

# මගේ ශෝකයෙන්

මම මිඳෙන්හෝ කෙසේද?







# අනන්‍යතාව දේ මට අහිමි කළ ගිම්හානය

ආ ක් දිවා කාලයක මා වෙළඳ මධ්‍යස්ථානයක සිටියදී මගේ දුරකථනය කම්පනය වන්නට විය. මගේ අයියා ස්ටීව්-ගෙන් මට ඇමතුමක් ලැබෙමින් තිබුණි. ඔහු පැවසුවේ වචන හතරක් පමණය. “අම්මා අපව දාලා ගියා”. සැතපුම් 700 ක දුර සිට මගේ සහෝදරයා දුරකථනයෙන් ඉකි බිඳින විට මගේ හදවත රිදුම් දුන්නේය. මට අසරණ බව සහ තනිකම දැනුණේය.

එය විකාර රූපි විය. මා අවට සියල්ල සාමාන්‍ය ලෙස පැවතුණේය. නමුත් අභ්‍යන්තරයෙන් මට හැඟුණේ මා මිය යන බවය. මගේ මව නොමැතිව මම මේ ලෝකයේ කෙසේ හෝ ජීවත් විය යුතු විය.

සති අටකට පසු මට දෙවන දුරකථන ඇමතුම ලැබුණි. ඒ මගේ බාල සොහොයුරා ගෙනි. මගේ පියා ඇල්ෂයිමර් රෝගය සමග වසර හයක් පුරා කළ පොර බැඳීමෙන් පරාජය වූ බව ඔහු පැවසුවේය. මම නිවස බලා මෝටර් රිය ධාවනය කරද්දී මගේ දැසින් කඳුළු ගලා යන්නට විය. ඒ, ‘ගිම්හානයේ අහිමිවීමිය’.

බොහෝ ආකාරයේ අභිමිච්චි කුලීන් ගමන් කිරීමට මම බොහෝ දෙනා හට උපකාර කර ඇත්තෙමි. මම තවම ගමන් කරන මගේ ගමන් මාර්ගයෙහි මා ඉගෙන ගත් කාරණය ඇදහිල්ල තීරණාත්මක බවය. මගේ අභිමිච්චි නිසා මා ලද දරුණු වේදනාවට සාර්ථකව මුහුණ දීමට, වේදනාවෙන් සුව වීමට දෙවියන් වහන්සේ මට උපකාර කරන සේක.

අපි සෑම දෙනෙක්ම යම් මොහොතක ශෝකයට මුහුණ දෙන්නෙමු. ශෝකය හසුරුවන්නේ කොයි ආකාරයටද යන්න හා අපගේ වේදනාවේදී දෙවියන්වහන්සේ උපකාර කරන බව විශ්වාස කළ හැක්කේ මන්දැයි බයිබලය පවසන දෙය මෙම පොත් පිටුව මගින් පැහැදිලි කරයි. *විච්ඡිකෂණ*

.....  
**අභිමිච්චි වලින් වට  
 දැනුණු දැඩි වේදනාවට  
 සාර්ථකව මුහුණ දීමට,  
 වේදනාවෙන් සුවය ලැබීමට  
 දෙවියන්වහන්සේ වට  
 උපකාර කරන සේක.  
 — ටිම් ජැක්සන්**  
 .....

[4] මගේ ශෝකයෙන් මම මිඳෙන්නේ කෙසේද?



# අහිමිවීම් මැදින් ගමන් කිරීම

**බ**න මිතුරන්ගේ හෝ පවුලේ අයගේ හෝ විශේෂවීම් නිසා පොර බදන අය සැමවිටම අසන්නේ : "ජීවිතය යළිත් පෙර තිබූ පරිදි සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වේවිද? වේදනාව කවදා හෝ ඉවත් වී යයිද? මම මෙයින් ගොඩ ඒවිද?" යනුවෙනි.

