கடற்கரை
புனித அந்தோணியார்
திருத்தலம்
பாலவாக்கம்

கிழக்கு கடற்கரை ராகம்

விலை ரூ. 20/-

ஏப்ரல் 2025 மாத இதழ்

ஆண்டு சந்தா ரூ. 250/-

திருத்தல நிகழ்வுகள்

கடற்கரை
புனித அந்தோணியார்
திருத்தலம்
பாலவாக்கம்

கிழக்கு கடற்கரை ராகம்

ஆசிரியர் மற்றும் வெளியிடுபவர்

அருட்பணி. **காணிக்கைராஜ் G**

ஆசிரியர் குழு

அருட்பணி. **அசோக் JP.**
அருட்பணி. **ஜேசு**
அருட்பணி. **அந்தோணி ஜோசப்**
திரு. **ரோனா ஆல்பர்ட்**
திரு. **சைமன்**
திரு. **லூர்து எஸ்.ராஜ்**
திருமதி. **நற்கருணைமேரி**
திரு. **த்திவ்**

வடிவமைப்பு

GB.பிரிண்டர்ஸ்

அச்சில் உதவி

L.சுபாஷினி

திருத்தல முகவரி

பாலவாக்கம் கடற்கரை
புனித அந்தோணியார் திருத்தலம்
38, எம்.ஜி.ஆர்.சாலை
பாலவாக்கம், சென்னை – 41
தொ.பேசி: (044) 2449 3684, 2449 3442
மின்னஞ்சல்: seashorestantony@yhoo.co.in
இணையம்: www.seashorestanthony.org

உள்ளே...

ராகம் – 109

ஏப்ரல்– 2025

ஆசிரியர் பக்கம் 02

அன்னை மரியா இறைவனின் உடனிருப்பை உணர்ந்தவர்
அருட்பணி. **அசோக் பிச்சைமுத்து** 03

நட்பும் இளையோரும்
அருட்பணி. **ஜேசு** 04

இயேசுவின் முன் மாண்டு போன மரணம்
அருட்பணி. **அ.வின்சென்ட் பால்ராஜ்** 07

ஞாயிறு மறையுரைகள்
முனைவர். **அந்தோணி ஜோசப்** 08

நம்முடன் தூய ஆவியார்
ரோனா ஆல்பர்ட் 15

பெரிய வெள்ளி செய்தி
தியானா பூஜன் 19

ஈஸ்டர் செய்தி
பூஜா லீனா 21

அச்சம் என்பது உடைமையடா!
காந்தி ரோஸ் 22

சேவல் கூவும் முன்னர் மும்முறை
லூர்து எஸ். ராஜ் 25

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா?
த்திவ் 27

கல்லை நமக்கு யார் புரட்டுவது?
திருமதி. **நற்கருணைமேரி** 30

அருட்பணி. காணிக்கைராஜ்
திருத்தல அதிபர்

அன்புள்ள கடற்கரை ராகம் வாசக நண்பர்களுக்கு,

இயேசுவின் உயிர்ப்பு பெருவிழா ஆசீரைப் பகிர்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். உயிர்ப்பின் ஆண்டவர் நம் அனைவரையும் ஆசீர்வதிக்கவும், குடும்பத்தில் சமாதானமும் மகிழ்ச்சியும் தந்தருளவும் இறைவனிடம் வேண்டுகிறேன்.

பிரியமானவர்களே!

உயிர்ப்பு பெருவிழா உணர்த்தக்கூடிய 3 நல் உண்மைகளை நமதாக்கிக் கொள்வோம்.

1) நல்லவர்கள் தோற்பதில்லை

பிலாத்து, கயபா, ஏரோது, தலைமை குருக்கள், பரிசேயர்கள், சதுசேயர்கள், இயேசுவை பிடிக்காத பலபேர் இயேசு இறந்துவிட்டார் என்று மகிழ்ந்தார்கள். இயேசு ஒழிந்தார் என்று நினைத்தார்கள். இனிமேல் இயேசுவால் நமக்கு எந்த எதிர்ப்பும் வராது என்று எண்ணினார்கள். நாம் ஜெயித்துவிட்டோம் என்று மகிழ்ந்தார்கள். ஆனால் இயேசு வெற்றியுடன் உயிர்த்தார். நன்மைகள் புதைக்கப்படலாம், நல்லவர்கள் புதைக்கப்படலாம், ஆனால் விதைகளாகத் துளிர்ப்பார்கள்.

நமது வாழ்க்கையிலும் அவநம்பிக்கை ஏற்படலாம். நல்லவர்கள் தோற்பதுபோலத் தோன்றலாம். ஆனால், அது உண்மையல்ல. நல்லவர்கள் தோற்பதில்லை.

2) கடவுள் மாபெரும் அன்புள்ளவர்

நாம் சுயநல உலகத்தில் வாழ்கிறோம். எல்லாம் எனக்கு வேண்டும், எல்லாம் என்னுடையது, எனது மகிழ்ச்சி பிரதானம் என்று வாழ்கிற காலத்தில் நமக்காக நாம் வாழ்வு பெறுவதற்காக தந்தையான கடவுள் தன் ஒரே மகனை அனுப்பினார். தந்தையாம் கடவுளின் மாபெரும் அன்பை இயேசுவின் உயிர்ப்பு நமக்கு வெளிப்படுத்துகின்றது. கடவுள் நம்மை அன்பு செய்கிறார். அவருடைய அன்புக்கு நாம் உரியவர்களாக இருக்கிறோம். எனவே ஆண்டவருக்கு நன்றி கூறுவோம்.

3) வாழ்க்கையின் நோக்கம் மகிழ்ச்சியே

புத்த துறவி தலாய் லாமா கூறுவதுபோல, 'வாழ்க்கையின் நோக்கம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதே'. இயேசு நமக்காக மரித்து மீட்பைப் பெற்றுக்கொடுத்தது நாம் கண்ணீரோடும் கவலையோடும் வாழ்வதற்கு அல்ல, மாறாக ஒவ்வொரு நிமிடமும் வாழ்க்கையை நாம் ருசிக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது என்பது சுயநலத்துடன் வாழ்வதோ, பாவத்தில் வாழ்வதோ அல்ல, மாறாக நன்றி உணர்வுடன் வாழ்வது. இறைவனுடைய மாபெரும் நன்மைத்தனங்களை உணர்ந்து நன்றி உள்ளத்துடன் வாழ்வது. எனவே, வாழ்கிற வாழ்க்கையை பயனுள்ளதாக வாழ்வோம்.

அன்புடன்
G.காணிக்கைராஜ்
திருத்தல அதிபர்

அன்னை மரியா இறைவனின் உடனிருப்பை உணர்ந்தவர்

அருட்பணி. அசோக் பிச்சைமுத்து
திருத்தல உதவி தந்தை

அன்பிற்குரியவர்களே! நமது தாய் அன்னை மரியா பிறப்பிலிருந்தே இறைவனின் உடனிருப்பை உணர்ந்தவர். சிலுவையின் அடியில் நிற்கும்போது இறைவனின் உடனிருப்பை முழுமையாய் உணர்ந்ததால் துயரங்களை கண்டு துவண்டு விடாமல் இறைமகன் இயேசு வாழ்ந்தபோதும் இறந்த போதும் அவரின் மதிப்பீடுகளின்படி நடந்து வாழ்வில் உறுதியாய் நம்பி இறைவனுக்கு ஏற்ற விதத்தில் தன் வாழ்வை அமைத்து வாழ்ந்த வீரத் தாயாக நம் அன்னை மரியா இன்னும் நமக்கு காட்சி அளிக்கின்றார்.

உருவிலா இறைவன் உருவாக கன்னி மரியா துணைநின்றார். கன்னித்தாய் வழியாக இறைவன் மானிடராய்ப் பிறந்தார். இறைவனின் உடனிருப்பு என்பது மரியன்னையின் வாழ்வில் அபரிமிதமாக இருந்தது.

உலக மீட்பரின் தாயாகுமாறு மரியாவைக் கடவுள் முதலிலே தெரிந்து கொண்டதால் கடவுள் மரியாவுக்கு மிகுதியாக அருளைப் பொழிந்து இயேசுவின் மீட்பின் பேறு பலன்களை மரியாவுக்கு முன்னதாகவே வழங்கி மரியா பாவ மாசற்ற நிலையில் இருந்து மீட்டு தனது உடனிருப்பை மிகுதியாய் தந்து கொண்டே இருந்தார்.

பிறப்பு நிலை பாவத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்ட அன்னை மரியா தனது வாழ்நாளில் பிற மனிதர்களைப் போன்று செயல்வழியில் பாவத்தில் விழவில்லை. அவர் இறை திருவுளத்திற்கு எதிராக ஒரு நாளும் சென்றதில்லை. கடவுள் அவருக்கு அளித்த சுதந்திரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்தவில்லை.

இந்த நிலையில் வாழ்விற்கு இறைவனின் தனிப்பட்ட அருள் அன்னை மரியாவுக்கு வழங்கப்பட்டது. இவற்றிலிருந்து அன்னை மரியாவின் வாழ்வில் இறைவனின் உடன் இருப்பை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அன்னை மரியாவை நோக்கி நாமும் நமது வாழ்வை சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்போம். இறைவனின் உடன் இருப்பை நமது வாழ்விலும் பல்வேறு நிலைகளில் உணர்ந்து நடக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.

மரியா தனது வாழ்க்கையில் எத்தகைய துன்பம் வந்த போதும் துவண்டு விடாமல் நிலைத்து நின்றார். கடவுளின் திருவுளத்தை நிறைவேற்றுவதே தனது முதன்மையான பணியாக நிலைநிறுத்தி வாழ்ந்தார். அத்துணை சிறப்பு பண்புகளில் இறைவனின் உடன் இருப்பு அன்னைக்கு மிக அதிகமாகவே இருந்தது.

நான் ஆண்டவரின் அடிமை உம் சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும் (லூக்கா 1:3–8) இயேசுவின் முதல் சீடரான அன்னை மரியா இறைத்திருவுளத்தோடு நடந்து, இறைவனின் உடனிருப்போடு வாழ்ந்தார். அன்னையின் இறைப்பற்று மிக்க வாழ்வை, நம்முடைய வாழ்விலும் முன்னெடுப்போம்.

நட்பும் இளையோரும்

அருட்பணி. ஜேசு
திருத்தல உதவித் தந்தை

எளிதில் பிரியாத உறவு
தேடாமல் சேரும் உறவு
உயிர் கொடுக்கவும் தயங்காத உறவு
யார் எதிர்த்தாலும் தோழன் தோழிக்காக எவரையும் எதிர்த்து நிற்கும் உறவு
கூட பிறக்காவிட்டாலும்
எப்போதும் கூடவே இருக்கும் உறவு
அடித்து விட்டார்கள் என்று அறிந்தால்
அடியை திருப்பிக்கொடுக்காமல் அடங்காத உறவு
கஷ்டத்திலும் கடனிலும்
கரம் கொடுக்கும் உறவு
நோயில், சிறிது பிரிவிலும் கூட
பரிதவிக்கும் உறவு
அண்ணன, தம்பி, காதலன், காதலி
கணவன், மனைவி உறவைக் காட்டிலும்
உரிமை கொண்டு அன்பு செய்யும் உறவு
நினைப்பதற்கும் மேலாக
நிழலாகக் கூட நிற்கும் உறவு, நட்புறவு!

மேலே கூறியதனைத்தும் சிறு பகுதியே. வார்த்தைக்குள் வடிக்க முடியாத பண்புகளைக் கொண்டது நட்பு. யாரும் கொடுக்க முடியாத ஆற்றலை ஒரு தோழன், ஒரு தோழி கொடுத்து விடுவார். நட்பு பேராற்றலைத் தரக்கூடியது. நிமிடத்தில் சோகத்தையும், சுகமாய் மாற்றும் சக்தி நட்புக்கு மட்டுமே உண்டு. குழியில் விழுந்து நம்பிக்கை இழந்து கிடந்தாலும், நட்பு கோபுரத்தில் ஏற்றி வைக்கும் திறமை கொண்டது. நல்ல தோழனை, தோழியை அடைந்தவர்கள் எளிதில் தோற்றுப் போவதில்லை.

கடந்த ஆண்டு நான் பணி செய்த இடத்தில் நடந்த ஒரு நெகிழ்ச்சியான நட்பின் பாசப்போராட்டம். எபி, ரூபன், மகேஷ், வீரமணி, கிறிஸ்டோபர், ஆர்த்தி, கனி விழியாள், மற்றும் சுபஸ்ரீ பள்ளித் தோழர்கள். இப்போது இவர்கள் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துவிட்ட இளைஞர்கள். வெவ்வேறு பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அன்று மகேஷின் ஊரில் திருவிழா. திருவிழா முடிந்து மகேஷ் தன் உறவினரோடு இருசக்கர வாகனத்தில் இரவில் பயணித்தான். அப்போது அந்த கோர விபத்து நடந்தது. நெடுஞ்சாலையில் சென்று கொண்டிருந்தபோது வாகன சோதனையில்

ஈடுபட்டிருந்த காவலர்கள் மகேஷின் வாகனத்தை நிறுத்த முயல, ஓட்டுநர் உரிமம் இல்லாத மகேஷ் வாகனத்தை வேகமாக இயக்கி தப்ப முயல, எதிரில் வந்த லாரியில் மோதி 10 அடி தூரத்திற்கு மேல் தூக்கி வீசப்பட்டான். தலையை தவிர்த்து, மற்ற எல்லா இடங்களிலும் அவனுக்கு பலத்த காயம். குற்றுயிராய் இருந்த அவனை, சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவமனையில் அனுமதித்தார்கள். செய்தியைக் கேள்விப்பட்ட மற்ற நண்பர்கள் மருத்துவமனையை அடைந்தார்கள். சென்று பார்த்த அவர்களுக்கு அதிர்ச்சி. அவனுடைய உடம்பில் உயிரைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லாதவனாய் கிடந்தான். முகம், கை, கால், நெஞ்சுப் பகுதியில் எலும்புகள் உடைந்துபோய் இருந்தது. கால் மற்றும் கைப் பகுதியில் தோல், சதையில்லாமல் வெறும் எலும்புதான் இருந்தது. கதறித்துடித்தனர், கடவுளையும் திட்டித்தீர்த்தனர்.

மருத்துவர்கள் அவனுக்கு முதலுதவி செய்தனர். சிறு காயங்களுக்கு மருந்திட்டுக் கட்டினர். எந்த இடங்களில் தையல் போட முடியுமோ, அவ்விடங்களில் தையலிட்டனர். முறிந்த சில எலும்புகளிடத்தில் மாவுக்கட்டு போட்டனர். இவையெல்லாம் செய்தபோது அவன் சுயநினைவில் இல்லை. தோழிகள் அழுது கொண்டிருக்க, வேண்டிய மருந்துகளை வாங்கிக்கொண்டிருந்தனர் நண்பர்கள். மகேஷின் தாய் வயதானவர் மற்றும் இருதய பலவீனம் உடையவர். எனவே, அவருக்கு உடனடியாக தகவல் சொல்லவில்லை. நண்பர்கள் அந்த இரவு முழுவதும் உறங்கவில்லை. மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த ஊடு கதிர் சோதனை **X-ray, CT-scan, MRI- scan,** (காந்த அதிர்வு அலை வரைவு) நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனை, இரத்தம், சிறுநீர், நெஞ்சுப்பகுதி என எல்லா பரிசோதனைகளையும், நண்பர்கள் அவனை அழைத்துச்சென்று பரிசோதனை செய்தார்கள். இரண்டு நாட்கள் கழித்து அவன் சுயநினைவுக்கு வந்தான். கதறி

அழ ஆரம்பித்தான், தன்னுடைய கைகளையும், கால்களையும், முகத்தையும் பார்த்து. வலி அவனை மேலும் காயப்படுத்தியது. அவனுக்கு மருந்திட வந்த செவிலியர்களையும், கூட இருந்த நண்பர்களையும், கெட்ட வார்த்தைகளால் திட்டித்தீர்த்தான். நண்பர்கள், செவிலியர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்டு, அவனை பொறுமையோடு பார்த்துக்கொண்டார்கள். அவனுக்காக ஆலயம், கோவில், பள்ளிவாசல் என்று அவர்கள் வேண்டாத தெய்வம் இல்லை.

