

# සති පාසල හත්වැනි සතිය



## වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සරලව “සතිය” කියන්නේ වර්තමාන මොහොතට අවදිවීමයි. මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනකොට තමන් ගැන හොඳට අද්‍යනාගන්න අපිට පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා අපෙන් වැරද්දක් වුනත් ඒ ගැන හිත තරක් කරගන්නේ නැතිව, තමාට සමාව දෙමින් ඒක හද ගන්න බලනවා. ඒ වගේම වෙන අයගෙන් වැරද්දක් වුනත්, ඒ අය එක්කත් එක පාරටම තරහ ගන්නේ නැහැ. හිතට තරහවක් අවාම නිශ්ශබ්ද වෙන් පුළුවන් කම ටික ටික දියුණු වෙනවා. සති පාසලෙන් අපට SMS (slowly, mindfully and silently) කියල දෙනවනේ. ඒ කියන්නේ සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව කියන එක. ඉතින් තරහ ආවාට එක සැරේට කඩන් පනින්නේ නැහැ. ඒක තමයි සිතක හැටි කියල හිතනවා. තරහ ගත්තොත් මටමයි පාඩුව කියල හිතෙනවා. සෙමින් සතියෙන් නිශ්ශබ්දව ඒ ආරවුල් අවස්ථා නිරවුල් කරගන්න සිතට ශක්තියක් ඇතිකර ගන්නවා. සතිය පුරුදු කරන නිසා එහෙම කලබල නොවී ඉන්න පුළුවන් කම ලැබෙනවා.

සිංහයෝ ඉන්න පන්තියක නායක කම සුනඛයකුට දුන්නොත්, ඒ පන්තිය නිතරම පරදිනවා. මොකද සුනඛයා සෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතිව එන හැම දේටම බුරනව නේ. ඒ නිසා අනතුරු වැඩියි. සුනඛයෝ ඉන්න පන්තියක නායකකම සිංහයකුට දුන්නොත්, ඒ පන්තිය හැම නිතරම දිනනවා. මොකද සිංහයා හොඳට විපරම් කරලා බලනවා, සොයා බලනවා. ඉතින් එතන අනතුරු අඩුයි.

අපේ සිතුවිලිත් හරියට සුනඛයෝ වගේ. ඉතින් අපි සිතුවිලිවලට මුල් තැන දුනොත්, සුනඛයා වගේ තමයි. කිසි දෙයක් සොයා බලන්නේ නැහැ. බුර බුරා පනිනවා. එන එන දේට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. සිතුවිලි ආවට කමක් නැහැ, අපි ඒ සිතුවිලි පන්තියේ නායක කම “සතිය”ට දුනොත් අපි අපේ ජීවිත ජය ගන්නවා, සිතුවිලි එනකොට “සතිය” සෙමින් නිශ්ශබ්දව හරි වැරදි පෙන්නා දෙන නිසා.

“සතිය” තියෙන නිසා අපි නිතරම ඉන්නේ මේ මොහොතට අවදිවෙලා.

අපිට තියෙන්නේ වඳුරු මනසක්, හැම නිතරම එහාට මෙහාට පනිනවා. ඒවගේම අපිට තියෙන්නේ නිතරම ප්‍රතිචාර දක්වන සිතුවිලි දහරාවක්, හරියට සුනඛයෝ වගේ. මේ සිත සහ සිතුවිලිවල අවිචාරවත් තත්ත්වය නිසා තමයි අපි එදි නෙද සන්ධු සරුවල් කරගන්නේ, ඉර්ෂා කරන්නේ, තමන් ගැන විතරක් සිතන්නේ, එකිනෙකා අබ්බවා තරඟ කරන්නේ, තරහ ගන්නේ, කේලම් කියන්නේ, දරාගන්න බැරි වැඩ බාර ගන්නේ. මේ සිත කියන වඳුරයි, සිතුවිලි කියන සුනඛයොයි “සතිය” කියන නායකයට බාර දුන්න නම්, ඒ දෙගොල්ලම “සතියත්” එක්ක යාළුවෙලා සිංහයා වගේ වැඩ කරනවා, සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව. ඒක නිසා පුංචි අපිත් සතිය පුරුදු කරලා සිංහයෝ වගේ වෙමු.

සිංහයා වගේ වෙලා ආඩම්බර වෙන්න කියනවා නෙමෙයි. සතිමත් සිත නිතරම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනවා. ඒ නිසා කලබල වෙන්නේ නැහැ. ලැබෙන දේ ලැබෙන විදියට බාර ගන්න සිත ශක්තිමත් වෙනවා. සුනඛයෙක් ඉන්නා පැත්තට ගලක් ගැහුවොත්, සුනඛයා ඒක පැනලා කන්න හදනවා. නමුත් සිංහයා ඉන්න පැත්තට ගලක් ගැහුවොත්, කොහෙන්ද ගල ආවේ කියල බලනවා. “පනින්නට පෙර සිතා බලනු” කියල වටිනා කියමනකුත් තියනව නේ. සතිමත් කෙනා සිංහයා වගේ පනින්නට පෙර සිතා බලනවා. ඒ නිසා තමන්ට ආරක්ෂාව තියනවා. අනුන්ගේ ආරක්ෂාවටත් අත හිත දෙනවා. ඒ නිසා තමා ගැන ලොකු පැහැදීමක් ඇති කර ගන්නවා. තමන්ට බොහෝ දේවල් කිරීමේ හැකි සංග්‍රහව පහළ වෙනවා. ජීවිතය ගැන සුභවාදී ව බලන්න හැකියාව ලැබෙනවා. අනුන් ගැනත් සම සිතින් බලනවා. එතන වැඩෙන්නේ තමා කෙරෙහිත් අනුන් කෙරෙහිත් මෙමිත්‍රියක්, වෙනත් වචනයෙන් කිව්වොත් ආදරයක්.

මෙසේ “සතිය” ඉගෙන ගෙන පුහුණු වෙලා ඉන්න ඔබට නැවුම් ගතියක්, සැහැල්ලුවක්, විචේකයක්, සනීපයක් ඔබට දුනෙනවා නම් දැන් “සතිය” ඔබත් එක්ක ටික ටික යහළු වෙලා. වෙනද ගැටුණ සිතුවම් පැතුවම් සමග දැන් සිත ගැටෙන්නේ අඩුවෙන් කියල දුනෙනවද? වෙනද තදින් ඇලුණ සිතුවම් පැතුවම් සමග දැන් සිත ඇලෙන්නේ අඩුවෙන් කියල දුනෙනවා නේද? ඇයි එහෙම වෙන්නේ? ඔබ අකමැති

නම් ඔබ අකමැති බව දන්නවා. ඔබ කැමති නම් ඔබ කැමති බව දන්නවා. වෙනද වගේ සිත කලබල වෙලා ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නේ නැහැ. හරියට සිංහ පැටව් වගේ.

මේ මොහොතට අවදි වුන ළමයි දෙමව්පියන්ටත් ආදර්ශයක්. පුංචි දරුවන්ගේ ලස්සන ළමා කාලය දිගටම පවත්වාගෙන යන්න ළමුන්ට අත දෙන්න තමයි සති පාසල දරුවන්ට “සතිය” උගන්වන්නේ. සති පාසලේ ළමයින්ටත් තරහව එනවා. නමුත් එයාල තරහව තිබෙන බව දන්නවා. සමහර වෙලාවට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. ඒ බවත් දන්නවා. දරුවෝ පුරුදු වෙන්නේ, පුහුණු වෙන්නේ මේ මොහොතට ජීවත් වෙන්න. මේ මොහොතක ලස්සනයි. ඊළඟ මොහොත අලුත් මොහොතක්, ඒකත් ලස්සනයි.

කුලරත්න ආර්යවංස ශූරීන්ගේ පද රචනය තුළින් සති පාසලේ ළමයින් දෙමව්පියන්ට ආදර්ශයක් දෙන්නේ මේ මොහොතට අවදි වෙලා මෙන්න මේ විදියට;

පුංචි දේට කතා වෙලා - රණ්ඩුවෙලා වෙර බැඳන්

කතා නොමැති ගෙවල් තුනක දුලා පුතාලා

අම්මලාට හොරෙන් ඇවිත් - සෙනෙහෙ සිතීන් යාලු වෙලා

පුංචි පැටව් එක පවුලකි වෙල් ඉපනැල්ලේ

පුංචි සිතේ - පුංචි සිනා - වෙල් ඉපනැල්ලේ..

