

Tamil Overcoming Depression & Receiving Peace & Joy

மன அழுத்தத்தை மேற்கொள்ளவும், சமாதானம், சந்தோஷம் பெற்றுகொள்ளவும் இதில் உள்ள ஜெபங்களை தினசரி சொல்லுங்கள்.

1. என் ஆண்டவராகிய இயேசுவே, மத்தேயு 6:33, ரோமர் 14:17, மாற்கு 16:17, வசனங்களின்படி முதலில் தேவனுடைய ராஜ்ஜியத்தை தேடினால் நீதி, சமாதானம், சந்தோஷம், மற்றும் என் தேவைகள் எல்லாம் சுந்திக்கப்படும். உம்முடைய நாமத்தினால் எல்லா அசுத்த ஆவிகளை விரட்டவும், நீர் எனக்கு கட்டளை கொடுத்து இருக்கின்றீர்.
2. எல்லா அவநம்பிக்கையின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில், உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
3. நம்பிக்கையின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுகொள்கிறேன்.
4. எல்லா மன அழுத்தத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
5. சந்தோஷத்தின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் நான் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
6. நாள் முழுவதும் இயேசு கிறிஸ்துவை துதிக்கும் ஆவியை நான் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.
7. எல்லா குழப்பத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
8. தெளிந்த புத்தியின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.
9. எல்லா பயத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
10. கைரியத்தின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக் கொள்கிறேன் எனக்கு வருகிற எல்லா கஷ்டத்தையும் என்னால் எதிர்கொள்ள முடியும் காரணம் தேவனாகிய இயேசு என்னை அதிலிருந்து விடுவிப்பார்.
11. எல்லா சுய விருப்பத்தின் ஆவியும், சுய நலத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
12. சுயநலமற்ற ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
13. இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் என் எதிரியையும் நேசிப்பேன் காரணம் இயேசு கிறிஸ்து எனக்கு வல்லமை கொடுத்திருக்கிறார்.
14. இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் நான் மிக உயர்ந்த தேவனின் பிள்ளையாய் இருப்பதனால், என் எதிரியையும் நேசிப்பேன்.
15. எல்லா தற்காலை ஆவியும், மரணத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.

16. செழிப்பான வாழ்வும், நித்திய வாழ்வும் பெற்றக்கொள்கிறேன் ஏனெனில் நான் கிறிஸ்துவின் இனை வாரிசு உடன் சுதந்திரவாளி.
17. எல்லா விரக்தியின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
18. நான் சந்தோஷத்தின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
19. எல்லா பொய்யின் ஆவியும், வஞ்ஜிக்கிற ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
20. நான் உண்மையின் ஆவியும், வெற்றியின் ஆவியும் இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்று கொள்கிறேன்.
21. எல்லா வேதனையின் ஆவியும், துக்கத்தின் ஆவியும் என்னைவிட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
22. நான் நீதியின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன் காரணம் என் நீதி கிறிஸ்து உடையது.
23. நான் சமாதானத்தின், ஆவியும் சந்தோஷத்தின் ஆவியும் இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.
24. எல்லா மன்னியாமையின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
25. என் ஆத்தமாவே நீ எல்லோரையும் மன்னிக்க விரும்ப வேண்டும் என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன் ஏனெனில் மன்னிக்க எனக்கு வல்லமை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது நான் யாரையும் மன்னிக்க மறுத்தால் இயேசு கிறிஸ்து என்னை மன்னிக்க மாட்டார் காரணம். மன்னிக்கும் வல்லமையை அவர் சிலுவையில் பட்டபாடுகள் மூலம் எனக்கு தந்து இருக்கிறார்.
26. மன்னிக்கிற ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
27. எல்லா மன கசப்பின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
28. நான் அன்பின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன் நான் பிறரிடத்தில் அன்பு காட்டுவேன் அன்பு ஒரு நாளும் தோல்வி அடையாது.
29. நான் இயேசு கிறிஸ்துவின் அன்பை பெற்று கொள்கிறேன். ஏனெனில் ஆண்டவர் என்னை நேசிக்கிறார்.
30. நான் மன்னிப்பின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன் ஏனெனில் நான் இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் பூரணமாக்கப்பட்டேன்.
31. எல்லா துக்கத்தின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
32. நான் சந்தோஷத்தின் ஆவியும் அமைதியின் ஆவியும் இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
33. எல்லா மன நிறைவு இல்லாமையின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.

