www.newwisdomministries.com

# ஞான ஒலி

## நான் தரும் அருள் உனக்குப் போதும்

-2 கொரிந்தியர் 12:9

ஞானம் 6 - ஒலி 13 - 26.03.2023

# இயலாமைக்குள் இருக்கு இமாலய இயக்கும் இரகசியம்

## தலையங்கம்


அருட்பணி.இ.சைமன் பீட்டர்,
ஆசிரியர் – ஞான ஒலி


கிறிஸ்துவில் பிரியமான ஞான ஒலி இணைய இதழின் வாசகப் பெருமக்களே உங்கள் அனைவருக்கும் என் இதயப் பூர்வமான நல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

என் வலுவின்மையே
எனக்குப் பெருமை
-2 கொரிந்தியர் 12/5

எனக்கு அருளப்பட்ட ஒப்புயர்வற்ற
வெளிப்பாடுகளால்
நான் இறுமாப்பு அடையாதவாறு
பெருங்குறை ஒன்று
என் உடலில் தைத்த முள் போல்
என்னை வருத்திக் கொண்டே
இருக்கிறது. அது என்னைக்
குத்திக் கொடுமைப்படுத்த
சாத்தான் அனுப்பிய
தூதனைப் போல் இருக்கிறது.
நான் இறுமாப்பு அடையாதிருக்கவே
இவ்வாறு நடக்கிறது
அதை என்னிடமிருந்து
நீக்கிவிடுமாறு மூன்று முறை
ஆண்டவரிடம் வருந்து வேண்டினேன்.
ஆனால் அவர் என்னிடம்
என் அருள் உனக்குப் போதும்
வலுவின்மையில்தான்
வல்லமை நிறைவாய் வெளிப்படும்
என்றார்.
ஆதலால் நான் என்
வலுவின்மையைப் பற்றித்தான்
மனமுவந்து பெருமை பாராட்டுவேன்.
அப்போது கிறிஸ்துவின் வல்லமை
என்னுள் தங்கும்.
ஆகவே என் வலுவின்மையிலும்,
இகழ்ச்சியிலும், இடரிலும்,
இன்னலிலும், நெருக்கடியிலும்
கிறிஸ்துவவை முன்னிட்டு
நான் அகமகிழ்கிறேன். ஏனெனில்
வலுவற்றிருக்கும்போது
வல்லமை பெற்றவனாக இருக்கிறேன்.
- 2 கொரிந்தியர் 12/7-10

இந்த விவிலிய வாசகங்கள், மனித மன எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும் ஒவ்வாததாக இருக்கின்றன. காரணம் நாம் எப்போதுமே

நமது வாழ்வு மகிழ்ச்சியானதாகவும், நாம் விரும்பிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றோம்.

நாம் வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தால், அல்லது இங்கிலாந்தில் பிறந்திருந்தால், அமெரிக்காவில் வேலை கிடைத்தால், உயர்ந்த ஜாதியில் பிறந்திருந்தால், அல்லது ஆணாகப் பிறந்திருந்தால், நல்ல சிகப்பாக பிறந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் என்ற ஏக்கச் சிந்தனைகளில் ஒன்றையாவது நாம் எப்போதாவது நினைத்திருந்தால், அதுதான் இன்றைய எதார்த்த மனித மனநிலை என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்கின்றது.

பிறக்கும் குழந்தை ஆணாக, கலராக, நல்ல ஆரோக்கியமாக பிறக்க வேண்டும். நல்ல பள்ளியில் குழந்தைக்கு இடம் கிடைக்க வேண்டும். வகுப்பில் பிள்ளை முதல் ரேங்க் வாங்க வேண்டும். நல்ல வசதியான வரன் அமைய வேண்டும். நல்ல வீடு, நவீன விலையுயர்ந்த கார், பைக் வாங்க வேண்டும். ஐஃபோன், ஆப்பிள் லேப்டாப், தோப்பு தொரவு வாங்க வேண்டும். நல்ல வேலை, ஆறு இலக்கச் சம்பளம், நல்ல கணவன், நல்ல மனைவி, புத்திசாலியான பிள்ளைகள் இருந்தால் அதிர்ஷ்டம்தான். அப்போதுதான் நம்மை இறைவன் ஆசீர்வதித்திருக்கின்றார் என்று பூஜை புணஷ்காரங்களில் மிகுந்த அக்கறை காண்பிப்போம். கோயில் குளம் என்று ஆனந்தமாகச் சுற்றி வருவோம்.

இல்லை என்றால் கடவுளை மனிதன் சபிக்க ஆரம்பித்துவிடுவான்.

இவ்வாறு அடிபட்டு அல்லல்பட்ட ஒரு கவிஞன்தான் நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை என்று எழுதினான்.

உலகில் உள்ள அனைத்தும் அவ்வாறு படைக்கப்படுவதில்லை. அது படைப்பின் நோக்கமும் அல்ல.

இவ்வாறு இவையனைத்தையும் பெற்றவர்கள் அனைவரும் நாம் நினைப்பதுபோல மகிழச்சியாகவும், மனநிறைவாகவும் இருக்கின்றார்களா? என்று பார்த்தோமென்றால். அதுதான் இல்லை, ஏதோ ஒன்றினால் அவர்கள் அல்லல்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள்.

அதைத்தான் இக்கரைக்கு அக்கறைப் பச்சை என்று சொன்னார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

இந்தப் பிரபஞ்சம் அனைவருக்கும் அனைத்தையும் கொடுப்பதில்லை. அவ்வாறில்லாமல் வைத்திருப்பதே, அந்த உயிரின் மேன்மையை வெளிக் கொணரவும், அதனால் அது தன்னை முழுமைப்படுத்துவதற்காகவும்தான்.

கடவுளுக்கும் அதே விதிப்படிதான் தன்னை உட்படுத்திக்கொண்டார். கடவுள் மனிதனாகப் பிறந்ததே ஒரு மாட்டுத் தொழுவத்தில்தான். அனைத்தையும் படைத்த கடவுளுக்கு, தான் பிறக்க யாரும் இடம் கொடுக்கவில்லை. இறுதிவரை எதிர்க்கப்படும் மனிதராகவே, குற்றச்சாட்டுகளுக்கும், நிராகரிப்புக்கும், உதாசீனத்திற்கும், எள்ளலுக்கும், நகைப்புக்கும், ஏளனத்திற்கும், ஆளானார். தனக்குரிய சொந்த மக்களே, அவரை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அதுவும் அவரை ஊருக்கு வெளியே தள்ளி, கல்வாரிக் குன்றிலே கொன்று, சிலுவையில் தூக்கி நிறுத்தினார்கள். அவருக்கு அவர் சொன்னதுபோலவே, தலைசாய்கக்கூட இடமில்லாது வேறு ஒருவதருக்காகக் கட்டப்பட்ட இரவல் கல்லறையில் அடக்கப்பட்டார்.

பச்சை மரத்துக்கே இப்படியென்றால்...பட்ட மரம் எம்மாத்திரம் என்ற கேள்வி நம்மை மலைப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றது.

படைக்கப்பட்டவைகள், தங்கள் விருப்பப்படி படைக்கப்படவில்லை. அனைவரும் ஏதாவதொரு இல்லாமையோடும், இயலாமையோடும், இழப்புகளோடும், ரணங்களோடும், உடல்,

மன ஊனங்களோடும், எதிர்ப்புகளோடும், எதிரிகளோடும், போராடிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள். ஆனால், நாம் மட்டும்தான் துன்புறுகின்றோம். மற்றவர்கள் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கின்றார்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள், தங்களின் இயலாமைகளை, இன்னல்களை நன்கு கையாண்டு, அவற்றோடும் வாழப் பழகியவர்கள் என்ற உண்மையைத்தான் அது வெளிக்காட்டுகின்றது.

