අභිවෘද්ධි ආලේපය හා අපේ ජීවිතය (අවසාන සාරංශ පාඩම)

A. අප ජීවිතය, සතුට හා දේව කැමැත්ත

අපි ජීවත් වෙද්දී අපට කාරණා දෙකක් දැනෙනවා. සතුට හා බය. බය තුන් ආකාරයකට අපට දැනගන්න ලැබෙනවා. මගේ බඩ රිදෙනවා. දෙස්තර කියයිද මගේ බඩේ පිළිකාවක් කියලා. ඉතින් අපි එහෙම හිතාගෙන බය වෙනවා. මම මගේ ශරීරය ගැන බය වෙනවා.

මම මගේ යාලුවාව තරහ කරගත්තා. ඒ තරහකාරයා මට අංචියක් අදියිද? මම බය වෙනවා. මම අනිත් කෙනාගෙන් මගේ සන්තෝෂයට බාධා ඇති වන දෙයක් ගැන බය වෙනවා.

මම පාරේ යනවා. වාහනයක් මාව යට කරගෙන යනවා. මම ආබාධිතයෙක් වෙනවා. නැත්නම් මම පාරේ ඇවිද යන විට සර්පයෙක් දෂ්ඨ කරනවා. මම මේ ජාතියටත් බය වෙනවා.

ඉතින් අපි ජීවත් වෙද්දී මේ බය තුන් ආකාරයකට අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. මම කොහොමද මගේ ආගම තුළින් මේ බයවල් නැති කර ගන්නේ?

සතුට

දේව මැවීම තුළ අපි ආදි මව්පියවරු පව් කළා. ඉතින් අපට මේ කියන බයවල් දැනෙන්න ගත්තා. ජේසු තුමා ඇවිත් මේ බයවල් නැති කරගෙන අපට සතුට ලබන විදිය කියා දුන්නා.

ඉතින් මම මගේ ශරීරය ගැන බය නොවෙන්න නම් දෙවියන් වහන්සේ අපිට දී තිබෙන මේ ශරීරය හොඳට ව්‍යායාම් කර ආරක්ෂා කර ගන්න ඕනා. කෑම සඳහා ජීවත් වෙනවා වෙනුවට, ජීවත් වීම සඳහා කෑම ගන්න අපි පුරුදු විය යුතුයි. හුඟක් පූජක තුමන්ලා ඒ වගේ නෑ නේද?

අපිට අනිත් මනුෂ්‍යයන්ගෙන් කරදර වෙන්න පුළුවන්. ඒ බය නැති කරගන්න නම් අනිත් අයට ඒ අයගේ වැරදිවලට අපි සමාව දෙන්න ඕන, ඒ වගේම තමාගේ වැරදිවලට දෙව්පියාගෙන් ඉතා ඉක්මනින්ම සිතින් හෝ සමාව ගන්න ඕනා(නැවත ඒ වැරදි නොකරනවායි කියලා පොරොන්දු වෙලා). ජේසු තුමා කුරුසියේදි දකුණු පස හොරාගේ පව් තත්පරයයෙන් කමා කළා. එය තමයි අපේ ආගමේ සාරංශය. අපේ පව් අපේ මනස්තාපනය තුළින් තත්පරයකින් නැති කරගත හැකිය. පින් කියලා තව දේවල් කරන්න ඕනේ නෑ. එතකොට අපිට තේරුම් යනවා අපේ නිදහස් කැමැත්ත දෙවියන්ගේ කැමැත්තට යට කරන විත්තිය. එතකොට අනිත් අයගෙන් වෙන කරදර ගැන අපිට බයක් වෙන්න ඕනේ නෑ.

ඒ වගේම තමයි අප ජීවත් වෙද්දී අමනුෂ්‍ය බලවේග අපට හොඳට දැකිය හැකියි. විශේෂයෙන් ලංකාවේ අප දකිනවා පොල් ගෙඩි කරකවනවා, කොන්ත කරකවනවා. ඒවායින් අමනුෂ්‍ය බලවේග යුරෝපයට වඩා මෙහි අපට දැකගත හැකිය. ඉතින් අපි බය වෙනවා අපිටත් හදි හූනියම් කරලද දන්නේ නෑ කියලා. එහෙම හිතලා තවත් අමනුෂ්‍ය බලවේග කරා අපි ඇදිලා යනවා. අපේ බය හොඳටම වැඩි වෙනවා.