දෙමව්පියන් කතා නැතුව වෙර වුනත් ඒ වාගේ

පුංචි සිතේ වස විස නෑ ලොකු සිත් වාගේ..

මල් වාගේ දුවේ පුනේ ලොකු අයටත් අඬගහලා

ජීවිතයේ කතන්දරේ කියා දියන්නේ...

සති පාසලේ පුංචි ළමයි හරි සමගියි. එයාල නිතරම සොබා දහමත් සමග ජීවත් වෙන්න හරි කැමතියි. එයාලගේ ජීවිතය තියෙන්නේ වෙලේ, දෙලේ, ගං ඉව්වේ, වත්ත පිටියේ. සතිය ඉගෙන ගන්න දරුවා දෙමව්පියන්ට සම්පතක්. දෙමව්පියන්ට ආදර්ශයක්.

ඒ දරුවන්ට හරි දේත් ජේනවා. වැරදි දේත් ජේනවා. සතිමත් දරුවා හරි දේ සමසිතින් බාර ගන්නවා. වැරදුණත් “ඒකත් එහෙම තමයි” කියල කලබල නොවී ඒ වැරද්ද විකෙන් වික හද ගන්න බලනවා. එහෙම කරන්න ඔබට ඉවසීම හරියට තියෙන්න ඕන. සතිමත් ඔබේ සිත ඉවසීමට පාර පෙන්වනවා. ඒකයි ඔබට පුළුවන් වන්නේ සම සිත පවත්වන්න. අම්මල තාත්තල අසමගි වුනත් ඔයාල තරහ වෙන්නේ නැහැ. ඔයාල අම්මල ත්තාතලට සැබෑ ජීවිත කතන්දරේ කියල දේවි.

ඔබලා දුන් “සතිය” පුරුදු කරන වාසනාවත්ත දරුවෝ. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් “සතිය” පුරුදු කරන, ඇවිදිනකොටත් “සතිය” පුරුදු කරන, එදිනෙදා දිවියේදීත් දවසකට එක වැඩකදිවත් “සතිය” පුරුදු කරන සතිමත් දරුවෝ. එසේ සතිය පුරුදු කරන නිසා ඔබේ සිත නැමෙන සුලු ගතියකට පෙරහුරුවක් ලැබෙනවා. ඇහුම්කන් දීමේ ශක්තිය වැඩි වෙනවා. ඉවසීම පුරුදු වෙනවා.

## සතියෙන් ඉඳගැනීම

ඉඳගෙන ඉන්න මොහොත ඔබ ඔබත් එක්ක නේ ඉන්නේ. සැනසිල්ලේ පහසුවෙන් වාඩි වෙලා, ඇස් දෙකත් යාන්තමට අඩවන් කරගෙන, ශබ්ද නොඇසෙන තැනක පහසුවෙන් ඉඳගෙන, ගඳ සුවදින් ඇත් වෙලා, දිවටත් රසයක් නොදී, කයත් එක්ක යහළු වෙලා ඉන්න මේ මොහොතේ ඔබ ඔබට හොඳින් ආදරය කරනවා. ඒ වෙලාවට වෙන කෙනෙක් ගැන හිතට ආවත් එයා සමග ගැටෙන්නේත් නැති නිසා, එයාටත් ආදරය කරනවා. මෙනත මේ ආදරය කියන්නේ තද බැඳීමි නොවෙයි. මම ගැනත්, අනික් කෙනා ගැනත් සියලු දේ ඇති සැටියෙන් භාරගැනීම තමයි. ඒ තමන්ටත් අනුන්ටත් ඇති වෙන සැබෑ ආදරය ලෝකයේ තියන සේරම ප්‍රශ්න අඩු කරනවා. තමාගේ ඇතුළත සාමයට වගේම පිටත සාමයට මෙසේ ඉඳගෙන දවසට පොඩි වෙලාවක් හෝ සතිය දියුණු කිරීම මොන තරම් ශක්තියක් ඇති කරනවද? සතිය ටිකක් හරි දියුණු කරන කෙනෙක් ඇරෙන්න ඒ රහස කවුරුත් දන්නේ නැහැ.

සතියෙන් ඉඳගන්න එක අපි පසුගිය සුමාන වල හොඳින් ඉගෙන ගන්නා. පුරුදු පුහුණු වුනා. සරල ලෙසින් කියනවනම් ඉඳගෙන ඉන්නවා, ඉඳගෙන ඉන්න බව දනිමින්. හිටගෙන නැහැ කියල දන්නවා. ඇවිදින්නේ නැහැ කියල දන්නවා. භාන්සි වෙලා නැහැ කියල දන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්න බව දනිමින්, ඒ ඉරියව්වට හිත යොදලා “මම දන් මෙනත” ඉන්නවා. එයින් ඇතිවෙන පුරුද්ද සතියෙන් ඇවිදීමටත් එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් වලටත් උදව්දෙන යහළුවෙක් වෙනවා.

විවේක කාලයේ මම ඇවිදින්න හිතාගෙන පාසල වන්නේ සෙවන තියන තැනකට ගියා. මමත් දන් විවේක කාලයේ අනික් ගුරුවරුන් එක්ක කතා කර කර කාලය ගත කරන්නේ නැහැ. ඉඩක් ලද විටක ඇවිදිනවා. ඉතින් මම එතනට යනකොට පුංචි දුවක් ගහක් යට වාඩි වෙලා අඩමින් ඉන්නවා. මම ලඟට ගිනිත් ඇහුවා “ඇයි දුව ඔයාට අද ඇඟට අමාරුද?”

ඉතින් ඒ දුටු කියනවා “නැහැ මට කවරුවත් ආදරය කරන්නේ නැහැ. මට ආදරය කරන්න ඉන්නේ අම්මා විතරයි. අම්මත් මහත්සි වෙලා වැඩ කරන නිසා, මමත් එක්ක කතා කරන්නවත් වෙලාවක් නැහැ. අම්මා රෙදි මහන තැනක වැඩට යනවා. අපේ තාත්තා තරහ වෙලා ගිහින් ගෙදර එන්නේ නැහැ. තාත්ත ආයිම අපිත් එක්ක ඉන්න එන්නේ නැහැලු. මට දැන් රැට නින්ද යන්නෙන් නැහැ. ඉතින් මට හරියට තරහ යනවා. මම අද උදේ ඉස්කෝලට එනකොට සමහර ළමයින්ගේ තාත්තල ළමයින් පාසලට බස්සල වැළඳගෙන ආදරය පෙන්නලා යනවා. මටත් මගේ තාත්තා මතක් වුනා”.

එන්නකෝ දුටු කියල මම එයාව ලංකරගෙන ආදරය පෙන්නල කිව්වා, අපි හැමෝටම දුක, තරහව, වයිරය,සෝකය, වේදනාව තියනවා. අපි හිතන්නේ අපිට විතරයි තියෙන්නේ කියල. මට මතකයි මම පුංචි කාලේ අපේ අම්මා මල්ලිට වැඩියෙන් ආදරෙයි කියල මට හැම තිස්සෙම හිතෙනවා. මම අඩනවා. රණ්ඩු කරනවා. දුක ඇතිවෙන හේතුව පුංචි ලොකුයි කියල නැහැ, එහෙම තමයි.

ඔයා කැමතිද මමත් එක්ක ටිකක් කතා කර කර ඉන්න. අද අපිට ටිකක් කාල වෙලාව තියන නිසා අපි දෙන්න ටිකක් වෙලා මෙනෙ ඉඳගෙන සතිමත් වෙමුද? මොකද දැන් මමත් සති පාසලේ උපදේශ කෙනෙක් විදියට පුහුණු වෙනවා. ඉතින් ඔයාටත් මම ඒක කියල දෙන ගමන් මටත් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්.

