

நீ வளர

விரும்புகின்றாயா ?



இந்தப் பாடத்தில் நீங்கள் படிப்பது

உன் ஆத்துமாலை தினமும் போஷி

தேவனில் அமர்ந்திரு

வியாதிக்கு விலகியிரு: சுத்தமாயிரு

வியாதிக்கு விலகியிரு: விஷத்தை உட்கொள்ளாதே

ஆவிக்குரிய பயிற்சி

நீ இப்பொழுது செய்ய வேண்டிய காரியம் என்னவென்றால் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சியை அடையவேண்டும். இதை எப்படி செய்வது? சரீர பிரகாரமாக ஒரு குழந்தை எங்கனம் வளர்கின்றதோ அதைப் போன்றதே:

* சரியான உணவை உட்கொள்

* ஓய்வு எடு

* வியாதியை தவிர்

* பயிற்சி செய்

தேவன் உனக்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கையை கொடுத்துள்ளார். இப்பொழுது அதனை பண்படுத்த நீ செய்ய வேண்டியவைகளைச் செய்ய வேண்டும். உன் ஆத்துமாலை போதித்து

அவருடைய வாக்குத்தத்தங்களில் அமர்ந்திரு. உனக்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடியவைகளை தவிர்த்து, வேத வசனத்தில் நீ காணும் பயிற்சிகளை செய். நீ இந்த நான்கு காரியங்களைச் செய்யும்போது, ஆவிக்குரிய வளர்ச்சி அடைந்து பொங்கி வழிகிற அனுபவத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் சந்தோஷப்படுவாய்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது

1. ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கு நீ செய்ய வேண்டியவை (நான்கினை தெரிந்தெடுக்கவும்)

- ...a) உன் ஆத்துமாலை சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்
- ... b) ஆவிக்குரியப் பயிற்சி செய்
- ...c) வானொலி நாடகங்களை கவனி
- ...d) தேவனில் அமர்ந்திரு
- ... e) உன் ஆத்துமாலை போஷி
- ... f) கடின உழைப்பை தவிர்
- ...g) பாவ நிவர்த்திச் செய்

விடைகள்: 1a) உன் ஆத்துமாலை சுத்தமாய் வைத்துக் கொள் b) ஆவிக்குரிய பயிற்சி செய் d) தேவனில் அமர்ந்திரு e) உன் ஆத்துமாலை போஷி

உன் ஆத்துமாவை தினமும் பேஷிப்பாயாக

தேவனுடன் உரையாடுதல் உன் ஆத்துமாலை போஷிக்கும். தேவன் உன்னுடன் தமது வசனங்கள் மூலம் பேசுகிறார், நீ அவருடன் ஜெபத்தில் பேசுகிறாய்.

“இயேசு பிரதியுத்தரமாக : மனுஷன் அப்பத்தினாலே மாத்திரமல்ல, தேவனுடைய வாயிலிருந்து புறப்படுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் பிழைப்பான் என்று எழுதியிருக்கிறதே என்றார்.” மத்தேயு 4:4

“நீங்கள் வளரும்படி, புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளை போல் திருவசனமாகிய களங்கமில்லாத ஞானப்பாலின் மேல் வாஞ்சையாயிருங்கள்.” 1 பேதுரு 2:3

தேவனுடைய வசனமாகிய வேதபுத்தகமே நீங்கள் அருந்த வேண்டிய ஆவிக்குரிய பாலாக இருக்கிறது.

வேதாகமம் புரிந்துக் கொள்ள கடினமாக தோன்றுகிறதா? ஒவ்வொரு நாளும் வாசிப்பதற்கு முன்பாக விளங்கிக்கொள்ள கூடிய ஞானம் தரும்படி தேவனை நோக்கி வேண்டிக்கொள். மட்டுமல்ல, ஏதாகிலும் கேள்விகள் எழும்புமென்றால் முதிர்ந்த தேவ பிள்ளைகளிடமோ அல்லது உனது போதகரிடமோ கேட்டு சரிசெய்துக்கொள்.

வேத பாடசாலை மூலமும், சபை ஆராதனை மூலமும், இப்படிப்பட்ட விசேஷித்த பயிற்சி மூலமும் ஏற்படும் நல்ல சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்திக் கொள். மட்டுமல்ல நல்ல ஆவிக்குரிய புத்தகங்கள் வாசிப்பது மூலமாகவும் உன் ஆத்துமாவை போஷிக்க கூடும்.

