Vol. II
T. D. R. C. 315
R. R. No. 4753:1952
கோண பெருக்கல்.
DIGITIZED
Q6
N08
11979

415

A. M. D. G.

ஞான ஒடுக்கம்.

(MANUAL FOR RETREAT.)

TRICHINOPOLY:
St. Joseph's College Press.

1908.

Imprimatur :

✠ JOANNES-MARIA,

Ep. Trichinopolit.

CUM PERMISSU SUPERIORUM.

முகவுரை.

சேசு சபையை ஸ்தாபித்த அர்ச். லொயோலா இஞ்ஞாசியார் மன்ரேசா என்னும் குகையில் அருந்தபமும் இடைவிடாத ஜெபமும் செய்துகொண்டிருந்த காலத்தில் தேவதாயாரின் விசேஷ உதவியினால் எழுதிய உன்னத நூல் ஞானமுயற்சிகள் என்கிற பேர்போன புஸ்தகமாம். இதனால் உலகமெங்கும் விளைந்த நன்மை இம்மாத்திரமென்று வரையறுத்துச் சொல்லுந் தன்மையல்ல. 1622-ஆம் காலஞ்சென்ற அர்ச். பிரான்சிஸ்கு சலேசியார் "இப்புஸ்தகத்தில் எத்தனை எழுத்துக்களுண்டோ, அத்தனை ஆத்துமாக்கள் இதனால் இரட்சிக்கப்பட்டார்கள்" என்று சொல்லப் பின்வாங்கவில்லை.

இப்பேர்ப்பட்ட மேலானபுஸ்தகம் இந்நாள் வரையில் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்படாமலிருக்கிறது பெருங்குறையே. "அர்ச். இஞ்ஞாசியார் ஞானத்தியானங்கள்," "ஞானமுயற்சி" என்கிற புஸ்தகங்கள் வெகு காலமாய் நமது மத்தியில் வழங்கிவருகிறது நிசந்தான். ஆனால் இவைகளைக்கொண்டு அர்ச். இஞ்ஞாசியாருடைய ஞானமுயற்சிகளின் தன்மையையும்

நோக்கத்தையும் அறிந்துகொள்ளுவது கூடாத காரியம். ஆகையால் இக்குறையை ஒருவாறு நிவர்த்தி செய்யும்படியாக சேசு சபை சங். ஹெரோதோ சுவாமி (Rev. Father Heraudeau, S.J) இயற்றிய ஞானமுயற்சிகளின் சாரம் அடங்கிய சிறிய புஸ்தகத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு இப்புஸ்தகத்தை எழுதி முடித்தோம். இதில் எட்டுநாள் தியானத்துக்கு வேண்டிய சகலமும் ஒழுங்காய்த் திட்டஞ் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சேசுவின் திரு இருதயம் இப்புஸ்தகத்தை ஆசீர்வதிக்கக்கடவதாக!

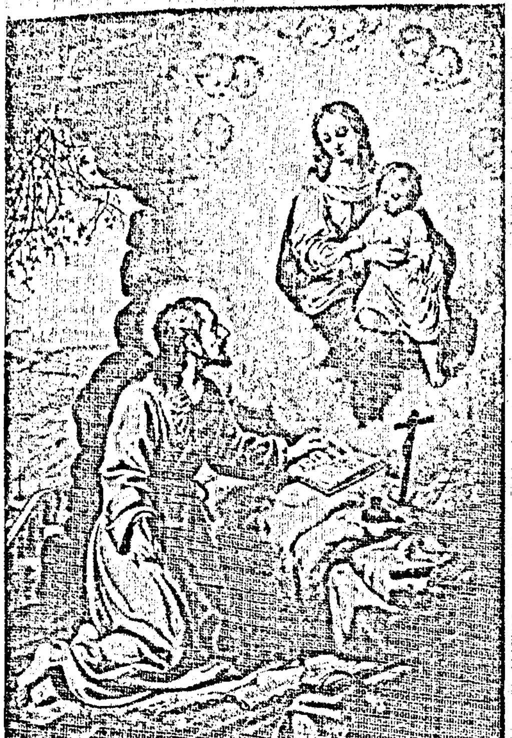
1908-ம் ஜூன்-மீ 26-ம் தேதி
சேசுவின் திரு இருதயத் திருநாள்.

T. ROCHE, S. J.

கால அட்டவணை.

5-15	எழுந்திருத்தல்.
5-30	காலைச்செபம்-தியானம்.
6-30	தியானயோசனை.
6-40	திவ்வியபூசை.
7-30	காலைப்போசனம்—ஒழிந்தநேரம்.
8-30	ஞானவாசகம்.
9	திவ்வியநற்கருணைச்சந்திப்பு—ஒழிந்தநேரம்.
9-30	தியான ஆயத்தம்.
9-45	தியானம்.
10-45	தியானயோசனை—ஒழிந்தநேரம்.
11-30	கிறீஸ்துநாதர் அநுசாரம்.
11-45	ஆத்துமசோதனை.
12	மத்தியான போசனம்—திவ்வியநற்கருணை சந்திப்பு.
1-15	இளைப்பாற்றி.
2-15	ஜெபமாலை—ஒழிந்தநேரம்.
3	போதகம்.
4	திவ்வியநற்கருணைச் சந்திப்பு—தேவமாதா பிரார்த்தனை—ஒழிந்தநேரம்.
5-15	தியான ஆயத்தம்.
5-30	தியானம்.
6-30	தியானயோசனை.
6-50	இராச்செபம்.
7	இராப்போசனம்—ஒழிந்தநேரம்.
7-45	ஆத்துமசோதனை.
8	தியான ஆயத்தம்.
8-30	படுக்கை.

* இந்தக் கால அட்டவணை திருச்சிறுப்பள்ளியில் அநுசரிக்கப்பட்டுவருகிறது. ஆனால் ஆட்களுக்கும், இடங்களுக்கும், சமயங்களுக்கும் தக்காப்போல இதை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.



தேவதாயாருடைய விசேஷ உதவியினால்
அர்ச். இஞ்ஞாசியார் ஞான முயற்சிகளை
எழுதுகிறார்.

A. M. D. G.

ஒடுக்கத்துக்குமுன் அறியவேண்டிய சில விசேஷங்கள்.

I. ஒடுக்கமென்றாலென்ன?

அர்ச். இஞ்ஞாசியார், தாம் எழுதிய தியான புஸ்தகத்தின் முகவேட்டில் சொல்லுகிறதாவது: ஒடுக்கமென்றால், யாதொரு கிரமந்தப்பின சார்பினால் ஒன்றையுந் தீர்மானிக்காமல் ஒருவன் தன்னைத்தானே ஜெயிக்கவும், தன்னுடைய ஜீவியத்தை ஒழுங்குப்படுத்தவும், செய்கிற தோரணியான ஞானமுயற்சிகள்.

1. ஞான முயற்சிகள்:—ஒடுக்கத்தில் பற்பல பத்திக்கிருத்தியங்கள் செய்யப்படுகின்றன. அப்படியே, தியானம், தியானயோகம், ஆத்துமசோதனை, வாய்ச்செபம், மனச்செபம், மற்றதும். ஆனதால் ஜெபத்தியானம் செய்யவும், உள்ளொடுக்கமாயிருக்கவும், தன்னைத்தானே பரிசோதிக்கவும், ஆத்துமம் சர்வேசுரனோடு ஐக்கியமாகவும், செய்யும் காலம் தியானகாலம். உலக சந்தடியெல்லாம் விட்டொழித்து தனக்குள்ளே பிரவேசித்து, சிருஷ்டிகரை அணுகுவதுதான் தியானம்.

2. முயற்சிகள்:—தியானஞ் செய்கிறதென்றால், அறையில் சுகமாய் உட்கார்ந்துகொண்டு, நேரத்தை வீணில் செலவழிக்கிறதல்ல. ஆனால் வருத்தி உழைக்குங்காலம் தியானகாலம். தன்னிடத்திலுள்ள துர்க்குணங்களையெல்லாம் பற்றற ஒழிக்கும்படி முயற்சியெடுத்துக்கொள்ள வேணுமென்கிறபடியால், தியான காலத்தை ஞான முயற்சிகள் செய்யும் காலமென்று அர்ச். இஞ்ஞாசியார் சொன்னது நியாயமே.

3. தன்னைத்தானே ஜெயிக்கவேணும்:—தியானஞ் செய்கிறவன் தன்னிடத்தில் எது தீமைக்குக் காரணமாயிருக்கிறது, எது விமர்த்தப்பினதென்று யோசித்தறிந்து, சர்வேசுரனுடைய அநுக்கிரகத்தினால், அவைகளைத் தன் இருதயத்தினின்று வேரோடு அறுத்தெறியும்படி பிரயத்தனஞ் செய்யவேண்டியது கடமை. இந்தக் கதியை அடையத்தக்கதாக, தீமைக்கு சார்பாயிருக்கிற தன் சுபாவத்தையும், கெட்ட ஆசாபாசங்களையும், துர்க்குணங்களையும், சுருக்கத்தில் எதெது ஆத்துமத்தைக் கெடுக்கத்தேடுகிறதோ அவைகளனைத்தையும், ஜெயிக்கக்கடவான். ஏனெனில் மாம்சம் இஸ்பிரீத்துவுக்கு விரோதமாய் இச்சிக்கிறது. (கலாத். 5. 17) ஆனால் இது சுளுவான காரியமல்ல. அர்ச். இஞ்ஞாசியார் சொல்லுகிறபோல, செத்த

வனை உயிர்ப்பிக்கிறதைக்காட்டிலும், தன்னைத்தானே ஜெயிப்பது அதிகக் கடினம். ஆத்தும விரோதிகள் இல்லாதவன் யார்? ஆசாபாசங்கள் இல்லாதவன் எவன்? துர்நாட்டங்களற்றவன் யார்? ஒருவருமில்லை.

4. தன்னுடைய சீவியத்தை ஒழுங்குப்படுத்த வேணும்:—பாவத்தை அகற்றுவதும், துர்ச்சாரீபுகளை ஒழிப்பதும், மிக்க நல்லதுதான். ஆனால் சகலமும் இதில் அடங்கியிருக்கிறதில்லை. நாம் செய்யவேண்டிய காரியங்கள் இன்னம் வேறேயிருக்கின்றன. ஒருவன் தன் சீவியத்தை ஒழுங்குப்படுத்தவேணும். எதில் பலவீனனாயிருக்கிறானென்று பரிசோதித்துப்பார்த்து அதைப் பலப்படுத்தவேணும். தன்னுடைய அந்தஸ்தின் கடமைக்குத் தகுந்த பிரதிக்கினைகள் செய்யவேணும். ஓரே வார்த்தையில், ஒவ்வொருவனும் பழைய மனிதனைக் களைந்துவிட்டு, புதிய மனிதனைத் தரித்துக்கொண்டு, அர்ச்சியசிஷ்டதனத்தின் பாதையில் நடக்கக்கடவான்.

உங்கள் முந்தின நடக்கையின்படி மோசம் போக்குவதற்கு ஏதுவான இச்சைகளாலே கெட்டுப்போகிற பழைய மனிதனை உரிந்துபோடுங்கள். உங்கள் மனதில் புதிதான ஞானமடைய

வர்களாகி, நீதியிலும் உண்மையான பரிசுத்ததனத்திலும் சர்வேசுரனுடைய சாயலாக சிருஷ்டிக்கப்பட்ட புது மனிதனைத் தரித்துக்கொள்ளுங்கள். (எபே. 4. 22)

5. கிரமத்தப்பின சார்பினால் ஒன்றையும் தீர்மானிக்கக்கூடாது:—தியானகாலத்தில், நாம் நம்முடைய சிருஷ்டிகரோடு ஏகாந்தத்தில் பேசுகிறபடியால், அச்சமயம் அவர் கொடுக்கிற நல்ல ஆலோசனைகளைக் கவனமாய்க் கேட்கிறதற்கும், அவர் நம்மிடம் கேட்கிற காரியத்தை சரியாய் அறிகிறதற்கும் ஏதுவாயிருக்கிறது. பிரதானமான சத்தியங்களைத் தீர்க்கமாய் அறிகிறதினாலும் நமது திவ்விய இரட்சகரின் மாதிரிகையைத் தியானிக்கிறதினாலும் நம்முடைய மனசானது தேவசித்தத்துக்கு பணிந்து நடக்கத் தயாராயிருக்கிறது. விசேஷமாய் தியான சமயத்தில், சர்வேசுரன் நம்மோடு பேசுகிறதற்குப் பிரியப்படுகிறார் என்பது நிச்சயமான காரியம். அவருடைய சத்தமானது சில சமயம், நம்முடைய இருதயத்தைப் பிரகாசிக்கிற வெளிச்சத்தைப்போலவும், வேறு சமயங்களில் பயங்கரமான இடி இடிக்கிறாப்போலவும், வேறு சமயங்களில் நம்முடைய ஆத்துமத்தில் பனிப் பெய்கிறாப்போலவும், தோன்றும்.

II. நான் ஏன் தியானஞ் செய்யவேண்டும்?

1. சரீர இச்சைப்பிரகாரம் நடக்க சகல மனுஷருக்கு ஓர்வித சுபாவமான சார்பு உண்டு. அழிந்துபோகிற நிகழ்கால சம்பவங்கள், வரப்போகிற காரியங்களையும், நித்தியத்தையும் மறந்துபோகும்படி செய்கின்றது. கண்ணால் பார்க்கிற காரியங்களும், கையால் தொடுகிற பொருட்களும், ஞானக்காரியங்களையும், சுபாவத்துக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களையும் நம்முடைய மனதிலிருந்து அழித்துவிடத் தேடுகின்றன. இப்பேர்க்கொத்த சார்புகள் கிரமத்தப்பின துர்ச்சார்புகள். இவைகளையெல்லாம் சீர்படுத்துவதற்குத் தக்க சமயம் தியானகாலம்.

2. வேறு சிலருக்கு இரட்சணிய பாதையில் ஓர் பெரிய தடங்கல் வருகிறது. அதை எப்படி நிவர்த்திசெய்கிறதென்று தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். இப்பேர்க்கொத்தவர்கள் தியானகாலத்தில் அதைச் சுளுவாய் நிவர்த்திசெய்யக்கூடுமானவர்களாயிருக்கிறார்கள். அவர்கள் இதுவரையில் தங்கள் ஆத்துமத்தைச் சிறிதும் கவனியாமல், ஆசாபாசங்களுக்குத் தங்களை முற்றிலும் கையளித்து, ஞானக்காரியங்கள் மட்டில் வெகு அசமந்தராய் ஜீவித்து, பாவசங்கீர்த்தனம் பண்ணாமலும், திவ்வியபூசை

காணாமலும், திவ்வியநன்மை வாங்காமலும், விசாலமான பாதையாகிய நரகபாதையில் நடந்து வந்தவர்கள். இவர்கள் தங்கள் கெட்ட சீவியத்தை மாற்றுவதற்குத் தக்க சமயம் தியான காலம்.

3. வேறு சிலர் வெறுவெறுப்புள்ளவர்கள். அவர்களுக்கு சர்வேசுரனுடைய ஊழியத்தில் அற்பமேனும் பற்றுதல் கிடையாது. வேதத்துக்கடுத்தவைகளெல்லாம் இப்பேர்க்கொத்தவர்களுக்குக் கசப்பாகவும், சரீர சுகத்துக்கடுத்தவைகளெல்லாம் வெகு மதுரமாயுமிருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள், தங்களுடைய வெறுவெறுப்பான நடத்தையை மாற்றுவதற்குத் தக்க சமயம் தியானகாலம்.

4. நாள் போகப்போக ஞானக்காரியத்தில் நம்முடைய சுறுசுறுப்பானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறைந்துபோகிறதென்று, நாம் அநுபவசித்தியால் அறிந்திருக்கக்கூடும். ஓர் கடியாரம், எவ்வளவுதான் விலையேறப்பெற்ற நல்ல கடியாரமானாலும், அதுவும் நாளாவட்டத்தில் துருப்பிடிக்கக்கூடும், அல்லது நின்றுபோகக்கூடும். அப்போது அதற்கு எண்ணெயிட்டு அதை நன்றாய்த் துடைப்பார்களல்லவா? அதுபோலவே நல்லவர்கள் முதலாய் காலக்கிர

மத்தில் அசமந்தர்களாகக்கூடும். கடியாரத்தை எண்ணெயிட்டு துப்புரவு பண்ணுகிறதுபோல இவர்களுடைய ஆத்துமத்தையும் துப்புரவு செய்யவேண்டும். இதற்குத் தகுந்த சமயம் தியானகாலமே.

5. தியானம் எல்லாருக்கும் அவசரம். ஏனென்றால் எல்லாரும் நல்லமரணமடைய ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் சாவுக்கு முஸ்திப்பு செய்ய, தியானத்தைக்காட்டிலும் உத்தமமான வழி வேறொன்றில்லை. எப்படி ஒரு கடியாரம் நன்றாய் ஓடவேணுமானால் அதற்கு சாவி கொடுக்கவேணுமோ, அப்படியே நம்முடைய சீவியத்துக்கும், தியானமாகிற சாவி கொடுக்கவேணும். மற்றப்படி என்ன சம்பவிக்கும்? கடியாரம் நின்றுபோகிறதுபோல, நாமும் நம்முடைய ஞான சீவியத்தில் தளர்ச்சியடைந்து நின்றுபோவோம்.

பாலைவனாந்தரத்தைக் கடக்கிற பிரயாணி, வழியில் சுத்த ஜலமுள்ள ஓரிடத்தைக் கண்டால், எப்படி தன் விடாயைத் தணித்து, தன் பிரயாணத்துக்கு வேண்டிய ஜலத்தைச் சேகரித்துக்கொள்ளுவானோ, அப்படியே மோக்ஷ இராச்சியத்தை நாடி நடக்கிற பரதேசிகளாகிய நாமும், தியான காலத்தில் நம்முடைய

ஆத்துமத்துக்கு வேண்டிய போசனத்தை உட்கொண்டு, வழிப் பிரயாணத்துக்கு வேண்டிய தைரியத்தையும் சேகரித்துக்கொள்ளக் கடவோம்.

சமுத்திரத்தின்மேல் விரைந்தோடுகிற கப்பலானது எப்படி இடைக்கிடையே தண்ணீரும் நிலக்கரியும் எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டிய இடத்தை நோக்கி செல்லுகிறதோ, அப்படியே நாமும் தியானகாலத்தில் நம்முடைய ஞானஜீவியத்தில் அசமந்தமடையாமல், திடனும் பலமும் சேகரிக்கவேண்டும். நன்ஜீவியகாலத்தில் அடிக்கடி தியானஞ் செய்தவனுக்கு அந்திய காலம் ஒருக்காலும் கசப்பாயிருக்கமாட்டாது. அப்பேர்க்கொத்தவன் சாவுக்கு எப்போதும் தயாராயிருக்கிறவனானபடியால், அவனுக்கு அவலமான மரணமில்லை. அவன் நித்திய சம்பாவனை பெறுவானென்று நம்ப இடமுண்டு.

தியான சமயம், ஏராளமான வரப்பிரசாதங்களைப் பெறுஞ் சமயம். மோக்ஷ இராச்சியத்தைச் சுதந்தரித்துக்கொள்ளுகிறதற்கு, சந்தேகமற உசிதமான சமயம் தியான சமயம். இதோ இப்பொழுதே அந்த அநுக்கிரக காலம், இதோ இப்பொழுதே இரட்சணியத்தின் நாள். (2. கொரி. 6-ம் அதி. 2-ம் வச.)

III. நல்ல தியானஞ் செய்வதற்கு வேண்டிய குணங்களென்ன?

1. நாம் செய்யப்போகிற தியானத்தில் ஓர் விசேஷ நோக்கமிருக்கவேண்டியது. அந்த நோக்கமானது, நாம் திருத்தவேண்டிய ஓர் விசேஷ துர்க்குணமாயிருக்கலாம்; அல்லது நம்முடைய அந்தஸ்தின் கடமைகளை சரியாய் அநுசரியாமலிருக்கிறதைக் கண்டு அதைச் சீர்திருத்தும்படி ஏற்ற வழியைத் தேடும்படியாயிருக்கலாம்; அல்லது குடும்பத்தில் சமாதானமற்று பகை வர்மமிருந்தால் அதை முற்றும் ஒழித்துப்போட்டு, மனச்சமாதானத்தை அடைய முயற்சி செய்வதாயிருக்கலாம்; அல்லது ஓர் கெட்ட சகவாசம், துர்ப்பழக்கம், துர்ச்சிநேகம், நம்மைப் பாவச்சங்கிலிகளால் கட்டியிருப்பதால் அந்தப் பாசங்களை அறுத்தெறியும்படியாயிருக்கலாம்.

நம்மிடத்திலுள்ள துர்க்குணம் எதுவென்று அறிந்து, அதை ஒழிக்கப் பிரயாசப்படுவதே தியானத்தின் முக்கிய அலுவல். இது எப்போதும் நமது கண்முன்பாக இருக்கவேண்டியது.

2. தியான காலத்தில் மனச் சமாதானம் இன்றியமையாதது. குழப்பம் கலக்கமிருக்கிற இடத்தில் சர்வேசுரன் இருக்கமாட்டார்

என்பது தேவ வாக்கியம். சமாதான அமரிக்கையுடன் இருக்கிற ஆத்துமத்தில்தான் சர்வேசுரனுடைய இனிய வார்த்தை நன்றாய்க் கேட்கப்படும்.

3. சுரூபம் செய்கிற சிற்பியின் கையில் சலவைக்கல் எப்படியிருக்கிறதோ, அப்படியே நாமும் சர்வேசுரனுடைய திருக்கரங்களிலிருக்க வேணும். சிற்பி என்ன செய்கிறான்? உளியையும் சுத்தியையுங்கொண்டு சலவைக்கல்லை அடித்து அடித்து உருவாக்கிறான். தியான காலத்தில் சர்வேசுரன் தம்முடைய சாயலாக நம்மை நிர்மாணிக்கச் சித்தமாயிருக்கிறார். கைதேர்ந்த தேவ சிற்பியின் வசத்தில் நம்மை முழுவதும் ஒப்படைத்துவிட்டு, நம்மை அவர் இஷ்டம்போல் உருவாக்க விடக்கடவோம்.

நீங்கள் அர்ச்சியசிஷ்டவர்களாகவேண்டுமென்பதே சர்வேசுரனுடைய சித்தம். (தெச. 4-அதி. 3-வச.)

4. சர்வேசுரனோடு நிபந்தனை செய்யப் போகாதே. அர்ச். சின்னப்பர் தமாஸ்கு நகரத்துக்குப் போகும்போது எப்படி சுவாமியைப்பார்த்து: "ஆண்டவரே, நான் என்ன செய்யும்படி சித்தமாயிருக்கிறீர்?" என்றாரோ, அப்படியே நீயும் சொல்லக்கடவாய். அல்லது

சாமுவேல் என்பவரோடு "ஆண்டவரே, பேசும், உம்முடைய ஊழியன் செவிகொடுக்கிறன்," அல்லது தாவீது இராஜாவோடு "என் தேவனே! என்னுடைய இருதயம் தயாராயிருக்கிறது, என்னுடைய இருதயம் தயாராயிருக்கிறது" என்று உருக்கத்துடன் வேண்டிக்கொள். சுவாமி உன்னிடத்தில் என்ன கேட்கிறார் என்று நிதானித்துப்பார். "சுவாமி, நீர் என்னிடத்தில் என்னத்தைக் கேட்கிறீரோ, அதைத் தாமதமின்றிக் கொடுக்கக் காத்திருக்கிறேன்" என்று சொல்லு.

5. தியான காலத்தில் ஆத்திரம், பதஷ்டம், பரபரப்பு, உதவாது. எதுவும் ஆற அமர யோசித்துச் செய்யவேண்டும். பதறாத காரியம் சிதறாது என்பது எப்போதும் நிசமானாலும், தியான நேரத்தில் விசேஷமாய் அது நிசமென்கலாம்.

6. நல்ல தியானஞ் செய்கிறதற்கு நல்ல சாதனங்கள் என்னவென்றால்: அடக்கவொடுக்கம், மௌனம், குறிக்கப்பட்ட காரியங்களைத் தவறாமல் குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் சாங்கோபாங்கமாய்ச் செய்வது.

7. சர்வேசுரனுடைய உதவி ஒத்தாசையில்லாமல் நீ ஒன்றுஞ் செய்யமாட்டாய். அவருடைய உதவியைக்கொண்டு எல்லாம் உன்னால்

செய்யக்கூடும். "எப்போது பலவீனப்படுகிறேனோ, அப்போது வல்லவனாயிருக்கிறேன்." சர்வேசுரனுடைய வரப்பிரசாதமானது, நரக சத்துருக்களின் வல்லமையை நிர்மூலமாக்க சத்தியுடையதென்பது நிச்சயமாமே. என்னைப் பலப்படுத்துகிறவரைக்கொண்டு என்னால் எல்லாங் கூடும். (பிலிப். 4-ம் அதி. 13-ம் வச.)

8. நீ கடந்த காலத்தில் எப்பேர்க்கொத்த பெரிய பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தபோதிலும், தயாளம் நிறைந்த சர்வேசுரன் உன்னை அத்தியந்த விதமாய் நேசிக்கிறார். உன்னுடைய இரட்சணியத்தை உனக்குப் பெறுவிக்கும்படியாகத்தானே இந்தத் தியானத்துக்கு உன்னை இட்டுக்கொண்டு வந்திருக்கிறார். உன்னைப்பார்த்து: "மகனே, ஏகாந்தத்துக்கு வா, நான் உன்னுடைய இருதயத்தோடு பேசவேண்டியிருக்கிறது" என்கிறார். இவ்வளவு அளவை கடந்த சிநேகத்துடன் நேசிக்கிறவர் மட்டில் நீ பூரண நம்பிக்கை வைக்கவேண்டியது நியாயமல்லவா?

9. தியான அலுவலை முடிக்கிறவர்கள் சேசுநாதரும் நீயுந்தான். சேசுநாதர் தாம் செய்யவேண்டியதை நிறைவேற்ற ஒருபோதும் தவறமாட்டார். நமது பேரில் வைத்த சிநே

கத்தால் குத்துண்ட அவருடைய திரு இருதயம் இடையறாது உனக்காகத் திறக்கப்பட்டிருக்கிறது. அத்திரு இருதயத்தினின்று வரப்பிரசாதம், பிரவாகமாய்ப் பொழிந்துகொண்டேயிருக்கிறது. நீ அவருடைய வார்த்தைக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய இருதயத்தோடு ஒன்றித்திருப்பாயானால், அவருடைய ஞான நன்மைகளை ஏராளமாய் அடைவாயென்பதற்கு அற்பமேனும் சந்தேகமில்லை.

ஆகையால் தியானகாலத்தில் இடைவிடாமல், பத்தியுடன், ஜெபம் பண்ணக்கடவாய். உன்னுடைய அறையை விட்டுப் போகும்போதும், வரும்போதும், மனோகரம் சுகிக்கும்போதும், மனவாட்சி அனுபவிக்கும்போதும், தேவநற்கருணைக்கு முன்னாலிருக்கும்போதும், உலாவும்போதும், தியானஞ் செய்யும்போதும், தியானஞ் செய்தபிறகும், எப்போதும் ஜெபிக்கவேண்டும். ஜெபிக்கிறதென்றால், எப்போதும் வாய்ச் செபம் செய்யவேண்டுமென்பதல்ல, மனச் செபஞ் செய்கிறது மிக்க நல்லது. எப்படிப் பிள்ளையானது தாயோடு பேசுமோ, அப்படியே சேசுநாதரோடு பேசு. நமது திவ்விய இரட்சகர் வசனித்திருக்கிறவண்ணம், "சோர்

ந்துபோகாமல் எப்போதும் ஜெபஞ் செய்ய வேண்டும்." (லூக். 18-ம் அதி. 1-ம் வச.)

10. நீ நல்ல தியானஞ் செய்யும்படி பாதுகாவலான சில விசேஷ அர்ச்சியசிஷ்டவர்களைத் தெரிந்துகொள். அவர்கள் உனக்காகப் பரிந்துபேசுவார்கள். அப்படியே, தேவதாயாரை நீ தெரிந்துகொண்டால், அவள் மெய்யாகவே தாய்க்குரிய நேசவாஞ்சையுடன் உன்னை ஆதரிப்பாள். அர்ச். இஞ்ஞாசியாருடைய ஞான முயற்சிகளைச் செய்யப்போகிறபடியால் அவருடைய சலுகையை அண்டிப் போ. அர்ச். சவேரியார் நம்முடைய இந்து தேசத்து அப்போஸ்தலர். அவருடைய ஒத்தாசையைக் கெஞ்சிக் கேள். உன்னோடு எப்பொழுதும், கூடவேயிருக்கிற வானலோக தூதனான காவல் சம்மனசானவரை மறந்துபோகாதே. வேறே எந்த அர்ச்சியசிஷ்டவர்கள்பேரிலும் உனக்கு விசேஷ பக்தியிருந்தால், தியான காலத்தில் அவர்களைப் பார்த்து அடிக்கடி வேண்டிக்கொள்.

கடைசியாய்ப் பின்வரும் வார்த்தைகளை உய்த்துணரப் பிரயாசப்படக்கடவாய். அவைகளாவன: உன்னை முழுவதும் தியானத்துக்குக் கையளிக்கக்கடவாய். அரைகுறையென்பது

உதவாது. தனியாயிரு, பேச்சு வார்த்தை, பராக்கு, இவைகளுக்கு இடங்கொடாதே. தியானத்திற்குப் பிறகு புது மனுஷனாகவேண்டும். உன்னுடைய துர்நடக்கை, கெட்ட வாடிக்கைகளையெல்லாம் வேரோடு பிடுங்கி எறிய வேண்டும்.

தியானஞ் செய்யும் வகை.

(METHOD OF MEDITATION.)

அர்ச். இஞ்ஞாசியாருடைய படிப்பினைப்படியே நினைவினாலே வேதசத்தியங்களில் யாதொன்றை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு, புத்தியினாலே அந்தச் சத்தியத்தின்பேரில் யோசனை செய்து, மனதினாலே அந்தச் சத்தியத்துக்கொத்தபிரகாரம் தன் நடக்கையை ஒழுங்குப்படுத்துவதே தியானம்.

தியானமானது மூன்றுவகுப்பாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளாவன: தியான ஆயத்தமும், தியானமும், தியானத்தின்பேரில் யோசனையுமாம்.

I. தியான ஆயத்தம்.

தியான ஆயத்தமானது, தூர ஆயத்தமென்றும், கிட்டின ஆயத்தமென்றும் இருவகைப்படும்.

தூர ஆயத்தம்: இதைச் சேர்ந்த விஷயங்கள் நான்கு.

1. காலமே தியானஞ் செய்வதற்குக் குறிக்கப்பட்ட காரியத்தை அதுக்கு முந்தினநாள் சாயங்காலம் கவனத்தோடு வாசிக்கிறது, அல்லது உற்றுக் கேட்கிறது. கால்மணிநேரம் இதில் செலவழிக்க வேணுமென்பது அர்ச். இஞ்ஞாசியாருடைய விருப்பம்.

2. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் தான் என்ன பலனை அடையவேணுமென்று பார்த்துக்கொள்ளுகிறது. இதைச் செய்யும் விதம் எதென்றால், தன்னிடத்திலுள்ள எந்தத் துர்க்குணத்தைத் தள்ளவேணுமென்றும் அல்லது எந்தப் புண்ணியத்தை அடையவேணுமென்றும், அல்லது தியானப்பொருளுக்கு இசைந்த பிரதிக்கினை என்னவென்றும், தீர்மானித்துக்கொள்ளுகிறதாம்.

3. படுத்துக்கொண்டபின் நித்திரை வருமுன்னே தான் வாசித்ததை அல்லது கேட்டதை ஒரு பிரியதத்தமந்திரம் சொல்லுகிற நேரம் வரையில் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது.

4. காலையில் எழுந்திருந்தமாத்திரத்தில் புறத்திப்பட்ட நினைவுகளுக்குக் கொஞ்சத்தேனும் இடங்கொடாமல், படுக்கப்போகும்போது செய்தாப்போலே இப்போதும் எதைத் தியானிக்கப்போகிறாயோ, அதைச் சுருக்கமாய் நினைத்துக்கொள்ளக்கடவாய்.

கிட்டின ஆயத்தம்:—இதைச் சேர்ந்த விஷயங்கள் நான்கு:—

1. ஆயத்தச் சிந்தனை: (Prelude) தியானத்துக்குக் குறித்த நேரமானவுடனே தியானஞ்செய்யவேண்டிய இடத்துக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டடி தூரத்துக்கு அப்பாலே நின்று ஒரு பரமண்டலமந்திரம் சொல்லுகிற நேரம்வரையிலே உன் நினைவைச் சர்வேசுரனிடத்திலே எழுப்பி, அவர் உனக்கு முன்பாக இருக்கிறதாகவும், நீ செய்கிறதையும் உன்னுள்ளத்தில் நடக்கிறதைப் பார்க்கிறதாகவும், அத்தியந்த வினயத்தோடும், விசுவாசத்தோடும் யோசித்துக்கொண்டு அவரைத் தாழ்ச்சியோடு ஆராதிக்கிறது. அதற்காகத் தரையை முத்திசெய்கிறது அதிக வழக்கம்

2. ஆயத்தச்செபம்:—(Preparatory prayer) நாம் செய்யப்போகிற தியானம் அனுகூலமாகும்படி வேண்டிக்கொள்ளுகிற ஜெபம்.

ஆ! என் ஆண்டவரே! இந்தத் தியானநேரத்தில் என் கருத்துகளும், கிரியைகளும், கருமங்களும், தேவ மகத்துவத்தின் ஊழியத்துக்காகவும், தோத்திரத்துக்காகவும் மாத்திரம் செலுத்தப்படக்கடவதாக.

3. இட உருபிகரம்: (Composition of place) அதென்னவென்றால் ஒவ்வொரு தியானத்துக்

குக் குறிக்கப்பட்ட சத்தியத்துக்குத் தக்கது போல அந்தந்த சத்தியத்தைச் சார்ந்த விஷயங்கள் நடக்குமிடத்திலே அவைகளைப் பார்க்கிறதாகவும், கேட்கிறதாகவும் கெட்டியாய் மனதிலே ரூபிகரித்துக்கொள்ளுகிறது.

4. தியானப்பலன்: (Fruit of the meditation) அதென்னவென்றால் நீ செய்யப்போகிற தியானத்தில் அடைய உத்தேசித்திருக்கிற ஞான நன்மை. சர்வேசுரன் அதை உனக்கு அளிக்கும்படியாக அவரை ஆசையோடு கேட்கக்கடவாய்.

உதாரணம்: இப்படியே தனித்தீர்வையைப் பற்றி தியானிக்கவேணுமானால், இட உருபிகரம் செய்யும் விதமாவது: உன் ஆத்துமம் பிரிந்த அறையிலேதானே சேசுநாதசுவாமி சிம்மாசனத்தின்மீது நீதி கோபத்தோடு உட்கார்ந்திருக்கிறதாகவும்; நீ சங்கிலிகளால் கட்டப்பட்டுக் குற்றவாளியைப்போல அவருக்குமுன் பயத்தோடு நிற்கிறதாகவும் உருபிகரித்துக்கொள். அன்றியும் காவலான சம்மனசு ஒரு பக்கத்திலே நின்றுகொண்டு உனக்காகப் பரிந்துபேசுகிறதையும், பசாசு நீ உயிரோடிருக்கும்போது கட்டிக்கொண்ட பாவங்களையெல்லாம் பெருக்கிச் சொல்லுகிறதை நீ கேட்கிறதாகவும், நினைத்துக்கொள். நீ அடையவேண்டிய பலன், பாவத்தின்மேல் வெறுப்பும் அரோசிகமும்.

அல்லது நமது திவ்விய இரட்சகர் சிலுவையில் அறையுண்டதைத் தியானிக்கவேணுமானால் இட உருபிகரஞ் செய்யும் விதமாவது: நீ கபாலமலையில் இருக்கிறதாகவும், சேசுநாதர் இரு கள்வர் நடுவே சிலுவையில் அறையுண்டு, சர்வாங்கமும் ஏக காயமாய், இரத்தம் வெள்ளமாய் ஓடுகிறதை நீ பார்க்கிறதாகவும், அவர் திருவுளம்பற்றுகிற எழு வாக்கியங்களை நீ காதாலே கேட்கிறதாகவும் உருபிகரித்துக்கொள்ளுகிறது....இந்தத் தியானத்தில் அடையவேண்டிய பலன், பாடுபட்ட ஆண்டவர்மேல் உருக்கமான நேசம், அநுதாபம்.

II. தியானம்.

ஒவ்வொரு தியானத்திலும் சாதாரணமாய் மூன்று அல்லது ஐந்து பிரிவுகள் (Points) இருக்கும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆத்தும நன்மைக்குத்தக்காப்போல, பிரிவுகளை அதிகமாக்கிக்கொள்ளலாம்; அல்லது சுருக்கிக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு பிரிவிலும் ஞாபகம், புத்தி, மனசு என்கிற மூன்று புலன்களையும் பிரயோகிக்கப்பிரயாசப்படவேண்டும்.

1-வது ஞாபகம்: (Memory) அதெப்படியெனில் நீ தியானத்துக்காக வாசித்த அல்லதுகேட்ட பொருளை நினைவுகூர்கிறது.

2. அதற்கடுத்த பற்பல விஷயங்களையும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது. அதற்காக யார்? என்ன? எங்கே? எவ்விதமாக? ஏன்? எப்படி? எப்போ? என்கிற இவ்விதமான கேள்விகளைக் கேட்பதால், விஷயங்களை எளிதாய் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உதாரணம்: சேசுநாதசுவாமி சிலுவை சுமந்துகொண்டு கபாலமலையிற் சேர்ந்தபின் யூதர்கள் அவரைச் சிலுவையில் அறைந்தார்களென்பது முதல் பிரிவென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதற்கடுத்த விஷயங்களை நினைக்கும் வகையாவது: ஆண்டவர் சிலுவையிலே தொங்கி எத்தனை உபாதைகளை அநுபவிக்கிறாரென்றும், உச்சந்தலை துவக்கி உள்ளங்கால்பரியந்தம் ஏக காயமாய், இரத்தம் வெள்ளமாய் ஓடுகிறதையும், அவருடைய திருத்தலையிலே கொடிய முள்ளுகள் ஊடுருவிப்பாய்ந்திருக்கிறதையும், கண்களும், வாயும், இரத்தத்தால் கறைபிடித்திருக்கிறதையும், கை கால்களில் பெரும் இருப்பாணிகள் கடாவியிருப்பதையும் நினைவுகூர்ந்துகொள்.

இப்போது சுவாமியுடைய பாடுகளைப்பற்றிச் சொன்ன உதாரணத்தைப்போல, அந்தந்த தியானத்துக்கும் அவரவருடைய புத்திக்குக்

நடந்ததுபோல ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

2-வது புத்தி. (Understanding)

புத்தியைக்கொண்டு செய்யவேண்டியவைகள் பிரதானமாய் நான்கு. அவைகளாவன: ஞாபகத்தைக்கொண்டு முதல் பிரிவையும் அதற்கடுத்த விஷயங்களையும் நினைத்துக்கொண்டபின், 1. புத்தியைக்கொண்டு அதன்பேரில் யோசிக்கிறது.

2. இப்படிப்பட்ட யோசனையினால் அறிந்துகொண்ட சத்தியத்துக்கு ஒத்தபிரகாரம் நீ நடக்கும்படியாக என்ன செய்யவேணுமென்று நிதானிக்கிறது.

3. இதுவரையில் நீ இப்படி நடந்ததுண்டோ இல்லையோவென்று பார்க்கிறது.

4. இனிமேல் அப்படி நடக்கும்படியாய் எதைத் தள்ளவேணுமென்றும், என்ன செய்யவேணுமென்றும், இதுகளைச் செய்வதற்கு எந்தெந்த காரியங்கள் உனக்கு உதவியாயிருக்குமென்றும் ஆராய்ச்சி செய்கிறது. இந்நான்கு காரியங்களையும் பின்வரும் உதாரணத்தைக்கொண்டு தெளிவாய் விளக்கிக்காட்டுவோம்.

உதாரணம்: சேசுநாதசுவாமி சிலுவையில் அறையுண்டதின்பேரில்.

1. புத்தியைக்கொண்டு யோசிக்கும் வகை: ஏன் சேசுநாதர் இத்தனைப் பாடுகளைப்படுகிறார்? தமக்காகவோ? இல்லை, ஏனென்றால் அவர் மாசற்றவர். அற்பக் குற்றத்தின் நிழல் முதலாய் அறியாதவர். அவருக்கு அளவில்லாத பாக்கியங்கள் உண்டு. அப்படியானால் எதுக்காக அவர் பாடுபடுகிறார்? எனக்காகத்தானே. என்னைப் பசாசின் அடிமைத்தனத்திலே நின்று இரட்சிக்கும்படியாகவும், நரக வாசலை அடைத்து எனக்கு மோக்ஷவாசலைத் திறக்கும்படியாகத்தானே இவ்வளவு பாடுபடுகிறார். அவருடைய ஒரு துளி இரத்தமாத்திரம் என்னுடைய பாவங்களைப் பரிகரிக்கப் போதுமாயிருந்தாலும், என் பேரில் தமக்குள்ள சிநேகத்தின் மிகுதியினாலே தானே இத்தனை கொடூரமான பாடுகளைப் படுகிறார். இப்படிப்பட்ட அளவுகடந்த சிநேகமுள்ள ஆண்டவரைச் சிநேகிக்க என்பேரில் கடனுண்டல்லவா? இவரை நான் சிநேகியாதேபோனால் என்னைப்போல் நன்றிகெட்டவன் உண்டோ?

