



**මේ ම ලිපිය දින 30 ක් තුළදී සිරුරින්**

**බැහැර වීම පිළිබඳව ලියැවුණු ලිපි පෙළේ අවසාන ලිපිය වේ. ආචාර්ය කිත් නරාරි විසින් පළ කරන ලද පොතක් ඇසුරෙන් මෙම ලිපි පෙළ සකස් කරන ලද අතර මෙම ලිපිය මගින් අවසාන සතිය තුළ දී ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය විස්තර කෙරෙනු ඇත.**

# සිරුරින් බැහැර වන මග

දිවා ආහාරයෙන් පසුව මඳ වේලාවක් නිදා ගැනීමට විවේකයක් ලැබුණහොත් එම අවස්ථාව සිරුරින් බැහැර වාරිකාවන් සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්න. නැතිනම් දවසේ වැඩ නිම වී රාත්‍රි නින්දට යනතුරු ඉවසා සිටින්න. මේ කවර අවස්ථාවේ වුවද නින්දට ගිය විට ඔබගේ මනස ඉතා සැහැල්ලුව තබා ගන්න. ඔබ ඔබගේ සිරුර තුළම සිරවී නොසිටිය යුතු බවත් ඔබට නිදහසේ සිරුරින් බැහැරව සැරිසැරිය හැකි බවත් සිතමින්ම නින්දට පත් වන්න.

### අතුලු මංචනයක

මෙම සතිය තුළ දී සිරුරින් බැහැර වීමේ අභ්‍යාස අතුරෙන් වඩාත් සංකීර්ණ වූ කරුණු කිහිපයක්ම උගෙනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. මෙම සතියට නියමිත අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු ඔබ කැමති විටෙක කැමති ආකාරයකින් සිරුරින් බැහැරව ගමන් කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

විසි දෙවන දිනය තුළ ඔබ අවදිවිය යුත්තේ හිමිදිරි පාත්දරය. ඔබ යහනින් නැගීමට පෙර, දෙනෙන් විවෘත කිරීමට ද පෙර ඔබගේ මුහුණ දෙස මතසින් බැලීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතු වේ. යහන මත වැතීර ඇති ඔබගේ මුහුණ දෙස ඉහළ සිට ඔබ බලන බවත් ඔබගේ මුහුණ ඔබට ඉතා පැහැදිලිව පෙනෙන අත්දැමත් ඔබ සිතින් මවා ගත යුතු වේ. හැකි තරම් වෙලාව ගනිමින් කලාලයක් නොමැතිව ඔබගේ මුහුණ දෙස අහසේ සිට බලන්නා වූ දර්ශනයට සැහෙන වේලාවක් ගැලී සිටීමට ඔබ උත්සාහ ගත යුතු වේ. අඩු වශයෙන් මිනිත්තු තිහක කාලයක් මේ සඳහා වැය කළ යුතු වේ.

ඉන්පසුව එම මාතසික දර්ශනයෙන් ඉවත් වී අතපය දිග හැර ඉතා ප්‍රබෝධමත් ලෙස යහනින් නැගීමට දවසේ ඉතිරි වැඩ කටයුතු

සඳහා සූදනම් වන්න. මේ දිනය තුළ කවර හෝ අවස්ථාවකදී ඔබට සිරුරින් බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියක තීරන වීමට සිදුවන බව මෙතෙහි කරන්න. දිනයේ සාමාන්‍ය කටයුතු වල සාමාන්‍ය පරිදි යෙදෙන්න.

ඔබට දිවා ආහාරයෙන් පසුව මඳ වේලාවක් නිදා ගැනීමට විවේකයක් ලැබුණහොත් එම අවස්ථාව සිරුරින් බැහැර වාරිකාවන් සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්න. නැතිනම් දවසේ වැඩ නිම වී රාත්‍රි නින්දට යනතුරු ඉවසා සිටින්න. මේ කවර අවස්ථාවේ වුවද නින්දට ගිය විට ඔබගේ මනස ඉතා සැහැල්ලුව තබා ගන්න. ඔබ ඔබගේ සිරුර තුළම සිරවී නොසිටිය යුතු බවත් ඔබට නිදහසේ සිරුරින් බැහැරව සැරිසැරිය හැකි බවත් සිතමින්ම නින්දට පත් වන්න. ඉතාමත්ම සැහැල්ලු හා ප්‍රබෝධමත් මාතසික තත්ත්වයක් පවත්වා ගන්න. ඔබට ඒකාන්ත වශයෙන්ම සිරුරින් බැහැර අත්දැකීමක් ලැබෙනු ඇත.

