

புராஜெக்ட் குட்டன்பெர்க்: ஆர்த்தடாக்ஸ் தினசரி பிரார்த்தனைகள் (Orthodox Daily Prayers) மின்னூல்

இந்த மின்னூல் அமெரிக்காவிலும், உலகின் பிற பகுதிகளிலும் உள்ள எவரும், எந்தக் கட்டுப்பாடுகளுமின்றி இலவசமாகப் பயன்படுத்துவதற்காக வழங்கப்படுகிறது. இந்த மின்னூலுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள புராஜெக்ட் குட்டன்பெர்க் உரிமத்தின் விதிமுறைகளின்படி அல்லது www.gutenberg.org என்ற இணையதளத்தில் உள்ள விதிகளின்படி, நீங்கள் இதை நகலெடுக்கலாம், பிறருக்கு வழங்கலாம் அல்லது மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் அமெரிக்காவிற்கு வெளியில் இருந்தால், இந்த மின்னூலைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்கள் நாட்டின் சட்டங்களைச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

தலைப்பு: ஆர்த்தடாக்ஸ் தினசரி பிரார்த்தனைகள் (Orthodox Daily Prayers)

ஆசிரியர்: பெயர் குறிப்பிடப்படாதவர்

வெளியிடப்பட்ட தேதி: ஜெவரி 16, 2011 [EBook #34981]

கடைசியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டது: செப்டம்பர் 25, 2021

மொழி: ஆங்கிலம்

தயாரிப்பு குழு: ஜெரார்ட் ஆர்தஸ், ஸ்கெபன் ஹட்ச்சன் மற்றும் ஆன்லைன் விநியோகிக்கப்பட்ட சரிபார்ப்புக் குழு

*** புராஜெக்ட் குட்டன்பெர்க் மின்னூலின் தொடக்கம்: ஆர்த்தடாக்ஸ் தினசரி பிரார்த்தனைகள் ***

ஆர்த்தடாக்ஸ் தினசரி பிரார்த்தனைகள்

புனித திக்கோன் செமினரி பதிப்பகம்

ஆர்த்தடாக்ஸ் தினசரி
பிரார்த்தனைகள்

புனித திக்கோன்
செமினரி பதிப்பகம்

1982

ஃபிலடல்பியா
மற்றும் கிழக்கு
பென்சில்வேனியாவின்
மேதகு பிடீப்
ஹெர்மன்
அவர்களின்
ஆசியுடன்

அச்சிடப்பட்டது

பொருளாடக்கம்

அறிமுகம்

காலை பிரார்த்தனைகள்

வாழ்வோர்க்கும் மறைந்தோர்க்கும் நினைவஞ்சலி

உணவு உண்ணும் போது சொல்லும் பிரார்த்தனைகள்

மாலை நேர வழிபாட்டு முறை (Compline)

உறங்குவதற்கு முன் சொல்லும் பிரார்த்தனைகள்

மூன்று நியமங்கள் (The Three Canons)

திருவருட்சாதனம் பெறுவதற்கான ஆயத்த நியமங்கள்

திருவருட்சாதனம் பெறுவதற்கான ஆயத்த பிரார்த்தனைகள்

திருவருட்சாதனம் பெற்ற பின் சொல்லும் நன்றிப் பிரார்த்தனைகள்

அறிமுகம்

பிரார்த்தனை புத்தகம்

இந்த பிரார்த்தனை புத்தகம் ஒரு ஆர்த்தடாக்ஸ் கிறிஸ்தவரின் மிக அடிப்படையான தினசரி பிரார்த்தனைகளை உள்ளாடக்கியது. இது பிரதானமாக ரஸ்ய திருச்சபையிடமிருந்து நமக்கு வழங்கப்பட்டிருந்தாலும், பிற ஆர்த்தடாக்ஸ் பாரம்பரியங்களும் இதே போன்ற முறையையே பின்பற்றுகின்றன.

இந்த புத்தகத்தில் புனித இறைவாக்கினரும் அரசருமான தாவீதின் திருப்பாடல்கள் (Psalms), கர்த்தர் தமது சீடர்களுக்குக் கற்பித்த செபம் (பரலோக மந்திரம்), பாலைவனப் பிதாக்கள் மற்றும் திருச்சபையின் மாபெரும் பிதாக்களின் பிரார்த்தனைகள் மற்றும் அன்மைக்கால புனிதர்களின் செபங்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

இந்த செபங்கள் ஒரு கிறிஸ்தவன் கடவுளிடமும், தேவமாதாவான தியோடோகோஸிடமும் (Theotokos), புனிதர்களிடமும் காட்டும் தனிப்பட்ட ஆன்மீக உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அல்ல; மாறாக, இவற்றை வாசிப்பதன் மூலம் நாம் செபிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம். இவை நமது தனிப்பட்ட பிரார்த்தனைகளுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக அமைகின்றன. பல நேரங்களில் நாம் செபிக்க விரும்பினாலும், இந்த பரப்பான உலகத்தால் திசைதிருப்பப்படுகிறோம் அல்லது அச்சம் மற்றும் கவலையால் எங்கே

தொடங்குவது என்று தெரியாமல் திடைக்கிறோம். அத்தகைய தருணங்களில், இந்தப் பிரார்த்தனை புத்தகம் நமது முன்னோர்களின் வார்த்தைகள் மூலம் நாம் சொல்ல விரும்புவதை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது.

இந்த புத்தகத்தில் மற்றொரு ஆசீர்வாதமும் உள்ளது. ஆர்த்தடாக்ஸ் கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம் அனைவரும் ஒரே உடலின் (திருச்சபை) உறுப்புகள். திருச்சபையின் வழிபாடுகளிலும், குறிப்பாகப் புனித வி liturgies-களிலும் இந்த ஒற்றுமையை நாம் வெளிப்படுத்துகிறோம். இந்தப் புத்தகம் அந்த ஒற்றுமையை நமது இல்லங்களுக்கும் கொண்டு செல்கிறது. பல நூற்றாண்டுகளாக இறைமக்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட இந்த வார்த்தைகளின் சிறகுகளில் நமது வேண்டுதல்கள் இறைவனின் அரியணையை அடைகின்றன. நாம் இப்போது தனித்துச் செபிப்பதில்லை.

காலை பிரார்த்தனைகள்

தூக்கத்திலிருந்து எழுந்ததும், சோம்பலின்றி படுக்கையை விட்டு எழுந்து, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, சிலுவை அடையாளம் வரைந்து பின்வருமாறு சொல்லவும்:

பிதா, குமாரன், பரிசுத்த ஆவியின் பெயராலே. ஆமென்.

பிறகு, உங்கள் உணர்வுகள் அமைதியாகும் வரை ஒரு நிமிடம் மௌனமாக நிற்கவும். பின் மூன்று முறை வணங்கி (bows) சொல்லவும்:

இறைவனின் குமாரனாகிய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, பாவியாகிய என் மேல் கிருபையாயிரும்.

பின்னர், காலைப் பிரார்த்தனைகளைத் தொடங்கவும்:

இறைவனின் குமாரனாகிய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, உமது பரிசுத்த தாயின் மற்றும் அனைத்து புனிதர்களின் பரிந்துரையால், எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும். ஆமென்.

எங்கள் இறைவனே, உமக்கு மகிழை உண்டாவதாக, உமக்கு மகிழை உண்டாவதாக.

பரலோக அரசே, தேறுதல் அளிப்பவரே, சத்திய ஆவியே, எங்கும் நிறைந்திருப்பவரே, எல்லாவற்றையும் நிரப்புவரே, நன்மைகளின் பொக்கிழமே, ஜீவனை அளிப்பவரே: நீர் வந்து எங்களில் தங்கியிருந்து, எல்லா அசுத்தங்களிலிருந்தும் எங்களைச் சுத்திகரித்து, நன்மையுள்ளவரே, எங்கள் ஆத்துமாக்களை இரட்சித்தருஞும்.

பரிசுத்த இறைவனே! பரிசுத்த வல்லமையுள்ளவரே! பரிசுத்த சாவாமையுள்ளவரே! எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும். (3 முறை)

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக, இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

மிகப் பரிசுத்த திருத்துவமே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்! கர்த்தாவே, எங்கள் பாவங்களைச் சுத்திகரியும்! ஆண்டவரே, எங்கள் அக்கிரமங்களை மன்னியும்! பரிசுத்தமானவரே, உமது பெயரின் நிமித்தம் எங்கள் பலவீனங்களைப் பார்வையிட்டு அவற்றைக் குணமாக்கியருளும்.

