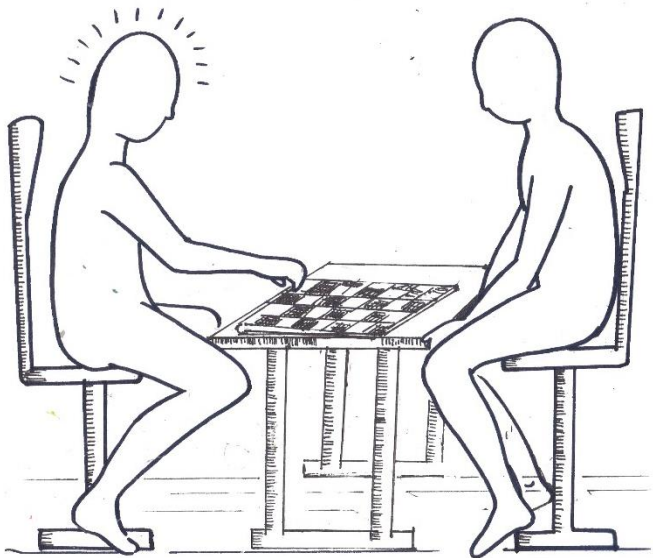


# සති පාසල පස් වැනි සතිය



## වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

පුතාල දුවලා 'සතිය' ඉගෙනගෙන දැන් සුමාන ගණනාවක් වුනා. "සතිය" කියන එක අපේ හොඳම යාලුවා කියන එක දැන් අපි හොඳින් දන්නවා. නිතරම දෙපැත්තක් සමග ජීවත්වන අපේ මනස හැම වෙලාවේම බලන් ඉන්නේ එක්කෝ ගැටෙන්න එක්කෝ ඇලෙන්න. ඒක තමයි හිතක හැටි. ඒ වගේම හැම වෙලාවේම ජීවත් වෙන්නේ එක්කෝ අතීතයේ, එක්කෝ අනාගතයේ. සති පාසල නිසා දැන් පුංචි ඔබ " මේ මොහොතේ " නැත්නම් " වර්තමාන මොහොතේ " ඉන්න පුරුදු වෙනවා .

අපි නැවත වරක් මේ " සතිය " කියන්නේ මොකක් ද කියල සරලව විමසලා බලමු. සතිය කියන්නේ මේ මොහොතට අවදිවීම. තීන්දුවක්, තීරණයක් නැතිව වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීම. අතීතයට පසුතැවිලි නොවී, අනාගතයට සිහින නොමවා වර්තමානයට එළඹ සිටීම. අපේ එහාට මෙහාට පැන පැන ඉන්න "වඳුරු මනස" දැක ගැනීමට උදව් කරන ක්‍රියා පිලිවෙලක් තමයි "සතිය" නැත නම් " මේ මොහොතට අවදිවීම".

එතකොට "අසතිය" කියන්නේ කුමක්ද? මේ මොහොතේ නැති කම. කිසිම සෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව තීන්දු තීරණ ගැනීම. සිතින් හුඟක් දේවල් සිතමින් ගනිත් විවිධ වැඩවල දීම. අතීතයේ සිදුවුණ දේ ගැන නිතර කනස්සලෙන්, පසුතැවීමෙන් පසුවීම. අනාගතය ගැන සිහින මවමින් මේ මොහොතේ කරන වඩාත් හරියට නොකිරීම, ප්‍රමාදය.

බොහෝ විට වයස හයට අඩු ළමයින් ඒ මොහොතට අවදිමත්. ඒ "සතිය" ගැන දැනගෙන අවදිමත් වීමක් නොවෙයි. නමුත් සහජයෙන්ම තමන්ට හිතූන වෙලාවට, ක්‍රියා කරනවා, කතා කරනවා, තරඟ ගන්නවා, අඬනවා, සිනාසෙනවා, ගහ ගන්නවා, බැන ගන්නවා නමුත් බොහෝවිට ඒවා ඒ මොහොතෙන් පස්සේ අමතකයි. හිතේ

තියාගෙන ඉන්නේ නැහැ. ඒකයි සම්මතයේ පිළිගැනීමක් තියෙන්නේ “පුංචි ළමයි මල් වගෙයි” කියලා.

නමුත් වයස හයෙන් පසුව අභිංසක බව ටිකෙන් ටිකේ ගිලිහෙනවා. කාර්ය බහුල දයිනික ජීවන රටාව නිසා ඇතිවන කුතුහලය, සිතේ අවුල් බව, බය, අපේක්ෂාව, තරඟකාරී බව නිසා වයස හයෙන් පසුව මේ ළමා අභිංසක කම ටිකෙන් ටික ගිලිහෙනවා. මේ කාර්ය බහුලතාවය නිසා ළමුන් තුල සංකාව, ආතතිය, අසහනය, හෙම්බත්වීම, සිතේ වංචල බව ආදී අයහපත් හැසිරීම් ඇතිවීම සඳහා නැඹුරුතාවයක් ඇතිවෙනවා.

මේ ආතතියෙන්, අසහනයෙන් පිරුණු ජීවිත වල ඇති දුක් මුසු තත්ව මග හරවා ගන්න තිබෙන එකම හොඳ විසඳුමක් හැටියට මුළු ලෝකයම පිළිගත් ක්‍රම වේදයක් තමයි “සති පුහුණුව”.

ඒ නිසා තමයි සතිය උගන්වා, සතිය පුහුණු කර දරුවන්ට පුද්ගලික, පාරිසරික හා සාමාජික වශයෙන් සහ ජීවනයක් ලබා දීම මුල් කරගෙන මෙම සති පාසල ලංකාවේ මුල වරට පටන් ගත්තේ. උපදේශන, වැඩමුළු සහ පාඨ මාල මගින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන උපදේශවරුන්/ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම් කරමින් සති පාසල දැනට අවශ්‍ය කරන පිරිස් සම්පත් වැඩි දියුණු කිරීම මගින් පාසල් මට්ටමට මේ “සති” පුහුණුව දියත් කරන්න ක්‍රම වේද සකස් කරගෙන යනවා.

මෙසේ උගන්වන/පුහුණු කරවන/පුරුදු කරවන “සතිය” නැත්නම් “මේ මොහොතට” එළඹ සිටීම නිසා ළමයින්ට තමන් කවුද කියා අඳුනා ගැනීමට ලැබීම තමයි ප්‍රධානම ශක්තිය. එසේ තමන්ගේ සැබෑ තත්වය තමා තුළින්ම “සතිමත්” වීම තුළින් දැක ගැනීම නිසා එදිනෙදා අන්තරාවලින් තොරව ජීවිතයේ අභියෝග වලට මුහුණ දෙන්න හැකියාව ලැබෙනවා. ගැටුම් සහ පීඩා වලින් තොර ජීවිත සකස් කර ගන්නවා. දක්ෂතා/හැකියාවන් තව තවත් දියුණු කර ගන්නවා. ඔවුන් තුල මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, සහ සම්සිත වැඩෙනවා. සැබෑ සතුට ලැබෙනවා. නුවණ දියුණු වෙනවා.

“සතිය” ඉගෙන ගැනීමේ හා ඉගැන්වීමේ අරමුණ වන්නේ මැනිය හැකි යමක් ලබා ගැනීම හෝ දිනා ගැනීම නොවේ. හැකියා සහ දක්ෂතා දියුණු කරවමින් ගුණ/නැණ පිරුණු ළමා පරපුරක් බිහි

කිරීමයි. ඒ සඳහා “සතිය” නැත්නම් “මේ මොහොතට අවදි වීම” ජීවත් වීමේ කලාවක්. සතිමත් කම ළමා නිරෝගී කම සඳහා වටිනා ඖසුවක්.

දැන් අපි “සතිය” පුරුදු කරලා වසර කිහිපයක් වෙනවා. ළමයින් සති පාසලට යන්න බොහොම කැමැත්තක් තියන බවත් අපට සාකච්ඡා වල දී දැන ගන්න ලැබෙනවා.

අපි අහමු බලන්න අද පන්තියෙන් ඇයි ඔයාල සති පාසලට එන්න කැමති කියලා?

**මෙන්න ළමයි දීපු උත්තර;**

“මම සති පාසල් යන්න කැමති ඇයි දන්නවද විවර්. සති පාසලේ අපට හරි නිදහස් ලෙස දේවල් කරන්න පුළුවන්. අපට කිසි දේකට බල කරන්නේ නැහැ. හැම වෙලාවේ “සතිය” කියල දෙන්නේ සෙල්ලමෙන්.

