பயனுள்ள கிறிஸ்துவ வாழ்வின்
8 பழக்க வழக்கங்கள்

ஆன்மீக புதுப்பித்தலுக்கான கருவி

புனித பிரான்சிஸ் அசிசி தேவாலயம்

பொருளடக்கம்

முன்னுரை	1
பழக்கம் 1: அன்றாட ஜெபம்	3
பழக்கம் 2: அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிப்பு	6
பழக்கம் 3: அன்பான கூட்டுறவு	9
பழக்கம் 4: அன்பான சேவை	12
பழக்கம் 5: நம்பிக்கை பகிர்வு	15
பழக்கம் 6: கிறிஸ்தவ தியானம்	18
பழக்கம் 7: கவனமான வாழ்வு	21
பழக்கம் 8: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை	24
முடிவுரை	27
அங்கீகாரங்கள்	29

4 அக்டோபர் *2024* அன்று வெளியிடப்பட்டது

முன்னுரை

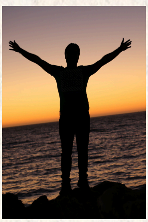
வாழ்க்கை பழக்கவழக்கங்களால் ஆனது. மனிதர்கள் பழக்கவழக்கங்களின் உயிரினங்கள். நாம் நமது பழக்கங்களை உருவாக்குகிறோம், நமது பழக்கவழக்கங்கள் நம்மை உருவாக்குகின்றன. நமது பழக்கவழக்கங்கள் நாம் யார் என்பதை வடிவமைக்கின்றன. பழக்கவழக்கத்தை உருவாக்குவது பண்பு வளர்ச்சியின் அடித்தளமாகும்.

நாம் நம் வாழ்வின் இயல்பான பகுதியாக மாறும் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்கிறோம், இறுதியில் இயேசுவின் மறைப்பரப்பு சீடர்களாக நமது அன்றாட கிறிஸ்தவ வாழ்வில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்க இவை உதவுகிறது.

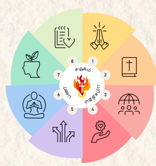
கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையை அன்றாடம் வாழ்வது எப்படி?

தினசரி கிறிஸ்தவ வாழ்வின் கேள்விகளான "என்ன" மற்றும் "ஏன்" என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம், ஆனால் பெரும்பாலும் "எப்படி" என்று சிந்தித்து போராடுகிறோம்.

நமது கிறிஸ்தவ வாழ்க்கை ஒரு தெளிவற்ற இலட்சியமாக இருக்க முடியாது; அது தினசரி வாழ்க்கையைப் போலவே குறிப்பிட்ட, உறுதியான மற்றும் நடைமுறைக்குரியதாக இருக்க வேண்டும். நம் வாழ்க்கையை உண்மையிலேயே மாற்றுவதற்கு, நாம் நடைமுறை ஒழுக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்த ஒழுங்குமுறைகள் இல்லாமல், நமது கிறிஸ்தவ நம்பிக்கை நம் வாழ்வை உண்மையிலேயே மாற்றும் சக்தியாக மாறாமல், வெறும் கருத்தாகவே இருக்கும்.



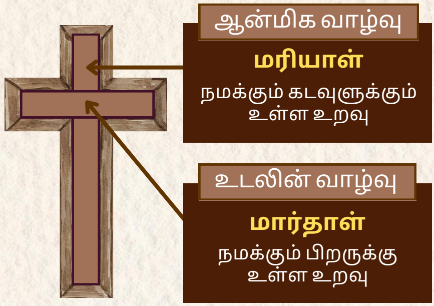
"8 பழக்கவழக்கங்கள்" என்பது ஆன்மீக புதுப்பித்தல் மற்றும் புனிதம், ஒற்றுமை மற்றும் பணிகளில் மாற்றத்திற்கான பங்கின் கருவியாகும்.



முன்னுரை

இன்று நமது ஆன்மிகம் முழுமையானதாக இருக்க வேண்டும்; இந்த ஆன்மிக ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையான கூறுகளான உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி நமது நலத்தை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும். நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை புறக்கணிப்பது, கிறிஸ்தவ உறுதியான ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையை இழந்திட வழிவகுக்கின்றது.

'8 பழக்கவழக்கங்கள்' 'உயர்தர' மற்றும் 'கீழ்தர', 'மரியாள்' மற்றும் 'மார்தா' ஆகியவற்றுக்கு இடையில் ஒரு சமநிலையை வழங்குகிறது. இது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒருமைப்பாட்டைக் குறிக்கிறது. ஆன்மிக வாழ்வுக்கும் உடலின் வாழ்விற்கு இடையில் துண்டிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை.



வார நாட்களில், 8 பழக்கவழக்கங்களின் மூலம் நம்முடைய நம்பிக்கையை மேன்மைப்படுத்துவோம். ஞாயிறு திருப்பலிகளில், திருவெளிப்பாட்டின் புகழ்ச்சியால் நமது விசுவாச வாழ்வை புதுப்பித்து கொண்டாடுகிறோம் . திருப்பலியின் முடிவில், 'அமைதியில் சென்று, உங்கள் வாழ்வில் 8 பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் ஆண்டவரை மகிமைப்படுத்துங்கள்!' என்று நிலைநிறுத்தப்பட்டு அனுப்பப்படுகிறோம்.

இந்த கையேடு, 8 பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இயேசுவின் சீடர்களாக மற்றும் சிறந்த கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான ஒரு எளிய, நடைமுறை வழிகாட்டியாக அமையும்.இந்த பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி நீங்கள் கடவுளின் அன்பின் போதனையின் சாட்சிகளாக வாழ்வீர்களாக.

பழக்கம் 1: அன்றாடம் ஜெபம்

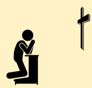
“ இயேசு விடியற்காலைக் கருக்கலில் எழுந்து தனிமையான ஓர் இடத்திற்குப் புறப்பட்டுச் சென்றார். அங்கே அவர் இறைவனிடம் வேண்டிக் கொண்டிருந்தார்.” - மாற்கு 1: 35

நாம் தினமும் காலை மற்றும் மாலை வேளையில், 15 நிமிடம் ஜெபம் செய்வதன் மூலம் ஆண்டவருடன் ஒரு அன்பின் உறவில் இணைகிறோம். ஜெபம் செய்யும்போது, நாம் கடவுளோடு உரையாடுகிறோம், அவரின் ஆசீர்வாதங்களுக்கு புகழ் மற்றும் நன்றி கூறுகிறோம், நமது பாவங்களை அறிக்கையிடுகிறோம், அவரின் ஆசீர்வாதம் நமக்கும் தேவையில் உள்ளோருக்கும் அருளப்பட வேண்டும் என்று ஆண்டவரை நாடுகிறோம்.

பயனுள்ள ஜெபம் வழிகாட்டி

ACTS ஜெப முறைபாட்டைப் பயன்படுத்தி உங்கள் ஜெபத்தை அமைக்கவும்

- **பாராட்டுதல் (Adoration):** கடவுளின் நன்மை மற்றும் இரகத்திற்கு புகழ் ஆராதனையுடன் ஜெபத்தை தொடங்குங்கள். திருவிவிலியத்தில் சங்கீதம் : 100, புகழ்பாக்களால் ஜெபம் செய்யுங்கள்.
- **ஒப்புரவு (Confession):** பரிசுத்த ஆவியிடம் உங்கள் பாவங்களை வெளிப்படுத்திட மன்றாடுங்கள், பின்னர் அவற்றை ஆண்டவரிடம் ஒப்புவித்து அவருடைய மன்னிப்பையும் இரக்கத்தையும் நாடுங்கள்.
- **நன்றிகூறுதல் (Thanksgiving):** கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களுக்கு நன்றி கூறி நமது வாழ்வில் அவருடைய பிரசனத்திற்காக நன்றியுணர்வை தெரிவித்தல்.



- **மன்றாட்டு (Supplication):** மனம் திறந்து உங்கள் மன்றாட்டுகளையும் பிறரின் ஜெப கருதுக்காகவும் மன்றாடி, ஆண்டவர் நமக்கு சிறந்ததை வழங்கிடுவார் என்று நம்பிக்கையுடன் அதனை சமர்ப்பிக்கவும்.

பழக்கம் 1: அன்றாடம் ஜெபம்

நடைமுறை குறிப்புகள்

நேரம் ஒதுக்குதல்: ஒவ்வொரு நாள், காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் 15 நிமிடங்கள் ஜெபிக்க ஒரு வழக்கமான திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

தடங்கலின்றி அமைதியான இடம் உருவாக்குதல்: மங்கலான ஒளி, மெழுகுவர்த்தி ஏற்றி அல்லது மென்மையான இசைக்கருவி பாடல்களை கேட்டு, சிறந்த சுற்றுசூழலை மேம்படுத்துங்கள்.

