தூய ஜெபமாலை அன்னைத் திருத்தலம்,

நா. கெங்கப்பட்டு

மூவேளை மன்றாட்டு

முதல்வர்: ஆண்டவருடைய தூதர் மரியாளுக்கு தூது உரைத்தார்
அனைவரும்: மரியா தூய ஆவியாரால் கருவுற்றார்
முதல்வர்: அருள் நிறைந்த மரியே.. **அனைவரும்:** புனித மரியே....

முதல்வர்: இதோ ஆண்டவரின் அடிமை.
அனைவரும்: உமது சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும். - அருள் நிறைந்த மரியே..
முதல்வர்: அருள் நிறைந்த மரியே.. **அனைவரும்:** புனித மரியே....

முதல்வர்: வாக்கு மனிதர் ஆனார்.
அனைவரும்: நம்மிடையே குடிகொண்டார். - அருள் நிறைந்த மரியே..
முதல்வர்: அருள் நிறைந்த மரியே.. **அனைவரும்:** புனித மரியே....

முதல்வர்: கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும்படி
அனைவரும்: இறைவனின் புனித அன்னையே / எங்களுக்காக
வேண்டிக்கொள்ளும்.

முதல்வர்: **மன்றாடுவோமாக**
அனைவரும்: இறைவா / உம் திருமகன் மனிதர் ஆனதை / உம்முடைய
வானதூதர் வழியாக / நாங்கள் அறிந்திருக்கிறோம். / அவருடைய பாடுகளினாலும்
இறப்பினாலும் / நாங்கள் உயிர்ப்பின் மாட்சி பெற / உமது அருளைப் பொழிவீராக.
/ எங்கள்
ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக / உம்மை மன்றாடுகிறோம். / ஆமென்

பாஸ்கா கால மூவேளை மன்றாட்டு

முதல். : விண்ணக அரசியே மனம் களிகூறும். **அனை. :** அல்லேலூயா.
முதல். : ஏனெனில் இறைவனைக் கருத்தாங்கும் பேறு பெற்றீர். **அனை.**
: அல்லேலூயா.
முதல். : தாம் சொன்னபடியே அவர் உயிர்த்தெழுந்தார். **அனை. :** அல்லேலூயா.
முதல். : எங்களுககாக இறைவனை மன்றாடும். **அனை. :** அல்லேலூயா.
முதல். : கன்னி மரியே! அகமகிழ்ந்து பூரிப்பு அடைவீர். **அனை. :** அல்லேலூயா.
முதல். : ஏனெனில் ஆண்டவர் உண்மையாகவே உயிர்த்தெழுந்தார். **அனை.**
: அல்லேலூயா.

முதல். : மன்றாடுவோமாக

அனை. : இறைவா / உம்முடைய திருமகனும் எங்கள் ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின்
உயிர்த்தெழுதலால் / உலகம் மகிழத் திருவுளம் கொண்டீரே! /அவருடைய அன்னையாகிய கன்னி மரியாவின் பரிந்துரையால் / நாங்கள் நிலை வாழ்வின் பெரு
மகிழ்வில் பங்கு பெற / அருள் புரியும். / எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக / உம்மை மன்றாடுகிறோம். / ஆமென்

=====================

செபமாலை சொல்ல உதவும் இறைவேண்டல்கள்:

திருச்சிலுவை அடையாளத்தினாலே, தீயோனிடமிருந்து எங்களை
விடுவித்தருளும். எங்கள் இறைவா,
தந்தை, மகன், தூய ஆவியார் பெயராலே - ஆமென்.