හැම වැඩේකටම කලින් අර පාත්‍රය වගේ සීනුව (singing bowl) නාද කරන එකට මම කැමතියි. මොකද ඒක ඇහුවාට පස්සේ මගේ හිතට හරි සැහැල්ලුයි. මගේ ගෙදර ඒ වගේ මල් පෝච්චියක් තියනවා. ගෙදර සද්දයක් වුනාම මම එකට ගහනවා. හැමෝම නිශ්ශබ්ද වෙනවා.

මම නම් කැමති ඇයි දන්නවද? අපට මොනවා හරි වැරදුණාට බණින්නේ නැහැ. අපට කියනවා වැරදුණාට කමක් නැහැ. ඔයාලා හිතල කරනවා නොවෙයිනේ . ඒ වැරදුණ එක ගැන බලන්න කියනවා. අපිට බලන හැටිත් කියල දෙනවා.

ඔව්, මමත් කැමතියි සති පාසලට. මට හරියට තරහ යනවා. මම ගෙදර දී, පාසලේ දී ඒ තරහ යන නිසා බැහුම් අහනවා. හැබැයි සති පාසලේ විවර් බණින්නේ නැහැ. මම දවසක් තරහ ගිලිල්ල ළමයකුට ගැහුවත්. ඉතින් සති පාසලේ විවර් ඇවිත් මට එතන තිබුණ පුටුවක වාඩි වෙන්න කීවා. සෙමින් ඇස් දෙක වහ ගන්න කීවා. දන් හොඳට වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදල ටිකක් වෙලා ඉන්න කීවා. ඉතින් මම හිටියා. ටික වෙලාවකට පස්සේ මට තේරුණා තරහ ආවම මටමයි පාඩු කියල.

මම නම් සති ක්‍රීඩා වලට හරි කැමතියි. අපි පාසලේ දී ක්‍රීඩා කරන්නේ දිනන්න නේ. සති පාසලේ ක්‍රීඩා කරන්නේ සතුවු වෙන්න.

මම නම් කැමති සතියෙන් ඇවිදින එකට. ඒක සති පාසලේ ඇරෙන්න කොහෙවත් කියල දීලා නැහැ. මට තරහ ගියහම මම මිදුලේ ඇවිදිනවා. අම්ම බැන්නම මම මිදුලට ගිහින් ඇවිදිනවා. අම්ම කියනවා “මග ඇරලා යන්න එපා මම කියපු දේ ඇහුනද කියල”. අම්ම දන්නේ නැහැ මම සතියෙන් ඇවිදින්නේ කියල. ඒ මම කරන ලද වැරද්ද හොදින් දැක ගන්න කියල. එහේ මෙහෙ දුවල ගෙදර බඩුත් කඩනවා කියල මම නිතරම බැනුම් අහනවා. සති පාසලේ ටීවර් ඒක දන්නවා. මොකද මම ටීවර් එක්ක යාලුයි . ඕන එකක් කියන්න පුළුවන්. ටීවර් මට කියල තියෙන්නේ ඒ වෙලාවට ටික ටික සතියෙන් ඇවිදින්න කියල.

මමත් නම් සතියෙන් ඇවිදින්න හරි කැමතියි, මම එක එක දේවල් ලියන්න කැමැතියිනේ. මට සතියෙන් ඇවිදලා ආවම ඒ ලියන දේවල් ලස්සන කරලා ලියන්න පුළුවන්.

සති පාසල අපට කිසි දේකට එපා කියන්නේ නැහැ. වැරදුනත් බණින්නේ නැහැ. හැබැයි ඒ සති පාසලේ උගන්වන දේ පුරුදු කරහම මටම තේරෙනවා මගේ වැරදි.

මම සති පාසලට යන්න කැමති මට යාළුවෝ හම්බුවෙන නිසා. ඉස්කෝලෙදි මට යහළුවෝ නැහැ. මට එව්වර පන්නියේ විෂයන් බැරි නිසා වෙන්න ඇති. මම එව්වර වැඩට දක්ෂ කෙනෙක් නෙවෙයි. හැබැයි සති පාසලේ අය මට කැමතියි. මට දෑන් සති පාසලේ පුහුණුව නිසා ඉස්කෝලයේ වැඩත් කරන්න කැමැත්තක් ඇති වුනා වගේ.

අපේ අම්ම කියනවා “අපෝ ඔයා හැමදම සති පාසලට යන්න, මට නම් දෑන් හිතට විවේකයක්, කොහොමද ඔයා මෙහෙම මෙල්ල වුනේ” කියල. මොකද මම හරිම දඟය. දුනුන් දඟයි. හැබැයි මමත් සති පාසලට යන්න කැමතියි. එහෙදි අපි සෙවනේ බිම දිගා වෙලා අහස දිගා බලා ඉන්නවා. මගේ හිත පුදුම විදියට මෙල්ල වෙනවා. ඉතින් මම ගෙදරදීත් ගහක් මුල දිගා වෙලා ඉන්නවා.

මටනම් තවම කෝපය, ඉරිසියාව, එකට එක කියන එක තියනවා. ඉස්කෝලේදී මාව ඒ නිසා හරියට කොන් වෙනවා. සති පාසලේ නම් කොන් වෙන්නේ නැහැ. සති පාසලේ ටීචර් නම් මට ආදරෙයි.

සති පාසල අසතුටු දෙයක් වුනොත් ඒක සතුටු බවට හරවා ගන්න කියල උගන්වනවා සුඛ පරම සෙල්ලම් (Glad games). මම ඒවාට හරි කැමතියි . මොකද මට වෙන්තෙම අසතුටු දේවල්.

මගේ හිත හරියට කලබල වෙනවා. ඒකට මම හරිම බයෙන් සහ කනස්සල්ලෙන් හිටියේ. කිසි වැඩක් කරන්න බැහැ. එතකොට ඔලුවේ කැක්කුමත් එනවා. ඉතින් සති පාසලේ පොඩි වෙලාවක් සතියෙන් ඉඳගෙන ඉන්න කියනවනේ. ඒකට මම හරි කැමතියි. එතැනදී මගේ හිත තැන්පත් වෙනවා. මුලදී මුලදී නම් ටුනේ නැහැ. නමුත් ටිකෙන් ටික හිතේ තැන්පත් කම දකින කොට මට මම ගැන හරි සතුටුයි. ඇයි මට මෙච්චර කල් කෙනෙක් මේ “සතියෙන් ඉඳ ගැනීම” කියා දුන්නේ නැත්තේ කියල හිතූණා.

සති පාසල හරි ජොලි. සතුට, සමගිය, බෙද හද ගැනීම, සැනසුම ඒ සේරම එන තියනවා. අනික් හැම තැනකම තරඟය නම් තියෙන්නේ “ ඇයි සති පාසලේ විතරක් තරඟය නැත්තේ” කියල මට පුදුමයි.

අපේ අම්මයි තාත්තයි කියනවා “කොහොමද සති පාසල ස්වේච්ඡාවෙන් කරගෙන යන්නේ, ගුරු වරුන්ට ගෙවන්නෙන් නැහැ. යාන වාහන දෙන්නෙන් නැහැ. තමන්ගේ ගේදෙර සහ රැකියා වැඩ කරන ගමන් මේ කරන සේවය නම් අදහ ගන්න බැහැ කියල”. ඉතින් මම කිව්වා එහෙම වුනාට අපට කිසිම අඩුපාඩුවක් නැහැ . ඒ ගුරුවරු අපට හරි ආදරෙයි කියල.

බලන්න කොච්චර ලස්සනද කියල. එයාල නිදහසේ කියනවා.....

මට හරිම සන්තෝසයි ඔයාලගේ ප්‍රතිචාරය ගැන. මමත් පුනේ දුවේ සතිය උගන්වන උපදේශකයෙක් වුනාට මම හුඟක් ඉගෙන ගත්තේ ඔයාලගෙන්. ඒකයි “සතිය” නැත්නම් “මේ මොහොතට අවදි

වීම” කියන එකේ නියන ලස්සන. මේ මොහොතට අවදිවූන අපි හරි යාච්චෝ. ඔයාලගේ ගුරු හක්නියන් නියනවා. අපේ ඔයාලට ආදරය කරුණාවත් නියනවා. ඒ වුනාට ගුරු/සිසු අන්තෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් අපි අතරේ නියනවා. සවුකා සම්පන්න ගුරු/සිසු සම්බන්ධය හරි වටිනවා දරුවන්ගේ යහප්වනයට.

