

# අනතරජාගලික කංතිලියාව

## ප්‍රහුණු කිරීමේ මොඩියුල



RELIGIOUS AMITY  
TRAINING MODULES

කර්තා

ආචාර්ය රචිත් රණාසිංහ

ප්‍රකාශනය

## **අන්තර්ජාගතික කංතිලියාව**

පූජු තිරමේ මොබියල

© Caritas Sri lanka

සියලු හිමිකම් ප්‍රකාශක සතු ය.

[sedec@caritaslk.org](mailto:sedec@caritaslk.org)

ISBN - 978-624-5397-02-0

පලමු මුද්‍රණය - 2023

පිටකවරය සහ පරිසරක පිටු සැකැසුම  
ප්‍රමුදිත ගැරික්ස්  
නො. 07, ආනන්දාරාම පාර,  
මොරටුවුල්ල,  
මොරටුව.  
දුරකථනය: 076 815 2567

මුද්‍රණය  
නියෝ ගැරික්ස්  
අංක 143, උඩහමුල්ල දුම්රියපොල, පාර,  
ගංගොඩවීල, නුගේගොඩ.

## ජාතික අධ්‍යක්ෂක පියතුමාගෙන්...

බහු ආගම් පවතින ශ්‍රී ලංකාව කුල ආගමික සහභේදනය සහ සඛැදියාව වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන්නට ලැබේම සතුවට කරුණකි. ආගමික සහභේදනය අහිසෝරාත්මක කාරණාවක් වුවත්, ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම අපේ යුතුකමය. මේ සඳහා විවිධ උත්සහයන් දරණ අතර, විවිධ ආගමික සහභේදන ව්‍යාපෘතින් හරහා ඒ සහභේදනය ගොඩනැගීමට අපට හැකිවී ඇත.

විවිධ ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් හමුවේ වුව, ආගමික නායකයින් අතර සහභේදනය ගොඩනැගීමට අපි වෙර දරා ඇත්තේමු. ‘කරිවාස’ අධ්‍යක්ෂක පියතුමා ලෙස මගේ සිහිනය නම් විවිධ ආගම්වල නායකයින්ගේ එකමුතුවෙන් රටේ සමගිය සහ සහභේදනයට උර දීමයි. ඉතින් මේ පොත ඊට මහත් පිටිවහලකි.

මෙම පොතේ අඩංගු කරුණු කාරණා ජනතාව අතරට ගෙනයාමට මේ කර්තව්‍යයට සහභාගිවත සියලු දෙනාට හැකියාව ලැබේයැයි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි. මෙම පොතේ අඩංගු විෂය කරුණු ගොඩනගමින් කටයුතු කළ ගරු දිපා ප්‍රනාත්දු පැවිචි සෞයුරියට සහ ආවාර්ය රවින්දු රණසිංහ ව මගේ කෘතයූතාව පළ කරමි.

ආගමික සහභේදනය කුළින් සාමය, සමගිය සහ සේෂභාග්‍යය ඇතිවේවායි මා පතමි!

ගරු ලුක් නෙල්සන් පියතුමා  
ජාතික අධ්‍යක්ෂක - කරිවාස් ශ්‍රී ලංකා  
කින්සි පාර, කොළඹ 08.

## වැඩසටහන් කළමණාකරුගෙන්...

කරිවාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec යනු ශ්‍රී ලංකා කතෝලික රඳුරු මධ්‍යලේල් සමාජ සේවා හස්තයයි. අවුරුදු 26ක් පැවති යුධ කාලය තුළ හා ඉන්පසුව, කරිවාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec ආයතනය, ශ්‍රී ලංකා කතෝලික රඳුරු මධ්‍යලේල් මගපෙන්වීම මත උතුරු-දකුණු කාර්යසාධක බලකායක් සේවාපිත කළේය. අන්තර් ආගමික නායකයින්, සිවිල් සමාජ ක්‍රියාධරයින් සහ සාමයට ලැබූ සැමදෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙය ක්‍රියාත්මක වූ අතර, ඔවුන්ගේ යෝජනා හා තිරදේශ අනුව සෙවික් ආයතනය තුළ වෙනම සාම ඒකකයක් ගොඩ නගන ලදී.

අද මෙම ඒකකය “තිරසාර සාමය හා සාධාරණත්වය” නමින්, කරිවාස් ශ්‍රී ලංකා පදවී ආයතන 13 හා එක්ව, ”සාමය හා සිත් සුවය වැඩසටහන”, ”අන්තර්ආගමික සහභාගිත්වන වැඩසටහන”, ”සාම අත්දැකීම් පුවමාරු වැඩසටහන”, ”තරුණ හා ලමා සාම වැඩසටහන” සහ විවිධ සාම පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නාවා ඇතුළු.

මේ අත්දැකීම් පෙළගැස්වූ ”අන්තර්ආගමික සහභාගිත්වන පුහුණු මොඩුපුල”, සාමය හා සංහිරියාව වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන සියල්ලන්ට මහගු පිටිවහලකි. සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාව තුළ සියලු ජන කොටස් අතර තිරසාර සාමය ඇති කිරීමට මෙය කදිම මෙවලමකි.

ප්‍රියන්ත ප්‍රනාන්ද  
කරිවාස් ශ්‍රී ලංකා - Sedec

## තිරසාර සාමය සහ සාධාරණත්වය පිළිබඳ අංග ප්‍රධානීගෙන්...

ආගම මුල්කොට අද ලාංකික ජන සමාජය තුළ සිදුවෙමින් පවතින්නේ විනාශකාරී සිදුවීමිය. රට තුළ සිදුවන ඕනෑම ගැටුමක් අවසානයේදී කෙසේ හෝ පෙරලෙන්නේ ආගමික ගැටුමකටය. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ ආගමික සහේවනයට පොදු සමාජය තුළ සූදානමක් නැති බවයි. වහා කළ යුත්තේ අන්තර්ආගමික සංවාදය හරහා මානවීය වට්නාකම් ගොඩ තැගීමය.

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

බහුලත්වය මිනිසුන් බෙදා වෙන් කරන තත්ත්වයක් තොවේ. එය මහඟ සම්පතකි. මේ සත්‍යය තොදුකින තුරු, අප බියෙන් පසුවන තුදුකලා මිනිස් සමුහයක් වේ. අප දියුණු මනසක් සහිත මිනිසුන් වන්නේ කවදාද?

මේ මොඩියුල, අන්තර්ආගමික සහේවනය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබාදේයි. ආගම උගත්වන ගුරුවරුන්ට මේ පුහුණුව අත්‍යවශ්‍යය. මේ ඉගෙනුම් මෙවලම්, නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව පරිහරණය කරමින්, ආගම් සහ ජාතින් අතර සහේවනයට, සාමුහිකව හටුව්ල් වෙමු.

ගරු දීපා ප්‍රනාන්ද පැවිදි සෞයුරිය

රේදේ ය  
 දක්කා මං හිනයක්  
 බුදුන් ව වෙඩි තබා මරා දැමුවා  
 පොලීසිය,  
 නීතියේ හාරකරුවෝ.  
 ලෙසින් තෙත්වුනු සිරීමතාගේ කය  
 වැටී පෙරලි තිබුනා  
 යාපනය පොත්ගුලේ  
 පඩිපෙළ මත.  
 කළුවරේ හැංගිලා  
 ආවේ ඇමතිවරු  
 "කො මේ නම නැතේ අපේ ලැයිස්තුවේ,  
 ඇයි එයි උන්දු ව වෙඩි තිබිණි ?"  
 වියරුවෙන් උන් බෙරිහන් දුන්නා,  
 "නැ... සර, නැ..."  
 වැරදීමක් වුනේ නැහැ.  
 මෙයා ඉවරයක් නොකර  
 මැස්සේකක්වත් මරා දාන්න බැතෙන් -  
 ඉතින් ඒකයි මේ... ඒ නිසා... ,"  
 සාතකයේ ගොත ගැසුවා.  
 "ඒහෙනා ඉතිං මක්කරන්න ද  
 නංගපල්ලා ඔය මිනිය."  
 ඇමැත්තක් යන්න තියා.  
 සාතකයේ සිරිල් අදුමින් සැරපුනු  
 ඇදගෙන තියා පණ සුන් දේහය  
 පොත්ගුල ඇතුලට ම.  
 ඒ මළ සිරුර වසා උන් පොත් කද ගැසුවා  
 අනුදාහක් මූලු ගණතින්,  
 ගිනි ලැවා සැය ව  
 සිගාලෝච්චද සුතුයෙන්.  
 ඒ මහා කාරුණිකයාණන්ගේ දේහය  
 ගිනිගෙන හළ වුනා  
 ධම්මපදයන් එක්කම.

කවිය - එම්. ඒ. නුහ්මාන්  
 පරිවර්තනය - රචින්ද රණසිංහ

## භැඳීන්වීම

අපි විවිධත්වයෙන් පිරි සමාජයක ජීවත්වන මිනිසුන් ය. විවිධත්වය අගය කළ යුතු දෙයකි. අපට බෙදා වෙන්කොට ඇත්තේ ඒ විවිධත්වය මූල් කරගෙන ය. මේ අනියෝගය 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 අවක්ෂතාව ප්‍රජාව ට පෙන්වා දිය හැක.

අවුරුදු තිහක යුද්ධය සහ ආගම් මූල් කොටගෙන ඇතිවූ විවිධ ගැටුම් නැවත සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරීම සමාජයේ සියලු දෙනා සතු වගකීමකි. ගැටුම්වලින් ඇති කෙරුණු බෙදීම් සුවපත් විය යුතුය. ඒ ‘තුවාල’ සුවපත් කිරීම ට, මිනිසුන් අතර සංහිදියාව සහ සාමය ගොඩ නැගීම ට ආගම ට පැහැදිලි කාර්යභාරයක් ඇත.

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

ලාකිය දේශපාලන ඉතිහාසය දෙස බලන විට ආගම් ද්‍රව්‍යමා කරගනීමින් ගැටුම් නිර්මාණය කිරීම සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් වී ඇත. දේශපාලන උච්චනාවන් වෙනුවෙන් මෙසේ ආගම් අතර ගැටුම් ඇති කිරීම සහ ඒ තුළින් ජනතාව බෙදා වෙන් කිරීම සහ ඔවුන් අතර විරසක බව ඇති කිරීම කුය වැඩපිළිවෙළක් වී ඇත. ජනතාව ද ඒ දේශපාලන න්‍යාය පත්‍රයන් තුළ සිරවී තමන්ගේ සහෝදර ජනතාව මත හිංසාව සහ ප්‍රව්‍යෙෂණත්වය පතිත කිරීමේ වර්යාවක් ඉගෙන ගෙන ඇත. මේ නිසා, සාමය තුදු වවනයක් පමණක් වී ඇත.

