



அமைதி வேளை: என் தேவனும் நானும் Rev. Dr. ஜெரி டேனியல்

மண்டல தலைமைப் போதகர், திருச்சி மத்திய மண்டலம்.

தேவ பிள்ளைகள் அனுதினமும் தேவனோடு தனித்து ஜெபத்திலும் அவர் வார்த்தையோடும் தொடர்பு கொள்ளும் நேரம் அமைதி வேளை (Quiet Time) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது தனியாக அவரோடு நாம்செலவிடும் அன்றாட பயிற்சியாகும். அது அவர் பிரசன்னத்தை அனுபவித்து, அவர் சத்தம் கேட்கிற நேரம். இதனைச் செய்ய தவறுகிற கிறிஸ்தவர்கள் குளிர்ந்தும், பின்மாற்றத்திலும் சென்று விடுவார்கள். ஆகவே அமைதி வேளையை தவறாமல் தினமும் பின்பற்றினால் தேவனில் அனுதினமும் வளரலாம். இயேசு பிதாவோடு தனித்திருந்தார் (முத்தேயு 14:23; லூக்கா 5:16) என்று வேதம் கூறுகிறது. அதுவே அவருடைய வாழ்க்கை மற்றும் ஊழியத்தின் வெற்றிக்கு காரணமாயிருந்தது. இந்த புதிய 2024 ஆண்டில் தேவனோடு உள்ள உறவில் நாம் பெலப்பட, வெற்றி வாழ்வு வாழ, தேவனோடு தனித்து அதிக நேரம் செலவுப் பண்ண தீர்மானிப்போம்!

1. அமைதி வேளையின் நோக்கம் PURPOSE of the Quiet Time

- அமைதி வேளையின் முதலாவது நோக்கம் தேவனோடு தொடர்பு கொள்வது. தேவனும் இதைத்தான் விரும்புகிறார். அதற்காகத்தான் அவர் மனிதனைப் படைத்தார்.
- இரண்டாவது நோக்கம் ஆவியின் பெலத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காக. கிறிஸ்தவ வாழ்க்கை உலகம், மாமிசம், பிசாசு இவற்றோடு போராடுகிற ஒரு வாழ்க்கை. எனவே ஒரு பேட்டரியை எப்படி சார்ஜ் ஏற்றி உபயோகப் படுத்துவோமோ அவ்வாறே நம் ஆவிக்குரிய பெலத்தை அவர் சமூகத்தில் காத்திருந்து அனல் மூட்டி எழுப்ப வேண்டும். கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்கள் புது பெலன் அடைவார்கள் (ஏசாயா 40:31).
- கடைசியாக, அவரோடு நேரம் அனுதினமும் செலவழிக்கும்போது அன்றன்றைக்கு தேவையான புதிய கிருபை, அபிஷேகம், வழிநடத்துதல் நமக்கு கிடைக்கிறது (புலம்பல் 3:23; சங்கீதம் 92:10).

2. அமைதி வேளைக்கு ஆயத்தம் PREPARATION for the Quiet Time

நாம் எதையாவது நல்ல முறையில் செய்ய வேண்டுமானால் ஆயத்தம் அவசியம். திட்டமிடத் தவறினால் தவறுவதற்கு திட்டமிடுகிறோம். எனவே தனியான இடம், குறிப்பிட்ட நேரம், சில உபகரணங்களைத் தேர்வு செய்வது மிக அவசியம்.

இடம் : அமைதியான, தனிமையான ஓர் இடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இயேசு பிதாவைத் தனிமையில் சந்தித்தார் (மாற்கு 1:35). ஆள் ஆரவாரமில்லாத அமைதியான மலைப்பகுதியை இயேசு தேர்ந்தெடுத்தார். மணிக்கணக்கில் பிதாவோடு பேசினார். நாமும் மக்கள் சந்தடியில்லாத அமைதியான இடத்தைத் தெரிந்து எடுக்க வேண்டும்.

நேரமும், காலமும் : இது அனுதின செயல், எனவே ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம், சரியான இடம் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். காலை நேரம் தேவனோடு தொடர்பு கொள்ள மிக ஏற்ற நேரம். முதலாவது நாம் தேவனை சந்தித்துப் பேசுவது அவர் மேல் நாம் வைத்திருக்கும் அன்பை வெளிப்படுத்துகிறது. நாம் அதிகமாய் நேசிக்கும் ஒருவரோடு பேசும்போது நேரத்தை ஒரு மணி நேரமாவது அமைதி வேளையில் நாம் தேவனோடு செலவிட வேண்டும் (மாற்கு 14:37).

