The Heart
ഹൃദയം

ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയം നിനക്കായ് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടതാണല്ലോ, കർത്താവേ;
നിന്നിൽ വിശ്രമം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തനാൾ മുഴുവൻ
അത് അലഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും
- അഗസ്റ്റിൻ

പ്രാർത്ഥനാ സമയ പുസ്തകം

ദിനം 1

ശുദ്ധിയുള്ള ഹൃദയം

മത്തായി 5:8
ഹൃദയശുദ്ധിയുള്ളവർ അനുഗൃഹീതർ; അവർ ദൈവത്തെ കാണും.

എന്തെങ്കിലും സംഗതിയെ ശുദ്ധമായതെന്നു നാം പരിഗണിക്കുന്നത് എപ്രകാരമാണ്? വെള്ളം ശുദ്ധമാണെന്നു നാം പരിഗണിക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ നിറം നോക്കിയാകും. പാലാണെങ്കിൽ അതു ശുദ്ധമാണെന്നു പരിഗണിക്കുന്നത് അതിന്റെ രുചി നോക്കിയായിരിക്കും. പലതിന്റെയും ശുദ്ധിപരിശോധന തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്നത് പല പരിഗണനകളാലാണ്.

നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ശുദ്ധി എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയും? എല്ലാറ്റിലും ദൈവത്തെ കാണാൻ നമുക്കു കഴിയുമ്പോഴാണോ? ഏതു സാഹചര്യങ്ങളിലും, ഏതു ബന്ധങ്ങളിലും ദൈവത്തെ കാണാനാൻ നമുക്കാകുമ്പോഴാണോ?

തീത്തുസ് 1:15
ശുദ്ധിയുള്ളവർക്ക് എല്ലാം ശുദ്ധംതന്നെ. എന്നാൽ അശുദ്ധർക്കും അവിശ്വാസികൾക്കും ഒന്നും ശുദ്ധമല്ല; അവരുടെ മനസ്സും മനസ്സാക്ഷിയും മലിനപ്പെട്ടുപോയിരിക്കുന്നു.

സഭാപ്രസംഗി 7:14
ശുഭകാലത്തു സന്തോഷിക്കുക; അശുഭകാലം വരുമ്പോൾ ചിന്തിക്കുക; ഒന്നിനെ സൃഷ്ടിച്ചതുപോലെ ദൈവം മറ്റൊന്നിനെയും സൃഷ്ടിച്ചു. അതുകൊണ്ട് ഒരുമനുഷ്യനും തന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും കണ്ടെത്താനാവില്ല.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
നിങ്ങൾ കടന്നു പോകുന്ന ദുർഘടസാഹചര്യങ്ങൾ ഇരുന്നു പരിശോധിക്കുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരമുള്ള കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവം അനുവദിച്ചത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കടന്നു പോകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും ദൈവത്തെ കാണാൻ സഹായിക്കാനായി ദൈവത്തോടു യാചിക്കുക.

ദിനം 2

ഉത്തമവും നിർമ്മലവുമായ ഹൃദയം

ലൂക്കോസ് 8:15

നല്ലമണ്ണിലെ വിത്താകട്ടെ, ഉത്തമവും നിർമ്മലവുമായ ഹൃദയമുള്ളവരെ കാണിക്കുന്നു. അവർ വചനം കേൾക്കുന്നു; അതു സംഗ്രഹിച്ചു വയ്ക്കുന്നു; സഹിഷ്ണുതയോടെ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉത്തമവും നിർമ്മലവുമായ ഹൃദയം നല്ല വിളവു നൽകുന്നു. ഏറെ നാളത്തെ പരിശ്രമത്തിനു പ്രതിഫലമായി ലഭിക്കുന്ന നല്ല വിളവ്. ആ നീണ്ടകാലമത്രയും വിത്തിനെയും വിളയെയും കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ മണ്ണിനു കഴിയണം.

യാക്കോബ് 5:7

സഹോദരരേ, കർത്താവിന്റെ വരവുവരെയും ദീർഘക്ഷമയോടിരിപ്പിൻ. ഭൂമി നല്കുന്ന വിലയേറിയ വിളവിനായി ഒരു കർഷകൻ മുൻമഴയും പിൻമഴയും പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് എത്രക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നു!

ഇവിടെ പറയുന്ന വിത്ത് ദൈവവചനമാണ്. അതിനെ കൈക്കൊള്ളാനും സൂക്ഷിക്കാനും നാം തയ്യാറാണോ...?

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങൾ ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളതും സമയാസമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളിൽ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തി നല്ല ഫലങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ വചനങ്ങളിൽ അഞ്ചെണ്ണം താഴെ എഴുതുക. ഈ വചനങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങളോടു സംസാരിച്ചതിന് ദൈവത്തോടു നന്ദിപറയുക.

ദിനം 3

ജീവന്റെ ഉറവയായ ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 4:23

പൂർണ്ണജാഗ്രതയോടെ നിന്റെ ഹൃദയത്തെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക, അതിൽനിന്നല്ലോ ജീവന്റെ ഉറവ പുറപ്പെടുന്നത്.

എന്തെങ്കിലുംകാര്യം നിരന്തരമായി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഒരിടം എന്നതാണ് ഉറവയെന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം. മഹത്തായ ഒരു ജീവിതത്തിന്റെ ആധാരം ഹൃദയംതന്നെയാണ്. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും ജീവൻ പ്രവഹിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഭൗതികമായ നമ്മുടെ ഹൃദയം നിലച്ചുപോയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭവിഷ്യത്ത് ഒന്നു സങ്കൽപിച്ചു നോക്കുക. നമ്മുടേതായാലും നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരുടേതായാലും അതു നല്കുന്നത് അപകടസൂചനമാത്രമാണ്. അതിനാൽതന്നെ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ച് അനേകവിധത്തിലുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നാം നിരന്തരം കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ആത്മീയമായ നമ്മുടെ ഹൃദയം നിശ്ചലമാകുന്നത് ഇതിലും എത്രയോ അപകടകരമാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ ആത്മീയ ഹൃദയം നശിച്ചുപോകാതിരിക്കാൻ നാം അതിന് എത്രമാത്രം പരിരക്ഷനല്കേണ്ടതുണ്ട്? എല്ലാറ്റിലുമുപരിയായി ഹൃദയത്തെ പരിരക്ഷിക്കണമെന്ന് ദൈവവചനം നമ്മോടു കല്പിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങളുടെ ഭൗതീകഹൃദയം സദാ പ്രവർത്തനനിരതമായി നിലനിർത്തുന്നതിനെ ഓർത്ത് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുക. ദൈവത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിന് അനുരൂപമായ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ ആത്മീയഹൃദയം പരിരക്ഷിക്കാൻ ദൈവസഹായത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദിനം 4

ഹൃദയത്തിന്റെ സന്തോഷം

സദൃശവാക്യം 27:9

സുഗന്ധതൈലവും ധൂപവർഗ്ഗവും ഹൃദയത്തെ ആഹ്ലാദിപ്പിക്കുന്നു; സ്നേഹിതന്റെ ഉപദേശവും ഒരു മനുഷ്യന് അങ്ങനെതന്നെ.

സദൃശവാക്യം 15:30

ശോഭയുള്ള കണ്ണുകൾ ഹൃദയത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നു, ശുഭവാർത്ത അസ്ഥികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

സങ്കീർത്തനം 19:8

ജ്ഞാനം ലഭിക്കുന്നവൻ തന്റെ പ്രാണനെ സ്നേഹിക്കുന്നു, വിവേകം കാത്തുകൊള്ളുന്നവൻ നന്മകണ്ടെത്തും.

നമ്മുടെ അനുദിനചര്യയിൽ അവഗണിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കാര്യമാണ് സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ. ഒരു ദിവസം തന്നെ പലപ്രാവശ്യം പലരീതിയിൽ നാം സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. തീർന്നുപോയാൽ മറ്റുള്ളവരോടു കടം വാങ്ങിച്ചുപയോഗിക്കാനും നമുക്കു മടിയില്ല.

ശോഭയുള്ളകണ്ണുകൾ നമ്മുടെ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഭാഗമാണ്. നാം പ്രയാസപ്പെടുമ്പോൾ പോലും പുറമേ മറ്റുള്ളവർ അതു കാണരുതെന്നു നാം വിചാരിക്കാറുണ്ട്, കാരണം ദുഃഖം കണ്ണുകളുടെ ശോഭ കെടുത്തുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കാതെ നമ്മുടെ സങ്കടങ്ങൾ മറച്ചുവയ്ക്കുന്നതിൽ നാം സന്തോഷം കണ്ടെത്താറുമുണ്ട്.

എന്നാൽ നാം പലപ്പോഴും അവഗണിക്കുന്ന ദൈവകൽപ്പനകളാണ് മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങളേക്കാൾ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന് ഉന്മേഷം നല്കുന്നത്.

ആകയാൽ സന്തോഷം നല്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യത്തോടെ നമുക്ക് അവരുടെ കയ്യിൽ നിന്നും ദൈവകൽപനകളെ സ്വീകരിക്കാം.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ദൈവവചനവുമായി ദീർഘമായ ഒരു സമയം ഇന്നു ചിലവഴിക്കാം. ഒരുവചനമെങ്കിലും മനഃപാഠമാക്കുകയും ചെയ്യാം.