அதிவேகமாக ஓடும் சிறுத்தையும், ஊர்ந்து போகும் நத்தையும் இங்கு வாழ்வதற்கான இடமுண்டு. நத்தை சிறுத்தையைப் பார்த்து ஏங்குவதில்லை. எலி யானையைப் பார்த்து ஏங்குவதில்லை. ஒவ்வொரு உயிரும் வாழ்வதற்கான அனைத்தையும் கடவுள் அதனதற்குக் கொடுத்திருக்கின்றார்.

இயேசு பெருமான்கூட, சிலுவை மரணத்தைத் தவிர்க்க, கெத்சேமனித் தோட்டத்தில் கத்திக் கதறி, வேறு மரண வழியைத் தர பரலோகத் தந்தையிடம் மன்றாடினார். ஆனால், பரிசுத்த நீதியுள்ள தந்தை, தன் மகனாக இருந்தாலும் தயவு தாட்சண்யமின்றி, அவர் சிலுவைப் பாடுகளை ஏற்றுத்தான் ஆகவேண்டும் என்று மௌமாயிந்து கற்றுத்தந்தார். இறுதியில் தந்தையின் திட்டத்தின்படி, தந்தையே உம் சித்தப்படியே அனைத்தும் நிறைவேறட்டும் என்று இயேசு பெருமான் சிலுவைப் பாடுகளை ஏற்றார்.

மனித குலத்தை மீட்பதற்கு, கடவுள் ஏன் துன்பத்தை, சிலுவைப் பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தார் என்ற கேள்விக்கு எந்தப் பிரபஞ்சத்திலும் பதிலேயில்லை.

பிள்ளைப் பேற்றுக்குப் பிரசவ வலி எதற்கு, செயற்கைக் கால்களுடன் ஓட்டப்பந்தயத்தில் முதல் பரிசு பெற்றவருக்கு ஏன் கால்கள் இல்லை, ஆயிரக் கணக்கான கண்டுபிடிப்புகளுக்குச சொந்தக்காரரான தாமஸ் ஆல்வா எடிசன், மக்குப் பையன் எனறு ஏன் பள்ளியிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டார்? நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏன் வறுமை? கடவுள் ஏன் கொசுவைப் படைத்தார்? போன்ற கேள்விகளுக்கு எப்போதும் பதிலே கிடைக்காது.

இல்லாமையிலும், இயலாமையிலும்தான் மனிதன் கடவுளோடு இணைந்து வலிமை பெறுகிறான். இப்போது இத்தலையங்கத்தின் துவக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விவிலிய வாசகங்களை மறுவாசிப்பு செய்வோம்.

ஒன்று மட்டும் நிச்சயம், இயலாதவர்களுக்கு மற்றவரைவிட அளவுக்கதிகமான ஆற்றல்களையும், இறைத் துணையையும் தந்திருக்கின்றார் என்ற உண்மையை அறிந்தால், அளவற்ற ஆனந்தம் பிறக்கும். அவர்கள் வழியாகத்தான் இறைவன் மாபெரும் காரியங்களைச் செய்கின்றார் என்ற இரகசியம் நமக்கும் பெரும் எதிர்பார்ப்பையும், உற்சாகத்தையும் தரும்.

வலி வலிமையாக்கும். சிலுவை சிகரத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். அங்குதான் கடவுளின் அன்பு நிறைவடையும்.

**கடவுள் ஞானிகளை வெட்கப்படுத்த,**
**மடமை என உலகம் கருதுபவற்றைத் தேர்ந்து கொண்டார்.**
**அவ்வாறே வலியோரை வெட்கப்படுத்த,**
**வலுவற்றவை என உலகம் கருதுபவற்றைத் தேர்ந்துகொண்டார்**
**உலகம் ஒரு பொருட்டாகக் கருதுபவற்றை அழித்துவிட,**
**அது தாழ்ந்ததாகக் கருதுபவற்றையும் இகழ்ந்து**
**தள்ளுபவற்றையும் கடவுள் தேர்ந்துதெடுத்தார்.**
**1 கொரிந்தியர் 1/27, 28**

# விவிலியம் அறிவோம்

அருட்பணி.
ஆ.அலெக்ஸ்.cmf

விவிலியம்
விடுவிக்கும்

## விவிலியம் அறிவோம் 83
## தூய்மைவிதிகள் (லேவி 17-26)

சீனாய் உடன்படிக்கை ஏற்படுத்துவதற்குமுன், உடன்படிக்கைக்கு கீழ்ப்படிந்து வாழ்ந்தால் இஸ்ரயேல் மக்கள் குருத்துவ அரசாகவும், தூய மக்களினமாகவும் இருப்பார்கள் எனக் கடவுள் வாக்குறுதி கொடுத்திருந்தார் (விப 19:5-6). எனவே ஒவ்வொரு இஸ்ரயேலரும் தூயோராக வாழ அழைக்கப்படுகிறார்கள். தூயோராக வாழ்வதென்பது பாவம் மற்றும் தீட்டு ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருப்பதாகும். தூயோராக இருப்பது கடவுளின் திருமுன்னிலையில் வருவதற்கு அவர்களைத் தகுதியுள்ளவர்களாக்கும். எனவேதான் ஆண்டவர் மக்களிடம், நான் உங்கள் ஆண்டவராகிய கடவுள். எனவே உங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, தூயவராயிருங்கள். ஏனெனில், நான் தூயவர் (லேவி 11:44) எனக் கூறுகின்றார். தூயோராய் இருப்பதில் பல நிலைகள் உள்ளன. பொதுநிலையினருக்குக் குறிக்கப்பட்ட தூய்மையைவிட குருக்களுக்காகக் குறிக்கப்பட்ட தூய்மை வித்தியாசமானது. லேவியர் 17 முதல் 26 முடிய உள்ள பிரிவுகள் தூய்மை விதிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. எபிரேய மொழியில் தூய்மை என்ற சொல்லுக்கு காதோஸ் (*qadosh*) என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தூய்மை விதிகள் பகுதியில் இச்சொல் எண்பத்தைந்து தடவைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. தூயோராய் வாழ்வதற்கு எப்படி மக்கள் தங்கள்; வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,என்னென்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது

என்னென்ன செய்யக்கூடாது என்பனவற்றை இப்பகுதி கூறுகிறது.

