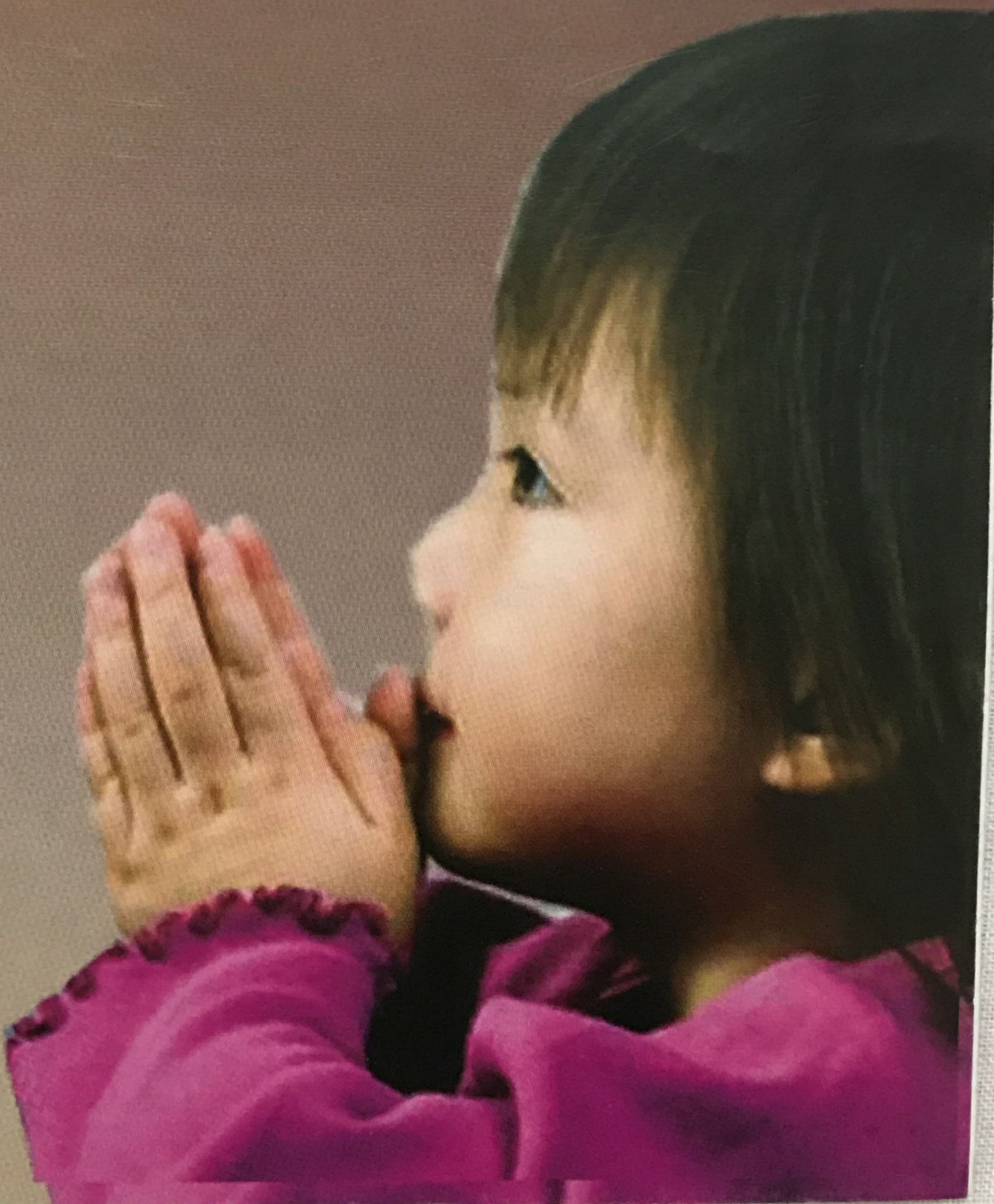
அனுதின ஜெபங்கள் – 1



ஜெபம் - வாக்குத்தத்தங்கள்

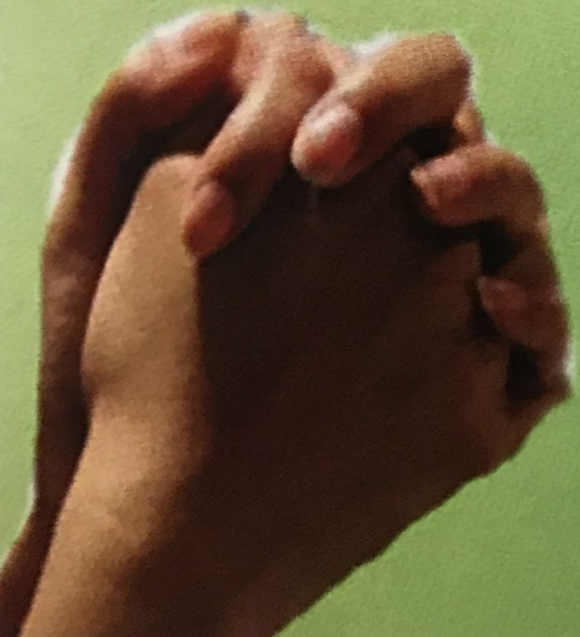
என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு, அப்பொழுது நான் உனக்கு உத்தரவு கொடுத்து, நீ அறியாததும் உனக்கு எட்டாததுமான பெரிய காரியங்களை உனக்கு அறிவிப்பேன். ஏசாயா 33 : 3

கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்கு கொடுக்கப்படும்; தேடுங்கள், அப்பொழுது கண்டடைவீர்கள்; தட்டுங்கள், அப்போழுது உங்களுக்கு திறக்கப்படும்;

மத்தேயு 7 : 7

ஏனென்றால், கேட்கிறவன் எவனும் பெற்றுக்கொள்கிறான்; தேடுகிறவன் கண்டடைகிறான்; தட்டுகிறவனுக்குத் திறக்கப்படும்.

மத்தேயு 7 : 8



அனுதின ஜெபங்கள் - 7

மனிதன் தேவனோடு பேசுவதும், தன்னுடைய தேவைகளை தெரிவிப்பதும், தேவன் தன்னுடன் பேசுவதை கேட்பதும் **ஜெபம்** என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஜெபம் என்பது மிகவும் எளிதாக ஒரு சிறுபிள்ளை கூட ஏறெடுக்கக்கூடியதாக இருந்தாலும் ஜெபத்தில் தேர்ச்சியடைவதற்கு தொடர்ந்து முயற்சிகள் தேவை. ஜெபத்தில் வரக்கூடிய முக்கியமான ஒரு சிரமம் என்னவென்றால், என்ன வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவது? எப்படி ஜெபிப்பது? என்பதாகும்.

