செபமாலை

செபமாலையில் இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன :

1. வாய்ச் செபம்.
2. அதே வேளையில் நாம் உள்ளத்தில் தியானிக்க வேண்டிய மறை நிகழ்ச்சி என்ற மனச் செபம்.

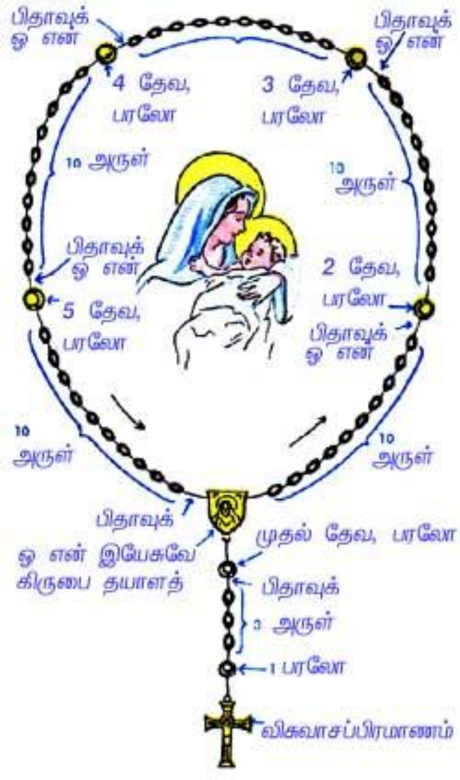
'மரியா இந்நிகழ்ச்சிகளையெல்லாம் தம் உள்ளத்தில் இருத்திச் சிந்தித்து கொண்டிருந்தார்' என்பதை லூக்கா இருமுறை நினைவுப் படுத்துகிறார் (2: 19, 51). அந்த அன்னையின் இதயங் கொண்டு, அவரது பார்வையில் நம் மீட்பின் மறைநிகழ்ச்சிகளை நாம் தியானிக்கிறோம்.

அந்த மறை நிகழ்ச்சிகள் நம் மீட்புப் பணியின் நான்கு கட்டமாக தியானிக்கலாம்

1. தம்மையே வெறுமையாக்கி மனித உருவில் தோன்றினார் – மகிழ்ச்சி மறைநிகழ்ச்சிகள்
2. இயேவுவின் பணிவாழ்வு, இறையன்பின் வெளிப்பாடு – ஒளியின் மறை நிகழ்ச்சிகள்.
3. சிலுவைச் சாவை ஏற்கும் அளவுக்குக் கீழ்படிபவரானார் – துயர மறை நிகழ்ச்சிகள்
4. கடவுள் அவரை எல்லோருக்கும் மேலாக உயர்த்தினார் – மகிமை மறை நிகழ்ச்சிகள்.

நற்செய்தியின் பொழிவே செபமாலை என்பதால், அனைவரும் பாராட்டிப் பயில வேண்டிய பக்தி முயற்சி இது.

செபமாலை சொல்வது எப்படி?



பிதா சுதன் பரிசுத்த ஆவியின் பெயராலே –ஆமென்.

இறைவா எங்களுக்குத் துணையாக வந்தருளும்
ஆண்டவரே எங்களுக்கு உதவி செய்ய விரைந்தருளும்.

பிதாவுக்கும் சுதனுக்கும் பரிசுத்த ஆவிக்கும் மகிமை உண்டாவதாக
ஆதியில் இருந்தது போல இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் என்றென்றும் இருப்பதாக –ஆமென்.