தேவனுக்குள் விரைவாக வளர விரும்புகிறாயா? நன்கு புசி. குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு அதிகாரமாவது புதிய ஏற்பாட்டிலிருந்து வாசிக்கவும். இந்த பகுதி வேதாகமத்தில் நமது கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை குறித்தும் நாம் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதைக்குறித்தும் போதிக் கிறது. விசேஷமாய் நீ விரும்பும் வசனங்களை சுற்றுக்கொள்வது நல்லது. இவ்விதமாக தேவனுடைய வசனங்களோடுள்ள உங்கள் ஆர்வத்தை பண்படுத்தி கொள்ளவும்.

“உம்முடைய வார்த்தைகள் என் நாவுக்கு எவ்வளவு இனிமையானவைகள்; என் வாய்க்கு அவை தேனிலும் மதுரமாயிருக்கும். உமது வேதத்தில் நான் எவ்வளவு பிரியமாய் இருக்கிறேன்!” சங்கீதம் 119:103, 97.

நீங்கள் ஷய்ய வேண்டியது

2. ஆவிக்குரிய முறையில் வளர உன் ஆத்துமாவை போஷிக்க கூடியவைகள். (இரண்டு விடைகளை தெரிந்தெடுக்கவும்)

....a) மதத்தைக் குறித்த வாக்கு வாதங்கள்

....b) வேதவாசிப்பும் ஜெபமும்

... c) கோழி இறைச்சியும் சாதமும்

....d) சுவிசேஷ நூல்களை வாசித்தல்

3. நீங்கள் இந்த தீருமானத்தை எடுப்பீர்களா?

தேவனே என் ஜீவியத்தில் உமது உதவியைக் கொண்டு உமது வார்த்தைகளை வாசிக்க முயற்சிக்கிறேன். என்னால் வாசிக்க இயலாத நேரங்களில் என் நினைவிலிருக்கும் வேதபகுதியை மனதில் கொண்டு வருவேன். அல்லது மற்றவர்கள் வாசிக்க கேட்பேன். நான் உமது வார்த்தைகளினால் எனது ஆத்துமாவை போஷிப்பேன்.

உன் பெயர்.....

தேதி.....

விடைகள்: 2b) வேத வாசிப்பும் ஜெபமும் d) சுவிசேஷ நூல்களை வாசித்தல்

தேவனில் அமர்ந்திரு

தேவன் விரும்புவதைச் செய்ய நீ மிகவும் பெலவினமுள்ளவனாக காணப்படுகிறாயா? நம்முடைய சொந்த முயற்சியினால் நல்லவர்களாக இருக்க பிரயாசப் படுவதினாலோ அல்லது நமது நல் நடத்தையினாலோ பரலோகம் செல்ல முடியாது.

நாம் தேவப்பிள்ளைகளாக இருப்பதினாலும் பரலோகதகப்பன் நம்மை நடத்துவதாலும் அவர் நமக்கு அளித்த வழியில் செல்லுகிறோம். அவர் நம்மை முற்றிலுமாய் நடத்துவார், உனது விகவாசம் அவரது வாக்குத்தந்தங்களில் அமர்திருக்கட்டும்.

முதலாவது தேவனுடன் கவும். த்து வைக்கும் அடி திடனில்லாமல் இருக்கிறதா? நீ இடறி விழுந்து இனி அடி எடுத்து வைக்க முயலுவதில் பயனில்லை என்று உணருகின்றாயா? திடன் கொள். இப்புதிய வாழ்வை உனக்களித்த உன் தகப்பன், மறுபடியும் உன் கரங்களைப்பற்றிப்பிடித்து உன்னை உயர்த்துவார். அவர் சமூகத்தில் அமர்ந்திரு. ஒவ்வொரு நாளும் ஜெபத்தில் உன்னை தேவனிடம் அற்பணித்து, உனது சொந்த பெலவீனங்களை அவரிடம் அறிக்கை செய்து, பெலவீனங்களையும் சோதனைகளையும் மேற்கொள்ள பலன் தருமாறு வேண்டிக்கொள்.

“கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலன் அடைந்து கமுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்து போகார்கள்.”

ஏசாயா 40:31

சில வாழ்க்கைப் பிரச்சனையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாயா? நீ பயப்படுகிறாயா? உனது மிகுந்த பிரயாசத்தினால் நீ அதைரியம் அடைந்ததாக உணருகிறாயா? நீ கர்த்தருக்கு காத்திரு. கவலைகள், அதைரியங்கள், பயம் இவைகளினால் உண்டாகும் போராட்டங்கள், உன் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சியை தடை செய்து விடக்கூடாது.