இதற்கு உதவியாக ஒவ்வொரு நாளும் ஏறெடுக்கக்கூடிய சிறு ஜெபங்கள் இச்சிறு புத்தகப்பிரதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முதலில் வாசித்து ஜெபிக்கலாம், பின்னர் மனப்பாடமாக படிக்கலாம். தொடர்ந்து தியான ஜெபங்களாக பயன்படுத்தலாம்.

அனுதின ஜெபங்கள் - 7

நாம் அனுதினமும் தவறாமல் செய்யக் கூடிய அத்தியாவசியமான செயல்கள் பல. உதாரணமாக குளிக்கிறோம், சாப்பிடுகிறோம், உறங்குகிறோம், நடக்கிறோம், இளைப்பாறு கிறோம், பேசுகிறோம், வேலைசெய்கிறோம். அதைப்போல அனுதினமும் வெவ்வேறு நேரங்களில், சூழ்நிலைகளில் ஏறெடுக்கக் கூடிய 7 முக்கியமான ஜெபங்களை கீழே கவனியுங்கள்.

- காலை ஜெபம்
- இரவு ஜெபம்
- பரமண்டல ஜெபம்
- பிரயாணத்தில் பாதுகாப்புக்காக ஜெபம்
- சாப்பிடுவதற்கு முன் செய்யும் ஜெபம்
- அனுதினமும் செய்யவேண்டிய ஜெபம்
- யாபேசின் ஜெபம்

காலமே தேவனைத் தேடு ஜீவ காருண்யர் பாதம் பணிந்து மன்றாடு காலமே தேவனைத் தேடு

காலை ஜெபம்

என்னை நேசிக்கும் பரம தகப்பனே! இந்த புதிய நாளுக்காக உமக்கு நன்றி. கடந்த இரவு முழுவதும் எனக்கு நீர் கொடுத்த இளைப்பாறுதலுக்கும், பாதுகாப்புக்கும் உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறேன். ஆண்டவரே! இந்த நாளில் உமக்குப் பிரியமானதை மட்டும் செய்ய எனக்கு நீர் சொல்லித் தாரும். பாவ சோதனைகளில் விழுந்துவிடாமல் கர்த்தாவே, நீர் என்னைக் காத்துக்கொள்ளும். தீமைக்கும் துன்பத்திற்கும் என்னை நீர் விலக்கிக் காத்துக்கொள்ளும்.

