

## முன்னுரை

இப்படி நான் அவரையும்... அவருடைய பாடுகளின் ஐக்கியத்தையும் அறிகிறதற்கும்...  
(பிலிப்பியர் 3:4b-14)

லெந்து காலம் எனப்படுவது சுய பரிசோதனைச் செய்து, உபவாசித்து, தவமிருந்து, கிறிஸ்துவின் உயிர்த்தெழுதலை கொண்டாடும் உயிர்த்தெழுந்த / ஈஸ்டர் திருநாள் வரையிலும் உள்ள காலகட்டமாகும். மனுகுலத்தின் நிலையை உணர்ந்தவர்களாக நமக்கு இரட்சகர் ஒருவர் தேவை என்பதை வலியுறுத்தும் காலமிது.

இவ்வருடத்திற்கான லெந்துக்கால தியானத்திற்கான கருப்பொருள் “சாம்பலில் இருந்து நம்பிக்கை எழும்.” வேதாகமத்தின்படியும், பண்டைய வழக்கத்தின்படியும், சாம்பல் என்பது பெரும்பாலும் பெரும் வருத்தத்தையும் துக்கத்தையும், குறிக்கும். நாம் அனைவரும் அறிந்தப்படி வாழ்க்கை என்பது மலர்களின் மஞ்சமல்ல, நம்மில் பலருக்கு இணையற்ற போராட்டங்களும், பெரும்பாடுகளும் நிறைந்ததாகவே காணப்படுகிறது.

எனினும், இருளான நாட்களில் சூரியன் எவ்வளவு தெளிவாக பிரகாசிக்கின்றதோ அப்படியேதான், பிரகாசமான நாட்களிலும் பிரகாசிக்கின்றது. சில மக்கள் நம்பிக்கையை ஒரு உணர்வாக கருதுகின்றனர், “நாங்கள் நம்பிக்கையை உணருகிறோம்” என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் மாறாக அதின் உண்மையான விளக்கம் என்னவென்றால், அது ஒரு ஒழுங்குமுறை நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் நிலைகுலைந்தாலும், தேவன் மீது ஸ்திரமான நம்பிக்கை கொண்டிருப்பதே. இதுவே நம்பிக்கையின் வல்லமையின் அழகாகும். தன்னுடைய பார்வைத் திறனும், செவியாற்றலும் இழந்த நிலையிலும் ஹெலன் கெல்லர் திடமாக நின்று இப்படி கூறுகிறார், “உலகத்திலுள்ள சிறந்த, மிகவும் அழகான பொருட்களை எல்லாம் பார்க்கவும், தொட்டுணரவும் முடியாது, அவைகளை மனதினால் மட்டுமே உணர வேண்டும்.” தேவனோடிருக்கும் ஜீவியம், துன்பத்திற்கெதிரான தடுப்பாற்றல் அல்ல. மாறாக, துன்பத்தின் மத்தியிலும் நிலவும் அமைதியே.

இந்த லெந்துக் காலத்தில், கிறிஸ்து கல்வாரிச் சிலுவையில் நமக்காக செய்ததையும், மரணத்தின் மீது ஜெயமெடுத்ததையும் நினைவுக்கூறுவோமாக. வேதாகமத்தின்படி யாரும் தனியாய் ஜீவிப்பதில்லை. தேவனுடைய ஆசிர்வாதங்களை தனக்குத்தானே தக்க வைத்துக் கொள்ளும் சுய நலவாதிகளாக நாம் இருக்கக் கூடாது. மற்றவர்களுக்கு ஆசிர்வாதமாக இருக்கவே நாம் ஆசிர்வதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் (ஆதி. 12:2). தேவை உடையவர்களை நாம் சந்திக்கும் போது, இயேசுவின் உவமையிலுள்ள ஆசாரியனைப் போலும் லேவியனைப் போலும் இல்லாமல், மாறாக இரக்கமுள்ளவனாக வழிபோக்கனுக்கு உதவிச் செய்த நல்ல சாமாரியனை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த தியானத்தின் மூலமாக தேவன் நம்மை பலப்படுத்தி, அவருடைய முடிவில்லா அன்பிலே நம்மை நடத்தி அவர் நமக்காகச் செய்ததை நினைவுக்கூற பண்ணும்படியாக ஜெபிக்கிறேன். நம்முடைய ஆண்டவரும் இரட்சகருமாகிய கிறிஸ்துவின் மூலமாக நாம் மேற்கொண்டவர்கள் என்பதை நினைவுக்கூற

