தியான விண்ணப்பம்

பாடம் 6

சிறுவன் இயேசு பன்னிரண்டாவது வயதில் எருசலேம் ஆலயம் சென்றார் என வேதாகமத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஓய்வு நாட்களில் தொழுகைக் கூடங்களுள் மக்களுடன் ஒன்று சேர்ந்து விண்ணப்பம் செய்வதில் ஈடுபட்டார் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இவற்றை விட நாளாந்த வாழ்வில் தினமும் தியானம் செய்வதிலும் ஈடுபட்டு வந்தார். அமைதியான இடங்களிலேயே தியானம் செய்வது அவரது பழக்கமாக இருந்தது, மலையுச்சி, கடற்கரை போன்ற இடங்களை தியானம் செய்வதை சீடர்கள் கண்டார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் உபவாசத்துடன் இரவு முழுவதும் தியானத்தில் ஈடுபட்டார். கடவுளுடன் கிட்டிய உறவு கொள்வதற்காகவே ஆண்டவர் இயேசு 40 நாள் இரவும் பகலும் நீர் ஆகாரம் எதுவுமின்றி தியானத்தில் ஈடுபட்டார் எனக் கூறப்படுகின்றது. கடவுளின் சித்தம் என்னவென்பதை மேலும் அறிந்து கொள்ள இந்த நேரத்தை தியானத்தினூடாக அறிந்து செலவிட்டார்.

ஆண்டவர் இயேசுவின் தியான வாழ்வு சீடர்களுக்கு மிக முக்கியமாகவும் பயனுள்ளதாகவும் அமைந்தது. தியானம் மூலமாக கடவுளைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டது. எனவே ஆதி கிறிஸ்தவர்களும் மிக விருப்புடன் தியானம் செய்வதில் ஆதி முதல் கொண்டே ஈடுபட்டு வந்தனர்.

எமது சுவாசத்தைப் போன்று தியானமும் எமக்கு பழக்கப்பட்ட தொன்றாக அமைய வேண்டும். எமது மனதை எவற்றிலும் செலுத்தாது கடவுளின் முன்னால் அமைதியாக தியானத்தில் ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும். தியானம் செய்வதற்கு வார்த்தைகள் அவசியமில்லை. கடவுளை எமது உள்ளாள மனதால் தேடுமாறு இயேசு கூறியுள்ளார்.

"நீங்கள் இறைவனிடம் வேண்டும் பொழுது உங்கள் உள்ளறைக்குச் சென்று, கதவை அடைத்துக் கொண்டு, மறைவாய் உள்ள உங்கள் தந்தையை நோக்கி வேண்டுங்கள்." எமக்கு தனி அறைகள் இல்லை எமது மனமே உள்ளறையாகும். எமது உள்ளத்தால் செய்யப்படும் தியான விண்ணப்பத்தினூடாக கடவுளை தேடுவதற்கு முயல்வோம்.

தினமும் அமைதியாக இரண்டு நிமிடங்கள் இயேசு சுவாமியை நினைக்க செலவிடுங்கள்.

செயற்பாடு

1. பாடம் முடிந்ததும் இரண்டு நிமிடங்கள் அமைதியாகத் தியானியுங்கள். தினமும் அமைதியாக இரண்டு நிமிடங்கள் இயேசு சுவாமியை நினைக்க செலவிடுங்கள்.

2. தியான விண்ணப்பத்துக்கு ஏற்ற சூழலை வரைந்து காட்டுக.