீறுதல்களையும் விட்டுத் திரும்புங்கள்; அப்பொழுது அக்கிரமம் உங்கள் கேட்டுக்குக் காரணமாயிருப்பதில்லை. நீங்கள் துரோகம்பண்ணின உங்களுடைய எல்லாத் துரோகங்களையும் உங்கள்மேல் இராதபடிக்கு விலக்கி, உங்களுக்குப் புது இருதயத்தையும் புது ஆவியையும் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுங்கள்; இஸ்ரவேல் வம்சத்தாரே, நீங்கள் ஏன் சாகவேண்டும்."
>
> **எசேக்கியேல் 18:30-31**

தியானத்திலிருந்து: மனந்திரும்புதல் விடுதலைக்கு வழிநடத்துகிறது. தேவனோடு நம் நடைக்கும் மற்றவர்களுக்கான ஊழியத்திற்கும் பாவம் இடறலாகாதபடி எல்லா மீறுதல்களையும் விட்டுத் திரும்புங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "ஆகையால் நீங்கள் செய்துவருகிறபடியே, ஒருவரையொருவர் தேற்றி, ஒருவருக்கொருவர் பக்திவிருத்தி உண்டாகும்படி செய்யுங்கள்."
>
> **1 தெசலோனிக்கேயர் 5:11**

தியானத்திலிருந்து: நம் பணி காணாமற்போனவர்களிடமும் காயப்பட்டவர்களிடமும் போவது மட்டுமல்ல; ஒரு அணியாக உழைத்து, கிறிஸ்துவுக்குள் ஒருவரையொருவர் கட்டியெழுப்பி, பின்னர் ஒன்றாகப் போவதும் ஆகும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?

• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

இந்த வாரம் உற்சாகத்தோடும் அங்கீகாரம் எதிர்பாராமலும் செய்யக்கூடிய ஒரு ஊழியச் செயலைக் கண்டடையுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

குழுவில் ஊழியம் குற்றவுணர்விலிருந்தோ அழுத்தத்திலிருந்தோ அல்ல, மகிழ்ச்சியிலிருந்து பாயும்படி ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
வேலைமிகுதியை உண்மைத்தன்மையோடு சமமாக்கும் பங்கேற்பாளர்களைக் கவனியுங்கள் — உற்சாகமான, ஆவியால் நடத்தப்படும் ஊழியத்தை நோக்கி மென்மையாகத் திருப்புங்கள்.

வாரம் 14 — புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

பலவீனத்திலும் உபத்திரவத்திலும், தமக்குக் காத்திருக்கிறவர்களின் பெலனைத் தேவன் புதுப்பிக்கிறார். நோக்கம்: சோர்ந்துபோனதாக உணரும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு, புதுப்பித்தல் தாங்கள் உருவாக்க வேண்டியது அல்ல, தேவனுடைய வாக்குத்தத்தம் என்று உற்சாகப்படுத்துதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	சங்கீதம் 95:3
2	சீஷத்துவம்	யோவான் 7:38
3	தாழ்மை	2 கொரிந்தியர் 1:3-4
4	உணர்ந்தறிதல்	யாக்கோபு 3:9-10
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	யோசுவா 1:7
6	கீழ்ப்படிதல்	ஏசாயா 58:8-9
7	ஒன்றித்தல்	ஏசாயா 58:7

தொடக்கம்

உடல், உணர்ச்சி ஆற்றல் நிலைகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள் — இந்த வாரம் யார் வெறுமையாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்?