உங்கள் உள்ளத்தையும் மற்றும் சிந்தனையும் நிலைநிறுத்துதல்: சிந்தனையை அமைதிப்படுத்திட ஒரு நிமிடம் மூச்சி பயிற்சி செய்து, பின்னர் ஆண்டவரின் பிரசனத்தில் இணைந்திட கவனம் செலுத்துங்கள்.

இறைவார்த்தையைகொண்டு ஜெபித்தல் : உங்கள் ஜெபத்தில் இறைவார்த்தை வசனங்களை இணைத்துக்கொண்டு, ஆண்டவரின் வாக்குறுதிகளை நினைவுகூறி அதனை உங்கள் விசுவாச வாழ்க்கையில் கடைபிடியுங்கள்.

அமைதியாக தியானித்தல் : ஆண்டவரின் குரலுக்கு செவிசாய்த்து அவரின் வார்த்தை உங்கள் சிந்தனையை வழிநடத்திட அமைதியாக தியானிக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- ஆண்டவருடன் தனிமையில் இருந்து, எனது உள்ளத்தின் ஆழத்தை அவருடன் உரையாடி, அவரின் குரலுக்கு செவிசாய்க்கின்றேனா?
- நான் தினமும் ஆண்டவரை அழைத்து, அவருடன் உரையாடுகின்றேனா?
- எனது ஜெபத்தில் நான் என்னோடும் ஆண்டவரோடும் உண்மையாக ஜெபிக்கின்றேனா? எனது சிந்தனையும் உணர்வையும் முழுமனதுடன் பகிர்கின்றேனா?
- எனது ஜெப வாழ்வை மேம்படுத்திட நான் எவ்வாறு பழக்கங்களை (தியானம், இறைவார்த்தை வாசிப்பு, குறிப்பேடு) மேற்கொள்கிறேன்; இவற்றை இன்னும் முழு சிந்தனையுடன் கடைப்பிடித்திட நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பழக்கம் 1: அன்றாடம் ஜெபம்

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

நான் நெடுங்காலமாய் கவலைக்குள் வாழ்ந்துள்ளேன். எனது புகுமுக வகுப்பின் பாடத்தின் போது, இயேசுவின் ஒற்றுமை ஜெபத்தை ஜெபிக்க எனக்கு தூண்டுதல் கிடைத்து அது என்னை நிரம்பியது. அன்று முதல் நான் இந்த ஜெபத்தை தினமும் ஜெபிக்க தொடங்கினேன், அதன் மூலம் எனக்கு நிலையான மனஅமைதியும் மனமகிழ்ச்சியும் கிடைத்தது.

ரெச்சேல் ரஞ்சிதா

நான் ஒவ்வொரு வாரமும் நற்கருணை ஆராதனையின் போது, *20* வருடமாக திருப்பலியில் பங்குகொல்லாத எனது வாழ்க்கை துணைவர் மீண்டும் திருப்பலியில் பங்குகொள்ளவேண்டும் என்று ஜெபித்தேன். ஒரு நாள் எதிர்பாராத வேளையில் அவர் என்னோடு சிற்றாலயத்தில் நற்கருணை ஆராதனையில் கலந்துக்கொண்டார். அன்று (நற்கருணையின் வெளிப்பாட்டின் போது) அவர் ஆண்டவரின் தொடுதலையும் பிரசன்னத்தை உணர்ந்தார். தமது அழைப்பை உணர்ந்த அவர், அன்று முதல் ஒவ்வொரு நாளும் திருப்பலி மற்றும் நற்கருணை ஆராதனையில் பங்கெடுத்தார். ஜெபத்தின் ஆற்றலுக்காக இறைவனை போற்றி ஆராதிக்கின்றேன்.

ச. மரியம்

தனிப்பட்ட பிரார்த்தனை

இறைவா,

எனது ஜெப வாழ்வு பற்றாக்குறையாக உள்ளது என்பதை உணர்கின்றேன். உம்முடன் எனது தினசரி உரையாடலை மேம்படுத்த விரும்புகிறேன். தினமும் ஜெபிக்கும் பழக்கத்தை என்னுள் நிலைநிறுத்தும், அவை எனது வாழ்வின் ஒளியாக அமைவதாக.

இயேசுவே,நான் உம்மை நம்புகிறேன்!

பழக்கம் 2:
அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிப்பு

"பேசும் ஆண்டவரே, உம் அடியேன் கேட்கிறேன்."
- 1 சாமுவேல் 3:10

அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிக்கும் பழக்கம் ஒரு ஆன்மிக ஒழுக்கத்தின் உருமாற்றமாகும். இவ்வாசிப்பு பழக்கம் நம்முள் **இறைவார்த்தையின் ஆழமான உறவை மேம்படுத்தி** நம்மை **ஆண்டவருடன் இன்னும் நெருக்கமாக்குகிறது**.

பயனுள்ள திருவிவிலியம் வாசிக்கும் வழிகாட்டி

திருவிவிலியம் வாசிக்கும் முன் தூய ஆவியானவரை அழைத்தல்

புகழ்ச்சி பாடல்கள் அல்லது சங்கீதம் 51:10-12 பயன்படுத்துதல்

லெக்திஓ டிவினா பயிற்ச்சி

- **வாசித்தல்** : மெதுவாக வாசித்தல்.
- **தியானித்தல்**: இறைவார்த்தையை தியானித்தல்.
- **ஜெபம் :** வாசித்ததை ஆண்டவரிடம் உரையாடுதல்.
- **சிந்தித்தல் :** ஆண்டவரின் பிரசனத்தில் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தல்.

வார்த்தைகளை அமைதியாக தியானித்தல்

நம் உள்ளதை தொட்ட அவ்வார்த்தைகளை
சில நிமிடம் அமைதியாக தியானித்தல்

பழக்கம் 2: அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிப்பு

நடைமுறை குறிப்புகள்

நேரத்தை ஒதுக்குதல் : ஒவ்வொரு நாளும், காலை வேளை அல்லது உறங்கும் முன் முரணற்ற நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இடம்: உங்களின் கவனம் சிதறாமல் இருக்க அமைதியான மற்றும் வசதியான இடத்தை தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஜெபத்தில் இணைத்தல்: உங்கள் ஜெபத்தின் தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் திருவிவிலியம் வாசித்து, தூய ஆவியாரின் வழிகாட்டுதலுக்காக நாடுங்கள்.

புரிந்துணர்ந்தலை நாடுதல் : கடினமாக வசனங்களை கண்டறியும்போது, மறைத்தந்தை அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய அறிவுரையாளரின் வழிகாட்டுதல்களை பயன்படுத்துங்கள்.

குறிப்பேடு எழுதுதல் : உங்களது படிப்பினையிலிருந்து கண்டுகொள்ளும் கேள்விகள் மற்றும் சுய சிந்தனைகள் அனைத்தையும் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- திருவிவிலியத்தை வாசிக்க என்னை தூண்டுவது என்ன,எவ்வாறான சவால்களை நான் எதிர்நோக்குகிறேன் ?
- திருவிவிலியத்தை வாசிப்பதன் மூலம் எவ்வாறு என் தினசரி வாழ்க்கையையும் முடிவுகளையும் பாதிக்கின்றது?
- திருவிவிலியத்தை நான் சரியாக விளக்குகின்றேன் என்று எது எனக்கு உறுதியளிக்கின்றது?
- எனது அமைதியான தியானத்தில், ஆண்டவரின் அமைதியின் நற்செய்தி எவ்வாறு எனது ஆன்மாவை தூண்டுகின்றது?
- திருவிவிலியத்திலிருந்து நான் கற்று கொண்டதை எவ்வாறு பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது?

பழக்கம் 2: அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிப்பு

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

கடந்த இரண்டு வருடம் திருவிவிலியம் பணிக்குழுவில் நான் சேர்ந்தபின், திருவிவிலிய வசனங்களை புரிந்து கொள்வதில் நான் நிறைய சவால்களை எதிர்நோக்கினேன், ஆனால் அக்குழுவின் அங்கத்தினர்களின் உதவியால் நான் அதனை மேற்கொண்டு தினமும் திருவிவிலியம் வாசிப்பதை கடைப்பிடித்தேன்.

