



20.1 රූපය - ජේසුස් වහන්සේ ඔලිව කන්ද මත යාවිඤ්ඤා කිරීම

අන්තිම රාත්‍රී භෝජනයෙන් පසු ජේසුස් වහන්සේ තම අපෝස්තුලුවරුන් සමඟ සිරිත් පරිදි ඔලිව කන්දට වැඩිය සේක. උදවන ඊළඟ මොහොතේ දී තමන් හා දුක සැප බෙදාගත් ජුදස් නායක පූජකයන් අතට තමන් පාවා දෙනු ලබන බවත් ඉන් අනතුරුව විදින්නට සිදුවන වේදනා සියල්ලත් ඔවුන් වහන්සේ දැන සිටි සේක. දැඩි සිත් වේදනාවෙන් කැලඹීමට පත් වූ ජේසුස් වහන්සේ දණින් වැටී යාවිඤ්ඤා කරමින් පියාණන් වහන්සේට මෙසේ පැවසූ සේක.

“පියාණෙනි, ඔබ කැමති සේක් නම්, මේ කුසලාන මාගෙන් පහ කළ මැනව. එහෙත්, මාගේ කැමැත්ත නොව ඔබේ කැමැත්ත වේ වා.”
ලූක් 22:42

යාවිඤ්ඤාව ජේසුස් වහන්සේගේ ජීවිතයේ අනිවාර්ය අංගයක් විය. දුක වේදනාව, තනිකම දැනුන විට මෙන් ම පිළිතුරු සොයා ගත නොහැකි ප්‍රශ්න හමුවේ ද ජේසුස් වහන්සේ පිළිතුරු සෙව්වේ යාවිඤ්ඤාව තුළිනි. එමඟින් පියාණන් වහන්සේ හා පුත්‍රයාණන් වහන්සේ අතර දැඩි සබඳතාවක් ගොඩනැගුණි. පියාණන් වහන්සේ තමන් වෙත පවරනු ලැබූ කාර්යයන් පවා ඒ අයුරින් ම

ඉටු කිරීමට ජේසුස් වහන්සේට හැකි වූයේ ද නිරන්තර යාවිඤ්ඤාව හේතු කොට ගෙන ය.

ජේසුස් වහන්සේ යාවිඤ්ඤා කළ අවස්ථා කිහිපයක්

බෞතීස්මය ලැබීමේ දී

“ජේසුස් වහන්සේත් බෞතීස්ම - ස්නාපනය ලබා යාවිඤ්ඤා කරමින් සිටිය දී”
(ලූක් 3:21)

සුවය දානය කිරීමට පෙර

උන් වහන්සේ හුදකලා පෙදෙසකට ගොස් යාවිඤ්ඤා කළ සේක.
(ලූක් 5:16)

අපෝස්තුලුවරුන් තෝරා ගැනීමට පෙර

“උන් වහන්සේ යාවිඤ්ඤා කරන පිණිස කන්දකට නැඟී දෙවියන් වහන්සේට යාවිඤ්ඤා කරමින් මුළු රැය ගෙවූ සේක.”
ලූක් 6:12

පේදුරු තුමාගේ මහා ප්‍රකාශයට පෙර

“උන් වහන්සේ තනියම යාවිඤ්ඤා කරද්දී ශ්‍රාවකයෝ උන් වහන්සේ සමග සිටියහ. එවිට උන් වහන්සේ, “මහජනයා මා කවරෙකැයි කියද්දැයි ඔවුන්ගෙන් ඇසූ සේක.”
ලූක් 9:18

අන්‍යරූප විලාශවීමට පෙර

“උන් වහන්සේ පේදුරු ද ජොහන් ද ජාකොබ් ද කැඳවාගෙන යාවිඤ්ඤා කරන පිණිස කන්දකට නැගුණු සේක.”
ලූක් 9:28

ස්වාමිවාක් ආරාධනාව ඉගැන්වීමට පෙර

“උන් වහන්සේ එක් තැනක යාවිඤා කරමින් සිටි සේක. එය නිම වූ පසු උන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ගෙන් එක් තැනැත්තෙක් කතා කොට, “ස්වාමිනි, අපටත් යාවිඤා කරන්නට ඉගැන්වුව මැනවැ 'යි කීවේ ය.”

