

கிறீஸ்தவ ஒறுத்தல்

(கர்தினால் ஜோசப் மெர்சியர் (1851-1926) பெல்ஜியத்தில் உள்ள ஒரு நல்ல கத்தோலிக்கக் குடும்பத்தில் பிறந்தார். 1874, ஏப்ரல் 4-ம் தேதி மேற்றிராணியார் பட்டம் பெற்றார். திருஇருதய பக்தியை, குறிப்பாக குடும்பங்களில் திரு இருதய ஆண்டவரை அரசராக ஸ்தாபிக்கும் பழக்கத்தை தீவிரமாகப் பரப்பினார். முதல் உலகப் போரின்போது கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் உரிமைகளுக்காகப் போராடினார். இந்தச் சிறறேடு விசுவாசிகள் பரிசுத்தமாக வாழ்வதற்காக எழுதப்பட்டது.)

கிறீஸ்தவ ஒறுத்தலின் நோக்கம்

ஞானஸ்நானம் நம் ஆத்துமங்களை மறுபிறப்படையச் செய்த பின்னரும், ஜென்மப் பாவம் தொடர்ந்து அவற்றின் மீது கொண்டிருக்கிற தீய பாதிப்புகளை எதிர்த்து நிற்பதே கிறீஸ்தவ ஒறுத்தலின் நோக்கமாகும்.

கிறீஸ்துநாதரில் நாம் மறுபிறப்பு அடைவது, நம்மில் பாவத்தை முற்றிலுமாகக் கழிவி அகற்றுகிற அதே வேளையில், ஜென்மப் பாவத்திற்கு முன் மனிதனிடம் இருந்த உத்தம நிலை, சமாதானம் ஆகியவற்றிலிருந்து அது நம்மை உண்மையில் வெகு தொலைவான ஓரிடத்தில் நிறுத்தி வைக்கிறது. இச்சை, அதாவது, சரீர இச்சை, கண்களின் இச்சை, மற்றும் ஜீவியத்தின் அகங்காரம் ஆகிய மும்மடங்கு இச்சையானது, கிறீஸ்தவ ஜீவியத்தின் மகிமையுள்ள போராட்டங்களுக்கு நம்மைத் தூண்டியெழுப்பும்படி, ஞானஸ்நானத்திற்குப் பிறகும் கூட நம்மைப் பாதிப்பதை நாம் உணரும்படி செய்கிறது என்ற உண்மை திரிதெந்தீன் பொதுச்சங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. அது நம்மில் வாழ்கிற சேசுநாதரும், சேசுநாதரில் வாழ்கிற நாமுமாக இருக்கிற புதிய மனிதனுக்கு எதிராக பரிசுத்த வேதாகமத்தால் சில சமயங்களில் பழைய மனிதன் என்றழைக்கப்படுகிற இந்த மும்மடங்கு இச்சையாக இருக்கிறது; இது சில சமயங்களில் ஆவி, அல்லது சுபாவத்துக்கு மேலான வரப்பிரசாதத்தால் மறுபிறப்பு அடைந்த சுபாவத்திற்கு எதிரான மாம்சமாக, அல்லது வீழ்ச்சியடைந்த சுபாவமாக இருக்கிறது. இந்தப் பழைய மனிதனை, அல்லது இந்த மாம்சத்தை, அதாவது தார்மீக ஜீவியம், மற்றும் சரீர ஜீவியம் ஆகிய இருமடங்கு ஜீவியமுள்ள

முழு மனிதனைத்தான் ஒருவன் அழித்து ஒழிக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்ல மாட்டேன். ஏனெனில் நம் உலக வாழ்வு தொடரும் வரையிலும் அதற்கு சாத்தியமேயில்லை, மாறாக இந்த முழு மனிதனை ஒறுத்தலின் மூலமாகத் தான் ஒறுத்து அடக்க வேண்டும், அதாவது அது மரித்து போகச் செய்ய வேண்டும். அதை ஒரு பிரேதத்தின் பலமற்ற, செயலற்ற, மலடான கீழ்நிலைக்கு இறக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும்;; அது பாவமாகிய தனது கனியைப் பிறப்பிப்பதை ஒருவன் தடுக்க வேண்டும், நம் ஆன்ம ஜீவியம் முழுவதிலும் அது சிறிதளவும் செயல்படாதபடி செய்துவிட வேண்டும்.

ஆகவே கிறீஸ்தவ ஒறுத்தல் முழு மனிதனோடும் தொடர்புள்ளதாக இருக்க வேண்டும்; அது, நம் சபாவம் செயல்படக்கூடிய ஒவ்வொரு செயல்பாட்டு நிலைக்கும் பரவ வேண்டும்.

ஒறுத்தலாகிய புண்ணியத்தின் நோக்கம் இத்தகையதே; நம் ஜீவியங்களில் அது தன்னை வெளிப்படுத்துகிற செயல்பாட்டின் பல வடிவங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக சுருக்கமாக ஆராய்வதன் மூலம், இந்த ஒறுத்தலைப் பயிற்சி செய்யும் விதத்தை நாம் விளக்கிக் கூறுவோம்: இந்தச் செயல்பாட்டின் பல்வேறு வடிவங்கள் பின்வருமாறு:

I. சரீர ஒறுத்தல்.

II. புலன்கள், நினைவு மற்றும் ஆசாபாசங்களை ஒறுத்தல்

III. மனதையும், சித்தத்தையும் ஒறுத்தல்

IV. நம் வெளியரங்கச் செயல்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒறுத்தல்கள்.

V. நம் அயலாரோடு நம் உறவுகளை அனுசரிப்பதில் ஒறுத்தல்கள்.

குறிப்பு: இங்கே நாம் ஒன்றுதிரட்டியுள்ள ஒறுத்தலின் எல்லா அனுசரிப்புகளும் அர்ச்சிஷ்டவர்களின் முன்மாதிரிகைகளிலிருந்து, விசேஷமாக அர்ச்.