පැරණි ගුරුවරුන් දරුවන්ට දඬුවම් කරලා හරි ගුණ යහපත් කම් කියල දුන්නේ ආදරය කරුණාව මුල් කරගෙන, ගුරුවරු පාසල් සිසුන් තමන්ගේම දරුවන් කියල හිතල තමයි කටයුතු කලේ. ඒ කාලයේ ගුරුවරුන්ට නිදහස තිබුණ දරුවන් එක්ක ජීවත් වෙන්න.”ගුරු ගෙදර” එද සමාජයේ බොහොම වැදගත් තැනක් ගත්තා.

අද අධ්‍යාපනය ගත්තම අනවශ්‍ය තරඟකාරිත්වය නිසා ගුරුවරුන් සහ සිසුන් දෙගොල්ලොම අසහනයෙන්, ආතතියෙන්, බයෙන්, සැකයෙන්, ඉරිසියාවෙන් පිරිලා. නැවත ඒ පැරණි “සවිමන් ගුරු ගෙදර” වර්තමානයට ගෙන්න ගන්න නම් “සතිමන්” ගුරු සිසු සම්බන්ධයක් ගොඩ නගන්න ඕන. එද ආදරයෙන් කරුණාවෙන් දඬුවම් කරලා දරුවන් හැඳුවත්, “සති” සංකල්පය යටතේ “දඬුවම් නොකර” වරද සහ නිවැරදිද ගැන ළමයින් දැනුවත් කිරීම මගින් යහමගට යවන්න පුළුවන් වනවා. සති පාසලේ ළමුන් ගැන තමයි මේ පැරණි කවියෙන් කියන්නේ.

වේවැල් කෝටු නාරන් සියඹලා අතු

කිතුල් පොල් ඉරටු වැල් කහඹිලියා අතු

මේපල් ඉපල් මගේ දැතට නොපැ යුතු

පමා නොවී එමි අකුරට මෙයින් මතු.

## සතියෙන් ඉඳගැනීම

ගිය සුමානයේ “සතිය” ගැන සරලව නමුත් පැහැදිලිව ඉගෙන ගන්න. සති පාසලේ දැක්ම සහ මෙහෙයුම සරලව අපි සාකච්ඡා කලා. ඔබ සති පාසලට යන්න කැමති ඇයි කියල ප්‍රතිචාර වලින් දැන ගන්නා. ඒ “සතිය” කියන එක එහෙම නැත් නම් “සති මාත්‍රය” නැත්නම් “මේ මොහොතට අවදි වීම” පුරුදු පුහුණු කිරීම සඳහා සති පාසල සතියෙන් ඉඳ ගැනීම, සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ කිරීම සහ සති පෙල්ලම් යන ක්‍රම සහ විධි යොදා ගන්නවා. අපි සුමාන ගණනාවක් ඒවා පුරුදු වෙමින් ආවා.

අද සතියෙන් ඉඳ ගන්නේ කොහොමද කියල අපි සරලව අපේ දැනුම අලුත් කර ගමු. පළමුවෙන්, සතිය පුහුණු කරන්න නම් සති පාසල අපට කියනවා නිදහස් තැනකින් පහසුවෙන් වාඩි වෙන්න කියල.

ඊට පස්සේ වම් අත උඩ දකුණු අත නියා ගෙන හොඳට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න කියනවා.

ඇස් පෙමින් වසා ගෙන “මමත් එක්ක මම ඉන්න බව” දැන ගනිමින් ඉන්න කියනවා.

පිටට විහිදුණ සිත දැන් ටික ටික කයට ඇවිල්ල වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නම් දැන් කයත් එක්ක ඉන්න කියනවා.

සිතුවලි එයි, ශබ්ද ඇසෙයි, ගඳ සුවඳ දනෙයි, ඇඟ පතේ වේදනා එයි, නමුත් අපට උගන්වලා තියනවා. ඒවා දෙස සතිමත් වෙන්න. ඒවා සමග නොගැටෙන්න. ඒවාට කැමති නොවෙන්න. එතකොට ඒවා එනවත් එක්කම යනවා කියල. ඒවා එන්නේ යන්න කියල. ඒක තමයි ඒවායේ ධර්මතාවය කියල.



ඉතින් ඒ හැම එකටම ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැතිව ඔහොම විනාඩි 10 ක් විතර සැහැල්ලු වේ ඉන්න කියනවා.

සමහර වෙලාවට හිත ඒවා සම්බන්ධව පිට ගියත්, ඒ ගැන කනස්සලු වෙන්නේ නැතුව, නැවත ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට ගන්න කියනවා. එහෙම පුරුදු කරන කොට පිට යන හිත ඉබේම එනවා.

ටික වෙලාවක් ඉන්න කොට හදවතේ ගැස්මත් දූනෙයි. ටික වෙලාවකින් හුස්ම යන එනවත් දූනෙයි.

පුළුවන් නම්, අන්න ඒ ඉබේ එන හුස්ම දිහා සැහැල්ලුවෙන් බලා ඉන්න කියනවා.

නැත් නම් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේම ඉන්න කියනවා.

කෙනෙකුට ඉඳගෙන ඉන්න අමාරු නම් හාන්සි වෙලා සතිය පුරුදු කරන්නත් පුළුවන්. පුංචි ළමයි හාන්සි වෙලා සතිය පුරුදු කිරීමට හරි කැමතියි.

අපි මෙතැන දී කලේ මුලින් ඉරියව්වට හිත යොදල, පසුව “කය” කියන අරමුණ දෙස එහෙම නැත්නම් ඉබේ වැටෙන “හුස්ම” කියන අරමුණ දෙස “සති මාත්‍රය” (bare attention) යොදවන එක. අරමුණේ ඉන්නවා. පිට යන හිතත් දකිනවා. ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ නැහැ. ප්‍රතික්‍රියා ඇති වුනත්, ඒක දැනගෙන නැවත අරමුණට හිත ගේනවා. සතියෙන් ඉඳ ගැනීමෙන්, සතියෙන් ඇවිදීමෙන්, තනියෙන් කරන එදි නෙද ක්‍රියාවකදීත් මෙහෙම සතිය පුරුදු කරන්න සති පාසල කියා දෙනවා. දිනපතා විනාඩි 10 ක් වත් පුරුදු කලොත් ඒක අපේ ජීවිතයට හරිම වටිනා පුරුද්දක් වෙනවා. අපට තියන නරක පුරුදු අයිත් කරන්න මේ පුහුණුව හොඳ පුරුද්දක් වෙනවා.

එහෙම පුරුදු කල සතිය එදිනෙද ඕනෑම තැනක අපට යොද ගන්න පුළුවන්. පුහුණු වීමක් වශයෙන් තමන් තනියම යන එන වෙලාවක සතියෙන් ඉඳ ගැනීම, සතියෙන් ඇවිදීම කරලා බලන්නත් පුළුවන්.

එසේ ඉදගෙන සතිය පුරුදු කල කෙනෙක් එදිනෙද මොහොතක කොහොමද සතිමත් කම පවත්වන්නේ කියල බලමු. අද මට ලැබිලා තියනවා අපේ පුතෙක් ගෙන් අන්දකිම් වාර්තාවක්. අපි ඒක කියවල සාකච්ඡා කරමු නේද? ඔන්න අහ ගන්න;