தூய ஆவியார் செபம்:

தூய ஆவியாரே எழுந்தருளி வாரும். விண்ணகத்திலிருந்து உமது பேரொளியின் அருள் சுடர் எம் மீது அனுப்பிடுவீர். எளியோரின் தந்தையே வந்தருள்வீர். நன்கொடை வள்ளலே வந்தருள்வீர். இதய ஒளியே வந்தருள்வீர் உன்னத ஆறுதல் ஆனவரே, ஆன்ம இனிய விருந்தினரே, இனிய தன்மைத் தருபவரே, உழைப்பின் களைப்பைத் தீர்ப்பவரே, வெம்மைத் தணிக்கும் குளிர் நிழலே, அழுகையில் ஆறுதல் ஆனவரே, உன்னதப் பேரின்ப ஒளியே, உம்மை நம்புவோருடைய இதயத்தின் ஆழம் நிரப்பிடுவீர். உமது அருள் ஆற்றல் இல்லாமல் மனிதரில் எதுவும் இல்லை. நல்லது அவனில் எதுவும் இல்லை. மாசு கொண்டதைக் கழுவிடுவீர். வரட்சியுற்றதை நனைத்திடுவீர். காயப்பட்டதை ஆற்றிடுவீர். வணங்காதிருப்பதை வளைத்திடுவீர். குளிரானதை குளிர் போக்கிடுவீர். தவறிப் போனதை ஆண்டருள்வீர். இறைவா உம்மை நம்பும் அனைவருக்கும், உமது ஏழு கொடைகளையும் வழங்கிடுவீர். புண்ணியப் பலன்களையும் வழங்கிடுவீர். இறுதியில் மீட்பை அளித்து அளவில்லாத இன்பமும் அருள்வீரே.
எல். : ஆமென்.

செபமாலையின் தொடக்க செபம்:

முதல்.: எல்லா நன்மைகளும் நிறைந்த அன்பு இறைவா, கெட்ட மனிதரும், நன்றி இல்லாதப் பாவிகளுமாய் இருக்கிற எங்கள் மீது, அளவில்லாத மாட்சி கொண்டிருக்கின்ற உம்முடைய திருச்சந்நிதியிலே இருந்து செபம் செய்யத் தகுதி அற்றவர்களாய் இருந்தாலும், அளவில்லாத இரக்கத்தை நம்பிக் கொண்டு, உமது மாட்சிக்காகவும், அன்னை மரியாவின் புகழ்ச்சிக்காகவும் ஐம்பத்து மூன்று மணி செபமாலை தொடுக்க ஆவலாய் இருக்கிறோம். இந்த செபத்தை பக்தியோடு செய்து, எவ்வித கவனச் சிதறல்களும் இல்லாமல் முடிக்க உம்முடைய அருளை எங்களுக்குத் தந்தருளும்.

எல். : ஆமென்

முதல்.: எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நமது நம்பிக்கை மட்டுமே நமக்கு அடித்தளமாக இருப்பதால், நாம் நமது நம்பிக்கையை அறிக்கை செய்வோம்..

திருத்தூதர்களின் நம்பிக்கை அறிக்கை:

விண்ணகத்தையும் மண்ணகத்தையும் படைத்த
எல்லாம் வல்ல தந்தையாகிய கடவுளை நம்புகிறேன்.
அவருடைய ஒரே மகனாகிய நம் ஆண்டவர்
இயேசு கிறிஸ்துவை நம்புகிறேன்.
இவர் தூய ஆவியால் கருவுற்று,
கன்னி மரியாவிடமிருந்து பிறந்தார்.
பொந்தியு பிலாத்தின் அதிகாரத்தில் பாடுபட்டுச்
சிலுவையில் அறையப்பட்டு,
இறந்து, அடக்கம் செய்யப்பட்டார்.
பாதாளத்தில் இறங்கி, மூன்றாம் நாள்
இறந்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்தார்.
விண்ணகத்துக்கு எழுந்தருளி,
எல்லாம் வல்ல தந்தையாகிய
கடவுளின் வலப்பக்கத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.
அங்கிருந்து வாழ்வோருக்கும் இறந்தோருக்கும்
தீர்ப்பு வழங்க வருவார்.
தூய ஆவியாரை நம்புகிறேன்.

புனித கத்தோலிக்கத் திருஅவையை நம்புகிறேன்.
புனிதர்களின் உறவு ஒன்றிப்பை நம்புகிறேன்.
பாவ மன்னிப்பை நம்புகிறேன்.
உடலின் உயிர்ப்பை நம்புகிறேன்.
நிலைவாழ்வை நம்புகிறேன். -ஆமென்.

