CATHOLIC SYRO-MALABAR EPARCHY OF GREAT BRITAIN

YEAR OF SPIRITUALITY 2024-'25

33 Aspirations

(Short prayers to recite repeatedly)

1. My Lord and My God - *Mar Walah.*
2. Glory to God in the highest.
3. Jesus (Išo) I love you, increase my love for you.
4. *Ruha d-Qudsha*, fill me with your divine love.
5. My Lord and my God, have mercy on me a sinner.
6. Lord Jesus, Son of God, have mercy on me a sinner.
7. Hail Mary, full of grace.
8. Lord Jesus (Išo), You are my Saviour.
9. O give thanks to the Lord, for He is good.
10. Jesus (Išo), save my soul from enemies.
11. *Ruha d-Qudsha,* help us to grow in holiness and humility.
12. Merciful God, bless me.
13. Glory to the Father and to the Son and to the *Ruha d-Qudsha*.
14. Our Father in heaven, hallowed be Your name.
15. Lord of all, we praise You.
16. The Lord is my Shepherd, I shall not want.
17. Halleluia.
18. Oh Lord! rescue my soul.
19. Lord, the giver of life, I praise You.
20. O Lord, God, wash me from my iniquities.
21. Holy, Holy, Holy Lord, the mighty God.
22. My spirit rejoices in God my Saviour.
23. *Ošana, Ošana* to the Son of David, Blessed is the One who comes in the name of the Lord. *Ošana* in the highest.
24. *Ammanuel* (Emmanuel) - God is with us.
25. Ever living God, I praise You.
26. Holy Mary, Mother of God, pray for us sinners.
27. How precious is Your steadfast love, O God!
28. Blessed are the pure in heart, for they will see God.
29. Holy Lord, Holy Mighty One, Holy Immortal One, have mercy on me.
30. *Maranaatha* - Come Lord.
31. Jesus (Išo) I trust in you.
32. Be still, and know that I am God.
33. Bless the Lord, O my soul.

33 സുകൃതജപങ്ങൾ
(നിരന്തരമായി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ)

1. എന്റെ കർത്താവേ, എന്റെ ദൈവമേ - *മാർ വാലാഹ്.*
2. അത്യുന്നതങ്ങളിൽ ദൈവത്തിനു സ്തുതി.
3. ഈശോയേ ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു, നിന്നോടുള്ള എന്റെ സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കേണമെ.
4. *റൂഹാദ്ഖുദ്ശായേ*, അങ്ങേ ദിവ്യസ്നേഹത്താൽ എന്നെ നിറയ്ക്കണമെ.
5. എന്റെ കർത്താവേ, എന്റെ ദൈവമേ, പാപിയായ എന്നിൽ കനിയേണമെ.
6. കർത്താവായ ഈശോയെ, ദൈവപുത്രാ, പാപിയായ എന്നിൽ കനിയണമെ.
7. കൃപനിറഞ്ഞ മറിയമേ, സ്വസ്തി.
8. കർത്താവായ ഈശോയേ, നീയാണ് എന്റെ രക്ഷകൻ.
9. കർത്താവിനു നന്ദി പറയുവിൻ, അവിടുന്നു നല്ലവനാണ്.
10. ഈശോയേ, എന്റെ ആത്മാവിനെ ശത്രുക്കളിൽനിന്നു രക്ഷിക്കണമെ.
11. *റൂഹാദ്ഖുദ്ശായേ*, വിശുദ്ധിയിലും വിനയത്തിലും വളരാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കേണമെ.
12. കരുണാനിധിയായ ദൈവമേ, എന്നെ അനുഗ്രഹിക്കണമെ.
13. ബാവായ്ക്കും പുത്രനും *റൂഹാദ്ഖുദ്ശാ*യ്ക്കും സ്തുതി.
14. സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ, അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമേ.
15. സകലത്തിന്റെയും നാഥാ, നിന്നെ ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു.
16. കർത്താവ് എന്റെ ഇടയനാകുന്നു. എനിക്ക് ഒന്നിനും കുറവുണ്ടാവുകയില്ല.
17. ഹല്ലേലൂയ്യാ.
18. കർത്താവേ, എന്റെ ആത്മാവിനെ രക്ഷിക്കണമേ.
19. ജീവദാതാവായ കർത്താവേ, നിന്നെ ഞാൻ സ്തുതിക്കുന്നു.
20. കർത്താവായ ദൈവമേ, എന്റെ പാപമാലിന്യങ്ങൾ കഴുകി കളയണമേ.
21. ബലവാനും കർത്താവുമായ ദൈവം പരിശുദ്ധൻ, പരിശുദ്ധൻ, പരിശുദ്ധൻ.
22. എന്റെ ചിത്തം എന്റെ രക്ഷകനായ ദൈവത്തിൽ ആനന്ദിക്കുന്നു.
23. ഓശാന, ദാവീദിന്റെ പുത്രന് ഓശാന, കർത്താവിന്റെ നാമത്തിൽ വരുന്നവൻ അനുഗ്രഹീതൻ. ഉന്നതങ്ങളിൽ ഓശാന.
24. ദൈവം നമ്മോടു കൂടെ *(അമ്മനുവേൽ).*
25. നിത്യം ജീവിക്കുന്നവനായ ദൈവമേ, ഞാനങ്ങയെ സ്തുതിക്കുന്നു.
26. പരി. മറിയമേ, തമ്പുരാന്റെ അമ്മേ, പാപികളായ ഞങ്ങൾക്കു വേണ്ടി അപേക്ഷിക്കേണമെ.
27. ദൈവമേ, അങ്ങയുടെ അചഞ്ചലമായ സ്നേഹം എത്ര അമൂല്യം.
28. ഹൃദയശുദ്ധിയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ, അവർ ദൈവത്തെ കാണും.
29. പരിശുദ്ധനായ ദൈവമേ, പരിശുദ്ധനായ ബലവാനേ, പരിശുദ്ധനായ അമർത്യനേ, എന്നോടു കരുണ തോന്നണമേ.
30. കർത്താവേ, വന്നാലും - *മാറാനാത്ത.*
31. ഈശോയേ ഞാൻ അങ്ങിൽ ശരണപ്പെടുന്നു.
32. ശാന്തമാവുക, ഞാൻ ദൈവമാണന്നറിയുക.
33. എന്റെ ആത്മാവേ, കർത്താവിനെ വാഴ്ത്തുക.