

## നമസ്കാരം - വ്യാഴാഴ്ച

ദൈവമായ കർത്താവേ, നിന്റെ പരിശുദ്ധ തിരുനാമത്തിൽ ഒരുമിച്ച് കൂടിയിരിക്കുന്ന നിന്റെ അടിയന്തരമായും ആരാധകരെയും അനുഗ്രഹിക്കേണമേ എന്നു നിന്നോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ ആത്മീയ ആയുധം അണിയുമാറാകേണമേ. സ്നേഹവും ഐക്യവും ധരിക്കുമാറാകേണമേ. പിശാചിനെയും അവന്റെ സേനയെയും ഞങ്ങൾ ജയിക്കുമാറാകേണമേ. നിന്റെ ആത്മീയ മേശയിങ്കൽ ഞങ്ങൾ ആനന്ദിക്കുമാറാകേണമേ. നിന്റെ കരുണയാൽ ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങൾ പരിഹരിക്കയും കുറ്റങ്ങളെ ക്ഷമിക്കയും തെറ്റുകളെ നീക്കിക്കളയുകയും ചെയ്യുമാറാകേണമേ. കർത്താവേ, നിന്റെ തിരുവിലാവിൽ നിന്നു ഒഴുകിയ രക്തത്താൽ നിന്റെ പരിശുദ്ധ സഭയ്ക്ക് സമാധാനം കൊടുക്കേണമേ. ഞങ്ങളുടെ കർത്താവേ, നിന്റെ വലത്തു തൂക്കരം നീട്ടി നിന്റെ കൃപയാൽ ഞങ്ങളെയെല്ലാവരെയും അനുഗ്രഹിക്കേണമേ. നിന്റെ കരുണയാൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകളെ സ്വീകരിക്കേണമേ. നിന്റെ സ്ത്രീബാധയുടെ അടയാളത്താൽ ഞങ്ങളുടെ ആയുസ്സിനെ കാത്തുകൊള്ളേണമേ. വെടിപ്പിന്റെയും വിശുദ്ധിയുടെയും സുഗന്ധം ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉയരുമാറാകേണമേ. ഞങ്ങൾ മൂടാതെ നിന്നെ പുകഴ്ത്തുകയും സ്തുതിക്കുകയും ചെയ്യുമാറാകേണമേ. പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധരുഹായുമായുള്ളോവേ, നിന്റെ തിരുനാമം സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലും വാഴ്ത്തപ്പെട്ടതും പുകഴ്ത്തപ്പെട്ടതുംമാകുന്നു. ഹോശോ..... ആമ്മീൻ.

### 102-ാം മസ്മൂർ

1. യഹോവേ എന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കേണമേ; എന്റെ നിലവിളി അവിടുത്തെ സന്നിധിയിൽ എത്തട്ടെ.

