WWW.ASKNETWORK.NET

Tamil

/MEDITATING ON THE WORD OF GOD/

தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானித்தல்

வல்லமையான விளைவுகளையும் பயன்களையும் கொண்டதொரு பக்தி முயற்சி

என் கன்மலையும் என் மீட்பருமாகிய கர்த்தாவே, என் வாயின் வார்த்தைகளும் என் இருதயத்தின் தியானமும் உமது சமுகத்தில் பிரியமாயிருப்பதாக. சங்கீதம் 19:14

ஆஸ்க் வலையமைப்பு தேவனுடைய வார்த்தையை அடித்தளமாகக் கொண்டு நிறுவப்பட்டது. எபேசியர் 6-ஆம் அதிகாரம் இந்த வசனங்களுடன் நிறைவடைகிறது: இரட்சணியமென்னும் தலைச்சீராவையும். தேவவசனமாகிய ஆவியின் பட்டயத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எந்தச் சமயத்திலும் சகலவிதமான வேண்டுதலோடும் விண்ணப்பத்தோடும் ஆவியினாலே ஜெபம்பண்ணி, அதன்பொருட்டு மிகுந்த மனவுறுதியோடும் சகல பரிசுத்தவான்களுக்காகவும் பண்ணும் வேண்டுதலோடும் விழித்துக்கொண்டிருங்கள். (எபேசியர் 6:17-18).

இரட்சணியமென்னும் தலைச்சீரா கிறிஸ்தவர்கள் கிறிஸ்துவின் சிந்தையைக் கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது. தேவவசனமாகிய ஆவியின் பட்டயம் வேதத்தின் முழுமையான ஆலோசனையைக் குறிக்கிறது. ஆவியினாலே ஜெபம் பண்ணுவது நாம் பிரகாசிக்கப்பட்டு, பலப்படுத்தப்பட்டு, பரிசுத்த ஆவியின் உதவியோடு பரிந்து பேசி ஜெபிக்க வேண்டும் என்பதைக் காண்பிக்கிறது. ஆஸ்க் வலையமைப்பில், தேவனுடைய வார்த்தைக்குத் திறந்த மனதுடன் காத்திருந்து பரிசுத்த ஆவியானவரைச் சார்ந்து கொள்கிறதான, கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் விசுவாசிகளாகிய நாங்கள், அவருடைய சிந்தை எங்களுக்கு உண்டாயிருக்கிறது என்று நம்புகிறோம்.
இந்தக் கையேடு தேவனுடைய வார்த்தையை தியானிக்கும் தனிப்பட்ட பக்தி முயற்சிக்கு உதவும் விதத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது; உங்கள் தியான நேரத்தை மேம்படுத்தி, தியானித்ததன் அடிப்படையில் தேவனிடம் ஜெபிப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றிய சில நடைமுறை ஆலோசனைகளும் இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வேத தியான பக்திப் பயிற்சி

ஒருவர் தன்னுடைய தனிப்பட்ட பக்தி வாழ்க்கையில், தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பதை ஒரு வழக்கமான ஆவிக்குரிய பயிற்சியாகக் கடைப்பிடித்து வந்தால், தேவன் தம் வார்த்தையின் மூலமாகப் பேசும் சத்தத்தைக் கேட்பதில் தேர்ச்சியடைவார். நாம் தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிப்பது நல்லதுதான்; ஆனால் அந்த வார்த்தை நமக்குள் சென்று நம்மை மாற்றுவதுதான் அதைவிட முக்கியமானது என்று டங்கன் கேம்ப்பெல் போதித்தார். வேதாகமத்தைத் தியானிப்பதற்கென்று நேரம் ஒதுக்கும்போது இது நடைபெறுகிறது. வேதாகமத் தியானம் என்பது ஆத்துமாவின் ஜீரணிக்கும் திறன் என்று விவரிக்கப்படுகிறது. தேவனுடைய வார்த்தை எவ்வாறு நம்மில் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறது என்பதை இது நமக்கு விளக்குகிறது. இதைப் புரிந்துகொள்ள உங்கள் கையைக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் கைவிரல்கள் தேவனுடைய வார்த்தையிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளும் வழிகளைக் குறிக்கின்றன என்று வைத்துக்கொள்வோம். உதாரணமாக, வேதபாடம், போதனை, வேதவசனங்களை மனனம் செய்தல், வேதவசனங்களைப் பாடல்களாகப் பாடுதல் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். நான்கு விரல்களின் மீது ஒரு வேதாகமத்தை ஓரளவுக்குத் தாங்கிப் பிடிக்க முடியும். ஆனால், அந்த வேதாகமத்தை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டுமானால், கட்டைவிரலும் தேவை. அந்தக் கட்டைவிரல், வேதாகமத் தியானத்தின் மூலம் கிடைக்கும் ஆழமான புரிதலைக் குறிக்கிறது. கட்டைவிரலை மட்டும் வைத்து ஒரு வேதாகமத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள முடியாது. ஆனால், மற்ற விரல்களோடு கட்டைவிரலும் சேரும்போது, தேவனுடைய வார்த்தையை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ள முடியும். அப்போது அந்த வார்த்தையை நம்மிடமிருந்து எளிதில் பறித்துவிட முடியாது.