ලූක් 11:1

කුරුස ගසේ දී ජේසුස් වහන්සේ යාවිඤා කරමින් මෙසේ වදාළ සේක

පියාණෙනි, ඔවුන්ට කමා වුව මැනව; ඔවුන් කරන දෙය ඔව්හු නොදනිති.

ලූක් 23:34

“පියාණෙනි, ඔබ හස්තයට මාගේ ආත්මය භාර දෙමි.

ලූක් 23:46

යාවිඤා ජීවිතයේ වටිනාකම පිළිබඳ ව ජේසුස් වහන්සේ දුන් අනගි ආදර්ශය කිතුනුවත් වන අප ද ක්‍රියාවට නැංවිය යුතු ය. ඒ තුළින් දේව කැමැත්ත හඳුනා ගැනීමට අපට පුළුවන. එමෙන් ම අපගේ අවශ්‍යතා දේව ආශීර්වාදය සමඟින් ඉටුකර ගැනීමට ද හැකි වේ.

අපට අපහසු වුවහොත් ජීවිතයෙන් සමුගැනීමට ද අපට සිදු වේ. එලෙස ම කිතුනු අපට යාවිඤාවේ ජීවිතය අතිශයින් ම අවශ්‍ය ය. අපි යාවිඤාවෙන් බැහැර වන විට පියාණන් වහන්සේගෙන් ද අූත් වෙමු. එවිට අපගේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය දුර්වල වී අප සතු කිතුනු වටිනාකම ද පහ ව යන්නේ ය. එහෙයින් ‘යාවිඤාව’ අපගේ ජීවිතයේ අනිවාර්ය අංගයක් කරගනිමින් දිනපතා ම යාවිඤා කළ යුතු ය.

මිනිස් අපගේ ජීවිතය රඳා පවතින්නේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය මත ය. යම් අවස්ථාවක එම ක්‍රියාව කිරීමට

දිනපතා යාවැසවේ දී;

1. අපගේ අවශ්‍යතාව මත අප විසින් නිර්මාණය කළ යාවැසා ද
2. විවිධ අවස්ථාවන්හි යැදීමට ඉ. සභාව විසින් හඳුන්වා දී ඇති යාවැසා ද භාවිත කළ හැකි ය.

නීතර භාවිත වන (පොදු) යැදුම් කිහිපයක්

- ★ උදැසන අවදි වූ විට කීමට;
උදය ආරාධනාව

සියලු දේ මවා පාලනය කරන දෙවියනි, ඔබගේ කරුණා අදහසින් මා ලැබූ උපකාර රාශිය උදෙසා ද විශේෂයෙන් පසුගිය රාත්‍රියේ මා නසින්නට ඉඩ නොදී ආරක්ෂා කළ නිසා ද අනේක වරක් ඔබට ස්තූති කරමි. ඔබගේ අණ පනත් ශේෂයක්වත් නොවරදවා මේ දවස ගත කරන ලෙස පොරොන්දු වී මාගේ කල්පනා, වචන හා ක්‍රියා සියල්ල ම ඔබට ස්තූති කොට පුදමි. එසේ හෙයින් මාගේ ගතට හා ප්‍රාණයට යම් විපතක් නොයෙදී ඔබගේ කැමැත්ත පරිදි ධර්මයෙන් පැවත මා මෝක්ෂ සුගතියට සුදුස්සකු වන පිණිස කරුණාකර වදල මැනව. ආමෙන්.

මෙම යාවැසාව තුළින්

- ★ පෙර දින රාත්‍රියේ සියලු නපුරෙන් තම ජීවිතය සුරැකීම පිළිබඳ ව දෙවි පියාණන් වහන්සේට තුනි පුදනු ලැබේ.
- ★ උද වූ අලුත් දිනයේ දී දේව පනත් අනුව ජීවත් වෙමින්, සිතින් වචනයෙන් හා ක්‍රියාවෙන් යහපත් දේ පමණක් සිදු කරන බවට දෙවි පියාණන් වහන්සේට පොරොන්දු වේ.
- ★ නව දිනය ආරම්භ වූ මොහොතේ පටන් අවසන් වන මොහොත දක්වා තම ජීවිතය ආරක්ෂා කර දෙන මෙන් දෙවි පියාණන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිනු ඇත.

