

## உபத்திரவத்தில் நம்பிக்கை

2019 லெந்துகால அனுதின தியானங்கள்

ஸொவெர் வெளியீட்டாளர்களால் வெளியிடப்பட்டது  
(சிங்கப்பூர் வேதாகமச் சங்கத்தின் ஒரு ஊழியம்)

சிங்கப்பூரின் வேதாகம சங்கத்தால் 2019 பதிப்புரிமைப் பெற்றது  
அனைத்து உரிமைகளும் பெற்றது.

அனைத்து வேதாகம மேற்கோள்களும் கிராஸ்வே வேதாகமங்கள், நற்செய்தி  
பதிப்பாளர்களின் ஒரு பிரிவினால் 2001-ல் பதிப்புரிமை பெற்ற ஆங்கில தரநிலை  
பதிப்பு என்னும் பரிசுத்த வேதாகமத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை என்பது  
குறிப்பிடத்தக்கது. அனுமதியுடன் பயன்படுத்தப்பட்டது. அனைத்து உரிமங்களும்  
பெறப்பட்டது.

தமிழ் உரை பதிப்பு 2015

சிங்கப்பூரின் வேதாகம சங்கம்  
7 ஆர்மேனியன் தெரு, பைபில் ஹவுஸ்  
சிங்கப்பூர் 179932  
தொலைபேசி: (65) 6337 3222 தொலைநகல்: (65) 6337 3036  
இணையதளம்: [www.bible.org.sg](http://www.bible.org.sg)  
மின்னஞ்சல்: [info@bible.org.sg](mailto:info@bible.org.sg)

முதல் பதிப்பு 2019 - 11M  
ISBN 978-981-220-610-7

சிங்கப்பூர் தேவாலயங்களின் தேசிய மன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்ட ஒரு திட்டம்



## 2019 லெந்துகால முன்னுரை

புனித வெள்ளி மற்றும் ஈஸ்டர் ஞாயிறை பாரம்பரியமாக உபவாசத்துடன் எதிர்பார்ப்பது தான் லெந்து காலம். இது இரண்டாவது நூற்றாண்டில் ஆரம்பித்த ஒரு நடைமுறை, இயேசுவின் சீடர்கள், வனாந்தரத்தில் அவருடைய நாற்பது நாட்களை கௌரவிக்க, உற்சாகமடைந்த ஜெபம், உபவாசம், தருமம் ஆகியவற்றிற்கு தங்களை ஒப்புக்கொடுத்தார்கள். எனவே இயேசுவின் துன்பங்கள், மரணம், உயிர்த்தெழுதல் ஆகியவற்றை இன்னும் கவனமாகக் கருதுவதற்கும், அவை கிறிஸ்தவர்களான நம் மீது வைத்திருக்கும் முக்கியத்துவத்தை கருத்தில் கொள்வதற்கும் இது நம்மை அழைக்கின்றது.

இந்த பயணத்தின்போது நமக்கு உதவுவதற்காக, சிங்கப்பூர் தேவாலயங்களின் தேசிய மன்றம் இந்த லெந்துகால அனுதின தியானங்களை வெளியிட சிங்கப்பூர் வேதாகம சங்கத்திற்கு நியமித்தது. பல்வேறு தேவாலயங்கள் மற்றும் பிரிவுகளிலிருந்து பங்களிப்பாளர்களைக் கொண்டு வெளியான ஒரு அன்பின் உழைப்பு இது. பல ஆண்டுகளாக அதன் பிரசுரத்தின் மூலம் கிறிஸ்துவின் சரீரத்தை ஆசீர்வதிப்பதற்காக தேவனுக்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

இந்த ஆண்டின் கருப்பொருள் "உபத்திரவத்தில் நம்பிக்கை" என்பது இந்தக் காலத்தில் மிகவும் பொருத்தமானதாகும். உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் பல்வேறு வகையான உபத்திரவங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள், அவர்கள் நம்பிக்கையைத் தேடி அதற்காகக் காத்திருக்கிறார்கள். எனினும், நித்தியமான அன்பும், கிறிஸ்துவுக்குள் நம் கிருபை வரன்களும் அழைப்பும் மாறாதவைகளாய் வைத்திருக்கும் தேவனிடத்தில் தான் என்றுமே தவறாத, ஒரு உறுதியான, நிச்சயமான நம்பிக்கையைக் காணமுடியும் (ரோ. 11:29).

