

இறையன்பில் நிலைத்து இறையுறவில் இணைந்து இறைவனோடு செய்யும் உரையாடலே செபம் எனப்படும். செபம் இரு வகைப்படும்.

1. மனப்பாடம் செய்த செபம்
2. தாமாகவே இயற்றிய செபம்

நாம் இயற்றிய செபங்கள் அல்லது மன்றாட்டுகளின் வழியாக எமது இதயத்தில் எழுகின்ற எண்ணங்களையும் மன்றாட்டுகளையும் உண்மையாகவே இறைவனிடம் வெளிப்படுத்தலாம். இதன் வழியாக எமக்கும் இறைவனுக்கும் இடையிலான உறவு வளர்ச்சியடையும். இது ஆழமான செப வாழ்வுக்கு எம்மை இட்டுச் செல்கிறது.

இவ்வாறான செப முறையினை நாம் பழகிக் கொள்ளும் வரை திருச்சபைத் தாய் இயற்றியுள்ள பொதுச் செபங்கள் எமக்கு மிக முக்கியமாகும். இச் செபங்களின் பயன்களுள் சில

- செபிக்கப் பழகிக்கொள்ளல்
- செபமொன்றை இயற்றுவதற்கான வழிக்காட்டல்
- பொதுச் செபங்களில் ஈடுபடும்போது அனைவரும் சத்தமாக செபிக்கக் கூடியதாயிருத்தல்.
- தனிச் செபத்திலும் இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.

விசுவாசப் பிரமாணம், மூவேளைச் செபம், பாஸ்கு காலத்து மூவேளைச் செபம், உத்தம மனஸ்தாபச் செபம் என்பன இவ்வாறான பொதுச் செபங்களில் சிலவாகும். இப்படியான செபங்களை உபயோகிப்பதற்குச் சரியாக அவற்றை மனப்பாடம் செய்ய வேண்டும். பிறரோடு சேர்ந்து இச் செபங்களைச் செபிக்கையில்,

- ஒரு சமூகமாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து
- சத்தமாகவும்
- மிகவும் தெளிவாகவும்
- சரியான வேகத்தோடும்
- நம்பிக்கையோடும்
- சரியான உடல் நிலைகளைப் பயன்படுத்தியும்
- கவனத்தோடும் செபித்தல் முக்கியமாகும்.

அப்போஸ்தலர்களின் விசுவாசப் பிரமாணம்

- நாம் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டிய பன்னிரண்டு சத்தியங்கள் (உண்மைகள்) அப்போஸ்தலர்களின் விசுவாசப் பிரமாணத்தில் அடங்குகின்றன.
- இது எமது நம்பிக்கையின் சுருக்கமாகும்.
- எமது நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும் முகமாக இச்செபத்தைச் சொல்லுகிறோம்.



படம் 23.1

1. பரலோகத்தையும் பூலோகத்தையும் படைத்த எல்லாம் வல்ல பிதாவாகிய ஒரே இறைவனை விசுவசிக் கிறேன்.



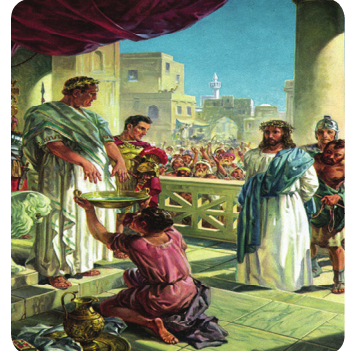
படம் 23.2

2. அவருடைய ஏக சுதனாகிய நம்முடைய நாயகன் இயேசு கிறிஸ்துவையும் விசுவசிக் கிறேன்



படம் 23.3

3. இவர், பரிசுத்த ஆவியினால் கர்ப்பமாய் உற்பவித்து அர்ச் சிஷ்ட கன்னி மரியாளிடமிருந்து பிறந்தார்.



படம் 23.4

4. போஞ்சு பிலாத்தின் அதிகாரத்தில் பாடுபட்டுச் சிலுவையில் அறையுண்டு, மரித்து அடக்கம் செய்யப்பட்டார்.



