

# కృంగినతనమును గూర్చి ముక్కు సూటి మాట



భావోద్రేక పోరాటములను దేవుని వాక్యశక్తితో  
జయించుట

## జాయిన్ మేయర్

గతంలో ఈ పుస్తకము “సహాయము చేయండి! నేను కృంగియున్నాను” అను పేరుతో ప్రచురితమైంది



# కృంగినతనమును గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట



# కృంగినతనమును గూర్చి

ముక్కుసూటి మాట

భావోద్రేక పోరాటములను  
దేవుని వాక్యశక్తితో జయించుట

జ్ఞాయన్  
మేయర్

JOYCE MEYER  
MINISTRIES®

Sharing Christ – Loving People

Post Bag No. 1, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033

Unless otherwise indicated, all Scripture quotations are taken from *The Amplified Bible* (AMP). *The Amplified Bible, Old Testament*, copyright © 1965, 1987 by The Zondervan Corporation. *The Amplified New Testament*, copyright © 1954, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked (NASB) are taken from the *New American Standard Bible*®, copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 by the Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations marked kJV are taken from the *King James Version* of the Bible.

Originally published as *Help Me Depressed*

Copyright © 2018 by Joyce Meyer Ministries - Asia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of Joyce Meyer Ministries - Asia.

Joyce Meyer Ministries - Asia

Post Bag No. 1, Jubilee Hills,

Hyderabad - 500 033

Phone: +91-40-2300 6777

Website: [www.jmmindia.org](http://www.jmmindia.org)

Straight Talk on DEPRESSION - *Telugu (R1 - 2018)*  
*Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!*

*Printed at:*

Caxton Offset Pvt. Ltd.

Hyderabad - 500 004

# విషయసూచిక



పరిచయం

vii

మొదటి భాగము - దేవుని ఆనందం విడుదల	1
1. కృంగుదలయ్యెక్క వివిధ దశలు	3
2. ఆనందంలోని బలం	13
3. చిరునవ్వు కూడా బాధ్యతతో కూడుకున్న విషయం	21
4. పాటలు పాడండి - ఆనందంతో కేకలు వేయండి	29
5. త్రప్తధమంగానే అపవాదిని ఎదిరించుము	39
6. నిరాకరించుట, తప్పిపోవుట, పొంతనలేని పోలికలు	51
7. దేవుడు నిన్ను గూర్చి ఏమి చెబుతున్నాడో వినండి	67
ముగింపు	71
రెండవ భాగము: లేఖన భాగములు	73
- కృంగుదలను జయించుటకు	75
ప్రార్థన	
- కృంగుదలతో పోరాదుటకు	79
- ప్రభువతో వ్యక్తిగతమైన సంబంధం కొరకైన ప్రార్థన	81
- రక్షణ కొరకు ప్రార్థన	83



# పరిచయం



చాలామంది ప్రజలు నిరాశవల్ల కళ్నిన కృంగుదలతో సతమతహౌతుంటారు. కృంగిన స్థితిలోనికి రావడానికి అనేక రకాల కారణాలుంటాయి, కృంగుదలను తీసివేయడానికి చాలా పద్ధతులు చెబుతుంటారు. వాటిలో కొన్ని కొంత ఉపయుక్తమైనవే గాని, వాటిలో చాలా పద్ధతులు పనికిరానివి. అయితే కృంగుదలవలన కళ్నిన బాధను ఏ పద్ధతివల్లనైనా, శాశ్వత పరిష్కారం పొందలేము. అయితే యేసు క్రీస్తు ప్రభువు ప్రతివిధమైన రోగమును స్వస్థపరచిన రీతిగానే కృంగుదలను కూడా స్వస్థపరచి దాని నుండి మనలను దూరం చేయగలడు. ఇది శుభవార్త కదా!

ఒకసారి నేను కృంగుదల విషయమై ప్రసంగించవలెనని సిద్ధపడుచుండగా, కృంగుదలను జయించుటకు దేవుడు తనదైన ఆనందాన్ని మనకిచ్చాడని నేను తేటగా చూడగలిగాను. ఒక సినిమా తెరపై బోమ్మలు చూడగలిగినంత తేటగా నేను ఈ విషయమైన గ్రహింపు పొందాను.

నీవు యేసు క్రీస్తును నమ్మిన విశ్వాసివైతే యెహోవాయిందలి ఆనందము నీలో ఉండును. విశ్వాసులలో అనేకులు ఈ సంగతి ఎరుగుదురు గాని ఆ ఆనందమును ఎట్లు అందుబాటులోనికి తెచ్చుకొనవలెనో ఎరుగరు. యేసు క్రీస్తునందలి విశ్వాసము వలన మనకు చెందిన దానిని మనము అనుభవించగలగాలి. ఆనందం మన అనుభవంలో కలిగియుండుట దేవుని చిత్తము.

ఆత్మపూర్వులైన క్రిస్తవులతో సహా అనేకులు కృంగుదలతో పోరాడుట మాత్రమేగాక, గొప్ప సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. కొంతకాలం క్రిందట నేను కూడా కృంగుదలతో సతమతమయితిని. అయితే కృంగుదల వల్ల కలిగే విరుద్ధ భావాలు నన్ను ఏలుటకు వాటికి ఏ అధికారం లేదని నేర్చుకొన్నాను. ఇందు విషయమై దేవునికి స్తోత్రము. నా జీవితంలో యెహోవాయందలి ఆనందం ఎట్లు అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవాలోనన్నది నేర్చుకొన్నాను.

ఈ చిన్న పుస్తకంలోని దైవవర్తమానం సామాన్యమైందే కాని, అది శక్తివంతమైంది. నీవు యేసుక్రీస్తునందలి విశ్వాసిమైతే, నీవు ఇప్పుడు ఎట్లి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికి, ఆయన సంతోషము నీలో ఉంటుంది. దానిని నీ అనుభవంలోకి ఎట్లు తెచ్చుకోవాలన్నది నీవు నేర్చుకుంటావు. ఆ విధంగా కృంగుదలమై విజయం పొందగలవు.

మొదటి భాగము



దేవుని ఆనందం విడుదల



1



## కృంగుదలయొక్క వివిధ దశలు

యెహోవాకొరకు నేను సహనముతో కనిపెట్టుకొంటేని ఆయన నాకు చెవియొగ్గి నా మొళ్ళ ఆలకీంచెను.

నాశనకర్మన గుంటలో నుండియు, జిగటగల దొంగ డాబిలో నుండియు ఆయన నన్ను పైకెత్తేను. నా పాదములు బండమింద నిలిపి నా అడుగులు స్థిరపరచెను.

కీర్తనలు 40:1,2



1  
~~

## కృంగుదలయొక్క వివిధ దశలు

1828 సం॥లో ప్రచురితమైన వెబ్సెర్ నిఘంటువునందు కృంగుదలకు “క్రిందికి అధోగతికి అణచుట,” “నిరాశలో ముంచివేయుట,” “తిరస్కారమందు మునుగుట” “దుఃఖరమైన స్థితి” “దైర్యము కోల్పోవుట” “బలహీనమైన స్థితి” అన్న అర్థాలు ప్రాయబడ్డవి.

**కృంగిన స్థితిని ఎవరు కళియుంటారు?**

వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఉపాధ్యాయులు, ఆయా రీతులుగా కష్టించి పనిచేయవారు, కూలీలు, గృహాణులు, కురవాళ్లు, చిన్నపిల్లలు, పెద్దలు, ఒంటరివాళ్లు, విధవలు, పాష్టర్లు—అనగా అన్ని రకాలైన వారు కృంగుదలకు బానిసలయ్యే అవకాశముంది.

రాజులు ప్రవక్తలు కూడా ఈ కృంగుదల అనుభవించారని బైబిలు చెబుతుంది. వారిలో దావీదు, యోనా, ఏలీయా అను వారిని మనం మాదిరిగా తీసికోవచ్చు (కీర్తనలు 40:1-3; 55:4; యోనా 1, 2; 1 రాజులు 19:5-8).

ఇంతమంది కృంగుదలతో సతమతమవ్వడానికి కారణమేమంటే, అందరూ ఆ త్రోవలోనే పోవలసియున్నదని నేను నమ్ముతాను. మనకు కల్గిన నిరాశలను ఎట్లు అణచవలెనో ఎరుగకపోతే మనం కృంగుదలకు గురియోతాము.

## నిరాశను ఎట్లు ఎదుర్కొప్పాలి?

ఏదో ఒక విషయంలో మనలో ప్రతివారు నిరాశను ఎదుర్కొంటారు. భూమిమీద జీవించుచున్న వారిలో ఎవరికి వారు కోరినట్లుగా వారు కోరిన విధానంలో సంగతులు సంభవించవు.

మన ప్రణాళిక ప్రకారము సంగతులు అంకెకురాకపోతే మనకు మొదట కలిగే అనుభవమే నిరాశ. అందరి జీవితాల్లో ఇది మామూలుగా జరిగే విషయమే. నిరాశపడడం తప్పేమి కాదు. అయితే నిరాశకల్గినప్పుడు ఏమిచేయాలో తెలియకపోతే, అపాయకరమైన స్థితిలోనికి జారిపోతాము.

లోకంలో నిరాశ కలుగకుండా జీవించలేము. కానీ క్రీస్తులో మనకు గొప్ప ప్రోత్సాహం కలుగుతుంది.

ఫిలిప్పీ 3:13లో అపోస్తలుడైన పౌలు చెప్పిన మాటలు మనం చూడగలము:

“అయితే ఒకటి చేయుచున్నాను; వెనుక ఉన్నవి మరచి ముందున్న వాటి కౌరకై వేగిరపడుచు...”

వెనుక ఉన్న సంగతులను గూర్చి పట్టింపు లేక ముందు జరుగబోవు విషయాలు ప్రాముఖ్యమని పౌలు ఎంచుకొన్నాడు. మనకు నిరాశ కల్గినప్పుడు వెంటనే ఆశాజనకమైన వాటివైపు మనం తిరగాలి. అనగా మనకు నిరాశ కలుగుటకు గల కారణాలను వదలివేసి, దేవుడు దేనిని మనకు చూపించుచున్నాడో దానివైపు మనం తిరగాలి. అప్పుడు మనకు నూతన దర్శనం, ప్రణాళిక, నూతన అభిప్రాయం

తాజా దృష్టిం, ఒక నూతన మనస్తత్వం కలుగుతుంది. అప్పుడు మనం ఎటు పయనించాలోనన్న దారిపైపు మనం మళ్ళీకుంటాము.

యెషయా 43:18,19 వచనాలలో ఈ విధంగా ప్రాయబడింది.

“మునుపటివాటిని జ్ఞాపకము చేసికొనకుడి, పూర్వకాలపు సంగతులను తలంచుకొనకుడి. ఇదిగో నేనోక నూతనక్రియ చేయుచున్నాను. ఇప్పుడే అది మొలుచును, మిారు దాని నాలోచింపరా? నేను అరణ్యములో త్రోవ కలుగజేయుచున్నాను”

మరియు యెషయా 42:9లో ఇట్లు ప్రాయబడి ఉంది:

“మునుపటి సంగతులు సంభవించెనుగదా. క్రొత్త సంగతులు తెలియజేయుచున్నాను. పుట్టకమునుపే వాటిని మిాకు తెలుపుచున్నాను.”

ఈ రెండు లేఖనభాగములను మనం చదివినప్పుడు మనం తెలుసుకున్నదేమనగా దేవుడు ఒక నూతన కార్యమును మన జీవితములలో చేయగోరుచున్నాడు. అయిన జీవితాలలో తాజా సంగతులు జరిగించగోరుతుంటాడు. మనమైతే పాతవాటినే పట్టుకొని వ్రేలాడగోరుతాము. పాతతలంపులతోను పాత సంభాపణలతో సరిపుచ్చుకొంటాము. కొందరు వారిగత పతనములనే నెమరు వేసుకుంటారు గాని, భవిష్యత్తులో వారు చేయవలసిన వాటి విషయమైన కలలు, దర్శనములు వారు కల్గియుండరు.

“ఆయన వాత్యల్యత ఎడతెగక నిలుచునది, అనుదినము నూతనముగా ఆయనకు వాత్యల్యత పుట్టుచున్నది” (విలాపవాక్యములు 3:23,24). ప్రతిదినము ఒక సరికొత్త ప్రారంభం. నిన్నటి నిరాశలు విదిలించుకొని, దేవుడు ఒక అద్భుతమైన సంగతి మన జీవితంలో జరిగించునట్లు ఈ రోజు ఆయనకు మనం తరుణమివ్వాలి.

“జాయిస్ గారు, నేనెన్నోసార్లు నిరాశకు గురి అయ్యాను. కనుక నిరీక్షణ కలిగి ఉండామంబే భయమేస్తుంది” అని నీవు అనుకుంటున్నావేమో. అయితే నీవు అటువంచి నిరీక్షణలేని స్థితిలో ఉండాలనే అపవాది కోరుకుంటాడు. నీవిప్పుడు తలంచే నిరీక్షణలేని స్థానంలో కొన్ని సంవత్సరాలక్రిందనే నేనుండే దానను. నాకు దేవతో వివాహమైన రోజులవి. అప్పుడు అనేకులు నన్ను దుర్మాఘలాడారు, విడిచిపెట్టారు. నాపట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. పరిస్థితులు ఎప్పుడైనా మార్పు చెందుతాయని నేను అనుకోలేదు. అట్లు తలంచడమే నాకు భయకారణమైంది.

అయితే నేను దేవుని వాక్యం ధ్యానించినప్పుడు, నిరీక్షణలేని స్థితిలో జీవించడం బహు ఘోరమైన విషయమని, నిరాశకల్గియుండి బ్రతికే కంటే, ప్రతిఫలం అనేది ఏది వెంటనే కలుగక పోయినప్పటికి నిరీక్షణ కల్గియుండడం జీవిత పరమావధియని నేను నేర్చుకొన్నాను.

నిరీక్షణతో బ్రతుకుటకు మనం ఏ క్రయము చెల్లించనక్కరలేదు. నిరీక్షణ కల్గియుండుటవల్ల మనకు బహులాభకరంగా ఉంటుంది. నిరాశ నీకున్నప్పుడు నీవు దానికి ఎంతో క్రయం చెల్లించాల్సి వస్తుంది. దానివల్ల నీ సంతోషం, భవిష్యత్తు కొరకైన నీ కలలు వీటన్నిచ్చిని నీవు వదులుకోవలసి వస్తుంది.

దేవునియందు విశ్వాసముంచవారు ఎన్నడు సిగ్గునొందరని, దేవుని వాగ్గానం మనకున్నది (రోమా 5:5). అనగా మనం ఎన్నడు నిరాశపడమని దీని అర్థం కాదు. భూమి మీద నిరాశ అనుభవం లేని వాడు ఒకడును లేడని నేనిదివరకే చెప్పాను గదా! అయితే ఆ వచనము యొక్క అర్థమేమనగా మనం మనకు కల్గిన నిరాశలో కొనసాగిపోనక్కరలేదు. యేసు క్రీస్తు నందు విశ్వాసముంచుట వలన మనకు సానుకూలమైన ఘలితములు కలుగుతాయి.

## మన ఆశలు

భగ్నమైన మన ఆశలు నిరాశపరిధిలోనికి మనలను నడిపిస్తాయి. అనుదిన జీవితంలో మనకెన్నో జరగాలని ఎదురుచూస్తాము. కంటినిండా నిద్రపోవాలని మనం తలవాలుస్తాము. అంతలో మధ్యరాత్రిలో నీ రగ్గరున్న ఛోసు తప్పుడు నంబరు నొక్కడం వల్ల ప్రోగ్రమ్చు. నీ నిద్ర చెడిపోయిన తరువాత ఏదో ఒక కారణం వల్ల మళ్ళీ నిద్రపట్టక పోవచ్చు. నీవు పడకమీద, అటు పొర్లి ఇటు పొర్లి నిద్రలేక ఉదయమయ్యేసరికి నిద్రలేమి బలహీనత కళ్లియుంటావు.

ఈరోజు సూర్య తేజము వల్ల వాతావరణం బాగుంటుందనుకోవచ్చు. కానీ వర్షం వచ్చియుండవచ్చు. మనం చేసే పనిలో కొంత ఎక్కువ డబ్బు దొరుకునని ఆశ పడితే ఆలాగు జరుగకపోవచ్చు కూడా.

ఇతరుల విషయంలో ఆయా రీతులుగా మనం తలంచవచ్చు. మనతో మంచిగానున్న స్నేహితులు మనలను గురించి చెడుగా ముచ్చట్లు చెప్పుకోవచ్చు. మనకు అక్కరకల్నినప్పుడు మన స్నేహితులయొద్దకు వెళ్లితే వారు వట్టి చేయి మనకందించవచ్చు. నేను కూడా నేను అనుకొనని విధానంలో ప్రవర్తించిన సమయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

మనవలన అనేకమైన పనులు జరుగుతాయని అనుకుంటాం గాని, అవి జరుగనందువలన బహుగా నిరాశలో మునిగిపోతాము. దేవునియొద్ద నుండి ఘలాని సంగతులు మన విషయంలో జరుగుతాయని ఎదురుచూస్తాము. కానీ ఆయన చిత్తం కానందువల్ల అట్లు జరుగకపోవచ్చు. అప్పుడు మన ఆశలు భగ్నమైపోతాయి. మనం నిరాశ నుండి లోతైన నిరుత్సాహంలోకి జారిపోతాము.

## నిరుత్సాహం

వెబ్స్టర్ 1828లో ప్రచురితమైన తన నిఘంటువులో “నిరుత్సాహము”నగా “గుండె చెదరిపోవుట” “దైర్యం లేకపోవుట” “ఒప్పుకొనుదాని నుండి నిరాశతో

వెనుదిరుగుట” “దైర్యం సన్నగిల్లుట” “నిరీక్షణ దైర్యం లేని పని” అని ప్రాశాడు. “నిరుత్సాహం” యొక్క మరి యొక అర్థమేమనగా “అడ్డుతగులుట” యని.

