வாரும் தூய ஆவியே....

https://youtu.be/L81h526n-GY?si=sWUtcad1UpjJl8bV

திருப்பாடல் 103

விண்ணுலகில் இருக்கிற எங்கள் பிதாவே...

தியானம் (துறவறத்தில்) தியானம்:

- **மாற்கு 1:35 - இயேசு விடியற்காலை கருக்கலில் எழுந்து தனிமையான ஓர் இடத்திற்கு புறப்பட்டுச் சென்றார். அங்கே அவர் இறைவனிடம் வேண்டிக்கொண்டிருந்தார்.**
- **லூக் 5:16 – அவரோ ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத இடங்களுக்குச் சென்று தனித்திருந்து இறைவனிடம் வேண்டினார்.**
- **லூக் 6:12 – அந்நாள்களில் அவர் வேண்டுவதற்காக ஒரு மலைக்கு போனார். அங்கு கடவுளிடம் வேண்டுதல் செய்வதில் இரவெல்லாம் செலவிட்டார்.**

தியானத்திற்கு செல்கிறேன் என்றால்:...

தியானத்திற்கு வந்திருக்கிறேன் என்றால்....வீடியோ....இதுதான் என்மனநிலையாக இருக்க வேண்டும். (நான் நானாகவே வந்திருக்கிறேன்...)

HTTP://youtu.be/OPSjYquO5ZA?si=6ZIgHM1qDiMewBgf

Fr. Mariadass, sdb

- **(Alone with the Lord, in silence, in prayer, in God, with God, in the word of God, understanding the Gospel values prescribed in the constitutions, contemplating the past, Orientation to the future which would give us satisfaction or we can even call it as blissful living, acknowledgement and acceptance of my own SWOT, Getting into the shoes of the others-Sympathy to empathy and to spend qualitative time in a useful manner….**ஒரு சில நாட்கள் தனிமையில், அமைதியில், செபத்தில், இறைவனில், இறைவனோடு, இறைவார்த்தையில், நற்செய்தியின் மதிப்பீடுகளின்படி வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான புரிதலில், கடந்தகால திருப்தியற்ற வாழ்க்கை பயணத்தை பற்றிய சிந்தனையில், எதிர்கால திருப்தியான வாழ்க்கை நோக்கிய பயணத்தில், என்னுடைய நிறை குறைகளை ஏற்றுக்கொள்வதில், பிறரின் நிறை குறைகளை ஏற்றுக்கொண்டு புரிந்து கொண்டு வாழ்வதற்கான மனப்பக்குவத்தை பெற்றுக்கொள்வதில் நேரத்தை செலவிடுவதற்காக**…(video…En Idhayam yarukku therium….)**

  https://youtu.be/sputGfIUsqk?si=weoJj6Me3gwbgQ9r

- விலகி இருப்பதும் தியானமே…
  - **To stay away from regular duties….**குழும பொறுப்புகளிலிருந்து சில நாட்கள் விலகி **(Don't ever think that only you alone can save the world, You are not the saviour, Let others also know how pleasant your responsibility is-reciprocity (**மற்றவர்கள் அவர்களை புரிந்துகொள்வதற்கும், மற்றவர்கள் நம்மை புரிந்துகொள்வதற்கும்

வாய்ப்பு – பிரிந்து சென்றால்தான் புரிதல் ஏற்படும் - அது நேர்மறையான புரிதலா அல்லது எதிர்மறையான புரிதலா என்பது முக்கியமல்ல – ஏனென்றால் பல நேரங்களில் நேர்மறையாகத்தான் இருக்கும்) **Let the others manage, May the community live in peace).**

- இன்ப மற்றும் துன்ப தொல்லை கொடுக்கும் உறவுகளிடமிருந்து ஒரு சில நாட்கள் விலகி இருப்பது (ஏதோ ஒரு சில காரணங்களால் நாம் அலைபேசிக்கு அடிமையாகியிருக்கிறோம். **(We (the whole world) are being trapped, and we are under slavery – we are actually slaves to mobile phones, social media and so on.)**
    - சவாலாக கூட எடுத்துக்கொள்ளலாம் - அலைபேசியை அணைத்து வைக்க முடியுமா? இல்லை குறைந்த அளவு மட்டும் பயன்படுத்த முடியுமா? இல்லையென்றால் தேவையான தகவல்களை மட்டும் அனுப்புவதற்கு பயன்படுத்த முடியுமா? சமூக வலைதளங்களை இந்த நாட்களில் பயன்படுத்தாமல் இருக்க முடியுமா?
- கடந்தகால கசப்பான அனுபவங்களிலிருந்து, மனதை புண்படுத்திய அனுபவங்களிலிருந்து, விலகி இருப்பது. (நேற்று என்பது உடைந்து போன பானை, இன்று கையில் உள்ள வீணை , நாளை மதில் மேல் உள்ள பூனை). (இதுவும் கடந்து போகும்….பாடல்)