அறிமுகக் கேள்வி: “நீங்கள் சோர்ந்துபோகும்போது வழக்கமாக உங்கள் ஆற்றலை மீட்டெடுப்பது எது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “கர்த்தரே மகா தேவனும், எல்லா தேவர்களுக்கும் மகாராஜனுமாயிருக்கிறார். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே.”
>
> **சங்கீதம் 95:3**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “கர்த்தரே மகா தேவனும், எல்லா தேவர்களுக்கும் மகாராஜனுமாயிருக்கிறார். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே.”
>
> **சங்கீதம் 95:3**

தியானத்திலிருந்து: மற்றவர்களைச் சீஷராக்குவதன் மூலம் தமக்கு ஊழியம் செய்யத் தேவன் என்னைத் தொடர்ந்து அனுமதிப்பதும், பல வசனங்களின் அர்த்தத்தை வெளிப்படுத்தி அவற்றை என் இருதயத்தில் வைப்பதும் என்னைத் தாழ்த்துகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?

• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “வேதவாக்கியம் சொல்லுகிறபடி என்னிடத்தில் விசுவாசமாயிருக்கிறவனெவனோ அவன் உள்ளத்திலிருந்து ஜீவத்தண்ணீருள்ள நதிகள் ஓடும் என்றார்.”
>
> **யோவான் 7:38**

தியானத்திலிருந்து: பரிசுத்த ஆவியால் நிரப்பப்பட்ட மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களாக, ஆராதனையின் மூலமும் கீழ்ப்படிதலின் மூலமும் நாம் கிறிஸ்துவுக்கு ஊழியம் செய்யும்போது, மற்றவர்களுக்கு இயல்பாகப் பாயும் புரிதலையும் ஞானத்தையும் அவர் தருகிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 1:3-4**

தியானத்திலிருந்து: மருத்துவர்களிடம் பலமுறை செல்வது, கஷ்டங்கள், உபத்திரவங்கள் ஆகியவற்றுக்கு ஒரு பெரிய நோக்கம் உண்டு — மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும், நாமே பெற்ற ஆறுதலால் அவர்களைத் தேற்றவும் தேவன் நம்மை அனுமதிக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “அதினாலே நாம் பிதாவாகிய தேவனைத் துதிக்கிறோம்; தேவனுடைய சாயலின்படி உண்டாக்கப்பட்ட மனுஷரை அதினாலேயே சபிக்கிறோம். துதித்தலும் சபித்தலும் ஒரேவாயிலிருந்து புறப்படுகிறது. என் சகோதரரே, இப்படியிருக்கலாகாது.”
>
> **யாக்கோபு 3:9-10**

தியானத்திலிருந்து: நம் அன்றாட நடையில், தேவனுடைய சுகம் தேவைப்படும், அடக்கப்படாத நாவுடைய மக்களைச் சந்திக்கிறோம். தேவனை நம்பும்படி அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, நாம் பேசுவதைக் காத்துக்கொள்வோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?

• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “என் தாசனாகிய மோசே உனக்குக் கற்பித்த நியாயப்பிரமாணத்தின்படியெல்லாம் செய்யக் கவனமாயிருக்கமாத்திரம் மிகவும் பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு; நீ போகும் இடமெல்லாம் புத்திமானாய் நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அதை விட்டு வலது இடதுபுறம் விலகாதிருப்பாயாக.”
>
> **யோசுவா 1:7**

தியானத்திலிருந்து: தேவனுக்கு நாம் தொடர்ந்து கீழ்ப்படிவதையும், அவருக்கு மகிழ்ச்சியோடும் தைரியத்தோடும் ஊழியம் செய்யும்படி நம்மை ஆசீர்வதிக்க அவருக்கு இருக்கும் விருப்பத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது இந்த வாரத்தின் கவனம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “அப்பொழுது விடியற்கால வெளுப்பைப்போல உன் வெளிச்சம் எழும்பி உன் சுகவாழ்வு சீக்கிரத்தில் துளிர்த்து உன் நீதி உனக்கு முன்னாலே செல்லும்; கர்த்தருடைய மகிமை உன்னைப் பின்னாலே காக்கும். அப்பொழுது நீ கூப்பிடுவாய், கர்த்தர் மறுஉத்தரவு கொடுப்பார்; நீ சத்தமிடுவாய்: இதோ, நான் இருக்கிறேன் என்று சொல்லுவார். நுகத்தடியையும் விரல் நீட்டுதலையும் நிபச்சொல்லையும், நீ உன் நடுவிலிருந்து அகற்றி.”
>
> **ஏசாயா 58:8-9**