నిరుత్సాహం, ఉత్సాహానికి వ్యతిరేకపడం. నిరుత్సాహపడినప్పుడు మనం దైర్యాన్ని కొల్పేతాము. దేవుడు తనయందు విశ్వాసముంచు వారికి దైర్యం దయచేస్తాడని నేను నమ్ముతాను. కనుక సాతాను ఆ దైర్యాన్ని విశ్వాసినుండి తొలగించుటకు ప్రయత్నిస్తాడు. కనుక దేనినైనా జయించుటకు మనం బలం కల్గిదైర్యంతో ముందుకు సాగాలన్నది ఒక నియమము.

యొహోసువా గ్రంథము 1వ అధ్యాయంలో యొహోసువాకు ఆ దేశమును స్వాధీనం చేస్తానని దేవుడు చెప్పాడు. అయితే అందుకుగాను యొహోసువా నిబ్బరం కల్గి దైర్యంగా ఉండవలసివచ్చింది (6వ). ఈ విషయంలో నా తలంపు ఏమనగా, సాతాను యొహోసువాను నిరుత్సాహపరచడానికి ప్రయత్నిస్తాడని దేవుడు యొహోసువాకు పోచ్చరిక చేశాడు. సాతాను యొక్క కుయుక్కుల విషయంలో మనం సరియైన అవగాహన కల్గియుండాలి. ఏ విషయంలోనైనా అపవాదిని మనం ముందుగానే ఎదిరించాలి (1 పేతురు 5:9).

సామెతలు 13:12లో “కోరిక సఫలము కాకుండుట చేత, హృదయము నొచ్చును” అని చెప్పబడింది. ఏ విషయంలోనైనా నిరాశపడితే, ఆ విషయంలో నిరుత్సాహపడతాము. నిరుత్సాహపడిన తరుణంలోనే నిరీక్షణ కలిగియుండలేము. నిరీక్షణ మనలోనికి పునఃప్రవేశం చేయగానే నిరుత్సాహం అక్కడ నుండి పారిపోవాలి. సరియైన దృక్పథం కల్గియుండుటకు మనం పోరాడినప్పుడు మనం నిరుత్సాహం, నిరీక్షణల మధ్య ఊగిసలాడతాము. పరిశుద్ధత్వ మనలను నిరీక్షణా పరులమైయుండుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అయితే సాతాను నిరుత్సాహంతో మనలను ఎదుర్కొంటాడు.

ఆ నేపథ్యంలో ఒక విశ్వాసి ఆత్మ పరిధిలో విజయం సాధించడం చాలా ప్రాముఖ్యము. ఒకవేళ అట్లు చేయక ఓడిపోతే అతని స్థితి అధోగతి పాలొతుంది.

అప్పుడతడు కృంగుదలలోనికి పోవ మొదలు పెడతాడు. కొంతకాలం నిరుత్స్థాహం కలిగి ఉంటే ఘరవాలేదు గాని, చాలాకాలం నిరుత్స్థాహపడిన స్థితిలో ఉంటే, దాని ఘలితం నాశనానికి దారితీసేదిగా ఉంటుంది.

మనం జయం పొంది, నిరీక్షణతోకూడిన దృష్టిధంలో నిలిచియుండుటకు గాను, మన మనస్సులు దేవుని వాగ్దానాలు కోరుకునేవిగా ఉండునట్లు నూతన పరచుకోవాలి. దేవుని వాగ్దానానుసారంగా దేవుడు చేయగలదన్న విశ్వాసంలో మనం తప్పక నిలిచియుండాలి.

### కృంగుదలలోని వివిధ దశలు

ఒక విశ్వాసి సాధ్యమైనంత త్వరగా విజయం సాధించాలి. ఎందుకనగా కృంగిపోయిన ఒక వ్యక్తి ఆ దశ సుంది అత్యంత ప్రమాదకరమైన నిరాశ జనకమైన స్థితిలోకి పోయి అన్ని ఆశలు వదులుకుంటాడు. ఆ తరువాత సమస్త విధములైన నిరీక్షణారాహిత్యంలోకి జారిపోతాడు. కొంతమేరకు నిరాశలోనున్నవాడు ఆత్మహాత్యనుగూర్చి తలంచడు. కాని నిరీక్షణారాహిత్యంలోనికి వచ్చినవాడు ఆత్మహాత్యకు పాల్చడతాడు.

స్వల్ప కృంగుదలలోనికి వచ్చినవారు దుఃఖభరితులుగా నుండి మాటలాడుటకు, బయటికి వెళ్లటకు ఇష్టపడరు. వారు ఒంటరిగా విడిచి పెట్టబడాలనుకుంటారు. వారు విరుద్ధమైన తలంపులు కలిగి, సద్యావన కల్గియుండుటకు ఇష్టపడరు.

నిరాశాజనకమైన స్థితిలోనికి వెళ్లిన వారు, కృంగిన స్థితిలోనున్న వారి లక్షణములతో పాటు, కీర్తనలు 37:24; 42:5లో ఉన్న లక్షణములు కూడా కలిగి దుఃఖములో మునిగి ఉంటారు. వారు ఆత్మలో నలిగిన వారుగా దైర్ఘ్యం పూర్తిగా పోగొట్టుకొన్న వారిగా, నిరీక్షణ లేనందున నీళ్లలో మునిగి పోతున్నట్లుంటారు.

నిరీక్షణారాహిత్యంలోకి జారిపోయిన స్థితిని గూర్చి డబ్బు. ఇ.వైన్ గారు త్రొత్త నిబంధనలోని పదజాలముపై ప్రాసిన నిఘంటువులో ఇట్లు వర్ణించారు. “అట్టి స్థితిలోని వారికి ఏ మార్గం కానరాకుండును” ఏ వనరులు వారి ఊహకు అందవు.

నిరీక్షణారాహిత్య స్థితి, నిరాశాజనకమైన స్థితికంటే లోతైనది. ఎందుకంటే నిరీక్షణారాహిత్య స్థితిలోనున్న వారికి ఏ నిరీక్షణాయిండదు. నిరాశజనకులకు కూడా నిరీక్షణాయిండదు గాని, నిరీక్షణా రాహిత్యంగల వారికంటే దౌర్ఘాగ్యాలు కారు. నిరీక్షణారాహిత్యంలో ఉన్నవారు హింసాత్మకంగా ప్రవర్తిస్తారు, కోపోద్రిక్తులోశారు.

లోతైన నిరీక్షణారాహిత్యంలో ఉన్నవారే ఆత్మహత్యకు పాల్పడతారు. వారి మనోభీష్టములను నెరవేర్పుకోలేని వారిని, నిరీక్షణా రాహిత్యంలోనికి సాతాను నడిపిస్తాడు.

ఇట్టి పరిస్థితిలోనికి రాకుండా ఉండాలంటే ప్రప్రథమంలోనే కృంగుదలను ఎదిరించాలి.

2  
~~

## ఆనందంలోని బలం

అయితే మధ్యరాత్రివేళ పొలును సీలయు దేవునికి ప్రార్థించుచు  
కీర్తనలు పాడుచుండిరి. ఖయదీలు వినుచుండిరి. అప్పుడు  
అకస్మాత్తుగా మహా భూకంపము కలిగిను. చెరసాల పునాదులు  
అదరెను. వెంటనే తలుపులన్నియు తెరచుకొనెను, అందరి  
బంధకములు ఊడెను.

అపో.కా. 16:25,26



# 2

---

## ఆనందంలోని బలం

తన ప్రజలు ఆనందంతో నిండియుండాలని బైబిలంతటిలో దేవుడు ఆజ్ఞాపించాడు.  
ఫిలిప్పీ 4:4లో ఈ విధంగా ప్రాయబడింది.

“ఎల్లప్పుడు ప్రభువునందు ఆనందించుడి; మరల చెప్పుదును ఆనందించుడి.” (అనగా దేవుని యందు మిమ్మును మీరు ఆనంద పరచుకొనుడి).

ఈ పైవచనములోనున్న రీతిగా ఎప్పుడెప్పుడు ఫలాని కార్యంచేయండి అని ప్రభువు రెండుసార్లు ఆజ్ఞాపిస్తాడో దాని విషయంలో మనం జాగ్రత్త వహించాలి.

అపోస్తలుదైన శౌలునకు ఆనందంలోని బలమెట్టుండునో తెలియును. శౌలు సీలలు ఫిలిప్పీ పట్టణములో కారాగారములోనున్నప్పుడు:

“అయితే మధ్యరాత్రివేళ శౌలును సీలయు దేవునికి ప్రార్థించుచు కిర్తనలు పాడుచుండిరి. ఖయిదీలు వినుచుండిరి. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా మహా

భూకంపము కలిగెను. చెరసాల పునాదులు అదిరెను. వెంటనే తలపులన్నియు తెరచుకొనెను, అందరి బంధకములు ఊడెను.”

అపో.కా. 16:25, 26

చెరసాల తలపులు తెరచుకొనునట్లును, పోలు సీలల బంధకాలు మరియు వారితో కూడా ఉన్నవారి బంధకాలు ఊడునట్లు చేసిన శక్తి, ఈ దినాలలో కృంగుదలయను చెరలో ఉన్నవారి బంధకములు ఊడునట్లు చేయుటకు అందుబాటులో ఉంది.

“ఆనందించుడి” అన్న మాటను చూచినప్పుడు లేక విన్నప్పుడు ప్రజలు “ఎంత మంచి మాట; అయితే నేను ఎట్లు ఆనందించగలను?” అనుకుంటారు. ఆనందించడానికి వారికిష్టం. కానీ ఎట్లు ఆనందించాలో వారికి తెలియదు.

పోలు, సీలలు అను వారు కొట్టబడ్డరు; చెరసాలలో తోయబడ్డరు, వారి కాళ్ల బొండలోవేసి బిగించబడ్డాయి. అయితే వారు బహు సామాన్యమైన రీతిలో ఆనందించుచూ దేవునికి స్తోత్రగీతములు పోడారు. వారికి అంత గొప్ప శక్తిని అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఆ అనందం అంటే, చిరునవ్వ చిందించడం, లేక నవ్వడం లేక సంతోషంగా సమయం గడపడం లేక సంతోషంగా ఉండడమా? అని మనం మామూలుగా అర్థం చేసికొనే స్థితిలో ఉండము. ఆ విధంగా చేసినప్పుడే మన సమస్య మనకు దూరం అవుతుంది.

కృంగుదల అను అంశంపై ప్రసంగించుటకు నేను సిద్ధపడుతుండగా, ఒక సినిమా తెరపై చూచినంత స్వస్థంగా మన ప్రభువు కొన్ని విషయాలు నాకు చూపించాడు. “ప్రజలు కృంగిన స్థితిలోనున్నారు గనుక అనేక విషయాల్లో సలహా కొరకై నీ యొర్దుకు వస్తారు. వారు కృంగినస్థితిలోనున్నారు గనుక రకరకాలైన చికిత్సలు మందులు వాడుకున్నారు. కానీ వారిని కృంగుదల ఆవరించినప్పుడు వారు చిరునవ్వ నవ్వితే ఆ కృంగుదల వారిని విడిచి వెళ్లిపోతుంది. అయితే చిరునవ్వద్వారానే వారు తమ స్థితిగతులు మార్చుకోగలరని చాలామందికి నిజంగా తెలియదు.” అన్నాడు.

మనకు కల్గిన ఒక పరిస్థితి నుండి బయటపడడానికి మార్పు తప్పక అవసరము. “వారు నన్ను గురించిన పాట పాడితే, వారికున్న కృంగుదల పోతుంది. వారు నవ్వినట్లయిన వారిపైనున్న కృంగుదల వారిని విడిచిపెడుతుంది. వారికి కృంగుదల వస్తుందన్న సూచనలు కల్గినప్పుడు, వెంటనే నేను చెప్పిన రీతిగా వారు ప్రతిస్పందిస్తే కృంగుదల వారి నుండి పారిపోతుంది” అని ప్రభువ నాకు తేటగా చూపించాడు.

ఈ విషయాలను ఇది వరకు మనం గ్రహించలేకపోయినప్పటికి, లేఖనములు ఈ సంగతిని మనకు స్పష్టంగా బోధిస్తున్నాయి.

“అయితే (పరిశుద్ధ) ఆత్మ ఘలమేమనగా, (అయన సన్మిథి మనలో జరిగించు కార్యము ఏదనగా) ప్రేమ, సంతోషము (అనందము), సమాధానము దీర్ఘశాంతము (సమతుల్యమైన భావాద్రేకములు, ఓర్పు) దయాళుత్వము, మంచితనము (గొప్ప గుణము), విశ్వాసము సాత్మీకము (నప్రత, వినయము), ఆశానిగ్రహము (లోపరచుకొనుట). ఇట్టివాటికి విరోధమైన నియమమేమియు లేదు. (అవి మంచివికాదని చెప్పు సంగతి లేదు).

గలతీ 5:22, 23

ప్రభువుతో నీకు వ్యక్తిగతమైన సంబంధమున్నట్లయిన, అనగా నీవు రక్షణ పొందినవాడవైతే, పరిశుద్ధాత్మ నీ యందు నివసించును (యోహాను 14:16,17; 1 కొరింథి 12:3). సంతోషము ఆత్మ ఘలము గనుక, దేవుని ఆత్మ నీలో నివసించితే, ఆనందము కూడా నీయందు తప్పకయుండును. దానికి నీవు తయారు పడనక్కర లేదు. ప్రేమించే సామర్థ్యమున్నట్టే, సంతోషించే సామర్థ్యం కూడా నీలో ఉంటుంది. దానికి కారణమేమనగా దేవుని ఆత్మ నీలో నివసించుచున్నది.

విశ్వాసులమైన మనము సంతోషము సంపాదించుకొనుటకు ప్రయాస పడనవసరము లేదు. ఆ సంతోషము మనలో ఉన్నది. దానిని మన అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవడమే ప్రామాణ్యము.

### హౌనంగా ఉల్లసించుట

“అయితే దేవుని కృపాసువార్తనుగూర్చి సాక్ష్యమిచ్చుటయందు నా పరుగును, నేను ప్రభువైన యేసువలన పొందిన పరిచర్యను, తుదముట్టింపవలెనని, నా ప్రాణమును నా కెంత మాత్రము ప్రియమైనదిగా ఎంచుకొనుటలేదు”

అపో.కా. 20:24

ప్రైంగ్ గారు రచించిన క్రోడీకరణ గ్రంథమందు “ఆనందము” అను పడమునకు మూలభాషలో “హౌనంగా ఉల్లసించుట” అను అర్థముగలదని ప్రాశారు. “ఆనందమునకు” సమమైన పౌరీపదము యొక్క అర్థమేమనగా “ఉల్లసించుట” లేక “సంతోషింప చేయుట” లేక “సంతోషంతో కలిసి యుండుట” అని అర్థము. మరియుక అర్థమేమనగా “ఆనందంతో దొర్లుట.”

నేపేమ్యా 8:10లో “యొహోవా యందు ఆనందించుటవలన మీరు బలమొందుదురు” లేక “కలిసియుందురు” నీవు దేవునితో కలిసియుండుట వలన నీ జీవితం ఆనందమయమైయుండును.

మనం సంతోషాన్ని అనేక రీతులుగా బయలుపరచగలము. మన శారీరక అవయవముల ద్వారా ఆ సంతోషాన్ని మనం బయలుపరచగలము. అనగా దినమంతా గంతులు వేయుచు రంగులరాట్టుంలో తిరుగుతున్నట్లుంటామని దాని అర్థం కాదు.

కొన్నిసార్లు దైవవర్తమానం మనం విన్నప్పుడు అందులోని సత్యం గ్రహించి దానిని మన జీవితానికి అన్నయింప చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తాము. దేవుని

శక్తితో ఆయన సమయం కొరకు కనిపెట్టే బదులు మనశక్తితోనే చేయపూను కొంటాము. కొన్నిసార్లు శారీర సామర్థ్యంతో చేయబూనుకొంటాము. అటువంటి స్థితిలో ఎవరు ఉండకూడదని నా భావన.

మనలో సంతోషం కనబడినప్పుడు, కృంగుదలలోనికి జారిపోకుండా ఉండునట్లు, కొంత ఆనందకరమైన సంగతులు చేయాలి. మనకిష్టమున్న లేకపోయిన శరీర సంబంధమైన సంతోషంతో ప్రారంభించాలి. ఒక పంపు విద్యుత్ శక్తితో ప్రారంభం కాకమందు దానిని అటు ఇటు కదిలించి విద్యుత్ శక్తి ద్వారా నీళ్లు వచ్చేంతవరకు ప్రయత్నించినట్లు చేయాలి.

మా తూతగారి ఇంట్లో ఉన్న ఒక పాత పంపు నాకు జ్ఞాపకం వస్తుంది. వంటగదిలో అన్ని వేళలా నీళ్లు వచ్చేవి కావు. అప్పుడు నేను చిన్నదానను గనుక వంట పాత్రలు కడిగేచోట పంపును పైకి క్రిందికి ఆడించే దానను. కాని నీళ్లు వెంటనే వచ్చేవి కావు. గాలిని కొట్టినట్లనిపించేది. కాని విసుగు లేకుండా ఆలాగే పైకి క్రిందికి పంపు ఆడిస్తుంటే నీళ్లు పైకి వచ్చేవి. సంతోషం విషయంలో కూడా ఈ మార్గాన్నే అవలంబించాలి. మన ఆత్మలో నీళ్ల బావి ఉంది. ఆ నీటిని పైకి తోడుటకు కావలసిన పిడి విదనగా చిరునవ్వు చిందుట, పాడుట, నవ్వుట మొదలైనవి. ఈ శారీరక సాధనములు మొదట్లో పనికిరానట్లు కనబడవచ్చు. అయితే అట్లు ఆగిపోకుండా ప్రయత్నించుట వల్ల ఆనంద ప్రవాహము ఒక్కసారిగా పెల్లుచీకుతుంది.

