தேர்ந்து தெளிதல்

செவிமடுத்தலில் இருந்து செயல்

பெரிய குழுவிற்கு திரும்புதல்

பெரிய குழுவிற்கு திரும்புதல். ஒவ்வொரு சிறிய குழுவும் தாங்கள் ‘‘நாம்’’ என்ற கண்ணோட்டத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும், தூய ஆவியார் எதற்கு அழைத்தார் என்று உணர்வதில் கவனம் செலுத்தவும் அழைத்தல். அதிசவாக, அன்றாட வாழ்க்கையில் எளிய செயலைச் செய்ய வேரூன்ற உதவும் ஒரு வார்த்தையை அடையாளம் காணுதல்
எடுத்துக்காட்டாக:

- தனிநபர்களாக, குடும்ப உரையாடல்களில் பொறுமையாக செவிமடுக்கலாம்.
- குடும்பங்களாக, ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு வழக்கமான நேரத்தை, கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல் இறைவேண்டல் செய்யலாம். அல்லது குடும்பமாக உணவருந்தலாம்.
- அதிச வாக, பதற்றம், உடல்நலக்குறைவு அல்லது மாற்றத்தை சந்திக்கும் குடும்பத்திற்கு ஆதரவாக இருக்கலாம்.

பரிந்துரை இறைவேண்டல்

வழிநடத்துனர் பங்கேற்பாளர்களை சுருக்கமான இறைவேண்டலைச் செய்ய அழைத்தல்.
எடுத்துக்காட்டு: ‘‘ஆண்டவரே, என் குடும்ப உறுப்பினருடன் நம்பகத்தன்மையைக் மீண்டும் கட்டியெழுப்ப எனக்கு உதவியருளும்.’’
பதிலுரை: ஆண்டவரே எங்கள் மன்றாட்டை கேட்டருளும்.

நிறைவாக, ஆண்டவர் கற்றுத் தந்த இறைவேண்டல், தமதிரித்துவ புகம் (தந்தைக்கும் மகனுக்கும் தூய ...) மற்றும் அமைதியை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

முடிவு பாடல்:

பொருத்தமான ஒரு பாடலைப் பாடலாம் அல்லது இசைக்கலாம்.

Published by:
Peninsular Malaysia
Pastoral Team

Email:
api@archkl.org

INTERNAL CIRCULATION ONLY

ஜனவரி 2026

அதிசசிந்தனை

ஒன்றித்தப் பயணம் மற்றும் இறைவாக்குரைக்கும் திருஅவையை நோக்கி ஒன்றித்து நடத்தல்

மறைத்தூதுரைக்கும் சீடத்துவத்திற்கான மக்கள்

மாதாந்திர நோக்கம்:

குடும்பம்: நம்பகத்தன்மையைக் கட்டியெழுப்புதல்

வீட்டில் உறவுகளுக்கிடையே உருமாற்றம்

வீடு தான் நம்பிக்கையின் முதல் பள்ளி (FD 35)

குடும்ப உறவுகள் ஒருபோதும் ஒரே நிலையில் இருப்பவை அல்ல; அவை வளர்கின்றன, மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் குணப்படுத்துதல் தேவை. ஒரு பெற்றோர் சிறுகுழந்தையுடன் பழகும்விதமும் வளர்ந்த மகன் அல்லது மகளிடம் பழகும்விதமும் வேறுபட்டது. பெற்றோர்களுக்கு வயதாகும்போது இந்த நிலை மாறும். மேலும் பொறுப்புகளும் பகிரப்படும் இன்னும் அவை தலைகீழாக மாறும். இந்த மாற்றங்கள் கடினமாக இருக்கலாம். இருந்தபோதும் அவை இரக்கத்தின் தருணங்களாகும்.

