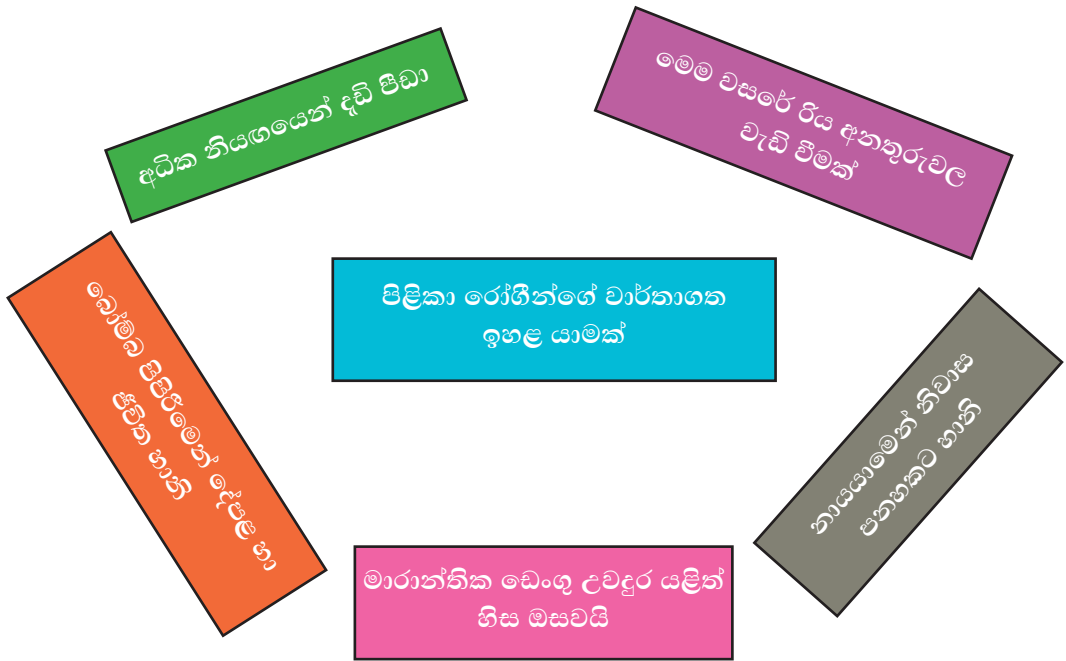


### ගීතාවලිය 46 : 1-11

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප මුහුණ දෙන විවිධ ව්‍යසන පිළිබඳ පුවත්පත් ශීර්ෂ පාඨ කිහිපයකි මේ,



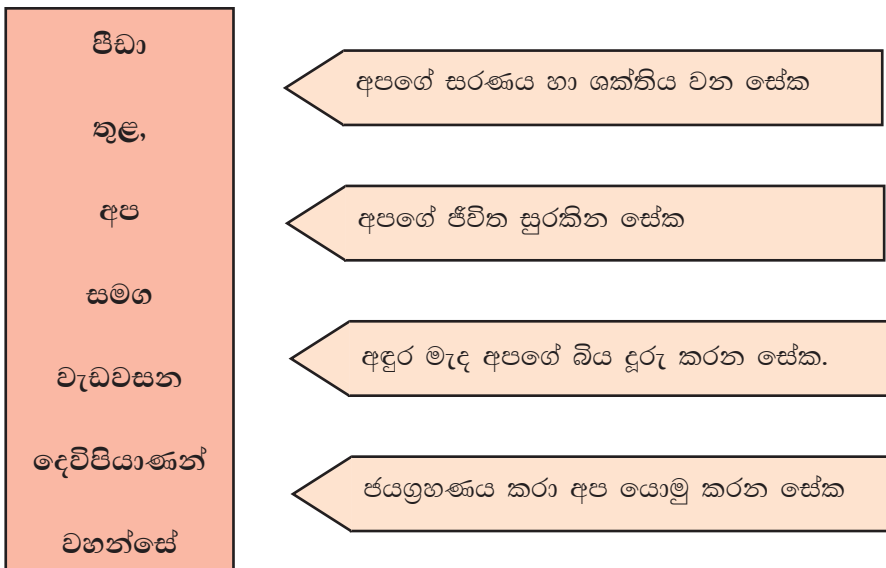
මෙවැනි ව්‍යසන කරණකොටගෙන මනුෂ්‍යයා බෙහෙවින් පීඩාවට පත්වනු නිසැක ය. එය ශාරීරික මෙන් ම මානසික යන දෙයාකාරයෙන් ම සිදුවිය හැකි ය. ව්‍යසනවලට ලක්වන මනුෂ්‍යයාට අත්විඳීමට සිදුවන ශාරීරික හා මානසික පීඩා කිහිපයක් අපට මෙලෙස හඳුනාගත හැකි ය.