தியானத்திலிருந்து: தம்முடைய மக்கள் தம்மிடம் திரும்பும்போது மீட்டெடுப்பதாகத் தேவன் வாக்களிக்கிறார். அவர் நம் வெளிச்சமாகவும், நம் பின்னணிக் காவலாகவும் இருந்து, நாம் கூப்பிடும்போது பதிலளிப்பார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “பசியுள்ளவனுக்கு உன் ஆகாரத்தைப் பகிர்ந்துகொடுக்கிறதும், துரத்துண்ட சிறுமையானவர்களை வீட்டிலே சேர்த்துக்கொள்ளுகிறதும், வஸ்திரமில்லாதவனைக்கண்டால் அவனுக்கு வஸ்திரங் கொடுக்கிறதும், உன் மாம்சமானவனுக்கு உன்னை ஒளிக்காமலிருக்கிறதும் அல்லவோ எனக்கு உகந்த உபவாசம்.”
>
> **ஏசாயா 58:7**

தியானத்திலிருந்து: நம்மைவிடக் குறைந்த நிலையிலுள்ளவர்களின் அவலத்தைப் பார்ப்பது மட்டுமல்ல, அவர்கள் கர்த்தரிடம் திரும்பி மீட்டெடுக்கப்படும்வரை அவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் பதிலளிக்கவும் முடியும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?

• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

உங்கள் சொந்தப் பலத்தால் கடந்துபோக முயன்ற ஒரு இடத்தை அடையாளம் கண்டு, இந்த வாரம் அதைத் தேவனிடம் ஒப்படையுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

இன்று சோர்வையோ களைப்பையோ குறிப்பிட்ட எவருக்காகவும் புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலனுக்காக ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு

வெறுமனே செவிகொடுக்க இது நல்ல வாரம். மக்களின் சோர்வைத் தீர்க்க அழுத்தம் உணர வேண்டாம் — அதற்குப் பதிலாக அவர்களைத் தேவனுடைய வாக்குத்தத்தத்திற்கு வழிகாட்டுங்கள்.

வாரம் 15 — மேலானவைகள்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

நாம் கிறிஸ்துவோடு உட்கார வைக்கப்பட்டு,
நற்கிரியைகளுக்காகச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் — நம்
செயல்கள் தொடங்கும் முன்பே நம் அடையாளம்
நிலைநிறுத்தப்பட்டுவிட்டது.
நோக்கம்: பங்கேற்பாளர்களின் மதிப்புணர்வைச் செயல்திறனில்
அல்ல, தேவன் ஏற்கனவே செய்தவற்றில் நிலைநிறுத்துதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	சங்கீதம் 145:8
2	சீஷத்துவம்	புலம்பல் 3:22-25
3	தாழ்மை	யாத்திராகமம் 19:5-6
4	உணர்ந்தறிதல்	ஏசாயா 49:10
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	எபேசியர் 2:4-6
6	கீழ்ப்படிதல்	எபேசியர் 2:8-9
7	ஒன்றித்தல்	எபேசியர் 2:10

தொடக்கம்

தங்கள் மதிப்பை உணர்வதற்கு அவர்கள் பொதுவாக எங்கே தேடுகிறார்கள் என்று குழுவைக் கேளுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “வேலைக்கோ சாதனைக்கோ சம்பந்தமில்லாத, நீங்கள் திறமையாகச் செய்யும் ஒரு காரியம் எது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையும் உள்ளவர்.”
>
> **சங்கீதம் 145:8**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையும் உள்ளவர்.”
>
> **சங்கீதம் 145:8**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உம்மைத் துதிக்கிறேன்; இந்த ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மனுக்குலத்தைத் தொடர்ந்து நேசித்து, கிருபையோடும் இரக்கத்தோடும் எங்களை நோக்கிக் கைநீட்டுகிறவர் நீர் ஒருவரே.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?
• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “நாம் நிர்மூலமாகாதிருக்கிறது கர்த்தருடைய கிருபையே, அவருடைய இரக்கங்களுக்கு முடிவில்லை. அவைகள் காலைதோறும் புதியவைகள்; உமது உண்மை பெரிதாயிருக்கிறது. கர்த்தர் என் பங்கு என்று என் ஆத்துமா சொல்லும்; ஆகையால் அவரிடத்தில் நம்பிக்கைகொண்டிருப்பேன். தமக்குக் காத்திருக்கிறவர்களுக்கும் தம்மைத் தேடுகிற ஆத்துமாவுக்கும் கர்த்தர் நல்லவர்.”
>
> **புலம்பல் 3:22-25**

