Basic Catholic Prayers (Namaskarangal) for Catechism Examinations

No.	നമസ്കാരങ്ങൾ	Basic Catholic Prayers
1	കുരിശടയാളം	The Sign of the Cross
2	ത്രിത്വസ്തുതി	Glory Be
3	സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ	Our Father
4	നന്മനിറഞ്ഞ മറിയം	Hail Mary
5	വിശ്വാസപ്രമാണം	I believe in God (The Creed)
6	കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപം	Prayer before confession
7	ത്രിസന്ധ്യാജപങ്ങൾ	The Angelus
8	പരിശുദ്ധരാജ്ഞി	Hail, Holy Queen
9	ദൈവകല്പനകൾ പത്ത്	Ten Commandments
10	തിരുസ്സഭയുടെ കല്പനകൾ അഞ്ച്	Five Precepts of the Church
11	കൂദാശകൾ ഏഴ്	Seven Sacraments
12	നല്ല കുമ്പസാരത്തിനുവേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അഞ്ച്	Requisites for a Good Confession
13	പരിശുദ്ധ കുർബാന യോഗ്യതയോടെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മൂന്ന്	Requisites for receiving Holy Communion worthly
14	വിശ്വാസപ്രകരണം	Act of Faith
15	പ്രത്യാശപ്രകരണം	Act of Hope
16	സ്നേഹപ്രകരണം	Act of Love
17	മനസ്താപപ്രകരണം	Act of Contrition
18	കാരുണ്യപ്രവൃർത്തികൾ പതിന്നാല്	Fourteen works of mercy
19	മനുഷ്യന്റെ അന്ത്യങ്ങൾ നാല്	Four Destinies of Man
20	സുവിശേഷഭാഗ്യങ്ങൾ എട്ട്	The Beatitudes
21	സത്യസഭയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ നാല്	Four Characteristics of the True Church
22	മൂലപാപങ്ങളും അവയ്ക്കെതിരായ പുണ്യങ്ങളും	Seven Capital Sins and their contrary virtues
23	മൗലിക സുകൃതങ്ങൾ നാല്	Four Cardinal Virtues
24	എത്രയും ദയയുള്ള മാതാവേ	Prayer of St. Bernad
25	പ്രധാന പുണ്യപ്രവൃത്തികൾ മൂന്ന്	Three main Religious Virtues
26	പരിശുദ്ധാരൂപിയുടെ ദാനങ്ങൾ ഏഴ്	Seven Gifts of The Holy Spirit
27	പരിശുദ്ധാരൂപിയുടെ ഫലങ്ങൾ പന്ത്രണ്ട്	Twelve Fruits of The Holy Spirit
28	പരിശുദ്ധാരൂപിക്ക് എതിരായ പാപങ്ങൾ	Six Sins against the Holy Spirit
29	ദൈവത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആറ്	Six main Attributes of God
30	ദൈവികപുണ്യങ്ങൾ മൂന്ന്	Three Theological Virtues
31	ദൈവസന്നിദ്ധിയിൽ പ്രതികാരത്തിനായി ആവശ്യപ്പെടുന്ന പാപങ്ങൾ നാല്	Four Sins crying to Heaven for Vengeance
32	സുവിശേഷത്തിലെ വിശിഷ്ടോപദേശങ്ങൾ മൂന്ന്	Three Evangelical Counsels
	പരിശുദ്ധ കന്യകാമാതാവിന്റെ ജപമാല	Rosary of the Blessed Virgin Mary
	ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയ ജപമാല	Rosary of the Sacred Heart of Jesus

നമസ്കാരങ്ങൾ - Namaskarangal - Basic Catholic Prayers

No.	Malayalam	English
1a	**കുരിശടയാളം (ചെറുത്)** പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും + പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ,	**Sign of the Cross (Short form)** In the name of the Father, and of the Son + and of the Holy Spirit. Amen.
1b	**കുരിശടയാളം (വലുത്)** വിശുദ്ധ കുരിശിന്റെ + അടയാളത്താൽ ഞങ്ങളുടെ + ശത്രുക്കളിൽനിന്നു ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണമെ + ഞങ്ങളുടെ തമ്പുരാനേ, പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും+ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ, ആമ്മേൻ.	**Sign of the Cross (Solemn form)** In the sign + of the Holy Cross, protect us + from our enemies, O Lord + in the name of the Father and of the Son and of the Holy Spirit. Amen. *(Note: 1st Sign of the Cross at the fore-head; 2nd Sign of the Cross on the lips; 3rd Sign of the Cross at the chest)*
2	**ത്രിത്വസ്തുതി** **പി**താവിനും പുത്രനും + പരിശുദ്ധാത്മാവിനും സ്തുതി. ആദിയിലെപ്പോലെ ഇപ്പോഴും എപ്പോഴും എന്നേക്കും, ആമ്മേൻ.	**Glory be** **G**lory be to the Father, and to the Son + and to the Holy Spirit. As it was in the beginning, is now, and ever shall be, world without end. Amen.
3	**സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ** (കർത്തൃ പ്രാർത്ഥന) സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ, അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമേ; അങ്ങയുടെ രാജ്യം വരണമേ. അങ്ങയുടെ തിരുമനസ്സ് സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലുമാകണമേ. അന്നന്നു വേണ്ട ആഹാരം ഇന്നും ഞങ്ങൾക്കു തരണമേ. ഞങ്ങളോടു തെറ്റുചെയ്യുന്നവരോട് ഞങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുന്നതുപോലെ ഞങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ ഞങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കണമേ; ഞങ്ങളെ പ്രലോഭനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തരുതേ, തിന്മയിൽനിന്നും ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണമേ. ആമ്മേൻ.	**Our Father** (The Lord's Prayer) Our Father in Heaven, Holy be your name, your kingdom come, your will be done on earth as it is in Heaven. Give us today our daily bread; and forgive us our sins, as we forgive those who sin against us, and lead us not into temptation, but deliver us from evil. Amen.
4	**നന്മനിറഞ്ഞ മറിയം** നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ സ്വസ്തി, കർത്താവ് അങ്ങയോടുകൂടെ; സ്ത്രീകളിൽ അങ്ങ് അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവളാകുന്നു. അങ്ങയുടെ ഉദരത്തിൻ ഫലമായ ഈശോ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവനാകുന്നു. പരിശുദ്ധ മറിയമേ, തമ്പുരാന്റെ അമ്മേ, പാപികളായ ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഇപ്പോഴും ഞങ്ങളുടെ മരണസമയത്തും തമ്പുരാനോട് അപേക്ഷിക്കണമേ. ആമ്മേൻ.	**Hail Mary** Hail Mary, full of grace, the Lord is with you; blessed are you amoung women, and blessed is the fruit of your womb, Jesus. Holy Mary, Mother of God, pray for us sinners, now and at the hour of our death. Amen.

