



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

# നമ്മയും തിന്മയും സംബന്ധിച്ച് ബൈബിൾ എന്ത് പറയുന്നു? — ഭക്തിപരമായ ധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയും • സ്‌ട്രോങ്ങ്സ് നമ്പറുകളോടു കൂടിയ KJV തിരുവെഴുത്തുകൾ

ഒരു ഭക്തിനിർഭരമായ ധ്യാനവും ഒരു പ്രാർത്ഥനയും • കാലത്ത്, ഉച്ചയ്ക്ക്, രാത്രിയിൽ  
അവനെ അന്വേഷിക്കുക

നമ്മയും തിന്മയും — അടിസ്ഥാന ബൈബിൾ ഉപദേശം

## ആമുഖം

നല്ലതും തിന്മയും പണ്ടെങ്ങോ ഒരു തോട്ടത്തിൽ ഒരു തവണ മാത്രമല്ല, ഓരോ ദിവസവും നിന്റെ മുമ്പിൽ വെക്കപ്പെടുന്നു. പകൽവെളിച്ചത്തിൽ കണ്ണുകൾ നിറങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ ശീലിക്കുന്നതുപോലെ, അവയെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ നിന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പരിശീലിക്കപ്പെടണമെന്ന് കർത്താവ് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ വായന ഒരു പൂർണ്ണദിവസത്തിലൂടെ—പ്രഭാതം, മധ്യാഹ്നം, രാത്രി—ഓരോ നാഴികയിലും ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചുകൊണ്ട് കടന്നുപോകുന്നു: ഇപ്പോൾ ഞാൻ ഏതാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്? ഈ ചുരുക്കം വാക്കുകൾ നിന്നോടൊപ്പം കൊണ്ടുപോകുക, അവ ദിവസത്തിന്റെ ഓരോ കാവൽനേരത്തും നിന്നെ കണ്ടുമുട്ടട്ടെ.

## ഹീബ്രു പ്രധാനപദങ്ങൾ

“നല്ലത്” — **H2896 towb** — നല്ലത്, സുഖകരമായത്, നന്നായി  
ജീവിക്കേണ്ടതിന് നമ്മെ അന്വേഷിക്കുവിൻ, തിന്മയെ അല്ല (ആമോസ് 5:14)

“ദോഷം” — **H7451 ra** — ദോഷം, ചീത്ത, വിപത്ത്  
തിന്മ വിട്ട് നമ്മെ ചെയ്യേണ്ടതിനും, നമ്മെ വിട്ട് തിന്മ ചെയ്യാതിരിക്കേണ്ടതിനും (ആമോസ് 5:14)

## ഗ്രീക്ക് പ്രധാന പദങ്ങൾ

“നല്ലത്” — **G18 agathos** — സ്വഭാവത്തിലും പ്രവർത്തനത്തിലും നല്ലത്  
തിന്മയെ നമ്മയാൽ ജയിക്കുക (റോമർ 12:21)

“ദോഷം” — **G2556 kakos** — ക്രിമ, ചീത്ത, ദോഷകരമായത്  
തിന്മയോടു തോറ്റുപോകരുതു (റോമർ 12:21)

“അതിജയിക്കുക” — **G3528 nikao** — വിജയിക്കുക, ജയം നേടുക

തിന്മയാൽ ജയിക്കപ്പെടാതെ നന്മയാൽ തിന്മയെ ജയിക്കുക എന്ന, ആ ദിവസത്തെ മുഴുവൻ സംഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു കൽപ്പന (റോമർ 12:21)

**രാവിലെ — എന്നെ അതികാലത്ത് അന്വേഷിക്കുക**

**സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 5:3** യഹോവേ, രാവിലെ എന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കേണമേ; രാവിലെ ഞാൻ അങ്ങേയ്ക്കായി യാചന ഒരുകുറി കാത്തിരിക്കുന്നു.

**രാവിലെ നീ എന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കും → രാവിലെ ഞാൻ എന്റെ പ്രാർത്ഥന നിനക്കു ഒരുകുറി കാത്തിരിക്കും.**

**സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 143:8** രാവിലെ അങ്ങേയുടെ ആർദ്രകരുണയെപ്പറ്റി എന്നെ കേൾപ്പിക്കേണമേ; ഞാൻ അങ്ങയിൽ ആശ്രയിക്കുന്നുവല്ലോ; ഞാൻ നടക്കേണ്ട വഴി എന്നെ അറിയിക്കേണമേ; ഞാൻ എന്റെ ഉള്ള അങ്ങയിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നുവല്ലോ.

