உபதேசங்கள்

புனிதத் தந்தையர்களின்

ஆன்மீக வாழ்க்கை குறித்து

பகுதி 3

பேராயர் அலெக்சாண்டர் (மைலியன்ட்)

உள்ளடக்கங்கள்:

மூத்தவர்களும் அவர்களின் போதனைகளும் 2
மறைபுகழார் புனித மாக்சிமஸ் 8
மூப்பர்கள் பார்சனூபியஸ் மற்றும் யோவான் 21
அப்பா தோரோதியோஸ்..... 28
இசாக் தி சிரியன்..... 42

அறிமுகமாக, திறமையான திருச்சபை எழுத்தாளரான ஆர்ச்பிரீஸ்ட் நிக்கோலாய் டெபுடாடோவின் 'மூப்பர்களும் அவர்களின் போதனைகளும்' என்ற தலைப்பிலான ஒரு கட்டுரையை இங்கே சேர்க்கிறோம். இந்தச் சுருக்கமான கட்டுரையில், ஒரு காலத்தில் ஆன்மீக எண்ணம் கொண்ட ரஷ்ய மக்களுக்கு மிகவும் அணுகக்கூடியவராகவும் நெருக்கமானவராகவும் இருந்த மூப்பர்-தவறறிந்தவரின் ஒரு பொதுவான உருவப்படத்தை ஆசிரியர் வரைகிறார். ஆசிரியர் ஓப்டினாவின் கடைசி முனிவரை மனதில் கொண்டிருந்தாலும், அவரது சித்திரம் ஒரு பொதுவானதாகவே அமைந்துவிட்டது. ஏனெனில், புரட்சிக்கு முந்தைய ரஷ்யாவின் கடைசி புனிதர்களிடமிருந்து வெளிப்பட்ட தந்தையன்பு மற்றும் உள்ளறிவின் உணர்வு, எகிப்து, பாலஸ்தீனம், சிரியா மற்றும் அத்தோஸ் மலையின் பண்டைய துறவிகளிடமிருந்து அவர்களால் உள்வாங்கப்பட்டதாகும். எனவே, இந்தச் சிறிய நூலில் அவர்களின் பொன்மொழிகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள அந்தப் புனிதர்கள் பற்றிய ஒரு தெளிவான சித்திரத்தை உருவாக்க, தந்தை நிக்கோலையின் இந்தக் கட்டுரை வாசகருக்கு உதவும் என்று தோன்றுகிறது.

மூத்தவர்களும் அவர்களின் போதனைகளும்

ஆழ்ந்த பக்தி என்ற ஆன்மாவும், கிறிஸ்துவின் ஆன்மாவும் முதியோருக்குள் மறைந்திருக்கின்றன. முதியவர் தனது சீடனை வழிநடத்துகிறார், அவன் பாவத்தின் ஆழமான பள்ளத்தில் விழாமல் இருக்க அவனது கையைத் தாங்குகிறார். அவர் அவனிடம் கருணை, ஆறுதல், ஊக்கம், அறிவுரை மற்றும் அவனது ஆன்மீக முயற்சிக்கு ஒரு ஆசீர்வாதத்துடன் அணுகுகிறார். மூத்தவர் எதிர்காலத்தின் சித்திரங்களை வரைகிறார், மேலும் கடவுளுடனான ஐக்கியத்தில் நிலைத்திருப்பதால் நிகழ்காலத்தில் கிடைக்கும் இனிமையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறார். மூத்தவர் நோய்களை ஏற்கெனவே கையில் இருக்கும் இரட்சிப்பின் ஒரு வழியாகக் குறிப்பிடுகிறார்; பணிவு வார்க்கப்படும் துன்பங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்—அந்தப் பணிவு மற்ற நல்ல செயல்கள் இல்லாமலேயே இரட்சிக்கிறது. மூத்தவர் தனது சீடரின் மகிழ்ச்சியிலும் துயரத்திலும், அவரது ஆன்மாவோடு ஒன்றிப்போனது போல வாழ்கிறார். மூத்தவர்

போதிக்கிறார்: ஜெபம் என்பது ஆவியின் சுவாசம். ஜெபம் இருக்கும் இடத்தில் ஆன்மா உயிருடன் இருக்கிறது; ஜெபம் இல்லாத இடத்தில் ஆன்மா இறந்துவிட்டது. பல வழிகளிலும், அந்த மூத்தவர் அறிவார்ந்தவராகவும், அதிகாரம் மிக்கவராகவும், அனுபவம் வாய்ந்தவராகவும் இருக்கிறார். அவருடைய குரல் உறுதியானதாகவும், தெளிவானதாகவும், பாவியின் ஏழ்மையான, தன்னைத்தானே வெட்கப்படுத்திக் கொள்ளும் இதயத்தை ஊடுருவுவதாகவும் இருக்கிறது.

உதாரணமாக, மிக சமீபத்திய சில ரஷ்ய முனிவர்களின் போதனைகளை எடுத்துக்கொள்வோம். ஆச்சரியப்படும் விதமாக அமைதியாகவும், அதே சமயம் உறுதியாகவும் ஆன்மாவை ஊடுருவுவதாகவும் இருக்கும் அவர்களின் எளிய வார்த்தைகளைக் கேட்போம்: 'பகைவன் தன் அம்புகளை உன் மீது எய்கிறான் என்று ஒருமுறை என்னிடம் சொன்னாய். பயப்படாதே! ஒன்றும் உங்களைத் தொடாது; எந்தவொரு அற்பத்தையும் பயப்படாதீர்கள்—அற்பம் அற்பமாகவே இருக்கும். என் ஆலோசனையை ஒரு விதியாகக் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் பிரார்த்தனைக்கு முன்பு காலையிலும் மாலையிலும் இந்த இரண்டு சங்கீதங்களையும்—26 மற்றும் 90-ஐ—படியுங்கள், அவற்றுக்கு முன்பு மகத்தான தேவதூதர் வாழ்த்தை—'தேவ மாதா கன்னிகையே, மகிழ்ச்சிப்படுவீர்'—படியுங்கள்… நீங்கள் இதைச் செய்தால், நெருப்பு உங்களை அழித்துவிடாது, நீர் உங்களை மூழ்கடிக்காது... ஒரு குண்டுகூட உங்களைத் துண்டித்துவிடாது" (ஆப்டினாவின் மூப்பர் ஜான்).

"மக்கள் உங்களைக் கடுமையாகத் தாக்கும்போதும், மனச்சோர்வு உங்களை ஆட்கொள்ளும்போதும், இறைவனிடம் நூறு முறை சிரம்பணிந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், அப்போது குண்டுகளோ பீரங்கிகளோ கூட உங்களை அச்சுறுத்தாது" (ஆப்டினாவின் அப்பா அந்தோனி).

"ஆவியிலே தாழ்மையுடன் இருப்பது இந்த உலகில் ஒப்பற்ற மகிழ்ச்சி! ஒரு தாழ்மையான மனிதன் பரலோக ராஜ்யத்தில் இருப்பது போல பூமியில் வாழ்கிறான், எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கிறான், மேலும் எல்லாவற்றிலும் திருப்தி அடைகிறான்" (ஆப்டினாவின் அப்பாண்டனி). "ஒரு துணிச்சலான ஆன்மா ஒரே கடவுளைத் தவிர வேறு யாரையும் எதையும் பயப்படுவதில்லை" (ஆபட் அந்தோனி). "நான் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறுகிறேன், பகல் கனவு காண்பதற்குப் பதிலாக,

உங்கள் ஆன்மாவை இறைவனுக்குச் செபிப்பதன் மூலம் வளர்த்து, அவர் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், அவருடைய சித்தம் இல்லாமல் ஒரு பறவை கூட சாவதில்லை, ஒரு மனிதனைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். உங்கள் ஆவியில் அமைதியுடன் இருங்கள்" (ஆபட் அந்தோனி).

"ஒரு ஞானி முனிவர் கூறினார்: 'எனக்கு நோய் வந்துள்ளது — உமக்கு மகிமை, ஆண்டவரே! என் நோய் மோசமடைந்துள்ளது — உமக்கு மகிமை, ஆண்டவரே! என் நோய் குணப்படுத்த முடியாததாகிவிட்டது — உமக்கு மகிமை, ஆண்டவரே! ஏனெனில், பூமியில் உள்ள மனிதர்களுடன் இருப்பதை விட, உங்களுடன் பரலோகத்தில் இருப்பதே எனக்குச் சிறந்தது... மேலும், ஒருவன் புனித மறைப்பொருட்களைப் பெற்ற அதே நாளில் இறந்துவிட்டால், திருவருட்சாதனத்தின் மரியாதைக்காகப் புனித தேவதைகள் அவனது ஆன்மாவைத் தங்கள் கைகளில் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்" (ஆபட் அந்தோனி).

"மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதை விட, எல்லாவற்றிற்கும் நம் எண்ணங்களிலேயே நம்மை நாமே கண்டித்துத் தண்டித்துக் கொள்வோம்; ஏனெனில், நாம் எவ்வளவு தாழ்மையுடன் இருக்கிறோமோ, அவ்வளவு பெரிய வெகுமதி கிடைக்கும்: கடவுள் தாழ்மையுள்ளவர்களை நேசிக்கிறார், மேலும் அவர்கள் மீது தம்முடைய அருளைப் பொழிகிறார்! ஆகவே, உங்களுக்கு என்ன துயரம் ஏற்பட்டாலும், உங்களுக்கு என்ன துரதிர்ஷ்டம் நடந்தாலும், 'இயேசு கிறிஸ்துவுக்காக இதை நான் சகித்துக் கொள்கிறேன்!' என்று சொல்லுங்கள். இதைச் சொல்லுங்கள், நீங்கள் நன்றாக உணர்வீர்கள். ஏனெனில் இயேசு கிறிஸ்துவின் பெயர் சக்தி வாய்ந்தது; அவருடைய சந்நிதியில், எல்லா கஷ்டங்களும் துன்பங்களும் நீங்குகின்றன, பிசாசுகள் மறைந்துவிடுகின்றன; நீங்கள் அவருடைய இனிமையான பெயரை மீண்டும் கூறும்போது, உங்கள் மன உளைச்சல் நீங்கி, உங்கள் பயம் தணியும்!" (ஆபட் அந்தோனி).

கெத்சமனே ஸ்கெட்டாவின் முதியவரான தந்தை பர்னபாஸ் கூறுவார்: "புரோஸ்கோமீடியாவின் போது ஒவ்வொரு பெயருக்கும் ஒரு துண்டு ரொட்டியை எடுப்பது புத்திசாலித்தனம் அல்ல. இயேசு கிறிஸ்துவின் தெய்வீக இரத்தத்தின் ஒரு துளி, இலட்சக்கணக்கான மனித

ஆன்மாக்களின் பாவங்களைக் கழுவி விடுகிறது." "மேலும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது," என்று அந்த முதியவர் ஒரு பார்வையாளரிடம் கூறுகிறார், "நீங்கள் மேலும் பணிவாக மாறுவீர்கள்," — என்று கூறி அவனது தோளை மெதுவாகத் தட்டினார். அந்த வலி மாயமாக மறைந்தது. "கிறிஸ்து உங்களை ஆவியின் நோய்களான — மனச்சோர்வு, துக்கம், பெருமை, பொறாமை, மற்றும் மனித வெறுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவிக்கட்டும். இந்த நோய்கள் பிசாசுத் தூண்டுதலால் எழுகின்றன; அவை உடல் நோய்களை விட மிகவும் பயங்கரமானவை மற்றும் ஆபத்தானவை… உங்கள் இதயத்திடம் கூறுங்கள்: 'நீ ஏன் இவ்வளவு கலக்கமடைந்துள்ளாய்? கோபத்தின் மூலம் உன்னால் மற்றவர்களைச் சரிசெய்ய முடியாது, மாறாக உனக்கு நீயே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்வாய். உன் இதயத்தைக் கலக்கமடைய விடாதே; பொறுமையாக இரு; நாளை செய்ய வேண்டியதைச் செய்வோம், நாளை பேச வேண்டியவர்களிடம் பேசுவோம். ஒரு அமைதியான, மென்மையான வார்த்தை, கோபத்தை விட எளிதில் ஒருவரை நம்ப வைத்து, அவர்களைச் சுயபாவத்திற்குக் கொண்டுவரும். இப்படிச் செயல்படு, கடவுளின் உதவியுடன் நீ கோபம் என்ற பேயை வென்றுவிடுவாய்.'"

ஆப்டினா முனிவர், ஷெமாமான்க் அனாடோலி, ஒருவருக்கு அறிவுறுத்துகிறார்: "இதோ, கர்த்தர் உங்களுக்குச் சோதனைகளை அனுப்புகிறார்—உங்கள் ஆசைகள் மரிப்பதற்காக… கர்த்தர் உங்கள் எல்லாச் செயல்களையும், நாம் ஒருவரின் முகத்தைப் பார்ப்பது போலவே, தெளிவாகவும், கவனமாகவும், உங்கள் ஆன்மாவின் ஆழம் வரை காண்கிறார். உங்கள் சோதனைகளில் நீங்கள் எப்படிச் செயல்படுவீர்கள் என்பதை அவர் கவனிக்கிறார் மற்றும் சோதிக்கிறார். நீங்கள் அவற்றைத் தாங்கினால், நீங்கள் அவருடைய பிரியமானவராக இருப்பீர்கள். மேலும், உங்களால் அவற்றைத் தாங்க முடியாமல் பாவம் செய்து, பின்னர் மனந்திரும்பினால், அப்போதும் நீங்கள் அவருடைய பிரியமானவராகவே இருப்பீர்கள்… யாருக்குச் சோதனைகள் வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தில், யாருக்கு நடுவிலும், யாருக்கு இறுதியிலும் வர வேண்டும் என்பதை இறைவன் மட்டுமே தீர்மானிக்கிறார்… உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள்; உங்கள் சொந்தப் பெருமைகளைப் பற்றிப் பேசாதீர்கள், உங்கள் நற்பண்புகளைக் கணக்கிடாதீர்கள்; மாறாக,

உங்கள் பலவீனங்களையும் பாவங்களையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள், அப்பொழுது ஆண்டவர் உங்களை ஒருபோதும் கைவிட மாட்டார்... நீங்கள் எளிமையாக வாழ்ந்தால், மனந்தளர்ந்து போகாதீர்கள், மாறாக உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள், பெருமையற்றவர்களால் செய்யப்படும் மாபெரும் செயல்களை விட, உங்கள் தாழ்மையையே ஆண்டவர் அதிகக் கருணையுடன் நோக்குவார்... உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள்; அதைத் தாழ்மையுடனும், தியாகத்துடனும் செய்யுங்கள்; அதன் மூலம் நீங்கள் அதற்குப் பழகிவிடுவீர்கள், மேலும் பிரார்த்தனையை மிகவும் நேசிக்கத் தொடங்குவீர்கள், அதிலிருந்து உங்களை வலுக்கட்டாயமாகப் பிரிக்கக் கூட முடியாது. ஏனெனில் அது இனிமையானது மற்றும் மகிழ்ச்சியின் ஊற்றாகும்."

"ஒருவருக்குப் புத்துயிர், ஊக்கம் தேவை... ஒரு விளக்கு ஒளிர, அதன் கண்ணாடியைச் சுத்தம் செய்தால் மட்டும் போதாது; அதற்குள் ஒரு மெழுகுவர்த்தி ஏற்றப்பட வேண்டும். இதுதான் ஆண்டவர் தம்முடைய சீடர்களுடன் செய்தது. அவர்களை உண்மையால் சுத்திகரித்த பிறகு, அவர் அவர்களுக்குள் பரிசுத்த ஆவியினால் புத்துயிர் ஊட்டினார், மேலும் அவர்கள் ஏற்கனவே தூய்மையாக இருந்தபோதிலும், மற்றவர்களுக்கு ஒளியாக மாறினார்கள்.

இந்த செயல்முறை ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவருக்கும் நடக்க வேண்டும். முதலில், சத்தியத்தால் பரிசுத்தமாக்கப்படுதல், பின்னர் ஆவியால் அறிவொளி பெறுதல். சத்தியம், இயல்பான உத்வேகத்தை அசுத்தமானது என்று நிராகரித்து, அதை மரணத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது, அதனால் ஆவியானவர் வரும்போது, அதை ஒரு புதுப்பிக்கப்பட்ட நிலையில் உயிர்த்தெழச் செய்ய முடியும்.

இருப்பினும், ஒருவர் சத்தியத்தால் தூய்மைப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு தனது சொந்த உத்வேகத்தால் வழிநடத்தப்பட்டால், அவர்கள் தங்களுக்காகவும் மற்றவர்களுக்காகவும் தூய ஒளியை அல்ல, மாறாக கலவையான மற்றும் ஏமாற்றும் ஒளியை வெளிப்படுத்துவார்கள்; ஏனெனில் அவர்களின் இதயத்தில் எளிய நன்மை இல்லை, மாறாக தீமையுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கலந்த நன்மையே உள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குள் நோக்கி, தங்கள் சொந்த இதயத்தின் அனுபவத்தால் என் வார்த்தைகளைச் சோதித்துப்

பார்க்கட்டும்: அவை இயற்கையிலிருந்தே எடுக்கப்பட்டவை, எவ்வளவு துல்லியமானவை மற்றும் உண்மையானவை என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்…

தியாகம் வெளிப்படையாகத் தெரிந்த ஒரு நபர், எல்லா ஆன்மீக ஆசீர்வாதங்களுக்கும் மூலமாக விளங்கும் சத்தியம் என்ற துறைமுகத்தில் நங்கூரமிட வேண்டும் என்பது விரும்பத்தக்கது. இந்தக் காரணத்திற்காக, என் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் நான் அறிவுரை கூறுகிறேன், மதம் தொடர்பாக, தூய்மையையும் ஞானத்தையும் அடைந்த புனிதத் தந்தையர்களின் நூல்களை மட்டுமே படிப்பதில் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுமாறு— , அப்போஸ்தலர்கள் செய்தது போல—பின்னர் அவர்கள் தங்கள் சொந்தப் புத்தகங்களை எழுதினார்கள், அவற்றிலிருந்து தூய சத்தியம் ஒளிர்கிறது மற்றும் அவை வாசகர்களுக்குப் புனித ஆவியானவரின் உத்வேகத்தை அளிக்கின்றன. ஆரம்பத்தில் மனத்திற்கும் இதயத்திற்கும் குறுகியும் வேதனையுடனும் இருக்கும் இந்தப் பாதைக்கு வெளியே, எல்லா இடங்களிலும் இருளும், எல்லா இடங்களிலும் சீற்ற ஓட்டங்களும் பாதாளங்களும் உள்ளன!"

மூப்பர் சிலுவானின் வார்த்தைகளையும் சேர்த்துக்கொள்வோம்: "சொர்க்கத்திலும் பூமியிலும், கர்த்தர் அறிந்துகொள்ளப்படுவது பரிசுத்த ஆவியினால் மட்டுமேயன்றி, அறிவியலால் அல்ல… கிருபை நம்மில் இருக்கும்போது, ஆவி இரவும் பகலும் ஆண்டவருக்காகத் தகன்று ஏங்குகிறது, ஏனெனில் கிருபை ஆத்துமாவைத் தேவனை நேசிக்கக் கட்டுகிறது, அது அவரை நேசிக்கத் தொடங்கிவிட்டது, மேலும் அவரிடமிருந்து பிரிக்கப்பட விரும்புவதில்லை, ஏனெனில் பரிசுத்த ஆவியானவரின் இனிமையால் அது திருப்தியடையாது… ஆனால், பெருமையுள்ளவர்களும் சுயம்பிரியர்களும் கிருபையைத் தங்களுக்குள் வசிக்க அனுமதிப்பதில்லை, அதனால் அவர்களுக்கு மன அமைதி ஒருபோதும் இருப்பதில்லை; ஆனால் கீழ்ப்படிதலுள்ளவர்களின் ஆன்மாவில், பரிசுத்த ஆவியானவரின் கிருபை எளிதாக நுழைந்து, மகிழ்ச்சியையும் சமாதானத்தையும் அருளுகிறது … இப்போது மனந்திரும்புதல் மூலம் சொர்க்கத்தை மீண்டும் பெற முடியும்."