2. ஆனால் ஆண்டவரைச் சிநேகிக்கவேணுமாகில், அவருக்குப் பொருந்தாத ஓர் அற்பப்

பாவமும், அற்பக்குற்றமும் செய்யாமல் அவருக்குப் பிரியமான புண்ணியங்களைச் செய்ய வேண்டுமே. இது எனக்கு வருத்தமாயிருக்கிறது மெய்தான்: ஆகிலும் என் தேவனும் என் இரட்சகருமான சேசுநாதர் இதைப்பார்க்க கோடாகோடிவிசை அதிகமான பாடுகளையெனக்காக அநுபவித்தாரே. இது இப்படியிருக்க, நான் அவருக்காக இந்த சொற்ப வருத்தத்தை அநுபவிக்க பின்வாங்குகிறது ஞாயமோ"?

3. இதுவரையில் இப்படி அவரைச் சிநேகித்தேனோ? அவருக்குப் பொருந்தாத பாவமாகிலும், அற்பக் குற்றமென்கிலும் கட்டிக்கொண்டு அதினால் அவரை மனநோகப்பண்ணினேனோ? அவருக்குப் பிரியமான புண்ணியங்களைச் செய்து வருகிறேனோ இல்லையோவென்று உன் நடக்கையைய் நன்றாய்ச் சோதித்துப் பார்க்கவேணும்.

4. இனிமேல் அவ்வளவு அன்பு நிறைந்த ஆண்டவரை முழுமனதோடே சிநேகிக்கும்படியாய் நீ எந்தெந்த துர்க்குணத்தை அல்லது எந்தெந்த குற்றத்தைத் தள்ளவேணுமென்றும், எந்தெந்தப் புண்ணியத்தைச் செய்ய வேணுமென்று பார்.

இவ்விடத்தில் அவரவர் தன்னிடத்திலுள்ள பிரதான துர்க்குணத்தையும் அதனால் வருகிற குற்றங்களையும் ஆராய்ந்து பார்க்கிறதன்றியும், அவைகளைப் பொதுவில் விசாரியாமல் தான் எந்தெந்தச் சமயங்களிலே அந்தந்தத் துர்க்குணங்களிலும் குற்றங்களிலும் விழுகிறதென்றும், எந்தெந்தச் சமயங்களிலே அந்தந்தப் புண்ணியத்தைச் செய்யாமல் போகிறதென்றும் யோசித்துப்பார்க்கிறது.

மேலும் தான் அந்தந்தக் குற்றத்தைச் செய்வதற்கும் அந்தந்தப் புண்ணியத்தைச் செய்யாமற் போவதற்கும் காரணம் என்னவென்று யோசிக்கிறது.

3-வது மனது. (Will)

1. மனதைக்கொண்டு புத்தியானது, எது உனக்கு நன்மையென்று காண்பிக்கிறதோ அதன்பேரில் ஆசையும், எது தீமையென்று காண்பிக்கிறதோ அதன்பேரில் வெறுப்புங்கொள்ளுகிறது.

2. தியானப் பொருளுக்குத் தகுந்தாப்போல சிநேகமோ, வெறுப்போ, பயமோ, நம்பிக்கையோ, துக்கமோ, சந்தோஷமோ, உன்னுடைய நிலைமைக்குத் தக்கபடி, அடையப் பிரயாசப்படுகிறது.

3. ஒவ்வொரு பிரிவைத் தியானித்தவுடன், உன்னுடைய நன்னடத்தைக்கு பிரயோசனமான ஓர் பிரதிக்கினை செய்துகொள். பிரதிக்கினை பல விஷயங்கள் கூடிய ஓர் பொதுப் பிரதிக்கினையாயிருக்கக்கூடாது. அந்தந்தக் குற்றத்தை அந்தந்த சமயங்களில் தள்ளிப்போடுவேன் என்றும், அல்லது அந்தந்தப் புண்ணியத்தை அந்தந்தச் சமயங்களில் செய்வேனென்றும் பிரதிக்கினை செய்யவேணும்.

உதாரணம்.

சேசுநாதர் சிலுவையில் அறையுண்டிருக்கிறதின் பேரில்.

1. இந்தத் தியானத்தில் மனதானது சிலுவையில் அறையுண்டிருக்கிற ஆண்டவர்மீது பரிதாபப்படவும் நீ செய்த பாவத்தை வெறுத்துத்தள்ளவும் தூண்டும்.

2. சுவாமி பட்ட பாடுகளை நினைத்தபிறகு கஸ்திப்பட்டு கண்ணீர்சிந்தி அழு, மனஸ்தாப முயற்சியும், தேவசிநேகமுயற்சியும் செய்வது நலம்.

3. உனக்கு வரும் இக்கட்டு இடைஞ்சல்களில் சுவாமி உனக்காகப் பட்ட பாடுகளை

நினைவுகூர்ந்துகொள். அவர் பட்ட பாடுகளுக்கு முன் நீ அநுபவிக்கிற துன்பங்கள் எவ்வளவோ சொற்பம். ஆகையால் உனக்கு வரும் துன்பமாகிய சிலுவைகளை நல்ல மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்.

சல்லாபம். (Colloquy)

தியான முடிவில், சல்லாபங்கள் செய்யவேண்டுமென்று அர்ச். இஞ்ஞாசியார் கற்பிக்கிறார். சர்வேசுரனோடு சல்லாபிக்கும்போது தியானப் பொருளுக்கு இசைந்தபடி தகப்பனுடன் பிள்ளை பேசுகிறாப்போலவும், எஜமானுடன் ஊழியக்காரன் பேசுகிறாப்போலவும், சிநேகிதனோடு சிநேகிதன் பேசுகிறாப்போலவும், நியாயாதிபதியோடு குற்றவாளி பேசுகிறதுபோலவும், பேசவேண்டியது.

உனக்கு வேண்டியவைகளை சுவாமியுடன் கேட்கிறதற்கு ஏற்ற சமயம் இதுதான். உன்னுடைய பிரதிக்கினைகளை சுமுத்திரையாய் நிறைவேற்றவேண்டிய உதவி ஒத்தாசைகளைக் கேட்கிற சமயமும் இதுதான். தியான முடிவில் மாத்திரந்தான் சம்பாஷணை செய்யவேண்டுமென்று எண்ணவேண்டாம். தியானஞ் செய்யும்போது முதலாய் சுவாமியோடு அந்நி

யோக்கியமாய் சல்லாபிக்க உனக்கு நல்லெண்ணம் வந்தால் அப்படியே செய்.

சேசுநாதசுவாமியோடு மாத்திரமல்ல, பரிசுத்த தேவமாதாவோடும், காவலான சம்மனசோடும், நம்முடைய பாதுகாவலான அர்ச்சியசிஷ்டவர்களோடும் இப்படிப்பட்ட சல்லாபஞ் செய்யலாம்.

தியான இறுதியில், பரமண்டல மந்திரம் 'கிறிஸ்துவினுடைய ஆத்துமமானதே' என்கிற மந்திரம், அல்லது பிரியதத்த மந்திரஞ் சொல்லித் தியானத்தை முடிக்கிறது.

III. தியான யோசனை. (Review)

i. தியானம் முடிந்தபின் அதை நன்றாய்ச் செய்தாயோ இல்லையோவென்று யோசித்துப் பார்ப்பது தியான யோசனையாம். அர்ச். இஞ்ஞாசியார் இதில் சுமார் கால்மணிநேரம் செலவழிக்க வேண்டுமென்று எழுதிவைத்திருக்கிறார். உட்கார்ந்துகொண்டாவது உலாத்திக்கொண்டாவது யோசனை செய். தியானத்தில் அநுகூலமடையவில்லையென்று கண்டால் துக்கப்பட்டு அதற்குக் காரணமென்னவென்று விசாரிக்கவும், அநுகூலமடைந்தால் சுவாமிக்குத் தோத்திரஞ் செய்து அதன்பிரகாரம் இனி

மேல் செய்யவேணுமென்றும் பிரதிக்கினை செய்யவும்.

ii தியான சோதனைசெய்யும் விதமாவது:

1. நான் செய்யவேண்டிய தியானத்தையும், ஆயத்தச் சிந்தனைகளையும், கவனமாய் வாசித்தேனா? அல்லது பராக்கின்றி உற்றுக்கேட்டேனா?

2. இராவில் நித்திரை வருமுன்னும், காலையில் கண்விழித்தவுடனும் தியானப் பொருளை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டேனா?

3. தியான நேரமானவுடனே சர்வேசுரன் எனக்கு முன்பாக இருந்து என் உள்ளத்தில் நடக்கிறவைகளைப் பார்க்கிறாரென்று பக்தி விநயத்தோடும் விசுவாசத்தோடும் யோசித்துக்கொண்டேனா? ஆயத்தச் சிந்தனையை நன்றாய்ச் செய்தேனா? தியானத்தில் அடையவேண்டிய பலன் இன்னதென்று திட்டமாய் நிதானித்துக்கொண்டேனா?

4. தியானத்துக்குக் குறிக்கப்பட்ட பிரிவுகளையும் அதற்கடுத்த பற்பல விஷயங்களையும் நினைத்துக்கொண்டேனா?

5. ஞாபகத்திலே நினைத்துக்கொண்ட காரியத்தின்பேரில் புத்தியைக்கொண்டு யோசித்

தேனா? அந்தந்தச் சத்தியத்துக்கு ஒத்தபடி நடப்பதற்கு என்ன செய்யவேணுமென்று யோசித்தேனா? இதுவரையில் எப்படி நடந்தேனென்றும், இனிமேல் எப்படி நடக்கவேணுமென்றும், அதற்கு எது உதவியாயிருக்குமென்றும் யோசித்துப்பார்த்தேனா?

6. மனதைக்கொண்டு பற்பல முயற்சிகளைச் செய்தேனா? யாதோர் ஞானத்தெளிவு, அல்லது ஞான ஏவுதல் என்னிடத்தில் வந்ததோ? என்ன பிரதிக்கினை செய்தேன். அந்தப் பிரதிக்கினைப்பிரகாரம் நடக்கும்படியாய்ச் சுறுசுறுப்போடும் ஆசையோடும் வேண்டிக்கொண்டேனா?

7. தியான நேரத்தில் பராக்கு வந்ததோ அதை உடனே தள்ளிப் போட்டேனா. அப்படிப் பராக்கு வருவதற்குக் காரணமென்ன?

8. தியான நேரத்தில் மனம் வரட்சியிருந்ததா அல்லது மனோகரமிருந்ததா?

9. சுவாமி கொடுத்த ஞான வெளிச்சங்களையும், நல்ல ஏவுதல்களையும், செய்த பிரதிக்கினைகளையும், சுருக்கமாய்க் குறித்துக்கொண்டேனா?

தியானயோகஞ் செய்யும் வகை.

(Method of Contemplation)

சேசுநாதருடைய சீவியம், அல்லது பரிசுத்த தேவமாதா அல்லது அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுடைய சீவியங்களைப்பற்றித்தான் தியானயோகஞ் செய்யப்படும். தியானயோகத்தில், சில மாற்றங்களைத்தவிர மற்றதெல்லாம், தியானத்தைப்போலவே. அந்த மாற்றங்களாவன:

1. தியானயோகஞ் செய்யுமுன்: ஆயத்தச் செபம்செய்து முடித்தபிறகு இட ரூபிகரம் செய்யுமுன் வேறொரு ஆயத்தச்சிந்தனை செய்யவேண்டும். அதென்னவென்றால் தியானயோகஞ் செய்யப்போகிற வரலாற்றைச் சுருக்கமாய் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுகிறதாமே.

2. தியானயோகஞ் செய்யும்போது: நம்முடைய மூன்று புலன்கள் வரலாற்றில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறவர்களை சிந்திக்கிறதிலும், அவர்கள் பேசுகிற வார்த்தைகளைக் கேட்கிறதிலும், அவர்கள் செய்கிற கிரியைகளைக் கவனிக்கிறதிலும் செலுத்தி, நம்முடைய ஆத்துமத்துக்கு ஞானப்பலன் உண்டாகும்படி பிரயாசப்படக்கடவோம்.

1. ஆட்கள்: அவர்கள் யார்? பிதாவாகிய சர்வேசுரனா? சேசுநாதசுவாமியா? தேவமாதாவா? அர்ச்சியசிஷ்டவர்களா? சம்மனசுக்களா? மனுஷர்களா? பசாசுக்களா? அவர்களுடைய வெளித்தோற்றங்களென்ன? முகம் நடையுடை பாவனைகளென்ன? அவர்களுடைய உள்ளுணர்ச்சிகளென்ன? அவர்களுடைய புண்ணியங்கள், அல்லது பாவங்களென்ன? முக்கியமாய் சேசுவின் திரு இருதயத்தின் உணர்ச்சிகளும், அமலோற்பவ தாயினுடைய இருதயத்தின் உணர்ச்சிகளும் என்னவென்று பார்.

2. வார்த்தைகள்: யார் யாரோடு பேசுகிறது? வார்த்தைகள் மங்களமான வார்த்தைகளா? அல்லது கண்டிப்பான வார்த்தைகளா? சிநேக வார்த்தைகளா? கோப வார்த்தைகளா? மதுரமான வார்த்தைகளா? கசப்பான வார்த்தைகளா?

3. கிரியைகள்: அவர்கள் செய்கிற கிரியைகள் சம்பாவனைக்குரியதா? தண்டனைக்குரியதா? சுயநலம் பாராட்டுகிறவைகளா? சுயநலம் பாராட்டாதவைகளா? தயாளம் நிறைந்தவைகளா? அநியாயமானவைகளா? எந்த சந்தர்ப்பத்தில், எவ்விதம், எந்த நேரத்தில் என்ன

காரணத்தினால் நடந்தன? எவ்விதம் முடிந்தது? என்று இவ்வாறு ஆராய்ந்துபார்.

III. ஆத்தும சோதனை.

(Examen of Concience).

பொது ஆத்துமசோதனை, தனி ஆத்தும சோதனை யென இருவகை ஆத்தும சோதனையுண்டு. பொது ஆத்தும சோதனை யென்றால், நினைவினாலும், வார்த்தையினாலும், கிரியையினாலும், செய்த குற்றங்களையெல்லாம் பொதுவில் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது.

தனி ஆத்தும சோதனை யென்றால், ஓர் விசேஷ பாவம் அல்லது துர்க்குணத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறியும்படி உதவியாயிருக்கும் ஓர் உத்தம வழி.

தனி ஆத்தும சோதனை.

(Particular Examen.)

1. காலையில் விழித்தவுடனே தான் திருத்திக்கொள்ள மனதாயிருக்கிற பாவத்தில் அல்லது குற்றத்தில் விழாமல் மகா ஜாக்கிரதையாயிருக்கும்படி பிரதிக்கினை செய்கிறது.

2. மத்தியானவேளையில் நமது கர்த்தராகிய சர்வேசுரனிடமிருந்து நாம் அடைய ஆசைப்

படுகிறதைக் கேட்கிறது. அதெப்படியென்
றால் நாம் திருத்த நினைத்திருக்கிற குற்றத்தில்
எத்தனை தடவை விழுந்தோமென்று திட்டமாய்
விசாரிக்கவும், இனிமேல் அக்குற்றத்தில் விழா
மலிருக்கவும், தேவ ஒத்தாசையைக் கெஞ்சி
மன்றாடுகிறது. அதற்காகக் காலையில் விழித்
தது தொடங்கி இது வரையில் ஒவ்வொரு
மணியாக, அல்லது ஒவ்வொரு கிரியையாக,
சோதித்துப் பார்க்கலாம். எத்தனை தடவை
அந்த விசேஷ பாவத்தில் அல்லது குற்றத்தில்
விழுந்தோமென்று கணக்குப் பார்த்துத் தொ
கையை ஓர் காகிதத்தில் குறித்துக்கொண்டு,
மறு தடவை ஆத்தும சோதனை செய்யும்வரை
யில் அதே குற்றத்தில் விழாதபடி, திடப்பிர
திக்கினை செய்யவேண்டும்.

3. இரவிலும், மத்தியானம் செய்ததுபோ
லவே செய்யக்கடவோம். அதாவது போன
ஆத்தும சோதனை செய்த நேரம் துவக்கி இது
வரையில் எத்தனை தடவை அந்தப் பாவத்தை
அல்லது குற்றத்தைக் கட்டிக்கொண்டோமெ
ன்று விசாரித்து தொகையைக் குறித்துக்கொ
ள்ளவேண்டியது.

தனி ஆத்தும சோதனையை அதிகத் தெளி
வாய்ச் செய்யவும், விசேஷ நற்குணத்தைத்

அதிசீக்கிரம் திருத்தவும் உதவியாயிருக்கிற
நாலு புத்திமதிகள்:

முதலாவது: தான் திருத்த நினைத்திருக்கிற
குற்றத்தில் விழும்போதெல்லாம் தன் கையை
மார்பில் வைத்து துக்கமனஸ்தாபப்படுகிறது.
பலபேர் நடுவிலிருக்கும்போது முதலாய் மற்ற
வர்கள் அறியாதபடி இதைச் சுருக்காய்ச் செய்
யக்கூடும்.

இரண்டாவது: மத்தியானம் செய்த ஆத்தும
சோதனையையும், இரவில் செய்த ஆத்துமசோ
தனையையும் இணையிட்டு, திருத்தம் உண்டோ
இல்லையோவென்று விசாரிக்கிறது.

மூன்றாவது: நேற்று செய்த இரண்டு ஆத்தும
சோதனைக்கும், இன்றைக்குச் செய்த இரண்டு
ஆத்தும சோதனைக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைப்
பார்த்து, ஏதாவது திருத்தம் உண்டோவென்று
பரிசோதிக்கிறது.

நான்காவது: கடந்த வாரம் செய்த குற்றத்
தின் தொகையை இந்த வாரத்தின் தொகை
யோடு ஒப்பிட்டு லாப நஷ்டத்தை ஆராய்ந்து
பார்க்கிறது.

குறிப்பு: கீழே வரைந்திருக்கிற கோடுகளைப்
பார்த்தால், முதல்நாள் அதாவது ஞாயிற்றுக்
கிழமைக்குக் குறிக்கப்பட்ட வரி அதிக நீள

யாகவும், திங்கள் கொஞ்சம் குறைவாகவும், செவ்வாய் அதிலும் இன்னம் குறைவாகவும் இப்படிப் போகப்போக குறைந்து கொண்டு போகிறதாகப் பார்ப்பாய். நம்முடைய குற்றங்களும் அப்படியே நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டே வரவேண்டும்.

ஞாயிறு.................................

திங்கள்..............................

செவ்வாய்..........................

புதன்.........................

வியாழன்............

வெள்ளி........

சனி......

ஆத்தும சோதனை செய்யும் வகை.

ஆத்தும சோதனை துவக்குமுன் சற்றுநேரம் நின்று உன் நினைவைச் சர்வேசுரனிடத்தில் எழுப்பி, உன்னை நடுத்தீர்க்க வருபவராகிய ஏகநாத சுவாமிக்கு முன்பாக நீ இருக்கிறாய் என்று யோசித்துக்கொண்டு தாழ்மையான ஒரு வெளியடையாளத்தினால் அவருக்கு வணக்கஞ் செய்து அவரை ஆராதிக்கிறது. அதற்காகத் தனியேயிருக்கும்போது தரையை முத்திசெய்கிறது சுகிர்த வழக்கம்.

முதல் பிரிவு. நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம்.

சர்வேசுரன் உனக்கு திரளான நன்மை உபகாரங்களைச் செய்ததற்காக அவருக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறது.

சுபாவ வகையிலே சர்வேசுரன் உன்னை சிருஷ்டித்து ஓர் நல்ல தகப்பனைப்போல பராமரித்து வருகிறபடியாலும், தேவ வரப்பிரசாதத்தின் வகையிலே உன்னை இரட்சித்து, அர்ச்சித்து, தேவதிரவிய அநுமானங்களை ஸ்தாபித்து, உன்மேல் தமது தயை இரக்கத்தை காண்பிக்கிறதுமல்லாமல், இன்றுமுதலாய் அநேக விசேஷித்த இஷ்டப்பிரசாதங்களை உன்மேல் சம்பூரணமாய்ப் பொழிந்ததின் நிமித்தமும், மறு உலகத்தில் நித்திய சீவியத்தைத் தந்து மோக்ஷ பேரின்ப பாக்கியத்தை உனக்கு கட்டளையிட்டிருக்கிறதினாலேயும் அவருக்கு முழு மனதோடு நன்றியறிந்த தோத்திரஞ் செய்வாயாக.

உ-ம் பிரிவு. மன்றாட்டு.

உன் பாவங் குற்றங்குறைகளை அறிவதற்கான தேவப்பிரகாசத்தையும் அவைகளுக்காக மிகுந்த மனஸ்தாபப்பட்டு அழுது உன் இருதயத்திலிருந்து வேரோடு அவைகளைப் பிடுங்கி எறியும்படிக்கு வேண்டிய உதவி வரப்பிர

சாதத்தையும் உனக்குத் தந்தருள வேணுமென்று ஆண்டவரைப்பார்த்து மன்றாடு.

௩ம் பிரிவு. பரிசோதனை.

1. தனி ஆத்தும சோதனை செய்யும் விதமாவது:

நீ திருத்திக்கொள்ள ஆசையாயிருக்கும் பாவத்தில் அல்லது குற்றத்தில் ஒவ்வொருமணி நேரத்திலும் எத்தனைவிசை விழுந்தாயென்று கண்டிப்பாய் உன் ஆத்துமத்தைச் சோதித்துப் பார். காலமே விழித்தவுடனே, அல்லது மத்தியான ஆத்தும சோதனைக்குப்பின், அந்தப் பாவத்தை அல்லது குற்றத்தை மகா எச்சரிக்கையோடு தள்ளிப்போடுவேனென்று பிரதிக்கினை செய்தாயோவென்றும், எத்தனை விசை அந்தக் குற்றத்தில் விழுந்தாயோ அத்தனை விசையும் கையை மார்பிலே வைத்து மனஸ்தாபப்பட்டாயோவென்றும், ஆராய்ந்துபார். கடைசியாய் எத்தனைவிசை குற்றத்தில் விழுந்தாயென்று காகிதத்தில் குறித்துக்கொண்டு, காலமே செய்த குற்றங்களைச் சாயந்திரம் செய்த குற்றங்களோடும், நேற்று செய்த குற்றங்களை இன்றைக்குச் செய்த குற்றங்களோடும், போனவாரஞ் செய்த குற்றங்களை இந்த வாரஞ் செய்த குற்றங்களோடும் ஒப்பிட்டுப்பார்.

ஒடுக்க நாட்களில் செய்யவேண்டிய விசேஷ ஆத்தும சோதனை.

1. பசாசின் தந்திரங்களையும், சலிப்பு சஞ்சலத்தையும், அசட்டை சோம்பலையும், உடனே தள்ளிப்போட்டேனோ?

2. பற்பல பராக்குகளையும் கவலைகளையும் நீக்கினேனோ?

3. மவுனமாயிருந்தேனோ? வீணாய்ச் சிரித்தேனோ?

4. ஐம்பொறிகளை அடக்கினேனோ?

5. தியானத்துக்கு ஆயத்தம் சொல்லுகையில் உற்றுக்கேட்டேனோ?

6. இராத்திரி நித்திரைபோகுமுன் காலையில் செய்யப்போகிற தியானத்தைச் சற்றுநேரம் ஆலோசித்தேனோ?

7. அதிகாலமே விழித்தவுடனே மற்ற நினைவுகளையகற்றிச் செய்யப்போகிற தியானத்தை நினைத்தேனோ?

8. தியானம் துவக்குமுன் சற்றே நின்றுகொண்டு ஆண்டவருடைய சந்நிதியிலிருக்கிறதாக நினைத்து முழந்தாளிட்டு நெற்றி தரையில்படத் தெண்டனிட்டுத் தியானம் துவக்கினேனோ?

9. தியான நேரத்தில் தக்க மேரை மரியாதை வணக்கத்தோடிருந்தேனோ?

10. தியானம் பண்ணுவதில் புத்தியினாலே மாத்திரம் மெத்த யோசித்து, மனதில் பயபக்தியுருக்க மனஸ்தாபம் முதலான பற்றுதல்களை பிறப்பிக்காமலும், பிரதிக்கினைகளை நன்றாய் செய்யாமலும் இருந்தேனோ?

11. தியானத்துக்குக் குறிக்கப்பட்ட நேரத்தைக் குறைத்தேனோ?

12. தியான நேரத்தில் சர்வேசுரனையும் சேசுக்கிறீஸ்துநாதரையும் பார்த்து வேண்டிக்கொள்ளுகையில் மகாபக்தி வணக்கத்தோடே மன்றாடினேனோ?

13. தியானம் முடிந்ததின்பின் அதின் பேரில் யோசனை பண்ணி அதை நன்றாய்ச் செய்திருந்தால் சர்வேசுரனுக்குத் தோத்திரஞ் செலுத்தினேனோ? அல்லது நன்றாய் செய்யாதிருந்தால் அந்தக் குறைவுக்கு முகாந்திரம் இன்னதென்று தேடி அதுக்கு மனஸ்தாபப்பட்டேனோ?

14. தியானத்தில் சர்வேசுரன் தந்தருளின நல்ல நினைவுகளைச் சுருக்கமாய் எழுதிக்கொண்டேனோ?

15. தியானிக்கும் பொருளைப்பற்றி மாத்திரம் நினைத்து அதைச் சாராத எந்த நினைவையும் தள்ளினேனோ?

16. வாசிக்கும் நற்புத்தகங்களில் தியானிக்கிற சத்தியங்களுக்கடுத்தவைகளை மாத்திரம் வாசித்தேனோ? அல்லது இனிமேல் தியானிக்கும் பொருள் இன்னதென்று அறிய வீண் ஆசைப்பட்டேனோ?

17. எனக்கு உண்டாகும் வருத்தம், மனக்கலக்கம், சோதனை முதலியவைகளை ஆத்தும குருவானவருக்கு வெளிப்படுத்தினேனோ?

18. மனக் கலக்கமும், மனவறட்சியும், சலிப்பும் உண்டாகும் சமயத்தில் சேசுநாதருடைய திரு இருதயத்தையும் தேவமாதாவையும் அடிக்கடி வேண்டிக்கொண்டேனோ?

பொது ஆத்தும சோதனை செய்யும் விதமாவது:

நினைவினாலும் வாக்கினாலும் கிரியையினாலும் தரித்திரம், கற்பு, கீழ்ப்படிதல், பிறர் சிநேகம், தாழ்ச்சி, பொறுமையென்கிற புண்ணியங்களுக்கு விரோதமாய்ச் செய்த குற்றங்களையும், உன் அந்தஸ்தின் கடமைகளுக்கு விரோதமாய் நீ கட்டிக்கொண்ட சகல தப்பிதங்களையும் அந்தந்த மணிப்பிரகாரஞ் சோதித்து உன் ஞாபகத்தில் வருவித்துக்கொள்.

௩-ம் பிரிவு. மனஸ்தாபம்.

உன் குற்றங்களுக்காகச் சர்வேசுரனிடத்தில் பொறுத்தலைக்கேள்.

மனஸ்தாபப்படுகிறதற்கு ஏதுவான சில முகாந்திரங்களாவன :—

சர்வேசுரனுடைய அளவில்லாத நன்மைத்தனம், சிருஷ்டிகளின் உந்நத மாட்சிமை, உன் பாவங்களுக்காக சேசுநாத சுவாமி அநுபவித்த பாடுகள், திவ்விய இஸ்பிரீத்துசாந்துவுக்கு உன் பாவத்தால் வந்த துக்கம், சர்வேசுரனுக்கு நன்றியறியாமை, நன்மாதிரிகையின் சாங்கோபாங்கத்தை விட்டுப் பிசகிறது, உத்தரிக்கிற ஸ்தலத்தில் நீ படப்போகிற ஆக்கினை, நித்தியகாலமாய் அநுபவிக்கப்போகிற மோக்ஷ பாக்கியத்தின் குறைவு, பெரிய புண்ணியங்களைக் கட்டிக்கொள்ள உன்னை [illegible], உத்தமதனத்தை ஒருபோதும் அடையாமல் இருப்பதால் உனக்கும், பிறர் ஆத்தும இரட்சணியத்துக்கும் உண்டாகக்கூடிய மோசம், இவை முதலிய முகாந்திரங்களை நினைத்து மனஸ்தாபப்படு.

௫-ம் பிரிவு. பிரதிக்கினை.

தேவ அநுக்கிரகத்தின் உதவியைக்கொண்டு உன் குற்றங்களைத் திருத்திக்கொள்ள உறுதியான பிரதிக்கினைபண்ணு.

பிரதிக்கினை செய்யும் விதமாவது :

நீ கட்டிக்கொண்ட பாவங்களுக்கும் குற்றங்களுக்கும் காரணம் என்னவென்றும், எந்தெந்த

சமயங்களில் அதிலே விழுந்தாயென்றும், அவைகளைத் தள்ளுவதற்கு எது உதவியாயிருக்குமென்றும், நுணுக்கமாய் ஆராய்ந்துபார். சர்வேசுரனுடைய ஒத்தாசையைக்கொண்டு இனிமேல் அவைகளை அதிக சுறுசுறுப்போடும் தாராள குணத்தோடும் தள்ளிப்போடுவேனென்று கெட்டியான பிரதிக்கினை செய். கடைசியாய் இந்தப் பிரதிக்கினைப்பிரகாரம் நீ நடக்கும்படியாக சேசுநாதரையும், தேவமாதாவையும், காவலான சம்மனசு, உன் பேர்கொண்ட அர்ச்சியசிஷ்டவர் முதலிய அர்ச்சியசிஷ்டவர்களையும் ஆசையோடு மன்றாடு.—பா.

IV. தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட சில குறிப்புகள்.*

(Selected Annotations.)

1. ஞான முயற்சிகளென்று சொல்லும்போது, ஆத்துமசோதனை, தியானம், தியானயோகம், வாய்ச்செபம், மனச்செபம், இது

* அர்ச். இஞ்ஞாசியார் தாம் எழுதிய ஞானமுயற்சிகள் என்னும் புஸ்தகத்தின் ஆரம்பத்திலேயே, தியானங்கொடுக்கிறவருக்கும், தியானஞ் செய்கிறவர்களுக்கும் உதவியாக 20 குறிப்புகள் கொடுத்திருக்கிறார். அவைகளுக்குள் 13 மாத்திரம் பொறுக்கி இங்கு சங்க்ஷேபமாய்ப் பெயர்த்திருக்கிறோம்.

போன்ற ஞானக் கிரிகைகளெல்லாம் அடங்கியிருக்கிறது: உலாத்தப் போகிறதும் பிரயாணஞ் செய்கிறதும், ஓடுகிறதும், எப்படி சரீர முயற்சிகளென்று சொல்லப்படுகின்றனவோ அப்படியே, கிரமந் தப்பின சகல பற்றுதல்களைத் தவிர்த்து ஆத்துமத்தை ஆயத்தப்படுத்தவும் ஒழுங்குப்படுத்தவும் எதுவான எதுவும் ஞானமுயற்சியென்று சொல்லப்படும். அன்றியும் ஞானமுயற்சிகளில் அப்படிக் கிரமந் தப்பின பற்றுதல்களை பற்றற ஒழித்தபின், நம்முடைய ஆத்தும இரட்சண்ணிய அலுவலை சரிவர நிறைவேற்றும்படியாக நாம் என்ன செய்யவேண்டுமென்று சுவாமி சித்தமாயிருக்கிறாரென்பதை தேடிக் கண்டடையவும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.

2. தியானஞ் செய்கிறவன் தன்னுடைய புத்தியினால், தனக்குப் பிரயோசனமான ஓர் காரியத்தைத் தானாய்ப் புதிதாய் தெரிந்துகொள்ளும்போது அவனுக்கு மனோகரமும், ஞானபலனும் அதிகரிக்கிறது. பற்பல விஷயங்களை அறிவதனால் மாத்திரம் ஆத்துமத்துக்கு அத்தனை மனரம்மியம் உண்டாகிறதில்லை. அவைகளை உள்ளாந்தரத்தில் உணர்வதும், சுவை பார்ப்பதுமே, ஆத்துமத்தை நிரப்பி மனரம்மியமடையச் செய்கிறது.

3. ஞாபகத்தைக் கொண்டும், புத்தியைக் கொண்டும், தியானிக்கும்போது இருக்கிற சங்கையைக்காட்டிலும் மனதினால் முயற்சிசெய்து, நம்முடைய திவ்ய கர்த்தரோடாவது அல்லது அர்ச்சியசிஷ்டவர்களோடேயாவது, வாயினால் அல்லது இருதயத்தினால் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது அதிக சங்கை யிருக்கவேண்டுமென்று தியானஞ் செய்கிறவன் அறியக்கடவான்.

4. தியானஞ் செய்கிறவன் தன் சிருஷ்டிகரும் கர்த்தருமான சர்வேசுரன்மட்டில், விசாலமும் தாராள குணமும் நிறைந்த மனதோடு ஞானமுயற்சிகளைச் செய்யத்துவக்குவதும், தேவ மகத்துவம் தமது மகா பரிசுத்த சித்தப்பிரகாரம் நடத்தும்படி தன்னுடைய விருப்பங்களையும் சுவாதீனம் அனைத்தையும் அவர் கையில் ஒப்படைத்துவிடுவதும், தியானஞ் செய்கிறவனுக்கு அதிக நன்மையை விளைவிக்கும் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. (Annot. 5.)

5. தியானஞ் செய்கிறவன் மனோகரம் அல்லது மனவரட்சி யொன்றுமின்றி அசமந்தமாயிருக்கிறதாக தியானங் கொடுக்கிறவர் கண்டால், அப்பேர்ப்பட்டவனைக் கூப்பிட்டு, ஞானமுயற்சிகளை எப்படிச் செய்கிறாய், எந்த நேரத்தில் செய்கிறாய், தியானத்துக்கடுத்த உதவி

ஒழுங்குகளை அநுசரிக்கிருயா, வென்று சகலத்தையும் கேட்கவேண்டும். (Annot. 6.)

6. தியானஞ் செய்கிறவன் மன ஆறுதலில்லாமல், சோதனையிலும் மன வாட்சியிலும் உழன்று துன்பப்படுகிறதாக தியானங் கொடுக்கிறவர் கண்டால், அவனோடு சாதுவாய்ப்பேசி, அவனுடைய மனதைத்தேற்றி தைரியமும் பலனும் வருவித்து, பசாசின் கபட தந்திரங்களை யெடுத்துக்காட்டி, பின்னிட்டுவர இருக்கிற மனோகரத்துக்கு அவனை ஆயத்தப்படுத்தக்கடவார். (Annot. 7.)

7. பசாசானது பலமுறை தியானத்துக்காகக் குறிக்கப்பட்டிருக்கிற நேரத்தைக்குறைக்கும்படி தன்னாலான பிரயாசமெல்லாம் படுகிறபடியால் தியானஞ்செய்கிறவன் அந்த தந்திரத்தில் விழாமல், நேரத்தைக் குறைக்கிறதற்குப் பதிலாய் சற்றுக்கூட்டுவது மிக்க நலம். (Annot. 12.)

8. தியானஞ் செய்யும்போது மன ஆறுதல் அநுபவிப்போமேயாகில் குறிக்கப்பட்ட நேரம் அதிசீக்கிரம் பறந்துவிடும். ஆனால் மனவரட்சி அநுபவிப்போமேயாகில் குறிக்கப்பட்டநேரம் கழிவது மகா பிரயாசையாயிருக்கும். இப்போப்பட்ட சமயங்களில் தன்னைத்தானே ஜெயிக்கும்

படி தியான நேரத்தைச்சற்று நீட்டுவது உத்தமம். ஏனென்றால் இப்படிச் செய்யும்போது, நம்முடைய விரோதியை எதிர்க்கிறதுமல்லாமல், காலால் நசுக்கிறோம். (Annot. 13.)

9. தியானஞ் செய்கிறவன், மனோகரத்தோடும், மிகுந்த உற்சாகத்தோடும், ஞானமுயற்சிகளைச் செய்கிறதாக தியானங் கொடுக்கிறவர் கண்டால், அச்சமயங்களில் அவிவேகமான வாக்குத்தத்தம் அல்லது நிர்யோசியாத வார்த்தைப்பாடொன்றும் செய்யக்கூடாதென்று எச்சரிக்கக்கடவார். (Annot. 14.)

10. தியானஞ் செய்கிறவனை சிருஷ்டிகர்த்தர் அதிக நிச்சயமாய் நடத்தத்தக்கதாக, தியானம் பண்ணுகிறவன் எதின்பேரில் கிரமந்தப்பின பற்றுதல் உள்ளவனாயிருக்கிறானோ, அதை வேரோடு பிடுங்கி எறிந்துவிட்டு, தன் சத்துவமெல்லாம் கூட்டிச்சேர்த்து அதற்கு முழு விரோதமாய் நடக்கப் பிரயாசப்படவேண்டும். அப்படிச்செய்தால் அவனுக்கு மிகுந்த ஞானநன்மை விளையுமென்பது திண்ணம். (Annot. 16.)

11. துஷ்ட அரூபி, அல்லது நல்ல அரூபியின் ஏவுதலால் தன் மனதில் உதிக்கிற பற்பல நினைவுகளையும், சலனங்களையும் தியானஞ்செய்கிறவன், ஆத்தும குருவானவரிடம் அல்லது தியானங்கொடுக்கிறவரிடம் சொல்லுவது மகா

பிரயோஜனமாயிருக்கும். ஏனென்றால், அப்படித் தன் ஆத்துமத்தைத் திறந்து காட்டும்போது அவர் அவனுடைய விர்த்திக்கும் ஆத்தும நன்மைக்கும் ஏற்ற உதவி செய்யக்கூடும். (Annot. 17.)

12. தியானஞ் செய்கிறவன் எவ்வளவுக்கதிகம் உற்றார், பெற்றார் உறவின்முறையார், உலக கவைகாரியங்கள், இவைகளைவிட்டு அகன்று ஏகாந்தத்திலிருப்பானோ அவ்வளவுக்கதிகம் அவனுக்கு ஞானநன்மை விளையும். இப்படி ஏகாந்தத்திலிருக்கிறவனுடைய சிந்தனைகள் பல கவலைகளின் மத்தியில் சிதறிப்போகாமல், தன்னுடைய எண்ணமும் கருத்தும் ஆண்டவருடைய ஊழியத்தின்பேரிலும் இரட்சணிய அலுவலின் பேரிலுமிருப்பதால் அப்பேர்ப்பட்டவன் தான் அடைய ஆசிக்கும் காரியத்தை எளிதில் கண்டடைவான். நம்முடைய ஏகாந்தத்துக்கு ஒத்தவண்ணம் நம்முடைய ஆத்துமமானது சிருஷ்டிகரும் கர்த்தருமான சர்வேசுரனை அனுகத்தகுதியாகிறது. சர்வேசுரனை நெருங்கி அண்டிப்போகிறதற்கு ஒத்தவண்ணம் ஆத்துமமானது அவருடைய அதியுன்னத தேவமகத்துவத்தினின்று வரப்பிரசாதங்களையும் நன்கொடைகளையும் ஏராளமாய் அடையப் பாத்திரமாகிறதென்று அறிந்து கொள்வாயாக. (Annot. 20.)

முதல் வாரம்.*

மூலசத்தியமும், அஸ்திவாரமும்.

(First Principle and Foundation.)

முதல்நாள். மனிதனுடைய கதி.

பாதுகாவல்: நம்முடைய காவல் சம்மனசு.

1. சிந்தனைகள்: "ஆண்டவர் சகலமானவைகளையும் தமக்காகவே செய்திருக்கிறார்."

(பழ. 16. 4.)

"உன் தேவனாகிய கர்த்தரை உன் முழு இருதயத்தோடும், உன் முழு ஆத்துமத்தோடும், உன் முழு மனதோடும் சிநேகிப்பாயாக.

(மத். 22. 37.)

* அர்ச். இஞ்ஞாசியார் "ஞானமுயற்சிகளை" நாலு வாரமாக அல்லது நாலு பாகமாகப் பிரித்திருக்கிறார்.

முதல் வாரம், ஆத்துமத்தை சுத்திகரிக்கிற வாரம். (Purgative). இரண்டாவது மூன்றாவது வாரங்கள் ஆத்துமத்தை ஞானஒளியால் பிரகாசிக்கும் வாரங்கள். (Illuminative). நாலாவது வாரம் சிநேகத்தினால் சேசுநாதரோடு ஐக்கியப்படும் வாரம் (Unitive).

முதல் வாரத்தின் கதி: ஒழுங்கற்றதை சீர்திருத்துவது. (Deformata reformare). இரண்டாம் வாரத்தின் கதி: சீர்திருத்தினதை உருவமைப்பது. (Reformata conformare). மூன்றாம் வாரத்தின் கதி: உருவமைத்ததை உறுதிப்படுத்துவது (Conformata confirmare). நாலாம் வாரத்தின் கதி: உறுதிப்படுத்தினதை காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுப்பது. (Conformata consecrare.)

"மெய்யாகவே மனிதன் உலகமெல்லாம் ஆதாயமாக்கிக்கொண்டாலும் தன் ஆத்துமம் சேதப்பட்டால் அவனுக்குப் பிரயோஜனமென்ன?
(மத். 16. 26.)

"ஆ! ஆண்டவரே! நாங்கள் உமக்காகச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறோம். எங்கள் இருதயம் உம்மிடத்தில் தங்கும் வரையில் அதற்கு இளைப்பாற்றி இல்லை." (அர்ச். அகுஸ்தீன்.)

