

ജാമക്കാരൻ JAMAKKARAN

ജാ
മ
ക്കാ
രൻ
J
A
M
A
K
K
A
R
A
N

VOLUME - 5

Reg NO.TNBIL/2016/70171

ISSUE - 6

JUNE - 2021 TAMIL & MALAYALAM

ANNUAL SUBSCRIPTION - Rs.60/= FOREIGN - Rs.600/=



(ജാമക്കാരനിൽ) സകലവും ശോധന ചെയ്ത് നല്ലത് മുറുകെ പിടിപ്പിൻ (1 തൈ: 5:21) പ്രയോജനമുള്ളതു ഒന്നും മറച്ചുവെച്ചിട്ടില്ല (അ.പ്ര.20:20).

ആത്മീകനോ സകലത്തെയും വിവേചിക്കുന്നു; താൻ ആരാലും വിവേചിക്കപ്പെടുന്നതുമില്ല. (1 കൊരി:2:15)

(ആത്മീയ മനുഷ്യൻ എല്ലാകാര്യങ്ങളും വിവേചിച്ചറിയുന്നു; അവനെ വിധിക്കാൻ ആർക്കും സാധിക്കുകയുമില്ല - കത്തോലിക്ക വേദപുസ്തകം).

☎ 0427 - 2387499. E-mail : jamakaran@yahoo.com. Fax: 0427- 2386464. www.jamakaran.com

Mob.: No. 9894261333 This No. is for SMS Purpose only

ജാമക്കാരൻ വായനക്കാർക്ക് ഏവർക്കും സമാധാനം ഉണ്ടാകുമാറാകട്ടെ,

ധ്യാനസമയം



ലൗകിക ജീവിതത്തിലെ ബദ്ധപ്പാടുകൾ കിടയിൽ നിന്ന് പിന്മാറി ദൈവത്തോട് കൂട്ടായ്മ പാലിക്കുവാനും സംഭാഷണത്തിലേർപ്പെടുവാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയമാണ് ധ്യാനസമയം. ധന്യമായ ഈ സ്വർഗ്ഗീയ സംസർഗം നാം അവഗണിച്ചാൽ ആത്മീയ ആരോഗ്യത്തിൽ നിലനില്ക്കുന്നത് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ അസാധ്യമാണ്. വിശുദ്ധമായ ഈ കല അനേക ക്രിസ്ത്യാനികൾ അഭ്യസിച്ചിട്ടില്ല എന്നത് ദുഃഖകരമാണ്. ധ്യാനസമയത്തിൽ നിന്നും ഏറ്റവും അധികം പ്രയോജനം കൈവരിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ലളിതമാർഗ്ഗം ഈ ലേഖനത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ഒരു ക്ലിപ്തസമയം മാറ്റിവയ്ക്കുക

ഉന്മേഷമുള്ള മണിക്കൂർ ധ്യാനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ദാവീദ്

JUNE - 2021

രാജാവ് വളരെ തിരക്കുള്ള മനുഷ്യനായിരുന്നു. എങ്കിലും പ്രഭാതത്തിന്റെ ആദ്യമണിക്കൂറുകൾ ദൈവത്തോട് ഇടപെടുന്നതിനായി അവൻ മാറ്റിവെച്ചു. “യഹോവേ, രാവിലെ എന്റെ പ്രാർത്ഥന തിരുസന്നിധിയിൽ വരുന്നു” (സങ്കീ. 88:13). വേദപുസ്തക കാലത്തിലും ചരിത്രത്തിലുടനീളവും ദൈവത്താൽ ശക്തിയോടെ ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ അതിരാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നവരായിരുന്നു. മനുഷ്യരെ സന്ധിക്കുന്നവരായിരുന്നു. ജോൺ ബന്നിയൻ പറഞ്ഞു “പ്രഭാതത്തിൽ ദൈവത്തിങ്കൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു ഓടുന്നവന് ആ ദിവസത്തിന്റെ ശേഷിച്ച മണിക്കൂറുകളിൽ ദൈവത്തെ കണ്ടെത്തുന്നത് പ്രയാസമാണ്”.

ഏതു കാരണവശാലും ഈ സമയത്തിൽ നാം നിലനിൽക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. സ്വർഗ്ഗീയ രാജാവിനോടുള്ള ഒരു കൂട്ടായ്മ ആയതിനാൽ നാം ഇതിനെ വളരെ ഗൗരവമായി കണക്കിലെടുക്കണം. ബാബിലോണിൽ അടിമയായ ദാനിയേൽ ഒരു യുവാവ് ആയിരുന്നു. അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ചെറുപ്പക്കാർ അവന്റെ മതപരമായ വിശ്വാസങ്ങളെ എതിർത്തവരായിരുന്നു. ഏതൊരു ദൈവത്തോടും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനെ വിലക്കിയിരുന്ന ഒരു ജനകീയനിയമം അന്നു നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. എങ്കിലും ദാനിയേൽ അതിനെ ഒട്ടും കാര്യമാക്കിയില്ല. അവന്റെ ഈ വിശുദ്ധ സ്വഭാവത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല. “താൻ മുന്പെ ചെയ്തു വന്നതുപോലെ ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യം മുട്ടുകുത്തി തന്റെ ദൈവത്തിന്റെ സന്നിധിയിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചു സ്തോത്രം ചെയ്തു” (ദാനി. 6:10).

