

## ஜெபம்

1. தனி ஜெபம் - 10
2. ஆண்டவராகிய இயேசுவே இன்றைக்கு - 9
3. 1 நிமிடம் , 10 நிமிடம் , 1 மணி நேரம் - 9
4. அனுதினமும் அதிகாலையில்  
ஆண்டவருடன் அரைமணிநேரம் - 9

ஜெபம் என்பது ஆண்டவரிடத்தில் உரிமையோடு நாம் நம்முடைய தேவைகளைச் சொல்லி அவரிடம் கேட்பது, பேசுவது, உறவாடுவது ஆகும்.

மகன் தன் தகப்பனிடம் பேசுகிறான். தனக்குத் தேவையானதைக் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்கிறான். தன் தகப்பன் சொல்வதைக் கேட்கிறான், கேட்டு பதில் கொடுக்கிறான். ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் தான் பேசவேண்டும். இவ்வளவு நேரம் தான் பேசவேண்டும் என்ற முறையிலல்ல அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மட்டுமல்ல, அன்பின் அடிப்படையில் மகன் தன் தகப்பனோடு பேசி மகிழ்கிறான்; தன் தேவைகளைத் தெரியப்படுத்துகிறான்.

இவ்வாறு ஆண்டவராகிய இயேசுவை நம்புபவர்கள் அவரோடு ஜெபத்தின் மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம், உறவு கொள்ளலாம்.

#### **தனிஜெபத்தின் முக்கியத்துவம் !**

ஒரு பெரிய தலைவர் உங்களை சந்தித்துப் பேச விரும்புகிறாரென வைத்துக்கொள்வோம். அவரோடு கூட நீங்கள் நேரம் செலவிடுவதற்கு மற்ற எல்லாவற்றையும் தள்ளிவைத்துவிட்டு அவருக்கென்று முக்கியத்துவம் கொடுப்பீர்களல்லவா? அந்தப் பெரிய தலைவருடன் நீங்கள் என்னென்ன சொல்லவேண்டும், கேட்கவேண்டும், அவர் உங்களிடம் என்னென்ன சொல்லுவார் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் கவனமாக கற்பனை செய்து அவரைச் சந்திப்பதற்கு ஆயத்தப்படுவீர்கள் அல்லவா?

அந்தப் பெரிய மனிதருக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் நீங்கள் கொடுக்கும் போது அதைவிட மேலான சர்வ வல்லமை படைத்த தேவன், உன்னதமானவர், பரிசுத்தமுள்ள மீட்பர், இராஜாதி ராஜாவாகிய ஆண்டவருக்கு முதலிடமும், முக்கியத்துவமும் கொடுப்பது எவ்வளவு அவசியம்!

#### **தனி ஜெபம்: முன்மாதிரிகள்**

**தாவீது:** நானோ ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன். சங்கீதம் 109:4;

**தானியேல்:** தான் முன் செய்து வந்தபடியே, தினம் மூன்று வேளையும் தன் தேவனுக்கு முன்பாக முழங்காற் படியிட்டு ஜெபம்பண்ணி, ஸ்தோத்திரம் செலுத்தினான். தானியேல் 6:10

**ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து:** அவர் அதி காலையில், இருட்டோடே எழுந்துபுறப்பட்டு, வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப் போய், அங்கே ஜெபம் பண்ணினார். மாற்கு 1:35

அந்நாட்களிலே, அவர் ஜெபம்பண்ணும் படி ஒரு மலையின் மேல் ஏறி, இரா முழுவதும் தேவனை நோக்கி ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தார். அவர் தமது சீஷரோடு கூட தனித்து ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தார். லூக்கா 6:12,9:18

**அப்போஸ்தலனாகிய பவுல்:** அவன் இப்பொழுது ஜெபம் பண்ணுகிறான்.

அப்போஸ்தலர் 9:11;

**கொர்நேலியு:** அவன்... எப்பொழுதும் தேவனை நோக்கி ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தான். அப்போஸ்தலர் 10:2

#### **தனி ஜெபம் : வேதவசனங்கள் !**

**நீயோ ஜெபம்பண்ணும்போது ....**  
நானோ ஜெபம்பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

...இக்கட்டுகளில் நான் இன்னும் ஜெபம் பண்ணுவேன்.

நான் யோப்பா பட்டணத்தில் ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தபோது...

அவன் இப்பொழுது ஜெபம்பண்ணுகிறான்.

கொர்நேலியு....எப்பொழுதும் தேவனை நோக்கி ஜெபம்பண்ணிக்

கொண்டிருந்தான்.

பேதுரு ஆறாம் மணி நேரத்திலே ஜெபம் பண்ணும்படி மேல்வீட்டில் ஏறினான்.

மத்தேயு 6:6; சங்கீதம் 109:4;141:5;

அப்போஸ்தலர் 11:5;9:11;10:2,9;

நான் ஜெபம்பண்ணும்போதெல்லாம்  
இடைவிடாமல் உங்களை நினைத்துக்  
கொண்டிருக்கிறதைக் குறித்து...

ரோமர் 1 : 9

இடைவிடாமல் உங்களுக்காக  
ஸ்தோத்திரம் பண்ணி, என் ஜெபங்களில்  
உங்களை நினைத்து எபேசியர் 1 : 16

நான் இரவும் பகலும் இடைவிடாமல்  
என் ஜெபங்களில் உன்னை நினைத்து,  
II தீமோத்தேயு 1 : 3

### தனி ஜெபம் : எப்பொழுது?

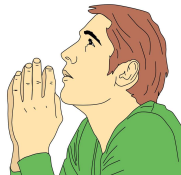
ஒவ்வொருநாளும் தனியாக  
ஆண்டவருடன் ஜெபிக்க நேரத்தை  
ஒதுக்கிவிடுங்கள். நேரம் இல்லை,  
நேரம் கிடைக்கவில்லை என்று  
சொல்லாதீர்கள். ஒரு நாளைக்கு  
குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது  
ஜெபத்தில் செலவிடுங்கள்.

அதிகாலையிலும், இரவிலும்  
படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பும் மற்றும்  
ஓய்வு நேரங்களிலும் தனித்திருந்து  
ஜெபியுங்கள்.

ஜெபத்தை உரையாடுவதற்கும்,  
உறவாடுவதற்கும் ஒப்பிடலாம். ஆகவே  
ஜெபம் தேவனோடு நாம் தொடர்ந்தும்,  
அடிக்கடி தொடர்பு கொண்டும் செய்யக்  
கூடிய ஒன்றாகும். ஜெபத்திற்கென்று  
ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தைத் தெரிந்து  
கொண்டு, திட்டமிட்டு ஜெபிப்பது  
தேவனுக்கு நாம் முதலிடமும், முக்கி  
யத்துவமும் கொடுக்கிறோம் என்பதைக்  
காட்டுகிறது; ஆனால் ஜெபம் நாம்  
சுவாசிக்கும் மூச்சைப் போல இருப்பதினால்  
தொடர்ந்து தேவனோடு கொண்டிருக்கும்  
உறவில் நாம் தொடர வேண்டும்.

கார்த்தாவே காலையிலே என் சத்தத்தைக்  
கேட்டருளுவீர்; காலையிலே உமக்கு  
நேரே வந்து ஆயத்தமாகி, காத்திருப்பேன்.

- சங்கீதம் 5:3



அதிகாலையில்: இயேசு அதிகாலையில்,  
இருட்டோடே எழுந்து புறப்பட்டு,  
வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப் போய்,  
அங்கே ஜெபம் பண்ணினார்.

மூன்று வேளைகள்: அந்தி சந்தி  
மத்தியான வேளைகளிலும் நான்  
தியானம்பண்ணி முறையிடுவேன்;  
அவர் என் சத்தத்தைக் கேட்பார்.

இரவு / முழு இரவு : கார்த்தாவே இராக்  
காலத்தில் உமது நாமத்தை நினைத்து,  
உமது வேதத்தைக் கைக்கொள்கிறேன்.  
உமது நீதியான நியாயத்தீர்ப்புகளினி  
மித்தம் உம்மைத் துதிக்கும்படி  
பாதிராத்திரியில் எழுந்திருப்பேன்.

அந்நாட்களிலே, அவர் ஜெபம் பண்ணும்படி  
ஒரு மலையின்மேல் ஏறி, இராமுழுவதும்  
தேவனை நோக்கி ஜெபம்பண்ணிக்  
கொண்டிருந்தார்.

விழித்திருந்து : நீங்கள் சோதனைக்  
குட்படாதபடிக்கு விழித்திருந்து ஜெபம்  
பண்ணுங்கள். ஆவி உற்சாகமுள்ளது  
தான், மாம்சமோ பலவீனமுள்ளது என்றார்.

இடைவிடாமல் : இடைவிடாமல் ஜெபம்  
பண்ணுங்கள், ஸ்தோத்திரத்துடன்  
ஜெபத்தில் விழித்திருங்கள்.

மாற்கு 1:35; சங்கீதம் 55:17; 119:55,62;  
லூக்கா 6:12; மாற்கு 14:38; கொலோசெயர் 4:2

ஏறக்குறைய எண்பத்து நாலு  
வயதுள்ள அந்த விதவை  
தேவாலயத்தை விட்டு நீங்காமல்,  
இரவும், பகலும், உபவாசித்து  
ஜெபம்பண்ணி, ஆராதனை செய்து  
கொண்டிருந்தாள் லூக்கா 2 : 37

### தனி ஜெபம் : எங்கே?

வசதிப்பட்டால் வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ தனியாக ஜெபிக்க வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட ஒரே இடத்தில், ஒரே நேரத்தில் ஜெபிப்பது மிகவும் நல்லது.

சிலசமயங்களில் ஜெபிப்பதற்காக வெளியே ஏதாவது மைதானத்திற்கோ, மலையடிவாரத்திற்கோ, ஆற்றங்கரைக்கோ, கடற்கரைக்கோ, சத்தம் சந்தடி இல்லாத இடங்களுக்குச் சென்று உட்கார்ந்து கொண்டு அல்லது நின்றுகொண்டு அல்லது நடந்துகொண்டே ஜெபிக்கலாம்.

ஆலயத்திற்குச் சென்று தனித்திருந்து ஜெபிப்பது மிகவும் நல்லது. இரண்டு பேராகச் சேர்ந்து ஓரிடத்திற்குச் சென்று தனித்திருந்தும், சேர்ந்தும் ஜெபிக்கலாம்.

வீட்டில் ஒருவேளை வசதியில்லா விட்டாலும் ஒரு மூலையில் ஜெபத்திற்காக ஒரு இடத்தை ஒதுக்கி ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் 10 நிமிடங்களோ அல்லது 15 நிமிடங்களோ அல்லது அதற்குக் கூடுதலாகவோ ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் ஜெபித்தால் திட்டவட்டமாக தேவனை அறிகிற அறிவில் வளர்ந்து, ஆசீர்வாதங்களைப் பெறுவீர்கள்

### தனி ஜெபம் : எப்படி?

முழங்காலில் :



**இயேசு:** அவர்களை விட்டுக் கல்லெறி தூரம் அப்புறம்போய், முழங்கால்படியிட்டு; லூக்கா 22:41

**பவுல் :** நம்முடைய கர்த்தராயிருக்கிற இயேசு கிறிஸ்துவினுடைய பிதாவை நோக்கி முழங்கால்படியிட்டு, எபேசியர் 3:15

**உட்கார்ந்து :** இந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டபோது நான் உட்கார்ந்து அழுது... நெகேமியா 1:4

**நின்று கொண்டு :**

**ஆபிரகாம்:** அந்தப் புருஷர் அவ்விடம் விட்டுச் சோதோமை நோக்கிப் போனார்கள்; ஆபிரகாமோ பின்னும் கர்த்தருக்கு முன்பாக நின்றுகொண்டிருந்தான்.

ஆதியாகமம் 18:22

**எலியா:** அதற்கு எலியா: இன்றைக்கு என்னை அவனுக்குக் காண்பிப்பேன் என்று சேனைகளின் கர்த்தருக்கு முன்பாக நிற்கிற நான் அவருடைய ஜீவனைக்கொண்டு சொல்லுகிறேன் என்றான். I இராஜாக்கள் 18:15

**படுத்துக்.கொண்டு :** உங்கள் படுக்கையிலே உங்கள் இருதயத்தில் பேசிக்கொண்டு அமர்ந்திருங்கள்.

சங்கீதம் 4:4

**காத்திருந்து:** காலையிலே உமக்கு நேரே வந்து ஆயத்தமாகி, காத்திருப்பேன்.

சங்கீதம் 5:3

### முழங்காலில் நின்று ஜெபிப்பதின் முக்கியத்துவம்!

- ♦ முழங்காலில் நின்று ஜெபிப்பதில் சிறப்பான பலன்உண்டு.
- ♦ முழங்காலில் ஜெபிப்பது விசேஷித்த கிருபை.
- ♦ ஜெபிப்பதற்கான பெலன் கிடைக்கிறது. விழிப்போடு ஜெபிக்கவும், தாழ்மையையும், பக்தியையும், கர்த்தருக்குப் பயப்படுதலையும் காட்டுகிறது.
- ♦ ஜெபத்தைத் தடை செய்யக்கூடிய பிசாசின் போராட்டங்களுக்கு மேலாக வெற்றிகொள்ளமுடிகிறது.
- ♦ வெவ்வேறு நிலைகளில் ஜெபிப்பது நீண்ட நேரம் ஜெபிப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. ‘நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்கால்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள்’ என்ற அழைப்பை வேதாகமத்தில் பார்க்கிறோம். சங்கீதம் 95:6

‘தானியேலோவென்றால் தினம் மூன்று வேளையும் முழங்கால்படியிட்டு ஜெபம் பண்ணி ஸ்தோத்திரம் செலுத்தினான்’ தானியேல் 6:10

**அப்போஸ்தலனாகிய பவுல்:** ‘நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவினுடைய பிதாவை நோக்கி முழங்கால் படியிட்டு’ என்று கூறுகிறார். எபேசியர் 3:15



கெத்செமனே தோட்டத்தில் நமது ஆண்டவர் முழங்கால்படியிட்டு ஜெபித்தார். இயேசு அவர்களை விட்டுக் கல்லெறி தூரம் அப்புறம்போய், முழங்கால் படியிட்டு;

இவைகளைச் சொன்னபின்பு, அவன் முழங்கால்படியிட்டு, அவர்களெல்லா ரோடுங்கூட ஜெபம்பண்ணினான்.

அப்பொழுது கடற்கரையிலே நாங்கள் முழங்கால் படியிட்டு ஜெபம் பண்ணினோம்.

சங்கீதம் 95:6; தானியேல் 6:10; எபேசியர் 3:15; லூக்கா 22:41; அப்போஸ்தலர் 20:36; 21:5 (பி)

### தனி ஜெபம் : எப்படி?

- ☞ நீங்களே வாய்விட்டு ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டே இருப்பதை விட, ஒரு சில நிமிடங்களாவது ஆண்டவர் உங்களிடம் சொல்லுவதைக் கேட்பதற்காக அமைதியாகக் காத்திருங்கள்.
- ☞ வாய்விட்டு சத்தமாக ஜெபிக்கலாம் அல்லது மனதிற்குள் அமைதியாக ஜெபிக்கலாம்.
- ☞ வேகமாக, வல்லமையாக ஜெபத்தை ஆரம்பித்ததில் இருந்து முடிக்கும் வரை விரைவாக ஜெபிப்பது ஒரு வகை.
- ☞ ஆனால் சிறிது நேரம் யோசித்து, எண்ணங்களை, குறிப்புகளை எழுதிக் கொண்டு மனதிற்குள்ளும், வாய் விட்டும் ஜெபிப்பது எண்ணம் சிதறாமல் ஜெபிக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.
- ☞ நாம் உட்கார்ந்து கொண்டோ, நின்றுகொண்டோ ஜெபிக்கலாம்.
- ☞ படுத்திருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும் அமைதியாக மனதிற்குள் ஜெபித்துக் கொண்டேயிருக்கலாம்.
- ☞ தனி ஜெபவேளைகளில் முழங்காலில் நின்று ஜெபிப்பது மிகவும் நல்லது.



ஜெபத்தில் என்ன வாக்கியங்கள் வார்த்தைகள் பயன்படுத்த வேண்டும்?

1. ஜெபத்தை ஆரம்பிக்கும் போது 'பரலோகத்தில் இருக்கிற எங்கள் பிதாவே!' என்று ஆரம்பியுங்கள்.
  2. தேவனைத் துதிக்கும்போது அவருடைய பெயர்கள், செயல்கள், தன்மைகளைச் சொல்லித் துதிக்கலாம்.
  3. நாம் ஜெபிக்கும் வாக்கியங்களை தேவனே! கர்த்தாவே! அப்பா பிதாவே! ஆண்டவரே! ராஜாவே! ஆண்டவராகிய இயேசுவே என்று சொல்லி ஆரம்பிக்கலாம்.
  4. என்ன ஜெபிப்பது என்று ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் யோசித்துவிட்டு, அவ்வாக்கியங்களை வாய்விட்டுச் சொல்லி ஜெபிப்பது நல்லது. சில சமயங்களில் நமக்கு ஜெபிப்பதில் உதவி செய்கிற பரிசுத்த ஆவியானவர் சில கருத்தாழம் நிறைந்த வாக்கியங்களை மனதில் கொடுக்கலாம்.
  5. கருத்தாக, வல்லமையாக, உருக்கமாக ஜெபிக்கும் மற்ற விசுவாசிகள், ஊழியக்காரர்கள் செய்யும் ஜெபங்களைக் கவனித்து, ஜெபிக்கக் கற்றுக்கொள்வது நல்லது.
  6. பரிசுத்த வேதாகமத்தை வாசிக்கும் போது நீங்கள் ஜெபத்தில் பயன்படுத்தக் கூடிய வாக்கியங்களைக் கண்டுபிடித்து கோடிட்டு சொல்லிப்பார்த்து அந்த வாக்கியங்களை உங்கள் ஜெபங்களில் பயன்படுத்தலாம். (உதாரணமாக சங்கீதம் 17:7)
  7. ஜெபத்தை முடிக்கும்போது 'ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் கேட்கிறேன் பிதாவே, ஆமென்!' என்று சொல்லி முடியுங்கள். ஆமென் என்பதற்கு அப்படியே ஆகட்டும் என்று பொருள்.
- ஜெபிப்பதற்கு உங்களுக்கு வார்த்தையோ, வாக்கியமோ தெரியாவிட்டால் ஆவியானவரே எப்படி நான் ஜெபிக்க வேண்டும்? எதற்காக ஜெபிக்க வேண்டும்? என்று ஜெபியுங்கள். தேவன் உங்களுக்குக் கற்றுத்தருவார்.