ദിനം 5

ഹൃദയം നിറഞ്ഞുകവിയുന്നത്

ലൂക്കോസ് 6:45

നല്ല മനുഷ്യൻ തന്റെ ഹൃദയത്തിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന നന്മയിൽനിന്നു നല്ല കാര്യങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു; ദുഷ്ടമനുഷ്യൻ തന്റെ ഹൃദയത്തിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന തിന്മയിൽനിന്നു ദോഷമുള്ള കാര്യങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിൽ നിറഞ്ഞുകവിയുന്നതാണല്ലോ വായ് പ്രസ്താവിക്കുന്നത്.

നാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞാൽ നാരങ്ങനീരും മുന്തിരി പിഴിഞ്ഞാൽ മുന്തിരിചാറും ലഭിക്കും. നാരങ്ങയിൽനിന്നും മുന്തിരിചാർ ലഭിക്കില്ല. ഉള്ളിൽ ശേഖരിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നത് എന്താണോ അതാണ് വെളിയിലേക്കും വരുന്നത്.

ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നവയാണ് പുറത്തേക്കുവരുന്നത്. നല്ലകാര്യങ്ങൾ സംഗ്രഹിച്ചുവച്ചാൽ ഹൃദയത്തിൽനിന്നു വരുന്നതും നന്മയായിരിക്കും മറിച്ചാണെങ്കിൽ അതും.

മത്തായി 7:17-18

നല്ലവൃക്ഷം നല്ലഫലവും ചീത്തവൃക്ഷം ചീത്തഫലവും കായ്ക്കുന്നു. നല്ലവൃക്ഷത്തിനു ചീത്തഫലവും ചീത്ത വൃക്ഷത്തിനു നല്ലഫലവും കായ്ക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല.

നിങ്ങളുടെ വായിൽനിന്നും അടുത്തിടെയായി പുറപ്പെടുന്ന വാക്കുകൾ പരിശോധിച്ചു നോക്കുക. ഹൃദയത്തിൽ എന്താണു സംഗ്രഹിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ കഴിയും. നമുക്കു നന്മ ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുന്നവരാകാം.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

അരുതാത്തവാക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ വായിൽനിന്നും പുറത്തുവന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഏറ്റുപറയുകയും ആരുടെയെങ്കിലും അടുത്താണ് ആ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചതെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയോടു മാപ്പുപറയുകയും ചെയ്യുക.

ദിനം 6

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം ഹൃദയം ഉള്ളയാൾ

അപ്പ 13:22

ശൗലിനെ നീക്കം ചെയ്തിട്ട് അവിടുന്ന് ദാവീദിനെ അവരുടെ രാജാവാക്കി. ദാവീദിനെക്കുറിച്ച് അവിടുന്ന്, ഞാൻ യിശ്ശായിയുടെ പുത്രനായ ദാവീദിനെ എന്റെ ഹൃദയത്തിനു ചേർന്ന ഒരു മനുഷ്യനായി കണ്ടിരിക്കുന്നു. അവൻ എന്റെ ഹിതമെല്ലാം നിറവേറ്റും എന്നരുളിച്ചെയ്തു.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം ഹൃദയമുള്ള ഒരു പുരുഷനും സ്ത്രീയും ആകാനാണ് നാമെല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പലപ്പോഴും ദൈവം ആവശ്യപ്പെടുന്ന പ്രകാരം എല്ലാം ചെയ്യാൻ നമുക്കു മനസ്സുണ്ടാവുകയുമില്ല.

നേതൃസ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ഒരുവനാണു നിങ്ങളെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവർക്കു നിങ്ങൾ നല്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവർ പാലിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കും. മക്കളെ സംബന്ധിച്ചു മാതാപിതാക്കളുടെ വിചാരവും അതുതന്നെയാണ്. മുതിർന്നയാളുകൾ ഇളയവരിൽനിന്നും അനുസരണം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ദൈവം ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ യേശുവിന്റെ ശിഷ്യനായ നിങ്ങൾ തയ്യാറാണോ? അവനാണു നമ്മുടെ പിതാവും നായകനും യജമാനനും കർത്താവുമെല്ലാം.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ദൈവത്തെ അനുസരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നുന്ന ജീവിതഭാഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് എന്ന് എഴുതുക. ദൈവത്തോട് ഈ മേഖലകളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി സംസാരിക്കുക.

ദിനം 7

ഹൃദയത്തിലെ ധ്യാനം

സങ്കീർത്തനം 19:14

എന്റെ പാറയും എന്റെ വീണ്ടെടുപ്പുകാരനുമായ യഹോവേ, എന്റെ വായിലെ വാക്കുകളും എന്റെ ഹൃദയത്തിലെ ധ്യാനവും തിരുമുമ്പിൽ പ്രസാദകരമായിത്തീരണമേ.

മതപരമോ ആത്മീയമോ ആയകാര്യത്തെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ മനഃശ്ശാന്തിക്കുതകുന്ന ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ചോ ദീർഘനേരം മനസ്സുറപ്പിച്ചു മുഴുകുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ധ്യാനമെന്നു പറയുന്നത്. നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കാറുണ്ടോ? എപ്രകാരമാണ് ധ്യാനിക്കുന്നത്? ദൈവപ്രസാദകരമായ രീതിയിലാണോ നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുന്നത്?

ലൂക്കോസ് 18:9-14 ഭാഗത്ത് രണ്ടുപേരുടെ ഹ്രസ്വമായ പ്രാർത്ഥന നമുക്കു കാണാനാകും. പരീശൻ താൻ ഓസം (awesome) ആണെന്നും മറ്റവൻ മോശം ആണെന്നും പറഞ്ഞു. ചുങ്കക്കാരനാകട്ടെ താൻ മോശമാണെന്നും ദൈവം ഓസം ആണെന്നും പറഞ്ഞു.

നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ടതയെക്കുറുച്ചാണോ ധ്യാനിച്ചുമുഴുകുന്നത് അതോ നിങ്ങളുടെതന്നെ ശ്രേഷ്ടതയെക്കുറിച്ചാണോ?

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ദൈവത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ടതെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിച്ചു ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട സങ്കീർത്തനത്തിൽകൂടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ദിനം 8

ഹൃദയത്തിലെ ഉൽക്കണ്ഠ

സദൃശവാക്യം 12:25

ഉൽക്കണ്ഠനിമിത്തം മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയം ക്ഷീണിക്കുന്നു, ഒരുനല്ല വാക്കോ അതിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നു.

ഫലമെന്തായിത്തീരുമെന്ന് അറിയാത്ത ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു തോന്നുന്ന ആകുലതയോ സംഭ്രമമോ അസ്വസ്ഥതയോ ആണ് ഉൽക്കണ്ഠയെന്നു പറയുന്നത്. ദൈവത്തിൽനിന്നും നമ്മെ അകറ്റാൻ സാത്താൻ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ആയുധമാണ് ഉൽക്കണ്ഠ.

എന്തിനെക്കുറിച്ചൊക്കെയാണ് നിങ്ങൾ ഇക്കാലയളവിൽ ഉൽക്കണ്ഠപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? ജോലിയെക്കുറിച്ചോ, വിവാഹം നടക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, വിവാഹബന്ധത്തിൽ സമാധാനം ഉണ്ടാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, കുട്ടികളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചോ...

ഫിലിപ്യർ 4:6-7

ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും വ്യാകുലപ്പെടരുത്. എല്ലാറ്റിലും പ്രാർത്ഥനയാലും അപേക്ഷയാലും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സ്തോത്രത്തോടുകൂടെ ദൈവത്തിനു സമർപ്പിക്കുകയത്രേ വേണ്ടത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ സകല അറിവിനെയും കവിയുന്ന ദൈവികസമാധാനം നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളെയും മനസ്സുകളെയും ക്രിസ്തുയേശുവിൽ കാത്തുകൊള്ളും.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങൾക്കുള്ള ഉൽക്കണ്ഠകൾ പ്രാർത്ഥനപുസ്തകത്തിൽ എഴുതുക, അവയെ മുഴുവനായും ദൈവത്തിനു കീഴടക്കുക. ഒരു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ എഴുതിയകാര്യങ്ങളെ ദൈവം എപ്രകാരം കൈകാര്യം ചെയ്തുവെന്നു പരിശോധിക്കുക (സഭാപ്രസംഗി 11:10). അങ്ങനെ ഉൽക്കണ്ഠയെ ഹൃദയത്തിൽനിന്നും അകറ്റുക.

