

බය, දුක, අපේක්ෂාව, සතුට, පුද්ගලය, අවමානය, අපකීර්තිය, පිළිකුල වැනි අවස්ථා මනෝ විද්‍යාවේ සමස්තයක් වශයෙන් පෙන්වා තිබෙනවා.

අකැමති දේ ඇතිවෙන විට කලින් ඉගෙන ගත් හොඳ නරක හරි වැරදි, සමාජ නීති රීති ගැන මතකයට එනවාට වඩා තමන්ටත් අනුන්ටත් හානිකර ලෙස ප්‍රතික්‍රියා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒක සිතක ස්වභාවය.

කැමති දේ ඇතිවෙන විට අධික ලෙස උද්දාමය වැනි අහිතකර තත්ත්ව තමන්ටත් අනුන්ටත් හානිකර ලෙස ඇති වෙන අයුරින් ප්‍රතික්‍රියා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් සිතක ස්වභාවය.

මේ තත්වය සිතක ඇති වෙන විට ඒවාට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය නැත්නම් නො සැලෙන ගතිය සිතකට ඉබේ එන්නේ නැහැ.

හොඳ නරක, හරි වැරදි, යුතු අයුතු යනාදිය ගැන දැන සිටියත් අකමැති දෙයක් සිතට එන විට අපේ සිතට තරහව, ඉරිසියාව, දුක, පිළිකුල, ශෝකය, බෙදා හදා ගන්න අකමැති බව, සැක හිතීම, අනුන් පහත් කොට සැලකීම, නීති රීති කැඩීම, මෙහි කරුණාව නැති කම වැනි දේ එනවා.

ඒ වාගේම, හොඳ නරක, හරි වැරදි, යුතු අයුතු යනාදිය ගැන දැන සිටියත් අපට කැමති දෙයක් සිතට එන විට අපේ සිතට අධික උද්දාමය, දැඩි ලෝභය, අනුන් පරදවා ජය ගැනීමේ සිතුවිලි, කැමති දේ හොඳින් හෝ නරකින් කර ගැනීම, වැනි දේ එනවා.

ඒක තමයි සිතක ස්වභාවය. මෙවැනි අවස්ථා ඇතිවූ විට ඒවා දැන ගෙන, තේරුම් අර ගෙන, ප්‍රකාශ කර, ඒවාට මුහුණ දී, සාකච්ඡා කර ඒවා සමබර කර ගැනීම සඳහා පැමිණෙන තත්වයට නො සැලී මුහුණ දෙන්න නම් “සතිමත්” බව පුහුණු කල යුතුයි.

අටලෝ දහම හැමදාම ලොව පවතිනවා. ඒක අපට වෙනස් කරන්න බැහැ. ඒකට ඔරොත්තු දීම හෝ නො සැලී සිටීමේ ශක්තියයි අපට අවශ්‍ය වන්නේ.

**7. සති පාසලේ පුහුණු කරන සතිය මූලික වන්නේ ළමයකු තුළ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව හෙවත් වර්තමාන මොහොතට පැමිණෙන තත්ත්වයට නොසැලෙන බව පුරුදු කිරීමයි (Resilience)**

බටහිර රටවල් වල “සතිය” වශයෙන් බොහෝ දුරට කතා කරන්නේ “හිත එකලස් කිරීමක් හෝ එක තැනක තබා ගැනීම වැනි දෙයක් ය. බොහෝ රටවල ඉදගෙන කරන සතිමත් කම පුරුදු කිරීම, සති සෙල්ලම් සහ සති ක්‍රියාකාරකම් ගැන හරහා බොහෝ විට ඔවුන් විස්තර කරන්නේ එම සති පාඩම් හරහා හිත එකලස් වූ බවක්, හිතට සාමයක් සහ සැනසීමක් ලැබුණු බවක්, සතුටක්, ප්‍රීතියක්, සැහැල්ලුවක්, ඇති වූ බවක් ය. මෙම තත්වය හිතක “සමනයක්” “සමාධිමත්” ඇති කරන බවක් පෙන්නුම් කරයි. ඒ නිසා බොහෝ විට “සතිය” පාවිච්චි කරන්නේ ලොවේ අද පවතින අසහනකාරී තත්වයට ප්‍රයෝජන වත් වන වෙද කමක් ලෙස බැවිනි.

නමුත්, සිතක යථා තත්වය තමයි නිතර එහි විසිරෙන සුළු බව. තාවකාලික ලෙස මෙය සමනයකට පත්කළ හැකි වුනත් ඉන් ඉවත් වූ විට නැවත විසිරෙන එක අපේ සිතේ ස්වභාවය.

සති පාසලේ “සති මාත්‍රය” පුහුණු කිරීම හරහා දියුණු වන අවදිමත් කම හරහා හඳුන්වා දෙන්නේ “ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව” (resilience) එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රශ්නයක්, කරදරයක් ඇති විට ඒ හරහා පැමිණෙන හැඟීම වලට නො සැලෙන බව කොහොමද දරුවන් තුළ ඇති කරන්නේ කියල පෙන්වා දෙන්න.

විසිරෙන හිතට ගැටෙන්නේ නැතිව ඇලෙන්නේ නැතිව එම තත්වයට ඔරොත්තු දෙන්නේ කෙසේ ද යන්නට “සති පාසලේ” ක්‍රම වේදය පැහැදිලි පිළිතුරක් සපයනවා.

### 7.1 සති පාසලේ අනිවාර්ය සති ක්‍රියා දෙක වන “සතියෙන් ඇවිදීම සහ සතියෙන් ඉඳ ගැනීම” පුහුණු කිරීම නිසා කොහොම ද මේ ඔරොත්තු දීම දියුණු වෙන්නේ කියල කෙටියෙන් බලමු.

සතියෙන් ඇවිදීම;

- ඔබ ඇවිදින බව දැන ගෙන ඇවිදිනවා. පය පොලොවට වැදීමේ ස්පර්ශය දැනෙමින් ඇවිදිනවා.
- එසේ ඇවිදිමින් යන විට ගසක සිටින ලස්සන කුරුල්ලකු දකිනව.
- දැන් පොලොව සමග ගැටෙමින් පයට තිබුණ සිත කුරුල්ල දැකීමට ගිහිල්ල.
- කොහොම ද දැන ගන්නේ දැන් ඇවිදීමේ සිත නැහැ කියල?
- පයට තිබුණ ස්පර්ශය නැති වෙලා ඇසට ගිහින්, දැකීමට ගිහින් බව දන්නවා.
- ඔබ සතිය පුරුදු කරලා තිබුණ නිසා කුරුල්ලා දැක්ක කියල කලබල වෙන්නේ නැහැ.
- කුරුල්ලාගේ ලස්සන දැකල ඒ ඔස්සේ හිත යන්නෙන් නැහැ. මගේ හිත දැන් තියෙන්නේ කුරුල්ලා ගැන කියල දන්නවා. දැන ගෙන නැවත ඇවිදින එකට හිත ගන්නවා.
- නැවත හිත පයේ ස්පර්ශයට ආවේ කියල ඔබ දැන ගන්නේ කොහොම ද ?
- ඔබට දැන් දැනෙනවා කකුල පොලවේ ගැටෙමින් ඇවිදින බව.
- එසේ සිදුවෙන හැම වෙනස් වීමක්ම පැහැදිලිව කලබලයක් නැතිව බලන්න සතිමත් හිතට පුළුවන්.