ඉතින් අපේ ආගමෙන් මේවායින් මිදී හොඳ විනෝදයෙන් ජීවිතය ගෙවන්න අපට ක්‍රම කියා දෙනවා. නමුත් අපේ සමහර ඇත්තන්ගේ ක්‍රියා තුළින් අපිට නොදැන අපේ ආගමට පටහැනි දේවලුත් වෙනවා. දේව මෑණියන් කිව්වා වගේ පුදුම පදක්කම බොරලික්කම කරේ දාගෙන හැමදම ජපමාලය කියා, හොඳ අරමුණු තුළ ජීවත් වුනොත් මේ බය අපෙන් නිකම්ම අයින් වෙනවා. අමනුෂ්‍ය බලවේග වලින් අපි කිසිම කරදරයක් නැතුව මිදෙනවා. බලන්න අද අපේ සමහර වැඩිමහල් අභිවෘද්ධි ආලේපය ලබා ගත් අයද මේ අමනුෂ්‍ය බලවේගවලට යටවෙලා තිබෙන හැටි. ඒ ගොල්ලන්ගේ බය වැඩි වෙලා නින්ද යාම අඩු වෙලා, ජීවිතයේ අසන්තෝෂය වැඩි වෙලා නේද? අපිත් එහෙම වෙයිද? ඌරු තෙල් ගෙදර තියා ගන්න ඕනේ නෑ අනිත් අයගේ හදි හූනියම් වලින් ගැලවෙන්න. ස්වාමි කෙනෙක් ගෙදරට ගෙනල්ලා ජපමාලය කරකවන්න ඕනේ නෑ.

අපි අපේ නිදහස් කැමැත්ත දෙවියන්ගේ කැමැත්තට යටත් වුණාම ඔය බයවල් අර පාරේ යද්දී වෙන දේවල් සත්තුන්ගෙන් වෙන හානිය නැතිව යනවා මොකද මම වැඩ කරන්නේ දෙවියන්ට වන්දනාවෙන් එතුමාගේ උපදෙස් අනුව නිසා කතෝලික සභාවෙන් අර කාර් එකේ ටයර් 4න් මේ දේව කැමැත්ත දැනගන්න අපට සංවේදී වෙන්න උගන්වනවා දේවමැණියෝ සාන්තුවරයන් අපේ ජිවිතයේ මේ භය අපිට අපි නොදැනුවත්ම ප්‍රායෝගිකව නැති කරගන්න උදව් වෙනවා

ඉතින් මේ අභිවෘද්ධි ආලේපනය තුළින් අපි අපේ ආගමේ වැඩිහිටියෙක් වී මොකක්ද තමුන්ගේ ජිවිතය සතුටින් ගෙනයන්න තමුන් මේ ලෝකයට එවු දෙව්පියාගේ තීර්ණය කියළ අවබෝධ වෙන්න ගන්නවා ඒ අවබෝධය තුළ තමුන්ට මේ ජිවිතයෙක් සන්තෝෂයෙන් ගත කරන්න පුලුවන් වෙනවා.

B. අප ඉගෙන ගත්තු මූලික දේවල්

අප අභිවෘද්ධි ආලේපනය තුලින් ප්‍රධාන කොට දැනගත යුතු කරුණු;