ദിനം 9

തടിച്ച ഹൃദയം

അപ്പ 28:27

ഈ ജനത്തിന്റെ അടുത്തുചെന്ന് അവരോടു പറയേണ്ടത്: നിങ്ങൾ ചെവികൊണ്ടു കേട്ടിട്ടും ഗ്രഹിക്കയില്ല; കണ്ണുകൊണ്ടു കണ്ടിട്ടും മനസ്സിലാക്കുകയില്ല, അവർ കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുകയോ ചെവികൊണ്ടു കേൾക്കുകയോ ഹൃദയംകൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കുകയോ മനം തിരിയുകയോ ഞാനവരെ സൗഖ്യമാക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കേണ്ടതിന് ഈ ജനത്തിന്റെ ഹൃദയം തടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഉരസലാൽ കനംകൂടിയ (തഴമ്പുവച്ചു കട്ടിയായ) തൊലിയുടെയോ മാംസത്തിന്റേയോ ഭാഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാനാണ് തടിച്ചത് (callous) എന്ന വാക്കുപയോഗിക്കുന്നത്.

തടിച്ച ഹൃദയമെന്നത് വൈകാരികമായി തടിച്ച/മരവിപ്പുബാധിച്ച ഒരു ഹൃദയമാണ്. ഹൃദയത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഇതൊരു അപകടകരമായ അവസ്ഥയാണ്. തടിച്ച തൊലിപ്പുറത്ത് സ്പർശനമൊന്നും അറിയുകയില്ല. അതുപോലെ തടിച്ച ഒരു ഹൃദയം വികാരങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു ഹൃദയമാണ്.

ഇതിനെ എപ്രകാരം സുഖപ്പെടുത്താനാകും? കണ്ണുകൊണ്ടുകാണാനും കാതുകൊണ്ടുകേൾക്കാനും ഹൃദയം കൊണ്ടു മനസ്സിലാക്കാനും അതുവഴി ദൈവത്തിനു ഹൃദയത്തിന്റെ തടിപ്പിനെ സൗഖ്യപ്പെടുത്താനും നാം ഉറ്റുശ്രമിക്കാൻ വചനം നമ്മോടു കല്പിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിനു തടിപ്പുബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു സുഖപ്പെടുത്തേണ്ട സമയമാണ്. നിങ്ങളെ ദൈവവചനത്താൽ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്നയാളുടെ അടുത്ത് ഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കുക.

ദിനം 10

അധൈര്യപ്പെട്ട/നഷ്ടപ്പെട്ട ഹൃദയം

2 കൊരിന്ത്യർ 4:1, 4:16

1ദൈവത്തിന്റെ കരുണയാൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഈ ശുശ്രൂഷ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഞങ്ങൾ അധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല.
16അതുകൊണ്ടു ഞങ്ങൾ അധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല. ഞങ്ങളിലെ ബാഹ്യമനുഷ്യൻ ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും ആന്തരികമനുഷ്യൻ നാൾക്കുനാൾ പുതുക്കം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഹൃദയം നഷ്ടപ്പെട്ട/ധൈര്യം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയെ കളിക്കളത്തിലോ ജീവിതത്തിലോ നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? ഒരാളുടെ ഹൃദയം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അതു വളരെപ്പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. ഹൃദയം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ നമ്മുടെ ഏറ്റവും നല്ലപ്രയത്നം നല്കാൻ നമുക്കു കഴിയില്ല.

ദൈവം കരുണയുള്ളവനാണ്. കഴിയുന്നത്രയും പേരെ രക്ഷിക്കാൻ ദൈവം താത്പര്യപ്പെടുന്നു. അതിനായി നമ്മെ ഉപയോഗിക്കാൻ അവൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ നമുക്കു ഹൃദയം നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

എബ്രായർ 12:3

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ക്ഷീണിച്ചു നിരാശപ്പെട്ടുപോകാതിരിപ്പാൻ പാപികളിൽ നിന്ന് ഇത്രമാത്രം എതിർപ്പു സഹിച്ചവനെ ധ്യാനിച്ചുകൊള്ളുവിൻ.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ദൈവീകശുശ്രൂഷയിൽ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലേക്കു ദൈവം നല്കിയ ആശയങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ചിലകാര്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്തതായിരിക്കും, ചിലത് ഇപ്പോഴും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാകും. കൂടുതൽ വിശേഷപ്പെട്ട രീതിയിൽ ദൈവത്തിനായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക.

ദിനം 11

വക്രതനിറഞ്ഞ ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 17:20

വക്രഹൃദയൻ നന്മകാണുകയില്ല, വികടമായി സംസാരിക്കുന്നവൻ അനർത്ഥത്തിൽ വീഴും.

സാധാരണരീതിയിൽ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയാത്തതും ന്യായീകരിക്കാൻ പറ്റാത്തതുമായ രീതികളിൽ മനപ്പൂർവ്വമായി മർക്കടമുഷ്ടിയോടെ പെരുമാറുന്ന സ്വഭാവത്തെയാണ് വക്രത എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ദൈവപ്രീതിക്കെതിരെ മനപ്പൂർവ്വമായി പെരുമാറുന്ന ഹൃദയമാണ് വക്രതനിറഞ്ഞ ഹൃദയം.

എബ്രായർ 10:26-27

സത്യത്തിന്റെ പരിജ്ഞാനം ലഭിച്ചശേഷം നാം മനഃപ്പൂർവ്വം പാപം ചെയ്താൽ പാപങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഇനി ഒരു യാഗവും ശേഷിക്കുന്നില്ല; പിന്നെയോ ന്യായവിധിയുടെ ഭയാനകമായ സാദ്ധ്യതയും എതിരാളികളെ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ക്രോധാഗ്നിയുമേ ഉള്ളൂ.

സദൃശവാക്യം 28:18

നിഷ്കളങ്കനായി നടക്കുന്നവൻ സുരക്ഷിതനായിരിക്കും; വളഞ്ഞവഴിയിൽ നടക്കുന്നവനോ പൊടുന്നനേ വീണുപോകും

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിനുവേണ്ടിയും വക്രതനിറഞ്ഞഹൃദയമുള്ളവർക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക

സദൃശവാക്യം 11:20

വക്രബുദ്ധികളെ യഹോവയ്ക്കു വെറുപ്പാകുന്നു; തങ്ങളുടെ വഴികളിൽ പരമാർത്ഥതയുള്ളവരോ അവന്റെ പ്രസാദമാകുന്നു.

ദിനം 12

പാപികളോട് അസൂയപ്പെടുന്ന ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 23:17

നിന്റെ ഹൃദയം പാപികളോട് അസൂയപ്പെടരുത്; നീ എപ്പോഴും യഹോവഭക്തിയോടെ ജീവിക്കുക

മറ്റുള്ളവരുടേതായ വസ്തുവകകളോ സാമഗ്രികളോ ഗുണങ്ങളോ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയാണ് അസൂയ.

നാം പാപികളെ നോക്കി അസൂയപ്പെടാറുണ്ടോ, അവർ അനുഭവിക്കുന്ന സുഖസൗകര്യങ്ങൾ നമുക്കും വേണമെന്ന ആശയോടെ? അനുവദനീയമായ ഒരു കാര്യമല്ല ഇത്

സദൃശവാക്യം 14:30

ശാന്തഹൃദയം ശരീരത്തിനു ജീവൻ നല്കുന്നു, അസൂയയോ അസ്ഥികളെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു.

ദൈവഭയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തീക്ഷ്ണത നമ്മിൽ നിറയുമ്പോൾ പാപികളെക്കുറിച്ചുള്ള അസൂയ നമ്മിൽ ഇല്ലാതെയാകും.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

സങ്കീർത്തനം 73 വായിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക

ദിനം 13

പാപംനിറഞ്ഞ അവിശ്വാസമുള്ള ഹൃദയം

എബ്രായർ 3:12–13

സഹോദരരേ, ജീവനുള്ള ദൈവത്തെ ത്യജിച്ചുകളയുവാൻ തക്കവണ്ണം അവിശ്വാസമുള്ള ദുഷ്ടഹൃദയം നിങ്ങളിൽ ആർക്കും ഉണ്ടാകാതിരിപ്പാൻ ശ്രദ്ധിക്കുവിൻ. പാപത്തിന്റെ വഞ്ചനയാൽ നിങ്ങളിൽ ആരും കഠിനപ്പെട്ടുപോകാതിരിപ്പാൻ ഇന്ന് എന്നുപറയുന്നേടത്തോളം ദിനംതോറും പരസ്പരം പ്രബോധിപ്പിച്ചുകൊള്ളുവിൻ

നമ്മുടെ ദൃഷ്ടി യേശുവിൽ ഉറപ്പിച്ചിട്ടില്ലായെങ്കിൽ അതുചെന്നു പതിക്കുന്നത് വേറെ എന്തിലെങ്കിലുമൊക്കെയായിരിക്കും. പാപത്താൽ വഞ്ചിക്കപ്പെട്ട് ഹൃദയം കഠിനമാകാൻ ഇതിടയാക്കും.

എബ്രായർ 3:7–10

ആകയാൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നതുപോലെ: ഇന്നു നിങ്ങൾ അവിടുത്തെ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നുവെങ്കിൽ മരുഭൂമിയിൽവച്ചു പരീക്ഷാദിവസത്തിലെ മത്സരത്തിൽ എന്നപോലെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം കഠിനമാക്കരുത്. അവിടെ വച്ചു നിങ്ങളുടെ പിതാക്കന്മാർ എന്നെ ശോധനചെയ്തു പരീക്ഷിക്കുകയും നാല്പതു വർഷം എന്റെ പ്രവൃത്തികൾ കാണുകയും ചെയ്തു. അതുകൊണ്ട് ആ തലമുറയോടു ഞാൻ കോപിച്ചു. അവർ എപ്പോഴും വഴിതെറ്റിപ്പോകുന്ന ഹൃദയമുള്ളവർ എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞു.

