



සභාපති ඩීටී එච්. උක්ඩොෆ් විසිති පළවෙනි සභාපතිත්වයේ දෙවෙනි උපදේශකවරයා

සියලුම කාල සඳහා ශුද්ධවන්නයන්

ලෝකයේ කොටසක් ගැන මා සතුව ඇති ළමා විශේෂ මතකයන් වසරේ කාල හතරේ හැම එකකම ඉතාමත්ම අලංකාරය. ගතවූ හැම මාසයක්ම මහිමාන්විත සහ අසිරිමත්ය. එක් ඉතා හොඳ ගීත සෘතුවේ දිනක, අළුත් හිමවලින් නගරය සහ මංමාවත් වැසී ගියේය, වසන්තය වැස්ස ගෙනවිත් ගස්-වැල් සහ මල් සියල්ල පිරිසිදු කළේය. ශ්‍රීෂ්මයේදී හිරු නිල් අහසේ දීප්තිමත්ව බැබළුනේය. එසේම විශිෂ්ඨ ශරත් සෘතුව කොළ, කහ සහ රතු පාටින් හාත්පස දීප්තිමත් බවට පරිවර්තනය කළේය. මා ළමයෙකුට සිටියදී මම හැම සෘතුවකටම ආශා කළෙමි. අද දක්වා ඒ හැම එකකම එම අද්විතීය බවට මම ආශාකරමි.

අපගේ ජීවිතවලදී කාලවල් අපට ඇත. සමහර ඒවා උණුසුම් සහ සුන්දරය. අනෙක් ඒවා එසේ නොවේ. අපගේ ජීවිතවල සමහර දවස් දින දර්ශනයක පින්තූර වාගේ ලක්ෂණය. එහෙත් තවදුරටත් සිත් රිදීම් ඇතිවන දවස් සහ සිද්ධීන් ඇති අතර එමගින්, අපගේ ජීවිතවලට ගැඹුරු හැඟීම් සහ බලාපොරොත්තු කඩවීම්, අමනාපය සහ තිත්කම පවා ගෙනදිය හැකිය.

පින්තූරයක් මෙන් ඉතා හොඳ කාලවල්වලින් පමණක් පිරුණ දේශයක අතරමැදි අප්‍රසන්න කාලවල්වලින් මිදී ජීවත්වීම වඩා හොඳ බව අපි සියල්ලෝම එක් අවස්ථාවක හෝ යම් දිනෙක සිතා ඇති බව මට ස්ථිරය.

නමුත් මෙයට හැකියාවක් නැත. එය ප්‍රියජනකද නැත.

මා මගේම ජීවිතය දෙස බැලීමේදී, විශාලතම වර්ධනයක් මට ඇතිවී තිබෙන කාලවල් වන්නේ කුණාටු කාලවල් ගතකිරීම තුළින් බව පෙනීමට ඇත.

සියල්ලෙන් ප්‍රඥාවන්ත අපගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේගේ දරුවන් ඔවුන්ව සැලසුම්කල පුද්ගලයන් බවට පත්වීමට නම්, මැරෙනසුළු තාවකාලික ජීවිතයේදී විපත්වල අත්දැකීම් ලැබිය යුතු බව උන්වහන්සේ දැනසිටියේක. මෝර්මන්ගේ පොතේ අනාගතවක්තෘ ලෙහි පැවසූ ලෙස “විරුද්ධතාවයක් නොමැතිව ධර්මිෂ්ඨබව සිදුවීමට නොහැකිය” (2 නෙපී 2:11). ඇත්තවශයෙන්ම ජීවිතයේ තිත්කම අපට එහි මිහිර අගයකිරීමට, හඳුනාගැනීමට සහ වෙනස්වීමට ඉඩසලසයි. (බලන්න ඩීසහසී 29:39; මෝසෙස් 6:55)

සභාපති බ්‍රිගම් යං ඒ ගැන මෙසේ කීවේය: “මහිමය, අමරණීයබව, සහ සදාකාලික ජීවිත නැමැති ඔටුනුවලින් ඔටුනු පැළඳී සියලුම බුද්ධිමත් මිනිසුන් එම බුද්ධිමත් මිනිසුන් සඳහා නියමකර තිබෙන සෑම බරපතල පරීක්ෂාවක් තුළින්ම ගොස්, ඔවුන්ගේ මහිමය සහ උත්කර්ෂය ලබාගත යුතුය. මැරෙනසුළු මිනිසුන්ට දෙවියන්වහන්සේගේ සම්පයට ගොස් සතුටුවීම සඳහා ඔවුන්ව සුදානම්කිරීමට ... පැමිණෙන සෑම විපතක්ම ඉවසා සිටිය යුතුය... ඔබ අත්දැක තිබෙන සෑම පරීක්ෂාවක් සහ අත්දැකීමක්ම, ඔබගේ ගැලවීමට අවශ්‍යවේ.”¹