**രാവിലെ അങ്ങേയുടെ ആർദ്രകരുണയെപ്പറ്റി എന്നെ കേൾപ്പിക്കേണമേ → ഞാൻ നടക്കേണ്ട വഴി എന്നെ അറിയിക്കേണമേ.**

(എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ — ഇന്നു രാവിലെ, ഇന്നത്തെ ദിവസത്തിന്റെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ വരുന്നതിനു മുമ്പ്, ദാവീദ് ചോദിച്ച അതേ കാര്യം തന്നെ ചോദിക്കുക: ഇന്നലത്തെ തെറ്റിനുള്ള ക്ഷമ മാത്രമല്ല, ഇന്നു നടക്കേണ്ട വഴിയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും കൂടി. നല്ലതും ചീത്തയും രണ്ടും ഉച്ചയാകുന്നതിനു മുമ്പേ മുന്നിൽ വെക്കപ്പെടും. ഏതു സ്വീകരിക്കണമെന്ന് നേരത്തേ ചോദിക്കുക.)

**ഉച്ചയായപ്പോൾ — ഉച്ചയ്ക്കും ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കും**

**സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 55:17** ഞാൻ വൈകുന്നേരത്തും കാലത്തും ഉച്ചയ്ക്കും സങ്കടം ബോധിപ്പിച്ച് കരയും; കർത്താവ് എന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കും.

**ഞാൻ വൈകുന്നേരത്തും കാലത്തും ഉച്ചയ്ക്കും സങ്കടം ബോധിപ്പിച്ച് കരയും → കർത്താവ് എന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കും.**

**അപ്പൊസ്തലന്മാരുടെ പ്രവൃത്തികൾ 10:9** പിറ്റേന്നാൾ കൊർന്നൊല്ല്യാസ് അയച്ചവർ യാത്രചെയ്തു പട്ടണത്തോട് സമീപിക്കുമ്പോൾ പത്രൊസ് ആറാം മണിനേരത്ത് പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ മാളികമുറിയിൽ കയറി. **പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ പത്രൊസ് ഏകദേശം ആറാം മണിനേരത്ത് വീട്ടിന്മേൽ കയറി.**

**ആമോസ് 5:14** നിങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കേണ്ടതിന് തിന്മയല്ല നന്മ തന്നെ അന്വേഷിക്കുവിൻ; അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പറയുന്നതുപോലെ സൈന്യങ്ങളുടെ ദൈവമായ യഹോവ നിങ്ങളോടുകൂടി ഇരിക്കും. **[H7451 ra ■]**

**[H2896 towb ■] [H1875 darash ■]**

**നല്ലതു അന്വേഷിപ്പിൻ, തിന്മയല്ല → നിങ്ങൾ ജീവിക്കേണ്ടതിന്.**

(എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ — ഉച്ചസമയത്ത്, ജോലി പകുതി പൂർത്തിയായിരിക്കും, മനസ്സിന് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാം. പത്രൊസ് ഒരു സാധാരണ വീടിന്റെ മേൽക്കൂരയിൽ, ഒരു സാധാരണ നാഴികയിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സ്വർഗ്ഗം അവനു തുറന്നു. നീ നിൽക്കുന്നിടത്ത് നിൽക്കുക, ഈ പ്രഭാതത്തിലെ വാക്യം ഓർക്കുക, വീണ്ടും ചോദിക്കുക: ഇന്നു ഞാൻ നല്ലതിനെ അന്വേഷിക്കുന്നുവോ, അതോ ഈ ദിവസം സാവധാനം എന്നെ എളുപ്പമുള്ളതിലേക്ക് തിരിച്ചുവിട്ടോ?)

**രാത്രി — രാവും പകലും ധ്യാനിക്കുക**

**സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 63:6** എന്റെ പ്രാണന് മജ്ജയും മേദസ്സുംകൊണ്ട് എന്നപോലെ തൃപ്തിവരുന്നു; എന്റെ വായ് സന്തോഷമുള്ള അധരങ്ങളാൽ അങ്ങയെ സ്തുതിക്കുന്നു.

