

ഉത്ഥാനാശ്രമത്തിൽ പാടുന്ന സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ
നിന്നുള്ള കീർത്തനങ്ങളും പാട്ടുകളും

**HYMNS AND SONGS OF THE TRADITION
CHANTED AT UDHANASHRAM**



Choir
of
UDHANASHRAM'S
monks and nuns
under the direction of
ABBA ORFEO POVERO

LITTLE FAMILY OF THE RESURRECTION

Udhanashram Editions

2000

The *icon* of Christ Pantocrator
on the cover of the cassette has been
painted by the nuns of the
Little Family of the Resurrection
from the mother house of Valleripa (Italy)

ഉത്ഥാനാശ്രമത്തിൽ പാടുന്ന സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ
നിന്നുള്ള കീർത്തനങ്ങളും പാട്ടുകളും

Hymns and Songs of the Tradition Chanted at Udhanashram

© 2000 Udhanashram
Udhanamala-Anavilasam 685 535
Idukki District, Kerala India
Tel. 0486 363379

ABBREVIATIONS:

- H *Liber Hymnarius*, Solesmes 1983.
AM *Antiphonale Monasticum*, Solesmes.
SC *Cantus Selecti*, Solesmes 1949.

CONTENTS

	<i>Page</i>
Foreword	6
Final Anthems of the Blessed Virgin Mary	
1. <i>Alma Redemptoris Mater</i> (Advent season, <i>gregorian</i>)	11
2. <i>Ave Regina Caelorum</i> (Lent Season, <i>gregorian</i>)	11
3. <i>Regina caeli</i> (Paschal Season, <i>gregorian</i>)	11
4. <i>Salve Regina</i> (Weeks of the year, <i>gregorian</i>)	12
Advent Season	
5. <i>Conditor Alme siderum</i> (Hymn of Evening Prayer, <i>gregorian</i> , H 3)	12
Christmas	
6. <i>Puer natus in Bethlehem</i> (<i>gregorian</i> , CS 33)	13
Holy Week	
7. <i>Song of the Bridegroom</i> (<i>Greek Byzantine</i>)	14
8. <i>Vexilla Regis</i> (Hymn of Evening Prayer, <i>gregorian</i> , H 58)	15
9. <i>Pange Lingua</i> (Hymn of Vigil Prayer, <i>gregorian</i> , H 61)	16

Paschal Season

- | | | |
|-----|---|----|
| 10. | <i>Hristos anesti</i> (Christ is risen, <i>Greek Byzantine</i>) | 18 |
| 11. | ഇരട്ടെശൊമിശിഹൊ (Malayalam version of
<i>Hristos anesti</i> with <i>Syrian tune</i>) | 18 |
| 12. | <i>Ad Coenam Agni</i> (Hymn of Evening Prayer,
<i>gregorian</i> , H 74) | 19 |
| 13. | <i>Invitatory Psalm</i> (Ps 95, Vigil Prayer, <i>gregorian</i> , H 79) | 20 |
| 14. | <i>Aurora lucis rutilat</i> (Hymn of Morning Prayer,
<i>gregorian</i> , H 82) | 21 |
| 15. | <i>Paschal Responsory</i> (<i>gregorian</i> , AM 458) | 22 |

Pentecost

- | | | |
|-----|---|----|
| 16. | <i>Veni Creator Spiritus</i> (Hymn of Evening Prayer,
<i>gregorian</i> , H 90) | 22 |
| 17. | <i>Fos Ilaron</i> (<i>Greek Byzantine</i>) | 23 |
| 18. | <i>Idomen to Fos</i> (<i>Greek Byzantine</i>) | 24 |

Psalter

- | | | |
|-----|--|----|
| 19. | <i>Hinneh mah-ttov umah-nna'im</i> (Ps 133, <i>Hebrew song</i>) | 25 |
|-----|--|----|

* * * * *

- | | | |
|-----|--|----|
| 20. | <i>Song of Udhanashram</i> (with text composed by
Udhanashram's nuns) | 26 |
|-----|--|----|



THE MOTHER OF GOD OF TENDERNESS
അലിവുള്ള ദൈവമാതാവ്

www.TheCMSIndia.org

FOREWORD

The songs which we present here had been composed by our Holy Fathers, who through ages, by the work of the Holy Spirit, made splendid the cult of Eastern and Western Churches.

As they have lived a life immersed in the Father and in the Son and in the Holy Spirit — according to the whole Holy Scripture, Old and New Testament—, both the melody and words of their songs communicate the divine breath of the Holy Spirit to those who listen them with heart, transport the creature from earth to heaven and make it able to sing the new song of love.

Our gratitude to the Most Holy Trinity, who through the teachings and blessing of our Abba Orfeo Povero, gives us the joy to sing every day the songs of our Fathers. Through them we receive the consolation and strength of the Holy Spirit for our daily fighting in this pilgrimage towards the heavenly Jerusalem, where the Virgin Mother of God, the saints and the angels are waiting for us to continue the new song, in the unveiled vision of God who is Love.

The same gratitude to our Father Msgr. Peter Thuruthikonam, Bishop of Vijayapuram, for the encouragement and blessing with which he accompanies our monastic life.

ആമുഖം

ഇതിൽ ആലപിച്ചിരിക്കുന്ന ഗാനങ്ങൾ പരിശുദ്ധപിതാക്കന്മാരാൽ രചിക്കപ്പെട്ടവയാണ്. നൂറ്റാണ്ടുകളായി, പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനത്താൽ, പൗരസ്ത്യസഭയിലെയും പാശ്ചാത്യസഭയിലെയും ആരാധനാക്രമത്തെ ദീപ്തമാക്കിയിരിക്കുന്ന ഗാനങ്ങളാണിവ.