“මම ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගෙදර යන්නේ බස් එකේ. ඉස්කෝලේ අරින්න බෙල් එක ගැහුවා. මම බෑග් එකත් අරගෙන යහළුවන්ටත් යන්නම් කියල ඉක්මනට ගියේ බස් හෝල්ට් එකට ගෙදර යන්න. ආපු බස් එකට ඉක්මනට නැගල සිටි එකක වාඩි වුනා. ළමයි කෑගහගෙන ඇවිත් බස් එකට නගිනවා. කෑගහනවා, විහිළු කරනවා. කොන්දෙස්තර මහත්මයන් කෑගහනවා. මට “එස් එම් එස්” (SMS) මතක් වුනා. මම ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සිත ගන්න මහත්සි ගන්නා. එතකොට සිටි එකේ තද ගතියත් පස්ස පැත්තට දූනෙනවා, බෑග් එක උකුළු උඩ බවත් දූනෙනවා, දෙපතුල් බසයේ තහඩුවේ වැදී තිබෙන තැනත් දූනෙනවා, මම දූන් මමත් එක්ක කියල දූහුණා. ළමයි කෑ ගහනවා, ඒත් ගණනක් නැහැ. ළමයි තෙරපෙනවා දකිනවා, එත් ගණනක් නැහැ. වෙනද නම් බස් එකට නැග්ග ගමන්,තෙරපෙන ළමයි පොදිය දකිනවත් එක්කම, තොරතෝංචියක් නැතිව නගන ශබ්ද ඇසෙනවත් එක්කම, සිතට තරහවක් එනවා. සමහර වෙලාවට විනෝදයකුත් ලබනවා ළමයිත්ගේ විහිළු වලට. ඉතින් ඒ විදියට වෙනද නම් සිතින් හරියට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. නමුත් අද ශබ්ද ඇහෙනවා ගණනක් නැහැ. ළමයි තෙරපෙනවා ජේනවා ගණනක් නැහැ. අද මම ඉන්නේ “මමත් එක්ක” නේ. එහෙම ඉන්න කොට හරිම ලස්සනයි. මොකද මම “මමත් එක්ක” ඉන්නවා කියල කවුරුත් දන්නේ නැහැ. ඒක දන්නේ මම විතරයි.

අනේ මොහොතකට හරි ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සිත ගන්න පුළුවන් වුනා නේ කියල මම සතුටු වුනා. සිතට සනීපයක් ආවා. වෙනද ගැටුණ අකමැති සිත, වෙනද ඇලුණ කැමති සිත, වෙනද විසිරුණ අසංවර සිත අද ටිකක් ඉවසලා. වෙනද මගේ සිත විසුරුවේ ඒ අනික් ළමයි ද? නැහැ, දූන් මට තේරෙනවා මම මයි ඒවා අහල ගැටුණේ, මම මයි ඒවා දූකලා ගැටුණේ, අකමැති වුණේ, සිත කලබල කරගත්තේ කියල. අදත් ඒ ළමයි ඒ වගේම තෙරපුණා, අදත් ඒවගේම ඒ ළමයි විහිළු කලා. ඒත් ඒවා මට කරදරයක් වුණේ නැහැ. ශබ්දය නිසා සිත නැවත නැවත පිට ගියා. නමුත් නැවත මට සිත ඉරියව්වට ගන්න පුළුවන් ඉවසීම දියුණු වුනා. සතිය තමයි මට ඉවසීමට අත දුන්නේ”.

බොහොම හොඳයි පුතා. ඒ වගේ අත්දැකීම් ඔයාලත් ලියා ගෙන එන්න. ඒවායින් අපි හැමෝම ඉගෙන ගන්නවා. අපි හැමෝටම ආදර්ශයක් වෙනවා.

දැන් මේ අත්දැකීමෙන් අපට පැහැදිලි වුනා නේද? අකමැති වෙන්නේ සහ කැමති වෙන්නේ, පිට අය නිසා නෙමෙයි කියල සතියෙන් සිටි නිසා කියල ඔහුට දැක ගන්න පුළුවන් වුණා. එක එක අයගේ ඇතුළේ තියන පුරුදු ගති සහ සංකල්ප නිසා තමයි හැමෝටම කැමැත්ත අකමැත්ත පහළ වෙන්නේ. සතිය පුරුදු කරපු නිසා තමයි අපිට ඒවා තේරෙන්නේ. ඉතින් එහෙම පුළුවන් හැම අවස්ථාවකම ඒ ඉන්න ඉරියව්වේ සිත පිහිටුවා ගන්න පුළුවන් නම් කොච්චර හොඳ ද?

සිත සංවර කරගන්නෙන් අපිමයි. සිත අසංවර කරගන්නෙන් අපිමයි. ඒකට දෙවැන්නක් නැහැ කියල සති පාසල ගුරුවරු කියල දෙනවා. බසයේදී අසංවර වෙන්න තිබුණ සිත ඔහු සතිමත් වුණ නිසා ඒ තත්ත්වයෙන් බේරුණා. සමහර වෙලාවට “සතිය” කැඩුනත් ඔහුට පුළුවන් වෙයි ප්‍රතික්‍රියා නොකර ඉන්න. මොකද ඔහුට ඉවසන්න පුළුවන් ශක්තිය වැඩිලා තිබුණ නිසා. ඉවසීම පුරුදු වුණේ කොහොමද? සතිමත් බව පුරුදු කළ නිසා නේද? “සතිය” අපට හොඳ ගතිගුණ කියල දෙනවා.

ඔහුගේ අත්දැකීම් අපි හැමෝටම ප්‍රායෝගික පාඩමක් නේද? සතිමත් සිත ඉවසීම පුරුදු කරන්නේ සතුටින් සැහැල්ලුවෙන්. අපි සතිය නැති සමහර වෙලාවල දීත් ඉවසනවා. හැබැයි ඒ කරන්නේ සිතේ තරහව තද කරගෙන. එසේ ඉවසුවත් ඒ ඉවසීම තමන්ගේ සිතට ගතට දෙකටම හොඳ නැහැ. ඒක සැහැල්ලුවෙන් කරන ඉවසීමක් නෙවෙයි නේ. ඒ නිසා එතනදීත් මානසික අසහනය සහ මානසික ආතතිය එන්න පුළුවන්. නමුත් සතිය පුරුදු කරන සිතේ ඇති වෙන ඉවසීම සැහැල්ලු එකක් හැටියට තමයි දැනෙන්නේ. එතැන දී වෙන්නේ සැබෑ ඉවසීම. සැබෑ ඉවසීම අපේ සිත තුළ පෙළ ගැසෙන්න නම් අපි සතිමත් වෙන්න ඕන. ඉවසීම ගැන මේ වටිනා කවිය කියවන මට හිතුවේ සති පාසලේ ළමයි මහාමෙරක් වගේ නේද කියල.

ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය

මහමෙර උසුලනා මිහිකතටත් වැඩිය

ලොව සැම දෙනා ගෙන් ඔහු උතුමෙකි වැඩිය

යලි ඒ සුදන සැපසේ සුර පුර වැඩිය

ශබ්දය තිබුණාත් හොඳයි, ශබ්දය තිබුණේ නැතත් හොඳයි කියල බස් එකේදී ඔහුගේ සිත සතිමත් වුන නිසා ඔහුට එසේ සිතන්න පුළුවන් වුනා. සිත ඉවසුවා. “සතිය” නැති වෙලාවේදී ශබ්දය ඇසුණාම සිතට පොඩි අකමැත්තක් ආවා තමයි. නමුත් “කමක් නැහැ” කියන ඒ ඉවසන ගුණය සිතට පහසුවෙන් ආවේ සතිය පුරුදු කර නිසානේ. ඒ කියන්නේ “සතිය” පුරුදු කරන සිතට, “සතිය” ඇතත් නැතත් ඉවසීමේ ගුණය පුරුදු වුන නිසා ඒ අත්විඳපු තරහව සම්බන්ධව තද අපහසුවකින් තොරව ඉවසීමට පුළුවන් වෙනවා. සතිමත් සිතට ඉබේම ඉවසීම ඇති වෙනවා. ඒකයි අපි සතිය පුරුදු කරන්න ඕන. “සතිය” අපේ චිත්ත සන්තානය තුළ ඒ වගේ ගුණ යහපත් කම වඩනවා.

## සතියෙන් ඇවිදීම

මේ තාක් කල් දැනගත් දේ අනුව, ඔබ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වීම පුරුදු කර ඇත. ඒ වගේම, සතිය වැඩීම සඳහාම කරන ඇවිදීම (එනම් සක්මන් භාවනාව) තේරුම් කර අරගෙන ඇත. ආතතිය ඇති මනසකට මේ විදියට සතිමත්ව ඇවිදීම කදිම පිළිතුරක් වනු ඇත. එසේම මන්දෝත්සාහී කෙනාටද ඇඟට නොදැනී උනන්දුව ඇති වන අයුරු දැකගත හැක.

