

පුරුදු පුහුණු කළ හැකි කායික හා මානසික අහස කිහිපයක්.

- තරුණ පැහැති හැඩයෙන් එය පිට නොකර නවත්වා ගැනීමට, නිවා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.
- බයක් දැනුන විට මෙය ද නතර කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.
- ශෝකයක් ඇති වූ විට මෙය ද නතර කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.
- ආශාවක් රාගයක් ඇති වූ විට එය ද නතර කරගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.

මේ හිටේ ඇවිස්සීම, යටපත් කිරීමෙන් හෝ ඒවා සමඟ සටන් කිරීමෙන් නිවා ගත නොහැක. කළයුත්තේ ශරීරය සැහැල්ලු කිරීමට පුරුදු කර ගැනීම හා හිත සන්සුන්කර ගැනීමයි.

- සිතේ ආවේගයක් හටගත් විට, (මෙය තරහවත්, ආශාවත්, බයක් හෝ ශෝකයක් යනාදී කුමන ආවේගයක් හෝ වේවා) එම ආවේගය ඇති වූ විට සම තමා කළ යුත්තේ වනා එම ආවේගය අඳුනා ගැනීමයි. ඉන් පසුව බුද්ධියෙන් තර්කානුකූලව, නිවැරදිව කල්පනා කිරීමෙන් එය අසිත්කර ගත හැකි ය. යෝනියෝ-මනසිකාරය හිතේ නිවීමටද, අයෝනියෝ-මනසිකාරය සිතේ කළමිල්ලටද හේතු වේ.

- අතීතයේ මතක සටහන් ඒපදුරුණි අරභයා හිත කැපුමේ නම් ඒ මතක සටහන් එවෙලේ ම සිතීන් ඉවත් කළ යුතුය. කළමිලට මෙම තුළු දෙයට ප්‍රතිරෝධය, පිරිසිදු අමුණක් ඒ වෙනුවට සිතට නගා ගත යුතු ය.

උදාහරණයක් දක්වනොත් යමෙක් තමාට දෝෂ පැවරීමක්/බැරීමක් කළ බවට මතකයට ආ විට මෙම මතක සටහන හිතේ තිබීමට ඉඩ ඇරීම යනු තරහව/ කෝපය හා වේර, ක්‍රෝධ වලට තම හිත තුළ පැලදීමේ විමට ආරාධනා කිරීමයි. කළ යුත්තේ හැකි තම් එම පුද්ගලයාම තමාට කළ උදවුවක්, සැමට කළ සේවයක් නැත්නම් ඇති හොඳ ගුණයක් එවෙලේම සිහිපත් කර ගැනීමයි. එවිට එම තරහ වෙනුවට තම සිත පහත් වීමට පටන් ගනී. මෙය තමාගේ

නිතර මියැදුණු අතීතයෙන් හා අවිනිශ්චිත අනාගතයෙන් හිත මුදවා තබා ගැනීමෙන් හිත සන්සුන් කරගත හැකි ය. අප උත්සාහ කළ යුත්තේ නිතර වර්තමාන මොහොතේ සිටීමටය.

හිත නිවීමට මුල් වේ. එම පුද්ගලයාගේ හොඳ හිත ගුණ සිහිකර ගත නොහැකි නම්, තමාට අත හිත දුන්, උදවු උපකාර කළ, තමා පැහැදී සිටින වෙනත් පුද්ගලයෙකු ගැන සිහිකර ගන්න. එසේත් නැති නම් ක්‍රීඩා රන්ගය එසේත් නැති නම් තමා කැමති මිනෑම පිරිසිදු, නිර්මල ආගමික නායකයෙකුට සිහිපත් කර ගන්න. මෙවිට තම සිත නිවීමට පටන් ගනී.

- යමෙකුට නිතර දෙවේලේ ශුද්ධාව, හනිකිය, විරාගය, මෙහිස, කරුණාව ආදිය වැඩෙන පිරිසිදු සිහිවලින් අරමුණු කර ගත හැකි නම් එම සිත පහසුවෙන් සිහිටු නොවේ. නිතර පිරිසිදු පවත්වා ගන්නා සිත පිරිසිදු වර් වේ. නිවුන සිත සැහැල්ලු, සුඛය ගෙන දේ. උදාහරණයක් වශයෙන් සිතේ නිතර "සුවපත් වේවා" යන පිරිසිදු අරමුණු රඳවාගෙන සිටීම පෙන්වා දිය හැකිය.

