

කරුණාව

---



මෙම පරිච්ඡේදයේදී, සහභාගීවන්නන් විසින් කරුණාවේ හෝ දයාවේ ස්වභාවය හා අත්‍යයන් වෙත කරුණාව සහසහකම්පනය දක්වන්නේ කෙසේද යන්න ඉගෙනගනු ඇත. කරුණාව/දයාව දැක්වීමේ විවිධ වූ බොහෝ ක්‍රම පවතින අතර කුඩා හා සරල ක්‍රියාවන්ට පවා විශාල වෙනසක් සිදුකළ හැකි බව ඔවුන් ඉගෙන ගනු ඇත.

### පොදු ගුණාංග

- ඔබ ඔබගේ අසල්වැසියාට ආදරය පෙන්වන්නේ නම් ඔහු/ඇය ඔබට පෙරළා ආදරය පෙන්වනු ඇත.
- 'ආදරය හා කරුණාව යනු අවශ්‍යතා විනා සුබෝපභෝගී භාණ්ඩ නොවේ. ඒවායින් තොරව, මනුෂ්‍ය වර්ගයට පැවැත්මක් නොමැත.' - දළෙයි ලාමා
- සෑම දෙයක් තුළම එයට ආවේණික වූ යම් අලංකාරයක් ඇති නමුදු සෑම දෙනාම එය නොදකී.
- 'ඔබට සෙස්සන් සතුටින් තැබීමට අවශ්‍ය නම් කරුණාව පුරුදු කරන්න. ඔබට සතුටු වීමට අවශ්‍ය නම් කරුණාව පුරුදු කරන්න.' - දළෙයි ලාමා
- බිය අප සිතන්නා වූ දේ අතරින් හටගනී. එය අපගේ සිත තුළ ජීවත් වේ. අපගේ සැබෑ ස්වරූපය හා අප හදවත් තුළ පවතින දේවල් අතරින් කරුණාව හට ගනී.
- කෙතරම් කුඩා වුවද කිසිදු කාරුණික ක්‍රියාවක් කිසිදිනක අපතේ නොයයි.

## 4.1 ක්‍රියාකාරකම - කරුණාව අවබෝධකර ගැනීම

කරුණාව ගවේෂණය කිරීම සඳහා සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න, විමසන්න:

- කවරකුට හෝ තමන් කරුණාව දැක්වූ අවස්ථාවක් හෝ යම් කිසිවෙකුගෙන් තමන් කරුණාව ලැබූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ උදාහරණයක් කාට හරි කියන්න පුළුවන් ද?
- කරුණාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- සෑමදෙනා තුළම කරුණාව පවතිනවා යැයි ඔබ සිතනවා ද? එසේ නිබන්දනයේ හෝ එසේ නොනිබන්දනයේ ඇයි?
- සෑම දෙනාම සියලු කල්හි එකිනෙකාට දයාත්විත වුවහොත් මේ ලෝකය වෙනස් තැනක් වනු ඇත්ද? යන කරුණු සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න.

අනෙකාට යම් දෙයක් හැඟෙන ආකාරය හඳුනාගනිමින් එය තේරුම් ගැනීම හෙවත් සහකම්පනය තුළින් කරුණාව උපදින බව විස්තර කරන්න. සහකම්පනය යනු අනෙකාගේ හැඟීම් දැනීම පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඔබ ඔවුන් හා සමාන විය යුතු නැත. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ට යම් යම් හැඟීම් දැනෙන ආකාරය පිළිබඳ සංවේදී වී ඔවුන් පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දැක්වීමට පුරුදු වන්න.



Remember – In order to learn how to practice a value, it is not enough to be told what a value is; people need to experience what it feels like to express that value and come up with their own understanding. Guide participants with questions but allow them to do most of the talking. That way they will reach a deeper understanding!

## 4.2 ක්‍රියාකාරකම - කරුණාව දැනීම

විනාශයට ලක්වූ ප්‍රදේශ හෝ දුප්පත්කම, දුර්භික්ෂය හෝ වෙනත් ගැටලු විදහා දක්වන ඡායාරූප පුවත්පතකින් හෝ අන්තර් ඡාලයෙන් තෝරා ගන්න. ඡායාරූප කණ්ඩායමට පෙන්වන්න. සහභාගීවන්නන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඔවුන් ලවා එම ඡායාරූප පිළිබඳ ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර සාකච්ඡා කරවන්න. ඉන්පසු පුළුල් කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න. විමසන්න:

- මෙම රූප දෙස බැලීමේදී ඔබට ඇතිවූ සිතීම් හා හැඟීම් මොනවාද?
- කරුණාව යනු කුමක්ද?
- මෙම රූප දුටුවීමට ඔබට කරුණාවක් දැනුණේද? යන කරුණු පිළිබඳ සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න.