"சர்வேசுரனைச் சிநேகித்து அவர் ஒருவருக்கே ஊழியஞ் செய்வது தவிர, மற்றதுயாவும் வியர்த்தமாம், விழலிலும் விழலாம்."
(கிறீ. அநு.)

2. ஞானவாசகம்: ஒடுக்கத்துக்குமுன் அறியவேண்டிய விஷயங்கள். குறிப்புகள் 1. 5. 13. தியானஞ் செய்யும் வகை, ஆத்துமசோதனை (கிறீஸ்துநாதர் அநுசாரம். I. 30-ம் அதி. III. 9. 22. 26-ம் அதி.)

3. ஜெபம்: ஓ! சேசுவின் திரு இருதயமே! நான் என்னுடைய கதியையும், அந்தக் கதியை அடைவதற்கு வேண்டிய வழிகளையும் அறியச் செய்தருளும். ஞானத்துக்கு இருப்பிடமான தாயே! எனக்கு ஞானவொளியைக் கொடுத்தருளுங்கள்.

4. பரிசோதனை: சர்வேசுரனுக்கடுத்த கடமைகளை எவ்விதம் செலுத்திவருகிறேனென்று இன்றைக்கு என்னைத்தானே சோதிக்கவேண்டும். சுவாமி எனக்குச் செய்த உபகாரங்களுக்கெல்லாம் நன்றியறிதலுள்ளவனாயிருக்கிறேனா? என்னுடைய விசுவாசத்தில் இதுவரையில் உறுதியாயிருந்தேனா? நான் கத்தோலிக்கன் என்று சொல்ல எப்போதாகிலும் வெட்கப்பட்டதுண்டா? என்னுடைய ஞானக்காரியங்களை எவ்விதம் செய்துவருகிறேன்? அப்படியே அதிகாலை ஜெபம், இராச் ஜெபம், திவ்விய பூசை, ஜெபமாலை, திவ்யநற்கருணைச் சந்திப்பு, பாவசங்கீர்த்தனம், திவ்யநன்மை, சர்வேசுரனையும் அவருடைய அர்ச்சியசிஷ்டவர்களையும் குறித்துப்பேசும்போது, அவசங்கையாய்ப் பேசினதுண்டா? பதிதர் அஞ்ஞானிகள் சத்தியமறைக்கு விரோதமாயெழுதிய புஸ்தகங்களை உத்தரவின்றி வாசித்தேனா? முகத்தாட்சண்யத்தினால், நம்முடைய பரிசுத்த வேதத்துக்கு விரோதமாய்ப் போதித்த போதகங்களைக் கேட்டேனா?

எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் சுவாமியுடைய உதவியை நாடிப்போகிறேனா? தேவபராமரிக்கைக்கு விரோதமாய் முணு முணுத்ததுண்டா? குருட்டுப் பத்தி, வீண் சடங்கு, ரக்ஷாபந்தனம்,

குறி கோணங்கி இது போன்ற அஞ்ஞானக் காரியங்களை எப்போதாகிலும் அநுசரித்தேனா?

மேற்சொன்ன குற்றங்களில் நீ தவறிப்போயிருக்கிறது எவைகளென்று யோசித்துப் பார்த்து அவைகளை முழுவதும் விட்டு விடத்தக்கதாக நல்ல கெட்டியான பிரதிக்கினைகள் செய்து உன்னுடைய காவல்சம்மனசுவழியாக சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு அவைகளை ஒப்புக் கொடுப்பாயாக.

முதல் தியானம்.

மனுஷனுடைய கதி. (The end of man.)

“மனுஷன் நமது கர்த்தராகிய சர்வேசுரனை ஸ்துதித்து, வணங்கி, சேவித்து, இவ்வழியாய் தன் ஆத்துமத்தை இரட்சித்துக்கொள்ளும்படியாக சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறான்.”

I. பிரி.—மனுஷன் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

1. சிருஷ்டிக்கப்படுகிறதென்றால் ஒன்றுமில்லாமையினின்று சர்வ வல்லமையினால் உண்டாக்கப்படுவது. மனுஷன் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்று சொல்லும்போது யாதொரு

பின்னபேதமில்லாமல், யாதொரு தவிர்ப்பு இல்லாமல், ஆத்துமசரீரமுள்ள சகலமும் ஒன்றும் இல்லாமையினின்று உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறார்களென்று அருத்தமாகிறது. ஆனதுபற்றி ஆத்துமசரீரமுள்ள நானும் ஒன்றுமில்லாமையினின்று உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறேன்.

என்னுடைய சுயசக்தியால் நான் ஒன்றுமில்லை, என்னிடத்திலும் ஒன்றுமில்லை, எனக்கு சொந்தமானதும் ஒன்றுமில்லை. ஆண்டவரே! உம்முடைய சந்நிதானத்துக்கு முன்னால் நான் ஒன்றுமில்லை. (சங்கீதம்.)

அப்படியானால் ஒன்றுமில்லாத நான், அகங்காரம், கர்வம், சிலாக்கியம், பெருமைப்படுவது எப்படி?

2. நான் சர்வேசுரனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். “ஆ! ஆண்டவரே! என்னை உண்டாக்கினது உமது திருக்கரங்களே.” ஆனதால் நான் எனக்குச் சொந்தமில்லை. நான் சர்வேசுரனுக்கே சொந்தம். சர்வேசுரன் என்னுடைய கர்த்தா, நான் அவருடைய அடிமை. அவர் என்னுடைய எஜமான், நான் அவருடைய ஊழியன். அவர் என்னுடைய தகப்பன், நான் அவருடைய பிள்ளை. அப்படியானால் அவருக்கு என் பேரில் சர்வ அதிகாரம் உண்

டென்றும், அவர் இஷ்டம்போல என்னை நடத்தலாமென்றும் சொல்லத் தேவையில்லை.

3. சர்வேசுரன் உண்டாக்கக்கூடுமாயிருந்து உண்டாக்காமல் விட்டுவிட்ட வஸ்துக்கள் அனந்தங்கோடி. என்னையும் அப்படி சிருஷ்டிக்காமல் விட்டிருக்கலாம், ஆனால் என்பேரில் வைத்த சிநேகத்தினால் என்னைத் தெரிந்தெடுத்து எனக்கொரு ஆத்துமத்தையும் சரீரத்தையும் கொடுத்திருக்கிறார். "உன்னை நித்திய நேசங்கொண்டு நேசித்து, உன்பேரில் இரக்கங்கொண்டு உன்னை அழைத்து இழுத்துக்கொண்டோம். (எரேமி. 31-3.)

II. பிரிவு.—மனுஷன் சர்வேசுரனை ஸ்துதிக்கவும், வணங்கவும், சேவிக்கவும், சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

1. ஆண்டவர் சகலமானவைகளையும் தமக்காகவே செய்திருக்கிறார். (பழ. 16-4.) நான் சர்வேசுரனுக்காக மாத்திரம் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறேன். அவருக்கு ஊழியம் பண்ணுவதும், சகலத்திலும் அவரைத்தேடுவதுமே என்னுடைய ஏக அலுவல். ஆ! இது எப்பேர்ப்பட்ட மகத்தான கதி!

என்னுடைய வார்த்தைகளினாலும், கிரிகைகளினாலும், என்னுடைய ஜீவியகாலத்தின்

ஒவ்வொரு நிமிஷமும் நான் அவரை ஸ்துதிக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

"நான் எக்காலத்திலும் ஆண்டவரை வாழ்த்துவேன்; எப்போதும் என்வாய் அவரை ஸ்துதித்துக்கொண்டேயிருக்கும்."

"வானமண்டலங்கள் சர்வேசுரனுடைய மகிமையை விளக்கிக் கூறுகின்றன."

"ஆண்டவரே! உமது சிருஷ்டியினால் என்னை மகிழ்ச்சியாக்கினீர்; உமது கரங்களின் கிரிகைகளினால் நான் மகிழ்வேன்."

"ஆண்டவரே! உமது கிரிகைகள் எம்மாத்திரம் மகத்துவமானவைகள்; உமது யோசனை மிகவும் புத்திக்கெட்டாமையாக இருக்கின்றன."

"அறிவில்லாத மனிதன் அவைகளைக் கண்டுபிடிக்கமாட்டான்; மூடன் அவைகளை உணரமாட்டான்." (சங்கீதம்.)

2. நாம் சர்வேசுரனுக்குக் காண்பிக்கவேண்டிய வணக்கம் உள்ளும் புறம்புமாயிருக்கவேண்டும்.

"ஓ! ஜனங்களின் இராஜனே! உமக்குப் பயப்படாதவன் யார்?" சர்வேசுரனுடைய நாமத்தை உச்சரிக்கும்போதும், தேவசந்நிதானத்திலிருக்கும்போதும் என்னிடத்தில் அதிக சங்கையிருக்கிறதா?

3. சகலகாரியத்திலும் சர்வேசுரனுடைய சித்தத்துக்குப்பணிந்து நடப்பதுதான் அவரைச்சேவிக்கிறது அல்லது அவருக்கு ஊழியம் பண்ணுகிறது என்று சொல்லப்படும்.

தேவசித்தத்துக்குப் பணிந்து நடக்கிறவன் சர்வேசுரனுடைய கற்பனைகளையும், தன் அந்தஸ்தின் கடமைகளையும், சரிவர அநுசரிக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

சர்வேசுரனை ஸ்துதிக்கிறதும், வணங்குகிறதும், அத்தனை பிரயாசையல்ல. ஆனால் அவருக்குப் பிரமாணிக்கமாய் ஊழியஞ் செய்கிறது வருத்தமான காரியம்

“என்னை அனுப்பினவருடைய சித்தத்தின்படி செய்து, அவருடைய வேலையைச் சரிவர முடிப்பதே எனக்குப் போஜனமாயிருக்கிறது” (அரு. 4-34.)

“ஆண்டவரே! நான் என்ன செய்யும்படி சித்தமாயிருக்கிறீர்” (அப். நட. 9-6)

III. இவ்வழியாய் தன் ஆத்துமத்தை இரட்சித்துக்கொள்ளும்படி சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

என்னுடைய ஆத்துமத்தை வேண்டும் வேண்டாம் நான் இரட்சிக்கவேண்டும். மற்றக்காரியங்கள் கைகூடாவிட்டால் பாதகமில்லை, இது ஒன்றுமாத்திரம் கைகூடாதது அசக்கியம்.

சுவாமிக்கு இஷ்டமிருந்தால் எனக்கு சம்பாவனை அளிக்காமலிருக்கலாம். ஆனால் தயாளம் நிறைந்த கடவுள் அப்படிச் செய்கிறதில்லை. அவர் சொல்லுகிறார்: “நாம் உன் அடைக்கலமும் மிகவுஞ் சிறந்த உன் வெகுமானமுமாயிருக்கிறோம்.” (ஆதி. 15-1.)

II-ம் தியானம்.

சிருஷ்டிகளின் கதி. (The end of creatures.)

உலகத்திலுள்ள மற்ற சகல வஸ்துக்களோவென்றால் மனுஷனுக்காகவும், அவன் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதற்குக்காரணமான கதியை அடைய உதவியாகவும், சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. பிரிவு. உலகத்திலுள்ள மற்ற சகல வஸ்துக்களும் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. என்னை சர்வேசுரன் ஒன்றுமில்லாமையினின்று தமது சர்வ வல்லமையினால் உண்டாக்கினதுபோல, மற்ற சகல வஸ்துக்களையும் அப்படியே ஒன்றுமில்லாமையினின்று உண்டாக்கியிருக்கிறார். ஆகையால் அவைகள் என்னுடைய இருதயத்தை மனரம்மியப்படுத்த முடியவே முடியாது.

வியர்த்தத்திலும் வியர்த்தம், சமஸ்தமுமே வியர்த்தம். (சங். ஆக. 1-2)

2. அவைகள் சர்வேசுரனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டன. அப்படியானால் அவைகள் சர்வேசுரனுக்குச் சொந்தம். எனக்கு சொந்தமல்ல.— அவர் தம்முடைய இஷ்டம்போல அவைகளை எப்படியும் பிரயோகிக்கலாம். அவைகளை எனக்குக் கொடுக்கலாம் அல்லது என்னிடமிருந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஒருநேரம் கொடுக்கலாம். மறுநேரம் வாங்கிக்கொள்ளலாம். ஒன்றைக் கொடுத்துவிட்டு மற்றொன்றை யெடுத்துக்கொள்ளலாம். சர்வ அதிகாரமுள்ள சாக்ஷாத் கடவுள் தம்மிஷ்டம்போல் செய்வதற்குத் தடை யென்ன?

II. பிரிவு. மற்ற சகல வஸ்துக்களும் மனுஷனுக்காகவும், அவன் தான் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதற்குக் காரணமான கதியை அடைய உதவியாகவும், சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. நான் மோக்ஷகதி சேர வேண்டுமென்பது சர்வேசுரனுடைய மேலான ஆசை. அக்கதியை அடையும்படியாக சர்வேசுரன் எனக்கு உதவியாக அளித்திருக்கிற நன்மைகளுக்குக் கணக்கில்லை. சர்வேசுரனையும் என்னையும் தவிர, வானமண்டலத்திலும் பூமண்டல

த்திலும், சுபாவ ஒழுங்கிலும், சுபாவத்துக்கு மேற்பட்ட ஒழுங்கிலும், என்னென்ன இருக்கிறதோ அவைகள் அனைத்தும் என்னுடைய ஆத்துமத்துக்கு உதவியாக சுவாமி சிருஷ்டித்து வைத்தவைகளேயன்றி வேறல்ல, ஆ! என் மட்டில் ஆண்டவருக்கு எத்தனை தயாளம்! எனக்குச் செய்யக்கூடுமான எதுவும் செய்யாமல் விட்டாரா?

2. உண்டாக்கப்பட்ட சகல வஸ்துக்களும் எனக்காக சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்காக நான் சிருஷ்டிக்கப்படவில்லை.

படைத்தான் படைப்பெல்லாம் மனுவுக்காக
மனுவைப் படைத்தான் தனை வணங்க.

“ஏனெனில் எல்லாம் உங்களுடையவைகளே. நீங்களோ கிறீஸ்துநாதருடையவர்கள்” (கொரி. 3-ம் அதி.)

3. நான் சிருஷ்டிகளின் இராஜன். அவைகள் என்னுடைய பிரஜைகள். நான் இராஜனானால் சிருஷ்டிகளாகிய என் பிரஜைகளை நான் ஆளவேண்டும். அவைகள் என்னை ஆளுகிறதென்றால் இதைப்பார்க்கிலும் பெரிய அவமானம் வேறில்லை. சிருஷ்டிகளை அடக்கி ஆள்பவன் அதாவது கிரமந்தப்பின பற்றுதல் இல்லாதவன், மெய்யான சுவாதீனமுடையவன்.

4. சர்வேசுரன் ஒருவரே என்னுடைய எஜமான். நான் அவருடைய அடிமை. ஆனால் இந்த அடிமைத்தனம் இராஜரீகத்துக்கு நிகரானது. நான் சர்வேசுரனுடைய ஆதீனத்திலிருக்கிறேனே தவிர வேறொருவருடைய ஆதீனத்திலுமில்லை.

"கடவுளுக்கு ஊழியம்பண்ணுவது அரசாட்சி செலுத்துவதற்குச் சமானம்." (Servire Deo est regnare).

5. ஆகையால் நான் படைக்கப்பட்ட வஸ்துக்களையெல்லாம் சர்வேசுரனுடைய ஊழியத்துக்காகவும் என் ஆத்தும நன்மைக்காகவும் பிரயோகிக்காவிட்டால் மகா அவசரமான ஒரு காரியத்தை இழந்துபோகிறேன். அந்த மகா அவசரமான காரியம் என் ஆத்தும இரட்சணியம்.

III. பிரிவு. ஆகையால் மனுஷன் தன் கதியை அடைவதற்கு சிருஷ்டிகள் எம்மாத்திரம் உதவியாயிருக்கின்றனவோ அம்மாத்திரந்தான் அவைகளைப் பிரயோகிக்கக்கடவான். அவைகள் எம்மாத்திரம் இக்கதியை அடைவதற்குத் தடையாயிருக்கின்றனவோ அம்மாத்திரம் அவைகளை விட்டு விலகக்கடவான்.

1. சிருஷ்டிகள் எல்லாம் நான் சர்வேசுரனுக்கு ஊழியம்பண்ணவும், என் ஆத்துமத்தை இரட்சிக்கவும் உதவியாயிருக்கிறதென்பது நிச்சயமானாலும், அவைகள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் அல்லது எல்லாம் எவ்விடத்திலும் உதவியாயிருக்குமென்று சொல்லக்கூடாது.

என்னுடைய சுபாவ நாட்டத்துக்கும் அவசரத்துக்கும் சமயத்துக்கும் ஒத்த பிரகாரம் சில சிருஷ்டிகள் என் ஆத்தும இரட்சண்யத்துக்கு விக்கினமாயிருக்கலாம். வேறு சிலது பிரயோஜனமாயிருக்கலாம்.

2. சிருஷ்டிகள் எம்மாத்திரம் நமதாத்துமத்துக்கு பிரயோஜனமாயிருக்கின்றனவோ அம்மாத்திரம் உபயோகிக்கவேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் கவனிக்கவேண்டியது இதுதான். சிருஷ்டிகள் எனக்கு எம்மாத்திரம் சந்தோஷத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கிறதென்று கவனிப்பது தப்பு. ஓர் வஸ்து எனக்குப் பிரியமாயிருக்கிறது ஆகையால் அதைக் கையாடுகிறேன் என்று சொல்லாமல், அது என் கதியை அடைவதற்கு உதவியாயிருக்கிறது ஆகையால் பிரயோகிக்கிறேன் என்று சொல்லுவது கிரமம். சிருஷ்டிகளின் பேரில் சார்பில்லாமல் பரித்தியாகம்பண்ணுவதென்று சொல்லுவது இதுவே.

3. சில சிருஷ்டிகள் துவக்கத்தில் நம்முடைய இரட்சண்யத்துக்கு ஏதுக்களாயிருக்

கலாம். பிறகு அவைகள் விக்கினங்களாக மாறிவிடலாம். அச்சமயத்தில் அர்ச். இஞ்ஞாசியார் கற்பிக்கிறதுபோல, அவைகள் எவ்வளவுக்கு உதவியாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு நான் அவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். அதற்குக் கொஞ்சமென்கிலும் அதிகமாய்ப் பிரயோகிக்கக்கூடாது. எனக்கு உதவியாயிருந்தவைகள் எனக்கு விக்கினமாக மாறினவுடனே அவைகளை விட்டு விலகுவது என் கடமை. உதாரணமாக: ஒருத்தனுடைய சிநேகம் ஆரம்பத்தில் பரிசுத்த சிநேகமாயிருக்கலாம். ஆனால் போகப்போக அந்த சிநேகம் சுபாவிகமாய்க் கடைசியில் துர்ச்சிநேகமாய் மாறக்கூடும். அப்படிப்பட்ட வேளையில் நாம் அச்சிஷ்டிகளை விலக்கவேண்டுமென்பது பிரத்தியட்சம்.

4. சுருக்கத்தில் சொல்லவேணுமானால், எவ்விடத்திலும் எப்போதும், எந்தக் காரியத்திலும், நான் சர்வேசுரனுடைய அதிமிக தோத்திரத்திற்கும், எனது கடைசிக் கதிக்கும் ஏதுவானதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதற்குத் தடையானவைகளை விலக்கவேண்டும்.

III-ம் தியானம்.

சமநிலை. (Indifference.)

ஆனதுபற்றி நமது மனச் சுவாதீனத்துக்கு விரோதமில்லாமலும், விக்கினமில்லாமலும் இருக்கும் வரையில், சிருஷ்டிக்கப்பட்ட சகல வஸ்துக்களின் பேரில் சமநிலையாயிருப்பது அவசரம். அதெப்படியென்றால் நம்மைச் சார்ந்தமட்டும் வியாதியைவிட சௌக்கியத்தையும், தாரித்திரத்தைவிட செல்வத்தையும், நிந்தையைவிட மகிமையையும், குறுகிய ஆயுளைவிட நீடிய ஆயுளையும், இதுபோல மற்ற சகல காரியங்களிலும், ஒன்றைப்பார்க்கிலும் மற்றொன்றை அதிகமாய் ஆசிக்கப்படாது. நாம் சிருஷ்டிக்கப்பட்டதற்குக் காரணமான கதியில் வந்துசேருவதற்கு அதிக அநுகூலமானவைகள் எவைகளோ அவைகளை மாத்திரம் விரும்பித் தெரிந்துகொள்ளக்கடவோம்.

I. பிரிவு. சமநிலையென்றால் என்ன?

1. சர்வேசுரனுடைய திருச்சித்தத்துக்குப் பணிந்து நடப்பதும் சமநிலையாயிருப்பதும் ஏறக்குறைய இரண்டும் ஒன்றுதான். சமநிலையென்றால் என்னிடத்தில் விருப்பங்கள், ஆசைகள், வெறுப்புகள் இல்லையென்று அர்த்தமில்லை. ஆனால் நான் அவைகளுக்கு இடங்கொடாமல் அவைகளை மேற்கொண்டு எதிலும்

சர்வேசுரனுடைய சித்தத்தை அறிந்து அதின் பிரகாரம் நடப்பதே சமநிலை.

2. சமநிலை அநுசரிக்கிறவன் அசமந்தமுள்ளவன், அல்லது யாதொரு பற்றுதல் அற்றவன் என்று நினைப்பது சுத்தப்பிசகு.

அர்ச். தெரேசம்மாள் தன் தகப்பனை விட்டுப் பிரியும்போது கண்ணீர் சிந்தி விம்மி அழுதபோதிலும் அவளிடம் சமநிலை யிருந்தது. ஏனென்றால் தேவ அழைத்தலின் சப்தம் கேட்டவுடனே தகப்பனைவிட்டு மடத்துக்குப் போனாள்.

“ஆண்டவரே! நான் என்ன செய்யவேண்டுமென்று நீர் ஆசிக்கிறீர்” என்று அர்ச். சின்னப்பர் சொன்னபோது மெய்யான சமநிலை அவரிடமிருந்தது.

3. சிருஷ்டிகள் ஒன்றில் என் கதியை அடைய உதவியாயிருக்கும் அல்லது தடையாயிருக்கும். சௌக்கியம் வியாதி, தனம் தாரித்திரம், மகிமை சிறுமை, என் இரட்சணியத்துக்கு ஏதுவான சாதனங்களாயிருக்கலாம், அல்லது, விக்கினங்களாயிருக்கலாம். எனக்கு நன்மையானது எதுவென்று சரியாய் நானறியக்கூடாமையால், ஒன்றைப்பார்க்கிலும் மற்றொன்றைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் சர்வேசுரனுக்கு எது

இஷ்டமோ அதைத் தெரிந்துகொள்ளத் தயாராயிருக்கவேண்டும்.

II. பிரிவு.—சமநிலையின் அவசரம்.

(1) என்பேரில் சர்வேசுரனுக்கு சர்வ அதிகாரமும், பூரண சுதந்தரமும் உண்டென்பது குன்றாத சத்தியம். ஆனால் சமநிலை என்னிடம் இல்லாவிட்டால் என்ன சம்பவிக்கிறது? நான் சர்வேசுரனுடைய அதிகாரத்துக்கு உட்படாதவன்போலவும், நான்தான் எஜமான், என் சித்தம்போல நான் நடந்துகொள்வேன் என்று சொன்னதுபோலவும் ஆகிறது.

(2) எல்லாத்தையும்பார்க்கச் சர்வேசுரனை அதிகமாய்ச் சிநேகிக்க நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் சமநிலை இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும்? உண்டாக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை சர்வேசுரனுக்காகச் சிநேகிக்காமல், அவைகளிடத்தினின்று உண்டாகிற இன்பத்துக்காக மாத்திரம் அவைகளை சிநேகிக்கிறதற்குச் சமானமாகும். சர்வலோகத்தையும் படைத்த சிருஷ்டிகரைப்பார்க்கிலும் அவர் உண்டாக்கின வஸ்துக்களை அதிகமாய்ச்சிநேகிப்பது கிரமமா?

(3) கருணைநிறைந்த கடவுள் தேவ பராமரிக்கையினால் உலகத்தில் நடக்கும் ஒவ்வொரு சம்பவமும் என்னுடைய கடைசிக் கதிக்கு ஏது

லாயிருக்கும்படி செய்கிறார். ஆனால் என்னிடம் சமநிலை இல்லாவிட்டால், தேவ பராமரிக்கையை என்மட்டில் நான் மாற்றுகிறதாகச் சொல்லவேண்டும். தேவ பராமரிக்கையை மாற்றத் துணிவது எவ்வளவு பெரிய அக்கிரமம்!

III. பிரிவு.—சமநிலையினால் உண்டாகும் பலன்.

(1) சமநிலையுள்ளவனிடம் சர்வேசுரனுடைய சித்தத்தைத்தவிர தன் சுய சித்தம் கிடையாதபடியால், அவன் எப்போதும் மனச் சமாதானம் சுகித்தனுபவிப்பான். அப்பேர்ப்பட்டவன் இராஜ தீர்க்கதரிசியோடு "ஆண்டவர் என்னை நடத்திவருகிறார்; எனக்கு ஒன்றும் தேவையில்லை" என்று சொல்லுவான். அப்பேர்ப்பட்டவன் இன்பசுகம் அனுபவிக்கும்போதும், கஸ்தி துன்பப்படும்போதும், ஒருகண்ட சீராய்ச் சர்வேசுரனை வாழ்த்தி ஸ்துதிப்பான்.

(2) சமநிலையுள்ளவன் மெய்யான சுவாதீனமுள்ளவன். அவன் உலகத்துக்குக் கீழ்ப்பட்டவனல்ல. உலகத்தில் நடக்கிற சகல கலை காரியங்களும் தேவ சித்தத்தினால் நடக்கிறதென்றும், அவைகளெல்லாம் அவனுடைய இரட்சணியத்துக்கேற்ற சாதனங்களென்றும் அவன் திட்டமாய் அறிந்திருக்கிறபடியால், என்னதான் சம்பவித்தபோதிலும், சர்வேசுரனுடைய

சித்தம் என்னுடைய பாக்கியம் என்று சொல்லிக்கொண்டு, சந்தோஷமாய்ப் பூரண சுவாதீனத்துடன் ஜீவிப்பான்.

(3) சமநிலையுள்ளவன் வானலோக தூதர்களுக்கு ஒப்பானவன். சம்மனசுக்கள் தேவ கட்டளையை நிறைவேற்றுவதற்கு எப்படி, எப்போதும் தயாராயிருக்கிறார்களோ, அப்படியே இவனும் தயாராயிருக்கிறான். சேசுநாதருடைய மெய்யான உற்ற தாசன் இவனே. "என்னை அனுப்பினவருடைய சித்தத்தை நிறைவேற்றுவதே என்னுடைய போஜனம்" என்று இவனும் அவதரித்த கர்த்தரோடு சொல்லக்கூடும்.

VI.

முதல் வாரம்.

இரண்டாம் நாள். பாவமும் பாவாக்கினைகளும்.

(Sin and its Punishments.)

பாதுகாவல்: அர்ச். மரியமதலேனம்மாள்.

(1) சிந்தனைகள்: "என்னுடைய அநீதங்களும் பாவங்களும் ஐயோ! கணக்கிடக்கூடாததாயிருக்கின்றனவே! ஆண்டவரே! என் அக்கிரமங்களையும் பாவங்களையும் நான் செய்த குற்றங்களையும் இப்படியப்படியென்று எனக்குக் காட்டும்" (யோப். 13. 23.)

"தேவனாகிய ஆண்டவர் சொல்லுகிறதாவது: நம் ஜீவியத்தைக்கொண்டு ஆணையிடுகிறோம்; அக்கிரமிகளுடைய மரணத்தை நாம் தேடுகிறதில்லை. அவன் தன் துர்வழியைவிட்டு மனந்திரும்புவானானால் அவன் பிழைக்கவேண்டுமென்பதையே விரும்புகிறோம். மனஸ்தாபப்படுங்கள்; உங்கள் அதி துஷ்ட வழிகளைவிட்டுத் திரும்புங்கள்." (எசேக். 33. 11.)

"உங்கள் பாவங்கள் இரத்தாம்பரம்போலிருந்தால், பனியைப்போல வெண்மையாக்கப்படும்." (இசாயி. 1. 18.)

"பாவம் சர்வேசுரனை நிர்மூலமாக்கத் தேடுகிறது." (அர்ச். பெர்நர்து.)

"நான் ஆசிப்பேனைப்பார்க்கிலும் கேடுகெட்டவன். ஏனெனில் அவனுக்கு வந்த அகோர ஆக்கினையைக்கண்டும், இன்னம் கர்வத்துடன் பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறேன்." (அர்ச். பொனவந்தூர்.)

(2) ஞானவாசகம்: குறிப்புகள் 2, 3, 7, 8; தபசைப்பற்றிய ஒழுங்குகள், பொது ஆத்தும சோதனை; கிறீ. அநு. I. 6, 21; III. 14.

(3) ஜெபம்: அமலோற்பவ கன்னிகையே! பாவிகளுக்காக மனுப்பேசுகிற தாயே! நான் என்னுடைய பாவங்களையெல்லாம் அறிந்து, அவைகளுக்காக மனஸ்தாபப்பட்டு, அவைகளை வெறுத்துத் தள்ளும்படி உம்முடைய திருக்குமாரனிடமிருந்து எனக்கு வேண்டிய வரப்பிரசாதங்களைப் பெற்றுத் தந்தருளுவீராக!

(4) பரிசோதனை: புறத்தியாருக்குச் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளை எவ்விதம் நான் செலுத்திவருகிறேனென்று இன்றைக்குச் சோதிக்கவேண்டும். எனக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிகிறேனா? நீதி நியாயத்துக்கு விரோதமாய் என்ன அநியாயமாகிலும் யாருக்காகிலும் செய்ததுண்டா? பரிகரிப்பு, உத்தரவாதம்,

கடன் இவைகளிருந்தால், அவைகளைச் செலுத்தவேண்டியவர்களுக்குச் செலுத்தாமலிருக்கிறேனா? மற்றவர்களுக்கு நன்மாதிரிகையாயிருக்கிறேனா? பிதா மாதாக்கள், பிள்ளைகுட்டிகள், பந்துமித்திரர்கள் இவர்களிடம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ளுகிறேன்? முகத்தாட்சணியத்தினிமித்தம் என் கடமையைச் செலுத்தாமலிருந்தேனா? பழிவாங்குதல், வெறுப்பு, பொறாமை, அழுக்காறு இதுபோன்ற நினைவுகள் வந்தால், உடனே தள்ளிவிட்டேனா? அல்லது புறத்தியார்பேரில் கோள் குண்டணி, அவதூறான வார்த்தைகள், இடறலுக்கேதுவான பேச்சுகள், அசுசியான வார்த்தைகள் சொன்னதுண்டா? புறத்தியாருடைய நலத்தைக் கோராமல் எப்போதும் சுயநலம் பாராட்டுகிற ஒரு குணம் என்னிடத்திலிருக்கிறதா?

இப்போது சொன்ன குற்றங்களில் நீ தவறிப்போயிருக்கிறவைகள் எவைகளென்று யோசித்துப்பார்த்து, அவைகளை அறவே விட்டுவிடத்தக்கதாக நல்ல பிரதிக்கினைகள் செய்து, அர்ச். மரியமதலேனம்மாள் வழியாக அவைகளை சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடுப்பாயாக.

1. பொது ஆத்தும சோதனை.
(General Examen.)

ஆத்துமத்தைச் சுத்திகரிப்பதற்கு உத்தம சாதனம், பொது ஆத்துமசோதனை.

நினைவுகள்.

என்னிடத்தில் மூவித நினைவுகள் இருக்கின்றன:- ஒன்று என்னுடைய சுவாதீனமுள்ள மனதினின்று புறப்படுகிறது. மற்ற இரண்டும் எனக்குப் புறத்தியிலிருந்து வருகின்றன. அவைகளில் ஒன்று நல்ல அரூபியினின்றும், மற்றொன்று கெட்ட அரூபியினின்றும் வருகிறது.

சாவான பாவத்துக்கு ஏதுவான துர் நினைவுகள் வரும்போது, இருவிதமாய் அப்பேர்ப்பட்ட நினைவுகளுக்கு இடங்கொடாமல் பலனை அடையக்கூடும். சாவான பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளும்படி சோதனை வரும்போது, உடனே தாமதிக்காமல், அதைத் தள்ளிவிடுகிறது ஓர் விதம். அப்பேர்ப்பட்ட சாவான பாவத்துக்கடுத்த நினைவு திரும்பவும், திரும்பவும் வரும்போது, ஒவ்வொரு தடவையும் தள்ளிவிடுகிறது இரண்டாம் விதம். இரண்டாம் வகை அதிக பேறுபலன் உள்ளதென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

சாவான பாவத்துக்கு ஏதுவான கெட்ட நினைவு வரும்போது, அதற்கு சற்றுநேரம் செவி

கொடுக்கிறப்போல கொஞ்சந் தாமதஞ் செய்கிறதும், அல்லது அந்தத் துர் நினைவினால் விளையும் ஆகாத சந்தோஷத்தை உடனே தள்ளாமல் சற்று அசமந்தமாயிருக்கிறதும் அற்பப் பாவமாகும்.

நினைவினால் கட்டிக்கொள்ளப்படும் சாவான பாவம் இருவகை :—

1-வது. சாவான பாவத்துக்கடுத்த கெட்ட நினைவுக்குச் சம்மதிப்பது சாவான பாவம்.

2-வது. கெட்ட நினைவுக்குச் சம்மதிக்கிறது மல்லாமல், அந்த நினைவுக்கடுத்த கிரிகையை நிறைவேற்றுவதும் சாவான பாவம்.

இரண்டாவது வகையானது முதல் வகையைப்பார்க்கிலும் அதிக அகோரமான சாவான பாவம். இதற்கு மூன்று காரணங்கள்.

முதலாவது. கிரிகையை நிறைவேற்றுவதற்கு அதிக நேரஞ் செல்லுகிறது.

இரண்டாவது. பாவத்தின்பேரில் அதிக பற்றுதலும், விருப்பமுமிருக்கிறது.

மூன்றாவது. இதனால் துர்மாதிரிகையும், புறத்தியாருக்குக் கேடும் விளைகிறது.

வார்த்தைகள்.

வாக்கினால் கட்டிக்கொள்ளுகிற குற்றங்களுக்குள் அநாவசியமான வீண் பேச்சு ஒன்று. அநா

வசியமான பேச்சென்றால், பேசுகிறவனுக்கானாலுஞ் சரி, கேட்கிறவனுக்கானாலுஞ்சரி, யாதொரு பிரயோசனமற்ற வார்த்தைகளாம். நற்கருத்துடன் சம்பாஷிப்பது பேறுபலன் உள்ளது. கெட்ட கருத்துடன் பேசுவது குற்றமுள்ளது.

புறத்தியாருக்கு அவமானம், நிந்தை வருத்திவிக்கிற எந்த வார்த்தையும் சொல்லொண்ணாது.

பிரசித்தமில்லாத ஒருவன் கட்டிக்கொண்ட சாவான பாவத்தை வெளியிடுகிறது சாவான பாவம். ஒருவனுடைய அற்பப் பாவத்தை வெளியிடுகிறது அற்பப்பாவம். புறத்தியானுடைய குற்றங் குறைகளை வெளிப்படுத்தும் போது, நம்முடைய குற்றங்குறைகளையே வெளிப்படுத்துகிறோம்.

இருசமயங்களில் புறத்தியாருடைய பாவங்களை வெளிப்படுத்தும்போது, நமக்குப் பாவமிருக்கமாட்டாது.

1-வது. ஒருவனுடைய பாவம் ஊராரறிந்த பிரசித்தமான பாவமானால், அதை வெளியிடுவது பாவமில்லை. உதாரணமாக: பலஸ்திரி, நியாயஸ்தலத்தில் கேட்ட வாக்குமூலம், தீர்ப்பு, ஆக்கிரமங்களுக்குக் கேடான கோட்பாடு, இவைகளைப்போல பிரசித்தமான காரியங்கள்.

உ-வது. பாவம் செய்தவனுக்கு நற்புத்தி வருத்திவிக்கக்கூடியவரிடம் அந்தப் பாவத்தை வெளியிடலாம். உதாரணமாக: அவனுடைய ஆத்தும குருவானவரிடத்தில் சொல்லலாம். இதுகாரியத்தில் அநுசரிக்கவேண்டிய ஒழுங்கு என்னவென்றால், நீ யாரிடம் பாவத்தை அறிக்கையிடுகிறாயோ, அவர் பாவம் செய்தவனுக்கு நன்மை செய்வாரென்று அறிந்திருக்கவேண்டும்

கிரிகைகள்.

சர்வேசுரனுடைய கற்பனைகளுக்கும், திருச்சபையின் கட்டளைகளுக்கும் விரோதமாய்க் கட்டிக்கொள்ளுகிற பாவங்கள். அவைகளுடைய கனகனத்துக்கு ஒத்தவண்ணம் அற்பப் பாவம் அல்லது சாவான பாவமாயிருக்கும்.

II. தபசைப்பற்றிய ஒழுங்குகள். (Penance.)

உள் தபசு, வெளித் தபசு எனத் தபசு இருவகைப்படும். உள் தபசு என்னவென்றால், தன்னுடைய பாவங்களுக்காக மனஸ்தாபப்படுகிறதும், அவைகளை இனி ஒருக்காலும் கட்டிக்கொள்ளுகிறதில்லையென்று கெட்டியான பிரதிக்கினை செய்கிறதுமாம். வெளித் தபசானது உள் தபசின் பலன் எனலாம். அது எதில் அடங்கியிருக்கிறதென்றால், தன் சரீரத்

தைத் தண்டிப்பதில் அடங்கியிருக்கிறது. சரீரத்தை மூவிதமாய்த் தண்டிக்கலாம்.

முதலாவது. அன்னபானத்துக்கடுத்தது:—அளவுக்கு மிஞ்சின போஜன பதார்த்தங்களை நீக்குவது தபசல்ல, ஆனால் அது மட்டசனம். தேவையான அளவைக் குறைப்பதே தபசு. இப்படிச் செய்வதனால் உன்னுடைய சரீரத்துக்கு அதிக பலவீனம் உண்டாகாமலிருக்கும்பட்சம், எவ்வளவுக்கு போஜனத்தைக் குறைப்பாயோ அவ்வளவுக்கு உன் தபசும் அதிகப் பேறுபலனுடையதாகும்.

இரண்டாவது. நித்திரைக்கடுத்தது:—சாப்பாட்டு விஷயத்தில் சொன்னதுபோல, நித்திரையிலும் அநாவசியமானவைகளை நீக்குவது தபசல்ல. அப்படியேயிருந்தாலும், சொகுசானதுமானவைகளைத் தள்ளுவது தபசாகமாட்டாது. நமக்கு வசதியானவைகளை முதலாய் நீக்குவதே தபசு. சரீரத்துக்கு அதிக பலவீனம் உண்டாகாமலிருக்கும்பட்சம், எவ்வளவுக்கு இவைகளைத் தள்ளுவோமோ, அவ்வளவுக்கு தபசு மேன்பாடு உடையதாகும்.

அளவுக்கு மிஞ்சின நேரம் தூங்குகிறவன் அந்தக் கெட்ட அப்பியாசத்தை விட்டுவிடத்தக்கதாக நித்திரையைக் குறைத்து, மட்டான

நோக்குக்கு வரவேண்டியதொழிய, அவசரமான சிந்தனையைக் குறைக்கவொண்ணாது.

மூன்றாவது. சரீரத்தை வாதிப்பது:—கசையினால் அடித்துக்கொள்ளுதலும், முள்ளொட்டியாணம் தரித்துக்கொள்ளுவதும், அல்லது வேறெந்த விதமென்கிலும் சரீரத்துக்கு வருத்தம் வருவிப்பதும் இதற்கடுத்த தபசாகும். இது விஷயத்தில் ஓர் எச்சரிக்கை அவசரம். அதாவது: வெறுமனே சதையில்மாத்திரமிருக்கவேண்டுமொழிய, எலும்புக்குள் பிரவேசிக்க இடங்கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அப்படிச் செய்வது வியாதிக்கு ஏதுகரமாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி மெல்லிய கயிற்றினால் பின்னப்பட்ட கசையை உபயோகிப்பது நலம்.

குறிப்பு:—வெளித் தபசு செய்வதற்கு முக்கியமாய் மூன்று காரணங்களுண்டு. 1-வது. தான் முன்செய்த பாவங்களுக்குப் பரிகாரம் செய்யவும்; 2-வது. சரீர இச்சைகளையும், துர்நாட்டங்களையும் அடக்கவும், கீழாங்கிஷம் மேலாங்கிஷத்துக்குக் கீழ்ப்படியவும்; 3-வது. ஓர் விசேஷ வரம் அல்லது உபகாரம் பெறவும் உதவியாயிருக்கிறது.

தன்னுடைய பாவங்களுக்கு மெய்யான மனஸ்தாபப்பட்டு, திரளான கண்ணீர் சிந்தி அழ

வும், சேசுநாதருடைய பாடுகளைத் தியானித்து மனம் உருகவும், மனதைக் கலக்கின்ற ஓர் சந்தேகம் நிவாரணமாகவும், சரீரத்தபசு மகா பிரயோஜனமாம்.

III. பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனம்.
(General Confession.)

மனப்பூர்வமாய்ப் பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனம் செய்ய ஆசைப்படுகிறவன் தியானகாலத்தில் அப்படிச் செய்யும்போது, அநேக பிரயோஜனங்களுக்குள் பின்வரும் மூன்றுவகைப் பிரயோஜனம் அடைகிறான்.

1-வது. வருஷாந்திரம் பாவசங்கீர்த்தனம் பண்ணுகிறவன், பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனம் செய்யக் கடமைப்பட்டவனல்லவென்றாலும், அப்படிச் செய்வானேயாகில் தான் முன் கட்டிக் கொண்ட பாவங்களுக்கு அதிக மனஸ்தாபப் படுவானென்கிறபடியால், அவனுக்கு ஏராளமான ஞானநன்மை விளையுமென்பதற்கு அற்பமேனும் சந்தேகமில்லை.

2-வது. ஆத்துமத்தைப் பரிசோதிப்பதற்கு தியானகாலத்திலிருக்கிற அவகாசம் மற்ற சமயத்தில் கிடைக்கமாட்டாது. பாவத்தின் தன்மையையும், அதன் தோஷத்தையும் தியானகாலத்தில் துலாம்பரமாய் அறியக்கூடுமென்கிற

படியால், நல்ல பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்து கணக்கற்ற பேறுபலன்களை அடையலாமென்பது உறுதி.

3-வது. இப்படி நல்ல பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்தவன் திவ்விய சற்பிரசாதத்தை உட்கொள்ளுவதற்கு அதிகப் பாத்திரவானாகிறான். நல்ல ஆயத்தத்துடன் நன்மை வாங்குவது பாவத்தில் இருப்ப விழாதபடி பேருதவியாயிருக்கிறதுந் தவிர, வரப்பிரசாதங்களைக் காப்பாற்றுவதற்கும், அதிகரிப்பதற்கும் உச்சித சாதனமென்பதுங் குன்றாத சத்தியமாமே.

முதல் வாரம் முடிந்தபிறகு பொதுப்பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்வது உத்தமம்.

☞ கள்ளப்பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்தவன் நல்ல பொதுப்பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்வதெப்படி? 1-வது. பாவசங்கீர்த்தனத்தில் இன்ன பாவத்தை மறைத்தேனென்று சொல்லவேணும். 2-வது. அந்தப் பாவத்தை மறைத்தபிறகு இத்தனைவிசை தேவ துரோகத்துடன் பாவசங்கீர்த்தனம் பண்ணினதென்றும், திவ்விய நற்கருணை உட்கொண்டதென்றும் வெளியாக்கவேணும். 3-வது. மறைத்த பாவத்தைச் சொல்லுகிறதுமன்றி, அதன்பிறகு கட்டிக்கொண்ட சகல கனமான பாவங்களையும் மறுபடி இந்த நல்ல பாவசங்கீர்த்தனத்தில் வெளிப்படுத்தவேணும். இந்த மூன்று காரியங்களையும் பழுதற நிறைவேற்றினால்தான் முன் செய்த தேவ துரோகங்கள் நிவாரணமாகி, மோக்ஷ இராச்சியத்துக்கு சுதந்தரவாளியாவான்.

முதல் தியானம்.

மூப்பாவம் (The triple Sin.)

1. ஆயத்தச் சிந்தனை: உன் ஆத்துமமானது கண்ணீர்க் கணவாயாகிய இவ்வுலகத்தில் அழிந்து நாறிப் புழுக்களுக்கு இரையாகப்போகிற சரீரத்துக்குள் சிறைபட்டு, புத்தியில்லாத மிருகங்கள் மத்தியில் துரத்தப்பட்டதாக உருவிகரித்துக்கொள்.

2. ஆயத்தச் சிந்தனை: உன்னைப்பார்க்கிலும் சொற்பப் பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்டவர்கள் தங்கள் ஆத்துமத்தையிழந்து நித்திய நரகத்தில் வேக, நீ இன்னம் உயிரோடிருக்கிறதினால், வெட்கி நாணும்படியான வார்த்தைக் கேட்பாயாக.

1. பிரிவு. சம்மனசுக்கள் கட்டிக்கொண்ட பாவம்.

சம்மனசுக்கள் அழகுசோபனம் பொருந்திய அரூபிகளாய், மனுஷரைக்காட்டிலும் மேலான பதவியுடையவர்களாய், சிருஷ்டிக்கப்பட்ட வஸ்துக்கள். அவர்களுடைய புத்திக் கூர்மையும், மனத்திடனும் இம்மாத்திரமென்று சொல்லுந் தன்மையல்ல. அன்றியும் திரளான வரங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டு மோக்ஷ இராச்சியத்தின் சுதந்தரவாளிகளாயிருந்தார்

கள். இவர்களை ஒருவாறு சர்வேசுரனுடைய மூத்த பிள்ளைகளென்கலாம்.

இப்படித் தேவ வரங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்த சம்மனசுக்களை கடவுள் சோதிக்கச் சித்தமானார். முழுச் சுவாதீனமுள்ள அவர்கள் சோதனைக்குட்படாமல், தங்கள் சிருஷ்டிகருக்குப் பிரமாணிக்கமாயிருந்திருப்பார்களேயாகில், மோக்ஷ இராச்சியத்தை நித்தியகாலம் சுதந்தரித்திருப்பார்கள். தங்களைப் படைத்த சர்வேசுரனுக்குச் சகலத்திலும் கீழ்ப்படிய கடமை பூண்டவர்களாயிருந்தபோதிலும், லூசிப்பேரும், அவனோடு சேர்ந்தவர்களும், தாங்கள் சிருஷ்டிகள் என்பதை மறந்தவர்களாய், சர்வேசுரனுடைய கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியமாட்டோம் என்று சபதங் கூறினார்கள். அதே க்ஷணத்தில்தானே சர்வ வல்லபரான கடவுள் இவர்களுடைய மகிமையையும், தொகையையும் கிஞ்சித்தும் கவனியாமல், அக்கினி நிறைந்த நரக பாதாளத்தில் தள்ளினார். இந்த அக்கினிக் காளவாயில் சொல்லொண்ணா வேதனை அநுபவிக்கிறார்கள்.

இதில் நீ யோசிக்கத்தக்கது:

1. நினைவினால்மாத்திரம் கட்டிக்கொண்ட பாவத்துக்காக சம்மனசுக்கள் நித்திய நரகத்

துக்குள் தள்ளப்பட்டார்கள். அவர்கள் தங்கள் குற்றத்தையறிந்து மனஸ்தாபப்படுகிறதற்கு முதலாய் சர்வேசுரன் நேரங் கொடுக்கவில்லை. நீயோவென்றால், எத்தனையோ பாவங்களை, எத்தனையோ தடவை, எத்தனையோ இடங்களில் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறாய்!? உன்னுடைய பாவத்தின் தொகையையும், கனத்தையும் அறிந்து உணர்ந்து வெட்கி நாணக்கடவாய்.

2. கெட்டுப்போன சம்மனசுக்கள் ஓரே ஒரு சாவான பாவத்தைமாத்திரம் கட்டிக்கொண்டதற்குத் தண்டனையாக நரகத்தில் தள்ளப்பட்டார்கள். அப்படியானால் அநேகசாவான பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்ட நீ நரகத்தின் அடித்தட்டில் பசாசின் கீழல்லோ இருக்கவேண்டும்.

3. சம்மனசுக்கள் பரகதி வாசலில்தானே பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்டார்கள். நீயும் சில வேளை சர்வேசுரனுடைய வாசஸ்தலமாகிய தேவாலயத்தில் சர்வலோகத்தையும் படைத்த ஆண்டவரை உட்கொள்ளும்போது, தேவ துரோகத்தைக் கட்டிக்கொண்டாயாக்கும்.

4. உன்னுடைய பாவங்களுக்கெல்லாம் உத்தம மனஸ்தாபப்பட்டு, நல்ல பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்ய சர்வேசுரன் இப்போது நேரத்

யைத் கொடுத்திருக்கிறார். பாக்கியமான சமயம் இதுவே! இந்தச் சமயம் தப்பினால், சிலவேளை உனக்கு இப்பேர்க்கொத்த அவகாசம் கிடைக்கமாட்டாதாக்கும். ஆகையால் சகோதரனே! இவ்வளவுகாலம் உருண்டு, புரண்டு கிடந்த பாவச்சகதியை விட்டெழுந்து, நல்வழியில் நடக்கப் பிரயாசப்படுவாயாக.

11. பிரிவு:—ஆதித்தாய் ஆதித்தகப்பன் கட்டிக் கொண்ட பாவம்.

ஆதாமும், ஏவாளும் பாவத்தின் நிழல்முதலாயில்லாதவர்களாய் பாக்கியமான அந்தஸ்தில் உண்டாக்கப்பட்டார்கள். சிங்காரத்தோட்டத்திலிருக்கும்போது, அவர்களுக்கு யாதொரு குறைச்சலில்லை; எல்லாம் சம்பூரணமாயிருந்தது. அவர்களுடைய ஆத்துமமும் தேவ வரங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. பாவத்தின்பேரில் சார்புமுதலாய் அவர்களிடத்திலிருக்கவில்லை.

சம்மனசுக்களைப்போல இவர்களும் சுவாதீன மனசுடையவர்களானபடியால், சர்வேசுரன் இவர்களையும் சோதிக்கச் சித்தமானார். விலக்கப்பட்ட கனியைத் தின்று, பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்ட வர்த்தமானத்தை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வாயாக.

ஆதாமும், ஏவாளும் கட்டிக்கொண்ட ஒரே ஒரு பாவத்தினால் விளைந்த தீமைகளைச் சற்று யோசித்துப்பார்.

1. உலகமெங்கும் வியாதி, வருத்தம், கஷ்டநஷ்டம், கொள்ளைநோய், பஞ்சம், சண்டைசச்சரவு, சாவு, பாவத்தின்மட்டில் சார்பு, ஜென்மப்பாவம்!

2. அப்படியானால் பாவம் சர்வேசுரனுக்கு எவ்வளவோ அரோசிகமாயிருக்கவேண்டும்! பாவத்தின் கனத்தை அறிந்தும், மனசாரசாவான பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறது—என்ன மனத்துணிவு!

3. நீ கட்டிக்கொள்ளப்போகிற பாவங்களுக்குள் ஒன்று கடைசியாயிருக்குமென்பது நிச்சயம். சிலவேளை நீ அடுத்ததடவை கட்டிக்கொள்ளப்போகிற பாவம் அந்தக் கடைசிப் பாவமாயிருக்கலாம். அந்தப் பாவத்தைச் செய்தவுடனே, உனக்கு சாவு வரக்கூடும்.

இன்னம் எவ்வளவுகாலம் உன் ஆண்டவரையும், சிருஷ்டிகரையும் பரிகாசம்பண்ணுவாய்? ஆ! பாவி! சிலுவையில் உனக்காகத் தொங்குகிற திவ்விய இரட்சகரை நோக்கி உன் பாவங்களை மன்னிக்கும்படி கெஞ்சி மன்றாடு.

III. பிரிவு.—ஈடேற்றமிழந்த ஓர் ஆத்துமத்தின் பாவம்.

நாளொன்றுக்கு சுமார் இலட்சம்பேர் சாகிறார்கள். இன்றைக்கு சாகிற இந்த இலட்சம் பேர்களுக்குள் ஒருவன், ஒரே ஒரு சாவான பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்டவுடனே உயிர் விடலாம். அவனுடைய கதி நித்திய நரகம் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. மேலும் உன்னைப் பார்க்கிலும் குறைவான சாவான பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்டவர்கள் இன்றைக்கு மரணமாகி நித்தியகாலம் ஈடேற்றத்தை இழந்துபோயிருக்கலாம். அவர்களுடைய கதி நித்திய நரகமல்லவா? நீ எங்கேயிருக்கிறாய்? உன்னுடைய ஆத்தும ஸ்திதியைப் பார்க்கும்போது, உன்னுடைய கால் நரகக்குழியின் சமீபத்திலிருக்கிறதென்று சொல்லவேணுமல்லவா? நரக பாதையை விட்டு மோக்ஷ வழியில் நடக்க இப்போது நல்ல சமயம் வாய்த்திருக்கிறது. இதோ, சேசுநாதருடைய பாதத்தில் போய் விழுந்து உன் பாவங்களுக்காக மனஸ்தாபப்படு.

3. "பாவிகளை அணைகடந்த அன்புடன் நேசிக்கும் சேசுவின் திரு இருதயமே! நான் இப்போது, நரகத்தில் பசாசுக்களோடு வேகா

மல் உலகத்தில் இன்னம் உயிரோடிருப்பதற்கு உம்முடைய தயாளப்பெருக்கமும், சிநேகமுமல்லோ காரணம்! இத்திரு இருதயத்தை எத்தனையோ தடவை நான் கட்டிக்கொண்ட பாவங்களினால் மனநோகப்பண்ணினேன். என் பாவங்களுக்குத் தக்கமனஸ்தாபப்பட்டு அவைகளை வெறுத்துத்தள்ளும்படி வேண்டிய வரப்பிரசாதத்தைத் தந்தருளும். நான் செய்த பாவங்களுக்குப் பரிகாரமாக, இனிமேல் எனக்கு வர இருக்கிற சகல சிலுவைகளையும், துன்பதுரிதங்களையும், நல்ல மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுவேனென்று கெட்டியான பிரதிக்கினை செய்கிறேன்."

சல்லாபம்:—உன்னுடைய பாடுபட்ட சுரூபத்தைக் கையிலெடுத்து, அதில் தொங்கும் ஆண்டவரை உற்று நோக்கி, உன் பாவங்களுக்காகக் கண்ணீர் சிந்தி அழக்கடவாய்.

இரண்டாம் தியானம்.

நான் செய்த பாவங்கள். (Personal Sins)

---

1. ஆயத்தச்சிந்தனை:—இதற்கு முந்தின தியானத்தைப்போலவே.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை :—நான் செய்த பாவங்கள் என்னவென்றறிந்து, அவைகளுக்காக மெய்யான மனஸ்தாபம் என்னிருதயத்தில் கிளம்பும்படியான வரத்தைக் கேட்கிறது.

I. பிரிவு.—என் ஜீவியகாலத்தின் பரிசோதனை.

நான் பாலியனாயிருந்தபோதும், இளந்தாரியாயிருந்தபோதும், நடுத்தர வயதுள்ளவனாயிருந்தபோதும், கட்டிக்கொண்ட பாவங்கள் என்ன? எந்தெந்த ஊர்களில், எந்தெந்த இடங்களில், என்னென்ன அலுவல் பார்த்து வந்தேன்? யாரோடு ஜீவித்தேன்? அந்தந்த சமயங்களில் என்னென்ன பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்டேன்? பாவமில்லாத இடமுண்டோ? ஆ! சுவாமி! நினைவினாலும், வார்த்தையினாலும், கிரியையினாலும், துர்மாதிரிகையினாலும் எத்தனையோ பாவங்களைச் செய்திருக்கிறேன்! என்னுடைய நன்மைக்காக தேவரீர் தயவுடன் அளித்த ஐம்பொறிகளையும், ஆத்துமத்தின் தத்துவங்களையும் கொண்டு, கணக்கற்ற பாவங்களைச் செய்தேன். பாவச் சேற்றில் அமிழ்ந்திக் கிடக்கிற என்னைக் கைதூக்கி இரட்சியுஞ் சுவாமி.

II. பிரிவு.—பாவத்தின் விஷம்.

1. நன்றிகெட்டதனம் :—என்னைச் சிருஷ்டித்துக் காப்பாற்றிப் பரிபாலித்து வருகிற சர்வே

சுரனுக்குக் கீழ்ப்படியாமலும், அவர் செய்த எண்ணிறந்த உபகாரங்களை மதிக்காமலும், அவருக்கு ஏற்காத பாவங்களைச் செய்வது நன்றிகெட்டதனமல்லவா? தேவ குமாரன் எனக்காக சிலுவை மரத்தில் இரத்தமெல்லாஞ் சிந்தி உயிர் விட்டிருக்க, திரும்பவும் மனம்பொருந்தி பாவத்தைத் துணிந்து செய்வது, அவருடைய திரு இரத்தத்தை அவமாக்குவதற்குச் சமானமல்லவா?

2. துர்மாதிரிகை :—நான் கட்டிக்கொண்ட பாவங்களினால், எனக்கு மாத்திரமல்ல மற்றவர்களுக்கும் கேடு வருத்துவித்திருக்கிறேன். காயின் என்பவனைப்போல நானும் என் சகோதரனைக் கொன்றிருக்கிறேன். சரியாய்ச் சொல்லவேணுமானால் நான் காயினைப்பார்க்கிலும் கேடுகெட்ட சகிமானத் துரோகி. ஏனென்றால் காயின் அழிந்துபோகிற சரீரத்தை மாத்திரம் கொன்றான். நானோ அழியாத ஆத்துமத்தைக் கெடுத்து அதின் ஞான உயிரைப் பறித்தேன்.

3. ஈனத்தனம் :—பாவஞ் செய்கிறவன் மிருகத்துக்குச் சமானமானவன். தன் ஆசாபாசங்களை அடக்கி ஒடுக்க சக்தியின்றி அவைகளுக்கு இடங்கொடுப்பது ஈனமல்லவா? புத்தி அறிவுள்ள நான், புத்தியற்ற மிருகங்களைப்

போல நடப்பது எவ்வளவு இழிவு, என்ன இலச்சைக்கேடு!

III. பிரிவு.—சர்வேசுரனுக்கு விரோதமாய்ப் பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்ட நான் யார்?

உலகம் எங்கணுமுள்ள கோடானுகோடி மனுஷர்களுக்கு முன்பாக நான் என்ன? சம்மனசுக்களுக்கும், அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுக்கும் முன்பாக மனிதர்கள் என்ன? மனுஷர்களும், அர்ச்சியசிஷ்டவர்களும், சம்மனசுக்களும், பரிசுத்த தேவதாயாருங்கூட, சர்வலோகத்தையும் படைத்த சர்வேசுரனுக்கு முன்பாக என்ன? ஒன்றுமில்லை.

அப்படியானால் சர்வேசுரனுக்கு முன்பாக, நான் யார்? நானோ, பாவாக்கிரமங்களாகிய சீழும், சலமும், நஞ்சும் வழிந்தோடுகிற இரணத்துக்கும், சிலந்திக்கும் சமானமானவன்.

ஆ! பாவ அசுத்தங்கள் நிறைந்த நான், புழுக்களுக்கு இரையாய்ப் போக இருக்கிற பாழ் உடம்பை உடைய நான், அழகு சோபனம் பொருந்திய ஆண்டவரை, சகல இலட்சணங்களையும் சம்பூரணமாய்க் கொண்டிருக்கிற கடவுளை நிந்தித்துப் புறக்கணித்து, என்னையே நேசிக்கிறது என்ன அக்கிரமம்!

தயாளமும், சிநேகமும் தங்கியிருக்கும் இல்லிடமான சேசுவின் திரு இருதயமே! நான் என்னுடைய நீசத்தனத்தைக் கண்டுணர்ந்து, இனிமேல் என்னை நேசியாமல் உம்மைத்தானே மென்மேலும் நேசிக்க அநுக்கிரகம் பண்ணியருளும்.

IV. பிரிவு.—என்னுடைய பாவங்களினால் விரோதிக்கப்பட்ட சர்வேசுரன் யார்?

1. அவருடைய தேவ இலட்சணங்களையும், அதற்கு எதிரிடையாய், என்னுடைய குற்றங் குறைகளையும், ஒப்பிட்டுப்பார்ப்போம். சர்வேசுரன், அளவறுக்கப்படாத ஞானமுடையவர்; நானோ புத்தியீனன். அவர் சர்வ வல்லபமுள்ளவர்; நானோ பலவீனன். அவர் நீதிபரன்; நானோ அக்கிரமி. அவர் அளவிறந்த நன்மைத்தனமுடையவர்; நானோ தின்மை நிறைந்தவன்.

2. இப்பேர்ப்பட்ட நீசப் புழுவுக்குச் சமானமான நான், சர்வ இலட்சணங்களும் சம்பூரணமாயுடைய சர்வேசுரனுக்கு விரோதமாய் எழும்பி, அவரை எதிர்க்கத் தலைப்பட்டேன்.

சுவாமி! அறியாமற் செய்தேன். என் பாவங்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளும்.

V. பிரிவு.—ஆச்சரியப் பிரமிப்பு.

சகல நன்மைச் சுரூபியாயிருக்கிற சர்வேசுரனுக்கு விரோதமாய் நான் கணக்கற்ற பாவங்களை மனந்துணிந்து செய்திருக்க, ஏன் அவருடைய சிருஷ்டிகளெல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து என்னை நிர்த்தூளியாக்கவில்லை? இதுவரையில், சம்மனசுக்களும், வானமும், பூமியும், சமுத்திரமும், மற்றுள்ள வஸ்துக்களும், என்னைச் சர்வசங்காரம் பண்ணாமல் விட்டுவிட்டிருக்கின்றன? சிருஷ்டிகள், எனக்குத் தீங்கிழைக்காமல் இருந்ததுமன்றி, அவைகள் எத்தனையோ விதமாய் எனக்கு உதவிபுரிந்திருக்கின்றன. எனக்குப் பிரகாசத்தையும், உஷ்ணத்தையும், அன்னபானத்தையும் கொடுத்து உயிர் பிழைக்கச் செய்திருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் ஏன் எனக்கு விரோதமாயெழும்பாமல், எனக்கு நன்மை செய்திருக்கின்றன! நான் பாவங் கட்டிக்கொண்டவுடனே, பூமியானது பிளந்து என்னை ஏன் நரகத்துக்குள் தள்ளவில்லை!

என்மேலில் சர்வேசுரனுக்குள்ள அளவில்லாத தயவைக் கண்டு ஆச்சரியப்படவேண்டாமா!

சல்லாபம்:—இதுவரையில் உன்னைத் தயவுடன் உயிரோடு காப்பாற்றி வைத்திருக்கிற நேச ஆண்டவருக்கு நன்றியறிந்து ஸ்தோத்தி-

ரம் செலுத்தி, அவருடைய அநுக்கிரகத்தினால் இன்று துவக்கி உன் சீவியத்தைச் சீர்திருத்துவதாகப் பிரதிக்கினை செய்துகொள்வாயாக.

பரமண்டல மந்திரம்.

மூன்றாம் தியானம்.

நரகம். (Hell)

1. ஆயத்தச்சிந்தனை:—அக்கினி நிறைந்த நரகக்குழி திறக்கப்பட்டிருக்கிறதாகவும், அங்கே சபிக்கப்பட்ட ஆத்துமங்கள் உள்ளும், புறம்பும், நெருப்பில் வேகிறதாகவும் உருபிகரித்துக்கொள். இந்த நிர்ப்பாக்கிய ஸ்தலத்தின் நீளம், அகலம், உயரம், எப்பேர்ப்பட்டதென்றும் நிதானித்துப்பார்.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை:—நரகவாசிகள் அநுபவிக்கிற வேதனையின் அகோரத்தைச் சற்றேனும் அறியும்படியான வரத்தைக்கேள். எப்போதாகிலும் உன்னுடைய குற்றத்தினால் தேவசிநேகத்தை மறந்துபோக நேரிட்டால், பாவத்தின் ஆக்கினையென்கிலும் பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளாதபடி உதவியாயிருக்கட்டும்.

1. பிரிவு.—நெருப்பின் வேதனை.

நரகத்தில் அக்கினி உண்டென்பது சத்தியத்திலும் சத்தியம். "சபிக்கப்பட்டவர்களே! என்னை விட்டகன்று, பசாசுக்கும் அதன் தூதர்களுக்கும் ஆயத்தம் பண்ணப்பட்டிருக்கிற நித்திய அக்கினியிலே போங்கள்." (மத். 25-41)

நரக நெருப்பு எப்படிப்பட்ட நெருப்பு? பயங்கரமான நெருப்பு. சர்வேசுரனுடைய கோபத்தால் மூட்டப்பட்ட நெருப்பு. உலக நெருப்பைப்போல காய்ந்த விறகை மாத்திரம் எரிக்கிற நெருப்பல்ல. ஆனால் ஆத்துமாக்களைச் சுட்டெரிக்கிற அகோர நெருப்பு.

இவ்வுலக நெருப்பு நம்முடைய பிரயோஜனத்துக்காகத் தயாளத்தினால் உண்டாக்கப்பட்ட நெருப்பு. நரக நெருப்போவென்றால், நீதியானின் கோபாக்கினையைக் காண்பிக்கும் நெருப்பு.

"அங்கே அவர்களுடைய புழுவும் சாகாது, அக்கினியும் அவியாது. எப்படியெனில் எல்லாப் பலியும் உப்பினால் உப்பிடப்படுவதுபோல எவனும் அக்கினியினால் உப்பிடப்படுவான். (மாற்கு. 9. அதி)

நரக அக்கினியும், அதன் வேதனையும், எல்லாருக்கும் ஒருகண்ட சீராயிருக்கமாட்டாது. ஒவ்

வொருவனும் தான் கட்டிக்கொண்ட பாவங்களுக்குத் தக்கவண்ணம், வேதனை அநுபவிப்பான். எந்தெந்த அவயவங்கள் பாவத்துக்கு ஏதுவாயிருந்தனவோ, அவைகள் அதிக வேதனை அநுபவிக்கும்.

இந்த அக்கினிச் சமுத்திரத்தில், இடைவிடாமல் கூக்குரலும், புலம்பலும், அழுகைச் சப்தமும், பற்கடிப்பும், பயங்கரமான விதமாய்ச் சப்திக்கும்.

அரிய சகோதரமே! நரக அக்கினியின் அகோரம் இன்னதென்று கொஞ்சமாகிலும் விளங்குகிறதா? இப்போது ஒருமணிநேரம் உன் சுண்டுவிரலை எரிகிற விளக்கில் பிடித்துக்கொண்டிருப்பாயானால் உனக்கு எவ்வளவோ வேதனை உண்டாகும்? ஆனால் நரகத்தில் உன் விரல்மாத்திரமல்லவே, உன் சரீரமும் அதன் அவயவங்களும், உன் ஆத்துமமும் அதன் தத்துவங்களும், எல்லாம், நித்தியகாலம் வேகிறதென்றால் உள்ளம் பதைத்து, நடுநடுங்கவேண்டாமா?

நரக நெருப்பின் அகோரத்தைத் தியானித்ததினால் அநேகர் பாவ வழியை விட்டு விட்டு, பெரிய அர்ச்சியசிஷ்டவர்களாய்ப் போயிருக்கிறார்கள்.

"என் ஆண்டவரே! என்னுடைய கடைசி முடிவுகள் எப்போதும் என் நினைவிலிருக்கும்படி அநுக்கிரகம் பண்ணியருளும்."

II பிரிவு.—சர்வேசுரனை இழந்துபோனதினால் உண்டாகும் வேதனை.

நித்திய காலம் நமது கடைசிக் கதியாகிற சர்வேசுரனைவிட்டுப் பிரிந்திருக்கிறது, நரக நெருப்பினால் உண்டாகும் வேதனையைப் பார்க்கிலும் ஆயிரமடங்கு அகோரமாயிருக்குமென்று அர்ச். கிறிசோஸ்தோம் அருளப்பர் வசனித்திருக்கிறார். சர்வேசுரனைவிட்டு நித்தியகாலம் பிரிந்திருக்கிறதினால் நரகவாசிகள் அநுபவிக்கும் வேதனை இம்மாத்திரமென்று நாம் இவ்வுலகில் அறியமுடியாது. "ஆ! சபிக்கப்பட்டவனே! என்னைவிட்டு அகன்று போ" என்று நீதி கர்த்தர் தீர்ப்பு சொல்லும்போது, பாவியின் இருதயம் துக்கத்தாலும், விசனத்தாலும், பிளந்து நைந்துபோகும்.

இவ்வுலகத்தில் முதலாய், உன்னைச் சிநேகித்த ஒருவன், உன்னைப் பகைத்து, சபித்து, உன்னைப்பார்த்து: "என் முகத்தில் விழிக்காதே, நாசமாய்ப் போ" என்று சொன்னால், உன்னுடைய இருதயம் துக்கத்தால் வருந்தமாட்டாதா?—அப்படியானால், உன்னுடைய கடைசிக்

கதியாகிய சர்வேசுரனும், தகப்பன்மார்களில் உத்தம தகப்பனும், சிநேகிதர்களில் உத்தம சிநேகிதருமான சேசுநாதர், பயங்கரமான அந்தக் கடைசி நாளில் "சபிக்கப்பட்டவனே! என்னைவிட்டு அகன்று நித்திய நெருப்பில் போ" என்று முழங்கினால் என்னமாயிருக்குமென்று இப்போது தியானித்துக்கொள்.

"ஓ! சேசுவின் திரு இருதயமே! என்னை உம்மைவிட்டுப் பிரிய வொட்டாதேயும்."

III பிரிவு. மனோவியாகுலம்.

'ஒருக்காலும் சாகாத புழுவானது' நரகவாசிகளுடைய இருதயத்தை இடைவிடாமல் அரித்துக்கொண்டேயிருக்கும். கழுகானது எப்படி பிணத்தை இறுகப்பிடித்துக்கொண்டு அதைத் தின்குமோ, அப்படியே மனோவியாகுலம், நரக நெருப்பில் வேகிற நிர்ப்பாக்கியனுடைய இருதயத்தை ஆட்கொண்டு அவனுடைய இருதயத்தைத் தின்கும். அவனுடைய எண்ணமென்ன? அவனுடைய புலம்பலென்ன? "ஐயோ! என்னுடைய குற்றத்தினாலேயே இந்த நிர்ப்பாக்கிய ஸ்தலத்தில் வந்து சேர்ந்தேன். புகைபோல மறைந்துபோன அற்ப சுகத்துக்காக மோக்ஷத்தை இழந்தேன்.

மின்னலைப்போல கடந்துபோன சரீர சுகபோகங்களுக்காக, நித்திய காலம் பசாசுக்களோடு, வாக்குக்கெட்டாத உபாதை அநுபவிக்க நேரிட்டதே. எவ்வளவு சுளுவாய் மோக்ஷ இராச்சியத்தைச் சுதந்தரித்திருக்கலாம். என்னோடிருந்தவர்கள், எனக்குக் கீழ்ப்பட்டவர்கள், பாக்கியமாய் மோக்ஷத்தில் வாழ்ந்திருக்கிறார்களே. ஐயோ! கெட்டேன், கெட்டேன்," என்று அலறிக்கொண்டு, சர்வேசுரனையும் அர்ச்சியசிஷ்டவர்களையும் நிந்திப்பான். அவன் அங்கே அழுது கதறி பிரயோஜனமென்ன? கூவித்து இலாபமென்ன? அவனுக்கு நம்பிக்கையென்பது அற்பமேனும் கிடையாது.

சகோதரமே! உனக்கு நேரமிருக்கிறது. பாவ வழியைவிட்டு, மோக்ஷ பாதையில், நடந்து ஈடேற்றமடையலாமென்கிற நம்பிக்கை இருக்கிறது. இச்சமயத்தைக் கை நெகிழவிடாதே.

"சேசுவே, உம்மை நம்பினேன், என்னை கை விடாதேயும்."

IV பிரிவு.—நித்திய வேதனை.

(1) நரகத்தில் நாலாபக்கமும், கேட்கப்படுகிறதென்ன? அக்கினி அட்சரத்தால் எங்கும் எழுதியிருக்கிறதென்ன?

"எப்போதும், ஒருபோதும். நரக அக்கினி எப்போதுமிருக்கும்; ஒருபோதும் முடியாது. நித்தியம், நித்தியம்."

நித்தியமென்னவென்று சாவதானமாய்த் தியானித்துப்பார். நித்தியம் என்பது ஆயிரம் வருஷம், இலட்சம் வருஷமல்ல, கோடி வருஷமல்லவே; முடிவில்லாத காலம். சர்வேசுரன் சர்வேசுரனாயிருக்குமட்டும், அதாவது ஊழியுள்ள காலம் நரக வேதனை நீடித்திருக்கும், பயங்கரமான சத்தியம்.

(2) நரக வாசிகள் சர்வேசுரனை ஒருக்காலும் காணமாட்டார்கள். நம்மை இரட்சித்த திவ்விய இரட்சகருடைய முகமண்டலத்தை ஒருபோதும் தரிசிக்கமாட்டார்கள். நம்முடைய ஆண்டவளும், தாயுமான, அமலோற்பவத் தாயை ஒருபோதும் பார்க்கமாட்டார்கள். நம்பிக்கை, ஆறுதல், சந்தோஷம், அன்பு என்னவென்று, ஒருபோதும், ஒருபோதும் அறியமாட்டார்கள்.

(3) நித்திய காலமாக, இடைவிடாமல் அழுது கூக்குரலிடுவார்கள். நித்தியகாலம், சரீர வேதனை, மனோவியாகுலம், ஒரு கணப்பொழுதென்கிலும் ஆறுதல் கிடையாது. அகோர தாகமிருக்கும், தாகத்தைத் தணிக்க ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர் கிடையாது. அகோர

பசியிருந்தும், பசி ஆற ஒரு பருக்கை கிடையாது.

இப்போது சொகுசாய் ஜீவித்து, சுகபோகங்கள் அநுபவித்து, தண்ணீர் குடிக்கிறதுபோல பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்டு வருகிற நீ, நித்திய நரக நெருப்பில் அவியாத கட்டையாய்க் கிடக்கிறது எப்பேர்ப்பட்ட வேதனையென்று உயிரோடிருக்கும்போதே தியானித்துக்கொள்வாயாக.

"ஓ! இரக்கம் நிறைந்த சேசுவின் திரு இருதயமே! என் பேரிலிரக்கமாயிரும், இரக்கமாயிரும். பாவிகளுக்கு அடைக்கலமான என் தாயே! நரக நெருப்பினின்று என்னை இரட்சித்துக்கொள்ளுங்கள். நரகத்தை நினைக்கும்போது என் உடம்பு நடுநடுங்குகிறது. தேவதாயே! நரகத்துக்கு என்னை இழுத்துக்கொண்டு போகும்படி ஏதுவாயிருக்கிற பாவ சங்கிலிகளை அறுத்தெறியுங்கள். இனிமேலாக, என்னை நரகத்துக்குப் பாத்திரவானாக்கிற சாவான பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளமாட்டேன். இதுவே யென்னுடைய கெட்டியான பிரதிக்கினை. இந்தப் பிரதிக்கினையைச் சுமுத்திரையாய் நிறைவேற்றும்படி ஒத்தாசை செய்தருளுங்கள்.

மூன்றாம் நாள். பாவசங்கீர்த்தனம்.

பாதுகாவல்: தயாளம் நிறைந்த உபகாரமாதா.

1. சிந்தனைகள். "விழித்திருங்கள், ஏனெனில் உங்கள் ஆண்டவர் எந்நேரத்தில் வருவாரென்று நீங்கள் அறியீர்கள்." (மத். 24-42).

"நீ, விழித்திராவிட்டால் திருடனைப்போல் உன்னிடத்தில் வருவேன். நான் எந்த நேரம் உன்னிடத்தில் வருவேனென்றும் அறியாய்." (காட்சி. 3-3.)

"மனிதன் இன்றைக்கு இருக்கிறான், நாளைக்கு மறைந்து போவான். அவன் நமது கண்ணுக்கு மறைந்து போகும்போது வெகு சீக்கிரம் நமது ஞாபகத்தையும் விட்டு மறைந்து போகிறான்." (கிறீ. அநு.)

"சர்வேசுரனுடைய தயாளம், அளவறுக்கப்படாதது. அவர்முகமாய்த் திரும்புகிறவன் மன்னிப்படைவான்." (எக்ளி. 17-28).

"நான் எழுந்து, என் தகப்பனிடத்தில் போவேன்." (லூக். 15-18.)

"ஆண்டவருடைய தயாளத்தை என்றென்றைக்கும் பாடுவேன்." (சங். 88.)

"எனக்குக் கெட்டியான மனதுண்டானால், இதோ இந்த நேரத்திலே தானே," நான் சர்வேசுரனுடைய சிநேகிதனாகக்கூடும்.

(அர்ச். அகுஸ்தீன்.)

2. ஞானவாசகம்: பொதுப் பாவசங்கீர்த்தனம். குறிப்புகள். 5. 13. ஒதீ, அரு. I. 22. 23. 25.

3. ஜெபம்: "பிதாவே! பரலோகத்துக்கு விரோதமாகவும், உமக்கு முன்பாகவும் நான் பாவஞ்செய்தேன். உம்முடைய கூலியாட்களில் ஒருவனாக என்னை ஏற்றுக்கொள்ளும்." ஓ, "இரக்கம் நிறைந்த உபகாரமாதாவே! என் ஜீவியமே! என் நம்பிக்கையே! பாவியாகிய நான் உம்முடைய திருக்குமாரனோடு சமாதானஞ் செய்து உறவாடும்படி ஒத்தாசை செய்தருளுங்கள்."

பரிசோதனை: என்னுடைய கடமைகளை எவ்விதம் செலுத்திவருகிறேனென்று இன்றைக்கு சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். என்னுடைய கடமைகளை சமுக்கிரையாய் நிறைவேற்றுவதற்கு 'என்னைத்தானே ஜெயிப்பது' (Vince teipsum) மகா அவசரம்.

என்னுடைய அகங்காரத்தை எப்படி அடக்கி ஜெயிக்கிறேன்? தற்புகழ்ச்சி என்னிடத்தி-

லுண்டா? மற்றவர்களை நிந்திக்கிற கெட்ட குணம் என்னிடத்திலிருக்கிறதா? முகஸ்துதி கூறுகிற வழக்கம் என்னிடமுண்டா?

"புகழப்படுவது, ஆத்துமத்துக்குப் பிரயோஜனமாயிருப்பது மகா அருமை. எப்போதும் அது ஆபத்துக்கேதுவானது. அநேகம் விசை ஆத்துமத்துக்குத் தின்மை வருத்துவிக்கும்." என்னுடைய அந்தஸ்துக்கு மிஞ்சிப் பணஞ் செலவழிக்கிறேனா?

சரீர சுகபோகங்களை ஜெயிக்க நான் செய்கிறதென்ன? தகாத காரியங்களைப் பார்க்கிறேனா? ஸ்திரீ புமான்களோடு என்ன விதமாய் நடந்துகொள்ளுகிறேன்? மேரை மரியாதையுடன் பேசுகிறேனா அல்லது அவலட்சணமான அசுசியான நாணங்கெட்ட வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்கிறேனா? எப்பேர்ப்பட்ட புஸ்தகங்களையும், பத்திரிகைகளையும் வாசிக்கிறேன்? பாவத்துக்கு ஏதுவான இடங்களுக்குப் போகிறேனா?

சோம்பேறித்தனம் என்னிடத்தில் உண்டா? (யாதொரு அலுவலின்றி சும்மாயிருந்தால், பசாசு பாவத்தை விளைவிக்கும் ஓர் அலுவலை உனக்குக் கொடுக்குமென்பது தப்பாது.) மதுபானம் குடிக்கிற கெட்ட அப்பியாசம் என்னி-

டந்திருக்கிறதா? அந்தக் கெட்ட அப்பியாசத்தை ஜெயிக்க நான் என்ன செய்கிறேன்? கோபம் வரும்போது எப்படி நான் அதை ஜெயிக்கிறேன்?

இந்தக் குற்றங்களில் நீ அழுந்திப்போயிருக்கிறது எவைகளென்று யோசித்துப்பார்த்து அவைகளை முற்றிலும் ஒழிக்கத்தக்கதாக கெட்டியான பிரதிக்கினைகள் செய்து, உபகார மாதாவின் வழியாக அவைகளை சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடுப்பாயாக.

முதல் தியானம்.

சாவு. (Death)

---

1. ஆயத்தச் சிந்தனை: நீ படுக்கையில் அவஸ்தையாய்க் கிடக்கிறதாகவும், படுக்கையைச் சுற்றி உன் உறவின்முறையார் அழுதுகொண்டிருக்கிறதாகவும், அருகாமையில் சவப்பெட்டியிருக்கிறதாகவும், உருபிகரித்துக்கொள்.

2. இச்சித்தச் சிந்தனை: எப்போதும் மரணத்திற்கு ஆயத்தமாயிருக்கும்படியாக, மரணத்தின்பேரில் நம்பிக்கை பொருந்திய பயத்தைக் கேள்.

I. பிரிவு.—சாவு ஆவதென்ன?

1. சகலத்தையும் விட்டுப் பிரிகிறதே சாவு. தாய்தகப்பன், மனைவிமக்கள், பந்துமித்திரர்கள், வீடுவாசல், காணிபூமி, தோட்டந்துரவு, நகைநட்டு, இன்பசுகம், எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடவேணும். அப்படியானால் உன் ஆத்தும காரியங்களைக் கவனியாமல், பணத்தைத் தேடுகிறதிலேயே உன் காலமெல்லாம் ஏன் செலவழிக்கிறாய்? இத்தனை கஷ்டப்பட்டு உழைத்துக் கூட்டிச் சேர்த்துவைத்த பணம் சாகுந்தருணத்தில் உனக்கு என்ன ஆறுதலைக் கொடுக்கும்?

"பாடுபட்டுத் தேடிப் பணத்தைப் புதைத்து வைத்துக்
கேடுகெட்ட மானிடரே கேளுங்கள்—கூடுவிட்டிங்
காவிதான் போயினபின் யாரே யனுபவிப்பார்
பாவிகா ளந்தப்பணம்"

என்று அஞ்ஞானப் புலவனே பாடியிருக்கிறானல்லவா?