ශෝකය යනු අපගේ ජීවිතවල අප අත්දකින ඕනෑම අහිමිවීමක් සමග ගනුදෙනු කරන්නාවූ වේදනාකාරී ක්‍රියාවලියකි. ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක ඇතැම් දෑ විනාශ වීමට පුළුවන. සම්බන්ධතා කැඩීයාමට පුළුවන. මනුෂ්‍යයින් මිය යන්නට පුළුවන. අප මනුෂ්‍යයන්ට වඩා සමීප වන විට ඔවුන් අහිමිවූ විට දැනෙන වේදනාවද වැඩි වන්නේය.

ශෝකය අප සෑම දෙනාම අත් දකින නුමුත් ශෝක වන්නේ කෙසේදැයි නිශ්චිත වශයෙන් කීමට කිසිවකු හට නුපුළුවන. එය ඉතා පුද්ගලික දෙයකි. ශෝක වීමේ නියම ක්‍රමයක් නොමැත. නුමුත් විෂය පිළිබඳ මෙම කෙටි හැඳින්වීම ශෝකය ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද යන්න මඳක් වශයෙන් වටහා ගැනීමට ඔබට උපකාර වන අතර, අහිමිවීම හසුරුවන්නේ කෙසේද යන්න හා දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය හා සත්කාරය මත රඳා පවතින්නේ කෙසේද යන්න පිලිබඳව සිතීමට ඔබට උපාකාර කරයි.

.....  
*ශෝකවීම යනු ඩිනෑම  
අහිමිවීමක් ඇපගේ ජීවිතය  
තුළ අත්දකින වේදනාකාරී  
ක්‍රියාවලියකි.*  
.....



# අපේක්ෂා කළ යුතු දේවල්

**වි**යච්ඡිකම අපේක්ෂා කරන්න : තමාගේ ශෝකය පිළිබඳ පොර බැඳීම එක් කිතුණු ලේඛකයකු මෙසේ විග්‍රහ කළේය : ශෝක වීමේදී කිසිවක් තිබූ ස්ථානයේම නොතිබෙන්නේය. ඔබ නොකඩවා වේදනාවෙන් ඉවත් වන නමුත් එය සැමවිටම නැවත මතු වන්නේය. වත්‍රාකාරව ගමන් කරන්නේය. සියලුම නැවත සිදු වන්නේය. මම රටුමට ගමන් කරන්නේද?... මම ඉහළ හෝ පහළ යන්නේද?

ශෝකය මංවුළා කළ හැක. කිසිවකු එකම පිළිවෙලක ශෝකයේ පියවර තුළින් ගමන් නොකරති. තේරුමක් නොමැති ආකාරයට කාරණා සිදුවන විට හෝ අපගේ සිත් වක්‍රයක් සේ කරකැවෙන විට හෝ අපි මවිතයට පත්විය යුතු නොවේ. ශෝකවීමේ ක්‍රියාවලිය අවංක බවින් බොහෝ දුරස්ථව පවතී. එය සංකීර්ණය. ඇතැම් අවස්ථාවන්හි ඔබ උමතු පුද්ගලයෙකු බව හැඟී යාමට පුළුවන. ඔබ උන්මත්තකයෙකු නොවේ. ශෝක වීමට ප්‍රමිති රටාවක් නොමැත.

**මවාපෑමක් නොකරන්න :** යථාර්ථවාදී වන්න. "ශක්තිමත් වීමෙන්" ශෝකයේ වේදනාව මග හැරීමට ගන්නා උත්සාහය එළ රහිතය. එය ඔබ ඇතුළාන්තයෙන් වමාරා කෑමක් පමණක් වන්නේය. ෆ්‍රෙඩ්රික් බ්‍රවුනර් නැමැති පුද්ගලයෙකු ඔහුගේ පිළිනොගැනීම ඔහුගේ පියාගේ සිය දිවි නසා ගැනීම සමග කටයුතු කිරීම නවතන බව ඔහු වටහා ගත්තේය. මරණයේ යථාර්ථයෙන් ඔබව 'සොරකම් කිරීම' යම් ප්‍රමාණයක වේදනාවකින් ඔබව ආරක්ෂා කළ හැකි නමුත් එම හේතුවම ඔබ සිරකර තබන බවට පත්විය හැකි බව ඔහු පැවසුවේය. ඔහු එය මෙසේ විස්තර කරයි. "ඔබගේ වෑයමෙන් දිවි රැකගැනීමට පුළුවන. ඔබගේ වෑයමෙන් ශක්තිය වර්ධනය කරගත හැකිය.

