தவக்காலம் 2024 மண்ணுலகிற்கு உப்பும் உலகிற்கு ஒளியும்

ஒன்றிப்பு, பங்கெடுப்பு, மறைத்தூது

Lent

DOA • PUASA • SEDEKAH

LENTEN CAMPAIGN

Archdiocese of Kuala Lumpur

Archdiocesan Office for Human Development

www.aohd.org/lent

சிலுவைப் பாதை

தொடக்கப் பாடல்

கருணை தெய்வமே கண்பாரும்
எங்கள் பாவங்களை நீர் பொறுத்தருளும்

1. உடலும் மனமும் அறிவும் ஒன்றுசேர்ந்து
உம்மை எதிர்த்ததையா (2)
தேவ வாக்கின் வழியை மனம்
பன்முறை அறிந்தும் வெறுத்ததையா
பாவச்சேற்றை வாழ்வில் எம்வாழ்வே கொண்டு நிறைந்ததையா

2. பாதை தெளிவுறத் தெரிந்தும் - அதைப்
பார்த்து நாங்கள் நடக்கவில்லை (2)
உண்மை விளக்கு எரிந்தும் - அதன்
ஒளியின் அருகே வாழவில்லை
இறைவன் அன்பு அழைத்தும் - அதை
உணர்ந்த பின்னும் திருந்தவில்லை

வழிநடத்துனர்:
தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயராலே

அனைவரும்: ஆமென்.

தொடக்க இறைவேண்டல் (அனைவரும்)

- ஆண்டவராகிய இயேசுவே,
- எங்களின் அன்றாட சிலுவைகளைத் தூக்கிக் கொண்டு உம்மைப் பின்பற்ற எங்களை அழைக்கின்றீர்.

உம்மோடும் துயரங்களோடு வாழும் அனைவரோடும்
ஒன்றித்திருக்க எங்களுக்கு உதவியருளும்
உலகில் உள்ள திருஅவையின் பணிகளில்
நாங்கள் பங்கேற்க எங்களை பலப்படுத்துமாறு
உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.
இதனால் நாங்கள் தவக்காலப் பயணத்தில் நிலைத்திருக்கவும்,
இதனால் ஈஸ்டர் பெருவிழாவில் எங்கள்
சகோதர சகோதரிகளுக்கு உப்பாகவும் ஒளியாகவும்
திகழவும் செய்தருளும்.
இவை யாவும் உம் திருப்பெயரால் மன்றாடுகிறோம்.

கருணை தெய்வமே
கண்பாரும்
எங்கள் பாவங்களை
நீர் பொறுத்தருளும்

முதல் நிலை: இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

வழி நடத்துனர்:

திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

அனைவரும்:

திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

முதல் நிலை: இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

“அவர் ஒடுக்கப்பட்டார்; சிறுமைப்படுத்தப்பட்டார்;
ஆயினும் அவர் தம் வாயைத் திறக்கவில்லை;
அடிப்பதற்கு இழுத்துச் செல்லப்பட்ட
ஆட்டுக்குட்டி போலும், உரோமம் கத்தரிப்போர்
முன்னிலையில் கத்தாத செம்மறி போலும்
அவர் தம் வாயைத் திறவாதிருந்தார்”

~எசாயா 53: 7~

*~அமைதியில்
தியானிப்போம்~*

முதல் நிலை: இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே,
எங்கள் பாவங்களுக்காக
நீர் மரணத் தீர்ப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்டீர்

போர் மற்றும் உள்நாட்டுக் குழப்பங்களினால்
மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டவர்கள்
அல்லது பாதுகாப்பின்மையுடனும்
அச்சத்துடனும் வாழும் நிலையில்
இருப்போருக்காக மன்றாடுகிறோம்.

பாலஸ்தீனம், உக்ரைன், சிரியா, மியன்மார்
மற்றும் உலகின் பிரச்னைக்குரிய நாடுகளில்
வாழும் மக்களுக்காக நாங்கள் மன்றாடுகிறோம்

முதல் நிலை: இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

போரினால் கொல்லப்பட்டவர்கள், யாருமற்றவர்கள், காயமுற்றவர்கள் மற்றும் போரினால் இடம்பெயர்ந்தவர்கள் குறிப்பாக, அகதிகளாகத் தங்கள் நாட்டைவிட்டு வெளியேற்றப்பட்டவர்களுக்காக நாங்கள் மன்றாடுகிறோம்.

பலவீனர்களுக்கும் ஒடுக்கப்பட்டவர்களுக்கும் எதிராக வலிமையையும் ஆற்றலையும் காட்டுவதற்குப் பதிலாக, நாடுகள் அனைத்தும் அமைதியும், நல்லிணக்கத்தையும் கட்டியெழுப்பிட மன்றாடுகிறோம்.

நாங்கள் அனைவரும் அமைதியை ஏற்படுத்தும் தூதுவர்களாக மாற எங்களுக்கு உதவியருளும்.

