கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா நவநாள்

தொடக்க செபம்:

முத : தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயராலே.

எல் : ஆமென்.

முத : என்றும் வாழும் எல்லாம் வல்ல இறைவா, உமது அளவில்லாத இரக்கத்தாலும் நன்மைத்தனத்தாலும், நீர் கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா வழியாக இவ்வுலகில் கிறிஸ்தவ அன்பின் உறுதியான அடையாளமாக, தொண்டாற்றும் மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தியுள்ளீர். அவரது முன்மாதிரியை நாங்கள் பின்பற்றி உம் மீது நிபந்தனையற்ற அன்பில் வளரவும், எங்கள் சகோதர சகோதரிகளுக்கு இடைவிடாது தொண்டாற்றவும் உமது அருளைத் தாரும். உம்மோடு தூய ஆவியாரின் ஒன்றிப்பில் ஒரே இறைவனாய் என்றென்றும் வாழ்ந்து, ஆட்சி செய்கின்ற எங்கள் ஆண்டவரும் உம் திரு மகனுமாகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

எல் : ஆமென்.

முதல் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்:
இயேசுவுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாசு : வாழும் இயேசுவுடனானத் தனிப்பட்டத் தொடர்புகளைத் தடுக்கக் கூடிய எல்லாவற்றிலும் கவனமாக இருங்கள். சாத்தான் நம் வாழ்வின் வலிகளையும், சில சமயங்களில் நமது சொந்தத் தவறுகளையும் பயன்படுத்தி, இயேசு உண்மையாகவே உங்களை அன்பு செய்வதும், உண்மையாகவே உங்களைப் பற்றிக் கொள்வதும் சாத்தியமற்றது என்று உணர வைக்கும். இது நம் அனைவருக்குமே மிகவும் ஆபத்தானது, மிகவும் வருத்தமளிக்கக் கூடியது. ஏனென்றால், இயேசு இதற்கு முற்றிலும் எதிர்மாறாகச் செயல்படுகிறார். அவர் உங்களை அன்பு செய்கிறார் என்பது மட்டுமல்ல, இன்னும் அதிகமாக, அவர் உங்களுக்காக ஏங்கித் தவிக்கிறார்.

இறைவார்த்தை:

வாசு : திருத்தூதர் பவுல் கலாத்தியருக்கு எழுதிய திருமுகம் (2:20).

எனவே, இனி வாழ்பவன் நான் அல்ல. கிறிஸ்துவே என்னுள் வாழ்கிறார். இறை மகன் மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நான் இவ்வுலகில் வாழ்கிறேன். இவரே என் மீது அன்பு கூர்ந்தார். எனக்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...
எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா தனது வாழ்க்கைத் துணையான இயேசுவிடம் நம்பிக்கையுடனும் விசுவாசத்துடனும் வாழ்ந்து, அவரைத் தனது வாழ்வின் மையமாகக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியும் பொருளியல் ஆதாயங்களிலும் உலகத் தரங்களிலிருந்தும் விலகி, பல்வேறு சாத்தியக்கூறுகளுக்கு நடுவில், இயேசுவுக்கான தனது அர்ப்பணிப்பில் உறுதியாக இருந்தார். அவருடையப் பரிந்துரையால், நாங்களும் உலகப் பொருளியலில் மூழ்கிவிடாமல், இயேசுவின் மீதும், புனித தெரேசாவின் மீதுமுள்ள அளவிட முடியாத அர்ப்பணிப்பால் ஈர்க்கப்பட்டு, எங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மூவொரு இறைவனின் திருப் பெயரை மாட்சிப்படுத்த இருள் தாரும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.
எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

2ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: அன்பால் வாழும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : வளர்ந்த நாடுகளிலுள்ள மிகப்பெரிய நோய் காசநோயோ தொழுநோயோ அல்ல. மாறாக, தேவையற்றவராக, அன்பு செய்யப்படாதவராக, பராமரிக்கப் படாதவராக வாழ்வது தான். மருந்தால் உடல் நோய்களை நம்மால் குணப்படுத்த முடியும். ஆனால், தனிமை, விரக்தி, நம்பிக்கையின்மை கொண்ட வாழ்வுக்கு ஒரே சிகிச்சை அன்பு மட்டுமே. அன்பு மறைந்திருக்கும் ஒன்றல்ல, அது வாழும் ஒன்று. அன்பு செய்வதும் அன்புப் பணிகளுமே சமாதானத்திற்கான ஒரே வழி. நாம் அன்பு செய்யவும் அன்பு செய்யப்படவும் மட்டுமே படைக்கப்பட்டிருக்கிறோம்.