ඔයාල දන්නවනේ මනසට ආතතියක් දැනෙන්නේ කොහොමද කියල. සමහර වෙලාවට දැනිලත් ඇති නේද. කරන්න තියන වැඩ වැඩි වෙන කොට බොහෝ අයට අසනහකාරී සිතුවිලි ඇති වෙනවා. කරන්න බැරි වුනු වැඩත්, ඉස්සරහට කරන්න තියන වැඩත් නිතරම මතක් වෙන්න ගන්නවා. ඒ සිතුවිලි වලින් අයිත් වෙන්න බැරි වෙනවා. එතකොට මනසට අපහසුවක් දැනෙනවා පමණක් නොවෙයි, අසහනකාරී මනස නිසා දැනට කරන වැඩ වලත් කාර්යක්ෂමතාවය නැතිව යනවා. එතකොට ප්‍රශ්නය තවත් වැඩි වෙලා ගැලවෙන්න බැරි විෂම වක්‍රයක් වෙන්නත් පුළුවන්. මානසික ආතතිය පාලනය කර ගන්න බැරි උනොත් අසාධ්‍ය ලෙඩ ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

මන්දෝත්සාහී බව එහෙමත් නැතිනම් කම්මැලි බව තවත් ගැටලුවක් නේද. ඔයාල දන්නවනේ, සමහර විට පොත අතට ගත්තම කම්මැලි ගතිය එන හැටි. පොත බලන්නම හිතෙන්නේ නැහැ. ඒ මදිවට ඇනුම් යනවා. අම්ම තාත්ත දැක්කොත් බැනුම් අහන්නත් වෙනවා නේද. අමාරු විෂය කරුණු පාඩම් කරනකොට, එහෙමත් නැතිනම් ආස නැති විෂයක් පාඩම් කරනකොට වඩාත් කම්මැලි ගතිය එන්න පුළුන් කියල ඔයාල දන්නවනේ.

මේ වගේ අවස්ථා වලදී සතියෙන් ඇවිදීම තරම් ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් තවත් නැහැ. ඉතාමත් ප්‍රයෝජනයි. ලැබෙන ප්‍රතිපල සුවිශේෂීයි.

මේ වගේ අසහනය දුරු වීමේ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නට, එක දිගට කොපමණ වේලා සතියෙන් හෝ සිහියෙන් ඇවිදිය යුතුද? සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 30 ඉක්මවා සිහියෙන් ඇවිදීම කළ හැකි නම්, එය ප්‍රමාණවත්ය. විශේෂයෙන් තදබල මානසික ආතතියකින් සිටින කෙනකුට හෝ අසහනයකින් සිටින කෙනකුට ඇවිදින කය ගැන අවධානයෙන් යුතුව පැය භාගය ඉක්මවා ඇවිදීම සුදුසුය. එවිට තමාගේ දෙපයේ ක්‍රියාකාරකම් බැලූවොත්, එසේ බලන තරමට අසහනය දුරු වන අයුරු අත්දැක ගත හැකිය. සතියෙන් ඇවිදින කොට දෙපය මාරු වෙන්නේ සෙමින්, සතියෙන් නිශ්ශබ්දව. එසේම දෙපය බර මාරු වන හැටි බලමින් ඇවිදිනකොට වීර්යය සහ කර්මණ්‍ය බව වැඩෙන හැටි අත්දැක ගත හැක. මෙය විශේෂ අත්දැකීමකි. ඔබට මේ ප්‍රතිකර්මය අනෙක් අයටත් කියාදිය හැක.

ඒ තරමටම සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම ප්‍රතිඵලදයකය. එය දැඩි අසහනය අඩු කර සිත-කය මැදිහත් කරනවා මෙන්ම, අලස මන්දෝත්සාහී හිත උත්සාහවත් කරවයි. ඕනෑම වැඩක් දිගට කරගෙන යෑමේ සමබර වීර්යය ඇති කරලීමට මෙය හොඳම උත්තරයයි. ඒ වාගේම ආහාර දිරවීම, රෝග සමනය කිරීම සහ ඇවිදීම නිසා ඇතිවෙන ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පතුලේ ඇති නිල ස්ථාන සම්බාහනය වීම අනුව ස්නායු ප්‍රකෘතිමත් කිරීමත් මෙහි ප්‍රතිපල වෙයි.

ඇවිදින කොට පුළුවන් තරම් පාවහන් නැතිව ඇවිදිනවා නම් වඩාත් හොඳයි. එතකොට තමයි අපේ ශරීරය මහා පොළොවත් සමග සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඒ වගේම ඇවිදීම එළිමහනේ කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ ගෙමිදුලේ, වන උද්‍යානයක, මුහුදු වෙරළක, ඇලක් ළඟ, දෙළක් ළඟ, ගඟක් ළඟ, වගේ තැනක කරනවා නම් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ බොහෝයි. පිරිසුදු වාතය, ගස කොලින් ලැබෙන සිසිලස, ජලය ගලා යාම, ස්වභාව සුන්දරත්වය ඔබගේ මානසික සහ ශාරීරික සවුකායට විවිධ ලෙස උපකාරී වනවා. මනස සැහැල්ලු වෙනවා ගත සැහැල්ලු වෙනවා ඒ හරහා නව නිර්මාණ මනසට එන්න පටන් ගන්නවා. සතියෙන් මෙසේ එළිමහනේ ඇවිදින කොට වෙනදා නොදුටු සුන්දරත්වයක් අත්විදිනවා.

ඒ වගේම වැල්ලක, බොරොලු මත, තණපිටියක ඇවිදින විට ඉබේම පාදයේ නිල සම්භාහනය හොදින් සිදු වෙනවා. ඇවිදීම නිසා ශරීරයේ ඔක්සිජන් ප්‍රවාහය, රුදිර ගලනය, සහ පෝෂණය බෙදහැරීම ක්‍රමිකව සිදු වෙනවා. මෙසේ මනස සහ ශරීරය යන දෙකට වටිනා ඔසුවක් තමයි සතිමත් ඇවිදීම. ඒ බව වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සලකන හිපොක්‍රටීස් “Hippocrates” ඇවිදීම හොදම බෙහෙතයි කියල පවසල කියනවා .

හැබැයි සතියෙන් අවිදින කොට සංගීත වයර් කනේ ගහගෙන නම් යන්න එපා. දුර ප්‍රමාණය සහ කැලරි ශක්තිය මනින යන්ත්‍ර අතේ බැඳ ගෙන නම් යන්න එපා. අපේ අරමුණ වෙන්න ඕන සතියෙන් ඇවිදීම. ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදීම. ශරීරයත් මනසත් සැහැල්ලු කරගෙන ඇවිදීම තමයි කල යුත්තේ. මම වාඩි වෙලා නැහැ, මම හිටගෙන නැහැ , මම හාන්සි වෙලා නැහැ, නමුත් මම ඇවිදිනවා. එතකොට ඔබ ඉන්නේ ඇවිදීමට අවදි වෙලා. ඒ අවදිය ඔබේ නුවණ වැඩෙන්න උපකාරී වෙනවා. සිහිය සහ නුවණ වැඩෙන ළමයා සවුකාය සම්පන්නයි. ඒකයි අපේ මුතුන් මිත්තන් කිව්වේ “ඇවිද්ද පය දහස් වටි” කියල.

බටහිර රටවල කරන ලද විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින් පවා මේ බව සනාථ වෙලා තියනව. ජර්මනියේ බර්ලින් නගරයේ Charite නමැති විශ්ව විද්‍යාලයේ කරන ලද විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක වාර්තාවක් Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine කියන ජර්නලයේ 2013 වර්ෂයේ පල වී තිබුන (<http://dx.doi.org/10.1155/2013/489856>).

මෙම පර්යේෂණයේදී මානසික ආතතියට ලක්වූ ඔවු වැඩිහිටියන් පිරිසක් පර්යේෂණයන්ට ලක් උනා. ඔවුන් කොටස් දෙකකට බෙදා එක කණ්ඩායමක් දිනකට විනාඩි 40 බැගින් සති හතරක් සතිමත්ව ඇවිදීමට යොමු කලා. අනික් කණ්ඩායම සාමාන්‍ය විදියට එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන ගියා. සතිමත් ඇවිදීමට සම්බන්ද උන කණ්ඩායමේ අයගේ මානසික ආතතිය සති 4 අවසානයේදී අඩු වී තුබුණා. අනික් කණ්ඩායමේ එවැනි දෙයක් දක්නට ලැබුනේ නැහැ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි. සතිමත් ඇවිදීමේ යෙදුන කණ්ඩායමේ අයගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බවත් (Quality of life) වැඩි වූ බවයි වාර්තා වන්නේ.