ആ തലമുറയോടുതന്നെ ദൈവം കോപാകുലനായി എന്ന് വചനം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. ആ മുന്നറിയിപ്പിനെ ഗൗരവമായി എടുത്തുകൊണ്ട് യേശുവിൽ ദൃഷ്ടിഉറപ്പിക്കാൻ സഹായകമായ രീതിയിൽ പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ദൈവം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങൾക്കു പ്രോത്സാഹനം വേണമെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളെ കേട്ടുമനസ്സിലാക്കി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരാളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക

അല്ലയെങ്കിൽ പ്രോത്സാഹനം വേണ്ട ഒരാളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക, യേശുവിലേക്കു ഹൃദയം ഉറപ്പിക്കാൻ വേണ്ട പ്രോത്സാഹനം നല്കുക

ദിനം 14

ഹൃദയത്തിലെ സംഗീതം

എഫേസ്യർ 5:19–20

സങ്കീർത്തനങ്ങളാലും സ്തുതികളാലും ആത്മീയഗീതങ്ങളാലും തമ്മിൽ സംസാരിച്ചും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ കർത്താവിനു പാടിയും കീർത്തനം ചെയ്തും നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ പിതാവായ ദൈവത്തിന് എല്ലായ്പോഴും എല്ലാറ്റിനുവേണ്ടിയും സ്തോത്രം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിപ്പിൻ

പാടുന്നത് ദൈവത്തിന് ഇഷ്ടമാണ്

സെഫന്യാവ് 3:17

നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവ നിന്നോടുകൂടെയുണ്ട്. അവിടുന്നു രക്ഷിപ്പാൻ ശക്തൻ. അവിടുന്നു നിന്നിൽ അത്യധികം സന്തോഷിക്കും. യഹോവ തന്റെ സ്നേഹത്താൽ മിണ്ടാതിരിക്കുന്നു. ഉല്ലാസത്തോടെ അവിടുന്ന് നിന്നിൽ ആനന്ദിക്കും.

പാടുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമാണോ? ആകാംക്ഷയോടെ അതിനായി നോക്കിയിരിക്കാറുണ്ടോ? മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പാടാറുണ്ടോ? സങ്കീർത്തനങ്ങളും സ്തുതിഗീതങ്ങളും ആത്മീയഗീതങ്ങളും മറ്റുള്ളവർക്കും

പാടിക്കൊടുക്കുന്നത് എത്രമാത്രം ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു കാര്യമാണ്? യാഗങ്ങളേക്കാൾ ദൈവത്തിനിഷ്ടം സ്തുതിഗീതങ്ങളാണ്.

സങ്കീർത്തനം 69:30-31
ഞാൻ പാട്ടോടെ ദൈവനാമത്തെകീർത്തിക്കും; സ്തോത്രത്തോടെ അവിടുത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തും. അത് കർത്താവിന് ഒരു കാളയെക്കാളും കൊമ്പും കുളമ്പുമുള്ള ഒരു കാളക്കൂറ്റനെക്കാളും അധികം പ്രസാദകരമായിരിക്കും.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
നിങ്ങൾക്കു പ്രിയപ്പെട്ട 10 പാട്ടുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, ഇന്ന് അതുപാടി ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുക. വേറേ ഏതെങ്കിലും സഹോദരനോ/സഹോദരിക്കോ വേണ്ടി പാട്ടുപാടിക്കൊടുക്കുക.

ദിനം 14
പകയുള്ള ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 26:24-26
പകയുള്ളമനുഷ്യൻ സ്വന്തം അധരങ്ങളാൽ അതിനെ മറച്ചുവയ്ക്കുന്നു, ഹൃദയത്തിലോ അവൻ വഞ്ചന വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവൻ ഇമ്പമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അതു വിശ്വസിക്കരുത്, എന്തെന്നാൽ ഏഴുമ്ലേച്ഛതകൾ അവന്റെ ഹൃദയത്തിലുണ്ട്. അവന്റെ പക കപടം കൊണ്ടു മറച്ചുവച്ചാലും, അവന്റെ ദുഷ്ടത സഭയുടെ മുമ്പിൽ വെളിപ്പെട്ടുവരും.

പക: മറ്റൊരാളെ ഉപദ്രവിക്കാനുള്ള ഇംഗിതം. മ്ലേച്ഛത: വെറുപ്പോ ഓക്കാനമോ വരുത്തുന്ന ഒരുകാര്യം. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ പക കുടിയേറിയിട്ടുണ്ടോ? കൂട്ടായ്മയിലുള്ളതോ കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവെളിയിലുള്ളതോ ആയ ആർക്കെങ്കിലുമെതിരെ പകവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടോ? ചതി ഉള്ളിൽ പതിയിരിക്കുന്നുണ്ടോ?

തീത്തൂസ് 3:3
ഒരു കാലത്തു നാമും ബുദ്ധിഹീനരും അനുസരണംകെട്ടവരും തെറ്റായമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നയിക്കപ്പെട്ടവരും പലവിധ മോഹങ്ങൾക്കും സുഖഭോഗങ്ങൾക്കും അധീനരും ആയിരുന്നു. അന്യോന്യം വെറുത്തും വെറുക്കപ്പെട്ടുംകൊണ്ടു വിദ്വേഷത്തിലും അസൂയയിലും നാം ജീവിച്ചുപോന്നു.

പകനിറഞ്ഞ ഒരു വ്യക്തിയോട് എപ്രകാരം പെരുമാറണമെന്നാണ് ദൈവം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്?

തീത്തൂസ് 3:9-10
ബുദ്ധികെട്ട വാദപ്രതിവാദങ്ങളും വംശാവലികളും ന്യായപ്രമാണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള തർക്കങ്ങളും കലഹങ്ങളും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇവ നിഷ്പ്രയോജനവും വ്യർത്ഥവുമത്രേ. ഭിന്നിപ്പുണ്ടാക്കുന്നവനെ ഒന്നുരണ്ടു വട്ടം താക്കീതുചെയ്തശേഷം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. അയാൾ വക്രബുദ്ധിയും പാപം നിറഞ്ഞവനുമായി തനിക്കുതന്നേ ശിക്ഷ വിധിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് നിനക്കറിയാമല്ലോ.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
ആരെയെങ്കിലും ഉപദ്രവിക്കണമെന്ന തോന്നൽ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടോ? ആ പകയെ നീക്കാൻ ദൈവത്തോടു യാചിക്കുക, ദൈവഹൃദയത്തോട് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ അനുരൂപമാക്കുക.

ദിനം 16
ഭോഷന്റെ ഹൃദയം

സഭാപ്രസംഗി 10:2
ജ്ഞാനിയുടെ ഹൃദയം വലത്തേക്കു ചായുന്നു. ഭോഷന്റെ ഹൃദയമോ ഇടത്തേക്കും.

ശരിയായതു ചെയ്യാനാണോ നിങ്ങളുടെ ചായ്‌വ്? ഭോഷന്റെ ഹൃദയം ചെയ്യുന്ന മറ്റുകാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം:

1. ദൈവമില്ലായെന്നു പറയുന്നു സങ്കീർത്തനം 14:1

ദൈവം ഇല്ല എന്ന് മൂഢൻ ഹൃദയത്തിൽ പറയുന്നു; അവർ വഷളന്മാർ; അവരുടെ പ്രവർത്തി മ്ലേച്ഛമായത്; ആരും നന്മചെയ്യുന്നില്ല.

2. വിശ്വസിക്കുന്നതിൽ മാന്ദ്യത കാണിക്കുന്നു ലൂക്കോസ് 24:25

അദ്ദേഹം അവരോടു പറഞ്ഞു: ഹാ! നിങ്ങൾ എത്ര ബുദ്ധിഹീനർ! പ്രവാചകന്മാർ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതെല്ലാം വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുന്ന മന്ദബുദ്ധികൾ!

3. അവർ ഉല്ലാസം തേടുന്നു സഭാപ്രസംഗി 7:4

ജ്ഞാനിയുടെ ഹൃദയം വിലാപ വീട്ടിലും ഭോഷന്മാരുടെ ഹൃദയം ഉല്ലാസവീട്ടിലും ആകുന്നു.

4. അവർ ഭോഷത്തം വിളംബരം ചെയ്യുന്നു സദൃശവാക്യം 12:23

വിവേകിയിൽ പരിജ്ഞാനം മറഞ്ഞിരിക്കുന്നു; ഭോഷന്മാരുടെ ഹൃദയമോ ഭോഷത്തം വിളംബരം ചെയ്യുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ഒരു ഭോഷന്റെ ഹൃദയം വെളിപ്പെടുന്ന രീതിയിലാണോ ചിലമേഖലകളിൽ നിങ്ങൾ പെരുമാറുന്നത്? ആ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക, വിവേകിയാകുക.