கர்த்தாவே கிருபையாயிரும்! (3 முறை)

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக, இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

பரலோகத்திலிருக்கிற எங்கள் பிதாவே, உம்முடைய நாமம் பரிசுத்தப்படுவதாக. உம்முடைய ராஜ்யம் வருவதாக. உம்முடைய சித்தம் பரலோகத்திலே செய்யப்படுகிறதுபோல பூமியிலேயும் செய்யப்படுவதாக. அன்றாட உணவை இன்று எங்களுக்குத் தாரும். எங்களுக்கு விரோதமாய்க் குற்றம் செய்கிறவர்களுக்கு நாங்கள் மன்னிக்கிறதுபோல எங்கள் குற்றங்களை எங்களுக்கு மன்னியும். எங்களைச் சோதனைக்குட்படுத்தாமல் தீமையிலிருந்து எங்களை இரட்சித்தருளும். ஆமென்.

தூக்கத்திலிருந்து எழுந்ததும் சொல்லும் துதிப் பாடல்கள்

தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவுடன், நன்மையுள்ளவரே, உமது பாதங்களில் வீழிந்து வணங்குகிறோம்; வல்லமையுள்ளவரே, உமக்குத் தேவதூதர்களின் பாடலைப் பாடுகிறோம்:

பரிசுத்தர், பரிசுத்தர், பரிசுத்தர் நீர் இறைவனே; தேவமாதாவின் (Theotokos) வழியாக எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்.

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக:

கர்த்தாவே, நீர் என்னை என் படுக்கையிலிருந்து எழுப்பினீர்; என் மனதையும் இதயத்தையும் ஒளிரச் செய்யும்; உமது திருத்துவத்தைப் போற்றும்படி என் இதழ்களைத் திறந்தருளும்:

பரிசுத்தர், பரிசுத்தர், பரிசுத்தர் நீர் இறைவனே; தேவமாதாவின் வழியாக எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்.

இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

நீதிபதி எதிர்பாராத நேரத்தில் வருவார், ஒவ்வொருவரின் செயல்களும் வெளிப்படும்; ஆனால் நடுநிசியில் நாம் நடுக்கத்துடன் அஞ்சிக் கதறுகிறோம்:

பரிசுத்தர், பரிசுத்தர், பரிசுத்தர் நீர் இறைவனே; தேவமாதாவின் வழியாக எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்.

கர்த்தாவே கிருபையாயிரும்! (12 முறை)

திருப்பாடல் 50 (Psalm 50/51)

இறைவனே, உமது பேரன்பிற்கேற்ப என்மேல் கிருபை கூரும்; உமது அளவற்ற இரக்கத்தின்படி என் குற்றங்களை நீக்கியிருஞ்சும். என் அக்கிரமத்திலிருந்து என்னை முழுமையாகக் கழுவும்; என் பாவத்திலிருந்து என்னைச் சுத்திகரியும். ஏனெனில் என் குற்றங்களை நான் உணர்கிறேன்; என் பாவம் எப்போதும் எனக்கு முன்பாக இருக்கிறது. உமக்கு விரோதமாக, உமக்கு ஒருவருக்கே விரோதமாக நான் பாவம் செய்தேன்; உமது பார்வையிலே தீமையானதைச் செய்தேன்... (தொடரும்)

விசுவாசப் பிரமாணம் (Nicene Creed)

பரலோகத்தையும் பூமியையும், காணப்படுபவை காணப்படாதவை ஆகிய எல்லாவற்றையும் படைத்த சர்வவல்லமையுள்ள பிதாவாகிய ஓரே கடவுளை விசுவாசிக்கிறேன்.

ஓரே கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவையும் விசுவாசிக்கிறேன். அவர் இறைவனின் ஓரே குமாரன்... ஓளியின் ஓளி, மெய்யான இறைவனின் மெய்யான இறைவன்... நம்முடைய மீட்புக்காக அவர் பரலோகத்திலிருந்து இறங்கி, பரிசுத்த ஆவியினால் கன்னி மரியாளிடம் உடல் எடுத்து மனிதரானார். அவர் போந்தியு பிலாத்துவின் காலத்தில் நமக்காகச் சிலுவையில் அறையப்பட்டு, துன்புற்று அடக்கம் செய்யப்பட்டார். வேதவாக்கியங்களின்படி மூன்றாம் நாளில் உயிர்த்தெழுந்தார். பரலோகத்திற்கு ஏறி பிதாவின் வலது பாரிசுத்தில் வீற்றிருக்கிறார்... (தொடரும்)

புனித மாரியஸ் மற்றும் புனித பேசில் பிதாக்களின் செபங்கள்

(குறிப்பு: இவை காலைப் பொழுதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதற்கும், அன்றைய நாளில் பாவம் செய்யாமல் காக்கப்படவும் வேண்டிய விரிவான செபங்களாகும்.)

புனித பேசில் பிதாவின் செபம் 6:

சர்வவல்லமையுள்ள கர்த்தாவே, படைகளின் இறைவனே, உன்னத்தில் வீற்றிருப்பவரே, தாழ்மையுள்ள எங்களைக் கண்ணோக்குபவரே... மனிதரின் மறைவான என்னாங்களையும் உணர்வுகளையும் அறிபவரே. அழிவில்லாத அரசே, அசுத்தமான எங்களின் இந்தப் பிரார்த்தனைகளை ஏற்றுக்கொண்டருஞ்சும். சொல், செயல், எண்ணம் ஆகியவற்றால் நாங்கள் செய்த பாவங்களை மன்னியும்... இந்த வாழ்க்கையின் நீண்ட இரவைக் விழிப்புடனும் தெளிந்த மனதுடனும் கடக்க எங்களுக்கு அருள்புரியும்... ஆமென்.

8-வது செபம்: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவிற்கு (Theotokos) சமர்ப்பிக்கப்படும் நள்ளிரவுப் பாடல்

தேவமாதாவே, உமது கிருபையைப் போற்றுகிறேன்,
என் மனதிற்கு உமது அருளைத் தந்தருள வேண்டுகிறேன்.
கிறிஸ்துவின் கட்டளைகளின் பாதையில்
நேர்மையாக நடக்க எனக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.
பாடல்கள் பாடி உம்மைத் துதிக்க எனக்கு விழிப்புணர்வைக் கொடுங்கள்,
சோம்பல் எனும் உறக்கத்தை என்னிடமிருந்து அகற்றுங்கள்.
பாவத்தின் விலங்குகளால் நான் கட்டப்பட்டிருக்கிறேன்,
இறைவனின் மணவாட்டியே, உமது பரிந்துரையால் என்னை விடுவியுங்கள்!
இரவிலும் பகலிலும் என்னைப்பாதுகாத்து,
என்னை எதிர்க்கும் பகைவர்களிடமிருந்து என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்.
ஜீவனை அளிக்கும் இறைவனை நீர் ஈன்றெடுத்ததால்,
இச்சைகளால் காயப்பட்டுக் கிடக்கும் எனக்கு உயிர் கொடுங்கள்.
அணையாத ஒளியை நீர் ஈன்றெடுத்ததால்,
குருடாகிப்போன என் ஆத்துமாவை ஒளிரச் செய்யுங்கள்.
ஆண்டவரின் வியக்கத்தக்க மாளிகையே,
என்னைத் தூய ஆவியின் இல்லமாக மாற்றியருஞம்.
தலைசிறந்த மருத்துவரை நீர் ஈன்றெடுத்ததால்,
ஆண்டுகாலமாய் இச்சைகளால் நோயற்றிருக்கும் என் ஆத்துமாவைக் குணமாக்கும்.
வாழ்க்கைப் புயலில் நான் தள்ளாடுகிறேன்:
மனந்திரும்புதலின் பாதையில் என்னை வழிநடத்துங்கள்.
நித்திய நெருப்பிலிருந்தும், நரகத்தின் தீய பழுக்களிலிருந்தும்
என்னை விடுவித்தருஞங்கள்.
நான் பல பாவங்களைச் செய்திருந்தாலும்,
பிசாக்கள் என்னைப் பார்த்து மகிழ இடம் கொடுக்காதீர்கள்.
மாசற்றவளே, மதியற்ற பாவங்களால் முதுமையடைந்து போன என்னை,
புதிய மனிதனாக மாற்றியருஞம்.