நண்பர்கள் அவனுக்கு அங்கே தாயாகவும் தந்தையாகவும் மாறினார்கள். ஒரு மாதம் முழுவதும் சிறுநீர், மலம், கழித்தபோது அவற்றை மாறி மாறி சுத்தம்

செய்தார்கள். உடலை வெந்நீர் கொண்டு சுத்தம் செய்தார்கள். இரவும், பகலும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் அவனோடு இருந்து, உணவளித்து மற்றும் வேண்டிய உதவிகள் அனைத்தும் செய்து அவனைத் தாங்கினார்கள். சாகும் நிலையில் இருந்த அவன் சிறிது சிறிதாக உடல்நிலை தேற ஆரம்பித்தான். சில நேரங்களில் 'நான்' செத்துப்போகிறேன்' என்று மகேஷ் கதறியபோது, அவனை ஆறுதல்படுத்தி, அவனது உள்ளத்தையும், உடலையும் வலுப்படுத்தினார்கள். மகேஷை வாழ வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள், அவனது நண்பர்கள்.

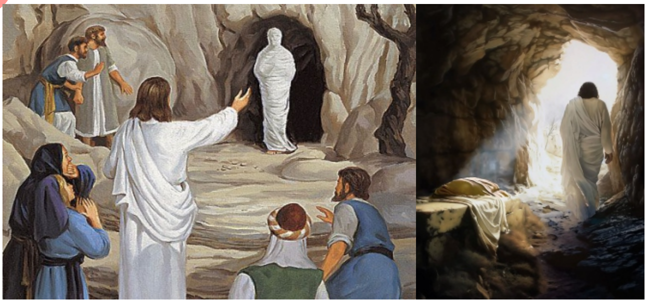
நட்பு என்பது குடித்து, கும்மாளமிட்டு, அரட்டை பேசி, தியேட்டரில் படம் பார்த்து, விழாக்களில் மட்டும் கூடி கொண்டாடிவிட்டு சென்று விடுவது அல்ல. இன்றைக்கு நட்பு இவ்வாறு மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. குடிப்பதற்கும், புகைப்பதற்கும் மட்டும் கூடும் நட்பு. சில நேரங்களில் பகையை உண்டாக்கி உயிரைக் குடிப்பது இன்று அனுதினமும் அரங்கேறிக்கொண்டு இருக்கிறது. வேகமாக (பைக்) இருசக்கர, நான்கு சக்கர வாகனங்களில் சென்று சாகசம் புரிவது, ரீல்ஸ் அல்லது சார்ட்ஸ் போடுவதில் மட்டும் இல்லை நட்பு. ஒரு பழச்சாறை வாங்கி நான்கு பேர் பகிர்ந்து சாப்பிடுவதில் மட்டும் இல்லை நட்பு. உடைந்து போய் இருக்கும் தோழனை, தோழியை தேற்றுவதிலும், விழாமல் தாங்கிக் கொள்வதிலும், வீழ்ந்தாலும் ஊக்கமூட்டி எழுந்து நிற்க வைப்பதிலும், தவிக்கும்போது தன்னால் இயன்ற உதவியைச் செய்வதிலும், வழி மாறி, தடம் மாறிச் சென்றால் திருத்தி, திருந்தி வாழ வைப்பதிலும், தோழனின் தோழியின் மகிழ்வில் தன்னுடைய மகிழ்வை கண்டு உயிரை கொடுப்பதிலும்தான் அடங்கியிருக்கிறது நட்பு. '**தம்பி உடையான் படைக்கு அஞ்சான்**' என்று சொல்வார்கள், நல்ல தோழனையும் தோழியையும் உடையவர்கள் உலகில் எதற்கும் அஞ்சத் தேவையில்லை.

தாவீது, யோனாத்தான் நட்பு ஒருவர் ஒருவருடைய உயிரை காக்கக்கூடிய நட்பாக இருந்தது (1சாமு : 20). ஆண்டவர் இயேசுகிறிஸ்து இலாசர் மீது கொண்ட அன்பு இறந்தபோது கண்ணீரையும், மீண்டும் வாழ்வையும் கொடுக்கக்கூடியதாக இருந்தது. எலியா மற்றும் எலிசா இறைவாக்கினரிடையே இருந்த நட்பு, கடவுளின் ஆவியை இரண்டு மடங்காக எலிசாவுக்கு பெற்றுத்தந்தது. (2அர 2) திருத்தூதர் பவுல் மற்றும் திமோத்தேயுவின் நட்பு ஒருவரை ஒருவர் தாங்கச் செய்து மதிப்பளிக்க செய்தது. திருவிவிலியம், கடுஞ்சினம் கொள்பவரோடும் எரிச்சல் கொள்பவரோடும், நட்பு கொள்ளக்கூடாது என்று அறிவுறுத்துகிறது (நீதி 22:24). மேலும் மூடரோடும் நட்பு பாராட்ட வேண்டாம், என்று நினைவூட்டுகிறது.

அழிவி னவைநீக்கி ஆறுய்த்து அழிவின்கண்
அல்லல் உழப்பதாம் நட்பு. (குறள் 787)

இதன் பொருள், 'நண்பனைத் தீயவழி சென்று கெட்டுவிடாமல் தடுத்து, அவனை நல்வழியில் நடக்கச்செய்து, அவனுக்குத் தீங்கு வரும்காலத்தில் அந்தத் தீங்கின் துன்பத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவதே உண்மையான நட்பு.' பிறருக்கு நல்ல நண்பர்களாய் நாம் இருந்து, நாமும் நல்ல பல நண்பர்களைப் பெற்று நம்மை வென்று, உலகை வெல்வோம்!

உன்னை வெல்ல யாருண்டு....



இயேசுவின் முன் மாண்டு போன மரணம்

அருட்பணி. அ.வின்சென்ட் பால்ராஜ்
திருப்பணியாளர்

மரணம், அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் படைத்தவனின் எல்லைக்கோடு. மீண்டும் இவ்வுலகை காணக்கூடாத இறுதி அத்தியாயம் அனைத்தும். அனைவரும் மரணித்தே ஆகவேண்டும் என்பது நியதி. இவை விபத்து, நோய், துன்பம், வயது மூப்பு, வாழ்க்கையின் உளைச்சலால் தற்கொலைகள், விரோதத்தால் நிகழும் கொலைகள் என மனிதப் படைப்பிலே நடந்து வருவதை தினம் தினம் காண்கிறோம், கேட்கிறோம்.

மரணம் நம்மை மீட்க, மனிதனாகத் திகழ்ந்திட மனித அவதாரத்தில் உதித்த எம்பெருமான் இயேசுவுக்கு கூட விதிவிலக்கல்ல. தந்தைக்கும் தூய ஆவிக்கும் மரணமே கிடையாது. மகனாக மனிதனாகப் பிறந்த இயேசுவுக்கு மட்டுமே தொடர்ந்து, அதுவும் அம்மகன் உதித்த சில மணித்துளிகளிலேயே மரணம் தொடர்ந்தது. சுயநலவாதியும், பொறாமையும் நிறைந்தவனுமான ஏரோது மன்னன் பிறந்த குழந்தையை தீர்த்துக்கட்ட திட்டமிட்டான். ஆனால் இறைத் தந்தையின் ஏவுதலால் அவனது திட்டம் தவிடு பொடியானது. அப்பாவி குழந்தைகள் உயிர்நீத்தனர். அன்றே இறைமகன் இயேசுவுக்கு முன் மரணம் மாண்டுபோனது.

இருப்பினும் இயேசுவின் பணி வாழ்வில் நடந்தேறிய பல மரணங்களுக்கு தனது இறைவல்லமையால் இதே மரணம் மாண்டுபோனதை விவிலியத்திலே காண்கிறோம். இறந்த சிறுமியை உயிர்பெற்று வாழச்செய்தார் (மத்தேயு 9:25) நயீம் ஊர் சிறுவனை பாடையை தொட்டு உயிர் பெறச்செய்தார். (லூக்7:11–17 மரித்த இலாசர் கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்பட்டு 4 நாட்களுக்குப் பின்னர் "இலாசரே வெளியே எழுந்து வா" எனும் வார்த்தைகளோடு உயிர் பெற்று எழச்செய்தார். (யோ 11:1–44) இவர்களுக்கும் அவர் முன் மரணம் மாண்டு போனது.

மேலும், தனக்கும் மரணம் ஏற்படும் என்பதையும், ஆனால் மரித்தாலும் 3 நாளில் தனக்குதானே உயிர்பெற்றெழுந்து விடுவேன், உயிர்த்தெழுவேன் என்பதை அவரே முன்னறிவித்துள்ளார் என்பதை விவிலியம் கூறுவதை சிந்திப்போம். (மத்16:20–28) (லூக் 9:43–45,) (லூக் 19:31–34)

இறுதியாக இறைவன் சித்தப்படி அவர் தன்னோடு உண்டு, உறவாடிய யூதாஸ் என்பவனால் முத்தமிட்டு காட்டி கொடுக்கப்பட்டு, அன்போடு பழகிய பேதுருவால் மூன்று முறை மறுதலிக்கப்பட்டு பிலாத்து அரசனால் இறுதி தீர்ப்புக்குள்ளாகி சிலுவையில் அறையப்பட்டு தனது உயிரை துறக்கிறார். கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார். ஆனால் அவர் உரைத்தபடியே, மூன்றாம் நாள் கல்லறையை விட்டு உயிர்பெற்று எழுகிறார். அவர் மரணத்தை வென்ற மாவீரனாகிறார். இறுதியாக அவருக்கும், அவர் கண் முன் மரணம் மாண்டு போனது.

இதையே கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம், நமது நெறிமுறையில் கிறிஸ்து மரித்தார் கிறிஸ்து உயிர்த்தார் கிறிஸ்து மீண்டும் வருவார் என்னும் மறைபொருளாகக் கொண்டுள்ளோம்.

துன்பங்களினால் துவண்டு விழும் நமக்கும், இது எடுத்துக்காட்டாகவும் அவரது பிள்ளைகளான நமக்கும் ஓர் நற்செய்தியாகவும் இயேசுவின் உயிர்ப்பில்தான் வரலாறு நிறைவடைகிறது என்பதை உணர்வோம்.

09.03.2025

தவக்காலம் 5–ம் ஞாயிறு

எசா 43:16-21, பிலி 3:8-14, யோவான் 8:1-11

கனமான பாவ கற்களா? கடவுளின் காருண்யமா?

அருட்பணி. முனைவர். **அந்தோணி ஜோசப்**

இன்றைய நற்செய்தி பகுதியில் யோவான் நற்செய்தியாளர் ஒரு கூட்டம் விபச்சாரத்தில் பிடிபட்ட ஒரு பெண்ணை கூட்டிக் கொண்டு வந்து நடுவில் நிறுத்தி கல்லால் எறிந்து கொல்ல அனுமதிக்கும் திருச்சட்டத்தை செயல்படுத்திட இயேசுவிடம் கூறி அவரை சோதிக்க முற்படுகின்றதை குறிப்பிடுகின்றார். எருசேலேம் கோயிலுக்குச் சென்று, இயேசுவின் போதனை கேட்டு அவரைச் சுற்றி அமர்ந்திருக்கும் வேளையில் பரிசேயர்கள் மற்றும் மறைநூல் அறிஞர்களின் செயல்பாடு பிறரைக் குற்றம் சாட்டி தாங்கள் தூயவர்கள் என தற்பெருமை கொள்ளும் மன நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றது. மறைநூல் அறிஞரும் பரிசேயரும் தூயவரான கனிவான கடவுளையும், பலவீனமான மனிதர்களையும் எதிர் எதிர் துருவத்தில் நிறுத்துகின்றனர். இயேசுவின் நிலைப்பாடு யாரின் சார்பாக அமைய இருக்கின்றது என்பதை சோதித்தறியவும், அவர் மீது குற்றம் சாட்டவும் முயல்கின்றனர். மன்னிப்பா? மரணதண்டனையா? என்பதே அவர்களின் சூழ்ச்சியாக அமைந்திருந்தது. கனமான கற்களை எறிந்து அப்பெண்ணைக் கொல்வதா? அல்லது இயேசு வெளிப்படுத்திய கடவுளின் கருணையும், இரக்கமும் மிகுந்த காருண்யத்தை உயர்த்திப்பிடிப்பதா? பரிசேயர்களின், மறைநூல் அறிஞர்களின் செயல்பாடு வருத்தம் அளிக்கின்றது. அப்பெண்ணின் பெயரை அறியாமல், அவளின் வாழ்வு சூழ்நிலைகளை தெரிந்துகொள்ளாமல், அவளுடன் இணைந்து செயல்பட்ட மற்ற ஆண்களையெல்லாம் நழுவவிட்டு, விபச்சாரத்தை அப்பெண்ணின் பாவ அடையாளமாக சுட்டிக்காட்டுவது, ஆண்களின் மேலாதிக்க உணர்வை வெளிப்படுத்துகின்றது. அப்பெண்ணை எல்லாரின் முன்னிலையிலும் நிற்கவைத்து கூனிக் குறுகும் அவலநிலைக்கு உட்படுத்துவது வேதனைக்குரியது. அப்பெண்ணை கொல்லத் திட்டமிட்டு இயேசுவிடம் விரைகின்றார்கள். அப்பெண்ணின் வாழ்விற்கான விடியலுக்கான, புதிய தொடக்கத்திற்கான செயல்பாட்டினை முன்னெடுக்க அவர்களின் உள்ளத்தில் துளியும் ஆர்வமின்மையே அவர்கள் செயல்பாட்டிலும், வார்த்தைகளிலும் வெளிப்படுகின்றது. அப்பெண்ணை பாவத்தின் மொத்த உருவமாகக் கண்டனர். அப்பெண்ணை போகப் பொருளாக, தங்களின் சிற்றின்பங்களை போக்குகின்ற பொழுதுபோக்காக காண்கின்ற இன்றைய மனநிலையை பரிசேயர்களின் செயல்பாடு வெளிப்படுத்துகின்றது.

கடவுள் நம்மை அவரின் சாயலாகக் காண்கின்றார்

மனிதர்கள் பிறரை பாவத்தின் உருவமாக காண்கின்ற தருணத்தில் இறைவன் நம்மை அவரின் சாயலாக கண்டு, மறுவழியை காட்டி, புதிய துவக்கத்தை அமைத்து தருகின்றார். மனிதர்கள் அவர்களின் காலச்சூழலினால் செய்கின்ற தவறுகளினால் அவர்களை எல்லா தவறுகளின், பாவங்களின் இருப்பிடமாக மாண்பற்றவர்களாக இறைவன் காண்பதில்லை.

ஆன்மீக உரையாடலும் அமைதியில் செவிமடுத்தலும்

ஓலமிட்டு அப்பெண்ணை கற்களால் எறிந்து கொல்ல முண்டியடித்து வந்து நின்ற பரிசேயர்களின், மறைநூல் அறிஞர்களின் குற்றச்சாட்டினை அமைதியாய் இயேசு செவிமடுத்து குனிந்து தரையில் எழுதுகின்றார். மிகவிரைவாக அவர்களுக்கு பதில் அளிக்கவில்லை. அமைதியில் சிந்திக்கின்றார். அழிக்க வேண்டும், கொல்ல வேண்டும். கல்லால் எறிய வேண்டும் என குதித்துக்கொண்டிருந்த அவர்களுடன் இணைந்து அவளைக் கொல்ல குரல் கொடுக்கவில்லை. பலநேரங்களில் நமது அன்றாட வாழ்வில கூட்ட மனநிலையில் (Mob mentality), குற்றமற்ற பலரை குற்றவாளி ஆக்கி பலருடன் இணைந்து நாமும் பிறரின் குற்றங்களை, நாம் அறிந்திரா விட்டாலும் 'ஆமாம் சாமி' போடுவது வேதனைக்குரியது.

கூட்டொருங்கியக்கத் திருஅவையின் உலகளாவிய ஆயர்களின் மாமன்றகூட்டத்தில், ஒரு செயல்பாடு அனைவரையும் வெகுவாக கவர்ந்திழுத்தது. "Spiritual Conversation" ஆன்மிக உரையாடல், என்னும் செயலினை அனைவரும் ஒவ்வொரு அமர்வின் தொடக்கத்திலும் இறுதியிலும் உரையாடல்களிலும் கருத்து பகிர்விலும் பின்பற்றினர். பிறரின் கருத்து பகிர்வினை செவிமடுத்து அமைதியில் சிந்தித்து பிறகு உரையாடலைத் துவங்கினர். இன்று நமது செயல்பாடுகளில் பிறரை பழித்துப் பேச முண்டியடித்துக்கொண்டு உதிரும் அவசியமற்ற குற்றச்சாட்டுகளை, பழிச்சொற்களை தவிர்ப்பதற்கு ஆன்மிக உரையாடலும், அமைதியில் சிந்திப்பதும் மிகவும் அவசியமானது என்பதை, இயேசுவின் செயல்பாடு நமக்கு அறிவுறுத்துகின்றது.