2022 லெந்துகால அனுதின தியானங்கள்  
சாம்பலில் இருந்து, நம்பிக்கை எழும்



வேண்டும். நாம் அவரை அறிந்து, அவரது பாடுகளில் பங்கு கொள்ளும்போது  
இக்காலம் நம் வாழ்க்கையை மாற்றும் மாற்றத்தை கொண்டுவரட்டும்.  
இதுமுதற்கொண்டு சதாகாலங்களிலும் தேவனுக்கே மகிமையுண்டாவதாக.

*அருட்பெருந்திரு டி டைடஸ் சுங்க்  
ஆயர், சிங்கப்பூர் ஆங்கிலிகள் மறைமாவட்டம்  
தலைவர், சிங்கப்பூர் தேவாலயங்கள் தேசிய சங்கம்*

“நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கும் முடிவை உங்களுக்கு கொடுக்கும்படிக்கு நான் உங்கள்பேரில் நினைத்திருக்கிற நினைவுகளை அறிவேன் என்று கர்த்தர் சொல்லுகிறார்; அவைகள் தீமைக்கல்ல, சமாதானத்துக்கேதுவான நினைவுகளே. அப்பொழுது நீங்கள் கூடிவந்து, என்னைத் தொழுதுகொண்டு என்னை நோக்கி விண்ணப்பம் பண்ணுவீர்கள்; நான் உங்களுக்குச் செவிகொடுப்பேன். உங்கள் முழு இருதயத்தோடும் என்னைத் தேடினீர்களானால், என்னைத் தேடுகையில் கண்டுபிடிப்பீர்கள்.” எரேமியா 29:11-13

## முகவுரை

வனாந்திரத்தில், கிறிஸ்து தான் சோதிக்கப்பட்ட வேளையில் சோதனையின் மேல் ஜெயங்கொண்டதை மாதிரியாக கொண்டுள்ள 40 உபவாச நாட்களையே லெந்துகாலம் என்கிறோம். இப்பயணம் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மரணத்திலிருந்து அடக்கம் செய்யப்படுவது வரையில் சுட்டி காட்டினாலும், அவருடைய உயிர்த்தெழுதலின் கொண்டாட்டம் வரையிலும் நம்மை வழி நடத்துகிறது. தேவனுடைய வார்த்தையை வாசித்து, அதை தியானித்து புனித வெள்ளிக்கும், ஈஸ்டர் ஞாயிறுக்கும் நம்மை ஆயத்தப்படுத்தும் வேளையில், நம்முடைய பாவங்களுக்காக மனஸ்தாபப்பட்டு, அந்தகாரத்தின் மீது ஜெயத்தை கொடுத்த அவருடைய இரத்தத்தின் மேல் நம்முடைய நம்பிக்கையை புதுப்பித்துக் கொள்கிறோம். முந்தைய ஆண்டுகளைப் போலவே, இவ்வாண்டிலும் தேவனுடைய சித்தத்தை நிறைவேற்ற இயலாமல் நம்மை பிரிக்கின்ற போராட்டங்களை மேற்கொள்வதற்காக கிறிஸ்துவிற்குள்ளிருக்கும் ஒவ்வொரு சகோதர சகோதரிக்குள்ளும் ஆழமான தியானத்தையும், உள்ளான மறுருபத்தை செயல்படுத்துவதற்காவே இந்த லெந்துக் கால தியானம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