இந்த ஓய்வை (அமர்ந்திருத்தலை) எப்படிப் பெற்றுக் கொள்வது என்று தெரியுமா? உனது பிரச்சனைகளை பார்ப்பதற்கு பதிலாக அவருடைய வாக்குத்தந்தங்களை விசுவாசித்து அவரை நோக்கிப் பார்த்துக் கொள்

“இயேசு சொன்னார் : வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிற வர்களே! நீங்கள் எல்லாம் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்.”

மத்தேயு 11:28

“ஆகையால் என்னத்தை உண்போம் என்னத்தைக் குடிப்போம், என்னத்தை உடுப்போம் என்று கவலைப் படாதிருங்கள். இவைகளையெல்லாம் அஞ்ஞானிகள் நாடித் தேடுகிறார்கள்; இவைகளெல்லாம் உங்களுக்கு வேண்டியவைகள் என்று உங்கள் பரம பிதா அறிந்திருக்கிறார். முதலாவது தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும் அவருடைய நீதியையும் தேடுங்கள். அப்பொழுது இவைகளெல்லாம் உங்களுக்குக்கூடக் கொடுக்கப்படும்.”

மத்தேயு 6:31-33

தினமும் வேதம் வாசித்தலும், ஜெபித்தலும், ‘தேவனில் அமர்ந்திருக்க’ உதவி செய்யும். நீ ஜெபிக்கும் பொழுது உனது பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் அவர் கரத்தில் வைத்து விட்டு, அவர் நலமானதைச் செய்வார் என்று விசுவாசி.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது

4. ஏசாயா 40:31ஐ மனப்பாடம் செய்யவும்
5. மத்தேயு 11:28; மத்தேயு 6:31-33யும் மூன்று முறை வாசிக்கவும்.
6. ஒன்றுக்கும் கவலைப்படாமல், அவரில் அமர்ந்திருக்க தேவனிடம் உதவி கேட்கவும்.

வியாதியை தவிர் : சுத்தமாயிரு

ஒரு தாய் தனது குழந்தையை வியாதிக்கு உட்படப் பண்ணாமல், எப்படி அசுத்தங்களுக்கும், மற்ற வியாதியை உண்டாக்கும் கேடுகளுக்கும், விலக்கிக் காக்கிறாளோ, அவ்வண்ணமே தேவனும் தமது பிள்ளையின் ஆத்துமா வியாதிப்படாமல் பாதுகாக்கின்றார். அவர் நம்மை இரட்சித்தப்போது நமது பாவங்களற நம்மை சுழுவி நமக்குச் சுத்தமான இருதயத்தை அளித்தார். நாம் ஆவிக்குரிய ரீதியில் நலமுடனிருக்க இது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று.

தேவன் உன்னுடன் நடந்து அவர் உன் வழிகாட்டியாய் இருக்கட்டும். அநாகரிகமான கேளிக்கைகளுக்கும், ஒழுக்கக்கேடான நடத்தைகளுக்கும் விலகியிரு. தேவன் சொல்லாத இடங்களுக்கு நீ செல்லாதே! உன் சிந்தனைகளில், செய்கையில், வார்த்தைகளில் சுத்தமாயிரு.

நீங்கள் விசய்ய வேண்டியது

7. (இரண்டு விடைகளை தெரிந்தெடுக்கவும்) தேவப் பிள்ளைகள் அநாகரிக கேளிக்கைகளையும் ஒழுக்கக்கேடான பழக்கவழக்கங்களையும் விட்டு விட காரணம் :

...a) தேவன் அவர்கள் நற்பொழுது போக்கை விரும்புகிறதில்லை.

...b) ஆவிக்குரிய ரீதியில் ஆரோக்கியமுடனிருக்க தங்கள் ஆத்துமாவை சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வாஞ்சையுடன் உள்ளார்கள்.

...C) அசுத்த உரையாடல்களினின்றும், அசுத்த சிந்தனைகளினின்றும், அசுத்த செய்கைகளினின்றும் விலகிச் சுத்தமாயிருக்க தேவன் விரும்புகின்றார்.

விடைகள் : 7b) ஆவிக்குரிய ரீதியில் ஆரோக்கியமுடவிருக்க, தங்கள் ஆத்துமாவை சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வாஞ்சையுடன் உள்ளார்கள். C) அசுத்த உரையாடல்களினின்றும், அசுத்த சிந்தனைகளினின்றும், அசுத்த செய்கைகளினின்றும் விலகிச் சுத்தமாயிருக்க தேவன் விரும்புகின்றார்.

