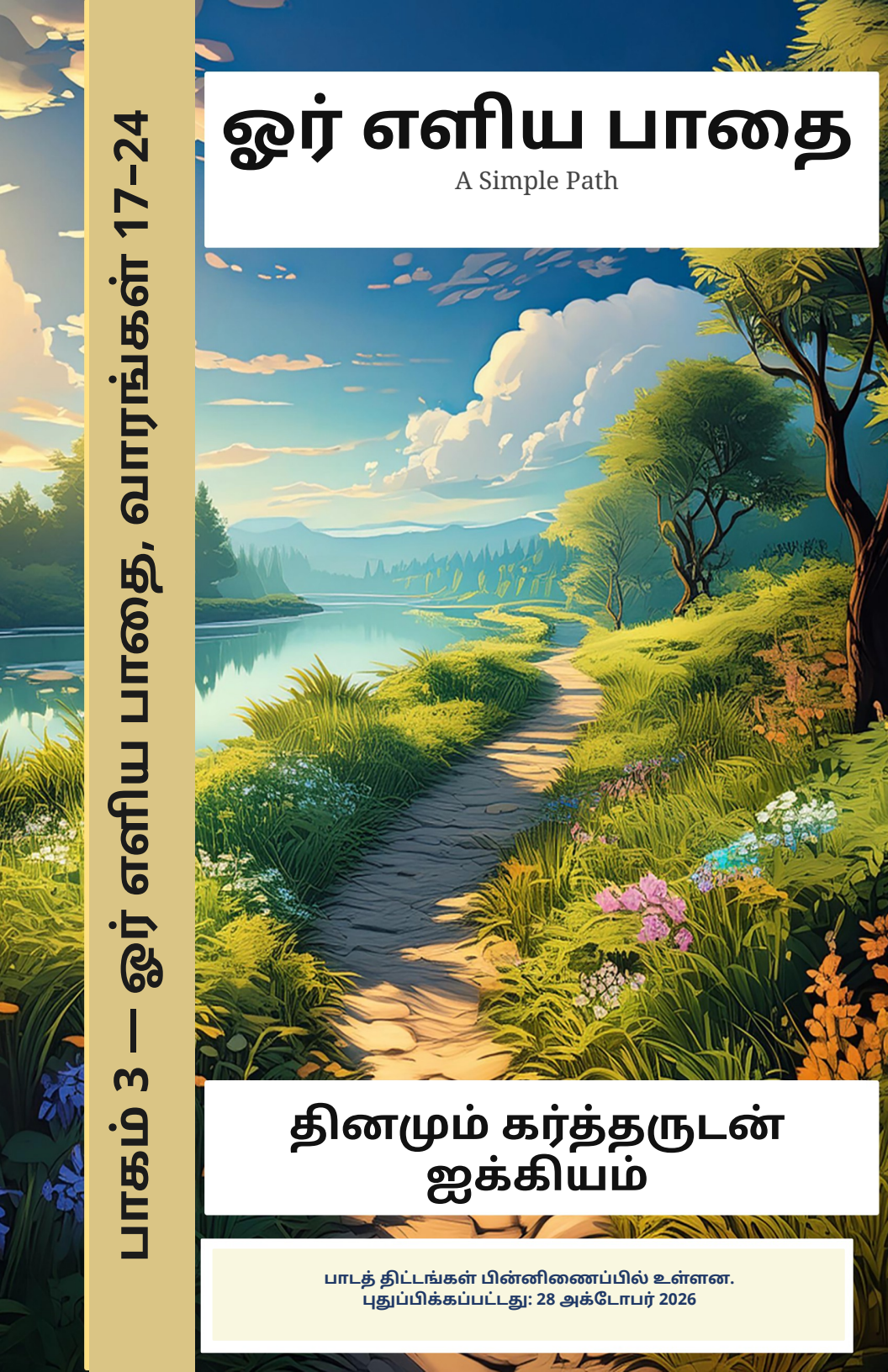


# ஓர் எளிய பாதை

A Simple Path

பாகம் 3 — ஓர் எளிய பாதை, வாரங்கள் 17–24

## தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

பாடத் திட்டங்கள் பின்னிணைப்பில் உள்ளன.
புதுப்பிக்கப்பட்டது: 28 அக்டோபர் 2026

# ஓர் எளிய பாதை

© 2024 பேட்ரிக் ரைட்
புதுப்பிக்கப்பட்டது: 28
அக்டோபர் 2026

அனைத்து உரிமைகளும்
பதிப்பாளருக்கே.

பதிப்பாளரின் முன் எழுத்துமூல அனுமதியின்றி இந்நூலின் 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 லெளடனைச் 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 தொண்ணூற்றொன்பது 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 இயேசுவிடம் கேட்டபோது, அவர் அவர்களுக்கு ஒரு மாதிரியைக் கொடுத்தார்; தியான நேரத்தைத் தொடங்க அது இன்றும் பயன்படுகிறது — துதி, அவருடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்தல், அனுதினச் சார்பு, பாவ அறிக்கை, சோதனையிலிருந்து பாதுகாப்பு (மத்தேயு 6:9–13).

## தியான நேரம் இந்த எளிய முறையைப் பின்பற்றலாம்:

**1.** துதியுங்கள் — ஒரு வேதவசனத்தைப் பயன்படுத்தி, தேவன் யார் என்பதை அவரிடமே சொல்லித் தொடங்குங்கள்.
**2.** அறிக்கையிடுங்கள் — அவரோடுள்ள உங்கள் ஐக்கியத்தைத் தடுக்கும் எதையும் வெளிப்படுத்தும்படி தேவனிடம் கேட்டு, மன்னிப்பு கேளுங்கள்.
**3.** வாசியுங்கள் — அவருடைய வார்த்தையைத் திறந்து ஒரு பகுதியை மெதுவாக வாசியுங்கள்.
**4.** சிந்தித்து எழுதுங்கள் — வாசித்ததைத் தியானித்து, தேவன் காட்டுவதை எழுதுங்கள்.
**5.** ஜெபியுங்கள் — அவர் செய்வதற்காக நன்றி சொல்லி, அவருடைய வழிநடத்துதலைக் கேளுங்கள்.
**6.** பகிருங்கள் — நாள் முடியும் முன், தேவன் உங்களுக்குக் காட்டியதை வேறொருவரோடு பகிருங்கள்.

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 95:6-8**a

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 இறுதியில் மிக முக்கியமான கேள்வியை எதிர்கொள்கிறான்: "இரட்சிக்கப்படுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" ஒரு நள்ளிரவில் சிறைச்சாலைக்காரன் அப்போஸ்தலனாகிய பவுலிடம் கேட்ட அதே கேள்வி இது (அப்போஸ்தலர் 16:30). அந்தக் கேள்வியைப் பற்றி வேதாகமம் என்ன போதிக்கிறது என்பதை இந்தச் சிறு புத்தகம் எளிமையாக, வேதவசனத்தின் 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. அது கிருபையினாலே, விசுவாசத்தின் மூலம் மட்டுமே, ஈவாகப் பெறப்படுகிறது.

"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-ஐப் (பக். 4) பாருங்கள்: மனந்திரும்புதலும் விசுவாசமும். பகுதி 5-லுள்ள (பக். 5) மாதிரி ஜெபத்தை ஒன்றாக வாசியுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் ஜெபிக்க விரும்புவோருக்கு அமைதியான நேரம் கொடுங்கள்; பின்பு யாருடனாவது 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, நித்திய ஜீவனோ இலவச 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”யை நீங்களே மீண்டும் வாசித்து, உங்களைக் கவர்ந்தவற்றிற்குக் கீழே கோடிடுங்கள்.

• 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 5

தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு 7

வாரம் 17: தாழ்மையாய் நடத்தல் 9

வாரம் 18: நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும் 18

வாரம் 19: ஆவியும் உண்மையும் 27

வாரம் 20: அவருடைய இறையாண்மையுள்ள கரம் 36

வாரம் 21: பெரிய கிரியைகள் 45

வாரம் 22: எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம் 54

வாரம் 23: எல்லாவற்றிலும் மனநிறைவு 63

வாரம் 24: தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களும் அழைக்கப்பட்டவர்களும் 72

பாடத் திட்டங்கள் (தலைவர் வழிகாட்டி) LG-1

# “ஓர் எளிய பாதை” முன்னுரை பாகம் 3 — வாரங்கள் 17–24

> “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 3, முதல் இரண்டு பாகங்கள் நின்ற இடத்திலிருந்து தொடர்கிறது; கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய அதே ஏழு அம்சங்களின்மேல் கட்டப்பட்ட இன்னும் எட்டு வாரத் தினசரி தியானங்கள் — வாரங்கள் 17 முதல் 24 வரை. தினசரி தியான நேரம் இன்னும் எளிமையானதே: துதியோடு தொடங்குங்கள், உங்களைத் தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுங்கள், அவருடைய வார்த்தையை வாசியுங்கள், அந்த நாளில் நீங்கள் காண வேண்டும் என்று அவர் விரும்புவதைக் கேளுங்கள்.

ஒவ்வொரு தியான நேரமும் தொடங்க வேண்டிய இடத்திலேயே இந்தப் பாகம் தொடங்குகிறது — தேவனோடு தாழ்மையாய் நடந்து, அவரை வெளியே தள்ளும் சத்தத்தையும் பரபரப்பையும் கீழே வைப்பது. அங்கிருந்து நம்பிக் கீழ்ப்படியவும், பழக்கத்தால் அல்ல, ஆவியோடும் உண்மையோடும் அவரை ஆராதிக்கவும், அவர் என்ன செய்கிறார் என்று புரியாதபோதும் அவருடைய இறையாண்மையுள்ள கரத்தில் இளைப்பாறவும் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

பிந்தைய வாரங்கள் நமக்குள்ளும் நம் மூலமாகவும் பரிசுத்த ஆவியானவர் செய்யும் கிரியையைப் பார்க்கின்றன — இயேசு தம்மைப் பின்பற்றுகிறவர்களுக்கு வாக்களித்த பெரிய கிரியைகள். நம் கவலைகளைத் தேவனிடம் கொண்டுவந்து, எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானத்தைக் கண்டடைகிறோம்; எல்லாவற்றிலும் மனநிறைவோடிருக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம். கிறிஸ்துவுக்குள் நாம் யார் என்பதைக் கடைசி வாரம் நினைவூட்டுகிறது: தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களும் அழைக்கப்பட்டவர்களும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் கவனத்தை உங்களிடமிருந்து தேவனிடம் திருப்பும் ஒரு துதி வசனத்தோடு தொடங்கி, அவர் உங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்ததை எழுதும் பக்கத்தோடு முடிகிறது. உங்களிடம் நேர்மையாயிருங்கள் — அவரைச் சந்தித்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

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, அவருடைய வல்லமை என்ன என்பதை நீங்கள் பேசுகிறீர்கள், பாடுகிறீர்கள், அறிவிக்கிறீர்கள், பிரசித்தப்படுத்துகிறீர்கள்.

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

3. தாழ்மை — நீங்கள் ஒப்புக்கொடுத்து, தேவனுடைய சித்தத்திற்குக் கீழ்ப்படிகிறீர்கள்.

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

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

6. கீழ்ப்படிதல் — ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் நீங்கள் மனப்பூர்வமாகக் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறீர்கள்.

7. ஒன்றித்தல் — பிறருடைய உள்ளார்ந்த தேவைகளை உணர்ந்து, 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 சூழ்நிலையை விரைவாகக் 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 — மகிழ்ச்சியான செயல்களாலும் காரியங்களாலும் நிரப்ப முயன்ற என் இருதயத்தின் ஒரு வெற்றிடம் போல அது இருந்தது.

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. நாங்கள் திட்டமிட்டுக்கொண்டிருந்தபோது நான் தொடர்ந்து சபைக்குச் சென்றேன்; ஒரு பெரிய மாற்றத்தைக் கவனித்தேன் — திடீரென்று பிரசங்கங்கள் என்னோடு நேரடியாகப் பேசுவதுபோல் இருந்தன. காலப்போக்கில், ஆசிரியர் என்னைத் தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்தவர்போலத் தோன்றிய சபை அறிவிப்புப் பலகைகளையும் வானொலி நிகழ்ச்சிகளையும் தொடர்ந்து கண்டேன்.

## ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — நான் எப்படிக் கிறிஸ்தவனானேன்

பின்னர் ஒருநாள் ஒரு சாட்சிக் கைப்பிரதியைக் கண்டு, அதை வாசித்து, இரட்சிப்பின் ஜெபத்தை ஜெபித்தேன்; உற்சாகத்தோடு, “இப்போது நான் ஒரு கிறிஸ்தவன்” என்று அறிவித்தேன். ஒரு வாரம் கடந்தது; வெறுமை இன்னும் இருந்தது. அதே ஜெபத்தை இரண்டாம் முறை வாசித்து ஜெபித்துக் காத்திருந்தேன்.

ஒரு மாலை, இயேசு என்னோடு பேசி, ஞானஸ்நானம் பெறும்படி கேட்பதை உணர்ந்தேன். போதகரை அழைத்து, "உங்கள் சபையில் நான் ஞானஸ்நானம் பெற இயேசு விரும்புகிறார்" என்றேன். புதன்கிழமை இரவு எனக்கு ஞானஸ்நானம் கொடுக்க அவர் தீர்மானித்தார். ஆராதனை தொடங்கும் முன், போதகர் என்னைத் தனியாகச் சந்தித்து, "இயேசு கிறிஸ்துவை உங்கள் கர்த்தராகவும் இரட்சகராகவும் அறிக்கையிட்டிருக்கிறீர்களா?" என்று கேட்டார். ஆம் என்றேன்.

போதகர் பிரசங்கிக்கையில், என் தோள்களிலிருந்து பெரிய பாரம் இறங்கியதை உணர்ந்தேன்; பெரும் சமாதானமும் சந்தோஷமும் என் ஆத்துமாவை நிரப்பின. இயேசு கிறிஸ்து என் கர்த்தரும் இரட்சகருமாயிருக்கிறார் என்று போதகரிடம் அறிக்கையிட்டபோதே என் மன்னிப்பும் இரட்சிப்பும் நிறைவேறின என்று இப்போது உணர்கிறேன். ரோமர் 10:9-10-ஐப் பாருங்கள்.

## நட்பு — கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியத்திற்கான என் திட்டம்

உடனடியாக, கிறிஸ்துவைப் பற்றி இன்னும் அறியவும் அவருக்குக் கீழ்ப்படியவும் விரும்பி வேதாகமத்தை வாசிக்கத் தொடங்கினேன். அவருடைய சபையின் மூலம் அவருக்கு ஊழியம் செய்யவும் விரும்பினேன். ஒவ்வொரு நாளும் தேவனோடு நேரம் செலவிடுவது என் தினசரி வழக்கமாகிவிட்டது — அவரோடு ஐக்கியம் கொண்டு, வேதவசனத்தை வாசித்து, அவருடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் என்னை இன்னும் கிறிஸ்துவைப் போன்ற விசுவாசியாக மாற்றும்போது குறிப்புகள் எழுதுகிறேன்.