2006 ஆம் ஆண்டில் சிங்கப்பூர் தேவாலயங்களின் தேசிய மன்றம் தொடங்கப்பட்டதிலிருந்து, சிங்கப்பூர் வேதாகம சங்கம் ஆண்டுதோறும் தவக்காலத்திற்கான வாசிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்புகளை உருவாக்குவதற்கு நியமிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாண்டிற்கான லெந்துக் கால தியானம், 17 ஆம் பதிப்பாகும். இத்தனை ஆண்டுக்காலமும், இங்குள்ள சபைகளில் எல்லா தரப்பினருக்கும் கிடைக்கும்படியாகவும், சென்றடையத் தக்கதாகவும் பிரயாசப்பட்டு வருகிறோம். சுமார் 11,000 “பயத்திலிருந்து விசுவாசத்திற்கு” பதிப்புகளை ஆங்கிலத்திலும், சீனத்திலும், தமிழிலும் தயாரித்து விநியோகம் செய்திருக்கிறோம். (ஆங்கிலத்திலும், சீனத்திலும், பஹாச இந்தோனேசியாவிலும், தமிழிலும் வலைதளத்தில் கிடைக்கும்படியாக செய்திருக்கிறோம், ஒலிப் பதிப்புகளாக ஹோக்கியன் மொழியிலும் தயாரித்து வழங்கினோம்). கிறிஸ்துவின் அங்கத்தினருக்கு தொடர்ந்து ஆசிர்வாதமாகவும், மகிமையாகவும் இருக்க எங்களுக்கு கிடைத்த இந்த வாய்ப்பிற்காகவும், எங்களோடு இணைந்து பங்களித்து வரும் பங்காளர்களுக்காகவும் ஸ்தோத்தரிக்கிறேன்.

இவ்வாண்டிற்கான கருப்பொருள் “சாம்பலில் இருந்து நம்பிக்கை எழும்” என்பதாகும். கடந்த ஆண்டு கோவிட்-19 தடுப்பூசி பெருமளவில் தயாரிக்கப்பட்டு, நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டதின் நிமித்தம் தற்காலிகமாக கட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டது.

துரதிஷ்டவசமாக, இது குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே நிவாரணமாகியது: சாவிற்சேதுவான, வீரிய தொற்றுள்ள திரிபுகள் பூமியெங்கும் பரவியது, வைரலை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நாடுகள் தடுமாறின. அமைதலின்றி ஏற்ற இரக்கமுள்ள உணர்வுகளைக் கொடுத்த இந்த பெருந்தொற்று இந்த உலக பிரகாரமான காரியங்கள் ஸ்திரத்தன்மை இல்லாதது என்பதை மறுபடியாக உறுதிப்படுத்தியது. சர்வத்தையும் தன் ஆளுகையின் கீழ் வைத்திருக்கிறவர் மீது பூரணமாக சார்ந்திருக்க வேண்டிய தேவையை வலியுறுத்தியது. வேரே எப்போதிருந்ததைக் காட்டிலும், இப்போது கிறிஸ்தவர்கள் தேவனுடனான தங்களுடைய உறவில் தற்போதுள்ள நிலையை தாழ்மையாய் ஆராய்ந்துப் பார்க்க வேண்டும். உலக பிரகாரமாக உள்ளவர்களைப் போன்று, மற்றவர்களுக்கு நம்முடைய இருதய அடைப்பட்டவர்களாக தன்னுடைய சுயத்தை பாதுகாக்கிறவர்களாக இருக்கிறோமா? அல்லது கிறிஸ்துவின் பிள்ளையாக தேவனைச் சார்ந்து, அவருடைய உன்னத போஷிப்பிற்காக நம்முடைய இருதயத்தைத் திறந்து வைத்திருக்கிறோமா?