தியானத்திலிருந்து: நம்பிக்கையிழந்த நிலையிலும், வெகுமதியாகக் கொடுக்கப்பட்ட தேவனுடைய அன்பையும் கிருபையையும் இரக்கத்தையும் நினைவுகூருங்கள். அவருடைய இரக்கங்கள் காலைதோறும் புதியவை — அவருடைய உண்மை பெரியது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?
• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “இப்பொழுது நீங்கள் என் வாக்கை உள்ளபடி கேட்டு, என் உடன்படிக்கையைக் கைக்கொள்வீர்களானால், சகல ஜனங்களிலும் நீங்களே எனக்குச் சொந்த சம்பத்தாயிருப்பீர்கள்; பூமியெல்லாம் என்னுடையது. நீங்கள் எனக்கு ஆசாரிய ராஜ்யமும் பரிசுத்த ஜாதியுமாய் இருப்பீர்கள் என்று நீ இஸ்ரவேல் புத்திரரோடே சொல்ல வேண்டிய வார்த்தைகள் என்றார்.”
>
> **யாத்திராகமம் 19:5-6**

தியானத்திலிருந்து: இஸ்ரவேலருக்குச் சொல்லப்பட்டது, இப்போது நமக்கும் பொருந்துகிறது; அவர் நம்மைச் சுவீகரித்து, தம்முடைய ராஜ்யத்தில் ஒட்டவைத்திருக்கிறார். நாம் அவருடைய சொந்த ஜனம், ஆசாரிய ராஜ்யம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “அவர்கள் பசியாயிருப்பதுமில்லை, தாகமாயிருப்பதுமில்லை; உஷ்ணமாகிலும், வெயிலாகிலும் அவர்கள்மேல் படுவதுமில்லை; அவர்களுக்கு இரங்குகிறவர் அவர்களை நடத்தி, அவர்களை நீரூற்றுகளிடத்திற்குக் கொண்டுபோய்விடுவார்.”
>
> **ஏசாயா 49:10**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, என்மேலும் உமக்கு ஊழியம் செய்கிறவர்கள்மேலும் நீர் காட்டும் மிகுந்த மனதுருக்கத்திற்காக உம்மைத் துதிக்கிறேன். மனதுருக்கமுள்ளவர் நம்மை நடத்தி வழிகாட்டுவார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?

• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “தேவனோ இரக்கத்தில் ஐசுவரியமுள்ளவராய் நம்மில் அன்புகூர்ந்த தம்முடைய மிகுந்த அன்பினாலே, அக்கிரமங்களில் மரித்தவர்களாயிருந்த நம்மைக் கிறிஸ்துவுடனேகூட உயிர்ப்பித்தார்; கிருபையினாலே இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள். கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் அவர் நம்மிடத்தில் வைத்த தயவினாலே, தம்முடைய கிருபையின் மகா மேன்மையான ஐசுவரியத்தை வருங்காலங்களில் விளங்கச்செய்வதற்காக.”
>
> **எபேசியர் 2:4-6**

தியானத்திலிருந்து: நாம் அக்கிரமங்களில் மரித்தவர்களாயிருந்தபோதும், கிருபையினாலே தேவன் நம்மைக் கிறிஸ்துவோடுகூட உயிர்ப்பித்தார். நாம் எழுப்பப்பட்டு, உன்னதங்களில் அவரோடு உட்கார வைக்கப்பட்டிருக்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”
>
> **எபேசியர் 2:8-9**