ප්‍රශ්නය වන්නේ අප විපත් සහිත කාලවල් අත්දැකීම නොව නමුත් විපත්වලට අපි මුහුණදෙන ආකාරයයි. ජීවිතයේ සදා වෙනස්වන කාලවල් තුළදී අපගේ විශාල

ඉඩ ප්‍රස්ථාව වන්නේ දෙවියන්වහන්සේගේ විශ්වාසවන්ත වචනය තදින් අල්ලාගැනීමය. මන්ද උන්වහන්සේගේ උපදේශය සැලසුම්කර තිබෙන්නේ ජීවිතයේ විපත්වලට මුහුණදීමට උදව්කිරීමට පමණක් නොව, නමුත් ඒවා පසුකිරීමට අපට උපදෙස් දීමටත් සදහාය. අපගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේ අනාගතවක්තෘවරුන් තුළින් උන්වහන්සේගේ වචනය දී ඇතිසේක—අගනා ද්‍රව්‍යය සැලසුම්කර තිබෙන්නේ අසිරු කාලවලදී අභියෝග තුළින් සදාකාලික ජීවනයේ කිවනොහැකි සතුට සහ දීප්තිමත් ආලෝකය දෙසට අපට මගපෙන්වීම සඳහාය. අපගේ ජීවිතවල වැදගත් කොටසක් නම්, ශක්තිය, ධෛර්‍යය, සහ අවංකකම වර්ධනයකර සත්‍යය සහ ධර්මිෂ්ඨකම තදින් අල්ලාසිටීම මිස, අප ලබන අත්දැකීම් රසවිඳීම නොවේ.

බවිනීස්මය ලබා ගුද්ධාත්මයාණන්වහන්සේගේ දීමනාව තිබෙන අය, ඔවුන්ගේ පාද ගෝලකමේ මාවතට තබා තිබෙන අතර, අපගේ ගැලවුම්කරුවාණන්ගේ පියවරවල් නොනැවතී සහ ඇදහිලීමත්ව අනුගමනයකිරීමට නියෝගකර ඇත.

ගැලවුම්කරුවාණන් ඉගැන්වූ පරිදි, “නපුරන්ටත් යහපතන්ටත් ඉර උදාකරවන අතර... ධර්මිෂ්ඨයන්ටත්, අධර්මිෂ්ඨයන්ටත් වැසි [වස්වනසේක]” (මතෙව් 5:45). ජීවිතයේ අසිරුකම් සහ අසාධාරණ දේවල් පවා සිදුවන්නේ මන්දැයි සමහර අවස්ථාවලදී තේරුම්ගැනීමට අපට නොහැකිය. නමුත් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් ලෙස, අප විශ්වාසකරන්නේ අපි උනන්දුවෙන් සොයමින්, නිතර යාවිඤ්ඤාකරමින් විශ්වාසකරන්නේ නම්, ... [අප] ඝෘජුව සිටින්නේ නම්, සියලු දේවල් අපගේ යහපතට එක්ව කටයුතුකරන බවය (බලන්න ඩීසෙහි 90:24; අවධාරණ ඇතුළත්ය.)

උන්වහන්සේගේ සභාවේ සාමාජිකයන් ලෙස, ගුද්ධවන්තයන් ලෙස, අපි සියලු කාලගුණයන් සහ සියලු කාලවල සතුටින් සහ කැමැත්තෙන් සේවයකරන්නෙමු. අප එසේ කරන විට, අපි පවිත්‍ර ඇදහිල්ලෙන්, සුවකිරීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සහ ස්වර්ගික දයාවෙන් පිරියන්නෙමු

එහෙත්, අපි සුන්දර සහ වේදනාකාරී—සියලුම කාලවල් පසුකළ යුතුය. නමුත් කාලය කුමක් වුවත් ප්‍රශ්නයක් නැත, යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් ලෙස, අපි උන්වහන්සේගේ ආලෝකය දෙසට ගමන්කරන විට, අපි උන්වහන්සේ මත අපගේ බලාපොරොත්තු තබන්නෙමු