5	**വിശ്വാസപ്രമാണം** സർവ്വശക്തനായ പിതാവും ആകാശത്തിന്റെയും ഭൂമിയുടെയും സ്രഷ്ടാവുമായ ദൈവത്തിൽ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. അവിടുത്തെ ഏകപുത്രനും ഞങ്ങളുടെ കർത്താവുമായ ഈശോമിശിഹായിലും വിശ്വസിക്കുന്നു. ഈ പുത്രൻ പരിശുദ്ധാത്മാവാൽ ഗർഭസ്ഥനായി കന്യകാമറിയത്തിൽനിന്നു പിറന്നു; പന്തിയോസ് പീലാത്തോസിന്റെ കാലത്ത് പീഡകൾ സഹിച്ച്, കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട്, മരിച്ച് അടക്കപ്പെട്ടു; പാതാളത്തിൽ ഇറങ്ങി, മരിച്ചവരുടെ ഇടയിൽനിന്നു മൂന്നാം നാൾ ഉയിർത്തു; സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കെഴുന്നള്ളി, സർവ്വശക്തിയുള്ള പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ വലത്തുഭാഗത്ത് ഇരിക്കുന്നു; അവിടെനിന്ന് ജീവിക്കുന്നവരെയും മരിച്ചവരെയും വിധിക്കാൻ വരുമെന്നും ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധാത്മാവിലും ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. വിശുദ്ധ കത്തോലിക്കാ സഭയിലും, പുണ്യവാന്മാരുടെ ഐക്യത്തിലും, പാപങ്ങളുടെ മോചനത്തിലും, ശരീരത്തിന്റെ ഉയിർപ്പിലും നിത്യമായ ജീവിതത്തിലും ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.	**The Apostles' Creed (I believe in God)** I believe in God, the Father Almighty, Creator of heaven and earth. I believe in Jesus Christ, His only son, our Lord. He was conceived by the power of the Holy Spirit and born of the Virgin mary; He suffered under Pontius Pilate, was crucified, died and was buried. He descended into hell; on the third day He rose again from the dead. He ascended into heaven, and sits at the right hand of God, the Father Almighty; from thence He shall come to judge the living and the dead. I believe in the Holy Spirit, the Holy Catholic Church, the communion of saints, the forgiveness of sins, the resurrection of the body and life everlasting. Amen.
6	**കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപം** സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തോടും നിത്യകന്യകയായ പരി. മറിയത്തോടും പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും, വിശുദ്ധ സ്നാപകയോഹന്നാനോടും, ശ്ലീഹന്മാരായ വി. പത്രോസിനോടും, വി. പൗലോസിനോടും, വിശുദ്ധ തോമായോടും, സകല വിശുദ്ധന്മാരോടും പിതാവേ, അങ്ങയോടും ഞാൻ ഏറ്റു പറയുന്നു. വിചാരത്താലും വാക്കാലും പ്രവൃത്തിയാലും ഞാൻ വളരെ പാപം ചെയ്തുപോയി. എന്റെ പിഴ, എന്റെ പിഴ, എന്റെ വലിയ പിഴ. ആകയാൽ, നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും, പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും, വിശുദ്ധ സ്നാപക യോഹന്നാനോടും, ശ്ലീഹന്മാരായ വി. പത്രോസിനോടും, വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും വിശുദ്ധ തോമായോടും സകല വിശുദ്ധരോടും, പിതാവേ, അങ്ങയോടും നമ്മുടെ കർത്താവായ ദൈവത്തോട് എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ എന്ന് ഞാനപേക്ഷിക്കുന്നു.	**Prayer before Confession** I confess to Almighty God, and to you, my brothers and sisters, that I have sinned through my own fault, in my thoughts and in my words, in what I have done, and in what I have failed to do. And I ask Blessed Mary, ever Virgin, and all the angels and saints and you, my brothers and sisters to pray for me to the Lord, Our God. Amen.
7	**ത്രിസന്ധ്യാജപങ്ങൾ** i) **സാധാരണ ത്രിസന്ധ്യാജപം** * കർത്താവിന്റെ മാലാഖ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടു വചിച്ചു; പരിശുദ്ധാത്മാവാൽ മറിയം ഗർഭം ധരിച്ചു. 1. നന്മ. * ഇതാ! കർത്താവിന്റെ ദാസി! നിന്റെ വചനം പോലെ എന്നിലാവട്ടെ. 1. നന്മ. * വചനം മാംസമായി; നമ്മുടെ ഇടയിൽ വസിച്ചു. 1. നന്മ. ഈശോമിശിഹായുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു ഞങ്ങൾ യോഗ്യരാകുവാൻ. സർവ്വേശ്വരന്റെ പരിശുദ്ധ മാതാവേ, ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ	**The Angelus** **i) For Ordinary Days** The Angelus of the Lord declared unto Mary; And she conceived by the Holy Spirit. *Hail Mary....* Behold the handmaid of the Lord; Be it done unto me according to your word. Hail Mary.... The Word was made flesh; And dwelt amoung us. *Hail Mary....* Pray for us, O holy mother of God. That we may be made worthy of the promises of Christ.

പ്രാർത്ഥിക്കാം	**Let us pray**
സർവ്വേശ്വരാ, മാലാഖയുടെ സന്ദേശത്താൽ അങ്ങയുടെ പുത്രനായ ഈശോമിശിഹായുടെ മനുഷ്യാവതാരവാർത്ത അറിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഞങ്ങൾ അവിടുത്തെ പീഡാനുഭവവും കുരിശുമരണവും മുഖേന ഉയിർപ്പിന്റെ മഹിമ പ്രാപിക്കാൻ അനുഗ്രഹിക്കണമെ എന്ന് ഞങ്ങളുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ വഴി അങ്ങയോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു. ആമ്മേൻ. 3. ത്രിത്വ.	Pour forth, we beseech you, O Lord, Your grace into our hearts, that we, to whom the incarnation of Christ, Your Son, was made known by the message of an angel, may by His passion and cross, be brought to glory of His resurrection; through the same Christ our Lord. Amen. *Glory be .....*
ii) വിശുദ്ധവാര ത്രിസന്ധ്യാജപം	**ii) Holy Week Prayer**
(വലിയ ബുധനാഴ്ച സായാഹ്നം മുതൽ ഉയർപ്പു ഞായ്റാഴ്ച്ചവരെ ചൊല്ലേണ്ടത്)	(From Holy Wednesday evening to Holy Saturday evening)
മിശിഹാ നമുക്കുവേണ്ടി മരണത്തോളം കീഴ്വഴങ്ങി അതേ; അവിടുന്ന് കുരിശുമരണത്തോളം കീഴ്വഴങ്ങി. അതിനാൽ സർവ്വേശ്വരൻ അവിടുത്തെ ഉയർത്തി; എല്ലാ നാമത്തെയുംകാൾ ഉന്നതമായ നാമം അവിടുത്തേക്കു നല്കി. 1. സ്വർഗ്ഗ.	Christ was made obedient unto death, for our sake. He obeyed even unto death on the Cross. So God, the Father has exalted Him. And given the name above all. *Our Father ....*
പ്രാർത്ഥിക്കാം	Let us pray
സർവ്വേശ്വരാ, ഞങ്ങളുടെ കർത്താവായ ഈശോ മിശിഹാ മർദ്ദകരുടെ കരങ്ങളിൽ ഏല്പിക്കപ്പെട്ട്, കുരിശിലെ പീഡകൾ സഹിച്ചു രക്ഷിച്ച ഈ കുടുംബത്തെ തൃക്കൺപാർക്കണമേ എന്ന് അങ്ങയോടുകൂടി എന്നേക്കും ജീവിച്ചുവാഴുന്ന ഞങ്ങളുടെ കർത്താവ് ഈശോ മിശിഹാ വഴി അങ്ങയോടു ഞങ്ങളപേക്ഷിക്കുന്നു. ആമ്മേൻ. *3 ത്രിത്വ.*	We beseech you, O Lord, Mercifully look upon this, your family, whom our Lord Jesus Christ saved by delivering himself freely into the hands of his enemies, and suffered the torments of death, upon the cross; who lives and reign for all eternity. Amen. *Glory be ......*
iii) ഉയിർപ്പുകാല (പെസഹാക്കാല) ത്രിസന്ധ്യാജപം	**iii) Regina Coeli (The Queen of Heaven)**
(ഉയിർപ്പു ഞായറാഴ്ച്ച തുടങ്ങി പരിശുദ്ധത്രിത്വത്തിന്റെ ഞായാറാഴ്ച്ച വരെ ചൊല്ലേണ്ടത്)	(From Easter Sunday to Trinity Sunday)
സ്വർല്ലോകരാജ്ഞി, ആനന്ദിച്ചാലും! *ഹല്ലേല്ലൂയാ.*	Queen of Heaven, rejoice *Alleluia.*
എന്തെന്നാൽ ഭാഗ്യവതിയായ അങ്ങയുടെ തിരുവുദരത്തിൽ അവതരിച്ചയാൾ! *ഹല്ലേലൂയാ.*	For He whom you did merit to bear. *Alleluia.*
അരുളിച്ചെയ്തതുപോലെ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു! *ഹല്ലേലൂയാ.*	Has risen, as He said. *Alleluia.*
ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സർവ്വേശ്വരനോടു പ്രാർത്ഥിക്കണമേ! *ഹല്ലേലൂയാ.*	Pray for us to God. *Alleluia.*
കന്യകാമറിയമേ, ആമോദിച്ചാനന്ദിച്ചാലും! *ഹല്ലേലൂയാ.*	Rejoice and be glad, O virgin Mary *Alleluia.*
എന്തെന്നാൽ കർത്താവ് സത്യമായി ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു! *ഹല്ലേലൂയാ.*	For the Lord has truly risen. *Alleluia.*
പ്രാർത്ഥിക്കാം	Let us pray
സർവ്വേശ്വരാ, അങ്ങയുടെ പുത്രനും ഞങ്ങളുടെ കർത്താവുമായ ഈശോമിശിഹായുടെ ഉത്ഥാനത്താൽ ലോകത്തെ ആനന്ദിപ്പിക്കുവാൻ അങ്ങു തിരുമനസ്സായല്ലോ. അവിടുത്തെ മാതാവായ കന്യകാമറിയം മുഖേന ഞങ്ങൾ നിത്യാനന്ദം പ്രാപിക്കുവാൻ അനുഗ്രഹം നല്കണമേ എന്ന് അങ്ങയോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു. ആമ്മേൻ. *3 ത്രിത്വ.*	O God, who gave joy to the world through the resurrection of your Son our Lord Jesus Christ, grant that we may obtain, through His Virgin mother, Mary, the joys of everlasting life, through the same Christ our Lord. Amen. *Glory be ....*