1. **දෙවියන්ට වන්දනා කිරීම**
   අපව මේ ලෝකයට එව්වේ දෙවියන් වහන්සේගේ තීරණයෙන්,දෙමව්පියන්ගේ කැමැත්තෙන්.ඉතින් අපි දෙවියන්ට වන්දනා කරමු.මව්පියන්ට,වැඩිහිටියන්ට ගුරුවරුන්ට ගරු කරමු.
   ජීවත්වන්නේ සන්තෝෂයට…….
2. **දෙවියන් වහන්සේ කියන්නේ,ඕනෑම දෙයක් ඕනෑම වෙලාවක කරන්න පුලුවන් කෙනෙකුටයි.**
   ඉතින් අපේ තාත්තා (දෙවියන් වහන්සේ) සන්තෝෂයේ උල්පතයි. දෙවියන් වහන්සේ අපේ තාත්තා නම්, අපිට මේ ජීවිතය දෙවියන් වහන්සේ දීලා තියෙන්නේ සන්තෝෂයෙන් ඉන්නයි.
   ඉතින් අපි ජීවත් වන්නේ සන්තෝෂය සඳහායි. දුකට නෙමෙයි.
3. **අපේ ආගමෙන් සැහැල්ලු ජීවිතය කරා.**
   තමුන් ජීවත් වෙද්දී අපිට වරදිනවා, අපි අතින් වැරදි වෙනවා. ඉතින් ඒ වැරුද්ද හරිගස්සගෙන සන්තෝෂයෙන් ජීවත්වන්න පුළුවන් ප්‍රායෝගික, කෙටි මාර්ගය අපේ ආගමේ බොහොම සරලව කියා දෙනවා. එතකොට අපිට සැහැල්ලුවෙන් ජිවිතය ගෙන යාහැකිය.
4. **මා හා මගේ පරිසරය**

- මා සමග තවත් මිනිසුන්, ඒ එක්කම සත්තු හා ගස් කොළන් ජීවත් වෙනවා. ඒත් මම අනිත් සත්තු හා ගස් කොළන් වලට වඩා උසස්. මිනිස්සුන්ට වැඩක් අරමුණක් සඳහා කළ හැකිය. නමුත් සත්තු, ගස් කොළන් වලට එහෙම අරමුණක් සඳහා වැඩක් කරන්න බෑ. මට හොඳ නරක කියන එක ඉතා ලේසියෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. සත්තු, ගස් කොළන් වලට එහෙම බෑ. මට හිනාවෙන්න, අඬන්න නිදහස් කැමැත්තක් තිබෙනවා. සත්තු, ගස් කොළන් වලට එහෙම නෑ. ගස් කොළන්, සත්තු කෑම දැක්කොත් පොර කනවා. මිනිස්සු කෑම ආදරයෙන් බෙදාගෙන කනවා. ඉතින් මගේ පරිසරය දියුණු කර, මගේ සන්තෝෂය ලබන්න මගේ අරමුණු හොඳ විය යුතුයි. මේ ජීවිතයේදී මට සතෙක් වෙන්න පුළුවන් මගේ අරමුණු හා ක්‍රියාවන් තුළ හැබැයි සතෙකුට මේ ජීවිතයේදී මිනිසෙක් වෙන්න බෑ.