வேதாகமத் தியானத்திற்கு ஒரு விளக்கம் கொடுக்க வேண்டுமானால், வேதவசனங்களை ஆழமாகச் சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, அவற்றைக் குறித்து மனதில் தியானிப்பது என்று சொல்லலாம். ஜிம் பாக்கர் அதைப் பற்றி இவ்வாறு கூறுகிறார்: *தியானம் என்பது தேவனையும், அவருடைய வழிகளையும் நோக்கங்களையும் வாக்குத்தத்தங்களையும் பற்றி நாம் அறிந்திருக்கிற பல்வேறு காரியங்களை மனதில் கொண்டுவந்து, அவற்றைச் சிந்தித்து, அவற்றிலேயே நிலைத்திருந்து, அவற்றை நம்முடைய வாழ்க்கைக்குப் பொருத்திப் பார்ப்பதாகும். அது பரிசுத்தமான சிந்தனையின் செயல்பாடாகும். தேவனுடைய பிரசன்னத்தில், அவருடைய பார்வைக்கு முன்பாக, அவருடைய உதவியினாலே உணர்வோடு செய்யப்படும் இந்தச் செயல், அவரோடு ஐக்கியமாக இருப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். தேவனைக் காணும் நம் மனக்கண்களையும் ஆவிக்குரிய பார்வையையும் தெளிவடையச் செய்வதும், அவருடைய சத்தியம் நம்முடைய மனதிலும் இருதயத்திலும் முழுமையாகவும் சரியான விதத்திலும் செயல்பட அனுமதிப்பதுமே இதன் நோக்கமாகும்.*

A.W. டோசர் என்பவர், வேதாகமத் தியானம் என்னும் பக்திப் பயிற்சியைப் பின்வருமாறு விவரிக்கிறார்: *தேவனுக்காகக்காத்திருக்க நாம் அமைதியாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அதிலும், நம்முடைய வேதாகமத்தை நமக்கு முன்பாகத் திறந்து வைத்து, தேவனோடு தனிமையில் இருப்பது சிறந்தது. அப்படிச்செய்ய முன்வந்தால், தேவனுடைய சமுகத்தை நெருங்கி, நம்முடைய இருதயத்தில் அவர் பேசுவதைத் கேட்கத் தொடங்கலாம். ஒருசராசரி மனிதனுடைய அனுபவத்தில் அது படிப்படியாக இவ்வாறு நடைபெறும் என்று நான் நினைக்கிறேன்: முதலில், ஒருவர் தோட்டத்தில்நடந்து வருவதைப் போன்றதொரு ஓசைகேட்பது போல் இருக்கும். அடுத்ததாக, அந்த ஓசை ஓரளவு புரிந்துகொள்ளக் கூடியஒரு சத்தமாக மாறும். ஆனாலும், தெளிவாக இருக்காது. பின்னர், ஆவியானவர் வேதவசனங்களைப் பிரகாசிக்கச் செய்யும் ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணம் வரும். அதுவரை வெறும் ஓசையாகவோ அல்லது ஓரளவு புரிந்துகொள்ளக் கூடியசத்தமாகவோ இருந்தது, இப்போது தெளிவான வார்த்தையாக மாறும்.*

அது நமக்கு அன்பான நண்பர் பேசுவதைப் போல, இதமாகவும் அன்புடனும்அந்நியோன்யமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும். அதன் பிறகுஜீவனும் வெளிச்சமும் உண்டாகும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இயேசு கிறிஸ்துவை இரட்சகராகவும் அனைத்திற்கும் ஆண்டவராகவும் கண்டு, அவரில் இளைப்பாறி, அவரை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளும் திறனும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

ஒருவர் தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிக்கும்போது, தன்னைப் பற்றிய சிந்தனைகளை மறந்து, தேவனையும்,அவருடையகுணாதிசயங்களையும், அவருடைய வழிகளையும் பற்றிஆழமாகச் சிந்திக்கத் தொடங்குவார். இது ஆழ்நிலைத் தியானத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. ஆழ்நிலைத் தியானம் என்பதுஒருவருடைய மனதில் உள்ள சிந்தனைகளை வெறுமையாக்க உற்சாகப்படுத்துவதோடு,இறுதியில் சுயத்தை மையமாகக் கொண்டதாக மாறுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று.

