

අන්තර්ආගමික සංහිඳියාව

පුහුණු කිරීමේ මොඩියුල



RELIGIOUS AMITY TRAINING MODULES

කර්තෘ

ආචාර්ය රවිනිද්‍ර රණසිංහ

ප්‍රකාශනය

අන්තර්ජාගමික සංකීර්තියාව

පුස්තක කිරීමේ මොඩියුලය

© Caritas Sri Lanka

සියලු හිමිකම් ප්‍රකාශක සතු ය.

sedec@caritaslk.org

ISBN - 978-624-5397-02-0

පළමු මුද්‍රණය - 2023

පිටකවරය සහ පරිසරයක පිටු සැකසුම

ප්‍රමුද්‍රිත ග්‍රැෆික්ස්

නො. 07, ආනන්දාරාම පාර,

මොරටුවුල්ල,

මොරටුව.

දුරකථනය: 076 815 2567

මුද්‍රණය

නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

අංක 143, උඩහමුල්ල දුම්රියපොළ පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

ජාතික අධ්‍යක්ෂක පියතුමාගෙන්...

බහු ආගම් පවතින ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආගමික සහජීවනය සහ සබැඳියාව වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන්නට ලැබීම සතුටට කරුණකි. ආගමික සහජීවනය අභියෝගාත්මක කාරණාවක් වුවත්, ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම අපේ යුතුකමය. මේ සඳහා විවිධ උත්සහයන් දරණ අතර, විවිධ ආගමික සහජීවන ව්‍යාපෘතීන් හරහා ඒ සහජීවනය ගොඩනැගීමට අපට හැකිවී ඇත.

විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් හමුවේ වුව, ආගමික නායකයින් අතර සහජීවනය ගොඩනැගීමට අපි වෙර දරා ඇත්තෙමු. 'කර්ටාස්' අධ්‍යක්ෂක පියතුමා ලෙස මගේ සිහිනය නම් විවිධ ආගම්වල නායකයින්ගේ එකමුතුවෙන් රටේ සමගිය සහ සහජීවනයට උර දීමයි. ඉතිං මේ පොත ඊට මහත් පිටිවහලකි.

මෙම පොතේ අඩංගු කරුණු කාරණා ජනතාව අතරට ගෙන යාමට මේ කර්තව්‍යයට සහභාගිවන සියලු දෙනාට හැකියාව ලැබේ යැයි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි. මෙම පොතේ අඩංගු විෂය කරුණු ගොඩනගමින් කටයුතු කළ ගරු දීපා ප්‍රනාන්දු පැවිදි සොයුරියට සහ ආචාර්ය රවින්ද්‍ර රණසිංහ ට මගේ කෘතඥතාව පළ කරමි.

ආගමික සහජීවනය තුළින් සාමය, සමගිය සහ සෞභාග්‍යය ඇතිවේවායි මා පතමි!

ගරු ලුක් නෙල්සන් පියතුමා
ජාතික අධ්‍යක්ෂක - කර්ටාස් ශ්‍රී ලංකා
කිත්සි පාර, කොළඹ 08.

වැඩසටහන් කළමණාකරුගෙන්...

කර්ටාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec යනු ශ්‍රී ලංකා කතෝලික රදගුරු මඩුල්ලේ සමාජ සේවා හස්තයයි. අවුරුදු 26ක් පැවති යුධ කාලය තුළ හා ඉන්පසුව, කර්ටාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec ආයතනය, ශ්‍රී ලංකා කතෝලික රදගුරු මඩුල්ලේ මගපෙන්වීම මත උතුරු-දකුණු කාර්යසාධක බලකායක් ස්ථාපිත කළේය. අන්තර් ආගමික නායකයින්, සිවිල් සමාජ ක්‍රියාධරයින් සහ සාමයට ලැදි සැමදෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙය ක්‍රියාත්මක වූ අතර, ඔවුන්ගේ යෝජනා හා නිර්දේශ අනුව සෙවෙක් ආයතනය තුළ වෙනම සාම ඒකකයක් ගොඩ නගන ලදී.

අද මෙම ඒකකය "තිරසාර සාමය හා සාධාරණත්වය" නමින්, කර්ටාස් ශ්‍රී ලංකා පදවි ආයතන 13 හා එක්ව, "සාමය හා සිත් සුවය වැඩසටහන", "අන්තර්ආගමික සහජීවන වැඩසටහන", "සාම අත්දැකීම් හුවමාරු වැඩසටහන", "තරුණ හා ළමා සාම වැඩසටහන" සහ විවිධ සාම පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නංවා ඇත.

මේ අත්දැකීම් පෙළගැස්වූ "අන්තර්ආගමික සහජීවන පුහුණු මොඩියුල", සාමය හා සංහිදියාව වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන සියල්ලන්ට මහඟු පිටිවහලකි. සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාව තුළ සියලු ජන කොටස් අතර තිරසාර සාමය ඇති කිරීමට මෙය කදිම මෙවලමකි.

ප්‍රියන්ත ප්‍රනාන්දු
කර්ටාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec

තිරසාර සාමය සහ සාධාරණත්වය පිළිබඳ අංශ ප්‍රධානීගෙන්...

ආගම මුල්කොට අද ලාංකික ජන සමාජය තුළ සිදුවෙමින් පවතින්නේ විනාශකාරී සිදුවීම්ය. රට තුළ සිදුවන ඕනෑම ගැටුමක් අවසානයේදී කෙසේ හෝ පෙරලෙන්නේ ආගමික ගැටුමකටය. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ ආගමික සහජීවනයට පොදු සමාජය තුළ සුදානමක් නැති බවයි. වහා කළ යුත්තේ අන්තර්ආගමික සංවාදය හරහා මානවීය වටිනාකම් ගොඩ නැගීමය.

වෙනස්කම් පිළිගැනීම යනු ආගමික වටිනාකමකි. විවිධත්වය සහ බහුලත්වය අගය කිරීම සංවර්ධනයේ ලක්‍ෂණයකි. බිය මත පදනම් වූ ආගමික පිළිවෙත්වලින් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් බැහැරව, අපගේ පොදු මනුෂ්‍යත්වය සඳහා සංවාදයේ යෙදීමට සියලු ආගම් උගන්වයි. ආගමික සහජීවනය ගෘහයෙන්ද, පාසලින්ද පටන් ගත යුතුය.

බහුලත්වය මිනිසුන් බෙදා වෙන් කරන තත්ත්වයක් නොවේ. එය මහඟු සම්පතකි. මේ සත්‍යය නොදකින තුරු, අප බියෙන් පසුවන හුදකලා මිනිස් සමූහයක් වේ. අප දියුණු මනසක් සහිත මිනිසුන් වන්නේ කවදාද?

මේ මොඩියුල, අන්තර්ආගමික සහජීවනය පිළිබඳ පුලුල් අවබෝධයක් ලබාදෙයි. ආගම උගන්වන ගුරුවරුන්ට මේ පුහුණුව අත්‍යවශ්‍යය. මේ ඉගෙනුම් මෙවලම්, නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව පරිහරණය කරමින්, ආගම් සහ ජාතීන් අතර සහජීවනයට, සාමූහිකව හවුල් වෙමු.

ගරු දීපා ප්‍රනාන්දු පැවිදි සොයුරිය

සාතනය

රියේ රැ
දූක්කා මං හිනයක්
බුදුන් ට වෙඩි තබා මරා දැමුවා
පොලීසිය,
නීතියේ භාරකරුවෝ.
ලෙයින් තෙත්වුනු සිරිමතාගේ කය
වැටී පෙරළී තිබුනා
යාපනය පොත්ගලේ
පඩිපෙළ මත.
කලුවරේ හැංගිලා
ආවේ ඇමතිවරු
“කෝ මේ නම නෑතේ අපේ ලැයිස්තුවේ,
ඇයි ඕයි උන්ද ට වෙඩි තිබ්බේ ?”
වියරුවෙන් උන් බෙරිහන් දුන්නා,
“නෑ... සර්, නෑ,”
වැරදීමක් වුනේ නැහැ.
මෙයා ඉවරයක් නොකර
මැස්සෙක්වත් මරා දාන්න බෑතේ -
ඉතින් ඒකයි මේ... ඒ නිසා... ,”
සාතකයෝ ගොත ගැසුවා.
“එහෙනං ඉතිං මක්කරන්න ද
හංගපල්ලා ඔය මිනිය.”
ඇමැත්තෝ යන්න ගියා.
සාතකයෝ සිවිල් ඇඳුමින් සැරසුනු
ඇදගෙන ගියා පණ සුන් දේහය
පොත්ගල ඇතුළට ම.
ඒ මළ සිරුර වසා උන් පොත් කඳු ගැසුවා
අනුදාහක් මුලු ගණනින්,
ගිනි ලැවා සෑය ට
සිඟාලෝවාද සූත්‍රයෙන්.
ඒ මහා කාරුණිකයාණන්ගේ දේහය
ගිනිගෙන හළ වුනා
ධම්මපදයන් එක්කම.

කවිය - එම්. ඒ. නුග්මාන්
පරිවර්තනය - රවින්ද්‍ර රණසිංහ

හැඳින්වීම

අපි විවිධත්වයෙන් පිරි සමාජයක ජීවත්වන මිනිසුන් ය. විවිධත්වය අගය කළ යුතු දෙයකි. අපව බෙදා වෙන්කොට ඇත්තේ ඒ විවිධත්වය මුල් කරගෙන ය. මේ අභියෝගය පරාජය කිරීමේ එක් ක්‍රමවේදයක් නම් අන්තර්ආගමික අවබෝධයයි.

සියලු ආගම් ඉවසීම, අන් අය කෙරෙහි කරුණාව සහ අභිංසාව වෙනුවෙන් පෙනී සිටී. මේ නිසා, ආගමික 'අනෙකා' සමග පොදු වටිනාකම් ඇති ව සම්බන්ධ වීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රජාව ට පෙන්වා දිය හැක.

අවුරුදු තිහක යුද්ධය සහ ආගම් මුල් කොටගෙන ඇතිවූ විවිධ ගැටුම් නැවත සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියාකරීම සමාජයේ සියලු දෙනා සතු වගකීමකි. ගැටුම්වලින් ඇති කෙරුණු බෙදීම් සුවපත් විය යුතුය. ඒ 'තුචාල' සුවපත් කිරීම ට, මිනිසුන් අතර සංහිඳියාව සහ සාමය ගොඩ නැගීම ට ආගම ට පැහැදිලි කාර්යභාරයක් ඇත.

මනුෂ්‍යයා තමන් පූර්ණ වූ මනුෂ්‍යයෙකු ලෙස දකගන්නේ තමන්ගේ මිනිසත් බව පරිපූර්ණ ව අත්දකින විටය. ආගම ද දේශපාලන අතකොලුවක් වී ඇති නිසා මිනිසා ට තම පූර්ණත්වය කරා එළඹීම ට, ආගමික හා වාර්ගික අනෙකා සමග සමාගමය ගොඩනැගීම ට බාධා එල්ල වී ඇත. අධ්‍යාපන ව්‍යුහය මේ දේශපාලන කර්තව්‍යය මැනවින් ඉටු කරමින් සිටී.

ලාංකීය දේශපාලන ඉතිහාසය දෙස බලන විට ආගම් දඩමීමා කරගනිමින් ගැටුම් නිර්මාණය කිරීම සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් වී ඇත. දේශපාලන උවමනාවන් වෙනුවෙන් මෙසේ ආගම් අතර ගැටුම් ඇති කිරීම සහ ඒ තුළින් ජනතාව බෙදා වෙන් කිරීම සහ ඔවුන් අතර විරසක බව ඇති කිරීම කුඩා වැඩපිළිවෙලක් වී ඇත. ජනතාව ද ඒ ඒ දේශපාලන න්‍යාය පත්‍රයන් තුළ සිරවී තමන්ගේ සහෝදර ජනතාව මත හිංසාව සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය පතිත කිරීමේ වර්යාවක් ඉගෙන ගෙන ඇත. මේ නිසා, සාමය හුදු වචනයක් පමණක් වී ඇත.

තමා ව අවමානුෂික තැනට ඇද හෙලන ආකල්ප සහ මානයන් හඳුනාගෙන ඒවා මුලිනුපුටා දැමීමට මිනිසා ට ඉගෙනුමක් අවශ්‍යය. තම ප්‍රවණ්ඩත්වය මුලිනුපුටා දැමීම ට තමන් සමග ම මිනිසා ඇතුලාන්ත සංවාදයක යෙදිය යුතු ය. තමන් කොතරම් අවමානුෂික වී තිබේද යන්න එක් එක් පුද්ගලයා තමාගෙන් ඇසිය යුතු කාලයකි මේ. තමන් කාගේ අතකොලුවක් වී මිනිසත් බව කෙලෙසාගෙන ඇතිදැයි සිතන්නට මිනිසා ට දන් කාලය එළඹ ඇත. තමන්ගේ කෙලෙසුනු මිනිසත් බව යළි දිනාගැනීමට මිනිසා තමාව ම විමසිය යුතුය. ඒ විමසිල්ල ට මේ පොත සහායකි.

අන්තර්-ආගමික සංහිදියාව අරභයා සිදු කොට ඇති පර්යේෂණ හරහා මෙම මොඩියුල පෝෂණය වී ඇත. අන්තර්-ආගමික සංහිදියාව සහ සාමය ගොඩනැගීම ට අවශ්‍ය කුසලතා ප්‍රවර්ධනය ට මෙහි ඇති මොඩියුල දායක වෙයි. එමෙන්ම ප්‍රජාවන් අතර සංවාදය අතිශය සාධනීය මෙවලමක් සේ ඉදිරිපත් කරයි. තමාගේ අසාරත්වයෙන් ගොඩ ඒමට කරන ගවේෂණයේදී තමන් විසින් ඉවතලිය යුතු දෑ ඇතුලාන්තයෙන් සොයා බැලීමට මේ මොඩියුල උපකාරී වෙයි. සාමකාමීව ජීවත්වීමත්, සමාජයෙහි සාමය පවත්වාගෙන යෑමත් එක් එක් පුද්ගලයාගේ වගකීමකි. මේ නිසා සාමය ගැටුමකින් පසුව උපදින්නක් නොව, සාමය මිනිසත් බවේ සාධනීය ගුණය වෙයි. තිරසාර සාමය නම් මිනිසත් බව පූර්ණ ව අත්දැකීමයි.

රවින්ද්‍ර රණසිංහ
2023 ජූලි 8 දා

පහසුකාරක ට මාර්ගෝපදේශය

ගැටුම් විපරිවර්තනය කරමින් අන්තර්ආගමික සහජීවනය ගොඩනැගීම අරමුණු කොට මේ මොඩියුල සකසා ඇත. මෙම මොඩියුල ඉදිරිපත් කරන විට පහසුකාරක තමාගේ භාෂාව සහ අංග වලන ගැන මනා අවධානයකින් සිටිය යුතුය. ඒවා සහභාගිවන්නන්ගේ සිත් රිදීම ඇතිවෙන සේ යොදා නොගැනීම ට පහසුකාරක ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

ඕනෑම මොඩියුලයක් ඉදිරිපත් කිරීම ට පෙර කණ්ඩායමේ සිටින ආගමික අනෙකා ට ගරුත්වය දෙමින් කතා කරන ලෙසත්, ක්‍රියා කරන ලෙසත් සහභාගිවන්නන් ට උපදෙස් දෙන්න.

මොඩියුලයක් ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර සහභාගිවන්නන් උණුහුම්කරණ අභ්‍යාසයක ට යොමු කරන්න. එමෙන්ම මොඩියුලයක් අවසානයේදී ලිහිල්කරණ අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම මොඩියුල ඉදිරිපත් කරන අනුපිළිවෙලක් නැත. ඔබ කැමති මොඩියුලයක් තෝරා ගැනීම ට පුළුවන. එමෙන්ම මොඩියුලයක සියලු ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු නැත. ඔබේ අවශ්‍යතාව මත ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න.