තමා ව අවමානුෂීක තැනට ඇද හෙලන ආකල්ප සහ මානයන් හඳුනාගෙන ඒවා මූලිනුප්‍රටා දුම්මට මිනිසා ට ඉගෙනුමක් අවශ්‍යය. තම ප්‍රචණ්ඩත්වය මූලිනුප්‍රටා දුම්ම ට තමන් සමග ඡ මිනිසා ඇතුළාන්ත සංවාදයක යෙදිය යුතු ය. තමන් කොතරම් අවමානුෂීක වී තිබේද යන්න එක් එක් පුද්ගලයා තමාගෙන් ඇසිය යුතු කාලයකි මේ. තමන් කාගේ අතකොපුවක් වී මිනිසත් බව කෙලෙසාගෙන ඇතිදයි සිතන්නට මිනිසා ට දැන් කාලය එළඹ ඇත. තමන්ගේ කෙලෙසුනු මිනිසත් බව යළි දිනාගැනීමට මිනිසා තමාව ඡ විමසිය යුතුය. ඒ විමසිල්ල ට මේ පොත සහායකි.

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

රචිතයේ රුචියා  
2023 ජූලි 8 දා

## පහසුකාරක ව මාර්ගෝපදේශය

ගැටුම් විපරිවර්තනය කරමින් අන්තර්ආගමික සහභාගීතය ගොඩනැගීම අරමුණු කොට මේ මොඩියුල සකසා ඇත. මෙම මොඩියුල ඉදිරිපත් කරන විට පහසුකාරක කමාගේ භාෂාව සහ අංග වලන ගැන මනා අවධානයකින් සිටිය යුතුය. ඒවා සහභාගීතවන්නන්ගේ සිත් රිදීම් ඇතිවෙන සේ යොදා නොගැනීම ව පහසුකාරක ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

මිනැම මොඩියුලයක් ඉදිරිපත් කිරීම ව පෙර කණ්ඩායමේ සිටින ආගමික අනෙකා ව ගරුත්වය දෙමින් කතා කරන ලෙසත්, ක්‍රියා කරන ලෙසත් සහභාගීතවන්නන් ව උපදෙස් දෙන්න.

මොඩියුලයක් ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර සහභාගීතවන්නන් උණුසුම්කරණ අභ්‍යාසයක ව යොමු කරන්න. එමෙන්ම මොඩියුලයක් අවසානයේදී ලිහිල්කරණ අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම මොඩියුල ඉදිරිපත් කරන අනුජිලිවෙලක් නැත. බල කැමති මොඩියුලයක් තෝරා ගැනීම ව පුළුවන. එමෙන්ම මොඩියුලයක සියලු ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු නැත. ඔබේ අවශ්‍යතාව මත ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න.

මොඩියුල සකසා ඇත්තේ සාකච්ඡාව දිරීමත් කිරීමට ය. මේ නිසා මොඩියුලයක සැම තෝමාවක් ම සාකච්ඡා ව තුළින් අවබෝධය ව ගැනීමේ කුමවේදයක ව අනුව සකසා ඇත.

නිර්මාණත්මක කුමවේද, එනම්, භූමිකා රංගනය, විතුය සහ කතාන්දරය යොදාගෙන සාකච්ඡාව මෙහෙයුම් ව අවස්ථාව ඇත.

සහභාගීතවන්නන් ව තම සාකච්ඡා වඩාත් එලදායි ලෙස කරගැනීම ව පොත්පත් සහ අන්තර්ජාල පහසුකම් අවශ්‍ය කරනු ඇත.

සැබැඳී සිද්ධි යම් මාත්‍රකාවක් සඳහා යොදා ගැනීමේදී ඒ සිද්ධින්ගෙන් මතුකරගත යුතු දේ ව පමණක් සිමා වන්න. එසේ නැතිව සාකච්ඡාව පසෙකලා තුළ සිද්ධිය ව අවධානය දීමෙන් මොඩියුලයෙන් බැහැරවීමේ අනතුර ඇත.

පහසුකාරක මූලින්ම තමන් කෝරාගන්නා මොඩිසුලය වඩා නොදින් තමන්ගේ ප්‍රහණය ට ගැනීම අවශ්‍ය ය. තම වැටහිම පුළුල් කරගැනීම ට අවශ්‍ය අමතර කියවීම් කළ යුතුය.

පහසුකාරක සැමුවිටම තමන් ව සූදානම් කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. සමහර මාත්‍රකා ගැන සිමිත අවබොධයක් තිබේමෙන් මොඩිසුලයේ අපේක්ෂිත ඉලක්කය ට ගමන් කිරීම අපහසු වනු ඇත.

මේ මොඩිසුල පුද්ගල මතෙක්නාවයන් ට වැඩි අවධානයක් යොමු කොට ඇත. පුද්ගලයින් අතර අන්තර්සම්බන්ධතා පවතින්නේ වින්තවේග මූල් කොටගෙන නිසා, ඒ වින්තවේගික අංශය කෙරේ පහසුකාරක අවධානය දිය යුතුය.

මෙම මොඩිසුල සියල්ල පුද්ගල ආකල්ප ප්‍රශ්න කරයි. මේ නිසා පුද්ගලයාගේ ඇතුලාන්ත ගවේෂණය ට තැන්නම් ආවර්ථනය දිරිගැනීම් ට මෙවා සැකසී ඇත.

සහභාගිවන්නන් තුළ එකගතාව මෙන්ම නොඑළගතාව ට ඇති අයිතිය පිළිගත යුතුය. මේ නිසා පහසුකාරක පැති ගැනීමෙන් හෝ තමන්ගේ එක්පාර්ශවීය අදහස් සහභාගිවන්නන් මත ආරෝපණය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

යම් සාකච්ඡාවක් නිසා සහභාගිවන්නන් තුළ සිත් රිද්වීම් ඇතිවුවහොත්, වහා රට පිළියම් යෙදීම ට පහසුකාරක ට අවස්ථානේවිතව හැකියාව තිබිය යුතුය.

විශාල කණ්ඩායමක් සඳහා මොඩිසුලයක් ඉදිරිපත් කරන විට මොඩිසුලයේ අරමුණු වඩාත් සෑල්ල කරගැනීම ට සහ කණ්ඩායම් සහභාගිත්වය වඩාත් සක්‍රීය කිරීම ට, සැමුවිටම කුඩා කණ්ඩායම් සකසා සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

සහභාගිවන්නන්ගේ අන්තර්ත්‍යාකාරීත්වය වඩාත් දිරිගැනීම් තුළින් අන්තර්ජාගමික සංඛිදියාවේ විවිධ පැතිමාන වෙත ප්‍රවේශ වීම ට සහභාගිවන්නන් ට පමණක් නොව පහසුකාරකට ද ඉඩක් ලැබේ.

හැඳින්වීම .....	vii
පහසුකාරක ට මාර්ගෝපදේශය .....	ix
1 මොඩියුලය - අන්තර් ආගමික සංචාරය සහ අපට ඉන් ඇති ප්‍රයෝගනය .....	12
2 මොඩියුලය - අන්තර්ආගමික සංහිදියාව සහ සාමය .....	14
3 මොඩියුලය - අපේ ආකල්ප .....	17
4 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකාගේ අනන්තතාවය .....	19
5 මොඩියුලය - ආගමික සංවේදිතාවය .....	21
6 මොඩියුලය - විපරිණාමය .....	23
7 මොඩියුලය - අනෙක්තා පැවැත්ම .....	25
8 මොඩියුලය - විවිධත්වය .....	27
9 මොඩියුලය - සහකම්පනය .....	29
10 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකා කුවාල කිරීම .....	32
11 මොඩියුලය - ටෙරය .....	34
12 මොඩියුලය - ටෙරේ ප්‍රකාශ .....	38
13 මොඩියුලය - බෙදීම්, අවශ්‍යතා, සහ බිය .....	40
14 මොඩියුලය - බාධක ජයගැනීම .....	43
15 මොඩියුලය - ගැටුම .....	45
16 මොඩියුලය - සංචාරය .....	49
17 මොඩියුලය - පුද්ගල ඇතුලාන්ත සංචාරය .....	52
18 මොඩියුලය - සමාව දීම .....	54
19 මොඩියුලය - සමාජීය වගකීම .....	58

## 1 මොඩියුලය - අන්තර් ආගමික සංවාදය සහ අපට ඉන් ඇති ප්‍රයෝගනය

“අන්තර් ආගමික සංවාදය යනු නිදහසේ සහ විවෘතභාවයේ වාතාවරණයක් තුළ, අනෙකා ට ඇඟුමිකන් දීම සඳහා, එම පුද්ගලයාගේ ආගම තේරුම් ගැනීම ට උත්සාහ කිරීම සහ සහයෝගිකාවය සඳහා ඇති කුසලතා වැඩිම ට අපේක්ෂා කරන විචිත ආගම්වල මිනිසුන්ගේ හමුවීමකි. සැමවිටම ආගමික අනෙකා සඳහා සහාය වීම මින් අපේක්ෂා කෙරේ. මත්ද සංවාදය සලකුණු වන්නේ දෙගාල්ලක්ගේ එකතුවෙති. ඒ සංවාදය එක පාර්ශවයක ට පමණක් කළ නොහැකි ය. ඒ නිසා සංවාදය අනෙකුත්තා ගනුදෙනුවකි. මෙතැනදී, දීම සහ ගැනීම දෙකම සිදුවේ. සංවාදයේ දී අදහස්වලට සවන් දීම සහ ක්‍රියාකාරී ව සන්නිවේදනය කිරීම අවශ්‍ය ය”<sup>1</sup>.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

1. ඉහත දී ඇති නිර්වචනය සහභාගිවන්නන් විසින් ඔවුන්ගේ ම ව්‍යවහාරින් අවබෝධ කර ගැනීමට කාලයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන් ට දැනෙන ආකාරය ට ඔවුන්ගේ අදහස් ද රීට එක් කරන්නට ඉඩ ලබා දෙන්න.
2. ඉහත අර්ථ දැක්වීම තමන්ගේ ම ව්‍යවහාරින් ගෙන දැක්වීමට සහභාගිවන්නන් ට කාලය ලබා දෙන්න.
3. මූල් කණ්ඩායම ට පහත ප්‍රශ්න යොමු කරන්න.
  - ◆ ඔබගේ ආගමික විශ්වාසය ගැන වෙනත් දහමක් විශ්වාස කරන අයෙකු සමග අදහස් තුවමාරු කරගැනීමේ අත්දැකීම කෙබඳද? ඒ ගැන ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද?
  - ◆ ඒ අදහස් තුවමාරුව දෙමෙනෙක් 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 පුවමාරුවේ යෙදෙන විට අනෙකාට ඇපුමිකන් දීමට සහ අප්‍රත් යමක් ඉගෙනීමට දෙදෙනා අතර අනෙක්තා කැමැත්තක් තිබුනේද? ඒ සංචාරය අතරතුර සහ සංචාරයෙන් අනතුරුව ඔබට දැනෙන්නේ කෙසේද?