ඉතින් සති පාසලේ අපි නිතරම ඔයාලව සතිමත් ඇවිදීමට උනන්දු කරවන්නේ එකයි. අනික් එක ඔයාලට ඕනි තරම් වෙලාව හොයා ගන්නත් පුළුවන්තේ නේ. අනවශ්‍ය දෙයකට වැය කරන විනාඩි 30 යොදවල බලන්න. ඔබට දැනෙන සුවය අපමණයි.



## සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

පාසල් දරුවන් ඔවුන්ගේ ජීවන රටාව තුළ මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න සමග සතියෙන් තම ජීවිත ඉදිරියටම ගෙනයන්නේ කොහොමද කියන කාරණය පසිගිය ලිපි වල කතා කලා ඔබට මතක ඇති. අද අපි මුලින් සලකා බලමු ඵදිනෙද කටයුතු කරන අතරේ ආතතිය දැනුණොත් ඊට මුහුණ දෙන හැටි.

මොකක්ද මේ ආතතිය කියන්නේ? සරලව කියනවා නම් හිතක ඇතිවෙන අසහනකාරී තත්වය. ආතතිය කියන වචනය සමහරක් විට ඔබට ආධුනික වෙන්තත් පුළුවන්. හැබැයි ඒ අත් දකීම නම් අලුත් දෙයක් වෙන්ත බැහැ. ඔයාල දවස පුරාම විදින අද්දැකීම දිහා බලන්න. තවත් සරලව කිව්වොත්, අපේ ජීවිත වල සතුටු දේවල් තියනවා. අසතුටු දේවල් තියනවා. බොහෝ විට අසතුටු දේ සම්බන්දව අපිට අපහසුවක්, අසතුටක්, අකමැත්තක්, දුකක්, තරඟවක්, අසහනයක් එනවනේ. අන්න ඒ වගේ තත්ව දිගුකල් මනසක තිබුණොත් ආතතිය ඇති වෙනවා කියල කියනවා.

මේ ආතතිය ඇතිවෙන්නේ අපේ මනසට. මේ මනසේ ඇති වෙන ආතතිය ශරීරයද ලෙඩ කරවනවා කියල දුවල පුතාල අහල තියනවද? ආතතිය ඇති විට ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිකරණ අඩුවෙනවා. එවිට බෝවෙන රෝග ද ඇති වෙන්න පුළුවන්. වෙනත් කායික රෝගද ඇති වෙනවා. එවිට මානසික ආතතිය තවත් වැඩි වෙලා තදබල මානසික රෝග තත්ව වලට මුහුණ පාන්න පුළුවන් කියල අපිට අහන්න ලැබෙනවා.

මේ විදියට අසහනක්/ආතතියක් දූනෙන එක ඉතාමත් සුළු දෙයකින් පවා වෙන්ත පුළුවන්නේ. අනිත් එක කල් තියා දැන ගන්නත් අමාරැයි. මේ ලහදි මට ඔයාල වගේ දරුවෙකු කියපු

කතාවක් මතක් වෙනවා. එයා ක්‍රීඩා වලට බොහොම දක්ෂයි. එයා තමයි වොලී බෝල් කණ්ඩායමේ නායකයා. හැමදාම දිනනවා. හැබැයි එක දවසක් පරද උනා. එදා ගෙදර ගියාට මේ දරුවට නිදා ගන්න අපහසු උනා. රැට කෑවෙන් නැහැ. හිතට දුකයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි. පරාද උනා කියන සිතුවිල්ල දිගින් දිගටම එනවා. හිතේ මහා ගෝෂාවක්. හිත හැම තිස්සෙසේම අතීතයට යනවා. පරාද වෙච්ච හැටි මැවී මැවී ජේනවා. ළමයි කෑ ගහන හැටි. සමච්චලයට හිනා උන හැටි. මේ හැම දෙයක්ම මේ දැන් උනා වගේ මැවීලා ජේනවා. මොන වැඩේ කලත් හිතේ මහා ගෝෂාවක්.

නිදා ගත්තෙන් බොහොම අමාරුවෙන්. හීනෙන් දැක්ක පරාද වෙනවා. බලන්න, වෙච්ච දේ ගැන කොච්චර පසු තැවුනද කියල. උදේ නැගිටිට ගමන්ම අයෙත් හිතේ අර සිතුවිලි දුවන්න ගත්තා. ටික වේලාක් යනකොට හිත අනාගතයට දුවන්න ගත්ත. ඔන්න අනාගතයේ මොනවා වෙයිද කියල බයයි. ඔන්න ඉතින් ඒ ගැන සිහින මවනවා,පාසලට ගියාම පන්තියේ ළමයි සමච්චල් කරන හැටි එයාට මැවීලා පෙනුන. වෙනද හොඳට කතා කරන ගුරුවරු මෙයාව ගණන් ගන්නේ නැතිව ඉන්න හැටි පෙනුන. එයා පන්තියේ කොනකට වෙලා තනියම ඉන්න හැටි චිත්‍රයක් වගේ පෙනුන. දැන් හිත තියෙන්නේ අනාගතයේ. අනාගතයේ දී, ඇති වෙන්න පුළුවන් බය ගැන කල්පනා කරන නිසා තමයි එහෙම වෙන්නේ.

එහෙම ඉන්න අතරේ, ඔන්න ඇඟට අමාරුවක් දැනුන. නළලට අත තියල බැලුවම උන හැදිලා කියල තේරුණා. ඉතින් ස්කොලේ යන්නේ කොහොමද? තවත් හිතේ අසහනය වැඩි වෙනවා. මෙන්න මේ විස්තරය එයා අපිට කිව්වා. ඒ කියපු නිසා එයාට සහනයක් ආවා. අපිත් එක්ක කතා කරලා හිත ඇතුලේ තියන දේ පිට වුන නිසා. එයා ඒක කිව්වේ සතිය ඉගෙන ගන්න ළමයෙක් නිසා.

දරුවන්ගේ ආතතිය ගොඩ නැගෙන්නේ මෙහෙමයි. අඩු වැඩි වශයෙන් ඔයාලටත් දැනිල ඇති. සමහර විට මීට වඩා දැනිල ඇති. ඇත්තටම මේකෙන් ගැලවෙන්න පුළුවන්. ලේසියෙන්ම පුළුවනි.

ගෙදරදී, පාසලේදී, ඒ වගේම සමාජයේදී සහ අනිකුත් තැන්වලදී, කරදර, ගැටළු, ප්‍රශ්න වැනි දෑ එන්න පුළුවන්. අපි බලාපොරොත්තු වන දේ අපිට ලැබෙන්නත් පුළුවන්, නොලැබෙන්නත් පුළුවන්.

අර ඉහතින් කිව්වා වගේ ක්‍රීඩාවෙන් පැරදුන නිසා දිගටම දුක් වුනානේ. නමුත් එතැනදී පුතාල දුවල සතිමත් වෙලා ඒ මොහොත ගැන හොඳින් අවධානය යොමු කරනම්, ඔයාලටම හිතේවි, මම පැරදුනාට තව කෙනෙක් දිනුවා නේ. වෙන දවසක මම දිනාවි. එක් කෙනෙක් දිනුවොත් අනික් කෙනා පරදින්නම ඕනනේ. ඒ වගේම ඔයාල සතිමත් නම්, ඔයාලගේ හිතට ඒවි, දිනන එක නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ ක්‍රීඩාවට ඉදිරිපත් වෙන එකනේ කියල. ඒ ඉදිරිපත් වුන නිසා මම සමුභයක් එක්ක ඉන්න පුරුදු වුනා. ශරීරයට ව්‍යායාමයකුත් ලැබුනා. ජය පැරදුම සම සිතින් බාර ගන්න මට හැකි වුනා නේද කියල සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මොකද මේ පුරුදු කරන සතිය සමග නුවනත් වැඩෙනවනේ. සතිමත් ළමයා සිහි නුවනින් කටයුතු කරනවා.

සති පාසල අපිට සතිය පුරුදු කරන්න කියල දෙන්නේ ඔන්න ඔය වගේ වෙලාවට ඒ දෙස කලබල වෙන්නේ නැතිව දකින්නනේ. හිතට දුක ආවොත්, අසතුට ආවොත්, ඒ දුක සහ අසතුට ගැන සම හිතීන් බලන්න සතිය පුරුදු කරනම පුළුවන් වෙනවා කියල අපිට කියල දෙනවා. ඉතින් ඒ ගැන දන්නා නිසා තරහව, දුක, අසහනය ආවත් ඒක ගැන එව්වර බරක් විදියට හිතට දූනෙන්නේ නැහැ. පොඩ්ඩක් දුකයි තමයි. එත් හිතේ කලබල ගතිය අඩුයි.