https://youtu.be/tznSYzIylWs?si=Wu2WoXtxrQ2m0vXy

- **Stay away from whatever(Thinking, attitude, words, actions) makes me to stay away from God, Stay away from sadness which darken my face, stay away from likes and dislikes, stay away from anything that stand as barrier to live my life as human, christian, religious person.** கடவுளோடு என்னை ஒன்றிக்க விடாமல் செய்கின்ற எந்த சிந்தனையிலிருந்தும், எனது முகத்தை சோகமாகவே வைத்திருக்க செய்யும் எந்த ஒரு சிந்தனையிலிருந்தும், நம்மை நிம்மதியாக தூங்ககூட விடாமல் நம்மை தொந்தரவு செய்கின்ற எந்த ஒரு சிந்தனையிலிருந்தும், எனக்கு பிடித்தவர் பிடிக்காதவர் என்ற சிந்தனையிலிருந்தும், ஆக மொத்தம் என்னை மனிதனாக, கிறிஸ்தவளாக, துறவியாக வாழ விடாமல் செய்துகொண்டிருக்கிற எல்லா சிந்தனைகளிலிருந்தும் விலகி இருப்பது

இப்படி தியானம் செய்தால் என்ன நடக்கும்?

1. **Understanding will emerge: God is a sojourner. If I don't get this understanding, who has to be blamed? Who is responsible?** இறைவார்த்தையும், இறைவார்த்தையும் நடைமுறை வாழ்க்கையும் கலந்த சிந்தனைகள், தூய ஆவியாரும் கடவுள் நம்மோடு பயணிப்பதுபோல அவரோடு வாழ்க்கை முழுவதும் பயணிக்கும் ஒரு தூண்டுதலை கொடுக்கும். கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்கவில்லையென்றால் அதற்கு யார் பொறுப்பாக முடியும்? (தீதும் நன்றும் பிறர்தரவ ாரா)

2. **Understand myself, understand God, understand others and their emotions and feelings….not to justify…and to renew the relationship with whom we were not in good terms…**விட்டுக்கொடுப்பவர்கள் கெட்டுப்போவதில்லை, பிரிந்து செல்வது புரிந்துகொள்வதற்கு, விலகி செல்வது அதுவும் இந்த நாட்களில் விலகி செல்வது, தனிமையில் சிந்தித்து உறவுகளைப்பற்றி புரிந்துகொள்வதற்கு (மற்றவர்கள் கண்ணீரை, வேதனையை), தீர்ப்பிடுவதற்கோ, மேலும் மேலும் நியாயப்படுத்துவதற்கோ அல்ல, உறவுகளை புதுப்பிப்பதற்கு – புரிந்துகொள்ள விருப்பமில்லையென்றால், புரிந்துகொள்ள அவசியமில்லை என்று சொன்னால், உடைந்தது உடைந்ததுதான் மீண்டும் அதை புதுப்பிக்க எனக்கு மனமில்லை என்று முடிவு செய்தால் அதற்கு யார் பொறுப்பாக முடியும்?
3. **Should never experience identity crisis.** என்னுடைய அடையாளத்தை நான் உறுதிப்படுத்திக்கொள்வதற்காக. மனிதன், கிறிஸ்தவர், துறவியாக (நிலையில்லாத பதவியை வைத்து எனக்கு கிடைக்கிற அடையாளம் அல்ல). கிறிஸ்துவில் என் அடையாளம், துறவற வாழ்வில் என் அடையாளம், அவரோடு இணைந்திருக்கும் என் அடையாளம் இவற்றை நான் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தேவையில்லாத அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள நினைத்தால் அதற்கு யார் பொறுப்பு?
4. **Understanding my own vocation given by God…Vocation is not a story to be narrated always, rather it is a mystery to be contemplated and lived…**கடவுள் எனக்கு கொடுத்த அழைப்பில் இன்னும் அதிகமான தெளிவு பெற வேண்டும். (நான் எப்படி இருந்தேன், என் குடும்ப சூழல் என்ன? நான்

எந்த நோக்கோடு வந்தேன்? நான் எப்படிப்பட்ட குணங்களை கொண்டிருந்தேன்? இப்பொழுது எப்படி இருக்கிறேன்? கடவுள் என்னை இதற்காகவா அழைத்தார்? அவர் விருப்பம் என்னவென்று என்னால் அறிந்துகொள்ள முடிகிறதா? இந்த துறவற வாழ்வில் யாரை பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்? யாரை நம்பி வந்தேன்? இப்போது யாரை நம்பி வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறேன்?

5. **Be cool, relaxed, rest a while with the Lord and in the Lord…கவலைப்படாதீர்…கவலையில்லாமல், இறைவனில் இளைப்பாற வாய்ப்புதான் இந்த தியானம். (இறைசிந்தனையில் இறைவனோடு இறைவனில் இளைப்பாறுவது). (நான் நடந்து வந்த பாதைகள்…வீடியோ)**

மாற்றம்தான் தியானம், மாற்றத்திற்கானதுதான் தியானம், மனதிருப்தியை நோக்கிய மாற்றத்திற்கானதுதான் தியானம்,

எசாயா 26:3

எனை அனுப்பும் தெய்வமே… (பாடல்)

அருள் நிறைந்த மரியே…

Fr. Mariadass, sdb