කණ්ඩායමට විවෘත ව සහ නිධනසේ කතා කිරීමට ඉඩ සලසන්න. කැපී පෙනෙන වචන සහ කාරණා වයිට් බෝඩ් එකේ ලියන්න. මේ අදහස් සැසදීමෙන් අනතුරුව ‘අන්තර්ආගමික සංචාරයේ මූලික ලක්ෂණ’ පහත ආකාරය ව ගෙන දක්වන්න:

- » සහභාගිවන්නන් අතර එකිනෙකා කෙරේ මහත් ගෞරවයක් ඇත.
- » දෙවියන් ගැන සහ මනුෂ්‍ය වර්ගයා ගැන සත්‍යය ගැවිප්‍රාග්‍ය කරන්නට සහභාගිවන්නන් ව ඉතා දැඩි උවමනාවක් ඇත.
- » සවන්දීමේ අත්දුකීම වඩාත් ගැටුරු කරන්න ව සහ තේරුම් වඩාත් පැහැදිලි කරගැනීම ව සහභාගිවන්නන් ප්‍රශ්න ඇසීමේ යෙදෙති.
- » කිසිදු ආගමික විශ්වාසයක් හර හෝ වැරදි යැයි කියා දෙයක් නැත. අපි අපගේ පෙළුද්ගලික විශ්වාසය අන් අය සමග බෙදාහදා ගන්නේ මහත් වූ මිතුත්වයක් සහ එකමුතුකමක් තනා ගැනීමට ය.
- » සංචාරයේ යෙදීමට කාලය ගැනීමෙන්, අපිට තවදුරටත් අනෙකාගේ ආගම ගැන දැනගැනීමේ උවමනාවක් ඇතිවන අතර, යළිත් වතාවක් මූණ ගැසී අපගේ අවබෝධය තවත් පූජුල් කරගැනීම ව සහ අන් අයට අය කිරීම ව ඇති හැකියාවන් අපි නොකඩවා වැඩෙමු.

## 2 මොඩියුලය - අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව සහ සාමය

අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව ගැන අවබෝධය සමාජ යහපත ට අවශ්‍ය ය. සමාජයේ සාමය පවත්වා ගැනීම කාගේන් වගකීමකි. මිනිසුන් සංඝිදියාවෙන් සිටිය යුත්තේ කාගේන් දියුණුව සඳහා ය. නමුත් සංඝිදියාව බැඳු වැටෙන තැන කොතරම් අලාභ සමාජය ට සිදුවේද යන්න සෞය බැලිය යුතු ය. මේ මොඩියුලයේදී අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාවේ අවශ්‍යතාව අවබෝධය ට ගැනීම පමණක් නොව රට තරේතනයක් වන අවස්ථා හෝ මූලයන් අවබෝධය ට ගැනීම ට ඉලක්ක කෙරේ. අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව සඳහා ආගමික මූලයන්හි භර පද්ධති අවබෝධයට ගැනීමත්, ඒ මස්සේ ආගම් අතර සාධනීය සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නැගීමත් සිදු කළ හැකිය. අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව ට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කෙරෙන වැඩිසටහන් අවශ්‍ය කරන්නේ මේ සාධනීය සම්බන්ධය සහ සාමය ගොඩනගා ගැනීමට ය.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

#### අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව අවබෝධය ට ගැනීම

අ. කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් ට බ්‍රිමය කොළය බැඳින් දෙන්න. අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව ලෙස මුවන්ගේ අදහස එහි ලියන ලෙස දැනුම් දෙන්න. ඉන්පසුව ඒ අදහස් අරහයා සාකච්ඡාව අරඹන්න.

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

- ◆ තමන්ගේ පළාතේ අන්තර්ජාගමික සංඝිදියාව නැතිවී ඇත්තෙම රට හේතු මොනවාද?
- ◆ ඒ බිඳ වැටීම ගැන ඔබේ අදහස කුමක්ද?

## 2 ක්‍රියාකාරකම

### තිරසාර සාමය

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

## 3 ක්‍රියාකාරකම

### අභියෝග හදුනා ගැනීම



- අ. විශාල කඩ්දාසියක් මත ගබාල් බිත්තියක් අදින්න හෝ එක් එක් සහභාගිවන්නා ට කඩ්දාසි මත ඇද ඇති "ගබාල්" දෙකක්

හෝ කුනක් ලබා දෙන්න. අන්තර්ආගමික සහයෝගීතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමෙන් වළක්වන හෝ එට බාධා කරන දේ ගැන සිතා බැලීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ඒ බාධක බිත්තියේ ලියන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. එක් අදහසක් එක ගබාලක ලියන ලෙස ඉල්ලන්න.

- ආ. ගබාල් බිත්තිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් අනතුරුව සාකච්ඡාව සිදු කරන්න. ආගමික කණ්ඩායමක් හෝ ප්‍රජාවක් ඉදිරියට යාම එතරම් අපහසු විය හැක්කේ මන්දැයි ගබාල් බිත්තිය ආධාරයෙන් පැහැදිලි කරන්න. බාධාවන් තේරුම් ගැනීමට දී, අන්තර්ආගමික සංවාදය කළ හැක්කේ කොතැනද සහ කෙසේද යන්න දැකිමට ද ගබාල් බිත්තිය උපකාර කරයි.
- ඇ. බාධක නම් කිරීම ද, ඒවා ඉවත් කිරීම ට හෝ නිර්මාණයිලි ව ඒවාට මුහුණ දීම ට ඇති කුම සාකච්ඡා කරන්න.

### 3 මොඩියුලය - අපේ ආකල්ප

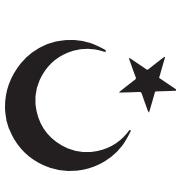
යම් ආගමක් කෙරේ අපට ඇති ආකල්ප මොනවාද යන්න දැනගැනීමෙන් අප තුළ ඇති එකත්තා හා නොඑළිකතා ගැන වැටහිමක් ඇති වේ. මා අයන් නොවන ආගම මට කියා දෙන අලුත් දේ මොනවාද යන්න දැනගැනීමේ උවමනාවක් මට තිබිය යුතු ය. එමෙන්ම ආගම් ගැන අපි දරන විවිධ අදහස් විමසා බැලීම ට සහ ආගමික බහුලත්වයේ වටිනාකම හඳුනාගැනීම ට මේ මොඩියුලය ප්‍රයෝගනවත්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

#### 1 ක්‍රියාකාරකම

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

#### 2 ත්‍රියාකාරකම

- අ. සහභාගිවන්නන් ට පහත දී ඇති පිංතුර පෙන්වන්න.



- අ. මේ ආගමික සංකේත දෙස භෞදින් බලා, ඒවා එකිනෙක ගැන සහභාගිවන්නන් තුළ ඇති ආකල්ප ආවර්ශනය කොට කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කරන ලෙස ඉල්ලන්න.

- අ/ ඔබේ ආගම ගැන අනෙක් අය දරණ ආකල්පය දැනගැනීම ඔබට ප්‍රයෝගනවත් වුනේ කෙසේද?

- අ/ ඔබේ ආගමික සංඛේතය ගැන තව සාමාජිකයෙකු ට වැරදි ආකල්පයක් ඇති විට ඔබ ඒ ගැන පැහැදිලි කලේ කෙසේද?

### පහසුකාරක ව ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ ඔබේ ආගම ගැන අනෙක් අය දරණ ආකල්පය දැනගැනීම ඔබට ප්‍රයෝගනවත් වුනේ කෙසේද?
- ◆ ඔබේ ආගමික සංඛ්‍යාතය ගැන තව සාමාජිකයෙකු ව වැරදි ආකල්පයක් ඇති විට ඔබ ඒ ගැන පැහැදිලි කළේ කෙසේද?

### 3 ක්‍රියාකාරකම

අ. එක් කුඩා දරුවෙක් මෙවැන්නක් ප්‍රකාශ කරනු ඇප අසා සිටියෙමු.:.

මගේ ආගම තමයි නොදම ආගම. අනින් ආගම් ජරාව.

කුඩා දරුවාගේ ආකල්පය තුළින් ප්‍රවෘත්තිවය ව පාර සාදා ඇති ආකාරය ක්‍රීඩා සමග විමසන්න. කුඩා දරුවා යොදා ගන්නා වියේෂණ පද මෙහිදී සැලකිල්ල ව ගන්න.

අ. මෙවැනි තවත් ආකල්ප මොනවාදයි ක්‍රීඩා මෙන් විමසන්න. උදාහරණයක ව බුදු දහම රෙකුගැනීම ව ඇති එකම භූමිය ලංකාව විතරයි යන ආකල්පය ක්‍රීඩා සමග ව යොමුකාට අදහස් විමසන්න.

අ. ප්‍රවෘත්තිකාරී ආකල්ප අනුත්තරීකරණය ආගමික සහභාගිතා ව බාධාකාරී වන ආකාරය ක්‍රීඩා සමග තුළ සාකච්ඡා කරන්න.