2. சாவு ஆவதென்ன? உன்னுடைய கௌரவம், செல்வாக்கு, பிரக்கியாதை யெல்லாம் விட்டுவிடுவதே சாவு. மற்றவர்களுடைய புகழ்ச்சியை அடையத்தக்கதாக இப்போது எவ்

வளவோ வருந்தி உழைக்கிறாய்? சகலராலும் மதித்து பெரிய பேரெடுக்க வேணுமென்று என்ன கஷ்டமெல்லாம் படுகிறாய். இந்த மகிமை பெருமை யெல்லாம், மரிக்கும்போது விட்டுவிட வேணும்.

3. சாவு ஆவதென்ன? உன் ஆத்துமம் சரீரத்தைவிட்டுப் பிரிகிறதே சாவு. இப்போது சொகுசாய்ப் பேணி வளர்த்துவருகிற இந்தச் சரீரம் செத்தவுடனே உயிரற்ற துர்க்கந்தம் வீசுகிற, அச்சம் உறுத்தும் பிணமாய்க் கிடக்கும். அழிந்துபோகும் இந்தப் பாழும் பாண்டமாகிய சரீரத்துக்குச் சற்றே இன்பசுகம் கொடுக்கும்படியாக அழியாத உன் ஆத்துமத்தை நித்தியகாலம் இழப்பது புத்தியா?

4. சாவு ஆவதென்ன? உன்னுடைய கண் காது, கை கால், நாக்கு மூக்கு, இன்னம் மற்ற உறுப்புகளெல்லாம் அழுகி, நாறுவதே சாவு. இப்போது விலக்கப்பட்ட சுகபோகங்களைச் சுகிக்கிற இந்த உறுப்புகளெல்லாம் புழுக்களுக்கு இரையாய்ப் போகுமென்பதை மறந்துபோகாதே. அழிந்து, மக்கி மண்ணாய்ப்போகிற இந்தச் சரீரத்தின்பேரில் இத்தனை கரிசனமாயிருந்து அழியாத ஆத்துமத்தின்பேரில் இத்தனை அசமந்தமாயிருப்பது என்ன மதியீனம்!

5. இன்னம் சாவு ஆவதென்ன? சகலராலும் கைவிடப்படுவதே சாவு. இவ்வுலகத்தில் கொஞ்சக்காலம், உன் பெண்சாதி பிள்ளைகளை அல்லது சிநேகிதர்களை விட்டுப் பிரிகிறதென்றால் எவ்வளவோ வருத்தப்படுகிறாய். சாகும்போது எல்லாரையும் விட்டுப் பிரியவேணுமே. நீ செத்தபிறகு, உன்னை, எத்தனைபேர், எவ்வளவுகாலம், நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்களென்று எண்ணுகிறாய். இரண்டொருவர், சில மாதமளவாக உன்னை நினைத்து உன் ஆத்துமத்துக்காக வேண்டிக்கொண்டால், பெரிய காரியம். உன்னைக் குழிக்குள் வைத்தவுடனே, உன் ஞாபகமும் அற்றுப்போச்சுதென்றெண்ணிக்கொள்.

6. கடைசியாய் சாவு ஆவதென்ன? உன்னுடைய ஆத்துமம் சரீரத்தை விட்டுப் பிரிந்து நித்தியத்துக்குள் பிரவேசிப்பதே சாவு. நித்தியத்துக்குள் பிரவேசிப்பது என்னவென்று சாவதானமாய்த் தியானித்துக்கொள்.

சேசுவின் திரு இருதயமே! நான் தினந்தோறும் எனக்குத்தானே மரித்து உமக்காக மாத்திரம் ஜீவித்து வரும்படியாக வரப்பிரசாதத்தைத் தந்தருளும்.

II. பிரிவு.—நீயும் ஒருநாள் சாவாய்.

1. அர்ச். சின்னப்பர் வசனித்த வண்ணம் "மனிதர்கள் ஒரேதரம் மரிக்கவும், அதன்பின் நடுத்தீர்க்கப்படவும் தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது" (எபி. 9, 27) அவதரித்த ஆண்டவரும், அவருடைய தாயாரும், மரித்தார்களென்றால் சாவுக்குத் தப்பித்துக்கொள்ளுகிறவன் எவன்? இதுபரியந்தம் எத்தனையோ பேர் செத்துப்போயிருக்கிறார்கள். உன்னிலும் கொழுந்து வயதுள்ளவர்கள், உன்னைப்பார்க்கிலும் தேகசௌக்கியமுடையவர்கள், மரித்திருக்கிறார்கள். நீயும் ஒருநாள் சாவாயென்பது சத்தியம்.

'நீயர்ராவது சாகிறதை சிலவிசை கண்டிருந்தால் நீயும் அவ்வழியாய்த்தானே போவாயென்று நினைத்துக்கொள்' (கிறீ. அநு)

2. நீ ஒரே ஒரு தடவை மாத்திரம் சாவாய்.—உனக்கு நித்திய சம்பாவனையோ, அல்லது நித்திய தண்டனையோவென்று உன் கடைசி மூச்சு வெளியாக்கும்.

தேவ இஷ்டப்பிரசாதத்தோடு மரித்தால் நித்திய மோக்ஷம். சாவான பாவத்தோடு மரித்தால் நித்திய நரகம். நித்திய ஆக்கினை அல்லது நித்திய சம்பாவனை யென்பது அற்பசொற்பக் காரியங்களா? இதுவிஷயத்தில் என் கெதி

என்னமாய்ப் போனாலும் எனக்கென்னவென்று சொல்லலாமா? பரிச்சேதங் கூடாது. நீ இரண்டு தடவை சாகிறதாயிருந்தால், முதல் தடவை, என்ன வந்தாலும் சரிதான், இரண்டாம் தடவை பார்த்துக்கொள்ளலாமென்கலாம். ஆனால் காரியம் அப்படியல்லவே. ஒரே ஒருவிசை மாத்திரம் சாவாயென்பது மறுக்கப்படாத சத்தியம். அர்ச். தெரேசம்மாள் கண்ணீர் சொரிந்து சொன்னதாவது: "ஒரே சர்வேசுரன், ஒரே ஆத்துமம், ஒரே சாவு."

தன் மரண நேரத்தை எப்போதுங் கண்முன்பாக வைத்துக்கொண்டு நாள்தோறும் சாவுக்கு ஆயத்தஞ் செய்கிறவன் பாக்கியவான்.

III. பிரிவு.—எப்போ, எங்கே, எவ்விதம் சாவாய்?

1. எப்போ சாவாய்? வாலிபப் பிராயத்திலா, வயது சென்றபிறகா? தெரியாது. காலை நேரத்திலா, மத்தியானத்திலா, இரவிலா? தெரியாது. தேவ இஷ்டப்பிரசாத அந்தஸ்திலா, சாவான பாவத்தோடா? தெரியாது. எந்த வருஷம், எந்த மாதம், எந்தத் தேதியில் சாவாய்? தெரியாது.

2. எங்கே சாவாய்? வீட்டிலேயா அல்லது வெளியிடத்திலேயா? தெரியாது. குரு

வானவர் இருக்கிற இடத்திலா, இல்லாத இடத்திலா? தெரியாது. சாப்பிடும்போதா, தூங்கும்போதா? தெரியாது.

3. எவ்விதம் சாவாய்? காய்ச்சலினாலா? பேதியினாலா? வைசூரியினாலா? நெருப்பில் வெந்து சாவாயா? அல்லது தண்ணீரில் அமிழ்ந்தி சாவாயா? தன்னந்தனியே ஓர் ஒதுக்கிடத்தில் சாவாயா? அல்லது உறவின் முறையார் மத்தியில் சாவாயா? ஒன்றுந் தெரியாது.

உனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் கூடி ஒரே ஒரு காரியம் அதாவது நீ ஒரு நாள் சாவாய்.

"ஆகையால் நீ ஆயத்தமாயிராத சமயத்திலே சாவு பரிச்சேதம் உனக்கு நேரிடாதபடி எப்போதும் முஸ்திப்பாயிருந்து அதற்குத் தக்க வகையாய்க் காலக்ஷேபஞ் செய்வாயாக"

சல்லாபம்:-சேசுநாதருடையவும் தேவமாதாவுடையவும் திருக்கரங்களில் பாக்கியமாய் மரித்த அர்ச். சூசையப்பரே! நன்மரணத்துக்கு பாதுகாவலரே! நான் கடைசி மூச்சு விடும் போது, சேசுநாதரும் தேவமாதாவும் எனக்கு உதவியாய் வரும்படியாகவும், சேசு, மரி, சூசை யென்கிற திரு நாமங்களை உச்சரிக்கும்படியாகவும், அநுக்கிரகஞ் செய்தருளும்.

இரண்டாம் தியானம்.

அற்பப் பாவத்தின் கனகனம்.

(Gravity of Venial Sin).

1. ஆயத்தச் சிந்தனை: உத்தரிக்கிற ஸ்தலத்தில் ஆத்துமாக்கள் அநுபவிக்கிற அகோர வேதனையை உருபிகரித்துக்கொள்.

2. ஆயத்தச் சிந்தனை: அற்பப்பாவத்தின் தோஷம் என்னவென்றும், அதனால் விளையும் கேடு என்னவென்றும், அதற்குரிய தண்டனை யென்னவென்றும், தெளிவாய் அறியும்படியான வரத்தைக்கேள்.

(இந்தத் தியானத்தில் அற்பப்பாவங்களைப்பற்றிப் பேசும்போது, மனுஷன் பலவீனத்தினால் கட்டிக்கொள்ளும் அற்பசொற்பக் குற்றங்குறைகளைப் பற்றியல்ல, ஆனால் நன்றாயறிந்து மனம் பொருந்திக் கட்டிக்கொள்ளும் அற்பப்பாவங்களைப்பற்றிப் பேசுகிறோம்.)

I. பிரிவு.—அற்பப்பாவத்தின் தோஷம்.

1. அற்பப்பாவம் சர்வேசுரனுக்கு விரோதமாய்க் கட்டிக்கொள்ளும் குற்றமாகையால், அப்போர்ப்பட்டவன் சர்வேசுரனை அவமதிக்கிறான். அவருடைய கட்டளைகளை உபேட்சை செய்கிறான்.—ஆயினும் சாவான பாவத்தைப்

போல சர்வேசுரனுடைய முழு விரோதியாக்குகிறதில்லையென்பது நிச்சயம். ஆனால் அற்பப்பாவங்களினாலும், சேசுவின் திரு இருதயத்தை மனநோகப்பண்ணுகிறோம்.

2. அற்பப்பாவம் சர்வேசுரனுக்கு விரோதமாய்ச் செய்யப்படும் ஓர் தீமையானபடியால், ஓர் அற்பப்பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளுவதினால் உலகத்தை முழுவதும் இரட்சிக்கக் கூடுமென்றாலும், அந்த அற்பப்பாவத்தைச் செய்யக்கூடாது.

3. அற்பப்பாவம் எப்பேர்ப்பட்ட தீமையென்றால் மனுஷன் சரிவரக்கண்டுரைக்க முடியாது, பரிகரிக்க முடியாது. சர்வேசுரன் ஒருவரே பரிகரிக்கக்கூடியவர். சேசுநாதர் சாவானபாவத்தை மாத்திரமல்ல, அற்பப்பாவத்தையுங்கூட, பரிகரிக்கும்படியாகவே, தமது விலைமதியாத திரு இரத்தத்தைச் சிந்தினார்.

4. மனுஷனுடைய சுபாவ நாட்டங்களும், இன்பசுகத்தின்மேல் பற்றுதலும் முகத்தாட்சண்ணியமும், பொதுவாய் அற்பப்பாவத்துக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. உன்னுடைய சீவியநாட்களில் கட்டிக்கொண்ட அற்பப்பாவங்களின் தொகையென்ன! பெருமை சிலாக்கி

யத்தினாலும், பொய் பித்தலாட்டத்தினாலும், பிறர் சிநேகமற்ற வார்த்தைகளினாலும், எத்தனையோ அற்பப்பாவங்களை கட்டிக்கொண்டாய்.

II. பிரிவு.—அற்பப் பாவத்தினால் விளையும் நஷ்டங்கள்.

1. அற்பப்பாவமானது சாவானபாவத்தைப்போல ஆத்துமத்தின் உயிரைக் கொல்லுகிறதில்லையென்றாலும், அதைக்காயப்படுத்துகிறதென்பது வாஸ்தவம். காயப்படுகிறதினால் ஆத்துமத்தின் பலன் குன்றிப்போகிறது. முகத்தில் பிளவைவந்தால் எப்படி அழகைக்கெடுக்கிறதோ, அப்படியே அற்பப்பாவமும் ஆத்துமத்தின் அழகைக் கெடுக்கிறது.

2. அடிக்கடி அற்பப்பாவங்களைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறதால், ஞானத்தெளிவு குறைகிறதுமன்றி, மனஉறுதியும் தணிகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவன், தேவதிரவிய அநுமானங்களைப் பெறும்போதும், ஜெபிக்கும்போதும், பக்தி குறைச்சலுள்ளவனாயிருப்பான். நாளாவட்டத்தில் வெதுவெதுப்புள்ளவனாகக்கூடும்.

3. இவ்வுலகத்தில் வரப்பிரசாதங்கள் குறையப்படுகிறதுமன்றி, மறு உலகத்தில் மகி

மையும், தணியும். இதனால் சர்வேசுரனுக்குச் செலுத்தக்கூடிய வெளியரங்கமான மகிமையும், நித்தியகாலம் குறைந்துபோகிறது.

1. எப்படி வியாதியானது மரணத்துக்கு வழியாயிருக்கிறதோ அப்படியே அற்பப்பாவங்கள் சாவானபாவத்துக்கு வழியாயிருக்கிறது. எண்ணிக்கையில்லாத அற்பப்பாவங்கள் ஒன்றுசேர்ந்தாலும் ஒரு சாவானபாவமாகமாட்டாதென்பது நிச்சயந்தான். என்றாலும், அற்பப்பாவங்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, ஆத்துமத்தின் ஜீவியம் தளர்ந்து போகிறது, மனச்சாட்சி கடினப்படுகிறது. துர்ப்பழக்கங்கள் அதிகரிக்கின்றன. ஆத்தும விரோதிகள் பலமடைவார்கள். அன்றியும் பலதடவைகளில் கட்டிக்கொண்ட பாவம், சாவானபாவமோ, அற்பப்பாவமோ என்கிற சந்தேகம் உண்டாகும். ஆகையால் மனதொருந்திக் கட்டிக்கொள்ளும் அற்பப்பாவங்களை முழுவதும் வெறுத்துத் தள்ளக்கடவாய்.

III. பிரிவு.—அற்பப்பாவத்துக்குரிய தண்டனை.

1. இவ்வுலகத்தில்: மோசஸ், ஆரோன் என்கிறவர்கள் அற்ப அவநம்பிக்கைக்காக, வாக்குத்தத்தம் பண்ணப்பட்ட தேசத்துக்குப்

போய்ச் சேரவில்லை. தாவீது இராஜாவுடைய சிலாக்கியத்துக்குத் தண்டனையாக எழுபதினாயிரம்பேர் கைதிகளாக்கப்பட்டு அடிமைகளானார்கள். அதுபோலவே சர்வேசுரன் உன்னுடைய அற்பப்பாவங்களுக்காக இந்த உலகத்திலும் உன்னைத் தண்டிக்கக்கூடும்.

2. உத்தரிக்கிற ஸ்தலத்தில்: பெரிய வேதபாரகரான அர்ச். தோமாஸ் வசனித்திருக்கிறதுபோல, நரக நெருப்பும், உத்தரிக்கிறஸ்தல நெருப்பும் இரண்டும் ஒன்றுதான். அப்படியானால் உத்தரிக்கிறஸ்தலத்தில் அனுபவிக்க வேண்டிய வேதனை எவ்வளவு கடினமாயிருக்குமென்று தியானித்துப்பார்.

சர்வேசுரனைத் தாவிச்செல்லும் ஆத்துமம் அக்கினி நிறைந்த தடாகமாகிய உத்தரிக்கிறஸ்தலத்தில் நிறுத்தப்பட்டிருக்கிறது எவ்வளவு பெரிய வேதனை!

சேசுவின் திரு இருதயமே! நான் கட்டிக்கொண்ட அற்பப்பாவங்களுக்கெல்லாம் மன்னிப்புக்கேட்கிறேன். அமலோற்பவ தாயே! எனக்காக உம்முடைய திருக்குமாரனிடத்தில் மனுப்பேசுங்கள்.

மூன்றாம் தியானம்.

அர்ச். இராயப்பருடைய பாவமும் அவருடைய மனஸ்தாபமும்.

(The Sin and repentance of St. Peter.)

1. ஆயத்தசிந்தனை: அர்ச். இராயப்பர் கண்ணீர் சொரிந்து அழுகிறதைப் பார்க்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

2. ஆயத்தசிந்தனை: அர்ச். இராயப்பரைப் போல பாவங் கட்டிக்கொண்ட நீயும், அவரைப் போல, உன் பாவத்துக்காக மனஸ்தாபப்படவும், கூடுமானால் கண்ணீர் சிந்தவும், வரங்கேள்.

I. பிரிவு.—அர்ச். இராயப்பர் கட்டிக்கொண்ட பாவம்.

1. பிரதான அப்போஸ்தலரான அர்ச். இராயப்பர் கட்டிக்கொண்ட பெரியபாவம் என்னவெனில், தம்முடைய எஜமானும் ஆண்டவருமான திவ்விய சேசுநாதரை மும்முறை மறுதலித்ததே. "அதெப்படியென்றால் பெரிய குருவின் ஊழியக்காரிகளில் ஒருத்தி வந்து குளிர்காய்ந்துகொண்டிருந்த இராயப்பரைக் கண்டு அவரை உற்றுப்பார்த்து: நீயும் நசரேயனாகிய சேசுவோடு இருந்தாய் என்றாள்.

அவரோ மறுதலித்து: நான் அறியேன், நீ என்ன சொல்லுகிறாயென்றும் எனக்குத்தெரியாது என்றார். மறுபடியும் பணிவிடைக்காரி அவரைக்கண்டு: இவன் அவர்களில் ஒருவனென்று சுற்றிநின்றவர்களுக்குச் சொல்லத்தொடங்கினாள். அவரோ மறுபடியும் மறுதலித்தார். மூன்றாந்தடவை, நீங்கள் சொல்லுகிற அந்த மனிதனை அறியேனென்று சபிக்கவும், ஆணையிடவும் தொடங்கினார்."

2. அர்ச். இராயப்பர் தவறிப்போனதற்கு முகாந்தரங்கள் என்னவென்று ஆராய்ந்துபார்ப்போம். இதற்கு நாலு முக்கிய காரணங்கள் உண்டு.

க. அவர் தமது சுய பலத்தின்பேரில் மிதமிஞ்சின நம்பிக்கை வைத்திருந்தார்.

உ. தமது திவ்விய குரு சொன்னபிரகாரம் விழித்திருந்து ஜெபம் பண்ணவில்லை.

ந. பாவத்துக்கு ஏதுவான இடத்துக்குத் துணிந்து போனார்.

ச. சம்பவிக்கப்போகிறது என்னவென்று பார்க்க நூதனப்பிரியங்கொண்டிருந்தார்.

நீ கட்டிக்கொண்ட பாவங்களின் காரணங்களை யோசித்துப்பார்த்தால், மேற்சொன்ன

முகாந்தரங்களில் தோன்றுகிறிருப்பதைக்காண்பாய். முக்கியமாய் பாவத்துக்கு ஏதுவான கிட்டின சமயங்களைவிட்டு விலகு. இந்த இடத்திற்கு, இந்த நேரத்தில், இன்னாரோடு போனால், இன்னின்ன பாவம் விளையுமென்று உனக்குத்தெரியுமானால் அல்லது சந்தேகமிருந்தால், அந்த இடத்திற்கு, அந்த நேரத்தில், அவனோடு, போகாதே. பாவச் சமயத்தைத் தேடிப்போகிறவன், பாவத்தில் விழாமலிருப்பதெப்படி?

II. பிரிவு.—அர்ச். இராயப்பருடைய மனஸ்தாபம்.

“கர்த்தர் திரும்பி அர்ச். இராயப்பரைக் கண்ணோக்கிப்பார்த்தார். இராயப்பரும், சாவல் கூவுமுன், மும்முறை என்னை மறுதலிப்பாயென்று ஆண்டவர் சொல்லியிருந்த வாக்கியத்தை நினைத்துக்கொண்டு உடனே வெளியிற் புறப்பட்டுப்போய், மனங்கசந்து அழுதார்.”

திவ்விய கர்த்தர், பாவத்தில் விழுந்த அர்ச். இராயப்பரை தயாள இரக்கத்துடன் நோக்கிப் பார்த்ததே போதும். அந்த க்ஷணத்திலேதானே, கருணைநிறைந்த இந்தப் பார்வையானது அவருடைய ஞானஇருளை நீக்கி, அவர் கட்டிக்கொண்ட பாவத்தின் கனாகனத்தைத்

தெளிவாய்க் காணச்செய்தது. சேசுநாதர் செய்த புதுமைகளும், அவருடைய அமிர்தப் பிரசங்கங்களும், தீர்க்கதரிசனமாய்ச்சொன்ன எச்சரிக்கைகளும், அந்த நேரத்தில் அர்ச். இராயப்பருடைய இருதயத்தை வியாகுலத்தால் ஊடுருவ, கைப்பான கண்ணீர் இரு நேத்திரங்களினின்றும் வழிந்தோடியது.

நீ கண்டு பாவிக்கவேண்டிய மேல்வரிச்சட்டம் அர்ச். இராயப்பரே. அவர், தாம் பாவம் கட்டிக்கொண்ட இடத்தையும், அதற்குக் காரணமாயிருந்தவர்களையும், உடனே விட்டுவிலகி, தனிமையான இடத்திற்குப்போய், மனஸ்தாபப்பட்டு கண்ணீர்சிந்தி அழுதார். நீயும் அர்ச். இராயப்பரைப்போல பாவத்தைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறாய். அவரைப்போலவே பாவச் சமயங்களை விட்டுவிலகி, உன் பாவங்களை நினைவுகூர்ந்து, அவைகளுக்காக மனம்நொந்து கண்ணீர்சொரிந்து அழக்கடவாய்.

சேசுநாதர் அர்ச். இராயப்பரைத் தயாளத்துடன் நோக்கிப்பார்த்தார். அந்தப் பார்வையானது அவரை மனந்திருப்பினதல்லவா. நீயோவென்றால் பாடுபட்டசுரூபத்தைக் கையிலெடுத்து, சிலுவைமரத்தில் உனக்காகத் தொங்குகிற ஆண்டவரை உற்றுப்பார். உன் மனசு

கல்லாயிருந்தபோதிலும் இளகும். நீயும் மனந் திரும்புவாய்.

"சிலுவை மரத்தில் எனக்காக உயிர்விட்ட சேசுவே! நான், நினைவினாலும், வாக்கினாலும், கிரியையினாலும் கட்டிக்கொண்ட எண்ணிக்கையில்லாத பாவங்களை நினைக்கும்போது, பயந்து நடுங்குகிறேன். ஆனால் தயாள சமுத்திரமாகிய தேவரீருடைய திரு இருதயத்தை நோக்கும்போது எனக்குப் பூரண நம்பிக்கையுண்டாகிறது. சேசுவின் திரு இருதயமே! என் நம்பிக்கையை உமதுபேரில் வைக்கிறேன்."

III. பிரிவு.—மனந்திரும்பின இராயப்பரை சேசுநாதர் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதம்.

1. பாவிகளை இரட்சிக்கும்படியாகப் பரலோகத்திலிருந்து இறங்கி வந்து அவதரித்த ஆண்டவர் பாவிகளை அளவுகடந்த அன்புடன் நேசிக்கிறார். மனந்திரும்பின பாவிகள்மேல் அவர் பொழியும் வரப்பிரசாதத்துக்கு அளவு கரையில்லை. பெரும் பாவியான மதலேனாளுக்கு அவர் காண்பித்த பட்சம் என்ன! சமாரித்தாளுக்கு அவர் காண்பித்த தயை தாட்சண்ணியமென்ன! தகப்பன் வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்த ஊதாரிப்பிள்ளைக்குக் கிடைத்த சம்பா

வனையென்ன! அர்ச். இராயப்பர் மட்டில் அவர் காண்பித்த நேசமும், தயையும் என்ன!

2. கர்த்தர் உயிர்த்தபிறகு அர்ச். இராயப்பர் மட்டில் எவ்விதம் நடந்துகொண்டார்? அவரைக் கண்டித்தாரா? கோபித்தாரா? அவருக்களித்திருந்த அதிகாரத்தை யெடுத்துக்கொண்டாரா? பரிச்சேதமில்லை. மூன்று முறை அவரை நோக்கி: "யோவானின் குமாரனாகிய சீமோனே, என்னை நேசிக்கிறாயோ" என்கிறார். அதற்கு இராயப்பர்: "ஆம், ஆண்டவரே! நான் உம்மை நேசிக்கிறேனென்று உமக்குத் தெரியுமே" என்றார். இதன் பிறகு சேசுநாதர் அவரைத் திருச்சபைக்குத் தலைமையாக ஏற்படுத்துகிறார்.

நாம் எவ்வளவோ கனமான பாவங்களைக் கட்டிக்கொண்டபோதிலும் ஒருபோதும் அவநம்பிக்கைக்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவநம்பிக்கைப்பட்டதினால் யூதாஸ் நான்றுகொண்டு செத்து நரக பாதாளத்தில் விழுந்தான். அர்ச் இராயப்பரோவெனில், அவநம்பிக்கைப் படாமல், தமது பாவத்துக்காக மனஸ்தாபப்பட்டு பெரிய அர்ச்சியசிஷ்டவரானார்.—ஆகையால் நீயும் அவநம்பிக்கைப்படாமல் சேசுநாத

ருடைய பாதத்தில் விழுந்து உன் பாவங்களை மன்னிக்கும்படி கெஞ்சிக்கேள்—உன்னை அரவணைக்கும்படி இரு கரங்களையும் சிலுவை மரத்தில் விரித்துக்கொண்டிருக்கிற தயாளம் நிறைந்த ஆண்டவர், உன்னை அன்புடன் ஏற்றுக்கொண்டு, உன் பாவங்களை மன்னிப்பார்.

சல்லாபம்:—மனஸ்தாபப்பட்டு கண்ணீர் சிந்தி அழுது அர்ச். இராயப்பரோடு சம்பாஷணை செய்வாயாக.

"நீங்கள் போய் சகல ஜாதி ஜனங்களுக்கும் உபதேசியுங்கள்."
(மத். 28. 19.)

இரண்டாம் வாரம்.

நாலாம் நாள். கிறீஸ்துநாதருடைய இராச்சியம்.
(The Kingdom of Christ).

பாதுகாவல்: அர்ச். சவேரியார்.

(1) சிந்தனைகள்: "என் தேவ - இராஜனே! தேவரீர் எவ்விடம் இருப்பீரோ, அவ்விடம் ஜீவனானாலுஞ் சரி, மரணமானாலுஞ்சரி, உமது ஊழியனுமிருப்பான்." (அரசர். 20.)

"நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் சிநேகிக்கும்படியாக உங்களுக்குப் புதிய கட்டளையைக் கொடுக்கிறேன். நான் உங்களைச் சிநேகித்ததுபோல நீங்களும் ஒருவர் ஒருவரைச் சிநேகிக்கக்கடவீர்கள்." (அரு. 13-14.)

"தவறின வழியினின்று பாவியை மனந்திரும்பச் செய்தவன் அவனுடைய ஆத்துமத்தை மரணத்தினின்று இரட்சித்து, திரளான பாவங்களை மூடுவானென்று அறியக்கடவான்." (இயாகப்பர். 5-20.)

"தருமம், சகல பாவத்தினின்றும், மரணத்தினின்றும் காப்பாற்றுகிறது. ஆத்துமம் அந்தகாரத்தில் நுழையும்படி அது இடங்கொடாது." (யோப்.)

"வேதசாட்சி முடியைப் பெறுகிறதைப் பார்க்கிலும், ஆத்துமாக்களை இரட்சிக்கும் அலுவலைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்."

(அர்ச். கிறிசோஸ்தோம்.)

"ஆத்துமாக்களை இரட்சிக்கிற அலுவலைக் காட்டிலும் உன்னதமான பரம அலுவல் வேறொன்றுமில்லை." (அர்ச். தியோனிசியார்.)

"ஆ! என் இரட்சகரே! என்னால் இயன்றமட்டும் உம்மை அநுசரித்துப் பின்பற்றுவதே என் மனதுபொருந்திய கெட்டியான பிரதிக்கினை."

(அர்ச். இஞ்ஞாசியார்.)

(2) ஞானவாசகம்: குறிப்பு.—6. தியானயோகஞ் செய்யும் வகை. அரூபிகளின் தன்மையைப் பகுத்தறிவதற்கேற்ற ஒழுக்குகள்.

கிறி. அநு. I. 1. 15. ; III. 56.

(3) ஜெபம்: பட்சம் நிறைந்த பரம தாயே! உம்முடைய திருக்குமாரனுடைய அழைத்தலை உற்சாகத்துடன் உற்றுக்கேட்டு, அவருடைய சித்தப்பிரகாரம் நடக்க ஒத்தாசை செய்தருளுங்கள்.

(4) பரிசோதனை: ஆத்துமாக்களை இரட்சிக்கவேணுமென்கிற வேகமான ஆவல் உன்னிடம் இருக்கிறதாவென்று இன்றைக்கு பரிசோதித்துப்பார்:

உன்வசம் ஒப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களுடைய ஆத்தும இரட்சணியத்தை, என்றும் உன் கண் முன்பாக வைத்திருக்கிறாயா? உதாரணமாக, பெற்றோர், உடன்பிறந்தார், பிள்ளைகள், உறவின் முறையார் சிநேகிதர். அவர்கள் தேவ சித்தத்துக்கு பணிந்து நடக்க உதவியாயிருக்கிறாயா, அல்லது தடை செய்கிறாயா? உன்னுடைய பத்திக்கிருத்தியங்களினாலும், நல்லொழுக்கத்தினாலும், மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரிகையாயிருக்கிறாயா? அல்லது உன்னுடைய நடத்தையினால் மற்றவர்களுக்கு இடறலாயிருக்கிறாயா?

சமயம் வாய்க்கிறபோது உனக்குக் கீழ்ப்பட்டவர்களுக்கு, நற்புத்தி, நல்ல ஆலோசனை கொடுக்கிறாயா? பகையாளிகளை சமாதானப்படுத்தப் பிரயாசப்படுகிறாயா? உன்னுடைய நிலைமைக்குத் தக்கபடி தான தர்மம் செய்கிறாயா? உன்னாலியன்ற மட்டும் உன் பங்கு சுவாமிக்கு உதவி ஒத்தாசை செய்கிறாயா?— சேசுநாதருடைய இராச்சியம் விர்த்திக்கும்படியாகவும், பதிதர், அஞ்ஞானிகள் மனந்திரும்பும்படியாகவும் அடிக்கடி வேண்டிக்கொள்ளுகிறாயா?

மேற்சொன்னவைகளை ஆராய்ந்துபார்த்து கெட்டியான பிரதிக்கினைகள் செய்து அவைகளை அர்ச். சவேரியாரின் வழியாக சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடுப்பாயாக.

அரூபிகளின் தன்மையைப் பகுத்தறிதற்கேற்ற ஒழுங்குகள்.

(Rules for the discernment of Spirits.)

1. சுளுவாய் அடிக்கடி சாவான பாவத்தில் விழுகிறவர்களுக்குக் கெட்ட அரூபி (பசாசு) செய்கிறதென்னவென்றால், அவர்கள் அந்த நிலைமையிலிருக்கவும், இன்னும் பாவ அசுத்தத்தில் அதிகம் அதிகமாய் உழலவும், சரீரத்துக்கடுத்த சுகபோகங்களைத் தாராளமாய் அவர்கள் கண்முன்பாக வைக்கிறது. நல்ல அரூபியோவென்றால் (சம்மனசு) அதற்கு விரோதமாய் அப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய புத்தியைத் தெளிவித்து, மனச்சாட்சியின் கண்டனத்தை உணரும்படி செய்கிறது.

2. ஆத்துமத்திலுள்ள பாவ அசுத்தங்களைச் சுத்தஞ்செய்து சர்வேசுரனுடைய ஊழியத்தில் மென்மேலும் விர்த்திப்பு அடைகிறவர்களுக்குக் கெட்ட அரூபி செய்கிறதென்னவென்

றால், அவர்கள் புண்ணிய விர்த்திப்பு அடையாதபடி அவர்கள் ஆத்துமத்தில் கலக்கம், மனக்கிலேசம், வீண் கலக்கம், குருட்டு நியாயங்கள், இதுபோன்ற தடைகளை வருவிக்கிறது.

நல்ல அரூபியோவென்றால், அப்பேர்ப்பட்ட இடையூறுகளையெல்லாம் அகற்றி, அவர்கள் ஞான விர்த்திப்படையும்படியாக, அவர்களுக்கு, பலம், மனஆறுதல், பத்திக் கண்ணீர், நல்ல ஏவுதல், மனச்சமாதானம், இவைகளைக்கொடுக்கிறது.

3. ஞான ஆறுதல் என்னவென்றால், சிருஷ்டிகர்த்தரை நேசிக்கச் செய்யும் ஓர் உள்ளாந்தரத் தூண்டுதலாம். சிருஷ்டிக்கப்பட்ட எந்த வஸ்துவையும், சர்வேசுரனிடமாக மாத்திரம் நேசிப்பதும் ஞான ஆறுதலென்று சொல்லப்படும்.

இதுதவிர, தான் கட்டிக்கொண்ட பாவங்களுக்காக மனஸ்தாபப்படும்போதும், சேசுநாதருடைய திருப்பாடுகளைத் தியானிக்கும் போதும், அல்லது தேவ ஊழியத்துக்கும் தேவஸ்தோத்திரத்துக்கும் அடுத்த எந்தக் கிரியையென்கிலும் செய்யும் போதும், தேவ நேசத்தினால் தூண்டப்பட்டுக் கண்ணீர் சிந்துவதும் ஞான ஆறுதல் தான்.

கடையியாய், விசுவாசம், நம்பிக்கை, தேவ சிநேகத்தின் சந்த அதிகரிப்பும், பரலோக காரியங்களைத் தியானிக்கவும், தன் ஆத்தும இரட்சணியத்தை அடையவும், சர்வேசுரனிடத்தில் சமாதானத்தைச் சுகிக்கவும், ஆண்டும் எந்த உள்ளாந்தர சந்தோஷமும், ஞான ஆறுதலாமே.

4. மூன்றாவது ஒழுங்குக்கு முழு விரோதம், மனவரட்சி. அப்படியே, ஆத்துமத்தில் அந்தகாரமும், குழப்பமும், இகலோக அநித்தியமான காரியங்களின்பேரில் ஆசையும், நம்பிக்கையற்று, தேவசிநேகமற்று, தன் ஆத்தும ஈடேற்றத்தின்பேரில் அவநம்பிக்கை வருவிக்கும் சோதனையும், மனவரட்சியென்று சொல்லப்படும். இந்த ஸ்திதியில், ஆத்துமமானது சோர்ந்து, சலிப்புற்று, வாண்டு, தன்னுடைய சிருஷ்டிகர்த்தரைவிட்டுத் தள்ளப்பட்டதுபோல உணரும். எப்படி மனவரட்சி, ஞான ஆறுதலுக்கு விரோதமாயிருக்கிறதோ, அப்படியே மனவரட்சியினால் உண்டாகும் சிந்தனைகளும், ஞான ஆறுதலினால் உண்டாகும் சிந்தனைகளுக்கு விரோதமாயிருக்கின்றன.

5. மனவரட்சி அநுபவிக்கும்போது, தன்னுடைய பிரதிக்கினைகளையும் தீர்மானங்களை

யும் கொஞ்சத்தேனும் மாற்றக்கூடாது. ஆனால், மனவரட்சி அநுபவிக்கிறதற்கு முந்தி, அல்லது ஞான ஆறுதல் அநுபவிக்கும்போது, செய்திருந்த பிரதிக்கினைகளில் உறுதியாய் நிலைத்திருக்கவேண்டும். ஏனெனில், எப்படி ஞான ஆறுதல் சுகிக்கும் சமயத்தில், நல்ல அரூபி நம்மை ஏவித் தூண்டுகிறதோ, அப்படியே மனவரட்சி அநுபவிக்கும் வேளையில், கெட்ட அரூபி நம்மை ஏவித் தூண்டுகிறது.—கெட்ட அரூபியின் ஆலோசனைகளினால் நல்வழி எதுவென்று அறிவது கூடாத காரியம்.

6. மனவரட்சியுள்ள சமயத்தில் தான் முன் செய்த பிரதிக்கினைகளை மாற்றக்கூடாதென்றாலும், தன்னிடத்திலே தானே, சிலமாற்றங்கள் செய்வது பிரயோஜனமாயிருக்கும்.—உதாரணமாக: முன்னிலும் அதிக நேரம் ஜெபத்தில் செலவழிக்கிறது, தன்னைத்தானே அதிக கரிசனமாய்ப் பரிசோதிக்கிறது, சில விசேஷ தவமுயற்சி செய்கிறது.

7. மனவரட்சியாயிருக்கும்போது, சர்வேசுரன் நம்மைச் சோதிக்கும்படியாக நம்முடைய சுபாவீக தத்துவங்களைக்கொண்டு பசாசோடு எதிர்த்துப் போராட விட்டுவிடுகிறார். அச்

சமயத்தில் சர்வேசுரனுடைய உதவியை நாம் உணராவிட்டாலும், அந்த உதவி நம்மிடம் இருக்கிறதென்பது உறுதி. அந்தத் தேவ ஒத்தாசையைக்கொண்டு சோதனைகளை வெல்லசக்தியுடையவர்களாயிருக்கிறோம். முன்னமே நம்மிடத்திலுள்ள வேகமான பற்றுதல்களும், உணரக்கூடிய சிநேகமும், இப்போது இல்லாவிட்டாலும், நம்முடைய ஆத்தும ஈடேற்றத்தை அடைவதற்கு சர்வேசுரன் போதிய வரப்பிரசாதங்களை எப்போதும் கொடுக்கிறாரென்பது குன்றாத சத்தியம்.

8. மனவரட்சி அநுபவிக்கிறவன், பொறுமையில் நிலைத்திருக்கவும், சீக்கிரம் ஞான ஆறுதல் வருமென்கிற நம்பிக்கையாயிருக்கவும், முயற்சிசெய்யட்டும்.

9. மனவரட்சிக்கு மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உண்டு.

1-வது. ஞான முயற்சிகளில் வெதுவெதுப்பும், சோம்பலும், அசட்டைத்தனமுமாம். இதனால் ஞான ஆறுதல் நம்மைவிட்டு அகன்றுபோகிறது. 2-வது. நாம் எப்பேர்ப்பட்டவர்களென்று அறியும்படியாகவும், தேவ ஆறுதலும், விசேஷ வரங்களுமின்றி, எவ்வளவுதூரம் நாம்

தேவ ஊழியத்துக்காகவும் ஸ்தோத்திரத்துக்காகவும், உழைப்போமென்று பரிசோதிக்கும்படியாகவும், சர்வேசுரன் மனவரட்சி அனுப்பக்கூடும். 3-வது. உருக்கமான பற்றுதலும், வேகமான சிநேகமும், பக்திக்கண்ணீரும், இதுபோன்ற மற்ற ஞான ஆறுதல்களும், நம்முடைய சுயபலத்தால் அடையவும் அல்லது காப்பாற்றவும், சாத்தியப்படாதென்று நாம் திருஷ்டாந்தமாய் அறிந்துகொள்ளும்படியும், அவைகள் சர்வேசுரன் நமக்கு இலவசமாய்க் கொடுக்கிற நன்கொடைகளாயிருக்க, நமக்குச் சொந்தமானதென்று உரிமைப் பாராட்டி, வீண் சிலாக்கியமடைந்து ஆத்தும ஈடேற்றத்துக்குப் பெரிய ஆபத்து வருவிக்காதபடியும், மனவரட்சி அநுபவிப்பதுண்டு.

10. ஞான ஆறுதல் சுகிக்கிறவன், இனிமேல் வரக்கூடிய மனவரட்சியில் எப்படி நடந்துகொள்ளவேண்டுமென்று யோசித்துப் பார்த்து, அந்தச்சமயத்தில் தேவையாயிருக்கும், ஞானபலத்தை இப்போதே சம்பாதித்துக் கொள்ளட்டும்.

11. ஞான ஆறுதல் சுகிக்கும்போது செய்யவேண்டியதென்னவென்றால், நாம் மனவரட்

டி அநுபவிக்கும் தருணத்தில் எம்மாத்திரம் பெலனற்றவர்களாயிருக்கிறோமென்று யோசித்து நம்மைத்தானே தாழ்த்திக்கொள்ளவேண்டும். மனவரட்சி அநுபவிக்கும்போது சர்வேசுரனிடத்தில் நமது நம்பிக்கையெல்லாம் வைத்து அவருடைய வரப்பிரசாதத்தின் ஒத்தாசையினால், நம்முடைய ஆத்தும சத்துருக்களையெல்லாம் சுளுவாய் வெல்லக்கூடுமென்று யோசித்து, தைரியப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

12. பசாசை யாருக்கு ஒப்பிடலாமென்றால் ஓர் ஆண்பிள்ளையோடு சண்டைபோடுகிற ஓர் பெண்பிள்ளைக்கு ஒப்பிடலாம்: அவன் பெண்பிள்ளையைத் தைரியமாய் எதிர்க்கட்டும், அவள் தைரியமிழந்து ஓட்டம்பிடிப்பாள். இதற்கு விரோதமாய், அவன் கோழைத்தனமாய்ப் பின்வாங்கிச் சற்றே அவளுக்கு இடங்கொடுத்தானே, அவள் அத்தியந்த ஆங்காரமடைந்து கோபாவேசங்கொண்டு, அவனை எதிர்ப்பாள் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. கெட்ட அரூபியின் நடத்தையும் இப்படியே. சோதனைவேளையில், ஆண்மையுடன் நாம் பசாசை எதிர்த்தால் அது தோல்வியடைந்து ஓடிப்போகும். ஆனால் நாம் பயந்து நடுநடுங்குகிறதாகப் பசாசு கண்டால் நம்மைக் கெடுக்கும்படி அதைப்

பார்க்கிலும், மூர்க்கமான துஷ்டமிருகம் வேறொன்றுமில்லை.