வாழ்க்கையின் சோதனைகளை துறந்து, தேவனுடைய கிருபை எங்கெல்லாம் இழந்தோம் என்று ஆராய்ந்து மனம்வருந்த இந்த சமயத்தைப் பயன்படுத்துவோமாக. இந்த பெருந்தொற்று, திருச்சபைகளில் கூடிவந்து சகோதர ஐக்கியத்தை இழந்துப் போகச் செய்தாலும், ஒருவரை ஒருவர் தேற்றி வலிமையான குடும்ப உறவினை வளர்த்து ஒரே ஐக்கியமாக இருப்போம். “மேலும், அன்புக்கும் நற்கிரியைகளுக்கும் நாம் ஏவப்படும்படி ஒருவரையொருவர் கவனித்து...” (எபிரேயர் 10:24) என்ற வார்த்தைகளைக் கொண்டு பவுல் நமக்கு உபதேசித்திருக்கிறார்.

லெந்துக் காலத்தில் பயணிக்கும் இவ்வேளையில், நம்முடைய பார்வையை சிலுவையின் மீதும், இயேசு நமக்காக செய்து முடித்த இரட்சிப்பின் பக்கமாகவும் திருப்புவோம். எங்குமுள்ள கிறிஸ்தவர்கள் தேவனை கனத்துடனும் பயத்துடனும் சேவித்து, சுவிலேசத்தின்படி விசுவாச வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, ஜீவனுள்ள வார்த்தையை இறுக்கமாய் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே நம்முடைய பொதுவான விருப்பமாக இருக்கிறது. எங்குமுள்ள மக்களுக்கு, இயேசுவின் ஒளியை பிரகாசிக்கச் செய்து, வாக்களிக்கப்பட்ட அவரது வருகை நிறைவேற துரிதப்படுத்துவோமாக. எதிர்காலம் எவ்வாறாக மங்கியும் நிச்சயமற்றதுமாகக் காணப்பட்டாலும், நம்முடைய கண்கள் தீமைக்கல்லாமல், சமாதானத்துக்கேதுவான நினைவுகளை வைத்திருக்கிற இயேசுவின் மீது மட்டுமே பதித்திருக்கும் படியாக ஜெபிப்போமாக (எரே. 29:11).

அருட்திரு எசேகியேல் டான்  
பொது செயலாளர்  
சிங்கப்பூர் வேதாகமச் சங்கம்

## அறிமுக குறிப்புகள்

லெந்துக் கால ஒழுங்குமுறைகளான தானம், ஜெபம் மற்றும் உபவாசத்தின் மூலமாக (மத். 6:1-18) ஆண்டவரும் இரட்சருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் சாயலில் திருச்சபையானது புதுப்பித்துக் கொள்ள நாட்டம் கொள்கிறது. இப்படியாக புதுப்பித்துக் கொள்ளுதலை கிறிஸ்துவின் சீஷர்களிடையே ஊக்குவிப்பதற்காக தொடர் வாசிப்புகளையும் தியானங்களையும் குறிப்பாக லெந்துக் கால கருப்பொருளை முக்கியப்படுத்துகிறது இந்த புத்தக தொகுப்பு.

2022 லெந்து ஆண்டிற்கான தின தியானத்தின் வேதாகம பகுதிகள், ரிவைஸ்ட் காமன் லெக்ஷனரியின் ஞாயிற்றுக் கிழமையின் வேத வாசிப்போடு கருப்பொருள் பொருந்தியிருப்பதினால் த ரிவைஸ்ட் காமன் லெக்ஷனரியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது (அக்ஸ்ப்ரீக் போர்ட்ரஸ் 2005) RCLலின் ஞாயிற்றுக் கிழமையின் சுவிசேஷ பாடங்கள், நம்முடைய வார நாட்களின் மைய கவனமாக லெந்து தியான வாசிப்புகள் சுட்டிக் காட்டுகிறது. வாசிப்பவர்கள் Revised Common Lectionary and RCL Daily Readings for Lent-ல் உள்ள முக்கிய கருப்பொருளையும் உவமைகளையும் படிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