പഴയതും, പുതിയതുമായ ബൈബിൾ മുഴുവനും പദമാക്കി പിതാവിലും പുത്രനിലും പരിശുദ്ധാത്മാവിലും ആമഗമായ ഒരു ജീവിതമാണ് ഈ പിതാക്കന്മാർ നയിച്ചിരുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ രചിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഗാനങ്ങളുടെ ശ്രുതിമാധുര്യവും വാക്കുകളും, അവഹൃദയപൂർവ്വം ശ്രവിക്കുന്നവരിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ദിവ്യശ്വാസം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഗാനങ്ങൾ സൃഷ്ടിയെ ഭൂമിയിൽ നിന്നും സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് ഉയർത്തിക്കൊണ്ട്, സ്നേഹത്തിന്റെ നൂതന ഗാനം ആലപിക്കാനുള്ള ശക്തി പകരുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ അബ്ബാ ഓർഫയോ പോവെറോയുടെ പ്രബോധനവും ആശീർവാദവും വഴി ദിനംതോറും പരിശുദ്ധ പിതാക്കന്മാരുടെ ഈ ഗാനങ്ങൾ ആലപിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്കു സാധിക്കുന്നതിലുള്ള സന്തോഷത്തെ പ്രതി അത്യുന്നതപരിത്രീതത്തിനു ഞങ്ങൾ കൃതജ്ഞതയർപ്പിക്കുന്നു. സ്വർഗ്ഗീയ ജറുസലേമിലേക്കുള്ള നമ്മുടെ തീർത്ഥയാത്രയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ദൈനംദിന പോരാട്ടത്തിന് ആവശ്യമായ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ശക്തിയും ആശ്വാസവും ഈ ഗാനങ്ങളിലൂടെ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നു. സ്നേഹമാകുന്ന ദൈവവുമായുള്ള മുഖാഭിമുഖ ദർശനത്തിൽ ആലപിക്കുന്ന നവ്യഗാനം തുടരേണ്ടതിന്, പരിശുദ്ധദൈവമാതാവും വിശുദ്ധരും മാലാഖമാരും നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നത് ഈ സ്വർഗ്ഗീയ ജറുസലേമിലാണല്ലോ.

ഞങ്ങളുടെ സന്യാസജീവിതയാത്രയിൽ പ്രോത്സാഹനവും

Our heartfelt thanks in our Lord to Mr. Jerry Amaldev, who, with professional competence, enthusiasm and love for the songs of the Church's Tradition, rendered our Malayalam translations eminently singable. Providing musical accompaniment, he also conducted us during the recording of this cassette.

ആശീർവാദവും നൽകിക്കൊണ്ട് ഞങ്ങളെ അനുധാവനം ചെയ്യുന്ന, ഞങ്ങളുടെ മെത്രാനും, വിജയപുരം രൂപതയുടെ പിതാവുമായ മോൺ: പിറ്റർ തുരുത്തിക്കോണത്തിനും ഈ അവസരത്തിൽ ഞങ്ങൾ ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

തിരുസഭയുടെ പരമ്പരാഗത സംഗീതമായ ഗ്രെഗോറിയൻ ചാൻറിനെ മലയാളത്തിലാക്കാനുള്ള ഞങ്ങളുടെ എളിയ ശ്രമത്തിൽ ശ്രീ ജെറി അമൽദേവ് ഞങ്ങളെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാടുന്നോൾ അർത്ഥഭംഗം വരാതിരിക്കാനും, മലയാളത്തിന്റെ "പ്രസംഗ-ദീർഘ"ങ്ങൾക്കു കോട്ടം തട്ടാതിരിക്കാനും അദ്ദേഹം ഞങ്ങൾക്കു വഴികാട്ടിയായി. ഇതിന്റെ റെക്കോർഡിങ്ങ് വേളയിൽ അദ്ദേഹം ഓർഗൺ വായിച്ചുകൊണ്ട് ഞങ്ങളെ കണ്ടക്ട് ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിനു ഞങ്ങളുടെ കൃപ്തുകൈ.

Sannyassis and Sannyassinis of
UDHANASHRAM

Transfiguration of Our Lord
Udhanamala
6th August 2000

DAVID, KING AND SINGER



I will sing to the Lord as long as I live, I will sing psalms
while I have being (Ps. 104, 33)

1. ALMA REDEMPTORIS MATER

നാഥേ, യേശുവിന്റെ അമ്മേ,
 സ്വർഗ്ഗത്തിൽ വാതിൽ നിതന്നെയല്ലേ!
 നീയാഴിതാരം. താങ്ങുമുങ്ങുന്നേരം
 പാപത്തിൽ വീണൊരെയേറ്റണേ
 ആശ്ചര്യം എന്നാളും, നിന്റെതാതന്നു താൻ
 ജന്മം നൽകിയോളും നീയേ,
 മാതാവു. നീ കന്യയും നീയേ
 ഗാബ്രിയേലിൽനിന്നല്ലോ
 കൈക്കൊണ്ടു നീ ആവേ,
 കാരൂണ്യം നീ കാട്ടിടേണേ.

2. AVE REGINA CAELORUM

സ്വർല്ലോകത്തിൽ റാണി സ്വസ്തി
 സ്വസ്തി ദൂതന്മാർക്കെന്നും. റാണി
 നാകത്തിൽ വാതിൽ നീ സ്വസ്തി
 നിന്നിൽ വന്നു ഭൂവിൻ ദീപം.
 മോദിക്കു നീ കന്യയെന്നും.
 വെല്ലുന്നല്ലോ. നിൻ സൗന്ദര്യം.
 ശോഭിക്കും. മാതാവു. നീയേ
 ഞങ്ങൾക്കായ് നീ പ്രാർത്ഥിച്ചിടേണേ.

3. REGINA CAELI

സ്വർഗ്ഗത്തിൽ റാണിമോദിക്കു - ഹല്ലേലൂയ്യ
 ധന്യേ നിൻ മെയ്യിൻ പുഷ്പമാം ഈശോ

- ഹല്ലേലൂയ്യ

വാഗ്ദാനംപോൽ ചെയ്യുതാനം - ഹല്ലേലൂയ്യ
പ്രാർത്ഥിക്കു ഞങ്ങൾക്കായ് നീ - ഹല്ലേലൂയ്യ.