13. இன்னம் அந்தக்கெட்ட அரூபியானது, நல்ல குலத்து வாலிபப் பெண்ணை அல்லது ஒரு பதிவிரதையைக் கெடுக்கத் துர் எண்ணங் கொண்டிருக்கிற காமாதூரனுக்குச் சமானமாயிருக்கிறது: அதெவ்வாறெனில், அவன் சொல்லுகிற வார்த்தைகளையும், துர்ப்புத்திகளையும், மற்றவர்களுக்கு வெளியிடாமல் இரகசியமாயிருக்க வேண்டுமென்று கற்பிக்கிறான். அவனுடைய துர்க்கருத்து, எங்கே தகப்பனுக்கு அல்லது புருஷனுக்குத் தெரியவருகிறதோவென்று பயப்படுகிறான். ஏனென்றால் இதுகாரியம் அவர்கள் செவிக்கு எட்டினால், தன்னுடைய எண்ணமெல்லாம் அழிந்து வியர்த்தமாய்ப் போய்விடுமென்று அவனுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். அதேபிரகாரம் நமது ஜென்ம விரோதியாகிற பசாசும், நமக்கு வருவிக்கும் சோதனைகளை நாம் வெளியிடாமல் நமக்குள்ளே வைத்துக்கொள்ளும்படி சர்வ பிரயத்தனமுஞ் செய்கிறது. அவைகளை நாம் நமது ஆத்தும குருவானவரிடம் வெளிப்படுத்தினால் அது மூர்க்க வெறிகொண்டு, ஜெயம்பெற முற்றிலும் நம்பிக்கையற்றுப்போகிறது. ஏனென்றால் தன் சற்ப

னைகளை வெளியிட்டமாத்திரத்தில் அவைகளை நிறைவேற்றுவது கூடாதகாரியமென்று பசாசுக்கு நன்றாய்த்தெரியும்.

14. நம்முடைய ஜென்ம விரோதியாகிற பசாசு கோட்டையை முற்றிகைபோட்டு அதைப் பிடிக்கப் பிரயாசப்படுகிற சேனாபதியைக் கண்டுபாவிக்கிறது. அதெப்படியெனில், சேனாபதி கோட்டை மதில்களையெல்லாம் ஜாக்கிரதையாய்ப் பரிசோதித்துப்பார்த்து, எங்கே பலம் குறைவாயிருக்கிறதோ அங்கே தாக்குவானல்லோ. அதேபிரகாரம் பசாசும் நம்முடைய ஆத்துமத்தின் நிலைமையைப் பற்றும்பற்றாய் ஆராய்ந்துபார்த்து, எந்தப்பக்கம் பலவீனமென்று கண்டதோ, அந்தப்பக்கம் போர்பொருதி நம்மை வெல்லப் பார்க்கிறது.

தியானம்.

கிறீஸ்துநாதருடைய இராச்சியபாரம்.

(The Kingdom of Christ.)

1. ஆயத்தச்சிந்தனை: நமது திவ்விய கர்த்தராகிய கிறீஸ்துநாதர், செபக்கூடங்களிலும், கிராமங்களிலும், பட்டணங்களிலும், பிரசங்கிக்கிறதாக உரூபிகரித்துக்கொள்.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை: கர்த்தருடைய அழைத்தலுக்கு செவிகொடுத்து அவருடைய அதிபரிசுத்த சித்தத்தைத் துரிதத்துடனும் ஜாக்கிரதையுடனும் நிறைவேற்ற வரங் கேட்பாயாக.

(இதுவரையில் உன் ஈடேற்றத்துக்கு இடையூறாயிருந்த தடைகளைத் தள்ளும்படி பிரயாசப்பட்டாய். அதற்காக உன் ஆத்துமத்தைப் பரிசோதித்து நல்ல பொதுப்பாவசங்கீர்த்தனமுஞ் செய்தாய். எப்படி ஓர் தோட்டத்திலுள்ள களைகளையும், முட்களையும் பிடுங்கி எறிந்தபிற்பாடு, நற்கனிகளையும் நறுமலர்களையும் கொடுக்கும் விதைகளை விதைப்போமோ அதுபோலவே நமதாத்துமத்திலுள்ள பாவக்களைகளைப் பிடுங்கி எறிந்துவிட்டபிறகு, புண்ணிய பலன்களைக் கொடுக்கும், விதைகளாகிய புண்ணியங்களை விதைக்கவேண்டும்.

இந்தக்கதியை அடையும்படியாக அர்ச். இஞ்ஞாசியார் நேர்த்தியான ஓர் உவமையைச் சொல்லிக்காட்டுகிறார். இது முக்கியமான தியானம். ஏனெனில் நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய ஜீவிய அந்தஸ்தையும், நம்மிடத்திலிருக்கவேண்டிய மனத்தாராளத்தையும், உதாரகுணத்தையும், பெருந்தன்மையையும் துலாம்பரமாய் விளக்கிக் காண்பிக்கின்றது. இந்த உவமையைச் சொல்லுகிறவர், இராஜபக்தியும், தாராளகுணமும், ஆண்மைக்குணமும், பூஷணங்களைக்கொண்டு போர்முகத்தில் அஞ்சா நெஞ்சத்துடன் சமர்செய்த அர்ச். லொயோலா இஞ்ஞாசியாரென்பது நமது மனதிலிருக்கட்டும்.)

முதல் பாகம்:—* 1-ம் பிரிவு. சர்வேசுரனால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட ஓர் மகா இராஜாவைப் பார்க்கிறதாகவும், அவருக்கு சகல இராஜ பிரபுக்களும் சமஸ்த கிறீஸ்துவர்களும், சங்கை செய்து பணிந்து நடக்கிறதாகவும், எண்ணிக்கொள். அந்த இராஜனே சகல இலட்சணங்களும் சௌரிய குணங்களும் சம்பூரணமாய்ப் பெற்றவர். அவர் சண்டையில் ஜெயம் அடைவாரென்பது நிச்சயம். அவரைப் பின்தொடர்கிறவர்கள் வருத்தப்படுவார்களென்றாலும் உயிரிழக்கமாட்டார்கள் என்பது திண்ணம்.

2-ம் பிரிவு. அந்த இராஜா தமது ஆதீனத்துக்குட்பட்ட சகல பிரஜைகளையும் நோக்கிச் சொல்லுகிறதாவது: அஞ்ஞானிகளுடைய தேச முழுமையும் என் ஆளுகைக்குட்படுத்த வேண்டுமென்பது என்னுடைய சித்தம். அதற்காக என்னோடுவர இஷ்டமுள்ளவர்கள் நான் புசிக்கிற போசனத்தையே புசிக்கவும், நான் பருகுகிற பானத்தையே பருகவும், நான் உடுக்

---

* இந்தத் தியானத்தில் இரண்டு பாகம். முதற் பாகத்தில் சேசுநாதருக்கு ஒப்பிட்டிருக்கிற ஓர் இராஜனைத் தியானிக்கிறோம்—இரண்டாம் பாகத்தில் மெய்யான இராஜனை நமது திவ்விய இரட்சகரைத் தியானிக்கிறோம்.

கிற உடுப்பையே உடுக்கவும், சம்மதிக்கவேண்டும். அதேபிரகாரம் நான் வருந்தி உழைக்கும்போதும், இரவில் விழித்திருக்கும்போதும், அவனும் வருந்தி உழைத்து, இரவில் கண்விழித்திருக்கவேண்டும்.

இப்படி நடந்தால், அவன் என்னோடு எப்படி பிரயாச வருத்தங்களில் பங்காளியாயிருந்தானோ அப்படியே என்னுடைய ஜெயத்திலும் உடன்பங்காளியாவான்.

3-ம் பிரிவு. இப்பேர்ப்பட்ட தாராளகுணமும், பட்சமுமுள்ள இராஜனுடைய விண்ணப்பத்துக்கு நல்ல பிரஜைகள் என்ன மாறுத்தாரம் சொல்லவேண்டுமென்று யோசித்துப்பார். இவ்வளவு நல்ல இராஜனுடைய வேண்டுகோளுக்குச் செவிகொடாத போர்வீரன், சகல ஜனங்களால் இகழப்படவும், கோழையென்று பரியாசம் பண்ணவும், பாத்திரவானாகிறானல்லோ.

இரண்டாம் பாகம்:—இந்த இரண்டாம் பாகத்தில், மேற்கூறிய இவ்வுலக இராஜாவைக் குறித்துச் சொன்ன மூன்று பிரிவுகளும், எப்படிப் பரலோக இராஜனை கிறீஸ்துநாதருக்குப் பொருந்துகிறதென்று யோசிக்கவேண்டும்.

1. பிரிவு. மண்ணுலக அநித்திய இராஜன் தன் பிரஜைகளுக்குச் செய்த விண்ணப்பத்தைப்பார்க்கிலும், விண்ணுலக நித்திய இராஜனாகிய நமது திவ்ய கர்த்தர் செய்கிற விண்ணப்பம் எவ்வளவோ மகத்துவம் தங்கியதாயிருக்கிறது. அவர் முன்பாக, உலகமடங்கலுமிருக்க, தனித்தனியே ஒவ்வொருவனையும் நோக்கி அவர் சொல்லுகிறதாவது: இவ்வுலகமனைத்தையும் விரோதிகள் சகலரையும், ஜெயங்கொண்டு, என் பிதாவின் மகிமையில் பிரவேசிக்க வேண்டுமென்பதே, என் சித்தம். ஆகையால் துன்ப வருத்தங்களில் என்னைப் பின்பற்றி, மகிமையிலும் என்னோடு பங்கடைய ஆசிக்கிற ஒவ்வொருவனும், என்னோடு வருந்தி உழைக்கவேண்டும்.

(க) நம்முடைய திவ்ய கர்த்தர் மெய்யாகவே ஓர் இராஜா: தெய்வீகத்தில் மாத்திரமல்ல, மனுஷீகத்திலும் அவர் இராஜா. மேலும் அவர் கொண்ட ஜெயத்தினாலும், அவர் இராஜாவாயிருக்கிறார். அவர் நித்திய இராஜன். சர்வ வல்லமையுள்ள இராஜன்.

(உ) இரயத்தடியின சுகபோகங்களினாலும், பண ஆசையினாலும், மகிமை பெருமையினாலும், சீரழிந்து கெட்டு, அடிமைப்பட்ட உலோ

கத்தைத் திரும்ப ஜெயிக்கும்படியாக கிறீஸ்துநாதர் தமது பரமபிதாவினால் இவ்வுலகத்துக்கு அனுப்பப்பட்டார். எப்படி ஜெயித்தார்? அட்டதரித்திரம், சொல்லொண்ணா வருத்தம், வாக்குக்கெட்டாத மானபங்கம் இவைகளைக்கொண்டு ஜெயித்தார். அவர் உன்னைப்பார்த்து என்ன சொல்லுகிறார்? “நான் உனக்கு முன்னாலே போயிருக்கிறேன். நான் நடந்துபோன பாதையிலேதானே நீயும் நடந்து வா.”

(ங) நீ செய்யும் யுத்தம் கைகலந்து செய்யும் யுத்தமல்ல. ஆனால் ஞான யுத்தம். சர்வேசுரனுடைய இராச்சியம் உன்னிருதயத்துக்குள்ளிருக்கிறபடியால், யுத்தமெல்லாம் அந்த இருதயத்துக்குள்ளேயே நடக்கிறது. உனக்கு உன் தளகர்த்தருடைய பலத்த உதவியும், தவறக்கூடாத மேல்வரிச்சட்டமும், ஏராளமான வரப்பிரசாதமும், இருக்கிறது. அன்றியும் யுத்தத்தில் தோர்வையில்லை. நிச்சயமான ஜெயம்.

உ-ம் பிரிவு. நல்ல பகுத்தறிவும், புத்தியுமுள்ள சகலரும் தங்களை முழுவதும் அவருடைய ஊழியத்தில் செலவழிப்பார்களல்லவா.

இவ்வளவு தயாள சிந்தையுள்ள இராஜாவின் சேனையில் சேரத் தாமதிக்கலாமா? உன்னுடைய தளகர்த்தரான கிறீஸ்துநாதர் சொல்லு

கிறவார்த்தைகளை உற்றுக்கேள் : "வழியும், சத்தியமும், ஜீவனும் நானே. என் வழியாய் அல்லாதே பிதாவினிடத்தில் சேருகிறவன் ஒருவனுமில்லை. யாதொருவன் என்பிறகே வரமனதாயிருந்தால், தன்னைத்தானே பரித்தியாகஞ்செய்து, தன் சிலுவையை அநுதினமும் சுமந்துகொண்டு என்னைப் பின்செல்லக்கடவான். மனிதனானவன் உலகமெல்லாம் ஆதாயமாக்கிக் கொண்டாலும் தன்னைத்தானே கெடுத்துச் சுயநாசம் வருவித்துக்கொண்டால் அவனுக்குப் பிரயோஜனம் என்ன?"

3-ம் பிரிவு. நித்திய இராஜனும் சர்வத்துக்கும் கர்த்தருமான ஆண்டவர் பேரில் இன்னம் அதிகமான பட்சம் காண்பிக்க விருப்பமுடையவர்களும், அவருடைய ஊழியத்தில் கீர்த்திபெற ஆசையுடையவர்களும தங்களை முழுவதும் கையளிக்கிறது போதுமென்றிராமல், தங்களுடைய சுகபோகங்களுக்கும், உலக பற்றுதல்களுக்கும், சரீர இச்சைகளுக்கும் விரோதமாய்ப் போராடி, மற்றவர்களைப் பார்க்கிலும் அதிக விலையேறப்பெற்றதும் உச்சிதமுமான காணிக்கைகளைச் செலுத்திப் பின் வருமாறு சொல்வார்கள் :

"ஏ! நித்திய கர்த்தரும், சர்வத்துக்கும் எஜமானுமான சர்வேசுரா! தேவரீருடைய உதவி ஒத்தா

சையை நம்பி, தேவரீருடைய அளவறுக்கப்படாத நன்மைத்தனத்தின் சன்னதியிலும், தேவரீருடைய மகிமைதங்கிய தாயாருடையவும், மோக்ஷ அரண்மனையிலுள்ள சகல அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுடையவும், கண்முன்பாகவும், நான் செலுத்துகிற காணிக்கையேதென்றால், தேவரீரைக்கண்டு பாவிக்கும்படியாக சகல நிந்தை அவமானங்களையும், தேவ மகத்துவத்துக்குச் சித்தமானால் மனதரித்திரமாத்திரமல்ல, மெய்யான தரித்திரத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறேன். இதுவே என் ஆசை. தேவ தோத்திரத்துக்கும் ஊழியத்துக்கும் ஏதுவாயிருந்தால் இதுவே என்னுடைய மனம் பொருந்திய கெட்டியான பிரதிக்கினை."

ஐந்தாம் நாள். சேசுக்கிறீஸ்துநாதரை அறிவது.

(The Knowledge of Jesus Christ.)

பாதுகாவல்: அர்ச். தூசையப்பர்.

(1) சிந்தனைகள்: "வழியும், சத்தியமும், சீவனும் நானே, என் வழியாய் அல்லாதே பிதாவினிடத்தில் சேருகிறவன் ஒருவனுமில்லை." (அரு. 14-12).

"மெய்யாகவே, மெய்யாகவே உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். என்னை விசுவசிக்கிறவன் நான் செய்கிற கிரிகைகளைத் தானுஞ் செய்

வான். இவைகளில் அதிகப் பெரிதானவைகளையுஞ் செய்வான்." (அருள, 14-6).

"என் ஆண்டவரே! உமது பிரியம்போல் என்னை நடத்தும். ஏனெனில் நீர் என்னைச் சிநேகிக்கிறீரென்று எனக்குத் தெரியும்."

(அர்ச். இஞ்ஞாசியார்.)

(2) ஞானவாசகம்: நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ளும் வகை; திருச்சபையோடு சிந்திக்கும்படியான ஒழுங்குகள்; ஞா. அ. III. 1. 2. 18.

(3) ஜெபம்: ஜென்மப்பாவமில்லாமல் உற்பவித்த கன்னித்தாயே! உம்முடைய திருக்குமாரனை அறியவும், அறிந்து மென்மேலும் அவரைச் சிநேகிக்கவும், பின்பற்றவும் ஒத்தாசை செய்தருளுங்கள்.

(4) பரிசோதனை: திருச்சபைக்கடுத்த கடமைகளை எவ்வாறு செலுத்தி வருகிறாயென்று இன்றைக்கு உன்னைத்தானே சோதித்துப்பார்.

திருச்சபையின் பேரிலும், அதன் நடபடிக்கைகளின் பேரிலும் உனக்குப் பற்றுதலிருக்கிறதா? திருச்சபை கொடுக்கிற கட்டளைகளையும் ஒழுங்குகளையும், சிரவணத்துடன் வாக்குவாதமின்றி ஏற்றுக்கொள்ளுகிறாயா? மேற்றிராணிமார்களும், குருக்களும், மற்ற ஞான

அதிகாரிகளும், சர்வேசுரனுடைய பிரதிநிதிகளென்று மனதில் ஸ்திரமாயெண்ணிக்கொண்டு அவர்களுக்குச் செலுத்தவேண்டிய சங்கையைச் செலுத்துகிறாயா? அவர்களுக்கு விரோதமாய், அவதூறு பேசுகிற கெட்ட குணம் உன்னிடத்திலுண்டா?

உத்தரிக்கிற ஆத்துமாக்களுக்காக அடிக்கடி வேண்டிக்கொள்ளுகிறாயா? நல்ல மரணத்துக்குப் பாதுகாவலரான அர்ச். சூசையப்பர் பேரில் உனக்குள்ள பக்தியென்ன? அவர் பேரில் முன் உனக்கிருந்த பக்தியானது காலாவட்டத்தில் தளர்ந்து போயிற்றல்லவா? அவருடைய வணக்கமாதமாகிய மார்ச்சு மாதத்தையும், அவருக்குக் குறிக்கப்பட்ட நாளாகிய புதன்கிழமையையும், அவருடைய திருநாட்களையும் எவ்விதம் கொண்டாடுகிறாய்?

நீ செய்யவேண்டிய பிரதிக்கினைகளைச் செய்து அவைகளை அர்ச். சூசையப்பரின் மூலியமாக யேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடு.

I. நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ளும் வகை.

(Method of making a good Election.)

முதல் வகை:—இதில் ஆறு ஒழுங்குகள்.

(1) நான் ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டிய விஷயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா, அல்லது தள்ளிவிடவேண்டுமா வென்று அறியவேண்டியிருக்கிறபடியால், அந்த விஷயத்தை என் கண் முன்பாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(2) சர்வேசுரனை ஸ்துதிப்பதும் என் ஆத்துமத்தை இரட்சிப்பதுமாகிய என் கதியை சிந்தையில் நிறுத்திக்கொண்டு, யாதொரு கிரமந்தப்பின பற்றுதலில்லாமல் சமநிலையுள்ளவனாயிருக்கவேண்டும். ஆகையால் ஷை விஷயத்தைத் தள்ளுகிறதைப்பார்க்கிலும் அதை யேற்றுக்கொள்ளும்படியாக அதிகச் சார்பாவது பற்றுதலாவது என்னிட மிருக்கக்கூடாது. அல்லது அதை யேற்றுக்கொள்ளுகிறதைப் பார்க்கிலும், அதைத் தள்ளும்படியாக அதிக சார்பாவது பற்றுதலாவது என்னிடமிருக்கக் கூடாது.

(3) சமஞ்செய்து சீர்தூக்கும் தராசுபோலமைந்திருந்து எந்தப்பக்கம் சர்வேசுரனுடைய மகிமைக்கும், தோத்திரத்துக்கும், என் ஈடேற்

றத்துக்கும் அதிக ஏதுவாயிருக்கிறதோ, அந்தப்பக்கத்தில் நான் சாயவேண்டும். ஆலோசிக்கவேண்டியிருக்கிற காரியத்தில், எது சர்வேசுரனுடைய மகிமைக்கும் தோத்திரத்துக்கும் அதிக ஏதுவாயிருக்குமோ, அதைக் கைப்பற்றத்தக்கதாக சர்வேசுரன் என்னுடைய மனசை அந்தப்பக்கமாய்த் தூண்டும்படி அவரைக் கெஞ்சி மன்றாடவேண்டும். அதாவது சர்வேசுரனுடைய சித்தத்துக்கும் இஷ்டத்துக்கும் ஒத்தாப்போல தெரிந்துகொள்ளும்படி பிரயாசப்படுவது என் கடமை.

(4) ஆலோசிக்கிற காரியத்தை யேற்றுக்கொள்ளுவதினால் சர்வேசுரனுடைய தோத்திரத்துக்கும் என்னுடைய ஆத்தும இரட்சண்யத்துக்கும் எவ்வளவு இலாபம் விளையக்கூடும். அல்லது அதனால் எவ்வளவு நஷ்டம் உண்டாகக்கூடுமென்று ஆராய்ந்து பார்க்கிறது. அதே பிரகாரம் ஷை காரியத்தைத் தள்ளுவதினால் விளையும் இலாப நஷ்டம் என்னவென்றும் நிதானித்துப் பார்க்கிறது.

(5) இப்படி இருபக்கத்திலுள்ள இலாப நஷ்டங்களை ஆய்ந்தோய்ந்து ஆராய்ச்சிசெய்த பின்னர் இரண்டையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்து,

நான் தழுவிக்கொள்ள ஏது பலத்த காரணங்களுண்டாயதென்று கவனிக்கவேண்டும். இக்காரியத்தில் சரீர இச்சைகளுக்கு இடங்கொடாமல், புத்தி கற்பிக்கிறபிரகாரம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

(6) இப்படித் தெரிந்துகொண்ட தீர்மானத்தைச் சர்வேசுரன் ஏற்றுக்கொண்டு உறுதிப்படுத்தும்படியாக, தாமதமின்றி செபஞ் செய்து அதை அவருக்குக் காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் வகை:—இதில் நாலு விதியும், ஒரு குறிப்பும் இருக்கின்றன.

(1) நான் ஒரு காரியத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுகிறதற்கு தேவ சிநேகமே முகாந்தரமாயிருக்கவேண்டுமென்கிறபடியால், தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட விஷயம் சின்னதாயினுஞ்சரி, பெரிதாயினுஞ்சரி, அதன்பேரிலுள்ள பற்றுதலானது சர்வேசுரனுடைய சிநேகத்தினின்றும் தோத்திரத்தினின்றும் புறப்படவேண்டுமென்பது ஞாயமே.

(2) நான் ஒருக்காலும் பார்க்காதவனும் அறியாதவனுமான ஓர் அந்நியன் என்னிடம் வந்திருக்கிறானென்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அவன் சகல நற்குணங்களையும் பெற்றிருக்க

வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன். அப்பேர்ப்பட்டவன் ஒரு காரியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளலாமா, அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளாக் கூடாதாவென்று தத்தளித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, சர்வேசுரனுடைய அதிமிக தோத்திரத்துக்காகவும், அவனுடைய ஆத்துமத்தின் அதிமிக சாங்கோபாங்கத்துக்காகவும், அவன் என்னமாய்த் தீர்மானஞ் செய்யவேண்டுமென்று ஆலோசனை கொடுப்பேனோ, அதைத்தானே அதேபிரகாரம் என் விஷயத்திலும் நான் ஒரு காரியத்தைத் தீர்மானிக்கவேண்டும்.

(3) நான் மரணத்தருவாயிலிருக்கும்போது ஓர் விஷயத்தை எவ்விதம் தீர்மானிப்பேனோ, அதேவிதம் சகலத்திலும் இப்போது தீர்மானிக்கவேண்டும்.

(4) என்னை நடுத்தீர்க்கிறவருடைய நீதி ஆசனத்துக்கு முன்னால் நிற்கும்போது, இவ்விஷயத்தை எப்படித் தீர்மானித்திருந்தால் நல்லதென்று தோன்றுமோ, அதைத்தானே இப்போது தீர்மானிக்கிறது. ஏனெனில் அப்படித் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டதுதான், அந்தப் பயங்கரமான நேரத்தில் மிகுந்த ஆறுதலையும் சந்தோஷத்தையும் வருவிக்கும்.

குறிப்பு:—உன்னுடைய ஈடேற்றத்தையும், நித்திய இளைப்பாற்றியையும் அடையத்தக்கதாக, மேற்சொன்ன நாலு ஒழுங்குகளையும் ஜாக்கிரதையாய் அநுசரித்தபிறகு, முதல் வகையின் கடைசி ஒழுங்கில் சொன்னபிரகாரம் செய்து முடித்து, தெரிந்துகொண்ட விஷயத்தை அங்கீகரிக்கும்படி தேவ மகத்துவத்துக்கு ஒப்புக் கொடுப்பாயாக.

II. திருச்சபையோடு சிந்திக்கும்படியான ஒழுங்குகள்.

(Rules for thinking with the Church.)

(1) நம்முடைய பிரத்தியேகமான சுய அபிப்பிராயங்களையெல்லாம் தள்ளிவிட்டு, கிறீஸ்துநாதருடைய மெய்யான பத்தினியும் நமது பரிசுத்த தாயுமான சத்திய திருச்சபை கற்பிக்கும் சகலத்தையும் அங்கீகரிக்கவும், அவைகளுக்குப் பணிந்து நடக்கவும் தயாராயிருக்க வேண்டும்.

(2) பாவசங்கீர்த்தனஞ் செய்கிறது உசிதமுயற்சியென்றும், தக்க ஆயத்தத்துடன் வருஷத்துக்கு ஒருதடவை திவ்வியநற்கருணை வாங்குகிறது நல்லதென்றும், மாதத்துக்கு ஒரு

தடவை வாங்குகிறது அதிலும் மேலென்றும், எட்டு நாளைக்கு ஒருதடவை வாங்குகிறது இன்னம் சிரேஷ்டமென்றும், (பரிசுத்த பிதா 10-ம் பத்திநாதருடைய கருத்துக்கிணங்கி நாள்தோறும் நன்மைவாங்குவது சகலத்திலும் உத்தமமென்றும்) புகழ்ந்து பேசுகிறது.

(3) அடிக்கடி பத்தியோடே பூசைகாண்கிறதும், கோவிலிலும் கோவிலுக்கப்பாலும், தேவஸ்தோத்திரக்கீர்த்தனைகள் சங்கீதங்கள் பாடுகிறதும், நெடுஞ்செபங்கள், மந்திரமாலை ஜெபிக்கிறதும், நற்கிருத்தியங்களென்று பாராட்டுகிறது.

(4) சந்நியாச அந்தஸ்தையும், கன்னியர் சீவியத்தையும் வெகுவாய்ப் புகழ்ந்து கொண்டாடுகிறது. இவைகளைப் பாராட்டுவதுபோல சமுசார சீவியத்தை அவ்வளவு புகழ்ந்து கொண்டாடாமலிருக்கிறது.

(5) சந்நியாசத்தில் கொடுக்கிற, தரித்திரம், விரத்தத்துவம், கீழ்ப்படிதல் என்கிற வார்த்தைப்பாடுகளையும், சாங்கோபாங்கத்துக்கடுத்த பொருத்தனைகளையும், புகழ்ச்சியாய்ப் பேசுகிறது. வார்த்தைப்பாடானது சுவிசேஷ சாங்கோபாங்கத்துக்கடுத்தவைகளைக் குறித்துச்

செய்யவேண்டுமென்கிறபடியால், அவைகளுக்கு விக்கினமான விஷயங்கள் மட்டில் வார்த்தைப்பாடு கொடுக்கிறது சரியல்ல.—அப்படியே, வியாபாரியாய்ப் போகும்படியாவது, கல்யாணஞ் செய்யும்படியாவது, இதுபோன்ற இலௌகீக விஷயங்களில், வார்த்தைப்பாடு கொடுக்கக்கூடாது.

(6) அர்ச்சியசிஷ்டபண்டங்களையும், அவைகளுக்குச் செலுத்துகிற வணக்கத்தையும், அர்ச்சியசிஷ்டவர்களைப் பார்த்து வேண்டிக்கொள்ளுகிறதையும், புகழ்கிறது. அதுபோலவே திருஸ்தலங்களையும், திருயாத்திரைகளையும், பவனிகளையும், ஜூபிலிகளையும், தேவாலயத்தில் மெழுகுவர்த்தி கொளுத்துவதையும் பாராட்டுகிறது.

(7) தபசுகாலத்திலும், சதுர்காலத்திலும், வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் அநுசரிக்கவேண்டிய சுத்தபோசனம், அல்லது உபவாசத்துக்கடுத்த கட்டளைகளைப் புகழ்ந்து பேசுகிறது. உள்த் தபசை மாத்திரமல்ல, வெளித் தபசையும் நன்கு பாராட்டவேண்டும்.

(8) தேவாலயங்கள் கட்டுவதும், அவைகளை அலங்கரிப்பதும், சுரூபங்களின் அடையாளங்

களுக்கு ஒத்தாப்போலே அச்சுரூபங்களுக்கு வணக்கஞ் செலுத்துவதும், நற்கிருத்தியங்களென்று ஸ்துதிக்கிறது.

(9) திருச்சபை கற்பிக்கும் கட்டளைகளையெல்லாம் அங்கீகரித்து அவைகளை ஸ்திரப்படுத்துவதற்கு நீதி நியாயங்களைத் தேடவேண்டுமல்லாமல், அவைகளை ஆக்ஷேபிக்க வழி தேடக்கூடாது.

(10) நம்முடைய அதிகாரிகள் கொடுக்கும் சட்ட திட்டங்களையும் புத்திமதிகளையும் போதகங்களையும் அங்கீகரித்துப் புகழக்கடவோம். அவைகள் புகழ்ச்சிக்குரிய காரியங்கள் அல்லவென்றாலும், அவைகளை நிரஸ்கரித்து, சாதாரண ஜனங்களுக்கு முன்னால் எடுத்துரைப்பதும், பிரசங்கிப்பதும், முறுமுறுப்புக்கும் இடறலுக்கும் ஏதுவாயிருக்குமேயன்றி அதனால் யாதொரு நன்மை விளையமாட்டாது. இது தவிர இப்படிச் செய்வதனால் ஜனங்கள் தங்களுடைய ஞான அதிகாரிகளுக்கும், உலோக அதிகாரிகளுக்கும் அடங்காமல் அவர்கள்மேல் எரிச்சல்படுவார்கள்.

(11) திட்டமான தேவ சாஸ்திரத்தையும், சாஸ்திர முறையான தேவ சாஸ்திரத்தை

யும் பாராட்டவேண்டும். ஏனெனில் இரண்டும் மகா அவசரம்.

(12) உயிரோடிருக்கிறவர்களை மோக்ஷவாசிகளோடு ஒப்பிடுகிறதைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஆகையால் இன்னான் அர்ச். அகுஸ்தீனைப்பார்க்கிலும் அதிகக் கற்றறிந்தவனென்றும், இன்னான் அர்ச். பிராஞ்சீஸ்கு என்றும், மற்றொருவன் புண்ணியத்திலும் அர்ச்சியசிஷ்டதனத்திலும் அர்ச். சின்னப்பருக்குச் சமானமானவனென்றும் சொல்லுகிறது நல்லதல்ல.

(13) ஒன்றிலும் தவறிப்போகாதபடி நாம் செய்யவேண்டியதென்னவெனில், ஓர் காரியம் நமது கண்ணுக்கு வெண்மையாகத் தோன்றினபோதிலும், வழுவா சத்திய திருச்சபை அது கறுப்பென்று கூறினால், நாமும் அதைக் கறுப்பென்றே விசுவசிக்கவேண்டும். நம்மைப் பரிபாலித்துக் காப்பாற்றி மோக்ஷ இராச்சியத்துக்கு இட்டுக்கொண்டுபோகிற இஸ்பிரீத்துதான் ஞான மணவாளனாகிய கிறீஸ்துநாதரிடமும், ஞான மணவாட்டியாகிய திருச்சபையிடத்திலுமிருக்கின்றது. அன்றியும் பத்துக்கற்பனைகளைக் கொடுத்த கர்த்தரே நமது தாயாகிய சத்திய திருச்சபையை ஆண்டு நடத்திவரு

கிறபடியால், நாம் என்றும் அத்திருச்சபையோடு ஏகோபித்திருக்கவேண்டியது ஞாயமாமே.

(14-15) ஈடேற்றத்தைப் பற்றிய தெய்வ சங்கற்பத்தைக் குறித்துப் பேசும்போது மகா ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

(16) அதேபிரகாரம், விசுவாசத்தைக் குறித்து சரியான வியாக்கியானமின்றி, அதிகம் பேசுவது பலத்த கேடு விளைவிக்கும்.

(17) வரப்பிரசாதத்தைப்பற்றியும், விசுவாசத்தைப்பற்றியும் வியாக்கியானம் பண்ணும்போது மனுஷனுடைய சுவாதீனத்துக்கு தடை நேரிடாதபடி மகா எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும்.

(18) தூய பரிசுத்த சிநேக முகாந்தரமாக சர்வேசுரனுக்கு ஊழியம் பண்ணுகிறது சகலத்திலும் புகழ்ச்சிக்குரியதென்பது உண்மையென்றாலும், தேவ மகத்துவத்துக்குப் பயந்து ஊழியம் பண்ணுவதையும் நாம் கனமாய் மதிக்கவேண்டும். ஏனெனில் புத்திர பயம் மாத்திரமல்ல, அடிமைக்குரிய பயமும், மகா பரிசுத்தமானது, பலதடவைகளில் அடிமைக்குரிய பயமானது சாவான பாவத்தில் விழாதபடி உத

வியாதியிருக்கிறதுமல்லாமல் அவசரமாயுமிருக்கிறது. சாவான பாவத்தில் விழாமல் தப்பித்துக்கொண்டவன், சர்வேசுரனுக்கு உகந்ததும் பிரியமுமான புத்திர பயத்தைச் சுலுவில் கைக்கொள்ளுவான். புத்திர பயமானது தேவ சிநேகத்தோடு அந்நியோந்நியமாய் ஐக்கியப்பட்டிருக்கிறபடியால், இது சர்வேசுரனுக்கு அதிகப் பிரியமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

முதல் தியான வர்க்கம்.

மனுஷாவதாரம். (Incarnation)

(1) ஆயத்தச்சிந்தனை: வர்த்தமானம். பிதா, சுதன், இஸ்பிரீத்து சாந்து என்கிற மூன்று தேவ ஆட்களும், பூமியிலுள்ள மானிட ஜென்மம் கெட்டுப்போய் நரகத்துக்குள் விழுவதைக் கண்ணுற்று, மனமிரங்கி, அதை இரட்சிக்கும்படியாய், இரண்டாம் ஆள் மனுஷாவதாரம் எடுக்கவேணுமென்று நித்தியத்தில் நிருபித்தார்களென்றும், குறிக்கப்பட்ட நேரம் வந்தவுடனே கபிரியேல் சம்மனசானவரை மரியாயினிடம் அனுப்பினார்களென்றும், நினைவு கூர்ந்துகொள்.

(2) ஆயத்தச்சிந்தனை: இடஉருபிகரம். எண்ணிறந்த ஜாதியாரும், குலத்தாரும் நிறைந்த இவ்வுலகத்தையும், விசேஷமாய்க் கலிலேயா நாட்டைச்சேர்ந்த நசரேத் ஊரிலுள்ள மரியாயின் வீட்டையும் பார்க்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

(3) ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். எனக்காக மானிடராய் அவதரித்த நாதனை அறியவும், அறிந்து அவரை மென்மேலும் சிநேகிக்கவும், கண்டுபாவிக்கவும் வரங்கேட்கிறது.

I. பிரிவு.—ஆட்களைப் பார்க்கிறது.

(1) உலகமெங்குமுள்ள ஜனங்களைப் பார்த்தால் அவர்களுக்குள் எவ்வளவோ வித்தியாசம்! அவர்களுடைய நடை உடை பாவனையில் எவ்வளவோ பின்னபேதம்! சிலர் கறுப்பு. சிலர் வெள்ளை. சிலர் சமாதானத்துடன் ஜீவிக்கிறார்கள். சிலர் சண்டை செய்கிறார்கள். சிலர் அழுகிறார்கள். சிலர் சிரிக்கிறார்கள். சிலர் சௌக்கியமாயிருக்கிறார்கள். சிலர் வியாதியாயிருக்கிறார்கள். சிலர் பிறக்கிறார்கள். சிலர் மரிக்கிறார்கள்.

(2) மூன்று தேவ ஆட்களும் தேவ சிம்மாசனத்தில் வீற்றிருந்து, பாவிகள் மயங்கி,

சீரழிந்து செத்து நரகப்பிராப்தியாகிறதை வருத்தத்துடன் பார்க்கிறார்கள்.

(3) வானலோக பிரபுவாகிய கபிரியேல் சம்மனசானவரையும், அமலோற்பவ தாயையும் உற்றுப்பார்.

மனோரூபிகரத்தால் இவர்களைத் தரிசித்து, உன் ஆத்துமத்துக்கு நன்மை விளையும்படியாய் ஆலோசித்துப்பார்.

II. பிரிவு.—வார்த்தைகளைக் கேட்கிறது.

(1) மனுஷர் என்ன பேசுகிறார்கள்? எவ்விதம் பேசுகிறார்கள்? எத்தனையோபேர் தேவதூஷணம் கக்குகிறார்கள்!

(2) தேவ ஆட்கள் சொல்லுகிறதென்ன? கெட்டுப்போன மானிட ஜென்மத்தை இரட்சிப்போமாக, என்கிறார்கள்.

(3) கபிரியேல் சம்மனசானவரும் பரிசுத்த ஆண்டவளும் என்ன சொல்லுகிறார்கள்?

இவர்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளைக் கவனமாய்க் கேட்டு, உன் ஆத்துமத்துக்கு நன்மை விளையும்படியாய் ஆலோசித்துப் பார்.

III. பிரிவு.—செய்கிற கிரியைகளைக் கவனிக்கிறது.

(1) உலகத்திலுள்ளவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? ஒருவர் ஒருவரோடு சண்டை செய்கிறார்கள். காயப்படுத்துகிறார்கள். கொல்லுகிறார்கள்: நரகத்துக்குப் போகிறார்கள்.

(2) மூன்று தேவாட்களும், மானிட ஜென்மத்தை இரட்சிக்கும்படி முயற்சி செய்கிறார்கள்.

(3) சர்வேசுரனுடைய ஸ்தானாபதியாய் வந்த கபிரியேல் சம்மனசு, தேவகட்டளையை நிறைவேற்றுகிறார். கன்னிமரியாயி தம்மை தாழ்த்திக்கொண்டு, தேவ சித்தத்துக்குப் பணிந்து, தேவ மகத்துவத்துக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் புரிகிறாள்.

இவைகளினின்று உன் ஆத்துமத்துக்கு ஞான நன்மை விளையும்படி ஒவ்வொன்றையும் ஆராய்ந்து பார்ப்பாயாக.

சல்லாபம்:—மூன்று தேவ ஆட்களிடத்திலும், அவதரித்த ஆண்டவரிடத்திலும், தேவ தாயாரும் நம்முடைய ஆண்டவளுமான மரியாயிடத்திலும், நமக்கு எது தேவையென்று உணருகி

றோமோ அதைக் கேட்கிறது. அவதரித்த கர்த்
தரை அறிந்து அவரைக் கண்டுபாவிக்கவேண்டி
யதே இந்தத் தியான யோகத்தின் நோக்கமான
படியால், இந்த வரத்தை அடையும்படியாக
மேற்சொன்ன ஒவ்வொருவரிடத்திலிருந்தும்
கெஞ்சி மன்றாடுகிறது.— பரமண்டல மந்திரம்.

இரண்டாம் தியானயோகம்.

கர்த்தருடைய பிறப்பு. (Nativity).

(1) ஆயத்தச்சிந்தனை: வர்த்தமானம். ஒன்
பதுமாத கர்ப்பவதியான தேவ தாயார் அர்ச்.
சூசையப்பரோடு, நசரேத் ஊரைவிட்டு பெத்
லகேம் ஊருக்குப் பயணஞ்செய்த வர்த்தமான
த்தை நினைவு கூர்ந்துகொள்.

(2) ஆயத்தச்சிந்தனை: இடஉருபிகரம். நச
ரேத் ஊருக்கும் பெத்லகேம் ஊருக்கும் இடை
யிலுள்ள பாதை எவ்வளவு கரடுமுரடான தெ
ன்றும், அதன் நீளம், அகலம் என்னவென்றும்,
வழியிலுள்ள குன்றுகள் பள்ளத்தாக்குகள் எப்
பேர்ப்பட்டவைகளென்றும், நிதானித்துக்கொ
ள். அதுபோலவே பெத்லகேம் குகை உன்
கண்முன் இருக்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

(3) ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம்.
எனக்காகப் பாலனாய் மாட்டுக் கொட்டிலில்
பிறந்திருக்கிற திவ்விய சேசுவை அறியவும்,
அறிந்து அவரை மென்மேலும் சிநேகிக்கவும்
கண்டுபாவிக்கவும் வரங்கேட்கிறது.

