20 செபிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

படம் 20.1 - கெத்சமனி தோட்டத்தில் இயேசு

இறுதி இராவுணவின் பின் இயேசு தமது திருத்தூதருடன் வழமைபோல் ஒலிவ மலைக்குச் சென்றார். இன்னும் சிறிது நேரத்தில் இதுவரை தன்னுடன் இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொண்ட யூதாசினால் தலைமைக் குருக்களுக்குத் தான் காட்டிக்கொடுக்கப்படுவதையும் அதன் பின் அனுபவிக்கப்போகும் வேதனைகளையும் அவர் நன்கு அறிந்திருந்தார். அதிக துயரமும் மனக்கலக்கமும் அடைந்த இயேசு முழந்தாள்படியிட்டு இறை தந்தையிடம் இவ்வாறு வேண்டினார்.

''தந்தையே உமக்கு விருப்பமானால் இத் துன்பக் கிண்ணத்தை என்னிடமிருந்து அகற்றும். ஆனால் என் விருப்பப்படி அல்ல, உம் விருப்பப்படியே நிகழட்டும்''
(லூக் 22 : 42)

இயேசுவின் வாழ்விலே செபம் ஒரு கட்டாயமான - முக்கியமான பகுதியாக இருந்தது. வேதனை, தனிமையின்போதும் மேலும் விடைகாண முடியாத பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும்போதும், செபத்தின் மூலம் அவர் தெளிவு பெற்றார். அதன் மூலம் தந்தைக்கும் மகனுக்குமிடையே ஒரு நெருங்கிய உறவு வளர்ந்தது. இந்த - செப உறவு தந்தை அவருக்கு அளித்த பணியை செவ்வனே அவர் நிறைவேற்றுவதற்குக் காரணமாயிருந்தது.

இயேசு செபித்த சந்தர்ப்பங்கள் சில

★ திருமுழுக்குப் பெறும்போது

''இயேசுவும் திருமுழுக்கு பெற்று இறைவனிடம் வேண்டிக் கொண்டிருந்த போது''

(லூக் 3:21)

★ குணமளிப்பதற்கு முன்

''அவரோ ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத இடங்களுக்குச் சென்று தனித்திருந்து இறைவனிடம் வேண்டி வந்தார்.''

(லூக் 5:16)

★ திருத்தூதரை தேர்ந்தெடுக்கும்போது

''அவர் வேண்டுவதற்காக ஒரு மலைக்குப் போனார். அங்கு கடவுளிடம் வேண்டுதல் செய்வதில் இரவெல்லாம் செலவிட்டார்''

(லூக் 6:12)

★ பேதுருவின் அறிக்கை

''இயேசு தனித்து இறைவனிடம் வேண்டிக் கொண்டிருந்த போது சீடர் மட்டும் அவரோடிருந்தனர். அப்போது அவர்களிடம் ''நான் யார் என மக்கள் சொல்கிறார்கள்?'' என்று கேட்டார்.

(லூக் 9 :18)

★ தோற்றம் மாறுதலின் முன்

''அவர் பேதுருவையும் யோவானையும் யாக்கோபையும் கூட்டிக்கொண்டு இறைவனிடம் வேண்டுவதற்காக ஒரு மலை மீது ஏறினார்.''

(லூக் 9:28)

தினமும் செபிக்கும்போது,

1. எமது தேவைக்கேற்ப சுயமாக சொல்லும் செபம்
2. பல்வித சந்தர்ப்பங்களில் செபிப்பதற்கு திருச்சபையால் எமக்கு தந்திருக்கும் செபம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

எப்போதும் பயன்படுத்தப்படும் (பொது) செபங்கள் சில

★ துயிலெழும்போது (காலைச் செபம்)

அனைத்தையும் படைத்து ஆண்டு நடத்தும் இறைவா, உமது இரக்கத்தினால் நான் பெற்றுக்கொண்ட அனைத்து வரங்களுக்காகவும் சிறப்பாக கடந்த இரவிலே எந்தவித ஆபத்துமில்லாமல் என்னை பாதுகாத்தமைக்காக உமக்கு பலமுறை நன்றி கூறுகிறேன். உமது கட்டளைகளைத் தவறாது இன்றைய நாளில் கடைப்பிடிப்பதாக வாக்களிப்பதோடு எனது சொல், செயல், சிந்தனையனைத்தையும் உமக்கு ஒப்புக் கொடுக்கிறேன் இன்று முழுவதும் என்னை உமது பிரசன் னத்தினால் வழிநடத்தியருளும். அவ்வாறே எனது உடல், உயிருக்கு ஆபத்தில்லாது உமது சித்தத்தின்படி மறைக்கேற்ப வாழ்ந்து விண்ணக பேரின்பத்தை நான் அடைய உமது இரக்கத்தைத் தந்தருளும் ஆமென்.