தேவனுக்கு நேராக ஏறெடுக்கும் உள்ளத்தின் விருப்பங்களும், மனதின் எண்ணங்களும் சில சமயங்களில் வாயின் வார்த்தைகளைவிட சிறந்த ஜெபங்களாக அமைந்திருக்கும்.

### ஜெபத்தின் பகுதிகள்

- ❖ தேவனைத் துதித்துப் போற்றுவதல். (ஆராதித்தல்)
- ❖ அவரிடமிருந்து நாம் பெற்ற நன்மைகளை நினைத்து அவருக்கு நன்றி செலுத்துதல்
- ❖ நம்முடைய உள்ளத்தை ஆராய்ந்து, தற்பரிசோதனை செய்து, நம்முடைய பாவங்களுக்காக மனம் வருந்தி, அதை அறிக்கையிட்டு மன்னிப்புக்கேட்டு ஜெபித்தல். அர்ப்பணித்தல்.
- ❖ மற்றவர்களுக்காகவும், தேசத்திற்காகவும் பரிந்து பேசி, மன்றாடி ஜெபித்தல், ஊழியங்களுக்காகவும் ஜெபித்தல்.
- ❖ நம்முடைய சொந்த தேவைகளுக்காக ஜெபித்தல்.

ஜெபத்தில் உள்ள பகுதிகளை அல்லது பிரிவுகளை அறிந்திருப்பது சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்தி ஜெபிக்க உதவியாயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு விதமான ஜெபத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிமிடங்கள் மட்டுமஜெபிப்பது என்பது கட்டாயமல்ல. சில நாட்களில் அதிகமாகத் துதிப்பதற்கு நேரமெடுத்துக் கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் தற்பரிசோதனை செய்து பாவங்களை அறிக்கையிட்டு ஜெபிப்பதற்கு நேரமெடுத்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்க உள்ளத்தில் தூண்டுதலிருக்கும் போது அதற்கென்று அதிக நேரம் செலவிடலாம். ஆனால் நாம் ஜெப வாழ்க்கையில் வளர்வதற்கு மேற்சொல்லப்பட்டிருக்கும் வெவ்வேறு விதமான ஜெபங்களுக்கும் நேரம் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

### ஜெபம்

தேவனே! உம்மைத் துதித்துப் போற்றுகிறேன்.

அப்பா பிதாவே! நீர் செய்திருக்கும், கொடுத்திருக்கும் நன்மைகளுக்கு நன்றி சொல்கிறேன்.

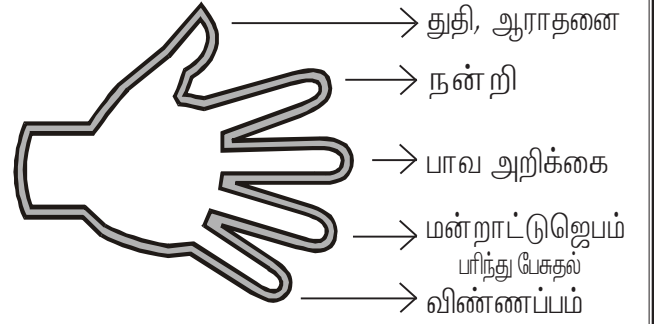
என் குற்றம் குறைகளுக்காக வருந்துகிறேன். என்னை மன்னியும், கழுவியருளும், என்னை அர்ப்பணிக்கிறேன்.

மக்களுடைய தேவைகளை தேவனே சந்தித்தருளும்.

கர்த்தாவே ஊழியங்களிலே உம்முடைய வல்லமையை வெளிப்படுத்தும்

தேவனே என்னுடைய தேவையை சந்தித்தருளும்.

இயேசுவின் நாமத்தில் பிதாவே! ஆமென்.



ஜெபத்தின் பகுதிகள்:  
விளக்கங்களும், பயன்படுத்தக் கூடிய வார்த்தைகளும்

#### 1. துதி ஆராதனை

பரம பிதாவே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!  
பிதாவாகிய தேவனே! உம்மைப் போற்றுகிறோம்!!  
சிருஷ்டி கர்த்தாவே! உம்மைத் ஸ்தோத்திரிக்கிறோம்!!  
சர்வ வல்லவரே! உம்மைத் தொழுதுகொள்கிறோம்!!  
கிருபை நிறைந்தவரே! உம்மை வாழ்த்துகிறோம்!!  
அன்புள்ளவரே! உம்மை வணங்குகிறோம்!!

இரக்கம் நிறைந்தவரே!  
 உம்மைப் பணிந்துகொள்கிறோம்!!  
 ஆண்டவரே இயேசுவே! உமக்கு  
 கனத்தையும் மகிமையும்  
 செலுத்துகிறோம்!!  
 தேவகுமாரனாகிய இயேசுவே! உம்மை  
 முழுஇருதயத்தோடும் துதிக்கிறோம்!!  
 எங்கள் இரட்சகரே! உம்மை  
 மகிமைப்படுத்துகிறோம்!!  
 எங்கள் மீட்பரே! ஸ்தோத்திரம்!  
 ஸ்தோத்திரம்!!  
 எங்கள் தேவனே! அல்லேலூயா!  
 அல்லேலூயா!!  
 பரிசுத்தமுள்ளவரே! உம்மைப்  
 புகழுகிறோம்!!  
 உன்னதமான தேவனே! உமக்குத்  
 துதிகளை செலுத்துகிறோம்!!  
 இயேசுவே உமக்குத் துதி கன மகிமை  
 உண்டாவதாக!

## 2. நன்றி

தமிழ் வேதாகமத்தில் ‘ஸ்தோத்திரம்’  
 என்ற வார்த்தையின் பொருள் ‘நன்றி’  
 என்று பொருளாகும்.

அப்பா பிதாவே! உமக்கு நன்றி  
 செலுத்துகிறோம்!!

ஆண்டவராகிய இயேசுவே! உமக்கு  
 நன்றி செலுத்துகிறோம்!!

நன்றி கர்த்தாவே! முழு இருதயத்தோடும்  
 உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம்!!

உமக்கு ஸ்தோத்திரம்! உம்மை  
 ஸ்தோத்திரிக்கிறோம்!

**கர்த்தர் அருளிச் செய்திருக்கும்  
 நன்மைகள்**

சுகம், பெலன், ஜீவன், பாதுகாப்பு,  
 திறமை, அறிவு, குடும்பம், படிப்பு வசதி,  
 வாய்ப்புகள், நண்பர்கள்.

தேவன் நமக்குக் கொடுத்திருக்கும்  
 எண்ணிக்கைக்கு அடங்காத நன்மைகள்  
 உண்டு. நாம் எல்லா நன்மைகளுக்கும்  
 பொதுவாக நன்றி சொல்வதைவிட  
 அவைகள் எல்லாவற்றையும் நினைத்துப்  
 பார்த்து ஒவ்வொன்றையும் குறிப்பாகச்  
 சொல்லி நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி;  
 என் முழு உள்ளமே அவருடைய பரிசுத்த  
 நாமத்தை ஸ்தோத்திரி.

என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி;  
 அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும்  
 மறவாதே. - சங்கீதம் 103:1,2

## 3. தற்பரிசோதனை , பாவ அறிக்கை அர்ப்பணிப்பு

நாம் அடிக்கடி நம் உள்ளத்தை  
 ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். தேவனுக்கு  
 பிரியமில்லாதவைகளை பேசினோமா?  
 யோசித்தோமா? செய்தோமா? என்று  
 யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.  
 ஆண்டவருக்குப் பிரியமானவைகளைச்  
 செய்யத் தவறியிருக்கிறோமா? என்று  
 யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும் இப்படிச்  
 செய்வது ‘தற்பரிசோதனை’ என்று  
 அழைக்கப்படுகிறது.

என் அக்கிரமங்களும் பாவங்களும்  
 எத்தனை? என் மீறுதலையும் என்  
 பாவத்தையும் எனக்கு உணர்த்தும்.  
 தேவனே, என்னை ஆராய்ந்து, என்  
 இருதயத்தை அறிந்து கொள்ளும்;  
 என்னைச் சோதித்து, என்சிந்தனைகளை  
 அறிந்து கொள்ளும், வேதனை உண்டாக்கும்  
 வழி என்னிடத்தில் உண்டோ என்று  
 பார்த்து, நித்திய வழியிலே என்னை  
 நடத்தும். (யோபு 13:23; சங்கீதம் 139:23,24)

**ஜெபம்:** பரிசுத்தத்தை விரும்புகிற  
 தேவனே! சுத்த இருதயத்தை என்னிலே  
 சிருஷ்டியும், இருதயத்தின் அந்தரங்  
 கங்களை ஆராய்ந்து அறிந்திருக்கிறவரே!  
 மறைவான குற்றங்களுக்கு என்னை  
 நீங்கலாக்கும். தீமையைப் பார்க்க  
 மாட்டாத பரிசுத்தரே! என்னைச் சுற்றி  
 நெருங்கி நிற்கிற பாவத்தை வெறுத்து  
 விட்டு பரிசுத்தத்தின் பாதையில் முன்னேற  
 எனக்கு உதவிசெய்யும். நான் உமக்கு  
 விரோதமாய் பாவம் செய்யாதபடிக்கு  
 உமது வாக்கை என் இருதயத்தில்  
 வைத்துக் கொள்வேன்.

### பாவ அறிக்கையின் ஜெபம்

நாம் செய்த பாவங்களைக் குறித்து உணர்வடையும் போது, அதைப்பற்றி ஆண்டவரிடம் நாம் சொல்லும் ஜெபம் பாவ அறிக்கையின் ஜெபமாகும். ஆண்டவர் நம்மிடத்தில் உள்ள பாவங்களை உணர்த்தும் போது 'ஆண்டவரே, நான் பாவம் செய்திருக்கிறேன், என் பாவங்களுக்காக வருந்துகிறேன் என்னை மன்னியும்; எனக்கு இரங்கும். என்னைக் கழுவியருளும், உம்முடைய கிருபையால் இனிமேல் பாவம் செய்யாமல் இருப்பேன்' என ஜெபிப்பது பாவ அறிக்கையின் ஜெபமாகும்.

### அர்ப்பணிப்பின் ஜெபம்

நம்முடைய ஜெபங்களில் அடிக்கடி ஆண்டவருக்கு நம்மை ஒப்புக்கொடுத்து ஜெபிக்க வேண்டும். அதற்கு உதவியாக கீழுள்ள வாக்கியங்களை பயன்படுத்தலாம்.

- ♦ அப்பா பிதாவே! என்னை முற்றிலுமாக உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்.
- ♦ தேவனே! என்னை உமக்கு ஒப்புக் கொடுக்கிறேன்.
- ♦ ஆண்டவரே! உம் சித்தம் மட்டும் என்வாழ்க்கையில் நிறைவேறட்டும். அப்படியிருக்க, சகோதரரே, நீங்கள் உங்கள் சரீரங்களைப் பரிசுத்தமும் தேவனுக்குப் பிரியமுமான ஜீவபலியாக ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டுமென்று, தேவனுடைய இரக்கங்களை முன்னிட்டு உங்களை வேண்டிக்கொள்கிறேன்; இதுவே நீங்கள் செய்யத்தக்க புத்தியுள்ள ஆராதனை. ரோமர் 12:1.

### மன்றாட்டு ஜெபம்

பல்வேறு வகையான தேவைகளை உடையவர்கள் நம்மைச் சுற்றிலும் வாழ்கிறார்கள். பலரும் தங்களுடைய பிரச்சனைகளையும், போராட்டங்களையும், நெருக்கங்களையும், தேவைகளையும் நம்மிடத்தில் சொல்லி ஜெபிக்கச் சொல்கிறார்கள். மற்றவர்களுக்காக நாம் தேவனிடத்தில் ஜெபிப்பது மன்றாட்டு ஜெபமாகும்.

நாம் மன்றாடி ஜெபிக்கும் போது பொதுவாக தேவைகளைச் சொல்லி ஜெபிக்கலாம். ஒவ்வொரு தேவையுடையவர்களுக்காகவும் குறிப்பாக ஜெபிக்கலாம்.

### மன்றாட்டு ஜெபம் - தேவைகள்

**சுகம் :** ஆண்டவரே, சுகவீனமானவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம், கர்த்தாவே, நீர் அவர்களை சுகப்படுத்தும்.

**பெலன் :** தேவனே, பெலவீனமானவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். நீரே அவர்களைப் பெலப்படுத்தும்.

**ஞானம் :** கர்த்தாவே, ஞானத்தில் குறைவுள்ளவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். நீர் அவர்களுக்கு ஞானத்தை அருளிச் செய்யும்.

**ஆறுதல் :** பிதாவே, துக்கத்திலும் மனவேதனையிலும் இருப்பவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். கர்த்தாவே, நீரே சமாதானத்தை அருளிச்செய்யும்.

**பாதுகாப்பு :** ராஜா, ஆபத்தான சூழ்நிலையில் இருப்பவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். தேவனே! நீர் அவர்களைப் பாதுகாத்தருளும்.

**வெற்றி, விருத்தி :** கர்த்தாவே, பலவிதமான போராட்டங்களில் தவிக்கும் மக்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். அவர்களுக்கு வெற்றியை விருத்தியைத் தாரும்.

**உதவி :** கர்த்தாவே, உதவி தேவையான மக்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். நீரே அவர்களுக்குச் சகாயஞ்செய்யும்.

**காயங்கள் ஆற :** ஆண்டவரே, மனம் புண்பட்ட நிலையிலிருப்போருக்காக ஜெபிக்கிறோம். அவர்களுடைய காயங்களை ஆற்றியருளும், அவர்களைத் தேற்றியருளும்.

**பிரச்சனைகளில் தீர்வு :** அப்பா பிதாவே! பலவிதமான பிரச்சனைகளோடு இருக்கிறவர்களுக்குத் தீர்வு கொடுக்கும்படி ஜெபிக்கிறோம்.



**விடுதலை:** கர்த்தாவே! பாவ பழக்கங்களிலும், பிசாசின் கட்டுகளிலும், பில்லி சூனியக் கட்டுகளிலும் இருப்பவர்களுக்கு விடுதலை தாரும்.

**நீதி கிடைக்க :** நீதியின் தேவனே! நீதி கேட்டு ஜெபிக்கிறவர்களுக்கு நீரே நீதியைக் கொடுக்கவேண்டும் என்று ஜெபிக்கிறோம்.

**தேவைகள் சந்திக்கப்பட:**

ஆண்டவரே, பலவித தேவைகளில் இருப்பவர்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம். அவர்களுடைய தேவைகளைச் சந்தித்தருளும்.

**உதாரணம்:** வேலை, கடன், திருமணம்  
**வேலை:** ஆண்டவரே! உம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற வேலை கிடைக்கும் படி உதவி செய்யும்.

நீங்கள் மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்கும் போது அவர்கள் பெயரைச் சொல்லி ஆண்டவரே.....ஜெபிக்கிறேன்.....காக துதிக்கிறேன்,..... ளுடைய தேவைகளை உம்மிடத்தில் கொண்டு வருகிறேன் என தேவைகளை தெளிவாகச் சொல்லி ஜெபிக்கலாம். மற்றவர்களுடைய தேவைகளுக்காக நாம் ஜெபிப்பது மட்டும் அல்லாமல் மக்களின் இரட்சிப்புக்காகவும், ஊழியங்களுக்காகவும், அதிகாரிகளுக்காகவும் நாம் ஜெபிக்க வேண்டும்.

[1 தீமோத்தேயு 2:1,2 இவ்வசனத்தைப் படித்துப் பாருங்கள்.]

**ஜெபம் :** அன்பின் தகப்பனே, இந்த நாளிலே அநேக மக்கள் சுவிசேஷத்தைக் கேள்விப்பட்டு இரட்சிக்கப்பட வேண்டுமென்று ஜெபிக்கிறேன். ஆட்சியிலுள்ளவர்களுக்காகவும், அதிகாரிகளுக்காகவும் நான் ஜெபிக்கிறேன். கர்த்தாவே! நீர் அவர்களைப் பாதுகாத்தருளும். சமாதானமும், நீதியுமுள்ள அரசாட்சி செய்ய நீர் அவர்களுக்குக் கிருபையும், திறமையும் தாரும். இயேசுவின் நாமத்தில் கேட்டுக்கொள்கிறேன் பிதாவே! ஆமென்.

**மன்றாட்டு ஜெபம் - ஊழியங்கள்**

நம்முடைய மன்றாட்டு ஜெபவேளைகளில் ஊழியங்களுக்காக ஜெபிப்பது மிகவும் அவசியம். ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து கற்றுக்கொடுத்த கர்த்தருடைய ஜெபத்தில் முதல் மூன்று விண்ணப்பங்கள் தேவனைச் சார்ந்த குறிப்புகளைப் பார்க்கிறோம். உம்முடைய நாமம், உம்முடைய இராஜ்ஜியம், உம்முடைய சித்தம்.

ஊழியங்களுக்காக ஜெபிக்கும்போது விசுவாசிகளின் எழுப்பதலுக்காகவும், நற்செய்திப் பணியின் முயற்சிகளுக்காகவும், திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்காகவும், மிஷனரிப் பணியின் முன்னேற்றங்களுக்காகவும் தவறாது ஜெபிக்க வேண்டும்.

‘ஆண்டவரே! உலகமெங்கிலும், இந்தியாவிலும் நாங்கள் வாழும் பகுதிகளிலும் உள்ள ஊழியங்களை ஆசீர்வதியும். ஒவ்வொரு ஊழியரும் தேவசித்தத்தின்படி ஊழியம் செய்ய வேண்டும்; தேவனுடைய கிருபை அவர்களோடிருக்க வேண்டும். தேவனுடைய வல்லமையால் அவர்கள் நிரப்பப்பட்டிருக்க வேண்டும். தேவன் அவர்களைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஊழியக்காரர்களின் குடும்பத்தில் தேவனுடைய பிரசன்னமும், பாதுகாப்பும் விளங்கவேண்டும். ஊழியங்களுக்கிடையே ஒருங்கிணைப்பு ஏற்பட வேண்டும்’ என்று ஜெபியுங்கள்.