**എന്റെ പ്രാണന് മജ്ജയും മേദസ്സുംകൊണ്ട് എന്നപോലെ തൃപ്തിവരുന്നു → എന്റെ വായ് സന്തോഷമുള്ള അധരങ്ങളാൽ അങ്ങയെ സ്തുതിക്കുന്നു.**

**എഫെസ്യർ 4:26** കോപിക്കുമ്പോൾ പാപം ചെയ്യാതിരിക്കുവിൻ. സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുവോളം നിങ്ങൾ കോപം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കരുത്.

**കോപിക്കുമ്പോൾ പാപം ചെയ്യാതിരിക്കുവിൻ → സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുവോളം നിങ്ങൾ കോപം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കരുത്.**

**സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 4:8** ഞാൻ സമാധാനത്തോടെ കിടന്നുറങ്ങും; അവിടുന്നല്ലോ യഹോവേ, എന്നെ നിർഭയം വസിക്കുമാറാക്കുന്നത്.

**ഞാൻ സമാധാനത്തോടെ കിടന്നുറങ്ങും → എന്നെ നിർഭയം വസിക്കുമാറാക്കുന്നത്.**

(എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ — ഇന്ന് രാത്രി, നീ തുടങ്ങിയ വേദവാക്യങ്ങൾക്കെതിരെ ഇന്നത്തെ ദിവസത്തെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുക. തിന്മയ്ക്ക് തിന്മകൊണ്ട് പ്രതികരിച്ചിടത്ത്, അത് ഉറക്കത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകരുത് — നിന്റെ കോപം പരിഹരിക്കപ്പെടാതെ അതിനോടൊപ്പം അസ്തമിക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ, സൂര്യൻ അസ്തമിക്കട്ടെ. നന്മ ചെയ്തിടത്ത്, നന്ദി പറയുക, കാരണം അത് നിന്റെ പ്രവൃത്തിക്ക് മുമ്പേ അവന്റെ ദാനമായിരുന്നു. പിന്നെ സമാധാനത്തോടെ കിടക്കുക, കാരണം കർത്താവ് മാത്രമാണ് നിന്നെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ വസിക്കുമാറാക്കുന്നത്.)

## ഹൃദയത്തിൽ ഒളിപ്പിക്കേണ്ട വചനം

**റോമർ 12:21** തിന്മയോട് തോല്ക്കാതെ നന്മയാൽ തിന്മയെ ജയിക്കുക. [G18 agathos ■] [G3528 nikao ■] [G2556 kakos ■] [G3528 nikao ■]

തിന്മയോടു തോല്ക്കാതെ → നന്മയാൽ തിന്മയെ ജയിക്കുക.

അന്തിമ ചിന്തകൾ

ഇന്ന് ഒരു ദിവസം മുഴുവനും ഒരാറ്റ നടപ്പാണ്, മൂന്ന് വേറിട്ട നടപ്പുകളല്ല. പ്രഭാതം ദൈവത്തോട് വഴി കാണിക്കാൻ ചോദിക്കുന്നു. മധ്യാഹ്നം ആ വഴി ഇപ്പോഴും പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുന്നു. രാത്രി അതുകൊണ്ട് എന്ത് ചെയ്തു എന്ന് ചോദിക്കുന്നു, ഉറക്കത്തിന് മുമ്പ് വിട്ടുകളയേണ്ടത് വിട്ടുകളയുന്നു.

**ആവർത്തനപുസ്തകം 6:7** നീ അവയെ നിന്റെ മക്കൾക്ക് ഉപദേശിച്ചുകൊടുക്കുകയും നീ വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും വഴി നടക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും വേണം.

**നീ വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അവയെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്ക + വഴി നടക്കുമ്പോൾ → നീ കിടക്കുമ്പോഴും എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും.**

ഇത് നീ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും, കിടക്കുമ്പോഴും, പകൽ മുഴുവനും ചെയ്യുക.

