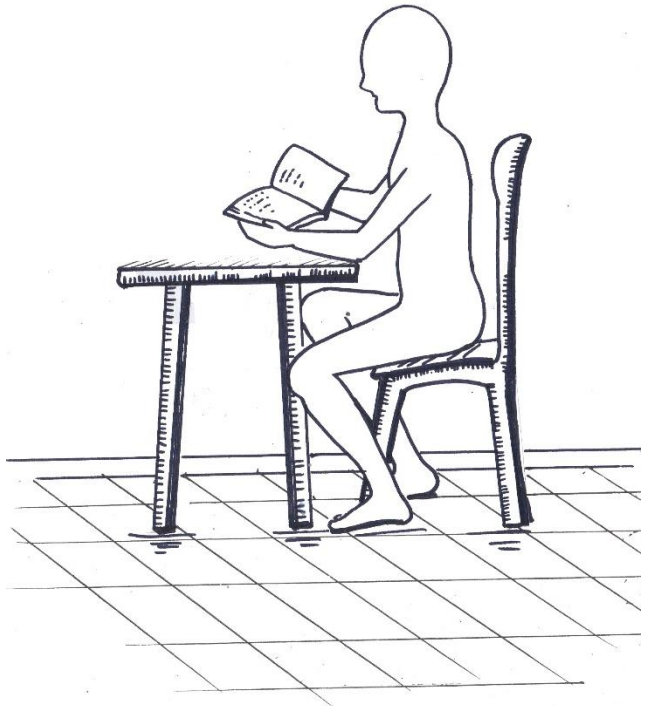


සති පාසල තුන්වැනි සතිය



වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

‘සති පාසල’ සංකල්පය යටතේ අපි මේ වන විට මේ සතිය වටහාගන්න සුමාන දෙකක් උත්සාහ කරල තියෙනව. කවද හරි යම් තැනෙකින් සතිය අවබෝධ කරගන්න පටන්ගත්තොත්, ඒක විශාල වෙනසක් ඇති කරනව ජීවිතයට. කොතනකින් හරි පටන්ගන්න ඕන. ඊට පස්සේ ඒක දියුණු කරගන්න එක එච්චර අමාරු නැහැ. අපි බලමු මේ වන විටත් පටන්ගෙන තියෙන මේ සතිය කොහොමද තව දුරටත් දියුණු කරන්නේ කියල.

ඒ සඳහා පළමුවෙන් තමාම බලන්න ඕන සතිය හඳුන්වා දෙන්න කලින් සහ හඳුන්වා දුන්නට පස්සේ මොකක්ද තමන් අත්දකින වෙනස කියල. ඉඳගෙන ඉන්නකොට හරි, ඇවිදිනකොට හරි, එදිනෙද වැඩවලදි හරි එහෙම වෙනසක්, අවදි බවක් දකින කෙනාට, ඒ හරහා තවතවත් මේ අවදි බව තනා වඩාගන්න ලේසියි. මොකක්ද මේ අවදි බව කියන්නේ? කලින් කරන ලද වැරදිවලට අමනාපයකුත් නැතුව, කරපු හොඳ දේට මනාපයකුත් නැතුව, ඉදිරියේ කරන්න තියන දේ ගැන මේ වෙලාවේ සිහින මවන්නෙන් නැතුව මේ මොහොතට සිහිය පවත්වන නිසා මේ මොහොතේ කරන දේ ගැන හොඳින් දන්නවා. ඉතින් මේ මොහොතට මුළු හදින්ම අවදි වෙලා. ඒක තමයි අවදි බව.

පාසල් දරුවන් වන ඔයාලා පමණක් නෙවෙයි, සති පාසලේ අනෙකුත් අයත් මේ වෙනසට සාක්ෂි වෙනව නම්, ඒක දරුවන්ට තවත් ධෛර්යයට කාරණයක්. විශේෂයෙන්ම දෙමව්පියන් මේ මොහොතට අවදි වන්න “සතිය” පුරුදු කරනවා නම් හරිම වටිනවා. එහෙම වුණොත් පවුලේ සමගිය, සතුට, සාමය ඇති වෙනවා. මොකද සතිය පුරුදු කරන කෙනා ඉවසනවා. ගැටෙන්න යන්නේ නැහැ නේ. ගැටෙන දෙයක් ආවත් ඒක සෝදිසි කරලා විසඳගන්නවා. ඉතින් කෙනෙක් සතිමත් වෙනවා කියන්නේ එයා ගෙදරට, ගමට, රටට, ලොවට හොඳ පුද්ගලයෙක් වෙනවා. ආදර්ශයක් වෙනවා.

ඉස්සර කාලේ පවුල් සමගිය හොඳින් තිබුන බව දකින්න ලැබෙනවා. මේ කවිය කියවූ මට හිතුවේ 'සති පාසල'ට එන දෙමව්පියානුත්, අත්තම්මල, සීයලා දරුවන්ගේ අතින් අලාගෙන කතා කියල දෙයි නේද, මිදුලේ වැලි සෙල්ලම් කරයි නේද කියල.

මට මතකයි මට මතකයි පුංචි කාලේ මං
අම්ම අපේ හරි ලස්සන කතා කියා දුන්
මගේ අතින් අලාගෙන සීයා අපේ තුම්
මිදුල පුරා කොටුවකින් ගෝනකු ඇඳ දුන්

කාට නමුත් සතිය වරක් හිතට කාවද්ද ගන්නට පස්සේ ආයෙන් ඒක අමතක කරවන්න බැහැ. ඒ වගේම සතියත් හරිම විශ්වසනීයයි. කරදරයකදී මේ සතිය සතිමත් කෙනාව කිසි විටෙකත් පාවා දෙන්නේ නැහැ. සතිය දුකේදී සැපේදී දෙකේදීම ඔබත් එක්ක ඉන්නවා. ඒ වගේම සතිය කිසිම දෙයක් එක්ක විරුද්ධ නොවීමත් පුදුම ගුණයක්. මතු වන ඕනම දෙයක් සමග නොගැටී ඒ පිළිබඳව අවදි බව, සෝදිසි බව වැඩි කර පවත්වන ගතියට "අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව" කියල කියන්න පුළුවන්.

අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව කිව්වම හිතෙන්නේ අපි හැම දේටම එකඟ වෙනවා කියන එකද? අපිට ඉදිරිපත් වෙන ඕනෑම දේකට අපි කැමති වෙනව කියන එකද? උදහරණයක් ගනිමු බලන්න. පාසල් වන්නට එහා වන්නේ ජම්බු ගසේ ජම්බු පිරිලා. යහළුවෙක් ඇවිත් කියනවා "වැටෙන් පැනල ගෙඩි ටිකක් කඩත් කමුද" කියල. ඉතින් සතිය ඉගෙනගන්න නිසා අපි යහළුව කියන දේට කැමති වන්නේ නැහැ මොකද අපේ හිත ඒ මොහොතට අවදි වෙනවා, සිතට ලැබුණ අදහස සෝදිසි කරනවා, "අනුන්ගේ දෙයක් අහන්නේ නැතිව ගන්න හොඳ නැහැ" කියල හිතට එනවා. ඉතින් යහළුවට කියනවා "මටත් හිතට ආවා කඩා ගෙන කමු කියල, ඒ වුනාට අනුන්ගේ දේවල් ගන්න හොඳ නැහැ නේ අපි ඒ වැඩේ නොකර ඉදිමු නේද" කියල කියනවා. එතැනදී ගැටුණේ නැහැ,

එහි හොඳ නරක සෝදිසි කළා. සතිය කැඩුනෙන් නැහැ. සතිමත් නිසා නේ හොඳ නරක තේරුණේ. සතිමත් නිසා සිහි නුවණ වැඩුණා.

සතියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරන වෙලාවක ඒකට බාධාවක් ඉදිරිපත් වුණොත් සතිය කැඩෙන්නේ ඒ බාධාව සමග ගැටෙන්න ගියොත් විතරයි. ඒ වෙනුවට බාධාව වෙත "සති මාත්‍රය" යොදගන්න හැටි දන්නව නම් ඒකටත් අවිරුද්ධ ප්‍රතිපත්තිය කියන්න පුළුවන්.

ඇත්තටම, මොකක්ද මේ "සති මාත්‍රය" කියන්නේ? අපි මෙතෙක් කල් ඉගෙන ගත් හුදු සතිය තමයි. මේ මොහොතට සිහිය පැවැත්වීම තමයි. එසේ සිහිය පවත්වන විට, ඒ දෙය හොඳට දකිනවා, අඳුනගන්නවා, ඒ දෙයට ගැටෙන්නේ නැහැ, නැවතිල්ලේ එම කටයුත්ත කරනවා, එහෙම කරනකොට නුවණත් දියුණු වෙනවා. ඒ නුවන දියුණු වෙන්න අපි මූලින් ම "සති මාත්‍රය" තමයි පුරුදු කරන්නේ, ඒ දියුණු වන සතිය, සිහි නුවන නමින් හඳුන්වනවා.

උදහරණයක් ලෙස, සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව ඉඳගෙන ඉන්න බලන වෙලාවක නුරුස්තා සද්ද, වේදනා, සිතිවිලි, දවල් හීන ආදිය ඇවිත් සතියට බාධා කරන බවක් වැටහුණොත් තමා උත්සාහ කළ යුත්තේ, එම බාධාවලට විරුද්ධ නොවී ඒ දෙස බලා සිටීමටයි. මේක මූලදී කරන්න අමාරුයි තමයි. නමුත් එහෙම උත්සාහ කරන කෙනාගේ සතිය ඒකෙන් බලවත් වෙන්න බලනව. මෙහෙම සතිමත් වෙන්න හදන අවස්ථාවලදී එන අමුත්තන් එක්ක ගැටෙන්න ගියොත් තමයි අපි ලේ නරක් කරගන්නේ. මේ අමුත්තන් කියන්නේ, ඇවිදින විට, ඉඳගෙන ඉන්න විට හිතට එන සිතුවිලි, දූනෙන වේදනා, ඇසෙන ශබ්ද වෙන්න පුළුවන්. ඒ පිට යන හිතටත් අපි සතිමත් වෙනවා. මේවාට අවිරුද්ධව ඉන්න බැලුවොත්, ඒ වගේම "සති මාත්‍රය" යොදන්න බැලුවොත් කවදවත් වරදින්තේ නැතිව නැවත කර කර සිටී වැඩේට හිත ඉබේම එනවා. ඒ නිසා හිත සැහැල්ලුවෙන් පවත්වන හැටි මෙහිදී ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැතිනම්, හොස්ස ළඟින් මැස්ස යන්න බැහැ, තරහ යනව. මැස්ස එළවන්න එළවන්න නැවත නැවත එනව නේ. ඒක තමයි මැස්සාගේ ගතිය. අපිට පුළුවන්ද ඒක වෙනස් කරන්න. කොහොමටවත් බැහැ. ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවක, ඇවිදින වෙලාවක,

වෙනත් වැඩක යෙදිලා ඉන්න වෙලාවක මැස්සෝ එහෙ මෙහෙ යන්න ගත්තොත්, මැස්ස ගැන තරහවක් ඇති කරගන්නේ නැතිව හුදු “සති මාත්‍රය” යොදල බලන්න, ඉවසීමත් පුරුදු වෙනව, මැස්සන් යනව. මේක නෝන්ජල් ගතියක් කියල හිතන අයත් ඉන්නව. එහෙම නැහැ මේක තමයි නුවණක්කාර කම.

ඒත් මෙහෙම හිතල බලමු. ඉක්මනටම තරහ යාමත් උදහස් වීමත් නොරිස්සුම් වීමත් අද හුඟක්දෙනා තුළ තියන සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒත් බලන්න, ඉවසන අය ඉන්නේ කොයි තරම් අඩුවෙන්ද? මහ පාලේ යනකොට ඉවරයක් නැතුව ඇහෙන හෝන් සද්දවලින් කියවෙන්නේ නොඉවසිල්ල නේද? ඒකට හේතුව තමයි එයාලා ඉන්නේ ඒ මොහොතේ නොව අනාගතයේ වීම. තමා යන තැනට ප්‍රමාද වෙයි කියලා නොඉවසිලියි. එයාලා ඒ වෙනුවට සතිමත් වුණා නම් “මං හෝන් ගැහුවට මට ඉස්සරහින් යන කෙනාට යන්න පාලේ ඉඩ නෑ” කියල පෙනේවි. එහෙම නම් එයාට තරහ යන්නෙන් නෑ, ඉස්සරහ කෙනාට තරහ යන්නෙන් නෑ. ඉතින් ලොකු අයගේ ඒ නොඉවසිල්ල දැකලා, ඒකත් පාඩමකට අරගෙන කුඩා අපි සිනාවෙන්, සතිමත්ව, ඉවසිල්ල පුරුදු කරමු. ලොකු අයටත් එය ආදර්ශයක් වේවි. ඉවසනවා කියන්නේ බොහොම මහඟු ගුණයක්. “ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය” කියල අපේ පැරැන්නෝ ඉවසීම අගය කළා. ඉවසීම සිතේ ඉපදීමට ප්‍රධානම මගක් තමයි සති මාත්‍රය පුහුණු කිරීම. එහෙම නැත්නම් සතිය පුරුදු කිරීම. ඔබට මේක ඇස්පනාපිටම දැකගන්න පුළුවන් වෙයි වැඩි දවසක් නොගිහින්නම.

බලන්න “සති මාත්‍රය” කොච්චර වටිනවද කියල. කෙටියෙන්ම කියනව නම් “මේ මොහොතට සිතිය පැවැත්වීම” දරුවන්ට ලැබෙන විශාලම දයාදයක් වනවා. ඒවගේම දෙමව්පියන්ටත්, ගුරුවරුන්ටත්, අන් අයටත් වටිනා දෙයක්.

“ඉවසීම” ගැන කතා කළොත්, අපිට ඉවසන්න ඕන වෙන්නේ දෙයක් සිදු වෙන මොහොතේ නේ. වෙච්ච දේකට ඉවසන්න ඕනෑ නැහැ, එය වෙලා ඉවරයි, වෙන්න තියන දේකට ඉවසන්න ඕනත් නැහැ, මොකද තවම කිසිවක් වෙලා නැහැ නේ. එහෙම නම් ඉවසන්න වෙන්නේ මේ මොහොතට එන දේවලට පමණයි. එහෙම නම් අපිට හැම මොහොතක්ම හරිම වටිනවා. ඉතින් යම් කෙනෙකුට “සති

මානුෂ්‍ය” නැත්නම්, ඔහු සත්‍යය නැත්නම් ඔහුට කරදර එන හැම මොහොතම ඉවසන්නේ නැහැ. ඔහු ප්‍රමාද වෙනවා.

“ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය
මහා මෙර උසුලනා මිනි කතටත් වැඩිය.”

සතිය පුරුදු කරන ඔබ ඉන්නේ මේ මොහොතේ. ඔබ ඉවසනවා. ඔබ අප්‍රමාද වෙනවා. “ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ”!

සතියෙන් ඉඳගැනීම

මේ තාක් සතිය ගැන ඉගෙනගත්තු දේවල් හරහා අදත් අඟහරුවාද නැවතිල්ලේ සතිය දියුණු කරගැනීමට, ඉඳගෙන සතිමත් වීම කොච්චර උපකාරී වෙනවද කියල කථා කරමු.

හොඳට හරිබරි ගැහිල වාඩි වෙච්ච වෙලාවක ඇඟ ලිහිච්ච ගතියෙන් තියාගෙන ඉන්න ඉන්න සතිය වැඩෙනව. ඒකට ලකුණක් තමයි ඇඟ ඇතුළෙ සිදු වන දේවල් වඩවඩාත් පේන්න ගන්න එක. සමහර විටෙක හුස්ම රැල්ල, නැත්නම් ඇඟේ බර ගතිය වගේ දේවල් වරින් වර පේන්න ගන්නව කියන්නේ දියුණුවක්. මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්න කොට ඔබ ඉන්නේ ඔබත් එක්ක නේ. ඒ කියන්නේ ඔබ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වත් එක්ක තමයි ඔබ ඉන්නේ. ඉතින් මේ මොහොතේ ඉඳගෙන ඉන්න බව දන්නවා. ඉතින් ඔබ සතිමත්. ඒ නිසා තමයි එහෙම ශරීරය ඇතුළත වෙන දේවල් දූනෙන්නේ. ඒක සතියේ දියුණුවක්.

යන්ත්‍රයක් චුණත් හයියෙන් දුටනකොට ඇතුළත බලන්න අමාරැයි. යන්ත්‍රය ටිකක් වේගය අඩු කළොත් තමයි වැඩේ බලාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපි අපේ ශරීර යන්ත්‍රය නැවතිල්ලේ දුටුවල බලන්න තමයි වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවන්නේ. ඔබේ හිත ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව එක්ක යහළු නම්, ඔබේ කයත් සැහැල්ලු නම්, ඒ යන හැටි හරි නම්, තව තවත් ඇඟ සන්සිඳෙන්න බලනව. මේ වෙලාවේ සතිය ඔබට නැතිනම් හිත ඇවිස්සෙන්න බලනව. එතකොට ඇඟ සංසිඳෙන ගතිය ඇති වෙන්නේ නැහැ.මේක ඉතින් කරලම තමයි බලන්න තියෙන්නේ. දවසකට විනාඩි දහයක් වත් කරලා බලන්න. ඒක හොඳ පුරුද්දක්.

කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව ඇඟ එක තැනක කොච්චර වෙලා වාඩි කරවා තියන්න පුළුවන්ද කියල බලන්න. එහෙම ඉන්නකොට, අර කිව්ව වගේ ඇතුළෙ වැඩ පේන්න ගන්නොත් උනන්දුව වැඩි වෙනව. මොනවාද මේ ඇතුළත වැඩ කියන්නේ?

හදවනේ ගැස්ම හොඳින් වෙන් වෙන්ව දූනෙන්න පුළුවන්. වෙනද නොදැනුණ වේදනා දූනෙන්න පුළුවන්. කසන ගති දූනෙන්න පුළුවන්. රස්නය, සීතල දූනෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ අත්දැකීම් වලින් මිදිලා නුසස්ම හෝ ඉරියව්ව හොඳින් පෙනෙන්න පුළුවන්. එහෙම චුනොත් ඒ දෙස උනන්දුවෙන් බලන්න. ඒ විස්තර ගුරුවරයාට චුණත් කිව්වොත්, එහෙම කියන්න කියන්න තව තවත් හිත පිබිඳෙනව.

මුලින් මුලින් කය දැනිල, ඉහළින් කිව්වා වගේ ඇගේ ඇතුළත සිදු වෙන වැඩ දකල, ඒකට පුරුදු උනහම, එසේ තමන්ගේ කය (ඇඟ) සංසිඳුණාට පසුව හිත, එසේ නැත්නම් හිතිවිලි ප්‍රකට වෙන්න ගන්නව. හිතේ තියෙන ගති - අසහනකාරී බව, දරදඬු ගති, නුරුස්නා ගති එහෙම දකගන්න පුළුවන් වෙනව. ඒක කරදරයක් වගේ පෙනුණට ඒකත් අර කයේ ඇතුළත දෑක් වගේ, හිතේ ඇතුළත දැකීමක් වෙනවා. ඉතින් ඒක සතියේ දියුණුවක් බව වටහා ගන්නොත්, නැත්නම් වටහා දුන්නොත්, ඒක ඉදිරි පිම්මක් වෙනව අපගේ "සුබ පරම" සෙල්ලමේ.

මොකක්ද මේ සුබ පරම සෙල්ලම කියන්නේ? කෙටියෙන් කියනව නම්, තමන්ගේ හිතට දූනෙන හැම අසතුටු දෙයක්ම සතුටු පැත්තට හරවාගන්න එක තමයි. කොහොමද අසතුටු දේ සතුටට හරවාගන්නේ? ඔබ දන්නව නේ, හැම සිදුවීමකම අඩු ගණනේ පැති දෙකක් තියන බව. අපි ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගැන උදහරණයක් ගනිමුකෝ. අපි සෙල්ලම් කරන්න ගිහිල්ල වැටිලා කකුල කැඩෙනවා. දැන් සෙල්ලම් කරන්න බැහැ නේ. ඉතින් අසතුටක් එනවා. නමුත් මෙහෙම හිතුවොත්, කකුල හොඳ වෙනකම් මම වැඩි වෙලාවක් වාඩි වෙලා ඉන්න නිසා අතපසු වෙව්ව පාඩම් වැඩි ටික කරගන්න පුළුවන් නේ දැන් කියල, එතකොට ඉතින් හිතට සතුටුයි. නැත්නම් මම අම්මගෙන් බැනුම් අහල තමයි පාඩම් වැඩි කරන්නේ, හැම තිස්සෙම සෙල්ලමට කැමති නිසා. ඒ වගේම සති පාසලේ කියල දීපු "සතියෙන් ඉඳගැනීම" පුරුදු කරන්නත් පුළුවන් නේ මේ වෙලාවේ. අන්න ඒක තමයි සුබ පරම සෙල්ලම. හිතේ අසතුට සතුට බවට හරවා ගන්නා.

ඇත්තටම මේ සුබ පරම (Glad Game) සෙල්ලම ගැන ලියපු ලස්සන පොතක් තියනවා (Pollyanna) "පොලියානා" කියල. ඒ ගැන විතුවටයකුත් තියනවා. පුළුවන් නම් බලන්න. අන්තර්ජාලයේ තියනවා.

ඒ ළමයා හරිම ලස්සනට හැමදෙනාගේම හිත දිනාගෙන ජීවත් වුණා එයාට මුහුණ දෙන්න වුණ හැම අසතුටු දෙයක්ම සතුටට හරවාගන්න නිසා.

