குடும்ப தியான நேரத்திற்கான வேத வசனங்கள்

# அறிமுகம்

இந்த ஆவணத்தில் தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு உணர்வுகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளுக்கான வேதாகம வசனங்கள் ஆதாரமாக கொடுக்கபட்டுள்ளது தேவன் நம்முடைய மகிழ்ச்சிகள்இ ஏமாற்றங்களஇ; நன்றியுணர்வுஇ மற்றும் சவால்கள் அனைத்தையும் புரிந்து கொள்கிறார் என்பதை இப்பகுதி நினைவூட்டுகிறது.

நீங்கள் இந்த ஆவணத்தை எந்த சூழ்நிலையிலும் பயன்படுத்தலாம் ஆனால் நாங்கள் இதை குடும்ப தியானத்தின் போது பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு ஆதாரமாக உருவாக்கியுள்ளோம். உங்கள் அனுபவங்களை குறித்து சிந்திக்க நீங்கள் ஓர் தகுந்த நேரத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறோம். நீங்கள் குடும்பமாக தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் உங்களுக்கும் தேவனுக்கும் உள்ள நெருங்கிய உறவை பலப்படுத்துகிறது.

புத்தகத்தின் அடுத்த பகுதியில் கீழே உள்ள பயிற்சித்தாள்களை நகலெடுத்து கொள்ளலாம். உங்கள் புத்தகத்தை ஒரு ஜாடியில் ஒட்டிக் கொள்ளலாம் அந்த ஜாடிக்கு உள்ளாக எழுதிய காகிதங்களை வைத்துக் கொள்ளலாம் உங்களிடம் அச்சுபொறி(pசiவெநச) இல்லை என்றால் நீங்கள் வேத வசனங்களை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி ஒட்டிக் கொள்ளலாம்

# என்னை வாசியுங்கள், நான்……. இருக்கும் போது

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | சந்தோ~மாக |  | நன்றியுடன் |
|  |  |  |  |
|  | கோபமாக |  | தனிமையாக |

A jar full of colorful paper

Description automatically generated

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| கர்த்தாவே, நீரே என் தேவன்; உம்மை உயர்த்தி, உமது நாமத்தைத் துதிப்பேன்; நீர் அதிசயமானவைகளைச் செய்தீர்; உமது ஆலோசனைகள் சத்தியமும் உறுதியுமானவைகள்.  **ஏசாயா 25:1** |  | ஜீவனைப்பார்க்கிலும் உமது கிருபை நல்லது என் உதடுகள் உம்மைத் துதிக்கும்.  என் ஜீவனுள்ளமட்டும் நான் உம்மைத் துதித்து, உமது நாமத்தைச் சொல்லிக் கையெடுப்பேன்.  **சங்கீதம் 63:3-4** |  | ஜனக்கூட்டம் உம்மைச் சூழ்ந்துகொள்ளும்; அவர்களுக்காகத் திரும்பவும் உன்னதத்திற்கு எழுந்தருளும்.  **சங்கீதம் : 28:7** |  | என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி என் முழு உள்ளமே, அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தை ஸ்தோத்திரி.  **சங்கீதம் 103:1** |  | கர்த்தாவே, என் முழு இருதயத்தோடும் உம்மைத் துதிப்பேன்; உம்முடைய அதிசயங்களையெல்லாம் விவரிப்பேன்.  **சங்; 9:1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| கோபத்தை நெகிழ்ந்து, உக்கிரத்தை விட்டுவிடு பொல்லாப்புச்செய்ய ஏதுவான எரிச்சல் உனக்கு வேண்டாம்.  சங்கீதம் 37:8 |  | மெதுவான பிரதியுத்தரம் உக்கிரத்தை மாற்றும்; கடுஞ்சொற்களோ கோபத்தை எழுப்பும்.  நீதிமொழிகள் 15:1 |  | அறிவாளி தன் வார்த்தைகளை அடக்குகிறான்; விவேகி குளிர்ந்த மனமுள்ளவன்.  நீதிமொழிகள் 17:27 |  | சகலவிதமான கசப்பும், கோபமும், மூர்க்கமும், கூக்குரலும், தூ~ணமும், மற்ற எந்தத் துர்க்குணமும் உங்களைவிட்டு நீங்கக்கடவது.  ஒருவருக்கொருவர் தயவாயும் மனஉருக்கமாயும் இருந்து, கிறிஸ்துவுக்குள் தேவன் உங்களுக்கு மன்னித்ததுபோல, நீங்களும் ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள்.  எபேசியர் 4:31-32 |  | நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யாதிருங்கள், சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது  எபேசி 4:26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| அவர் வாசல்களில் துதியோடும், அவர் பிராகாரங்களில் புகழ்ச்சியோடும் பிரவேசித்து, அவரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.  சங்கீதம் 100:4 |  | வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.  கொலோசெயர் 3:17 |  | எல்லாவற்றிலேயும் ஸ்தோத்திரஞ்செய்யுங்கள்; அப்படிச் செய்வதே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் உங்களைக்குறித்துத் தேவனுடைய சித்தமாயிருக்கிறது.  1தெசலோனிக்கேயர் 5:18 |  | கர்த்தரைத் துதியுங்கள்; அவர் நல்லவர், அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது.  சங் 107:1 |  | தவனமுள்ள ஆத்துமாவைக் கர்த்தர் திருப்தியாக்கி, பசியுள்ள ஆத்துமாவை நன்மையினால் நிரப்புகிறாரென்று  சங் 107: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| கர்த்தர்தாமே உனக்கு முன்பாகப் போகிறவர், அவர் உன்னோடே இருப்பார்; அவர் உன்னை விட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை; நீ பயப்படவும் கலங்கவும் வேண்டாம் என்றான்.  உபாகமம் 31:8 |  | நான் மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கிலே நடந்தாலும் பொல்லாப்புக்குப் பயப்படேன்; தேவரீர் என்னோடேகூட இருக்கிறீர்; உமது கோலும் உமது தடியும் என்னைத் தேற்றும்.  சங்கீதம் 23:4 |  | அப்பொழுது நீ கூப்பிடுவாய், கர்த்தர் மறுஉத்தரவு கொடுப்பார் நீ சத்தமிடுவாய்: இதோ, நான் இருக்கிறேன் என்று சொல்லுவார். நுகத்தடியையும் விரல் நீட்டுதலையும், நிபச்சொல்லையும், நீ உன் நடுவிலிருந்து அகற்றி,  ஏசாயா 58:9 |  | நான் உனக்குக் கட்டளையிடவில்லையா? பலங்கொண்டு திடமனதாயிரு திகையாதே, கலங்காதே, நீ போகும் இடமெல்லாம் உன் தேவனாகிய கர்த்தர் உன்னோடே இருக்கிறார் என்றார்.  யோசுவா 1:9 |  | வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே! நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்.  மத் 11:28 |