

ර/සීවලී මධ්‍ය විද්‍යාලය



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

විභාගය අරමුණු කරගත් විශේෂ වැඩසටහන



වත්මන් සීවලී පරපුර වෙනුවෙන්

සීවලී ආදි ශිෂ්‍ය සංගමයේ බෞද්ධ අනුකම්චුව හා සීවලී සහාද සංසදය'90 එක්ව කරන සත්කාර්යයකි

"සතිමත්" ඛවිත් ජීවිතය ජය ගමු.

ආදරණීය දුවේ, පුතේ,

ඔබ පාසැල් ජීවිතයේ ගත කරන අවසාන අවුරුදු කීපය තමයි මේ ගතවෙමින් තියෙන්නේ. මේ කාලය ඔබේ මුළු ජීවිතය ම තීරණය කරන කාලයක්. ඉතිං, මේ වසර කීපය ඵලදායක ලෙස ගත කළොත් ඔබගේ මුළු ජීවිතයම ජයගන්න පුලුවන්.

ඒ වෙනුවෙන් ඔබේ පාසල ඔබට විශාල ශක්තියක් සපයනවා. ඒ ශක්තියට අමතරව අද කියලා දෙන්නේ ජීවිතයට ශක්තියක් ලබා දෙන වැඩ පිළිවෙලක්.

'සතිමත්ඛව' හරිම සරලයි. පහසුයි. ඒක ඔබගේ ජීවිතය ධනාත්මක පරිවර්තනයකට යොමු කරනවා. මේවගේ දෙයකින් මෙවැනි විශාල වෙනසක් සිදු වෙන්නේ කොහොමද කියලා ගොඩක් අය පුදුම වෙනවා.

ඒත්, ලෝකයේ දියුණු පර්යේෂණාගාර වල විද්‍යාඥයින්ගේ පර්යේෂණ වලින් මෙම ක්‍රමයේ සත්‍යතාවය සනාථ කරලා ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන ක්‍රමයට ආදේශ කරලා තියෙනවා.

මේ 'සතිමත් ඛව' අතීතයේ සිට ලාංකීකයන් පුහුණු කළ දෙයක්. ඔවුන් ඉදිකර ඇති වැව්, දාගැබ්, වෙහෙර විහාර, රෝහල් සංකීර්ණ, මාලිගා සංකීර්ණ, කලා කෘති ආදී නිර්මාණ වලින් පේනවා.

ඔබ අද ලබන දැනුම ජීවිතයට ටිකින් ටික එක් කර ගන්න. එය ඔබගේ මුළු ජීවිතයම සාර්ථකත්වයට පත් කරන බව විශ්වාසයි.

ඔබේ ජීවිතයේ සෑම කඩඉමක්ම පහසුවෙන් ජය ගන්න. රටට දැයට වැඩ ඇති මිනිසෙකු වන්න. සිවලී විදු පියසින් බිහිවූ සුවිශේෂ දරුවෙකු වෙන්න මේ අභ්‍යාසයත් ඔබට පිටුවහලක් වේවා.

මොකක් මේ සතිය (සතිමත් බව) Mind Fullness කියන්නේ ?

'සතිය' ලංකාවේ අපට අලුත් වචනයක් නොවේ. අපේ දෙමාපියන්. ආච්චිලා,සීයලා අපිට කියලා තියෙනවා 'සිහියෙන් වැඩ කරන්න' කියලා.

ඉතිං, 'සතිය' කියන්නේ 'සිහියට' කියන තවත් වචනයක් කියලා අපි පහසුවෙන් තේරුම් ගමු.

කොහොමද සතිමත් වන්නේ .

ඔබ කරන ඕනෑම වැඩක් ගැන සිහියෙන් නැත්නම් අවධානයෙන් ඉන්න. ඔබ ඇවිදින විට, වාඩිවෙන විට, ස්නානය කරන විට, මලක් දිහා බලා සිටින විට, පාඩම් කරනවිට, වාහනයක් පදවන විට. . වගේ අපි කරන සෑම ක්‍රියාවක් ම කරන වේලාවේදී ඔබට සතිමත් විය හැකියි.