என் ஆண்டவராகிய இயேசுவே! என்னை முழுவதுமாக உமக்கு ஒப்புக்கொடுக்கிறேன். கிருபை நிறைந்த தெய்வமே! என்னை ஆசீர்வதியும்! இந்த ஜெபத்தை இயேசுவின் நாமத்தில் கேட்கிறேன் பிதாவே! ஆமென்.

ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் முழங்காலில் நின்று கருத்தோடு இப்படி ஜெபியுங்கள். ஆண்டவர் உங்கள் ஜெபத்தைக் கேட்டு உங்களுக்கு பதிலளிப்பார்.

இரவு ஜெபம்

தேவன் இவ்வுலகத்தை படைத்தபோது ஒளியையும் இருளையும், பகலையும் இரவையும், படைத்தார். பகலில் பல வேலைகளை செய்து பலருடனும் பல்வேறு வகையான பரிமாற்றங்களை செய்கிறோம். இரவு நேரம் நாம் இளைப்பாற கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒருநாளில் நடைபெற்றவைகளையெல்லாம் மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்து நன்றி சொல்ல ஒருசில நிமிடங்களை நாம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் இரவில் நாம் தூங்குவதற்கு முன் இறைவனிடம் பேசி இளைப்பாற வேண்டும். அவசியமில்லாமல் இரவு நேரத்தில் அதிகநேரம் விழித்திருப்பது காலைநேரத்தில் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்து செயல்படுவதற்கு தடையையும், தாமதத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

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

- சங்கீதம் 5:3

இரவு ஜெபம்

சர்வ வல்லமையுள்ள தேவனே! இந்நாள் முழுவதும் என்னை பாதுகாத்து நடத்தியதற்காக உமக்கு நன்றி. இன்றைக்கு என் தேவைகளை எல்லாம் சந்தித்ததற்காக நன்றி. ஆண்டவரே! என்னை ஆராய்ந்து பாரும். நான் உமக்கு விரோதமாக யோசித்த, பேசின, செய்த எல்லா தவறுகளுக்காகவும் மனம் வருந்துகிறேன். கர்த்தாவே என்னை மன்னியும்; இயேசுவின் இரத்தத்தால் கழுவியருளும். பரிசுத்தரே! சுத்த மனச்சாட்சியோடு உமக்கு முன்பாகக் காணப்பட எனக்குக் கிருபைதாரும். தேவனே! என் ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தை உம்மிடம் ஒப்படைக்கிறேன். இன்றிரவு நல்ல இளைப்பாறுதலை எனக்குத் தாரும். தீயஎண்ணங்களும், கெட்ட சொப்பனங் களும் மனதில் தோன்றாதபடி சாத்தானின் தந்திரங்களுக்கும், தாக்குதல்களுக்கும் விலக்கிக் காத்தருளும். உம்மைத் துதிக்கும் துதியோடு காலையில் எழும்ப எனக்கு கிருபை தாரும். இயேசுவின் மூலம் கேட்கிறேன் பிதாவே, ஆமென்.

பரமண்டல ஜெபம்

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து கற்றுக் கொடுத்த ஜெபம் **'கர்த்தருடைய ஜெபம்'** என்று அழைக்கப்படுகிறது. 'ஆண்டவரே! எங்களுக்கு ஜெபம் பண்ண கற்றுத்தாரும்' என்று அவருடைய சீடன் ஒருவன் கேட்டதற்கு பதிலாக ஆண்டவராகிய இயேசு சொல்லிக் கொடுத்த இந்த ஜெபத்தை **சீடரின் ஜெபம்** என்று சொன்னால் அது மிகவும் சரியே. இந்த ஜெபம் பொதுவாக **பரமண்டல ஜெபம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஜெபத்தை ஒவ்வொரு ஜெபத்தின் முடிவிலும் பயன் படுத்தலாம். ஜெபத்தின் ஆரம்பத்திலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த தியான ஜெபமாக ஏறெடுக்கலாம். ஒருநாளில் பலசமயங்களில் ஏறெடுக்கலாம்.

