

සති පාසල පළමුවැනි සතිය



වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

“සති පාසල” සංකල්පය යටතේ මේ දෙන පණිවිඩය ඉතාමත් වැදගත් වූවකි. මේ පණිවිඩයත් ඉදිරි කාලය තුළ කියන්න යෙදෙන කාරණාත් ඔබලාගේ මුළු පාසලේම වැදගත් වෙනසක් කරයි කියා අපි විශ්වාස කරනවා. ගුරුවරු, පාලකයෝ, ශිෂ්‍යෝ කියලා කිසිම වෙනසක් නැතිව පාසලේ හැමදෙනාටම “සතිය” (දැනුවත්ව සිටීම, සිහියෙන් යුක්තව සිටීම) ඉතා යහපත් බලපෑමක් ඇති කරනවාට කිසිම සැකයක් නැහැ. මෙහි කියැවෙන සතිය කාටත් එක වාගේ වැදගත් සේම එහි කිසිම පුද්ගල තරාතිරමක් නැත. ඒ වගේම කාටත් කාලයක් පුරුදු පුහුණු වෙන්නට වේවි, හතර වසරේ ළමයෙක් වගේ. ආධුනිකයෙක් වගේ. ඒ පුහුණුව අපි දන්න හැටියට ළමයින්ට පහසු වෙන්න ඉඩ තියෙනව වැඩිහිටියන්ටත් වඩා. හරි පුදුමයි නේද? ගෙදර සිටින ඔයාලාගේ දෙමාපියන්ටත් පවුලේ අනෙක් අයටත් මෙම ‘සති පාසල’ සංකල්පය යහපත් බලපෑමක් කරනු නොඅනුමානයයි.

සඳුදා, අද දින කරන මේ සතිය පිළිබඳ හඳුන්වාදීම ලබන සඳුදාත් තව දුරටත් මෙලෙසටම මතක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. එසේම එදාට මීට වඩා විස්තර කිරීමටත් බලාපොරොත්තු වෙමු. විශේෂයෙන් එදාට හතර වසර දරුවකුට නැත්නම් ආධුනිකයකුට මෙය වඩාත් පැහැදිලි වන ලෙසට කරුණු දැක්වීමටයි බලාපොරොත්තු වන්නේ.

“සතිය” කියන මේ පාලි වචනයට සිංහලෙන් කියන්නේ “සිහිය” කියලයි. තමා කරන කියන දේට සිහිය යොදා කිරීම, මුළු හදින්ම කිරීම, දෝතින්ම කිරීමයි මෙයින් කියැවෙන්නේ. මේකටම පමා නොවීම, අප්පමාදය කියලත් කියනව.

“පමා නොවී එමී අකුරට මෙයින් මතු” කියල කවි පදයකුත් තියෙනවනේ පාසල් දරුවන්ට. තමා කරන කියන දේ සිහිය යොදා කිරීම හරහා, පමා නොවී කිරීම හරහා සිත ඒ දේට එළඹ සිටිනව.

මේක හරි වටින කියන ගුණයක්. එතකොට ඒ දේට මිස වෙන වෙන දේකට හිත පිට පනින්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා සිහිය එසේ එළැඹ සිටියහම තමා කරන කියන දේ හොඳට මතක හිටිනව. මේක තමයි ලැබෙන වාසිය ඉගෙනගන්න දරුවන්ට. නමුත් කාලයක් පුහුණු කළ කෙනෙකුට තමයි ඒ වාසිය හොඳින් වැටහෙන්නේ.මේක පාසලේ පාඩම් පන්තිවලටත් වුවමනයි. අසතියෙන්, අසිහියෙන් කරන කියන දේ ඉක්මනට අමතක වෙනව. මොකද අසිහියෙන් ඉන්නකොට හිත තියෙන්නේ අතීතයේ හරි අනාගතයේ හරි. නැත්නම් හිත තියෙන්නේ වෙන තැනක අසිහියෙන් ඉන්නකොට.

ඉතින් අපි සිහියෙන් ඉන්න ඉගෙනගනිමු! මේ “සති පාසල” සංකල්පය යටතේ. ඒ හරහා බොහෝදෙනෙක් යහපත උද කරගනීවි මේක දිගට පවත්වන විට. පුංචි ඔබ මුල් කරගෙන මේ ‘සති පාසල’ ආරම්භ කළත් ඒ හරහා ගොඩක් යහපත් දේවල් වෙනව, ඉදිරියේදී වෙන්නත් තියෙනව. මේ සති සංකල්පය යටතේ විශාල පිරිසක් සිටිනව ඔයාල වටා.

සති පාසලෙන් දරුවන්ට හඳුන්වා දෙන්නේ “සති මාත්‍රය” කියන සතිමත් වීමේ මූලාරම්භයි. මොකක්ද “සති මාත්‍රය” කියන්නේ “මේ මොහොතට සිහිය පැවැත්වීම, මේ මොහොතට පැමිණෙන දෙය හොඳින් දැකීම, අඳුන ගැනීම, එසේ හිතට පැමිණි දෙය මත නොගැටීම, සෙමින් නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීම, එසේ එළඹ සිටි සිහිය නිසා එතැන එතැන වැඩෙන නුවණ යන සියල්ලේ එකතුවටයි.

සතිය ගැන ඉගෙනීමට සහ පුහුණු වීමට දරුවන් වන ඔබට ආරාධනා කලත්, මෙය ඔබේ දෙමව්පියන්ටත්, ගුරුවරුන්ටත්, වැඩිහිටි හැම දෙනාටමත් ඉගෙන ගත යුතු, පුරුදු කළ යුතු විෂයයක්. ‘සති පාසල’ ඇති කරන්න පාදක වුන කරුණු කිහිපයකුත් ඉදිරිපත් කරමු.

පසුගිය දශක දෙක ඇතුළත ස්නායු විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් මොළයේ ඇතැම් ප්‍රදේශ වල ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම් වලට මෙම සතිමත් වීම නිසා එහි බලපෑමක් ඇති බව පෙන්නුම් කරල දීල තියනවා. විශේෂයෙන්ම, මතසේ අධික සංවේදී බව, මානසික

අසහනය, ආතතිය, බය, සැකය, තරඟ ව යන සානාත්මක මානසික තත්වයන් ධනාත්මක පැත්තකට හරවා ගැනීම සඳහා හොඳ කළමනාකරණයක් කියලත්, එනම් මනසේ සාධනීය වෙනස් කම් නිරූපනය කිරීමට “සතිමත්” බව උදව් කරනවා කියලත් වාර්තා ප්‍රකාශයට පත් වෙලා තියෙනවා.