முதல் நிலை: இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

பாடல்:

பழிகளைச் சுமத்திப் பரிகசித்தார்
உயிர் பறித்திட
எண்ணித் தீர்ப்பளித்தார்
பழிகளைச் சுமத்திப் பரிகசித்தார்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக
இடர் பட வந்தீர்,எனக்காக,
இடர் பட வந்தீர் எனக்காக

2ஆம் நிலை இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்

வழி நடத்துனர்:

திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:

திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

2ஆம் நிலை   இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்

"என்னைப் பின்பற்ற விரும்பும் எவரும் தன்னலம் துறந்து, தம் சிலுவையைத் தூக்கிக்கொண்டு என்னைப் பின்பற்றட்டும்."

~ மாற்கு 8:34~

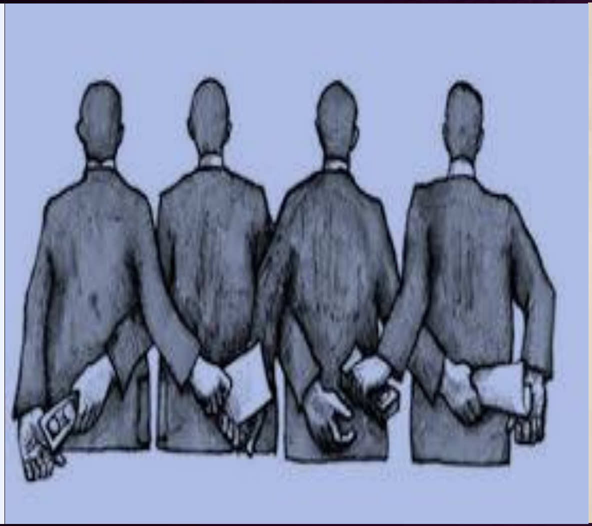
~அமைதியில் தியானிப்போம்~

2ஆம் நிலை இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, எங்கள் பாவங்களுக்காக சிலுவை அவமானத்தை அனுபவித்தீர். திருஅவை சந்திக்கும் அனைத்து அவதூறுகளையும் சமாளிக்கும் அருளைத் தாரும்.

மக்களின் நம்பிக்கைகளையும் எதிர்நோக்கினையும் பாழ்படுத்தாமல் நற்செய்தியை அறிவிக்க எங்களை தகுதியாக்கியருளும்.

2ஆம் நிலை இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்



ஊழலினாலும் அரசியல் சட்டத்தை மதிக்காத, பின்பற்றாத, மோசமான தலைவர்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்காகவும் மன்றாடுகிறோம். இவர்களின் நம்பிக்கை மீட்டெடுக்கப்பட மன்றாடுவோம்

2ஆம் நிலை இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்

தாளா சிலுவை சுமக்க வைத்தார்

உம்மை மாளாத் துயரால்

துடிக்க வைத்தார்

தாளா சிலுவை சுமக்க வைத்தார்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர் பட வந்தீர்,எனக்காக,

இடர் பட வந்தீர் எனக்காக

3 ஆம் நிலை இயேசு முதன் முறை கீழே விழுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

அனைவரும்:
அதேனென்றால் உமது திருச்சிலுவையைக் கொண்டு உலகத்தை இரட்சித்தீர்

3 ஆம் நிலை இயேசு முதன் முறை கீழே விழுகிறார்

நான் புழுதியில் வீழ்ந்து கிடக்கின்றேன்; உம் வாக்கின்படி எனக்கு வாழ்வளித்தருளும் .

~திருப்பாடல் 119:25~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

3 ஆம் நிலை இயேசு முதன் முறை கீழே விழுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, உம்முடைய போதனைகளை விட்டு விலகியவர்களையும் நம்பிக்கையை இழந்து, அதில் ஐயம் கொண்டவர்களையும், திருஅவையின் வழிபாடுகளில் கலந்துகொள்வதை நிறுத்தியவர்களையும் மீண்டும் உம் பாதைக்கு கொண்டுவாரும். உம் வழியை அவர்களுக்குக் காட்டியருளும்.

3 ஆம் நிலை இயேசு முதன் முறை கீழே விழுகிறார்

வரவேற்கும் சமூகத்தின் ஆதாரமாக இருக்கவும், உண்மையாகத் தேடுவோருக்கு ஆதரவாக திகழ்ந்திடவும் எங்களுக்கு உதவியருளும்.

3 ஆம் நிலை இயேசு முதன் முறை கீழே விழுகிறார்

விழுந்தீர் சிலுவையின் பளுவோடு

மீண்டும் எழுந்தீர் துயர்களின் நினைவோடு

விழுந்தீர் சிலுவையின் பளுவோடு

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர் பட வந்தீர்,எனக்காக,

இடர் பட வந்தீர் எனக்காக

4 ஆம் நிலை: இயேசு தம் தாயைச் சந்திக்கிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

4 ஆம் நிலை: இயேசு தம் தாயைச் சந்திக்கிறார்

இயேசு தம் தாயையும் அருகில் நின்ற தம் அன்புச் சீடரையும் கண்டு, தம் தாயிடம், “அம்மா, இவரே உம் மகன்” என்றார். பின்னர் தம் சீடரிடம், “இவரே உம் தாய்” என்றார். அந்நேரமுதல் அச்சீடர் அவரைத் தம் வீட்டில் ஏற்று ஆதரவு அளித்து வந்தார்.