இயேசு தரையில் குனிந்து எழுதும் நிகழ்வு நான் பிறரை குற்றவாளி, தவறிழைத்தவன் என பொதுவெளியில் பிறரைப்பற்றிய குற்ற அறிக்கையை வாசிப்பதற்கு முன்பாக, என் நிலையை அறிய குனிந்து காண வேண்டும்.மேலும் அமைதியாய் சிந்திப்பது அவசியமானது. ஆம், அமைதியான உரையாடல் குற்றவாளி கூண்டில் நிறுத்தி குற்றவியல் கூட்டத்தின்படி தீர்ப்பு வழங்க அல்ல, மாறாக இறை இரக்கத்தின் மறைப்பொருளை, மனித மாண்பின் அடிப்படையான நிலைப்பாட்டினை அறிந்துகொள்ள அமைதி அவசியமாகின்றது. பிறரைப் பழிகூற சுலபமாக வெடித்துச் சிதறும் வார்த்தைகளை குறைத்துக்கொள்ள ஆன்மிக உரையாடல் உதவிடும். என்நிலையை, இயலாமையை, தவற்றினை, குறைகளை, தவறுகளை உணர்ந்து இறை இரக்கத்தை ஏற்று பிறர்வாழ்வைப் பற்றிய புரிதலை அறிந்துகொள்ள இவ்வமைதி உதவிடும்.

கடந்த கால நிகழ்வுகளின் சிறையில் வாழவேண்டாம்

உங்களில் பாவம் செய்யாதவர் முதல் கல் எறியட்டும் என இயேசு கூறியபொழுது, பெரியவர்களே முதலில் அவ்விடத்தை விட்டு அகன்றனர். பிறரைத் தீர்ப்பிட நமக்கு உரிமையில்லை. தீர்ப்பு வழங்குவது இறைவனின் செயல், இறைவன் இடத்தை நாம் பிடித்து அடுத்தவர்களை தீர்ப்பிடுவது இறையன்பிற்கு ஒவ்வாத செயலே, குனிந்து எழுதிக்கொண்டிருந்த இயேசு, அப்பெண் முன் எழுகின்றார். கண்களை உயர்த்திப் பார்க்கின்றார். குற்றம் சாட்டப்பட்டவர்களை இழிவாக பார்ப்பதை தவிர்த்து, இயேசு கண்களை உயர்த்தி பார்த்து, 'அம்மா' என்று அழைத்து, சமூகத்தின் ஓர் முக்கிய நபர் முன் எழுந்து நின்று பேசுவது போன்று இயேசு அப்பெண்ணுடன் உரையாடுகின்றார்.

அப்பெண்ணின் கண்களில் அவர் கண்ட, இறப்பு பயம், அவமானம், கூச்சம், இவற்றை இயேசுவின் வார்த்தைகள் நம்பிக்கையின், எதிர்நோக்கின், வாழ்வின் வழித்தடங்களாக மாற்றுகின்றன. பலவீனமான அச்சூழலில் அவமானத்திற்கும் கேலிக்கும், இகழ்ச்சிக்கும், வெறுப்பிற்கும் உள்ளாகி வாழ நின்ற அப்பெண்ணின் கடந்த கால வாழ்வை, தவற்றினை பட்டியலிடாமல் அவளை, இறைவனின் அன்புப்பிள்ளையாகக் கண்டு புதிய வாழ்வின் பாதையை அவருக்கு இயேசு உருவாக்குகின்றார்.

கடந்தகால நிகழ்வுகளிலும், சூழ்நிலைகளிலும், பாவங்களிலும் அடைப்பட்டு அவற்றின் சிறையில் வாழ்வதை இறைவன் விரும்புவதில்லை. மாறாக நிகழ்கால மன்னிப்பிலும், ஒளிமயமான எதிர்நோக்குடன் கூடிய எதிர்கால வாழ்விலும் வாழ்வதே சிறந்த வாழ்வு. எனவே தான் இயேசு, யாரும் உன்னை தீர்ப்பிடவில்லையா? நானும் தீர்ப்பிடேன் என்று கூறி பிறரின் பாவங்களை/ தவறுகளை மட்டும் சுற்றிக்காணும் மனிதர்களின் எண்ணங்களை சாடுகின்றார். இயேசு அப்பெண்ணின் பாவ அறிக்கையை அவள் வெளியிட்டு மன்னிப்பு கோரவேண்டும் என வற்புறுத்தவில்லை. இயேசு நீதிபதியின் இருக்கையில் அமர்ந்து அப்பெண்ணினை குற்றவாளி போன்று நடத்தவில்லை. உன் பாவத்திற்காக மனம்வருந்துகின்றாயா? என்று கேட்கவில்லை. இயேசுவின் கவலையெல்லாம், இப்பெண்ணின் வாழ்வு அச்சத்திலும், பயத்திலும், இறைவனின் இரக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளாமலே அழிந்துவிடும் என்பது மட்டுமே, எனவேதான் இயேசு, அப்பெண்ணை கடந்த கால பாவ நிலையிலிருந்து புதியவாழ்வை / எதிர்காலத்தை நோக்கிச் செல்ல அழைக்கின்றார். நானும் தீர்ப்பு அளிக்கிவில்லை. நீர் போகலாம். இனிப் பாவம் செய்யாதீர் என்று கூறி அவரிடம் மாண்புடன் உரையாடுகின்றார். இயேசு அவரின் கடந்தகாலத்தை மாற்றவில்லை, மாறாக எதிர்காலத்தை மாற்றுகின்றார்.

குற்றம் சாட்டுபவர்கள், நீதிபதிகளாக காட்டிக்கொள்பவர்கள், சட்டமுறைமைகளை குற்றவாளிகள் மீது நிறைவேற்றுபவர்களாக பரிசேயர்களாகவும், மறைநூல் அறிஞர்களாகவும், செயல்பட்டு, அப்பெண்ணிற்கான மதிப்பினை மாண்பினை வழங்கத் தவறுகின்றனர். ஆனால் இயேசு அப்பெண்ணிற்கான பாவ மன்னிப்பையும், மீட்பையும், அன்பையும், இரக்கத்தையும் வழங்குகின்றார்.

பாவ மன்னிப்பையும், இறைவனின் இரக்கத்தையும் அனுபவிப்பவர்கள் அதனை மற்றவர்களுக்கு அறிவிப்பவர்களாக மட்டுமல்ல, அதனை மற்றவர்களுக்கு வழங்குபவர்களாக மாறுகின்றார்கள். மீண்டும் அதே பாவத்திற்கு பலிகடாக்களாக மாறுவதில்லை.

ஆண்டவரின் பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு

இன்றைய குருத்து ஞாயிறு வழிபாட்டின் வழியாக நாம் இயேசுவின் பாடுகளின் வாரத்தில் நுழைகின்றோம். இயேசுவின் இவ்வுலக வாழ்வின் இறுதிவார நிகழ்வுகள் இவ்வாரத்தில் நிகழ்ந்தேறுகின்றன. இவ்வாரத்தின் ஒவ்வொரு நிகழ்வும், அதன் மணித்துளியும் கிறித்தவ வாழ்விற்கும் நமக்கும் நிறைய படிப்பினைகளை கற்றுத்தருகின்றன. இந்நாட்களில் இயேசுவின் செயல்பாடுகளும், அவரின் வார்த்தைகளும் உற்றுகவனிக்கப்படவேண்டியவை.

இயேசு எருசலேம் நகருக்குள் நுழைகின்றார். மக்கள் ஆர்ப்பரித்து கொண்டாடி ஓசன்னா என்று முழங்கி வரவேற்கிறனர். பிறகு அவருக்கு பரிசேயர்கள் மறைநூல் அறிஞர்கள், யூத தலைவர்கள் குருக்களிடையே தர்க்கப் போராட்டம் நடைபெறுகின்றது. இயேசு பெத்தானியாவில் உள்ள மார்த்தா மரியா, லாசர் இல்லம் செல்கின்றார். நட்பின் உரையாடலில், அவர்களின் உபசரிப்பில் ஆறுதல் பெறுகிறார். சீடர்களின் பாதங்களை கழுவி முத்தமிட்டு தனது அன்பின் கட்டளையை வழங்குகின்றார். தனது உடலை உடைத்துக் கொடுக்கிறேன். இரக்கத்தை வழங்குகிறேன் என்று வாய்மொழியால் மட்டும் கூறாமல் சிலுவையில் தொங்கி இரத்தம் சிந்தி தனது அன்பை நமக்கு உணர்த்துகின்றார்.

இப்புனித வாரத்தில் புனித கிறித்தவம் ஊற்றெடுக்கின்றது. யூதர்களின் 'தடைக்கல்லான' சிலுவையிலிருந்து, கிரேக்கர்களின் மடமையான சிலுவையிலிருந்து, கிறித்தவ விசுவாச வாழ்விற்கான அனைத்தும் பிறப்பெடுக்கின்றது. பாடுகளின் ஞாயிற்றிலிருந்து நாம் இயேசுவின் உயிர்ப்பு ஞாயிறுக்கு கடந்து செல்ல இருக்கின்றோம். மெதுவாக நகரும் இந்நாட்கள் உயிர்ப்பு ஞாயிறு அதிகாலையில் வேகமெடுக்கும் மகதலா மரியாவும் மற்ற பெண்களும் இயேசுவின் கல்லறையை நோக்கி ஓடி வெற்றுக்கல்லறைக் கண்டு மலைத்துப்போய் சீடர்களுக்கு தெரிவிக்க சீமோன், யோவானும் வேகமாய் ஓடி அதனை அப்படியாகக் கண்டு இயேசுவின் உயிர்ப்பினை உறுதிசெய்கின்றனர்.

இயேசுவின் மீது நமது கண்களைப் பதிப்போம்

மற்ற மதங்களின் நம்பிக்கையாளர்கள் துன்பங்களில், துயரங்களில் இறைவனை நோக்கி ஒருவர் தங்களின் துன்பங்களுக்கான ஆறுதலையும், அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக மாற்றிட இறைவனிடம் மன்றாடுவர். இப்புனித வாரத்தில், கிறித்தவர்களாகிய நாம் அனைவரும் இயேசுவை/ இறைவனை நோக்கிச் செல்வோம். அவரின் பாடுகளில், துன்பத்தில், வெறுமையில், கையறுநிலையில் அவரோடு இருக்க அவரை நோக்கி பயணிப்போம். அவர்மீது நமது கண்களை பதிப்போம்.

கிறித்தவத்தின் அடிநாதமும் அடிப்படையும் பாடுகள் நிறைந்த இயேசுவின் முகத்தையும், அவரின் மீட்பின் சிலுவையையும் தியானிப்பதே அன்றி வேறொன்றுமில்லை. கல்வாரியில் சிலுவையின் அடியில், கண்கள் குளமாகி இயேசுவின் பாடுகளை அருகில் நின்று தியானித்த பெண்களைப் போன்று, அன்பு நிறைந்த இதயத்துடன் இயேசுவின் பாடுகளின் வாரத்தில் பங்கெடுப்போம்.

நமது சகோதர சகோதரிகளின் எண்ணற்ற சிலுவைகளும் நமது தோழமையும்

இயேசுவின் சிலுவையை, துன்பத்தை, வேதனையை சிந்திக்கும் வேளையில் இவ்வுலகிலே எண்ணற்ற சகோதர சகோதரிகள் ஒவ்வொரு நாளும் நமது சமூக அநீதியினாலும், வெறுப்பினாலும், பாலியல் சீர்கேட்டினாலும், பேராசையினாலும், வன்முறையினாலும் அன்றாடம் சிலுவையில் அறையப்படுகின்றார்கள். இத்தகையோரின் சிலுவைப் போராட்டங்களும், துன்பங்களும் நம் கண்முன் வைக்கப்படுகின்றன. இயேசுவும் அவர்களுடன் துன்புறுகின்றார் என்பதை நினைவில் இருத்துவோம். இறைவன் நம்மை துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுவிப்பதில்லை. துன்பங்களின் வழியே உடனிருக்கின்றார். சிலுவையில்லா வாழ்விலிருந்து நம்மை காப்பாற்றுவதில்லை. சிலுவையின் வழியே நம்மை காக்கின்றார். அவரும் நம்முடன் துன்புறுகின்றார். நம்மை உறுதிப்படுத்துகின்றார்.

பாதம் கழுவி பணிவிடை புரியும் அன்பு மட்டுமல்ல சிலுவையில் தொங்கி நிர்வாணமாகும் அன்பு

புனித வியாழன் அன்று தனது சீடர்களின் பாதங்களை கழுவி தான் தலைவர் அல்ல மாறாக பணிவிடை புரியும் பணியாளர் என தனது பணிபுரியும் வாழ்வின் தத்துவத்தை எடுத்துரைத்த இயேசு அத்தோடு நின்றுவிடாமல் இன்னும் உயர்ந்து செல்கின்றார். புனித பவுல் அடிகளார் பிலிப்பியருக்கு எழுதிய திருமடலின் 2ம் அதிகாரத்தில் 6 முதல் 11 வரை இறைவார்த்தைகள் நமக்கு நினைவுறுத்தும் இயேசுவின் முற்றும் கையளித்த தியாகத்தையும் அவர் விரும்பி ஏற்றுக்கொண்ட சிலுவைச் சாவு வரை பின்பற்றிய கீழ்ப்படிதலையையும் ஆழமாக இந்நாட்களில் சிந்திப்போம். பாதம் கழுவி சீடர்களை ஆச்சியப்படுத்திய இயேசு தன்னை உடைத்து, சிலுவையை சுமந்து, இரத்தம் சிந்தி நிர்வாணமாகி, சிலுவையில் அறையப்பட்டு, தன் உயிரை தருகின்றார். நான் உன்னை அன்பு செய்கிறேன் என வாய்மொழியினால் மட்டுமல்ல தனது இரத்தத்தினால் நமது உள்ளத்தில் எழுதுகின்றார்.

சிலுவையே உயர்ந்த தூய்மையான அன்பின் அடையாளம்

நம் இறைவன் யார் என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், நாம் அனைவரும் சிலுவையின் அடியில் முழந்தாளிட்டு அவரது சிலுவையை உற்று நோக்க வேண்டும். சிலுவைதான் உயர்ந்த, தூய்மையான அன்பின் அடையாளமாய் அதன் மொத்த உருவாய் அமைகின்றது. சிலுவையின் அன்பு, காட்டிக் கொடுப்பவனுக்கு அன்பின் முத்தமாகவும், வெறுப்பை வழங்குபவனுக்கு மன்னிப்பாகவும், மறுதலித்தவனுக்கு தலைமைப்பொறுப்பாகவும் பயந்து விட்டுவிட்டு ஓடியவர்களுக்கு அவர்களின் மத்தியில் உறுதிப்படுத்தும் நம்பிக்கையாகவும், மனமாற்றம் அடைந்தவர்களுக்கு பேரின்ப வாழ்வாகவும் மாறுகின்றது. நம் இறைவன் யார் என்பதையும் அவரது அன்பின் ஆழத்தையும் சிலுவைமரம் நமக்கு சொல்லித்தருகின்றது.

இயேசுவோடு எருசலேம் நகரில் நுழைவோம், ஓசன்னா என்று உரக்கப்பாடி, இயேசுவை சுமக்கும் மனிதர்களாக கல்வாரி நோக்கி பயணிப்போம் நம் இறைவன் நமக்காய் மரணத்தை தழுவுவதைக் கண்டு அவரின் அன்பின் உண்மையை உணர்வோம்.

ஆண்டவரின் உயிர்ப்பின் பாஸ்கா ஞாயிறு (லூக்கா 24 : 1–12)

உயிர்ப்பு புதிய துவக்கம் அன்பிற்கு அழிவில்லை

வாரத்தின் முதல்நாள், விடியற்காலையில் ஆயத்தம் செய்திருந்த நறுமணப்பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு பெண்கள் கல்லறைக்குச் சென்றார்கள் என இன்றைய நற்செய்தி வாசகம் துவங்குகிறது. கல்லறை வாயிலிருந்த கல் புரட்டப்பட்டிருப்பதை கண்டு, கல்லறைக்குள் சென்றபொழுது அங்கே ஆண்டவரின் உடலைக் காணவில்லை.