ඔබගේ වැයමෙන් සාර්ථක වීමට පවා පුළුවන. නුමුත් ඔබගේ වැයමින් මනුෂ්‍යයෙකු වීමට ඔබට නොහැකිය. ශෝක නොවීම යනු අප සුවචීම නවතා දැමීමකි.

.....  
**ශෝක නොවීම යනු  
ආප ජීවිත නවතා  
දැමීමකි.**  
.....

ශෝකවන කෙනෙකු තමාට යම් දෙයක් හෝ යම් කෙනෙකු අහිමිවී ඇති යථාර්ථය පිළිගැනීම ඉතා වැදගත්ය. පවතින තත්ත්වය පිළිගන්න. ඔබට කෙනෙකු අහිමි වුවහොත් කිතුණු මිතුරෙකුට හෝ සහායී කෙනෙකු සමග කථා කරන්න. කොටුවී නොසිටින්න. ඔබ බොහෝ සේ ප්‍රේම කරන පුද්ගලයෙකුගේ දේහය දෙස බලා සිටීම ඉතා දුෂ්කර වන්නා සේම එය ශෝකවන බොහෝ දෙනාට අහිමි වීමේ අවසානය පිළිගැනීමට උපකාර වන්නේය. තම ආදරණීයෙකුගේ සිරුර නුදුටු බොහෝ දෙනා පවසන්නේ එය දීර්ඝ භයානක සිහිනයක් පමණක් වන බවය.



# ඔබට දැනෙන දේ පිළිබඳව අවංක වන්න

**බව හැඟෙන දේ හැඟෙන්නට ඉඩ හරින්න :** සත්‍යය වන්නේ ශෝකය, කඩා වැටුණු හැඟීම් සහ ප්‍රතිචාර ගෙන ඒමය. එම ලැයිස්තුවේ අවසානයක් නැත; හිඟැස්සීම, වේදනාව, අවිශ්වාසය, මංමුළාවීම, සම්බන්ධදතා බිඳීයාම, පිළිනොගැනීම, කෝපය, අසාධාරණකම්, බිය, අසරණ බව, තනිකම, ආතතිය හා කනස්සල්ල මෙම ලැයිස්තුවට අන්තර්ගතය. සුවවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වීමට පෙර, අප තුළ රැස්වන හැඟීම් සමුදාය අප විසින් බේරා ගත යුතුය.

උදාහරණයක් ලෙස, කෝපවීම දෙවියන්වහන්සේ කෙරෙහි කෝපවීමද ඇතුළුව අසාමාන්‍යය නොවේ. මෙම කෝපයට හේතුව අපට වරද පැටවීමට කෙනෙකු අවශ්‍ය වීමය. වරද පැටවිය යුත්තේ දෙවියන්වහන්සේට පමණක් බව ඇතැම් අවස්ථාවල අපට පෙනී යන්නේය. අපගේ මිතුරා හෝ අප ආදරය කරන පුද්ගලයා හෝ මරණින් ගළවා ගැනීමට උන්වහන්සේට බලය ඇත්තේය. එය සත්‍යයක් නොවන්නේද?