నవ్వుకుంటూ అటూ ఇటూ పచార్లు కొట్టడం పైకి, క్రిందికి దుముకుతూ పెదవులపై మాసిపోని నవ్వుకలిగి యుండడం వల్ల సంతోషం కల్గియున్నామని అనుకోవడం సరియైంది కాదని నా భావన. కొందరు క్రైస్తవులు ఆనందంతో ఉన్నట్టే కనబడతారు. అయితే వారు స్పందనలేమి గలవారు గనుక అట్టి వారిని గూర్చి నేను వేరొక అనుభవం గల్గియున్నాను.

నా స్నేహితురాలితో నాకు కలిగిన అనుభవాన్ని పంచుకోగోరుతున్నాను. అమెతో నాకు గల అనుభూతి నాకు కీడు చేసినట్లు అనిపించింది. అమె పెద్దగా

నవ్వి “ఫరవాలేదులే దేవునికి స్తోత్రం” అనేది. ఆమె మాటలు నా ముఖం మీద నన్ను కొల్పొనటలనిపించేవి.

ఆమె నా విషయమై పట్టింపు కలిగి నన్ను సరిగా అర్థం చేసికొనియుంటే, ఆమె నాకు చేసిన సేవలన నా జీవితంలో నిజమైన సంతోషం అందించి ఉండేది. అయితే ఆమె శారీరక స్పందన చూపుచు పెద్ద స్వరంతో ఆరుస్తుంటే, నా పరిస్థితి మరీ దిగజారేది.

నేను ఆమె యొడ్డకు వెళ్లినప్పుడు నేను కొంత విచారంతో ఉండేదానను. అయితే ఆమెను విడిచి వచ్చేసరికి ఎంతో కలతతో కృంగియుండేదానను.

మనము ఎల్లప్పుడు జ్ఞానంతో ప్రవర్తించాలి. దేవుని యొదుట ఆనందించుచూ అటూ ఇటూ వెళ్లే సమయాలు కూడా నా జీవితములో చోటు చేసికొని యుండవచ్చు. మా ఉద్దేశములను రెచ్చగొట్టే సంగతి ఏదో జరిగింది. అందువల్ల మేము ఇద్దరము కలిసియుండలేక పోయేవారము. ఇద్దరము కలిసి ఒక హోటలుకు వెళ్లినప్పుడో, లేక కూరగాయలు అమ్మే దుకాణానికి వెళ్లినప్పుడో మా ఉద్దేకాలు కనుబరిస్తే మమ్ములను చూచి చుట్టూ ఉన్నవారు పిచ్చివారు అనుకుంటారు కదా!

హోటలుకు వెళ్లినప్పుడు “ఈ బల్లమీద నిలబడి” “ప్రభువుకు స్తోత్రం” అని పెద్దగా అరవాలని అనుకుంటున్నాను, అని మా కుటుంబంతో చెప్పేన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి.

కానీ నలుగురు కూడుకొనే హోటల్లు లేక దుకాణాలయొద్ద నీ సంతోషం వ్యక్తం చేయాలన్న ఉద్దేకం నీకు కలిగితే నీ కారులోకి నీవు ఎక్కుంత వరకు ఆ ఉద్దేకాన్ని ఆపుకోవలసి ఉంటుంది.

మనం ఎంతో సంతోషంతో ఊగిపోయే క్షణాలు సందర్భాలు సంభవించి నప్పటికి మౌనంగా ఉండి మనలో మనమే ఆ సంతోషాన్ని అనుభవించడం మేలు కదా? మౌనంవహించి నెమ్ముదిగా ఉండి సంతోషించే జీవితం మంచిదని దేవుడు నాకు చూపించాడు.

3  
~~

చిరునవ్వ కూడా బాధ్యతతో  
కూడుకున్న విషయం

“... ఉదయమున సంతోషము కలుగును.”

కీర్తనలు 30:5



# 3

---

## చిరునవ్వ కూడా బాధ్యతతో కూడుకున్న విషయం

నేను బాధ్యతాయుతమైన ముక్కుసూటి మనిషిగా ఉండాలన్న భావన కలిగిన దానను. అదే సమయంలో చిరునవ్వ కల్గియుండుట కూడా నా బాధ్యతయని నేను నేర్చుకొన్నాను.

నేను చెడు పరిస్థితులలోనే పెంచబడ్డాను. నా జీవితం భారభరితంగా గడిపాను. చిన్న తనపు సంతోషాలు అనుభవించలేకపోయాను. యోవనంలో నాకు ఉండవలసిన ఆసందం కూడా నాకు దక్కలేదు. నాకు జ్ఞాపకం ఉన్నంతవరకు నేను చెప్పకల్గినదేమంటే చిన్నతనం నుండి ఏవో బాధ్యతలు గల ఒక పెద్దమనిషిగానే బ్రతకవలసి వచ్చింది. నేను తీవ్రమైన డృక్కథం కల్గి ఉండకపోతే బ్రతకడం కష్టం అనుకున్నాను. అటువంటి డృక్కథం కల్గియున్నప్పుడు ఆసందకరమైన, నవ్వులతో కూడిన వ్యక్తిత్వం కల్గియుండలేము. నా స్వంత విషయాల్లో కూడా నేను తీవ్రమైన ప్రవర్తన కల్గియుండుట వల్ల, కొన్నిసౌర్య ప్రజలు నన్ను సరిగా అర్థం చేసికొనేవారు కాదు.

ఒకసారి నా సహాయకురాలితో నన్ను కలిసిన తరువాతనే తాను ఇంటికి వెళ్లాలని చెప్పేను. అందుకామె ఏదో విషయం గురించి ఆమెను నేను మందలించబోతున్నానని అపోహ పడింది. జరుగబోయే కూడికకు చేయవలసిన ఏర్పాట్లను గురించి ఆమెతో మాటలాడాలనుకున్నాను. అయితే నేను చూపిన తీవ్రమైన స్పూందనను బట్టి ఆమె తాను ఏదో పెద్దకష్టంలో ఉన్నట్లు భావించింది.

నాకున్న అట్టి తీవ్ర వైఖరిసుండి ఎట్లు విడుదల పొందాలని ప్రభువును అడిగాను. అందుకు ప్రభువు నాలోనున్న సంతోషం ఇతరులకు కనబడేట్లు ప్రవర్తించాలన్నాడు. నాలో సంతోషం ఉండని ప్రభువుకు తెలుసు. కాని అది బయలు పరచినప్పాడు దానిని చూచిన వారు మేలు పొందుతారన్నాడు. నేను ఉదయకాలం స్నానం చేసేటప్పాడు ఆయన ఈ సంగతి చెప్పాడు. “నీవు నాతో మాటలాడేటప్పాడు నవ్వుతూ మాటలాడాలి” అని ప్రభువు నాతో అన్నాడు.

నాకు నవ్వడం ఇష్టం లేకపోయింది. ఉదయం 6 గంటలకు నిద్రాభారంతో ఉండి స్నానపు గదిలో ఎట్లు నవ్వాల అనుకున్నాను. ఎవరైనా అట్లు నవ్వడం చూస్తే ఏమనుకుంటారనుకున్నాను.

కీర్తనలు 30:5లో “ఉదయమున సంతోషము కలుగును” అని ప్రాయబడింది. నీవు ఉదయం కళ్లు తెరవగానే సంతోషం నీ దగ్గరుంది. ఆ సంతోషాన్ని నీవు హంఘారయ్యటట్లు చేయాలి. మొదట అట్టి నిర్ణయం నీవు తీసికొంటేనే కాని సంతోషించాలన్న భావన నీలో పుట్టదు.

సంతోషం నీ నుండి బయలు పడితేనే ఇతరులకు అది ప్రాకుతుంది. అది నీలోనే ఉండి, సంతోషం ఉండన్న ఆచాకి ఇతరులకు కనబడకపోతే దుఃఖ వాతావరణం అలముకుంటుంది.

ఒక రాత్రి సమయంలో దేవ్ నాతో ఇట్లున్నాడు. “మనగృహంలో వాతావరణం తీవ్ర వైఖరులతో వేడక్కింది” అన్నాడు. ఆ మాటలను గురించి నేను బహుగా

ఆలోచించి, “ప్రభువా నా జీవితంలో నాకు ఏ తప్పు, కనబడడం లేదే. నేను ప్రార్థించడంలో చదవడంలో నిన్న ప్రేమించడంలోనే నా సమయమంతా గడుపుతున్నాను. నా కుటుంబం విషయంలో జాగ్రత్త తీసికొంటున్నాను. దేవకు అట్టి తలంపు ఎందుకు వచ్చింది” అని ప్రభువును అడిగాను. అందుకు ప్రభువు ఆ విషయం అంతగా పట్టించుకుని మామైపు చూచేవారికి తప్పుడు అభిప్రాయం కల్గించవద్దని నాతో చెప్పాడు.

ఇంటిని సర్రుకొని చక్కపరచేదానను నేనే గనుక, నా గృహంలో వాతావరణం చక్క దిద్దుకోవాలని ప్రయత్నించాను. ఆనందం వెలుగుకు సంబంధించిన విషయం. దుఃఖము చీకటికి సంబంధించిన విషయం. ఈ రెండూ కలిసి ఒక దగ్గర ఉండలేవు. నా గృహం వెలుగుమయమై యుండాలంటే సంతోషంతో దానిని తీర్చిదిద్దాలి. నా స్వంత ఇంటి వారితో వ్యవహరించేటప్పుడు చిరునవ్వుతో నేను వ్యవహరించాలి. వారి చదువు విషయం, ఇతర పనులు చేసే విషయం ఆజ్ఞలు విడుదల చేయడం కాదు గాని సామరస్యంతో ముఖ కవళికలలో సంతోషం వెలిబుచ్చుతూ చెప్పాలి. వారితో నేను నవ్వాలి. దేవతో కూడా కలిసి నవ్వాలి.

మన గృహాలు సంతోషకరమైన స్థలాలుగా ఉండాలి. యొహోవాయందలి ఆనందం మన గృహాల్లో కార్యసాధకం కావాలి. ఇంట్లో ఉన్న స్త్రీ సంతోషం పంచుకుంటే ఆమె భర్త ఇంటికి రావడానికి ఇష్టపడతాడు. అతని ఉద్యోగ స్థలమలోని యజమాని కలినుడైనప్పుడు తోచిపనివారు పిర్మాదులు చేసే వార్తలే, ఆ భర్త ఇంటికి వచ్చినప్పుడు అక్కడ కూడా అదే వాతావరణం ఉంటే ఇంటికి రావడానికి ఇష్టపడడు.

భర్త, పిల్లలు కూడా ఇంటిని సంతోషకరమైన స్థలంగా ఉంచడానికి తమ తమ పాత్ర వారు నిర్వహించాలి. సంతోషం అనేది అంటురోగం లాంటిది. ఒకరు సంతోషం కలిగి ఉంటే అది ఒకరికి, మరొకరికి, అందరికి ప్రాకుతుంది. మనకు తెలియకుండానే అందరం సంతోష భరితులమౌతాము.

## నీవు ఆనందించినప్పుడు నీ పరిస్థితులు మార్పు చెందుతాయి

నీవు దేవునితో అయిరంగాల్లో నడచుచున్నప్పుడు ఏదో ఒకవోట చిక్కుబడి పోయినట్లు అనుకుంటావు. ఇంకా ముందుకు వెళ్లవలసింది ఎంతో ఉంది కాని, ఏదో అడ్డు నీ త్రోవలో ఉన్నట్లు భావిస్తావు.

సమృద్ధి కలిగి అభివృద్ధి పొందే విషయంలో దేవ్, నేను చిక్కులో ఉండిపోయిన స్థితికి చేరుకున్నాము. ఏమి లేని స్థితి నుండి మా బిల్లులన్ని సునాయసంగా చెల్లించగల స్థితికి చేరుకున్నాం. కాని దేవుడు ఇంకా మమ్మును ఆశీర్వదించవలసి ఉంది. మేము మంచి గృహాలలో నివసించడం, మంచి కారుల్లో తిరగడం, మంచి దుస్తులు ధరించడం ఆయన కిష్టం. ఎందుకంటే మేము ఆయన పిల్లలం. ఆయన మా విషయం బహు జాగ్రత్త తీసుకుంటాడు. అవిశ్వాసులు సమృద్ధితో ఉండి ఆయన పిల్లలు రోడ్డు పాలు కావడం ఆయన కిష్టంలేదు.

దేవ్, నేను బైబిలు సూత్రాలు మా జీవితంలో అవలంబిస్తాము గనుక మాకు సమృద్ధి కలుగుతుంది. మేము దేవుని ప్రేమించి, ఆయన సువార్తవ్యాపై కోసం డబ్బు ఇస్తాం, గనుక మరలా పొందుకుంటాము (లూకా 6:38). మనం పదవవంతు ప్రభువుకిచ్చిన్నప్పుడు, మన సంపదను ఖ్రింగి వేయు వాటిని ప్రభువు గద్దిసాడు (మరాకి 3:10,11).

దేవ్, నేను ప్రభువుకు ఇచ్చు విషయంలో పదవవంతు చెల్లించు విషయంలో సమ్మకంగా ఉండడం వల్ల దానికి తగిన సమృద్ధి అనుభవిస్తున్నాము. అయితే అట్టి స్థాయినుండి మరి యొక ఎత్తయిన స్థాయికి మమ్మును దేవుడు పిలుస్తున్నట్లు నా ఆత్మలో నాకు అర్థమయింది. ఆ స్థాయికి పోకుండా మమ్మును అడ్డుపరచునది ఏదని ప్రభువును అడిగాను. సంతోషంగా ఉండడం వల్ల ఆయన నుండి మేము పొందవలసిన వాటిని పొందగలమని ప్రభువు చూపించాడు. దేవుడు చూపించిన

విషయాలలో ఇది ఒకటి. మన సంతోషాన్ని వెలిబుచ్చక పోవుటవల్ల ప్రభువు నుండి వచ్చు వాటిని మనం పొందలేదు.

యెహోవాయందలి ఆనందం నీలో ఇముడ్చుకొని దాని ప్రకాశవంతమైన స్థితి బయటికి కనుబరచకపోతే మనం పులిసిపోయిన ఆహారం వలె తయారపుతాము. స్వాఖావికమైన స్థితిలో నీవు కనబడినప్పుడు అది అనేక లాభాలు చేకూరున్నంది. ఒకడు ఎంతో తీవ్రమైన పై రూపం కల్గి, మనలను తినివేస్తాడేమోనన్నట్లు కనబడితే ప్రజలు అట్టి వారికి సాయం చేయడానికి ఇష్టపుడరు.

చిరునవ్వు చిందించడం అందరికి తెలుసు. దేవుడు మనకిచ్చిన గొప్ప కృపావరాలలో అది ఒకటి. మనం నవ్వముఖంతో ఉంటే ప్రజలు మనలను ప్రేమిస్తారు. అసలు మనం నవ్వినప్పుడే ఒహు అందంగా కనబడతాము.

చిరునవ్వుతో నిండియుండడం అంత ప్రాముఖ్యమైన విషయమని నేనెన్నదూ తలంచలేదు. ఈ సంగతి అర్థం చేసుకొనేట్లు నన్ను చేయడానికి, దేవునికి కొన్ని నెలలు పట్టింది. దేవుడు చేపేదానికి తగిన రీతిగా మనం జాగ్రత్త వహించకపోతే, దాని ప్రాముఖ్యత తెలియక మనం చిక్కుల్లో పడతాము. హృదయంలో హానమైన ఆనందం మన చిరునవ్వుద్వారా ఇతరులకు చూపించుట వలన మన జీవితంలో మంచి వాటిని అనుభవిస్తాము. అంత మాత్రమేగాక యేసు యొక్క వెలుగును ఇతరులపై ప్రకాశింప చేస్తాము కూడా.

బైబిలులో మన ప్రభువు తన ప్రజలతో చెప్పేదేమంటే వారు తమ శత్రువులను చూచినప్పుడు సంతోషంగా ఉండాలన్నాడు. వారు యుద్ధానికి వెళ్లినప్పుడు, చనిపోతామేమో అని భయపడినప్పటికి వారు ఆనందంతో నిండియుండాలని ప్రభువు వారికి ఆజ్ఞాపించాడు. ఏమి జరుగుసైయున్నప్పటికి వారు ఆనందంగా ఉండాలని ప్రభువు ఆజ్ఞాపించాడు. అనగా వారు పాటలు పాడాలని, ప్రభువును పెద్ద శబ్దంతో స్తుతించాలని ఆయన కోరాడు. (2 దినవు 20వ అధ్యాయము).

మనం కష్టసమయాల్లోగుండా వెళ్లటప్పుడు అవి సంతోషకరమైనవేనని అనుకోవాలి. యాకోబు 1:1-5లో “మీరు నానా విధములైన శోధనలలో పదునప్పుడు, అది మహానందమని యొంచుకొనుడి” అని ప్రాయబడింది.

సంతోషం వెలిబుచ్చుటవల్ల వారి పరిస్థితులు మారతాయని అనేకులు అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారని దేవుడు నా హృదయంతో మాటల్లాడాడు. యొహోవాయందలి ఆనందమును మన అనుభవంలో ఉంచుకొనుట వల్ల దుష్టమైన పరిస్థితులు పారద్రోలబడును. ఎందుకంటే అవి అపవాదిద్వారా తీసుకొని రాబడినవే. దేవునియందు మనం సంతోషంగా ఉండడం వల్ల సాతాను అక్కడ నిలబడలేదు. కనుక మనం ఆనందంతో వ్యవహరించినప్పుడు ఆపవాది, వాడు కలుగజేసిన పరిస్థితులు పటాపంచలైపోతాయి. ఆత్మలోని ఆనందం ఉదయకాలమందు వెలిబుచ్చుటద్వారా సాతాను మనకు విరోధంగా రూపించుటకు కలుగజేసే పరిస్థితులు ఆరంభంలోనే తుంచి వేయబడతాయి.