- ★ කම්පනයට හා හීනියට පත් වීම
- ★ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය බිඳ වැටීම
- ★ අනාගත බලාපොරොත්තු සුන් වීම
- ★ අන් අයගේ පිහිට පැතීමට සිදු වීම
- ★ ජීවිතය පිළිබඳ කලකිරීමක් ඇති වීම

අතීතයේ ඉශ්රායෙල් ජනතාව තම දුක් පීඩාවල දී දෙවියන් වහන්සේගේ පිහිට හා සරණ පැතුහ. ඔවුන් මිසරයේ වහල් සේවයේ යෙදී සිටි අවස්ථාවේ දී හා බැබිලෝනිය විප්‍රවාස අවස්ථාවල දී ජාතියක් වශයෙන් සාමූහික ව එක් ව දෙවියන් වහන්සේගෙන් පිහිට පැතුහ. එවැනි අවස්ථාවල දී දෙවිපියාණන් වහන්සේ ඔවුන්හට පිහිට වූ සේක; ඔවුන් ශක්තිමත් කළ සේක. එපමණක් නොව දෙවියන් වහන්සේ ඉශ්රායෙල් ජනතාව ජයග්‍රහණය කරා ගෙනගිය සේක. එවන් අත්දැකීමක් තුළ ඔවුන් සිදුකළ “විශ්වාසයේ ප්‍රකාශයක්” මෙලෙස වේ.



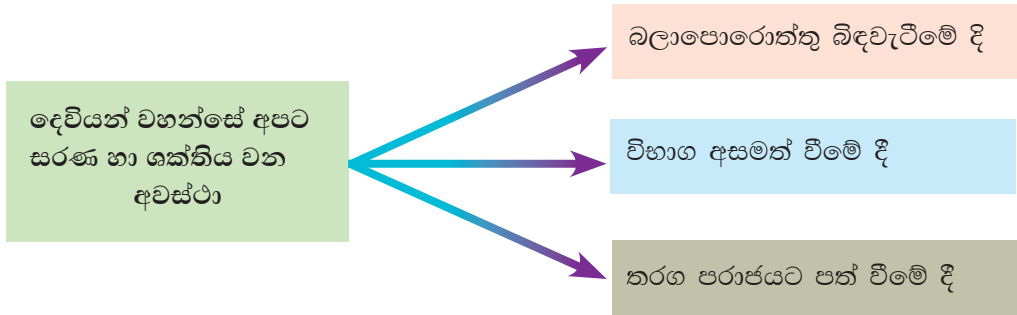
විමසා බලමු  
ශීතාවලිය 46 : 1 - 6



අපගේ පීඩා හමුවේ දෙවියන් වහන්සේ අපහට පිහිට වන ආකාරය විමසා බලමු.

