

# சிந்தனையுள்ள ஜெபம் என்றால் என்ன?

கள்ள உபதேசங்களைக் குறித்த கேள்விகள்

முதலில் "சிந்தனையுள்ள ஜெபத்தை" என்ன என்பதை வரையறுப்பது முக்கியம். சிந்தனையுள்ள ஜெபம் என்பது "நீங்கள் ஜெபிக்கும்போது சிந்தித்துப் பார்ப்பது" மட்டுமல்ல. நம் மனதில் ஜெபிக்கும்படி வேதாகமம் நம்மை அறிவுறுத்துகிறது (1 கொரிந்தியர் 14:15), எனவே, தெளிவாக, ஜெபத்தில் சிந்தனையும் அடங்கும். இருப்பினும், உங்கள் மனதில் ஜெபிப்பது என்பது "சிந்தனையுள்ள ஜெபம்" என்று அர்த்தம் அல்ல. வளர்ந்து வரும் திருச்சபை இயக்கத்தின் எழுச்சியுடன் சிந்தனையுள்ள ஜெபம் மெதுவாக நடைமுறையிலும் பிரபலத்திலும் அதிகரித்துள்ளது - இது பல வேதப்பூர்வமற்ற கருத்துக்களையும் நடைமுறைகளையும் தழுவின ஒரு இயக்கம். சிந்தனையுள்ள ஜெபம் அத்தகைய ஒரு நடைமுறையாகும்.

சிந்தனையுள்ள ஜெபம், "மையமாக ஜெபம்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது ஒரு தியான நடைமுறையாகும், அதில் பயிற்சியாளர் ஒரு வார்த்தையில் கவனம் செலுத்துகிறார், மேலும் அந்த வார்த்தையை தியான உடற்பயிற்சியின் போது மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கிறார்.

சிந்தனையுள்ள ஜெபம் பல்வேறு குழுக்களில் வித்தியாசமாக  
செய்யப்படுகையில், அவைகளுள் சில ஒற்றுமைகள் உள்ளன.  
சிந்தனையுள்ள ஜெபம் என்பது தேவனுடைய  
பிரசன்னத்திற்கும் செயலுக்கும் சம்மதம் தெரிவிப்பதற்கான  
உங்கள் நோக்கத்தின் அடையாளமாக ஒரு பரிசுத்தமான  
வார்த்தையைத் தேர்ந்தெடுப்பதை உள்ளடக்குகிறது.  
சிந்தனையுள்ள ஜெபத்தில் வழக்கமாக வசதியாக உட்கார்ந்து  
கண்களை மூடிக்கொண்டு, சுருக்கமாகவும் அமைதியாகவும்  
தீர்வு காண்பது, பரிசுத்த வார்த்தையை அறிமுகப்படுத்துதல்  
ஆகியவை அடங்கும். ஒரு சிந்தனையுள்ள ஜெபம்  
எண்ணங்களை அறிந்து, அவன் / அவள் பரிசுத்தமான  
வார்த்தைக்கு மிகவும் மெதுவாக திரும்ப வேண்டும்.

இது ஒரு அப்பாவி பயிற்சியாகத் தோன்றினாலும், இந்த வகை  
ஜெபத்திற்கு வேதப்பூர்வ ஆதரவு எதுவும் இல்லை.  
உண்மையில், இது வேதாகமத்தில் ஜெபம் எவ்வாறு  
வரையறுக்கப்படுகிறது என்பதற்கு நேர் எதிரானது ஆகும்.  
"நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல்,  
எல்லாவற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை  
ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும்  
வேண்டுதலினாலும் தேவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்"  
(பிலிப்பியர் 4:6). "அந்த நாளிலே நீங்கள் என்னிடத்தில்

ஒன்றுங் கேட்கமாட்டீர்கள். மெய்யாகவே மெய்யாகவே நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன், நீங்கள் என் நாமத்தினாலே பிதாவினிடத்தில் கேட்டுக்கொள்வதெதுவோ அதை அவர் உங்களுக்குத் தருவார். இதுவரைக்கும் நீங்கள் என் நாமத்தினாலே ஒன்றும் கேட்கவில்லை; கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்கள் சந்தோஷம் நிறைவாயிருக்கும்படி பெற்றுக்கொள்வீர்கள்” (யோவான் 16:23-24). இந்த வசனங்களும் மற்றவைகளும் ஜெபத்தை கடவுளோடு புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒரு தொடர்பு என்று தெளிவாக சித்தரிக்கின்றன, ஒரு ஆழ்ந்த, விசித்திரமான தியானம் அல்ல.

சிந்தனையுள்ள பிரார்த்தனை, வடிவமைப்பால், தேவனுடன் ஒரு மாய அனுபவத்தை பெறுவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இருப்பினும், உள்ளுணர்வுவாதம் முற்றிலும் அகநிலையை சார்ந்ததாகும், உண்மை சார்ந்து இல்லை அல்லது அது உண்மையை நம்பவில்லை. ஆயினும், நம்முடைய விசுவாசத்தையும், நம்முடைய வாழ்க்கையையும் சத்தியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட நோக்கத்திற்காகவே தேவனுடைய வார்த்தை நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது (2 தீமோத்தேயு 3:16-17). தேவனைப் பற்றி நமக்குத் தெரிந்தவை உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டவை; வேதாகமப்

பதிவின் மீது அனுபவ அறிவை நம்புவது ஒரு நபரை வேதாகமத்தின் தரத்திற்கு வெளியே அழைத்துச் செல்கிறது.

கிழக்கத்திய மதங்கள் மற்றும் புதிய யுக வழிபாட்டு முறைகளில் பயன்படுத்தப்படும் தியான பயிற்சிகளை விட சிந்தனையுள்ள ஜெபம் வேறுபட்டதல்ல. இரட்சிப்பு என்பது அவர் மூலமாக மட்டுமே என்று கிறிஸ்துவே கூறியிருந்தாலும், அதன் பல குரல் ஆதரவாளர்கள் எல்லா மதங்களிலிருந்தும் பின்பற்றுபவர்களிடையே ஒரு திறந்த ஆன்மீகத்தையே ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள், இரட்சிப்பு அடைய பல பாதைகள் உண்டென்றும், அந்த பாதைகளால் பெறப்படுகிறது என்ற கருத்தை ஊக்குவிக்கவும் செய்கிறது (யோவான் 14:6). நவீன ஜெப இயக்கத்தில் நடைமுறையில் உள்ளதைப் போலவே சிந்திக்கக்கூடிய ஜெபமும் வேதாகம கிறிஸ்தவத்திற்கு எதிரானது ஆகும், நிச்சயமாக அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

---

மூலம் / Source: <https://www.gotquestions.org/Tamil/Tamil-contemplative-prayer.html> | English: <https://www.gotquestions.org/contemplative-prayer.html>

www.GotQuestions.org · <https://www.gotquestions.org/Tamil> · © Copyright Got Questions Ministries · [questions@gotquestions.org](mailto:questions@gotquestions.org)