முதல் ஞாயிறு - 40 நாட்களாக பிசாசினால் சோதிக்கப்படுதல் (லூக். 4:1-13)  
இரண்டாம் ஞாயிறு - தேடும் தேவன் (எரே. 17:5-10)  
மூன்றாம் ஞாயிறு - அவைகள் நம்மை அறிவுறுத்த எழுதப்பட்டிருக்கிறது (1 கொரி. 10:1-13)  
நான்காம் ஞாயிறு - கிறிஸ்துவும் உங்களுக்காகப் பாடுபட்டு, உங்களுக்கு மாதிரியைப் பின்வைத்துப்போனார் (1 பேது. 2:16-25)  
ஐந்தாம் ஞாயிறு - நான் அவரையும் அவருடைய பாடுகளின் ஐக்கியத்தையும் அறிய வேண்டும் (பிலி. 3:4b-14)  
குருத்தோலை ஞாயிறு - வீடு கட்டுகிறவர்கள் ஆகாதென்று தள்ளின கல்லே மூலைக்கு தலைக்கல்லாயிற்று (சங். 118:1-2, 19-29)

RCL தின தியானத்தின் சுவடை பின்பற்றி வரும் இந்த புத்தக தொகுப்பில், வியாழன், வெள்ளி, சனிக் கிழமைகளுக்கான வாசிப்புகள் “ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கான ஆயத்தமாகவும்”, திங்கள், செவ்வாய் மற்றும் புதனுக்கான வாசிப்புகள் “ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கான சிந்தனைகளுமாக” அமைந்திருக்கிறது. முன்னாள் குழு முன்னதாகவும், பிந்தின குழு பின்னரும் நோக்குவதாக அமைந்துள்ளது. (புனித வாரத்திற்கான வாசிப்புகள் இதற்கு விதிவிலக்காக அமைந்துள்ளது. அவ்வாரத்திலுள்ள அனைத்துமே புனித வெள்ளியையும் உயிர்த்தெழுந்த திருநாளுக்கான ஆயத்தமாகவே அமைந்துள்ளது.) இப்படியாக அமைந்திருப்பது ஒரு விதமான ஒற்றுமையையும், ஒருமுகத்தையும் அளித்து ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கான வாசிப்பிலுள்ள வேதாகம பின்னணியும் விளக்கமாக தந்து உற்சாகப்படுத்துகிறது.

“சாம்பலில் இருந்து, நம்பிக்கை எழும்” என்ற இந்த புத்தக தொகுப்பின் ஒட்டுமொத்த கருப்பொருளானது, தேவனுடனான நமது நடக்கையைக் குறித்து இரண்டு சவால்களை நம் முன் நிறுத்துகிறது: முதலாவதாக, தேவ வார்த்தையின் வெளிச்சத்தில், அவருடைய கிருபைக்கான மற்ற வழிகள் அதாவது, ஜெபம்,

ஐக்கியம், சடங்குகள், சாட்சி இவைகளின் மூலமாக, தேவனுடனான நம்முடைய தற்போதுள்ள நிலையை பரிசுத்த பயத்துடன் - அதாவது கனத்துடனும் அச்சத்துடனும் (எபி. 12:29, பிலி. 2:12) சவால்களை சந்திக்கும் வேளையில் வாழ்க்கையின் சோதனைகளை (சுயம், உலகம், பிசாசு) வெறுத்து யோசித்து மனஸ்தாபப்பட்டு எங்கே வீழ்ந்துப் போனோம் என்பதை தாழ்மையுடன் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டாவதாக, ஒருவரையொருவர் உற்சாகப்படுத்தி ஊக்கப்படுத்துங்கள். ஒரு மனப்பட்டு, தேவனுடைய வார்த்தையை அறிந்து, (எபி. 10:23-25, பிலி. 2:16, ரோம. 15:4) சுவிசேஷத்தை விசுவாசத்தோடு வாழுங்கள் (அவருடைய சித்தத்திலும், அவருடைய பேரானந்தத்திற்காக (பிலி. 2:13) அவருடைய மகிமை பிரகாசத்தை பிரசித்தம் பண்ணுங்கள் (பிலி. 2:15, கொலோ. 1:27) எல்லா ஜனங்களும் கனி கொடுக்கும்படியாக வாக்குத்தத்தம் பண்ணப்பட்ட அவருடைய வருகையை துரிதப்படுத்துங்கள் (ரோம. 15:12, மத். 24:14, பிலி. 2:10-11, வெளி. 22:30).