எல்லாத் துயரங்களிலிருந்தும் என்னைத் தனிமைப்படுத்தி,
அண்ட சராசரங்களின் அதிபதியிடம் எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.
அனைத்து புனிதர்களுடனும் சேர்ந்து,
பரலோக மகிழ்ச்சியை நானும் அடைய அருள்புரியுங்கள்.
மிகப்பரிசுத்த கன்னிகையே,
உமது பிரயோஜனமற்ற ஊழியனின் குரலுக்குச் செவிசாய்க்கவும்.
தூய்மையானவளே, என் ஆத்துமாவின் கறைகளைக் கழுவ,
கன்னீர் ஆறாக ஓட எனக்கு அருள்புரியுங்கள்.
என் இதயத்தின் கதறலைத் தடையின்றி உமக்குச் சமர்ப்பிக்கிறேன்:
தேவமாதாவே, எனக்காக உம் இதயத்தைத் திறந்தருளும்!
என் செபப் பணியை ஏற்றுக்கொண்டு,
அதை மகா கருணையுள்ள இறைவனிடம் கொண்டு சேர்க்கவும்.
தேவதூதர்களை விட உயர்ந்தவரே,
இவ்வுலகின் குழப்பங்களுக்கு மேலாக என்னை உயர்த்துவீராக.
ஒளி வீசும் பரலோக மேகமே,
ஆன்மீக அருளை எனக்குள் பாய்ச்சுவீராக.
பாவத்தால் கறைபடிந்த கைகளையும் இதழ்களையும் உடைய நான்,
மாசற்ற உமக்குத் துதிபாடுகிறேன்.
ஆத்துமாவைச் சீரழிக்கும் தீமைகளிலிருந்து என்னை விடுவிக்க,
மகிமைக்கும் வழிபாட்டிற்கும் உரிய கிறிஸ்துவிடம் எனக்காக உருக்கமாக
வேண்டிக்கொள்ளும்.
இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

9-வது செபம்: கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவிடம் வேண்டுதல்

மகா கருணையுள்ள என் இறைவனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவே! உமது
பேரன்பினால் அனைவரையும் இரட்சிக்க நீர் இவ்வுலகில் மனிதனாக
அவதரித்தீர். மீண்டும் உம்மிடம் கெஞ்சுக்கிறேன், உமது கிருபையால் என்னை
இரட்சியும்! என் தகுதிக்காக நீர் என்னை இரட்சித்தால், அது பரிசல்ல, அது ஒரு
கடமையாகிவிடும். உண்மையில், நீர் அளவற்ற நன்மையும் இருக்கமும்

கொண்டவர்! "என்னை விசுவாசிக்கிறவன் மரித்தாலும் பிழைப்பான்" என்று என் கிறிஸ்துவாகிய நீர் சொல்லியிருக்கிறீர். நம்பிக்கையற்றவர்களை உமது விசுவாசம் இரட்சிக்கும் என்றால், இதோ நான் உம்மை விசுவாசிக்கிறேன்! நீர் என் இறைவனும் படைப்பவருமாய் இருப்பதால் என்னை இரட்சியும். என் செயல்களுக்குப் பதிலாக என் விசுவாசத்தை ஏற்றுக்கொள்வீராக, ஏனென்றால் என்னை நீதிமானாக மாற்றும் எந்த நற்செயலும் என்னிடம் இல்லை. என் விசுவாசமே போதுமானது. அதுவே எனக்குப் பதிலாகப் பேசுட்டும்; அதுவே என்னை நீதிமானாக்கட்டும்; உமது நிதிய மகிமையில் என்னைச் பங்கடையச் செய்யட்டும். சாத்தான் என்னைப் பிடித்துக்கொள்ளவும், உமது மந்தையை விட்டு என்னைப் பறித்துவிட்டதாகப் பெருமை பேசுவும் இடம் கொடுக்காதீர். என் மீட்பராகிய கிறிஸ்துவே, நான் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் என்னை இரட்சியும்! நான் அழிந்துபோகிறேன், சீக்கிரம் வந்து எனக்கு உதவி செய்யும்! என் தாயின் கருவில் இருந்தது முதல் நீர் என் இறைவனாய் இருக்கிறீர். கர்த்தாவே, நான் முன்பு பாவத்தை நேசித்தது போலவே இப்போது உம்மை நேசிக்க அருள்புரியும். சாத்தானுக்குச் சோம்பலின்றி உழைத்தது போல, இனி உமது பணிகளைச் செய்ய அருள்புரியும். என் வாழ்நாள் முழுவதும் உமக்கே சேவை செய்வேன். ஆமென்.

10-வது செபம்: காவல் தூதரிடம் வேண்டுதல்

என் துயரமான ஆத்துமாவிற்கும், இச்சைகள் நிறைந்த வாழ்விற்கும் துணையாக இருக்கும் புனித தேவதூதரே: பாவியாகிய என்னை விட்டு விலகாதீர். என் பலவீனத்தால் என்னை விட்டுப் போய்விடாதீர். இந்த அழிந்துபோகும் உடலின் இச்சைகள் வழியாகத் தீய பிசாகு என்னை ஆக்கிரமிக்க இடம் கொடுக்காதீர்கள். என் பலவீனமான கையைப் பிடித்து, என்னை இரட்சிப்பின் பாதையில் வழிநடத்துங்கள். என் ஆத்துமாவையும் உடலையும் பாதுகாக்கும் இறைவனின் புனித தூதரே: என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் உமக்கு விளைவித்த வருத்தங்களுக்காக என்னை மன்னியுங்கள். கடந்த இரவில் நான் பாவம் செய்திருந்தால், இன்று என்னைப் பாதுகாத்தருஞும். எந்தப் பாவத்தாலும் நான் இறைவனுக்குத் துயரம் விளைவிக்காதபடி எல்லாச் சோதனைகளிலிருந்தும் என்னைக் காத்திடுங்கள். இறைவனின் பயத்தில் என்னை நிலைநிறுத்தவும், என்னை அவரது நற்செயல்களுக்குத் தகுதியுள்ள ஊழியனாக மாற்றவும் இறைவனிடம் எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். ஆமென்.

11-வது செபம்: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவிற்கு

மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவே, உமது வல்லமையுள்ள செபங்களால், உமது தாழ்மையான ஊழியனாகிய என்னிடமிருந்து நம்பிக்கையின்மை, மறதி, அறியாமை, அலட்சியம் மற்றும் எல்லா அசுத்தமான, தீய எண்ணங்களை அகற்றியருஞும். என் இதயத்திலிருந்தும் இருண்ட மனதிலிருந்தும் தீய சிந்தனைகளை நீக்கியருஞும். நான் ஏழையும் தேவையுள்ளவனுமாய் இருப்பதால் என் இச்சைகளின் நெருப்பை அணைத்துவிடுங்கள். தீய நினைவுகளிலிருந்தும் கற்பனைகளிலிருந்தும் என்னை விடுவியுங்கள். எல்லாத் தீய செயல்களிலிருந்தும் என்னைக் காத்தருஞும். நீர் தலைமுறை

தலைமுறையாகப் போற்றப்படுவெர், உமது திருநாமம் என்றென்றும் மகிமைப்படுவதாக. ஆமென்.

சுருக்கமான துதிப் பாடல்கள்

- அருள் நிறைந்த மரியாயே வாழ்க! கர்த்தர் உம்முடனே.
பெண்களுக்குள்ளே நீர் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர், உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசுவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர். ஏனெனில் எங்கள் ஆத்துமாக்களின் இரட்சகரை நீர் ஈன்றெற்றுத்தீர்!
- எங்கள் இறைவனாகிய கிறிஸ்துவின் நித்திய கன்னிகையான மாதா வே, எங்கள் செபங்களை உமது குமாரனிடம் ஒப்படைத்து, எங்கள் ஆத்துமாக்களை இரட்சிக்க வேண்டிக்கொள்ளும்.
- புனித தேவதூதர்களே, அதிதூதர்களே, பாவியாகிய எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- புனித அப்போஸ்தலர்களே, இறைவாக்கினர்களே, மறைசாட்சிகளே, புனிதர்களே, எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- புனித _____ (உங்கள் பாதுகாவல் புனிதரின் பெயர்), எனக்காக இறைவனிடம் வேண்டிக்கொள்ளும்!