அகுஸ்தீனர், அர்ச். தாமஸ் அக்வினாஸ், அர்ச். தெரேசம்மாள், அர்ச். பிரான்சிஸ் சலேசியார், அர்ச். பெர்க்மான்ஸ் அருளப்பர் ஆகியோரின்

முன்மாதிரிகைகளிலிருந்து பெறப்பட்டவையாகும். அல்லது இவை

வணக்கத்துக்குரிய லூயி த ப்ளுவா, ரொடீரீகஸ், ஸ்காராமெல்லி,

மொன்சிஞ்ஞோர் கே, மடாதிபதி ஆல்மாண்ட், மடாதிபதி ஹாமோன், மடாதிபதி தூபுவா போன்ற திருச்சபையால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஞான ஆசிரியர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்டவையாக இருக்கின்றன.

I. சரீர ஒறுத்தல்.

1. உணவின் காரியத்தில், முடிந்த வரை, எவ்வளவு தேவையோ அந்த அளவு மட்டும் உண்ணும்படி உங்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். அர்ச். அகுஸ்தீனார் கடவுளிடம் பேசிய இந்த வார்த்தைகளைச் சிந்தியுங்கள்: 'ஓ என் சர்வேசுரா, ஒரு தீர்வாக மட்டுமே உணவு உட்கொள்ளும்படி நீர் எனக்குக் கற்பித்திருக்கிறீர். ஆ! ஆண்டவரே, இங்கே சில சமயங்களில் அளவைத் தாண்டி உணவு உட்கொள்ளாதவர்கள் எங்களில் யாருண்டு? அப்படிப்பட்ட ஒருவன் இருந்தால், அந்த மனிதன் மேலானவன், அவன் உம் திருநாமத்திற்கு மாபெரும் மகிமை செலுத்துபவனாக இருக்கிறான் என்று நான் சொல்வேன்"

2. நீங்கள் தேவையின் வரம்பைத் தாண்டாதபடியும், இன்பத்திற்கு உடந்தர உங்களையே நீங்கள் அனுமதியாதபடியும், கடவுளிடம் அடிக்கடி ஜெபியுங்கள், அவர் தம் வரப்பிரசாதத்தைக் கொண்டு உங்களுக்கு உதவும்படி ஒவ்வொரு நாளும் ஜெபியுங்கள்.

3. தேவைக்காகவோ, அல்லது வசதியின் நிமித்தமாகவோ அன்றி, உணவுகளுக்கு இடையில் எதையும் உட்கொள்ளாதீர்கள்.

4. ஒருசந்தி, சுத்தப்போசனத்தை அனுசரியுங்கள். ஆனாலும் அவற்றை கீழ்ப்படிதலின் கீழும், இரகசியமாகவும் மட்டுமே அனுசரியுங்கள்.

5. சரீர ரீதியான ஏதாவது ஒரு திருப்தியை அனுபவிப்பது உங்களுக்குத் தடை செய்யப்படவில்லை, ஆனாலும் கடவுளுக்கு நன்றிகூறி, ஒரு பரிசுத்தமான, சுத்தக் கருத்தோடு அப்படிச் செய்யுங்கள்.

6. உங்கள் தூக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். இதில் எல்லா மந்த உணர்வையும், விடிந்த பிறகும் சுகமாக படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருப்பதையும் தவிருங்கள். உங்களால் முடியுமானால் படுக்கைக்குச்

செல்லவும், விழித்தெழவும் ஒரு நேரத்தைக் குறித்துவிட்டு, அதைக் கண்டிப்பான முறையில் கடைபிடியுங்கள்.

7. பொதுவாக, தேவையான அளவுக்கு மட்டும் ஓய்வெடுங்கள்; உங்கள் உழைப்பை அலட்சியம் செய்யாமல், வேலை செய்ய தாராளமாக உங்களை ஒப்புக்கொடுங்கள். உங்கள் உடல் அளவுக்கு அதிகமாக சோர்ந்துபோகாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனாலும் உடலுக்கு அதிக செளகரியமும், சொகுசும் தந்துவிடாதபடி கவனமாயிருங்கள். அதைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம் என்று ஒரு சிறிதளவு மட்டுமே நீங்கள் உணர்ந்தாலும் கூட, அந்த நிமிடமே அதை ஓர் அடிமையைப் போல நடத்துங்கள்.

8. நீங்கள் சற்று சுகவீனமாக உணர்ந்தால், உங்கள் மோசமான மனநிலையின் காரணமாக மற்றவர்களுக்கு ஒரு தொந்தரவாக இருப்பதைத் தவிருங்கள்; உங்களுக்காக முறையிடும் வேலையை உங்கள் தோழர்களிடம் விட்டுவிடுங்கள்; உங்களைப் பொறுத்தவரை, நம் எல்லாப் பலவீனங்களையும் மெய்யாகவே சுமந்து கொண்ட தேவ செம்மறிப்புருவையானவரைப் போல பொறுமையாகவும், மௌனமாகவும் இருங்கள்.

9. மிக அற்பமான ஒரு வியாதியை, உங்கள் அன்றாட வேலைகளைப் பிறரிடம் ஒப்படைக்க அல்லது அவற்றைச் செய்யாமல் விலக்க, ஒரு காரணமாக்கி விடாதபடி விழிப்பாயிருங்கள். 'விதிகளாக மாறுகிற ஒவ்வொரு விதிவிலக்கையும் கொள்கை நோயைப் போல ஒருவன் அருவருத்து ஒதுக்க வேண்டும்' என்று அர்ச். பெர்க்மான்ஸ் அருளப்பர் எழுதியுள்ளார்.