මොඩියුල සකසා ඇත්තේ සාකච්ඡාව දිරිමත් කිරීමට ය. මේ නිසා මොඩියුලයක සෑම තේමාවක් ම සාකච්ඡා ව තුළින් අවබෝධය ට ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක ට අනුව සකසා ඇත.

නිර්මාණාත්මක ක්‍රමවේද, එනම්, භූමිකා රංගනය, චිත්‍රය සහ කතාන්දරය යොදාගෙන සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම ට අවස්ථාව ඇත.

සහභාගිවන්නන් ට තම සාකච්ඡා වඩාත් ඵලදායී ලෙස කරගැනීම ට පොත්පත් සහ අන්තර්ජාල පහසුකම් අවශ්‍ය කරනු ඇත.

සැබෑ සිද්ධි යම් මාතෘකාවක් සඳහා යොදා ගැනීමේදී ඒ සිද්ධීන්ගෙන් මතුකරගත යුතු දේ ට පමණක් සීමා වන්න. එසේ නැතිව සාකච්ඡාව පසෙකලා හුදු සිද්ධිය ට අවධානය දීමෙන් මොඩියුලයෙන් බැහැරවීමේ අනතුර ඇත.

පහසුකාරක මූලිකතම තමන් තෝරාගන්නා මොඩියුලය වඩා හොඳින් තමන්ගේ ග්‍රහණයට ගැනීම අවශ්‍ය ය. තම වැටහීම පුළුල් කරගැනීමට අවශ්‍ය අමතර කියවීම් කළ යුතුය.

පහසුකාරක සැමවිටම තමන් ව සූදානම් කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. සමහර මාතෘකා ගැන සීමිත අවබෝධයක් තිබීමෙන් මොඩියුලයේ අපේක්ෂිත ඉලක්කයට ගමන් කිරීම අපහසු වනු ඇත.

මේ මොඩියුල පුද්ගල මනෝභාවයන්ට වැඩි අවධානයක් යොමු කොට ඇත. පුද්ගලයින් අතර අන්තර්සම්බන්ධතා පවතින්නේ විත්තවේග මුල් කොටගෙන නිසා, ඒ විත්තවේගික අංශය කෙරේ පහසුකාරක අවධානය දිය යුතුය.

මෙම මොඩියුල සියල්ල පුද්ගල ආකල්ප ප්‍රශ්න කරයි. මේ නිසා පුද්ගලයාගේ ඇතුළාන්ත ගවේෂණයට නැත්නම් ආවර්ජනය දිරිගැන්වීමට මේවා සැකසී ඇත.

සහභාගිවන්නන් තුළ එකඟතාව මෙන්ම නොඑකඟතාවට ඇති අයිතිය පිළිගත යුතුය. මේ නිසා පහසුකාරක පැති ගැනීමෙන් හෝ තමන්ගේ එක්පාර්ශ්වීය අදහස් සහභාගිවන්නන් මත ආරෝපණය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

යම් සාකච්ඡාවක් නිසා සහභාගිවන්නන් තුළ සිත් රිදවීම් ඇතිවුවහොත්, වහා ඊට පිළියම් යෙදීමට පහසුකාරකට අවස්ථානෝචිතව හැකියාව තිබිය යුතුය.

විශාල කණ්ඩායමක් සඳහා මොඩියුලයක් ඉදිරිපත් කරන විට මොඩියුලයේ අරමුණු වඩාත් සඵල කරගැනීමට සහ කණ්ඩායම් සහභාගිත්වය වඩාත් සක්‍රීය කිරීමට, සැමවිටම කුඩා කණ්ඩායම් සකසා සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

සහභාගිවන්නන්ගේ අන්තර්ක්‍රියාකාරිත්වය වඩාත් දිරිගැන්වීම තුළින් අන්තර්ආගමික සංගිතියාවේ විවිධ පැතිමාන වෙත ප්‍රවේශ වීමට සහභාගිවන්නන්ට පමණක් නොව පහසුකාරකට ද ඉඩක් ලැබේ.

පටුන

හැඳින්වීම	vii
පහසුකාරක ට මාර්ගෝපදේශය	ix
1 මොඩියුලය - අන්තර් ආගමික සංවාදය සහ අපට ඉන් ඇති ප්‍රයෝජනය	12
2 මොඩියුලය - අන්තර්ආගමික සංහිඳියාව සහ සාමය	14
3 මොඩියුලය - අපේ ආකල්ප	17
4 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකාගේ අනන්‍යතාවය	19
5 මොඩියුලය - ආගමික සංවේදිතාවය	21
6 මොඩියුලය - විපරිණාමය	23
7 මොඩියුලය - අන්‍යෝන්‍ය පැවැත්ම	25
8 මොඩියුලය - විවිධත්වය	27
9 මොඩියුලය - සහකම්පනය	29
10 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකා තුඩාල කිරීම	32
11 මොඩියුලය - වෛරය	34
12 මොඩියුලය - වෛරී ප්‍රකාශ	38
13 මොඩියුලය - බෙදීම්, අවශ්‍යතා, සහ බිය	40
14 මොඩියුලය - බාධක ජයගැනීම	43
15 මොඩියුලය - ගැටුම	45
16 මොඩියුලය - සංවාදය	49
17 මොඩියුලය - පුද්ගල ඇතුළාන්ත සංවාදය	52
18 මොඩියුලය - සමාව දීම	54
19 මොඩියුලය - සමාජීයය වගකීම	58

1 මොඩියුලය - අන්තර් ආගමික සංවාදය සහ අපට ඉන් ඇති ප්‍රයෝජනය

“අන්තර් ආගමික සංවාදය යනු නිදහසේ සහ විවෘතභාවයේ වාතාවරණයක් තුළ, අනෙකා ට ඇහුම්කන් දීම සඳහා, එම පුද්ගලයාගේ ආගම තේරුම් ගැනීම ට උත්සාහ කිරීම සහ සහයෝගීතාවය සඳහා ඇති කුසලතා වැඩිම ට අපේක්ෂා කරන විවිධ ආගම්වල මිනිසුන්ගේ හමුවීමකි. සැමවිටම ආගමික අනෙකා සඳහා සහාය වීම මින් අපේක්ෂා කෙරේ. මන්ද සංවාදය සලකුණු වන්නේ දෙගොල්ලකගේ එකතුවෙනි. ඒ සංවාදය එක පාර්ශවයක ට පමණක් කළ නොහැකි ය. ඒ නිසා සංවාදය අන්‍යෝන්‍ය ගනුදෙනුවකි. මෙතැනදී, දීම සහ ගැනීම දෙකම සිදුවේ. සංවාදයේ දී අදහස්වලට සවන් දීම සහ ක්‍රියාකාරී ව සන්නිවේදනය කිරීම අවශ්‍ය ය”¹.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ඉහත දී ඇති නිර්වචනය සහභාගිවන්නන් විසින් ඔවුන්ගේ ම වචනවලින් අවබෝධ කර ගැනීමට කාලයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන් ට දූනෙන ආකාරය ට ඔවුන්ගේ අදහස් ද ඊට එක් කරන්නට ඉඩ ලබා දෙන්න.
2. ඉහත අර්ථ දැක්වීම තමන්ගේ ම වචනවලින් ගෙන දැක්වීමට සහභාගිවන්නන් ට කාලය ලබා දෙන්න.
3. මුළු කණ්ඩායම ට පහත ප්‍රශ්න යොමු කරන්න.
 - ◆ ඔබගේ ආගමික විශ්වාසය ගැන වෙනත් දහමක් විශ්වාස කරන අයෙකු සමග අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ අත්දැකීම කෙබඳුද? ඒ ගැන ඔබට දූනෙන්නේ කොහොමද?
 - ◆ ඒ අදහස් හුවමාරුව දෙදෙනෙක් අතර සංවාදයක් බව ඔබට කිවහැකිද?

1 Cardinal Francis Arinze, *Meeting Other Believers: The Risks and Rewards of Interreligious Dialogue* (Leominster, Herefordshire: Gracewing – Fowler Wright Books, 1997), 5.

- ◆ ඒ දෙදෙනා අදහස් හුවමාරුවේ යෙදෙන විට අනෙකාට ඇහුම්කන් දීමට සහ අලුත් යමක් ඉගෙනීමට දෙදෙනා අතර අන්‍යෝන්‍ය කැමැත්තක් තිබුනේද? ඒ සංවාදය අතරතුර සහ සංවාදයෙන් අනතුරුව ඔබට දනෙන්නේ කෙසේද?

කණ්ඩායමට විවෘත ව සහ නිදහසේ කතා කිරීමට ඉඩ සලසන්න. කැපී පෙනෙන වචන සහ කාරණා වයිරා බෝඩි එකේ ලියන්න. මේ අදහස් සැසඳීමෙන් අනතුරුව 'අන්තර්ජාතික සංවාදයේ මූලික ලක්ෂණ' පහත ආකාරයට ගෙන දක්වන්න:

- » සහභාගිවන්නන් අතර එකිනෙකා කෙරේ මහත් ගෞරවයක් ඇත.
- » දෙවියන් ගැන සහ මනුෂ්‍ය වර්ගයා ගැන සත්‍යය ගවේෂණය කරන්නට සහභාගිවන්නන්ට ඉතා දැඩි උවමනාවක් ඇත.
- » සවන්දීමේ අත්දැකීම වඩාත් ගැඹුරු කරන්නට සහ තේරුම් වඩාත් පැහැදිලි කරගැනීමට සහභාගිවන්නන් ප්‍රශ්න ඇසීමේ යෙදෙති.
- » කිසිදු ආගමික විශ්වාසයක් හරි හෝ වැරදි යැයි කියා දෙයක් නැත. අපි අපගේ පෞද්ගලික විශ්වාසය අත් අය සමග බෙදාහදා ගන්නේ මහත් වූ මිත්‍රත්වයක් සහ එකමුතුකමක් තනා ගැනීමට ය.
- » සංවාදයේ යෙදීමට කාලය ගැනීමෙන්, අපිට තවදුරටත් අනෙකාගේ ආගම ගැන දැනගැනීමේ උවමනාවක් ඇතිවන අතර, යළිත් වතාවක් මුණ ගැසී අපගේ අවබෝධය තවත් පුළුල් කරගැනීමට සහ අන් අයව අගය කිරීමට ඇති හැකියාවෙන් අපි නොකඩවා වැඩෙමු.

2 මොඩියුලය - අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව සහ සාමය

අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව ගැන අවබෝධය සමාජ යහපත ට අවශ්‍ය ය. සමාජයේ සාමය පවත්වා ගැනීම කාගේත් වගකීමකි. මිනිසුන් සංහිදියාවෙන් සිටිය යුත්තේ කාගේත් දියුණුව සඳහා ය. නමුත් සංහිදියාව බිඳ වැටෙන තැන කොතරම් අලාභ සමාජය ට සිදුවේ ද යන්න සොයා බැලිය යුතු ය. මේ මොඩියුලයේදී අන්තර්ජාගමික සංහිදියාවේ අවශ්‍යතාව අවබෝධය ට ගැනීම පමණක් නොව ඊට තර්ජනයක් වන අවස්ථා හෝ මූලයන් අවබෝධය ට ගැනීම ට ඉලක්ක කෙරේ. අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව සඳහා ආගමික මූලයන්හි හර පද්ධති අවබෝධයට ගැනීමත්, ඒ ඔස්සේ ආගම් අතර සාධනීය සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නැගීමත් සිදු කළ හැකිය. අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව ට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කෙරෙන වැඩසටහන් අවශ්‍ය කරන්නේ මේ සාධනීය සම්බන්ධය සහ සාමය ගොඩනගා ගැනීමට ය.

1 ක්‍රියාකාරකම

අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව අවබෝධය ට ගැනීම

අ. කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් ට ඩිමයි කොලය බැගින් දෙන්න. අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව ලෙස ඔවුන්ගේ අදහස එහි ලියන ලෙස දැනුම් දෙන්න. ඉන්පසුව ඒ අදහස් අරභයා සාකච්ඡාව අරඹන්න.

- ◆ අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව අවශ්‍යද? එසේනම් ඇයි?
- ◆ අපට අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා මොනවාද? මේ සඳහා අපගේ සාමූහික ක්‍රියාකාරිත්වය කෙලෙස විය යුතුද?
- ◆ මේ බෙදී වෙන්වීමට බලය සහ ආකල්ප බලපාන්නේ කෙලෙසද?

- ◆ තමන්ගේ පළාතේ අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව නැතිවී ඇත්නම් ඊට හේතු මොනවාද?
- ◆ ඒ බිඳ වැටීම ගැන ඔබේ අදහස කුමක්ද?

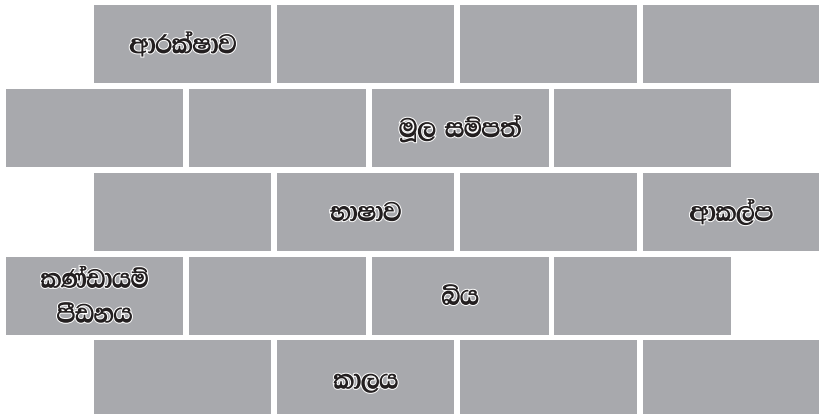
2 ක්‍රියාකාරකම

තිරසාර සාමය

- අ. කණ්ඩායම තුළ දේශපාලනික, සමාජීය සහ ආර්ථික අංශයන්හි සාමය ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- » අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව තිරසාරව පවත්වා ගැනීම ට මේ අංශ තුනෙහි අන්තර්සම්බන්ධය අවශ්‍ය බව සාකච්ඡා කරන්න.
 - » අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව සමාජීය සාමය ලෙස දැකීම ට සාකච්ඡා කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

අභියෝග හඳුනා ගැනීම



- අ. විශාල කඩදාසියක් මත ගඩොල් බිත්තියක් අඳින්න හෝ එක් එක් සහභාගිවන්නා ට කඩදාසි මත ඇඳ ඇති "ගඩොල්" දෙකක්

හෝ තුනක් ලබා දෙන්න. අන්තර් ආගමික සහයෝගීතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමෙන් වළක්වන හෝ ඊට බාධා කරන දේ ගැන සිතා බැලීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ඒ බාධක බිත්තියේ ලියන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. එක් අදහසක් එක ගවේශක ලියන ලෙස ඉල්ලන්න.

ආ. ගවේශ් බිත්තිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් අනතුරුව සාකච්ඡාව සිදු කරන්න. ආගමික කණ්ඩායමක් හෝ ප්‍රජාවක් ඉදිරියට යාම එතරම් අපහසු විය හැක්කේ මන්දැයි ගවේශ් බිත්තිය ආධාරයෙන් පැහැදිලි කරන්න. බාධාවන් තේරුම් ගැනීමට ද, අන්තර්ආගමික සංවාදය කළ හැක්කේ කොතැනද සහ කෙසේද යන්න දැකීමට ද ගවේශ් බිත්තිය උපකාර කරයි.

ඇ. බාධක නම් කිරීම ද, ඒවා ඉවත් කිරීම ට හෝ නිර්මාණශීලී ව ඒවාට මුහුණ දීම ට ඇති ක්‍රම සාකච්ඡා කරන්න.