உங்களுடைய தின தியானத்திற்கான சில பரிந்துரைகள்:

1. இடையூறு அல்லது கவனச்சிதறல்கள் இல்லாத ஒரு அமைதியான இடத்தை தெரிந்தெடுங்கள்.
2. குறிப்பிட்ட நேரத்தை தெரிந்தெடுத்து சிறிய பாமாலை அல்லது பாடலைப் பாடி ஆரதித்து தேவனுடைய வார்த்தையை பெற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய இருதயத்தை ஆயத்தப் படுத்துங்கள்.
3. வேதப்பகுதியிலுள்ள சத்தியத்தை நேரமெடுத்து தியானியுங்கள். வேதப்பகுதியை இரண்டு முறையாவது வாசித்து, தேவனுடைய வார்த்தையிலுள்ள வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் சத்தியத்தை தியானியுங்கள்.
4. தேவனிடத்தில் உண்மையுள்ள தீர்மானம் ஒன்றை எடுத்து ஜெபத்தில் நேரத்தை செலவிடுங்கள் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட தீர்மானத்தை மாற்றியமைக்கலாம் அல்லது உங்களுக்காக ஒன்றை நீங்களாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்).
5. அன்றைய தின வாசிப்பிலிருந்து ஏதாவது அம்சத்தினால் தொடப்படுவீர்கள் எனில் அந்த உள்ளுணர்வை வேறொரு நபருடன் பகிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. முக்கியமான உள்ளுணர்வை பதிவுச் செய்ய பதிவேடு ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. ஒவ்வொரு “ஆயத்த” பாடங்களின் தொடரை நீங்கள் துவங்கும் போது, ஞாயிற்றுக் கிழமைக்கான பாடத்தையும் வாசிக்க முற்படுங்கள். இப்படியாக உங்களுக்கு “முழுமையான பரிமாணம் கிடைக்கும்.

8. “பிரதிபலிப்புகள்” தொடரை உங்களுடைய ஆலயத்திலுள்ள ஜெபக் குழுவிலும், வேலை ஸ்தலத்திலும் துவங்கும் போது ஞாயிற்றுக்கிழமையின் பாடத்தை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் கர்த்தராகிய இயேசுவை பரிசுத்த ஆவியினாலும் அவருடைய வார்த்தையினாலும் நெருங்கி, பிதாவின் பேரார்வத்தால் நிரப்பப்பட்டு (2 பேது. 3:9), அவருடைய வாக்குறுதியால் (பிலி. 2:10-11) உறுதியடைந்து, மேலும் அவருடைய அழியாத உண்மைத்துவத்தால், ஒரு தைரியமான, உண்மையுள்ள மற்றும் பலனளிக்கும் சீடராக இருக்க சவால் செய்யப்படுவீர்கள். உலகில் கிறிஸ்து "அவரது ஆத்துமாவின் பிரயாசத்தின் பலனைக் கண்டு திருப்தி அடையக்கூடிய" பரம கட்டளையை நிறைவேற்றும் சமூகத்தை அனுப்புங்கள் (ஏசா. 53:11; மத். 24:14).

*கனோன் எமரிட்டஸ் லூயிஸ் டே  
துணை ஆசாரி  
செயின்ட் ஆண்ட்ரூ தேவாலயம்*