இனிய தமிழால்
இறைவனில் இணைவோம்

TAMILCATHOLIC.ORG

Bay Area Tamil Catholic Community

செபமாலை செபிப்போம்

முதல்வர்:
தந்தை, மகன், தூய ஆவியின் பெயராலே,

எல்லோரும்: ஆமென்!

முதல்வர்:
விசுவாசப் பிரமாணம்

எல்லோரும்:
பரலோகத்தையும் பூலோகத்தையும் படைத்த எல்லாம்வல்ல பிதாவாகிய சர்வேசுரனை விசுவசிக்கிறேன்.

அவருடைய ஏக சுதனாகிய நம்முடைய நாதர் இயேசு கிறிஸ்துவையும் விசுவசிக்கிறேன்.

அவர் பரிசுத்த ஆவியினால் கர்ப்பமாய் உற்பவித்து கன்னிமரியிடமிருந்து பிறந்தார். போஞ்சு பிலாத்தின் அதிகாரத்தில் பாடுபட்டு

சிலுவையில் அறையுண்டு மரித்து அடக்கம் செய்யப்பட்டார்.

பாதாளத்தில் இறங்கி மூன்றாம் நாள் மரித்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்தார்.

பரலோகத்திற்கு எழுந்தருளி எல்லாம்வல்ல பிதாவாகிய சர்வேசுரனுடைய வலது பக்கத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.

அவ்விடத்திலிருந்து சீவியரையும் மரித்தவரையும் நடுத்தீர்க்க வருவார்.

பரிசுத்த ஆவியை விசுவசிக்கிறேன், பரிசுத்த கத்தோலிக்க திருச்சபையை விசுவசிக்கிறேன். அர்ச்சியஷ்டவர்களுடைய சமூதீதப் பிரயோசனத்தை விசுவசிக்கிறேன், பாவ பொறுத்தலை விசுவசிக்கிறேன். சரீர உத்தானத்தை விசுவசிக்கிறேன், நித்திய சீவியத்தை விசுவசிக்கிறேன். - ஆமென்.

(அல்லது)
பாடல்: வானமும் பூமியும் படைத்தவராம்...

(கிறிஸ்து கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம் இவற்றின் முதல் பகுதியை முதல்வர் சொல்ல, பிற்பகுதியை அனைவரும் இணைந்து சொல்வோம்)
பெரிய மணி: மெய்யான இறைவனும் மெய்யான மனிதனும் ஒன்றாயிருக்கிற இயேசு கற்பித்த செபத்தைச் சொல்லுவோம். பரலோகத்திலிருக்கிற ...

இராக்கினியான கன்னிகையே! என் தயையுள்ள தாயே! இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையால் ஏவப்பட்டு உம்முடைய திருப்பாதத்தை அண்டிவருகிறேன். பெருமூச்செறிந்து அழுது பாவியாகிய நான் உமது தாயளத்துக்குக் காத்துக்கொண்டு உமது சமூகத்திலே நிற்கின்றேன். அவதரித்த வார்த்தையின் தாயே! எம் மன்றாட்டைப் புறக்கணியாமல் தயாபரியாக் கேட்டு தந்தருளும். ஆமென்.

நமக்குப் பாதுகாவலும் துணையுமாயிருக்கின்ற புனித அந்தோனியாருக்கு தோத்திரமாக (பர, அருள், பிதா)

பரிசுத்த விசுவாசிகளின் ஆன்மாக்கள் நித்திய இளைப்பாற்றியை அடையத்தக்கதாக (பர, அருள், பிதா)

சுருக்கமான மனத்துயர் செபம்

என் இறைவனாகிய தந்தையே! நீர் நன்மை நிறைந்தவர். எனவே எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உம்மை நான் அன்பு செய்கிறேன். என் பாவங்களால் உமது அன்பை மறந்ததற்காக மனம் வருந்துகிறேன். உமது அருளுதவியால் இனிமேல் பாவம் செய்வதில்லை என்று உறுதி கூறுகிறேன். ஆமென்.