මේ අසතුට සතුටට හරවා ගන්න එක ගැන සති පාසලේ උපදේශක තුමා/තුමිය තව දුරටත් තේරුම් කර දෙයි. හෙමින් තේරුම්ගන්න බලන්න. ඉඳගෙන ඉන්නකොට දූනෙන අමාරුකම්, වේදනා ආදිය එපා වෙන බවත් මේ විදියටම සතියෙන් බලන්න පටන්ගන්න. මේ සඳහා හොඳම එක තමයි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව. එතකොට ඉරියව්ව වශයෙන් තැන්පත්. සතිය නිසා තැන්පත් බව තව වැඩුණොත් ඔන්න වැඩේ හරි.

යන්ත්‍රයක් වුණත් වැඩ කරන හැටි බලන්න නම් එක්කො නතර කරන්න ඕන, නැත්නම් වේගය අඩු කරන්න ඕන. හයියෙන් වැඩ කරනකොට හිතාගන්න අමාරුයි ක්‍රියා වේගය අධික නිසා. යන්ත්‍රය අලුත්වැඩියා කරන ස්ථානවලදී ඒ අය යන්ත්‍රයේ වේගය අඩුවෙන් කරකවන ගමන් තමයි ලෙඩේ හොයන්නේ. ඒ වගේ අපිත් අපේ ශරීර යන්ත්‍රය මේ වගේ නැවතිල්ලේ නිශ්ශබ්දව තියන්නත්, තියල බලන්නත් ගන්න උත්සාහයක් තමයි ඉඳගෙන සතිය පවත්වන්න කරන මේ උත්සාහය.

ශරීරය දිහා නැවතිල්ලේ බලන්න පුරුදු වුනොත් ඔබට ගොඩාක් දේවල් ඉගෙනගන්න පුළුවන් වෙයි. මොකද අපි ලෝකය කියල බලන්නේ පිට ලෝකය දිහා විතර නේ. පිට ලෝකයේ රස්නය සහ සීතල තියනවා, වතුර තියනවා, සුළඟ තියනවා, කඳු, ගස්, ගල් වගේ සහ ද්‍රව්‍ය තියනවා. ඉතින් ඒවා නිතර දකිනවා. විදිනවා.

ඒවගේම ඔබ ඉඳගෙන කයත් එක්ක යහළු වුනොත්, “මමත් එක්ක මම” කියල ඉන්න පුළුවන් වුනොත්, ඔබට ඔබේ ලෝකය ඇතුළේ, ඒ කියන්නේ ඔබේ ශරීරය ඇතුළේ තියන සීතල සහ රස්නය ගනි, ලේ ගමනාගමනය ආදී වතුර ගතිය, ඒ හමන සුළඟ වගේ ඔබේ හුස්ම රැල්ල යන එන හැටි, මාංශ පේශි සහ අස්ථිවල තද ගතිය හිතෙන් දකින්න පුළුවන්, විදින්න පුළුවන්. එතකොට පුංචි ඔබට දූනෙන්න පුළුවන් “මමයි ලොවයි එකයිනෙ” කියල. ඒක සතිමත්කමේ දියුණුවක්.

ඒ වගේම, ඒ ඉගෙනගන්න දෙය ඔබේ පාසලේ පාඩම්වලටත් උදව් වෙන්න පුළුවන්.

මෙහෙම දකින්න නම් සතියෙන් ඉඳගෙන ඉඳලම බලන්න ඕන. මේ සේරම අපේ ශරීරයේ හැම වෙලාවේම තියනවා. නමුත් අපිට දැනෙන්නේ නැහැ, දැනුණත් ඒක ගණන් ගන්නේත් නැහැ. අපි හැමෝම වේගවත් ගමනක දුවනවා ජීවත් වෙන්න. ඒ නිසා පිට ලෝකයේ සිදු වෙන දේ දැක්කට, අපේ ඇතුළත ලෝකයේ සිදු වෙන දේවල් දැනගන්න සිත සතිමත් නැහැ.

ඉතින් ‘සති පාසල’ අපිට “මමත් එක්ක මම” ඉන්න පුරුදු කරන්න මේ “සතිමත් ඉඳගැනීම” කියල දෙන එක හරිම වටිනවා. සතියෙන් ඉඳගන්න පුරුදු කළොත් ඔබට විවේකය ලැබෙනවා. ඔබ කියන්නේ කවිද කියල දැනගන්නවා. අනුන් ගැනත් සම සිතින් බලන්න ටික ටික පුරුදු වෙනවා.

සතියෙන් ඇවිදීම

මේ දරුවන්ගේ හිතේ ගොඩාක් අරමුණු අපේක්ෂා තියනවනේ. පාඩම් වැඩ හොඳින් කරන්න, ක්‍රීඩා වලින් දක්ෂයෙක් වන්න, හොඳ රැකියාවක සොයා ගන්න, ඒ වගේම අනාගතයේදී රටට වැඩදායක පුරවැසියෙක් වෙන්න. මේ අරමුණු අපේක්ෂා වලට යනකොට වරදින් තියෙන තැනුත් බොහොමයි. එහෙම නැතිනම් පස පැකිලෙන් තියෙන අවස්ථා වැඩියි.

සතිය කියන්නේ “යම් අයකුගේ අරමුණු ඉටු කරගැනීමට ඉදිරියට යාමේදී පස පැකිලී වැටීම හෝ එවැනි අවස්ථා මග හැරීම වළක්වනු සඳහා තමා තබන පියවර ගැන සැලකිලිමත් වීම” කියල “සතියේ ඇති බල සම්පන්න” බව පෙන්වන “සතියේ බලමහීමය” (The Power of Mindfulness) නමැති පොතේ හැඳින්වීමේම ලියා තියනවා. කවුරු හරි සතියෙන් යුක්තව ඇවිදින්න උත්සාහ කළොත් තේරුම්ගනීවි කොච්චර හිත පිට යනවද කියල. ඒ කියන්නේ, පස පැකිලී වැටීමකට වඩා හිත පැකිලී වැටීමක් තමයි. එතකොට ඒ පියවර මගහැරී ගියා වගෙයි වැටහෙන්නේ. එහෙම නැතිව සතියෙන් ඇවිදිනකොට තමන්ටම බරසාර ගතියක්, ලෙස්සා නොයන ගතියක් විශේෂයෙන් දූනෙනව මුලදි. එහෙම ඇවිදිනකොට උපයා සපයාගන්න සතිය ලේසියෙන් කැඩෙන්නේ නැහැ, ඉඳගෙන ඉන්නකොට උපයාගන්නා ලද සතිය වගේ.