I. பிரிவு.—ஆட்களைப்பார்க்கிறது.—கன்னியும்
தாயுமான அமலோற்பவ இராக்கினியையும்,
கைத்தாதையான அர்ச். சூசையப்பரையும்,
குழந்தை சேசுவையும், உற்று நோக்கிப்பார்.
நீ இந்த சமயத்தில் அவர்களருகாமையிலிருந்
தால் எவ்வளவோ பயபக்தியுடன் அவர்களு
க்கு பணிபுரிய ஆசைப்படுவாய்.—உன் ஆசை
யை அவர்களுக்குச் சொல்லிக்காண்பி.

II. பிரிவு.— அவர்கள் பேசுகிற வார்த்
தைகளைக் கேட்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொண்
டு உன் ஆத்துமத்துக்கு ஞானநன்மை விளையும்
படி இதைப்பற்றி ஆராய்ந்துபார்.

III. பிரிவு.—செய்கிற கிரியைகளைக் கவனிக்
கிறது.—அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள். பர
லோகத்தையும், பூலோகத்தையும் படைத்த
ஆண்டவர் அட்டதரித்திராய்ப் பிறக்கும்படி
யாய், அர்ச். சூசையப்பரும், தேவமாதாவும்,

கஷ்டப்பட்டு வழிநடந்து போகிறார்கள். அவதரித்த ஆண்டவர் இப்படி அட்ட தரித்திரத்தில் பிறந்தது போதாமல், பசி, தாகம், வெப்பம், குளிர், நிந்தை, அவமானம், இவைகளெல்லாம் அநுபவித்து கடைசியாய் சிலுவைமரத்தில் உயிர்விடப்போகிறார். இதெல்லாம் எனக்காகவே.

உன் ஆத்துமத்துக்கு ஞான நன்மை விளையும்படி இவைகளைச் சாவதானமாய் ஆராய்ந்து பார்ப்பாயாக.

கடைசியில், போன தியானயோகத்தில் செய்ததுபோல் சல்லாபஞ் செய்து, பரமண்டல மந்திரஞ் சொல்லி முடிக்கிறது.

ஆறாம் நாள். சீவிய திருத்தம்.
(Amendment of life)

பாதுகாவல்: அர்ச். இஞ்ஞாசியார்.

1. சிந்தனைகள்: "எவனானாலும் இரண்டு எஜமான்களுக்கு ஊழியஞ் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் ஒருவனைப் பகைத்து, மற்றொருவனைப் நேசிப்பான். அல்லது ஒருவனைச் சார்ந்துகொண்டு மற்றொருவனைப் புறக்கணிப்பான்.

சர்வேசுரனுக்குந் திரவியத்திற்கும் ஊழியஞ் செய்ய உங்களால் கூடாது" (மத். 6. 24.)

"என்னோடு இல்லாதவன், எனக்கு விரோதமாயிருக்கிறான்." (லூக். 9. 23.)

"நீங்கள் பசாசின் தந்திர சர்ப்பனைகளுக்கு எதிர்த்து நிற்கத் திராணியுள்ளவர்களாயிருக்கும்படி சர்வேசுரனுடைய போராயுதங்களை அணிந்துகொள்ளுங்கள்." (எபே. 6. 11.)

"எவ்வளவுக்கு உற்சாகத்துடன் உன் ஆத்தும சத்துருக்களுடன் போராடுவாயோ, அவ்வளவுக்கு போர் பொருதியபின் ஆறுதலடைவாய்." (அர்ச். இஞ்ஞாசியார்.)

2. ஞான வாசகம்: குறிப்புகள் 6. 9. 10; சீவிய சீர்திருத்தம்; தாழ்ச்சியின் மூன்று படிகள்; கிறீ. அநு. III. 13. 54.

3. ஜெபம்: ஓ! மரியே! நான் மனதாரித்திரவானாகவென்கிலும் இருக்கும்படியாகவும், சேசுநாதரை மென்மேலும் கண்டுபாவிக்கும்படியாகவும், மனசார நிந்தை அவமானங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்படியாகவும், உம்முடைய திருக்குமாரன் என்னை அவருடைய கொடியின் கீழ் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி, உதவிபுரிவீர்களாக!

4. பரிசோதனை: பரிசுத்த தேவதாயாருக்குச் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளை நீ எவ்விதம் செலுத்திவருகிறாயென்று இன்றைக்குப் பரிசோதித்துப் பார்.

தேவதாயாரின்பேரில் மெய்யான பக்தியாயிருக்கிறது, இரட்சணியத்தின் அச்சாரமென்பதை உறுதியாய் நம்புகிறாயா? மரியாயின் பிள்ளை ஒருக்காலும் அவலமாய்ச் சாகமாட்டாது. தாய்மட்டில் பிள்ளைக்கு இருக்கவேண்டிய உருக்கமான வாஞ்சனை தேவ ஆண்டவளின்பேரில் உனக்கிருக்கிறதா? அவளுடைய திருநாட்களைத் தக்க ஆயத்தத்துடனும் பக்தி விநயத்துடனும் கொண்டாடுகிறாயா? நமது தாய்பாசமாகிய மேமாசத்தில் விசேஷ பக்தி கிருத்தியங்கள் செய்கிறாயா? கூடுமானால் தினந்தோறும் ஜெபமாலை சொல்லுகிறாயா?

கர்மேல்மாதா (கறுப்பு) உத்தரியத்தையும், அமலோற்பவ மாதாவின் (நீலம்) உத்தரியத்தையும் எப்போதும் தரித்துக்கொள்ளுகிறாயா?

தேவதாயாரின்பேரால் செய்யப்படுகிற பக்தி முயற்சிகள் எங்கும் பரம்பும்படி உன்னாலானமட்டும் பிரயாசப்படுகிறாயா? அப்படியே தேவமாதா சபை, வணக்கமாசம், அமலோற்

பவ பக்தி இவைகளை நீயும் அநுசரித்து மற்றவர்களும் அநுசரிக்க சிரமப்படுகிறாயா? உன்னோடு சகவாசம் பண்ணுகிறவர்களுடன் நமது பரிசுத்த தாயைப்பற்றிப் பேசுகிறாயா?

அஞ்ஞானிகள், பதிதர், கெட்ட கிறீஸ்துவர்கள், பரலோக இராக்கினியைப் பழிக்கும்போதாகிலும், அல்லது எதிரிடையாய்ப் பேசும்போதாகிலும், அவளுடைய மகிமைக்குப் பங்கம் வராதபடி உன்னால் இயன்றமட்டும் பிரயாசப்படுகிறாயா?

மேற்சொன்ன காரியங்களை யோசித்து, எதில் தவறிப்போகிறாயென்று கவனித்து, செய்யவேண்டிய பிரதிக்கினைகளைச் செய்து அவைகளை அர்ச். இஞ்ஞாசியாரின் வழியாக சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடு.

I. ஒருவனுடைய சீவியத்தைச் சீர்திருத்தும் வகை.

(Method of amending One's life)

வார்த்தைப்பாடு கொடுத்த துறவறத்தாரும், விவாகம்பண்ணின சமுசாரிகளும், முன்னே தானே தங்கள் சீவிய அந்தஸ்தைத் தெரிந்துகொண்டவர்களானபடியால், அப்பேர்ப்பட்ட

வர்கள் ஓர் அந்தஸ்தைத் தெரிந்துகொள்ள ஆய
த்தஞ் செய்யவேண்டியதில்லையென்பது தானாய்
விளங்குகிறது. ஆயினும் அவர்கள் தங்கள்
சீவியத்தையும், ஸ்திதியையும், சீர்திருத்தும்ப
டியாக அவர்களுக்கு ஒரு வகையைக் காண்பி
க்கிறது மகா பிரயோஜனமாயிருக்கும். அவர்
கள் செய்யவேண்டியதென்ன? தாங்கள் ஒன்
றுமில்லாமையினின்று சிருஷ்டிக்கப்பட்டதைத்
தன்முன்பாக வைத்துக்கொண்டு, தங்கள் சீவி
ய நடபடிக்கைகளை சர்வேசுரனுடைய அதி
மிக தோத்திரத்துக்காகவும், தங்கள் ஆத்தும
இரட்சண்ணியத்துக்காகவும், செம்மைப்படுத்
தக்கடவார்கள். ஒவ்வொருவனும் தன் கடை
சிக் கதியை அடையும்பொருட்டு, முன்னே
எடுத்துக்காட்டிய "தெரிந்துகொள்ளும் வகை
யை" நன்றாய் ஆராய்ந்து, தன் வீட்டின் சீரும்
நிலைமையும் எத்தன்மையா யிருக்கவேண்டு
மென்றும், அதை எவ்வாறு நடத்திப் பரிபாலி
க்கவேண்டுமென்றும், வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு
எவ்விதம் வார்த்தையினாலும், முன் மாதிரிகை
யினாலும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டுமென்றும்,
தன் அந்தஸ்துக்கு ஒத்தவண்ணம் தன் குடும்ப
சம்ரட்சணைக்காக செலவழிக்கவேண்டியது
எம்மாத்திரமென்றும், தான தர்மத்திலும், பத்
தி முயற்சியிலும் செலவழிக்கவேண்டியது எவ்

வளவென்றும், சாவதானமாய் பற்றும்பற்றாய்
ஆராய்ந்து பார்க்கக்கடவான். சகலத்திலும்
சர்வேசுரனுடைய அதிமிக தோத்திரத்தை
யன்றி வேறொன்றையும், இச்சியாமலும் தே
டாமலுமிருக்கவேண்டும். ஆகையால் ஒவ்வொ
ருவனும் தன் மனதில் உறுதியாய் நிச்சயித்துக்
கொள்ளவேண்டிய தென்னவெனில், ஒருவன்
தன் சுய சிநேகத்தையும் சுய மனதையும், சுய
லாபத்தையும் பரித்தியாகம் பண்ணுகிறதற்கு
ஒத்தவண்ணம், ஞானக்காரியங்களில் அபிவிர்
த்தியடைவான் என்பதே.

II. தாழ்ச்சியின் மூன்று படிகள்.
(The three degrees of Humility.)

1. நித்திய கடேற்றத்தை அடைவதற்குத்
தாழ்ச்சியின் முதற்படி அவசரம். நான் சர்
வேசுரனுடைய பிரமாணங்களுக்கு எவ்விதம்
கீழ்ப்படிந்து நடக்கவேண்டுமென்றால், தேவ
கட்டளையை அல்லது திருச்சபையின் கட்ட
ளையை மீறி ஒரு சாவான பாவத்தைக் கட்டிக்
கொள்ளுவதினால், உலகமனைத்துக்கும் அதிபதி
யாகக் கூடுமானாலும், மரண ஆபத்திலிருந்த
என் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியுமானாலும்,

சற்றேனும் மனந்தத்தளியாமல் அப்பேர்ப்பட்ட கட்டளையை ஒருபோதும் மீறுவதில்லையென்று உறுதியான மனதுடையவனாயிருக்க வேண்டும். இதுவே தாழ்ச்சியின் முதற்படி.

2. தாழ்ச்சியின் இரண்டாம்படி முதற்படியைப் பார்க்கிலும் மேலானது. இது எதிலடங்கியிருக்கிறதென்றால், சர்வேசுரனுடைய மகிமையும், என் ஆத்தும இரட்சணியமும் சரிசமானமாயிருக்கும்போது, தரித்திரத்தைப் பார்க்கிலும், தனத்தையும், அவமானத்தைப் பார்க்கிலும் மகிமையையும், குறைந்த ஆயுளைப் பார்க்கிலும் நீடிய ஆயுளையும், அதிகமாய் ஆசியாமலிருப்பதிலும், மனமறிந்து ஓர் அற்பப் பாவத்தைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறதைப் பார்க்கிலும், படைப்புண்ட சகல வஸ்துக்களையும் என் உயிரையும் முதலாய் இழந்துபோகவும், தத்தளிப்பின்றி தயாராயிருப்பதிலும் அடங்கியிருக்கிறது.

3. தாழ்ச்சியின் மூன்றாம்படி எல்லாத்திலும் உத்தமம். முதல் இரண்டுபடிகளையும் அநுசரிப்பதுடன், இம்மூன்றாம் படியை அநுசரிப்பதினால் தேவ மகத்துவத்துக்கு சமமான மகிமையும் தோத்திரமும் உண்டாகிறதென்று வைத்துக்கொண்டபோதிலும், நம்முடைய திவ்

விய கர்த்தராகிய கிறீஸ்துநாதரை மென்மேலும் கண்டுபாவிக்கவும், அவருக்கு ஒத்தாப்போலாகவும், தனத்தைப்பார்க்கிலும் தரித்திரரான கிறீஸ்துநாதரோடு தரித்திரத்தையும், மகிமை பெருமைகளைப்பார்க்கிலும் நிந்தை அவமானங்களால் பூரிக்கப்பட்ட கிறீஸ்துநாதரோடு நிந்தை அவமானங்களையும், நானே வலிய ஆசித்து அவைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுகிறேன். அன்றியும் இந்த உலகத்திலே ஞானமும் விவேகமுமுள்ளவனென்று எண்ணப்படுகிறதைப்பார்க்கிலும், முன்னே ஒன்றுக்கும் உதவாதவனென்றும், மதியீனனென்றும் எண்ணப்பட்ட கிறீஸ்துநாதரோடு நானும் அப்படியே அவரைப்போல எண்ணப்படும்படி ஆசைப்படுகிறேன்.

தியானம்.

மூன்று கூட்டத்தார் (The Three Classes.)

1. ஆயத்தச்சிந்தனை: வரலாறு.—மூன்று கூட்டத்தார் இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு கூட்டத்தாரும் பதினாயிரம் பவுன் சம்பாதித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் சர்வேசுரனுடைய சிநேகத்தினிமித்தம் சம்பாதிக்கவில்லை. எல்லாரும் தங்களுடைய கதிக்கு விக்கினமாயிருக்

கிற அந்தப் பணத்தின்பேரிலுள்ள பற்றுதலை நீக்கிவிட்டு, தங்கள் ஆத்துமங்களை இரட்சிக்கும்படியாகவும், சமாதானத்தில் சர்வேசுரனைக் கண்டடையும்படியாகவும் ஆசைப்படுகிறார்கள்.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை: இட உருபிகரம்.— சர்வேசுரனுடைய நன்மைத்தனத்துக்கு அதிகப் பிரியமானது எதுவென்று அறிந்து அதை ஆசிக்கும்படியாக, நீ அவருடைய சந்நிதானத்திலும், சகல அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுடைய முன்னிலையிலும், நிற்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

3. ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். தேவமகத்துவத்தின் தோத்திரத்துக்கும் உன் ஆத்தும இரட்சணியத்துக்கும் அதிக உதவியாயிருக்கிறதைத் தெரிந்துகொள்ளும்படி வரங் கேள்.

I. பிரிவு.—முதற் கூட்டத்தாருடைய நடத்தை.

இவர்கள் சமாதானத்தில் சர்வேசுரனைக் கண்டடையும்படியாகவும் தங்கள் ஆத்துமங்களை இரட்சிக்கும்படியாகவும், தாங்கள் சேகரித்த பணத்தின்பேரிலுள்ள பற்றுதலைத் தள்ளிவிட ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அதற்காக மரணபரியந்தம் யாதொரு பிரயத்தனமுஞ் செய்கிறதில்லை.

இந்த விஷயத்தை இன்னும் "முறிந்துபோன அவயவத்தின் உதாரணத்தைக்கொண்டு" தெளிவாக்கலாம். மூன்றுபேருக்கு ஓர் கை முறிந்துபோயிருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர்களைப் பார்த்து வைத்தியன், "இரணம் புரைபோடாதபடி தடுக்கவேண்டுமானால் சத்திரம் வைக்கவேண்டும்" என்கிறான். முதல் மனுஷனுக்கு தன் சீவியத்தைக் காப்பாற்ற ஆசைதான். ஆனால் அதற்காக யாதொரு முயற்சி செய்கிறதில்லை. இப்பேர்ப்பட்ட முதற் கூட்டத்தாருடைய ஆசை மெய்யான ஆசையல்ல. அவர்களிடத்தில் ஊக்கமில்லை. அவர்கள் இரட்சிக்கப்படமாட்டார்கள்.

உதாரணமாக: சேசுநாதரை விடுதலையாக்க போஞ்சுபிலாத்துக்கு ஆசைதான்—ஆனால் பயத்தினால் அப்படிச் செய்யாமல் அவரை மரணத்துக்குத் தீர்வையிட்டான்.

II. பிரிவு.—இரண்டாங் கூட்டத்தாருடைய நடத்தை.

சேகரித்த பணத்தின்பேரிலுள்ள பற்றுதலைத் தள்ளிவிடுகிறதற்கு இவர்களுக்கும் ஆசைதான். ஆனால் பணத்தை விட்டுப் பிரிய இஷ்டமில்லை. சர்வேசுரனிடத்தில் போகும்படியாக பணத்தை விட்டுவிடுகிறது அவர்களுடைய ஸ்திதிக்கு அதிகப் பிரயோஜனமாயிருந்தபோதிலும், அப்

படிச் செய்யாமல் தாங்கள் சேகரித்த பணத்தை வைத்துக்கொண்டு தங்கள் விருப்பத்துக்கு சர்வேசுரன் இணங்கவேணுமென்று ஆசைப்படுகிறார்கள்.

இவர்கள் யாருக்குச் சமானமென்றால், கைமுறிந்தவன் இரண வைத்தியனைப் பார்த்து "என்ன வேணுமோ செய்யும், ஆனால் சத்திரம் ஒன்றுமாத்திரம் வைக்கவேண்டாம்" என்று சொல்லுகிறவனுக்குச் சமானம்.

இவர்களுடைய ஆசையும் உற்சாகமான, மெய்யான ஆசையல்ல. மனதினில் ஒரு உபாயத்தைத் தள்ளுகிறார்கள். அப்படித் தள்ளுவதற்கு அவர்களுக்குச் சுதந்தரமில்லை. இவர்களும் இரட்சிக்கப்படமாட்டார்கள்.

உதாரணமாக: யூதாஸ் சேசுநாதரைப் பின்பற்றும்படியாக எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டானென்றாலும், பண ஆசையை மாத்திரம் விட்டுவிடவில்லை. இதனால் அவரைக் காட்டிக் கொடுத்து, அவலமாய்ச் செத்தான்.

III. பிரிவு.—மூன்றாங் கூட்டத்தாருடைய நடத்தை.

தாங்கள் சேகரித்த பணத்தின்பேரிலுள்ள பற்றுதலைத் தள்ளிவிடுகிறதற்கு இவர்களுக்கும் ஆசையிருக்கிறது. ஆனால் இவர்களு

டைய ஆசை எப்பேர்ப்பட்டதென்றால் அந்தப் பணத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் அல்லது தள்ளிப்போடவேண்டுமென்ற ஆசையல்ல. ஆனால் சர்வேசுரனுடைய ஊழியத்துக்கும் தோத்திரத்துக்கும் எது அதிக ஏதுவாயிருக்கிறதோ அதை மாத்திரம் தெரிந்துகொள்வார்கள். அதைப்பற்றி பணத்தை வைத்துக்கொள்ள, அல்லது இழந்துபோக, அவர்களைத் தூண்டுவது, சர்வேசுரனுக்கு அதிமிக ஊழியஞ் செய்யவேணுமென்கிற ஆசையேயன்றி வேறல்ல.

இவர்கள் யாருக்குச் சமானமென்றால், கைமுறிந்தவன் இரண வைத்தியனைப் பார்த்து "என்னவேணுமோ செய்யும், சத்திரம் வைக்கவேண்டியிருந்தாலும் வைக்கலாம்" என்று சொல்லுகிறவனுக்குச் சமானம்.

மூன்றாங் கூட்டத்தார் மெய்யாகவே இரட்சிக்கப்பட ஆசைப்படுகிறார்கள். தங்கள் கதியை அடையும்படியாக ஒன்றும் பாக்கியில்லாமல், சகல சாதனங்களையும் பிரயோகிக்கிறார்கள். இவர்கள் இரட்சிக்கப்படுவார்கள் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

உதாரணமாக:—அர்ச். அருளப்பரும், அர்ச். யாகப்பரும் சேசுநாதருடைய அழைத்தலைக்

கேட்டவுடனே "வலைகளையும், தங்கள் பிதாவையும் விட்டுவிட்டு, அவரைப் பின்சென்றார்கள்."

தியானம்.

இரு விருதுக்கொடிகள். (Two Standards.)

(ஒன்று, நமது உன்னத தளகர்த்தரும், ஆண்டவருமான கிறீஸ்துநாதருடையது. மற்றொன்று மனுக்குலத்தின் பிரான சத்துருவாகிய லூசிப்பேருடையது.)

1. ஆயத்தச்சிந்தனை: வரலாறு. கிறீஸ்துநாதர் தமது கொடியின் கீழ் எல்லாரும் வந்து சேரும்படி அழைக்கிறார். லூசிப்பேரும் தன் கொடியின்கீழ் சேரும்படி சகலரையும் அழைக்கிறான்.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை: இட உருபிகரம். சமாதான நகர் என்கிற அர்த்தம் பொருந்தும் ஜெருசலேம் நகரத்தைச் சுற்றி விஸ்தீரணமான பெரும் மைதானத்தைப் பார்க்கிறதாகவும், அங்கே நல்லவர்களனைவருக்கும் அதிபதி கர்த்தரான கிறீஸ்துநாதர் வீற்றிருக்கிறதாகவும், குழப்பம் நிறைந்த நகர் என்கிற அர்த்தம் பொருந்தும் பபிலோன் நகரில் மற்றொரு மைதானத்தைப் பார்க்கிறதாகவும், அவ்விடத்தில் நமது சத்து

ருக்களின் தலைவனான லூசிப்பேர் இருக்கிறதாகவும், உருபிகரித்துக்கொள்.

3. ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். துஷ்டத் தலைவனாகிய லூசிப்பேருடைய கபடதந்திரங்களை அறியவும், அறிந்து அவைகளில் அகப்படாதபடி ஒத்தாசையையும், நம்முடைய மெய்யான அதிபதி கர்த்தரான கிறீஸ்துநாதர் காண்பிக்கிற மெய்யான ஜீவியத்தை அறியவும், அறிந்து அவரைக் கண்டுபாவிக்க உதவியையும், கேட்பாயாக.

முதற்பாகம்.—(1) துஷ்ட சத்துருக்களுக்கெல்லாம் தலைவனான லூசிப்பேர், பபிலோன் நகரத்தின் பெரிய மைதானத்தில், அகோர அக்கினியாலும், கரும் புகையினாலும் சூழப்பட்ட, உயரமான ஓர் சிம்மாசனத்தில், பார்க்கப் பயங்கரமான குரூர உருபத்துடன் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

(2) லூசிப்பேர் கணக்கற்ற பசாசுகளை எப்படி அவ்விடம் ஒருங்கே கூப்பிட்டு, ஓர் மாகாணத்தையாவது, இடத்தையாவது, ஓர் அந்தஸ்தையாவது அல்லது கேவலம் ஒரு மனிதனையாவது மறந்துபோகாமல், சிலரை ஓர் பட்டணத்துக்கும், வேறு சிலரை மற்றோர் பட்டணத்துக்கும், இப்படியாக உலக மெத்திசையிலும், அனுப்புகிறதாக யோசித்துப்பார்.

(3) அங்கே பொய்த்து நிற்கும் பேயினங்களுக்கு ஆசிப்பேர் செய்யும் பிரசங்கத்தைக் கேள்: "மனிதர்களை விழுத்தாட்டும்படி கண்ணியும், சங்கிலியும் வையுங்கள். அவர்கள் பணத்தை இச்சிக்கும்படி சோதனை வருத்துவிக்கிறதுதான் முதற்காரியம் (வழக்கமாய்ப் பசாசு செய்கிறது இவ்விதமே.) இதில் அகப்பட்டுக்கொண்டால் வீண் மகிமையை நாடச்செய்வதும், அதிலிருந்து மட்டுக்கெட்டாத அகங்காரங்கொள்ளச்செய்வதும் சுலபம். ஆகையால் முதற்படி ஆஸ்தி, இரண்டாம்படி வீண் மகிமை, மூன்றாம்படி அகங்காரம். இதன்பிறகு சகல துர்க்குணங்களையும் கைப்பற்றுவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை."

இரண்டாம் பாகம்,—ஆசிப்பேருடைய நடக்கைக்கு நேர் விரோதமாய், சர்வத்துக்கும் கர்த்தரும் அதிபதியுமான கிறீஸ்துநாதருடைய நடபடிக்கைகளைக் கவனித்துப் பார்ப்போம்:

(1) ஜெருசலேம் மாநகரின் விஸ்தாரமான மைதானத்தில் தாழ்ந்த ஒரிடத்தில், இருதயங்களைக் கவரக்கூடிய சுந்தர வடிவுடன் கபடற்ற கர்த்தராகிய கிறீஸ்துநாதர் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

(2) சர்வலோகத்துக்கும் ஆண்டவர் எண்ணிறந்த அப்போஸ்தலர்களையும், சீஷர்களையும் எவ்விதம் தெரிந்தெடுக்கிறாரென்றும், சகல அந்தஸ்திலும், நிலைமையிலுமுள்ள மனுஷர்கள் அனைவரும் தம்முடைய திவ்விய போதகத்தை அறியும்படியாக, எப்படி அவர்களை உலகமெங்கும் அனுப்புகிறாரென்றும் யோசித்துப்பார்.

(3) தாம் தெரிந்தெடுத்து அனுப்புகிற தமது தாசர்களுக்கும், சிநேகிதர்களுக்கும், திவ்விய கர்த்தர் செய்கிற பிரசங்கத்தைக்கேள்: சகல மனிதருக்கும் உதவிபுரியத் தேடுங்கள். அதற்காகச் செய்யவேண்டியதென்னவெனில், முதலாவது மனத்தரித்திரத்தின் அதி உன்னத படிக்கு அவர்களை இட்டுக்கொண்டுவரப் பிரயாசப்படுங்கள். மனத் தரித்திரத்தை மாத்திரமல்ல, மெய்யான தரித்திரத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவமகத்துவத்துக்குச் சித்தமானால் அப்படிச்செய்யத் தூண்டுங்கள். இரண்டாவது, நிந்தை அவமானங்களின் பேரில் ஆசை உண்டாகும்படி வழிதேடுங்கள். மேற்சொன்ன இரண்டு காரியங்களிலிருந்துதான் தாழ்ச்சி பிறக்கிறது. ஆகையால் மூன்றுபடி: முதற்படி: ஆஸ்திக்கு விரோதமாய்த் தரித்திரம். இரண்டாம்படி: வீண் மகிமைக்கு விரோதமாய்

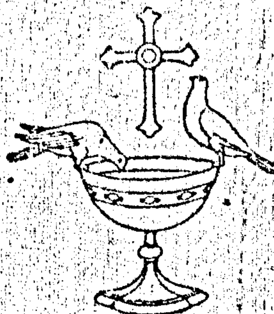
நிந்தை அவமானம். மூன்றும்படி : அகங்காரத்துக்கு விரோதமாய்த் தாழ்ச்சி. இந்த மூன்று படிகளிலிருந்து, மற்றப்புண்ணியங்களைச் செய்யும்படி அவர்களைத் தூண்டுங்கள்.

சல்லாபம் :—சேசுநாதர் உன்னை அவருடைய விருதுக்கொடியின் கீழ் ஏற்றுக்கொள்ளும்படியான வரத்தை தேவ ஆண்டவள் தமது திருக்குமாரனிடமிருந்து பெற்றுக்கொடுக்கும்படியாக, தேவ தாயாரோடு சல்லாபஞ் செய். முதலாவது, ஞானதரித்திரத்தின் அதி உன்னத படியில் வந்து சேரவும், இன்னம் தேவ மகத்துவம் இஷ்டப்பட்டு தெரிந்துகொண்டால், மெய்யான தரித்திரத்தையே கையேற்றுக்கொள்ளவும், வரங்கேள். இரண்டாவது ஒருவருக்கும் பாவம் விளையாமலும், தேவ மகத்துவத்துக்குப் பிரியவீனமாயிராமலும் இருக்கும் பட்சத்தில் தேவகுமாரனை மென்மேலும் கண்டு பாவிக்கத்தக்கதாக, நிந்தை அவமானங்களை அநுபவிக்க வரங்கேள். இதன்பிறகு ஓர் பிரியதத்த மந்திரஞ் சொல்லு.

இதே வரங்களைத் தாமே தேவகுமாரன், பரலோக பிதாவினிடத்திலிருந்து உனக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும்படி அவரை மன்றாடு. இதன்

பிறகு "கிறீஸ்துவினுடைய ஆத்துமமானதே" என்கிற செபத்தைச் சொல்லு.

இதே வரங்களை பரலோக பிதா உனக்கு அளிக்கும்படியாக அவரைப்பார்த்து வேண்டிக் கொள். கடைசியாய் ஒரு பரமண்டலமந்திரஞ் சொல்லி இந்தத் தியானத்தை முடிப்பாயாக.



மூன்றாம் வாரம்.

ஏழாம் நாள். கிறீஸ்துநாதருடைய திருப்பாடுகள்.

(The Passion of Our Lord)

பாதுகாவல்: வியாகுலமாதா.

(1) சிந்தனைகள்: "நமது பாவங்களுக்காக அவர் காயப்பட்டார். நமது அக்கிரமங்களுக்காக நொறுக்கப்பட்டார். அவர் காயத்தால் நாம் இரட்சிக்கப்பட்டோம்"

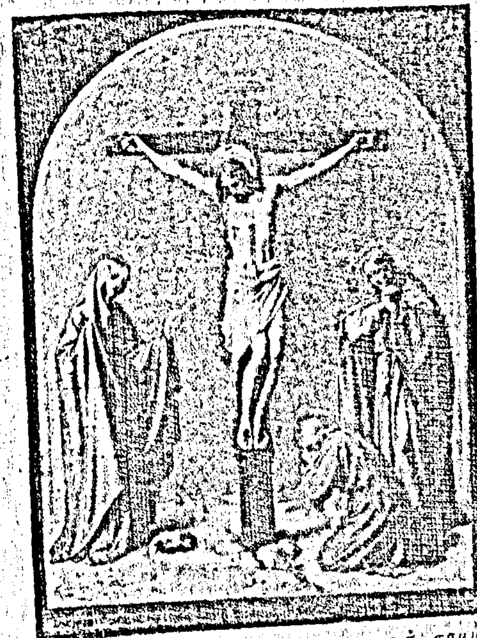
"அவருக்கு அழகுமில்லை, அலங்காரமுமில்லை,"

"மெய்யாகவே அவர் நமது ஆபாசத்தை எடுத்துக்கொண்டு, நமது வேதனைகளைத்தானே சுமந்துகொண்டார்; நாம் அவரைக் குஷ்டரோகியாகவும், கடவுளால் தண்டிக்கப்பட்டவராகவும், தாழ்த்தப்பட்டவராகவும் எண்ணினோம்"

"ஆண்டவர் நம் எல்லோருடைய அக்கிரமங்களையும் அவர்மேல் சுமத்தியிருக்கிறார்"

(இசாயி.)

"அவர் என்னைச் சிநேகித்தார், எனக்காகத் தம்மைக் கையளித்தார்" (அரு. 2. 2.)



"நமது பாவங்களுக்காக அவர் காயப்பட்டார். நமது அக்கிரமங்களுக்காக நொறுக்கப்பட்டார். அவர் காயத்தால் நாம் இரட்சிக்கப்பட்டோம்." (இசாயி.)

"சிலுவையில் அறையுண்டு மரித்த ஆண்டவரை நேசிக்கிறவன், சிலுவையை நேசியாமலிருப்பது கூடாத காரியம்" (முத். மார்கரீத்மரி)

(2) **ஞானவாசகம்:** மூன்றாவது செபத்தியானம், சாப்பாட்டுக்கடுத்த ஒழுங்குகள்.

கிறீ. அநு. II. 11. 12.

(3) **ஜெபம்:** ஓ! மரியே! சேசுநாதருடைய வியாகுலத்தாயே! உம்முடைய திருக்குமாரன் பட்ட பாடுகளை நான் நினைவுகூர்ந்து உம்மோடு கண்ணீர் சிந்தி அழ, உதவிபுரியும்.

(4) **பரிசோதனை:** எவ்வாறு நீ தபக்கிருத்தியங்களை செய்துவருகிறாயென்று இன்றைக்கு உன்னைத்தானே பரிசோதித்துப்பார்.

"நீங்கள் தபஞ் செய்யாவிட்டால் எல்லாரும் கெட்டுப்போவீர்கள்" என்று நமது திவ்விய இரட்சகர் சொன்ன வார்த்தைகள் உன் மனதில் ஸ்திரமாய்ப் பதிந்திருக்கிறதா?

திருச்சபை கற்பிக்கிற சுத்தபோசனை, ஒருசந்தி, நாட்களை எப்படி அநுசரிக்கிறாய்?

மிதமின்றிச் சாப்பிடுகிற கெட்டகுணம் உன்னிடத்திலிருக்கிறதா? மதுபானம் பாவிக்கிறதுண்டா?

உனக்கு வருகிற துன்ப துரிதங்களையும், வியாதி வருத்தங்களையும், இக்கட்டு இடையூறுகளையும், நிந்தை அவமானங்களையும், உன்னுடைய பாவங்களுக்குப் பரிகாரமாக நல்ல மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறாயா?

உன்னுடைய பஞ்சேந்திரியங்களை, (விசேஷமாய்க் கண், காது, நாக்கு) எப்படி அடக்குகிறாய்?

“நான் தள்ளுண்டவனாய்ப் போகாதபடிக்கு, என் சரீரத்தைத் தண்டித்துக் கீழ்ப்படுத்துகிறேன்” என்று அர்ச். சின்னப்பர் சொன்னதுபோல நீயும் உன் சரீரத்தைத் தபசு முயற்சியினால் தண்டிக்கிறாயா?

இது காரியங்களில் கெட்டியான பிரதிக்கினைகள் செய்து அவைகளை வியாகுலதாயாரின் வழியாக சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடுப்பாயாக.

தியானயோகம்.

கடைசி இராப்போசனம். (Last Supper)

1. ஆயத்தச்சிந்தனை: வரலாறு. இராப்போசனம் முஸ்திப்புச் செய்யும்படியாகக் கிறீஸ்துநாதர் இரண்டு சீஷர்களை பெத்தானியாவிலிருந்து ஜெருசலேம் நகருக்கு அனுப்புகிறார்.

அதன் பிறகு மற்ற சீஷர்களோடு தாமும் அங்கேபோய், பாஸ்காப் புருவையைச் சாப்பிட்டு, சீஷர்களுடைய கால்களைக் கழுவி, அவர்களுக்கு தமது திவ்விய சரீரத்தையும், விலைமதிக்கப்படாத இரத்தத்தையும் கொடுக்கிறார். யூதாஸ் அவரை விற்கும்படியாக வெளியே போகிறான். சேசுநாதர் உருக்கம் நிறைந்த அமிர்தப்பிரசங்கஞ் செய்கிறார்.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை: இட உருபிகரம். பெத்தானியாவுக்கும் ஜெருசலேமுக்கும் இடையிலுள்ள பாதை எப்பேர்ப்பட்டது என்றும், இராப்போசனசாலை எப்படிப்பட்டதென்றும், உருபிகரித்துக்கொள்.

3. ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். நம்முடைய பாவங்களுக்காகக் கிறீஸ்துநாதர் பாடுபடப் போகிறபடியால், துக்கமும், கிலேசமும், மனஸ்தாபமும் படும்படியான வரத்தைக் கேட்கவேண்டும்.

(மனுஷாவதாரத் தியானயோகத்தில் சொன்னதுபோல்)

முதல் பிரிவில், அசனசாலையிலுள்ள ஆட்களைப் பார்க்கிறது.

இரண்டாம் பிரிவில், அவர்கள் சொல்லுகிற வார்த்தைகளைக் கேட்கிறது.

மூன்றாம் பிரிவில், அவர்கள் என்ன செய்கிறார்களென்று கவனிக்கிறது.

ஒவ்வொரு பிரிவிலும் உன் ஆத்துமத்துக்குப் பிரயோஜனமான பலனை அடையும்படி யோசித்துப்பார்.

நாலாம் பிரிவு. திருப்பாடுகளைத் தியானிக்கும்போது, கிறீஸ்துநாதர் தமது மனுஷீகத்தில் எவ்வாறு வாதைகளை அநுபவிக்கிறாரென்றும், அநுபவிக்க ஆசிக்கிறாரென்றும் யோசித்துப்பார். அன்றியும் அவர் உனக்காகப் படுகிற பாடுகளை நினைவுகூர்ந்து, கண்ணீர் சிந்தி அழுது துக்கித்துப் பிரலாபிக்கும்படியாகவும் பிரயாசப்படக்கடவாய்.

ஐந்தாம் பிரிவு. இச்சமயத்தில் எப்படிக் கிறீஸ்துநாதருடைய தேவத்துவம் மறைந்துபோயிருக்கிறதென்றும், அவர் தமது விரோதிகளையெல்லாம் நிக்கிரகிக்கக் கூடுமாயிருந்தும் அப்படிச் செய்யாமல் தமது மனுஷீகத்தில் எப்படி சொல்லொண்ணாத வேதனை அநுபவிக்கிறாரென்றும் தியானித்துப் பார்.

ஆறாம் பிரிவு. இந்தப் பாடுகளெல்லாம், உன் பாவங்களுக்குப் பரிகாரமாகவல்லோ அவர் அநுபவிக்கிறார். அப்படியானால் நீ அவருக்

காக என்ன செய்யவேணும், என்ன துக்க வருத்தம் அநுபவிக்கவேணும் என்று யோசித்துப் பார்.

சல்லாபம்: உனக்காகத் தம்மை முழுவதும் கையளித்த ஆண்டவரோடு சம்பாஷணை செய்து, ஓர் பரமண்டலமந்திரஞ் சொல்லி முடிப்பாயாக.

☞ இதே பிரகாரம், கிறீஸ்துநாதருடைய திருப்பாடுகளின் மற்ற வர்த்தமானங்களைத் தியானிப்பாயாக.

I. மூன்றுவகைச் செபத்தியானம்.
(Three methods of Prayer)

அர்ச். இஞ்ஞாசியார் விசேஷமாய் ஓரே பொருளின்பேரில் நெடுநேரம் ஆழ்ந்து செபத்தியானஞ் செய்யக்கூடாதவர்களுக்கு உதவியாக பின்வரும் மூன்றுவகைச் செபத்தியானங்களைக் குறித்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

முதல் வகை.

சர்வேசுரனுடைய பத்துக் கற்பனைகள், தலையான பாவங்கள், ஆத்துமத்தின் மூன்று புலன்கள், சரீர இந்திரியங்கள், சபை ஒழுங்குகள் முதலியவைகளின்பேரில் யோசித்துத் தியானிப்

பதிலே முதல் வகைச் செபத்தியானம் அடங்கியிருக்கிறது. அதெப்படியென்றால், மன அடக்கம் உண்டாகிறதற்கு ஏதாவான விதமாய் உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது நடந்துகொண்டு முந்தமுந்த நாம் என்ன செய்யப் போகிறோமென்றும், எதுக்காகவென்றும், நமக்குள்ளே யோசித்துக்கொள்ளுகிறது.

பிறகு பத்துக் கற்பனைகளின் பேரில் இவ்வகைச் செபஞ் செய்தால் இந்தக் கற்பனைகளுக்கு விரோதமாய் நாம் கட்டிக்கொண்ட பாவங்கள் இன்னதென்று கண்டு அறிந்துகொள்ளவும், இவைகளை இனி திருத்திக்கொள்ளவும் வேண்டிய உதவியைச் சர்வேசுரனிடத்தில் மன்றாடுகிறது.

அதன்பின் முதல் கற்பனையை எப்படி அநுசரித்தோமென்று யோசித்து, இதை மீறி யாதொரு தப்பிதத்தில் விழுந்திருந்தால் இதற்காக மனஸ்தாபப்பட்டு, சர்வேசுரனிடத்தில் பொறுத்தல் கேட்கிறது. பிறகு ஒரு பரமண்டல மந்திரம் சொல்லுகிறது.

வழக்கமாய் மூன்று பரமண்டலமந்திரம் சொல்லுகிறநேரம் இவ்வகை யோசனையில் செலவழிக்கலாம். ஆகிலும் அந்தந்தக் கற்பனையில் கண்டு அறியும் குற்றங்களின் தொகை

க்குத் தக்கபிரகாரம் இந்த நேரத்தை நீட்டி அல்லது குறுக்கிக்கொள்ளலாம்.

நம்மைத் தாழ்த்தி சர்வேசுரனிடத்தில் பொறுத்தல் கேட்டபிறகு, இனிமேலாக இந்தக் கற்பனையை அதிக ஜாக்கிரதையோடு பழுதில்லாமல் அநுசரிக்கும்படியாக வேண்டிய இஷ்டப்பிரசாதத்தைச் சர்வேசுரனிடத்தில் இரந்து மன்றாடி அவரோடு சம்பாஷிக்கிறது.

இவ்வண்ணமே ஒவ்வொரு கற்பனையிலும் செய்துவருகிறது.

பத்துக்கற்பனைகளில் செய்ததுபோலே, தலையான பாவங்கள், ஆத்துமத்தின் புலன்கள், பஞ்சேந்திரியங்கள், ஒழுங்குகள் முதலியவைகளின் பேரிலும் தியானம் செய்யலாம்.