2. എന്റെ കഷ്ടദിവസത്തിൽ തിരുമുഖം എനിക്കു മറയ്ക്കരുതേ; ഞാൻ വിളിക്കുമ്പോൾ ചെവി ചായ്ച്ചുകേൾക്കുകയും വേഗത്തിൽ ഉത്തരമരുളുകയും ചെയ്യേണമേ.
3. എന്റെ നാളുകൾ പുകപോലെ മാഞ്ഞുപോകുന്നു; എന്റെ അസ്ഥികൾ തീക്കൊള്ളിപോലെ എരിയുന്നു.
4. എന്റെ ഹൃദയം പുല്ലുപോലെ വാടിയിരിക്കുന്നു; ഭക്ഷണം കഴിപ്പാൻ ഞാൻ മറന്നുപോകുന്നു.
5. ഉച്ചത്തിലുള്ള ഞരക്കം നിമിത്തം ഞാൻ എല്ലാം തോലുമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.
6. ഞാൻ മരുഭൂമിയിലെ വേഴാമ്പലും ശൂന്യ പ്രദേശത്തിലെ മുങ്ങാപോലെയും ആകുന്നു.
7. എനിക്കു ഉറക്കമില്ല; പൂരമുകളിൽ തനിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കുരികിൽ പോലെ ആകുന്നു.
8. ശത്രുക്കൾ എന്നെ നിരന്തരം നിന്ദിക്കുന്നു; വൈരികൾ എന്റെ പേർചൊല്ലി ശപിക്കുന്നു.
9. ഞാൻ അപ്പംപോലെ ചാരം തിന്നുന്നു; എന്റെ പാനീയത്തിൽ കണ്ണുനീർ കലർത്തുന്നു.
10. അവിടുത്തെ രോഷവും ക്രോധവും നിമിത്തം തന്നെ; അവിടുന്ന് എന്നെ എടുത്ത് എറിഞ്ഞുകളഞ്ഞുവല്ലോ.
11. എന്റെ നാളുകൾ സായാഹ്ന നിഴൽപോലെ കടന്നുപോകുന്നു. ഞാൻ പുല്ലുപോലെ ഉണങ്ങിപ്പോകുന്നു.
12. യഹോവേ, അങ്ങ് നിത്യതയോളം സിംഹാസനസ്ഥനാണ്; അങ്ങയുടെ നാമം തലമുറകളോളം നിലനിൽക്കുന്നു.
13. അവിടുന്ന് എഴുന്നേറ്റ് സിയോനോട് കരുണ കാണിക്കും; അവളോട് ദയ കാണിക്കുവാനുള്ള സമയം, നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട സമയം തന്നെ വന്നുവല്ലോ.
14. അവിടുത്തെ ദാസന്മാർക്ക് അവളുടെ കല്ലുകളോട് പ്രിയം തോന്നുന്നു; അവളുടെ ധൂളിയോട് അവർക്ക് അലിവു തോന്നുന്നു.
15. ജാതികൾ യഹോവയുടെ നാമത്തെയും ഭൂമിയിലെ സകല രാജാക്കന്മാരും അങ്ങയുടെ മഹത്വത്തെയും ഭയപ്പെടും.

16. യഹോവ സീയോനെ വീണ്ടും പണിയുകയും തന്റെ മഹത്വത്തിൽ പ്രത്യക്ഷനാവുകയും ചെയ്യും.
17. അഗതികളുടെ പ്രാർത്ഥന അവിടുന്ന് കേൾക്കും; അവരുടെ പ്രാർത്ഥന അവിടുന്ന് നിരസിക്കയില്ല.
18. വരുംതലമുറകൾക്കായി ഇത് എഴുതപ്പെട്ടത്; ഇനി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു ജനം യഹോവയെ സ്തുതിക്കട്ടെ.
19. തടവുകാരുടെ ഞരക്കം കേൾപ്പാനും മരണത്തിനു വിധിക്കപ്പെട്ടവരെ മോചിപ്പിക്കുവാനും വേണ്ടി-
20. യഹോവ ഉന്നതത്തിലുള്ള തന്റെ വിശുദ്ധ മന്ദിരത്തിൽ നിന്ന്, സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് തന്നെ ഭൂമിയിലേക്കു നോക്കി.
21. അങ്ങനെ ജനതകളും രാജ്യങ്ങളും യഹോവയെ ആരാധിക്കുവാൻ ഒരുമിച്ചു കൂടുമ്പോൾ
22. യഹോവയുടെ നാമം സീയോനിലും അവിടുത്തെ സ്തുതി യെരൂശലേമിലും പ്രസ്താവിക്കപ്പെടും.
23. വഴിയിൽ വെച്ച് അവിടുന്ന് എന്റെ ബലം ക്ഷയിപ്പിച്ചു. അവിടുന്ന് എന്റെ നാളുകളെ വെട്ടിച്ചുരുക്കി.
24. അപ്പോൾ ഞാൻ പറഞ്ഞു; എന്റെ ദൈവമേ ആയുസ്സിന്റെ മധ്യത്തിൽ വെച്ച് എന്നെ എടുത്തു കളയരുതേ; അവിടുത്തെ സംവത്സരങ്ങൾ തലമുറതലമുറയായി തുടരുന്നുവല്ലോ.
25. ആദിയിൽ അങ്ങ് ഭൂമിക്ക് അടിസ്ഥാനമിട്ടു; ആകാശം അവിടുത്തെ കൈവേലയത്രേ.
26. അവ നശിച്ചുപോകും; അങ്ങോ നിലനിൽക്കും; ഒരു വസ്ത്രംപോലെ അവ പഴകി ദ്രവിച്ചുപോകും ഉടുപ്പുമാറ്റുന്നതുപോലെ അങ്ങ് അവയെ നീക്കിക്കളയും.
27. അവിടുന്ന് മാറ്റമില്ലാത്തവൻ; അവിടുത്തെ സംവത്സരങ്ങൾക്കു മാറ്റമില്ല.
28. അവിടുത്തെ ദാസന്മാരുടെ മക്കൾ അങ്ങയുടെ സന്നിധിയിൽ വസിക്കും; അവരുടെ സന്തതി അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ നിലനിൽക്കും. ദൈവമേ സ്തുതി നിനക്കു യോഗ്യമായിരിക്കുന്നു. ബാറെക്മോർ.