~யோவான் 19: 26-27~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

4 ஆம் நிலை: இயேசு தம் தாயைச் சந்திக்கிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, எங்கள் தாய் தந்தையர்களை உம்முன் கொண்டுவருகிறோம். நற்செய்தியின் முதல் திருத்தூதரான மரியாவின் தூய்மை, நம்பிக்கை, ஞானம் மற்றும் கருணை ஆகிய முன்மாதிரி குணங்களை இவர்களும் பின்பற்றிட உதவியருளும்.

4 ஆம் நிலை: இயேசு தம் தாயைச் சந்திக்கிறார்

மேலும் பெற்றோருக்குரிய தங்கள் கடமையைச் செய்வதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கும் பெற்றோர்களுக்கும், குழந்தைப் பெற இயலாதவர்களையும் உம்முன் கொண்டு வருகிறோம். எங்கள் அன்னை மரியா இவர்களுக்காகப் பரிந்து பேசுவாராக.

4 ஆம் நிலை: இயேசு தம் தாயைச் சந்திக்கிறார்

தாங்கிடவொண்ணா துயருற்றே
உம்மைத் தாங்கிய அன்னை துயருற்றாள்
தாங்கிட வொண்ணா துயருற்றே

எனக்காக இறைவா, எனக்காக
இடர் பட வந்தீர்,எனக்காக,
இடர் பட வந்தீர் எனக்காக

5 ஆம் நிலை: சிரேன் ஊரானாகிய சீமோன் சிலுவையைச் சுமக்க இயேசுவுக்கு உதவி செய்கிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

5 ஆம் நிலை: சிரேன் ஊரானாகிய சீமோன் சிலுவையைச் சுமக்க இயேசுவுக்குஉதவி செய்கிறார்

"உன் மீது அன்பு கூர்வதுபோல உனக்கு அடுத்திருப்பவர் மீதும் அன்பு கூர்வாயாக"

என்னும் இந்த ஒரே கட்டளையில் திருச்சட்டம் முழுவதும் நிறைவு பெறுகிறது.

~கலாத்தியர் 5:14~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

5 ஆம் நிலை: சிரேன் ஊரானாகிய சீமோன் சிலுவையைச் சுமக்க இயேசுவுக்குஉதவி செய்கிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, சிலுவையின் பாரத்தினால் நீர் வேதனையுடன் போராடினீர். உமக்கு வேறொருவரின் உதவி தேவைப்பட்டது

மற்றவர்கள் துன்பப்படுவதை அமைதியோடு பார்த்துக்கொண்டிராமல், அனுதாபத்தோடு உதவிக்கரம் நீட்டி, அவர்களுடைய போராட்டங்களில் அவர்களோடு நடக்க எங்களுக்கு உதவியருளும்.

5 ஆம் நிலை: சிரேன் ஊரானாகிய சீமோன் சிலுவையைச் சுமக்க இயேசுவுக்குஉதவி செய்கிறார்

அரசியல் நல்லிணக்கமில்லாமை, ஊழல், அநீதி மற்றும் அரசியல் நிலையற்ற தன்மை ஆகியவற்றால் போராடிவரும் எங்கள் அன்புக்குரிய மலேசிய நாட்டிற்காக மன்றாடுகிறோம்.

எங்களின் பொதுநலனுக்காக நாங்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்படவும், குறிப்பாக, வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளவும், மன்னிக்கவும் அன்பு செய்யவும் உதவியருளும்.

5 ஆம் நிலை: சிரேன் ஊரானாகிய சீமோன் சிலுவையைச் சுமக்க இயேசுவுக்குஉதவி செய்கிறார்

மறுத்திட முடியா நிலையாலே

சீமோன் வருத்தினார் தன்னை உம்மோடு

மறுத்திட முடியா நிலையாலே

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர் பட வந்தீர்,எனக்காக,

இடர் பட வந்தீர் எனக்காக

6 ஆம் நிலை: இயேசுவின் முகத்தை வெரோணிக்கா துடைக்கிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