ஜிம்மி அகுஸ்தீன்

திருவிவிலியத்தை நான் வாசிப்பதன்வழி, ஆண்டவர் என்னிடம் உரையாடுகிறார். இறைவார்த்தை எனக்கு ஆறுதல் அளிக்கின்றது,எனது பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு அளிக்கின்றது, அதிகமாக கவலை கொள்ளாமல் ஆண்டவர் மீது முழு நம்பிக்கையை வைத்திட தூண்டுகிறது. நான் திருவிவிலியம் வாசிக்க ஆரம்பித்தது, அது எனது விசுவாச வாழ்வை அதிகமாக மேம்படுத்தியுள்ளது. எல்லாம் புகழும் இறைவனுக்கே!

யென் யோங்

தனிப்பட்ட பிராத்தனை

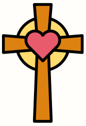
வானக தந்தையே,

எனது பாதையை செம்மைப்படுத்திட உமது வார்த்தையின் கொடைகளுக்காக உமக்கு நன்றி கூறுகின்றேன். இன்று, நான் தினமும் திருவிவிலியம் வாசிக்க எனக்கு பலத்தையும் வழிகாட்டுதலையும் அருளும்.

நான் இப்பழக்கத்தை நிரந்தரமாக கடைபிடித்து, உமது படிப்பினையை சிறந்த ஞானத்துடன் கற்றுக்கொண்டு, அதனை முழுமனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்ந்திட , தூய ஆவியானவரின் தொடுதலை எனக்கு அருளும். உமது வார்த்தை எனது சொல்களையும் செயல்களையும் உருமாற்றி, உம்மோடு தினமும் நடந்திட என்னை தூண்டுவதாக.

இயேசுவின் நாமத்தினால் மன்றாடுகிறேன்.ஆமென்!

பழக்கம் 3: அன்பான கூட்டுறவு



“உன் முழு இதயத்தோடும், முழு உள்ளத்தோடும், முழு மனதோடும் உன் ஆண்டவராகிய கடவுளிடம் அன்பு செலுத்து … உன்மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல உனக்கு அடுத்திருப்பவர்மீதும் அன்பு கூர்வாயாக. …” - மத் *22:37-40*

ஆண்டவரின் விண்ணுலகை நாடுங்கள்; அனைத்திற்கும் மேலாக அவரை அன்பு செய்யுங்கள் மற்றும் **பிறரையும் அன்புகூருங்கள்** என்று ஆண்டவர் நமக்கு கட்டளையிடுகிறார். அன்பான கூட்டுறவு என்பது **கிறிஸ்துவின் அன்பை நாம் நமது சமுதாயத்தில் பகிர்ந்து**, அவரது அன்பு,ஒற்றுமை, தியாக செயல்களால் ஒருவருக்கொருவருடன் இணைந்து வாழ்வதாகும்.

பயனுள்ள அன்பான கூட்டுறவு வழிகாட்டி

4 அன்பான கூட்டுறவு வழிமுறைகளை **பின்பற்றுங்கள்**

(**1**) **ஒருவருக்கொருவர் வழிகாட்டுதல்** : அன்றாட கிறிஸ்துவ வாழ்வில் இறைவார்த்தையை கடைபிடித்து ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தல். நமது சமுதாயத்தின் விசுவாச வளர்ச்சிக்கு இறைவார்த்தையின் உண்மையை பறைசாற்றுங்கள்.

(**2**) **ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதலாயிருத்தல்** : உங்களின் விசுவாசத்தை பிறருடன் பகிர்ந்து, நல்லெண்ணத்துடன் பிறருக்கு ஆதரவு அளித்து மற்றும் அன்பின் சேவையுடன் ஒருவருக்கொருவரின் விசுவாச பயணத்தை கொண்டாடுங்கள்.

(**3**) **ஒருவருக்கொருவர் உயர்த்துதல்** : ஒருவருக்கொருவர் உற்சாகப்படுத்தி,சாட்சியங்களை பகிர்ந்து, சமுதாய நலனுக்காக உங்களின் ஆசீர்வாதங்களையும் கொடைகளையும் பிறருடன் பகிர்ந்திட ஆதரவின் கருவிகளாக வாழுங்கள்.

(**4**) **ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு அளித்தல்** : பிறரின் தேவைகளில் ஒற்றுமையாக உங்கள் ஆதரவு அளித்து,அன்பின் மற்றும் மதிப்பிற்குரிய சமுதாயமாக வாழ்ந்திட பிறருடன் சிறந்த விசுவாசத்தில் நிலைத்திருங்கள்.

பழக்கம் 3: அன்பான கூட்டுறவு

நடைமுறை குறிப்புகள்

ஒன்றுகூடுவதற்கு நேரத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்: தொடர்ந்து இணைந்திருக்க கூட்டு நடவடிக்கைகள், சமூக நிகழ்வுகள் மற்றும் BEC கூட்டங்கள் மூலம் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள்.

காது கொடுத்து கேளுங்கள்: உங்கள் கவனத்தைக் கொடுங்கள் மற்றும் மற்றவர்களுடன் உரையாடல்களில் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள்.

ஆலயத்திலும் வெளியேயும் கடவுளின் அரவணைப்புடனும் அன்புடனும் ஒருவரையொருவர் அங்கீகரித்து வாழ்த்துங்கள். ஒரு புன்னகை நீண்ட தூரம் செல்லும்!

ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடன் பழகுங்கள்: பின்னணியைப் பொருட்படுத்தாமல் ஒருவரையொருவர் மதிப்பிட்டு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், மேலும் ஒவ்வொருவரின் தனித்துவத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இயேசுவைப் போல இரக்கமுள்ளவர்களாகவும், ஒருவருக்கு ஒருவர் சேவை செய்வதன் மூலமாகவும், ஜெபித்து மற்றவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலமாகவும் நம்பிக்கையின் கலங்கரை விளக்கமாக இருங்கள்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- எனது சமூகத்தில் உள்ள கூட்டுறவுக்கு நான் தற்போது எவ்வாறு பங்களிக்கிறேன்?
- எனது சமூகத்திற்கு சேவை செய்யவும் ஆதரவளிக்கவும் எனது கொடைகளை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவது?
- எனது சமூகத்தில் அன்பான உறவுகளைப் பேணுவதில் நான் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய சவால்கள் யாவை, அவற்றை நான் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?
- எனது சமூகத்தின் உறுப்பினர்களுக்காக நான் எந்த அளவு ஜெபிக்கிறேன், இதை நான் எப்படி ஒரு நிலையான நடைமுறையாக மாற்றுவது?

பழக்கம் 3: அன்பான கூட்டுறவு

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் மருத்துவமனையில் இருந்தபோது கடவுளை சந்தித்தேன். கடவுள் எனக்கு அன்பின் செய்தியை வழங்கினார் மற்றும் நிபந்தனையின்றி மற்றவர்களை நேசிப்பது, குறைகளை விட்டுவிடவும், நல்லிணக்கத்தை வளர்க்கவும் உதவுகிறது என்பதை உணர எனக்கு உதவினார். எனது *BEC* யின் பிரார்த்தனைகளுக்காக நான் எப்போதும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன் மற்றும் அவருடைய சக்திவாய்ந்த குணப்படுத்துதலுக்காக கடவுளுக்கு எல்லா மகிமையும் உண்டு.

ஜோய் லீ

ஒரு பெண்ணின் கணவன் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்ததால் அவர்களது அவநம்பிக்கையான நேரத்தில் அவர்களுக்கு உதவ கடவுள் என்னை வழிநடத்தினார். இயேசுவின் மீதுள்ள அன்பினால், நான் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை அளித்தேன், ஏற்பாடுகளில் உதவி செய்தேன், அவளுடன் ஜெபித்தேன், கடவுளின் அன்பைப் பகிர்ந்துகொண்டேன்.

மரியா சந்தான

தனிப்பட்ட பிரார்த்தனை

வானகத் தந்தையே,

உங்கள் மகத்தான அன்பின் இடைவிடாத கொடைகளுக்காக நான் நன்றி கூறுகிறேன். என் செயல்கள் மூலம் உமது அன்பின் கருவியாகவும் உங்கள் போதனைகளுக்கு சாட்சியாகவும் இருக்க எனக்கு உதவுங்கள். என்னையும், எனது குடும்பத்தையும், எனது சமூகத்தையும் அன்பான கூட்டுறவு மூலம் பூமியில் உங்களின் பணியை தொடர ஆசீர்வதிக்கவும்.

இயேசுவின் நாமத்தினால் மன்றாடுகிறேன்
ஆமென்.