அளவில்லாத சகல நன்மையும், சுரூபியுமாய் இருக்கிற எங்கள் சர்வேசுராசாமி! நீச மனுசருமாய் நன்றியறியாத பாவிகளுமாய் இருக்கிற, அடியோர்களது மட்டில்லாத மகிமை பிரதாபத்தைக் கொண்டிருக்கிற தேவரீருடைய திருச் சந்நிதிலே இருந்து ஜெபம் பண்ணப் பாத்திரமாகாதவர்களாயிருந்தாலும், தேவரீருடைய அளவில்லாத தயையை நம்பிக்கொண்டு தேவரீர்க்குத் ஸ்துதி வணக்கமாகவும் அர்ச்சிஸ்ட தேவ மாதாவிற்குத் தோத்திரமாகவும் ஐம்பத்து மூன்று மணி ஜெபம் செய்ய ஆசையாய் இருக்கிறோம். இந்த ஜெபத்தை பக்தியோடே செய்து, பராக்கில்லாமல் முடிக்கத் தேவரீருடைய ஒத்தாசையைக் எங்களுக்குக் கட்டளை பண்ணியருளுங்கள் சுவாமி. – ஆமென்

சகல புண்ணியங்களுக்குள் விசுவாசம் என்கின்ற புண்ணியம் அஸ்திவாரமாய் இருக்கிறபடியினாலே முந்த முந்த விசுவாசப்பிரமானம் சொல்லுகிறது:

1. விசுவாச அறிக்கை:

பரலோகத்தையும் பூலோகத்தையும் படைத்த எல்லாம் வல்ல பிதாவாகிய சர்வேசுரனை விசுவசிக்கிறேன். அவருடைய ஏக சுதனாகிய நம்முடைய நாதர் இயேசு கிறிஸ்துவையும் விசுவசிக்கிறேன். இவர் பரிசுத்த ஆவியினால் கர்ப்பமாய் உற்பவித்து கன்னிமரியிடமிருந்து பிறந்தார். போஞ்சுபிலாத்தின் அதிகாரத்தில் பாடுபட்டு, சிலுவையில் அறையுண்டு, மரித்து அடக்கம் செய்யப்பட்டார். பாதாளத்தில் இறங்கி மூன்றாம் நாள் மரித்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்தார். பரலோகத்திற்கு எழுந்தருளி, எல்லாம் வல்ல பிதாவாகிய சர்வேசுரனுடைய வலது பக்கம் வீற்றிருக்கிறார். அவ்விடத்திலிருந்து சீவியரையும் மரித்தவரையும் நடுத்தீர்க்க வருவார். பரிசுத்த ஆவியை விசுவசிக்கிறேன். பரிசுத்த கத்தோலிக்க திருச்சபையை விசுவசிக்கிறேன். அர்ச்சியசிஷ்டவர்களுடைய சமூதீதப் பிரயோசனத்தை விசுவசிக்கிறேன். பாவப்பொறுத்தலை விசுவசிக்கிறேன். சரீர உத்தானத்தை விசுவசிக்கிறேன். நித்திய சீவியத்தை விசுவசிக்கிறேன். –ஆமென்.

2. பெரிய மணி : மெய்யான இறைவனும் மெய்யான மனிதனும் ஒன்றாயிருக்கிற இயேசுநாதர்சுவாமி படிப்பித்த செபத்தை சொல்லுவோம்.

பரலோகத்தில் இருக்கிற எங்கள் பிதாவே, உம்முடைய நாமம் அர்ச்சிக்கப் படுவதாக. உம்முடைய இராட்ச்சியம் வருக. உம்முடைய சித்தம் பரலோகத்தில் செய்யப்படுவது போல, பூலோகத்திலும் செய்யப்படுவதாக. எங்கள் அனுதின உணவை எங்களுக்கு இன்று அளித்தருளும். எங்களுக்குத் தீமை செய்தவர்களை நாங்கள் பொறுப்பதுபோல, எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும். எங்களைச் சோதனையில் விழவிடாதேயும். தீமையிலிருந்து எங்களை இரட்சித்தருளும். ஆமென்.