ඔන්න අපි දැන් මෙනෙ සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙමු. මේ ගහ යට හරිම සිසිලයි. දැන් වාඩිවෙලා ඇගේ තියන තද ගතිය බුරුල් කරගමු. සැහැල්ලු වෙමු. වම් අත උඩින් දකුණු අත තබාගෙන, ඇස් දෙක සෙමින් ලිහිල්ව වසා ගමු. දැන් වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදල සැහැල්ලු වෙමු. අපි දැන් මොකුත් කරන්නේ නැහැ, ඉඳ ගෙන ඉන්නා බව දන්නවා. කුරුල්ලෝ කැගහන ශබ්ද ඇසෙයි, සිතල සුළං ඇගේ වැදෙයි. සිතුවිලින් එයි. කමක් නැහැ ,ඔයාට තත්තා අම්මා මතක් වෙයි. කමක් නැහැ ඒවා ඇවිත් යනවා. හැම දෙයක්ම එන්නේ යන්න කියල අපි සති පාසලේ ඉගෙන ගන්නවානේ. ඒ නිසා අපි ඉරියව්වේම ඉදිමු. ඉඳගෙන ඉන්නා බව දැනගෙන ඉදිමු. බෙල් එක වදින ශබ්දය ඇහුණාම ඇස් අරිමු. එහෙනම් අපි දෙන්න කරමුද? කියල අපි පටන් ගන්නා.

මෙන්න ඒ දුව කියනවා “ටීවර් බෙල් එක ගැනුවා නේද? මට අද හරිම සතුටුයි. ටීවර් ළඟ හිටපු නිසා මට ආරක්ෂාවක් වගේ. හිත ටිකක් සැහැල්ලු වුනා. තාත්තත් මතක් වුනා. අම්මත් මතක් වුනා. ඒ වුණාට ඒකත් ඇවිල්ල ගියා. හැබැයි දැන් ආයිම ,තාත්තා මතක් වෙනවා”

කමක් නැහැ දුව. ඔයා ඒ මතක් වුන බව දැන ගත්තනේ. ඒක තමයි සතිය කියන්නේ. සිතට එන දේ ඒ අයුරින්ම දන්නවා නම්, ඒ සිත සතිමත් කියල සති පාසලේදී අපි උගන්වනවා. ඒ වගේම ඔයා දුක කියල එකක් ගැන දන්නේ, සැප කියල එකක් තියනවා කියල දන්නා නිසා නේ. ඒ නිසා මට හිතෙනවා ඔයා දැන් සති පාසල කියා දුන් දේ කරන්න පටන් අරන් කියල. ඔයාට මේ ගහ යට ඉන්න කොට හිතට සැනසීමක් තිබුනා නේද? අන්න ඒ වගේ දුකක් එනකොට, ඒක දෙසත් හිස් බැල්ලමකින් බලල, පුළුවන් නම් ඔයා ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න බලන්න. එනකොට ඔයාගේ හිත පුරුදු වේවි ටිකක් සැනසෙන්න. අපි දැන් පන්තියට යමු නේද? කියල අපි ආවා.

පාසල ඇරිලා යනකොට මට මේ දුව නැවත මුණ ගැසුනා. කොහොමද ඔයාට දැන් ටිකක් හිතට සැහැල්ලුද?

“මම ටීවර් එක්ක කතා කරලා පන්තියට ගිහින් ඉන්න කොට ගුරුතුමිය පන්තියට ආවා. ගුරුතුමිය ඇහුවා, ඊයේ ගෙදර වැඩට දීපු රචනාව ලියාගෙන ආපු අය අත ඔසවන්න කියල. මම අත ඉස්සුවේ නැහැ. මම කරලා තිබුනේ නැහැනේ. ගුරුතුමිය ඇහුවා, “මොකද ඔයා අදත් වැඩ කරගෙන ඇවිත් නැත්තේ? ඔයා හැමදම වැඩ කරගෙන එන්නේ නැහැ. පන්තියේ හිටියත් කොහේදෝ ලෝකයක ඉන්නේ. ඔයා පන්තිය ඉවර වුනාම, ඇවිල්ල මාව හමු වෙන්න”කියල ගුරුතුමිය පන්තිය කරගෙන ගියා. මට දුක හිතුනා, බයක් සිතට ආවා. ඒත් මම දුක එන බව දැක්කා. කඳුලුත් කඩා වැටුනා. ඒ බවත් දැක්කා. මම ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්නා. මට මතක් වුනා, ටීවර් විවේක වෙලාවේදී මට කියල දීපු දේ. අපිට දුක තේරෙන්නේ, අපි සැප ගැන දන්නා නිසා නේ කියල. මම කාටවත් නොපෙනෙන්න කඳුළු පිසදමාගෙන, මුණ ඔසවන කොටම ගුරුතුමිය මගෙන් තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා. මට උත්තර දෙන්න පුළුවන් වුනා. මට මම ගැනම ආදරයක් ඇති වුනා. මොකද “මටත් පුළුවන්”කියන සිතක් ඇති වුනා. මට මම



ගැන විශ්වාසයක් ඇති වුනා. ටීවර්ට බොහොම ස්තුතියි මට ඒවා කියල දුන්නට.”

ඉතින් මෙන්න මේ වගේ අන්දකීම් සාකච්චා කරන කොට තමයි අපිට සතිය ගැන විශ්වාසය වැඩෙන්නේ. එතකොට තමන් පිලිබඳ විශ්වාසය වැඩි වෙනවා. තමන් පිලිබඳ විශ්වාසය තියන කොට තමයි, තමන් තමන්ට ආදරෙයි කියල දනෙන්නේ, අනුන් ගැනත් ආදරයක්, මෙමතියක් ඇති වෙන්නේ. සති පාසලෙන් කියල දෙන්නේ ළමයින්ට පළමුව තමන් ගැන ආත්ම විශ්වාසයක් ඇතිකරගන්න. සතිය පුරුදු කරන අපි මේ මොහොතේ ඉන්නේ. ඉතින් පසුගිය දේ ගැන පසුතැවිලි වෙන්නේ නැහැ. ඉදිරිය ගැන සිහින මවන්නේ නැහැ. මේ මොහොතේ කරන දේ කරනවා. එක දෙයයි එක මොහොතට, ඒ දෙය හොඳින් කරනව. එහෙම හිත තමන්ට ආදරය කරනවා. ඒ වගේම අනුන්ටත් කරුණාව, මෙමතිය, ආදරය ඇතිවෙනවා.

මේ බලන්න විමලරත්න කුමාරගම ශූරීන් හිතවත් පවිලක කුඩා දියණියකට ලිවූ කවිය. සැබෑ සිදුවීමක්. මේ කුඩා දියණිය මේ විමලරත්න මාමා ගෙදරට එනතුරු බලන් ඉන්නේ ඒ ආදරය සෙනෙහස ලබා ගන්න. දරුවන් ආදරය ලබන්න කැමති නිසා.

“අම්මට තාත්තට අයියා හටද

අක්කා හටද නංගිට ද බැළලිට

අනේ රිදවනු එපා කිසිවිට

රඹුටත් ගහේ ගෙඩි රන් පෑ ගැහුනාද

මට මෙන් තාත්තට අම්මට දුන්නාද

වුටිගේ පුසි තව ගස් උඩ නගිනවද

මා මගේ දුවට එව් ලියමන හොඳ නේද”

ඉහතින් අත්දැකීම කියපු දුවට වගේ කරුණාව සෙනෙහස නොලබන දරුවන්ට අනහිත දෙන්න, ඔවුන්ට ඒ සඳහා මුහුණ දෙන්න සතිය උගන්වන්න “සති පාසල” විවිධ ක්‍රම වේද ඉදිරිපත් කරනවා. ළමයින්ට වගේම දෙමව්පියන්ටත් සති පාසල හොඳ ආදර්ශයක්. කුමන ප්‍රශ්න තිබුනත් අම්මේ තාත්තේ ඔබට පුළුවන් ඒ හැම දෙයක්ම ජය ගන්න ඔබ සතිමත් වුනොත්. සති පාසල ඔබට ජීවිත ප්‍රශ්න දෙස ඇති සැටියෙන් දකින්න, එහි ආදීනවයන් තමා තුලින්ම දකින්න, ඒවා දෙස සමසිතින් බලන්න, අවස්තාවන් සලස්වා දෙනවා. ඔබට පුහුණුවක් දෙනවා. ඔබේ පුංචි දුවත් පුතත් සමග ඔබත් යන්න සති පාසලට. දිනකදී ඔබත් නිදහස් තැනක සතියෙන් වාඩිවෙලා, විමලරත කුමාරගම ගුරින් වගේ ආදරෙන් ලියුමක් ලියාවී ඔබේ දරුවන්ට.