ගැටවර වයස මොළයේ වර්ධනය පිළිබඳ ඉතා තීරණාත්මක කාලයක් බවද, විශේෂයෙන්ම තීරණ ගැනීම, චිත්ත වේග පාලනය හා සමාජ අවබෝධය සඳහා වගකිව යුතු මොළයේ කොටස් වර්ධනය වන්නේ ඒ වයස් මට්ටමේදී බවද, අද ලෝකයේ ස්නායු විද්‍යාඥයන්ට පැහැදිලි වී තියෙනවා. තරුණ සිසුන්ගේ සතිමත් බව වැඩිම නිසා අවධාන පරාසයත්, පන්තියේ වැඩට ඒකාග්‍ර වීමේ හැකියාවත්, සංජානන හා චිත්ත වේග වල නම්‍යශීලී ගතියත් වැඩි දියුණු වන බව පර්යේෂණ වාර්තාවල තියෙනවා.

පාසල් සහ විශ්ව විද්‍යාලවල සිදු කරන ලද පර්යේෂණ මගින් සිසුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වැඩිදියුණු වීම, සම වයසේ මිතුරන් සමඟ ගුරුවරුන් සමඟ හොඳ සබඳතාවක් ඇතිවීම, විභාගවලදී මානසික ආතතිය, අසහනය සහ බයසැක අඩුවීම සහ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ඇති සබඳතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන බව පෙන්නුම් කරල තියෙනවා. ඒවගේම සතිය පුරුදු කරන ළමයි සමාජයේ වැඩ වලට සහභාගී වුනත් මිත්‍රශීලී, නොගැටෙන පිරිස් බව කරනලද පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දී තිබෙනවා

මේ තොරතුරු යොවුන් වයසේ අයට මෙන්ම, ඔවුන්ට මාර්ගෝපදේශකත්වය දෙන මාපියවරුන්, ගුරුවරුන් හා උපදේශකයන්ටත් එක සේ වැදගත් වන බව, යොවුන් විය මනස සංවර්ධනය පිළිබඳ පර්යේෂණ කරන විශේෂඥයන් විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන කාරණයක් බව, බටහිර රටවල් වාර්තාගත කර තිබුණත්, ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළ මෙවැනි වැඩ සටහන්වලට මෙතෙක් විවෘත වී තිබුනේ නැහැ.

මෙහි ඇති වටිනාකම හොඳින් වටහාගෙන ලංකාවේ පාසල් වලට, විශ්ව විද්‍යාල වලට, සහ සියලුම අධ්‍යාපන ආයතන සඳහා මෙම

“සති” සංකල්පය හඳුන්වා දෙන්න ක්‍රමවේදයක් ‘සති පාසල’ විසින් ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරලා තියනවා.

මෙසේ ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වූන පාසල් සම්බන්ධ කරගෙන මෙම වටිනා සති සංකල්පය, නැත්නම් “සති මාතෘය” පළමුව බිම් මට්ටමෙන් වර්ෂ 2016 දී ආරම්භ කරනු ලැබුවා. මෙම බිම් මට්ටමේ කරනලද වැඩ සටහන සාර්ථක වීම ආදර්ශයක් කරගෙන, දූත පළාත්, කලාප, සහ කොට්ඨාස, වල පාසල් සහ වෙනත් අධ්‍යාපනික ආයතන, පිරිවෙන්, විශ්ව විද්‍යාල සහ ගුරුවිදුහල් සහභාගී කරගනිමින් ලංකාව පුරාම සාර්ථක ලෙස ‘සති පාසල’ පවත්වාගෙන යනු ලබනවා.

සතියෙන් ඉදගැනීම

අපි ඊයේ ඉගෙනගත් සතිය විවිධ ක්‍රම වලට අත්හදා බලන්න පුළුවන්. 'සති පාසල' සතිය කියා දීමට, පුහුණු කිරීමට ක්‍රම වේද හතරක් හඳුන්වා දෙනවා. මොකද සතිය කියන්නේ පුහුණු කළ යුතු එකක්. පුරුදු කළයුතු එකක්. ඒ ක්‍රම වේද හතර තමයි, සතියෙන් ඉදගැනීම, සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ කිරීම, සති ක්‍රීඩා මගින් සතිය පුරුදු කිරීම. අද ඉගෙනගන්න හදන්නේ නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක් ලැබුණොත් ඒ වෙලාවක සතිය අත්හදා බලන හැටියි. අපගේ වැඩ අධික ස්වභාවය නිසා නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක් නැති බවත් දන්නේන පුළුවන්. හොඳින් බලන්න. නිශ්ශබ්දව ඉන්න ඕන තරම් වෙලා ඇති බව පෙනේවි. විනාඩියක් දෙකක් වැනි සුළු වෙලාවක් උනත් කමක් නැහැ. ඒ වගේ අවස්ථා කීපයක් හොයා ගන්න බලන්න. සමහර විට එක් පාඩමක් ඉවර වී අනික් පාඩම පටන් ගන්න අතරතුර කාලය වෙන්න පුළුවන්. හොඳින් බලන්න. අවස්ථා ඇති තරම් තිබෙන බව පෙනේවි. ගෙදරදීත් මේ වගේ අවස්ථා ඕන තරම් හමු වේවි. ඒ සියලු අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගනිමු.

පන්ති කාමරයේදී හරි ගෙදරදී හරි නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා ඉන්නකොට තමාගේ හිත, නිශ්ශබ්දව මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට ගන්න බලන්න. ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පහසු නැතිනම් සමබර නැතිනම්, එහෙම හිත ඉරියව්වට ගන්න අමාරුයි මුලදී. බිම ඉදගත්තත් පුටුවක ඉද ගත්තත් කමක් නැහැ, තමන්ට පහසු විදියට.

ඒ නිසා එහෙම අත්හදා බලන්න ඕන වෙලාවට පහසුවෙන් වාඩි වෙන්න ඕන. වාඩි වෙලා හොඳට හරිබරි ගැහෙන්න ඕන. එහෙම පහසුවෙන් වාඩි වෙලා ඒ වාඩි වී ඉන්න ඉරියව්වේ සතිය පිහිටුවන්න බලන්න. නැතිනම් ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න බලන්න. මේක ටිකක් පුරුදු වෙන්න ඕන මුලින්. එහෙම කරනකොට හිත ඇත්තෙ කය ඇතුළෙ නම්, එතකොට කයේ පහසුවක් දැනේවි. මේකට

පහසුවක් වෙයි, ඇස් දෙක වසාගැනීම සමහර විටෙක. උත්සාහ කරල බලන්න පුළුවන් තමන් කැමති නම්.