සරලව කිව්වොත් 'එක අවස්ථාවක එක වැඩයි.' ඒ කරන වැඩිය ගැන ඉතාම හොඳින් මනස යොමු කර වැඩකිරීම සතිමත් වීම යි.

සතිමත්වීමේ ප්‍රයෝජන මොනවා ද?

- මනස නිරවුල් කරයි
- මනසේ ආතතිය නැති කරයි
- අධ්‍යාපන හැකියාව ඉහළ නංවයි
- කාල කළමනාකරණය ඇති ද
- මතක ශක්තිය වර්ධනය කරයි
- ජීවිතය සන්සුන් කරවයි

වැඩ කීපයක් එකවර කිරීම (Multi-Tasking) දක්ෂතාවයක් නෙවෙයි ද?



බොහෝ අය හිතාගෙන ඉන්නවා එකවිට වැඩ කීපයක් කිරීම විශාල දක්ෂතාවයක් කියලා. ඒත් මනෝ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින් තහවුරු වෙලා තියෙනව. වැඩ කීපයක් එකවිට කරන විට මොළයේ ඇති කාර්යක්ෂමතාව අඩු වෙලා සිත ආතතියට හා වෙහෙසට පත්වෙනවා

කියලා.

ඒ නිසා කරන එක වැඩක්වත් හරියට වෙන්වෙන් නෑ. හැම වැඩක්ම බාගෙට වෙන්වෙන්. විඩාබර මනස සමාජයේ තියෙන වියවුලට ප්‍රධාන හේතුවක්. මේ නිසා සමාජය පුරාම අසහනය, චපාචීම්, රංඞු සරුවල්, දික්කසාද, දිවිහසා ගැනීම් වැඩිවෙලා.

අප සතිය ගැන ඉගෙන ගත යුත්තේ ඇයි ?

මෙතෙක් ලෝකය ගමන් කරපු වේගවත් ගමන 2019 දෙසැම්බර් මාසේ ආපු කොවිඩ් 19 නිසා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වුණා. ජීවිතය ගැන නැවත අලුතින් හිතන්න ස්වභාවධර්මය අපට බල කරලා තියෙනවා. **"මීටරෙන් ජීවිතේ"** අනිවාර්ය වෙලා.

ඇත්තටම බැලුවහම **"මීටරෙන් ජීවිතේට"** කියන තවත් නමක් තමයි **"සතිමත්වීම"** කියන්නේ.

අපිට තව අවුරුදු කීපයක් කොවිඩ් 19 එක්ක තමයි ජීවත් වෙන්න වෙන්නේ. ඒකට හොඳම ඉගැන්වීම තමයි 'සතිමත්වීම' එතකොට කොවිඩ් ඩෝකර ගන්නේ නැතිව අපේ වැඩ කරගන්න පුලුවන්. අපි කරන හැම වැඩක් ගැනම සිතියෙන් ඉන්නවා නං කොවිඩ් තිබුණට අපිට ප්‍රශ්නයක් නෑ.

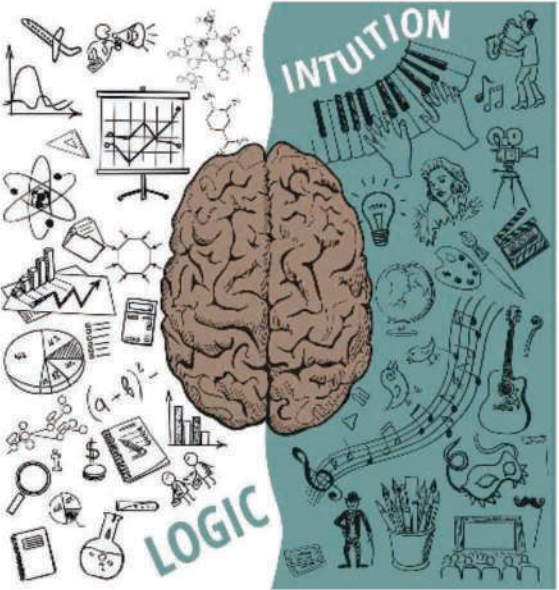
සති කණ්ඩායමේ අත්දැකීම් අනුව ලංකාවේ දහස් ගණනක් පාසැල් දු දරුවන්, රැකියා නියුක්ති පිරිස්, සිරකඳවුරුවල දඩුවම් ලබන අය, පිලිකා රෝගීන් වැනි විවිධ අයට මානසික සංසිදියාව ලබා ගත හැකි වැඩසටහනක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා.