10. நோய் என்னும் சோர்வூட்டுகிற ஒறுத்தலை அமைந்த மனதோடு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்; தாழ்ச்சியோடும், பொறுமையோடும், நிலைமையோடும் அதை அனுசரியுங்கள்.

II. புலன்கள், நினைவு மற்றும் ஆசாபாசங்களை ஒறுத்தல்

1. எப்பொழுதும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகவும், ஒவ்வொரு ஆபத்தான பார்வைக்கும் - ஒவ்வொரு மேலோட்டமான, பயனற்ற பார்வைக்கும் தைரியமாக உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். கூர்ந்து பார்க்காமல் பாருங்கள்.

யாருடைய அழகையோ, அழகின்மையையோ தீர்மானிக்கும் அளவுக்கு உற்றுப் பார்க்காதீர்கள்.

2. முகஸ்துதியான வார்த்தைகளுக்கும், புகழ்ச்சிக்கும், வலுக்கட்டாயத்திற்கும், தீய அறிவுரைக்கும், அவதூறுக்கும், பிறர்சிநேகமற்ற பரிகாசத்திற்கும், முன்யோசனையற்ற பேச்சுகளுக்கும், தீய நோக்கம் கொண்ட விமர்சனத்திற்கும், உரத்த சந்தேகங்களுக்கும், இரண்டு ஆத்துமங்களுக்கு இடையே மிகமிகச் சிறிய குளிர்ந்த தன்மையை விளைவிக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு வார்த்தைகளுக்கும் உங்கள் செவிகளை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்கள் அயலானின் சுகவீனம் அல்லது நோயின் காரணமாக நீங்கள் துர்நாற்றம் எதையாவது அனுபவிக்க நேர்ந்தால், அதைப் பற்றி எப்போதாகிலும் முறையிடுவது உங்களிடமிருந்து தொலைவாயிருப்பதாக; அதிலிருந்து ஒரு பரிசுத்த மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

4. உணவின் தரத்தைப் பொறுத்தவரை, நம் ஆண்டவரின் ஆலோசனைக்கு மிகுந்த மரியாதை தாருங்கள்; 'உங்களுக்கு முன் வைக்கப்படுவது எதுவாயிருந்தாலும், அதை உண்ணுங்கள். நல்ல உணவில் இன்பங்காணாமலும், மோசமானதைப் பற்றி அருவருப்படையாமலும் உண்ணுங்கள். இரண்டிற்குமிடையே வேறுபாடு காட்டாதிருங்கள். அதிலேதான் நிஜமான ஒறுத்தல் இருக்கிறது" என்கிறார் அர்ச். பிரான்சிஸ் சலேசியார்.

5. உங்கள் உணவுகளைக் கடவுளுக்கு ஒப்புக் கொடுங்கள்; உணவு மேஜையில் மிகச் சிறிய தவமுயற்சியை உங்கள் மீது சுமத்திக் கொள்ளுங்கள்; உதாரணமாக, போதுமான உப்புப் போடுவதை, ஒரு கிண்ணம் குளிர்மானத்தை, ஓர் இனிப்பைப் பரித்தியாகம் செய்யுங்கள். உங்கள் நண்பர்கள் இதைக் கவனிக்க மாட்டார்கள், ஆனால் கடவுள் இதைக் கணக்கில் வைத்துக் கொள்வார்.

6. உங்களுக்குத் தரப்படுவது, மிக அதிகமாக உங்களுக்கு ஒத்துப்போகிறது என்றால், சிலுவையில் நமது ஆண்டவருக்குத் தரப்பட்ட பிச்சுக் கலந்த காடியைப் பற்றி நினையுங்கள்; இது சுவை பார்ப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்க முடியாது. ஆனாலும் அது சுவையின்பத்திற்குச் சமமான எதிர்விசையாக இது உதவும்.

7. இச்சைக்குரிய எல்லாத் தொடுதலையும், எதில் உங்களுக்கு ஆசாபாசம் இருக்கிறதோ, எதைக் கொண்டு நீங்கள் ஓர் ஆசாபாசத்தைத் தேடுகிறீர்களோ, எதிலிருந்து முக்கியமான புலனகள் சார்ந்த ஒரு மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறீர்களோ, அந்த ஒவ்வொரு வருடலையும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. உங்களை உஷ்ணப்படுத்திக் கொள்வது, உங்கள் உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அவசியமில்லாத பட்சத்தில் அப்படிச் செய்வதை விலக்குங்கள்.

9. இயல்பாகவே சரீரத்தை வேதனைப்படுத்துகிற எல்லாவற்றையும் குறிப்பாக குளிர்காலக் குளிரையும், கோடைகால வெப்பத்தையும், கடினமான படுக்கையையும் அவ்விதமான ஒவ்வொரு அசௌகரியத்தையும் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள். காலநிலை எப்படி இருந்தாலும் சிரித்த முகத்தோடு இருங்கள்; எல்லா வெப்ப நிலைகளிலும் புன்னகையுங்கள். தீர்க்கதரிசியானவரோடு சேர்ந்து: 'குளிரே, வெப்பமே, மழையே, நீங்கள் ஆண்டவரை வாழ்த்துங்கள்" என்று சொல்லுங்கள். ' நான் சுகவீனமாயிருந்ததைவிட வேறு ஒருபோதும் அதிக நன்றாக இருந்ததில்லை" என்ற அர்ச். பிரான்சிஸ் சலேசியாருக்குப் பழக்கமான இந்த வார்த்தைகளை நல்ல இருதயத்தோடு நம்மால் சொல்ல முடியும் நாள்தான் நமக்கு மகிழ்ச்சியான நாளாக இருக்கும்.