# 4



## పాటలు పాడండి - ఆనందంతో కేకలు వేయండి

“సీతిమంతులారా, యొవోవానుబట్టి నంతోషించుడి,  
ఉల్లసించుడి. యదార్ హృదయులారా మిందరు ఆనంద  
గానము చేయుడి”

కీర్తనలు 32:11



## 4



## పాటలు పాడండి - ఆనందంతో కేకలు వేయండి

“సంగీతములతోను, కీర్తనలతోను ఆత్మనంబంధవైన పద్యములతోను ఒకనికి ఒకడు బోధించుచు, బుద్ధి చెప్పుచు, కృపా సహితముగా మిం హృదయములలో దేవునిగూర్చి గానము వేయుచు సమస్తవిధములైన జ్ఞానముతో త్రీస్తు (పరికిన) వాక్యము మింలో (మీ హృదయములలో, మనస్సులలో) సమృద్ధిగా నివసింపనియుడి.

మరియు మాట చేత గాని, క్రియచేత గాని మించి చేసినను, ప్రభువైన యేసుద్వారా తండ్రియైన దేవునికి కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించుచు, సమస్తమును ఆయన పేరట చేయడి”

కొలస్సి 3:16,17

## ప్రభువును గూర్చి గానము చేయుడి

కృంగినస్థితిని జయించుటకు, సంతోషించుట లేక ఆనందించుటలో గల బలమును గూర్చి ఇది వరకే మనం చూచాము.

పైన పేర్కొనబడిన వచనాలలో, దైవ వాక్యానుసారంగా ఆనందించి, సంతోషించుటకు సంగీతములతోను, కీర్తనలతోను ఆత్మ సంబంధమైన పద్యములు పాడుట ఒక మార్గమని అపోస్తలుడైన పోలు చెప్పుచున్నాడు.

ఎఫ్సీ 5:19, 20లో పోలు ఈ విధంగా చెబుతున్నాడు. “ఒకనినొకడు కీర్తనలతోను, నంగితములతోను, ఆత్మనంబంధమైన పాటలతోను హాచ్చరించుచు, మించు హృదయములలో ప్రభువునుగూర్చి పాడుచు కీర్తించుచు, మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు పేరట సమస్తమునుగూర్చి తండ్రియైన దేవునికి ఎల్లప్పుడును కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించుడి”.

ఇతరులతో ఎల్లప్పుడు సంతోషకరమైన సంభాషణ కళ్లియండాలి. దేవుని వాక్యము మనకేమి చెప్పుచున్నదోనని ఇతరులతో చెప్పాలి.

## మనము పాటలు పాడుచు, విడుదలను ప్రకటించాలి

“నాకు దాగు చోటు నీవే. శ్రమలలోనుండి నీవు నన్ను రక్కించెదవు. విమోచన గానములతో నీవు నన్ను ఆవరించెదవు”.

కీర్తనలు 32:7

“నీతిమంతులారా, యోహావానుబట్టి సంతోషించుడి, ఉల్లసించుడి. యదార్థ హృదయులారా మిందరు ఆనందగానము చేయుడి”.

కీర్తనలు 32:11

**కీర్తన 5:11లో దావీదు ప్రభువుతో ఈ విధంగా విన్నవించాడు:**

“నిన్ను ఆశ్రయించువారందరు సంతోషించుదురు. నీవే వారిని కాపాడుదువు గనుక వారు నిత్యము ఆనందధ్వని చేయుదురు.”

కొన్ని సంవత్సరాలక్రిందట బట్టలను శుభ్రపరచే ఒక ఉత్సత్తికి “శౌట్” అని పేరు పెట్టి దాని గూర్చి దూరదర్శన్లో ఈ క్రింది పదజాలముతో ప్రకటించారు. “గట్టి మరకలను గద్దించి పారద్రోలండి” ఆ పదజాలాన్ని చూచినప్పుడు “గద్దించి పారద్రోలండి” అన్న వర్తమానం సిద్ధపరచుకొని మాటలాడడానికి నాకు ఆశ కల్గింది. సాతాను విశ్వాసుల యొద్దకు వచ్చి వారిని విసిగించి, హింసించు చున్నప్పుడు, వారు అతనిని గద్దించి పారద్రోలాలని విశ్వాసులను నేను ప్రోత్సహించాను.

నా స్వంత జీవితములో నేను గద్దించే అనుభవం లేనిదానన్నె, పెద్దగా ఆర్తనాదం చేసేదానను. అప్పుడు ప్రభువు నా యొద్దకు వచ్చి, “జాయిస్, నీవు ఏడ్చులు పైకి పంపిస్తున్నావెందుకు. గద్దించడం నేర్చుకో” అన్నాడు. కనుక ఇప్పుడు నా జీవితంలో కష్టం కల్గినప్పుడు, గట్టిగా ఏడ్చి, గొల్లు పెట్టే బదులు, నా దేవునిని పెద్దగా స్తుతించి మహిమపరుస్తున్నాను. నీవు కూడా అలా చేయడం ప్రారంభించు. నీవు అలాగు చేసినప్పుడు నీవు స్తుతించుటవల్ల ఏడ్చు, కోపము, విసుగుదల నీకు దూరమైపోతాయి.

అందుకే దావీదు అంటే నేనిష్టపుడతాను. పాటలు పాడుచు, పెద్దగా ప్రభువుని స్తుతించుచూ ఉంటాడు. ఆ విధంగా నేను చేసినప్పుడు నేను బహు మేలైన స్థితిని అనుభవిస్తాను. పాటలు పాడుట, ఎలుగెత్తి స్తుతించుట అనునవి అన్ని వైపుల మనకు గోడలవలె ఉండి మనలను సంరక్షించును.

పాడుట, ఎలుగెత్తి దేవుని ఆరాధించుటద్వారా, మనకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న బలమైన దుర్గములను ద్వారములను మనము కూల్చివేయగలము.

యెహోపువా 6:20లో దేవుడు తన ప్రజలు అరచి యెరికోగోడ పదునట్లు చేయాలని ఆజ్ఞాపించాడు. “యాజకులు బూరలు ఊదగా, ప్రజలు కేకలు వేసిరి. ఆ బూరల ధ్వని వినినప్పుడు, ప్రజలు ఆర్ఘ్యాటముగా కేకలు వేయగా, ప్రాకారము కూలెను. (ఇత్రాయేలు) ప్రజలందరు తమ ఎదుటికి చక్కగా పట్టణ ప్రకారము ఎక్కి పట్టణమును పట్టుకొనిరి.”

అందువలన ఈ పట్టణంలోనికి నీవు నేను అటు ఇటు పరుగెత్తి మన శక్తి కొలిది అరవాలని నా ఉద్దేశ్యం కాదు. అయితే మన స్వంత ఇండ్లోనే ఉండి ఉదయాన్నే లేచి మన నోటిటో మన ప్రభువును గూర్చిన పాట పాడుటకు ఎవరూ అడ్డతగలరు. అప్పుడు మన కృంగుదల మనలను విడిచి పారిపోతుంది.

ఉదయకాలమందు మన వాతావరణం ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉండాలని నేను ఎప్పుడు కాంక్షిస్తాను. నేను మంచి తలంపులతో నిండి యుండాలను కుంటాను. అయితే ప్రయోజనకరమైన తలంపులకు బదులు, ఏ పరిష్కారం దొరకని సమస్యల గురించి చింతిస్తూ ఏమి చేయాలోనన్న మీమాంసతో నిండిపోతాను. అయితే నేను వాటి విషయం దేవుని ప్రార్థించి ఆయన యందు నమ్మికయుంచవలసినదాన్నా యున్నాను.

ఉదయాన్నే లేచి, 5-10 నిమిషాల తరువాత నా భర్త పాటలు పాడుతూ రాగాలు తీస్తాడు. ఆయన సంగీతం కోసం రేడియోనో, మరి దేనినో త్రిపుతాడు. “నేను మౌనంగా ఉండాలి. అట్లు చేయవద్దు” అని నేను చెబుతాను. ఆ విధంగా ఉదయాన్నే మౌనధ్యానంలో ఉండడం అలవాటు చేసికొన్నాను. ఆ విధంగా దినాన్ని ప్రారంభించడం మంచిది కాకపోయినా, ఆలాగే చేసేదానిని. మౌనంగా ఉండడం మంచిది కాదని నేను చెప్పడం లేదు. మౌన సమయంలోనే దేవుడు తన మెల్లని స్వరాన్ని వినిపిస్తాడు. అయితే నాకది సమమైన స్థితిగా కనబడలేదు. ప్రతిదినాన్ని సంతోషంతో ప్రారంభం చేయడం నాకిష్టం. సంగీతం ఈ విషయంలో సహాయకరంగా ఉండింది.

ఆత్మీయ జీవితంలో గొప్పవాడైన దావీదు కూడా కృంగుదలను ఎదిరించవలసి వచ్చింది. “పాటలు పొడి సంతోషించండి” అని ఆయన చెప్పొడని ఇదివరకే మనం చూచాము.

కృంగిపోయిన తన భావోద్రేకాలనుండి తన్న కాపాడుకొనుటకు గాను, విమోచన గానములను ఆయన ఉపయోగించుకొనేవాడు. అందువల్లనే ఆయన ప్రాసిన కీర్తనలలో అనేకములు దేవునికి చేయు స్తోత్రములతో నిండియుండేవి. తన పరిస్థితులు తారుమారుగా ఉన్నప్పుడు ఏ పరిష్కారము దొరకని పరిస్థితులలో వాటిని అతడు పాడుకునేవాడు.

నేను కృంగిన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, నేనెప్పుడు కీర్తనల గ్రంథంలోని కీర్తనలను పెద్దగా చదువుకుంటాను. ఎందుకంటే దేవుని వాక్యంలోని వాగ్దానములు తప్పక నెరవేరునని నేను ఎరుగుదును. మన భావనలు ఎట్లనుప్పటికి వాటిని మనం చదవాలి, ఒప్పించబడాలి, వాటి ప్రకారం నడుచుకోవాలి.

కొరింథీయులకు కూడా పోలు ఆ విధంగానే ప్రాసున్నాడు.

“మీలో అసూయయు కలహమును ఉండగా మీరు శరీర సంబంధాలై మనుష్యరీతిగా నడుచుకొనువారు కారా?” (మీరు ఆత్మీయందు నడుచుకొనక ప్రకృతి భావాలకు లోబడుచు మార్పు చెందని మనుష్యులని అర్థము).

1 కొరింథీయులకు 3:3

అనగా ఈ మనుష్యులు దేవుని వాక్యము చెప్పునది చేయనివారైయున్నారు. వారు తమ ఇష్టానుసారంగా ప్రవర్తించేవారుగానున్నారు. ఆ విధంగా చేయడంవలన దేవుని ఆత్మానుసారంగా ప్రవర్తించుట లేదని పోలు వారికి చెప్పొడు. కాని వారు శరీరానుసారులుగా ఉన్నారు. గలతి 6:8లో వారిని ఈ విధంగా పోచ్చరించాడు. “శరీరేచ్ఛలనుబట్టి (నీచ ప్రకృతి శక్తుల ద్వారా) విత్తువాడు

తన శరీరమునుండి క్షయమును పంట కోయును, ఆత్మనుబట్టి విత్తువాడు అత్మనుండి నిత్యజీవమును పంట కోయును.

కనుకనే దావీదు చేసిన రీతిగా మనం కూడా మన ఆత్మతో మాటలాడుకోవాలి మన అంతరంగములోని స్వయంతో ముచ్చటించాలి. లేకపోతే మన స్వయమే మనపై పెత్తనం చెలాయించి, నాశనానికి కీళిణతకు మనలను గురిచేస్తుంది.

### దేవుని కొరకు ఓపికతో కనిపెట్టుకొనియుండుము

“నా ప్రాణమా నీవు ఏల క్రుంగియున్నావు? నాలో నీవేల తొందరపడుచున్నావు? దేవునియందు నిరీక్షణ యుంచుము. ఆయనే నా రక్షణకర్త అనియు, నా దేవుడనియు చెప్పుకొనుచు ఇంకను నేను ఆయనను స్తుతించెదను.”

కీర్తనలు 42:5

నీ అంతరంగ పురుషుడు ఎప్పుడైన కృంగినట్లు భావించుచున్నావా? దావీదు యొక్క అంతరంగ పురుషుడు కూడా అల్సై ఉండెను. దావీదు ఆ సంగతి తెలిసికొని, మూల్యచు, శాంతిలేక యుండినప్పుడు, దావీదు దేవునియందు నిరీక్షణ యుంచి ఆయన కొరకు ఎదురుచూచి, ఆయన సహాయం అర్థించాడు. ఇది దావీదు జీవితములో ప్రాముఖ్యమైన విషయంగా ఉండియుండవచ్చు. ఎందుకంటే 11వ వచనంలో కూడా దావీదు అవే మాటలు వల్లించుచున్నాడు.

“నా ప్రాణమా (అంతరంగ స్వయమా) నీ వేల కృంగియున్నావు? నాలో నీవేల తొందరపడుచున్నావు? (మూల్యచున్నావు?) దేవుని యందు నిరీక్షణ యుంచుము. ఆయన నా రక్షణకర్త నా దేవుడు. ఇంకను నేనాయనను స్తుతించెదను”

అతడు క్రిందికి దిగినప్పుడు తన ముఖము చిన్నబోయినట్లు దావీదు తెలిసికున్నాడు. కనుకనే దావీదు తనకు తాను మాటలాడుకున్నాడు. అనగా తన

మనస్సుతో, చిత్తముతో, భావోద్రేకములతో మాటలాడుకున్నాడు. యొహోవానుబట్టి దైర్యం తెచ్చుకొన్నాడు. (1 సమూయేలు 30:6).

మనం కూడా ఇట్టి కృంగిన స్థుతిలోనున్నట్లు తెలిసికొన్నప్పుడు, మనము దేవుని కొరకు ఎదురు చూడాలి. మన సహాయకాడైన మన దేవుని స్తుతించాలి. ఆయన యందు మనలను మనం ప్రోత్సహించుకొని బలం పొందాలి.

నీతిమంతులమైన మనం (అనగా దేవునితో సరిగా ఉన్న మనం), యేసు క్రీస్తునందు విశ్వాసముంచాము. ప్రభువునందు నమ్మికయుంచి ఆయనే ఆశ్రయమని నమ్ముకున్నాము. ఆనందంతో పాటలు పాడుచు కేకలు వేయగలము. దేవుడు మనపై తన కవచము కప్పి మనలను కాపాడును. మనము ఆయనను స్తుతించినప్పుడు ఆయనే మన యుద్ధములు తనవిగా చేసికొని పోరాడును (2 దినపు 20:17, 20, 21).



5  
~~

## ప్రప్రథమంగానే అపవాదిని ఎదిరించుము

“విశ్వాసమందు స్థిరులై వానిని (అపవాదిని) ఎదిరించుడి.

1 పేతురు 5:9



5  
~~

## ప్రప్రథమంగానే అపవాదిని ఎదిరించుము

కృంగిపోవుటకు అనేక కారణాలున్నవి. ఆ కారణాలన్నిటికి మూలము ఒక్కటే. ఆ మూలమే సాతాను. మనం అణచివేయబడాలని వాని కోరిక. మనలను మనం అసహ్యించుకొని, యేసుప్రభువు యొక్క మరణమును బట్టి మనకు దొరికే వాటిని మనం పొందకూడదని వాని తపన. మనలను మనం అసహ్యించు కోవడానికి సాతాను ఉపయోగించే ఆయుధమేమంటే మనం గొప్ప నేరస్తులము అనే భావన మనం కల్గియుండుట.

మనం నేరస్తులమనే భావన మనలను తప్పక కృంగ చేస్తుంది. యొప్పోవా యందలి ఆనందం సాతానుకు వ్యతిరేకంగా మనకు బలము చేకూర్చునని అతనికి తెలియును (నెహేమ్యా 8:10). మనం బలహీనులముగా, చేతగాని వారంగా ఉండాలని సాతాను కోరిక. అతడు మనషైకి తీసుకొని వచ్చేదానికి సర్వకుపోవాలని వాడు కోరతాడు.

శరీరంలోని బలహీనతలను బట్టి కూడా ప్రజలు కృంగిపోతారు. రోగులు సుశుఫ్రగా కృంగుదలలోనికి జారిపోతారు. శరీరంలోని రసాయనాలు సమపాత్రాలో లేనప్పుడు, లేక బాగా అలసిపోయి, విసిగిపోయినప్పుడు వారికి కృంగుదల ఏర్పడుతుంది. విపరీతమైన ఒత్తిడిని బట్టి, విరామం తీసికొని, సరియైన పోషణ కలిగియుండుటద్వారా మామూలు స్థితికి రావచ్చు. అనారోగ్య కారణాలవల్ల కల్గిన కృంగుదలను పొగొట్టుకొనుటకు అనగా రసాయనాల మేళవింపులోని లోపము వలన అది కల్గితే, తగిన భోతిక సాయం పొందడం జ్ఞానయుక్తంగా ఉండును.

సంగీత వాయుద్యములద్వారా, పాటలద్వారా లేక ఎలుగెత్తి అరచుట ద్వారా, అధికమైన పని పాటలవలన కృంగిన వారికి ఉపశమనము కలుగును. మనం మన శరీర అవసరతలను కూడా తీర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి.

భోతిక, మానసిక భావోద్దేక, ఆత్మియ కారణాల వల్ల గూడా కృంగిన స్థితి కలిగే అవకాశం ఉంది. రాజైస దావీదు జీవితములో ఒప్పుకొనని పాపము వల్ల కృంగుదల కలిగింది (కీర్తనలు 51). యోనా దేవునికి అవిధేయుడై ఆయన పిలుపు అనుసరింపక పారిపోవుట వల్ల కృంగుదల కలిగెను. (యోనా 1, 2 అధ్యా). అలసిపోవుటను బట్టి ఏలియా కృంగిపోయెను (1 రాజులు 19:5, 8). దేవుని దూత అతనికి రెండుసార్లు మంచి భోజనం అందించినందువల్ల ఏలియా మంచి నిద్రపోయాడు.