“இருதயத்தில் சுத்தமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள் அவர்கள் தேவனைத் தரிசிப்பார்கள்.” மத்தேயு 5:8

உனது சிந்தனை அசுத்தமான சிந்தனைகளில் தாபரிக்கு மென்றால் அது உனது ஆத்துமாவை நோயுறச் செய்யும். உனது சித்தத்தைப் பெவிவினப்படுத்தும், மட்டுமல்ல நீ பாவத்தில் விழ ஏதுவாக்கும்.

உன் சிந்தனைகளை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது? நற்சிந்தனைகளினால் உங்கள் மனதை நிரப்புங்கள். வேதத்தை வாசித்து அது சொல்வதைக் குறித்து சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள். தூர்ச்சிந்தனைகளை அகற்றும்படியாய் தேவனிடம் உதவி கேட்டு விண்ணப்பம் செய்யுங்கள். இப்படி நீங்கள் ஜெபிக்கலாம் : “எங்களை சோதனைக்குட்படப்பண்ணாமல், நிமையினின்று காத்து இரட்சியும்.” ஆயினும், உங்கள் பொறுப்பு இதோடு முடிந்து விடுவதில்லை. நீ பாவத்தை விரும்பவில்லையானால், சோதனைகளுடன் விளையாடாதே !

நீ தூய சிந்தனைகளை விரும்புவாயானால், அசுத்தப் புத்தகங்களை வாசிக்காதே, அசுத்தக்காட்சிகளைக் காணாதே, அல்லது அசுத்தக் கதைகளை கவனியாதே.

என் கன்மலையும் என் மீட்பருமாகிய கர்த்தாவே, என் வாயின் வார்த்தைகளும், என் இருதயத்தின் தியானமும், உமது சமூகத்தில் பிரீதியாயிருப்பதாக.

சங்கீதம் 19:14

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது

8. ஒருவன் தனது சிந்தனைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா?

...a) ஆம், தேவனுடைய துணையுடன் முடியும்

...b) இல்லை, தன் மனதில் வரும் அனைத்தையும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பான்

...c) எவராயினும் தனது சிந்தனைகளை கட்டுப்படுத்த இயலும்

9. உங்கள் துர்ச்சிந்தனையுடன் எப்பொழுதாவது போராடியிருக்கிறீர்களா?

10. சங்கீதம் 19:14ஐ மனப்பாடம் செய்து அதனை உன் ஜெபமாக்கிக் கொள். தினமும் இதை உன் தனி ஜெபத்தில் சொல்வது நல்லது

விடை : 8a) ஆம், தேவனின் துணையுடன் முடியும்

அரை மனதுடன் அவரை சேவிப்பதைவிட, முழு மனதுடன் அவருக்கு நம்மை அற்பணிப்பது மிகவும் எளிது. பாவத்துடன் விளையாடாதே! ஆவிக்குரிய ரீதியில் உன்னை வியாதிக்குட்படுத்தும் எந்தக் காரியமானாலும் அவைகளை விட்டொழி.

“அவர் ஒளியிலிருக்கிறது போல நாமும் ஒளியிலே நடந்தால் ஒருவரோடொருவர் ஐக்கியப்பட்டிருப்போம்; அவருடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தம்

சகல பாவங்களையும் நீக்கி நம்மை சுத்திகரிக்கும். நம் முடைய பாவங்களை நாம் அறிக்கையிட்டால், பாவங்களை நமக்கு மன்னித்து எல்லா அநியாயத்தையும் நீக்கி நம்மைச் சுத்திகரிப்பதற்கு அவர் உண்மையும் நீதியும் உள்ளவராயிருக்கிறார்.”

1 யோவான் 1:7,9



இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தம், நம்மைப் பாவசிந்தனைகளினின்று, பாவ செய்கைகளிலிருந்தும் கழுவி சுத்திகரிக்கும்.