8	**പരിശുദ്ധരാജ്ഞി (രാജകന്യകേ)**	**Hail, Holy Queen**
	പരിശുദ്ധരാജ്ഞീ, കരുണയുടെ മാതാവേ, സ്വസ്തി! ഞങ്ങളുടെ ജീവനും മാധുര്യവും ശരണവുമേ, സ്വസ്തി! ഹവ്വായുടെ പുറന്തള്ളപ്പെട്ട മക്കളായ ഞങ്ങൾ അങ്ങേ പക്കൽ നിലവിളിക്കുന്നു. കണ്ണുനീരിന്റെ ഈ താഴ്‌വരയിൽ നിന്ന് വിങ്ങിക്കരഞ്ഞ് അങ്ങേ പക്കൽ ഞങ്ങൾ നെടുവീർപ്പിടുന്നു. ആകയാൽ ഞങ്ങളുടെ മദ്ധ്യസ്ഥേ! അങ്ങയുടെ കരുണയുള്ള കണ്ണുകൾ ഞങ്ങളുടെ നേരെ തിരിക്കണമേ. ഞങ്ങളുടെ ഈ പ്രവാസത്തിനു ശേഷം അങ്ങയുടെ ഉദരത്തിന്റെ അനുഗൃഹീതഫലമായ ഈശോയെ, ഞങ്ങൾക്കു കാണിച്ചു തരണമേ. കരുണയും വാത്സല്യവും മാധുര്യവും നിറഞ്ഞ കന്യകാമറിയമേ! ആമ്മേൻ.	Hail, Holy Queen, Mother of mercy; our life, our sweetness and our hope! To you do we cry, poor banished children of Eve; to you we send up our sighs, mourning and weeping in this vallye of tears. Turn then, most gracious advocate, your eyes of mercy towards us; and after this our exile, show unto us the blesssed fruit of your womb, Jesus. O clement, O loving, O sweet Virgin Mary. Amen.
9	**ദൈവകല്പനകൾ പത്ത്**	**Ten Commandments**
	1. നിന്റെ കർത്താവായ ദൈവം ഞാനാകുന്നു. ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദൈവം നിനക്കുണ്ടാകരുത്.	1. I am the Lord your God; you shall have no other gods before me.
	2 ദൈവത്തിന്റെ തിരുനാമം വൃഥാ പ്രയോഗിക്കരുത്.	2. You shall not take the name of the Lord your God in vain.
	3. കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കണം	3. Remember to keep holy of the Lord's day.
	4 മാതാപിതാക്കന്മാരെ ബഹുമാനിക്കണം	4. Honour your father and your mother.
	5. കൊല്ലരുത്.	5. You shall not kill.
	6 വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുത്	6. You shall not commit adultery.
	7. മോഷ്ടിക്കരുത്.	7. You shall not steal.
	8 കള്ളസാക്ഷി പറയരുത്.	8. You shall not bear false witness against your neighbour.
	9. അന്യന്റെ ഭാര്യയെ മോഹിക്കരുത്	9. You shall not covet your neighbour's wife.
	10. അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ മോഹിക്കരുത്.	10. You shall not covet your neighbour's goods.
	ഈ പത്തു കല്പനകൾ രണ്ടു കല്പനകളിൽ സംഗ്രഹിക്കാം:	The ten commandments shall be summarised into two commandments:
	1 എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കണം	1. You shall love the Lord your God above all.
	2 തന്നെപ്പോലെ മറ്റുള്ളവരെയും സ്നേഹിക്കണം	2. You shall love your neighbour as yourself.
10	**തിരുസ്സഭയുടെ കല്പനകൾ അഞ്ച്**	**Five Percepts of the Church**
	1. ഞായറാഴ്ചകളിലും കടപ്പെട്ട തിരുനാളുകളിലും മുഴുവൻ കുർബാനയിൽ പങ്കുകൊള്ളണം. ആ ദിവസങ്ങളിൽ വിലക്കപ്പെട്ട വേലകൾ ചെയ്യുകയുമരുത്	1. You shall attend Holy Mass on Sundays and holy days of obligation.
	2.ആണ്ടിലൊരിക്കലെങ്കിലും കുമ്പസാരിക്കുകയും പെസഹാക്കാലത്തു പരിശുദ്ധ കുർബാന ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യണം	2. You shall confess your sins at least once a year and receive holy communion at least during the Easter season.
	3 നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കുകയും വിലക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വർജിക്കുകയും ചെയ്യണം.	3. You shall keep fasting and abstinance on the days fixed by the church.
	4 വിലക്കപ്പെട്ട കാലത്തു വിവാഹം ആഘോഷിക്കുകയോ തിരുസ്സഭ വിലക്കിയിരിക്കുന്ന ആളുകളുമായി വിവാഹം നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്.	4. You shall not celebrate marriage during the forbidden periods and with the forbidden people.
	5 ദേവാലയത്തിനും ദൈവശുശ്രൂഷകർക്കും വൈദികാദ്ധ്യക്ഷൻ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള പതവാരവും മറ്റ് ഓഹരികളും കൊടുക്കണം.	You shall contribute to the support of the Church and the pastors according to the norms of the Church.

11	**കൂദാശകൾ ഏഴ്** 1. മാമ്മോദീസ (ജ്ഞാനസ്നാനം) 2. സ്ഥൈര്യലേപനം 3. കുർബാന 4. കുമ്പസാരം 5. രോഗീലേപനം 6. തിരുപ്പട്ടം 7. വിവാഹം	**Seven Sacraments** 1. Baptism 2. Confirmation 3. Eucharist 4. Reconciliation 5. Anointing of the sick. 6. Holy Orders 7. Matrimony
12	**നല്ല കുമ്പസാരത്തിനുവേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അഞ്ച്** 1. പാപങ്ങളെല്ലാം ക്രമമായി ഓർക്കുന്നത് 2. പാപങ്ങളെക്കുറിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുന്നത് 3. മേലിൽ പാപം ചെയ്യുകയില്ലെന്നു പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നത്. 4. ചെയ്തുപോയ മാരകപാപങ്ങളെങ്കിലും വൈദികനെ അറിയിക്കുന്നത്. 5. വൈദികൻ കല്പിക്കുന്ന പ്രായശ്ചിത്തം നിറവേറ്റുന്നത്.	**Requisites for a good confession** 1. Recollect commited sins orderly. 2. Repent of them sincerely. 3. Resolve not to repeat sins. 4. Tell the priest all sins, especially the grave ones. 5. Do the penence the priest gives.
13	**പരിശുദ്ധ കുർബാന യോഗ്യതയോടെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മൂന്ന്** 1. പ്രസാദവരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. 2. ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണത്തിനുമുമ്പ് ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ഉപവസിക്കുന്നത് (വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉപവാസലംഘനമല്ല). 3 വേണ്ടത്ര ഭക്തിയും ഒരുക്കവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്.	**Requisites for receiving Holy Communion worthily** 1. Be in the state of grace. 2. Observe the one-hour fast (water does not breake the fast) 4. Be sufficiently devout and prepared.
14	**14. വിശ്വാസപ്രകരണം** എന്റെ ദൈവമേ, കത്തോലിക്കാ തിരുസഭ വിശ്വസിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സത്യങ്ങളെല്ലാം ഞാൻ ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ വഞ്ചിക്കുവാനും വഞ്ചിക്കപ്പെടുവാനും കഴിയാത്തവനായ അങ്ങുതന്നെയാണ് അവ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.	**Act of Faith** My God, I firmly believe all the Truths the Catholic Church believes and teaches, because you, who can not deceived and be deceived, have revealed them.
15	**പ്രത്യാശപ്രകരണം (ശരണപ്രകരണം)** എന്റെ ദൈവമേ, അങ്ങ് സർവ്വശക്തനും അനന്തദയാലുവും വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തനുമാണ്. ആകയാൽ, ഞങ്ങളുടെ കർത്താവും രക്ഷകനുമായ ഈശോമിശിഹായുടെ യോഗ്യതകളാൽ പാപമോചനവും, അങ്ങയുടെ പ്രസാദവരസഹായവും നിത്യജീവിതവും എനിക്കു ലഭിക്കുമെന്നു ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.	**Act of Hope** My God. I hope to obtain remission of sins, help of your grace and life everlasting through the merits of Jesus Christ, our Lord and Saviour; because you are almighty, infinitely merciful and faithful in your promises.
16	**സ്നേഹപ്രകരണം** എന്റെ ദൈവമേ, അങ്ങ് അനന്തനന്മസ്വരൂപനും പരമസ്നേഹയോഗ്യനുമാണ്. ആകയാൽ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി അങ്ങയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. അങ്ങയോടുള്ള സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരെയും എന്നെപ്പോലെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്നെ ഉപദ്രവിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാവരോടും ഞാൻ ക്ഷമിക്കുന്നു. ഞാൻ ഉപദ്രവിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാവരോടും മാപ്പപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.	**Act of Love** My God, I love you with all my heart and above all things, because you are infinitely good and supremely lovable. For your sake, I love myself. Pardon all those who have hurt me; and I beg pardon to those whom I have hurt.