6 ஆம் நிலை: இயேசுவின் முகத்தை வெரோணிக்கா துடைக்கிறார்

அதற்கு நேர்மையாளர்கள் "ஆண்டவரே, எப்பொழுது உம்மைப் பசியுள்ளவராகக் கண்டு உணவளித்தோம், அல்லது தாகமுள்ளவராகக் கண்டு உமது தாகத்தைத் தணித்தோம்? எப்பொழுது உம்மை அன்னியராகக் கண்டு ஏற்றுக் கொண்டோம்? அல்லது ஆடை இல்லாதவராகக் கண்டு ஆடை அணிவித்தோம்? எப்பொழுது நோயுற்றவராக அல்லது சிறையில் இருக்கக் கண்டு உம்மைத்தேடி வந்தோம்?" என்று கேட்பார்கள். அதற்கு அரசர், "மிகச் சிறியோராகிய என் சகோதரர் சகோதரிகளுள் ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்ததையெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள் என உறுதியாக உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்" எனப் பதிலளிப்பார். ~ மத்தேயு 25: 37-40~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

6 ஆம் நிலை: இயேசுவின் முகத்தை வெரோனிக்கா துடைக்கிறார்

ஒரு பங்காகவும், தனிநபராகவும் நாம் எங்கிருந்தாலும், கிறிஸ்துவின் அழைப்புக்குப் பதில் அளித்து, ஒளியாகவும், உப்பாகவும் இரக்கத்தின் செயல்களை மேற்கொள்ள மன்றாடுவோம்.

6 ஆம் நிலை: இயேசுவின் முகத்தை வெரோணிக்கா துடைக்கிறார்

நம்முடைய அதிச க்களும், பங்கு பணிக்குழுக்களும் நம்மிடையே வாழும் பேறுகுறைந்தவர்களைத் தேடிச்சென்று பணி செய்திடவும், களைப்புற்றோர், பசியுற்றோர் மற்றும் ஏழைகளில் உம் முகத்தை நாங்கள் கண்டு உணர்ந்துகொள்ளவும் உதவியருளும்.

6 ஆம் நிலை: இயேசுவின் முகத்தை வெரோணிக்கா துடைக்கிறார்

நிலையாய்ப் பதிந்தது உம் வதனம்

அன்பில் விலையாய் மாதின் சிறு துணியில்

நிலையாய்ப் பதிந்தது உம் வதனம்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

7 ஆம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

7 ஆம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

மெய்யாகவே அவர் நம் பிணிகளைத் தாங்கிக்கொண்டார்;
நம்துன்பங்களைச் சுமந்து கொண்டார்;

~ எசாயா 53:4~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

7 ஆம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, மது, போதைப்பொருள், சமூக ஊடக அடிமைத்தனம், பாலியல் பிற போதைப்பழக்கங்களுடன் போராடும் தனிநபர் மற்றும் குடும்பங்களை உமக்கு முன்பாக உயர்த்துகிறோம்.

7 ஆம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

அவர்கள் ஒவ்வொரு முறை வீழும்போதும் மீண்டும் எழுந்து நிற்க அவர்களுக்குத் துணிவைத் தாரும்.

அவர்கள் மீது நாங்கள் பார்க்கும் பார்வை எதிர்மறையாக மதிப்பிடுவதற்குப் பதிலாக நேர்மைறையானதாகவும் எப்போதும் அவர்களுக்கு எங்களின் கரம் உதவிசெய்யத் தயாராய் இருக்கவும் அருள்தாரும்.

7 ஆம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

ஒய்ந்தீர் பளுவினைச்சுமந்ததினால்

அந்தோ! சாய்ந்தீர் நிலத்தில்

மறுமுறையும்

ஒய்ந்தீர் பளுவினைச் சுமந்ததினால்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

8 ஆம் நிலை: இயேசு யெருசலேம் பெண்களைச் சந்திக்கிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

8 ஆம் நிலை: இயேசு யெருசலேம் பெண்களைச் சந்திக்கிறார்

இயேசு அப்பெண்கள் பக்கம் திரும்பி,
"எருசலேம் மகளிரே,
நீங்கள் எனக்காக அழவேண்டாம்;
மாறாக உங்களுக்காகவும்
உங்கள் மக்களுக்காகவும் அழுங்கள்.

~ லூக்கா 23: 28~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

8 ஆம் நிலை: இயேசு யெருசலேம் பெண்களைச் சந்திக்கிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, நாங்கள் கவனக்குறைவாகவும், சுயநலத்தோடும் எங்களின் பொதுவீடாகிய அன்னை பூமியை மாபெரும் சுற்றுசூழல் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கியுள்ளோம்.

அன்னை பூமி, விண்ணகத் தந்தையிடமிருந்து நாங்கள் பெற்றுக்கொண்ட விலைமதிப்பற்ற பரிசு என்பதை நாங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறோம். மேலும் படைப்புகளுக்கு சிறந்த பொறுப்பாளர்களாக மாற நாங்கள் எங்களை அர்ப்பணிக்கின்றோம்.

8 ஆம் நிலை: இயேசு யெருசலேம் பெண்களைச் சந்திக்கிறார்

‘தூக்கி எறியும்’ கலாச்சாரத்தை எங்களிடமிருந்து அகற்றவும், எங்களுடைய நுகர்வுப் பழக்கங்களை ஆராய்ந்து அதை மீட்டெடுப்பதில் எங்களோடு எங்கள் பிள்ளைகளிடமும் அதில் ஈடுபடுத்தி தீவிரமாகப் பங்கேற்க உதவியருளும்.