இச்செபத்தின் மூலம்

- ★ கடந்த இரவில், தமது வாழ்வை அனைத்துத் தீமைகளிலிருந்தும் பாதுகாத்ததற்காக இறை தந்தைக்கு நன்றி கூறுவர்.
- ★ புதிய நாளிலே இறை கட்டளைக்கேற்ப வாழ்ந்து சொல், சிந்தனை, செயலால் நல்லது மட்டுமே செய்வதாக இறை தந்தைக்கு வாக்களிப்பர்.
- ★ புதிய நாளைத் தொடங்கிய வேளையிலிருந்து முடிகின்ற வேளைவரை தம்மைப் பாதுகாக்குமாறு இறை தந்தையை வேண்டுவர்.

★ இறைவேண்டலை கற்றுக் கொடுக்கும் முன்

இயேசு ஓரிடத்தில் இறைவனிடம் வேண்டிக் கொண்டு இருந்தார். அது முடிந்ததும் அவருடைய சீடர்களில் ஒருவன், ''ஆண்டவரே.................. எங்களுக்கும் இறைவனிடம் வேண்டக் கற்றுக்கொடும்'' என்றார்.

(லூக் 11:1)

சிலுவை மரத்தில் தொங்கியபோது இயேசு இவ்வாறு கூறினார்.

''தந்தையே, இவர்களை மன்னியும். ஏனெனில் தாங்கள் செய்வது என்ன வென்று இவர்களுக்குத் தெரிய வில்லை

(லூக் 23:34)

''தந்தையே, உம் கையில் என் உயிரை ஒப்படைக் கிறேன்''

(லூக் 23:46)

செப வாழ்வின் முக்கியத்துவம் பற்றி இயேசு தந்த உயர்ந்த முன்மாதிரிகையை கிறிஸ்த வர்களாகிய நாமும் பின்பற்ற வேண்டும். அதன்மூலம் இறை சித்தத்தை புரிந்துகொள்ள எம்மால் முடியும். அதனால் எமது தேவைகளை இறை ஆசீருடன் நிறைவேற்றலாம். மனிதனின் வாழ்வு உயிர்மூச்சை உள்ளெடுத்து, வெளியேற்றுவதில்தான் தங்கி யுள்ளது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அச்செயற்பாட்டிற்கு அசௌக ரியம் ஏற்படும்போது வாழ்வை இழக்க நேரிடுகிறது. அவ்வாறே கிறிஸ்தவர்களாகிய எமக்கு செப வாழ்வு மிக முக்கிய தேவையாக இருக்கிறது. செபத்திலிருந்து நாம் விலகும்போது இறை தந்தையிடம் இருந்து நாம் விலகுகிறோம். அவ்வேளையில் எமது ஆன்மீக வாழ்வு பலயீனமடைந்து எமது கிறிஸ்தவ மதிப்பீடுகள் எம்மில் நலிவடைகின்றன. அதனால் செபத்தை எமது வாழ்வில் மிக முக்கிய அங்கமாகக்கொண்டு தினமும் செபிக்க வேண்டும்.

★ பாடசாலைக்கு அல்லது பயணம் செல்வதற்கு முன்

காவல் தூதருக்கு செபம்

படம் 20.2 - காவல் தூதர்

எனது காவல் தூதரே, தேவ கிருபையால் உம்மிடத்தில் ஒப்படைக்கப்பட்ட எனக்கு இன்று ஞான வெளிச்சம் தந்து என்னை காத்து நடத்தியருளும், ஆமென்.

இச் செபத்தின் மூலம்

★ காவல் தூதரின் பாதுகாப்புக்கு ஒப்படைக் கப்பட்ட வேளையிலிருந்து சகல தீமைகளிலிருந்தும் விபத்துகளிலிருந்தும் தம்மைப் பாதுகாக்குமாறு வேண்டுவர்.

★ உணவு உட்கொள்வதற்கு முன் / பின் செபம்

உட்கொள்வதற்கு முன்

ஆண்டவரே எம்மையும் இந்த உணவையும் ஆசீர்வதித் தருளும். நீர் தந்த இந்த உணவுக்காக உம்மைப் போற்றுகின்ற அதேவேளை இன்று பசியாக இருப்ப வர்களையும் போஷிக்குமாறு உம்மை மன்றாடுகின்றோம். இந்த உணவைத் தயாரித் தவர்களையும் ஆசீர்வதித் தருளும். ஆமென் (பரலோக மந்திரம் சொல்லவும்)

படம் 20.3 - உணவுக்கு முன் செபம்

உணவு உட்கொண்ட பின்

ஆண்டவரே, எமது பசியைப் போக்க நீர் தந்த இந்த உணவுக்காவும் மற்றும் அனைத்து நன்மைக்காகவும் உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். பசியால் வாடுவோரை போஷித்தருளும். இறந்த ஆன்மாக்களுக்கு இளைப்பாற்றியை அளித்தருளும். ஆமென்.