தியானத்திலிருந்து: இரட்சிக்கப்பட்ட உடனேயே, அது செய்யப்பட்ட எந்த நல்ல காரியத்தாலும் அல்ல — கிரியைகளாலும் அல்ல, ஊழியத்தாலும் அல்ல — என்று தேவன் சுட்டிக்காட்டினார். இரட்சிப்பு அவருடைய ஈவு மட்டுமே; ஆகவே ஒருவனும் மேன்மைபாராட்ட முடியாது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “ஏனெனில், நற்கிரியைகளைச் செய்கிறதற்கு நாம் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, தேவனுடைய செய்கையாயிருக்கிறோம்; அவைகளில் நாம் நடக்கும்படி அவர் முன்னதாக அவைகளை ஆயத்தம்பண்ணியிருக்கிறார்.”
>
> **எபேசியர் 2:10**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவே, உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமையால் கிறிஸ்துவை எனக்குள் உருவாக்குவதால் மிகவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவனாக உணர்கிறேன்; நீர் என்னை அனுப்பும் மக்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள எனக்கு உதவுகிறீர்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

- சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?
- இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

இந்த வாரம், யாருக்கும் எதையும் நிரூபிக்க அல்ல, தேவன் உங்களுக்காக ஆயத்தம் செய்ததால் மட்டுமே ஒரு “நற்கிரியையைச்” செய்யுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

நிறைவேற்றப்பட்ட கிருபையின் கிரியைக்காகத் தேவனுக்கு நன்றி சொல்லி, கிறிஸ்துவுக்குள் உள்ள அடையாளம் ஒவ்வொரு இருதயத்திலும் இன்னும் ஆழமாக நிலைக்கும்படி ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
கலந்துரையாடலில் ஒப்பீடு நுழைவதைக் கவனியுங்கள் — ஒவ்வொருவருடைய சொந்த நடையிலும் தேவனோடு கவனம் இருக்கட்டும்.

வாரம் 16 — முழு வட்டம்

வழிநடத்துபவரின் பாடத் திட்டம்

முழு வட்டம் — எட்டு வார ஐக்கியத்தைத் திரும்பிப் பார்த்து, இந்தப் பாதையில் தொடர்ந்து நடக்கும் வாழ்க்கையை நோக்கி முன்னோக்குதல். நோக்கம்: தங்களில் என்ன மாறியிருக்கிறது என்று பெயரிட்டுச் சொல்லவும், இந்த ஆய்வுக்குப் பின் அடுத்த படிக்குத் தங்களை அர்ப்பணிக்கவும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவுதல்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதியும் ஆராதனையும்	2 சாமுவேல் 22:26-27
2	சீஷத்துவம்	எரேமியா 17:7
3	தாழ்மை	லூக்கா 2:14
4	உணர்ந்தறிதல்	சங்கீதம் 36:10
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	நீதிமொழிகள் 1:7
6	கீழ்ப்படிதல்	லூக்கா 15:22
7	ஒன்றித்தல்	எபிரெயர் 13:5

தொடக்கம்

இந்த வாரம் முழு எட்டு வாரப் பயணத்தைப் பற்றியும் மக்கள் சத்தமாகச் சிந்தித்துப் பகிர கூடுதல் நேரம் கொடுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “எட்டு வாரங்களுக்கு முன்பைவிட இப்போது உங்கள் தினசரி தியான நேரப் பழக்கம் எந்தக் குறிப்பிட்ட விதத்தில் வித்தியாசமாக இருக்கிறது?”

