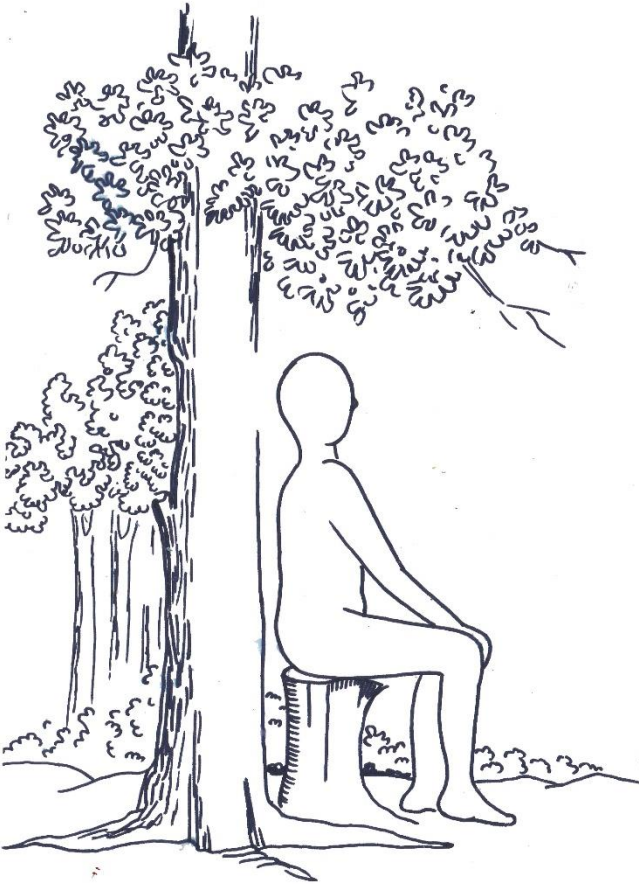


සති පාසල දෙවැනි සතිය



වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

අපි මේ වන විට පළමු වැනි සුමානයේ ලිපි පහක් කියවල ඉවරයි .දැන් දෙවැනි සුමානය පටන් ගත්තේ. සමරවිට ඔයාල ඒවා එකතු කරලත් ඇති. ඒ ලිපි වලින් අපි උත්සාහ කලේ සතිමත් බවේ මූලික කරුණු කාරණා කියලා දෙන්නයි. ඉස්සරහට ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වන ලිපි පහෙන් අපි නැවතත් සතිය ගැනම තමයි කතා කරන්නේ. හැබැයි පසු ගිය සුමානයට වඩා ටිකක් ගැඹුරින්. මෙහෙම කීවම බය වෙන්න එපා. හැම කාරණයක් ම සරලව කියනවා. මේක කොච්චර සරලද කිවොත් සමහරක් අය සතිය මෙච්චර බලවත් ද කියල පිලි ගන්නවත් මැලි වෙනවා. ඒ හින්දා සතිය පුරුදු පුහුණු කරලා ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න දරුවෝ ලියපු කෙටි රචනා ඉදිරියට පල කරන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඔයාල ඒවා ආසාවෙන් කියවයි කියල හිතනවා.

දැන් අපි මේ පාඩම හරහා තව දුරටත් හොඳ සතියකට යෑමක් කරන්නයි හදන්නේ. කවද හරි සතිය කොතනින් හරි පටන් ගන්නෙ නැතිනම්, කවදවත් සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. වෙන මොනව දැනගන්නත් මොනව කළත් සතිය පිළිබඳව නොදන්නකම දැනගෙන, ඒක හඳුන්වා දීමේ වටිනාකම දැකලයි මේ සති පාසල වැඩ සටහන පටන්ගන්න අපි හිතුවේ. ඒ නිසා අපි කොතනින් හරි පටන්ගන්න ඕන හරියට හරිද කියල බලන්න. ඊට පසු ඒ දැනගත් දේ, දැනගත් සතිය, හරිගස්සගන්න එකයි මේ කරන්න හදන්නේ සුමානයෙන් සුමානයට, සතිය හෙවත් සිහිය හරහා. පුංචි වයසේදීම මෙහෙම පටන්ගන්නොත් නොබෝ කලකින් සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියල නිරවුල්ව වටහාගෙන තව තවත් දියුණු කරගන්න කල් ලැබෙනව.

අපි ගිය සුමානයේ ඉගෙනගත් විදියට, සතිමත් වෙලාවට කරන දේ මුළු හදින්ම කිරීම වගේම, සතිය වඩන අතරතුර නොරුස්නාසුලු දෙයක් එහෙම නැතිනම් කැමති නැති කෙනෙක් හමු වූ විට ඉබ්බෙක්

වගේ අඩු අකුළාගැනීම කියල ඉගෙන ගත්තු එක මතක ඇති. මේ ටිකවත් හිතට වදින්න නම් නිතර නිතර ඒකම මතක් කරගනිමින් හිතට ගනිමින් කටයුතු කරන්න වෙනව. ඉදිරි ලිපි වලින් කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ කියාදුන් සතියම නැවත මතක් කර දීමටයි.

සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියල අද තව දුරටත් සලකා බැලුවොත් මේ මොහොතට එළඹ වාසය කිරීම කියලත් කියන්න පුළුවන්. ඒකම තමන් ඉන්න ඉරියව්වට එළඹ වාසය කිරීම කියලත් කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, “මම-දැන්-මෙතැන” යන්නට අවදි වීමයි. එහෙම ඉන්න කොට දූනෙන දේ තමයි අවදි බව කියන්නේ. ඒ වගේම, හිතට එන එන දේ පමා නොවී දැකගැනීමටත් අප්‍රමාදය, සතිය කියල කියනව. එහෙම දූනගත්තොත් විතරයි ඉබ්බෙක් වගේ ඉඳල හරි බෙරෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැත්නම් අපි ඉන්නේ පමාවෙ හෙවත් අසතියෙ තමයි. මේ ආකාරයෙන් සතිය කියන එක හඳුනාගෙන කලක් හිතට වද්දගත්තහම තමයි ඒක වැඩ කරන්න පටන්ගන්නෙ.

ඒ හින්ද කලබල වෙන්න ඕනි නැහැ. අපි සුමානයෙන් සුමානය මේ ගැන සිහි කැඳවාගනිමු, මේ සති පාසල වැඩ සටහන නිව්හැල්ලේ, නැවතිල්ලේ, සතුටින් යන ගමනක්!

පාසලේ ගුරුවරුන් ගෙවල්වල සිටින අයත් එකසේ මේ ගැන සහයෝගය දුන්නොත් ගමන ඉක්මන් වේවි. කෙසේ නමුත් නැවතිල්ලේ මෙහෙම යන එකේ වරදකුත් නැහැ, හොඳයි. මේ සඳහා තවත් දේවල් උපකාර කර ගන්න පුළුවන්.