කෙටියෙන් කිවහොත්, අපි දෙවියන්වහන්සේට ප්‍රේමකිරීමට සහ අපගේ සහෝදර ජනතාවට ප්‍රේමකිරීමට අධිෂ්ඨානකර සිටින උන්වහන්සේගේ ගුද්ධවන්තයන් වන්නෙමු, උන්වහන්සේට ප්‍රේමකරමින් සහ අපගේ සහෝදර ජනතාවටද ප්‍රේමකරන්නෙමු. අපි ගෝලකම නම් ආශීර්වාදිත මාවතේ

ගමන්කරන්නෝ වෙමු. එසේම අපි අපගේ ස්වර්ගික ඉලක්කය කරා නොසෙල්වී ගමන්කරන්නෙමු.

එමනිසා අපි, වසන්තයේ, ග්‍රීෂ්මයේ, හිම පතනයේ, සහ ශීත කාලයේදී ගුද්ධවන්තයන් විය යුතුය. අපි අපේ ජීවිතයේ සියලුම කාලවලදී ගුද්ධවන්තයන් විය යුතුය.

සටහන්
1. *Teachings of Presidents of the Church: Brigham Young* (1997), 261–62.

මෙම පණිවුඩයෙන් ඉගැන්වීම

පළවෙනි සභාපතිත්වය මෙසේ ඉගැන්වීය, “යම් ශ්‍රේෂ්ඨතම දේශනා දේශනා කරනු ලබන්නේ ගීතිකා ගායනාකරම්නි” (*Hymns*, ix). ඔබ මෙම පණිවුඩය සාකච්ඡාකරන විට, විපත් දරාසිටීම සමබන්ධ මෙම ගීතිකා හෝ වෙනත් ගීතයක් ඔබ උගන්වන අය සමඟ ගායනාකිරීම ගැන සලකා බලන්න: “How Firm a Foundtion” (අංක. 85); “The Lord Is My Shepherd” (අංක. 108); හෝ “Let Us All Press On” (අංක. 243). ඔබට පෙළඹවීමක් හැඟේ නම්, ඔබගේ ජීවිතයේ කුණාටු සහිත කාලයක් ආශීර්වාදිත කාලයක් වූ අත්දැම ගැන බෙදාගන්න.

තරුණ අය

මගේ දුක පලවාහැරීමට මට හැකිවිය

ප්‍රචාන් ඩී විසිති

මගේ මිතුරාගේ සොයුරා වෙන් සහ ඔහුගේ බිරිඳ අපගේ කොට්ඨාශයේ බවිනීස්මවූ විට, මම ඉතා සතුටුටුනෙමි. ඔවුන්ගේ බවිනීස්මයෙන් වසරකට පසුව, දේවමාලිගාවේදී ඔවුන් මුද්‍රාවු අතර, ඔවුන් බවිනීස්මවීමට පෙර මියගිය ඔවුන්ගේ පුතාවද, ඔවුන්ට මුද්‍රාකෙරුන. වෙන් සුභාරංචිය තුල වර්ධනයවීම දැකීම අසිරිමත් විය.

ඉන්පසුව වෙන් සොයුරා ර්ලූග වසරේදී කාර් අනතුරකින් මරණයට පත්විය. එම අනතුරින් පසුව, ඔහුගේ මරණය නිතරම මගේ සිතේ තිබූ අතර, සිහිනෙන් නිතරම ඔහුව පෙනීන. මා හඬමින් අවදිවෙමින්, නැවත නැවත මෙසේ ඇසීම, “ඇයි? ඇයි ස්වාමිත්වභක්සේ මේ අත්දැමේ සිද්ධීන් සිදුවීමට ඉඩදෙන්නේ? මෙම ලක්ෂණ පවුලට එවන් දෙයක් සිදුවුනේ ඇයි?” මා මෙම ප්‍රශ්නලීන් පරිශ්‍රදරන විට එක්දිනක්, මම පාඩම් පොතක් රැගෙන සභාපති ස්පෙන්සර් ඩබ්. කිම්-බල්ගේ (1895–1985) මෙම වචන කියවුවෙමි:

“අපි මෙම මැරෙන සුළු ජීවිතය එකම පැවැත්ම ලෙස සිතුවහොත්, එවිට වේදනාව, දුක, අසමත්වීම්, සහ කෙටි ජීවිතය එකම දුක්කිත විපත්තියක් වනු ඇත. නමුත් අපි මෙම ජීවිතය මැරෙනසුළු ජීවිතයට පෙර අතීතයකින්, හා මරණයෙන් පසු, සදාකාලික අනාගතයක් සහිත එකක් ලෙස බැලුවහොත්, සිදුවන සියල්ලක්ම නිසි ලෙස ගැලපෙනු ඇත. ...