**மன்றாட்டு ஜெபம் - ஊழியங்கள்**

எழுதிக்கொள்ள உதவியாக...

## 5. விண்ணப்பங்கள் - சொந்தத் தேவைகள்

நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முடைய சொந்தத் தேவைகளுக்காக அவசியம் ஜெபிக்க வேண்டும். சொந்த, தனிப்பட்ட தேவைகளுக்காக மட்டும் ஜெபிப்பது தன்னலத்தைக் காட்டுகிறது. மன்றாட்டு ஜெபத்தோடு கூட நம்முடைய தேவைகளுக்காக ஜெபிப்பது நாம் எல்லாவற்றிற்காகவும் தேவனையே சார்ந்திருக்கிறோம் என்பதைக் காட்டுகிறது. கீழ்க்காணும் 5 முக்கியத் தலைப்புகளில் நம்முடைய சொந்தத் தேவைகளுக்காக ஜெபிக்கலாம்.

1. சரீரத் தேவைகள்
2. உணர்ச்சிப் பூர்வமான தேவைகள்
3. ஆவிக்குரிய தேவைகள்
4. பொருளாதாரத் தேவைகள்
5. சமூகத் தேவைகள்

நீங்கள் ஒன்றுக்குங்கவலைப்படாமல் எல்லா வற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும் வேண்டுதலினாலும் தேவனுக்குத் தெரியப் படுத்துங்கள். - பிலிப்பியர் 4:6

### ஜெபம் - வாக்குத்தத்தங்கள்

என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு, அப்பொழுது நான் உனக்கு உத்தரவு கொடுத்து, நீ அறியாததும் உனக்கு எட்டாததுமான பெரிய காரியங்களை உனக்கு அறிவிப்பேன்.

கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்.

என் நாமத்தினாலே எதைக் கேட்டாலும் அதை நான் செய்வேன்.

நம்முடைய இருதயம் நம்மைக் குற்றவாளிகளென்று தீர்க்காதிருந்தால், நாம் தேவனிடத்தில் தைரியங்கொண்டிருந்து, அவருடைய கற்பனைகளை நாம் கைக்கொண்டு அவருக்கு முன்பாகப் பிரியமானவைகளைச் செய்கிறபடியினால் நாம் வேண்டிக்கொள்ளுகிறதெதுவோ அதை அவராலே பெற்றுக் கொள்கிறோம்.

நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால்,.....அவரிடத்தில் நாம் கேட்டவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டோமென்றும் அறிந்திருக்கிறோம்.

...நாம் ஏற்றபடி வேண்டிக்கொள்ள வேண்டியதின்தென்று அறியாமலிருக்கிறபடியால், ஆவியானவர் தாமே வாக்குக்கடங்காத பெருமூச்சுகளோடு நமக்காக வேண்டுதல்செய்கிறார்.

எரேமியா 33:3; மத்தேயு 7:7; யோவான் 14:14; I யோவான் 3:21,22; 5:14,15; ரோமர் 8:26

ஜெபத்தில் வரும் சிரமங்கள் தடைகள், போராட்டங்கள்

மனதில் வரும் போராட்டங்களை சமாளிப்பது எப்படி?

எண்ணங்கள் சிதறுவது பொதுவாக எல்லாருக்கும் வரக்கூடியதாகும். சிந்தையை ஒருமுகப்படுத்த நாம் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். நாம் ஜெபிக்க ஆரம்பிக்கும் போது நாம் செய்ய திட்டமிட்டிருக்கும் பல எண்ணங்கள் நம்முடைய மனதில் தோன்றலாம். உடனடியாக அதைக் குறித்துக்கொண்டு அதை செய்வதற்கான கிருபையைக் கேட்டு ஜெபித்துவிட்டால் மீண்டும் அப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் வருவதில்லை.

தேவையற்ற எண்ணங்கள் வந்தால் அதை பொருட்படுத்தாதீர்கள். பாவமான எண்ணங்கள் வந்தால் இயேசுவின் நாமத்தில் கட்டளையிடுங்கள். ஜெபிப்பதற்கான அநேக குறிப்புகள் மனதில் வந்தால் குறித்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றிற்காக ஜெபியுங்கள். வாய்விட்டு கருத்தாக, நிதானமான வேகத்தில் ஜெபிப்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவுகிறது. சிலசமயங்களில் ஜெபத்தை குறிப்புகளாகவோ, ஜெபமாகவோ எழுதியும் ஜெபிக்கலாம். இடைக்கிடையே கார்த்தருடைய ஜெபத்தை மெதுவாக வாய்விட்டு சொல்லி ஜெபிக்கலாம்.

**ஜெபத்தில் வரும் சிரமங்கள்  
தடைகள், போராட்டங்கள்  
ஆலோசனைகள் :**

- ☞ தனி ஜெப நேரங்களில் மனச்சோர்வும், ஆவிக்குரிய போராட்டமும் வரலாம்.
- ☞ வாய்விட்டு சத்தமாக ஜெபியுங்கள்.
- ☞ உற்சாகமாகப் பாடல்களைப் பாடுங்கள்.
- ☞ ஜெபத்தைப் பற்றிய வேத வசனங்களை வாய்விட்டு சத்தமாக வாசியுங்கள்.
- ☞ இயேசுவின் இரத்தம் ஜெயம் என்று அடிக்கடி சொல்லுங்கள்.
- ☞ தூக்கம் வந்தால் நிலைகளை மாற்றி சில நிமிடங்கள் நின்று கொண்டும், நடந்துகொண்டும் ஜெபிக்கலாம்.
- ☞ ஜெபக்குறிப்புகளைப் பார்த்து, வாசித்து ஜெபிக்கலாம்.
- ☞ முகத்தைக் கழுவி தெளிவடைந்து ஜெபிக்கலாம்.
- ☞ இயேசுவின் நாமத்தில் பிசாசின் போராட்டங்களை எதிர்த்து, அந்தகார சக்திகளைக் கடிந்துகொண்டு ஜெபிக்கலாம்.

**எபேசியர் 6 : 10-20 முதல் உள்ள வசனங்களை சில முறை வாய்விட்டு வாசிக்கலாம்.**

எந்தன் ஜெப வேளை உம்மைத் தேடி வந்தேன்  
தேவா பதில் தாருமே  
எந்தன் கோட்டை எந்தன் தஞ்சம் நீரே  
உம்மை நான் நாடி வந்தேன்  
சோராது ஜெபத்திட ஜெப ஆவி வரம் தாருமே  
தடை யாவும் அகற்றிடுமே  
தயை கேட்டு உம் பாதம் வந்தேன்  
உம்மோடு எந்நாளும் உறவாட அருள் செய்யுமே  
கர்த்தாவே உம் வார்த்தையை  
கேட்டிட காத்திருப் பேனே  
நம்பிக்கை இல்லாமல் அழிகின்ற மாந்தர்களை  
மீட்டிடும் என் இயேசுவே  
போராடி ஜெபிக்கின்றேன் நாதா  
நாளெல்லாம் பாதத்தில் கர்த்தாவே அமர்ந்திடுவோம்  
கண்ணீரின் ஜெபம் கேளுமே  
கருணையின் பிரவாகம் நீரே

**தனி ஜெபத்தினால் கிடைக்கும்  
பலன்கள்**

தனியாக காத்திருந்து ஜெபிக்கும் போது ஆண்டவருடைய சத்தத்தைத் தெளிவாகக் கேட்கும் அனுபவம் உண்டாகிறது.

பாவசோதனைகளை வெற்றிகொள்ள பெலன் கிடைக்கிறது. பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்க தைரியம் ஏற்படுகிறது. போராட்டங்களைக் கடந்து செல்லக் கூடிய பொறுமை உண்டாகிறது.

மற்றவர்களுடைய தேவைகளுக்காகவும், பிரச்சனைகளுக்காகவும் கருத்துடன் மன்றாடக்கூடிய தெய்வீக அன்பு உள்ளத்தில் உருவாகிறது.

தனி ஜெப அனுபவத்தில் உறுதியாக வளர்ந்து வரும் விசுவாசிகள் உபவாச ஜெபம், மற்றும் முழு இரவு ஜெபம், ஜெபக் கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ளும்போது அது மற்றவர்களுக்கும் ஆசீர்வாதமாக அமைகிறது.

தனி ஜெபநேரத்தை நாம் அதிகரிப்பது தேவனோடு நாம் கொண்டிருக்கும் ஐக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது, ஆழப்படுத்துகிறது.

நீங்கள் ஜெபத்தில் வளருவதற்குப் பரிசுத்த ஆவியானவர் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்.



அனுதினமும் ஆண்டவரிடம் நாம் ஜெபிக்கிறோம். ஒவ்வொருநாளும் நாம் குறிப்பாக ஜெபிக்க வேண்டிய தேவைகள் உண்டு.

மன்றாட்டு ஜெபக்குறிப்புகள் அடங்கிய இக்கட்டுரையை அடிக்கடி எடுத்துப் பார்த்து ஜெபியுங்கள். குறிப்புகளைப் பார்த்து ஜெபிப்பது எண்ணங்கள் சிதறாமல் இருக்க உதவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சில குறிப்பு களுக்காக தவறாமல் விசுவாசத்தோடு ஜெபிக்கும் போதுதேவன் திட்டவட்டமாக பதில் தருவதை நாம் பார்க்க முடியும்.

‘ஜெபம்’ என்பது நம்முடைய தேவைகளுக்கு தேவனைத் தேடுவது என்று பொதுவாக மக்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால் ஜெபம் அதைவிட மேலானதாகும். ஜெபத்தில் நாம் தேவனுடைய விருப்பத்தை அறிகிறோம். தேவன் செயல்பட வேண்டுமென்று விசுவாசத்துடன் அவரிடம் கேட்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் தேவன் ஜெபத்தைக் கேட்கிறார். ஜெபத்திற்கு பதில் கொடுக்கிறார்.

தேவன் தரும் பதில்களுக்காக நாம் நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

ஜெபிக்கும் அனுபவத்தில் தேர்ச்சி யடைய சீரான முயற்சி தேவை. ‘ஆண்டவராகிய இயேசுவே இன்றைக்கு’ என்ற இந்தக் கட்டுரையை ஒவ்வொருநாளும் தனி ஜெப வேளைகளிலும் குடும்ப ஜெப நேரத்திலும், பயண நேரங்களிலும், காத்திருக்கும் வேளைகளிலும் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொருநாளும் தேவனைத் துதித்து, ஆராதித்து அந்த நாளை ஆரம்பியுங்கள்.

கர்த்தாவே இன்றைக்கு காலையில் உம்மைத் தேடுகிறேன், உம்மைத் துதிக்கிறேன். பகலில் உமது கிருபையை கட்டளையிடும். ஆண்டவரே! இன்றைக்கு உம்முடைய புகழை அறிவிப்பேன்.

கர்த்தாவே, இன்றைக்கு காலையில் உம்மைத் தேடுகிறேன், உம்மைத் துதிக்கிறேன். பகலில் உமது கிருபையை கட்டளையிடும். ஆண்டவரே! இன்றைக்கு உம்முடைய புகழை அறிவிப்பேன்.

காலையில் நன்றி

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, இன்றைக்கு!

ஒவ்வொரு நாளையும் ஆரம்பிக்கும் போது தேவனுக்கு நன்றி சொல்லி ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

அப்பா பிதாவே, கடந்த இரவு முழுவதும் கொடுத்த இளைப் பாறுதலுக்காக, பாதுகாப்புக்காக, தூக்கத்திற்காக நன்றி சொல்லுகிறோம். இந்தப் புதிய நாளுக்காக நன்றி சொல்லுகிறோம்.

இந்த நாளை அன்பளிப்பாக என் வாழ்வில் கூட்டிக் கொடுத்திருக்கிறீர். உமக்கு ஸ்தோத்திரம் செலுத்துகிறேன். இந்த நாளையும் என்னையும் உம்மிடத்தில் அர்ப்பணிக்கிறேன்.

இன்று நான் உனக்குக் கட்டளையிடுகிற இந்த வார்த்தைகள் உன் இருதயத்தில் இருக்கக்கடவது.

உபாகமம் 6 : 6

இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில். சங்கீதம் 95 : 8

நான் இன்று முதல் உங்களை ஆசீர்வதிப்பேன். ஆகாய் 2 : 19

இன்றைக்கு நான் உன் வீட்டிலே தங்க வேண்டும் என்றார்.

இன்றைக்கு இந்த வீட்டுக்கு இரட்சிப்பு வந்தது. லூக்கா 19 : 5, 9

இயேசு கிறிஸ்து நேற்றும் இன்றும் என்றும் மாறாதவராயிருக்கிறார்.

எபிரெயர் 13 : 8

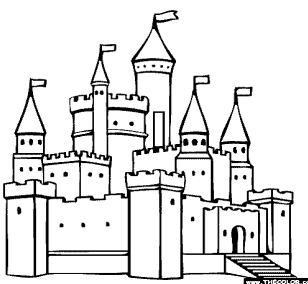


## அப்பா இன்றைக்கு! பாதுகாப்பு

சாத்தானின் தந்திரங்களுக்கும்,  
தாக்குதலுக்கும், உலகத்தின்  
மாயைகளுக்கும், இழுப்புகளுக்கும்,  
பாவ சுபாவங்களுக்கும், பெலவீனங்  
களுக்கும் விலக்கிக் காத்தருளும்.

எங்களையும், எல்லோரையும்  
இன்றைக்கு எல்லாவிதமான  
வசைச்சொற்களுக்கும்  
வன்முறைகளுக்கும், வஞ்சகங்களுக்கும்,  
வன்கண்களுக்கும், வழிப்பறிகளுக்கும்  
வழுவிப்போகுதலுக்கும்  
வியாதிகளுக்கும், விபத்துக்களுக்கும்,  
விபரீதங்களுக்கும்  
விரோதங்களுக்கும், விக்கினங்களுக்கும்,  
விலகிச் செல்லுதலுக்கும், விழுந்து  
போகுதலுக்கும், விஷக்கிருமி  
களுக்கும், விஷப்பூச்சிகளுக்கும்,  
விஷப்பாம்புகளுக்கும்,  
விஷங்களுக்கும், விஷமிகளுக்கும்,  
வீண்செலவுகளுக்கும், வீண்  
சிந்தனைகளுக்கும், வீண் வார்த்தை  
களுக்கும், விக்கிரக ஆராதனை  
களுக்கும், வைராக்கியங்களுக்கும்,  
வேதனைகளுக்கும்  
விலக்கிக் காத்தருளும்.

ஒவ்வொருநாளும் என்னையும்,  
எங்களையும் எல்லோரையும்  
சோதனைக்குட்படாதபடிக்கு  
தீமையினின்று விலக்கி, தீங்கு  
துக்கப்படுத்தாதபடி காத்தருளும்.



## இன்று பரிசுத்தம்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே,  
இன்றைக்கு! மறைவான குற்றங்களுக்கு  
என்னை நீங்கலாக்கும். துணிகரமான  
பாவங்களுக்கு உமது அடியேனை  
விலக்கிக்காரும். அவைகள் என்னை  
ஆண்டுகொள்ள ஒட்டாதிரும்.

சங்கீதம் 19 : 12,13

பாவ சோதனைகளுக்குள் விழுந்து  
விடாதபடி பாவத்தின் தீமைகளுக்கு  
என்னை விலக்கிக் காத்துக்கொள்ளும்.  
கர்த்தாவே என் வாய்க்குக் காவல்  
வையும்.

சங்கீதம் 141 : 3

“எங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை  
இன்று எங்களுக்குத் தாரும்”.

மத்தேயு 6 : 11

நான் உமக்கு விரோதமாய் பாவம்  
செய்யாதபடிக்கு உமது வாக்கை என்  
இருதயத்தில் வைத்து வைத்தேன்.

சங்கீதம் 119 : 11

ஒரு அநியாயமும் என்னை  
ஆளவொட்டாதேயும். சங்கீதம் 119 : 133

எல்லா காவலோடும் என் இருதயத்தை  
காத்துக் கொள்வேன். நீதிமொழிகள் 4 : 23

## இன்று சுவிசேஷம் - ஊழியம்

தேவனே! இந்த நாளில் அநேகர்  
சுவிசேஷத்தின் செய்தியைக் கேட்பதற்கு  
வாய்ப்பைத் தாரும்.

ஆண்டவரே! இந்த நாளில்  
சுவிசேஷம் பிரசங்கிக்கப்படும்போது  
அந்த செய்தியைக் கேட்கிறவர்கள்  
சத்தியத்தை விளங்கிக்கொள்ள  
அவர்கள் மனதில் வெளிச்சம் தாரும்.

அப்பா பிதாவே! இந்த நாளில்  
அநேகர் மனந்திரும்பி, ஆண்டவராகிய  
இயேசு கிறிஸ்துவை விசுவாசித்து,  
அவரைத் தங்கள் சொந்த இரட்சகராக  
ஏற்றுக்கொள்ள உதவி செய்யும்.

பரம தகப்பனே! இந்த நாளில் ஒரே  
இடத்தில் அநேகர் இரட்சிக்கப்பட  
வல்லமையாய்க் கிரியை செய்யும்.

சுவிசேஷத்தை அறிவித்து, மக்களுக்கு ஆலோசனை கொடுத்து ஊழியம் செய்கிறவர்களை பெலப்படுத்தியருளும். அவர்களை உமது கரத்தின் கருவிகளாக பயன்படுத்தியருளும். ஊழியம் செய்கிறவர்களை போஷித்து, பராமரித்து, பாதுகாத்து, வழி நடத்தியருளும்.

### தேவனே ! இன்றைக்கு வெளிப்படுத்தும்

தேவனே ! உலகமெங்கும் உள்ள மக்களுக்கு இன்று உம்மையும், உம்முடைய கிரியைகளையும் வெளிப்படுத்தும்.