ஆண்டவரின் உயிர்ப்பு, பிரபஞ்சத்தின் பல்வேறு அடையாளங்களுடன் நமக்கு வெளிப்படுகின்றது. வசந்த காலத்தின் நாட்கள், முழுநிலவு, வாரத்தின் முதல் நாள்,விடியற்காலை, அந்நாட்களில் முதல் பகுதி, துவக்கத்தின் துவக்கம்; புதிய வாரம் துவங்குகிறது, அதிகாலையில் சூரியன் கதிர்களை பரவச்செய்கிறது, ஒளி இவ்வுலகை நிரப்புகிறது.

இயேசுவின் கல்லறையை தேடி சென்ற பெண்கள்

லூக்கா நற்செய்தியாளர், இயேசுவின் கல்லறையை தங்களின் கரங்களில் நறுமணப்பொருட்களுடன் தேடிச் சென்ற பெண்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடவில்லை இயேசுவின் இறப்பிற்கு பிறகு அவரை அடக்கம் செய்தபோது கலிலேயாவிலிருந்து அவரோடு வந்திருந்த பெண்கள் பின்தொடர்ந்து சென்று கல்லறையை கண்டார்கள். இவர்கள் கல்வாரியில் இயேசுவின் சிலுவையில் அருகில் நின்று, இயேசுவின் பாடுகளில், துன்பத்தில் பங்கெடுத்தவர்கள். (லூக் 23 : 49 55–56). கடவுளின் மகனான இயேசுவின் இதயம், இறப்பினால் நின்றபொழுது, இவர்களின் இதயமும் நின்றுபோனது. சனிக்கிழமை, நறுமணப் பொருட்களைதயார் செய்து, கட்டளைப்படி அவர்கள் ஓய்வு நாளில் ஓய்ந்திருந்தாலும், அவர்கள் ஞாயிறு அதிகாலையில் காலத்தை கடத்தி, இயேசுவின் கல்லறைக்கு செல்கின்றார்கள். பெரிய சனிக்கிழமை, இயேசுவின் பாடுகளின் வெள்ளியையும், இவரின் உயிர்ப்பின் ஞாயிறையும் இணைக்கும் தற்காலிக காலம்.இயேசுவின் இறப்பையும், புதிய வாழ்வின் உயிர்ப்பையும் இணைக்கும் நேரம். நறுமணப்பொருட்களுடன், அவர்களின் அன்பு மிகுந்த செயல்களுடன் பெண்கள் இயேசுவின் காயம் அடைந்த, கொடூரமாய் வேதனைக்கும், துன்பத்திற்கும், அடக்கு முறைக்கும், சாட்டை அடிக்கும், உள்ளான அவரது உடலைத் தொட்டு தங்களது அன்பை, உடனிருப்பை, வெளிப்படுத்த விரும்பினர். துன்புறும் நம் சகோதர சகோதரிகளின் வாழ்விற்கு புதிய துவக்கத்தை தர விரும்பும் அனைவரும் தங்களின் கரங்களில் நறுமணப் பொருட்களானஉடனிருப்பையும், அன்பையும், கனிவையும் சுமந்து சென்று, காயங்களுக்கு மருந்திட்டு அவர்களின் வாழ்வினை நறுமணமாய் மாற்றிட வேண்டும் என கலிலேயாவின் பெண்கள் நமக்கு கற்பிக்கின்றனர். உடனிருத்தல் அன்பின் அடையாளம் என இப்பெண்கள் எண்பிக்கின்றார்கள்.

அன்பின் இதயத்தினால் இயக்கப்பட்ட பெண்கள், சற்றே இருளும், பயமும்,கலக்கமும் கலந்திருந்தாலும் ஞாயிறு அதிகாலையில் இயேசுவின் கல்லறையை தேடி அவர்களின்

கால்கள் பயணமாகின்றன. கல்லறைக்கு சென்று, கண்டு, இயேசுவின் உடலைத் தொட்டு, நறுமணப்பொருட்களினால் தங்களின் அன்பினை வெளிப்படுத்த விரும்பிச் செல்கின்றார்கள். மற்றவர்களின் துணையை, உதவியை, தேடிநிற்காமல் துணிச்சலுடன் செல்கின்றனர்.

வெறுமையான கல்லறை:

பெண்கள் கல்லறைக்குள் சென்று கண்டபொழுது கல்லறை வெறுமையாய் இருந்தது இயேசுவின் உடல் அங்கு இல்லாததால் அக்கல்லறைக்கு மதிப்பில்லை. வம்முறையும் அடக்குமுறையும், இவ்வுலகில் கோலோச்ச முடியாது. இயேசுவின் வெறுமையான கல்லறையினால். இவ்வுலகில் வரலாறு மாறுகின்றது. கல்லறைக்காக வன்முறைகள் அரங்கேறும். இந்நாட்களில் இயேசுவின் வெறுமையான கல்லறை வன்முறையையும், அநீதியையும் வெல்கின்றது. அதிகாரமும், அநீதியும் அடக்குமுறையும் இவ்வுலகின் இறுதிசொற்கள் அல்ல.

இயேசுவின் வார்த்தைகளை நினைவுகூருங்கள்:

இயேசுவின் வெறுமையான கல்லறை அவரின் உயிர்ப்புக்கு சான்று பகிர்ந்தாலும், இன்று அவரின் உயிர்ப்பினை சாத்தியமாக்குவது, அவரின் நிலையான, அழியாத வாழ்வு தரும் வார்த்தைகள். இயேசுவின் கல்லறையை தேடிச் சென்ற பெண்கள், ஒளிவீசும் ஆடை அணிந்த இரண்டு மனிதர்களை அங்கு கண்டு அவர்கள் இயேசுவின் வார்த்தைகளை அவர்களுக்கு நினைவூட்டிய பொழுது, இவ்வார்த்தைகளை நினைவிற்கொண்டு கல்லறையை விட்டு திரும்பிபோய் இவை அனைத்தையும் மற்ற அனைவருக்கும் அறிவித்தார்கள். (லூக் 24:8) இயேசுவின் உடல் அங்கு இல்லாவிட்டாலும், அவர் அவர்களுடன் இருக்கின்றார், உயிருடன் இருக்கின்றார் என்றும் நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.

உயிரோடு இருப்பவரை கல்லறையில் தேடவேண்டாம்:

இறப்பில் இறைவனை தேடுவதை தவிர்த்து வாழ்வில் இறைவனை தேட வேண்டும். கல்லறையில் இறைவனை தேடுவதை தவிர்த்து, வாழ்கின்ற மனிதர்களிடத்தில் இறைவனை தேடுங்கள். இறப்பினை, அழிவினை, வாழ்வின் முடிவினை உருவாக்குகின்ற இடங்களில் இறைவன் இல்லை.அது இறைவனின் விருப்ப இடம் அல்ல. எங்கு வாழ்வு பிறக்கின்றதோ, தரப்படுகின்றதோ,அதற்கான போராட்டங்களும், நீதியின் குரல்களும் ஒலிக்கின்றதோ அங்கே இறைவனின் உயிர்ப்பு சாத்தியமாகிறது. நமது நெருக்களிலும், உரையாடல்களிலும், நம்பிக்கையின் செயல்களிலும் இது சாத்தியமாகிறது.

அன்பிற்கு அழிவில்லை:

இயேசு கிறிஸ்து ஏன் உயிர்க்க வேண்டும்? ஆண்டவர் உயிர்க்கவில்லை என்றால், நமது நம்பிக்கை பயனற்றதாகிவிடும். நாம் அனைவரும் பாவத்திற்கு அடிமையாகி நிறைவாழ்விற்கான எதிர்நோக்கின்றி வாழ்ந்திடுவோம். (1 கொரி 15 : 12–19) நமது சான்று பொய்யானதாக மாறிவிடும் .கடவுளின் அன்பு அழிவதில்லை. அது என்றும் உயிர்க்கின்றது. அன்பான வாழ்விற்கு அழிவில்லை. இறப்பினை வெல்வது வாழ்வு மட்டுமல்ல. அன்பே இறப்பினை வெல்லும். அன்பினால் உந்தப்பட்ட அப்பெண்களே, இயேசு இறப்பினை வென்றுவிட்டார் என சான்று பகிர்கின்றார்கள். இவர்களே இயேசுவின் துன்பத்தில் உடனிருந்தவர்கள் .இவ்வுலகில் நாம் வாழ்கின்ற பொழுது அன்பினால் உந்தப்பட்ட செயல்கள் எவரையும் வாழ்வினை இழக்க அனுமதிக்காது என்பதை உணர்த்த வேண்டும். அந்த அன்பு செயல்கள் அழிவினை,சாவினை வெல்லும்.

நமது இதயத்திற்கு நெருக்கமான அனைத்தும் தொடர்ந்து வாழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. நமது வெறுமையில், பயத்தில், நடுக்கத்தில், இறைவன் தனது கரங்களை கொண்டு தாங்கி, வழி நடத்தி கல்லறைக்கு வெளியே அழைத்து வருகின்றார். அங்கே புதிய ஒளியும், நாளும், நம்பிக்கையும் துவங்கிவிட்டது.

நம்முடன் தூய ஆவியார்

திருச்சபையும் தூய ஆவியாரும்

ரோனா ஆல்பர்ட்

பெந்தக்கோஸ்து நாளன்று இயேசுவின் சீடர்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடி தூய ஆவியைப் பெற்றுக் கொண்டவர்களாய் திருச்சபையை உருவாக்கினர். அவர்களிடையே சுயநலமோ, தற்பெருமையோ இல்லை. இயேசுவின்மீது ஆழ்ந்த பற்றுறுதி கொண்டவர்களாய் விளங்கினர். அதனால் பேதுரு ஒரு மொழியில் பேச, மற்றவர்கள் தத்தம் மொழியில் புரிந்து கொள்ளும் அதிசயம் அங்கே நடந்தது. அவர்களிடையே ஒற்றுமை வளர், திருச்சபை கற்பாறையின்மேல் கட்டப்பட்ட வீடாக அமைந்தது. 'நான் மாந்தர் யாவர் மேலும் என் ஆவியைப் பொழிந்தருள்வேன்' (யோவேல் 2:28) என்ற இறைவாக்கு பெந்தக்கோஸ்து நாளில் நிறைவேறியது.

திருச்சபையின்மீது கடவுளின் ஆவி.

'உலகில் ஆற்றும்படி தந்தை மகனிடம் செய்யக் கொடுத்த பணி நிறைவு எய்தியதும் (யோவா 17:4) திருச்சபையை எந்நாளும் தொடர்ந்து புனிதப்படுத்தவும், கிறிஸ்துவின் வாயிலாக விசுவாசிகள் ஒரே ஆவியானவரில் தந்தையிடம் அணுகும் பேறு பெறவும் (எபே 2:16) ஐம்பதாம் நாளிலே தூய ஆவியார் அனுப்பப்பட்டார்" (திருச்சபை எண். 4).

இவரே வாழ்வின் ஆவியானவர் (யோவா 7:4). இவரே திருச்சபையிலும், விசுவாசிகளின் இதயங்களிலும் ஆலயமாகக் குடியிருப்பவர் (1கொரி 3:16, 6:19) அவர்கள் உள்ளத்திலிருந்து பரிந்து பேசி செபிப்பவர் (உரோ 8:26). இவரே நாம் கடவுளின் பிள்ளைகள் என்று சாட்சியம் பகர்கிறார் (உரோ 8:16) விசுவாசிகளின் உள்ளத்திலே இருந்து 'அப்பா தந்தாய்' என்று கூப்பிடும் தூய ஆவியார் இவரே (கலா 4:6). சாவிற்கு உட்பட்ட மனிதருடைய உடல்களை கிறிஸ்துவில் உயிர்ப்பிக்கும் ஆவியார் (உரோ 2:10–11) பாவத்தால் இறந்தவருக்கு இவர் வழியாகவே தந்தை உயிர் அளிக்கிறார் (யோவா 20:19–22). நிறை உண்மையை நோக்கித் திருச்சபையை வழி நடத்துகிறார் (யோவா 16:13). இவரே திருஆட்சி அமைப்பு சார்ந்த கொடைகளையும், அருங்கொடைகளையும், கனிகளையும் அளித்து திருச்சபையை வழி நடத்துகிறார் (எபே 4:11–12, 1கொரி 12: 4–10, கலா 5:22). என்றும் திருச்சபைக்கு மறுமலர்ச்சி அளிப்பதோடு, நற்செய்தியின் வல்லமையால் அதனை இளமைப் பொலிவோடு துலங்கச் செய்கிறார்.

இத்தகு வல்லமை மிகுந்த தூய ஆவியாரைப் பெந்தக்கோஸ்து நாளில் பெற்றுக் கொண்ட தொடக்க காலத் திருச்சபையினராகிய முதல் கிறிஸ்தவர்கள் ஓர் அன்பின் குடும்பமாக ஒன்றுபட்டனர். ஒரே உள்ளமும் ஒரே உயிருமாக வாழ்ந்தனர். இறை உறவும், மனித உறவுமே அவர்களின் வாழ்வாக இருந்தது. அவர்களின் ஒன்றுபட்ட, ஒருமித்த கருத்து கொண்ட செயல்பாடுகள் பின்வருமாறு அமைந்திருந்தது.

இறைவார்த்தையைக் கேட்டனர்:

திருத்தூதர்கள் இயேசுவோடு வாழ்ந்தவர்கள். அவருடைய போதனையைக் கேட்டு

தொடக்க கால திருச்சபையினர் ஆழ்ந்த இறையனுபவம் பெற்றவர்கள். அதனால் ஒருமனப்பட்டவர்களாக திருத்தூதர்களின் போதனையை ஆர்வமாகக் கேட்டனர்

நட்புடன் உறவாடினர்:

தொடக்ககாலக் கிறிஸ்தவர்களிடையே அன்பும் நட்பும் இருந்தது. ஒருவர் ஒருவரின் சுமைகளைத் தாங்கிக் கொண்டனர். ஒருவர் ஒருவருக்காகவே வாழ்ந்தனர். அடிக்கடி ஒன்றுகூடி அன்பு உணவு உண்டனர். ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டவர்களாய் உறவில் வளர்ந்தனர்.

அப்பத்தைப் பிட்டனர்:

வாரத்தின் முதல்நாள் அப்பத்தைப் பிட்டு பகிர்ந்து கொண்டனர் ஒரே கிண்ணத்தில் பருகினர். அப்பம் பிடுதல் என்பது நற்கருணைக் கொண்டாட்டத்தையே குறிக்கிறது

கூடிச் செபித்தனர்.

முதல் கிறிஸ்தவர்கள் வீடுகளிலும் செபக்கூடங்களிலும் ஒன்று கூடினர். ஒரே மனத்துடன் கடவுளைப் போற்றிப் புகழ்ந்து இறைவேண்டல் செய்தனர்.

உடைமைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்:

தொடக்க காலக் கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் உடைமைகளை ஏழைகளுக்குப் பகிர்ந்து கொடுத்தனர். அவர்களிடையே பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு இல்லை. சமத்துவமாக வாழ்ந்தனர். சகோதரத்துவத்தில் நிலைத்தனர்:

திருச்சபை வளர்ச்சி பெறுகையில், தூய ஆவியில் ஒன்றுபட்டு வளர்ந்த மக்கள் துன்ப துயரங்களை எதிர்கொள்வதிலும் ஒன்றாகவே இருந்தனர். இந்தச் சூழலை பிற்காலத்தில் புனித பவுல் கொரிந்தியருக்கு எழுதிய திருமடலில் தெளிவாக விளக்குகிறார். *'நாங்கள் எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் இன்னலுற்றாலும் மனம் உடைந்து போவதில்லை, குழப்பமுற்றாலும் நம்பிக்கை இழப்பதில்லை, துன்புறுத்தப்பட்டாலும் கைவிடப்படுவதில்லை, வீழ்த்தப்பட்டாலும் அழிந்து போவதில்லை. இயேசுவின் வாழ்வே எங்கள் உடலில் வெளிப்படுமாறு நாங்கள் எங்குச் சென்றாலும் அவருடைய சாவுக்குரிய துன்பங்களை எங்கள் உடலில் சுமந்து செல்கிறோம். இயேசுவின் வாழ்வு, சாவுக்குரிய எங்கள் உடலில் வெளிப்படுமாறு உயிரோடிருக்கும்போதே நாங்கள் அவரை முன்னிட்டு எந்நேரமும் சாவின் வாயிலில் நின்று கொண்டிருக்கிறோம். சாவின் ஆற்றல், எங்களிலும் வாழ்வின் ஆற்றல், உங்களிலும் வெளிப்படுகிறது ' (2கொரி 4:8 –12).*

பின்னாளில் புனித பவுல் இவ்விதம் வெளிப்படுத்தினாலும், தொடக்க காலத்திலேயே அவர் கூற்றுக்கு உதாரண மனிதராக புனித ஸ்தேவான் விளங்கினார். இவ்வளவுக்கும் புனித பவுல், சவுலாக இருக்கையில் அவர் கண்ணெதிரேயே

திருச்சபையின் முதல் மறைச்சாட்சியாக புனித ஸ்தேவான் தம் உயிரை அர்ப்பணித்தவர். தூய ஆவியாரின் அருளும் வல்லமையும் நிறைந்தவராய் ஞானத்தோடு புனித ஸ்தேவான் யூதர்களிடம் பேசினார். இயேசு கிறிஸ்துவே உண்மையான மீட்பர், இறைவனின் மகன் என்று யூத மறைநூல் அறிஞர்களுக்கு எடுத்துக்கூறி அவர்கள் தூய ஆவியாரை எதிர்ப்பதை வன்மையாகக் கண்டித்தார். அதன்பொருட்டு யூதர்கள் அவரைக் கல்லெறிந்து கொல்லும்போதும்,

முழந்தாள்படியிட்டு உரத்த குரலில் ‘ஆண்டவராகிய இயேசுவே எனது ஆவியை ஏற்றுக் கொள்ளும். ஆண்டவரே இந்தப் பாவத்தை இவர்கள்மேல் சுமத்தாதேயும்‘ என்று சொல்லி உயிர்விட்டார். (தி.ப. 7:59–60). அன்றுமுதல் இன்றுவரை கோடானுகோடி பேர் இயேசுவுக்காக உயிரை இழந்திருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு திடமான இந்த துணிச்சலைக் கொடுத்தது தூய ஆவியாரே. இயேசு நிறுவிய திருச்சபைக்காக அவருடைய 11 திருத்தூதர்களும் இரத்த சாட்சிகளாகவே உயிர் நீத்தனர். யோவான் மட்டுமே நூறு வயது வரை இயேசுவுக்கு சாட்சியாக வாழ்ந்தார்.