பழக்கம் 4: அன்பான சேவை

> **“மானிட மகன் சேவை பெற வரவில்லை, சேவை செய்யவே வந்தார்.”** *- மத் 20:28*

அன்பான சேவை என்பது மற்றவர்களின் தேவைகளை இரக்கத்துடனும், தன்னலமற்ற தன்மையுடனும் உணர்ந்து பூர்த்தி செய்வதாகும். கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கை சேவைக்கு ஒரு சான்றாக இருந்தது. அவர் தனது சொந்த தேவைகளை விட மற்றவர்களின் தேவைகளை முன்வைத்தார், தனது உயிரை தியாகம் செய்யும் அளவிற்கு கூட. கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம், உலகில் கிறிஸ்துவின் கைகளாகவும் கால்களாகவும் இருப்பதன் மூலம் இந்த முன்மாதிரியை நம் சொந்த வாழ்க்கையில் பின்பற்ற முயற்சி செய்கிறோம்.

பயனுள்ள அன்பான சேவை வழிகாட்டி

அன்பான சேவைக்கான அழைப்பிற்கு 4-படி சினோடல் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தவும்:

(1) நடவடிக்கை: உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் பழகவும், அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளவும் நமது மாறிவரும் உலகத்திற்கு உண்மையான தேவைகள் வழி பதில் அளிக்கவும்.

(2) கேளுங்கள்: நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்க கவனத்துடனும் உணர்ச்சியுடனும் கேளுங்கள். தேவைப்படுபவர்களுக்கு உடல், உணர்ச்சி அல்லது ஆன்மீக உதவியை வழங்க முடியும்.

(3) பகுத்தறிவு: எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள பரிசுத்த ஆவியின் வழிகாட்டுதலை நாடுங்கள். உங்கள் செயல்களை உறுதிசெய்து, கடவுளின் விருப்பத்திற்கும் நோக்கத்திற்கும் இணங்க நீங்கள் சந்தித்த மற்றும் கேட்டவர்களுக்கு சேவை செய்யுங்கள் .

(4) செயல்படவும்: சந்தித்த பிறகு, கேட்டு, பகுத்தறிந்த பிறகு, அன்புடனும் கருணையுடனும் பிறருக்குச் சேவை செய்வதில் உறுதியாக இருங்கள்.

பழக்கம் 4: அன்பான சேவை

நடைமுறை குறிப்புகள்

உடனிருங்கள்: தனிமையில் இருப்பவர்களுடன், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அல்லது வயதானவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள், மிகவும் தேவையான தோழமை மற்றும் ஆதரவை வழங்குங்கள்.

தன்னார்வத் தொண்டு: நிகழ்வுகளில் உதவுவதன் மூலம் அல்லது அமைச்சக முயற்சிகளில் சேருவதன் மூலம் உங்கள் சமூகத்தில் சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைத் தேடுங்கள்.

சமூக மேற்பார்வை: பரந்த சமூகத்திற்கு சேவை செய்ய உணவு இயக்கிகள் மற்றும் வீடற்ற தங்குமிடங்கள் போன்ற சமூக திட்டங்களில் பங்கேற்கவும்.

வழிகாட்டுதல் மற்றும் சீடர்: மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல் அல்லது சீடர் குழுவை வழிநடத்துவதன் மூலம் உங்கள் திறமைகளையும் அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நிதி உதவி: ஆலயத்திற்கும் தேவைப்படுபவர்களுக்கும் தாராளமாக நன்கொடை அளியுங்கள், மேலும் நீங்கள் நம்பும் தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் காரணங்களை ஆதரிக்கவும்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- அன்பான சேவையின் செயல்களை எனது அன்றாட வாழ்வில் இணைத்துக்கொள்கிறேனா?
- அன்பான சேவையின் செயல்களை எனது அன்றாட வாழ்வில் இணைத்துக்கொள்கிறேனா?
- அன்பான சேவையைப் பயிற்சி செய்வதில் என்னென்ன சவால்கள் அல்லது தடைகளை நான் எதிர்கொள்கிறேன்?
- எந்த வழிகளில் நான் மற்றவர்களுக்கு அதிக பச்சாதாபத்தையும் இரக்கத்தையும் காட்ட முடியும்?
- தன்னலமற்ற சேவையில் கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியை நான் எவ்வாறு சிறப்பாகப் பின்பற்ற முடியும்?

பழக்கம் 4: அன்பான சேவை

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

இராணுவத்தில் பணியாற்றிய பிறகு, தேவாலயத்தில் எனது பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு திறன்களைப் பயன்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியைக் கண்டேன். கடவுளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட நான், திருப்பிக் கொடுப்பதில் உறுதியாக இருக்கிறேன், இந்தப் பயணத்தை செழுமையாகவும், நிறைவாகவும் ஆக்குகிறேன்.

மேஜர் (ஓய்வு) ஜோசப்

அசிசி பிரியமான சமூகத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளராகவும், பத்தாண்டு கால உறுப்பினராகவும், எனது வளமான பயணம் மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதற்கான அர்ப்பணிப்பிலிருந்தும், இந்த அழைப்புக்கு என்னால் முடிந்ததைச் செய்யும் ஆர்வத்திலிருந்தும் உருவாகிறது.

ஆன் ட்ரிஸ்ஸா தாமஸ்

தனிப்பட்ட பிராத்தனை

அப்பா தந்தையே,

உமது பெயரில் சேவை செய்ய வாய்ப்பு அளித்ததற்கு நன்றி. நீர் வழங்கும் அன்பும் வலிமையும், உமது அருளைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் பணிவு, இரக்கம் மற்றும் பொறுமையுடன் சேவை செய்ய எங்களுக்கு உதவட்டும்.

ஞானம் மற்றும் சவால்களின் மூலம் எங்களை வழிநடத்தும், உமது பிரசன்னத்தை எங்களுக்கு நினைவூட்டும் எல்லாப் புகழும் உமக்கே.

உமது உருப்புகளாகிய உமது அன்பை இந்த உலகில் உருவாகப்படுத்துவோம். உமது தூய நாமத்தில் ஜெபிக்கிறோம். ஆமென்.

பழக்கம் 5:
நம்பிக்கை பகிர்வு

“எனவே நீங்கள் போய் எல்லா மக்களினத்தாரையும் சீடராக்குங்கள்; தந்தை, மகன், தூய ஆவியார் பெயரால் திருமுழுக்குக் கொடுங்கள்.” - மத்தேயு *28:19-20*

நம்முடைய விசுவாசத்தை விரைவாக பகிர்ந்துகொண்டு, அவருடைய தூதர்களாக இருக்க இயேசு நம்மை அழைக்கிறார். நாம் தான் திரு அவை. மற்றவர்களை கடவுளிடம் அழைத்துச் செல்வது நமது அனைவரின் பொறுப்பு. நமது மறைபரப்பு பயணத்தில் தூய ஆவியின் வரங்களுக்காகவும் வழிகாட்டுதலுக்காகவும் தொடர்ந்து ஜெபிப்போம்.

பயனுள்ள நம்பிக்கை பகிர்வு வழிகாட்டி

(1) “எல்லா மக்களினத்தாரையும் சீடராக்குங்கள்”

ஆலயச் சுவர்களுக்கு அப்பால் அனைத்துப் பின்னணிகள், கலாச்சாரங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் உள்ளவர்களிடம் சென்றடையுங்கள். மறைபரப்பு வேலைகள் மூலம் உங்கள் எல்லையை விரிவுபடுத்துவதற்கு முன், உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் - குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சக பணியாளர்களுடன் தொடங்குங்கள்.

(2) ‘திருமுழுக்குக் கொடுங்கள் ...’

விசுவாசத்திற்கு வருபவர்களை திருமுழுக்கு பெற ஊக்குவிக்கவும். செயல்முறை மூலம் அவர்களுடன் வழி நடக்க வாய்ப்பளிக்கவும். அவர்கள் தயாராக இல்லை என்றால், அவர்களுக்காக தொடர்ந்து பிரார்த்தனை செய்து அவர்களின் ஆன்மீக பயணத்திற்கு ஆதரவளிக்கவும்.

(3) ‘அவர்களுக்கு கற்பித்தல் ...’

முன் உதாரணமாக இருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு சக்திவாய்ந்த சாட்சியாகும். உங்கள் செயல்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் முடிவுகளில் இயேசுவின் போதனைகளை முன்மாதிரியாகக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வழிகாட்டியாக இருங்கள் மற்றும் மற்றவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் இயேசுவின் போதனைகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் பயன்படுத்தவும் உதவுங்கள்.