எங்களுடைய பொது இல்லமான பூமியை பிற சமயம், கலாச்சாரங்கள் கொண்ட மக்களோடு இணைந்து அக்கறைக் காட்டிட உதவியருளும்.

8 ஆம் நிலை: இயேசு யெருசலேம் பெண்களைச் சந்திக்கிறார்

விழி நீர் பெருக்கிய மகளிருக்கு

அன்பு மொழி நீர் நல்கி

வழி தொடர்ந்தீர்

விழி நீர் பெருக்கிய மகளிருக்கு

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

9 ஆம் நிலை: இயேசு மூன்றாம் முறை கீழே விழுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

9 ஆம் நிலை: இயேசு மூன்றாம் முறை கீழே விழுகிறார்

நான் கொட்டப்பட்ட நீர்போல் ஆனேன்;

என் எலும்புகள் எல்லாம் கழன்று போயின;

என் இதயம் மெழுகுபோல் ஆயிற்று;

என் உள்ளுறுப்புகளின் நடுவே உருகிப் போயிற்று.

என் வலிமை ஓடுபோலக் காய்ந்தது;

என் நாவு மேலண்ணத்தோடு ஒட்டிக்கொண்டது;

என்னைச் சாவின் புழுதியிலே போட்டுவிட்டீர்.

~ திருப்பாடல்: ~22: 14-15~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

9 ஆம் நிலை: இயேசுமூன்றாம்முறை கீழே விழுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, எங்கள் நாட்டிலும், இன்னும் உலகின் பல்வேறு இடங்களிலும் உள்ள புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அதிகளுக்காக மன்றாடுகின்றோம். பலர் மிகவும் துயரமான சூழ்நிலைகளில் வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஆனால் நாங்களோ எங்களுக்கு கிடைத்த வீடு, வேலை, கல்வி ,நல்ல வாழ்க்கை ஆகியவற்றுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்பதில்லை.

நாங்கள் இவர்களை தகுந்த முறையில் நடத்தாமல் இருந்தமைக்காக மன்னிப்பு கேட்கின்றோம்.

9 ஆம் நிலை: இயேசுமூன்றாம்முறை கீழே விழுகிறார்

அவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் அவர்களோடு இணைந்து நிற்க எங்களுக்குத் துணிவைத் தாரும்

எங்களுக்காக உழைத்து எங்களோடு வாழ்பவர்களுக்காக நாங்கள் மன்றாடுகின்றோம்.

அவர்களும் முக்கியமானவர்கள், விலைமதிப்பற்றவர்கள், எப்போதும் அவர்களுக்குரிய அன்பையும் மதிப்பையும் தந்து அவர்களை மாண்போடு நடத்திட எங்களுக்கு உதவியருளும்.

மூன்றாம் முறையாய் நீர் விழுந்தீர்
கால் ஊன்றி நடந்திட மெய் நொந்தீர்
மூன்றாம் முறையாய் நீர் விழுந்தீர்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக
இடர்பட வந்தீர் எனக்காக
இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

10 ஆம் நிலை: இயேசுவின் ஆடைகள் களையப்படுகின்றன

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

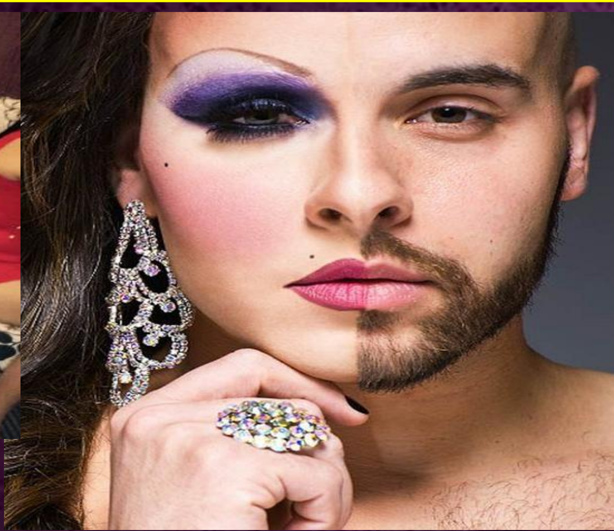
10 ஆம் நிலை: இயேசுவின் ஆடைகள் களையப்படுகின்றன

"என் தாயின் கருப்பையினின்று பிறந்த மேனியனாய் யான் வந்தேன்;
அங்கே திரும்புகையில் பிறந்த மேனியனாய் யான் செல்வேன்;

ஆண்டவர் அளித்தார்;
ஆண்டவர் எடுத்துக்கொண்டார்.
ஆண்டவரது பெயர்
போற்றப்பெறுக!" என்றார். ~ யோபு 1:21

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

10 ஆம் நிலை: இயேசுவின் ஆடைகள் களையப்படுகின்றன



ஆண்டவராகிய இயேசுவே, பாலியல் தொழில் மற்றும் பாலியல் முறைகேடுகளால் தங்கள் மாண்பை இழந்தவர்களுக்காக மன்றாடுகிறோம்.

ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், இருபாலார் உறவுகொள்வோர், மற்றும் மாற்று பாலினத்தவர்கள் போன்றோர் எதிர்கொள்ளும் சமூகத்தின் மோசமான அணுகுமுறைகள் அனைத்திற்காகவும் அவர்களின் நல்வாழ்வுக்காகவும் உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

10 ஆம் நிலை: இயேசுவின் ஆடைகள் களையப்படுகின்றன

இதுபோன்றவர்களில் குறிப்பாக எங்களுக்கு அறிமுகமான நபர்களுக்காக மன்றாடுகிறோம்.

இவர்கள் அனைவரையும் நாங்கள் மரியாதையோடு ஏற்றுக்கொள்ளவும், இவர்களிடம் நாங்கள் அன்பையும் இரக்கத்தையும் காட்டிடவும் எங்களுக்கு உதவியருளும்.

உடைகள் களைந்திட உமைத் தந்தீர்

இரத்த மடைகள் திறந்திட மெய் நொந்தீர்

உடைகள் களைந்திட உமைத் தந்தீர்

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

11 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

11 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

மண்டை ஓடு எனப்படும் இடத்திற்கு வந்ததும் அங்கே அவரையும்

வலப்புறம் ஒருவனும் இடப்புறம் ஒருவனுமாக

அக்குற்றவாளிகளையும் அவர்கள் சிலுவைகளில் அறைந்தார்கள்.

அப்போது (இயேசு, "தந்தையே, இவர்களை மன்னியும்.

ஏனெனில் தாங்கள் செய்வது என்னவென்று இவர்களுக்குத்

தெரியவில்லை" என்று சொன்னார்.)   ~லூக்கா 23: 33-34~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

11 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, எங்கள் சமூகத்தில் உள்ள அனைத்துக் குடும்பங்களுக்காகவும் மன்றாடுகிறோம். பலவித காரணங்களால், உடலாலும், உள்ளத்தாலும்,உடைந்துபோனவர்கள், இறப்பு, விவாகரத்து, மற்றும் திருமண வாழ்க்கையில் துரோகம், தனித்துவாழும் பெற்றோர், பெற்றோர் இல்லாமல் வாழும் குழந்தைகள் ஆகிய அனைவருக்காகவும், அவர்களின் குணமளித்தலுக்காகவும் மன்றாடுகிறோம்.

11 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

எங்கள் குடும்பங்களில் உள்ள நோயாளிகள், இறக்கும் தருவாயில் இருப்போர் மற்றும் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்காகப் பலவிதங்களில் தியாக வாழ்வு வாழ்வோர் ஆகியோரை நாங்கள் நினைவுகூருகிறோம்.

அவர்களின் துயரங்களில் நாங்கள் மனமுவந்து முழுவதுமாக அவர்களை அன்பு செய்யும் வரம்வேண்டி உம்மை மன்றாடுகிறோம்

11 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

பொங்கிய உதிரம் வடிந்திடவே

உம்மைத் தொங்கிடச்செய்தார் சிலுவையிலே

பொங்கிய உதிரம் வடிந்திடவே

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

12 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் உயிர் விடுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

12 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் உயிர் விடுகிறார்

"தந்தையே, உம்கையில் என் உயிரை ஒப்படைக்கிறேன்"என்று இயேசு உரத்த குரலில் கூறி உயிர் துறந்தார்.

~லூக்கா 23:46~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

12 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் உயிர் விடுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, இறக்கும் தருவாயில் இருக்கும் அனைவருக்காகவும், குறிப்பாக, இறப்பைக் கண்டு அஞ்சுபவர்களுக்காகவும் மன்றாடுகிறோம். இவர்களுக்குப் பலவழிகளிலும் துணையாக இருக்கும் மருத்துவ உதவியாளர்கள், உடன் கவனித்துக்கொள்வோர் அனைவரையும் நினைவுகூருகிறோம்.

இறப்பு ஒரு முடிவல்ல; ஆனால் விண்ணகவாழ்வுக்கு இதுவே நுழைவாயில் என்பதை நாங்கள் உணர்ந்திட எங்களுக்கு உதவியருளும்.

இன்னுயிர் அகன்றது உமை விட்டு

பூமி இருளில் ஆழ்ந்தது ஒளி கெட்டு

இன்னுயிர் அகன்றது உமை விட்டு

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

13 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் இருந்து இறக்கப்படுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.

அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

மாறாக, என் நெஞ்சம் நிறைவும் அமைதியும் கொண்டுள்ளது;
தாய்மடி தவழும் குழந்தையென
என் நெஞ்சம் என்னகத்தே அமைதியாயுள்ளது.