10. உங்கள் சிந்தனை ஒரு மிகச் சிறப்பான நிலையின் கவர்ச்சியைக் கொண்டு உங்களை வசீகரிக்கும்போதும், ஒரு வறட்சியான எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பைக் கொண்டு அது உங்களை வருத்தப்படுத்தும் போதும், உங்களை நோகச் செய்த ஒரு வார்த்தை அல்லது செயலின் நினைவைக் கொண்டு அது உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும் போதும், அதை ஒறுத்து அடக்குங்கள்.

11. பகல் கனவு காணும் தேவையை உங்களுக்குள் நீங்கள் உணருகிறீர்கள் என்றால், இரக்கமின்றி அதை ஒறுத்து அடக்குங்கள்.

12. பொறுமையற்றதனம், எரிச்சல் அல்லது கோபம் ஆகியவை அனைத்திலும் அதிகக் கவனத்தோடு உங்களை ஒடுக்குங்கள்.

13. உங்கள் ஆசைகளை முழுமையாகப் பரிசோதியுங்கள். அறிவு மற்றும் விசுவாசத்தின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அவற்றை கொண்டு வாருங்கள். ஒரு பரிசுத்த வாழ்வைவிட அதிகமாக ஒரு நீண்ட வாழ்வையும், சிரமங்களோ, துயரங்களோ இல்லாத இன்பமான, வசதியான வாழ்வையும், போராட்டமில்லாத வெற்றியையும், பின்னடைவுகள் இல்லாத வெற்றியையும், விமர்சனம் இல்லாத புகழ்ச்சியையும் எந்த விதமான சிலுவையும் இல்லாத ஒரு சுகமான, சமாதானமுள்ள வாழ்வையும், அதாவது நம் தெய்வீக ஆண்டவருடைய வாழ்வுக்கு முற்றிலும் எதிரான ஒரு வாழ்வையும் நீங்கள் விரும்பியதில்லையா?

14. உண்மையில் கெட்டவையாக இல்லாவிட்டாலும், மேலோட்டமான வாசகம், திறமையின்றி அதிர்ஷ்டத்தை மட்டும் நம்பி விளையாடும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற, ஆத்துமத்தைக் காயப்படுத்தக் கூடிய சில பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதபடி கவனமாயிருங்கள்.

15. உங்களுடைய அனைத்திலும் பெரிய தவறுகள் எதுவென்று கண்டுபிடிக்கத் தேடுங்கள். அதை அடையாளம் கண்டவுடன், அது கடைசியாகப் பின்வாங்கி ஓடும் வரையிலும் அதை முழு நேரமும் துரத்தியடித்துக் கொண்டேயிருங்கள். இந்த நோக்கத்திற்காக, ஆத்தும சோதனை அனுசரிப்பதல், அது ஒரே விதமாக, அல்லது அலுப்பூட்டுவதாக இருந்தாலும் நல்ல மனதோடு உங்களை உட்படுத்துங்கள்.

16. இரக்கமுள்ளவர்களாக இருப்பதும், அதை வெளிக்காட்டுவதும் உங்களுக்குத் தடை செய்யப்படவில்லை. ஆனாலும் அதில் உரிய அளவைத் தாண்டிவிடும் ஆபத்துக்கு எதிராக விழிப்பாயிருங்கள். அளவுக்கு அதிகமாக சுபாவத்தன்மையுள்ள பற்றுதல்களையும், தனிப்பட்ட நட்புகளையும், தனிப்பட்ட எல்லா இளக்காரங்களையும் எதிர்த்து நில்லுங்கள்.

III. மனதையும், சித்தத்தையும் ஒறுத்தல்

1. பலனற்ற எல்லாக் கற்பனைகளையும், நேரத்தை வீணடிப்பவையும், ஆத்துமத்தைச் சிதறடிப்பவையும், வேலை மற்றும் தீவிரமுள்ள காரியங்களைச் சுவையற்றவையாகச் செய்பவையுமான, நற்பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத, அல்லது

கண்டபடி அலைகிற எல்லாச் சிந்தனைகளையும் உங்கள் மனதிற்கு மறுப்பதன் மூலம் அதை ஒறுத்து அடக்குங்கள்.

2. மனச்சோர்வூட்டுவதும், கவலை தருவதுமான ஒவ்வொரு சிந்தனையும் உங்கள் மனதிலிருந்து அகற்றப்பட வேண்டும். பிற்பாடு உங்களுக்கு நிகழக்கூடிய எல்லாவற்றையும் பற்றிய மனக்கிலேசம் உங்களுக்குக் கொஞ்சமும் கவலைத் தரக்கூடாது. உங்களையும் மீறி உங்களைத் தொந்தரவு செய்கிற கெட்ட சிந்தனைகளைப் பொருத்தவரை, அவற்றை விலக்குவதில், அவற்றை உங்கள் பொறுமைக்கான காரணமாக ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள். தன்னிச்சையானவையாக இருப்பதால், அவை சாதாரணமாக உங்களுக்கு பேறுபலனுக்கான ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும்.

3. உங்கள் எண்ணங்களிலும், உணர்வுகளிலும் பிடிவாதத்தைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். உங்கள் கருத்தைத் தருவதும், வெளிப்படையாகப் பேசுவதும் உங்கள் கடமையாக இல்லாத பட்சத்தில், மற்றவர்களின் தீர்மானங்கள் வெற்றி பெற நீங்கள் மனமுவந்து அனுமதிக்க வேண்டும்.

4. உங்கள் மனதின் இயல்பான உறுப்பை, அதாவது உங்கள் நாக்கை அடக்குங்கள். உங்கள் சபை விதி உங்களுக்கு மவுனத்தைக் கடைப்பிடிப்பதைப் பரிந்துரைத்தாலும் சரி, அல்லது நீங்களாகவே அதை உங்கள் மீது சுமத்திக் கொண்டாலும் சரி, அதை சந்தோஷமாக அநுசரியுங்கள்.

