



ජරි ජායෙ

ඉලාවිම්පුණර්ව පාත්‍චාලෙ

MINDFUL SCHOOL

සෙමින්
මෙතුවාක
Slowly

සතියෙන්
ඉලාවිම්පුණර්වූන්
Mindfully

නිහවල
අමෙත්තියාක
Silently



ಚರි ජායාලි

ඉගාධ්‍රී මූලික පුස්සර්ව පාඨචාලෙල

M I N D F U L S C H O O L

Sati Pasela Useful Information



Website

<https://satipasela.wordpress.com/>

Registration email address

satipasela@gmail.com

Postal Address

10,Barnes place, Colombo 7, Sri Lanka

Coordinators

Dr Nimmie de Silva

+94774436426

Ms Dilini Hettiarachchi

+94777428249

සත්‍ය පාසුල පටුන

ප්‍රස්තාවනාව.....	4
පෙරවැනි.....	10
සතිය 01 - සඳුදු.....	17
සතිය 01 - අගහරුවාද.....	23
සතිය 01 - බදුදු.....	29
සතිය 01 - බ්‍රහස්පතින්දු.....	35
සතිය 01 - සිකුරාදු.....	41
සතිය 02 - සඳුදු.....	48
සතිය 02 - අගහරුවාද.....	54
සතිය 02 - බදුදු.....	59
සතිය 02 - බ්‍රහස්පතින්දු.....	65
සතිය 02 - සිකුරාදු.....	68
සතිය 03 - සඳුදු.....	75
සතිය 03 - අගහරුවාද.....	81
සතිය 03 - බදුදු.....	87
සතිය 03 - බ්‍රහස්පතින්දු.....	91
සතිය 03 - සිකුරාදු.....	96
පාර්ශවකරුවන් කමිටුව.....	101
සති පාසුල සඳහා ලියාපදිංචි කිරීම.....	104

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - முகவுரை.....	6
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - முன்னுரை.....	12
முதலாம் வாரம் - திங்கள்.....	19
முதலாம் வாரம் - செவ்வாய்.....	25
முதலாம் வாரம் - புதன்.....	31
முதலாம் வாரம் - வியாழன்.....	37
முதலாம் வாரம் - வெள்ளி.....	43
இரண்டாம் வாரம் - திங்கள்.....	50
இரண்டாம் வாரம் - செவ்வாய்.....	55
இரண்டாம் வாரம் - புதன்.....	61
இரண்டாம் வாரம் - வியாழன்.....	66
இரண்டாம் வாரம் - வெள்ளி.....	70
மூன்றாம் வாரம் - திங்கள்.....	77
மூன்றாம் வாரம் - செவ்வாய்.....	83
மூன்றாம் வாரம் - புதன்.....	88
மூன்றாம் வாரம் - வியாழன்.....	92
மூன்றாம் வாரம் - வெள்ளி.....	97
பங்குதாரர்கள் குழு.....	102
திட்டத்தில் பதிவு செய்தல்.....	105

Table of Contents

Preface.....	8
Foreword.....	14
Week 01 - MONDAY.....	21
Week 01 - TUESDAY.....	27
Week 01 - WEDNESDAY.....	33
Week 01- THURSDAY.....	39
Week 01 - FRIDAY.....	45
Week 02 - MONDAY.....	52
Week 02 - TUESDAY.....	57
Week 02 - WEDNESDAY.....	63
Week 02 - THURSDAY.....	67
Week 02 - FRIDAY.....	72
Week 03 - MONDAY.....	79
Week 03 - TUESDAY.....	85
Week 03 - WEDNESDAY.....	90
Week 03 - THURSDAY.....	94
Week 03 - FRIDAY.....	99
Stakeholders Committee.....	103
Registration for <i>Sati Pasela</i> Program.....	106

සති පාසැල - ප්‍රක්ෂාවනාට

'සති පාසැල' වැඩසටහන ආරම්භ කළේ ලංකාවේ පාසැල් ලුමුන් අතර සතිය හඳුන්වාදීම සඳහායි. මූලින්ම සතිය අර්ථ දක්වන්නේ කොහොමද කියල බලමු. සතිය යනු : "යෙදෙන කාර්යයට සින යොමු කර වර්තනාන මොහොනට එපැම සිටිමෙන් හා තීත්දු-තීරණවලින් තොරව, ඒ ඒ මොහොන් සිතිය පැවැත්වීමේ අන්දකීම තුළින් මතුවන දැනුවන් වීමයි."

සතිය පිහිටුවීමේ වැඩසටහන් හඳුන්වාදීම තුළින් ලද සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව බටහිර රටවල් විසින් වාර්තාගත කර තිබුනත්, ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය තවම මෙටැනි වැඩසටහන්වලට විවෘත වී තැයැ.

තව යොවුන් වයස මොළය වර්ධනය සඳහා තීරණාත්මක කාලයක් බවත්, විශේෂයෙන්ම මොළයේ තීරණ ගැනීම, මානසික තියාමතය හා සමාජ අවබෝධය සඳහා වගකිව යුතු කොටස් වර්ධනය වන්නේ ඒ වයස් මට්ටමේදී බවත් ස්තායු විද්‍යාඥයන්ට පැහැදිලි වී තියෙනවා. තරුණ සිසුන්ගේ සතිමත් බව වැඩීම තිසා අවධාන පරායය වැඩිවීම, පත්තියේ වැඩිහිටි ඒකාගු වීමේ හැකියාව, පොරුණ වර්ධනය හා ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම සම්බන්ධව වාර්තා ද පවතී.

මේ තොරතුරු යොවුන් වයස්කාර අයට මෙන් ම ඔවුන්ට මාර්ගෝපදේශකන්වය දෙන දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා උපදේශකයන්ටත් එකසේ වැදගත් වත බව, යොවුන් විය මතස සංවර්ධනය පිළිබඳ විශේෂඥයත් විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන කාරණයකි. මෙහි වට්තාකම සති පාසැල සංකල්පය යටතේ අඩි හොඳින් වටහා ගෙන සිටිමු.

මෙම පොත එලිදැක්වීමේ මූලික අදහස ශ්‍රී ලංකාවේ පාසැල්වලට අපුනෙක් හඳුන්වාදෙන සතිමත් බව ගැන වැඩසටහනට ස්වේච්ඡාවෙන් සහභාගි වීමට ආරාධනා කිරීමට යි. මෙළෙස සතිමත් බව ගැන ඉගෙනීම සිසුන්ට, ගුරුවරුන්ට, පාසැල් පරිපාලක තිලධාරීන්ට මෙන් ම දෙමාපියන්ට ද එකසේ ප්‍රයෝගනවත් වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමු. මෙම පොතේ හාමා තුනෙන්ම සතිමත් බව ගැන ඉගෙනීමට සරලව තමුන් රසවත් ආකාරයට ලියන ලද උපදේශාත්මක රටනා අධිංගු වෙනවා. විද්‍යාඥ්පතිවරුන් මෙන්ම පාසැල් ගුරුවරුන් මෙම පොතේ අධිංගු උපදේශ කියවා ලුමුන්ට සතිපතා

මග පෙන්වීමක් කිරීම මහින් මෙම තව ක්ෂේත්‍රය වඩා ස්ථාවර වනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙනවා. පාසුල් තම තමන්ගේ නිර්මානයිලීත්වය අනුව යමින් ලැබෙන අන්දකීම් මහින් අප වෙත නිතර ලබා දෙන ප්‍රතිචාර උපයෝගී කරගෙන මෙම ඉගැන්වීම් තවදුරටත් ක්‍රමවත්ව සංශෝධනය කිරීමෙන්, සතිමත් බව කෙටි කාලයක් තුළදී පත්ති කාමරය ඇතුළත මෙන්ම පිටතදී දෙනීකව වැඩි දියුණු කරන්නයි අපේ අරමුණ.

මෙම වැඩිසටහනේ තායකන්වය දරන්නේ තම ජ්‍යෙෂ්ඨ කාලයෙන් අවුරුදු නිස් පහක්ම සතිමත් බව පූහුණුවීමට යෙදෙනු ශ්‍රී ලංකාවේ ආරණ්‍යක අධිපති බොද්ධ හික්ෂුවක් විසිනි. සතිමත් බව පූහුණුවීම සඳහා කැප වී සිටින වෘත්තිකයන් කණ්ඩායමක් විසින් මෙහෙයවන මෙම වැඩිසටහනේ සාර්ථකන්වය සඳහා තම සම්පත් මෙන් ම දැනුම යොදවා වෙහෙසෙන මේ පිරිසගේ තම් පොන් අවසානයේ පළ කර ඇත. මෙම වැඩිසටහනේ ඉගැන්වීම් ආයම් බෙදයකින් තොර අරමුණු මත පදනම් වී ඇති බැවින්, වැඩිසටහනට ස්වේච්ඡාවන් සම්බන්ධ වීමට කරන ආරාධනාව ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම පාසුල් සඳහා ජාති බෙදයකින් තොරව ඉදිරිපත් කර ඇත.

සති පාසුල් ගැන විස්තරාත්මක හඳුන්වා දීමක් අපගේ වෙබ් අධ්‍යිය වන <https://satipasela.wordpress.com> මහින් ඔබට ලබා ගත හැක.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - முகவுரை

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை என்பது இலங்கை பாடசாலை பிள்ளைகளுடன் உளவிழிப்புணர்வைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஆகும். “தற்போது நிகழ்கின்ற கணப்பொழுதின் மீதும் கணத்திற்கு கணம் உருவாகி வெளிப்படுகின்ற அநுபவங்களின் மீதும் தீர்ப்பு ஏதும் இன்றி நோக்கத்துடன் கூடிய அவதானத்தை செலுத்துவதன் மூலம் ஏற்படுகின்ற அறிதல்” என உளவிழிப்புணர்வு வரையறை செய்யப்படுகின்றது. மேற்கு உலகில் இந்தப் பயிற்சியை பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதனால் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க அனுகூலங்கள் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ள போதிலும் இலங்கையின் கல்வியமைப்பு இந்த விடயத்தில் இதுவரையும் எதுவிதமான அநுபவ வெளிக்காட்டுதலையும் கொண்டு இருக்கவில்லை.

தீர்மானம் மேற்கொள்ளுதல், உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துதல், சமூக ப்புரிந்துணர்வு என்பவற்றுடன் தொடர்புபட்ட மூனையின் பிரதேசங்களை குறிப்பாக உள்ளடக்கிய அறிவு விருத்திக்கான முக்கியமான காலம் கட்டிளமைப் பருவ வயதுகள் ஆகும் என்ற உண்மை நூற்பியல் நிபுணர்களுக்கு தெளிவாகி உள்ளது. அத்துடன் இளம் மாணவர்களின் அவதானக்கால நீட்சி, வகுப்பு வேலையில் கவனக்குவிப்பு, சிந்தனை விருத்தி, உணர்ச்சிகளின் ஒழுங்கமைப்பு என்பனவற்றை உளவிழிப்புணர்வு நன்கு மேம்படுத்துகின்றது என்றும் அறிக்கைகள் காணப்படுகின்றன.

உளவிழிப்புணர்வு மூலம் மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், பாடசாலை நிர்வாகிகளும், பெற்றோர்களும் அனுகூலம் அடைவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற உளவிழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் தன்னார்வத்துடன் பங்கு பற்றுவதற்கு இலங்கை பாடசாலைகள் வரவேற்கப்படுகின்ற ஒரு புதிய முயற்சியை இந்த நால் விபரிக்கின்றது. ஒரு எளிமையான ஆனால் சுவராசியமான முறையில் உளவிழிப்புணர்வை கற்றுகொள்ளக் கூடிய விதமாக மூன்று மொழிகளிலும் எழுதப்பட்ட அறிவுறுத்தல் கட்டுரைகளை இந்த நால் கொண்டுள்ளது. இந்த புதிய விடயத்தை புரி ந்து கொள்ளும் தன்மை நிலைபெறும் வகையில் அறிவுறுத்தல்களை பாடசாலை அதிபர்களும், ஆசிரியர்களும் யை ஸ்படுத்தி மாணவர்களை வாரம் தோறும் வழி நடத்துவார்ஸுகள் என்று எதிர்பார்க்கப் படுகின்றது. பாடசாலைகளில் இருந்து கிடைக்கும் பின்னாட்டல்களை அடிப்படையாக கொண்டு, இந்த கற்பித்தல்

அறிவுறுத் தல் களை மேலும் மேம்படுத் துவதுடன், நாளாந் த அடிப்படையில் வகுப்பறைக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் குறுகிய காலப்பகுதியில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தலும் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தப்படும். இந்த உள விழிப்புணர்வுப் பயிற்சியில் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் முப்பது வருடங்களை அர்ப்பணித்து-ள்ளவரும், இலங்கையின் ஒரு வன மடாலயத் தின் தலைமைத் துறவியும் ஆகிய புத்தபிக்கு ஒருவரினால் வழி நடத்தப்படுகின்ற வர்களும் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியில் தம் மை அர்ப்பணித்துள்ளவர்களுமாகிய தொழில் வாண்மையாளர்களின் குழு ஒன்றினால் இந்த அடிமட்ட தொடங்குதல் வெற்றிகரமானதாக ஆக்கப்படுவதன் பொருட்டு அவர்களது நிபுணத்துவமும் வளங்களும் ஒன்று திரட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த நூலின் இறுதியில் அவர்களுடைய பெயர்கள் பிரசரிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நிகழ்ச்சி திட்டத்தில் தானாக முன்வந்து இணைந்து கொள்வதற்கு இலங்கையில் எந்த மதத்தை சார்ந்த பாடசாலையாக இருந்தாலும் அதற்கு அழைப்பு விடுக்கப்படுகின்றது. கற்பித்தல்கள் மதச்சார்பற்ற நோக்கங்களை அடிப்படையாக கொண்டிருக்கும்.

<https://satipasela.wordpress.com> என்ற இணையத் தளத் தில் உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை பற்றிய விவரணம் காணப்படுகின்றது.

Sati Pasela – Preface

Sati Pasela is a program that was initiated to share mindfulness with Sri Lankan school children. Mindfulness is defined as : “*the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally to the unfolding of experiences moment by moment*”.

Although significant benefits of introducing this practice to school children have been documented in the West, the Sri Lankan education system has not yet had exposure in this direction.

It has become clear to neuroscientists that adolescent years are a crucial time for brain development, particularly brain regions that are responsible for decision-making, emotional regulation and social understanding. There are also reports of mindfulness improving attention span, focus in class work, cognitive and emotional resilience in young students.

This book describes a new initiative where Sri Lankan schools are invited to participate voluntarily in a mindfulness program where students, teachers, school administrators and parents are expected to benefit from learning about mindfulness. The book contains instructional essays in all three languages where mindfulness can be learnt in a simple, yet interesting way. It is expected that school Principals and teachers will use these theoretical instructions and guide students weekly, so that an understanding on this new area will get established. With regular feed-back from schools we expect to refine the teachings further, and thereafter gradually introduce practicing mindfulness in short spells within and outside the class room, on a daily basis.

Led by a Buddhist Bhikkhu, the Abbot of a Sri Lankan forest monastery who has devoted thirty five years of his life to the

practice of mindfulness, a team of professionals who are dedicated to the practice of mindfulness are pooling in their expertise and resources to make this grass-roots initiative a success. Their names are published at the end of the book. The invitation to join this program voluntarily is extended to any Sri Lankan school of any denomination, and the teachings will be based on secular objectives.

A description of *Sati Pasela* is available on the following website
<https://satipasela.wordpress.com>.

සනි පාසැල - පෙරවදන

අනි පුරුෂ උධි රේඛයගම බම්මත්ටේ මාහිම්පාණන් වහන්සේ විසින් මිතිරියල නියෝගීතා වනය සේනාසනයේ සේනාසනවිකාරී හා ප්‍රධාන කම්මත්තාචාර්ය

'සනි පාසැල' වැනි පාසැල් මට්ටමේ වැදගත් වැඩසටහන ගැන ලියවුන පොනට පෙරවදනක් සැපයීමට ලංකාවේ නිදහස් අධ්‍යාපනය ලැබුවන වශයෙන් අවස්ථාවක් ලැබේම ම ඉමහත් සනුටට කරුණ කි.

පසුගිය නිස් පස(35) වසරක කාලය තුළ ජ්‍යෙනි පර්යේෂණයක් ලෙස මම සතිය පුහුණු කළේමි. සතිය පිළිබඳව මගේ විශ්වාසය අසිම්ත ය. සති පුහුණුව පෙරදුරිකරගතිමත් මට්සින් කරන ලද සියලු ම කාර්යයන් හා සියලු ම උරදුන් වගකීම් සර්වප්‍රකාරයෙන් ම සාර්ථකව තිම කිරීමට හැකි විය. එමත් ම විවිධ දූෂ්කර අභියෝග හමුවේ සියලු කාර්යයන් විජ්‍යාපිත සිදු කළ හැකි වූයේ, අප්‍රමාදීව සතිමත් බව ක්‍රියාවේ යෙද්වීම තිසා බව කෘතවේදීව සිහි කරමි.

සතිමත්බවේ ගමන මම ආරම්භ කළේ වයස අවුරුදු විසි හයේදී ය. දැයක ගණනක් නිස්සේ ලද අත්දුකීම්වලින් අඩු වයසින් ම සතිය හඳුන්වාදීමේ වැදගත්කම ඉතා වගකීමෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි ය. එතිසා ම මෙම පුහුණුව පාසැල් ලැබුන් අතර ප්‍රව්‍ලිත කිරීම හද පිරි සනුටට කරුණ කි. එහෙත් අදින් අරඹන මෙම වැඩසටහන ඉතා කළුපනාකාරීව හා පරිස්සම්ත් කළ යුතු බව ඉතා සංවේදීව සිහිපත් කරමි.

පසුගිය මාස කීපය තුළ අප විසින් මෙම 'සනි පාසැල' වැඩසටහන මිතිරියල පාසැල් හා අවට දහම් පාසැල් කීපයක ලැබුන් සම්බන්ධ කරගතිමත් සීමිතව අත්හද බලන ලදී. එසේ සහභාගී වීමට උත්ත්දු දැක්වූ ලැබුන් ඒ සහභා දිරිමත් කරමින් කෙටි කාලීනව පුහුණු කෙරේ. එසේ පුහුණු කිරීමෙන් ලද ප්‍රතිචාර මෙය දීප ව්‍යුත්ත කිරීමට තරම් දිරි දුන් සාධකයක් විය.

මෙම වැඩසටහන ගැන අවධාරණය කිරීමට කරුණු කීපයක් තිබේ.

1. මෙම 'සනි පාසැල' වැඩසටහන ස්වේච්ඡාවෙන් සහභාගී වීමට කැමැත්ත පළ කරන පාසැල්වලට සීමා වනු ඇත. කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරන ඕනෑම ම පාසැලක් බැඳුව ගනු ලැබේ.
2. සතිමත් බව පුහුණුව ආගම් හේදයකින් තොරව සිදු කෙරේ. සියලු ආගම්වලට පොදු වැඩසටහනක් ලෙස හඳුන්වා දෙමු.

3. මෙයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ, සතිමත් බව ජීවිතයට යහපත් කුසලතාවක් ලෙස පළුතට පත්ති කාමරය තුළ දී, ගුරුවරු හා අනෙක් පාර්ශව සමග මෙන් ම පවුලේ සාමාජිකයින්, අස්ථ්‍රාසීන් හෝ මිනුරන් සමග සාමූහිකව ක්‍රියා කිරීමේ දී වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර කිරීම ය. කාලයාගේ ඇවුමෙන් මෙම වැඩසටහන් ජාලයට සම්බන්ධ පළුතට ආරක්ෂක වැටක් මෙන් රැකවරණය සැලසීම රේට සම්බන්ධ වන අපගේ වගකීමක් කොට සලකමු.
 4. පළුත් අරමුණු කොට දියන් කරන මෙමගින් පාසුලේ ගුරුවරන්, විද්‍යාත්මකත්වරන්, සහ සම්බන්ධ වන උපදේශකයන්, පවුලේ අය, අස්ථ්‍රාසීන් මෙන් ම මිනුරන් ද ප්‍රතිලාභ ලබනු ඇත.
 5. මෙම වැඩසටහන මෙහෙයවනු ලබන්නේ, සතිමත් බව තමන් විසින් ම දුඩී කුපවීමෙන් පුහුණු කළ, ශිෂ්‍යයන්ගේ අවශ්‍යතාවන් ගැන දැනුමැනි විශ්වාසවන්න ස්වේච්ඡාවෙන් සම්බන්ධ වන සත්පුරුෂ මණ්ඩලයක් විසිනි.
 6. මෙම වැඩසටහන සඳහා සියලු දෙනා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන බැවින් මූල්‍යමය කැප කිරීමක් අවශ්‍ය නොවනු ඇත.
 7. යථා කාලයේ දී ගුරුවරන් විසින් ම සතිය පුහුණු කිරීමේ උපදේශකයන් හා නියමුවන් ලෙස සේවය කරමින් පාසුල් තුළ ම මෙම වැඩසටහන දියන් කරනු ඇති' යි අඟි බලාපොරොත්තු වෙමු. එය 'සති පාසුල' තමනි පාසුල් මට්ටමේ වැඩසටහන නොත්ත්වා ජාතික මට්ටම තෙක් ගෙන යාමට රැකුලක් වනු ඇත.
- මෙම පොත් පිංවහි අඩංගු උපදෙස් මාලාවෙන් ඔබ සැමට මෙම වැඩසටහන ගැන ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබේවා! යි යන්න මාගේ හඳුනාගම පුර්තනාව යි.
- 'සති පාසුල' ඔබ සැමගේ හා පෙනෙන නොපෙනෙන බලවේගවල උපකාරයෙන් දිනෙන් දින වැර්ණීවා! යි පතමු.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - முன்னுரை சங்கைக்குரிய உடசரியகம் தம்மாஜீவு தேரர்

அடி மட்டத்திலான உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை என்னும் முக்கியமான நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை விபரிக்கின்ற இந்த நாலுக்கு ஒரு முன்னுரை எழுதுவது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

கடந்த முப்பத்தைந்து வருடங்களாக வரையறை எதுவுமற்ற முறையில் நான் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்து வருகின்றேன். உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்து வருகின்ற போது நான் சுமந்த எல்லா பொறுப்புக்களும், மேற்கொண்ட ஒவ்வொரு பணியும் மிகப் பெரும் வெற்றியைக் கண்டன. மேலும் பல்வேறு சாவால்களுக்கு மத்தியில் நான் பூர்த்தி செய்த வெங்வேறு வகையான பணிகள் மிகக் குறைந்த சிக்கலுடன் நிறைவேற்றப்பட்டன. இந்தச் சாதனை என்னுடைய உளவிழிப்புணர்வுப் பயிற்சியினால் ஏற்பட்டதாகும்.

உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியில் எனது பயணம் 26 வயதில் ஆரம்பித்தது. இந்த பல தசாப்த காலப்பகுதியில் எனது அனுபவங்களைக் கருத்தில் கொண்டு எவ்வளவு முன்னதாக இந்தப் பயிற்சி ஊட்டப்படுகின்றதோ அவ்வளவிற்கு அது சிறந்தது என்பதை நான் நம்பிக்கையோடு விதந்துரைக்க முடியும்.

அதன் விளைவே இந்தப் பயிற்சியை பாடசாலைப் பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு இயலுமானதாக ஆகியமை ஆகும். இது எனக்கு மிகப்பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. எனினும் நாங்கள் இன்று ஆரம்பிக்கின்ற இந்த புதிய தொட க்கத்தை மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனும் கவனத்துடனும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதையிட்டு பெரும் அக்கறையை நான் கொண்டுள்ளேன்.

கடந்த ஒருசில மாதங்களின் போது இந்த உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை சிறிய அளவில் மைத்திரிகல பகுதியில் காணப்படும் பாடசாலைகளில் உள்ள மாணவர்களுடனும் அண்மையில் உள்ள ஞாயிறு பாடசாலைகளிலும் பரீட்சித்துக் கொண்டு வந்துள்ளோம். எங்களுடன் குறுகிய கால வேளைகளில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் பொருட்டு இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் இணைவதற்கு ஆர்வம் கொண்ட பிள்ளைகளை ஊக்கப்படுத்தியுள்ளோம்.

நான் சந்தித்த துலங்கல்கள் மூலம் நான் உண்மையில் ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றேன்.

இன்று நாங்கள் ஆரம்பிக்கின்ற நிகழ்ச்சித்திட்டம் தொடர்பான சில அம்சங்களைச் சுட்டிக் காட்ட விரும்புகின்றேன்.

1. உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை நிகழ் சித்திட்டத் தில் உள்ளடக்கப்படுவதன் பொருட்டு தாமாக முன்வருகின்ற பாடசாலைகளுக்கும் இது பொருந்தும். ஆர்வத்தை உறுதியோடு வெளிப்படுத்துகின்ற எந்தப் பாடசாலையும் இதில் உள்ளத க்கப்படும்.
2. உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியை கற்றுக்கொடுத்தல் எந்த மதச்சார்பும் அற்றதாகும். இது மதச்சார்பற்ற பயிற்சி ஆகும்.
3. மாணவர்கள் வகுப்பறையிலும், அவர்களுடைய ஆசிரியர்கள், நிர்வாகிகள், மற்றும் அவர்களுடைய குடம்பங்கள், அயலவர்கள் என்போருடன் கலந்து செயற்படுகின்ற வேளையிலும் அவர்கள் அனுகூலமடையும் பொருட்டு உதவும் முழுமையான திறனாக உளவிழிப்புணர்வை அறிமுகப்படுத்த நாம் விரும்புகின்றோம். காலப்போக்கில் இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஒரு பாதுகாப்பு வேலையை வழங்கி உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு உரித்தாயுள்ள பின்னைகளைப் பாதுகாக்கும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம்.
4. பாடசாலை மாணவர்களைப் போன்றே பாடசாலை ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள், ஆலோசகர்கள், பாடசாலையின் அயலவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் இதன் மூலம் நன்மை அடைவார்கள்.
5. பாடசாலை மாணவர்களின் நன்மையைக் கருத்திற் கொண்டவர்களும், உளவிழிப்புணர்வுப் பயிற்சி செய்கின்றவர்களும் ஆகிய தன்னார்வத் தொண்டர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவின் மூலமாக இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் செயற்படுத்தப்படும்.
6. சுகலரும் தன்னார்வ தொண்டர்களாக செயற் படுவதனால் இத்திட்டத்தில் நிதி சார்ந்த உள்ளீடுகள் இருக்கமாட்டாது.
7. இறுதியாக பாடசாலை ஆசிரியர்களே உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியாளர்களாக உருவாகி, முழுப் பாடசாலையும் இந்தநிகழ்ச்சித்திட்டத்தை தழுவிக்கொள்வதனால் இது ஒரு பாடசாலை சார்ந்த நிகழ்ச்சித்திட்டமாக நிலைபெறும். இந்தச் சிறிய கைநுாலிலே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தொடக்க அறிவுறுத்தல்களும் எதிர்வரும் நாட்களில் வழங்கப்படவுள்ள அறிவுரைகளும் இந்திகழ்ச்சித்திட்டத்தை நீங்கள் நன்றாக விளங்கிக் கொள்ள உதவும் என நான் உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

உளவிழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டம் உங்களுடைய உதவியுடனும் வெளிப்படையாக தெரிகின்ற அத்துடன் தெரியாத ஏனையோரின் உதவியுடனும் மேலும் மேலும் சக்தி பெற ஆசிக்கறுகின்றேன்.