நாம் வாழும் இந்த 21ம் நூற்றாண்டிலும் இப்படிப்பட்ட தியாகங்கள் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. முதல் நூற்றாண்டைப் போலவே எண்ணற்ற கர்தினால்கள், ஆயர்கள், குருக்கள், துறவியர், கன்னியர்கள், பொதுநிலையினர் இயேசுவுக்காக கொடிய வேதனைகளை அனுபவித்து உயிர் துறந்தனர். வேதனைகளை, சோதனைகளை, துணிவோடு எதிர்த்துப் போராடும் மனநிலை தூய ஆவியாரன்றி வேறு யார் வழங்க முடியும்? இன்றும் கிறிஸ்தவப் பற்றாளர்கள் மறைச்சாட்சியாக மரிக்கிறார்கள் என்றால், அது தூய ஆவியாரின் வல்லமையால் என்பது மறைக்க முடியாத, மறுக்க முடியாத உண்மை. கிறிஸ்தவர்களின் இரத்தத் துளிகள் அனைத்துமே விசுவாசத்தின் வித்துக்கள் என்பது திருச்சபையின் வரலாறு.

திருச்சபை என்பது புனிதர்களை மட்டுமே கொண்ட கூட்டமல்ல, மனம் திரும்ப வேண்டிய பாவிகளை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திருக்கிறது. எனவே திருச்சபையில் புனிதமடைய இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் அனைவருக்குமே அழைப்பு விடுக்கிறது. திருச்சபையில் உள்ள யாவரும் அதாவது ‘திரு ஆட்சியாளர்களும், அவர்களது மந்தையைச் சார்ந்தவர்களும் புனித நிலைக்கு அழைக்கப்படுகின்றனர். இந்த புனிதத்தன்மை, தூய ஆவியார் வழங்கும் அருட்கனிகள் மூலம் இடைவிடாது வெளிக்காட்டப் பெறவும் வேண்டும்’ (திருச்சபை எண்: 38). இயேசு இந்த புனிதத்தன்மையை தம் சீடர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் போதித்தார். திருச்சபையை புனிதப்படுத்துவதற்காகவே அதன்மீது அன்பு செலுத்தி அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார் (எபே 5:25).

இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்க ஏடு குறிப்பிடுவதுபோல் திருச்சபை மக்களின் வளர்ச்சி, அறிவியல் முன்னேற்றம், சமூகப் புரட்சிகள் ஆகியவற்றை வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் கவனித்து வந்துள்ளது. கருப்பொருள், முதன்மைக் கொள்கை, கத்தோலிக்க நம்பிக்கையை மறுக்கும் கொள்கை கொண்ட அமைப்புகளை எதிர்த்து வந்துள்ளது. இறுதியாக, திருத்தூதுப் பணிக்கும், இறைவேண்டலுக்கும் எல்லா மனித ஈடுபாடுகளுக்கும் ஊக்கமளிக்கும் மாபெரும் ஆற்றலை தன்னகத்தே கொண்டதாக இயங்குகிறது. தங்கள் பணியை இன்னும் தகுந்த முறையில் நிறைவேற்றத் தங்களையே அறிவாலும், நற்பண்புகளாலும் தயாரிக்கும் திருப்பணியாளர்களையும், திருச்சபை அமைப்புக்குள், குறிப்பாக திருச்சபையை வழி நடத்துபவர்களோடு

சேர்ந்துகொண்டு தாங்கள் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளைப் பற்றி அதிகம் உணர்ந்துவரும் பொதுநிலையினரையும் தன்னகத்தே திருச்சபை கொண்டுள்ளது.

ஒரு பக்கத்திலே அருள்நெறி நலன்களின் குறைவால் வாடும் உலகமும், மற்றொரு பக்கத்திலே உயிரோட்டம் நிரம்பிய கிறிஸ்துவின் திருச்சபையும் உள்ளன. இதனால் கிறிஸ்தவ சமூகங்கள் பலவற்றைப் பெருந்துன்பங்கள் வருத்துகின்றன. எனினும், இச்சமூகங்கள் வியக்கப்பட வேண்டிய பற்பல ஆயர்கள், திருப்பணியாளர்கள், பொதுநிலையினரை உருவாக்குவதில் சிறந்து விளங்குகின்றன. விசுவாசத்தின்மேல் தாங்கள் கொண்ட உறுதிப்பாட்டின் காரணமாக இவர்கள் எல்லாவிதக் கொடுமைகளையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். திருச்சபையின் பொன்னேட்டில் பெயர் பொறிக்கக்கூடிய அளவுக்கு இவர்கள் உறுதியாக கிறிஸ்துவுக்கு சாட்சி பகர்கின்றனர். உலகம் பெருமளவில் மாற்றமடைந்துள்ளது என்றால், கிறிஸ்தவ சமூகமும் பெருமளவில் மாற்றமடைந்து புதிய உரு பெற்றுள்ளது. அதாவது, திருச்சபை தன் சமூக அமைப்பிலே அதிக ஒன்றிப்பைப் பெற்றுள்ளது' அறிவுப் பூர்வமாக ஊக்கம் பெற்றுள்ளது' உள்ளார்ந்த விதமாகத் தூய்மை அடைந்துள்ளது' இவ்வாறு எதையும் எதிர்த்து நிற்க வலிமை பெற்றுள்ளது. தூய ஆவியின் கொடைகளை முழுமையாகக் கொண்டுள்ளதாக திருச்சபை விளங்குகிறது.

இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்க ஏட்டிலே தூய ஆவியார் திருச்சபையை புனிதப்படுத்தும் ஆவியார் என்று அறிவிக்கப்படுகிறார். திருத்தந்தை ஆறாம் சின்னப்பர் 'இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் தூய ஆவியாரின் மாபெரும் கொடை" என்றார். ஏனெனில், இச்சங்கத்தின் வாயிலாக திருச்சபையிலே பெரும் மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டது என்பதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை. விவிலிய மறுமலர்ச்சி, திருவழிபாட்டு மறுமலர்ச்சி, மறைக்கல்வி மறுமலர்ச்சி, மறைபோதக மறுமலர்ச்சி, துறவற சபைகளின் மறுமலர்ச்சி, குரிசில்லோ இயக்கம், நியோகாட்டகுமனேட் இயக்கம், அருங்கொடை இயக்கம், பேசிக் எக்லேசியல் கம்யூனிடி, கவணட் கம்யூனிடி, மேரேஜ் என்கவுண்டர் போன்ற வழிமுறைகளும், இயக்கங்களும் உருவாகி திருச்சபையின் மறுமலர்ச்சிக்கு பெரிதும் துணை புரிந்தன. பொதுநிலையினரோ, ஆயர்கள், குருக்கள், கன்னியர்களோ, எவராயிருப்பினும் தனிப்பட்ட முறையில் என்று நாம் தூய ஆவியாருக்கு நம் வாழ்வில் முதல் இடம் கொடுக்கிறோமே, அப்போது திருச்சபை மறுமலர்ச்சி பெற்றதாகத் திகழும். இந்த உண்மையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் வகையில் காலம் சென்ற திருத்தந்தை ஆறாம் சின்னப்பர் "தூய ஆவியார் திருச்சபையின் வாழ்வு முழுவதிலும் ஒரு முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றார்" என்று அறிவிக்கிறார்.

பெரிய வெள்ளி செய்தி

தியான பூஜன்

மழையும் பனியும் வானத்திலிருந்து பொழிகின்றது. அது நிலத்தை குளிர்விக்காமல் திரும்புவதில்லை, நீரானது நிலத்திற்குள் இறங்கி அங்கு மறைந்திருக்கும் விதைகளை கண்டுபிடித்து அவை முளைவிடச் (உயிர்பெற) செய்து, விதைப்பவனுக்கும், உண்பவனுக்கும் பலனைத் தருகின்றது.

இதைப்போலவே நாம் சிலுவைப்பாடுகளைத் தியானித்து செபிக்கும்போது அது நமது உள்ளத்தின் விதைக்கு நீராகி அதற்கு உயிரூட்டுகிறது, உயிர் பெறச்செய்கிறது. இந்த சிலுவைப்பாடுகளை தியானிப்பதால் அப்படி என்ன நன்மை கிடைக்கப்போகிறது என வினவுபவர்கள் எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள் இந்த தவக்காலத்தை உண்மையாக, முழுமையாக பயன் படுத்தினால் முடிவில் ஏற்படும் மாற்றங்களை வாழ்க்கையில் நிச்சயம் உணர்வீர்கள்.

சிலுவைப்பாடுகளை தியானிப்பதால் நிறைந்த சகிப்புத்தன்மை, பொறுமையும், அமைதியும், அன்புக்கு அடுத்த தெய்வீக உணர்ச்சியான அனுதாபம், மதிக்கும் தன்மை, சகோதரத்துவம், நல்ல நட்பு நல்ல நண்பர்கள் பிறர்துயர் துடைக்கும் நல்லகுணம், நம்பிக்கை, மன்னிக்கும் குணம், நல்லொழுக்கம் நேர்மை, பணிவு, யாருக்கும் தீங்கிழைக்காத மனசாட்சியுள்ள வாழ்வு, உறவுகளை கவனிக்கும் மனப்பக்குவம், ஒளி பொருந்திய அருள்படிந்த முகம், சமாதானம் மனநிறைவு இந்த நற்குணங்கள் ஆசீர்வாதங்களோடு நீங்கள் அனைவரும் 'உன்னதரின் புதல்வர்கள் எனும் வாக்குத்தத்தம் நமக்கு அருளப்படுகிறது.

சிலுவையின் எளிமை நமது பேராசைகளை அழிக்கிறது.

இயேசுவின் தலையிலே வைக்கப்பட்ட முள்முடி நமது பெருமையை, ஆடம்பரத்தை சுடுகிறது, தட்டிக் கேட்கின்றது.

சிலுவை அடியிலிருந்து நாம் தியானிக்கும்பொழுது நமது கோபம், ஆங்காரம், பகை, வன்மம், பழிவாங்கும் குணம் எல்லாம் தவிடுபொடியாகிறது.

இயேசுவின் பொறுமையும் அமைதியும், நம்மை ஆழ்ந்த அமைதியிலும், பொறுமையிலும் மூழ்கடிக்கின்றது.

இயேசுவின் விரிந்து தொங்கும் கைகள் நம்மையெல்லாம் அன்போடு அரவணைக்க அழைக்கின்றது.

இந்த சிலுவைப்பாதை நிகழ்வுகளில் இயேசு கடவுளை மனிதனுக்கு வெளிப்படுத்துகின்றார், மனிதனை கடவுளுக்கு வெளிப்படுத்துகிறார், மனிதனுக்கு மனிதனை வெளிப்படுத்துகிறார் என்பதை தெளிவுபடுத்துகிறது.

உலகில் பிறந்த அனைவரும் நிறைமனிதத்தில் மலரவேண்டும் என்பதே படைப்பின் நோக்கம்

நிறைமனிதத்தில் நாம் மலரவும் வளரவும் பாதை அமைத்துக் கொடுப்பதும் வழிகாட்டுவதும் தான் இந்த சிலுவைப்பாதையின் நோக்கம்.

இயேசுவுக்கு தரப்பட்ட முட்கள்

முதல் நிலை	:	இயேசுவுக்கு நீதி, நேர்மை மறுக்கப்படுகிறது **“அநியாயத் தீப்பு என்னும் முள்”**
இரண்டாம் நிலை	:	பாசத்தை கற்றுக் கொடுத்தவரின் தோள்களில் பாரமான சிலுவை **“சிலுவை பாரம் எனும் முள்”**
மூன்றாம் நிலை	:	விடையாக வந்தவர் கீழே விழுகிறார் **“முதல் வீழ்ச்சி எனும் முள் ”**
நான்காம் நிலை	:	வீரத்தின் விளை நிலம் அன்னை மரியா **“துயரமான சந்திப்பு எனும் முள்”**
ஐந்தாம் நிலை	:	வழியில் வந்து வலிமை சேர்த்தவர் **“உதவியில்லாமை எனும் முள்”**
ஆறாம் நிலை	:	பெண்மையை பெருமைப்படுத்திய பெண் **“அக்கறையின்மை எனும் முள்”**
ஏழாம் நிலை	:	சோதனைகளை வென்றவர் சோர்ந்து விழுகிறார் **“இரண்டாம் வீழ்ச்சி எனும் முள்”**
எட்டாம் நிலை	:	: நீதிமானை நீதிமான் என்பதற்காக நேசித்த உள்ளங்கள் **“அழுகை எனும் முள்”**
ஒன்பதாம் நிலை	:	மனிதத்தன்மையை என்னவென்று கற்பித்த மானிடமகன் **“மூன்றாம் வீழ்ச்சி எனும் முள்”**
பத்தாம் நிலை	:	அன்பர், அவமானத்தை அடிபணிந்து ஏற்கிறார் **“அவமானம் எனும் முள்”**
பதினொன்றாம் நிலை	:	அடிமைச் சின்னம் அன்பின் சின்னமாகிறது **“மனம் உடைதல் எனும் முள்”**
பன்னிரண்டாம் நிலை	:	மரணத்தை வெற்றி கொள்ள மரணமடைகிறார் **“மரணம் எனும் முள்”**
பதிமூன்றாம் நிலை	:	மடிந்த மகனை மடியில் கிடத்துகிறார்கள் **“தாய்மையின் துயரம் எனும் முள்”**
பதினான்காம் நிலை	:	கல்லறையில் துவங்கிய வெற்றி வரலாறு **“உலகப் பிரிவு எனும் முள்”**

மனிதனுக்கு தரப்படும் முட்கள்

1) வியாதி 2) உடல் ஊனம், 3) வேலையின்மை 4) பிள்ளைகளின் உதாசீனம்,
5) பெற்றோரின் அக்கறையின்மை, 6) ஏமாற்றம், 8)துரோகம்,
9) கர்வப்பேச்சு, 10) பொருள் களவு, 11) பிறர் பசிக்கு உதவாமை, 12) பழியுணர்வு
13) கடன் தொல்லை, 14) புரிந்து கொள்ளா உறவு: கூடுதலாக அவரவர் மரண நேரம்

ஈஸ்டர் செய்தி

பூஜா லீனா
ஓர்க்கர்ஸ் எஸ்டேட்

➔ காலம் வருகிறது அப்போது கல்லறைகளில் உள்ளோர் அனைவரும் அவரது குரலைக் கேட்டு வெளியே வருவர், நல்லதை செய்தோர் வாழ்வு பெற உயிர்த்தெழுவர் தீயதை செய்தோர் தண்டனைத் தீர்ப்புபெற உயிர்த்தெழுவர். (யோவா 5:28)

➔ இறந்த இயேசுவின் உடலை உயிர்த்தெழச் செய்தவரின் ஆவி குடி கொண்டிருந்தால் கிறிஸ்துவை உயிர்த்தெழச் செய்த அவரே உங்களுள் குடிகொண்டிருக்கும் தம் ஆவியினாயே சாவுக்குரிய உங்கள் உடல்களையும் உயிர்பெறச் செய்வார் (உரோ 8:10)

➔ நாம் யாவரும் சாக மாட்டோம்! ஆனால் அனைவரும் மாற்றுருபெறுவோம் (கொரி 15:15) ஆதாமை முன்னிட்டு அனைவரும் சாவுக்கு உள்ளனாதைப்போல, இயேசுவை முன்னிட்டு அனைவரும் உயிர் பெறுவர் (கொரி 15:22)

➔ கிறிஸ்துவே உங்களுக்கு வாழ்வு அளிப்பவர், அவர் தோன்றும் பொழுது நீங்களும் அவரோடு மாட்சி பொருந்தியவராய்த் தோன்றுவீர்கள் (கொலே 3:4)

➔ நாம் அவரோடு இறந்தால், அவரோடு வாழ்வோம் (திமோ 2:11)

➔ இனி அவர்கள் சாக முடியாது, அவர்கள் வானத்தூதரைப்போல இருப்பார்கள். உயிர்த்தெழந்த மக்களாய் இருப்பதால் அவர்கள் கடவுளின் மக்களே! (லூக்கா 20:36)

➔ உயிர்த்தெழுதலும் வாழ்வும் நானே, என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்பவர் இறப்பினும் வாழ்வார்கள் (யோவா 11:25)

➔ மகனைக் கண்டு அவரிடம் நம்பிக்கை கொள்ளும் அனைவரும் நிலைவாழ்வு பெறவேண்டும் என்பதே என் தந்தையின் திருவுளம், நானும் இறுதி நாளில் அவர்களை உயிர்த்தெழச்செய்வேன்.