### 4.3 ක්‍රියාකාරකම - ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

මෙම කතන්දරය කණ්ඩායම වෙතට කියවන්න:

හර්ෂණ් එම ප්‍රදේශයට අළුතින් පැමිණි පුද්ගලයෙකි. සෑම දිනකම ඔහු පාවහන් රහිතව පා ගමණින් වෙළඳපොලට ගොස් තමන්ට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිලදී ගනියි. ඔහු නිරතුරුවම අසතුටින් සිටින බවක් පෙනේ. වෙළඳපොලට යන අතරමඟ ඔහු පසුපස ගමන් කරමින් ඔහුට විනිච්-තහළු කරන්නා වූ තරුණ පිරිමි ළමුන් කිහිපදෙනෙක් සිටිති. ඔවුහු ඔහුට මෝඩ පෙනුමක් ඇතැයි පවසති. ඔහුගේ නිසකෙසේ, ඇට පැදුණු පා, ඔහුගේ සමේ සහ ඇඳුම්වල පැහැය පිළිබඳ ඔවුහු ඔහුට විසුළු කරති. එක් දිනක, හර්ෂණ්ට විනිච් කරන කණ්ඩායමේ නායකයා වන මනුරු, හර්ෂණ් වෙළඳපොලේ සිට කෑම පාර්සලයකුත් ගෙන පිටතට පැමිණෙන අවස්ථාවේ ඔහුව තල්ලු කළේය. මනුරු විසින් කෙතරම් තදින් හර්ෂණ්ව තල්ලු කළේද යත් ඔහු වැටෙන්නට ගිය අතර, ඔහුගේ කෑම පාර්සලය ද බිම වැටෙන්නට ගියේය. ඒ අසල තවත් පිරිස් වූ නමුත් ඔවුහු කිසිවක් නොපැවසූ අතර, කිසිදු උපකාරයක් නොකොට ඔහේ බලා සිටියහ. හර්ෂණ් වෙළඳපොලට යන සෑම අවස්ථාවකම පාහේ මෙය සිදුවේ. හඬන්නට සිතෙන තරම් දුකක් හර්ෂණ් ඇති වන නමුදු ඔහු නොහඬයි. හැඬුවහොත් තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වනු ඇතැයි ඔහු සිතයි. එනමුදු ලැජ්ජාව නිසා ඔහු මේ බව ඔහුගේ දෙමව්පියනට හෝ ගුරුවරුන්ට නොපවසයි.

හර්ෂණ් මුහුණදුන් තත්ත්වයට ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් ඔබට කුමක් හැඳේද? යන්න සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න.

- ඔහුට කෙබඳු හැඟීමක් ඇතිවන්නට ඇතිදැයි ඔබ සිතන්නේද?
- හර්ෂණ් තුළ පැවතිය හැකි හැඟීම් නම් කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට උපකාර කරන්න.

ඒ අවස්ථාවේ ඒ අසල සිටින අයෙකු අතරින් කෙනෙකු බවට ඔබ පත්වුවහොත් එකී තත්ත්වය කෙබඳු විය හැකිද? යන්න සිතීන් මවා ගන්නා ලෙස සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න.

- ඒ දෙස බලා සිටින අනෙක් කුඩා ළමුන්ට කුමන හැඟීමක් ඇතිවන්නට ඇතිදැයි ඔබ සිතන්නේද?
- අසල බලා සිටින්නන් වෙත පැවතිය හැකි හැඟීම් නම් කරන ලෙස සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න.

සහභාගීවන්නන් සිවුදෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. කතාන්දරය පිළිබඳ සාකච්ඡාකොට හර්ෂණ්ට උපකාර කිරීම සඳහා අසල බලා සිටින්නන් විසින් කළ හැකිව තිබූ දේ වාක්‍ය දෙකකින් හෝ තුනකින් විස්තර කරන්න.

ප්‍රධාන කණ්ඩායමට නැවත පැමිණි පසු එක් කණ්ඩායමකින් එක් නියෝජිතයකු බැගින් ගෙන ඒ මෙහොතේ අසල සිටින්නන්හට කළ හැකිව තිබුණ දේ විස්තර කරන්නා වූ වාක්‍ය දෙකක් හෝ තුනක් ඔහු ලවා කියවන්න.

## 4.4 ක්‍රියාකාරකම - සාරධර්ම හා ඒවායේ විරුද්ධාර්ථ චිත්ත සිතියම්කරණය

චිත්ත සිතියම්කරණය පිළිබඳ ඔබගේ මතකය නැවතත් අලුත් කරගන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකමේදී සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම්වලට බෙදෙනු ලැබේ. කණ්ඩායම් වලින් හරි අඩක්(අ) ශ්‍රී ලංකාවේ සියලු දෙනාම එකිනෙකාට කරුණාව දැක්වුවහොත් යන්න පිළිබඳ චිත්ත සිතියම් නිර්මාණය කරනු ඇත. ඉතිරි අඩ (ආ) ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් තුළ කරුණාව නොමැතිනම් යන තෝරාගන්නවා ඇත.