“මේ මොහොත දැකීම” (Settling Back Into the Moment by Joseph Goldstein) සහ “පොලියානා” වැනි පොත් කියවන්න ගන්න එක හොඳයි පුළුවන් කමක් තියෙනවා නම්. මේ පොලියානා කියන කුඩා දූරිය ජීවිතයේ ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් ආවම ඒවා “සතුටු ක්‍රීඩාවකට” ඒ කියන්නේ “සුබ පරම” සෙල්ලමකට (Glad Games) හරවා ගන්නවා. ඒව කියවනකොට තේරෙනව මේ සතිය, “සුබ පරම” සෙල්ලම වගේ දේවල් අප වගේම අනෙකුත් අයත් සමහර විට අපටත් කලින් පුරුදු කරල, පොතුත් ලියල තියෙන බව. ඇමෙරිකාවේ සින්දු කියපු, නව කතා ලියපු නැන්ද කෙනෙක් වන එලිනොර් එච්. පොටර් (Eleanor H

Porter) තමයි මේ "පොලියානා" පොත් පෙළ ලියල තියෙන්නේ. ඒ අය මේ පොත් මගින් අපත් සමග බෙද හද ගන්නයි එහෙම සරල භාෂාවෙන් ලියල තියෙන්නේ.

අපිත් සතිය ඉගෙනගෙන අපිට වැටහෙන විදියට ලියන්න බලමු ඉදිරියට. විශේෂයෙන් පුංචි අයට සතිය ගැන ලියවෙච්ච පොත් හිගයි. ඒ හින්ද අද ලිපිය සමග ඔයාලට කියවන්න ආස හිතෙන ලිපියකුත් පල කරන්නයි හිතුවේ.

මේ ලිපිය මට එව්වේ 8 වසරේ ඉගෙන ගන්න හිමංසා දුව. පොලියානා වගේ තමයි පුංචි "හිමංසා" දුවත්. හරි වීර්ය වන්නයි. හිමංසා ඉන්නේ බලන්ගොඩ. එයාගේ අත් අකුරෙන් ම ලියපු ලිපිය තමයි මේ. හිමංසා දවසක් සතියෙන් ගත කරන්න ගන්න උත්සාහය තමයි මේ. කියවල බලන්න;

තෙරුවන් සරණයි!

ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මම සිතුවා එක දවසක් අවදි වූ වෙලාවේ සිට පාසල නිම වී ගෙදර එන තුරු මම කරන හැම කටයුත්තක දීම සතිය පිහිටුවා ගෙන කයත් සමග යහළු වෙලා ඒ දවස ගත කිරීමට. ඒ අනුව 2018.03.07 වන දින සතියෙන් දවස ගත කළ අයුරුයි මේ.

උදේ 5.30 ට මම අවදි වූවෙමි. මම දැන් මෙතන යන අරමුණින් සති මත් වී පර්යංක භාවනාවේ යෙදුණෙමි. මම දැන් මදින වෙලාවේ මුහුණ සේදීම සතියෙන් කලෙමි,. දැන් මදින විට, සෙමින් මදින විට එන ශබ්දයේ ද, වේගයෙන් මදින විට නැගෙන ශබ්දයේ ද වෙනස්කම් දැනුනි.

අම්මා මගේ කොණ්ඩය ගොතන වෙලාවේ මම ඇස් දෙක පියා ගෙන හුස්ම දෙස බැලුවෙමි. ආශ්වාසය දිර්ගවත් ප්‍රශ්වාසය කෙටි ලෙසත් දැනුනි. ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාස නාසයේ උඩු කෙළවරත් පහලත් වදින බව දැනුනි.

අම්මා හරි කියල කියන විට මම සතියෙන් මිදුණෙමි. මල් වට්ටියට මල් කඩන අතරතුර අම්මා මට බත් කැවුවා. මල් වට්ටියට සමන් පිවිච මල් කැඩුවෙමි. සෑම මලකම පෙනි සමාන නොවීය. පෙනි 7 ක් හෝ 8 ක් බැගින් තිබුණා.

මල් අසුරන අතරතුර මම බත් කටවල් 4 ක් කෑවෙමි. මම පාසල් යාමට අම්මාගේ දෙපා වැන්දෙමි. අම්මා මගේ මුහුණ සිඹින විට ඇයගේ දෙඅත් සිසිල් බවත් අම්මාගේ මුවේ උණුසුම් බවත් මගේ මුවට දැනුනි. වෙනිද මට එය නොදැනුනි.

මම ගෙදර සිට වාහනයට නගින්නට යන විට ගමන් කරන පියවර ගමන් කර ගියෙමි. වාහනයට නගින විට පියවර 31 ලෙස ගැනුනි. නිවසේ සිට පාසලට යන තෙක් ඇති මාර්ගයේ ඇති වංගු ගණන සතියෙන් යුතුවම ගණන් කලෙමි. වංගු 27 ක් විය.

පාසල ලඟදි වාහනය නතර කෙරුණි.ගේට්ටුව ලඟ සිට වෙනද යහළුවන් එක්ක දුවගෙන ගියත් අද දින මම ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදිනවා කියන අරමුණින් පියවර ගමන් කර ගියෙමි. පන්තියට ඇතුල් වෙන විට පියවර ගණන 51 කි. උදේ රැස් වීමට සක්මන වම දකුණ වශයෙන් ගියෙමි.

උගන්වන විෂය කරුණු සෙල්ලම් කරන වෙලාව සතියෙන් ම කළෙමි. පාසල නිම වීමට සිනුව නාද විය. වෙනිද ගේට්ටුව ලඟට තරගයට දිවීම වෙනුවට සතිය පිහිටුවා ගෙන නැවතත් පියවර ගණන් කරමින් වාහනයට නැග්ගෙමි. පුදුමයකි උදේ ගමන් කළ පියවරවල ප්‍රමාණය එක හා සමාන විය.

ගෙදරට පා නැඹු විට වෙන ද තිබූ වෙහෙස පීඩාව වෙනුවට ඉතාමත් සැහැල්ලු බවක් දැනුණා. මම කාමරයට ගොස් මගේ සපත්තු ගලවා මේස් ඉවත් කර දෙපා පොළොවට තද කලෙමි. දහඩිය දමා තිබූ දෙපා වලට පොල වේ ස්පර්ශය ඉතා සිසිල් බවක් දැනුනි.

මම නැගිට කාමරය තුළම එහා මෙහා සක්මන් කළෙමි. දෙපතුල් වලට ඉතා සිසිල් බවක් මුල් පියවර තුල තිබුනත් ටික ටික පතුල් වලට උණුසුම දැනෙන්නට විය. අම්මා මට බත් කවන විට වෙනද නොතිබූ ලුණු රස, ඇඹුල් රස, කිරි රස මට හොදින් දැනුනි.

අවසාන බන් කට මම ගොඩාක් වෙලා සපමින් එහි රසය අවසානය තෙක් බැලුවෙමි. එහි අවසානය පැණි රස බව දැනුණා. එවිට මට මනකයට ආවේ විද්‍යා පාඩමයි. බන් වල වැඩිපුර ඇත්තේ පිෂ්ටය බවත් එහි සීනි ප්‍රමාණය වැඩි බවත්ය

ඒ නිසා මට පැණි රස දැනුනි. මගේ සිතේ සැහැල්ලු කම මනස ප්‍රබෝධමත් කළා. මම එය කළ හැම වැඩක් සමගම යහළු වෙලා ඒ දේවල් කළා. පිටතින් එන බාධා, බාධාවක් කියලා හිතුවේ නැහැ. බාධාවක් වගේ එනකොට මම සතිමත් බව ශක්තිමත් කර ගත්තා.

මෙමගින් මා දැනුවත් වුනේ ඕනෑම වෙලාවක්, ඕනෑම අවස්ථාවක, ඕනෑම වැඩක් කරන වෙලාවෙදී සතිමත් විය යුතු බවය. අවශ්‍ය වන්නේ මම දැන් මෙතැන යන අරමුණින් සතිමත් වී සිහියත් නුවණත් චීර්යයත් පමණක් බවයි.”