வேத தியானத்தைப் பற்றிய வேதாகமக் குறிப்புகள்

வேதாகமத்தில், “தியானம் செய்தல்” அல்லது “தியானம்” என்ற சொற்கள் நேரடியாகக் குறிப்பிடப்படும் இடங்கள் 21 மட்டுமே உள்ளன. அவற்றில் சில முக்கியமான வசனங்களைப் பார்ப்போம்.

- இந்த நியாயப்பிரமாண புஸ்தகம் உன் வாயைவிட்டுப் பிரியாதிருப்பதாக; இதில் எழுதியிருக்கிறவைகளின்படியெல்லாம் நீ செய்யக் கவனமாயிருக்கும்படி, இரவும் பகலும் அதைத் தியானித்துக்கொண்டிருப்பாயாக; அப்பொழுது நீ உன் வழியை வாய்க்கப்பண்ணுவாய், அப்பொழுது புத்திமானாயும் நடந்துகொள்ளுவாய்.யோசுவா 1:8

- கர்த்தருடைய வேதத்தில் பிரியமாயிருந்து, இரவும் பகலும் அவருடைய வேதத்தில் தியானமாயிருக்கிற மனுஷன் பாக்கியவான். சங்கீதம் 1:1–2

- தேவனே, உமது ஆலயத்தின் நடுவிலே, உமது கிருபையைச் சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறோம். சங்கீதம் 48:9

- என் வாய் ஞானத்தைப் பேசும்; என் இருதயம் உணர்வைத் தியானிக்கும். சங்கீதம் 49:3

- நான் அவரைத் தியானிக்கும் தியானம் இனிதாயிருக்கும்; நான் கர்த்தருக்குள் மகிழுவேன். சங்கீதம் 104:34

- *உமது வேதத்தில் நான் எவ்வளவு பிரியமாயிருக்கிறேன்! நாள் முழுதும் அது என் தியானம். நீர் உம்முடைய கற்பனைகளைக்கொண்டு என்னை என் சத்துருக்களிலும் அதிக ஞானமுள்ளவனாக்குகிறீர்; அவைகள் என்றைக்கும் என்னுடனே இருக்கிறது. உம்முடைய சாட்சிகள் என் தியானமாயிருக்கிறபடியால், எனக்குப் போதித்தவர்களெல்லாரிலும் அறிவுள்ளவனாயிருக்கிறேன்.* சங்கீதம் 119:97–99

இருப்பினும், கர்த்தருக்காகக் காத்திருத்தல், அவரைத் தேடுதல், அவருடைய பிரசன்னத்தில் இளைப்பாறுதல், அவரோடு நெருங்கிய ஐக்கியம் கொள்ளுதல், அவரையும் அவருடைய வார்த்தைகளையும் சிந்தித்தல், கூடி வருதல், அவரைத் தேடுதல், விருந்து கொண்டாடுதல்போன்ற எல்லா கருத்துகளும் வேதாகமம்முழுவதிலும் பின்னிப் பிணைந்திருக்கின்றன. இதற்கானசில உதாரணங்களையும் உருவகங்களையும் பார்ப்போம்.

- *தினமும் மன்னாவைச் சேகரித்தல். யாத்திராகமம் 16-ஆம் அதிகாரம். §என் நேசர் இருக்கிறார்; அவர் நிழலிலே வாஞ்சையாய் உட்காருகிறேன், அதின் கனி என் வாய்க்கு மதுரமாயிருக்கிறது. என்னை விருந்துசாலைக்கு அழைத்துக்கொண்டுபோனார்; என்மேல் பறந்த அவருடைய கொடி நேசமே. உன்னதப்பாட்டு 2:3–4*

- பின்பு அவர் என்னை நோக்கி: *“மனுபுத்திரனே, நீ காண்கிறதைப் புசி; இந்தச் சுருளை நீ புசித்து, இஸ்ரவேல் சந்ததியாரிடத்தில் போய் அவர்களோடே பேசு” என்றார். அப்படியே என் வாயைத் திறந்தேன்; அப்பொழுது அவர் அந்தச் சுருளை எனக்குப் புசிக்கக்கொடுத்து: மனுபுத்திரனே, நான் உனக்குக் கொடுக்கிற இந்தச் சுருளை நீ உன் வயிற்றிலே உட்கொண்டு, அதினால் உன் குடல்களை நிரப்புவாயாக என்றார்; அப்பொழுது நான் அதைப் புசித்தேன்; அது என் வாய்க்குத் தேனைப்போல் தித்திப்பாயிருந்தது. எசேக்கியேல் 3:1–3*