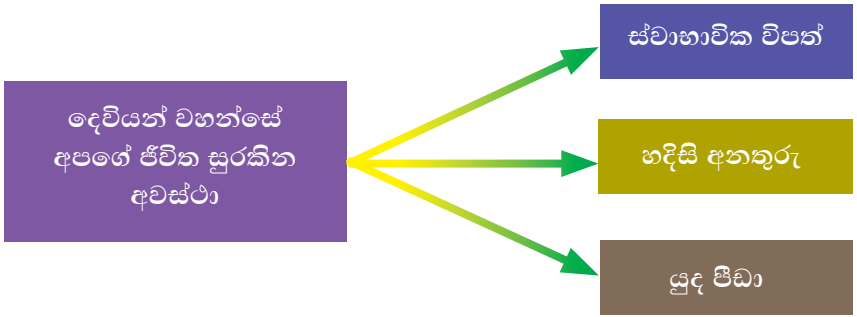
1. අපගේ සරණ හා ශක්තිය වන දෙවියන් වහන්සේ

විවිධ පීඩා හා අභියෝග හමුවේ දෙවියන් වහන්සේ මනුෂ්‍යයාට පිහිට වූ ආකාරය පුරාණ ගිවිසුමෙහි සඳහන් වේ. එවැනි අවස්ථාවල දී දෙවියන් වහන්සේ අප කායික ව, මානසික ව ශක්තිමත් කරන සේක. දෙවියන් වහන්සේ අප වෙත සරණ හා ශක්තිය ලබා දෙන අවස්ථා කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.



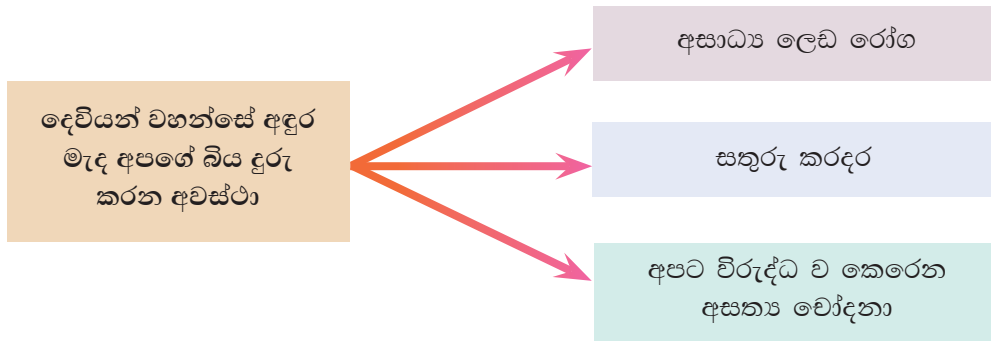
2. අපගේ ජීවිත සුරකින දෙවියන් වහන්සේ

දෙවියන් වහන්සේගේ කරුණාව, අප ජීවිත විපත්වලින් ආරක්ෂා කරන සේක. දෙවියන් වහන්සේ ඉශ්රායෙල් ජනතාවගේ ජීවිත ආරක්ෂා කළ ආකාරය ගැන ලැබූ අත්දැකීම් මෙම ගීතය මගින් අපට තේරුම් ගත හැකි වේ. ජීවිතයේ විවිධ අවදානම් අවස්ථාවල දී උන්වහන්සේ අපට ද පිහිට වන සේක.



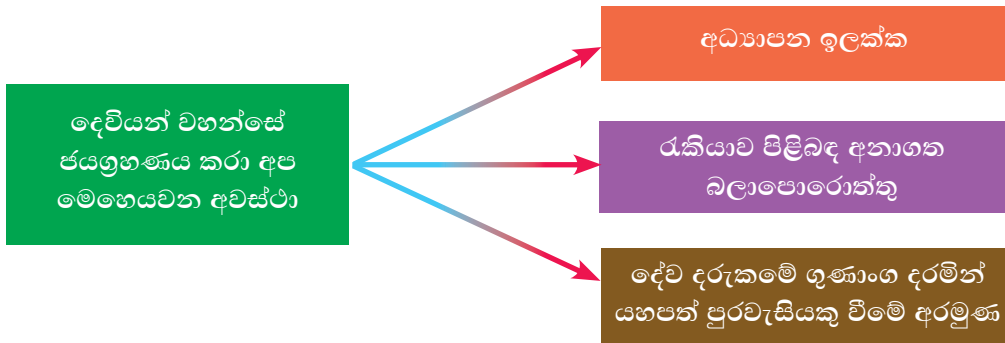
3. අඳුර මැද අපගේ බිය දුරු කරන දෙවියන් වහන්සේ

අප ජීවිත අඳුර මැදින් ගමන් කරන බියකරු අවස්ථාවල දී දෙවි පියාණන් වහන්සේ අපට පිහිට වන සේක. එවැනි අවස්ථාවල අප නොසිතන ආකාරයේ මැදිහත්වීම් මගින් උන්වහන්සේ අපගේ බියදුරු කරන සේක.