ఒక సమస్య అనేక కారణాలవలన కలిగియుండవచ్చు. వాటన్నిటిని ఒక పెట్టలో ఉంచి, ఏదో ఒక దానిని గభాలున లాగి, ఇది దీనికి కారణమని చెప్పజాలము. ఏ విధం చేత సాతాను కృంగుదలను తెచ్చినప్పటికి, ఆ సమస్యలన్నిటికి యేసుక్రీస్తే ఒకే ఒక సరియైన పరిష్కారమని మనం తెలుసుకోవాలి. మనము యేసు ప్రభువును వెంబడించినప్పుడు ఆయన మనలను విజయవంతులుగా నడిపిస్తాడు. ఆనందభరితమైన జీవితములు జీవించునట్లు ఆయన మనలను నడిపిస్తాడు. ఏ కారణం వల్ల కృంగుదల వచ్చినప్పటికి మనం

వెంటనే సాతానును గద్దించి, దానికి తగిన రీతిగా ప్రభువు మనకేమి చూపించునో దాని ప్రకారం పరిచర్య చేయాలి.

### అపవాదితో ఆటలాడవద్దు

కృంగుదల కల్పినప్పుడు దానితో ఆటలాడవద్దు. నీకు నిరాశ కలుగగానే “ఈ స్థితిని గురించి నేను పరిష్కారం పొందడానికి ఏమి చేయాలి, లేకపోతే పరిస్థితి చేయిజారునని” నీవు తలంచాలి. యేసు ప్రభువు మనకు భారభరితమైన అత్యకు బదులు స్తుతి వస్తుము ధరింపచేశాడు. (యెషయా 61:3), ఆయన ఇచ్చినదానిని మనం ఉపయాగించుకోకపోతే మనం క్రమక్రమంగా కృంగుదలలో అధోగతికి చేరుకుని ఆఖరికి నిరాశకు గురి అవుతాము.

చేయవలసినది మనకు తెలిసి ఆ విధంగా మనం చేయకుండా ఉండడమే. “అపవాదితో ఆటలాడుట” అని నేనునుకుంటాను. లోకంలో పురుషుడుగాని, ప్రీతిగాని తాను పనిచేయుచున్న స్థలంలో ఎవరితోనో ఆటలాడుచున్నప్పటికి పూర్తి వ్యాఖ్యిచారిగా తయారు కాకపోవచ్చ. అయితే సాతానుతో మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మనం మన తలపు కొంచెం తెరిస్తే వాడు ఆ స్థలంలో తన పాదము ఇరికించుకుంటాడు. ఆ తరువాత ఒక కోట గోడ కట్టేస్తాడు. మన విషయంలో క్రమక్రమంగా, క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తాడు. మనం కూడా సాతాను విషయంలో బహుభచ్చితంగా ఉండవలసిందే.

మనలను మనం సమర్థించుకోవడం చాలా తప్పు అని ప్రభువు నాకు చూపించాడు. మనలను గురించి “అయ్యా” అని జాలి చూపించుకొనుచూ శక్తివంతంగా ఉండలేమని ప్రభువు చెప్పాడు. ఎన్నోసార్లు నేను నన్ను గురించి “అయ్యా పొపం” అనుకునేదానను. విరుద్ధమైన భావనలకు నన్ను అప్పగించుకున్నాను. ఏదైన నా జీవితంలో సమర్థించుకొనేదానను.

కాని ఇప్పుడు ఆ భావనను వెంటనే గద్దించడం నేర్చుకున్నాను. ఎందుకంటే అట్టి స్వయం జాలి గొణ్ణి చూచిచూడనట్లుగా ఉంటే అది మనలను లోతైన కృంగుదలలోనికి నడిపిస్తుంది.

స్వయంజాలి కల్గి కొంతసేపు ఉంటాను, ఆ తరువాత దాని నుండి బయట పడవచ్చలే అని నేనోకసారి అనుకోవడం నాకు జ్ఞాపకం వస్తుంది. ఉదయం ప్రార్థన చేసుకుంటూ కుర్చీలో ఉన్నప్పుడు. కాఫీ కూడా మధ్య మధ్యలో త్రాగుతున్నాను. దేవ్ నాకు మనస్సులో వేదన కలిగించాడు. అప్పుడు నేను “స్వయంజాలి కలిగి” “అయ్యా” అనుకుంటూ ఉన్నాను. అట్లుండ కూడదని నాకు తెలుసు. కాని ఆ పరిస్థితి నుండి తేరుకోవడం నాకు ఇష్టం లేకపోయింది. అప్పుడు ప్రభువు నీవు “స్వయం జాలి” అనువానితో కలిసి కాఫీతాగుతున్నావు” అని నాకు చూపించాడు. అట్టిస్థితిలో నేనున్నప్పుడు సాతాను పడగొట్టలేని కోటను నాలో నిర్మించుకుంటాడు.

మనం అమాయకులమై, ఏమి తెలియని వారంగా ఉన్నప్పుడు, మనలను దేవుడు కాపాడుతుంటాడు. అయితే సరియైన దానిని చేయడానికి మనం ఎరిగియండి, అట్లు చేయకపోతే దేవుడు మనలను వేరే పరిస్థితిలో ఉన్నవారిగా ఎంచుతాడు. అయినా దేవుడు మనలను ప్రేమించి మనకు సాయం చేస్తాడు గాని, మనం ఎక్కువ లెక్క ఒప్పచెప్పవలసిన వారమైయుంటాము.

పాపం గురించి, దానికి ఎట్లు దూరంగా ఉండాలోనన్న దానిని గురించి, నేనోక సభలో మాటలాడుచున్నప్పుడు, ఒక మనిషి నా చేతికి ఒక కాగితాన్ని అందించాడు. దానిలో ఒక వృత్తాంతం ఉంది.

ఒక యోవన బాలిక కొండ ప్రాంతంలోని ఒక దారిగుండాపోతుంది. ఆమె కొండపైకి వెళ్లుతున్నప్పుడు చలిగా ఉంది. ఒక పాము ఆమె యొద్దకు చేరింది.

ఆ పాము, “అమ్మా నన్ను నీ చేతుల్లోకి తీసుకో! నాకు చలిగా ఉంది” అని మొర్ర పెట్టింది.

అయితే ఆ బాలిక, “అమ్మా, నేను నీవు చెప్పినట్లు చేయలేను” అంది.

అప్పుడు ఆ పాము నాకు కొంచెము వెళ్గా ఉండేట్లు ఏర్పాటు చేయి అంది.

అందుకు ఆ బాలిక, “సరే నా కోటులో కొంతసేపు ఉండు” అంది.

ఆ పాము మెలికలు తిరుగుతూ చలి బాధ తీర్చుకుంది.

అంతా బాగానే ఉండని ఆ బాలిక అనుకుంది. కానీ ఆ పాము అకస్మాత్తుగా బాలికను కాటేసింది.

ఆ బాలిక వెంటనే ఆ పామును క్రిందికి పడవేసింది.

“నేను నిన్ను నమ్మాను కదా! నస్నైందుకు కరిచావు?” అని ఆ బాలిక అడిగింది.

అందుకు పాము, “నీవు నన్ను చేతుల్లోకి తీసుకున్నప్పుడు, నేనెవరినోసికు తెలియదా?” అంది.

అపవాదితో అటలాడితే మనకు అపాయం కల్గుతుంది. స్తుతి వప్తుం ధరించుకోవడం ఎందుకులే అని నీవనుకుంటే, లేక నేను స్తుతి వప్తుం ఎందుకు ధరించుకోవాలి అని త్రోసి పుచ్చితే నీవు అపాయంలో ఉన్నావు. నీవు లోతైన సమస్యలలోకి నెట్లబడతావు.

### క్రీంగుదలను వెంటనే ఎదిరించు

“నిబ్బరమైన బుధ్మిగలవారై మెలకువగా ఉండుడి. మిం విరోధిష్టైన అపవాది, గర్జించు సింహమువలె ఎవరిని ఖ్రీంగుదునా అని వెదకుచు తిరుగుచున్నాడు.

లోకమందున్న మిం సహాదరులయందు ఈ విధమైన శ్రమలే నెరవేరుచున్నవని యొరిగి విశ్వాసమందు స్థిరులై, వానిని ఎదిరించుడి.

1 పేతురు 5:8, 9

ప్రప్రథమంగానే సాతానును ఎదిరించినట్లయిన కృంగుదల మనలో లోతైన విధంగా వ్యాపించలేదు.

మనలను మనం దేవునికి సమర్పించుకొనుట ద్వారా, ఆత్మభుద్ధమైన దేవుని వాక్యమును రుచుశిపించుట ద్వారా సాతానును ఎదిరించగలము. (ఎఫేసీ 6:17).

అరణ్యములో యేసు సాతాను ద్వారా మూడుసౌర్లు శోధించబడినప్పుడు ఆయన కోపిష్టుడుగా గాని, క్రూరంగా గాని మారలేదు. అయితే ఎంతో సామాన్యమైన రీతిలో “అని ప్రాయబడింది” అని మాత్రం చెప్పాడు. (లూకా 4:4, 8, 10). మనలను నిందించి, శోధించుటకు అపవాది మన యొద్దకు వచ్చినప్పుడు మనం కూడా ఆ విధంగానే వాని జయించగలము. కృంగుదలనుగాని, మరి ఏ విధమైన తంత్రమునైనా ఆ విధంగానే జయించగలము.

కృంగుదల అనునది యేసుక్రీస్తునందు మనకు కలిగిన స్వాస్థ్యములో ఒక భాగము కాదు. దేవుడు తన బిడ్డల విషయంలో కళ్లిన చిత్తమునందు కృంగుదల లేదు. ఎప్పుడైనా ఏడుని చిత్తము కాదని మనం తెలిసికున్నప్పుడు వెంటనే రెండంచులు గల వాడియైన దేవుని వాక్యమును భుద్దమును మనము రుచుశిపించాలి.

మొట్టమొదటిలోనే సాతానును ఎదిరించినట్లయిన అపవాది మన యొద్ద నుండి పారిపోవునని బైబిలు వాగ్గానం మనకున్నది (యూకోబు 4:7, 1 పేతురు 5:8, 9).

కృంగుదల సంబంధమైన భావనలు మనలో మొదలు పెట్టినప్పుడు, మనము నేరస్తులమని శిక్షావిధికి లోనైన వారమన్న తలంపులు, వేదనకరమైన మనస్సు కళ్లినప్పుడు, దేవుని వాక్యబలముపై మనం ఆధారపడాలి. అట్టి విరుద్ధతలంపులు మనలో వృద్ధిపొందనియ్యకూడదు. మనం కృంగిపోకూడదు.

యెషయా 61:1-3 వచనములలో యేసు ప్రభువును దేవుడు పంపిన కారణాలు మనం చూస్తాము. “దీనులకు సువార్తమానము ప్రకటించుటకు నలిగిన

హృదయముగలవారిని దృఢపరచుటకును, చెరలోసున్న వారికి విడుదలను, బంధింపబడినవారికి విముక్తిని ప్రకటించుటకును, దుఃఖాక్రాంతులందరిని వారిని ఓదార్శుటకును, బూడిదెకు ప్రతిగా హృదండను, దుఃఖమునకు ప్రతిగా ఆనందతైలమును, భారభరితమైన ఆత్మకు ప్రతిగా స్తుతివస్తుమును వారికిచ్చుటకును ఆయన నన్ను పంపియున్నాడు” యేసు ప్రభువు చెప్పాడు.

### క్రీస్తు యేసులో ఏ శిక్షా విధియు లేదు

“కాబట్టి యిప్పుడు క్రీస్తుయేసునందున్న వారికి ఏ శిక్షావిధియు లేదు. శరీరము ననుసరింపక ఆత్మ ననుసరించియే నడుచుకొను వారికి ఏ శిక్షావిధియు లేదు.”

రోమా 8:1

ఈ వాక్యాన్ని బట్టి మనం ఆలోచిస్తే క్రీస్తు యేసునందున్న మనం శిక్షావిధిక్రింద లేము. నేరస్తులుగా, తప్పుచేసిన వారముగా తీర్పుతీర్పులడము, అయినప్పటికి, అనేక పర్యాయములు మనలను మనం నేరస్తులుగా ఎంచుకుంటాము.

నా విషయానికి వస్తే, నాకు దేవుని వాక్యం తెలిసేంతవరకు నా జీవితంలో చాలా పర్యాయాలు నేరస్తురాలిగా భావించుకొన్నాను. ఎవరైనా నన్ను ఏ విషయంలో నీవు తప్పిదస్తురాలవు అని ప్రశ్నిస్తే నాకు ఏమి చెప్పాలో తెలియకపోయేది. అయితే నా జీవితంలో ఏదో నేరస్తాపన భావన నాలో ఉండేది. అదృష్టవశాత్తు దేవుని వాక్యం చక్కగా అర్థం చేసికొన్న తరువాత నన్ను వెంబడించే నేర స్థాపన మనస్తత్వం నన్ను విడిచిపెట్టింది.

ఈ మధ్యనే నాకు మళ్ళీ అట్టి నేరస్తాపన మనస్తత్వం కొంతకాలం నన్ను వేధించింది. దానికి కారణం విక్షేపించడానికి నాకు రెండు మూడు రోజులు పట్టింది.

ఆ అనుభవం అయిన తరువాత నేరస్థాపన మనస్తత్వం నుండి శిక్షావిధి నుండి విడుదల పొందిన జీవితంలో ఎట్లు నడుచుకోవాలోనన్న ప్రత్యుత్తత్త దేవుడు నాకు దయచేశాడు. నీవు నేను ఆయన యొద్దునుండి క్షమాపణ పొందుట మాత్రమేగాక, మనలను మనం కూడా క్షమించుకోవాలని ఆయన చూపించాడు. ఆయన దేనివిషయం మనలను క్షమించి మన పాపములను జ్ఞాపకం చేసికొననని చెప్పాడో, వాటిని మనం జ్ఞాపకం చేసికొని, తలబాదు కోకూడడు (యీర్టీయా 31:34, అ.కా. 10:15).

పై మాటలను బట్టి, ఇప్పుడు మనం పరిపూర్ణులమని, లేక పాపం చేయశక్తిలేని వారమని ఎంచుకోకూడడు. అయితే గతంలో జరిగినదానిని బట్టి మనం కృంగిపోయి, భారం క్రింద అణపబడినట్లు ఉండకూడదు.

మనకు చేతనైనంత వరకు, ఆ పాపమును గూర్చి పశ్చాత్తాపపడి దేవుని యొదుట మన హృదయములను సమృతి పరచుకోవాలి. నేరస్థాపన మనస్సు నుండి, శిక్షావిధి కలుగునేమో అన్న భయం నుండి విడుదల పొందాలి.

మనం చేసే దానిని దేవుడు చూచుట మాత్రమే గాక, మన హృదయాలను కూడా దేవుడు చూస్తుంటాడు, మన హృదయం సరియైనదైతే, మనం చేసే కార్యాలు హృదయముననుసరించి సరిగానే ఉండునని మన ప్రభువు ఎరుగును.

నేను నేరస్థాపనగల మనస్సుతో నిండి, శిక్షావిధిలోనున్నానని అనుకున్న దినాలలో, నేను చేసే ప్రతి పని నాకు అభ్యంతరకరంగా ఉండేది. నేను చేసే ప్రతి చిన్న తప్పు పెద్ద నేరంగా పరిగణించేదానను. అప్పుడు నా భర్త “దేవతో నేను నేరస్థాపన చేసే ఆత్మతో బాధపడుతున్నానని చెప్పాను.”

అప్పుడప్పుడు మన అందరి విషయంలో ఈ విధంగానే జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు ఉదయాన్నే లేవగానే మనమేదో తప్పు చేసినట్లు అనుకుంటాము. ఇట్టి భావన ఆలాగేకొనసాగితే, “నేనేమి తప్పు చేశాను?” అని మనం ప్రశ్నించుకోవాలి.

ఆ సమయంలోనే దేవుడు యేసు క్రీస్తు రక్తమువలన ఆయన నామమును బట్టి మనకిచ్చిన అధికారమును అంధకార శక్తులకు వ్యతిరేకంగా వాడుకోవాలి. యొహోవాయిందలి మన ఆనందమును సమాధానమును దొంగిలించుటకు ప్రయత్నించు శక్తులను జయించుటకు దేవుని వాక్యమును వాడవలసిన సమయము అదే.

### దేవుడు నీకు సహాయము చేయగోరుచున్నాడు

పుట్టుకతోనే మంందాతనంతో జీవించగల వ్యక్తిత్వం గల వారికి కృంగిన తనంతో ఏ సమస్య రాదు. అయితే చాలామంది తిరిగి జన్మించి, ఆత్మపూర్ణులైన క్లైస్టపులు ఈ కృంగినతనంతో బాధపడుతూనే ఉంటారు.

నీవు కృంగుదలతో బాధింపబడుచున్న వ్యక్తితో నీవనుకున్న దానికంటే దేవుడు నిన్ను అధికముగా ప్రేమిస్తున్నాడని, నీ సమస్య విషయం ఆయన జాగ్రత్త వహిస్తున్నాడని నీవు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ఆ సమస్యతో ఇక నీవు సతమతం కావాలని ఆయనకు ఇష్టం లేదు. నీకు మళ్ళీ కృంగుదల సమస్య కల్గినప్పటికి నీవు నేరము చేసినవానివలె, శిక్షావిధికి గురియైన వానివలె ఉండకూడదు.

ఈ పుస్తకంలో నేను ప్రాణిన సూత్రములను నేను త్రమము తప్పక పాటిస్తాను. ఒకవేళ పాటించకపోతే వారానికి 5 రోజులు కృంగుదలలోనే గడుపవలసి వస్తుంది.

మన మనస్సును సరియైన నిగ్రహంలో ఉంచుకుంటే కృంగుదలలోనికి పోవడం అసాధ్యం. కనుకనే యొఫయా 26:3లో మన మనస్సు దేవుని మీద ఆనుకుంటే ఆయన మనలను పూర్ణశాంతిగలవారిగా ఉంచునని ప్రాయబడింది.