මට සතිමත් බව කියාදුන් ඔබ වහන්සේට ගොඩක් පිං. දීර්ඝායු වේවා.

නිමංසා

මේ ලිපිය කුඩා ඔබටත් වැඩිහිටි අපිටත් හොඳ ආදර්ශයක්. කැමති නම් නිමංසා වගේ ඔබත් උත්සාහ කරල බලන්න. හැම දෙයක්ම ඕන නැහැ. එක වැඩක් හරි. උදහරණයක් විදියට සපත්තු දැන එක වගේ එකක්. අපි ආසයි ඔයාලගෙනුත් එහෙම අත්දැකීම් අහන්න.

සතියෙන් ඉඳගැනීම

සතිය පැවැත්වීම සඳහා වාඩි වන ආකාරයන් වාඩි වීමට අවස්ථාවක් ලැබුවොත් එහිදී සතිය පිහිටුවන ආකාරයන් අපි පසුගිය ලිපි වලින් ඉගෙනගත්තා මතක ඇති. අද අපි තවත් වරක් සතියෙන් ඉඳ ගැනීම බලමු. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ආයාසයක් නැතිව ඉරියව්ව පවත්වන්න පුළුවන්කම පහසුවක්. එහෙම ඉඳගෙන ඉන්න පුරුදු කරන්න කරන්න සතියෙන් ඉඳගෙන ඉන්න කාලය වැඩි වෙන්න ගන්නව. තව දුරටත් තමාගේ ශරීරය ඇතුළෙ වෙන දේවලුන් ජේන්න ගන්නව. ඒවා දකිමින් ටිකෙන් ටික ශරීරය සන්සුන් වෙනකොට හිතත් සන්සුන් වෙනවා. මේක සතිය වර්ධනය කරගන්න හොඳ උදව්වක්.

ඔයාල දැකල ඇති සමහර වෙලාවට සමහර අයට විනාඩියක්වත් සන්සුන්ව වාඩි වෙලා ඉන්න බැහැ. එහාට හැරෙනවා මෙහාට හැරෙනවා. ඔළුව කහනවා. අත පය එහාට මෙහාට කරනවා. කකුල් හොලවනවා. දැකල තියනව නේද. සමහර විට ඔබත් එහෙම වෙන්න පුළුවනි. ඒ ගැන කලබල වෙන්න එපා. ටික ටික ඔබටත් පුළුවනි සන්සුන්ව වාඩි වෙලා ඉන්න කාලේ වැඩි කරගන්න. මේකෙන් ඔයාලට ලැබෙන හොඳම වාසියක් තමයි වෙනදට වැඩිය වෙලාවක් සිත එක අරමුණක තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් කම ලැබෙන එක. ඒ එකලස් වන මනස නිසා ඔයාලට කම්මැලි නැතිව පාඩම් කරන්න පුළුවන් වෙන එක.

කොහොමද අපහසුවක් නැතිව එකම ඉරියව්වක සැලකිය යුතු වෙලාවක් ඉන්න පුරුදු වෙන්නේ. මේක වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වෙන් පටන්ගන්න පුළුවන්. මුලින්ම පොඩි වෙලාවකින් පටන්ගන්න. හැමදම එකම වෙලාවකට කරන්න පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි. උදේම නැගිටිට ගමන් වගේ උත්සාහ කරලා බලන්න. උදේ පාන්දර නොඋනත් කමක් නැහැ. දිනයේ හොඳම වෙලාවක කරන්න උත්සහ ගන්න. හොඳම වෙලාව ඉතින් කරලම තමයි බලන්න ඕන. දිගටම කරන්නගෙන

යනකොට ඔයාලට අහු වෙයි දවසේ හොඳම වෙලාව. මේක තමන් “තමන්” එක්ක කරන පර්යේෂණයක්. ඒ කියන්නේ ඔබ දැන් පර්යේෂකයෙක් තමන් ගැන හොයන.

වෙලාව මදි නම් වෙනදට වඩා විනාඩි තුනක් විතර කලින් නැගිටින්න. විනාඩි තුනක් කලින් නැගිටින එක ලොකු දෙයක් නෙවෙයි නේද? මම හිතන්නේ ඔයාල ඔක්කොටම කරන්න පුළුවනි.

පහසු විදියකට වාඩි වෙන්න. නිදගන්න ඇදේ ම කෙළවරක උනත් කමක් නැහැ. පුටුවක් උනත් කමක් නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙන්න. බාහිර සද්ද අඩු නම් තවත් හොඳයි. ඇස් දෙක පියාගත්තොත් තවත් ලේසි වෙනවා. අත් දෙකත් සැහැල්ලුව පහසු තැනක තියාගන්න. සැහැල්ලු බව වැඩි වෙන්න පිට කොන්ද කෙළින් තියාගන්න. ශරීරය සමමිතිකව තියාගන්න. වෙන විදියකට කියනවා නම් කොහේටවත් ඇල වෙන්නේ නැතිව ඉන්න බලන්න. ඕන නම් ඇඟ දිහා උඩ ඉඳගෙන බලනවා වගේ බලන්න. එතකොට පිට කොන්ද කෙළින් තියන හැටිත්, ශරීරය සමමිතිකව පවතින හැටිත් පෙනේවි. එහෙම නැතිව ඇඟ ඇල වෙලා වගේ දූනෙනවා නම්, නැවත සෙමින් සමමිතික කරගන්න බලන්න. ඒ වගේම බලන්න මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අනුන්ගේ එකක් දිහා බලත් ඉන්නවා වගේ දකින්න පුළුවන් ද කියලත්.

දැන් බලමු මෙන්න මේ විදියට කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද කියල. මේ ඉරියව්ව වෙනස් වෙන්නේ නැතිව. හොඳට මතක තියාගන්න. අපේ හිත මේ වෙලාවේ තියෙන්නේ අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව පිළිබඳව විතරයි. හිත එතනින් පැනල ගියොත් ඔයාල දන්නෙම නැතිව වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව වෙනස් වෙනවා. බලන්න, කකුල පොඩ්ඩක් රිදුනොත් එහෙම දන්නෙම නැතිව කකුල දිග අරිවි. ඒ කියන්නේ හිත එතනට ගිහිල්ල. ගොඩක් රිදෙනවා නම් සෙමින්, සතියෙන් දිගඇරියට කමක් නැහැ. නමුත් පුරුදු වෙනකොට ඒ සියුම් වේදනා ඉවසා ඉන්නත් පුළුවන්කම ලැබෙයි. ඒකත් දන්නෙම නැතිව සිද්ද වේවි. ඒ නිසා හිත දිහා හොඳින් බලාගෙන ඉන්න. නිතරම අවධානය ඉරියව්ව කෙරෙහිම පමණයි.

දැන් මේ වෙලාවේ උදේ පාන්දර නිසා කරන්න නියත වැඩවලට හිත දුටන්න පුළුවනි. හිත මේ වන විටත් පන්තියේ ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් අතපසු වෙච්ච වැඩක් ගැන හිතනව වෙන්නත් පුළුවන්. කරන්න බැරි උන ගෙදර වැඩ එහෙම. ඕයාල දන්නවනේ. මේ දැන්මම නැගිටලා ඒ අතපසු වෙච්ච වැඩේ කරන්න ඕන කියලත් හිතෙන්න පුළුවන්. තව දුරටත් මෙහෙම වාඩි වෙලා ඉන්න එකේ තේරුමක් නැහැ කියල හිතෙන්නත් පුළුවන්. මේ අත්දැකීම් කාටත් පොදුයි. ගොඩක් අය මුල් කාලේදී නැගිටලා යන්නත් යනවා.