ദിനം 17

ഹൃദയത്തിലെ ചതി

യിരമ്യാവ് 17:9-10

ഹൃദയം എല്ലാറ്റിനേക്കാളും കാപട്യവും ദുഷ്ടതയുമുള്ളത്; ആർക്കാണ് അതിനെ ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? യഹോവയാകുന്നഞാൻ ഹൃദയങ്ങളെ ശോധനചെയ്യുകയും അന്തഃരംഗത്തെ പരീക്ഷിച്ചറിയുകയും ഓരോരുത്തനും താന്താന്റെ മാർഗ്ഗത്തിനും പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലവുമനുസരിച്ച് നല്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ഉപകരണം തെറ്റായരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു, എന്നാൽ അതു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുമില്ല എന്ന ഒരു അവസ്ഥയെ സങ്കല്പിക്കുക. അറിയാവുന്ന ഒരാളുടെ അടുത്ത് ഉപകരണം ഏല്പിക്കാനേ നമുക്കു കഴിയൂ. സ്വയം അതു നന്നാക്കാൻ തുനിഞ്ഞാൽ നാം കൂടുതൽ വിഷമത്തിലായെന്നു വരും. അതിനെ മോശമാക്കാനും സമയവും പണവും നഷ്ടമാകാനുമേ ഇതുപകരിക്കൂ.

ആർക്കുമനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും എന്ന വാക്യം നല്കുന്ന സൂചന മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുകയേ ഇല്ല എന്നതാണ്. മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കാര്യത്തെ എപ്രകാരം നന്നാക്കാനും മാറ്റാനും കഴിയും?

നമ്മുടെയെല്ലാം ഹൃദയങ്ങളുടെ ടെക്നീഷ്യൻ ദൈവം മാത്രമാണ്. ആകയാൽ യഹോവയ്ക്കു ഹൃദയം കീഴ്പെടുത്തുന്നതാണ് നമുക്കു നല്ലത്. നാം സ്വയമായി അതിന്റെ ദോഷംപരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കൂടുതൽ കുഴപ്പത്തിൽ ചാടിക്കാൻ ഇടയാക്കും.

നമ്മെ മെനയുന്ന കുശവൻ അവനാണ്. നാം വഴക്കമുള്ള കളിമണ്ണാണോ?

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം നിങ്ങളെ ചതിയിലാക്കിയ സമയങ്ങൾ ഓർക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയുന്നുണ്ടോ? ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ദൈവത്തിൽ കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കുക, അവൻ സഹായിക്കുന്ന വഴികൾ ഓർത്തു നന്ദിപറയുക

ദിനം 18

ഏകാഗ്രമായ ഹൃദയം

സങ്കീർത്തനം 86:11

കർത്താവേ, അവിടുത്തെവഴി എന്നെ പഠിപ്പിക്കണമേ. എന്നാൽ ഞാൻ അവിടുത്തെ സത്യത്തിൽ നടക്കും. അവിടുത്തെ നാമത്തെ ഭയപ്പെടേണ്ടതിന് എനിക്ക് ഏകാഗ്രമായ ഒരു ഹൃദയം നല്കേണമേ.

പൂർണ്ണമായും ദൈവത്തിൽ സമർപ്പിതമായ ഒരു ഹൃദയത്തെയാണ് ഏകാഗ്രമായ ഒരു ഹൃദയം എന്നു പറയുന്നത്. നമ്മുടെ ഹൃദയം അതുപോലെയാണോ? അതുപോലുള്ളൊരു ഹൃദയത്തിനുവേണ്ടി നാം പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ?

കൊരിന്ത്യർക്കുള്ള ഒന്നാംലേഖനത്തിൽ വിവാഹബന്ധത്തിൽ പോലും ഏർപ്പെടാതെ ദൈവസേവയിൽ ഹൃദയം സമർപ്പിക്കാൻ പൗലോസ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

1 കൊരിന്ത്യർ 7:35

നിങ്ങളുടെ നന്മയ്ക്കായിട്ടാണു ഞാൻ ഇതു സംസാരിക്കുന്നത്; നിങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം പരിമിതപ്പെടുത്തുവാനല്ല, പിന്നെയോ കർത്താവിനോടുള്ള ഏകാഗ്രഭക്തിയിൽ, യോഗ്യമായ വിധത്തിൽ നിങ്ങൾ ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതിനാണ്.

വിവാഹിതനായ ഒരാൾ ഭാര്യയുടെ താത്പര്യങ്ങൾ പരിരക്ഷിക്കാനും ലോകത്തിന്റേതായ മറ്റുകാര്യങ്ങളിലും വ്യാപൃതനാകേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ അയാളുടെ താത്പര്യങ്ങൾ ഭിന്നങ്ങളാണ്.

അവിവാഹിതരേ, നിങ്ങൾക്കു ദൈവത്തോടുള്ള ഭക്തി ഏകാഗ്രമായതാണോ?

2 ദിനവൃത്താന്തം 16:9

യഹോവയുടെ കണ്ണ്, തന്നിൽ ഏകാഗ്രചിത്തരായവരെ ശക്തിയോടെ പിന്താങ്ങുന്നതിനുവേണ്ടി ഭൂതലത്തിലുടനീളം സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു...

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ഏകാഗ്രമായ ഒരു ഹൃദയം നേടാനായി എന്തൊക്കെമാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടത്? നിങ്ങൾ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും മോചനം പ്രാപിക്കുവാനായി ദൈവത്തോടു അപേക്ഷിക്കുക.

ദിനം 19

കല്ലുപോലുള്ള ഹൃദയം/മാംസളമായ ഹൃദയം

യേഹെസ്കേൽ 11:19

ഞാൻ അവർക്ക് വേറൊരു ഹൃദയം നല്കുകയും ഒരു പുതിയ ആത്മാവിനെ അവരുടെ ഉള്ളിൽ ആക്കുകയും ചെയ്യും; കല്ലുപോലുള്ള ഹൃദയം ഞാൻ അവരുടെ ജഡത്തിൽനിന്നു നീക്കി മാംസളമായ ഹൃദയം അവർക്കു കൊടുക്കും.

നമ്മുടെ ഹൃദയം ഏതുപോലുള്ളതാണെന്നു തിരിച്ചറിയാൻ നമുക്കാകുന്നുണ്ടോ? കല്ലു സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കഠിനതയെയാണ്, മാംസം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് മൃദുത്വത്തെയാണ്.

മൺപാത്രം നിർമ്മിക്കുന്ന കുശവനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുക. തന്റെ കയ്യിലിരിക്കുന്ന മണ്ണ് കഠിനവും രൂപപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തതുമാണെങ്കിൽ അവൻ അതിനെ എന്തു ചെയ്യും? അതിനെ പരുവപ്പെടുത്താൻ കൂറേയേറെ കഷ്ടപ്പെടേണ്ടിവരും, ആ മണ്ണിനെത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അവന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ.

എന്നാൽ ആ മണ്ണിൽ കല്ലുകൾ ഏറെയുണ്ടെങ്കിൽ അവൻ അതു വലിച്ചെറിഞ്ഞു കളഞ്ഞേക്കും.

നമ്മെ മെനയുന്നവനായ ദൈവത്തിനു പക്ഷേ നമ്മെ എറിഞ്ഞുകളയാൻ താത്പര്യമില്ല. മൃദുത്വമുള്ള ഒരു ഹൃദയം നമ്മിൽ രൂപപ്പെടുത്താനാണ് അവൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
പരുവപ്പെടുത്താൻ പറ്റാത്ത രീതിയിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്ന ചില കല്ലുകൾ ഏതൊക്കെയാണ്? പാപങ്ങളോ, പാരമ്പര്യമോ, തെറ്റായ ബോധ്യങ്ങളോ, തെറ്റായ ബന്ധങ്ങളോ ഒക്കെയാകാം ഇവ. അത്തരം കാര്യങ്ങളെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും എടുത്തുമാറ്റി, പരുവപ്പെടുത്താൻ പറ്റുന്ന ഒന്നാക്കി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ മാറ്റാൻ ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിക്കുക

ദിനം 20
ഹൃദയം എവിടെയാണ്?

മത്തായി 6:19–21
പുഴുവും തുരുമ്പും നശിപ്പിക്കുകയും കള്ളന്മാർ കയറി മോഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ ഭൂമിയിൽ നിങ്ങൾ നിക്ഷേപം സ്വരൂപിക്കരുത്. പുഴുവും തുരുമ്പും നശിപ്പിക്കാതെയും കള്ളന്മാർ കയറി മോഷ്ടിക്കാതെയുമിരിക്കുന്ന സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിക്ഷേപം സ്വരൂപിച്ചുകൊള്ളുവിൻ. നിന്റെ നിക്ഷേപം എവിടെയായിരിക്കുന്നുവോ അവിടെയായിരിക്കും നിന്റെ ഹൃദയം.

ഹൃദയവും നിക്ഷേപവും ഒരിടത്തുതന്നെയായിരിക്കും. നമ്മുടെ നിക്ഷേപമായി നാം കരുതുന്നതെന്ത് എന്നതാണ് നാം നമ്മോടു ചോദിക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യം. ഭൂമിയിലുള്ള നിക്ഷേപങ്ങളാണോ അതോ സ്വർഗ്ഗത്തിലുള്ള നിക്ഷേപമാണോ അത്?

കാണപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ കുരുക്കിലാക്കുന്നു. എന്നാൽ കാണുന്നവ നശിക്കുന്നതും കാണപ്പെടാത്തവ അനശ്വരവുമാണെന്ന കാര്യം നാം മറക്കരുത്.

2 കൊരിന്ത്യർ 4:18
അതുകൊണ്ട് കാണുന്നതിനെയല്ല, കാണാത്തതിനെത്തന്നേ ഞങ്ങൾ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു; കാണുന്നതു താൽക്കാലികം, കാണാത്തതോ നിത്യം.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
നിങ്ങൾ നിക്ഷേപമെന്നു കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ആത്മപരിശോധന ചെയ്യുക, എവിടെയാണ് അത് ശേഖരിക്കുന്നതെന്നും. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിക്ഷേപങ്ങൾ സംഭരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് മറക്കാതിരിക്കുക.

ദിനം 21
ഹൃദയത്തിലേക്കു നോക്കുന്ന ദൈവം

1 ശമുവേൽ 16:7
എന്നാൽ യഹോവ ശമുവേലിനോടു കല്പിച്ചു: അവന്റെ രൂപമോ, പൊക്കമോ, നോക്കരുത്; ഞാൻ അവനെ തള്ളിയിരിക്കുന്നു; മനുഷ്യൻ കാണുന്നതിനെയല്ലല്ലോ യഹോവ കാണുന്നത്. മനുഷ്യൻ പുറമേയുള്ള രൂപം നോക്കുന്നു; യഹോവയോ ഹൃദയത്തെ നോക്കുന്നു.

നാം ആകർഷകമാകുന്നത് എന്തിലാണ്? ഹൃദയമാണോ അതോ പുറമേയുള്ള കാഴ്ചയാണോ? പുറമേയുള്ള കാഴ്ചയിൽ ആകർഷകരാകുന്നതിലേക്കാണ് മിക്കവാറും നാം പ്രലോഭിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

സ്വത്തുവകകളോ, പശ്ചാത്തലമോ, യോഗ്യതകളോ ഒക്കെ മിഴിച്ചുമുന്നിൽ നില്ക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്കു മുകളിലാകണം നമുക്കു മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സ്നേഹവും ബഹുമാനവുമെല്ലാം.

യാക്കോബ് 2:8
എന്നാൽ അയല്ക്കാരനെ നിന്നെപ്പോലെതന്നെ സ്നേഹിക്കണം എന്ന തിരുവെഴുത്ത് അനുസരിച്ചു രാജകീയനിയമം പാലിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഉത്തമമായതു പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
മുഖപക്ഷം കാണിക്കുന്ന ഒരാളാണോ നിങ്ങൾ? അതിനെ മറികടക്കാം, മറ്റുള്ളവരെ നമ്മെപ്പോലെതന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ദിനം 22
സിംഹത്തിന്റെ ഹൃദയം

2 ശമുവേൽ 17:10
അപ്പോൾ സിംഹത്തെപ്പോലെ ഹൃദയമുള്ള ധീരരായ ഭടന്മാർപോലും ഭയത്താൽ ഉരുകിപ്പോകും; കാരണം അങ്ങയുടെ പിതാവ് ഒരു വീരനും അദ്ദേഹത്തോടുകൂടെയുള്ളവർ ശൂരന്മാരുമാണെന്ന് എല്ലാ ഇസ്രായേലിനും അറിയാമല്ലോ.

നാം ദൈവത്തിന്റെ ഭാഗത്തായിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഹൃദയവും ധീരമായതാകും. കാരണം അവൻ നമുക്കുവേണ്ടി പോരാടുന്നുണ്ടെന്ന് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ബോധ്യമുണ്ട്. എന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ ഭാഗത്തല്ലാ നാം നിൽക്കുന്നതെങ്കിൽ ഭയം നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഭരിക്കാൻ തുടങ്ങും, വിശ്വാസം പിൻവാങ്ങുകയും ചെയ്യും.

ദൈവത്തിന്റെ ഭാഗത്ത് അല്ലാത്തവർ സിംഹത്തെപ്പോലെ ധീരഹൃദയമുള്ളവരാണെങ്കിൽപോലും ദൈവം നമുക്കുവേണ്ടി പൊരുതുന്നതുകാണുമ്പോൾ ഭയംകൊണ്ട് ഹൃദയം ഉരുകുന്നവരായിത്തീരും.

ഇന്നു നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം പരിശോധിക്കുക, സിംഹത്തിന്റേതുപോലെ ധീരമായ ഒരു ഹൃദയമാണോ നിങ്ങൾക്കുള്ളത്, അതോ ഭയം നിറഞ്ഞ ഒരു ഹൃദയമാണോ?

സങ്കീർത്തനം 34:10
സിംഹങ്ങൾ വിശപ്പുകൊണ്ട് തളർന്നുപോയെന്നുവരാം; എങ്കിലും യഹോവയെ അന്വേഷിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു നന്മയ്ക്കും കുറവുണ്ടാകുന്നില്ല.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
എല്ലാദിവസവും കർത്താവിനെ തേടുന്ന ഒരു ഹൃദയം സ്വായത്തമാക്കാൻ തീരുമാനിക്കുക. യേശുവിനുവേണ്ടി ധീരതയോടെ നിവർന്നു നിൽക്കുക.

ദിനം 23
വിവേകമുള്ള ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 18:15
വിവേകശാലിയുടെ ഹൃദയം പരിജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കുന്നു, ജ്ഞാനിയുടെ കാതുകൾ അറിവു തേടുന്നു.

ശലമോനെ ജ്ഞാനിയാക്കിയത് എന്തായിരുന്നു? തിരിച്ചറിവുള്ള ഒരു ഹൃദയം തനിക്കുനല്കാൻ അവൻ ദൈവത്തോടു യാചിച്ചു.

1 രാജാക്കന്മാർ 3:9
ആകയാൽ അങ്ങയുടെ ജനത്തെ ഭരിക്കുവാനും നന്മതിന്മകളെ വിവേചിച്ചറിയുവാനുമായി വിവേകമുള്ള ഒരു ഹൃദയം അവിടുത്തെ ഈ ദാസനു തരേണമേ! അതുകൂടാതെ അങ്ങയുടെ ഈ മഹാജനതയെ ഭരിക്കുവാൻ ആർക്കുകഴിയും?

ഓരോദിവസവും നൂറുകണക്കിനു തീരുമാനങ്ങളാണ് നാം എടുക്കേണ്ടത്. നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ അനന്തരഫലങ്ങളായും ജീവിതലക്ഷ്യമായും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പരിണമിക്കും. ആകയാൽ തിരിച്ചറിവുള്ള ഒരു ഹൃദയം നല്കാൻ നിങ്ങൾ ദൈവത്തോട് യാചിക്കുന്നുണ്ടോ?

സദൃശവാക്യം 14:15
അല്പബുദ്ധി എല്ലാം വിശ്വസിക്കുന്നു, വിവേകിയോ സൂക്ഷ്മതയോടെ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുന്നു.

സദൃശവാക്യം 22:3
വിവേകശാലി ആപത്തു കണ്ട് ഒളിച്ചുകൊള്ളുന്നു; അല്പബുദ്ധി നേരേചെന്ന് ദുരന്തം വരിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
എന്തു തീരുമാനിക്കണം, ഏതുവഴിക്കുതിരിയണം എന്ന ചിന്താക്കുഴപ്പമുള്ള ഒരു ജീവിതസാഹചര്യത്തിലാണോ നിങ്ങൾ ആയിരിക്കുന്നത്? ശരിയായ വഴിയിലേക്കുതിരിയാൻ സഹായിക്കുന്ന വകതിരിവു നല്കുന്ന ഒരു ഹൃദയം നല്കാൻ ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദിനം 24

ആത്മാർത്ഥമായ ഒരു ഹൃദയം

എബ്രായർ 10:22
നാം ദുർമനസ്സാക്ഷി നീങ്ങുവാൻ തക്കവണ്ണം ഹൃദയങ്ങളിൽ തളിക്കപ്പെട്ടവരും ശുദ്ധജലത്താൽ ശരീരം കഴുകപ്പെട്ടവരുമായി വിശ്വാസത്തിന്റെ പൂർണ്ണനിശ്ചയത്തോടും ആത്മാർത്ഥഹൃദയത്തോടുംകൂടി ദൈവത്തോട് അടുത്തുചെല്ലുക.

ആത്മാർത്ഥമായ ഒരു ഹൃദയത്തോടെയാണോ നാം ദൈവത്തിലേക്കു പോകുന്നത്? നാം ചെയ്യുന്നകാര്യങ്ങളിൽ ആത്മാർത്ഥത കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? ആത്മാർത്ഥഹൃദയമുള്ള ഒരു എളിയവ്യക്തി ഏറ്റവും കഴിവുള്ള കപടഭക്തനെക്കാൾ മൂല്യമുള്ളവനാണ്.