പ്രവർത്തികളുടെ പുസ്തകത്തിൽ നാം മറ്റൊരു ഉദാഹരണം കാണുന്നു. പെന്തക്കോസ്തിനു പിന്നാലെ സ്വപോടനാത്മകമായ ഒരു വളർച്ച സഭയ്ക്കുണ്ടായി. ഒറ്റദിവസം തന്നെ മുഖാമുഖം പേർ സ്നാനമേറ്റു. അപ്പൊസ്തലന്മാരുടെ ഇടയതാശുശ്രൂഷ തൽക്ഷണം വർദ്ധിച്ചു. എന്നാൽ ദൈവത്തോടു കൂട്ടായ്മ പുലർത്താൻ കഴിയാത്തവിധം അവർ തിരക്കുള്ളവരായിരുന്നില്ല. ഭൗതികമോ ആത്മീകമോ ആയ ഏതൊന്നിനെയും ത്യജിച്ചുകൊണ്ട് “പ്രാർത്ഥനാ മണിക്കൂർ” അവർ കൃത്യമായി പാലിച്ചിരുന്നു

(അ. പ്ര. 3:1). വലിയ പുരുഷാരം തന്റെ പ്രസംഗം കേൾക്കുന്നതിനും രോഗശാന്തി പ്രാപിക്കുന്നതിനും വന്നു ചേർന്നപ്പോൾ മരുഭൂമിയിലേക്കു വാങ്ങിപ്പോയി പ്രാർത്ഥനക്കു സമയം ചെലവിട്ട തങ്ങളുടെ യജമാനനിൽ നിന്നും അവർ അപ്രകാരം പഠിച്ചിരുന്നു (ലൂക്കൊ. 5:16). നമ്മുടെ ഭക്ഷണസമയത്തിലും ആഫീസ് സമയത്തിലും നാം ക്ലിപ്തത പാലിക്കണം. അതു ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുകയാണ്.

കേൾക്കുക, സംസാരിക്കുക

ധ്യാനസമയം ഒരു ‘നിശബ്ദ’ സമയമല്ലേ! ശബ്ദമില്ലെങ്കിലും അവിടെ ഒരു സ്വരമുണ്ട്. നാം ദൈവശബ്ദം കേൾക്കുകയും ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അഥവാ അവന്റെ വചനം ധ്യാനിക്കുകയും അവനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വേദപുസ്തക ധ്യാനത്തോടുകൂടെ ആരംഭിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്. നാം ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് അവൻ നമ്മോട് സംസാരിക്കുന്നത് കേൾക്കണം. ദാവീദിന്റെ മകനായ സഭാപ്രസംഗി പറഞ്ഞ ജ്ഞാനവാക്കുകൾ ഇപ്രകാരമാണ്:

“ദൈവാലയത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കാൽ സൂക്ഷിക്ക; മൂഢന്മാർ യാഗം അർപ്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അടുത്തു ചെന്ന് കേൾക്കുന്നതു നല്ലതു; പരിജ്ഞാനമില്ലായ്മയാലല്ലോ അവർ ദോഷം ചെയ്യുന്നത്. അതിവേഗത്തിൽ ഒന്നും പറയരുത്. ദൈവസന്നിധിയിൽ ഒരു വാക്ക് ഉച്ചരിപ്പാൻ നിന്റെ ഹൃദയം ബദ്ധപ്പെടരുത്; ദൈവം സ്വർഗ്ഗത്തിലും നീ ഭൂമിയിലും അല്ലോ, ആകയാൽ നിന്റെ വാക്ക് ചുരുക്കമായിരിക്കട്ടെ” (സഭാ. പ്ര. 5:1,2). വിശുദ്ധനായ എഫ്.ബി. മേയർ പറഞ്ഞു: “നിങ്ങളുടെ വാക്കുകൾ ദൈവം കേൾക്കുന്നതിലുപരി ദൈവശബ്ദം നിങ്ങൾ കേൾക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. എന്തായാലും ഒന്ന് മറ്റതിലേക്ക് നയിക്കും എന്നതിൽ സംശയമില്ല”. അതേ, ദൈവവെളിപ്പാടിനോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണം വാസ്തവത്തിൽ സ്തോത്രവും പ്രാർത്ഥനയുമാണ്.

ഭയഭക്തിയോടുള്ള ധ്യാനം

വേദപുസ്തകത്തെ ഭയഭക്തിയോടുകൂടെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനോ വിശകലനം ചെയ്ത് പഠിക്കുന്നതിനോ സാധിക്കും. ധ്യാനസമയത്ത് സാധാരണയായി നാം ഭയഭക്തിയോടുള്ള വേദപുസ്തകപഠനമാണ് കൈക്കൊള്ളുന്നത്.

വേദപുസ്തകം തുറക്കുമ്പോൾ തന്നെ സങ്കീർത്തം 119:18 ഉരുവിടുവിൻ. നിന്റെ ന്യായപ്രമാണത്തിലെ അത്ഭുതങ്ങളെ കാണേണ്ടതിന് എന്റെ കണ്ണുകളെ തുറക്കേണമേ”. ഒരു ശിശുവിന്റെ മനസ്സുള്ളവരായി വേദപുസ്തകം വായിക്കണം. ഒരു വിദ്യാഭ്യാസനായ പ്രൊഫസറെപ്പോലെ അവന്റെ വചനത്തിലേക്ക് പോകുന്നവരോട് ദൈവത്തിന് ഒരു ബഹുമാനവുമില്ല. വിദ്യാവിഹീനരായ ശിഷ്യന്മാർ പിതാവിങ്കൽ നിന്നു വെളിപ്പാട് പ്രാപിച്ചപ്പോൾ യേശു അതിശയം കുറി”. “പിതാവോ സ്വർഗ്ഗത്തിനും ഭൂമിക്കും കർത്താവായുള്ളോവേ, നീ ഇതി ജ്ഞാനികൾക്കും വിവേകികൾക്കും മറച്ചു ശിശുക്കൾക്കു വെളിപ്പെടുത്തിയതുകൊണ്ടു ഞാൻ നിന്നെ വാഴ്ത്തുന്നു” (മത്താ. 11:25). “ഇപ്പോൾ ജനിച്ച ശിശുക്കളെപ്പോലെ” ഇന്നത്തെ മായമില്ലാത്ത പാൽ കുടിപ്പാൻ വാഞ്ചിപ്പിൻ” (1 പത്രോ. 2:2).