கடவுள் தூயவராய் இருப்பதுபோல நீங்களும் தூயவராய் இருங்கள் என தூய்மை விதிகள் பகுதியில் மூன்று தடவைகள் இஸ்ரயேல் மக்களுக்குக் கூறப்படுகிறது (லேவி 19:2; 20:7, 26). தூயோராய் வாழ்வதற்கு இஸ்ரயேல் மக்கள் பல வழிகளில் செயல்படவேண்டும். முதலாவதாக,அவர்கள் சரியான காணிக்கைகளையும் பலிகளையும் ஒப்புக்கொடுப்பதன் மூலம் தூயோராய் வாழமுடியும் (லேவி 17). லேவி 17 வது பிரிவில் இரத்தம் உண்பது தடைசெய்யப்படுகிறது. அதற்கு இரத்தத்தில் உயிர் இருக்கிறது (லேவி 17:10-16) என்பது காரணமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் உயிர் இருக்கிறது என்பது மெசப்பெத்தோமியா சமவெளியில் வாழ்ந்த மக்களின் கருத்து. அவர்களின் பிரபஞ்சப் பிறப்புக் கோட்பாட்டின்படி ஒரு தெய்வத்தைக் கொன்று அதன் இரத்தத்தில்தான் முதல் மனிதர்கள் உருவாக்கப்பட்டனர். எனவே இரத்தத்தை உண்பது இன்னொரு படைப்பின் உயிரை உண்பதற்குச் சமமாகப் பார்க்கப்பட்டது. உயிர் கடவுளுக்கு உரியது; அது கடவுளுக்கே கொடுக்கப்பட வேண்டும். எனவேதான் இரத்தம் பலிபீடத்தின் மீதும் இரக்கத்தின் இருக்கையின் மீதும் தெளிக்கப்பட்டது. இரண்டாவதாக, இஸ்ரயேலைச் சுற்றி வாழுகின்ற மக்களின் கீழ்த்தரமான அறிநெறி மற்றும் ஆன்மீக வாழ்வு முறைகளை இஸ்ரயேல் மக்கள் தவிர்க்க வேண்டும். இதை அழுத்தமாகக் கூறி ஆண்டவர் இஸ்ரயேல் மக்களை எச்சரிக்கிறார். தான் மிகவும் வெறுக்கின்ற எகிப்தியர்கள் மற்றும் கானானியர்களின் பழக்க வழக்கங்களையும் வழிபாட்டு முறைகளையும் பின்பற்றக் கூடாதென எச்சரிக்கின்றார் (லேவி 18:3; 20:23). கானானியர்களின் பாவச் செயல்களால்தான் ஆண்டவர் அவர்களைத் தங்கள் நாட்டிலிருந்து விரட்டினார்; அந்த நாட்டை இஸ்ரயேல் மக்களுக்குக் கொடுத்தார் (லேவி 18:24; 20:24). இஸ்ரயேல் மக்களும் அவர்களின் பழக்க வழக்கங்களையும் வழிபாடுகளையும் பின்பிற்றினால் கானாயர்கள் விரட்டப்பட்டது போல அவர்களும் நிலத்திலிருந்து விரட்டப்படுவார்கள் (லேவி 18:24). இஸ்ரயேலைச் சுற்றி வாழ்ந்த பல நாடுகளிலும் பாலியல் ஒழுக்கக்கேடுகள் அதிகமாக இருந்தன. அந்த நாடுகளில் பின்பற்றப்படுகின்ற பாலியல் ஒழுக்கக்கேடுகளை இஸ்ரயேல் மக்கள் ஒருபோதும் பின்பற்றக் கூடாதென லேவி 18 வது பிரிவு இஸ்ரயேல் மக்களை எச்சரிக்கிறது: இந்த எச்சரிக்கை திருமண உறவை முறைப்படுத்தவும், விபச்சாரம் மற்றும் அருவருக்கத்தக்கப் பாலியல் பழக்கங்களில் மக்கள் ஈடுபடாதிருக்கவும் கொடுக்கப்படுகிறது. லேவி 18 வது பிரிவில் வருகின்ற சட்டங்கள் கட்டளைச் சட்டங்கள்.

இந்தச் சட்டங்கள் எந்தெந்த செயல்கள் மக்களைத் தீட்டுப்படுத்துகின்றன அல்லது

தூய்மையற்றவர்களாக்குகின்றன என்பதைக் குறித்துக் காட்டுகின்றன. பாலியல் ஒழுக்கக் கேடுகளில் முதலாவதாக நெருங்கிய இரத்த உறவு கொண்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்தல் பற்றிப் பேசப்படுகிறது. நெருங்கிய இரத்த உறவுகள் கொண்டவர்கள் எனக் குறிப்பிடும்போது, தந்தை, தாய், சகோதரி, சகோதரன், மகன், மகள் மற்றும் இரண்டாம் நிலையில் மனைவி, கணவன், தந்தை மற்றும் தாயுடன் பிறந்த சகோதர சகோதரிகள் ஆகியோரைக் குறிக்கும். இச 25:5-10 இன்படி உடன் பிறந்தோன்; கடமைக்கு மட்டும் இதிலிருந்து விலக்கு இருந்தது. அதாவது, உடன் பிறந்தோர் சேர்ந்து வாழ்கையில், அவர்களில் ஒருவன் மகப்பேறின்றி இறந்துபோனால், இறந்தவனின் மனைவியை அவள் கொழுந்தனே தன் மனைவியாக ஏற்று, அவளோடு கூடி வாழவேண்டும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் ஆண் தலைப்பேறு இறந்துபோன சகோதரனின் குழந்தையாகக் கருதப்படும். இதைத் தவிர வேறு எந்தவித விபச்சாரத்திலும் ஈடுபடுவது குடும்பத் தூய்மைக்கு எதிரானதாகக் கருதப்பட்டது. பாலியல் ஒழுக்கக்கேடுகள் என இங்கே குறிப்பிடப்படும் சில பாலியல் உறவுகள் குலமுதுவர்கள் காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவையாக இருந்தன. உதாரணமாக சகோதரியைத் திருமணம் செய்வது லேவி 18:6 இல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் ஆபிரகாம் தனது சகோதரியான சாராவைத் திருமணம் செய்தார் என தொநூ 20:12 இல் வாசிக்கிறோம். சகோதரிகள் இருவரைத் திருமணம் செய்வதை லேவி 18:18 தடைசெய்கிறது. குலமுதுவரான யாக்கோபு லேயா மற்றும் ராகேல் ஆகிய இரண்டு சகோதரிகளைத் திருமணம் செய்திருந்தார் (தொநூ 30:1) என்பதை நாம் அறிவோம். யூதா தனது மருமகளான தாமாருடன் உடலுறவு கொள்கின்றார். இவ்வாறு லேவியர் நூலில் தடைசெய்யப்பட்டுள்ள நெருங்கிய உறவு முறையினருடன் உள்ள உறவுகள் குலமுதுவர்கள் காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பழக்கங்களாக இருந்திருக்கின்றன.

குடும்பத்தில் நிகழும் பாலியல் ஒழுக்கக் கேடுகளுக்கு அடுத்ததாக ஆண்டவருக்கு அருவருப்பைக் கொடுக்கும் பல செயல்கள் பேசப்படுகின்றன. அவற்றுள் முதலாவதாக, குழந்தைகளைப் பலி கொடுப்பது வருகிறது. அம்மோனியர்களின் கடவுளான மொலேக்கிற்கு குழந்தைகளைப் பலிகொடுப்பது வழக்கத்தில் இருந்தது. இஸ்ரயேலின் வடக்கில் அமைந்துள்ள பொனீசியாவிலும், சார்தீனியாவிலும், சிரியா மற்றும் மெசப்பெத்தோமியாவிலும் இந்த வழிபாடு இருந்தது. லேவி 18:21 இந்த வழிபாட்டு முறையைக் கண்டிக்கிறது மொலேக்கின் வழிபாட்டில் கலந்துகொண்டு குழந்தைகளைப் பலியாகக் கொடுப்பவர்கள் கொலைத் தண்டனைக்கு உட்படுத்தப்படவேண்டும் என லேவி 20:1-5 கூறுகிறது. ஒரு சில அறிஞர்களின் கருத்துப்படி