இறைவார்த்தை:

வாச : திருத்தூதர் யோவான் எழுதிய நற்செய்தி (13:34).

'ஒருவர் மற்றவரிடம் அன்பு செலுத்துங்கள்' என்னும் புதிய கட்டளையை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். நான் உங்களிடம் அன்பு செலுத்தியது போல நீங்களும் ஒருவர் மற்றவரிடம் அன்பு செலுத்துங்கள்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...
எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, இவ்வுலகம் வெறும் அப்பத்துக்காக மட்டுமல்ல, அன்புக்காகவும் பசியோடு இருப்பதை உணர்ந்த கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா தன் அன்புப் பணியால் புரட்சியாளரானார். அவர் தனது ஒவ்வொரு தருணத்தையும் அன்புக்கான தனது வாய்ப்பாக மாற்றி, ஏழை எளியோருக்கு முன்னுரிமையுடன் பணி செய்து, அன்பின் மகிழ்ச்சிக்கு சாட்சியாக விளங்கினார். நாங்கள், இயேசு அன்பு செய்தது போல, எங்களை விட மற்றவர்களை முக்கியமானவராகக் கருதி அன்பு செய்ய ஊக்குவிக்கும் நல்ல இதயத்தை எங்களுக்கு அளித்தருளும். எங்கள் மீது அன்பு கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, நாங்கள் எதிர்கொள்ளும் அனைவருக்கும் எவ்விதப் பாரபட்சமும் பாகுபாடும் இல்லாமல் அன்பை வெளிப்படுத்த எங்களுக்கு உதவியருளும். நாங்கள் அன்பில் மேலும் வளரவும், உமது அன்பின் கருவியாக இவ்வுலகில் செயல்படவும் வரம் தாரும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.
எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

3ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: செபத்தால் வழிநடத்தப்படும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : இயேசு கிறிஸ்துவுடன் முழுமையாகச் சரணடைந்து, முழுமையாக ஒன்றித்தலே செபமாகும். இறைவனின் கைகளில் நம்மை சமர்ப்பித்து, அவர் வசம் நம்மை ஒப்படைத்து, நம் இதயத்தின் ஆழத்தில் அவருடையக் குரலைக் கேட்பதே செபமாகும். செபம் இறைவனையே கொடையாகப் பெறும் அளவுக்கு உங்கள்

இதயத்தைப் பெரிதாக்குகிறது. செபம் நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது, நம்பிக்கை அன்பை உருவாக்குகிறது, அன்பு ஏழைகளின் சார்பாக உங்களை பணியாற்றச் செய்கிறது.

இறைவார்த்தை:

வாச : திருத்தூதர் பவுல் தெசலோனிக்கருக்கு எழுதிய முதல் திருமுகம் (5:17-18).

இடைவிடாது இறைவனிடம் வேண்டுங்கள். எல்லாச் சூழ்நிலையிலும் நன்றி கூறுங்கள். உங்களுக்காகக் கிறிஸ்து இயேசு வழியாய்க் கடவுள் வெளிப்படுத்திய திருவுளம் இதுவே.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா இயேசுவோடு கொண்டிருந்த நெருக்கத்தின் ஆழத்திற்கு செபத்தை மட்டுமே தனது வாழ்வின் இரகசியமாகக் கொண்டிருந்தார். சவாலான பணிகளுக்கும், அவை ஏற்படுத்திய முடிவுகளுக்கும், 'எல்லாம் செபத்திலிருந்தே தொடங்குகிறது' என்று தனது உள்ளார்ந்த வாழ்வில் மிக ஆழமாக நம்பினார். அவருடைய பரிந்துரையினால் நாங்கள் செப ஆவியைப் பெற்று, இயேசுவோடு ஒன்றித்து வளர்ந்து, அவரை இறுதி வரை அன்பு செய்து, விலைமதிப்பற்ற அவரது இரக்கத்திற்குத் தகுதி உள்ளவர்களாக வாழும் கொடையைப் பாதுகாக்க வரம் தாரும். செபம் எங்கள் முதுகில் கேடயமாகவும், எங்கள் பக்கத்தில் வாளாகவும், விண்ணகம் நோக்கிய பாதையில் எங்கள் கைகளில் விளக்காகவும் இருக்க அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

4ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: பணியால் அர்ப்பணிக்கப்படும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : எண்ணிக்கையைப் பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்படக் கூடாது. ஒரு நேரத்தில் ஒரு நபருக்கு முதலில் உதவுங்கள், உங்களுக்கு அருகில் உள்ளவருடன் எப்போதும் தொடங்குங்கள். இவ்வுலக வாழ்வின் முடிவில், நாம் எவ்வளவு படித்திருக்கிறோம், எவ்வளவு சம்பாதித்திருக்கிறோம், எவ்வளவு பெரிய செயல்களைச் செய்திருக்கிறோம் என்பதைக் கொண்டு இறைவன் நம்மைத் தீர்ப்பிடப் போவதில்லை. 'நான் பசியாய் இருந்தேன் உணவு கொடுத்தீர்கள், தாகமாய் இருந்தேன் தாகம் தணித்தீர்கள், அந்நியனாக இருந்தேன் ஏற்றுக் கொண்டீர்கள், ஆடையின்றி இருந்தேன் ஆடை அணிவித்தீர்கள், நோயுற்றிருந்தேன் கவனித்துக் கொண்டீர்கள்' என்பதைக் கொண்டே நாம் தீர்ப்பிடப்படுவோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இறைவார்த்தை:

வாச : திருத்தூதர் பேதுரு எழுதிய முதல் திருமுகம் (4:10-11).

நீங்கள் கடவுளுடைய பல்வகை அருள்கொடைகளின் சீரிய பொறுப்பாளர்கள். எனவே, உங்களுள் ஒவ்வொருவருக்கும் தாம் பெற்றுக் கொண்ட அருள் கொடையைப் பயன்படுத்தி, ஒருவருக்கொருவர் பணிபுரியுங்கள். ஒருவர் பேசும் கொடையைப் பெற்றிருந்தால், அவரது பேச்சு கடவுளுடைய வார்த்தைகளைப் போல் இருக்கட்டும். ஒருவர் பணி செய்யும் கொடையைப் பெற்றிருந்தால், கடவுள் அருளும் ஆற்றலைப் பெற்றவர் போல் பணி செய்யட்டும். இவ்வாறு, இயேசு கிறிஸ்துவின் வழியாகக் கடவுள் அனைத்திலும் பெருமை பெறுவார்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, 'தாகமாயிருக்கிறேன்' என்ற சிலுவையில் தொங்கும் இயேசுவின் அழுகுரலைக் கேட்டு, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா செலவுகளை எண்ணிப்பார்க்காமல், எண்ணிலடங்காத சகோதர சகோதரிகளைச் சென்றடைந்தார். 'தொண்டு ஏற்பதற்கு அல்ல, தொண்டு ஆற்றுவதற்கே

வந்தேன்' என்ற இயேசுவின் வாழ்வை தனது முழு வாழ்விலும் உண்மையாகப் பிரதிபலித்தார். அன்பைச் செயலாக்க வேண்டும், அச்செயல் தொண்டாற்றுவதே என்பதில் அவர் உறுதியாக இருந்தார். அவருடையப் பரிந்துரையாலும், முன்மாதிரியாலும், அவரைப் போலவே, நாங்களும் மற்றவர்களின் தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்குப் பணிவோடும், ஆறுதலோடும், இரக்கத்தோடும், தொண்டாற்றுவதன் வழியாக உமது இரக்கத்தை அனுபவிக்க அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

5ம் நாள் செபம்

இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: துன்பங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : துன்பங்கள் ஒருபோதும் நம் வாழ்விலிருந்து முற்றிலுமாக மறைந்துவிடாது. அதனால் துன்பங்களைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள். நீங்கள் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டால், குறிப்பாக, உலகின் அமைதிக்காக நீங்கள் அதை அர்ப்பணித்தால், உங்களது துன்பம் அன்புக்கானச் சிறந்த வழிமுறையாக மாறும். தனக்குள்ளேயேத் துன்பப்படுவது பயனற்றது. ஆனால், இயேசு கிறிஸ்துவின் பாடுகளோடு பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் துன்பம் ஒரு அற்புதமானக் கொடையாகவும் அன்பின் அடையாளமாகவும் மாறும். துன்பம், வலி, துக்கம், அவமானம், தனிமையுணர்வு, ஆகியவை இயேசுவின் முத்தத்திற்கு ஈடானது. ஏனெனில், அவர் உங்களை முத்தமிடக்கூடிய அளவுக்கு நீங்கள் அவரை நெருங்கிவிட்டீர்கள் என்பதற்கான அடையாளம் இதுவே.