විසිතුන් වැනි දිනයේ ද පෙර දිනයේ මෙන්ම ඇඳෙත් නොබැස දෙනෙන් විවෘත නොකරම සැහෙන වේලාවක් ඇඳ මතම සිටින්න. පෙර දින රාත්‍රියේ ඔබට ලැබුණු සිරුරින් බැහැර අත්දැකීම් ගැන සිතා බලන්න. අද උදෑසනම එබඳු අත්දැකීමක්

නැවත ලැබිය යුතු බව මෙතෙහි කරන්න. සැහැල්ලු සිතිවිලි ඇති කර ගන්න.

ඔබ ඊයේ රාත්‍රි ලැබූ අත්දැකීම් වලට සමාන අත්දැකීමක් මේ මොහොතේ ඔබ ලබන බව සිතන්න. සැහැල්ලු මාතසික තත්ත්වයන් ඇතිව ඔබ ඔබගේ සිරුරින් නිදුල්ලේ පිට වී යන අයුරු මෙතෙහි කරන්න. නිවැරදිව ඔබට මට අත්දැකීම් හුණි විදීමට හැකි වෙතවා ඇත. ඔබට කැමති වේලාවක් සිරුරින් බැහැරව හැසිරීමට ක්‍රියා කරන්න. තැවත සිරුරට ඒම ගැන සිතන්න. කෙසේ නමුත් සාර්ථක වාරිකාවකට පසු තැවත සිරුරට ඇතුළු වී මඳ වේලාවක් එකම ඉරියව්වක සිට ඇඳෙත් නැගීමට දවසේ වැඩ කටයුතු වල යෙදෙන්න.

ඔබගේ විසි හතරවන දිනයද කලින් දින දෙකක් ගත කළ ආකාරයෙන්ම ගත කිරීමට අදිටන් කර ගන්න. උදේ නින්දෙන් අවදිව දෙනෙන් විවෘත නොකර සිතින් ඔබගේ සිරුර ඇඳ මත වැතීර නිබෙන අත්දැම ඉහළ සිට දැකීමට උත්සාහ ගන්න. ආරම්භයේ දී ඔබ ඔබගේ සිරුරට අධි තුනක් පමණ ඉහලින් අහසේ රැඳී සිටින බව සිතින් මවා ගන්න. ඉන්පසුව ඔබ ක්‍රමයෙන් ඉහළට ඇඳියන බව සිතින් මවා

ගන්න. මේ අනුව ඔබගේ සිරුර ඇඳ මත වැතීර නිබෙන අත්දැම ද සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න. එම රූපය ක්‍රමයෙන් කුඩා වන ආකාරයත් ඔබව ඉබේටම මෙන් ඉහළට ඇඳී යන ආකාරයත් සිතින් මවා ගන්න. මේ වන විට ඔබට නිසැකවම සිරුරින් අත්දැකීමක් ලැබී තිබෙනු ඇත.

එම වාරිකාව සාර්ථකව තිම කිරීමෙන් පසුව තැවත සිරුරට ඇතුළු වී මඳක් වේලා විවේකිව සිටීමෙන් පසුව දෙනෙන් විවෘත කර ඇඳෙත් නැගීමට දවසේ ඉතිරි වැඩ කටයුතු අරඹන්න. මේ වන විට ඔබට සිරුරින් බැහැර වාරිකාවල යෙදීම හොඳින් හුරුපුරුදු සාමාන්‍ය කටයුත්තක් සේ දැකීමට තරම් දියුණු මාතසික තත්ත්වයකට ඔබ පත්ව සිටිනු නොඅනුමානය.

විසිපස් වැනි දිනයේ දී ඔබ සිරුරින් බැහැර වී වඩාත් ඇතින් වූ ස්ථානකරා යෑමට අදිටන් කර ගත යුතු වේ. ඔබගේ නිවසට වඩාත් ඇතින් වූ ස්ථානයක් ගැන සිතා තීරණයකට එළඹෙන්න.