## සතියෙන් ඇවිදීම

පුංචි අපට වගේම, වැඩිහිටියන්ටත් සිතටත් ගතටත් නිරෝගිකම ගෙනත් දෙන්නේ ඇවිදීමෙන් තමයි. ඇවිදීම හොඳම බෙහෙත කියල වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සලකන “හිපොක්‍රටීස්” “Hippocrates” කියනවා. (හිපොක්‍රටීස් හඳුන්වන්නේ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙසයි. නිරෝගී කම ඇති වෙන්න, ස්වභාව ධර්මයට ලං වෙන්න කියන්නේ ඔහු තමයි.)

ඒ වගේම “හැම හොඳ සිතුවිල්ලම බිහි වන්නේ ඇවිදින විටයි කියල” ෆෙඩ්රික් නිට්ෂේ Nietzsche” කියනවා. (නිට්ෂේ කියන්නේ දර්ශන වාදියෙක්, කවියෙක්, සංස්කෘතිය සහ ආගම් ගැන විප්ලවීය අදහස් දක්වපු කෙනෙක්.)

ඉතින් අපේ සති පාසල අපට ඇවිදීමේ දී සතිය පිහිටු වීම ගැන කියා දෙන එක කොච්චර වටිනාවද? “ඇවිද්ද පය දහස් වටී” කියල අපේ මුතුන් මිත්තන් කිව්වෙන් ඒකනේ. සතිමත් ඇවිදීමේ දී අපි සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදිනවා, නිදහසේ ඇවිදිනවා, විවේකයෙන් ඇවිදිනවා, ස්වාභාවිකව ඇවිදිනවා, එතකොට හිතේ බර සැහැල්ලු වෙනවා, ඇවිදින ඉරියව්වේ හිත පිහිටනවා. සැහැල්ලු චුන හිත තමාගේ ඇතුළට එබිකම් කරනවා. තමා කවුද කියල ඇති සැටියෙන් දකිනවා. අන් අයට වගේම මටත් හොඳ නරක දෙකම තියනවා නේ කියල සම හිත වැඩෙනවා. තමන් කෙරෙහි විශ්වාසය වැඩි වෙනවා, තමා කෙරෙහි ලෙන්ගතුව සිත වැඩෙනවා, අන් අය කෙරෙහිත් සම හිත දියුණු වෙනවා.

ඉතින් අද පාඩමට එකතු කරන්න හදන්නේ ඊයේ කතා කරපු දුවත් සමග ඇවිදපු එකක් ගැන කියන්න. ඒ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් වලට මම හරි කැමතියි. මොකද මම හුඟක් ඉගෙන ගන්නේ ඒ දේවල් වලින්.

මේ දුවට ප්‍රශ්න ගොඩක් තිබුණා. දවසක් ඇය පාසලට ආවේ නැති නිසා මම ගෙදර යන ගමන් දෙවට දිගේ පාරින් ඇයගේ ගෙදරට ගියා.

ඉතින් අපි දෙන්න අතරේ ඇතිවුන දෙනස ඔයාලට ඉගෙන ගන්න හොඳයි කියල මට හිතුනා, ඔන්න එහෙම නම් අහගන්නකෝ;

පාසල ඉවර වෙලා යන ගමන් මම ඒ දුවගේ ගෙදරට ගිහින් දෙරට ගැහුවම දුව ඇවිත් දෙර ඇරියා. මම දැකපු ගමන් දුව අඩන්න පටන් ගත්තා.

“මොකද ඔයා අද ඉස්කෝලේ ආවේ නැත්තේ?”

ටීවර්, “ඊයේ රැ අපේ තාත්ත ආවා. මට හරි සන්තෝස හිතුණා. මම තාත්තා ලඟට දුවගෙන ගියා. ඒ වුනාට තාත්තා මාවත් තල්ලු කරලා දමල, අම්මා ලඟට ගිහින් මොනවාදෝ කියමින් සණ්ඩු කර ගත්තා. ආයේ එන්නෙම නැහැ කියල ගියා. උදයේ අම්මා නැගිටලා කෑම තිබුණ ටික මට කන්න කියල වැඩට ගියා. අම්මා ඊයේ රැට කෑවෙත් නැහැ. මගේ හිසත් රිදෙනවා. හිතට ලොකු බයක් දැනුණා. මම ඇඳ යටට වෙලා රෙද්ද පොරව ගෙන නිදිය ගත්තා”.

මම අද ඔයාලගේ ගෙදරට ආවේ මේ දෙවට දිගේ තියෙන පාරෙන්. ඔයාට කැමතිද මමත් එක්ක පොඩ්ඩක් ඇවිදින්න එන්න.

“ටීවර්ට ගෙදර යන්න පරක්කු වෙයිනෙ” .

කමක් නැහැ අපි දෙන්නා පොඩ්ඩක් ඇවිදිමු. “හා යමු” කියල දුව මමත් සමග එළියට බැස්සා. හ්ම්... දුව දූන් ඒ හැම සිද්ධියක් ම සිදු වෙලා ඉවරයි නේ. අපි ඒක අමතක වෙන්නත් එක්ක, පොඩ්ඩක් ඇවිදිමු, එළියේ ඇවිදින එක හරි හොඳයි අපේ මනසට. අපි සපත්තු ගලවලා දමල පයින් යමු දෙවට දිගේ. අපි දෙන්නම සපත්තු ගැලවුවා. සපත්තු ගලවල පොලවට පය ගහපු ගමන් ඇඟට හරි ලෙන්ගතු කමක් ආවා වගේ මට දැනුණා. දුව ඔයාට තේරුනා ද මහා පොලොවට අඩිය ගැහුවම වෙනසක්?

නැහැ ටීවර්.

දුව, මේ මහා පොලොව අපට හරි හොඳ පාඩම් දෙනවා. මහ පොළොවට හැමෝම කුණු කසල දමල අපිරිසිදු කලත්, මහ කුණාටුවක් ඇවිත් ගස් කොලන් විනාශ කලත්, ගිගිරුම් වැසි වැහලා ජල ගැලීමෙන් විනාශ වුනත්, විදුලි අකුණු වලින් විනාශ වුනත්, මහ මුහුද ගොඩ ගැලුවත් මහ පොලොව සැලෙන්තේ නැහැ. ඒවගේ මුතු මැණික් තිබුනත්, දිය වැලි ගංගා, හිම කඳු, තුරුලිය සහ මල් වතු වලින් අලංකාර වුනත් මහ පොළොව ආඩම්බර වෙන්තෙන් නැහැ. ඉතින් මට හිතෙන්නෙ “සතියත්” මහ පොළොව වගේ කියල. අපි සතිමත් වුනොත්, අපිත් මහ පොලොව වගේ වෙයි නේද දුව?

ඒක නිසා මේ මහ පොලොවේ අඩිය තියල, එහි ශක්තියත් අරගෙන අපි අද තව ටිකක් ඇවිදිමු. ඔයාට මතකද සති පාසලේ ගුරුවරුන් සතියෙන් ඇවිදීම ගැන කියල දීපු හැටි?

ඔව්, ඉස්සෙල්ල සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදින්න කිව්ව. පය බිම වැදෙන බව දැනෙනවනම්, ඒ අවධානය එහෙමම පවත්වන්න කිව්ව. ඇවිදින බව දැනගෙන යන්න කිව්ව. සිතුවිලි ඇවිල්ල යයි කිව්ව. ශබ්ද ඇසෙයි කිව්ව. සතිය කකුලේම තියා ගත්තොත්, ඒවා ඇවිත් යයි කිව්වා.

ඒක තමයි දුව, ඔයාට ඔය මතක තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපි දෙන්නා පැය බාගයක් ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදිමු.

අපි හුඟාක් දුර ආවා නේද ටීවර්?

කොහොම ද දුව ඔයාට අවිද්දට පස්සේ හිතට හොඳයි ද?

ටීවර්, මට ඇවිදින පැය බාගෙම ඊයේ රැ සිද්ධිය විටින් විට සිතට ආවා. මුලින් මුලින් මට ඒවා කරදයක් වුනා. එතකොට මහ පොළොව ගැන හිතලා දිරිය ගත්තා. පස්සේ මට දැනුණේ මහ පොලොවයි මගේ පාද වල ගැටීම තමයි. හැරෙන තැනදී හිත නැවත ගෙදරට ගියා. ඒ කියන්නේ හැරෙන තැනදී මගේ හිත කැඩුණ. සතිය කැඩෙන කොටම නැවත සිතුවිලිවලට ගියා. හැබැයි ටික දුරක් යනකොට ආයිම ඇවිදින බව දැනුනා. “මමත් එක්ක මම” ඉන්නවා කියල දැනුණා. සතිය තියනවා, සතිය කැඩෙනවා. ඒ දෙකම දන්නේ

සතිය තියන නිසානේ කියල, හිතට හරි ජොලියක් දැනුණා. ටීවර් හිටපු නිසා හිතට හරි සැහැල්ලුයි වගේ දැනුණා.