කලබල වෙන්න එපා. මෙහෙම වාඩි වෙලා ඉන්නේ පොඩි කාලයයි. මේ පොඩි වෙලාව මගහැරුණා කියල මුකුත් වෙන්නේ නැහැ. ඕයාල අතින් පැය ගණන් නැති වෙන අවස්ථා ඇති. ඒවා අවම කරගන්න. නමුත් මේ පුහුණුවෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියක් තියනවා. ඒ ගැන ඉස්සරහට කතා කරමු. කොහොම හරි තමන් තීරණය කර ගන්න වෙලාවම ඉන්න බලන්න. දෙවැනි දවසෙන් කරන්න බලන්න. තුන්වෙනි දවසෙන්. මේ විදියට හැමදම එකම වෙලාවට, එකම තැනක ඉදගෙන කරන්න බලන්න. කාලයක් යන විට කිසිම මහන්සියක් නැතිව ඉබේම වගේ වෙන දෙයක් බවට පත් වෙච්චි.

ඒ නිසා හැම තිස්සෙම මතක තියාගන්න. හිත දිහා හොඳින් බලාගෙන ඉන්න. නිතරම අවධානය ශරීරය කෙරෙහිම පමණයි. හිත තියෙන්නේ මේ දැන් මේ මොහොතේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව කෙරෙහිම පමණයි එහෙම බලන කෙනාට ටික කලක් යනකොට සමහර විට තමාගේම හුස්ම වැටෙන හැටි පේන්න/දූනෙන්න ඉඩ තියෙනව. ඒක වෙන්නේ ඉරියව්වට හිත පුරුදු කළහමයි. නැත්නම් ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව සමග යාළු උනහමයි. ඒ කියන්නේ, හිත තියෙන්නේ මේ දැන් මේ මොහොතේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව කෙරෙහිම පමණයි. තව ටිකක් හොඳට බලාගෙන හිටියොත් හදවත ගැහෙන හැටි පවා දුනේවි. හදවත ගැහෙන සද්දෙන් අහන්න පුළුවන් වෙච්චි. මාංශ පේශිවල ක්‍රියාව නිසා ශරීරය එහාට මෙහාට වෙන හැටිත් පෙනේවි. මේවා අලුතින් ඇති වෙච්ච දේවල් නෙවෙයි. ඉස්සරත් තිබුණා. හැබැයි දැනගෙන හිටියේ නැහැ. මොකද හිත නිතරම තිබුණේ එහෙ මෙහෙ දුටමින්. දැන් හිත තියෙන්නේ මේ මොහොතේ විතරයි. ඒ

නිසා මේ මොහොතේ අපේ ඇඟ ඇතුළේ වෙන දේවල් අපිට ඇහෙනවා, දැනෙනවා.

මේ විදියට ඉඳගෙන ඉන්නකොට හුස්ම දැනෙනව නම්, සතිය පිහිටල තියෙන බවට ඒක සාක්ෂියක්. ඒ වගේම ඒකම බලාගෙන ඉන්නකොට තවතවත් හිත තැන්පත් වන බවට පෙර ලකුණක්. ඉදිරි පියවරක්. ඒකට අනුග්‍රහ කරන්නයි අපි අද බලාපොරොත්තු වන්නේ.

අපි හිතමු, පාසලේදී, ගෙදරදී තමන්ගේ හිත කලබල වෙලා විසිරිලා තියන වෙලාවක ඒ බව තමන්ටම දැනෙනවයි කියල. එතකොට මෙහෙම හුස්ම බලල පුරුදු කරගත්තු කෙනාට ඒ වෙලාවට හුස්මට හිත දල බලන්න පුළුවන් නම් දැනේවි, සතියෙන් හුස්ම ගැනීමේ පුරුද්ද අනුව හිත ඉක්මනින් තැන්පත් වන හැටි.

විභාගයට ගිහිල්ල ගණිත ප්‍රශ්න පත්‍රයට මුණ දෙන වෙලාව ගැන හිතන්න. එහෙම වෙලාවක හිත කලබල වුණත් මෙහෙම හුස්ම බලල පුරුදු කෙනාට මේක කරල බලන්නත්, අත්හද බලන්නත්, අත්දකින්නත් පුළුවන් වේවි. හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට හිත තැන්පත් වන බව වැටහෙනවා නම්, ඊට පස්සේ ගණන් ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිත යොදන්න පුළුවන්. එතකොට ඔබට හොඳ ගණන්කාරයෙක්/කාරියක් වෙන්න පුළුවන් වේවි.

විභාගවලදි විතරක් නොවේ සම්මුඛ පරීක්ෂණවලදීත් මේ ක්‍රමය අත්හද බලන්න. හරිම සාර්ථකයි. හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ කලබල හිතට දන්න දෙයත් අමතක වෙන එක නේ. ඒ බව දැනගෙන ඒ වෙලාවට හිත ටිකක් තැන්පත් කරගන්න හැටි දන්නේ නැතිනම්, කොච්චර පාඩම් කළත් වැඩක් නැහැ, මතක් වෙන්නේ නැහැ, කලබලෙන් උත්තර ලියනකොට.

මේක හෙට ඉඳලම අත්හද බලන්න. දිගින් දිගටම පුහුණු වෙන ගමන් කරලා බලන්න. පුහුණු වෙන කාලය වැඩි කරන්න වැඩි කරන්න ප්‍රතිඵල පෙනේවි. එහෙම දැනුණම අපිටත් ලියල එවන්න.

සතියෙන් ඇවිදීම

ඔයාලට මතක ඇති අපි ගිය සුමානයෙන් සතියෙන් ඇවිදීම කතා කළා. හැබයි අපි ඒ කතා කළේ ඉතාමත්ම මූලික කරුණු පමණයි. වෙලාවක් ලැබුණාම තනියම ඇවිදිනකොට ඇවිදිනවා කියන හැඟීම ඇතිව නිතරම ගමන් කිරීම ගැන තමයි අපි එදා කීවේ.

මට විශ්වාසයි ඔයාල උත්සාහ කරන්න ඇති කියල. මූලිකම පටන්ගන්න කෙනෙකුට මේක අමාරු වෙන්න පුළුවන්. පියවර දෙකක් හෝ තුනක් යනකොටම හිත එහෙ මෙහෙ යන්න පුළුවන්. ඒ ගැන කනගාටු වෙන්න දෙයක් නැහැ. දැන් ඔයාල දන්නවා හිත එහෙ මෙහෙ දුවනවා කියල. ඉස්සර ඒක දන්නෙන් නැහැ. දැන් තියෙන්නේ හිත මෙන නැහැ කියල දනගන්න ගමන්ම හිත ආපහු ඇවිදින ඉරියව්වට ගෙනෙන එන එකයි. ඉතින් මේක සතුටු වෙන්න ඕන දෙයක් මිස හිත නරක් කරගන්න දෙයක් නොවෙයි. හැබැයි මේ විදියට හිත නිතරම මේ මොහොතේ තියාගන්න දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. අපි අද තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්නයි හදන්නේ.