தியோடோகோஸ் (Theotokos) துதி

உம்மைப் போற்றுவது உண்மையிலேயே தகுதியானது; நீர் எப்போதும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர், மிகவும் தூய்மையானவர், எங்கள் இறைவனின் தாய். நீர் செருபீம்களை (Cherubim) விட மேன்மையானவர், செராபீம்களை (Seraphim) விட மகிமை பொருந்தியவர். கன்னிமை அழியாமல் இறைவார்த்தையை (Logos) ஈன்றெற்றுத்த மெய்யான தேவமாதாவே, உம்மைப் புகழ்கிறோம்.

உணவு உண்ணும் போது சொல்லும் பிரார்த்தனைகள்

உணவுக்கு முன்:

மிகப்பரிசுத்த திருத்துவமே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்! கர்த்தாவே, எங்கள் பாவங்களைச் சுத்திகரியும்! ஆண்டவரே, எங்கள் அக்கிரமங்களை மன்னியும்! உமது பெயரின் நிமித்தம் எங்கள் பலவீனங்களைக் குணமாக்கியருஞும். பிதா, குமாரன், பரிசுத்த ஆவியின் பெயராலே. ஆமென்.

கிறிஸ்து இறைவனே, உமது ஊழியர்களின் இந்த உணவையும் பானத்தையும் ஆசீர்வதியும், நீர் என்றென்றும் பரிசுத்தமானவர். ஆமென்.

உணவுக்கு பின்:

எங்கள் இறைவனாகிய கிறிஸ்துவே, உமது உலகளாவிய நன்மைகளால் எங்களை திருப்திப்படுத்தியதற்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். உமது பரலோக ராஜ்யத்தை எங்களுக்கு மறுத்துவிடாதீர்கள், ஆனால் உமது சீடர்களுக்கு அமைதியைத் தந்தது போல, எங்களுக்கும் வந்து எங்களை இரட்சியும்!

வாழ்வோர்க்கும் மறைந்தோர்க்கும் நினைவுகளி (Commemoration)

கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, உமது திருச்சபையை நினைவுகூர்ந்து அதைப் பாதுகாத்தருங்கும். எங்கள் ஆயர்களையும் (Bishops), குருக்களையும் (Priests) ஆசீர்வதியும். எங்கள் நாட்டின் தலைவர்களையும் இராணுவத்தினரையும் அமைதியில் வழிநடத்தும். என் பெற்றோர்களையும் (பெயர்களைச் சொல்லவும்), உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் ஆசீர்வதித்து அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் இரட்சிப்பையும் தந்தருங்கும்.

மறைந்தவர்களுக்காக: கர்த்தாவே, உம்மிடம் நித்திரையடைந்த உமது ஊழியர்களின் (பெயர்களைச் சொல்லவும்) ஆத்துமாக்களை நினைவுகூர்ந்து, அவர்களுக்கு உமது புனிதர்களுடன் நித்திய இளைப்பாறுதலைத் தந்தருங்கும். ஆமென்.

ஓப்டினா பிதாக்களின் (Optina Elders) காலைச் செபம்

கர்த்தாவே, வரவிருக்கும் இந்த நாள் கொண்டு வரும் அனைத்தையும் அமைதியான மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ள எனக்கு அருள்புரியும். உமது பரிசுத்த சித்தத்திற்கு என்னை முழுமையாக அர்ப்பணிக்க எனக்கு அருள்புரியும். இந்த நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் எனக்கு வழிகாட்டி ஆதரவு அளிப்பீராக. நான் எந்தச் செய்தியைப் பெற்றாலும், அது உமது சித்தப்படியே நடக்கிறது என்ற உறுதியான விசுவாசத்துடன் அதை ஏற்க எனக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். என் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வழிநடத்துங்கள். எதிர்பாராத நிகழ்வுகளில் எதையும் நீர் அனுப்பியதை நான் மறக்காமல் இருக்கச் செய்யும். யாரிடமும் கோபப்படாமல், குடும்பத்தினரிடம் அன்புடன் பழக எனக்கு வலிமை தாரும். வரவிருக்கும் நாளின் சோர்வைத் தாங்க எனக்குத் தாரும். எனக்குச் செபிக்கவும், நம்பவும், பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும், மன்னிக்கவும், நேசிக்கவும் கற்றுக்கொடுங்கள். ஆமென்.

குருவின் ஆசீர்வாதம்:

எங்கள் இறைவனே, நீர் எப்பொழுதும், இப்பொழுதும், எப்பொழுதும், என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்!

(குறிப்பு: குரு இல்லாத போது, சாதாரண விசுவாசிகள் பின்வருமாறு தொடங்க வேண்டும்:

எங்கள் பரிசுத்த பிதாக்களின் பிரார்த்தனைகளால், எங்கள் இறைவனாகிய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!)

வாசகர் தொடர்கிறார்:

ஆமென்! எங்கள் இறைவனே, உமக்கு மகிழை உண்டாவதாக, உமக்கு மகிழை உண்டாவதாக!

பரலோக அரசே, தேறுதல் அளிப்பவரே, சத்திய ஆவியே, எங்கும் நிறைந்திருப்பவரே, எல்லாவற்றையும் நிரப்புவரே, நன்மைகளின் பொக்கிழமே, ஜீவனை அளிப்பவரே: நீர் வந்து எங்களில் தங்கியிருந்து, எல்லா அசுத்தங்களிலிருந்தும் எங்களைச் சுத்திகரித்து, நன்மையுள்ளவரே, எங்கள் ஆத்துமாக்களை இரட்சித்தருளும்.

பரிசுத்த இறைவனே! பரிசுத்த வல்லமையுள்ளவரே! பரிசுத்த சாவாமையுள்ளவரே! எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும். (3 முறை)

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக, இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

மிகப் பரிசுத்த திருத்துவமே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்! கர்த்தாவே, எங்கள் பாவங்களைச் சுத்திகரியும்! ஆண்டவரே, எங்கள் அக்கிரமங்களை மன்னியும்! பரிசுத்தமானவரே, உமது பெயரின் நிமித்தம் எங்கள் பலவீனங்களைப் பார்வையிட்டு அவற்றைக் குணமாக்கியருளும்.

கர்த்தாவே கிருபையாயிரும்! (3 முறை)

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக, இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

பரலோகத்திலிருக்கிற எங்கள் பிதாவே, உம்முடைய நாமம் பரிசுத்தப்படுவதாக. உம்முடைய ராஜ்யம் வருவதாக. உம்முடைய சித்தம் பரலோகத்திலே செய்யப்படுகிறதுபோல பூமியிலேயும் செய்யப்படுவதாக. அன்றாட உணவை இன்று எங்களுக்குத் தாரும். எங்களுக்கு விரோதமாய்க் குற்றம் செய்கிறவர்களுக்கு நாங்கள் மன்னிக்கிறதுபோல எங்கள் குற்றங்களை எங்களுக்கு மன்னியும். எங்களைச் சோதனைக்குட்படுத்தாமல் தீமையிலிருந்து எங்களை இரட்சித்தருளும். ஆமென்.

திருப்பாடல் 69 (Psalm 69)

இறைவனே, என்னை இரட்சிக்க வாரும்; கர்த்தாவே, எனக்கு உதவி செய்யத் தீவிரியும். என் ஆத்துமாவைத் தேடுகிறவர்கள் வெட்கப்பட்டு நாணமடைவார்களாக...

திருப்பாடல் 142 (Psalm 142)

கர்த்தாவே, என் ஜெபத்தைக் கேளும், என் விண்ணப்பங்களுக்குச் செவிகொடும்... உமது அடியவனை நியாயத்தீர்ப்புக்கு உட்படுத்தாதேயும்; ஏனெனில் உயிருள்ள எவனும் உமக்கு முன்பாக நீதிமானாக மாட்டான்...

மகா துதிப்பாடல் (Great Doxology)

உன்னத்திலிருக்கிற இறைவனுக்கு மகிழை உண்டாவதாக, பூமியிலே சமாதானமும் மனுஷர்மேல் பிரியமும் உண்டாவதாக. உம்மைப் புகழ்கிறோம், உம்மை வாழ்த்துகிறோம், உம்மை வணங்குகிறோம், உம்மை மகிழைப்படுத்துகிறோம்...