ඒ වගේම මේ ආතතිය හැදෙන්නේ අපි ස්වභාව ධර්මයෙන් ඇත් වෙන නිසා. ඒ වගේම මේ කියන ආතතිය අපි ජීවත්වන පරිසරයත් එක්ක වගේම ඇසුරු කරන අයත්, ඒ අයගේ විවිධ ප්‍රතික්‍රියා එක්කත් සම්බන්ධයි. එම නිසා සුව ඵලවන පරිසරයක් හා හිත සුව සලසන අයගේ ඇසුරත් වැදගත් වෙනවා. මෙම හිත සුව සලසන පරිසරය සහ හොඳ මිත්‍රත්වය ලැබෙන්නේ අපි සතිමත්ව ඉන්න කොට තමයි. මෙම සතිමත් කම පුරුදු කරන්න තමන්ගේ ඉරියව්වට සතිමත් වීම හරිම වටිනාවා. ඒ නිසා නිතරම ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම හොඳින් සලසාගන්න ඕන. යම් කෙනෙක් ඉඳගෙන සිටින විට, ඉරියව්වට සිත යොදලා සතිය පවත්වලා, කය සැහැල්ලුව, සමබරව, තිබෙන බව අත්දැකලා තියෙනවා නම්, ඒ දැනීම එදිනෙද කටයුතුවලදීත්, දැක ගන්න,

දැනගන්න පුළුවනි. මෙසේ ඉරියව් පැවැත්වීම ගැන ඉගෙනගන්න හොඳම සතා තමයි ගෙදර ඇති කරන පුසා. පුසා නිතරම ඉන්නේ සැහැල්ලු ස්වරූපයෙන්. පුසා ඇවිදිනකොට බලන්න. ඌ නැවතිල්ලේ, සෙමින්, නිශ්ශබ්දව ගමන් කරනවායි. අපි මේක හඳුන්වන්නේ S.M.S (Slowly, Mindfully, Silently) නමින්.

ඉතින් පුසෙක් වගේ ඉරියව් පවත්වන්න ඉගෙනගන්න. එහෙම ඉන්න සතිය පුරුදු කරන්න. ආතතියට, අසහනයකට එනකොට ඉඩක් නැහැ. එහෙම නැතිනම් මාළුවකු දියේ ඉන්න හැටි බලන්න. නැවතිල්ලේ නිදහස්ව ඉන්න හැටි හරිම අගෙයි. මේ සතුන් දෙදෙනාම දිහා ඉඩක් ලැබුන විට බලන්න. පුසා නම් හුඟක් අයගේ ගෙදර ඉන්නවා නේ. මාළු ටැංකියක් තියනවා නම් ඒකෙ ඉන්න මාළු දිහාත් බලන්න. ඒකෙන් අපේ මේ ආතතිගත මනසකට හෝ මන්දෝත්සාහී උකටලී මනසකට ශාන්තියක් ගෙන දෙයි. ඒ වගේම අපිත් මේ වගේ සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ඕන කියල උනන්දුවක්, ඒ බලන් ඉන්න හිතට නැවුම් බවක් සහ ප්‍රමෝදයක් ගෙන දෙන බවට අත් දකින්න පුළුවන් වනවා.

පුසා කොපමණ ප්‍රමෝදයක් ඇති කරනවාද කියතොත් පුසෙක් රජ්ජුරුවන්ගේ සිංහාසනයට ගොඩ උනත් රජ්ජුරුවන්ට කේන්ති යන්නේ නැතිලු.

මේ නිසා දරුවන් සතිමත්ව එදිනෙද කටයුතු කිරීම සති පාසලෙන් ගෙදරදෙරත් කාටත් ප්‍රමෝදජනක දෙයකි.

ආතතියෙන් ගැලවෙන හැටි ලබන සතියෙන් කතා කරනවා. ඉතින් ලබන සුමානයෙන් හමුවෙමු.

## සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

පුංචි පුතාල, ගෙදරදීත්, පාසලේදීත්, සමාජයේදීත්, සතුටින් ඉන්න කොට තමයි ඔයාලගේ ජීවිත සාර්ථක වෙන්නේ. එහෙම ජීවිත හරිගස්සගෙන සතුටින් ඉන්න අත හිත දෙන යාලුවා “සතිය” තමයි. සතිය නිසා සතුට වැඩෙනවා, සතුට නිසා සතිය වැඩෙනවා. ඒ දෙක අත් අල්ලා ගෙන තමයි අපිත් එක්ක එන්නේ. අපේ සිත නිතරම කලබල කාරී වාතාවරණයක තිබෙන නිසා සතියෙන් ඉන්න හරිම අමාරුයි. ඒ නිසා ජීවත් වෙන හැම ඉරියව්වකම සෙමින් සෙමින් “සතිය” පුරුදු කරන අතරේ, පුංචි අපේ සිතට “සතිය” සැහැල්ලුවෙන් අඳුන ගන්න, ඒ වගේම සෙල්ලමෙන් පුරුදු කරන්න කියල “සති ක්‍රීඩා” ගැනත් පසුගිය දවස් වල ඉගෙන ගන්නානේ.

අපේ සංවේදී සිතත්, කලබලකාරී ගතත්, සමග වැඩිය තරහ ගන්නෙත් නැතිව, වැඩි සෙනෙහෙයක් ඇති කරගන්නෙත් නැතිව, සමබර ලෙස ජීවත් වෙන්න, මේ සති ක්‍රීඩා වල යෙදෙන කොට පහසු වෙනවා. “වැඩි සෙනෙහෙ දබරෙටයි” කියනවනේ. කොහොම නමුත් විවිධ ක්‍රම වලින් සතිමත්කම යහළු කර ගැනීම පුංචි අපට භාග්‍යයක්. එදිනෙදා ජීවිතයේ ගත කරන සමහරක් අවස්ථා සතියෙන් කරන සෙල්ලමක් කර ගන්න පුළුවන්නේ.

අපි බලමුකෝ සති ක්‍රීඩාවක් ගැන. පාසලේදී ඔබට විවේක කාලයක් ලැබෙනවානෙ. සාමාන්‍යය යෙන් ඔබ මොකද කරන්නේ විවේක කාලයේදී? කැම ටික කාල යහළුවන් සමග පිළිසඳරේ යෙදෙනවා. හුඟක් දුරට අනවශ්‍ය කතා වෙන්නත් පුළුවන්. “සතිය” පුරුදු කරන ඔබට පුළුවන් යහළුවන් සමග පිට්ටනියට දුවල ගිහිල්ලා, අයිනේ තියන ගහක් යට වැටිලා තියන අමු කොළ ටිකක් සහ වේලිච්ච කොළ ටිකක් අහුලා ගන්න. සෙවනකින් වාඩි වෙලා ඒ වායේ පාට ගැන බලන්න. ඒ වායේ හැඩරුව බලන්න, ඒවා පොඩි කරලා බලන්න. අමු කොළය අල්ලන කොට වතුර ගතිය තියනවා. සිනිඳු ගතිය තියනවා. ඒක පොඩි කරාට පොඩි වෙන ගතිය අඩුයි නේද? සුළඟට

ගහගෙන යන ගතිය අඩුයි නේද? දැන් ගන්න වේලුන කොලය.ඒක අල්ලන කොට වතුර ගතිය දැනෙන්නේ නැහැ නේද? ටිකක් ගොරෝසුයි නේද? ඒක් පොඩි කරාම පුංචි පුංචි කැබලි වලට පත් වෙනවා නේද? ඉක්මනට සුළගේ ගහගෙන යනවා නේද? බලන්න දැන් එකම ගහේ කොළ වෙනස් වීමත් සමග එහි පිටින් ජේන ගති ලක්ෂණ වෙනස් වෙන හැටි.