நம்பகத்தன்மை புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். சில சமயங்களில் மீண்டும் கட்டமைக்கப்பட வேண்டும். இது செவிமடுத்தல், நேர்மையான உரையாடல் மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையில் வெளிப்படுத்தப்படும் நம்பகத்தன்மை மூலம் நிகழ்கிறது. குடும்பங்கள் ஒன்றாக இறைவேண்டல் செய்யவும், ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடன் உரையாடவும், ஒவ்வொரு நபரின் வளர்ச்சிக்கும் இடமளிக்கவும் வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு நிலைகளில் நம்பகத்தன்மை ஆழமடையவும் செய்கின்றன.

வீடுதான் நம்பிக்கையின் முதல் பள்ளி என்பதை திருஅவை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. எவ்வாறு மன்னிப்பது, எவ்வாறு செவிமடுப்பது எப்படி ஒருவருக்கொருவர் அக்கறையோடு கவனித்துக்கொள்வது, என்பதை நம் வீடுகளில் இருந்துதான் கற்றுக்கொள்கிறோம். இந்த மாதம் கிறிஸ்துவின் அமைதி நம் இதயங்களையும் குடும்பங்களையும் உண்மையிலேயே வழிநடத்தும் வகையில் எவ்வாறு நம்பகத்தன்மையை உருவாக்க முடியும் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கிறோம்

‘‘கிறிஸ்து அருளும் அமைதி உங்கள் உள்ளங்களை நெறிப்படுத்துவதாக!... கிறிஸ்துவைப் பற்றிய நற்செய்தி உங்களுள் நிறைவாகக் குடிகொள்வதாக!’’
(கொலோசையர் 3: 15-16)

எதிர்கொள்வது

தொடக்கப்பாடல்

அமைதியின் தூதனாய் என்னையே மாற்றுமே.

தொடக்கச் செபம்

விண்ணகத் தந்தையே, எங்களுடைய குடும்பங்களுக்காக நன்றி கூறுகின்றோம். தொடர்ந்து பயணிக்கவும், ஒன்றிணைந்து வளரவும் நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் பொறுமையோடு இருக்கவும் எங்களுக்குக் கற்றுத்தாரும். திறந்த உள்ளத்தோடு செவிமடுக்கவும், நேர்மையோடு பேசவும், மரியாதையோடு உரையாடவும், எங்களுக்கு உதவியருளும். எங்கள் இல்லங்களில் நம்பகத்தன்மையை வலுப்படுத்தியருளும். எங்கள் குடும்பங்கள் அன்பைக் கற்றுக்கொள்வதிலும், நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்வதிலும், கிறிஸ்து உடனிருக்கும் மையங்களாகத் திகழ்வதாக. இவையாவும் எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம். ஆமென்.

மேய்ப்புப்பணிப் பாதை

காலப்போக்கில் குடும்பங்கள் மாறுகின்றன. பெற்றோர்கள் வயதுமுதிர்ந்தவர்களாகிறார்கள். குழந்தைகள் பெரியவர்களாகின்றார்கள். பொறுப்புகள் மாறுகின்றன. இந்த மாற்றங்களுக்கு நாம் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறோம் என்பதில் ஒரு மனமாற்றம் தேவைப்படுகிறது. நம்பகத்தன்மை தானாகவே வராது. இது பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் இறைவேண்டலினாலும், வழக்கமான உரையாடல், அன்றாட நம்பிக்கை முயற்சிகளால் கட்டமைக்கப்பட வேண்டும். முதலில் 'தயவுசெய்து' 'நன்றி' 'என்னை மன்னியுங்கள்' என்பதை வீட்டிலிருந்து முதலில் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். மேலும் எவ்வாறு செவிமடுக்கவேண்டும், நமது போராட்டங்களில் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி ஆதரிக்கவேண்டும் என்பதையும் கற்றுக்கொள்கிறோம். ஒன்றாக இணைந்து இறைவேண்டல் செய்யவும், ஒருவரையொருவர் அவ்வப்போது விசாரித்துக்கொள்ளவும், கருத்துகளில் உடன்பாடு இல்லாமலிருந்தாலும் கனிவாகப் பேசவும் நேரத்தை ஒதுக்கும்போது, நம் வீடுகள் உண்மையான "நம்பிக்கையில் பள்ளிக்கூடங்களாக" மாற நாம் உதவிசெய்கிறோம். இந்த வழியில் நம்பகத்தன்மை என்பது கடவுளுடைய வார்த்தை வேரூன்றிப் பலனளிக்கக்கூடிய நிலமாக மாறுகிறது.