ඉතින් මේ උපයා ගන්න සතිය එදිනෙද ජීවිතයේදී හැම අවස්ථාවකදීම හිත පැකිලී වැටෙන්න නොදී තියා ගන්න උපකාරී වෙනවා. සරලව, මොකක්ද මේ හිත පැකිලී වැටෙනවා කියන්නේ. මේ මොහොතේ කරන දේට අවධානය නැති නිසා හිත නිතරම පිට අරමුණු වලට යනවා කියන එක නේද?. මේ දරුවෝ දන්නවනේ. හිත පැකිලී වැටුනොත් විශේෂයෙන්ම ඉගෙන ගන්න කාලේ, හරිම අමාරුයි ගොඩ එන්න කියල. ඔයාල දකල ඇතිනේ පත්තර වල තියෙන ප්‍රචාර්ති,

විවිධ වැරදි වලට අහුවෙලා ඒ දරුවෝ කොච්චර දුකක් විදිනවද. ඒ හැම දෙනෙක්ම කියන දෙයක් තමයි "අනේ ඒ වෙලාවේ දූන ගන්නා නම් කරන්නේ නැහැනේ" කියල. මුලින් දූනගෙන හිටිය නම් ගැලවෙන්න තිබුන කියන එක. ඉතින් උපයා ගන්න සතිය සැහෙන ප්‍රයෝජනයක් වෙනවා ඒ මොහොතේ වෙන දේ ගැන දැනුවත් වෙන්න. ඒ වගේ ප්‍රශ්න වලට පැටලෙන්නේ නැතිව ඉන්න.

ඒ විතරක් නොවෙයි. විවිධ අරමුණු කරා හිත යන කොට ඔයාලට තියන බාධක බොහොමයි. උදහරණයක් ගත්තොත්, යහළුවෙක් ඇවිත් කියනවා "අද මට පන්ති කාමරය අතු ගාන්න තියෙන්නේ, ඔයාට පුලුවන්ද මට ඒක අද කරලා දෙන්න, මට අද සනීප නැහැ වගේ." එතකොට ඔබට පරණ මතකයක් ඇවිත් "මම මෙයාගෙන් දවසක් උදව්වක් ඉල්ලල දුන්නේ නැහැ කියල" ඔබ මග ඇරියොත්, පසුබැසීම, වැරදීම, හිත් රිදීම කොච්චර වෙන්න පුලුවන්ද? ඒ වගේම ඔබ අතුගාන ගමන් "සතිමත් ඇවිදීම" කරගන්න තිබුන එකත් නැතිවුනා නේද? මේ වගේ දේවල් නිසා ගොඩක් වෙලාවට අපි හිත කලබල කර ගන්න නිසා අපට පාඩු වෙනවා. හිත පැකිලෙනවා කළ වැඩේ හොඳ නැහැනේ කියල. පසුතැවෙනවා. ජීවිතයේ සතුටෙන් ඉදිරියට යන ගමන අඩාල වෙනවා.

උපයා ගන්න සතිය මේ වගේ බාධක වලට මුහුණ දෙන්න හොඳ මෙවලමක්. සතිය පෙරටුකොටගෙන යනකොට මේ බාධක වල නියම ආකාරය ජේනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. ඒ බාධක මග හැරලා යන්න තියන මාර්ග මොනවාද කියලත් ජේන්න ගන්නවා. තවත්, සතිය පුරුදු කරන මනසේ කරුණාව, මෙහිත්‍රිය වැඩෙනවා. ඒ වගේම ඔයාලට දුනේවි සමහරක් බාධක අපිට ගැටළුවක් වෙන්නේ ඒවා බාධක කියල හිතන තාක් කල් විතරයි. ඇත්තටම දුවේ පුනේ සමහරක් බාධක අපි පුදුම විදියට ඉස්සරහට ගෙනියනවා. මොකද වැරදුන දේ වලින් ඉගෙන ගන්න පාඩම හරි ශක්තිමත්. සතිමත් බව දිගටම වර්ධනය කරන ඔයාලට මේක තේරෙන්න වැඩි කාලයක් යන්නේ නැහැ.

සිහියෙන් වාඩි වෙලා අපි උපයගන්න සතිමත් බව තව තවත් වර්ධනය කර ගන්න සිහියෙන් ඇවිදීම විශේෂයෙන්ම බලපාන බව අප අත්දැකීමෙන් දැක තිබෙනවා. ඒ හින්දා සතියට ආධුනික දුවල පුතාලට සතිමත් බව උපයා ගන්න හොඳ ක්‍රමයක් තමයි සතියෙන් ඇවිදීම.

ඔයාල දන්නවනේ කොහොමද සිහියෙන්/සතියෙන් ඇවිදෙන්නේ කියල. තෝරා ගන්න තැනක, වැලි පොළවක් නම් වඩා හොඳයි. පියවර 20-25 ක් බාධාවක් නැතිව උඩට පහලට ඇවිදින්න පුළුවන්. සද ගත් සක්මන් පටයක පටන් ගන්නත් පුළුවන්. ඇවිදිනකොට වම් හා දකුණ පාද වල පමණක් හිත තියා ගන්න උත්සහ කරන්න. පාද වල යටි පතුල පොලවේ වැදෙන විට දූනෙන හැටි බලන්න පුළුවන්. ආධුනිකයෙක් නම් පියවර කීපයක් යනකොට හිත වෙන වෙන අරමුණු වල දුවනවා. ඉතින් කරන්න තියෙන්නේ සරල දෙයක්. හිත පිට යන එක ඉබේම වෙන්නේ. හිත වෙන අරමුණක කියල දූන ගන්න ගමන්ම නැවතත් ඉබේම ඇවිත් පොලවේ වදින පාදය ගැන සතිමත් වෙනවා. දිගින් දිගටම මේ විදියට නොකඩවා උත්සහ කරනකොට, ඔයාල දන්නෙම නැතිව සිහිය නිතරම ඇවිදීම කෙරෙහිම පවත්වා ගන්න පුළුවන්.

මෙහෙම සතියෙන් ඇවිදින්නේ කොහොමද කියන එක ගැන සම්පූර්ණ විස්තරයක් “සක්මන් භාවනාව” (මීනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය 2007) කියන පොතේ තියනවා. වැඩි දුර විස්තර ඒ පොත කියවල දූන ගන්න පුළුවන්. (සති පාසල වෙබ් එකෙන් තියනවා.)

ඒ විතරක් නොවේ, මෙහෙම සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම නිසා ආහාර දිරවීම, හොඳින් නින්ද යෑම වගේ වාසිත් තියෙනව. මේ සම්බන්ධයෙන් ලෝකයේ විවිධ රට වල විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පවා සිදු කරලා තියනව. නෙදර්ලන්තයේ “Radboudumc” නම් සතිමත් බව පිළිබඳව අධ්‍යයන කරන මධ්‍යස්ථානය විසින් 2016 ජුනි මස එලි දක්වන ලද පර්යේෂණ වාර්තාවක් උපුටා දක්වන්න පුළුවන් (Mindfulness (2016) 7:1114-1122). සතිමත් බව දිගටම පවත්වාගෙන යන්නත්, මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කර ගන්නත් සතිමත් ඇවිදීම වැදගත් වන බවයි පර්යේෂණයේ ප්‍රතිපල වලින් කියවෙන්නේ. මේ පර්යේෂණයේදී සතියෙන් ඇවිදීම කරලා තියෙන්නේ නෙදර්ලන්තයේ රයින් කියන නදිය අසබඩ. අපේ රටේ මේ වගේ ඇවිදින්න පුළුවන් තැන් කොච්චර තියනවද. නිස්කලංක තැන් ඕන තරම් තියනව. ඉතින් අපි හිතනවා මේ දුටුවල පුතාල මේ අදහස හිතට අරගෙන වෙලාවක් හොයාගෙන, සුදුසු තැනක සතියෙන් ඇවිදීම පුරුද්දක් කර ගනියි කියල.