### 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 பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

## 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 | ☐ | ☐ | ☐ |
| வேதவசனங்களை மனப்பாடம் செய்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| ஞாயிறு பள்ளிக்குச் செல்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| வீட்டில் வேதாகமம் படிக்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| குழு வேதாகமப் படிப்பில் பங்கேற்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| வார்த்தையைப் படிக்கையில் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சி உணர்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| தேவன் தம் வார்த்தையின் மூலம் என்னுடன் பேசுகிறார் | ☐ | ☐ | ☐ |

| **தேவனை நேசித்தல்** | **எ** | **சி** | **இ** |
|---|---|---|---|
| என் முழுமையோடும் தேவனை நேசிக்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| தீர்மானம் எடுக்கும்போதெல்லாம் தேவனைத் தேடுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| தேவனுக்கு நெருக்கமாக உணர்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| ஜெபத்திலும் வேதப் படிப்பிலும் தேவனுடன் நேரம் செலவிடுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| ஜெபங்களுக்குத் தெளிவான பதில்களைப் பெறுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| தினமும் என் ஜெபங்களில் துதி, நன்றி, அறிக்கை, மன்றாட்டு உண்டு | ☐ | ☐ | ☐ |
| தேவன் அழைத்த ஊழியத்தில் பணியாற்றுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |

| **பிறரை நேசித்தல்** | **எ** | **சி** | **இ** |
|---|---|---|---|
| பிறருக்காகத் தவறாமல் ஜெபிக்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| இயேசு கிறிஸ்துவின்மேல் என் விசுவாசத்தைப் பிறரிடம் சொல்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| பிறருக்கு ஊக்கமாக ஊழியம் செய்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| பிறருடன் சமாதானமாக வாழ முயல்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| ஜெபக் குறிப்புகளின் பட்டியல் வைத்திருக்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| நான் சீஷராக்க வேண்டியவர்களை தேவன் காட்டுகிறார் | ☐ | ☐ | ☐ |
| நான் மற்றவர்களை நடத்தும் விதத்தால் நான் கிறிஸ்தவன் என்று காட்டுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |

| **சீஷத்துவத்தைப் பெருக்குதல்** | **எ** | **சி** | **இ** |
|---|---|---|---|
| பெருகும் சீஷர் குழுவில் இருக்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| ஒரு சீஷராக்குபவரால் வழிநடத்தப்படுகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| மற்றொரு கிறிஸ்தவரைச் சீஷராக்குகிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |
| இரட்சிக்கப்படாத நண்பர்களுக்குச் சாட்சி சொல்கிறேன் | ☐ | ☐ | ☐ |

# வாரம் 17
# தாழ்மையாய் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 86:12**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: உபாகமம் 29:9**
**நாள் 3 — தாழ்மை: ஏசாயா 29:3**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: 2 கொரிந்தியர் 10:5**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: 2 கொரிந்தியர் 10:3-4**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: பிலிப்பியர் 1:29**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 கொரிந்தியர் 2:9**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"என் தேவனாகிய ஆண்டவரே, உம்மை என் முழு இருதயத்தோடும் துதித்து, உமது நாமத்தை என்றென்றைக்கும் மகிமைப்படுத்துவேன்."

**சங்கீதம் 86:12**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, சில நேரங்களில் உலகக் கவலைகள் உமக்காக நான் செய்ய விரும்பும் என் ஊழியத்தில் குறுக்கிடுகின்றன. உடல்நலக் குறைபாடுகளாலும் திட்டமிடலின் தடைகளாலும் அன்றாட உழைப்பு பெருகிவிட்டது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"இப்பொழுதும் நீங்கள் செய்வதெல்லாம் உங்களுக்கு வாய்க்கும்படிக்கு, இந்த உடன்படிக்கையின் வார்த்தைகளைக் கைக்கொண்டு, அவைகளின்படி செய்வீர்களாக."

**உபாகமம் 29:9**

## தியானச் சிந்தனை

தேவன் நம்மோடு செய்யும் உடன்படிக்கை நம் நன்மைக்கானது என்று போதிக்க டோனி எவன்ஸ் இந்த வசனத்தைப் பயன்படுத்துகிறார். தேவன் தாம் வாக்களித்த ஒவ்வொரு வாக்குத்தத்தத்தையும் நிறைவேற்றி, அவருக்கு ஊழியம் செய்ய நமக்குத் தேவையான ஒவ்வொரு வளத்தையும் தருவார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

### வேதவசனம்

> “உன்னைப் சூழப் பாளயமிறங்கி உன்னைத் தெற்றுகளால் முற்றிக்கைபோட்டு, உனக்கு விரோதமாக கொத்தளங்களை எடுப்பிப்பேன்.”
>
> **ஏசாயா 29:3**

### தியானச் சிந்தனை

இந்த வசனம் நம்மீதும், கிறிஸ்துவுக்காக எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட வேண்டிய நம் தேவையின்மீதும் கவனத்தைத் தொடர்கிறது.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

"அவைகளால் நாங்கள் தர்க்கங்களையும், தேவனை அறிகிற அறிவுக்கு விரோதமாய் எழும்புகிற எல்லா மேட்டிமையையும் நிர்மூலமாக்கி, எந்த எண்ணத்தையும் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்ப்படியச் சிறைப்படுத்துகிறவர்களாயிருக்கிறோம்."

**2 கொரிந்தியர் 10:5**

## தியானச் சிந்தனை

மாம்சத்தோடு கொரிந்து சபைக்கிருந்த போராட்டங்களைப் பற்றிப் பவுல் எழுதுகிறார். தனிப்பட்ட முறையிலும் சபையாகவும் நாம் இன்னும் நம் சொந்த மாம்சத்தோடும் மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் தடைகளோடும் போராடுகிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"நாங்கள் மாம்சத்தில் நடக்கிறவர்களாயிருந்தும், மாம்சத்தின்படி போர்செய்கிறவர்களல்ல. எங்களுடைய போராயுதங்கள் மாம்சத்துக்கேற்றவைகளாயிராமல், அரண்களை நிர்மூலமாக்குகிறதற்கு தேவபலமுள்ளவைகளாயிருக்கிறது."

**2 கொரிந்தியர் 10:3-4**

## தியானச் சிந்தனை

நம் பாவ சுபாவத்தையும் மற்றவர்களின் பாவ சுபாவத்தையும் மேற்கொள்ள அவருடைய ஆவிக்குரிய வல்லமையைச் சார்ந்திருப்பது தேவனுடைய அழைப்பின் ஒரு பகுதி.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

“ஏனெனில் கிறிஸ்துவினிடத்தில்
விசுவாசிக்கிறதற்குமாத்திரமல்ல,
அவர்நிமித்தமாகப் பாடுபடுகிறதற்கும்
உங்களுக்கு அருளப்பட்டிருக்கிறது.”

**பிலிப்பியர் 1:29**

## தியானச் சிந்தனை

யாரும் அனுபவிக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சாகசப் பயணத்தின் தொடக்கப் புள்ளி என் இரட்சிப்பு; ஆம், அதில் தனிப்பட்ட, உணர்ச்சி, ஆவிக்குரிய, சரீரப் பாடுகளும் அடங்கும்.

## 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 உங்களிடம் அனுப்பியவர்கள் கீழ்ப்படிதலோடு கிறிஸ்துவிடம் திரும்பும்போது அவர்களுக்காகக் காத்திருப்பதை எண்ணி, இந்த வார ஆய்வை நிறைவு செய்ய எவ்வளவு அருமையான வசனம்!

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 17 நிறைவு

வாரம் 17-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

# வாரம் 18
# நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

---

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: நீதிமொழிகள் 3:5-6**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: 1 தீமோத்தேயு 4:13**
**நாள் 3 — தாழ்மை: 1 சாமுவேல் 3:10**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: அப்போஸ்தலர் 2:33**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: யோவான் 11:39**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: யோவான் 14:15**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 கொரிந்தியர் 2:3-5**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

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

**நீதிமொழிகள் 3:5-6**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, நான் வாரந்தோறும் உரிமைகோரும் உம்முடைய முக்கியமான வாக்குத்தத்தம் இது. என் எல்லாப் பலவீனங்களோடும், என் பாவ சுபாவத்தோடும் பிடிவாதத்தோடும்கூட, என்னை மீட்க நீர் எப்போதும் இருக்கிறீர் என்று அறிவது எவ்வளவு நல்லது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"நான் வருமளவும் வாசிக்கிறதிலும் புத்திசொல்லுகிறதிலும் உபதேசிக்கிறதிலும் ஜாக்கிரதையாயிரு."

**1 தீமோத்தேயு 4:13**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, எவ்வளவு பொருத்தமானது — எனக்காகவே எழுதப்பட்டதுபோல! உம்முடைய வார்த்தை உயிருள்ளது; வரலாறு முழுவதும் உம்முடைய மக்களோடு பேசுகிறது. வாசித்தல், புத்திசொல்லுதல், உபதேசம் ஆகிய இந்த மூன்றும் நீர் என்னை வைத்த ஒவ்வொரு ஊழியத்திற்கும் அஸ்திபாரம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

### வேதவசனம்

> “அப்பொழுது கர்த்தர் வந்து நின்று, முன்போல: சாமுவேலே சாமுவேலே என்று கூப்பிட்டார்; அதற்குச் சாமுவேல்: சொல்லும்; அடியேன் கேட்கிறேன் என்றான்.”
>
> **1 சாமுவேல் 3:10**

### தியானச் சிந்தனை

ஆம், உம்முடைய சத்தத்தை, குறிப்பாக உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் அறிவிக்கும் உம்முடைய வார்த்தைகளின் மூலம், இடைவிடாமல் கேட்க விரும்புகிறேன்.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

"அவர் தேவனுடைய வலதுகரத்தினாலே உயர்த்தப்பட்டு, பிதா அருளிய வாக்குத்தத்தத்தின்படி பரிசுத்த ஆவியைப் பெற்று, நீங்கள் இப்பொழுது காண்கிறதும் கேட்கிறதுமாகிய இதைப் பொழிந்தருளினார்."

**அப்போஸ்தலர் 2:33**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, தினமும் என் வாழ்க்கையிலும், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும், நான் நேசிப்பவர்களின் வாழ்க்கையிலும் உம்முடைய பிரசன்னத்தை உணர்கிறேன்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"இயேசு: கல்லை எடுத்துப்போடுங்கள் என்றார். மரித்தவனுடைய சகோதரியாகிய மார்த்தாள் அவரை நோக்கி: ஆண்டவரே, இப்பொழுது நாறுமே, நாலுநாளாயிற்றே என்றாள்."

**யோவான் 11:39**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, சில நேரங்களில் என் வாழ்க்கையில் உம்முடைய சித்தம் நிறைவேறுவதைக் காண்பதற்கும் எனக்கும் இடையில் "கற்கள்" வர நான் அனுமதிக்கிறேன். இது நடக்கும்போது உம்முடைய மன்னிப்பைக் கேட்கிறேன்; நான் அனுமதித்த ஒவ்வொரு "கல்லையும்" நீர் அகற்றும்படி கேட்கிறேன்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

"நீங்கள் என்னிடத்தில்
அன்பாயிருந்தால் என் கற்பனைகளைக்
கைக்கொள்ளுங்கள்."

**யோவான் 14:15**

## தியானச் சிந்தனை

இயேசு என்னோடு இப்படிப் பேசும்போது அது என்னைத் தாழ்த்துகிறது; உடனே நான் விசுவாசத்தில் அவரைப் பின்பற்றாத இடங்களையும் அவர் காட்டுகிறார். கர்த்தாவே, என்னை மன்னியும். ஆமென்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

"அல்லாமலும் நான் பலவீனத்தோடும் பயத்தோடும் மிகுந்த நடுக்கத்தோடும் உங்களிடத்தில் இருந்தேன். உங்கள் விசுவாசம் மனுஷருடைய ஞானத்திலல்ல, தேவனுடைய பெலத்தில் நிற்கும்படிக்கு, என் பேச்சும் என் பிரசங்கமும் மனுஷ ஞானத்திற்குரிய நயவசனமுள்ளதாயிராமல், ஆவியினாலும் பெலத்தினாலும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதாயிருந்தது."

**1 கொரிந்தியர் 2:3-5**

## தியானச் சிந்தனை

தேவன் அனுப்புகிறவர்களின் தேவைகளைக் கண்டறியும்போது, தேவன் அருளும் ஞானம் அவரிடமிருந்தும் அவருடைய வல்லமையிலிருந்தும் வருகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 18 நிறைவு

வாரம் 18-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

# வாரம் 19
# ஆவியும் உண்மையும்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

---

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: யோவான் 4:23**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: ஆதியாகமம் 3:19**
**நாள் 3 — தாழ்மை: 1 யோவான் 2:5-6**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: ரோமர் 5:5**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: யோவான் 6:21**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: மத்தேயு 10:27**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: ரோமர் 13:10**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"உண்மையாய்த் தொழுதுகொள்ளுகிறவர்கள் பிதாவை ஆவியோடும் உண்மையோடும் தொழுதுகொள்ளுங்காலம் வரும், அது இப்பொழுதே வந்திருக்கிறது; தம்மைத் தொழுதுகொள்ளுகிறவர்கள் இப்படிப்பட்டவர்களாயிருக்கும்படி பிதாவானவர் விரும்புகிறார்."

**யோவான் 4:23**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்மோடுள்ள என் உறவு வெறும் சரீரச் செயல் அல்ல, ஆவிக்குரியது; உம்முடைய வார்த்தையின் மூலமும் தொடர்ச்சியின் மூலமும் உம்முடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் வெளிப்படுத்தும் சத்தியத்தின்மேல் அது அமைந்திருக்கிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"நீ பூமியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டபடியால், நீ பூமிக்குத் திரும்புமட்டும் உன் முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய்; நீ மண்ணாயிருக்கிறாய், மண்ணுக்குத் திரும்புவாய் என்றார்."

**ஆதியாகமம் 3:19**

## தியானச் சிந்தனை

நம்மில் ஒவ்வொருவரும் தேவனுக்கு எதிராகக் கலகம் செய்ததால், இயேசு திரும்ப வரும்வரை நம் தேவைகளுக்காகவும் குடும்பங்களுக்காகவும் நாமும் உழைக்க வேண்டும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"அவருடைய வசனத்தைக்
கைக்கொள்ளுகிறவனிடத்தில் தேவ அன்பு
மெய்யாகப் பூரணப்பட்டிருக்கும்; நாம் அவருக்குள்
இருக்கிறோமென்பதை அதினாலே
அறிந்திருக்கிறோம். அவருக்குள்
நிலைத்திருக்கிறேனென்று சொல்லுகிறவன்,
அவர் நடந்தபடியே தானும் நடக்கவேண்டும்."

**1 யோவான் 2:5-6**

## தியானச் சிந்தனை

அவர் நடந்தபடியே நாம் நடக்க வேண்டும் என்று இயேசு சொல்கிறார்; ஆகவே அவரோடு நடக்க அவர் நம்மை ஆயத்தப்படுத்துவார் என்றே நான் முடிவுசெய்ய முடியும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

“மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது.”

**ரோமர் 5:5**

## தியானச் சிந்தனை

மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களாக நாம் வாழும் உலகத்தின் இன்னொரு விவரிப்பு இது; தேவன் தம் அன்பை நம் இருதயங்களில் ஊற்றும்போது அதை அனுபவிக்கிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"அப்பொழுது அவரைப் படவில் ஏற்றிக்கொள்ள மனதாயிருந்தார்கள்; உடனே படவு அவர்கள் போகிற கரையைப் பிடித்தது."

**யோவான் 6:21**

## தியானச் சிந்தனை

சீஷர்கள் இருட்டில் கொந்தளிக்கும் கடலோடு போராடிக்கொண்டிருந்தபோது இது நடக்கிறது; இயேசு நடந்து வருவது தெரிகிறது. அவர்கள் அவரைக் கண்டு, அவர் படகில் ஏறியதும் புயல் ஓய்கிறது. இன்று நமக்கும் இது நடக்கிறது: சில நேரங்களில் இயேசுவின் வழிநடத்துதலின்றி நாம் புறப்படுகிறோம்; ஆனால் நம் தவற்றை உணர்ந்தவுடனே அவர் நம்மிடம் வந்து புயலை அமைதிப்படுத்துகிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

### வேதவசனம்

"நான் உங்களுக்கு இருளிலே
சொல்லுகிறதை நீங்கள் வெளிச்சத்திலே
சொல்லுங்கள்; காதிலே கேட்கிறதை
நீங்கள் வீடுகளிலே
பிரசித்தம்பண்ணுங்கள்."

**மத்தேயு 10:27**

### தியானச் சிந்தனை

காலைதோறும் நம் பிதா நம் தியான நேரத்தின் அமைதியில் என்னைப் பயிற்றுவித்து, பின்னர் மிஷன் வயலுக்குள் அனுப்புகிறார்.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

"அன்பானது பிறனுக்குப் பொல்லாங்குசெய்யாது; ஆதலால் அன்பு நியாயப்பிரமாணத்தின் நிறைவேறுதலாயிருக்கிறது."