5. நீங்களே பேசுவதற்குப் பதிலாக மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்பதைத் தேர்ந்து கொள்ளுங்கள். இருந்தாலும் உரிய முறையில் பேசுங்கள். மற்றவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களைச் சொல்ல விடாமல் தடுக்கும் அளவுக்கதிகமாகப் பேசும் வழக்கம், மற்றும் அவர்கள் சொல்வதில் ஆர்வமில்லாதது போலத் தோன்றி அவர்களை நோக்கி, தேவைக்கும் குறைவாகப் பேசும் வழக்கம் ஆகிய இரண்டையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

6. பேசிக் கொண்டிருக்கிற யாரையும் ஒருபோதும் இடைமறிக்காதீர்கள். அவர் உங்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கும்பே, அந்தக் கேள்விக்கு முந்திக் கொண்டு பதில் சொல்வதன் மூலம் முன்னதாகவே செயல்படுவதைத் தவிருங்கள்.

7. எப்போதும் மிதமான ஒரு குரல் தொனியைக் கொண்டிருங்கள். அது ஒருபோதும் திடீரென ஒலிப்பதாகவோ, கூர்மையானதாகவோ இல்லாமலிருக்கட்டும். நிரம்ப, அதீதமான, பயங்கரமான வார்த்தைகளைத் தவிருங்கள்; எல்லா மிகைப்படுத்தலையும் தவிருங்கள்.

8. எளிமையையும், கபடற்ற நேர்மையையும் நேசியுங்கள். சில குறிப்பிட்ட பக்தியுள்ள மக்கள் செய்கின்ற மனவுறுத்தலின்றி ஏற்றுக் கொள்கிற பாசாங்குகள், சாக்குப் போக்கு சொல்லி தப்பித்துக் கொள்ளுதல், தெளிவின்றி மலுப்பலாகப் பேசுதல் ஆகியவை தேவ பக்தியை வெகுவாகச் சிதைத்து விடுகின்றன.

9. எந்த ஒரு கரடுமுரடான, அருவருப்பான, அல்லது தேவையற்ற வார்த்தையையும் கூட கவனமாக விலக்குங்கள். ஏனெனில், அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் தீர்வை நாளில் நம்மிடம் தாம் கணக்குக் கேட்கப் போவதாக நம் ஆண்டவர் நம்மை எச்சரிக்கிறார்.

10. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உங்கள் சித்தத்தை, அதாவது முடிவான மனநிலையை ஒறுத்துவிடுங்கள். உங்கள் சொந்த விருப்பு, வெறுப்பு எதையும் கருத்தில் கொள்ளாமல், எது கடவுளின் நல்ல மகிழ்ச்சியாகவும், தேவ பராமரிப்பின் விதியாகவும் இருக்கிறது என்று நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களோ, அதை நோக்கி உங்கள் சித்தத்தை இடைவிடாமல் வளையுங்கள். கடவுளின் மகிமையோடும், உங்கள் அந்தஸ்தின் கடமைகளோடும் தொடர்பில்லாத காரியங்களில் உங்களைவிடத் தாழ்ந்தவர்களுக்கும்கூட பணிந்திருங்கள்.

11. உங்கள் சிரேஷ்டர்களின் உத்தரவுகளுக்கும், அவர்களுடைய ஆசைகளுக்கும் கூட மிகச் சிறிய அளவில் கீழ்ப்படியாதிருப்பது, கடவுளிடம் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது என்பதுபோல எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

12. அவமானப்படுத்தப்படுவதை நீங்கள் நேசிக்கும் போதும், நீங்கள் யாருக்குப் பணிந்திருக்க வேண்டுமென்று கடவுள் விரும்புகிறாரோ, அவர்களுக்கு மிக உத்தமமான முறையில் கீழ்ப்படியும்போதும், எல்லா ஒறுத்தல்களிலும் மிகச் சிறந்த ஒறுத்தலை நீங்கள் அனுசரிப்பீர்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டிருங்கள்.

13. நீங்கள் மறக்கப்படுவதையும், வெறுமை என்று மதிக்கப்படுவதையும் நேசியுங்கள். இதுவே அர்ச். சிலுவை அருளப்பரின் அறிவுரையாக இருக்கிறது. இதுவே கிறீஸ்துநாதர் அநுசாரத்தின் ஆலோசனையாக இருக்கிறது. உங்களைப் பற்றி நன்றாகவோ, மோசமாகவோ பேசுவது அரிதாகவே இருக்கட்டும். ஆனாலும் மவுனமாயிருப்பதன் மூலம் நீங்கள் மறக்கப்படும்படி செய்ய முயலுங்கள்.

14. ஒரு அவமானத்தையோ, கண்டித்தலையோ எதிர்கொள்ளும்போது, முறுமுறுக்கும்படியும், சுயவிரக்கம் கொள்ளும்படியும் சோதிக்கப்படுகிறீர்கள். தாவீதோடு சேர்ந்து: 'எவ்வளவு கூடுதலாகத் தாழ்த்தப்படுவேனோ, அவ்வளவுக்கு எனக்கு நல்லது! நான் தாழ்த்தப்படுவது நல்லது!' என்று சொல்லுங்கள்.

15. மேலோட்டமான ஆசைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தராதீர்கள். 'நான் ஒரு சில காரியங்களை ஆசிக்கிறேன். நான் ஆசிக்கிற சிறிய காரியத்தை, மிகக் குறைவாகவே ஆசிக்கிறேன்' என்றார் அர்ச். பிரான்சிஸ் சலேசியார்.