කඳු නැගීමේදී අනතුරකට ලක්වී මගේ මිතුරකු මිය ගිය අවස්ථාවක මම කෙතරම් කෝපයට පත්වූයේ දැයි මගේ මතකයේ ඇත. මම දෙවියන්වහන්සේට මොර ගැසුවෙමි. උන්වහන්සේට මගේ මිතුරාගේ ජීවිතය උදුරා ගැනීමට කිසිදු හේතුවක් නොවූ බව මට හැඟී ගියේය. එය කුරිරු හා බිය ජනක සිද්ධියක් ලෙස හැඟුණි. නුමුත් දරුණු වේදනාවෙන් උන්වහන්සේට කේන්තියෙන් කෑ ගසන විට පවා අපගේ චිත්ත වේගයන් හැසිර වීමට තරම් උන්වහන්සේ විශාලය. ශක්තිමත්ය. ප්‍රේමණීයය. බයිබලයේ ගීතාවලිය පොත, වේදනාවෙන්

[8] මගේ ශෝකයෙන් මම මිඳෙන්නේ කෙසේද?



පිළිතුරු ඉල්ලා දෙවියන්වහන්සේට මොර ගසන සෙනඟ පිළිබඳ තොරතුරු වලින් පිරී ඇත. මොර ගැසීමෙන් ආරම්භ වූවද අන්‍යයන් සමග හා දෙවියන්වහන්සේ සමග කථා කිරීම, ශෝකවීමේ හා ඔබගේ අදහස් තෝරා බේරා ගැනීමේ වැදගත් අංශයක් වන්නේය. තනිව විඳ දරා ගැනීමට උත්සාහ නොකරන්න.

**ඔබට අහිමි වූ දෑ විස්තර කරන්න.** ඔබට අහිමි වූයේ මොනවාද යන්න දෙවියන්වහන්සේ සහ අන්‍යයන් සමග පැවසීම වැදගත්ය. උපකාර ලබා ගැනීමට මම නිතර මනුෂ්‍ය කණ්ඩායමක් මුණ ගැසෙන්නෙමි.

මගේ අහිමිවීම් සම්බන්ධයෙන් කථා කිරීමට මෙය සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත්වී ඇත. උදෙසේ ආහාර ගන්නා අතර ඔවුන් මගේ අහිමිවීම් සහ වේදනා හා පොරබැඳීම් වලට ඇහුම්කන් දුන් අතර මගේ ශෝකයෙන් ජය ගැනීමට මට බලාපොරොත්තු ඇති කළෝය. මගේ හැඟීම් වලට අවංක වීමට මට ඉඩ හැරියා පමණක් නොව ඔවුන් මාව ඒ සඳහා දිරිමත් කළෝය. එම බෙදා ගැනීමේ සහ අවංකත්වයේ අවස්ථා සුවවීම සඳහා ඉදිරි පියවර විය. අප අන්‍යයන්ගේ උපකාරය සහ ආධාරය ලබා ගැනීමට විවෘතවීම වැදගත්ය. හුදකලාවීම වේදනා තවත් වැඩි කරයි. අප අන්‍යයන් සමග බෙදා ගනිමින් රැක බලා ගැනීමට යටත් විය යුතුය.

හේවායෙකු හා රජෙකු වූ දාවිත්ට ඔහුගේ රාජ්‍යය අහිමිවුවා පමණක් නොව තම පුත්‍රයාද දොහි වූ බව බයිබලය සඳහන් කරයි (2 සාමුවෙල් 15). නමුත් ඔහුගේ ඉතිරි වූ අනුගාමිකයින් ස්වල්ප දෙනාට "උන්වහන්සේ (දෙවියන්වහන්සේ)

.....  
**යුවවීමේ ක්‍රියාවලිය ආවේණික වීමට පෙර, ජ්‍ය තුළ bැරැවෙන හැඟීම් සමුදාය ජ්‍ය විසින් බේරා ගත යුතුය.**  
 .....