- භාවනා කිරීම යනුවෙන් අප වෙනම කාලයක් වෙන්කර ගන්නේද මෙය කිරීමටයි. නමුත් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප හිතටම සිත පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

- උදේට හෝ හවසන් ආවේලේ හෝ ව්‍යායාම කිරීමෙන් ශරීරයේ මාංශ පේශීන් බුරුල් කිරීම හා ඉන් අනතුරුව ව චාඩි නිශ්චල ව සන්සුන් ව මනස පවත්වා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු කිරීම Strees අඩු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

- යමෙකුට යෝග අහසාවල නිවැරදි ව දෙදීමට පුහුණු වීමෙන් ද මෙය පහසුවෙන් කළ හැකිය.

- කළබල වීම, ඇවිස්සීම වෙනුවට නිතර

සෞඛ්‍ය දිවයින නිසල කාර්නාව

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පුජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

4

සිත නිවන ලිපි මාලාව - සිව්වන කොටස

ම අහසන්තරයෙන් සන්සුන් වීම පුරුදු කළ යුතු ය.

- මෙහිස, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව වැනි හිත නිවන භාවනා පුරුදු කළ යුතු ය.

- අප ගැටළුවාර තත්වයන්ට මුහුණ දීමේදී අතීතය, දුක, අනන්ත යන්න මෙහෙය නිසල කළ යුතු ය.

- නිතර මියැදුණු අතීතයෙන් හා අවිනිශ්චිත අනාගතයෙන් හිත මුදවා තබා ගැනීමෙන් හිත සන්සුන් කරගත හැකි ය. අප උත්සාහ කළ යුත්තේ නිතර වර්තමාන මො-

- විටින් විට පිරිසිදු මක්සිපත් බහුල වාතාශ්‍රය ලබාගෙන තමාගේ පෙනහළු පිරිසිදු වාතයෙන් පුරවාගන්න.

අපට කොතරම් වැඩ බහුල වුණත් එම වැඩ ප්‍රමාණය නොවේ අප වෙහෙසට පත් කරන්නේ ඒවාට විරෝධය ව වැඩකරන වින්තාවේගයන් :පදවිසදුම්* ය. එම නිසා වැඩ කෙරෙහි ඇති සාමාන්‍යම ආකල්ප ("මහා කරදරයක්", "මේක කරන්න බැහැ", "කරලා වැඩක් නැහැ", "කොතරම් අභාරු ද", "මම ම මේක කරන්න ඕන ද", "වෙන කාටවත් මේක කරන්න බැර ද", "අකිත් අය ඇයි මාව ම වෙහෙසට පත් කරන්නේ" "කොවිටර කෙරුවත් ඉම වෙරව තමා" යනාදී වශයෙන්) වෙනස් කර ගැනීමෙන් මනස පිරිසිදු වී සැහැල්ලුව හා පැහැදිලි කල්පනා ශක්තියක් ලබා දේ. එසේ ම වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය කායික හා මානසික ශක්තිය ද වර්ධනය වේ. මන්ද, මෙතෙක් කල් අනවශ්‍ය සිහිවල වලට වැය වූ ශක්තිය දැන් ඉතිරි වන බැවිනි. එම නිසා සිත නිතර "පැව නිවරණ" (කාමචිත්තද, ව්‍යාපාද, චිතමිද්ධ, උද්ධවිච ධුක්ඛවාද, විචිකිචිත) වලින් තොරව තබාගැනීමට උත්සාහ කරන්න. (මේවා පසුව විස්තර කරනු ලැබේ.)

- කරන කියන වැඩ සියල්ල ම සියල්ලට ම සෙතක් ශාන්තියක් වේවා යන පිරිසිදු සිහිවල මුල්කරගෙන සැහැල්ලු සිතීන් කිරීමෙන් අනවශ්‍ය බර ඉවත් කර සතුටු සිතීන් රාජකාරවල යෙදිය හැකිය.

- ශාරීරික සීමාවන් නිසා අප සියලු දෙනාට ම කළ හැකි වැඩ ප්‍රමාණයක් තිබේ. මේ සීමාව හඳුනාගෙන කළ හැකි හා නොහැකි කේරුම් ගන්න. ඉන් පසු ව කළ හැකි සතුටු සිතීන් කර, කළ නොහැකි කළ නොහැකි බව පිලිගෙන පසෙක තබන්න. සියලු තැන්හිදී අපට අවශ්‍ය වන්නේ අනවිචලිත වීම නොව බුද්ධිය පාවිච්චි කිරීමයි.