மொலேக்கு பாதாளத்தின் கடவுள். அவருக்கான வழிபாடுகள் இறந்த முன்னோர்களை மையமாகக் கொண்டு அமைந்திருந்தது. குழந்தைகளைப் பலியாகக் கொடுப்பதுடன் நெருங்கியத் தொடர்புடையதாக குறி சொல்வதும், மை போடுவதும் உள்ளது (லேவி 20:6; இச 18:10-12). ஆண்டவர் இவற்றையும் அருவருக்கிறார். இந்தப் பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்துமே கடவுளைத் தொடர்பு கொள்வதற்குத் தவறான வழிமுறைகள் எனக் கூறப்படுகின்றன. இச 18:15 இன்படி மோசேபோன்ற இறைவாக்கினர்களை கடவுள் எழச்செய்கின்றார். அவர்கள் வழியாக கடவுளுக்கு ஏற்புடையதை இஸ்ரயேல் மக்கள் அறிந்துகொள்ளச் செய்கின்றார். மக்கள் கடவுளுக்கு ஏற்புடையதைச் செய்ய வழிவகுக்கிறார். உதாரணமாக, மோவாபிய அரசன் இஸ்ரயேலைச் சபிப்பதற்காக பிலயாமை வாடகைக்கு அமர்த்தியபோது அவன் மாந்திரீகம் மற்றும் குறிசொல்தல் வழியாக தனது நோக்கத்தை நிறைவேற்ற முயன்றான் (காண்களண் 22:40; 24:1). ஆனால் ஆண்டவருடைய ஆவியானவர் அவன்மீது இறங்கி இஸ்ரயேலை அவன் சபிப்பதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு ஆசிர் வழங்கச் செய்தார் (எண் 24:2-9).

பாலியல் ஒழுக்கக் கேடுகளின் தொடர்ச்சியாக ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் விலங்குகளுடன் உடலுறவு கொள்தல் ஆகியவற்றையும் ஆண்டவர் அருவருப்பான செயல்களாகப் பார்க்கிறார். இவையிரண்டும் பண்டைய மேற்காசிய நாடுகளில் மந்திரவாதத்துடன் தொடர்புடையவைகளாக இருந்தன. கானானியர்கள் நடுவில் ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் விபச்சாரம் அதிகமாக இருந்தன (காண்க தொநூ 19:5). இவை வழிபாடுகளில் ஒரு அங்கமாக இருந்தன என்பதை அறிய முடிகிறது. உதாரணமாக, பாகால் தெய்வத்தின் கோவில்களில் கடவுளின் பெயரால் விபச்சாரம் செய்தார்கள். ஆண்களும் பெண்களும் தங்களை கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்தவர்களாகக் கூறிவிட்டு புனித விபச்சாரம் என்ற பெயரில் விபச்சாரம் நடத்தினார்கள். அதில் வருகின்ற வருமானத்தை அவர்கள் சார்ந்திருந்த தெய்வத்தின் கோவிலுக்குக் காணிக்கையாகத் தந்தார்கள். அத்தகையப் பழக்கங்களை ஆண்டவர் வெறுத்தார் (இச 23:17-18). அத்தகையச் செயல்கள் அவர்களையும் நிலத்தையும் தீட்டுப்படுத்துவதாக ஆண்டவர் பார்க்கிறார். எனவே அவைத் தூய்மைப்படுத்தப் படவேண்டும். இவற்றின் காரணமாகத்தான் ஆண்டவர் கானானியர்களை அவர்கள் வாழ்ந்த நிலத்திலிருந்து விரட்டியடித்துவிட்டு இஸ்ரயேல் மக்களை அங்கே குடியமர்த்துவதாக வாக்களித்தார். இஸ்ரயேல் மக்களை ஆண்டவர் எச்சரிப்பதற்கு இன்னும் ஒரு காரணம் இருந்தது. இஸ்ரயேல் மக்கள் சித்திமில் தங்கியிருந்தபோது பாகால் பெகோரை வழிபட்டதும் மிதியானியப் பெண்களுடன் முறைகேடாக நடந்ததும் பிற இனத்தவரின்

சிலைவழிபாட்டிற்கும் பாலியல் ஒழுக்கக் கேட்டிற்கும் எடுத்துக்காட்டானதாக உள்ளது. மோவாபியப் பெண்கள் இஸ்ரயேலின் ஆண்களை தங்கள் கடவுளர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் பலிகளில் கலந்துகொள்ள அழைத்தார்கள். அவர்களும் மோவாபியப் பெண்களுடன் விபச்சாரம் செய்தார்கள். இதனால் கோபம் கொண்ட ஆண்டவர் இஸ்ரயேலில் ஏறக்குறைய இருபத்து நாலாயிரம் பேரைக் கொள்ளை நோயினால் கொன்றொழித்தார் (எண் 25:1-9). இத்தகையத் தவறுகள் மீண்டும் நடப்பதை ஆண்டவர் விரும்பவில்லை.

மூன்றாவதாக, தூயோராய் இருப்பதற்குக் கடவுளுக்கு ஏற்புடைய தூய செயல்களை அவர்கள் செய்யவேண்டும். உதாரணமாக, அறுவடைக் காலத்தில் வரப்பு ஓரக் கதிரை அறுக்காமலும், சிந்திக்கிடக்கும் கதிர்களைப் பொறுக்காமலும் அவற்றை எளியோருக்கும் அன்னியருக்கும் உணவாக விட்டுவிடவேண்டும். பழங்களை அறுவடை செய்யும்போதும் அவ்வாறே செய்யவேண்டும் (லேவி 19:9-10). ஆண்டவர் சமூக நீதிக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார். லேவி 19:11-19 வரையுள்ள பகுதி ஒரு சமூக ஒப்பந்தமாகஉள்ளது. இதை விப 20:1-17 இல் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள பத்துக்கட்டளைகளுடன் ஒப்பிடலாம். இந்தக் கட்டளைகள் கடவுளுக்கும் இஸ்ரயேல் மக்களுக்கும் இடையில் உருவாக்கப்பட்ட ஒப்பந்தமாகவும், இஸ்ரயேல் மக்கள் தங்களுக்குள்ளே உருவாக்கிக் கொண்ட ஒப்பந்தமாகவும் பார்க்கலாம். இந்தக் கட்டளைகளின் மையக்கருத்தாக நேர்மை அல்லது நீதி உள்ளது எனலாம். இந்தக் கட்டளைகளில் குறிப்பாக, ஒருவர் ஒருவருக்குத் தீமை செய்யாமல் இருக்கவேண்டும், எளியவர்களை மதித்து நடக்கவேண்டும்; யாருக்கும் அநீதி இழைக்காமல் இருக்க வேண்டும், வேலையாளுக்குரி கூலியை அன்றே கொடுத்துவிட வேண்டும் (லேவி 19:13). வயது முதிர்ந்தவர்ளுக்கு மரியாதை கொடுத்து அவர்களை மதித்து நடக்கவேண்டும் (லேவி 19:32) அன்னிணுர்களை மதிக்கவேண்டும். அவர்களைத் தங்கள் நாட்டில் பிறந்தவர்களைப் போலக் கருதிப் பழக வேண்டும் போன்ற கருத்துக்கள் சமூக நீதிக்கு அழுத்தம் கொடுக்கின்ற கருத்துக்களாக உள்ளன. லேவி 19 வது பிரிவில் வருகின்ற ஒரு முக்கியமான கூற்று, உங்கள் மீது நீங்கள் அன்புகூர்வதுபோல் அன்னியர் மீதும் அன்பு கூருங்கள் (லேவி 19:34) என்பதாகும். அன்னியரைப் பற்றிக் கூறும்போது ஆண்டவர் இந்தக் கட்டளையைக் கொடுக்கிறார். ஆண்டவர் இயேசு இக்கூற்றை இரண்டாவது பெரிய கட்டளை என அறிவிக்கிறார்.