பழக்கம் 5: நம்பிக்கை பகிர்வு

நடைமுறை குறிப்புகள்

உண்மையான கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையை வாழுங்கள்: உங்கள் செயல்கள் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் உங்கள் நம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கட்டும். அன்றாட வாழ்வில் நம்பிக்கையை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

விவிலியத்தை படித்து, கத்தோலிக்க விசுவாசத்தைப் பற்றிய உங்கள் புரிதலை ஆழமாக்குங்கள், திறம்பட பகிர்ந்துகொள்ளவும் தவறான எண்ணங்களை நிவர்த்தி செய்யவும் உங்களுக்கு உதவுகிறது.

தினமும் ஜெபித்து, உரையாடல்களைத் தொடங்குவதற்கு அல்லது கடவுள்-உணர்வின் விதைகளை விதைப்பதற்கு கதவுகளைத் திறக்க பரிசுத்த ஆவியின் சக்தியைத் தூண்டுங்கள்.

உங்கள் சாட்சியத்துடன் தயாராக இருங்கள்: உங்கள் நம்பிக்கை உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதித்தது என்பதைப் பற்றிய ஒரு குறுகிய மற்றும் தெளிவான சாட்சியை தயாராக வைத்திருங்கள்.

உண்மையான உறவுகளை உருவாக்குங்கள்: நம்பிக்கையும் மரியாதையும் இருக்கும்போது நம்பிக்கை பற்றிய விவாதங்களை மக்கள் அடிக்கடி ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- கிறிஸ்துவின் சாட்சியாக இருக்க நான் தயாரா?
- என் நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் எனக்கு என்ன பயம் அல்லது தடை உள்ளது, அவற்றை நான் எவ்வாறு சமாளிப்பது?
- எனது நம்பிக்கையைப் பற்றிய பொதுவான தவறான எண்ணங்கள் அல்லது கேள்விகளை நிவர்த்தி செய்ய நான் எப்படி என்னை தயார்படுத்திக் கொள்வது?
- என்ன முக்கிய அனுபவங்கள் அல்லது தருணங்கள் என் நம்பிக்கையை பலப்படுத்தியுள்ளன, இதை நான் எப்படி மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது?

பழக்கம் 5: நம்பிக்கை பகிர்வு

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

"பெய்ஜிங்கிற்கு ஒரு பயணத்தின் போது, எனது கத்தோலிக்க நம்பிக்கை எவ்வாறு என்னை பலப்படுத்தியது மற்றும் ஆதரவளித்தது என்று சக பயணியுடன் பகிர்ந்து கொண்டேன். குறிப்பாக எனது மாற்று திறன் கொண்ட மகனை வளர்ப்பதில் உள்ள சவால்களை குறித்து. பின்னர் அவன் திருப்பலியில் கலந்து கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டதாகச் சொன்னபோது நான் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டேன்."

ஹெலன் சின்

"இயேசுவைப் பற்றிய என் அம்மா பகிர்ந்த கதைகளுடன் விசுவாசப் பகிர்வு வீட்டில் தொடங்கியது. அம்மாவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, எங்கள் ஆலய நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்களை அழைப்பதன் மூலமும், ஜூட் அன்டோயினின் யூத் எவாஞ்சலிகல் பள்ளியில் எனது ஈடுபாட்டின் மூலமும் என் விசுவாசத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டேன். என் நம்பிக்கைகள் இப்போது என் குழந்தைகளுக்கும் பயனளிக்கின்றன."

கிளேர் எடி

தனிப்பட்ட பிரார்த்தனை

ஆண்டவரே, உமது கிருபைக்கு நன்றி. என்னைப் புதுப்பித்து, என்னை மாற்றியமைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். நேசிப்பதற்கும் கிறிஸ்துவின் அன்பின் உண்மையான சாட்சியாக இருப்பதற்கும் எனக்கு தைரியம் கொடுங்கள்.

உமக்கு விருப்பமில்லாத எதையும் கைவிட்டு என் இருதயத்தையும் மனதையும் சுத்திகரித்து, உமது ஆவியால் என்னை நிரப்பும். என்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களுடன் உமது இரட்சிப்பின் பரிசைப் பகிர்ந்து கொள்ள என்னை வழிநடத்தி, எனக்கு ஆற்றலை கொடுங்கள். உமது நாமத்திற்கு மகிமை உண்டாக்க என் விசுவாசத்தைப் பலப்படுத்துங்கள்.

இயேசுவின் மதிப்புமிக்க நாமத்தில், நான் ஜெபிக்கிறேன்.

பழக்கம் 6: கிறிஸ்தவ தியானம்

“அமைதியாக இருங்கள், நான் கடவுள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!” - சங் 46:10

தியானம் மேற்பரப்பு-நிலை தொடர்புக்கு அப்பால் நகர்வதன் மூலமும் உள் மாற்றத்தை வளர்ப்பதன் மூலமும் கடவுளுடனான நமது தொடர்பை ஆழமாக்குகிறது. தியானத்தில், நாம் கடவுளைப் பற்றி சிந்திக்கவில்லை, ஆனால் கடவுளுடன் இருக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியானது ஆன்மீகத் தெளிவை அளிக்கிறது, கடவுளின் சித்தத்தைப் பகுத்தறிய உதவுகிறது மற்றும் வேண்டுமென்றே மற்றும் ஆவியுடன் ஒத்துப்போக நம்மை வழிநடத்துகிறது.

WCCM தியான வழிகாட்டி

(1) **அமைதியான இடத்தை தேர்வு செய்யவும்.**
தரையிலோ அல்லது நேரான நாற்காலியிலோ கால் மேல் கால் போட்டு உட்காரவும்.

(2) **உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து, உங்கள் கைகளை உங்கள் மடியில் வைத்து அசையாமல் உட்காருங்கள்.**
உங்கள் கண்களை மெதுவாக மூடி, உங்கள் உடலையும் மனதையும் தளர்த்தி, உங்கள் கண்களை கொண்டு வாருங்கள், தற்போதைய தருணத்திற்கான விழிப்புணர்வு, சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

(3) **உங்கள் மந்திரத்தை அமைதியாகச் சொல்லுங்கள்: ‘மராநாதா’ என்ற வார்த்தையை பரிந்துரைக்கிறோம்,**
அதாவது ‘வாரும், ஆண்டவர் இயேசுவே’. சமமான நான்கு எழுத்துக்களில் சொல்லுங்கள். ‘மா-ரா-னா-தா’. மந்திரத்தை தொடர்ந்து செய்யவும்.

(4) **எண்ணங்களை விட்டுவிடுங்கள்: நீங்கள் திசைதிருப்பப்பட்டால், உங்கள் எண்ணங்களை மெதுவாக திருப்பிவிடுங்கள்.**
உங்கள் மந்திரத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். கடவுளின் முன்னிலையில் நிலைத்திருக்க முயல்க.

(5) **உங்கள் சுற்றுப்புறங்களுக்கு மெதுவாகத் திரும்பி உங்கள் தியானத்தை முடிக்கவும்.** ஆழமாக சுவாசிக்கவும், கண்களைத் திறந்து, சிறிது நேரம் அமைதியாக உட்காரவும்.

பழக்கம் 6: கிறிஸ்தவ தியானம்

நடைமுறை குறிப்புகள்

தினமும் தியானம் பயிற்சி மேற்கொள்ள **நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்**, உதாரணத்திற்கு காலை,மதியம் ஓய்வு அல்லது உறங்கும் முன் வேளைகளில் அதனை மேற்கொள்ளலாம் . இப்பயிற்சிகள் மூலம் நாம் தியானம் பழக்கத்தை நிரந்தரமாக கடைபிடித்திட உதவும்.

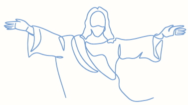
தியானம் பயிற்சியை மேற்கொள்ள **சரியான இடத்தை தேர்ந்தெடுத்தல்** மற்றும் அவ்விடம் அமைதியாக இருப்பது அவசியம். அவ்விடம் ஒரு அறையின் பகுதியாகவோ,ஒரு நாற்காலியாகவோ அல்லது இயற்கை சார்ந்த இடமாகவோ அமையலாம்.

தியானம் பயிற்சியை தினமும் **சிறு நிமிடங்களாக தொடங்க வேண்டும்**,பின்னர் வசதியான தியான நிலையை கண்டறிந்த பின், தியானம் செய்யும் நேரத்தை அதிகரித்திடுக.

உங்களின் மனநிலை,எண்ணங்கள் மற்றும் சிந்தனைகளை ஒரு **குறிப்பேட்டில் எழுதிடுக**. இது உங்களின் புரிந்துணர்வையும் தியான நிலையையும் மேம்படுத்திட உதவும்.