5. **මා හා මගේ අරමුණු**
   අරමුණක් නැතුව වැඩ කරන මිනිසා සතෙක්, පහත් අරමුණු සඳහා වැඩ කරන මිනිසා තිරිසනෙකි. ජීවත් වෙද්දී අපට අරමුණු තිබෙනවා. ඉතින් අපි ඒ අරමුණ හොඳද නරකද කියලා සසඳන්න ඕනා. මට හිතෙන විදියට නම් නොවේ. මට හිතෙන විධියට හොඳයි කියලා කියන දේවල් කරන්න ගියොත් මම නොදැනුවත්වම කොට උඩ යනවා. අපේ ආගමේ මූලධර්ම වලට අනුව මගේ අරමුණු හොඳද කියලා බලන්නම ඕන.
6. **මගේ ආගමෙන් අරමුණු හොඳද කියලා දන්නේ කොහොමද?**
   අපේ ආගමේ ප්‍රායෝගිකව අරමුණු හොඳද කියලා බලන්න. හොඳ අරමුණු තුළින් හොඳ ක්‍රියා කරන්න අපිට බොහොම සරල කාරණා ප්‍රායෝගිකව කරන්න කියා දෙනවා.
   I. අපේ විශ්වාසය
   II. අපි කොහොමද දෙවියන්ට වන්දනා කරන්නේ
   III. අපි කොහොමද ජීවත්වන්නේ
   IV. අප කොහොමද අපේ තාත්තා සමග (දෙවියන් සමග) සම්බන්ධ වෙන්නේ
   V. අප කොහොමද සමාව දෙන්නේ, සමාව ගන්නේ
   VI. අප කොහොමද අපේ හැකියාවන් නවීන තාක්ෂණය තුළින් වැඩි දියුණු කර ගන්නේ
   කියලා අපේ ආගමෙන් අපි සරලව ඉගෙනගෙන ජීවිතයෙ සන්තෝෂය අත්දකින්න පුරුදු වෙනවා.
7. **මගේ හොඳ අරමුණු තුළින් හොඳ ක්‍රියා කරන්න, අපේ ආගමේ කළ යුතු දැනගත යුතු ප්‍රධාන දේවල්.**
   a. කටපාඩමෙන් දැනගෙන හැමදම ඒ යාච්ඤාව කියද්දී මොනවද ඒකෙන් ගම්‍ය වෙන්නෙ කියලා භාවනා කරන්න ඕන. විශ්වාස ලක්ෂණය, පරමණ්ඩලය
   b. අප ජීවත් වෙද්දී අප කරන හැම ක්‍රියාවක් මොකක් හරි අරමුණක් සඳහා කරනවා. ඉතින් අපේ ක්‍රියා අපිට කියා දීලා තිබෙන දස පණතට අනුකුල වෙන්න ඕන.
   c. අපේ අතින් වුන වැරදි ක්‍රියා, වැරදි අරමුණු ඉක්මනින්ම දේව තාත්තාට කියලා සමාවගන්න ඕන. නැවත ඒවා කරන්න එපා. පූජාප්‍රසාදිතුමෙකු හරහා පාපොච්චාරණය කරගන්න බලන්න. නමුත් ඒවෙනකන් ඉන්න එපා හිතින් දෙවියන්ගෙන් සමාව ගන්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ. ඒවගේම තමුන්ට හිතෙනවා අනිත් කෙනා තමුන්ට වරදක් කරනවා කියලා. තමුන් සමාව දෙන්න පුරුදු වෙන්නත් ඕනේ. ඕනෑම ආගමක තිබෙන සංකීර්ණ කර්තව්‍ය මේකයි. අපේ ආගමේ මෙය බොහෝ සරල හැබැයි ලංකාවේ (අපේ කතෝලිකයන්) ප්‍රයෝගිකව කරන්න කොහොමවත් අපි පුරුදු වෙලා නැති ක්‍රියාවක්.

d. ප්‍රසාද ස්නාපනය තුළින් අප විශ්වාස කරනවා දෙවියන්ට අපේ පව් සේදිය හැකියි කියලා. ඉතින් ප්‍රසාද ස්නාපනය අපේ ආගමේ වැදගත් චාරිත්‍රයක්. ප්‍රසාද ස්නාපනය ලබපු අයට තමුන්ට සන්තෝෂයෙන් ඉන්න නම් ඒ කියන්නේ තමුන් කරපු පව් හිතින් හරි (දෙවියන්ට කියලා) හෝදල අරින්න ඕන, ප්‍රසාද ස්නාපනය ලබපු කෙනෙක් සාස්තර, පොරොන්දම්, හොඳම වෙලාවන් යනාදි දේ බලන්න යන්න ගියොත් ප්‍රසාද ස්නාපනය තුළින් අපි පොරොන්දු වෙලා තියෙන දෙවියන්ට පමණක් වන්දනා කරන්න කියන එක අපි කඩ කරනවා. දෙවියන් තුළ අපි ජීවත්වෙන ක්‍රමය අපි සාස්තරකාරයා තුළ ජීවත්වෙන්න ගන්නවා. දෙවියන්ට ගරු කරනවා. සාස්තරකාරයාට වන්දනා කරනවා. එහෙම කළොත් අපි කොට උඩ යන්නේ. එහෙම උනානම් දැන්මම දෙවියන්ගෙන් සමාව ඉල්ලගෙන අපි වෙනස් වී දෙවියන් තුළ පමණක් ජීවත්වෙන්න අත්‍යාවශ්‍ය වෙනවා. බලන්න යුරෝපයේ එහෙම මේ සාස්තර, හොඳම වෙලාවන් තියෙනවාද? නෑ නේද? ඒගොල්ලන් අපිට වඩා සන්තෝෂයෙන්ද ඉන්නේ? දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය දිව්‍ය බොජුන හැමදම ශරීරයට ජීර්ණ කරගත යුතුයි(හැකි සෑම වෙලාවම). තමුන්ට සන්තෝෂය නොලබන්න ප්‍රධාන කරුණු 2ක් බලපාන්න පුළුවන්. එකක් බය (ඉස්සරහට මොනවා වේවිද තමුන්ට කියලා) අනිත් එක තමුන්ගේම පව්. ඉතින් මේ දෙකම අපේ දේව පියාට භාර දීලා, සන්තෝෂයෙන් දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය ලැබුවොත් තමුන්ගේ සන්තෝෂය වැඩි වේවි නේද? (මෙහෙම කරන්නේ කොහොමද, ඇයි එහෙම කළ යුත්තේ කියන එක අපි අපේ පාඩම් තුළ ඉගෙන ගත්තා)