ഏറ്റവും നന്നായി കേൾക്കുന്നയാൾ ദൈവം തന്നെയാണ്, ആത്മാർത്ഥഹൃദയത്തിൽ നിന്നുമുള്ള നിശബ്ദപ്രാർത്ഥന പോലും കേൾക്കുന്ന ദൈവത്തിനു മുന്നിൽ അലമുറയിട്ടുവിളിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

അപ്പ 2:46-47
അവർ ഒരുമനപ്പെട്ട് ദിനംപ്രതി ദൈവാലയത്തിൽ കൂടിവരികയും വീട്ടിൽ അപ്പംമുറിച്ചുകൊണ്ട് ഉല്ലാസത്തോടും ഹൃദയപരമാർത്ഥതയോടുംകൂടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കയും സകല ജനത്തിന്റെയും പ്രീതി അനുഭവിക്കയും ചെയ്തു. കർത്താവ് രക്ഷിക്കപ്പെടുന്നവരെ ദിനംപ്രതി സഭയോടു ചേർത്തുകൊണ്ടിരുന്നു.

ആത്മാർത്ഥമായ ഒരു ഹൃദയത്തോടെയാണോ നാം സഭായോഗങ്ങളിലേക്കു വരുന്നത്?

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
നിങ്ങളുടെ ആത്മാർത്ഥത എടുത്തുകാണിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ദൈവത്തിനായി ചെയ്യുക

ദിനം 25

ദൈവഹിതം തേടുന്നതിൽ ഉറച്ച ഒരു ഹൃദയം

2 ദിനവൃത്താന്തം 19:1-3

യെഹൂദാരാജാവായ യെഹോശഫാത്ത് യെരുശലേമിൽ തന്റെ കൊട്ടാരത്തിൽ സുരക്ഷിതനായി മടങ്ങിയെത്തിയപ്പോൾ ഹനാനിയുടെ മകനും ദർശകനുമായ യേഹു രാജാവിനെ കാണ്മാൻ ചെന്നിട്ട് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു. നീ ദുഷ്ടനെ സഹായിക്കുകയും യഹോവയെ ദ്വേഷിക്കുന്നവനെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവോ? നിന്റെ ഈ പ്രവർത്തിമൂലം യഹോവയുടെ ക്രോധം നിന്റെമേൽ വീണിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും നീ അശേരാപ്രതിഷ്ഠകളിൽനിന്നു നാടിനെ മോചിപ്പിക്കുകയും ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നതിനു മനസ്സുവയ്ക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നതിനാൽ അല്പം നന്മയും നിന്നിലുണ്ട്.

യെഹോശഫാത്ത് രാജാവിന്റെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ മേഖലകളും ശരിയായതല്ലായിരുന്നു എങ്കിലും, ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുന്ന ഒരു ഹൃദയത്തിന്റെ ഉടമ എന്ന രീതിയിൽ അറിയപ്പെടുന്നവനായിരുന്നു രാജാവ്.

നാം ഇന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത് എന്തായിട്ടാണ്? നമ്മുടെ ഭാഗത്ത് കുറവുകൾ ഉണ്ടായേക്കും, എന്നിരുന്നാലും ദൈവഹൃദയം തേടുന്ന ഒരുവ്യക്തിയാണു നാം എന്ന രീതിയിലാണ് അത്യന്തികമായി നാം അറിയപ്പെടേണ്ടത്.

ദൈവത്തെ തേടുന്നതിൽ നാം ഹൃദയം വച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് എന്തു സംഭവിക്കും?

മലാഖി 2:2

നിങ്ങൾ എന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാതെയും എന്റെ നാമത്തിനു തക്കമഹത്വം നല്കാൻ മനസ്സുവയ്ക്കാതെയുമിരുന്നാൽ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ മേൽ ശാപം അയച്ചു നിങ്ങളുടെ അനുഗ്രഹങ്ങളെ ഞാൻ ശാപമാക്കും. എന്നു സൈന്യങ്ങളുടെ യഹോവ അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. അതേ, നിങ്ങൾ എന്നെ മഹത്വപ്പെടുത്തുവാൻ മനസ്സുവയ്ക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനാൽ ഞാൻ ശപിച്ചുമിരിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:

ദൈവത്തെ തേടുവാനും ദൈവത്തിന്റെ നാമത്തെ ആദരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം സമർപ്പിക്കാൻ കൂടുതൽ പദ്ധതികൾ ഉണ്ടാക്കുക, അതിൽ തുടരുക.

ദിനം 26

മുഴുവൻ ഹൃദയത്തോടെ അധ്വാനിക്കുക

കൊലോസ്യർ 3:22-23

ദാസന്മാരേ, ഭൂമിയിലുള്ള നിങ്ങളുടെ യജമാനന്മാരെ അനുസരിക്കുവിൻ: മനുഷ്യരെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നതു പോലെ ദൃഷ്ടിസേവയാലല്ല, ഏകാഗ്രഹൃദയത്തോടും ദൈവഭയത്തോടുംകൂടി അവനെ അനുസരിപ്പിൻ. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതൊക്കെയും മനുഷ്യർക്കെന്നല്ല, കർത്താവിനെന്നപോലെ ഹൃദയപൂർവ്വം ചെയ്‌വിൻ.

നമ്മുടെ ജോലിസ്ഥലത്തുള്ള ആളുകൾ നമ്മെ എപ്രകാരമാണ് കാണുന്നത്? വീട്ടിലും മിനിസ്ട്രിയിലുമൊക്കെയാണെങ്കിലോ? പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ഉത്തരവാദത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഒരുവനായിട്ടാണോ?

നാം ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയാണ് മനുഷ്യർക്കുവേണ്ടിയല്ല എന്ന കാര്യം നാം ഗ്രഹിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആളുകൾ നമ്മുടെചുറ്റുമുള്ളപ്പോളാണ് നമുക്ക് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ഉത്സാഹമുള്ളതെങ്കിൽ നാം അതു മനുഷ്യരെ പ്രീതിപ്പെടുത്താനാണ് ചെയ്യുന്നത്.

നാം ആയിരിക്കുന്ന പട്ടണത്തിലോ, ജോലിയിലോ, കുടുംബത്തിലോ ഒക്കെ നമ്മെ ആക്കിയിരിക്കുന്നത് ദൈവമാണ്. ആകയാൽ ദൈവത്തെശുശ്രൂഷിക്കുന്നതുപോലെ നാം നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരെ ശുശ്രൂഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
ആത്മാർത്ഥതയും സമയക്രമവും കഴിവും ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയാകാൻ പദ്ധതിയിട്ടു വളരുക

ദിനം 27
വേദന നിറഞ്ഞ ഹൃദയം

ഉല്പത്തി 6:5-6
ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ ദുഷ്ടത വളരെയധികം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നും അവന്റെ ഹൃദയവിചാരങ്ങൾ എല്ലായ്പോഴും ദോഷത്തിലേക്കാകുന്നുവെന്നും യഹോവ കണ്ടു. ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചതു കൊണ്ട് യഹോവ ദുഃഖിച്ചു; അവിടുത്തെഹൃദയം അത്യന്തം വേദനിച്ചു.

ഭുമിയിൽ മനുഷ്യരെ സൃഷ്ടിച്ചതിനെയോർത്ത് ദൈവം ദുഃഖിച്ചു. അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ വേദന നിറഞ്ഞു. ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ ദുഷ്ടത അത്രമാത്രം പെരുകിയിരുന്നതായി ദൈവം കണ്ടു.

നമ്മെനോക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിന് തോന്നുന്നത് എന്തായിരിക്കും? നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം എപ്രകാരമുള്ളതാണ്? നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളോ?

ഒരുവന്റെ ഹൃദയം ദുഷ്ടതയാൽ നിറയുമ്പോൾ ദൈവത്തിന്റെ ഹൃദയം മാത്രമല്ല ദുഃഖപൂർണ്ണമാകുന്നത്, അവൻ നീതിയിൽ ജീവിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന കൂടെയുള്ളവരുടെ ഹൃദയം കൂടിയാണ്. മക്കൾ ദുഷ്ടവഴിയിലേക്കു തിരിയുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുടെ ഹൃദയം ദുഃഖത്താൽ നിറയുന്നു. നേരേതിരിച്ചായാലും ഫലമൊന്നുതന്നെ.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
മറ്റുള്ളവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ വേദനനിറക്കുന്നതായി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും നിങ്ങളെ മോചിപ്പിക്കാനായി ദൈവത്തോട് അപേക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളിൽനിന്നും സഹായം തേടുക.

ദിനം 28
ജ്ഞാനം നിറഞ്ഞ ഹൃദയം

സങ്കീർത്തനം 90:11-13
അങ്ങയുടെ കോപത്തിന്റെ ഉഗ്രതയെയും, അവിടുത്തെ ക്രോധത്തിന്റെ ഭീകരതയെയും അറിയുന്നവനാര്? ജ്ഞാനമുള്ളോരു ഹൃദയം പ്രാപിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ഞങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങളെ എണ്ണുവാൻ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കേണമേ. യഹോവേ, കനിയണമേ. അങ്ങ് എത്രത്തോളം താമസിക്കും? അവിടുത്തെ ദാസരോടു കനിവു തോന്നണമേ.