பயணம் தொடரும்,

அருட்பணி ஆ. அலெக்ஸ் **cmf**

**ஆண்டவர் சமூக நீதிக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார். லேவி 19:11-19**

# ஞாயிறு மறையுரை

அருட்பணி.ஜஸ்டின் சேவியர் ராஜ்
பெருந்துறை, கோவை மறைவாட்டம்

## தவக்காலம் 5ம் வாரம் – 26.03.2023

எசேக்கியேல் 37/12-14 – உரோமையர் 8/8-11 – யோவான் 11/1-45

## உலர்ந்த எலும்புகள்...உயிருள்ள மனிதர்களா?

கால்பந்தும், புல்லாங்குழலும் சந்தித்துக் கொண்டன. மனம் திறந்து பேசிக்கொண்டன. அலுத்துக் கொண்டது கால்பந்து. கேள்வி எழுப்பியது. எனக்கும் காற்றுதான் உள்ளடக்கம். உனக்கும் காற்றுதான் ஆதாரம். பிறகு ஏன் மக்கள் என்னை உதைக்கிறார்கள்? புல்லாங்குழலாகிய உன்னை மட்டும் புகழ்கிறார்கள்? தெரியவில்லையே? புல்லாங்குழல் அமைதியான அடக்கத்தோடு நின்றது. அந்த நேரம் பார்த்து, அந்தப் பக்கமாக ஆண்டவர் வந்தார். அவரிடமே அந்தக் கேள்வியை கால்பந்து முன்வைத்தது. அவர் சொன்னார். உங்கள் இருவருக்குமே பொதுவானது காற்றுதான். ஆனால் கால்பந்தாகிய நீ, காற்றை உனக்குள்ளே வைத்திருக்கிறாய். ஆனால் புல்லாங்குழலோ காற்றைத் தனக்குள்ளே வைத்துக் கொள்ளாமல் வெளியே விட்டுவிடுகிறது. அதை இசையாக மாற்றிப் பரப்புகிறது. அதனால்தான் நீ உதைபடுகிறாய். அது உணரப்படுகிறது என்று முடித்தார்.

உள்ளடக்கிப் பெருத்துப்போய் உதைபடுவதைவிட, வெளியேற்றி ஒல்லியாகி புகழப்படுவதே உத்தமம். எனது, எனக்கு, என்னால் என்று எண்ணுபவனால் சொர்க்க வாழ்வ வாழ முடியாது. வாழும்போதும், வாழ்ந்து

முடித்தபோதும்.

இறைஇயேசுவில் அன்புக்குரியவர்களே, தவக்காலத்தின் 5ம் வாரத்தைத் தொடங்குகிறோம். இயேசு உயிரோடு இருககிறவர் மட்டுமல்ல, உயிர் கொடுக்கிறவராய் இருக்கிறார் என்பதைத்தான் இன்றைய இறைவார்த்தை வழிபாடு நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது. உலர்ந்த எலும்புகள் உயிர் பெற்று எழுந்த காட்சி இறைவாக்கினர் எசேக்கியேலுக்கு காட்டப்படுகிறது. பாபிலோனிய அடிமைத்தனத்தில் இஸ்ரயேல் மக்கள் உயிரிழந்த உலர்ந்த எலும்புகள்போன்று ஆயினர். எனினும் இறைவன்ன இவர்களைக் கைவிடவில்லை விடுதலையளித்து இவர்களுக்கு உயிரோட்டம் தருகிறார்.

இறைவன் உயிரளிப்பவர். இன்ப வனத்திலே கடவுள் ஆதாமைக் களிமண்ணிலிருந்து உருவாக்கி, அவன் முகத்தில் உயிர் மூச்சை ஊதவே, மனிதன் உயிருள்ளவன் ஆனான் (தொடக்க நூல்2/7) கடவுளின் ஆவி என்னை உண்டாக்கிற்று. எல்லாம் வல்லவரின் மூச்சு எனக்கு உயிரளிக்கிறது (யோபு 23/4).

ஆம் கடவுள்தாமே உயிர். பிறருக்கு உயிரளிப்பவரும் அவரே. ஒன்றுமில்லாத நிலைக்கு உயிர் அளிப்பவர் மட்டுமன்று, துன்பக் கொடுமையிலே உயிரிழந்த நிலையை அடைந்தவர்குக்கும் வாழ்வளிக்கும் வள்ளல் அவர். வீடிழந்து நாடிழந்து கோவிலிழந்து புறவின மக்களிடையே பிற தெய்வ வழிபாட்டின் மத்தியிலே, உயிரிழந்த உலர்ந்த எழும்புகளாக காட்சியளித்த தம் மக்களை அவர் மறந்திவிடவில்லை.

உங்களில் ஆவியை ஊட்டுவோம், நீங்கள் உயிர் பெற்று வாழ்வீர்கள் என்று உறுதியளிக்கிறார். தவக்காலம் இறைவனிடம் திரும்பி வருவதற்கு ஏற்ற காலம். இத்தவக்காலத்தைத் தவறவிடுவோமா? உயிரற்ற உலர்ந்த எலும்புகளாகவே வாழவோமா? அல்லது உயிர்தரும் ஆவியாருக்கு நம் உள்ளக் கதவுகளைத் திறந்து வைப்போமா?

இன்றைய நற்செய்தி வாசகத்தில் இயேசு மரித்துப்போன இலாசரை மீண்டும் வாழ்வுக்குக் கொண்டு வருகிறார். உயிர்ப்பும், உயிரும் நானே என்னில் நம்பிக்கை கொள்பவன் இறப்பினும் வாழ்வான் என்ற அடிப்படை நம்பிக்கைக்கு சான்றாகிறது இலாசரின் உயிரளிப்பு. நான் வாழ்கிறேன். நீங்களும் வாழ்வீர்கள் என்ன உண்மைக்குச் சான்றுதான் இலாசரின் உயிரளிப்பு. உனக்கு விசுவாசம் இருந்தால் கடவுளின் மகிமையைக் காண்பாய் என்ற இறைவார்த்தைக்குச் சான்றுதான் இலாசரின் உயிரளிப்பு. துன்புறும் மக்களின் கண்ணீரில் கலந்து விடுகிறவர் என்பதுதான் இலாசரின் உயிர்ப்பு நமக்குத் தரும் பாடம்.

நம் கடவுள் கல் அல்ல. கல் நெஞ்சர் அல்ல. கனிவுள்ளக் கடவுள். இத்தவக்காலத்தில் உள்ளத்தி, உண்ர்வில், உறவில் செத்துப்போன நாம் இயேசுவின் ஆவியால் ஆற்றல் பெறுவோம், உயிர்த் தெழுவோம். ஆமென்.

# தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு

எசே. 37:12-14, உரோ. 8:8-11,
யோவா. 11:1-45

**26-03-2023**

பா. சேவியர்
மரியநாதபுரம்,
திண்டுக்கல்

## திருப்பலி முன்னுரை

ஆண்டவரின் வார்த்தையே மனிதனுக்கு இறந்த பிறகும் உயிர் அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கையை நெஞ்சில் சுமந்தபடி இன்றைய தவக்கால ஐந்தாம் ஞாயிறு வழிபாட்டிற்கு வருகை தந்துள்ள உங்களை அன்புடன் வரவற்கிறேன்.

இயேசுவுக்கே சாவின் மீது அதிகாரம் உள்ளது. அவரே உயிரும் உயிர்ப்பும் என்ற கருத்துக்களை முன்வைத்து நம்மை சிந்திக்க அழைக்கிறது இன்றைய திருவழிபாடு.

ஆண்டவரின் வார்த்தை அனைத்திற்கும் உயிர் அளிக்கும் வல்லமை உள்ளது. அது நம் வாழ்க்கைக்கு தூண்டுகோளாகவும், உறுதுணையாகவும், வழி நடத்திச் செல்லும் கலங்கரை விளக்காகவும் விளங்குகின்றது.