4. SALVE REGINA

സ്വസ്തിയെൻ റാണി, അമ്മേ കാരുണ്യപുമുത്തേ,
ജീവൻ, മാധുര്യം, ആശാദീപം നീയേ.
ആർത്തുവിളിക്കുന്നു, ഹൃദയാതന്നിമകൾ ഞങ്ങൾ
തേങ്ങി, തേങ്ങിത്തന്നെ കേട്ടിടുന്നു നിന്നെ
ഇക്കണ്ണിർ താഴ്വാരം തന്നിൽ
ധന്യമാതേ, ഞങ്ങൾ തൻ മധ്യസ്ഥേ,
സ്നേഹം തിങ്ങും നിൻ കാരുണ്യത്തിൻ കണ്ണാലേ
നല്കു കടാക്ഷം.
നിൻ മെയ്യിൽ പുത്ത പുഷ്പമാം ഉണ്ണിയേശുവേ
പ്രവാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ കാട്ടേണേ
ഓ ധന്യേ, ഓ കന്യേ, ഓ പുണ്യേ
നീയേ മാതാവേ.

5. CONDITOR ALME SIDERUM

താരാജാലത്തിൻ സ്രഷ്ടാവേ,
വിശ്വസൂർ തൻ നാളം നീയേ,
ക്രിസ്തോ കൈവല്യം നീ തന്നെ
കേഴുന്നോരെ കേട്ടിടേണേ.
മൃത്യുനാശത്തിൽ താണിടും
ഭൂവിന്നെയോർത്തിന്നെന്നീശോ
പാപകുന്യാരം നീക്കി നീ
എന്നെന്നേക്കും രക്ഷിച്ചല്ലോ.
ആഹ്ലാദിക്കും മണവാളൻപോൽ
സായാഹ്നം ഇങ്ങങ്ങിടുമ്പോൾ
കന്യാമാതാവിൻ ഗർഭത്തിൽനി-
ന്നെത്തിടുന്നു നാഥൻ നീ.

അത്യുഗ്രം നിന്റെ പ്രാബല്യം
 സർവ്വം നിൻ കാൽക്കൽ വിഴുന്നു
 ആകാശം, ഭൂമി, പാതാളം
 കുമ്പിട്ടങ്ങേ കൈ കുപ്പുന്നു.
 വിശ്വാസത്തോടിന്നർപ്പിക്കും
 ഞങ്ങൾ തൻ ശബ്ദം കേൾക്കേണമേ.
 നീതിക്കായ് നീ വന്നിടുമ്പോൾ
 സാത്താനെ നീ നീക്കിടേണമേ.
 ഈശോയെ ക്രിസ്തോ രാജാവേ
 അങ്ങയ്ക്കും അങ്ങേ താതന്നും
 ആശ്വാസം നല്കും റൂഹായ്ക്കും
 പാടുന്നു ഞങ്ങൾ സ്തോത്രങ്ങൾ.

ആമ്മേൻ

6. PUER NATUS IN BETHLEHEM

ജനം പുല്കി നീ ബേത്ലേമിൽ-ഹല്ലേലുതു
 ആനന്ദിപ്പൂ ജറുസലേം-ഹല്ലേലുതു (2)

R) വന്നോ നാം ക്രിസ്തുവേ, ആഹ്ലാദിച്ചിന്നാരാധിക്കാം
 വിൻ ഗാനം പാടീടാം.

മാംസത്തോടൊന്നായി പുത്രൻ-ഹല്ലേലുതു
 സ്വർഗ്ഗത്തിൻ ദൈവത്തിൻ പുത്രൻ-ഹല്ലേലുതു (2)
 R)

ഗാബ്രിയേൽ ദൂതന്റെ വാക്കാൽ - ഹല്ലേലുതു
 കന്യാത്വം മാത്യുത്വം നേടി - ഹല്ലേലുതു (2) R)

മണവാളൻ വന്നിടുംപോലെ - ഹല്ലേലുതു
 മാതാവിൽ നിന്നിശോ വന്നു - ഹല്ലേലുതു (2) R)

അതിരില്ലാരാജ്യത്തിൻ നാഥൻ-ഹല്ലേലുതു
 മേവുന്നു പുൽതൊട്ടിൽ തന്നിൽ-ഹല്ലേലുതു (2) R)

ആട്ടിൻകൂട്ടത്തിൻ കാവൽക്കാർ - ഹല്ലേലൂയ്യ
 കേൾക്കുന്നു ദ്യാവിൻ സന്ദേശം - ഹല്ലേലൂയ്യ (2)R)
 സാബായിൽ നിന്നാ രാജാക്കൾ - ഹല്ലേലൂയ്യ
 അർപ്പിപ്പു സ്വർണ്ണദ്രവ്യങ്ങൾ - ഹല്ലേലൂയ്യ (2) R)
 പുൽക്കൂട്ടിൽച്ചെന്ന് വന്ദിപ്പു - അല്ലേലൂയ്യ
 രാജാവായുണ്ണിയിശോയേ - അല്ലേലൂയ്യ (2)R)

7. SONG OF THE BRIDEGROOM

a) Greek original text

Ἴδου ὁ Νυμφίος ἔρχεται ἐν
 τῷ μέσῳ τῆς νυκτὸς καὶ μα-
 κάριος ὁ δοῦλος, ὃν εὐρήσει
 γρηγοροῦντα· ἀνάξιος δὲ πάλ-
 λιν ὃν εὐρήσει ραθυμοῦντα.
 Βλέπε οὖν, ψυχὴ μου, μὴ τῷ
 ὕπνῳ κατενεχθῆς, ἵνα μὴ τῷ
 θανάτῳ παραδοθῆς, καὶ τῆς
 βασιλείας ἔξω κλεισθῆς· ἀλλὰ
 ἀνάνηψον κράζουσα· Ἅγιος,
 Ἅγιος, Ἅγιος εἶ ὁ Θεὸς ἡ-
 μῶν, διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησον
 ἡμᾶς.

b) Malayalam translation

ഇതാ, അർദ്ധരാത്രിയിൽ മണവാളൻ വരുന്നു, അവൻ
 വരുമ്പോൾ ജാഗരുകനായി കാണപ്പെടുന്ന ഭൃത്യൻ ഭാഗ്യവാൻ;
 അശ്രദ്ധനായി കാണപ്പെടുന്നവനാകട്ടെ അയോഗ്യനായി പരിഗ
 ണിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ആയതിനാൽ, എന്റെ ആത്മാവേ,

