

නිසල ක්‍රියාන්විතයේ මිනිත්තු 10ක හෝරාව

මෙය පුහුණුවක් නමුත් ඔබට මෙහි දී නිරත වීමට කිසිවක් නැත. නියැලීමට ඇති එකම කර්තව්‍යය නම් දිනපතා මධ්‍යම රාත්‍රී 12 කණිසම වැදෙත්ම යෙදී සිටිනා ක්‍රියාවලීන්ගෙන් නිසොල්මන් වීමයි.

දිනක් මා හුදකලා විමසුමක යෙදුණි.

“ දහස් වර්ෂ ගණන් පසු කරන, ලෝකය පුරා ඇවිළී යන, යුධ ගැටුම් නවතාලීමට මා හට හැකි වනු ද? “

මා පසක් කරගත් එකම සාමකාමී අභ්‍යාසය නම් දිනපතා මිනිත්තු 10ක් නිසොල්මනේ බලා හිඳීමයි. මෙ තුළින් කුමක් සිදු වේද යන්න නිතරම නැති වූත්, මා දන්නා එකම කරුණ වනුයේ, මිනිස් සමූහයට හැකි නම් නිසල ක්‍රියාන්විතයේ මිනිත්තු 10ක හෝරාවකට සමවැදීමට, එතුළින් ඉදිරියේ දී සිදුවීමට ඇති බොහොමයක් ක්‍රියාවලීන් සිදු නොවන බවයි. මොහොතකට සිතන්න. එක් සොල්දාදුවෙකුට මිනිත්තු 10කදී කොපමණ නම් වෙඩි උණ්ඩ වාර ගණනක් නිමා කළ හැකි ද? ඒ අයුරින් ලෝකයෙහි සිටිනා එවන් සොල්දාදුවන් මිනිත්තු 10කදී කොපමණ නම් වෙඩි උණ්ඩ නිමා කරයි ද?

දේශ සීමා, දේශපාලනික කටයුතු, සම්පත් දායාදයන් වැනි බහුතරය සඳහා කිසිවිටකත් මිනිසුන් වන අප මනාපය පළ නො කරයි. එය හුදෙක් ප්‍රශ්නාර්ථයක් ම පමණක් ද? විටෙක අප කැමැත්ත වෙනුවෙන් බොහෝ දේ තිබෙනවා ද විය යුතු ය. ඉදින් මිනිසුන් ලෙසින් අප එක් දෙයකට එකඟතාව ඒකමතිකව පළ කරමින් මිනිත්තු 10 ක නිසල හෝරාව වෙත යොමු වෙමු ද? තනිවම හෝ ප්‍රථමයෙන් ඔබ දෛනික ජීවිතයේ පසුකරන මධ්‍යම රාත්‍රී 12 කණිසම ඒ සඳහා වෙන් කළ හොත් ඔබ පසුපසින් සියල්ලම අත්වැල් තබන බව සපයා කිරීමට හැකිය. ඉදින් දිනක යුධ දුමාරය නිවී යනවා ද නිසැකය.

මිනිත්තු 10 ක් වෙනුවෙන් පමණක්.

නිසල ක්‍රියාන්විතය පුහුණු කළ හැකි වන්නේ කෙසේ ද?

සරල වශයෙන් ම ඔබ කළ යුත් වන්නේ පුහුණුව සඳහා කැපවීම යි. තවද මේ වෙනුවෙන් පහත දැක්වෙන පරිදි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ද ඔබට අනුගමනය කළ හැක.

ඔබට පහසු ලෙසකින් අසුන් ගෙන භාවනා කමටහන් ප්‍රාගුණ්‍ය කිරීම.

නිසල ව හිඳ තම මනසට කුලුපග ව තම ඇතුලාන්තය සහ පිටත පිළිබඳ දැකීමට උත්සුක වීම.

පහසු අයුරින් දිගා වී මනස සාමකාමී වීමට ඉඩ හසර ලබා දීම.

ඉදින් මිනිත්තු 10 එතරම් දිගු කාලයක් බව සිතනවා ද?

සබැඳිය හා එකතු වී සංගීතයට සවන් යොමන්න. මිනිත්තු 10 කොතරම් ඉක්මනින් ගත වනවා දැයි ඔබට වැටහෙනු ඇත.