ඉන්පසු කණ්ඩායම් දෙකට චිත්ත සිතියම් හරහා තම තේමාව විග්‍රහ කළ හැකිය.



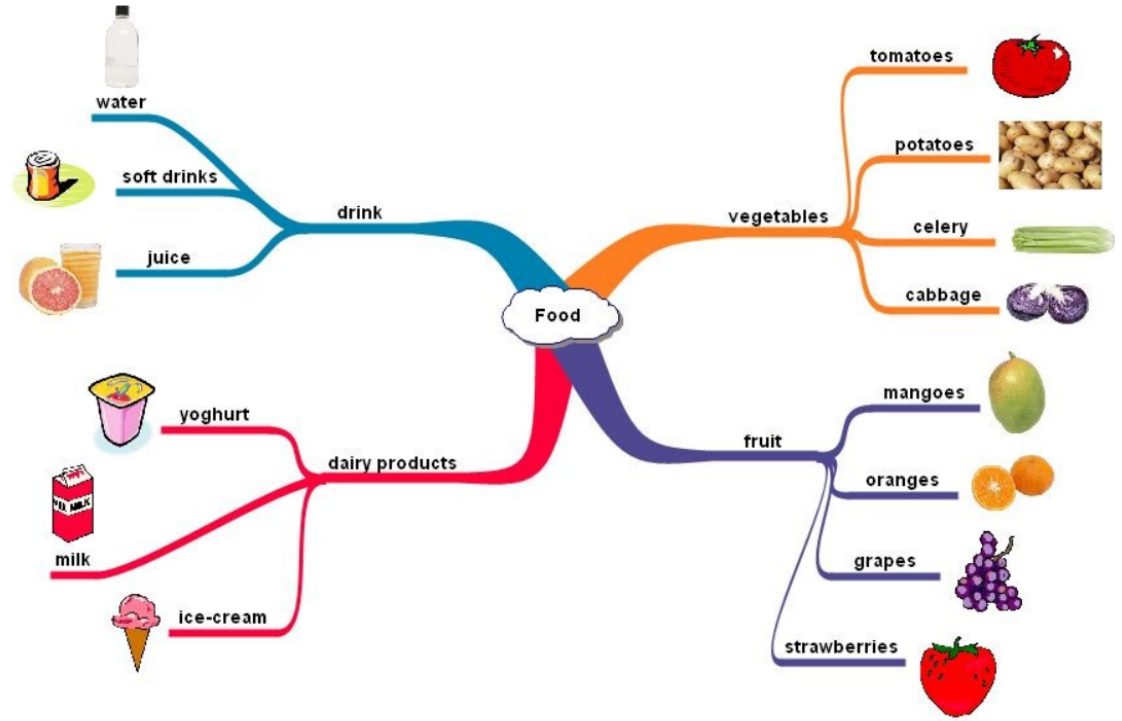
# චිත්ත සිතියම්කරණය

චිත්ත සිතියමක් යනු සංකල්ප සහ අදහස් දෘෂ්‍යමය වශයෙන් නියෝජනය කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන රූ සටහනකි. චිත්ත සිතියම්කරණය යනු රූප, රේඛා සටහන් සහ සම්බන්ධතා භාවිත කරමින් ප්‍රධාන සංකල්ප එකිනෙකට සම්බන්ධ කරන්නාවූ ක්‍රමයකි. චිත්ත සිතියමක් තුළ සිදුවන්නේ, ප්‍රධාන සංකල්පය අනෙකුත් සංකල්පවලට රේඛා හරහා සම්බන්ධ කිරීමත් ඉන්පසු ඒවා ඒ හා අදාළ අනෙකුත් අදහස් හා සම්බන්ධ කිරීමත්ය. චිත්ත සිතියම එක් කේන්ද්‍රීය අදහසකින් ආරම්භ වන අතර, ඉන්පසු අනෙකුත් අදහස් එම අදහසින් පිටතට පැතිරේ.