17	**മനസ്താപപ്രകരണം** എന്റെ ദൈവമേ, ഏറ്റം നല്ലവനും എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ യോഗ്യനുമായ അങ്ങേക്കെതിരായി പാപം ചെയ്തുപോയതിനാൽ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ മനസ്തപിക്കുകയും പാപങ്ങളെ വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്റെ പാപങ്ങളാൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ അശുദ്ധമാക്കിയതിനാലും, സ്വർഗ്ഗത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി നരകത്തിന് അർഹനായി (അർഹയായി) തീർന്നതിനാലും ഞാൻ ഖേദിക്കുന്നു. അങ്ങയുടെ പ്രസാദവരസഹായത്താൽ പാപസാഹചര്യങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും മേലിൽ പാപം ചെയ്കയില്ലെന്നും ദൃഢമായി ഞാൻ പ്രതിജ്ഞചെയ്യുന്നു ഏതെങ്കിലുമൊരു പാപം ചെയ്യുക എന്നതിനേക്കാൾ മരിക്കുവാനും ഞാൻ സന്നദ്ധനാ (സന്നദ്ധയാ) യിരിക്കുന്നു ആമ്മേൻ.	**Act of Contrition** O my God, I am heartly sorry for having offended you and I detest all my sins, because I dread the loss of heaven and the pains of hell, but most of all because I offended you my God, who are all good and deserving of all my love. I firmly resolve, by your grace, to confess my sins, to do penance and never more to offened you and to be careful to avoid the occassions of sin. Amen.
18	**കാരുണ്യപ്രവർത്തികൾ പതിനാല്** a) **ശാരീരികങ്ങൾ ഏഴ്** 1 വിശക്കുന്നവർക്കു ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നത് 2 ദാഹിക്കുന്നവർക്കു കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നത് 3 വസ്ത്രമില്ലാത്തവർക്കു വസ്ത്രം കൊടുക്കുന്നത് 4 പാർപ്പിടമില്ലാത്തവർക്കു പാർപ്പിടം കൊടുക്കുന്നത് 5 രോഗികളെയും തടവുകാരെയും സന്ദർശിക്കുന്നത്. 6 അവശരെ സഹായിക്കുന്നത്. 7 മരിച്ചവരെ അടക്കുന്നത്. b) **ആദ്ധ്യാത്മികങ്ങൾ ഏഴ്** 1. അറിവില്ലാത്തവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് 2. സംശയമുള്ളവരുടെ സംശയം തീർക്കുന്നത് 3. ദുഃഖിതരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നത് 4. തെറ്റു ചെയ്യുന്നവരെ തിരുത്തുന്നത് 5. ഉപദ്രവങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുന്നത് 6. അന്യരുടെ കുറവുകൾ ക്ഷമയോടെ സഹിക്കുന്നത് 7. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർക്കും മരിച്ചവർക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്	**Fourteen Works of Mercy** **a) Seven Corporal works of mercy** 1. Feeding the hungry 2. Giving drink to the thirsty 3. To clothe the naked 4. To shelter the homeless 5. To visit the sick and the imprisoned 6. To help the poor and the needy 7. To bury the dead **b) Seven Spiritual works of mercy** 1. Instructing the ignorant 2. Giving counsel to the doubting 3. To give comfort to the afflicted 4. To admonish wrong doers 5. To forgive offences 6. To bear patiently with others 7. To pray for the living and the dead.
19	**മനുഷ്യന്റെ അന്ത്യങ്ങൾ നാല്** 1. മരണം 2. വിധി 3. സ്വർഗ്ഗം 4. നരകം	**Four Destinies of man** 1. Death 2. Judgement 3. Heaven 4. Hell.

20	**സുവിശേഷഭാഗ്യങ്ങൾ**	**The Beautitudes**
	1 ആത്മാവിൽ ദരിദ്രർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സ്വർഗ്ഗരാജ്യം അവരുടേതാകുന്നു.	1. Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven.
	2 എളിമയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ ഭൂമിയെ അവകാശമായി അനുഭവിക്കും.	2. Blessed are the meek, for they shall inherit the earth.
	3 ദു:ഖിതർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ ആശ്വസിക്കപ്പെടും.	3. Blessed are those who mourn, for they shall be comforted.
	4 നീതിയെക്കുറിച്ചു വിശപ്പും ദാഹവും സഹിക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാൻമാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ തൃപ്തരാകും	4. Blessed are those who hunger and thirst for justice, for they shall be satisfied.
	5 കരുണയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവരുടെമേൽ കരുണയുണ്ടാകും.	5. Blessed are the merciful, for they shall obtain mercy.
	6 ഹൃദയവിശുദ്ധിയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാൻമാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ ദൈവത്തെ കാണും.	6. Blessed are the pure in heart, for they shall see God.
	7 സമാധാനം ഉണ്ടാക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർ ദൈവത്തിന്റെ പുത്രരെന്നു	7. Blessed are the peacemakers, for they shall be called the children of God.
	8 നീതിനിമിത്തം പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സ്വർഗ്ഗരാജ്യം അവരുടേതാകുന്നു.	8. Blessed are those who suffer persecution for justice's sake, for theirs is the kingdom of heaven.
21	**സത്യസഭയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ നാല്**	**Four Characteristics of the True Church**
	1. തിരുസഭ ഏകമാകുന്നു	1. The Church is
	2 തിരുസഭ വിശുദ്ധമാകുന്നു.	2. The Church is Holy
	3 തിരുസഭ കത്തോലിക്കമാകുന്നു.	3. The Church is Catholic
	4 തിരുസഭ ശ്ലൈഹികമാകുന്നു	4. The Church is Apostolic
22	**മൂലപാപങ്ങളും അവയ്ക്കെതിരായ പുണ്യങ്ങളും**	**Seven Capital Sins & their contrary virtues**
	1. നിഗളം – എളിമ	1. Pride - Humility
	2. ദ്രവ്യാഗ്രഹം – ഔദാര്യം	2. Avarice - Generosity
	3. മോഹം – അടക്കം	3. Anger - Patience
	4. കോപം – ക്ഷമ	4. Gluttony - Temperance
	5. കൊതി – മിതഭോജനം	5. Envy - Brotherly love
	6. അസൂയ – ഉപവി	6. Sloth - Enthusiasm
	7. മടി – ഉത്സാഹം	7. Lust - Modesty
23	**മൗലിക സുകൃതങ്ങൾ നാല്**	**Four Cardinal Virtues**
	1. വിവേകം 2.നീതി 3. ആത്മശക്തി 4 മിതത്വം	1. Prudence 2. Justice 3. Fortitude 4. Temperance
24	**ബർണ്ണർദുപുണ്യവാന്റെ ജപം**	**Prayer of St. Bernard**
	എത്രയും ദയയുള്ള മാതാവേ, നിന്റെ സങ്കേതത്തിൽ ഓടിവന്ന് നിന്റെ സഹായം തേടി നിന്റെ മാദ്ധ്യസ്ഥ്യം അപേക്ഷിച്ചവരിൽ ഒരുവനെയെങ്കിലും നീ ഉപേക്ഷിച്ചതായി കേട്ടിട്ടില്ല എന്നു നീ ഓർക്കണമേ; കന്യകകളുടെ രാജ്ഞിയായ കന്യകേ, ദയയുള്ള മാതാവേ, ഈ വിശ്വാസത്തിൽ ധൈര്യപ്പെട്ടു നിന്റെ തൃപ്പാദത്തിങ്കൽ ഞാനണയുന്നു. വിലപിച്ച് കണ്ണുനീർ ചിന്തി പാപിയായ ഞാൻ നിന്റെ ദയാധിക്യത്തെ കാത്തുകൊണ്ട് നിന്റെ സന്നിധിയിൽ നില്ക്കുന്നു. അവതരിച്ച വചനത്തിൻ മാതാവേ, എന്റെ അപേക്ഷ ഉപേക്ഷിക്കാതെ ദയാപൂർവ്വം കേട്ടരുളണമെ. ആമ്മേൻ.	Remember, O most gracious Virgin Mary, that never was it known that anyone who fled to your protection, implored your help and sought your intercession, was left forsaken. Inspired with this confidence I fly unto you. O Virgin of Virgins, my mother, to you I come, before you, I stand sinful and sorrowful. O Mother of the Word incarnate, despise not my petitions but in your mercy hear and answer me. Amen.