Sati Pasela – Foreword

by Most Venerable Uda Eriyagama Dhammadjiva Maha Thero

Chief Meditation Master and Abbot of Nissarana Vanaya Monastery, Mitirigala

It is my great pleasure to write a Foreword for this book which describes an important grass-roots level program in schools : *Sati Pasela*.

I have been practicing mindfulness in an unlimited manner during the past thirty five years. Every task I undertook and all the responsibilities I shouldered whilst practicing mindfulness, ended with enormous success. Moreover, the variety of tasks I accomplished in the midst of a multitude of challenges were executed with minimal complications. And I attribute this accomplishment to my unrelenting practice of mindfulness.

My journey in mindful practice began at the age of twenty six. Having considered all my experiences during these several decades, I can confidently recommend that the younger you are when this practice is imbibed, the more beneficial it will be. Hence my great delight to be able to share this practice with school children. However, I am extremely sensitive to the fact that we have to tread very cautiously and carefully when launching this new initiative.

During the past few months we have been testing the *Sati Pasela* program in a limited way with students from schools in Mitirigala as well as from nearby Sunday schools or *Daham Pasel*. We have encouraged children who have expressed interest in joining this program, to practice mindfulness with us in short spells.

I am indeed encouraged by the response I encountered.

I wish to highlight a few points in relation to this program .

1. This is intended for schools that will volunteer to be included into the *Sati Pasela* program. Any school that willingly expresses interest will be enlisted.
2. The teaching of mindfulness practice will be devoid of any religion. This will be a secular or non-religious practice.
3. We wish to introduce mindfulness as a wholesome life skill, that will benefit students in the classroom, when interacting with teachers and other school authorities and with their families, neighbours and friends. With time, we expect this program to provide a protective fence and guard the children who belong to *Sati Pasala* network.
4. Just as much as the students would, the school teachers, Principals, other advisors and neighbours and friends of the school as well, would benefit from this practice.
5. The program will be facilitated by a group of sincere volunteers who have a deep commitment to mindfulness practice and who have the interest of students at heart.
6. There will be no financial rewards for all those involved in this program and everyone will be working as volunteers.
7. Eventually we hope that the schools themselves will adopt this program and that the teachers themselves will become mindfulness practitioners and facilitators. This would ensure sustainability of *Sati Pasela* as a school-based, grass-roots program.

It is my fervent wish that the set of instructions included in this book will assist you to understand this program better.

May the *Sati Pasela* program go from strength to strength with your help, as well as with help from all seen and unseen beings.

සතිය 01
මුතලාම் බාරම්
Week One



via wakingtimes.com

සති පාසැල: සතිය 01 - සඳහා

'සති පාසැල' සංකල්පය යටතේ මේ දෙන පණ්ඩිය ඉතාමත් වැදගත් පණ්ඩියක්. එම පණ්ඩිය සති පාසැලේ මූල් ගුරුතුමා/තුමියගේ පටන් එම ගුරු මණ්ඩලයටත් උපදේශක හවතුත්වත් පාසැලේ සිංහ සිංහවියත් වන තුම් සැමටත් එකයේ වැදගත් වන අතර එයින් සැබෑ වෙනසක් ගෙන දෙනවාට කිසි ම සැකයක් නැත. මෙහි කියුවෙන සතිය කාටන් එකයේ වැදගත් සේ ම එහි කිසිම පුද්ගල තාරාතිරමක් නැත. ඒ වගේ ම කාටන් කාලයක් පුරුදු පුහුණු වෙත්වත් වේවී හතර වසරේ ලමයෙක් වගේ. ආඩුතිකයෙක් වගේ. ඒ පුහුණුව අපි දත්ත හැටියට ලමයින්ට පහසු වෙත්ත ඉඩ නියෙනව වැඩිහිටියත්වත් වඩා. හරි පුදුම සි නේ ද? ගෙදර සිටිත තුම්පාගේ දෙමාතියන්ට ද පවුලේ අනෙක් අයට ද මෙම 'සති පාසැල' සංකල්පය යහපත් බලපෑමක් කරනු තොඳනුමාත ය.

සඳහා අද දින කරන මේ සතිය පිළිබඳ හඳුන්වා දීම ලබන සඳහාන් තවදුරටත් මෙලෙසට ම මතක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. එයේ ම එදාට මේට වඩා විස්තර කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. විශේෂයෙන් එදාට හතර වසර දරුවකුට තැන්තම් ආඩුතිකයෙකුට මෙය වඩාත් පැහැදිලි වන ලෙසට කරණු දැක්වීමට' සි බලාපොරොත්තු වත්තේ.

"සතිය" කියන මේ පාලි වචනයට සිංහලෙන් කියත්තේ "සිහිය" කියල සි. තමා කරන කියන දේට සිහිය යොදු කිරීම, මූල් හඳින් ම කිරීම, දෙඳානින් ම කිරීම' සි මෙයින් කියුවෙන්නේ. මෙකට ම පමා තොවී ම අප්පමාදය කියලන් කියනව්.

'පමා තොවී එම් අකුරට මෙයින් මත්', , කියල ක්වී පදයකුන් තියෙනවතේ පාසැල් දරුවන්ට. තමා කරන කියන දේ සිහිය යොදු කිරීම හරහා, පමාතොවී කිරීම හරහා සිත ඒ දේට එලැංඡ සිටිතව. මෙක හරි වටින කියන ගුණයක්. එනකොට ඒ දේට මිස වෙන වෙන දේට හිත පිට පතින්තේ තැහැ.

එ නිසා සිහිය එයේ එලැංඡ සිටියහම තමා කරන කියන දේ භෞදට මතක හිටිතව. මෙක තමයි ලැබෙන වාසිය ඉගෙන ගත්ත දරුවන්ට.

නමුත් කාලයක් පුහුණු කළ කෙනෙකුට තමයි ඒ වාසිය නොදින් වැටහෙන්නේ. මේක පාසුලේ පාඩම් පත්තිවලටත් වුවමන යි. අසනියෙන්, අසිභියෙන් තමා කරන කියන දේ ඉක්මනට අමතක වෙනව්. මොකද අසිභියෙන් ඉන්ත කොට හිත නියෙන්නේ අතිතයේ හරි අනාගතයේ හරි. තත්තම් හිත නියෙන්නේ වෙත තැනක අසිභියෙන් ඉන්ත කොට.

ඉතින් අරි සිහියෙන් ඉන්ත උගත්මු; මේ 'සති පාසුල' සංකල්පය යටතේ. ඒ හරහා බොහෝ දෙනෙකු යහපත උදකර ගනීවි මේක දිගට පවත්වන විට. පූංචි තුළ මූල් කරගෙන මේ සති පාසුල දියන් කෙරුතන් ඒ හරහා ගොඩක් යහපත් දේවල් වෙනව්, වෙත්තන් නියෙනව. මේ සති සංකල්පය යටතේ විශාල පිරිසක් සිටිනව තුළ වටා.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: முதலாம் வாரம்- திங்கள்

விழிப்புணர்வு பாடசாலை என்னக்கரு ஊடாக நாங்கள் தெரிவிக்க என்னுகின்ற செய்தி மிக முக்கியமான ஒன்று ஆகும். இந்தச் செய்தி பாடசாலையின் அதிபர் , பிள்ளைகள் யாவருக்கும் சம அளவில் முக்கியமானதும் ஆகும். இந்தச் செய்தியும் இதனைத்தொடர்ந்து எதிர்வரும் வாரங்களில் வரவுள்ளனவும் ஒரு காத்திரமான மாற்றத்தை உங்களுடைய முழுப் பாடசாலையிலும் ஏற்படுத்தும் என நாங்கள் நம்புகிறோம். உளவிழிப்புணர்வு (அறிதலும் விழிப்புணர்வும்) என்பது பாடசாலையில் உள்ள சகலர்மிகும் அவர்கள் ஆசிரியர்களோ, நிர்வாகிகளோ அல்லது மாணவர்களோ என்ற பேதமின்றி யாவர் மீதும் அநுகூலமான தாக்கம் ஒன்றினை ஏற்படுத்தும். அதுமட்டுமன்றி அநுகூலங்களை அடையும் பொருட்டு ஒவ்வொருவரும் ஒரு தொடக்க நிலையாளர் அல்லது நான்காம் வகுப்பு மாணவர் ஒருவரைப்போல உள் விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

இளம்பிள்ளைகள் (உதாரணமாக நான்காம் வகுப்பு) உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தலுக்குப் பயிற்சி பெறுவதனை வளர்ந்தோர் களைவிட இலகுவானதாக இருக்கக் காண்பார்கள். அது ஆச்சரியமானதாக இல்லையா? அத்தகைய பிள்ளைகள் இந்தப் பயிற்சியை அவர்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடியவர்களாக இருக்கமுடியும் என்பதுடன் அவர்களுடைய இல்லத்திலும் குடும்பம் மற்றும் நன்பர்களுக்கிடையிலும் ஒரு முன்மாதிரியாக இருக்கவும் முடியும் என நாங்கள் உணர்கின்றோம். இந்த வார ஆரம்பத்தில் நாங்கள் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இந்த செய்தியானது அடுத்த திங்கட்கிழமை மீண்டும் ஒருமறை நினைவுபடுத்தப்படுவதுடன் விழிப்புணர்வுப் பாடசாலை என்னும் இந்த எண்ணக்கருவை நாங்கள் மேலும் விபரிப்போம். ஏதிர்வரும் வாரத்தில் நாங்கள் பகிர்ந்துகொள்ள என்னும் செய்தியானது ஒரு நான்காம் வகுப்பு மாணவருக்கு அல்லது ஒரு தொடக்க நிலையாளருக்கு அநுகூலமாயிருக்கும்.

சத் என்பது ஒரு பாளிமொழிச் சொல்லாகும். தமிழில் இது உளவிழிப்புணர்வு அல்லது அறிதல் எனப்பொருள்படும். ஒவ்வொரு நாளும் செய்வதையும் சொல்வதையும் பற்றி இயலுமான அளவுக்கு முற்றுமுழுதாக விழிப்புணர்வுடன் அல்லது அறிதலுடன் நாங்கள் இருத்தல் வேண்டும் என்பதே இதன் எளிமையான கருத்து ஆகும். எங்களுடைய நாளாந்த செயற்பாடுகளிலும் பேச்சிலும் நாங்கள் அவதானிப்புடன் இருத்தலைப் பயிற்சி செய்தலையும் இது கருதும். இந்த விதமாக உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும்போது ஒவ்வொரு குறித்த கணப்பொழுதிலும் நாங்கள் செய்வது அல்லது பேசுவதின் மீது மட்டுமே எங்களுடைய கவனம் இருக்கும். வேறு எதிலும் உள்ளமானது சிதறிச்செல்லாது. நாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொன்றையும் நாங்கள் அப்பொழுது ஞாபகத்தில் கொள்வோம். இது வகுப்பு வேலையில் உதவும் என்பதால் மாணவர்களுக்கு இது பெரும் அநுகூலமாகும். எனினும் இந்த அநுகூலங்களை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு அதிக பயிற்சி வேண்டப்படுகிறது.

நாங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இல்லாத போது நாங்கள் செய்வதை நாம் மறந்துவிடக்கூடும். செயற் பாட்டில் எங்களுடைய கவனம் முழுமையாக இல்லாமையே இதற்குக் காரணமாகும். எங்களுடைய உள்ளம் வழுமையாக கடந்த காலத்தில் இருக்கிறது அல்லது நாங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அல்லது நாங்கள் வேறு யாரையாவது பற்றி சிந்தித்து கொண்டிருக்கிறோம். நாங்கள் தற்போதைய கணத்தில் மிக அரிதாகவே இருக்கின்றோம்.

தற்போதைய கணத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கும் வாழ்வதற்கும் நாங்கள் கற்றுக்கொள்வோமாக. இதுவே உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை என் பதைப் பற்றிய முழுமையான எண் ணக் கரு ஆகும். இளம் மாணவர்களாகிய நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலைப் பயிற்சி செய்து இதனை உங்களுடைய குடும்பத்தாருடனும், நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு உண்டு. உங்களுடைய முழு ப்பாடசாலையும் ஏனைய ஒவ்வொருவரும் இதிலிருந்து பெரும் அநுகூல த்தைப் பெறுவார்கள் என்று நாங்கள் உறுதியாக இருக்கின்றோம். இந்த பாடசாலை விழிப்புணர்வு செயற்திட்டத்தில் ஆதரவு அளிப்பதற்கும் உங்களுடைய அநுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் பலர் உள்ளார்கள் என்பதையும் நாங்கள் உங்களுக்கு அறியத்தருகின்றோம்.

Sati Pasela: Week One - MONDAY

The message we intend to convey through the Mindful School - *Sati Pasela* -concept is a very important one. This message will be equally important to the Principal, all the teachers and advisors of the school as well as all the children. We believe that this message, and the ones to follow in the coming weeks, will create a significant difference in your entire school. *Sati* (= being aware and mindful) will create a beneficial impact to everyone in school irrespective of whether they are teachers, administrators or students. Besides, everyone will have to practice being in *sati* (or being mindful) like a beginner or a Grade Four student for quite a while, in order to reap the benefits.

We believe that young children (eg: Grade Four) may find it easier to train to be mindful than adults. Isn't that surprising? We feel that such children may be able to share this practice with their family members and be an example in the home and amongst family and friends. This message we are sharing with you at the beginning of this week, will be once again reminded next Monday and we will describe this concept of a mindful school even further. The message we intend sharing in the coming weeks will benefit a student in Grade Four or a beginner.

Sati is a Pali word. In English it is called mindfulness or awareness. This simply means that we should be fully mindful or completely aware of what we do and what we say, as much as possible, every day. This also means to practice being heedful in our day to day actions and speech. When we practice mindfulness in this manner our attention will be focused only on what we are doing or saying at

each given moment. The mind will not stray to anything else. We will then remember everything we do. This is a great benefit to students because it will help in class work. However, a lot of practice is needed to develop these benefits.

When we are not mindful we are likely to forget what we do. This is because our attention had not been fully with the activity. Our mind is usually in the past or we are thinking about the future or we are thinking of someone else. We are rarely in the present moment.

Let us learn to be mindful and to live in the present moment. This is what the concept of a mindful school (*Sati Pasela*) is all about. We are hopeful that you young students will practice being mindful and share this with your family and friends. We are sure your entire school and everyone else will benefit very much from this. We also want to inform you that in this project of *Sati Pasela* there are many people around you for support and to share your experiences with.

සති පාසැල : සතිය 01 - අගහරුවාද

අපි ඒයේ ඉගෙන ගන් සතිය විවිධ ක්‍රමවලට අන් භඳ බලන්න පුළුවන්. අද ඉගෙන ගත්ත හදන්නේ නිස්සද්දව වාචි වෙලා ඉත්ත වෙළාවක් ලැබුණෙන් ඒ වෙළාවක සතිය අන්හඳ බලන හැටිය හි. පත්ති කාමරයේ දී හරි ගෙදර දී හරි නිස්සද්දව වාචිවෙලා ඉත්ත කොට තමාගේ හිත නිස්සද්දව මේ වාචි වෙලා ඉත්ත ඉරියවිවට ගත්ත බලන්න. ඉද ගෙන ඉත්ත ඉරියවිව පහසු තැනිතම් සමබර තැනිතම්, එහෙම හිත ඉරියවිවට ගත්ත අමාරු' හි මූලදී. බ්‍රම ඉදගත්තන් පුටුවක ඉද ගත්තන් කමක් තැහැ තමන්ට පහසු විදියට.

එ නිසා එහෙම අන්හඳ බලන්න ඕන වෙළාවට පහසුවෙන් වාචි වෙන්න ඕන. වාචිවෙලා භෞද්‍ර හරිබරි ගැහෙන්න ඕන. එහෙම පහසුවෙන් වාචි වෙලා ඒ වාචි වී ඉත්ත ඉරියවිවේ සතිය පිහිටුවන්න බලන්න තැනිතම් ඉදගෙන ඉත්ත ඉරියවිව හිත ගත්ත බලන්න. මෙක විකක් පුරුදු වෙන්න ඕන මූලින්. එහෙම කරන කොට හිත කය ඇතුළු තම් එතකොට කයේ පහසුව දැනේවි. මෙකට පහසුවක් වෙයි ඇයේ දෙක වසා ගැනීම සමහර විටෙක. උත්සාහ කරල බලන්න පුළුවන් තමන් කැමතිතම්.

හොඳි අපි කොහොමද දත්තේ හිත කය ඇතුළු ද කියල? සතිය පිහිටා ද කියල? වික වෙළාවක් ඉදල බලන්න ඕන එක හරියට කියන්න. හරි තම් ඉත්ත ඉරියවිවේ හෝ ඉදගෙන ඉත්ත කයේ පහසුව දැනේවි. ඒ වගේ ම හිත අතිතයේ හෝ අතාගතයේ තැනි බවන් වැටහේවි. මම දැන් මෙතන ඉදගෙන ඉත්තව කියල හෝ වැටහේවි.

යෙගොල්ල දැකළ ඇති වැඩිහිටි අය සමහර විට එහෙම වාචිවෙලා ඉදගෙන ඉත්තව. පොඩි අයට විකක් අමාරුයි එහෙම දිගට ඉදගෙන ඉත්ත. හැබැයි අන්හඳ බලන්න පුළුවන් වෙයි. දිගට දිගට කරන කොටතම් වික වික පුරු වෙතව. මූල දී වික වෙළාවක් හිටයන් ඇති හිත කය ඇතුළේ තියාගෙන. වැඩි වෙළාවක් ඉත්ත පුළුවන් කියන්නේ සතිය දියුණු' හි කියන එක හි.

සමහර කෙනෙකුට ඒක තමත් තතියම ඉන්න කොට ලේසි යි. සමහර කෙනෙකුට ඒක ලේසි යි පිරිසක් එක්ක කරන කොට. අපි ඉස්සරහට බලාපොරොත්තු වෙනව පුරුවන් තම් ඉස්සේලේ පන්ති කාමරයේ දී ම සාමූහිකව පිරිසක් වශයෙන් මේක කරල බලන්න. දැන් මේ කරන්නේ, කියා දීම පමණ යි. ලබන සුමානෙන් තැවත මේක ම මතක් කර දෙන්න, තැන්තම් කියා දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනව තව විකක් විස්තර ඇතිව. අපි වික වික ඉස්සරහට යමු. සතියෙන් සතිය!

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: முதலாம் வாரம்- செவ்வாய்

நேற்று நாங்கள் கற்றுக்கொண்ட உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சி பல வழிகளில் அனுபவத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட முடியும். இன்று நாங்கள் நிச்ப்தமாக இருக்கக்கூடிய சொற்ப ஓய்வு நேரத்தை நாம் பெற்றால், நாங்கள் எவ்வாறு உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவராக இருக்க முடியும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்வோம். நீங்கள் வகுப்பறையில் இருந்தால் என்ன அல்லது வீட்டில் இருந்தால் என்ன உங்கள் உள்ளத்தில் உள்ள அமைதியை நிச்ப்தமாக அவதானிப்பதற்கும் உங்களுடைய உள்ளத்தை அமர்ந்திருக்கும் நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும் முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய அமர்ந்திருக்கும் நிலை வசதியானதாகவும் சமநிலைப் படுத்தப்பட்டதாகவும் இல்லாவிட்டால் தொடக்கத்தில் உங்களுடைய உள்ளத்தை இந்த அமர்வு நிலைக்கு கொண்டுவருவது கடினமானதாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் ஒரு ஆசனத்திலோ அல்லது நிலத்திலோ அமர்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பது நீங்கள் இந்த பயிற்சியை செய்யும் போது நீங்கள் வசதியானவர்களாக இருக்கும் பட்சத்தில் பொருட்படுத்தப்பட வேண்டிய விடயமல்ல.

நீங்கள் உங்களுடைய உள்ளத்தை அமர்வு நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கு முயற்சி செய்வதற்கு முன்னதாக நீங்கள் வசதியாக இருக்கும் வகையில் உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். இந்த உளவிழிப்புணர்வு அமர்வு நிலையில் கொஞ்சம் பயிற்சியின் பின்னர் நாட்போக்கில் அது மேலும் மேலும் இலகுவாக இருப்பதை காண்பீர்கள். உங்களுடைய உள்ளத்தை உடலுக்கு கொண்டுவர இயலக்கூடியவர்களாக நீங்கள் இருக்கும் பொழுது, நிச்ப்தமாகவும் உளவிழிப்புணர்வுடனும் அமர்தல் மேலும் இலகுவானதாக ஆகுவதை காண்பீர்கள். அப்பொழுது மேலும் வசதியானதாக இருத்தலை உடல் உணரும். இத்தகைய உடலை வைத்திருக்கும் தன்மையில் அறிதலுடன் வசதியாக அமர்கின்ற கட்டத்தை நீங்கள் அடைகின்ற இடத்து உங்களுடைய கண்களை சுற்று மூடி உளவிழிப்புணர்வில் அமர்தலை தொடர்ந்து கொண்டு சென்று அதை அனுபவிப்பதை நீங்கள் விரும்பக்கூடும்.

எங்களுடைய உள்ளம் உடல் உடனோ அல்லது அமர்வு நிலையுடனோ உள்ளதா என்பதை நாங்கள் எப்படி அறிவது? நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தலை நாங்கள் எப்படி அறிவது? கொஞ்ச நேரத்திற்கு பின்னர் உளவிழிப்புணர்வு நிலை நிறுத்தப்பட்டால் நாங்கள் வசதி யாக இருத்தலை உணர்வதுடன் உள்ளம் உடல் மீது அல்லது அமர்வு நிலையின்மீது இருக்கத்தக்கதாக நாங்கள் அமர்ந்திருக்கும் போது சஞ்சல உணர்வை பெற மாட்டோம். அதேவேளையில் உங்கள்

உள்ளம் கடந்த காலத்தை நோக்கி இழுபட்டு செல்லாமல் இருப்ப தையும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி கற்பனை செய்யாதிருப்பதையும் நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள்.

அத்தகைய ஒரு அமர்வு நிலையில் நீண்டகாலப் பகுதியில் வளர்ந்தோர்கள் அமர்ந்து இருத்தலை நீங்கள் கண்டு இருக்கக்கூடும். இதனை இளம் பிள்ளைகள் கடினமானதாக காண்பார்கள். ஆனால் நீங்கள் இதனை செய்து பார்த்து உணரமுடியும். சொற்ப நேரத்திற்கு பிறகு நீங்கள் திரும்பத் திரும்ப பயிற்சி செய்கிறபோது உள்ளம் உடல்மீது அல்லது அமர்வு நிலையின்மீது இருக்கத்தக்க வகையில் நிசுப்தமாக அமர்தல் மேலும் இலகுவானதாக ஆகும். அத்துடன் மேலும் நீண்ட நேரம் நீங்கள் அமரக் கூடியவர்களாக இருப்பீர்கள். உளவிழிப்பு ணர்வு மேலும் முன்னேற்றும் அடைகின்றது என்பதே இதன் கருத்தாகும்.

நீங்கள் தனிமையாக இருக்கும் பொழுது இந்த நிலையை அநுபவித்தல் மேலும் இலகுவாக இருப்பதை உங்களில் சிலர் உணரக்கூடும். சிலரைப் பொறுத்தவரையில் ஒரு குழுவாக பயிற்சி செய்வது மேலும் இலகுவானதாக இருக்கக்கூடும். எதிர்காலத்தில் ஒரு வகுப்பறையில் அமர்ந்து இருக்கையில் ஒரு குழுவாக இதனை பர்ட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு நாங்கள் திட்டமிடுகின்றோம். இன்று நாங்கள் சில அறிவுறுத்தல்களை மட்டுமே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றோம். அடுத்த வாரத்தில் நாங்கள் மேலும் இதனை விரிவாக்கம் செய்வோம். நாட்களும் வாரங்களும் கடந்து செல்கின்ற பொழுது நாங்கள் இந்த உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியை மெதுவாக முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்வோம்.

Sati Pasela : Week One - TUESDAY

The mindfulness practice we learnt yesterday can be experienced in many ways. Today we will learn how we can be mindful if we get some free time when we are able to sit quietly. Whether you are seated in the class room or at home, try to quietly watch the silence in your mind and try to bring your mind to the sitting posture. If the sitting posture is not comfortable and balanced, it may be difficult to bring your mind to this posture – initially. It doesn't really matter whether you sit on a chair on the ground, as long as you are comfortable during this exercise.

Always remember to adjust your self so that you are comfortable before you attempt to bring your mind to the sitting posture. After some practice in doing this mindful sitting you will find it easier, as the days go by. When you are able to bring your mind to the body easily you will find that sitting quietly and mindfully also becomes easier. The body will feel more comfortable then. Once you reach this stage of comfortable sitting with awareness on the posture, you may like to close your eyes lightly and continue sitting in mindfulness and experience the same.

How do we know that our mind is with the body or with the sitting posture? How do we know that we are being mindful? After some time, if mindfulness has been established we will feel comfortable and won't feel uneasy when sitting quietly with the mind on the body or on the posture. At the same time you will notice that your mind is not drifting to the past or imagining about the future. In fact you will know that: '*I am sitting here and now*'.