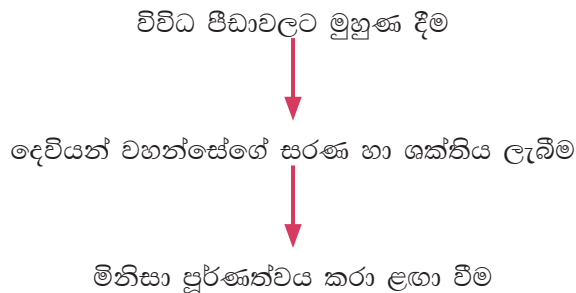


4. ජයග්‍රහණය කරා අප මෙහෙයවන දෙවියන් වහන්සේ

සැම පුද්ගලයකුහට ම තම ජීවන ගමන් මගෙහි නිවැරදි තීරණ ගැනීමට දෙවියන් වහන්සේ මඟපෙන්වන සේක. එමගින් අපට ජයග්‍රහණය වෙත ළඟා වීමට හැකියාව ලැබේ.



දෙවියන් වහන්සේ සියල්ලට ඉහළින් වැඩ වසමින් අපගේ ජීවිතයට සරණ හා ශක්තිය ලබා දෙන සේක. එමගින් අපගේ ජීවිතවලට පැමිණෙන නොයෙකුත් පීඩා අභියෝග ජයගනිමින් පූර්ණ ජීවිතයක් කරා ළඟා වීමට අපට හැකියාව ලැබේ.



නිශ්චල වන්න, චා දෙව්දුන් බව සිතට ගන්න. මුළු දෘඪභාව  
 ජගත් බව; සවිසත හට ජගත් බව වටහා ගන්න;

ගීතාවලිය 46:10

අප නිරතුරු ව දෙවි සම්ඳුන් අභියස නිශ්චල ව උන්වහන්සේගේ හඬ අසමින් රැඳී සිටීමට උත්සාහ කිරීම වැදගත් වේ. අප එලෙස උන්වහන්සේ සමීපයෙහි රැඳී සිටින විට, අපගේ ජීවිතවලට ලැබෙන දෙවි සම්ඳුන්ගේ සරණ හා ශක්තිය අත් දැකීමට හැකි වනු ඇත.

කිතුනු දරුවකු වන ඔබ ඔබගේ ජීවිතයේ සෑම කාරණයක දී ම සරණ හා ශක්තිය දෙවියන් වහන්සේ වෙතින් ඔබ වෙත පැමිණෙන බව වටහා ගැනීම වැදගත් වේ. එලෙස උන්වහන්සේගේ සරණය හා ශක්තිය ලබන අප සාමූහික ව ජීවත් වෙමින් අප සමග ජීවත් වන අන් අයගේ ජීවිත ගොඩනැංවීමට ක්‍රියා කිරීම වැදගත් වේ. එලෙසින් ක්‍රියාකළ හැකි අවස්ථා කිහිපයක් හඳුනාගනිමු.

- එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන, හැකි අයුරින් ඔවුන්හට පිහිට වෙමු.
- මානසික වශයෙන් අසහනයට පත් වූවන් එම තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට ක්‍රියා කරමු.
- අන් අයගේ ජීවිත ආරක්ෂා කිරීමට ක්‍රියා කරමු.
- එකිනෙකාගේ බිය දුරු කිරීමට ක්‍රියා කරමු.
- ජීවිතය ජය ගැනීමට ඔවුන් ධෛර්යවත් කරමු.
- උත්සාහයෙන් නැගිට සිටීමට ඔවුන්ට අතහිත දෙමු.

**ක්‍රියාකාරකම්**

1. ව්‍යසනයට පත් වූවන් දක්වන විවිධ ප්‍රතිචාර කෙටියෙන් හඳුන්වා දෙන්න.
2. දෙවියන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගනිමින් ඔබගේ ජීවිතයේ පීඩාවක් ජයගත් අවස්ථාවක් විස්තර කරන්න.
3. දෙවි සම්ඳාණන්ගෙන් සරණ හා ශක්තිය ලබන ඔබට පන්තිකාමරය තුළ ඔබගේ මිතුරන්ගේ ජීවිත ශක්තිමත් කිරීමට ක්‍රියා කළ හැකි අවස්ථා තුනක් පෙන්වා දෙන්න.