හොඳයි අපි කොහොමද දන්නේ හිත තියෙන්තේ කය ඇතුළෙද කියල? සතිය පිහිටලාද කියල? ටික වෙලාවක් ඉඳල බලන්න ඕන ඒක හරියට කියන්න. ඉඳගෙන ඉන්න කොට අපගේ ශරීරයේ විවිධ ස්ථාන වලට හිත යොමු කරලා බලන්න. සිරුර දිහා පිටින් ඉඳගෙන එහෙමත් නැතිනම් වෙන කෙනෙකු ශරීරය දිහා බලන විදියට බලන්න. කකුල් දෙක පොළවේ ගැවෙන හැටි, අත් දෙක කකුල් දෙක උඩ පවතින හැටි, සිරුරේ පිටිපස කොටස පුටුවේ ගැවෙන හැටි, පිට කොන්දේ ස්වභාවය, හිස පිහිටා ඇති ආකාරය, මේ උදහරණ කීපයක් පමණයි. වෙන විදියකට කියනවා නම් මුළු ඇඟ දිහා අවධානයෙන් බලාගෙන සිටීමයි. දැන් මේ විදියට බලාගෙන ඉන්නකොට වෙනද ඔබට නොදනුණු දේවල් දැනෙන්න පටන් ගනිවි. ඒවා දිහාත් හොඳින් බලන්න. හුස්ම ගන්න කොට ඇඟ සෙලෙවෙන හැටි හෝ ඉහල පහල යනහැටි ඔබට දැනෙවි. එම ක්‍රියා සමඟ සම්බන්ධ වෙන්නේ නැතිව තව දුරටත් බලාගෙන ඉන්න. පපුව ගැහෙන හැටි පවා ඔබට දැනෙවි. දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න. ශරීරයේ ඇති වන සියුම් සෙලවීම් පවා දැනෙන වෙලාවක් ඒවි. මේ විදියට ඉඳගෙන ඉන්නකොට කයේ ලොකු පහසුවක් දැනෙවි. සිත කයෙහි තියනවා කියල දැන ගන්නේ එහෙමයි

මේ විදියට ඉන්නකොට හිත අතීතයේ හෝ අනාගතයේ නැති බවත් වැටහෙවි. හිත පුරවලා තිබුණු සිතුවිලි නැතිව ගිහිල්ලා අපට දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව සිත පුරාම රජ කළ වැඩකට නැති සිතිවිලි අතුරුදහන් වන හැටි ඔබටම පෙනෙවි. වෙන විදියකට කියනව නම් හිත ඇතුලේ රජ කරන අපට වැඩකට නැති සිතිවිලි නිසා තිබුන මහා ගෝසාව අඩු වෙන හැටි බලන්න පුළුවන් වේවි. මම දැන් මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නව කියල හෝ වැටහෙවි.

ඔයගොල්ල දකල ඇති වැඩිහිටි අය සමහර විට එහෙම වාඩි වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නව. පොඩි අයට ටිකක් අමාරුයි එහෙම දිගට ඉඳගෙන ඉන්න. මොකද ඕගොල්ලන්ට ඕන දුච්ඡා පැන ඇවිදින්න නේ. හැබැයි අත්හදා බලන්න පුළුවන් වෙයි. දිගින් දිගට කරනකොට නම් ටික ටික හුරු වෙනව. මුලදී ටික වෙලාවක් හිටියත් ඇති, හිත කය ඇතුළෙ තියාගෙන. ටික ටික පුහුණු කරන්න. වැදගත් වන්නේ දිගින්

දිගටම මේක කරගෙන යාමයි. මුලින්ම සිත මෙසේ පවත්වාගෙන යාම අමාරු වෙන්න පුලුවනි. හිත නිතරම වෙන අරමුණු වලට දුවනවා වෙන්න පුළුවන්. එසේ දුවනවා කියල දැන ගැනීමත් දියුණුවක්. දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න. ක්‍රමයෙන් ඔබට වැඩි වෙලාවක් එසේ ඉන්න පුළුවන් වේවි. වැඩි වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් කියන්නේ සතිය දියුණුයි කියන එකයි.

දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙමින් වැඩි කාලයක් සතිය පවත්වාගෙන යාමේ හැකියාවක් ඇති කර ගත හැකියි. ඔබ තව උනන්දු උනොත් මේ සතිමත් බව අඛණ්ඩව දවස පුරාම පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේවි. මේ තත්වයට ආවම ඔබට මේ පුහුණුවේ සාර්ථක ප්‍රතිඵල නෙලා ගන්න කාලය ඇවිත්. ඔබගේ පාඩම් වැඩ වලට මේ සතිමත් බව උදව් වෙන හැටි බලන්න. පොත අතට ගන්නම සිත පාඩමෙන් පිට යන වාරයක් වාරයක් පාසා ඔබට ඒ හිත පිට ගිය බව හඳුනා ගන්න පුළුවන් වේවි. ඒ හැම අවස්ථාවකදීම හිත නැවත පාඩමට යොමු කර ගත හැකි වේවි. සමහර දරුවන් කියන දෙයක් තමයි දන්නෙම නැතිව හිත ඉබාගානේ ගිහිල්ල කියල. කරපු පාඩමකුත් නැහැ දන්නේම නැතිව කාලේ නාස්තිවෙලා. නමුත් මෙසේ වැඩෙන සතිමත් බවත් එක්ක මේ දේවල් අඩු වෙන හැටි ඔබටම බලා ගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේ හැකියාව පන්ති කාමරේදීත් ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. ගුරු කුමියට හෝ ගුරු කුමාට ඇහුන්කන් දෙනකොට සතිමත් බව පුහුණු කරපු ඔබට විශාල වෙනසක් දුනේවි. හිත වෙන අරමුණු අරගෙන දුවන එක අඩු වෙන හැටි පෙනේවි. පාඩම විස්තර කිරීම පුරාම හිත අඛණ්ඩව පවතින හැටි දකින ඔබ පුදුම වේවි. කරලාම බලන්න. මේ හැම දෙයක්ම නිවැරදිව කලොත් ඔබට ඇති ප්‍රයෝජන අති මහත්. විශේෂයෙන්ම මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වෙන හැටි ඔබටම දුනේවි. ඒ ගැන අපි ඉදිරියේදී කතා කරමු.

සමහර කෙනෙකුට තමන් තනියම ඉන්නකොට ඒක කරන්න ලේසියි. සමහර කෙනෙකුට ඒක ලේසියි පිරිසක් එක්ක කරනකොට. අපි ඉස්සරහට බලාපොරොත්තු වෙනව පුළුවන් නම් ඉස්කෝලේ පන්ති කාමරයේදීම සාමූහිකව පිරිසක් වශයෙන් මේක ප්‍රායෝගිකව කරන හැටි කියල දෙන්න. දැන් මේ කරන්නේ, කියා දීම පමණයි. ලබන සුමානෙන් නැවත මේකම මතක් කරදෙන්න, කියාදෙන්න

බලාපොරොත්තු වෙනව නව ටිකක් විස්තර ඇතිව. අපි ටික ටික
ඉස්සරහට යමු. සතියෙන් සතිය!

