24 යාම යැදුම

24.1 රූපය - යාම යැදුමේ නිරත වීම

දවස තුළ යාමයෙන් යාමයට දෙවිඳුන් පසසන සාන්ත සභාවේ නිල යැදුම යාම යැදුම යි.

යාම යැදුම යාච්ඤා කරන යාම 4කි:

1. උදය යාමය
2. දිවා යාමය
3. සවස යාමය
4. රාත්‍රි යාමය

දෙවියන් වහන්සේ කාලයට අධිපති තැනැත් වහන්සේ වන බැවින් එම කාලය තුළ උන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කිරීම හොබනේ ය. එහෙයින් දිව්‍ය පූජාව හා යාම යැදුම පවත්වමින් දිනය ශුද්ධවත් කරයි. "සමිඳුනි අලුයම මාගේ යැදුමට සවන් දුන මැනව" (ගීතා 5:3).

යාම යැදුම යාච්ඤා කරන යාමය අනුව එය වර්ගීකරණය කළ හැකි ය.

1. උදා යාම යැදුම
2. දිවා යාම යැදුම
3. සැඳෑ යාම යැදුම
4. රාත්‍රි යාම යැදුම

සැඳෑ යාම යැදුම "වෙස්පර්ස්" යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. දේවස්ථානවල මංගල්‍යයන් අරභයා පවත්වන "සන්ධ්‍යා මෙහෙය" සැඳෑ යාම යැදුම මත පදනම් වන බැවින් සන්ධ්‍යා මෙහෙය "වෙස්පර්ස්" යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.

මෙලෙස යාමයෙන් යාමයට දෙවියන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කරන්නේ කාලය දෙවියන් වහන්සේට අයිති බැවිනි. සෑම කාලයක් ම, සෑම යාමයක් ම, සෑම මොහොතක් ම දෙවියන් වහන්සේට අයිති බැවින් අශුභ කාලයක් තිබිය නොහැකි ය. සෑම කාලයක් ම ශුභ ය. යහපත් ය. කාලය දේව ප්‍රශංසාව තුළ ශුද්ධවත්වීම කරණ කොටගෙන මිනිස් අපගේ දෛනික ක්‍රියා දේව ආශිර්වාදය මැද සිදුවන ක්‍රියාවලියක් වන්නේ ය.

දෙවන වතිකාන මන්ත්‍රණ සභාවෙන් පසු මෙය හැඳින්වෙන්නේ යාමයන්හි ජනවන්දනාව (Liturgy of the Hours) යනුවෙනි. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ ද ඉහත අර්ථය යි. දෙවන වතිකාන සම්මන්ත්‍රණ සභාවට පෙර මෙය හඳුන්වනු ලැබුවේ "දේව කාරිය" (The Divine Office) යනුවෙනි. විශේෂයෙන් පූජක හා පැවිදි පක්ෂයට මෙම යැදුම් පිළිවෙත සිදු කිරීම අනිවාර්ය වූ බැවින් මෙම නම තුළින් එම ණය යුක්තිය ගම්‍ය වේ. සිංහල පරිවර්තනවල සභාවේ නිල යැදුම, නිල දේව ප්‍රශංසාව ලෙස ද හැඳින්වේ.

"නිතර යාච්ඤා කිරීමට" අපෝස්තුලුවරුන්ගෙන් ලද උපදෙස් (1 තෙසලෝනික 5:17, එපීස 6:18) අනුව යමින් යාම යැදුම දිවා-රාත්‍රි යාච්ඤා කරමින් දිනය ශුද්ධවත් කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි. පූජක, පැවිදි හා ගිහි සියලු දෙනා මෙම යාච්ඤාව උච්චාරණය කරන විට ප්‍රසාද ස්නාපනයෙන් ලැබී ඇති පොදු පූජකවරය සියලු දෙනා ක්‍රියාත්මක කරති. ශුද්ධ වූ සභාව නමැති මනාලිය ඇයගේ මනාලයා වන ක්‍රිස්තුන් වහන්සේට මෙම යාච්ඤාවෙන් ආමන්ත්‍රණය කරන්නී ය. යාච්ඤාව හා ප්‍රශංසා ගී ගායනය තුළින් කිතුනු සැදැහැ සංඝයක් ලෙස සහෝදරත්වයෙහි සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වයෙහි වර්ධනය වීම සිදු වෙයි (කොලොස්සි 3:16)

යාම යැදුම ගීතාවලියේ තෙහෙලි ගී ඇසුරෙන් සංඝය ම එක්රැස් වී සිදු කළ ප්‍රශංසාත්මක යාච්ඤාව කි.

උදා යාම යැදුමේ දී සෙකරියස් තුමාගේ ප්‍රශංසා ගීතයත් (ලූක් 1:68:79) සැඳෑ යාම යැදුමේ දී මරිය තුමියගේ උදන ගීතයත් (ලූක් 1:46-55) රාත්‍රී යාම යැදුමේ දී සිමියොන් තුමාගේ ප්‍රශංසා ගීතයත් (ලූක් 2:29-32) උපයෝගි කර ගැනෙයි. මෙම ප්‍රශංසා ගීත තුන ම ලූක් ශුභාරංචියෙන් ගෙන ඇත.