உம் நாமம் உயரணுமே உம் அரசு வரணுமே
உம் விருப்பம் நடக்கணுமே
பிறர் குற்றம் மன்னித்தோம், ஆதலால்
எங்கள் குறைகளை மன்னியுமே

பரமண்டல ஜெபம்

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து கற்றுக் கொடுத்த ஜெபம் **'கர்த்தருடைய ஜெபம்'** என்று அழைக்கப்படுகிறது. 'ஆண்டவரே! எங்களுக்கு ஜெபம் பண்ண கற்றுத்தாரும்' என்று அவருடைய சீடன் ஒருவன் கேட்டதற்கு பதிலாக ஆண்டவராகிய இயேசு சொல்லிக் கொடுத்த இந்த ஜெபத்தை **சீடரின் ஜெபம்** என்று சொன்னால் அது மிகவும் சரியே. இந்த ஜெபம் பொதுவாக **பரமண்டல ஜெபம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஜெபத்தை ஒவ்வொரு ஜெபத்தின் முடிவிலும் பயன் படுத்தலாம். ஜெபத்தின் ஆரம்பத்திலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த தியான ஜெபமாக ஏறெடுக்கலாம். ஒருநாளில் பலசமயங்களில் ஏறெடுக்கலாம்.

உம் நாமம் உயரணுமே உம் அரசு வரணுமே
உம் விருப்பம் நடக்கணுமே
பிறர் குற்றம் மன்னித்தோம், ஆதலால்
எங்கள் குறைகளை மன்னியுமே

பரமண்டல ஜெபம்

பரமண்டலங்களிலிருக்கிற எங்கள் பிதாவே, உம்முடைய நாமம் பரிசுத்தப்படுவதாக.

உம்முடைய ராஜ்யம் வருவதாக: உம்முடைய சித்தம் பரமண்டலத்திலே செய்யப்படுகிறது போலப் பூமியிலேயும் செய்யப்படுவதாக.

எங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை இன்று எங்களுக்குத் தாரும்.

எங்கள் கடனாளிகளுக்கு நாங்கள் மன்னிக்கிறதுபோல எங்கள் கடன்களை எங்களுக்கு மன்னியும்.

எங்களை சோதனைக்குட்படப்பண்ணாமல், தீமையினின்று எங்களை இரட்சித்துக் கொள்ளும், ராஜ்யமும், வல்லமையும், மகிமையும் என்றென்றைக்கும் உம்முடையவைகளே, ஆமென்.

மத்தேயு 6:9-13

பிரயாணத்தில் பாதுகாப்பிற்காக ஜெபம்

ஒவ்வொரு முறையும் பயணத்திற்கு முன் ஜெபியுங்கள். பிரயாணத்தில் இருக்கும் போதும் ஜெபித்துக்கொண்டே இருங்கள். பிரயாணம் முடித்து திரும்பும்போது அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

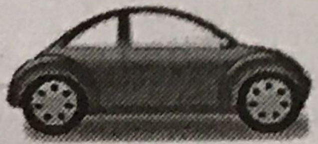
ஒவ்வொருநாளும் வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்கிறவர்களுக்காகவும், வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்பவர்களுக்காகவும் ஜெபியுங்கள்.

கர்த்தர் உன் போக்கையும் உன் வரத்தையும் இது முதற்கொண்டு என்றைக்குங் காப்பார். - சங்கீதம் 121:8

உதவி வரும் கன்மலை நோக்கிப் பார்க்கின்றேன்

வானமும் வையமும் படைத்தவரை நான் பார்க்கின்றேன்.

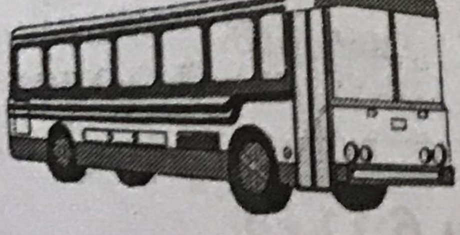
போகும்போதும் காக்கின்றார்
திரும்பும் போதும் காக்கின்றார்
இப்போதும் எப்போதும்
எந்நாளும் காக்கின்றார்



பிரயாணத்தில் பாதுகாப்பிற்காக ஜெபம்

பரலோகத்திலிருக்கிற எங்கள் பிதாவே! பிரயாணப்பட்டுப் போகிற எங்களைக் காத்துக்கொள்ளும். இம்மட்டும் எங்களைக் காத்து வந்தீர். உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம்.