- எம்மாவு வழியில் இயேசுவோடு சென்ற சீஷர்கள். *அவர்களோடே அவர் பந்தியிருக்கையில், அவர் அப்பத்தை எடுத்து, ஆசீர்வதித்து, அதைப்பிட்டு, அவர்களுக்குக் கொடுத்தார். அப்பொழுது அவர்களுடைய கண்கள் திறக்கப்பட்டு, அவரை அறிந்தார்கள். உடனே அவர் அவர்களுக்கு மறைந்துபோனார். அப்பொழுது அவர்கள் ஒருவரையொருவர் நோக்கி: வழியிலே அவர் நம்முடனே பேசி, வேதவாக்கியங்களை நமக்கு விளங்கக்காட்டினபொழுது, நம்முடைய இருதயம் நமக்குள்ளே கொழுந்துவிட்டு எரியவில்லையா என்று சொல்லிக்கொண்டார்கள்.* லூக்கா 24:30–32

- இதோ, வாசற்படியிலே நின்று தட்டுகிறேன்; ஒருவன் என் சத்தத்தைக்கேட்டு, கதவைத் திறந்தால், அவனிடத்தில் நான் பிரவேசித்து, அவனோடே போஜனம்பண்ணுவேன், அவனும் என்னோடே போஜனம்பண்ணுவான். வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 3:20

வேதாகமத்தில் இவை மட்டுமல்லாமல் இன்னும்பல உதாரணங்கள் உள்ளன.வேதாகமத்தை வாசிக்கும்போது, அவற்றை நீங்களே தேடிக் கண்டுபிடித்து மகிழலாம். நிச்சயமாகவே, தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பது முற்றிலும் வேதாகமத்தின் அடிப்படையிலானது என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்வீர்கள்!

தேவனுடைய வார்த்தையை தியானிப்பது எப்படி

தேவனுடைய வார்த்தையிலிருந்து ஆவிக்குரிய காரியங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவும் சில படிகளை அறிமுகப்படுத்துவதுதான் இப்பகுதியின் நோக்கம். இவைகட்டாயமாகப் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் அல்ல; சட்டதிட்டங்களைப் போலக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவையும் அல்ல. கர்த்தர் வழிநடத்துகிறபடி இவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.
அப்போது, தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பதற்காக நீங்கள் செலவிடும் நேரம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து, பலனுள்ளதாகமாறும். உங்களுடைய தியான நேரம் தனிப்பட்டதாகவும் வழக்கமான பக்தி வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகவும் இருந்தால், நீங்கள் ஏற்கெனவே ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு தேவனுடைய வார்த்தையிடம் வராமல் இருக்கலாம். மாறாக, கர்த்தர் தாம் விரும்புகிற விதத்தில் உங்களோடு பேசுவார் என்ற எதிர்பார்ப்போடு அவருடைய வார்த்தையிடம் வருவீர்கள். ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்திற்கு ஜெபிப்பதற்காகதேவனுடைய வார்த்தையிடம் வரும்போது மட்டும் ஒரு சிறு வித்தியாசம்வந்துவிடுகிறது. அப்போது, எந்த வேதப்பகுதியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதில் பரிசுத்தஆவியானவர் உங்களுக்கு உதவுவார் என்று நீங்கள் நம்புவீர்கள். உதாரணமாக, எபேசியர் நிருபம் கிறிஸ்துவின் மணவாட்டியாகிய சபையைப் பற்றிய மிகச் செழுமையான வேதப்பகுதியாக இருக்கிறது. எனவே, அந்த அதிகாரங்களைத் தியானிக்கும்போது, திருச்சபைக்காக ஜெபிப்பதில் பயன்படுத்தக்கூடிய பல அருமையான சத்தியங்களை தேவன் வெளிப்படுத்துவார் என்று எதிர்பார்க்கலாம். உண்மையில், கிறிஸ்து தாமே தம்முடைய வார்த்தையின் மூலமாகத் திருச்சபையைச் சுத்திகரிப்பதாக வேதம் கூறுகிறது. கிறிஸ்துவும் சபையில் அன்புகூர்ந்து, தாம் அதைத் திருவசனத்தைக்கொண்டு தண்ணீர் முழுக்கினால் சுத்திகரித்து, பரிசுத்தமாக்குகிறதற்கும்,கறைதிரை முதலானவைகள் ஒன்றும் இல்லாமல் பரிசுத்தமும் பிழையற்றதுமான மகிமையுள்ள சபையாக அதைத் தமக்குமுன் நிறுத்திக்கொள்வதற்கும் தம்மைத்தாமே அதற்காக ஒப்புக்கொடுத்தார். (எபேசியர் 5:25–27) எனவே, நாம் வேதாகமத்தைத் தியானிக்கும்போது, எதற்காக ஜெபிக்கப் போகிறோம் என்ற நோக்கத்தை எப்பொழுதும் மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும். முதலில், தியானத்தின் மூலமாக அந்தக் காரியத்திற்குதேவனுடைய வார்த்தையைப் பொருத்திப் பார்க்க வேண்டும்.அதன் பின்னர், அந்த வார்த்தையின் அடிப்படையில் தேவனிடம் கேட்க வேண்டும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் வழிமுறைகள்