இயேசு கற்றுக்கொடுத்த செபம்:

முதல்: உண்மையான இறைவனும் உண்மையான மனிதனுமாய் இருக்கிற இயேசு கிறிஸ்து கற்றுத் தந்த செபத்தை அனைவரும் சேர்ந்து சொல்லுவோம்.

விண்ணுலகில் இருக்கின்ற எங்கள் தந்தையே,
உமது பெயர் தூயது எனப் போற்றப் பெறுக.
உமது ஆட்சி வருக.
உமது திருவுளம் விண்ணுலகில் நிறைவேறுவது போல,
மண்ணுலகிலும் நிறைவேறுக.

எங்கள் அன்றாட உணவை இன்று எங்களுக்குத் தாரும்.
எங்களுக்கு எதிராகக் குற்றம் செய்வோரை நாங்கள் மன்னிப்பது போல,
எங்கள் குற்றங்களை மன்னியும்.
எங்களைச் சோதனைக்கு உட்படுத்தாதேயும்.
தீமையிலிருந்து எங்களை விடுவித்தருளும் - ஆமென்.

மங்கள வார்த்தை செபம் :

முதல். : தூய கன்னியாய் இருக்கிற நம் இறை அன்னையின் முக்கியமான மகிமையைக் குறித்து மூன்று முக்கியமான பேறுபலன்களைப் பெற அவரிடம் மன்றாடுவோம்.

அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க
ஆண்டவர் உம்முடனே
பெண்களுள் ஆசி பெற்றவர் நீரே
உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய
இயேசுவும் ஆசி பெற்றவரே.

புனித மரியே இறைவனின் தாயே

பாவிகளாய் இருக்கிற எங்களுக்காக
இப்பொழுதும் எங்கள் இறப்பின் வேளையிலும்
வேண்டிக் கொள்ளும் - ஆமென்

முதல். : திருமகனாம் இறைவனுக்குத் தாயாக இருக்கும் தூய கன்னி மரியாவே, எங்களிடம் நம்பிக்கை வளர்ந்து பலன் அளிக்கும்படி உம் திருமகனிடம் எங்களுக்காக மன்றாடும்.
அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க...

முதல். : தூய ஆவியாராம் இறைவனுக்கு மிகவும் பிரியமுள்ளவராக இருக்கும் தூய கன்னி மரியாவே, எங்களிடம் பக்தி வளர்ந்து பலன் அளிக்கும்படி உம் திருமகனிடம் எங்களுக்காக மன்றாடும்.
அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க...

மூவொரு இறைவனுக்குப் புகழ்:

முதல். : தந்தைக்கும், மகனுக்கும் தூய ஆவியாருக்கும் மாட்சி உண்டாகுக
எல். : தொடக்கத்தில் இருந்தது போல
இப்போதும், எப்போழுதும் என்றென்றும் இருப்பதாக - ஆமென்

ஒவ்வொறு மறைஉண்மை முடிவிலும் பாத்திமா அன்னையின் செபம்:

எல். : ஓ, என் இயேசுவே!
எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும்
எங்களை நரக நெருப்பிலிருந்து மீட்டருளும்
எல்லாரையும் விண்ணுலகப் பாதையில் நடத்தியருளும்,
உமது இரக்கம் யாருக்கு அதிகத் தேவையோ,
அவர்களுக்கு சிறப்பான உதவி புரியும்.

நான்கு மறை உண்மைகள்

மகிழ்ச்சி நிறை மறை உண்மைகள்: (திங்கள், சனி)

1. கபிரியேல் தூதர் கன்னிமரியாவுக்கு மங்கள வார்த்தை சொன்னதை தியானித்து, தாழ்ச்சி என்னும் வரத்தைக் கேட்டுச் செபிப்போமாக!
2. கன்னி மரியாள் எலிசபெத்தம்மாளைச் சந்தித்ததைத் தியானித்து, பிறரன்பு என்னும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போமாக.
3. இயேசு பிறந்ததைத் தியானித்து, எளிமை என்னும் வரத்தைக் கேட்டு

செபிப்போமாக!