සතියෙන් ඇවිදීම

අපි පසුගිය දවස් ටිකේ ඉගෙනගන්න සතිය ගැන පුංචි වැඩක් කරන ගමන්, ඒ කියන්නේ ඇවිදින ගමන් කරන හැටි තමයි අද අපි ඉගෙන ගන්න යන්නේ.

නැවතීලේලේ ඇවිදින ගමන්, “මම දැන් ඉඳගෙන නෙමෙයි ඉන්නේ, ඇවිදීමින් ඉන්නේ” කියලා දන්නවා නම්, ඒකට කියනවා “ඇවිදින ගමන් සතිය පවත්වනවා” කියලා.

මේකට නම් ඇස් දෙක ඇරගෙනම ඉන්න ඕන. මීට පෙර කියලා දුන්න වාඩි වී සතිය පිහිටුවීම වගේ නෙවෙයි. වාඩිවෙලා සතිමත් වෙන්න නම් ඇස් වහගෙන කරන එකනෙ වඩා හොඳ.

ඇත්තටම නම්, ඇවිදින ගමන් සතිය පිහිටුවන එකට බොහොම ළමයි කැමතියි. ඒක සතිමත් කවුරුත් දන්න දෙයක්. එහෙම ඇවිදිනකොට පොළොවේ කකුලේ පතුල වදින හැටි දන්න නිසා සතිය පවත්වන්නත් ලේසියි. දෙපය මාරු වෙනකොට හොඳට තේරෙනවා මේක වම, මේක දකුණ කියල. මීට පෙර ඉගෙනගත්තු විදියට එක තැනක වාඩිවෙලා සිටින විට දැනෙන දේට වඩා මෙහෙම ඇවිදිනකොට දැනෙන දේ ගැන සිත උනන්දු කරනවා. සිත උණුසුම් වෙනවා. ඉතින් එහෙම ටිකක් ඇවිදලා ගිහින් වාඩි වුණොත්, වාඩි වී සිටින ඉරියව්වේ, මීට පෙර කියල දුන්න විදියට ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවීමටත් ඒක උදව්වක් වෙනවා.

ඉතින් ඇවිදිනකොට පියවර කියක් සතියෙන් තබන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න, ඉඩක් ලද විටෙක. වැඩි පියවර ගණනක් දිගට අවදි බවින් යුතුව ඇවිදින්න පුළුවන් නම්, වැඩි සතියක් තියෙනවා කියල සතුටු වෙන්න පුළුවන්. එක තැනක් වෙන් කරගෙන, සතියෙන් එහාට මෙහාට යන්නත් පුළුවන්. නැතිනම්, පාසල ඇරිල ගෙදර යන ගමන් පියවර කියක් සතියෙන් ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියල බලන්නත් පුළුවන්.

මම කළේ පන්ති ඉවර වෙලා ගෙදර පයින් එන ගමන් සතිමත් වෙන්න බලපු එකයි. කවුරුත් දන්නේ නැහැ මම ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන්න බලනව කියල. නමුත් මම හැකි තාක් කපා නොකර තනිවම ඇවිදිනකොට ඉඩ ලැබෙන වෙලාවල මෙහෙම උත්සාහ කරල තියෙනව. ටික කලක් මෙහෙම කරනකොට පදම තේරෙනව. එනකොට පයින් ඇවිදින්නත් හිතෙනව. නිශ්ශබ්දව ඇවිදින්නත් හිතෙනව.

මේ විදියට සතිමත්ව ඇවිදින්න පටන් ගත්තම ඒක ආසා හිතෙන අලුත් අත් දැකීමක් වෙනවා. ඔබ ගෙදර සිට පාසලටත්, පාසලේ සිට ගෙදරටත් බොහෝ වතාවක් උඩට පහලට ගිහිල්ල ඇති. හැම මාසයකටම විසි වතාවක් විතර. එනකොට වසරකට සෑහෙන වතාවක්. මේ විදියට නිතරම යමක් එක විදියට බොහෝ වාරයක් කරනකොට, ඒ ක්‍රියාව යාන්ත්‍රික වෙනවා. අපට නොදැනුවත්ම ඉබේ කෙරෙන දෙයක් බවට පත් වෙනවා. උදහරණයක් ලෙස හොදින් බලන්න, ඔබ ගෙදර යන එන කොට ඔබේ සිත කොහෙද තියෙන්නේ කියල. ඒක යාන්ත්‍රික ගමනක්ද? අපි ඇවිදිනවා බොහෝ දේවල් හිත හිත. ඇවිදිනවා කියල දන්නේ නැහැ, නමුත් ඇවිදිනවා. මේ නිසා අපිට ගමනේදී සිදුවෙන ගොඩක් දේවල් මග හැරෙනවා. නගරයේ පාරක නම් යන්නේ මාර්ග අනතුරු උනත් වෙන්න පුළුවන්. මෙතන ඇති ප්‍රශ්නය නම් මේ තත්වයට අපි ඇබ්බැහි වීම. සමහරවිට අපි කැම කනකොට, නාන කොට, දත් මදිනකොට ඒ ගැන සිතියෙන් නෙවෙයි කරන්නේ. මේ තත්වය මෙහෙම පුරුද්දකට ගිහිල්ල ඇබ්බැහියකට පත් උනාම, ඉතා අවදානයෙන් කරන්න ඕනි වැඩ වලදී පවා හිත වෙන වෙන දේවල් වලට දුවන්න බලනවා. මේ පුරුද්දකට වගේ සිදු වන යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවෙන් ගැලවිලා නිතරම කරන ක්‍රියාවන් සමග සතියෙන් ඉන්න පුරුදු උනාම ප්‍රයෝජන බොහොමයි. ඒවා ගැන ඉදිරියේදී කියල දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

දැනට ඇවිදීමෙන් පටන් ගන්න. ඇවිදින හැම මොහොතක්ම ප්‍රයෝජනයට ගන්න. පන්තියේ සිට ක්‍රීඩා පිට්ටනියට යනකොට, පන්තියකින් තවත් පන්තියකට යනකොට, වගේ ඕන තරම් අවස්ථාවන් හොයා ගන්න පුළුවන්. ඒ ඇවිදීම පියවර කීපයක සිට ටිකක් දිග ඇවිදීමක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ හැම අවස්ථාවක්ම ප්‍රයෝජනයට

ගත්තම, සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට සැලකිය යුතු වෙලාවක් ලැබෙන බව පෙනේවි.

සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට නිස්සරණ වනයට පැමිණි කුඩා ස්වාමීන් වහන්සේලා, ඒ අයට දැනුන දේ කවි වලින් කිව්වා. ඒ කවි ඔක්කොම “කවි කොළේ සති පාසැලේ” කියන පොතේ තියනවා. වෙලාවක් හමු උනාම කියවන්න. එක කවියක් උපුටා දක්වන්නම්, කියවල බලන්න.