25	**പ്രധാന പുണ്യപ്രവൃത്തികൾ മുന്ന്** 1. നോമ്പ് 2. പ്രാർത്ഥന 3 ദാനധർമ്മം	**Three Main Religious Virtues** 1. Fasting 2. Prayer 3. Charity
26	**പരിശുദ്ധാരൂപിയുടെ ദാനങ്ങൾ ഏഴ്** 1. ജ്ഞാനം 2. ബുദ്ധി 3. ആലോചന 4. ആത്മശക്തി 5. അറിവ് 6. ഭക്തി 7. ദൈവഭയം	**Seven Gifts of the Holy Spirit** 1. Wisdom 2. Understanding 3. Counsel 4. Fortitude 5. Knowledge 6. Piety 7. Fear of the Lord.
27	**പരിശുദ്ധാരൂപിയുടെ ഫലങ്ങൾ പന്ത്രണ്ട്** 1. സ്നേഹം (ഉപവി) 2 സന്തോഷം (ആനന്ദം) 3. സമാധാനം 4 ക്ഷമ 5. ദയ (കനിവ്,) 6 നന്മ 7 വിശ്വസ്തത 8 സൗമ്യത (വിനയം) 9 സഹനശക്തി 10 മിതത്വം 11 ആത്മസംയമനം 12 ശുദ്ധത (കന്യാവ്രതം)	**Twelve Fruits of the Holy Spirit** 1. Love 2. Joy 3. Peace 4. Patience 5. Kindness 6. Goodness 7. Generosity 8. Faithfulness 9. Gentleness 10. Modesty 11. Self Control 12. Chastity
28	**പരിശുദ്ധാരൂപിക്ക് എതിരായ പാപങ്ങൾ ആറ്** 1. മോക്ഷം കിട്ടുകയില്ലെന്നുള്ള വിചാരം (നിരാശ) 2. സത്പ്രവൃത്തി കൂടാതെ മോക്ഷം പ്രാപിക്കാമെന്ന മിഥ്യാപ്രതീക്ഷ. 3. ഒരുകാര്യം സത്യമാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും അതിനെ നിഷേധിക്കുന്നത് 4. അന്യരുടെ നന്മയിലുള്ള അസൂയ. 5 പാപം ചെയ്തതിനുശേഷം, അനുതപിക്കാതെ പാപത്തിൽത്തന്നെ ജീവിക്കുന്നത്. 6 അന്ത്യസമയത്തുപോലും അനുതപിക്കാതെ പാപത്തോടുകൂടി മരിക്കുന്നത്.	**Six Sins against the Holy Spirit** 1. Despair that the heaven is unattainable. 2. Illusion that I can attain heaven without doing good. 3. Resisting truth knowingly. 4. Envy at the prosperity of others. 5. Obstinacy of sin. 6. Impenitance until last.
29	**ദൈവത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആറ്** ദൈവം ... 1. തന്നാൽ താനായിരിക്കുന്നു. 2. അനാദിയായിരിക്കുന്നു. 3. അശരീരിയായിരിക്കുന്നു 4. സർവ്വനന്മസ്വരൂപനായിരിക്കുന്നു 5. എങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. 6. സകലത്തിന്റെയും ആദികാരണമായിരിക്കുന്നു	**Six Main Attributes of God** God is... 1. Self - existent 2. Eternal (without beginning or end) 3. Pure Spirit 4. Infinitely good 5. Omnipresent 6. First cause of all
30	**ദൈവികപുണ്യങ്ങൾ മൂന്ന്** 1. വിശ്വാസം 2. ശരണം 3. ഉപവി	**Three Theological Virtues** 1. Faith 2. Hope 3. Charity
31	**ദൈവസന്നിദ്ധിയിൽ പ്രതികാരത്തിനായി ആവശ്യപ്പെടുന്ന പാപങ്ങൾ നാല്** 1. മന:പൂർവ്വം കൊലപാതകം ചെയ്യുന്നത്. 2. പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ മോഹപാപം ചെയ്യുന്നത്. 3. ദരിദ്രരെയും വിധവകളെയും മാതാപിതാക്കന്മാരില്ലാത്ത പൈതങ്ങളെയും പീഡിപ്പിക്കുന്നത്. 4. വേലക്കാർക്കു ശരിയായ കൂലി കൊടുക്കാതിരിക്കുന്നത്.	**Four Sins crying to Heaven for Vengeance** 1. Wilful murder 2. Sin of impurity against nature. 3. Oppression of the poor, windows & orphans. 4. Defrauding labourers of their wages.
32	**സുവിശേഷത്തിലെ വിശിഷ്ടോപദേശങ്ങൾ മൂന്ന്** 1 ദൈവത്തെപ്രതി സ്വമനസ്സാ നേരുന്ന അനുസരണം 2 ദൈവത്തെപ്രതി സ്വമനസ്സാ നേരുന്ന കന്യാവ്രതം 3 ദൈവത്തെപ്രതി സ്വമനസ്സാ നേരുന്ന ദാരിദ്ര്യം.	**Three Evangelical Counsels** 1. Voluntary offering of obedience to God 2. Voluntary offering of Chastity to God 3. Voluntary offering of Poverty to God

പ്രാരംഭപ്രാർത്ഥന	Introductory Prayer
അളവില്ലാത്ത സകല നന്മസ്വരൂപനായായിരിക്കുന്ന സർവ്വേശ്വരാ കർത്താവേ, എളിയവരും നന്ദിയറ്റ പാപികളുമായ ഞങ്ങൾ നിസ്സീമപ്രതാപവാനായ അങ്ങേ സന്നിധിയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ അയോഗ്യരാകുന്നു. എങ്കിലും അങ്ങേ അനന്തമായ ദയയിൽ ശരണപ്പെട്ടുകൊണ്ട് പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ സ്തുതിക്കായി ജപമാലയർപ്പിക്കുവാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ അർപ്പണം ഭക്തിയോടും ശ്രദ്ധയോടുംകൂടെ ചെയ്യുന്നതിന് കർത്താവേ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണമേ. വിശ്വാസപ്രമാണം: സർവ്വശക്തനായ പിതാവും .... സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവെ .... പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ മകളായിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധ മറിയമേ, ഞങ്ങളിൽ ദൈവവിശ്വാസമെന്ന പുണ്യമുണ്ടായി ഫലം ചെയ്യുന്നതിന് അങ്ങേ തിരിക്കുമാരനോട് അപേക്ഷിക്കണമേ. *1 നന്മ.*	The Apostles' Creed Our Father ...... Holy Mary, Daughter of the Eternal Father, Strengthen our faith. *1 Hail Mary*
പുത്രനായ ദൈവത്തിന്റെ മാതാവായിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധ മറിയമേ, ഞങ്ങളിൽ ദൈവശരണമെന്ന പുണ്യമുണ്ടായി വളരുന്നതിന് അങ്ങേ തിരുക്കുമാരനോട് അപേക്ഷിക്കണമേ. *1 നന്മ.*	Holy Mary, Mother of the Beloved Son, increase our hope. *1 Hail Mary* *1 Hail Mary*
പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവത്തിന് ഏററവും പ്രിയമുള്ള പരിശുദ്ധ മറിയമേ ഞങ്ങളിൽ ദൈവസ്നേഹമെന്ന പുണ്യമുണ്ടായി വർദ്ധിക്കുന്നതിന് അങ്ങേ തിരുക്കുമാരനോട് അപേക്ഷിക്കണമേ. *1 നന്മ.*	Holy Mary, Radient temple of the Holy Spirit, deepen our love. *1 Hail Mary, 1 Glory be ...*
കൊന്തയുടെ ഓരോ ദശകവും കഴിഞ്ഞു ചൊല്ലാവുന്ന ഫാത്തിമാ സുകൃതജപം: ഓ, എന്റെ ഈശോ, ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കണമേ, നരകാഗ്നിയിൽ നിന്നും ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണമേ, എല്ലാ ആത്മാക്കളെയും വിശിഷ്യാ, അങ്ങേ സഹായം കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ളവരേയും സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കാനയിക്കണമേ.	Fatima Aspiration at the close of each decade: O my Jesus, forgive us our sins, save us from the fire of hell and lead all souls to Heaven, especially those who have most need of your mercy.