16. தேவ பராமரிப்பால் உங்களுக்கு நியமிக்கப்பட்ட ஒறுத்தல்களையும், சிலுவைகளையும். தேவ பராமரிப்பு உங்களை வைத்துள்ள ஜீவிய அந்தஸ்துக்குச் சொந்தமான கடும் உழைப்புகள் ஆகியவற்றை மிக உத்தமமான அமைந்த மனதோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். 'நம்முடைய தெரிவு குறைவாயிருக்கிற இடத்தில், கடவுளின் நல்ல மகிழ்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது' என்றார் அர்ச். பிரான்சிஸ். நம் சிலுவைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், நம் சொந்த சிலுவையிலிருந்து வேறுபட்ட ஒரு சிலுவையைக் கொண்டிருக்கவும், இடைவிடாமல் தொடர்ந்து இருப்பதன் மூலம் நம்மைக் களைப்படையச் செய்கிற ஒரு பாரமற்ற சிலுவையைவிட, குறைந்த பட்சம் சற்று புகழ் உள்ளதாக இருக்கிற ஒரு பாரமான சிலுவையைச் சுமக்கவும் நாம் விரும்புவோம்; வெறும் மாயத் தோற்றம்! வேறொரு சிலுவையை அல்ல, நம் சிலுவையைத்தான் நாம் சுமக்க வேண்டும். அதன் பேறுபலன் அது எந்த விதமான சிலுவை என்பதைப் பொறுத்தது அல்ல, மாறாக, எவ்வளவு உத்தமமாக அதை நாம் சுமந்து கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது.

17. 'சோதனைகளாலும், மனவுறுத்தல்களாலும், ஞான வறட்சியாலும் குழப்படைய உங்களை அனுமதிக்காதீர்கள். ஞான வறட்சியின் காலத்தில் நாம்

செய்வது, ஆறுதலின் காலத்தில் நாம் செய்வதைவிட, கடவுளின் பார்வையில் அதிக பேறுபலன்களைக் கொண்டுள்ளது" என்கிறார் ஜெனீவாவின் அர்ச்சிஷ்ட மேற்றிராணியார். (இந்தக் கட்டுரையில் அடிக்கடி ஜெனீவாவின் மேற்றிராணியார் என்று குறிப்பிடப்படுபவர் அர்ச். பிரான்சிஸ் சலேசியார்தான்.)

18. உங்கள் குறைபாடுகளைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்பட்டுக் கலங்காதீர்கள். மாறாக, அவற்றின் காரணமாக உங்களையே தாழ்த்துங்கள். ஒருவன் தன்னையே தாழ்த்துவது நல்ல காரியம், இதை ஒரு சிலரே புரிந்து கொள்கிறார்கள். தன்னைப் பற்றியே குழப்பமடைவதும், கலங்குவதும் எல்லோரும் அறிந்தது. தீயது. ஏனெனில் இந்த விதமான வேதனையிலும் கலக்கத்திலும், சுய நேசம் அதிகப் பெரிதான பங்கு வகிக்கிறது.

19. நம் தைரியத்தைப் பலவீனப்படுத்துகிற கோழைத்தனத்தையும், மனச்சோர்வுறுதலையும் பற்றி ஒரே விதமாக எச்சரிக்கையாயிருப்போம்; மேலும் செயல்படுத்தப்படுகிற அகங்காரமாக மட்டுமே இருக்கிற தகாதத் துணியைப் பற்றியும் அப்படியே எச்சரிக்கையாய் இருப்போம். எல்லாமே நம் முயற்சிகளைத்தான் சார்ந்துள்ளன என்பதுபோல நாம் உழைப்போம். ஆனாலும் நம் உழைப்பு பயனற்றது என்பதுபோல, தாழ்ச்சி உள்ளவர்களாகவே நிலைத்து இருப்போம்.

IV. நம் வெளியரங்கச் செயல்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒழுத்தல்கள்

1. உங்கள் ஜீவியத்தின் விதியினுடைய அத்தனை விவரங்களையும் அனுசரிப்பதில் நீங்கள் மிகத் துல்லியமானவர்களாக இருக்க வேண்டும். 'பொது வாழ்க்கை நடத்துவது எனக்கு ஒரு முயற்சியாக இருக்கிறது; மிக அற்பமான காரியங்களுக்கு மிகப் பெரிய மதிப்புத் தருவது, இதுவே என் குறிக்கோள்; ஒரேயொரு விதியை மீறுவதைவிட சாவது மேல்" என்று கூறிய அர்ச். பெர்க்மான்ஸ் அருளப்பரை நினைவு கூர்ந்து, தாமதமின்றி அவற்றிற்குக் கீழ்ப்படியுங்கள்.

2. உங்கள் அந்தஸ்தின் கடமைகளை நிறைவேற்றுவதில், உங்களுக்கு மிகுந்த வேதனைக்குரியதாகவோ அல்லது சலிப்பூட்டுவதாகவோ எது நடந்தாலும், 'நான் நல்ல சுகமாக இல்லாதுபோவதைவிட வேறு எப்போதும் நான் அதிக நன்றாக இருப்பதில்லை' என்ற அர்ச். பிரான்சிஸின் வார்த்தைகளை மீண்டும் இங்கு நினைவுகூர்ந்து மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

3. ஒருபோதும், ஒரு கணம் கூட சோம்பலாய் இராதிர்கள்: காலையிலிருந்து இரவு வரை, இளைப்பாற்றி எதுவுமின்றி சுறுசுறுப்பாயிருங்கள்.