You may have seen elders sitting for long periods in such a posture. Young children find this difficult. But you could try this out and see. After a while, when you repeatedly practice, it becomes easier to sit quietly with the mind on the body and on the posture. And you will be able to sit longer. This means that mindfulness is improving.

Some of you may find it easier to experience this situation when you are alone. For some, it may be easier to practice in a group. In future we plan to test this out as a group, while sitting in the school class room. Today we are only sharing some instructions with you. Next week we will expand on this further. As the days and weeks go by, we will slowly take this practice of mindfulness forward.

බදු බලන්න ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙත්ත

අපි පසුගිය දින විකේ ඉගෙන ගත්ත සතිය, පූංචි වැඩක් කරන ගමන්, ඒ කියන්නේ, ඇවිදින ගමන් කරන හැටි ගැනයි අද අපි ඉගෙන ගත්ත යන්නේ.

තැවතිල්ලේ ඇවිදින ගමන්, “මම දැන් ඉදගෙන නෙමෙයි ඉන්නේ, ඇවිදිමත් ඉන්නේ” කියලා දන්තවා තම් එකට කියනවා ‘ඇවිදින ගමන් සතිය පවත්වනවා’ කියලා.

මෙකට තම් ඇය් දෙක ඇරගෙන ම ඉන්ත ඕන; රෝයේ කියලා දුන්ත වාඩි වී සතිය පිහිටුවීම වගේ නෙවයි. වාඩිවෙලා සතිමත් වෙත්ත ඇය් වහගෙන කරන එකතේ වඩා තොදු.

ඇවිදින ගමන් සතිය පිහිටුවන එකට බොහෝම ප්‍රමාදි කුමති යි; එක සතිමත් කවුරුන් දත්ත දෙයක්. එහෙම ඇවිදින කොට පොලොවේ පාද/පතුල වින හැටි දන්ත නිසා සතිය පවත්වන්නත් ලේසි යි. දෙපය මාරු වෙනකොට තොදුට තේරෙනවා මෙක වම මෙක දකුණු කියල. රෝයේ ඉගෙන ගත්තු විදියට එක තැනක වැඩි වෙලා සිටින විට දැනෙන දේට වඩා මෙහෙම ඇවිදින කොට දැනෙන දේ සින උත්ත්ද කරනවා; උණුසුම් වෙනවා. ඉතින් එහෙම විකක් ඇවිලා ගිහින් වාඩි වුණෙන්, වාඩි වී සිටින ඉරියවිවේ, රෝයේ කියල දුන්ත විදියට ඉදගෙන සතිය පිහිටුවීමටත් එක උද්විතක් වෙනවා.

ඉතින් ඇවිදින කොට පියවර කියක් සතියෙන් තබන්ත පුළුවන් ද කියලා බලන්ත, ඉඩක් ලද විටෙක. වැඩි පියවර ගණනක් දිගට අවධාමත්ව ඇවිදින්ත පුළුවන් තම් වැඩි සතියක් නියෙනවා කියල සතුව වෙන්න පුළුවන්. එක තැනක ම එහාට මෙහාට යත්තන් පුළුවන් සතියෙන්. තතිනම්, පාසුල ඇරිල ගෙදර යන ගමන් පියවර කියක් සතියෙන් ඇවිදින්ත පුළුවන් ද කියල බලන්තන් පුළුවන්.

මම කළේ පත්ති ඉටරවෙලා ගෙදර පයින් එන ගමන් සතිමත් වෙන්න බලපු එක යි. කැවුරුත් දැන්නේ තැහැ මම ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන්න බලනව කියල. තමුත් මම හැකිනාක් කඩා තොකර තනිව ම ඇවිදින විදියට ඉඩ ලැබෙන වෙලාවල මෙහෙම උත්සාහ කරල තියෙනව්. වික කළක් මෙහෙම කරන කොට පදම තෝරෙනව්.

එතකාට පයින් ඇවිදින්තන් හිතෙනව; නිස්සද්දව ඇවිදින්තන් හිතෙනව. බෙහේ විද්‍යාඥයන්ට සහ දර්ගතිකයන්ට වැදගත් අදහස් පහළ වෙලා තියෙන්නේ, මෙහෙම විවේකිව ඇවිදින කොට. මොකද දත්තව ද? එතකාට හිත විවේක වෙනව තීර්මාණයීලි වෙනව ඉඩෙට ම.

ඒ වගේ දේවල් මූල දී මූල දී ලැබෙන්නේ තැහැ. කළක් කරන කොට තමා ඒ වගේ දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුරුවන්. වැඩි මහළ අය මේ නිසා හවසට උද්‍යාතවල, පිටිතතිවල, තැන්තම් මූද වෙරලේ ඇවිදින්ත යනව. ඒක ගොඩක් ඇගේ ලෙධ රෝග තැනි කරන්තන් අවශ්‍ය බව යි වෙද්‍ය මත ය. ඉතින් මයගොල්ලන්ගේ අන්තම් හරි සිය හරි දුර්වල තම් මේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන හැටි කියල දෙමු ඉස්සරහට. මේක ඒ වගේ ම ලෙධක් තවත සතිප වෙත/සතිප ගන්ත අයටන් අර වගේ ම සුවදයක යි. ඒ ඔක්කොම වෙන්ට ඉස්සරල ඔයගොල්ල මේක තේරුම් ගෙන වික වික පුරුදු කරල තිබිබොත් වඩාත් ගොඳ යි. ඒකට කියන්නේ, හෙදකම කියලනේ. වෙදකමට වඩා බොහාම තොඳයිනේ හෙදකම!

புதன் கிழமை அன்று நடந்து கொண்டிருக்கையில் நாங்கள் எவ்வாறு உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்க இயலும் என்பதை பார்ப்போம்.

இன்று நடக்கின்ற பொழுது போன்று ஒரு எளிமையான பணியை செய்கையில் நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியை மேற்கொள்ள இயலுமா என்பதைப் பார்க்கப் போகின்றோம். மெதுவாக நடந்துகொண்டு இருக்கின்ற பொழுது “நாங்கள் அமர்ந்திருக்கவில்லை ஆனால் நடந்து கொண்டிருக்கின்ற செயல் முறையில் உள்ளோம்” என்பதைக் குறித்து சிந்திக்க முடியுமா? இதனை நாங்கள் வெற்றிகரமாக செய்ய இயலுமா யின் நாங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கையில் உளவிழிப்புணர்வை பிரயோ கிக்கின்றோம் என்பது இதன் கருத்தாகும். இந்தப் பயிற்சிக்கு எங்களுடைய கண்கள் திறந்தபடி இருத்தல் வேண்டும். நேற்று எங்களுடைய கண்களை மூடியவாறு அமர்ந்திருக்கையில் உளவிழிப்புணர்வை நாங்கள் பயிற்சி செய்து கலந்துரையாடிய பயிற்சியை விட இது வித்தியாசமானதாகும்.

உண்மையில், பல பிள்ளைகள் நடந்து கொண்டிருக்கையில் உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்தலை மேலாக விரும்புகின்றார்கள். நடந்துகொண்டு இருக்கும் பொழுது எங்களுடைய பாதங்கள் தரரையை தொடுவதனை நாங்கள் உணர்வதுடன் வலது பாதத்தினதும் இடது பாதத்தினதும் அடிப்பகுதிகள் வித்தியாசமான உணர்வுகளைத் தருவதனை அனுபவிக்கவும் இயலும். ஆகையினால் உளவிழிப்புணர்வை பேணுவது மேலும் இலகுவானதாக ஆகுகின்றது. நாங்கள் பாதங்களை அசைக்கின்ற பொழுது நாங்கள் வித்தியாசமான அசைவுகளை தெளிவாக அவதானிக்க இயலுவதுடன் வெப்பம் அல்லது குளிரை அனுபவிக்கவும் கூடும். உண்மையிலே, அமர்ந்து இருத்தலை விட நடந்தலின் போது உள்ளாம் கூடுதலான சக்தி உடையதாக ஆகின் நிது. அத் தகைய நடத்தலுக்குப் பின் னர் உடனடியாக நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்கின்ற ஒரு பயிற்சி அமர்வை செய்தால் நாங்கள் முன்னரை விட கூடுதலான நேரம் அமர இயலக் கூடியவர்களாக இருத்தலை உணர முடியும். அத்துடன் உடல் மீதும், அமர்வு நிலையிலும் உள்ளத்தை இலகுவாக கொண்டுவர இயலக் கூடியவராக நாங்கள் இருப்போம். நாங்கள் நடக்கும் பொழுது எத்தனை அடிகளை உளவிழிப்புணர்வுடன் எடுத்து வைக்க இயலும் என்பதை நாங்கள் பார்ப்போம். உளவிழிப்புணர்வுடன் இருந்து கொண்டு அதிக எண்ணிக்கையான அடிகளை நாங்கள் எடுத்து வைக்க இயலும் எனில், அதன் கருத்து உளவிழிப்புணர்வு நிலை பெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றது

என்பதாகும். பாடசாலையில் இருந்து வீட்டிற்கு நடந்து கொண்டிருக்கின்ற அல்லது யாதுமொரு தேவைக்காக சிறு தூரம் நடத்தல் போன்ற நாங்கள் நடக்கின்ற வேளைகளில் எல்லாம் இதை நாங்கள் பயிற்சி செய்ய இயலும்.

நான் பாடசாலை விட்டு வீட்டிற்கு நடந்து கொண்டு இருக்கையில் இதனைப் பயிற்சி செய்வது வழமையாக இருந்தது. நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கின்றேன் என்பதை எவரும் அறியவில்லை. நாங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கையில் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்கின்றோம் என்பதை எவரும் அறிய வேண்டியதில்லை. நாங்கள் பேசுவதினை மிக மிக குறைத்துக் கொள்ள இயலுமானால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். இந்த விதமாக சொற்பகாலம் பயிற்சி செய்தவின் பின்னர் அது ஒரு இயற்கையான இயலுமையாக ஆகுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உண்மையிலே உளவிழிப்புணர்வுள்ள நடத்தலை பயிற்சி செய்ய இயலுமான வகையில் தனிமையாகவும் நிச்ப்தத்திலும் நடக்க நீங்கள் விரும்பக் கூடும்.

அத்தகைய நிச்ப்தமான நடத்தல் நேரங்களின் போதே பல விஞ்ஞானிகளும் மெய்ஞானிகளும் அற்புதமான எண்ணங்களை பெற்றுள்ளார்கள். உள்ளம் அமைதி யானதாக இருக்கும் பொழுது அது தானாகவே புத்தாக்கத்திற்கன் உள்ளதாக ஆகுகின்றது. இது ஒரே இரவில் சாத்தி யமாகக் கூடியது அல்ல ஆனால் பல பயிற்சி அமர்வுகளின் பின்னர் அது சாத்தியமாகும். பல வளர்ந்த மனிதர்கள் மாலை வேளைகளில் கடற்கரைக்கோ அல்லது பூங்காக்களுக்கோ உலாவ செல்கின்றார்கள். இந்த செயற்பாடு உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஆரோக்கியமானதாகும் உண்மையிலே ஒரு மோசமான நோயிலிருந்து குணமடைந்து கொண்டிருக்கின்ற நோயாளிகள் முதலில் மெதுவாக நடத்தலை ஆரம்பிக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகின்றார்கள். நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியை கற்றுக் கொள்கின்ற பொழுது உங்களுடைய பாட்டன் பாட்டிகளிற்கும் ஏனைய வளர்ந்த வர்களிற்கும் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பது எப்படி என்பதை கற்பிக்கவும் இயலும்.

Sati Pasela: Week One - WEDNESDAY

On Wednesday let's see how to be mindful while walking

Today we are going to see if we can apply mindfulness practice in doing a simple task, like when walking. When walking slowly, can we reflect that: '*we are not sitting, but we are in the process of walking*'? If we can do that successfully this means that we are applying mindfulness when walking. For this exercise our eyes need to be wide open. This is different from the exercise we discussed yesterday – where we practiced mindfulness while sitting with our eyes closed.

In fact many children prefer to practice mindfulness while walking. When walking we can experience the feet touching the ground and experience different sensations of the left and the right foot on the soles, and therefore it becomes easier to maintain mindfulness. When we move the feet we can clearly notice the different movements and we may experience heat/cold. In fact the mind becomes more energized during mindful walking than sitting. If we do a session of sitting mindfully soon after such walking, we may experience being able to sit longer than before. And we will be able to bring the mind to the body and the sitting posture easily.

Let us see how many steps we can take mindfully, when we are walking. If we can take a greater number of steps while being mindful, this means that mindfulness is getting established. We can practice this whenever we are walking – whether we are walking home from school or if we are walking a short distance for some errand.

I used to practice this when walking back home after school. No one knew what I was doing. Actually no one needs to know that we are being mindful when walking. But this is possible only if we can reduce talking to a bare minimum. After practicing in this way for a while, you will find that it becomes a natural ability. In fact you may wish to walk alone and in quietness so that mindful walking can be practiced.

Many scientists and visionaries have got bright ideas during such spells of quiet walking. When the mind is quiet, automatically it becomes creative. This won't happen overnight, but with many sessions of practice it is possible. Many elderly people go for walks to the beach or to garden parks in the evening. This activity is healthy to the body and mind. In fact when patients are recovering from a chronic illness they are advised to start walking slowly, first. Once you learn this practice you can even teach your grandparents and elders how to walk mindfully!

එදිනේද වැඩ කටයුතුවල සතිය

ඉදගෙන ඉත්ත කොට හරි ඇවිධිත කොට හරි සතිය පැවැත්වීම හිතාගත්ත පුරුෂවන් වූණත් වැඩිහිටියෙකුට පවා එදිනේද වැඩ කටයුතු වල සතිය කියන එක ඉගෙන ගත්තන් උගත්තන්තන් ලේසි තැහැ. මොකද අපි එදිනේද වැඩ කටයුතු වල දී හරි ම කලබල යි. සතිය අත්හද බලත්තවන් තැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්නවන් බැරි තරම් අපිට වැඩ. එවන් කලබල හිතකින් මේක අත්හද බලත්ත අමාරු යි.

මම මූලින් ම මට සිදුවුණු දේ කියලම පටන් ගත්තම්. මට මූලින් ම සතිය ගැන අහත්ත ලැබුණේ මට වයස අවුරුදු විසි හයේදී විතර. මට මේ සතිය ගැන කියල දුන්ණේ සුදු භාමුදුරු කෙනෙක්. මට හිතුණ මේක අත්හද බලත්ත. ඒ ඉතින් භාමුදුරුවා සුදු හිත්ද ද මම දත්තේ තැහැ. තමුන් ඉදගෙන හරි ඇවිධිමින් හරි සතිය පිහිටුවත්ත බැරි තරමට කලබලෙන් ඒ කාලේ මම හිටියේ, කියල මම හිතතට. ඒ නිසා සුදු භාමුදුරුවන්ට කිව සතිය අත්හද බලත්තන් ඕන තමුන් ඉගෙනීමේ කටයුතු තිසා ඉදගෙන හරි ඇවිධිමින් සතිය පිහිටුවත්ත බැරි තරමට මම කලබලෙන් ඉත්තෙ කියලා. මට සුදු භාමුදුරුවා කිව එහෙමතං සාමාන්‍යයෙන් එදිනේද කටයුතු කරන වෙළාවට උත්සාහ කරන්ත කියල. මට පුදුම හිතුණ ඒ කොහොමද කියල.

ඒ භාමුදුරුවා කිවා තනියම තමන් කරන කටයුත්තෙදී උත්සාහ කරන්ත පුරුෂවන් කියල, ඇහුව උදේට තැගිවල දත් මදින කොට තනියම ද දත් මදින්තේ කියල. මම කිව ඒ වෙළාවට මම ඒක කරන්තේ තනියම මගේ පාඩුවෙ කියල. මම දත් මදින කොට මූණ හෝදන කොට කවුරුවන් මග එය තැහැ ඒ කාලේ. මම කරල බැඳුව. ඒ කියන්තේ, දත් මදින කොට තැවතිල්ලේ සතියෙන් කරල බැඳුව. මුලදී මුලදී මොනවන් තේරේත්තේ තැහැ. අමුත්තක් තේරේත්තේ තැහැ. මම භාමුදුරුවන්ට කිව ඒක. දිගට කරගෙන යත්ත උත්තදු කළා ඒ භාමුදුරුවෝ.

කලක් යනකොට මට දත් මැදින කොට බුරසුව දත් සහ විදුරුමස් වල වදින කොට දූනෙන දේ, දත් බෙන් රස භෞදට දූනෙන්තටත් විස්තර වශයෙන් ඒව කියන්තටත් පුළුවන් වුණා. ඉතින් දත් මදින කොට ඒ ගැනන් සතිය පිහිටුවන්ත පුළුවන් බව කියන්තයි මේ කථාව කිවේ. ඒ වාගේ තමන් තතිපංගලමේ ඉත්ත වෙළාව මෙකට භෞද වෙළාව. ගමනක් යනකොට, අත පය හෝදනකොට, තානකොට, රේදී හෝදනකොට තැවතිල්ලේ, නිස්සද්ධව, සතියෙන් ඉත්ත බලන්න.

හරිම පුදුම දේ තමයි තමන් ම තමන්ගෙන් පිටවෙන සද්ධ්වලට ඇහුම්කත් දීම. ඒ කියන්නේ තමන්ගෙන් පිටවන සද්ධ ගැන අවධානයෙන් ඉත්ත බලන කොට තිකම්ම තමන් නිස්සද්ධ වෙන බව සතිමන් වන බව ඉත්දරාලයක් වගේ. මේ නිසා හැකි හැම වෙළාවක ම, තිතර ම තැවතිල්ලේ, නිස්සද්ධව, සතියෙන් ඉත්ත බලන්න. ඒකට තමයි කියන්නේ එදිනේද වැඩ කටයුතුවල සතිය කියල. මෙහෙම කරල හරිගියොත් ඇවිධිනකොට, ඉදෙන ඉත්තකොට සතිය පැවත්තීමටත් මෙක ආධාරයක් වෙනව. ඒ වෙළාවට දූනෙන ඉස්පාසුව කල්යනකොට තමන්ට ම දූනෙන්න ගන්තව. හැබැයි කාලයක් දිගට කරන්න, පුරදු කරන්න ඕන මෙක හිත් වදින්න.

හැම වෙළාවක ම මෙක හරිනොයන්න පුළුවන්. තමුන් විකක් හරි හරි ගියොත් ඒක දිගින් දිගට පුරදුදාට යනව. කලක් ගත වෙත කොට හිතාගන්න බැරි තරම් ඉස්පාසුවක් ඒවිතයට එකතු වෙනව දත්තෙම තැතිව.

அன்றாட கருமங்களின் போது உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல்

அமர்ந்திருக்கும் போதும் நடக்கும் போதும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு உளவிழிப்புணர்வை நாங்கள் பேண இயலுகின்ற போதிலும் அன்றாட கருமங்களின் போது உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் வளர்த்த ஒருவருக்குக் கூட மிக மிக சவால் மிக்கதாகும் பொதுவாக நாளாந்த செயற்பாடுகளின் போது நாங்கள் நெருக்கடியுடன் ஓரளவு வேகமாக செயற்படுகின்றோம். நாங்கள் வேலையில் ஈடுபடும் வேகத்தின் விளைவாக உளவிழிப்புணர்வு நிலைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றதா என்பதை அவதானிப்பது கடினமானது ஆகுகின்றது.

முதலில் நான் என்னுடைய அநுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நான் கிட்டத்தட்ட 26 வயது உடையவராக இருக்கும் பொழுது, ஒரு வெளிநாட்டு துறவியிடம் இருந்து உளவிழிப்புணர்வு பற்றி முதலில் கற்றுகொண்டதுடன் அதனைப் பர்ச்சார்த்த அடிப்படையில் செய்து பார்க்கத் தீர்மானித்தேன். இந்த செய்தி ஒரு வெளிநாட்டு துறவியினால் கொடுக்கப்பட்டதன் காரணமாக இது ஏற்பட்டிருக்க கூடும். இது பற்றி எனக்கு உண்மையிலே தெரியாது நான் ஒரு சிறுபையனாக இருந்தபொழுது நான் மிக பரபரப்புடன் அங்கும் இங்கும் ஆக செல்வது வழமையாக இருந்தது. நான் விரும்பிய போதிலும் கூட அமர்தல் அல்லது இருத்தலின் போது ஒரு பொழுதும் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியாது இருந்தது. நான் இத னை வெளிநாட்டுத் துறவிக்கு தெரியப்படுத்தினேன். அவர் என்னை என்னுடைய நாளாந்த கருமங்களின் போது விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலை முயற்சி செய்து பார்க்குமாறு அறிவுரை கூறினார். அவருடைய அறிவுரையை இட்டு நான் மிகவும் வியப்படைந்ததுடன் அது எவ்வாறு செய்யப்பட முடியும் என்றும் யோசித்தேன்.

அந்தத் துறவி நான் தனிமையாக இருக்கும் பொழுது செய்கின்ற காரியங்களை பற்றி அறிதலுடன் இருப்பதுடன் உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவராக ஆகுவதற்கு முயற்சி செய்யுமாறு எனக்கு அறிவுறுத்தினார். உதாரணமாக நான் காலையில் என்னுடைய பற்களைத் துலக்குகின்ற போதும் முகத்தைக் கழுவுகின்ற போதும் நான் முழுமையான அறிதலுடன் இருக்க இயலுமா என்று அவர் என்னை வினாவினார். நான் தனிமையாக இருக்கும் பொழுது இந்த காரியங்களை செய்வதால் நான் இதனை பரிசித்துப் பார்க்கத் தீர்மானித்தேன். நான் ஒவ்வொரு கணப் பொழுதையிட்டும் அறிதலுடன் இருக்க இயலுமான வகையில் நான் என்னுடைய பற்களைத் துலக்கும் பொழுது மெதுவாக செய்தேன். ஆரம்பத்தில் எதையும் நான் அநுபவிக்க இயலாதிருந்தது. நான் இதனை அத்துறவிக்கு தெரிவித்த பொழுது, அவர் என்னை ஊக்கப்படுத்தி இதனைச் செய்வதை தொடருமாறு கேட்டுக்கொண்டதுடன் என்றோ ஒரு நாள் ஒரு வித்தியாசத்தை நான் உணர்வேன் என்றும் சொன்னார்.

அவர் எதிர்வு கூறியபடியே சொற்பகாலத்தின் பின்னர் என்னுடைய முரசுகளையும் பற்களையும் எவ்வாறு பற்துரிகை தொடுகின்றது என்பதை அவதானித்தேன். அத்துடன் பற்பசையின் மணம் குணத்தையும் பல்துலக்கும் போது ஏற்படும் மென்மையான உணர்வுகளையும் நான் அவதானித்ததுடன் இந்த அநுபவங்களை தூறவிக்கு எடுத்துக்கூற இயலுமானதாக இருந்தேன். பற்களை தூலக்குகின்ற போது உளவிழிப்புணர்வை பேணுவதற்கு என்னால் இயலும் என்ற நம்பிக்கையை இது கொடுத்தது. இதே போன்று உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுகின்ற போது அல்லது குளிக்கின்றபோது அல்லது தனிமையாக இருக்கின்ற போது அல்லது எதையாவது செய்கின்ற பொழுது நீங்கள் படிப்படியாக இதனை மெதுவாக வும் அமைதியாக வும் உளவிழிப்புணர்வுடன் பரீட்சித்துப் பார்க்க முடியும்.

நான் நாளாந்த வேலைகளில் ஈடுபட்டு இருக்கின்றபோது ஏற்படுத்திய ஒலிகளை நான் அவதானத்துடன் கேட்க இயலுமானதாக இருந்தமை மிக சுவராசியமானதாக இருக்கின்ற ஏதோ ஒன்றாக இருப்பதை நான் கண்டேன். அவ்வாறு செய்கின்ற பொழுது நான் அமைதியாக உளவிழிப்புணர்வுடன் இயல்பாகவே ஆகிக்கொண்டு வருவதை உணர்ந்தேன். நாளாந்தம் நீங்கள் செய்கின்ற காரியங்களில் ஏற்படுத்துகின்ற ஒலிகளை உளவிழிப்புணர்வுடன் உற்றுக் கேட்டுக்கொண்டு இருக்கையில் யாவற்றையும் மெதுவாக செய்தலை பரீட்சித்துப் பார்க்குமாறு நான் உங்களுக்கு அறிவுரை கூற விரும்புகின்றேன். நாளாந்த செயற்பாடுகளின் போது உளவிழிப்புணர்வுடன் இருந்தல் என்பதன் அர்த்தம் இதுவே ஆகும். இந்தப் பயிற்சியில் நீங்கள் பரிச்சயம் ஆகும் பட்சத்தில் அமர்தலின் போதும் நடத்தலின் போதும் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பவராக ஆகுதல் இலகுவானது என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இந்த பயிற்சிகள் மிகுந்த மன அமைதியை தருபவை என்பதை நீங்கள் படிப்படியாக உணர்வீர்கள். ஆனால் நீங்கள் நாளாந்தம் ஒழுங்காக பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். இது சாத்தியபடாத நாட்கள் இருக்கக்கூடும். ஆனால் நம்பிக்கை இழக்கவேண்டாம். ஏனெனில் தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் ஊடாக உங்களுக்கு மிகுந்த மன அமைதியை ஏற்படுத்துகின்ற ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டு விட்டிர்கள் என்பதை என்றோ ஒரு நாள் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

Sati Pasela: Week One- THURSDAY

Being Mindful in Day to Day Work

Even though we may be able maintain a reasonable amount mindfulness when sitting and walking, being mindful during day to day work is far more challenging even for an adult. Generally we are very rushed and we move about quite fast during daily activity. Due to the speed at which we work it becomes difficult to watch if mindfulness is getting established.

I will share with you my experiences, first. I first learnt about mindfulness from a foreign monk when I was about 26 years old and I decided to try it out on an experimental basis. This may have been because the message was given to me by a foreign monk. I really don't know! When I was a young boy I used to move about in a great hurry and even though I wanted to, I could never be mindful when sitting or walking. I related this to the foreign monk. He advised me to try being mindful in my daily activities. I was quite surprised by his response and wondered how it could be done.