തുടർന്ന്:

	സന്തോഷകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ (തിങ്കൾ, ശനി)	**Joyful Mysteries** (Monday & Saturday)
1	**മംഗളവാർത്ത** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ് ഗർഭം ധരിച്ച് ഈശോ മിശിഹായേ പ്രസവിക്കുമെന്ന മംഗളവാർത്ത ഗബ്രിയേൽ മാലാഖ ദൈവകല്പനയാൽ അറിയിച്ചു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Annunciation** The Angel Gabriel saluted our Blessed Lady with the title Full of Grace. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
2	**പരിശുദ്ധ അമ്മ ഏലീശ്വായെ സന്ദർശിക്കുന്നു** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ്, ഏലീശ്വാ ഗർഭിണിയായ വിവരം കേട്ടപ്പോൾ ആ പുണ്യവതിയെ ചെന്നു കണ്ട് മൂന്നുമാസം വരെ അവൾക്കു ശ്രുശ്രൂഷ ചെയ്തു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Visitation of Mary to Elizabeth** The Blessed Virgin Mary went to visit her cousin St. Elizabeth. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
3	**ഈശോയുടെ ജനനം** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ് തന്റെ ഉദരത്തിൽ ഉത്ഭവിച്ച ദൈവകുമാരനെ പ്രസവിപ്പാൻ കാലമായപ്പോൾ ബത്‌ലഹേം നഗരിയിൽ പാതിരായ്ക്കു പ്രസവിച്ച് ഒരു തൊഴുക്കൂട്ടിൽ കിടത്തി എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Nativity** The Blessed Virgin Mary brought forth our Lord in a manger at Bethlehem. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
4	**ഈശോയെ ദൈവാലയത്തിൽ കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നു** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ് തന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ നാൾ വന്നപ്പോൾ ഈശോമിശിഹായെ ദൈവാലയത്തിൽ കൊണ്ടുചെന്നു ദൈവത്തിനു കാഴ്ചവച്ച് ശെമയോൻ എന്ന മഹാത്മാവിന്റെ കരങ്ങളിൽ ഏൽപ്പിച്ചു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Presentation of Child Jesus** The Blessed Virgin Mary presented the child Jesus in the Temple. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
5	**ഈശോയെ ദൈവാലയത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്നു** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ് തന്റെ ദിവ്യകുമാരനു പന്ത്രണ്ടു വയസ്സായിരിക്കെ മൂന്നു ദിവസം അവിടുത്തെ കാണാതെ അന്വേഷിച്ചിട്ടു മൂന്നാംനാൾ ദേവാലയത്തിൽ വച്ചു വേദശാസ്ത്രികളുമായി തർക്കിച്ചിരിക്കയിൽ അവിടുത്തെ കണ്ടെത്തി എന്ന് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Finding of Jesus in the Temple** The Blessed Virgin Mary sought the lost Child Jesus and found Him in the Temple. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*

പ്രകാശത്തിന്റെ രഹസ്യങ്ങൾ | **Luminous Mysteries**

(വ്യാഴം) | (Thursday)

1	**ഈശോയുടെ മമ്മോദീസ** നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ യോർദ്ദാൻ നദിയിൽ മമ്മോദീസ സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവിടുത്തെമേൽ എഴുന്നള്ളി വന്നതിനേയും ‘‘ഇവൻ എന്റെ പ്രിയപുത്രൻ ഇവനിൽ ഞാൻ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നു.’’ എന്ന് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് അരുളപ്പാടുണ്ടായതിനെയും കുറിച്ച് 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Baptism of Jesus** At the beginning of His public life, Our Lord Jesus received baptism at the river Jordan. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
2	**കാനായിലെ വിവാഹവിരുന്ന്** നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ കാനായിലെ കല്യാണവിരുന്നിൽ വച്ച് തന്റെ അമ്മയായ പരിശുദ്ധ കന്യാ മറിയത്തിന്റെ അപേക്ഷ സ്വീകരിച്ച് അത്ഭുതകരമായി വെള്ളം വീഞ്ഞാക്കി തന്റെ മഹത്വം വെളിപ്പെടുത്തിയതിനെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Self-manifestation at Cana** Our Lord Jesus manifested Himself at the wedding feast at Cana, by changing water into wine. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
3	**ഈശോയുടെ പ്രബോധനം** നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ ആഗമനം അറിയിച്ചുകൊണ്ട് അനുതപിച്ച് സുവിശേഷത്തിൽ വിശ്വസിക്കുവാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്തതിനെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Proclamation of the Kingdom of God** Our Lord Jesus exhorted people to repent, by proclaimg the coming of the Kingdom of God. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
4	**ഈശോയുടെ രൂപാന്തരീകരണം** നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ താബോർ മലയിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ രൂപാന്തരപ്പെട്ടതിനെയും,‘‘ഇവൻ എന്റെ പ്രിയപുത്രനാകുന്നു ഇവനെ നിങ്ങൾ ശ്രവിക്കുവിൻ’’ എന്ന സ്വർഗ്ഗീയ അരുളപ്പാടുണ്ടായതിനേയും കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Transfiguration of Jesus** Our Lord Jesus transfigured at Mount Tabore and revealed His heavenly glory. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*
5	**പരിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയടെ സ്ഥാപനം** നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ അന്ത്യ അത്താഴവേളയിൽ നമ്മോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ ഉടമ്പടിയായി തന്റെ ശരീരരക്തങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു നൽകുന്ന പരിശുദ്ധകുർബ്ബാന സ്ഥാപിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Institution of the Holy Eucharist** Our Lord Jesus imparted His life and expressed His love towards humankind by instituting the Eucharist at the last supper. *1 Our Father, 10 Hail Mary and 1 Glory be*

ദു:ഖകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ

(ചൊവ്വ, വെള്ളി)

Sorrowful Mysteries

(Tuesday and Friday)

1	**രക്തം വിയർക്കുന്ന ഈശോ** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ പൂങ്കാവനത്തിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ രക്തം വിയർത്തു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. *1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.*	**The Agony of Jesus in the Garden** Our Lord Jesus' Prayer for us in the Garden of Gethsemene, bathed in sweat of blood. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
2	**ഈശോയെ ചമ്മട്ടികൊണ്ട് അടിക്കുന്നു** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ പീലാത്തോസിന്റെ വീട്ടിൽവച്ച് ചമ്മട്ടികളാൽ അടിക്കപ്പെട്ടു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. *1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.*	**The Scourging of Jesus** Our Lord Jesus was most cruely scourged at a pillar by the soldiers of Pilate. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
3	**ഈശോയെ മുൾമുടി ധരിപ്പിക്കുക.** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹായെ യൂദന്മാർ മുൾമുടി ധരിപ്പിച്ചു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. *1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.*	**The Crowning of Jesus with Thorns** Our Lord Jesus was made to wear a crown of sharp thorns. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
4	**ഈശോ കുരിശു വഹിക്കുന്നു** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ മരണത്തിനു വിധിക്കപ്പെട്ടശേഷം തനിക്ക് അധികം അപമാനവും വ്യാകുലവുമുണ്ടാകുവാൻവേണ്ടി അവിടുത്തെ തിരുത്തോളിൻമേൽ ഭാരമുള്ള കുരിശുമരം ചുമത്തപ്പെട്ടു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. *1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.*	**The Carrying of the Cross** Our Lord Jesus patiently carried the Cross to Carvary. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
5	**ഈശോ കുരിശിൽ മരിക്കുന്നു** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ ഗാഗുൽത്താമലയിൽ ചെന്നപ്പോൾ വ്യാകുലസമുദ്രത്തിൽ മുഴുകിയ പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ മുമ്പാകെ തിരുവസ്ത്രങ്ങളുരിഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട് കുരിശിന്മേൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ടു എന്ന് ധ്യാനിക്കുക. *1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.*	**The Crucifixion** Our Lord Jesus was stripped of his cloths and nailed to the Cross. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*