8. දෙව්මව් හා සාන්තුවරයන් හරහා සන්තෝෂය වැඩි දියුණු කරන සැටි

අපිට මේ ලෝකයේ තනිවම ජීවත්වන්න බෑ. අපේ සන්තෝෂය තිබෙන්නේ සමාජයේ ජීවත් වෙද්දියි. ඉතින් අපිට අපේ සමාජයේ හැම මනුෂ්‍යයෙක්ම අවශ්‍ය බව අපි දැනගත්තා. ඒ වගේම තමයි දේව මෑණියෝ අපේ උදව්වට ඉන්නවා. එතුමිය අපිට මග පෙන්වනවා අපේ දේව තාත්තාගේ මොන අරමුණක් සඳහාද මාව මේ ලෝකයට එව්වේ කියන්න, අපිට වටහා දීලා අපේ සන්තෝෂය ලබා ගන්න. අනිත් ක්‍රිස්තියානි ආගම්වලට වඩා කතෝලික ආගමේ තියෙන බොහෝම සරල මූලධර්මයක් තමයි මේ දේව මෑණියන් හරහා දෙව් පියා යැදීම. ජපමාලය කියන කාට වුණත් කවදාවත් වරදින්නේ නෑ සන්තෝෂය ලබන්න. ඒ වගේම එක එක සාන්තුවරයන් හරහා ඒගොල්ලන්ගෙ ජීවිත කථා අරගෙන අපි යාච්ඤා කළොත් අපේ ජිවිතය සන්තෝෂය කරා යාවි නේද? ඔබට සාන්තුවරයෙක් ඉන්නවාද? නැත්නම් කනගාටු වෙන්න එපා. නමුත් නම නොදැම්මට තමන්ගෙ සාන්තුවරයා මෙයයි කියලා දැම්මම තීරණය කරගෙන එයා ගැන අධ්‍යනය කර එයාගෙන් උදව් ගන්න. ඔබට වැටහේවි එයා උදව් වෙන විත්තිය.

9. අපි මොනවාද කළ යුත්තේ අනිත් අය වෙනුවෙන්

අපි ඉගෙන ගත්තා ජේසු තුමාගේ අලුත් පණිවිඩය. එයා අහනවා "මට ඔය අය වෙනුවෙන් මොනවද කළ යුත්තේ කියලා" ඉතින් එතුමා ඒක අහන්න ඉස්සෙල්ලා අපි අපේ සමාජයේ මගේ යාළුවන්ගෙන් අහන්න ඕන ඒකම. එහෙම අහද්දී අපි අපේ ආගමේ මූලධර්ම හොඳට දැනගන්න ඕන. යාළුවා කියන අපේ මූලධර්මවලට පටහැනි දේවල් දුන්නොත් අපි කොට උඩ යනවා. ඉතින් එහෙම අහලා උදව් කරන්න අපි අනිත් අයට ආදරය කරන්න ඕන. මූලික දේ ඒගොල්ලන් නැති තැන විවේචනය කරන්න එපා (රැවටිල්ල), අනවශ්‍ය විදියට හොයන්න (කෙකර ගෑම) කරන්න එපා. අපි අපේ හොඳ අරමුණ සඳහා අනිත් අයට උදව් කළොත් ජේසු තුමා අපෙන් අහද්දී මම මොනවද ඔබට කරන්න ඕන කියලා, අපේ පැතුම් එතුමා ඉටුකර දේවි.