චිත්ත සිතියම්කරණය හා අදාළ පියවර:

- 01 කේන්ද්‍රීය අදහස පිටුවේ මැද අඳින්න.
- 02 කේන්ද්‍රීය අදහසේ විවිධ වැදගත් පාර්ශ්වයන් නියෝජනය කරන්නා වූ රූප හෝ වචන සහිත රේඛා කිහිපයක් කේන්ද්‍රීය අදහසට යා කරන්න. (මෙය සිතීමේ පළමු ශාඛාවයි) කේන්ද්‍රීය අදහස පිළිබඳ ඔබගේ සිතිවිලි අනුපිළිවෙලින් තැබීමට මෙම රේඛා උපකාරී වේ.
- 03 මෙම ප්‍රධාන රේඛාවලට යාකොට පළමු සිතිවිලි ශාඛාවේ පාර්ශ්වයන් නියෝජනය කරන්නා වූ කුඩා රේඛා වේ. (මෙය සිතීමේ දෙවන ශාඛාවයි.)
- 04 ඔබට ඒ පිළිබඳ තවත් සිතුවිලි තිබේ නම්, දෙවන ශාඛාවට යාකොට තවත් රේඛා ඇඳිය හැක.
- 05 ඇතැම් චිත්ත සිතියම්වලට ශාඛා කිහිපයක් ද පැවතිය හැක.

පහත දැක්වෙනුයේ චිත්ත සිතියමක් පිළිබඳ සරල උදාහරණයකි.



## 4.5 ක්‍රියාකාරකම - කරුණාවෙන් සවන්දීම

කරුණාව දැක්වීමේ බොහෝ මාර්ග ඇත. මිනිසුන්ට සැබෑ ලෙසම ඇහුම්කන්දීම ඉන් එකක් බව සහභාගීවන්නන්ට අවබෝධකර දෙන්න.

සහභාගීවන්නන්ට සගයකු සොයා ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න. තමා එතරම් හොදින් නොදන්නා අයෙකු හා හවුල්වීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඔවුන්ට පවසන්න. එක් පුද්ගලයකු විසින් තමන්ට වැදගත්වන්නා වූ දෙයක් තම හවුල්කරුට පැවසිය යුතුය. අනෙක් පුද්ගලයා ඔහුට ඇහුම්කන් දිය යුතුය. ඉන්පසු ඔවුහු තම භූමිකා මාරුකර ගනිති.

ඉන්පසු නැවත ප්‍රධාන කණ්ඩායමට ආපසු ඒ ඒ පුද්ගලයා විසින් තම සභයා සමග බෙදා හදාගත් කතන්දරය කණ්ඩායම සමග හවුලේ සාකච්ඡා කළ හැක.

තම පවුලේ හෝ ප්‍රජාවේ අයෙකුට ඇහුම්කන් දෙන ලෙස ගෙදර වැඩි ලෙස සහභාගීවන්නන් හට පවරන්න. ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන අතරතුර කරුණාව දැක්වීමට පුරුදු වන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.



## 4.6 කරුණාවන්ත මිනිසුන් පිළිබඳ පුවත්පත් කතන්දර

කරුණාව දැක්වූ පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ පුවත්පත් කතන්දරයක් සොයා ගන්නා ලෙස සහභාගීවන්නන්ට උපදෙස් දෙන්න. ප්‍රජාවට හෝ රටට සේවය කිරීමේදී කරුණාව නම් වූ සාරධර්මයෙන් මඟ පෙන්වන ලද,ඔබ අසා ඇති මිනිසුන් පිළිබඳ උදාහරණ කිහිපයක් දෙන්න. ඔවුනට පුවත්පත් තුළින් සුදුසු කතාවක් සොයා ගැනීමට නොහැකි වූවානම්, කරුණාවන්ත පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් හෝ අසල්වැසිගෙන් අසා දැනගත හැක.ඔවුන් විසින් පුවත්පත් වලින් කපාගත් ලිපි(හෝ ඔවුන්ගේ කතාව) සැසියට රැගෙනවිත් කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කිරීම හෝ එක් එක් පුද්ගලයා විසින් එය තම කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීම හෝ කළහැක.පහත කරුණු සාකච්ඡා කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට අනුබල දෙන්න.

- ලිපියේ එන පුද්ගලයා විසින් කරුණාව දැක්වීම වැදගත් වූයේ ඇයි?
- ඔවුන් කරුණාව දැක්වූයේ කෙසේද,කරුණාව දැක්වීම සඳහා කළේ හෝ පවසුයේ කුමන දේවල්ද?
- මෙම අවස්ථාවේදී කරුණාව දැක්වීම තුළ ඇති වූ ප්‍රතිච්ඡාක මොනවාද?
- අදාළ පුද්ගලයා කරුණාව නොදැක්වූවා නම්,සිදුවිය හැක්කේ කුමක්ද?
- අදාළ කතන්දරයේ හෝ ලිපියේ එන පුද්ගලයා පිළිබඳව ඔබ වඩාත්ම අගය කරන දෙයකුමක්ද?



*Remember to use the language of values. If you see a participant demonstrating a value, name it. For example, 'Thank-you everyone for respecting each other's opinions during this session' Or 'It feels very peaceful in here today, it makes me happy to see everyone being so kind to each other'*