- அமைதியான இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
  உண்மையிலேயேஅமைதியான ஓர் இடத்தில் இருப்பது உதவியாக இருக்கும். அதே நேரத்தில், நம்முடைய மனதில் இருக்கும் கவனச்சிதறல்களை நீக்கும்படி கர்த்தரிடம் கேட்பதும் அவசியம். உலகம், மாம்சம் அல்லது பிசாசின் மூலமாக மனதிற்குள் வரும் இடையூறான சிந்தனைகள் நீங்கும்படி ஜெபியுங்கள். பரிசுத்த ஆவியானவர் அருளும் பரிசுத்தமான சிந்தனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக உங்கள் மனதை தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுங்கள்.
- ஆராதனையுடன் தொடங்குங்கள். தேவன் யார் என்பதை அறிக்கையிடுவதிலிருந்து ஆராதனையைத்தொடங்கலாம். (கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள “தேவனுடைய நாமங்கள்” என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.) அல்லது மற்றவர்களோடு சேர்ந்து பாடல்களைப் பாடலாம். நமக்குப்பழக்கமான கிறிஸ்தவப் பாடல்களையும் கீர்த்தனைகளையும் பாடலாம். பரிசுத்த ஆவியானவர் வழிநடத்துகிறபடி, வேதவசனங்களையோ சங்கீதங்களையோ சுயாதீனமாகப் பாடலாம். நாம் மகத்தான காரியங்களைச் செய்யும்படி கேட்கப்போகிற தேவன் யார் என்பதை அறிக்கையிடுவதில் வல்லமை இருக்கிறது. அது ஜெபிப்பதற்கு நம்முடைய இருதயங்களை ஆயத்தப்படுத்துவதோடு, நம்முடைய விசுவாசத்தையும் உயிர்ப்பிக்கிறது.
- கேட்டு ஜெபிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள்தனியாக ஜெபித்தாலும் சரி, மற்றவர்களோடு சேர்ந்து ஜெபித்தாலும், எதற்காக ஜெபிக்க வேண்டும் என்ற தெளிவு உங்கள்மனதில் இல்லையென்றால், எதைக் கேட்டு ஜெபிக்கவேண்டும் என்பதை கர்த்தர் காண்பிக்கும்படி அவரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள்வேதாகமத்தைத் தியானிக்கும்போது, அந்த ஜெப நோக்கத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, தேவனுடைய வார்த்தையின் சத்தியத்தை அதற்குப் பொருத்திப் பாருங்கள்.
- ஒரு வேதப்பகுதியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பகுதி ஒரேயொருவசனமாகக் கூட இருக்கலாம்; ஆனால் பொதுவாக, ஒரு அதிகாரத்திற்கு மேல் தேர்ந்தெடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. அந்தவசனம் இடம்பெற்றுள்ள சூழலைக் கவனியுங்கள். அதன் மூலம் வேதப்பகுதியின் அர்த்தத்தைநன்றாகப் புரிந்துகொள்ளலாம். அந்தப்பகுதியை மெதுவாக வாசியுங்கள். தேவைப்பட்டால் திரும்பத் திரும்ப வாசியுங்கள். அந்த வேதப்பகுதியிலிருந்து கர்த்தர் உங்களுக்குக் காண்பிக்க விரும்புவது என்ன, நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று அவர் விரும்புகிற சத்தியம் என்ன என்பதைப் பரிசுத்த ஆவியானவர் வெளிப்படுத்தும்படி கேளுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வார்த்தை உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்கலாம். அல்லது ஒரு கருத்து, வசனம், அதிலுள்ள வினைச்சொற்கள், ஒருவருடைய பெயர் போன்றவை உங்கள் மனதில் பதியலாம். அப்போது, சற்று நிறுத்திஅந்த ஒரு காரியத்தைக் குறித்து ஆழமாகச்சிந்தியுங்கள். அந்தச் சத்தியத்தைப் பல கோணங்களில் சிந்தித்துப் பார்க்க நேரமெடுங்கள். அதனோடுதொடர்புடைய வேறு வேதவசனங்களும் உங்கள் நினைவுக்கு வரலாம். நீங்கள் தியானிக்கும்போது, பல அருமையான சிந்தனைகளும் புரிதல்களும் வெளிப்பாடுகளும் உங்கள் மனதில் தோன்றும்.
