

යාචිඤා කරන විට පවත්වා ගත යුතු ඉරියව් පිළිබඳ ව තිදෙනෙක් තර්ක කරමින් සිටියහ. පළමු වැන්නා කියා සිටියේ, යාචිඤා කිරීමේ දී යොදා ගත යුතු හොඳ ම ඉරියව්ව දණ ගැසීම බව යි. දෙවැන්නා මෙසේ පැවසුවා: “ඔබ කියන දෙය හරි යයි ඔබ සිතනවා විය හැකි යි. නමුත් භාවනානුයෝගීන් මේ සඳහා යොදා ගන්නේ තම පාදයන් හරස්කඩ ව තබා ගෙන බිම වාඩිවීම යි.” තෙවැන්නා ඊට හාත්පසින් ම වෙනත් මතයක් ඉදිරිපත් කළේ ය. මා යාචිඤා කරද්දී “මාගේ දෙනෙත් වසා ගෙන අහස දෙසට හිස ඔසවා දෙවිඳුන් යදිනවා.” ඒ අසල විදුලි කාර්මිකයෙක් විදුලි පද්ධතියක් පිළිසකර කරමින් සිටියේ ය. තිදෙනා කළ සාකච්ඡාවට ඔහු සවන් දෙමින් සිටියේ ය. ඔහු මෙසේ විමසුවේ ය. “ඔබ කෙසේ කීවත් මගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් මා ගත කරන්නේ මේ විදුලි කණු මත යි. මගේ ජීවිතය දෙවිඳුන් අත රැඳී තිබෙනවා යැයි මා විශ්වාස කරනවා. තනි කකුලෙන් එල්ලී මා යාචිඤා කළ අවස්ථා තිබෙනවා. ඔබ ඒ ඉරියව්ව හඳුන්වන්නේ කෙලෙස ද?”

යාචිඤාවේ දී වැදගත් වන්නේ අප යාචිඤා කළ යුතු ස්ථානය හෝ ඉරියව්ව නොව හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන යාචිඤා කිරීම ය. යාචිඤා කළ හැකි ක්‍රමයක් වන්නේ භාවනාව යි. එහෙත් කිතුනු අප භාවනාවේ දී අපේක්ෂා කරන්නේ සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම පමණක් නොව දෙවියන් වහන්සේ හා සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගෙන දේව වචනයෙන් බලවත් වී උන්වහන්සේ තුළ දැහැන්ගත වීම යි. උන්වහන්සේගේ වැඩ සිටීම පිළිබඳ ව අවදි වීම යි. අපට යාචිඤාව පිළිබඳව ද භාවනාව පිළිබඳව ද තමන්වහන්සේගේ ජීවිතයෙන් ආදර්ශය දෙන සේක (මාක් 1:35).

කතෝලික සභා ධර්මෝපදේශය අංක 2705-2706 අනුව භාවනාව යනු සොයා යාමකි. මෙම සොයා යාමේ දී කරුණු දෙකක් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වේ:

1. කිතුනු ජීවිතයේ පරමාර්ථය
2. කිතුනු ජීවිතය ගත කළ යුතු ආකාරය

මේ පිළිබඳ ව සොයා බලන්නේ, දෙවියන් වහන්සේ අප එක් එක්කෙනාගෙන් අපේක්ෂා කරන දෙය හඳුනා ගෙන එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ය.

භාවනාව සඳහා විවිධ පනපොත උපයෝගී කර ගත හැකි නමුදු කතෝලික අපගේ භාවනාව සඳහා ඉතා යෝග්‍ය ම මූලාශ්‍රය වන්නේ දේව වචනය ගැබ්වී ඇති ශුද්ධ ලියවිල්ල යි. භාවනාවේ දී දේව වචනය කියවන විට එය අපිට අභියෝග කරයි. එවිට උන්වහන්සේට විවෘත වී “ස්වාමීනි මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?” යනුවෙන් විමසා උන්වහන්සේ මා හට කීරීමට නියම කරන දේ කීරීමට අධිෂ්ඨාන කරමු. දේව වචනය මත අප කරන භාවනාව ජීවිතයේ පල දැරීමට ඉවහල් වේ (ගීතා 1:2-3).