പുതിയ നിയമത്തിൽ ആരംഭിക്കുവിൻ

എവിടെയാണ് ആരംഭിക്കേണ്ടത് എന്നതാണ് പലരുടെയും ചോദ്യം. രണ്ട് കാരണങ്ങളാൽ പുതിയനിയമത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നാം ഇപ്പോൾ പുതിയ **ഉടമ്പടിയിൻകീഴിൽ** ആയതിനാൽ എന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ കാരണം. പുതിയ നിയമത്തെ കൂടാതെ പഴയനിയമം വിശദീകരിക്കുന്നതിനോ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനോ കഴിയുകയില്ല എന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ കാരണം.

പുതിയ നിയമത്തിലെ 27 പുസ്തകങ്ങളെയും നാല് ഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം. നാല് സുവിശേഷങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതത്തേയും ഉപദേശത്തേയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു. സഭയുടെ ജനനത്തിനു ശേഷം സുവിശേഷത്തിന്റെ പ്രചാരത്തെക്കുറിച്ച് അപ്പോസ്തല പ്രവൃത്തികളിൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ദൈവജനത്തിന്റെ വ്യക്തിപരവും സമൂഹപരവുമായ ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രമാണങ്ങളും പ്രബോധനങ്ങളും ലേഖനങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സഭയുടേയും ലോകത്തിന്റേയും ഭാവിയെക്കുറിച്ച് വെളിപ്പാട് പുസ്തകം പ്രവചിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ. ആദ്യ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളും ഇന്നലെ എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്ന് അറിയിക്കുമ്പോൾ, ഇക്കാലത്ത് നാം എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് മൂന്നാംഭാഗം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുകയും അവസാനഭാഗം എന്താണ് നാളെ സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്നതെന്ന് മുൻകൂട്ടി പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. യേശുക്രിസ്തു ഇന്നലേയും ഇന്നും എന്നെന്നേക്കും അനന്യൻ തന്നെ. അവന്റെ ധന്യതകളെ മനസിലാക്കാൻ പുതിയനിയമ സന്ദേശം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കും.

ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുവിൻ

ഒറ്റ ഇരിപ്പിൽ ഒരു അദ്ധ്യായം മുഴുവൻ വായിക്കുക. അത് രണ്ട് പ്രാവശ്യം വായിക്കുക. ആ ഭാഗത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുവിൻ. സ്വീകരിക്കാൻ ഏതെങ്കിലും വാഗ്ദത്തമുണ്ടോ? അനുസരിക്കാൻ ഏതെങ്കിലും കല്പനയുണ്ടോ? തള്ളിക്കളയേണ്ട ഏതെങ്കിലും പാപമുണ്ടോ? ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏതെങ്കിലും വെളിപ്പാടുണ്ടോ? അനുഗമിക്കാൻ ഏതെങ്കിലും മാതൃകയുണ്ടോ? ഇതുപോലുള്ള ലളിതമായ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ഈ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ സന്ദേശം വെളിവാക്കിത്തരും.

നിങ്ങൾ വായിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്മേൽ ചോദിക്കാവുന്ന മറ്റൊരു കൂട്ടം ചോദ്യങ്ങൾ കൂടെയുണ്ട്. ദൈവത്തോടുള്ള എന്റെ ചുമതലയെക്കുറിച്ച് ഈ ഭാഗം എന്തു പറയുന്നു? മനുഷ്യനോടുള്ള എന്റെ ചുമതലയെന്താണ്? സമ്പൂർണ്ണമനസോടെ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും നമ്മുടെ അയൽക്കാരെ നമ്മെപ്പോലെ തന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ “സർവ്വ” ന്യായപ്രമാണവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് യേശു പറഞ്ഞു (മത്താ. 22:35-40). പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ ഈ രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ നാം വചനം അനുസരിക്കുന്നവരാകും (യാക്കോ. 1:23).

ദൈനംദിന മന

ആ തിരുവചന ഭാഗത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ആ ദിവസത്തേക്കുള്ള ദൈവത്തിന്റെ സന്ദേശമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുവിൻ. ആ ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രശ്നം നിങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ ആ വേദഭാഗത്തിലെ വാഗ്ദത്തം നിങ്ങൾക്ക് അവകാശപ്പെടാം വേദപുസ്തകം ഒരു ചെക്ക് ബുക്കുപോലെയും അതിലെ വാഗ്ദത്തങ്ങൾ ഏതൊരവസരത്തിലും പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യാം. നിങ്ങൾ ഒരു വഴിത്തിരിവിലായി എങ്ങോട്ടുതിരിയണമെന്നറിയാതെ പകച്ചു നില്ക്കുമ്പോൾ, ധ്യാനസമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചത് എന്തോ അത് നിങ്ങളുടെ പാദത്തിന് ഒരു ദീപമായി സേവിക്കും.

ഏതുവിധേനയും ധ്യാനസമയം ക്രമമായി പാലിക്കുന്നവർ മേലുദ്ധരിച്ച വസ്തുതയ്ക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ദൈനംദിന ധ്യാനം ദിനപ്രതി മനസ്സ് ആധാരമായിത്തീരുന്നു (പുറ. 16:21). ദൈവത്തിന്റെ കൃപകളും മനസലിവു “രാവിലെതോറും പുതിയതാകുന്നു” (വിലാ. 3:22, 23).

ദൈനംദിനം ഒരു വേദഭാഗം ധ്യാനിക്കുന്നതിലുപരി അഞ്ച് സങ്കീർത്തനങ്ങളും സദ്യശ്യാവാക്യങ്ങളിലെ ഒരു അദ്ധ്യായവും വായിക്കാൻ ചിലർ ശുപാർശ പറയുന്നു. ഇപ്രകാരം ഈ പുസ്തകങ്ങൾ രണ്ടും മാസംതോറും ഒരു പ്രാവശ്യം വായിക്കാം. സങ്കീർത്തനങ്ങൾ നാമും ദൈവവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, നാമും മനുഷ്യരുമായുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് സദ്യശ്യാവാക്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു. സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ ക്രിസ്ത്യാനി മുട്ടിന്മേലും സദ്യശ്യാവാക്യങ്ങളിൽ ക്രിസ്ത്യാനി കാലിന്മേലും നില്ക്കുന്നു. ഈ ഒരു സമ്മിശ്രം നമ്മുടെ വളർച്ചക്ക് സന്തുലനത നല്കുന്നു.