தேவ அன்னையை நோக்கி செபம்

மிகவும் இரக்கமுள்ள தாயே! உமது அடைக்கலமாக ஓடி வந்து, உம்முடைய மன்றாட்டுக்களின் உதவியைக் கேட்ட ஒருவனாகிலும், உம்மால் கைவிடப்பட்டதாக ஒரு போதும் உலகில் சொல்ல கேள்விப்பட்டதில்லை என்று நினைத்தருளும். கன்னியருடைய

மூன்று சிறிய மணிகள்:

1. பரம தந்தையாம் இறைவனுக்கு மகளாய் இருக்கிற புனித இறையன்னையே, எங்களிடம் விசுவாசம் பலனளிக்கும் படியாகத் திருமைந்தனை மன்றாடும். அருள் நிறைந்த ...

2. திருமகனாம் இறைவனுக்குத் தாயாய் இருக்கிற புனித இறையன்னையே, எங்களிடம் நம்பிக்கை வளரும்படியாக உம் திருமைந்தனை மன்றாடும். அருள் நிறைந்த ...

3. தூய ஆவியாராகிய இறைவனுக்கு பிரியமுள்ளவளாயிருக்கிற புனித இறையன்னையே, எங்களிடம் விசுவாசம் பலனளிக்கும் படியாகத் திருமைந்தனை மன்றாடும். அருள் நிறைந்த ...

மூன்று சிறிய மணிகளுக்குப் பின் (திருத்துவ துதி):

பிதாவுக்கும், சுதனுக்கும், பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிமை உண்டாவதாக. ஆதியிலே இருந்தது போல இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றும் இருப்பதாக. ஆமென்.

முதல்வர்:

நாம் செபிக்கும் இந்த செபமாலையை ...... கருத்துக்காக ஒப்பு கொடுப்போம்.

மகிழ்வு மறையுண்மைகள்
(திங்கள், திருவருகைக்கால ஞாயிறு)

துயர மறையுண்மைகள்
(செவ்வாய், வெள்ளி, தவக்கால ஞாயிறு)

மகிமை மறையுண்மைகள்
(புதன், சனி, ஞாயிறு)

ஒளி மறையுண்மைகள்
(வியாழன்)

ஒவ்வொரு 10 அருள் நிறைக்கு பிறகு ...

ஓ! எங்கள் இயேசுவே! எங்கள் பாவங்களை மன்னியும், எங்களை நரக நெருப்பிலிருந்து காப்பாற்றும், எல்லா ஆத்துமங்களையும், விசேசமாய் உமது இரக்கத்தின் உதவி யாருக்கு அதிக அவசியமோ, அவர்களை மோட்ச கரை சேர்த்தருளும்.

பரலோகத்திற்கு எழுந்தருளி எல்லாம்வல்ல பிதாவாகிய சர்வேசுரனுடைய வலது பக்கத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.

அவ்விடத்திலிருந்து சீவியரையும் மரித்தவரையும் நடுத்தீர்க்க வருவார்.

பரிசுத்த ஆவியை விசுவசிக்கின்றேன், பரிசுத்த கத்தோலிக்க திருச்சபையை விசுவசிக்கிறேன். அர்ச்சியஷ்டவர்களுடைய சமூதீதப் பிரயோசனத்தை விசுவசிக்கிறேன், பாவ பொறுத்தலை விசுவசிக்கிறேன். சரீர உத்தானத்தை விசுவசிக்கிறேன், நித்திய சீவியத்தை விசுவசிக்கிறேன். - ஆமென்.

ஆதியிலே இருந்தது போல
இப்பொழுதும் எப்பொழுதும்
என்றென்றும் இருப்பதாக.
ஆமென்.

விசுவாசப் பிரமாணம்

பரலோகத்தையும் பூலோகத்தையும்
படைத்த எல்லாம்வல்ல பிதாவாகிய
சர்வேசுரனை விசுவசிக்கிறேன்.

அவருடைய ஏக சுதனாகிய
நம்முடைய நாதர் இயேசு
கிறிஸ்துவையும் விசுவசிக்கிறேன்.

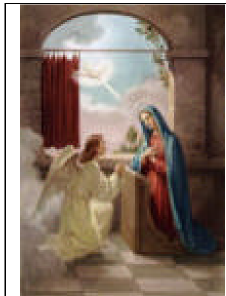
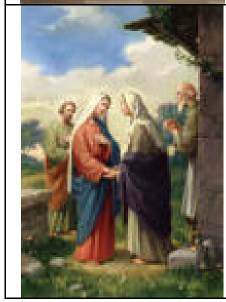
அவர் பரிசுத்த ஆவியினால்
கர்ப்பமாய் உற்பவித்து
கன்னிமரியிடமிருந்து பிறந்தார்.
போஞ்சு பிலாத்தின் அதிகாரத்தில்
பாடுபட்டு சிலுவையில் அறையுண்டு
மரித்து அடக்கம் செய்யப்பட்டார்.