இன்றைய வாசகங்கள் உயிர்த்தெழுதலைப் பற்றியும், தூய ஆவியார் அருளும் முடிவில்லா வாழ்வைப் பற்றியும் எடுத்துக் கூறுகின்றன. இயேசு மனிதனாக அழுவதும், இயேசு இறைவனாக இலாசரே எழுந்து வா என ஆணையிடுவதும் இயேசு மனிதனாகவும் கடவுளாகவும் இருந்தார் என்பதைக் காட்டுகிறது.

பாவத்தினால் நாம் கடவுளின் அருள் உயிரை இழக்கும் போதெல்லாம் ஆண்டவர் நமக்காக கண்ணீர் வடிக்கின்றார். பாவத்தால் இறந்து கிடக்கும் நம்மைப் பார்த்து மகனே, மகளே எழுந்து வா என இத்திருப்பலி வழியாக இயேசு அழைக்கிறார். கிறிஸ்து இயேசுவின் வல்லமையால் பாவத்திலிருந்து விடுபட்டு, புத்துயிர் பெற்று புதுவாழ்வு வாழும் வரம் வேண்டி இத் திருப்பலியில் பங்கெடுப்போம்.

## முதல் வாசக முன்னுரை

உலர்ந்த எலும்புகள் கடவுளது வார்த்தையின் வல்லமையால் உயிர் பெற்றெழும் காட்சி இன்றைய வாசகத்தின் வழியே எசேக்கியேலுக்கு காட்டப்படுகிறது. பாபிலோனிய மன்னனுக்கு அடிமையான இஸ்ரயேல் மக்கள் உயிரிழந்த உலர்ந்த எலும்புகள் போல் ஆயினர். எனினும், இறைவன் அவர்களைக் கைவிடவில்லை. விடுதலை அளித்து அவர்களுக்கு வாழ்வளிக்கிறார் என்பதை விளக்கும் இம்முதல் வாசகத்தை கவனமுடன் கேட்போம்.

## இரண்டாம் வாசக முன்னுரை

தூய ஆவியாரில் கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கை பற்றி எடுத்துரைக்கிறது இன்றைய இரண்டாம் வாசகம். ஆவிக்குரிய வாழ்வு, ஊனுக்குரிய வாழ்வு இரண்டையும் வேறுபடுத்திக் காட்டி, ஊனியல்புக்கு ஏற்ப வாழ்வோர் கடவுளுக்கு உகந்தவர்களாக இருக்க முடியாது என்றும், பாவ அடிமைத் தனத்திலிருந்து நமக்கு விடுதலை கொடுக்கவே இயேசு வந்தார் எனறும் திருத்தூதர் பவுலடியார் அழகுடன் எடுத்துரைக்கும் இன்றைய இரண்டாம் வாசகத்தைக் கவனமுடன் கேட்டு உள்ளத்தில் பதிவு செய்வோம்.

## மன்றாட்டுகள்

1) நிறைவாழ்வின் ஊற்றாகத் திகழும் இறைவா, உம் திருவார்த்தையின் ஒளியில் திருஅவையை முன்நின்று வழி நடத்திச் செல்லும் எம் திருத்தந்தை, ஆயர்கள், அருட்பணியாளர்கள், அருட்சகோதரிகள் அனைவரும் துன்பங்கள் வருவதைக் கண்டு துவண்டு விடாமல் துணிந்து நிற்கவும், துன்பத்திற்கு பின் இன்பமும், உயிர்ப்பும் உண்டு என்ற நம்பிக்கையில் செயல் படவும் வரமருள வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

2) உண்மை உணர்வைத் தூண்டி யெழுப்பும் ஒப்பற்ற இறைவா, நாங்கள் ஊனியல்புக்கு அடிமையாகி, உமக்கு எதிரான பாவங்களைச் செய்து உம்மை விட்டு விலகி நிற்கிறோம். ஊனியல்பின் படி வாழ்வதை விட்டுவிட்டு, ஆவிக்குரிய இயல்பின்படி வாழ்ந்து உமக்கேற்ற பிள்ளைகளாக மாற அருள் தர வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

3) உம் ஆவியை எம்முள் ஊதி எமக்கு புத்துயிர் அளிக்கும் இறைவா, நாங்கள் எங்களது சொல்லாலும், சிந்தனை யாலும் உமக்கும் சக மனிதருக்கும் எதிராகச் செய்த பாவங்களினால் ஆன்மீக வாழ்வில் உயிரற்ற உடல்களாய் இருக்கின்றோம். உம் வார்த்தையால் புத்துயிர் பெற்று, எங்கள் வாழ்வை புதுப்பித்து வாழ அருள் தர வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

4) ஞானத்தின் ஊற்றே இறைவா, எம் பங்கு மக்கள் அனைவரும் இறை அன்பிலும், பிறர் அன்பிலும் நாளும் வளரவும், குடும்பங்களில் சமாதானம் நிலவிடவும், பிள்ளைகள் கருத்தாய் படிக்கவும், அவர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் அமையவும், நோய்வாய் பட்டோர் நோய் நீங்கி நலம் பெறவும் அருள்புரிய வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

திருமதி.மார்க்ரேட் பாண்டியன்
கவுண்டம்பாளையம்,கோவை

# பொன் மொழிகள் காட்டும் வாழ்வின் வழி

பிரச்னைகளை தீர்க்க முயலுங்கள்
அல்லது அதை விட்டு விலகுங்கள்
ஆனால், அதனோடு குடும்பம் நடத்தாதீர்கள்

நல்லவர்கள் பொறுமையை இழக்கும்போது
சாத்தான் நடுங்குகிறான்

நல்ல குழந்தைகளை வளர்ப்பது சுலபம்
கெட்ட மனிதர்களைத் திருத்துவது கடினம்
-பிரடெரிக் டக்லஸ்

சகிப்புத்தன்மையே
கற்றோரின் பண்பு
-ஹெலன் கெல்லர

மற்றவரைவிட அதிகம் தெரிந்தவர்
தனிமையில்தான் இருக்க வேண்டி வரும்.
-கார்ல் யுங்

ஒரு விதை ஒலி இல்லாமல் வளரும் ஆனால்
ஒரு மரம் பெரிய சத்தத்துடன் விழுகிறது
அழிவுக்கு இரைச்சல் உண்டு, ஆனால்
படைப்பு அமைதியானது.
இதுதான் மௌனத்தின் சக்தி
அமைதியாக வளருங்கள்
-கன்பூசியஸ்.

இலட்சியமில்லாதவர்
அனைத்திற்கும் இரையாவார்.

