



සභාපති ඩීට් එච්. ඊක්ඩෝෆ් විසිති
පළවෙනි සභාපතිත්වයේ
දෙවන උපදේශකවරයා

ඔබගේ පන්දම දැල්වී තිබියදීම අවසන්කරන්න

පැරණි ග්‍රීසියේ, කඩින් කඩ දිවීමේ තරඟයක් අවසන්කිරීම හැදින්වෙන්නේ ලැම්පඩෙඩරෝමියා ලෙසිනි.¹ තරඟ දිවීමේදී ධාවකයන් තමන් අතේ ගිනි පන්දමක් රැගෙන ගොස්, කණ්ඩායමේ අවසන් ධාවකයා දිණුම්කණුව පසුකරන තෙක්, එය ඊළඟ ධාවකයාගේ අතට පත්කරමින් දිවයි.

වේගවත්ම කණ්ඩායමට ත්‍යාගය ප්‍රදානයකරන්නේ නැත—එය ප්‍රදානයකරනු ලබන්නේ දැල්වෙන ගිනි පන්දම රැගෙන දිණුම්කණුවට ලඟාවන කණ්ඩායමටය.

මෙහි ගැඹුරු පාඩමක් ඇත, එය නූතන සහ පැරණි අනාගතවක්තාවරුන් ඉගැන්වූ එකකි: තරඟය ආරම්භය සඳහා එය වැදගත්වන අතර, එය වඩාත් වැදගත්වන්නේ අපි තරඟය අවසන්කරන්නේ දැල්වෙන පන්දමක්ද සමග හෙයිනි

සාලමොන් ශක්තිමත්ව ආරම්භ කළේය

ශක්තිමත්ව ආරම්භකළ යමෙකුට ශ්‍රේෂ්ට සාලමොන් රජතුමා ආදර්ශයකි. ඔහුගේ බාල කාලයේදී, ඔහු තමාගේ පියවූ දාවින්ගේ නියෝග ලෙස හැසිර ස්වාමීන්වහන්සේට ප්‍රේම කළේය” (1 රාජාවලිය 3:3). දෙවියන්වහන්සේ ඔහු සමග ප්‍රසන්නව, “මා විසින් නුඹට දිය යුතු දෙය ඉල්ලාපන්න” (1 රාජාවලිය 3:5) යයි කීසේක.

වස්තුව හෝ දීර්ඝායුෂ ඉල්ලනවා වෙනුවට, සාලමොන් ඉල්ලුවේ මෙයයි, “ඔබගේ මේ සෙනඟ විනිශ්චය කරන

පිණිස යහපත සහ නපුර දැනගන්නට පුළුවන්වන ලෙස, නුවණැති සිතක් ඔබේ මෙහෙකරුවාට දුන මැනව” (1 රාජාවලිය 3:9).

මෙයින් බොහෝ සතුටට පත් ස්වාමීන්වහන්සේ ඔහුට බොහෝ සේ ආශීර්වාද කොට ප්‍රදාන පමණක් නොව, ගිණිය නොහැකි වස්තුවක් සමගින් දීර්ඝායුෂද ලබාදුන්සේක.

සාලමොන් ඉතාමත් ප්‍රදානවත්ව බෝහෝ ශ්‍රේෂ්ට දේවල් කළද, ඔහු ශක්තිමත්ව අවසන් කළේ නැත. කණගාටුදායක ලෙස, ඔහුගේ ජීවිතය තුලදී, “සාලමොන් ස්වාමීන්වහන්සේගේ ඇස් හමුයෙහි නපුරු දේ කළේය. ස්වාමීන්වහන්සේ අනුව සම්පූර්ණයෙන්ම ගියේ නැත” (1 රාජාවලිය 11:6).