4. உங்கள் ஜீவியம், குறைந்த பட்சம் ஒரு பகுதியாவது, கல்வி கற்பதில் செலவிடப்படுகிறது என்றால், அர்ச். அக்வினாஸ் தோமையார் தம் மாணவர்களுக்குச் சொன்ன இந்த அறிவுரையை உங்களுக்குப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்: 'நீங்கள் வாசிப்பதையும், கேட்பதையும் மேலோட்டமாக எடுத்துக் கொள்வதோடு திருப்தியடைந்து விடாதீர்கள். மாறாக, அதற்குள் ஆழ்ந்து செல்லவும், அதன் உட்பொருளின் ஆழத்தை அறிந்து கொள்ளவும் பிரயாசைப்படுங்கள். நிச்சயமான முறையில் நீங்கள் அறியக் கூடிய காரியத்தைப் பற்றி ஒருபோதும் சந்தேகத்தில் நிலைத்திருக்காதீர்கள். உங்கள் மனதை வளப்படுத்தும்படி ஒரு பரிசுத்த ஆர்வத்தோடு உழையுங்கள். நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அறிவு எல்லாவற்றையும் உங்கள் ஞாபகத்தில் ஒழுங்குப்படுத்தி, வகைப்படுத்துங்கள். மறு பக்கத்திலோ, உங்கள் புத்திக்கு அப்பாறப்பட்ட பரம இரகசியங்களை ஊடுருவிக் காணத்தேடாதீர்கள்".

5. இதற்கு முன் என்ன நடந்தது என்று திரும்பிப் பார்க்காமல், அல்லது இனி என்ன நடக்கும் என்ற சிந்தனையில் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்காமல், உங்கள் தற்போதைய வேலையில் மட்டும் அக்கறை காட்டுங்கள். அர்ச். பிரான்சிஸோடு சேர்ந்து: ' நான் இதைச் செய்யும்போது, வேறு எதையும் செய்ய எனக்குக் கடமையில்லை. மிக அமைதியாக நாம் துரிதப்படுவோம். எல்லாவற்றையும் சரியான நேரத்தில் செய்வோம்' என்று சொல்லுங்கள்.

6. உங்கள் வெளித் தோற்றத்தில் அடக்கவொடுக்கத்தோடு இருங்கள். அர்ச். பிரான்சிஸின் புறத்தோற்றத்தைவிட அதிக உத்தமமானது வேறு எதுவும் இருந்ததில்லை; அவர் எப்போதும் தம் சிரசை நேராக வைத்திருந்தார், அதை

எல்லாத் திசைகளில் திருப்புகிற நிலையற்ற தன்மையையும், அதை முன்பக்கமாகக் குனியச் செய்கிற அலட்சியத்தையும், அதைப் பின்னுக்குத் தள்ளுகிற பெருமையும், அகம்பாவமும் உள்ள மனநிலையையும் அவர் ஒரே விதமாகத் தவிர்த்து வந்தார். அவருடைய முகம் எப்போதும் சமாதானம் நிறைந்ததாகவும், எல்லாவித எரிச்சலிலிருந்தும் விடுபட்டதாகவும், எப்போதும் சந்தோஷ உற்சாகமுள்ளதாகவும், பேரமைதியும், திறந்த தன்மையும் உள்ளதாகவும் இருந்தது; ஆனாலும் அது எத்தகைய உல்லாசமோ, அஜாக்கிரதையான மனநிலையோ இல்லாமலும், உரத்த, அடக்கமற்ற, அல்லது மிக அடிக்கடி நிகழ்கிற சிரிப்பு இல்லாமலும் இருந்தது.

7. ஒரு பெருங்கூட்டத்தில் இருப்பதுபோலவே, தனியாயிருக்கும்போதும் அவர் கட்டுக்கோப்பாக இருந்தார். அவர் தம் கால்களை ஒன்றுக்கொன்று குறுக்காக வைத்தக் கொண்டதில்லை. தம் முழங்கைகளில் தம் சிரசை ஒருபோதும் தாங்கியதில்லை. ஜெபித்தபோது, அவர் ஒரு சுருபத்தைப் போல் அசைவற்றவராக இருந்தார். அவர் இளைப்பாற வேண்டுமென்று இயற்கை அவருக்கு ஆலோசனை கூறியபோது, அவர் அதைக் கவனித்ததேயில்லை.

8. சுத்தமாயிருப்பதையும், ஒழுங்கையும் ஒரு புண்ணியமென்றும், அசுத்தமாயிருப்பதையும், ஒழுங்கற்று இருப்பதையும் ஒரு துர்க்குணம் என்றும் கருதுங்கள். அழுக்கான, கறைபட்ட, அல்லது கிழிந்த உடைகளை அணியாதீர்கள். மறுபக்கத்தில் சொகுசையும், உலகத்தன்மையையும் இன்னும் பெரிய துர்க்குணமாக மதியுங்கள். நீங்கள் உடையணியும் விதத்தை, ஒழுங்கற்றது என்றோ, அழகும் கவர்ச்சியும் உள்ளது என்றோ யாரும் சொல்லாதிருப்பதையும், மாறாக அது நாகரீகமானது என்று எல்லோரும் நினைக்கக் கடமைப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

V. நம் அயலாரோடு நம் உறவுகளை அனுசரிப்பதில் ஒறுத்தல்கள்

1. உங்கள் அயலானின் குறைகளை கல்வியில் குறைபாடு, மனக்குறைபாடு, குணத்தில் குறைபாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களை எரிச்சல்படுத்துகிற அவனுடைய நடையுடை பாவனை,

அவனது உடலின் இருத்தல் நிலை, அவனுடைய குரலின் தொனி, உச்சரிக்கும் விதம் அல்லது வேறு எதுவானாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. எல்லோரிலும், எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். இறுதி வரையும், ஒரு கிறிஸ்தவ உணர்வோடும் அதை சகித்துக் கொள்ளுங்கள். இன்னானோடு நான் என்ன செய்வது? அவன் சொல்வது என்னை எப்படிப் பாதிக்கிறது? எந்த சிருஷ்டியினுடையவும், குறிப்பாக அந்த மனிதனுடையவும் பாசத்திற்கோ, கருணைக்கோ, அல்லது மரியாதையுள்ள பணிவிற்கோகூட எனக்கு என்ன தேவையிருக்கிறது? என்று ஒருவன் சொல்லும்படி செய்கிற அந்தப் பெருமையுள்ள பொறுமையோடு ஒருபோதும் இராதிர்கள். இந்த அகம்பாவமுள்ள கவலையற்ற தன்மையைவிட, இந்த நிந்தையான அலட்சிய மனநிலையைவிட, கடவுளின் சித்தத்திற்குக் குறைவான இணக்கமுள்ளது வேறெதுவுமில்லை. அது உண்மையில் பொறுமையற்றதனத்தைவிட அதிக மோசமானது.