යාම යැදුමේ ආරම්භය හා විකාශනය

යාම යැදුම අළුත් යැදුමක් නොවේ. ජුදා ජනතාව ධර්මශාලාවල යාච්ඤාව සඳහා ගීතාවලියේ ගීතිකා භාවිත කළහ. ඒවා ගායනා කළහ. ජේසුස් වහන්සේ හා උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ ද ධර්මශාලාවල දී මෙම යැදුම්වලට සහභාගි වූහ. එම සම්ප්‍රදාය අනුකරණය කරමින් යාම යැදුම සකස් වී ඇත.
අපෝස්තලික යුගයේ දී කිතුනුවෝ නිශ්චිත වේලාවක දී යාම යැදුමට සහභාගි වූහ. පසු කාලයේ දී රදගුරු තුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සියලු ම ගිහි, පැවිදි හා පූජක සැදැහැවතුන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම යැදුම ඉතා ගාම්භීර ව සිදු කර ඇත. යාම යැදුම් සම්ප්‍රදාය ජෙරුසලමේ තිබූ බව ස්පාඤ්ඤ ජාතික පැවිදි කාන්තාවක වූ "එජේරියා" නමැත්තිය ක්‍රි.ව. 381-384 ජෙරුසලමෙහි සිටිය දී ලියන ලද දින පොතෙහි සඳහන් වේ.

හතරවන සියවස ආගමික නිදහස ලැබීමෙන් අනතුරු ව තාපස නිකායන්ගේ වර්ධනයක් සිදු වීම නිසා, යාම යැදුමේ විශාල වෙනස්කම් සිදු විය. රදගුරුතුමන්ලාගේ නායකත්වයෙන් ආසන දෙව්මැදුරු තුළ කිතුනු සංඝ විසින් යදින ලද යාම යැදුම "ආසන දෙව්මැදුරු යාම යැදුම" ලෙස ද තාපසාරාමවල හුදකලා වූ තාපස සංඝ යදින ලද යාම යැදුම "තාපසාරාම යාම යැදුම" ලෙස ද හඳුන්වනු ලැබිණි. පැවිදි නිකායන් තුළ යාම යැදුමේ සරල බව අහෝසි වී එය සංකීර්ණ යැදුමක් බවට පසු කලෙක දී පත් විය. යැදිය යුතු යාම සංඛ්‍යාව ද දැරිය නොහැකි තත්වයකට පත්විය. එවිට ගිහියන් යාම යැදුමෙන් ඉවත් විය. ගිහියන් සඳහා යාම යැදුම වෙනුවට වෙනත් යාච්ඤා ආදේශක ලෙස ඉදිරිපත් විය. උදා, දිවා හා සැඳෑ යාම යැදුම වෙනුවට එම අවස්ථාවල තුන්කාල ආරාධනය හඳුන්වා දෙන ලදි. ජපමාලය ද යාම යැදුම වෙනුවට ගිහියන් කළ යැදුමක් ලෙස අර්ථ දක්වයි.

අභාග්‍යකට මෙන් යාම යැදුම තවමත් ප්‍රායෝගික ව පූජක හා පැවිදි අයට සීමාවී ඇති අතර ගිහි ජනතාව අතරේ බොහෝ දෙනෙක් මේ පිළිබඳ ව කිසිවක් නොදනිති. එහෙත් අඛණ්ඩ ව දිනපතා පවුලක් ලෙස හෝ ආයතනයක් ලෙස හෝ මීසම් පවුලේ කොට්ඨාස ලෙස හෝ පෞද්ගලික ව හෝ යාම යැදුම යාච්ඤා කළ හැකි නම් අගනේ ය.

උදා හා සැඳෑ යාම යැදුමේ ආකෘතිය

- යාම යැදුමට පිවිසුම
- ගීතිකාව
- මෙහෙයවන්නා : තේමා වදන
- සියල්ලෝ : පළමු වන ගීය
  ත්‍රිත්ව ස්තෝත්‍රය හා තේමා වදන

- මෙහෙයවන්නා : තේමා වදන
- සියල්ලෝ : දෙවන ගීය
  ත්‍රිත්ව ස්තෝත්‍රය හා තේමා වදන
- මෙහෙයවන්නා : තේමා වදන
- සියල්ලෝ : තෙවන ගීය
  ත්‍රිත්ව ස්තෝත්‍රය හා තේමා වදන
- දේව වචනය ප්‍රකාශ කිරීම
- දේව වචනයට ප්‍රතිචාර
- මෙහෙයවන්නා : තේමා වදන
- සියල්ලෝ : උදා යාම යැදුමේ දී සෙකරියස් තුමාගේ ප්‍රශංසා ගීය / සැඳෑ යාම යැදුමේ දී මරිය තුමියගේ උදන ගීය
  ත්‍රිත්ව ස්තෝත්‍රය හා තේමා වදන
- විශ්වාසකයින්ගේ යැදුම්
- ස්වාමිවාක් ආරාධනාව
- අවසාන යැදුම
- යාම යැදුම අවසන් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම

1. "යාම යැදුම" එනමින් හැඳින්වීමට හේතුව ලියන්න.
2. "යාම යැදුම" යදින යාම **හතර** නම් කරන්න.
3. "යාම යැදුම" සඳහා අනිවාර්යයෙන් භාවිත වන ශුද්ධ ලියවිලි ග්‍රන්ථය නම් කරන්න.
4. සැඳෑ යාම යැදුමේ විශේෂාංග පෙළගස්වන්න.
5. සැඳෑ යාම යැදුම සඳහා තවත් නමක් ලියන්න.

ජීවිතයට බිඳක්

සන්ධ්‍යා මෙහෙයන් සඳහා භක්තියෙන් සහභාගි වී දෙවියන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කරමු.