“පාසැල වෙත යන පියවර දනිමින්නේ
බසයට නගින්නට ඉන්නා බව දන්නේ
හැම විට පයේ ගැටුමට සිත යොමු වන්නේ
සතිය වැඩෙමිනුයි ඔබ පාසැල් යන්නේ”

(51 වැනි පිටුව. කවි කොළේ සති පාසැලේ)

සති පාසලේ කියල දුන්නු විදියට සතිමත් බව පුරුදු කරපු දරුවෙක් කියපු තවත් කතාවක් කියන්න කැමතියි. පාසැල ඇරිලා ගෙදර ගිය ගමන වෙනදට වැඩිය වෙනස් උන බව තමයි ඔහු කීවේ. වෙන පාරක ගිහිල්ල නෙවෙයි. සතියෙන් ගිහිල්ල. ඒ දරුවට ඒදණ්ඩකින් යන්න තියනව. ඉතින් ඔහු සතියෙන් යන්න පටන් ගත්තලු. ඒදණ්ඩ උඩින් යනකොට කකුලට දැනුන හැටි පමණක් නෙවෙයි වට පිටාවේ ලස්සනත් ඔහු දක්ක කියල කිව්වා. “ගඟ ලස්සනට ගලාගෙන යන හැටි. ගල්පර උඩින් වතුර ගලන හැටි. ගඟ ගලාගෙන යන සද්දේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, කුරුල්ලෝ කෑ ගහන සද්දේ. ගං ඉව්වේ ලස්සනට මල් පිපිලා තිබුන බවත් දක්කලු. ගෙදර ගියාම දැනුනේ අලුත් පාරකින් ගෙදරට ආව වගේලු. හරි සතුටක් දැනුනලු. සතියෙන් ගිය නිසා තමයි මේ අද්දකීම ලැබුනේ. සතිය නැති නිසා අපිට කොච්චර දේවල් මග හැරෙනවද?

ඒ විතරක් නෙවෙයි බොහෝ විද්‍යාඥයින්ට සහ දර්ශනිකයින්ට වැදගත් අදහස් පහළ වෙලා තියෙන්නේ මෙහෙම විවේකීව ඇවිදිනකොටයි. මොකද දන්නවද? එතකොට හිත විවේක වෙනව, නිර්මාණශීලී වෙනව ඉබේටම.

ඒ වගේ දේවල් මුලදී මුලදී ලැබෙන්නේ නැහැ. කලක් කරනකොට තමයි ඒ වගේ දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්. වැඩිමහලු අය මේ නිසා හවසට උද්‍යානවල, පිට්ටනිවල, නැත්නම් මුදු වෙරළේ ඇවිදින්න යනව. ඒක ගොඩක් ඇගේ ලෙඩ රෝග නැති කරන්නත් අවශ්‍ය බවයි වෛද්‍ය මතය. ඉතින් ඔයගොල්ලන්ගෙ අත්තමිම හරි සිය හරි දුර්වල නම්, මේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන හැටි කියල දෙමු. ඒ වගේම, ලෙඩක් හැදිලා නැවත සනීප වෙන අයත්, සනීප වෙන්න ඉන්න අයත් පුළුවන් තරමින් ඇවිදිනවා නම් ඒ අයට මේක සුවදයකයි. ඒ ඔක්කොම වෙන්ට ඉස්සරවෙලා ඔයගොල්ල මේක තේරුම්ගෙන ටික ටික පුරුදු කරල තිබ්බොත් වඩාත් හොඳයි. ඒකට කියන්නේ හෙදකම කියල තේ. වෙදකමට වඩා බොහොම හොඳයි තේ හෙදකම!

අද වැඩියෙන්ම කතා කළේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වන එකයි. ඉදිරියේදී කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ඇවිදීමෙන් සතිමත් බව වඩන්නේ කොහොමද කියල. ඒකට වෙනම තැනක් ලැස්ති කර ගන්න ඕන. වෙනම ක්‍රමයක්. ඉදිරියේදී අපි ඒ ගැන කතා කරමු.

සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

ඉඳගෙන ඉන්න කොට හරි ඇවිදිනකොට හරි සතිය පැවැත්වීම ගැන හිතා ගන්න පුළුවන් වුනත්, වැඩිහිටියෙකුට පවා ඵදිනෙද වැඩ කටයුතු වලදී සතිය පවත්වනවා කියන එක ඉගෙන ගැනීම සහ උගැන්වීම ලේසි නැහැ. මොකද අපි ඵදිනෙද වැඩ කටයුතු වලදී හරිම කලබලයි. සතිය අත් හද බලන්නවත් නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්නවත් බැරිතරම් අපිට වැඩ. එහෙම කලබල හිතකින් මේක අත්හද බලන්න අමාරුයි.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි ඵදිනෙද සාමාන්‍යයෙන් කරන ගොඩක් වැඩ යාන්ත්‍රිකව කරන්නේ. උදේ නැගිටිට වෙලාවේ සිට නින්දට යනකම්ම ඵදිනෙද කරන වැඩ ඔක්කොම වෙන්වේ එහෙමයි. නිකම් යන්ත්‍රයක් වගේ දුවනවා. වැරදීම් සහ කාලය අපතේ යාම් අනන්තයි.සමහර විට අපි දන්නේ නැහැ, මේ නිසාම අපිට දවසේ වැඩ වික කර ගන්න වෙලාව මදි වෙන බව. හැම දෙනෙක්ම කියන දේ තමයි දවසේ වැඩ වික කරගන්න වෙලාවක් නැහැ කියන එක.

ඉතින් ගොඩක් දේවල් පස්සට දනවා. අපි කොච්චර වේගෙන් වැඩ කරන් මුකුත් වෙන්වේ නැහැ කියල වගේ තමයි දූනෙන්නේ. දවස නිකම්ම ගෙව්ලා ගිහිල්ල. කෙරිව්ව වැඩකුත් නැහැ. හෙට දවසට කරන්න බලාගෙන නිද ගන්නවා. එදට වෙන්වෙත් ඒකමයි.මේ යාන්ත්‍රික ක්‍රියාකාරිත්වයට උදහරණ විකක් කියන්නම්. අපි කවරුන් උදේ නැගිටලා ඵදිනෙද කටයුතු වලට යන්න සුදනම් වෙනවා. ඒ වෙලාවට කල්පනාව කොහෙද තියෙන්නේ කියල පාසල් යන ඔබ හිතල බලන්න.බොහෝ වෙලාවට හිත පාසලේ නේද? අද කාල සටහන මොකක්ද,ගෙනියන්න තියන පොත් මොනවාද, ගිහින් කරන්න තියන වැඩ මොනවාද, ගෙදර වැඩ බැරිවෙව්ව ඒවා තියනවාද, බැනුම් අහන්න, දඩුවම් විදින්න වෙයිද කියල හිතමින් ඉන්නවා.මේවා ගැන සැලකිලිමත් වුනාට කමක් නැහැ කලින්ද රැට. මොකද ඊළඟ දවසට සුදනම් වෙන්න

ඕනෑම. නමුත් උදේට නැගිටලා ඒවා කරන්න ගියොත් උදේ කළයුතු වැඩ ටික හරියට කෙරෙන්නේ නැහැ. හොඳට හිත දිහා බැලුවොත් සහ ඒ ගැන අවබෝධයෙන් හිටියොත් මේක ඔබට දැනේවි.