நம் எதிரிக்கு எதிரியாய் இல்லததே
பழிவாங்குதலுக்குச் சமம் -

அருட்சகோதரி.ஜோன்.fspm

# திருப்பலி வாசகங்கள்

## தவக்காலம் 5ம் வாரம்

## 26.03.2023 முதல் 02.04.2023 முடிய

### 26.03.2023 – தவக்காலம் 5ம் வாரம் – ஞாயிறு

எசேக்கியேல் 37/12–14
உரோமையர் 8/8–11
யோவான் 11/1–45

### 27.03.2023 – திங்கள்

தானியேல் ( இ) 2/1–9, 15–17, 19030, 33–62
அல்லது
தானியேல்(இ) 2/41இ–62
யோவான் 8/1–11

### 28.03.2023 – செவ்வாய்

எண்ணிக்கை 21/4–9
யோவான் 8/21–30

### 29.03.2023 – புதன்

தானியேல் 3/14–20, 24, 25, 28
யோவான் 8/31–42

### 30.03.2023 – வியாழன்

தொடக்க நூல் 17.3–9
யோவான் 8/51–59

## 31.03.2023 – வெள்ளி

எரேமியா 20/10–13

யோவான் 10/31–42

## 01.04.2023 – சனி

எசேக்கியேல் 37/21–28

யோவான் 11/45–57

## 02.04.2023

## ஆண்டவருடைய திருப்பாடுகளின் குறுத்து ஞாயிறு
## குருத்தோலைப் பவனி நற்செய்தி வாசகம்

மத்தேயு 21/1–11

**திருப்பலி வாசகங்கள்**

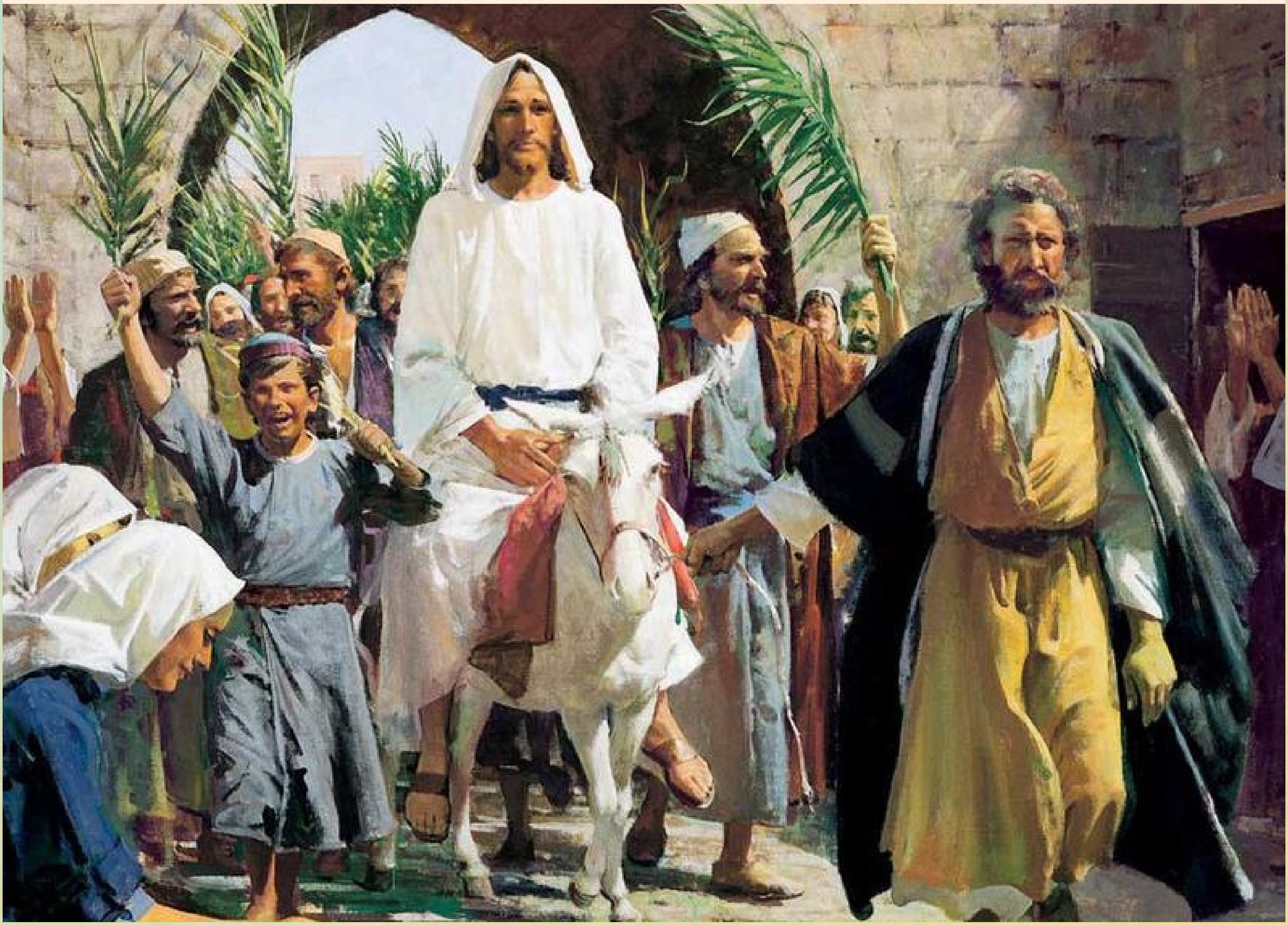
எசாயா 50/4–7

பிலிப்பியர் 2/6–11

மத்தேயு 26/14 – 27/66

**அல்லது குறுகிய வாசகம்**

மத்தேயு 27/11–54



# திருக்குறள் வழங்கும் சமூக நெறி

## குறள் 38

வீழ்நாள் படாஅமை நன்றாற்றின் அஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக்கும் கல்

### குறள்; விளக்கம்

ஒருவன் அறம் செய்யத் தவறிய நாள் ஏற்படாதவாறு அறத்தை செய்வானானால் அதுவே அவன் உடலோடு வாழும் நாள் வரும் பிறவி வழியை அடைக்கும் கல்லாகும்

### சிந்தனை

புருஸ்ய நாட்டு அதிபர் ஃபிரெட்ரிக் கடும் நோய் காரணமாக பல இரவுகள் உறங்காமல் அவதிப்பட்டார். தன் துன்பத்தை மறக்க, தனக்குப் பணிவிடை செய்து கொண்டிருந்த இளைஞனிடம் பேச்சைக் கொடுத்தார். அவனது ஏழைத் தாயார் நூல் நூற்று விற்பனை செய்வதாகவும் அந்த இளைஞன் தன் சம்பளத்திலிருந்து சிறிது அனுப்புவதாகவும் அறிந்ததில் அவருக்குள் இரக்கம் சுரந்தது. சில நாட்களிலேயே அந்த இளைஞன் அதுவரை தன் தாய்க்கு அனுப்பிய மொத்தத் தொகையான 106 டாலர்களைத் திருப்பித் தந்ததோடு தங்கக் கட்டிகள் பலவற்றையும் பரிசாகக் கொடுத்தார்.

ஒருவன் நாள் தவறாமல் தினந்தோறும் நற்செயல்கள் செய்வான் என்றால் அந்த நற்செயல்கள் அவன் மீண்டும் பிறப்பதற்கு ஒரு தடைக்கல்லாக அமைந்து விடும். அதாவது அவன் மீண்டும் பிறப்பெடுத்து துன்புற வேண்டியதில்லை என்கிறார் வள்ளுவர். அவ்வாறே இயேசுவும், உங்கள் நற்செயல்களைக் கண்டு உங்கள் வானகத் தந்தையைப் போற்றிப் புகழ்வார்கள் (மத் 5:16) என்கிறார்;.

மனிதனாக பிறந்த அனைவரும் இறைவனிடமிருந்து வருகின்றனர். இவர்கள் மீண்டும் இறைவனை சேர்வது இயற்கை. நான் தந்தையிடமிருந்து உலகிற்கு வந்தேன். இப்போது உலகைவிட்டுத் தந்தையிடம் செல்கிறேன் (யோவான் 16:12) என்கிறார் இயேசு. மேலும் அவர் நம் அனைவருடைய பாவங்களுக்காவும் ஒரே முறை மரித்தார். அவரில் நம்பிக்கை கொண்டு அவர் கட்டளைபடி வாழ்பவர்களும் இறைவனடி சேர்வார்கள்

இந்து மதத்தில் இவ்வாறு கூறுவார்கள்: பரமாத்மா என்பது இறைவன் ஜீவாத்மா என்பது மனிதன். ஜீவாத்மா பரமாத்மாவிடமிருந்து வருகிறது. மீண்டும் பரமாத்மாவோடு ஜீவாத்மா இணைவதே இயற்கை என்பர். அந்த இறைவனோடு இணைவதற்கு தடைக்கல்லாக இருக்கின்ற பாவங்களை ஒருவன் மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து அதற்கு பரிகாரம் தேடிய பின்பு ஏழாவது பிறப்பில் இறைவனை அடைகிறான்.

