

සිරුරෙන් බැහැර වන මග

පසුගිය කලාපයේ පළ කළ ලිපිය මගින් දැක්වූයේ ආචාර්ය කීන් හරාර් විසින් පළ කරන ලද “දින 30 කින් සිරුරෙන් බැහැරවීමේ පුරුදුවීමේ අභ්‍යාසමාලාව යටතේ පළමු සතිය තුළ දී ප්‍රගුණ කළ යුතු අභ්‍යාස පිළිබඳ විස්තරය. මෙම ලිපිය මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ දෙවන සතියේ පටන් ඉදිරියට පුරුදු පුහුණු විය යුතු අභ්‍යාස පිළිබඳව ය.

දෙවන සතිය

පළමු සතිය තුළ දී ප්‍රගුණ කරන ලද අභ්‍යාස මගින් ඔබගේ සිරුර පිළිබඳව සිත තුළ ගොඩනැගී ඇති සිතුවම බාහිර ලෝකය සමග සමබන්ධ කර ගන්නා ආකාරය වඩාත් ස්ථාපිත කිරීමට සමත් විය යුතුය. මේ අනුව ඔබගේ සිතට දැනෙන හා සිත තුළ වර්ධනය වන හැකියාව ඔබට සිරුරෙන් බැහැර වීමට දැඩි රුකුලක් වෙනවා ඇත.

එම අභ්‍යාස මගින් ඔබගේ සිත ඔබගේ සිරුරෙන් බැහැර වූ ස්ථානයකට ක්ෂණිකව ගෙන යාමටත් ක්ෂණයකින් නැවත සිරුර වෙතට



ගෙන්වා ගැනීමටත් හැකියාවක් හා පළපුරුද්දක් ලැබෙනු ඇත. මෙය සැබවින්ම ඔබගේ මනස තුළ වර්ධනය විය යුතු හැකියාවක් ද වේ.

දෙවන සතිය තුළ දී ඔබ පුහුණුවක් ලබන්නේ ඔබගේ සිත සිරුරෙන් මුදවා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ය.

දිගා වි සිටින විට ඔබගේ සිරුර ඉතා සුව පහසු ලෙස හා සැහැල්ලුවට විවේකීව තිබිය යුතු ය.

ඔබගේ මනස ද මේ මොහොතේ කිසිදු කරදරයකින් තොරව ඉතා සැහැල්ලු විවේකී තත්ත්වයක තිබිය යුතු ය. මේ මොහොතේ දෙනෙත් පියා සිටින ඔබ සිතින් ඔබගේ

ඔබගේ මනස ද මේ මොහොතේ කිසිදු කරදරයකින් තොරව ඉතා සැහැල්ලු විවේකී තත්ත්වයක තිබිය යුතු ය. මේ මොහොතේ දෙනෙත් පියා සිටින ඔබ සිතින් ඔබගේ සිරුරේ ඇතුළත දැකීමට උත්සහ ගත යුතු ය. ඔබගේ සිරුර ක්‍රමයෙන් කුඩා වී යන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. එය තිත් දක්වා කුඩා වූ පසු යළිත් විශාල වන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. එසේ විශාල වී මුළු මහත් කාමරය තරම් විශාල වන ආකාරය ද සිතින් දැකීමට උත්සහ ගන්න. මෙය මේ ආකාරයට කිහිප වාරයක් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න.

අතුල මංවනයක

දෙවන සතියේ පළමු දිනය තුළ හෙවත් අටවැනි දිනයේ දී ඔබ පුරුදු පුහුණු විය යුත්තේ ඔබගේ සිත සහ සිරුර එකම මොහොතේ ස්ථාන දෙකක තිබෙනු දැකීමේ හෙවත් උපකල්පනය කිරීමේ ක්‍රමයයි. මෙදින ඔබ අභ්‍යාසය ආරම්භ කළ යුත්තේ කලින් මෙන්ම හුදකලාව දෙරගුලු දමූ කාමරයක් තුළ බිම එළත ලද පැදුරක් මත මුළුමනින් උඩුබැලී අතට දිගා විමෙනි. මෙසේ

සිරුරේ ඇතුළත දැකීමට උත්සහ ගත යුතු ය. ඔබගේ සිරුර ක්‍රමයෙන් කුඩා වී යන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. එය තිත් දක්වා කුඩා වූ පසු යළිත් විශාල වන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. එසේ විශාල වී මුළු මහත් කාමරය තරම් විශාල වන ආකාරය ද සිතින් දැකීමට උත්සහ ගන්න. මෙය මේ ආකාරයට කිහිප වාරයක් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න.

ඉන්පසු ඔබගේ සිරුර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට පත් වන ආකාරයත් නිශ්චලව බිම වැතිර තිබෙන ආකාරයත් සිතින් දකිමින් අභ්‍යාසය අවසන් කරන්න.

දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙමින් ඔබගේ සිරුර බිම වූ පැදුර මත දිගා වී තිබෙන අත්දම සිතින් මවා ගනිමින් මිනිත්තු කිහිපයක් විවේක ගන්න.

මිනිත්තු දහයක් පමණ ගියවිට විවේක ගැනීමෙන් පසුව යළිත් පහත දක්වන අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කරන්න.

ඔබගේ සිරුර පැදුර මත වැතිර තිබෙන අතර එය ක්‍රමයෙන් බිම සිට අහල් කිහිපයක් ඉහළට එසැවෙන අත්දම සිතින් මවා ගන්න.

මෙය කළ යුත්තේ දීර්ඝ ලෙස හුස්ම පහත ගෙලන මොහොතේ දී ය. දීර්ඝ ලෙස හුස්ම පහත ගෙලන සෑම වාරයකදීම ඔබගේ සිරුර සැහැල්ලු වී අහල් කීපයක් ඉහළට එසැවෙන අත්දම සිතින් මවා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. තවද එය ඉහළට එසැවී ගුවනේ තීදුල්ලේ පාවෙන ආකාරය ද සිතින් මවා ගන්න. ඉන්පසු එම පාවෙන සිරුර

බිම දිගා වී ඇති සැබෑ සිරුර තුළම ඇතුළු වන ආකාරය ද සිතින් දකින්න. මේ අත්දමට කිහිප වාරයක්ම ඔබගේ සිරුර ඉහළට එසැවෙන ආකාරයත් තැවන සිරුර තුළට ඇතුළුවන ආකාරයත් සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න. මේ අත්දමට පුරුදු පුහුණු වී මිනිත්තු කිහිපයක් ඔබගේ සිරුර ගුවනේ පාවෙමින් තිබෙන ආකාරයත් ඉන් පසු තැවන සිරුරට ඇතුළුවන ආකාරයත් සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න.

තමවැනි දිනයේ දී ද පෙර දිනයේ මෙන්ම ඔබ හුදකලා කාමරය තුළ පැදුර මත දිගා වී විවේකීව මිනිත්තු කිහිපයක් ගත කරමින් අභ්‍යාසය අරඹන්න.

මෙහිදී ඔබගේ මනෝමය සිරුර පෙර දින පුරුදු වූ පරිදීම බිම දිගා වී ඇති භෞතික සිරුරෙන් ඉවත් වී කාමරය තුළ වෙනත් ස්ථානයක තිබෙන අත්දම සිතින් මවා ගන්න. විටෙක එය භෞතික සිරුරට සමාන්තරව බිම මත වැතිර තිබෙන අත්දම ද තවත් විටෙක කාමරය තුළ විවිධ ස්ථානවල පාවෙමින් තිබෙන ආකාරය සිතින් මවා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

මේ සඳහා කාල නියමයක් නොමැතිව හැකි තරම් වේලාව ගනිමින් මෙම අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න. කිහිප වාරයක් එසේ කිරීමෙන් පසු දෙනෙත් විවෘත කර මිනිත්තු කිහිපයක් විවේක ගැනීමෙන් අතතුරුව තැවන අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

දසවැනි දිනයේ අභ්‍යාස කිරීම සඳහා එළිමහනේ ඇති නිහඩ ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. එතැනට ගොස් දෙනෙත් පියා ගෙන සිට ගන්න. දීර්ඝ ලෙස හුස්මක් ගන්න. ඔබගේ කාමරයේ සුවපහසු අසුනක් මත ඔබගේ සිරුර වැතිර තිබෙන ආකාරය සිතින් මවා ගන්න. මෙසේ ටික වේලාවක් ගත කර සෙමින් දෙනෙත් විවෘත කර අවට පරිසරයේ ඇති සියලු දේ ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් මිනිත්තු කිහිපයක් ගත කර යළිත් දෙනෙත් වසා ගන්න. යළිත් දීර්ඝ හුස්මක් ඇතුළට ගනිමින් ඔබ මේ මොහොතේ එම ස්ථානයේ සිට ගෙන සිටින අත්දමත් අවට පරිසරයේ තිබෙන සියලු දේත් සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න. මිනිත්තු කිහිපයකට පසු දෙනෙත් විවෘත කර තැවන වරක් පරිසරයේ ඇති දේ සිහියේ තබා ගන්න.

යළිත් දෙනෙත් පියා ගනිමින් අවට පරිසරය සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න. මේ අත්දමට කිහිප වතාවක් කිරීමෙන් පසුව එම අභ්‍යාසය අවසන් කරන්න. මිනිත්තු කිහිපයක් විවේක ගැනීමෙන් පසුව එළිමහනේ වූ තවත් ස්ථානයකට ගොස් පෙර පරිදීම යළිත් අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න. මේ ආකාරයට තවත් ස්ථාන දෙකකට යමින් තැවන තැවන එම අභ්‍යාසයම ප්‍රගුණ කරන්න.