നി നിദ്രാധീനനായി എടുക്കപ്പെടാതിരിക്കാനും, മരണത്തിന് ഏല്പിക്കപ്പെടാതിരിക്കാനും, (സ്വർഗ്ഗ)രാജ്യത്തുനിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടാതിരിക്കാനും, സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക. പ്രത്യുത ഉണർന്നിരുന്ന് ഉച്ചത്തിൽ ഘോഷിക്കുക: ഓ, ഞങ്ങളുടെ ദൈവമേ, അങ്ങ് പരിശുദ്ധൻ, പരിശുദ്ധൻ, പരിശുദ്ധൻ; ദൈവമാതാവിന്റെ മാധ്യസ്ഥത്തെ പ്രതി അങ്ങ് ഞങ്ങളോട് കനിയേണമേ.

c) Malayalam transliteration

ഇദു ഒ നിഹിയോസ് ഏർഹെത്തേ, എൻ തോ മെസ്സോതിസ് നിക്ത്തോസ് കൈ മക്കാറിയോസ് ഒ ദുലോസ്, ഓൺ എവ്വീരിസി ഗ്രിഗോറൂൻതാ. അനാക്സ്സിയോസ് ദേ, പാലിൻ ഓൺ എവ്വീരിസി റാസിമൂൻതാ. ബ്ലേപ്പേ ഉൺ പ്സിഹി മു, മി ത്തോ ഈപ്നോ കത്തൈനഹ്സീസ്, ഈനാ മി ത്തോ സനാത്തോ പരാദോസിസ്, കേ ത്തീസ് ബസീലിയാസ് എക്സ്സോ ക്ളിസിസ്; അല്ലാ അനാനിപ്സോൺ ക്രാസുസാ: ആഗിയോസ്, ആഗിയോസ്, ആഗിയോസ് ഈ ഒ സെയോസ് ഇമോൺ, ദിയാ ത്തീസ് സെദതോക്കു, എലേയ്സോൺ ഇമാസ്.

8. VEXILLA REGIS

നിങ്ങുന്നു രാജാവിൻ ധ്വജം.
മിന്നുന്നു ക്രൂശിൻചൈതന്യം.
മർത്യർ തൻ നാമൻ ക്രൂശതിൽ
തുണ്ടിടുന്നു മാ.സം.പോലെ.
 ക്രൂശിൻമേൽ നാമൻ ക്രൂരമാ.
 ശൂലക്ഷതം കൊണ്ടിടുന്നു
 ക്ഷാളിക്കുവാൻ നാമൻ നമ്മിൽ
 ചിന്തിടുന്നു ജലം ശോണം.
ക്രൂശേ വൃക്ഷം നിമോഹനം.
രാജവസ്ത്രം ധരിക്കേണം.

കർത്താവിനെ വഹിക്കുവാൻ
 മഹാഭാഗ്യം കൈവന്നല്ലോ.
 ക്രൂശേ നിൻ കൈകൾക്കായല്ലോ
 രക്ഷിക്കുന്നോനെ താങ്ങിടാൻ
 നിട്ടി നീ ത്രാസിൻ പാണികൾ
 ശിക്ഷ ദൈന്യം നീക്കികൊൾവാൻ.
 സ്വസ്തിയാഗാർദ്രപീഠമേ,
 യാഗത്തിൻ മോക്ഷമേസ്വസ്തി
 മൃത്യുവേവെന്നു യേശുവേ
 അതാലെ ജീവൻ തന്നു നീ.
 ഏകാശ്രയം നീ സ്തീവായെ
 ദുഃഖത്തിന്നോർമ്മതൻ നാളിൽ
 നിൻകൃപ കാട്ടു ഞങ്ങളിൽ
 പാപാദികൾക്കുമാപ്പേകു.
 ത്രീതൈകദൈവമങ്ങയെ
 വാനത്തിൻ വൃന്ദം വാഴ്ത്തുന്നു
 ക്രൂശിന്റെ കാണശേഷിയാൽ
 കാത്തോരെ അങ്ങുപോറ്റേണേ.

ആമ്മേൻ

9. PANGE LINGUA

വാഴ്ത്തുന്നാവേ യുദ്ധം ഘോരം
 നാമന്റേതാം പോരാട്ടം
 ക്രൂശാൽ ക്രിസ്തുജയം നേടി
 യാഗംചെയ്തുതന്നേതാൻ
 ഏവം ജയം ക്രൂശാഘോഷം
 മഹാനേട്ടം മർത്യർക്കും.
 വൃക്ഷത്തിന്റെ കനിതിന്നു
 ആദ്യപാപം ചെയ്താദം

വിനോദ് നോവോടൊന്നായ് നാഥൻ
 വിനോദം സംരക്ഷിക്കാൻ
 മുതിഫലം നീക്കിടാനായ്
 ക്രൂശിൻ ശാപം കൈക്കൊണ്ടു.

മർത്യർക്കായി രക്ഷയേകാൻ
 ലോകപാപം പോക്കിടാൻ
 സാത്താൻറതാം ലിലാലാസ്യം
 സ്വന്തം വിരാൽതോല്പിക്കാൻ
 ഏദൻ നാളിൻ ക്ഷതം പോക്കും
 മരുന്നേകാൻ തയ്യാറായ്.

കാലംവന്നു പൂർണ്ണമാകേ
 പ്രേഷിതൻ, താത സൂനു,
 എല്ലാം ഭൂവിൽ സൃഷ്ടിച്ചെയ്തോൻ
 എല്ലാരേയും കാത്തിടാൻ
 കന്യാംബയിൽ നിന്നേ മാംസം
 ധരിച്ചേവം പിറന്നു.

കാലപൂർത്തി വന്നു വിണ്ടു.
 പിഡയ്ക്കായ് താൻ തയ്യാറായ്
 ക്രൂശാം അൾത്താരയിൽനാഥൻ
 ത്യാഗം ചെയ്തു സ്വജീവൻ
 മുലോകത്തിൻ പാപംപോക്കും
 പാപാതിതൻ കൂഞ്ഞാട്.