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல்

> “தயவுள்ளவனுக்கு நீர் தயவுள்ளவராகவும், உத்தமனுக்கு நீர் உத்தமராகவும், புனிதனுக்கு நீர் புனிதராகவும், மாறுபாடானவனுக்கு நீர் மாறுபடுகிறவராகவும் தோன்றுவீர்.”
>
> **2 சாமுவேல் 22:26-27**

ஆழமாகச் செல்லுதல்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “தயவுள்ளவனுக்கு நீர் தயவுள்ளவராகவும், உத்தமனுக்கு நீர் உத்தமராகவும், புனிதனுக்கு நீர் புனிதராகவும், மாறுபாடானவனுக்கு நீர் மாறுபடுகிறவராகவும் தோன்றுவீர்.”
>
> **2 சாமுவேல் 22:26-27**

தியானத்திலிருந்து: சவுலிடமிருந்து ஓடிக்கொண்டிருந்தபோது தாவீது எழுதியது — அப்போது அவை உண்மையாயிருந்ததுபோல, நம் தேவன் இன்றும் நமக்கு உண்மையுள்ளவராயிருக்கிறார். அவர் நம்மை நடத்தும் விதத்தில் அவருடைய குணம் வெளிப்படுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• தேவனுடைய குணத்தைப் பற்றியோ உங்கள் வாழ்க்கையில் அவருடைய கிரியையைப் பற்றியோ இன்று அவரைத் துதிக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட காரியம் எது?

• உங்கள் நாளைத் துதியோடு தொடங்குவது அடுத்து வருவதை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “கர்த்தர்மேல் நம்பிக்கைவைத்து, கர்த்தரைத் தன் நம்பிக்கையாகக் கொண்டிருக்கிற மனுஷன் பாக்கியவான்.”
>
> **எரேமியா 17:7**

தியானத்திலிருந்து: நான் உண்மையிலேயே ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவனாக உணர்ந்து, கர்த்தாவே, என் நம்பிக்கையையும் உறுதியையும் உம்மில் வைக்கிறேன். தேவனை நம்பி, தேவனைத் தன் நம்பிக்கையாக்கிக்கொள்கிறவன் ஆசீர்வதிக்கப்படுவான்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• இந்த வாரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இயேசுவைப் “பின்பற்றுவது” நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

• விசுவாசத்தில் உங்களைவிட முன்னேறியவர் யார், நீங்கள் சீஷராக்க உதவக்கூடியவர் யார்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “உன்னதத்திலிருக்கிற தேவனுக்கு மகிமையும், பூமியிலே சமாதானமும், மனுஷர்மேல் பிரியமும் உண்டாவதாக என்று சொல்லி, தேவனைத் துதித்தார்கள்.”
>
> **லூக்கா 2:14**

தியானத்திலிருந்து: அன்றாடத் தேவைகளிலும், திட்டமிடுதலிலும், செயல்களிலும் கவனம் செலுத்தி, தேவன் நமக்குக் கொடுத்த சமாதானத்தையும் சந்தோஷத்தையும் அனுபவிக்க நிற்காமல் போவது மிக எளிது. இப்போது நான் அவருடைய சமுகத்தில் இளைப்பாறுகிறேன்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• உங்கள் சொந்த சித்தத்திற்கு அல்ல, அவருடைய சித்தத்திற்கு இப்போது எங்கே கீழ்ப்படியும்படி தேவன் கேட்கிறார்?

• தனிப்பட்ட முறையில் தாழ்மையை உங்களுக்குக் கடினமாக்குவது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "உம்மை அறிந்தவர்கள்மேல் உமது கிருபையையும், செம்மையான இருதயமுள்ளவர்கள்மேல் உமது நீதியையும் பாராட்டியருளும்."
>
> **சங்கீதம் 36:10**

தியானத்திலிருந்து: ஒரு சாதாரண வாரத்தில், தேவன் மக்களோடு அன்பான உறவுகளை நமக்குக் கொடுக்கிறார். கர்த்தருக்கான நம் தொடர்ச்சியான ஊழியங்களுக்கு ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு முக்கியம் என்று உணருங்கள்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் முன் வைத்த, நீங்கள் உணர்ந்தறியத் தாமதித்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எது?