விசுவாசப் பிரமாணம் (The Creed)

ஓரே கடவுளை விசுவாசிக்கிறேன்... (காலை வழிபாட்டில் உள்ள அதே விசுவாசப் பிரமாணம்).

தியோடோகோஸ் (Theotokos) துதி

உம்மைப் போற்றுவது உண்மையிலேயே தகுதியானது; நீர் எப்போதும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர், மிகவும் தூய்மையானவர், எங்கள் இறைவனின் தாய். நீர் செருபீம்களை விட மேன்மையானவர், செராபீம்களை விட மகிமை பொருந்தியவர். கன்னிமை அழியாமல் இறைவார்த்தையை ஈன்றெடுத்த மெய்யான தேவமாதாவே, உம்மைப் புகழ்கிறோம்.

திருத்துவத் துதிப் பாடல்கள் (Troparia)

ஞாயிறு இரவு:

பரலோக சேனைகளின் தலைமைத் தளபதிகளே, தகுதியற்றவர்களாகிய நாங்கள் உங்களிடம் வேண்டுகிறோம்: உங்கள் மகிமையுள்ள சிறஞ்சிகளின் நிழலால் எங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். துன்பங்களிலிருந்து எங்களை விடுவியுங்கள், ஏனெனில் நீங்கள் உன்னத வல்லமைகளின் தலைவர்கள்.

எங்கள் பிதாக்களின் இறைவனே, நீர் எப்பொழுதும் உமது கனிவின்படி எங்களை நடத்துகிறீர்: உமது இரக்கத்தை எங்களை விட்டு விலக்காதீர், ஆனால் புனிதர்களின் பரிந்துரையால் எங்கள் வாழ்வை அமைதியில் வழிநடத்துங்கள்.

கிறிஸ்து இறைவனே, உமது திருச்சபை உலகம் முழுவதிலுமுள்ள மறைசாட்சிகளின் இரத்தத்தால் ஊதா நிற ஆடை அணிந்தது போல அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் வழியாகத் திருச்சபை உம்மிடம் கதறுகிறது: உமது மக்கள் மீது உமது இரக்கத்தைப் பொழிந்தருஞும், உமது சமூகத்திற்கு அமைதியையும் எங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு மகா கருணையையும் தந்தருஞும்.

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிமை உண்டாவதாக:

கிறிஸ்துவே, நோயும் துயரமும் கண்ணீரும் இல்லாத, நித்திய ஜீவன் உள்ள இடத்தில், உமது அடியவர்களின் ஆத்துமாக்களுக்குப் புனிதர்களுடன் இளைப்பாறுதலைத் தந்தருஞும்.

இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்.

கர்த்தாவே, அனைத்து புனிதர்கள் மற்றும் தேவமாதாவின் பரிந்துரையால் எங்களுக்கு உமது அமைதியைத் தந்தருஞும். நீர் ஒருவரே மகா கருணையுள்ளவர் என்பதால் எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்.

வாராந்திர மாலைப் பிரார்த்தனைகள் (Troparia)

திங்கட்கிழமை இரவு

நீதிமான்கள் துதிப்பாடல்களால் நினைவு கூரப்படுகிறார்கள். இறைவாக்கினரே (யோவான் ஸ்நாபகர்), கர்த்தரின் சாட்சியமே உமக்கு போதுமானது. நீர் தீர்க்கதறிசிகளை விட மேன்மையானவர் என நிருபித்தீர், ஏனெனில் நீர் அறிவித்தவருக்கே (இயேசு) யோர்தான் நதியில் திருமுழுக்கு அளிக்கத் தகுதி பெற்றீர். சக்தியத்திற்காகப் பாடுபட்ட நீர், பாதாளத்தில் இருந்தவர்களுக்கும் மாம்சத்தில் வெளிப்பட்ட மெய்யான கடவுளைப் பற்றி அறிவித்தீர். அவர் உலகின் பாவங்களை நீக்கி, எங்களுக்கு மகா கருணையைத் தந்தருளினார்.

செவ்வாய்க்கிழமை இரவு

கர்த்தாவே, உமது மக்களை இரட்சித்து, உமது சுதந்திரத்தை ஆசீர்வதியும். ஆர்த்தடாக்ஸ் கிறிஸ்தவர்களுக்குப் பகைவர் மேல் வெற்றியைத் தந்தருளும்; உமது சிலுவையின் வல்லமையால் உமது இல்லத்தைப் பாதுகாத்தருளும்.

புதன்கிழமை இரவு

பரிசுத்த அப்போஸ்தலர்களே, மகா கருணையுள்ள இறைவனிடம் எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்; அவர் எங்கள் ஆத்துமாக்களின் பாவங்களை மன்னிக்க அருள் புரிவாராக.

நிச்சயமாகவே நீர் உமது மந்தைக்கு விசுவாசத்தின் விதியாகவும், சாந்தத்தின் அடையாளமாகவும், இச்சையடக்கத்தின் ஆசிரியராகவும் வெளிப்பட்டீர். புனித பிதாவாகிய நிக்கோலை, நீர் தாழ்மையால் உயர்வையும், வறுமையால் செல்வத்தையும் அடைந்தீர். எங்கள் ஆத்துமாக்களின் இரட்சிப்பிற்காக கிறிஸ்து இறைவனிடம் வேண்டிக் கொள்ளும்.

வெளிக்கிழமை இரவு

அப்போஸ்தலர்களே, மறைசாட்சிகளே, தீர்க்கதறிசிகளே, புனிதர்களே... நீங்கள் விசுவாசத்தைக் காத்து வெற்றியடைந்தீர்கள். இரட்சகரிடம் நீங்கள் கொண்டுள்ள துணிவினால், எங்கள் ஆத்துமாக்களின் மீட்பிற்காக நன்மையுள்ளவரிடம் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

இறைவனே, படைப்புகள் அனைத்தும் உமது மறைசாட்சிகளை இயற்கையின் முதல் கனிகளாக உமக்கு அர்ப்பணிக்கின்றன. தேவமாதாவின் பரிந்துரையால் உமது திருச்சபையை ஆழ்ந்த அமைதியில் பாதுகாத்தருளும்.

உறங்குவதற்கு முன் சொல்லும் பிரார்த்தனைகள் (Prayers Before Sleep)

புனித எப்ரேமின் செபம் (தவக்காலங்களில் சொல்ல வேண்டியது):

என் வாழ்வின் கர்த்தாவே மற்றும் அதிபதியே! சோம்பல், சோகம், அதிகார ஆசை மற்றும் வீண் பேச்சு ஆகியவற்றின் ஆவியை என்னிடமிருந்து அகற்றும். (தலைவணங்கி வணங்கவும்)

ஆனால் உமது அடியவனுக்குக் கற்பு, தாழ்மை, பொறுமை மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றின் ஆவியைத் தந்தருளும். (தலைவணங்கி வணங்கவும்)

ஆம், கர்த்தாவே, அரசே! என் பிழைகளை நான் காணவும், என் சகோதரரை நான் தீர்ப்பிடாமல் இருக்கவும் எனக்கு அருள்புரியும், ஏனெனில் நீர் என்றென்றும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர். ஆமென். (தலைவணங்கி வணங்கவும்)

புனித அந்தியோகஸ் கிறிஸ்துவிடம் வேண்டிய செபம்:

நாங்கள் உறங்கச் செல்லும் போது, உடலுக்கும் ஆத்துமாவிற்கும் இளைப்பாறுதலைத் தந்தருளும். பாவத்தின் இருண்ட உறக்கத்திலிருந்தும், இரவு நேரத்தின் தீய இச்சைகளிலிருந்தும் எங்களைக் காத்தருளும். தீயவன் எங்களை எதிர்த்து வீசும் நெருப்பு அம்புகளை அணைத்துவிடுங்கள். எங்கள் மாம்சத்தின் கிளர்ச்சிகளை அடக்கி, உலகப் பற்றுள்ள எண்ணங்களை உறங்கச் செய்யுங்கள். இறைவனே, எங்களுக்குத் தெளிந்த மனதையும், தூய்மையான எண்ணங்களையும், விழிப்புள்ள இதயத்தையும், சாத்தானின் கனவுகள் இல்லாத அமைதியான உறக்கத்தையும் தந்தருளும். உமது கட்டளைகளில் உறுதியாய் இருக்க எங்களை மீண்டும் எழுப்பாங்கள். ஆமென்.