இறைவார்த்தை:

வாச : திருத்தூதர் பவுல் உரோமையருக்கு எழுதிய திருமுகம் (8:18).

இக்காலத்தில் நாம் படும் துன்பங்கள் எதிர்காலத்தில் நமக்காக வெளிப்படப் போகிற மாட்சியோடு ஒப்பிடத் தகுதியற்றவை என நான் எண்ணுகிறேன்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா துன்பத்தை எதிர்கொள்வதில் உறுதியாக இருந்து, அவற்றை இயேசுவின் முத்தங்களாகத் தழுவிக் கொண்டார். அவர் மகிழ்ச்சியோடு அவற்றை இயேசுவின் சிலுவைப் பாடுகளுடன் ஒன்றிணைத்து உலகின் மீட்பில் பங்கெடுத்தார். எங்கள் மீது இயேசு கொண்ட விசுவாசத்தை நினைவில் கொண்டு, அந்தத் துன்பங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் நாங்கள் இயேசுவைப் பின்பற்றி, அதை மனப்பூர்வமாகவும் பொறுமையுடும் சகித்துக் கொண்டு வாழ எனக்கு உதவியருளும். எங்களுக்காகத் துன்பப்பட்ட என் இறைவனிடமிருந்து என்னை விலக்க விடாமல், எங்கள் துன்பங்களை அவருக்காகவும், உலகின் மீட்புக்காகவும் ஒன்றிணைத்து, அவருடைய வாக்குறுதிகளை எவ்வித விளக்கமும் இல்லாமல் நம்ப அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

6ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: குடும்பத்திற்காகத் தியாகம் செய்யும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : குடும்பங்கள் வலுவாகவும் ஒற்றுமையாகவும் இருந்தால், பிள்ளைகள் தங்கள் தாய் தந்தையின் அன்பில் இறைவனின் சிறப்பு அன்பைக் கண்டு, தங்களது நாட்டை அன்பான செபம் நிறைந்த இடமாக மாற்ற வளர முடியும். பிள்ளைகள் குடும்பத்திற்கு இறைவன் அளித்தக் கொடை. அவர்களுக்கு தாயும் தந்தையும் தேவை. ஏனென்றால் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இறைவனின் அன்பை வெவ்வேறு வழிகளில் காட்டுகிறார்கள். கூடி செபிக்கும் குடும்பம் கூடி வாழும். கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை. கூடி வாழ்வதால் இறைவன் அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் அன்பு செய்தது போல அவர்களும் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்வார்கள்.

இறைவார்த்தை:

வாச : தூய மாற்கு எழுதிய நற்செய்தி (3:25).

தனக்கு எதிராகத் தானே பிளவுபடும் எந்த வீடும் நிலைத்து நிற்க முடியாது.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...
எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா குடும்பங்களைக் கிறிஸ்தவ நற்பண்புகளை வளர்க்கும் பள்ளியாகக் கருதி, பொறுப்பான குடிமக்களை உருவாக்குவதில் அதற்குள்ளப் பங்கை ஆதரித்தார். எங்களை நல்லதொரு குடும்பத்தில் இணைத்ததற்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். எங்கள் குடும்பத்தை உமது தந்தைக்குரிய பாதுகாப்பின் கீழ் ஒப்படைக்கிறோம். எங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் அன்பிலும் நட்பின் பிணைப்பிலும் ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக வாழ உதவியருளும். அவருடையப் பரிந்துரையால், இன்றும் என்றும் நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்தின் மையக் கவனமாக மாற வழிகாட்டியருளும். எங்கள் வார்த்தைகளும் செயல்களும் மரியாதைக்குரியதாகவும், திருப்திகரமானதாகவும், ஊக்கம் அளிப்பதாகவும் இருக்கச் செய்தருளும். இதனால் எங்கள் குடும்பம் இறைவனின் நிலையான உண்மை அன்பின் அடையாளமாகவும் பிறருக்கு ஒரு முன்மாதிரியாகவும் இருக்க அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.
எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

7ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: மனத்தாழ்ச்சியோடு வாழும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : தூய்மை, தொண்டாற்றல், கீழ்ப்படிதல் போன்ற அனைத்து நற்பண்புகளுக்கும் தாய்மையானது மனத்தாழ்ச்சி. மனத்தாழ்ச்சியோடு இருப்பதில்தான் நம் அன்பு உண்மையாகிறது, அர்ப்பணிப்புள்ளதாகிறது, தீவிரமாகிறது. நீங்கள் மனத் தாழ்ச்சியோடு இருந்தால், பாராட்டோ அவமானமோ, எதுவும் உங்களைத் தவறாகத் தீண்டாது, ஏனென்றால் நீங்கள் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். எவரேனும் உங்கள் மீது குற்றப்பழி சுமத்தினால் நீங்கள் சோர்ந்து போக மாட்டீர்கள். எவரேனும் உங்களை புனிதர் என்று அழைத்தால் நீங்கள் நீங்கள் தற்பெருமை கொள்ள மாட்டீர்கள்.

இறைவார்த்தை:

வாச : திருத்தூதர் பவுல் பிலிப்பியருக்கு எழுதிய திருமுகம் (2:3).

கட்சிமனப்பான்மைக்கும் வீண் பெருமைக்கும் இடம் தர வேண்டாம். மனத் தாழ்மையோடு மற்றவர்களை உங்களிலும் உயர்ந்தவராகக் கருதுங்கள்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...

விண்ணகத் தந்தையே, மனத்தாழ்ச்சியால் குறிக்கப்பட்ட கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா, மற்றவர்களை எவ்வாறு தனக்கு முன்னால் வைப்பது என்பதற்கு ஒரு முன்மாதிரியாகத் திகழ்ந்தார். அவருக்குக் கிடைத்தப் பெயரும் புகழும் அவரை அலைக்கழிக்கவில்லை. மாறாக, அவர் தான் அப்படி இருந்ததற்காகவும், அவருடைய பணியின் வெற்றிக்காகவும் உம்மையே அவர் மாட்சிப்படுத்தினார். அவருடைய பரிந்துரையால், நாங்களும் மற்றவர்களைப் பெரிதாகக் கருதி, உண்மையான மனத்தாழ்ச்சி என்னும் நற்பண்பை வளர்க்க உதவியருளும். எங்கள் இதயம் பாராட்டுகளுக்கும் உலக மாயைகளுக்கும் மத்தியில் அலைவதைத் தடுத்து, மனத்தாழ்ச்சியாலும் சாந்த குணத்தாலும் மற்றவர்களை உயர்த்தத் தன்னையே வெறுமையாக்கிய இயேசுவைப் பின்பற்றி வாழ அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

8ம் நாள் செபம்
இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : மகிழ்ச்சி என்பது நீங்கள் ஆன்மாக்களைப் பிடிக்க உதவும் அன்பின் வலை. அன்பால் கொழுந்துவிட்டெரியும் இதயமானது ஒரு மகிழ்ச்சியான இதயத்தின் தவிர்க்க முடியாத விளைவு. மகிழ்ச்சி நம் வாழ்வின் முக்கிய அம்சங்களில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அது தாராளத்தன்மையின் அடையாளம். சில நேரங்களில் இது தியாக வாழ்வு மற்றும் தன்னை அளிக்கும் வாழ்வை அலங்கரிக்கும் ஒரு கவசமாகத் திகழும். இந்தக் கொடையைப் பெற்றவர்கள்

பெரும்பாலும் உயர்ந்த சிகரங்களைத் தொடுவார்கள். அவர்கள் நமது சமூகத்திற்கு சூரியனைப் போன்றவர்கள்.

இறைவார்த்தை:

வாச : நீதிமொழிகள் நூலிலிருந்து வாசகம் (17:22).