**ரோமர் 13:10**

## தியானச் சிந்தனை

நான் மற்றவர்களை அணுகும்போது, அவருடைய சித்தத்தைப் பின்பற்றும்படி என் நல்ல நோக்கங்கள் தேவனுடைய பரிசுத்த ஆவியால் நியமிக்கப்பட வேண்டியதற்கு ஒரு உதாரணம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 19 நிறைவு

வாரம் 19-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

**வாரம் 20**
**அவருடைய**
**இறையாண்மையுள்ள கரம்**
தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

---

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: யோபு 26:7**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோவான் 10:27-30**
**நாள் 3 — தாழ்மை: ஏசாயா 55:9**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யோவான் 10:10**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: ரோமர் 5:5**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: யோபு 37:14**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: சங்கீதம் 105:17**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"அவர் உத்தரமண்டலத்தை வெட்டவெளியிலே விரித்து, பூமியை அந்தரத்திலே தொங்கவைக்கிறார்."

**யோபு 26:7**

## தியானச் சிந்தனை

அப்படிப்பட்ட அறிவு எதுவுமில்லாமலே யோபு விண்வெளியை விவரிக்க முயன்றார்; அதைத் துல்லியமாகச் செய்தார். தேவனுடைய வழிகளைப் பற்றி எல்லாவற்றையும் நாம் எப்போதும் புரிந்துகொள்ள வேண்டியதில்லை; அவர் எல்லாவற்றின்மேலும் இறையாண்மையுள்ளவர் என்று விசுவாசத்தில் ஏற்றுக்கொண்டால் போதும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"என் ஆடுகள் என் சத்தத்திற்குச் செவிகொடுக்கிறது; நான் அவைகளை அறிந்திருக்கிறேன், அவைகள் எனக்குப் பின்செல்லுகிறது. 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. நானும் பிதாவும் ஒன்றாயிருக்கிறோம் என்றார்."

**யோவான் 10:27-30**

## தியானச் சிந்தனை

இயேசு நம்மைத் தம்முடைய ஆடுகளாகத் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிந்துகொண்டார் என்றும், இப்போதும் நித்தியமாகவும் நம்மைத் தொடர்ந்து பராமரிப்பார் என்றும் இந்த வசனம் காட்டுகிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"பூமியைப்பார்க்கிலும் வானங்கள் எப்படி உயர்ந்திருக்கிறதோ, அப்படியே உங்கள் வழிகளைப்பார்க்கிலும் என் வழிகளும், உங்கள் நினைவுகளைப்பார்க்கிலும் என் நினைவுகளும் உயர்ந்திருக்கிறது."

**ஏசாயா 55:9**

## தியானச் சிந்தனை

அவருடைய ஆண்டவத்துவத்திற்குத் தொடர்ந்து தாழ்மையோடு கீழ்ப்படியும்போது, விவரிக்கப்பட்டபடி அவருடைய மகத்துவத்தின் சாயலைக் காண்கிறோம்; அவர் தம்மை நமக்கு வெளிப்படுத்தும்போது காத்திருந்து கவனிக்கிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

“திருடன் திருடவும் கொல்லவும் அழிக்கவும் வருகிறானேயன்றி வேறொன்றுக்கும் வரான். நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன்.”

**யோவான் 10:10**

## தியானச் சிந்தனை

சாத்தானும் அவனுடைய ஏவலாளர்களும் இயேசுவின் மக்களைத் தொடர்ந்து தாக்கி, நம்மை அழிக்க முயல்கிறார்கள்; ஆனால் இயேசு பரிபூரண ஜீவனைக் கொடுக்கிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

“மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது.”

**ரோமர் 5:5**

## தியானச் சிந்தனை

நம் இருதயங்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பால் நிரம்பியிருப்பதால், அவரை அறியாதவர்களிடம் போகும் அவருடைய அழைப்பை ஏற்றுக்கொள்வது எளிதாகிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

"யோபே, இதற்குச் செவிகொடும்;
தரித்துநின்று தேவனுடைய ஆச்சரியமான
கிரியைகளைத் தியானித்துப்பாரும்."

**யோபு 37:14**

## தியானச் சிந்தனை

யோபுவின் நண்பன் எலிகூ, யோபுவின் பாடுகளின் காலத்தில் அவரோடு பேசிக்கொண்டிருந்தார். பாடுகளின் காலங்களிலும் நாமும் தேவனுடைய மகத்துவத்தை அனுபவிக்கலாம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

> “அவர்களுக்கு முன்னாலே ஒரு புருஷனை அனுப்பினார்; யோசேப்பு சிறையாக விற்கப்பட்டான்.”
>
> **சங்கீதம் 105:17**

## தியானச் சிந்தனை

தங்கள் இருதயங்களில் கிறிஸ்து இல்லாமல் காத்திருக்கும் முடிவிலிருந்து மற்றவர்களை மீட்கத் தேவன் நம்மை நியமித்து, ஆயத்தம் செய்து, பாதுகாத்து, உலகத்திற்குள் அனுப்பியிருக்கிறார். நம்மைப் பயன்படுத்தக்கூடிய இடத்திற்குத் தேவன் நம்மைக் கொண்டுசெல்லும்போது சில நேரங்களில் பாடுபடும்படி கேட்கப்படுகிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 20 நிறைவு

வாரம் 20-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

# வாரம் 21
# பெரிய கிரியைகள்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: எபிரெயர் 13:15**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோவான் 14:26**
**நாள் 3 — தாழ்மை: யோபு 38:1**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: எபேசியர் 5:13-14**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: மத்தேயு 19:26**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: எரேமியா 1:5**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: யோவான் 14:12**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

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

**எபிரெயர் 13:15**

## தியானச் சிந்தனை

இயேசு எனக்காக வாழ்ந்து, மரித்து, மரணத்தை வென்றிராவிட்டால், நான் இன்னும் கீழ்ப்படியாத, சுயநலம் தேடும் இன்னொரு நபராகவே இருந்திருப்பேன்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி,
அவருடைய வழிகளில் நடக்கக்
கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"என் நாமத்தினாலே பிதா அனுப்பப்போகிற பரிசுத்த ஆவியாகிய தேற்றரவாளனே எல்லாவற்றையும் உங்களுக்குப் போதித்து, நான் உங்களுக்குச் சொன்ன எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவார்."

**யோவான் 14:26**

## தியானச் சிந்தனை

மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களாக, நாம் இன்னும் கிறிஸ்துவைப் போலாகி நம் பயிற்சியை அனுபவிக்கும்படி மிகப்பெரிய ஆசிரியர் நமக்குள் வாசமாயிருக்கிறார். பின்னர் தேவன் நமக்கு அருளிய ஞானத்தோடு மற்றவர்களை அணுகுகிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

## வேதவசனம்

> “அப்பொழுது கர்த்தர்: பெருங்காற்றிலிருந்து யோபுக்கு உத்தரவாக.”
>
> **யோபு 38:1**

## தியானச் சிந்தனை

நான் சீஷராக்கும் பல பிள்ளைகள் அவருடைய வேதவசனங்களைக் கொண்டு ஜெபிக்கும்போது, முதல் முறையாகத் தேவனுடைய தெளிவான சத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். ஊழியம், சேவை பற்றிய தம் புரிதலால் தேவன் என்னை ஆசீர்வதிக்கும்போது எனக்கு எப்படியோ, அப்படியே அது அவர்களையும் தாழ்த்துகிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

"அவைகளெல்லாம் கடிந்துகொள்ளப்பட்டு வெளிச்சத்தினால் வெளியரங்கமாகும்; வெளியரங்கமாக்குகிறதெல்லாம் வெளிச்சமாயிருக்கிறது. ஆதலால், தூங்குகிற நீ விழித்து, மரித்தோரை விட்டு எழுந்திரு, அப்பொழுது கிறிஸ்து உன்னைப் பிரகாசிப்பிப்பாரென்று சொல்லியிருக்கிறார்."

**எபேசியர் 5:13-14**

## தியானச் சிந்தனை

என் கண்ணோட்டத்தில் இந்த வசனத்தைப் பார்க்கும்போது, வாழ்க்கையின் அன்றாட வழக்கங்களில் அவருடைய வல்லமையும் அன்பும் உண்மையானவை என்பதற்கு ஆண்டுகளாகத் தேவன் என்னை எப்படி எழுப்பியிருக்கிறார் என்று காண்கிறேன்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"இயேசு, அவர்களைப் பார்த்து: மனுஷரால் இது கூடாததுதான்; தேவனாலே எல்லாம் கூடும் என்றார்."

**மத்தேயு 19:26**

## தியானச் சிந்தனை

நம்மைச் சுற்றிச் சீர்கேட்டையும் அழிவையும் காணும்போது நம்பிக்கையிழப்பில் மூழ்குவது எளிது; ஆனாலும் இயேசு போதிக்கிறார்: நம்பிக்கையிழக்காதீர்கள், நாம் சீஷராக்குகிறவர்களுக்கான நம் ஜெபங்களுக்கு அவர் பதிலளிக்கிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

"நான் உன்னைத் தாயின் வயிற்றில் உருவாக்கு முன்னே உன்னை அறிந்தேன்; நீ கர்ப்பத்திலிருந்து வெளிப்படுமுன்னே நான் உன்னைப் பரிசுத்தம்பண்ணி, உன்னை ஜாதிகளுக்குத் தீர்க்கதரிசியாகக் கட்டளையிட்டேன் என்று சொன்னார்."

**எரேமியா 1:5**

## தியானச் சிந்தனை

எரேமியாவுக்கு உண்மையாயிருந்ததுபோலவே, மறுபடி பிறந்த ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவருக்கும் இது உண்மை. பிதாவே, உம்முடைய சித்தத்தைச் செய்யவும், உம்முடைய இருதயத்தைத் தேடும் கீழ்ப்படிகிறவனாயிருக்கவும் என் சுபாவம் எவ்வளவு பலவீனமானது என்று என் அறியாமையில் சில நேரங்களில் நினைப்பதைப் பற்றி யோசிக்கிறேன்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

"மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்; நான் என் பிதாவினிடத்திற்குப் போகிறபடியினால், என்னை விசுவாசிக்கிறவன் நான் செய்கிறகிரியைகளைத் தானும் செய்வான், இவைகளைப்பார்க்கிலும் பெரிய கிரியைகளையும் செய்வான்."

**யோவான் 14:12**

## தியானச் சிந்தனை

காணாமற்போனவர்களுக்கும்
மரித்துக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் இயேசு கிறிஸ்துவின் நற்செய்தியை அறிவிக்க உலகத்திற்குள் வழியனுப்பும் வசனம் இது — இயேசு நம்மோடிருக்கும்போது நாம் எப்படித் தோற்கடிக்கப்பட முடியும்?

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 21 நிறைவு

வாரம் 21-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

**வாரம் 22**
**எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம்**
தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

---

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 145:16-18**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: பிலிப்பியர் 4:6-7**
**நாள் 3 — தாழ்மை: பிலிப்பியர் 4:13**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: பிலிப்பியர் 4:8**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: ஆபகூக் 2:1**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: எரேமியா 17:7**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: சங்கீதம் 25:10**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"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 145:16-18**

## தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, நீர் என்னை எப்படி நேசிக்கிறீர், என்னை மீட்கவும் என் பாவ சுபாவத்திலிருந்து விடுவிக்கவும் எவ்வளவு தூரம் சென்றிருக்கிறீர் என்பது அற்புதம்!

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## 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

பிதாவே, என் வாழ்க்கையின் இந்தக் கட்டத்தில் எனக்கு நீண்ட வேண்டுதல் பட்டியல் உண்டு; ஆனாலும் நீர் அவற்றை விவரமாக அறிவீர். உயிர்த்தெழுந்த இரட்சகராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் வல்லமையால் ஒவ்வொன்றையும் கவனிக்கிறீர்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

### வேதவசனம்

"என்னைப் பெலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையுஞ்செய்ய எனக்குப் பெலனுண்டு."

**பிலிப்பியர் 4:13**

### தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்முடைய பலத்தால் உமக்கு ஊழியம் செய்ய நீர் என்னை ஆயத்தப்படுத்தும்போது, இன்று உம்மைக் கொண்டாட எனக்கு உதவும்.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

"கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ,
ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ,
நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ, கற்புள்ளவைகளெவைகளோ,
அன்புள்ளவைகளெவைகளோ,
நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ,
புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்."

**பிலிப்பியர் 4:8**

## தியானச் சிந்தனை

என் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை நான் விட்டுக்கொடுத்தவுடன், என் பயணம் தூய்மையாலும் சிறப்பாலும் அடையாளம் காணப்படும்படி, எது உண்மை என்று நீர் எனக்குப் போதித்து உம்முடைய சத்தியத்தில் என்னை நடத்துவீர்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"நான் என் காவலிலே தரித்து, அரணிலே நிலைகொண்டிருந்து, அவர் எனக்கு என்ன சொல்லுவாரென்றும், அவர் என்னைக் கண்டிக்கும்போது நான் என்ன உத்தரவு சொல்லுவேனென்றும் கவனித்துப் பார்ப்பேன் என்றேன்."

**ஆபகூக் 2:1**

## தியானச் சிந்தனை

இஸ்ரவேலில் ஆண்ட தீமைக்குத் தேவனுடைய பதிலைக் கேட்கக் காத்திருந்தவர் ஆபகூக். ஆபகூக் பெற்ற அதே அழைப்பை இன்று நாமும் ஏற்க வேண்டும்: நம் பிதாவின் சத்தத்திற்குக் கீழ்ப்படிவது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

"கர்த்தர்மேல் நம்பிக்கைவைத்து, கர்த்தரைத்
தன் நம்பிக்கையாகக் கொண்டிருக்கிற
மனுஷன் பாக்கியவான்."

**எரேமியா 17:7**

## தியானச் சிந்தனை

மற்றவர்களைக் கிறிஸ்துவிடம் நடத்த நாம்
நம்பக்கூடிய வேறு வழி இல்லை. அழைப்பு அவரிடம்
தொடங்குகிறது, சில நேரங்களில் நம் மூலமாக;
மற்றவர்களைச் சீஷராக்குவதில் அவர் நம்மை
நடத்தும்போது அவர் மூலமாகவே தொடர்கிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

“கர்த்தருடைய உடன்படிக்கையையும் அவருடைய சாட்சிகளையும் கைக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு, அவருடைய பாதைகளெல்லாம் கிருபையும் சத்தியமுமானவைகள்.”

**சங்கீதம் 25:10**

## தியானச் சிந்தனை

இந்தச் செய்தி எனக்கான நினைவூட்டல் மட்டுமல்ல; அவருக்கு ஊழியம் செய்ய விரும்புகிறவர்களுக்குப் போதிக்கப்படவும் வேண்டும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 22 நிறைவு

வாரம் 22-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

# வாரம் 23
# எல்லாவற்றிலும் மனநிறைவு

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 103:2**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோசுவா 1:7**
**நாள் 3 — தாழ்மை: யோசுவா 24:15**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யாக்கோபு 1:25**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: பிலிப்பியர் 4:11**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: பிலிப்பியர் 4:13**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 யோவான் 4:6**

# நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

## வேதவசனம்

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

**சங்கீதம் 103:2**

## தியானச் சிந்தனை

தேவனுடைய ஆசீர்வாதங்கள் நாம் எப்போதும் நம்பக்கூடிய எதையும்விட மிக அதிகம்; ஆகவே அவர் நம்மை ஆசீர்வதிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவரைத் துதிக்க வேண்டும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி,
அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## 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

நம் உண்மையான வெற்றி தேவனிடமிருந்து மட்டுமே வருகிறது — நம் சொந்த வடிவமைப்பிலான வேறெந்த வெற்றியும் தற்காலிகமே — என்பது வேதவசனங்களிலிருந்து தெளிவு; நம் அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து இன்னும் தெளிவு.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

## வேதவசனம்

"கர்த்தரைச் சேவிக்கிறது உங்கள் பார்வைக்கு ஆகாததாய்க் கண்டால், பின்னை யாரைச் சேவிப்பீர்கள் என்று இன்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; நதிக்கு அப்புறத்தில் உங்கள் பிதாக்கள் சேவித்த தேவர்களைச் சேவிப்பீர்களோ? நீங்கள் வாசம்பண்ணுகிற தேசத்துக் குடிகளாகிய எமோரியரின் தேவர்களைச் சேவிப்பீர்களோ? நானும் என் வீட்டாருமோவென்றால், கர்த்தரையே சேவிப்போம் என்றான்."