- ★ පාසලට හෝ ගමනක් යාමට පෙර කීමට;
 රැකවල් දේව දූතයාට යාවිඤ්චාව



20.2 රූපය - රැකවල් දේව දූතයා අපව සුරකියි

මාගේ රැකවල් දේව දූතයෙහි, ඔබ බාරේ ඉන්නා වූ මට, අද දින (රැ) ඔබගේ පරම දයාබරකමින් ඥාන ඵලය දී මා ආරක්ෂා කර නඩත්තු කර ආණ්ඩු කරනවා සොඳේ. ආමෙන්.

මෙම යාවිඤ්චාව කුළින්

- ★ රැකවල් දේව දූතයාගේ ආරක්ෂාවට බාර වූ මොහොතේ පටන් සියලු නපුරෙන් මෙන් ම අනතුරුවලින් තම ජීවිතය රැකදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියි.

- ★ ආහාර අනුභවයට පෙර හා පසු ව කීමට;
 භෝජන ආශීර්වාදය

ස්වාමීනි, මටත් මේ භෝජනයටත් ආශීර්වාද ලැබේවා. මෙවන් භෝජන මා ආක්‍රමයෙන් අනුභව නොකොට එයින් ඔබට ස්තෝත්‍ර වෙන පිණිස වරම් සලස්වනවා සොඳේ. (ස්වර්ග යේ වැඩසිටින යාවිඤ්චාව උච්චාරණය කරන්න)



20.3 රූපය - භෝජන ආශීර්වාදය කියයි

හෝජන ස්තෝත්‍රය

ස්වාමීනි, ඔබගේ උදාර හස්තයෙන් ලැබුණ මේ උපස්ථානය හා නොයෙක් උපකාර රාශියක් උදෙසා, ඔබට ස්තෝත්‍ර කියමි. අපට ආධාර වූවන්ට ඔබ ආධාර ව සියලු ජීවතුන්ට දිවි රැක්ම දී මළවුන්ටත් සැනසීම දුන මැනව.

(“නමෝ මරිය” උච්චාරණය කරන්න)

මෙම යාවිඤා දෙක තුළින්

- ★ දෙවි පියාණන් වහන්සේගේ කරුණාව මත ලැබුණා වූ ආහාරය වෙනුවෙන් ඔවුන් වහන්සේට තුති පුදයි.
- ★ හෝජනය සඳහා සැකසුණු ආහාරයක් එය ආහාරයට ගන්නා වූ තමන් වත් ආශීර්වාද කරන ලෙස දෙවි පියාණන් වහන්සේගෙන් අයැද සිටියි.
- ★ ආහාර වේල සඳහා වෙහෙසුන අයගේ ජීවිත ආශීර්වාද කර සුරකින ලෙසත්
- ★ ජීවතුන් ආරක්ෂා කරන ලෙසත්
- ★ මළවුන්ට සඳු සැනසුම ලබා දෙන ලෙසත් දෙවි පියාණන් ගෙන් අයැද සිටියි.

★ විශේෂ කාර්යයක් කිරීමට හෝ පාඩම් කිරීමට පෙර;

ස්ප්‍රීතු සාන්තු වහන්සේට යාවිඤාව



20.4 රූපය - පාඩම් කිරීමට පෙර යාවිඤා කිරීම

ප්‍ර. ස්ප්‍රීතු සාන්තු දෙවියනි, වැඩමකර ඔබගේ විශ්වාසීන්ගේ හෘදයන් පිරවීම මැනව.

උ. ඔබගේ ප්‍රේමයේ ගින්න ඔවුන් තුළ දැල්වූව මැනව.

ප්‍ර. ඔබගේ ස්ප්‍රීතුව යැවීම මැනව. එවිට ඔව්හු මවනු ලබන්නෝ ය.