	മഹിമയുടെ രഹസ്യങ്ങൾ (ഞായർ, ബുധൻ)	**The Glorios Mysteries** (Sunday and Wednesday)
1	**ഈശോയുടെ ഉത്ഥാനം** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ പീഡ സഹിച്ച് മരിച്ചതിന്റെ മൂന്നാംനാൾ ജയസന്തോഷങ്ങളോടെ ഉയിർത്തെഴുന്നള്ളി എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Resurrection of Jesus** Our Lord Jesus triumphing gloriously over death, rose again immortal. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
2	**ഈശോയുടെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണം** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ തന്റെ ഉയിർപ്പിന്റെ ശേഷം നാല്പതാംനാൾ അത്ഭുതകരമായ മഹിമയോടും ജയത്തോടും കൂടെ തന്റെ ദിവ്യമാതാവും ശിഷ്യരും കണ്ടുകൊണ്ടു നിൽക്കുമ്പോൾ സ്വർഗ്ഗാരോഹണം ചെയ്തു എന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Ascention of Jesus** Our Lord Jesus ascented into heaven on the 40th days after his resurrection. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
3	**പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആഗമനം** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ വലതുഭാഗത്ത് എഴുന്നള്ളിയിരിക്കുമ്പോൾ സെഹിയോൻ ഊട്ടുശാലയിൽ ധ്യാനിച്ചിരുന്ന കന്യകാമാതാവിന്റെമേലും ശ്ലീഹന്മാരുടെ മേലും പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ അയച്ചു എന്ന് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Descent of the Holy Spirit** Our Lord Jesus after ascending into heaven, sent the Holy Spirit, upon his Apostles and others. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
4	**പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ സ്വഗ്ഗാരോപണം** നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹാ ഉയിർത്തെഴുന്നള്ളി കുറെക്കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കന്യകാമാതാവ് ഈ ലോകത്തിൽ നിന്ന് മാലാഖമാരാൽ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്ക് കരേറ്റപ്പെട്ടുവെന്നു ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Assumption of Blessed Virgin Mary** The Blessed Virgin Mary after death, was assumed with hes body and soul, into heaven. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*
5	**പരിശുദ്ധ അമ്മയെ ത്രിലോക രാജ്ഞിയായി മുടി ധരിപ്പിക്കുന്നു** പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവ് പരലോകത്തിൽ കരേറിയ ഉടനെ തന്റെ ദിവ്യകുമാരനാൽ സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെയും ഭൂമിയുടെയും രാജ്ഞിയായി മുടിധരിപ്പിക്കപ്പെട്ടുവെന്ന് ധ്യാനിക്കുക. 1 സ്വർഗ്ഗ. 10 നന്മ. 1 ത്രി.	**The Coronation of Blessed Virgin Mary** The Blessed Virgin Mary was crowned as the Queen of heaven and earth. *1 Our Father, 10 Hail Mary & 1 Glory to be...*

മുഖ്യദൂതനായ വി. മിഖായേലേ, ദൈവദൂതൻമാരായ വി. ഗബ്രിയേലേ, വി. റപ്പായേലേ, മഹാത്മാവായ വി.യൗസേപ്പേ, ശ്ലീഹന്മാരായ വി.പത്രോസേ, വി. പൗലോസേ, വി. യോഹന്നാനേ, ഞങ്ങളുടെ പിതാവായ മാർ തോമ്മാ ഞങ്ങൾ വലിയ പാപികളായിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും ഞങ്ങൾ ജപിച്ച ഈ പ്രാർത്ഥന നിങ്ങളുടെ കീർത്തനങ്ങളോടുകൂടെ ഒന്നായി ചേർത്തു പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ തൃപ്പാദത്തിങ്കൽ കാഴ്ച വയ്ക്കുവാൻ നിങ്ങളോടു ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.	O! God, who's only begotten Son by His life, death and resurrection has purchased for us the rewards of eternal life, we pray thee, grant that we, who meditate upon those mysteries in the most holy rosary of the Blessed Virgin Mary, may imitate what they contain and obtain what they promise. Amen.

ദൈവമാതാവിന്റെ ലുത്തിനിയ		**Litiny of the Blessed Virgin Mary**	
കർത്താവേ അനുഗ്രഹിക്കണമേ,	കർത്താവേ	Lord, have mercy	Lord ....
മിശിഹായേ അനുഗ്രഹിക്കണമേ,	മിശിഹായേ	Christ, have mercy	Christ ...
കർത്താവേ അനുഗ്രഹിക്കണമേ,	കർത്താവേ	Lord, have mercy	Lord ....
മിശിഹായേ ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമേ	മിശിഹായേ	Christ, hear us	Christ ...

സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവായ ദൈവമേ,	കർത്താവേ അനുഗ്രഹിക്കണമേ,	God the Father of Heaven	Have Mercy on us
ഭൂലോകരക്ഷകനായ പുത്രനായ ദൈവമേ,		God the Son redeemer of the world	
പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവമേ		God the Holy Spirit	
ഏകദൈവമായ പരിശുദ്ധ ത്രീത്വമേ,		Holy Trinity one God	
പരിശുദ്ധ മറിയമേ,	ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.	Holy Mary	Pray for us
ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധ ജനനീ,		Holy Mother of God	
കന്യകകൾക്കു മകുടമായ നിർമ്മല കന്യകേ,		Holy Virgin of Virgins	
മിശിഹായുടെ മാതാവേ,		Mother of Christ	
ദൈവവരപ്രസാദത്തിന്റെ മാതാവേ,		Mother of Divine grace	
ഏറ്റം നിർമ്മലയായ മാതാവേ,		Mother of most pure	
അത്യന്തവിരക്തയായ മാതാവേ,		Mother most chaste	
കളങ്കമറ്റ കന്യകയായ മാതാവേ,		Mother inviolate	
കന്യാത്വത്തിനു ഭംഗം വരാത്ത മാതാവേ,		Mother indefiled	
സ്നേഹത്തിനു ഏറ്റം യോഗ്യയായ മാതാവേ,		Mother most lovable	
അത്ഭുതത്തിനു വിഷയമായ മാതാവേ,		Mother most admirable	
സദുപദേശത്തിന്റെ മാതാവേ,		Mother of good counsel	
സ്യഷ്ടാവിന്റെ മാതാവേ,		Mother of our creator	
രക്ഷകന്റെ മാതാവേ,		Mother of our saviour	
ഏററം വിവേകമതിയായ കന്യകേ,		Virgin most prudent	
വണക്കത്തിനു ഏറ്റം യോഗ്യയായ കന്യകേ,		Virgin most venerable	
സ്തുതിക്കു യോഗ്യയായ കന്യകേ,		Virgin most renowned	
മഹാ വല്ലഭയായ കന്യകേ,		Virgin most powerful	
കനിവുള്ള കന്യകേ,		Virgin most merciful	
ഏറ്റം വിശ്വസ്ഥയായ കന്യകേ,		Virgin most faithful	
നീതിയുടെ ദർപ്പണമേ,		Mirrorr of Justice	
ദിവ്യജ്ഞാനത്തിന്റെ സിംഹാസനമേ,		Seat of wisdom	
ഞങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണമേ,		Cause of our joy	
ആത്മജ്ഞാനപൂരിത പാത്രമേ,		Spiritual vessel	
ബഹുമാനത്തിന്റെ പാത്രമേ,		Vessel of Honour	
അത്ഭുതകരമായ ഭക്തിയുടെ പാത്രമേ,		Singular vessel of devotion	
ദൈവരഹസ്യം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന റോസാപുഷ്പമേ,		Mystical rose	
ദാവീദിന്റെ കോട്ടയേ,		Tower of David	
നിർമ്മലദന്തം കൊണ്ടുള്ള കോട്ടയേ,		Tower of ivory	

സ്വർണ്ണാലയമേ,	ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.	House of gold	Pray for us
വാഗ്ദാനത്തിന്റെ പേടകമേ,		Ark of the Covenant	
സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ വാതിലേ,		Gate of Heaven	
ഉഷ:കാല നക്ഷത്രമേ,		Morning star	
രോഗികളുടെ ആരോഗ്യമേ,		Health of the sick	
പാപികളുടെ സങ്കേതമേ,		Refuge of sinners	
പീഡിതരുടെ ആശ്വാസമേ,		Comforter of the afflicted	
ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ സഹായമേ,		Help of Christians	
മാലാഖമാരുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of angels	
പൂർവ്വപിതാക്കന്മാരുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of patriarchs	
ദീർഘദർശികളുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of prophets	
ശ്ലീഹന്മാരുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of apostles	
വേദസാക്ഷികളുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of martyrs	
വന്ദകന്മാരുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of confessors	
കന്യകകളുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of virgins	
സകല വിശുദ്ധരുടേയും രാജ്ഞീ,		Queen of all saints	
അമലോത്ഭവയായ രാജ്ഞീ,		Queen conceived without original sin.	
സ്വർഗ്ഗാരോപിതയായ രാജ്ഞീ,		Queen assumed into heaven	
പരിശുദ്ധ ജപമാലയുടെ രാജ്ഞീ,		Queen of the most Holy Rosary	
കർമ്മലസഭയുടെ അലങ്കാരമായ രാജ്ഞീ,		Queen beauty of Carmel	
സമാധാനത്തിന്റെ രാജ്ഞീ,		Queen of peace	
ലോകത്തിന്റെ പാപങ്ങൾ നീക്കുന്ന ദിവ്യകുഞ്ഞാടേ, കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കണമേ.		Lamb of God who takes away the sins of the world Spare us, O! Lord	
ലോകത്തിന്റെ പാപങ്ങൾ നീക്കുന്ന ദിവ്യകുഞ്ഞാടേ, കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമേ.		Lamb of God who takes away the sins of the world Graciously hear us, O! Lord	
ലോകത്തിന്റെ പാപങ്ങൾ നീക്കുന്ന ദിവ്യകുഞ്ഞാടേ, കർത്താവേ, ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമേ.		Lamb of God who takes away the sins of the Have mercy on us, O! Lord	
സർവ്വേശ്വരന്റെ പുണ്യപൂർണ്ണയായ മാതാവേ, ഇതാ, ഞങ്ങൾ നിന്നിൽ അഭയം തേടുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ആവശ്യനേരത്ത് ഞങ്ങളുടെ അപേക്ഷകൾ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ, ഭാഗ്യവതിയും അനുഗ്രഹീതയുമായ കന്യകാ മാതാവേ, സകല ആപത്തുകളിൽ നിന്നും എപ്പോഴും ഞങ്ങളെ കാത്തുകൊള്ളണമേ.		We have recourse to your protection, holy mother of God, reject not the prayers we send up to you in our necessities, but deliver us always from all dangers, O glorious and Blessed Virgin.	
ഈശോമിശിഹായുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു ഞങ്ങൾ യോഗ്യരാകുവാൻ..........		Pray for us, O Holy Mother of God	
സർവ്വേശ്വരന്റെ പരിശുദ്ധ മാതാവേ, ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.		That we may be made worthy of the promises of Christ.	