புனித மாக்கரியஸ் பிதா பிதாவிடம் வேண்டிய செபம்:

நித்திய இறைவனும் சகல படைப்புகளின் அரசருமானவரே, இந்த மணிநேரம் வரை என்னை அழைத்து வந்ததற்காக உமக்கு நன்றி. இன்று நான் செயல், சொல் மற்றும் எண்ணத்தால் செய்த பாவங்களை மன்னித்தருளும்.

ஆண்டவரே, என் ஆத்துமாவை மாம்சத்தின் அசுத்தங்களிலிருந்து சுத்திகரியும். நான் இந்த படுக்கையிலிருந்து எழும்போது, என் வாழ்நாள் முழுவதும் உமது திருநாமத்தைப் புகழுவும், எனக்கு எதிராகப் போர் புரியும் கண்ணுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத பகைவர்களை மிதிக்கவும் எனக்கு அருள்புரியும். ஆமென்.

புனித யோவான் கிளைசோஸ்டமின் (John Chrysostom) 24 மணி நேர பிரார்த்தனைகள்

(இரவின் ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் ஒரு சிறிய வேண்டுதல்)

பகலில்:

1. கர்த்தாவே, உமது பரலோக நன்மைகளை எனக்கு மறுக்காதீர்.
2. கர்த்தாவே, நித்தியத் தண்டனையிலிருந்து என்னை விடுவியும்.
3. கர்த்தாவே, நான் எண்ணத்தால், சொல்லால், செயலால் பாவம் செய்திருந்தால் என்னை மன்னியும்.
4. கர்த்தாவே, அறியாமை மற்றும் மறதியிலிருந்து என்னை விடுவியும்.
5. கர்த்தாவே, எல்லாச் சோதனைகளிலிருந்தும் என்னை விடுவியும்.

...

இரவில்:

1. கர்த்தாவே, என்னை மனந்திரும்புதலில் ஏற்றுக்கொள்வீராக.
2. கர்த்தாவே, என்னை விட்டுவிடாதீர்.
3. கர்த்தாவே, என்னைச் சோதனைக்கு உட்படுத்தாதீர்.
4. கர்த்தாவே, எனக்கு நற்சிந்தனைகளைத் தாரும்.
5. கர்த்தாவே, எனக்குக் கண்ணீரையும், மரணத்தின் நினைவையும், மனஸ்தாபத்தையும் தந்தருஞும்.
6. கர்த்தாவே, என் பாவங்களை அறிக்கை செய்யும் மனதைத் தாரும்.
7. கர்த்தாவே, எனக்குத் தாழ்மை, கற்பு மற்றும் கீழ்ப்படிதலைத் தாரும்.
8. கர்த்தாவே, எனக்குப் பொறுமை, தெரியம் மற்றும் சாந்தத்தைத் தாரும்.
9. கர்த்தாவே, உமது பயம் என்னும் நன்மையை என் இதயத்தில் பதியவைப்பீராக.
10. கர்த்தாவே, என் முழு ஆத்துமாவோடும் உம்மை நேசிக்க எனக்கு அருள்புரியும்.
11. கர்த்தாவே, தீய மனிதர்களிடமிருந்தும், பிசாசுகளிடமிருந்தும் என்னைப் பாதுகாப்பீராக.
12. கர்த்தாவே, உமது விருப்பப்படியே எல்லாம் நடக்கட்டும்; பாவியாகிய என் மேல் உமது சித்தம் நிறைவேற்றும். ஆமென்.

8-வது செபம்: கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவிடம் வேண்டுதல்

இறைவனின் குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, உமது மகா பரிசுத்த தாயார், வானதூதர்கள், திருமுழுக்கு யோவான், அப்போஸ்தலர்கள், மறைசாட்சிகள் மற்றும் அனைத்து புனிதர்களின் பரிந்துரையால், சாத்தானின் இந்தத் தாக்குதலிலிருந்து என்னை விடுவித்தருஞும். பாவியின் மரணத்தை விரும்பாமல், அவன் மனந்திரும்பி வாழ வேண்டும் என்று விரும்பும் என் படைப்பவரே: தகுதியற்ற எனக்கு மனஸ்தாபத்தைத் தந்தருஞும். நரகத்தின் வாயைத் திறந்து என்னைக் விழுங்கக் காத்திருக்கும் அந்தப் பாம்பின் வாயிலிருந்து என்னை மீட்டருஞும். எனக்காக மனித உருவெடுத்த என் தேறுதல் அளிப்பவரே, என் ஆத்துமாவிற்கு உமது அமைதியைத் தந்து, உமது கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிக்க எனக்கு அருள்புரியும். கர்த்தாவே, உம்மை நான் நம்புகிறேன்: என்னை இரட்சியும்!

9-வது செபம்: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவிற்கு (புனித பீட்டர் எழுதியது)

தேவமாதாவே, நான் அடிக்கடி பாவம் செய்து உமது குமாரனை வருத்தப்படுத்துகிறேன் என்பதை நீர் அறிவீர். நான் எத்தனை முறை மனந்திரும்பினாலும், அடுத்த ஒரு மணிநேரத்திலேயே மீண்டும் அதே பாவத்தைச் செய்து பொய்யனாகிறேன். என் அரசியே, என் மேல் கிருபையாயிரும், நன்மை செய்ய எனக்குப் பெலன் தாரும். என் தீய செயல்களை நான் வெறுக்கிறேன், இறைவனின் சட்டத்தை என் மனதார நேசிக்கிறேன். ஆனால் நான் எதை வெறுக்கிறேனோ அதையே ஏன் செய்கிறேன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. தூய்மையானவளே, என் விருப்பம் நிறைவேற வேண்டாம், ஏனெனில் அது தவறானது. உமது

குமாரனின் சித்தமே என்னில் நிறைவேற்ட்டும். அவர் என்னை ஓளிர்வித்து, பரிசுத்த ஆவியின் கிருபையை எனக்குத் தந்து, இனி நான் பாவம் செய்யாமல் வாழ அருள்புரிவாராக. ஆமென்.

11-வது செபம்: காவல் தூதரிடம் வேண்டுதல்

கிறிஸ்துவின் தூதரே, என் ஆத்துமாவையும் உடலையும் காப்பவரே: இன்று நான் செய்த எல்லாப் பாவங்களையும் மன்னித்தருஞும். பகைவனான சாத்தானின் தீமைகளிலிருந்து என்னை விடுவியும். பாவியாகிய எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளும், இதன் மூலம் நான் பரிசுத்த திருத்துவத்தின் இரக்கத்திற்கும், இயேசு கிறிஸ்துவின் தாயார் மற்றும் அனைத்து புனிதர்களின் அன்புக்கும் தகுதியுள்ளவனாக மாறுவேனாக. ஆமென்.

இரவு நேரத்தின் இறுதித் துதிகள்

- வெற்றியின் தளபதியே: தீமைகளிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்ட உமது ஊழியர்களாகிய நாங்கள், உமக்கு நன்றிப் பாடல்களைப் பாடுகிறோம், தேவமாதாவே! உமது வெல்ல முடியாத வல்லமையால் எல்லா ஆபத்துகளிலிருந்தும் எங்களை விடுவியுங்கள்.
- புனித ஜௌனிகியோஸின் செபம்: பிதாவே என் நம்பிக்கை; குமாரனே என் தஞ்சம்; பரிசுத்த ஆவியே என் பாதுகாப்பு; பரிசுத்த திருத்துவமே, உமக்கு மகிமை உண்டாவதாக!
- படுக்கையில் அமர்ந்து சொல்லும் செபம் (புனித ஜான் டமாசீன்): ஆண்டவரே, இந்தப் படுக்கை எனக்கு சவப்பெட்டியாக மாறுமா? அல்லது மீண்டும் ஒரு நாளைக் காண எனக்கு உயிர் கொடுப்பீர்களா? இதோ, மரணம் என் முன்னே நிற்கிறது! உமது தீர்ப்புக்கும் நரக வேதனைக்கும் நான் அஞ்சுகிறேன், இருப்பினும் தீமை செய்வதை நான் நிறுத்தவில்லை. கர்த்தாவே, நான் தகுதியற்றவன் என்றாலும், உம்மிடம் கெஞ்சுகிறேன்: நான் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் என்னை இரட்சியும்!