3 මොඩියුලය - අපේ ආකල්ප

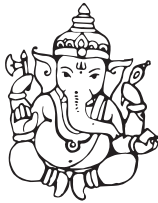
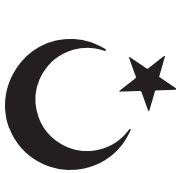
යම් ආගමක් කෙරේ අපට ඇති ආකල්ප මොනවාද යන්න දැනගැනීමෙන් අප තුළ ඇති එකඟතා හා නොඑකඟතා ගැන වැටහීමක් ඇති වේ. මා අයත් නොවන ආගම මට කියා දෙන අලුත් දේ මොනවාද යන්න දැනගැනීමේ උවමනාවක් මට තිබිය යුතු ය. එමෙන්ම ආගම් ගැන අපි දරන විවිධ අදහස් විමසා බැලීම ට සහ ආගමික බහුලත්වයේ වටිනාකම හඳුනාගැනීම ට මේ මොඩියුලය ප්‍රයෝජනවත් ය.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අපේ ආගමික සංකල්ප නිර්මාණය කිරීම ට දායක වූ සමාජ ආයතන ගැන සාකච්ඡාවක ට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. සහභාගිවන්නන් ට පහත දී ඇති පිංතූර පෙන්වන්න.



- ආ. මේ ආගමික සංකේත දෙස හොඳින් බලා, ඒවා එකිනෙක ගැන සහභාගිවන්නන් තුළ ඇති ආකල්ප ආවර්ජනය කොට කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කරන ලෙස ඉල්ලන්න.
- ඇ. ඔබේ ආගම ගැන අනෙක් අය දරණ ආකල්පය දැනගැනීම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වූවේ කෙසේද?
- ඈ. ඔබේ ආගමික සංකේතය ගැන තව සාමාජිකයෙකු ට වැරදි ආකල්පයක් ඇති විට ඔබ ඒ ගැන පැහැදිලි කලේ කෙසේද?

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ ඔබේ ආගම ගැන අනෙක් අය දරණ ආකල්පය දැනගැනීම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වූනේ කෙසේද?
- ◆ ඔබේ ආගමික සංවේදනය ගැන තව සාමාජිකයෙකුට වැරදි ආකල්පයක් ඇති විට ඔබ ඒ ගැන පැහැදිලි කළේ කෙසේද?

3 ක්‍රියාකාරකම

ඇ. එක් කුඩා දරුවෙක් මෙවැන්නක් ප්‍රකාශ කරනු අප අසා සිටියෙමු:

මගේ ආගම නමයි නොදම ආගම. අනිත් ආගම් ජරාව.

කුඩා දරුවාගේ ආකල්පය තුළින් ප්‍රවණත්වයට පාර සෑදා ඇති ආකාරය කණ්ඩායම සමග විමසන්න. කුඩා දරුවා යොදා ගන්නා විශේෂණ පද මෙහිදී සැලකිල්ලට ගන්න.

ඇ. මෙවැනි තවත් ආකල්ප මොනවාදැයි කණ්ඩායමෙන් විමසන්න. උදාහරණයකට බුදු දහම රැකගැනීමට ඇති එකම භූමිය ලංකාව විතරයි යන ආකල්පය කණ්ඩායමට යොමුකොට අදහස් විමසන්න.

ඇ. ප්‍රවණත්වකාරී ආකල්ප අභ්‍යන්තරීකරණය ආගමික සහජීවනයට බාධාකාරී වන ආකාරය කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කරන්න.

4 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගමික බහුලත්වය සමාජීය වටිනාකමක් ඇති දෙයක් ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න. සංස්කෘතික විවිධත්වය හෝ බහු සංස්කෘතික පරිසරය ආගමික සහජීවනයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ බහු ආගමික පරිසරය අපට ළඟා කර දෙන වටිනාකම් මොනවාද?
- ◆ ඔබේ සමාජය බහු ආගමිකත්වය නිසා අත්කරගත් සාධනීය වෙනස්වීම් මොනවාද?

4 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකාගේ අනන්‍යතාවය

අන්තර්ජාගමික ක්‍රියාකාරිත්වයේ යෙදීම ට ආගමික අනෙකාගේ අනන්‍යතාවය ට වටිනාකමක් දීම අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ වටිනාකම දීමට අපොහොසත් වන විට ඇති කරන තුවාලය ආගමික සංහිදියාව දැඩි සේ විනාශ කර දමයි. පිළිගැනීම සහ වටිනාකම මත පාදක ව ආගමික අනෙකා හා බද්ධවීමෙන් ආගමික සංහිදියාව ස්ථාපිත කළ හැකි වෙයි.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අපගේ ආගමික හෝ වාර්ගික අනන්‍යතාවයට "තුවාල" කළ විට එය විකෘති බලය පෑමක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ආ. නොඉවසීම සහ අගතිය යනු සමාජ ආයතන හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන උගත් ආකල්ප (learned attitudes) බව කණ්ඩායම තේරුම්ගන්නේ කෙසේදැයි විමසන්න.
- ඇ. නොඉවසීම සහ අයිතීන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සමූහ ප්‍රවණ්ඩත්වයට හේතු වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. මේ සාකච්ඡාවේදී සැබෑ ඉවසිලිවන්ත සමාජයක් ගොඩනැගීම ට අවශ්‍ය දේ ගවේෂණය කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අනතුරුව ලංකාවේ ආගමික අනෙකා ට එරෙහිව ප්‍රවණ්ඩත්වය යෙදවී ඇති ආකාරය සිතියම් කරන ලෙස හෝ රූ සටහන් මාර්ගයෙන් ඉදිරිපත් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

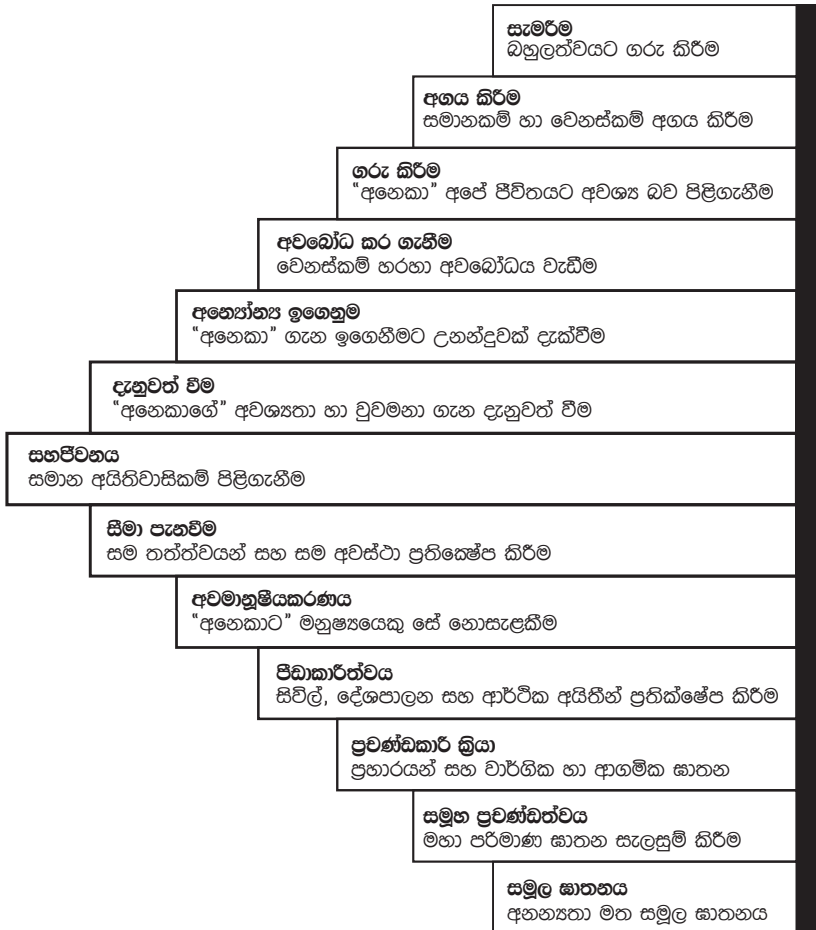
3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. පහත දී ඇත්තේ සමාජයක් විපරිවර්තනය වන ආකෘතියයි. එය ප්‍රවණ්ඩත්වයේ සිට විවිධත්වය අගය කිරීම දක්වා වන ඉණිමගකි. තමන් එම ඉණිමගේ සිටින තැන ළකුණු කරන

ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලන්න. සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේ වැඩිම ගැන මෙහිදී ආවර්ජනය කළ හැකිය.

ආ. හානිකර හැසිරීම් වෙනස් කිරීමට මේ ඉණීමග කොතරම් ප්‍රයෝජනය ට ගත හැකිදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

ඇ. සහජීවනය යනු මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයක් බවත්, ගැටුම් වළක්වා ගැනීම ට ඉණීමගේ ඉහළට නැගිය යුතු බව සහ ඊට කැමැත්තක් අවශ්‍ය බව අවධානය ට යොමු කරන්න. ප්‍රචණ්ඩත්වය බැහැර කළ හැකි ආකාර ඉණීමග ආශ්‍රයෙන් සාකච්ඡා කරන්න.



5 මොඩියුලය - ආගමික සංවේදිතාවය

ආගම කෙරේ අප තුළ ඇත්තේ දැඩි හක්කියකි. මේ නිසා බොහෝ වේලාවට අනෙක් ආගම් ගැන ඉගෙනීමට හෝ ඒ ගැන සොයා බැලීමට අපේ ඇති උනන්දුව අඩුය. මේ නිසා අපි නොදන්නාවත් ව අපේ දහම වඩාත් උසස් යැයි සිතමු. ඒ ආකල්පය නිසා අනෙක් ආගම් නුරුස්සන තැනට අප ඇද වැටේ. මෙය අපිට පුද්ගලිකව සහ සමාජීයව අහිතකර. හානිකර සහ අවාසිදායක තත්ත්වයකි.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමික නුරුස්සන බව (religious intolerance) ඒ ඒ සංදර්භය තුළ (පවුල/කාර්යාලය/පාසැල සහ වෙනත් ස්ථානයක්) ගොඩ නැගෙන ආකාරය පෙන්වීමට කෙටි නාට්‍ය යොදා ගන්නා ලෙස කණ්ඩායමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආ. නාට්‍ය නැරඹීමෙන් අනතුරුව, ආගමික නුරුස්සන බව ඇති වීමට හේතු වූ ආකල්ප ලැයිස්තුගත කිරීමට කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- ඇ. පහසුකාරක ඒ ඉදිරිපත් කළ අදහස් හි පොදු කාරණා නැවත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අනෙක් ආගමක් නොරිස්සූ අවස්ථා සාමාජිකයින්ට තිබුණේදැයි විමසන්න.
- ආ. ආගමික නොරිස්සුම සමාජ නිෂ්පාදිතයන් වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම මේ බව සැබෑ සිද්ධි ගවේෂණයෙන් පැහැදිලි කරගැනීමට සලසන්න. මෙතැනදී සහභාගිවන්නන්ට අන්තර්ජාල පහසුකම් තිබීම වැදගත් ය.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. තම ආගම කෙරේ ඇති හක්තිය අනෙක් ආගම් කෙරේ ද තිබීම වැදගත්වන්නේ ඇයි ද යන්න සාකච්ඡා කිරීම ට ඉඩ සලසන්න. එසේත් නැත්නම්, මගේ ආගම තරම ට අනෙක් ආගම් කෙරේ ද මම සංවේදී විය යුත්තේ ඇයි ද යන පැනය නගන්න.

ආ. මතු වූ අදහස් අතර පොදු කාරණා පහසුකාරක විසින් සාරාංශයක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න. මෙතැනදී ආගමික අනෙකාගේ පැවැත්ම නිසා තම ආගමේ වටිනාකම පැවතීම යන කාරණය (interdependence) සැලකිල්ල ට ගන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ කිසියම් ආගමක් ගැන අපි තුළ නොරිස්සුම් ආකල්පයක් ඇති කිරීම ට හේතු වුණු දේ මොනවාද?
- ◆ අනෙකාගේ ආගම ඉගෙනීම ට ඔබ තුළ උනන්දුවක් ඇති වූයේ නම්, ඒ කෙසේද?
- ◆ ‘මගේ ආගම ට’ වඩා වෙනස් අදහස් වෙනත් ආගමක තිබිය හැක. ඒවා අගය කිරීම ට මගේ ආකල්පවල වෙනසක් අවශ්‍ය නම්, මා ඒ වෙනස සඳහා මා ගත යුතු පියවර මොනවාද?
- ◆ ආගම්වල විවිධත්වය තුළින් ඔබ උගත් පාඩමක් තිබෙනම්, ඒ මොනවාද?

ඇ. අවසන් ක්‍රියාකාරකම ලෙස එක් එක් සහභාගිවන්නා තම ආගම වඩාත් අගයන අදහසත්, අනෙක් ආගමේ වඩාත් අගයන අදහසත් වෙන් වෙන් වාක්‍ය දෙකක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන මෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

6 මොඩියුලය - විපරිණාමය

ආගමක් යනු ස්ථීරීකිත දෙයක් නොවේ. එය යුගයෙන් යුගය ට මිනිස් අවශ්‍යතා මත වෙනස්වෙමින් ඉදිරියට ඇදෙන්නකි. එතැනදී එක් ආගමක් තවත් ආගමක් සමග සම්මිශ්‍රණය වීම, අලුත් වත් පිළිවෙත් හඳුන්වාදීම සහ සමාජයේ ප්‍රගමනය ට අවශ්‍ය වෙනස්වීම් අත්කර ගැනීම දැකිය හැකිය. පිරිසිදු දහම සහ ප්‍රගමනය වූ දහම අප සමාජ, දේශපාලන සහ ආර්ථික පදනම් තුළ හඳුනාගත යුතු වෙමු. මේ මොඩියුලයෙන් ආගම විපර්යාසයන් ට බඳුන් වූ ආකාරය හා එහි සාධනීය ලක්ෂණ අවබෝධ කරගැනේ.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. බහු ආගමික පරිසරයන්හිදී සමාජීයය වෙනස්වීම් සිදුවී ඇති ආකාරය ගවේෂණය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ගොවිතැන, උපත, විවාහය, මරණය, වැඩිවිය පත්වීම යනාදී ජීවිත මංකඩ සඳහා ආගම් මුසුවී ඇති අයුරු හඳුනා ගැනීම ට ආරාධනා කරන්න.

ආ. ආගමික මුසුවීම් ඇතිවූ තැන් මොනවාදැයි හඳුනාගෙන ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. විවාහය, මරණය සහ වෙනත් ජීවිත පරිවර්තන සිදුවෙන අවස්ථාවල ආගමික වාරිතූ විධි වෙනසක ට බඳුන් වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම භූමදානය සහ ආදාහනය විවිධ ආගම් අනුව සිදුවන හේතු පහදා ගැනීමට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න. විවිධ ආගමික ප්‍රජාවන්ගේ පවතින විශ්වාසයන් මත ජීවිත අවස්ථා තීන්දු කරන ආකාරය අවබෝධ කරගැනීම ට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. තමන් අදහන ආගම අද කුමන ආකාරයන්ගෙන් විපරිණාමය වී තිබේද, ඊට හේතු මොනවාද යන්න ගවේෂණය කිරීමට සහභාගිවන්නන්ට ඉඩ ලබා දෙන්න. මෙතැනදී සමාජ දේශපාලන සහ ආර්ථික සාධක සැලකිල්ලට ගැනීමට උනන්දු කරන්න.
- ආ. මේ නොවැළැක්විය හැකි විපරිණාමය බුදුන් දෙසූ 'අනිත්‍යය' සංකල්පය තුළ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇ. අනෙක් ආගම් අනිත්‍ය සංකල්පයට සමාන අදහසක පිහිටා තිබේ ද යන්න හඳුනා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ගේ ගවේෂණය දිරිමත් කරන්න.
- ඈ. සමාජය ගතික සාධකයක් නිසා ආගම ද ඒ විපරිණාමය අත් කරගන්නා බව සාකච්ඡා කරන්න.