3. மூன்று சிறிய மணிகள் :

(1) பரம தந்தையாம் இறைவனுக்கு மகளாய் இருக்கிற புனித இறையன்னையே, எங்களிடம் விசுவாசம் பலனளிக்கும் படியாக திரு மைந்தனை மன்றாடுவோம். அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க! கர்த்தர் உம்முடனே. பெண்களுக்குள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்வர் நீரே. உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசுவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவரே. அர்ச்சிஸ்ட மரியாயே, சர்வேசுரனுடைய மாதாவே பாவிகளாயிருக்கிற எங்களுக்காக இப்பொழுதும் எங்கள் மரண நேரத்திலும் வேண்டிக்கொள்ளும். –ஆமென்.

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

(3) தூய ஆவியாராகிய இறைவனுக்கு மிகவும் ஏற்புடையவராய் இருக்கிற புனித இறையன்னையே, எங்களிடம் அன்பு வளரும்படியாக உம் திருமைந்தனை மன்றாடும். அருள் நிறைந்த....

4. மூன்று சிறிய மணிகளுக்குப் பின் (திரித்துவ துதி) :

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

5. ஒவ்வொரு மறை நிகழ்ச்சியாகச் சொல்லித் தியானிப்போம்.

ஒரு பர. 10 அருள். ஒரு திரி. சொல்வோம்.

6. ஒவ்வொரு பத்து மணிகள் முடிந்ததும் :

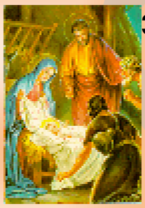
ஓ என் இயேசுவே!
எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும்.
எங்களை நரக நெருப்பிலிருந்து மீட்டருளும்.
எல்லாரையும் விண்ணுலகப் பாதையில் நடத்தியருளும்.
உமது இரக்கம் யாருக்கு அதிகம் தேவையோ,
அவர்களுக்குச் சிறப்பான உதவி புரியும்.

7. முடிவு ஜெபங்கள்

மகிழ்ச்சி மறைபொருள்கள் (திங்கள், சனி)

1. கபிரியேல் தூதர் கன்னிமரியாவுக்குத் தூதுரைத்ததைத் தியானித்து, தாழச்சியுடன் வாழ வரம் கேட்போமாக.

2. இறையன்னை எலிசபெத்தைச் சந்தித்ததைத் தியானித்து, பிறரன்பில் வளர்ச்சிக்காக செபிப்போமாக.



3. இயேசு பிறந்ததைத் தியானித்து, எளிமையை விரும்பி ஏற்று வாழும் வரம் கேட்போமாக.

4. இயேசுவைக் கோயிலில் காணிக்கையாக ஒப்புக் கொடுத்ததை தியானித்து, இறைவனின் திருவுளத்துக்குப் பணிந்து நடக்க வரம் கேட்போமாக !

5. காணாமற் போன இயேசுவைக் கண்டடைந்ததை தியானித்து, நாம் அவரை எந்நாளும் தேடி நிற்கச் செபிப்போமாக.

ஒளியின் மறைபொருள் :(வியாழக் கிழமை)

1. இயேசு யோர்தான ஆற்றில் திருமுழுக்கு பெற்றதை தியானிப்போமாக !

2. கானாவூர் திருமணத்தில் இயேசு தண்ணீரை திராட்சை இரசமாக மாற்றியதை தியானிப்போமாக !

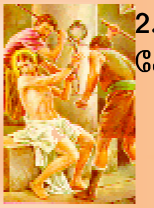
3. இயேசு விண்ணரசை பறைசாற்றியதை தியானிப்போமாக !

4. தாபோர் மலையில் உருமாற்றம் பெற்றதை தியானிப்போமாக !

5. இயேசு கடைசி இரா விருந்துண்டதையும் நற்கருணை ஏற்படுத்தியதையும் தியானிப்போமாக !

துயர மறைபொருள்: (செவ்வாய், வெள்ளி)

1. இயேசு இரத்த வியர்வை சிந்தியதைத் தியானித்து, நம் பாவங்களுக்காக மனத்துயர் அடைய செபிப்போமாக!



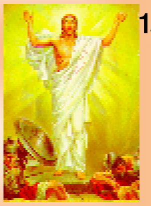
2. இயேசு கற்றூணில் கடடுண்டு அடிப்பட்டதைத் தியானித்து, புலன்களை அடக்கி வாழும் வரம் கேட்போமாக!