பரம பிதாவே ! சொப்பனங்கள், தரிசனங்கள், அசரீரி வாக்குகள், அற்புத அடையாளங்கள், வாழ்க்கையில் நடைபெறும் சம்பவங்கள் மற்றும் தேவனுடைய வார்த்தையின் மூலமாகவும், பிரத்தியட்சமாகவும் மக்களுக்கு உம்மை வெளிப்படுத்தும். பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமையின்படியே உம்முடைய கிரியையையும், மகத்துவத்தையும் வெளிப்படுத்தும்.

மெய்யான தேவன் ஒருவர் தான் உண்டு. இயேசு கிறிஸ்துவே உலக இரட்சகர் என்றும் பாவத்தின் பயங்கரம், பரிசுத்தத்தின் மகிமை, நரகத்தின் அகோரம், மோட்சத்தின் மேன்மை இன்னதென்றும் வெளிப்படுத்தும்.

இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமாய்க் கேட்டுக் கொள்கிறேன் பிதாவே ஆமென்.

### ஆண்டவரே! ... இந்த நாள் அநேகருக்கு

- அற்புதத்தின் நாளாக மாறட்டும்.
- அடைக்கலம் காணும் நாளாக அமையட்டும்
- அர்ப்பணிப்பின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- அழைப்பின் நாளாக அமையட்டும்.
- அனுப்பும் நாளாக இருக்கட்டும்
- அபிஷேகத்தின் நாளாக மாறட்டும்.
- ஆறுதலின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- ஆசீர்வாதத்தின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- ஆலோசனை பெறும் நாளாக இருக்கட்டும்
- ஆதரவு தரும் நாளாக மாறட்டும்.
- ஆகாரம் கிடைக்கும் நாளாக மாறட்டும்.
- ஆரதிக்கும் நாளாக மாறட்டும்
- இரட்சிப்பின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- இணையும் (சபையில்) நாளாக இருக்கட்டும்
- ஒப்புரவாகுதலின் நாளாக மாறட்டும்.
- எழுப்புதலின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- சந்திப்பின் நாளாக இருக்கட்டும்.
- புதுப்பிக்கப்படும் நாளாக இருக்கட்டும்.
- விடுதலையின் நாளாக மாறட்டும்.

## 2020

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Designed by 123FreeVectors.com

**இன்றைக்கு மக்களுடைய தேவைகள்**

அப்பா! இந்த நாளில் சுகவீனமாய் இருக்கிறவர்களை சுகமாக்கும், சமாதானத்தின் தேவனே! இந்தநாளில் குடும்பங்களில் சமாதானத்தைத் தந்தருளும். பரமதகப்பனே! உறவுகளில் முறிவு ஏற்பட்டவர்களுடைய மனக் காயங்களை ஆற்றியருளும். கசப்புகளை மாற்றியருளும். மக்கள் கூடி வாழ்கின்ற இடத்தில் சமாதானத்தைக் கட்டளையிடும் நாட்டிலும், நாடுகளுக்கிடையிலும் சமாதானத்தைத் தாரும்

ஞாபகசக்தி, ஞானம் தேவையானவர்களுக்கு ஞாபகசக்தியையும், ஞானத்தையும் கொடுத்தருளும். பெலவீனமாக இருக்கிறவர்களை பெலப்படுத்தும்

பயணம் செய்கிறவர்களுக்கு பாதுகாப்பான வசதியான பிரயாணத்தைக் கட்டளையிடும். ஆகாய மார்க்கமாக (சாலை / ரயில்) நீர்மார்க்கமாக பயணம் செய்கிறவர்களைக் காத்துக்கொள்ளும்.

தேவனே! பல்வேறு வகையான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு தீர்வு காண கிருபை தாரும் .

**பரம தகப்பனே ! இந்த நாளில்...**

நீதி நியாயத்திற்காக ஜெபித்துக் கொண்டிருக்கிறவர்களுக்கு நீதியின் தேவன் நியாயத்தைக் கட்டளையிடும்.

உதவிக்காகக் காத்திருக்கிறவர்களுக்கு உதவியைக் கட்டளையிட்டு துணை செய்தருளும்.

பரம தகப்பனே ! இந்த நாளில் தேர்வுகளில், நல்ல முயற்சிகளில் வெற்றிக்காக ஜெபித்துக் கொண்டிருக்கிறவர்களுக்கு வெற்றியை அருளிச் செய்யும். தொழில் மற்றும் பல நல்ல முயற்சிகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறவர்களுக்கு விருத்தியைக் கட்டளையிட்டருளும்.

உன் நம்பிக்கை கர்த்தர்மேல் இருக்கும்படி, இன்றையதினம் அவைகளை உனக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன் . நீதிமொழிகள் 22 : 19

ஆறுதலின் தேவனே ! இந்த நாளில் தங்களுக்கு அருமையானவர்களை இழந்தவர்களுக்கு ஆறுதல் தந்து அவர்களைத் தேற்றியருளும். உள்ளம் உடைந்தவர்கள், மனம் புண்பட்டவர்களின் காயங்களை ஆற்றியருளும். அப்பா பல சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட அதிர்ச்சியில் பாதிக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகளை உடையவர்களை குணமாக்கும்.

ஆண்டவரே! காயப்பட்ட சூழ்நிலையில் உள்ளத்தில் சமாதானம் இல்லாதவர்களுக்கு தெய்வீக சமாதானத்தைத் தாரும். மன்னிக்கும் சிந்தையை உருவாக்கும். பல தீமையான பழக்கவழக்கங்களினால் கட்டப் பட்டிருப்பவர்களை விடுதலையாக்கும்.

இருதயம் நொறுங்குண்டவர்களைக் குணமாக்குகிறார். அவர்களுடைய காயங்களைக் கட்டுகிறார்.

சங்கீதம் 147 : 3

**இன்றைக்கு தேவைகளில் உள்ளவர்கள்!** திக்கற்றவர்கள், ஏழைகள், ஒடுக்கப்பட்டவர்கள், சிறுமைப்பட்டவர்கள், விதவைகள் பெற்றோரை இழந்த பிள்ளைகள், சிறைச்சாலைகளில் அடைக்கப்பட்டவர்கள், ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ளவர்கள், பிணிதீராதோராளிகள், இடம்பெயர்ந்திருக்கிறவர்கள் பசியோடிருக்கிறவர்கள், ஆகாரமில்லாதவர்கள், தங்க இடமில்லாமலிருக்கிறவர்கள், மற்றும் பல வேதனைகளில், நெருக்கங்களில் இருப்பவர்களை கண்ணோக்கிப் பார்த்து, விடுதலையை தந்து, பராமரித்து, ஆறுதல்படுத்தி பெலப்படுத்தும்.



## இன்று - நாட்டை ஆள்பவர்களுக்காக

எங்கள் நாட்டை ஆளுகிறவர்களுக்காகவும், அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களுக்காகவும் ஜெபிக்கிறோம்.

தேவனே! அவர்களை நீர் பாதுகாத்தருளும், இரட்சித்தருளும், உத்தமும் நேர்மையும் அவர்களைக் காக்கக்கடவது.

ஆட்சியில் இருப்பவர்களுக்கு ஞானத்தையும், நிதானத்தையும், தாரும். மக்கள் சமாதானமாக வாழவும், சுகவிசேஷம் தடையில்லாமல் அறிவிக்கப்படவும் கிருபையைத் தாரும்.

நீதியும் நியாயமும் உள்ள அரசாட்சி செய்ய தேவனே, அவர்களை பெலப்படுத்தும். தேசத்தின் தலைவர்கள் சரியான தீர்மானங்களை எடுக்க நிதானத்தையும், தெளிவையும், நல்லிணக்கத்தையும் கட்டளையிட்டருளும். உம்முடைய ராஜ்யம் வருவதாக ஆமென்.

நம் நாட்டில் மத்திய அரசு, மற்றும் ஒவ்வொரு மாநில அரசுகளையும், அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களையும் பெயர் சொல்லி ஜெபிக்கலாம்.

I தீமோத்தேயு 2 : 1 - 6



## இ - Prayer

ஆண்டவராகிய இயேசுவே!

இன்றைக்கு, இன்றிரவில்,  
இங்கிலாந்தில், இத்தாலியில்  
இலங்கையில், இஸ்ரவேல் நாட்டில்  
இந்தோனியாவில், இந்தியாவில்  
இராஜஸ்தானில்,  
இமாச்சலபிரதேசத்தில்  
இமயமலை பகுதிகளில், இந்துக்கள்,  
இஸ்லாமியர்,  
இந்திமொழி பேசுகிறவர்கள்  
இலட்சக்கணக்கானவர்கள்,  
இயேசுவை ஏற்றுக்கொண்டு,  
இரட்சிக்கப்பட,  
இரட்சிக்கப்பட்டவர்கள்  
வளர்க்கப்பட,

இயேசுவின் சரீரமாகிய சபையில்  
இணைய, இயேசுவின் நாமத்தில்  
ஜெபிக்கிறோம் பிதாவே, ஆமென்.

## மதிய ஜெபம்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே,

இதைப் போல நடுப்பகல் நேரத்தில் எங்களுக்காக, எங்களுக்குப் பதிலாக சிலுவையில் பாடுபட்டு, இரத்தம் சிந்தி மரித்தீர். எங்கள் பாவங்களையும், எங்கள் வியாதிகளையும், எங்கள் துக்கங்களையும் நீர் ஏற்றுக் கொண்டீர். உம்முடைய மரணத்தின் வாயிலாக எங்களுக்கு கொடுத்த மகத்தான ஆசீர்வாதங்களுக்காக உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம். உம்முடைய மரணத்தின் மூலமாக மரணம், பாதாளம், பாவம், சாத்தான், உலகம் இவற்றை வெற்றி சிறந்தீர். உம்மை மகிமைப்படுத்துகிறோம்.

இதைப் போல மத்தியான வேளையில் சமாரியா நாட்டைச் சேர்ந்த பாவத்தில் வாழ்ந்த பெண்ணை சந்தித்து மனம்மாற கிருபை தந்தீர். யோவான் 4 : 6



ஆண்டவரே! தனித்திருக்கும், தள்ளப்பட்ட, துன்புறுத்தப்படும், தவறான வழிகளில் சென்ற, மற்றும் வாழ்க்கை துணைக்காக காத்திருக்கின்ற பெண்களை சந்தித்து உம் பக்கமாக, திருப்பியருளும்.

தேவைகளை சந்தித்தருளும்.

ஆசீர்வதித்தருளும். மத்தியான நேரத்தில் சவுலை சந்தித்து மனமாற்றத்தை கொடுத்தீர்.

(அப்போஸ்தலர் 22 : 6)

இந்த மத்தியான வேளை அநேகருக்கு மனந்திரும்பும் வேளையாய் இருக்க, உமது மனதுருக்கத்தின்படி மன்னிப்பை அருள மன்றாடி ஜெபிக்கிறோம். இதைப் போல் அந்தி சந்தி மத்தியான வேளைகளிலும் நான் தியானம் பண்ணி முறையிடுவேன் என்று உம்மை நோக்கி மன்றாடுகிற மக்களுடைய மன்றாட்டைக் கேட்டருளும்.

(சங் 55 : 17)

இந்த மத்தியான வேளையில் மன்றாட்டு ஜெப ஆவியை எங்கள் மேல் ஊற்றியருளும்.

மத்தியானத்தில் பாழாக்கும் சங்காரத்துக்கு எல்லாரையும் விலக்கிக் காத்தருளும். சங்கீதம் 91 : 6

வாழ்க்கையின் மத்தியப் பகுதியில் (சுமார் 35-50 வயது) வாழ்பவர்களுக்கு ஏற்படும் பல மாற்றங்களில் கர்த்தாவே கிருபையையும், ஞானத்தையும், நிதானத்தையும் கட்டளையிட்டருளும்.

வாழ்க்கையில் தேவனுடைய வழிநடத்தலுக்காக ஜெபிக்கிறவர்களுக்கு உம்முடைய சித்தம் நடுப்பகலில் (மதியம்) பிரகாசிக்கும் சூரிய வெளிச்சம் போலிருக்க கிருபை தாரும். நீதிமொழிகள் 4:18

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் மன்றாடி ஜெபிக்கிறோம் பிதாவே, ஆமென்.

உங்கள் படுக்கையிலே உங்கள் இருதயத்தில் பேசிக்கொண்டு அமர்ந்திருங்கள் - சங்கீதம் 4 : 4

1. இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஆயத்தம் .
2. வாக்குத்தத்தங்கள்.
3. பாடல்கள்.
4. தற்பரிசோதனைக்கான கேள்விகள்.
5. படுப்பதற்கு முன் முழங்காலில் செய்யும் ஜெபம்.
6. தூங்குவதற்கு முன் ஜெபமாக சொல்லக்கூடிய வேத வசனங்கள்.
7. தூங்குவதற்கு முன் வாசிக்கக் கூடிய அல்லது மனப்பாடமாய் சொல்லக்கூடிய சங்கீதங்கள்.

இரவில் தூங்குவதற்கு முன் தேவனுடைய வார்த்தையைக் கொண்டு தேவனிடத்தில் பேசுங்கள் !

ஒவ்வொருநாளும் இரவில் பல வேலைகளைச் செய்து களைப்புற்ற வர்களாய் நாம் படுக்கைக்குச் செல்கிறோம். சரீரத்தில் களைப்புற்றிருந்தாலும் அமைதியான மனநிலை அமைவது சிறந்தது. மறுநாள் காலையில் புதிய கிருபையுடனும், புதிய பெலத்துடனும் எழுவதற்கு முந்தின நாள் இரவே நாம் ஆயத்தப்படுதல் நல்லது. அனுதினுமும் உங்கள் படுக்கையிலே இச்சிறு கட்டுரையை வாசித்து பயன் படுத்துங்கள். உங்கள் படுக்கைக்கு அருகிலேயே இந்த பைன்டிங் கட்டுரையை வைத்துக் கொள்வது நீங்கள் மறக்காமல் இரவில் ஜெபிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

## 1. இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஆயத்தம்

ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் நாம் தூங்குவதற்கு முன் உள்ள மணித்துளிகள் முக்கியமானவைகள். அந்த நேரத்தில் அந்த நாள் முழுவதும் நாம் பெற்று அனுபவித்த நன்மைகளுக்காக தேவனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும். குற்றம் குறைகளை அறிக்கையிட்டு, சுத்த இருதயத்தோடு, நல்மனச்சாட்சியோடு தேவன் கொடுக்கும் தூக்கத்தில் இளைப்பாற வேண்டும். மறுநாளின் அதிகாலைக்கு ஆயத்தமாக வேண்டும். இரவில் தூங்குவதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக கம்யூட்டர், மொபைல், டி.வி, பார்க்கக் கூடாது.

வேத வசனங்களைத் தியானித்துக் கொண்டே தூங்கச் செல்வது மிகச் சிறந்த ஒரு பழக்கமாகும். ஒரு சில நாட்களுக்கு இந்த வசனங்களை வாசித்து விட்டுத் தூங்கச் செல்லுங்கள்; பின் அவற்றை மனப்பாடமாகப் படித்துக் கொண்டு சொல்லிக் கொண்டே தூங்குங்கள்.

ஒவ்வொருநாளும் இரவிலே நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது தூங்குவதற்கு முன் உங்கள் உள்ளத்தின் நிலை, ஆவிக்குரிய பக்குவம் எப்படி இருக்கிறது என யோசித்துப் பாருங்கள்.

இரவில் சீக்கிரமே படுக்கைக்குப் போவது நல்லது. அதிகாலையில் எழும்ப வேண்டும் என்ற ஆர்வமும், திட்டமும், எதிர்பார்ப்பும் இருக்க வேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் வீண்பேச்சைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வேத வசனங்களை வாசித்து, தியானத்தோடு படுக்கைக்குச் செல்வது சிறந்தது. படுக்கை அருகே முழங்காலில் நின்று ஒரு பாடலைப் பாடி ஜெபித்து படுக்கலாம்.

படுத்து தூங்குவதற்கு முன் இக்கட்டுரையில் உள்ள வேத வசனங்களை ஜெபமாக மனதிற்குள் ஓரிரு முறை ஏற்றெடுக்கலாம்

## 2. வாக்குத்தத்தங்கள்

நான் படுத்து நித்திரை செய்தேன்; விழித்துக் கொண்டேன் ; கர்த்தர் என்னைத் தாங்குகிறார்.

இரவில் உண்டாகும் பயங்கரத்துக்கும், பகலில் பறக்கும் அம்புக்கும், இருளில் நடமாடும் கொள்ளை நோய்க்கும், மத்தியானத்தில் பாழாக்கும் சங்கரத்துக்கும் பயப்படாதிருப்பாய்.

இதோ, இஸ்ரவேலைக் காக்கிறவர் உறங்குவதுமில்லை தூங்குகிறதுமில்லை. பகலிலே வெயிலாகிலும், இரவிலே நிலவாகிலும் உன்னைச் சேதப்படுத்துவதில்லை.

நீ படுக்கும்போது பயப்படாதிருப்பாய்; நீ படுத்துக் கொள்ளும் போது உன் நித்திரை இன்பமாயிருக்கும்.

நீ நடக்கும் போது அது உனக்கு வழிகாட்டும்; நீ படுக்கும் போது அது உன்னைக் காப்பாற்றும்; நீ விழிக்கும் போது அது உன்னோடே சம்பாஷிக்கும்.

சங்கீதம் 3 : 5, 91 : 5, 6 121 : 4, 6  
நீதிமொழிகள் 3 : 24, 6 : 22



#### 4 . தற்பரிசோதனைக்கான கேள்விகள்

- ✚ இன்றைக்கு நான் செய்தவைகள் தேவனைப் பிரியப்படுத்துகிறதாக இருந்ததா?
- ✚ தேவனுக்கு விருப்பமானவைகளை இன்றைக்கு நான் செய்தேனா?
- ✚ என் மனதில் அடிக்கடி தோன்றின எண்ணங்கள் யாவை? அதைக் குறித்து நான் என்ன செய்தேன்?
- ✚ இன்றைக்கு நான் யாரையாவது மனம் புண்படும் வகையில் பேசினேனா?
- ✚ இன்றைக்கு எந்த வார்த்தையை நான் பேசாமல் இருந்திருக்கலாம்?
- ✚ இன்றைக்கு நான் பேசினவைகளை பண்புடன் கனிவாக பேசுவது எப்படி?

