

മാർത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് ഞായർ

2023 സെപ്റ്റംബർ 17

ആരാധന ക്രമം

(മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ അംഗീകാരത്തോട് കൂടിയത്)

ആരാധനാഹ്വാനം

‘ഞാൻ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ യഹോവയെ സ്തുതിക്കും; നിന്റെ അത്ഭുതങ്ങളെ ഒക്കെയും ഞാൻ വർണ്ണിക്കും. ഞാൻ നിന്നിൽ സന്തോഷിച്ചുല്ലസിക്കും; അത്യുന്നതനായുള്ളോവേ, ഞാൻ നിന്റെ നാമത്തെ കീർത്തിക്കും.’ (സങ്കീർത്തനം 9:1)

പാട്ട് - ക്രിസ്തീയ കീർത്തനം 24 (യേശു സന്നിധി മമ ഭാഗ്യം)

കൗമ്മാ

പ്രാരംഭ പ്രാർത്ഥന

ഞങ്ങളുടെ സ്രഷ്ടാവും പരിപാലകനുമായ ദൈവമേ, ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം സ്വരൂപത്തിലും സാദൃശ്യത്തിലും ഞങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ച് ഭൂമിയിൽ നിന്റെ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റാനായി നിയോഗിച്ചിരിക്കുന്നതിനായി ഞങ്ങൾ നിന്നെ മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നു. ക്രൂശിലെ മരണത്തിലൂടെയും ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പലൂടെയും സകലർക്കും അനശ്വര ജീവൻ സാധ്യമാക്കിയതിനായി യേശു കർത്താവേ നിന്നെ ഞങ്ങൾ വന്ദിക്കുന്നു. പാപത്തെക്കുറിച്ചും നീതിയെക്കുറിച്ചും ന്യായവിധിയെക്കുറിച്ചും ബോധം വരുത്തുകയും നിരന്തരം ഞങ്ങളെ പുതുകുകയും ശക്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആശ്വാസപ്രദനായ പരിശുദ്ധരൂഹായേ, നിന്നെ ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു. മുതിർന്ന പൗരരുടെ ദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്ന ഇന്ന് ഞങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങളെ ജീവനും വിശുദ്ധിയും ദൈവത്തിനു പ്രസാദവുമുള്ള യാഗമായി സമർപ്പിക്കുവാനും ഈ ലോകത്തിന് അനുരൂപമാകാതെ നന്മയും പ്രസാദവും പൂർണ്ണതയുമുള്ള ദൈവഹിതം തിരിച്ചറിയേണ്ടതിന് മനസ്സു പുതുകി രൂപാന്തരപ്പെടുവാനും ഇന്നത്തെ ആരാധനയും എല്ലാ ശുശ്രൂഷകളും ഞങ്ങളെ ചൈതന്യമുള്ളവരാക്കി തീർക്കണമെ എന്ന് ഞങ്ങൾ നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ തന്നെ - ആമേൻ

അനുതാപ പ്രാർത്ഥന

ഓരോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ശേഷം ‘ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ’ എന്ന് പ്രതിവാക്യമായി പറയണം.

- (1) പ്രകാശിക്കുന്നതിനായി പ്രകാശിക്കപ്പെട്ട ഞങ്ങൾ ദൈവ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രഭ വാക്കിലൂടെയും ജീവിത സാക്ഷ്യത്തിലൂടെയും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്ന കുറവുകളെ കർത്താവേ ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ

(2) ഞങ്ങളുടെ പൂർവ്വ മാതാപിതാക്കളിലൂടെ ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച നിർവ്യാജ വിശ്വാസം, നവീകരണ മൂല്യങ്ങൾ, സുവിശേഷതത്പരത, സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധത, എന്നിവ തലമുറകളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന തിൻ ഉദാസീനരായി പോകുന്ന ഞങ്ങളുടെ കുറവുകളെ കർത്താവേ...