• உங்களைச் சுற்றித் தேவன் எங்கே கிரியை செய்கிறார் என்பதை இன்னும் அதிகமாக உணர நம் குழு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "கர்த்தருக்குப் பயப்படுதலே ஞானத்தின் ஆரம்பம்; மூடர் ஞானத்தையும் போதகத்தையும் அசட்டைபண்ணுகிறார்கள்."
>
> **நீதிமொழிகள் 1:7**

தியானத்திலிருந்து: இங்கே பயம் என்பது பயபக்தி — அவருடைய மகத்துவத்தில் வியப்போடு பணிந்து, அவருடைய அறிவுரைகளைத் தாழ்மையோடு கேட்டு, ஒவ்வொரு கட்டளைக்கும் கீழ்ப்படிந்து, அவர் மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய சமாதானத்தையும் நிறைவையும் அனுபவிப்பது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• எதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் உங்களை அழைக்கிறார் — ஊழிய அழைப்பையா, பராமரிக்க வேண்டிய ஒருவரையா, உங்களைப் பற்றிய ஒரு சத்தியத்தையா?

• தேவன் கொடுப்பதை அல்லது கேட்பதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "அப்பொழுது தகப்பன் தன் ஊழியக்காரரை நோக்கி: நீங்கள் உயர்ந்த வஸ்திரத்தைக் கொண்டுவந்து, இவனுக்கு உடுத்தி, இவன் கைக்கு மோதிரத்தையும் கால்களுக்குப் பாதரட்சைகளையும் போடுங்கள்."
>
> **லூக்கா 15:22**

தியானத்திலிருந்து: தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து, என் சொந்த வழிகளுக்குத் திரும்பாமலிருப்பதே என் வாஞ்சை. ஆனாலும் நான் தவறி மனந்திரும்பும்போது, ஊதாரி மகனின் தகப்பனைப்போல, தம்முடைய அன்புக்குள் என்னைத் திரும்ப ஏற்றுக்கொள்ளத் தேவன் எப்போதும் இருக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• விலைமிக்கதாக இருந்தாலும், இந்த வாரம் தேவன் உங்களிடம் கேட்கும் ஒரு கீழ்ப்படிதலின் செயல் எது?

• தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்தது நீங்கள் எதிர்பாராத இடத்திற்கு நடத்திய ஒரு நேரத்தை விவரியுங்கள்.

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "நீங்கள் பண ஆசையில்லாதவர்களாய் நடந்து, உங்களுக்கு இருக்கிறவைகள் போதுமென்று எண்ணுங்கள்; நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே."
>
> **எபிரெயர் 13:5**

தியானத்திலிருந்து: நம்மை உற்சாகப்படுத்தும், மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும் பயன்படுத்தக்கூடிய நல்ல வசனம். அவர் நம்மை ஒருபோதும் விட்டு விலகுவதுமில்லை, கைவிடுவதுமில்லை — அவரில் நாம் மனநிறைவோடிருக்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

• சமீபத்தில் யாருடைய உள்ளார்ந்த தேவையைத் தேவன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார்?

• இந்த வாரம் அந்த நபருக்கு ஊழியம் செய்யக்கூடிய ஒரு உறுதியான வழி எது?

செயல்முறைச் சவால்

இந்த ஆய்விலிருந்து நீங்கள் தொடர விரும்பும் ஒரு பழக்கத்தையும், அதில் உங்களோடு சேர அழைக்க விரும்பும் ஒருவரையும் எழுதுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு

எட்டு வாரங்களில் குழுவில் தேவன் செய்த குறிப்பிட்ட காரியங்களைப்

பெயரிட்டுச் சொல்லி, நீண்ட நன்றி செலுத்தும் நேரத்தோடு ஆய்வை நிறைவு செய்யுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு
இந்தக் கடைசிக் கூடுகைக்கு ஒரு எளிய கொண்டாட்டத்தைத் திட்டமிடுவதைக் கருதுங்கள் — நிறைவு செய்ததைக் குறிப்பிடத் தகுந்தது.