The monk told me to try to become mindful and be aware of the activities I do when I am alone. For instance, he asked me if I can be fully aware when I am brushing my teeth and washing my face in the morning. Since I do these tasks while I am alone, I decided to try this out. When brushing my teeth I did it slowly so that I could be aware of every movement. At the beginning I couldn't experience anything new. When I related this to the monk he encouraged me and asked me to continue doing this repeatedly, saying that one day I feel see a difference.

As he predicted, after a while I noticed how the tooth brush touched the gums and the teeth. And I noticed the flavor of the tooth paste and the tingling sensation when brushing, and I was able to relate these experiences to the monk. This gave me the confidence that I was able to maintain mindfulness whilst brushing the teeth. Similarly when washing your hands, having a shower or when doing something while being alone, you can gradually try to do it **slowly, silently and mindfully.**

Something that I found very interesting was to be able to listen to the sounds that I produced when engaged in daily work. When doing so I found that I was automatically becoming silent and mindful. I would like to advise you to try to do everything slowly while listening to the sounds produced in day to day activities mindfully. This is what is meant by being mindful during daily activity. Once you get familiar with this practice you will find that becoming mindful when sitting and walking becomes easy. You will gradually realize that these practices are very relaxing. But you need to practice daily and regularly. There may be days when it doesn't work but don't be disheartened, because with consistent practice, one day you will discover that you have learnt something that gives you a lot of peace of mind.

සති ක්‍රිඩා

වික කලක් සතිය පූහුණු කරන කොට හිතේ සංවේදී බව දියුණු වෙතව. ඒ කියන්නේ පූංචි දේවල් පටා හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගත්තව. වෙනද තොන්රුණු දේවල් තේරෙන්න පටන් ගත්තව; හිතෙයි කයෙකි දෙකේ ම. මේක හොඳ දෙයක්.

මෙහෙම පූංචි පූංචි දේවලුන් වැටහෙන කොට හිතක් ඇවිස්සෙන්නත් බලනව පූංචි දේවලට. අනුත් කරන දේවලට මෙන් ම තමත් ම කරන දේවලට මේ විදියට කලබල වෙතවා; තොසන්සුන් වෙතව. පූංචි හිත් විතරක් තොවේ ලොකු අයගෙන් එහෙම වෙන්න පූංචි. මගේ හිත වෙනදට වඩා ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩි' හි කියල හිතෙනව නම් ඒකට මොකද කරන්නේ?

ඉස්සේල්ලා ම තමත් දැන ගත්ත ඕනෑම මේ හිතේ සංවේදී කම, වාසියක් මිස මේක බාධාවක් තොවේ කියල. රේඛගු ඒකට පිළියම් ලෙස කරන්න තියෙන දේවලට කියන්නේ, “සති ක්‍රිඩා” කියල හි.

අපි ඉගෙන ගතිමූ “සති ක්‍රිඩා” කිහිපයක්. “සති සෙල්ලං” කිහිපයක්.

ඇමෙරිකාවේ පත්ති කාමරවල ඉගෙන ගත්ත ලමයින්ට ගුරුවරු කියල දුන්න සෙල්ලමක් තමයි ඉඩිබෙක් වෙත හැටි. හිතන්න කවුරු හරි ලමයෙක් ගුරුවරය පත්ති කාමරයේ තැනි වෙළාවක තමත්ව ඇවිස්සුවාන්, රිද්දුවාන්, කෙනහිලි කමක් කළුන් ඒ වෙළාවට අඩු පූංචින්නේ තැනිව ඉඩිබෙක් අඩු වික අකුගෙන්නව වගේ හිත ඇතුළට ගත්ත බලන එක. සතිය පිහිටුවාගෙන ආරක්ෂා වෙත එක. තරහ ගිහින් අඩු පූංචින්න ගියෙන් තමත් පරාද යි. තරහ ගත්තොන් සෙල්ලමෙන් පරාද යි. දැනගෙන තරහ තොගෙන ආරක්ෂා වුණෝන් තමයි තමත් දිනුම්. එනකෙට අර කරදර කරන්න ගිය කෙනා පරාදයිනේ. නිතර නිතර මේ සෙල්ලම ලමයිනට ගුරුවරු මතක් කරන කොට පත්තියේ ද තමත් තරහ ගැස්සුවට තරහ තොවී ඉන්න දක්ෂ ලමයින් පූරුද වෙතව.

ඒ වගේ ම “සියල්ල සිදුවන්නේ යහපතටයි” කියන කියමනට අනුව මොන දෙයක් වූණෙන් ඒකේ නියෙන හොඳ පැන්ත බලන්න පුරුදු වෙත සෙල්ලමට කියන්නේ, “සුබ පරම සෙල්ලම” කියල යි. උදහරණයක් ලෙසට ගත්තොත් හැම අදුරු වලාවක ම එසේ රේඛාවක් නියෙනවතේ. සත්ත්මන් දරුව බලන්නේ මේ එසේ රේඛාව දිහා මිස අර ලොකු අදුරු වලාකුල දිහා තොවෙයි. සුබ පැන්ත පමණක් උතුම් කොට සලකමු අපි.

හිතන්ත දකුණු අනේ ඇගිල්ලක් කැපීල තුවාල වූණා කියල දකුණනින් වැඩ කරන දරුවකුගේ. තුවාලය කරදරයක් තමයි; තමුන් දැන් ඉතින් මේ නිසා වමතින් ලියන්න පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙළාව කියල, වමතින් බන් කත්ත පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙළාව කියල පුරුදු කළාන් දකුණු අනේ අමාරුව වෙනුවට වමතේ හැකියාව දැන ගැනීම තැන්තම් ඒ සඳහා පුහුණුව වාසියට හිටිනව. අන කැපුනේ තැන්තම් අපි වම් අනේ හැකියාවන් බලන්නේ තැහැනේ. ඔය ගොල්ලො දැකළ නියෙනව ද අන් දෙක ම තැනි අය තමන්ගේ කකුලෙන් ඒ ඒ වැඩ කරන හැවි?

நாங்கள் தொடர்ந்து உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யும் பொழுது சொற்ப நேரத்தின் பின்னர் உள்ளத்தின் உணர்ச்சி நிலை அதிகரிப்பதை நாங்கள் காண்கின்றோம். நாங்கள் சிறியதும் முக்கியத்துவம் அற்ற தாகத் தென்படுகின்றதும் ஆகிய விடயங்களைக் கூட அறிதலுக்கு உட்பட்டவர்களாக ஆகுகின்றோம் என்பதையே நான் கருதுகிறேன். இவை உள்ளத்துடனும் அதேபோல உடலுடனும் தொடர்புடூத்துப்பட முடியும். இது முன்னேற்றத்தை அடையாளப்படுத்துகிறது. ஆனால் சிறிய விடயங்கள் கூட முக்கியத்துவம் உடையனவாக ஆகுகின்ற பொழுது உள்ளம் மிகச்சிறிய விடயத்தைப் பற்றிக் கூடத் தாண்டப்படக் கூடும். இந்த விடயங்கள் உங்களுடைய சொந்தமான விடயங்களுடன் அல்லது மற்றவர்கள் பொறுப்பாளிகளாக இருக்கின்ற விடயங்களுடன் சம்பந்தப்பட முடியும். உள்ளம் குழப்பம் அடைந்து சபிக்கின்ற தன்மை யுடையதாக ஆகக்கூடும். இந்த நிலை பிள்ளைகளுக்கும் அதேபோல வளர்ந்தவர்களுக்கும் பொருந்தும் எங்களுடைய உள்ளம் இலகுவில் தூண்டப்பட்டு குழப்பம் அடைகின்றது என நாங்கள் உணர்ந்தால் நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உள்ளத்தின் அதிகரித்த உணர்ச்சியானது எங்களுக்கு அநுகூலமானது என்பதையும் அது ஒரு இடைஞ்சல் அல்ல என்பதையும் நாம் முதலில் அறிதல் வேண்டும். அத்தகைய நிலமைகளுக்கான பரிகாரங்கள் உளவிழிப்புணர்வு விளையாட்டுக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இன்று சில உளவிழிப்புணர்வு விளையாட்டுக்களைப்பற்றி நாம் பரிச்சயமுள்ளவர்களாக ஆகுவோமாக. ஜக்கிய அமெரிக்காவில் எப்படி ஆமைகளாக ஆகுவது என்று ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு கற்பித்தார்கள். ஆசிரியர்வகுப்பில் பிரசன்னமாக இல்லாத பொழுது, இன்னொரு சக மாணவன் உங்களை கோபமான வார்த்தைகளால் அல்லது சந்தோசமற்ற செயல்களால் சீண்டுகின்ற ஒரு நிலையை கற்பனை செய்யுங்கள் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் எதிர்ச்செயற்பாட்டில் அல்லது பழிக்குப்பழி வாங்குதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபாது உங்களது உள்ளத்தை உள்ளோக்கித் திருப்ப முயற்சி செய்யுங்கள். ஆபத்தை அல்லது குழப்பத்தை எதிர்கொள்கின்ற போது ஒரு ஆமை எப்படி தனது உறுப்புக்களை உள்ளே இழுத்துக் கொள்கின்றதோ அதேபோல உங்களுடைய உள்ளத்தையும் உள்ளோக்கித் திருப்பி உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவராக ஆகுங்கள். நீங்கள் கோபமான வார்த்தைகள் அல்லது செயல்கள் மூலம் எதிர்த்துச் செயற்பட்டால் நீங்கள் விளையாட்டில் தோல்வி அடைந்து விட்டார்கள் என்பதையே குறிக்கும். ஆதற்குப் பதிலாக உங்களுடைய உள்ளத்தை உள்ளோக்கித் திருப்பி உளவிழிப்புணர்வு ஆகி எத்தகைய சீண்டுதல்களாலும் நீங்கள் தூண்டப்படாது இருந்தால் நீங்கள் விளையாட்டில் வென்று விட்டார்கள் என்று பொருள்படும்.

எவராவது உங்களை சீண்டுகின்ற பொழுதெல்லாம் ஆசிரியர்கள் இந்த விளையாட்டுக்களைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் நினைவு படுத்துகின்ற பொழுது நீங்கள் ஒரு ஆமையாக ஆகி வெற்றியாளராக இருக்கமுடியும்.

அத்துடன் மகிழ்ச்சியற்ற ஏதாவது நடைபெறுகின்ற பொழுதெல்லாம் நாங்கள் “எல்லாம் நன்மைக்கே நடைபெறுகின்றது” என்று சிந்திக்க கற்றுகொள்ளமுடியும். இவ்வாறு சிந்திப்பதை நாம் பயிற்சி செய்கிற பொழுது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட கவலையை அல்லது சந்தோசமற்ற நிலமையை ஒரு வித்தியாசமான முறையில் நோக்கக்கூடியவர்களாக நாங்கள் விரைவில் ஆகமுடியும். எங்களையிட்டு நாங்கள் மனவருத்த மடையும் உணர்விற்கு பதிலாக ஒவ்வொரு துர்ப்பாக்கியமான சம்பவ த்தையும் ஒரு நன்மையின் கீற்றை கொண்டுள்ளதாக நாங்கள் நோக்க முடியும். இதனை நாங்கள் “மகிழ்ச்சி விளையாட்டு” என அழைக்கிறோம். ஒவ்வொரு கரு முகிலிலும் உள்ள வெள்ளிக் கீற்றை காண்பதற்கு நாங்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆகவே ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நாங்கள் சந்தோசமுள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நாங்கள் எங்களுடைய வலதுகையில் உள்ள ஒரு விரலில் காயம் ஏற்பட்டு எமது உணவை உண்ணும் பொருட்டு நாம் பிசையமுடியாதிரு ந்தால் இந்த நோக்க த்திற்காக நாம் எமது இடது கையை பயன் படுத்துவதற்கு பயிற்றிக் கொள்வோம். வலது கையை பயன்படுத்த முடியாதிருப்பது நிச்சயமாக ஒரு வசதிக் குறைவு ஆகும். எனினும் நாங்கள் சீராக்கம் செய்து மாற்றிக் கொள்கின்றோம் அத்துடன் எங்கள் வலது கையில் உள்ள குறைபாட்டை இடது கையை பயன்படுத்தும் சாத்தியப்பாடுகளை கற்றுக்கொள்ளப் பயன்படுத்துகின்றோம். இது ஆச்சரியமானதாக இல்லையா? வலது கையில் உள்ள விரல் காயப்பட்டு இருக்காவிட்டால் இந்த சாத்தியப்பாட்டை நாம் கற்றுக் கொண்டிருக்க மாட்டோம்.

கைகளே அற்ற மனிதர்களும் உள்ளார்கள். அவர்கள் தொழிற்படுவதற்குக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் அத்தகைய மக்கள் அவர்களுடைய கைகளின் தொழிற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு அவர்களுடைய கால்களைப் பயன்படுத்துகின்ற படங்களை நீங்கள் கண்டுள்ளீர்களா?

Sati Pasela: Week One - FRIDAY

When we keep practicing mindfulness, after a while we find that the sensitivity of the mind increases. What I mean is that we become aware of even small, seemingly insignificant issues. These can be related to the body as well as the mind. This marks progress. But when even small matters become significant the mind may get provoked for the slightest issue. These issues could relate to your own self or what others are responsible for. The mind may become disturbed and discursive. This situation applies to children as well as adults.

What should we do if we feel that: '*my mind is easily provoked and gets disturbed*' ?

First we should know that the increased sensitivity of the mind is beneficial to us and that it's not an obstruction. The remedies for such a situation are called *mindfulness games*. Let us become familiar with some *mindfulness games* today.

In the United States teachers taught students how to become like a tortoise. Imagine a situation in class, when the teacher is absent, if another student provokes you with angry words or unpleasant deeds. Instead of reacting or retorting, try to turn your mind inwards. Like how a tortoise would tuck its limbs in when facing danger/disturbance, try to turn your mind inwards and become mindful. If you react with angry words or deeds, you have lost the game. Instead, if you turn the mind inwards and become mindful, and not react to whatever provocation, then you have won the game!

Repeatedly when the teachers remind students of these games, whenever someone provokes you, you can ‘become a tortoise’ and be the winner!

In addition, whenever something unpleasant happens, we could learn to reflect that : ‘*everything happens for the good*’. When we practice this reflection, soon we will be able to see every single worry or unpleasant situation in a different way. Instead of feeling sorry for ourselves we can look at every unfortunate incident as having a streak of goodness. We call this the ‘*glad game*’. We can learn to see the silver lining in every dark cloud. So we can learn to be glad in every circumstance.

Suppose we have an injury to a finger of our right hand and we can’t mix our food with it to eat, we will end up training ourselves to use the left hand for this purpose. It is certainly an inconvenience to not be able to use the right hand, but still we adjust and adapt. And we use the adversity in our right hand to learn the possibilities of using the left hand.

Isn’t that wonderful?

If the finger in the right hand had not been injured we would not have learnt this possibility!

There are people with no hands – but yet they learn to function. Have you seen pictures of such people using their feet to do the function of their arms?

சுதா
இரண்டாம் வாரம்
Week Two



via <http://www.stylecraze.com>

සතියෙන් සතිය කියන්නේ ගිය සතියෙන් මේ සතියට ආව වගේ ම ගිය සතිය ඉගෙන ගත්තු සතිය පිළිබඳ පාඩම හරහා තවදුරටත් හොඳ සතියකට යෑමක් මේ කරන්න හඳුන්නේ, කියන එක යි. කවද හරි සතිය කොතතින් හරි පටන් ගත්තේ තැනිතම්, කවදවත් සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න ලැබෙන්නේ තැහැ. වෙන මොනව දුනගන්නන් මොනව කළන් සතිය පිළිබඳව තොදන්න කම දැනගෙන එක හඳුන්වා දීමේ වටිනාකම දැකල් යි මේ සති පාසුල වැසිසටහන පටන් ගත්ත අපි හිතුවේ. ඒ නිසා අපි කොතතින් හරි පටන් ගත්ත ඔන් හරියට හරි වැරදියට හරි. රට පසු ඒ දුනගත් දේ තැනිතම් දුනගත් සතිය හරි ගස්ස ගත්ත එකයි මේ කරන්න හඳුන්නේ සතියෙන් සතිය. ප්‍රංශ් වයසේ දී ම මෙහෙම පටන් ගත්තොත් තොටෝ කළකින් තියම සතිය කියන්නේ මොකක් ද කියල තිරවුල්ට වටහා ගෙන තව තවත් දියුණු කරගන්න කළේ ලැබෙනව.

අපි ගිය සතිය ඉගෙන ගත් වැදියට, සතිමත් වෙළුවට කරන දේ මූල හඳින් ම කිරීම වගේ ම සතිය වඩත අනර තුර තොරස්තා පූං දෙයක්/කෙනෙක් හමුව විට ඉඩිබෙක් වගේ අඩු අකුලාගැනීම කියල ඉගෙන ගත්තු එක මතක ඇති. මේ විකවත් හිතට වැනින්ත තම් එක තිතර තිතර එක ම මතක් කර ගතිමත් හිතට ගතිමත් කටයුතු කරන්න වෙනව. මේ සතියෙ ම කරන්න බලාපොරොන්තු වත්තේ ඒ කියාදුන් සතියම තැවත මතක් කර දීමට යි.

සතිය කියන්නේ මොකක් ද කියල අද තව දුරටත් සලකා බැලුවාන් මේ මොනානට එලුෂු වාසය කිරීම කියලන් කියන්න පුළුවන්. ඒක ම තමත් ඉත්ත ඉරියවිට එලුෂු වාසය කිරීම කියලන් කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, 'මම- දුන්- මෙනැත' යන්නට අවධි වීම යි. එහෙම ඉත්ත කොට දැනෙන දේ තමා අවධි බව කියන්නේ. ඒ වගේ ම හිතට එන එන දේ පමා තොටී දැකැගැනීමටත් අප්‍රමාදය, සතිය කියල කියනව. එහෙම දැන ගත්තොත් විතර' යි ඉඩිබෙක් වගේ ඉදුල හරි බෙරෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. තැනිතම් පමාව හෙවත් අසතිය. මේ ආකාරයෙන් සතිය කියන එක හඳුනාගෙන කළක් හිතට වද්ද ගත්තහම තමයි එක වැඩ කරන්න පටන් ගත්තේ. එනක් අපි සතියෙන් සතිය මේ ගැන සිහි කැදවා ගතිමු මේ සති පාසුල වැඩ සටහන යටතේ තැවතිල්ලේ.

පාසැලේ ගුරුවරුන් ගෙවල් වල සිටිත අයවලුන් එකසේ මේ ගැන සහයෝගය දුන්නොන් ගමන ඉක්මන් වේවි. කෙසේ තමුන් තැවතිල්ලේ මෙහෙම යන එක වරදක් තැහැ, නොදැයි. මේ සඳහා “මේ මොහොන දෙනීම” හා “පොලියනා”(Polyanna) වැනි පොන් කියවන්න ගත්ත එක නොදැයි පූජාවන් කමක් තියෙනවාතමි. ඒව කියවනකොට තේරෙනව මේ සතිය, “සුබ පරම” සෙල්ලම වගේ දේවල් අප වගේ ම අනෙකුන් අයන් සමඟ විට අපටත් කළින් පූරුදු කරල පොනුන් ලියල තියෙන බව. ඒ අය මේ පොන් මහින් අපන් සමඟ බෙද හද ගත්ත¹ යි එහෙම සරල හාඡාවෙන් ලියල තියෙන්නේ.

අපින් සතිය ඉගෙන ගෙන අපිට වැටහෙන විදියට ලියත්ත බලමු ඉදිරියට. විශේෂයෙන් පූංචි අයට සතිය ගැන ලියවෙවිව පොන් හිගයි සිංහල ප්‍රමයින්ට. ඉහන සඳහන් පොන් දෙක ම පරිවර්තන පොන්.

கடந்த வாரம் உள விழிப்புணர்வு பற்றி நாங்கள் கலந்துரையாடியதை விளங்கிக் கொண்ட பின்னர் இந்த வாரத்தில் உளவிழிப்புணர்வு பாடத்தை முன்னோக்கி ஒரு வேறுபட்ட மட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு எண்ணுகின்றோம். யாதாயினும் ஒரு நிலையில் உளவிழிப்புணர்வை எங்களுடைய அமைப்பிற்குள் நாங்கள் அறிமுகம் செய்தல் வேண்டும். பல விடயங்களை விளங்கிக் கொள்வதில் நாம் திறமை உள்ளவர்களாகவும், பல பணிகளைப் புரிவதில் கெட்டித்தனமுடையவர்களாகவும் இருக்கக் கூடும். அவ்வாறு இருந்த போதிலும் கூட நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாக இருக்கின்றோம் என்பதை உணராது இருக்கக் கூடும். நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வு அற்றவர்களாக இருக்கின்றோம் என்றும் நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வுள்ளவர்களாக ஆகுவதற்குக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய தேவை உள்ளது என்றும் நாம் புரிந்து கொள்வது, பாடசாலைகளில் இயலுமான அளவுக்கு முன்னதாக உள விழிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தலை ஆரம்பிப்பதற்கான ஒரு சிறந்த இடமாகலாம்

ஆகையினால் இந்த பெறுமதி மிக்க பயிற்சியினை அறிமுகம் செய்த வுக்கு சிறிய அடிகளை எடுத்து வைத்து சிறிதாக நாம் ஆரம்பிக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது. காலப் போக்கில் இந்த திறனை நாம் படிப்படியாக நுண்மையான முறையில் மேம்படுத்த முடியும். நாங்கள் சிறிதாக ஆரம்பிக்கின்ற பொழுது, கற்றுக் கொள்ளுதல் இலகுவானதாக ஆகுவதுடன் நாங்கள் வளருகின்ற போது எங்களுடைய வாழ்க்கையில் உட்புகுத்திக் கொள்வதற்கான ஒரு பயன்வாய்ந்த பயிற்சியும் ஆகும்.

சென்றவாரம் நாங்கள் இயலுமான அளவு பல பணிகளில் முழுமனதோடு உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாக இருந்தலின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடினோம். பாதகமானதும் எரிச்சல் ஊட்டுவதுமான நிலைமை களை எதிர் கொள்ளுகின்ற பொழுது, நாங்கள் ஒரு ஆமையைப் போன்று எங்களுடைய உடலுறுப்புக்களை உள்ளே இழுத்து உள் நோக்கி உள விழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாக பின்வாங்குதல் வேண்டும் என்றும் நாங்கள் குறிப்பிட்டோம். அத்தகைய நிலைமைகளில் நாங்கள் எதிர்ச் செயற்பாடுகளைச் செய்தல் கூடாது. எங்களை இந்த விதமாக பாதுகாத்து கொள்வதில் நாங்கள் வெற்றியடைய வேண்டும் என்றால் நாங்கள் உள விழிப்புணர்வு பற்றிய இந்த கற்பித்தலைப் பற்றி இடைவிடாது சிற்றித்து உளவிழிப்புணர்வுடன் எதிர்ச் செயற்பாடுகளை செய்யா திருத்தலைப் பற்றி எங்களை தொடர்ந்து நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுதல் முக்கியமானது ஆகும். இந்த உளவிழிப்புணர்வு நடத்தைக் கோலத்தை உள்ளம் தொடர்ச்சியாக கற்பிக்கப்படுகின்ற பொழுது அது அவ்விதமாக தொழிற்படுவதற்கு கற்றுக் கொள்கின்றது. என்றோ ஒரு நாள் எவ்விதமான முன் உந்துதலும் இன்றி நீங்கள் குறிப்பாக பாதக நிலைமைகளின் போது, இயல்பாகவே உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாக

இருப்பீர்கள்.

உளவிழிப்புணர்வு என்பது எதனை கருதுகிறது என்று எங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்வோமாக. உளவிழிப்புணர்வு உள்ளவராக இருத்தல் என்பது தற்போதைய கணப்பொழுதைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து அவதானம் உள்ளவராக இருத்தல் ஆகும். எங்களுடைய தற்போதைய அமர்தல் நிலைப்பற்றி நாங்கள் முழுமையான விழிப்புடன் இருக்கின்றோம் என்பதையும் அது கருத முடியும். “நான் ஓப்பொழுது இங்கு உள்ளேன்” என்பது நாங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கின்றோமா என்பதைச் சரிபார்த்து கொள்வதற்கு ஒரு சிறந்த வழி ஆகும். தற்போதைய கணப்பொழுதையிட்டு நாம் முழுமையான அவதானத்துடன் இருக்கும் பொழுது, நாங்கள் பல விடயங்களை அவதானிப்போம் அல்லது கவனிப்போம். இவை புலன் உணர்வுகள், ஒலிகள், காட்சிகள் அல்லது மனங்கள் ஆக இருக்க முடியும். அந்த குறிப்பிட்ட கணத்தில் எங்களுடைய உள்ளத்தில் தோற்றும் பெறுகின்ற பல்வேறு விதமான உணர்ச்சிகளை நாங்கள் கையகப்படுத்த இயலுமான வர்களாகவும் இருக்கக் கூடும். நாங்கள் உண்மையில் அவை கட்டுப்ப டுத்த முடியாதனவாக ஆகுவதற்கு முன்னதாகவே, அவை மேல் எழும்பொழுது அவற்றை ஆரம்பத்திலேயே கையகப்படுத்திக் கொள்ள உண்மையிலே இயலும். இந்த உணர்ச்சிகளை (மனமுடுச்சிகளை) ஆரம்பத்திலேயே கையகப்படுத்திக் கொள்ளுதல் உளவிழிப்புணர்வின் ஒரு வெளிப்பாடு ஆகும். இந்த ஆற்றலை நாம் அபிவிருத்தி செய்கின்ற பொழுது நாங்கள் நேரம் தவறாதவர்களாகவும் ஒரு “ஆமையைப்” போல இருக்கவும் அது எங்களுக்கு உதவும்.

நாங்கள் தொடர்ந்து ஒழுங்காக பயிற்சி செய்யாவிடில், உளவிழிப்புணர்வு என்பது எமது உள்ளத்தில் ஊறி ஒரு உள்ளகமான அமைப்பை அடைய முடியாது. அத்தகைய ஒரு நேரம் வரும் வரை நாங்கள் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளில் அதிகளவு செயற்பாடுகளைப்பற்றி அறிதல் உள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு எங்களுடைய உள்ளத்திற்கு பயிற்சி கொடுத்து தொடர்ந்து ஆழமாக சிந்திப்போமாக. அத்துடன் நாங்கள் மேற்கொள்ளும் அத்தகைய செயற்பாடுகள் யாவற்றையும் மெதுவாக உளவிழிப்புணர்வுடன் அமைதியாக செய்வோமாக.