തമ്മിൽ തമ്മിൽ തുല്യരാകും
 താതന്നും തൻ പുത്രന്നും
 മൂന്നാമാളാം ആത്മാവിന്നും
 സ്നേഹം പാടാം നാളെന്നും
 മഹോന്നതം ത്രിത്വം നമ്മേ
 കാത്തിടേണം എന്നെന്നും.

ആമ്മേൻ

10. HRISTOS ANESTI (CHRIST IS RISEN)

a) Greek text

Χριστὸς ἠνέστη ἐκ νεκρῶν,
θανάτῳ θάνατον πατήσας καὶ
τοῖς ἐν τοῖς μνήμασι ζῶην χα-
ρισάμενος.

b) Malayalam translation

മരണത്തെ (തന്റെ) മരണത്താൽ
ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തി കല്ലറയിലുള്ളവർക്ക്
ജീവൻ പ്രദാനം ചെയ്തുകൊണ്ട്
ക്രിസ്തു മരണത്തിൽനിന്നും ഉത്ഥാനം ചെയ്തു.

c) Malayalam transliteration

ഫ്രിസ്തോസ് അനേസ്തി, എക് നെക്രാൺ, സനാത്തോ
സാനാതോൺ പാത്തിസാസ് കൈ ത്തിസ് എൻ ത്തിസ് മ്നിമാ
സി സോൗൻ ഹരിസാമേനോസ്.

11. MALAYALAM VERSION OF HRISTOS ANESTI IN SYRIAN TUNE

ഈശോമിശിഹാ മരണത്തിൽ
നിന്നുത്ഥാനം ചെയ്തല്ലോ
തന്നുടെ മരണം വഴിയായി
മരണത്തിന്മേൽ ജയമാർന്നു
അതുവഴിനിദ്രിതരായോർക്കും
പാതാളത്തിലുണങ്ങോർക്കും
കബറിനുള്ളിലുടങ്ങോർക്കും
ജീവനുമുയിരും കൈവന്നു.

12. AD COENAM AGNI

കുഞ്ഞാടിൻ ഭോജ്യം നേദിച്ചും
 രക്ഷായങ്കിയിൽ ശോഭിച്ചും
 ചെങ്കടൽ കടന്നുചെന്നും
 ക്രിസ്തുവേ വാഴ്ത്തിപ്പാടീടാം.
 ക്രൂശാകുന്നോരൾത്താരയിൽ
 എരിഞ്ഞാർദ്രമാം മേനിയും
 ശോണവും കേത്യാനേദിക്കാം.
 ദൈവത്തിൽ മേലിൽ ജീവിക്കാം.

നമ്മെ സംഹാരം ചെയ്യാതെ
 പാസ്കാ രാവിൽ താൻ രക്ഷിച്ചു
 മർദ്ദകൻ ഫരോനിൽനിന്നും
 നമ്മെ മോചിച്ചു പാലിച്ചു.
 നമ്മൾ തൻ പാസ്കാ ക്രിസ്തുവാം
 കളങ്കം തീണ്ടാ കുഞ്ഞാട്
 സ്വന്തം മാംസം ഹോമിച്ചോന്നും
 താണുവന്നതാം അപ്പവും.

യോഗ്യയാഗം നി ബലിയേ
 തകർത്തിന്നു നി നരകം
 നൽകി മോചനം ഞങ്ങൾക്കായ്
 ജീവന്റെ ഫലം ഞങ്ങൾക്കായ്.
 ഉമ്മാനം ക്രിസ്തു ചെയ്തിന്
 അഗാധേ നിന്നും വന്നെത്തി
 ശത്രുവേ പാടേ തോല്പിച്ചു
 നാകവാസം തന്നിടുന്നു.
 ഞങ്ങൾ തൻ ഹൃത്തിൽ നീയെന്നും
 പാസ്കാ ഗാനമായ്ത്തിരേണം.
 കൃപയാൽ പുത്തൻ ജന്മത്താൽ
 പങ്കുചേർക്കു നിൻ രാജ്യത്തിൽ.

താതാ റുഹന്മാരൊടൊപ്പം
നീ മൃത്യുഞ്ജയൻ കർത്താവേ
സ്തുതികൾ നിത്യം സ്തുതികൾ
ഇന്നുമെന്നേയ്ക്കും ശാശ്വതം.

ആമ്മേൻ

13. INVITATORY PSALM (Ps 95)

ഉത്ഥാനം ചെയ്തല്ലോ നാഥൻ അല്ലെലുയ്യാ
വന്നാലും ദൈവത്തിൽ സന്തോഷിക്കാം.
നമ്മേ രക്ഷിക്കുന്നോനെ വാഴ്ത്തിപ്പാടീടാം.
നന്ദിപൊല്ലിച്ചേരാം നാഥൻ പാദേ
അങ്ങേയാരാധിക്കാം.

സ്തുതിഗീതം മോദത്തോടേ പാടാം. R)

എന്തെന്നാൽ ദൈവം നിത്യം സ്വർഗ്ഗസ്ഥൻ
എല്ലാ ദൈവങ്ങൾക്കും മേലേ വാഴ്വു
ദൈവം തന്റെ മക്കളാം പ്രജയെ ദ്രോഹിക്കില്ല.
എന്തെന്നാൽ തൻ കൈയിൽ തന്നല്ലോ ഭൂമിയാഴങ്ങൾ
പർവ്വതനിരകളേവയും അങ്ങേ സ്വന്തം താൻ. R)

എന്തെന്നാൽ ആഴി തൻ നാഥനും സൃഷ്ടിതാവും താനല്ലോ
വരണ്ട സ്ഥലവും താൻതന്നെ നിർമ്മിച്ചു.
“വന്നാലും ആരാധിക്കാം തേജോമയനെ
സാഷ്ടാംഗം നമ്മൾ.”