#### ஜெபம்

ஆண்டவரே ! எனக்கு இரங்கும் என்னை மன்னியும் என்னைச் சுத்திகரியும்

கர்த்தாவே !என்னை குணமாக்கும்



#### 5. படுப்பதற்கு முன் முழங்காலில் நின்று இந்த ஜெபத்தை ஏற்றெடுங்கள்!

சர்வ வல்லமையுள்ள தேவனே! இந்த நாள் முழுவதும் என்னை பாதுகாத்து நடத்தியதற்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். பரம தகப்பனே! இன்றைக்கு என்னுடைய தேவைகளை எல்லாம் நீர் சந்தித்ததற்காக உமக்கு ஸ்தோத்திரம்.

ஆண்டவரே! என்னை நீர் ஆராய்ந்து பாரும். நான் உமக்கு விரோதமாக யோசித்த, பேசின, செய்த எல்லா தவறுகளுக்காகவும் மனம் வருந்துகிறேன்.

கர்த்தாவே! என்னை மன்னித்தருளும்; என்னை நீர் இயேசுவின் இரத்தத்தால் கழுவியருளும். பரிசுத்தரே! சுத்த மனச்சாட்சியோடு உமக்கு முன்பாகக் காணப்பட எனக்கு கிருபை தாரும்

தேவாதி தேவனே! என் ஆவி ஆத்துமா சரீரத்தை உம்மிடத்தில் ஒப்படைக்கிறேன். இன்றிரவு உம்முடைய இளைப்பாறுதலை எனக்குத் தாரும் தீய எண்ணங்களும், கெட்ட கனவுகளும் என் மனதில் தோன்றாதபடி காத்துக்கொள்ளும்.

உங்கள் படுக்கையிலே உங்கள் இருதயத்தில் பேசிக்கொண்டு அமர்ந்திருங்கள். சங்கீதம் 4 : 4

சாத்தானின் தந்திரங்களுக்கும், மோசங்களுக்கும், தாக்குதல்களுக்கும் என்னை விலக்கிக் காத்தருளும். உம்மைத் துதிக்கும் துதியோடு நாளைக் காலையில் எழும்ப எனக்கு கிருபை தாரும். என் இரட்சகராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் இந்த விண்ணப்பத்தை ஏற்றெடுக்கிறேன். பரம பிதாவே, ஆமென் !

உமது கையில் என் ஆவியை ஒப்புவிக்கிறேன் சத்தியபரனாகிய கர்த்தாவே , நீர் என்னை மீட்டுக் கொண்டீர் சங்கீதம் 31: 5 (8)



6. தூங்குவதற்கு முன் ஜெபமாக சொல்லக்கூடிய வேத வசனங்கள்!

சமாதானத்தோடே படுத்துக் கொண்டு நித்திரை செய்வேன்; கர்த்தாவே, நீர் ஒருவரே என்னை சுகமாய்த் தங்கப்பண்ணுகிறீர்.

இராக்காலங்களிலும் என் உள்ளிந்திரியங்கள் என்னை உணர்த்தும். நீர் என் இருதயத்தைப் பரிசோதித்து, இராக்காலத்தில் அதை விசாரித்து என்னைப் புடமிட்டுப் பார்த்தும் ஒன்றும் காணாதிருக்கிறீர். இராக்காலத்திலே அவரைப் பாடும் பாட்டு என் வாயிலிருக்கிறது;

என் படுக்கையின் மேல் நான் உம்மை நினைக்கும்போது இராச்சாமங்களில் உம்மைத் தியானிக்கிறேன். (இரவு நேரங்களில்)

இராக்காலத்தில் என் சங்கீதத்தை நான் நினைத்து, என் இருதயத்தோடே சம்பாஷித்துக் கொள்ளுகிறேன்; என் ஆவி ஆராய்ச்சி செய்தது.

கர்த்தாவே, இராக்காலத்தில் உமது நாமத்தை நினைத்து, உமது வேதத்தைக் கைக்கொள்ளுகிறேன்.

உமது வசனத்தைத் தியானிக்கும் படி, குறித்த ஜாமங்களுக்கு முன்னே என் கண்கள் விழித்துக் கொள்ளும். காலங்களுக்கு உமது நீதியான நியாயத்தீர்ப்புகளினிமித்தம், உம்மைத் துதிக்கும்படி பாதி ராத்திரியில் எழுந்திருப்பேன்.

சங்கீதம் 4:8 ,16:7,17:3;42:8  
63:6,77:6,119:55,148,119 :62,

நான் அதிகாலையில் விழிப்பேன். அதிகாலையில் உமது கிருபையைக் கேட்கப்பண்ணும். நான் விழிக்கும் போது இன்னும் உம்மண்டையில் இருக்கிறேன். நான் விழிக்கும் போது உமது சாயலால் திருப்தியாவேன்.

காலையில் எங்களை உமது கிருபையால் திருப்தியாக்கும்.

நானோ உம்முடைய வல்லமையைப் பாடி, காலையிலே உம்முடைய கிருபையை மகிழ்ச்சியோடு புகழுவேன். கர்த்தாவே, காலையில் என் சத்தத்தைக் கேட்டருளுவீர்; காலையிலே உமக்கு நேரே வந்து ஆயத்தமாகி காத்திருப்பேன்.

சங்கீதம் 108:2; 143:8;139:18;17:15; 90: 14; 59:16; 5:3

7. தூங்குவதற்கு முன் வாசிக்கக் கூடிய/ மனப்பாடமாய் சொல்லக் கூடிய சங்கீதங்கள்

பழைய ஏற்பாட்டில் பக்கம்

சங்கீதம் 23	683
சங்கீதம் 46	698
சங்கீதம் 57	704
சங்கீதம் 61	706
சங்கீதம் 91	728
சங்கீதம் 121	751

ஒவ்வொரு நாளையும் நீங்கள் எப்படி முடிக்கிறீர்கள்? தூங்குவதற்கு முன் ஆயத்தம் தேவையா? எப்படிப்பட்ட ஆயத்தம் தேவை? இச்சிறு பைன்டிங் கட்டுரை இதற்காகவே தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொருநாளும் இதைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் பயன் பெற்றதைப் பற்றி எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.



**‘ஒரு நிமிட ஜெபம்’** என்ற யோசனை உங்களுக்கு புதிதாகவும், வித்தியாசமானதாகவும் தோன்றலாம். ஒரு நிமிடம் மட்டும் போதுமானது என்பது இதன் பொருள் அல்ல. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் நம் எல்லாருக்கும் சிரமம் உண்டு. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு பலவித முறைகளும், பயிற்சிகளும் உண்டு. ஒரு குறுகிய கால அளவிற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்த சாத்தியம் உண்டு. அந்த அடிப்படையில் இந்த ஜெபங்கள் ஜெபத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டு இந்த ஜெபமுறை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

ஜெப வேளைக்கு ஆயத்தமாகவும், ஜெபவேளையின் இடையில் எண்ணங்கள் சிதறும் போது அதை சரிசெய்யவும் நாம் மற்ற வேலைகளை செய்து கொண்டிருக்கும்போது கூட இடையில் கருத்தாய் ஜெபிக்கவும் இந்த ஜெபங்கள் உதவி செய்கின்றன. இதைப் பலமுறை பயன்படுத்திப்பாருங்கள்.

இது ஜெபத்தில் வளருவதற்கு ஒரு சிறந்த படியாகும். கடிகாரத்தையும் உங்கள் கையிலுள்ள இந்த ஜெபத்தையும் பார்த்தவாறே இந்தப் பயிற்சியை ஒருசில முறை செய்து பழகுவீர்கள். ஒருசில முறைகள் இந்த ஜெபத்தைப் பார்த்து செய்யப்படுகிறார்கள் என்றால் ஜெபம் மனதில் தங்கிவிடும். உங்கள் கடிகாரத்தில் கொடிமுள் 12க்கு வரும் போது இந்த ஜெபத்தை ஆரம்பியுங்கள். 12 வாக்கியங்கள் அடங்கிய இந்த சிறு ஜெபத்தை தியான சிந்தையோடு செய்ய சரியாக ஒரு நிமிடம் செலவிடுங்கள். ஒரு வாக்கியத்தை வாசிப்பதற்கு, சொல்வதற்கு, ஜெபிப்பதற்கு சரியாக 5 மணித்துளிகள் நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாளில் 4 அல்லது 5 முறை இந்தப் பயிற்சியை செய்துபாருங்கள். I தீமோத்தேயு 4:7 இல் ‘தேவ பக்திக்கேதுவாக முயற்சிபண்ணு’

## 5 ஒரு நிமிட ஜெபங்கள்

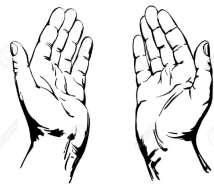
ஜெபம் என்பது நாம் தேவனோடு பேசுகின்ற ஒரு அனுபவமாகும். நாம் பேசும்போது தேவன் அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற கவனமும், பயமும் நமக்குத் தேவை. எனவே, நாம் பேசும் வார்த்தையும், நேரமும் குறிப்பாகவும், தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும். கருத்தாக நாம் ஜெபிக்க நேரத்தையும், குறிப்புகளையும் திட்டமிடுவது நல்லது. இக்கட்டுரையில் 5 ஜெபங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதை (2-4) பக்கங்களில் பாருங்கள், வாசியுங்கள். ஒவ்வொரு ஜெபத்திலும் 12 வாக்கியங்கள் இருக்கிறதை கவனித்தீர்களா? ஒவ்வொரு வாக்கியமும் ஒவ்வொரு அளவில் (நீளத்தில்) இருந்தாலும், சொல்லும் வேகத்தில் ஒவ்வொரு வாக்கியத்திற்கும் 5 மணித்துளிகள் வருமாறு சரிசெய்து கொள்வது மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவுகிறது.

1. துதி, நன்றி ஜெபம்
2. பொதுவான ஜெபம்
3. பாவ அறிக்கை ஜெபம்
4. அர்ப்பணிப்பின் ஜெபம்
5. தாவீதின் ஜெபம்



### துதி, நன்றி ஜெபம்

- ⌚ பிதா குமாரன் பரிசுத்த ஆவியானவரே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ கிருபை, இரக்கம், அன்புள்ளவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!
- ⌚ இருக்கிறவரும், இருந்தவரும், வருகிறவருமானவரே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ நேற்றும் இன்றும் என்றும் மாறாதவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!
- ⌚ ஆபிரகாம், ஈசாக்கு, யாக்கோபு என்ற எங்கள் முற்பிதாக்களின் தேவனே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ பரத்திலிருந்து வந்தவரும், பரலோகத்திற்கு சென்றவரும், பரத்திலிருந்து வருகிறவருமானவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!
- ⌚ கன்மலையும், கோட்டையும், அரணுமானவரே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ வழியும் சத்தியமும் ஜீவனுமானவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!
- ⌚ பெரியவரே, பரிசுத்தரே, பூரணரே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ நியாயம் செய்கிறவரே, நீதியுள்ளவரே, நியாயம் தீர்க்கிறவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!
- ⌚ துதிக்குப் பாத்திரரே துதிகளின் மத்தியில் வாசஞ்செய்கிறவரே மிகவும் துதிக்கப்படத்தக்கவரே! உம்மைத் துதிக்கிறோம்!!
- ⌚ உயிரோடு எழுப்பினவரே உயிரோடு எழும்பினவரே உயிரோடு எழுப்பப் போகிறவரே! உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்!!



### பொதுவான ஜெபம்

- ⌚ அன்புள்ள பரம பிதாவே! நாங்கள் உம்மைத் துதிக்கிறோம்.
- ⌚ ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே! நீர் செய்த நன்மைகளுக்காக உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறேன்.
- ⌚ சர்வ வல்லவரே! சிருஷ்டி கர்த்தாவே! நாங்கள் உம்மை ஆராதிக்கிறோம்.
- ⌚ தேவனே! என்னை ஆராய்ந்து, என்னைச் சோதித்து, என் சிந்தனைகளை அறிந்து கொள்ளும்.
- ⌚ 5 மணித்துளிகள் அமைதி.
- ⌚ இரக்கமுள்ள தேவனே! பாவியாகிய என்மேல் கிருபையாயிரும். என்னை மன்னியும்.
- ⌚ பரிசுத்தரே! சுத்த இருதயத்தை என்னிலே சிருஷ்டித்தருளும்.
- ⌚ எங்களைக் காப்பவரே! சோதனைக்கு உட்படப்பண்ணாமல் தீமையினின்று எங்களை இரட்சித்துக் கொள்ளும்.
- ⌚ ஆண்டவரே! என் ஆவி, ஆத்துமா, சரீரம் எல்லாவற்றையும் முற்றிலுமாக உமக்கென்று அர்ப்பணிக்கிறேன்.
- ⌚ அப்பா! உலகத்தில் பல தேவைகள் பிரச்சனைகளோடு இருப்பவர்களுடைய தேவைகளை சந்தித்தருளும்.
- ⌚ இரட்சகராகிய தேவனே! இந்த நாளில் அநேகம்பேரை இயேசுவின் நாமத்தினால் வல்லமையாய் இரட்சித்தருளும்.
- ⌚ தேவனே! உம்மை அறிந்தவர்கள் இன்னும் அதிகமாய் உம்மை நேசிக்க உதவி செய்யும். இயேசுவின் நாமத்தில் ஆமென்!



### பாவ அறிக்கையின் ஜெபம்

ஆண்டவரே! நான் பாவியான மனுஷன்

பாவிகளில் பிரதான பாவி நான்.

நான் அசுத்த உதடுகளுள்ள மனுஷன், அசுத்த உதடுகளுள்ள ஜனங்களின் நடுவில் வாசமாயிருக்கிறவன்.

இதோ, நான் துர்க்குணத்தில் உருவானேன்; என் தாய் என்னைப் பாவத்தில் கர்ப்பந்தரித்தாள்.

தேவனே! பாவியாகிய என்மேல் கிருபையாயிரும்!

என் மீறுதல்களை நான் அறிந்திருக்கிறேன்; என் பாவம் எப்பொழுதும் எனக்கு முன்பாக நிற்கிறது.

லூக்கா 5:8; I தீமோத்தேயு 1:15; ஏசாயா 6:5; சங்கீதம் 51:5. லூக்கா 18:13; சங்கீதம் 51:3

தேவரீர் ஒருவருக்கே விரோதமாக நான் பாவஞ்செய்து, உமது கண்களுக்கு முன்பாகப் பொல்லாங்கானதை நடப்பித்தேன்.

என் பாவத்தை உமக்கு அறிக்கையிடுகிறேன்.

என் அக்கிரமத்தை நான் அறிக்கையிட்டு, என் பாவத்தினிமித்தம் விசாரப்படுகிறேன்.

கர்த்தாவே, என் அக்கிரமம் பெரிது; உம்முடைய நாமத்தினிமித்தம் அதை மன்னித்தருளும்.

தேவனே, நீர் என் புத்தியீனத்தை அறிந்திருக்கிறீர்; என் குற்றங்கள் உமக்கு மறைந்திருக்கவில்லை.

என் துன்பத்தையும் என் வருத்தத்தையும் பார்த்து, என் பாவங்களையெல்லாம் மன்னித்தருளும்.

சங்கீதம் 51:4; 32:5; 38:18; 25:11; 69:5; 25:18.

### அர்ப்பணிப்பின் ஜெபம்

என் தேவனே! என்னை நான் உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்.

என் உயிர், என் வாழ்வு எல்லாவற்றையும் உமக்கு ஒப்புக்கொடுக்கிறேன்.

தேவனே! எனக்குரியவைகள் எல்லாம் உம்முடையவைகள்.

இராஜாவே! உம்மிடத்தில் நான் சரணடைகிறேன். என்னை ஆட்கொள்ளும்.

ஆண்டவரே! நான் உமது அடியேன்.

அப்பா பிதாவே! என்னை உம்முடைய ஊழியக்காரனாக வைத்துக்கொள்ளும்.

ஆண்டவரே! இதோ உம்முடைய சித்தத்தின்படி செய்ய வருகிறேன்.

பரம தகப்பனே! என் விருப்பங்கள் அல்ல, உம் விருப்பமே என் வாழ்வில் நிறைவேற்றும்.

தேவனே! நீரே என்னை ஒவ்வொருநாளும் உம்முடைய சித்தத்தின்படி ஆண்டு நடத்தும் கர்த்தாவே! என் சரீரத்தை ஜீவ பலியாய் உமக்குப் படைக்கிறேன்.

ஆண்டவரே! என் ஆத்துமாவை அன்பளிப்பாக உமக்குத் தருகிறேன்.

அப்பா பிதாவே! உம்முடைய கரங்களில் என் ஆவியை ஒப்புக்கொடுக்கிறேன். ஆமென்!

### தாவீதின் ஜெபம்

கண்மணியைப்போல என்னைக் காத்தருளும்.

உம்முடைய செட்டைகளின் நிழலிலே என்னைக் காப்பாற்றும்.

உம்முடைய கரத்தினால் என்னைத் தப்புவியும்.

மறைவான குற்றங்களுக்கு என்னை நீங்கலாக்கும்.

துணிகரமான பாவங்களுக்கு என்னை விலக்கிக் காரும்.

தேவனே! ஒரு அநியாயமும் என்னை ஆளவொட்டாதேயும்.

சங்கீதம் 17:8,9,14, 19:12,13; 119:133

### தாவீதின் ஜெபம்

நிலைவரமான ஆவியை என் உள்ளத்திலே புதுப்பியும்.

உற்சாகமான ஆவி என்னைத் தாங்கும்படி செய்யும்.

கர்த்தாவே, உம்முடைய வசனத்தின்படி என்னை உயிர்ப்பியும்.

உத்தம நிதானிப்பையும் அறிவையும் எனக்குப் போதித்தருளும்.

நான் நடக்க வேண்டிய வழியை எனக்குக் காண்பியும்.

உமக்குப் பிரியமானதைச் செய்ய எனக்குப் போதித்தருளும்.