இச் செபங்களின் மூலம்

- ★ இறைவனின் இரக்கத்தினால் கிடைக்கப்பெற்ற உணவுக்காக அவருக்கு நன்றி கூறுவர்.
- ★ உணவையும் அதனை உட்கொள்ளும் தம்மையும் ஆசீர்வதிக்குமாறு இறை தந்தையை வேண்டுவர்.
- ★ உணவைத் தாயரித்தவர்கள், அதற்காக உழைத்தவர்களை ஆசீர்வதித்து பாதுகாக்குமாறும்.
- ★ வாழ்வோரை ஆசீர்வதிக்குமாறும்
- ★ இறந்தவர்களுக்கு நித்திய இளைப்பாற்றியைத் தந்தருளுமாறு இறை தந்தையை வேண்டுவர்.

வேறு பணிகள் அல்லது (பாடம்) படிப்பதற்கு முன்

★ தூய ஆவியானவரின் செபம்

படம் 20.4 - படிக்கும் முன் செபித்தல்

தலைவர் :- தூய ஆவியே எழுந்தருளி வாரும். உமது விசுவாசிகளின் இதயங்களை நிரப்பியருளும்.

மற் :- உமது நேசத்தின் அக்கினியை அவர்களிடத்தில் பற்றி எரியச் செய்தருளும்

மற் :- ஆண்டவரே, உமது தூய ஆவியை எங்களிடத்தில் அனுப்பியருளும்.

தலைவர் :- அப்போது எங்கள் இதயங்கள் புதுப்பிக்கப்படும்.

செபிப்போமாக

தூய ஆவியின் ஒளியினால் விசுவாசிகளின் இருதயங்களைப் புதுப்பித்தருளிய இறைவா / நாங்களும் அதே தூய ஆவியின் வரத்தினால் நல்லவைகளை விரும்பவும் அவருடைய ஆறுதலை எப்போதும் பெற்று அக்களிக்கவும் பண்ணியருளும்ஃ இந்த மன்றாட்டை எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்துநாதர் வழியாக எமக்குத் தந்தருளும், ஆமென்

இச் செபத்திள் மூலம்

- ★ தூய ஆவியில் நம்பிக்கை கொள்வோர் அவரினால் நிரப்பப்பட வேண்டுமென செபிப்பர்.
- ★ அனைத்தையும் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதற்கான வலிமையைக் கேட்பர்.
- ★ தூய ஆவியின் வரத்தினால் ஊட்டம் பெற்று மகிழ்ச்சியான வாழ்வை உரிமையாக்கிக்கொள்வதற்காக வரம் வேண்டுவர்.

★ இரவு நித்திரைக்குச் செல்லும் முன்

இரவு செபம்

படம் 20.3 - இரவு செபம் சொல்லுதல்

மனிதருக்கு மீட்டைப் பெற்றுத்தந்த இயேசுவே, இன்றைய நாளிலே நான் செய்த அனைத்து பாவங்களையும் மன்னித்து சடுதி மரணம், சகல பொல்லாப்புக்கள், அலகையின் மாயைகளுக்கு நான் இடம் கொடாது எனது உடலுக்கும் உயிருக்கும் எந்த தீங்குமின்றி காலையில் நான் துயில் எழுந்து உம்மைப் புகழ்வதற்கு வரமளித்தருளும், ஆமென்.

இச் செபத்தின் மூலம்,

- ★ அன்றைய நாள் ஆரம்பத்திலிருந்து முடியும் வரை தாம் செய்த பிழைகளுக்காக இயேசுவிடம் மன்னிப்புக் கேட்பர்.
- ★ இரவில் சடுதி மரணம், சகல பொல்லாப்புக்கள், தீய கனவுகள், அலகையின் மாயைகளிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாக்குமாறு இயேசுவைக் கேட்பர்.
- ★ நித்திரை விட்டெழுந்து புதிய நாளுக்காக இயேசுவுக்கு நன்றி கூறும் திறனை வேண்டுவர்.

இந்த பொதுச் செபங்களை நாம் பயன்படுத்தும்போது, அவற்றைச் சரியாக மனப்பாடம் செய்து நம்பிக்கையுடன் அவற்றை செபிக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு

1. இயேசு செபித்த சந்தர்ப்பங்கள் நான்கினை எழுதுக.
2. நீர் தினமும் செபிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் ஐந்தை எழுதுக.
3. மேற்குறிப்பிட்ட பொதுச் செபங்களை மனப்பாடம் செய்து ஆசிரியருக்கு ஒப்புவிக்குக.

வாழ்க்கைக்கு........

உணவு உட்கொள்ளும் முன் / உட்கொண்ட பின் சொல்லும் செபங்களை எமது உணவு அறை மேசைக்கருகில் எழுதி தொங்கவிடுவோம். உடல், ஆன்மீக ரீதியில் எம்மைப் போஷிக்கும் இறை தந்தைக்கு குடும்பமாக நன்றி கூறுவோம்.