இந்த தியானங்கள் மூலமாய், சிலுவையில் கிறிஸ்து அடைந்த இரட்சிப்பும், நமக்கு அவர் பெற்ற நம்பிக்கையும், மற்றும் நம் வாழ்க்கை அவருடைய கைவிடாத நம்பிக்கையில் ஆழமாய் நாட்டப்பட்டு மாற்றப்படுவதை புரிந்துகொள்ள தேவன் நம் கண்களை திறக்கவேண்டும் என்று நான் ஜெபிக்கிறேன்.

ஆயர் டெர்ரி கீ

ஆயர், சிங்கப்பூர் லூதரன் தேவாலயம்

தலைவர், சிங்கப்பூர் தேவாலயங்களின் தேசிய மன்றம்

## 2019 லெந்துகால முகவுரை

"நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம் உண்டாவதாக; அவர், இயேசுகிறிஸ்து மரித்தோரிலிருந்து எழுந்ததினாலே, அழியாததும் மாசற்றதும் வாடாததுமாகிய சுதந்தரத்திற்கேதுவாக, ஜீவனுள்ள நம்பிக்கை உண்டாகும்படி, தமது மிகுந்த இரக்கத்தின்படியே நம்மை மறுபடியும் ஜெனிப்பித்தார். கடைசிக்காலத்திலே வெளிப்பட ஆயத்தமாக்கப்பட்டிருக்கிற இரட்சிப்புக்கு ஏதுவாக விசுவாசத்தைக் கொண்டு தேவனுடைய பலத்தினாலே காக்கப்பட்டிருக்கிற உங்களுக்கு அந்தச் சுதந்தரம் பரலோகத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது."

1 பேதுரு 1:3-5

லெந்து நம்முடைய கர்த்தரும் இரட்சகருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மரணம், அடக்கம் மற்றும் உயிர்த்தெழுதல் ஆகியவற்றை எல்லா கிறிஸ்தவர்களுக்கும் காட்டும் ஒரு 40-நாள் கால ஆயத்தமாக உள்ளது. நாம் தேவனுடைய வார்த்தையைப் படித்து, தியானிக்கும்போது, நாம் புனித வெள்ளி மற்றும் ஈஸ்டர் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளுக்கு நம்மை தயார்படுத்திக் கொள்ளும் விதமாக, நம்முடைய வாழ்க்கையை பரிசோதித்து, அவருடைய இரத்தம் அருளப்பட்ட கிருபையின் நம்பிக்கையில் நம்மை புதுப்பித்துக்கொள்வோம்.

சிங்கப்பூர் வேதாகம சங்கம் 2006-ஆம் ஆண்டில் தொடங்கியது முதல், ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்த லெந்து வாசிப்புகளும் பிரதிபலிப்புகளையும் வெளியிடுவதற்கு சிங்கப்பூர் தேவாலயங்களின் மன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்டுள்ளது. 2019-ஆம் ஆண்டு 14-வது ஆண்டை குறிக்கிறது. கடந்த வருடம், 18,000 தியானங்கள் அச்சிடப்பட்டு விநியோகிக்கப்பட்டன. முதல் முறையாக, முதியவர்களுக்கு ஆங்கிலம் மற்றும் சீன மொழிகளில் பெரிய அச்சு பதிப்பை நாங்கள் அறிமுகப்படுத்தி இருந்தோம். தொடர்ந்து நாங்கள் இரு மொழிகளிலும் இணையத்தில் பிரதிகளை விநியோகித்தோம், தமிழ் மற்றும் இந்தோனேசிய மொழிகளிலும் கூட. இந்தத் தியானங்களை நாங்கள் தொடர்ந்து ஹொக்கியன் மொழியிலும் ஆடியோ பதிவுகளில் தயாரித்தோம். இந்த முயற்சியில் பல கிறிஸ்தவர்களை ஆசீர்வதிப்பதற்கான வாய்ப்பிற்காக நன்றியுள்ளவர்களாய் இருக்கிறோம், அவ்வாறு செய்வதற்கு நம்மோடு இணைந்து வந்த பல கூட்டாளிகளுக்கும் நன்றி.