  கர்த்தர்உங்களோடு பேசுவதை நம்புங்கள்.அப்போது, நீங்கள் எதற்காக ஜெபிக்கத் தயாராகிறீர்களோ, அந்தக் காரியத்திற்கு இந்தச் சத்தியம் எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பதையும் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குவீர்கள். வேதாகமத் தியானத்தின் மகத்துவத்தை இதுவரை அனுபவித்திராத ஒருவருக்கு அதை விளக்குவது கடினம். ஆனால், நீங்கள் நன்கு அறிந்த வேதப்பகுதிகளைக்கூட தியானிக்கும்போது, இதுவரை நீங்கள் கண்டிராத ஆழமான உண்மைகளை தேவனுடைய வார்த்தையில் காண்பீர்கள் என்பது நிச்சயம்.sangat familier dengannya.
- தியானித்ததைப் பதிவு செய்யுங்கள். உங்களால் முடிந்தால், தியானிக்கும்போது உங்கள் மனதில் தோன்றும் சிந்தனைகளையெல்லாம் எழுதி வைப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதனால்பல நன்மைகள் உண்டு: உங்கள்சிந்தனைகளை ஒழுங்குபடுத்த உதவும்; தேவன்உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தியவற்றையெல்லாம் வைத்து ஜெபிப்பது எளிதாகும்; நீங்கள்செய்த ஜெபங்களுக்கு தேவன் எவ்வாறு பதிலளித்தார் என்பதைப் பின்னர் ஆராய்ந்து பார்க்க உதவும்.
- தியானத்தின் மூலம் பெற்ற புரிதலைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள்தியானத்தை முடித்துவிட்டதாக உணர்ந்து, ஜெபிக்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட காரியங்களைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு, ஜெபிக்கத் தொடங்கலாம். நீங்கள்மற்றவர்களோடு சேர்ந்து ஜெபித்தால், ஒவ்வொருவரும் தியானத்தின் மூலம் பெற்ற புரிதலைச் சுருக்கமாகப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். எல்லோரும்பெற்ற வெளிப்பாடுகள் ஒன்றோடொன்று எவ்வளவு அழகாகப் பொருந்துகின்றன என்பதைப் பார்த்தால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.இவ்வாறு பகிர்ந்துகொள்வதால், தேவன் வெளிப்படுத்திய சத்தியங்களை இன்னும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.
- தியானத்தின் மூலம் பெற்ற சத்தியத்தைக் கைக்கொள்ளுங்கள். தியானத்தின் மூலம் நீங்கள் பெற்ற சத்தியங்கள் முதலில் உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையில் செயல்படுத்தப்பட வேண்டியவை. அந்தச்சத்தியத்தை உங்களுக்காகப் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொண்ட பிறகு, எதைக் கேட்டுஜெபிக்கிறீர்களோ, அந்த விஷயத்திற்கும் அதைப் பொருத்திப் பயன்படுத்தத் தயாராக இருப்பீர்கள். அது, எப்படி ஜெபிக்கவேண்டும் என்பதற்கான ஒரு திட்டத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதைப் போன்றது. தேவன்உங்களுக்கு வெளிப்படுத்திய சத்தியங்களைக் கொண்டுஅதிகாரத்தோடும் விசுவாசத்தோடும் ஜெபியுங்கள். இவற்றை தேவனே உங்களுக்குக் காண்பித்திருக்கிறார் என்றும், அதன்படி நீங்கள்கேட்பதற்கு அவர் பதிலளிக்க விரும்புகிறார் என்றும் நம்பிக்கையோடு ஜெபியுங்கள்.
- நன்றி செலுத்துங்கள். உங்கள் தியான நேரத்தையும் ஜெப நேரத்தையும் நிறைவு செய்யும்போது, தேவனுடைய வார்த்தையிலிருந்து புதிய சத்தியங்களைக் கண்டுகொள்ள அனுமதித்ததற்காக அவருக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். அவர் உங்களுக்குப் புதிதாகக் கொடுத்த ஆவிக்குரிய உணவு, புதிதாகச் சுடப்பட்ட அப்பத்தைப் போன்றது. மேலும், தமது கிருபையிலும் உண்மையிலும் மாறாமலிருக்கும் தேவன், நீங்கள் கேட்ட விண்ணப்பங்களுக்குப் பதிலளிப்பார் என்பதற்காகவும் அவருக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.