### 4 ක්‍රියාකාරකම

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

- ◆ බහු ආගමික පරිසරය අපට ලැබා කර දෙන වටිනාකම 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 කුවාලය ආගමික සංඝිදියාව දැඩි සේ විනාශ කර දෙමයි. පිළිගැනීම සහ වටිනාකම මත පාදක ව ආගමික අනෙකා හා බද්ධිමෙන් ආගමික සංඝිදියාව ස්ථාපිත කළ හැකි වෙයි.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අපගේ ආගමික හෝ වාර්ගික අනන්‍යතාවයට "තුවාල" කළ විට එය විකෘති බලය පැමක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ආ. නොතුවසීම සහ අගතිය යනු සමාජ ආයතන හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන උගත් ආකලේප (learned attitudes) බව කණ්ඩායම තේරුම්ගන්නේ කෙසේදියි විමසන්න.
- ඇ. නොතුවසීම සහ අයිතින් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සමුහ ප්‍රව්‍යෙන් වින් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. මේ සාකච්ඡාවේදී සැබැඳු ඉවසිලිවන්ත සමාජයක් ගොඩනැගීම ට අවශ්‍ය දේ ගෙවිඡ්‍යා කරන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

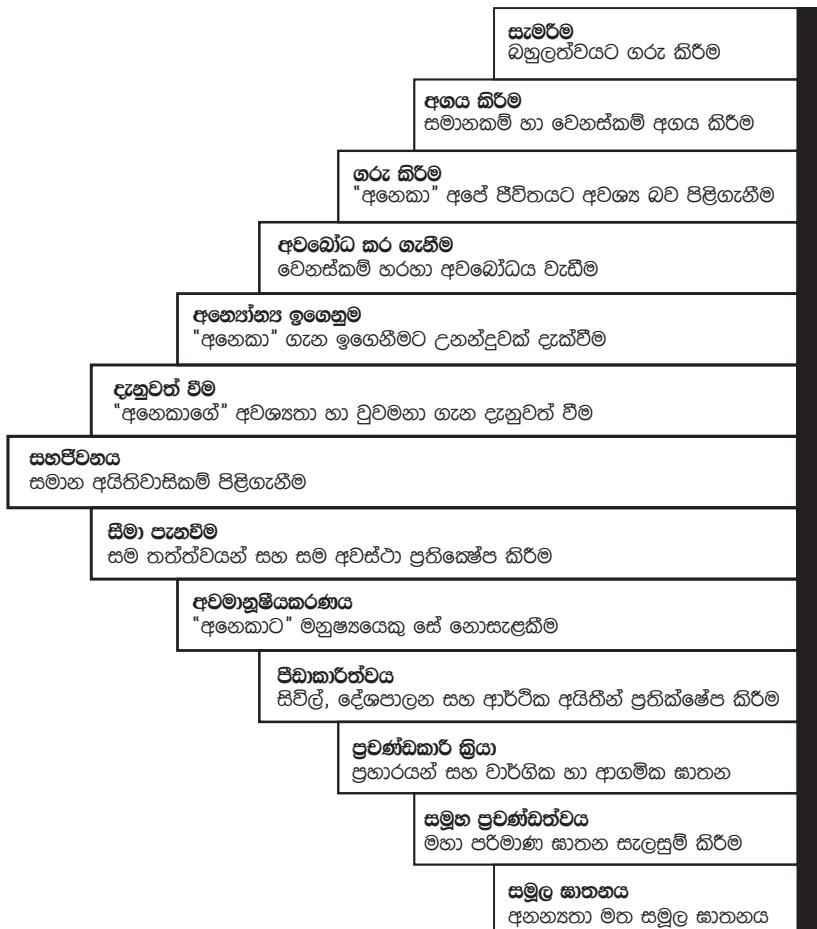
- අ. අනතුරුව ලංකාවේ ආගමික අනෙකා ට එරෙහිව ප්‍රව්‍යෙන් වින් යෙදුවේ ඇති ආකාරය සිතියම් කරන ලෙස හෝ රු සටහන් මාර්ගයෙන් ඉදිරිපත් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. පහත දී ඇත්තේ සමාජයක් විපරිවර්තනය වන ආකෘතියයි. එය ප්‍රව්‍යෙන් වින් සේ සිට විවිධත්වය අය කිරීම දක්වා වන ඉණිමගකි. තමන් එම ඉණිමගේ සිටින තැන උකුණු කරන

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

- ආ. හානිකර හැසිරීම වෙනස් කිරීමට මේ ඉණිමග කොතරම ප්‍රයෝගනය ට ගත හැකිදියී සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇ. සහංච්වනය යනු මධ්‍ය ලක්ෂායක් බවත්, ගැටුම වලක්වා ගැනීම ව ඉණිමගෙන් ඉහළට නැගිය යුතු බව සහ රේ කැමැත්තක් අවශ්‍ය බව අවධානය ට යොමු කරන්න. ප්‍රවෘත්ත්වය බැහැර කළ හැකි ආකාර ඉණිමග ආශ්‍යයෙන් සාකච්ඡා කරන්න.



## 5 මොඩියුලය - ආගමික සංවේදිතාවය

ආගම කෙරේ අප තුළ ඇත්තේ දැඩි හක්තියකි. මේ නිසා බොහෝ වේලාව ට අනෙක් ආගම ගැන ඉගෙනීම ට හෝ ඒ ගැන සොයා බැලීම ට අපේ ඇති උනන්දුව අඩුය. මේ නිසා අපි නොදැනුවත් ව අපේ දහම වඩාත් උසස් යැයි සිතමු. ඒ ආකල්පය නිසා අනෙක් ආගම තුරුසේසන තැනට අප ඇද වැමේ. මෙය අපිට පුද්ගලිකව සහ සමාජීයව අහිතකර හානිකර සහ අවාසිදායක තත්ත්වයකි.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමික තුරුසේනා බව (religious intolerance) ඒ ඒ සංදර්භය තුළ (ප්‍රවූල/කාර්යාලය/පාසුල සහ වෙනත් ස්ථානයක්) ගොඩ නැගෙන ආකාරය පෙන්වීම ට කෙටි නාට්‍ය යොදා ගන්නා ලෙස කණ්ඩායමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඇ. නාට්‍ය තැරුණීමෙන් අනතුරුව, ආගමික තුරුසේනා බව ඇති වීම ට හේතු වූ ආකල්ප ලැයිස්තුගත කිරීමට කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- ඇ. පහසුකාරක ඒ ඉදිරිපත් කළ අදහස් හි පොදු කාරණා තැබු කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කරන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අනෙක් ආගමක් නොරිස්සූ අවස්ථා සාමාජිකයින්ට තිබුනේදැයි විමසන්න.
- ඇ. ආගමික නොරිස්සූ සමාජ නිෂ්පාදිතයන් වන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම මේ බව සැබැ සිද්ධි ගැවීමෙන් පැහැදිලි කරගැනීම ට සලසන්න. මෙතැනදී සහභාගිවන්නන් ට අන්තර්ජාල පහසුකම් තිබීම වැදගත් ය.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. තම ආගම කෙරේ ඇති හක්තිය අනෙක් ආගම කෙරේ ද තිබේ ම වැදගත්වන්නේ ඇයි ද යන්න සාකච්ඡා කිරීම ව ඉඩ සලසන්න. එසේත් නැත්තම්, මගේ ආගම තරම ව අනෙක් ආගම කෙරේ ද මම සංවේදී විය යුත්තේ ඇයි ද යන පැනය නගන්න.
- ආ. මතු වූ අදහස් අතර පොදු කාරණා පහසුකාරක විසින් සාරාගයක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න. මේතැනදී ආගමික අනෙකාගේ පැවැත්ම නිසා තම ආගමේ වටිනාකම පැවතීම යන කාරණය (interdependence) සැලකිල්ල ව ගන්න.

පහසුකාරක ව ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ කිසියම් ආගමක් ගැන අපි තුළ නොරිස්සුම් ආකල්පයක් ඇති කිරීම ව හේතු වුනු දේ මොනවාද?
  - ◆ අනෙකාගේ ආගම ඉගෙනීම ව ඔබ තුළ උනන්දුවක් ඇති වූයේ නම්, ඒ කෙසේද?
  - ◆ 'මගේ ආගම ව' වඩා වෙනස් අදහස් වෙනත් ආගමක තිබිය හැක. ඒවා අයය කිරීම ව මගේ ආකල්පවල වෙනසක් අවශ්‍ය නම්, මා ඒ වෙනස සඳහා මා ගත යුතු පියවර මොනවාද?
  - ◆ ආගමවල විවිධත්වය තුළින් ඔබ උගත් පාඨමක් 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 ස්ථීතික දෙයක් නොවේ. එය යුගයෙන් යුගය ට මිනිස් අවශ්‍යතා මත වෙනස්වෙමින් ඉදිරියට ඇතේන්නකි. එනැතදී එක් ආගමක් තවත් ආගමක් සමග සම්මිශ්‍රණය වීම, අපුත් වත් පිළිවෙත් හඳුන්වාදීම සහ සමාජයේ ප්‍රගමනය ට අවශ්‍ය වෙනස්වෙමි අත්කර ගැනීම දැකිය භැතිය. පිරිසිදු දහම සහ ප්‍රගමනය වූ දහම අප සමාජ, දේශපාලන සහ ආර්ථික පදනම් තුළ හඳුනාගත යුතු වෙමු. මේ මොඩියුලයෙන් ආගම විපරියාසයන් ට බඳුන් වූ ආකාරය හා එහි සාධනීය ලක්ෂණ අවබෝධ කරගැනේ.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. බහු ආගමික පරිසරයන්හිදී සමාජීය වෙනස්වෙමි සිදුවී ඇති ආකාරය ගැවීමෙනය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ගොවිතැන, උපත, විවාහය, මරණය, වැඩිවිය පත්වීම යනාදී පිටිත මංකඩ සඳහා ආගම් මූසුවී ඇති අයුරු හඳුනා ගැනීම ට ආරාධනා කරන්න.
- ආ. ආගමික මූසුවීම් ඇතිවූ තැන් මොනවාදීය හඳුනාගෙන ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

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

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. තමන් අදහන ආගම අද කුමන ආකාරයන්ගෙන් විපරිණාමය වී තිබේද, ර්ට හේතු මොනවාද යන්න ගවේෂණය කිරීම ව සහභාගිවන්නන් ට ඉඩ ලබා දෙන්න. මෙතැනදී සමාජ දේශපාලන සහ ආර්ථික සාධක සැලකිල්ල ව ගැනීමට උනන්දු කරන්න.
- ඇ. මේ නොවැලැක්වය හැකි විපරිණාමය බුදුන් දෙසු ‘අනිත්‍යය’ සංකල්පය තුළ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇ. අනෙක් ආගම් අනිත්‍ය සංකල්පය ව සමාන අදහසක පිහිටා තිබේ ද යන්න භදුනා ගැනීම ව සහභාගිවන්නන්ගේ ගවේෂණය දිරීමත් කරන්න.
- ඇ. සමාජය ගතික සාධකයක් නිසා ආගම ද ඒ විපරිණාමය අත් කරගන්නා බව සාකච්ඡා කරන්න.