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ**

(3) നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം കലങ്ങിപ്പോകരുത്, ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിച്ചിൻ, എന്നിലും വിശ്വസിച്ചിൻ, എന്ന കർത്താവിന്റെ ഉപദേശം ഗണ്യമാക്കാതെ ആകുല ചിന്തയിലും മനോവ്യസനത്തിലും ആശങ്കയിലും ജീവിക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ കുറവുകളെ കർത്താവേ

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ**

(4) ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച അറിവ്, അനുഭവ സമ്പത്ത്, താലന്തുകൾ, സമയം, പണം എന്നിവ ദൈവയിഷ്ടപ്രകാരം വിനിയോഗിക്കാതെ ഞങ്ങളുടെ മാത്രം സുഖസൗകര്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന കുറവുകളെ കർത്താവേ ..

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ**

സ്തോത്ര പ്രാർത്ഥന

ഓരോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ശേഷം 'ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു' എന്ന് പ്രതിവാക്യമായി പറയണം.

(1) ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം സ്വരൂപത്തിലും സാദൃശ്യത്തിലും ഞങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ച് തേജസ്സും ബഹുമാനവും അണിയിച്ച് ദൈവം നല്ലതെന്ന് കണ്ട മനോഹരമായ ഈ ഭൂമിയിൽ വേല ചെയ്യാനും കാപ്പാനും ഞങ്ങളെ നിയോഗിച്ചതിനായി കർത്താവേ...

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു.**

(2) ഞങ്ങൾക്ക് സ്നേഹിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാനും മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദര സഹോദരികളെയും ജീവിത പങ്കാളികളെയും മക്കളെയും അയൽക്കാരെയും സ്നേഹിതരെയും നൽകിയതിനായി കർത്താവേ ...

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു**

(3) പരിമിതമായ ജീവിതസൗകര്യങ്ങളുണ്ടായിരുന്ന കാലഘട്ടങ്ങളിൽ സഭയെ സത്യവിശ്വാസത്തിലും നവീകരണമൂല്യങ്ങളിലും നിലനിർത്താൻ അക്ഷീണം പ്രയത്നിച്ച ഞങ്ങളുടെ പൂർവ്വമാതാപിതാക്കൾക്കായും അവരുടെ സുവിശേഷ തീക്ഷ്ണതയ്ക്കായും കർത്താവേ ...

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു**

(4) കൃഷി, സാമൂഹ്യം, രാഷ്ട്രീയം, സാംസ്കാരികം, സാമ്പത്തികം, നീതി-ന്യായം, വ്യവസായം, വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ നീതിബോധത്തോടും അഴിമതിരഹിതമായും സുതാര്യമായും ക്രൈസ്തവ സാക്ഷ്യം നിറവേറ്റിയവരും ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുമായ എല്ലാവരുടെയും മാതൃകാപരമായ ജീവിതത്തിനായി കർത്താവേ ..

പ്രതിവാക്യം: **ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു**

91-ാം സങ്കീർത്തനം (വാക്യം പ്രതിവാക്യമായി ചൊല്ലാം)

1. അത്യുന്നതന്റെ മറവിൽ വസിക്കയും സർവ്വശക്തന്റെ നിഴലിൻ കീഴിൽ പാർക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ

2. യഹോവയെക്കുറിച്ചു അവൻ എന്റെ സങ്കേതവും കോട്ടയും ഞാൻ ആശ്രയിക്കുന്ന എന്റെ ദൈവവും എന്നു പറയുന്നു.
3. അവൻ നിന്നെ വേട്ടക്കാരന്റെ കെണിയിൽ നിന്നും നാശകരമായ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും വിടുവിക്കും.
4. തന്റെ തൂവലുകൾകൊണ്ടു അവൻ നിന്നെ മറെക്കും; അവന്റെ ചിറകിൻ കീഴിൽ നീ ശരണം പ്രാപിക്കും; അവന്റെ വിശ്വസ്തത നിനക്കു പരിചയും പലകയും ആകുന്നു.
5. രാത്രിയിലെ ഭയത്തെയും പകൽ പറക്കുന്ന അസ്ത്രത്തെയും
6. ഇരുട്ടിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന മഹാമാരിയെയും ഉച്ചെക്കു നശിപ്പിക്കുന്ന സംഹാരത്തെയും നിനക്കു പേടിപ്പാനില്ല.
7. നിന്റെ വശത്തു ആയിരം പേരും നിന്റെ വലത്തുവശത്തു പതിനായിരം പേരും വീഴും, എങ്കിലും അതു നിന്നോടു അടുത്തുവരികയില്ല.
8. നിന്റെ കണ്ണുകൊണ്ടു തന്നെ നീ നോക്കി ദുഷ്ടന്മാർക്കു വരുന്ന പ്രതിഫലം കാണും.
9. യഹോവേ, നീ എന്റെ സങ്കേതമാകുന്നു; നീ അത്യുന്നതനെ നിന്റെ വാസസ്ഥലമാക്കി ഇരിക്കുന്നു.
10. ഒരു അനർത്ഥവും നിനക്കു ഭവിക്കയില്ല; ഒരു ബാധയും നിന്റെ കൂടാരത്തിന്നു അടുകയില്ല.
11. നിന്റെ എല്ലാവഴികളിലും നിന്നെ കാക്കേണ്ടതിന് അവൻ നിന്നെക്കുറിച്ചു തന്റെ ദൂതന്മാരോടു കല്പിക്കും;
12. നിന്റെ കാൽ കല്ലിൽ തട്ടിപ്പോകാതിരിക്കേണ്ടതിന് അവർ നിന്നെ കൈകളിൽ വഹിച്ചുകൊള്ളും.
13. സിംഹത്തിന്മേലും അണലിമേലും നീ ചവിട്ടും; ബാലസിംഹത്തെയും പെരുമ്പാമ്പിനെയും നീ മെതിച്ചുകളയും.
14. അവൻ എന്നോടു പറ്റിയിരിക്കയാൽ ഞാൻ അവനെ വിടുവിക്കും; അവൻ എന്റെ നാമത്തെ അറികയാൽ ഞാൻ അവനെ ഉയർത്തും.
15. അവൻ എന്നെ വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കും; ഞാൻ അവന്നു ഉത്തരമരുളും; കഷ്ടകാലത്തു ഞാൻ അവനോടുകൂടെ ഇരിക്കും; ഞാൻ അവനെ വിടുവിച്ചു മഹത്വപ്പെടുത്തും.
16. ദീർഘായുസ്സുകൊണ്ടു ഞാൻ അവന് തൃപ്തിവരുത്തും; എന്റെ രക്ഷയെ അവന് കാണിച്ചുകൊടുക്കും.

മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന

(1) ജാതി, മതം, വംശം, വർഗ്ഗം, ലിംഗം, ഭാഷ, ദേശം എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവേചനത്തിനും പീഡനത്തിനും ചൂഷണത്തിനും ഇരകളായി ജീവിതം ദുസ്സഹമായിത്തീരുന്ന ജനതകളുടെ വിമോചനത്തിനും വീണ്ടെടുപ്പിനുമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം. മണിപ്പൂരിലെ ജനങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കാം. അവിടെ എല്ലാവർക്കും നീതിയും ന്യായവും സുരക്ഷിതത്വവും ലഭിക്കുന്നതിനും അതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുടെ ഉദ്യമങ്ങൾ സഫലമാകുന്നതിനും നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

(മൗനമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം)