പ്രാർത്ഥിക്കാം.	**Let us Pray**
കർത്താവേ, പൂർണ്ണമനസ്സോടുകൂടി സാഷ്ടാംഗം വീണുകിടക്കുന്ന ഈ കുടുംബത്തെ തൃക്കൺപാർത്ത് നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തിന്റെ അപേക്ഷയാൽ സകല ശത്രുക്കളുടേയും ഉപദ്രവങ്ങളിൽ നിന്നു രക്ഷിച്ചു കൊള്ളണമേ. ഈ അപേക്ഷകളൊക്കെയും ഞങ്ങളുടെ കർത്താവീശോമിശിഹായുടെ യോഗ്യതകളെക്കുറിച്ചു ഞങ്ങൾക്കു തരേണമേ. ആമ്മേൻ.	Defend O Lord! We beseech Thee, by the intercession of Blessed Mary, ever Virgin, this your family, from all adversity and mercifully protect us who prostrate ourselves before you with all our hearts, from the snares of the enemy, through Christ Our Lord. Amen.
പരിശുദ്ധരാജ്ഞി	Hail Holy Queen ....
ഈശോമിശിഹായുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു ഞങ്ങൾ യോഗ്യരാകുവാൻ..........	Pray for us, O Holy Mother of God
സർവ്വേശ്വരന്റെ പരിശുദ്ധ മാതാവേ, ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.	That we may be made worthy of the promises of Christ.
നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം	**Let us Pray**
സർവ്വശക്തനും നിത്യനുമായ സർവ്വേശ്വരാ, ഭാഗ്യവതിയായ മറിയത്തിന്റെ ആത്മാവും ശരീരവും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ അനുഗ്രഹത്താൽ അങ്ങേ ദിവ്യ പുത്രനു യോഗ്യമായ പീഠമായിരിപ്പാൻ ആദിയിൽ അങ്ങു നിശ്ചയിച്ചുവല്ലോ. ഈ ദിവ്യമാതാവിനെ നിനച്ചു സന്തോഷിക്കുന്ന ഞങ്ങൾ അവളുടെ ശക്തിയുള്ള അപേക്ഷയാൽ ഈ ലോകത്തിലുള്ള സകല ആപത്തുകളിലും നിത്യമരണത്തിലും നിന്നു രക്ഷിക്കപ്പെടുവാൻ കൃപ ചെയ്യണമേ. ഈ അപേക്ഷകളൊക്കെയും ഞങ്ങളുടെ കർത്താവീശോമിശിഹായുടെ യോഗ്യതകളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്കു തരണമേ. ആമ്മേൻ.	Almighty and eternal God, you have ordained from all eternity, the Blessed Virgin Mary to be the worthy dwelling place of your beloved Son, by the power of the Holy Spirit, grant we who rejoice over her merits, may be preserved by her intercession from all the dangers of the world and eternal death. This we ask through Christ our Lord. Amen.

മിശിഹായുടെ ദിവ്യാത്മാവേ!	Soul of Christ,
– എന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കണമേ!	- Sactify me
മിശിഹായുടെ തിരുശ്ശരീരമേ	Body of Christ,
– എന്നെ രക്ഷിക്കണമേ!	- Save me
മിശിഹായുടെ തിരുരക്തമേ	Blood of Christ,
– എന്നെ ലഹരി പിടിപ്പിക്കണമേ!	- inebriate me
മിശിഹായുടെ തിരുവിലാവിലെ വെള്ളമേ	Water from the side of Christ,
– എന്നെ കഴുകണമേ!	- wash me
മിശിഹായുടെ കഷ്ടാനുഭവമേ	Passion of the Christ,
– എന്നെ ധൈര്യപ്പെടുത്തണമേ!	- strenthen me
നല്ല ഈശോ	O Good Jesus,
– എന്റെ അപേക്ഷ കേൾക്കണമേ!	- hear me
അങ്ങേ തിരുമുറിവുകളുടെ ഇടയിൽ	Within your wounds,
– എന്നെ മറച്ചുകൊള്ളണമേ!	- hide me
അങ്ങയിൽ നിന്ന് പിരിഞ്ഞുപോകുവാൻ	Permit me not,
– എന്നെ അനുവദിക്കരുതേ!	- to be ever separated from you
ദുഷ്ട ശത്രുക്കളിൽ നിന്നും	From the malignant enemy,
– എന്നെ കാത്തുകൊള്ളണമേ!	- defend me
എന്റെ മരണനേരത്ത്	At the hour of my death,
– എന്നെ അങ്ങേ പക്കലേയ്ക്ക് വിളിക്കണമേ	- call me and bid me come to You
അങ്ങേ പരിശുദ്ധന്മാരോടുകൂടെ നിത്യമായി അങ്ങയെ സ്തുതിക്കുന്നതിന്	That with Your saints,
– അങ്ങേ അടുക്കൽ വരുവാൻ എന്നോട് കല്പിക്കണമേ.	- I may praise You for all eternity.
ഹൃദയശാന്തതയും എളിമയുമുള്ള ഈശോ	Jesus, meek and humble of Heart
– എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങേ ദിവ്യഹൃദയത്തിന് ഒത്തതാക്കിയരുളണമേ!	- Make my heart like unto thine
ഈശോയുടെ മാധുര്യമുള്ള തിരുഹൃദയമേ,	**Sweet Heart of Jesus**
– അങ്ങ് എന്റെ സ്നേഹമായിരിക്കണമേ''	**- Be my love**
(10 പ്രാവശ്യം)	(10 times)
ഓരോ ദശകത്തിന്റെയും അവസാനം :	**At the end of each decade:**
മറിയത്തിന്റെ മാധുര്യമുള്ള ദിവ്യഹൃദയമേ!	Sweet Heart of Mary,
– എന്റെ രക്ഷയായിരിക്കണമേ.	- Be my salvation
ഹൃദയ ശാന്തതയും എളിമയുമുള്ള ഈശോ!	Jesus, meek and humble of Heart
– എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങേ ദിവ്യഹൃദയത്തിന് ഒത്തതാക്കിയരുളണമേ!	- Make my heart like unto thine
കാഴ്ചവയ്പ്പ്	**At the conclusion:**
ഈശോയുടെ മാധുര്യമുള്ള തിരുഹൃദയമേ!	Sacred Heart of Jesus
– ഞങ്ങളുടെമേൽ അലിവുണ്ടായിരിക്കണമേ.	- Have Mercy on us
അമലോത്ഭവ മറിയത്തിന്റെ കറയില്ലാത്ത ദിവ്യഹൃദയമേ	Immaculate Heart of Mary,
– ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.	- Pray for us
തിരുഹൃദയത്തിന്റെ നാഥേ!	Our Lady of the Sared Heart,
– ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ.	- Pray for us
ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയം	May the Sacred Heart of Jesus,
– എല്ലായിടത്തും സ്നേഹിക്കപ്പെടട്ടെ.	- Be every where loved.
മരണവേദന അനുഭവിച്ച ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയമേ!	
– മരിക്കുന്നവരുടെമേൽ കൃപയായിരിക്കണമേ.	