ඉදිරියේ නුඹලාගේ සිත් වගුරුවවි. දෙවියන්වහන්සේ අපට රක්ෂස්ථානයක්ය”යි (ගීතාවලිය 62:8) ඔවුන්ව දිරි ගැන්වූයේය. දෙවියන්වහන්සේට කථා කිරීම ඔවුන්ට අහිමිවූ දේ සහ අලුත් සාමාන්‍ය දේ පිළිගැනීමට උපකාර වන බව දැවින් දැන සිටියේය. දෙවියන්වහන්සේ අවංක හා ප්‍රේමණීය බව හා අපට තේරුම් ගැනීමට නොහැකි තරමට උන්වහන්සේ මරණය සහ අහිමිවීම වටහා ගන්නා බව ඔහු දැන සිටියේය. වයස අවුරුදු තිස් ගණනේ මුල් කාලයේ තරුණයෙකු වූ යේසුස්වහන්සේ අති දරුණු හා වේදනාත්මක මරණයක් මීට වසර 2000 කට පෙර වින්ද සේක. ලී කුරුසියක් මත තමන් මරා දමන බව දැන සිටි නුමුත් යේසුස්වහන්සේ මේ ලෝකයට පැමිණීමට තීරණය කළ සේක. දෙවියන්වහන්සේ මරණය සහ අහිමිවීම වටහා ගන්නා සේක.

**ඔබගේ වෛතසික හැඟීම් පිළිබඳව පහසුවෙන් සිටින්න:**

අපගේ ප්‍රශ්න ගැන “කථා කළ යුතු නැතැයි” ඇතැම් අය පවසති. නුමුත් ශෝක විමේදී අපි වඩාත් දැඩි හා ස්වාධීන විය යුතු නොවේ. ඔබගේ ශෝකය අවංකව දෙවියන්වහන්සේට පැවසීමට බිය නොවන්න. උන්වහන්සේ වටහා ගන්නා සේක.

කිතුණුවන් “බලාපොරොත්තුවක් නැත්තාවූ අන් තැනැත්තන් මෙන් ශෝක නොවන” බව 1 තෙසලෝනික 4:13 හි පාවුල් පවසයි. යේසුස්වහන්සේ දින තුනකින් මළවුන්ගෙන් නැගීටී බැවින් ඔවුන් බලාපොරොත්තුවක් ඇතිව ශෝක වෙති. උන්වහන්සේ අලුත් ජීවිතයක්, උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාස කරන ඕනෑම කෙනෙකුට මරණින් පසු අලුත් ජීවිතයක් පොරොන්දු වූ සේක. ඒ අලුත් ජීවිතයේ “මරණය තවත් නොවන්නේය; වැලපීමත්, හැඬීමත්, වේදනාවත් තවත් නොවන්නේය” (එළිදරව් 21:4).

උන්වහන්සේ පොළොවේ ජීවත්වූ කාලයේ උන්වහන්සේ (යේසුස්වහන්සේ) වේදනා ඇත්තාවූ දුක දන්නාවූ මනුෂ්‍යයෙක් වූ සේක (යෙසාය 53:3). යේසුස්වහන්සේගේ සමීප මිතුරෙකු මැරුණු අවස්ථාවක උන්වහන්සේට වේදනාව දැණුනි (යොහාන්

11:32-37). අපගේ ශෝකයේදී අපට දැනෙන වේදනාව ඒ ආකාරයටම උන්වහන්සේ වටහා ගන්නා සේක. නුමුත්, පසුව උන්වහන්සේගේ මරණ දණ්ඩනය ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසුව සොහොන් ගෙයින් පිටතට පැමිණි සේක. දැන් උන්වහන්සේ අප සියළු දෙනා හට එම අනාගතයම ඉදිරිපත් කරන සේක. මරණය තුළින් ගමන් කළාවූ උන්වහන්සේ ඔබගේ අවුල් සහගත හැඟීම් තුළින් ඔබ සමග ගමන් කරන බවට හා උන්වහන්සේට පමණක් සැපයීමට හැකි සහනය දෙන බවට පැවසූ සේක ඔබට යේසුස් කෙරෙහි විශ්වාස කිරීමට පුළුවන.

.....

උන්වහන්සේ අලුත් ජීවිතයක්,  
 උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාස  
 කරන ඩිනෙම කෙනෙකුට  
 වර්ණිත ජය අලුත් ජීවිතයක්  
 නොරෝන්දු වූ සේක.