మనం పూర్ణశాంతిగలవారంగా ఉన్నప్పుడు కృంగుదల కలిగియండుట అసాధ్యము. తొంబై తొమ్మిది శాతం మన సమస్యలు మన మనస్సులో పుట్టే ఆలోచనలతోనే ప్రారంభం అవుతాయి.

“ఎవనిమనస్సు నీమిాద ఆనుకొనునో వానిని నీవు పూర్ణశాంతిగలవానిగా  
కాపాడుదువు. ఏలయినగా అతడు నీయందు విశ్వాసముంచియున్నాడు.  
యెహోవా, యెహోవాయే నిత్యాత్రయ దుర్గము. యుగయుగములు  
యెహోవాను నమ్మకానుడి.

యెషయా 26:3,4

# 6



## నిరాకరించుట, తప్పిపోవుట, పొంతనలేని పోలికలు

“నా తల్లిదండ్రులు నన్ను విడిచినను యెహోవా నన్ను  
చేరదేయును.”

కీర్తనలు 27:10



## 6



## నిరాకరించుట, తప్పిపోవుట, పొంతనలేని పోలికలు

మనము నిరాకరించబడినప్పుడు కృంగుదల కలుగుతుంది. మనము నిరాకరించబడుటవలన బయటకు వెళ్లగొట్టబడిన వారముగా విలువలేని వారముగా, ఎవరు కోరుకొనని వారముగా ఎంచుకుంటాము. అయితే మనము అంగీకరించబడుటకే సృష్టింపబడ్డాము కాని, త్రైసివేయబడుటకు కాదు. నిరాకరించబడినప్పుడు కలుగు భావోద్రేకములలోని వేదన, అన్ని వేదనలకంటే భరింపరానిదిగా ఉంటుంది. మన తల్లిదండ్రులను లేక భార్యనో, భర్తనో ఎక్కువగా ప్రేమిస్తాము, వారి నుండి ప్రేమ మనకు చూపబడాలని కోరతాము. వారినుండి నిరాదరణ ఎదురైతే దానిని భరించలేము.

క్రిస్తవరాలైన మంచి కుటుంబ వాతావరణం కలిగిన ఒక స్త్రీని గూర్చి నాకు తెలియును. కాని ఆమె ఎప్పుడు కృంగినస్థితిలో ఉండేది. ఆమె దత్తత తీసికొనబడిన స్థితిలో పెరిగింది. దానినిబట్టి ఆమె కృంగినస్థితిలో ఉండేది. ఆమెలో ఏదో ఒక తప్పు ఉందని అనుకొనేది. అందువల్ల ఆమె నిరాకరించబడిన స్థితిలో

ఉన్నాననుకుంది. తన హృదయంలో కల్గిన ఈ గొప్ప బాధను ఎవరూ తీర్చలేరు అనుకున్నది.

ఆమెకు దేవుని యొక్క ప్రేమ ఎంతో అవసరమైంది. ఆమె దేవుని ప్రేమను అంగీకరించే అవసరతలో ఉండెను. చాలామంది దేవుడు తమ్మును ప్రేమిస్తున్నాడని చెబుతారు గాని, అది వారి మనస్సుకే పరిమితం. నిజంగా వారు దానిని పూర్తిగా నమ్మురు.

కీర్తనలు 27:10లో ఈ విధంగా ఉంది.

“నా తల్లిదండ్రులు నన్ను విడిచినను యొహోవా నన్ను చేరదీయును.”

దేవుడు ఆమెను అంగీకరించి బహుగా ప్రేమించాడు. అయితే ఆ స్త్రీ ఆ ప్రేమను ఎరుగక తాను ఎన్నడూ పొందలేని ప్రకృతి సంబంధమైన తల్లిదండ్రుల ప్రేమ కొరకు ప్రాకులాడుతుంది.

ఈ కోరిక ఆమెను కృంగిన స్థితిలో ముంచివేసింది. ఈ తెరచిన ద్వారం ద్వారా ప్రవేశించి ఆమె యొక్క హృదయాన్ని సాతాను ఆక్రమించాడు. అప్పటి నుండి కృంగినస్థితిలో ఉండడం ఆమెకు అలవాతైపోయింది. ఆమె ఆ విరుద్ధ భావాలలో తేలియాడుతుంటేనే ఆమెకు ఎంతో తృప్తి అనిపిస్తుంది.

మనము యేసు ప్రభువు ద్వారా రక్షణ పొందినప్పుడు మన భావోద్దేకాలు రక్షింపబడిన స్థితిలోనికి రాలేదు. ఎందుకంటే క్రిస్తవులమైనప్పటికి మనకు విరుద్ధమైన తలంపులు వస్తూనే ఉంటాయి. యేసు ప్రభువును మన స్వంత రక్షకునిగా ప్రభువునిగా అంగీకరించి రక్షణ పొందిన క్షణంలోనే పరిశుద్ధాత్మను మనం పొందుతాము.

ఆ ఆత్మఘటములలో ఒకటి ఆశానిగ్రహము అనగా స్వయాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవడము (గలతీ 5:22-23). ఆ ఘటమువలననే మనలోని విరుద్ధ భావాలు

అదుపులో ఉంటాయి. మొదటిగా భావోదైకములను గూర్చి దేవుని వాక్యం ఏమి చెబుతుందో నేర్చుకుంటాము. ఆ తరువాత పరిశుద్ధత్తు సాయము వల్ల విరుద్ధ భావాలను తొలగించుకుంటాము. వాటిని మన శరీరముల ద్వారా బయటికి కనబరచము. ఎందుకనగా మన శరీరములు ఇప్పుడు యేసు క్రీస్తుకు చెందినవి.

యౌవ్యనురాలైన ఈ శ్రీ క్రీస్తవరాలైనపుటికి ఆమె శారీర పరిధిలో జీవిస్తుంది. సాధారణ శరీర ఉదైకములకు లోబదుతుంది. యేసుక్రీస్తు తనను ప్రేమించి ఆమె కొరకు చనిపోయినందున ఆమె విలువైనదని, తన తల్లిదండ్రులు ఆమెను వారియెంద్ర ఉంచుకోకుండా దత్తత ఇచ్చినందుకు ఎవరూ తన్న ప్రేమించుటలేదని తలంచకూడదు. అయితే ఆమె ఎంతో దీర్ఘకాలము పోరాటము సల్పిన తరువాతనే ఆ స్థితినుండి బయటపడి జయము పొందింది.

నీవు కృంగిన దశలో ఉంటే, ఇతరులెవరో నిన్న నిరాకరించారన్న అంకురము నీలో ఉన్నదేమో! అట్టి నిరాకరణవలన కల్గిన విరుద్ధభావాలను జయించడం సుఖువేమికాడు. అయితే యేసుక్రీస్తునందలి ప్రేమనుబట్టి మనం దానిని జయించవచ్చు.

ఎఫ్సీ 3:18 వచనాలలో శోలు ఆ సంఘము వారిని గురించి ప్రార్థించుచూ, వారు దేవుని ప్రేమ యొక్క “పొడవు, వెడల్పు, లోతు” ఎంతో గ్రహించు కోగలగాలని, దానిని వారు అనుభవంలో ఎరగాలని దేవుని అడిగాడు. ఇటువంటి అనుభవము జ్ఞానముకంటే మించినదని ఆయన అన్నాడు.

దేవుడు నీయెడల చూపు ప్రేమయొక్క వివిధమైన దశలు ఏమో కనిపెట్టి చూడండి. ఇతరులు నిన్న నిరాకరించినప్పటి బాధను ఆ ప్రేమ యొక్క అనుభవము మించియుండును. మరియుక ఉదాహరణను చూడండి:

ఈ చిన్న పుస్తకములోని ఈ రెవ భాగాన్ని ప్రాయుచున్నప్పుడు నాకొక పాస్టరు గారి నుండి భోను వర్తమానం వచ్చింది. ఈ పాస్టరు గారు తన పెద్ద భవనాన్ని

వేరే దైవసేవకులు వాడుకోవడానికి ఒప్పుకునేవాడు కాడు. ఇదివరకు ఆయనతో నాకు అదే అనుభవం ఎదురైంది. అయితే ఇప్పుడు నేను ప్రారంభించబోవు సువార్త కూడికలు తన భవనములో పెట్టుకోవచ్చని అనుమతించాడు. దేవుడు ఈ విషయంలో తనతో మాట్లాడాడని అన్నాడు.

మేమున్న సంఘభవనం పట్టనంతగా అనేకమంది సభ్యులు రావడం వల్ల ఆ సంఘ భవనాన్ని విడిచి పెట్టాలని ఆలోచిస్తున్న సమయం అది.

మేము ఒక ప్రభుత్వ భవనంలోనికి వెళ్లాలనుకున్నాము గాని దాని బాడుగ మేము భరించలేనంతగా ఉంటుందేమో. దానికి అనుమతి అంత తొందరగా దొరకదు.

ఆ విధంగా సంగతులు జరిగితే ఏమి చేయాలో తెలియక వాటిని జరిగి పోనిస్తాము. కాని అవి దేవుని వలననే జరుగుతాయి. ఎందుకంటే దేవుడు మమ్మును ప్రేమిస్తున్నాడు. ఆయన మమ్మును ప్రేమిస్తున్నట్లు ఆయన బుజావు చేస్తున్నాడు. ఆయన ప్రేమా కార్యములు ఎట్టిట్లు జరుగుచున్నవో వాటిని కనిపెట్టి చూడవలసిందే. దేవుని ప్రేమను గూర్చిన ప్రత్యక్షత మనకు కల్గితే మన కృంగుదల దూరమౌతుంది. ప్రజలు మనలను నిరాకరించినప్పుడు ప్రభువు దానిని తన వ్యక్తిగతమైన విషయంగా ఎంచుకుంటాడు.

లూకా 10:16లో ఈ క్రింది విధంగా ఉంది:

“మీ మాట వినువాడు నా మాట వినును, మిమ్మును నిరాకరించువాడు నన్ను నిరాకరించును. నన్ను నిరాకరించువాడు నన్ను పంపినవానిని నిరాకరించుననెను.”

ఈ మాటలను గురించి ఆలోచించండి. ఎవరైనా మనలను తిరస్కరించిన యెడల, యేసు దానిని వ్యక్తిగతమైన విషయంగా ఎంచుకుంటాడు. ఒకడు మరియుకని నిరాకరించుట దుష్టుని కార్యము. యాకోబు 2:8లో ప్రేమ అను

నూతనమైన ఆజ్ఞ ఇవ్వబడింది. “ఈ ఆజ్ఞను మిారు నెరవేర్చినయేడల బాగుగనే ప్రవర్తించువారగుదురు. మిారు పక్షపాతము గలవారైతే ధర్మశాస్త్రము వలన అపరాధులని తీర్చబడి పాపము చేయువారగుదురు” కనుక మానవుని తిరస్కరించువారు ఆ ప్రేమా ఆజ్ఞను భంగపరచిన వారగుదురు.

నిరాకరించుట దుష్టుని కార్యమైనప్పటికి, ఆ దుష్టత్వము మనలను తన అదుపులో ఉంచుకోకుండా చూడాలి. లేనియెడల అది మన భావాలను అణచి మనకు కృంగుదల కలుగజేయును. రోమా 12:21లో చెప్పబడినదేమనగా “మీరు కీడు చేత జయింపబడక, మేలు చేత కీడును జయించుడి.”

మనము చిరునవ్వు చిందిస్తూ, మన ఉద్దేశ్యములను సంతోషంతో నెరవేర్చు చుస్తప్పుడు దుష్టమైన నిరాకరణను జయించి కృంగుదల లేనివారుగా ఉంటాము.

## తప్పిపోవుట

సమాజం ద్వారా నేర్చుకున్న విషయమేమంటే, గెలుపు ప్రాముఖ్యమని, సమర్థవంతమైన జీవితంలో తప్పులు దొరలవని మనం నేర్చుకున్నాము. అయితే నేను వ్యక్తిగతంగా నవ్వేమంటే, నిజమైన విజయంలో తప్పులు కూడా ఇమిడి ఉంటాయని.

ఉన్నత విషయాలకు ఎదిగే వారు కొన్ని సంగతులు నేర్చుకుంటారు. వాటిలో ఒకటి దీనత్వము. మనుష్యులు పుట్టుకతోనే దీనత్వం కల్గియుండరు. మనందరిలో కొంత మేరకైన గర్వం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఓటమి సంభవిస్తే అప్పుడే మనకు దీనత్వం మన నడవడిలో కలుగుతుంది.

పేతురు శక్తివంతమైన అపోస్టలుడు. అతడు ఎంతో ఉన్నతస్థాయిలోకి ఎదిగినవాడు. అతడు ప్రభువుకు విధేయత చూపాడు. దేవుని రాజ్యం కోసము గొప్ప కార్యాలు చేసేటట్లు దేవుడు అతనిని వాడుకున్నాడు. అయినను అతడు

“యేసు ఎవరో నేను ఎరుగను” అని మూడుసార్లు బొంకినప్పుడు ఎంతగానో తప్పిపోయాడు.

పోలు కూడా శక్తిగల దైవజనుడు. అయినను అతడు తనకు బలహీనతలు ఉన్నట్టు పేర్కొన్నాడు. దావీదు మహోరాజు, కీర్తనకారుడు, ప్రవక్త. అయినను అతడు వ్యాఖిచారం చేశాడు. ఊరియాను కూడా చంపించాడు.

ప్రస్తుతము నాకెంతో ఘలవంతమైన పరిచర్య ఉంది. అయితే నేను ఈ స్థాయికి చేరడానికి ఎన్నో తప్పులు నావల్ల జరిగాయి. దేవుడు మాటలాడాడని నేను కొన్నిసార్లు తలంచాను. కానీ నిజంగా అది దేవుని స్వరం కాదు. దేవుని చిత్తం కాని స్థలాలకు నేను కొన్నిసార్లు వెళ్లాను. మళ్ళీ వెనక్కి వచ్చాను. కొన్నిసార్లు ఆయా పరిస్థితులు చూచి నివ్వేరపోయాను. యేసు ప్రభువు చెప్పిన రీతిలో ప్రేమతో కరుణతో ఇతరులను ఆదరించలేకపోయాను.

నా వలన కల్గిన తప్పులు నన్ను నిరాశలో ముంచాయి. కొన్నిసార్లు నిరుత్సాహపడ్డాను. మరికొన్నిసార్లు కృంగిపోయాను. దేవుడు నా బలహీనతలను కూడ తన మహిమ కొరకు వాడుకొనుచున్నాడని నేను తెలిసికొనేంత వరకు ఈ అనుభవాలే అనుదినము నాకు ఎదురౌతు ఉంటాయి. వాటి ద్వారా నా నడవడిని నా వ్యక్తిత్వాన్ని ఆయన వృధ్మిలోకి తెస్తున్నాడు.

ప్రయత్నించడం ఆపివేస్తేనే గాని ఎవరునూ తప్పు చేయకమానలేరు. సాతాను నన్ను క్రింద పడవేస్తాడేమోనన్న దృక్పథం నాకెప్పుడూ ఉంటుంది. అయితే అతడు నన్ను పడవేయుట లేదు. ఏదో ఒకటి చేయబోయి తప్పు చేయడం సహజమేగాని, పూర్తిగా దేవుని నిరాశపరచే తప్పులో ఉండడం వంటిది కాదు.

మనమెవరమో, మనమేమి చేయుచున్నామో ఈ రెండును వేరు వేరుగా ఉండును. నేను చేయుదానిలో తప్పులుండవచ్చు. అయితే నేను దేవుని నిరాశ పరచను. అయితే నేను దేవుని బిడ్డను ఆయన స్వరూపములోనికి మార్చబడుచు మహిమ నుండి అధికమహిమలోనికి మార్చుచెందుచున్నాను. (2 కొరింథి 3:18)

మనవలన జరిగే తప్పులు మనలను కృంగినస్థితిలోనికి పడవేయవు. అయితే ఆ తప్పులను ఏ దృక్పథంతో చూస్తున్నామో అదే మనలను కృంగిన స్థితిలోనికి పడవేయును. నేను చేసే తప్పులకంటే నా దేవుడు గొప్పవాడని నేను నమ్మితే నేను కృంగిపోను. మన బలహీనతలు దేవుని శక్తిని అనుభవించుటకు అవకాశమిచ్చును.

రోమా 5:20లో ఉన్నట్లు “పాపము ఎక్కడ విస్తరించెనో కృప అపరిమితముగా విస్తరించెను” దేవుడు అటువంటి పద్ధతి మన పక్షంగా పనిచేసేటట్లు ఏర్పాటు చేశాడు. కనుక మనమెట్లు ఓడిపోగలము?

నీ బలహీనతలను బట్టి, తప్పులను బట్టి నిరుత్సాహపడవద్దు. అయితే యేసుక్రీస్తు నీయందున్నాడు గనుక ఆ స్థితిలో నీవుండనక్కరలేదు. ప్రభువు నెరుగిని వారు మాత్రమే అట్టి పరిస్థితిలో నిరాశలో మునుగుతారు. మనకు ప్రభువు ఉన్నాడు గనుక మనము సంతోషంతో నిండాలి.

దేవునికి నీవు ఆశ్చర్యం కల్పించలేవు. ఆయన నిన్ను ఏర్పరచుకొన్నప్పుడే నీవు ఎటువంటివాడవేని ప్రభువుకు తెలుసు. నన్ను ఆయన ఏర్పరచుకొన్నప్పుడు నా వలన ఏమిజరుగునో ఆయనకు తెలుసు. ఎఫేసీ 1:4లో ఈ విధంగా ఉంది: “భూమి యొక్క పునాదులు వేయబడక మునుపే క్రీస్తులో ఆయన మనలను ఏర్పరచుకొన్నాడు.” (అనగా తన స్వంత వారిగా ఉండుటకు మనలను ఎన్నుకున్నాడు). మనము తప్పిపోయినప్పుడల్లా ఆ విధంగా తప్పిపోతామని మన పొరబాట్లు, తప్పులు బలహీనతలు ఆయనకు తెలియును. అయినసు నీవే నాకు కావాలి అని ఆయన మనలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. ఎఫేసీ 1:5 ప్రకారము, ముందుగా తన కోసము నిర్ణయించుకొన్నాడు. ఆయన పిల్లలుగా ఉండుటకు మనలను దత్తత తీసికొన్నాడు.