ඉන්පසුව සුපුරුදු පරිදි උදේ ඇඳෙත් නැගීමට පෙර සිරුරින් බැහැර අත් දැකීමට ඇතුළුවන්න. ඔබ කලින් නිශ්චය කරගත් ස්ථානයට ඔබ ලගා වන අත්දැම මෙතෙහි කරන්න.

එම ස්ථානයේ දී ඔබ දැකී යම් විශේෂ දෙයක් ඇත්නම් එය මනාව සිතේ ඇඳ ගන්න. ඉන්පසුව යලිත් සිරුර කරා එන බව සිතන්න. අවදිවීමෙන් පසුව ඒ ස්ථානයේ ඔබ දුටු විශේෂ ලක්ෂණය සැබැවින්ම තිබේදැයි විමසා බලන්න. ඔබ මතසින් දුටු දෙයම සැබැවින් තිබේ දැයි හැකිනම් එම ස්ථානයට භෞතික සිරුරින් ගමන් කර බලන්න. මෙය ඔබට අලුත් අත්දැකීමක් වෙත බවට කිසිදු සැකයක් නැත. එසේම ඔබ සැබැවින්ම සිරුරින් බැහැරව එම ස්ථානයට ගිය බව තහවුරුවීමක් ද මෙමගින් සිදු වනවා ඇත.

විසිහසවැනි දිනයේ දී ඔබ කාලය ඔස්සේ ආපස්සට ගමන් කිරීමට උත්සාහ ගන්න. මෙදිනද ඔබ තිත්දෙන් අවදි වී දෙනෙන් විවෘත නොකර කලින් දිනවල මෙන්ම සිරුරින් බැහැර වීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබගේම සිරුර ඇඳ මත වැතීර තිබෙන අන්දම අහසේ සිට පෙනෙන අන්දම සිතීන් මවා ගන්න. ඉන්පසුව ඔබට ක්‍රමයෙන් ඉහළ අහසට ඇදී යන අන්දම සිතීන් මවා ගන්න. ඉන්පසුව ඔබ ක්‍රමයෙන් අතීතය කරා ඇදී යන බව සිතීන් මෙහෙහි කරන්න. ඔබගේ නරුණ විය කුඩා කාලය දක්වා ඔබ ආපස්සට ඇදී යන බව සිතන්න. මේ වන විට ඔබට ඔබගේ කුඩා කාලයේ සිදුවූ යම් යම් සිදුවීම් පෙනෙන්නට පටන් ගැනෙනවා ඇත. මේ අන්දමට නව නවත් ඇනට අතීතය කරා ඔබ ඇදී යන බව සිතන්න. ඔබට මතක ඇති කුඩාම අවදිය දක්වා ඇදී යාමෙන් පසු නැවත කාලය ඔස්සේ ඉදිරියට ඇදී එන බව සිතන්න. වත්මන් තත්ත්වය දක්වා ආපසු ඒමෙන් පසු ඔබගේ සිරුරට නැවත ඇතුළු වන බව ද සිතන්න. ඉන්පසුව මඳ වේලාවක් ඇඳ මත විවේකීව

සිට දෙනෙන් විවෘත කර ඇඳෙන් තැහිට දවසේ ඉතිරි වැඩ කටයුතු වල යෙදෙන්න. විසි හත්වැනි සහ විසි අටවැනි දිනවල දී ඔබ මෙතෙක් ලබා ගෙන ඇති හැකියාව ප්‍රායෝගිකව අන්තද බැලීමට උත්සාහ කළ යුතුය. ඔබ මේ දින දෙක තුළ සාමාන්‍ය පරිදි අවදි වී සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු වල යෙදෙන අතරතුරේ දීම සිරුරින් බැහැර අන්දකීමකට සහභාගී වීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට ලෙහෙසියෙන් විමසා බැලිය හැකි ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. ඔබගේ කිට්ටු මිතුරෙකුගේ නිවසක් ගැන සිතන්න. ඔබ මිතුරා මේ මොහොතේ ඔහුගේ නිවසේ කුමක් කරන්නේ දැයි විමසා බැලීමට යොමු වන්න. ඔබ සුපුරුදු පරිදි ඇඳ මත දිගා විසින සැහැල්ලු කර ගෙන ඔබගේ මුහුණ දෙස අහසේ සිට බැලීමේ යෙදෙන්න. ඉන්පසු ඔබ ඉහළට ඇදී යන ආකාරයත්, ඔබගේ සිරුර ඇඳ මත වැතීර තිබෙන ආකාරයත් සිතීන් මවා ගන්න. ඉන්පසුව ඔබ සිරුරින් බැහැරව ඔබගේ මිතුරාගේ නිවස කරා පැමිණෙන බව මවා ගන්න. ඔබගේ මිතුරාගේ නිවසට ඇතුළු වන