7 මොඩියුලය - අන්‍යෝන්‍ය පැවැත්ම

මේ ලෝකය එකිනෙකා හා සමග අන්‍යෝන්‍ය ව පවතින බව හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය. අප ආගමික අනෙකා අමතක කරන විට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කරන විට අපේ ධර්මය පවතින්නේ කෙසේද? එය හුදෙකලා දෙයක් නිසා ඉන් පෝෂණය වන කිසිවෙක් ද නැත. අන් අය නොමැති නිසා අප ද පෝෂණය නොවේ. අප එකිනෙකා මත රඳා සිටින බව (interbeing) තේරුම් ගැනීම මේ මොඩියුලයේ අරමුණයි.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. සහභාගිවන්නන් පරිසරය වෙත යොමු කරන්න. ඔවුන් ට මලක් දෙස අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. ඒ මල දෙස ගැඹුරින් බලන කළ එය මලක් වීම සඳහා දායක වූ සියල්ල ගැන අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. එවිට හිරු, සුළඟ, වළාකුළු, වර්ෂාව වැනි දේ මේ මල නිමවන දේ බව සාකච්ඡාව ට ගන්න.

ආ. අන් සියල්ල නැති විට මල නොපවතී නම්, අන් සියල්ල ඇති විට මල පවතී ය යන්න සාකච්ඡා කිරීම ට සලසන්න.¹

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. මේ ප්‍රකාශය සහභාගිවන්නන් ට ලබා දෙන්න: 'වැලි කැටයක් තුළ ලෝකය දකිමු'². එක් එක් සහභාගිවන්නා පරිසරය වෙත යොමුවී, වැලිකැටය පිළිබඳ ආවර්ජනයේ යෙදීම ට සලසන්න.

ආ. පසුව තමන්ගේ ආවර්ජනය කණ්ඩායම සමග බෙදා හදා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න.

1 Hanh, Thich Nhat (2020). *Interbeing*. Fourth edition, Parallax Press.

2 Blake, William. "Auguries of Innocence by William Blake". Poetry Foundation, 24 Aug. 2022, <https://www.poetryfoundation.org/poems/43650/auguries-of-innocence>.

ඇ. ඒ අදහස් හුවමාරුවෙන් පසුව තමා සහ අන් අය අන්‍යෝන්‍ය වන ආකාරය කණ්ඩායමෙන් විමසන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ අන් අය මේ කාමරයේ නැති විට මම කියා අයෙක් සිටී ද?
- ◆ අන් අය ඔබට ලබාදෙන වටිනාකම කුමක්ද?
- ◆ අන් අය නිසා ඔබට ඔබ ගැන දූතෙන් දේ මොනවාද?
- ◆ මේ ශාලාවේ කිසිවෙක් නැතිව ඔබ පමණක් සිටියා නම්, ඔබට දූතෙන්තේ කෙසේද?
- ◆ ඔබ රටක පාලකයෙකු නම්, ඒ රටේ කිසි ජනතාවක් නැති කළ ඔබ තවදුරටත් පාලකයෙකු වන්නේ කෙසේද?
- ◆ ආගමික අනෙකා මේ ශාලාවේ නොමැති නම්, ඔබ ට ඔබගේ ආගම අන් ආගම් සමග සමාන වන සහ අසමාන වන ආකාරය ඉගෙන ගත හැක්කේ කෙසේද?
- ◆ ආගමික අනෙකා නොමැති කළ ඔබ ට ලෝකය ගැන ඇති වැටහීම පටු වන්නේ කෙසේද?

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. ඔබ ආගමික අනෙකාගේ නිවස ට හෝ සිද්ධස්ථානය ට ගියේ යැයි අනුමාන කරන්න. ඔබ ට නුහුරු වූ ආගමික වතාවත් හි අනෙකා යෙදෙනු ඔබ දකී. මේ දර්ශනයෙන් ඔබ තුළ කවර හැඟීමක් ජනිත වේ ද?

ආ. ඒ ඇතිවූ නුහුරු හැඟීම් ගැන කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ඇ. අපගේ හැඟීම් එසේ මතු වීමට හේතු කාරණා වූ දේ එසේ තිබියදී, අනෙකා ට එවැනි වත්පිළිවෙත් ඇති බව පිළිගැනීම ට යොමු විය හැකිදැයි විමසන්න.

8 මොඩියුලය - විවිධත්වය

ආගමික විවිධත්වය හඳුනාගැනීම තුළ විවිධ සංස්කෘතීන් සහ සමාජයන් අවබෝධ කරගැනීම ට ඉඩක් සැලසේ. ඒ විවිධත්වය මිනිසුන් අතර පොදු බව ද හෙළිදරව් කරයි. ඒ අනුව සියලු දහම් විවිධ වන අතර ම පොදු වන අවස්ථා ද ඇත. මේ නිසා විවිධත්වය කැටපත් කරගනිමින් ඒ තුළ තමන් ව ගවේෂණය ට සියලු ආගමික ප්‍රජාවන් ට ඉඩ සැලසේ.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගම්වල විවිධත්වය පෙන්නුම් කරන කාරණා හඳුනා ගන්නා ලෙස කණ්ඩායමට ආරාධනා කරන්න. උදාහරණයක ට හින්දු දහමේ අවසාන ඉලක්කය මෝක්ෂයයි (සංසාර ගමනින් එතෙර වීම). මෙය දිව්‍ය ලෝකය සම්බන්ධ ඉස්ලාම් ඉගැන්වීම ට වඩා වෙනස් ය.
- ආ. කිතු දහම සහ ඉස්ලාම් දහම ඒකදේවවාදී ආගම් ලෙස ඓතිහාසික ව හා ඓතිහාසික ව සම්බන්ධ වේ. ඒ මූලාරම්භයන් ගැන සොයා බැලීමක් කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. මේ සඳහා අන්තර්ජාලය මෙන්ම බයිබලය සහ කුරානය භාවිතා කිරීම ට ඉඩ සලසන්න.
- ආ. බුදු දහම සහ හින්දු දහම අතර ඓතිහාසික සම්බන්ධය කවරාකාරදැයි සොයා කරුණු දැක්වීම ට කණ්ඩායම ට අවස්ථාව දෙන්න. එමෙන්ම මේ දහම් ද්වය වෙනස්වන රේඛාව කොතනදැයි විමසන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගම්වල විවිධත්වය ට ඒවායේ වත් පිළිවෙත් කොතරම් දායක වන්නේ ද යන්න සාකච්ඡා කිරීම ට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න. උදාහරණයක ට මුස්ලිම් අවමංගල්‍ය පිළිවෙත් මගින් මියගිය අයගේ භූමදානය නියම කරයි. එය මරණයෙන් පසු දවසේ හිරු බැස යෑමට පෙර කළ යුතුය.

සරල වස්ත්‍ර ඇන්දවීමෙන් මිය ගිය දෙවියන් ඉදිරියේ සමාන වන බව අවධාරණය කරයි. මක්කම ට මුහුණලා මෘත ශරීරය තැන්පත් කෙරේ.

ආ. ආගමික වත්පිළිවෙත් සමාන වන අවස්ථා සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම උපතේදී සහ මරණයේදී ආගමික වත්පිළිවෙත් එක සමාන වන අවස්ථා උපුටා දක්වන්න. උදාහරණයක ට කිතුනු අවමංගල්‍ය චාරිත්‍රවලට සමාන අංග බොහොමයක් අනෙක් ආගම්වල ද දැකිය හැකි වේ.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගම්වල විවිධත්වය තුළින් ම ඒවායේ සමානත්වය සොයා ගත හැකි ආකාරය ගවේෂණය කිරීම ට කණ්ඩායම්වලින් ඉල්ලා සිටින්න.

4 ක්‍රියාකාරකම

අ. දෙවියන් හෝ දිව්‍යමය බලය සමග සන්නිවේදනය සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. යාඥාව සහ යාතිකාව, ගීතිකාව සහ වැදූම් පිළිවෙත් ගැන ගවේෂණය දිරිමත් කරන්න.

5 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගම් විසින් පනවන විවිධ නීතිමාලා සහ ආචාර ධර්ම ගැන ගවේෂණය කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. මේ නීති සහ ආචාර ධර්ම එක සමාන වන අවස්ථා ගැන ද විමසන්න.

6 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගම් ඇතුලාන්ත සාමය සහ සහජීවනය දිරිමත් කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. උදාහරණයක ට මුස්ලිම් වැසියන් නිරාහාර ව සහ සියලු ආශා උපදවන දෙයින් වැළකී සිටින කාලය ගත හැක. සෑම වසරකම ඔවුන් රාමසාන් උත්සවය සමරන්නේ එවැනි උපවාසයකින් අනතුරුව ය.

9 මොඩියුලය - සහකම්පනය

ආගමික අනෙකා කෙරේ අපට ඇති සහකම්පනය ආගමික සහජීවනය ට ඇති මගයි. බහු ආගමික සමාජ පරිසරයක වෙසෙන අපට අනෙකා පිළිබඳ ගැඹුරු හැඟීමක් තිබීමෙන්, ආගමික හෝ ජාති වශයෙන් බෙදීමට ඇති ඉඩ නැවැත්විය හැක. ආගමික චිත්තවේගික ව තුවාල වූ විට ඒ තුවාලය දෙස බලා සාධනීය ප්‍රතිචාරයක් පළ කිරීමේ හැකියාව අපගේ කුසලතාවකි. සවන්දීම මෙහි විශේෂ අංගයකි. අනෙකාගේ වේදනාව ට සවන් දී අනෙකා පත්ව ඇති පීඩාවෙන් ගොඩ ගැනීම මනුෂ්‍යයින් ලෙස අපගේ කාර්යභාරයකි.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. පහත ප්‍රකාශය විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යාවකගෙනි. ඇය මුස්ලිම් ශිෂ්‍යාවකි. මේ ප්‍රකාශය ආගමික අනෙකා කොතරම් චිත්තවේගික ව තුවාල වී ඇත් ද යන්න විමසා බලන්න.

ජ'පුර මම ඉන්න කාලේ prayer room එකක් තිබුනේ නෑ අපි කාටත්. කොල්ලො ටික open theatre එකේ pray කරේ. ලොකු පන්සලක් තිබුනා ජ'පුරට එහා පැත්තේ. සංහිදියාව නම් ඒ දවස් වල අපිට පන්සලේ නාවකාලික ව හරි හදලා දෙන්න තිබුනා prayer room එකක්.'

- ආ. ඉහත ප්‍රකාශය ට සහකම්පනය වීම සඳහා ඒ නැගෙන හඬ කවර හැඟීම් සහභාගිවන්නන් තුළ ජනිත කරයි ද යන්න විමසා බලන්න.
- ඇ. තමන් ද මෙවැනි තත්ත්වයක ට පත්වුනේ නම්, තමන් ට දෙනෙත හැඟීම් විමසා බලන්න.

1 උපුටා ගැනුනේ <https://www.facebook.com/shifana.Niyas.33> මුහුණු පොතෙනි.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. “අනෙකා ට කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.”² කාල් රොජර්ස් ගේ මේ ප්‍රකාශය ආගමික අනෙකා කෙරේ සහම්පනයෙන් යුතු වීම සඳහා කොතරම් වැදගත් ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- ආ. ආගමික අනෙකා කෙරේ ඇති අගතිගාමී ආකල්ප ඉවතලාම ට පුද්ගලයා තමා සමග සංහිදියාවක් ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී තමා තමන් සමග සංහිදියාවෙන් තොර ව කටයුතු කරන ආකාරය විනයක් ඇසුරින් පෙන්වන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- ඇ. සහභාගිවන්නන් තමන්ගේ ආත්ම ප්‍රකාශනය ට යොදා ගත් විනය සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී තමන් තුළ තුවාලයක් ඇති විට අනෙකා ට තුවාල කිරීමෙන් ඒ වේදනාව පියවා ගැනීම ට ගන්නා උත්සාහය කෙරේ අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අප අපට ම සමාව දෙන ආකාර සොයා බලන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න. අගතිගාමී ආකල්ප නිසා අපගේ හැසිරීම් විනාශකාරී වන්නේ ආගමික අනෙකා ට පෙර අපට ම වන නිසා එවැනි අගතිගාමී ආකල්ප වර්ධනය වීම ට ඉඩ හැරීම ගැන අප ම ආවර්ජනයේ යෙදිය යුතු ය. ඒ ඔස්සේ අපට ම සමාව දීම ට නොපැකිලි ව සහ සත්‍යවාදී ව ඉදිරිපත් විය යුතු ය.
- ආ. ආගමික අනෙකා ට සිදු කළ හිංසනයන් සම්බන්ධයෙන් සමාව ගැනීම ට තරම් නිහතමානී බවක් සහ අවංකත්වයක් තමන් තුළ තිබේදැයි විමසන්න. සමාව ගැනීම නිවට බවක් නොව

2 Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*: Vol. 3. Formulations of the person and the social context (pp. 184 –256). New York, NY: McGraw-Hill.

සැබෑ ලෙස අනෙකා කෙරේ හක්තියක් සහ වටිනාකමක් තිබීම බව අවධානයට යොමු කරන්න.

4 ක්‍රියාකාරකම

අ. යම් සැබෑ සිද්ධියක් මුල් කරගෙන ආගමික අනෙකාට ලිපියක් ලිවීම හරහා තමන් තුළ ඇති අගතිගාමී ආකල්ප හා භාවයන් මුදාහැරීමට ඉඩ සලසන්න. මේ ක්‍රියාකාරකම පුද්ගලිකව සිදු කළ යුතු නිසා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට එකිනෙකාගෙන් ඇත් ව වාඩිවන ලෙස දැනුම් දෙන්න.

ආ. ලිපිය ලිවීමෙන් අනතුරු ව සහභාගිවන්නන්ට දැනුනු දේ සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී ආදරයේ හස්තය ආගමික අනෙකා කෙරේ දිගු කිරීමට කොතරම් එඩිතර විය යුතුදැයි විමසා සිටින්න.

ඇ. බියෙන් සහ හීනමානයෙන් පෙළෙන විට මෙවැනි එඩිතරකමකට ඉඩක් නැති ආකාරය කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න. බිය සහ හීනමානය සහකම්පනයට ඇති බාධාකාරී ආකල්ප බව පෙන්වා දෙන්න.

මොඩියුලය අවසන් කිරීමට ආරම්භයේදී මුස්ලිම් තරුණියගේ ප්‍රකාශයට සහකම්පනීය ප්‍රකාශයක් ලියන ලෙස එක් එක් සහභාගිවන්නාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

10 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීම

ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීම බොහෝ විට සිදුවන්නේ මගේ දහම උත්තරීතර ය යන ආකල්පයෙහි පිහිටා ය. මෙය බලය යෙදීම වේ. බලය ඉහළ සිට පහළ ට යොදා අපි බොහෝවිට ආගමික අනෙකා භාවික ව (emotionally) තුවාල කරමු. භෞතිකව සිදුකරන හානිය ට වඩා භාවික තුවාල ය ගැඹුරු ය. එසේ ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීමෙන් අප සතුටු වේ නම් එය පරපීඩාකාමීත්වයයි (sadism). අපේ පරපීඩක ගතිය අපි මේ මොඩියුලයෙන් පරීක්ෂා කරමු.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. සහභාගි වන්නන් දෙදෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න. ඔවුන්ගේ සාකච්ඡාව සඳහා මෙම ප්‍රකාශය ලබා දෙන්න: 'ආගමික අනෙකා ට තුවාල කිරීමෙන් ලබන සතුට සැබෑ සිද්ධි හරහා සාකච්ඡා කරන්න'. සහභාගිවන්නන් ට අන්තර්ජාලය භාවිතා කළ හැකි බව දැනුම් දෙන්න. මෙතැනදී සැබෑ සිද්ධිවලට උදාහරණ කිහිපයක් දෙන්න: අලුත්ගම සිද්ධිය, කටුවාපිටිය සිද්ධිය, දිගන සිද්ධිය, මිනුවන්ගොඩ සිද්ධිය, සහ තවත් එවැනි සිද්ධි.

ආ. සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව සහභාගිවන්නන්ගේ සොයාගැනීම් සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීමෙන් ලබන සතුට කවරාකාරදැයි විමසන්න.