10. ඇයි අපි අභිවෘද්ධි ආලේපය ලැබිය යුත්තේ?

අභිවෘද්ධි ආලේපය තුළ අපි අපේ ආගමේ වැඩිහිටියෙක් වී ජීවිතයෙ සන්තෝෂය අත්දකින්න අවශ්‍ය ක්‍රම හා විධි මොනවද අපේ ආගමෙන් කරන්න ඕන කියලා ඉගෙන ගත්තා. අප ජීවත් වෙද්දී එක එක පරිසර තුළ අපේ ආගමේ මූලධර්මවල් අපි ලිහිල් කර සන්තෝෂය නැති කර ගන්නවා. ඉතින් අපේ මූලධර්ම අපි හොඳින් දැනගත්තොත් දෙවියන් අපිව එව්වෙ මේ ලෝකයේ සන්තෝෂයෙන් ජීවත් වෙන්න කියලා අපේ ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් එතුමාට භාර කරන්න ඕනා. අපි හිතන දේම උත්තරේට ලැබෙනවා නම් අපේ දේව තාත්තාගෙන් අපට වැඩක් නෑ. දේව තාත්තා අපිට සන්තෝෂයෙන් ගෙවන්න ඕන දේ දන්නවා කියලා හැමවෙලේම හිතන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඕක තමයි අපේ ආගම. එතකොට ජීවත් වෙද්දී අපේ ආගමේ මූලධර්මවලට පටහැනිව අපි යම්කිසි දෙයක් කරනව නම් ඒක වෙනස් කරන්නේ කොහොමද කියන එක තමයි අපිට ස්ප්‍රීන්තු සාන්තු වරප්‍රසාද මගින් අත්දකින්න ලැබෙනවා.

ප්‍රඥාව, දැනගැන්ම, දැනමිතිකම, දේව භය, තේරුම් ගැනීම, ධෛර්යය, දේව භක්තිය මොනවද කියලා හොඳට අවබෝධ වෙනවා. ජීවිතය හරියට කුරුල්ලෙක් වගේ සැහැල්ලු වෙනවා. අනිත් අය සැහැල්ලුද නැද්ද කියලා ඔබට වැඩක් නෑ. ඔබේ ජීවිතයේ සැහැල්ලුව ඔබටමයි. අපි ඉගෙන ගත්තු දේවල් කළොත් ජීවිතය සාර්ථකයි.

C. පහත කරුණු අපේ ජීවිතයේදීම කරමු. නැත්නම් අපේ ආගමෙන් අපට සන්තෝෂය නොලැබෙන්න පුළුවන්.

1. දෙවියන්ට පමණක් වන්දනා කරමු.
2. හොඳ අරමුණු සඳහා වැඩ කරමු.
3. "ස්වර්ගයේ වැඩ සිටින" යාච්ඥාවේ තිබෙන සමාව දීම ප්‍රායෝගිකව කරමු.
4. දෙවියන් සමඟ සම්බන්ධතාවය, දේව මෑණියන්, සාන්තුවරයන් හරහා පවත්වමු.
5. පුදුම පදක්කම බොරලික්කමක් ගෙලේ පැළඳගමු. හැමදාම උදෙන්ම (නින්දෙන් නැගිටපු හැටියේ) ජපමාලය තනිවම කියන්න පුරුදු වෙමු. (පවුල් ජපමාලයට අමතරව)

ඉහත කරුණු පහ දස පණතට අනුකූලව කළොත් ඔබට දෙවියන් ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මොකක්ද කියලා වැටහෙන්න ගන්නවා. දෙවියන්ගේ කැමැත්ත තුළ ඔබ ජීවත් වෙනවා. සුවිශේෂයේ කියලා තියෙන විධියට ඔබට කන්දක් වුණත් තල්ලු කරන්න පුළුවන් වේවි.