எல்லாம் வல்ல தேவகுமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவே! சிலுவையின் பாரத்தால் அதிகரித்த உமது திருக்காயங்களின் கொடிய வேதனைகளைப் பார்த்து துன்புறும் எம் மக்கள் மேல் இரக்கமாயிரும் நீர் உயிர் துறக்கும் நேரத்திலும் மன்னிப்புக் கேட்ட குற்றவாளிகளுக்கு இரக்கம் காட்டியதுபோல எங்கள் மீதும் இரக்கமாயிருந்து உமது முடிவில்லா பேரின்ப வாழ்வில் சேர்த்தருளும்,

இறைவா! தூயவரே! எல்லாம் வல்ல தேவகுமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவே எங்கள்மேல் இரக்கமாயிருந்து, பாவிகளாகிய எங்களுக்கு மன்னிப்பை தந்தருளும். எல்லா மரித்த விசுவாசிகளுக்கும் முடிவில்லா வாழ்வை கட்டளையிட்டருளும்.

உயிர்த்த ஆண்டவரே! சிலுவையை கொண்டு சிகரம் தொடும் உன்னத வழியை எங்களுக்கு காட்டியருளும், பிறரன்பு வழியே இறை அன்பு உணரலாம் என்பதை உமது உயிர்ப்பு எங்களுக்கு தந்த செய்திக்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம்.

அச்சம் என்பது உடைமையடா!

காந்தி ரோஸ்

'அச்சம்' அல்லது 'பயம்' என்பது ஒரு மனிதனுடைய அடிப்படையான எச்சரிக்கை அல்லது இயலாமை உணர்வாக, உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உறைந்து கிடக்கிறது. அது உள்ளார்ந்த மன உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகளில் ஒன்று என்பர் உளவியலாளர். அது கோழைத்தனத்தை வெளியே காட்டாமல் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டிய ஒரு சிக்கலான மனித உணர்வு. வலி, ஆபத்தின் அச்சுறுத்தல், ஆகியவற்றின் தூண்டுதல்களால் பயம் உருவாகிறது. நமது பயம் நேர்மறையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது எதிர்மறையான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே நாம் ஆபத்தை உணரும்போது அல்லது பாதுகாப்பற்று இருக்கிறோம் என்பதை அறியும்போது அச்சூழலை நம் உயிர் உள்ளுணர்வு பயத்துடன் எதிர்கொள்ளத் தயாராகிறது. எச்சரிக்கையான வினையாற்ற வைக்கிறது. ஆம், பயம் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. அது நம்மை ஆபத்தில் எச்சரிக்கை செய்து அதனை எதிர்கொள்ள நம்மைத் தயார்படுத்துகிறது. பயம் என்பது நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் சொந்தமாக இருக்கும் இயல்பான, பயனுள்ள எச்சரிக்கை குணமாக அமைந்து, வரப்போகும் தீங்கிலிருந்து நம்மைக் காக்கவும் செய்கிறது.

'நாய்கள் ஜாக்கிரதை' என்ற அறிவிப்புப் பலகை தொங்குவதைக் கவனித்தால் பயம் சார்ந்துதான் ஒரு வீட்டுக்குள் நுழைய வேண்டியிருக்கும். 'தண்டவாளத்தை கடக்கக்கூடாது' என்ற எச்சரிக்கை பலகை பெரும்பான்மையான மக்களை அவர்களின் நடத்தைக்கு ஏற்ப கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிக்கிறது. நோய்கள் மீதுள்ள பயம்தான் நோய் நாடி முதல் நாடி மருத்துவத்திற்கு உட்படுத்துகிறது. பெண்களுக்குரிய உடைமைக் குணங்களான அச்சம்பயம், மடம்அறியாமை, நாணம்வெட்கம், பயிர்ப்புபுதியன கண்டதும் சற்றுப் பின்வாங்கும் தன்மை ஆகியவற்றில் அச்சமே முதலிடம் வகிக்கிறது. இவை ஒரு பெண்ணுக்குரிய நலன்களாக நேர்மறை பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. அச்சப்பட வேண்டியதற்கு அச்சம் கொள்ளும் மனம் இருக்கிறதே அதுதான் நேர்மையான, பாதுகாப்பான வாழ்வுக்குள் நம்மைத் தக்கவைக்கும் நம் சொந்த உடைமையாக விளங்குகிறது. அது மனித இயல்பின் மாறாத ஒரு பகுதியாகவே உள்ளது.

எது பயம்?

பரிணாம வளர்ச்சியில் பயம் என்பது எல்லா உயிரினங்களுக்கும் தற்காப்புக்கான முக்கியமான ஒரு உணர்வு. மூளையில் பயப்படுவதற்கென்றே சில பகுதிகள் அமைந்துள்ளன. பயமானது சிறிது நேரத்தில் நடக்கவிருக்கும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்திற்கான உடனடி சலனமாக இருக்கிறது. இதுவே பாதுகாப்பளிக்கும் பயமாகிறது. பயம்" என்பது நாம் அனுபவிக்கும் இயற்கையான மற்றும் உயிரியல் நிலை. நாம் பயத்தை அனுபவிப்பது முக்கியம். ஏனென்றால் அது நம்மைப் பாதுகாப்பில் வைத்திருக்கிறது" என்கிறார் டாக்டர் சக்கரியா சிகோரோ என்ற உளவியலாளர். பயம் உணரப்பட்ட, அச்சுறுத்தலுக்கான பிரதிபலிப்பாகும். பெரும்பாலும் ஒரு பயமுறுத்தும் அல்லது கவலை தரும் சுபாவத்தை, ஒரு மனநிலையைக் குறிக்கிறது. பயத்தின் முக்கியக் காரணியே அடுத்து என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்று புரியாத நிலைதான். அதாவது நாம் நிகழ்காலத்தில் இருக்க அடுத்த நொடி, அடுத்த நிமிடம், அடுத்த நாள் என காலம் நீண்டு எதிர்காலம் குறித்த அச்சம் கலந்த எண்ணங்களில் மூழ்கி விடுகிறோம். உண்மையான ஆபத்து மற்றும் விபரீதக் கற்பனை உருவாக்கும் மன ஓட்டமே பயமாகிறது. அது மோசமான சூழல் அல்லது ஏற்கமுடியாத சூழல் போன்ற பெரும்பாலும் வருங்கால நிகழ்வுகளை எண்ணியே உருவாகிறது.

பயத்தின் விளைவுகள்

இயல்பாகவே ஓர் ஆபத்து ஏற்படப்போகிறது என்பதை அறிந்ததும் ஏற்படும் உணர்வானது பயம் என்று பொதுவாகக் கூறப்பட்டாலும் கவலை, பதட்டம், மனக் கலக்கம், மன அழுத்தம், படபடப்பு என்று வெவ்வேறு வகையில் அது வெளிப்படுகிறது. கவலை என்பது இதுவரை நடந்த அல்லது நடக்காத அச்சுறுத்தலைப் பற்றியது. பயம், நம்முடைய கவலையுடன் நெருக்கமான தொடர்புடையது, இது கட்டுப்படுத்த முடியாத அல்லது தவிர்க்க முடியாததாக, என்ன ஆகுமோ என்ற எதிர்கால அச்சுறுத்தல்களின் விளைவாக ஏற்படுகிறது. தீமை அல்லது ஆபத்தின் முன்னறிவிப்பைக் குறிக்கிறது. பயம் மற்றும் கவலையின் ஆரோக்கியமான நிலை நமக்குள்ள சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், இலக்குகளை அடையவும் அனுமதிக்கிறது.

அதைப்போலவே, பதட்டம் என்பது நாம் எதைக் குறித்தாவது கவலைப்படும்போது அல்லது பயப்படும்போது ஏற்படும் உணர்வு. பயம் மற்றும் பதட்டம் அவ்வப்போது அனுபவிக்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் அது தீவிரமானதாகவும், நீடித்ததாகவும் இருக்கும்போது அது மனநலப் பிரச்சனையாக மாறும். மனக்கலக்கம் என்பது வெளிப்புற அச்சுறுத்தல் எதுவும் இல்லாமல் ஏற்படக்கூடியது. அது கட்டுப்படுத்த முடியாத அல்லது தவிர்க்க முடியாததாக உணரப்பட்டு, அதனால் உண்டாகும் அச்சுறுத்தல்களின் விளைவாக ஏற்படுகிறது. சிறிய அளவிலான பயமும் நம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுவதோடு, ஆபத்திலிருந்தும் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. அது தப்பித்துக் கொள்ளல் மற்றும் தீங்கினைத் தவிர்த்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வைக்கிறது. பயம் சரியான அளவில் உள்ளபோது நண்பனாகிறது, அதிக அளவு பயம் நம்மைக் கொல்லும் எதிரியாகிறது.

பயம் நேர்மையை பழக்குகிறது:

ஒரு கவிதை வரிகள்: "சிவப்பு சிக்னலைக் கண்டு சிறிது நின்றுதான் போக வேண்டியிருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் பரலோக வழிக்கு பச்சை சிக்னல் விழுந்து விடுமே". போக்குவரத்து சமிக்ஞை விளக்குகள் சிக்னலில் நம்மை நிறுத்தினால், போலீசுக்குப் பயந்து நிற்பது பழக்கமானால், அதிலுள்ள நன்மையைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாம் மட்டுமல்ல, நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் நிற்கிறார்கள். நிறுத்த வேண்டியது காவலர் கடமையெனில், நிற்க வேண்டியது நம்முடைய கடமை. தலைக்கவசம் அணியத் தயங்குகிறோம். ஆனால் விபத்துச் செய்திகள் தலைக்கவசத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன. ஒருவழிப் பாதையில்

பயணிப்பதும் இதே நிலைதான். இதையெல்லாம் தண்டனைக்குப் பயப்படுகிறோம் என்பதைவிட, விதிமுறைகளுக்குப் பணிந்து, ஒழுக்கம் மிக்க பயத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறோம் என்பதே உண்மை. பல இடங்களில் பயத்தால், பணிந்துதான் நேர்மையாக இருக்கிறோம், பயந்துதான் கடமையைச் செய்கிறோம். நாம் கொள்ளும் பக்தியால் அல்ல, பயம் கலந்த பக்தியால்தான் கடவுளுக்கு அஞ்சி நடக்கவும் செய்கிறோம்.

பயத்தால் பணிவது என்பது அறிவால் ஒரு சூழலை சமாளிக்கக்கூடிய திறனாகும். 'அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதைமை' அஞ்சுவது அஞ்சல் அறிவார் தொழில்' என்கிறது திருக்குறள். எப்போதும் பயம் தேவையற்றது என்றாலும், அது ஆதாரமான உணர்வு. முதலில் பயப்பட வேண்டியதற்கு யோசிக்காமல் தைரியமாகப் பயப்படுவதில் தவறில்லை. எல்லா உயிரினங்களுக்கும் 'தீங்கு தவிர்த்தல்' என்ற பண்பு அவசியமானது. அதற்கு அடிப்படையானது பய உணர்வே. இந்த எச்சரிக்கைக் குணம் குறையும்போது, நமது செயல்களின் மூலம் எதிர்மறை விளைவுகளே ஏற்படுகின்றன. "தீமையிலிருந்து நம்மைக் காக்கவே நம்முள் அச்சம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது' ஆனால் அது அறிவுக்கு உதவியாய் இருக்க வேண்டுமேயன்றி, அதை அடக்கிவிடக்கூடாது. கற்பனையான பயங்கரங்களைத் தோற்றுவிக்கவோ, வாழ்க்கைப் பாதையில் எண்ணற்ற துன்பங்களை உண்டாக்கவோ, அதை அனுமதிக்கக் கூடாது. "ஆதாரமில்லாமல் தோன்றும் பயங்களையெல்லாம் விரட்டி விட்டால், மனித சமூகம் அதிக இன்பமடையும்" என்கிறார் அறிஞர் ஜான்சன். அவர் கூற்றுப்படி சில நேரங்களில் அடிப்படை இல்லாத அச்சங்களால் நம்முடைய அச்சம் கேலிக்குரியதாக மாறிவிடுவதும் நிகழ்கிறது.

பயம் நம்மை வாழவைக்கிறது:

பயம் உயிர் வாழ்வதற்கு ஓர் இன்றியமையாத மனித உணர்வாகும். அவசரம் ஆபத்துக்களில் பதிலளிக்க பயம் உதவுகிறது. பயத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து அது நல்லதாகவும் இருக்கலாம், தீங்கு விளைவிப்பதாகவும் இருக்கலாம். குளிர் காய்வதற்காக நெருப்பின்மீது கை வைக்கிறோம். அதைத் தாண்டி நெருப்பில் கை வைத்தால் சுடும், வலிக்கும் என்பதை உள்ளுணர்வுடன் புரிந்து கொள்கிறோம். வலி ஏற்படுமே என்ற பயம் கையை நெருப்பிலிருந்து விலக்கி வைக்கின்ற இயற்கையான எச்சரிக்கையாகிறது. அதாவது நல்ல பயம் என்பது ஆபத்தின் ஆழத்தை உணர்வதே. நன்மையான காரியங்களில் எச்சரிக்கையோடு செயல்படவும், தேவையில்லாதவற்றைத் தவிர்க்கவும் பயம் ஒருவகையில் உந்துசக்தியாகிறது. நல்லதொரு சக்தி வாய்ந்த கூட்டாளியாக இருந்து அபாயத்தைக் கடக்க உதவுகிறது. அது மனதிலும், உடலிலும் மிகவும் வலுவான விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது. நம்மை அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கும் நிகழ்வுகளுக்கு இயற்கையான எதிர்வினையாகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் அபாயங்களால் ஏற்படும் கவலைகளில் சிக்கிக்கொள்ளாதபடிக்கு விழிப்புடன் இருக்க நம்மை ஊக்குவிக்கிறது. சமூகம் சார்ந்த வாழ்வில் பெரும்பாலும் நம்மைப் பாதுகாப்பாகவும், நமது சுற்றுப்புறங்களுடன் இணக்கமாகவும் வைத்திருக்கிறது. தோல்வி பயம் என்பது வெற்றிக்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க உதவுவதோடு, இலக்கை நோக்கிப் பயணித்து முன்னேற்றம் அடைய உதவுகிறது. மொத்தத்தில் பாதுகாப்போடு உயிர் வாழ்வதிலும், முன்னேறுவதிலும் பயம் பெரும் பங்காற்றுகிறது

இறப்பின் பயம் இறுதியைச் சிறப்பிக்கிறது:

சில சமயங்கள், இறப்பிற்கு பின் இந்த பூமியிலேயே மீண்டும் பிறக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதாகக் கூறுகின்றன. கிறிஸ்தவ சமயமும் இறப்புக்குப் பின்னர் ஒரேயொரு மறுவாழ்வு உண்டு, ஆனால் அது இம்மண்ணுலகில் அல்ல, விண்ணுலகில் என்கிறது. பொதுவாக முதியவர்களுக்கு இறப்பின் பயம் என்பது சமய ஈடுபாட்டை அதிகரிக்கிறது. அதேநேரம் கிறிஸ்தவத்தில் மற்றொரு வாழ்க்கை, விண்ணகத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் நம்பிக்கை மூலமாக அந்த இறப்பின் பயம் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. சமய போதனையானது இறப்பின் பயத்தை அணுகும் தெளிவான வழிகளை உணர்த்துகிறது. இதனால் பாவங்களின் வீரியங்கள் படிப்படியாகச் செயலிழந்து புண்ணியங்களில் வாழ மனம் ஆவல் கொள்ளுகிறது. ஆழ்ந்த ஆன்மிகத்தால், கடவுளோடு நெருக்கமாக இருப்பவர்கள் இறப்பின்மேல் குறைவான அச்சமே கொண்டுள்ளனர். குறைவான சமய நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் அதிகக் கவலையுள்ளவராய் இருக்கின்றனர். சமய நம்பிக்கையற்றவர்கள் இறப்பின் பயம் குறித்து எவ்வித தாக்கமும் இல்லாமல் வாழ்கின்றனர்.