4. இயேசு கோயிலில் காணிக்கையாக ஒப்புக் கொடுத்ததை தியானித்து, இறைவனின் திருவுளத்துக்குப் பணிந்து நடக்கும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போமாக!

5. காணாமற் போன இயேசுவைக் கண்டடைந்ததை தியானித்து, நாம் அவரை எந்நாளும் தேடும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போமாக!

துயர் மறை உண்மைகள்: (செவ்வாய், வெள்ளி)

1. இயேசு பூங்காவனத்தில் இரத்தம் வியர்த்ததைத் தியானித்து துன்பங்களை ஏற்கும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போம்!
2. இயேசு கற்றூணில் கட்டுண்டு அடிக்கப்பட்ட தியானித்து உடலின் புலன்களை அடக்கி வாழும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போம்!
3. இயேசு முள்முடி தரிக்கப்பட்டதை தியானித்து நிந்தை அவமானங்கள், தாழ்ச்சி இவற்றை திடமனத்துடன் ஏற்கும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போம்!
4. இயேசு சிலுவை சுமந்ததை தியானித்து வாழ்வின் சிலுவைகளை இயேசுவோடு சேர்ந்து சுமக்கும்வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போம்.
5. இயேசு சிலுவையில் உயிர்விட்டதை தியானித்து தீமை செய்தவர்களை மன்னிக்கும் வரத்தைக் கேட்டு செபிப்போம்!

மகிமை நிறை மறை உண்மைகள்: (புதன், ஞாயிறு)

1. இயேசு உயிர்த்தெழுந்ததைத் தியானித்து, உயிருள்ள விசுவாசத்துடன் வாழ செபிப்போமாக!
2. இயேசுவின் விண்ணேற்றத்தைத் தியானித்து, நம்பிக்கையுடன் விண்ணக வாழ்வைத் தேடும் வரம் கேட்போமாக!
3. தூய ஆவியாரின் வருகையைத் தியானித்து, நாம் அனைவரும் ஆவியாரின் ஒளியையும் அன்பையும் பெற செபிப்போமாக!
4. இறையன்னையின் விண்ணேற்பைத் தியானித்து, நாமும் விண்ணக மகிமையில் பங்குபெற செபிப்போமாக!
5. இறையன்னை விண்ணக மண்ணக அரசியாக மணிமுடி சூட்டப் பெற்றதைத் தியானித்து, நம் அன்னையின் மீது ஆழ்ந்த பக்தி கொள்ள செபிப்போமாக!

ஒளி நிறை மறை உண்மைகள்: (வியாழக் கிழமை)

1. இயேசு யோர்தான் ஆற்றில் திருமுழுக்கு பெற்றதை தியானிப்போமாக!
2. கானாவூர் திருமணத்தில் இயேசு தண்ணீரை திராட்சை இரசமாக மாற்றியதை தியானிப்போமாக!
3. இயேசு விண்ணரசைப் பறைசாற்றியதை தியானிப்போமாக!

4. இயேசு தாபோர் மலையில் உருமாற்றம் பெற்றதை தியானிப்போமாக!
5. இயேசு கடைசி இரா விருந்துண்டதையும் நற்கருணை ஏற்படுத்தியதையும் தியானிப்போமாக!

வாழ்க அரசியே (கிருபை தயாபத்து) செபம்:

எல்: வாழ்க அரசியே! தயை மிகுந்த அன்னையே, எங்கள் வாழ்வே, இனிமையே, அடைக்கலமே வாழ்க! தாயகம் இழந்த ஏவையின் மக்கள் நாங்கள், தாயே என்று உம்மைக் கூவி அழைக்கிறோம். கண்ணீரின் பள்ளத்தாக்கில் இருந்து உம்மை நோக்கிக் கதறி அழுது, பெருமூச்சு விடுகிறோம். ஆதலால் எங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கும் தாயே, அன்புடன் எம்மைக் கடைக்கண் பாரும். உம்முடைய திரு வயிற்றின் கனியாகிய இயேசுவை, எங்கள் இம்மை வாழ்வின் இறுதியில் காணச் செய்யும். கருணையின் உருவே! தாய்மையின் கனிவே! இனியக் கன்னித் தாயே!