## 7 මොඩියුලය - අනෙක්නා පැවැත්ම

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

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. සහභාගිවන්නන් පරිසරය වෙත යොමු කරන්න. මුළුන් ට මලක් දෙස අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. ඒ මල දෙස ගැමුරින් බලන කළ එය මලක් විම සඳහා දායක වූ සියල්ල ගැන අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. එවිට නිරු, සුළුග, වලාකුණ්, වර්ෂාව වැනි දේ මේ මල නිමවන දේ බව සාකච්ඡාව ට ගන්න.
- ඇ. අන් සියල්ල නැති විට මල නොපවති නම්, අන් සියල්ල ඇති විට මල පවති ය යන්න සාකච්ඡා කිරීම ට සලසන්න.<sup>1</sup>

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. මේ ප්‍රකාශය සහභාගිවන්නන් ට ලබා දෙන්න: 'වැලි කැටයක් තුළ ලෝකය දැකිමු'<sup>2</sup>. එක් එක් සහභාගිවන්නා පරිසරය වෙත යොමුවේ, වැලිකැටය පිළිබඳ ආවර්ශනයේ යෙදීම ට සලසන්න.
- ඇ. පසුව තමන්ගේ ආවර්ශනය 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 තුවමාරුවෙන් පසුව තමා සහ අන් අය අනෙක්නාය වන ආකාරය ක්‍රේඩියමෙන් විමසන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- ◆ අන් අය මේ කාමරයේ නැති විට මම කියා අයෙක් සිටි දී?
- ◆ අන් අය ඔබට ලබාදෙන වටිනාකම කුමක්ද?
- ◆ අන් අය තිසා ඔබට ඔබ ගැන දැනෙන දේ මොනවාද?
- ◆ මේ ගාලාවේ කිසිවෙක් නැතිව ඔබ පමණක් සිටියා නම්, ඔබට දැනෙන්නේ කෙසේද?
- ◆ ඔබ රටක පාලකයෙකු නම්, ඒ රටේ කිසි ජනතාවක් නැති කළ ඔබ තවදුරටත් පාලකයෙකු වන්නේ කෙසේද?
- ◆ ආගමික අනෙකා මේ ගාලාවේ තොමැති නම්, ඔබ ට ඔබගේ ආගම අන් ආගම් සමග සමාන වන සහ අසමාන වන ආකාරය ඉගෙන ගත හැක්කේ කෙසේද?
- ◆ ආගමික අනෙකා තොමැති කළ ඔබ ට ලෝකය ගැන ඇති වැටහිම පෙළ වන්නේ කෙසේද?

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ඔබ ආගමික අනෙකාගේ නිවස ට හෝ සිද්ධස්ථානය ට ගියේ යැයි අනුමාන කරන්න. ඔබ ට තුහුරු වූ ආගමික වතාවත් හි අනෙකා යෙදෙනු ඔබ දකි. මේ දරුණුයෙන් ඔබ තුළ කවර හැරීමක් ජනිත වේ ද?
- ඇ. ඒ ඇතිවූ තුහුරු හැරීම ගැන ක්‍රේඩියම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇ. අපගේ හැරීම එසේ මතුවීමට හේතු කාරණා වූ දේ එසේ තිබියදී, අනෙකා ට එවැනි වත්පිළිවෙත් ඇති බව පිළිගැනීම ට යොමු විය හැකිදියි විමසන්න.

## 8 මොඩුලය - විවිධත්වය

ආගමික විවිධත්වය හඳුනැගැනීම තුළ විවිධ සංස්කෘතින් සහ සමාජයන් අවබෝධ කරගැනීම ව 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 ගැවීමෙන්ද සියලු ආගමික ප්‍රජාවන් ව ඉඩ සැලසේ.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමිවල විවිධත්වය පෙන්නුම් කරන කාරණා හඳුනා ගන්නා ලෙස කණ්ඩායමට ආරාධනා කරන්න. උදාහරණයක ව හින්දු දහම් අවසාන ඉලක්කය මේක්ෂයයි (සංසාර ගමනින් එතෙර වීම). මෙය දිව්‍ය ලේකය සම්බන්ධ ඉස්ලාම් ඉගැන්වීම ව වඩා වෙනස් ය.
- ඇ. කිතු දහම් සහ ඉස්ලාම් දහම් ඒකදේවවාදී ආගම් ලෙස එතිහාසික ව හා එන්ද්‍රිය ව සම්බන්ධ වේ. ඒ මූලාරම්භයන් ගැන සෞයා බැලීමක් කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිරින්න. මේ සඳහා අන්තර්ජාලය මෙන්ම බසිබලය සහ කුරානය භාවිතා කිරීම ව ඉඩ සලසන්න.
- ඇ. බුදු දහම් සහ හින්දු දහම් අතර එතිහාසික සම්බන්ධය කවරාකාරදායි සෞයා කරුණු දැක්වීම ව කණ්ඩායම ව අවස්ථාව දෙන්න. එමෙන්ම මේ දහම් ද්වය වෙනස්වන රේඛාව කොතනදායි විමසන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමිවල විවිධත්වය ව ඒවායේ වත් පිළිවෙත් කොතරම් දායක වන්නේ ද යන්න සාකච්ඡා කිරීම ව කණ්ඩායම ව ආරාධනා කරන්න. උදාහරණයක ව මූස්ලිම් අවමංගල්‍ය පිළිවෙත් මගින් මියගිය අයගේ භුමදානය නියම කරයි. එය මරණයෙන් පසු ද්‍රව්‍ය හිරු බැස යැමට පෙර කළ යුතුය.

සරල වස්තු ඇත්ද්වීමෙන් මිය ගෙවියන් ඉදිරියේ සමාන වන බව අවධාරණය කරයි. මක්කම ට මුහුණාලා මඟ ගරීරය තැන්පත් කෙරේ.

- අ. ආගමික වත්පිළිවෙත් සමාන වන අවස්ථා සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම උපතේදී සහ මරණයේදී ආගමික වත්පිළිවෙත් එක සමාන වන අවස්ථා උපුටා දක්වන්න. උදාහරණයක ට කිතුනු අවමංගල්‍ය වාරිතුවලට සමාන අංග බොහෝමයක් අනෙක් ආගමිවල ද දැකිය හැකි වේ.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමිවල විවිධත්වය තුළින් ම ඒවායේ සමානත්වය සෞයා ගත හැකි ආකාරය ගැවීෂණය කිරීම ට කණ්ඩායම්වලින් ඉල්ලා සිටින්න.

### 4 ක්‍රියාකාරකම

- අ. දෙවියන් හෝ දිව්‍යමය බලය සමග සන්නිවේදනය සඳහා විවිධ කුම භාවිතා කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. යායුව සහ යානිකාව, ගිතිකාව සහ වැදුම් පිළිවෙත් ගැන ගැවීෂණය දීමත් කරන්න.

### 5 ක්‍රියාකාරකම

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

### 6 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගම් අශ්‍රාලාන්ත සාමය සහ සහජීවනය දීමත් කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. උදාහරණයක ට මුස්ලිම් වැසියන් නිරාහාර ව සහ සියලු ආයා උපද්‍රවන දෙයින් වැළකී සිටින කාලය ගත හැක. සැම වසරකම ඔවුන් රාමසාන් උත්සවය සමරන්නේ එවැනි උපවාසයකින් අනතුරුව ය.

## 9 මොඩියුලය - සහකම්පනය

ආගමික අනෙකා කෙරේ අපට ඇති සහකම්පනය ආගමික සහළිවතය ව ඇති මගයි. බහු ආගමික සමාජ පරිසරයක වෙශන අපට අනෙකා පිළිබඳ ගැඹුරු හැඟීමක් තිබීමෙන්, ආගමික හෝ ජාති වශයෙන් බෙදීමට ඇති ඉඩ නැවැත්වීය හැක. ආගමික විත්තවේ ව තුවාල වූ විට ඒ තුවාලය දෙස බලා සාධනීය ප්‍රතිචාරයක් පළ කිරීමේ හැකියාව අපගේ කුසලතාවකි. සවන්දීම මෙහි විශේෂ අංයයකි. අනෙකාගේ වේදනාව ව සවන් දී අනෙකා පත්ව ඇති පිඩාවෙන් ගොඩ ගැනීම මතුළුයින් ලෙස අපගේ කාර්යභාරයකි.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. පහත ප්‍රකාශය විශ්ව විද්‍යාල ගිණුවකගෙනි. ඇය මූස්ලිම් ගිණුවකි. මේ ප්‍රකාශය ආගමික අනෙකා කොතරම් විත්තවේ ව තුවාල වී ඇත් ද යන්න විමසා බලන්න.

රුජුර මම ඉන්න කාලේ *prayer room* එකක් තිබුනේ නේ අපි කාවන්. කොළඹේ රික *open theatre* එකක් *pray* කරේ. ලොකු පන්සලක් තිබුනා රුජුරට එහා පැත්තේ. සංඝිදියාව නම් ඒ ද්‍රව්‍ය වල අපිට පන්සලේ තාවකාලික ව හරි හදා දෙන්න තිබුනා *prayer room* එකක්!

- ආ. ඉහත ප්‍රකාශය ව සහකම්පනය විම සඳහා ඒ නැගෙන හඩ කවර හැඟීම් සහභාගිවන්නන් තුළ ජනිත කරයි ද යන්න විමසා බලන්න.
- ඇ. තමන් ද මෙවැනි තත්ත්වයක ව පත්වුනේ නම්, තමන් ට දැනෙන හැඟීම් විමසා බලන්න.

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

## 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. “අනෙකා ට කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.”<sup>2</sup> කාල් රොජරස් ගේ මේ ප්‍රකාශය ආගමික අනෙකා කෙරේ සහම්පනයෙන් යුතු වීම සඳහා කොතරම් වැදගත් ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- ආ. ආගමික අනෙකා කෙරේ ඇති අගතිගාම් ආකල්ප ඉවතලැම ට පුද්ගලයා තමා සමග සංහිදියාවක් ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී තමා තමන් සමග සංහිදියාවෙන් තොර ව කටයුතු කරන ආකාරය විතුයක් ඇසුරින් පෙන්වන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- ඇ. සහභාගිවන්නන් තමන්ගේ ආත්ම ප්‍රකාශනය ට යොදා ගත් එතුය 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. අගතිගාම් ආකල්ප නිසා අපගේ හැසිරීම් විනාශකාරී වන්නේ ආගමික අනෙකා ට පෙර අපට ම වන නිසා එවැනි අගතිගාම් ආකල්ප වර්ධනය වීම ට ඉඩ හැරීම ගැන අප ම ආවර්ශනයේ යෙදිය යුතු ය. ඒ මස්සේ 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 කරම් නිහතමානී බවක් සහ අවංකත්වයක් තමන් තුළ තිබේදිය 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.

සැබැඳු ලෙස අනෙකා කෙරේ හක්තියක් සහ වට්නාකමක් තිබේම බව අවධානය ව යොමු කරන්න.