பிரயாணக் கிருபைகளை எங்களுக்குத் தாரும். வசதியான பயணத்தை எங்களுக்குக் கட்டளையிடும். பிரயாணப்பட்டுச் செல்லுகிற எல்லோரையும் நினைக்கிறோம். கர்த்தாவே! நீரே காத்து வழிநடத்தும். எல்லாவித விபத்துகளுக்கும், விபரீதங்களுக்கும் எங்களை விலக்கிக் காத்தருளும். உமது சமூகம் எங்களுக்கு முன்பாகக் கடந்து செல்லட்டும். இயேசுவின் மூலம் கேட்கிறோம் பிதாவே! ஆமென்.



தேவனே,
என்னைக் காப்பாற்றும்,
உம்மை நம்பியிருக்கிறேன்.

- சங்கீதம் 16:1

சாப்பிடுவதற்கு முன் ஏறெடுக்கும் ஜெபம்

ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிடுவதற்கு முன் ஜெபிப்பது நல்லது. அது கடவுளிடத்தில் நாம் கொண்டிருக்கும் நன்றி உணர்வைக் காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு ஆகாரத்தையும் தேவனே நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார் என்ற எண்ணம் நமக்கு இருக்கவேண்டும். ‘உயிரினங்கள் யாவற்றையும் போஷித்துக் காப்பாற்றுகிற பரமபிதா உங்களைப் பிழைப்பூட்டுவது எவ்வளவு நிச்சயம்’.

பசியாயிருக்கிறவர்களுக்கு ஆகாரங் கொடுக்கிறார். எங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை இன்று எங்களுக்குத் தாரும்.

ஆகாயத்துப், பட்சிகளைக் கவனித்துப் பாருங்கள்; அவைகள் விதைக்கிறதுமில்லை, அறுக்கிறது மில்லை, களஞ்சியங்களில் சேர்த்துவைக்கிறது மில்லை; அவைகளையும் தேவன் பிழைப்பூட்டுகிறார்.

சங்கீதம் 146:7; மத்தேயு 6:11,26

சாப்பிடுவதற்கு முன் ஏறெடுக்கும் ஜெபம்

பரம தகப்பனே! நீர் எங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிற ஆகாரத்திற்காக உமக்கு நன்றி சொல்லுகிறோம். அப்பா! இந்த ஆகாரத்தை ஆயத்தம் பண்ணினவர்களுக்காக நன்றி சொல்லுகிறோம். அவர்களை ஆசீர்வதியும்.

தேவனே! ஆகாரமில்லாமல் பசியோடு உள்ள மக்களுக்காக ஜெபிக்கிறோம்! அவர்களை போஷித்தருளும். இந்த ஆகாரத்தை ஆசீர்வதித்தருளும். இயேசுவின் நாமத்தில் நன்றியுடன் கேட்கிறோம். பிதாவே. ஆமென்.

உணவு தந்தீர் நன்றி ஐயா
உடையும் தந்தீர் நன்றி ஐயா

ஸ்தோத்திர பலி ஸ்தோத்திரபலி அப்பாவுக்கு
துதியும் கனமும் மகிமையும் என் அப்பாவுக்கு

அனுதினமும் நீங்கள் செய்யவேண்டிய ஜெபம்

அனுதினமும் காலையில் எழுந்தவுடன், ஆண்டவராகிய இயேசுவே! இந்த நாளை, என்னை அர்ப்பணிக்கிறேன்

இன்று எனக்கு

கிருபையும் ச்மாதானமும் தாரும்

ஞானமும் நிதானமும் தாரும்

பிரசன்னத்தையும்

பரிசுத்தத்தையும் தாரும்

பெலனையும் பாதுகாப்பையும் தாரும்

வல்லமையும் வழிநடத்துதலையும்

வெற்றியையும் விருத்தியையும்

அருளிச் செய்யும்,

ஆமென்.

அனுதினமும் நீங்கள் செய்யவேண்டிய 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.

இரக்கமுள்ள தேவனே! பாவியாகிய என்மேல் கிருபையாயிரும். என்னை மன்னியும்.

என்னை உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்,
இயேசுவின் நாமத்தில் கேட்கிறேன்
பிதாவே! ஆமென்.

யாபேசின் ஜெபம்

யாபேஸ் என்பவர் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தார். யாபேஸ் என்ற வார்த்தையின் பொருள்**'துக்கம்'** அல்லது **'வேதனை'** என்பதாகும்.