முதல். : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...
எல். : இறைவனின் புனித அன்னையே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முதல். : மன்றாடுவோமாக:
முதல். : எல்லாம் வல்ல இறைவா! உமதருளால் விண்ணேற்றமடைந்த கன்னித் தாயாகிய மரியாவின் உடலும் ஆன்மாவும் தூய ஆவியாரின் வல்லமையால் உம்முடைய திருமகனைச் சுமக்கத் தகுந்தப் பீடமாக இருக்க ஏற்கனவே தேர்ந்தெடுத்தீரே. அவரை நினைத்து மகிழ்கின்ற நாங்கள் அவருடைய இரக்கமுள்ள பரிந்துரையாலே இந்த உலகத்தின் எல்லா ஆபத்துக்களிலிருந்தும், துன்பங்களிலிருந்தும், இறப்பிலிருந்தும் எங்களை மீட்க இரக்கம் காட்டியருளும். இந்த மன்றாட்டுகளை எல்லாம் எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.
எல்: ஆமென்.

இறுதி செபம்:

எல். : அதிதூதரான தூய மிக்கேலே, வானதூதர்களான தூய கபிரியேலே, இரஃபேலே திருத்தூதர்களான தூய பேதுருவே, பவுலே, யோவானே, யாக்கோபே, நாங்கள் எத்தனை பாவிகளாய் இருந்தாலும், நாங்கள் மன்றாடிய இந்த ஐம்பத்து மூன்று மணி செபத்தையும் உங்கள் புகழ்ச்சியோடு ஒன்றாகச் சேர்த்துத் புனித அன்னை மரியாவின் திருப்பாதத்தில் காணிக்கையாக வைக்க உங்களை மன்றாடுகிறோம் - ஆமென்

புனித பெர்னதத்து கன்னிமரியிடம் வேண்டின ஜெபம்:

எல். : மிகவும் இரக்கமுள்ள தாயே! தூய கன்னி மரியே!
இதோ.. உம்மிடம் அடைக்கலம் நாடிவந்து, சரணடைந்து
உமது அருட்காவலை மன்றாடிய ஒருவரையும் நீர் கைவிட்டதாக
உலகில் ஒருபோதும் சொல்லக் கேள்விப்பட்டதில்லை என்பதை நினைத்தருளும்
கன்னியர்களுக்கு அரசியான கன்னிகையே தயையுள்ள தாயே!
நீர் அடைக்கலம் தருபவர் என்னும் நம்பிக்கையால் தூண்டபெற்று
அடியேன் உம் திருப்பாதம் நாடி வருகிறேன்.
பாவியாகிய நான் உம் திருமுன் துயரத்தோடு
உமது இரக்கத்திற்காக காத்து நிற்கிறேன்.
மனுவுருவான திருமகனின் தாயே!
என் மன்றாட்டைப் புறக்கணியாமல்
எனக்காக தயவாய் வேண்டிக்கொள்ளும். -ஆமென்.

ஜென்ம பாவமில்லாமல் உற்பவித்த புனித மரியாயே
பாவிகளுக்கு அடைக்கலமே
இதோ உமது அடைக்கலம் நாடி ஓடிவந்தோம்.
எங்கள் பேரில் இரக்கம் கொண்டு
எங்களுக்காக உம்முடைய திரு மகனிடம் வேண்டிக்கொள்ளும். - அருள் நிறைந்த மரியே... (.3-முறை)

முதல். : திருத்தந்தையின் கருத்துக்களுக்காக வேண்டிக் கொள்வோம்.
(இயேசு கற்றுத் தந்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம் & மூவொரு இறைவன் புகழ்)

நற்கருணை நாதரை ஆராதிக்க:

நிலையான புகழுக்குரிய தூய இறை நன்மைக்கே,
எல்லா காலமும், தொழுகையும் புகழும் போற்றியும் மாட்சிமையும்
உண்டாகக் கடவது.