මුලදි මුලදි ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන එක ටිකක් ආයාසකර තමයි. නමුත් නිතර පුරුදු කළොත් වැටහේවි, ටික ටික ඒ ආයාසකර බව අඩු වෙනව කියල. එහෙම අනායාසයෙන් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ, එක තැනක ම නැවත නැවතත් ඇවිදල පුරුදු කළ කෙනාටයි. ඒකට කියන්නේ, දැනගෙන ඇවිදිනවා කියලයි. හැම කෙනෙකුටම එහෙම වෙන් කර ගත් ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා අපි ඒක දැනට පැත්තකින් තියමු. ඒ නිසා අද අපි අවධානය යොමු කරමු අපේ ඇවිදීමේ ක්‍රමය දෙස තව දුරටත්.

සමබරව ඇවිදින එක පිළිබඳව අද විශේෂයෙන්ම කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. අපි ඇවිදින පොළොව වගේම අපේ දෙපයත් සමබර නැහැ ඇවිදිනකොට. ඒ නිසා සමබර පොළොවක ඇවිදිනකොට බලන්න දෙපය සමබරද කියලා. හුඟක් වෙලාවට දෙපය

සමබර නැහැ. මෙහෙම අසමබරව ඇවිද්දෙන් හෙම අවුරුදු ගණන් ඇවිදිනකොට අපි ලොකු වෙනකොට කොහොම හිටීද?.

ඔයාල හොඳට බැලුවොත් එහෙම අසමබරව ඇවිදින අය ඕන තරම් දකින්න පුළුවන්. අනේ මේ අයට කොච්චර හොඳට ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියලත් ඔබට හිතේවි. ඒත් ඒගොල්ලෝ දන්නේ නැහැනේ ඒක. ඉතින් කවද හැදෙයිද කියල කියන්න බැහැ. 'සති පාසල'ට එන නිසා ඔයාලට මේක අදළ වෙන්නේ නැහැ.

අපි දන්නවනෙ අපි හුඟක්දෙනාගෙ දකුණු අත වමතට වඩා අපට හුරු බව. ඒ වගේ ම අපට වඩා හුරු කකුලකුත් තියෙනව. විවේකීව ඇවිදින වෙලාවක ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. නමුත් ඒක දැනගත්තට සමබර කරන්න හදන්න යන්න එපා. දැනගෙන ඇවිදිනකොට ඉබේම ඒක හැදෙන එක සතිමත් කෙනාට ලැබෙන ලාභයක්.

හිමින් හිමින් ඇවිදීමේ විවිධ විධිවලට මේ ඉගෙනගන්න දේ යොමු කරලා බලන්න. උදහරණයක් විදියට පඩියක් නගින්න ගියහම, පිම්මක් පනින්න ගියහම කොයි කකුලද ඉස්සර වෙන්නෙ කියලා සැලකිලිමත් වන්න. පාපන්දු සෙල්ලම් කරන කෙනා නම් දන්නව තමාගේ හුරු කකුල. මේ වගේ අපගේ ශරීරය ගැන දැනුවත් වීම එක විදියක ශාරීරික අභ්‍යාසයක්. ඒක ඉතින් අද දවසට පමණක් සීමා කරන්න ඕනකමක් නැහැ. "සතිය" සුමානේ කොයි දවසෙ වුණත් පුහුණු කළාට කමක් නැහැ.

පුළුවන් වෙච්ච වෙලාවක දණක් පමණ උසට වතුර තියෙන තැනෙක ඇවිදල බලන්න. එතකොට කකුල් දෙකට දූනෙන ස්පර්ශය නිකං ඇවිදිනකොට දූනෙන ස්පර්ශයට වඩා වෙනස් වන හැටි බලනකොට සතිය පිළිබඳ හොඳ අදහසක් ගන්න පුළුවන්. වතුරේ ඇවිදිනකොට දූනෙන වෙනස ගැන අවබෝධයෙන් ඇවිදින්න පුළුවනි. වතුර කකුලේ ගැවෙන හැටි

මේ ඔක්කොම ගැන සතිමත් වෙන්න පුළුවනි.

ලොකු කෙනෙක් නම්, තනියම බයිසිකලයක් පදිනකොට ඒක දූනෙන හැටි සමගත් ගළපල බලන්නත් පුළුවන්. කොහොම කළත් ගමනේදී කකුල් වැඩ කරන හැටි සැලකිල්ලෙන් බලන කෙනාට තමයි ඒකේ වටිනාකම වැටහෙන්නේ. නැත්නම් ඉතින්, කකුල උළුක්කු වෙන්නම ඕන ඒක දැනගන්න. එතකොට ඉතින් පමා වැඩියි.

ඇවිදින එක අපිට දූනෙන විදිය ඇවිදින පොළොව අනුව වෙනස් වෙන බව ඔයාල දන්නවා. ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිද්දෙන් මේ දැනීම් තවත් වැඩි වේවි. සෙරෙප්පු හරි සපත්තු හරි නොදමා ඇවිදින්න බලන්න. වඩාත් හොදට වෙනස වැටහෙයි. බොරලු පාරක ඇවිදිනකොට දූනෙන දෙයත්, හොදට තණකොළ වැවුණු පිට්ටනියක ඇවිදිනකොට දූනෙන හැටිත් සංසන්දනය කරලා බලන්න. මේ වෙනස්කම් ටික ටික තේරෙනකොට ඇවිදීම ගැන නිතරම සිහිය පවත්වාගෙන යන එක ලේසි වැඩක් වෙනවා.

ඇවිදිනකොට අපගේ පතුල වදිනව පොළොවේ. එතකොට පයට ලැබෙන තෙරපීම එක විදියක සම්බාහනයක්. විශේෂයෙන් වැලි පොළොවක ඇවිදිනකොට ස්වාභාවිකවම පතුල තෙරපෙනව මැඩෙනව. මේ නිසා කකුලේ තියෙන නිල සියල්ලම උද්දීපනය වෙනව. විශේෂයෙන් පාවහන් නැතිව ඇවිදිනකොට එහෙම සම්බාහනය වෙන හැටි බලාගන්න පුළුවන් හොදට. මේක තමයි රහස සුවපත් වීමේ. “ඇවිද්ද පය දහස් වටී” හැබැයි සතියෙන් යුක්තව.

අද පාඩම ඉවර කරන්න කලින් ඔයාලට පොඩි අභියෝගයක් දෙන්න කැමතියි. ඉඩ ලැබුණ වෙලාවක කරදරයක් නැතිව පියවර 15 පමණ ඇවිදින්න පුළුවන් තැනක් හොයා ගන්න. උඩට පහළට ඇවිදින්න. ඇවිදින ගමන් යටි පතුල පොළවේ ගැටෙන හැටි පමණක් හිතේ තියාගන්න. පියවර කීයක් යන්න පුළුවන් ද කියා බලන්න. කලබල වෙන්න එපා. මුලින්ම මේක අමාරු වේවි. උත්සාහ කළොත් ඔබ දිනුම්.

මේ විදියට ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන එක බොහෝදෙනෙක් කරනවා. ලංකාවේ විතරක් නෙවෙයි. විදේශවලත් ඉන්නවා. අපිත් පොඩි වැයමක් කරලා බලමු.

මේක හෙට ඉඳලම අත්හද බලන්න. දිගින් දිගටම පුහුණු වෙන ගමන් කරලා බලන්න. පුහුණු වෙන කාලය වැඩි කරන්න වැඩි කරන්න ප්‍රතිඵල පෙනේවි.

සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

අද අපි කතා කරන්නේ සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම පිළිබඳව දෙවැනි වතාවට.