.....



# ඔබගේ අභිමිච්ඡි සමග ජීවත් වන්න.

**න**ව සාමාන්‍ය දේ පිළිගන්න. අභිමිච්ඡි අපව වෙනස් කරයි. එය මග හැරිය නොහැකිය. ඔබ වෙනස් වන්නේ කෙසේද? එය ඔබ මත රඳා පවතියි. විශේෂ අභිමි චිමක් ඔබගේ ජීවිතය සලකුණු කරන්නක් බවට පත් වන්නේය. ‘හදිසි අනතුරට පෙර’, ‘සට්ටනය වූවාට පසු’ ‘භාවිතයට උචිත ලෙස සැදීමට පෙර’ යන වැකිකඩ අලුත් සාමාන්‍ය තත්ත්වය විස්තර කිරීමට යොදා ගන්නා පොදු ක්‍රමයන්ය.

මගේ පියාගේ අභාවයෙන් මාස සතරකට පසු, මම සවස් වරුව දඩයම් කිරීමට යොදා ගත්තෙමි. එය මමත්, මගේ පියාත් එකට එක්ව කිරීමට ප්‍රිය කළ ක්‍රියාකාරකමකි. මම කැලයේ තනිව වාඩිවී සිටියදී ශෝකයෙන් පිරී ගොස් හඬන්ට පටන් ගත්තෙමි. “මට එය අභිමි වෙන්තයි යන්නේ” මම සිතුවෙමි. “මට සිදුවී ඇත්තේ කුමක්ද?” එවිට මට හැඟී ගියේ “මෙය බෙදාගන්න තාත්තා මෙනත නැහැ. සිටියා නම් සතුටු වේවී” කියාය. එය මගේ අලුත් සාමාන්‍ය තත්ත්වයයි. මම ජීවිතය සමග ඉදිරියට ගමන් කළද අභිමිච්ඡිමේ වේදනාවෙන් ඇත්වී නොමැත. මම අපේක්ෂා නොකරන අවස්ථාවක එය මගේ මතකයට එන්නේය. මට අභිමිච්ඡි අය නැති බව මට කොතරම් දැනෙන්නේදයි එය මට සිහිපත් කරයි. නුමුත් ඔබ නැවත සිනාසුනහොත් ඔබ ඔවුන්ට දෙහි නොවන්නේය. ඔබගේ මිතුරන් සමග කෝපි කෝප්පයක් බී ඔබගේ ජීවිත ගමන යන්න.

**අන්‍යයන්ට උපකාර කිරීමට සූදානම්වී සිටින්න. ශෝකය**

මැදින් ගමන් කරන විට, අන්‍යයන් අහිමිවීම් සමග පොර බදන කල ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට එය අපව සන්නද්ධ කරන්නේය. අපගේ අහිමි වීම් අතර අපට ලැබුණු සහනය, විශ්වාසය යළි සහතික කිරීම හෝ ආධාර හෝ අපට පමණක් නොවේ. අපට එය බෙදා ගැනීමට පුළුවන!

පාවුල් කොරින්ති සභාවට "දයාබර කරුණාවල පියවූද සෑම සැනසිල්ලේ දෙවිවූද අපගේ ස්වාමිවූ යේසුස් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ පියවූ දෙවියන්වහන්සේට ප්‍රශසා වේවා. අපි දෙවියන්වහන්සේගෙන් යම් සැනසිල්ලක් ලැබුවෙමුද ඒ සැනසිල්ල කරණකොට ගෙන කොයි පීඩාවක් නුමුත් විඳින්නන් සනසන්ට අපට පුළුවන් වන පිණිස උන්වහන්සේ අපේ සියලු පීඩාවලදී අපව සනසන සේක (2 කොරින්ති 1:3-4) යයි ලියූ අවස්ථාවේ එය පැහැදිලි කළේය. දෙවියන්වහන්සේ අපට දෙන සැනසිල්ල අප බෙදා ගත යුතුය. අප අන්‍යයන් සොයා යන කල, ඔවුන්ට එය උපකාරයක් වනවා පමණක් නොව අපට අපගේ වේදනා කෙරෙහි කේන්ද්‍ර කොට ගැනීම අවම වන්නේය. කෙනෙකුට සත්කාර කිරීම, සුව වීමට හා ඉදිරියට ගමන් කිරීමට ඇති බලවත් මාර්ගයක් වේ.