34. நான் மன நிறைவின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
35. எல்லா கடன்படுகிற ஆவியும், கடன் வாங்குகிற ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
36. நான் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கின்ற ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன். கொடுப்பதினால் நான் கிறிஸ்துவின்யிடத்திலிருந்து மிகுதியாக பெற்றுக்கொள்வேன்.
37. நான் யாரியும் கடன் வாங்க மாட்டேன், இயேசுகிறிஸ்து நாமத்தில் திரும்ப கொடுக்க திராணி இருந்தால் மட்டுமே வாங்குவேன்
38. எல்லா சுய பரிதாப ஆவியும், முனுமுனுக்கிற ஆவியும், திருப்தி அடையாத ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
39. நான் நன்றி அறிதலின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன் நான் இயேசு கிறிஸ்துவின்யிடத்திலிருந்து பெற்றுக்கொண்ட நன்மைகளையும், ஆசிர்வாதத்தையும் நினைத்து தியாணிப்பேன்.
40. எல்லா உலக ஆசையின் ஆவியும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்
41. உலகமும் உலகத்தில் உள்ள பாவத்தின் அழிவின் வழியையும், மேற்கொள்ள ஆவிக்கூறிய வல்லமையை இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
42. நான் மனநிறைவின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன். எல்லாவற்றிலும் நான் மன நிறைவுடன் இருப்பேன், ஏனெனில் இயேசு கிறிஸ்து என்னை ஒரு பொழுதும் கைவிடமாட்டார்.
43. அந்திக் கிறிஸ்துவின் ஆவியே என்னைவிட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
44. கிறிஸ்துவுக்குள் எல்லாவற்றிலும் கீழ்ப்படிகின்ற ஆவியை நான் இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன். அதே நேரத்தில் அவர் வார்த்தையைத் தேடி தியாணிப்பேன்.
45. நம்பிக்கையற்ற எல்லா ஆவிகளையும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
46. கிறிஸ்துவுக்கு உன்மையாய் இருக்கும் ஆவியை, இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் பெற்றுக்கொள்கிறேன், நான் உன்மையாய் இல்லாதிருந்தாலும், இயேசு கிறிஸ்து உன்மையாய் இருக்கிறார் ஏனெனில் அவர் தன்னை மறுதளிக்கமாட்டார்.
47. நம்பிக்கையற்ற எல்லா ஆவிகளையும் என்னை விட்டு வெளியே போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
48. கிறிஸ்துவினால் உறுதிபடுத்தப்பட்ட நம்பிக்கையின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் நான் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.
49. இயேசு கிறிஸ்து என்னை முன் அறிந்தும், அவருடைய சாயலில் இருக்க முன்குறித்தும் இருக்கிறார் என்று என் ஆத்துமாவே நீ அறிந்திருக்க இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன். என்னை அழைத்த இயேசு கிறிஸ்து எனக்கு நீதியை செய்து ஏற்றக் காலத்தில் என்னை மகிழை படுத்துவார்.