மகிழ்வார்ந்த உள்ளம் நலமளிக்கும் மருந்து. வாட்டமுற்ற மனநிலை எலும்பையும் உருக்கிவிடும்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...
விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவின் வாழ்வு மற்றவர்களுக்கு ஒரு தெய்வீக மகிழ்ச்சியின் கொண்டாட்டமாக இருந்தது. ஏனெனில், மிகச் சிறிய பணிகளையும் உமக்கு ஒரு அழகியத் தியாகச் சின்னமாக வழங்குவதற்கான கலையை அவர் அறிந்திருந்தார். அவர் எப்போதும் பிறருக்கு எளிதில் தொற்றக்கூடிய ஒரு உண்மையான இதயப் புன்னகையை தன்னுள் வைத்திருந்தார். அவருடைய பரிந்துரையால், நீடித்த மகிழ்ச்சியளிக்கும் மதிப்புகளை நாங்கள் தேடவும், மகிழ்ச்சியின் பார்வையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் வரமருளும். வாழ்வின் பிரச்சனைகளில் நாங்கள் மூழ்கிவிடாமல் எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடிருந்து, எங்கள் மீட்பராகிய இயேசுவின் மகிழ்ச்சியே எங்கள் வல்லமை என்று விசுவசிக்க எங்கள் இதயத்தை வலுப்படுத்தியருளும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

9ம் நாள் செபம்

இன்று தியானிக்கும் கருப்பொருள்: அமைதியால் இயக்கப்படும் வாழ்வு

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா சொல்வது:

வாச : உலகை வெல்ல குண்டுகளையோ துப்பாக்கிகளையோ பயன்படுத்தாதீர்கள். அமைதி ஒரு புன்னகையுடன் தொடங்குகிறது. உண்மையிலேயே நீங்கள் புன்னகைக்க விரும்பாத ஒருவரைப் பார்த்து ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை புன்னகை செய்யுங்கள். அமைதிக்காக இதைச் செய்யுங்கள். இறைவனின் அமைதியை உங்களில் வெளிப்படுத்தி, அவருடைய ஒளியை பிறரில் ஏற்றி, உலகிலும் அனைத்து மனிதர்களின் இதயங்களிலும் வெறுப்பையும் அதிகாரத்திற்கான ஏக்கத்தையும் அனைத்துவிடுவோம்.

இறைவார்த்தை:

வாச : எபியேருக்கு எழுதப்பட்டத் திருமுகம் (12:14).

அனைவருடனும் அமைதியாய் இருக்க முயலுங்கள். தூய்மையை நாடுங்கள். தூய்மையின்றி எவரும் ஆண்டவரைக் காண மாட்டார்.

இப்போது மன்றாட்டு மாலையும் (பக்கம் 12), நவநாள் செபமும் (பக்கம் 14), அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு கர்த்தர் கற்பித்த செபமும், ஒரு மங்கள வார்த்தை செபமும், மூவொரு இறைவனின் புகழ் மாலையும் சொல்ல வேண்டும்.

முத : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகளுக்கு நாங்கள் தகுதி பெறும் படியாக...

எல் : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.

முத : மன்றாடுவோமாக...

விண்ணகத் தந்தையே, கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா அமைதியின் குரலாக இருந்தார். அன்பின் செயல்கள் அனைத்தும் அமைதிக்கான செயல்கள் என்று உறுதியாக நம்பிய அவர், புறக்கணிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அவதிப்படும் மக்களுக்கும் தனது அன்பானப் பராமரிப்பால் அமைதிச் செயல்களைச் செய்தார். மனிதாபிமான நன்மைத்தனத்தின் மீது அவர் நம்பிக்கை இழக்காமல், தனிப்பட்ட மற்றும் உலகளாவிய நிலையில் அமைதியை ஊக்குவித்தார். அவருடைய பரிந்துரையால், எங்கள் இதயங்களில் அமைதியை வளரச் செய்து, நாங்கள் ஒன்றித்து வாழவும், கொந்தளிப்பு மற்றும் பயங்கரவாதக் காலங்களிலும் கிறிஸ்துவின் அமைதியை வெளிப்படுத்த வரமருளும். எங்கள் குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும், நாட்டிலும், இவ்வுலகிலும், நான் கை வைக்கும் எல்லாவற்றிலும் அமைதி நிலவ அருள் புரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

எல் : ஆமென்.

இறுதி செபத்துடனும் (பக்கம் 14) பாடலுடனும் (பக்கம் 15) நிறைவு செய்க.