இந்த அண்டின் கருப்பொருள், "உபத்திரவத்தில் நம்பிக்கை" என்பதாகும். பாவத்தினால் உடைக்கப்பட்டு, வீழ்ந்துபோன உலகில் நாம் வாழும்போது, உபத்திரவம் பெருகும், நாம் நமக்குள்ளோ அல்லது நமக்கு வெளியே

பார்த்தாலும், அவை இயற்கை அல்லது மனித காரணங்கள் மூலம் கொண்டு வரப்பட்டாலும் விஷயம் இல்லை. எனவே, கவலை மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையில் கிட்டத்தட்ட நிரந்தர நிலையில் நாம் சிக்கியிருப்பதற்கு இது மிகவும் எளிதானது. இருப்பினும், நம்பிக்கை தான் தேவன் தன்னுடைய பேசப்பட்ட மற்றும் எழுதப்பட்ட வார்த்தையில் நமக்கு நிறைவாய் கொடுத்திருக்கிறார், அதனை வார்த்தையின் அவதாரமான இயேசு கிறிஸ்துவின் இரட்சிக்கும் கிரியையில் பாதுகாத்துள்ளார். உலகளாவிய வாக்குறுதிகளை போலல்லாது, கிறிஸ்துவில் நாம் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை "நிலையும் உறுதியும் திரைக்குள்ளாகப் போகிறதுமான ஆத்தம நங்கூரமாயிருக்கிறது" (எபி. 6:19). ஆகையால், குழந்தைகளின் பாடல் சொல்வது போல: "கப்பலில் கிறிஸ்து இருக்கும்போது," உபத்திரவத்தின் "புயலில் நாம் புன்னகைக்கலாம்... நாங்கள் வீட்டிற்கு பயணம் செல்லும்போது..."

நாம் இந்த லெந்து பருவத்தில் பயணம் செய்கையில், தம்முடைய சொந்த இரத்தத்தினால் கிறிஸ்து நமக்குக் கொடுத்த விலைமதிப்பற்ற நம்பிக்கையுடன் நம்மை மீட்டுக் கொள்வோம். நம் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கும், இருட்டிலும் நம்பிக்கையற்ற தன்மையிலும் மூழ்கியுள்ள உலகிற்கு அதே நம்பிக்கையை விரிவுபடுத்துவதற்கு இந்த தியானங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு தேவன் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார் என்று நான் ஜெபிக்கிறேன்.

அருட்திரு எசேக்கியேல் டான்  
பொது செயலாளர்  
சிங்கப்பூர் வேதாகமச் சங்கம்

## அறிமுக குறிப்பு

தானம், ஜெபம், உபவாசம் செய்தல் (மத். 6:1-18) போன்ற பாரம்பரிய லெந்துகால கட்டுப்பாடுகளின் மூலம், சபை தன் கர்த்தரும் இரட்சகருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் சாயலில் புதுப்பிக்கப்படுவதற்கு முற்படுகிறது. குறிப்பாக லெந்துகால கருப்பொருள்கள் மீது கவனம் செலுத்தி ஒரு தொடர்ச்சியான தியானங்களின் மற்றும் வாசிப்புகளின் மூலம் இத்தகைய புதுப்பித்தலை ஊக்கப்படுத்துவதில் இந்தப் புத்தக கையேடு நோக்கமாய் உள்ளது.

திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாடத்தின் (Revised Common Lectionary) ஞாயிற்றுக்கிழமை வாசிப்புக்கு தொடர்புடையதாக தங்களின் கருப்பொருள் இருக்கிறது என்பதால், 2019-க்கான லெந்துகால அனுதின தியானத்திலுள்ள வேதாகம பத்திகள் திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாட வாசகத்தில் (Revised Common Lectionary Daily Readings) (Augsburg Fortress, 2005) இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. நமது வாரநாட்களின் லெந்துகால வாசிப்புகள் திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாடத்தின் ஞாயிறு நற்செய்தி பாடங்களின் மையப்பகுதியை சுட்டுகின்றனவாக இருக்கும். பயனாளிகள் லெந்துகாலத்திற்கான திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாட அனுதின வாசிப்புகள் மற்றும் திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாடத்தின் வாசிப்புகளில் உள்ள கதையம்சங்கள் எதிர்க்கொண்டதையும் முக்கியமான கருப்பொருளையும் கவனத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

முதலாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை - என் உடன்படிக்கையை நான் நினைவுகூருவேன் (ஆதி. 9:8-17)

இரண்டாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை - மனுஷ குமாரனைத் தொடர்ந்து (மாற். 8:31-38)

மூன்றாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை - விசுவாசமுள்ளவர்களாகவும், தங்கள் ஆத்மாவை காத்துக்கொள்பவர்களாகவும் இருக்கிறோம் (எபி. 10:19-31, 36-39)

நான்காவது ஞாயிற்றுக்கிழமை - கர்த்தராகிய ஆண்டவர் எனக்கு உதவுகிறார் (ஏசா. 50:4-11)

ஐந்தாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை - அவர் தாம் அனுபவித்தவற்றின் மூலம் கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக்கொண்டார் (எபி. 5:5-10)

குருத்தோலை ஞாயிற்றுக்கிழமை - உங்கள் ராஜா உங்களிடம் வருகிறார்... மனத்தாழ்மையும் கழுதையின் மேல் ஏற்றப்பட்டவரும் (சக. 9:9-12)

திருத்தப்பட்ட பொதுவான பாட அனுதின வாசிப்பின் முறையை பின்பற்றிய, இந்த புத்தக கையேட்டின் வியாழன், வெள்ளி, சனி ஆகிய நாட்களுக்கான

வாசிப்புகள் “ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கான ஆயத்தம்” எனவும் திங்கள், செவ்வாய், புதன் ஆகிய நாட்கள் “ஞாயிற்றுக்கிழமையின் பிரதிபலிப்பு” எனவும் கருதப்படுகின்றன. முன்னாள் குழு பின்னானவைகளை முன்னோக்கி பார்க்கிறது. (பரிசுத்த வாரத்திற்கான வாசிப்புகளின் முறைக்கு ஒரு விதிவிலக்கு இருக்கும், இது அனைத்தும் புனித வெள்ளிக்கிழமை, உயிர்த்தெழுதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆகிய இரண்டு நாட்களுக்கான ஆயத்தமாக அமையும்). ஒற்றுமை உணர்ச்சியை மற்றும் கவனம், மற்றும் ஒரு பரந்த வேதாகம சூழலில் உள்ள ஞாயிறு பாட வாசிப்புகளை பயனர்கள் பாராட்டுவதற்கும் இந்த முறை பயன்படும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