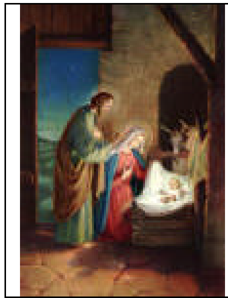
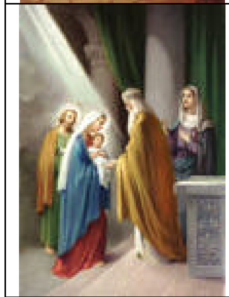
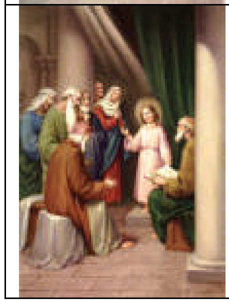
பாதாளத்தில் இறங்கி மூன்றாம்
நாள் மரித்தோரிடமிருந்து
உயிர்த்தெழுந்தார்.

(ஒவ்வொரு மறையுண்மைகளுக்குப் பிறகு
அல்லது 2-ம், 4-ம்
மறையுண்மைகளுக்குப் பிறகு மாதா
பாடல்களை அல்லது பொருத்தமான
பாடல்களை பாடி செபிக்கலாம்)

மரியன்னையின் செபமாலை மறையுண்மைகள்

மகிழ்வு மறையுண்மைகள்

	கபிரியேல் தூதர் கன்னி மரியாவுக்குத் தூதுரைத்ததைத் தியானித்து, நாம் தாழ்ச்சியுடன் வாழ வரம் கேட்போமாக.
	தேவ அன்னை எலிசபெத்தை சத்தித்ததைத் தியானித்து, நாம் பிறரன்பில் வளரச் செபிப்போமாக.

	இயேசு பிறந்ததைத் தியானித்து, நாம் எளிமையாய் வாழச் செபிப்போமாக.
	இயேசுவைக் கோவிலில் காணிக்கையாக ஒப்புக்கொடுத்ததைத் தியானித்து, நாம் இறை திருவுளத்திற்குப் பணிந்து நடக்கும் வரம் கேட்போமாக.
	காணாமற் போன இயேசுவைக் கண்டடைந்ததைத் தியானித்து, நாம் இயேசுவை என்றும் தாகத்தோடு தேடும் வரம் கேட்டு செபிப்போமாக.

தீமையிலிருந்து எங்களை
இரட்சித்தருளும்.
ஆமென்.

மங்கள வார்த்தை செபம்

அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க!
கர்த்தர் உம்முடனே;
பெண்களுக்குள்
ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவள் நீரே;
உம்முடைய திருவயிற்றின்
கனியாகிய
இயேசுவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவரே.

அர்ச்சிஷ்ட மரியாயே
சர்வேசுரனுடைய மாதாவே,
பாவிகளாயிருக்கிற எங்களுக்காக
இப்பொழுதும் எங்கள் மரண
நேரத்திலும் வேண்டிக்கொள்ளும்.
ஆமென்.

திருத்துவப் புகழ்

பிதாவுக்கும் சுதனுக்கும் பரிசுத்த
ஆவிக்கும் மகிமை
உண்டாவதாக.

செபமாலை செபங்கள்

சிலுவை அடையாளம்

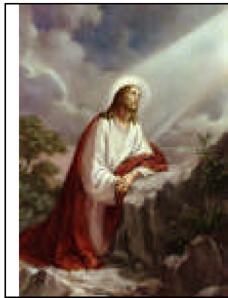
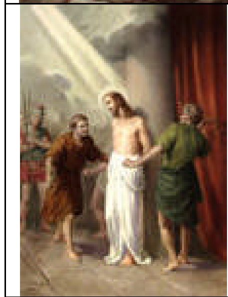
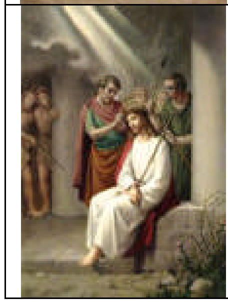
தந்தை மகன் தூய ஆவியின் பெயராலே, ஆமென்.