உளவிழிப்புணர்வு பயணத்தை சிறப்பாக நீங்கள் புரிந்து கொள்ள உதவும் பொருட்டு Eleanor H Porter எழுதிய “Pollyanna” மற்றும் Eckhart Tolle எழுதிய “The Power of now” போன்ற புத்தகங்களை நான் சிபார்ச செய்ய முடியும். இவை சிறந்த புத்தகங்கள் என்பது டன் இவற்றை ஆக்கியோர் இந்த சக்தி வாய்ந்த செய்தியை எனிய மொழி நடையில் எழுதியும் உள்ளார்கள்.

நாங்கள் மற்றவர்களுக்கும் இந்த உளவிழிப்புணர்வு பயிற்சியை எனிய முறையில் விளங்கப்படுத்தி, அவர்களும் இந்த சக்தி வாய்ந்த செய்தி யில் இருந்து அனுகூலம் அடையும் பொருட்டு அவர்களை “மகிழ்ச்சி விளையாட்டுக்களில்” ஈடுபடுத்துவோமாக.

Sati Pasela : Week 02 - MONDAY

After understanding what we discussed about mindfulness last week, during this week we intend taking the lesson on mindfulness forward to a different level. We need to introduce mindfulness to our system at some point. Unless we start this practice and understand its value we will not progress. Even though we may be very skillful at understanding many things and we may be clever at performing many tasks, yet we may not realize that we are unmindful. The sheer understanding that we lack mindfulness, and that we need to learn to become mindful, is perhaps a good place to start introducing mindfulness into schools as early as possible.

Therefore we need to start small, taking small steps in introducing this valuable practice. Eventually, we can refine this skill gradually. When we start small it becomes easier to learn and as we grow older it will become a very useful practice to incorporate into our lives.

Last week we discussed the importance of being wholeheartedly mindful in as many tasks as possible. We also mentioned that if we are faced with adversaries and irritants we should become like a ‘tortoise’, i.e. tuck our limbs under the shell and retreat inwards mindfully, and not react or retort to such situations. If we are to succeed in protecting ourselves in this manner, we need to constantly reflect on this teaching of mindfulness and remind ourselves that being mindfully non-reactive is the key. When the mind is continually taught this pattern of mindful behavior, it learns to function accordingly. One day without any prompting you will automatically be mindful, especially during adversity.

Let us remind ourselves what mindfulness means. Being mindful, is to become fully aware and attentive to the present moment. It could also mean that we are fully awake to our present posture. ‘*Now I am Here*’ – is a nice way to verify whether we are remembering to be mindful. When we are fully attentive to the present moment we will notice/witness many things – these could be sensations, sounds, sights or smells. We may even be able to catch various emotions that come to mind at that very moment. We may in fact be able to catch them young, as they surface and before they become uncontrollable. Catching these emotions early is a manifestation of mindfulness. And when we develop this trait it will help you to become punctual and to be like a ‘tortoise’!

Unless we keep practicing regularly, mindfulness will not seep in and become internalized. Until such time let us keep reflecting and training our minds to become aware of as much as activity we undertake. And let us undertake all our such tasks slowly, mindfully and silently.

I can recommend books like *Pollyanna* (by Eleanor H Porter), *The Power of Now* (by Eckhart Tolle) to help you understand the journey of mindfulness better. These are lovely books and the authors of these books wrote this powerful message in a simple style.

Let us also try to explain the practice of mindfulness to others simply, and also to engage them in ‘*Glad Games*’ so that they too will benefit from this powerful message.

සති පාසැල : සතිය 02 - අගහරවාද

සතිය පැවැත්වීම සඳහා වාචිවන ආකාරයන් වාචිවීමට අවස්ථාවක් ලැබුවාන් එහි දී සතිය පිහිටුවන ආකාරයන් අපි පසුගිය අගහරවාද ඉගෙන ගත්ත මතක ඇති. ඉදගෙන ඉත්තකොට ආයාසයක් තැන්ව ඉරියවිව පවත්වන්න පුරුවන්කම පහසුවක්. එහෙම ඉදගෙන ඉත්ත පුරුදු කරන්න කරන්න සතියෙන් ඉදගෙන ඉත්ත කාලය වැඩිවෙන්න ගත්තව. තවදුරටත් තමාගේ ගේරය අනුලු වෙත දේවලුන් ජේත්ත ගත්තව.

එහෙම බලන කෙනාට වික කළක් යන කොට සමහර විට තමාගේ ම භූස්ම වැටෙන හැටි ජේත්ත/දැනෙන්ත ඉඩ තියෙනව. එක වෙන්තේ, ඉරියවිවට හිත පුරුදු කළහම යි. තැන්තම් ඉදගෙන ඉත්ත ඉරියවිව සමය යාල් උත්හම යි.

ල් කියන්තේ, ඉදගෙන ඉත්ත කොට භූස්ම දැනෙනව තම් සතිය පිහිටුව තියෙන බවට එක සාක්ෂියක්. ඒ වගේ ම එක ම බලාගෙන ඉත්ත කොට තව තවත් හිත තැන්පත් වන බවට පෙර ලකුණක්. ඉදිරි පියවරක්. එකට අනුප්‍රහ කරන්නයි අපි මේ අගහරවාද බලාපොරොත්තු වත්තේ.

අපි හිතමු වෙළාවක තමන්ට ම දැනෙනව¹ යි කියල තමන්ගේ හිත කළබල වෙළා විසිරිල කියල. එනකොට මෙහෙම භූස්ම බලල පුරුදු කර ගත්තු කොට ඒ වෙළාවක භූස්මට හිත දළ බලන්න පුරුවන් තම් දැන්වී සතියෙන් භූස්ම ගැනීමේ පුරුද්ද අනුව හිත ඉක්මනින් තැන්පත් වන හැටි.

විභාගයට ගිහිල්ල ගණන් ප්‍රශ්න පත්‍රයට මූණ දෙන වෙළාව හිතන්න. එහෙම වෙළාවක හිත කළබල වුණක් මෙහෙම භූස්ම බලල පුරුදු කොට මේ කරල බලන්නත්, අන් හඳ බලන්නත්, අත් දැකින්නත් පුරුවන් වේවි. භූස්ම දිහා බලාගෙන ඉත්ත කොට හිත තැන්පත් වන බව වටහෙනවා තම් රේට පස්සේ ගණන් ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිත යොදුන්න පුරුවන්. එනකොට හොඳ ගණන් කාරයක්/ කාරයක් වෙන්න පුරුවන් වේවි.

විභාගවල දී විතරක් තොවේ සම්මුඛ පරීක්ෂණවල දින් මේ කුමය ම අන්හඳ බලන්න. හරි ම සාර්ථක යි. භූගක් වෙළාවට වෙන්තේ, කළබල හිතට දත්ත දෙයන් අමතක වෙත එකතේ. ඒ බව දැනුගෙන ඒ වෙළාවට හිත විකක් තැන්පත් කර ගත්ත හැටි දත්තේ තැනිනම්, කොට්ඨාස පාඩම් කළන් වැඩික් තැහැ, මතක් වෙන්තේ තැහැ, කළබලෙන් උත්තර ලියන කොට.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: இரண்டாம் வாரம் - செவ்வாய்

கடந்த வாரம் செவ்வாய் அன்று அமரந்திருக்கும் பொழுது எவ்வாறு உளவிழிப்புணர்வை நாம் நிலைபெறச் செய்ய முடியும் என்பதனையும் அவ்விதமான பயிற்சியின் பொழுது எமது அமர்தல் நிலை எவ்வாறு இருத்தல் வேண்டும் என்பதையும் பற்றி கலந்துரையாடினோம். அமர்ந்து இருக்கின்ற பொழுது நாம் உள்நெருக்கீடு இன்றி, வசதியாக அமர்ந்தி ருத்தல் வேண்டும். கொஞ்ச பயிற்சியின் பின்னர் அந்த அமர்தல் நிலையில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு காலப்பகுதியின் போது முற்றிலும் முயற்சி எதுவுமின்றி நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வை பேண இயலுமான ஒரு நிலையை அடைய முடியும். அந்த விதமாக வசதியாக அமர்ந்திருக்கும் போது எமதுஉடலுக்குள் பல்வேறு விதமான மாற்றங்கள் உருவாகுவதை நாம் அவதானிக்க ஆரம்பிப்போம்.

சொற்ப நேரத்துக்குப் பின்னர், மீண்டும் செய்யும் பயிற்சியுடன், நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை அவதானிப்பதுடன் நீங்கள் எவ்வாறு உள்ளோக்கியும் வெளிநோக்கியும் சுவாசிக்கின்றீர்கள் என்பதையும் அவதானிப்பீர்கள். நீங்கள் உங்களுடைய அமர்தல் நிலையை கவனத்தில் எடுப்பதை உளவிழிப்புணர்வுடன் பயிற்சி செய்து கொண்டதின் பின்னரே அது நிகழும். உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் அவதானிக்கா விட்டால் உங்களுடைய அமர்தல் நிலையையிட்டு மிகவும் பொறுமையாக பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த அமர்தல் நிலையில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது இயல்பாக உங்கள் சுவாசத்தை எதுவித மேலதிக முயற்சியுமின்றி நீங்கள் அவதானிக்க ஆரம்பித்தால் உளவிழிப்புணர்வு உங்கள் உடலில் நிலைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றது என்பது அதன் அர்த்தமாகும். இந்தவிதமாக தொடர்ந்து சுவாசத்தை அவதானித்தல் என்பது உங்களுடைய உள்ளம் வெற்றிகரமாக தற்போதை கணத்தில் நிலை பெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றது என்று அர்த்தப்படும். இன்றைய செவ்வாய் நாளில் நாங்கள் இந்தப் பயிற்சியை விரிவுபடுத்தி ஊக்கப்படுத்த விரும்புகின்றோம்.

ஙங்கள் உள்ளம் குழப்பமடைந்து ஒழுங்கின்றி ஆகுகின்ற சில குறிப்பிட்ட நேரங்களை கற்பனை செய்து கொள்வோமாக. உளவிழிப்புணர்வுடன் எமது சுவாசத்துடன் எம்மை தொடர்புபடுத்த எம்மை நாமே பயிற்றியிருந்தால், அப்போது இத்தகைய குழப்பமான நிலைகளின் போது நாங்கள் இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி எமது உள்ளத்தை அமைதியான நிலைக்குக் கொண்டுவர இயலும். எங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் இது மிகவும் பயனுள்ள ஒரு பயிற்சி ஆகும்.

ஒரு பரிட்சையில் கணிதம் வினாத்தானை எதிர்கொள்ளும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். நீங்கள் பரபரப்படைந்து உங்களு

டைய உள்ளம் குழப்பமடைந்திருந்தால், நீங்கள் உங்களுடைய சுவாசத்தை அவதானிக்கும் இந்த உத்தியை நீங்கள் பயன்படுத்திப் பார்க்க முடியும். தொடரச்சியாக மூன்று சுவாசங்களை வெறுமனே அவதானியுங்கள். அவ்வாறு செய்யும் போது எப்படி, உங்களுடைய உள்ளம் அமைதி அடைகின்றது என்பதைக் கவனியுங்கள். சொற்ப ஞேரத்தின் பின்னர், உங்களுடைய கணிதம் வினாத்தானை நீங்கள் தெளிவாகக் கையாண்டு நீங்கள் அதிசிறப்பாக விடையளிக்கவும் முடியும்.

Sati Pasela : Week 02 - TUESDAY

During the previous week, on Tuesday, we discussed how we could establish mindfulness while being seated and how our sitting posture should be during such an exercise. When seated, we should be comfortable in our posture, with no tension. After some practice we would be able to reach a situation where we can maintain mindfulness quite effortlessly for a considerable period in that particular posture. When seated comfortably in that manner we would begin to observe various changes occurring within the body.

After a while, with repeated practice, you may notice your breath and sense/feel how you breathe in and out. That will happen after you have practiced noting your sitting posture mindfully. If you don't notice your breath, just become familiar with your sitting posture, very patiently .

While seated in this posture in case you start noticing your breath naturally, with no extra effort, it means that mindfulness is getting established in the body. Watching the breath in this manner continuously, would also mean that your mind is getting settled into the present moment quite successfully. This Tuesday we would like to elaborate and encourage this practice.

Let us imagine that at certain times our mind becomes disturbed and discursive. If we had trained ourselves to connect with the breath mindfully, then at times of such disturbance we could use that technique to bring calmness to the mind. This is a very useful practice for our daily lives.

Let us take a situation like facing the Mathematics paper at the examination. If you become excited and your mind gets disturbed, you could perhaps try this technique of watching your breath. Just see three breaths consecutively and see how the mind settles when doing so. After a short while you will be able to clearly work on the Maths paper and in fact you may even perform exceptionally well!

This situation applies to all our activities, not just at examinations. Try this out when facing interviews or the *viva voce* at higher examinations. I can personally vouch for the benefits of this practice during such challenging situations. When the mind is stressed we tend to forget even what we know very well. It's a pity because all our efforts at preparing for the examination would be useless if we get stressed. I would urge you to try this out well before the exam and see how being mindful will work well at exams.

පසුගිය සතිය අඩී ඉගෙන ගත්තේ පූංචි වැඩක් කරන ගමන් කොහොම ද සතිමත් වෙනත් කියල යි. ඒ කියන්තේ, තැවතිල්ලේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන හැටි. ඉස්සරල ඉස්සරල ඒක විකක් ආයාසකර තම! යි, තමුන් නිතර පුරුදු කළේත් වැටහේවි වික වික ඒ ආයාසකර බව අඩු වෙනව කියල. එහෙම අතායාසයෙන් කරන්ත පුලුවන් වෙනත්, ඒ තැන ම තැවත තැවතන් ඇවිදල පුරුදු කළ කෙනාට යි. ඒකට කියන්තේ, සක්මත් කරනව කියල යි. ඒ ඉඩමේ ම ඉස්සරහටන් පස්සටන් ඇවිදින ගමන් සතිය පුරුදු කරන්ත ඩුඟ දෙනෙකට සුදුසු ඉඩමක් ලැබෙන්නේ තැනෑ. ඒ තිසා අඩී ඒක දැනට පැන්තකින් තියමු.

අඩී ඇවිදින පොලොව වගේ ම අපේ දෙපය සමබර තැනෑ ඇවිදින කොට. ඒ තිසා සමබර පොලොවක ඇවිදින කොට බලන්ත දෙපය සමබර ද කියලා. ඩුඟක් වෙලාවට දෙපය සමබර තැනෑ. මෙහෙම අසමබරව ඇවිද්දෙන් එහෙම ඇවුරුදු ගණන් ඇවිදින කොට අඩී ලොකු වෙන කොට කොහොම හිටේ ද?

අඩී දන්තවතේ අපේ දකුණු අත වමතට වධා අපට ඩුර බව. ඒ වගේ ම අපට වධා ඩුර කකුලකුන් තියෙනව. විවේකිව ඇවිදින වෙලාවක ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්ත. තමුන් ඒක දැනගත්තට සමබර කරන්ත හඳුන්ත යන්ත එපා. දැනගෙන ඇවිදින කොට ඉඩී ම ඒක භාදෙන එක සතිමත් කෙනාට ලැබෙන ලාභයක්.

පධියක් තගින්ත ගියහම, පිම්මක් පතින්ත ගියහම කොයි කකුල ද ඉස්සර වෙනතේ කියලා සැලකිලිමත් වන්ත. පා පත්ද සේල්ලම් කරන කෙනා තම් දන්තව තමාගේ ඩුර කකුල. මේ වගේ අපගේ ගිරිය ගැන දැනුවන් වීම එක විදියක ගාරීරික අහාසයක්. ඒක ඉතින් බදුදට ම ප්‍රමණක් හිමා කරන්ත ඕන කමක් තැනෑ. සතිය සතියේ කොයි ද්විසේ වූණන් පුහුණු කළාට කමක් තැනෑ.

පුලුවන් වෙතිව වෙලාවක දණක් පමණ උසට වනුර තියෙන තැනෙක ඇවිදල බලන්ත. එතකොට කකුල් දැකට දැනෙන ස්ථාපය තිකං ඇවිදින කොට දැනෙන ස්ථාපයට වධා වෙනස්වත හැටි බලන කොට සතිය පිළිබඳ භෞද අදහසක් ගත්ත පුලුවන්. ලොකු කෙනෙක් තම් තනියෙම බකිසිකලයක් පදින කොට ඒක දැනෙන හැටි එක්කත් ගළපල බලන්තන් පුලුවන්. කොහොම කළුන් ගමන් දී කකුල් වැඩ කරන හැටි සැලකිල්ලෙන්

බලන කොට තමයි ඒකේ වට්තාකම වැටහෙන්නේ. තැත්තම් ඉතින්, කකුල උර්ංක්කු වෙන්න ඕත ඒක දූනගන්ත. එනකොට ඉතින් පමා යි.

ඇවිදින කොට අපගේ පතුල බිම වදිනව පොලොවේ. එනකොට පයට ලැබෙන තෙරපීම එක විදියක සම්භාහනයක්. විශේෂයෙන් වැළි පොලොවක ඇවිදිනකොට ස්වභාවිකව ම පතුල තෙරපෙනව මැබෙනව. මේ නිසා කකුලේ තියෙන නිල සියල්ල ම උද්ධීපනය වෙනව. විශේෂයෙන් පාවහන් තැනිව ඇවිදිනකොට එහෙම සම්භාහනය වෙන හැටි බලාගත්ත පුද්වන් හොඳව. මේක තමයි රහස සුව්පන් විමේ. 'ඇවිද්ද පය දහස් වට්! හැබැයි සතියෙන් යුක්තව!

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: இரண்டாம் வாரம் - புதன்

கடந்த வாரம் புதன்கிழமை அன்று எளிமையான பணிகளை செய்யும் போது எப்படி உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்பது என்பதை கற்றுக் கொண்டோம். நாங்கள் எப்படி மெதுவாகவும் உளவிழிப்புணர்வுடனும் நடத்தல் வேண்டும் என்பதை விளங்கப்படுத்தினோம். அவ்வாறு செய்வது கடினமானது என்று நாங்கள் ஆரம்பத்தில் உணரக்கூடும். ஆனால் படிப்படியாக அது இலகுவானதாக ஆகுகின்றது. சிறிது நேரம் ஒழுங்கான பயிற்சியின் பின்னர் மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பது வசதியானதும், புத்துணர்ச்சி ஊட்டு வதுமானதும் என்பதை நாங்கள் கண்டு கொள்வோம். இது நடத்தல் தியானம் என அழைக்கப்படுகிறது. நடத்தலை பயிற்சி செய்வதற்கு ஒரு பொருத்தமான இடத்தை கண்டுபிடிப்பது அநேகமாக கடினமானதாக இருக்கின்றது. இந்த விடயத்தை பற்றி நாங்கள் பின்னர் கவனிப்போம்.

நாங்கள் நடக்கின்ற பொழுது நாங்கள் நடக்கின்ற தரை மெதுமையான தாகவோ அல்லது சமமானதாகவோ இல்லாதிருப்பதை நாங்கள் அவதா ணிப்போம் அதே போல எமது பாதங்களும் சமநிலையற்று காணப்படும். நாங்கள் அத்தகைய ஒரு சமநிலையற்ற முறையில் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருத்தலை கற்பனை செய்யுங்கள். நாங்கள் வயது முதிர்ந்த வர்களாக ஆகுகின்ற பொழுது எங்களுக்கு என்ன நடக்கும்?

ஒரு கையை மற்றக் கையைவிட கூடுதலான வசதியுடன் நாங்கள் பயன்படுத்துவதைப் போலவே (பெரும்பாலான மக்கள் இடதுகையை விட வலது கையை பயன்படுத்துவதை வசதியானதாக காண்கிறார்கள்). நாங்கள் ஒரு காலை மற்றக் காலைவிட கூடுதலான வசதியுடன் பயன் படுத்துகின்றோம். எந்த கால் பாதம் கூடுதலான வசதியானதாக உள் எது என்பதைச் செய்து பார்த்தல் மூலம் அவதானியுங்கள். அது வலது பக்கமா அல்லது இடது பக்கமா என கவனியுங்கள். ஆனால் நடக்கின்ற பொழுது இந்த சமநிலை இன்மையைத் திருத்துவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். நாங்கள் உள் விழிப்புணர்வுடன் நடக்கின்ற பொழுது இந்தச் சீராக்கம் இயல்பாகவும் தானாகவும் நடைபெறும். நாங்கள் படிக்கட்டு களில் ஏற ஆரம்பிக்கின்ற பொழுது அல்லது முன்னோக்கி பாய முயற்சிக்கின்ற போது ஒரு கால் எப்பொழுதும் முந்திக் கொண்டு வருவதை நாங்கள் அவதானிப்போம். ஒரு உதைபந்தாட்ட வீரர் பந்தை உதைப்பதற்கு எந்தக் கால் மிகச் சிறந்தது என்பதை நிச்சயமாக அறிவார்! அதே போல நாங்கள் எங்களுடைய உடலைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தயவு செய்து இந்தப் பயிற்சியை புதன்கிழமைக்கு என்று மட்டும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உங்களுடைய உடலையும் அதனுடைய அசைவுகளைப் பற்றியும் செய்து பார்த்தல் மூலம் அறிந்து கொள்ள

வேண்டும்.

இயலுமான பொழுதில் எல்லாம் உங்களுடைய முழங்கால் அளவுக்கு தண்ணீர் உள்ள இடத்திலே நடந்து பாருங்கள். பெரும்பாலும் ஒரு ஆழமற்ற நதியில் அல்லது கடல் கரைக்கு கிட்டவாக உள்ள ஆழமற்ற கடலில் நடந்து பாருங்கள். ஓவ்வொரு காலதிடைய எடுத்துவைக்கும் போதும் பாதங்கள் தண்ணீருக்கு எதிராக தள்ளுகின்ற போதும் எப்படி இருக்கின்றது என்று அநுபவித்துப் பாருங்கள். உள விழிப்புணர் வோடு நடத்தல் பற்றிய ஒரு சிறந்த எண்ணத்தை இது உங்களுக்கு கொடுக்கும். அது போன்றுதே சைக்கிள் ஓட்டும் பொழுது பெடல்களை மிதிப்பதுமாகும். ஒரு சைக்கிளை உளவிழிப்புணர் வுடன் ஓட்டுதல் கால்கள் எப்படி அசைகின்றன என்ற சிறந்த அநுபவத்தைத் தருகின்றது. உண்மையிலே நாம் உள விழிப்புணர்வை நாங்கள் நடக்கின்ற ஓவ்வொரு தடவையும் எங்களுடைய பாதங்கள் எப்படி அசைகின்றன என்பதை அவதானிக்க முடியும்.

நாங்கள் வெற்றுப் பாதத்துடன் நடக்கின்ற பொழுது அதி கூடிய அநுசூலத்தை பெறுவதுடன் எங்களுடைய பாதங்கள் தரையில் உள்ள மணலையோ அல்லது சிறு குறுணிக்கற்களையோ எப்படித் தொடுகின்றன என்ற அநுபவத்தையும் பெற்றுடியும். எங்களுடைய அடிப்பாதங்கள் கரடு முரடான தரையை சந்திக்கின்ற பொழுது நாங்கள் பெறுகின்ற அநுபவமும் வெவ்வேறு உணர்வுகளும் தனிச்சிறப்பானவையாகும்.

Sati Pasela : Week 02 - WEDNESDAY

Last week on Wednesday we learnt how to be mindful when doing simple tasks. We explained how we should walk slowly and mindfully. Initially we may feel that it's a strain to do so, but gradually it becomes easier. After a while with regular practice we will find that its comfortable and relaxing to walk slowly, silently and mindfully. This is called walking meditation. Often it's difficult to find a suitable place to practice walking mindfully. Let's deal with that issue later.

When we walk, we will notice that the ground on which we walk is not smooth or balanced. Similarly our feet are also not balanced. Imagine if we keep walking in such an imbalanced way continuously, as we grow older what would happen to us?

Just as much as we are comfortable with using one hand more than the other (most people are more comfortable using the right hand, and not the left), we are more comfortable with using one leg more than the other. Try and observe that, and see which leg/foot is more comfortable – is it the right or the left? But don't try to correct the imbalance while walking. When we walk mindfully, this correction takes place automatically, naturally. When we start climbing the stairs or when trying to leap forward, we will notice that one leg always becomes predominant. A foot ball player, for sure will know which leg is the best for the kick! Similarly, we need to be aware of our body and all its movements. And please don't confine this exercise only to Wednesday – you should try and be aware of your body and its movements every day of the week.

Whenever possible try and walk where there is water about knee-high. Perhaps in a shallow river or in shallow the sea near the shore.

Try and experience how it feels when the feet push against the water during each step. This will give you a good idea regards mindful walking. Similarly when pushing the pedal when cycling. Mindfully riding a bicycle gives very good experience on how the legs move. In fact, we can use mindfulness and watch how our feet move in every time we walk.

We will get maximum benefit when we walk barefoot and experience how the feet touch the sand or the gravel on the ground. The experience we get when the sole meets the rough, coarse surface of the ground, and the different sensations we meet are unique.

සති පාසුල : සතිය 02 - බ්‍රහස්පතින්ද

එදිනේද වැඩ කටයුතු වල දී සතිමත්ව නිස්සද්ධව කටයුතු කළහැකි අවස්ථාවන් ගැන අඩි පසුගිය බ්‍රහස්පතින්ද කරා කළා මතක ඇති. උදාහරණයක් ලෙස දිනපතා දත් මදින වෙළාවේ දී තැවතිල්ලේ සතිමත්ව නිස්සද්ධව දත් මදින හැටි, තැනිතම් දත් මදින කොට තමන්ගෙන් නිකුත් වන සද්ධවලට ඇප්පුමිකත් දෙන හැටි ඉගෙන ගත්ත. මේක නිති පතන කරන කොට තමුන් තමුන් සමග යාච් වෙත්ත පටන් ගත්තව.

එහෙම තමුන් තමුන් සමග යාච් වී ගත කරන කාලය වැඩි වෙත කොට හිතේ සැහැල්ලු ගතිය ඉබේ ම පහළ වෙත හැටි තේරේදී වික කළක් යන කොට. ඒ වගේ ම දූන ගත යුතු දෙයක් තමයි මේ විදියට ඉගෙන ගත්තා දේ මොන විදියටවත් ආය අමතක තම් වෙත්තේ තැනි බව. අමතක කරත්තන් බැහැ. මේක ඉදිරියට ඉතිර පැතිර වැඩින දෙයක් තිසා හඳියි වෙත්ත දෙයක් තැහැ. තැවතිල්ලේ යමු.

