25 භාවනා කිරීම

භාවනාව කිරීම සඳහා ආදර්ශයක්
(භාවනාව සඳහා සූදානම් වන්න.)

i. අපි සියලු දෙනා ම දෑස් වසා ගනිමු.
ii. අප අවටින් ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු.
iii. අපට ඉතා ළඟින් ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු.
iv. දැන් අප ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ආකාරය වෙත අවධානය යොමු කරමු.
v. අප හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට හොඳ ගතිගුණ අප තුළට ගන්නා බව සිහි කරමු.
vi. අප හුස්ම පහළට හෙලන විට අප තුළ ඇති නරක ගතිගුණ ඉවත දමන බව මෙනෙහි කරමු.
vii. දැන් අපට ජීවය ලබා දුන් දෙවි සමිඳාන් වහන්සේට අපේ ආදරය ප්‍රකාශ කරමු.
viii. ඔබට ඇසෙන ශබ්ද කුරුළු ගී හඬ සුළඟේ හඬ ඔස්සේ අවට මැවිල්ල ගැන මෙනෙහි කරන්න.
ix. එම මැවිල්ල අතරින් වඩාත් උසස් මැවිල්ල වන ඔබ පිළිබඳ ඇසෙන මෙම ගීයට සවන් දෙන්න.

දේව තාත්තාගේ ආදරය අපට කියා දෙන දෙමාපියන්;

රන් කැටියෝ මේ අහපන් - නුඹේ ආදර අම්මා මමයි
රන් කැටියෝ මේ අහපන් - නුඹේ ආදර පියා මමයි
තවත් නුඹට සැඟව කෙනෙක් රහසින් ආදරය කරයි
නුඹ ව අපට, අප ව නුඹට (දුන්නේ ඒ කෙනා තමයි) //

පුන ගැයුම :- ඒ දේව තාත්තා පුතේ, දේව තාත්තා ආදරේට තවත්
නමක් දේව තාත්තා //

පුංචි එවුන් නුඹ වගේ - මේ ලෝකෙට එවන්නේ
තවමත් දෙවි ආදරේ - මනුසත වෙත නිසානේ
ඒ හින්දා රන් කැටියෝ - ආදරේ බෙදපන් ලෝකෙට ආදරේ බෙදපන්
එවිට හුඟක් සතුටු වේවි

පුංචි එවුන් මල් වගේ - දෙවිඳුන්ටයි පිපෙන්නේ
ඒ මල් නෙළාලා පුතේ - දෙවිඳුන්ටයි පුදන්නේ
ඒ හින්දා රන් කැටියෝ - දෙවිඳුට පුදපන් ජීවිතේ දෙවිඳුට පුදපන්
එවිට හුඟක් සතුටු වේවි

"වටිනවාද මම මේ තරම් CD තැටිය"

ආදර දුවේ, පුතේ, ඔබ කොහොම වුනත්, ඔබ කවුරු වුනත් ඔබේ අම්මාට, තාත්තාට ඔබ වටිනවා. දියමන්තියකටත් වඩා, මැණිකකටත් වඩා ඔබ වටිනවා. උණ හපුළු පැටිය කොච්චර කැත වුණත් උණ හපුළු අම්මාට පැටියා ව හැම දේකට ම වඩා වටිනවා. ඒ වගේ ඔබේ අම්මාට ඔබ කුමක් කළත් කොහොම හිටියත් ගොඩක් වටිනවා. ඒ වගේ ම ඔබේ අම්මා, තාත්තා ඔබට ගොඩක් ආදරෙයි. ඔබට ආදරය කරන අම්මාවයි, තාත්තාවයි ඔබ අඳුනනවා. ඔබට පෙනෙනවා. ඒත් ඔබ නොදකින සමහර විට නොහඳුනන කෙනෙක් ඔබට ආදරය කරනවා. ඒ තමයි ආදර දෙවිපියා. "හරි පුදුමයි! කොහොම ද? අපට දේව තාත්තා ආදරය කරන්නේ? අපි ඒ ගැන දන්නේ නෑනේ." ඔබෙ හිතේ නැගෙන අන්න ඒ ප්‍රශ්නෙට ගොඩක් උත්තර තියෙනවා. ගස්වැල්, වතුර, පළතුරු, හුරතල් සත්තු ඉන්න ලස්සන ලෝකයක, ලස්සන ළමයෙක් විදිහට ඔබ මැව්වෙත්, ඔබට ගොඩක් ආදරය කරන අම්මා කෙනකුයි, තාත්තා කෙනකුයි ඔබට දුන්නෙත් ඒ ආදර දේව තාත්තා ඔබට ගොඩක් ආදරේ නිසයි. ඔබට වෙන හැම කරදරයක දී ම ඔබට නොදැනුවත්ව ම උදව් කරන්නෙත් ඒ ආදර දේව තාත්තා ම යි. තමන්ට ආදරේ කරන කෙනකුගේ හිත සතුටු වන විදිහට කටයුතු කිරීම යුතුකමක්. ඒ වගේ ම හොඳ දෙයක්. දේව තාත්තාගේ හිත සතුටු කරන්න පුළුවන් හොඳ ම විදිහ තමයි දේව තාත්තා අපට ආදරේ කරන විදිහට අපත් අනිත් අයට ආදරේ කරන එක. එතකොට දේව තාත්තා ගොඩක් සතුටු වේවි. අපේ මව්පියන්ට ආදරේ කරන්නත් කීකරු වෙන්නත් පුරුදු වුනොත්

දේව තාත්තා තවත් සතුටු වේවි. ඒ වගේ ම අනිත් අය ගැන හිතන්න. ඒ අයට උදව් කරන්න, අසරණ අයට පිහිට වන්න. ඒ අය වෙනුවෙන් යාච්ඤා කරන්න පුරුදු උනොත් තව තවත් දෙවි පියා අපි ගැන සතුටු වේවි.

x. හුස්ම ගත් අයුරු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

xi. අවට ශබ්දවලට සවන් දෙන්න.

xii. ඇස් අරින්න.

ක්‍රියාකාරකම

1. ඔබට ආදරය කළ අම්මාට තාත්තාට ඔබගේ ආදරය ප්‍රකාශ කළ හැකි අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
2. මව්පියන්ට අකීකරු වීමට සිතන විට ඉක්මනින් ජේසුස් වහන්සේ අමතන්න. ඔබේ ඇමතුම කෙටියෙන් ලියන්න.
3. මිතුරන් සමග වරදක් කිරීමට හවුල් වූයේ නම්, නොවරදවා ම පාපොච්චාරණය කිරීමට මතක තබා ගන්න.

ජීවිතයට බිඳක්

ඔබේ ජීවිතයේ විශේෂ අවස්ථාවල දී මෙන් ම දිනපතා ද භාවනා කිරීමට පුරුදුවන්න.

1.1, 9.2, 10.2, 10.3, 10.4, 10.5, 11.4, 12.6, 12.7 යන රූප සටහන් හැර අනිකුත් රූප සටහන් අන්තර්ජාලය ඇසුරින් ලබා ගන්නා ලදි.