.....

**කොයි විඩාවක් නුමුත්  
විඳින ජය සනසන  
විණිස ජපව සියලු  
විඩාවලදී සනසන්නාවූ  
... දෙවියන්වහන්සේට  
ප්‍රශංසා වේවා!  
(2 කොරින්ති 1:3-4)**

.....



# කිසි දිනෙක නැති නොවිය හැක්කේ කුමක්ද?

**අ**පි කිසියම් අවස්ථාවක අහිමිවීමකට මුහුණ දෙන බව ඉහත සඳහන් කළෙමු. නමුත් සදාකාලිකව පවතින යමක් තිබේද? නැති නොවන කිසිවක් තිබේද?

**දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය.** කිතුණුවකු ලෙස වෙන කිසිවක් සදාකාලික නොවන බව මෙම සත්‍යය මට ශෝකය තුළින් යාමේදී උපකාර වී ඇත. දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය පිළිබඳ පැහැදිලි ප්‍රකාශය වන්නේ යේසුස්වහන්සේ මැරී, උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාස කරන්නාවූ සියල්ලන් උදෙසා මරණය පරාජය කිරීමය (රෝම 5:5). කුමණ අහිමිවීමක් අපට ශෝකය ඉතිරි කළද අපට දෙවියන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය තුළ සරණ හා ශක්තිය සොයාගත හැක (ගීතාවලිය 46; රෝම 8:35-39). දෙවියන්වහන්සේ සදාකාලයටම පවතින බැවින් උන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය සදාකාලයටම පවතින්නේය. යේසුස්වහන්සේ මලවුන්ගෙන් නැගිටුණු අවස්ථාවේ මරණය පරාජය කළ බැවින්, අපටද සදාකල් ජීවත්වීමට පුළුවන. නමුත් අපගේ ජීවිත උන්වහන්සේට භාර දිය යුතුය.

**දෙවියන්වහන්සේගේ යළි තහවුරු කිරීමේ අභිමුඛත්වය.** අප වටා මරණය තිබෙන නමුත් අපට වේදනාවට හා අහිමිවීමට තනිව මුහුණ දීමට දැන් සිදු නොවන බව දැනගැනීම තුළින් සැනසිල්ල පැමිණෙන්නේය. අපව සැනසීමට හා යළි තහවුරු කිරීමට දෙවියන්වහන්සේ ආශා වන සේක. ශෝකයට 'පහසු' පිළිතුරක් නැත. නමුත් අපගේ දුක් වේදනා දෙවියන්වහන්සේ බෙදා ගන්නා බව අපට දැන ගැනීමට පුළුවන. උන්වහන්සේ ස්වකීය පුත්‍රයාණන් වන යේසුස්වහන්සේ කුරුසිය මත මිය

[14] මගේ ශෝකයෙන් මම මිඳෙන්නේ කෙසේද?

යන පිණිස අපට දුන්සේක. කෙනෙකු අහිමිවීම යනු කුමක්දැයි උන්වහන්සේ දන්නා සේක. නුමුත් ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ යළි නොමියන පිණිස නැවත නැගිටුණු සේක. ඔබ උන්වහන්සේ විශ්වාස කරන්නේ නම් හා ඔබගේ වේදනා උන්වහන්සේ වෙත රැගෙන එන්නේ නම්, උන්වහන්සේ කිසි දිනෙක ඔබව අත්හරින්නේ හෝ ඔබගෙන් අහස්ව යන්නේ හෝ නැත (රෝම 8:31; හෙබ්‍රේ 13:5).