මේ ගැන නොදන්නා අය වැඩ බහුල වෙන්ව වෙන්ව පයින් ඇවිදීම සඳහා ගන්න කාලය අඩු කරනවා. විවිධ හේතු දක්වනවා. අපි දවස ගෙවන හැටි හොඳට බැලුවොත්, කාලය කළමනා කරණය කර ගත්තොත් වෙලාවක් භායා ගන්න එක සුළු දෙයක්.

මියාල සතියෙන් ඇවිදින්න පටන් ගත්තොත් සතිමත් බව දියුණු වෙනවා විතරක් නෙවෙයි මනසට සහ ශරීරයට තවත් බොහෝ ප්‍රතිපල ලැබෙන බව ඔබටම දැක ගන්න පුළුවන් වේවි.

අහල තියනවද, වල් අලියෙක් දවසකට කෑම භායෙන් කිලෝ මීටර් විස්සක් විතර ඇවිදිනවලු. එහෙම දවසකට අවශ්‍ය කරන තරම් ඇවිදින්න නොලැබුණොත් උන්ටත්, ඒ වගේම සමහර ගෙවල ඇති කරන බල්ලන්ටත් දියවැඩියා රෝගය හැදෙන්න බලනව කියල කියනවා. අපිත් දවසකට ඇති තරම් පයින් ඇවිද්දේ නැතිනම් නිකම්ම ලෙඩ්ඩු වේවි. ඉතින් අපි සතියෙන් ඇවිදීම නිරෝගී වෙන්න.

කවද හරි ඉගෙනගෙන රස්සාවක් කරන ඉදිරි කාලෙකදිවත් මේ පාඩම අමතක කරන්න එපා.මේක ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන අගනාම පාඩම වෙනවා. දවසකට ඇති තරම් නැවතිල්ලේ සතියෙන් ඇවිදල ශරීර සුවය සහ මානසික සුවය නඩත්තු කරගන්න පුරුදු වෙන්න.

සතිමත් බව තියෙනකොට අපට යම් යම් කරුණාවන්ත ක්‍රියා අහම්බෙන් වගේ කරන්න ලැබෙනවා මෙන් මේ වගේ දුර්වල හෝ ආබාධිත ඇත්තෙකුට පාර පනින්න උදව් කිරීම, සතෙක් හෝ කෘමියෙක් අනතුරකින් බේරා ගැනීම වැනි දවස ගානේ කිරීමට යම් යම් කරුණාවන්ත ක්‍රියා තෝරාගන්නත් ඔබට පුළුවන්.

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 ඵදිනෙද වැඩ කරන ගමන් සතිමත් බව වර්ධනය කර ගන්නේ කොහොමද කියල. අපි පසුගිය සුමාන වලත් ඉගෙන ගන්නා. තවත් කතා කරමු. ඵදිනෙද වැඩ කරනකොට නැවතිල්ලේ, නිශ්ශබ්දව සතිය පැවැත්වීම හරහා තමයි සතිය හොදින් මුල් බැසගන්නේ.

මේ සඳහා අමතර වෙලාවක් ගන්නේ නැතිව ඵදිනෙද වැඩ කරන ගමන්ම, සතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන් නිසා මේක හරි ලේසියි, විශේෂ තැනක් කියල අවශ්‍ය වන්නේත් නැහැ. ඉතින් ඉක්මනට පුරුදු වෙන්න පුළුවන්.

කොහොමද පටන් ගන්නේ? පලමුවෙන්ම, තමන් තනියම කරන වැඩකට සතිය පුරුදු කලොත් වඩා ප්‍රායෝගිකයි. මොකද තවත් කෙනෙක් එක්ක කරන වැඩකදී නිශ්ශබ්දව කරන්න, සෙමින් කරන්න අපහසුයි නේ. ඒ නිසා තනිව කරන එකකින් පටන් ගන්න. හිතල බලන්න, අපි හැමදම එකම වෙලාවට තනියම කරන වැඩ ගැන. උදේම නැගිටිට වෙලාවේ ඉඳල අපි මුණ හෝදනව, දන් මදිනවා, ඇඳුම් අදිනවා, පොත් බැග් එක ලැස්ති කරනවා, ආහාර ගන්නවා, පාසලට ඇවිදගෙන යනවා වගේ වැඩ. මේ වැඩ ගොඩක් වෙලාවකට අපි කරන්නේ යාන්ත්‍රිකව නේද? වැඩේ කරනවද? වැඩේ වෙනවද? බොහෝ දුරට පුරුද්දට කෙරෙනවා. එතකොට ගත මෙන න වුණාට හිත තියෙන්නේ වෙන කොහේ හරි. ඉතින් නොයෙක් දේ අමතක වෙනවා - පාසලට ගිහින් බලනකොට අවශ්‍ය කරන පොතක් නෑ, පෑන නෑ, ලේන්සුව ගෙනත් නෑ..... මිස්ට ගේන්න පොරොන්දු වුණ සුදු මල් ගෙනත් නෑ.....

මෙහෙම දිගටම ගියාම මේ පුරුද්ද ඇබ්බැහියක් වෙන්න බලනවා. අනික් ක්‍රියා වලදීත් නොදැනුවත්වම යාන්ත්‍රික වෙන්න පුළුවන්. වෙන විදියකට කියනවා නම් අසතිය වර්ධනය වෙනවා. අපි

තව දුරටත් යාන්ත්‍රික වෙනවා. ගැලවෙන්න බැරි වකුයකට අපි අහු වෙනවා

ඉතින් අපි කොහොමද මේ වකුය කඩල දල මේ අසනීමත් කමින් මිඳෙන්නේ? පළමුව අර ඉහලින් කිව්වා වගේ, අපි එදිනෙද තනියම කරන වැඩකට සතිය පුරුදු කරන අන්දම බලමු.

ආහාර ගන්න වෙලාව ගනිමුකෝ, අපි හුඟක් වෙලාවට ආහාර ගන්නේ කලබලෙන්, අසතියෙන්. ඉතින් ඉක්මනට ආහාර ගන්න ගියොත් කට්ටි ආහාර ඇඹරෙන කාලයත් කෙළ සමග මුසු වන කාලයත් අඩු වෙනව. එහෙම වෙනකොට නොඇඹරුණ ආහාර සහ ප්‍රමාණවත් ලෙස කෙළ මුසු නොවුණ ආහාර බඩට ගියහම දිරවීම අඩාල වෙනව. ඉතින් ආහාර ගන්න වෙලාවේදී සතිමත් වූනොත් සෙමින් සැපීම කෙරෙන නිසා ආහාර හොඳින් ජීරණය වෙනවා. ඉතින් අපි නිරෝගී වෙනවා. ඒ නිසා අනවශ්‍ය බෙහෙත් ගැනීමෙන් ද වැළකෙනවා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි සමහරක් දරුවෝ අහාර ගන්නේ වෙන වෙන වැඩ වලට හිත යොමු කරගෙන. බොහෝ වෙලාවට රූපවාහිනිය බලමින්. මේ වගේ වෙලාවට කොච්චර අසනීමත් ද කිවොත් සමහර දරුවන්ට ආහාර ගන්න ප්‍රමාණයවත් මතක නැහැ. තව තව බෙද ගන්නවා.