குழுவில் சேர்தல்: பிறருடன் தியானம் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதலின் மூலம் அவர்களின் ஆதரவையும் பொறுப்புடைமையையும் பெற்றிட உதவும். ஆகையால் இணையம் தியானம் அல்லது கிறிஸ்துவ தியானம் குழுவில் சேருங்கள்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்



- ஆண்டவரின் பிரசனத்தில் அமர்ந்து அமைதியாக தியானித்திட நான் எனது நேரத்தை எவ்வாறு ஒதுக்குகின்றேன்?
- நான் ஆண்டவருடன் ஜெபத்தில் எந்த தடங்களுமின்றி இணைந்திட எவ்வாறான சவால்களை நான் எதிர்நோக்குகிறேன்?
- கிறிஸ்துவ தியானத்திற்கு நான் என்னையே அர்பணித்தால் அவை எனக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள உறவை எவ்வாறு ஆழப்படுத்தும்?
- நான் கிறிஸ்துவ தியானம் குழுவில் சேர்ந்தால் அவை எவ்வாறு எனது தினசரி தியான பயிற்சி பழக்கத்தை மேம்படுத்தும்?

பழக்கம் 6: கிறிஸ்தவ தியானம்

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

"எனது தினசரி இருளின் வாழ்வில், பயத்தினாலும், தூக்கமின்மையினாலும் ஓ.சி.டி என்னும் நோயினாலும் பாதிப்புற்ற நான் ஆண்டவரை நோக்கி மன்றாடினேன். அவர் என்னை *SFA* கிறிஸ்துவ தியானத்திற்கு வழிநடத்தினார்.அங்கு எனக்கு அமைதி மற்றும் வலிமை கிடைத்தது."

ராமோன யுவென்

"லாரன்ஸ் பிரிமன் மாநாடு மூலம் நான் கிறிஸ்துவ தியானத்திற்கு அறிமுகமானேன். இத்தியானம் எனக்கு ஆழமான அமைதியை தந்தது. ஆண்டவருடன் நாம் ஆழமான உறவில் பயணித்தேன். இத்தியானம் எனது அன்றாட வாழ்வின் அமைதியையும் தெளிவையும் அமைத்தது."

மாலி ஆரோக்கியசாமி

Personal Prayer

அப்பா தந்தையே,

அமைதியான உள்ளத்துடன் உமது முன்னிலையில் வருகின்றேன். உமது குரலுக்கு செவிசாய்த்து, உமது அன்பில் நிலைத்து, உம்முடன் பயணித்திட எனக்கு கற்றுத்தாரும். கிறிஸ்துவ தியானத்தை நான் பின்பற்றிட உமது ஆவி என்னை உருமாற்ற செய்யும். அமைதியில் உம்மை நாடிட எனக்கு துணைசெய்யும். உமது அமைதி எனது உள்ளத்தில் குடிகொண்டு என்னை வழிநடத்துவதாக. வாரும்,தூய ஆவியானவரே.

இயேசுவின் மதிப்புமிக்க நாமத்தில், நான் ஜெபிக்கிறேன்.
ஆமென்

பழக்கம் 7: கவனமான வாழ்வு

"எப்பொழுதும், மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். இடைவிடாது இறைவனிடம் வேண்டுங்கள். எல்லாச் சூழ்நிலையிலும் நன்றி கூறுங்கள். உங்களுக்காகக் கிறிஸ்து இயேசு வழியாய்க் கடவுள் வெளிப்படுத்திய திருவுளம் இதுவே." *- 1 தெச 5 : 16-18*

கவனம் என்பது ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் நாம் தெளிவாக இருத்தல் குறிப்பாக நமது சிந்தனைகள் ,உணர்ச்சிகள், செயல்கள் மற்றும் சுற்றுசூழல்களில் கவனத்துடன் செயல்படுதல். இப்பயிற்சியின் மூலம் நாம் ஆண்டவரின் பிரசன்னத்தை நம்மை சுற்றி காண உதவிபுரிகிறது.

பயனுள்ள கிறிஸ்துவ கவனமான வாழ்வின் வழிகாட்டி

தூய ஆவியாரை அழைத்து உங்கள் நாளை தொடங்கி அவருடன் பயணித்திடுங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் ஆண்டவரின் பிரசன்னத்தை உங்கள் நாள் முழுவதிலும் உணர்ந்திட உதவும்.

இஞ்ஞாசி உணர்வு பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள் (ஆன்மீக சிற்றுண்டி), மதியம் உணவு மற்றும் உறங்கும் நேரம் முன் இந்த ஐந்து வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்:

(1) **சிந்தனையை அமைதிப்படுத்தி** ஆண்டவரின் பிரசன்னத்தை அழைத்தல்.

(2) **உங்கள் வாழ்வை தியானித்து**, வாழ்வின் ஆசீர்வாதங்களுக்காக ஆண்டவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

(3) **உங்கள் அன்றாட வாழ்வின் நிகழ்வுகளை தியானித்து**, உங்கள் உணர்ச்சிகளுக்கு கவனம் செலுத்தி, எவ்வாறு மாறுபட்ட அனுபவங்கள் உங்களை பாதிக்கின்றது என்று புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

(4) **உங்கள் வாழ்வின் ஒரு அர்த்தமுடைய நிமிடத்தை தேர்வுசெய்து** அதற்காக ஜெபியுங்கள். அஜெபம் உங்கள் உள்ளதை எழுப்பிடட்டும்.

(5) **நாளைய சவால்களை மேற்கொள்ளுதல் :** உங்களின் உணர்ச்சிகளை ஜெபங்களாக மாற்றுங்கள். ஆண்டவரின் அருளுக்காக ஜெபியுங்கள்.

பழக்கம் 7: கவனமான வாழ்வு

நடைமுறை குறிப்புகள்

நிலையாக இருத்தல் : உங்கள் தினசரி வாழ்வில் உங்களின் உணர்ச்சிகளையும் வார்த்தைகளையும் செயல்களையும் கவனத்தில் கொண்டு, நீங்கள் செய்பவற்றில் ஆண்டவரை காணும் வகையில் செயல்படுதல்.

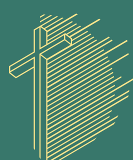
ஆழமான மூச்சுப்பயிற்சி மேற்கொளுத்தல் : தினமும் சில நிமிடம் ஒதுக்கி உங்களின் மூச்சை கவனித்தல், அதனை உங்கள் சிந்தனைகளில் நிலைப்படுத்துங்கள்.

கவனத்தை சிதறுவதை தவிர்த்தல்: சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் மின்னஞ்சலை பயன்படுத்தும் நேரத்தை சரியாக ஒதுக்குதல். இதன் மூலம் உங்களின் கவனம் சரியாக நிலைநிறுத்தும்.

நன்றியுணர்வு குறிப்பேடு : நன்றியுணர்வுள்ள காரியங்களை குறிப்பேட்டில் எழுதுதல். இவ்வாறு உங்களின் கவலைகள் ஆசீர்வாதங்களாக மாறும்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- ஆண்டவரின் பிரசன்னத்தை எவ்வாறு நான் இன்று என் வாழ்வில் உணர்கிறேன்?
- இன்று என் வாழ்வில் குறிப்பிட்ட ஆசீர்வாதங்களுக்கு எவ்வாறு நான் நன்றி கூறுகிறேன்?
- என் உணர்வுகள் எவ்வாறு என் செயல்களையும் சிந்தனைகளையும் நாள் முழுவதிலும் பாதிக்கின்றது?
- எனது முதன்மை சாவல் எது மற்றும் அதிலிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்?
- இறைசித்தப்படி நான் வாழ்ந்திட எவ்வாறான வழிமுறைகளை நான் மேற்கொள்ளலாம்?



பழக்கம் 7: கவனமான வாழ்வு

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

ஒரு திடமான தொழில் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையின் மத்தியில், நான் மனஅழுத்தம் அடைந்தேன் மற்றும் எனது விசுவாச வாழ்விலிருந்து பின்தங்கினேன். சிந்தனை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் வாழ்வில் அமைதி உணர்தேன், ஆண்டவருடன் நெருக்கமாக நடந்தேன், என் ஆன்மீக வாழ்க்கையை மாறியது மற்றும் எனக்கு சிறந்த நோக்குடன் வாழ உதவியது.

ஜான் செபஸ்டியன்

நான் உணவு நேரங்களை விரைவாக செயல்படுவேன். சிந்தனையுள்ள உணவுக் பழக்கம் மூலம் உணவின் மதிப்பையும் நன்றியுணர்வையும் அறிந்தேன். அது தியானம், நன்றியறிதல் மற்றும் எனது தினசரி வாழ்க்கையில் ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதங்களுடன் வாழ்ந்திட உதவுகின்றது.