#### 4 ක්‍රියාකාරකම

- අ. යම් සැබැඳු සිද්ධියක් මුළු කරගෙන ආගමික අනෙකා ව ලිපියක් ලිවීම හරහා තමන් තුළ ඇති අගතිගාමි ආකල්ප හා භාවයන් මුදාහැරීම ව ඉඩ සලසන්න. මේ ක්‍රියාකාරකම පුද්ගලිකව සිදු කළ යුතු තිසා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් ව එකිනෙකාගෙන් ඇත් ව වාචිවන ලෙස දැනුම් දෙන්න.
- ආ. ලිපිය ලිවීමෙන් අනතුරු ව සහභාගිවන්නාන් ව දැනුනු දේ සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනැදී ආදරයේ හස්තය ආගමික අනෙකා කෙරේ දිගු කිරීම ව කොතරම් එඩිතර විය යුතුදායී විමසා සිටින්න.
- ඇ. බියෙන් සහ හිනමානයෙන් පෙළෙන විට මෙවැනි එඩිතරකමක ව ඉඩක් නැති ආකාරය කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න. බිය සහ හිනමානය සහකම්පනය ව ඇති බාඩාකාරී ආකල්ප බව පෙන්වා දෙන්න.

මොඩියුලය අවසන් කිරීම ව ආරම්භයේදී මූස්ලිම් තරුණීයගේ ප්‍රකාශය ව සහකම්පනීය ප්‍රකාශයක් ලියන ලෙස එක් එක් සහභාගිවන්නාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

## 10 මොඩියුලය - ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීම

ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීම බොහෝ විට සිදුවන්නේ මගේ දහම උත්තරීනර ය යන ආක්‍රේපයෙහි පිහිටා ය. මෙය බලය යෙදීම වේ. බලය ඉහළ සිට පහළ ට යොදා අපි බොහෝවිට ආගමික අනෙකා භාවික ව (emotionally) තුවාල කරමු. හෝතිකව සිදුකරන භානිය ව වඩා භාවික තුවාල ය ගැඹුරු ය. එසේ ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීමෙන් අප සතුට වේ නම් එය පරපීඩාකාමින්වයයි (sadism). අපේ පරපීඩික ගතිය අපි මේ මොඩියුලයෙන් පරික්ෂා කරමු.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- සහභාගි වන්නන් දෙදෙනා බැංශින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට වෙන් කරන්න. ඔවුන්ගේ සාකච්ඡාව සඳහා මෙම ප්‍රකාශය ලබා දෙන්න: 'ආගමික අනෙකා ව තුවාල කිරීමෙන් ලබන සතුට සැබැං සිද්ධි තරඟා සාකච්ඡා කරන්න'. සහභාගිවන්නන් ව අන්තර්ජාලය භාවිතා කළ භැංකි බව දැනුම් දෙන්න. මෙතැනදී සැබැං සිද්ධිවලට උදාහරණ කිහිපයක් දෙන්න: අලුත්ගම සිද්ධිය, කටුවාලිටිය සිද්ධිය, දිගන සිද්ධිය, මිනුවන්ගොඩ සිද්ධිය, සහ තවත් එවැනි සිද්ධි.
- සාකච්ඡාවෙන් අනතරුව සහභාගිවන්නන්ගේ සෞයාගැනීම් සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී ආගමික අනෙකා තුවාල කිරීමෙන් ලබන සතුට කටරාකාරදුයි විමසන්න.
- ආගමික අනෙකා පුදු යටත්වැසියෙක් හෝ නොවරිනා දෙයක් සේ පරපීඩිකයා ව දැනෙන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. මෙතැනදී පරපීඩාකාමින්වය සමාජය ව කොතරම් විනාශකාරී බලපෑමක් කරන්නේ ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- 'මම පරපීඩිකයෙකුවීමෙන් මට ම තුවාල කරගනී' ය යන අවබ්ජනය සහභාගිවන්නන් වෙත යොමු කරන්න. තමන්

තමාට ම තුවාල කරගැනීම ස්වපිඩාකාමිත්වය (masochism) ලෙස සහභාගිවන්නන් ව හඳුන්වා දෙන්න.

පහසුකාරක ට ඇකිය හැකි ප්‍රශ්න:

- ◆ පරපිඩාකාමිත්වය නිසා ආගමික අනෙකා ව තුවාල කිරීමෙන් තමා තමාට ම තුවාල කරගන්නේ කෙසේද?
  - ◆ පරපිඩාකයෙකු විමෙන් තමා තම දහම ව කවරාකාරයේ තුවාල සිදුකරයි ද?
- ඉ. පරපිඩාක සහ ස්වපිඩාක යන අන්ත දෙක් ගැටීම ආගමික ඉගැන්වීම් හරහා අවබෝධය ව ගැනීම ව සහභාගිවන්නන් ව අවස්ථාව දෙන්න. මේ සඳහා දහම කානි ඇසුර ව ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන්ගේ සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ඒ සෞයා ගැනීම් කණ්ඩායම ව ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- ඊ. අනතුරුව සමාජ පිවිතය යහපත් කිරීමට මේ පරපිඩාක සහ ස්වපිඩාක ඩුම්කා බැහැරලිමේ වටිනාකම සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා පහත පායිය උපකාරය ව ගන්න. එය විවිධ ආගම්වලට අදාළ කරමින් සාකච්ඡා කිරීම ව ඉඩ දෙන්න.
- ”මෙබේ ආලෝකය ඔබ ම වේවා. මෙබේ ආරක්ෂාව ඔබ අතම ය. බාහිර සරණක් පතා නොයන්න. ආලෝකය මෙන් සත්‍යය ස්ථාවරව අල්ලා ගන්න. සත්‍යය රකවරණය සඳහා පිහිට කොට ගන්න. ඔබ අනලස් ව මෙබේ විමුක්තිය සඳහා කටයුතු කරන්න”<sup>1</sup>.
- උ. සාකච්ඡාවෙන් මත තු ආගමික ඉගැන්වීම් ගැන කණ්ඩායම ව ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. මෙතැනදී විවිධ ආගම ගාස්තාවරුන් දුක තැනි කිරීම ගැන සහ සුවපත් විම ගැන කියා ඇති අදහස් මත කරන්න.

<sup>1</sup> බෙලුන්වීල විමර්ශන නාහිමි (2014). ලිඛිකාරෝ ආහම් - 1: මූද්‍රාවල. කොළඹ 08: සඳීපා ප්‍රකාශකයේ

## 11 මොඩියුලය - වෙළඳය

අන්තර්ආගමික සංඛිදියාව සඳහා පුද්ගලයා ඇතුලාන්ත සාමයෙන් යුතු අයෙකු විය යුතු ය. අනෙකා පරයා යැමේ උච්චතාවෙන් ඔහු/ඇමිදිය යුතු ය. සියලු ආගම් ඇත්තේ පුද්ගලයා එතෙර කරවීමේ අවසන් ඉලක්කය ඇති ව බැවින්, සැම ආගමිකයෙකුගේ ම සාමය ව ගරු කිරීම සහ වටිනාකම ලබා දීම අවශ්‍ය ය. ඇතුලාන්ත සාමය නොමැති කළ වෙළඳය පැතිරීම සහ ආගමික අනෙකා සමග තිතර ගැටීම සිදුවේ. වෙළඳය නිසා තමාටත් අනෙකාටත් කරගන්නා විනාශය දැකගැනීම අවශ්‍ය ය. වෙළඳය කළමනාකරණය කරගැනීම අවශ්‍ය කරන්නේ විනාශකාරී බවින් මිදි තමා කෙරේ මහත් හක්තියකින් යුතු වීම ව සහ අන් අය කෙරේ ද ඒ හක්තියෙන් බැලීමේ හැකියාව අත් කරගෙන සහේවනය ගොඩනගා ගැනීමට ය.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

අ. පහත කතාන්දරය කණ්ඩායම ව ඇසීම ව කියවන්න.

එක් කළෙක මිතුරන් දෙදෙනෙකු සිටියන. ඒ මිතුරන් දෙදෙනාගේ න් කෙනෙක් දැහැමි මනසින් යුත්තයි. අනෙකා පාඨී ආභාවන්ගේ න් යුත්තයි. මේ මානසික විවිධත්වය නිසා ඔවුනු දෙපැන්තකට වෙන් වුහ. අර පාඨී මිතුරාගේ වෙළෙඳාම අධ්‍යාපිතික විය. අසරණ මිත්තණියක් රවවා, ඇයගේ මිණිබිරිය ව, රන් බදුනාක ව වළැල්ලක් දීම ව පොරොන්දු විය.

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

පාඨී මිතුරා නැවත වංචාවෙන් රන් තැවිය ගැනීමට පැමිණිමුත් එහි රන් තැවිය නොතිබිණි. රන් තැවියට ආභාව නිසා හටගන් ද්වෙනෙකයෙන් යුතුව ඔහු මිතුරා සෞයා දිව ගියේය. එහෙත් ප්‍රමාද වැඩිය. මිතුරා ගං

ඉටුරෙන් එගාච්ච යමින් සිටියි. මේ පවිචු පුද්ගලයා දැනට වැළිගෙන ගේ ඉටුරෙහි දණගසා තම සිතෙහි වෙටි සංස්කාරයක් පිහිටුවා ගත්තේ ය.

පවිචු මිතුරා මිය ගියේ ගගන් එතෙර වන තම මිතුරාගේ ජායාව දෙස බලමිනි. “හොඳයි! නුඩු පලයන්ච්... හැබැයි මේ අතෙහි මිට මොළවා ගත් වැළි කැට ගණනින් මා නුඩු පසුපස පැමිණෙනවා. මගේ රන් තැරිය පැහැරගත් වාඩුව පිරිමසා ගන්නවා” යැයි වෙටරයෙන් පැවසිය.

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

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

- ◆ කතාවේ ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා ඔහු තුළ ක්‍රියාත්මක වූ විත්තවේග මොනවාද?
- ◆ දහැමි මිතුරා තමාගේ සතුරෙකු සේ දැකීම ට හේතු වූ කරුණු මොනවාද?
- ◆ වෙටරය නම් විත්තවේගය සහ පුද්ගල හැසිරීම අතර සම්බන්ධය කෙබදුද?
- ◆ මේ කතාව ට අනුව පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාව සහ බිය යන විත්තවේග අතර සම්බන්ධය කෙබදුද?
- ◆ පාලි මිතුරාගේ වෙටරය ඔහුට ගෙන දුන් වාසි හේ අවාසි මොනවාද?
- ◆ වෙටරය කළමණාකරණය කරගැනීම ට පාලි මිතුරා ට කළ හැකිව තිබු දේ විස්තර කරන්න.
- ◆ වෙටරය කළමණාකරණය කරගත්තේ නම් පාලි මිතුරා ට අත්විය හැකි වාසි කෙබදුද?