மூன்று நியமங்கள் (The Three Canons)

(திருவருட்சாதனம் பெறுவதற்கு முன் சொல்லப்படும் மனந்திரும்புதல் பாடல்கள்)

பாடல் 1: மனந்திரும்புதல் நியமம்

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

பாவ மூட்டையோடு உமது முன்னிலையில் வருகிறேன், என் இறைவனே. விண்ணோக்கிப் பார்க்க எனக்குத் துணிவில்லை. கர்த்தாவே, நான் செய்த தீய செயல்களுக்காகக் கசப்படுன் அழுது புலம்ப எனக்கு உணர்வைக் கொடுத்தருஞும். ஜௌனா! மனிதர்களில் நானே மகா பாவி! என்னிடம் மனஸ்தாபம் இல்லை! கர்த்தாவே, என் பாவங்களைக் கழுவ எனக்குக் கண்ணீரத் தந்தருஞும்.

பாடல் 2: தேவமாதாவிற்கு (Theotokos)

பல்லவி: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவே, எங்களை இரட்சியும்!

சோதனைகளால் சூழப்பட்ட நான், இரட்சிப்பு வேண்டி உம்மிடம் ஓடி வருகிறேன். இறைவார்த்தையின் தாயே, பாரங்களிலிருந்தும் தீமைகளிலிருந்தும் என்னை விடுவியும். இச்சைகளின் கொந்தளிப்பு என் ஆத்துமாவைத் தளரச் செய்கிறது. தூய்மையானவளே, உமது குமாரனின் அமைதியால் என் மனதை ஆற்றி அருளும்.

பாடல் 3: காவல் தூதருக்கு

பல்லவி: இறைவனின் பரிசுத்த தூதரே, எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்!

என் அறியாமையிலும் சோம்பலிலும் நான் வீழ்ந்து கிடக்கிறேன். என் வழிகாட்டியே, என்னைக் கைவிடாதீர்! இறைவனின் கட்டளைகளைச் செய்ய என் மனதை வழிநடத்தும், இதன் மூலம் இறைவனிடமிருந்து நான் மன்னிப்பைப் பெறுவேனாக. தீமையை வெறுக்க எனக்குக் கற்றுக்கொடும்.

காவல் தூதருக்கான நியமம் (தொடர்ச்சி)

பல்லவி: இறைவனின் பரிசுத்த தூதரே, எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்!

என் ஆத்துமாவையும் எண்ணங்களையும் உமது முன்னிலையில் சமர்ப்பித்துள்ளேன், என் பாதுகாவலரே. பகைவனின் அனைத்து தாக்குதல்களிலிருந்தும் என்னை விடுவித்தருளும்.

பல்லவி: இறைவனின் பரிசுத்த தூதரே, எனக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்!

பகைவன் என்னை ஒடுக்கி, அவனது விருப்பப்படி நடக்க என்னை வற்புறுத்துகிறான். ஆனால் என் வழிகாட்டியே, நீர் என்னை அழிந்துபோக விடாதீர்!

பிதாவுக்கும் குமாரனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிழை உண்டாவதாக:

என் படைப்பவரும் இறைவனுமானவரைப் போற்றிப் பாட எனக்கு ஆர்வத்தையும் நன்றியையும் தந்தருளும். என் நற்காவல் தூதரே, என்னை ஒடுக்கும் பகைவர்களிடமிருந்து என்னைக் காத்தருளும்.

இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றைக்குமுள்ள காலங்களிலும். ஆமென்:

மகா தூய்மையானவளே, என் ஆத்துமாவின் ஆழமான காயங்களைக் குணமாக்கி, என்னோடு போர் புரியும் பகைவர்களை விரட்டியடியும்.

மாலை நேர அமர்வுப் பாடல்கள் (Sessional Hymns)

ராகம் 6: அந்த பயங்கரமான நாளைப் பற்றிச் சிந்தித்து, என் தீய செயல்களுக்காக நான் அழுகிறேன். சாவாமையுள்ள அரசருக்கு நான் என்ன பதில் சொல்வேன்? பாவியாகிய நான் அந்த நீதிபதியை எப்படி ஏறிட்டுப்

பார்ப்பேன்? இரக்கமுள்ள பிதாவே, ஒரே குமாரனே, பரிசுத்த ஆவியே: என் மேல் கிருபையாயிரும்!

ராகம் 2: என் ஆத்துமாவின் பாதுகாவலரே, பரிசுத்த தூதரே, மிகுந்த அன்போடு உம்மை அழைக்கிறேன்: சாத்தானின் வலையிலிருந்து என்னைக் காத்து என்றும் என்னைத் தாங்குவீராக. பரலோக வாழ்விற்கு என்னை வழிநடத்தி, என்னை ஒளிர்வித்து பெலப்படுத்துவீராக.

பாடல் 4: மனந்திரும்புதல் மற்றும் தேவமாதா துதி

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

நாம் இப்போது செல்லும் பாதை இன்பங்கள் நிறைந்தது, ஆனால் ஆத்துமா உடலை விட்டுப் பிரியும் இறுதி நாள் கசப்பாக இருக்கும். மனிதனே, பரலோக ராஜ்யத்திற்காக அந்த இன்பங்களில் எச்சரிக்கையாக இரு.

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

ஏன் ஏழைகளை ஓடுக்குகிறாய்? தொழிலாளியின் கலியை ஏன் நிறுத்தி வைக்கிறாய்? ஏன் சகோதர அன்பு பாராட்டுவதில்லை? என் ஆத்துமாவே, இச்சை மற்றும் அகந்தையை விட்டுவிட்டு பரலோக ராஜ்யத்திற்காக மனந்திரும்பு.

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

அறிவற்ற மனிதனே! தேனீயைப் போல அழிந்துபோகும் செல்வத்தைச் சேர்ப்பதில் ஏன் இவ்வளவு மும்முரமாக இருக்கிறாய்? அது விரைவில் தூசியாக மாறும். அதற்குப் பதிலாக இறைவனுடைய ராஜ்யத்தைத் தேடு.

பல்லவி: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவே, எங்களை இரட்சியும்!

தேவமாதாவே, பாவியாகிய என் மேல் கிருபை கூர்ந்து, என்னைப் புண்ணியங்களில் உறுதிப்படுத்தும். ஆயத்தமில்லாத போது மரணம் என்னைத் தழுவாதபடி என்னைக் காத்தருஞும்.

பாடல் 6: ஆபத்துகளிலிருந்து விடுதலை

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

நான் இவ்வுலகில் வீணாக வாழ்ந்து என் ஆத்துமாவை இருளில் தள்ளிவிட்டேன். இரக்கமுள்ள ஆண்டவரே, பகைவனின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து என்னை விடுவித்து, உமது விருப்பப்படி நடக்க எனக்கு ஞானத்தைத் தந்தருஞும்.

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

சேற்றில் உழலும் பன்றியைப் போல நான் பாவத்தில் உழல்கிறேன். கர்த்தாவே, இந்தச் சேற்றிலிருந்து என்னைத் தூக்கிவிட்டு, உமது கட்டளைகளை நிறைவேற்ற எனக்கு இதயத்தைத் தந்தருஞும்.

பல்லவி: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவே, எங்களை இரட்சியும்!

தேவமாதாவே, கண்ணுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத பகைவர்களிடமிருந்து எங்களைக் காத்தருஞும்! என் பிரார்த்தனைகளை ஏற்று உமது குமாரனிடம் சமர்ப்பியும்.

பாடல் 8: மரணத்தைப் பற்றிய சிந்தனை

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

மரணத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது நான் எப்படி அழாமல் இருக்க முடியும்? என் சகோதரர்கள் கல்லறையில் உருவமிழந்து கிடப்பதைக் காண்கிறேன். நான் எதை எதிர்பார்க்க முடியும்? கர்த்தாவே, இறுதி நேரத்திற்கு முன் எனக்கு மனஸ்தாபத்தைத் தந்தருஞும்.