අපේම තරඟය නිමකිරීම

අපි යමක් ආරම්භකර අවසන් නොකළ අවස්ථා කොපමණ ඇතිද? ආහාර පාලනය, ව්‍යායාම වැඩසටහන්? දිනපතා ශුද්ධ ලියවිලි කියවීමේ පොරොන්දු? යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ වඩා හොඳ ගෝලයන්වීමට ගත් තීරණ?

අපි කෙතරම් වතාවක් ජනවාරියේදී තීරණ අරගෙන දින කිහිපයක්, සති කිහිපයක් හෝ මාස කිහිපයක් වේගවත් අධීක්ෂණයකින් නොකඩවා කරගෙන ගියත්, ඔක්-

තෝබර් වන විට, අපගේ වගකීම ඉරිවල සහ හිස් දෙ-
යෙක් බව අපටම පෙනෙන්නේය.

එක් දිනක් සුනඛයෙක් උගා විසින්ම විසින්ම ඉරාදමන
ලද කොල කැල්ලක් ළඟ වැතිරී සිටින භාසාජනක පින්-
තරයක් මම දැක්කෙමි. එහි මෙසේ කියවේ, “සුනඛයන්
කීකරුකිරීමේ සහතිකය.”

අපිද සමහර අවස්ථාවලදී එසේ වන්නෙමු.

අපට යහපත් අදහස් ඇත: අපි ශක්තිමත්ව පටන්ගත්-
තෙමු; අපට අවශ්‍ය හොඳම මිනිසුන් වීමටය. නමුත් අව-
සානයේදී අපි අපගේ අධිෂ්ඨානය ඉරාදමා, අහකදමා,
අමතක කරන්නෙමු.

පැකිලීම, වැරදීම, මනුෂ්‍ය ස්වභාවය වන අතර, සමහර
අවස්ථාවලදී තරඟය අතැර දැමීමටද අවශ්‍යවේ. නමුත්
යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ ගෝලයන් ලෙස, තරඟය ආරම්-
භකිරීමට පමණක් නොව—අපගේ පන්දම දීප්තිමත්ව
දැල්වී තිබියදීම එය අවසන් කිරීමටද අපි බැඳී සිටින-
තෙමු. ගැලවුම්කරුවාණෝ තමන් ගෝලයන්ට පොරොන්-
දුවෙමින් මෙසේ කීසේක, “නමුත් අන්තිමය දක්වා ස්ථිරව
සිටින්නාම ගැලවෙන්නේය” (මතෙව් 24:13).

ගැලවුම්කරුවාණන්වහන්සේ අපේ කාලයේ දුන්
පොරොන්දුවක අනුවාදයක් කරමි, අපි උන්වහන්සේගේ
පණන් ආරක්ෂාකරමින්, අපගේ පන්දම දැල්වෙද්දීම අව-
සන්කලහොත්, අපට සදාකාලික ජීවනය ලැබෙන්නේය,
එය දෙවියන්වහන්සේගේ දීමනාවලින් ශ්‍රේෂ්ඨතම දීමනාව
වන්නේය (බලන්න ඩීසහසී 14:7; තවද බලන්න 2 නෙපී
31:20).

කිසිදා නොතිමෙන ආලෝකය

සමහර අවස්ථාවලදී පැකිලෙමින්, අසමත්වීමෙන් හෝ
අන්තරුද්‍රවීමෙන් පවා අපි අධෝරූපයට පත්ව අපගේ
ආලෝකය ඉවත්වී තරඟයද අප පරාදවී ඇතැයි විශ්වාස-
කරන්නෙමු, නමුත් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ ආලෝකය
නිමෙන්නේ නැති බවට මම සාක්ෂිදරමි. එය අන්ධකාරම
රාත්‍රියේදී පවා දිලිසෙමින්, අපේ සිත් උන්වහන්සේට
යොමුකරන්නේ නම් පමණක්, නැවත ආලෝකමත් වන්-
තේය (බලන්න 1 රාජාවලිය 8:58).