வேதாகமத் தியானத்தின் நன்மைகள்

தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பதால் பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன. அவற்றில் எத்தனை ஆசீர்வாதங்கள் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, 119-ஆம் சங்கீதத்தை வாசித்துப் பாருங்கள். அதில் அநேக நன்மைகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. யாக்கோபு 1:21 இவ்வாறு கூறுகிறது: உங்கள் உள்ளத்தில் நாட்டப்பட்டதாயும் உங்கள் ஆத்துமாக்களை இரட்சிக்க வல்லமையுள்ளதாயுமிருக்கிற வசனத்தைச் சாந்தமாய் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது எவ்வளவு அற்புதமான சத்தியம்! தேவனுடைய வார்த்தை நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறி, நம்மை உருவாக்கி மாற்றும்போது, நம்முடைய சொந்த வழிகளிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு, கிறிஸ்துவின் நீதிக்குள் நடத்தப்பட முடியும். தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும், ஆத்துமாவையும் ஆவியையும், கணுக்களையும் ஊனையும் பிரிக்கத்தக்கதாக உருவக் குத்துகிறதாயும் இருக்கிறது என்று எபிரெயர் 4:12 உறுதி செய்கிறது. இவை அனைத்திலும் மிகப்பெரிய நன்மை என்னவென்றால், தேவனுடைய வார்த்தையின் மூலமாக நாம் அவரை இன்னும் அதிகமாக அறிந்துகொள்கிறோம். அவரோடு நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கும் நெருக்கமான ஐக்கியத்திற்குள் வளர்கிறோம்.

தேவனுடைய வார்த்தையின் அடிப்படையில் ஜெபித்தல்

உம்முடைய வசனத்தின் பிரசித்தம் வெளிச்சம் தந்து, பேதைகளை உணர்வுள்ளவர்களாக்கும். சங்கீதம் 119:130

தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பது நம்முடைய ஆவிக்குரிய கண்களைத் திறந்து, வெளிப்பாட்டையும் தெளிவான புரிதலையும் அளிக்கிறது என்பதை இந்த வசனம் உறுதிப்படுத்துகிறது. நாம் கர்த்தருக்காகக் காத்திருந்து, நம்முடைய தியானத்தைப் பரிசுத்த ஆவியானவர் வழிநடத்த அனுமதிக்கும்போது, தேவனுடைய சித்தத்தின்படி ஜெபிப்பதற்கு நம்மை நன்றாக ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். தேவனுடைய வார்த்தையை அவரிடமே திரும்பச் சொல்லி ஜெபிப்பது, அவருடைய சித்தத்தின்படி ஜெபிப்பதற்கான உறுதியான வழியாகும். ஏசாயா 55:11-ல் தேவன் இவ்வாறு கூறுகிறார்: *அப்படியே என் வாயிலிருந்து புறப்படும் வசனமும் இருக்கும்; அது வெறுமையாய் என்னிடத்திற்குத் திரும்பாமல், அது நான் விரும்புகிறதைச்செய்து, நான் அதை அனுப்பின காரியமாகும்படி வாய்க்கும்.*

தேவனுடைய வார்த்தையை ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டு, அதன் அடிப்படையில் ஜெபிக்கும்போது, நம்முடைய ஜெபங்கள் அவருடைய சித்தத்திற்கும் நோக்கத்திற்கும் இன்னும் துல்லியமாகப் பொருந்தும். இதனால்தான் ஆஸ்க் வலையமைப்பு தனது எல்லா செயல்பாடுகளிலும் வேதாகமக் கொள்கைகளைப் பின்பற்ற விரும்புகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல், தேவன் தம்முடைய வார்த்தையின் மூலமாகப் பேசுகிற சத்தியங்களின் அடிப்படையிலேயே ஜெபங்களையும் அமைத்துக்கொள்கிறது. சங்கீதம் 29:4 இவ்வாறு சாட்சி பகருகிறது: *கர்த்தருடைய சத்தம் வல்லமையுள்ளது; கர்த்தருடைய சத்தம் மகத்துவமுள்ளது.* (வ.2).

மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளுதல்

வேதாகமத்தில் ஏற்கெனவே எழுதப்பட்டுள்ள தேவனுடைய வார்த்தைகளை நேரடியாக மேற்கோள் காட்டியோ, அவற்றின் கருத்தை எடுத்துக்கொண்டோ, அந்த வார்த்தைகளையே தேவனிடம் திரும்பச் சொல்லி ஜெபித்தவர்களில் சிலருடைய உதாரணங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- தாவீது — 2 சாமுவேல் 22
- யோனா — யோனா 2
- பேதுரு — அப்போஸ்தலர் 2
- பவுல் — ரோமர் 9
- இயேசு — மத்தேயு 27

ஆஸ்க் வலையமைப்பு இந்தச் செழுமையான, வல்லமையுள்ள ஆவிக்குரிய பாரம்பரியத்தில் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கட்டும்.