50. என் ஆத்துமாவே நீ ஒன்றுக்கும் பயப்படாமல் இரு என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன் எனெனில் ஏற்றக்காலத்தில் நான் மகிழை படுத்த படுவேன் அதோடு நான் கிறிஸ்துவினுடைய உடன் நித்திய சுதந்திரவாளியாய் இருக்கிறேன்.
51. இறந்து போனவர்களின் ஆவியின் வேஷம் தரித்து வரும் எல்லா ஆவிகளையும் என்னை விட்டு போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
52. எல்லாவற்றிலும் என்னை வழி நடத்த ஜீவனுள்ள தேவனின் ஆவியை இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் நான் பெற்றக்கொள்கிறேன்.
53. என் ஆத்துமாவே, ஜீவனுள்ள தேவனின் ஆவிக்கு கீழ்ப்படிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு கட்டளையிடுகிறேன். தொடர்ந்து தேவனின் ஆவியினால் நான் வழி நடத்தப்பட்டு இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் இருப்பேன்.
54. என்னையே மறுதலித்து என் சிலுவையை எடுக்காமல் தடை செய்யும் எல்லா ஆவிகளையும் என்னை விட்டு போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
55. உலகமும், உலகத்தில் உள்ள பொருள்கள் மேல் ஆசைபட வைக்கும் எல்லா ஆவிகளையும் என்னை விட்டு போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
56. மனிதன் மேல் நான் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையின் ஆவிகளை எல்லா என்னை விட்டு போ என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்க நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
57. எல்லா தீய ஆவியும், அசுத்த ஆவியும் என்னைவிட்டு போ என்று இயேசு நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
58. என் இருதயமே, சிந்தையே உலகத்தை விரும்பாதே என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
59. என் இருதயமே, சிந்தையே உலகத்தில் உள்ளவைகளை விரும்பாதே (நேசிக்காதே) என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
60. இயேசு கிஸ்துவின் நாமத்தில் நான் எல்லா துன்பங்களையும், வேதனைகளையும் ஏற்றுக் கொள்கிறேன், ஏனெனில் நான் கிறிஸ்துவினுடைய உடன் சுதந்திரவாளி, (வாரிச)
61. என் ஆத்துமாவே, எப்பக்கத்தில் நெறுக்கப்பட்டாலும் நான் நொருங்க படமாட்டேன். ஏன்று அறிந்து கொள்ள இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளைக் கொடுகிறேன் ஏனெனில் இயேசு கிறிஸ்து என் ஆத்தும மணவாளன் (புருஷன்.)
62. இயேசு கிறிஸ்து எனக்கு செவிகொடுத்து, அவர் என்னை எல்லா இக்கட்டுகளில் இருந்தும் விடுவிப்பார் என்று என் இருதயமே சிந்தையே நீ அறிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
63. என் இருதயமே, சிந்தையே நீ முழு இருதயத்தோடும், சிந்தையோடும் இயேசுவை துதிப்பாயாக என்று இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
64. இயேசு கிறிஸ்துவுக்காய் ஏங்க என் ஆத்துமாவே இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்

65. இயேசு கிறிஸ்து எனக்காய் சிலுவையில் பாடு பட்டு, மறித்து உயிர்த்தெழுந்தார், அதனால் நான் ஜீவன் பெற்றேன் என்று, என் ஆத்துமாவே நீ அறிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
66. இயேசு கிறிஸ்து பிதாவாகிய தேவனுடைய வலது பாரிசத்தில் வீற்றிருக்கிறார் என்று என் ஆத்துமாவே நீ அறிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
67. நான் இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் இருக்கிறேன் என்று என் ஆத்துமாவே நீ அறிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்
68. எல்லா இயேசுவின் பாதத்தின் கீழ் இருப்பதனால் நான் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் இருந்தால், எல்லா என் பாதத்திற்கு கீழும் இருக்கின்றது என்று என் ஆத்துமாவே நீ அறிய இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
69. என் ஆத்துமாவே எல்லா நேரத்திலும், இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் இருக்க இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.
70. என் ஆத்துமாவே, நான் இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் இருப்பாதால், நீ எல்லாவற்றையும் பொருத்துக்கொள் ஏனெனில் நான் தாக்கப்பட்டபோதிலும் மடிந்து போவதில்லை என்று அறிந்து கொள்ள இயேசு கிறிஸ்து நாமத்தில் உனக்கு நான் கட்டளையிடுகிறேன்.