බව එහි සිටින මිතුරා දෙස බලන්න. ඔහු කුමක් කරමින් සිටින්නේ දැයි බලන්න. ඔහු කරන කියන දේ දෙස වික වේලාවක් අහසේ සිට බලා සිටින්න. ඉන්පසුව නැවත ඔබගේ සිරුර වෙත පැමිණෙන්න. ඉන්පසුව සැබැවින් ඔබගේ මිතුරා සිටින නිවසට ගොස් ඔබ මතසින් දුටු දේ සත්‍යදැයි විමසා බලන්න. ඔබට මේ අන්දමට ඔබ කැමති කවර තැනෙකට වුවද මතසින් ගොස් ඉන්පසුව සැබැවින් එම ස්ථානයට ගොස් ඔබ මතසින් දුටු දේ නිවැරදිද යන්න විමසා බැලිය හැකි වේ. දුර ස්ථානයක සිටින ඔබගේ කිට්ටු තැදයකුගේ හිතවතෙකුගේ නිවසට සිරුරින් බැහැරව ගමන් කරන්න. නැවත සිරුරට ඇතුළු වීමෙන් පසුව ඔබ මතසින් දුටු දෑ නිවැරදිද යන්න දුරකථන පණිවිඩයක් දී විමසා බලන්න. මේ වන විට ඔබ සිරුරින් බැහැර වීමේ ක්‍රියාවල සාමාන්‍ය පරිදි යෙදීමේ හැකියාව ලබා තිබෙන බව ඒකාන්ත වශයෙන් පැවසීමට හැකිවේ. මෙම හැකියාව ඔබ ලබා ගන්නේ මාසයක කාලයක් තිස්සේ දැයි ලෙස පුහුණු වීමකින්

පසුව බවත් ඒ සඳහා කෙටි ක්‍රම නැති බවත්, මැනවින් වටහා ගන්න. මෙම දුෂ්කර ක්‍රියාමාර්ගය ඔස්සේම ගමන් කර මෙම විශිෂ්ඨ හැකියාව ඔබ තුළ ප්‍රගුණ කරගන්න බව ඔබම සිතන්න. එහි තියම එල හුදකලාව හැක්කි විදිත්ත. තවද ඔබගේ මෙම හැකියාව ප්‍රදර්ශනයක්ව ප්‍රයෝජනයට නොගැනීමට වගබලා ගන්න. හැමවිටම යම් කිසිවකුගේ යහපත පිණිස පමණක් මෙම හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගත යුතු බව ඉතා හොඳින් සිහියේ තබා ගන්න. කිසිදු විටෙක සදාචාරමය වශයෙන් හුසුදුසු ක්‍රියාවකට මෙම හැකියාව යොදා නොගැනීමට ද මතක තබා ගන්න. එසේ කළහොත් ඔබ ඉතා වෙහෙස මහන්සි වී ලබා ගත් මෙම ශක්තිය එක් මොහොතකින් ඔබ කෙරෙත් ගිලිහී යාමට ඉඩ ඇති බවද මතක තබා ගන්න. පුරා මාස හතරක් තිස්සේ ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කළ ලිපි පෙළ මෙම ලිපියෙන් අවසන් වන බව ද කරුණාවෙන් සලකන්න. මිළග ලිපියෙන් අධිමානසික ක්ෂේත්‍රයේ වෙනත් අංශයන් ගැන සලකා බැලීමට යොමු වීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. □