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவை நோக்கி மன்றாட்டு மாலை

(ஒன்பது நாள்களும் தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டும்)

முத : ஆண்டவரே இரக்கமாயிரும்!
எல் : ஆண்டவரே இரக்கமாயிரும்!
முத : கிறிஸ்துவே இரக்கமாயிரும்!
எல் : கிறிஸ்துவே இரக்கமாயிரும்!
முத : ஆண்டவரே இரக்கமாயிரும்!
எல் : ஆண்டவரே இரக்கமாயிரும்!
முத : கிறிஸ்துவே எங்கள் மன்றாட்டைக் கேட்டருளும்.
எல் : கிறிஸ்துவே எங்கள் மன்றாட்டை நன்றாகக் கேட்டருளும்.

முத : விண்ணகத்தில் இருக்கும் தந்தையாகிய இறைவா...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்!
முத : உலகத்தை மீட்ட மகனாகிய இறைவா...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்!
முத : தூய ஆவியாராகிய இறைவா...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்!
முத : மூவொரு கடவுளாய் இருக்கிற ஒரே இறைவா...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்!

உங்கள் பதில்: எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்!

முத : தூய மரியே, இறைவனின் தாயே...
முத : இறைவனின் கையிலுள்ள எழுதுகோலாகியப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : ஏழைகளுக்கு இறைவனின் முன்னுரிமையான அன்பின் அடையாளமானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : இறைவனின் அருளுக்கு அடையாளமானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : கழிவுநீர் வடிகால் துறவியான புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : இரக்கத்தின் தேவதையானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : நல்ல சமாரியனுக்கு அடையாளமானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : தொண்டாற்றலுக்கு உருவகமானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : ஏழை எளியோரின் நண்பராகியப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : தனிமையுற்றோருக்கும் தேவையற்றோருக்கும் புகழிடமான புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : வீடற்றவர்களுக்குத் புகழிடமான புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : வறுமையை விரும்புபவரானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : நோயுற்றவர்களின் பராமரிப்பாளரானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : குரலற்றவர்களுக்குக் குரலாக விளங்கும் புனித அன்னை தெரேசாவே...

முத : மனிதாபிமானச் செயல்களின் முழுமுயற்சியானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : சமாதானத்தின் வெற்றி வாகையானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : கருக்கலைப்புக்கும் கருணைக்கொலைக்கும் வழக்கறிஞராகத் திகழும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : திருத்தந்தையின் கீழ்ப்படிதலுள்ள மகளானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : மனத்தாழ்ச்சியின் அமைதிப் போதகரானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : பெருந்தன்மைக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : இறைவனின் தாராள மனப்பான்மை மேல் பெரும் நம்பிக்கை கொண்டப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : எதிர்நோக்கின் ஒளியும், கலங்கரை விளக்கமுமாகத் திகழும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : சிந்தனைக்கும் செயலுக்கும் முன்மாதிரியாகத் திகழும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : கிறிஸ்தவ தாய்மார்களின் கண்ணாடியானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : இறை மகிழ்ச்சியின் பிரகாசமாக விளங்கும் புனித அன்னை தெரேசாவே...
முத : எங்கள் இனிமையானத் தாயானப் புனித அன்னை தெரேசாவே...

முத : உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மறியே...
எல் : எங்கள் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும்!
முத : உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மறியே...
எல் : எங்கள் மன்றாட்டைக் கேட்டருளும்!
முத : உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் இறைவனின் செம்மறியே...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்!

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவை நோக்கி நவநாள் செபம்

(ஒன்பது நாள்களும் தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டும்)

எல் : கொல்கத்தாவின் புகழ்பெற்றப் புனித அன்னை தெரேசாவே! இறைவன் மீதுள்ள ஆழ்ந்த அன்பினால், நீர் வறுமையில் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றி, தொண்டாற்றும் வாழ்வு வாழ்ந்து, அனைவருக்கும், குறிப்பாக ஏழை எளியோருக்கு ஒரு நல்ல சமாரியனாக மாறினீர். உமது இரக்கமுள்ள பார்வையும், அன்பான கைகளும் தாழ்நிலையிலிருந்த இறைவனின் மக்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்துத் தழுவி, அவர்களுக்குச் சிறந்தப் பராமரிப்பையும், தரமான வாழ்வையும் வழங்கியது. அசாதாரண அன்பால் நிரப்பப்பட்ட உமது சாதாரணத் தொடுதல் கோடிக் கணக்கான இதயங்களை மாற்றியது. பல்வேறு பிரச்சனைகளால் துன்புறும் அனைவர் மீதும் உமது இரக்கமுள்ள பார்வை பட்டு, உமது பரிந்துரையால் எங்களுக்கு இறைவனின் ஆறுதலையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுத் தந்தருளும். நாங்கள் அவரை முழு இதயத்தோடும் ஆன்மாவோடும் அன்பு செய்யவும், எங்கள் சகோதர சகோதரிகள் வழியாக அவருக்குத் தொண்டாற்றி, அவருக்கு உகந்தக் காணிக்கையாக மாறச் செய்தருளும். இதோ, இப்போது நாங்கள் கேட்கும் விண்ணப்பங்களை இறைவனின் இரக்கத்தால் பெற்றுத் தாரும்.