നമ്മേ സൃഷ്ടിച്ച ദൈവത്തോടായ് കേണിടാം.
അങ്ങാണല്ലോ നമ്മുടെ ദൈവം വിൺ നാഥൻ
നാമാകട്ടെ അങ്ങേ ജനവും അങ്ങേയാട്ടിൻകൂട്ടവും താൻ. R)

ഈ നാൾ നിങ്ങൾ അങ്ങേ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നെങ്കിലോ
ഉള്ളു കഠിനമായ് തീർത്തിടാതെ നിങ്ങൾ

പണ്ടൊരുനാൾ മാസാമേരിബായിൽ ചെയ്തതോർക്കുവിൻ
 നിങ്ങൾ അന്നെന്ന പരീക്ഷിച്ചു
 എന്റെ ചെയ്തികൾ പൂർവ്വികന്മാർ കണ്ടു
 എന്നിട്ടും പരീക്ഷകൾ ഞാൻ സഹിച്ചുവല്ലോ. R)

സംവത്സരങ്ങൾ നാല്പതും എൻ ജനം
 എന്മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നിടാതെ, എന്നേയും ആദരിക്കാതെയായി
 അന്നു ഞാൻ കോപം പൂണ്ടു ശപഥംചെയ്തു നേരിൽ
 നിങ്ങൾ വ്യാജത്തിൽ പോക്കി നാളേറെ
 എന്റെ വിശ്രാന്തി കൈവരില്ലയതിനാൽ. R)

താതനും തന്റെ സുനുവിനും പാവനൻ അരുപിക്കും.
 സ്തോത്രങ്ങളും പുകഴ്ചയുമുണ്ടായിരിക്കട്ടെ
 ആദിയിലെപോൽ എന്നന്നേയ്ക്കും.

ആമ്മേൻ. R)

14. AURORA LUCIS RUTILAT

സൂര്യന്റെ കാന്തി ശോഭിപ്പു
 ആകാശം സ്തോത്രം പാടുന്നു
 തോഷത്തിൽ ഭൂമിയാർക്കുന്നു
 സാത്താനോ വിങ്ങിത്തേങ്ങുന്നു.

കെല്പേറും നാമൻ വിൺ രാജൻ
 പാദത്താൽ പാരം മർദ്ദിച്ചു
 രാവിൻ ശക്തി ദേദിച്ചുണ്ട്
 പാപത്തിൽനിന്നും മോചിച്ചു.

കല്ലാലെ മുടിക്കൊണ്ടന്നാൾ
 യോദ്ധാക്കൾക്കാത്തീടും നേരം
 മൃത്യുവേ വെന്നിക്കൊണ്ടീശോ
 ഉത്ഥാനം ചെയ്തിന്നു ന്യൂനം.

കണ്ണിരിന്നന്ത്യം വന്നല്ലോ
 അന്ത്യം സാത്താനും വന്നല്ലോ
 ഘോഷിപ്പൂ തേജസി ദൂതൻ
 ഉത്ഥാനം ചെയ്തിന്നു നാഥൻ.
 പാസ്കാ തൻ സന്തോഷം നിയേ
 എനെന്നും ഞങ്ങൾക്കു നാഥാ
 നവജന്മത്തോടൊപ്പം നിന്റെ
 വിജയത്തിൽ പങ്കും നീ നൽകൂ.
 താതന്നോടും റൂഹായോടും
 കൂടെ മൃത്യുഞ്ജയനായി
 വാണീടും ക്രിസ്തുവേ സ്തോത്രം.
 എന്നാളും എന്നേയ്ക്കും സ്തോത്രം.

ആമ്മേൻ

15. PASCHAL RESPONSORY

- V) ഉത്ഥാനം ചെയ്തല്ലോ നാഥൻ- അല്ലെലൂയ്യാ
- R) ശിമോനു പ്രത്യക്ഷം ചെയ്തു - അല്ലെലൂയ്യാ
- പിതാവിന്നും പുത്രന്നും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്നും സ്തോത്രം.

16. VENI CREATOR SPIRITUS

വന്നിടു സ്രഷ്ടാവാത്താവേ
 കേതർ തന്നുള്ളു ദർശിക്കൂ
 വിണ്ണിൽ പുകും നിൽ ദാനങ്ങൾ
 തുകു ഞങ്ങൾ തൻ ഹൃത്താരിൽ.
 ആശ്വാസം നൽകൂ ദിവ്യൻ നീ
 സ്വർഗ്ഗസ്ഥൻ തന്റെ ദാനം നീ
 ജീവൻ നൽകൂ സ്രോതസ്സും നീ
 ആത്മലേപം നീ അഗ്നി നീ.
 സപ്തദാനങ്ങൾ നിതന്നെ
 നിതന്നെ താതന്നംഗുലി

താതൻ നൽകും വാഗ്ദാനം നി
നാവിൽ തീനാമ്പും നിതന്നെ.

തിക്ഷ്ണമാക്കൂ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ
ഹൃത്താരിൽ സ്നേഹം തുകിടൂ
അനന്തം നിൻ ശേഷി നൽകി
ശ്രേഷ്ഠമാക്കിടൂ കായങ്ങൾ.

ശത്രുവേ ദുരേ മാറ്റിടൂ
ശാന്തി നി വേഗം തന്നിടൂ
ജേതാവെന്നും നി താനെങ്കിൽ
തിന്മയെ ഞങ്ങൾ വെന്നിടാം.

താതന്നെ പുൽകാൻ മാർഗ്ഗം നി
പുത്രനെ കാണാൻ കണ്ണും നി
രണ്ടാൾക്കും നിയമാവെന്നും
ഞങ്ങൾക്കെന്നെന്നും വിശ്വാസം.