- අපේ සිතට පහල වන කරදරකාරී සිහිවල (Anxiety Worries) අසිත් කිරීමට නිතර පුරුදු විය යුතු යි. මේ සිහිවල කොතෙක් හිතු තුළ රජකම් කළත් තමන්ගේ ප්‍රශ්නය නොවියදෙන බව නම් සැබෑවයි. එම නිසා මෙම අනවශ්‍ය සිතුම් අනතර ප්‍රශ්නය වියදීමට, රාජකාරය ඉටු කිරීමට කළ යුතු දේ ගුණය, නුවන මුල්කරගෙන කිරීමට පුරුදු වන්න.

- 4 - රාජකාරියට පැමිණි පසු "දරුවාට කරදරයක් ද?" "ගෙදර අය කච්චාද බවට ද දන්නේ නැහැ", " මම හැකි වෙලේ මහත්තයා/නෝනා මොනවා

කරනවාද දන්නේ නැහැ", "මේ ණය නම් කොහොම ගෙවල ඉවර කරන්න ද මන්ද?", "අනවලා මගේ වැඩවල වැරදීමයි හොයන්නේ?", "අද මොකක් හොයා ගනියද දන්නේ නැහැ?", "මේ වැඩවලට පුරුදු වන්න. නැතිනම් මේ ඵලකට නැති කිවිටු සිහිවල ගොඩ ගැසීමෙන් සිදු වන්නේ තම සිත කුණු බක්කියක් වීම පමණි. මේ සිතුවල රඳවා ගැනීමෙන් හේතුවක් නැතිව තමාගේ ලේ අපිරිසිදු වීමටද, මේ නිසා ශරීරයේ නිරෝගිතාව ගිලිහී යාමට ද ඉඩ ඇත.

- අපගේ ජීවිතයේ ප්‍රාණය රැඳී ඇත්තේ මේ මොහොතේ පමණි. එනම් අප ජීවිතයේ ජීවන, ප්‍රාණය අත් විඳින්නේ මේ මොහොතේ දී පමණි. එමනිසා මේ මොහොතේ කළ හැකි දේ ගැන පමණක් සිතා එයට තමන්ගේ අවධානය සියයට සියක් යොදා තම උපරිම ශක්තියෙන් තම අත ඇති කාර්ය හෝ වගකීම ගිසියාකාර ව ඉටු කිරීමට වගබල ගන්න. මෙහිදී අනාගතය ගැන සිත සිතා කරදර වීම නවත්වා නොගතහොත් මේ මොහොතේ අප කළ යුතු ව ඇති දේ සාර්ථකව කර ගැනීමට නොහැකි වේ. මෙය අනාගතයේ පසුකැවීමට හේතු සාදා ගැනීමකි. අපේ අනාගතය තීරණය වන්නේ අප මේ මොහොතේ ගන්නා තීරණ හා කරන දේ අනුවයි. නිවැරදි තීරණ ගත හැක්කේ සන්සුන් මනසක් පවත්වා ගැනීමෙනි. කළබල වූ ඇවිස්සුණු මනසකින් නිවැරදි තීරණ ගැනීමට නොහැකි වනු පමණක් නොව අපපසු වීම වලට මුල පිරීමක්ද සිදු විය හැකිය.

- රාජකාරියේ යෙදී සිටිය දී සෑම පැයකට වරක්වත් තම සිත වර්තමාන මොහොතට ගෙනවිත් විනාඩි පහක්වත් තම හුස්මට අවධානය යොමුකර ගැනීමට හුස්ම කීපයක් ගෙන කය සැහැල්ලු :සැකය* කරන්න උත්සාහ ගන්න. මෙය කෙටි විරාමයක් වුවත් මහස හා කය සැහැල්ලුවෙන් පවත්වා ගැනීමට විශාල උපකාරයක් වේ.

- කාර්යාලයේ සිටින තමන් අකමැති ම සේවකයන් තමන් මෙන් ම දහසක් පුණ්ණ වලට මුහුණ දෙමින් ජීවිත අරගලයේ යෙදී සිටින බව අපමත නොකරන්න. ඔවුන් තවත් අපහසුතාවන්ට පත් කිරීම වෙනුවට හැකිනම් මෙන් සිසිලෙන් ඔවුන් ව ද සුවපත් කිරීමට ඉටා ගන්න. ඔවුන්ට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇත්නා වූ අපහසුතාවන් නිසා ඇතුළතින් හටගත් පීඩනය පිට වන ස්වරූප වූ ඇතුළු, බැහැර, ගෙරවුම්, තර්ජන, ශර්ජන මඳදුන් සිතකින්, අවබෝධයෙන් යුක්තව ඉවසීමට පුරුදු වන්න.