ඇ. ආගමික අනෙකා හුදු යටත්වැසියෙක් හෝ නොවටිනා දෙයක් සේ පරපීඩකයා ට දූතෙන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී පරපීඩාකාමීත්වය සමාජය ට කොතරම් විනාශකාරී බලපෑමක් කරන්නේ ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

ඈ. 'මම පරපීඩකයෙකුවීමෙන් මට ම තුවාල කරගනී' ය යන ආවර්ජනය සහභාගිවන්නන් වෙත යොමු කරන්න. තමන්

තමාට ම තුවාල කරගැනීම ස්වපීඩාකාමිත්වය (masochism) ලෙස සහභාගිවන්නන් ට හඳුන්වා දෙන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්ණ:

- ◆ පරපීඩාකාමිත්වය නිසා ආගමික අනෙකා ට තුවාල කිරීමෙන් තමා තමාට ම තුවාල කරගන්නේ කෙසේද?
- ◆ පරපීඩකයෙකු වීමෙන් තමා තම දහම ට කවරාකාරයේ තුවාල සිදුකරයි ද?

ඉ. පරපීඩක සහ ස්වපීඩක යන අන්ත දෙකේ ගැටීම ආගමික ඉගැන්වීම් හරහා අවබෝධය ට ගැනීම ට සහභාගිවන්නන් ට අවස්ථාව දෙන්න. මේ සඳහා දහම් කෘති ඇසුර ට ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන්ගේ සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ඒ සොයා ගැනීම් කණ්ඩායම ට ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

ඊ. අනතුරුව සමාජ ජීවිතය යහපත් කිරීමට මේ පරපීඩක සහ ස්වපීඩක භූමිකා බැහැරලීමේ වටිනාකම සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා පහත පාඨය උපකාරය ට ගන්න. එය විවිධ ආගම්වලට අදාළ කරමින් සාකච්ඡා කිරීම ට ඉඩ දෙන්න.

“ඔබේ ආලෝකය ඔබ ම වේවා. ඔබේ ආරක්ෂාව ඔබ අතම ය. බාහිර සරණක් පතා නොයන්න. ආලෝකය මෙන් සත්‍යය ස්ථාවරව අල්ලා ගන්න. සත්‍යය රැකවරණය සඳහා පිහිට කොට ගන්න. ඔබ අතලස් ව ඔබේ විමුක්තිය සඳහා කටයුතු කරන්න”¹.

උ. සාකච්ඡාවෙන් මතු වූ ආගමික ඉගැන්වීම් ගැන කණ්ඩායම ට ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. මෙතැනදී විවිධ ආගම් ශාස්තෘවරුන් දුක නැති කිරීම ගැන සහ සුවපත් වීම ගැන කියා ඇති අදහස් මතු කරන්න.

1 බෙල්ජන්විල විමලරතන නාහිමි (2014). *මිනිසාගේ ආගම් - 1: බුද්ධාගම*. කොළඹ 08: සදීපා ප්‍රකාශකයෝ

11 මොඩියුලය - වෛරය

අන්තර් ආගමික සංහිඳියාව සඳහා පුද්ගලයා ඇතුළත් කරන සාමයෙන් යුතු අයෙකු විය යුතු ය. අනෙකා පරයා යැමේ උවමනාවෙන් ඔහු/ඇ මිඳිය යුතු ය. සියලු ආගම් ඇත්තේ පුද්ගලයා එතෙර කරවීමේ අවසන් ඉලක්කය ඇති ව බැවින්, සෑම ආගමිකයෙකුගේ ම සාමය ට ගරු කිරීම සහ වටිනාකම ලබා දීම අවශ්‍ය ය. ඇතුළත් කරන සාමය නොමැති කළ වෛරය පැතිරීම සහ ආගමික අනෙකා සමග නිතර ගැටීම සිදුවේ. වෛරය නිසා තමාටත් අනෙකාටත් කරගන්නා විනාශය දැකගැනීම අවශ්‍ය ය. වෛරය කළමණාකරණය කරගැනීම අවශ්‍ය කරන්නේ විනාශකාරී බවින් මිදී තමා කෙරේ මහත් හක්තියකින් යුතු වීම ට සහ අන් අය කෙරේ ද ඒ හක්තියෙන් බැලීමේ හැකියාව අත් කරගෙන සහජීවනය ගොඩනගා ගැනීමට ය.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. පහත කතාන්දරය කණ්ඩායම ට ඇසීම ට කියවන්න.

එක් කලෙක මිතුරන් දෙදෙනෙකු සිටියහ. ඒ මිතුරන් දෙදෙනාගෙන් කෙනෙක් දැහැමි මනසින් යුක්තයි. අනෙකා පාපී ආශාවන්ගෙන් යුක්තයි. මේ මානසික විවිධත්වය නිසා ඔවුහු දෙපැත්තකට වෙන් වූහ. අර පාපී මිතුරාගේ වෙළෙඳාම අධාර්මික විය. අසරණ මිත්තණියක් රචනා, ඇයගේ මිණිබිරිය ට, රන් බඳුනක ට වළල්ලක් දීම ට පොරොන්දු විය.

තමා පසුව එන බව පවසා ඔහු පිටව ගිය අතර, මේ කිසිවක් නොදන්නා දැහැමි මිතුරා ද එතැනට පැමිණියේ ය. එම රන් තැටිය ඔහුට පෙන් වූ විට ඔහු අවංකවම එම තැටියේ වටිනාකම පවසා තමා සතු සියලු දේ මිත්තණියට දී රන් තැටිය රැගෙන ගියේය.

පාපී මිතුරා නැවත වංචාවෙන් රන් තැටිය ගැනීමට පැමිණිමුත් එහි රන් තැටිය නොතිබිණි. රන් තැටියට ආශාව නිසා හටගත් ද්වේශයෙන් යුතුව ඔහු මිතුරා සොයා දිව ගියේය. එහෙත් ප්‍රමාද වැඩිය. මිතුරා ගං

ඉවුරෙන් එගොඩට යමින් සිටියි. මේ පවිටු පුද්ගලයා දැනට වැලි ගෙන ගං ඉවුරෙහි දණගසා තම සිතෙහි වෛරී සංස්කාරයක් පිහිටුවා ගත්තේ ය.

පවිටු මිතුරා මිය ගියේ ගඟෙන් එතෙර වන තම මිතුරාගේ ඡායාව දෙස බලමිනි. “හොඳයි! නුඹ පලයන්ඩ... හැබැයි මේ අතෙහි මීට මොළවා ගත් වැලි කැට ගණනින් මා නුඹ පසුපස පැමිණෙනවා. මගේ රන් තැටිය පැහැරගත් වාඩුව පිරිමසා ගන්නවා” යැයි වෛරයෙන් පැවසීය.

ආ. කතාන්දරය රඟ දැක්වීම සඳහා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් කිහිප දෙනෙකු ට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

ඇ. කතාන්දරය රඟ දැක්වීමෙන් අනතුරුව පහත ප්‍රශ්න කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන්න:

- ◆ කතාවේ ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා ඔහු තුළ ක්‍රියාත්මක වූ චිත්තවේග මොනවාද?
- ◆ දැනුම් මිතුරා තමාගේ සතුරෙකු සේ දැකීම ට හේතු වූ කරුණු මොනවාද?
- ◆ වෛරය නම් චිත්තවේගය සහ පුද්ගල හැසිරීම අතර සම්බන්ධය කෙබඳුද?
- ◆ මේ කතාව ට අනුව පුද්ගලයාගේ අවධානය සහ බිය යන චිත්තවේග අතර සම්බන්ධය කෙබඳුද?
- ◆ පාපී මිතුරාගේ වෛරය ඔහුට ගෙන දුන් වාසි හෝ අවාසි මොනවාද?
- ◆ වෛරය කළමණාකරණය කරගැනීම ට පාපී මිතුරා ට කළ හැකිව තිබූ දේ විස්තර කරන්න.
- ◆ වෛරය කළමණාකරණය කරගත්තේ නම් පාපී මිතුරා ට අත්විය හැකි වාසි කෙබඳුද?

- ◆ ඔබේ ජීවිතයෙහි එවැනි වෛරයකට පාත්‍ර වූ අවස්ථාවක් තිබේ නම් කණ්ඩායම ට විස්තර කරන්න.
- ◆ ඔබ යමෙකු ගැන වෛරයකින් පසුවූයේ නම් ඉන් ඔබ අත්කරගත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?
- ◆ වෛරය කළමණාකරණය කරගැනීම ට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?

අ. වෛරී ආකල්ප පරාජය කොට ඇතුළාන්ත සාමය වඩන ආකාර විවිධ ය. සක්මන, චිත්‍රය සහ ශාන්ත සංගීතය ට රිද්මයානුකූල ව චලනය වීම සහ සොබාවක පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකමක් යොදා ගත හැක.

වෛරය චිත්‍රයකට නැගීම ට සහභාගිවන්නන් ට අවස්ථාව දෙන්න. චිත්‍රය ඇඳීමෙන් පසුව ඒ අත්දැකීම ගැන සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන්ම සිත සැහැල්ලුවීම ගැන සාමාජිකයින් කතා කරනු ඇත.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. ඇතුළාන්ත සාමය වැඩීමට භාවනාව සහ යෝග ක්‍රම අත්හදා බැලීමට අවස්ථාව සලසන්න.

- ◆ කණ්ඩායම භාවනා සැසියකට හෝ යෝග සැසියකට යොමු කරන්න.
- ◆ භාවනා ක්‍රම සහ යෝග ක්‍රම භාවිතය පුද්ගලයාට තම සාමය ට සහ සහජීවනය ට වැදගත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. සක්මන් ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ඉතා පහසුවෙන් සිටින්න. මේ පොළොව තලය මත සිටින බෙහෙවින් සුරක්ෂිත පුද්ගලයා ලෙස දැන් ඔබේ දෙපා ගමන ට සූදානම්ව සිටී. ඔබ මේ ගමන් කරන්න ට යන්නේ

ඉන් සතුටක් ලැබීමට ය. මේ මොහොත ගත කිරීමට ය. මනා සිහි කල්පනාවෙන් සිටීමට ය. ඒ නිසා ඔබ තුළ කිසි පසුතැවිල්ලක්, දුකක්, කණගාටුවක්, අහිත සිතුවිල්ලක් හෝ අනාගත සිතුවිල්ලක් හෝ නැත. මේ සක්මනේදී සිතත් ගතත් එක් තැනකට ගෙන ආ යුතුය.

අපි නිතර බර අඩි තබා ගමන් කරමු. අපි අපේ බර පොළොවේ සලකුණු කරමු. නමුත් මේ සක්මනේදී ඔබ ඇතුලාන්ත සාමයෙන් යුතුව පොළොව ට බර නොදී සෙමින් ඇවිදී යමි සලකුණක් තබයි ද ඒ සාමයේ හා සතුවේ සලකුණු පමණි.

ඔබ සක්මනේ යෙදෙන විට ඔබේ හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම ගැන ද අවධානය යොමු කරන්න. සක්මනේදී අපේ හුස්ම ගැනීම අපේ දෙපා සමග සහජීවනයක් ඇති කරගනී. අපේ සිතට බරක් නැත. සිත වෙනතක දුවන්නේ නැත. සෑම පියවරක් සමග සිත ද එක්ව සිටී. සන්සුන් බව වැඩි වැඩියෙන් උපදී.

සක්මනේදී ඔබට හුරු පුරුදු ශ්වසන රටාවෙන් වෙනස්වීමට එපා. ඔබ මෙනැනදී සිහිකල්පනාව සහ ඔබේ පාද තැබීම කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න. යම් විටක ඔබේ සිහිකල්පනාව සමග ඔබ වළාකුලක්, ගසක් හෝ මලක් ස්පර්ශ කිරීම ට සිත් වුවොත් මඳක් නතර වන්න. ඒ දෙස බලන්න. එහෙත් ශ්වසනය කෙරෙහිම සිහිය පවත්වා ගන්න. මෙසේ සක්මනෙහි යෙදෙන්න.

සක්මනෙහි ගැඹුරින් පසුවන විට දුක් පීඩා පහව යයි. අපිට පීඩිතයේ අසිරිමත් බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

12 මොඩියුලය - වෛරී ප්‍රකාශ

එක් ආගමික කණ්ඩායමක ට එරෙහිව වෛරී ප්‍රකාශ සිදු කිරීම ලංකාවේ බොහෝ විට දකින්න ට ඇති තත්ත්වයක්. මෙය සමාජ මාධ්‍ය හරහා විශාල ලෙස සිදුවේ. ඉන් ආගමික නිදහස ට විශාල ලෙස බාධා එල්ල වෙමින් පවතී. එපමණක් නොව ආගමික සංහිදියාව ට ඉන් කිසි ඉඩක් නැත. මෙම මොඩියුලය අවධානය යොමු කරන්නේ වෛරී ප්‍රකාශ නිසා ඇති වන හානියත් සහ එය වැළැක්විය යුතු බවත් අවබෝධයට ගැනීමට ය.

1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අද ආගමික අනෙකා ට එරෙහි ව සිදු කරන වෛරය මුසු ප්‍රකාශ හා කථන සමාජයේ නොයෙකුත් බෙදීම් නිර්මාණය කිරීමට හේතු වී ඇති බව සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා සත්‍ය සිදුවීම් අන්තර්ජාලය හරහා උපකාරය ට ගන්න.
- ආ. 'සමාජ මාධ්‍ය වෛරී ප්‍රකාශ සමාජගත කිරීම සඳහා ඇති අවකාශය පුළුල්කොට ඇත' යන ප්‍රකාශය ඉදිරිපත් කොට කණ්ඩායමේ අදහස් විමසන්න. මෙතැනදී දිගු ප්‍රදේශයේ සිද්ධිය පෙන්වා දෙන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. වෛරී ප්‍රකාශ කරනු ලබන පුද්ගලයින් කාණ්ඩ කරමු:
- ◆ සමාජය බෙදා වෙන්කොට ඒ ඔස්සේ යම් යම් වාසි ගැනීම ට උත්සහ කරන පිරිස.
 - ◆ වෛරී ප්‍රකාශ ප්‍රතික්ෂේප කරන නමුත් ඊට එරෙහිව කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගෙන නිහඬව සිටින පිරිස.
- ආ. ඔබ විශ්වාස කරන්නේ සමාජය ජාති හා ආගම් වශයෙන් බෙදී වෙන් නොවී හැමෝම එකට සිටිය යුතුය කියා නම්,

වෛරී ප්‍රකාශයක් දුටුවිට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

- අ7. නිහැඬියාවේ සංස්කෘතියක් නිර්මාණය වීමෙන් සමස්ත සමාජයේ සාමය හා සංහිදියාව බිඳ වැටෙන ආකාරය සාකච්ඡාවට ගන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. සහභාගිවන්නන් සමග වෛරී ප්‍රකාශයන්ට එරෙහි ජාත්‍යන්තර ප්‍රඥප්ති පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම එක්සත් ජාතීන්ගේ සිවිල් සහ දේශපාලන අයිතිවාසිකම් සම්මුතිය (ICCPR) සහ සෑම ආකාරයකම වාර්ගික වෙනස්කොට සැලකීම් තුරන් කිරීම සඳහා ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය (CERD) උදාහරණයට ගනිමින්, ඒවා අනුගමනය කිරීමට පොරොන්දු වූ රටවල් වෛරී කථනය තහනම් කිරීමට තම රාජ්‍යයන් තුළ නීති පැනවීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා බැඳී සිටින බව පෙන්වා සිටින්න. ශ්‍රී ලංකා රජය ද ඉහත සඳහන් සම්මුතීන් දෙක සඳහා ම අත්සන් කර එකඟතාව පළකර තිබෙන බව පෙන්වා දෙන්න.