சங்கீதம் 51:10,12, 119:25,66 143:8,10

### ஒருமுகப்படுத்துதல்

**தியானம்** என்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளைக் குறித்து கவனமாக எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தி சிந்திப்பதாகும். தியானத்தில் ஒருமுகப்படுத்துவது ஒரு முக்கியமான பயிற்சியாகும். நாம் ஆண்டவரோடு கொண்டிருக்கும் உறவில் வளருவதற்கும், அவரை நேசிப்பதற்கும் ஜெப தியான வாழ்க்கையில் வளர்ச்சியடைவது அவசியம். நம்முடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, தியானித்து ஜெபிப்பதற்கான பல வழிமுறைகள், பயிற்சிகள் உண்டு. அவைகளை பயிற்சி செய்து பழகிக் கொள்வது நம்முடைய ஜெப தியானத்திற்கு உதவுகிறது. அவைகளில் ஒன்று கடிகாரத்தில் வினாடி முள் நகருவதைப் பார்ப்பது ஆகும். சில வினாடிகள் பார்ப்பது யாவரும் செய்யக் கூடியதே. வினாடிமுள் நகருவதைப் பார்த்துக் கொண்டே வாசிப்பதும், சொல்லுவதும், யோசிப்பதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த அதிகம் உதவுகிறது

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தேவையற்றவைகளை ஒதுக்கிவிட்டு, முக்கியமானவைகளின் மேல் கவனம் செலுத்தும் மன ஆற்றலுக்கு 'ஒருமுகப்படுத்துதல்' என்று பெயர். வெவ்வேறு காலங்களில், வெவ்வேறு காரியங்கள் மிகவும் பொருத்தமானவைகளும், முக்கியமானவைகளுமாக இருக்கலாம்.

**ஒரு நபருக்கு ஒரு நிமிடம் ஜெபியுங்கள்!**

நீங்கள் உங்கள் நண்பருக்கோ அல்லது உறவினருக்கோ யாராவது ஒரு நபருக்கு ஜெபிக்கும் போது ஒரு நிமிடம் ஜெபிக்கலாம். ஆரம்பக் கட்டத்தில் கடிகாரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே ஜெபிக்கலாம். பின்னர் கடிகாரத்தின் உதவியின்றி நீங்கள் கருத்தாய் ஜெபிக்க முடியும். கடிகாரத்தின் **Dial** வட்டமாக இருக்கிறது. அதை **4 பிரிவுகளாகப்** பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

→ முதல் 1/4 நிமிடம் **துதிக்கலாம்.**

→ அடுத்த 1/4 நிமிடம் நீங்கள் ஜெபிக்கும் நபருக்காக **நன்றி சொல்லுங்கள்.**



→ மூன்றாவது 1/4 நிமிடம் அவருடைய **ஆவிக்குரிய தேவைக்காக ஜெபியுங்கள்.**

→ நான்காவது 1/4 நிமிடம் அவருடைய குறிப்பான, **பொதுவான தேவைக்காக ஜெபியுங்கள்.**

(1/4 நிமிடம் - 15 விநாடிகள்)

இதை நீங்கள் சரியாக செய்யும்போது நீங்கள் ஜெபிக்கும் நபருக்காக அதிக நேரம் ஜெபிக்க ஏதுவுண்டாக்கலாம். அதை படிப்படியாக 1 நிமிடம், 2 நிமிடங்கள், ... 5 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.





### 10 நிமிடங்கள் ஜெபிப்பது எப்படி?

ஒவ்வொரு விசுவாசியும் தனித்திருந்து ஜெபிக்க வேண்டும். தனிப்பட்ட முறையில் தேவனைத் தேட வேண்டும். பொதுவாக கிறிஸ்தவ வழிபாட்டு முறையில் ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆராதனைகளில் ஜெபிப்பது, ஜெபக்கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வது, குடும்ப ஜெபம் போன்றவைகள் உண்டு. இவை மட்டுமல்லாது ஒவ்வொரு விசுவாசியும் தனியாக ஆண்டவருடன் நேரம் செலவிட வேண்டும்.

இயேசு கிறிஸ்துவை மனப்பூர்வமாக நம்புகிற விசுவாசிகள் ஜெபம்பண்ண விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் பலசமயங்களில் எப்படி ஜெபிப்பது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாததினால் அதிக நேரம் ஜெபிக்க முடிவதில்லை.

10 நிமிடங்கள் என்ற கால அளவை நீங்கள் பார்த்து வித்தியாசமாக யோசிக்கத் தேவையில்லை. 10 நிமிடங்கள் தான் ஜெபிக்க முடியும் என்று இந்த ஆலோசனை கொடுக்கப்படவில்லை. 10 நிமிடங்கள் என்பது ஒரு சிறிய அளவுதான். 10 நிமிடங்கள் சிந்தனையை சிதறவிடாது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஜெபிக்க இந்தப் படிகளும், முறையும் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.



### ஜெபம்: பழக்கமும், பயிற்சியும்

நாம் எந்த இடத்திலிருந்தும் எந்த நேரத்திலும் எந்த தேவைக்கும் ஆண்டவரிடம் ஜெபிக்கலாம். நாம் மற்றவரிடம் பேசுவதைப் போலான சாதாரண வார்த்தைகளைச் சொல்லி ஆண்டவரிடம் ஜெபிக்கலாம். ஆனால் சிறந்த முறையில் ஜெபிக்கிறதற்கு பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி பெற வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அப்பா, அம்மா என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்லி கொடுக்கிறோம். பேசக் கற்றுக்கொண்டு அழகாகப் பேசுகிறதைக் கண்டு மகிழ்கிறோம். அதைப் போல ஜெபிக்க நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஜெபிக்க கற்றுக்கொள்வதில் வரிசையாக என்னென்ன செய்வது என்ற படிகள் மனதை ஒருமுகப்படுத்த பயன்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் ஒரு பயிற்சி போல் தோன்றினாலும் படிகளின்படி ஜெபிப்பது கருத்துடன் ஜெபிக்க பெரிதும் உதவுகிறது. ஜெபம் என்பது உள்ளத்திலிருந்து உறவின் அடிப்படையில் ஊற்றெடுக்கிறது என்றாலும், ஜெபித்துப் பழகுவதும், ஜெபம் செய்வதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்வதும் நீங்கள் ஒரு சிறந்த ஜெப வீரராக தேர்ச்சி அடைவதற்கு உதவியாக இருக்கும். இந்த ஜெபப் பயிற்சியை நீங்கள் செய்வதற்கு ஆண்டவருடைய கிருபை மிகவும் தேவையாயிருக்கிறது.

## 10 நிமிடங்கள் ஜெபிப்பது எப்படி?

**படிகள்:** ஜெபத்தை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. ஒருநிமிடம் அமைதியாக அமர்ந்திருங்கள். 'ஆண்டவரே! ஜெபிக்க எனக்கு உதவி செய்யும்' என்ற எண்ணத்துடன் காத்திருங்கள்.
2. துதிப்பாடல் ஒன்றின் ஒன்றிரண்டு சரணங்கள் அல்லது துதி பல்லவிகளைக் கருத்துடன் பாடுங்கள்.
3. ஆண்டவருடைய நாமங்களை, பண்புகளை, கிரியைகளைச் சொல்லி, அவரை வாழ்த்திப் போற்றுங்கள்.
4. ஆண்டவர் உங்களுக்குச் செய்த பல நன்மைகளில் 10 நன்மைகளையாவது ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லி அவருக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.
5. ஆண்டவருடைய உள்ளத்தை வருத்தப் படுத்தக் கூடிய வார்த்தைகளைப் பேசினீர்களா? தவறான எண்ணங்களை உள்ளத்தில் கொண்டிருந்தீர்களா? என்று சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். உங்கள் பாவங்களை அறிக்கையிட்டு தேவனிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள்.
6. ஆண்டவர் உங்களுடைய உள்ளத்தைச் சுத்திகரிக்க ஜெபியுங்கள். உங்களை அர்ப்பணித்து ஜெபியுங்கள்.
7. ஒரு நிமிடம் அமைதியாக 'ஆண்டவரே, என்னோடு பேசும்' என்று வாய்விட்டும், மனதிற்குள்ளும் ஜெபித்துக்கொண்டே எதிர்பார்ப்போடு காத்திருங்கள்.
8. மற்றவர்களுடைய தேவைகளை நினைத்து, அவர்களுக்காக ஆண்டவரிடம் மன்றாடுங்கள். ஊழியங்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.
9. உங்களுடைய தேவைகளை ஆண்டவரிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.
10. ஆண்டவருக்கு நன்றி சொல்லி துதியுடன், உங்கள் ஜெபத்தை முடியுங்கள். ஜெபத்தை முடித்த நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

## 10 நிமிடங்கள் ஜெபிக்க பயிற்சி!

இப்பயிற்சியை கடிகாரம் அல்லது வாட்சைப் பார்த்துக் கொண்டு எப்பொழுது ஜெபத்தை ஆரம்பிக்கிறீர்கள் எப்பொழுது ஜெபத்தை முடிக்கிறீர்கள் என்று கணக்கிட்டு ஜெபியுங்கள். நேரத்தைத் திட்டமிட்டு ஜெபிப்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஜெபிக்க உதவுகிறது. இது ஒரு விதமான உதவி மட்டும் தான். ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில் கருத்தாகவும், கவனமாகவும் கண்களை மூடி ஜெபிக்கும் போது சில நிமிடங்கள் மட்டும் ஜெபித்திருப்போம், ஆனால் அதிகம் ஜெபித்ததைப் போல் இருக்கும். நாம் அதிக நேரம் ஜெபிக்கப் பழகுவதற்கு இந்த எளிய பயிற்சி நல்ல அடிப்படையாய் அமையும்.

ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட மணி வேளையில் ஆரம்பியுங்கள். உதாரணமாக 7.00 மணி. 12க்கு நேரே பெரியமுள்ளும், வினாடிமுள்ளும் வரும்போது ஆரம்பியுங்கள். அதற்குப் பிறகு கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் படிகளின்படி ஒவ்வொன்றாக ஜெபியுங்கள். மெதுவாக ஜெபியுங்கள், வாய்விட்டு ஜெபிப்பது நல்லது. முதல் ஒருசில தடவைகள் ஜெபிக்கும்போது மணியையும், படிகளையும் கவனித்து ஜெபிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். ஒருசில தடவைகள் ஜெபித்துப் பழகின பின்னர் மணியைப் பார்க்க அவசியம் வராது. அதிக நேரம் ஜெபிக்க பழக்கம் உண்டாகிவிடும்.



## 10 நிமிடங்கள் ஜெபிப்பது எப்படி?

**ஜெபம்: பழக்கமும், பயிற்சியும்**

தனி ஜெபவேளையில் மட்டுமல்ல, குடும்பமாகச் சேர்ந்து ஜெபிக்கும் போதும் இந்தப் படிக்களைப் பயன்படுத்தலாம். பயண நேரங்களிலும், நீங்கள் காத்திருக்கும் நேரங்களிலும் இந்தப் பயிற்சியை செய்து பாருங்கள். செய்து பழகிக்கொள்ளுங்கள். இப்படி ஜெபித்து பழகிக்கொள்வது சிதறும் எண்ணங்களினால் பாதிக்கப்படாதபடி மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஜெபிக்க உதவுகிறது.

இரண்டு விசுவாசிகள் ஒருவர் மற்றவருக்கு ஜெபிக்க கற்றுக் கொடுத்து இந்த 10 நிமிடங்கள் ஜெபிக்க பயிற்சி கொடுக்கலாம்.

ஜெபக்குழுத் தலைவர்கள், ஜெபத்தை நடத்துகிறவர்களுக்கு ஜெபத்திற்கு வருகிறவர்களுக்கு இப்படி களைக் கற்றுக்கொடுத்து ஜெபிக்கச் சொல்லுங்கள்.

தேவபக்திக்கேதுவாக முயற்சிபண்ணு -

I தீமோ 4:7

நீ தேறுகிறது யாவருக்கும் விளங்கும்படி இவைகளையே சிந்தித்துக் கொண்டு, இவைகளிலே நிலைத்திரு.- I தீமோ 4:15

## 10 நிமிடங்கள் ஜெபித்தல்

இந்தப் பயிற்சியும், இந்த திட்டமும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஜெபிக்க உதவுகிறது. நாம் களைப்பாய் இருந்தாலும் ஜெபிக்க சிந்தையோ, விருப்பமோ (Mood) இல்லாவிட்டாலும் 10 நிமிடங்கள் ஜெபிக்க வேண்டும் என்ற உறுதியான தீர்மானத்துடன் கடைப்பிடிக்கலாம். ஜெபத்தில் வளருவதற்கு உதவியான ஒரு வகையான இந்தத் திட்டத்தை கட்டுப்பாடாக (Discipline) பயன் படுத்தலாம். ஆனால் இது நம்மை கட்டுப்படுத்த அவசியம் இல்லை.

10 நிமிடங்கள் ஜெபிக்கும் இந்த ஜெபமுறையில் (Method of Prayer) பழக்கப்படும் போது ஜெப வேளையை 10 நிமிடங்களை 20 நிமிடங்களாகவும், 30 நிமிடங்களாகவும் பின்னர் 60 நிமிடங்களாகவும் விரிவாக்க சாத்தியம் உண்டு.



ஒரு மணி நேரம் ஜெபிப்பது எப்படி?



‘ஜெபம்’ என்றால் மனிதன் இயல்பாகவே ஆண்டவரை நோக்கி இக்கட்டு நேரங்களில் உதவிக்காக கூப்பிடுவது என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை ஏற்றுக்கொண்ட விசுவாசிக்கு ஜெபம் ஒரு பாக்கியமாகவும், பொறுப்பாகவும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஜெபம் என்பது ஏதோ ஒரு சில வாக்கியங்களை ஆண்டவரிடத்திலே சொல்லுவதல்ல. ஒரு சில தேவைகளை கேட்பது மட்டுமல்ல, அதைவிட மேலான ஒரு உன்னதமான ஆன்மீக அனுபவமாகும்.

விசுவாசியின் உள்ளத்தில் தங்கியிருக்கும் பரிசுத்த ஆவியானவரின் உதவியாலேயல்லாமல் நாம் ஜெபிக்க முடியாது. ஜெபத்தில் முன்னேற விரும்பும் ஒவ்வொரு விசுவாசியும் ஜெபித்துப் பழக வேண்டும். ஜெபவாழ்க்கையில்

வளருவதற்கு ஜெபித்துப் பழகும் பயிற்சி பேருதவியாக இருக்கும். ஜெபிப்பதற்கு ஆவியானவர் உதவி செய்வதும், நாம் ஜெபித்துப் பழகுவதும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போல இருக்கிறது.

இந்தக் கட்டுரையில் ‘ஒரு மணி நேரம் ஜெபிப்பது எப்படி?’ என்று எழுதப் பட்டிருக்கிறது. ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து தம்மோடு மிகவும் நெருங்கி வாழ்ந்த மூன்று சீடர்களிடம் “நீங்கள் ஒருமணி நேரமாவது என்னோடுகூட விழித்திருக்கக் கூடாதா?” என்று மிகவும் பரிவுடன் கேட்டார்.

நாம் உள்ளத்தை ஊற்றி ஜெபிக்கும் போது மணித்துளிகள் கடந்து செல்லும் கணக்கே தெரியாமல் ஜெபிக்கும் நேரம் உண்டு. பெரும்பாலான சமயங்களில் உற்சாகமாக தொடர்ந்து நமக்கு ஜெபிக்க முடிவதில்லை. அதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. நான் ஒரு மணி நேரமாவது முழுமையாக ஆண்டவருடைய பாதத்தில் ஜெபத்தில் செலவிடுவேன் என்று தீர்மானம் எடுத்து அதன்படி செயல்படுவது மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கிறதாய் இருக்கும். நடை முறையில் நீங்கள் ஜெப பயிற்சியை செய்து பார்க்க இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பொதுவாக ஜெபம் பண்ணும் போது நாம் மணியைப் (கடிகாரத்தை, நேர அளவை) பார்ப்பதில்லை. சில மணித்துளிகளே ஜெபித்து விட்டு 'ரொம்ப நேரம் ஜெபித்தேன்' என்று சொல்லுவார்கள். அதிக நேரம் ஜெபிப்பவர்கள் இவ்வளவு சீக்கிரமாய் நேரம் கடந்து விட்டதே என்று சொல்லக்கூடிய ஆவிக்குரிய அனுபவம் கொண்டவர்களும் உண்டு. இந்தப் பயிற்சியை நீங்கள் செய்யும்போது எதற்காக எப்படி எப்பொழுது ஜெபத்தை ஆரம்பிக்கிறீர்கள், எப்பொழுது ஜெபத்தை முடிக்கிறீர்கள், எதற்காக எப்படி ஜெபிக்கப் போகிறீர்கள் என்று திட்டமிட்டு ஜெபிப்பது அவசியம். இந்தப் பயிற்சியை செய்வதற்காக கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஆலோசனையின் படியே நீங்கள் செய்து பழக வேண்டும். நீங்கள் வழக்கமாக ஜெபிப்பதைவிட சற்று வித்தியாசமாக ஜெபித்துப் பழகவேண்டிய அவசியம் உண்டு.

ஒரு ஆசிரியர் ஒரு மணி நேரம் போதிக்க வேண்டுமென்று கொடுக்கப் பட்டிருந்தால் அதற்காக, அவர் திட்டம் பண்ணுவார் அதன்படி, செயல்படுவார். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை, ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில் செயல்படுத்த வேண்டியிருந்தால் அதை திட்டம் பண்ணுவார்.

சமையல் வேலை செய்பவர்கள் கூட ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும், எந்தெந்த நேரத்தில் எதை எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு செயல்படுவார்கள். அதைப்போல, ஜெபத்திலும் திட்டமிட்டு ஜெபிக்கும் போது, ஜெப அனுபவத்தில் தேர்ச்சி பெற முடியும்.

நீங்கள் ஒரு மணிநேரமாவது என்னோடே கூட விழித்திருக்கக் கூடாதா? மத்தேயு 26:40

### நிகழ்ச்சி திட்டம்

ஜெபிக்க தீர்மானித்த நேரத்திற்கு முன்னதாக 5 நிமிடங்களுக்கு முன் ஜெபிக்கும் இடத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் ஜெபிப்பதற்கு, தேவன் கிருபையும், உதவியும் தர வேண்டுமென்று ஜெபிக்க வேண்டும். ஜெப திட்டத்தைப் பார்க்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில், ஜெபத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். வழக்கமாக, வேகமாக ஜெபிப்போம். அதைக் குறைத்து, தவிர்த்து, மெதுவாக, ஆழ்ந்த சிந்தையோடு ஜெபிக்க வேண்டும்.

முதல் 5 நிமிடங்கள் - பாடல்கள் (உதாரணமாக 5 மணிக்கு ஜெபிக்க ஆரம்பித்தல்)

10 நிமிடங்கள் - துதி, நன்றி (வசனங்கள், வாக்கியங்கள்)

10 நிமிடங்கள் - தற்பரிசோதனை - பாவ அறிக்கை (சங்கீதம் 51-ஐ முழுங்காலில் நின்று, வாய்விட்டு) - மன்னிப்பு - அர்ப்பணித்தல்

10 நிமிடங்கள் - பல்வேறு வகையான தேவைகளுக்காக ஜெபித்தல்.

10 நிமிடங்கள் - வேத வசனங்களை வாசித்தல், பாடல்கள்

10 நிமிடங்கள் - சுவிசேஷ மிஷனரி ஊழியங்களுக்காக ஜெபித்தல்

5 நிமிடங்கள் - தனிப்பட்ட தேவைகளுக்காக ஜெபித்தல்

60 நிமிடங்கள் - 6 மணிக்கு ஜெபத்தை முடிக்கலாம்)



மேற்கூறப்பட்ட திட்டத்தில் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் தனித்தனியாக ஒருசில முறைகள் ஜெபித்துப் பழகிக் கொள்ளலாம். ஜெப வேளைக்கு முன்னரே பைபிள் ஜெபகுறிப்பேடு, பேனா, பாடல் புத்தகம், ஜெபக் குறிப்புகள், ஜெப வேளைக்கு உதவியான இலக்கியங்கள் எல்லா வற்றையும் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

ஜெப வேளையில் தூக்கம் வரலாம். ஒரு சில நிமிடங்கள் நின்றோ, நடந்தோ, நேர் முழங்காலில் நின்றோ, வாய்விட்டு ஜெபித்தால் தூக்கம் கலைந்து விடும். சிதறடிக்கக்கூடிய எண்ணங்கள் வரலாம். அவைகளைப் பொருட்படுத்த அவசியம் இல்லை. அந்த எண்ணங்களை குறிப்பாக கொண்டுக்கூட ஜெபிக்கலாம். நீங்கள் இந்த ஒரு மணிநேர ஜெபத்தை செய்வதற்கு முன்பாக முன்கூட்டியே எந்த இடத்தில், எத்தனை மணிக்கு, எந்த நாளில் செய்யப்போகிறீர்கள் என்ற தெளிவான திட்டமும், எதிர்பார்ப்பும் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு நண்பராயிருக்கும் விசுவாசிகளிடம் உங்களுக்காக ஜெபிக்கச் சொல்லி கேட்டுக் கொள்வது உதவியாயிருக்கும்.

இந்த ஜெபவேளையை எந்த இடையூறும் இன்றி முழுமையாக முடிப்பதே சிறந்தது.

அனுதினமும் அதிகாலையில் அரைமணிநேரம் ஆண்டவராகிய இயேசுவின் பாதத்தில் நீங்கள் செலவிட வேண்டும். பிறருடன் பேசுவதற்கும், யாதொரு வேலையை ஆரம்பிப்பதற்கும் முன் ஆண்டவரை நீங்கள் துதித்து, அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்க வேண்டும்.

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை சந்திப்பதும், அவரோடு ஐக்கியம் கொள்வதும், இந்த ஒழுங்கின் முக்கியமான நோக்கமாய் இருக்கிறது. கார்த்தருக்கென்று ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி, அவருடன் செலவிடுவது ஒரு நாளை ஆரம்பிப்பதற்கு சரியான ஆயத்தமாய் இருக்கிறது. அனுதினமும் அரைமணி நேரமாவது இயேசுவின் பாதத்தில் நீங்கள் செலவிடவேண்டும்.

இச்சகட்டுரையில் ஆண்டவருடன் செலவிடும் நேரத்தில் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்ற வழிமுறைகளும் வசனங்களும் உள்ளன. இதை ஒரு ஆவிக்குரிய உபகரணமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

### அதிகாலையில் ஆண்டவருடன் அரைமணிநேரம்

10 நிமிடங்கள் தேவனைத் துதியுங்கள். ஆண்டவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

10 நிமிடங்கள் வேதவசனங்களை வாசித்து தியானியுங்கள்.

பரிசுத்த வேதாகமத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்

10 நிமிடங்கள் மன்றாடி ஜெபியுங்கள். கேள்விகளும் பதில்களும்.

நாம் காலையில் எழுந்து நம்முடைய காலைக் கடமைகளை முடிக்கிறோம், உண்கிறோம், உடுக்கிறோம், அலுவலகம் செல்கிறோம், பள்ளிக்குடம் செல்கிறோம். பல வேலைகளை நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் முறையாக செய்கிறோம். ஆனால் இந்த பரபரப்பான சூழ்நிலையிலும் நாம் தேவனைத் தேட மறந்துவிடக்கூடாது. அதனால் அதிகாலை வேளையில் ஒரு அரைமணி நேரத்தை மட்டுமாவது தேவனோடு செலவிடவேண்டும். அதற்கு உதவியான படிகள் இச்சிறுகட்டுரையில் இடம் பெற்றுள்ளது.

ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு ஆண்டவர் அன்பளிப்பாய் கொடுக்கிறார். ஒவ்வொரு நாளும் புதியது. இதுவரை வந்திராதது. இன்னும் ஒருமுறை அதே நாள் நமக்குக் கிடைக்காது. ஆகவே ஒவ்வொரு நாளும் அந்த நாளில் செலவிடும் நேரத்தை எப்படியாவது திட்டமிட்டு, ஆயத்தப்பட்டு ஆண்டவருடன் செலவிட வேண்டும். **Mobile** போன்ற இடையூறுகள் வரவிடாமல் அந்த நேரத்தை முழுமையாக ஆண்டவருக்கு கொடுக்க வேண்டும். இப்படி திட்டமிட்டு ஆயத்தப்பட்டு முழுமையாக ஆண்டவருக்கு நேரத்தைக் கொடுப்பது அர்ப்பணிப்பின் ஆழத்தைக் காட்டுகிறது.

இச்சகட்டுரையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஆலோசனைபடி வழிமுறை எல்லாவற்றையும் பலமுறை செய்து பழகிக் கொண்டு முறையாக பழக்கத்தில் கொண்டு வரலாம். ஆனால் இந்த ஒழுங்குகள் நாம் ஆண்டவரோடு அன்போடு செலவிடும் நேரத்தில் உதவியோடு இருக்க வேண்டுமே தவிர அதைக் கட்டுப்படுத்துவதாக இருக்கக் கூடாது.

### ஆயத்தம்

நாம் அதிகாலையில் ஆண்டவருடன் நேரத்தை செலவழிக்கத் திட்டமிடும்போது அதற்கு உதவியாகத் பேப்பர், பேனா, ஏதாவது ஒரு ஆவிக்குரிய புத்தகம், பாடல் புத்தகங்கள் போன்ற உபகரணங்களை எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது நாம் நேரத்தை வீணாக்காமல் சிறந்த முறையில் செலவழிக்க உதவியாக இருக்கும். இன்னும் இதற்காக ஒரு இடத்தையும், குறிப்பிட்ட நேரத்தையும் ஒதுக்க வேண்டும். வேதவாசிப்பு அட்டவணனையும் பயன்படுத்தலாம்.

### அதிகாலை - வேதவசனங்கள்!

என்னைச் சிநேகிக்கிறவர்களை நான் சிநேகிக்கிறேன்; **அதிகாலையில்** என்னைத் தேடுகிறவர்கள் என்னைக் கண்டடைவார்கள்.

தேவனே, நீர் என்னுடைய தேவன்; **அதிகாலமே** உம்மைத் தேடுகிறேன்.

**அதிகாலையில்** உமது கிருபையைக் கேட்கப் பண்ணும், உம்மை நம்பியிருக்கிறேன், நான் நடக்கவேண்டிய வழியை எனக்குக் காண்பியும்; உம்மிடத்தில் என் ஆத்துமாவை உயர்த்துகிறேன்.

தேவன் அதின் நடுவில் இருக்கிறார், அது அசையாது; **அதிகாலையிலே** தேவன் அதற்குச் சகாயம் பண்ணுவார்.

என் மகிமையே, விழி; வீணையே, சுரமண்டலமே, விழியுங்கள்;

**அதிகாலையில்** விழித்துக்கொள்வேன்.

நீதிமொழிகள் 8:17; 63:1(மு); சங்கீதம் 143:8; 46:5; சங்கீதம் 57:8;



அரை மணிநேரம்



**காலையோறும்** என்னை எழுப்புகிறார்; கற்றுக் கொள்ளுகிறவர்களைப்போல, நான் கேட்கும்படி என் செவியைக் கவனிக்கச் செய்கிறார்.

கர்த்தாவே, **காலையிலே** என் சத்தத்தைக் கேட்டருளுவீர்; **காலையிலே** உமக்கு நேரே வந்து ஆயத்தமாகி காத்திருப்பேன்.

**காலையிலே** எங்களை உமது கிருபையால் திருப்தியாக்கும்.

நானோ உம்முடைய வல்லமையைப் பாடி, **காலையிலே** உம்முடைய கிருபையை மகிழ்ச்சியோடு புகழுவேன்.

**காலையிலே** என் விண்ணப்பம் உமக்கு முன்பாக வரும்.

ஏசாயா 50:4(பி) சங்கீதம் 5:3; 90:14(பி) 59:16(மு); 88:13(பி)

அதிகாலையில் (அன்புநேசரே)

உம் திருமுகம் தேடி

அர்ப்பணித்தேன் என்னையே

ஆராதனை துதி ஸ்தோத்திரங்கள்

அப்பனே உமக்குத் தந்தேன்

**ஆராதனை ஆராதனை  
அன்பர் இயேசு ராஜனுக்கே  
ஆவியான தேவனுக்கே**

இந்த நாளின் ஒவ்வொரு நிமிடமும் உந்தன் நினைவால் நிரம்ப வேண்டும் என் வாயின் வார்த்தை எல்லாம் பிறர் காயம் ஆற்ற வேண்டும்

உந்தன் ஏக்கம் விருப்பம் எல்லாம் என் இதயத் துடிப்பாக மாற்றும் என் ஜீவ நாட்கள் எல்லாம் ஜெப வீரன் என்று எழுதும்

சுவிசேஷ பாரம் ஒன்றே என் சுமையாக மாற வேண்டும் என் தேச எல்லையெங்கும் உம் நாமம் சொல்ல வேண்டும்

உமக்குகந்த தூய பலியாய் - இந்த உடலை ஒப்புக் கொடுத்தேன் ஆட்கொண்டு என்னை நடத்தும் அபிஷேகத்தாலே நிரப்பும்

10 நிமிடங்கள்  
தேவனைத் துதியுங்கள்!

தினமும் ஒரே இடத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முழங்காற் படியிட்டு ஜெபியுங்கள். ஆண்டவர் உங்கள் பக்கத்தில் இருக்கிறார் என்று உணர்ந்து, வாயைத் திறந்து, உற்சாகமாய்த் துதிப்பது ஒரு பரவசமான அனுபவமாகும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சில வாக்கியங்களைக் கருத்துடன் சொல்லி ஆண்டவரைத் துதியுங்கள். துதிப்பாடல்களைப் பாடியும் கர்த்தரைத் துதியுங்கள்.

அப்பா! பிதாவே! உமக்கு ஸ்தோத்திரம்!!  
ஆண்டவரே! உம்மை வாழ்த்துகிறேன்!!  
கர்த்தாவே! உம்மைப் போற்றுகிறேன்!!  
ஸ்தோத்திரம்! ஸ்தோத்திரம்!!

ஸ்தோத்திரம்!!! அல்லேலுயாயா!  
அல்லேலுயாயா!! அல்லேலுயாயா!!!

அல்லேலுயாயா என்றால் .... தேவனுக்கு துதி உண்டாவதாக என்று பொருள்

**ஆண்டவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள் !!**

ஆண்டவர் உங்கள் வாழ்க்கையில் செய்த நன்மைகளை நினைத்து அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

அப்பா! நீர் கொடுத்திருக்கும் சுகம், பெலன், ஜீவன், பாதுகாப்புக்காக நன்றி சொல்லுகிறேன். கர்த்தாவே! உமக்கு நன்றி. நீர் கட்டளையிட்ட ஆசீர்வாதங்களுக்காக உமக்கு நன்றி.

என் ஆத்துமாவே கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; என் முழு உள்ளமே, அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தை ஸ்தோத்திரி. என் ஆத்துமாவே கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும் மறவாதே.

- சங்கீதம் 103:1,2

நன்றி நன்றி நன்றி என்று துதிக்கிறேன்  
நல்லவரே உம் நன்மைகளை  
நினைக்கிறேன்  
நன்றி ஐயா நன்றி ஐயா .... இயேசையா -2



10 நிமிடங்கள்  
வேதவசனங்களை



வாசித்து தியானியுங்கள்!

புதிய ஏற்பாட்டையோ, பரிசுத்த வேதாகமத்தையோ திறந்து வாசிப்பதற்கு முன் நீங்கள் வாசிக்கும் அதிகாரத்தைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு நிமிடம் அமைதியாக அமர்ந்திருங்கள். அதற்குப் பின்னர் கீழே உள்ளபடி ஜெபியுங்கள். பக்கம் 4 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பரம தகப்பனே! நீர் கொடுத்திருக்கும் வேத புத்தகத்திற்காக உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறேன். உமது அதிசயங்களைப் பார்க்கும்படி என் கண்களைத் திறந்தருளும். உமது சத்தத்தைக் கேட்கும்படி என் செவிகளைத் திறந்தருளும். சத்தியத்தை விளங்கிக்கொள்ள கிருபை தாரும். உமது வசனத்தின்படி வாழ எனக்கு உதவி செய்யும். ஆமென்!

நீங்கள் வாசிக்கும் பகுதியை அல்லது அதிகாரத்தை ஒரு முறை மேலோட்டமாக வேகமாக வாசியுங்கள். பின் ஒரு முறை வாய்விட்டு நிறுத்தி நிதானமாக கருத்துடன் வாசியுங்கள்.

நீங்கள் வாசிக்கும் பகுதியை, கருத்துத் தெளிவாகும் வரை இந்தப் பகுதியை மீண்டும் மீண்டும் ஜெபத்தோடும் எதிர்பார்ப்போடும் வாசியுங்கள். அப்பொழுது ஏதாவது ஒரு வார்த்தையோ, வாக்கியமோ, வசனமோ உங்கள் மனதில் பதிகிற அளவிற்குத் தெளிவாக தென்படும். அதை அந்த நாளுக்கு உங்களோடு தேவன் பேசிய செய்தியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த நாளில் அவ்வசனத்தை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்.

அனுதின வேத தியான புத்தகக் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



### பரிசுத்த வேதாகமத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்!

காலையில் பரிசுத்த வேதாகமத்தை வாசிக்கும்போது ஒரு ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. அங்கும் இங்குமாக திருப்பி ஏதாவது ஒரு பகுதியை மேலோட்டமாக வாசிப்பதினால் எந்த விதத்திலும் பயன்பெற முடியாது.

பரிசுத்த வேதாகமத்தில் ஒரு புத்தகத்தை தெரிந்துகொண்டு முதல் அதிகாரத்தில் ஆரம்பித்து தொடர்ந்து ஒவ்வொருநாளும் ஒரு அதிகாரத்தைப் படியுங்கள். அல்லது ஒரு சில வசனங்கள் அடங்கிய வேதப் பகுதியை வாசித்து வசனங்களைத் தியானியுங்கள். தினசரி வேதவாசிப்பு அட்டவணையைப் பயன்படுத்துவது அதிக உதவியாக இருக்கும். குறிப்பிட்ட வேதாகமப் பகுதியை வாசிப்பதற்கு முன் பக்கம் 3 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஜெபத்தை ஏற்றெடுங்கள்.

நீங்கள் தினதியானப் புத்தகத்தையோ அல்லது கிறிஸ்தவ பத்திரிக்கையில் வரும் அனுதின வேத தியானக் குறிப்புகளையோ பயன்படுத்துவீர்களானால் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் வேதப்பகுதியை முதலாவது வாசித்துவிட்டு, கேள்விக்கான பதில்களை யோசித்துப் பாருங்கள். இதற்குப்பின், குறிப்புகளை வாசிப்பது அதிக பயனைக் கொடுக்கும்.

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளில் ஒன்றிற்கோ, ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கோ பதில் கண்டுபிடிக்கும் வரை அந்தப் பகுதியை மீண்டும் மீண்டும் ஜெபத்துடன் வாசியுங்கள். பின் ஒரு முறை வாய்விட்டு கருத்துடன் சத்தமாக வாசியுங்கள். மெதுவாகவும், கவனமாகவும், எதிர் பார்ப்புடனும் வாசித்துக் கொண்டே யிருங்கள். காலையே வேத வசன தியானத்துக்காக ஒவ்வொரு நாளும் 15 நிமிடங்களாவது செலவிடுங்கள்.