ലോഗോസും റേഫെയും

നിങ്ങൾക്ക് ആകർഷണീയമായി തോന്നുന്ന വാക്കുകൾ, പദപ്രയോഗങ്ങൾ, വചനങ്ങൾ എന്നിവ അടിവരയിടുവിൻ, വേദപുസ്തകത്തിലുള്ളതെല്ലാം ആ സമയത്ത് ആ വേദഭാഗത്തിൽ മുഴച്ചു നില്ക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള ദൈവത്തിന്റെ വ്യക്തമായ

സന്ദേശമാണ്. പൊതുവായുള്ള ദൈവവചനം “ലോഗോസും” (logos) പ്രത്യേക വാക്ക് “റെമയും” (rhema) ആകുന്നു. ഓരോദിവസത്തേയും സന്ദേശം കുറിക്കാൻ ഒരു നോട്ടുപുസ്തകം സൂക്ഷിക്കുവിൻ. ദൈവം ഓരോ വാചകത്തിലും സംസാരിക്കുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കുകയാണ് വേദപുസ്തകത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും കുറുക്കുവഴി.

നിങ്ങളുടെ ധ്യാനത്തിലെ ചിന്തകൾ ആ ദിവസത്തിൽ ഉടനീളം അയവ്വിരിക്കുവിൻ. ദൈവത്തിന്റെ വചനം “രാപ്പകൽ” ധ്യാനിക്കുകയും ദുഷ്ടന്മാരുടെ ആലോചന പ്രകാരം നടക്കാതെയും ഇരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഭാഗ്യവാൻ (സങ്കീ. 1:1,2). അവൻ ചെയ്യുന്നതിൽ ഒക്കെയും അവൻ സമ്പന്നൻ ആയിത്തീരും (വാക്യം 3). കിടക്കയിലേക്കു ചെല്ലുന്നതിനു മുൻപ്, നിങ്ങളുടെ ധ്യാനവുമായി ആ ദിവസത്തെ ജീവിതത്തെ വിലയിരുത്തുവിൻ.

വ്യക്തികളും സ്ഥാപനങ്ങളും പുറത്തിറക്കിയിട്ടുള്ള ധാരാളം ധ്യാനപുസ്തകങ്ങൾ ഉണ്ട്. നിസംശയമായി അതിൽ ചിലതു നല്ലതാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങൾ നേരിട്ട് വേദപുസ്തകം ധ്യാനിക്കുന്നതിന് പകരമാക്കി അതിനെ തീർക്കരുത്. ഈ സഹായികളെല്ലാം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ ധ്യാനത്തെ സഹായിക്കും.

വേദപുസ്തക ധ്യാനത്തിനുശേഷം, നാം പ്രാർത്ഥനയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. പ്രാർത്ഥനയിൽ നാം ആവശ്യമായ നാല് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. സ്തോത്രം ചെയ്യുക, പശ്ചാത്തപിക്കുക, ചോദിക്കുക, സമർപ്പിക്കുക! (P-R-A-Y=Praise, Repent, Ask, Yield)

സ്തോത്രം ചെയ്യുക!

യേശു പഠിപ്പിച്ച മാതൃകാ പ്രാർത്ഥന ആരംഭിക്കുന്നത് “തിരുനാമം വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടേണമേ”! “അവന്റെ ആലയത്തിൽ സ്തോത്രത്തോടും അവന്റെ പ്രകാരങ്ങളിൽ സ്തുതിയോടും കൂടെ വരുവിൻ” എന്നാണ് നമുക്കു കല്പന ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് (സങ്കീ. 100:4). ഒരു സ്തോത്രഗാനം പാടി അവന്റെ സന്നിധിയിൽ പ്രവേശിക്കാം (വാക്യം 2). ധാരാളം ആരാധന ഗാനങ്ങളും പല്ലവികളും നമുക്കുണ്ടല്ലോ? കർത്താവിനെ സ്തുതിക്കുവാൻ

നിങ്ങൾ ശബ്ദം ഉയർത്തുമ്പോൾ, ആത്മാവിൽ ഒരു പുതിയവീടുതൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും. അവൻ തന്റെ ജനത്തിന്റെ സ്തുതികളിന്മേൽ വസിക്കുന്നതിനാൽ ദൈവസാന്നിധ്യം യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തീരും (സങ്കീ. 22:3).

സ്തോത്രം രണ്ടുവിധത്തിലാകാം - ആരാധനയും നന്ദി അർപ്പിക്കലും, ദൈവത്തിന്റെ വ്യക്തിത്വവിശേഷത്തിനായി സ്തോത്രം ചെയ്യുവാനും, അത് ആരാധനയാകുന്നു. ദൈവം നമുക്ക് ചെയ്തത്/ചെയ്യുന്ന ഉപകാരത്തിനായി അവനെ സ്തുതിക്കുന്നതാണ് നന്ദി അർപ്പിക്കൽ. രണ്ടും ചെയ്യുവിൻ 103-ാം സങ്കീർത്തനത്തിന്റെ ആദ്യ രണ്ട് വാക്യങ്ങളും മിക്ക ക്രിസ്ത്യാനികളും കുട്ടിക്കാലം മുതൽക്കേ മനഃപ്പാഠമാക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തെ വാക്യം ആരാധനയ്ക്കുള്ള ഒരു ആഹ്വാനമാകുന്നു. “എൻ മനമേ, യഹോവയെ വാഴ്ത്തുക, എന്റെ സർവ്വാനന്തരംഗവുമേ അവന്റെ നാമത്തെ വാഴ്ത്തുക”. രണ്ടാം വാക്യം നന്ദി കരേറ്റാൻ ആഹ്വാനമാണ്. “എൻ മനമേ യഹോവയെ വാഴ്ത്തുക, അവന്റെ ഉപകാരങ്ങൾ ഒന്നും മറക്കരുത്”. “പ്രാർത്ഥനയുടെ ജീവനാഡി സ്തോത്രവും പ്രാർത്ഥനയുടെ ഹൃദയം കൃതജ്ഞതയുമാണ്” എന്നു ആരോ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