- ◆ ඔබේ පිවිතයෙහි එවැනි වෙටරයකට පාතු වූ අවස්ථාවක් තිබේ නම් කණ්ඩායම ට විස්තර කරන්න.
- ◆ ඔබ යමෙකු ගැන වෙටරයකින් පසුවුයේ නම් ඉන් ඔබ අන්කරගත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?
- ◆ වෙටරය කළමණාකරණය කරගැනීම ට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?

ඇ. වෙටරී ආකල්ප පරාජය කොට ඇතුලාන්ත සාමය වචන ආකාර විවිධ ය. සක්මන, විතුය සහ ගාන්ත සංගිතය ට රිද්මයානුකුල ව වලනය වීම සහ සොලාවික පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකමක් යොදා ගත හැක.

වෙටරය විතුයකට නැගීම ට සහභාගිවන්නන් ට අවස්ථාව දෙන්න. විතුය ඇදිමෙන් පසුව ඒ අත්දැකීම ගැන සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන්ම සිත සැහැල්ලුවීම ගැන සාමාජිකයින් කතා කරනු ඇත.

## 2 ක්‍රියාකාරකම

අ. ඇතුලාන්ත සාමය වැඩිමට භාවනාව සහ යෝග ක්‍රම අත්හදා බැඳීමට අවස්ථාව සලසන්න.

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

## 3 ක්‍රියාකාරකම

අ. සක්මන් ක්‍රියාකාරකම

මිබ ඉනා පහසුවෙන් සිටින්න. මේ භොලෝ තලය මින සිටින බෙහෙවින් සුරක්ෂිත පුද්ගලයා ලෙස දන් ඔබේ දෙපා ගමන ට සුදානාමින් සිටී. ඔබ මේ ගමන් කරන්න ට යන්නේ

ඉන් සභාවක් ලැබීමට ය. මේ මොහොතා ගත කිරීමට ය. මිනා සිහි කළුපනාවෙන් සිටීමට ය. ඒ නිසා ඔබ තුළ කිසි ප්‍රසාදවිල්ලක් දක්කා කෙනෙයුවක් අනීත සිත්තිල්ලක් හෝ අනාගත සිත්තිල්ලක් හෝ නැත. මේ සක්මීනේදී සිතන් ගතන් එක් තැනකට ගෙන ආ යුතුය.

අපි නිතර බර ඇඟි තබා ගමන් කරමු. අපි අපේ බර පොලොවේ සලකුණු කරමු. නමුත් මේ සක්මීනේදී ඔබ ඇතුළාන්ත සාමයෙන් යුතුව පොලොව ට බර නොදී සෙමින් ඇවිදී. යම් සලකුණක් තබයි ද ඒ සාමයේ භා සභාවේ සලකුණු පමණි.

මේ සක්මීන් යෙදෙන විට ඔබේ ප්‍රස්ම ගැනීම සහ එට කිරීම ගැන ද අවධානය යොමු කරන්න. සක්මීනේදී අපේ ප්‍රස්ම ගැනීම අපේ දෙපා සමග සහලිවනයක් ඇති කරගති. අපේ සිතට බරක් නැත. සිත වෙනතක දුවන්නේ නැත. සැම පියවරක් සමග සිත ද එක්ව සිටී. සන්ස්ක්‍රීත බව වැඩි වැඩියෙන් උපදේශී.

සක්මීනේදී ඔබට පුරු පුරුදු ය්වසන රාවලන් වෙනස්මේමට එපා. ඔබ මෙනැනදී සිනිකළුපනාව සහ ඔබේ පාද තැනීම කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න. යම් විටක ඔබේ සිනිකළුපනාව සමග ඔබ ව්‍යුතුලක්, ගසක් හෝ මිලක් ස්ථැර්ය කිරීම ට සිත මූලෝන් මදක් තතර වන්න. ඒ දෙස බලන්න. එහෙන් ය්වසනය කෙරෙහිම සිහිය පවත්වා ගන්න. මෙසේ සක්මීනෙහි යෙදෙන්න.

සක්මීනෙහි ගැඹුරින් පසුවන විට දක් එකිනා පහව යයි. අපිට පිහිනයේ අසිරීමන් බව ප්‍රහාක්‍රිත වේ.

## 12 මොඩ්යූලය - වෙටරී ප්‍රකාශ

එක් ආගමික කණ්ඩායමක ව එරෙහිව වෙටරී ප්‍රකාශ සිදු කිරීම ලංකාවේ බොහෝ විට දැකින්න ව ඇති තත්ත්වයක්. මෙය සමාජ මාධ්‍ය හරහා විශාල ලෙස සිදුවේ. ඉන් ආගමික තිදහස ව විශාල ලෙස බාධා එල්ල වෙමින් පවතී. එපමණක් නොව ආගමික සංඝිදියාව ව ඉන් කිසි ඉඩක් නැත. මෙම මොඩ්යූලය අවධානය යොමු කරන්නේ වෙටරී ප්‍රකාශ නිසා ඇති වන හානියන් සහ එය වැළැක්විය යුතු බවත් අවබෝධයට ගැනීමට ය.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. අද ආගමික අනෙකා ව එරෙහි ව සිදු කරන වෙරය මුළු ප්‍රකාශ නා කථන සමාජයේ නොයෙකුත් බෙදීම නිරමාණය කිරීමට හේතු වී ඇති බව සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා සත්‍ය සිදුවීම් අන්තර්ජාලය හරහා උපකාරය ව ගන්න.
- ආ. 'සමාජ මාධ්‍ය වෙටරී ප්‍රකාශ සමාජගත කිරීම සඳහා ඇති අවකාශය පුළුල්කොට ඇති' යන ප්‍රකාශය ඉදිරිපත් කොට කණ්ඩායමේ අදහස් විමසන්න. මෙතැනැදී දිගන ප්‍රදේශයේ සිද්ධිය පෙන්වා දෙන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. වෙටරී ප්‍රකාශ කරනු ලබන ප්‍රදේශලයින් කාණ්ඩ කරමු:
- ◆ සමාජය බෙදා වෙන්කොට ඒ ඔස්සේ යම් යම් වාසි ගැනීම ව උත්සහ කරන පිරිස.
  - ◆ වෙටරී ප්‍රකාශ ප්‍රතික්ෂේප කරන නමුත් රට එරෙහිව කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගෙන නිහඩව සිටින පිරිස.
- ආ. මබ විශ්වාස කරන්නේ සමාජය ජාති හා ආගම වශයෙන් බෙදී වෙන් නොවී හැමෝම එකට සිටිය යුතුය ක්‍රියා නම්,

වෙටරී ප්‍රකාශයක් දුටුවිට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේදියි  
සාකච්ඡා කරන්න.

- අ/ නිභැංජියාවේ සංස්කෘතියක් නිරමාණය වීමෙන් සමස්ත  
සමාජයේ සාමය හා සංඝිදියාව බිඳ වැටෙන ආකාරය  
සාකච්ඡාව ට ගන්න.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

- අ. සහභාගිවන්නාන් සමග වෙටරී ප්‍රකාශයන් ට එරහි ජාත්‍යන්තර  
ප්‍රජාපේති පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. විශේෂයෙන් ම එක්සත්  
ජාතීන්ගේ සිවිල් සහ දේශපාලන අධිකිවාසිකම් සම්මුතිය  
(ICCP) සහ සැම ආකාරයකම වාර්ගික වෙනස්කොට  
සැලකීම් තුරන් කිරීම සඳහා ජාත්‍යන්තර සම්මුතිය (CERD)  
උදාහරණය ට ගනීමින්, ඒවා අනුගමනය කිරීමට පොරොන්දු  
වූ රටවල් වෙටරී කථනය තහනම් කිරීමට තම රාජ්‍යයන් තුළ  
නීති පැනවීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා බැඳී සිටින බව  
පෙන්වා සිටින්න. ශ්‍රී ලංකා රජය ද ඉහත සඳහන් සම්මුතින්  
දෙක සඳහා ම අත්සන් කර එකගතාව පළකර තිබෙන බව  
පෙන්වා දෙන්න.

මොඩියුලය අවසාන කිරීම ට ආගමික සහැලිවනය දිරිගැනීම්  
ට එක් පායක් සකසන ලෙස එක් එක් සහභාගිවන්නාගෙන් ඉල්ලා  
සිටින්න.

## 13 මොඩියුලය - බෙදීම්, අවශ්‍යතා, සහ බිය

සැම සමාජයකම, ප්‍රජාවන් පොදු අවශ්‍යතා සහ උච්චතාවන් හරහා සම්බන්ධ වන අතර, මේ කාරණා තාප්ත කිරීම ට තරගකාරීන්ටය 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 ගැහුරු අවබෝධයක් ඇති කරගත යුතුය.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- අ. ආගමික කණ්ඩායම් අතර සම්බන්ධතා තර කරන කාරණා සෞයා 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 කළම්බනයක් සිදු කරන්න.