3. இயேசு முள்முடி தரித்ததைத் தியானித்து, நம்மையே ஒறுக்கவும், நிந்தை தோல்விகளை மகிழ்வுடன் ஏற்கவும் செபிப்போமாக!

4. இயேசு சிலுவை சுமந்து சென்றதைத் தியானித்து, வாழ்க்கைச் சுமையை பொறுமையோடு ஏற்று வாழச் செபிப்போமாக!

5. இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டு இறந்ததைத் தியானித்து, இயேசுவை அன்பு செய்யவும், பிறரை மன்னிக்கவும் வரம் கேட்போமாக!

மகிமை மறைபொருள் :(புதன், ஞாயிறு)



1. இயேசு உயிர்த்தெழுந்ததைத் தியானித்து, உயிருள்ள விசுவாசததுடன் வாழ செபிப்போமாக!

2. இயேசுவின் விண்ணேற்றத்தைத் தியானித்து, நம்பிக்கையுடன் விண்ளக 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 !

முடிக்கிற வகையாவது

அதிதூதரான புனித மிக்கேலே, தேவதூதர்களான புனித கபிரியேலே, அப்போஸ்தலர்களான புனித இராயப்பரே, சின்னப்பரே, அருளப்பரே நாங்கள் எத்தனை பாவிகளாயிருந்தாலும், நாங்கள் வேண்டிக்கொண்ட இந்த ஐம்பத்து மூன்று மணிசெபத்தையும் உங்கள் தோதிரங்களோடே ஒன்றாகக் கூட்டி புனித தேவமாதாவின் திருப்பாதத்தில் பாதகாணிக்கையாக வைக்க உங்களைப் பிராத்தித்துக்கொள்கிறோம். ஆமென்.

புனித தேவமாதா பிராத்தனை

சுவாமி கிருபையாயிரும்
கிறிஸ்துவே கிருபையாயிரும்
சுவாமி கிருபையாயிரும்

கிறிஸ்துவே எங்கள் பிராத்தனையைக் கேட்டருளும்
கிறிஸ்துவே எங்கள் பிராத்தனையை நன்றாகக் கேட்டருளும்

பரமண்டலங்களிலே இருக்கிற பிதாவாகிய சர்வேசுரா –எங்களை தயைபண்ணி இரட்சியும் சுவாமி
உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்த சுதானாகிய சர்வேசுரா –எங்களை தயைபண்ணி இரட்சியும் சுவாமி
தூய ஆவியாகிய சர்வேசுரா –எங்களை தயைபண்ணி இரட்சியும் சுவாமி

புனித மரியோயே –எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்
சர்வேசுரனுடைய புனித மாதாவே –எங்களுக்ககா ...
கன்னியாஸ்திரீகளின் உத்தம கன்னிகையே ...
மகா அன்பிற்கு பாத்திரமாயிருக்கிற மாதாவே...
கிறில்துவினுடைய மாதாவே...
தேவ வரப்பிரசாதத்தின் மாதாவே...
மகா பரிசுத்த மாதாவே...
அத்தியந்த விரத்தியாயிருக்கிற மாதாவே..
பழுதற்ற கன்னிகையாயிருக்கிற மாதாவே...
கன்னி சுத்தங்கெடாத மாதாவே...
மகா அன்புக்குப் பாத்திரமாயிருக்கற மாதாவே...
ஆச்சரியத்துக்குரிய மாதாவே...
நல்ல ஆலோசனை மாதாவே,,,
சிருஷ்டிகருடைய மாதாவே...
இரட்சகருடைய மாதாவே...
மகா புத்தியுடைத்தான கன்னிகையே...
மகா வணக்கத்துக்குரிய கன்னிகையே...
பிரகாசமாய் ஸ்துதிக்கப்பட யோகியமாயிருக்கிற கன்னிகையே...
சக்தியுடைத்தவளாயிருக்கிற கன்னிகையே...
தயையுள்ள கன்னிகையே...
விசுவாசியாயிருக்கிற கன்னிகையே....
தருமத்தின் கண்ணாடியே...
ஞானத்துக்கு இருப்பிடமே...
எங்கள் சந்தோஷத்தின் காரணமே...
தேவ இரகசியத்தைக் கொண்டிருக்கிற ரோஜா புஷ்பமே...
ஞான பாத்திரமே...
மகிமைக்குரிய பாத்திரமே...
அத்தியந்த பக்தியுடைத்தான பாத்திரமே...
தாவீது இராஜாவுடைய உப்பரிகையே...
தந்த மயமாயிருக்கிர உப்பரிகையே...
சொர்ண மயமாயிருக்கிற ஆலயமே...