භාවනාවේ ඉතිහාසය

ලෙක්සියෝ ඩිවිනා (LECTIO DIVINA) හෙවත් ධ්‍යානශීලී කියවීම 16වන සියවස වන තෙක් පැවති භාවනා ක්‍රමය යි. එහි පියවර හතරකි:

1. ලෙක්සියෝ (Lectio හෙවත් Read) : මෙම පියවරේ දී ශුද්ධ ලියවිල්ල කියවනු ලැබේ.
2. මෙඩිටාසියෝ (Meditatio හෙවත් Meditate) : මෙම පියවරේ දී කියවන ලද දේව වචනය මෙනෙහි කරනු ලැබේ.
3. ඔරාසියෝ (Oratio හෙවත් Pray) : මෙම පියවරේ දී කියවන ලද දේව වචනය ඇසුරෙන් යාවිඤා කරනු ලැබේ.
4. කොන්ටෙම්ප්ලාසියෝ (Contemplatio හෙවත් Contemplate) : මෙම පියවරේ දී මෙනෙහි කරන ලද දේව වචනය ඇසුරෙන් ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ රැඳී සිටියි.

ධ්‍යානයට සම වැදීම, භාවනාවේ උසස් තලයකට පැමිණි අයට පමණක් කළ හැකි විය. එම නිසා සද්චාරාත්මක භාවනාව (Discursive Meditation) හඳුන්වා දුන්. එහි පියවර දෙකකි:

1. සවන් දීම - දේව වචනයට සවන් දීම
2. මෙනෙහි කිරීම - දේව වචනය මෙනෙහි කරමින් තම ජීවිතය තුළ එය කෙතරම් දුරට ක්‍රියාත්මක වේ දැයි සොයා බැලිණි. ඒ අනුව අඩු-පාඩු හඳුනාගෙන සිල්වත් දිවියක් ගත කිරීමට තීරණය කෙරිණි.

17වන සියවසේ දී “ක්වායටිසම්” (quietism) නමැති වේදහේදය ඇති විය. “ධ්‍යානයට සම වැදීමේ” හතරවන පියවර එනම් ස්වාමීන් වහන්සේ වෙත රැඳීම මෙම වේදහේද අවධාරණය කළේ ය. එහි දී ශුද්ධ වූ ලියවිල්ල කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකර ධ්‍යානයට සම වැදීම අඩු පාඩුවක් විය.

19වන වන සියවසේ දී ජන්සෙනිසම් (Jansenism) වේදහේදය ඉස්මතු විය. එම වේදහේදය මගින් දේවාශිර්වාදය ලබා ගැනීමට නම් සර්ව සම්පූර්ණයෙන් ම නිදෙස් විය යුතු බවත් පූර්ණත්වයේ ද ඉහළ තලයකට නොපැමිණි අයට ධ්‍යානයට සම වැදිය නොහැකි බවත් උගන්වන ලදී. ධ්‍යානයට සම වැදීමට තමන් සුදුසු යැයි සිතීම ද වැරදි බව ඔවුහු පැවසූහ.

දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු භාවනාවට ශුද්ධ වූ සභාව නැවත අවතීර්ණ විය. ඒ සඳහා අවිල්ලාහි ශුද්ධ වූ තෙරෙසා තුමියගේ සහ සිරි කුරුසියෙහි ශුද්ධ වූ ජොහන් තුමාගේ ලියවිලි හා කෘති බලපෑවේ ය. එලෙස ම ට්‍රැපිස්ට්ස් (Trappists), බෙනදිකාන සහ කාර්මෙල් යන නිකායන්ගේ අවදි වීම ද ඒ සඳහා බලපා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ද පෙරට වඩා භාවනා කෙරෙහි යොමුවන පිරිස් අද දැකිය හැකි ය. ඒ අනුව අප ද භාවනාවට යොමු වීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

1. දිනපතා උදෙන් ම අවදි වන්න.
2. මුහුණ කට සෝද පවිත්‍ර වී වතුර වීදුරුවක් හෝ තේ එකක් බොන්න.
3. පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වන්න.