ඉතින් මේක දිගටම පුරුද්දට ගිහිල්ල තරබාරු කම ඇතිවෙලා, දියවැඩියාව ආදී රෝග වලටත් මුහුණ දෙන්න පුළුවන්. ඇත්තටම අවුරුදු දහයේ දෙළහේ පොඩි ළමයි පවා දෑන් දියවැඩියාවෙන් පෙළෙනවා. ඇමෙරිකානු දියවැඩියා සංගමයේ මූලිකත්වයෙන් පල කරන පර්යේෂණ සඟරාවක (Diabetes Spectrum; VOLUME 30, NUMBER 2, SPRING 2017) පල කරන ලද වාර්තාවක සතිමත් ව අහර ගැනීම දියවැඩියාව පාලනයට උපකාර කර ගන්න හැටි සවිස්තර වාර්තාවක් තියනව. අපි ඒවා ගැන ඉදිරියේදී කතා කරමු.

ඉතින් කොහොමද සිහියෙන් ආහාර ගන්නේ කියල බලමු. කෑම පිඟාන අතට ගන්න මොහෙතේ ඉඳලම කරන සියලුම කටයුතු සෙමින්, සතියෙන්, පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්දව කරන්න ඕන. තවත් විස්තර

කලොත් එක් එක් ආහාර වර්ගය පිගානට බෙදගැනීම, මාළු පිනි එකට කලවම් කිරීම, කෑම පිඩ කටට දැමීම, සැපීම, ගිලීම, ඊළඟ කෑම පිඩ අනාගැනීම ආදී සියලුම ක්‍රියා පිළිබඳව දිගටම සිහිය පවත්වාගෙන ඉන්න පුළුවනි නම් ගොඩක් හොඳයි.

විශේෂයෙන් පිෂ්ඨ අධික ආහාර හරි හැටි නොදිරවීම නිසා දියවැඩියාව හැදෙන්න පුළුවන් කියල අහල තියනවා. මේ නිසා ගාන්ධි තුමා වරෙක කියල තියෙනව “හැම දියරයක්ම හපන්න, හැම ඝනයක්ම බොන්න” කියල. මේ කතාවේ තේරුම හරිම ගැඹුරුයි. මෙහෙම බලමු, දියර කනවා කියන්නේ, වතුර උගුරක් කටට අරගෙන, එක හුස්මට ගිලින්නේ නැතුව බොහොම සෙමින් බොනවා කියන එකනේ. ඒවගේම ඝන දේවල් බොනවා කියන්නේ, ඒවා බොහොම සෙමින් කුඩා කැබිලි වලට දියරු වනසේ හපනවා කියන එකනේ. ඉතින් සතියෙන් කෑම ගන්න කියන එක තමයි එතැනදී කියන්නේ.

කරන කියන දේවලදී මෙලෙස සතිමත් වෙනකොට තමුන් එක්ක තමුන් හාද වෙනව, යාළු වෙනව. හැම වෙලාවේම තමන්ගේ ඉරියව් වෙනස්වීම දන්නවා. ඒ වගේම, අපේ මානසික සංවේදිතාවලදීත් අපි සතිමත් වුනොත් තවත් ලෙසකින් තමුන් එක්ක යහළු වෙනවා. හිතන්න, මොනව හරි දේකට අපිට තරහ ගියොත් සතිය නැති වෙනවත් එක්කම තමුන්ට තමුන් හානියක් කරගන්නව කැගහල, බැනල, ගහල. එහෙම නිතර නිතර නුරුස්නා හින් පහළ වෙනව නම්, කල් යනකොට මේව හිතේ මණ්ඩි මිදිල කය හිත දෙක ලෙඩ කරවනව. ඒවාත් පුරුද්දට යනවා. දන්නෙම නැතිව ලෙඩ වෙනවා. එතකොට හිතාගන්න බැහැ ඇයි මේ ලෙඩ වෙන්නේ කියල. පමා වැඩියි.

මේ සඳහා තියන ඉතාමත් සාර්ථක විදිය තමයි ක්‍රියාවේ සහ ප්‍රතික්‍රියාවේ වේගය අඩු කිරීම. ටිකක් කල් යනකොට ක්‍රියා සහ ප්‍රතිචාර කරනවා මිසක්කා ප්‍රතික්‍රියා කිරීම අඩු වෙන බවත් ඔබට පෙනෙයි. ප්‍රතික්‍රියාවලින් බොහෝ වෙලාවට තමා මෙන්ම අනුන්ද උදහස් වෙනවා, තරහ වෙනවා. (මේකට හේතුව බොහෝ වෙලාවට ප්‍රතික්‍රියාව එකට එක කිරීමක් වගේ වීමයි. අනික් අතට ප්‍රතිචාරය කියන්නේ අනුන් කරන කියන දේට සුහදව, මිත්‍රව කටයුතු කිරීමයි) ඉතින් මේක පුරුදු කරගන්නොත් බොහෝ කල් යාදෙන ප්‍රයෝජන ලබා දෙනව. වරදක් සිදු වෙන වෙලාවක වුණත්, නැවතිල්ලේ සිදු වෙන කොට ඒ බව

දූනගෙන වරද හෝ ප්‍රතික්‍රියාව නතර කරගන්න ඉඩක් ලැබෙනව. එහෙම නැතිනම්, පනින්න පෙර හිතා බලන්න ඉඩක් ලැබෙනව. "හිංසාරය හොඳයි ලොකු සැරයට වඩා" කියල කියමනක් තියෙනවනෙ.

මෙහෙම තමන් ගත කරන ජීවිතයේ කටයුතුවලදී සතිය පුරුදු කරන කෙනාට සතියෙන් යුක්තව වාඩි වී සිටීම හා සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම ලේසි වෙනව. අනික් හැම ඉරියව්වක්මත් සතියෙන් කරන්න පුළුවන් වෙනවා. හැම සිතුවිල්ලක් දිහාම සතියෙන් බලන්න පුළුවන් වෙනවා.

මේක හෙට ඉඳලම අත්හදා බලන්න. එදිනෙදා ජීවිතයේදී සතියෙන් ඉන්න බලන්න. පුහුණු වෙන කාලය වැඩි කරන්න වැඩි කරන්න ප්‍රතිඵල පෙනේවි.

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

ඔයාල දැන් හොඳටම දන්නා දෙයක් තමයි සතිය වඩනකොට තමන් කරන කියන දේ ආපසු මෙනෙහි වෙනව වැඩියි. ආවර්ජනා ශක්තිය වැඩි වෙනව. ගොඩක් දේවල් නිකමම මතකයේ හිටිනවා. මතක තියාගන්න වැඩිය මහන්සි වෙන්න උවමනා නැහැ. ඒ වුණත් මතක් වෙන්නේ කරන ලද නරක දෙයක් නම්, ඒවා නිතර නිතර මතක් වෙනව නම්, පසුතැවිල්ලටත් මේක හේතු වෙනව. නිකමට හිතන්න. ඔයාලට කවුරු හරි බැනපු අවස්ථාවක්. එහෙමත් නැතිනම් ඔයාල හිතාමතා කළ වරදක් හෝ නොදැනුවත්ම සිදු වුන වරදක්. ඔයාල ඒ වැරද්ද නිවැරදි කර ගන්න කටයුතු කරලා තිබුන උනත්, ඒ දෙය නිතර නිතර සිතට එනව නම් මහා කරදරයක් වෙනවා. මීට පස්සේ එහෙම දේවල් හඳුනාගෙන පසුතැවිලි නොවෙන තැනට වග බලාගන්නයි සති ක්‍රීඩා උදව් කරන්නේ.