මොඩියුලය අවසාන කිරීමට ආගමික සහජීවනය දිරිගැන්වීමට එක් පාඨයක් සකසන ලෙස එක් එක් සහභාගිවන්නාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

13 මොඩියුලය - බෙදීම්, අවශ්‍යතා, සහ බිය

සෑම සමාජයකම, ප්‍රජාවන් පොදු අවශ්‍යතා සහ උවමනාවන් හරහා සම්බන්ධ වන අතර, මේ කාරණා තෘප්ත කිරීම ට තරඟකාරීත්වය හරහා එකවර බෙදී ගොස් ඇත. ඔවුන්ගේ මේ අවශ්‍යතා නිසා ඔවුන් අතර බිය උත්සන්න වී ඇත. අපේ සහ ආගමික අනෙකාගේ යහපත් පැවැත්ම ට හානි නොකිරීම ට අප ගැන වඩා ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කරගත යුතුය.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගමික කණ්ඩායම් අතර සම්බන්ධතා තර කරන කාරණා සොයා ගැනීමටත්, කණ්ඩායම් අතර සබඳතා දුර්වල කරන සාධක නම් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ආ. සම්බන්ධතා තනන සහ බෙදා වෙන්කිරීම අවම කරන නිශ්චිත මැදිහත්වීම් පිළිබඳ කණ්ඩායම් සමග බුද්ධි කලම්බනයක් සිදු කරන්න.

සම්බන්ධක යනු ගැටුම් අතරතුර පවා මිනිසුන් සහ කණ්ඩායම් සම්බන්ධ කරන දේවල් ය. අන්තර්-ආගමික සංහිදියාව ට ඒ සම්බන්ධක විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

බෙදීම් ඇති කරවන දේ නම් ආතතිය, නොඑකඟතාව සහ කණ්ඩායම් අතර ප්‍රචණ්ඩ ගැටුම් ඇති කරන ගැටළු හෝ වෙනත් සාධක වේ. ඒවා දිගුකාලීන හේතු හෝ මෑතකාලීන හේතු විය හැක. එමෙන්ම අභ්‍යන්තර (ප්‍රාදේශීය දේශපාලනය සහ ඉඩම් වැනි) සහ බාහිර (ජාතික ප්‍රතිපත්ති සහ බාහිර බලතල) ගැටළු විය හැක. ඔබ ඇසිය යුතු පැනය නම්: මෙය මිනිසුන්ව හරියටම බෙදන්නේ කෙසේද? එය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

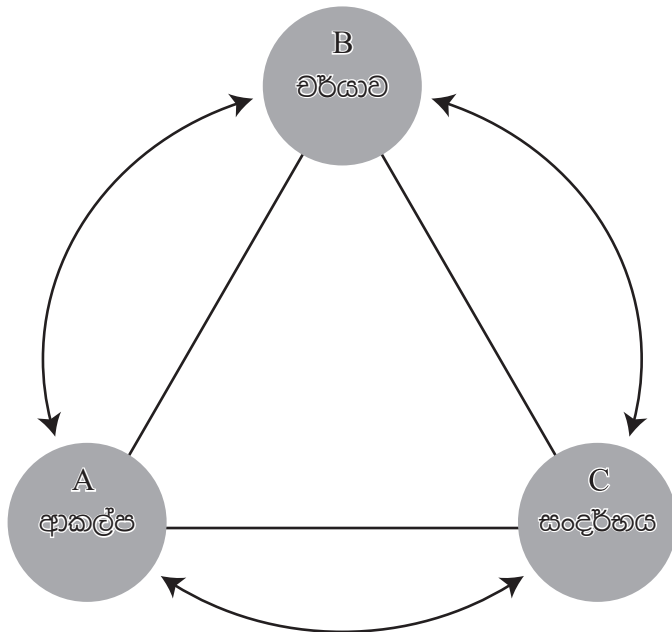
2 ක්‍රියාකාරකම

අ. පහසුකාරක ගැටුමක් උදාහරණයක් ලෙස සිතියම්ගත කළ යුතුය. විශේෂිත අන්තර්-ආගමික ගැටුමක් හෝ ආතතියක්

වටා අවශ්‍යතා සහ බිය සිතියම්කරණය ට කණ්ඩායම යොමු කරන්න. කණ්ඩායම විසින් එක් එක් පාර්ශ්වයේ අවශ්‍යතා සහ බිය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අවබෝධය සාකච්ඡා කර යම් එකඟතාවයකට පැමිණීමෙන් පසු සිතියම සංවර්ධනය කළ යුතුය. එක් එක් දෘෂ්ටිකෝණයෙන් අවශ්‍යතා සහ බිය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා එක් එක් පාර්ශ්වයේ “සපන්තුවලින් ඇවිදීමට” සෑම උත්සාහයක්ම ගත යුතු බව කණ්ඩායම්වලට දැනුම් දෙන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

Flipchart එකක විශාල ත්‍රිකෝණයක් ඇඳීමෙන් ABC ත්‍රිකෝණය හඳුන්වා දෙන්න. එක් එක් කොන ලේබල් කරන්න (A, B හෝ C). මෙම මෙවලම ගැටුමට සම්බන්ධ පාර්ශ්වයන්ගේ සංජානනය පැහැදිලි කරන බව පැහැදිලි කරන්න. මෙම ත්‍රිකෝණයේ ‘ආකල්ප’, ‘හැසිරීම’ සහ ‘සන්දර්භය’ යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.



ABC ත්‍රිකෝණය ගැටුම්කාරී සන්දර්භයක් තුළ ගැටුමේ කර්තෘන් තමන් ගැන සිතන ආකාරය වඩාත් විස්තරාත්මකව සිතා බැලීමට අපට උපකාර කරන බව පැහැදිලි කරන්න.

කතෘකයාගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් ගැටුම අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා කතෘකයා සිටින සන්දර්භය මෙන්ම ඔවුන්ගේ හැසිරීම සහ ඔවුන්ගේ ආකල්ප ද අප තේරුම් ගත යුතු බව පැහැදිලි කරන්න. මෙම සාධක තුනම එකිනෙකට බලපායි.

නිදසුනක් වශයෙන්, එක් කණ්ඩායමක ඉල්ලීම් නොසලකා හරින සන්දර්භයක් එම කණ්ඩායම කලකිරීමට පත් ආකල්පයක් වර්ධනය කිරීමට හේතු විය හැක. එවිට කලකිරුණු කණ්ඩායම විරෝධතා දැක්වීමට තීරණය කළ හැකිය. මෙම විරෝධතා වර්ධාව බලය යොදා මර්ධනය කිරීමට රාජ්‍ය ව්‍යුහය කටයුතු කරනු ඇත. එමඟින් තමන් ව හිතාමතාම වෙනස් කොට සැලකීම ට ලක් කරනැයි යන ආකල්පය තවදුරටත් කණ්ඩායම තුළ ශක්තිමත් කරනු ඇත.

ABC ත්‍රිකෝණය මෙම කතෘකයන් ගැන අප දන්නා සහ අප නොදන්නා දේ ගැන සිතීමට ද අපට උපකාර කරයි. එක් එක් කතෘකයාගේ විවිධ පැති දැකගන්න ට මින් ඉඩ ලැබේ.

ගැටුමේ ප්‍රධාන කතෘකයින් දෙදෙනා හඳුනා ගන්න. එක් කතෘකයෙකු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න - කතෘකයා සඳහා ත්‍රිකෝණයක් අඳින්න. ඔබ එම කතෘකයාගේ සපත්තුවට බසින්න. කතෘකයාගේ ආකල්ප, විශ්වාසයන් සහ සාරධර්ම මෙන්ම ඔවුන් තමන්ගේම හැසිරීම් සහ සන්දර්භය දකින ආකාරය හඳුනා ගන්න.

කොන් සියල්ල සම්පූර්ණ කළ පසු, එම කතෘකයාගේ ප්‍රධාන අවශ්‍යතාව සහ ප්‍රධාන බිය ලෙස හෙළිදරව් වී ඇති දේ ත්‍රිකෝණය මත ලියන්න.

දැන් ඔබ දෙවන පාර්ශවයේ සපත්තු තුළ ට බැස එම පාර්ශවයේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් නැවත එම ක්‍රියාවලියේ යෙදෙන්න. කණ්ඩායම දෙස විපරම්කාරීව බලන්න, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දෙන්න.

14 මොඩියුලය - බාධක ජයගැනීම

අන්තර්ආගමික සහජීවනය නොමැතිකම සමාජයේ ප්‍රගමනයට විශාල බාධකයකි. මේ බාධකය සමාජීයය ව, දේශපාලනික ව, ආර්ථික ව, සංස්කෘතික ව නිර්මාණය වී ඇත. ආගමික සහජීවනයට ඇති බාධක හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා විපරිවර්තනයට බඳුන් කළ යුත්තේ කෙසේදැයි සොයා බැලීම මේ මොඩියුලයේ අරමුණයි.

ක්‍රියාකාරකම

අ. පහත ප්‍රකාශය සහභාගිවන්නන් සඳහා ඉදිරිපත් කරන්න.

‘ආගම අන්තවාදී ලෙසට ශ්‍රී ලාංකික සමාජය තුළ ක්‍රියා කරනු විනා ආගමික සහජීවනය මැන ඉතිහාසයේ කිසිදාක දක්නට නොවීය.’¹

ආ. ඉහත ප්‍රකාශයෙන් ගම්‍ය වන දේ සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න. මෙහිදී මැන ඉතිහාසයේ සිද්ධීන් ද, රටේ ව්‍යවස්ථාව සහ දේශපාලනය අතර සම්බන්ධය ද සාකච්ඡාවට යොමු කරන ලෙසත් ඉල්ලා සිටින්න. අන්තර්ජාලය හරහා අවශ්‍ය තොරතුරු රැස්කිරීමේ ඉඩ ලබා දෙන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- මැන ඉතිහාසයේ ආගමික ගැටුම් වඩාත් තීව්‍ර වූ අවස්ථා මොනවාද? කවර පළාත්වල මේ ගැටුම් මතුවුනේ ද?
- ගැටුම් නිසා ඇති වූ විනාශයේ පරිමාණය කොපමණද?
- ආගමික නායකයින්ගේ දායකත්වය මේ ගැටුම්වලට ලැබී තිබුනේද?
- දේශපාලනය කොතරම් මේ ගැටුම් සඳහා මුල්වී තිබෙනවාද?

1 ප්‍රදීප් උච්චඩ්‍රගේ සහ ප්‍රභාෂ සිරිවර්ධන (2019) *ආගම සහ දේශපාලනය*. බාගත කළේ Researchgate වෙබ් අඩවියෙනි.

ඇ. සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ආගමික සහජීවනයට ඇති බාධක ඉස්මතු කර දක්වන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගමික සහජීවනය සඳහා ඇති බාධක ජයගැනීම ට කළ හැකි දේ ගවේෂණය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගේ ඉල්ලා සිටින්න. ඔවුන් කලින් හඳුනාගත් බාධකවල මූලබිජු ඉවත් කළ හැකි ක්‍රම හඳුනාගැනීම ට සලසන්න. එතැනදී පුද්ගලයාගේ කාර්යභාරයත්, සමාජ සංස්ථාවන්හි කාර්යභාරයත් සාකච්ඡාව ට බඳුන් කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. මාර්ටින් ලූතර් කිං විසින් සිදුකොට ඇති පහත ප්‍රකාශය මගින් අන්තර්ජාතික සංහිදියාවට ඇති බාධක ජයගත යුතු බවට සිදුකරන අවධාරණය කෙබඳුදැයි කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කරන්න.

මිනිසුන් එකිනෙකාට වෛර කරන්නේ එකිනෙකා කෙරේ ඔවුන් තුළ ඇති බිය නිසා බව මට සහතික ය; ඔවුන් එකිනෙකා නොදන්නා නිසා, එකිනෙකා කෙරේ බියෙන් ඔවුන් හැකිලෙති; ඔවුන් එකිනෙකා නොහඳුනන්නේ, සන්නිවේදනයෙහි ඔවුන් අසමත් නිසා ය; ඔවුන් එකිනෙකා සමග සන්නිවේදනයේ නොයෙදෙන්නේ, ඔවුන් එකිනෙකාගෙන් දුරස් ව වෙන්වී සිටින නිසා ය.

- මාර්ටින් ලූතර් කිං (1958)²

2 නිදහස කරා පෙරට: මන්ටිගමර් බස් වර්ජනයේ කතාව, පිටුව 9.

15 මොඩියුලය - ගැටුම

ගැටුම මිනිස් පැවැත්මේ කොටසකි. තරඟකාරී අවශ්‍යතා හෝ අගයන් ඇතුළුව, බොහෝ මූලාශ්‍රවලින් එය පැන නැගිය හැක. එය විවිධ මට්ටම්වලින් සිදුවන බව අවබෝධයට ගත යුතුය. මේ ගැටුම් කළමනාකරණය කරගැනීම අතිශය වැදගත් කාරණාවයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පුහුණු විය යුතුය.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. ඩිමයි කොළයක් මැද 'ගැටුම' යන වචනය ලියන්න. සහභාගිවන්නන් අතර ඒ වචනයට ආශ්‍රිත වචන කථා කිරීමට සලස්වන්න. ඒවායින් බොහොමයක් සාමාන්‍යමත වනු ඇත. ඇසිය යුතු පැනය: ගැටුම සැමවිටම සාමාන්‍යමතද? එය සාමාන්‍යමත වන්නේ කවදාද සහ ඇයි?

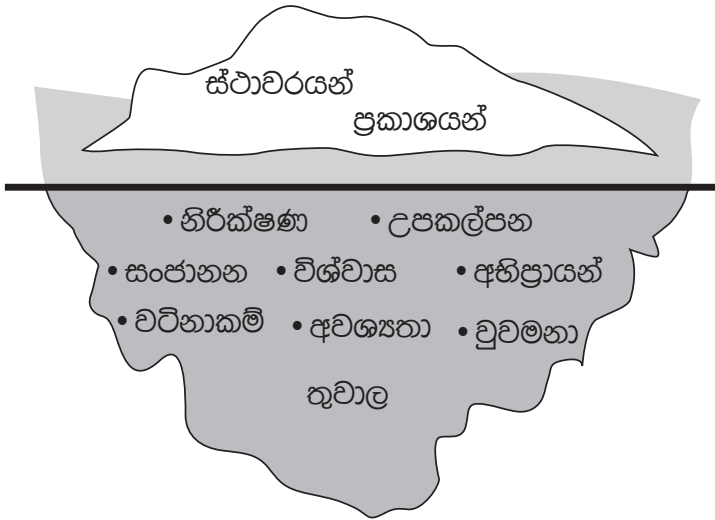
ආ. විවිධ මට්ටම්වල ගැටුම් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ආවර්ජනය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. සමාජ මට්ටම් හරහා සමාන ගැටළු සහ තේමා සටහන් කරන ලෙසත්, ගැටුමේ විවිධ මට්ටම් අවබෝධයට ගන්නා ලෙසත් ඉල්ලා සිටින්න.

ගැටුම්වල විවිධ මට්ටම් පහත ආකාරය ය:

- ◆ පුද්ගලයා තුළ
- ◆ පුද්ගලයන් අතර
- ◆ කණ්ඩායම්/ප්‍රජාව තුළ
- ◆ කණ්ඩායම්/ප්‍රජාව අතර
- ◆ කණ්ඩායම් අතර හෝ සංවිධාන අතර
- ◆ ප්‍රජාවන් අතර
- ◆ අන්තර්ජාතිකව

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. අයිස් කුට්ටිය අන්තර් ආගමික ගැටුම්වල දෘශ්‍යමාන වන හා සැඟවුණු හේතු නියෝජනය කරයි. දී ඇති ගැටුමක මතුවීම ඇති ස්ථාවරයන් සහ ප්‍රකාශයන් අයිස් කුට්ටියේ මුදුනන පමණක් වන අතර ගැඹුරින් රඳවා ගත් වටිනාකම්, තුවාල, උපකල්පන ආදිය යටින් පවතී. අයිස් කුට්ටියක් මෙන්, අන්තර් ආගමික ගැටුමේ ගැඹුරුම හා භයානකම මූලාශ්‍ර නොපෙනේ.