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

நீர் உயிருள்ளவர்களையும் மரித்தவர்களையும் தீர்ப்பிட வருவீர் என்று நம்புகிறேன். முதியவர், இளைஞர், பிரபுக்கள், குருக்கள் என அனைவரும் அங்கு நிற்பார்கள். நான் எங்கு இருப்பேன்? ஆண்டவரே, அந்த இறுதி நேரத்திற்கு முன் எனக்கு மனந்திரும்புதலைத் தாரும்.

பாடல் 9: வானதூதர்கள் மற்றும் புனிதர்களிடம் வேண்டுதல்

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

இறைவனின் சிம்மாசனத்தைச் சூழ்ந்திருக்கும் வானதூதர்களே, தலைமை வானதூதர்களே மற்றும் பரலோக சேனைகளே: என் ஆத்துமாவை நித்திய தண்டனையிலிருந்து விடுவிக்க படைப்பவரிடம் வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.

பல்லவி: எங்கள் இறைவனே, எங்கள் மேல் கிருபையாயிரும்!

புனித பிதாக்களே, அரசர்களே, இறைவாக்கினர்களே, அப்போஸ்தலர்களே மற்றும் கிறிஸ்துவின் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டவர்களே: இறுதித் தீர்ப்பு நாளில் பகைவனின் பிடியிலிருந்து என் ஆத்துமா தப்ப எனக்கு உதவி புரியுங்கள்.

பல்லவி: மிகப்பரிசுத்த தேவமாதாவே, எங்களை இரட்சியும்!

தேவமாதாவே, உமது குமாரன் உயிருள்ளவர்களையும் மரித்தவர்களையும் தீர்ப்பிட வரும்போது, நான் தகுதியற்றவனாக இருந்தாலும், என்னை அவரது வலது பக்கத்தில் நிறுத்த அவரிடம் வேண்டிக்கொள்ளும்.

திருவருட்சாதனம் பெறுவதற்கான ஆயத்த நியமம்

ராகம் 2:

- கர்த்தாவே, உமது திருச்சரீரமும் திருஇரத்தமும் எனக்கு நித்திய வாழ்வின் அப்பமாக இருக்கட்டும், என துயரங்களை அவை நீக்கட்டும்.

- கிறிஸ்துவே, நான் தகுதியற்றவனும் தீய செயல்களால் அசுத்தமானவனும் என்றாலும், உமது தூய்மையான திருவருட்சாதனத்தில் பங்குபெற எனக்கு அருள் புரியும்.
- கர்த்தாவே, என் இதயத்தின் அசுத்தங்களைக் கழுவ எனக்குக் கண்ணீரைத் தந்தருளும். தூய்மையான மனசாட்சியுடன் உமது தெய்வீக்க கொடைகளில் நான் பங்குபெறச் செய்யும்.

திருவருட்சாதனத்திற்கு முன்னுள்ள புனிதர்களின் செபங்கள்

1. புனித மகா பேசில் (St. Basil the Great) செபம்:

"ஆண்டவரே, நான் வானத்திற்கும் உமக்கும் விரோதமாகப் பாவம் செய்தேன். உமது மகிமையின் உன்னத்ததைப் பார்க்க நான் தகுதியற்றவன்... இருப்பினும் அந்தப் பாவியான பெண், கள்ளன் மற்றும் ஊதாரி மைந்தனை நீர் ஏற்றுக்கொண்டது போல என்னையும் ஏற்றுக்கொண்டருளும்."

2. புனித யோவான் கிளைசோஸ்டம் செபம்:

"என் இறைவனே, நீர் என் ஆத்துமா என்னும் வீட்டுக்குள் நுழைய நான் தகுதியற்றவன், ஏனெனில் அது பாழடைந்து கிடக்கிறது... ஆனால் நீர் எளியவர்களுக்காக உன்னத்திலிருந்து இறங்கி வந்தது போல, என் தாழ்மையிலும் இறங்கி வாரும்."

6. புனித புதிய தியோலஜியன் சிமியோன் செபம்:

"அசுத்தமான உதடுகளிலிருந்தும், தீய இதயத்திலிருந்தும் வரும் என் விண்ணப்பத்தைக் கேளும்... இதோ நான் உமது சர்ரத்தைப் புசிக்கிறேன், இரத்தத்தைப் பருகுகிறேன்... ஓ! ஆச்சரியமான அதிசயம்! புல்லாகிய நான் இந்தத் தெய்வீக நெருப்பில் கருகாமல் அதில் பங்குபெறுகிறேன்!"

திருவருட்சாதனம் பெறுவதற்கான நெறிமுறைகள்

அம்சம்	விபரம்
நோன்பு	1 முதல் 3 நாட்கள் வரை மாமிசம், பால், முட்டை தவிர்க்க வேண்டும். நள்ளிரவு முதல் உணவு, நீர் உட்கொள்ளக் கூடாது.
பாவசங்கீர்த்தனம்	குருவிடம் பாவங்களை அறிக்கை செய்து அனுமதி பெற்ற பின்னரே திருப்பந்தியில் சேர வேண்டும்.

சமாதானம்	யாருடனாவது பகை இருந்தால், அவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்டு சமாதானம் ஆக வேண்டும்.
----------	---

திருவருட்சாதனம் பெறும்போது (மனதிற்குள் சொல்ல வேண்டியவை)

"இதோ, நான் தெய்வீக உறவை நெருங்குகிறேன்.

படைப்பவரே, தகுதியற்றவனாகிய என்னை ஏரித்துவிடாதீர்,

ஏனெனில் நீர் தீயவர்களைப் பட்சிக்கும் நெருப்பாக இருக்கிறீர்.

ஆனால் என்னிலுள்ள எல்லா அசுத்தங்களையும் சுத்திகரியும்."

தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டிய செபம்:

"தேவகுமாரனே, உமது இரகசிய விருந்தில் இன்று என்னை ஒரு பங்காளியாக ஏற்றுக்கொண்டருளும். யுதாஸைப் போல நான் உமக்கு முத்தம் கொடுக்கமாட்டேன்; ஆனால் அந்தப் புண்ணியக் கள்ளனைப் போல உம்மை அறிக்கை செய்கிறேன்: கர்த்தாவே, நீர் உமது ராஜ்யத்தில் வரும்போது அடியேனை நினைத்தருளும்."

திருவருட்சாதனத்திற்குப் பின் நன்றி நவிலல்

தொடக்கத் துதி:

"என் இறைவனே உமக்கு மகிழை! உமக்கு மகிழை! உமக்கு மகிழை!"

புனித சிமியோன் மெட்டாபிராஸ்டெஸ் செபம்:

"என்னைத் திக்கற்றவனாக விடாமல், உமது புனிதமான கொடைகளில் பங்குபெறச் செய்ததற்காக உமக்கு நன்றி... இந்தப் புனித விருந்து என் ஆத்துமாவின் காயங்களைக் குணமாக்கி, என் பகைவர்களை விரட்டட்டும். படைப்பவரே, இது என் நரம்புகள், இதுயம் மற்றும் உறுப்புகளுக்குள் ஊட்டுருவட்டும். என்னிலுள்ள பாவத்தின் முட்களை ஏரித்துவிடட்டும்."

முக்கிய புனிதர்களின் துதிப்பாடல்கள் (Troparia)

புனிதர்	சுருக்கம்
---------	-----------

புனித யோவான் கிளைசோஸ்டம்	உமது வாய்மொழிகள் கலங்கரை விளக்கம் போல உலகிற்கு ஒளியுட்டின; மூவொரு கடவுளை வணங்க எங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தீர்.
புனித மகா பேசில்	உமது போதனைகள் உலகம் முழுவதும் எதிராலித்தன; நீர் திருச்சபையின் உறுதியான அஸ்திவாரமாகத் திகழ்கிறீர்.

முடிவுரை

"செருபீம்களை விட மேன்மையானவரும், செராபீம்களை விட மகிழை பொருந்தியவருமான தேவமாதாவே, நீர் கன்னிமை அழியாமல் இறைவார்த்தையை ஈன்றெடுத்தீர். மெய்யான தேவமாதாவாகிய உம்மைப் போற்றுகிறோம்."

தயவுசெய்து உங்கள் அன்பு மற்றும் பிரார்த்தனைகள் மூலம் பேபால் (PayPal) வாயிலாக என்னை ஆதரியுங்கள்: paypal.me/lukengo12