☞ இவ்வகைத் தியானம் அதிக எளிதாயும் பிரயோசனமுள்ளதாயும் இருக்கும்பொருட்டு சேசுக்கிறீஸ்துநாதர், அர்ச். தேவமாதா மற்ற அர்ச்சியசிஷ்டவர்கள் எப்படி இவைகளை அநுசரித்துவந்தார்களென்றும், நமக்கும் அவர்களுக்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசம் இருக்கிறதென்றும் கண்டுணர்ந்து, இனிமேலாகிலும் அதிக பிரமாணிக்கத்தோடு அவர்களுடைய மாதிரிகையைப் பின்செல்லுவோமென்று உறுதியான பிரதிக்கினை செய்கிறது.

இரண்டாம் வகை.

இவ்வகையாய்ச் செபத்தியானம் செய்கிறவர்கள் யாதொரு வாய்ச்செபத்தைத் தெரிந்து

கொண்டு அதின் ஒவ்வொரு வார்த்தையின் அர்த்தத்தைச் சாவதானமாய் யோசிக்க வேண்டும். அதெப்படியென்றால்:

முந்த முந்த முதல் வகையில் செய்தது போலே, நமது இருதயத்தைச் சர்வேசுரனிடத்தில் எழுப்பி யாரைப்பார்த்து பிரார்த்திக்கிறோமோ, அவரோடு ஆயத்தச் செபஞ் செய்து கொள்ளுகிறது.

பிறகு அவரவருக்குத் தக்கதுபோல முழங்காலிலே யிருந்தாவது உட்கார்ந்து கொண்டாவது, பராக்குக்கு இடங்கொடாமல், ஒரே பக்கத்தில் பார்த்துக்கொண்டு நாம் தெரிந்து கொண்ட செபத்தின் முதல் வாக்கியத்தின் பேரில் யோசனை செய்கிறது. அப்படியே பரமண்டல மந்திரத்தின் பேரில் தியானஞ் செய்தால் "பரமண்டலங்களிலே யிருக்கிற" என்கிற வார்த்தையிலுள்ள வெவ்வேறு அர்த்தங்களை ஆராய்ந்து நமது ஆத்துமத்துக்குப் பிரயோசனமாகவும் ஆறுதலாகவும் எவ்வளவு நேரம் அதிலே யோசனை செய்யலாமோ, அவ்வளவு நேரம் அதை யோசித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

இது விஷயத்தில் மூன்று காரியம் அனுசரிக்க வேண்டும்.

1-வது. இவ்வகைச் செபத்தியானத்தில் ஒருமணிநேரம் செலவழிக்கவேண்டும். இந்த நேரத்துக்குள்ளே செபம் முடிந்துபோனால், பிரியதத்தமந்திரம், விசுவாச மந்திரம், கிருபை தயாபத்து மந்திரம், கிறீஸ்துவினுடைய ஆத்துமமே, முதலிய வேறுவாய்ச் செபங்களை இவ்விதமே தியானிக்கிறது.

2-வது. நாம் தெரிந்துகொண்ட செபத்தின் முதல் இரண்டு மூன்று வார்த்தைகளை யோசிக்கிறதில் குறிக்கப்பட்ட நேரம் கடந்துபோகுமாகில், மீதியான வார்த்தைகளை வழக்கம்போலே வாய் மொழியாய்ச் சொல்லி செபத்தை முடிக்கிறது.

3-வது. மறுநாள் செபத்தியானம் செய்யும்போது ஏற்கனவே யோசித்த வார்த்தைகளை வாய் மொழியாய்ச் சொல்லி அடுத்த வார்த்தையின்பேரில் முன்சொன்னபிரகாரம் தியானிக்கத் தொடங்குகிறது.

கடைசியாய் நமது செபத்தில் யாரைப் பார்த்து பிரார்த்தித்தோமோ, அவரோடு சம்பாஷித்து நமக்குத் தேவையான வரப்பிரசாதத்தை அல்லது புண்ணியத்தை அவரிடத்தில் மன்றாடுகிறது.

மூன்றாம் வகை.

இவ்வகையில் முந்தினவைகளில் செய்தது போலே ஆயத்தசெபம் செய்த பிற்பாடு யாதொரு செபத்தின் வார்த்தைகளை ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லி அவ்வார்த்தைகளின் அர்த்தத்தையும், யாரை நோக்கி வேண்டிக்கொள்ளுகிறோமோ, அவருடைய மகத்துவத்தையும், நமது நீசத்தனத்தையும், நமக்கும் அவருக்குமுள்ள வித்தியாசத்தையும் யோசித்துப் பார்க்கிறது.

இவ்வண்ணமே பரமண்டல மந்திரம், பிரியதத்த மந்திரம் முதலிய செபங்களின்பேரில் இவ்வகைச் செபத்தியானம் செய்யலாம்.

II சாப்பாட்டு விஷயத்தில் ஒவ்வொருவனும் இனிமேல் திட்டப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய ஒழுங்குகள்.

(Rules for regulating oneself for the future in the matter of food.)

(1) சாப்பிடும்போது சாதத்தைக் குறைக்க அவ்வளவு அவசரமில்லை. ஏனெனில் மற்ற உருசிகரமான போஜனாதிகளைப்போல், சோற்றின்மட்டில் கிரமந் தப்பின ஆசையென்கிலும், சோதனையென்கிலும் வராமாட்டாது.

(2) பானவிஷயத்தில் அதிக ஒறுத்தல் தேவை. ஒவ்வொருவனும் தன் சௌக்கியத்துக்கு எம்மாத்திரம் அத்தியா அவசியமோ, அம்மாத்திரம் பானம் பண்ணட்டும். தின்மைக்கு ஏதுவான பானத்தை முற்றிலும் ஒழிக்கவேண்டுமென்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை.

(3) நாவுக்கு மிக்க உருசிகரமான பதார்த்தங்கள் மட்டில், அதிக ஒறுத்தல் அவசரம். ஏனெனில், இதுகாரியத்தில் சோதனை வருவது சாதாரணம். சாப்பாட்டு விஷயத்தில் இருவித ஒறுத்தல் முயற்சி செய்யலாம்: பரும்படியான சாப்பாடு சாப்பிடுவது ஒன்று. சுவையான பதார்த்தங்களைச் சொற்பமாய்ப் பிரயோகிப்பது மற்றொன்று.

(4) வியாதிக்கு ஏதுவாயிராமலிருக்கும் பட்சத்தில், ஒருவன் தனக்குத் தேவையான போஜனத்திலிருந்து எம்மாத்திரம் குறைப்பானோ, அம்மாத்திரம் அன்னபானத்தில் அநுசரிக்க வேண்டிய அளவை அதிசீக்கிரம் கண்டுபிடிப்பான். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. முதலாவது: இவ்வாறு திட்டப்படுத்திக்கொள்வதினால், பல தடவை உள்ளாந்திர வெளிச்சமும், ஞான ஆறுதலும், தேவ ஏவுதலும் உணர்வதாகக் கண்டுகொள்வான். இவைகள் அவன்

அன்னபானங்களில் அநுசரிக்கவேண்டிய மட்டு என்னவென்று காண்பிக்கும். இரண்டாவது: இவ்வளவு ஒறுத்தல் செய்யத் தன்னிடத்தில் தேக பலமில்லையென்றும், அப்படிச் செய்வதனால் ஞான முயற்சிகள் செய்யத் தடையாயிருக்கிறதென்றும் அறிந்தால், தன் தேகபலத்தைக் காப்பாற்றுவதற்குச் செய்யவேண்டியதென்னவென்று குருவாய் ஒருவன் நிதானித்துக்கொள்ளக் கூடும்.

(5) போசனம் அருந்தும்போது, சேசுநாதர் தமது சீஷர்களோடு புசிக்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொண்டு, அவர் எவ்விதம், புசிக்கிறாரோ, குடிக்கிறாரோ, பார்க்கிறாரோ, பேசுகிறாரோ, அவ்விதமே, அவரைக் கண்டுபாவிக்க ஒவ்வொருவனும் பிரயாசப்படவேண்டும். இப்படிச் செய்வது, போசனத்தின்பேரிலேயே கண்ணும் கருத்துமாயிராமல், சேசுநாதர்பேரில் நினைவாயிருக்கவும், தன்னைத்தானே சீர்திருத்தி ஒழுங்குப்படுத்திக்கொள்ளவும், மகா பிரயோசனமாயிருக்கும்.

(6) சில சமயங்களில், அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுடைய சரித்திரங்களையென்கிலும், ஓர் தியானப்பொருளையென்கிலும், அல்லது வேறெந்த ஞானக்காரியத்தையென்கிலும், அசன நேரத்

தில் சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பது நலம். ஏனெனில் இப்பேர்க்கொத்த விஷயத்தில், சிந்தையைச் செலுத்தும்போது, தின்கிற உணவின் மட்டில், அத்தனை பிரீதியும், ஆவலுமுள்ளவனாயிருக்கமாட்டான்.

(7) தின்கிற சாப்பாட்டின் பேரிலேயே தன் கவனமெல்லாஞ் செலுத்தாமலிருக்கவும், மெத்த ஆவலோடும் தீவரத்தோடும், புசியாமலிருக்கவும், மகா எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். தான் சாப்பிடுகிற விதத்திலும், புசிக்கிற அளவிலும், ஒவ்வொருவனும் தன்னை அடக்கி ஆளப்பிரயாசப்படக்கடவான்.

(8) போசனப்பிரியத்தை அடக்குவதற்கு ஓர் நல்ல உபாயம் என்னவென்றால், அசனத்துக்குப்பிறகு அல்லது பசியில்லாத எந்த நேரத்திலாவது, அடுத்த அசனத்தில் எம்மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டுமென்று திட்டம் பண்ணிக்கொள்ளுகிறது. பிறகு அசனநேரத்தில் மிதமிஞ்சிச் சாப்பிட ஆசை வந்தாலும், சோதனை வந்தாலும், முன்னே திட்டம் பண்ணின அளவுக்கு மிஞ்சி ஒன்றும் புசியாமலிருக்கிறது. அதிகமாய்ச் சாப்பிடும்படி சோதனை வந்தால் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிடுகிறதே, பசாசை வெல்லுவதற்கு உத்தமவழி.

நாலாம் வாரம்.

எட்டாம் நாள். கர்த்தர் உயிர்த்தெழுந்தருளினது.

(Resurrection of Our Lord).

பாதுகாவல்: சேசுவின் திரு இருதயம்.

1. சிந்தனைகள்: "இக்காலத்தின் துன்ப துரிதங்கள் இனி நம்மிடத்தில் வெளிப்படப்போகிற மகிமைக்குச் சரி தகமையானதல்லவென்று எண்ணுகிறேன்." (உரோ. 8-18).

"பாடுகளுக்கு நீங்கள் பங்காளிகளாகிறது போல, ஆறுதலுக்கும் பங்காளிகளாயிருப்பீர்கள்". (II கொரி. 1-7).

"சர்வேசுரன் தம்மை நேசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயத்தம் பண்ணியிருக்கிறவைகளைக் கண் கண்டதுமில்லை; காது கேட்டதுமில்லை; மனிதருடைய இருதயத்திற்கு அவைகள் எட்டினதுமில்லை." (I கொரி. 2-9).

"உயர்வானாலும், தாழ்வானாலும், வேறெந்தச் சிருஷ்டியானாலும் நம்முடைய ஆண்டவராகிய சேசுக்கிறீஸ்துநாதர் மேல் நமக்குள்ள தேவ சிநேகத்தைவிட்டு நம்மை விலக்க முடியாதென்று எனக்கு நிச்சயமாயிருக்கிறது." (உரோ. 8-39.)

"உலகத்தில் உழைத்ததுக்கு ஒத்தவண்ணம் மோக்ஷ இராச்சியத்தில் கிறீஸ்துநாதருடைய தாசர்கள் சம்பாவனை அடைவார்கள்." (அர்ச். இஞ்ஞாசியார்.)

2. ஞானவாசகம்: வீண் சந்தேகத்தைப்பற்றிய ஒழுங்குகள். கிறி. அநு. III. 47. 48. 49.

(3) ஜெபம்: ஓ! மரியாயே! சிநேகத்தின் தாயே! உம்முடைய திருக்குமாரனுடைய சிநேகத்தை அடைய உதவிபுரியும். நானே போதுமானமட்டும் ஆள்நிவந்தனாயிருப்பேன்.

(4) பரிசோதனை: சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கடுத்த கடமைகளை எவ்விதம் நிறைவேற்றிவருகிறாயென்று இன்றையத்தினம் சோதித்துப்பார்.

உன்னிடத்தில் திரு இருதயப்பத்தியிருக்கிறதா? திரு இருதய உத்தரீயம் அல்லது சுரூபம் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறாயா? உன்னுடைய வீட்டில் திரு இருதயப் படமிருக்கிறதா? செப அப்போஸ்தல சபையில் சேர்ந்திருக்கிறாயா? காலையில் விழித்தவுடன், அன்றையத்தினம் செய்யப்போகிற கிரிகைகளையெல்லாம் சேசுவின் திரு இருதயத்துக்கு ஒப்புக்கொடுக்கிறாயா? விடாமல் மாதத்தின் ஒன்பது தலைவெள்ளி நன்மை வாங்கியிருக்கிறாயா?

மானத்துக்கு ஒருகட்டளையென்கிலும் பரிகார நன்மை வாங்குகிறாயா? திரு இருதயத்திருநாளுக்குமுன் நவநாட்செய்து, திருநாளைப் பத்தி விநயத்துடன் கொண்டாடுகிறாயா?

"திரு இருதயத்துக்குத் தங்களை விசேஷ விதமாய் ஒப்புக்கொடுத்தவர்களும், திரு இருதயப் பத்தி அநுசரித்தவர்களும், அவலமாய்ச் சாகமாட்டார்கள்" என்று முத். மார்கரீத்மரியம்மாள் சொன்ன வாக்கியம் உன் மனதில் ஆழமாய்ப் பதிந்திருக்கக்கடவதாக.

தியானயோகம்.

கிறீஸ்துநாதர் தமது திருத்தாயாருக்குத் தரிசனமாகிறார்.

(Christ our Lord appears to Our Lady)

---

1. ஆயத்தசிந்தனை: வரலாறு. கர்த்தர் சிலுவையில் உயிர்விட்டவுடனே, அவருடைய திரு ஆத்துமம் திருச் சரீரத்தை விட்டுப் பிரிகிறது. ஆயினும் அவருடைய சரீரமும், ஆத்துமமும் தேவத்துவத்தோடு ஒன்றித்திருக்கிறது. தேவத்துவத்தோடு ஒன்றிக்கப்பட்ட அவருடைய ஆத்துமம் பாதாளத்துக்குள் இறங்கி, அங்கேயுள்ள புண்ணிய ஆத்துமாக்களுக்கு மோக்ஷ

வாசலைத் திறந்தபிறகு, திரும்பக் கல்லறைக்கு வந்து, சரீரத்தோடு ஒன்றிக்கிறது. இதன்பின்னர் மரித்த ஆண்டவர் தமது ஆத்தும சரீரத்தோடு தமது திருத்தாயாருக்குத் தரிசனமாகிறார்.

2. ஆயத்தசிந்தனை: இடஉருபிகாரம். கல்லறையையும், தேவதாயாருடைய வீட்டையும், வீட்டிலுள்ள அறையையும், ஜெபக்கூடத்தையும், பார்க்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்.

3. ஆயத்தசிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். மகிமையுடன் உயிர்த்தெழுந்தருளின கிறீஸ்துநாதருடைய அகமகிழ்ச்சியோடு நீயும் சேர்ந்து அகமகிழும்படி வரங்கேள்.

முதல் மூன்று பிரிவுகளும் (முந்தின தியானயோகங்களில் செய்ததுபோல) ஆட்களைப்பார்க்கிறதும், அவர்கள் சொல்லுகிற வார்த்தைகளைக் கேட்கிறதும், அவர்கள் செய்கிற கிரியைகளைக் கவனிக்கிறதுமாம்.

நாலாம் பிரிவில், கிறீஸ்துநாதர் பாடுபடும்போது மறைந்திருந்த தேவத்துவமானது அவர் உயிர்த்தெழுந்தருளினபின் எப்படி புதுமையாய்த் துலங்குகிறது என்று யோசித்துப்பார்க்க வேண்டும்.

ஐந்தாம் பிரிவில், எப்படிச் சிநேகிதர் ஒருவர் ஒருவரைத் தேற்றுவார்களோ, அப்படியே கிறீஸ்துநாதரும் தமது சிநேகிதர்களைத் தேற்றுகிறாரென்று தியானிக்கவேண்டும்.

வீண்சந்தேகத்தைப்பற்றிய ஒழுங்குகள்.

(Rules on Scruples.)

பின்வரும் ஒழுங்குகள், வீண்சந்தேகம் என்னவென்று திட்டமாய் அறியவும், பசாசின் கபடதந்திரங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும், பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

(1) பாவமில்லாததைப் பாவமென்று மனசாரத் தீர்மானித்துக்கொள்ளுவதைச் சாதாரணமாய் வீண் சந்தேகமென்று சொல்லுவார்கள். இது பிசகு. உதாரணமாக: ஒருவன் தற்செயலாய் சிலுவை அடையாளமாய்க் கிடந்த வைக்கோலை மிதித்தபிறகு தான் மனப்பூர்வமாய்ப் பாவங்கட்டிக்கொண்டதாக எண்ணுவது அபத்தமான தீர்மானமேயன்றி, மெய்யான வீண்சந்தேகமல்ல.

(2) அச்சிலுவையை தெரியாமல் மிதித்தபின், அல்லது யாதொரு காரியத்தை நினைத்தபின் அல்லது செய்தபின், ஒரு பக்கம் நான்

பாவம் கட்டிக்கொண்டதாக என்னையன்றி நினைவு வருகிறது; மற்றொரு பக்கத்தில நான் பாவம் கட்டிக்கொள்ளவில்லையென்றும் தோன்றுகிறது. சந்தேகம் இருக்கிறாப்போலவும், இல்லாததுபோலவும் தோன்றுகிறபடியால் மனக்கிலேசம் உண்டாகிறது. இதுதான் மெய்யாகவே வீண் சந்தேகம். இது சத்துருவின் (பசாசின்) சற்பனையால் உண்டாகும் சோதனை.

(3) முதல் ஒழுங்கில் சொல்லிக்காண்பித்த போலி வீண் சந்தேகத்தை யெல்லாரும் வெறுத்துத் தள்ளவேண்டும். ஏனென்றால் அது முழுத்தப்பறை. ஆனால் இரண்டாவது எடுத்துக்காட்டிய மெய்யான வீண் சந்தேகமானது, தன்னை முற்றிலும் ஞான முயற்சிகளில் செலவழிக்கிற ஆத்துமத்துக்கு, சிறிதுகாலமென்கில், அதிக ஞானப்பிரயோஜனமாயிருக்கும். இதனால் ஆத்துமம், சுத்திகரிக்கப்பட்டு, பரிசுத்த தூய்மையடைகிறது.

(4) ஒருவனுடைய மனச்சாட்சி பரும்படியானதோ, அல்லது மிக்க மிருதுவானதோவென்று நரக சத்துரு கூர்ந்து ஆராய்ந்து பார்க்கிறது. அதிக மிருதுவானால், மட்டுக்கு மிஞ்சி அதை மிருதுவாக்கி அப்போர்க்கொத்த ஆத்து

மத்தில் கலக்கத்தை உண்டுபண்ணி, கெடுக்க முயற்சிசெய்யும். உதாரணமாக: ஓர் ஆத்துமம், சாவான பாவத்துக்கென்கிலும், அற்பப் பாவத்துக்கென்கிலும் இணங்காமலும், மனது பொருந்திக் கட்டிக்கொள்ளும் அற்பப் பாவத்தின் நிழலை முதலாய் சகியாமலும், இருப்பதைக் கண்டால், அப்போது பசாசு செய்யும் தந்திரம் என்னவெனில், குற்றமற்ற வார்த்தைகளையும், நினைவுகளையும் பாவங்களென்று தீர்மானிக்கத்தூண்டும். இதற்கு விரோதமாய்ப் பசாசு, பரும்படியான மனச்சாட்சியுள்ளவனை, இன்னும் அதிகப் பரும்படியாகச் செய்கிறது. அப்படியே, அற்பப்பாவத்தை ஒரு பொருட்டாயெண்ணாதவனுக்கு சாவான பாவத்தையும் ஒரு பொருட்டாயெண்ணாதபடி முயற்சிசெய்யும். முன்னே சாவான பாவத்தின்பேரில் சற்று அச்சமுள்ளவனாயிருந்தால், அந்த அச்சத்தைக் குறைக்கவும், முற்றிலும் ஒழிக்கவும் வழிதேடும்.

(5) ஞான சீவியத்தில் விர்த்தியடைய ஆசையுள்ள ஆத்துமமானது சத்துரு செய்கிற உபாயத்திற்கு முழு விரோதமாய் நடந்துகொள்ளவேண்டும். அதெப்படியென்றால் பசாசு நமது மனச்சாட்சியை பரும்படியாக்க வழிதே

டும்போது, அதை மிருதுவாக்குவது நமது கடமை; அதுபோலவே சத்துரு நமது மனச்சாட்சியை மிதமிஞ்சி மிருதுவாக்க முயற்சி செய்யும்போது, சகலத்திலும் மனச்சமாதானம் அடையும்படி நிதானமான நிலைமைக்குக் கொண்டுவர முயற்சிசெய்யக்கடவோம்.

(6) பெரியவர்களுடைய அபிப்பிராயங்களுக்கு விருத்தமில்லாமலும், திருச்சபையின் வழக்கத்துக்கு விரோதமில்லாமலும், சர்வேசுரனுடைய தோத்திரத்துக்கு சனுவாகவுமுள்ள ஓர் நல்ல விஷயத்தைச் சொல்லும்படி அல்லது செய்யும்படி நினைவு வரும்போது, நம்மையன்றி அதைச் சொல்லவேண்டாம், அல்லது செய்யவேண்டாம், ஏனெனில் அப்படிச் செய்தால் வீண் கிலாக்கியம், பெருமை வரக்கூடும், என்கிற சோதனை வருகிறதாக வைத்துக்கொள்வோம்.

அச்சமயத்தில் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன? நம்முடைய புத்தியை சிருஷ்டி கர்த்தரிடம் உயர்த்தி, அந்தச் சோதனைக்கு நேர் விரோதமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும். அர்ச். பெர்னார்து நடந்துகொண்டவிதம் இதுவே. அவர் மிகுந்த வாய்ச்சாலகத்துடன் பிரசங்கம் பண்

னுவனைக்கண்ட பசாசு, அந்தப் பிரசங்கத்தினால் வீண் சிலாக்கியம் உண்டாகக்கூடுமென்கிற சோதனை வருத்துவித்தது. அப்போது அவர் "நான் உனக்காகத் துவக்கவில்லை, உனக்காக முடிக்கப்போகிறதுமில்லை" என்று சொல்லி பசாசை ஜெயித்தார்.

தேவசிநேகம் அடையச்செய்வதற்கு ஏதுவான தியானயோகம்.

(Contemplation for Obtaining Love.)

இங்கே இரண்டு காரியங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்:—

முதலாவது: சிநேகமானது, வார்த்தைகளினும் கிரிகைகளாலேயே அதிகமாய் விளங்கவேண்டும்.

இரண்டாவது: சிநேகமானது இருபக்கமும் கொடுக்கல் வாங்கலில் அடங்கியிருக்கிறது. தனக்குள்ளதைத் தன் சிநேகிதனோடு சேர்ந்து அநுபவிப்பதும், சிநேகிதனுக்குரியதைத் தானும் சேர்ந்து அநுபவிப்பதே, மெய்யான சிநேகத்தின் அடையாளமாம். அப்படியே ஒருவனிடத்தில், தீக்ஷண்யபுத்தி, பெருஞ் செல்வாக்கு, திரண்ட ஐசுவரியமிருக்குமாகில், இவை

களைக்கொண்டிராத சிநேகிதனோடு, இவைகளை அநுபவிப்பதே மெய்யான சிநேகம்.

1. ஆயத்தச்சிந்தனை: இட உருபிகரம். சர்வேசுரனுடைய சந்நிதானத்திலும், எனக்காகப் பரிந்துபேசுகிற சம்மனசுக்கள், அர்ச்சியசிஷ்டவர்கள் முன்னிலையிலும் நான் நிற்கிறதாக உருபிகரித்துக்கொள்ளுகிறது.

2. ஆயத்தச்சிந்தனை: கேட்கவேண்டிய வரம். நான் பெற்றிருக்கிற சகல பேருபகாரங்களை நன்றாயறியவும், அறிந்து அவைகளுக்காக மிக்க நன்றியறிந்திருக்கவும், நன்றியறிதலுடன், சகலத்திலும் சர்வேசுரனைச் சிநேகிக்கவும், அவருக்கு ஊழியம்பண்ணவும் வரங்கேட்கிறது.

I. பிரிவு.—சர்வேசுரன் எனக்குச்செய்த உபகாரங்கள்.

என்னை, சிருஷ்டித்து, இரட்சித்திருக்கிறார். இது தவிர, விசேஷித்தவிதமாய் எனக்கு அவர் செய்திருக்கிற உபகாரங்களுக்குக் கணக்கில்லை. தேவ நிர்ணயப்பிரகாரம் எம்மாத்திரம் எனக்குத் தம்மைக் கொடுக்கக்கூடுமோ, அம்மாத்திரம் கொடுக்க ஆசைப்படுகிறார். இவ்வளவு உபகாரங்களைப் பெற்றிருக்கிற நான், நீதி நியாயத்துடன் தேவமகத்துவத்துக்கு எனக்குள்ள சக

லத்தையும், என்னையுந்தானே, காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுக்கும்படி மிகுந்த சிநேகப்பற்றுதலுடன் சொல்லத்தக்கது என்னவெனில்:

"ஆண்டவரே! எனக்கிருக்கும் சுயாதீனம் அனைத்தும், என் ஞாபகம், என் புத்தி, என் மனசு முழுவதும், என்னிடத்தில் ஏதேது உண்டோ, எனக்கு ஏதேது சொந்தமோ, அவைகளை யெல்லாம் தேவரீரே எடுத்துக்கொள்ளும். இதோ கையேற்றுக் கொள்ளும், இவையாவையும் எனக்குத் தந்தவர் நீரே; உமக்கே, ஆண்டவரே! அவைகளைத் திரும்பவும் கொடுத்துவிடுகிறேன்; எல்லாம் உம்முடையவைகளே, உமது பூரண சித்தப்பிரகாரம் நடத்தியருளும். எனக்கு உமது சிநேகத்தையும், வரப்பிரசாதத்தையும் தந்தருளும்; இவைகளே எனக்குப் போதும்."

II. பிரிவு.—சர்வேசுரன் சிருஷ்டிகளிடத்தில் வீற்றிருக்கும் விதம்.

அவர் பூதியங்களுக்கு இருக்கையும், மரஞ்செடிகளுக்கு வளர்ச்சியும், மிருகஜெந்துக்களுக்கு உணர்ச்சியும், மானிடருக்குப் பகுத்தறிவும் கொடுத்திருக்கிறதினால், சிருஷ்டிகளிடத்திலே வீற்றிருக்கிறாரென்று சொல்லவேண்டும். எனக்கு இருக்கையும், ஜீவனும், உணர்ச்சியும், பகுத்தறிவும் கொடுத்திருக்கிறார். மேலும் நான் தேவமகத்துவத்தின் மாதிரிகையாகவும், சாயலாகவும் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால் நான் சர்வேசுரனுடைய தேவாலயமாயிருக்கிறேன்.

இதன்பிறகு முதற் பிரிவில் சொன்னபிரகாரம், என் ஆத்துமத்துக்குள் நுழைந்து நான் செய்யவேண்டியது என்னவென்று யோசித்து, என்னை முழுவதும் சர்வேசுரனுக்குக் காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுக்கிறது. "ஆண்டவரே! எனக்கிருக்கும் சுயாதீனமனைத்தும்"..மற்றதும்.

III. பிரிவு.—சிருஷ்டிகளிடத்தில் எனக்காக அவர் செய்கிற கிரியைகள்.

உலகத்திலுள்ள படைப்புண்ட சகல வஸ்துக்களிடத்திலும் சர்வேசுரன் எனக்காக ஓர்விதத்தில் உழைக்கிறார், வேலைசெய்கிறாரென்று சொல்லவேண்டும். வானத்திலுள்ள சந்திரன், சூரியன், நட்சத்திரங்களையும், பூமியிலுள்ள மாவிடை மரவிடைகளையும் சிருஷ்டித்துக் காப்பாற்றிப் பரிபாலித்து வருகிறார்.—ஆகையால் நான் செய்யவேண்டியதென்ன? என்னை முழுவதும் அவருக்கு ஒப்புக்கொடுக்கவேண்டும். "ஆண்டவரே! எனக்கிருக்கும் சுயாதீனம் அனைத்தும்"...மற்றதும்.

IV. பிரிவு.—சகல நன்மைகளும் மோக்ஷத்திலிருந்து வழிகிறது.

எப்படி சூரியனிடத்திலிருந்து கிரணங்கள் புறப்படுகிறதோ, எப்படி ஊற்றணியினின்று தண்ணீர் சுரந்து ஓடுகிறதோ, அப்படியே சகல நன்மைகளும் வரங்களும் உன்னதத்தினின்று கீழே இறங்குகிறது. உதாரணமாக: என்னுடைய சொற்ப வல்லமை அளவிடக்கூடாத அதிவுன்னத வல்லமையினின்று வருகிறதொழிய மற்றப்படியல்ல. அதேபிரகாரம், நீதி, நன்மைத்தனம், இரக்கம், தயாளம், இதுபோன்ற மற்ற நற்குணங்களெல்லாம் உன்னதத்திலிருந்து வருகிறதென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

முன் சொன்னதுபோல நான் செய்யவேண்டியது என்னவென்று யோசித்து, என்னைமுழுவதும் தேவமகத்துவத்துக்குக் காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுக்கிறது. "ஆண்டவரே! எனக்கிருக்கும் சுயாதீனமனைத்தும்"...மற்றதும்.

சல்லாபம்: சேசுவின் திரு இருதயத்தோடு அன்புடன் சல்லாபஞ்செய்து, ஓர் பரமண்டல மந்திரஞ்சொல்லி இந்த மேலான தியானயோகத்தை முடிப்பாயாக.

* அநுபந்தம்.

1. உஷ்ணமான இடத்தினின்று குளிரான இடத்திற்குப் போகிறவன், உஷ்ணத்தையிழந்துபோகாதபடி மகா ஜாக்கிரதையாயிருந்தாலன்றி, அவனுக்கு ஜலதோஷம் உண்டாகுமென்பது நிச்சயம். அதுபோலவே, ஞானமுயற்சிகளைச் செய்து முடித்தவன், தன் அன்றாட அலுவலையும், நடபடிக்கைகளையும் திரும்பத் துவக்கும்போது ஜாக்கிரதையாயிராவிட்டால், அதி சீக்கிரம் தான் ஒடுக்கத்தில் அடைந்த பக்தி பற்றுதலையும், ஞான வெளிச்சத்தையும், இழந்து போவானென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஏனென்றால் தியான காலத்தில் அடைந்த நல்லுணர்ச்சிகளும், செய்த பிரதிக்கினைகளும், இன்னம் அப்பியாசத்தினால் உறுதிப்படவில்லை. எச்சரிக்கையாயிராவிட்டால், தியான காலத்தில் பட்ட பிரயாசமும், அடைந்த இலாபமும், முற்றிலும் வீணாய்ப்போகக் கூடும்.

2. ஆகையால் ஞானமுயற்சிகளைச் செய்து முடித்தவன் முந்த முந்தக் கவனிக்கவேண்டிய

---

* ஞான முயற்சிகளைச் செய்து முடித்தவர்களுக்கு பிரயோஜனமான சில புத்திமதிகள்.

தாவது: தேவ வரப்பிரசாத உதவியினால் இந்த ஒடுக்கத்தில், தன் ஞானஞ் சிலியத்துக்கு அவ்விவாரம் போட்டிருக்கிறபடியால் இதைக் கனமாய் மதிக்கவேண்டும். இது சர்வேசுரன் செய்த பெரிய உபகாரம். இதுதவிர, தியான காலத்தில் பெற்றுக்கொண்ட தேவ வயுதலும், ஞானவெளிச்சமும், நல்லுணர்ச்சிகளும், சர்வேசுரனுடைய விசேஷ அன்பினால் கிடைத்தது என்று எண்ணிக்கொண்டு, அவைகளை இழந்து போகாதபடி பிரயாசப்படவேண்டும். தான் கிரமமாய் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதத்தை அறிந்திருந்தும், அதின் பிரகாரம் நடவாதிருந்தால், நன்றிகெட்டதனத்துக்காகச் சர்வேசுரன் கண்டிப்பாய்த் தண்டிப்பாரென்று பயப்படக் கடவான். ஏனெனில் நன்மையின்னதென்று அறிந்தும், அதைச்செய்யாத தவறுக்குக் கடின தீர்வை விதிக்கப்படும் என்பது நிச்சயமாமே.

3. ஒடுக்கத்தில் சர்வேசுரன் நம்முடைய ஆத்துமங்களில் நல்ல விதை விதைத்திருக்கிறார். அந்த விதை, முளைத்துத் தளிர்த்துக் கிளைத்துப் பூத்து, தக்க காலத்தில் கனிகொடுக்கும்படி, சர்வ பிரயத்தனமுஞ் செய்யவேண்டும். ஆகையால் அந்த விதையை ஆகாயப்

பறவைகள் அதாவ[illegible] பசாசுக்கள் வந்து பட்
சிக்காதபடியும், முட்[illegible]கள் அதாவது பிரபஞ்சத்
தின் கவலையும் ஐ[illegible]வரியத்தின் மாய்கையும்,
நெருக்கிப் போடா[illegible]தபடியும், எச்சரிக்கையா
யிருப்பது மகா [illegible]வசரம். இதற்காக நாம்
செய்ய வேண்டிய[illegible]தென்ன? ஒடுக்கத்திற்கு
முந்தி, நம்மைப்ப[illegible]வத்தில் விழத்தாட்டின
பாவச்சமயங்களை [illegible]முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்
டும். இது முக்கிய[illegible]ான காரியம். அப்போப்
பட்ட பாவச் சமயங்[illegible]களை விட்டுவிலகப் பிரயா
சப்படாவிட்டால், [illegible]ளிதில் அந்தப் பாவங்க
ளில் திரும்ப விழு[illegible]வாமென்பதற்குச் சந்தேக
மில்லை.

4. ஒடுக்[illegible]த்தில் அடைந்த பத்தி சுறுசுறுப்
பைக் [illegible]காப்பாற்றவும், அதை விர்த்திபண்ண
வும், ஏதுவான சில பத்திக் கிருத்தியங்கள்.

(க) நாள்தோறும் அரைமணி நேரம் கூடுமா
னால் ஒருமணி நேரம் தியானம் பண்ணுகிறது.

(உ) தினந்தோறும் கால்மணி நேரம் ஆத்து
ம சோதனை செய்கிறது.

(ங) எட்டு நாளைக்கு ஒரு விசையென்கிலும்
பாவசங்கீர்த்தனம் பண்ணி நன்மை வாங்குகி
றது.

(௪) நிலைவரமான ஆத்தும குருவானவரைத் தெரிந்துகொண்டு, தன் ஆத்துமத்தை அவருக்குத் திறந்துகாட்டி, அவர் கொடுக்கிற ஆலோசனைப்பிரகாரம் நடக்கிறது.

(௫) அடிக்கடி நல்ல புஸ்தகங்களை வாசிக்கிறது. கெட்ட சிநேகிதர்களுடைய சகவாசத்தை அறவே ஒழித்து, நல்லவர்களுடைய பழக்கத்தைத் தேடுகிறது.

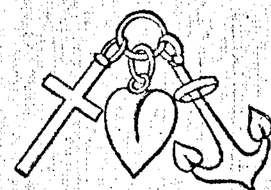
(௬) தினமும் புண்ணியத்தில் (விசேஷமாய் தாழ்ச்சி, பொறுமை, பிறர் சிநேகம்) விர்த்தியடையப் பிரயாசப்படுகிறது.

(௭) சேசுவின் திரு இருதயத்தின்பேரிலும் அமலோற்பவ நாயார்பேரிலும் விசேஷ பக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கிறது. கடைசியாய் ஒவ்வொருவனும் தன்னுடைய அந்தஸ்துக்கு ஒத்தாப்போலவும், சர்வேசுரன் கொடுக்கிற வரங்களின் அளவுக்குத் தக்காப்போலவும், அர்ச்சியசிஷ்டதனத்தின் உன்னத படியில் வந்து சேரச் சர்வ முயற்சியும் செய்யக்கடவான்.

5. ஒடுக்கத்துக்குப் பிறகு கனமான குற்றத்தில் விழுந்தபோதிலும் மனந்தளர்ந்து, எல்லாங் கெட்டுப் போச்சுது என்று அபத்தமா

யெண்ணிக்கொண்டு அவநம்பிக்கைக்கு இடங் கொடுக்கக்கூடாது. அது பசாசின் கபட தந்திரமேயன்றி வேறொன்றுமல்ல. ஞான முயற்சிகள் செய்து முடித்தவுடனே நாம் அர்ச்சியசிஷ்டவர்களாய்ப் போய்விட்டோமென்று எண்ணுவது பிசகு. ஆகையால் நாம் திரும்பப் பாவத்தில் விழும்போது அவதைரியப்படாமல், தேவசமுகத்தில் நம்மைத் தாழ்த்திக்கொண்டு, கூடியசீக்கிரம், நல்ல பாவசங்கீர்த்தனம் பண்ணுவதே கிரமம்.

இப்படி நடந்து கொள்ளுவோமேயாகில், நாம் உத்தம கிறீஸ்துவர்களாய் ஜீவித்துப் பாக்கியமாய் மரித்து, நித்தியகாலம் நமது இராஜாவாகிய சேசுநாதரோடு இராச்சியபாரம் பண்ணுவோமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. அப்படியே ஆகக்கடவது.



பொருள் அட்டவணை.

பொருள்.	பக்கம்.
கால அட்டவணை...	
ஒடுக்கத்துக்கு முன் அறியவேண்டிய சில விசேஷங்கள்	1
தியானஞ் செய்யும் வகை...	16
தியான யோகஞ் செய்யும் வகை... ...	31
ஆத்துமசோதனை...	33
ஒடுக்க நாட்களில் செய்யவேண்டிய விசேஷ ஆத்துமசோதனை	39
தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட சில குறிப்புகள் ...	43
முதல் வாரம்.	
முதல் நாள்.—மனிதனுடைய கதி	49
முதல் தியானம் : மனிதனுடைய கதி ...	52
2-ம் தியானம் : சிருஷ்டிகளின் கதி ...	57
3-ம் தியானம் : சமநிலை	63

பொருள்.	பக்கம்.
இரண்டாம் நாள்.—பாவமும் பாவாக்கினைகளும்	68
பொது ஆத்தும சோதனை...	71
தபசைப்பற்றிய ஒழுங்குகள்	74
பொதுப்பாவசங்கீர்த்தனம்..	77
முதல் தியானம்: முப்பாவம்	79
2-ம் தியானம்: நான் செய்த பாவங்கள் ...	85
3-ம் தியானம்: நரகம்	91
மூன்றாம் நாள்.—பாவசங்கீர்த்தனம்	99
முதல் தியானம்: [illegible]வு	102
2-ம் தியானம்: அற்பப்பாவத்தின் கனகனம்	109
3-ம் தியானம்: அர்ச். இராயப்பருடைய பாவமும், அவருடைய மனஸ்தாபமும் ...	114
இரண்டாம் வாரம்.	
நாலாம் நாள்.—கிறீஸ்துநாதருடைய இராச்சியம்	121

பொருள்.	பக்கம்.
அரூபியின் தன்மையைப் பகுத்தறிவதற்கேற்ற ஒழுங்குகள்	124
தியானம்: கிறீஸ்துநாதருடைய இராச்சிய பாரம்	132
ஐந்தாம் நாள்.—சேசுக்கிறீஸ்துநாதரை அறிவது	139
நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ளும் வகை ...	142
திருச்சபையோடு சிந்திக்கும்படியான ஒழுங்குகள்...	146
முதல் தியானம்: மனுஷாவதாரம்... ...	152
இரண்டாம் தியானம்: கர்த்தருடைய பிறப்பு	156
ஆறாம் நாள்.—சீவிய திருத்தம்	158
ஒருவனுடைய சீவியத்தைச் சீர்திருத்தும் வகை	161
தாழ்ச்சியின் மூன்று படிகள்	163
தியானம்: மூன்று கூட்டத்தார்	165

பொருள்.	பக்கம்.
தியானம்: இரு விருதுக்கொடிகள்.. ...	170
மூன்றாம் வாரம்.	
ஏழாம் நாள்.—கிறீஸ்துநாதருடைய திருப்பாடுகள்	176
தியானம்: கடைசி இராப்போசனம் ...	178
மூன்று வகைச் செபத்தியானம்	181
சாப்பாட்டு விஷயத்தில் இனிமேல் ஒவ்வொருவனும் திட்டப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டிய ஒழுங்குகள்..	186
நாலாம் வாரம்.	
எட்டாம் நாள்.—கர்த்தர் உயிர்த்தெழுந்தருளினது	190
தியானம்: கிறீஸ்துநாதர் தமது திருத்தாயாருக்குத் தரிசனமாகிறார்...	192
வீண் சந்தேகத்தைப்பற்றிய ஒழுங்குகள் ...	194
தேவசிநேகம் அடையச்செய்வதற்கு ஏதுகரமான தியானயோகம்	198
அநுபந்தம்..	203