தேவையான பொருட்கள் : அமைதி வேளை பயனுள்ளதாய் அமைய பைபிள், நோட்புக், பேனா, மற்றும் அனுதின மன்னா போன்ற ஒரு தியானப் புத்தகம் ஆகியவற்றை உபயோகிக்கலாம். தேவன் நமக்குத் தரும் வெளிப்பாட்டைக் குறிக்கவும், முக்கியமான ஜெபக்குறிப்புகள், ஜெபத்திற்கு நாம் பெற்றுக்கொண்ட பதில் இவைகளை குறிக்க நோட்புக் அவசியம்.

3. அமைதி வேளையின் செயல்முறைத் திட்டம் PROGRAMME of the Quiet Time

அமைதி வேளையில் தேவன் வேத வசனங்கள் மூலம் நம்மோடு பேசுவார். நாம் ஜெபத்தின் மூலம் அவரோடு பேசுவோம் அமைதி வேளை நமக்கு பயனுள்ளதாய் அமைய கீழ்வரும் முறைகள் நமக்கு உபயோகமாயிருக்கும்.

வேதத்தை வாசித்தல் (READ): வேதத்தை எடுத்து ஏதாவது ஒரு பகுதியை வாசிப்பதைக் காட்டிலும் ஒரு புத்தகத்தை தேர்வு செய்து தொடர்ந்து வாசியுங்கள். அனுதின வேதவாசிப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தினால் அதில் சொல்லப்பட்ட பகுதியைத் தொடர்ந்து வாசியுங்கள். உங்கள் தாய் மொழி வேதாகமம், அதோடு ஆங்கில வேத புத்தகத்தையும் உபயோகிக்கலாம். மெதுவாக ஒவ்வொரு வார்த்தையையும், வரியையும் உணர்ந்து வாசியுங்கள். நிச்சயம் தேவன் உங்களோடு பேசுவார்.

வேதத்தை தியானித்தல் (REFLECT): வசனத்தை தியானித்தில் அமைதி வேளையில் மிக முக்கியமானது (சங்.1:2; யோசவா 1:8). பவுல் தீமோத்தேயுவிடம் நான் சொல்கிறவைகளைச் சிந்தித்துக்கொள். கர்த்தர் எல்லாக்காரியங்களிலும் உனக்கு புத்தியைத் தந்தருள்வார் (2 தீமோ.2:7) என்று கூறுகிறார். இரவும், பகலும் வேதத்தை தியானிக்கிற மனுஷனுக்கு கர்த்தர் ஆசீர்வாதத்தை வாக்குபண்ணி யிருக்கிறார். வேதத்தை வாசித்த பின் கீழ்காணும் கேள்விகளைக் கேட்டு வசனத்தைத் தியானியுங்கள்

(S-P-E-C-I-A-L method).

1. என்னிடம் விட்டுவிடுவதற்கு ஏதாவது பாவம் இருக்கிறதா? (Sins to forsake?)
2. நான் பற்றிக்கொள்ள என்ன வாக்குத்தத்தம் உள்ளது? (Promises to claim?)
3. நான் பின்பற்ற ஏதாவது மாதிரி உள்ளதா? (Example to follow?)
4. நான் கீழ்ப்படியக் கட்டளை ஏதாவது இருக்கிறதா? (Command to obey?)
5. தேவனைப் பற்றி ஏதாவது வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா? (Insights about God)
6. கடினமான வசனம் ஏதாவது உள்ளதா? (Any difficult verse?)
7. கற்றுக்கொள்ளப் பாடம் ஏதாவது உள்ளதா? (Lessons to learn?)

குறித்து வைத்தல் (RECORD): உங்கள் பிரயாசங்களின் பலனைப் பாதுகாக்க வேண்டும். நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட காரியங்களை குறித்து வைக்க தவறாதீர். எல்லாவற்றையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளலாம் என்று நினைக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் சுற்றுக்கொண்ட காரியங்களை குறித்து வைத்தல் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் உங்களின் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சியை மதிப்பிடுவதற்கு உதவுகிறது.

ஜெபியுங்கள் (RESPOND): நீங்கள் வாசித்த பகுதியிலிருந்து தேவன் உங்களோடு பேசுவார். அதைத் தொடர்ந்து நீங்கள் ஜெபத்தின் மூலம் அவரோடு பேசுங்கள். ஜெபிக்கும்போது... ஆராதித்தல், பாவ அறிக்கை, நன்றி செலுத்துதல், விண்ணப்பித்தல் ஆகிய படிக்களைக் கையாளுங்கள். தேவனுடைய மகத்துவத்திற்காக ஆராதனையும், உணர்த்தப்பட்ட பாவங்களுக்காக... பாவ அறிக்கையும், அவரிடம் பெற்றுக்கொண்ட ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றியும், அவரைப் பிரியப்படுத்துகிற வாழ்க்கைக்கான வழி நடத்துதலுக்காகவும், கிருபைக்காகவும் விண்ணப்பம் செய்யலாம். உண்மையாய் செய்கிற ஜெபத்திற்கு அதிக பலன் உண்டு. அதற்கு அதிக நேரமும், ஒழுங்கும் மிக அவசியம். ஜெபக் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள். பதில் கிடைத்த ஜெபங்களைக் குறித்து வையுங்கள். பதில் கிடைத்த ஜெபங்களுக்கு நன்றி சொல்ல ஒரு நாளும் மறவாதிருங்கள்.