ആമ്മേൻ

17. FOS ILARON

a) Greek text

Φῶς ἰλαρὸν ἄγλας δόξης ἁ-
• θανάτου Πατρός, οὐρανίου, ἁ-
γίου, μάκαρος, Ἰησοῦ Χριστέ,
ἐλθόντες ἐπὶ τὴν ἡλίου δύσιν,
ἰδόντες φῶς ἐσπερινόν, ὑμνοῦ-
μεν Πατέρα, Υἱὸν καὶ Ἅγιον
Πνεῦμα, Θεόν. Ἄξιόν σε ἐν
παντί καιροῖς ὑμνεῖσθαι φωναῖς
αἰσίαις, Υἱὲ Θεοῦ, ζωὴν ὁ δι-
δοῦς· διὸ ὁ κόσμος σε δοξάζει.

b) Malayalam translation

അനശ്വരനും പരിശുദ്ധനും അനുഗൃഹീതനുമായ സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിന്റെ പരിശുദ്ധ മഹത്വത്തിന്റെ ആനന്ദജ്യോതിസ്സായ യേശുക്രിസ്തുവേ, സൂര്യാസ്തമയത്തിലേക്ക് എത്തിയിരിക്കുന്ന ഞങ്ങൾ, സന്ധ്യാസമയത്തെ വെളിച്ചം കാണുമ്പോൾ പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവുമായ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നു. ഓ ദൈവപുത്രാ, ജീവദാതാവേ, ആഘോദസന്ദർശനങ്ങളാൽ സദാ പുകഴ്ത്തപ്പെടുകയെന്നത് അങ്ങേയ്ക്ക് യോജിച്ചതാണല്ലോ. ആകയാൽ ലോകം അങ്ങയെ വാഴ്ത്തിപ്പുകഴ്ത്തട്ടെ.

c) Malayalam Transliteration

1. ഫോസ് ഇലാരോൺ അഗീയാസ് ദോക്സിസ് അസാനാത്തു പാത്രോസ്, ഉറാനിയൂ, അഗീയൂ, മാക്കാരോസ്, ഇറാസുഫ്രിസ്തേ, എൽസോൻതൈസ് എപ്പി തീൻ ഇലിയൂ ദിസിൻ, ഇദോൻതൈസ് ഫോസ് എസ്പേറിനോൺ, ഇമ്നുമെൻ പാത്തോറാ, ഇയോൺ കൈ ആഗിയോൺ പ്ലണെറ്റ്മാ, സെയോൺ. ആക്സിദാൺ സെ എൻ പാസി കൈറിസ് ഇമ്നീസ്സെ ഫൊനെസ് എസ്ഇഎസ്, ഇഏ സെഉ, സൊയിൻ ഒ ദിദുസ്: ദിദാ, ഒ കോസ്മോസ്, സേ ദോക്സ്സാസി.

18. IDOMEN TO FOS

a) Greek text

Εἶδομεν τὸ φῶς τὸ ἀληθινόν, ἐλάβομεν πνεῦμα ἐπουράνιον, εὐρομεν πίστιν ἀληθῆ, ἀδιαίρετον Τριάδα προσκυνοῦντες· αὕτη γὰρ ἡμᾶς ἔσωσεν.

b) Malayalam translation

ഞങ്ങൾ യഥാർത്ഥ പ്രകാശം ദർശിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ സ്വർഗ്ഗീയാരുപി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവിഭാജ്യത്രിതാത്തെ

ആരാധിക്കുന്നതിൽ ഞങ്ങൾ സത്യവിശ്വാസം കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു; എന്തെന്നാൽ അവിടുന്ന് ഞങ്ങളെ രക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

c) Malayalam transliteration

ഈ ദോമെൻതോഫോസ് തോ അലിസിനോൺ, എലാ ബോമെൻ പ്ലേനേറ്റുമാ എപ്പുറാനിമാൺ, ഏറ്റുറൊമെൻ പിസ്തിൻ അലിസി, അദി ഏറെ തൊൺ ത്രി ആദാ പ്രൊസ്കീനുൺ തെസ്, ആഫ്തി ഗാർ ഇമാസ് ഏസൊസെൻ.

19. HINNEH MAH-TTOV UMAH-NNA'IM (Ps. 133)

a) Hebrew text

קַלָּה שִׁיר הַמִּעֲלֹת לְדָוִד הַנָּה מִבְּהַר שֵׁנַר
ב שְׁשׁוּתָאֵי הַר שֵׁנַר: כְּשֶׁמֶן בְּשֵׁן אֵלֶּהָ.
ג יָדָהּ עַל-הַקָּדְוִים וְקִוְּוָהּ עַל-פִּי מַתְרוּ:
ד כְּבַטֶּחַתְמוֹן שִׁירָהּ עַל-הַרְרֵי צִיּוֹן כִּי עֲלָהּ:
ה הַהָהָה-תֵּשֶׁבְּהָהָה עֵינֵי עַד-עֲלֶיהָ:

b) Malayalam transliteration

- 1. ഹിന്നെ മ ത്തോവ് ഉമ-നായി.
 ഷേവെത് അഹി. ഗ്ഗാ-യാഹാത്. (3)
- 2. കഷേമെൻ ഹത്തോവ് അൽഹാരോഷ് യോറെദ്
 അൽ ഹസ്സാകാൻ സെക്വാൻ അഹ്റോൺ
 ഷെയോറെദ് അൽ പ്ലി, മിദോത്താവ്.
- 3. കെത്താൽ ഹെർമോൻ ഷെയോറെദ് അൽ ഹാരെരേ
 ഹാരെരേ ദ്സീമാൺ ക്കി ഷാ. ദ്സീവ്യാഹ് അദൊനായി
 എത്ത്-ഹബ്രാഹാ ഹയി. ആദ്-ഹദലാ.

20. SONG OF UDHANASHRAM

a) Malayalam text

R) ഉമ്മാനത്തിൽ നാമം, നൽകിയ താത,
നിന്നെ വണങ്ങുന്നു ഞങ്ങൾ
പുതുജീവിതത്തിന്റെ മാധുര്യം നൽകാൻ
ഞങ്ങളെ അങ്ങു വിളിച്ചു. (2)

നിൻ മണവാട്ടിയായ് ജീവിതം നൽകാൻ
മാർഗ്ഗം തെളിച്ചു അബ്രാഹാമിന്റെ
നിന്നോട് ചെയ്തൊരു വാഗ്ദാനമായിതാ
നിർമ്മലഹൃത്തടം നൽകിടുന്നു. (2)

മുന്തയാനികളാൽ മാനസത്തിൽ ഞങ്ങൾ
നിന്നെ നിറയ്ക്കുന്നു എന്നും
സങ്കീർത്തനങ്ങളാൽ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു
സ്വർഗ്ഗമാണെന്നും. ഈശോഹം. (2)

ഹൃദയാന്തരംഗത്തിൽ നിൻസ്വരം കേൾക്കാൻ
മൗനം ഭജിക്കുന്നു ഞങ്ങൾ
ആ സ്നേഹനാദമേൻ വീഥിയിലെന്നും
ദിവ്യപ്രകാശം തെളിക്കും. (2)

സർവ്വം ത്യജിച്ച് ദരിദ്രനായ് ഭൂമിയിൽ
രാജാധിരാജൻ പിറന്നു
ആ ദിവ്യമാതൃക പിഞ്ചെന്നു ഞങ്ങൾ
നിൻ സ്നേഹം ലോകത്തെ കാട്ടാൻ. (2) R)

b) English translation

1. Father we adore you,
You who gave us the name 'Resurrection'.
You have called us in order to grant us
the sweetness of new life.