තමන්ගේ ම සද්ධවලට ඇප්පුමකත් දීම ගැන අද අඩි තව විකක් ඉගෙන ගතිමු. මේක කාටන් පොදුවේ වැදුගත් දෙයක් වන අතර එක් කෙනෙක් කළන් පොදුවේ කාටන් ලාභ්යි. කියල දෙත්ත ම මින තැහැ දත්ත කෙනා තැවතිල්ලේ නිස්සද්ධව කටයුතු කරන කොට එක අතෙක් අයට නිස්සද්ධ බණක් වෙතව. ඒ වගේ ම තවන් කෙනෙක් එහෙම නිස්සද්ධව කටයුතු කරනව දකින කොට තමන්ටත් එක සිහි කැඳවීමක් වෙතව. එතකාට දෙරක් වහනකාට, පිශානක් කෝප්පයක් හෝදනකාට, කරා කරන කොට තමන්ගේ ම සද්ධ වලට ඇප්පුමකත් දීමට පුරදු වෙත කොට සද්ධය අනුව සතිය පිහිටුවීම ඉබේ ම වෙයි. වෙනද සතියට බාධාවක් වගේ තිබුණු සද්ධ දූන් සාධකයක් වෙතව සතියට.

සති පාසුලේ මේ පාඩිම ඉගෙන ගත්තු කෙනා මෙහෙම පුහුණු වන අතර එහෙම පුහුණු තොටුණ කෙනා තිතර ම වැඩි සද්ධ ප්‍රමාණයක් නිකුත් කරන බව කටුරුන් දත්ත දෙයක්. සති පාසුලේ පුහුණුව යටතේ, තුදුරු අනාගතයේ දීම අඩි ඉගෙන ගතිමු නිහඹ බවට ඇප්පුමකත් දෙන හැටි. ඒක හොඳ සති යෙල්ලමක්.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - இரண்டாம் வாரம் வியாழன்

எங்களுடைய அன்றாட செயற்பாடுகளைச் செய்கின்ற பொழுது நாங்கள் எவ்விதமாக அமைதியாக உளவிழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும் என்பதை சென்ற வியாழக்கிழமை நாங்கள் கலந்துரையாடினோம். எங்களுடைய பற்களை துலக்குதல் நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வுடன் செய்ய முடியுமான ஒரு சிறந்த உதாரணமாக எடுக்கப்பட்டது. அந்த பயிற்சியின் போது ஏற்படுத்தப்படுகின்ற ஒலிகளை நாங்கள் அவதானிக்க முடிந்தது. நாங்கள் இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் செய்தால் எங்களைப் பற்றி நாங்கள் பரிச்சயம் உள்ளவர்களாக ஆகுவதுடன் எங்களைப்பற்றி நாங்கள் கற்றுக் கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கின்றோம்.

எங்களுடன் நாங்கள் தனிமையாக செலவிடுகின்ற கணப்பொழுதுகளை நாங்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்க முடியும். அப்பொழுது அவை சுமை குறைந்தனவாகவும், தளர்ச்சியானவையாகவும் அமையும். நாங்கள் அநுபவாதியாக விடயங்களை கற்றுகொள்கின்ற பொழுது நாங்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களாக ஆகுகின்ற காலத்திலும் கூட ஒரு போதும் அவற்றை மறக்கமாட்டோம். நாம் இந்த விடயத்திற்குள் விரைந்து செல்லவும் கூடாது. அத்தகைய அநுபவங்களை நாங்கள் புரிந்து கொள்ளுகின்ற போது அவை மெதுவாக நிலைபெற்று, படிப்படியாகவும், தானாகவும் விரிவடையும்.

எங்களுடைய சொந்த ஒலிகளை உற்றுக் கேட்டல் என்பது பற்றி நாங்கள் இன்னும் சிறிது ஆராய்வோம். இது ஒவ்வொரு நபருக்கும் தனித்தனியாக உதவியானதாகும். அதே வேளையில் நாங்கள் ஒரு குழுவாக இருக்கின்ற பொழுது, குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் சுய அறிதல் உள்ளவர்களாக ஆகுதல் மூலம் அநுகூலமடைவர். உண்மையிலே நாங்கள் ஏற்படுத்துகின்ற ஒலிகளை நாங்கள் உற்று கேட்கின்ற பொழுது நாங்கள் ஏனையோருக்கும் “அமைதியான நீதி உரையை” வழங்குகின்றோம். அது போலவே மற்றவர்களின் அத்தகைய நடத்தைகள் உளவிழிப்புணர்வுடன் அமைதியானதாக ஆகுவதற்கு அவர்களுக்கு உதவுமாறு எங்களுக்கு முக்கியமான ஒரு நினைவுபடுத்தலையும் தருகின்றது. ஆகையினால், நாங்கள் ஒரு கதவை முடுகின்ற வேளையில் அல்லது ஒரு தட்டையோ கோப்பையையோ கழுவுகின்ற வேளையில் அல்லது நாங்கள் கதைக்கின்ற பொழுதில் நாங்கள் ஏற்படுத்துகின்ற சத்தத்தையிட்டு உளவிழிப்புணர்வுடன் இருப்போம். உண்மையிலே நாங்கள் ஏற்படுத்துகின்ற இந்த ஒலிகள் நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வை நிலைபெறச் செய்வதில் எமக்கு உதவி செய்யும்.

இந்த விதமாக பாடசாலைக்கு உள்ளே பயிற்சி செய்கின்றவர்கள் இவ்வாறான பயிற்சியைச் செய்யாத மாணவர்களில் இருந்து மிகவும் வேறுபட்ட தன்மை உடையவர்களாக காணப்படுவார்கள். அமைதியின் ஒலியை நாங்கள் எப்படி உற்றுக் கேட்க முடியும் என்பதை விரைவில் கற்றுக் கொள்வோம். அது பயிற்சி செய்வதற்கு உரிய ஒரு சுவாரசிய மான உளவிழிப்புணர்வு விளையாட்டு ஆகும்.

Sati Pasela : Week 02 - THURSDAY

Last Thursday we discussed how we could be silent and mindful during our daily activities. Brushing our teeth was taken as a typical example which we can do mindfully. We could also notice the sounds that are produced during that exercise. If we repeatedly practice this exercise we become familiar with ourselves and we begin to learn about ourselves!

Gradually we could increase the moments we spend alone with ourselves, and they will feel light and relaxed. When we learn things on our own experientially we will never forget, even when we grow old. And we needn't rush into this either. As we understand such experiences, slowly they will get stabilized and expand gradually, automatically.

Listening to your own sounds is something we can deal with a little more. For each person individually this will be very helpful. At the same time, when we are in a group, it will benefit everyone in the group by becoming self aware. In fact when we are silently listening to the sounds we produce, we are giving a ‘silent sermon’ to the others. Similarly, such behavior by others gives an important reminder to us, to become mindful and silent. Therefore, when we are closing a door, washing a plate or a cup, or when we are talking, we will always be mindful about the noise we produce. In fact these noises we produce will be helpful for us to establish mindfulness.

Those who will practice in this manner within the school (our *Sati Pasela*) will be a contrast from the student who does not practice in this manner. Soon we will learn how we can listen to the sound of silence. That will be an interesting mindfulness game to practice.

සති පාසැල: සතිය 02 - සිකුරාද

සතිමත් බවේ ප්‍රමෝදය

සුඩ උදාසනක්/ සත්ධාවක්,

දුලා පුනාල සතිමත් බව පුහුණු වෙලා හරි ම කාර්ය ගුර බවක් ජේතවා. පසුගිය ද්වාක් ගණනක් අපි සතිමත් බව පුහුණු කළා තේ.

අපි වාචිවෙලා සතිමත් වූණා, ඇවිධිමත් සතිමත් වූණා, එදිනේ වැඩ කරන ගමත් සතිමත් වූණා. ඒ සතිමත් බව නිසා ම තුළ තුළන් සමග යාල වූණා. අපින් එක්ක යාල වූණා.

මේ යාලකම කියන්නේ, සතුට, ප්‍රීතිය, සිතහට, සොමිතය, ප්‍රසන්න බව, මෙන්දිය, අවබෝධය, මේ තමයි සතිමත් බවේ ගක්තිය

සතිමත් තොමැති තම් ඔබ නිතර ම අප්‍රසන්ත බවට අසතුටට, වෙරයට, තරහමට, ජීවාට, ආතනියට පත්වෙතවා. එහෙම වූණොත් ඔබ පරාද ධී. සතිමත් වූණොත් මේ සියල්ල ජයගත්ත පුළුවන්.

සතිමත් දැඳවත් මල් වගේ සුවද යි.

අද අපි කරන්න යන්නේ යහළ වූ සිතන් සමග විනෝද වෙත්ත. ජීවිතයට සතිමත් විනෝදය හරි වැදගත්. බලමු අපි කොහොම ද විනෝද වෙත්නේ කියල

සතිමත් වූ විනෝදය හරි ම වටිනවා වැදගත් වෙතවා.

හැම දෙය ම සතුවින් කරනවා. එතකොට වැරදි දේන් සතුවින් කරනව ද? තු. අපි සතිමත් නිසා වැරදි දේ වැරදි බව අපි දැකගත්තවා. කෙරුණුන් අඩුවෙන්, තැවත හදාගත්තවා ඉක්මනට ම; ඒ ගැන කණ්ගාටු වෙට් ඉන්නේන් තු, පසු තැවිලි වෙන්නේන් තු. සතිමත් කෙනා තමන් ගැන වගේ ම අනුත් ගැනත් සම හිත යොදල බලන්න භුරු වෙතවා.

වැරදි කරපු අය දිහා අමතාප තැනිව බලනවා. තමන්ටත් වරදින්න පුළුවන් බව දත්ත නිසා කැමැති අකමැති දෙක ම තැනිව සම සිතන් බලනවා. සිත සැහැල්ල වෙතවා. සිතට විවේකය දැනෙනවා. ඒ ඇතිවත ප්‍රමෝදය මහිරයාව අන්විදින්ත, නිහඹ සිනේ ප්‍රමෝදය හිත ගක්තිමත් කරනවා.

සුත්දර තිහැඩියාට තුළට සවන්දෙන අයෙක් බවට පත්වෙනවා.

නුම සොබාදහමට බොහෝ සමීප වෙනවා, සොබාදහමේ වෙනස්කම් ගැන කම්පා තොටන්නෙකු වෙනවා.

සනිමන් බවන් තුළේ විනෝදයක් බවට පත්වෙනවා.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - இரண்டாம் வாரம் வெள்ளிக்கிழமை

கடந்த பல நாட்களின் போது நாங்கள் உள விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலை மிக உற்சாகத்துடன் பயிற்சி செய்தோம். இதைக் காண்பது மிக ஊக்கமளிப்பதாக உள்ளது. நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் போதும் நடக்கும் போதும் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதும் உளவிழிப்புணர்வுடன் இருத்தலைப் பயிற்சி செய்துள்ளீர்கள். நாங்கள் எங்களுடைய உடலுடனும் மற்றும் ஒவ்வொருவருடனும் பரிச்சயம் உள்ளவர்களாக ஆகுகின்றோம். நாங்கள் மேலும் சந்தோசம் உள்ளவர்களாகவும் எங்களையிட்டு நிறைந்த திருப்தி உள்ளவர்களாகவும் ஆகிவிட்டோம் என்பதையே இது கருதுகின்றது. நாங்கள் கோபம், எரிச்சல் உணர்வு, உள நெருக்கீடு, இயற்கையுடன் கசப்புணர்வு என்பவற்றுக்கு பதிலாக மகிழ்ச்சி, இரக்கம், சிநோக மனப்பான்மை ஆகியவற்றை அபிவிருத்தி செய்துள்ளோம் என்பதையும் இது கருதுகின்றது.

உளவிழிப்புணர்வு இல்லாத இடத்து நாங்கள் முடிவில்லாத அதிருப்தி உளப்பதற்றும் மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வுகள் என்பவற்றைக் கொண்டிருப்போம். இந்த விரும்பத்தகாத உள நிலமைகளை வெற்றி கொண்டு எந்த ஒரு நேரத்திலும் நாங்கள் உள நிறைவு உள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு உளவிழிப்புணர்வு உதவுகின்றது. உளவிழிப்புணர்வு உள்ள பிள்ளைகள் மலருகின்ற பூக்களைப் போல நழுமணம் வீசவார்கள்.

இன்று நாங்கள் எங்களுடைய சந்தோசமான உள நிலமைகளை வரவேற்று, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு முயற்சி செய்வோம். நாங்கள் இந்த அனுகூலமான திறன்களுடன் உள விழிப்புணர்வோடு சந்தோசமாக இருக்க முடியும். இத்தகைய அனுகூலமான உணர்வுகளுடன் நாங்கள் சில விநோதங்களை செய்து பார்ப்போமாக. அப்பொழுது நாங்கள் பூர்த்தி செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு மகிழ்ச்சியான “சிரிக்கின்ற” செயலாக இருக்கும். நாங்கள் தவறுகளை செய்தால் கூட நாங்கள் மனவருத்தமடைந்து தொடர்ந்து முன்னுக்கமாட்டோம். அதற்கு பதிலாக நாங்கள் ஒரு தவறைச் செய்து விட்டோம் என்பதை அறிந்து அதனை ஏற்றுக்கொள்வோம். மனவருத்தம் உடையவர்களாக இருத்தலுக்கு பதிலாக இந்த நிலமையின் கீழ் சந்தோசமாக இருப்பதற்கான ஒரு காரணத்தைக் கண்டறிவதற்கு நாங்கள் முயற்சி செய்ய முடியும். அதனை விளங்கிக் கொண்டு தற்போதைய கணப்பொழுதிலேயே தொடர்ந்து இருப்பதற்கு உளவிழிப்புணர்வு எங்களுக்கு உதவும். ஒரு சமநிலைப்பட்ட உள்ளத்துடன் நாங்கள் தவறுகளை அல்லது எங்களுடைய குறைபாடுகளை நாங்கள் பார்ப்போம் எங்களுடைய உள்ளத்தைப் பற்றி ஆழமான ஒரு புரிந்துணர்வை பெறுவதற்கு நாங்கள் ஆரம்பிப்போம். இந்த மகிழ்ச்சியே மிக சவாரசியமானதும் பல வெளிப்படுத்தல்களை செய்வதும் ஆகும்.

தவறு செய்துள்ள மற்றவர்களை விமர்சனம் செய்வதற்கு அல்லது அவர்களைப்பற்றி தீர்ப்புக்களை வழங்குவதற்கு நீங்கள் முயற்சி

செய்தல் கூடாது. நாங்கள் தவறுகளைச் செய்கின்ற அதே அளவிற்கு மற்றவர்களும் தவறு செய்ய இடமுண்டு. அத்தகைய ஒரு நல்ல நேரான சிந்தனையுடன் நாங்கள் விடயங்களைப் பார்க்கின்ற போது எங்களுடைய உள்ளாமானது வேதனைகள் பதற்றங்கள் இன்றி இருக்கும். அத்துடன் சந்தோசமாக இருப்பதற்கு இது ஒரு காரணமாகும். உண்மையிலே நாங்கள் ஒரு பாரமற்ற உணர்வை பெறுவோம். அமைதியின் ஒலியை இட்டு நாம் ஒரு ஆசையை அபிவிருத்தி செய்வதுடன் அமைதியையும், தனிமையையும் அநுபவிப்பதற்கான வழிவகைகளை நாங்கள் எப்பொழுதும் தேடக்கூடும்.

நீங்கள் இயற்கையுடன் கிட்ட நெருங்குவதுடன் இயற்கையான மாற்றங்களை எதிர்கொள்கின்ற போது குழப்பமடையமாட்டுக்கள்.

உண்மையிலே நீங்கள் மகிழ்ச்சியும் உள நிறைவும் கொண்ட ஒருவராக ஆகுவீர்கள். அடுத்த வாரம் எப்படி எழுமாறான இரக்கமுள்ள செயல்களை செய்வது என்பது பற்றி கற்றுக்கொள்வோம்.

Sati Pasela : Week 02 - FRIDAY

During the past several days we have practiced being mindful very enthusiastically. It's very encouraging to see this. You have practiced being mindful when sitting, when walking and when engaged in daily activity. We became familiar with our body and with each other.

This means that we have become happier and more content, with ourselves. This also means that we have developed gladness, kindness and friendliness - instead of anger, irritation, stress and bitterness with nature. This is the natural power of mindfulness.

In the absence of mindfulness we will have eternal discontent, tension and unpleasant feelings. Being mindful helps us to overcome these undesirable mind states and helps us to be content at any given time. Mindful children smell like blooming flowers!

Today we will try to welcome and be happy with our pleasant mind states. Mindfully we can be happy with these positive traits we have developed. Let us try to have fun with these positive feelings. Then every task we accomplish will be done with a happy and ‘smiling’ mind. Even if we make mistakes we will not be remorseful and keep grumbling. Instead we will know that we have made a mistake and accept it. Instead of being regretful we could try to find a reason to be glad under this situation. Mindfulness will help us to understand that and to continue being in the present moment. We will see the mistake or our lapses with a balanced mind. We begin to get a deep understanding about our mind. And this very gladness is interesting and revealing!

You should also not try to criticize or judge others who have made mistakes. Just as much as we make mistakes others will also do the same. When we see things in such a positive way our mind is free of

strain and tension. Again, this is a reason to be glad! In fact we will feel a sense of lightness. We will develop a liking for the sound of silence, and we may always look for ways and means to enjoy the silence and solitude.

You will also get closer to nature, and not be too disturbed when facing natural changes.

Indeed you will become a glad and contended person. Next week we will learn how to do random act of kindness!

සතිය 03
මුණ්ඩාම் වාරම්
Week Three



via Open House for Butterflies by Ruth Krauss

සති පාසුල : සතිය 03 - සිදුද

සති පාසුල සංකල්පය යටතේ අපි මේ වන විට මේ සතිය වටහගන්න සති දෙකක් උත්සාහ කරල තියෙනව. කවදහරි තැනෙකින් මේ සතිය පටන් ගත්තොත් අවබෝධ කරගන්න, ඒක විශාල වෙනසක් ඇති කරනව ජීවිතයට. කොතනකින් හරි පටන් ගත්ත ඕන. ජ්ච පස්සේ ඒක දියුණු කරගන්න එක එව්වර අමාරු තැහැ. අපි බලමු මේ වන විටන් පටන් ගෙන තියෙන මේ සතිය කොහොම ද තව දුරටත් දියුණු කරන්නේ කියල.

ල් සඳහා පළමුවෙන් තමා බලන්න ඕන මේ සතිය හඳුන්වා දෙන්න කළින් සහ හඳුන්වා දුන්තට පස්සේ මොකක් ද තමන් අත් දකින වෙනස කියල. ඉද ගෙන ඉත්තකොට හරි ඇවිදිතකොට හරි එදිනේද වැඩවලදී හරි එහෙම වෙනසක්, අවධි බවක් දකින කෙතාට ඒ හරහා තව තවන් මේ අවධිව තතා වඩා ගත්ත ලේසි යි.

පාසල් දරුවන් වන තුම් පමණක් තොවී සති පාසල් අනෙකුත් අයන් මේ වෙනසට සාක්ෂි වෙනව තම් ඒක තවන් බෙරේයට කාරණයක්.

කාට තමුන් මේ සතිය වරක් හිතට කා වද්ද ගත්තට පස්සේ ආයෙන් ඒක අමතක කරවන්න බැහැ. සතියන් ඒ වගේ ම කරදරයක දී සතිමන් කෙතාට පාවා දෙන්නේ තැහැ. හරි ම විශ්වාසතිය යි. මේ සතිය ඒ වගේ ම කිසි ම දෙයක් එක්ක විරද්ධ තොවී ම පුදුම ගුණයක්. මතුවන ඕන ම දෙයක් සමග තොගැටී ඒ පිළිබඳ ව අවධිමන් බව, සේදිසි බව වැඩිකර පවත්වන ගතියට “ඇවිරද්ධ ප්‍රතිපදව්” කියල කියන්න පූජාවන්.

සතියෙන් ඉත්ත උත්සාහ කරන වෙළාවක ඒකට බාධාවක් ඉදිරිපත් වුණෙන් සතිය කැබෙන්නේ ඒ බාධාව සමග ගැටෙන්න ගියෙන් විතර යි. ඒ වෙනුවට බාධාව වෙන “සති මානුය” යොදාගන්න හැටි දත්තව තම් ඒකටත් අවිරද්ධ ප්‍රතිපත්තිය කියන්න පූජාවන්.

දියුහරණයක් ලෙස, සතිමන්ව නියෝගද්ධව ඉත්ත බලන වෙළාවක තුරස්තා සය්දී, වේදනා ඇවින් මේ සතියට බාධා කරන බවක් වැටහුතොන් තමා උත්සාහ කළ යුත්තේ, එම බාධාවට විරද්ධ තොවී ඒ දෙය බලා සිටිමට යි. මෙක මූල දී කරන්න අමාරු යි තම යි. තමුන් එහෙම උත්සාහ කරන කෙතාගේ සතිය ඒකෙන් බලවත් වෙනත් බලනව. මෙහෙම සතිමන්

වෙන්ත හඳුන අවස්ථා වල දී එන අමුත්තන් එක්ක ගැටෙන්ත ගියෝත් තමයි අපි ලේ තරක් කර ගත්තේ. අවරුද්ධව ඉත්ත බැලුවාත් ඒ වගේ ම “සති මානුය” යොදාන්ත බැලුවාත් කවදවත් වරදිත්තේ තැනිව හිත සැහැල්ලවත් පවත්වත හැටි ඉගෙන ගත්ත පුළුවත්.

එහෙම තැනිතම්, හොස්ස ප්‍රගිත් මැස්ස යත්ත බැහැ තරහ යතව. මැස්ස එලවත්ත එලවත්ත තැවත තැවත එතවතේ. ඩුදු “සති මානුය” යොදාල බලන්ත ඉවසීමත් පුරුදු වෙනව මැස්සත් යතව. මේක තොත්තල් ගතියක් කියල හිතත අයත් ඉත්තට. තමුත් “ඉවසන දානා රුපු යුදයට ජය කොට්ඨාය” කියල අරේ පැරන්නේ ඉවසීම අයය කළා.

கடந்த வாரங்களின் போது நாங்கள் உள்ளுணர்வு பாடசாலை என்ற எண்ணக்கருவின் கீழ் உளவிழிப்புணர்வின் கருத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கு முயற்சித்து உள்ளோம். யாதாயினும் ஒரு நிலையில் நீங்கள் உள விழிப்புணர்வை கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தால், ஒரு நாள் உங்கள் வாழ்வில் பெரியதொரு மாற்றம் ஏற்படும். ஆகையினால் கடந்த இரண்டு வாரங்களின் போது நாங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றை எப்படி மேம்படுத்தி அந்த இடத்தில் இருந்து படிப்படியாக உள விழிப்புணர்வை அபிவிருத்தி செய்ய முடியும் என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

கடந்த இரு வாரங்களில் உளவிழிப்புணர்வை கற்றதன் பின்னர் எங்களுடைய வாழ்க்கையில் எத்தகைய மாற்றத்தை உளவிழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி யிழுள்ளது என்பதை விளங்கிக் கொள்வதற்கு நாங்கள் முயற்சி செய்யலாம். ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை நீங்கள் அனுபவத்தில் கண்டுள்ளீர்கள் என்று நினைக்கின்றீர்களா? உளவிழிப்புணர்வோடு அமர்ந்தி ருக்கும் பொழுது அல்லது உளவிழிப்புணர்வுடன் நடக்கின்ற பொழுது அல்லது அன்றாட கருமங்களில் உளவிழிப்புணர்வுடன் ஈடுபடுகின்ற பொழுது யாதாயினும் ஒரு உசார் நிலையை அல்லது விழிப்புத் தன்மையை நீங்கள் அவதானித்துள்ளீர்களா? அவ்வாறு இருந்தால் நீங்கள் இப்பொழுது திரும்பத் திரும்ப அதைப் பயிற்சி செய்தலின் மூலம் அதனை அபிவிருத்தி செய்ய முயற்சித்தல் வேண்டும்.

பாடசாலை மாணவர்கள் மட்டும் அன்றி ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும், மற்றவர்களும் உங்களில் ஒரு வித்தியாசத்தை அவதானித்திருக்கக் கூடும். அவ்வாறு இருப்பின் அது எங்கள் எல்லோரையும் ஊக்கப்படுத்துகின்ற ஒரு அறிகுறியாகும்.

ஒரு முறை இந்த பெறுமதி மிக்க பயிற்சியை கற்றுக் கொள்கின்ற எவருக்கும் உளவிழிப்புணர்வை மறந்து போதல் கடினமானதாக இருக்கும். அதே போன்று உள விழிப்புணர்வும் உங்களை மறந்து, இடர்மிக்க நேரங்களில் உங்களைக் கைவிடமாட்டாது. உளவிழிப்புணர்வு மிக நம்பிக்கையானதும் உறுதியாக தங்கியிருக்க கூடியதும் ஆகும். அது எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் முரண்பாட்டை ஏற்படுத்த மாட்டாது. நீங்கள் எந்த ஒரு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையையும் உசார் நிலையுடனும், விழிப்புடனும் எதிர் கொள்வதற்கு விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு உதவ இயலுவதுடன் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களை நீங்கள் வன்முறையற்ற மனப்பாங்குடன் கையாளுவதற்கும் உதவும்.

நாங்கள் அமைதியாக உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்கின்ற பொழுதெல்லாம் நாம் தொந்தரவுகளை (உதாரணமாக மகிழ்ச்சியற்ற ஒலிகள், வலிகள், சிந்தனைகள், பகற்கனவு காணுதல், அதீத கற்பனைகள்) காண நேரந்தால், அவற்றுக்கு எதிராகச் செயற்படுவதற்குப்

பதிலாக மிகுந்த உளவிழிப்புணர்வுடன் இந்தத் தொந்தரவுகளை நாங்கள் அவதானித்தல் வேண்டும். அப்போது உளவிழிப்புணர்வு ஓட்டம் இடைஞ்சல்களால் குறுக்கீடு செய்யப்படமாட்டாது.