4. ස්වසන අභ්‍යාසයක යෙදෙන්න.
5. නව දිනයට ස්තුති කරමින් යාවිඤ්ඤාවක් කියන්න.
6. දිනට නියමිත සුවිශේෂය හෝ කැමති ශුද්ධ බයිබල් පාඨයක් කියවන්න.
7. ඒ අනුව ඔබ ජීවත් වී ඇත්දැයි මෙනෙහි කරන්න.
8. එසේ නැති අවස්ථාවන්ට ජේසුස් වහන්සේගෙන් සමාව ඉල්ලන්න.
9. ඉදිරියේ දී ඒ අනුව ජීවත් වීමට අදිටන් කර ගන්න.
10. ඒ අනුව කළ හැකි තව දේ පිළිබඳ ව මෙනෙහි කරන්න.
11. (ඔබගේ, පවුලේ අයගේ, හිත මිතුරන්ගේ, විවිධ අවශ්‍යතාවන්ගෙන් පෙළෙන්නන්ගේ) අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් යාවිඤ්ඤා කරන්න.
12. ස්වසන අභ්‍යාසයක නිරත වන්න.
13. පාඩම් කිරීම ආරම්භ කරන්න.

භාවනාවක්



25.1 රූපය - පොදු භාවනාව

දෙනෙත් වසා ගන්න. සුළු මොහොතක් නිශ්ශබ්ද වන්න. ශුද්ධාත්ම ගීතිකාවක් ගායනා කරමින් බලවත් ව ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේට තම තමන් තුළ ක්‍රියාකාරී වීමට ඉඩ දෙන්න. දෙවියන් වහන්සේ අප සමග සිටින බවත් අප තුළ ක්‍රියාකාරී වන බවත් මෙනෙහි කරන්න.

දිනට නියමිත ශුද්ධ ලියවිලි පාඨය කියවන්න.

එම පාඨය අප තුළ ප්‍රතිරාව දැක්වීම සඳහා සුළු මොහොතක් නිහඬ වන්න.

එම ශුද්ධ ලියවිලි පාඨය යළිත් කියවන්න.

එම පාඨය අප තුළ ප්‍රතිරාව දැක්වීම සඳහා සුළු මොහොතක් නිහඬ වන්න.

යළි තුන්වැනි වරටත් එය කියවන්න.

එම පාඨය කියවීම නිසා ඔබ හදවතට සංවේදී වූ දෑ පිළිබඳ ව මෙතෙහි කරන්න.

එම පාඨය හතරවැනි වරටත් කියවන්න.

එම පාඨයේ සඳහන් කරුණු ඔබට දීමට තරම් ප්‍රේම කළා වූ ස්වාමීන් වහන්සේ අභිමුඛව පිළිසිටින්න.

සුළු කාලයක් ගත කළ පසු දණගසා අත්වැඳ යාච්ඤා කරන්න.
ගිහිකාවක් ගයන්න.

ක්‍රියාකාරකම

1. භාවනාව යන්න අර්ථකථනය කරන්න.
2. ධ්‍යානයට සමවැදීමෙහි පියවර හතර ලියන්න.



ජීවිතයට බිඳක්

දිනපතා දේව වචනය පදනම් කරගෙන භාවනා කරන්න.

ඵච්ච "ඤ්ඤාත්ඵයාණන් වහන්සේ ඔබ කෙරෙහි පහළ වන සේක.
පර්චෝත්තඵයාණන්ගේ ආනුභාවය ද ඔබ වසා ගත්තේ ය."

(ලුක් 1:35)