- പ. പീതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധരുഹായ്ക്കും സ്തുതി.
- ജ. ആദിമുതൽ എന്നന്നേക്കും തന്നെ - ആമ്മീൻ.

**എനിയോനൊ**

1. ദൈവം വാഗ്ദത്തം ചെയ്തിരിക്കുന്ന നോമ്പാൽ ഏകമായ സ്തുതിയോടെ നാം അപേക്ഷിക്കണം. തന്റെ സമാധാനം നമ്മിൽ വാഴുകയും സന്തോഷത്തോടെ തന്നെ നാം സ്തോത്രം ചെയ്യുകയും വേണം.
2. വെടിപ്പോടെ നാം നോമ്പുനോക്കുകയും ദിഷ്ടി കോർക്കായി കൈകൾ നീട്ടിക്കൊടുക്കുകയും ചെയ്യണം. കർത്താവു നോമ്പുമൂലം നിരപ്പാക്കുകയും തന്റെ സമാധാനം നമ്മുടെയിടയിൽ വാഴുകയും ചെയ്യും.
3. നമ്മുടെ നോമ്പ് നമ്മുക്കു കുറ്റകാരണമാകയോ നാം സ്വയം കുറ്റക്കാരനാകയോ ചെയ്യാതിരിപ്പാനായിട്ട്, നമ്മുടെ നാവ് അന്യായം ഒഴിഞ്ഞ് ഉപവസിക്കുകയും നമ്മുടെ സഹോദരന്മാരുടെ കുറവുകൾ പരസ്യമാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യണം.
4. നിന്റെ വായ് ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും, അന്യായത്തിൽനിന്നും ശരിയായി ഉപവസിക്കണം. നിന്റെ നോമ്പ് കുറ്റകരമാകാതിരിപ്പാൻ നിന്റെ നാവിനെ നോമ്പോടൊന്നിച്ച് കീഴടക്കുക.
5. രാജ്യഭൃത്യന്മാരെ! നിങ്ങളുടെ യജമാനൻ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ച നോമ്പിൽ സന്തോഷിച്ച് ആനന്ദിപ്പിൻ. അതു തോറ്റു പോകാത്ത ആയുധമാകുന്നു. അത് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച ഉത്തമനായവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.  
സ്തൗമെൻകാലോസ്... കുറിയേലായിസ്സോൻ

**പ്രോമ്യോൻ**

ത്രിത്വമായി അറിയപ്പെടുകയും ആരാധിക്കപ്പെട്ട് സ്തുതിക്കപ്പെടുകയും മാലാഖമാരാലും മൺമയരായ മനുഷ്യരാലും പുകഴ്ത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ത്രിയേക ദൈവത്തിനു സ്തുതി. തനിക്കു കഴിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനാ

ശുശ്രൂഷയുടെ ഈ നേരത്തും നമ്മുടെ ആയുസ്സിന്റെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും സ്തുതിയും ബഹുമാനവും വന്ദനവും യോഗ്യമായിരിക്കുന്നു. ഹോശോ.... ആമ്മീൻ.