~திருப்பாடல் 131:2~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

13 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் இருந்து இறக்கப்படுகிறார்

ஆண்டவரே, எங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும், எங்கள் சமூகத்தில் தனிப்பட்ட தேவைகள் உள்ளவர்கள் , மாற்றுத்திறனாளிகள் ஆகியோரை அன்புடன் கவனித்துக் கொள்ளும் உதவியாளர்கள், உறவினர்கள் அனைவருக்காகவும் மன்றாடுகிறோம்.

நாங்கள் அனைவரும் கடவுளின் சாயலிலும் உருவிலும் உருவாக்கப்பட்ட கடவுளின் குழந்தைகள் என்பதை எப்போதும் உணர்ந்துகொள்ள அருள்தாரும்.

13 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் இருந்து இறக்கப்படுகிறார்

பங்கு மக்களாக, அதிச க்களாக, குடும்பம் மற்றும் தனிநபர்களாக எங்களுக்கு உதவியருளும்.

மாற்றுத்திறன் கொண்டவர்களுக்கு நாங்கள் எப்போதும் உதவியும் அன்பும் காட்டிடவும்,

அவர்களின் திறமைகளை அடையாளம் கண்டு எப்போதும் சமூகத்தில் அவர்களை ஒன்று சேர்த்து கொண்டாடிட எங்களுக்கு உதவியருளும்

13 ஆம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் இருந்து இறக்கப்படுகிறார்

துயருற்றுத் துடித்தாள் உளம் நொந்து

அன்னை உயிரற்ற உடலினை மடிசுமந்து

துயறுற்றுத் துடித்தாள் உளம் நொந்து

எனக்காக இறைவா, எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

14 ஆம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

வழி நடத்துனர்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்.
அனைவரும்:
திவ்விய இயேசுவே, உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த தோத்திரம் செய்கிறோம்

14 ஆம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

மாலை வேளையானதும் அரிமத்தியா ஊரைச் சேர்ந்த யோசேப்பு என்னும் பெயர்

கொண்ட செல்வர் ஒருவர் அங்கே வந்தார்.அவரும் இயேசுவுக்குச் சீடராய் இருந்தார்.

அவர் பிலாத்திடம் போய் இயேசுவின் உடலைக் கேட்டார்.

பிலாத்தும் அதைக் கொடுத்துவிடக் கட்டளையிட்டான்.

யோசேப்பு அவ்வுடலைப் பெற்று, தூய்மையான மெல்லிய துணியால் சுற்றி,

தமக்கெனப் பாறையில் வெட்டியிருந்த புதிய கல்லறையில் கொண்டுபோய்

வைத்தார்; அதன் வாயிலில் ஒரு பெருங்கல்லை உருட்டி வைத்துவிட்டுப் போனார்.

~ மத்தேயு 27:57-60~

~அமைதியில் தியானிப்போம்~

14 ஆம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, அண்மையில் அன்புக்குரியவர்களை இழந்து வருந்துபவர்களின் மீது உமது கருணைக் கண்களைத் திருப்பியருளும்.

இறப்பினால், பொருளாதாரத்தாலும், உணர்வாலும் துயரத்தில் இருக்கும் குடும்பங்கள், சிறிய வயதிலேயே பெற்றோரை இழந்தவர்கள், தங்கள் குழந்தைகளை இழந்த பெற்றோர் அனைவருக்காகவும் உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

14 ஆம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

அன்பு காட்ட யாரும் இல்லாமல் இறந்தோர், குறிப்பாக கொவிட் - 19 தொற்றுநோயால் தனிமையில் இறந்தோர், மேலும் அன்புக்குரியவர்களை இழந்து துயரத்தில் இருப்போர் அனைவரையும் நாங்கள் நினைவுகூருகிறோம்.

பிறரை அன்பு செய்திடவும், ஒருவருக்கொருவர் அக்கறைக் காட்டிடவும், நீர் எங்களுக்கென விட்டுச்சென்ற அன்புப் பணியைத் தொடர்ந்து நாங்களும் செய்திட எங்களுக்கு உதவியருளும்.

14 ஆம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

ஒடுங்கிய உமதுடல் பொதியப்பட்டு
நீர் அடங்கிய கல்லறை உமதன்று
ஒடுங்கிய உமதுடல் பொதியப்பட்டு

எனக்காக இறைவா, எனக்காக
இடர்பட வந்தீர் எனக்காக
இடர்பட வந்தீர் எனக்காக

நிறைவு இறைவேண்டல்: அனைவரும்

விண்ணகத் தந்தாய், இத்தவக்காலத்தில் எங்களை நாங்கள் புதுப்பித்துக்கொள்வதோடு, உம்முடைய மகனின் மறையுண்மையான பாடுகள், மரணம் மற்றும் உயிர்ப்பை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் எங்கள் உள்ளங்கள் உம்பக்கம் திரும்பட்டும். உம்மையன்றி எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது.