ඵදිනෙද වැඩ කටයුතු වලදී සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව කටයුතු කළ හැකි අවස්ථාවන් ගැන අපි ගිය සුමානයේ ලිපියෙන් කථා කළා මතක ඇති. උදහරණයක් ලෙස දිනපතා දත් මදින වෙලාවේදී නැවතිල්ලේ සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව දත් මදින හැටි, නැතිනම් දත් මදිනකොට තමන්ගෙන් නිකුත් වන සද්දවලට ඇහුම්කන් දෙන හැටි ඉගෙනගන්න. මේක නිති පතා කරනකොට තමුන් තමුන්ම සමග යාළු වෙන්න පටන්ගන්නව.

එහෙම තමුන් “තමුන්” සමග යාළු වී ගත කරන කාලය වැඩි වෙනකොට හිතේ සැහැල්ලු ගතිය ඉබේම පහළ වෙන හැටි තේරෙයි ටික කලක් යන කොට. ඒ වගේම දූනගත යුතු දෙයක් තමයි, මේ විදියට ඉගෙනගන්නා දේ මොන විදියටවත් ආයෙ අමතක නම් වෙන්තේ නැති බව. අමතක කරන්නත් බැහැ. මේක ඉදිරියට ඉතිරි පැතිරී වැඩෙන දෙයක් නිසා හදිසි වෙන්න දෙයක් නැහැ. නැවතිල්ලේ යමු.

ඔයාල දකල නියනවා තේද සමහර අය වැඩ කරනකොට හරිම සද්දයි කලබලයි. මම දවසක් දක්ක ඔයාල වගේ දරුවෙක් පිඟානක් හෝදපු හැටි. එයා හරි කලබලෙන් හිටියේ. කොච්චර කලබලද කියනව නම් පිඟාන දඩස් ගලා සිත්කි එකට වැටුන. හොඳ වෙලාවට කැඩුනේ නැහැ. ඊට පස්සේ එයා ටැප් එකේ කරාමය ඇරිය. කලබලෙන් ඇරිය නිසා කරාමය වේගෙන් ඇරිලා වතුර හැමතැනම විසිරුණා. ඒ දරුවාගේ ඇඟටත් වතුර විසි උනා. බීමත් වතුර. දත් හරිම කලබලයක්.

මේ කලබලය වැඩි දුර යන්න කලින් මම ඒ දරුවාගෙන් ඇහුව ඔයාගෙම සද්ද වලට ඇහුන් කන් දෙන්න ඔයා කැමතිද කියල. ඉතින් එයා කැමති වෙලා සෙමින්, ඒ වෙලාවේ තමන්ගෙන් නිකුත් වෙන සද්ද

වලට ඇහුන් කන් දෙන ගමන් ආයෙත් පිඟාන හෝදන්න ගන්න. හරි අපුරු වැඩක් උනේ. පිඟාන සින්ක් එකට වැටුනේ නැහැ. පිඟාන සින්ක් එකේ තියනකොට ඇහුන හඬත් බොහොම අඩුයි. ඇහෙන නැහෙන තරම්. ටිකක් ඇතින් ඉන්න කෙනෙකුට නම් කොහොමත් ඇහෙන්නේ නැහැ. කරාමේ කරකවන සද්දෙටත් අපි ඇහුන් කන් දුන්නා. පුදුමයි වතුර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හිමිත් ගලාගෙන අවා. දෑත් පිඟාන හෝදනවා. පිඟානට වතුර වැටෙන හැටි, පිඟාන මදින කොට එන සද්දේ. මේ ඔක්කොටම හොඳට ඇහුන්කන් දෙන ගමන් තමයි හේදුවේ මම හිතන්නේ. මොකද මම බලා හිටියා. හරි සතුටෙන් හිතුවට වැඩිය ඉක්මනට පිඟාන හේදුවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මහා ගෝසාවක් ඇති උනෙන් නැහැ. පිඟානක් හේදුවද කියලවත් දන්නේ නැහැ. එයා මම කියන දේ ඇහුවා, ඒ නිසා එයා ලස්සන පාඩමක් ඉගෙන ගන්නා. එහෙම කීකරු ළමයි ගැන එස් මහින්ද හිමි කිව්වේ මෙහෙමයි;

පාට සුවද එක වගේ
 තිබෙන රෝස මල් වගේ
 කීකරු පොඩි ළමයාගේ
 කවීරුත් පවසති අගේ

මේක හරි අපුරු වෙනසක් නෙවෙයිද? කලින් පිඟාන හෝදපු විදියයි, සද්ද අහ අහා පිඟාන හෝදපු විදියයි ලොකු වෙනසක් නැද්ද? පිටින් බලාගෙන හිටපු මට ලොකු වෙනසක් පෙනුනා. ඒ දරුවටත් ඒක දැනුන බව මට විශ්වශයි. මේ වෙනස ආවේ තත්පර කීපයක පුහුණුවෙන් නෙවෙයිද? ඔයාලට පුළුවන් නම් අඩු ගන්නේ ඔයාල කරන දේවල් දෙකක් හෝ තුනක් දවසකට මේ විදියට සද්දේ අහන ගමන් කරන්න, ඒක තමයි සිහි නුවන කියන්නේ. කරන වැඩෙන් දන්නවා. හිත පිට ගියත් ඒ ගැන දුක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ ඔයාලගේ ඇති වෙන වෙනස හිතා ගන්නවත් බැරි තරම්. ඒකට අපි කියනවා සතියේ බලය කියලත්. අපිත් එක්ක දිගටම ඉන්න. ඔක්කොම කියල දෙන්නම්.

අපි මේ කිව්වේ සතිමත් බව වැඩි දියණු කර ගන්න හොඳ උපක්‍රමයක්. එදිනෙදා කරන ගොඩක් වැඩ මෙහෙම කරන්න උත්සාහ ගන්න. උදහරණයක් විදියට තමන්ගේම සද්ද වලට ඇහුන් කන් දෙන ගමන් කෑම කන එක උත්සහ කරලා බලන්න. ඔයාල දෑකල ඇති නේද. සමහර දරුවෝ කෑම කන කොට එයාලටත් නොදැනීම හරියට සද්ද කරනවා. ඇහිලා තියනව නේද කෑම හපන සද්දේ. මේ ඔක්කොම නැතිව යනවා. ඔයාලම මේ වගේ අත්හද බැලීම් කරලා වෙනස තේරුම් ගන්න.

තමන්ගේම සද්දවලට ඇහුම්කන්දීම තමයි අද පාඩම. මේ ගැන අද අපි නව ටිකක් ඉගෙනගනිමු. මේක කාටත් පොදුවේ වැදගත් දෙයක් වන අතර, එක් කෙනෙක් කළත් පොදුවේ කාටත් ලාභයි. කියල දෙන්නම ඕන නැහැ. දන්න කෙනා නිස්සද්දව සතියෙන් නැවතිල්ලේ කටයුතු කරනකොට ඒක අනෙක් අයට නිශ්ශබ්ද පාඩමක් වෙනව. ඒ වගේම තවත් කෙනෙක් එහෙම නිශ්ශබ්දව කටයුතු කරනව දකිනකොට තමන්ටත් ඒක සිහි කැඳවීමක් වෙනව. එනකොට දෙරක් වහනකොට, පිගානක් කෝප්පයක් හෝදනකොට, කථා කරන කොට තමන්ගේම සද්ද වලට ඇහුම්කන් දීමට පුරුදු වෙනකොට සද්දය අනුව සතිය පිහිටුවීම ඉබේම සිදු වෙයි. වෙනද සතියට බාධාවක් වගේ තිබුණු සද්ද දැන් සාධකයක් වෙනව සතියට.