வாக்குத்தத்தத்தின் பெட்டகமே...
பரலோகத்தினுடைய வாசலே...
விடியக்காலத்தின் நட்சத்திரமே...
வியாதிக்காரருக்கு ஆரோக்கியமே...
பாவிகளுக்கு அடைக்கலமே...
கஸ்திப்படுகிறவர்களுக்கு தேற்றரவே...
கிறிஸ்தவர்களுடைய சகாயமே...
சம்மனசுக்களுடைய இராக்கினியே...
பிதா பிதாக்களுடைய இராக்கினியே...
இறைவாக்கினர்களுடைய இராக்கினியே...
அப்போஸ்தலர்களுடைய இராக்கினியே...
மறைசாட்சிகளுடைய இராக்கினியே...
துதியர்களுடைய இராக்கினியே...
கன்னியர்களுடைய இராக்கினியே...
அனைத்துப் புனிதர்களுடைய இராக்கினியே...
ஜென்ம பாவமின்றி உற்பவித்த இராக்கினியே...
பரலேகத்துக்கு ஆரோபணமான இராக்கினியே...
திருச் செபமாலையின் இராக்கினியே...
சமாதானத்தின் இராக்கினியே...

உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மரியே
எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும்

உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மரியே
எங்கள் மன்றாட்டைக் கேட்டருளும்

உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மரியே
எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்

சர்வேசுரனுடைய பரிசுத்த மாதாவே ! இதோ உம்முடைய சரணமாக ஓடிவந்தோம். எங்கள் அவசரங்களிலே நாங்கள் வேண்டிக் கொள்ளுகிறதற்குப் பாராமுகமாய் இராதேயும். ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவளுமாய் மோட்சமுடையவளுமாயிருக்கிற நித்திய கன்னிகையே ! சகல ஆபத்துக்களிலேயும் நின்று எங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளும். –ஆமென்.

இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதியுள்ளவர்கள் ஆகும்படி, சர்வேசுரனுடைய பரிசுத்த மாதாவே எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்.

ஜெபிப்போமாக :

இறைவா! முழுமனதோடே தெண்டனாக விழுந்துகிடக்கிற இந்த குடும்பத்தைப் பார்த்து எப்பொழுதும் பரிசுத்த கன்னியான மரியாளுடைய வேண்டுதலினாலே, சகல சத்துருக்களின் சற்பனையிலே நின்று பிரசன்னராய்த் தயை செய்து இரட்சியும். இந்த மன்றாட்டுக்களை எல்லாம் எங்கள் ஆண்டவரான இயேசுநாதருடைய திருமுகத்தைப் பார்த்து எங்களுக்குத் தந்தருளும். –ஆமென்.