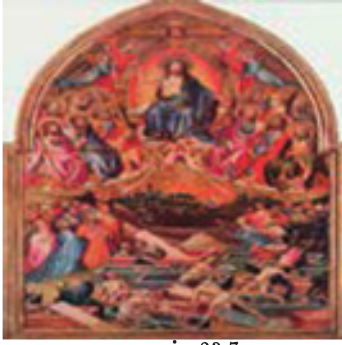
படம் 23.5

5. பாதாளத்தில் இறங்கி, மூன்றாம் நாள் மரித்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்தார்.



படம் 23.6

6. பரலோகத்திற்கு எழுந்தருளி, எல்லாம் வல்ல பிதாவாகிய இறைவனுடைய வலது பக்கத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.



படம் 23.7

7. அவ்விடத்திலிருந்து சீவியரையும் மரித்தோரையும் நடுத்தீர்க்க வருவார்.



படம் 23.8

8. பரிசுத்த ஆவியை விசுவசிக்கிறேன்



படம் 23.9

9. பரிசுத்த கத்தோலிக்க திருச்சபையையும் புனிதர்களுடைய, சமூக உறவையும் விசுவசிக்கின்றேன்



படம் 23.10

10. பாவப் பொறுத்தலை விசுவசிக்கிறேன்



படம் 23.11

11. உடலின் உயிர்ப்பை
விசுவசிக்கிறேன்



படம் 23.12

12. நித்திய வாழ்வை விசுவசிக்
கிறேன். ஆமென்

மூவேளைச் செபம்

- இறை மகனாகிய இயேசு மனுஷரு எடுத்து கன்னிமரியின் திருவயிற்றிலே கருவானதை அதாவது இயேசு மனிதனாகப் பிறந்ததை இச்செபம் நினைவூட்டுகிறது.
- நாள்தோறும் காலை 5.30 மணிக்கும் நண்பகல் 12 மணிக்கும் மாலை 6.30 மணிக்கும் இச்செபம் சொல்லப்படுகின்றது.



படம் 23.13 -

கபிரியேல் தூதர் மரியாளுக்கு மங்களம் கூறுதல்

ஆண்டவருடைய சம்மனசானவர் மரியாளுக்கு மங்களம் சொல்ல,
அவள் பரிசுத்த ஆவியினாலே கருத்தரித்தாள்.
(அருள் நிறைந்த மரியே.....)

இதோ ஆண்டவருடைய அடிமை,
உமது வார்த்தையின்படியே எனக்கு ஆகக்கடவது.
(அருள் நிறைந்த மரியே.....)

வார்த்தை மனுவுருவானார், நம்மிடையே குடி கொண்டார்
(அருள் நிறைந்த மரியே.....)

முதல்வர் : இயேசு கிறிஸ்துவின் வாக்குத்தந்தங்களுக்கு நாங்கள்
தகுதியானவர்களாக இருக்கும்படியாக,
எல்லோ : இறைவனின் புனித அன்னையே எங்களுக்காக
மன்றாடும்.

செபிப்போமாக

இறைவா உமது திருமகன் கிறிஸ்து மனுவுருவானதை உமது
வானதூதர் வழியாக அறிந்திருக்கிறோம். அவருடைய பாடுகளினாலும்
சிலுவையினாலும் நாங்கள் உயிர்ப்பின் மகிமையை அடையுமாறு
உமது அருளை எங்கள் உள்ளத்தில் பொழிய வேண்டுமென்று எங்கள்
ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகின்றோம். ஆமென்.

(திரித்துவப் புகழ் மூன்று முறை சொல்லவும்)

பாஸ்கு காலத்து மூவேளைச் செபம்

- இது இயேசுவின் உயிர்ப்பைப் பற்றி நினைவுபடுத்துகின்ற செபமாகும்.
- அல்லேலூயா சனிக்கிழமை தொடக்கம் தூய ஆவியின் திருநாளன்று மாலை வரை வழமையான மூவேளைச் செபத்தைச் சொல்வதற்குப் பதிலாக பாஸ்கு கால மூவேளைச் செபம் சொல்லப்படுகிறது.