തിരുവചനത്തിന്റെ താളുകളിലൂടെയാണ് ദൈവം പ്രാഥമികമായി തന്നെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ധ്യാനഭാഗത്തുനിന്നും ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ സ്തുതിയിലേക്ക് തിരിയട്ടെ. ദൈവത്തിന്റെ സർവ്വനാമത്തിലും, സർവ്വശക്തി, സർവ്വജ്ഞാനം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ആ ഭാഗത്ത് വായിച്ചിരിക്കാം. അതിനായി ദൈവത്തിന് സ്തോത്രം പറയുവിൻ. അഥവാ ആ ഭാഗത്ത് ഒരു സൂഷ്ടിതാവായോ രക്ഷിതാവായോ, പരിപാലകനായോ, സ്നേഹിതനായോ, സൂക്ഷിപ്പുകാരനായോ, ദായകനായോ നിങ്ങൾ അവനെ കണ്ടുമുട്ടിയിരിക്കാം. തക്കതായ വാക്കുകളാൽ അവന് സ്തോത്രം കരേറ്റുവിൻ.

നിങ്ങളുടെ സ്തോത്രത്തിന് യഹോവയുടെ വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ നാമങ്ങളിൽ ഒന്ന് വിഷയീഭവിപ്പിക്കുവിൻ. യഹോവ-ജീറോകർത്താവ് നമ്മുടെ ദായകൻ,

യഹോവ-റാഫാ, കർത്താവ് നമ്മുടെ രോഗ സൗഖ്യദായകൻ, യഹോവ നിസ്സി - കർത്താവ് നമ്മുടെ ജയകൊടി, യഹോവ-മെഖദേൾ, കർത്താവ് നമ്മുടെ ശുദ്ധീകർത്താവ്, യഹോവ ശാലോം, കർത്താവ് നമ്മുടെ സമാധാനം, യഹോവ-റോഹി, കർത്താവ് നമ്മുടെ ഇടയൻ, യഹോവ-സിദ്ക്കേനു, കർത്താവ് നമ്മുടെ നീതി സൂര്യൻ, യഹോവ-ശർമ്മ, കർത്താവ് നമ്മോടുകൂടെയുണ്ട് (ഉല്പ. 22:14; പുറ. 15:26, 17:15; ലേവ്യ. 20:8; ന്യായ. 6:23,24; സങ്കീ. 23:1; യിരെ. 33:16; യഹെ. 48:35).

പശ്ചാത്തപിക്കുവിൻ!

പാപം ഏറ്റുപറച്ചിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഒരു അവിഭാജ്യഘടകമാണ്. “ദാവീദ് ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിച്ചു: യഹോവ നീ എന്നെ ശോധന ചെയ്തു എന്റെ ഹൃദയത്തെ അറിയണമേ; എന്നെ പരീക്ഷിച്ചു എന്റെ നിനവുകളെ അറിയണമേ. വ്യസനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗം എന്നിൽ ഉണ്ടോ എന്നു നോക്കി ശാശ്വതമാർഗ്ഗത്തിൽ എന്നെ നടത്തേണമേ” (സങ്കീ. 139:23, 24). ദൈവസന്നിധിയിൽ നാം ശാന്തമായി അമർന്നിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലെ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നു. ഒരു പഴയഗാനം ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: “വിശുദ്ധരായിരിക്കുവാൻ സമയം കണ്ടെത്തുവിൻ”.

പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മെ കുറ്റം വിധിക്കുന്നതിനല്ല മറിച്ച്, നമ്മെ തിരുത്തുന്നതിനായി നമുക്ക് ബോധ്യം വരുത്തുന്നു. നമ്മോട് മനസ്സലിയുന്നതിനും നമ്മെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്നതിനും ക്രിസ്തു, കൂപാ സിംഹാസനത്തിൽ ഇരിപ്പുണ്ട്. നമ്മെപ്പോലെ എല്ലാ മേഖലയിലും യേശു പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടെങ്കിലും പാപക്ഷമയും വിജയവും നാം കരസ്ഥമാക്കുന്നു (എബ്രാ. 4:15, 16). നാം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ അവന്റെ മുന്നിൽ തുറക്കുമ്പോൾ, അവന്റെ രക്തത്താൽ തൽക്ഷണത്തിൽ ശുദ്ധീകരണം സംഭവിക്കുന്നു (1 യോഹ. 1:7-9).

നമ്മുടെ മാനസാന്തരം ദൈവത്തോടുള്ള പാപങ്ങൾ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ സഹമനുഷ്യരോടുള്ള പാപത്തെയും സ്പർശിക്കുന്നു. യേശു പ്രാർത്ഥിച്ചാൻ

നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു: “ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോട് ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങളെ ഞങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കേണമേ” (ലൂക്കൊ. 11:14). സർവ്വകോപവും, അസൂയയും, തൊഴുത്തിൽക്കുത്തും, വെറുപ്പും ദൈവത്തോട് ഏറ്റുപറയുവിൻ. ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും, ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുപോകുന്നതുമായ പാപങ്ങൾ ഉണ്ട്. യേശു പറഞ്ഞു: “നിങ്ങൾ മനുഷ്യരോട് പിഴകളെ ക്ഷമിക്കാത്താലോ നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങളുടെ പിഴകളെയും ക്ഷമിക്കയില്ല” (മത്താ. 6:15). എവിടെയെല്ലാം പുനഃസ്ഥാപനവും പുനരൈക്യവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നുവോ അതു ഉടമ്പടി ചെയ്യുവിൻ. താമസിക്കരുതേ (മത്താ. 5:23, 24).

പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ ആത്മാവ് ഇല്ലാത്ത പ്രാർത്ഥന വ്യഥാവാകുന്നു. സങ്കീർത്തനക്കാരൻ പറഞ്ഞതു ശരിയാണ്. “ഞാൻ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അകൃത്യം കരുതിയിരുന്നവെങ്കിൽ കർത്താവ് കേൾക്കയില്ലായിരുന്നു” (സങ്കീ. 66:18). “നേരുള്ളവരുടെ പ്രാർത്ഥനയോ അവനു പ്രസാദം” (സദ്യ. 15:8).