ඔයාලට මේක කරන්න පුළුවන් කණ්ඩායමක් විදියට. කණ්ඩායමක් විදියට පුහුණු කරනකොට සතිය හොඳට පුහුණු කරන්න පුළුවන් කියල ඔයාල දැනටමත් දන්නවනේ.

ඉතින් යාලුවෝ ටිකක් එකතු වෙන්න. කෑම විවේකේදී බලන්න. ඔක්කොම එක ළඟ පුටු ටික ලං කරගෙන වාඩි වෙලා. නිශ්ශබ්දව, හිමින්, සතියෙන් පටන් ගන්න. කෑම පෙට්ටිය අරින වෙලාවේ ඉඳල පටන් ගන්න. ඔයාල කරන සද්ද වලට ඇහුන් කන් දෙන්න. හිමින් හිමින් හපන්න. බලන්න කන කොට සද්දයක් එනවද කියල. සද්දයක් එනව නම් ඒ ගැන දනුවත් වෙන්න. සද්දයක් එන්නේ නැති නම් ඒ ගැනත් දනුවත් වෙන්න මේ විදියට කෑම එක ඉවර වෙනකන්ම කාල, අපහු කෑම පෙට්ටිය වහන කොටත් ඒ විදියටම කරන්න. ඔයාලටම වෙනස තේරෙයි. කෑමෙන් පස්සේ කණ්ඩායමක් විදියට ඒ ගැන කතා කරන්න. එක් එක් අයට දනුන හැටි අදහස් හුවමාරු කර ගන්න. මේ

ගැන සාකච්ඡාවක් කරන්න. මේ පසු විපරම ඔයාලට ගොඩක් වැදගත් වෙනවා සති මත් බව පුහුණු කරන්න. ඒක විශාල උපකාරයක් වෙනවා. අපි ඒ ගැන ඉස්සරහට කතා කරනවා. දැනට උත්සහ කරලා බලන්න.

සති පාසලේ මේ පාඩම ඉගෙන ගත්තු කෙනා මෙහෙම පුහුණු වන අතර, එහෙම පුහුණු නොවුණ කෙනා නිතරම වැඩි සද්ද ප්‍රමාණයක් නිකුත් කරන බව කවුරුත් දන්න දෙයක්. සති පාසලේ පුහුණුව යටතේ, නුදුරු අනාගතයේදීම අපි ඉගෙනගනිමු නිහඬ බවට ඇහුම්කන් දෙන හැටි. ඒක හොඳ සති සෙල්ලමක්.

මේක හෙට ඉඳලම අත්හද බලන්න. දිගින් දිගටම පුහුණු වෙන ගමන් කරලා බලන්න. පුහුණු වෙන කාලය වැඩි කරන්න වැඩි කරන්න ප්‍රතිඵල පෙනේවි.

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

“හැම විනෝදයටම ඉහල සතිමත් විනෝදය”

සති ක්‍රීඩා ගැන කලින් උගන් දේ ඔයාලට මතකයි නේ. අපි කිව්වේ ඉබ්බාගේ ක්‍රීඩාව කියල. කවුරු හරි ළමයෙක් තමන්ව ඇවිස්සුවොත්, රිද්දුවොත්, කෙනහිලිකමක් කළොත් ඒ වෙලාවට අඬු පුප්පන්නේ නැතිව ඉබ්බෙක් අඬු ටික අකුළාගන්නව වගේ හිත ඇතුළට ගන්න බලන එක. සතිය පිහිටුවාගෙන ආරක්ෂා වෙන එක. තරහ ගිහින් අඬු පුප්පන්න ගියොත් තමන් පරාදයි. තරහ ගන්නොත් සෙල්ලමෙන් පරාදයි.

අද අපි කතා කරන්නේ සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම පිළිබඳ මාතෘකාව තවත් වතාවකට. අද අපි ක්‍රීඩාවක් ගැන ඉදිරිපත් කරන්නේ නැහැ. නමුත් ක්‍රීඩාවක් කරනකොට හිතේ ඇතිවෙන සතුට, විනෝදය ගැන තමයි කතා කරන්නේ. විනෝදයට අපි කැමති වුනත්, විනෝදයට බාධා කරන සිතුවිලිත් එන්න පුළුවන් නේද. විනෝදය ලබන වෙලාවට විවිධ හේතු නිසා තරහව දුක, පීඩාව වගේ දේවල්. හැබැයි සතිය පුරුදු මනසට එහෙම වෙයි ද?

එහෙනම් බලමු සතිමත් විනෝදය ගැන. ඔයාල විනෝද වෙන්න කැමතියි නේ. ක්‍රීඩා කරන විට විනෝද වෙනවා වගේම, විනෝද වෙන්න අපි එක එක දේවල් කරනවනේ. කතා කියවනවා, විත්‍රපටි බලනවා, සින්දු අහනවා, සින්දු කියනවා. සෙල්ලම් කරන්නෙන් විනෝද වෙන්න නේ. ඒ වගේම සති පාසලේ “සති ක්‍රීඩා” හඳුන්වා දෙන්නේ, ඒකෙන් සතුටක් ලබා දෙන්න වගේම, “සෙල්ලම්” සතියෙන් කරන නිසා ඔයාලගේ හිතේ සතිමත් බව තවත් දියුණු කරගන්නත් උදව්වක් වශයෙන්. ඉතින් සතිය දියුණු වෙන්න වෙන්න සතුට වැඩියි නේ. සතුටු නිසා තවත් සතිය දියුණු කරනවනේ. මෙහෙම සතිමත් වෙලා ලබන විනෝදය තරම් විනෝදයක් තවත් නැහැ. ඒක හැම විනෝදයටම ඉහලයි. මොකද අපි සතුටු වෙන්නේ ඒ බව දැනගෙන.

සමහර අය සතුටු වෙනවා සතුන්ට හිරිහැර කරලා සෙල්ලමට. සතියෙන් සතුටු වෙන කෙනා එහෙම නැහැ. සමහර විට සතිමත් ළමයා සතුටු වෙයි “අනේ ඉස්සර මම සතුන්ට ගහල සතුටු වුනානේ” දැන් මම සතිය ඉගෙන ගන්න නිසා එහෙම කරන්නේ නැහැනේ කියල, ඒකයි අපි කියන්නේ සතිමත් සතුට තමයි ඉහල කියල.

එතකොට අපි අද කතා කරන්නේ සතිමත් විනෝදය ගැන. සතිමත් සතුට ගැන. සතිමත් “විනෝදය” සහ “සතුට” කියන්නේ මොකක්ද?

පසුගිය දවස් ගණනක් අපි සතිමත් බව පුහුණු කලා නේ. අපි වාඩි වෙලා සතිමත් වුණා, ඇවිදිමින් සතිමත් වුණා, එදිනෙදා වැඩ කරන ගමන් සතිමත් වුණා. ඒ සතිමත් බව නිසාම ඔයා ඔයාත් සමග යාළු වුණා. අපිත් එක්කත් යාළු වුණා. මේ මොහොත සමග යහළු වුනා.

මේ මොහොතේ වෙච්ච දේවලුන් නැහැ, වෙන්න තියන දේවලුන් නැහැ. හැමෝම ඉන්නේ නිදහසේ. මේ නිදහස් යාළුකම කියන්නේ සතුට, ප්‍රීතිය, සිහනව, සොම්නස, ප්‍රසන්න බව, මෙහිස, අවබෝධය සැබෑ ලෙසට අපි ළඟ තියනවා කියන එකට. මේ තමයි සතිමත් බවේ ශක්තිය.