**யோசுவா 24:15**

## தியானச் சிந்தனை

தேவனோடுள்ள உடன்படிக்கையைப் பின்பற்றுவதாக வாக்களித்து, அந்நிய தெய்வங்களைப் புறக்கணித்து அதை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி யோசுவா இஸ்ரவேல் மக்களுக்குக் கட்டளையிட்டார். யோசுவா கர்த்தரைப் பின்பற்றத் தெரிந்துகொள்கிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

"சுயாதீனப்பிரமாணமாகிய பூரணப்பிரமாணத்தை உற்றுப்பார்த்து, அதிலே நிலைத்திருக்கிறவனே கேட்கிறதை மறக்கிறவனாயிராமல், அதற்கேற்ற கிரியை செய்கிறவனாயிருந்து, தன் செய்கையில் பாக்கியவானாயிருப்பான்."

**யாக்கோபு 1:25**

## தியானச் சிந்தனை

சில நேரங்களில், குறிப்பாக இக்கட்டுகள் வரும்போது, நாம் தேவனைக் கேள்வி கேட்கிறோம். அவர் என்னை ஆவிக்குரிய ரீதியில் வளர்க்கும்போது, இக்கட்டான காலங்களில் இன்னும் மனநிறைவோடிருக்கவும் அவருடைய ஆசீர்வாதங்களை அனுபவிக்கவும் கற்றுக்கொண்டேன்.

## 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 குறைச்சலினால் நான் இப்படிச்சொல்லுகிறதில்லை; ஏனெனில் நான் எந்த நிலைமையிலிருந்தாலும் மனரம்மியமாயிருக்கக் கற்றுக்கொண்டேன்."

**பிலிப்பியர் 4:11**

## தியானச் சிந்தனை

தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்ததால் தாம் சகித்த எல்லாச் சோதனைகளையும் பவுல் விவரித்து, மனநிறைவோடிருக்கும் தம் திறனோடு முடிக்கிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில்
மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப்
பின்பற்றுதல்.

### வேதவசனம்

"என்னைப் பெலப்படுத்துகிற
கிறிஸ்துவினாலே
எல்லாவற்றையுஞ்செய்ய எனக்குப்
பெலனுண்டு."

**பிலிப்பியர் 4:13**

### தியானச் சிந்தனை

உபத்திரவக் காலங்களில் மனநிறைவைக்
கண்டடைதல் என்ற அதே கருப்பொருளை
இந்த வசனம் தொடர்கிறது.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

"நாங்கள் தேவனால் உண்டானவர்கள்; தேவனை அறிந்தவன் எங்களுக்குச் செவிகொடுக்கிறான்; தேவனால் உண்டாயிராதவன் எங்களுக்குச் செவிகொடுக்கிறதில்லை; இதினாலே சத்திய ஆவி இன்னதென்றும், வஞ்சகஆவி இன்னதென்றும் அறிந்திருக்கிறோம்."

**1 யோவான் 4:6**

## தியானச் சிந்தனை

நமக்குச் செவிகொடுக்காமல், இயேசு கிறிஸ்துவையும் அவர்களுடைய பாவங்களுக்காக அவர் சிலுவையில் அறையப்பட்டதையும் பற்றி நாம் சுமக்கும் செய்தியைப் புறக்கணிக்கக்கூடியவர்களுக்கான பொறுப்பைத் தேவன் நம்மிடமிருந்து நீக்குகிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 23 நிறைவு

வாரம் 23-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

**வாரம் 24**
## தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களும் அழைக்கப்பட்டவர்களும்
தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

---

### இந்த வாரச் சுருக்கம்

**நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: 2 கொரிந்தியர் 1:3-4**
**நாள் 2 — சீஷத்துவம்: யோவான் 3:16**
**நாள் 3 — தாழ்மை: 1 பேதுரு 2:13**
**நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: அப்போஸ்தலர் 5:29**
**நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: 1 பேதுரு 2:9**
**நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: 2 நாளாகமம் 19:7**
**நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: யாத்திராகமம் 20:5**

# 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

நான் அதிகம் பாடுபட்டவன் என்று நினைக்கவில்லை; ஆனாலும் எனக்கு இக்கட்டுகள் வரும்போதும் எனக்கு உதவத் தேவன் எப்போதும் அங்கேயே இருக்கிறார்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 2 · சீஷத்துவம்

கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி,
அவருடைய வழிகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

## வேதவசனம்

"தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்."

**யோவான் 3:16**

## தியானச் சிந்தனை

நம்மை நோக்கிய இந்த மீட்பின் செயல், கிருபையினாலும் இயேசு கிறிஸ்துவின் பலியினாலும் ஒருமுறையும் என்றென்றைக்குமாக மன்னிக்கப்படும் நம் வாய்ப்பின் திறவுகோல். நம் மனந்திரும்புதலையும், இயேசு கிறிஸ்து நம் கர்த்தரும் இரட்சகருமாயிருக்கும்படி நாம் கேட்பதையும் தேவன் ஏற்றுக்கொள்வது, அவரோடு நம் தற்கால வாழ்க்கையையும் எதிர்கால நித்திய வாழ்க்கையையும் முத்திரையிடுகிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, அவருக்கு முன்பாக நம்மைக் கீழ்ப்படுத்துதல்.

### வேதவசனம்

"நீங்கள் மனுஷருடைய கட்டளைகள் யாவற்றிற்கும் கர்த்தர்நிமித்தம் கீழ்ப்படியுங்கள்."

**1 பேதுரு 2:13**

### தியானச் சிந்தனை

நம் சட்டங்களும் வழக்கங்களும் மனுக்குலத்திற்கான தேவனுடைய திட்டத்திலிருந்து விலகிச் செல்வதால் இது கடினமானது.

### இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

### ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

உணர்ந்தறிதல் — நம் ஊழியத்திற்காகத் தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனித்தல்.

## வேதவசனம்

> “அதற்குப் பேதுருவும் மற்ற அப்போஸ்தலரும்: மனுஷருக்குக் கீழ்ப்படிகிறதைப்பார்க்கிலும் தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிகிறதே அவசியமாயிருக்கிறது.”
>
> **அப்போஸ்தலர் 5:29**

## தியானச் சிந்தனை

இது 1 பேதுரு 2:13-க்கு முற்றிலும் மாறாகத் தோன்றுகிறது; ஆனால் அதிகாரிகளை மறுத்து, வேதாகமப் பாதையையும் தேவன் கட்டளையிடுவதையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நேரங்கள் உண்டு என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

## வேதவசனம்

"நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள்."

**1 பேதுரு 2:9**

## தியானச் சிந்தனை

இப்போது நம் அழைப்பையும், அவருக்குப் பிரியமாயிருக்கும் நம் வாஞ்சையின் ஊற்றையும் கண்டறிகிறோம். நம் உணர்தலோடும் அர்ப்பணிப்போடும் உலகத்திற்குச் சுவிசேஷத்தை அறிவிக்கிறோம்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் மனப்பூர்வமாய்க் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுதல்.

## வேதவசனம்

"ஆதலால் கர்த்தருக்குப் பயப்படுகிற பயம்
உங்களிடத்தில் இருக்கக்கடவது,
எச்சரிக்கையாயிருந்து காரியத்தை நடத்துங்கள்;
உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்திலே அநியாயமும்
முகதாட்சிணியமுமில்லை, பரிதானமும்
அவரிடத்திலே செல்லாது என்றான்."

**2 நாளாகமம் 19:7**

## தியானச் சிந்தனை

தேவனுக்குப் பயப்படுவது என்பது அவரைக் கனம்பண்ணுவது, அவருடைய ஆண்டவத்துவத்திற்குத் தாழ்மையோடு கீழ்ப்படிவது, அவருடைய மகத்துவத்திற்காக அவரைத் துதிப்பது, அவருடைய எல்லாக் கட்டளைகளையும் கவனமாகப் பின்பற்றுவது.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த தேவைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

## வேதவசனம்

"நீ அவைகளை நமஸ்கரிக்கவும் சேவிக்கவும் வேண்டாம்; உன் தேவனாகிய கர்த்தராயிருக்கிற நான் எரிச்சலுள்ள தேவனாயிருந்து, என்னைப் பகைக்கிறவர்களைக் குறித்துப் பிதாக்களுடைய அக்கிரமத்தைப் பிள்ளைகளிடத்தில் மூன்றாம் நான்காம் தலைமுறைமட்டும் விசாரிக்கிறவராயிருக்கிறேன்."

**யாத்திராகமம் 20:5**

## தியானச் சிந்தனை

நம் பற்றுகளைப் பற்றித் தேவனிடமிருந்து நேரடியாக வரும் எச்சரிக்கை இது — அவை அவருக்கு மட்டுமே உரியவை; நம் சிருஷ்டிகருக்கும் நித்தியமும் அன்புமுள்ள நம் பிதாவுக்கும் நாம் உண்மையாயிருக்க வேண்டும்.

## இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

## ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

# வாரம் 24 நிறைவு

வாரம் 24-ஐ நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது பாடத்தைச் செய்தேன் என்று சொல்வதற்காக வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

# ஓர் எளிய பாதை — பாகம் 3
# தலைவர் வழிகாட்டி

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம் — வாரங்கள் 17–24

# தலைவர் வழிகாட்டி — பொருளடக்கம்

குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு 3
அறிமுகம் — தொடங்குதல் 4
வாரம் 17: தாழ்மையாய் நடத்தல் 6
வாரம் 18: நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும் 10
வாரம் 19: ஆவியும் உண்மையும் 14
வாரம் 20: அவருடைய இறையாண்மையுள்ள கரம் 18
வாரம் 21: பெரிய கிரியைகள் 22
வாரம் 22: எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம் 26
வாரம் 23: எல்லாவற்றிலும் மனநிறைவு 30
வாரம் 24: தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களும் அழைக்கப்பட்டவர்களும் 34

# குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு

இந்த வழிகாட்டி "ஓர் எளிய பாதை" பாகம் 3-ன் (வாரங்கள் 17–24) 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 24 ஆகும்போது, அந்த ஒழுங்கே பாடமாகிவிடும்.

# அறிமுகம்

## வாரங்கள் 17–24-க்கு உங்கள் குழுவை ஆயத்தப்படுத்துதல்

இந்த அறிமுகம் “ஓர் எளிய பாதை, பாகம் 3”-ஐப் பயன்படுத்தும் சிறு குழு அல்லது வேதாகம ஆய்வுத் தலைவருக்கானது. உங்கள் குழு ஏற்கனவே பாகங்கள் 1, 2 வழியாகச் சென்றுள்ளது, அல்லது சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்களின் தினசரி ஒழுங்கை அறிந்திருக்கிறது என்று இது கருதுகிறது. குழுவை மீண்டும் ஒன்றுகூட்டவும், கட்டமைப்பை நினைவூட்டவும், வாரம் 17 தொடங்கும் முன் எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கவும் இந்தக் கூடுகையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

## இந்தப் பாடத் திட்டப் பகுதியின் நோக்கம்

தொடர்ந்து வரும் எட்டுப் பாடங்கள் (வாரங்கள் 17–24) தினசரி தியானச் சிறு புத்தகத்துக்குப் பதிலாக அல்ல, அதனோடு சேர்த்துப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியவை. குழு உறுப்பினர்கள் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளின் தியானத்தையும் தனியாகச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் வாராந்திரக் குழுக் கூடுகை தேவன் கற்றுக்கொடுத்ததைக் கலந்துரையாடவும், வாரத்தின் சில பகுதிகளை ஆழமாக ஆராயவும், அவற்றை ஒன்றாகச் செயல்படுத்தவும் அனைவரையும் ஒன்றுகூட்டுகிறது.

## சுருக்கக் குறிப்பு: சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்கள்

இந்தப் பட்டியலைக் கையருகே வைத்திருங்கள் — ஒவ்வொரு நாளின் தியானமும் இதன் வழியாகவே வாசிக்கப்படுகிறது; இந்தப் பகுதியின் ஒவ்வொரு கலந்துரையாடலையும் இது நிலைநிறுத்தும்.

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 சூழ்நிலையை அறிந்திருக்கிறீர்கள்.
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.

### ஒவ்வொரு வாராந்திரக் கூடுகையும் எப்படி அமைந்துள்ளது

• கருப்பொருள் & நோக்கம் — உரையாடலை நிலைநிறுத்த, வாரத்தின் இதயத்துடிப்பு ஒன்றிரண்டு வாக்கியங்களில்.
• வாரச் சுருக்கம் — தினசரி அம்சமும் வசனக் குறிப்பும்.
• தொடக்கம் — வார்த்தையைத் திறக்கும் முன் குழுவைப் பேசவைக்கும் சிறு கேள்வி.
• ஆழமாகச் செல்லுதல் — வாரத்தின் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள், கலந்துரையாடல் கேள்விகளோடு ஆழமாக ஆராயப்படுகின்றன.
• செயல்முறைச் சவால் — வரும் வாரத்திற்கு எடுத்துச்செல்ல ஒரு உறுதியான, செய்யக்கூடிய செயல்.

## உங்கள் முதல் கூடுகைக்கு முன்

• கூடுகையின் நேர அளவை உறுதிசெய்யுங்கள் (இந்த வடிவத்திற்கு 60–75 நிமிடங்கள் நன்றாகப் பொருந்தும்).
• ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் “ஓர் எளிய பாதை, பாகம் 3”-ன் சொந்தப் பிரதியையும் பேனாவையும் கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள்.
• குழு கூடும் முன் ஒவ்வொரு நாளின் தியானத்தையும் நிறைவு செய்ய உறுப்பினர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள் — கலந்துரையாடல் அவர்கள் அதைச் செய்திருப்பதாகக் கருதுகிறது.
• ஒவ்வொரு கூடுகையையும் ஜெபத்தோடு தொடங்கி ஜெபத்தோடு முடியுங்கள்; அந்த வாரம் தேவன் வெளிப்படுத்தியவற்றுக்காகக் குறிப்பாக நன்றி சொல்லுங்கள்.

## அறிமுகக் கேள்வி (உங்கள் முதல் கூடுகைக்கு)

குழுவைச் சுற்றி வந்து கேளுங்கள்: “ஏழு அம்சங்களில் — துதியும் ஆராதனையும், சீஷத்துவம், தாழ்மை, உணர்ந்தறிதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், கீழ்ப்படிதல், ஒன்றித்தல் — எது உங்களுக்கு இயல்பாக வருகிறது, எது மிகக் கடினமான உழைப்பாகத் தோன்றுகிறது?” இது தொனியை அமைக்கட்டும்: இந்த ஆய்வு ஏழையும் பூரணமாகச் செய்வதைப் பற்றியது அல்ல; அடுத்த எட்டு வாரங்களில், ஒன்றாக, ஒவ்வொன்றிலும் வளருவதைப் பற்றியது.