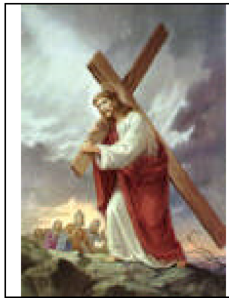
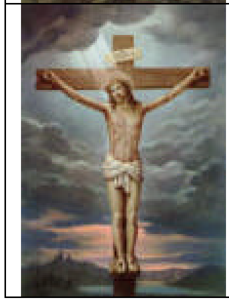
கிறிஸ்து கற்பித்த செபம்

பரலோகத்தில் இருக்கிற எங்கள் பிதாவே,
உம்முடைய நாமம் அர்ச்சிக்கப்படுவதாக;
உம்முடைய இராச்சியம் வருக;
உம்முடைய சித்தம் பரலோகத்தில் செய்யப்படுவது போல
பூலோகத்திலும் செய்யப்படுவதாக.

எங்கள் அனுதின உணவை எங்களுக்கு இன்று அளித்தருளும். எங்களுக்குத் தீமை செய்தவர்களை நாங்கள் பொறுப்பது போல எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும். எங்களை சோதனையில் விழவிடாதேயும்,

துயர மறையுண்மைகள்

	இயேசு இரத்த வியர்வை சிந்தியதைத் தியானித்து, நம் பாவங்களுக்காக நாம் மனத்துயர் அடையச் செபிப்போமாக.
	இயேசு கல் தூனில் கட்டுண்டு அடிக்கப்பட்டதைத் தியானித்து, நம் புலன்களை அடக்கி வாழும் வரம் கேட்டு செபிப்போமாக.
	இயேசு முள்முடி தரித்ததை தியானித்து, நம்மையே ஒடுக்கவும், நமக்கு நேரிடும் நிந்தை அவமானங்களையும் தோல்விகளையும் ஏற்கவும் செபிப்போமாக.

	இயேசு சிலுவைச் சுமந்து சென்றதைத் தியானித்து, வாழ்க்கைச் சுமைகளைப் பொறுமையோடு ஏற்று வாழச் செபிப்போமாக.
	இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டு உயிர் விட்டதைத் தியானித்து, நாம் இயேசுவை அன்பு செய்யவும், பிறரை மன்னிக்கவும் செபிப்போமாக.

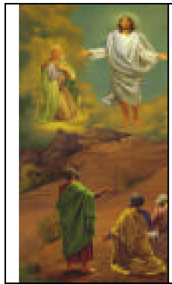
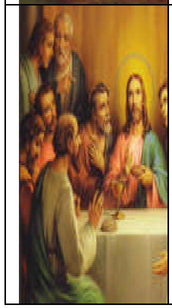
புனித தேவமாதாவின் திருப்பாதத்தில் பாத காணிக்கையாக வைக்க உங்களை வேண்டிக் கொள்கின்றோம்.

- பரலோகத்தில் ..

5-ம் மறையுண்மையைத் தியானித்து செபித்த பிறகு

கிருபைதாயாபத்து செபம்

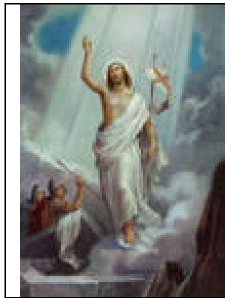
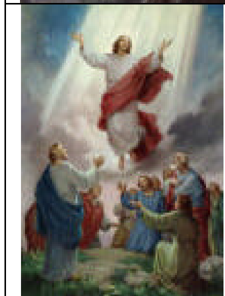
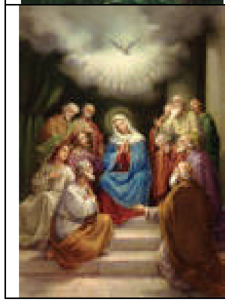
கிருபைதாயாபத்துக்கு மாதாவாயிருக்கிற எங்கள் இராக்கினியே வாழ்க. எங்கள் ஜீவியமே எங்கள் தஞ்சமே, எங்கள் மதுரமே வாழ்க. பரதேசிகளாயிருக்கிற நாங்கள் ஏவையின் மக்கள் உம்மைப் பார்த்துக் கூப்பிடுகிறோம். இந்த கண்ணீர் கணவாயிலிருந்து பிரலாபித்தழுது உம்மையே நோக்கி பெருமூச்சு விடுகின்றோம். ஆதலால் எங்களுக்காக வேண்டி மன்றாடுகிற தாயே, உம்முடைய தயாளமுள்ள திருக்கண்களை எங்கள் மேல் திருப்பியருளும். இதன்றியே நாங்கள் இந்த பிரதேசம் கடந்த பிற்பாடு உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசு கிறிஸ்து நாதருடைய பிரத்தியட்சமான தரிசனத்தை எங்களுக்குத் தந்தருளும். கிருபாகரியே, தாயாபரியே, பேரின்ப இரசமுள்ள கன்னிமரியாயே.