சாரா சான்

தனிப்பட்ட பிரார்த்தனை

அன்புள்ள இறைவா,

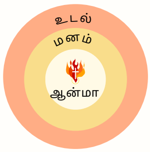
இந்த அமைதியான தருணத்தில், நான் என்னை உம்மிடம் சமர்ப்பிக்கிறேன். என் மனதை அமைதிப்படுத்தி என் சிந்தனைகளை உம் பக்கம் நிலைநிறுத்தும். உமது நம்பிக்கையின் அமைதியை எனக்கு அருளும், ஒவ்வொரு நாளையும் நன்றியுடன் வாழும் ஞானத்தை எனக்குக் அருளும்.

உமது நிலையான அன்புக்கும் பிரசனத்திற்கும் நன்றி கூறுகிறேன். என் வாழ்க்கை உமது நன்மைக்கும் மகிமைக்கும் சாட்சியம் பகிர்வதாக.

ஆமென்.

பழக்கம் 8: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

" உங்கள் உடல் நீங்கள் கடவுளிடமிருந்து பெற்றுக்கொண்ட தூய ஆவி தங்கும் கோவில் ... உங்கள் உடலால் கடவுளுக்குப் பெருமை சேருங்கள்." - *1 கொ 6:19-20*



நாம் நமது **உடல்** ஆரோக்கியத்தை பராமரித்து, நமது **மனதையும் ஆன்மாவையும்** பேணிக்காத்து ஒரு **ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை** வளர்க்கலாம். இந்த முழுமையான அணுகுமுறை கிறிஸ்துவ மைய வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

7 **ஆரோக்கியத்தின் தூண்கள்** *(டாக்டர் டான் கொல்பர்)*

(**1**) தினமும் **8 குவளை நீர்** அருந்துதல்.

(**2**) தரமான **8 மணி நேர தூக்கத்தை** மேற்கொள்ளுதல்.

(**3**) **சத்துள்ள உணவுகளை** உண்ணுதல் உதாரணத்திற்கு பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பழச்சாறு வகைகள்.

(**4**) தினமும் **30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி** மேற்கொளுத்தல்.

(**5**) தினசரி உணவு முறைகளை மாற்றி அமைத்தல், நீர்ப்பாசி அதிகரித்தல், அல்லது நோன்பின் மூலம் **உடலை சுத்திகரிக்க** முயற்சிக்கவும்.

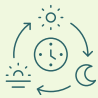
(**6**) உங்கள் உணவுமுறையில் **விட்டமின்கள்** மற்றும் **கனிமங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளவும்**.

(**7**) **மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளை** பின்பற்றுங்கள், உதாரணமாக தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் யோகாசனம்.

நடைமுறை குறிப்புகள்

சுகாதார இலக்குகளை அமைக்கவும்: அதிக தண்ணீர் குடிப்பது அல்லது தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற குறிப்பிட்ட இலக்குகளை வரையறுக்கவும். பெரிய இலக்குகளை இன்னும் அடையக்கூடியதாக மாற்ற சிறிய, நிர்வகிக்கக்கூடிய படிகளாக அமைக்கவும்.

ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்கவும்: உடற்பயிற்சி, உணவு தயாரித்தல் மற்றும் ஓய்வெடுப்பதற்கான நேரத்தை உள்ளடக்கிய தினசரி அட்டவணையை அமைக்கவும். உங்கள் முழு வாழ்க்கை முறையையும் ஒரே நேரத்தில் மாற்றியமைப்பதற்குப் பதிலாக சிறிய, நிலையான மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள்.



முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும்: உங்கள் பயணத்தைப் பதிவுசெய்ய ஒரு பத்திரிகையை வைத்திருங்கள் அல்லது கண்காணிக்கவும் பொறுப்புடன் இருக்கவும் சுகாதார பயன்பாடுகளைப் பயன்படுத்தவும்.

நட்பு ஆதரவோடு இருங்கள் : உங்கள் உடல்நலப் பயணத்தில் உந்துதல் மற்றும் ஆதரவிற்காக ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் நட்புடன் இருங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சிக் குழுவில் சேருங்கள்.

பிரதிபலிப்பு கேள்விகள்

- நான் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தால் எனது வாழ்க்கை மேம்படுவதை நான் எவ்வாறு காணவிருக்கிறேன்?
- ஆரோக்கியமாக வாழ இன்று நான் என்ன சிறிய மாற்றங்களைச் செய்யலாம்?
- நான் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் பகுதி அளவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றை கவனத்தில் கொள்கிறேனா?
- எனது தினசரி உடற்பயிற்சியை அதிகரிக்க சில எதார்த்தமான வழிகள் என்ன?
- எனது அன்றாடப் பொறுப்புகளுக்கு மத்தியில் சுய பாதுகாப்புக்கு எப்படி முன்னுரிமை அளிப்பது ?

பழக்கம் 8: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

பங்கு மக்களின் சாட்சியங்கள்

"*SFA* கிறிஸ்தவத்தை சார்ந்த யோகாவுடனான எனது பயணம், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் கவனமுள்ள வாழ்க்கையை வளர்த்துள்ளது. இது வெர்டிகோ மற்றும் அதிக உடல் கொழுப்பை நிர்வகிக்கும் எனது திறனையும் பெரிதும் மேம்படுத்தியுள்ளது."

ரமோனா யுவன்

"நான் *2022* ஆம் ஆண்டின் மத்தியில் *SFA* இல் *QiGong* பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். நான் பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து சரியான சுவாச நுட்பங்களையும் இயக்கங்களையும் கற்றுக்கொண்டேன் மற்றும் நட்பு சூழ்நிலையையும் கூட்டுறவுகளையும் அனுபவிக்கிறேன். அது என் ஆற்றலையும், மனக் கூர்மையையும் அதிகரித்தது."

வின்சென்ட் லியூ

தனிப்பட்ட பிரார்த்தனை

தந்தையாம் கடவுளே,

வாழ்க்கை எனும் விலைமதிப்பற்ற பரிசுக்கு நன்றி. என் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றால் உம்மை கௌரவிக்க எனக்கு வழிகாட்டும். 'ஆரோக்கியத்தின் 7 தூண்களை' தினமும் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒழுக்கத்தை எனக்கு வழங்கும். என்னைக் கவனித்துக் கொள்ளவும், எப்போதும் உம்மையே சார்ந்திருக்கவும் என்னைப் பலப்படுத்தும். உமது ஆவி என்னுள் குடிகொண்டிருப்பதை அறிந்து, மன அழுத்தத்தின் மத்தியில் உமது முன்னிலையில் அமைதியைக் காண எனக்கு உதவுங்கள்.

இயேசுவின் அன்பான நாமத்தினால் மன்றாடுகிறோம்,
ஆமென்.

பின்னுரை

பங்கு குருவாக நியமிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து, ஜனவரி 2022 இல், மறைதிரு பால் சியோங்கால், "பயனுள்ள கிறிஸ்தவ வாழ்வின் 8 பழக்கங்கள்" SFA பங்கு மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. SFA தேவாலயத்தை மறைபரப்பு சீடர்களின் துடிப்பான சமூகமாக மாற்றுவதற்கான தனது பார்வையால் வழிநடத்தப்பட்டு, பங்கு தந்தை பால் ஆன்மீகத்தை அங்கீகரித்தார். புதுப்பித்தல் அடி மட்டத்தில் தொடங்க வேண்டும். தேவாலயம் கடவுளின் மக்களால் உருவாக்கப்பட்டது; எனவே, ஒவ்வொரு நபரின் புதுப்பித்தல் மற்றும் மாற்றத்தின் மூலம் ஒரு வலுவான அடித்தளத்தை நிறுவுவது ஒரு உண்மையான மறைபரப்பு தேவாலயத்தை உருவாக்குவதற்கு அவசியம்.

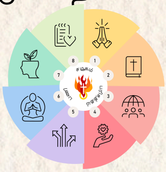
"எனது தேவாலயத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்பு" என்ற இறைவனின் அழைப்பைப் பெற்ற புனித பிரான்சிஸ் அசிசியைப் போலவே, கிறிஸ்தவர்களாகிய நாமும் நம் சொந்த வாழ்வில் இதேபோன்ற அழைப்புக்கு பதிலளிக்க அழைக்கப்படுகிறோம். புனித பிரான்சிஸ் ஆரம்பத்தில் இந்த அழைப்பை உண்மையில் விளக்கினார், ஒரு பாழடைந்த தேவாலய கட்டிடத்தை பழுதுபார்த்தார், அவர் விரைவில் இறைவன் தன்னை ஒரு ஆழமான பணிக்கு அழைக்கிறார் என்பதை உணர்ந்தார் - இது ஆன்மீக புதுப்பித்தல் மற்றும் மாற்றம் உள்ளடக்கியது.