நினைவிற்குக் கொண்டு வருதல் (RECOLLECT): அமைதி வேளை 30-60 நிமிடங்களில் முடிந்து விடலாம். அந்த நாளில் நீங்கள் பற்பல காரியங்களில் ரொம்ப பிஸியாக இருக்கலாம். எனவே நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் காலையில் தேவன் உங்களோடு பேசியதை மனதில் நிறுத்தி வாழ்க்கையில் அப்பியாசப்படுத்த மறக்க வேண்டாம்.

4. அமைதி வேளையின் பிரச்சனைகள் PROBLEMS of the Quiet Time

தேவனோடு ஒரு கிறிஸ்தவன் தொடர்பு வைத்திருப்பதை சாத்தான் விரும்ப மாட்டான். அமைதி வேளையின்போது ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளை மனதில் எண்ணாமல் தேவனுக்கு அர்பணித்து அதனை மேற்கொள்ளுங்கள். மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு.

ஒழுங்கு (DISCIPLINE): அமைதி வேளை ஏதாவது ஒரு நாள் தடைபட்டால் வருத்தப்பட வேண்டாம். ஒரு வேளை ஆகாரம் சாப்பிடாவிட்டால் அடுத்த வேளை சாப்பிடுவதில்லையா? தவறுக்காக ஆண்டவரிடம் மன்னிப்புக் கேளுங்கள். ஒரு விருப்பமும், தீர்மானமும், தேவனைச் சந்திக்க வேண்டும் என்கிற தாகமும் இருந்தால் அமைதி வேளை ஒழுங்காக நடைபெறும். நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். டி.வி. விளையாட்டு, செய்தித்தாள் போன்ற நேரம் திருடுகிற காரியங்களுக்கு ஜாக்கிரதையாய் இருங்கள்.

வறண்ட நிலை (DRYNESS): அமைதி வேளையில் எண்ணங்களிலே ஒரு போராட்டம் ஏற்படும். தொந்தரவில்லாத இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். தேவையில்லாத எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் வரும். பிசாசுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள். அப்பொழுது அவன் உங்களை விட்டு ஓடிப்போவான் (யாக்கோபு 4:7). அந்நிய பாஷையிலே ஜெபியுங்கள் (1 கொரி.14:14). முகத்தை நன்றாகக் கழுவி நீங்கள் இருக்கும் நிலையை மாற்றி உற்சாகமாய் ஜெபியுங்கள். சில நேரங்களில் அமைதி நேரம் சலிப்பாக தோன்றும். கர்த்தருடைய ஆவியானவர் எங்கேயோ அங்கே விடுதலை உண்டு (2 கொரி.3:17). ஆவியிலே ஜெபியுங்கள், சத்தமாய் வேதத்தை வாசியுங்கள், புத்துணர்ச்சி பெற்று ஆசீர்வாதம் பெறுங்கள்.

மனசோர்வு (DEPRESSION): மன அழுத்தம் அமைதி வேளைக்கு இன்னொரு எதிரி. கவலைகள் தேவனோடு தனித்திருக்கும் நேரத்தை கெடுத்துவிடும். உங்கள் கவலைகளை எல்லாம் அவர் மேல் வைத்துவிடுங்கள் (1 பேதுரு 5:7; சங்.55:22). அமைதி வேளையின் முக்கிய நோக்கமே தேவனை அதிகமாக அறிந்து கொள்ளத்தான். இதை ஒரு சடங்காக செய்யாமல், தேவன் மேல் உங்கள் பக்தியின் வெளிப்பாடாக செய்யுங்கள். அதிகாலையில் வேறுயாருடைய சத்தத்தை கேட்பதற்கு முன் நான் தேவனுடைய மெல்லிய சத்தத்தையே முதலில் கேட்க ஆசைப்படுகிறேன் என்று ஒரு தேவ மனுஷன் சொல்கிறார். ஏன் நாமும் கூட இப்படி செய்யக்கூடாது? அமைதி வேளையைத் தவிர்த்தால் ஆவிக்குரிய வறட்சி வந்து விடும். வளர்ச்சியும் தடைபடும். ஆகவே அமைதி வேளையைத் தவறாமல் கடைபிடிப்போம். தேவன் உங்களை இந்த ஆண்டில் அதிகமாக ஆசீர்வதிப்பார்.