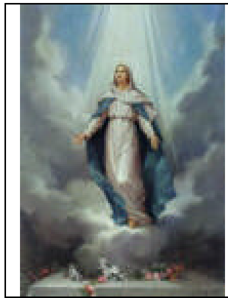
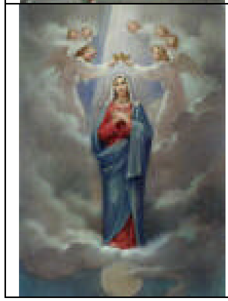
	தாபோர் மலையில் நிகழ்ந்த இயேசுவின் தோற்ற மாற்றம் குறிக்கும் மகிமை - இறைத் தந்தையின் ஏற்புடையும், மகிழ்ச்சியும் குறித்து தியானிப்போமாக.
	இயேசுவின் இறுதி உணவு - அன்புக் கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டதும், இயேசு தம் நினைவாக விட்டுச் சென்ற தெய்வீக உணவும் குறித்து தியானிப்போமாக.

செபமாலை ஒப்புக் கொடுக்கின்ற செபம்

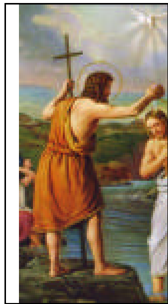
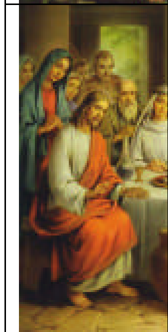
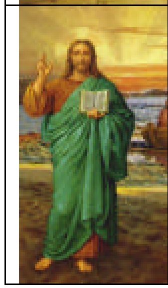
அதிதூதரான புனித மிக்கேலே தேவ தூதர்களான புனித கபிரியேலே இரபேலே அப்போஸ்தலர்களான புனித இராயப்பரே சின்னப்பரே அருளப்பரே புனித அந்தோனியாரே நாங்கள் எத்துணை பாவிகளாயிருந்தாலும் நாங்கள் வேண்டிக்கொண்ட இந்த ஐம்பத்து மூன்று மணிச் செபத்தையும் உங்கள் தோத்திரங்களோடே ஒன்றாகக் கூட்டி

மகிமை மறையுண்மைகள்

	இயேசு உயிர்த்தெழுந்ததைத் தியானித்து, நாம் மனம் மாறிடவும், உயிர் துடிப்புள்ள விசுவாசமுடன் வாழவும் செபிப்போமாக.
	இயேசுவின் விண்ணேற்றத்தைத் தியானித்து, நாம் இறைவனில் நம்பிக்கை கொண்டு விண்ணக வாழ்வைத் தேடும் வரம் கேட்டு செபிப்போமாக.
	தூய ஆவியின் வருகையைத் தியானித்து, நாம் அனைவரும் தூய ஆவியின் கொடைகளைப் பெறச் செபிப்போமாக.

	தேவ அன்னையின் விண்ணேற்பைத் தியானித்து, நாமும் விண்ணக மகிமையில் பங்கு பெறச் செபிப்போமாக
	தேவ அன்னை விண்ணக மண்ணக அரசியாக மணிமுடி சூட்டப்பெற்றதைத் தியானித்து, நாம் அன்னை மரியாவின் மீது ஆழ்ந்த பக்தி கொள்ளச் செபிப்போமாக.

ஒளி மறையுண்மைகள்

	இயேசுவின் திருமுழுக்கு அவர் பணி வாழ்வின் தொடக்கம், தூய ஆவியானவர் இயேசுவின் மீது எழுந்தருள்வது குறித்து தியானிப்போமாக.
	கானாவூர் திருமணத்தில் நிகழ்ந்த முதல் அருங்குறி - அன்னை மரியாவின் பரிந்துரைக்கும் செயல் குறித்து தியானிப்போமாக.
	இயேசுவின் இறையாட்சி பற்றிய அறிவிப்பு - மனமாற்றத்திற்காக விடுவிக்கும் அழைப்பு குறித்து தியானிப்போமாக.