**സെദാ**

ദൈവമായ കർത്താവേ, തിരുസന്നിധിയിൽ കഴിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകളും അപേക്ഷകളും നിനക്കു പ്രസാദകരമായിരിക്കണമേ. നിന്റെ ദയാതിരേകത്താൽ ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങളെയും കുറ്റങ്ങളെയും ക്ഷമിക്കേണമേ. മ്ശിഹാരാജാവേ, നിന്റെ കരുണയാകുന്ന വാതുക്കൽ എപ്പാഴും ഞങ്ങൾ മുട്ടി വിളിക്കുന്നു. ഐശ്വര്യമേറിയ നിന്റെ ശ്രീഭണ്ഡാരത്തിൽ നിന്നു കരുണയും മനോഹൃണവും ഞങ്ങൾ യാചിക്കുന്നു. കർത്താവേ, നിന്നിൽ ഞങ്ങൾ ശരണപ്പെട്ടവരാണല്ലോ, ഞങ്ങളെ നീ സഹായിക്കേണമേ. നിന്നെ ഞങ്ങൾ ഏറ്റു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരാണല്ലോ, ഞങ്ങളെ നീ ലജ്ജിപ്പിക്കരുതേ. കർത്താവേ, നിന്റെ പള്ളികളുടെ സമാധാനത്തിനുവേണ്ടിയും ആശ്രമങ്ങളുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കുവേണ്ടിയും നിന്നോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു. പട്ടക്കാറെ കാത്തുകൊള്ളേണമേ. മാനസാന്തരപ്പെടുന്ന പാപികളോടു ക്ഷമിക്കേണമേ. ദാനധർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ധനികരെ ഉത്സുകരാക്കേണമേ. ദരിദ്രരെ സംരക്ഷിക്കേണമേ. വിധവകളെ പോറ്റേണമേ. അനാഥരെ വളർത്തേണമേ. വൃദ്ധരെ താങ്ങിക്കൊള്ളേണമേ. നിന്റെ സ്ത്രീബാധാൽ പൈതങ്ങളെ കാത്തുകൊള്ളേണമേ. ചിതറിപ്പോയവരെ കൂട്ടിച്ചേർക്കേണമേ. തെറ്റിപ്പോയവരെ തിരികെ വരുത്തേണമേ. സർവ്വവംശങ്ങളെയും നീ വിധിക്കുന്നതായ ആ ദിവസത്തിൽ ഞങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ. ഞങ്ങൾ നിനക്കും നിന്റെ പിതാവിനും നിന്റെ പരിശുദ്ധരുഹായ്ക്കും സ്തുതിയും സ്തോത്രവും കരേറ്റിക്കൊള്ളുന്നു. ഹോശോ..... ആമ്മീൻ.

**കോലൊ**

ദാനിയേൽ അവന്റെ നോമ്പാൽ സിംഹങ്ങളെ ജയിച്ചു. ഹനനിയായ ആദിയായ പൈതങ്ങളും തീച്ചുള്ളയെ കെടുത്തി. ഏലിയായും രഥത്തിൽ ആകാശത്തിലേക്ക്

കരേറി. യോഗ്യവായും ആകാശത്തട്ടിൽ സൂര്യനെയും ചന്ദ്രനെയും വിലക്കി. നോമ്പിലും നമസ്കാരത്തിലും സന്തോഷപൂർവ്വം താത്പര്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവനു ഭാഗ്യം. മോക്ഷവും സന്തോഷങ്ങളുടെ മണവറയും അവനായിട്ടു തുറക്കപ്പെടുന്നു.

സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കു പ്രവേശിപ്പാൻ ഞങ്ങളുടെ ആത്മാക്കൾക്ക് ആത്മീയ ചിറകുകൾ നൽകുന്ന വെണ്മയേറിയ നോമ്പ് ഇതാകുന്നു. ആകയാൽ നീ പരിപാകതയുള്ളവനും നിർമ്മലനും സ്നേഹപൂർണ്ണനും ആയിരിക്കുക. നിന്റെ വായ് അന്യായത്തിൽ നിന്നും നിന്റെ ഹൃദയം വഞ്ചനയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കട്ടെ. നിന്റെ സഹോദരന്മാരോടു നീ സ്നേഹമുള്ളവനും ആയിരിക്കുക. അപ്പോൾ കർത്താവ് നിന്റെ അപേക്ഷ കേൾക്കയും നിന്നോടു കരുണചെയ്കയും ചെയ്യും.

കർത്താവേ ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് സഹായം ചെയ്യേണമേ.

**കോലൊ (ഗീതം)**

കൃഷ്ണായ

ഈശോ നാഥാ ദൈവത്തിൻ-കുഞ്ഞോടേ ഞങ്ങൾ  
 സ്നേഹം നിന്മേൽ വച്ചിടുവാൻ-കൃ-പയരുളണമേ നീ  
 നീചര സ്നേഹി-ച്ചീ ലോകം തന്നിൽ,  
 നീചരിൻ വേഷമെടുത്തവതരിച്ചോൻ നീ  
 നാശത്തിൽ നിന്നീ കുലത്തെ-ഉദ്ധ-രിച്ചിടുവാൻ  
 ക്രൂശിൽ ജീവൻ വെടിഞ്ഞൊരു-സ്നേഹം ഗ്ര-ഹിച്ചടിയാർ  
 ഹാലേലൂയ്യാ-ഊ-ഹാലേലൂയ്യാ - ബാറെക്മോർ  
 ശുബഹോ ലാബോ ലബ്റോ വൽ-റൂഹോ കാദീശൊ.  
 മെൻഓലം വാദാമ്മോൽ ഓലം ഒൽമ്മീൻ ആമ്മീൻ.  
 പാപത്തിന്നുടെ നാശത്തിൽ-വീണവരാം ഞങ്ങളെ  
 താപത്തോടു ദർശിച്ചുടനെ-വീണ്ടീടുവാനായ്  
 ഏകജാതനാം നിൻ-ഓമനയാം സുതനെ  
 ഏകിയോനെ നിൻ-സ്നേഹം ഏമ്മാത്രം  
 അടിയാർ നിന്നുടെ അടിമകളായ്- സേവ ചെയ്തെന്നും  
 ഹൃദിമോദത്തോടു തിരുമുമ്പിൽ ജീവി-ച്ചിടുവാൻ  
 ഹാലേലൂയ്യാ-അരുൾക-നിൻ കൃപയെ  
 മൊനിയോറാഹേ-മ്മേലൈനു ആദാറെൻ .....

### കോലോ

കർത്താവേ, ഞങ്ങൾ കടങ്ങളുടെയും പിഴകളുടെയും ഒരു വയലായിതീർന്നിരിക്കുന്നു. നല്ലവനും നിഷ്കളങ്കനുമായ കർഷകനേ, നിന്റെ വയലിൽ നിന്നു കളകളെ വേരോടെ പറിച്ച് കളയേണമേ. പിശാചിനോടൊരുമിച്ചു ഞങ്ങൾ വേലചെയ്‌വാനായി അവൻ അവന്റെ നുകത്തിൽ കീഴിൽ ഞങ്ങളെ പൂട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്നു. കർത്താവേ, നിന്റെ ദാസരായ ഞങ്ങളിൽ നിന്നു അവന്റെ നുകം തകർക്കേണമേ.