# வாரம் 17: தாழ்மையாய் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 17 இந்தப் பாகத்தின் தொனியை அமைக்கிறது: வேறு எதற்கும் முன், தியான நேரத்தை வெளியே தள்ளும் சத்தத்தையும் பரபரப்பையும் கீழே வைத்து, தாழ்மையோடு தேவனிடம் வருகிறோம். தேவனோடு தினசரி ஐக்கியத்தை இன்னொரு வேலையாக அல்ல, மற்ற எல்லாவற்றின்மேலும் நம் மனப்பான்மையை அவர் சரிசெய்யும் இடமாகக் காணக் குழுவுக்கு உதவுவதே இந்த வார நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | சங்கீதம் 86:12 |
| 2 | சீஷத்துவம் | உபாகமம் 29:9 |
| 3 | தாழ்மை | ஏசாயா 29:3 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | 2 கொரிந்தியர் 10:5 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | 2 கொரிந்தியர் 10:3-4 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | பிலிப்பியர் 1:29 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | 1 கொரிந்தியர் 2:9 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

சுருக்கமாகக் கேளுங்கள்: பாகம் 3-ன் இந்த முதல் வாரம் எப்படிப் போனது? தினசரி ஒழுங்கை மீண்டும் தொடங்குவது கடினமாக இருந்ததா, அல்லது பழக்கமானதாக உணர்ந்தீர்களா?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

## நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

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

**தியானத்திலிருந்து:** உலகக் கவலைகள் — அன்றாட உழைப்பு, உடல்நலக் குறைபாடுகள், திட்டமிடலின் தடைகள் — நம் ஊழியத்தை நெருக்கிவிடலாம் என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது; அதனால்தான் ஒவ்வொரு வாரத்தையும் முழு இருதயத்தோடு நன்றி செலுத்தித் தொடங்குகிறோம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இப்போது தேவனோடுள்ள உங்கள் நேரத்தை நெருக்கக்கூடிய ‘அன்றாட உழைப்பு’ எது?
2. தடைகளின் நடுவிலும், இன்று முழு இருதயத்தோடு தேவனுக்கு நன்றி சொல்லக்கூடிய ஒரு காரியம் எது?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “இப்பொழுதும் நீங்கள் செய்வதெல்லாம் உங்களுக்கு வாய்க்கும்படிக்கு, இந்த உடன்படிக்கையின் வார்த்தைகளைக் கைக்கொண்டு, அவைகளின்படி செய்வீர்களாக.”
>
> **உபாகமம் 29:9**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவனுடைய உடன்படிக்கை நம் நன்மைக்கானது என்ற டோனி எவன்ஸின் போதனையை இந்தத் தியானம் பயன்படுத்துகிறது: அவர் ஒவ்வொரு வாக்குத்தத்தத்தையும் நிறைவேற்றி, அவருக்கு ஊழியம் செய்ய நமக்குத் தேவையான ஒவ்வொரு வளத்தையும் தருவார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த வாரம் தேவனுடைய எந்த வாக்குத்தத்தத்தின்மேல் நீங்கள் அதிகம் சாய வேண்டும்?
2. உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ‘இந்த உடன்படிக்கையின் வார்த்தைகளைக் கைக்கொள்வது’ எப்படி இருக்கும்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

> “உன்னைச் சூழப் பாளயமிறங்கி உன்னைத் தெற்றுகளால் முற்றிக்கைபோட்டு, உனக்கு விரோதமாக கொத்தளங்களை எடுப்பிப்பேன்.”
>
> **ஏசாயா 29:3**

**தியானத்திலிருந்து:** கிறிஸ்துவுக்காக எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடும் அழைப்பாக இந்தத் தியானம் இதைக் காட்டுகிறது — நம் சொந்த எல்லையைக் காப்பதை நிறுத்தி, நம்மை முழுவதுமாகத் தேவனுக்குக் கொடுப்பது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுப்பதற்குப் பதிலாக நீங்கள் 'காக்க' முனையும் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி எது?

2. அந்தப் பகுதியைக் காப்பதற்குப் பதிலாகத் தேவனுக்கு முழு அனுமதி கொடுத்தால் இந்த வாரம் என்ன மாறும்?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "அவைகளால் நாங்கள் தர்க்கங்களையும், தேவனை அறிகிற அறிவுக்கு விரோதமாய் எழும்புகிற எல்லா மேட்டிமையையும் நிர்மூலமாக்கி, எந்த எண்ணத்தையும் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்ப்படியச் சிறைப்படுத்துகிறவர்களாயிருக்கிறோம்."
>
> **2 கொரிந்தியர் 10:5**

**தியானத்திலிருந்து:** மாம்சத்தோடு — நம்முடையதோடும் மற்றவர்களுடையதோடும் — நமக்குள்ள தொடர்ந்த போராட்டத்தைப் பற்றிப் பவுல் எழுதுகிறார். நம்மைச் சுற்றியும் நமக்குள்ளும் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பதில் உணர்ந்தறிதல் தொடங்குகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த வாரம் நீங்கள் 'சிறைப்படுத்த' வேண்டிய ஒரு சிந்தனைப் போக்கு எது?

2. முன்பு நீங்கள் கவனிக்காத ஒரு தேவையையோ சூழ்நிலையையோ சமீபத்தில் தேவன் எங்கே உங்களுக்கு உணர்த்தினார்?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "நாங்கள் மாம்சத்தில் நடக்கிறவர்களாயிருந்தும், மாம்சத்தின்படி போர்செய்கிறவர்களல்ல. எங்களுடைய போராயுதங்கள் மாம்சத்துக்கேற்றவைகளாயிராமல், அரண்களை நிர்மூலமாக்குகிறதற்கு தேவபலமுள்ளவைகளாயிருக்கிறது."
>
> **2 கொரிந்தியர் 10:3-4**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் சொந்தப் பாவ சுபாவத்தையும் மற்றவர்களின் பாவ சுபாவத்தையும் மேற்கொள்ள அவருடைய ஆவிக்குரிய வல்லமையைச் சார்ந்திருப்பது தேவனுடைய அழைப்பின் ஒரு பகுதி என்று இந்தத் தியானம் விளக்குகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனுடைய வல்லமைக்குப் பதிலாக 'மாம்ச' ஆயுதங்களால் — கோபம், கட்டுப்பாடு, கவலை — போராட எங்கே தூண்டப்படுகிறீர்கள்?

2. உங்கள் வாழ்க்கையிலோ நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவரிடமோ இப்போது தேவனுடைய வல்லமை தேவைப்படும் 'அரண்' எது?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “ஏனெனில் கிறிஸ்துவினிடத்தில்
> விசுவாசிக்கிறதற்குமாத்திரமல்ல, அவர்நிமித்தமாகப்
> பாடுபடுகிறதற்கும் உங்களுக்கு அருளப்பட்டிருக்கிறது.”
>
> **பிலிப்பியர் 1:29**

**தியானத்திலிருந்து:** யாரும் அனுபவிக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சாகசப் பயணத்தின் தொடக்கப் புள்ளி இரட்சிப்பு என்று இந்தத் தியானம் அழைக்கிறது — தனிப்பட்ட, உணர்ச்சி, ஆவிக்குரிய, சரீரப் பாடுகளையும் உள்ளடக்கிய பயணம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்கள் விசுவாசத்தை வளர்க்கத் தேவன் பாடுகளின் காலத்தைப் பயன்படுத்தியதை எப்படிக் கண்டீர்கள்?

2. கிறிஸ்துவினிமித்தம் பாடுபடும் ஒருவரை நம் குழு எப்படித் தாங்கலாம்?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

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

**தியானத்திலிருந்து:** வாரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறைவு: தேவன் உங்களை யாருக்கு ஊழியம் செய்ய அனுப்பினாலும், அவர்களுக்காக — உங்களுக்காகவும் — அவர் ஏற்கனவே நல்லதை ஆயத்தம் செய்திருக்கிறார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. சமீபத்தில் தேவன் உங்கள் பாதையில் வைத்த ஒரு நபர் யார்?

2. இன்னும் காணமுடியாவிட்டாலும், அந்த உறவில் தேவன் ஏற்கனவே நல்லதை ஆயத்தம் செய்திருக்கிறார் என்று நம்புவது எப்படி இருக்கும்?

**செயல்முறைச் சவால்**
இந்த வாரம், உங்கள் சொந்தப் பலத்தால் சமாளிக்க முனையும் ஒரு சூழ்நிலையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஒவ்வொரு காலையும் தியான நேரத்தில் அதை உணர்வுபூர்வமாகத் தேவனிடம் ஒப்படைத்து, என்ன மாறுகிறது என்று குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

# வாரம் 18: நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 18 நம்மைத் தாழ்த்துவதிலிருந்து, நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவற்றில் தேவனை உண்மையாக நம்புவதற்கு நகர்கிறது. கீழ்ப்படிதலைக் குருட்டுத்தனமான இணக்கமாக அல்ல, நம்பக் கற்றுக்கொண்ட பிதாவுக்கு இயல்பான பதிலாகக் காணக் குழுவுக்கு உதவுவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | நீதிமொழிகள் 3:5-6 |
| 2 | சீஷத்துவம் | 1 தீமோத்தேயு 4:13 |
| 3 | தாழ்மை | 1 சாமுவேல் 3:10 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | அப்போஸ்தலர் 2:33 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | யோவான் 11:39 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | யோவான் 14:15 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | 1 கொரிந்தியர் 2:3-5 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: தேவனிடம் நம்பி ஒப்படைக்க உங்களுக்கு எளிதான ஒன்றும், கடினமான ஒன்றும் எது? ஏன் இந்த வித்தியாசம்?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

## நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

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

**நீதிமொழிகள் 3:5-6**

**தியானத்திலிருந்து:** இந்தத் தியானம் இந்த வாக்குத்தத்தத்தை வாரந்தோறும் உரிமைகோருகிறது: நம் பலவீனங்கள், பாவ சுபாவம், பிடிவாதம் இருந்தும், நம் சுயபுத்தியை அல்ல அவரை நம்பும்போது நம்மை மீட்கத் தேவன் எப்போதும் இருக்கிறார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனை நம்புவதற்குப் பதிலாக உங்கள் சுயபுத்தியின்மேல் சாய நீங்கள் அதிகம் தூண்டப்படுவது எங்கே?
2. நீங்கள் அவரை நம்பிய பின் தேவன் 'உங்கள் பாதைகளைச் செவ்வைப்படுத்திய' ஒரு நேரம் நினைவிருக்கிறதா?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"நான் வருமளவும் வாசிக்கிறதிலும் புத்திசொல்லுகிறதிலும் உபதேசிக்கிறதிலும் ஜாக்கிரதையாயிரு."

**1 தீமோத்தேயு 4:13**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவனுடைய வார்த்தை உயிருள்ளதும் தம் மக்களோடு பேசுகிறதுமாயிருப்பதால், வேதவாசிப்பு, புத்திசொல்லுதல், உபதேசம் ஆகியவற்றைத் தேவன் நம்மை வைக்கும் ஒவ்வொரு ஊழியத்திற்கும் அஸ்திபாரமாக இந்தத் தியானம் காண்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த மூன்றில் — வாசித்தல், உற்சாகப்படுத்துதல், போதித்தல் — எது உங்களுக்கு இயல்பாக வருகிறது, எது மிகக் குறைவாக?
2. இந்த வாரம் தேவனுடைய வார்த்தைக்கு இன்னும் அதிக கவனம் எப்படிக் கொடுக்கலாம்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"அப்பொழுது கர்த்தர் வந்து நின்று, முன்போல: சாமுவேலே சாமுவேலே என்று கூப்பிட்டார்; அதற்குச் சாமுவேல்: சொல்லும்; அடியேன் கேட்கிறேன் என்றான்."

**1 சாமுவேல் 3:10**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவன் என்ன சொல்லப்போகிறார் என்று அறியும் முன்பே கேட்கத் தயாராயிருந்த சாமுவேலின் மனப்பான்மை நம் சொந்தத் தியான நேரத்திற்கு முன்மாதிரி.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனிடம் உங்கள் இயல்பான மனப்பான்மை 'சொல்லும், கேட்கிறேன்' என்பதுபோலவா, அல்லது பேரம் பேசுவதுபோலவா? விளக்குங்கள்.

2. வேதவசனம், சூழ்நிலை, அல்லது வேறொரு நபர் மூலம் — சமீபத்தில் தேவனுடைய சத்தத்தைக் கேட்க உங்களுக்கு உதவியது எது?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

"அவர் தேவனுடைய வலதுகரத்தினாலே உயர்த்தப்பட்டு, பிதா அருளிய வாக்குத்தத்தத்தின்படி பரிசுத்த ஆவியைப் பெற்று, நீங்கள் இப்பொழுது காண்கிறதும் கேட்கிறதுமாகிய இதைப் பொழிந்தருளினார்."

**அப்போஸ்தலர் 2:33**

**தியானத்திலிருந்து:** ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நாம் நேசிப்பவர்களின் வாழ்க்கையிலும் தேவனுடைய அன்றாடப் பிரசன்னத்திற்காக இந்தத் தியானம் நன்றி செலுத்துகிறது — பேதுரு விவரித்த பரிசுத்த ஆவியின் ஊற்றப்படுதல்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கடந்த வாரம் தேவனுடைய பிரசன்னத்தை எங்கே கவனித்தீர்கள்?

2. பரிசுத்த ஆவியானவர் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறார் என்று அறிவது, கடினமான சூழ்நிலையை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

"இயேசு: கல்லை எடுத்துப்போடுங்கள் என்றார்.
மரித்தவனுடைய சகோதரியாகிய மார்த்தாள் அவரை நோக்கி:
ஆண்டவரே, இப்பொழுது நாறுமே, நாலுநாளாயிற்றே என்றாள்."

**யோவான் 11:39**

**தியானத்திலிருந்து:** நமக்கும் தேவனுடைய சித்தத்துக்கும் இடையில் நாம் விட்டுவைக்கும் 'கற்களை' — பயம், சந்தேகம், நடைமுறை ஆட்சேபனைகள் — இந்தத் தியானம் பெயரிட்டுச் சொல்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்களுக்கும் தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிவதற்கும் இடையில் பொதுவாக நிற்கும் 'கல்' (பயம், சந்தேகம், அல்லது நடைமுறை ஆட்சேபனை) எது?

2. இந்த வாரம் அதை நீக்க உதவும்படி தேவனிடம் கேட்பது எப்படி இருக்கும்?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "நீங்கள் என்னிடத்தில் அன்பாயிருந்தால் என் கற்பனைகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள்."
>
> **யோவான் 14:15**

**தியானத்திலிருந்து:** சுருக்கமான, நேரடியான வசனம் — கீழ்ப்படிதல் அன்பிலிருந்து பாய்கிறது, மறுதலையாக அல்ல.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. நீங்கள் நேசிப்பதாகச் சொல்வதற்கும் உண்மையில் கீழ்ப்படிவதற்கும் இடையிலான இடைவெளியை எங்கே கவனிக்கிறீர்கள்?

2. கீழ்ப்படிதலைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதியாக அல்ல, அன்புக்கான பதிலாகப் பார்ப்பது அதைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வை எப்படி மாற்றுகிறது?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "அல்லாமலும் நான் பலவீனத்தோடும் பயத்தோடும் மிகுந்த நடுக்கத்தோடும் உங்களிடத்தில் இருந்தேன். உங்கள் விசுவாசம் மனுஷருடைய ஞானத்திலல்ல, தேவனுடைய பெலத்தில் நிற்கும்படிக்கு, என் பேச்சும் என் பிரசங்கமும் மனுஷ ஞானத்திற்குரிய நயவசனமுள்ளதாயிராமல், ஆவியினாலும் பெலத்தினாலும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதாயிருந்தது."
>
> **1 கொரிந்தியர் 2:3-5**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவன் அனுப்புகிறவர்களின் தேவைகளைக் கண்டறியும்போது, நாம் கொடுக்கும் ஞானம் கவர்ச்சியான வார்த்தைகளிலிருந்து அல்ல, அவரிடமிருந்தும் அவருடைய வல்லமையிலிருந்தும் வர வேண்டும் என்று இந்தத் தியானம் நினைவூட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. ஒருவருக்கு உதவும்போது பலவீனமாகவோ பயமாகவோ உணர்ந்தும், தேவன் கிரியை செய்தது எப்போது?

2. அடுத்த முறை ஒருவர் ஒரு தேவையைப் பகிரும்போது, உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக ஆவியானவரின் வல்லமையை எப்படிச் சார்ந்திருக்கலாம்?

**செயல்முறைச் சவால்**
கீழ்ப்படியத் தள்ளிப்போட்டுவரும் கிறிஸ்துவின் ஒரு கட்டளையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இந்த வாரம் அதை நோக்கி ஒரு உறுதியான அடி எடுத்து வைத்து, அடுத்த கூடுகையில் என்ன நடந்தது என்று பகிரத் தயாராயிருங்கள்.