ඉතින් මෙහෙම පුරුදු වුනොත් ඒ කියන්නේ මේ මොහොතේ කරන වැඩේ කරන්නේ නැතිව වෙනත් දේවල් හිත හිත හිටියොත්, කතන්දර ගෙනුවොත් වෙන්වෙන්නේ කරන වැඩේ යාන්ත්‍රිකව වෙනවා අවබෝධයෙන් තොරව. ඒක ඇබ්බැහියක් වෙනවා නොදැනුවත්වම. පුරුද්දට යනවා. කොච්චර පුරුද්දට යනවාද කියනවනම් පාඩම වෙලාවේ පන්තියේ වාඩිවෙලා ඉන්න කොට හිත ගුරුවරයා කියන දෙයට යොමු වෙන්නේ නැතිව හැමතැනම දුවන්න ගන්නවා. නතර වෙන්නෙම නැහැ. ඉතින් පාඩමෙන් පස්සේ මුකුත් මතක නැහැ. නිදිමරා ගෙන යාන්ත්‍රිකව පාඩම් කරනවා, පාඩම් කරන්න පොත අතට ගන්නත් හිත හැම තැනම දුවනවා. ඊට පස්සේ පාඩම එපා වෙනවා. මේ පටලැවිල්ලෙන් ගැලවෙන්න තියන හොඳ විදියක් තමයි යාන්ත්‍රිකව ක්‍රියාත්මක වෙන එක නතර කිරීම. ඒකට මුල් පියවර තමයි ඒ කරන වැඩේ ගැන දැනගැනීම සඳහා සතිය පුරුදු කිරීම.

එදිනෙද සාමාන්‍යයෙන් කරන දේවල් ගැන හොඳට බලන්න. දත් මදින කොට මුහුණ හෝදන කොට, උදේට කන කොට, රෙදි මදින කොට,පොත් බැග් එක සකස් කරන කොට,පාචේ ඇවිදගෙන යන කොට, ගෙදරින් එලියට යනකොට, මේ ආදී වශයෙන් ගොඩක් දේවල් දෙස සතියෙන් බලන්න පුළුවන්. ඉතින් අද ඉගෙන ගන්න යන්නේ අපි මේ වගේ එදිනෙද කරන වැඩ සතියෙන් කොහොමද කරන්නේ කියල.

මම මුලින්ම මට සිදුවුණ දේ කියලම පටන් ගන්නම්. මට මුලින්ම සතිය ගැන අහන්න ලැබුනේ මට වයස අවුරුදු විසි හයේදී විතර. මට සතිය ගැන කියල දුන්නේ සුදු හාමුදුරු කෙනෙක්. මට හිතන මේක අත්හදා බලන්න. ඒ සුදු හාමුදුරුවෝ සුදු හින්දද මම දන්නේ නැහැ. නමුත් ඉඳගෙන හරි ඇවිදිමින් හරි සතිය පිහිටුවන්න බැරි තරමට කලබලෙන් ඒ කාලේ මම හිටියේ කියල දුන් මම හිතනවා. ඒ නිසා මම සුදු හාමුදුරුවන්ට කීවා, සතිය අත්හදා බලන්නත් ඕන, නමුත් ඉගෙනීමේ කටයුතු නිසා ඉඳගෙන හරි ඇවිදිමින් හරි සතිය පිහිටුවන්න බැරි තරමට මම කලබලෙන් ඉන්නේ කියල. මට සුදු හාමුදුරුවෝ කීවා

එහෙම නම් සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා කටයුතු කරන වේලාවට උත්සාහ කරන්න කියලා. මට පුදුම හිතූන ඒ කොහොමද කියලා.

ඒ හාමුදුරුවෝ කීවා තනියම තමන් කරන කටයුතු වලදී උනසාහ කරන්න පුළුවන් කියලා, ඇහුව උදේට නැගිටලා දන් මදින කොට තනියමද දන් මදින්නේ කියලා. මම කීවා ඒ වේලාවට මම ඒක කරන්නේ තනියම මගේ පාඩුවේ කියලා. මම දන් මදින කොට මුහුණ හෝදන කොට කවුරුත් මගේ ළඟ නැහැ ඒ කාලේ. මම කරලා බැලුවා. මුලදී මුලදී මොනවත් තේරෙන්නේ නැහැ. අමුත්තක් තේරෙන්නේ නැහැ. මම හාමුදුරුවන්ට කීවා ඒක. දිගට කරගෙන යන්න උනන්දු කළා ඒ හාමුදුරුවෝ.

මට මුලින්තම තේරුනේ හිත පිටට යන එක ගැන. මම දන් මැද්දට හිත වෙන තැනක තේද තියෙන්නේ කියලා තේරෙන්න පටන් ගන්නට පස්සේ,ඒ දූන ගන්න හැම මොහොතකම, පිට ගිය හිත දෙසන් දූකල, හිත ආපහු දන් මදින ක්‍රියාවට ගේනවා.මුලින් නම් අමාරු වුනා.අතහැරලා දන්නක් හිතූනා. ඒත් දිගටම කළා. ටික ටික දන් මැදීමත් එක්ක යාළු වුනා. හිත එලියට යන වේගය අඩුවුනා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, කලක් යනකොට මට දන් මදින වෙලාවේ බුරුසුව දන් සහ විදුරුමස් වල වදිනකොට දූනෙන හැටින්, දන් බේන් රසන් හොදට දූනෙන්න වුනා. විස්තර වශයෙන් ඒවා කියන්නටත් පුළුවන් වුනා. ඉතින් දන් මදිනකොට ඒ ගැනත් සතිය පිහිටු වන්න පුළුවන් බව කියන්නයි මේ කතාව කිවේ. ඒ වගේ තමන් තනිපන්ගලේ ඉන්න වෙලාව තමයි මේකට හොද වෙලාව. ගමනක් යනකොට, අතපය හෝදන කොට, නාන කොට, රෙදි හෝදනකොට, නැවතිල්ලේ, නිශ්ශබ්දව, සතියෙන් ඒවා කරන්න ක්‍රමයෙන් පුරුදු වෙන්න.