கிருபை தயாபத்து மந்திரம்

கிருபை தயாபத்துக்கு மாதாவாயிருக்கிற எங்கள் இராக்கினியே வாழ்க! எங்கள் ஜீவியமே, எங்கள் தஞ்சமே, எங்கள் மதுரமே வாழ்க! பரதேசிகளாயிருக்கிற நாங்கள் ஏவையின் மக்கள், உம்மைப் பார்த்து கூப்பிடுகிறோம். இந்தக் கண்ணீர்க் கணவாயிலே நின்று பிரலாபித்தழுது, உம்மையே நோக்கிப் பெருமூச்சு விடுகிறோம். ஆதலால் எங்களுக்காக வேண்டி மன்றாடுகிற தாயே, உம்முடைய தயாளமுள்ள திருக்கண்களை எங்கள் பேரில் திருப்பியருளும். இதன்றியே நாங்கள் இந்தப் பரதேசம் கடந்த பிற்பாடு உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசுநாதருடைய பிரத்தியட்சமான தரிசனத்தை எங்களுக்குத் தந்தருளும். கிருபாகரியே, தயாபரியே, பேரின்ப ரசமுள்ள கன்னிமரியாயே!

– இயேசு கிறிஸ்து நாதருடைய திரு வாக்குத்தத்தங்களுக்கு நாங்கள் பாத்திரவான்களாய் இருக்கத்தக்கதாக

– சர்வேசுரனுடைய பரிசுத்த மாதாவே எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும். –ஆமென்.

ஜெபிப்போமாக
சர்வ சக்தியுடையவருமாய் நித்தியருமாய் இருக்கிற இறைவா! முத்திபேறுபெற்ற கன்னித்தாயான மரியாயினுடைய ஆத்துமமும் சரீரம் தூய ஆவியின் அனுக்கரகத்தினாலே தேவரீருடைய திருமகனுக்கு யோக்கியமான பீடமாயிருக்க ஏற்கெனவே நியமித்தருளினீரே. அந்த திவ்விய தாயை நினைத்து மகிழ்கிற நாங்கள் அவளுடைய இரக்கமுள்ள மன்றாடினாலே இவ்வுலகில் சகலப் பொல்லாப்புக்களிலேயும் நித்திய மரணத்திலேயும் நின்று இரட்சிக்கப்படும்படிக்கு கிருபை கூர்ந்தருளும். இந்த மன்றாட்டுக்களையெல்லாம் எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசுநாதருடைய திருமுகத்தைப் பார்த்து எங்களுக்குத் தந்தருளும். –ஆமென்.

புனித பெர்னதத்து கன்னிமரியிடம் வேண்டின ஜெபம்:

மிகவும் இரக்கமுள்ள தாயே! உமது அடைக்கலமாக ஓடிவந்து, உம்முடைய உபகார சகாயங்களை இறைஞ்சி மன்றாடிக் கேட்ட ஒருவராகிலும் உம்மால் கைவிடப்பட்டதாக ஒருபோதும் உலகில் சொல்லக் கேள்விப்பட்டதில்லை என்று நினைத்தருளும். கன்னியருடைய இராக்கினியான கன்னிகையே! தயையுள்ள தாயே! இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையால் ஏவப்பட்டு உமது திருப்பாதத்தை அண்டி வந்திருக்கிறோம். பெருமூச்செரிந்து அழுது பாவிகளாயிருக்கிற நாங்கள் உமது தயாபரத்தில் காத்து நிற்கின்றோம். அவதரித்த வார்த்தையின் தாயே எங்கள் மன்றாட்டைப் புறக்கனியாமல் தயாபரியாய் கேட்டுத் தந்தருளும் தாயே –ஆமென்

ஜென்பப்பாவமில்லாமல் உற்பவித்த அச்சிஸ்ட மரியாயே, பாவிகளுக்கு அடைக்கலமே, இதோ உம்முடைய அடைக்கலமாக ஓடிவந்தோம். எங்கள் பேரில் இரக்கமாயிருந்து எங்களுக்காக உமது திருக்குமாரனை வேண்டிக்கொள்ளும். –அருள்நிறைந்த (மூன்று முறை)

பரிசுத்த பாப்பரசரின் கருத்துக்கள் நிறைவேறும் படியாக:

ஒரு பர, ஒரு அருள், ஒரு திரி.

பிதா சுதன் பரிசுத்த ஆவியின் பெயராலே –ஆமென்.

****