# வாரம் 19: ஆவியும் உண்மையும்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

பழக்கத்தாலோ நடிப்பாலோ அல்ல, 'ஆவியோடும் உண்மையோடும்' ஆராதித்து நடப்பது என்றால் என்ன என்று வாரம் 19 கேட்கிறது. தங்கள் தினசரி நடை உண்மையான உறவில் வேரூன்றியுள்ளதா அல்லது வழக்கத்திலா என்று ஆராயக் குழுவுக்கு உதவுவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | யோவான் 4:23 |
| 2 | சீஷத்துவம் | ஆதியாகமம் 3:19 |
| 3 | தாழ்மை | 1 யோவான் 2:5-6 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | ரோமர் 5:5 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | யோவான் 6:21 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | மத்தேயு 10:27 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | ரோமர் 13:10 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: இந்த வாரம் உங்கள் தியான நேரம் ஒரு உறவாக உணர்ந்ததா, அல்லது ஒரு வழக்கமாகவா? தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்கு அதன் வித்தியாசம் என்ன?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

### நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> "உண்மையாய்த் தொழுதுகொள்ளுகிறவர்கள் பிதாவை ஆவியோடும் உண்மையோடும் தொழுதுகொள்ளுங்காலம் வரும், அது இப்பொழுதே வந்திருக்கிறது; தம்மைத் தொழுதுகொள்ளுகிறவர்கள் இப்படிப்பட்டவர்களாயிருக்கும்படி பிதாவானவர் விரும்புகிறார்."
>
> **யோவான் 4:23**

**தியானத்திலிருந்து:** பிதாவோடுள்ள நம் உறவு வெறும் சரீரச் செயல் அல்ல, ஆவிக்குரியது என்றும், பரிசுத்த ஆவியானவர்

தம் வார்த்தையின் மூலம் வெளிப்படுத்தும் சத்தியத்தின்மேல் அது நிற்கிறது என்றும் இந்தத் தியானம் நினைவூட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. ஆராதனையைச் சடங்காகச் செய்வதற்கும் 'ஆவியோடும் உண்மையோடும்' ஆராதிப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?
2. ஞாயிற்றுக்கிழமை மட்டுமல்ல, வாரம் முழுவதும் இருதயத்திலிருந்து தேவனை ஆராதிக்க உங்களுக்கு உதவுவது எது?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"நீ பூமியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டபடியால், நீ பூமிக்குத் திரும்புமட்டும் உன் முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய்; நீ மண்ணாயிருக்கிறாய், மண்ணுக்குத் திரும்புவாய் என்றார்."

**ஆதியாகமம் 3:19**

**தியானத்திலிருந்து:** நம்மில் ஒவ்வொருவரும் தேவனுக்கு எதிராகக் கலகம் செய்ததால், இயேசு திரும்ப வரும்வரை நம் தேவைகளுக்காகவும் குடும்பங்களுக்காகவும் உழைக்கிறோம் என்று இந்தத் தியானம் விளக்குகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்கள் அன்றாட வேலையைத் தேவனுடைய கதையின் பகுதியாகப் பார்ப்பது அதைப் பற்றிய உங்கள் மனப்பான்மையை எப்படி மாற்றுகிறது?
2. இந்த வாரம் உங்கள் உழைப்பின் மூலம் தேவனை எங்கே கனப்படுத்தலாம்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"அவருடைய வசனத்தைக் கைக்கொள்ளுகிறவனிடத்தில் தேவ அன்பு மெய்யாகப் பூரணப்பட்டிருக்கும்; நாம் அவருக்குள் இருக்கிறோமென்பதை அதினாலே அறிந்திருக்கிறோம். அவருக்குள் நிலைத்திருக்கிறேனென்று சொல்லுகிறவன், அவர் நடந்தபடியே தானும் நடக்கவேண்டும்."

**1 யோவான் 2:5-6**

**தியானத்திலிருந்து:** யோவான் தேவன்மேலுள்ள அன்பை நேரடியாகக் கீழ்ப்படிதலோடும், கீழ்ப்படிதலை இயேசு நடந்தபடியே நடப்பதோடும் இணைக்கிறார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த வாரம் ஒரு உறவில் 'இயேசு நடந்தபடியே நடப்பது' நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?
2. தேவனை நேசிப்பதாக நீங்கள் சொல்வதற்கும் உண்மையில் நடப்பதற்கும் இடையிலான இடைவெளியை எங்கே உணர்கிறீர்கள்?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது.”
>
> **ரோமர் 5:5**

**தியானத்திலிருந்து:** மறுபடி பிறந்த கிறிஸ்தவர்களாக நாம் வாழும் உலகத்தை இந்தத் தியானம் விவரிக்கிறது: பரிசுத்த ஆவியின் மூலம் தேவன் தம் அன்பை நம் இருதயங்களில் ஊற்றும்போது அதை அனுபவிக்கிறோம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. சமீபத்தில் தேவனுடைய அன்பு ‘ஊற்றப்படுவதை’ நீங்கள் அனுபவித்த ஒரு வழி எது?
2. சூழ்நிலைகள் கடினமாயிருக்கும்போது, தேவனுடைய அன்பின்மேலுள்ள நம்பிக்கை உங்களை ஏமாற்றத்திலிருந்து எப்படிக் காக்கிறது?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “அப்பொழுது அவரைப் படவில் ஏற்றிக்கொள்ள மனதாயிருந்தார்கள்; உடனே படவு அவர்கள் போகிற கரையைப் பிடித்தது.”
>
> **யோவான் 6:21**

**தியானத்திலிருந்து:** இயேசு இல்லாமல் நாம் கடந்துபோகும் புயல்களோடும், அவரை மீண்டும் வரவேற்கும் கணத்திலேயே அவற்றை அமைதிப்படுத்த அவருக்கு இருக்கும் விருப்பத்தோடும் இந்தத் தியானம் இதை இணைக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இயேசுவை உணர்வுபூர்வமாக அழைக்காமல் நீங்கள் கடக்க முயன்ற சமீபத்திய ‘புயலை’ விவரியுங்கள்.
2. நெருக்கடிக்குப் பின் அல்ல, அதன் நடுவிலேயே வேண்டுமென்று ‘அவரைப் படகில் ஏற்றிக்கொள்ளும்போது’ என்ன மாறுகிறது?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “நான் உங்களுக்கு இருளிலே சொல்லுகிறதை நீங்கள் வெளிச்சத்திலே சொல்லுங்கள்; காதிலே கேட்கிறதை நீங்கள் வீடுகளிலே பிரசித்தம்பண்ணுங்கள்.”
>
> **மத்தேயு 10:27**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் பிதா காலைதோறும் தியான நேரத்தில் நம்மைப் பயிற்றுவித்து, பின்னர் மிஷன் வயலுக்கு அனுப்புவதாக இந்தத் தியானம் சித்தரிக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. வெளிச்சத்தில் நீங்கள் பேச வேண்டும் என்று தேவன் விரும்பும் எதை உங்கள் தியான நேரத்தில் உங்களுக்கு மெதுவாகச் சொல்கிறார்?
2. இந்த வாரம் உங்கள் 'மிஷன் வயல்' எங்கே?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

"அன்பானது பிறனுக்குப் பொல்லாங்குசெய்யாது; ஆதலால் அன்பு நியாயப்பிரமாணத்தின் நிறைவேறுதலாயிருக்கிறது."

**ரோமர் 13:10**

**தியானத்திலிருந்து:** மற்றவர்கள்மேலுள்ள நம் நல்ல நோக்கங்களும், எது உதவும் என்ற நம் சொந்த எண்ணத்தால் மட்டுமல்ல, தேவனுடைய ஆவியால் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற நினைவூட்டல்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. அன்பில்லாத விதத்தில் ஒருவருக்கு 'உதவ' எப்போதாவது முயன்றிருக்கிறீர்களா? என்ன நடந்தது?
2. இந்த வாரம் ஒருவர் சார்பில் செயல்படும் முன் உங்கள் நோக்கங்களை எப்படிச் சோதிக்கலாம்?

**செயல்முறைச் சவால்**
உங்கள் அடுத்த தியான நேரத்திற்கு முன், நின்று, அதை முடிக்க வேண்டிய வழக்கமாக அல்ல, உண்மையான ஐக்கியமாக்கும்படி தேவனிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் கவனிக்கும் வித்தியாசத்தைப் பற்றி ஒரு வாக்கியம் எழுதுங்கள்.

# வாரம் 20: அவருடைய இறையாண்மையுள்ள கரம்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 20 குழுவின் கண்களைத் தேவனுடைய இறையாண்மையை நோக்கித் திருப்புகிறது — படைப்பின்மேலும், நம் வாழ்க்கையின்மேலும், நம் பாடுகளின்மேலும்கூட அவருடைய கரம். புரியாதபோதும் நாம் தாங்கப்படுகிறோம் என்ற உறுதியைக் கட்டியெழுப்புவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | யோபு 26:7 |
| 2 | சீஷத்துவம் | யோவான் 10:27-30 |
| 3 | தாழ்மை | ஏசாயா 55:9 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | யோவான் 10:10 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | ரோமர் 5:5 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | யோபு 37:14 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | சங்கீதம் 105:17 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு சூழ்நிலையின்மேல் தேவன் இறையாண்மையுள்ளவர் என்று நம்புவது எப்போது உங்களுக்கு மிகக் கடினமாயிருந்தது?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

### நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “அவர் உத்தரமண்டலத்தை வெட்டவெளியிலே விரித்து, பூமியை அந்தரத்திலே தொங்கவைக்கிறார்.”
>
> **யோபு 26:7**

**தியானத்திலிருந்து:** நவீன அறிவில்லாமலே யோபு வானங்களைத் துல்லியமாக விவரித்ததைக் கண்டு இந்தத் தியானம் வியக்கிறது; தேவனுடைய எல்லா வழிகளையும் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியதில்லை — அவர் இறையாண்மையுள்ளவர் என்று விசுவாசத்தில் நம்பினால் போதும் என்று நினைவூட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. படைப்பின் எந்தப் பகுதி தேவனுடைய மகத்துவத்தை உங்களுக்கு அதிகம் நினைவூட்டுகிறது?

2. அவர் என்ன செய்கிறார் என்று புரியாவிட்டாலும், தேவனுடைய இறையாண்மையை எங்கே நம்ப வேண்டும்?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"என் ஆடுகள் என் சத்தத்திற்குச் செவிகொடுக்கிறது; நான் அவைகளை அறிந்திருக்கிறேன், அவைகள் எனக்குப் பின்செல்லுகிறது. 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. நானும் பிதாவும் ஒன்றாயிருக்கிறோம் என்றார்."

**யோவான் 10:27-30**

**தியானத்திலிருந்து:** இயேசு நம்மைத் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிந்துகொண்டார் என்பதையும், இப்போதும் நித்தியமாகவும் அவர் நம்மைத் தொடர்ந்து பராமரிக்கிறார் என்பதையும் இந்தத் தியானம் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. பிதாவின் கையிலிருந்து 'ஒருவனும்' உங்களைப் பறித்துக்கொள்ள முடியாது என்பது தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம்?

2. அந்தப் பாதுகாப்பு இப்போது உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது எங்கே?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"பூமியைப்பார்க்கிலும் வானங்கள் எப்படி உயர்ந்திருக்கிறதோ, அப்படியே உங்கள் வழிகளைப்பார்க்கிலும் என் வழிகளும், உங்கள் நினைவுகளைப்பார்க்கிலும் என் நினைவுகளும் உயர்ந்திருக்கிறது."

**ஏசாயா 55:9**

**தியானத்திலிருந்து:** அவருடைய மகத்துவத்தின் சாயல்களை அவர் வெளிப்படுத்தும்போது காத்திருந்து கவனித்து, அவருடைய ஆண்டவத்துவத்திற்குத் தொடர்ந்து தாழ்மையோடு கீழ்ப்படிய இந்தத் தியானம் உற்சாகப்படுத்துகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனுடைய வழிகள் உங்கள் சொந்தப் புரிதலைவிட உயர்ந்தவை என்று நீங்கள் நம்ப வேண்டியிருந்தது எப்போது?

2. இப்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒரு தீர்மானத்தில் தாழ்மையான ஒப்புக்கொடுத்தல் எப்படி இருக்கும்?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

"திருடன் திருடவும் கொல்லவும் அழிக்கவும் வருகிறானேயன்றி வேறொன்றுக்கும் வரான். நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன்."

**யோவான் 10:10**

**தியானத்திலிருந்து:** சத்துருவின் நோக்கத்திற்கும் கிறிஸ்துவின் நோக்கத்திற்கும் இடையிலான தெளிவான வேறுபாடு. உணர்ந்தறிதல் என்பது நாம் உண்மையில் எந்தச் சத்தத்தைக் கேட்கிறோம் என்று பெயரிட்டுச் சொல்வதாகும்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. சமாதானத்தையோ சந்தோஷத்தையோ நம்பிக்கையையோ திருடும் 'திருடன்' கிரியை செய்வதைக் காணக்கூடிய உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி எது?

2. அதற்குப் பதிலாக, இந்த வாரம் இயேசு கொடுக்கும் பரிபூரண ஜீவனை ஊக்கமாகப் பெற்றுக்கொள்வது எப்படி இருக்கும்?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

"மேலும் நமக்கு அருளப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியினாலே தேவ அன்பு நம்முடைய இருதயங்களில் ஊற்றப்பட்டிருக்கிறபடியால், அந்த நம்பிக்கை நம்மை வெட்கப்படுத்தாது."

**ரோமர் 5:5**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் இருதயங்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பால் நிரம்பியிருக்கும்போது, அவரை அறியாதவர்களிடம் போகும் அவருடைய அழைப்பை ஏற்றுக்கொள்வது எளிதாகிறது என்று இந்தத் தியானம் கவனிக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கிறிஸ்துவை அறியாத, தேவன் உங்கள் இருதயத்தில் வைத்திருக்கும் ஒரு நபர் யார்?

2. போவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் பயம் எது? தேவனுடைய அன்பு அதற்கு எப்படிப் பதிலளிக்கிறது?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

"யோபே, இதற்குச் செவிகொடும்; தரித்துநின்று தேவனுடைய ஆச்சரியமான கிரியைகளைத் தியானித்துப்பாரும்."

**யோபு 37:14**

**தியானத்திலிருந்து:** யோபுவின் பாடுகளில் எலிகூ அவரோடு பேசியதை இந்தத் தியானம் நினைவுகூர்ந்து, இக்கட்டான காலங்களிலும் நாமும் தேவனுடைய மகத்துவத்தை அனுபவிக்கலாம் என்று நினைவூட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த வாரம் நின்று சிந்திக்கக்கூடிய 'தேவனுடைய அதிசயம்' எது?

2. தேவனுடைய மகத்துவத்தைத் துதிப்பது, கடினமான காலத்தில்

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

"அவர்களுக்கு முன்னாலே ஒரு புருஷனை அனுப்பினார்; யோசேப்பு சிறையாக விற்கப்பட்டான்."

**சங்கீதம் 105:17**

**தியானத்திலிருந்து:** யோசேப்பின் பாடுகள் வீணாகவில்லை — அப்போது அவனால் காணமுடியாத ஒரு நோக்கத்திற்காகத் தேவன் அவனை ஆயத்தம் செய்து, பாதுகாத்து, அனுப்பியிருந்தார்.

### கலந்துரையாடுங்கள்:

1. தேவன் பின்னர் வேறொருவரின் — அல்லது உங்கள் — நன்மைக்காகப் பயன்படுத்திய ஒரு கடினமான காலத்தைத் திரும்பிப் பார்த்து அடையாளம் காண முடியுமா?

2. தற்போதைய போராட்டத்தின் மூலமும், யாருக்கு ஊழியம் செய்யத் தேவன் உங்களை ஆயத்தம் செய்துகொண்டிருக்கலாம்?