සතිය පුරුදු කරන කොට හරිම පුදුම දේ තමයි තමන්ම තමන්ගෙන් පිට වෙන ශබ්ද වලට ඇහුම්කන් දීම සිදු වෙන එක. ඒ කියන්නේ තමන්ගෙන් පිටවෙන සද්ද ගැන අවධානයෙන් ඉන්න බලන කොට නිකම්ම තමන් නිශ්ශබ්ද වෙන බව සතිමත් වෙන හැටි ඉන්ද්‍රජාලයක් වගේ. මේ නිසා හැකි සෑම වෙලාවකම, නිතරම නැවතිල්ලේ, නිශ්ශබ්දව, සතියෙන් ඉන්න බලන්න. ඒකට තමයි කියන්නේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු වල සතිය කියලා. මෙහෙම කරලා

හරිගියොත් ඇවිදිනකොට, ඉඳගෙන ඉන්න කොට සතිය පැවැත්වීමටත් මේක ආධාරයක් වෙනවා. ඒ වෙලාවට දූනෙන ඉස්පාසුව කල් යනකොට තමන්ටම දූනෙන්න ගන්නවා. හැබැයි කාලයක් දිගට කරන්න ඕන. පුරුදු කරන්න ඕන මේක හිත වඩන්න.

හැම වෙලාවකම මේක හරිනොයන්න පුළුවන්. නමුත් ටිකක් හෝ හරි ගියොත් ඒක දිගින් දිගට පුරුද්දට යනවා, කලක් ගත වෙනකොට හිතා ගන්න බැරි තරම් හිතේ සැනසිල්ලක් ජීවිතයට එකතු වෙනවා, අපි දන්නෙම නැතුව. අපි ඒ ගැන ආයෙත් කතා කරමු.

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

අපි දැන් කිහිප දවසක්ම සතිය ගැන ඉගෙන ගත්ත, සතිය කියන්නේ මොකක් ද, සතියෙන් ඉඳ ගැනීම, සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් එදිනෙදා වැඩකිරීම යන මාතෘකා යටතේ. අද වෙනත් ක්‍රමයක් කියන්නයි යන්නේ. මේකට සති ක්‍රීඩා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ සරල ක්‍රියාකාරකම් ටිකක් ක්‍රීඩාවක් වගේ කරන්න පුළුවන් බව. ළමයි ක්‍රීඩා වලට කැමතියි නේ. ඉතින් “සතිය” සෙල්ලම හරහා ඉගෙන ගත්තොත් කුඩා දරුවන්ට හොඳට මතක හිටිනවා.

මෙසේ ටික කලක් සතිය පුහුණු කරනකොට හිතේ සංවේදී බව දියුණු වෙනව. සෙල්ලමෙන් කරන කොට ඒ ගැන අවධානය යොමු කරන්න පහසුයි. ඒ කියන්නේ පුංචි දේවල් පවා හොඳට වැටහෙන්න පටන්ගන්නව. වෙනද නොතේරුණු දේවල් තේරෙන්න පටන්ගන්නව, හිතෙයි කයෙයි දෙකේම. මේක හොඳ දෙයක්.

මෙහෙම පුංචි පුංචි දේවලුත් වැටහෙනකොට හිත ඇවිස්සෙන්නත් බලනව පුංචි දේවලට. මොකද සතිය නිසා මේ මොහොතට හිත පිහිටනවනේ. එතකොට හැම දෙයක්ම වෙන් වෙන් කොට දකිනවා. මේ නිසා අනුන් කරන දේවලට මෙන්ම තමන්ම කරන දේවලටත් මේ විදියට හිත කලබල වෙන්න පුළුවන්, නොසන්සුන් වෙන්න පුළුවන්. මොකද වෙනද නැති විදියට මම දේවල් දකිනවා නේ කියලා. පුංචි හිත්වල විතරක් නොවේ ලොකු අයගෙන් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. මගේ හිත වෙනදට වඩා ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩියි කියලා හිතෙනව නම් ඒකට මොකද කරන්නේ?

උදහරණයක් කියනව නම් සතිමත් බව පුරුදු කරන කෙනෙකුට මුල් කාලයේදී හිතෙන්න පුළුවන් මේ පුහුණුව පටන් ගත්තට පස්සේ මගේ හිත එහේ මෙහෙ දුවන එක වැඩි වෙලා කියලා. ගොඩක් අය එහෙම හිතල පුහුණු වීම අතහැරලත් දනවා. සතිමත් බව පුහුණු කරන්න කලින් සන්සුන්ව තිබුන (සන්සුන්ව කියන්නේ එකාකාරී හිත,

යාන්ත්‍රික හිත කිව්වට කමක් නැහැ) හිත සතිමත් බව පුහුණු කරන්න පටන් ගන්නට පස්සේ වේගෙන් එහෙ මෙහෙ දුවනවට කවුද කැමති වෙන්නේ. ඒකයි ගොඩක් අය පටන් ගැනීමේදීම අත් හැර දමන්නේ. මේකට හේතුව දන්නවා නම් ඒ ගොල්ලො මේක අත්හරින්නේත් නැහැ කියල මට විස්වාසයි.

හේතුව කියන්නම්. සතිමත් බව පුහුණු කරනකොට ආධුනිකයෙකුට දැනෙන්න පුළුවන් හිත එහෙ මෙහෙ දුවන එක දැන් වැඩි වෙලා කියල. ඇත්තටම වෙන්නේ හිත දුවන එක වැඩි වෙන එක නෙවේ. අපි ඒ ගැන (හිතේ ස්වභාවය) දැන ගන්න එක වැඩි වෙන එකයි. සතිමත් බව පුහුණු කරන්න කලිනුත් හිත හැමතැනම දිව්වා. එත් අපිට දැනුනේ නැහැ. අපි දැන ගත්තේ නැහැ. හිත හැම තිස්සෙම හිතෙන හිතෙන විදියට දුවමින් හිටියේ. නමුත් සතිමත් බව පුහුණු කරන්න ගත්ත ගමන් ඒ හිත දුවන එක අහු උනා. ඉස්සර අපි දැනගෙන හිටියේ නැහැ ඒක. දැන් දන්නවා. ඔන්න ඕක තමයි අපි වැරදියට තේරුම් ගන්නේ හිත දුවන එක වැඩි වෙලා කියල. ඇත්තටම වෙන්නේ හිත දුවන එක දැන් අහු වෙනවා. හිත මොනම හරි කල්පනාවකට වැටුනම තේරෙනවා. ඉස්සර තේරුනේ නැහැ. ඉතින් සතිමත් බව පුහුණු කරන කොට ආධුනිකයෙකුගේ හිත එහේ මෙහෙ දුවනඑක වැඩි වෙනවා කියන එක ගැන කලබල වෙන්න ඕන නැහැ.