දුව අහල තිනවද සපත්තු ගලවල ඇවිදිනව නම් හුඟාක් ප්‍රයෝජන තියනවා කියල? ඒ ගැන මේ වියටිනාම් හික්ෂුව කියන්නේ මෙහෙමයි “අවිදිනව නම් තමන්ගේ දෙපතුල් මහ පොලව සමග හාද වෙමින්, ස්පර්ශ කරමින් ඇවිදින්න” කියල. (බටහිර ලෝකයේ සතිය ගැන හඳුන්වන, වියටිනාම බෞද්ධ හික්ෂුවක් වන තිච් නට් හන් Walk if you are kissing the earth with your feet)

අද අපි සපත්තු ගලවල ඇවිද්ද නිසා, අපි දෙන්නටම ඇවිදීම හොඳින් කරන්න පුළුවන් වුණා නේද?

ටීවර් මම අසහනයට බෙහෙත් ගන්නවා. මම රැට බය වෙනවා කියල අම්මා තමයි එක්කරන් ගිහිල්ල බෙහෙත් අරන් දුන්නේ. මට අම්මා ගැන පච් කියල හිතෙනවා. හරියට කන්නේ නැහැ. සමහර වෙලාවට එයා කැවා කියල බොරුවට කෑම ටික මට කන්න කියනවා. මට බෙහෙත් ගන්න කොට හොඳට කන්න ඕන කියල. ඒ බෙහෙත් ගන්න නිසා මට හරියට නිදිමන එනවා. ඉතින් ඇවිදින කොට මට නිදිමන ආවා.

හැම ලෙඩකටම හොඳම බෙහෙත ඇවිදීම කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තනේ. සමහර විට, ඔයාට ඇවිදීම හොඳින් වුන නිසා, ඇතිවුන හිතේ සැහැල්ලුව නිදිමනක් වගේ දැනෙන්න ඇති. අපි සති පාසලේ උගන්වනවා, හොඳින් ඇවිදීම සිදු වෙන කොට සමහර විට නිදිමන එන්න පුළුවන් කියල. සතිමත් ඇවිදීම කියන්නේ, ගතත් සිතත් දෙකම නිරෝගී කරන සම්පතක් කියල තමයි අපි අහල තියෙන්නේ. මට මතකයි අපේ අත්තම්මා කියනවා “තාත්තාල තමයි අපේ අත පය ලොකු කරන්න මුදල් සොයල අපට ආරක්ෂාව සලසන්නේ, කෑම සොයල, බෙහෙත් ගෙනත් දීලා අපට ශක්තිය දෙන්නේ. අම්මල තමයි අපට කවල පොවලා, හෝදලා, වැරැද්ද, නිවැරැද්ද ඉවසා දරාගෙන ඇති දැඩි කරන්නේ”.

ඉතින් සතිමත් කම හරියට තාත්ත අම්මා වගේ ඒ දෙකම කරනවා කියල මට හිතෙනවා.

සතිමත් ඇවිදීම ගත්තොත් හරියට අපේ තාත්තල වගේ කියල කියන්න පුළුවන්. ඇවිදීම නිසා ශරීරයට සහ මනසට ශක්තිය ලැබෙනවා, ඇවිදීම හොඳම බෙහෙත කියනවා, ඉතින් හොඳම බෙහෙත් ඇවිදීමෙන් ලැබෙනවා. එසේ නිරෝගී සහ ශක්තිමත් වුන සිත අපට ආරක්ෂාව දෙනවා. ඉතින් සතිමත් ඇවිදීම හරියට ඔයාගේ තාත්ත ඉන්නවා වගේනේ. ඉතින් කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා ඔයාගේ තාත්තා ඔයන් එක්ක නැති වුණාට, ඔයා හැමදම සතිමත්ව ඇවිදිනවා නම් තාත්තා ඉන්නවා වගේ තමයි. ඔයාට තාත්තා ඉන්නවා වගේ ශක්තියක් තියනවා, ආරක්ෂාවක් තියනවා, නිරෝගී කමක් තියනවා.

ඒ වුණාට මට ආදරය කරන්න කෙනෙක් නැහැනේ ටීවර්.

ඒ වුනාට දුව අපි සතිමත්ව ඇවිදලා සිතේ සැහැල්ලුව එන කොට හිතේ මෙමිත්‍රිය වැඩෙනව. සතිය දියුණු වෙනකොට තමන් තමන්ට සැබෑවට ආදරය කර ගන්න එක දියුණු වෙනවා. සතිමත් නම් ඔයාට වෙන ආදරයක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒකෙන් කියන්නේ නැහැ තාත්තාගේ ආදරය අවශ්‍ය නැහැ කියල. නමුත් මොනගෙම් හේතුවක් නිසා හෝ තාත්ත නැත්නම් වෙන මොනවා කරන්නද? ඒ වෙනුවෙන් දුක් වෙනවා කියන්නේ තමන් තමන්ට භානියක් කර ගන්නවා. දුක් වුනයි කියල තාත්ත එනවද? සතිමත් ව ඇවිදින කෙනා ගේ හිතේ ශක්තිය සහ සතුට නිසා හිත නිදහස්. එයා තමාට ආදරය කරනවා. අනික් අයටත් ආදරය කරනවා. එන්නේ නැති තාත්තටත් ආදරය කරනව. මහන්සිවෙලා වැඩ කරන අම්මටත් ආදරය කරනවා. ලද දෙයින් සැනසෙනවා.

අද ටීවර් ආව එක මට හරි හොඳයි. ඇවිද්ද එකත් හොඳයි. ඒ වගේම ටීවර් මට හුඟාක් දේ කියල දුන්න. සතියෙන් ඇවිද්ද නිසා ඒවා මගේ හිතටත් ගියා. මම තව තවත් සතිය පුරුදු කරන්න මහන්සි ගන්නම් ටීවර්.

ඔන්න ඕක තමයි ඒ කතන්දරේ. ඒක ඇහුවම ඔයාලට ඇවිදීමේ තියන වටිනා කම හොඳට මතක හිටීවි නේද?

ඒ කරුණු ටික අපි හැමෝටම හරි වැදගත්. මමත් ඒ දුවගෙන් ඉගෙන ගන්නා. සතිය ඉගෙන ගන්න අපිට කෙනෙකුට අවශ්‍ය විටදී කල්‍යාන මිත්‍රයෙක් වෙන්න පුළුවන්. කාට හරි යහළුවකුට හිත අමනාපයක්,

කරදරයක්, දුකක් තියනවනම්, එයාව ඇවිදින්න එක්කන් ගිහින් ඒ පුශ්න වලට පිළිතුරු සොයනව නම් වටිනවා. මොකද සතියෙන් ඇවිදින කොට ඒක හිතට බෙහෙතක් වගේ. එතැනදී වෙන හිතේ සැහැල්ලුව නිසා කෙනෙක් කියන දේවල සිහි නුවනින් අහන්න කෙනෙකුට පුළුවන් වෙනවා.



## සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

ඵදිනෙද ජීවිතයේ ක්‍රියාව සහ කතාව හරියට නොනැවතී ගලන ගඟක් වගේ. හැම කෙනෙක්ගෙම ජීවිත අධි වේගයක ගමන් කරනව. කුඩා, තරුණ, මහලු හැම කෙනෙක්ම අවිචේක ජීවිත රටාවකට හැඩ ගැහිලා තමයි ඉන්නේ. දෙමව්පියන් ගේ අවිචේකී කම නිසා පවුල් අඩදබර, ළමයින් සමග නිදහසේ ගත කරන්න වෙලාවක් නැතිකම නිසා ළමයින් අසරණ වෙනවා. ළමයින් අතරමත් වෙනවා. අසහනයට පත් වෙනවා. මෙන්න මේ අවිචේකී තත්වයෙන් දරුවන් මුද්‍ර ගන්න, ඒ වගේම දෙමව්පියන්ටත් ඒ තත්වයෙන් මිඳෙන්න උදව් කරන්න, ඒ පුංචි දරුවන්ට සැබෑ ආදරය හඳුන්වා දෙන්න තමයි සති පාසල "සතිය" පුරුදු කරන වැඩ සටහන් ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඵදිනෙද ජීවත් වන මොහොතක සතිමත් වීම පහසු නැහැ තමයි. එහෙත් දවසේ එක වැඩකදී (බොහෝ වෙලාවට දවසේ තනියම කරන වැඩක දී) ඒ වැඩය කරන බව දැනගෙන කරන්න, සතියෙන් කරන්න, අපේ දරුවන්ට කියල දෙන එක, එහෙම නැත්නම් පුළුවන් හැම මොහොතකම "මම දැන් මෙතන" ඉන්න පෙරහුරුවක් දෙන එක දරුවන්ට කැමි, බිම්, ඇඳුම්, බෙහෙත්, දීලා ඵදිනද රැක බලා ගන්න වාට වඩා වටිනවා. මොකද දරුවන් පුරුදු වුනොත් "මම දැන් මෙතන" කියන තැන ඉන්න, දරුවෝ කැමි, බිම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, බෙහෙත් සේරම ඇති සැටියෙන් භාර ගනිවි. ඉතින් සති පාසල අපේ දරුවන්ට දෙන වටිනාම දයාදය තමයි මේ ඵදිනෙද ජීවිතයට සතිමත් වෙන්න උගන්වන එක.

පාසලේ ක්‍රීඩා තරඟය ළග ළග එනවා. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයත් අත ලග. ඉතින් ළමුන් හැම නොඉවසිලිමත් වෙලා ඉන්නේ. ක්‍රීඩා පුහුණුවටත් යන්නත් ඕන. විභාගයට සුදනම් වෙන්නත් ඕන. මමත් සතිය උගන්වන උපදේශිකාවක් ලෙස කටයුතු කරන නිසා, මට හිතූණා මේ අවස්ථාව උපයෝගී කරගෙන ඵදිනෙද ජීවිතයට කොහොමද සතිය පුරුදු කරන්නේ කියල ළමයින් එක්ක කරන

ක්‍රියාකාර කමක් ලෙස වාර්ෂික ක්‍රීඩා උළෙල ගැන සාකච්ඡා කරන්න ඕන කියල.

මම ළමයින්ට කිව්වා ඔයාලාට මතකද ගිය සැරේ නිවාසවල ක්‍රීඩා තරඟ වලට ගිහිල්ලා හුඟක් ප්‍රශ්න ඇතිවුනා. මොකද අපි තරඟය සහ නිතරඟය ගැන දැන සිටියේ නැහැනේ. ඔබත් මමත් දැන් සතිය ඉගෙන ගන්න නිසා, මේ සැරේ නව මුහුණුවරක් අරගෙන නිවාස වල ක්‍රීඩා සංවිධානය කරමු.

ඒ කොහොමද ටීවර් එහෙම කරන්නේ?

අපි මේ සැරේ තරඟ කරන අදහසින් තොරව ක්‍රීඩා සංවිධානය කරමු. අපි තරඟ කරමු සමගියෙන් එකමුතු කම වැඩි කරන්න, ගතට සිතට සැනසුමක් දෙන්න, සාමය ඇති කරන්න, ජය පැරදුම සතුටින් බාර ගන්න. එහෙම නැතිව එකිනෙකා සමග ඇන කොටා ගනිමින්, අනිකා පරදවා මම ජය ගන්න ඕන කියල ද්වේෂ සිතකින් කරන එක්ක නොවෙයි. අද හුඟක් ක්‍රීඩා තියෙන්නේ අනිකා පරදවා, මම කොහොම හරි ජය ගන්නවා කියන ද්වේෂය මුල් වෙලා කියල අපට සති පාසල පෙන්වා දෙනවා.

ඒ අදහස් ටික හොඳින් සිතේ තියාගෙන, මේ සැරේ අපේ ක්‍රීඩා තරඟ සාමයෙන් සහ සන්තෝසයෙන් කරන්න උදව්වක් කරන්න හිතල, මම අද පුංචි පත්‍රිකාවක් ලියාගෙන ආවා. මම ඒකට මුල් ගුරුතුමාගෙන් ද අවසර ගන්නා. ඒක අපි සෑම පන්තියකම ගුරුතුමියට ගිහින් දෙමු ළමයින්ට දෙන්න කියල.

ඔන්න අහ ගන්නකෝ ඒක ගැන. මොනවා හරි වැරද්දක් තියනවා නම්, මම ගුරුවරයා වුනත් මටත් පෙන්වා දෙන්න ඕන. සති පාසලෙන් අපි ඉගෙන ගන්න තවත් වටිනා දෙයක් තමයි “ගුරුන් සිසුන් යාළුවෝ” කියන එක. අපි දෙගොල්ලොම එකි නෙකාගෙන් ඉගෙන ගන්නවා නේද?

මෙන්න මේ සටහන තමයි මම ලියාගෙන ආවේ;

අපේ පාසල සති පාසලේ සාමාජිකයෙක් නිසා මෙවර, අපි ක්‍රීඩා තරඟ එකමුතුව ජය පරාජය සමච බාර අරගෙන සිදු කරමු, එක

මවකගේ දරු කැල මෙන්. ඒ ක්‍රීඩා සඳහා පුරුදු වෙනකොට සතියෙන් කරන්න පුරුදු වෙමු. ග්‍රීසියේ ඔලිම්පික්වලින් දිනුවම ඉස්සර දෙන වලු ඔලිම් කොළවලින් හදපු ඔටුන්නක්. මොකද එහි තේරුම තමයි "සාමය, සතුට, සහ නිරෝගී කම.

ඔලිම් ගස සෙමින් වැඩෙන දිගුකල් පවතින ගසක්. ග්‍රීසියේ මිනිසුන් ඔලිම් ගස සලකන්නේ වාසනාව ගෙන දෙන, සාමය සලසන, සතුට ඇති කරන, ශක්තියක් ඇති රුකක් ලෙසට. ඒ වගේම, ගසේ වැඩි කොටස ශරීරය නිරෝගී කරන වටිනා බෙහෙත් වශයෙන් ද පාවිච්චි කරනවා.

ඉතින් ලඟදි එන ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී, අපි සියලු දෙනාම සති පාසලේ දරුවන් වශයෙන්, එකමුතුව ඔලිම් ගස මතක් කරගෙන, සොබා දහම හැම විටම අපට උදව් කරනවා කියල මතක් කරගෙන, හැම ක්‍රීඩාවක්ම හොඳින් උනන්දු වෙලා කරමු. සතියෙන් කරමු. සතුට, සැනසුම, වාසනාව ලඟා කරගමු. ජය පරාජය සම සිතින් භාර ගන්න සතිමත් සිතින් අපි පොරොන්දු වෙමු." හොඳයි නේද?

හරි ලස්සනයි ටීවර්.

අපි එහෙනම් ක්‍රීඩා තරඟ කාලේ ආවම එකතු වෙලා කතා කර ගමු.

සොබා දහම හරියට අපට පාඩම් දෙනවා නේද? සතිය ඉගෙන ගන්න නිසානේ අපි ඒ බව දැන ගන්නේ.

කොහොමද දුව ඔයා දැන් ගෙදරදී සතිය පුරුදු කරනවා ද?

ඔව් ටීවර් මමත් දැන් ගෙදරදී මහ පොළොව ගැන හිතලා ටිකක් හිත හද ගන්නවා. මම දැන් ගෙදර ඇතුළේ එහාට මෙහාට යන එන කොට පුළුවන් තරම් සතියෙන් ඇවිදිනවා. ඉඩ තියන හැම මොහොතම එළියේත් ඇවිදිනවා. මට දැන් තාත්ත නැති පාළුව, පාඩුව දැනෙනවා අඩුයි. හිතට දුක එනකොට දරන්න පුළුවන් ගතියකුත් තිබෙනවා.