விண்ணக அரசியே மனங்களிகூரும் - அல்லேலூயா
 ஏனெனில் இறைவனை கருத்தாங்கப் பேறு பெற்றீர் - அல்லேலூயா
 தாம் சொன்னபடியே அவர் உயிர்த்தெழுந்தார் - அல்லேலூயா
 எங்களுக்காக இறைவனை மன்றாடும் - அல்லேலூயா
 கன்னிமரியே அகமகிழ்ந்து பூரிப்படைவீர் - அல்லேலூயா
 ஏனெனில் ஆண்டவர் உண்மையாகவே உயிர்த்தெழுந்தார் - அல்லேலூயா

செபிப்போமாக

இறைவா உமது திருமகனும் எங்கள் ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பினால் உலகம் களிகூரத் திருவுளமானீரே. அவருடைய திருத்தாயாராகிய புனித கன்னி மரியாளின் துணையால் நாங்கள் என்றும் நிலையான பேரின்ப வாழ்வைப் பெற அருள் புரிய வேண்டுமென்று எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

உத்தம மனஸ்தாபச் செபம்

- நம்மை அன்பு செய்யும் இறை தந்தைக்கு பிரதி அன்பைக் காட்டாமல் அவருக்கு எதிராகச் செய்த பாவச் செயல்களுக்கு மன்னிப்பு வேண்டிச் சொல்லும் செபமாகும்.
- ஒப்புரவு செய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் குருவானவரிடம் இருந்து பாவமன்னிப்பு பெறுவதற்கு முன்னர் சொல்லுகின்ற செபமாகும்.



படம் 23.14 - ஒப்புரவு பெறும் வேளை

என் ஆண்டவரே அளவில்லாத அன்பிற்குப் பாத்திரமாயிருக்கிற உம்மை மதியாமல் அடியேன் பாவங்கள் பல செய்ததினால் முழு மனதுடனே துக்கப்படுகிறேன். இறைவா, இனிமேல் உமது உதவியினாலே ஒருபோதும் பாவம் செய்ய மாட்டேன் என்றும் பாவத்திற்கு ஏதுவான சந்தர்ப்பங்களை விட்டு விடுகிறேன் என்றும் வாக்குப் பண்ணுகிறேன். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து பாடுபட்டு அடைந்த

மட்டில்லாத பேறு பலன்களைப் பார்த்து, என் பாவங்களை பொறுத்தருள மன்றாடுகிறேன். என் பாவங்களைப் பொறும் ஆண்டவரே, என் பாவங்களை பொறும் ஆண்டவரே, என் பாவங்களை எல்லாம் பொறுத்தருளும் ஆண்டவரே. ஆமென்.

நாம் நாள்தோறும் செபிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறான பொதுச் செபங்களையும் உபயோகித்து இறை தந்தையிடம் செபிப்போம்.

செயற்பாடு

1. பொதுச் செபங்களை உபயோகிப்பதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் இரண்டு எழுதுக.
2. கீழுள்ள செபங்களில் காணப்படும் சிறப்புக்களில் ஒன்றை எழுதுக.
 - அப்போஸ்தலர்களின் விசுவாசப் பிரமாணம்
 - உத்தம மனஸ்தாபச் செபம்.
 - பாஸ்கு காலத்து மூவேளைச் செபம்
3. உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு பொதுச் செபங்கள் ஐந்தின் பெயர்களை எழுதுக.



வாழ்க்கைக்கு.....

ஞாயிறு ஒளிக்கதிர் உதிக்கையிலே திங்களின் தண்டிணாளி மறைகிறதே புலரும் நாளின் பொழுதெல்லாம் பொதுச் செபத்தால் இயலும் வரை பிதாவைப் போற்றித் சூழிப்போமே.