ඉතින් මේ සංවේදීකම අවාසියක්ද? කොහෙත්ම නැහැ. ඉස්සෙල්ලාම තමන් දැනගන්න ඕනෙ හිතේ මේ සංවේදීකම වාසියක් මිස මේක බාධාවක් නොවේ කියල. මේකට පිළියමකුත් තියනව. ඒකට පිළියම් ලෙස කරන්න තියෙන්නේ විසිරුණු හිත දකින්න නැවත නැවත සතිය පුහුණු කරන එක. ඒක විනෝදයෙන් කරන්න, සැහැල්ලුවෙන් කරන්න සති ක්‍රීඩා උපයෝගී කර ගන්න පුළුවන්.

අපි ඉගෙනගනිමු “සති ක්‍රීඩා” කිහිපයක්. “සති සෙල්ලං” කිහිපයක්.

ඇමෙරිකාවෙ පන්නි කාමරවල ඉගෙනගන්න ළමයින්ට ගුරුවරු කියල දුන්න සෙල්ලමක් තමයි ඉබ්බෙක් වෙන හැටි. හිතන්න ගුරුවරයා පන්නි කාමරයේ නැති වෙලාවක කවුරු හරි ළමයෙක් තමන්ව ඇවිස්සුවොත්, රිද්දුවොත්, කෙනහිලිකමක් කළොත් ඒ

වෙලාවට අඩු පුප්පන්නෙ නැතිව ඉබ්බෙක් අඩු ටික අකුලාගන්නව වගේ හිත ඇතුළට ගන්න බලන එක. සතිය පිහිටුවාගෙන ආරක්ෂා වෙන එක. තරහ ගිහින් අඩු පුප්පන්න ගියොත් තමන් පරාදයි. තරහ ගන්නොත් සෙල්ලමෙන් පරාදයි.

කවුරු හරි ඉබ්බෙක් ඇල්ලුවොත් ඒ ඉබ්බා අඩු ඇතුලට අරගෙන ආරක්ෂා වෙන හැටි දැකල තියනවනේ. කවුරු හරි තරහ ගස්සන්න හදන කොට අර ඉබ්බා අඩු ටික ඇතුලට ගන්නවා වගේ තමන්ගේ ඇතුල බලන්න. කේන්තිය එන කොට අපව වෙනස් වෙන හැටි අවදනගෙන් බලාගෙන ඉන්න. හොඳට බැලුවොත් තේරෙයි අපේ කය ඇතුලේ කොච්චර ජරමර වෙනවද කියල. හුස්ම ගන්න එක වැඩි වෙන හැටි. පපුව වේගෙන් ගැහෙන්න ගන්න හැටි. ටික වෙලාවක් යනකොට මුළු ශරීරයම වේච්ලන්න හදන හැටි. මුණ කළු වෙන හැටි. කටේ කෙල හිඳෙන හැටි. දත් කුරු කන හැටි. අත මීට මොළුවෙන හැටි. ඔය විදියට දිගටම ලියන්න පුළුවන්. ඕගොල්ලෝ හොඳට දන්නවා ඇති නේ මේ ගැන. ඕගොල්ලෝ තරහව එනකොට හොඳට බලන්න මොකද වෙන්නේ කියල. මෙතැනදී තරහ අරගෙන එකට එක කරන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ. එහෙම කලොත් මේ සෙල්ලමෙන් පරාදයි. සතිය පුරුදු කලේ නැත්නම් අපි දන්නේ නැහැ අපිටම වෙන දේ. ලොකු පුශ්න වලින් ඉවර වෙන්නේ. ඒක නිසා ඉබ්බා කටුව ඇතුලට අඩු ටික ගත්තාවගේ අපිට පුළුවනි නම් මේ වෙනස් වීම දිහා සිහියෙන් බලාගෙන ඉන්න මුකුත් නොකර. හරි පුදුම දෙයක් වෙන්නේ. දන්නෙම නැතිව කේන්තිය නිමිල යනවා. කේන්තිය දුන් නැති නිසා, ඇති වෙච්ච පුශ්නයට හොඳ විසඳුමකුත් ඒවි. ඔන්න ඕක තමයි සතියේ බලය කියන්නේ. මේක එක වරම ඔබට බැරි වෙයි. ටික ටික පුහුණු කරන්න ඕනි.

මේ විදියට සතියෙන් දැනගෙන තරහ නොගෙන ආරක්ෂා වුණොත් තමයි තමන් දිනුම්. එතකොට අර කරදර කරන්න ගිය කෙනා පරාදයිනෙ. පරාදයි කියල අපි එයාව පහත් කරනව නෙවෙයි. එයාට සතුට නැහැ කියන එක තේරුම් ගැනීම. එයන් දවසක ඔයාව ආදර්ශයට අරගෙන කරදර නොකර ඉදිවී. එයන් සතුටු වේවී. නිතර නිතර මේ සෙල්ලම ළමයින්ට ගුරුවරු මතක් කරනකොට, පන්තියේදී තමන්

තරභ ගැස්සුවට තරභ නොවී ඉන්න ළමයින් පුරුදු වෙනව, දක්ෂ වෙනවා.

ඒ වගේම “සියල්ල සිදු වන්නේ යහපතටයි” කියන කියමනට අනුව, මොන දෙයක් වුණත් ඒකෙ තියෙන හොඳ පැත්ත බලන්න පුරුදු වෙන සෙල්ලමට කියන්නේ, “සුඛ පරම සෙල්ලම” කියලයි. උදහරණයක් ලෙසට ගත්තොත් හැම අදුරු වලාවකම රිදී රේඛාවක් තියෙනවනෙ. සතිමත් දරුව බලන්නෙ මේ රිදී රේඛාව දිහා මිස අර ලොකු අදුරු වලාකුල දිහා නොවෙයි. සුඛ පැත්ත පමණක් උතුම් කොට සලකමු අපි.

හිතන්න දකුණු අතේ ඇඟිල්ලක් කැපිල තුවාල වුණා කියල, දකුණතින් වැඩ කරන දරුවකුගෙ. තුවාලය කරදරයක් තමයි, නමුත් දැන් ඉතින් මේ නිසා වමතින් ලියන්න පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙලාව, වමතින් බත් කන්න පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙලාව කියල පුරුදු කළොත්, දකුණු අතේ අමාරුව වෙනුවට වමතේ හැකියාව දැනගැනීමත් ඒ සඳහා පුහුණුවත් වාසියට හිටිනව. අත කැපුණේ නැත්නම් අපි වම් අතේ හැකියාවල් බලන්නේ නැහැනේ. ඔයගොල්ලො දැකල තියෙනවද අත් දෙකම නැති අය තමන්ගේ කකුලෙන් ඒ ඒ වැඩ කරන හැටි? හරි පුදුමයි. නමුත් අපේ කාලයක් තිස්සේ එකතු වුන ඇබ්බැහි ටික නැත්නම්, අපේ මනස මේ මොහොතේ නම් අපිට ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් ශක්තිය තියනවා.

සති ක්‍රීඩා ගැන ඉදිරියටත් කතා කරමු.