യാചിപ്പിൻ!

ദൈവത്തെ വാഴ്ത്തുകയും നമ്മെ ആത്മപരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നതു നമ്മുടെ യാചനകൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ അർപ്പിക്കുന്നതിനു ഒരു നല്ല ഒരുക്കമാണ്. ആദ്യത്തേതിൽ നാം ദൈവത്തിന്റെ യോഗ്യത അംഗീകരിക്കുകയും, രണ്ടാമത്തേതിൽ നമ്മുടെ യോഗ്യതയെ നാം മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു രാജാവിന്റെ സന്നിധിയിൽ നിന്ന് ഒരു നന്മ വേണമെങ്കിൽ ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങളും നാം പാലിച്ചേ മതിയാവൂ. എന്നാൽ ഈ രാജാവ് നമ്മുടെ പിതാവും കൂടെയാണ്! അതിനാൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെ അവന്റെ സന്നിധിയിൽ സമർപ്പിച്ച്, നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളെ ബഹുമാനത്തോടുകൂടെ ബോധിപ്പിക്കാം.

ദൈവസന്നിധിയിൽ അറിയിക്കാൻ ഒന്നും തന്നെ തീരെ നിസ്സാരമല്ല. തനിക്ക് സുഖമില്ലാ എന്നു ഡോക്ടറോട് പറയുകയും രോഗത്തിന്റെ

വിശദാംശങ്ങളിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുകയും ചെയ്ത രോഗിയെക്കുറിച്ച് നാം എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നത്? നാം പ്രധാനമായി പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ട നാല് ആവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്.

(a) ബുദ്ധിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ

“ജ്ഞാനം തന്നെ പ്രധാനം, ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്ക” (സദൃ. 4:7). തനിക്ക് എന്തു ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് ദൈവം ശലോമോനോട് ചോദിച്ചപ്പോൾ തന്റെ സ്വപ്നത്തിൽ പോലും അവൻ ജ്ഞാനം ആവശ്യപ്പെട്ടു (1 രാജാ. 3:5, 9:10). നമുക്കെല്ലാം ജ്ഞാനം കുറവാണ്. അതിനാൽ നമുക്കതത്യാവശ്യമുണ്ട്. ദൈവമാണ് സകല ജ്ഞാനത്തിന്റേയും ഉറവിടം. അവനിൽ നിന്ന് ഉരുട്ടിക്കൊടുക്കുന്ന ജ്ഞാനം വിശുദ്ധവും ലോകത്തിൽ നമ്മുടെ ചുമതലകൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിനും മതിയായതുമാണ് (യാക്കോ. 1:5,6; 3:17). ജ്ഞാനത്തിനായുള്ള പ്രാർത്ഥന ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നു. വിശ്വാസത്തോടെ യാചിക്കുന്നവർക്ക് ദൈവം നിർലോഭമായി നൽകുന്നു.

(b) ശാരീരിക ഭൗതിക ആവശ്യങ്ങൾ

ആഹാരം, വസ്ത്രം, ആരോഗ്യം എന്നിത്യാദി ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ “പ്രതിദിന ആഹാരത്തിനു വേണ്ടി” പ്രാർത്ഥിക്കാൻ യേശു നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു. നമ്മുടെ വ്യാകുലതകളും ഭീതികളും നീക്കി വെച്ച് സർവ്വധന്യതയുടേയും കർത്താവിനെ നിങ്ങളുടെ ഇന്നത്തേയും നാളത്തേയും ആവശ്യത്തിന് ആശ്രയിക്കുവിൻ. യേശു ശരീരത്തിന്റേയും കർത്താവ് ആകുന്നു. രോഗശാന്തിക്കും ആരോഗ്യത്തിനും സുരക്ഷിതത്തിനും സംരക്ഷണക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ. “ശരീരത്തിലെ ശുലംപോലെ” നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരു തീരാവ്യാധി ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതിനെ മാറ്റുന്നതിനായി അവന്റെ മുഖം അന്വേഷിക്കുവിൻ. അവൻ നിങ്ങളെ സൗഖ്യമാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവന്റെ ശക്തിയാൽ ഈ ബലഹീനത അതിജീവിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ശക്തിപകർന്നു തരും (2 കൊരി. 12:7-10). നിങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും മേന്മയേറിയത് നിങ്ങൾക്ക് തരാൻ ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്.

(C) ആത്മീയ ആവശ്യങ്ങൾ

നമ്മുടെ ആത്മീയ ആവശ്യങ്ങൾ നിരവധി ആണെങ്കിലും, മൂന്നെണ്ണം ഇവിടെ നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം. ഒന്നാമതായി, പരീക്ഷകളിൽ മേൽ വിജയം. **“പരീക്ഷയിൽ അകപ്പെടുത്താതെ ദുഷ്ടകൾ നിന്ന് വിടുവിക്കേണമേ”** (മത്താ. 6:13) എന്ന് പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ. പരീക്ഷയിൽ വശംവദരാകാതെ നമ്മെ കാക്കുന്നതിനുള്ള ഉറച്ച ആശ്രഹവും തീരുമാനവും ആവശ്യമാണെങ്കിലും അവ വിജയം ഉറപ്പുവരുത്തണമെന്നില്ല. കർത്താവ് തന്റെ അശ്രദ്ധരായ ശിഷ്യന്മാർക്ക് താക്കീത് നൽകി. **“പരീക്ഷയിൽ അകപ്പെടാതിരിപ്പാൻ ഉണർന്നിരുന്നു പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ, ആത്മാവ് ഒരുകുമുള്ള; ജഡമോ ബലഹീനമത്രേ”** (മത്താ. 26:41). ശത്രുവിനോട് യുദ്ധം ചെയ്യാൻ ദൈവനംദിനം ദൈവശക്തിക്കായി നാം ദൈവത്തോട് യാചിക്കണം.