(சிறிது நேரம் மௌனமாக நம் தேவைகளுக்காக மன்றாடுவோம்)

எல் : இவ்வுலகில் உமது இறைப்பற்றையும், தொண்டாற்றலையும், இறைவன் மீது நீர் கொண்டுள்ள நிறைவான நம்பிக்கையையும் முன்மாதிரியாகக் கொண்டு வாழ்ந்து, உம்மோடு விண்ணுலக வாழ்வின் கிரீடத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள எங்களுக்காக இறைவனை மன்றாடும். ஆமென்.

நிறைவு செபம்:

முத : இயேசுவின் திரு இருதயமே...
எல் : எங்கள் மேல் இரக்கமாயிரும்.
முத : மரியாவின் மாசற்ற திரு இருதயமே...
எல் : எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.
முத : மரியாவின் கணவராகிய தூய யோசேப்பே...
எல் : எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.
முத : கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசாவே...
எல் : எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.
முத : எங்கள் பெயர் கொண்டப் புனிதரே...
எல் : எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும்.
முத : எல்லா புனிதர்களே...
எல் : எங்களுக்காக வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.
முத : தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயராலே...
எல் : ஆமென்.

கொல்கத்தாவின் புனித அன்னை தெரேசா பாடல்

விண்ணையும் மண்ணையும் படைத்தார்
உன்னையும் என்னையும் படைத்தார்
விண்ணக அன்பை இம் மண்ணகம் காண
ஓர் அன்னையையும் படைத்தார்

யாரிவள் யாரிவள் யாரோ இறைவனின் மகளோ
வெள்ளையாடை இரு நீல வரிகள்
எழ்மையின் சிகரம் கருணையின் உருவம்
அன்னை தெரேசா இயேசுவின் பரிசா
அன்பின் தெரேசா எம் அன்னை தெரேசா

கடல் கடந்தாய் பாரதம் வந்தாய் எம் மண்ணிலே கலந்தாய்
கரம் விரித்தாய் எழைகளை நீ அன்புடனே அணைத்தாய்
தனிமையில் வாடும் மனிதரிலே நீ இயேசுவையே கண்டாய்
நோயில் துடிக்கும் குஷ்டத்தில் இருக்கும் மனிதரில் இறை கண்டாய்
தனிமையில் வாடும் நோயில் துடிக்கும் மனிதரில் இறை கண்டாய்

அன்னை தெரேசா இயேசுவின் பரிசா
அன்பின் தெரேசா எம் அன்னை தெரேசா
யாரிவள் யாரிவள் யாரோ இறைவனின் கொடையோ

உள்ளவனிடம் உன் உள்ளங்கை விரித்து ஏழைக்காய் நீ கேட்டாய்
அவனோ உமிழ்ந்தான், ஏளனம் செய்தான், உனக்காய் நீ பெற்றாய்
சிரித்தாய், துடைத்தாய், மீண்டும் இரந்தாய், நொந்தான் மனம் வெந்தான்,
இயேசுவை கண்டான், உந்தன் உருவில், அனைத்தையும் உமக்களித்தான்
மகிழ்வை சுவைத்தான் இயேசுவை அணைத்தான் உன்னில் இறை கண்டான்

அன்னை தெரேசா இயேசுவின் பரிசா
அன்பின் தெரேசா எம் அன்னை தெரேசா
யாரிவள் யாரிவள் யாரோ இறைவனின் செயலோ
யாரிவள் யாரிவள் யாரோ இறைவனின் மகளே!

****