தீராத ஒரு ஊற்று — பெரியோர்களின் அறிவுறுத்தும் போதனைகள். நாங்கள் கவனமாக ஒரு துளியை மட்டும்

பாதுகாத்து, அதை பெரியோர்களிடமிருந்து வாசகருக்கு ஒரு பரிசாக வழங்குகிறோம் — அது பகுத்தறிவு மற்றும் கிருபையின் பரிசு. ஆகவே, நமது இதயங்களின் இரகசியங்கள் அனைத்தும், நமது ஆழ்ந்த எண்ணங்களும் யாருடைய ஆன்மீகக் கண்களுக்கு முன்பாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றனவோ, அந்தத் தரிசனங்களுக்கு நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம். அவர்கள் நம்மிடையே வாழ்ந்தபோதிலும், அவர்களின் வாழ்க்கை காலத்தின் மற்றும் வெளியின் எல்லைகளைக் கடந்ததாக இருந்தது. நித்திய இரட்சிப்பின் வழியை அன்புடன் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வோம்.

முதல்திருத்தந்தை நிக்கோலாய் டெபுடாடோவ்

மறைபுகழார் புனித மாக்சிமஸ்

புனித மாக்சிமஸ் உன்னதமான பெற்றோருக்குக் கான்ஸ்டான்டிநோபிளில் பிறந்தார், மேலும் சிறந்த கல்வியைப் பெற்றார். பேரரசர் ஹெராக்கிளியஸ் (610–641) ஆட்சிக் காலத்தில், அவர் பேரரசரின் ஆலோசகர்களில் ஒருவராக இருந்தார். ஒருமைவாதப் பொல்லறத்தின் (மோசேசியஸின் மனித இச்சையை மறுத்து, அதன் மூலம் சிலுவையில் அவர் பட்ட துன்பங்களின் முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்தது) பரவலைக் கண்டார்; இப் பொல்லறைக்கு மன்னரே கூட ஆட்பட்டிருந்தார். அவர் பேரரசர் சபையை விட்டு விலகி, கிறிசோபோலிஸ் மடாலயத்தில் நுழைந்து, அங்கு துறவறையை மேற்கொண்டார். பின்னர், வணக்கத்திற்குரிய மாக்சிமஸ் இந்த மடத்தின் மடாதிபதியாக ஆனார்.

தனது காலத்தின் ஆழ்ந்த இறையியலாளரும், ஆர்த்தடாக்ஸ் மதத்தின் தீவிரப் பாதுகாவலருமான மேக்ஸிமஸ், மோனோஃபிசிஸ்ட் மதப்பிழையின் பொய்ப்பை மிகவும் திறமையாகவும் வெற்றிகரமாகவும் நிரூபித்தார், அதற்காக அவர் திருச்சபையின் எதிரிகளால் பலமுறை துன்புறுத்தப்பட்டார். ஆர்த்தடாக்ஸ் மதத்திற்கு ஆதரவான புனித மாக்சிமஸின் வாதங்கள் மிகவும் வலுவாக இருந்தன. அதன் விளைவாக, 645 ஆம் ஆண்டில், கான்ஸ்டான்டினோப்பிலின் மோனோஃபிசிஸ்ட் பேராயரான பைரஸுடன் மத நம்பிக்கை குறித்து நடந்த ஒரு பொது விவாதத்திற்குப் பிறகு, அவர் அந்தப் பிழையான போதனையை மறுதலித்தார்.

பல சந்தர்ப்பங்களில், போற்றத்தக்க மேக்சிமஸ் நாடு கடத்தப்பட்டு, பின்னர் கான்ஸ்டான்டினோபளுக்கு மீண்டும் அழைக்கப்பட்டார். அவர்களுடைய ஆரம்பகட்ட சமாதான முயற்சிகளும் வாக்குறுதிகளும் தோல்வியடைந்த பிறகு, மதவாதிகள் அச்சுறுத்தல்கள், அவமானங்கள் மற்றும் போற்றத்தக்க மேக்சிமஸ் மீது உடல்ரீதியான தாக்குதல்களையும் அடிக்கடி மேற்கொண்டனர். இருப்பினும், அவர் தனது மத நம்பிக்கைகளில் அசைக்க முடியாதவராக இருந்தார். இறுதியாக, அவர் வார்த்தையாலோ அல்லது எழுத்தாலோ சத்தியத்தை அறிவிக்கவோ அல்லது பாதுகாக்கவோ முடியாதபடி, அவரது வலது கை மற்றும் நாக்கு வெட்டி எடுக்கப்பட்டன. பின்னர் அவர் காக்கசஸில் உள்ள மின்க்ரெலியாவின் லசோவ் பகுதிக்கு நாடு கடத்தப்பட்டார். இங்குதான் புனித மாக்சிமஸ் தனது மரணத்தின் நாளை முன்கூட்டியே அறிந்து, 662 ஆகஸ்ட் 13 அன்று காலமானார்.

புனித மாக்சிமஸ் ஆர்த்தடாக்ஸ் மதத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பல இறையியல் படைப்புகளை எழுதினார். கிறிஸ்தவ அன்பைப் பற்றிய 400 அறிவுரைகள் வடிவில் *டோப்ரோடோலூபியே*-வில் சேர்க்கப்பட்ட, ஆன்மீக மற்றும் தியான வாழ்க்கை குறித்த அவரது அறிவுரைகள் நமக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கவை. மிகப் பரிசுத்தத் திருத்துவம் மற்றும் கடவுளின் வார்த்தையின் அவதாரம், நற்பண்புகள் மற்றும் தீயுணர்வுகள், மற்றும் இறைவனின் செபத்திற்கான ஒரு விளக்கம் ஆகியவை குறித்து எழுநூறு அத்தியாயங்கள் இருந்ததாக அறியப்படுகிறது. அவரது துறவுப் போதனைகள் புனித மாக்சிமஸின் ஆன்மீக ஆழத்தையும் ஆழ்ந்த பார்வையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

புதிய பாணி நாட்காட்டியின்படி, புனித மாக்சிமஸ் அறிக்கையாளர் திருவிழா பிப்ரவரி 3 அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.

கடவுளின் இரக்கம், அருள், நம்பிக்கை, செபம்

1. கடவுளின் மகத்துவத்தையும் எல்லையற்ற தன்மையையும் மனதில் கொண்டு, நாம் அவநம்பிக்கை அடையவோ அல்லது மனிதகுலத்தின் மீதான அவருடைய அன்புக்கு நாம் மிகவும் அற்பமானவர்கள் என்று நினைக்கவோ வேண்டாம். அதேபோல், நமது வீழ்ச்சியின்

பயங்கரமான ஆழத்தை நினைவு கூரும்போது, பாவத்தால் கொல்லப்பட்ட நற்பண்பை நம்மில் மீண்டும் நிலைநிறுத்துவதற்கான சாத்தியக்கூறு குறித்து நாம் சந்தேகப்பட வேண்டாம். கடவுளுக்கு இரண்டும் சாத்தியமே: இறங்கி நமது மனங்களுக்கு அறிவால் ஒளி ஊட்டுவதும், நம்மில் நற்பண்பை மீண்டும் நிலைநிறுத்துவதும். (மறைபுகழ் புனித மாக்கீமஸ்).

1. எதிர்பாராத ஒரு சோதனை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அது வந்த வழியைக் குறை கூறாதீர்கள், மாறாக அது ஏன் வந்தது என்ற நோக்கத்தை அறிந்துகொள்ள முயலுங்கள்—அப்போது நீங்கள் திருத்தத்தைக் காண்பீர்கள். ஏனெனில், அது அவரால் வந்தாலும் சரி அல்லது வேறு ஒருவரால் வந்தாலும் சரி, நீங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடவுளின் திருவுளத்தின் கோப்பிலிருந்து கசப்பைக் குடிக்க வேண்டியிருந்திருக்கும். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

1. விவேகமுள்ள மனிதன், கடவுளின் திருவுளத்தின் நன்மையைச் சிந்தித்து, தனக்கு நேரும் துரதிர்ஷ்டங்களை நன்றியுடன் தாங்குகிறான்; தன் பாவங்களைத் தவிர வேறு எவரையும் எதையும் பழிக்கிறான். இருப்பினும், அறிவற்றவர்கள், பாவம் செய்து, பின்னர் தங்கள் பாவங்களுக்காகத் தண்டனை அனுபவிக்கும்போது, கடவுளுக்கு எதிராகவோ அல்லது மக்களுக்கு எதிராகவோ முணுமுணுக்கிறார்கள், கடவுளின் சர்வ ஞானமுள்ள திருவுளத்தை புரிந்துகொள்ளத் தவறுகிறார்கள். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

1. மருத்துவர்கள் பல்வேறு உடல் நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும்போது, அனைவருக்கும் ஒரே மருந்தைப் பரிந்துரைக்காதது போலவே, கடவுளும் நமது ஆன்மீக நோய்களைக் குணப்படுத்தும்போது, அனைவருக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஒரே குணப்படுத்தும் முறையைப் பயன்படுத்துவதில்லை. மாறாக, அவர் ஒவ்வொரு ஆன்மாவையும், அந்த ஆன்மாவுக்குக் குறிப்பாகப் பயனளிக்கும் தீர்வுகள் மூலம் குணப்படுத்துகிறார். ஆகவே, அந்த மருந்துகள் நமக்குத் துன்பத்தை ஏற்படுத்தினாலும், நமது குணமடைதலுக்காக அவருக்கு நன்றி செலுத்துவோம். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

2. தன் இயல்பின் பலவீனத்தை உணர்ந்த எவரும், கடவுளின் உதவி அளிக்கும் சக்தியைத் தங்கள் தனிப்பட்ட அனுபவத்தின் மூலம் அறிந்துள்ளனர். மேலும், அத்தகைய

நபர், அதன் உதவியுடன் சில நற்செயல்களை ஏற்கெனவே செய்து முடித்து, மற்றவற்றைச் செய்ய முயலும்போது, மற்றவர்களை ஒருபோதும் இழிவாகப் பார்க்க மாட்டார். ஏனெனில், கிருபை தங்களுக்கு உதவியாக இருந்து, பல விருப்பங்களிலிருந்தும் துரதிர்ஷ்டங்களிலிருந்தும் தங்களை விடுவித்தது போலவே, கடவுளின் சித்தத்தின்படி, அது மற்ற எல்லா மக்களுக்கும், குறிப்பாக தமக்காக உழைப்பவர்களுக்கும் உதவ போதுமான வல்லமையுள்ளது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். கருணைமிக்க மற்றும் இரக்கமுள்ள மருத்துவர், ஒருவரை அவருடைய எல்லாப் பாவ உணர்வுகளிலிருந்தும் உடனடியாக விடுவிக்கவில்லை என்றாலும், உரிய நேரத்தில் அவரிடம் திரும்பும் அனைவரையும் குணப்படுத்துகிறார். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

3. கடவுளின் கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிக்காமல் நம்புபவன் குருடனாக நம்புகிறான். ஏனெனில், கடவுளின் கட்டளைகள் ஒளி என்றால், கடவுளின் கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிக்காதவன் தெய்வீக ஒளி இல்லாமல், உண்மையான தெய்வீக அறிவுக்குப் பதிலாக வெறும் வெற்று வார்த்தைகளை மட்டுமே கொண்டிருக்கிறான் என்பது தெளிவாகிறது. (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

4. தேவ பயம் இருவகைப்படும்: ஒன்று தண்டனை அச்சுறுத்தலிலிருந்து எழுகிறது. இதிலிருந்து தன்னடக்கம், பொறுமை, கடவுள் மீதான நம்பிக்கை, மற்றும் பற்றற்ற தன்மை ஆகியவை முறையாக நம்மில் எழுகின்றன, அதிலிருந்து அன்பு பிறக்கிறது. மற்றொரு பயம் அன்போடு இணைந்தது, அது ஆன்மாவில் மரியாதையை உருவாக்குகிறது, அன்பின் துணிச்சலில் கடவுளைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்குவதிலிருந்து தடுக்கிறது. இவ்வாறு, ஒரு வகை பயம் தூய்மையானது, மற்றொன்று அசுத்தமானது. மீறல்களிலிருந்து எழும் பயமும், வேதனையை எதிர்பார்க்கும் பயமும் அசுத்தமானவை. ஒருவர் அறிந்திருக்கும் பாவமே இதன் காரணமாக இருப்பதால், அது என்றென்றும் நீடிக்காது. ஏனெனில், மனந்திரும்புதல் மூலம் பாவம் நீக்கப்படும்போது, அதுவும் மறைந்துவிடும். ஆனால், பாவங்களின் கவலையுடன் கூடிய பயத்திலிருந்து விடுபட்ட தூய அச்சம், ஆன்மாவில் எப்போதும் நிலைத்திருக்கும், ஒருபோதும் நீங்காது. ஏனெனில் அது, கடவுளின் மாட்சிமைக்கு இயல்பான

மரியாதையை வெளிப்படுத்தி, அவருடன் மர்மமான முறையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்)

6. தூய செபத்தின் இரண்டு உயர்ந்த நிலைகள் உள்ளன. ஒன்று செயல் வாழ்க்கை நடத்துபவர்களால் அனுபவிக்கப்படுகிறது, மற்றொன்று தியான வாழ்க்கை நடத்துபவர்களால் அனுபவிக்கப்படுகிறது. முதல் நிலை கடவுள் பயம் மற்றும் நல்ல நம்பிக்கையிலிருந்து செபம் செய்பவர்களுக்கு வருகிறது, மற்றொன்று தெய்வீக அன்பு மற்றும் இதயத்தின் பெரும் தூய்மையிலிருந்து வருகிறது. முதல் நிலையின் அடையாளம் என்னவென்றால், பிரார்த்தனை செய்பவர், எல்லா உலகியல் எண்ணங்களிலிருந்தும் தங்கள் மனதைப் பாதுகாத்து, இறைவனின் சந்நிதியில் நின்று, கவனச்சிதறல் அல்லது குழப்பமின்றி பிரார்த்தனை செய்கிறார். இரண்டாம் நிலையின் அடையாளம், பிரார்த்தனை செய்பவரின் மனம் பெரிய தெய்வீக ஒளியால் ஒளிரூட்டப்படும்போது ஆகும். அப்போது ஒரு நபர் தங்களையும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள எதையும் உணர்வதில்லை, மாறாக, தனது அன்பினால் அவ்வாறு அவர்களை ஒளிரச் செய்யும் அந்த ஒருவரையே உணர்கிறார்கள். அத்தகைய ஒளியில் இருக்கும்போது, ஒரு நபர் கடவுளைப் பற்றிய தூய மற்றும் ஒளிமயமான அறிவைப் பெறுகிறார். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

கடவுளைப் பற்றிய அறிவு

7. நீங்கள் இறையியல் சிந்தனையில் ஈடுபட விரும்பினால், கடவுளை அவரது சாரத்தில் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்காதீர்கள், ஏனெனில் இது மனித மனதின் மட்டுமல்ல, எந்தவொரு மனதின் புரிதலுக்கும் அப்பாற்பட்டது. ஆகவே, முடிந்தவரை அவருடைய குணங்களான நித்தியம், முடிவிலி, அறிய முடியாமை, நன்மை, ஞானம் மற்றும் சகலத்தையும் வழிநடத்தி நீதியுடன் நியாயந்தீர்க்கும் சர்வவல்லமையுள்ள சக்தி ஆகியவற்றின் மீது சிந்தியுங்கள். ஏனெனில், மனிதர்களிடையே, தேவனுடைய இந்த குணங்களை சிறிதளவாவது புரிந்துகொள்ளும் ஒருவரே ஏற்கனவே ஒரு பெரிய இறையியலாளர் ஆவார். (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

7. தற்பெருமை அறிவிற்கான பாதையைத் தடுக்கிறது. நீங்கள் உண்மையாகவே ஞானியாக விரும்பினால், உங்கள் தற்பெருமைக்கு அடிமையாகாமல், உங்கள் மனதிற்கு

இன்னும் மறைந்திருக்கும் அதை அறிவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அப்போது, உங்களுக்கு எத்தனை விஷயங்கள் முற்றிலும் அறியப்படாததாகவும், புரிந்துகொள்ள முடியாததாகவும் இருக்கின்றன என்பதைக் கண்டு, உங்கள் சொந்த அறியாமையைக் கண்டு வியப்படைந்து, உங்கள் தற்பெருமையை அடக்கிக்கொள்வீர்கள். உங்கள் சொந்த முக்கியத்துவமின்மையை நீங்கள் ஒருமுறை உணர்ந்துகொண்டால், பல பெரிய மற்றும் அற்புதமான காரியங்களை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியும். (மேக்ஸிமஸ் தி ஸ்பானியர்).

7. நம்மிடையே பேசுவோர் பலர், ஆனால் செயல்படுவோர் சிலரே. இருப்பினும், தங்கள் சொந்த நோக்கங்களுக்காக கடவுளின் வார்த்தையைத் திரிக்க யாரும் துணியவில்லை. கடவுளின் கட்டளைக்கு மாறாகச் செயல்பட்டு, கடவுளின் வார்த்தையைத் திரிப்பதற்குக் குற்றவாளிகளாக ஆகும் விட, தங்கள் பலவீனத்தை ஒப்புக்கொண்டு கடவுளின் உண்மையை மறைக்காமல் இருப்பது அவர்களுக்குச் சிறந்தது. (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

7. புனிதர்கள் இயற்கைக்கு எட்டாததை அடைகிறார்கள், ஏனெனில் இயற்கைக்கு தன்னை மீறியதை அறிவதற்கான திறன் இல்லை. உண்மையில், இயற்கைக்கு அணுகக்கூடிய தெய்வமாக்கப்படும் நிலை எதுவும் இல்லை, ஏனெனில் இயற்கையால் கடவுளை அறிய முடியாது. கடவுளின் அருள் மட்டுமே உயிரினங்களுக்கு அணுகக்கூடிய முறையில் தெய்வநிலையை வழங்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. அப்போது இயற்கை ஒரு மீஇயற்கையான ஒளியுடன் பிரகாசிக்கிறது, மேலும் பெருமையின் மிகுதியால் அதன் இயற்கையான எல்லைகளுக்கு மேலே உயர்த்தப்படுகிறது. (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

நீதியின் தேடல், சுய-அன்பு

11. நம்பிக்கையாளர் கடவுளைப் பயப்படுகிறார்; தேவனைப் பயந்தவன் தாழ்மையடைகிறான், தாழ்மையடைந்தவன் சாந்தகுணம் கொண்டவனாகிறான், இதன் மூலம் கோபம் மற்றும் காமத்தின் இயற்கைக்கு மாறான உந்துதல்களால் பாதிக்கப்படாதவனாகிறான்; சாந்தகுணம் கொண்டவர்கள் கற்பனைகளைக் காக்கிறார்கள், கற்பனைகளைக் காக்கும்வன் பரிசுத்தப்படுகிறான், பரிசுத்தமானவன் அறிவொளி

பெறுகிறான், அறிவொளி பெற்றவன் இரகசியங்களின் கருவூலத்தில் மணமகனான வார்த்தையுடன் இருக்கத் தகுதியானவனாகக் கருதப்படுகிறான். (மக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்).

11. ஆன்மாவின் எரிச்சலூட்டும் சக்தியை அன்புடன் கட்டுப்படுத்துங்கள், அதன் உணர்திறன் மிக்க சக்தியை சுயக்கட்டுப்பாட்டால் அடக்குங்கள், மற்றும் அதன் சிந்திக்கும் சக்தியை ஜெபத்தால் உயர்த்துங்கள். அப்போது உங்கள் ஆன்மாவில் ஒளி ஒருபோதும் மங்காது. (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

11. 'பூமியில் உள்ள மனிதனின்' (ஆதாம்) உருவம், முட்டாள்தனம், கோழைத்தனம், அளவு கடந்த இச்சைகள், மற்றும் பொய் ஆகிய முக்கிய தீய குணங்களைக் கொண்டது. 'பரலோகமானவரின் சாயல்' என்பதில் விவேகம், வீரம், தூய்மை மற்றும் நீதியம் போன்ற முக்கியப் புண்ணியங்கள் அடங்கும். மேலும், நாம் ஒரு காலத்தில் பழைய மனிதனின் குணங்களைத் தாங்கியது போல, இப்பொழுது புதிய மனிதனின் குணங்களைத் தாங்குவோம் (1 கொரி. 15:49; மாக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்).