தேவனுடைய நாமங்கள்

உமது சகல பிரஸ்தாபத்தைப் பார்க்கிலும் உமது வார்த்தையை நீர் மகிமைப்படுத்தியிருக்கிறீர். சங்கீதம் 138:2 இச்சிறு கையேட்டின் மூலம், தேவனுடைய வார்த்தை ஜீவனுள்ளது என்பதை எடுத்துக்காட்ட முயற்சி செய்துள்ளோம். எபிரெயர் 4:12 இதை இவ்வாறு விவரிக்கிறது: தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும் இருக்கிறது. ஆனால், தேவனுடைய வார்த்தையைத் தியானிப்பதன் மூலம் அவருடைய சத்தியத்தைத் தேடுகிற நாம், கேட்டு ஜெபிக்கும்போது அதற்கு பதிலளிக்க உண்மையுள்ளவராக இருக்கும் தேவனுடைய குணாதிசயத்தைப் புறக்கணித்துவிடக் கூடாது. வேதாகமத்தின் ஆரம்பப் பக்கங்களிலேயே, தம்முடைய குணாதிசயத்தை வெளிப்படுத்துவதற்காக தேவன் பயன்படுத்திய சில நாமங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. வேதாகமம் முழுவதிலும் அவருக்கு இன்னும் அநேக நாமங்களும் விவரங்களும் காணப்படுகின்றன. எனவே, இந்த நாமங்களையெல்லாம் தயங்காமல் அறிக்கையிடுங்கள். நீங்கள் கேட்டு ஜெபிக்கும்போது, அந்தந்த நாமத்தின் மூலம் வெளிப்படும் அவருடைய குணாதிசயத்தை நினைவுகூர்ந்து, அவரை நோக்கிக் கூப்பிடுங்கள்.

יְהוָה צְבָאוֹת யேகோவாசெவயோத் சேனைகளின் தேவன் 1 சாமு 17:45
יְהוָה עֶלְיוֹן யேகோவா எலியோன் உன்னதமான தேவன் சங்கீதம் 7:17
יְהוָה רֹעִי யேகோவா ரோய் மேய்ப்பரான தேவன் சங்கீதம் 23:1
יְהוָה יִרְאֶה யேகோவா யீரே போஷிக்கும் தேவன் ஆதியாகமம் 22:14
יְהוָה נִסִּי யேகோவா நிசி கர்த்தர் ஜெயக்கொடியானவர் யாத்திராகமம் 17:15
יְהוָה שָׁלוֹם யேகோவா ஷாலோம் சமாதான தேவன் நியாயாதிபதிகள் 6:24
יְהוָה שַׁמָּה யேகோவா ஷம்மா இருக்கிறார் எசேக்கியேல் 48:35
יְהוָה צִדְקֵנוּ யேகோவா சிட்கேனு தேவன் நீதியாயிருக்கிறார் எரேமியா 23:6
יְהוָה מְקַדֵּשְׁכֶם யேகோவா மெக்காதேஷ்-செம் பரிசுத்தமாக்கும் தேவன் லேவியராகமம் 20:8
יְהוָה רֹפְאֶךָ யேகோவா ரொஃபாகா சுகமாக்கும் தேவன் யாத்திராகமம் 15:26
אֱלֹהִים ஏலோஹிம் தேவன் ஆதியாகமம் 1:1
אֵל אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל ஏல் எல்லோஹே இஸ்ரவேல் தேவன், இஸ்ரவேலின் தேவன் ஆதியாகமம் 33:20
אֲדֹנָי அடோனை கர்த்தர் ஆதியாகமம் 15:2
אֵל שַׁדַּי எல்ஷடாய் சர்வவல்லமையுள்ள தேவன் ஆதியாகமம் 17:1
אֵל עוֹלָם எல் ஓலாம் நித்திய தேவன் ஆதியாகமம் 21:33
אֵל גִּבּוֹר மகத்துவமான பராக்கிரமசாலியான தேவன் ஏசாயா 9:6-7
אֵל עֶלְיוֹן எல் எலியோன் உன்னதமான தேவன் ஆதியாகமம் 14:18

ஆதிகாலமுதல் அடக்கமாயிருந்து, இப்பொழுது தீர்க்கதரிசன ஆகமங்களினாலே அநாதி தேவனுடைய கட்டளையின்படி வெளியரங்கமாக்கப்பட்டதும், சகல ஜாதிகளும் விசுவாசத்திற்குக் கீழ்ப்படியும்படிக்கு அவர்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டதுமாயிருக்கிற இரகசியத்தை வெளிப்படுத்துகிறதான.இயேசுகிறிஸ்துவைப்பற்றிய பிரசங்கமாகிய என் சுவிசேஷத்தின்படியே உங்களை ஸ்திரப்படுத்த வல்லவரும், தாம் ஒருவரே ஞானமுள்ளவருமாயிருக்கிற தேவனுக்கு இயேசுகிறிஸ்துவின் மூலமாய் என்றென்றைக்கும் மகிமையுண்டாவதாக. ஆமென். **ரோமர் 16:25-27**