2. Through our Abba you have traced the way¹ for us,
to offer our lives as Brides of Christ,
My promise to you is fulfilled,
I give you my pure heart.
3. Through the sound of 'mantra' (lectio)
our hearts are always filled with your presence.
We praise you with psalms,
this house is always heaven.
4. We keep silence
in order to listen your voice in the depth of our heart.
That loving sound (of 'mantra') will always
lit a divine light on my path.
5. The King of kings abandoned everything
and is born on earth as poor.²
We followed that divine model
in order to show Your love to the world.



1. "The Son of God became for us *the way* (cf. Jo 14, 6) which our blessed Father Francis, His true lover and imitator, has shown and taught us by word and example" (Saint Clare, *The Testament*, no. 2; Francis and Clare, *The Complete Work*, Paulist Press, New York 1982, p. 227).

2. The monastic new name of our Abba, Orfeo Povero (=Poor), is in reference to Christ who "though he was rich, yet for your sake he became poor, so that by his poverty you might become rich" (2 Cor 8,9).

Acts of the Apostles 2,42

*They were persevering
-in the teaching of the Apostles
-and in the communion,
-in the breaking of the bread
-and in the prayers.*

Acts of the Apostles 4, 32-35:

The whole group of the believers was united heart and soul; no one claimed private ownership of any possession, as everything they owned was held in common. The Apostles continued to testify to the Resurrection of the Lord Jesus with great power, and they were all accorded great respect. None of the members was ever in want, as all those who owned land or houses would sell them, and bring the money from the sale of them, to present it to the Apostles; it was then distributed to any who might be in need.

GLORY BE TO GOD FOR ALL THINGS, AMEN!

Udhanashram (=Ashram of the Resurrection) is a branch of the Italian Congregation *The Little Family of the Resurrection*. This community was born on the 4th of September 1978 on Mount Zion in Jerusalem, when Abba Orfeo Povero made his final vows in the hands of the diocesan Bishop.

It is a diocesan monastic religious family, which has three branches: Monks, Nuns and Families too. The Family at present is at Valleripa (Italy), on the mount of Olives in Jerusalem, in Kerala-India (Idukki District) and in Mozambique (Africa).

The *Udanashram* follows the life of the first Christian Church in Jerusalem as per the Acts of the Apostles 2, 42 and 4, 32-35.

Our life, as apostolic life, is in the *Sannyasa* way, according to the whole Bible and especially to the New Testament and, in it, the Gospels. It is also based on the Tradition of the Churches both the East and the West and reading of the text of the Churches, we are interested very much in studying the languages of the Bible (Hebrew, Aramaic, Greek and Latin), of the Churches (Chaldaic and Syriac) and of the peoples (Arabic, Sanscrit).

The Bible is the prayed text according to the meditation method of the Bible itself, in the *Lectio divina* (mantra).

We have both intellectual and manual work; intellectual meaning study and manual meaning work in the garden, in the fields, painting of icons, preparation of perfumed incense, printing of books, etc. Thus we try to live on our work.

With the blessing of our Lord, the *Udhanashram* will be a loving link between East and West. In Jesus Christ and in the power of the Holy Spirit, a seed of the Gospel is thus planted in the fertile soil of India, becoming Indians with the Indians.

ആത്മസമ്മതം ചെയ്ത പുരുഷനെ
സുജ്ഞാനസ്സേവം നല്കി ദയാപരൻ
മാനഷനായി വന്ന സർവ്വേശ്വരൻ
ശനിയാഴ്ച പൊറുപ്പിച്ചു രോഗങ്ങൾ.

എന്നതു കേട്ടു യുദ്ധോരോടും
അന്നു കോപിച്ചു വിസ്മയിച്ചുററവും
വ്യാധിയുളളോരു നാരിയെ പിന്നെയും
ആധി പോക്കി മിശിഹാ പൊറുപ്പിച്ചു.

അന്നാളിലതു ചെയ്തോരു കാരണം
ആനഗർവ്വീകരത്തിന്നുടെ വമ്പൻ
കുറും നാഥനെ നീചൻ പറയുമ്പോൾ
അററമററ ദയാപരൻ കല്പിച്ചു.

കേൾക്കു നീ ശനിയാഴ്ച ദിവസത്തിൽ
നാല്കാലിയൊന്നു പോയി കഴിയതിൽ
പാർക്കുമോ ശനിയാഴ്ച കരേറുമോ
ഓർക്കു മത്സ്യരതിൽ വലുതല്ലയോ.

ന്യായമുള്ളവരെന്നു പറകയും
ന്യായക്കേടനേകം നിങ്ങൾ ചെയ്തയും
ഇപ്രകാരങ്ങൾ കേട്ടു പ്രധാനിയും
കോപപൈതൃന്യം വലിച്ചു മാനസേ.

അവർകളുടെ ഭൃഷ്ടതവ്യക്തത
അവരോടരുളിച്ചെയ്തു ഘേതുനാൽ

www.marggam.com

Digital Library of Christianity in India



C H R I S T I A N
MUSICOLOGICAL
SOCIETY OF INDIA

www.TheCMSIndia.org

An international forum for interdisciplinary discussion, and dissemination of knowledge, on the music, art and dance of about thirty million Christians in India.

Support Our Ongoing Projects

- Marggam, Digital Library of Christianity in India.
- Aramaic Project - Reclaim Syriac to Reaffirm Identity.
 - Encyclopaedia of Syriac Chants.
 - Resources for Researchers.
 - Directory of Christian Songs.
 - Music Iconography.
 - Christian Art.