අපි කෙතරම් ඉක්මණින්, කෙතරම් දුරකදී අසමත්වන්-
තේද යන්න වැදගත් නොවේ, ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ
ආලෝකය සදා දීප්තිමත්ව දැල්වෙන්නේය. එසේම ඉමහත්
පීඩාවකදී පවා, අපි උන්වහන්සේ අනුව යාමට පරිශ්‍රම ද-
රන්නේ නම්, උන්වහන්සේගේ ආලෝකය අපගේ පීඩා
ජයගෙන, අපගේ ආත්මයට ශක්තිය ලබාදෙන්නේය.

මෙම ගෝලකමේ තරඟය කෙටි දිවීමක් නොවේ: එය
මැරුණත් තරඟයකි. අපගේ වේගය අනුව එහි මද

වෙනස්කම් ඇතිවේ. ඇත්තවශයෙන්ම, අපි තරඟය අහිමි-
කරගන්නා එකම මාර්ගය වන්නේ, යටත්වීම හෝ අත්හැ-
රීමය.

අප නැගිට අපගේ ගැලවුම්කරුවාණන්වහන්සේ ඉදිරි-
යට නොකඩවාම යන තාක් කල්, අපි පන්දම දීප්තිමත්ව
බැබලෙද්දීම තරඟය ජයගන්නෙමු.

මක්නිසාද පන්දම අප ගැන හෝ අප කරන දෙය
ගැන නොවන නිසාය.

එය ලෝකයේ ගැලවුම්කරුවාණන්වහන්සේ ගැන වන
නිසාය

තවද එය කිසිදුක නැතිවී නොයන ආලෝකයකි, එය
අන්ධකාරය ගිලදමන, එය අපගේ ආත්මික තුවාල සුවක-
රන, දැඩි ශෝකයකදී හෝ දැඩි පීඩාවන් මධ්‍යයේදී අප
ශක්තිමත්කරන ආලෝකයකි.

එය අපගේ නුවණද ඉක්මවා යන ආලෝකයකි.

අප හැම කෙනෙක්ටම අප ආරම්භකළ ගමන අවසන්-
කිරීමට හැකිවේවා. අපගේ ගැලවුම්කරුවාණන් සහ මිදුම්-
කරුවාණන් වන යේසුස්ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ ගේ උපකාර-
යෙන් අපි මහත් සතුටින්, අපගේ පන්දම දැල්වෙද්දීම
නිමකරන්නෙමු.

සටහන

1. මෙහි වෙනත් අන්දමේ පන්දම් තරඟයක් විස්තරකෙරෙන අතර එක් කොට-
සක් එකක් බැගින්, පන්දම රැගෙනයන්නන්, ඔවුන්ගේ පන්දම් අතට දෙන්නේ
නැත. නමුත් ලැම්පවෙඩ්ගේමියා ලෙස, ජයග්‍රාහකයා ඔහුගේ දැල්වෙන පන්දමද
සහිතව තරඟය අවසානයේදී පළමුවැතියාට පැමිණෙන්නේය.

මෙම පණිවුඩයෙන් ඉගැන්වීම්

ඔබ උගන්වන අය දිරිගන්වා ඔවුන් ජීවිත “තරඟවලදී”
තිබෙන තැන ගැන උගන්වන විටදී සිතාබැලීමට කියන්න.
ඔවුන්ගේ පන්දම් දීප්තිමත්ව දැල්වෙන්නේද? ක්‍රිස්තුස්ව-
හන්සේගේ ආලෝකය අන්ධකාරය ජයගන්නා, අපගේ
තුවාල සුවකරන, දැඩි ශෝකයකදී සහ අතිමහත් පීඩාවක-
දී පවා අපව ශක්තිමත්කරන ආලෝකයක්” බව කියවෙන
වාක්‍ය කණ්ඩය කියවීමට ඔබට පුළුවන. ඉන්පසුව ක්‍රිස්-
තුස්වහන්සේගේ ආලෝකය අතීතයේදී ඔවුන්ගේ ජීවිතව-
ලට බලපැවැත්වූ අන්දම සහ දැන් ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට
බලපාන අන්දම ගැනත් සාකච්ඡාකිරීම ගැන සලකාබ-
ලන්න.