பயம் நல்லது:

நாம் ஒவ்வொரு நாளிலும் பல்வேறு வகையான அச்சங்களை எதிர்கொள்கிறோம், அவற்றைச் சமாளிக்கிறோம். ஆபத்து, காயம், இறப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து உயிர் வாழும் முறையாகப் பயம் பயன்படுகிறது. தார்மீக பயமானது (Moral Fear) அபாயத்தை எதிர்கொள்ளாமல் தப்பித்துக் கொள்வதில், தீங்கு ஏதும் பிறரால் ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்வதில் முன்னெச்சரிக்கையோடு செயல்பட்டு தேவையற்ற சிக்கல்களிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது. தப்பு செய்வதை விலக்குகிறது' தண்டனையிலிருந்து தப்புவிக்கிறது' முறையான வாழ்வில் நெறிப்படுத்துகிறது. தீமைகள் செய்யப் பயப்படுவதும், அவை நம்மை அணுகாமல் பயத்தோடு விலகிக் கொள்வதும் அமைதியான நல்வாழ்வுக்கு அவசியமாகிறது. பொதுவாக அச்சம் என்பது மடமைதான், ஆனால் அஞ்சுவதற்கு அஞ்சி நடக்கும் இயல்புதான் பிறப்பிலிருந்தே ஒரு மனிதனின் உடைமை!

சேவல் கூவும் முன்னர் மும்முறை

லூர்து எஸ். ராஜ்

சந்தடி மிகுந்த நகரத்து வாழ்க்கையிலேயே பழக்கப்பட்டு வளர்ந்த செல்வத்துக்கு சிந்தாமணி குப்பம் என்ற கிராமத்தில் உள்ள மாமாஅத்தை வீட்டுக்கு வந்து அங்குள்ள இயற்கைச் சூழலைக் கண்டபோது அவனுக்கு வியப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. பச்சை வயல்கள், பம்ப் செட்டுகள், மாமாவின் வாழைத் தோட்டம், தென்னந்தோப்பு போன்ற இடங்களையும் கூட அவன் ஆச்சரியமாகவே பார்த்தான். வயல் வரப்புக்களில் காலார நடந்து மாசுமருவற்ற காற்றை சுவாசித்தபோது அவன் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை.

அன்றிரவு நன்றாகத் தூங்கியவன் ஏதோ சத்தம் கேட்டு திடீரென விழித்தான். அந்த சத்தம் என்னவாக இருக்கும் என்று சிந்தித்தான். சில நிமிடங்களில் அவனுக்குப் புரிந்தது. கொக்கரக்கோ என்று ஒரு சேவல் உரத்த குரலில் கூவுகிறது என்றறிந்தான். கடிகாரம் பார்த்தான்; காலை மணி ஐந்து எனக் காட்டியது. அத்துடன் அந்த கொக்கரக்கோ சத்தம் நிற்கவில்லை. மீண்டும் மீண்டும் கேட்டது. ஒரு சேவல் கூவிய பிறகு பல இடங்களில் பல சேவல்கள் ஒவ்வொன்றாய்க் கூவத் தொடங்குகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொண்டான்.

அவன் விழித்திருப்பதைப் பார்த்த அத்தை படுக்கை அருகில் வந்தார். 'செல்வம் 5 மணிக்கே எழுந்துவிட்டாயே; தூக்கம் வரவில்லையா?' என்று கேட்டார். அவன் பதில் எதுவும் சொல்லாமல் இருந்தான். அவனுக்குள் ஒரு சந்தேகம் வந்திருந்தது. அதற்கான விடையை அத்தையிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள அவனுக்கு தயக்கமாக இருந்தது. சேவல் ஏன் கூவுகிறது என்பதுகூடத் தெரியாமல் இருக்கிறானே என்று நினைத்துக் கொள்வாரோ என்ற எண்ணம்' அதனால் வந்த தாழ்வு மனப்பான்மை

இப்போது மீண்டும் ஒரு சேவல் கூவியது. 'சேவல் கூவும் குரலைக் கேட்டுத்தான் விழித்தாயா?' என்று அத்தை கேட்டார். அவன் தலையாட்டினான். 'சேவல் ஏன் கூவுகிறது என்று உனக்கு தெரியுமா? என்று அவரே கேட்டார். தெரியாது என்று சொல்ல மனம் வரவில்லை. எனவே தலையை ஒரு சாய்வாக ஆட்டிச் சமாளித்தான். அவனது ஈகோம் கொடுக்க வில்லை.

'இது எனது எல்லை என்பதைக் காட்டத்தான் சேவல் கூவுகிறது' பகலிலும் அது கூவுகிறது. ஆனால் அதிகாலையில் அது அதிக டெசிபலில் கூவுவதால் உரத்த

சத்தமாய்க் கேட்கிறது' உன் தூக்கத்தை கலைத்து விட்டது' என்றார். டெசிபல் என்பது ஒலியை அளக்கும் அலகு என்பதை அத்தை அவனுக்கு விளக்கினார்.

'அதிகாலை நேரத்திலே சேவல் ஏன் கூவுகிறது தெரியுமா? அதன் உடலில் உள்ள சிர்க்காடியன் ரிதம் என்ற இயக்கம்தான் அதற்குக் காரணம்' என்றார். 'இரவு தொடங்கியதும் நமது கண்கள் தூக்க மயக்கத்தை உணர்கின்றன' விடியற்காலையில் தூக்கம் போய் விழிப்பு நிலை

உண்டாகிறது' இவற்றுக்கெல்லாம் நமது உடலில் இருக்கும் உயிர்க்கடிகாரம்தான் காரணம். அதுபோல் சேவலின் உடலில் உள்ள உயிர்க் கடிகாரமே இதற்கும் காரணம்' என்றார் அத்தை. 'அது எப்படி?' என்று அவன் கேட்க நினைத்தான். ஆனால் தனது அறியாமையை வெளிப்படுத்த விரும்பாததால் கேட்காமல் விட்டான். இப்போதும் சேவல் கூவியது.

அத்தை சொன்னார் 'ஜப்பானிய பல்கலைக்கழகத்தில் இது பற்றி ஓர்ஆய்வு செய்தனர். ஒரு சேவலை 14 நாட்களாக 24 மணி நேரமும் வெளிச்சத்திலேயே வைத்தனர். அப்போது அது அதிகாலை நேரத்தில் கூவியது. பிறகு 14 நாட்கள் 24 மணி நேரமும் வெளிச்சம் குறைவான சூழலில் வைத்தனர். அப்போதும் அது அதிகாலையில் கூவியது. அதற்கு வெளிச்சமோ இருளோ காரணம் இல்லை என்பதும் அதனுள் இருக்கும் உயிர்க்கடிகாரமே காரணம் என்பதைக் கண்டுபிடித்தனர்' என்றார்.

'அத்தை கிராமத்தை சேர்ந்தவர்தானே. அவருக்கு என்ன தெரியும்' என்ற தனது எண்ணத்தை செல்வம் மாற்றிக் கொண்டான். தனக்கு எதுவும் தெரியாது என்பதைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் மூன்று முறை சமாளித்த அவன் செயல் அவனுக்கே இப்போது வெட்கமாகத் தெரிந்தது. மூன்றுமுறை அவரை ஏமாற்ற நினைத்ததை எண்ணி மனதுக்குள் வருந்தினான். அது மட்டுமல்ல இனிமேல் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் தெரியாததை தெரியாது என்று சொல்லவும், தெரிந்ததை பகிர்ந்து கொள்ளவும் தீர்மானித்தான்

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா?

இளமை முதல் முதுமை வரை பொதுவான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைத் தக்கவைக்க உடற்பயிற்சி அவசியம்.

குழந்தைகள் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் ஆரோக்கியமான எலும்பு வளர்ச்சி, மோட்டார் திறன்கள் செயல்பாடு மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது, அதே நேரத்தில் உடல் பருமன் மற்றும், வாழ்க்கையில் நோய்களின் அபாயம் இவற்றைக் குறைக்கிறது. மக்கள் இளமைப் பருவத்தில் நுழையும்போது, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சுறுசுறுப்பான விளையாட்டுகள் செய்வது இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது, மன நலத்தைத் தூண்டுகிறது மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது.

நடுத்தர வயதில் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை பராமரிப்பது நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கீல்வாதம் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் உடல் இயக்கம் மற்றும் உடல் வலிமையையும் அதிகரிக்கிறது. சுதந்திரத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கும், தவறி விழும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கும், மன ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்பதற்கும், பொதுவான வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் முதுமையில் உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. வயதைப் பொருட்படுத்தாமல், வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது ஆரோக்கியமான, நீண்ட மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைக்கு வழிவகுக்கிறது.

எப்போது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

(5-12 ஆண்டு) குழந்தைகளுக்கு, அறிவாற்றல் நிலைகளை அதிகரிக்க காலை அல்லது மாலை நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். விளையாட்டு அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள், வெளிப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் இலவச இயக்க பயிற்சிகள், குழந்தைகளின் பொதுவான வளர்ச்சியை ஊக்கு விக்கின்றன.

(13-19 ஆண்டு) பதின் வயதினர், உடல் ஆற்றல் மற்றும் தசை செயல்பாட்டை அதிகரிக்க பிற்பகல் அல்லது மாலை நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்ல உடல் வலிமையைத் தரும். வலிமைப் பயிற்சி, தடகளம் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் பள்ளி அல்லது கல்லூரிக்குப் பிறகு செய்வது சிறந்தது.

(20-50 ஆண்டு) வயதுடையோர்களுக்கு காலை உடற்பயிற்சிகள் வளர்சிதை மாற்றத்தையும், கவனத்தையும் மேம்படுத்துகின்றன. மாலை உடற்பயிற்சிகள் செயல்திறனை மேம்படுத்துகின்றன. உகந்த நேரம் உங்கள் குறிப்பிட்ட அட்டவணை மற்றும் உடற்பயிற்சி இலக்குகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

வயதானவர்களுக்கு

(3ஆண்டு) பெரியவர்கள் மற்றும் முதியவர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பயிற்சிகளில் நடைபயிற்சி, யோகா மற்றும் காலையில் அல்லது மாலையில் மென்மையான வலிமை பயிற்சி ஆகியவை உடல் ஆரோக்கியத்தையும் சுதந்திரத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது தூக்க இடையூறுகளைத் தடுக்க இரவு நேர உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்

உடற்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

(5-12 ஆண்டு) குழந்தைகளுக்கு

1) எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் உடல் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

2) நெகிழ்வுத்தன்மை ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் மோட்டார் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.

3) நினைவாற்றல், சுவனம் மற்றும் மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

4) குழந்தை பருவ உடல் பருமன் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நோய்களின் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

5) பொதுவான ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது

(13 முதல் 19 வயது) **பதின் வயதினர்களுக்கு**

1) சகிப்புத்தன்மை மற்றும் தசை வலிமையை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

2) வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தவிர்க்கிறது, மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

3) மனநிலையை உயர்த்தும் போது கவலை மற்றும் பதற்றத்தைக் குறைக்கிறது 4) உடல் தகுதி மற்றும் தடகள் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

5) தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது, மற்றும் ஹார்மோன் சமநிலையை ஊக்குவிக்கிறது.

(20–50 ஆண்டு) **வயதுடையோர்களுக்கு**

1) நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுக்கிறது, (நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம்) மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

2 வளர்சிதை மாற்றத்தை துரிதப்படுத்துகிறது மற்றும் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. எலும்புகள், மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளை வழிப்படுத்தகிறது

4 மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

5. பொதுவான நல்வாழ்வு மற்றும் தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

(50 வயதுக்கு மேற்பட்ட) **பெரியவர்களுக்கு**

1) சமநிலை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றைப் பராமரிப்பதன் மூலம் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

21 எலும்புகளை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் ஆஸ்டியோபோரோசிஸை கடுக்கிறது.

3) இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது, மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

4) மனத் திறனை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

5) வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சுதந்திரத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி செய்யாததால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

குழந்தைப் பருவத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருப்பது

1) உடல் பருமன் மற்றும் மோசமான உடல் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது.

2) பலவீனமான திறன்கள் மற்றும் குறைந்த ஆற்றல் நிலைகளுக்கு காரணமாகின்றது 3) மோசமான கவனம் மற்றும் குறைந்த கல்வி செயல்திறன்களுக்கு வழிவகுக்கின்றது. 4) ஆரம்பகால வாழ்க்கை முறை நோய்கள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றது.

இளைஞர்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருப்பதால்:

எடை அதிகரிப்பு மற்றும் ஆரம்பகால இதய பிரச்சனைகளின் ஆபத்துகளைக் மேற்கொள்கின்றனர்

2) பலவீனமான தசைகளுக்கும், உடல் வலிமையற்ற நிலை ஆகியவற்றிற்கும் காரணமாகின்றது.

3) மன அழுத்தம், பதற்றம் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களை அதிகரிக்கின்றது.

4) மோசமான தோரணை மற்றும் உடல் சோர்வு பிரச்சினைகளுக்கும் காரணமாகிறது.

பெரியவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருப்பது

1) நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்க்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றது.

2) எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

3) மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு உள்ளிட்ட மோசமான மன ஆரோக்கிய குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றது.

4) பலவீனமான எலும்புகள் மூட்டு வலி மற்றும் மற்ற உடல் வலிகளுக்கு காரணமாகின்றது.

முதியோர்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருப்பது:

1) விரைவான தசை இழப்பு மற்றும் உடல் இயக்கம் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.

2) எலும்புதேய்மானம் மற்றும் எலும்பு முறிவுகளின் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

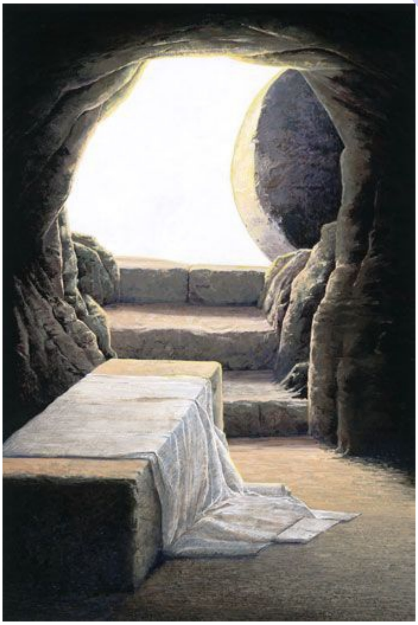
3) இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. 4) நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் மற்றும் டிமென்ஷியாவின் ஆபத்துகளுக்கும் வழிவகுக்கின்றன.

வாழ்க்கையின் அனைத்து நிலைகளிலும், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு உடற்பயிற்சி முக்கியமானது தினசரி உடற்பயிற்சி இளமை முதல் முதுமை வரை, உடலை பலப்படுத்துகிறது. மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, மற்றும் நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மேம்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியால் குழந்தைகள் பயனடைகிறார்கள். இளைஞர்கள் வலிமையையும் நம்பிக்கையையும் பெறுகிறார்கள். பெரியவர்கள், சுறுசுறுப்பாக இருந்து நோயைத் தடுக்கிறார்கள். வயதானவர்கள் தங்கள் இயக்கம் மற்றும் சுதந்திரத்தை பராமரிக்கிறார்கள்.