11. இந்த வாழ்வின் முடிவை 'மரணம்' என்று அழைப்பது நியாயமற்றது என்று நான் நினைக்கிறேன்; மாறாக, அது மரணத்திலிருந்து விடுதலை, அழிவின் உலகத்திலிருந்து நீக்கம், அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை, கவலைகளின் முடிவு, சண்டையின் முடிவு, இருளிலிருந்து வெளியேறுதல், உழைப்பிலிருந்து ஓய்வு, அவமானத்திலிருந்து பாதுகாப்பு, உணர்ச்சிகளிலிருந்து சுதந்திரம்—ஒரு வார்த்தையில், எல்லா தீமைகளின் முடிவு. இந்தச் சோதனைகளைப் பொறுத்து, மாம்சத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் தங்களைத் திருந்திக்கொண்டு, புனிதர்கள் இந்த வாழ்க்கைக்கு அந்நியராகத் தங்களை ஆக்கிக்கொண்டனர். ஏனெனில், உலகத்திற்கும் மாம்சத்திற்கும் எதிராகவும், அவற்றிலிருந்து எழும் கலகங்களுக்கு எதிராகவும் வீராந்தமாகப் போராடி, இரண்டையும் அடக்கி, புலன்களின் அனுதாபத்தின் மூலம் புலன்களிலிருந்து பிறக்கும் மயக்கங்களை வென்ற அவர்கள், அடிமைப்படுத்தப்படாமல் தங்களுக்குள் ஆன்மாவின் மாண்பைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

20. உணர்ச்சிகளின் மூலமான சுயப்பிரியத்தை வெல்லும் எவரும், கடவுளின் உதவியுடன், கோபம், துக்கம்,

வெறுப்பு போன்ற மீதமுள்ள உணர்ச்சிகளையும் எளிதில் வென்றுவிடுவார்கள். ஆனால், சுயப்பிரியத்தால் வெல்லப்படும் எவரும், தாங்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், மற்ற உணர்ச்சிகளாலும் வாதிக்கப்படுகிறார்கள். (மக்சிமஸ் ஒப்புரவார்).

20. எல்லாப் பற்றுகளின் தொடக்கமும் சுயபிரியமே, அவற்றின் முடிவு பெருமை. சுயபிரியம் என்பது உடலின் மீதான ஒரு பொறுப்பற்ற அன்பு. சுயபிரியத்தை வெட்டிக்கொள்பவன், அதிலிருந்து எழும் மற்ற பற்றுகளையும் வெட்டிக்கொள்கிறான். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

உணர்ச்சிகள், மனசாட்சியின் தூய்மை, பேராசையின்மை

21. உடலியல் உணர்ச்சிகளும் ஆன்மீக உணர்ச்சிகளும் உள்ளன. உடலியல் உணர்ச்சிகள் உடலிலிருந்து எழுகின்றன, அதே சமயம் ஆன்மீக உணர்ச்சிகள் புறப் பொருட்களிலிருந்து எழுகின்றன. ஆனால் அன்பும் சுயக்கட்டுப்பாடும் இரண்டையும் துண்டிக்கின்றன: அன்பு ஆன்மீக உணர்ச்சிகளைத் துண்டிக்கிறது, மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு உடலியல் உணர்ச்சிகளைத் துண்டிக்கிறது. (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

21. வீண் பெருமையும் பணத்தின் மீதான காதலும் ஒன்றையொன்று உருவாக்குகின்றன. ஏனெனில், சிலர் வீண் பெருமையின் மூலம் செல்வந்தர்களாகின்றனர், மற்றவர்களோ, செல்வந்தர்களான பிறகு, வீண் பெருமைக்கு ஆளாகின்றனர். (மேக்சிமஸ் தி ஸ்பானியர்).

23. உமக்கு எப்போதும் சிறந்ததைச் செய்ய அறிவுறுத்தும் உமது மனசாட்சியைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். ஏனெனில் அது உமக்கு தெய்வீகமான மற்றும் தேவதையினுடைய ஆலோசனையை வழங்குகிறது, இதயத்தின் மறைவான அசுத்தங்களிலிருந்து உம்மை விடுவிக்கிறது, மேலும், இந்த உலகத்தை விட்டு நீர் பிரியும் வேளையில், கடவுளுக்கு முன்பாக உமக்கு தைரியத்தை அளிக்கும். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

26. செல்வத்தின் மீதான பற்றின் காரணங்கள் மூன்று: இச்சையும், வீண் பெருமையும், நம்பிக்கையின்மையும் ஆகும்; இவற்றில் நம்பிக்கையின்மை மிக வலிமையானது. இச்சை கொண்டவர் செல்வத்தை அனுபவிப்பதற்காகவும்,

வீண் பெருமை கொண்டவர் புகழ் பெறுவதற்காகவும், நம்பிக்கையற்றவர் ஒரு 'கஷ்ட காலத்திற்காக' சேமிப்பதற்காகவும் விரும்புகிறார். பசி, முதுமை, நோய், நாடு கடத்தல் போன்றவற்றைப் பயந்து, எல்லாவற்றையும் படைத்து, மிகச் சிறிய உயிரினங்கள் உட்பட அனைத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளும் கடவுளை விட, தனது சேமிப்பில்தான் அதிக நம்பிக்கை வைக்கிறான். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

மென்மை, தீய எண்ணமின்மை, துக்கங்கள், சோதனைகள்

27. நீங்கள் யார் மீதும் கோபத்தை வளர்த்துகொண்டால், அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். பிரார்த்தனையின் மூலம், உங்களுக்குச் செய்யப்பட்ட தவறால் ஏற்பட்ட துக்கத்தைப் போக்கி, உள்மனதில் உள்ள கோபத்தை நிறுத்த முடியும். நீங்கள் ஒருமுறை நட்பாகவும் இரக்கமுள்ளவராகவும் மாறிவிட்டால், இந்த உணர்ச்சியை உங்கள் ஆன்மாவிலிருந்து முழுமையாக விரட்டிவிடுவீர்கள். மற்றவர் உங்களிடம் பகைமை பாராட்டும்போது, அவர்களிடம் அன்பாகவும் பணிவாகவும் நடந்துகொண்டு, நட்புடன் பழகுங்கள்; இந்த வழியில், அவர்கள் தங்கள் பகைமையை நீக்கிக்கொள்ள நீங்கள் உதவுவீர்கள். (ஸ்பெயினின் மேக்ஸிமஸ்).

27. உங்களைப் பற்றி அவதூறு பரப்பியவருக்காக நீங்கள் எப்படிப் பிரார்த்திக்கிறீர்களோ, அதேபோல கடவுள் உங்களைப் பற்றி தவறாக வழிநடத்தப்பட்டவருக்கும் நிச்சயமாக உண்மையை வெளிப்படுத்துவார். (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

27. யாராவது உங்களைக் காயப்படுத்தும்போது, கோப எண்ணங்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் அவை உங்களை அன்பிலிருந்து பிரித்து, வெறுப்பின் உலகிற்குள் உங்களை இட்டுச் செல்லக்கூடும். (மேக்சிமஸ் தி ஸ்பானிஷ்).

28. நாம் இந்த உலகின் காரியங்களைப் புறக்கணிக்கிறோமே என்றும், அவை நம்மை மற்றவர்களை வெறுக்கவோ அல்லது அன்பிலிருந்து விலகவோ செய்ய அனுமதிக்க மறுக்கிறோமே என்றும் அசுத்த ஆவிகள் காணும்போது, அவர்கள் நம்மைப் பற்றி அவதூறு எழும்புவார்கள், அதனால் அந்தத் துன்பத்தைத் தாங்க

முடியாமல், நாம் அவதூறு செய்பவர்களை வெறுக்கும் நிலைக்கு வந்துவிடுவோம். (மகான் மாக்சிமஸ்).

28. வெறுமனே மரியாதையான வார்த்தைகளால் கடவுளைக் கனப்படுத்துபவன் அவரை மகிமைப்படுத்துவதில்லை, மாறாக, கடவுளுக்கும் அவருடைய கட்டளைகளுக்காகவும், சகிப்புத்தன்மையுடன் துன்பங்களையும் உழைப்பையும் பொறுத்துக்கொள்பவனே அவரை மகிமைப்படுத்துகிறான். அவன் தன் வாழ்க்கையின் மூலம் அவரை மகிமைப்படுத்துகிறான். இத்தகையவர், நமக்காகத் துன்புற்ற மீட்பரின் நற்பண்பில் பங்கெடுத்ததற்கான வெகுமதியாக, உணர்வற்ற தன்மையின் அருளைப் பெற்று, தேவ மகிமையால் மகிமைப்படுத்தப்படுகிறார். ஏனெனில், நற்பண்புக்காகத் தங்கள் துன்பங்கள் மூலம் தங்களுக்குள் தேவனை மகிமைப்படுத்தும் ஒவ்வொருவரும், தியான நிலையில் உள்ள அவருடைய கதிர்களின் உணர்வற்ற ஒளியினால், தேவனுக்குள் மகிமைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். ஆகையால், கர்த்தர், தான் தன்னிச்சையான பாடுகளை அனுபவிக்கவிருந்தபோது, கூறினார்: *'இப்போது மனுஷகுமாரன் மகிமைப்படுத்தப்பட்டார், தேவனும் அவருக்குள் மகிமைப்படுத்தப்பட்டார். தேவன் அவருக்குள் மகிமைப்படுத்தப்பட்டாரானால், தேவனும் தமக்குள் அவரை மகிமைப்படுத்துவார்'* (யோவான் 13:31–32; மாக்சிமஸ் த கான்ஃபெசர்).

எண்ணங்களுக்கு எதிரான போராட்டம்

31. செயலை விட எண்ணத்தில் பாவம் செய்வது எளிது என்பது போல, செயல்களை எதிர்த்துப் போராடுவதை விட எண்ணங்களை எதிர்த்துப் போராடுவது கடினம். (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

31. பொருட்களுடன் பற்று கொள்ளாமல் இருப்பது ஒரு பெரிய சாதனை, ஆனால் அவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது உணர்ச்சியற்று இருப்பது அதைவிட மிகப் பெரியது. ஏனெனில், பொருட்களால் நடத்தப்படும் போரை விட, தீய ஆவிகள் நம்மீது எண்ணங்கள் மூலம் நடத்தும் போர் மிகவும் கடுமையானது. (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

31. உங்கள் எண்ணங்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள், இல்லையெனில் பொருட்களையும் தவறாகப் பயன்படுத்தும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவீர்கள்;

ஏனெனில் நாம் முதலில் எண்ணத்தில் பாவம் செய்யாவிட்டால், செயலில் ஒருபோதும் பாவம் செய்ய மாட்டோம். (மேக்ஸிமஸ் தி ஸ்பானிஷ்).

31. ஒரு காலத்தில் நாம் பற்றிக்கொண்டிருந்த பொருட்களைப் பற்றி நாம் உணர்ச்சிப்பூர்வமாக நினைக்கிறோம். அப்படியானால், உணர்ச்சிப்பூர்வமான கற்பனைகளை வெல்பவர் ஏன் கற்பனையான பொருட்களையும் இயல்பாகவே இகழ்கிறார்? ஏனென்றால், செயல்களை எதிர்த்துப் போராடுவதை விட நினைவுகளை எதிர்த்துப் போராடுவது மிகவும் கடினம், அதுபோலவே செயலில் பாவம் செய்வதை விட எண்ணத்தில் பாவம் செய்வது எளிது. (மக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்).

31. மனம் தேவ அன்பில் செழித்து வளரத் தொடங்கும் போது, அவதூற்றுகின்ற ஆவி அதைத் தூண்டத் தொடங்குகிறது; எந்த மனிதனும் உருவாக்க முடியாத, ஆனால் அதன் பிதாவாகிய பிசாசு மட்டுமே உருவாக்கக்கூடிய எண்ணங்களை அதில் விதைக்கிறது. மேலும், கடவுளை நேசிக்கும் நபரின் மீதுள்ள பொறாமையினால் அவர் இதைச் செய்கிறார், அதனால், இந்த எண்ணங்களைத் தனது சொந்த எண்ணங்களாக ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், அவன் விரக்தியில் விழவும், மீண்டும் கடவுளிடம் ஜெபிக்கத் துணியாமலும் போவதற்காக. ஆனால், தீயவன் தனது தந்திரங்களால் எந்தப் பயனையும் அடையவில்லை, ஏனெனில் அவை நம்மை இன்னும் உறுதியானவர்களாக மாற்றுகின்றன. ஏனெனில், அவனோடு போராடுவதில், நாம் விவேகமுள்ளவர்களாகிறோம், மேலும் கடவுளை இன்னும் உண்மையாக நேசிக்கிறோம். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

மன அமைதி, விவேகம்

35. உங்கள் மாம்சத்தை வெட்கக்கேடான செயல்களால் கெடுக்காதீர்கள், உங்கள் ஆன்மாவைத் தீய எண்ணங்களால் அசுத்தப்படுத்தாதீர்கள். அப்போது தேவ சமாதானம் அதன் பின்னால் அன்பைக் கொண்டு உங்கள் மீது இறங்கும். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

36. இயல்பாக நல்லவையாக இருக்கும் பல செயல்கள், சில சூழ்நிலைகளில் கெட்டவையாக மாறக்கூடும். உதாரணமாக, நோன்பு மற்றும் இரவுக் காவல்கள், ஜெபம் மற்றும் சங்கீதப் பாடல்கள், தர்மம் மற்றும் பயணிகளை

வரவேற்பது ஆகியவை இயல்பாகவே நல்ல செயல்களாகும், ஆனால் அவை தற்பெருமைக்காகச் செய்யப்படும்போது, அவை கெட்டவையாக மாறுகின்றன. (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்)

கடவுள் மீதும் தன் அண்டை வீட்டார் மீதும் அன்பு

40. கடவுளை நேசிப்பவன் பூமியில் ஒரு தேவதையின் வாழ்க்கையை வாழ்கிறான்; அவன் நோன்பிருந்து, விழித்திருந்து, கடவுளின் புகழ்பாடி, ஜெபித்து, ஒவ்வொருவரையும் பற்றி நன்மையாக நினைக்கிறான். (மக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்).

40. கடவுளை நேசிப்பவன் எவரையும் வருத்தப்படுத்தான், மேலும் தற்காலிக விஷயங்களுக்காக எவராலும் வருந்தவும் மாட்டான். மாறாக, பாக்கியவானான திருத்தூதர் பவுலே வருந்தினாரோ, மேலும் கொரிந்தியர்களையும் வருத்தப்படுத்தினாரோ, அந்த மீட்பளிக்கும் துயரத்தால் மட்டுமே அவன் வருந்துகிறான் (2 கொரி. 2:4). (மக்சிமஸ் ஒப்புரையாளர்).

40. எதை நேசிப்பவராக இருந்தாலும், அதை எல்லா வகையிலும் பெற விரும்புகிறார், மேலும் அதிலிருந்து பறிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக, அதற்குத் தடையாக இருக்கும் அனைத்தையும் நீக்குகிறார். அப்படியே, கடவுளை நேசிப்பவரும் தூய்மையான ஜெபத்திற்காகப் பாடுபடுகிறார், மேலும் இதில் தடையாக இருக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் தன்னிலிருந்து விரட்டுகிறார். (மக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்)

40. ஒவ்வொருவரையும் தன் முழு இதயத்துடன் ஒருவர் நேசிக்க வேண்டும், அதே சமயம் தன் நம்பிக்கையைக் கடவுளிடம் மட்டும் வைத்து, தன் முழு வலிமையோடும் அவரை மட்டுமே சேவையாற்ற வேண்டும். அவர் நம்மைப் பாதுகாக்கும் வரை, நம் நண்பர்கள் அனைவரும் நமக்குச் சாதகமாக இருக்கிறார்கள், மேலும் நம் எதிரிகள் நமக்குத் தீங்கு செய்ய சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர் நம்மைக் கைவிடும்போது, நம் நண்பர்கள் அனைவரும் நம்மிடமிருந்து விலகிவிடுவார்கள், மேலும் நம் எதிரிகள் அனைவரும் நம் மீது அதிகாரம் பெறுவார்கள். கிறிஸ்துவின் நண்பர்கள் அனைவரையும் உண்மையாக நேசிக்கிறார்கள், ஆனால் அனைவராலும் நேசிக்கப்படுவதில்லை. மறுபுறம், உலகியல் நண்பர்கள் அனைவரையும் நேசிப்பதில்லை,

மேலும் அனைவராலும் நேசிக்கப்படுவதும் இல்லை. கிறிஸ்துவின் நண்பர்கள் தங்கள் அன்பின் பிணைப்பை இறுதிவரை பாதுகாக்கிறார்கள், ஆனால் உலகியல் நண்பர்கள் சில உலகியல் விஷயங்களுக்காக அவர்களுக்குள் ஒரு மோதல் எழும் வரை மட்டுமே அவ்வாறு செய்கிறார்கள். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

42. நீங்கள் சிலரை வெறுத்தால், மற்றவர்களிடம் அலட்சியமாக இருந்தால், மற்றும் மூன்றாவது குழுவை மிகவும் ஆழமாக நேசித்தால், ஒவ்வொருவரையும் சமமாக நேசிக்கத் தூண்டும் பரிபூரண அன்பிலிருந்து நீங்கள் எவ்வளவு தொலைவில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை இதிலிருந்து முடிவு செய்யுங்கள். (மக்சிமஸ் தி கன்ஃபெசர்).

42. பரிபூரண அன்பு, மக்களின் குணாதிசயங்களுக்கு ஏற்ப ஒரே மனித இயல்பைப் பிரித்துப் பார்ப்பதில்லை, மாறாக அனைவரையும் சமமாக நேசிக்கிறது. அது, (ஆணைக்கு இணங்க) நல்லவர்களை நண்பர்களாகவும், தீயவர்களை எதிரிகளாகவும் நேசிக்கிறது; அவர்களுக்கு நன்மை செய்து, அவர்கள் இழைக்கும் அனைத்தையும் பொறுமையாகச் சகித்துக்கொள்கிறது; தீமையைத் தீமையால் திருப்பிக் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது மட்டுமல்லாமல், தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்காகத் துன்பங்களையும் அனுபவிக்கிறது, இதன் மூலம் முடிந்தவரை அவர்களைத் தனது நண்பர்களாக்கிக் கொள்கிறது. அதுபோலவே நமது ஆண்டவரும் கடவுளுமான இயேசு கிறிஸ்து, நம்மீது தம்முடைய அன்பைக் காட்டுவதில், எல்லா மனிதகுலத்திற்காகவும் பாடுபட்டு, அனைவருக்கும் ஒரே உயிர்த்தெழுந்த நம்பிக்கையை அளித்தார். இருப்பினும், ஒவ்வொரு நபரும் தங்களை மகிமைக்கோ அல்லது நரக வேதனைக்கோ தகுதியானவர்களாக ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள். (மக்சிமஸ் அறிக்கையாளர்).