நாங்கள் எந்த ஒரு இடஞ்சலையிட்டும் எதிரச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டு உளளரிச்சல் கொண்டவர்களாக ஆகாவிட்டால் உளவிழிப்புணர்வு எப்பொழுதும் முன்னிலையில் இருக்கும். எங்களுடைய வழியிலே எதிர்ப்புகின்ற தடைகளையும், ஏரிச்சலவுாட்டுகின்ற விடயங்களையும் நாங்கள் கூரான உள விழிப்புணர்வுடன் அவதானிப்பதற்கு எப்பொழுதும் முயற்சி செய்தல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது இலகுவானதாக இருக்கமாட்டாது. எனினும் காலப்போக்கில் பொறுமையுடன் இந்த கலையை நீங்கள் பூரணமாக வசப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இந்த விதமான வன்முறையற்ற மணப்பாங்கு நாங்கள் குறைந்தளவு உள்நெருக்கீடுகளையும் அதி குறைந்த உளப்பதற்றத்தையும் உணர்வதற்கு உதவும். உண்மையிலே மற்றைய மக்களுடனும் விடயங்களுடனும் தொடர்புட்ட எங்களுடைய அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது நாங்கள் முற்றிலும் இலேசான இதயத்துடன் இருக்க முடியும். ஒரு மிகச் சிறிய கோபமுட்டும் நிலையில் கூட வெடித்து கிளம்புகின்ற ஒருவராக நீங்கள் இருக்க விரும்பமாட்டார்கள் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். சீண்டப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் எதிர்த்துச் செயற்படா விட்டால் நீங்கள் ஒரு “திராணியற்றவர்” அல்லது ஒரு “கோழை” என்று கூட அடையாளப்படுத் தப்படலாம். ஆனால் தயவு செய்து இந்த விடயங்களைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்.

ஆகையினால் பொறுமையே பிரதானமானதாகும். பொறுமையுடன் கூடிய குறுக்கீடு செய்யப்படாத உளவிழிப்புணர்வுடன் ஓவ்வொரு கட்டத்திலும் பொறுமையை கடைப் பிடித்த எங்களுடைய முதாதையர்கள் இருந்ததைப் போன்று நீங்கள் வெற்றியாளராக இருப்பீர்கள்.

Sati Pasela : Week 03 - MONDAY

These past two weeks we have attempted to understand the meaning of mindfulness within the concept of *Sati Pasela*. If you begin to learn and practice mindfulness at some point, one day there will be a huge change in your life. Therefore let us see how we can improve on what we have learnt already in the last two weeks and develop mindfulness gradually from there.

We could try and see what difference mindfulness has made to our lives after learning it these past two weeks. Do you think you have experienced a significant change? When sitting mindfully or when walking mindfully or when you were mindful in daily activity, did you notice some alertness or wakefulness ? If so you should now try and develop it by repeatedly practicing the same :

Not only the school students, but also the teachers, parents and others may have noticed a difference in you. If so, that's a sign of encouragement for all of us.

Whoever learns this valuable practice once will find it very difficult to forget mindfulness. Similarly, mindfulness will never forget you and let you down at times of distress. Mindfulness is very dependable and reliable. It will also not come into confrontation with any situation. Mindfulness will be able to help you to face any situation with alertness and wakefulness, and will enable you to deal with such situations with a non-coercive attitude.

Whenever we practice mindfulness silently, if we find that there are disturbances (for instance, unpleasant sounds, pains, thinking, day dreaming, fantasizing etc,) , instead of reacting we should watch these disturbances very mindfully. The stream of mindfulness will then remain uninterrupted. If we don't confront and get irritated

with any disturbance, mindfulness will be always at the fore front. Always try to watch with sharp mindfulness the irritants and obstacles that come our way. Although this will not be easy at the beginning, with time and patience you will perfect the art. This type of non- coercive attitude will make us feel less stressed and we'll have minimal tension. In fact we can be quite light-hearted in our daily matters and interactions with people and things. I am sure you wouldn't want to be someone who will erupt at the slightest provocation! You may even get labeled as a 'weakling' or even a 'coward' when you don't react to provocations, but please don't worry about such matters.

Therefore patience is the key. With an uninterrupted stream of mindfulness coupled with patience, you will be victorious at every stage, just as our fore fathers who practiced patience, were.

සති පාසැල: සතිය 03 - අගහරුවාද

මේ තාක් සතිය ගැන ඉගෙන ගත්තු දේවල් හරහ අදන් අගහරුවාද තැවතිල්ලේ කටයුතු දියුණු කරගැනීමට ඉදෙන සතිමත් වීම කොට්ඨර උපකාරී වෙතව ද කියල කරා කරමු.

හොඳට හරිබරි ගැහිල වාඩිවෙවිව වෙළාවක ඇග ලිභිවිව ගතියෙන් තියාගෙන ඉත්ත ඉත්ත සතිය වැඩිනව. ඒකට ලකුණක් තමයි ඇග අතුලේ සිදුවන දේවල් වඩ වධාන් ජේත්ත ගත්ත එක. සමහර විටෙක පූස්ම රැල්ල තැනිනම් ඇගේ බර ගතිය වගේ දේවල් වරින් වර ජේත්ත ගත්තව කියත්තේ දියුණුවක්. සතියේ දියුණුවක්.

යත්තුයක් වුණත් හයියෙන් දුවත කොට ඇතුළත බලන්ත අමාරු යි. යත්තුය විකක් වේගය අධිකලෝන් තමයි වැඩි බලාගත්ත පුළුවන්. ඒ වගේ ම අපි අපේ ගරීර යත්තුය තැවතිල්ලේ දුවල බලන්ත තමයි අපි වාඩිවෙලා සතිය පිහිටුවන්තේ. යන හැටි හරිනම් තව තවත් ඇග සත්සිදෙන්ත බලනව. සතිය තැනිනම් ඇවිස්සෙන්ත බලනව. මෙක ඉතින් කරල ම තමයි බලන්ත තියෙන්තේ.

කිසි ම හැලෙනාල්මනක් තැනිව ඇග එක තැනක කොට්ඨර වෙළා වාඩිකරවල තියත්ත පුළුවන් ද? එහෙම ඉත්ත කොට අර තිවිව වගේ ඇතුලේ වැඩ ජේත්ත ගත්තොත් උත්තද්ව වැඩිවෙතව. පූස්ම හරි ඉරියවිට හරි පෙනුතොත් උත්තද්වෙන් බලන්ත. ඒ විස්තර කියත්ත කියත්ත තව තවත් හිත පිළිදෙනව.

ඉස්සරල ඉස්සරල ඇග පෙනිල ඒක පුරුදු උත්තහම හිතත්, තැනිනම් හිත්විලින් ප්‍රකට වෙන්ත ගත්තව. හිතේ තියෙන ගති අසහනකාරීව, දරදු ගති, තුරද්තා ගති එහෙම දැකගත්ත පුළුවන් වෙතව. ඒක කරදරයක් වගේ පෙනුතට සතියේ දියුණුවක් බව වටහ ගත්තොත් තැනිනම් වටහල උත්තනොත් ඒක ඉදිරි පිමිමක් වෙතව අපගේ “සුබ පරම” සෙල්ලමේ.

මෙක සති පාසැලේ උපදේශක තුමා/තුමිය තව දුරටත් තේරුම් කර දේවි. හෙමින් තේරුම් ගත්ත බලන්ත. ඉදෙන ඉත්ත කොට දැනෙන අමාරන්, වේදනාත් එජාවෙන බවත් මේ විදියට ම සතියෙන් බලන්ත ගත්ත. මේ

සඳහා හොඳ ම වාචිවෙලා ඉන්ත ඉරියවිට සි. එනකොට ඉරියවිට වශයෙන් තැන්පත්. සතිය නිසාත් තැන්පත් බව තව වැඩිනොත් වැඩි හරි.

යත්තුයක් වූණත් වැඩකරන හැටි බලත්ත තම් එක්කො තතර කරත්ත හිත තැන්තම් වේගය අඩුකරන්ත මින තේ. හයියෙන් වැඩ කරන කොට හිතායන්ත අමාරු' දී ක්‍රියා වේගය අධික නිසා. යත්තු අදුන්වැඩියා කරන ස්ථානවල දී ඒ අය යත්තුය වේගය අඩුවෙත් කරකවත ගමන් තමයි ලෙඹේ හොයන්නේ. ඒ වගේ අපිත් අපේ ගේර යත්තුය මේ වගේ තැවතිල්ලේ නිස්සද්දව නියත්තත්, නියල බලත්තත් ගත්ත උත්සාහයක් තමයි මේ ඉදෙගෙන සතිය පවත්වත්ත කරන මේ උත්සාහය.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: முன்றாம் வாரம் - செவ்வாய்

முன்றாம் வாரத்தின் செவ்வாய்க்கிழமை ஆகிய இன்று நீங்கள் நல்ல உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருப்பதற்கு அமைதியாகவும் விழிப்புடனும் இருத்தல் எந்த அளவிற்கு உங்களுக்கு உதவி செய்து உள்ளது என்பதை நாங்கள் சிந்தித்துப் பார்ப்போமாக.

நீங்கள் வசதியாக அமர்ந்து இருக்கின்ற பொழுது எந்த அளவிற்கு நீங்கள் கூடுதலான தளர்ச்சி உள்ளவர்களாக இருக்கின்றீர்களோ அந்த அளவிற்கு உளவிழிப்புணர்வை நிலை பெறச் செய்தல் கூடுதலான இலகுவானதாக அமையும். நீங்கள் உங்களுடைய உடலுக்குள் பல்வேறு விதமான உணர்வுகளின் அநுபவத்தை பெற ஆரம்பித்தல் என்பது உளவிழிப்புணர்வு நிலை பெற ஆரம்பிக்கின்றது என்பதன் ஒரு வெளிப்பாடு ஆகும். காலத்திற்கு காலம் உங்களுடைய சுவாசத்தையும் உடலின் பாரத்தையும் நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடும். அவ்வாறாக இருப்பின் அது உங்கள் உளவிழிப்புணர்வு அபிவிருத்தியின் ஒரு நல்ல அறிகுறி ஆகும்.

ஒரு இயந்திரம் தொடர்ச்சியாக தொழிற்பட்டு இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற பொழுது அந்த இயந்திரத்திற்கு உள்ளே என்ன செயற்பாடு நடை பெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றது என்பதை நாம் காண்பது சாத்தியமானது அல்ல. அதற்கு உள்ளே நடைபெறுகின்ற மாற்றங்களையும் தொழிற்பாடுகளையும் காண்பதற்காக அந்த இயந்திரத்தின் இயக்க வேகத்தை ஒரு நியாயமான அளவுக்கு நாங்கள் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் உள்ளது. அது போன்றே எங்களுக்கு உள்ளே என்ன மாற்றங்கள் நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதனைத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு நாங்கள் இயற்றாவு சொற்பநேர உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது.

நாங்கள் அமர்ந்திருக்கின்ற பொழுது உளவிழிப்புணர்வு நிலை பெறுவதனை படிப்படியாக அனுமதிக்க வேண்டும். அப்பொழுது எங்களுடைய உடலும் உள்ளமும் எவ்வாறு அமைதி அடைகின்றது என்பதை நாங்கள் அவதானிக்க முடியும். இதை அநுபவத்தின் ஊடாகவே நாங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய தேவைப்பாடு உள்ளது.

எவ்வாறு உங்களுடைய உடலை அசைக்காமல் நீங்கள் உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருக்கின்றீர்கள் என்பதை கற்பனை செய்து பார்ப்போமாக. எவ்வளவு நேரத்திற்கு இந்தவிதமாக நீங்கள் அமர்ந்து இருக்க முடியும் என்று என்னுகின்றீர்கள்? முன்னர் கூறியதைப் போன்று நாங்கள் இந்த விதமாக உட்கார்ந்து இருக்கையில் எங்களுடைய உடலுக்கு உள்ளே நடைபெற்றுக் கொண்டு இருப்பவற்றை நாங்கள் அவதானிக்க நேர்ந்தால் நாங்கள் தொடர்ந்து உட்காந்திருப்பதில் கூடுதலான ஆர்வம்

உடையவர்களாக ஆகுகின்றோம். உளவிழிப்புணர்வில் அமர்ந்திருக்ககயில் உங்களுடைய சுவாசத்தையும் அல்லது உங்களுடைய அமர்தல் நிலையையும் நீங்கள் அவதானிக்க நேர்ந்தால், உங்களுடைய ஆர்வம் மென்மேலும் அதிகரிக்க கூடும். உளவிழிப்புணர்வு உடையவர்கள் இவ்வாறு இயற்கையான உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள இயலுவதற்கு சிறந்த அமர்தல் நிலையே உட்கார்ந்து இருக்கும் நிலையாகும். எனவே உங்களுடைய அமர்தல் நிலையில் தற்போதைய கணப்பொழுதில் நீங்கள் நிலைபெற்று விட்டால், விரைவிலேயே நீங்கள் உளவிழிப்புணர்வு நிலையினைப் பெறுவீர்கள்.

நாங்கள் கலந்துரையாடியதைப் போன்று ஒரு இயந்திரம் கூட எவ்வாறு அது தொழிற்படுகின்றது என்பதைப் பார்ப்பதன் பொருட்டு தாராளமான அளவிற்கு வேகம் குறைக்கப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. வேகமாக இயங்குகின்ற ஒரு இயந்திரம் எவ்வாறு தொழிற்படுகின்றது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது மிகக் கடினமானது ஆகும். இதனாலே தான் தொழிற்சாலையிலே ஒரு இயந்திரத்தின் பிரச்சினையை கண்டறி வதற்காக அதன் வேகத்தை குறைக்கின்றார்கள். எனவே நாங்களும் எங்களின் “இயந்திரத்தின்” வேகத்தை குறைத்து அமைதியாக உளவிழிப்புணர்வு நிலை பெறுவதை அனுமதிப்போமாக. அதன் மூலமாக அமர்தல் நிலையுடன் இருக்கின்ற பொழுது நாங்கள் எவ்வாறு தொழிற்படுகின்றோம் என்பதை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

Sati Pasela : Week 03 - TUESDAY

This Tuesday of the third week, let us reflect on how much being slow and mindful has helped you in sitting mindfully.

When you are seated comfortably, the more relaxed you are, it will be easier to establish mindfulness. The manifestation that mindfulness is getting established is, that you will start experiencing various sensations from within the body. You may notice the breath or heaviness of your body periodically, and if so this is a good sign of the development of mindfulness.

Even when a machine is constantly in motion working, it is not possible to see what's happening within the machine. We need to slow the machine to a reasonable speed to see its operations within. Similarly we need to sit mindfully for a while to be able to see what's going on within us. Gradually we will need to allow mindfulness to settle in while we are seated and then we will see how our body and mind calms down. This needs to be experienced to be understood.

Let us imagine that you are seated mindfully without moving your body. For how long do you think you could sit in this manner? As mentioned earlier, while we are seated in that manner if we notice what's going on within the body we will become more enthusiastic to continue sitting. Supposing you notice your breath or your posture while seated in mindfulness, your enthusiasm may increase further. The more details you notice, the more interested and awakened your mind will become.

Initially after observing your body and your posture, after a while, with practice you will begin to note the mind and your thoughts. You

may notice irritations, tension or stress, or any other feeling. This may seem like a disturbance, but in fact it's a good sign that mindfulness is growing and that you are progressing.

Your mindfulness teacher will explain this further. Try to understand this slowly. Using mindfulness you will be able to observe pains and boredom when sitting for a while. The sitting posture is the best posture to be able to understand these natural feelings with mindfulness. You have settled into the moment in your posture and soon you will settle in with mindfulness.

As we discussed even a machine needs to be slowed down substantially in order to see how it works. It's very difficult to understand how a fast-moving machine works. This is why in the workshop they slow the machine down in order to discover the problem. Let us also slow 'our machine' and silently allow mindfulness to settle in, so that we could see how we operate when being in the sitting posture.

සති පාසැල: සතිය 03 - බදු

සතිය යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ; කෙනෙකු ගමන් කිරීමේ දී පය පැකිලී තොටුවේතු පිණිස හෝ කිසියම් අවස්ථාවක් මග හැරි තොයතු පිණිස තමාගේ පියවර ගැන සැලකිලිමත් විම වගයෙන් “සතිය අනි බල සම්පන්න යි” (The Power of Mindfulness) තමන් පොනේ මූල් පිටුවේ ම ලියා ඇත. කවුරු හරි සතියෙන් යුතුක්තව ඇවිධින්ත උත්සාහ කළුන් තේරුම් ගත්වී කොට්ඨාස හිත පිට යනව ද කියල. ඒ කියන්නේ, පය පැකිලී වැටුමකට වඩා හිත පැකිලී වැටුමක්. එනකොට ඒ පියවර මගහැරි ගියා වගයේ වැටුපෙන්නේ. එහෙම තැනිව සතියෙන් ඇවිධිනකොට තමන්ට ම බර සාර ගතියක් ලෙස්සා තොයන ගතියක් විශේෂයෙන් දැනෙනව මූලදී. එහෙම ඇවිධින කොට උපයා සපයා ගත්ත සතිය ලේසියෙන් කැඳින්නේ තැනි ඉදෙගෙන ඉත්තකොට උපයා ගත්තා ලද සතිය වගේ.

ඉතින් ඉදෙගත්ත කලින් විකක් ඇවිධාල සතිය පුරු කරගෙන නිඩුතොත් ඒක වාසියට හිටිනව තමන්ට.

ඒ විකරක් තොවේ, මෙහෙම සතියෙන් යුතුක්තව ඇවිදී ම නිසා ආහාර දීර්ඝම, තොදන් නිත්ද යැම වගේ වාසින් තයෙනව මෙකේ. තමුන් මේ වාසි තොතකත අය තැනිනම් තොදන්ත අය වැඩ බහුල වෙන්ත වෙන්ත පයින් ඇවිධීම සඳහා ගත්ත කාලය අඩු කරනව.

වල් අලියෙක් ද්වසකට කැම තොයන්ත කිලෝ මේර් විස්සක් විනර ඇවිධිනවැළු. එහෙම ද්වසකට අවශ්‍ය කරන තරම් ඇවිධින්ත තොලුවුතොත් උත්තන් සමහරක් ගෙවල ඇති කරන බල්ලත්තන් දියවැඩියාව රෝගය හැදෙන්ත බලනව. අහින් ද්වසකට ඇති තරම් පයින් ඇවිද්දේ තැනිනම් තිකම්ම ලෙඩිඩු වේවි.

කවද හරි ඉගෙන ගෙන රස්සාවක් කරන ඉදිරි කාලෙකදීවත් මේ පාඩම අමතක කරන්ත එපා. පුරුදු වෙන්ත ද්වසකට ඇති තරම් තැවතිල්ලේ සතියෙන් ඇවිධාල ගීර සුවය තබන්නු කරගන්ත.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை - முன்றாம் வாரம் புதன்கிழமை

உளவிழிப்புணர்வின் சக்தி என்ற புத்தகத்தின் அறிமுக உரையில் “ஒருவர் தடுக்கி விழவோ அல்லது ஒருவருடைய குறிக்கோளை அடை வதில் வாய்ப்பை தவறவிடவோ இருக்காத வகையில் ஒருவருடைய காலடிகளை வெறுமனே அவதானித்தல் உளவிழிப்புணர்வு” என விளக்கப்பட்டுள்ளது.

எவராவது ஒருவர் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடப்பதற்கு முயற்சி செய்தால் எத்தனை தடவைகள் வெவ்வேறுபட்ட கவனச்சிதைப்புக்களுக்கு ஆட்பட்டு உள்ளாம் கட்டுப்பாடற்று அலைகின்றது என்பதை அவர் உனரமுடியும். உள்ளாம் மீண்டும் மீண்டும் தடுக்கி விழுவதுடன் அந்த வேளையில் பாத நகள் எடுத்து வைத்த அடிகளையும் நாம் அவதானிக்காமல் இருந்திருக்கக்கூடும். அதற்குப் பதிலாக, நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடந்தால், நாங்கள் எங்களுடைய காலடிகளை எப்பொழுதும் கவனிப்பதுடன் நாங்கள் தடுக்கி விழுவதற்கான சந்தர்ப்பமும் மிக குறைவானதாக இருக்கக்கூடும். நாங்கள் அமர்ந்திருக்கின்ற போது உருவாகுகின்ற உளவிழிப்புணர்வைப் போல அன்றி, நடக்கின்ற போது படிப்படியாக உருவாக்கப்படுகின்ற அத்தகைய உளவிழிப்புணர்வு உடைந்து போவதற்கோ அல்லது குறுக்கீடு செய்யப்படுவதற்கோ உள்ளவாய்ப்பு மிகக் குறைவானதாக இருக்கும். ஆகையினால் நாங்கள் உளவிழிப்புணர்வோடு நடத்தலை முதலில் யயிற்சி செய்த பின்னர் உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்து இருப்பதை செய்து பார்த்தால் அது உதவியானதாக அமையும் என்று நான் நிச்சயமாக எண்ணுகின்றேன். அத்துடன் உளவிழிப்புணர்வுடன் நடத்தல் மூலம் கிடைக்கின்ற வேறு அனுகூலங்களும் உள்ளன. சிறந்த முறையில் உணவு சமிபாடு அடைதல், ஆழந்த வசதியான நித்திரை என்பன இரண்டு உதாரணங்கள் ஆகும். ஆனால் இந்த அனுகூலங்களையிட்டு சிலர் அறியாத காரணத்தால் அவர்கள் உளவிழிப்புணர்வோடு நடத்தலில் செலவிடுவதை விட கூடுதலான நேரத்தை உளவிழிப்புணர்வுடன் அமர்ந்திருப்பதில் செலவிடக்கூடும்.

ஒரு காட்டு யானை அன்றாடம் உணவு தேடுவதன் பொருட்டு இருபது கிலோ மீற்றர்கள் அளவு தூரத்தை வெளிப்படையாக நடக்கவேண்டி உள்ளது அவை நடப்பதற்கான அத்தகைய வாய்ப்பினை பெறாது விட்டால், வெளிப்படையாகவே அவை நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாக வேண்டும். நாங்கள் மிக நேசத்தோடு வீடுகளில் பராமரிக்கின்ற செல்லப் பிராணிகளான நாய்களுக்கும் அத்தகைய நிலையே ஏற்படும். ஒழுங்குக் கிரமமாக உலாவி நடத்தலை மேற்கொள்ளாவிட்டால் நாங்களும்

அதைப் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாக நேரும் என்று நான் எண்ணுகின்றேன்.

நீங்கள் வளர்ந்து காரியாலயங்களில் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்ற பொழுது இந்த பாடத்தை தயவு செய்து நினைவில் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உளவிழிப்புணர்வோடு நீங்கள் நடக்கும் வழக்கத்தை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்வதுடன் இந்த ஆரோக்கிய மான உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து அபிவிருத்தி செய்யுங்கள்.

அல்லாவிட்டால் நாங்கள் விரைவிலேயே நோய்களுக்கு ஆளானவர்களாக ஆகக்கூடும்.

Sati Pasela : Week 03 - WEDNESDAY

In the Introduction of the book ‘*The Power of Mindfulness*’, mindfulness is explained as : ‘..just to watch ones steps so that one may not stumble or miss a chance in the pursuit of one’s aims.’

If anyone tries to walk mindfully one would realize how many times the mind strays to different distractions. This means that the mind ‘stumbles’ repeatedly and we may not notice the steps the feet took during that period. Instead, if we walk mindfully we will always watch our steps and we’ll be less likely to stumble and fall. Such mindfulness when gradually cultivated during walking, is less likely to break or get interrupted, unlike mindfulness we cultivate while sitting.

Therefore, if we practice walking mindfully first and then try sitting mindfully I am sure it will be helpful. In addition, there are other benefits of walking mindfully : better digestion of food and comfortable sleep are two examples. But since some people aren’t aware of these benefits they may devote more time towards sitting mindfully than towards walking.

A wild elephant apparently has to walk as much as twenty kilometers to find food on a daily basis. If they don’t get that opportunity to walk they apparently get diabetes. A similar situation arises with pet dogs whom we lovingly look after at home. I am sure we too will have similar problems unless we regularly walk.

Please remember this lesson when you become older and start working in offices. Try and get used to the habit of walking mindfully every day, and continue developing this healthy exercise.

If not, we are likely to fall sick quite soon!

සති පාසැල: සතිය 03 - බුහස්ථතින්ද

එදිනේද වැඩ කරන කොට තැවතිල්ලේ සතිය පැවැත්වීම හරහා තමයි සතිය නොශින් මූල් බැස ගන්නේ. ඒ සඳහා වැදගත් වන්නේ තැවතිල්ලේ නිස්සද්දව කටයුතු කිරීමට උත්සාහ කිරීම යි.

මේ සඳහා තවත් උත්සාහ කරන්න පුළුවන් වෙළාවක් තමයි තමත් ආහාර ගන්න වෙළාව. කළබලෙන් ඉක්මනට ආහාර ගන්න ගියෙන් කටේද ආහාර ඇඹරෙන කාලයන් කෙළ සමඟ මූසු වන කාලයන් අඩුවෙනව. එහෙම වෙනකොට තොජඹරුණ හා ඇතිවෙත්ත කෙළ මූසු තොවුණ ආහාර බඩව ගියහම දිරවීම අඩාල වෙනව. විශේෂයෙන් පිළ්ඳා අධික ආහාර හරි හැටි තොඳිරවීම නිසා දියවැඩියාව හැදෙන්න බලනව. මේ නිසා ගාත්ධ තුමා වරෙක කියල නියෙනව 'හැම දියරයක් ම හපන්න, හැම සිණුයක් ම බොන්න' කියල.

කරන කියන දේවලදී මෙලෙස සතිමත් වෙනකොට තමුන් එක්ක තමුන් හාද වෙනව, යාල වෙනව වයේ ම මොනව හරි දේකට තරහ ගියෙන් සතිය තැනි වෙනව එක්ක ම තමුන්ට තමුන් භාතියක් කර ගන්නව. එහෙම නිතර නිතර තුරස්කා හිත පහළ වෙනව තම්, කල් යතකොට මේව හිනේ මණ්ඩි මිදිල කය හිත දෙක ලෙසි කරවනව. එතකොට හිතාගන්න බැහැ ඇයි මේ ලෙසි වෙන්නේ කියල. පමා වැඩි යි. මේ සඳහා වන ඉතාමත් දක්ෂ විදිය තමයි වේගය අඩු කිරීම. එක පුරදු කර ගන්නොන් බොහෝ කල් යාදෙන ප්‍රයෝගන ලබා දෙනව. වරදක් සිදු වෙන වෙළාවක වුණන් තැවතිල්ලේ සිදුවෙන කොට දැනගෙන වරද තතර කරගන්න ඉඩක් ලැබෙනව. එහෙම තැනිතම් පතිතන්න පෙර හිතාබලන්න ඉඩක් ලැබෙනව. 'හිං සැරය ලෙකු සැරය යි' කියල කියමනක් නියෙනවනේ.

