



BELIEVERS EASTERN CHURCH

World Headquarters, St Thomas Community
Thiruvalla - 689 103, Kerala, India

SHEPHERD'S LETTER

2026 ජනවාරි - පෙබරවාරි

මාගේ ආදරණීය එඬේරුන් සහ ශුද්ධ වූ සභාවේ සියලුම විශ්වාසනීය දරුවනි,

සැබෑ වූ එකම දෙවියන් වහන්සේ වන, පියාණන් වහන්සේට ද පුත්‍රයාණන් වහන්සේට ද ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේට ද දැනුත් සදහටමත් ප්‍රශංසා වේවා - ආමෙන්. ✠

ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ මූලික හා එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ සිදුවීම් දෙකක් නිරූපණය කරන මහා මංගල්‍යයන් දෙකක් වන නත්තල සහ දෘෂ්ටි මංගල්‍යය අපි මෑතකදී විශ්ව සභාව තුළ සමරුවෙමු. නත්තල මගින් අපගේ ස්වාමීන් වන ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ උපත එනම්, ඔවුන් වහන්සේගේ මාංසවත්වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන අතර, දෘෂ්ටි මංගල්‍යය තුළින් ඔවුන් වහන්සේ ජෝර්දාන් නදියේදී ප්‍රසාද ස්නාපනය ලැබීම සහ දෙවියන් වහන්සේ තමන්ව ත්‍රිත්වය ලෙස හෙළි කිරීමත් ජේසුස් වහන්සේගේ ප්‍රසිද්ධ සේවය ආරම්භ කිරීම කෙරෙහිත් අවධානය යොමු කරයි.

දැන්, අපි මහා චතූර්ත සමය බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්නෙමු.

ජේසුස් වහන්සේ තම සේවය පෘථිවිය තුළ ආරම්භ කිරීමට පෙර දින හතළිහක් නිරාහාරව සිටි බවත්, එම කාලය තුළදී ඔහු නපුරාගේ පරීක්ෂාවන්ට මුහුණ දී ජය ලැබූ බවත් අපි ශුද්ධ වූ බයිබලයේ කියවන්නෙමු.

අපගේ ජීවිතය දෛනිකව අලුත් කිරීම සඳහා, ඔවුන් වහන්සේගේ ජීවිතය සහ ආදර්ශය අනුගමනය කිරීමට තනි තනිව සහ සාමූහිකව කාලය වෙන් කිරීමට ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් ලෙස අපිව කැඳවා ඇත.

මහා චතාරිකය යනු උපවාසය, යාච්ඤාව සහ පසුතැවිලි වීමේ විනය තුළින් අප අපවම යටත් කර ගනිමින් පවිත්‍ර කර ගැනීමට උත්සාහ කරන කාල පරිච්ඡේදයකි. මෙම වසරේ, මහා චතාරික සමය පෙබරවාරි 15 වෙනි දින ආරම්භ වන අතර, අපගේ ස්වාමීන් වන ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ උත්ථානය වන පාස්කු මංගල්‍යය සැමරීමත් සමග අප්‍රේල් මස 05 වෙනි දින අවසන් වේ.

මෙම ශුද්ධ වූ සමය උදෙසා ශුද්ධ වූ සභාව අපට ලබා දී ඇති ආත්මික විනයෙහි කුළුණු තුන වන **උපවාසය, යාච්ඤාව සහ දන්දීම** වැළඳ ගන්නා ලෙස මම ඔබව දිරිමත් කරන්නෙමි.

1. උපවාසය.