வியாதியை தவிர் : விஷத்தை உட்கொள்ளாதே

சில குறிப்பிட்ட சுபாவங்களும், உணர்ச்சிகளும் ஆத்துமாவிற்கும் சரீரத்திற்கும் கொடிய விஷமாய் இருக்கின்றன. கோபம், கவலை பொறாமை, பகைமை, சந்தேகம், பயம், ஆத்திரம் பொறுமையின்மை இவைகள் அஜீரண குழப்பம், இருதய சம்பந்த நோய்கள் மற்றும் பல வியாதிகளை உருவாக்க எதுவாய் இருக்கிறது. இவைகள் ஆவிக்குரிய ஜீவியத்திற்கு தடையாகவும் எல்லாவித துன்பங்களுக்கு காரணமாயும் இருக்கின்றன. பெருமை, சுயசித்தம், அவநம்பிக்கை பிடிவாதகுணம், இவைகள் ஆவிக்குரிய விஷமாக காணப்படுகிறது. இவைகள் ஒரு தேவ பிள்ளைக்குரிய சந்தோஷத்தை நீக்கி அவர்கள் ஆத்துமவை பெலவீனப்படுத்தவும், வியாதிப்படுத்தவும், சந்தோஷமற்று இருக்கவும் செய்கிறது. ஒவ்வொரு காலையிலும் இப்படிப்பட்டதான விஷத்திற்குரிய தான காரியங்களை செய்யாதப்படிக்கு உன்னை காத்துக் கொள்ள தேவனிடம் வேண்டிக்கொள்.

நீ எப்பொழுதாவது டேலவீமையாக ஆவிக்குரிய வியாதியை உணருவாய் என்றால் இயேசு மிகப்பெரிய வைத்தியர் என்பதை நினைவில் கொள். அவரிடம் முழு மனதுடன் சென்று ஜெபி. அவர் உனக்கு ஆவிக்குரிய சிந்தனைக்குரிய சரீரபிரகாரமான சுகத்தை அருளுவார்.

நீங்கள் ிசய்ய வேண்டியது

11. (இரண்டு விடைகளை தெரிந்தெடுக்கவும்) வெறுப்பு, ஆத்திரம், கவலை.

- ...a) இவைகள் வியாதிக்கு காரணமாய் உள்ளன
- ...b) இவைகளை ஒரு மனிதனுடைய உள்ளத்தை விட்டு அகற்ற முடியாது
- ...c) இவைகள் ஆத்துமாவிற்கும் சரீரத்திற்கும் விஷமாய் இருக்கின்றன
- ...d) இவைகள் உன் வாழ்க்கைக்கு பிரயோஜனமானவை

விடைகள் : 11a) இவைகள் வியாதிக்கு காரணமாக உள்ளன c) இவைகள் ஆத்துமாவிற்கும் சரீரத்திற்கும் விஷமாய் இருக்கின்றன.

ஆவிக்குரிய பயிற்சி

சரீரம் தேக பயிற்சியினால் பெலன் அடைகிறது. அப்படியே ஆத்துமாவும் தேவனுக்காக செய்யும் ஊழியத்தினால் பெலப் படுகிறது. நீ புதிய வாழ்வை பெற்றுக்கொண்ட நாள் முதல் அவர் உனக்கு தந்த மகத்தான இரட்சிப்பிற்கு பதிலாக நீ பல காரியங்களை செய்யலாம். நீ ஆவிக்குரிய நிலையில் வளரும்போது அவருடைய வார்த்தைகளை அதிகமாய் கற்கும்

போதும் தேவன் உனக்கு அதிகமான சந்தர்ப்பங்களையும் அவருடைய வேலைகளில் உனக்கு ஒரு சில பொறுப்புகளையும் தருகிறார்

ஆவிக்குரியப் பயிற்சிகளில் சில: மற்றவர்களுக்கு இயேசுவைக் குறித்து அறிவித்தல், அவர்களுக்காக ஜெபித்தல், ஆலயத்திற்கு வரும்படி அவர்களை அழைத்தல். சபையில் உன் பொறுப்பை நீ எடுத்துக்கொண்டு பாவத்திற்கு விரோதமாய் எதிர்த்து நிற்பது உன் ஆவிக்குரிய ஜீவியத்தில் வளர உதவிப்பூரியும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது

12. (இரண்டு விடைகளை தெரிந்தெடுக்கவும்) ஆவிக்குரிய பயிற்சி என்பது

...a) இயேசு கிறிஸ்துவை குறித்து மற்றவர்களுக்கு அறிவிப்பது

....d) சுவிசேஷத்தை குறித்து இகழ்ச்சியாய் பேசுபவரிடம் வாக்கு வாதம் செய்வது

...c) மற்றவர்களை ஆராதனைகளுக்கு வரும்படியாக அழைப்பது

...d) தினம் 100 மீட்டர் தூரமும் ஓடுவது

விடைகள் : a) இயேசு கிறிஸ்துவை குறித்து மற்றவர்களுக்கு அறிவிப்பது c) மற்றவர்கள் ஆராதனைகளுக்கு வரும்படியாக அழைப்பது