నేను సంతోషంగా ఉంటానని నేను తలస్తున్నాను. దేవుడు నా తండ్రి! దేవుడు మన పక్షముననుండగా, మనకు సంభవించే సంగతుల చివరి దశ సంతోషంతోనే ముగియును. కనుక మనము ఉత్సాహంతో ఉందాము. విచారాన్ని వదిలేద్దాము.

## పొంతనలేని పోల్చుకొనుట

మన జీవితాలను ఇతరుల జీవితాలతో పలుమార్లు పోల్చుకొనుట వల్ల మనకు కృంగుదల సంభవించును. ఇతరులవైపు చూచి వారి వలె అద్భుతమైన స్థితిలో మనమెందుకులేము, వారికి తెలిసినంత మనకెందుకు తెలియదు, వారికున్నంత మనకెందుకు లేదు, వారు చేసినరీతిగా మనమెందుకు చేయలేకపోవుచున్నాము అని అనుకుంటాము. అయితే సాతాను, వారికి లేని విషయం మనకు చూపించడు. వారికున్న దానినే చూపిస్తాడు.

నేను ఇతరులతో పోల్చుకొనుచు అనేకమైన అసంతోషకరమైన, కృంగిన అనుభవంగల దినాలు గడిపాను. “దేవ వలె నా భారం దేవునిపై ఎందుకు మోపలేక పోవుచున్నాను? మా పాశ్చరుగారి భార్య ఉన్నంత అందంగా, కనికరంతో, అణిగిమణిగి ఎందుకు ఉండలేకపోవుచున్నాను? మా పొరుగువారి వలె బట్టలెందుకు కుట్టుకోలేకపోతున్నాను. నేను ఎక్కువ తినగలుగునట్లు జీర్ణశక్తి అంతగా నాకెందుకు లేదు? ఎందుకు? ఎందుకు? అనుకుంటాను.

నా ప్రశ్నలకు దేవుడిచ్చిన జవాబు ఏమంటే యోహోను 21:18-22లో పేతురు శ్రమలగుండా పోవలసి వచ్చునని యేసు ప్రభువు పేతురుతోనే నేరుగా చెప్పేడు. పేతురు ఏ విధమైన మరణము పొందబోతాడోనని ఆ విధముగా దేవుని మహిమపరచునని చెప్పేడు.

అప్పుడు పేతురు స్పృందిస్తూ యోహోనుకు సంభవింపబోవు దాని విషయమై ప్రభువును అడిగాడు. అందుకు ప్రభువు “నేను వచ్చి వరకు అతడుండుట నాకిష్టమైతే అది నీకేమి? నీవు నన్ను వెంబడించుమని చెప్పేను”.

ఈ మాటలు చదివినప్పుడు యేసు పేతురుతో “నీ సంగతి నీవే చూచుకో యోహోనుతో పోల్చుకోవద్దు” అని చెప్పినట్లు అర్థమిస్తున్నవి. మనలో ప్రతి ఒక్కరి విషయమై వారి వారి వ్యక్తిగత ప్రణాళిక ప్రభువు కల్గియున్నాడు. కనుక ఆయన ఏ పని చేయుచున్నాడో, ఎందుకు ఆలాగు చేయుచున్నాడో మనకు తెలియదు.

ఇతరులను ఒక కొలమానంగా తీసికొని వారికి జరిగినట్టే మనకు కూడా జరగాలని మనం ఆశవడతాము. కానీ వారు కొలమానంగా ఉండలేరు. దేవుడు ఒక్కొక్కరిని ఒక నూతనమైన నమూనాగా చేయుచున్నాడు. మన వేలిముద్రలు ఒక్కొక్కరికి ఒక ప్రత్యేకమైన విధానంలో వేరువేరుగా ఉండును. మనము ఒకరితో ఒకరము పోల్చుకొనుచు, పొసగని పోలికలతో సతమతమవ్వకూడదు.

ఇతరులతో మనం పోల్చుకోవడము న్యాయం కాదు. ఇట్లు పోల్చుకొనుట ఎవరితో పోల్చుకొనుచున్నామో వారికి, మనకు మన దేవునికి కూడా న్యాయంగా కనిపించదు. అట్లు పోల్చుకొనుట వల్ల, సంబంధ బాంధవ్యములపై ఒత్తిడిపడి, దేవునితో “నీవు ఈలాగే చేయాలి” అన్న స్థలంలోకి వస్తాము, ఒకవేళ దేవుడు నీ వెరిగిన వారందరి కంటే నీకు ఎక్కువ ఇష్టవచ్చు గదా!

ఇతరులు ఏమి సంపాదించుకున్నారో దానిని చూచి మనం తృప్తివడతాము. ఆయనను నమ్మిన వారికి దేవుడు ఇంకా విస్తారంగా ఇవ్వపచ్చ. గలతీ 5:26లో ఈ విధంగా చెప్పబడింది. “ఒకరినొకరము వివాదమునకు రేపకయు, ఒకరియందొకరము అసూయ పడకయు, వృధాగా అతిశయ పడకయు ఉందము” (గలతీ 5:26).

సామెతలు 14:30లో మత్స్యరము (అసూయ, రోషము) ఎముకలకు కుళ్లు అని ప్రాయబడింది. కృంగుదల కూడా ఆ కోవకు చెందినదే. అది ఎముకలకు కుళ్లు వలె ఉండును. అంత పడిపోయినట్లుండును.

గలతీ 6:4 ఈ విధంగా చెబుతుంది. “ప్రతివాడును తాను చేయువనిని పరీక్షించి తెలిసికొనవలెను; అప్పుడు ఇతరుని బట్టి కాక తనను బట్టియే అతిశయము కలుగును” అనగా మన గురి ఏమనగా “నేను బహు శ్రేష్ఠుడును”గా ఉండాలి అని అనుకోకుండా మనము చేయవలసిన దానిని మన దృష్టిలో శ్రేష్ఠమైనదిగా ఉండునట్లు చూడాలి.

ఒక వ్యక్తిగా మన విలువ క్రీస్తులో వేరు పారినప్పుడు, మనం ఇతరులతో పోల్చుకొనుచు, పోటీవడే బాధనుండి తప్పించుకుంటాము. అప్పుడే మనకు

ఆనందం పెల్లుబుకుతుంది. మనకు లేని దానిని కావాలనుకొని, మనం చేయలేనిదానిని చేయాలనుకున్నప్పుడు కృంగిన స్థితి కలుగుతుంది.

### కృంగినతనం కృంగినతనాన్నే కంటుంది (జన్మనిస్తుంది)

మన సహవాసాల విషయం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన సహవాసాలు ఎట్లుంటాయో, మనం కూడా అట్లే తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దానియేలు ఎంతో యదార్థవంతుడు, శ్రేష్ఠుడు. ఆయన స్నేహితులు కూడా అట్టివారేనని మనం గమనించవచ్చు. దానియేలు రాజీపడుటకు ఇష్టపడలేదు. ఘడకు, మేషాకు, అబెద్గుర్ కూడా రాజీపడలేదు.

క్రుంగిపోయి విచారంతో నిండి, మొరటుగా ఉండేవానితో స్నేహం బహు కష్ట సాధ్యం. అతనితో తిరిగే వారు జాగ్రత్త వహించకపోతే, ఆ కృంగిపోయిన వ్యక్తివలె తయారవుతారు.

కృంగినస్థితిలో నున్న వ్యక్తితో కూడా నీవు ఉండవలసివస్తే, విశ్వాసముతో క్రీస్తు రక్తమువలన కప్పబడియుండుము. ఆ విధంగా ఉండడం ద్వారా అట్టి వ్యక్తుల కృంగుదల నీ యొద్దుకు రాదు. కృంగుదలపై దౌర్జన్యం చేసే వ్యక్తిగా నుండ ప్రయత్నించుగాని, కృంగుదల నీపై దౌర్జన్యం చేయకుండా చూచుకో.

కీర్తనలు 1:1లో “పాపుల మార్గములో నిలువవడ్డు” అని ప్రాయబడింది. వారియొద్దు కూర్చొనవడ్డు అని ప్రాయబడింది. నేను ఇతరులకు తప్పక సహాయం చేయాలనే నమ్ముతాను. ఇతరులు అనగా కృంగిన వారు కూడా ఆ పదములో ఉన్నారు. అయితే కొందరు మన సహాయం కోరరు. వారు కృంగిన స్థితిలోనే ఉండాలనుకుంటారు.

విరుద్ధభావములు గల కొందరికి సహాయం చేయాలని నేను ప్రయత్నించాను. వారికి ఎన్నో సలహాలు ఇచ్చినప్పటికి, వారు దుఃఖములోనే నిలిచి యుండుటకు

ఇష్టాన్ని చూపిస్తారు. నేను కూడా ఆలాగే చాలాకాలము జీవించాను. నాకెవరైనా సాయం చేయ ప్రయత్నిస్తే నేను పిచ్చిదానివలె ప్రవర్తించాను.

నేనెంత దుఃఖముఖంతో ఉన్న దేవ్ (నా భర్త) నన్ను సంతోషపరచడానికి ఎంతో ప్రయత్నించడం నాకు జ్ఞాపకం ఉంది. అతడు అంత సంతోషంగా ఉండడం నాకు కోపాన్ని తెప్పించేది.

కృంగినస్థితిలో ఉన్నవారు ఇతరులు కూడా వారివలే ఉంటే బాగుండునని ఇష్టపడతారు. సంతోషం ఆనందం అనే మాటలు వారికి కోపం పుట్టిస్తాయి. నిజంగా ఆలోచిస్తే వారిని కృంగుదలలోనికి తెచ్చిన అపవాది ఆత్మను వారు అనుకరిస్తున్నారనే చెప్పాలి. కృంగిన అనుభవంగల వారంతా దయ్యంపట్టిన వారిని నేను అనడం లేదు సుమా! కానీ కృంగుదల స్థితి ఎందుకు వస్తుందంటే ఏదో ఒక అపవిత్రతత్త్వ మనలను ఒత్తిడిలోనికి తెచ్చి కృంగిన స్థితిని కలుగచేస్తుంది.

అన్ని విధములైన దుష్టకార్యములు, కీడును కల్పించే సంఘటనలు సాతాను నుండి, వాని అపవిత్రతత్త్వంవలన జరుగుచున్నవని మన అందరికి తెలుసు. కనుక కృంగిన అనుభవం వచ్చినప్పుడు ముఖాముఖిగా దానిని ఎదిరించుటలో నిమగ్నులమైయుండాలి గాని, దానిని గురించి ఎవరైనా చెబితే వారి విషయమై అభ్యంతర పడకూడదు.

కృంగుదలతో, దాని బలమైన ఎదిరింపులతో నీవు బాధపడుతుంటే, అట్టి స్థితి నుండి నీవు విడుదల పొందగోరితే, నీవు చేయవలసిన వాటిలో ఒక విషయమేమనగా సంతోషంగా ఉండే వారితో కొంత సమయం గడపాలి. దేవ్ సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు నాకు ఎంతో కోపం వచ్చేది. కానీ అతడు ఎడతెగక అదే అనందకరమైన స్థితిలో ఉండడం గమనించి నేను కూడా అట్లు ఉంటే ఎంత మంచిదని ఆ స్థితి కొరకై ఆరాటపడేదానను.

ఆయనకు చేరువగా ఉండి, ఆయా పరిస్థితులలో ఎట్లు ప్రవర్తించాలో నేర్చుకున్నాను. ఒక్కొక్క పరిస్థితిలో నేను ప్రవర్తించే దానికి విరుద్ధంగా తాను

ప్రవర్తించడం చూచాను. అతనికి జీవితంలో సవాళ్లు ఎదిరింపులు లేవని కాదు గాని, ప్రతి పరిస్థితిని విశ్లేషించి జాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తూ సరియైన దృక్పథంతో అతడు వ్యవహరించే వాడు.

ఆత్ములు, అభిషేకములు ఒకరి నుండి ఒకరికి అందించుటకు వీలైన సంగతులే. అందువల్లనే మనం తలమీద చేతులుంచి ప్రార్థిస్తాము. అట్లు ప్రార్థించడం అనేది బైబిలు మనకు నేర్చించిన బోధ. మోషే డెబ్బిదిమందిని ఏర్పాటు చేసుకొని దేవుడు తనకప్పగించిన పరిచర్యలో సహాయం చేయడానికి నియమించాడు. మెట్టమొదట దేవుడు వారిని ప్రత్యక్షపు గుడారముయొద్దకు వచ్చి మోషేతో కూడా నిలువబడి యుండాలని ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ తరువాత మోషేపైనున్న ఆత్మను వారిపైనుంచాడు.

మొదట వారు మోషేతో కలిసిమెలిసి ఉండాలి. ఆయనతో కూడా వారు నిలువబడియుండాలి. అప్పుడు దేవుడు ఆయన మీద ఉన్న ఆత్మను వారిపై ఉంచాడు. ఇది ఎంత బలమైన సూత్రమో చూడండి!

నా వ్యక్తిత్వంలో నాకు ఎంతో మార్పు అవసరమైంది. మొదటిగా నాకు కలిగే ఆయు భావోద్రేకాలలో స్థిరత్వం (నిలకడయైన స్థితి) రావాలి. నాకు యిదివరకున్న స్థితిలో నేను ఎందుకు ఉండవలసి వచ్చిందో దేవుడు చూశాడు. నా జీవితంలో రెచ్చిపోయిన భావోద్రేకములు గల స్థితిలోనికి రావడానికి కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఎన్నో సంగతులు జరిగాయి. అయితే ఆ స్థితినుండి నన్ను స్వస్ఫపరచడానికి దేవుడు ఎన్నో సదుపాయాలు చేశాడు. స్థిరమైన మనస్సు గలవారి సహవాసంలో దేవుడు నన్ను చేరుస్తూ వారి మధ్యలో నన్నుంచాడు.

అట్టి స్థిరమైన మనస్సు, చిత్తము గలవారిలో నా భర్తయైన దేవ్ ఒకరు. దాదాపు 11 సంవత్సరములు మాతో ఉండి మేము ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడు మా పరిచర్యలో పాలుపుచ్చుకొన్న భార్యాభర్తలు ఇరువురు కూడా అట్టి స్థిరచిత్తులే. వారు పాల్ మరియు రోక్సెన్ అను భార్యాభర్తలు.

ఈ ముగ్గరితోనే ప్రతిరోజు సంభాషించేదానను, వారితో కలిసి భోజనం చేసే దానను, వారితో కలిసి షాహింగీకు వెళ్లేదానను, వారితో కలిసి సంఘు ఆరాధనలో పాలు పొందే దానను, వారితోనే మాటల ముచ్చుట కల్గియుండేదానను, వారితో కలిసి ఆయా విషయాల కోసం నా ప్రణాళిక సిద్ధం చేసికొనే దానను. నేను మారిన స్థితిలోనికి వచ్చే పర్యంతము ఆ ఆనందంతో నిండిన, స్థిర చిత్రులైన వారి మధ్యలో కాలం గడిపొను. ఒక మాయని మచ్చగా వారి మధ్యలో ఉన్న నేను వారి సహవాసంలో మార్పు చెందాను. వారి ఆనందము, నిలకడయైన మనస్తత్వము నన్ను ఆత్మియమైన ఒప్పుదలలోనికి తీసికొని వచ్చాయి. కనుక ఆ స్థితిని బట్టి సంతోషపడుచున్నాను. నీ విషయంలో కూడా సంతోష ఆనందాలతో నిండిన, స్థిర చిత్రులైన ప్రజలు సహాయకరంగా ఉండగలరు.

కనుక నీవు కృంగుదలతో బాధపడుతుంటే, నీవు ఎవరితో స్నేహం చేయుచున్నావో నన్నుది ప్రాముఖ్యమైన సంగతి అని నీవు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. కృంగినస్థితిలో నుండి నీవు బయటపడగోరితే నీవు కృంగినవారితో సహవాసంలో ఉండవద్దు.

మనం కృంగుదలయొక్క కోరల్లో ఉన్నప్పుడు మనవలె కృంగిపోయి నిరాశలో మునిగిన వారినందరిని ఒక దగ్గర చేర్చుకొని మన సమస్యలు మనో స్థితిగతులను గూర్చి మాటలాడు కోవడం అవసరం. మనం నవ్వుచూ, పాటలు పాడుచూ, ఆనందించుచు, అప్పుడప్పుడు మనకు సంతోషం కల్గించే సంగతులను గూర్చి చర్చించుకోవడం చాలా త్రేష్ణం.



7  
~~

## దేవుడు నిన్ను గూర్చి ఏమి చెబుతున్నాడో వినండి

ఎట్లనగా తన ప్రీయునియందు తాను ఊచితముగా  
మనకనుగ్రహించిన తన కృపామహిమకు కీర్తి కలుగునట్టు...  
యేసు క్రీస్తు ద్వారా తనకు తుమారులనుగా స్వీకరించుటకే...  
త్రైస్తులో మనలను ఏర్పరచుకొనెను.

ఎఫ్సీయులకు 1:4-6



7  
~~

## దేవుడు నిన్ను గూర్చి ఏమి చెబుతున్నాడో వినండి

మనం విసిగిపోయి, నేరారోపణ కళ్లి శిక్షావిధికి లోనైన వారముగా ఉండవలెనని దేవుడు ఎంత మాత్రము ఇష్టపడడు. మనము ఏ స్థితిలో ఉన్నాను ఆ స్థితిలోనే దేవుని సంతోషపరచుచున్నామని మనం తెలిసికోవాలని ఆయన కోరుచున్నాడు.

