



BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEADQUARTERS

Office of the Metropolitan, St. Thomas Community, Kuttapuzha P. O., Thiruvalla - 689103 Kerala, India.

එඬේර හසුන

2025 ජනවාරි/පෙබරවාරි

මාගේ ආදරණීය සියලුම එඬේරුන් සහ විශ්වාසිකයින්,

අපගේ ස්වාමීන් සහ ගැලවුම්කාරයාණන් වන ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ දයාව, කරුණාව, සහ සාමය ඔබ සමඟ වේවා! ✠

මහා චතාරික සමය, අනාදිමත් කාලයක සිට, අපගේ ශුද්ධ වූ සභාව මගින් අපගේ ආත්මයන් පවිත්‍ර කිරීම සඳහා වෙන් කොට ඇති කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. දෙවියන් වහන්සේ සමඟ අපගේ ඇති එකමුතුකම වඩාත් වැඩි කිරීමටත්, අප අපවම යටහත් පහත් කර ගැනීමටත්, අපගේ ස්වාමීන්ගේ අසීමිත දයාව පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට සහ පාස්කු මංගල්‍යය ඉතා මහිමාන්විතව සැමරීම සඳහාත් අපගේ හදවත් සුදානම් කිරීමට මෙම කාලය අපට උපකාර කරයි.

මෙම ශුද්ධ වූ චාරිකාව ගමන් කිරීමට අප සුදානම් වන අවස්ථාවේ, ඔබගේ ආත්මික පියාණන් ලෙස, මම, මෙම කාලය විශ්වාසවන්තව හා අර්ථවත් ලෙස සැමරීමට ඔබට උපකාරී වන නිශ්චිත මාර්ගෝපදේශ කිහිපයක් කෙරෙහි ඔබගේ දැඩි අවධානය යොමු කරමි:

1. නිරාහාරව සිටීම:

මහා චතාරික සමය තුළදී නිරාහාරව සිටීමේ විනය පවත්වාගෙන යාම පසුතැවිල්ලේ හා ආත්ම දමනයේ ක්‍රියාවකි. අපගේ ස්වාමීන් වන ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ ශුද්ධ වූ මතෙව් ශුභාරංචියේ 4:17 හි මෙසේ පවසා තිබේ:

“පසුතැවී සිත් හරවා ගන්න; ස්වර්ග රාජ්‍යය ආසන්න ය”. පසුතැවීම යනු අපගේ පාප පිළිගැනීම පමණක් නොව, අපගේ මුළු ජීවිතයම දෙවියන් වහන්සේ දෙසට හැරීම තුළින් ඔවුන් වහන්සේගේ කරුණාව, දයාව සහ පවිත්‍ර කිරීම ලබා ගැනීමට අපව විවෘත කිරීමය. එමනිසා, අපි ආහාර වලින් වැළකී සිටීම කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු නොකර - දෙවියන් වහන්සේ හා අප අවට සිටින මනුෂ්‍යන් සමග අපගේ ඇති සම්බන්ධතාවයට බාධා කරන සියල්ලෙන් - එනම්, උඩඟුකම, කෝපය, කැදරකම, තිත්තකම, සහ අපගේ ආත්මයන්ගේ අභ්‍යන්තර කුටි විනාශයට පත් කරන සියල්ලෙන් වැළකී සිටීම කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කරමු.

2. යාවිඤ්ඤාව වැඩි කිරීම:

යාවිඤ්ඤා කිරීම තුළින් දෙවියන් වහන්සේ සමග අපගේ ඇති සම්බන්ධතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

- දිනපතා යාවිඤ්ඤාව: සෑම දිනකම පෞද්ගලික යාවිඤ්ඤාව පුරුද්දක් බවට පත්කර ගන්න.
- ජනවත්දනා යාවිඤ්ඤාව: ඔබගේ දේවස්ථානය මගින් දිනපතා පවත්වනු ලබන දිව්‍ය පූජාවට සහ යාවිඤ්ඤා වලට ක්‍රියාශීලීව සහභාගි වන්න. මන්ද ඒවා තුළින් පරාවර්ථනය සහ නමස්කාරය සඳහා ගැඹුරු අවස්ථාවන් ලබා දෙනු ලබයි.
- ජේසුස් වහන්සේගේ යාවිඤ්ඤාව: හැකි සෑම මොහොතකම ජේසුස් වහන්සේගේ යාවිඤ්ඤාව කිරීමට පුරුදු වන්න: “ස්වාමී වූ ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්ස, දේව පුත්‍රයාණෙනි, පවිකාර මා හට කරුණා කළ මැනව.”

3. දානය:

මහා ව්‍යාධික සමය අවශ්‍යතා ඇති අය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීමට අපට ආරාධනා කරයි. ඒ පිළිබඳව සඳහන් වන අප ස්වාමීන් වහන්සේගේ මෙම වචනය මතකයේ තබා ගන්න:

“සැබැවින් ම මම ඔබට කියමි. මාගේ මේ සහෝදරයන්ගෙන් ඉතා ම සුළු තැනැත්තාට වුව ද ඔබ එසේ කළා නම් එය කළේ මට යැ’ (ශු. මතෙව් 25:40)

අ. ඔබගේ ප්‍රජාවේ සිටින දුප්පත් අයට සහ අවශ්‍යතා ඇති අයට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබගේ ආදායමෙන් සහ සම්පත්වලින් කොටසක් වෙන් කරන්න.