யாபேசின் பிறப்பிலிருந்தே அவருடைய வாழ்க்கை சோகமான ஒன்றாக இருந்தது. அவர் கடவுளிடம் ஆழமான நம்பிக்கையோடே ஜெபித்தார். அவரது விண்ணப்பங்களை தேவன் கேட்டார். அவருடைய வாழ்க்கையில் ஆச்சரியமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. அவர் தமது சகோதரர்களைவிட கனம் பெற்றவராயிருந்தார்.

அவன் தாய்: **நான் துக்கத்தோடே அவனைப் பெற்றேன்** என்று சொல்லி அவனுக்கு **யாபேஸ்** என்று பேரிட்டாள். யாபேஸ் இஸ்ரவேலின் தேவனை நோக்கி பின்வருமாறு ஜெபித்தான். ஆசீர்வாதம் பெற்றுக்கொண்டான்.

யாபேசின் ஜெபம்

யாபேஸ் இஸ்ரவேலின் தேவனை நோக்கி: தேவரீர் என்னை ஆசீர்வதித்து, என் எல்லையைப் பெரிதாக்கி, உமது கரம் என்னோடிருந்து, தீங்கு என்னைத் துக்கப் படுத்தாதபடிக்கு அதற்கு என்னை விலக்கிக் காத்தருளும் என்று வேண்டிக் கொண்டான்; அவன் வேண்டிக்கொண்டதை தேவன் அருளினார்.

(I நாளாகமம் 4:9,10 பழைய ஏற்பாட்டில் பக்கம் 509)

- *தேவரீர் என்னை ஆசீர்வதியும்!*
- *என் எல்லையைப் பெரிதாக்கும்!*
- *உமது கரம் என்னோடிருக்கட்டும்!*
- *தீங்கு என்னைத் துக்கப்படுத்தாத படிக்கு அதற்கு என்னை விலக்கிக் காத்தருளும்!*

நீங்களும் இச்சிறு ஜெபத்தை ஒருநாளில் அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் கவனத்திற்கு!

நீங்கள் இயேசு கிறிஸ்துவைப் பற்றி அதிகமாக அறிந்துகொள்ள உதவியான வெவ்வேறு வகையான இலக்கியங்கள் எங்களிடத்தில் உண்டு. ஒவ்வொரு நாளும் இப்பிரதியை நீங்கள் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் பயன்பெற்றதைப் பற்றி எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

நீங்கள் எழுதவேண்டிய முகவரி:

பின் தொடர்பணி, காந்திநகர் கிழக்கு,

ஒட்டன்சத்திரம் - 624 619

✆ 04553 - 240623, **89030 11350**

E - mail : selwynde@gmail.com

B.L. 19 **Jan - 2017**

© Follow-up Ministries Trust, Oddanchatram - 624 619

ஜெபம் - வாக்குத்தத்தங்கள்

ஆபத்துக் காலத்தில் என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு; நான் உன்னை விடுவிப்பேன், நீ என்னை மகிமைப்படுத்துவாய்.

சங்கீதம் 50 : 15

ஆண்டவரே, நீர் நல்லவரும், மன்னிக்கிறவரும், உம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவர் மேலும் கிருபை மிகுந்தவருமாயிருக்கிறீர்.

சங்கீதம் 86 : 5

அவர்கள் அவரை நோக்கிப் பார்த்து பிரகாசமடைந்தார்கள். அவர்கள் முகங்கள் வெட்கப்படவில்லை.

சங்கீதம் 34 : 5

அனுதின ஜெபங்கள் - 7

அனுதினமும் நாம் செய்யக்கூடிய செயல்களைப்போல கீழ்க்காணும் 7 சிறு ஜெபங்கள் இப்புத்தகப் பிரதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் இந்த ஜெபங்களை நீங்கள் ஏறெடுத்து பழகிக் கொள்ளலாம். இப்பழக்கம் உங்களுடைய சிந்தையை தேவனுக்கு நேராக தொடர்ந்து திருப்பிக்கொள்ள உதவுகிறது.

காலை ஜெபம், இரவு ஜெபம், பரமண்டல ஜெபம், பிரயாணத்தில் பாதுகாப்பிற்காக ஜெபம், சாப்பிடுவதற்கு முன் செய்யும் ஜெபம், அனுதினமும் செய்யவேண்டிய ஜெபம், யாபேசின் ஜெபம்

F.U.L.Series B.L.No.19

பின் தொடர்பணி,
காந்திநகர் கிழக்கு,
ஒட்டன்சத்திரம் - 624 619

✆04553 - 240623,
8903011350

© Follow-up Ministries Trust, Oddanchatram - 624 619
Printed at: Subhi Printers, Oddanchatram. ✆9842109368