మనము ఏయే విషయాలలో లోటు గల్లియున్నామో వాటిని పలుమార్లు సాతాను చూపిస్తూ ఉంటాడు. కానీ దేవుడు మనము అసలు ఎవరము అన్న విషయాన్ని దేవుడు మనకు చూపిస్తాడు—ఆనగా మనము ఆయన ప్రియమైన పిల్లలమని, మనమెట్లున్నాను ఆయనను సంతోషపరచుచున్నామని దేవుడు మనకు బయలు పరుస్తున్నాడు.

మనము ఎంతగా తప్పిపోయామో అన్న సంగతిని చూపుటకు దేవుడు ప్రయత్నించడు. ఎంత ఉన్నతంగా ఆయన దృష్టిలో ఉన్నామో దానిని చూపుటకు దేవుడు ఇష్టపడతాడు. ఎన్ని విషయాల్లో మనం జయం పొందామో, ఎంత చక్కగా నడుచుకొనుచున్నామో, ఆయన దృష్టిలో మనం ఎంత ప్రశ్నమైనవారామో

ఆయన మనలను ఎంత ప్రేమించుచున్నాడో అన్న దానిని ఆయన మనకు చూపగోరుతున్నాడు.

మనం అసంఖ్యలము గనుక దేవుడు మనలను అంగీకరించకపోవచ్చనని అపవాదియొక్క వాదన. అంటే దేవుడు మనకు చేప్పేదేమంటే ఆ ప్రియునియందు మనము అంగీకరించబడినాము. ఎందుకంటే యేసుక్రీస్తు మన కొరకు ఎంతో శుభకరమైన కార్యము చేశాడు. (ఎఫేసీ 1:4-6).

ఆయన హస్తము మనపై ఉన్నదని ఆయన దూతలు మన చుట్టూ కావలియుండి మనలను కాపాడుచున్నారని, ఆయన పరిశుద్ధాత్మ మన లోపలనే యుండి మనం చేసే ప్రతికార్యంలో మనకు సహాయుడైయున్నాడని మనం తెలిసికోవాలని దేవుడు మనతో చెబుతున్నాడు.

యేసుక్రీస్తు మన స్నేహితుడని మనం తెలిసికోవాలని, ఆయనతో అనుదినము నడుచుకొనుట ద్వారా మేలైన సంగతులు మన జీవితంలో చోటు చేసికొనునని ఆయన మనకు నేర్చించ కోరుతున్నాడు.

అపవాది మాటలను లక్ష్యపెట్టక దేవుని మాటలను విని లోబడితే, ఆయన మనలను సంతోషపరచి, మన విషయమై మనము అంగీకరించుకొనే వారినిగా చేస్తాడు. గతంలో జరిగిన వాటిని గురించి సమాధానం, ప్రస్తుత కాలంలో ఆనందం రాబోయే కాలమును గూర్చిన నిరీక్షణ మనకిస్తాడు. యొహోవాయందలి ఆనందం మనకు బలమని అదే మనకు బలమైన దుర్గమని మనం జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

## ముగింపు



మిం జీవితములను మార్చే సూత్రములు సాధారణముగా కీష్టమైనవి కావు. మింకు కృంగుదలను కలిగించే పరిస్థితిమీద ఆనందించుటయనే సూత్రమును అన్యయించుకున్నట్లయితే మిం పరిస్థితి మారిపోతుంది.



రెండవ భాగము

---

లేఖనభాగములు



# కృంగుదలను జయించుటకు సహాయపడే లేఖనభాగములు

---

నీతిమంతులు మొత్తపెట్టగా యొహోవా ఆలకించును. వారి శ్రమిలన్నిటిలోనుండి వారిని విడిపించును.

కీర్తనలు 34:17

యొహోవాకొరకు నేను సహానముతో కనిపెట్టుకొంటిని. ఆయన నాకు చెవియొగ్గి నా మొత్త ఆలకించెను. నాశనకరమైన గుంటలో నుండియు జిగటగల దొంగ ఊబిలో నుండియు ఆయన నన్ను పైకెత్తెను నా పాదములు బండమింద నిలిపి. నా అదుగులు స్థిరపరచెను. తనకు స్తోత్రరూపమగును క్రొత్తగీతమును మన దేవుడు నా నోట నుంచెను. అనేకులు దాని చూచి భయభక్తులు గలిగి యొహోవా యందు నమ్మికయుంచెదరు.

కీర్తనలు 40:1-3

నా ప్రాణము నిన్ను అంటి వెంబడించుచున్నది. నీ కుడిచేయి నన్ను ఆదుకొనుచున్నది.

కీర్తనలు 63:8

యెహోవాకొరకు నేను కనిపెట్టుకొనుచున్నాను. నా ప్రాణము అయినకొరకు కనిపెట్టుకొనుచున్నది. ఆయన మాటమిాద నేను అశపెట్టుకొనియున్నాను.

**కీర్తనలు 130:5**

సాత్మీకమైన నాలుక జీవవృక్షము. ధానిలో కుచీలత యుండిన యెడల ఆత్మకు భంగము కలుగును.

**సామెతలు 15:4**

నీకు వెలుగు వచ్చియున్నది, లెమ్ము, తేజరిల్లుము. యెహోవా మహిమ నీమిాద ఉదయించెను.

**యెషయా 60:1**

ప్రభువగు యెహోవా ఆత్మ నా మిాదికి వచ్చియున్నది దీనులకు సువార్తమానము ప్రకటించుటకు యెహోవా నన్ను అభిషేకించెను. నలిగిన హృదయముగలవారిని దృఢపరచుటకును చెరలోనున్న వారికి విడుదలను బంధింపబడినవారికి విముక్తిని ప్రకటించుటకును, యెహోవా హితవత్సరమును మన దేవుని ప్రతిదండన దినమును ప్రకటించుటకును దుఃఖాక్రాంతు లందరిని ఓదార్ఘటకును సీయోనులో దుఃఖించు వారికి ఉల్లాస వస్త్రములు ధరింప జేయుటకును బూడిదెకు ప్రతిగా వూదండను, దుఃఖమునకు ప్రతిగా ఆనందతైలమును భారభరితవైన ఆత్మకు ప్రతిగా స్తుతివస్త్రమును వారికిచ్చుటకును ఆయన నన్ను పంపియున్నాడు. యెహోవా తన్న మహిమవరచుకొనునట్లు నీతి అను మన్తకి

వృక్షములనియు యేహోవా నాటిన చెట్లనియు వారికి పేరు  
పెట్టబడును.

యెషయా 61:1-3

అంధకారములో నుండి వెలుగు ప్రకాశించును గాక అని పలికిన  
దేవుడే తన మహిమను గూర్చిన జ్ఞానము యేసు క్రీస్తునందు  
వెల్లడిపరచుటకు మా హృదయములలో ప్రకాశించెను గనుక  
మేము మమ్మునుగూర్చి ప్రకటించు కొనుటలేదు గాని, క్రీస్తు  
యేసును గూర్చి ఆయన ప్రభువనియు, మమ్మును గూర్చి యేసు  
నిమిత్తము మేము మింపిచారకులమనియు ప్రకటించుచున్నాము.

2 కొరింథియులకు 4:6

దేనిని గూర్చియు చింతపడకుడి గాని ప్రతి విషయములోను  
ప్రార్థన విజ్ఞాపనములచేత కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా మిం  
చిన్నపములు దేవునికి తెలియజేయుడి. అప్పుడు సమస్త  
జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని సమాధానము యేసు క్రీస్తు వలన  
మించిన హృదయములకును, మించిన తలంపులకును కావలి  
యుండును. మెట్టుకు సహాదరులారా, యే యోగ్యతయైనను  
మెప్పేనను ఉండినయెడల ఏవి సత్యమైనవో, ఏవి మాన్యమైనవో,  
ఏవి... భ్యాతిగలవో, వాటిమీద ధ్యానముంచుకొనుడి.

ఫిలిప్పియులకు 4:6-8



# కృంగుదలతో పోరాచుటకు ప్రార్థన

---



తండ్రి, యేసు నామంలో నా కృంగుదలభారంతో నీ దగ్గరకు వచ్చాను. ఈ బరువు నాకు అవసరం లేదు, ఓ ప్రభువా, ఇప్పుడే దీనిని నీ పాదముల చెంత వదలి వేస్తున్నాను.

ఈ నీచ ఆలోచనలు తీసివేసి, నీ సంతోషం దయచేయండి. నీ కృప నాకు చాలును.

నీ వాక్యంతో నేను అంగీకారానికి వస్తున్నాను. నీ సన్మిధి నాకు అవసరం నీలోనే జీవించగలను, నడవగలను, నా వ్యక్తిత్వం నీకు సమర్పిస్తున్నాను!

నీకు వందనములు!



# ప్రభువుతో వ్యక్తిగతమైన సంబంధం కొరకైన ప్రార్థన

---

అన్నటికంటే ముఖ్యంగా యేసు ప్రభువు నిన్ను రక్షించి, నిన్ను తన ఆత్మతో నింపగోరుచున్నాడు. సమాధానకర్తయగు అధిపతియైన యేసును నీ జీవితములో రక్షకునిగా ప్రభువుగా నుండుటకు నీవు ఇంతవరకు ఆహ్వానించనియెడల, ఇప్పుడైనా ఆలాగు చేయాలని నిన్ను కోరుచున్నాను. ఈ క్రింది ప్రార్థన నీవు యదార్థంగా చేసినట్లయిన నీవు క్రీస్తులో నూతన జీవితం అనుభవిస్తావు.

ప్రియ తండ్రి,

నీవు లోకమును ఎంతో శ్రేమించావు. ఆయనయందు విశ్వాసముంచు వారందరు నశింహక నిత్యజీవము పొందునట్లు నీ ప్రియకుమారుని అనుగ్రహించావు.

మేము కృపద్వారా విశ్వాసమును బట్టి రక్షణ పొందాము అని, అది దేవుని వరమని నీ వాక్యము సెలవిస్తుంది. రక్షణ సంపాదించుకొనుటకు మా స్వంత క్రియలు వివియు పనికిరావు.

నీ కుమారుడైన యేసు క్రీస్తు లోకరక్షకుడని, నమ్మి నా నోటిలో ఒప్పుకొనుచున్నాను. ఆయన సిలువపై చనిపోయి నా పాపములన్ని సిలువపై మోసి వాటి కొరకైన క్రయమును చెల్లించాడు. నీవు యేసును మృతులలో నుండి లేపావని నా హృదయపూర్వకంగా నమ్ముచున్నాను.

నా పాపములు త్థమించుమని నేను మనవి చేయుచున్నాను. యేసు నా ప్రభువని ఒప్పుకొనుచున్నాను. నీ వాక్యం చెప్పిన రీతిగా నేను రక్షణ పొందాను. నిత్యత్వంలో నీతీనే ఉంటాను. తండ్రి నీకు స్తోత్రములు, నీకు కృతళ్ళుడను. యేసు నామమున ఈ ప్రార్థన చేయుచున్నాను. ఆమెన్.

యోహాన్ 3:16, ఎఫోసీ 2:8,9, రోమా 10:9,10, 1 కొరింథి 15:3,4,  
1 యోహాన్ 1:9, 4:14-16, 5:1,12,13.

## రక్షణ కొరకు ప్రార్థన



దేవుడు నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాడు మరియు ఆయన నీతో వ్యక్తిగత సంబంధమును కలిగియిందాలని ఆశిస్తున్నాడు. నీవు ఇంకను యేసును నీ స్వంతరక్షకునిగా అంగీకరించని యెడల ఇప్పుడే దానిని చేయుము. మీరు కేవలం మీ హృదయమును ఆయన కొరకు తెరచి ఈ ప్రార్థనను చేయుము.

“తండ్రి, నేను నీకు వ్యతిరేకముగా పాపము చేసియున్నానని నాకు తెలియును. నన్ను క్షమించుము. నన్ను శుభ్యునిగా చేయుము. నేను మీ కుమారుడైన యేసులో నమ్మికయుంచుదునని వాగ్గానం చేయుచున్నాను. ఆయన నాకొరకు మరణించియున్నాడని - ఆయన సిలువపై మరణించినప్పుడు నా పాపములన్నింటిని ఆయన మోసాడని నేను నమ్మిదును. ఆయన మరణము జయించి తిరిగి లేచాడని నేను నమ్మిచున్నాను. నేను ఇప్పుడే నా జీవితమును యేసుకు అర్పించుచున్నాను.

తండ్రి, మీ క్షమాపణ మరియు నిత్యజీవమనే బహుమతులను బట్టి మీకు వందనము. నీ కొరకు జీవించుటకు నాకు సహాయం చేయుము. యేసు నామములో ప్రార్థించుచున్నాను. ఆమేన్.”

నీవు నీ హృదయముతో ప్రార్థించినప్పుడు దేవుడు నిన్ను అంగీకరించి, పరిశుద్ధ పరచి మరియు ఆత్మియ మరణమనే బంధకము నుండి నిన్ను విడిపించెను,

సమయం తీసుకొని ఈ లేఖనమును చదివి మరియు ధ్యానించి మరియు మీ నూతన జీవితంలో ఆయనతో నడచుచున్న ఈ ప్రయాణంలో దేవుడు మీతో మాట్లాడునట్లు ఆయనను అడుగుము.

- యోవోను 3:16
- 1 కొరింథీ 15:3-4
- ఎఫెసీ. 1:4
- ఎఫెసీ 2:8-9
- 1 యోవోను 1:9
- 1 యోవోను 4:14-15
- 1 యోవోను 5:1
- 1 యోవోను 5:12-13

నీవు క్రీస్తుతో నీ సంబంధముతో ఎదుగుటకు ప్రోత్సహించబడునట్లుగా బైబిలును నమ్మే సంఘమును మీరు కనుగొనునట్లు దేవుని సహాయం కొరకు అడగండి. దేవుడెల్లప్పుడు మీతోనే ఉంటాడు మరియు దేవుడు మీ కొరకు రాచియుంచిన సమృద్ధియైన జీవితమును మీరు జీవించునట్లు ఆయన మిమ్మును నడిపించును.

## రచయితను గురించి



జాయిస్ మేయర్ ప్రపంచంలోని ప్రసిద్ధిగాంచిన క్రియాపూర్వకమైన బైబిల్ బోధకులలో ఒకరు, ఆనందించుడి ప్రతిదిన జీవితం అనే ఆమె టీవి మరియు రేడియో కార్యక్రమాలు ప్రపంచమంతటా వందలకొలది టీవి నెట్‌వర్క్‌మరియు రేడియో స్టేషన్లో ప్రసారమవుతుంది.

జాయిస్ వందల కంటే ఎక్కువ ఉత్సేజికరమైన పుస్తకాలను రచించారు. ఆమె పుస్తకాలలో ఉత్తమంగా అమ్ముదైన పుస్తకాలు - గాడ్ తణ్ నాట్ మ్యాడ్ ఎట్ యు; మేకింగ్ గుడ్ హ్యాబిట్స్; బ్రేకింగ్ బ్యాడ్ హ్యాబిట్స్; దు యువర్ సెల్వ్ ఎ ఫేవర్... ఫర్మగివ్; లివింగ్ బియాండ్ యువర్ థీలింగ్స్; పవర్ థాట్స్; మనస్సే ఒక రణరంగం; లుక్ గ్రేట్ థీల్ గ్రేట్; ద కాన్సిడెంట్ పుమన్; ఐ డేర్ యు; మరియు నెవర్ గివ్ అవ్!

జాయిస్ ప్రపంచమంతటా అనేకమంది వేలమంది ప్రజలతో మాటల్లాడునట్లు సంవత్సరమంతటా సదస్యులను నిర్వహిస్తూ విస్తారంగా ప్రయాజిస్తూ ఉంటారు.

Joyce Meyer Ministries—India  
Post Bag No. 1  
Jubilee Hills, Hyderabad  
India  
[www.jmmindia.org](http://www.jmmindia.org)

**Go to [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org) to watch Joyce's  
messages in a variety of different languages.**

**You can also request Prayer on  
Toll Free number: 1800 3454 007**



## దేవుని ద్వారా కల్గిన సంతోషం స్థిరంగా ఉంటుంది

కనబడే కారణం లేకుండనే నీవు నిరీక్షణ లేక ఆయాసంతో ఉంటున్నావా? నీవు అనేకమైన నిరాశలను ఎదుర్కొని కృంగిన స్థితి నుండి బయటపడలేకున్నావా? కృంగిన స్థితికి గలకారణమేదైననూ అట్టి స్థితికి మూలకారణం సాతానేయని తెలిసికోవాలి.

కృంగియున్న జీవితములో జయము పొందుటకు ప్రసిద్ధ రచయితియియన జాయిస్ మేయర్ లేఖనముల ఆధారంగా తన స్వంత జీవితానుభవాలను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. మనస్సులోని ఊహలద్వారా గాక, విశ్వాసము ద్వారా ఏ విధంగా నడుచుకోవాలో స్వభావసిద్ధంగా కలుగు సంతోషములోని శక్తిని ఎట్లు అనుభవించాలో, క్షుమాపణ యొక్క ప్రధానపాత్రమేమో నీవు తెలిసికుంటావు.

విశ్వాసులమైన మన జీవితాలలో సంతోషాన్ని ఏదో రీతిగా ఉప్పుత్తి చేయలేము. అయితే ఈ సంతోషం మనలోనే ఉంది. అది బయలు పరచబడుటకు సిద్ధంగా ఉంది. కృంగిన తసమ్మానాల కలిగే జయము యొసుక్రీస్తులోనేయున్నది. ఆయన శక్తిజో నీవు షైకి లేచి ఈ దినము నుండి సంతోషమును స్వేచ్ఛను అనుభవించుము.

### ఈ పరుసలోని ఇతర పుస్తకములు చదవండి

- నిరుత్సాహమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- భయమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- అభ్యర్థతా భావమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- ఒంటరితమును గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- మానసిక ఇత్తిడిని గూర్చి ముక్కుసూటిమాట
- చింతించుటను గూర్చి ముక్కుసూటిమాట