ඒවගේම ඕයාලට එකම ගහක තියන ලපටි කොළ, ඒ කියන්නේ ලාදලු, ඒවගේම ටිකක් මෝරපු කොළ, හොඳටම මොරපු කොළ, යන්තම් පාට වෙනස් වුන කොළ, හොඳටම වේලුන කොළ අරගෙන, ඒවා අත ගාලා, පොඩිකරලා, බලන්න පුළුවන්. ඒවායේ පාට, සිනිඳු බව, රළු බව, ලිස්සන බව, සැහැල්ලු බව, ඕය වගේ ගොඩාක් දේවල් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. මෙසේ ගහක කොළ අත ගැම නිසා අත්ලේ නිල සම්භාහනයකුත් වෙනවා. මෙසේ ගහක් යට සොබා දහමත් එක්ක ඉන්න එකත් ඕයාලට නිරෝගී කම ගෙන දෙනවා. මනසත් එකලස් වෙනවා. සතිය දියුණු වෙනවා. සතුට වැඩෙනවා.

ඔන්න බලන්න තවත් සෙල්ලමක්. සති පාසලේ ඉගැන්නුවා හරිම විනෝදජනක සති සෙල්ලමක්. කට්ටියම එක්ක මිදුලේ හොඳ සෙවණ තියන ගහක් යටට යනවා. ඔන්න උපදේශක අතේ තියනවා කෝටුවක්. එයා කෝටුව එයාගේ මුහුණ ඉදිරියෙන් එල්ල කරගෙන දකුණු පැත්තට වම් පැත්තට මාරු කරනවා. ළමයි දෙපැත්තකට බෙදිලා උපදේශක ඉදිරියේ ඉඳගෙන වමට යනකොට වම් පැත්තේ අය අත්පුඩියයි, දකුණට යනකොට දකුණේ අය අත්පුඩිය ගසනවා. එහෙම දෙවෙනි වාරයේදී අත්පුඩි දෙකයි. එහෙම වාරෙන් වාරට අත්පුඩිය වැඩි වෙනවා. දෙවැනි සැරේ අත්පුඩි දෙකයි. එහෙම එහෙම පස්වෙනි වාරයේදී අත්පුඩි පහයි වගේ. මෙහෙම කරන අතරේ උපදේශක අත එක පැත්තක නවත්තනවා. එතකොට අනික් පැත්තේ අය අත්පුඩිය නවත්තන්න ඕනනේ. උපදේශකගේ අත මාරුවීම දිහා හොඳ සතියෙන් බලා සිටියේ නැත්නම්, අපි පුරුද්දට අත්පුඩි ගසනවා. ඉතින් එහෙම වැරදුනොත් ඊළඟ සැරේ අවධානය වැඩි කරන්න හිතෙනවා.

මේ ක්‍රීඩාව කිරීමේදී අපේ ඇස් උපදේශකගේ අත මාරුවීම තැනටම පිහිටන්න ඕන. වාර ගණනත් මතක තියා ගන්න ඕන. පලවෙනි එකේදී එකයි, දෙවෙනි එකේදී දෙකයි වශයෙන්. උපදේශක

ඒ මාරු කිරීම නවත්වන කොට අත්පුඩි නොගසන්නන් පුළුවන් වෙන්නන් ඕන. මේනිසා මේ ක්‍රියාවට අපි මුළු හිතෙන්ම මේ මොහොතේ ඉන්න ඕන. වැරදෙන වැරදෙන වෙලාවට නැවත නැවත කිරීම නිසා අපේ අවධානය දියුණු වෙනවා. සමහර වෙලාවට වැරදුනාම හිතහ යනවා. වැරදුනාට හිත කියනවා ඊළඟ සැරේනම් වරද්දන්තෙ නැහැ කියල. ඉතින් විශ්වාසනීයත්වය (ආත්ම විශ්වාසය) දියුණු වෙනවා. ඉවසීම ද දියුණු වෙනවා. මේ සඳහා විශේෂ මෙවලම් ඕනත් නැහැ. සමූහයක් එක්ක කරන නිසා හරිම විනෝදයි. (විශාල විනෝදයකුත් ඇති වෙනවා.)

මේ කීව සති ක්‍රීඩා දෙකේදීම අපි යන්නේ ස්වභාව ධර්මය වෙනටයි. පන්තිය ඇතුළේ කොටු වෙලා, සමහර විට අමාරු පාඩම්වලටත් කොටු වෙලා, හිතත් වෙහෙස වෙලා නොඉවසිලි වෙලා ඉන්න වෙලාවේ ගස් යට, තණකොළ ගොල්ලක, (පුළුවන් නම් සපත්තු ගලවලා පොළොවේ මිහිර විදිමින්) මඳ පුළුං සිසිල විදිමින් යාළුවෝ එක්ක මේවා සතිමත්ව කරනකොට ඇති වෙන සතුට, සැනසීම කොයි තරම්ද!!

ඔන්න ඔයාලට අම්මටයි තාත්තටයි සතිය උගන්වන්න හොඳ සෙල්ලමක්. ඒ දෙන්නට දෙපැත්තට වෙන්න කියල පුතාල මේ සෙල්ලම් ඵයාලට කරන්න. නංගිලා මල්ලිලා එක්කත් කරන්න පුළුවන්. පවුලටම හොඳ සති සෙල්ලමක්. විනෝදයත් තියනවා. සතියත් ඉගෙන ගන්නවා. පවුලේ කට්ටිය එකතු වෙලා කරන නිසා පවුලේ සාමාජිකයන් එකතු කිරීමකුත් වෙනවා. නැත්නම් ඉතින් හැමෝම ඉන්නේ එක්කෝ ජංගම දුරකතනයේ, නැත්නම් රූපවාහිනියේ, නැත්නම් කාත් එක්ක හරි කතා කරකරනේ. පවුලේ සමගිය සහ යහළුකම දරුවන්ගේ යහප්වනයට හුඟාක් බලපානවා කියනව නේ. සතියත් ඉගෙන ගන්නවා, පවුලත් සැනසෙනවා.

ඒ වාගේම පාසලේ ගුරුවර ගුරුවරියන්ටත් පාඩම පටන් ගන්න කලින් ළමයින් එක්ක යහළු වෙන්න, ඔවුන්ව උද්යෝගිමත් කරන්න, පාඩමට අවධානය ගන්න විනාඩියකට දෙකකට මේ සෙල්ලම් කරලා පාඩම පටන් ගන්න පුළුවන්. මෙහිදී ගුරුවරයාටයි ලමයින්ටයි දෙගොල්ලෝන්ටම සතුටෙන් පාඩම පටන් අර ගන්න වාතාවරණය සකස් වනවා. මෙසේ ගුරුවරයාගෙයි ලමයින්ගෙයි යහළුකම ළමයට

පාඩම හොඳින් ඉගෙන ගන්න ශක්තියක් ගෙනදෙනවා කියනවා නේ. ගුරුගෝල මිත්‍රත්වය සිසුවකුගේ මනසට සවියක් කියනවා.

ඒවගේම දූවල පුතාල දන්නවද, මේ අත්පුඩි ගසන සෙල්ලම නිසා ඔයාලගේ අත්ලේ හොඳින් නිල සම්භාහනයක් සිදුවෙනවා කියල. මොකක් ද දන්නවද ඒ නිල සම්භාහනය කියන්නේ. අපේ ශරීරය පුරාම ශක්ති ලක්ෂ එහෙම නැත්නම් නිල ලක්ෂ පිහිටලා තියනවා. මේ නිල ලක්ෂ අපි එදිනෙදා වැඩ කරන කොට සිදුවෙන තෙරපීම නිසා ඒවා උත්තේජනය වෙලා හොඳ ලේ ගමනාගමනයක්, ඔක්සිජන් මොලයට සමසේ බෙදියාමක්, පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හොඳින් ගලා යාමත් සිදුවෙනව කියනවා. ඉතින් ප්‍රධාන නිල ලක්ෂ තියෙන්නේ පාදයේ, අත්ලේ සහ කනේ. ඉතින් මේ සෙල්ලම කරනම අතේ නිල ලක්ෂ හොඳින් සම්භාහනය වෙනවා. ඉතින් බලන්න මේ සති සෙල්ලම නිසා ඔයාලගේ නිරෝගී කමත් සැලසෙනවා.

සති පාසල සතිය උගන්වන්න විවිධ ක්‍රම උපයෝගී කරගන්නවා. ඒ අතරේ මෙසේ සෙල්ලමෙන් ඉගෙන ගන්න කොට සතිමත් කම සැහැල්ලුවට ලැබෙනවා නේද. ඉතින් අපි සෙල්ලමෙන් සතිමත් වෙමු.