இதற்கு மாறாக உடற்பயிற்சியின் பற்றாக்குறை உடல் பருமன், பலவீனமான தசைகள், மோசமான மன ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. எனவே தினசரி உடற்பயிற்சியின் விளைவாக வழக்கமான உடல் செயல்பாடு ஆரோக்கியமான, வலுவான மற்றும் நீண்ட ஆயுளை ஊக்குவிக்கிறது.

கல்லை நமக்கு யார் புரட்டுவது?

திருமதி. நற்கருணைமேரி



"மண்ணின் மீது மனிதனுக்கு ஆசை

மனிதன் மீது மண்ணுக்கு ஆசை

மண்தான் இறுதியில் ஜெயிக்கிறது - இது

நடைமுறை வரலாறு - ஆனால்

கிறிஸ்துவ விசுவாசத்தில்

மனிதன் தான் வெற்றி பெறுகிறான்"

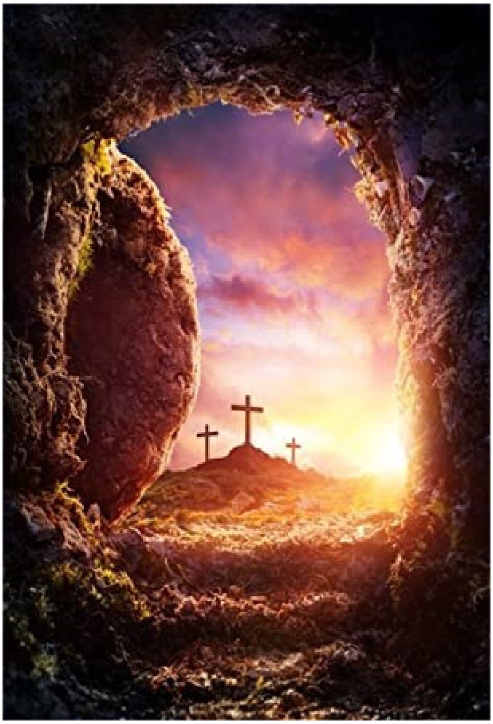
என்பதை இயேசுவின் உயிர்ப்பு நமக்கு உணர்த்துகின்றது. இயேசுவின் உயிர்ப்பு, நம்பிக்கை நிறைந்த உலகை உருவாக்கும் ஒரு வரலாற்று நிகழ்வு. வரலாற்றில் பல மாமனிதர்கள் தடம் பதித்து, இடம் பிடித்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் நம்மை வியக்க வைத்த வரலாறுகளும் உண்டு. ஆனால் இங்கு வரலாறே வியக்கும் வரலாறாக, இயேசுவின் உயிர்ப்பு வரலாறு இடம் பெற்றுள்ளதுதான் சிறப்பு.

இயேசு தம் உயிர்ப்பினால் இந்த உலகிற்கு எடுத்துரைத்த முக்கியச் செய்தி "உலகில் தீமை ஒருபோதும் வெற்றிபெறாது நன்மைதான் வெல்லும்" என்பதே. அநியாயமாக இயேசுவின் மீது பொய்க்குற்றம் சாட்டி, யூதர்கள் இயேசுவைக் கொன்று புதைத்தனர்; கல்லறையை மூடி, முத்திரையிட்டும் வைத்தார்கள். ஆனால், உண்மை என்ற விதை கல்லறையில் புதைக்கப்படவில்லை; விதைக்கப்பட்டது என்பதை அப்போது அவர்கள் அறியவில்லை. அந்த விதைதான் இன்று கத்தோலிக்கத் திரு அவை என்ற விருட்சமாக வளர்ந்து நிற்கிறது. இயேசு முதலில் எழுப்பப்பட்டார். "நம்முடைய உலக வாழ்விற்கு பின் இயேசுவைப் போல் நாமும் உயிருடன் எழுப்பப்படுவோம்" என்ற நம்பிக்கையை இயேசுவின் உயிர்ப்பு நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

கல்லறையின் கல்லை அகற்றியதிலா இயேசுவின் உயிர்ப்பு அடங்கியிருந்தது? இல்லை. "கல்லறை வாயிலிலிருந்து கல்லை நமக்கு யார் புரட்டுவார்கள்? (மாற்கு 16:3) என்று எண்ணிக்கொண்டு, நறுமண தைலத்தால் இயேசுவின் உடலில் பூசுவதற்குச் சென்ற மகதலா மரியா, யாக்கோபின் தாய் மரியா, சலோமி, ஆகியோர் கவலைப்பட்டனர். "அது ஒரு பெரிய கல்" (மாற்கு 16:4) என்றும் மாற்கு நற்செய்தியாளர் கொஞ்சம் பயம் காட்டியிருக்கிறார். பெண்கள் இயேசுவின் கல்லறையை அடைந்ததும் கல் புரட்டப்பட்டிருப்பதைக் கண்டார்கள். இங்கு இயேசுவின் கல்லறையை மூடியிருந்த கல்லை யார் புரட்டினார்கள்? ஏன் புரட்டப்பட்டது? கல்லைப் புரட்டியது இயேசுவா? வானதூதர்களா? என்று தெரியவில்லை.

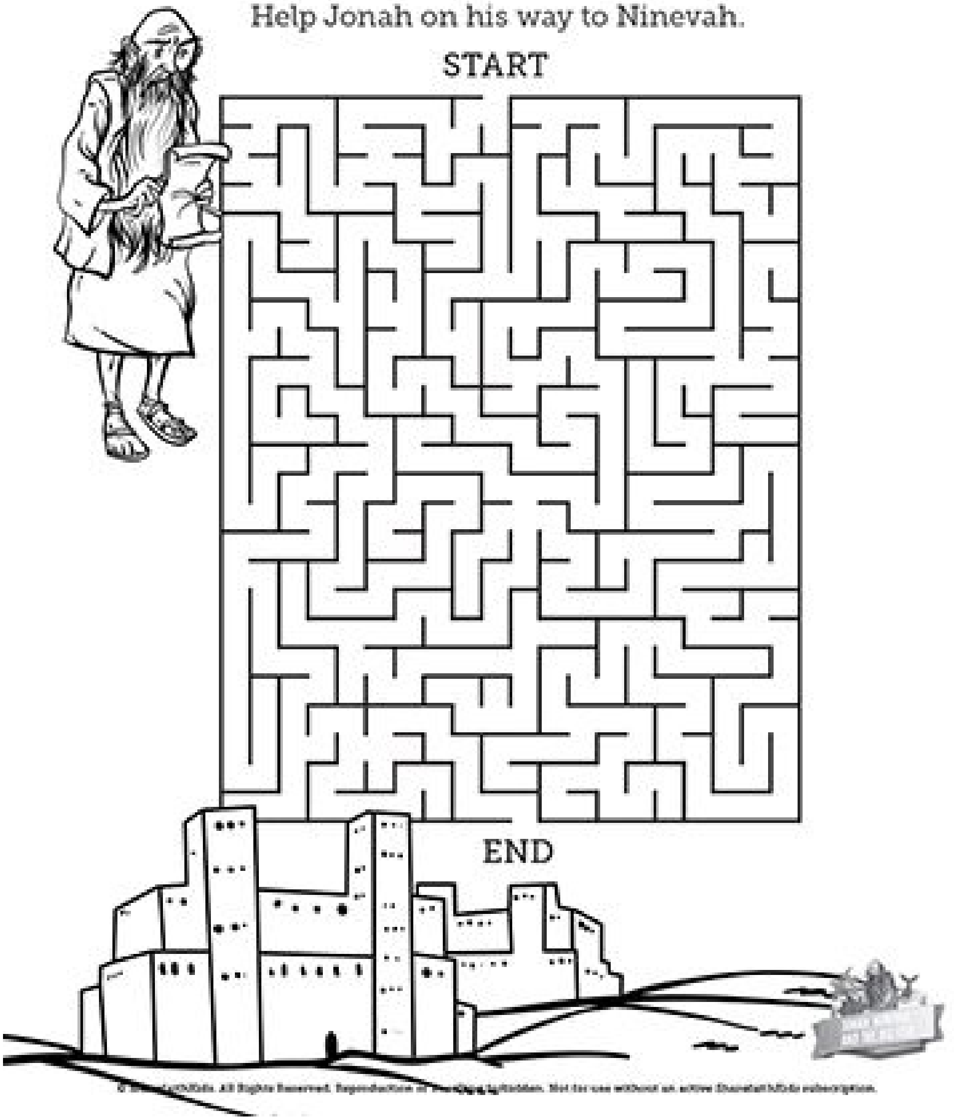
அன்று இலாசரின் கல்லறையின் கல் புரட்டப்படக் காரணம் இலாசர் வெளியே வருவதற்கு. ஆனால் இங்கு இயேசுவின் கல்லறை கல் புரட்டப்படக்காரணம் இயேசு வெளியே வருவதற்கு அல்ல. மாறாக வெளியில் இருப்பவர்கள் உள்ளே சென்று இயேசு இல்லாத வெறுமையான கல்லறையைப் பார்ப்பதற்கும் இயேசுவின் உயிர்ப்பிற்குச் சான்றாக இருப்பதற்கும் தான். ஏனென்றால் சீடர்கள் கூடியிருந்த, மூடியிருந்த அறைக்குள் அந்த அறைக் கதவை திறக்காமலேயே உள்ளே வந்த இயேசுவுக்கும் கல்லறையின் கல்லை புரட்டாமலேயே வெளியே வருவதற்கு முடியாதா? என்ன? இங்கு கல் புரட்டப்பட்டதும் எல்லாமே தலைகீழாகப் புரட்டப்பட்டது. யூதர்களுக்கு அஞ்சி நடுங்கிய சீடர்கள் உயிர்த்த இயேசுவைக் கண்டதும் துணிவும், வல்லமையும் பெற்றார்கள்.

நம் உள்ளத்தை மூடியிருக்கும் கற்களை அகற்றினால்தான் உயிர்த்த இயேசுவை நாம் காண முடியும். இத்தவக்காலத்தில் கடந்து வந்த நாற்பது நாட்களிலும் எத்தனை உபவாசங்கள், சிலுவைப்பாதைகள், தான தருமங்கள், திருயாத்திரைகள் செய்திருக்கின்றோம். என்றாலும் நம் இதயத்தை மூடியுள்ள சினம், சீற்றம், அகந்தை, ஆணவம், விட்டு விலக முடியாத பாவச் சூழல்கள், பகைவரை மன்னிக்க இயலாத மனம், போன்ற கற்களை அகற்றாவிட்டால் உயிர்ப்புப் பெருவிழாவில் முழுமையாக நாம் பங்கு பெற இயலாது. எனவே மனம் மாறுவோம். நாம் உயிர்ப்பின் மக்கள் என்பதை நம்முடைய செயல்களால், சாட்சிய வாழ்வால் உலகிற்கு எடுத்துச் சொல்வோம்.



JONAH, NINEVEH AND THE BIG FISH

Help Jonah on his way to Nineveh.



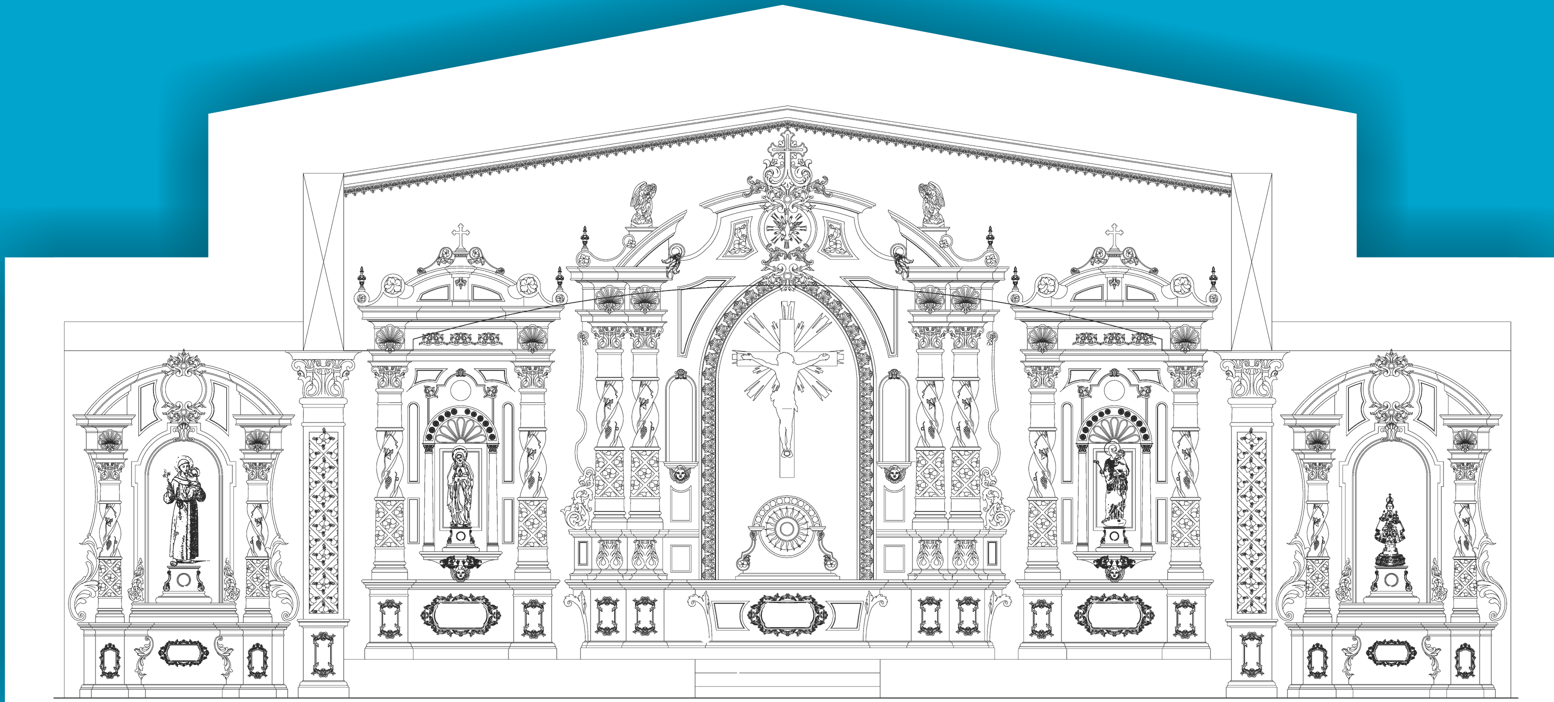
© ... All Rights Reserved. Reproduction ... forbidden. Not for use without an active ... subscription.

புனரமைக்கப்பட்ட ஆலயத்திற்கு தேவையான பொருட்கள் மற்றும் செலவினங்கள்

மாதாவின் சுரூபம்	30000
புனித சூசையப்பர் சுரூபம்	30000
இரக்கத்தின் ஆண்டவர் சுரூபம்	30000
திரு இருதய ஆண்டவர் சுரூபம்	30000
புனித அந்தோணியார் சுரூபம்	20000
குழந்தை இயேசு சுரூபம்	20000
வானதூதர் சுரூபங்கள்	1,00,000
நற்கருணை பேழை	2,80,000
நற்கருணை கதிர் பாத்திரம்	60000
வாசக மேடை, கதவுகள்	1,00,000
திருப்பலி துவங்கும் மேடை	50,000
பலிபீடம்	3,00,000
வண்ணக் கண்ணாடிகள்	90000
Lights and Electricals	2,00,000
ஆலயம் முழுவதுமாக வண்ணம் புசுதல்	3,00,000
பாடுபட்ட திருச்சிலுவை	1,00,000

சுரூபங்கள் விலை நீங்கலாக மற்ற செலவினங்கள் தோராயமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். உங்களுடைய தாராள உதவிகளால் மட்டுமே இப்பணியை நாம் முடிக்க இயலும் என்பதை நினைவுப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

அனைத்து நன்கொடையாளர்களுக்கும் நன்றிகள்



பாலவாக்கம் பங்குதளம் உதயமாகி 25-ம் ஆண்டு “வெள்ளி விழாவை” காண்கின்றது. வெள்ளி விழா நினைவாக ஆலயத்தின் திருத்தூயகம் (Alter Area) புனரமைப்பு செய்ய திட்டமிட்டுள்ளோம். இந்த பணிக்கு உங்களுடைய தாராள நன்கொடை தந்து உதவுங்கள்.

வங்கி விவரம்

Name : Seashore St Antonys Shrlne
A/c No : 0682073000000168
Bank : South Indian Bank
Branch : Vettuvankeni
IFSC : SIBL0000682