ඔබගේ පන්දමට: දින 30ක පරීක්ෂනයකට ඉන්ධන දමන්න

සභාවේ කාර්ය බහුල තරුණ අයට, විශේෂයෙන්ම ආත්මික දේවල් සම්බන්ධව පුරුද්දට මෙන් කරගෙන යාම පහසු දෙයකි. අපි ශුද්ධ ලියවිලි අධ්‍යනයකිරීම, යාවිඤ්ඤාකිරීම, දිනපතාම මෙන් එකම අන්දමට නමස්කාරකර, පසුව ආත්මික වර්ධනයක් නැත්තේ මන්දැයි අපි කල්පනාකරන්නෙමු.

ඔබගේ ආත්මික පන්දම දීප්තිමත්ව දල්වා තිබීමට හොඳම ක්‍රමයක් නම්, ඔබට අර්ථවත් ආත්මික අන්දැකීම් තිබේදැයි බලන්න. නමුත් කරනවාට වඩා කීම පහසුය. එනිසා ඔබගේ ආත්මික වර්ධනය කරගෙන යාමට යෝජනාවක් මෙන්න: ඔබ කිසිදා නොකළ හෝ (හෝ නොකරන) ශුභාරංචියට සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකමක් ගැන සිතා, එය දිනපතාම මාසයක් කරන්න. පොඩියට පටන්ගන්න, මන්ද පොඩි වෙනස්කම් දිගුකල් පවතින වෙනස්කම් බවට පත්වන බව ඔබට පෙනෙනවා ඇත. අපට ආත්මික සහනය ලබා දෙන දේවල් කිරීමට වැඩි ඇදහිල්ලක් අපට අවශ්‍ය වන්නේය. නමුත් අප ඒවා කරන විට, අප සමග සිටීමට අපි ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරමින් අපගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේට විශාල ඇදහිල්ලක්ද අපි පෙන්වමින් උන්වහන්සේ සමීපයට යාමේ ආශාවක්ද අපට ඇතිවේ. ඔබට ආරම්භකිරීම සඳහා අදහස් කිහිපයක් මෙහි දැක්වේ:

- උදෑසන සහ රාත්‍රියට යාවිඤ්ඤාකිරීමට ඉලක්කයක් තබන්න. ශබ්දනගා යාවිඤ්ඤාකිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- විනාඩි 15කට පෙර අවදිවී පාසල් යාමට පෙර ඔබගේ ශුද්ධ ලියවිලි කියවන්න.
- පසුගිය ප්‍රධාන සම්මන්ත්‍රනයේ කථා කියවන්න.

- මෝර්මන්ගේ පොතේ ශුද්ධලියවිල්ලක් සමාජ මාධ්‍යයකට තැපල්කරන්න.
- ඔබගේ ක්‍රමානුකූල සංගීතය වෙනුවට ගීතිකාවලට හෝ සභාවේ සංගීතයට සවන්දෙන්න.

ලිමියි

ඔබගේ පන්දම දීප්තිමත්ව සකස්කරගන්න

බාහෝ කාලයකට පෙර, ග්‍රීසියේ පැවැත්වූ තරඟයකදී ධාවකයෝ දැල්වෙන පන්දම් දරාසිටියහ. දැල්වෙන පන්දම සහිතව මුළු තරඟයම දිවගිය තැනැත්තා ජයග්‍රාහකයා විය. ජීවිතයද එම තරඟයට සමාන බව සභාපති උක්ඩෝෆ් කියයි. අප දරාසිටින පන්දම නම් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ ආලෝකයයි. අපි ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ මෙන් වීමට උත්සාහදරන විටදී, අපි අපගේ පන්දම් දීප්තිමත්ව දැල්වීමටද සලස්වන්නෙමු.

යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ මෙන් වී ඔබගේ පන්දම දීප්තිමත්කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් මොනවාද? පහත දැක්වෙන ලැයිස්තුවෙන් තෝරන්න: හුදකලාව සිටින බව පෙනෙන කෙනෙකු හා සිනහසෙන් නැතහොත් කොහොමද කියා අසන්න. යමෙක් හා අමනාපව සිටින්න. ඔබගේ ශරීරය ගැන සැලකිලිමත්වන්න. ඔබගේ සොහොයුරා හෝ සොහොයුරිය හ විහිළු කරන්න. අනාගතවක්තෘවරයාට කීකරුවන්න. ඔබ වැරද්දක් කළ විට අත්හරින්න. යමෙකුට උදව්කරන්න.



ඇදහිල්ල, පවුල, සහනය

යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ දයාවෙන් සහ ප්‍රේමයෙන් පිරුණු: දිව්‍යමය ගුණාංග

මෙම ලිපිය යාවිඤ්ඤාවෙන් යුතුව අධ්‍යයනයකර බෙදාගන්නේ මොනවාදැයි දැනගැනීමට සොයාබලන්න. ගැලවුම්කරුවාණන්ගේ දිව්‍යමය ගුණාංග අවබෝධකරගැනීමෙන් උන්වහන්සේ කෙරෙහි ඔබගේ ඇදහිල්ල වැඩිවී බැහැදැක ඉගැන්වීම් තුළින් ඔබ සොයාබලන අය ආශීර්වාදිතවන්නේ කෙසේද? වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා යන්න, reliefsociety.lds.org

මෙය යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ දිව්‍යමය ගුණාංග විදහා දැක්වෙන බැහැදැක ඉගැන්වීම් පණිවුඩ මාලාවක එක් කොටසකි.

ච ය යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ පිවිතුරු ප්‍රේමයයි. අපි යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ ගැන ඉගෙනගෙන උන්වහන්සේ මෙන් වීමට පරිශ්‍රම දරන විට, උන්වහන්සේගේ පිවිතුරු ප්‍රේමය අපගේ ජීවිතවල අත්විඳීමටත්, උන්වහන්සේ මෙන් අන් අයට ප්‍රේමකරමින්, සේවයකිරීමට පෙළඹීමටත් අපි පටන්ගන්නෙමු. “දයාව යනු අපගේ බලාපොරොත්තු කඩකල අයෙක් සමග ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම” යයි සභාපති මොන්සන් කීවේය. “එය පහසුවෙන් ආවේගශීලීවම වළකාලයි. එය දුර්වලකම් සහ අඩුපාඩු පිළිගැනීමයි. එය ජනතාව අවංකව පිළිගැනීමයි. එය ශාරීරික පෙනීම නොසලකා සහ අභිබවා කාලයා සමග අඩු නොවන ගුණාංග දෙස බැලීමයි, එය අන් අය වර්ගකිරීමේ පෙළඹීමට විරුද්ධවීමයි”¹ මෝර්මන්ගේ පොතේ එන මෙම ශ්‍රේෂ්ට සත්‍යය අපි ඉගෙනගන්නෙමු, එනම් අපි හදවතේ සියලු ශක්තිය සමග පියාණන්වහන්සේට යාවිඤ්ඤා කරන්නෙමු, ඒ කරණකොටගෙන උන්වහන්සේගේ ප්‍රේමයෙන් [අප] පූර්ණවන පිණිසය. එය යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේවූ උන්වහන්සේගේ පුත්‍රයාණන්ගේ සත්‍ය අනුගාමිකයන් මත උන්වහන්සේ ප්‍රදානයකර ඇතිසේක; එනම් [අපි] දෙවියන්වහන්සේගේ පුතුන් [සහ දියණියන්] බවට පත්වන්නෙමු; එනම් උන්වහන්සේ

පෙනීසිටින විට, අපි උන්වහන්සේ මෙන් වන්නෙමු, මක්නිසාද උන්වහන්සේ සිටින ආකාරයටම අපි උන්වහන්සේ දකින්නෙමු; ඒ කරණකොටගෙන අප මෙම බලාපොරොත්තුව ඇතිව, උන්වහන්සේ පවිත්‍රවන්නාක් මෙන් අපද, පවිත්‍රවන පිණිසය” (මොරෝනි 7:48).