**செயல்முறைச் சவால்**
இப்போது உங்களுக்குப் புரியாத ஒரு சூழ்நிலையை எழுதுங்கள். இந்த வாரம் ஒவ்வொரு நாளும், விளக்கம் இல்லாவிட்டாலும், அதன்மேலுள்ள அவருடைய இறையாண்மைக்காக முன்கூட்டியே தேவனுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

# வாரம் 21: பெரிய கிரியைகள்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 21 நமக்குள்ளும் நம் மூலமாகவும் பரிசுத்த ஆவியானவர் செய்யும் கிரியையைப் பார்க்கிறது — போதித்து, பெலப்படுத்தி, 'பெரிய கிரியைகள்' என்று இயேசு வாக்களித்தவற்றைச் செய்ய நம்மை அனுப்புகிறார். இயேசுவின் கிரியைகளைப் பாராட்டுவதிலிருந்து அவற்றில் பங்குபெறுவதற்குக் குழுவை நகர்த்துவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | எபிரெயர் 13:15 |
| 2 | சீஷத்துவம் | யோவான் 14:26 |
| 3 | தாழ்மை | யோபு 38:1 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | எபேசியர் 5:13-14 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | மத்தேயு 19:26 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | எரேமியா 1:5 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | யோவான் 14:12 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: அவர் செய்ததைவிடப் 'பெரிய கிரியைகளை' நாம் செய்வோம் என்று இயேசு எதிர்பார்க்கிறார் என்று கேட்கும்போது உங்கள் மனதில் என்ன வருகிறது? உற்சாகமா, அச்சமா, இரண்டுமா?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

### நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> "ஆகையால், அவருடைய நாமத்தைத் துதிக்கும் உதடுகளின் கனியாகிய ஸ்தோத்திரபலியை அவர்மூலமாய் எப்போதும் தேவனுக்குச் செலுத்தக்கடவோம்."
>
> **எபிரெயர் 13:15**

**தியானத்திலிருந்து:** இயேசுவின் வாழ்க்கை, மரணம், உயிர்த்தெழுதல் இல்லையென்றால் நாம் இன்னும் கீழ்ப்படியாதவர்களாகவும் சுயநலம் தேடுபவர்களாகவும் இருப்போம் என்று இந்தத் தியானம் அறிக்கையிடுகிறது — ஆகவே நம் துதி

இடைவிடாத ஸ்தோத்திரபலியாகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. வேதவசனம் துதியை ஏன் 'பலி' என்று அழைக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

2. காரியங்கள் நன்றாகப் போகும்போது மட்டுமல்ல, இந்த வாரம் இடைவிடாமல் தேவனுக்கு நன்றி எப்படிச் செலுத்தலாம்?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"என் நாமத்தினாலே பிதா அனுப்பப்போகிற பரிசுத்த ஆவியாகிய தேற்றரவாளனே எல்லாவற்றையும் உங்களுக்குப் போதித்து, நான் உங்களுக்குச் சொன்ன எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவார்."

**யோவான் 14:26**

**தியானத்திலிருந்து:** மறுபடி பிறந்த ஒவ்வொரு விசுவாசிக்குள்ளும் வாசமாயிருக்கும் மிகப்பெரிய ஆசிரியர் ஆவியானவர் என்று இந்தத் தியானம் அழைக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. சரியான தருணத்தில் பரிசுத்த ஆவியானவர் குறிப்பாக ஒரு வசனத்தை நினைவுபடுத்தியதை எப்போது உணர்ந்தீர்கள்?

2. இந்த வாரம் ஆவியானவரை ஆசிரியராக இன்னும் வேண்டுமென்றே எப்படிச் சார்ந்திருக்கலாம்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"அப்பொழுது கர்த்தர்: பெருங்காற்றிலிருந்து யோபுக்கு உத்தரவாக."

**யோபு 38:1**

**தியானத்திலிருந்து:** சீஷராக்கப்படும் இளைஞர்கள் வேதவசனத்தைக் கொண்டு ஜெபிக்கும்போது முதல் முறையாகத் தேவனுடைய சத்தத்தைக் கேட்பதை இந்தத் தியானம் பகிர்கிறது — அவர்களுக்கும் ஆசிரியருக்கும் தாழ்மைப்படுத்தும் அனுபவம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவன் தம் வார்த்தையின் மூலம் உங்களோடு பேசுவதைத் தெளிவாக எப்போது உணர்ந்தீர்கள்?

2. தேவனுடைய சத்தத்தைக் கேட்பது நம்மைப் பெருமைப்படுத்தாமல் எப்படித் தாழ்த்துகிறது?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

"அவைகளெல்லாம் கடிந்துகொள்ளப்பட்டு வெளிச்சத்தினால் வெளியரங்கமாகும்; வெளியரங்கமாக்குகிறதெல்லாம் வெளிச்சமாயிருக்கிறது. ஆதலால், தூங்குகிற நீ விழித்து, மரித்தோரை விட்டு எழுந்திரு, அப்பொழுது கிறிஸ்து உன்னைப் பிரகாசிப்பிப்பாரென்று சொல்லியிருக்கிறார்."

**எபேசியர் 5:13-14**

**தியானத்திலிருந்து:** நாம் குருடாயிருந்த உண்மைகளுக்கு — நம்மைப் பற்றியோ மற்றவர்களைப் பற்றியோ நம் சூழ்நிலைகளைப் பற்றியோ — நம்மை எழுப்புவது தேவனுடைய வழக்கம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. முன்பு நீங்கள் கவனிக்காத எதைத் தேவன் சமீபத்தில் 'வெளிப்படுத்தினார்' அல்லது காணச்செய்தார்?
2. நீங்கள் எப்படிப் பதிலளித்தீர்கள் — இனி எப்படிப் பதிலளிக்க விரும்புகிறீர்கள்?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

"இயேசு, அவர்களைப் பார்த்து: மனுஷரால் இது கூடாததுதான்; தேவனாலே எல்லாம் கூடும் என்றார்."

**மத்தேயு 19:26**

**தியானத்திலிருந்து:** நம்மைச் சுற்றியுள்ள சீர்கேட்டைக் கண்டு நம்பிக்கையிழப்பது எவ்வளவு எளிது என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது; ஆனால் தேவனால் எல்லாம் கூடும் என்று இயேசு போதிக்கிறார் — நாம் சீஷராக்குகிறவர்களுக்கான நம் ஜெபங்களுக்கு அவர் பதிலளிக்கிறார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இப்போது உங்களுக்கு 'சாத்தியமற்றதாக' உணரும் சூழ்நிலை எது?
2. தேவன் அவர்களைச் சென்றடைவார் என்று தொடர்ந்து நம்ப வேண்டிய யாருக்காக ஜெபிக்கிறீர்கள்?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

"நான் உன்னைத் தாயின் வயிற்றில் உருவாக்கு முன்னே உன்னை அறிந்தேன்; நீ கர்ப்பத்திலிருந்து வெளிப்படுமுன்னே நான் உன்னைப் பரிசுத்தம்பண்ணி, உன்னை ஜாதிகளுக்குத் தீர்க்கதரிசியாகக் கட்டளையிட்டேன் என்று சொன்னார்."

**எரேமியா 1:5**

**தியானத்திலிருந்து:** எரேமியாவுக்குக் கொடுத்த தேவனுடைய வார்த்தையை மறுபடி பிறந்த ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவருக்கும் இந்தத் தியானம் பொருத்துகிறது; அவருடைய சித்தத்தைச் செய்ய முயலும்போது நம் சுபாவம் எவ்வளவு பலவீனமாக உணரப்படலாம் என்று அறிக்கையிடுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. நீங்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே தேவன் உங்களை அறிந்து பிரித்தெடுத்தார் என்று அறிவது எப்படி உணர்த்துகிறது?
2. கீழ்ப்படிய மிகவும் பலவீனமாக எங்கே உணர்கிறீர்கள்? எரேமியா 1:5 அதைப் பற்றி என்ன பேசுகிறது?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்; நான் என் பிதாவினிடத்திற்குப் போகிறபடியினால், என்னை விசுவாசிக்கிறவன் நான் செய்கிறகிரியைகளைத் தானும் செய்வான், இவைகளைப்பார்க்கிலும் பெரிய கிரியைகளையும் செய்வான்."
>
> **யோவான் 14:12**

**தியானத்திலிருந்து:** வழியனுப்பும் வசனம்: பிதாவின் வலதுபாரிசத்தில் இயேசு நமக்காகப் பரிந்துபேசுவதால், நாம் தனியாக அல்ல, ஆயத்தமாகப் போகிறோம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்கள் சொந்தத் திறனைவிடப் பெரியதாக உணரும், தேவன் உங்களை அழைக்கக்கூடிய ஒரு 'கிரியை' எது?
2. இயேசு உங்களுக்காகப் பரிந்துபேசுகிறார் என்று அறிவது அதை நீங்கள் அணுகும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

**செயல்முறைச் சவால்**
இந்த வாரம் ஒவ்வொரு காலையும், ஒருவருக்கு ஊழியம் செய்யும் ஒரு வாய்ப்பைக் காட்டும்படி பரிசுத்த ஆவியானவரிடம் குறிப்பாகக் கேளுங்கள் — பின்னர் நாள் முடியும் முன் அதன்படி செயல்படுங்கள்.

# வாரம் 22: எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 22 கவலையை நேரடியாகக் கையாள்கிறது; எல்லாவற்றையும் தனியாகச் சுமக்காமல் தேவனிடம் கொண்டுவருவதால் வரும் சமாதானத்தை நோக்கிக் குழுவை வழிநடத்துகிறது. நோக்கம் நடைமுறையானது: கவலையான கட்டுப்பாட்டை ஜெபத்தோடு கூடிய நம்பிக்கையால் மாற்றுதல்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | சங்கீதம் 145:16-18 |
| 2 | சீஷத்துவம் | பிலிப்பியர் 4:6-7 |
| 3 | தாழ்மை | பிலிப்பியர் 4:13 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | பிலிப்பியர் 4:8 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | ஆபகூக் 2:1 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | எரேமியா 17:7 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | சங்கீதம் 25:10 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: இந்த வாரம் உங்களை அழுத்திக்கொண்டிருக்கும், இன்னும் ஜெபத்தில் முழுமையாகத் தேவனிடம் ஒப்படைக்காதது எது?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

## நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “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 145:16-18**

**தியானத்திலிருந்து:** நம்மை மீட்கவும் நம் பாவ சுபாவத்திலிருந்து விடுவிக்கவும் தேவன் எவ்வளவு தூரம் சென்றிருக்கிறார் என்று இந்தத் தியானம் வியக்கிறது — உண்மையாய்த் தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும் அவர் சமீபமாயிருக்கிறார்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. நீங்கள் தேவனை நோக்கிக் கூப்பிட்டபோது அவர் சமீபமாயிருந்ததை எப்படி அனுபவித்தீர்கள்?

2. தேவனை ‘உண்மையாய்’ நோக்கிக் கூப்பிடுவது என்றால் என்ன?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “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:** நாம் சுமக்கும் வேண்டுதல்களின் முழுப் பட்டியலையும் தேவன் ஏற்கனவே அறிந்திருக்கிறார் — ஒவ்வொன்றையும் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கவலைகள் அல்லது வேண்டுதல்களின் உங்கள் தற்போதைய ‘பட்டியலில்’ என்ன இருக்கிறது?

2. அந்தப் பட்டியலைக் கவலையோடு அல்ல, நன்றியோடு தேவனிடம் கொண்டுவந்தால் என்ன மாறும்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

> “என்னைப் பெலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையுஞ்செய்ய எனக்குப் பெலனுண்டு.”
>
> **பிலிப்பியர் 4:13**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் சொந்தப் பலத்தால் அல்ல, அவருடைய பலத்தால் ஊழியம் செய்ய அவர் நம்மை ஆயத்தப்படுத்தும்போது, இன்று அவரைக் கொண்டாட உதவும்படி இந்தத் தியானம் தேவனிடம் கேட்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கிறிஸ்துவின் பலம் இல்லாமல் செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் அறிந்த, இந்த வாரத்தின் ஒரு வேலை எது?
2. முதலில் தேவனைக் கொண்டாடுவது கடினமான பணியை நீங்கள் அணுகும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

"கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ, கற்புள்ளவைகளெவைகளோ, அன்புள்ளவைகளெவைகளோ, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்."

**பிலிப்பியர் 4:8**

**தியானத்திலிருந்து:** சமாதானம் நாம் எதைச் சிந்திக்கத் தெரிந்துகொள்கிறோம் என்பதோடு இணைந்திருக்கிறது — நம் மனதை நிரப்புவது எது என்பதில் நேர்மையாயிருப்பதும் உணர்ந்தறிதலில் அடங்கும்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இந்த வாரம் உங்கள் எண்ணங்களை அதிகம் ஆக்கிரமித்தது எது — அது இந்தப் பட்டியலுக்குப் பொருந்துகிறதா?
2. அதற்குப் பதிலாக வேண்டுமென்றே சிந்திக்கக்கூடிய உண்மையான, கனமான, அல்லது அன்புள்ள ஒரு காரியம் எது?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

"நான் என் காவலிலே தரித்து, அரணிலே நிலைகொண்டிருந்து, அவர் எனக்கு என்ன சொல்லுவாரென்றும், அவர் என்னைக் கண்டிக்கும்போது நான் என்ன உத்தரவு சொல்லுவேனென்றும் கவனித்துப் பார்ப்பேன் என்றேன்."

**ஆபகூக் 2:1**

**தியானத்திலிருந்து:** இஸ்ரவேலில் இருந்த தீமைக்குத் தேவனுடைய பதிலைக் கேட்கத் தன் காவலிடத்தில் காத்திருந்த ஆபகூக்கை இந்தத் தியானம் சுட்டிக்காட்டுகிறது — நம் பிதாவின் சத்தத்தைக் கவனித்துக் கீழ்ப்படியும் அதே அழைப்பை ஏற்கும்படி நம்மை அழைக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. 'உங்கள் காவலிடத்தில் நின்று' தேவனுடைய பதிலுக்குக் காத்திருப்பது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?
2. செயல்படும் முன் நீங்கள் கேட்க வேண்டிய ஏதாவது சூழ்நிலை உண்டா?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

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

**தியானத்திலிருந்து:** பெரிய உரிமைகோரலோடு கூடிய சிறு வசனம்: நம் சூழ்நிலைகள் மேம்படுவதில் மட்டுமல்ல, நம் நம்பிக்கையே தேவனில் இளைப்பாற வேண்டும்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்கள் சமாதானம் தற்போது உங்கள் சூழ்நிலைகள் மாறுவதைச் சார்ந்திருக்கிறதா, அல்லது சூழ்நிலைகள் எப்படியிருந்தாலும் தேவன் யார் என்பதைச் சார்ந்திருக்கிறதா?

2. இந்த வாரம் உங்கள் நம்பிக்கையை இன்னும் முழுமையாக அவர்மேல் வைக்க என்ன தேவைப்படும்?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “கர்த்தருடைய உடன்படிக்கையையும் அவருடைய சாட்சிகளையும் கைக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு, அவருடைய பாதைகளெல்லாம் கிருபையும் சத்தியமுமானவைகள்.”
>
> **சங்கீதம் 25:10**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவனுடைய உண்மையுள்ள பாதைகள் நமக்கான தனிப்பட்ட நினைவூட்டல் மட்டுமல்ல, அவருக்கு ஊழியம் செய்ய விரும்புகிறவர்களுக்கு நாம் போதிக்க வேண்டிய சத்தியம் என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. உங்கள் சொந்தப் பாதையில் தேவனுடைய கிருபையையும் சத்தியத்தையும் எப்படிக் கண்டீர்கள்?

2. தேவன் உங்களுக்கு எப்படி உண்மையுள்ளவராயிருந்தார் என்று பகிர்ந்து இந்த வாரம் யாரை உற்சாகப்படுத்தலாம்?

**செயல்முறைச் சவால்**
இந்த வாரம் கவலை எழுவதைக் கவனிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நின்று, அந்தக் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையைப் பெயரிட்டு, பிலிப்பியர் 4:6-7-ஐச் சத்தமாக ஜெபியுங்கள்.

# வாரம் 23: எல்லாவற்றிலும் மனநிறைவு

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 23 மனநிறைவை ஆராய்கிறது — விட்டுக்கொடுத்தலாக அல்ல, தேவனுடைய ஏற்பாடும் பிரசன்னமும் போதுமானவை என்ற கற்றுக்கொண்ட நம்பிக்கையாக. தங்கள் மனநிறைவின்மையைத் தூண்டுவது எது என்று பெயரிட்டு அதைத் தேவனிடம் கொண்டுவரக் குழுவுக்கு உதவுவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | சங்கீதம் 103:2 |
| 2 | சீஷத்துவம் | யோசுவா 1:7 |
| 3 | தாழ்மை | யோசுவா 24:15 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | யாக்கோபு 1:25 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | பிலிப்பியர் 4:11 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | பிலிப்பியர் 4:13 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | 1 யோவான் 4:6 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

கேளுங்கள்: இப்போது மனநிறைவு உங்களுக்கு மிகக் கடினமாக உணரும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி எது?

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

### நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்

> “என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும் மறவாதே.”
>
> **சங்கீதம் 103:2**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவனுடைய ஆசீர்வாதங்கள் நாம் நம்பக்கூடிய எதையும்விட மிக அதிகமாயிருப்பதால், அவர் நம்மை ஆசீர்வதிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவரைத் துதிக்க வேண்டும் என்று இந்தத் தியானம் நினைவூட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. நீங்கள் மறக்கத் தூண்டப்படும் தேவனுடைய 'உபகாரங்களில்' ஒன்றைச் சொல்லுங்கள்.

2. அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காகத் தேவனைத் துதிக்க நினைவுகூர நம் குழு ஒருவருக்கொருவர் எப்படி உதவலாம்?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"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:** வேதவசனமும் நம் அன்றாட வாழ்க்கையும் இதைத் தெளிவாக்குகின்றன என்று இந்தத் தியானம் கவனிக்கிறது: உண்மையான வெற்றி தேவனிடமிருந்து மட்டுமே வருகிறது; நம் சொந்த வடிவமைப்பிலான எந்த வெற்றியும் தற்காலிகமே.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. நீங்கள் வெற்றியை எப்படி அளவிட முனைகிறீர்கள்? யோசுவா 1:7 அதை எப்படிச் சவால் செய்கிறது?

2. 'வலதுபுறம் இடதுபுறம் விலகாமலிருக்க' உங்களுக்கு எங்கே தைரியம் தேவை?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"கர்த்தரைச் சேவிக்கிறது உங்கள் பார்வைக்கு ஆகாததாய்க் கண்டால், பின்னை யாரைச் சேவிப்பீர்கள் என்று இன்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; நதிக்கு அப்புறத்தில் உங்கள் பிதாக்கள் சேவித்த தேவர்களைச் சேவிப்பீர்களோ? நீங்கள் வாசம்பண்ணுகிற தேசத்துக் குடிகளாகிய எமோரியரின் தேவர்களைச் சேவிப்பீர்களோ? நானும் என் வீட்டாருமோவென்றால், கர்த்தரையே சேவிப்போம் என்றான்."

**யோசுவா 24:15**

**தியானத்திலிருந்து:** யோசுவாவின் அறிவிப்பு ஒரு உணர்வு அல்ல, தீர்மானம் — சூழ்நிலைகள் வருவதற்கு முன்பே எடுக்கப்பட்டது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கர்த்தருக்குச் சேவை செய்யும் உங்கள் அர்ப்பணிப்பு நிலையான தீர்மானமா, அல்லது வாரத்தோடு மாறும் மனநிலையா?

2. உணர்வு எப்படியிருந்தாலும், இந்த வாரம் யோசுவாவின் அறிவிப்பை உங்களுடையதாக்குவது எப்படி இருக்கும்?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “சுயாதீனப்பிரமாணமாகிய பூரணப்பிரமாணத்தை உற்றுப்பார்த்து, அதிலே நிலைத்திருக்கிறவனே கேட்கிறதை மறக்கிறவனாயிராமல், அதற்கேற்ற கிரியை செய்கிறவனாயிருந்து, தன் செய்கையில் பாக்கியவானாயிருப்பான்.”
>
> **யாக்கோபு 1:25**

**தியானத்திலிருந்து:** இக்கட்டுகள் வரும்போது சில நேரங்களில் நாம் தேவனைக் கேள்வி கேட்கிறோம் என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது; ஆனால் அவர் நம்மை வளர்க்கும்போது, இக்கட்டிலும் மனநிறைவையும் அவருடைய ஆசீர்வாதங்களை அனுபவிக்கும் திறனையும் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கடினமான காலத்தில் எப்போது தேவனைக் கேள்வி கேட்டீர்கள்? என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?
2. தற்போதைய கஷ்டத்தின் நடுவில் தேவனுக்கு நன்றி சொல்லக்கூடிய ஒரு ஆசீர்வாதம் எது?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “என் குறைச்சலினால் நான் இப்படிச்சொல்லுகிறதில்லை; ஏனெனில் நான் எந்த நிலைமையிலிருந்தாலும் மனரம்மியமாயிருக்கக் கற்றுக்கொண்டேன்.”
>
> **பிலிப்பியர் 4:11**

**தியானத்திலிருந்து:** மனநிறைவு கற்றுக்கொள்ளப்பட்டது என்று பவுல் சொல்கிறார் — தவிர்க்கப்பட்ட சோதனைகளால் அல்ல, உண்மையான சோதனைகள் மூலம்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இதுவரை மனநிறைவைப் பற்றி உங்களுக்கு அதிகம் கற்றுக்கொடுத்த சோதனை எது?
2. அதே பாடத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கத் தேவன் பயன்படுத்தக்கூடிய தற்போதைய சூழ்நிலை எது?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “என்னைப் பெலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையுஞ்செய்ய எனக்குப் பெலனுண்டு.”
>
> **பிலிப்பியர் 4:13**

**தியானத்திலிருந்து:** உபத்திரவக் காலங்களிலும் கிறிஸ்து அருளும் பலத்தின் மூலம் மனநிறைவைக் கண்டடைதல் என்ற வாரக் கருப்பொருளோடு இந்தத் தியானம் இந்த வசனத்தை இணைக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. மனநிறைவோடிருக்க இப்போது உங்களுக்குக் கிறிஸ்துவின் பலம் எங்கே தேவை?

2. ‘எல்லாவற்றையும் செய்ய எனக்குப் பெலனுண்டு’ என்பது தனிப்பட்ட சாதனையைப் பற்றியது அல்ல, உண்மைத்தன்மையைப் பற்றியது எப்படி?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

“நாங்கள் தேவனால் உண்டானவர்கள்; தேவனை அறிந்தவன் எங்களுக்குச் செவிகொடுக்கிறான்; தேவனால் உண்டாயிராதவன் எங்களுக்குச் செவிகொடுக்கிறதில்லை; இதினாலே சத்திய ஆவி இன்னதென்றும், வஞ்சகஆவி இன்னதென்றும் அறிந்திருக்கிறோம்.”

**1 யோவான் 4:6**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் சாட்சியைப் புறக்கணிப்பவர்களுக்கான பொறுப்பின் பாரத்தை நம்மிடமிருந்து நீக்குவதாக இந்தத் தியானம் இதைக் காட்டுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கிறிஸ்துவைப் பற்றிய உங்கள் சாட்சியை ஒருவர் புறக்கணித்ததற்காக எப்போதாவது குற்றவுணர்வைச் சுமந்திருக்கிறீர்களா? இந்த வசனம் அதைப் பற்றி என்ன பேசுகிறது?

2. அந்தப் பாரத்தை விட்டுவிடுவது, விளைவு எப்படியிருந்தாலும், உங்கள் பங்கில் மனநிறைவோடிருக்க உங்களை எப்படி விடுவிக்கிறது?

**செயல்முறைச் சவால்**
தேவையாகக் கருதிவந்த ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசையை அடையாளம் காணுங்கள். இந்த வாரம் ஒவ்வொரு நாளும் அந்தப் பகுதியில் உங்களிடம் உள்ளவற்றுக்காகத் தேவனுக்கு நன்றி சொல்லிப் பழகுங்கள்.

# வாரம் 24: தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களும் அழைக்கப்பட்டவர்களும்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

## குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்

வாரம் 24 அடையாளத்திற்குத் திரும்பி இந்தப் பாகத்தை நிறைவு செய்கிறது — தெரிந்துகொள்ளப்பட்டு, அழைக்கப்பட்டு, தேவனால் பிரித்தெடுக்கப்பட்டவர்கள். கற்றுக்கொண்டவற்றில் மட்டுமல்ல, கிறிஸ்துவுக்குள் தாங்கள் யார் என்பதில் உறுதியோடு அடுத்த காலத்திற்குள் குழுவை அனுப்புவதே நோக்கம்.

## வாரச் சுருக்கம்

| நாள் | அம்சம் | வேதவசனம் |
|---|---|---|
| 1 | துதி & ஆராதனை | 2 கொரிந்தியர் 1:3-4 |
| 2 | சீஷத்துவம் | யோவான் 3:16 |
| 3 | தாழ்மை | 1 பேதுரு 2:13 |
| 4 | உணர்ந்தறிதல் | அப்போஸ்தலர் 5:29 |
| 5 | ஏற்றுக்கொள்ளுதல் | 1 பேதுரு 2:9 |
| 6 | கீழ்ப்படிதல் | 2 நாளாகமம் 19:7 |
| 7 | ஒன்றித்தல் | யாத்திராகமம் 20:5 |

## தொடக்கம் (5–10 நி.)

இது பாகம் 3-ன் கடைசி வாரம் என்பதால், எட்டு வாரங்களையும் திரும்பிப் பார்த்து, எந்த வாரம் தங்களை அதிகம் பாதித்தது, ஏன் என்று பகிரும்படி குழுவைக் கேளுங்கள்.

## ஆழமாகச் செல்லுதல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வசனத்தையும் சத்தமாக வாசித்து, கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்திக் குழுவைப் பேசவையுங்கள்.

## 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:** நம் இக்கட்டுகள் சிறியதாகத் தோன்றினாலும், உதவ தேவன் எப்போதும் அங்கேயே இருக்கிறார் — மற்றவர்களை நாம் தேற்றும்படி அவர் நம்மைத் தேற்றுகிறார் என்று இந்தத் தியானம் கவனிக்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. பின்னர் வேறொருவரைத் தேற்ற உங்களுக்கு உதவிய விதத்தில் தேவன் உங்களை எப்போது தேற்றினார்?
2. தேவன் உங்களுக்குக் கொடுத்த ஆறுதல் தேவைப்படுபவர் உங்களைச் சுற்றி யார்?

## நாள் 2 — சீஷத்துவம்

"தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்."

**யோவான் 3:16**

**தியானத்திலிருந்து:** யோவான் 3:16-ல் உள்ள தேவனுடைய மீட்பின் செயலை, கிருபையினாலும் இயேசுவின் பலியினாலும் என்றென்றைக்கும் மன்னிக்கப்படுவதற்கான திறவுகோல் என்று இந்தத் தியானம் அழைக்கிறது — அவரோடு நம் தற்கால, நித்திய வாழ்க்கையை முத்திரையிடுகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. யோவான் 3:16 முதன்முதலில் உங்களுக்குத் தனிப்பட்டதாக எப்போது ஆனது?
2. இந்த வாரம் தேவனுடைய மீட்பைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டியவர் உங்கள் வாழ்க்கையில் யார்?

## நாள் 3 — தாழ்மை

"நீங்கள் மனுஷருடைய கட்டளைகள் யாவற்றிற்கும் கர்த்தர்நிமித்தம் கீழ்ப்படியுங்கள்."

**1 பேதுரு 2:13**

**தியானத்திலிருந்து:** நம் சட்டங்களும் வழக்கங்களும் மனுக்குலத்திற்கான தேவனுடைய திட்டத்திலிருந்து விலகிச் செல்வதால் இது கடினமான கட்டளை என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. கிறிஸ்துவைப் போன்ற மனப்பான்மையோடு அதிகாரத்திற்குக் கீழ்ப்படிவது உங்களுக்கு மிகக் கடினமாக இருப்பது எங்கே?

2. நம்மைச் சுற்றியுள்ள அமைப்புகளோடு நாம் உடன்படாதபோது தேவனை எப்படிக் கனப்படுத்தலாம்?

## நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "அதற்குப் பேதுருவும் மற்ற அப்போஸ்தலரும்: மனுஷருக்குக் கீழ்ப்படிகிறதைப்பார்க்கிலும் தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிகிறதே அவசியமாயிருக்கிறது."
>
> **அப்போஸ்தலர் 5:29**

**தியானத்திலிருந்து:** இது அதிகாரத்திற்குக் கீழ்ப்படிதலோடு கூர்மையாக மாறுபடுகிறது என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது — போட்டியிடும் எந்தக் கோரிக்கையையும்விடத் தேவனுடைய பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நேரங்கள் உண்டு.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிவது உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்பட்டதற்கு எதிராகப் போவதைக் குறித்த ஒரு தருணத்தை எதிர்கொண்டிருக்கிறீர்களா?

2. அந்த நெருக்கடி உண்மையிலேயே மனுஷருக்கு அல்ல, தேவனுக்குக் கீழ்ப்படியும் அழைப்பு என்று எப்போது எப்படிப் பகுத்தறிகிறீர்கள்?

## நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

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

**தியானத்திலிருந்து:** முழு ஆய்வும் கட்டியெழுப்பி வந்த அடையாளம் இதுவே: தற்செயலாக அல்ல, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்கள்; அதை அறிவிக்க அழைக்கப்பட்டவர்கள்.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. 'தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட', 'ராஜரீக ஆசாரியக்கூட்டம்' என்பவை நீங்கள் அன்றாடம் உங்களைப் பார்க்கும் விதத்திற்கு உண்மையாக உணர்கின்றனவா? ஏன், அல்லது ஏன் இல்லை?

2. வரும் வாரம் தேவனுடைய 'புண்ணியங்களை அறிவிக்க' ஒரு நடைமுறை வழி எது?

## நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

"ஆதலால் கர்த்தருக்குப் பயப்படுகிற பயம் உங்களிடத்தில் இருக்கக்கடவது, எச்சரிக்கையாயிருந்து காரியத்தை நடத்துங்கள்; உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்திலே அநியாயமும் முகதாட்சிணியமுமில்லை, பரிதானமும் அவரிடத்திலே செல்லாது என்றான்."

**2 நாளாகமம் 19:7**

**தியானத்திலிருந்து:** தேவனுக்குப் பயப்படுவது என்பது அவரைக் கனம்பண்ணுவது, அவருடைய ஆண்டவத்துவத்திற்குத் தாழ்மையோடு கீழ்ப்படிவது, அவருடைய மகத்துவத்திற்காகத் துதிப்பது, அவருடைய எல்லாக் கட்டளைகளையும் கவனமாகப் பின்பற்றுவது என்று இந்தத் தியானம் விளக்குகிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. ஆரோக்கியமான 'கர்த்தருக்குப் பயப்படுதல்' உங்கள் அன்றாடத் தீர்மானங்களில் எப்படி இருக்கும்?

2. இந்த வாரம் 'நீங்கள் செய்வதில் மிகவும் கவனமாயிருக்க' வேண்டிய பகுதி ஏதாவது உண்டா?

## நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

"நீ அவைகளை நமஸ்கரிக்கவும் சேவிக்கவும் வேண்டாம்; உன் தேவனாகிய கர்த்தராயிருக்கிற நான் எரிச்சலுள்ள தேவனாயிருந்து, என்னைப் பகைக்கிறவர்களைக் குறித்துப் பிதாக்களுடைய அக்கிரமத்தைப் பிள்ளைகளிடத்தில் மூன்றாம் நான்காம் தலைமுறைமட்டும் விசாரிக்கிறவராயிருக்கிறேன்."

**யாத்திராகமம் 20:5**

**தியானத்திலிருந்து:** நிதானமான நிறைவு எச்சரிக்கை: நம் விசுவாசப்பற்று தேவனுக்கு மட்டுமே உரியது — இந்த ஆய்வில் மற்ற எல்லாமும் அதிலிருந்து பாய்கிறது.

**கலந்துரையாடுங்கள்:**

1. இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் தேவனுக்கு மட்டுமே உரிய பற்றுக்காக அதிகம் போட்டியிடுவது எது?

2. இந்தப் பாகத்தை நிறைவு செய்யும்போது, அவருக்குப் பிரிக்கப்படாத பற்றைக் கொடுப்பதற்கான ஒரு அடி எது?

**செயல்முறைச் சவால்**
இந்த எட்டு வாரங்களில் நீங்கள் யார் என்று (தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர், அழைக்கப்பட்டவர், அவருடையவர்) தேவன் காட்டியதைப் பெயரிட்டு, உங்களுக்கே ஒரு சிறு கடிதம் எழுதுங்கள். ஒரு மாதம் கழித்து மீண்டும் வாசியுங்கள்.

## நிறைவு

வாரம் 24-க்குப் பின்: அடுத்து எங்கே — உங்கள் குழு பாகம் 3-ஐ நிறைவு செய்ததும், புதிய ஒன்றுக்குள் அவசரப்படாமல் திரும்பிப் பார்க்க ஒரு கூடுகையை ஒதுக்குங்கள். ஏழு அம்சங்களில் எது மிக இயல்பாக உணர்ந்தது, எது குழுவை அதிகம் விரிவுபடுத்தியது, இந்த எட்டு வாரங்களில் தங்கள் தினசரி தியான நேரத்தில் தேவன் எங்கே கிரியை செய்வதை உணர்ந்தார்கள் என்று கேளுங்கள்.