இறைவார்த்தை

கொலோசையர் 3: 15-16

கிறிஸ்து அருளும் அமைதி உங்கள் உள்ளங்களை நெறிப்படுத்துவதாக! இவ்வமைதிக்கென்றே நீங்கள் ஒரே உடலின் உறுப்புகளாக இருக்க அழைக்கப்பட்டீர்கள். நன்றியுள்ளவர்களாயிருங்கள். கிறிஸ்துவைப் பற்றிய நற்செய்தி உங்களுக்குள் நிறைவாகக் குடிகொள்வதாக! முழு ஞானத்தோடு ஒருவருக்கு ஒருவர் கற்பித்து அறிவுரை கூறுங்கள். திருப்பாடல்களையும் புகழ்ப்பாக்களையும் ஆவிக்குரிய பாடல்களையும் நன்றியோடு உளமாரப் பாடிக் கடவுளைப் போற்றுங்கள்.

மூன்று நிமிடம் அமைதியாய் இருந்து மேற்குறிப்பிட்ட இறைவார்த்தையின் வழியாக, குடும்ப உறவுகளின் அனுபவங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உரையாடல்

ஆவியில் கலந்துரையாடல்

6 பேர் கொண்ட குழுவில் கீழ்க்கண்ட மூன்று சுற்றுகளில் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பகிர்வுக்குப் பிறகும் ஒரு நிமிடம் அமைதியில் இருப்போம்.

சுற்று 1 "நான்" என்னும் கண்ணோட்டத்தில் (அமைதியில் தியானிக்க தயாராயிருங்கள். அனைவரும் பகிர்ந்துகொள்ளலாம், ஆனால் ஒவ்வொருவரும் 2 நிமிடத்திற்கு மேல் பகிரக்கூடாது. மற்றவருடைய பகிர்வையொட்டி எந்தக் கருத்தும் தெரிவிக்க வேண்டாம்)

- இறைவார்த்தையிலிருந்து என் உள்ளத்தை தொட்ட வார்த்தை அல்லது வாக்கியம் என்ன?
- என்னுடைய குடும்பத்தில் நம்பகத்தன்மையை மீண்டும் கட்டியெழுப்ப நான் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் என்ன?
- எது எனக்கு எதிர்நோக்கைத் தருகிறது?

சுற்று 2 "நீங்களும் நானும்" என்னும் கண்ணோட்டத்தில்

(இப்போது குழுவில் மற்றவர் பகிர்ந்த கருத்துகளுக்குப் பதில் அளிக்க அழைப்பு – ஒவ்வொருவரும் ஒருமுறை மட்டுமே தங்களுடைய கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.)

அனைவரின் கருத்துகளையும் செவிமடுத்தபின்:

- எங்களுடைய அனுபவத்தில் நான் கவனித்த பொதுவானது என்ன?
- மற்றவர்களின் பகிர்வுகள் என் சொந்த சூழ்நிலையை வித்தியாசமாகக் காண எவ்வாறு உதவுகின்றன?

சுற்று 3 – 'நாம்' என்னும் கண்ணோட்டத்தில்(இப்போது வழிநடத்துனர் அல்லது பொறுப்பாளர் அனைவரும் பகிர்ந்துகொண்டவற்றில் இருந்து பொதுவான கருத்தைத் தேர்ந்தெடுக்குமாறு அனைவரையும் அழைப்பார்)

- அனைவரின் கருத்தையும் செவிமடுத்தபின், தூய ஆவியார் எதில் வளரவோ அல்லது எதைச் செய்யவோ தூண்டுகிறார்?
- குடும்பமாக, அதிசவாக, அல்லது சமூகமாக நாம் என்ன செய்யவேண்டுமென்று கடவுள் கேட்கிறார்?