വരുവീൻ, മാലിന്യമില്ലാത്ത ഹൃദയത്തോടും വെടിപ്പും വിശുദ്ധിയുമുള്ള ശരീരത്തോടും കൂടി രാജാധിരാജന് വിവേക പൂർണ്ണമായുള്ള കാഴ്ചകൾ സമർപ്പിക്കാം. നമ്മുടെ കർത്താവ് തന്റെ പിതാവിന്റെ മഹത്വത്തിൽ വരുമ്പോൾ തന്റെ ദർശനത്തിന് നമ്മെയോഗ്യരാക്കിത്തീർക്കട്ടെ.

നോമ്പുകാരേ! നിങ്ങളുടെ അധ്വാനങ്ങളാൽ സ്തുതിയും നിങ്ങളുടെ സുകൃതനടപടികളാൽ സ്തോത്രവുമാകുന്ന സൽഫലങ്ങൾ ദൈവത്തിന് അർപ്പിപ്പിൻ. താൻ നിങ്ങളിൽ വസിപ്പാനായി നിങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങളെയും ആത്മാക്കളെയും ശുദ്ധീകരിപ്പിൻ.

സത്യത്തിന്റെ നാഥനായ ദൈവമേ, നിന്റെ രക്തത്താൽ ഞങ്ങളെ സ്വാതന്ത്ര്യപ്പെടുത്തേണമേ. ഞങ്ങൾ നിന്റേതായി തീരുമാറാകേണമേ. പിശാച് ഞങ്ങളെ നടത്തി. അവന്റെ ഉപായത്താൽ ഞങ്ങൾ അവനോടൊന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്നു. ഞങ്ങളെ ജീവിപ്പിക്കുവാൻ വന്ന വലിയ രക്ഷകനേ, നിന്റെ കോട്ടയ്ക്കുള്ളിലേക്കു ഞങ്ങൾ പ്രവേശിച്ചു അവിടെ ഞങ്ങൾ മറയ്ക്കപ്പെടുമാറാകേണമേ. ജീവിത തുറമുഖത്തേക്കു ഞങ്ങളെ കൊണ്ടുചെന്നു ആക്കുകയും ചെയ്യേണമേ.

കർത്താവേ, ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിച്ച്, ഞങ്ങൾക്കു സഹായം ചെയ്യേണമേ.

## ഗീതം

(തൌ-നിമാർ-രീതി)

നീതിപുണ്യം ധരിച്ചവരാം-വിശുദ്ധരെ നാം ഓർക്കയിൽ  
 നാഥനു നാം കൂട്ടമായ് - പാടിക്കേണം സ്തുതിയേ  
 ആയവരിൽ ആദ്യൻ-അഥാം സുതൻ മുശെ  
 നിബിയരിൽ ദാ-നിയേൽ ഏശായാ-യും...  
 ബാബെലെ ജയിച്ച-ബാലകരാംമുവർ  
 സഹദേന്മാരിൽ ആദ്യൻ പരിശുദ്ധസ്തേ-ഫാനോസും  
 ഇവർ നടുവിൽ കൂടെ-ഈ സഭയിൽ സ്ഥാപകൻ  
 ഇന്ത്യയിൽ ഗുരുവാം മാർത്തോമ്മാ ശ്ലീഹായും ബാറെക്മോർ