පොදුවේ සතිය වඩන්නන් අතර මේ සති ක්‍රීඩා කිරීම පහසු වුණත් සතිය පුහුණු නොවන තැන්වලදී මේක අමාරුයි. ඒත් ගෙදරදී අම්මලා, සහෝදර සහෝදරියන් එක්ක කරන්න බලන්න. ඒක උගන්වන එක හුඟක්ම ප්‍රීතිමත්, වෙනත්ම ක්‍රීඩාවක් වෙයි!! එම නිසා මුළු පාසලම 'සති පාසල'ක් වෙනකොට කාටත් වගේ පහසුවක් වෙනව. ඒ සති ක්‍රීඩා අපි බෙද හද ගනිමු. අලුත් සති ක්‍රීඩාවක් අද බලමු.

ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයකු සේ සිටින සති ක්‍රීඩාව (අන්ධ සෙල්ලම) එකක්. තමන් තුරුස්නා දෙයක් දකින වෙලාවක "දකින්නේ නමුත් අන්ධයකු සේ" හැසිරෙන්න බලන්න.

මේ සෙල්ලම තව ටිකක් විස්තර කලොත් හොඳයි කියල හිතෙනවා. කතාවක් කියල විස්තර කරන්නම්. ගොඩක් කාලයකට ඉස්සර සාමයි නයනයි තරඟ වෙලා හිටිය. කවුරුත් හේතුව දන්නේ නැහැ දෙන්නට දෙන්නා රුස්සන්නේ නැහැ. එක පන්තියේ උනත් එයාල හැම තිස්සෙම උත්සහ කලේ පුළුවන් තරම් ඇත් වෙලා ඉන්න.

පන්තියේදී දෙන්නා දෙන්නා ඉඳ ගන්නේ කොන් දෙකක. කැමති නැහැ ඒකට.

ඉතින් දවසක් ගුරුතුමී පන්තියේ ළමයින්ට කියල දුන්න මේ අන්ධ සෙල්ලම. ඒ කියන්නේ තමන් නුරුස්නා දෙයක් දැක්කම අන්ධයෙක් වගේ ඉන්න. සාමා හිතුව මේ ක්‍රීඩාව කරන්න ඕන කියල. දවසක් සාමයි නයනයි කැන්ටිමේදී හමු උනා මුණට මුණ. සාමා ඔරවගෙන ගියේ නැහැ වෙනද වගේ. සාමාන්‍ය විදියට හිටිය. නයනා ඔරවන්න හැදුවත් සාමාගේ වෙනස දැකල කරබාගෙන හිටිය. දෙවැනි දවසෙත් මෙහෙම උනා. තුන් වැනි දවසේ හරි අමුතු වැඩක් උනා. දෙන්නම මුණට මුණ හමු උනේ පුස්තකාලයට යන්න තියන පටු කොරිඩෝවේදී. සාමා නයනාගේ මුණ දිහා බැලුව. නයනා සාමගේ මුණ දිහා බැලුව. ඔරවගෙන නෙවෙයි ඉන්නේ. දෙන්නටම බකස් ගලා හිනා ගියා. එද ඉඳල දෙන්නම හරි යාලුවෝ. අන්ධ සෙල්ලම නිසා දෙන්නා අදටත් හොඳ යාලුවෝ.

ඒ වගේම දේවල් ඇහෙන නමුත් බිරකු ලෙස ඉන්න (බිරි සෙල්ලම) පුරුදු වුණොත් ඇහෙන නරක දේවලින් අපි බේරිලා. කවුරු හරි කාගෙ හරි නරකක් නපුරක් කපා කරන වෙලාවක නැහැණා වගේ ඉන්න. ඒකට කතාවෙන් හවුල් නොවී ඉන්න (ගොළු සෙල්ලම).

සාමා දවසක් යාලුවෝ එක්ක කතා කර කර ඉන්න කොට වෙන යාලුවෙක් නයනා ගැන කතා කරන්න ගත්ත. එයාල කිවේ නයනා හරි නරක ළමයෙක් කියල. අනික් යාළුවොත් ඒකට හවුල් උනා. දන් හැමෝම නයනාට බනිනවා. සාමා හිතුව ගොළු ක්‍රීඩාව කරන්න ඕන කියල. අනික් අය බනින අතරේ සාමා දන් ගොළු ක්‍රීඩාව කරනවා. ඔන්න එක පාරටම අම්ලා කීවා හෙට තේද වාර විහාගේ පටන් ගන්නේ කියල. එතකොට අජ්නා කිව්වා මට නම් අන්තිමට කියල දුන්න විද්‍යාව පාඩම තේරෙන්නේ නැහැ කියල. සාමා එක පාරටම ගොළු ක්‍රීඩාව නතර කරලා අජ්නට තේරුනේ නැති ටික කියල දුන්නා. අජ්නා විතරක් නෙවෙයි හැම කෙනාම හරියට තේරුම් ගන්නේ එතකොට තමයි.

යාලුවෝ පන්තියට ගිහිල්ලත් කතා උනේ සාමා කරපු උදව්ව ගැන. නයනාට බැනපු නැති එකත් කතා උනා. එහා පැත්තේ හිටිය නයනාටත් මේක ඇහුන. ඊට පස්සේ උන දේ ඔයාල දන්නවනේ.

එලෙසටම නැහැයට, දිවට, කයට නුරුස්නා පහසක් ලැබෙන වෙලාවක නොදැනුණා වගේ ඉන්න බලන්න. එහෙම ඉන්නකොට ගැටුම් අඩුයි.

දූකල, අහල, දැනිල ඒ නමුත් නොදැක්කා, නැහුණා, නොදැනුණා වගේ ඉන්න පුරුදු කළොත් තමාටම තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙයි ගැටීම සහ නොගැටීම අතර වෙනස. මේක තමයි පිරිසක් එක්ක ඉන්නකොට නොගැටී නොපැටලැවී ඉදීමේ රහස.

ඔයාල දන්නවනේ වැඩිහිටියෝ අතර කොච්චර ප්‍රශ්න තියනවද කියල. ඒ ගොල්ලෝ කොච්චර වාද විවාද කරනවද. වෙලාව නාස්ති කරනවාද කියල. සමහර වෙලාවට ගොඩක් දුර දිග යන වෙලාවලුත් තියනව නේද. හැබැයි ඒ වගේ වෙලාවක අද, ගොළු, බිහිරි ක්‍රීඩාව කළොත් ඒ හැම දෙයකින්ම ගැලවෙන්න පුළුවනි. ඔයාලගේ අම්මල තාත්තලටත් කියල දෙන්න පුළුවන් නේද.

ඒ වගේම තමන්ගේ ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රිය වාසියට පාවිච්චි කරන හැටි ඉගෙනගන්න වෙනව. එහෙම ඉන්ද්‍රිය දමනය කරගන්න බැරි කෙනා කොච්චර ඉහළට ඉගෙනගත්තත් ඉහළ තත්ත්ව වලට ගියත් ජීවිතයේ කිසි සංයමයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. පසුතැවිලි බහුල ජීවිතයක් තමයි ගත කරන්න වෙන්නේ. මේ ගැන තව දුරටත් පසුව කතා කරමු.

සති ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් හෝ මෙහෙම ඉන්ද්‍රියන් දමනය කරගන්න උත්සාහ කිරීම හරි වටිනව ඉස්සරහට.

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