ජේසුස් වහන්සේ උපවාස කරමින් සිටි අවස්ථාවේදී, ඔවුන් වහන්සේගේ ශාරීරික කුසගින්න නිවා ගැනීම සඳහා ගල් රොටි බවට පත් කරන ලෙස නපුරා ඔවුන් වහන්සේව පොළඹවන්නට උත්සාහ කළ නමුත්, “මනුෂ්‍යයා ජීවත් වන්නේ ආහාර පමණකින් නොවේ. නමුත් ඔවුන් වහන්සේගේ මුඛින් නික්මෙන සියලු වචන වලින්ය” යනුවෙන් පවසමින් ජේසුස් වහන්සේ එම පරීක්ෂාව ජයගත් සේක. මේ ආකාරයෙන්, පුද්ගලයෙකුගේ ආත්මික අවශ්‍යතා ශාරීරික අවශ්‍යතාවලට වඩා උතුම් බව ජේසුස් වහන්සේ අපට පෙන්වා දුන් සේක. උපවාසය මගින්, අප අනුභව කරන්නේ මොනවාද සහ කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද යන්න පිළිබඳව විනයානුකූල හික්වීමක් අප තුළ ඇති කර ගැනීමටත් - සම්පූර්ණයෙන්ම දෙවියන් වහන්සේ මත යැපීමටත් අපව පුහුණු කරයි. සියල්ල අවසානයේදී, අපට අවශ්‍ය සියලු දේ දෙවියන් වහන්සේ විසින් සපයනු ලබයි.

සැබෑ උපවාසය ආහාරවලින් වැළකී සිටීමට වඩා එහා ගිය දෙයකි.

ශුද්ධ ලියවිල්ලේ සහ සභා පියවරුන් උගන්වන පරිදි, අපගේ කාලය සොරකම් කරන සහ නිහඬව අපව වහල්භාවයට පත් කරන සියලුම පවිකාර පුරුදු වලින් - එනම් නිශ්ඵල කතා, කෝපය, කේලම් කීම, ඊර්ෂ්‍යාව හෝ අපගේ කාලය සොරකම් කරන සහ නිහඬව අපව වහල් භාවයට පත් කරන අවධානය වෙනතකට යොමු කරන නවීන තාක්ෂණය මගින්, එනම් සමාජ මාධ්‍ය අධික ලෙස භාවිත කිරීම, නොනවත්වා අන්තර්ජාලයේ සැරිසැරීම සහ

නිරන්තර විනෝදාස්වාදය සඳහා යොමු වීම වැනි නූතන දේ වලින් වැළකී සිටීමට අප කැඳවා ඇත. මෙම ආශාවන්ට යටත් නොවී ඒවා පාලනය කිරීමට ඉගෙන ගැනීමෙන්, අප තුළ ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ ජීවනය වර්ධනය කර ගැනීමට අපි ඉඩකඩ සලසා ගනිමු.

2. යාවිඤ්ඤාව

යාවිඤ්ඤාවෙන් තොරව උපවාසයේ නිරත වන්නේ නම් එහි ආත්මික වටිනාකමක් නැත. එබැවින් දෙවියන් වහන්සේගේ සමාව සහ කරුණාව අයදීම උදෙසා සියලුම විශ්වාසිකයින් එක්රැස් වන්නට දිරිගන්වමින්, ශුද්ධ වූ සභාව මෙම සමය පුරා දිනපතා සැදෑ යාවිඤ්ඤාවන් පවත්වනු ලබයි.

මීට අමතරව, සභාව අපගේ පෞද්ගලික යාවිඤ්ඤා ජීවිතය උදෙසා ඉතා බලවත් මෙවලමක් ලබා දී තිබේ - එනම්, ජේසුස් වහන්සේගේ යාවිඤ්ඤාව සහ යාවිඤ්ඤා දම්වැලයි. “ස්වාමී වූ ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්ස, දේව පුත්‍රයාණෙනි, පවිකාරයෙකු වන මා හට කරුණා කළ මැනව” යන ජේසුස් වහන්සේගේ යාවිඤ්ඤාව ඔබේ දෛනික ප්‍රාර්ථනා ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්කර ගන්න. සභාවේ ශුද්ධවන්තයන් නොකඩවා යාවිඤ්ඤා කිරීමට ඉගෙන ගනු ලැබුවේ යාවිඤ්ඤා දම්වැල සමග එක්ව භාවිත කරන මෙම යාවිඤ්ඤාව, තුළිනි. (කොලොස්සි 4:2; 1 තෙසලෝනික 5:17)

ජේසුස් වහන්සේගේ යාවිඤ්ඤාව නැවත නැවතත් පවසමින්, අපගේ ඇඟිලි අතරින් යාවිඤ්ඤා දම්වැලේ එක් එක් ගැටය පසු කර යන විට, එම යාවිඤ්ඤාව ක්‍රමයෙන් අපගේ හදවත් තුළට ඇතුළු වී, ඒවා දෙවියන් වහන්සේගේ හදවත සමග වඩාත් භෞදින එක්සත් කරවයි.

3. දන්දීම.

දිළිඳුන් සහ අවශ්‍යතා ඇති අය රැකබලා ගැනීම දෙවියන් වහන්සේගේ දරුවෙකුගේ ජීවිතය තුළ තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. අන් අය කෙරෙහි දක්වන ත්‍යාගශීලීභාවය සහ අනුකම්පාව නොමැතිව, අපගේ උපවාසය සහ යාවිඤ්ඤාව සම්පූර්ණ වන්නේ නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම, දෙවියන් වහන්සේව සතුටු කරන උපවාසය නම් දිළිඳුන්ගේ සහ පීඩිතයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම බව යෙසායා දිවැසිවරයා විසින් උගන්වයි. (යෙසායා 58:7)

මහා වතාරික සමය යනු, අප සතු සම්පත් අන් අය සමග බෙදා ගැනීමටත්, අපගේ කැපවීම අලුත්කර ගැනීමටත් - දැඩි අරමුණකින් යුතුව සහ ක්‍රියාශීලීව සිදු කරමින් එම ගුණයන් වර්ධනය කර ගැනීමටත් ලැබෙන අර්ථාන්විත

කාලයකි. අපගේ ස්වාමීන් වහන්සේ අපට මතක් කර දෙන්නේ, “...මාගේ මේ සහෝදරයන්ගෙන් ඉතා ම සුළු තැනැත්තාට වුව ද ඔබ එසේ කළා නම් එය කළේ මට” යැ යි යනුවෙනි. (මතෙව් 25:40)

එය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රම කිහිපයක්;

1. පවුලක් ලෙස එක්ව සභාවේ පවත්වන සියලුම පුජාවන් වල කොටස්කරුවන් වන්න.

මහා චතාරික සමය යනු ජේසුස් වහන්සේව වඩාත් සමීපව අනුගමනය කිරීම සඳහා අප සභාවක් ලෙස එක්ව ගමන් කරන චාරිකාවකි. පුද්ගලිකව උපවාසයට සහ යාවිඤාටට කැපවන අතරම, පවුලක් ලෙස සහ පුජාවක් ලෙස ද එසේ කිරීමට අපව කැඳවා ඇත. එබැවින්, මෙම සමය පුරා පැවැත්වෙන දිනපතා සන්ධ්‍යා පුජාවන් සඳහා පවුලේ සියලු දෙනා සමග විශ්වාසවන්තව එක්රැස් වීම වැදගත් කරුණකි.

2. සමගිසන්දානයෙන් යුතුව ආරම්භ කරන්න.

ජේසුස් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. “ඔබ නැගීමට යාවිඤා කරන විට කිසිවෙකුට විරුද්ධව කිසිවක් ඇත්නම් කමා කරන්න. එසේ කළ යුත්තේ ස්වර්ගයෙහි වැඩ වසන පියාණන් වහන්සේත් ඔබේ වැරදි වලට කමා කරන පිණිසය.” (ශු. මාක් 11:25) අන් අය කෙරෙහි වෛරයෙන්, සතුරුකමෙන් හෝ අමනාපයෙන් පිරුණු හදවත් ඇතිව අපට දෙවියන් වහන්සේට සමීප විය නොහැක. මේ හේතුව නිසා, සභාව මහා චතාරික සමය ආරම්භ කරන්නේ සමගිසන්දාන වීමේ මෙහෙය පවත්වමිනි. අප මෙම දිව්‍ය පුජාවට සහභාගි වීම අත්‍යාවශ්‍ය දෙයකි. අපට වැරදි කළ අයට අපි සමාව දෙමු. අප අතින් රිදුම් ලැබූ අයගෙන් සමාව අයදීමු. අපවම නිහතමානී කරගනිමු. බෙදීම් ඇති තැන සාමය ඇති කරමු. ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ තුළ එකම ශරීරයක් ලෙස ජීවත් වීමට උත්සාහ කරමු.

3. පසුතැවිලි වීම සහ පාපොච්චාරණය තුළ දිගටම රැඳී සිටින්න.

මෙම කාලය තුළ ඔබ දෙවියන් වහන්සේට සමීප වන විට, ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේ අපගේ බොහෝ පව් - එනම් අපගේ අසාර්ථකත්වයන් සහ අඩුපාඩු- අපට අවබෝධ කර දෙනු ඇත. අධෛර්යය නොවන්න. අවංකව ඒවා පාපොච්චාරණය කරන්න. නිහතමානීව පසුතැවිලි වන්න, දෙවියන් වහන්සේගේ කරුණාව අයදින්න. ඇතැම් පරීක්ෂාවන් සමග ඔබ නැවත නැවතත් අරගල කරන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳව හදවතින් නොකලකිරෙන්න. ඔබේ

පූජකතුමා හෝ ඔබ විශ්වාස කරන අයෙකු හට පාපොච්චාරණය කර විවාකව කතා කරන්න: පාපොච්චාරණය නම් වූ සක්‍රමේන්තුව තුළින් සමාදානය ඇති කරගෙන, ඔබේ ආත්මය සඳහා පවිත්‍ර වීම සහ සුවය ලබා ගන්න.

මෙම මහා චතාරික කාලයේදී ඔබට සහාය වීම සඳහා දිනපතා ශුද්ධ ලියවිලි කියවීම්, දිනපතා මෙනෙහි කිරීම් සහ ඔබේ පුද්ගලික සහ පවුලේ යාවිඤ්ඤාවන් සහ දිනපතා යාවිඤ්ඤා මෙහෙයන් වැනි ආත්මික සම්පත් වලින් අපගේ සහාය පොහොසත්ය. මෙම මහා චතාරික සමය ඔබටත් ඔබේ මිසමටත් සැබවින්ම අර්ථාන්විත වන පිණිස මෙම සම්පත්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගන්න.

මාගේ ආදරණීය දරුවෙහි, මෙම ශුද්ධ වූ උපවාසය පවත්වනා වූ කාලය පුරා දෙවියන් වහන්සේගේ වරප්‍රසාදය තුළින් ඔබව ශක්තිමත් කරන ලෙස මම ඔබ සැම වෙනුවෙන් යාවිඤ්ඤා කරන්නෙමි. ඔවුන් වහන්සේගේ කැමැත්ත හඳුනා ගැනීමට ප්‍රඥාවත්, ඔවුන් වහන්සේගේ පනත් අනුගමනය කිරීමට ශක්තියත්, ඔවුන් වහන්සේගේ ප්‍රේමය සියල්ලත් වෙත පතුරුවාලීමට කරුණාවත්, ඔවුන් වහන්සේ ඔබට ලබා දෙන සේකවා. ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ තුළ ඔබගේ ආත්මික පියාණන් ලෙස මම ද මෙම ශුද්ධ වූ සමය තුළ ඔබ සමග ගමන් කරමි. අපි සැවොම එක්ව අපගේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආශීර්වාද හදවතින්ම සොයමු.

ශුද්ධ වූ ත්‍රිත්වය වන; පියාණන් වහන්සේගේත්, පුත්‍රයාණන් වහන්සේගේත්, ශුද්ධාත්මයාණන් වහන්සේගේත් අපිරිමිත අනුග්‍රහය සහ කරුණාව කරණකොටගෙන අපට මඟ පෙන්වන සේකවා. සියලුම ශාන්තවරයන්ගේ සහ ශුද්ධ වූ නිඔටොකොස් මාතාවන්ගේ අඛණ්ඩ මැදිහත්වීම සහ සහභාගිත්වය තුළින් දෙවියන් වහන්සේගේ සිංහාසනය ඉදිරියේ අපට ආරක්‍ෂාව ලැබේවා - ආමෙන්. †

පිතෘ ප්‍රේමය සහ යාවිඤ්ඤාව සමගින්,



දිනය : 2026 ජනවාරි මස 21 වෙනි දින

† මෝරන් මෝර් සාමුවෙල් තියෝපිලස් මෙට්‍රොපොලිටන්

ස්ථානය: ලෝක සහා මූලස්ථානය.

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