මෙහෙම තමන් ගත කරන ජ්විතයේ කටයුතු වලදී සතිය පුරදු කරන කෙනාට සතියෙන් යුක්නව වාඩි වී සිටීම හා සතියෙන් යුක්නව ඇවිදීම ලේසි වෙනව.

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை: முன்றாம் வாரம்-வியாழக்கிழமை

நாங்கள் எங்களுடைய அன்றாட வேலைகளை உளவிழிப்புணர்வுடன் செய்ய முயற்சிக்கின்ற பொழுது உளவிழிப்புணர்வு இலகுவாக நிலை பெறுகின்றது. உளவிழிப்புணர்வை வசதிப்படுத்தும் பொருட்டு நாங்கள் எங்களுடைய செயற்பாடுகளை மெதுவாகவும், அமைதியாகவும் மேற்கொள்ள முயற்சித்தல் வேண்டும்.

நாங்கள் உணவு உட்கொள்ளுகின்ற வேளைகள் நாங்கள் அமைதியாகவும் உளவிழிப்புணர்வுடனும் முயற்சி செய்வதற்குரிய இன்னுமொரு பொருத்தமான நேரம் ஆகும். நாங்கள் விரைவாகவும் அவசரமாகவும் எங்களுடைய உணவைச் சாப்பிட்டால், உணவு அரைக்கப்படுவதற்கும் உழிழ்நீருடன் கலக்கப்படுவதற்கும் கிடைக்கின்ற நேரம் குறைவடைகின்றது. அதனால் வாய்க்குள்ளே நடைபெறுகின்ற உணவுச்சமிபாடு குறுக்கீடு செய்யப்படுவதுடன் நாங்கள் பகுதியளவில் சமிபாடு அடைந்த உணவையே விழுஞ்குகின்றோம். நாங்கள் உட்கொள்ளுகின்ற உணவில், குறிப்பாக மாச்சத்து நிறைந்த உணவுகளின் சில பகுதிகளை சமிபாடு அடையச் செய்கின்ற முக்கியமான அமிலங்களை உழிழ்நீர் கொண்டுள்ளது. மாப்பொருள்களின் குறைவான சமிபாட்டினால் நீரிழிவு போன்ற நிலைகளை நீங்கள் அடையக்கூடும்! மகாத்மாகாந்தி ஒரு சுவாரசியமான அறிவுரையை கூறியுள்ளார் “உங்களுடைய உணவு முழுவதையும் பருகுவதுடன் நீங்கள் பருகுபவற்றை மென்று சாப்பிடுங்கள்.”

நாங்கள் இந்த விதமாகச் செயல்களை செய்வதற்கு பழக்கப்பட்ட வர்களாக ஆகுகின்ற பொழுது, நாங்கள் எங்களுடன் இருப்பதற்கு கற்றுக்கொள்வதுடன் எங்களுடைய சொந்த நண்பர்களாகவும் ஆகுகின்றோம். அத்துடன் யாதாயினும் ஒரு விடயத்தையிட்டு உளளிச்சல் அடைந்து உளவிழிப்புணர்வை நாங்கள் அடைந்தால் எங்களுக்கு நாங்களே தீங்கு செய்து கொள்கின்றோம். நாங்கள் அடிக்கடி உளளிச்சல் அடைகின்ற போக்கை கொண்டிருந்தால், இந்த எளிச்சலடையும் குணாம்சம் எங்களுடைய அமைப்பில் நிலை பெற்று நாங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் நலமற்றவர்களாக ஆகுவோம். ஆனால் நாங்கள் ஏன் நலமற்றவர்களாகவும் உளவிழிப்புணர்வு அறநிலைவர்களாகவும் ஆகுகின்றோம் என்பதை நாம் அறியாமல் கூட இருக்கக்கூடும்.

ஆகையினால் நாங்கள் எங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களை மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் செய்வதற்கு எப்பொழுதும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனெனில் அப்போது தான் உளவிழிப்புணர்வு நிலைபெறுவதற்கு இலகுவானதாக இருக்கும். இது எங்களுக்கு நீண்டகால அனுகலங்கள் பலவற்றை கொண்டுவரும். நாங்கள் மேற்கொள்ளுகின்ற எந்த அலுவலாக இருந்தாலும் நாங்கள் அதனை செய்வதில் மெதுவாக இருந்தோம் ஆயின் நாங்கள் ஒரு தவறைச் செய்தால் கூட அதனை விரைவாகத் திருத்திக் கொள்வதற்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பினைப் பெற்றுமுடியும்.

அப்படி அல்லாது நாங்கள் அவசரமாக இருந்தால், உணர்ச்சிவசப்பட்டு மிகவும் எதிர்ச்செயற்பாடுகள் உடையவர்களாகி இயல்பாகவே தவறுக்களைச் செய்வதற்கு கூடுதலான சந்தர்ப்பங்களை நாங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவோம். “மெதுவானது சிறந்தது” என்பது குறிப்பாக அக்கறையின்மையைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்ற போது நாங்கள் நினைவில் இருத்த வேண்டிய ஒரு கூற்று ஆகும்.

எங்களுடைய நாளாந்த செயற்பாடுகளின் போது உளவிழிப்புணர்வு எங்களுடைய அமைப்புக்குள் அவ்விதமாக நிலைபெறுகின்ற பொழுது உளவிழிப்புணர்வோடு அமர்தலும் உளவிழிப்புணர்வோடு நடத்தலும் இலகுவானதாக ஆகுகின்றன.

Sati Pasela : Week 03 - THURSDAY

Mindfulness gets established easily when we try to attend to all our daily work mindfully. In order to facilitate mindfulness we should try to attend to our activities slowly and silently.

Another suitable time to try being silent and mindful is when we are having meals. If we eat in haste and rush through our meal the time available for the food to get macerated as well as mixed with the saliva is reduced. And thereby the digestion of food that occurs in the mouth becomes interrupted and we swallow only partly digested food. Saliva has some important enzymes that digest some parts of the food we take, particularly foods rich in carbohydrates. And with poor digestion of starch you could end up with conditions like diabetes! Mahatma Gandhi had an interesting piece of advice: '*Drink all your food and chew all what you drink*'.

When we get used to doing things mindfully in this manner, we learn to be with ourselves and we become our own friend. Moreover if we get irritated with something and we lose mindfulness we will be harming ourselves. If we have a tendency to get irritated often, this trait of irritability will settle into our system and we will feel unwell – in body and mind. But we may not even know why we are feeling unwell or heedless.

Therefore we should always set about our daily tasks slowly and in silence, because then, mindfulness will find it easy to get established. This will bring us many long term benefits. Even when we make a mistake if we had been slow in whatever task we undertook, we get a window of opportunity and we will be able to correct ourselves soon. If not and if we are in haste, we would be impulsive and very

reactive, and naturally we will have many opportunities to make mistakes! *Slow is better* – is a useful saying to borrow specifically when avoiding negligence.

When mindfulness thus gets into our system during daily work, sitting mindfully and walking mindfully become easier.

සති පාසුල: සතිය 03 - සිකුරාද

සතිය වඩා කොට තමන් කරන කියන දේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා වෙනව වැඩි යි. ආවර්ජනා ගක්නිය වැඩි වෙනව. මේක භෞද දෙයක් තමුන් මතක් වෙන්නේ කරන ලද තරක දෙයක් තම්, ඒවා නිතර නිතර මතක් වෙනව තම්, පශ්චාත්තාපයටත් මේක හේතු වෙනව. එහෙම දේවල් හඳුනගෙන පශ්චාත්තාප තොකරන තැනට වගබලා ගත්ත' යි සති ක්‍රිඩා උදව් කරන්නේ.

මේ සති ක්‍රිඩා පොදුවේ සතිය වඩාතන් අතර පහසු වුණෙන් ඒක තැනි තැන්වලදී අමාරු යි. එමතිසා මූල්‍ය පාසුල ම සති පාසුලක් වෙනකොට කාටත් වගේ පහසුවක් වෙනව. ඒ සති ක්‍රිඩා අඩි බෙද හද යතිමු. අදුන් සති ක්‍රිඩාවක් අද බලමු.

අයේ ඇත්තේ තමුන් අත්දයකු සේ සිටින සති ක්‍රිඩාව එකක්. තමන් තුරුස්ථා දෙයක් දකින වෙළාවක දකින්නේ තමුන් අත්දයකු සේ හැසිරෙන්න බලන්න.

එ වගේ ම දේවල් ඇහෙන තමුන් බේරකු ලෙස ඉත්ත පුරදු වුණෙන් ඇහෙන තරක දේ වලින් අඩි බේරිල. කවුරුහරි කාගෙහරි තරකක් තපුරක් කරා කරන වෙළාවක තැපුනා වගේ ඉත්ත. එලෙසට ම තැහැයට, දිවට, කයට තුරුස්ථා පහසක් ලැබෙන වෙළාවක තොදුනුණා වගේ ඉත්ත බලන්න. එහෙම ඉත්ත කොට ගැටුම් අඩු යි.

දැකල, අහල, දැනිල තමුන් තොදුක්කා, තැපුණා, තොදුනුණා වගේ ඉත්ත පුරදු කලොන් තමාට ම තේරුම් ගත්ත පුරුවන් වෙයි ගැටීම සහ තොගැටීම අතර වෙනස. මේක තමයි පිරිසක් එක්ක ඉත්ත කොට තොගැටීම් තොපටලැවේ ඉදිමේ රහස්‍ය.

එ වගේ ම තමන්ගේ ඇය කන ඇදී ඉත්දියයන් වාසියට පාවිච්ච කරන හැටි ඉගෙන ගත්ත වෙනව. එහෙම ඉත්දියයන් දමනය කරගත්ත බැරි කෙනා කොට්ඨර ඉහළට ඉගෙන ගත්තන් ඉහළ තන්ත්ව වලට ගියන් ජ්‍යෙෂ්ඨයේ කිසි සංධිතයක් ඇති වෙන්නේ තැහැ. පශ්චාත්තාප බහුල ජ්‍යෙෂ්ඨයක් තමයි ගත කරන්න වෙන්නේ.

සති ක්‍රිඩාවක් වශයෙන් හෝ මේහෙම ඉත්දියයන් දමනය කරගත්ත උත්සාහා කිරීම, හරි වටිනව ඉස්සරහට.

உளவிழிப்புணர்வு அபிவிருத்தி அடைகின்ற பொழுது உங்களுடைய செயல்கள் தொடர்பான மீள்நினைவுகளும் ஞாபகமும் அதே போன்று நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ள உரையாடல்களும் தெளிவானதாகவும் கூர்மையானதாகவும் ஆகுவதை நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள். இது அனுகூலமானதாக இருக்கக் கூடுமாயினும் நாங்கள் செய்த தவறுகளை மட்டுமே அல்லது எங்கள் செயல்களிலும் பேச்சிலும் ஏற்பட்ட தெளிவின்மையை மட்டுமே ஞாபகத்தில் கொள்வோமாயின் நாங்கள் மனக்கவலை அடை ந்தவர்களாக ஆகுவோம். அப்போது அது நல்ல விடயமாக இருக்க மாட்டாது. இந்த இடத்திலே தான் மகிழ்ச்சி விளையாட்டுக்கள் அவசியமாகின்றன. இதைப் பற்றி முன்னரே நாங்கள் கலந்துரையாடி உள்ளோம்.

பொதுவாக உளவிழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்கின்றவர்கள் மகிழ்ச்சி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதை இலகுவானதாகக் காண்கின்ற போதிலும், அவ்வாறு செய்வது கடினமானதாக ஆகுகின்ற சந்தர்ப்ப ஸ்கங்களும் உள்ளன. உங்களைச் சுற்றியிட்டு சகலரும் இதனைப் பயிற்சி செய்கின்ற இடத்து அது மேலும் இலகுவானதாக ஆகுகின்றது. இதுவே உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலையின் அனுகூலமாகும். ஏனெனில் எல்லோருமே ஒரே பயற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள் ஆகையினால் மகிழ்ச்சி விளையாட்டை எங்கள் எல்லோருக்கிடையிலும் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இன்று இன்னொரு மகிழ்ச்சி விளையாட்டைப் பற்றி கலந்துரையாடுவோம்.

எங்களுக்கு இரண்டு கண்கள் இருக்கின்ற போதிலும் நாங்கள் கண் தெரியாதவர்களைப் போல நடிப்போமாக. நாங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற காட்சியை அல்லது எரிச்சலுட்டக் கூடிய ஒரு தோற்றுப்பாட்டை காணுகின்ற பொழுதெல்லாம் நாங்கள் கண்தெரியாதவர்கள் போன்று பாசாங்கு செய்து கொள்வோமாக. அதே போல எங்களுக்கு விருப்பமற்ற ஒன்றை நாங்கள் கேட்கின்ற பொழுது காது கேட்காதவர்களைப் போல பாசாங்கு செய்து கொள்வோமாக. யாரவது ஒருவர் இன்னொருவரைப்பற்றி குறைக்குறிப் பேசுவதை கேட்கின்ற பொழுதெல்லாம் நாங்கள் “செவிட்டு மகிழ்ச்சி விளையாட்டை” விளையாடுவோமாக. மனம், சுவை, தொடுகை போன்ற ஏனையவற்றுக்கும் இதே உத்தியைக் கையாள முடியும். யாதயினும் உணர்வு உள்ளீடுகள் சந்தோசமற்றதாக இருந்தால் அந்த உள்ளீடுகளை நாங்கள் அநுபவிக்காதிருந்ததைப் போல பாசாங்கு செய்து கொள்வோமாக. அவ்வாறு எதிர்ச் செயற்பாடுகளிலும் முரண்பாடுகளிலும் நாங்கள் ஈடுபடுவதிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். நாங்கள் முன்னர் கலந்துரையாடிய வன்முறையற்ற மனப்பா

ங்கும் நடத்தையும் இதுவே ஆகும்.

நாங்கள் இவற்றை சொற்ப நேரம் பயிற்சி செய்கின்ற பொழுது வன்முறையான செயற்பாட்டிற்கும் வன்முறையற்ற செயற்பாட்டிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள். நாங்கள் எப்படி ஏனைய ஆட்களுடன் இருந்து ஒரு அணியின் அங்கத்தவராக எதிரச்செயற்பாடுகள் இன்றியும் முரண்பாடுகளில் ஈடுபாடாமலும் தொழிற் பட முடியும் என்பதன் இரகசியம் இதுவே ஆகும். எங்களுடைய புலன் உறுப்புக்களை அதாவது “கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நாக்கு, உடல்” என்பவற்றை ஒரு அநுகூலமான விதமாக எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்றும் நாங்கள் கற்றுக் கொள்வோம். ஒருவருடைய புலன் உணர்வுகளை அடக்குவதற்குக் கற்றுக்கொள்ளாத ஒருவர் அவருடைய உள்ளத்தை அபிவிருத்தி செய்யமாட்டார். அவர் கல்விப்புலமையில் சிறப்புக்களைப் பெறக் கூடுமாயினும் அவருடைய வாழ்க்கையை அதற்கு இணங்க ஒழுங்கு செய்து கொள்வதற்கான திறனை அபிவிருத்தி செய்யாதிருக்கக் கூடும். உள்ளத் துயரமும் மனவேதனையும் அத்தகைய ஒருவருடைய வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும்.

Sati Pasela : Week 03 - FRIDAY

When mindfulness is developing, you will notice that your recollections and memory regards actions and speech you engaged in, become clear and sharp. Although this is beneficial, if we only remember the mistakes we made or the transgressions in our action and speech, and we become remorseful, then it is not a good thing. This is where the *Glad Game* comes in. We discussed this previously.

Although generally, mindfulness practitioners find that *Glad Games* are easy to practice, there are times that it becomes difficult to do so. Whereas if everyone around you practices the same it becomes easier – and that's the benefit of a Mindful School, because everyone will be engaging in the same practice. Therefore we should share the *Glad Game* amongst us all.

Let us discuss another *Glad Game* today.

Although we have a pair of eyes let's act as if we are blind. This means that whenever we see an unpleasant sight or an image which could be irritating, let's pretend we are blind. Similarly, let's pretend to be deaf if we hear what we don't like. Whenever we hear someone speaking ill of another, let's play the '*Deaf - Glad Game*'! This same principle can be applied for smell, taste and touch. If these sense inputs are unpleasant let us pretend that we had not experienced those inputs. We could thus protect ourselves from reacting and engaging in conflict. This is the non-coercive attitude and behavior we previously discussed.

When we practice these for a while, you will understand yourself the difference between coercive behavior and non-coercive behavior. This is the secret of how we can be with people and work as a team

member, and yet not react and get engaged in conflict. We would also learn how to use our sense organs (i.e. eyes, ears, nose, tongue, body) in a beneficial manner. A person who doesn't learn to have restraint of his/her senses, will not develop the mind, and even though he may excel academically he/she may not develop the skill to organize and manage his life accordingly. Remorse and regret will occupy a good part of the life of such a person.

Using sense-restraint as a *Glad Game* will have immense benefits in later life.

සත්‍ය පාසුල: ජාර්ගවකරුවන් කමිටුව

1. මහාචාර්ය ලක්ෂ්මන් ජයතිලක (සහාපති, ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව)
2. දීපාල් සුරියාරච්චි මහතා (අධ්‍යක්ෂක, සම්පත් බැංකුව)
3. මහාචාර්ය සරෝත් ජයසිංහ (වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳව මහාචාර්ය, වෛද්‍ය ජීයය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය)
4. වෛද්‍ය දමති ජයසිංහ (මත්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥයා)
5. K.M.P.S. බණ්ඩාර මහතා (අධ්‍යක්ෂක, පොදු ව්‍යාපාර දෙපාර්තමේන්තුව , මූල්‍ය අමාන්තංශය & ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ සාමාර්ශක)
6. U තිලෙන්දරාතා මහතා (මහ ලේකම්, සමස්ත ලංකා හින්දු කොන්ග්‍රසය & හිටපු අතිරේක ලේකම්, අධ්‍යාපන අමාන්තංශය)
7. M සිවඟාතම් මහතා (හිටපු ශ්‍රී ලංකා ජාතික සම්බන්ධීකාරක, සැමට අධ්‍යාපනය , අධ්‍යාපන අමාන්තංශය)
8. කුමුදින් වැළැම්ලුගේ මහත්මිය (මානව සම්පත් අධ්‍යක්ෂක - ශ්‍රී ලංකාව, ගැලැක්සොය්ල්න්ක්ලයින්)
9. රේඛා සුරියප්පේරුම මහත්මිය(හිටපු පාසැල් විද්‍යාල්පතිනි)
10. හේමත්ත රණවක මහතා (කාරක සභාව, නිස්සරණ වනය, මිනිරිගල)
11. සර්තානා තරිස් මහත්මිය(අලෝචිත ප්‍රධානී, ක්ලැයික් වැවෙල්ස්)
12. මහාචාර්ය කාමනී මෙන්ඩස් (හිටපු උපදේශක WHO & පරපෝෂීන විද්‍යාව පිළිබඳව මහාචාර්ය)

සම්බන්ධීකරණ කමිටුව

- වෛද්‍ය තිමිම් ද සිල්වා
- බිලා හෙට්ටිආරච්චි මහත්මිය

1. பேராசிரியர் லக்ஷ்மன் ஜயதிலக (தவிசாளர், தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு)
2. திரு. தீபால் குரியராச்சி (பணிப்பாளர், சம்பத் வங்கி)
3. பேராசிரியர் சரோஜ் ஜயின்க (மருத்துவத்துறைப் பேராசிரியர் மருத்துவ பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்)
4. Dr. டமணி ஜயசிங்க (உளநல் வைத்திய ஆலோசகர்)
5. திரு. கே. எம். பி. எஸ். பண்டார (பணிப்பாளர், பொது தொழில் முயற்சிகள் திணைக்களம், நிதி அமைச்சு அத்துடன் அங்கத்துவர், தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு)
6. திரு. உ. தில்லைந்தராஜா (பொதுச் செயலாளர், அகில இலங்கை இந்து மாமன்றும் அத்துடன் முன்னைய மேலதிகச் செயலாளர், கல்வி அமைச்சு)
7. திரு. மு. சிவஞானம் (முன்னைய இலங்கைத் தேசிய இணைப்பாளர், யாவருக்கும் கல்வி, கல்வி அமைச்சு)
8. திருவாட்டி. குழுதினி வெல்மில்லகே (மனிதவள முகாமையாளர், கிளாக்ஷோஸ்மித்தக்லைன்)
9. திருவாட்டி. இஷா குரியப்பெரும (முன்னைய பாடசாலை அதிபர்)
10. திரு. ஹேமந்த ரணவக்க (நிர்வாக சபை, நில்ஸரணவன்ய மித்திரிகல)
11. திருவாட்டி. ஸவ்ராணா நவீஸ் (சந்தைப்படுத்தல் தலைவர், கிளாசிக் ட்ரவல்ஸ்)
12. பேராசிரியர் கமணி மென்டிஸ் (முன்னைய உலக உணவுத் தாபன ஆலோசகர் அத்துடன் ஓட்டுண்ணி இயல் பேராசிரியர்)

இணைப்பாளர் குழு

- Dr. நிம்மி டி சில்வா
- திருவாட்டி டிலா ஹெட்டியாராச்சி

Sati Pasela: Stakeholders Committee

1. Professor Lakshman Jayatileka (*Chairman, National Education Commission*)
2. Mr Deepal Sooriyarachchi (*Director Sampath Bank*)
3. Professor Saroj Jayasinghe (*Department of Clinical Medicine, Faculty of Medicine, University of Colombo*)
4. Dr Damani Jayasinghe (*Consultant Psychiatrist*)
5. Mr RMSPS Bandara (*Director, Department of Public Enterprises, Ministry of Finance and Member National Education Commission*)
6. Mr U Thiilainadarajah (*General Secretary, All Ceylon Hindu Congress and former Additional Secretary, Ministry of Education*)
7. Mr M Sivagnanam (*Former Sri Lankan National Coordinator, Education For All, Ministry of Education*)
8. Ms Kumudini Welmillage (*Director, Human Resources -Sri Lanka, GlaxoSmithKline*)
9. Ms Isha Suriyapperuma (*Former School Principal*)
10. Mr Hemantha Ranawaka (*Karakha Sabha, Nissarana Vanaya, Mitirigala*)
11. Ms Zafrana Nafees (*Head of Marketing, Classic Travels*)
12. Professor Kamani Mendis (*Former, WHO Consultant and Professor of Parasitology*)

Coordinators

- Dr Nimmi de Silva
- Ms Dila Hettiarachchy

' සති පාසැල ' සඳහා ලියාපදිංචි කිරීම

පාසලේ විස්තර

නම:

ලිපිනය:

තගරය / ගම :

පළාත:

නැපැල් අංකය:

පාඨමික / ද්‍රව්‍යීකික පාසල:

ඉගැන්වීමේ මාධ්‍ය:

පාසලේ සිටින ලමුන් ගණන:

පිරිමි:

ගැහැනු:

මෙම වැඩසටහන සඳහා විදුහලේ ලමුන් ඇමතිම සඳහා පොදු මාධ්‍යයක් නිවේ ද?

විදුහල්පති / විදුහල්පතිනියගේ විස්තර

නම:

දුරකථනය:

විද්‍යුත් තැපෑල:

පාසල තුළ මෙම වැඩසටහන සම්බන්ධීකරණය කිරීම සඳහා තිර්දේශ කරන
ගුරුවරුන්ගේ තම්

නම

දුරකථනය

විද්‍යුත් තැපෑල

කරුණාකර විස්තර මෙම ලිපිනයන්ට එවත්තන.

තැපැල ලිපිනය : : වෛද්‍ය නීමිම් ද සිල්වා

අංක 10, බාන්ස් පෙදෙස, කොළඹ 07

විද්‍යුත තැපෑල: satipasela@gmail.com

දුරකථනය: + 94 77 443 6426

பாடசாலை விபரங்கள்		
பெயர்:		
முகவரி:		
நகரம் :	மாகாணம் :	குறியீட்டு இலக்கம்:
அரும்ப : இடைநிலை பாடசாலை		
கற்றல் மொழி மூலம்:		
மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:	பெண் :
இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு பயன்படுத்தப்பட இயலுமான ஒவிபெருக்கி வசதி பாடசாலையில் உள்ளதா?		
அதிபரின் விபரங்கள்		
பெயர் :		
தொலைபேசி:	ஈமெயில்:	
இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை பாடசாலையில் ஒருங்கிணைப்பதற்கு ஆசிரியரை / ஆசிரியர்களை தயவு செய்து சிபார்சு செய்யவும்.		
பெயர்	தொலைபேசி:	ஈமெயில்:
தயவு செய்து பதிவு செய்தலுக்கான விண்ணப்பத்தை கீழே குறிப்பிடப்படுவாருக்கு அனுப்புக.		
தபால் முகவரி:	ஈமெயில்:	தொலைபேசி:
Dr. Nimmi De Silva No 10, Barnes Place, Colombo 07	satipasela@gmail.com	+94774436426

Registration for *Sati Pasela* Program

SCHOOL INFORMATION		
Name:		
Address:		
City:	Province:	ZIP Code:
Primary/ Secondary:		
Medium of Instruction:		
Number of students:	Male:	Female:
Does the school have a public address system to use for this program:		
DETAILS OF PRINCIPAL		
Name:		
Phone:	E-mail:	
PLEASE NAME THE TEACHER/S RECOMMENDED FOR COORDINATING THIS PROGRAM IN THE SCHOOL		
Name	Phone	E-mail

Please send the Registration Application to:

Postal Address:

Dr Nimmi de Silva

No 10, Barnes Place, Colombo 07 , Sri Lanka.

E-mail:

satipasela@gmail.com

Telephone:

[+94774436426](tel:+94774436426)

