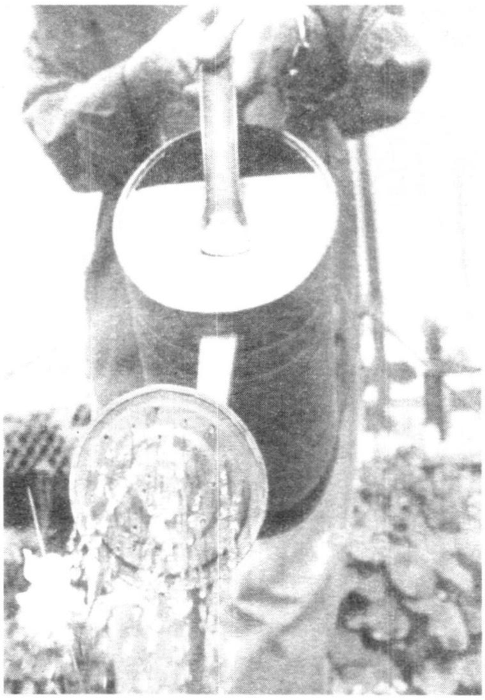
ඔබේ ගෙවත්ත වවා ගැනීම සම්බන්ධව ඔබට ගැටලු තිබේද? මෙන්න අත්හදා බලන්න

ගොවිකමේ දසවිධ ඇත්ගුණයන්

මම ළඟදී මගේ යහලුවෙක් සමග තේ පානය කරමින් සිටියෙමි. ඇය ඇගේ ගෙවත්ත ඇගේ සතුරෙක් ලෙස සැළකුවාය. ඇය වත්ත එළි පෙහෙලි කර වල් පැළෑටි ඉදිරුවත් ඇය කිසිවක් පැළ නොකළාය. ඒ ඇය වැවීම පිළිබඳව කිසිවක් නොදන්නා බව ඇය සිතූ නිසාය.



මම මගේම එළවලු පාත්තිය යයි හඳුන්වන කැලෑවට හා අවුල් ජාලාවට ගිය විට ගෙවතු වගාවේ මූලික රීතීන් අනුව සකස් කර ගැනීමට මම පටන් ගතිමි.

පළමුවන පනත

ඇත්ත වශයෙන්ම මෙහි නීතියක් නොමැත. එය හරියට කිසිවෙක් පොත් පත්වල සඳහන් ආකාරයට ළමයින් හද වඩන්නේ නැතුවාක් මෙන්ම මෙම රීති අනුගමනය කරමින් කිසිවෙක් ගෙවත්ත සකස් නොකරනු ඇත. ජීවිත චක්‍රය තේරුම් ගන්න. එය ජීවිතය, මරණය හා අවුල් කර ගැනීමෙන් සමන්විත වේ.

දෙවන පනත

විනෝද වන්න, ඔබට පනොක් වැවීමෙන් තෘප්තියක් ලැබෙන්නේ නම් එය කරන්න. ඔබ ගෙවතු හුතයන්ට කැමති නම් ඔවුන් එකතු කර ගන්න.

තෙවන පනත

ඔබ ඔබේ ගෙවත්ත තුළ කිරීමට කැමති දෙය තීරණය කරන්න. විනෝද වන්න. සැහැල්ලු වන්න. මඩ වලින් කෝම්පිට්ටු හදන්න. නැත්නම් පාපන්දු ගසන්න. ඔබ ඔබට කැමති ගෙවත්ත සකස් කර ගන්න. එය ඔබගේ අසල්වැසියන් දැකීමට අපේක්ෂා කරන ගෙවත්ත නොවුණාට කමක් නැත.

හතරවන පනත

ඔබගේ කාලය හා අවකාශය පිළිබඳ තීරණය කරන්න. යථාර්ථය හා ආගමික මතවාද අතර යම් කිසි පිළිගත හැකි තත්ත්වයකට එළඹෙන්න. එය පිළිබඳව සාධාරණව සිතන්න.

පස්වන පනත

කාලගුණය ගැන සිතන්න. ඔබගේ දිගු කාලීන නේවාසිකයන්ව සිටින අසල්වැසියන් පැළ කර ඇති දේ දෙස බලන්න. පැළ ලේබල් පිළිබඳව නොසිතන්න. ඒවා සෑම විටම සර්ව ශුභවාදීය.

හයවන පනත

ඔබේ පස හඳුනාගන්න. මෙහි කෙටි මාර්ග නැත. ප්‍රධානම කාරණය වන්නේ ඔබේ පස ආම්ලිකද භාෂ්මික ද යන්න හඳුනා ගැනීම පමණී. ඔබට ඔබටම දඬුවම් කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් මිස ආම්ලික පසට ගැලපෙන දෙය භාෂ්මික පසකත් භාෂ්මික පසට ගැලපෙන ලූනු වැනි දේ ආම්ලික පසකත් නොසිටවන්න.

හත්වන පනත

ඔබේ පස පිළිබඳව සැළකිලිමත් වන්න. ඇත්ත වශයෙන්ම පස පිළිබඳව ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් විසඳ ගත හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම එයට පිළිතුරු වන්නේ ගැඩවිලුන් ය. ඇති තරම් තිබෙන දිරාපත් කොළරොඩු, පුවත්පත් පවා භාවිතා කළ හැකිය.

අටවන පනත

ආලෝකය පිළිබඳව සැළකිලිමත් වන්න.ඔබ කැමති නම් සැලසුම් කරන්න. එහෙත් ගෙවතු සැළසුම් සෑම විටම බිඳෙන සුළුය. එහෙත් ආලෝකය වැටෙන්නේ කොහෙන්ද යන්න දැන ගැනීම වැදගත් වේ. තේ කෝප්පයක් අතැතිව ගෙවත්තෙහි හිඳගෙන හිරු හා හෙවනැලි පිළිබඳව බලන්න.

නවවන පනත

මෙය මතක තබා ගන්න. බොහෝ දේවල් සාමාන්‍යයෙන් මැරෙන සුළුය. ඔබට එය කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත. යම් අවස්ථාවක ඕනෑවට වැඩියෙන් පැළ වැවූ හෝ යම් කිසි විශාල ගසක් යමකට අනවශ්‍ය තරමට ළංව නොවැවූ කිසිම ගෙවතු පාලකයෙක් මට හමු වී නැත.

දසවන පනත

ස්වභාවධර්මය විශ්වාස කරන්න. සෑම ගැටලුවක්ම ක්ෂණික, කලබලකාරී හා විශාල මැදිහත්වීමක් අවශ්‍ය වන ගැටලු නොවේ. මිනිසුන් ලොව පහළ වීමටත් ප්‍රථම ලෝකය තුළ දේවල් වැඩෙමින් පැවතිණි. පස මතුපිටට දමන බහුතරයක් දේ වැවෙන සුලුය. එයම ආශ්චර්යයක් නොවන්නේ ද?

ඉන් පසුව .....

ඔබ යම් නීතියක් කඩ කළහොත් ඔබට සමාව දී ගෙවත්ත අමතක නොකරන්න. මතක තබා ගන්න එයට අවශ්‍ය වනවාට වඩා ඔබට එය අවශ්‍ය වන නිසා ය. ❑

චමිලා නිස්සංග