මම මෙව්වර කල් වෙරළ ගහේ ගෙඩි කඩා ගෙන කැවාට, වෙරළ ගහේ ලස්සන දැක්කේ නැහැ ටීවර්. මම ඊයේ හවස වෙරළ ගහ

යට ගලක් උඩ වාඩි වෙලා හිටියා. වෙරළ ගසේ රතු වුන කොළ, කොළ පාට කොළ, කුඩා ගෙඩි, පැසුණ ගෙඩි, බිම වැටුණ ඉදුණ ගෙඩි, එකින් එකට හරි ලස්සනට දක්කා. මම ඉන්න වෙලාවේම ඉදුණ ගෙඩි දෙකක් වැටුණා. එකක් ගලක් උඩට වැටිලා ගෙඩිය නැලුනා. ඒක දිහා බලා හිටිය මට, සිහින් ශබ්දයක් ඇසුණා. අනේ ලස්සන කුරුල්ලෝ දෙන්නෙක් අන්නේ වාඩි වෙලා සින්දු කියනවා. මම ඒ දෙන්නා දිහා හොඳට බැලුවා. ඒ දෙන්න වගේම තවත් ලස්සන පුංචි කොන්ඩ කුරුල්ලෝ, කහ කුරුල්ලෝ, නිල කොබෙයියෝ, බට්ටිච්චෝ, මලින්තෝ අතු වල වහල. මම මේ කුරුල්ලෝ වෙනද දැක්කේ නැහැනේ. එක් කෙනෙක් ඉඳිනු ගෙඩියකට හොටෙන් ඇන්නා. අනේ ගෙඩිය බිමට වැටුණා. ඒ උනත් කුරුල්ලා සින්දු කියා කියා ඉන්නවා. ගෙඩිය නැති වුනා කියල අපි වගේ සැලුණේ නැහැ.

එතකොටම අම්මා කතා කළා. අම්මාගේ කටහඬට මම ගේ දිහා බැලුවා. මගේ හිත එක පාරටම වෙරළ ගසෙන් ඇත් වුනා. මට හිතූණා මම මෙච්චර වෙලා වෙරළ ගසත් එක්ක නේ සිටියේ කියල. මෙච්චර කල් වෙරළ ගසෙන් ගෙඩි කැවාට, ඒකේ සැබෑව දැක්කේ අද නේ, කියල. මට හිතූණා. “සතිය” පුංචි අපට කොච්චර ආදරේද කියල. මෙච්චර කල් වෙරළ ගසේ මම නොදැක්ක ලස්සන මම අද දැක්කා. මම නැති දේවල් වලට අඬනවා, ළඟ තියන සතුට දකින්නේ නැහැ. ටීවර් මට ගොඩක් ලංවෙලා “සතිය” කියල දුන්න නිසා මට අද සතුටයි.”

මයාගේ ඒ අත් දැකීම ටික අපිටත් හොඳ පාඩමක් වුනා. සති පාසලේ අපි හැමෝම හොඳ යහළුවෝ වගේ. දුක සැප බෙද ගන්නවා. සොබා දහමට එකතු වෙනවා.

වෙරළ ගසේ කුරුල්ලන් ගේ සුන්දරත්වය දුටුවා වගේ, වෙරළ ගහ ළඟ ඉඳගෙන නෙක පාට කුරුල්ලන් දැකල සතුටු වුනා වගේ, මේ බලන්න ළමා කවි ලියූ එස් මහින්ද හිමිත් එහෙම වත්තට වෙලා ඉඳන් සතුටු වෙච්ච මොහොතක්, සොබා දහමට අවදි වුන මොහොතක් මේ කවියෙන් දකින්න පුළුවන්;

ලේනෝ ඔබ පා නිදහස

ටින් ටින් ගාමින් මේ ලෙස

බුද්ධිමත් හොඳ ඵල රස

සිටුනු දකින මට වෙයි නොස.

ජම්බු ගෙඩිය ගෙන දැනින

වටපිට නොබලා මෙලෙසින

කන්න කිසිත් බියක් නොගෙන

මගෙන් ඔබට දෙසක් නොවන

සතිය පුරුදු කරන අපට සොබා දහම හරි ලඟයි. සොබා දහම අපේ සිතට ගතට දෙකටම සැනසුම දෙනවා. අපේ දුක නැති කරන්න වෙන කෙනකුට බැහැ. තමන්මයි කර ගන්න ඕන. හැබැයි හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් ඉන්න ඕන උදව්වට. ඒ හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍රයා තමයි සතිය. ඒවගේම සොබා දහම. ඉතින් මෙහෙම ඵදිනෙද පුරුදු කරන “සතිමත් සිත” අපට සතුට ලඟා කර දෙනවා. අපි ළඟ සතුට තියනවා නම් අපි අපට ආදරෙයි. අපි අපට ආදරෙයි කියන්නේ අනික් අයටත් අපි ආදරය කරනවා.

## සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

සති ක්‍රීඩා වලට නම් පුංචි අපි හරි කැමතියි. මොකද සති ක්‍රීඩා කරන ගමන් අපිට විනෝදයක් තියනවා. ඒ වගේම සතිය අපේ ජීවිත වලට ලං වෙනවා කලාණ මිත්‍රයෙක් වගේ. ලෙඩක් දුකක් හැදිලා ඉන්න කෙනකුට වුනත්, කරදරයකට පත් වුන කෙනකුට වුනත් සති ක්‍රීඩා මගින් සතිය ඉගෙන ගැනීම හුඟක් පහසුයි. විශේෂයෙන්ම පුංචි ළමුන්ට විනෝදයෙන් සතිය ඉගෙන ගන්න ක්‍රමයක් තමයි සති ක්‍රීඩා.

විවිධ සති ක්‍රීඩා අපි සති පාසලේදී ඉගෙන ගෙන තියනවා. සති ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙනම පුංචි පොත් ගහල තියනවා. සති පාසල වෙබ් එකට ගියහම ඒවා බලන්න පුළුවන්.

අපි කලින් කතා කර ගත්තා වගේ, මේ සැරේ ක්‍රීඩා උත්සවය ගැන කතා කරමු. දෑන් ඒක ටික ටික ලං වෙනවා.

එද විවර් ඔලිම් ගස ගැන අපිට ඉදිරිපත් කල සටහන අපට හරි වටින ආදර්ශයක්. ඒක දූකල මටත් හොඳ අදහසක් ආවා, සති ක්‍රීඩාවක් ලෙස කරන්න.

මොකක්ද ඔයාගේ අලුත් අදහස?

අපිට මේ සැරෙන් එක එක “නිවාසයට” අයත් ටෙන්ට් එක සරසන්න ඕනනේ. අපි වෙනද නම් අනික් නිවාසයට වඩා අපේ එක සරසන්න කියලා, තරඟයකට හංගා ගෙන සැරසිලි කරනවා නේ. මේ සැරේ අපි නිවාස නායිකාවන් හමු වෙලා සාකච්චා කරමුද, නිවාස හතරටම එකම සැරසිලිලක් කරන්න. ක්‍රීඩා තරඟ වෙත වෙනම පුරුදු වෙලා කරාට, සැරසිලි එකතු වෙලා කලොත්, ඒකේ හරි ලස්සනක් තියෙයි නේද?

ඒක නම් බොහොම හොඳ අදහසක්.

මම ඒකට අදහසකුත් අරගෙන ආවේ ටීවර්. අපේ ක්‍රීඩා නිවාසවල ටෙන්ට් එකේ ඇතුළත පිටිපස්සේ බිත්තියට සුදු රෙද්දක් එල්ලනවා. අපිට ලංකාවේ ඔලිම්පික් කොළ නැති නිසා පුංචි වෙරළ කොළ අතු රිකිලි ගමු.

ආ.. ඒක හොඳයි අපේ ගෙදර වෙරළ ගහක් තියනවා. මම ගෙනෙන්නම් වෙරළ රිකිලි.

හොඳයි... හොඳයි.. වෙරළ කොළත් සමග නිවාස හතරේ පාට වලින් ඕකිඩ් මල මල එකතු කරලා මල් කිනිත්තක් හදල සුදු රෙද්දේ තැනින් තැන ලස්සනට එල්ලනවා.

ඔව් ඒක හරි ලස්සන මල් මල් චිත්ත රෙද්දක් වගේ තියෙයි.

ඔව් ඒකේ ලස්සන වඩාත් පේන්නේ අපි මේ සැරසීම තරඟකාරිත්වයකින් තොරවනේ කරන්නේ. අපි හැම නිවාසයක්ම එක කලාවකට සරසමු.

එකම තේමාවකින් සරසන නිසා ළමයින්ගේ සමගිය මුළු ක්‍රීඩා ලෝකයටම ආදර්ශයක් වෙන්න පුළුවන්. සති පාසලේ දරුවන් වගයෙන් බොහොම හොඳ නිර්මාණයක් වෙයි.