සතිමත් නොමැති නම්, ඔබ මේ මොහොතට නිදහස් නැහැ එතකොට ඔබ නිතරම අප්‍රසන්න බවට අසතුටට, වෛරයට, තරහවට, පීඩාවට, ආතතියට පත් වෙනවා. එහෙම වුණොත් ඔබ පරාදයි. සතිමත් වුණොත් මේ සියල්ල ජයගන්න පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ සතිමත් උනොත්, දුක, තරහ, අප්‍රසන්න බව, අසතුට, වෛරය, පීඩාව, ආතතිය වගේ දේවල් ජයගන්න පුළුවන්. දුක නැති තැන සතුට. ඉතින් ඒක නෙවෙයිද හොඳම සතුට. හොඳම විනෝදය.

සතිමත් දරුවන් මල් වගේ සුවදයි. ප්‍රසන්නයි.

අපි එකතු වෙලා ක්‍රීඩා කරනකොට සතුටු වෙනවානේ, විනෝද වෙනවනේ. ඒ සතුට, විනෝදය රඳ පවතිනවා සතිමත් නම්. බලමු අපි කොහොමද සතියෙන් විනෝද වෙන්නේ කියල.

අපි සතිමත් වෙන්න වෙන්න අපි හිතන, කරන සහ කියන දේවල් ගැන හොඳට දැනුවත් වෙනවා. විනෝද වෙන වෙලාවට තරඟව වගේ එකක් එන්න පුළුවන්, හැබැයි සතිමත් නිසා ඒ බව දන්නවා නේද?. උදහරණයක් වශයෙන්. කියන්නම්. ඔයාලම කියන දෙයක් තියනවා නේ මට කේන්ති ගියා කියල. නිකම් එහෙම කිව්වට කේන්ති ගිය බව සතියෙන් දැක්කේ නැති නිසා ඒ නොදනුවත් කම නිසා ගොඩක් වෙලාවට ගහ බැන ගැනීම් පවා ඇති වෙනවනේ. ගහ බැන ගැනීම් වලින් කාටවත් සතුටක් ඇති වෙන්නේ නැහැනේ. එතකොට සෙල්ලමෙන් පරාදයි. ඒක නිසා සෙල්ලම් කරන වෙලාවට කවුරු හරි හිත රිදෙන දෙයක් කිව්වොත්, හිතට තරඟවක් ආවොත් අපිට පුළුවන් නම් අපේ හිත දිහා බලන්න, ඒ තරඟව දිහා බලන්න, එතකොට අපි කිපෙන්නේ නැහැනේ, ඉතින් අපි දිනුම්. කිපුන කෙනා පරාදයි.

දැන් මේ විදියට, අපි සතිමත් නිසා වැරදි දේ වැරදි බව අපි දැකගන්නවා. කෙරුණත් අඩුවෙන්. නැවත හදගන්නවා ඉක්මනටම, ඒ ගැන කනගාටු වෙවී ඉන්නෙත් නෑ, පසුතැවිලි වෙන්නෙත් නෑ, එතකොට සතුට දිගටම පවතිනවා. ඉතින් එහෙම සතිය ඇති කෙනා ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති වලට අවනත වෙලා, අනික් කෙනා පරදන අදහසක් නැතිව, ඒ දෙයට හිත යොමා ක්‍රීඩා කරන කොට නිතරගයෙන් ජය ගන්නවා.

සතිමත් කෙනා තමන් ගැන වගේම අනුන් ගැනත් සම හිත යොදල බලන්න හුරු වෙනවා. ක්‍රීඩා කරන කොට මේ සමසිත හරිම වැදගත්.වැරදි කරපු අය දිහා, පැරදුන අය දිහා අමනාප නැතිව බලනවා. සමහර විට මේ දරුවන්ට කරදර කරපු අය ඇති නේ. ක්‍රීඩා කරනකොට බාධා කරපු අය ඇතිනේ. ඒ අය දිහා තරහින් බලන්න ගියාම ඔයාලට ඇතිවෙන අපහසුතාවය දන්නවනේ. සමහර විට දිගින් දිගටම මෙහෙම තරහින් බලන්න පුරුදු උනාම, ඒක නතර වෙන්නෙම නැතිව දිගටම යනවා. ඒක නිසා අනුන්ගේ දිහා තරහින් බලන්නේ නැතිව, අපි කලින් කිව්වා වගේ, තමන්ගේ හිතට ආපු තරඟව දිහා බලන්න පුරුදු වුනොත්, තමන්ට සැනසීම ලැබෙනවා, මේ විදියට තමන්ගේ හිත දකිමින් හැම මොහොතක්ම සතිමත් බවෙන් ඉන්න පුරුදු කලාම, තරඟ වෙලා ඉන්න අයත් වෙනස් වෙන හැටි, ජය පැරදුම

බෙදා ගන්න හැටි ඔයාලටම බලා ගන්න පුළුවන්. උත්සාහ කරලා බලන්න.

කවරු හරි බැන්නොත් “මගේ හිතේ තරහව තියනවා කියලා දූන ගන්න එක සතිය”, කවරු හරි බැන්නත් “මගේ හිතේ තරහ නැහැ කියලා දූන ගන්න එකත් සතිය”.

අපි දන්නවනේ අපිටත් වරදින් පුළුවන්. ඒ නිසා කැමති අකමැති දෙකම නැතිව සම සිතින් බලමු. සිහ සැහැල්ලු වෙනවා. සිතට විවේකය දූනෙනවා. ඒ ඇති වන ප්‍රමෝදය, මිහිරියාව අත්විඳින්න, නිහඬ සිතේ ප්‍රමෝදය හිත ශක්තිමත් කරනවා. ඒවගේම, ක්‍රීඩා ලෝකයේ තියෙන්නේ ජය ගැනීමවත්, පරාජය වීමවත් නොවෙයි, ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වෙලා හොඳින් කරන එකයි කියලා දූන ගන්නවා.

ඒ දැනුවත් වීම මත, ක්‍රීඩා කරන අවස්ථා වලදී සුන්දර නිහඬියාව තුළට සවන් දෙන අයෙක් බවට පත් වෙනවා.

ඔබ සොබා දහමට බොහෝ සමීප වෙනවා, සොබා දහමේ වෙනස්කම් ගැන කම්පා නොවන්නෙකු වෙනවා.

අන්න ක්‍රීඩා කරන හැම මොහොතකම, සතිමත් බව ඔබේ විනෝදයක් බවට පත්වෙනවා.

ඇත්තෙන්ම ඔබ ප්‍රසන්න, ප්‍රීතිමත්, තෘප්තිමත් ක්‍රීඩකයෙක්, ළමයෙක් බවට පත් වෙනවා. ඒකයි සති පාසලේ ළමයි හරිම ප්‍රසන්නයි කියන්නේ.

ඊළඟ සුමානයේදී අපි ඉගෙනගනිමු අවස්ථාවට අනුව කරුණාවන්තව ක්‍රියා කරන්නෙ කොහොමද කියලා.

මේක හෙට ඉඳලම අත්හදා බලන්න. දිගින් දිගටම පුහුණු වෙන ගමන් කරලා බලන්න. පුහුණු වෙන කාලය වැඩි කරන්න වැඩි කරන්න ප්‍රතිඵල පෙනේවි.