“අපගේ ශක්තිය පරීක්ෂාකිරීමට අපි පරීක්ෂාවන්ට, රෝගවලට විවෘත තැනිද, එවිට අප ඉවසීම, මරණය ඉගෙනගෙන අමරණීයවී මිහිමාත්විත වනු ඇතිද?”¹

එම මොහොතේම, මා මගේ දුක පහවීමට සලස්වා, පොරොන්දු ඉදිරි අනාගතය දෙස බැලුවෙමි. මම මාගේ මනස් ඇසින් වෙන් සොහොයුරා ඔහුගේ පවුල සමඟ සතුටින් නැවත එක්වනු දුටුවෙමි. එම දසුන මා හට සමාදානය ගෙන දුන්නේය. විපත්වලට මුහුණදීමට ප්‍රඥාව සහ ධෛර්යය අපගේ ස්වර්ගික පියාණන් වහන්සේ අපට දෙන බව මම දනිමි.

ලේඛකයා නායිවානසෙනි

සටහන්

1. *Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* (2006), 15.

ලමයි

සියලු කාලවලදී සේවයකිරීම

භාෂනි උක්ඛෝග් උගන්වන්නේ අපි “සියලු කාලගුණවලදී සහ සියලු **සියලු** කාලවලදී ප්‍රීතියෙන් යුතුව සේවයකළ යුතු බවය.” ශීත ඝෘතුවේදී අන් අයට සේවයකිරීමට ඔබට හැකි යම් මාර්ග මොනවාද? වසන්ත ඝෘතුවේදී අන් අයට සේවයකිරීමට ඔබට හැකි යම් මාර්ග මොනවාද? ග්‍රීෂ්මයේ සහ හිම පතනයේදී සේවය කරන්නේ කෙසේද? එක් එක් කාලය සඳහා ඔබගේ අදහස් ලියන්න. මෙම මාසයේදී ඔබගේ අදහස් ක්‍රියාත්මකව උත්සාහකිරීමට ඔබට අවශ්‍යවිය හැකිය!

ස්ව-ශක්තිය

මෙම ලිපිය යාවිඤ්ඤාවෙන් යුතුව අධ්‍යයනයකර, අදාල පරිදි ඔබ බැහැදැකින සොයුරියන් සමග එය සාකච්ඡාකරන්න. ඔබගේ සොයුරියන් ශක්තිමත්කිරීමට සහ සහන සමිතිය ඔබගේම ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරී කොටසක් කරගැනීමට ඔබට උපකාර-වත්වන ප්‍රශ්න අසන්න. වැඩිදුට තොරතුරු සඳහා යන්න, reliefsociety.lds.org.



ඇදහිල්ල, පවුල, සහනය

සව-ශක්තිය යනු අප වෙනුවෙන් මෙන්ම අපගේ පවුල්වලටද ආත්මික සහ ලෞකික යහපත ලබාදීමට හැකියාව, කැපවීම, සහ උත්සාහයයි.¹

අප ස්විශක්තිය නම් මූලධර්මය ඉගෙනගෙන එය අපගේ නිවසවල සහ සමාජවල ට යොදාගන්නාවිට, දුප්පතුන්ට සහ අවශ්‍යතා ඇති අයට සැලකීමට සහ අන් අයට ස්ව-ශක්තිය ඇතිකරගැනීමට උපකාරකිරීමට අවස්ථා අපට ලැබේ. එවිට විපත්ති කාල දරාසි-ටීමට ඔවුන්ට හැකිවනු ඇත.

ආත්මිකව සහ ලෞකිකව ස්විශක්-තිය ලබාගැනීමට අපගේ කර්තෘත්වය පාවිච්චිකිරීමේ වරප්‍රසාදයක් සහ රාජ-කාරියක් අපට ඇත. ආත්මික ස්ව-ශක්-තිය සහ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේ ගැන අපේ බලාපොරොත්තුව ගැන කථාකරමින්, ප්‍රේරිතවරුන් දොළොස්-දෙනාගේ, වැඩිහිටි රොබට් ඩී. හේල්ස් මෙසේ උගන්වා ඇත: “අපි හැට්වින් ආත්මික ස්ව-ශක්තිය ඇති අය බවට පත්වන්නේ අපි යාවිඤ්ඤාවෙන් යුතුව අපගේ ගිවිසුම් අනුව ජීවිත්වෙමින්— සුදුසුව සක්‍රමේත්තුව ගැනීම තුලින්, දේවමාලිගා නිර්දේශයකට සුදුසුව සිටී-මෙන් සහ අන් අයට සේවයකිරීමට පරිත්‍යාගකිරීම මගින්ය.”²