මෙහෙම කළොත් අපි ගොඩ. නැත්නම් කොට උඩ.

ඔබට විවේක ඇති වෙලාවක, අභිෂේක ආලේපනයට පෙර (පෙබරවාරි 5 2011) පහත අභ්‍යාසය කරන්න. ඔබේ පිළිතුරු මීසම භාර පියතුමාට භාර දෙන්න.

පහත සඳහන් කරුණු වලින් අඩුම ගණනේ දෙකකටවත් තමන්ට හිතෙන විදිය ගැන විස්තරයක් ලියන්න.

1) දෙව්පියාණන්ගේ තීරණයෙන් දෙමව්පියන්ගේ සහයෝගයෙන් අපි මේ ලෝකෙට ආවා. එම නිසා දෙවියන්ට වන්දනා කරමු. දෙමව්පියන්ට ගරු කරමු.
2) අප ජීවත්වන්නේ සතුට සඳහායි.
3) අපි සතෙක් නොවෙමු. අපි හොඳ අරමුණක් සඳහා වැඩ කරමු. අරමුණක් නැතුව වැඩ කරන මිනිසා සතෙකි. නරක අරමුණු සඳහා වැඩ කළොත් අපි තිරිසනෙක් වෙයි.
4) අපි සමාව දෙන්න පුරුදු වෙමු. අනුන් විනිශ්චය නොකරමු. අපේ හැකියාවන් දියුණු කරමු.
5) හැම ආගමක්ම ජීවිතය සතුටින් ගත කරන ක්‍රම කියා දෙයි. අපේ ආගමෙන් එම සතුට කෙටි මාර්ගයෙන් ලබා ගත හැකිද? ඒ කෙටි මාර්ගය මොකක්ද?
6) ඔබ අත්දැකපු අශුද්ධ ආත්මයන්ගෙන් සිදුවන ක්‍රියා ගැන ලියන්න. ඔබේ ආගමෙන් මෙයට නිදහස් කැමැත්ත, බලය යනාදිය ගැන කරුණු අළලා ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ කියලා ලියන්න.
7) තමුන්ගේ ජීවිතය ගෙනයද්දී භය ජාති තුනක් අත්දැකිය හැක.
   - තමුන්ගේ ලෙඩ රෝග
   - අනුන්ගෙන් තමුන්ට වන කරදර හෝ අනාගත කරදර
   - ස්වාභාවික විපත් කෙරෙහි තිබෙන භය ඉතින් මේවා තුළ අපි කොහොමද අපේ ආගමෙන් සන්තෝෂය ලබන්නේ?
8) ආදම් සහ ඒවගෙන් කායින් සහ ආබෙල් ලැබුණා. කොහොමද දරු පරපුරක් ආවේ? අපේ ආගමෙන් මේ ගැන මොනවද කියන්නේ? ඔබගෙන් කව්රුහරි මෙහෙම ඇහුවොත් ඔබ දෙන පිළිතුර මොකක්ද?
9) ජේසුතුමා මිනිසෙක් වුණේ කොහොමද?දේව මෑණියන් තුළ පමණක් පිළිසිඳීමෙන්. ලෝකයේ කවදාවත් මෙහෙම වෙලා නෑ. ඉතින් ඇයි එහෙම හිතන්නේ? ජේසු තුමාගේ ජීවිතයෙන් මොනවද අපි අත්දකින්නේ?
10) දේව මෑණියන් හා සාන්තුවරයන් අපට ඕනාද? කෙළින්ම ලොකුම තැනට කථා කළොත් හොඳ නැද්ද? මොකටද තව අය?ගෙදර තාත්තා ඉද්දී අම්මා මොකටද?අපේ ආගමෙන් මොනවද ඒ ගැන කියන්නේ?