3. கோபமாயிருக்கும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களோ? சேசுவின் நேசத்திற்காக, சாந்தமாயிருங்கள்.

4. பழிக்குப்பழி வாங்கும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களா? தீமைக்குப் பதிலாக நன்மை செய்யுங்கள்; அர்ச். தெரேசம்மாளின் இருதயத்தைத் தொடுவதற்கான மாபெரும் இரகசியம் அவளுக்கு ஏதாவது ஒரு தீமையைச் செய்வதுதான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

யாரையாவது கோபத்தோடு பார்க்கும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களா? நல்ல சுபாவத்தோடு அவனை நோக்கிப் புன்னகைபுரியுங்கள்.

அவனைச் சந்திப்பதைத் தவிர்க்கும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களா? மன உவப்போடு அவனைத் தேடுங்கள்.

அவனைப் பற்றி மோசமாகப் பேசும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களா? அவனைப் பற்றி நல்ல விதமாகப் பேசுங்கள்.

அவனிடம் கடுமையாகப் பேசும்படி சோதிக்கப்படுகிறீர்களா? மிகுந்த மென்மையோடும், இதமாகவும் அவனிடம் பேசுங்கள்.

உங்கள் தோழர்களை, விசேஷமாக, சுபாவமாக, மிகக் கூடுதலாக உங்கள் பொறாமைக்குரியவர்களாக இருப்பவர்களையும் புகழ்ந்து பேசுங்கள்.

5. பிறர் சிநேகத்திற்கு எதிரான சாதூர்யப் பேச்சை விலக்குங்கள்.

6. உங்கள் முன் இருக்கிற யாராவது மற்றவர்களைப் பற்றி முறையற்ற விதமாகப் பேசும் உரிமையை எடுத்துக் கொண்டால், அல்லது, யாராவது ஒருவன் தன் அயலானின் நற்பெயரைக் கெடுக்கக்கூடிய உரையாடல்களில் ஈடுபடுகிறான் என்றால். சில சமயங்களில் அப்படிப் பேசுவதை நீங்கள் மென்மையாகக் கடிந்து கொள்ளலாம். அல்லது மிக அடிக்கடி, திறமையாக அந்தப் பேச்சைத் திசைதிருப்பி விடுவது, அல்லது துயரமான சமிக்ஞை, அல்லது வேண்டுமென்றே கவனமில்லாதிருத்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு, சொல்லப்படுகிற காரியம் உங்களுக்கு வெறுப்பூட்டுகிறது என்பதைக் குறிப்பாகக் காட்டுவது அதிக நல்லதாயிருக்கும்.

7. ஒரு சிறு ஊழியத்தைச் செய்ய நீங்கள் ஒரு பெரும் முயற்சி செய்ய வேண்டியிருந்தால், அதைச் செய்ய உங்களையே ஒப்புக்கொடுங்கள். இரு மடங்கு பேறுபலன்களைப் பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.

8. உங்கள் சொந்தக் கண்களிலோ, மற்றவர்களின் கண்களிலோ ஒரு பலிப்பொருளாகத் தோன்றுவதை ஒரு பயங்கர உணர்வோடு தவிர்த்துவிடுங்கள். உங்கள் சுமைகளை அதீதமாக்கிக் காட்டுவது உங்களிடமிருந்து தொலைவாயிருப்பதாக. அவற்றை பாரமற்றவையாகக் காணப்பாடுபடுங்கள். உண்மையில் மிக அடிக்கடி, தங்கள் தோற்றத்திற்கு மாறாக, அவை பாரமற்றவையாகத்தான் இருக்கின்றன. நீங்கள் அதிகப் புண்ணியமுள்ளவர்களாக இருந்தால், அவை எப்போதுமே அப்படித்தான் இருக்கும்.

முடிவு

பொதுவாக, உங்கள் சுபாவம் தேவையற்ற விதமாக, உங்களிடம் கேட்பதை எப்படி மறுப்பது என்று அறிந்திருங்கள்.

எந்தக் காரணமுமின்றி உங்களுக்கு அது தர மறுப்பதை உங்களுக்குத் தரும்படி செய்வதெப்படி என்று அறிந்திருங்கள். 'உங்களை நீங்கள் பலவந்தப்படுத்துவதில் எவ்வளவுக்கு வெற்றி பெறுகிறீர்களோ, அந்த அளவுக்குத்தான் புண்ணியத்தில் நீங்கள் வளர்ச்சியடைவீர்கள் " என்று கிறிஸ்துநாதர் அநுசாரத்தின் ஆசிரியர் கூறுகிறார்.

கடவுளின் முன்னிலையில், அர்ச். சின்னப்பர் கொரிந்தியருக்கு எழுதிய இந்த அழகான வார்த்தைகளை நமக்கு நாமே பொருத்திக் கூற நாம் உரிமையுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். "நாங்கள் எவ்விதத்திலும் நெருக்கப்படுகிறோம்... சேசுவின் ஜீவியம் எங்கள் சரீரங்களில் தோன்றும்படி எங்கள் சரீரங்களைச் சுற்றிலும் சேசுவின் மரணப்பாடுகளைப் பதித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்" (2கொரி.4:8-10)