*ശുബഹോ ലാബോ ലബ്റോ വൽ-റുഹോ കാദീശൊ,  
 മെൻഓലം വാദാമ്മോൽ ഓലം ഒൽ-മ്മീൻ ആമ്മീൻ.*

തിരുസഭതൻ താർക്കികരോ-ടൂര ചെയ്യുന്നതി വിധം  
 എൻ പണി കീപ്പാമേൽ - പന്തിരു ശ്ലീ-ഹന്മാർ തുൺ  
 മേൽപ്പണിയായെന്നിൽ-സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടോർ  
 അതി മഹത്തായ രക്തത്താൽ-വിശുദ്ധരായ് തി-ർന്നവരത്രെ  
 നിബിയന്മാരിൽ എൻ നില-ശ്ലീഹന്മാരിലെൻ സ്ഥിരത  
 ബലമേറും കോട്ടയായ്-സഹദേന്മാർ സ്ഥാപിതമെന്നിൽ  
 ഈ വിധ പൂർണ്ണഗൃഹമായ് - ക്രിസ്തുവിൽ സ്ഥിരമാക്കിയ  
 വിശുദ്ധാത്മാ-ലംകൃതയാം - മണവാട്ടി ഞാനാകുന്നു  
 മൊറിയൊ റാഹോമ്മേലെന്നു ആദാറെൻ

## കുക്കിലിയോൻ

എൻ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമേ നാഥാ ഹാ-ഉ-ഹ  
 എന്റെ വിലാപം പുകണമേ തിരുസന്നിധിയിൽ  
 പുകപോലെൻ നാളുകളില്ലാതായ് ഹാ-ഉ-ഹ  
 എന്നസ്ഥികൾ വെണ്ണി-റിനു സമമായ്. ബാറെക്മോർ  
*ശുബഹോ ലാബോ ലബ്റോ വൽ-റുഹോ കാദീശൊ,  
 മെൻഓലം വാദാമ്മോൽ ഓലം ഒൽ-മ്മീൻ ആമ്മീൻ.*

## എക്ബൊ

ഞങ്ങളെ നൽ നിലമാക്കണമേ-നാ-ഥാ നിൻ കൃപയാൽ  
 തിരുവചനത്തിൻ വിത്തുകളാ-ത്മാ-വിൽ വളരണമേ  
 സ്തൌമെൻകാലോസ് - കുറിയേലായിസ്സോൻ.

ബലവാനായ പരാക്രമിയേ, കഠിനമായ വികാരങ്ങൾ  
 ചഞ്ചലപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പീഡിതമായ ഹൃദയത്തി  
 നുള്ളിൽ നീ പ്രവേശിച്ച് അവയെ എല്ലാം ബഹിഷ്കരിച്ചു



നിന്റെ തൊഴുത്തിൽ ഒരു കുഞ്ഞാടായി എനെയും ഗണിക്കേണമേ. എന്റെ ആത്മമുറിവുകളെ സുഖപ്പെടുത്തേണമേ. എന്റെ ദോഷങ്ങൾ നിന്നാൽ പരിഹരിക്കപ്പെടുമാറാകേണമേ. സ്തുതമെൻകാലോസ് - കുറിയേലായി സ്റ്റോൻ.

### മാർ അപ്രേമിന്റെ ബോദ്ധ്യം

1. തന്റെ നോമ്പാൽ ഞങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമാക്കിയ കർത്താവേ, ഞങ്ങളോടു കരുണ ചെയ്യേണമേ.
2. മോശയുടെ നോമ്പാൽ അവന്റെ മുഖരൂപം പ്രകാശിച്ചു സൂര്യകിരണങ്ങളേക്കാളും അവന്റെ മുഖദർശനം വിളങ്ങി. സിനായ് മലയിൽ അവൻ നാൽപ്പതു ദിവസം നോമ്പുനോറ്റു.
3. തന്റെ പുത്രന്റെ നോമ്പുമൂലം നമ്മെ രക്ഷിച്ച കാര്യം ഞങ്ങളുടെ പിതാവിനു സ്തുതി. ഉപവസിച്ച് നമ്മെ വിജയിപ്പിച്ച തന്റെ പുത്രനു സ്തുതി. നോമ്പിൽ പ്രീതനായി അനുകൂലപ്പെടുന്ന പരിശുദ്ധ റൂഹായ്ക്കു വന്ദനം.
4. തന്റെ നോമ്പാൽ ഞങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമാക്കിയ കർത്താവേ, ഞങ്ങളോടു കരുണ ചെയ്യേണമേ. ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഉപവസിച്ചവനായ മ്ശിഹാ ഞങ്ങളുടെ നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും കൈക്കൊള്ളേണമേ.