සතිමත් වීමෙන් විතරක් මේ වෙනස වෙන්නේ කොහොම ද?

බටහිර විද්‍යාඥයෝ දශක ගණනාවක් කල පර්යේෂණ වලින් සොයාගෙන තියෙනවා. මොළයේ වම් හා දකුණු අර්ධ ගෝල වලින් සිදු කරන කාර්යයන් එකිනෙකට වෙනස් කියලා.

මොළයේ වම් අර්ධ ගෝලය මගින් තර්කනය, භාෂාමය හැකියාවන්, විශ්ලේෂණයන්, විග්‍රහයන්, ගණිතමය හැකියාවන්, වැනි දේ සිදු කරන බැවින් එය තර්කන මොළය (Logic Brain)

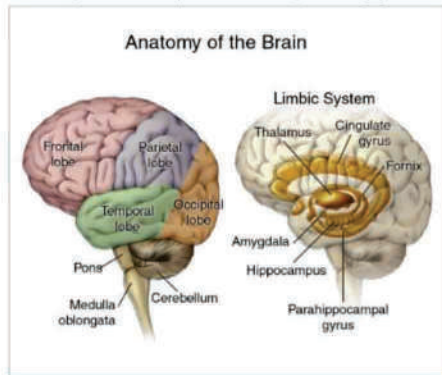
ලෙසත්, මොළයේ දකුණු අර්ධ ගෝලය විග්‍ර, වර්ණ, තාල, සංගීතය, චිත්ත රූප ආශ්‍රීත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන බැවින් එය සෞන්දර්යාත්මක (Artistic Brain) මොළය ලෙස දක්වනවා.



නූතන අධ්‍යාපන ක්‍රමයන් මගින් කරන්නේ මොළයේ තර්කන හැකියාව වර්ධනය කරන වක. මොළයේ එක් අංශයක් වැඩිපුර ක්‍රියාකාරී වීම නිසා අපි සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී ගන්නා තීරණ තර්කානුකූල නමුත් මානුෂිකඛවෙන් අඩු වෙලා තියෙනවා.

මෙහිදී සතිමත් වීමෙන් මොළයේ වම් හා දකුණු අර්ධ ගෝල වල ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බර වීම සිදුවෙනවා. මොළයේ අර්ධ ගෝල දෙකම එකතුවෙලා ගන්නා නිගමන වඩා නිවැරදි හා සාධාරණ වෙනවා.

එක එහෙම වෙන්නේ 'සතිමත් බව නිසා' මොළයේ සිදුවන ව්‍යුහමය වෙනස මෙන්ම, මොළයේ ස්නායු වල ක්‍රියාකාරීත්වයේ වේගය හා නිවැරදිවීම සිදුවේ. මේ සියල්ලටම වැඩිය ඔරයේ හෝමෝන පද්ධතියේ ඇතිවන බලපෑම සුවිශේෂයි.



මේ සියල්ල නූතන විද්‍යාත්මක සොයා ගැනීම් වලින් ඔප්පු කරලා තියෙනවා. මේ එහෙම වෙනස් වෙන ඉන්ද්‍රියයන් කීපයක්..

1. Amggdala (ඇමෙඩ්ඩලා)

මෙම මොළයේ කොටස (ඉන්ද්‍රිය) මගින් මිනිසාගේ කෝපය, හැඟීම් අවුස්සන ස්වභාවය වැඩි කරයි. නමුත්, සති භාවනාවට හුරු කළ විට මෙම ඇමෙඩ්ඩලා කොටසේ ඝනත්වය අඩුවන බවත්, එවිට, මනසේ ඇතිවන දැඩි ආශාව, අනුන්ගේ දේ සෙවීම නැවතී සන්සුන් මනසක් ඇති වන බව සොයා ගෙන තියනවා.

4. Insula (ඉන්සුලා)

මිනිසුන් අන් අයට දයානුකම්පාව දැක්වීම, මෙහි සහගත සිතවිලි වර්ධනයට බලපාන ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය මෙයයි. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සතිමත් බව නිසා වැඩි වන බව සොයාගෙන පර්යේෂණ වලින් සොයා ගෙන තියනවා.