44. மற்றவர்களின் பாவங்களைக் குடைபவனும், சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் ஒரு சகோதரனைத் தீர்ப்பிடுபவனும், இன்னும் மனந்திரும்புதலின் பாதையைத் தொடங்கவில்லை; மேலும், பல புட் எடையுள்ள ஈயத்தை விடவும் உண்மையில் கனமான தனது சொந்தப் பாவங்களை உணர அவன் முயற்சிப்பதும் இல்லை; ஒரு மனிதன் *'கடின இருதயமுடையவனாகி, வீண் பெருமையை நேசித்து, பொய்யைத் தேடுவதற்கு'* ஏன் ஆகிறான் என்பதையும் அவன் அறியான். (சங். 4:3). ஆகவே, தன் பாவங்களை மறந்து,

இருளில் அலைந்து திரியும் ஒரு பைத்தியத்தைப் போல, அவன் மற்றவர்களின் பாவங்களில்—அவை உண்மையானவையாக இருந்தாலும் சரி, கற்பனையானவையாக இருந்தாலும் சரி—கவனம் செலுத்துகிறான். (மக்சிமஸ் த கன்ஃபெசர்).

மூப்பர்கள் பார்சனூபியஸ் மற்றும் யோவான்

புனித பார்சனூபியுஸ் 6 ஆம் நூற்றாண்டில், பேரரசர் ஜஸ்டினியனின் ஆட்சிக் காலத்தில் வாழ்ந்தார், மேலும் அவர் எகிப்தைச் சேர்ந்தவர். அவர் பாலஸ்தீனத்தில் உழைத்தார், முதலில் காசா நகருக்கு அருகிலுள்ள ஒரு மடாலயத்திலும், பின்னர் மடாலயத்திற்கு வெளியே ஒரு சிறிய அறையில் உழைத்தார், அங்கு அவர் தனது நேரத்தை ஜெபத்திலும் மௌனத்திலும் கழித்தார். ஐம்பது ஆண்டுகளாக, அவரை யாரும் பார்க்கவில்லை. அவரது பெரிய பணிவிற்காக, அவருக்கு ஞானம், பகுத்தறிவு மற்றும் தீர்க்கதரிசனம் ஆகிய வரங்கள் கடவுளால் வழங்கப்பட்டன. அப்போஸ்தலனாகிய பவுலைப் போல, அவரும் கடவுளிடம் உயர்த்தப்பட்டு, தேவனுடைய ராஜ்யத்தின் சொல்லொணா ஆசீர்வாதங்களைக் கண்டதாகக் கூறப்படுகிறது. அற்புதங்களைச் செய்பவராக, அவர் மரித்தவர்களை எழுப்பினார், மேலும் தீர்க்கதரிசியாகிய எலியாளைப் போல, வானத்தை மூடித் திறக்கவும் முடிந்தது. நம்பமுடியாத கடினமான சோதனைகள் மற்றும் பாடுகளின் மூலம் அவர் அத்தகைய பெரிய வரங்களைப் பெற்றார். தனது வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில், திருச்சபையின் நன்மைக்காக, ஜெருசலேமின் பேராயரின் அழைப்பின் பேரில் அவர் ஜெருசலேமுக்குப் பயணம் செய்தார். அங்கு அவர் பேரரசரைத் தனது தவறுகளைக் கைவிட்டு, ஜெருசலேம் திருச்சபையின் மீதான தனது கருணையை மீண்டும் வழங்கும்படி சம்மதிக்கச் செய்தார். அவர் 563 ஆம் ஆண்டில் காலமானார்.

பூசனத்திற்குரிய யோவான் மௌன வாழ்க்கையையும் நடத்தினார், அவருக்கு தெய்வீகப் பார்வை மற்றும் தீர்க்கதரிசனம் என்ற வரங்கள் கடவுளால் வழங்கப்பட்டன, அதற்காக அவருக்குத் *தீர்க்கதரிசி என்ற* பட்டம் வழங்கப்பட்டது. அவரது பிறப்பு இடம் அறியப்படவில்லை. தனது மரணத்திற்கு முந்தைய 18 ஆண்டுகள் வரை, அவர்

மூப்பர் பார்சனூபியுடன் வாழ்ந்தார். தனது மரணத்தின் நாளை அறிந்திருந்த யோவான், அப்பா எலியனின் வேண்டுகோளின் பேரில், மடாலயத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதை அவருக்குக் கற்பிப்பதற்காக, தனது மரணத்தை இரண்டு வாரங்கள் தள்ளிவைத்தார்.

புனிதர்கள் பார்சனூபியுஸ் மற்றும் யோவான் ஆகியோரின் போதனைகள், பேராயர்கள், குருக்கள் மற்றும் பொது மக்கள் போன்ற பல்வேறு தரப்பினரால் அவர்களுக்குக் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதில்களாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன.

புனித பார்சனூபியுஸ், அப்பா செரிடுஸிடம், தவறு செய்துவிடுவோமோ என்ற அச்சமின்றி தனது பதில்கள் அனைத்தையும் எழுதுமாறு அறிவுறுத்தினார், ஏனெனில் பரிசுத்த ஆவியானவர் அனைத்தையும் சரியாகவும் உரிய வரிசையிலும் எழுத வழிநடத்துவார்.

ஜெபம். கடவுளின் சித்தத்தை அறிதல்

6. ஜெபம், வாசிப்பு மற்றும் சங்கீதங்களைப் பாடுவதில் ஒருவர் ஆன்மீக மனந்திரும்புதலை எவ்வாறு அடைவது? — ஜெபத்தில் ஆன்மீக மனந்திரும்புதல் என்பது ஒருவரின் சொந்தப் பாவங்களை நினைவுகூர்வதிலிருந்து வருகிறது. ஜெபிக்கும் நபர் தனது சொந்தச் செயல்களையும், மற்றவர்களுக்கு இதேபோன்ற காரியங்களைச் செய்த பாவிகள் எவ்வாறு தீர்ப்பளிக்கப்படுவார்கள் என்பதையும், நியாயாதிபதியின் பயங்கரமான வார்த்தைகளையும் நினைவுகூர வேண்டும்: *'சபிக்கப்பட்டவர்களே, எனக்குத் தொலைந்து போங்கள், நித்திய அக்கினியில்'* (மத்தேயு 25:41). ஜெபங்களைப் படிக்கும்போதும் பாடும்போதும், ஒருவர் பேசப்படும் வார்த்தைகளில் தனது மனதை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி, அவற்றுள் அடங்கியுள்ள சக்தியைத் தனது முழு ஆன்மாவோடும் உணரும்போது, ஆன்மீக உணர்ச்சி எழுகிறது. இருப்பினும், உங்களுக்குள் அலட்சியம் நீடித்தால், மனந்தளர்ந்துவிடாதீர்கள், மாறாகப் பொறுமையுடன் உழைப்பைத் தொடருங்கள், ஏனெனில் கடவுள் இரக்கமுள்ளவர், தாராள மனமுள்ளவர் மற்றும் நீண்டபொறுமை கொண்டவர், மேலும் அவர் நமது முயற்சிகளை ஏற்றுக்கொள்கிறார். திருப்பாசுரக்காரரின் வார்த்தைகளை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்: *'நான் கர்த்தரிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்தேன், அவர் எனக்குச்*

செவிகொடுத்து, என் கூக்குரலைக் கேட்டார் (திபா. 39:1). நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது, கடவுளின் இரக்கம் விரைவில் உங்கள் மீது வரும் என்று நம்புங்கள். (பார்சி. மற்றும் ஜான்).

8. ஒருவர் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பது குறித்து தனது மனசாட்சியிடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெறுவதற்கு முன் எத்தனை முறை பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்? — ஒரு அனுபவமிக்க மூப்பரை நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க முடியாதபோது, சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தைப் பற்றி மூன்று முறை ஜெபிக்க வேண்டும், பின்னர் உங்கள் இதயம் எந்தப் பக்கம் சாய்கிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும், அது ஒரு முடி சற்றே வேறுபட்டாலும் சரி — அதன்படி செயல்பட வேண்டும். அத்தகைய வழிகாட்டுதல் இதயத்திற்குப் புலப்படும் மற்றும் முற்றிலும் தெளிவாக இருக்கும். (பார்சனூபியஸ் மற்றும் யோவான்).

8. ஒருவர் மூன்று முறை எப்படிப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்: வெவ்வேறு நேரங்களில்வா அல்லது ஒரே நேரத்தில்வா? சில சமயங்களில் தாமதிப்பது சாத்தியமற்றது. உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், மூன்று நாட்களுக்குள் மூன்று முறை ஜெபியுங்கள்; ஆனால் மீட்பரின் பாடுகளின் போது இருந்ததைப் போல அவசரத் தேவை இருந்தால், அவர் மூன்று முறை ஜெபிப்பதற்காக ஒதுங்கியதையும், மூன்று முறை ஜெபித்து, அதே வார்த்தைகளைச் சொன்னதையும் உங்கள் முன்மாதிரியாகக் கொள்ளுங்கள் (மத். 26:44). (பார்த். மற்றும் யோவான்).

8. நீங்கள் கடவுளுக்குப் பிரியமான ஒரு செயலைச் செய்ய எண்ணும்போது, அதற்கு மாறான ஒரு எண்ணம் அதை எதிர்த்தால், அந்தச் செயல் உண்மையிலேயே கடவுளுக்குப் பிரியமானது என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வது இப்படித்தான். ஜெபித்து கவனியுங்கள்: ஜெபிக்கும்போது, உங்கள் இதயம் நன்மையில் வலுப்பெற்று, அந்த நன்மை குறையாமல் அதிகரித்தால், மேலும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் அந்த மாறான எண்ணம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு நற்செயலுக்கும் சாத்தானின் பொறாமையால் ஏற்படும் கடுமையான எதிர்ப்பு நிச்சயமாக இருக்கும் என்பதை அறிந்துகொள், ஆனால் ஒரு நல்ல எண்ணம் ஜெபத்தின் மூலம் இதை வென்றுவிடும். இருப்பினும், வெளிப்படையான நன்மை சாத்தானால் ஊட்டப்பட்டால், மேலும், எதிர்ப்பு உணர்வும் அவனாலேயே உருவானால், அப்போது ஜெபத்தின்

மூலம் அந்த வெளிப்படையான நன்மையும், அதனுடன் அந்த வெளிப்படையான எதிர்ப்பும் பலவீனமடையும். அத்தகைய சமயத்தில், பகைவன் நம்மில் தானே நட்ட எண்ணத்திற்கு எதிராகத் தடையாக நிற்பது தெளிவாகிறது; அதன் மூலம், அவன் நல்லது என்று நம்மில் பதிய வைத்த எண்ணத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நம்மை ஏமாற்றவே அவன் அவ்வாறு செய்கிறான். (வசனங்கள் மற்றும் யோவான்).

8. நீங்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் சிந்தனையில் ஒரு தொந்தரவை உணர்ந்தால், மேலும் கடவுளின் பெயரை உச்சரித்த பிறகும்—ஒரு தலைமுடி அளவு இடைவெளி இருந்தாலும்—அந்தத் தொந்தரவு நீடிக்கினால், நீங்கள் செய்ய விரும்பும் செயலைத் தீயவன் உங்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளான் என்று அறிந்துகொள்ளுங்கள். அப்படியானால், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அதைச் செய்யக்கூடாது—ஏனெனில் கலக்கமுள்ள மனதுடன் செய்யப்படும் எதுவும் கடவுளுக்குப் பிரியமானதல்ல. ஆனால் ஒருவர் இந்தக் குழப்பத்தை எதிர்க்கும்போது (அதை எதிர்க்கும் ஒரு எண்ணம் எழும்போது), உடனடியாக அந்த விஷயத்தைத் தீமையானதாகக் கருதக்கூடாது, மாறாக அது நல்லதா இல்லையா என்று ஆராய வேண்டும்; அது நல்லதல்ல என்றால் அதைத் தள்ளிவிட வேண்டும், ஆனால் அது நல்லது என்றால், அந்தக் குழப்பத்தைக் கண்டுகொள்ளாமல் அதைச் செய்ய வேண்டும். (பார்சா மற்றும் யோவான்).

மனந்திரும்புதல், மிதமான தன்மை, சாந்தம், துக்கம்

23. மனந்திரும்புதல் பாதையை எப்படித் தொடங்குவது என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். — நீங்கள் மனந்திரும்புதல் பாதையைத் தொடங்க விரும்பினால், அந்தப் பரத்தையள் என்ன செய்தாள் என்று பாருங்கள்: *அவள் தன் கண்ணீரால் ஆண்டவரின் பாதங்களைக் கழுவினாள்* (லூக்கா 7:38). கண்ணீர் ஒவ்வொரு நபரின் பாவங்களையும் கழுவிவிடுகிறது. ஆனால் ஒரு நபர் உள் முயற்சி, பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கவனமான படிப்பு, பொறுமை, இறுதி நியாயத்தீர்ப்பு மற்றும் நித்திய அவமானம் பற்றிய சிந்தனை, மற்றும் சுய-உறவின் மூலம் கண்ணீரைப் பெறுகிறார், ஆண்டவர் கூறியது போல்: *'என்னைப் பின்பற்ற விரும்புகிறவன், தன்னை மறுதலித்து, தன் சிலுவையைச்*

சுமந்து, என்னைப் பின்பற்றக்கடவன்' (மத்தேயு 16:24). தன்னை மறுதலித்து, தன் சிலுவையைச் சுமந்துகொள்வது என்பது, எல்லா விஷயங்களிலும் தன் விருப்பத்தை அடக்கி, தன்னை ஒன்றுமில்லாததாகக் கருதுவதாகும். (வசனங்கள் மற்றும் யோவான்).

24. உணவு மற்றும் பானத்தில் மிதமான அளவைப் பொறுத்தவரை, பிதாக்கள் நமக்கு கற்பிப்பது என்னவென்றால், இரண்டிலுமே உரியதை விட சற்று குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டும், அதாவது, வயிறு நிரம்பி திருப்தி அடையும் வரை சாப்பிடக்கூடாது. ஒவ்வொருவரும் உணவு மற்றும் ஒயின் இரண்டிலும் தங்களுக்கு ஏற்ற அளவை தாங்களே தீர்மானிக்க வேண்டும். இருப்பினும், மிதமான அளவின் அளவு உணவு மற்றும் பானத்திற்கு மட்டுமே அல்ல, அது உரையாடல், தூக்கம், ஆடை மற்றும் அனைத்து புலன்களுக்கும் நீட்டிக்கிறது. இந்த எல்லா விஷயங்களிலும் மிதமான அளவிற்கு ஒரு சரியான அளவு இருக்க வேண்டும். (பார்சி. மற்றும் யோவான்).

27. ஒரு உரையாடலைத் தொடங்கி, அது பாவமானது என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், 'வேண்டாம், அதைப் பற்றிப் பேச வேண்டாம்' என்று கூறி அதை நிறுத்துங்கள். அல்லது, ஒரு கணம் நின்று, 'நான் என்ன பேசிக்கொண்டிருந்தேன் என்பதை மறந்துவிட்டேன்' என்று கூறி, உரையாடலை மற்றொரு பாவமற்ற தலைப்பிற்குத் திருப்புங்கள். (பார்க்க. மற்றும் யோவான்).

28. துயரங்களிலிருந்து விடுபட்டு, அவற்றால் மனம் சோர்வடையாமல் இருக்க விரும்புகிறீர்களா? இதைவிடப் பெரிய துயரங்களை எதிர்பார்த்தால், நீங்கள் அமைதியைக் காண்பீர்கள். யோபு மற்றும் பிற புனிதர்களையும், அவர்கள் சகித்துக்கொண்ட துயரங்களையும் நினைவுகூருங்கள்! அவர்களின் பொறுமையைப் பெறுங்கள், உங்கள் ஆன்மா ஆறுதல் அடையும். (பார்சா மற்றும் யோவான்).

அடக்கம், தீய எண்ணங்கள், விவேகம்

30. நாம் எப்போதும் தாழ்மையுடன் இருக்கட்டும், ஏனெனில் தாழ்மையுள்ளவர்கள் தரையில் படுத்துக்கொள்கிறார்கள், மேலும் தரையில் படுத்திருக்கும் ஒருவர் எவ்வளவு தூரம் விழ முடியும்? ஆனால் உயரத்திற்கு ஏறியவன் எளிதில் விழக்கூடும். நாம் மனந்திரும்பி நேர் செய்யப்பட்டிருந்தால், அது நம்மாலன்று—அது கடவுளின்

வரம், ஏனெனில் *'கர்த்தர் வீழ்ந்தவர்களை உயர்த்தி, குருடருக்கு ஞானம் அளிக்கிறார்.'* (பார்சன் மற்றும் யோவான்).

30. நாம் எல்லாப் பாவிகளிலும் மிகப் பாவிகளாகவும், தேவனுக்கு முன்பாக நன்மையொன்றும் செய்யாதவர்களாகவும் நம்மைக் கருத வேண்டும்; எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், ஒவ்வொரு செயலுக்காகவும் நம்மை நாமே கண்டிக்க வேண்டும். (பார்சன் மற்றும் யோவான்).

31. நம்மைத் தாக்கும் எண்ணங்களுக்கு எதிராக நாம் வாதிட வேண்டுமா என்ற கேள்விக்கு, நான் கூறுவது: வாதிடாதீர்கள். ஏனெனில், இதுவே எதிரிகள் துல்லியமாக விரும்புவது, மேலும், அத்தகைய ஒரு வாதத்தைக் கண்டு, அவர்கள் தங்கள் தாக்குதல்களை நிறுத்த மாட்டார்கள். இதைப் பற்றி கர்த்தியிடம் ஜெபித்து, உங்கள் பலவீனத்தை அவருக்கு முன்பாக வெளிப்படுத்துவது நல்லது, அவர் இந்த எண்ணங்களை விரட்டுவதற்கும், முற்றிலுமாக அழிப்பதற்கும் உதவுவார். (வர்சோன் மற்றும் ஜான்).

36. ஒருவர் தன் சொந்த விருப்பத்தை வலியுறுத்துவதை விட, பணிவோடு கேள்விகளைக் கேட்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும், ஏனெனில், விசாரிக்கும் நபரின் இதயத்தின் பணிவிற்காகவும் நீதியுக்காகவும், என்ன பேச வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ள, கர்த்தரே கேட்கிறவருக்கு உதவுகிறார். (பார்ச. மற்றும் யோவான்).

அண்டை வீட்டார் மீது அன்பு, இரக்கம், தீர்ப்பிடாமை

42. சமூகத்திற்கு சேவை செய்யும்போது நீங்கள் அனுபவிக்கும் துக்கங்களிலும் உடல் உழைப்புகளிலும் மனந்தளர்ந்துவிடாதீர்கள், ஏனெனில் இது *உங்கள் சகோதரர்களுக்காக உங்கள் உயிரைக் கொடுப்பதாகும்* (1 யோவான் 3:16) — மேலும் அத்தகைய உழைப்பிற்கான பலன் மிகுந்ததாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். எகிப்தில் பஞ்சத்தின் போது, தம் சகோதரர்களுக்கு உணவு வழங்கும்படி ஆண்டவர் யோசேப்பை நியமித்தது போல (சங். 32:19), அவ்வாறே உங்களையும் சமூகத்திற்கு சேவை செய்ய அவர் நியமித்துள்ளார். நான் என் பங்கிற்கு, அப்போஸ்தலரின் வார்த்தைகளை உங்களுக்கு மீண்டும் கூறுகிறேன்: *'என் மகனே, தைரியமாயிரு; கிறிஸ்து*

இயேசுவின் கிருபையில் நிலைத்திரு' (2 தீமோ. 2:1). (வர்சா மற்றும் ஜான்)

43. நீங்கள் தர்மம் செய்ய விரும்பும்போது, ஆனால் கொடுக்கலாமா என்று ஒரு எண்ணம் உங்களைச் சந்தேகிக்க வைத்தால், உங்கள் எண்ணத்தை ஆராயுங்கள்; அது கஞ்சத்தனத்தால் தூண்டப்பட்டிருப்பதைக் கண்டால், கொடுத்துவிடுங்கள், நீங்கள் கொடுத்திருக்க வேண்டியதை விடச் சற்று அதிகமாகவும் சேர்த்துக் கொடுங்கள். (பார்சி. மற்றும் யோவான்).

45. மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் விளைவித்து, அதன் விளைவாக நீங்களும் துன்பப்படுவதற்கு உங்களைத் தூண்டும் எண்ணங்களால் நீங்கள் கலக்கமடைகிறீர்கள். ஆனால், என் சகோதரரே, அறிந்துகொள்ளுங்கள், யாராவது செயலாலோ வார்த்தையாலோ உங்களைப் புண்படுத்தினால், அவர்கள் பிற்காலத்தில் நூறு மடங்கு புண்படுத்தப்படுவார்கள். ஆகையால், எல்லாவற்றிலும் பொறுமையுடன் இருங்கள், மேலும் உங்கள் சொந்த விருப்பத்தை எதன் மீதும் திணிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனமாக ஆராயுங்கள், அவை உங்கள் இதயத்தை கோபத்தின் கொடிய விஷத்தால் பாதிக்காமலும், ஒரு ஈயை ஒட்டகமாகவும், ஒரு சிறு கல்லைக் கரட்டையாகவும் தவறாகக் கருதச் செய்து உங்களை ஏமாற்றாமலும் இருப்பதற்காக, அதனால்
உங்கள் கண்ணில் ஒரு மரக்கட்டை இருக்க, மற்றவரின் கண்ணில் உள்ள ஒரு தூசியைப் பார்க்கும் மனிதனைப் போல இருப்பீர்கள். (வசனங்கள் மற்றும் யோவான்).

போதனை

53. சில சமயங்களில் பல்வேறு அறிவுறுத்தும் உரையாடல்களை விட மௌனம் சிறந்தது மற்றும் அதிக நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தது. *'சொற்கள் பெருகும்போது பாவம் தவிர்க்கப்படுவதில்லை'* (நீதிமொழிகள் 10:19) என்று சொன்னவரின் வார்த்தைகளை நினைவுகூர்ந்து, நாம் வார்த்தைகளை மிதமாகப் பயன்படுத்துவோம். மேலும், மௌனமாக இருக்கும்போது நாம் தற்பெருக்கிலும் சுயபுகழ்ச்சியிலும் விழாதபடி, நாம் போதிப்பதை நாம் கடைப்பிடிக்கத் தவறுவதன் மூலம் நம்மேல் தண்டனையை

வரவழைத்துக் கொள்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்வோம். (பார்சி. மற்றும் யோவான்).

அப்பா தோரோதியோஸ்

புனித தோரோதியுஸ் 6 ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் 7 ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்திலும் வாழ்ந்தார்; அவர் பாலஸ்தீனத்திலுள்ள காசாவில் பிறந்தார். தனது இளமைப் பருவத்தில், அவர் பல உலகியல் அறிவியல் துறைகளைக் கற்று, கணிசமான செல்வத்தைக் குவித்தார். அவர் பெரிய முனிவர்களான பார்சனூபியஸ் மற்றும் யோவான் ஆகியோருடன் ஆன்மீக உறவில் இருந்தார், மேலும் அவர்களின் செல்வாக்கின் கீழ், அப்பா ஸ்வெரிடின் மடாலயத்தில் துறவறையை மேற்கொண்டார். பின்னர் அவர் அண்டை மடாலயத்தின் மடாதிபதியாக ஆனார். அவரது இருபது ஒன்று போதனைகளும் பல கடிதங்களும் நமக்குக் கிடைத்துள்ளன. அவர் சுமார் 620 ஆம் ஆண்டில் காலமானார்.

கடவுளின் திருவுளம்

1. எல்லாம் உங்கள் விருப்பப்படி நடக்க வேண்டும் என்று விரும்பாதீர்கள், ஆனால் பொருட்கள் இருக்க வேண்டியபடியே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புக; இந்த வழியில் நீங்கள் அனைவருடனும் சமாதானத்தைக் காண்பீர்கள். மேலும் மிகச் சிறிய விவரம் வரை எல்லாமே கடவுளின் திருவுளப்படியே நமக்கு நிகழ்கிறது என்று நம்புங்கள்; அப்போது உங்களுக்கு நேரிடும் அனைத்தையும் நீங்கள் துயரமின்றி சகித்துக்கொள்வீர்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

அறநெறியைப் பின்பற்றுதல்

11. இரட்சிக்கப்பட விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தீமையைத் தவிர்ப்பது மட்டுமல்லாமல், நன்மையைச் செய்யவும் கடமைப்பட்டவர்கள், சங்கீதத்தில் கூறப்பட்டபடி: *'தீமையை விட்டுவிட்டு நன்மையைச் செய்யுங்கள்'* (சங். 33:15). உதாரணமாக, யாராவது எளிதில் கோபமடைந்தால், அவர்கள் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், பணிவாகவும் மாற வேண்டும்; யாராவது பெருமையுடன் இருந்தால், அவர்கள் பெருமையைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், தாழ்மையுடனும் மாற வேண்டும். இவ்வாறு, ஒவ்வொரு தீய உணர்ச்சிக்கும் அதன் எதிர் புண்ணியமும்

உண்டு: பெருமை—அடக்கம், கஞ்சத்தனம்—தாராளம், விபச்சாரம்—பரிசுத்தம், கோழைத்தனம்—பொறுமை, கோபம்—மென்மை, வெறுப்பு—அன்பு. (அப்பா டோரோஃப்.)

11. நற்பண்பு உங்கள் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது என்றும், உங்களால் அடைய முடியாதது என்றும் நினைக்காதீர்கள். மாறாக, விசுவாசத்தால் உத்வேகம் பெற்று, துணிச்சலாக முதல் படியை எடுத்து வையுங்கள். உங்கள் மனமார்ந்த முயற்சியைக் கடவுளுக்குக் காட்டுங்கள் — நற்பண்பைப் பழக்கத்தில் கொள்ள அவர் உங்களுக்கு வழங்கும் உதவியை நீங்கள் காண்பீர்கள். இரண்டு படிக்கட்டுகளைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்: ஒன்று சொர்க்கத்திற்கு மேலே செல்கிறது, மற்றொன்று நரகத்திற்குக் கீழே செல்கிறது, நீங்கள் இந்த இரண்டு படிக்கட்டுகளுக்கும் இடையில் உள்ள தரையில் நிற்கிறீர்கள். 'நான் எப்படி தரையிலிருந்து மேலே பறந்து திடீரென்று சொர்க்கத்தில், அதாவது படிக்கட்டின் உச்சியில், என் இருப்பைக் காண்பது?' என்று நினைக்கவோ சொல்லவோ வேண்டாம். தீமை செய்வதன் மூலம் கீழே இறங்காமல் இருப்பதில் மட்டும் கவனமாக இருங்கள். ஆகவே, உங்களால் முடிந்த நல்ல செயல்களைச் செய்து, படிப்படியாக மேலே ஏற முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் ஒவ்வொரு நற்செயலும் ஒரு படியாக மேலே செல்வதாக அமையும். இவ்வாறு, கடவுளின் உதவியுடன் ஒரு படியிலிருந்து அடுத்த படியை ஏறி, இறுதியில் நீங்கள் படிக்கட்டுகளின் உச்சியை அடைவீர்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

13. கடவுளுக்குப் பிரியமான ஒரு செயலைச் செய்பவர் நிச்சயமாகச் சோதனையை எதிர்கொள்வார்: ஏனெனில் ஒவ்வொரு நற்செயலுக்கும் முன்போ அல்லது பின்போ சோதனை வரும். உண்மையில், ஒருவர் கடவுளுக்காகச் செய்யும் எந்தச் செயலும் சோதனையால் சோதிக்கப்படும் வரை அதை நிலைத்தன்மை வாய்ந்தது என்று கூற முடியாது. (அப்பா டோரோஃப்.)

13. உடல்களை நிழல்கள் பின்தொடர்வது போல, கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவதையும் சோதனைகள் பின்தொடர்கின்றன, ஏனெனில் சோதனைகள் இல்லாமல் யாரும் பரலோக ராஜ்யத்தில் நுழைய மாட்டார்கள். எனவே, துயரமின்றி பொறுமையுடன் இருங்கள் மற்றும் ஜெபியுங்கள், நல்ல கடவுள் உங்கள் விடாமுயற்சிக்கும் பொறுமைக்கும் வெகுமதி அளிப்பார். (அப்பா டோரோஃப்.)

13. பிதாக்கள் கூறியது போல, ஒருவர் கடவுளின் பாதையில் நடக்க வேண்டும்: *'உங்கள் இரத்தத்தைச் செலுத்தி, ஆவியைப் பெறுங்கள்.'* (அப்பா டோரோஃப்.)

குறைகளுக்கு எதிரான போராட்டம்

21. தன் இச்சைகள் பின்பற்றும் மனிதன் யாருடையவன் போன்றவன்? அவன் தன் எதிரியின் அம்புகளால் தாக்கப்படும்போதும், அவற்றை எடுத்துத் தன் சொந்தக் கைகளால் தன் இதயத்தில் குத்திக்கொள்ளும் மனிதனைப் போன்றவன். தன் இச்சைகளை எதிர்க்கும் மனிதன், தன் எதிரியின் அம்புகள் மழையெனப் பொழிந்தாலும், கவசம் அணிந்திருப்பதால் பாதிக்கப்படாத மனிதனைப் போன்றவன். மேலும், காமத்தை வேரறுப்பவன், தன் எதிரியின் அம்புகள் தன் மீது பொழியப்படும்போது, அவற்றை உடைப்பவனையோ அல்லது தன் எதிரிகளின் இதயங்களுக்குள் திருப்பியெறிபவனையோ போன்றவன், சங்கீதத்தில் கூறப்பட்டபடி: *'அவர்களுடைய பட்டயம் அவர்களுடைய இருதயத்திலே பிரவேசிக்கும், அவர்களுடைய வில்லைகள் முறிந்துபோகும்'* (சங். 36:15). (அப்பா டோரோஃப்.).

21. ஒரு முனிவர் தனது சீடருடன் சயப்ரஸ் மரங்களுக்கு மத்தியில் நடந்து கொண்டிருந்தார். அவற்றில் சில பெரியதாகவும், மற்றவை சிறியதாகவும் இருந்தன. அந்த முனிவர் மிகவும் சிறிய சயப்ரஸ் மரத்தைச் சுட்டிக்காட்டி, அதைப் பிடுங்கி எடுக்குமாறு தனது சீடரிடம் கூறினார். சீடர் உடனடியாக அதை ஒரு கையால் பிடுங்கிவிட்டார். பிறகு அந்த முனிவர் முதல் மரத்தை விட சற்று பெரிய மற்றொரு சயப்ரஸ் மரத்தை சுட்டிக்காட்டினார். சீடர் அதை இரு கைகளாலும் பிடித்து பிடுங்கினார். அவர் சற்று சிரமத்துடன், அதை விடவும் பெரிய ஒரு சயப்ரஸ் மரத்தை பிடுங்கினார். இறுதியாக, அந்த முனிவர் மிகப் பெரிய ஒரு சயப்ரஸ் மரத்தை சுட்டிக்காட்டினார். சீடன் எவ்வளவு கடினமாக முயன்றும், அதை அவனால் பிடுங்க முடியவில்லை. அப்போது அந்த முனிவர் கூறினார்: 'நமது உணர்ச்சிகளும் இப்படித்தான்: அவை சிறியதாக இருக்கும்போது, அவற்றை நாம் எளிதாக வேரோடு களைந்துவிட முடியும்; ஆனால் நாம் அவற்றை வளர விட்டால், அவை வேரூன்றிவிடும், மேலும் அவை எவ்வளவு உறுதியாக வேரூன்றுகின்றனவோ,

அவற்றிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்வது அவ்வளவு கடினமாகிவிடும்.' (அப்பா டோரோஃப்.)

21. ஒருவரில் ஒரு தீய உணர்வு கூட பழக்கமாகிவிட்டால், அது அவர்களை வாட்டும். சில சமயங்களில் ஒரு நபர் பல நற்செயல்களைச் செய்கிறார், ஆனால் ஒரே ஒரு தீய பழக்கம் அவையனைத்தையும் மிஞ்சிவிடும். உதாரணமாக, ஒரு பருந்தியின் ஒரு நகமாவது வலையில் சிக்கிக்கொண்டால், அந்தப் பறவை முழுவதுமாகப் பிடிபட்டுவிடும். அதுபோலவே, ஒரே ஒரு தீய உணர்வின் காரணமாக, ஆன்மா எதிரியின் கைகளுக்குச் சென்றுவிடக்கூடும். ஆகவே, ஒரே ஒரு தீய உணர்வு கூடப் பழக்கமாக மாற அனுமதிக்காதீர்கள், ஆனால் நீங்கள் சோதனையில் விழாதபடிக்கு இரவும் பகலும் கடவுளிடம் ஜெபியுங்கள். மேலும், நமது சொந்த பலவீனத்தின் காரணமாக நாம் தோற்கடிக்கப்பட்டால், உடனடியாக எழுந்திருக்க நம்மைக் கட்டாயப்படுத்துவோம், கடவுளின் நன்மையின்முன் அழுவோம், மேலும் மீண்டும் ஒருமுறை விழிப்புடன் இருந்து பாடுபடுவோம். மேலும், கடவுள் நமது நல்ல உறுதியையும், தாழ்மையையும், இருதயத்தின் மனந்திரும்புதலையும் கண்டு, தமது இரக்கத்தின் மூலம் நமக்கு உதவிக்கரத்தை நீட்டி நம்மோடு செயல்படுவார். (அப்பா டோரோஃப்.)

21. ஒருமுறை கோபப்பட்டவன் கோபக்காரன் எனவும், ஒருமுறை விபச்சாரம் செய்தவன் விபச்சாரி எனவும், ஒருமுறை கருணை காட்டியவன் கருணையுள்ளவன் எனவும் ஏற்கெனவே அழைக்கப்படுவதில்லை. மாறாக, நற்பண்பில் எப்படி இருக்கிறதோ, அப்படித் தீயொழுக்கத்திலும், பழக்கவழக்கம் என்பது அடிக்கடி செய்வதன் மூலமே உருவாகிறது. இந்தப் பழக்கம்தான் பின்னர் ஆன்மாவை வருத்துகிறது அல்லது ஆற்றுப்படுத்துகிறது. நற்பண்பு ஆற்றுப்படுத்துகிறது, ஏனெனில் நாம் எவ்வளவு அதிகமாக நன்மை செய்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நமது நற்பண்புப் பழக்கம் வளர்கிறது, இதன் மூலம் நாம் நமது இயல்பான குணத்தை மீட்டெடுத்து, நமது அசல் நல்வாழ்வு நிலைக்குத் திரும்புகிறோம். ஆனால் தீவினை நம்மை வாட்டுகிறது, ஏனெனில் அதன் மூலம் நமது இயல்புக்கு அந்நியமான மற்றும் விரோதமான ஒரு பழக்கத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம், அதுவே நம்மை அழித்துவிடுகிறது. (அப்பா டோரோஃப்.)

22. ஆத்துமா பாவத்தைச் செய்யும்போது, அதனால் சோர்வடைகிறது; ஏனெனில், பாவம் தன்னை அதற்கு ஒப்புக்கொடுப்பவர்களைப் பலவீனப்படுத்தி, தேய்த்துவிடுகிறது. ஆகவே, ஒருவருக்கு நேரிடும் அனைத்தும் ஒரு சுமையாகத் தோன்றுகின்றன. ஆனால், ஒருவன் நன்மை செய்வதில் சிறந்து விளங்கினால், அவன் முன்னேற முன்னேற, முன்பு சுமையாகத் தோன்றிய அனைத்தும் இப்போது எளிதாகிவிடுகின்றன. (அப்பா டோரோஃப்.)

மனசாட்சியின் பாதுகாப்பு

23. கடவுள் மனிதனைப் படைத்தபோது, அவனுக்குள் ஒரு தெய்வீகமான ஒன்றைப் புகுத்தினார்; அது, ஒரு தீப்பொறியில் ஒளியும் வெப்பமும் இருப்பது போல, தனக்குள் ஒளியையும் வெப்பத்தையும் கொண்ட ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணம் போன்றது. மனதைப் பிரகாசமாக்கி, எது நன்மை, எது தீமை என்பதைக் காட்டும் இந்த எண்ணமே மனசாட்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது. மனசாட்சி ஒரு இயற்கைச் சட்டம். எழுதப்பட்ட சட்டம் வருவதற்கு முன்பு வாழ்ந்த முன்னோர்களும் புனிதர்களும் தங்கள் மனசாட்சியின் குரலைப் பின்பற்றி கடவுளுக்குப் பிரியமானவர்களாயிருந்தனர்.

23. நமது மனச்சாட்சியை 'அடக்குவதும்', அல்லது அதற்குக் கீழ்ப்படிந்து அது நம்மில் ஒளிவீசி நம்மைப் பிரகாசிக்கச் செய்வதும் நமது சக்திக்குட்பட்டதே. ஏனெனில், நமது மனசாட்சி எதையாவது செய்யும்படி நமக்குச் சொல்லும்போது நாம் அதைப் புறக்கணிக்கிறோம், அல்லது அது எதையாவது செய்யும்படி அறிவுறுத்தும்போது நாம் அதைச் செய்யத் தவறுகிறோம். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நாம் அதை மிதிக்கிறோம் அல்லது, ஒருவிதத்தில், அதைப் புதைத்துவிடுகிறோம், அதன் காரணமாக அதன் குரல் அதன் மீது சுமத்தப்பட்டிருக்கும் சுமையின் கீழ் இருந்து கிட்டத்தட்ட கேட்க முடியாததாகிவிடுகிறது. சேற்றால் கலங்கிய நீரில் ஒருவரது முகப் பிரதிபலிப்பைக் காண முடியாதது போல, அறிந்துகொண்டு பாவம் செய்வதன் மூலம், நமது மனசாட்சி என்ன சொல்கிறது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வதை நிறுத்திவிடுகிறோம். ஒருவேளை ஒருவர் தனது மனசாட்சி முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது என்றும் நினைக்கக்கூடும். இருப்பினும், தனது மனசாட்சியை முழுமையாக இழந்தவர்

எவரும் இல்லை, ஏனெனில் அது ஒரு தெய்வீகமான விஷயம், அது ஒருபோதும் முற்றிலும் அழிந்துவிடாது. (அப்பா டோரோஃப்.)

கட்டுப்பாடு, சாந்தம்

24. நாம் உணவில் மட்டுமல்ல, மற்ற எல்லாப் பாவங்களிலிருந்தும் விலகி இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான், நாம் நம் வயிற்றுக்கு நோன்பிருப்பது போல, நம் நாவிற்கும் நோன்பிருக்க முடியும். நாம் நம் கண்களுக்கும் நோன்பிருக்க வேண்டும்; அதாவது, வீணான காரியங்களைப் பார்க்காமல், கண்களுக்கு முழு சுதந்திரம் கொடுக்காமல், மற்றும் யாரையும் வெட்கமின்றி அல்லது பயமின்றி பார்க்காமல் இருக்க வேண்டும். அதேபோல், நமது கைகளும் கால்களும் ஒவ்வொரு தீய செயலிலிருந்தும் விலகி இருக்க வேண்டும். (அப்பா டோரோஃப்.)

27. ஒருவரின் இதயம் முதலில் அவரைக் கடந்து, அவரை இழித்துப் பேசி, தன்னை அவருக்கும் மேலானவராகக் கருதிக் கொள்ளாவிட்டால், அவர் தன் அண்டை வீட்டார் மீது கோபம்கொள்வது சாத்தியமற்றது. (அப்பா டோரோஃப்.)