(അല്ലെങ്കിൽ ഗീതം)

തൻ നോമ്പാൽ വിടുതൽ തന്ന  
കർത്താവേ കൃപ ചെയ്യേണമേ  
ഞങ്ങളെ നോമ്പാൽ രക്ഷിച്ച  
മ്ശിഹാ കാര്യം ചെയ്ക

മോശാ തൻ മുഖചർമ്മത്തി-  
ന്നുണ്ടായി നോമ്പാൽ ശോഭ  
സൂര്യൻ തൻ കതിരേക്കാളും  
ആ വന്ദനം ചിന്തി ദീപ്തി

നമ്മെ പുത്രൻ തൻ നോമ്പാൽ  
രക്ഷിച്ചോൻ താൻ സ്തുത്യൻ  
നോമ്പിൽ പ്രീതിപ്പെട്ടീടും  
പാവനനാം റൂഹാ വന്ദ്യൻ

തൻ നോമ്പാൽ വിടുതൽ തന്ന  
കർത്താവേ കൃപ ചെയ്യണമേ  
ഏൽക്കുക നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും  
ഞങ്ങൾക്കായ് നോമ്പേറ്റാനേ

**സമർപ്പണ പ്രാർത്ഥന**  
(എല്ലാവരും ചേർന്ന്)

എന്റെ കർത്താവേ, ഇതാ നിന്റെ അടുക്കലേക്കു ഞാൻ എന്റെ കൈകളെ നീട്ടിക്കൊണ്ട് നിന്റെ കരുണയെ എന്റെ കണ്ണുകൾ നോക്കിപ്പാർത്തിരിക്കുന്നു. ഞാൻ നിന്നെ നോക്കി വിളിച്ച് നിന്നിൽ ശരണം വെച്ച് നിന്നോടു യാചിക്കയും ചെയ്യുന്നു. എന്നെ മരന്നു കളയുകയും ഉപേക്ഷിച്ചു കളയുകയും അരുതേ. എന്നെ ദേഷിക്കുന്നവർക്ക് നിന്ദയും, നിന്ദിക്കുന്നവർക്ക് പരിഹാസവുമായിട്ട് എന്നെ ആക്കരുതേ. എന്റെ കുറ്റത്തിൽ സാത്താൻ സന്തോഷിക്കുകയും എന്റെ പിഴകളിൽ അസുയക്കാരൻ നിഗളിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ഇടവരുതേ. നിന്റെ ആട്ടിൻ തൊഴുത്തിൽ നിന്നു ഞാൻ പുറത്താകുകയും നിന്റെ വീഥിയിൽ നിന്നു ഞാൻ പുറത്താകുകയും നിന്റെ വഴിയിൽ നിന്നു ഞാൻ തെറ്റിപ്പോകയും അരുതേ. നിന്റെ കൃപ എന്നിൽ നിന്നു നിക്ഷിപ്തയുക്തയും നിന്റെ കരുണയുടെ ചിറകുകളിൽ നിന്ന് എന്നെ തള്ളി കളയുകയും അരുതേ. നിന്റെ കാര്യങ്ങളാൽ എന്നെ നീ പരിപാലിച്ചു നിനക്കുള്ളവനാക്കിത്തീർക്കുകയും, എന്നെ വെടിപ്പാക്കി ശുദ്ധീകരിച്ച് രക്ഷിച്ചുകൊള്ളുകയും ചെയ്യേണമേ. ആമ്മീൻ.

- പാഠങ്ങൾ - വി- ഏവൻഗേലിയോൻ - കീർത്തനം-ധ്യാനം
- വിശ്വാസപ്രമാണം -ലൂത്തിനിയ - അപേക്ഷ (പുറം 7-10)
- ശയനനമസ്കാരം.....(പുറം-14)
- കൌമ്മാ.....(പുറം-1)
- ഹൃത്താമ്മ.....(പുറം-10)
- ആശീർവാദം.....(പുറം-11)