3. Corpus Callusum - මොළයේ වම් හා දකුණු අර්ධ ගෝල අතර ස්නායු කණ්ඩරාව

මොළයේ වම් අර්ධ ගෝලය හා දකුණු අර්ධ ගෝල එකිනෙකට කරන ස්නායු කණ්ඩරාවේ ඇති ස්නායු ශක්තිමත් විම සහිත වර්ධනය කරන විට සිදුවේ. එමගින් මොළයේ තර්කානුකූලභාවය හා මොළයේ නිර්මාණශීලී භාවය හොඳින් සහසම්බන්ධව ක්‍රියාකරයි. එවිට ගන්නා තීරණ වඩා නිවැරදි වේ. මෙම තත්වය විද්‍යාවේදී Einsteinification ලෙස හැඳින්වේ.

4. Hipocampus (හිපෝකැම්පස්)

මෙම කොටස සතිමත්වීමේදී විශාලවීම සිදුවන බව සොයා ගෙන ඇත. එය අපගේ මතක ශක්තිය වර්ධනය වීමට බලපායි. විෂාදියට පත් අය, පිටිතය ගැන කලකිරීණු අය ඉක්මණින් යථා තත්වයට පත් කරයි. මේ තත්වයට පත් අයගේ මෙම කොටස කුඩා වී ඇති බව නිරීක්ෂණය වී ඇත.

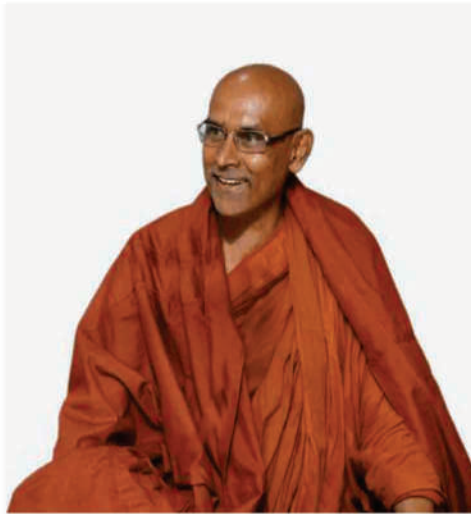
5. Pons (පෝන්ස්)

සැපවත් හින්දක් නොමැතිවීම අද ඇති සුලබ මානසික තත්වයකි. මෙම කොටස හින්ද හා සම්බන්ධතාවක් ඇති බව පර්යේෂණ වලින් සොයා ගෙන ඇත. එය පිහිටා ඇත්තේ සුසුම්නාව මුල පිහිටි කොටසේ ය. සතිමත් වීම මගින් සුවපත් හින්දක් ලබා ගැනීමට මේ කොටසේ සිදුවන වෙනස්වීම නිසා සිදු වේ.

තවදුරටත් සතිමත් අත්දැකීම් දැන ගැනීමට පහත දැක්වෙන QR කේත වලින් සතිමත් අත්දැකීම් බලන්න.



සති පාසල නිර්මාතෘ අතිපූජ්‍ය උඩු ඊරියගම ධම්මසේව හිමිගෙන් පණිවුඩයක්



යමක් වන්නට
 අවදි වුවා නම්

වීද, සිට වැඩුණුවක් මිස
 පිරිහීමක් නැත.

පුජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මසේව හිමි

සති පාසල
 Sati Pasala



සිවලි මධ්‍ය විද්‍යාලීය ආචාර්ය මණ්ඩලය වෙනුවෙන් පැවැති සති පාසලේ අවස්ථාවක්



ගෞරවණීය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්
 වහන්සේගේ මග පෙන්වීම අනුව පහත QR කේතය මගින්
 පාඩම් ආරම්භයේදී විනාඩි කිහිපයක් සතිමත් වෙමු.
 සති බලය ජීවිතයට එක්කර ගමු.





සති පාසල
 ම. ශාස්ත්‍රීය පාසල 1997-1998
 Sati Pasala

Sati Pasala Foundation

Mindfulness for all human beings



satipasala



satipasala



@satipasala

www.satipasala.org