එහෙමනම් ඔයාල හැමෝම ඒ සඳහා අවශ්‍ය මල්, කොළ අතු, සුදු රෙද්දක්, නුල් ඉඳි කටු, ගේන්න.

අපි ඒ මල් කිනිති හදන එක, හදපු කිනිති රෙද්දේ එල්ලන එක, සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව කලොත් "සමගිය බලයවේ" කියන එක "සතියම බලය වේ" කියලත් කියන්න පුළුවන්.

බොහොම හොඳයි. අද මම හිතා ගෙන ආවේ ඔයාලට මම දන්නා ක්‍රීඩාවක් ගැන කතා කරන්න. නමුත් ඔයාලගෙන් මෙහෙම ලස්සන අදහසක් ආපු එක ගැනනම් මට හරිම සතුටුයි. දැන් සති පාසලේ ළමයි හරිම නිර්මාණ ශිලියි නේද?

ඉතින් හැමෝම එකතුව ක්‍රීඩා උත්සවය බොහොම ලස්සනට කලා. එහි නිවාස සැරසීම කැපී පෙනෙන එකක් වුනා. තරඟ බොහොම

හොඳින් සිදු වුනා. හුඟක් අයට ජය පැරදුම සමසේ බෙදා ගෙන සතුටු වෙන්න මෙවර පුළුවන් වුනා. ඒ වෙනුවෙන් මුල් ගුරු තුමා සති පාසලේ තියන වටිනා කම ගැන සඳහන් කළා.

ටීවර් මම මගේ අත්දැකීමක් අදත් ලියාගෙන ආවා. ටීවර් කැමති නේ මේවා කියවන්න.

කෝ බලන්න.

ඒකත් හරි වටිනවා. අපි දැන් සතිය ගැන හුඟක් දැනගෙන පුරුදු පුහුණු කරලා තියන නිසා, මේ වගේ ප්‍රායෝගික පාඩම් හරිම වටිනවා. කමක් නැද්ද දුව මම මේ අපන්තියේ කියව්වට.

කමක් නැහැ ටීවර්.

එහෙනම් මම කියවන්නම්, ඔයාල අහගෙන ඉන්න.

ගවීරවතීය ගුරුතුමිය වෙත

ක්‍රීඩා උත්සවයට සැරසීම් වලට මගෙන් මොනවාද දෙන්නේ කියල හිතන්නේ. මම එදා ගෙදර ගියේ වෙරළ ගහ ගැන සිතමින්, මටත් නිවාසය සරසන්න දෙන්න දෙයක් තිබුනා නේ කියල. මට ගෙදර උදව් කරන අයත් අඩුයි. ඒත් සතුට,සම්පත, නිරෝගී කම හදල දෙන ඔලිව් ගහ වගේ මට සතුට දෙන වෙරළ ගහ තියනව නේ. උත්සවයට කලින් දවසේ මම වෙරළ ගහ යටට ගියා වෙරළ අතු කඩන්න. යට යට අතු වල ඒවා කඩා ගත්තට, උඩ අතු වලට ලං වෙන්න මට අමාරුයි. මම කෙක්කක් ගේන්න කියල හැරෙන කොටම දැක්කා, තාත්ත මම ඉන්න පැත්තට එනවා. මට පුදුම හිතනා.

මොනවාද ඔයා කරන්නේ? තාත්ත ඇහුවා.

තාත්තා අපු එක හොඳයි. මට මේ වෙරළ කිනිති ටිකක් කඩලා දෙන්නකෝ.

තාත්තා ගහට නැගල වෙරළ කිනිති කිහිපයක්ම බිමට දූම්මා. තාත්තා බිමට බැහැල වෙරළ කිනිති ටිකක් එකතු කරගෙන, යමු ගෙදර කියල මමත් එක්ක ගෙදර ආවා. අම්මා වැඩට ගිහින් නිසා මම තත්තාට



තේ එකක් හදල දුන්නා. ඒක බොන ගමන් තාත්තා කල්පනාවෙන් ජනේලයෙන් ඇත බලා සිටියා. එහෙම නම් මම යන්නම් කියල, තාත්තා යන්න ලැස්ති වුනා. තාත්තා ආයෙම එන්න කීවම, යන්නමට හිනා වෙලා මගේ ඔලුව අත ගාලා ගියා. මට දුක හිතුණා. මම මට දුක හිතුණ බව දුක්කා. මට හිතුණා, කවීරුන්ම නැහැ කියල සිටිය මට වෙරළ කොළ කඩලා දෙන්න හරි තාත්තා ආවානේ. ඇයි මට ඒකට සතුටු වෙන්න බැරි.ඇයි මම දුක් වෙන්නේ. නැති දේට අඩන්නේ නැතිව, ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න මට ටිකක් පුළුවනේ කියල මට මම ගැනම සතුටක් හිතුණා.

හුග දවසක් ගෙදර හිටියේ නැති තාත්ත, නැවත එන්නේ නැහැ කියල ගිය තාත්ත, අද වෙරළ ගහ ලඟට එනකොට මගේ හිත කලබල වුනේ නැහැ.වෙරළ ඉති කඩනකොට, කඩන බව දුක්කා. ගෙදරට යනකොට යන බව දුක්කා. තේ හදනකොට තේ හදන බව දුක්කා. තාත්තා ජනේලයෙන් අහස දිහා බලා ඉන්නවා දුක්කා. මගේ දිහා බලල ඔලුව අත ගාලා යනවා කීවිව එක ඇහුණා. මගේ හිතට දුක එන බව දුක්කා. ඇයි දුක් වෙන්නේ වෙරළ අතු කඩන්න කවීරුන් නැති වෙලාවේ කොච්චර හොඳද තාත්තා ආව එක කියල හිතට ආපු බවත් දුක්කා. මගේ හිතට අහිංසක ආඩම්බර කමක් ආවා. මම මටත් ආදරෙයි, මම අම්මටත් ආදරෙයි. මම තාත්තටත් ආදරෙයි,තාත්ත ගෙදර හිටියත් ආදරෙයි, ගෙදර නැතත් ආදරෙයි. ඒ කියන්නේ මම මේ මොහොතේ ඉන්නේ කියල මට තවත් සතුටුයි.

මෙන් සිතින්

බොහොම හොඳයි. අපි හැමෝටම හොඳ පාඩම් තේද?

දුටු ඔයාගේ අත් දැකීම සනාත කරන මේ ලස්සන කියමන දිහා බලන්න. " එක්භාවි ටොලි කියනවා, විනිශ්චය නොකර ඒ මොහොතේ ඇති දේ ඇති සැටියෙන් භාර ගන්නා සිත නිදහස්ය. ආදරයට, ප්‍රීතියට, සාමයට, ඒ හිතේ ඉඩ ඇත,එක්භාවි ටොලි කියන්නේ ජර්මන් ජාතිකයෙක්. වැදගත් ආධ්‍යාත්මික කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් පොත් ලියන රචකයෙක්. බටහිර වැඩියෙන්ම අලෙවි වන "මේ මොහොතේ බලය Power of Now" යන පොත ලිවූ රචකයා ඔහුයි). (The moment that judgement stops through acceptance of what it is, you are

free of mind. You have made room for love, for joy, for peace.  
By Eckhart Tolle)

අනික් දූවල පුතාලත් මෙවැනි අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් අරන් ඇවිත් අපිත් එක්ක බෙද හද ගමු. සති පාසල කියන්නේ ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය පාසලක් නේ. ළමයි ගුරුවරුන්ගෙන් ඉගෙන ගන්නවා. ගුරුවරු ළමයිත්ගෙන් ඉගෙන ගන්නවා. බෙද හද ගන්න එකක් තමයි මෙතන කරන්නේ. අපි දැන් එක පවුලක් වගේ. අපේ අත් දැකීම හැම එකක්ම අපි බෙද හද ගන්න ඕන. එතකොට තමයි අපි ඉගෙන ගන්නේ. අපි හැමෝටම දුක සැප තියනවා, යස අයස තියනවා, ලාබ පාඩු තියනවා. නින්ද ප්‍රසංසා තියනවා. අපි සතිය හොඳින් පුරුදු පුහුණු කලොත් මේ අටලෝ දහමට සමබරව මුහුණ දෙන්න පුළුවන්.