മോശയുടെ പ്രാർത്ഥനയാണിത്. റാമായിൽനിന്നും യാത്രപുറപ്പെടുമ്പോൾ 600000 ഇസ്രായേലി പുരുഷന്മാർ പദയാത്രയിലായിരുന്നു, കൂടെ അവരുടെ സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും. അടുത്ത 40 വർഷത്തിൽ ഈ മനുഷ്യരെല്ലാം മരിച്ചുവീഴുന്നത് മോശയ്ക്ക് കാണേണ്ടിവന്നു, അവരുടെ കുട്ടികളും ജോഷ്വായും കാലെബുമൊഴികെ. ദൈവം നല്കിയ ശിക്ഷയിൻ പ്രകാരം കൂട്ടമായി ആളുകൾ മരിച്ചുവീഴുന്ന കാഴ്ച പലതവണയായി മോശയ്ക്കു കാണേണ്ടി വന്നു.

എന്നാൽ തന്റെ ജീവിതം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കണമെന്ന് മോശ തീരുമാനിച്ചു. തന്റെ ദിനങ്ങൾ നീതിയായ രീതിയിൽ എണ്ണപ്പെടണമെന്ന് മോശ ആഗ്രഹിച്ചു. നീതിയിൽ ജീവിക്കാനായി നാം ഓരോതവണ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും അത്രയും ജ്ഞാനം നിറഞ്ഞ ഒരു ഹൃദയം നമ്മിൽ നിറയും.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
തൊണ്ണൂറാം സങ്കീർത്തനത്തിലൂടെ പ്രാർത്ഥിക്കുക. ദൈവം ചൊരിയുന്ന നന്മകൾ ഓർത്തു നന്ദിപറയുക.

ദിനം 29

വാക്കുകൾ സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുന്ന ഹൃദയം

സദൃശവാക്യം 15:28
എങ്ങനെ ഉത്തരം പറയണമെന്നു നീതിമാന്റെ ഹൃദയം ആലോചിക്കുന്നു, ദുഷ്ടന്റെ വായോ തിന്മകൾ വമിക്കുന്നു.

നീതിമാന്റെ ഹൃദയം മറുപടിപറയുന്നതിനെക്കുറിച്ചു പഠിക്കുന്നു എന്നാണ് ചില വിവർത്തനത്തിൽ നാം കാണുന്നത്. എന്തുപറയണം എന്തുപറയും എന്നകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് നീതിമാനായ ഒരാൾ മുന്നേറെ ചിന്തിക്കുന്നു. മനസ്സിൽ അപ്പപ്പോൾ വരുന്ന കാര്യങ്ങളോ മറുത്തുപറച്ചിലോ അല്ല അയാൾ വാക്കുകളിലേക്ക് ഒതുക്കുന്നത്.

യാക്കോബ് 1:19–20
എന്റെ പ്രിയ സഹോദരരേ, ഇതു ശ്രദ്ധിക്കുവിൻ: ഏതു മനുഷ്യനും കേൾപ്പാൻ വേഗതയും സംസാരിപ്പാൻ സാവധാനവും കോപിപ്പാൻ താമസവും ഉള്ളവനായിരിക്കണം. മനുഷ്യന്റെ കോപം ദൈവത്തിന്റെ നീതിയെ നിറവേറ്റുന്നില്ല.

സദൃശവാക്യം 10:19
വാക്കുപെരുകുന്നേടത്തു പാപമില്ലാതിരിക്കയില്ല. അധരം അടക്കുന്നവനോ ബുദ്ധിമാൻ.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കുക.

എഫേസ്യർ 4:29
കേൾക്കുന്നവർക്കു കൃപലഭിക്കേണ്ടതിന്, ആത്മീകവർദ്ധനയ്ക്കു സഹായകമായ നല്ല വാക്കുകളല്ലാതെ അരുതാത്തതൊന്നും നിങ്ങളുടെ വായിൽനിന്നു പുറപ്പെടരുത്.

ദിനം 30

സന്തുഷ്ടഹൃദയത്തിന്റെ നന്മകൾ

സദൃശവാക്യം 15:15
പീഡിതന്റെ നാളുകളെല്ലാം കഷ്ടതനിറഞ്ഞത്; ഉല്ലാസഹൃദയത്തിനോ എന്നും ഉത്സവം തന്നേ.

സദൃശവാക്യം 17:22
സന്തുഷ്ടഹൃദയം നല്ലൊരു ഔഷധം; തകർന്നമനസ്സോ അസ്ഥികളെ ഉണക്കുന്നു.

സന്തുഷ്ടഹൃദയമെന്നാൽ മറ്റുള്ളവർക്കുകാണാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ സന്തോഷവും സദ്ചിന്തകളും നിറഞ്ഞ ഹൃദയമെന്നാണ്.

നന്മയുണ്ടാകുമെന്ന് നമ്മുടെ ഹൃദയം വിശ്വസിച്ചാൽ നന്മയുണ്ടാകും. നാം വിശ്വസിക്കുന്നത് നമുക്കു ലഭിക്കും. നാം വിശ്വസിക്കുന്നകാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതവഴി തുറന്നു തരികയും ചെയ്യും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അനുദിനമെന്നോണം സന്തോഷദിനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ നാം എന്തു ചെയ്യണം? സന്തുഷ്ടമായ ഒരു ഹൃദയം സ്വന്തമാക്കണം.

യിരമ്യാവ് 29:11
എന്തെന്നാൽ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള എന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എനിക്കറിയാം; നിങ്ങൾക്കു തിന്മയ്ക്കായിട്ടല്ല, മറിച്ച് നിങ്ങൾക്കൊരു ഭാവിയും ഒരു പ്രത്യാശയും നല്കുവാൻ തക്കവണ്ണം നന്മയ്ക്കായിട്ടുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് അവ. അന്ന് നിങ്ങൾ എന്നെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുകയും എന്റെ അടുക്കൽ വന്ന് എന്നോടു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഞാൻ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ എന്നെ അന്വേഷിക്കും; പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ എന്നെ അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്നെ കണ്ടെത്തും.

നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായിത്തീരാൻ നാം എന്തു ചെയ്യണം? സന്തോഷമുള്ള ഒരുഹൃദയം വളർത്തണം. അതൊരു നല്ല ഔഷധമാണ്. ആകുലതകൾ ഹൃദയത്തിൽ വളരാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
നിങ്ങളെ അലോരസപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ പട്ടികയായി എഴുതുക. അക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം ദൈവകരത്തിൽ ഭരമേല്പിക്കുക, ദൈവം അക്കാര്യങ്ങൾ നോക്കികഴിഞ്ഞു എന്നു സങ്കൽപ്പിക്കുക. ഇപ്പോൾ എന്തു തോന്നുന്നു? ദൈവം എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും നോക്കുന്നതിനെ ഓർത്ത് നന്ദികരേറ്റുക.

ദിനം 31
സൗമ്യവും എളിമയുള്ളതുമായ ഹൃദയം

മത്തായി 11:28–30
ക്ഷീണിതരും അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവരുമായ ഏവരുമേ, നിങ്ങൾ എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ. ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നല്കും. ഞാൻ സൗമ്യശീലനും വിനയശീലനുമാകയാൽ എന്റെ നുകം ഏറ്റുകൊണ്ട് എന്നോടു പഠിക്കുവിൻ, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ആത്മാക്കൾക്കു നിങ്ങൾ വിശ്രമം കണ്ടെത്തും. എന്റെ നുകം മൃദുവും എന്റെ ചുമടു ലഘുവും ആകുന്നു.

ദൈവം ഹൃദയത്തിൽ സൗമ്യനും വിനയമുള്ളവനുമാണ്. നാം അവനെപ്പോലെയായിത്തീരണമെന്നതാണ് ദൈവഹിതം. ദൈവം വിഭാവനം ചെയ്യുന്നതുപോലെ ഹൃദയത്തിൽ സൗമ്യതയും വിനയവും ഉള്ളവരാണ് നാമോരോരുത്തരുമെങ്കിൽ നമ്മുടെ കൂട്ടായ്മ എത്രമനോഹരമായിരിക്കും?

എല്ലാവരും വിശ്രമം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്, എന്നാൽ ദൈവത്തിനാണ് ആ വിശ്രമം നമുക്കു നല്കാൻ കഴിയുന്നത്. ദൈവത്തിന്റെ നുകം നാം വഹിച്ച് അവനിൽനിന്നും പഠിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ആത്മാക്കൾക്കുവേണ്ട വിശ്രമം നമുക്കു കണ്ടെത്താനാവുക.

നമുക്കു വഹിക്കാൻ വിഷമമേറിയ ഈലോക വ്യഥകളാണോ ഇന്നു നാം വഹിക്കുന്നത്? അവകൾ നമ്മെ ക്ഷീണിതരും ഭാരമേറിയവരും ആക്കും. ഭാരം ഇല്ലാത്ത ദൈവീകനുകം നമുക്കു വഹിക്കാം.

പ്രായോഗികനിർദ്ദേശം:
സൗമ്യവും വിനയപൂർണ്ണവുമായ ഒരു ഹൃദയത്തിനായി നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം.