WWW.ASKNETWORK.NET

Sinhala

නිරාහාරව සිටීමින් ඉල්ලා සිටීම

ඔබ යාච්ඤා කරන කල ... ඔබ උපවාස කරන කල... **මතෙව් 6:5,16**

යේසුස්වහන්සේ යාච්ඤාව සහ නිරාහාරව සිටීම එකිනෙකට සම්බන්ධ විශයන් ලෙස උගන්වන සේක. සමහර අවස්ථාවල දේව වචනයේ ඒවා ඒකාබද්ධ ක්‍රියාකාරකම් ලෙස පවා විස්තර කරයි. (**උදා: මතෙව් 17:21, ක්‍රියා 14:23**). ASK Network හි අපි ස්වාමින්වහන්සේ මඟපෙන්වන ආකාරයට නිරාහාරව ඉල්ලා සිටිනවා. අපි උන්වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටින ඔනෑම දෙයක් ලැබෙන්නේ අපි උන්වහන්සේගේ ආඥා වලට කීකරු වන නිසාත් උන්වහන්සේට ප්‍රියමනාප දේ කරන නිසාත්ය.
1 යොහාන් 3:22

ආහාර සහ පාන උපවාස කිරීම තුළින් අපගේ මනුෂ්‍යත්වය ගැන ඉක්මණින් මතක් කරයි. එමනිසා, අපට දෙවියන්වහන්සේගේ කෙරෙහි යොමු වීමට එය උපකාරී වෙයි. ජලය නොමැතිව ශරීරය දින තුනකට වඩා හෝ ආහාර නොමැතිව දින හතළිහකට වඩා ගත නොකළ යුතු බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව දන්නා කරුණකි. බයිබලීය උපවාස වල සාමාන්‍ය සීමාවන් මේවාය.

Pඑළියා සහ මෝසෙස් විසින් ජලය සහ ආහාර නැතිව දින සතලිහේ උපවාස කරනු ලැබුවා; මොසෙස් දෙවරක්.සිත්ගන්නා කරුණ නම්, එළියා සහ මෝසෙස් අන්වෙසක්වීමේ කන්දේ යේසුස්වහන්සේ සමඟ පෙනී සිටියේ ව්‍යවස්ථාව සහ අනාගතවක්තෘවරුන් නියෝජනය කරමිනි.

මෙහිදී අපි ප්‍රධාන වශයෙන් බලන්නේ ආහාර හෝ සමහර විට පාන වර්ග වලින් වැළකී සිටින ආගමික පිළිවෙත දෙස වුවත්, දෙවියන්වහන්සේ **යෙසායා 58** ලෙස අපගෙන් ඔනෑම වර්ගයේ උපවාසයක් ඉල්ලා සිටිය හැකිය. එහිදී උන්වහන්සේ ඉල්ලා සිටියේ විවිධ පාපිෂ්ඨ හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම තුළින් අයුක්තියේ බලපෑම් බිඳින පිණිසය.

සභාව, ප්‍රජාව සහ සියළු දේශයන් වෙනුවෙන් ඉල්ලා සිටීමේදී උපවාසයට හේතු:

යටහත් පහත් වන පිණිස මා උපවාස කිරීම තුළින් මාගේ ආත්මය යටහත් කළෙමි. **ගීතාවලිය 69:10** අපගේ දෙවියන්වහන්සේ ඉදිරිපිට යටහත් පහත් වන පිණිස... මම උපවාසයක් ප්‍රකාශ කළෙමි. **එස්රා 8:21**

ශුද්ධ වන පිණිස ඔවුන් නැඟිට ඔවුන්ගේ පාප ප්‍රකාශ කළෝය. **නෙහෙමියා 9:1-3** එවිට ඔබේ ධර්මිෂ්ඨකම ඔබ ඉදිරියෙන් යන්නේය. **යෙසායා 58:8**

ඇසෙනු ලැබීමට අපි ඒ ගැන දෙවියන් වහන්සේට කන්නලව් කළෙමු, එවිට උන් වහන්සේ අපගේ යාච්ඤාවට පිළිතුරු දුන් සේක. **එස්රා 8:23** ඔවුන් උපවාසයක් කාශ කළ අතර, ඔවුන් සියල්ලෝම... ඔවුන් කළ දේ සහ ඔවුන් ඔවුන්ගේ නපුරු මාර්ගවලින් හැරුණු ආකාරය දෙවියන් වහන්සේ දුටු විට, ඔහු අනුකම්පා කළ අතර ඔහු තර්ජනය කළ විනාශය ඔවුන් මතට ගෙනාවේ නැත. **යෝනා 3:5,10**

අසනු ලබන පිණිස එවිට මම, නිරාහාර ව, ගෝණි රෙදි හැඳ, අළු තවරාගෙන, යාච්ඤාවෙනුත්, කන්නලව්වෙනුත් දෙවි ස්වාමීන් වහන්සේ යදින පිණිස මාගේ මුහුණ උන් වහන්සේ දෙසට හැරෙව්වෙමි....."මා පිටතට ආවේ, නුඹට තේරුම් ගැනීමේ තියුණු නුවණදෙන පිණිසය." **දානියෙල් 9:3,22**

ඔබ උපවාස කරන්නට පෙර:

උපවාසයේ ආත්මික අරමුණ පිළිබඳ පැහැදිලි වන්න.

කෙතරම් කාලයක්ද යන්න ස්වාමින්වහන්සේගෙන් අසා සිටින්න (හිරු බැස යාමේ සිට හිරු බැස යාම දක්වා, දින එකක්, තුනක්, දහයක්, විසිඑකක් සහ සතලිසක් යන සියල්ල දේව වචනයේ සඳහන් කර ඇත.) එය දීර්ඝ උපවාසයක් වන්නේ නම් ප්‍රවේශමෙන් සහ යාච්ඤාවෙන් සූදානම් වෙමින් බුද්ධිමත් ලෙස උපවාසයෙන් ඉවතට එන්න.

කුමන ආකාරයේ උපවාසයක්ද යන්න පිළිබඳ යාච්ඤා කරන්න (සම්පූර්ණ, ආහාර, අර්ධ හෝ වෙනත්).

ඔබගේ චේතනාව පිරිසිදු කර ඔබගේ හදවත යටත් පහත් කරන ලෙසට ස්වාමින්වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

මෙය අන් අය සමඟ ප්‍රසිද්ධ උපවාසයක්ද (**සෙකරියා 7:5**) හෝ පුද්ගලික (**ක්‍රියා 13:2**) ද යන්න තීරණය කරන්න

ඔබ ගණන් දෙන්නට කෙනෙක් පත් කරගන්න.

ඔබට යම් වෛද්‍ය ගැටළු ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න.

උපවාස ක්‍රම

සම්පූර්ණ උපවාස: එස්තර් ආහාර හෝ ජලය නොමැතිව දින තුනක උපවාසයක් පැවැත්වූවාය. (සාමාන්‍ය වශයෙන් ශරීරයකට දැරිය හැකි උපරිමය). මා උදෙසා ඔවුන් සමඟ දවස් තුනක් රෑ දවල් නොකා නොබී නිරාහාරව සිටින්න. මමත් මාගේ වැඩකාරියොත් එසේම නිරාහාරව ඉන්නෙමුව **එස්තර් 4:16** එස්තර්ට ලැබුණු ප්‍රතිඵලය නම් මුළු සෙනඟකට ම ගැළවීමය. පාවුල් ද දින තුනක සම්පූර්ණ උපවාසයක් කළේය. දින තුනකට ඔහු අන්ධව, කිසිවක් නොකා නොබී සිටියේය. **ක්‍රියා 9:9** මෙය සේවයට සූදානම් වීමක් විය.

ආහාර වලින් පමණක් වැළකී සිටීම: උපවාසය සම්බන්ධයෙන් බයිබලීය සටහන් බොහොමයකින් තේරුම් යන්නේ මෙයයි. උදා: **එස්රා 9:5, 10:6,** නිනිවේ ජනතාව - **යෝනා 3:5-9,** අන්නා - **ලූක් 2:37,** අන්තියෝකියේ සභාව - **ක්‍රියා 13:2-3** යනාදිය

අර්ධ උපවාසය: මෙය දිනපතා ජීවිතයට බලපෑමක් ඇති කිරීමට අවශ්‍ය නොවන බැවින් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් උපවාස ක්‍රමයක් විය හැකිය. දානියෙල් සති තුනකට අර්ධ උපවාසයක් පැවැත්වූයේය: ඒ සති තුනම පසුවන තුරු මා රස ආහාර කෑවේවත්, මස් හෝ මුදික පානය හෝ මාගේ කටට ගත්තේවත්, තෙල් ගාගත්තේවත් නැත. **දානියෙල් 10:3**

උන්වහන්සේ අපටප්‍රේම කරනසේක; සියයාගික රුධිරයෙන් අප පවින් මිදූ සේක. තම පියාණන් වන දෙවියන්වහන්සේට සේවය කරන පිණිස උන්වහන්සේ අප රාජකීය පූජක වංශයක් කළ සේක.ඒ තැනැන්වහන්සේට, මහිමය ද බලපරාක්‍රමය ද සදහට ම වේවා! ආමෙන්.

එළිදරව් 1:5-6