ദൈവഹിതം മനസ്സിലാക്കുകയാണ് നമ്മുടെ അടുത്ത ആത്മീയ ആവശ്യം ജീവിതം തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളാലും തീരുമാനങ്ങളാലും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. തീയതിനും നല്ലതിനും മദ്ധ്യേ ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നത് എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ തന്റെ മക്കൾ നല്ലതിനും മേന്മയേറിയതിനും മദ്ധ്യേ തിരഞ്ഞെടുക്കണമെന്ന് ദൈവം ആശ്രഹിക്കുന്നു. ദാവീദ് രാജാവ് പ്രാർത്ഥിച്ചു. **“യഹോവേ, നിന്റെ വഴികളെ എന്നെ അറിയിക്കേണമേ; നിന്റെ സത്യത്തിൽ എന്നെ നടത്തി എന്നെ പരിപാലിക്കേണമേ നീ എന്റെ രക്ഷയുടെ ദൈവമാകുന്നുവല്ലോ. ദിവസം മുഴുവനും ഞാൻ നിങ്കൽ പ്രത്യാശ വെക്കുന്നു”** (സങ്കീ. 24:45). തന്റെ ആലോചന അന്വേഷിക്കുന്നവരോട് ദൈവത്തിന് പ്രസാദമുണ്ട്.

മൂന്നാമതായി യേശുവിനുവേണ്ടി സാക്ഷിയാകുവാൻ ശക്തി ലഭിക്കേണ്ടതിനായി പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ. നാം ഭൂമിയുടെ ഉപ്പും ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചവുമാകുന്നു (മത്താ. 5:13, 14). ഉപ്പ് അതിന്റെകാരം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയോ ദീപം അതിന്റെ പ്രകാശം നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ആത്മാവിന്റെ ശക്തിയാണ് സാക്ഷ്യത്തിനായി നമുക്ക് ശക്തി പകരുന്നത് (അ. പ്ര. 12:8). അവനോട് യാചിക്കുന്ന ഏവർക്കും സ്വർഗ്ഗസ്ഥ പിതാവ് തന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ സൗജന്യമായി കൊടുക്കുന്നു (ലൂക്കൊ. 11:13).

ക്രിസ്തുവിനു വേണ്ടി സാക്ഷ്യം വഹിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് പീഡയും പരിഹാസവും നേരിടേണ്ടി വന്നു എന്നിരിക്കാം. സ്വാഭാവികമായി നമുക്ക് പരിഭവവും നാണവും കണ്ടെത്തിരിക്കാം. എന്നാൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് തന്റെ ശക്തിയാൽ നിങ്ങളെ നിറയ്ക്കയും ശക്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനായി നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം (അ. പ്ര. 4:31).

(d) സാമൂഹ്യ ആവശ്യങ്ങൾ

കുടുംബം, സ്നേഹിതർ, പരിചയക്കാർ എന്നിവരാണ് നമ്മുടെ സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളിൽ പെടുന്നവർ പ്രാർത്ഥന ഈ ഓരോ തരക്കാരെയും സ്വാധീനിക്കും. അവരുടെ രക്ഷക്കുവേണ്ടിയും പ്രശ്നങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ. നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞ് ഒഴികഴിവുകൾ കണ്ടുപിടിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നാം കരുതലുള്ളവരായി അതിൽ ആത്മാർത്ഥമായി ഇടപെടുമ്പോൾ, കർത്താവ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം നൽകും. ഇയ്യോബ് ഇതിനൊരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ്. അവൻ തന്റെ സ്നേഹിതൻമാർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ, കർത്താവ് തന്റെ നഷ്ടങ്ങളെ നികത്തി.

ഈ നാല് മേഖലകളും - ബുദ്ധിപരം, ശാരീരികം, ആത്മീകം, സാമൂഹ്യം എന്നിവയെ ലൂക്കോസ് 2:52 -ൽ ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇത് സന്തുലതയുള്ള ഒരു ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പ്രാർത്ഥനയിലെ നാലാം ഭാഗത്തേക്ക് നാം ഇപ്പോൾ എത്തിച്ചേരുന്നു.

കീഴ്പ്പെടുവിൻ

ദൈവസന്നിധിയിൽ നമ്മെത്തന്നെ വിനയപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു സന്ദർഭമാണ് പ്രാർത്ഥനാസമയം. അനേകം വിശുദ്ധന്മാർ മുട്ടിന്മേൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഈ പല്ലവി വളരെ അർത്ഥവത്തായി പാടുന്നു:

“ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവേ,
എൻമേൽ വീണിടണേ

ഉടയ്ക്ക, അലിയിക്ക

വാർക്കുക എന്നെ നിറയ്ക്കുക”

സ്വാഭാവികമായി നാം അഹന്തയുള്ളവരും ഈശ്വരശക്തിയിൽ സ്വാർത്ഥതയുള്ളവരുമാണ്. യഥാർത്ഥ പ്രാർത്ഥന നമ്മുലുള്ള ഈ സ്വഭാവത്തെ തകർക്കുന്നു. ദൈവത്തോട് കീഴ്പ്പെട്ടിരിക്ക എന്നതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയപാഠം യേശുവിന്റെ ഗദശമന പ്രാർത്ഥനയാണ്. “ഞാൻ ഇച്ഛിക്കുന്നതുപോലെ അല്ല, നിന്റെ ഹിതം തന്നെ ആകട്ടെ” (മത്താ. 26:39, 42). സാത്താനെ എതിരിടുമ്പോൾ, എല്ലാം ചെയ്തശേഷം നാം “എഴുന്നേറ്റു നില്ക്കണം”. ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം പറഞ്ഞശേഷം നാം കുനിഞ്ഞു നില്ക്കണം!

ഒരു ഉറച്ച തീരുമാനത്തോടു ഈ നാല് പടികളും പ്രാർത്ഥനയിൽ പ്രായോഗികമാക്കുവിൻ, നല്ലതറക്കല്ലിട്ടാൽ കാലക്രമേണ അത് വളരെ സ്വാഭാവികമായിത്തീരും. എങ്ങനെ ആയാലും പ്രാർത്ഥന വളരെ എളുപ്പമല്ല. നിങ്ങൾ താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ സാധാരണ നേരിടും.