උ. තව ද ඔබ පෘථිවියේ විශාලකම අලුත් කර වදරන සේක.

යාවිඤ්ඤා කරමින්

ස්ප්‍රීතු සාන්තු ආලෝකයෙන් විශ්වාසීන්ගේ හෘදයන් පැහැදෙව්වා වූ දෙවියනි එම ස්ප්‍රීතුවෙන් සියල්ල ගැන හරි තේරුම් ගැනීම ලබන්නටත් එම ශුද්ධ වූ සැනසිල්ලෙන් නිතර ප්‍රීති සන්තෝෂ වෙන්නටත් අපට සලස්වා වදාළ මැනව. මේ කී දේ අපගේ ස්වාමී වූ ජේසුස් ක්‍රිස්තු තුමන් උදෙසා ම ලැබේවා! ආමෙන්.

මෙම යාවිඤ්ඤාව තුළින්

- ★ ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේ පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් පසුවන්නන් ඔවුන් වහන්සේගෙන් පූර්ණ කරන ලෙස යාවිඤ්ඤා කරයි.
- ★ නිවැරදි ලෙස සියල්ල තේරුම් ගැනීමට ශක්තිය අයදියි.
- ★ සුදුකුම් වරමින් අප ව පෝෂණය කර ප්‍රීතිමත් දිවියකට උරුමකම් කියන්නන් බවට අප ව පත් කරනා ලෙස අයැද සිටියි.

★ රාත්‍රී නිදා ගැනීමට පෙර;

රාත්‍රී ආරාධනාව



මනුෂ්‍යයින් නිදහස් කොට ගැලව්වා වූ ජේසුස් ස්වාමී දරුවෙහි, අද දවසේ මා විසින් කළ සියලු වැරදි ක්ෂමා කරවා මේ රාත්‍රියේ සදී මරණයෙන් මා නොනැසී නපුරු ස්වප්න ආදී වූ යක්ෂ පරීක්ෂාවලට මා අසුනොවී, මාගේ ගතට හා ප්‍රාණයට කිසි අපහසුවක් නැති ව නැගී සිට, ඔබට ස්ත්‍රෝත්‍ර කියන සැටියට කරුණාකර වදාළ මැනව. ආමෙන්.

20.5 රූපය - රාත්‍රී නින්දට පෙර යාවිඤ්ඤා කිරීම

මෙම යාවිඤ්ඤාව තුළින්

- ★ දවස ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා තමන් අතින් සිදු වූ වැරදිවලට ජේසුස් වහන්සේගෙන් සමාව අයැද සිටියි.
- ★ රාත්‍රියේ දී මරණයෙන්, නපුරු සිහින හා යක්ෂ පරීක්ෂාවෙන් ආරක්ෂා කර දෙන මෙන් ජේසුස් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියි.
- ★ සුවබර නින්දකින් පසු අවදි ව ජේසුස් වහන්සේට ස්තූති කිරීමේ හැකියාව දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියි.

යාවිඤ්ඤාවේ දී මෙවන් පොදු යැදුම් භාවිත කරන්නේ නම්, ඒවා නිවැරදි ව කටපාඩම් කර විශ්වාසයෙන් යුතු ව උච්චාරණය කිරීමට අනිවාර්යෙන් ම යොමු විය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම

- 1 ජේසුස් වහන්සේ යාවිඤ්ඤා කළ අවස්ථා හතරක් දක්වන්න.
- 2 ඔබ දිනපතා යාවිඤ්ඤා කරන අවස්ථා පහක් දක්වන්න.
3. ඉහත පොදු යැදුම් කට පාඩම් කර ගුරුකුමා/ගුරුකුමියට පාඩම් දෙන්න.



විවිතයට බිඳක්

නොර්ජන් ආශ්චර්‍යය හා නොර්ජන් ඝනෝත්‍රය නිවසේ ජප ආහාර ගන්නා වේසය ජපල වල්ලා තබා, ජප ව ධාරීර්ක ව, හා ජපානික ව ජපානික කථන දෙව් පියාණන් වහන්සේට පවුලක් ලෙස තුනි ජපුමු.