ஒவ்வொரு நாளும் நற்செயல்கள் வெய்கிறவர்களுக்கு அந்த நற்செயல்களே அவர்கள் இறைவனை அடைவதற்கு வழி வகுத்துவிடும் என்கிறார் வள்ளுவர்

அருட்சகோதரி.ஜெஸிந்தா ஜான்சன்.fspm

# நலம் தரும் இயற்கை வளம்

திரு.ஜெ.அம்புரோஸ்
கோபிச்செட்டிபாளையம்

நலம் தரும் இயற்கை வளம். உறவுகளே இனிய வணக்கம்.
இன்றைய நலக் கல்வி
நள்ளிரவில் திடீரென வரும் நெஞ்செரிச்சலை போக்குவது எப்படி?
நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.
சாப்பிட்டவுடன் எதுக்கலித்தல், நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவது சகஜமான விஷயம்.
சிலருக்கு தொடர்ந்து நெஞ்செரிச்சல் பிரச்னை இருந்து கொண்டே இருக்கும்.
அவர்களுக்கு முறையான சிகிச்சை அவசியம்.
பொதுவாக அசைவ உணவுகளோஇ காரமான உணவுகளோ
அல்லது அதிக சூடான உணவுகளோ சாப்பிட்டால் நெஞ்செரிச்சல் உண்டாகும்.
குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் இப்படி சாப்பிட்டால் நள்ளிரவில் கட்டாயம் நெஞ்செரிச்சல் வரும்.
அதுபோன்ற சமயங்களில் சில வழிமுறைகளை பின்பற்றினால்
நெஞ்செரிச்சல் பிரச்னையிலிருந்து விடுபடலாம்.
நள்ளிரவில் திடீரென நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டால்
இரண்டு பூண்டு பற்களை சிறிய துண்டுகளாக்கி
அத்துடன் ஒரு மிளகு , பசுமஞ்சள் இருந்தால் கால் அங்குலம் எடுத்து துண்டுகளாக்கி,
தண்ணீருடன் சேர்த்து விழுங்கி விடுங்கள். பசுமஞ்சள் இல்லையென்றால், கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை சாப்பிட்ட சில நிமிடங்களில் ஏப்பம் வரும். இதனால் நெஞ்சரிச்சலில் இருந்து விடுபடலாம்.
இதை சாப்பிட்டவுடன் உடனே தூங்கச் சென்று விடாமல் 5 நிமிடங்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே நடந்து கொடுக்கலாம்.
பின்னர் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடித்து விட்டு படுக்கச் செல்லுங்கள்.
சிறிது நேரத்தில் நெஞ்செரிச்சல் முழுவதுமாக போய் விடும்.
படுக்கும் போது எப்போதும் மல்லாக்கவோ, குப்புறவோ படுக்கக் கூடாது.
இடது பக்கமாக ஒருசாய்த்து படுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நெஞ்செரிச்சல் பிரச்னை வருவது குறையும்.
நமது உணவுக்குழாய் உடலில் இடது புறமாக வளைந்து இரைப்பைக்குள் இணைந்திருக்கும்.
உணவுக்குழாயின் ஆரம்பத்திலும் இரைப்பையுடன் இணைந்திருக்கும் இடத்திலும்
ஸ்பிங்க்டர் என்ற அமைப்பு உள்ளது. இது உணவுக்குழாயை மூடும் வால்வு போன்றது.
சாப்பிடும் போது திறந்து கொள்ளும். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் மூடிக் கொள்ளும்.
உணவை ஜீரணிக்க இரைப்பை அரைக்கத் தொடங்கியவுடன்
அழுத்தம் காரணமாக உணவு மீண்டும் தொண்டைப் பகுதிக்கு வந்துவிடாமல்

உணவுக்குழாய்–இரைப்பை இணைப்பில் உள்ள ஸ்பிங்க்டர் நன்றாக மூடிக்கொள்ளும்.
அதிக காரமாகவோ, சூடாகவோ உணவை சாப்பிட்டிருந்தால்
இந்த ஸ்பிங்க்டர்கள் தளர்ந்து போய் உணவு தொண்டைப் பகுதிக்கு வந்து விடும்.
இதனால் கடுமையான நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும்.
ஏனென்றால் இரைப்பையில் உணவு அரைபடும்போது
அதில் உள்ள ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் உணவுக்குழாய்க்குள் வரும்போது
கடுமையான வலியை ஏற்படுத்திவிடும். இதனால் தொண்டைப்பகுதியில் புண் ஏற்படும்.
தொடர்ந்து நெஞ்செரிச்சல் உண்டாகும்.
இரவு 7–8 மணிக்குள் சாப்பாட்டை முடித்து விடுங்கள். சாப்பிட்ட பின்னர்
கொய்யாக்காய், பப்பாளி, ஆப்பிள் என ஏதாவது ஒன்றை இரண்டு துண்டுகள் மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.
காலையில் மலம் கழிக்கும் போது சிரமம் இருக்காது. அதிகம் சாப்பிட்டால் பிரச்னைதான்.
சாப்பிட்டு அரை மணிநேரம் கழித்து வீட்டுக்குள்ளேயே
காலாற சிறிது நேரம் நடக்கலாம்.
இதனால் உணவு சீக்கிரமே செரிக்கும்.
மதுப்பழக்கம், பான் மசாலா, புகைத்தல் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு
நள்ளிரவில் நெஞ்செரிச்சல் வரும்.
இதனால் இந்தப் பழக்கங்களை படிப்படியாக
குறைத்துக் கொண்டு நிறுத்தி விட வேண்டும்.
தொப்பை உள்ளவர்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் வருவது சகஜம்.
இடுப்பில் கூடுதலாக உள்ள ஊளைசதை
இரைப்பையை அழுத்துவதால் இந்தப் பிரச்னை உண்டாகும்.
அவர்கள் தகுந்த உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் எடையைக் குறைப்பது நல்லது.
இது தவிர சிலருக்கு மேற்சொன்ன காரணங்கள் இன்றி
தொடர்ந்து ஓரிரு நாள்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் வந்தால் உஷாராகி விடுங்கள்.
ஏனென்றால் நெஞ்சரிச்சல் மாரடைப்பின் ஒரு அறிகுறியாகும்.
இதில் சர்க்கரை நோயாளிகள் சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
நீண்ட நாள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்,
ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்காதவர்களுக்கு
மாரடைப்பு அறிகுறிகள் தெரியாது.
பொதுவாக மாரடைப்பு வரும்போது கழுத்து,
தோள்பட்டையிலிருந்து இடது கை சுண்டுவிரல் வரை
நமைச்சல் போலத் தோன்றி கடும் வலி ஏற்படும்.
ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இந்த அறிகுறி தோன்றாது.
காரணம், அவர்களுடைய ரத்தக்குழாய்கள்
சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பால் உணர்வை இழந்திருக்கும்.
எனவே சாதாரண நெஞ்செரிச்சல் என்று
யாரும் அசட்டையாக இருந்து விடாதீர்கள்.

நன்றி எம் உறவுகளே..!
என்றும் உங்கள் அன்பு சகோதரன்.

ஜே. அன்புரோஸ்.
நலநெறியாளன்
9360456063