මාගේ දෙමව්පියන්ගේ මරණින් පසු, උන්වහන්සේ කෙරෙහි අදහා ගන්නා සියලු දෙනාගේ ජීවිත නිමක් නොමැතිව පහසු කළාවූ යේසුස්වහන්සේට මම සමීපව සිටිමි (යොහාන් 11:25-26). ජීවිතය සැබවින්ම කෙතරම් කෙටිද හා මම දෙවියන්වහන්සේ කෙරෙහි කෙතරම් ගැඹුරින් බලාපොරොත්තු තබා ඇද්ද යන්න මම වටහාගෙන සිටිමි. දෙවියන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාස කිරීම සහ සියල්ල කෙරෙහි උන්වහන්සේ මත විශ්වාසය තබා තිබීම පිළිබඳ දැනුම මගේ ජීවිතයේ සිදුවන දෑ පිළිබඳ ඉලක්ක කර ගැනීමට මට උපකාර වේ.

අහිමිවීම් වලින් අපගේ ලෝකයට පහර වදින විට, එයින් යම් යහපතක් පැමිණෙන බව ඇදහිය නොහැකිය. නමුත් “ගෝකවන්නෝ ආශිර්වාද ලද්දෝය. මක්නිසාද ඔව්හු සනසනු ලබන්නෝය” (මතෙව් 5:4) යයි යේසුස්වහන්සේ ගෝලයින්ට ඉගැන්වූ සේක. යේසුස්වහන්සේගේ සැනසිල්ල, ශක්තිය හා නව ජීවිතය සොයන පිණිස අපි ගෝකය උන්වහන්සේ වෙතට ගෙන එන්නෙමු නම්, එයින් යහපත් බලපෑමක් ඇති වේ (මතෙව් 4:23-5:1).

අප දෙවියන්වහන්සේ කෙරෙහි බලාපොරොත්තු තබා ගැනීම උන්වහන්සේ අපේක්ෂා කරන සේක (රෝම 5:2-5). අපට කිසිවක් ඉතිරිවී නැති බව සිතන විට උන්වහන්සේගේ ප්‍රේමය සැමවිටම එළිදරව් වේ. මරණයට අවසාන මාර්ගය වීමට නුපුළුවන. එසේය. නැතිකරනු ලබන්නාවූ අන්තිම සතුරා නම් මරණයය (1 කොරින්ති 15:26). නුමුත් අපගේ බලාපොරොත්තුව වන යේසුස්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ

නැවත නැගිටීමේදී මරණය කුඩුකර දැමූ සේක (15:54-57). අපි උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාස කරමු නම්, මෙම ජීවිතයෙන් පසු අලුත් ජීවිතයක් පිළිබඳ සහතිකයක් තබාගත හැක. මෙම බලාපොරොත්තුව සහ සැනසිල්ල තවත් පීඩා විඳින අයට දානය කිරීමට අපට හැකියාව ලැබෙන්නේය.

අහිමි වීමේ වේදනාව කිසිදාක නැතිවී නොයන්නේය. මෙය ලිවීම මට කළ ලෙස ඇතැම් විට එය අපට පමණ ඉක්මවූ හැඟීමක් ඇති කරන්නේය. නුමුත් අප ශෝක වන සෑම අවස්ථාවකම යේසුස්වහන්සේ මරණය පරාජය කර ඇති බව - අලුත් ජීවිතයක් සෑම දෙනාටම ලබා ගත හැකි බව සිහිපත් කළ හැකිය. තවදුරටත් මරණයට අවසාන ආධිපත්‍යය නොලැබෙන්නේය. එය යේසුස්වහන්සේ සතුය!

## *How can I get through my grief? .. - Sinhala Language*

උපුටාගත් බයිබල් පාඨ: © ශ්‍රී ලංකා බයිබල් සමාගම,  
1995 සංශෝධිත පැරණි අනුවාදය.

Translator : Chrishanthi Perera

Editor : Kanthie Wijeyesekera

@ 2018 Our Daily Bread Ministries, All rights reserved.