துயரங்களும் கடவுளின் திருவுளமும்

28. நமது நெருங்கிய நண்பரிடமிருந்து நாம் விரும்பத்தகாத ஒன்றை அனுபவிக்கும்போது, அவர் அதைக் கெட்ட எண்ணத்தில் செய்யவில்லை, மாறாக நம்மீதுள்ள அன்புக்காகச் செய்தார் என்பதை நாம் அறிவோம். நம்மைப் படைத்த, நமது பொருட்டு அவதாரம் எடுத்து, பெரும் துன்பங்களைச் சகித்து நமது பொருட்டு மரித்த கடவுளையும் நாம் அவ்வாறே கருத வேண்டும். அவர் எல்லாவற்றையும் தனது நன்மையாலும், நம் மீதான அன்பினாலும் செய்கிறார் என்பதை நாம் நமக்கு நினைவூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நண்பரைப் பற்றி, அவர் நம்மை நேசித்தாலும், எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்ய போதுமான ஞானம் இல்லாததால், அறியாமல் நமக்குத் தீங்கு விளைவித்தவர் என்று நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் கடவுளைப் பற்றி இவ்வாறு கூற முடியாது, ஏனெனில் அவரே உச்சகட்ட ஞானம். நமக்கு எது நல்லது என்பதை அவர் அறிவார், மேலும் மிகச் சிறிய விஷயங்கள் கூட, அனைத்தையும் நமது நன்மைக்காக வழிநடத்துகிறார். ஒரு நண்பரைப் பற்றி, அவர் நம்மை நேசித்தாலும் மற்றும் போதுமான அறிவைக் கொண்டிருந்தாலும், நமக்கு உதவ சக்தியற்றவர் என்றும்

கூறலாம். ஆனால் கடவுளைப் பற்றி இப்படி எந்த வகையிலும் கூற முடியாது, ஏனெனில் அவருக்காக எல்லாமே சாத்தியம், அவருக்கு எதுவும் கடினம் அல்ல. இவ்வாறு, கடவுள் நம்மை நேசித்து இரக்கப்படுகிறார் என்றும், அவர் எல்லையற்ற ஞானமும் சர்வவல்லமையுடையவர் என்றும் நாம் அறிவோம். அவர் என்ன செய்தாலும், அதை நமது நன்மைக்காகவே செய்கிறார், அது நமக்கு துக்கமாகத் தோன்றினாலும், ஒரு நன்மையாளர் வழங்குவது போல அதை நாம் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

28. துக்கங்களாலும், பாவங்களாலும் நசுக்கப்படும் ஒருவனுக்கு, அந்தத் துக்கங்கள் என்ன பயனைத் தருகின்றன? உண்மை என்னவென்றால், நாம் சோதனையின் போது பாவம் செய்கிறோம், ஏனெனில் நாம் பொறுமையற்றவர்களாக இருக்கிறோம், மேலும் நமது விருப்பத்திற்கு எதிராக எதையும் சகித்துக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. இருப்பினும், அப்போஸ்தலர் கூறியது போல, தேவன் நமது சக்திக்கு மீறிய எதையும் அனுமதிக்க மாட்டார்: *'தேவன் உண்மையுள்ளவர்; நம்மால் சகிக்கக்கூடியதற்கு மேல் நாம் சோதிக்கப்படுவதை அவர் அனுமதிக்க* மாட்டார்' (1 கொரி. 10:13). ஆனால் நம்மிடம் பொறுமை இல்லை; மிகச் சிறிய விஷயத்தைக் கூட சகித்துக்கொள்ள நாம் தயாராக இல்லை; எல்லாவற்றையும் பணிவோடு ஏற்றுக்கொள்ள நாம் முயற்சிப்பதில்லை; அதனால் நாமே நமக்குச் சுமையை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். மேலும், நாம் துரதிர்ஷ்டங்களைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கும் அளவுக்கு, நாம் அவற்றால் அதிகம் துன்புற்று, சோர்வடைந்து, அவற்றிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியாமல் போகிறோம். கடலில் பயணம் செய்யும் கலையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்குத் தெரியும், ஒரு பெரிய அலை தங்களை நோக்கி வரும்போது, அது தங்களைக் கடந்து செல்லும் வரை அதன் அடியில் மூழ்கி, பின்னர் அமைதியாகத் தங்கள் பயணத்தைத் தொடர வேண்டும் என்று. இருப்பினும், ஒருவர் அந்த அலைக்கு எதிராகத் துணிந்து நிற்க முயன்றால், அது தவிர்க்க முடியாமல் பெரும் விசையுடன் தாக்கி, நீச்சல் வீரரைக் கவிழ்த்து, அவர்களை வெகுதூரம் தூக்கி வீசிவிடும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம், ஒரு முட்டாள்தனமான நீச்சல் வீரர் வீணாகத் தன்னைத் தானே சோர்வடையச் செய்கிறார். தீயுணர்வுகளைப் பொறுத்தவரையிலும் இதே போன்ற ஒன்றுதான் நிகழ்கிறது.

ஒருவர் சோதனையைப் பொறுமையுடனும் பணிவுடனும் தாங்கும்போது, அது எந்தத் தீங்கும் விளைவிக்காமல் கடந்துவிடும். ஆனால் அவர்கள் மனம் தளர்ந்தாலோ, தடுமாறினாலோ அல்லது மற்றவர்களைக் குற்றம் சாட்டினாலோ, அவர்கள் வீணாகத் தங்களுக்குச் சுமையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு, தங்களுக்கு மேலும் பெரிய சோதனைகளை வரவழைத்துக் கொண்டு, எந்தப் பயனையும் அடைய மாட்டார்கள்.

28. சோதனைகளைக் குழப்பமின்றி சகித்துக்கொள்பவர்களுக்கு மட்டுமே அவை பயனளிக்கின்றன. உதாரணமாக, சில உணர்ச்சிகள் நம்மைத் துன்புறுத்தும்போது, நாம் குழப்பமடையக்கூடாது, ஏனெனில் குழப்பம் என்பது முட்டாள்தனம் மற்றும் பெருமையிலிருந்து உருவாகிறது. மேலும், நமது சொந்த ஆன்மாவின் செயல்பாடுகளை அறியாமல், நாம் சவாலைத் தவிர்ப்பதிலிருந்தும் இது ஏற்படுகிறது. நாம் ஆன்மீக வாழ்வில் செழித்து வளராததற்குக் காரணம், நமது எல்லைகளை நாம் அறியாமலும், போதுமான பொறுமை இல்லாததாலும் ஆகும், ஆனாலும் நாம் எந்த முயற்சியும் இல்லாமல் அறம் நிறைந்தவர்களாக விரும்புகிறோம். (அப்பா டோரோஃப்.)

28. மனிதனே, ஒரு பாவ உணர்வு உன்னைத் துன்புறுத்தும்போது ஏன் ஆச்சரியப்படுகிறாய்? எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நீயே அதை வளர்த்தெடுத்தாய்! பொறுத்துக்கொள்வதும், முயற்சி செய்வதும், உனக்கு உதவ கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்வதும் சிறந்தவை. ஏனெனில், தனது பாவ உணர்வுகளுக்கு அடிபணிந்தவன், பின்னர் அவற்றினால் துயரத்தை அனுபவிக்காமல் இருப்பது சாத்தியமற்றது. (அப்பா டோரோஃப்.)

28. மக்களிடமிருந்து வரும் அவமானமும் நிந்தனையும் உங்கள் பெருமையைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகள் என்று நம்புங்கள், மேலும் உங்களை நிந்திக்கிறவர்களுக்காக, உங்கள் ஆன்மாவின் உண்மையான மருத்துவர்கள் போல ஜெபியுங்கள். மரியாதைக் குறைவை வெறுப்பவர் பணிவையும் வெறுப்பார் என்பதையும், தன்னை வருத்துபவர்களை விலக்குபவர் மென்மையிலிருந்து விலகுகிறார் என்பதையும் உறுதியாக நம்புங்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

28. இந்த வாழ்க்கையின் நோய்கள் மற்றும் துரதிர்ஷ்டங்களால் முற்றிலும் சோர்வடைந்த மக்கள் இருக்கிறார்கள், அவர்கள் தங்கள் துக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காகவே இறக்க விரும்புகிறார்கள். இது அவர்களுக்குப் பயபீதியாலும் பெரும் முட்டாள்தனத்தினாலும் ஏற்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்களின் ஆன்மா உடலை விட்டுப் பிரியும்போது மக்களுக்கு ஏற்படும் அந்த பயங்கரமான துன்பத்தைப் பற்றி அவர்கள் சிந்திக்கவில்லை. *தந்தையின் புத்தகம்* என்ற நூல் இதை விவரிக்கிறது. ஒரு தீவிரமான புதியவர் தனது பெரியவரிடம் கேட்டார்: 'நான் ஏன் இறக்க விரும்புகிறேன்?' பெரியவர் பதிலளித்தார்: 'ஏனென்றால், நீங்கள் துக்கங்களைத் தவிர்க்கிறீர்கள், மேலும் வரவிருக்கும் துக்கங்கள் இங்கிருப்பவற்றை விட மிகவும் கனமானவை என்பதை நீங்கள் உணரவில்லை.' மற்றொரு புதியவர் பெரியவரிடம் கேட்டார்: 'என் அறையில் இருக்கும்போது நான் ஏன் கவனக்குறைவிலும் மனச்சோர்விலும் விழுகிறேன்?' மூத்தவர் அவனிடம் கூறினார்: 'ஏனெனில் உனக்காகக் காத்திருக்கும் அமைதியையோ அல்லது எதிர்கால வேதனையையோ நீ இன்னும் அறிந்துகொள்ளவில்லை; ஏனெனில் நீ இதை உண்மையாக அறிந்திருந்தால், உன் அறை புழுக்களால் நிரம்பியிருந்து, நீ அவற்றில் கழுத்து வரை நின்றாலும், சிறிதும் சோர்வடையாமல் அதைத் தாங்கியிருப்பாய்.' ஆனால் நாம் சோம்பலுக்கு அடிபணிந்து, இரட்சிக்கப்பட விரும்புகிறோம், அதனால் துக்கங்களால் சோர்வடைகிறோம். மாறாக, நாம் இங்கே சிறிது துன்பப்படுவதற்காக நன்றி செலுத்தி, நம்மை ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்களாகக் கருத வேண்டும், அப்போதுதான் அங்கே அமைதியைக் காண முடியும். (அப்பா டோரோஃப்.)

மன அமைதியைக் கண்டறிதல்

29. சில சமயங்களில், ஒருவர் அவதூறு கேட்கும்போது அதைப் பொருட்படுத்தாமல், வருத்தமடையாமல் பொறுத்துக்கொள்கிறார், ஆனால் மற்ற நேரங்களில் உடனடியாக வருத்தமடைகிறார், இதற்குக் காரணம் என்னவென்று நாம் ஆராய்வோம். இந்த வேறுபாட்டிற்கான காரணம் என்ன? ஒரே ஒரு காரணம் உள்ளதா, அல்லது பல காரணங்கள் உள்ளதா? பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன,

ஆனால் ஒரு முக்கிய காரணம் மற்ற அனைத்திற்கும் காரணமாகிறது. முதலாவதாக, ஒருவர் பிரார்த்தனை அல்லது ஒரு நல்ல ஆன்மீகப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, நல்ல மனநிலையில் இருப்பதால், தன் சகோதரனிடம் பொறுமையாக இருக்கிறார், மேலும் அவனது வார்த்தைகளால் கலக்கமடைவதில்லை. வேறு ஒருவர் மீது ஒருவருக்குப் பிரியம் ஏற்படுவதுண்டு, அதனால் அந்த நபர் தனக்குச் செய்யும் எதையும் அவர் துயரமின்றி சகித்துக்கொள்கிறார். மேலும், தன்னை அவமதிக்க விரும்பும் ஒருவரை மற்றொருவர் இகழ்வதும் நடக்கிறது, அதனால் அவர் அவரைக் கண்டுகொள்வதில்லை.

29. பின்வரும் சம்பவத்தை நான் விவரிக்கிறேன். என்னுடன் மடாலயத்தில் ஒரு புதிய மாணவர் இருந்தார், அவரைப் பலர் எரிச்சலூட்டியும் அவமதித்தும் வந்தபோதிலும், அவர் ஒருபோதும் குழப்பமடைவதையும் அல்லது யாருடனும் கோபப்படுவதையும் நான் கண்டதில்லை. அந்த இளைஞர், எதுவும் நடக்காதது போல அனைத்தையும் சகித்துக்கொண்டார். ஒருமுறை, அவனை அவ்வளவு பொறுமையாக வைத்திருக்க அவனது இதயத்தில் என்ன எண்ணம் கொண்டிருந்தான் என்று அவனிடம் சொல்லும்படி கேட்டேன். இதற்கு அவன் மிகுந்த இகழ்ச்சியுடன் பதிலளித்தான்: 'அவர்கள் மனிதர்கள் என்பது போல நான் அவர்களைப் பற்றி மனவருத்தம் கொள்ள வேண்டுமா? எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்கள் குரைக்கும் நாய்கள்.' இதைக் கேட்டதும், நான் திகைத்துப் பின்வாங்கினேன், மேலும் நினைத்தேன்: 'அப்படியானால், இந்த சகோதரன் கண்டுகொண்ட பாதை இதுதான்!' என்று சிலுவைக் குறியிட்டு, அவனையும் என்னையும் இத்தகைய சிந்தனை முறையிலிருந்து காப்பாற்றுமாறு கடவுளிடம் வேண்டிக்கொண்டு நான் பின்வாங்கினேன். இவ்வாறு, சிலர் தங்களைக் புண்படுத்துபவரைப் புறக்கணிப்பதால் கலக்கமடையாமல் இருக்கிறார்கள், இது வெளிப்படையான அழிவிற்கு வழிவகுக்கிறது.

29. இருப்பினும், பொதுவாக மக்கள் ஒன்று மோசமான மனநிலையில் இருப்பதாலோ அல்லது மற்றொருவருக்கு எதிராகத் தீய எண்ணத்தைக் கொண்டிருப்பதாலோ துயரப்படுகிறார்கள். ஆனாலும், நமது துயரத்திற்கான முக்கிய காரணம் நாம் நம்மைத் தண்டித்துக் கொள்ளாததுதான்: இது மன வேதனைக்கும் அக

அமைதியின்மைக்கும் வழிவகுக்கிறது. அமைதியான மனநிலையை அடைவதற்கான சரியான மற்றும் உண்மையான பாதை என்பது நிலையான சுய-குற்ற உணர்வுதான். ஒரு நபர் பல நற்செயல்களைச் செய்தாலும், சுய-குற்ற உணர்வின் பாதையைப் பின்பற்றவில்லை என்றால், அவர்கள் மற்றவர்களைக் காயப்படுத்துவதையும் அவமதிப்பதையும் ஒருபோதும் நிறுத்த மாட்டார்கள், அதன் மூலம் தங்கள் உழைப்பின் பலன்களை இழந்துவிடுவார்கள். இதற்கு மாறாக, தங்களைத் தாங்களே கண்டிக்கும் ஒருவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் பெறுகிறார்! அவர்கள் எங்கு சென்றாலும், அவர்களுக்கு என்ன துரதிர்ஷ்டம் ஏற்பட்டாலும், அல்லது அவர்கள் ஒரு அவமானத்தைச் செவிமடுத்தாலும், தாங்கள் எல்லா வகையான துக்கத்திற்கும் தகுதியானவர்கள் என்று அவர்கள் ஏற்கனவே தங்களைத் தாங்களே முன்கூட்டியே நம்ப வைத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆகவே, உண்மையில் ஏதேனும் விரும்பத்தகாதது நடக்கும்போது, அவர்கள் கலக்கமடைவதில்லை. இத்தகைய மனநிலையை விட அதிக கவலையற்றது வேறு என்ன இருக்க முடியும்? (அப்பா டோரோஃப்.)

நம்ரதீ, தீய எண்ணங்கள்

30. பணிவில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. முதல் வகையான பணிவு என்பது, தன் சகோதரனைத் தன்னை விட ஞானமுள்ளவராகவும் எல்லா வகையிலும் உயர்ந்தவராகவும் கருதுவதாகும், அல்லது, புனிதத் தந்தையர்கள் அறிவுறுத்துவதைப் போல, 'தன்னை மற்ற அனைவரையும் விட தாழ்ந்தவராகக் கருதுதல்' ஆகும். இருப்பினும், இரண்டாவது வகையான பணிவு என்பது, தன் சொந்தச் செயல்களைக் கடவுளுக்கு உரித்தாக்குவதாகும்—இதுவே புனிதர்களின் முழுமையான பணிவு ஆகும். கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவதால் ஆன்மாவில் இது இயல்பாகவே எழுகிறது. ஏனெனில், மரங்கள் அதிக பழங்களின் பாரத்தால் தங்கள் கிளைகளைக் கீழே வளைப்பது போல, பழம் தராத ஒரு கிளை மேலே உயரவும் நேராக வளரவும் முனைகிறது. கிளைகள் மேலே வளரும்போதே பழம் தராத மரங்கள் உள்ளன; ஆனால், ஒருவரொருவர் ஒரு கிளையில் ஒரு கல்லைக் கட்டி அதைக் கீழே வளைத்தால், அது பழம் தருகிறது. அப்படியே, ஆன்மா தன்னைத் தாழ்த்திக்

கொள்ளும்போது, அது பழம் தருகிறது, மேலும் அது எவ்வளவு அதிகமாகப் பழம் தருகிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாகத் தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்கிறது. புனிதர்கள்: அவர்கள் கடவுளுக்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக வருகிறார்களோ, அவ்வளவு அதிகமாகத் தங்கள் பாவத்தை உணர்கிறார்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

31. ஒரு நபர் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தால் தொந்தரவுக்கு உள்ளாகி, அதை (தனது ஆன்மீகத் தந்தையிடம்) ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டால், அவர் அந்த எண்ணத்தை வலுப்படுத்தி, தன்னை இன்னும் அதிகமாக வாட்டி வதைக்கும் சக்தியை அதற்கு வழங்குகிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இருப்பினும், ஒரு நபர் தன்னை நெருக்கடிக்குள்ளாக்கும் எண்ணத்தை அறிக்கையிட்டு, அதற்கு எதிராகத் தடுத்துப் போராடி, அதற்கு மாறான ஆசைகளைத் தன்னில் வளர்த்துக் கொண்டால், அந்தப் பேரார்வம் பலவீனமடைந்து, இறுதியில் அவர்களை அழுத்துவதை நிறுத்திவிடும். இவ்வாறு, காலப்போக்கில், ஆன்மீகப் போராட்டத்தின் மூலமாகவும் கடவுளின் உதவியுடனும், ஒரு நபர் அந்தப் பேரார்வத்தையே வென்றுவிடுவார். (அப்பா டோரோஃப்.)

36. நாம் விருப்பத்தின் பிடியில் இருக்கும்போது, நமது சொந்த இதயங்களை நம்பக்கூடாது, ஏனெனில் ஒரு கோணலான கோல் நேரியலைக் கூட கோணலாக்கிவிடும். (அப்பா டோரோஃப்.)

அண்டை வீட்டார் மீதான அன்பு

44. ஒருவரைப் பற்றி நான் கேள்விப்பட்டேன், அவர் ஒரு தெரிந்தவரைப் பார்க்கச் செல்லும் போதெல்லாம், அவர்களின் அறை ஒழுங்கற்றதாகவோ அல்லது அழுக்காகவோ இருந்தால், தனக்குள் சொல்லிக்கொள்வார்: 'ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர் இந்த மனிதர், ஏனெனில், எல்லா உலகப் பராமரிப்புகளையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, அவர் தனது முழு மனதையும் மேலே நோக்கி செலுத்தியுள்ளார், அதனால் தனது அறையை ஒழுங்குபடுத்தக்கூட அவருக்கு நேரம் கிடைக்கவில்லை.' இருப்பினும், அவர் மற்றொருவரைப் பார்க்கச் சென்றபோதெல்லாம், அவர்களின் அறை நேர்த்தியாகவும் அழகாகவும் இருந்ததைக் கண்டால், தனக்குள் இவ்வாறு சொல்லிக்கொள்வார்: 'இந்த நபரின் ஆன்மா அவர்களின்

அறையைப் போலவே தூய்மையானது, மேலும் அறையின் நிலை அவர்களின் ஆன்மாவைப் பற்றிப் பேசுகிறது.' மேலும் அவர் ஒருவரையும் கவனக்குறைவானவர் அல்லது பெருமையானவர் என்று கண்டிக்கவில்லை, மாறாக, தனது நல்ல குணம் கொண்ட மனப்பான்மையில், அனைவரிடமும் நல்லதைக் கண்டு அனைவரிடமிருந்தும் பயனடைந்தார். நல்ல கடவுள் நமக்கும் அத்தகைய நல்ல குணம் கொண்ட மனப்பான்மையை வழங்குவாராக, அதனால் நாமும் அனைவரிடமிருந்தும் பயனடைந்து, நமது அண்டை வீட்டாரின் குறைகளை ஒருபோதும் கவனிக்காமல் இருப்போம். (அப்பா டோரோஃப்.)