**"உபத்திரவத்தில் நம்பிக்கை"**யின் ஒட்டுமொத்த கருத்து, நாம் தேவனோடு நடக்கும் ஐக்கியம் சம்பந்தமான இரண்டு வழிகளில் நம்மை சவால் செய்கிறது: முதலாவதாக, தேவனின் வார்த்தையின் வெளிச்சத்திலும் அவரின் கிருபையின் மற்ற வழிமுறைகளிலும், நாம் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் மற்றும் வாழ்க்கையின் சோதனைகளில் நாம் தேவனோடு கொண்டிருக்கும் உறவின் தற்போதைய நிலையை தாழ்மையுடன் கருதி, பிரதிபலித்து, குறைவுபடும் காரியங்களில் மனந்திரும்ப வேண்டும். இரண்டாவதாக தேவனின் வார்த்தையில் ஒருவரையொருவர் உற்சாகப்படுத்தி, தேற்றி, ஒன்றாக இணைந்து (ரோ. 15:4), நமக்காகவும், மற்ற எல்லோருக்காகவும் (ரோ. 15:12; மத். 12:21; எபே. 4:4-6) அருளப்பட்ட கிறிஸ்துவின் அன்பையும் நம்பிக்கையும் (கொலோ. 1:27) வாழ்ந்து, பகிருவோம்.

உங்களின் அனுதின தியானத்திற்கான சில ஆலோசனைகள்:

1. உங்களுக்கு தொந்தரவு அல்லது கவனமின்மை இல்லாத ஒரு அமைதியான இடத்தைக் கண்டுகொள்ளுங்கள்.
2. தேவனுடைய வார்த்தையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக உங்களின் இருதயத்தை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு ஒரு சிறிய ஞானப்பாட்டு அல்லது ஆராதனைப்பாட்டுடன் ஆரம்பிக்க ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை தேர்ந்தெடுங்கள்.
3. வேதாகம பத்திகளில் உள்ளடங்கியுள்ள சத்தியத்தை தியானிப்பதில் உங்களின் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தேவனுடைய வார்த்தையில் அடங்கியுள்ள வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கின்ற சத்தியத்தை தியானிக்க, நீங்கள் வேதாகம பத்திகளைக் குறைந்தது இரண்டு தடவையாவது வாசிக்க வேண்டும்.
4. தேவனுக்கு உண்மையான அர்ப்பணிப்பு எடுத்த பின்னர் (அறிக்கையில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அர்ப்பணிப்பை அல்லது உங்களின் சொந்த செயலை விரிவுப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் விரும்பலாம்), ஜெபத்தில் சிறிது நேரத்தை செலவிடுங்கள்.

5. நீங்கள் குறிப்பாக அந்த நாள் வாசிப்பின் ஒரு பகுதியினால் தொடப்பட்டு இருந்தால், குறைந்தது ஒரு நபரிடம் உங்கள் கருத்துக்களை பகிர்ந்துக்கொள்வதற்கு முயற்சியுங்கள்.
6. முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உள்ளுணர்வுகளை ஒரு நாளேட்டில் பதிவுகள் செய்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
7. நீங்கள் "ஆயத்த" பாடங்களின் ஒவ்வொரு தொடரையும் தொடங்கும் போதே ஞாயிறு பாட வாசிப்புகளை வாசியுங்கள், அதனால் நீங்கள் ஒரு "பெரிய படத்தை" பெற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.
8. "பிரதிபலிப்பு" தொடரை தொடங்குவதற்கு முன்பாக, ஞாயிறு பாடத்தை திறனாய்வு செய்ய கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

பரிசுத்த ஆவியானவர் மூலமாகவும் அவருடைய வார்த்தையினாலும் நீங்கள் கர்த்தராகிய இயேசுவிடம் நெருங்கி வாருங்கள், பிதாவின் பேரார்வத்தினால் நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள் (2 பேது 3:9ஆ), அவருடைய முடிவில்லா உண்மைத்துவத்தினால் சவால் செய்யப்படுவோம், ஒரு உன்மையுள்ள மற்றும் கனிதரும் சீஷனாய் இருந்து, கிறிஸ்து நம்மைக் கண்டு, "அவர் தமது ஆத்தும வருத்தத்தின் பலனைக் கண்டு திருப்தியாகட்டும்" (ஏசா. 53:11, மத். 24:14).

வணக்கத்துக்குரிய நியதி முனைவர் லூயிஸ் தே  
துணை போதகர்  
புனித அந்திரேயா தேவாலயம்