වැඩිහිටි හේල්ස් අපට ආත්මිකව ස්ව-ශක්තිය ලබාගැනීමට උපදෙස්

දුන්නේය, “එයට ඇතුලත්වන්නේ ද්විතියක අධ්‍යාපනයක් හෝ වෘත්තීය පුහුණුවක්, වැඩකිරීමට ඉගෙනගැනීම, සහ අපේ ඉපැයීම් අනුව ජීවත්වීම, ණයෙන් වැළකීම සහ දැන් මුදල් ඉතිරිකිරීම මගින්, අනාගතයේදී පූර්ණ-කාලීන සහා සේවය සඳහා අපි සූදා-නම්වීමය. ලෞකික සහ ආත්මික ස්ව-ශක්තියේ අරමුණ වන්නේ අපව ආරක්-ෂිත තත්වයකට පත්කිරීමටය, එවිට අවශ්‍යතා ඇති අන් අයට උපකාරකිරී-මට අපට හැකිවන්නේය.”³

ශුද්ධ ලියවිලි වලින්

මතෙව් 25:1–13; 1 තිමොති 5:8; ඇල්මා 34:27–28; දහම සහ ගිවිසුම 44:6; 58:26–29; 88:118

අපේ ඉතිහාසයෙන්

පසු-දවස්වල ශුද්ධවන්තයන් සෝල්ට් ලේක් මිටියාවතට රැස්වූ පසුව, එය හුදකලාවූ කාන්තාරයක්ව තිබින. සහා-පති බ්‍රිගම් යංට අවශ්‍යවුනේ ඔවුන් සාර්ථකව ස්ථිර නිවාස ගොඩනැගීමය. මෙහි අදහස ශුද්ධවන්තයන් හැකියාවන් ඉගෙනගෙන ස්වයං පෝෂිතවීමය. මෙම උත්සාහයේදී, සහාපති බ්‍රිගම් කාන්තා-වන් තුල ඇති හැකියාවන්, දක්ෂතාවන්, සහ ඇදහිලිමත්බව සහ කැමැත්ත ගැන විශාල විශ්වාසයක් තබා, ඔහු යම් විශේෂිත ලෞකික රාජකාරි කිරීමට ඔවුන්ව දිරිගැන්වීය. සහන සමිතියේ

සොයුරියන්ගේ විශේෂිත රාජකාරි අද නිතරම වෙනස්වුවද, එම මූලධර්මය දිගටම පවතී.

1. වැඩකිරීම ප්‍රියකරමින් කම්මැලිකම් නැතිකරන්න.
2. ස්වයං-පරිත්‍යාගයට සිතක් ඇතිකරගන්න.
3. ආත්මික ශක්තිය, සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනය, රැකියා, මුදල්, ආහාර, සහ වෙනත් ජීවිතය පවත්වාගැනීමේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා පුද්ගලික වගකීම පිළිගන්න.
4. අභියෝගවලට මුහුණදීම සඳහා ඇදහිල්ල සහ ධේර්යය ලබාගැනීමට යාවිඤ්ඤාකරන්න.
5. උපකාර අවශ්‍ය අන් අය ශක්තිමත්කරන්න.⁴

සටහන්

1. බලන්න *Handbook 2: Administering the Church* (2010), 6.1.1.
2. රොබට් ඩී හේල්ස් “Coming to Ourselves: The Sacrament, the Temple, and Sacrifice in Service,” *Liabona* සහ *Ensign*, මැයි 2012, 34.
3. රොබට් ඩී හේල්ස්, “Coming to Ourselves,” 36.
4. බලන්න *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 51.

මා කුමක් කළ යුතුද?

1. මා රැකබලාගන්නා සොහොයුරියන්ගේ ලෞකික සහ ආත්මික අවශ්‍යතාවයන්ට විසඳුම් සෙවීමට මා උදව්කරන්නේ කෙසේද?
2. සක්‍රමේත්තුවට සුදානම්වීමෙන් සහ සේවයකිරීමට පරිත්‍යාගකිරීම තුලින් මා මාගේ ආත්මික ස්ව-ශක්තිය වැඩිකරගන්නේද?