25 தியானம் செய்தல்

தியானம் செய்வதற்கு ஆயத்தமாகுங்கள்

i. கண்களை மூடுவோம்.
ii. எம்மை சூழக் கேட்கும் சத்தங்களுக்கு செவிமடுப்போம்.
iii. எமக்கு மிக அண்மையில் கேட்கும் சத்தங்களுக்கு செவிமடுப்போம்.
iv. இப்போது நாம் மூச்சை உள் வாங்கும் / வெளியே விடும் உணர்வுகளில் கவனத்தைச் செலுத்துவோம்.
v. மூச்சை உள் வாங்கும்போது நற்குணங்களையும் நாம் உள்வாங்குவதை நினைவிற்கொள்வோம்.
vi. மூச்சை வெளியே விடும்போது எம்மிலுள்ள தீய குணங்களும் எம்மிலிருந்து வெளியேறுவதைத் தியானிப்போம்.
vii. எமக்கு உயிரைத் தந்த இறைவனுக்கு இப்போது எமது அன்பை வெளிப்படுத்துவோம்.
viii. எமக்கு கேட்கின்ற குருவிகளின் சத்தம், காற்றின் மென்மையான இரைச்சல் ஆகியவற்றினால் இறைவனின் படைப்பைப்பற்றித் தியானிப்போம்.
ix. இப்படைப்புகளிலே மேன்மையான படைப்பாகிய உங்களைப் பற்றி பாடப்படும் இந்த பாட்டிற்கு செவிசாயுங்கள்

இறை தந்தையின் அன்பை எமக்கு சொல்லித் தருகின்ற பெற்றோர்.

அஞ்சாதே அஞ்சாதே
நான் என்றும் உன்னோடு
எந்த துன்பம் வந்தாலும்
என் அன்பு உன்னோடு

குன்று அசையலாம் குகைகள் பெயரலாம்
உலகம் முழுவதும் உன்னை வெறுக்கலாம்
என்ன நிலைதான் ஆனாலும்
எந்தன் அன்பு மாறாது
அஞ்சாதே அஞ்சாதே
உன்னை நான் காப்பேன் - 2

அன்னை குழந்தையை அணைக்க மறப்பாளோ
சின்னத் துன்பமும் நெருங்க விடுவாளோ
அன்னை உன்னை மறந்தாலும்
உன்னை நானோ மறவேனே
அஞ்சாதே அஞ்சாதே
உன்னை நான் காப்பேன்
(''இறைவனைப் புகழ்வோம்'' - பாடல் எண் 290)

அன்பான பிள்ளைகளே உங்கள் பெற்றோருக்கு / பாதுகாவலருக்கு நீங்கள் பெறுமதி மிக்கவர்கள். வைரத்தையும் மாணிக்கத்தையும் விட நீங்கள் மேலானவர்கள். நீங்கள் எந்நிலையில் இருந்தாலும் அவர்கள் உங்களை அன்பு செய்கின்றனர். இவர்களை உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் நீங்கள் காணாத ஒருவர் உங்களை அன்பு செய்கிறார். அவர் தான் ஆண்டவர் இறைதந்தையே ஆவார்.

இறைதந்தை எங்களை அன்பு செய்கின்றாரா? அது எப்படி? ''அது பற்றி எங்களுக்குத் தெரியாதே?'' உங்களின் இதயத்தில் எழுகின்ற அத்தகைய கேள்விகளுக்கு பல பதில்கள் உள்ளன. மரம், செடி, பழங்கள், செல்லப் பிராணிகள் உள்ள அழகிய உலகில் பிள்ளையாக உங்களை படைத் தவரும், உங்களை அதிகம் அன்பு செய்கின்றவர்களை உங்களுக்குத் தந்தவருமான இறைதந்தை எல்லோரையும் விட உங்களை அதிகம் அன்பு செய்கின்றார். இந்த அன்பினாலயே உங்களுக்கு அவர்களை தந்தார். உங்களுக்கு கஷ்டங்கள் ஏற்படும் போது உங்களை அறியாமல் உங்களுக்கு உதவி செய்பவர் இந்த அன்புத் தந்தைதான்.

எம்மை அன்பு செய்பவர் மகிழ்ச்சி அடையும் விதத்தில் செயலாற்றுவது எமது கடமையாகும். அது நன்மையுமானது. இறைதந்தை எம்மை அன்பு செய்வதைப் போல நாமும் மற்றவர்களை அன்பு செய்வதன்மூலம் அவரை நாம் மகிழ்ச்சிப்படுத்தலாம். அவ்வாறு செய்யும்போது இறைதந்தை அதிகம் மகிழ்ச்சி அடைவார். எமது பெற்றோரை / பாதுகாவலரை அன்பு செய்து அவர்களுக்கு கீழ்படியும்போதும் இறைதந்தை அதிகம் மகிழ்ச்சியடைகின்றார். அவ்வாறே மற்றவர்களைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். அவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும் உதவி செய்யுங்கள் அவர்களுக்காக செபியுங்கள் அவ்வாறாயின் இறைதந்தை மேலும் மகிழ்ச்சியடைவார்.

x   மூச்செடுத்த விதம் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்
xi   சூழ உள்ள சத்தங்களுக்கு செவிசாயுங்கள்.
xii மெதுவாக கண்களை திறவுங்கள்.

செயற்பாடு

1. உங்களை அன்பு செய்யும் உங்கள் அம்மா, அப்பா, பாதுகாவலருக்கு உங்களின் அன்பை வெளிப்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றை குறிப்பிடுக.
2. பெற்றோருக்கு கீழ்ப்படிய மனமில்லாதபோது உடனே இயேசுவை அழையுங்கள். உங்கள் அழைப்பை சுருக்கமாக எழுதுக.
3. நண்பருடன் சேர்ந்து தவறு செய்திருந்தால் கட்டாயம் பாவ சங்கீர்த்தனம் செய்ய வேண்டும் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கைக்கு......

உங்கள் வாழ்வில் சிறப்பான சந்தர்ப்பங்களில் செபிப்பதுபோல அன்றாட வாழ்வில் தியானம் செய்யுங்கள்