එකොළොස්වැනි දිනයේ දී ඔබ කළ යුත්තේ පෙර දිනයේ මෙන් යම් පරිසරයක් සිතින් මවා ගැනීම වෙනුවට යම් වස්තුවක් හෝ කීපයක් සිතින් මවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. මේ සඳහා ඔබ තෝරාගත් සාප්පු සංකීර්ණයන් සහිත ප්‍රදේශයකට යා යුතු වේ.

ඔබට රසි සාප්පුවක් අසලට ගොස් ප්‍රදර්ශනයේ තබා ඇති යම් භාණ්ඩයක් තෝරා ගෙන එදෙස එක එල්ලේ මිනිත්තු කිහිපයක් බලා සිටින්න. මිනිත්තු දහයක් පමණ එසේ බලා සිටීමෙන් පසු හෝජනාගාරයක අසුනක් වෙත ගොස් යම් කිසිවක් ඇණවුම් කර එය ගෙනෙත තුරු පෙර කී භාණ්ඩය දෙනෙත් පියා සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න.

ඉන්පසුව තැවන සාප්පු සංකීර්ණය වෙත ගොස් කිසියම් භාණ්ඩයක් මිල දී ගෙන එය රැගෙන ඔබගේ නිවසට යන්න. නිවසේ ඔබගේ කාමරය තුළ සුවපහසු අසුනක වාඩි වී ඔබ මිල දී ගත් භාණ්ඩය අතට ගෙන එදෙස පෙර පරිදීම මිනිත්තු කිහිපයක් බලා සිටින්න. ඉන්පසු එය මේසයක් මත තබා දෙනෙත් පියා දීර්ඝ හුස්මක් ගනිමින් එම භාණ්ඩය සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න.

දහතුන්වන දිනයේදී මෙන්ම දහහතර වන දිනයේ දී ද ඔබ විසින් කළ යුත්තේ දෙළොස්වන දිනයේ කරන ලද අභ්‍යාසයම තැවන තැවන කිරීමය. මෙම අභ්‍යාසය උදේ අවදි වී ඇඳ මත සිටීමත්ම කළ යුතු

දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙමින් ඔබගේ සිරුර බිම වූ පැදුර මත දිගා වී තිබෙන අත්දම සිතින් මවා ගනිමින් මිනිත්තු කිහිපයක් විවේක ගන්න. මිනිත්තු දහයක් පමණ ගියවිට විවේක ගැනීමෙන් පසුව යළිත් පහත දක්වන අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කරන්න

අභ්‍යාසයන් බැවින් ඇඳෙන් බැසීමට පෙරම අභ්‍යාසය කර අවසන් කළ හැකි වේ.

ඉහත දින දෙකේදීම ඔබ රාත්‍රී ඇඳට ගිය විට ද ඔබ දෙනෙත් පියා ගනිමින් ඔබගේ මුහුණ ඇතුළු මුළු සිරුරම ගුවනේ පාවෙමින් එක් එක් ස්ථානයේ තිබෙන අත්දම සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න. නින්දට පත්වීමට පෙර මෙම අභ්‍යාසය කිහිප වතාවක්ම කරන්න.

මේ අත්දමට දෙවන සතියේ අභ්‍යාස මාලාව මැනවින් ප්‍රගුණ කරන්න. මෙම අභ්‍යාස මාලාව පුරුදු පුහුණු වන කවර අවස්ථාවකදී හෝ ඔබට සැබැවින්ම සිරුරින් බැහැර අත්දකීමක් ලැබීමට ඉඩ ඇති බැවින් එවැනි අත්දකීමක් ලැබුණහොත් සෙමින් ඔබගේ සිරුරට තැවන ඇතුළුවන බව සිතන්න.

එවිට අපහසුවකින් තොරව ඉබේටම මෙන් ඔබ ඔබගේ සිරුර තුළ සිටින බව ඔබට දැනෙනු ඇත. මෙවැනි හදිසි අත්දකීමක් ලැබුණහොත් ඒ සම්බන්ධව කිසිදු බියක් ඇති කර ගත යුතු නැත. එය සාමාන්‍ය අත්දකීමක් පමණක්ම ලෙස සැලකිය යුතුය.

ඔබගේ මනෝමය සිරුර පෙර දින පුරුදු වූ පරිදීම බිම දිගා වී ඇති භෞතික සිරුරෙන් ඉවත් වී කාමරය තුළ වෙනත් ස්ථානයක තිබෙන අත්දම සිතින් මවා ගන්න. විටෙක එය භෞතික සිරුරට සමාන්තරව බිම මත වැතිර තිබෙන අත්දම ද තවත් විටෙක කාමරය තුළ විවිධ ස්ථානවල පාවෙමින් තිබෙන ආකාරය සිතින් මවා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.