எங்கள் இதயங்களில் சுடர்விட்டு எரியும் நம்பிக்கை என்னும் அருளுக்காக நன்றி கூறுகின்றோம். தவக்கால ஒழுங்குமுறைகளை வாழ்வதின் வழியாக, தாழ்ச்சி, நீதி, கனிவு , அன்பு ஆகியவற்றை உம்முடைய வார்த்தையின் வழியாக வாழ எங்களுக்கு ஊட்டமளித்தருளும்.

உலகின் எல்லைவரை உம்பெயரை அறிக்கையிட எங்களின் துணிவை புதுப்பித்தருளும்.

உம்தூய ஆவியை அனுப்பி, எங்களை நம்பிக்கையில் பலப்படுத்தவும், நற்செயல்களில் துடிப்போடு ஈடுபடவும் கடவுளின் மக்களாக ஒன்றிணைந்துப் பயணிக்கவும் அருள்தாரும்.

நிறைவு இறைவேண்டல்: அனைவரும்

பாவத்தால் இருளாயிருக்கும் இந்த உலகில் எங்கள் வாழ்வால் ஒளியை ஏந்துபவர்களாக மாற எங்களுக்குக் கற்றுத்தாரும்.தீயோரின் வலையில் நாங்கள் விழாமல் எங்களைக் காத்தருளும்.

உமது ஞானத்தால் எங்களை வழிநடத்தியருளும். இதனால் இந்த உலகில் உப்பாகவும், ஒளியாகவும் இருந்து உம்முடைய பணியை நாங்கள் தொடருவோமாக.

ஆண்டவரே உம் பாதைகளை நாங்கள் அறியச்செய்தருளும்; உம் வழிகளை எங்களுக்குக் கற்பித்தருளும்.

எங்களை உம் உண்மையில் நடக்கச் செய்தருளும்; நீரே எம் கடவுள் எம் மீட்பர்.

இவையாவும் எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்களின் கருத்துகளுக்காக மன்றாடுவோம்.

விண்ணுலகில்...
அருள் நிறைந்த...
தந்தைக்கும் மகனுக்கும் ...

வழிநடத்துனர்:
தந்தை மகன், தூய
ஆவியாரின் பெயராலே

அனைவரும்: ஆமென்.

நிறைவுப் பாடல்

சிலுவையை நிமிர்ந்து பாராயோ அதன்
புதுமையைக் கொஞ்சம் கேளாயோ
உலகமே - 4

1. பாவியை மன்னிக்கும் சிலுவையிது
புது ஆவியைத் தந்திடும் சிலுவையிது
துன்பத்தைப் போக்கிடும் சிலுவை இது - 2
மனத் துயரத்தை நீக்கிடும் சிலுவை இது
சிலுவை இது - 4

2. குறைகளை அகற்றிடும் சிலுவை இது
பல நிறைகளை அளித்திடும் சிலுவை இது
மரணத்தை வென்ற சிலுவை இது 2
பலர் மானத்தைக் காத்த சிலுவை இது
சிலுவை இது - 4

தவக்காலம் 2024
மண்ணுலகிற்கு உப்பும் உலகிற்கு ஒளியும்
ஒன்றிப்பு, பங்கெடுப்பு, மறைத்தூது
Lent
DOA • PUASA • SEDEKAH
LENTEN CAMPAIGN
Archdiocese of Kuala Lumpur
Archdiocesan Office for Human Development
www.aohd.org/lent

நிறைவாக ஒரு சில வார்த்தைகள்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் சிலுவைப் பாதை தொகுப்பை புதிதாக வடிவமைக்கும் இந்த தொடர்ச்சியான திட்டத்தில் என்னுடன் ஒத்துழைத்த பினாங்கு குருத்துவ கல்லூரி, இறை இரக்கத்தின் ஆண்டவரின் பங்கு, தற்போது புனித யோவான் பேராலயம் என்று என்னோடு உடன் பணிசெய்த அனைவருக்கும் எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துகொள்கிறேன்.

இந்தச் சிலுவைப் பாதை பக்திமுயற்சியை உங்களுடைய சிந்தனைக்காக தாராளமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதற்கென நான் எந்த உரிமையையும் கோரவில்லை.

நற்செய்தி அனைவருக்கும் பகிரப்படவேண்டும். வியாபார நோக்கமென்றால் என் அனுமதியைப் பெறவேண்டும். இதில் பயன்படுத்தியுள்ள படங்கள் இணையத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

விவிலிய வசனங்கள் பொதுமொழிபெயர்ப்பு விவிலியத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

நம்முடைய சிலுவையை நம்பிக்கையோடு தூக்கிக்கொண்டு, உயிர்ப்பின் வாழ்வை நோக்கி வழிநடத்தும் இயேசுவைப் பின்தொடர்வோம்

அருள்பணி ஜெராட் திரவியம் (gerardtheraviam@stjohnkl.com.my) பங்குத் தந்தை நற்செய்தியாளர் புனித யோவான் பேராலயம், கோலாலம்பூ