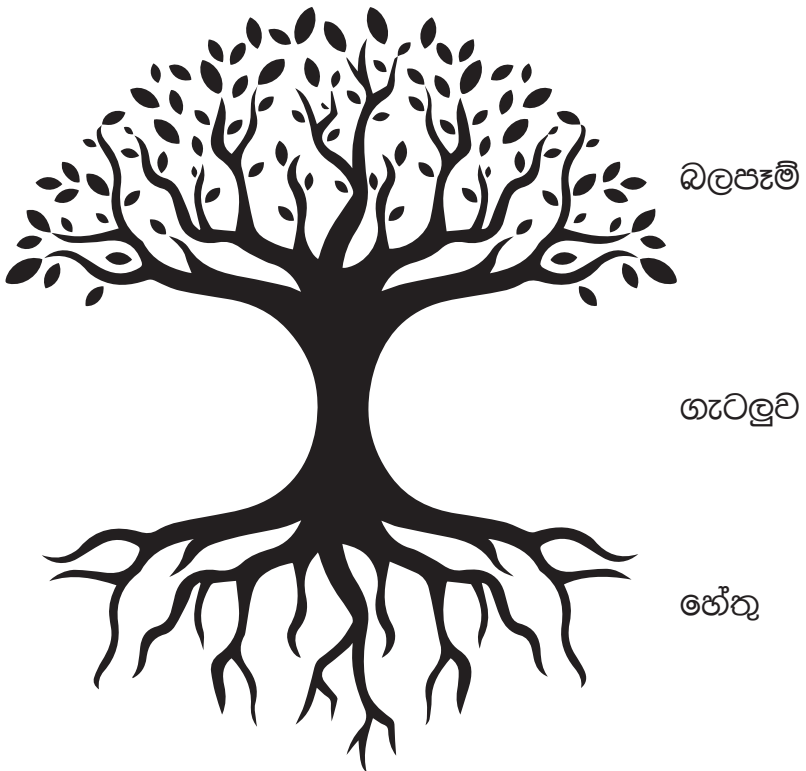
ඩිමයි කොළයක හිස් අයිස් කුට්ටියක් අඳින්න.

ගැටුම අයිස් කුට්ටියකට සමාන වන්නේ මන්දැයි පැහැදිලි කරන්න. විශේෂිත අන්තර් ආගමික ගැටුමක දෘශ්‍ය හා නොපෙනෙන හේතු යෝජනා කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. අයිස් කුට්ටිය මත සියලු යෝජනා ලියන්න. ගැටුම් ඇති කරන හේතූන් අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ ගැටුම් විපරිවර්තනය සඳහා යොදන විවිධ ප්‍රවේශයන් කොතරම් ප්‍රබල ද යන්න ගැන මෙම රූප සටහනෙන් කොතරම් ගම්‍ය වන්නේ ද යන්න පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. “ආගම ගැටුම් ඇති කරයි” වැනි පැතිර යන සහ වැරදි සාමාන්‍යකරණයන් ගවේෂණය කර වඩාත් ගැඹුරු විමසීමක් දිරිමත් කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

ගැටුමක මූලයන් (හේතු) සහ බලපෑම් (ප්‍රතිච්ඡාක) පරීක්ෂා කිරීම.

අ. සම්පූර්ණ කණ්ඩායම යම් ගැටුමක හෝ ගැටලුවක බොහෝ මූලයන් හඳුනාගෙන පසුව මූලයන්ගෙන් පැන නගින සියලු බලපෑම් ගවේෂණය කරයි. මේවා අතු මත ලියන්න, ඉන්පසු එම බලපෑම්වල තවත් ප්‍රතිච්ඡාක පෙන්වීමට අතු සහ කොළ අඳින්න. ප්‍රවණ්ඩ ගැටුමේ හේතු සහ ප්‍රතිච්ඡාකවල වක්‍රීය ස්වභාවය පෙන්නුම් කරමින්, ගසෙන් බලපෑම්/කොළ වැටෙන ආකාරය සහ ගැටුමේ මුල් පෝෂණය කරන ආකාරය ගැන කණ්ඩායමට කතා කළ හැකිය.



4 ක්‍රියාකාරකම

කළමනාකරණය නොකළ ගැටුමේ සර්පිලය

අ. ආගමික කණ්ඩායම් අතර ගැටලුවක් පිළිබඳ දේශීය උදාහරණයක් භාවිතා කරමින්, ඩිමයි කොළය මත රූප සටහන අඳින්න. ඔවුන් මුහුණ දුන් කුඩා ගැටුම් උත්සන්න වන ආකාරය සහ තීව්‍ර වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. ඔවුන් අත්විඳින ලද ගැටුමක් අදියර හත හරහා ගමන් කළ ආකාරය පෙන්වීමට ඉල්ලා සිටින්න. පූර්ව මැදිහත්වීම එතරම් වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ආකෘතිය සහ උදාහරණ මගින් පැහැදිලි වනු ඇත.



පිංතූරය - ගැටුම ගලා යන ආකාරය කොටස් හතකින්

ගැටුම පුද්ගලයින් හා සම්බන්ධව සිදුවන්නක් බව අවධාරණය කරන්න. ගැටුම් යනු ජීවිතයේ කොටසක් වන අතර එය අවශ්‍යයෙන්ම හානිකර විය යුතු නැත. ගැටුම ගැටලුවක් බවට පත්වන්නේ පුද්ගලයන්/කණ්ඩායම් තම අරමුණු සාක්ෂාත්කර ගැනීමට ප්‍රවණ්ඩත්වය හෝ බලය තෝරා ගැනීමේදී ය. විශ්වාසය සහ සන්නිවේදනය බිඳ වැටුණු තැන, අනෙකා කෙරේ බොහෝ උපකල්පනයන් ඇති කරගනු ඇත. ඒවා නිවැරදි හෝ වැරදි සහගත විය හැක.

16 මොඩියුලය - සංවාදය

අන්තර්ජාගමික සංහිදියාව සඳහා පමණක් නොව පොදුවේ සමාජයෙහි යහපත් පැවැත්ම ට සංවාදය අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. සන්නිවේදනයේ යෙදීමෙන් තොරව මිනිසුන් ට තම අදහස් කියා පෑමේ හැකියාවක් නැත. සන්නිවේදනය සංවාදයේ යෙදීමට අත්‍යවශ්‍ය කුසලතාවයකි. සාධනීය ව සන්නිවේදනයේ යෙදීමෙන් මිනිසුන් අතර අවබෝධය සහ පිළිගැනීම වර්ධනය වෙයි. මේ නිසා සංවාදාත්මක මිනිසා යනු තමන් ට පමණක් නොව අනෙකාට ද වටිනාකමක් හා ගරුත්වයක් දෙන අයෙකි. මෙම මොඩියුලය හරහා සහභාගිවන්නන් සංවාදාත්මක වන්නේ කෙසේදැයි පුහුණු කෙරේ.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. වාදය හඳුනාගැනීම

කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් දෙදෙනා බැගින් පත් කෙරේ. තමන්ගේ අදහස තර්ක කොට දිනීම ට අයෙකු ට උපදෙස් දෙයි. අනෙකා ඒ වාදය ට පැටලේ. තමන් අතර සිදුවූ වාදය ට හේතු වූ දේ විග්‍රහ කරගන්නා ලෙස කුඩා කණ්ඩායම ට දැනුම් දෙන්න.

- ◆ ඒ විග්‍රහ කරගත් දේ ලොකු කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන ලෙස දැනුම් දෙන්න.
- ◆ එක් අයෙකුගේ අදහස ම සැමවිට ඔප්පු කිරීම ට හෝ තහවුරු කිරීම ට යන්න දැරීම ගැටුම ට මූල බව සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ එසේ වාද කිරීමේදී ඇතිවූ මනෝභාවයන් ගැන කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ කුඩා කණ්ඩායමේ දෙදෙනා අතර සම්බන්ධතාවය ට වාදය කොතරම් බලපෑවේද යන්න සාකච්ඡා කරන්න. එක් පාර්ශවයකගේ ජයග්‍රහණය ට වාදය අවශ්‍ය කරන නිසාවෙන් එතැනදී යහපත් සම්බන්ධතාවයක ට ඉඩක් නැති බව සාකච්ඡා කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. සංවාදයේ වැදගත් අංශ හඳුනාගැනීම

කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. සංවාදය සඳහා මාතෘකාවක් ලබා දෙන්න. ඒ මාතෘකාව ඔස්සේ සංවාදයේ නියැලීම ට සලස්වන්න.

- ◆ කුඩා කණ්ඩායම තුළ සංවාදයේ වැදගත් අංශ මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන ලෙස දැනුම් දෙන්න. ඒ හඳුනාගත් වැදගත් අංශ ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. ගැටලුවේ පැති ගැනීම

සාමාජිකයින් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. ඔවුන් වෙත ගැටලුවක් යොමු කරන්න. එක් සාමාජිකයෙක් ගැටලුව ට එරෙහි ව සහ අනෙකා ගැටලුව ට පක්ෂව කතා කරයි.

- ◆ පැති ගැනීමේදී සිදුවන දේ සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ නොඑකඟතාව හේතුවෙන් ගැටලුව විපරිවර්තනය ට බාධා සිදුවන බව හඳුනා ගන්න.
- ◆ දෙදෙනා දෙපැත්තක ට අදිමින් ගැටලුවේ ම සිරවී සිටින බව පෙන්වා දෙන්න.

4 ක්‍රියාකාරකම

අ. සාධනීය සංවාදය

දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. එක් අදියරකදී ක්‍රියාකාරී සවන්දීම නොකරන අවස්ථාවක් නිරූපණය කිරීමට සලස්වන්න. අනෙක් අදියරේදී ක්‍රියාකාරී සවන්දීම සිදු කරන ආකාරය නිරූපණය කරන්න ට දෙන්න.

- ◆ ක්‍රියාකාරී සවන්දීම යනු කුමක්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ ක්‍රියාකාරී සවන්දීමක් නැති විට ඇති කරන හානිය සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ සහකම්පනය සහ අවබෝධය වැඩිම ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ තමන් ගැන නිර්ව්‍යාජව කතා කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ මතය වෙනුවට සත්‍යය කතා කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.

5 ක්‍රියාකාරකම

අ. ගැඹුරු ප්‍රශ්න කිරීම

සංවාදය පුහුණුවෙන් අනතුරුව සංවාදයේ හරය ප්‍රශ්නයකට නගන ආකාරය පුහුණු විය යුතුයි. ප්‍රශ්නයේ විලාසය තීන්දු කිරීම සහ ඒ පැනය අසන ආකාරය තීන්දු කිරීම ගැටුම විපරිණාමයට ලක් කිරීමට හේතුවෙයි.

- ◆ වාදයේදී අසන පැනයට වඩා සංවාදයේ අසන පැනය සාධනීය වන්නේ ඇයිදැයි ලොකු කණ්ඩායමෙන් විමසන්න.
- ◆ විවෘත ප්‍රශ්න ඇසීමේ වැදගත්කම පහදන්න.
- ◆ මතය හෝ අදහස වෙනුවට ගැඹුරු අවබෝධයක් කරා ප්‍රශ්න කිරීම යොමු කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ◆ තමන්ගේ අත්දැකීම් සහ අනෙකාගේ අත්දැකීම් ගැඹුරින් ගවේෂණය කිරීමේ අවස්ථාව උදාවන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ ව්‍යාකූලතා අවම කරමින් අලුත් අවබෝධයන් සහ අලුත් ප්‍රතිචාරයන් වෙත යොමු වන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.

17 මොඩියුලය - පුද්ගල ඇතුලාන්ත සංවාදය

ආගමික මිනිසා තම ඇතුලාන්තයෙන් ස්වකීය විශ්වාසය අරභයා සංවාදයක යෙදිය යුතුය. අන්තර්ආගමික සංවාදය සඳහා තම ඇතුලාන්ත විශ්වාසය විමසා බැලීම අවශ්‍ය ය. අනෙකා සමග පැහැදිලි හා සාධනීය සංවාදයකට පිවිසිය හැක්කේ එවිට ය. එතැන බලාපොරොත්තුව විශ්වාසය ආදරය ගැප් ව පවතී. මෙය තමාගේ වැඩිම වේ. තමාගේ විශ්වාසය ගැන ඇති මහත් වූ හක්කිය නිසා ආගමික අනෙකා ට විවෘත වීම ට සහ ආගමික අනෙකා අවබෝධ කරගැනීම ට පහසුවක් ඇති වේ.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. පහත ප්‍රකාශය කියවන්න.

ක්‍රිස්තියානි නොවන මිනිසා දූතටමත් ක්‍රිස්තියානි මිනිසා තුළ සිටී. බයිබලය තුළ සිටී; ක්‍රිස්තියානි මිනිසා කළ යුත්තේ ක්‍රිස්තියානි නොවන මිනිසා, ක්‍රිස්තියානි සිතිජය තුළ “කියවා ගැනීම ය”¹.

ඉහත ප්‍රකාශය ට අනුව සහභාගිවන්නන් තමන්ගේ දහම් කෘති ඇසුරු කිරීමෙන් එතුළ තමන් ට තමන්ගේ ආගමික අනෙකා දකගැනීම ට උත්සාහයක යෙදිය යුතු ය. අනෙකා කෙරේ විශ්වාසය සහ ආදරය වැඩෙන්නේ එවිට ය.

ආ. සහභාගිවන්නන් ට ස්වකීය දහම් කෘති ඇසුරින් ආගමික අනෙකා දකින ආකාරය පැහැදිලි කිරීම ට අවස්ථාව සලසන්න. උදාහරණයක ට යහපත් සමාරිතානුවරයා ගැන බයිබලීයීය කතාව ඇසුරින් උපකාරශීලී හොඳ මිනිසා බෞද්ධ, ඉස්ලාම් සහ හින්දු භක්තිකයින් තුළ දකගැනීම ට සලසන්න. මෙවැනි උදාහරණ සෑම දහම් කෘතියකින් ම උපුටා ගත හැක.

1 Francis X. Clooney, "Reading the World in Christ: From Comparison to Inclusivism," in Gavin D'Costa, ed., *Christian Uniqueness Reconsidered: The Myth of a Pluralistic Theology of Religions*, Faith Meets Faith Series (Maryknoll. NY: Orbis Books, 1990), pp. 63-80.

ඇ. තමා තුළ ඇති අදහස අනෙකා සමග බෙදා හදා ගැනීමේදී අනෙකා ඔහුගේ/ඇගේ දහම තුළ ඒ අදහස දැකගැනීමෙන් සංවාදය ට ඉඩ විවර වන බව සඳහන් කරන්න. මෙතැනදී බුද්ධිය නොව හදවත් හමුවන බව අවධාරණය කරන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. පානදුරා වාදය වැනි බෞද්ධ ක්‍රිස්තියානි වාද හරහා ආගමික අනෙකා තම දහම තුළ දැකීම ට බාධා වූ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. පානදුරා වාදය ට අදාළ ලේඛන අන්තර්ජාලයෙන් ලබා ගැනීම ට සහභාගිවන්නන් ට උපදෙස් දෙන්න. බෞද්ධ ක්‍රිස්තියානි ගැටුම ලාංකීය ඉතිහාසය පුරා දේශපාලනික ක්‍රියාවලියක් බවට පත්වීමෙන් දහම හා සම්බන්ධ ඇතුළාන්ත සංවාදය අහුරා දමූනු ආකාරය සාකච්ඡාව ට ලක් කරන්න.

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. මයිකල් ප්‍රනාන්දු පියතුමා සහ ඇලෝයි පීරිස් පියතුමා බුදු දහම හදාරමින් තම ක්‍රිස්තියානි දහම තුළ බෞද්ධයා ද, බෞද්ධයා තුළ තමන් ද දුටු ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

ආ. ඔවුන්ගේ ඇතුළාන්ත සංවාදය අන්තර්ආගමික සංහිදියාව ට කොතරම් දායකත්වයක් දෙන්නේ ද යන්න විමසන්න.