අමතර ශුද්ධ ලියවිලි

යොහාන් 13:34-35; 1 කොරොන්ති 13:1-13; 1 නෙප් 11:21-23; ඊතර් 12:33-34

අපගේ ඉතිහාසයෙන්

“මැනකදී වැන්දඹුවක් බවට පත්වූ සොහොයුරියක්, ඇය සමග ශෝකවූ සහ ඇයට සැනසීම ලබාදුන් බැහැදැක උගන්වන ගුරුවරියන්ට කෘතඥවූවාය. ඇය මෙසේ ලිව්‍යාය: ‘මට උපකාරවත්වීමට ලගාවිය හැකියමක් ගැන, මට ඇහුම්කන්දෙන යමක් ගැන, සිතමින් මම බලාපොරොත්තු රහිත අවශ්‍යතාවයකින් සිටියෙමි. ... ඔවුහු ඇහුම්කන් දුන්හ, ඔවුහු මා සැනසූහ. ඔවුහු මා සමග හැඳුන, තවද ඔවුහු මා සිඹගත්හ... [තවද] පළමු මාසයේ හුදකලාබවින් ඇතිවූ, දැඩි බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන් හා දොම්නසින් මිදීමටද ඔවුහු මට උපකාරකළහ.’

“තවත් කාන්තාවක් බැහැදැක උගන්වන ගුරුවරියකගෙන් සැබෑ දයාව ලබාගැනීම ගැන ඇයගේ හැඟීම් මෙසේ පැහැදිලිකළාය : ‘මා ඇයගේ වාර්තා පොතේ බැහැදැකීමට සිටි තවත් එක් අයෙක් බව මම

දැනසිටියෙමි, ඇය මා ගැන සැලකිල්ලක් දක්වනු ඇතැයි මම දැනසිටියෙමි”²

මෙම සොහොයුරියන් මෙන්, ලෝකය වටා සිටින බොහෝ පසු-දෙවස්වල ශුද්ධවන්තියන් සභාපති බොයිඩ් කේ. පැකර්, ප්‍රේරිතවරුන් දොලොස්දෙනාගේ ගණපූර්ණයේ සභාපතිවරයාගේ මෙම ප්‍රකාශයේ සත්‍යය ගැන සාක්ෂිදරනු ඇත: “[පවුලක් කොහේ] ගියද, සභාවේ පවුලක් ඔවුන් වෙනුවෙන් බලාසිටින බව දැනගැනීම කෙතරම් සැනසීමක්ද? ඔවුන් පැමිණි දිනයේ සිට, ඔහු පූජකවරයාගේ ගණපූර්ණයකට අයත්ව සිටි අතර, ඇය සහන සම්තියට අයත්ව සිටියාය.”³

- සටහන්
1. නෝමස් එස්. මොන්සන්, “Charity Never Filleth,” *Liabona*, නොවැ. 2010, 124.
 2. *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 119-120.
 3. *Daughters in My Kingdom*, 87.

මේ ගැන සලකාබලන්න
ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ අපගේ ප්‍රේමයේ සහ දයාවේ පරිපූර්ණ ආදර්ශයවන්නේ කෙසේද?

© 2013 Intellectual Reserve, Inc. විසිනි. සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි. අළු පිටු මුද්‍රණයකරන ලදී. ඉංග්‍රීසි අනුමැතිය: 6/12. පරිවර්තන අනුමැතිය 6/12. *Visiting Teaching Message, October 2013* පරිවර්තනයයි. Sinhala. 10670 408