ഇന്ന് പ്രയോഗിക്കുക

1. ഇന്നു രാവിലെ, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, സങ്കീർത്തനം 143:8 ഒരു പ്രാവശ്യം ഉച്ചത്തിൽ വായിച്ച്, നീ ഇന്നു നടക്കേണ്ട വഴി കാണിക്കേണമേ എന്നു ദൈവത്തോടു അപേക്ഷിക്കുക. (രാവിലെ)
2. ഉച്ചസമയത്ത്, നിങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഒരു നിമിഷം നിർത്തി, ഈ പ്രഭാതത്തിലെ വാക്യം ഓർത്ത്, ഈ ദിവസം നിങ്ങളെ നല്ലതിന് പകരം എളുപ്പമുള്ളതിലേക്ക് തിരിച്ചുവിട്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക. (ഉച്ച)
3. ഇന്നു രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ്, തിന്മയ്ക്കു തിന്മകൊണ്ടു പ്രതികരിച്ച ഒരു സന്ദർഭം ഇന്നു നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായോ എന്നു കണ്ടെത്തി, സൂര്യൻ അതിന്മേൽ അസ്തമിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അതു ദൈവസന്നിധിയിലേക്കു കൊണ്ടുവരുക. (രാത്രി)
4. ഇന്ന് രാത്രി കണ്ണടയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, റോമർ 12:21 ഒരു തവണ ഉച്ചത്തിൽ പറയുക, അങ്ങനെ അത് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിലുള്ള അവസാനത്തെ കാര്യമായിരിക്കും. (രാത്രി)

## പ്രാർത്ഥന

കർത്താവേ, പ്രഭാതത്തിൽ ഞാൻ എന്റെ ശബ്ദം നിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു, ഞാൻ മേലോട്ട് നോക്കുന്നു. ഇന്ന് ഞാൻ നടക്കേണ്ട വഴി എന്നെ അറിയിക്കണമേ, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഞാൻ എന്റെ പ്രാണനെ നിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. ശലോമോന്റെ ഹൃദയം പോലെ ഒരു ഹൃദയം എനിക്ക് നൽകണമേ, എന്റെ മുന്നിലുള്ള തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ നന്മയും തിന്മയും തിരിച്ചറിയാൻ. മധ്യാഹ്നത്തിൽ, എന്റെ ശക്തി പകുതി ചെലവായി, പ്രവൃത്തി ഇനിയും തീർന്നിട്ടില്ലാത്തപ്പോൾ, മേൽക്കൂരയിൽ പത്രോസിനെ വിളിച്ചതുപോലെ എന്റെ ഹൃദയത്തെ നിന്നിലേക്ക് തിരികെ വിളിക്കണമേ; നന്മ അന്വേഷിക്കുന്നതിൽ എന്നെ നിലനിർത്തണമേ, എളുപ്പമുള്ളതിലേക്ക് മാത്രം വഴുതി വീഴാതെ. ഇന്നു രാത്രി, ഞാൻ സത്യസന്ധമായി പിന്നോട്ട് നോക്കട്ടെ. തിന്മയ്ക്ക് തിന്മ കൊണ്ട് ഉത്തരം പറഞ്ഞിടത്ത്, എന്നോട് ക്ഷമിക്കണമേ, എന്റെ കോപത്തിന്മേൽ സൂര്യൻ അസ്തമിക്കാൻ അനുവദിക്കരുതേ. നന്മ ചെയ്തിടത്ത്, ഞാൻ നിന്നോട് നന്ദി പറയുന്നു, കാരണം അത് എന്റെ പ്രവൃത്തിക്ക് മുമ്പേ നിന്റെ ദാനമായിരുന്നു. നന്മ ചെയ്യുന്നതിൽ ഞാൻ മടുത്തുപോകാതെ എന്നെ കാക്കണമേ, ഓട്ടം തീരുന്നതിന് മുമ്പ് ഞാൻ തണുപ്പനാകാതെ എന്നെ കാക്കണമേ; ഞാൻ അവസാനത്തോളം സഹിച്ചുനിൽക്കട്ടെ, പിന്മാറാതെയിരിക്കട്ടെ. എന്നിലുള്ള തിന്മയാൽ ഞാൻ ജയിക്കപ്പെടാതെയിരിക്കട്ടെ, പിന്നെയോ, നന്മയാൽ തിന്മയെ ജയിക്കുവാൻ എന്നെ അനുവദിക്കണമേ, എന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവനും. ദിവസം

അവസാനിക്കുമ്പോൾ, ഞാൻ സമാധാനത്തോടെ കിടക്കട്ടെ, കാരണം നീ മാത്രമാണ് എന്നെ  
സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ വരിക്കുമാറാക്കുന്നത്. ആമേൻ.

രക്ഷിക്കപ്പെടുവാൻ നീ എന്തു ചെയ്യേണം?

"രക്ഷിക്കപ്പെടാൻ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യേണം" എന്ന നമ്മുടെ ബൈബിൾ പഠനം നോക്കുക

## SOURCES & CREDITS

Scripture: Malayalam Indian Revised Version Bible (CC BY-SA 4.0) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).