(a) ഉറക്കം, മയക്കം

നമ്മുടെ മുട്ടിന്മേൽ നിന്ന് നാം ഉറങ്ങേണ്ടതിനായി സാത്താൻ തൊട്ടിൽ ആട്ടിത്തരും. ഉറക്കം മാറ്റിനിർത്താൻ, ഒരു വ്യത്യസ്തനില്പ് ശീലിക്കണം. മുട്ടിന്മേൽ നിന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് നല്ലതാണെങ്കിലും, ആവശ്യാനുസരണം നിങ്ങൾക്ക് നടന്നും പ്രാർത്ഥിക്കാം. വേണ്ടി വന്നാൽ പാട്ടു പാടുകയും ദൈവവചനം വായിക്കുകയും ചെയ്തു ഉറക്കമയക്കത്തിൽ നിന്നു പുറത്തുവരാം.

(b) ശ്രദ്ധ ചിതറൽ

ഏറ്റവും കുറച്ച് ശല്യമുള്ള ഒരു സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുവിൻ യേശുവും അപ്പോസ്തലന്മാരും പൂങ്കാവനങ്ങളിലും, മലമുകളിലും, നദീതടങ്ങളിലും പ്രാർത്ഥനക്കായി പോയി. നമ്മുടെ മുറി അടച്ചിട്ട് പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നാണ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് (മത്താ. 6:6). ഏതായാലും, പ്രാർത്ഥനസമയത്ത് ടെലിഫോൺ എടുത്തു മാറ്റിവയ്ക്കുവിൻ! അനാവശ്യമായ ചിന്തകൾ

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിറയ്ക്കുമ്പോൾ, യേശുവിന്റെ നാമത്തിൽ സാത്താനെ ഭർതൃവിട്ടു വിജയം അവകാശപ്പെടുവിൻ (യാക്കോ. 4:7).

(C) മനഃക്ഷീണം

നിങ്ങൾക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ. നിങ്ങളുടെ മനോഭാവങ്ങളെ യേശുവിൽ അർപ്പിക്കുവിൻ. നിങ്ങളുടെ പ്രയാസ സാഹചര്യങ്ങളെ സാത്താൻ മുതലെടുക്കരുത് (1 പത്രോ. 5:7-9). സ്തോത്രത്തോടും സ്തുതിയോടും കൂടെ സകലവും ദൈവത്തിങ്കൽ ഭരമേല്പിക്കുവിൻ (ഫിലി. 4:6).

“പാപസങ്കടം താങ്ങീടാൻ
യേശു തക്ക സ്നേഹിതൻ
ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിച്ചീടാൻ
സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നൽഭൂതൻ”

നിങ്ങൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ പ്രഭാതത്തിൽ മുട്ടുകുത്തിയാൽ, ദിവസത്തിലുടനീളം മറ്റേതൊന്നിനേയും നേരിടാൻ നിങ്ങൾക്ക് നിവർന്നു നില്ക്കാം!

ONLINE BANKING (NEFT)

Name : M G E PUSHPARAJ

STATE BANK OF INDIA

IFSC CODE - IFSC SBIN0001970 -10764116842	A/C No: 10764116842
SWIFT CODE - SBININBB300	A/C No: 10764116842

CANARA BANK - SALEM (SURAMANGALAM BRANCH)

IFSC CODE - IFSC CNRB0001219- 1219101013622.	A/C No: 1219101013622.
SWIFT CODE - CNRB0001219 -1219101013622.	A/C No: 1219101013622.

ജാമക്കാരൻ വേണ്ട

- ജാമക്കാരൻ നിങ്ങൾക്കു പ്രയോജനമില്ലെങ്കിലേ
 - ജാമക്കാരൻ മാസിക വായിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ സഭാ പാസ്റ്ററോ, അച്ചനോ, ബിഷപ്പോ ഇഷ്ടപ്പെടാതെ അതു കാരണം നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നം വരും എന്നു തോന്നിയാൽ
 - ജാമക്കാരൻ ഉപദേശ വിഷയത്തിൽ നിങ്ങളെ കുഴപ്പത്തിൽ ആക്കുന്നു എന്നു കരുതിയാൽ അഥവാ നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തിനു തടസ്സമായിരിക്കുന്നു എന്നു നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞാൽ
 - വളരെ പ്രത്യേകമായി ജാമക്കാരനായ ഞാൻ (ഡോ. പുഷ്പരാജ്) എഴുതുന്ന വിഷയങ്ങളിലും വാർത്തകളിലും വ്യാജമോ കള്ളമോ ഉണ്ടെന്നറിഞ്ഞാൽ
- ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങൾക്കു പോസ്റ്റിൽ വരുന്ന ജാമക്കാരൻ കവറിന്റെ മേലെ **REFUSED or RE-DIRECTED** എന്നു എഴുതി സ്റ്റാമ്പ് ഒട്ടിക്കാതെ തന്നെ പോസ്റ്റ് ബോക്സിൽ ഇട്ടാൽ മതി. അതിനുശേഷം ജാമക്കാരൻ മെയിലിംഗ് ലിസ്റ്റിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ അഡ്രസ്സ് നീക്കും. അതിനുശേഷം ജാമക്കാരൻ നിങ്ങളെ ശല്യപ്പെടുത്തുകയില്ല.

JUNEF - 2021

Printed Book (Periodical)

RNI Reg. No. TNBIL/2016/70171

Annual Subscription :
India - Rs.60/
Foreign - Rs.600/

Return Requested:
Dr.PUSHPARAJ
SALEM - 636 005
INDIA.

Printed at P.M.Press,168,Arumuga Nagar, Salem-636 015
Edited & Published by **Dr.Pushparaj**, 89.Majeeth Street,
Old Suramangalam, Salem - 636 005. Tamil Nadu,INDIA.