



World Christian Fellowship
www.wcflondon.com
wcflondon@gmail.com

சிந்தனை ஜெபம்

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஜெப சிந்தனையை உருவாக்க பின்வரும் படிகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

1. Establish a time and a place, ஒரு நேரத்தையும் இடத்தையும் முடிவு செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் கவனத்தை சிதைக்காத ஒரு வழக்கமான நேரத்தையும் இடத்தையும் தேவனுக்கு கொடுக்க முடிவெடுங்கள் (காரில் அல்லது உணவுகளைச் செய்யும்போது அல்ல!)

உங்களுக்கு தேவையான அனைத்தையும் வைத்திருங்கள்:

- Bible வேதாகமம்,
 - a journal இதழ்/பாடல் புத்தகம்,
 - பேனா மற்றும் தேவையானவை.,
- எனவே, நீங்கள் ஜெபத்திற்குள் செல்லலாம்.

2. Keep your purpose clear உங்கள் நோக்கத்தை தெளிவாக வைத்திருங்கள்.

தேவனின் முகத்தைத் தேடும் ஒரே நோக்கத்திற்காக இந்த நேரத்திற்கு வாருங்கள். இந்த நேரத்தை

- ஆராதனை,
- தியானித்தல் மற்றும்

➤ அவருடைய குரலைக் கேட்க ஒதுக்குங்கள்.

பரிந்துரையும் வேண்டுகலும் மற்றொரு நேரத்தில் செய்யுங்கள்.

3. Be still and quiet அமைதியாக இருங்கள்.

இது ஒரு கடினமான ஒழுக்கம் மற்றும் இதற்கு அதிக பயிற்சி தேவை படும். தேவனின் பிரசனத்தின் உணர்வைக்கொண்ட பிறகு, அவர் முன் அமைதியாக இருங்கள்.

உங்கள் மனதை நிதானப்படுத்தி ஆழமாக சுவாசிக்கவும், எல்லா நேரங்களிலும் அவர் உங்கள் தேவைகளை சந்திக்கிறார் என்று அமைதியாக அவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

4. Meditate on Scripture வேதத்தை தியானியுங்கள்.

மற்றவர்கள் செய்யும் தியானத்தைப் போலல்லாமல், நமது குறிக்கோள் நம் மனதை காலியாக்குவது அல்ல, ஆனால் தேவனின் வெளிப்பாடுகள் மூலம் தேவ பிரசன்னத்தை நிரப்புவது தான் நமது நோக்கம்.

வேதத்தின் சில பகுதிகளை தவறாமல் தொடர்ச்சியாக படியுங்கள், உங்களிடம் தம்மை வெளிப்படுத்தும்படி தேவனிடம் கேளுங்கள்.

அவருக்கு காத்திருந்து அவருடைய குரலைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு வசனத்தை படிக்க முயற்சிக்காதீர்கள், தேவனுடைய வார்த்தையைப் படிக்கும் வழக்கமான முறையில் தொடர்ச்சியாக படியுங்கள்.

5. Journal your prayers தினசரி ஜெபத்தை எழுதி வையுங்கள்.

தினசரி காரியங்களை எழுதுங்கள். மேலும், தேவன் என்ன பதிலளித்தார், அவருடன் இருப்பதன் மகிழ்ச்சி பற்றி அதில் எழுதுங்கள்.

தேவன் உங்களுக்கு சொல்வதை தினசரி எழுதி வையுங்கள். அதன் மூலம் ஒரு காலகட்டத்தில், உங்கள் நோக்கத்தை நீங்கள் தெளிவாக புரிந்துகொள்வீர்கள்.

6. Prepare for wandering thoughts அலைந்து திரியும் எண்ணங்களை சரிசெய்ய தயாராகுங்கள்.

உங்கள் மனம் குறிப்பாக முதலில் அலைந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம்.

நீங்கள் பின்னர் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை குறித்து கொண்டு, தேவ முகத்தை மீண்டும் தேடுவதற்கு உங்கள் மனதைத் திருப்பவும்.

7. Don't fear drowsiness தூங்கிவிட்டால் பயப்பட வேண்டாம்.

தேவனின் கரங்களில் தூங்குவது பாவமல்ல. நிச்சயமாக, இது வழக்கமாகிவிட்டால், உங்கள் தூக்க பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம்!

8. Infuse intercession with contemplation சிந்தனையுடன் பரிந்துரைகளை உட்செலுத்துங்கள்.

ஜெபத்தில் சிந்தனையில் போர் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரலாம், கிறிஸ்துவின் அருமையைப் பற்றி சிந்திக்க சில நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அவருடைய கரங்களில் ஓய்வெடுங்கள், அவருடைய பிரசன்னத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

சில நல்ல ஆராதனை பாடல்களை (அர்த்தமுள்ளவை) *play* செய்து சேர்ந்து பாடுங்கள், அது உங்கள் கவனத்தை தேவனை நோக்கி மாற்றும். பின்னர் துடிப்பான ஜெபத்தின் காரியத்தை தொடருங்கள்.