44. மக்கள் சந்திக்கும்போது, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சந்தேகத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும், அதிலிருந்து தீங்கு விளைவிக்கும் தீர்ப்புகள் எழுகின்றன. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த மனநிலைக்கு ஏற்ப மற்றவர்களை மதிப்பிடுகிறார்கள் என்பதை நிரூபிக்கும் பல உதாரணங்கள் என்னிடம் உள்ளன. உதாரணமாக, ஒருவர் இரவில் சாலையோரத்தில் நின்று கொண்டிருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், மேலும் மூன்று பேர் அவனைக் கடந்து செல்கிறார்கள். அங்கே நிற்கும் அந்த மனிதனைப் பார்க்கும்போது, அவர்களில் ஒருவர், அவன் ஒருவேளை ஒரு சட்டவிரோத சந்திப்பிற்காக யாரையோ காத்திருக்கிறான் என்று நினைக்கலாம்; மற்றொருவர், அவன் சந்தேகத்திற்குரியவன் என்பதால், நிச்சயமாக ஒரு திருடன் என்று நினைக்கலாம்; மூன்றாமவர், அவன் ஒருவேளை யாரிடமாவது தேவாலயத்திற்குச் சென்று பிரார்த்தனை செய்ய ஏற்பாடு செய்திருக்கலாம், அதனால் அவர்களுக்காகக் காத்திருக்கிறான் என்று நினைக்கலாம். எனவே, மூவரும் ஒரே இடத்தில் ஒரே மனிதனைப் பார்த்தார்கள், ஆனால் அவரைப் பற்றி முற்றிலும் மாறுபட்ட கருத்துக்களை உருவாக்கிக் கொண்டனர். மேலும் இது, வெளிப்படையாக, அவர்களில் ஒவ்வொருவரின் மனநிலையைப் பொறுத்தது. எவ்வாறு கருப்பு-மஞ்சள் நிறத்திலான, மெலிந்த உடல்கள், அவை உண்ணும் உணவு எதுவாக இருந்தாலும், அது மிகவும் ஆரோக்கியமானதாக இருந்தாலும் கூட, அதை தீய சாறுகளாக மாற்றுகின்றனவோ, அவ்வாறே சீர்கெட்ட குணமுடைய ஆன்மாவும் அது சந்திக்கும் எல்லாவற்றிலிருந்தும், மிகச் சிறந்தவற்றிலிருந்தும் கூட தீங்கைப் பெறுகிறது. ஆனால்,

நல்ல குணங்களைக் கொண்ட ஒருவன், ஆரோக்கியமான உடலைக் கொண்ட ஒருவனைப் போன்றவன்; அவன் முழுமையாக ஆரோக்கியமற்ற ஒன்றை விழுங்கினாலும், அதை எல்லாம் ஆரோக்கியமான சாறுகளாக மாற்றிவிடுவான். அப்படியே, நம்மிடம் நல்ல குணங்கள் இருந்து, நமது மனதைச் செம்மைப்படுத்திக் கொண்டால், ஒவ்வொரு முயற்சியிலிருந்தும் ஆன்மீகப் பயனைப் பெறுவோம். (அப்பா டோரோஃப்.)

44. குழப்புவதும், கண்டிப்பதும், தீங்கு விளைவிப்பதும்— இவை பேய்களின் வேலை அல்லாமல் வேறு யாருடைய வேலை? ஆகவே, நாம் பேய்களின் உடந்தையாகச் செயல்பட்டு, நம்மையும் நமது அண்டை வீட்டாரையும் அழிவுக்கு இட்டுச் செல்கிறோம். இது ஏன்? ஏனெனில் நம்மில் அன்பு இல்லை! *'அன்புகொள்ளுதல் பாவங்களை* மூடும்' (1 பேதுரு 4:8). புனிதர்கள் பாவியைக் கண்டிக்கவோ அல்லது அவனைப் புறக்கணிக்கவோ இல்லை, மாறாக அவன் மீது இரக்கப்படுகிறார்கள், அவனுக்காக வருந்துகிறார்கள், அவனை அறிவுறுத்துகிறார்கள், அவனுக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறார்கள், உடலின் நோயுற்ற பகுதியைக் குணப்படுத்துவது போல அவனைக் குணப்படுத்துகிறார்கள், மேலும் அவனைக் காப்பாற்றத் தேவையான அனைத்தையும் செய்கிறார்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

45. நமது உள்ளில் உள்ள சீழை முழுமையாக அகற்ற நாம் பாடுபட வேண்டும், அப்போதுதான் அந்தப் புண் முற்றிலும் ஆறி, எந்தக் கோரமும் இல்லாமல், அங்கே ஒரு காலத்தில் ஒரு புண் இருந்ததென்று சொல்ல முடியாதபடி போகும். அப்படியானால், இது எப்படி சாத்தியமாகும்? — நம்மைக் காயப்படுத்தியவருக்காக முழு மனதுடன் ஜெபிப்பதன் மூலம், இவ்வாறு கூறுவோம்: 'கடவுளே, என் சகோதரனின் பிரார்த்தனைக்காக எனக்கும் அவனுக்கும் உதவுங்கள்!' என்று தன் அண்டை வீட்டாருக்காக இவ்வாறு ஜெபிப்பதன் மூலம், ஒரு மனிதன் இரக்கத்தையும் அன்பையும் வெளிப்படுத்துகிறான். மேலும், அவனது பிரார்த்தனைக்காக தனக்காகவே உதவியைக் கேட்பதன் மூலம், அவன் தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்கிறான். மேலும், இரக்கமும், அன்பும், தாழ்மையுமுள்ள இடத்தில், எரிச்சல், பழிவாங்கும் உணர்ச்சி அல்லது வேறு எந்தப் பேராவலும் இருக்க முடியுமா? — மேலும் அப்பா சோசிமா கூறினார்: "சாத்தான் தனது தீய குணத்தின் எல்லா தந்திரங்களையும், தனது

எல்லா பேய்களையும் திரட்டினால், கிறிஸ்துவின் கட்டளைப்படி, அவனது எல்லா திட்டங்களும் பணிவால் மறைந்து நசுக்கப்படும்" (அப்பா டோரோஃப்.).

இசாக் தி சிரியன்

அவர் 6 ஆம் நூற்றாண்டில் நினிவேயில் பிறந்தார். தனது இளமைப் பருவத்தில், அவர் ஒரு மடாலயத்தில் சேர்ந்தார். தன்னை முழுமையாக்கி, நற்பண்புகளில் சிறந்து விளங்கிய அவர், அமைதியைத் தேடி ஒரு பாலைவனக் குகைக்குச் சென்றார், அங்கே தன்னையும் கடவுளையும் மட்டுமே செவிமடுத்தார். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, கர்த்தர் அவரை நினிவே திருச்சபையை ஒரு ஆயராக வழிநடத்த அழைத்தார். இருப்பினும், திருநிலைப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, புனித இசாக் தனது ஆயர் பீடத்தில் நீண்ட காலம் தங்கவில்லை. நற்செய்திக்கு இணங்க செயல்பட மறுத்த அவரது சக குருமார்களில் ஒருவரின் கீழ்ப்படியாமை காரணமாக இது நிகழ்ந்தது. அந்தப் புனிதர் சிந்தித்தார்: 'அவர்கள் கர்த்தருடைய நற்செய்தி கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியாவிட்டால், நான் இங்கே செய்வதற்கு என்ன மீதமிருக்கிறது?' அவர் தனது அன்பான பாலைவனத் துறவிக்குடிலுக்குத் திரும்பினார். அங்கே அவர் தனது மரணம் வரை மௌனமாக வாழ்ந்தார், மாம்சத்திற்கும் பேயுலகத் தூண்டுதல்களுக்கும் எதிரான தனது துறவுப் போராட்டத்தில் விடாமுயற்சியுடன் இருந்தார்.

புனித இசாக் தனது செழுமையான ஆன்மீக அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு விரிவாக எழுதினார். அவருடைய போதனைகள் 91 பொன்மொழிகளாக நமக்கு வந்துள்ளன. 6 ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் புனித இசாக் காலமானார்.

விசுவாசம், தெய்வீகப் பராமரிப்பு, ஜெபம்

2. ஒருவன் தனது எண்ணத்தின் மூலம் எவ்வளவு தூரம் கடவுளுக்கு நெருக்கமாக வருகிறானோ, அவ்வளவு தூரம் கடவுளும் தனது அருட்கொடைகளுடன் அவனுக்கு நெருக்கமாக வருகிறார். (சீரியாவின் இசாக்).

2. கடவுளின் திருவுளத்திற்கும் இரக்கத்திற்கும் முன்பாக, பாவச் வீழ்ச்சி என்பது கடலில் எறியப்பட்ட ஒரு கைப்பிடி மணலைப் போன்றது. மேலும், ஒரு செழுமையான நீரூற்றை ஒரு கைப்பிடி புழுதி தடுக்காதது போல, படைப்பாளரின்

இரக்கமும் அவருடைய படைப்புகளின் தீச்செயல்களால் வெல்லப்படாது. (சீரியாவின் இசாக்).

3. விசுவாசத்திற்கு முந்தைய இயற்கை அறிவு, விசுவாசத்திற்கும் கடவுளுக்கும் ஒரு பாதையாகும். கடவுளால் நமது இயல்ப்பில் பதியவைக்கப்பட்ட அது, அனைத்துப் பொருட்களையும் படைத்த கடவுளை நாம் நம்ப வேண்டும் என்று நம்மைத் தானே நம்ப வைக்கிறது. (சீரிய ஐசக்)

6. உண்மையாகவே விசுவாசத்தின் ஒளி பிரகாசித்தவர்களிடம், 'இதை எங்களுக்குத் தாரும்' அல்லது 'அதை எங்களிடமிருந்து அகற்றுங்கள்' என்று கடவுளிடம் கேட்கும் அளவிற்கு அத்தகைய வெட்கக்கேடான செயல்களுக்கு அவர்கள் தாழ்ந்து விடுவதில்லை. மேலும் அவர்கள் தங்களைப் பற்றி சிறிதும் கவலைப்படுவதில்லை, ஏனெனில் விசுவாசத்தின் ஆன்மீகக் கண்களால் அவர்கள் ஒவ்வொரு கணமும் பிதாவின் திருமுனைப்பைக் காண்கிறார்கள், அதன் மூலம் எல்லாக் பெற்றோர் அன்பையும் அளவற்ற முறையில் விஞ்சும் மாபெரும் அன்புடைய அந்த உண்மையான பிதா, அவர்கள் மீது கண்காணித்து வருகிறார். கடவுள் மற்ற எவரையும் விட அதிகமாகச் செய்ய வல்லவர், மேலும் நாம் கேட்கக்கூடிய அளவை விடவோ அல்லது கற்பனை செய்யக்கூடிய அளவை விடவோ அதிகமாக நமக்கு உதவ போதுமான சக்தி வாய்ந்தவர். (சீரியாவின் இசாக்கார்).

கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிதல்

8. ஒரு நல்ல செயலைத் தேர்ந்தெடுப்பது அதை விரும்பும் நபரைச் சார்ந்தது; ஆனால் ஒருவரின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவது கடவுளின் செயல். ஆகவே, இந்த விதியை நாம் கடைப்பிடிப்போம்: நம்மில் ஒரு நல்ல ஆசை எழும்போதெல்லாம், அது நமக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம் கேட்பது மட்டுமல்லாமல், அது அவருக்குப் பிடித்தமானதா இல்லையா என்பதையும் காட்டுமாறு அவரிடம் அடிக்கடி ஜெபிக்க வேண்டும். ஏனெனில், எல்லா நல்ல ஆசையும் கடவுளிடமிருந்து வருவதில்லை, பயனுள்ளதாக இருப்பது மட்டுமே வருகிறது. (இசாக்கார்.)

8. சில சமயங்களில் ஒருவன் நன்மையை விரும்புகிறான், ஆனால் கடவுள் அவனுக்கு உதவ மாட்டார் — அந்த விருப்பம் சாத்தானிடமிருந்து வந்ததாலும், அது நமது

நன்மைக்காக இல்லாததாலும்; — அல்லது விரும்பப்படும் முயற்சி நமது திறன்களுக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதால், ஏனெனில் நாம் இன்னும் தேவையான ஆன்மீக நிலையை அடையவில்லை; அல்லது அது நமது அழைப்புக்கு ஏற்றதல்ல என்பதால்; அல்லது அதை மேற்கொள்வதற்கான நேரம் இன்னும் வரவில்லை என்பதால்; அல்லது அதைச் செயல்படுத்தத் தேவையான அறிவோ உடல் வலிமையோ நம்மிடம் இல்லை என்பதால்; அல்லது சூழ்நிலைகள் அதன் வெற்றிக்கு சாதகமாக இருக்காது என்பதால். இதற்கிடையில், அந்த விஷயம் நம்பத்தகுந்ததாகத் தோன்றும்படி செய்ய சாத்தான் பெரும் முயற்சி செய்கிறான், அதன் மூலம் நம்மை அதை நோக்கி இழுத்து, நமது மன அமைதியைக் கெடுக்கவோ அல்லது நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கவோ முடியும். எனவே, நமது நல்ல எண்ணங்களை நாம் கவனமாக ஆராய வேண்டும். ஆலோசனை பெற்ற பிறகு எல்லாவற்றையும் செய்வது நல்லது. (இசாக்கியார்).

நம்பிக்கை, நீதியின் பின்தொடர்தல், பொறுமை

10. கடவுளின் வெளிப்படையான பாதுகாப்பை அனுபவிக்காத ஒரு இதயத்தால் கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியம் கொள்ள முடியாது (சீரியாவின் இசாக்).

10. ஒருவர் முதலில் தன் விருப்பப்படி இறைவனின் சித்தத்தை நிறைவேற்றாவிட்டால், அவரிடத்தில் நம்பிக்கையைப் பெற முடியாது. ஏனெனில், இறைவனிடம் நம்பிக்கையும் தைரியமும் மனசாட்சியின் சாட்சியத்திலிருந்து பிறக்கின்றன, மேலும் நமது மனதின் உறுதியான சாட்சியின் மூலமாகவே நாம் இறைவனிடம் நம்பிக்கை கொள்கிறோம். (இராக்கின் இசாக்)

11. கர்த்தர் கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிப்பதை மட்டுமல்ல, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, கட்டளைகள் வழங்கப்பட்ட நோக்கமான ஆத்துமத்தின் சீர்திருத்தத்தையும் கோருகிறார். உடல், நன்மை மற்றும் தீமை ஆகிய இரண்டிலும் சமமாகப் பங்கு கொள்கிறது, ஆனால் மனம், அதன் குணத்தைப் பொறுத்து, அதன் எல்லாச் செயல்களிலும் நீதிமானாகவோ அல்லது பாவியாகவோ ஆகிறது. (சீரியாவின் இசாக்).

11. இந்த நிலையற்ற உலகில் வாழ்க்கை என்பது, பலகைகளில் எழுத்துக்களை எழுதுவதைப் போன்றது. யார் வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும்,

அவற்றிலிருந்து வார்த்தைகளைச் சேர்க்கலாம் அல்லது நீக்கலாம், அல்லது எழுத்துக்களை மறுசீரமைக்கலாம். ஆனால், வரவிருக்கும் வாழ்க்கை என்பது, அரச முத்திரையிடப்பட்ட, வெற்றுச் சுருளாக இருக்கும் ஒரு கையெழுத்துப் பிரதியைப் போன்றது, அதில் எந்தச் சேர்ப்புகளுக்கோ அல்லது நீக்கங்களுக்கோ அனுமதி இல்லை. ஆகவே, நாம் இந்த மாற்றத்திற்குள்ளான வாழ்வில் இருக்கும்போதே, நம்மைக் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருப்போம். மேலும், நமது சொந்த கையால் எழுதப்படும் நமது வாழ்க்கை எனும் கையெழுத்துப் பிரதியில் நமக்கு இன்னும் அதிகாரம் இருக்கும்போதே, ஒரு நீதியான வாழ்க்கையின் மூலம் நல்ல கூடுதல்களைச் செய்யவும், நமது கடந்த காலச் செயல்களின் குறைகளை அதிலிருந்து அழித்தொழிக்கவும் முயற்சிப்போம். ஏனெனில், நாம் இந்த உலகில் இருக்கும்போது, கடவுள் நன்மையிலோ அல்லது தீமையிலோ தம்முடைய முத்திரையை இடுவதில்லை—இந்த வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் பிரிந்து செல்லும் அந்தத் தருணம் வரை. (சிரேவின் இசாக்)

12. ஒருவன் கடந்த காலப் பாவங்களை உணர்ந்து, தன்னைத்தானே தண்டித்துக் கொள்ளும்போது, தேவன் அவன் மீது கருணை பாராட்டுகிறார். ஒருவர் அவருடைய பாதையிலிருந்து விலகியதற்காகத் தமக்குத்தாமே தண்டனை விதித்துக்கொள்வதைக் கண்டு கடவுள் மகிழ்கிறார் — இது உண்மையான மனந்திரும்புதலின் அடையாளமாக விளங்குகிறது. மேலும், ஒரு பாவி தங்களை எவ்வளவு அதிகமாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கிறாரோ, அவ்வளவு அதிகமாகக் கடவுளின் கருணை அவர் மீது அதிகரிக்கிறது. (இசாக் தி சிரியன்).

பொறுமை, தைரியம்

13. அவருடைய பிரியமானவர்கள் உழைப்பில் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே ஆவியின் சித்தம். இன்பமாக வாழ்பவர்களிடம் தேவ ஆவியானவர் வசிக்கார். இவ்விதமாகவே தேவனுடைய பிள்ளைகள் மற்றவர்களிலிருந்து வேறுபடுத்தப்படுகிறார்கள்: அவர்கள் பாடுகளில் வாழ்கிறார்கள், ஆனால் உலகம் ஆடம்பரத்திலும் இன்பத்திலும் பெருமைப்படுகிறது. தனது அன்பானவர்கள் உடலில் இருக்கும்போது ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்று தேவன் விரும்பவில்லை, மாறாக அவர்கள் இப்போது

துயரத்திலும், கஷ்டத்திலும், உழைப்பிலும், வறுமையிலும், நிர்வாணத்திலும், தேவையிலும், அவமானத்திலும், நிந்தனைகளிலும், சோர்வடைந்த உடலிலும், மற்றும் துயரமான எண்ணங்களிலும் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். அவர்களைப் பற்றிச் சொல்லப்பட்டதெல்லாம் இப்படி நிறைவேறியது: *'உலகத்தில் உங்களுக்குத் துன்பம் உண்டு'* (யோவான் 16:33). கர்த்தருக்குத் தெரியும், சமாதானத்தில் வாழ்பவர்கள் அவரால் அன்பு செய்ய இயலாதவர்கள் என்று, ஆகையால் அவர் நீதிமான்களுக்குத் தற்கால சமாதானத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் மறுக்கிறார். (சீரியாவின் இசாக்).

13. ஈரமான மரத்தில் நெருப்பு பற்றாது, அமைதியை நேசிக்கும் இதயத்திலும் தெய்வீகத் தீ பற்றிக்கொள்ளாது. (சீரியாவின் இசாக்கு)

13. உங்களால் செயலில் உழைக்க முடியாவிட்டால், குறைந்தபட்சம் அதைப் பற்றி உங்கள் எண்ணங்களில் வருந்தவும். (சீரியாவின் ஐசக்)

திறமைகள், மிதமான தன்மை

21. நீங்கள் ஒரு பொருளுடன் மிகவும் பிணைப்புடன் இருந்தால், அதை இந்த வாழ்வில் மட்டுமல்ல, வரும் யுகத்திலும் உங்களுடன் செல்லும் உடைமையாகக் கருதுங்கள். அது ஒரு நல்ல பொருளாக இருந்தால், மகிழ்ந்து கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்; ஆனால் அது ஒரு தீய பொருளாக இருந்தால், துயரப்பட்டு பெருமூச்சு விடுங்கள். ஆகவே, நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும்போதே இந்தப் பற்றிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளப் பாடுபடுங்கள். (இசாக் சிரியர்.)