அதேபோல, நம்முடைய சொந்த ஆன்மீகத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்ப அழைக்கப்பட்டுள்ளோம் - கடவுளுடனும் ஒருவர் மற்றவருடன் நமது உறவை வலுப்படுத்துதல், விவிலியத்தில் வாழ்தல், பரிசுத்தத்தில் வளர முயற்சித்தல். பாழடைந்த தேவாலயத்திற்கு கவனிப்பும் மறுசீரமைப்பும் தேவைப்படுவது போலவே, உலகின் சவால்கள், கவன சிதறல்கள் மற்றும் நமது சொந்த குறைபாடுகளால் சோர்வடையக்கூடிய நமது ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு தேவைப்படுகிறது.

பின்னுரை

நமது ஆன்மீகத்தைப் புதுப்பித்தல் மற்றும் ஆழமாக்குதல் என்பது 5 முக்கிய கிறிஸ்தவ ஆன்மீகத் துறைகளைத் தழுவி கிறிஸ்தவ வாழ்வின் அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவதை உள்ளடக்குகிறது: பிரார்த்தனை (பழக்கம் 1), திருவிவிலியம் வாசிப்பு (பழக்கம் 2), கூட்டுறவு (பழக்கம் 3), சேவை (பழக்கம் 4) மற்றும் நம்பிக்கை பகிர்வு (பழக்கம் 5).

நமது புனிதத்தை நாடுவதில், கிறிஸ்தவ தியானம் (பழக்கம் 6), கவனத்துடன் வாழ்வது (பழக்கம் 7) மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை (பழக்கம் 8) ஆகியவற்றின் மூலம் நாம் சிந்திக்கும் வாழ்க்கையைத் தழுவிக்கொள்ள அழைக்கப்படுகிறோம். இந்த முழுமையான அணுகுமுறை, நமது உடல்களை கவனித்து, நம் மனதை வளர்த்து, நம் உள்ளத்தை வளர்க்கிறது, கிறிஸ்துவை மையமாகக் கொண்ட சீரான மற்றும் நிறைவான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.



சக்கரியா 4:6 -இல் கூறுவது, "வல்லமையினாலும், ஆற்றளினாலும் அல்ல, தூய ஆவியினாலேயே." இந்த பழக்கவழக்கங்களின் செயல்திறன் நமது சொந்த பலத்தில் இல்லை, ஆனால் கடவுளின் ஆவியின் மீது நாம் சார்ந்திருப்பதில் உள்ளது - பரிசுத்தம், ஒற்றுமை மற்றும் பணிக்கான சுத்திகரிப்பு நெருப்பு. இந்தப் பழக்கங்களை நாம் கடைப்பிடிக்க முயலும்போது, தூய ஆவியானவரை நமக்கு வழிகாட்டியாகவும், ஆசிரியராகவும், துணையாகவும் இருக்க அழைப்போம். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நாம் கடவுளை சந்திப்போம் மற்றும் நமது அன்றாட சாதாரண வாழ்வில் தூய்மையை கண்டுபிடிப்போம்.

நமது எண்ணங்கள், செயல்கள் மற்றும் உறவுகளை வடிவமைக்க இந்தப் பழக்கங்களை அனுமதிப்பதன் மூலம் வேண்டுமென்றே வாழ்க்கையைத் தழுவுங்கள். மற்றவர்களுடன் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், அதனால், சுவிசேஷத்தை மகிழ்ச்சியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் வாழும் திறமையான மிஷனரி சீடர்களைக் கொண்ட ஒரு துடிப்பான சமூகத்தை நாம் உருவாக்க முடியும்!

ஒப்புதல்

இது 8 பழக்கவழக்கங்கள் புத்தகம், இறைவனின் அருளால் ஒவ்வொரு பாதையும் ஆண்டவர் எங்களை வழிநடத்தி ஆதரித்திருக்கிறார் என்பதற்கான சாட்சி. எழுதும் மற்றும் திருத்தும் செயல்முறைகளில் அறிவு, மற்றும் ஆலோசனை கொடைகளினால் எங்களை வழிநடத்திய தூய ஆவியானவர்கு நன்றி கூறுகிறோம். ஆவியாரின் தூண்டுதலினால் இச்செயல்முறை வெற்றியாக நிறைவேறியது. இந்த 8 பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்து கிறிஸ்தவர்களின் சீடத்துவப் பயணத்தில் ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக அமைந்திட ஜெபிக்கிறோம்.

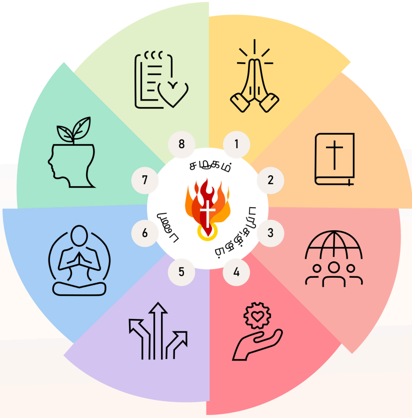
இந்த புத்தகத்தை தயாரித்திட உதவிய பின்வரும் நபர்கள் மற்றும் குழுக்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்:

- **மறைத்தந்தை பால் சியொங்**, தமது விசுவாச வழிகாட்டுதலில் இந்த பயனுள்ள கிறிஸ்துவ வாழ்வின் 8 பழக்க வழக்கங்களை SFA மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்ததிற்கு.
- **எங்கள் பங்கு எழுதுநர் குழு**: ப்ரையன் ஆன்டனி, ஜோசப் வோங், ஜார்ஜ் ராமையா, டேனி நேசன், டெஸ்சி லிம், ஜேசன் லீ, மெடலின் ஓங், கிறிஸ்டினா எங் மற்றும் ஆன் எங் . அவர்களின் அர்ப்பணிப்பு, நேரம், மற்றும் ஒத்துழைப்புப் பணி 8 பழக்கவழக்கங்களை உயிர்த்தெழச் செய்துள்ளது, மேலும் அவர்களின் நுண்ணறிவுகள் இப்புத்தகத்தின் வேலைகளை உயர்வாகியது.
- **எங்கள் பதிப்பாசிரியர் குழு**: காத்ரின் சான், இஸபெல் லீ மற்றும் ஆன் எங் , இந்த புத்தகத்தைக் சீர்படுத்துவதில் அவர்களின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்புகளுக்கு நன்றி.

- **எங்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் குழு**: மரியா கிறிஸ்செல்டா மற்றும் எட்மன் பல்தசார் , இந்த புத்தகத்தை சரியாக தமிழில் மொழிபெயர்ப்பதற்கும் இந்நூல் அதிகமான வாசகர்கள் வாசிக்க உதவியதற்கும் நன்றி.
- **SFA பங்கு சமூகத்திற்கு,** அவர்கள் 8 பழக்கவழக்கங்களை அன்புடன் ஏற்றுக்கொண்டு, தங்கள் விசுவாச பயணத்தில் அவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் கடைபிடித்து சிறப்பாக வாழ முயற்சிக்கின்றனர்.

இறுதியாக, இந்த 8 பழக்கவழக்கங்களைப் வாசித்து , அவற்றை தியானித்த அனைவருக்கும், இந்த புத்தகம், உங்கள் கிறிஸ்துவ வாழ்வின் பயணத்தை மேலும் ஆழமாக்கவும், சிறந்த **சிந்தனையுள்ள கிறிஸ்தவ சீடத்துவத்தை வாழும் வாழ்க்கைக்கு** உங்களை ஊக்குவிக்கவும் ஒரு கருவியாக அமையட்டும்.

பயனுள்ள கிறிஸ்துவ வாழ்வின்
8 பழக்க வழக்கங்கள்



1	**அன்றாட ஜெபம்** *(மார் (1:35)Mrk)*	5	**நம்பிக்கை பகிர்வு** *(மத் (28:19:20)Mt)*
2	**அன்றாட திருவிவிலியம் வாசிப்பு** *(1.சாமு (3:10)Samuel)*	6	**கிறிஸ்தவ தியானம்** *(தீப (46:10)Psalm)*
3	**அன்பான கூட்டுறவு** *(மத் (22:37:40)Mt)*	7	**கவனமான வாழ்வு** *(1 தேச (5:16:18)Thes)*
4	**அன்பான சேவை** *(மத் (20:28)Mt)*	8	**ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை** *(1. கொரி (6:19:20)Cor)*

பரிசுத்தம், ஒற்றுமைத்துவம் மற்றும் பணியின் ஆவியில் எங்களை புதுப்பிக்கவும், இறைவா!