(2) എല്ലാ മുതിർന്ന പൗരർക്കു വേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കാം. വിവിധ മേഖലകളിൽ സജീവമായി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നവർ, ഔദ്യോഗിക ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചവർ, വാർദ്ധക്യത്തിലും ക്ഷീണത്തിലും കഴിയുന്നവർ, രോഗികളായി ആശുപത്രികളിലും ഭവനങ്ങളിലും ചികിത്സയിൽ ആയിരിക്കുന്നവർ, മരണം മൂലം ജീവിത പങ്കാളികൾ വേർപെട്ടവർ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടിൽ ദുഃഖിച്ചിരിക്കുന്നവർ, അവിവാഹിത ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ, ജീറിയാട്രിക് കെയർ ഹോമുകളിൽ പാർക്കുന്നവർ, വേണ്ട കരുതൽ ലഭിക്കാത്ത നിസ്സഹായരായ രോഗികൾ, വൃദ്ധർ എന്നിവ

രുടെ സൗഖ്യത്തിനും സന്തോഷകരവും സമാധാനപരമായ ജീവിതത്തിനായും നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

(മൗനമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം)

(3) ലോകമെങ്ങുമുള്ള ക്രിസ്തീയ സഭകൾക്കായും വിശേഷിച്ച് മാർത്തോമ്മാ സഭയ്ക്കായും പ്രാർത്ഥിക്കാം. സഭയിലെ മേൽപ്പട്ടക്കാർ, പട്ടക്കാർ, സുവിശേഷകർ, സേവിനിമാർ, ആശ്രമാംഗങ്ങൾ, ദയറായക്കാർ, സന്യാസിനി സമൂഹാംഗങ്ങൾ, വിശ്വാസ സമൂഹം എന്നിവർക്കായും സഭയിലെ എല്ലാ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്കായും വിശേഷിച്ച് ഹോസ്പീസ്, ജീറിയാട്രിക് കെയർ ഹോമുകൾ, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റുകൾ എന്നിവയ്ക്കായും അവിടങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കായും നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. സംഗതമായ ക്രിസ്തീയ സാക്ഷ്യം നിറവേറ്റാൻ സഭയെ ശക്തീകരിക്കണമേ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

(മൗനമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം)

സമർപ്പണ പ്രാർത്ഥന

ഞങ്ങളുടെ കർത്താവും ദൈവവുമേ, ദൈവം നൽകിയ അമൂല്യമായ ജീവിതം ദൈവയിഷ്ടപ്രകാരം അർത്ഥപൂർണ്ണമായി ജീവിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിക്കുന്നു. ക്രിസ്തുയേശുവിലുള്ള ഭാവം തന്നെ ഞങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുവാനുള്ള മനസ്സൊരുക്കം ഞങ്ങൾക്ക് നൽകണമേ. സത്യമായത് ഒക്കെയും ഘനമായത് ഒക്കെയും നീതിയായത് ഒക്കെയും രമ്യമായത് ഒക്കെയും സൽക്കീർത്തിയായത് ഒക്കെയും സദ്ഗുണമോ പുകഴ്ചയോ അത് ഒക്കെയും ചിന്തിച്ചുകൊൾവാനും ക്രിസ്തു യേശുവിൽ ദൈവത്തിന്റെ പരമവിളിയുടെ ലാക്കിലേക്ക് ഓടുവാനും ഞങ്ങളെ അർപ്പിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ ആത്മാവിന്റെ ഫലങ്ങളായ സ്നേഹം, സന്തോഷം, സമാധാനം, ദീർഘക്ഷമ, ദയ, പരോപകാരം, വിശ്വസ്തത, സൗമ്യത, ഇന്ദ്രിയജയം എന്നിവ പുറപ്പെടുവിച്ച് ദൈവത്തിൽ ആശ വച്ച് നന്മ ചെയ്ത് സൽപ്രവൃത്തികളിൽ സമ്പന്നരായി ദാനശീലരും ഔദാര്യമുള്ളവരുമായി ജീവിപ്പാൻ ഞങ്ങളെ നിന്റെ കരങ്ങളിൽ സമർപ്പിക്കുന്നു. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ തന്നെ.

ആമേൻ.