ආ. මිසමේ ක්‍රිකාරකම් සඳහා ඔබගේ කාලය, කුසලතා සහ මූල්‍යමය දායකත්වය ලබා දෙමින් ඔබ ක්‍රියාශීලීව සම්බන්ධ වන්න.

ඇ. දුක් විඳින අයට අනුකම්පාව දක්වන්න, ඔබ කරන සෑම දෙයක් තුළින්ම කරුණාව, සංවේදීභාවය සහ සැනසීම දැනෙන ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන්න.

මතක තබා ගන්න. අපි විසින් කරනු ලබන සෑම යාවිඤ්ඤාවක්, දානමය ක්‍රියාවන් සහ පරීක්ෂාවන්ගෙන් ජය ගැනීමට ගන්නා සෑම උත්සාහක් තුළින්ම අපි නැවත උත්ථාන වීමේ ආලෝකය වෙත ළඟා වනු ඇත.

මහා චතාරිකය යනු හුදෙක් තනි පුද්ගල විනයක් නොව සමූහික උත්සාහයකි. අප එක සභාවක් වන අතර, එකට එක්ව, අපගේ ස්වාමීන් වන ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ ආදර්ශය අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරමු. ඔවුන් වහන්සේ දින හතළිහක් පාඨකරයේ නිරාභාරව සිටිමින්, ස්වයං ප්‍රතිකෂේප කිරීමේ සහ ආධ්‍යාත්මය අලුත් කර ගැනීමේ මාර්ගය අපට පෙන්වා දෙනු ලැබූහ.

ඔබගේ ආත්මය පෝෂණය කිරීමට ශුද්ධ වූ සභාව මගින් ලබා දෙන, දිනපතා කියවනු ලබන ශුද්ධ ලියවිලි පාඨ, ආශීවාදලත් මතකයක් වූ අපගේ ආදරණීය මෝරන් මෝර් ඇතනේසියස් පළමු යොහන් මෙට්‍රොපොලිටන් හිමිපාණන් විසින් ලේඛන ගත කරනු ලැබූ කෘතීන් වැනි සම්පත් භාවිතයට ගැනීමට අමතක නොකරන්න.

මෙම සමය මේ කරුණු වලට උපකාර වන කාලයක් වේවා:

- පුද්ගලික පරාවර්ථනය, ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සහ සබඳතාවයන් සුවපත් කිරීමට.
- තම හෘද සාක්ෂිය අවංකව පරීක්ෂා කර බැලීමට, දෙවියන් වහන්සේ හා අන් අය සමඟ ඔබගේ තිබූ සබඳතාවය පළමු වූ තැන් පිළිබඳව පසුතැවිලි වීමට.
- දෙවියන් වහන්සේගේ කරුණාව තුළින් ඔබගේ ආත්මයේ පවිත්‍රතාවය සොයමින්, නිහතමානීව පාපොච්ඡාරණයේ සක්‍රමේන්තුව පැවැත්වීමට.

- ඔබට වැරදි කළ අයට සමාව දීමට සහ අන් අයගෙන් සමාව ගැනීමට.
- දෙවියන් වහන්සේ සහ අන් අය ඉදිරියේ ඔබවම පහත් කර ගන්නා පිණිස.
- බැඳීම් වල සාමය ඇති කර ගැනීමට සහ
- ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ තුළ එක ශරීරයක් ලෙස ජීවත් වීමට උත්සාහ කිරීම සඳහා.

මෙම උපවාස කාලය තුළදී දෙවියන් වහන්සේගේ කරුණාවෙන් ඔබව ශක්තිමත් කරන පිණිස, ඔබ සැම උදෙසා මම යාවිඤා කරන්නෙමි. ඔවුන් වහන්සේගේ කැමැත්ත වටහා ගැනීමටත්, ඔවුන් වහන්සේගේ ආඥා පිළිපැදීමටත් ඔවුන් වහන්සේගේ දයාව සියලු දෙනා හට ව්‍යාප්ත කිරීමටත් ඔවුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව සහ ප්‍රේමය ඔබට ලැබේවා.

ශුද්ධ වූ ත්‍රිත්වයේ: පියාණන් වහන්සේ, පුත්‍රයාණන් වහන්සේ සහ ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේගේ බහුල දයාව සහ කරුණාවෙන් අපට මඟ පෙන්වන අතර, ඔවුන් වහන්සේගේ සිංහාසනය ඉදිරියේ සියලු ශාන්තුවරයන්ගේ සහ ශුද්ධ වූ දේව මාතාවන්ගේ මැදිහත්වීම් තුළින් දැනුත් සඳහටත් අපට ආරක්‍ෂාව ලැබේවා. - ආමෙන් ✠.

ප්‍රේමය සහ යාවිඤාව සමගින් පිය සෙනෙහසින් ,



මෝරන් මෝර් සාමුවෙල් තියෝපිලස්
මෙට්‍රොපොලිටන් හිමිපාණන්.

දිනය : 2025 පෙබරවාරි මස 11
වෙනි දින

ස්ථානය: ලෝක මූලස්ථානය.

සැ.යු: කරුණාකර මෙය සියලුම ප්‍රාදේශීය භාෂාවන්ට පරිවර්තනය කර විශ්වාසිකයින් දිරිගැන්වීම සඳහා සියලුම දේවස්ථාන වල කියවීමට කටයුතු කරන්න.