1. வாசிக்கும் பகுதியின் முக்கியமான கருத்து அல்லது பிரதான செய்தி என்ன? வாசிக்கும் பகுதியில் யாரைப் பற்றி அல்லது எதைப் பற்றிச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது?
2. அந்தப் பகுதிக்கு ஆதாரமாயிருக்கும் வசனம் என்ன?
3. நீங்கள் வாசிக்கும் பகுதியில் குறிப்பாக உங்கள் மனதில் படும் வார்த்தையோ, சிந்தனையைத் தூண்டும் வாக்கியமோ, வசனமோ உண்டோ என்று பாருங்கள்.
4. ஆண்டவர் கொடுக்கும் வாக்குத்தத்தம் என்ன?
5. கார்த்தர் இடும் கட்டளை என்ன?
6. எதைக்குறித்து ஆண்டவர் உங்களை எச்சரிக்கிறார்?
7. ஜெபத்தைப் பற்றி இந்தப் பகுதியில் என்ன கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது?
8. வாசிக்கும் பகுதியிலிருந்து ஆண்டவரைப் பற்றி என்ன கற்றுக்கொள்ளுகிறீர்கள்?
9. வேதாகம பக்தர்களின் முன்மாதிரி ஏதாவது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?
10. நீங்கள் விடவேண்டிய பாவத்தைக் குறித்து வேதவசனங்கள் உண்டோ என்று கவனமாக படித்துப்பாருங்கள்.
11. வாசிக்கும் பகுதியில் உள்ள வசனத்திற்கு ஒத்த வேறு வசனங்களைத் தொடர்பு படுத்திப்பாருங்கள்.
12. உங்களுடைய வாழ்க்கையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு தேவைக்கோ, சூழ்நிலைக்கோ ஏற்ற (பொருத்தமான) வசனம் உண்டோ என்று தேடிப்பாருங்கள்.
13. வாசிக்கும் பகுதியிலுள்ள வார்த்தைகளை எப்படி உங்கள் ஜெபமாக மாற்ற முடியும் என்று யோசித்துப்பாருங்கள்.
14. நீங்கள் வாசிக்கும் பகுதியில் விளங்கு வதற்கு கடினமான வசனங்களைக் குறித்துக் கொண்டு, வேதவசனங்களைக் கற்றறிந்த வர்களிடம் விளக்கங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஜெபத்தோடு வேதாகமத்தில் இருந்து கண்டுகொள்ளும்பதில்களை ஒரு நோட்டில் எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொருநாளும் உங்கள் மனதில் பதிந்த அளவிற்கு தெளிவாகத்தென்படுகிற வசனத்தை அல்லது கருத்தை அந்த நாளுக்குத் தேவன் உங்களோடு பேசிய செய்தியாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கற்றறிந்த சத்தியங்களைக் கருத்தாகத் தொகுத்து மறக்க முடியாத அளவிற்கு மனதில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள். வேதப்பகுதியின் மூலம் உங்களுடன் ஆண்டவர் பேசி, போதித்தவற்றிற்காக அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

நாள் முழுவதும் அதையே யோசித்துக் கொண்டிருங்கள். ஒவ்வொரு நாள் மதியத்திலும், இரவிலும் அன்று காலையில் கற்றுக்கொண்ட வசனத்தை நினைவுப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருந்த வேத வசனத்தை ஒவ்வொருநாளும் எழுதி வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

கற்றுக்கொண்ட உண்மைகளை அனுபவத்தில் கொண்டு வருவதும், வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பதும் தான் மிகவும் முக்கியம். அதற்காக கர்த்தர் உங்களுக்குக் கிருபை தரவும் உங்களைப் பெலப்படுத்தவும் ஜெபியுங்கள்.

காலை நேர வேதவசன தியானத்தில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவைகளை மற்ற விசுவாசிகளுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் அதற்கு முந்திய ஆறு நாட்களில் கற்றுக் கொண்டவைகளை ஒருமுறை திருப்பிப் பாருங்கள்.

காலை நேரம் இன்ப ஜெப தியானமே கருணை பொற்பாதம் காத்திருப்பேன் அதிகாலையில் அறிவை உணர்த்தி அன்போடு இயேசு தினம் பேசுவார்

கர்த்தாவே, அனுதினமும் நான் உம்மை நோக்கிக் கூப்பிட்டு, உமக்கு நேராக என்கைகளை விரிக்கிறேன்- சங்கீதம் 88:9(பி)



10 நிமிடங்கள்

மன்றாடி ஜெபியுங்கள்!



பொதுவான தேவைகள்: சுகம், சமாதானம், ஞானம், நிதானம், பிரசன்னம், பரிசுத்தம், பெலன், பாதுகாப்பு, பிரச்சனைகளில் தீர்வு, நீதி, உதவி, வெற்றி, விருத்தி, ஆறுதல், மனக் காயங்கள் ஆற, விடுதலை.

உங்களிடம் ஜெபிக்கச் சொன்னவர்களின் தேவைகளை நினைத்துப் பார்த்து மன்றாடி ஜெபியுங்கள்!

சுவிசேஷ ஊழியங்களுக்காகவும், மிஷனரி ஊழியங்களுக்காகவும், திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்காகவும் மன்றாடுங்கள்!

உங்கள் தேவைகளுக்காக ஜெபியுங்கள்!

துதி, நன்றி 10 நிமிடங்கள்  
வேத வசன தியானம் 10 நிமிடங்கள்  
மன்றாட்டு ஜெபம் 10 நிமிடங்கள்

கேள்விகளும் பதில்களும்

1. ஆண்டவரை தேடுவதற்கு அரைமணி நேரம் என்று வைத்துக் கொள்வது சரியா?

நம்மெல்லாருக்கும் கர்த்தருடன் நேரம் செலவிடவேண்டும் என்று நன்றாகத் தெரியும். ஆனால் நாம் அப்படி நேரம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. சில சமயங்களில் எழுப்புதலாக உற்சாகத்துடன் இருக்கும் போது நாம் நேரம் செல்வது தெரியாமல் செலவிடலாம். ஆண்டவருடன் நேரம் செலவிடுவது, ஒரு ஆவிக்குரிய ஒழுங்கும் பழக்கமும் ஆகும். (Discipline & Habits) அதை படிப்படியாக கிரமமாக பயிற்சி செய்து வளர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது. அரைமணி நேரம் என்று வரையறுத்து அதை செல்போன் அழைப்புகள், டி.வி. நிகழ்ச்சிகள், காலை செய்தித்தாள் போன்ற இடையூறுகள் குறுக்கே வராமல் முழுமையாக செலவிடுவது நல்லது. திட்டமிட்டு செலவிடும் போது காலப் போக்கில் அது நல்ல பழக்கமாக மாறிவிடும். (5)

## 2. அதிகாலையில் தான் அரைமணி நேரம் எடுக்க வேண்டுமா?

அதிகாலையில் ஆண்டவருடன் நேரம் செலவழிப்பதே ஒரு நாளை ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு சிறந்த ஆயத்தமாகும். ஆண்டவரை அதிகமாய் நேசித்தவர்கள் ஆண்டவருக்காக அதிகம் பயன்பட்டவர்கள் பழைய ஏற்பாட்டுக் காலத்திலும் புதிய ஏற்பாட்டுக் காலத்தில் இருபது நூற்றாண்டுகள் சரித்திரத்திலும் அதிகாலையில் ஆண்டவரை தேடின பக்தர்களாய் இருந்தார்கள்.

**தினம் அதிகாலையில் எழுந்திடுவேன் தேவா உம் நாமத்தை துதித்திடுவேன்**

காலை தோறும் என்னை எழுப்பிடுவார்  
கல்வி மானின் நாவைத் தந்திடுவார்  
களைத்தோரைத் தேற்றிடும் உம்  
வாக்குகள்

காத்திருந்தே தினம் பெற்றிடுவேன் - தினம்

## 3. தூக்கம், களைப்பை எப்படி வெற்றி கொள்வது?

அதிகாலையில் எழும்பும்போது, விழிப்போடு இருக்கவேண்டுமென்றால் இரவில் சீக்கிரத்தில் படுக்கைக்கு செல்ல வேண்டும். சில காரணங்களினால் அப்படி முடியாவிட்டால் இரவில் **Fresh** ஆக இருக்கும்போது தனிஜெப, வேத தியான வேளையை திட்டமிட்டு கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

தூக்கம் வந்தால் முகத்தைக் கழுவி தூக்கம் வரமுடியாத நிலையில் முழங்காலில் நிற்கலாம். அல்லது நின்று கொண்டு சில பாடல்களைப்பாடி துதிக்கலாம். ஒருசில அடிகள் முன்னும்பின்னுமாக நடந்து கொண்டு தூக்கம் கலையும்வரை வசனங்களை சொல்லிப்பார்க்கலாம்.

தூங்காமல் ஜெபிக்கும் வரம் தாங்கப்பா  
விழித்திருந்து ஜெபிக்கும் வரம் தாங்கப்பா  
நான் தூங்கினால் எதிரி களை விதைப்பான்  
ஜெபம் (ஜெபிக்க) மறந்தால்  
எதிரி ஜெயம் எடுப்பான்

## 4. எண்ணங்கள் சிதறல்களை எப்படி வெற்றிகொள்வது?

பல சமயங்களில் ஜெபிக்கும்போதும், வேத வசன தியானத்தின்போதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த சிரமங்கள் வரலாம். எண்ணங்கள் பல திசைகளில் சிதறலாம். செய்ய வேண்டிய வேலைகளைக் குறித்த எண்ணங்கள் வந்து கொண்டிருக்கலாம். தேவையற்ற எண்ணங்கள் மனதிற்குள் தொடர்ந்து வரலாம். எண்ணங்கள் மனதிற்குள் வந்து போவதை தடுக்க முடியாது, நிறுத்த முடியாது. ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த பழகிக்கொண்டால் மற்ற எண்ணங்களுக்கு கவனம் செலுத்தாமல் சீராக ஜெபிக்கமுடியும். ஆரம்பத்தில் மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும் ஜெபிக்க முடியும். ஆனால் தொடர்ந்த பயிற்சியினாலும் நீண்ட காலம் பழகிக்கொள்ள முடியும்.

செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பற்றிய எண்ணங்கள் வந்தால் ஒரு பேப்பரிலோ(அ) நோட்டிலோ வரிசையாக எழுதிக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு வேலையிலும் ஆண்டவர் கிருபையும் ஞானமும் தர ஜெபிக்கலாம். எழுதிய பின் அந்த எண்ணங்கள் வராது.

தேவையற்ற எண்ணங்கள் வரும்போது பாடல்களைப் பாடலாம், வேத வசனங்களை சொல்லிப் பார்க்கலாம்.

சோதனையான காரியங்கள் வரும் போது இயேசுவின் இரத்தம் ஜெயம் என்று சொல்லும் போது நமக்கு ஜெயம் கிடைக்கும்.

அதிகாலை ஸ்தோத்திரபலி  
அப்பா அப்பா உங்களுக்குத்தான்  
ஆராதனை ஸ்தோத்திரபலி  
அப்பா அப்பா உங்களுக்குத்தான்

கர்த்தாவே, காலையிலே என் சத்தத்தைக் கேட்டருளுவீர்; காலையிலே உமக்கு நேரே வந்து ஆயத்தமாகி , காத்திருப்பேன்.

என் வாயின் வார்த்தைகளும், என் இருதயத்தின் தியானமும், உமது சமூகத்தில் பீரிதியாயிருப்பதாக.

என் முகத்தைத் தேடுங்கள் என்று சொன்னீர், உம்முடைய முகத்தையே தேடுவேன் கர்த்தாவே, என்று என் இருதயம் உம்மிடத்தில் சொல்லிற்று. கர்த்தாவே, உமக்குக் காத்திருக்கிறேன்; என் தேவனாகிய ஆண்டவரே, நீர் மறுஉத்தரவு கொடுப்பீர்.

நான் தியானிக்கையில் அக்கினி மூண்டது;

கர்த்தருக்காகப் பொறுமையுடன் காத்திருந்தேன்; அவர் என்னிடமாய்ச் சாய்ந்து, என் கூப்பிடுதலைக் கேட்டார்.

என் தேவனே, உமக்குப் பிரியமானதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்; உமது நியாயப் பிரமாணம் என் உள்ளத்திற்குள் இருக்கிறது.

மானானது நீரோடைகளை வாஞ்சித்துக் கதறுவதுபோல தேவனே, என் ஆத்துமா உம்மை வாஞ்சித்துக் கதறுகிறது.

அதிகாலையிலே தேவன் அதற்குச் சகாயம் பண்ணுவார்.

நான் அவரைத் தியானிக்கும் தியானம் இனிதாயிருக்கும்.

என் மகிமையே, விழி; வீணையே, சுரமண்டலமே, விழியுங்கள்; அதிகாலையில் விழித்துக் கொள்வோன்.

அதிகாலையில் உமது கிருபையை கேட்கப்பண்ணும், உம்மை நம்பியிருக்கிறேன்.

நானோ உம்முடைய வல்லமையைப் பாடி, காலையிலே உம்முடைய கிருபையை மகிழ்ச்சியோடு புகழுவேன்;

சங்கீதம் 5 : 3, 19 : 14, 27 : 8, 38 : 15, 39 : 3, 40 : 1, 40 : 8, 42 : 1, 46 : 5, 104 : 34, 57 : 8, 143 : 8 , 59: 16

தேவனையே நோக்கி என் ஆத்துமா அமர்ந்திருக்கிறது; அவரால் என் இரட்சிப்பு வரும்.

என் ஆத்துமாவே, தேவனையே நோக்கி அமர்ந்திரு; நான் நம்புகிறது அவராலே வரும்.

தேவனே, நீர் என்னுடைய தேவன் அதிகாலமே உம்மைத் தேடுகிறேன்; வறண்டதும் விடாய்த்ததும் தண்ணீரற்றதுமான நிலத்திலே என் ஆத்துமா உம்மேல் தாகமாயிருக்கிறது, என் மாம்சமானது உம்மை வாஞ்சிக்கிறது.

என் படுக்கையின்மேல் நான் உம்மை நினைக்கும்போது, இராச்சாமங்களில் உம்மைத் தியானிக்கிறேன்.

கர்த்தாவே, நீர் என்னை ஆராய்ந்து, அறிந்திருக்கிறீர்.

அவனுடைய தேவன் அருளிய வேதம் அவன் இருதயத்தில் இருக்கிறது; அவன் நடைகளில் ஒன்றும் பிசுவதில்லை.

நான் உமக்கு விரோதமாய்ப் பாவஞ் செய்யாதபடிக்கு, உமது வாக்கை என்னிருதயத்தில் வைத்து வைத்தேன்.

உமது வேதத்தில் நான் எவ்வளவு பிரியமாயிருக்கிறேன்! நாள்முழுதும் அது என் தியானம்.

அதிகாலையில் நான் எழுந்து சத்தமிட்டேன்; உம்முடைய வசனத்துக்குக் காத்திருக்கிறேன்.

சங்கீதம் 62 : 1, 5, 63 : 1, 6, 139: 1, 37 : 31, 119 : 11, 97, 147

யோபு : ... அதிகாலமே எழுந்து, ..... சர்வாங்க தகனபலிகளைச் செலுத்துவான். யோபு 1 : 5

நாங்கள் எங்கள் வாழ்நாளெல்லாம் களிகூர்ந்து மகிழும்படி , காலையிலே எங்களை உமது கிருபையால் திருப்தியாக்கும். சங் 90 : 14



நீயோ ஜெபம்பண்ணும்போது, உன் அறைவீட்டுக்குள் பிரவேசித்து, உன் கதவைப் பூட்டி, அந்தரங்கத்திலிருக்கிற உன் பிதாவை நோக்கி ஜெபம்பண்ணு; மத்தேயு 6:6

மனுஷன் அப்பத்தினாலே மாத்திரமல்ல, தேவனுடைய வாயிலிருந்து புறப்படுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் பிழைப்பான். மத்தேயு 4:4

அவர் அதிகாலையில், இருட்டோடே எழுந்து புறப்பட்டு, வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப் போய், அங்கே ஜெபம் பண்ணினார். மாற்கு 1:35  
என் வாசற்படியில் நித்தம் விழித்திருந்து, என் கதவு நிலையருகே காத்திருந்து, எனக்குச் செவி கொடுக்கிற மனுஷன் பாக்கியவான்.  
நீதிமொழிகள் 8 : 34

### ஆதியாகமம்

விடியற்காலத்தில் ஆபிரகாம் எழுந்து, தான் கர்த்தருக்கு முன்பாக நின்ற இடத்திற்குப் போய், ஆபிரகாம் அதிகாலையில் எழுந்து, ஈசாக்கு சாயங்காலவேளையிலே தியானம்பண்ண வெளியிலே போயிருந்து, ...

அதிகாலையிலே யாக்கோபு எழுந்து, ...

அதிகாலமே யோசுவா எழுந்திருந்த பின்பு ....

யோசுவா அதிகாலமே எழுந்திருந்தான்: அதிகாலமே யோசுவா எழுந்திருந்து,

ஆதியாகமம் 19 : 27, 21 : 14,  
22 : 3, 24 : 63, 28 : 18

யோசுவா 3 : 1, 6 : 12, 8 : 10

யாத்திராகமம் 34 : 2, 34 : 4,  
14 : 24, 27, 16 : 12, 21,  
19 : 16, 17, 18, 19

### யாத்திராகமம்

விடியற்காலத்தில் நீ ஆயத்தமாகி, சீனாய் மலையில் ஏறி, அங்கே மலையின் உச்சியில் காலமே என் சமுகத்தில் வந்து நில்.

அப்பொழுது மோசே ... அதிகாலமே எழுந்திருந்து, கர்த்தர் தனக்குக் கட்டளையிட்டபடியே .... சீனாய் மலையில் ஏறினான்.

கிழக்கு வெளுத்துவரும் ஜாமத்தில் கர்த்தர் அக்கினியும் மேகமுமான ஸ்தம்பத்திலிருந்து....

விடியற்காலத்தில் சமுத்திரம் பலமாய்த் திரும்பி வந்தது.

விடியற்காலத்தில் அப்பத்தால் திருப்தியாகி, நான் உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தர் என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

விடியற்காலந்தோறும் அவரவர் புசிக்கும் அளவுக்குத்தக்கதாகச் சேர்த்தார்கள்.

விடியற்காலத்தில் இடிமுழக்கங்களும் மின்னல்களும், மலையின்மேல் கார்மேகமும் மகா பலத்த எக்காள சத்தமும் உண்டாயிற்று; பாளயத்திலிருந்த ஜனங்கள் எல்லாரும் நடுங்கினார்கள்.

அப்பொழுது ஜனங்கள் தேவனுக்கு எதிர்கொண்டு போக, மோசே அவர்களைப் பாளயத்திலிருந்து புறப்படப்பண்ணினான்; அவர்கள் மலையின் அடிவாரத்தில் நின்றார்கள். கர்த்தர் சீனாய் மலையின்மேல் அக்கினியில் இறங்கினபடியால், அது முழுவதும் புகைக்காடாய் இருந்தது; அந்தப் புகை சூளையின் புகையைப் போல எழும்பிற்று; மலை முழுவதும் மிகவும் அதிர்ந்தது.

எக்காளசத்தம் வரவர மிகவும் பலமாய்த் தொனித்தது; மோசே பேசினான்; தேவன் அவனுக்கு வாக்கினால் மறுமொழி கொடுத்தார்.