18 මොඩියුලය - සමාව දීම

සමාව දීම යනු පළිගැනීම, අමනාපය හෝ හානි කළ කෙනෙකු කෙරේ ඇති රළු විනිශ්චය අත්හැරීම ට නිදහසේ කළ තේරීමක් සහ හානිය සිදුකළ පුද්ගලයා කෙරේ කෘතචේදී ව, දයානුකම්පාවෙන් යුතුව සහ කරුණාහරිත ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ට ගන්නා උත්සාහයකි¹. ආගමික වශයෙන් අප බොහෝ හිංසනයන් ට පත් ව ඇතත්, ඒ වරද කළවුන් ට සමාව දීම තුළින් ම පමණක් අප ට ආගමික අනෙකා සමග සංහිඳියාව ඇති කරගත හැකි බවත්, අකාරුණික වටපිටාව විපරිවර්තනය ට ලක් කළ හැකි බවත් අවබෝධ වේ.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. කණ්ඩායම සමග පහත දේවල් සාකච්ඡා කරන්න. අවශ්‍ය තැන්වල රූපණය යොදා ගනිමින් මේ ප්‍රකාශ අත්හදා බලන්න.

- ◆ සමාව දීම කාලය ගත විය හැකි ක්‍රියාවලියකි; එය අප ඉක්මනින් ගන්නා තීරණයක් පමණක් නොවේ. සමාව දීමට සාමාන්‍යයෙන් අපගේ පැත්තෙන් යම් විත්තවේගීය හා මානසික ශක්තියක් අවශ්‍ය වේ.
- ◆ සමාව දීම යනු ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවූ දේ ද, හිංසනය ට බඳුන් කළ ආකාරය ද, ඒ හිංසාව නිසා අපේ ජීවිතවල ට ඇති වූ බලපෑම සහ එහි ප්‍රථිපලයක් ලෙස අප වෙනස් වී ඇති ආකාරය ද මුළුමනින් ම පිළිගැනීම ය.
- ◆ අපි සමාව නොදෙන විට, අපි දිගට ම හිංසාව ට සහ හිංසකයා ට අපි මත බලය පවත්වාගැනීම ට ඉඩ ලබා දෙන්නෙමු. සමාව දීම නම් නිදහස් වී ඉදිරියට යාමයි.

1 Enright R, Freedman S, Rique J. Psychology of interpersonal forgiveness. In: Enright RD, North J, eds. *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press; 1998.

- ◆ සිදු වූ දෙය අප කිසිදා අමතක කළ යුතු නැත. අපගේ අඛණ්ඩ මතකය තිබියදීත්, කෙසේ වෙතත්, අපි සමාව දී වර්තමාන ජීවිතය ගත කරමු.
- ◆ සමාව දීම තුළින් වරදකරුවන් ඔවුන්ගේ වගකීමෙන් නිදහස් නොවේ. අවශ්‍ය නම් යුක්තිය වෙනුවෙන් නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය. චෝදනා, පැමිණිලි ගොනු කිරීම හෝ වෙනත් ආකාරයකින් ඒ ගැටළු විසඳා ගත හැක.
- ◆ හිංසාව නිසා අපට අහිමි වූ දේ නැවත ලබා ගැනීමට අප සූදානම් විය යුතුය. කවුද මේ හිංසාව කළේ සහ ඒ අලාභයේ ප්‍රමාණය කොතරම් ද යන්න සොයා බැලීමට අපට තවෙකෙකුගේ සහාය අවශ්‍ය විය හැකිය. සටහන් පොතක අපේ සිතුවිලි සහ ක්‍රියාකාරිත්වය ලියා තැබීම අපට ප්‍රයෝජනයකි. පවතින තත්ත්වය මත, විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු, පූජකයෙකු හෝ විකිත්සකයෙකු සමඟ කතා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

2 ක්‍රියාකාරකම

පහත සමාව දීමේ අදියර කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡාවට ලක් කරන්න.

- අනාවරණය. මෙම අදියර හිංසාව නිසා අපට සිදු වූ හානිය, අපේ ජීවිතවල ඇති කල වෙනස සහ අපට සිදුවූ අලාභය ගැන තොරතුරු රැස් කිරීමයි. මේ හානිය අපට මානසික ව හෝ චිත්තවේගික ව බලපා ඇති ආකාරය ගැන ආවර්ජනයෙන් යුතු ය.
- තීරණය. සමාව නොදීමෙන් අපට වන අලාභය සහ සමාව දීමෙන් ඇතිවන ලාභය තේරුම් ගත් පසු සමාව දීමේ ක්‍රියාවලියට කැපවීමට අපට තීරණය කළ හැක.
- කාර්යය. මෙම අදියර අභියෝගාත්මක ය. හිංසකයා ගැනත්, අප ගැනත්, අපට ඒ හිංසකයා ඇති සම්බන්ධය ගැනත් ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අපි කටයුතු කළ යුතු ය.

මේ අදියරේදී අප කෙරේත් අපගේ හිංසකයා කෙරේත් වඩාත් සහකම්පනීය වීමට සහ කාරුණික වීම ට අපි අරඹමු.

- ගැඹුර දැකීම. දුක් විඳීමේ අර්ථය සෙවීම නිසා අන් අය ට වඩාත් කිට්ටුවීම ට හෝ දුක් වේදනා විශ්වීය බව හඳුනා ගැනීම ට හැකිවේ.

3 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ වේදනාව ගවේෂණය කිරීමට සූදානම් නම්, පහත දේ සලකා බලන්න:

- ◆ ඔබට අසාධාරණයක් වී ඇති බව ඔබට හැඟෙන සිදුවීම් හෝ තත්ත්වයන් තිබේද? ඔබට දිගටම කරදර කරන දේ තිබේද?
- ◆ සිදුවීම හෝ සිදුවීම් ඔබව වෙනස් කළේ කෙසේද? ඔබ ලෝකය දකින ආකාරය, ඔබව දකින ආකාරය සහ අන් අයව දකින ආකාරය ඒ සිදුවීම් නිසා වෙනස් වුනාද?
- ◆ තවමත් පවතින හැඟීම් මොනවාද? කෝපය? වරදකාරිත්වය? ලැජ්ජාව? වේදනාව? වෙනත් හැඟීම්?
- ◆ මේ නිසා ඔබේ කාලය, සබඳතා, ශක්තිය, සතුට, ආදිය ට බාධා වුනි ද? එය ඔබේ සෞඛ්‍යයට සහ ඔබේ නින්ද ට බලපා තිබේද?
- ◆ සිදුවීම කොපමණ වාරයක් මතකයට නැඟෙනවාද? ඔබ කොපමණ වාරයක් ඒ මතකයේ රැඳෙනවාද?
- ◆ හිංසාව ට හෝ හිංසකයා ට චිත්තවේගීය ව සමාව දීම ට ඔබට හැකි නම් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?
- ◆ අතීතයෙන් ගැලවීම ට සමාව දී ඔබව නිදහස් කර ගැනීම ට ඔබ සූදානම් බව හැඟෙනවාද? සමාව දීම ඔබේ තීරණයක් මිස හිංසකයා ට අයත් දෙයක් නොවන බව ඔබට තීන්දු කළ හැකිද? ඔව් නම්, පහත ප්‍රශ්න සමඟ ඉදිරියට යන්න:
- හිංසකයා ට ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ ඔබට සිදු වූ දේ ගැන ප්‍රකාශ කිරීමට ඉතිරි ව ඇත්තේ මොනවාද? ඒ දේ

ලියන්න, අඳින්න හෝ කතා කරන්න. තවද ඔබ මෙතෙක් ප්‍රකාශ නොකළ දේ ගෙනහැර දක්වමින් හිංසකයා ට ලිපියක් ලිවිය හැකිය. එය පිටතට යැවීමට අවශ්‍ය නැත.

- ඔබට යම් වේලාවක වෙනත් පුද්ගලයෙකුගෙන් සමාව අවශ්‍ය වී තිබේද? ඒ අත්දැකීම මොන වගේ ද, ඔබට දැනුණේ කොහොමද?
- මෙම අත්දැකීමෙන් ඔබට ඉගෙනගත හැක්කේ කුමක්ද? මෙය ඔබ ව අන් අයට වඩාත් කිට්ටු කරන්නේ කෙසේද? ඔබ අගය කරන දේ ට ඔබේ ශක්තිය වැඩියෙන් යෙදවිය හැක්කේ කෙසේද?

4 ක්‍රියාකාරකම

සුවපත් වීම සඳහා කරන ප්‍රාර්ථනයක්:²

මට දුක් පීඩා පැමිණ වූ සියලු දෙනා සමග අවබෝධය හා කරුණාව මත පිහිටා සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීම ට හැකිවීම ගැන ඔවුන් ට නමස්කාර කරමි.

මට දුක් පීඩා පැමිණ වූ සියලු දෙනා ට මම මගේ හදවත විවෘතව තබමි. ඔවුන් වෙත සෙනෙහස පුද කරමි. මගේ ජීවිතයෙන් විශාල කොටසක් ද, මගේ පිරිසගේ ජීවිත මුලුමනින්ම ද විනාශ කළ ඔවුන් ට සාමය දානය කරමි. ඔවුන් ද දුක් පීඩාවන් ට පත්ව ඇති බවත් මම දනිමි. ඔවුන් යම් සාධනීය වෙනසක ට පත්වී ඔවුන්ට ද ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වේවා....යි ප්‍රාර්ථනා කරමි. ඔවුන් කෙරේ කිසිදු කෝපයක් හෝ වෛරයක් මා තුළ රඳවා තබා ගැනීමට මට අවශ්‍යතාවක් නැත. ඔවුන් දුක් විඳිනු දැකීමට මම අකමැත්තෙමි. මා තුළ පවත්නා මෛත්‍රිය හා කරුණාව ඔවුන් වෙත මුදා හරිමි.

2 Thich Nhat Hanh, *Buddha Mind Buddha Body*, සිංහල පරි. සිරිසේන රත්නායක (2015) 'පාද දෙකක් එක මතසක්'. පිටුව 134. කොළඹ 10: පහන් ප්‍රකාශන.

19 මොඩියුලය - සමාජීය වගකීම

අපි බොහෝ විට අතින් අයගේ ප්‍රවණත්වය වෙනස් කිරීමට අවධානය යොමු කරනවා. අපි හිතනවා ලෝකය මේ තරම් දුක් විඳින්නේ අනෙක් මිනිසුන්ගේ ප්‍රවණත්වය නිසා කියා. අනෙක් මිනිසුන් නරකයි අපි හොඳයි කියන ආකල්පයක අපි ඉන්නවා. අප බොහෝ විට කල්පනා කරන්නේ මගේ සතුට අන් අය නිසා ඇතිවන දෙයක් හැටියට. මේ නිසා අපි කරන්නේ ඒ බාහිර පුද්ගලයෝ මගේ සතුට ඇති කිරීම ට හැකි පිණිස වෙනස් කිරීම ට වෙර දැරීමයි. අප මොනතරම් උත්සාහ කළත් එය කළ නොහැකි දෙයකි. අපට වෙනස් කළ හැක්කේ අප ව පමණි.

1 ක්‍රියාකාරකම

අ. සහභාගිවන්නන් ට මේ පැනය යොමු කරන්න: “මම කොහොමද ප්‍රවණත්ව වෙන්නේ?” නැත්නම් “මගේ ම ප්‍රවණත්වය සහ කෲරත්වය පැමිණෙන්නේ කොහෙන්ද? නැත්නම් “මගේ ම කෝපය කොහෙන් එන දෙයක් ද? ”මේ කවර හෝ ප්‍රශ්නයක් තනිව ආවර්ජනය කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

ආ. ඒ ආවර්ජනයෙන් අනතුරුව ඔවුන් ගේ කේන්ද්‍රීය හෝ ප්‍රවණත්වය ගැන ඉදිරිපත් කරන කරුනු කණ්ඩායම සමග බෙදා ගන්න. අන් අයව හීතිය ට පත් කරන අපේ ම ක්‍රම ඇති බව මේ සාකච්ඡාවේදී පෙන්වා දෙන්න. ඒවා විමසා බලන්න.

2 ක්‍රියාකාරකම

අ. “අප කෝපයෙන් පසුවන තාක් කල් අප ට සතුරෙක් උවමනා කර තිබේ.” මේ ප්‍රකාශය ලබා දී ආගමික ගැටුම් ආශ්‍රිතව කෙටි නාට්‍ය සකසා ඉදිරිපත් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ආ. මේ නාට්‍ය රංගනයෙන් අනතුරුව 'සතුරා' අපෙන් පිටත දැකීමේ අපේ උත්සාහයත්, ඒ සතුරා ය යනුවෙන් ලේබල් කිරීමේ උවමනාවත් සාකච්ඡා කරන්න. අපට හානියක් වී ඇති බව අපට හැඟෙන විට, අපේ උපක්‍රමය නම් අපි ආදරණීය හා කරුණාවන්ත බව සහ අප නිවැරදි බව පිළිගන්නා තෙක් අනෙකා ට නපුරු හා කුරිරු ලෙස පහරදීම බව සාකච්ඡා කරන්න. ජාතික වශයෙන් ද මේ ප්‍රතිපත්තිය ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.

ඇ. රඟ දක්වූ නාට්‍ය අනුසාරයෙන් මේ ප්‍රකාශය විමසන්න: "අප ට මිනිසුන් බිය ගැන්වීම ට හෝ ඔවුන් යටත් කිරීම ට හැකිය. නමුත් ඔවුන් අපට කැමති වනු ඇතැයි මින් අදහස් නොවේ".

3 ක්‍රියාකාරකම

අ. අප අපටම සතුරු වූ අවස්ථා විමසමු. ස්වයං ආවර්ජනය තුළින් සතුරා තමා තුළ සෙවීම ට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න.

කණ්ඩායම ට දිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- මා තුළ ඇති ප්‍රචණ්ඩත්වය මට හානි කරන්නේ මොන ආකාරවලින් ද?
- අනෙකා තුවාල කිරීම ට මට ඇති ආසාව මගේ ම අඩුපාඩුවක් ද?
- මට යමක් අහිමි වේය යන බියෙන් මම ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතා කරමි ද?
- මට මා තුළ ඇති අවුල ලිහා ගැනීම ට තරම් නිර්මාණශීලී බවක් නැත්තේ ඇයි?

ආ. තමා තුළ ඇති ප්‍රචණ්ඩත්වය අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතාවන් ට බාධකයක් වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම ට කණ්ඩායම යොමු කරන්න.

ඇ. සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ඔවුන්ගේ ප්‍රවණත්වයට බලපාන ආකල්ප ගැන ඒ සාකච්ඡාවේ ම දත්ත යොදා ගනිමින් විශ්ලේෂණය කරන්න.

ඈ. ඒ ආකල්ප ඩිමයි කොළයක සටහන් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

ඉ. සමාජයට හානි නොකිරීමට පුද්ගලයෙකු ලෙස තමන්ට ඇති වගකීම අවබෝධ කරගැනීමට අන්‍යෝන්‍ය පැවැත්ම (inter-dependence) සහ අනිත්‍යය නැත්නම් විපරිණාමය (transformation) යන සංකල්ප දෙක ඉදිරිපත් කරන්න. සමාජීය සාධක ගනිමින් මේ සංකල්ප ගැඹුරු සාකච්ඡාවට ලක් කරන්න. මේ කරුණු භූමිකා රංගනය තුළින් ද අත්හදා බැලීමට අවස්ථාව දෙන්න.

මෙනැන්ද්‍රී පහත කාරණා පහසුකාරක විසින් කණ්ඩායම වෙත යොමු කළ හැක:

- මිනිසා හුදෙකලාව පවතින අයෙකු නොවන වග
- මිනිසාට සියලු දේ සපයන අනෙකා සිටින බව
- සමාජීය ව එකෙක් අනෙකා මත යැපෙන බව
- සමාජ අසාධාරණය පිටුදකීම සියල්ලන්ගේ වගකීමක් බව

4 ක්‍රියාකාරකම

අ. 'සාතනය' නමැති කවිය (පිටුව vi) කියවා 'ආගමිකත්වය' යනු කුමක්දැයි සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන්න.

ආ. ආගමික ශාස්තෘවරයා සහ 'මැස්සා' යන රූපකය අතර සම්බන්ධය ගැඹුරින් විමසන්න.

ඇ. වගකීම සහ වගවීම යන සංකල්ප ගැටලු ලෙස යොමු කොට කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.

අන්තර්ආගමික සංහිඳියාව

පුහුණු කිරීමේ මොඩියුල

RELIGIOUS AMITY
TRAINING MODULES