21. ஒரு தீய செயல் சிறியதாகவும் பக்குவமடையாததாகவும் இருக்கும்போதே, அது எல்லாத் திசைகளிலும் கிளைகளைப் பரப்பிப் பக்குவமடையத் தொடங்குவதற்கு முன்பே அதை வேரோடு பிடுங்கி எறியுங்கள். குறை உங்களுக்குச் சிறியதாகத் தோன்றும் போது அலட்சியமாக இருந்துவிடாதீர்கள், ஏனெனில் பின்னர் அதில் ஒரு இரக்கமற்ற எஜமானனைக் காண்பீர்கள், மேலும் ஒரு அடிமை மற்றும் கைதி போல அதிலிருந்து தப்பி ஓடுவீர்கள்; ஆனால் ஆரம்பத்திலிருந்தே காமத்தை எதிர்ப்பவர் விரைவில் அதிலிருந்து மேலெழுவார். (இசாக்கார்.)

23. மனம் திருந்தும் நம்பிக்கையில் வேண்டுமென்றே இரண்டாவது முறையாகப் பாவம் செய்பவன் கடவுளை ஏமாற்றுகிறான்: மரணம் திடீரென அவனைக் கைகூடும், மேலும் அவன் தனது நல்ல எண்ணங்களை நிறைவேற்ற நம்பியிருந்த காலத்தை அவன் அடைய மாட்டான். (இசாக்கஸ் சிரியர்.)

24. உங்கள் அறையைத் தேவையற்ற பொருட்களிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள், அப்போதுதான் உங்களால்

சுயக்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க முடியும். எல்லா விஷயங்களிலும் சிக்கனமாக இருப்பது ஒருவருக்கு சுயக்கட்டுப்பாட்டைக் கற்பிக்கிறது. (இசாக்கஸ் சிரியர்.)

26. யாராவது உலகப் பொருட்களைத் தன்னிச்சையாகத் துறக்கிறார் என்றால், அவர் எவ்வளவு தூரம் அவற்றைத் துறக்கிறாரோ, அதே அளவிற்கு கடவுளின் கருணை அவருடன் இருக்கிறது, மேலும் கடவுளின் மனித நேயத்தால் அவர் தாங்கப்படுகிறார். (சீரிய ஐசக்.)

துயரங்கள்

28. நற்பண்புகள் துக்கங்களுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. துக்கங்களைத் தவிர்ப்பவர் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நற்பண்புகளையும் விட்டு விலகுகிறார். நீங்கள் நற்பண்பை விரும்பினால், எல்லா வகையான துக்கங்களுக்கும் உங்களை ஒப்புக்கொடுங்கள், ஏனெனில் துக்கங்கள் பணிவைப் பிறப்பிக்கின்றன. நாம் உண்மையான அறிவை அடையும் வரை, சோதனைகள் மூலம் பணிவை நெருங்குவோம். துக்கமின்றி தனது நற்பண்பை அனுபவிப்பவருக்கு, பெருமையின் கதவு அகலமாகத் திறந்திருக்கிறது. (இசாக்கார்.)

28. இறைவனுக்காகச் செய்யப்படும் ஒரு சிறிய துன்பம், துன்பமின்றி செய்யப்படும் ஒரு பெரிய செயலை விடச் சிறந்தது. முயற்சியின்றி செய்யப்படும் செயலே உலக மக்களின் 'நீதியுணர்வு' ஆகும் (அவர்கள் வெளி உலகத்திற்காகத் தர்மம் செய்கிறார்கள், ஆனால் தங்களுக்குள் எதையும் அடையவில்லை). ஆனால் இரகசியமாகப் பாடுபடுங்கள், கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுங்கள், அப்போதுதான் கிறிஸ்துவின் மகிமையில் பங்குகொள்ளத் தகுதியானவர்களாகக் கருதப்படுவீர்கள். உடல் அவருடன் துன்பப்படாவிட்டால், மனம் இயேசுவுடன் மகிமைப்படுத்தப்படாது. (இராக்கின் இசாக்.)

28. ஆன்மா பலவீனமாக இருந்து, பெரிய சோதனைகளைத் தாங்கும் போதுமான வலிமை இல்லாமல், அவற்றுக்கு உள்ளாக வேண்டாம் என்று கேட்பதாயும், கடவுள் அதன் கோரிக்கையை ஏற்றுக்கொள்வதாயும் இருந்தால்— அப்பொழுது நிச்சயமாக அறிந்துகொள், பெரிய சோதனைகளுக்கு போதுமான வலிமை இல்லாத அளவிற்கு, பெரிய வரங்களுக்கும் அதே அளவில் போதுமான வலிமை அதற்கு இல்லை. ஏனெனில், கடவுள் ஒரு பெரிய சோதனையின்றி ஒரு பெரிய வரத்தை அருள்வதில்லை.

சோதனைகளுக்கு ஏற்ப வரங்கள் கடவுளால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. (சீரிய Isaac).

28. துயரத்தில் அவனை நோக்கி அழும் இதயங்களுக்குக் கடவுள் நெருக்கமாக இருக்கிறார். ஒருவன் சில சமயங்களில் உடல்ரீதியான துன்பங்களுக்கும் மற்ற சோகங்களுக்கும் ஆளானாலும், கர்த்தர் பாதிக்கப்பட்டவனின் ஆன்மாவிற்கு, அவனது துன்பத்தின் அளவிற்கு ஏற்ப எல்லா கருணையையும் காட்டுகிறார். (சீரியாவின் இசாக்கு).

நம்ரத

30. சுய-உயர்வு என்ற நுட்பமான உணர்வைச் சமாளிக்க, உங்கள் பலவீனத்தையும் அறியாமையையும் இறைவனிடம் பிரார்த்தனையில் உண்மையாக அறிக்கையிடுங்கள், இல்லையெனில் நீங்கள் (கடவுளால்) கைவிடப்பட்டு, தீய விருப்பங்களின் சோதனையில் சிக்கிக்கொள்ள நேரிடும், ஏனெனில் பெருமையின் பின்னாலே விலைமாது வருகிறாள். (சீரியாவின் இசாக்)

30. நற்பண்பு என்பது துக்கத்தின் தாய். துக்கத்திலிருந்து பணிவு பிறக்கிறது, பணிவிற்கு அருள் வழங்கப்படுகிறது. இருப்பினும், அதன் பலன் நற்பண்புக்காகவோ அல்லது அதைத் தொடர்வதில் செலவிடப்பட்ட உழைப்பிற்காகவோ வருவதில்லை, மாறாக அவைகள் மூலம் வரும் பணிவிற்காகவே வருகிறது. பணிவு இல்லையென்றால், நற்பண்புகள் வீணாவன. (இசாக்கு சிரியர்.)

30. பணிவும் ஞானமுள்ளவரிடம் ஒருபோதும் அவசரம், பரபரப்பு, குழப்பம், அல்லது அற்பமான மற்றும் நிலையற்ற எண்ணங்கள் இருப்பதில்லை, ஆனால் எல்லா நேரங்களிலும் அவர் அமைதியுடன் இருக்கிறார். அவனை வியப்படையச் செய்யவோ, திகைக்க வைக்கவோ அல்லது பயமுறுத்தவோ எதுவும் இல்லை — ஏனெனில் துக்கத்தில் அவன் மனந்தளர்ந்து நம்பிக்கையிழப்பதில்லை, ஆனந்தத்தில் அவன் வியப்படைந்து அல்லது தலைக்கனம் கொள்வதில்லை. ஆனால் அவனது இறைவனுக்குப் பிரியமானவற்றில் தான் அவனது எல்லா மகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும் அடங்கியுள்ளன. (சீரியாவின் இசாக்கு).

30. உங்கள் சொந்த வலிமையில் நம்பிக்கை வைக்காதீர்கள், இல்லையெனில் கர்த்தர் உங்களை பலவீனத்தால் விழ அனுமதிப்பார்—அப்போது, கசப்பான

அனுபவத்தின் மூலம், உங்கள் சொந்த பலவீனத்தை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள். (இசாக்கியார்).

30. ஒருவன் எதில் பெருமை கொள்கிறானோ, அதில் எல்லாம் கடவுள் அவனை மாற அனுமதிக்கிறார், அதனால் தோல்வியைச் சந்தித்து, அவன் பணிவைக் கற்றுக்கொள்வான். (இசாக்கு சிரியர்.)

30. மரியாதையைத் தேடும்வர்களிடமிருந்து அது தப்பி ஓடுகிறது, ஆனால் அதிலிருந்து தப்பி ஓடும்வர்களை அது பின்தொடர்கிறது. (இசாக்கியார்).

30. தனது சொந்த பலவீனத்தின் அளவை உணர்ந்துகொண்ட ஒரு நபர், பணிவின் பரிபூரணத்தை அடைந்துவிட்டார். (சீரியாவின் ஐசக்)

30. உண்மையான நீதிமான்கள் எப்போதும் தங்களை கடவுளுக்குத் தகுதியற்றவர்களாகக் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் உண்மையிலேயே நீதிமான்கள் என்பதற்கு, அவர்கள் தங்களை இழிந்தவர்களாகவும், கடவுளின் பராமரிப்புக்குத் தகுதியற்றவர்களாகவும் கருதுவதே சான்றாகும்; மேலும், பரிசுத்த ஆவியால் இதற்கு அறிவூட்டப்பட்டு, இதை இரகசியமாகவும் வெளிப்படையாகவும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் இந்த வாழ்வில் இருக்கும்போது எப்போதும் உழைப்பிலும் கஷ்டத்திலும் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, இவ்வாறு சிந்திக்க அவர்களைத் தூண்டுவது பரிசுத்த ஆவியே. இருப்பினும், கடவுள் அவர்களுக்காக வரவிருக்கும் யுகத்தில் ஓய்வைத் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கிறார். எனவே, கர்த்தர் வாசம் செய்யும் எவரும் அமைதியாக வாழவோ அல்லது துக்கத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படவோ விரும்புவதில்லை, சில சமயங்களில் அவருக்கு ஒரு மர்மமான ஆன்மீக ஆறுதல் வழங்கப்பட்டாலும் கூட. (சீரியாவின் இசாக்கு).

34. ஒரு மனிதர் தூய்மையை அடைந்துவிட்டார் என்று எப்போது கூறலாம்? — அவர்கள் எல்லா மனிதர்களையும் நல்லவர்களாகக் கருதும்போது. அவர்களுக்கு யாரும் அசுத்தமானவராகவோ அல்லது தீயவராகவோ தோன்றாதபோது, அப்போதுதான் அவர்களும் உண்மையிலேயே தூய இதயம் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். (சீரியாவின் இசாக்).

அண்டை வீட்டார் மீதான அன்பு, இரக்கம், தீர்ப்பளிக்காமை

42. உங்கள் அண்டை வீட்டாரிடமிருந்து அன்பைக் கோர வேண்டாம், ஏனெனில் அதைப் பெறாதபோது அதைக் கோருபவன் துன்புறுகிறான்; மாறாக, நீங்களே உங்கள் அண்டை வீட்டாருக்கு அன்பைக் காட்டுங்கள், அப்போது நீங்கள் அமைதியைக் காண்பீர்கள். இந்த வழியில், உங்கள் அண்டை வீட்டாரையும் அன்பு செய்ய வழிநடத்துவீர்கள். (அப்பா டோரோஃப்.)

42. உங்கள் அண்டை வீட்டார் மீதான அன்பை எந்தப் பொருள் மீதான அன்புக்காகவும் மாற்றிக்கொள்ளாதீர்கள், ஏனெனில் உங்கள் அண்டை வீட்டாரை நேசிப்பதன் மூலம், உலகில் உள்ள எதையும் விட விலைமதிப்பற்ற அவரை நீங்கள் உள்மனதில் பெறுகிறீர்கள். சிறியவற்றை ஒதுக்கிவிட்டுப் பெரியவற்றைப் பெறுங்கள்; மிகுதியானவற்றையும் அற்பமானவற்றையும் புறக்கணித்து, பெரிதும் மதிப்புள்ளதைப் பெறுங்கள். (இசாக் சிரியர்.)

44. பாவியின் பாவங்களை அது உனக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வரையில் மூடிமறை. அவ்வாறு செய்வதால், நீ அவனை மனந்திரும்பவும் திருந்தவும் ஊக்குவிப்பாய், மேலும் கர்த்தருடைய கிருபையை உன்மேல் வரவழைப்பாய். அன்பான வார்த்தைகளாலும், சாத்தியமான எல்லா வழிகளிலும், பலவீனர்களையும் துக்கமடைந்தவர்களையும் பலப்படுத்துங்கள், எல்லாப் பொருட்களையும் தாங்கும் அந்த வலது கை உங்களையும் தாங்கும். ஜெபத்தின் உழைப்பின் மூலமும் உங்கள் இதயத்தின் துயரத்தின் மூலமும், துன்புறுபவர்களின் துயரத்தில் பங்குகொள்ளுங்கள், அப்போது கடவுளின் கருணையின் ஊற்று உங்கள் மன்றாட்டுகளில் உங்களுக்குத் திறக்கப்படும். (சிராக்).

43. நீங்கள் கொடுக்கும்போது, உங்கள் முகத்தில் மென்மையான பாவனையுடன் தாராளமாகக் கொடுங்கள், மேலும் உங்களிடம் கேட்கப்பட்டதை விட அதிகமாகக் கொடுங்கள். (இசாக்க் ஆஃப் சர்.)

43. தகுதியானவர்களுக்கும் தகுதியற்றவர்களுக்கும் இடையே வேறுபடுத்திப் பார்க்காதீர்கள். நன்மை செய்வதில் அனைவரும் உங்கள் பார்வையில் சமமாக இருக்கட்டும், இதன் மூலம் தகுதியற்றவர்களையும் நீங்கள் நன்மையின் பால் ஈர்க்க முடியும், ஏனெனில் ஆன்மா வெளிப்புறச்

செயல்கள் மூலம் கடவுளை விரைவாக வணங்கக் கற்றுக்கொள்கிறது. (இசாக்கு சிரியர்.)

43. யாரையும் தூண்டாதீர்கள், யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்—அவர்களின் நம்பிக்கைக்காகவோ அல்லது அவர்களின் தீச்செயல்களுக்காகவோ அல்ல... இருப்பினும், நீங்கள் ஒருவரை உண்மைக்கு வழிநடத்த விரும்பினால், அவர்களுக்காக வருந்துங்கள், கண்ணீரும் அன்பும் கலந்து அவர்களுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு வார்த்தைகள் பேசுங்கள், அவர்களுக்கு எதிராகக் கோபத்தால் கொதிக்காதீர்கள், உங்களிடம் எந்தப் பகை உணர்வையும் அவர்கள் காண அனுமதிக்காதீர்கள், ஏனெனில் அன்பு என்பது கோபப்படுவதோ, எரிச்சலடைவதோ, அல்லது உணர்ச்சிப்பூர்வமாக யாரையும் கண்டிப்பதோ அல்ல… (புனித இசாக் சிரியர்).

43. இரக்கமுள்ள இதயம் என்பது எல்லா படைப்புகளிடமும் அன்புடன் எரியும் ஒன்றாகும்: மனிதர்கள், பறவைகள், விலங்குகள், [கூடவே] பேய்கள், மற்றும் கடவுளின் ஒவ்வொரு படைப்பினமும் இதில் அடங்கும். அவற்றை நினைக்கும்போதோ அல்லது காணும்போதோ, ஒருவரின் கண்கள் கண்ணீரை வடிக்கின்றன. அவருடைய இதயம் ஆழ்ந்த இரக்கத்தால் அசைவுறுகிறது, மேலும் எந்தவொரு உயிரினமும் அனுபவிக்கும் தீங்கையோ அல்லது மிகச் சிறிய துக்கத்தையோ கேட்பதற்கோ அல்லது பார்ப்பதற்கோ அவரால் சகிக்க முடிவதில்லை. ஆகையால், அவர் பேச்சு இல்லாதவற்றுக்காகவும், சத்தியத்தின் எதிரிகளுக்காகவும், தனக்குத் தீங்கு செய்பவர்களுக்காகவும் அவர்கள் பாதுகாக்கப்பட்டு இரக்கம் காட்டப்படுவதற்காக இடைவிடாமல் ஜெபிக்கிறார்; மேலும், அவர் எல்லா வகையிலும் கடவுளைப் போல ஆகும் வரை, அவரது இதயத்தில் அளவற்ற அளவில் கிளர்ந்தெழும் பெரும் இரக்கத்துடன் ஊரும் உயிரினங்களுக்காகவும் ஜெபிக்கிறார். (இசாக் தி சிரியன்).

43. யார் ஒரு பிச்சைக்காரனுக்கு இரக்கம் காட்டுகிறாரோ, அவருக்குக் கடவுளே பாதுகாவலராக இருக்கிறார். மேலும், யார் கடவுளுக்காக ஏழ்மையடைகிறாரோ, அவர் ஒரு தீராத செல்வத்தைக் காண்பார். ஒரு நபர் மற்றவர்களைக் கவனித்துக் கொள்வதைக் காணும்போது கடவுள் மகிழ்ச்சியடைகிறார் . யாராவது உங்களிடம் எதையாவது கேட்டால்,

'தேவைப்பட்டால் நான் இதை எனக்காக வைத்துக்கொள்கிறேன், மேலும் இந்த நபரின் தேவையைக் கடவுள் மற்றவர்கள் மூலம் வழங்குவார்' என்று நினைக்காதீர்கள். அத்தகைய எண்ணங்கள் அநீதியானவர்களுக்கும் கடவுளை அறியாதவர்களுக்கும் உரியவை. ஒரு நீதியுள்ள மற்றும் கருணை உள்ள நபர் மற்றவருக்காகத் தனது மரியாதையை விட்டுக்கொடுக்க மாட்டார், மேலும் உதவும் வாய்ப்பை அவர் தவறவிடவும் மாட்டார். ஒவ்வொரு பிச்சைக்காரரும் மற்றும் தேவையில் உள்ளவரும் தேவையானதைக் கடவுளிடமிருந்து பெறுகிறார்கள், ஏனெனில் ஆண்டவர் எவரையும் கைவிடுவதில்லை. ஆனால் நீங்கள், ஏழைகளை வெறுங்கையுடன் அனுப்பி, கடவுள் உங்களுக்கு வழங்கிய மரியாதையிலிருந்து விலகிவிட்டீர்கள், மேலும் அவருடைய அருளையும் உங்களிலிருந்து நீக்கிவிட்டீர்கள். (சீரியாவின் இசாக்).

44. யார் ஒருவரின் கடவுளுக்காக ஒவ்வொருவரையும் கனப்படுத்துகிறாரோ, அவர் கடவுளின் திருவுளப்படியே, ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும் இரகசியமாக உதவியைப் பெறுவார். (சீரியாவின் இசாக்).

போதனை

53. மற்றவர்களுக்குக் கற்பிக்கும் அளவுக்கு நீர் புத்திசாலி அல்ல என்று எப்போதும் கருதுங்கள்—உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீர் புத்திசாலி என்பதை நிரூபிப்பீர்கள். (சீரியாவின் இசாக்கு)

53. நீங்களே அனுபவித்திராததை மற்றவர்களிடம் சொல்லாதீர்கள், இல்லையெனில் நீங்கள் அவமானத்திற்குள்ளாவீர்கள், மேலும் உங்கள் கவனக்குறைவான வாழ்க்கை உங்கள் பொய்யை வெளிப்படுத்தக்கூடும். (இராக்கின் இசாக்)