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

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

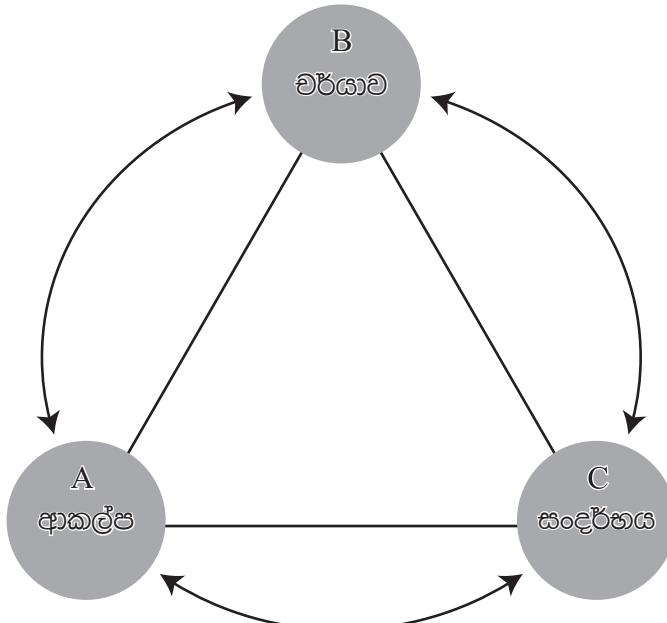
### 2 ක්‍රියාකාරකම

- අ. පහසුකාරක ගැටුමක් උදාහරණයක් ලෙස සිතියමිගත කළ යුතුය. විශේෂීත අන්තර්-ආගමික ගැටුමක් හෝ ආතතියක්

වතා අවශ්‍යතා සහ බිය සිතියම්කරණය ට කණ්ඩායම තොටු කරන්න. කණ්ඩායම විසින් එක් එක් පාර්ශ්වයේ අවශ්‍යතා සහ බිය පිළිබඳ මුළුන්ගේ අවබෝධය සාකච්ඡා කර යම් එකගතාවයකට පැමිණීමෙන් පසු සිතියම සංවර්ධනය කළ යුතුය. එක් එක් දාශ්විකෝණයෙන් අවශ්‍යතා සහ බිය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා එක් එක් පාර්ශ්වයේ “සපත්ත්වලින් ඇවිදීමට” සැම උත්සාහයක්ම ගත යුතු බව කණ්ඩායම්වලට දැනුම් දෙන්න.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

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



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

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

නිදුසුනක් වශයෙන්, එක් කණ්ඩායමක ඉල්ලීම් නොසළකා හරින සන්දර්භයක් එම කණ්ඩායම කළකිරීමට පත් ආකල්පයක් වර්ධනය කිරීමට හේතු විය හැක. එවිට කළකිරුණු කණ්ඩායම විරෝධතා දැක්වීමට තීරණය කළ හැකිය. මෙම විරෝධතා වර්යාව බලය යොදා මර්ධනය කිරීමට රාජ්‍ය ව්‍යුහය කටයුතු කරනු ඇත. එමගින් තමන් ව හිතාමතාම වෙනස් කොට සැලකීම ව ලක් කරතැයි යන ආකල්පය තවදුරටත් කණ්ඩායම තුළ ගක්තිමත් කරනු ඇත.

ABC ත්‍රිකෝණය මෙම කතාකයන් ගැන අප දන්නා සහ අප නොදන්නා දේ ගැන සිතිමට ද අපට උපකාර කරයි. එක් එක් කතාකයාගේ විවිධ පැති දැකගන්න ව මින් ඉඩ ලැබේ.

ගැටුමේ ප්‍රධාන කතාකයින් දෙදෙනා හඳුනා ගන්න. එක් කතාකයෙකු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න - කතාකයා සඳහා ත්‍රිකෝණයක් අදින්න. මබ එම කතාකයාගේ සපන්ත්ව්වට බසින්න. කතාකයාගේ ආකල්ප, විශ්වාසයන් සහ සාරධරම මෙන්ම ඔවුන් තමන්ගේම හැසිරීම සහ සන්දර්භය දැකින ආකාරය හඳුනා ගන්න.

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

දැන් මබ දෙවන පාරුඥවයේ සපන්ත්තු තුළ ව බැස එම පාරුඥවයේ දාෂ්ට්‍රිකෝණයෙන් නැවත එම ක්‍රියාවලියේ යොදෙන්න. කණ්ඩායම දෙස විපරමිකාරීව බලන්න, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දෙන්න.

## 14 මොඩියුලය - බාධක ජයගැනීම

අන්තර්ජාගමික සහභාගිතාවය නොමැතිකම සමාජයේ ප්‍රගමනය ට විශාල බාධකයකි. මේ බාධකය සමාජයේ ව, දේශපාලනික ව, ආර්ථික ව, සංස්කෘතික ව නිර්මාණය වී ඇත. ආගමික සහභාගිතාවය ට ඇති බාධක හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා විපරිවර්තනයට බඳුන් කළ යුත්තේ කෙසේදයි සෞයා බැලීම මේ මොඩියුලයේ අරමුණයි.

### ක්‍රියාකාරකම

අ. ප්‍රහත ප්‍රකාශය සහභාගිතාවන්නන් සඳහා ඉදිරිපත් කරන්න.

‘ආහම අන්තර්ජාගමික ලෙස ට ත්‍රි ලාංකික සමාජය තුළ ත්‍රියා කරනු විනා ආගමික සහභාගිතාවය මැති ඉතිහාසයේ කිසේදාක දක්නාට නොවියි’<sup>1</sup>

ආ. ඉහත ප්‍රකාශයෙන් ගම් වන දේ සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න. මෙහිදී මැත ඉතිහාසයේ සිද්ධින් ද, රටේ ව්‍යවස්ථාව සහ දේශපාලනය අතර සම්බන්ධය ද සාකච්ඡාව ට යොමු කරන ලෙසත් ඉල්ලා සිටින්න. අන්තර්ජාගමික හරහා අවශ්‍ය තොරතුරු රස්කිරීමේ ඉඩ ලබා දෙන්න.

පහසුකාරක ට ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:

- මැත ඉතිහාසයේ ආගමික ගැටුම් වඩාත් තීවු වූ අවස්ථා මොනවාද? කවර පළාත්වල මේ ගැටුම් මත්‍යුනේන් ඇ?
- ගැටුම් නිසා ඇති වූ විනාශයේ පරිමාණය කොපම්පන්ද?
- ආගමික තායකයින්ගේ දායකත්වය මේ ගැටුම්වලට ලැබේ තිබුනේද?
- දේශපාලනය කොතරම් මේ ගැටුම් සඳහා මුල්ලේ තිබෙනවාද?

<sup>1</sup> පැදිංච් උත්ත්ව්‍යෙන් සහ ප්‍රභාශ සිරිවර්ධන (2019) ආහම සහ දේශපාලනය බාධක කලේ Researchgate වෙබ් අඩවියෙනි.

අ. සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ආගමික සහභෑවනයට ඇති බාධක ඉස්මතු කර දක්වන්න.

## 2 ක්‍රියාකාරකම

අ. ආගමික සහභෑවනය සඳහා ඇති බාධක ජයගැනීම ව කළ හැකි දේ ගවේෂණය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගේ ඉල්ලා සිටින්න. මවුන් කළින් හඳුනාගත් බාධකවල මූල්‍යීය ඉවත් කළ හැකි ක්‍රම හඳුනාගැනීම ව සලසන්න. එතැනදී පුද්ගලයාගේ කාර්යභාරයත්, සමාජ සංස්ථාවන්හි කාර්යභාරයත් සාකච්ඡාව ව බදුන් කරන්න.

## 3 ක්‍රියාකාරකම

අ. මාරුටින් ලුතර් කිං විසින් සිදුකොට ඇති පහත ප්‍රකාශය මගින් අන්තර්ආගමික සංඝිදියාවට ඇති බාධක ජයගත යුතු බවට සිදුකරන අවධාරණය කෙබඳදුයි කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කරන්න.

මිනිසුන් එකිනෙකාට මෙර කරන්නේ එකිනෙකා කෙරේ මුළුන් තුළ ඇති බිජ නිසා බව මට සහතික ය; මුළුන් එකිනෙකා නොදැන්න නිසා, එකිනෙකා කෙරේ බියෙන් මුළුන් හැකිලෙනි; මුළුන් එකිනෙකා නොදැන්නේ, සහන්වේදනයෙහි මුළුන් අසමන් නිසා ය; මුළුන් එකිනෙකා සමඟ සහන්වේදනයේ නොයෙදෙන්නේ, මුළුන් එකිනෙකාගෙන් දුරස් ව වෙන්වී සිටින නිසා ය.

- මාරුටින් ලුතර් කිං (1958)<sup>2</sup>

2 නිදහස කර පෙරට: මන්වීගලරී බස් වර්ෂනයේ කතාව, පිටුව 9.

## 15 මොඩියුලය - ගැටුම

ගැටුම මිනිස් පැවැත්මේ කොටසකි. තරගකාරී අවශ්‍යතා හෝ අයයන් ඇතුළත්, බොහෝ මූලාශ්‍රවලින් එය පැන නාඩිය හැක. එය විවිධ මට්ටම්වලින් සිදුවන බව අවබෝධය ව ගත යුතුය. මේ ගැටුම කළමනාකරණය කරගැනීම අතිය වැදගත් කාරණාවයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පුහුණු විය යුතුය.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

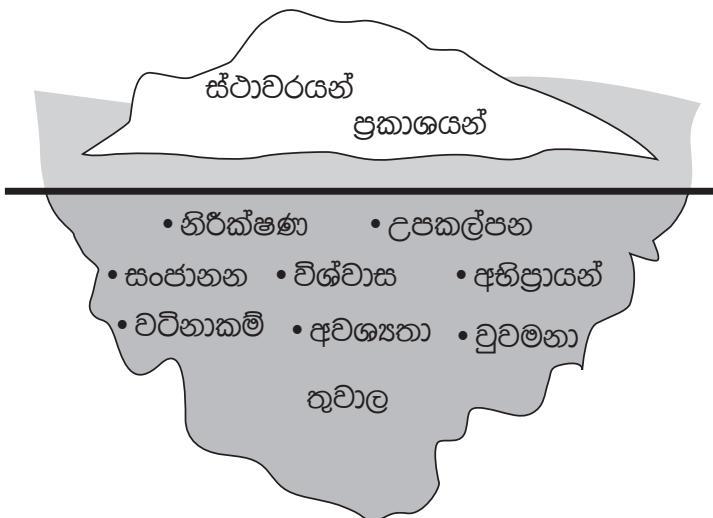
- අ. බිමයි කොළයක් මැදි 'ගැටුම' යන වචනය ලියන්න. සහභාගිවන්නන් අතර ඒ වචනය ව ආස්‍රිත වචන කජා කිරීමට සලස්වන්න. ඒවායින් බොහෝමයක් සංණාත්මක වනු ඇත. ඇසිය යුතු පැනය: ගැටුම සැමවිටම සංණාත්මකද? එය සංණාත්මක වන්නේ කවදාද සහ ඇයි?
- ඇ. විවිධ මට්ටම්වල ගැටුම් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ආවර්ශනය කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. සමාජ මට්ටම් හරහා සමාන ගැටුම සහ තේමා සටහන් කරන ලෙසන්, ගැටුමේ විවිධ මට්ටම් අවබෝධයට ගන්නා ලෙසන් 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 දායාමාන වන හා සැගවුණු හේතු නියෝජනය කරයි. දී ඇති ගැටුමක මත්පිට ඇති සේපාවරයන් සහ ප්‍රකාශයන් අයිස් කුට්ටියේ මුදුනත පමණක් වන අතර ගැමුරින් රඳවා ගත් වට්නාකම්, තුවාල, උපකල්පන ආදිය යෙන් පවතී. අයිස් කුට්ටියක් මෙන්, අන්තර් ආගමික ගැටුමේ ගැමුරුම හා හයානකම මූලාශ්‍ර තොපෙන්.



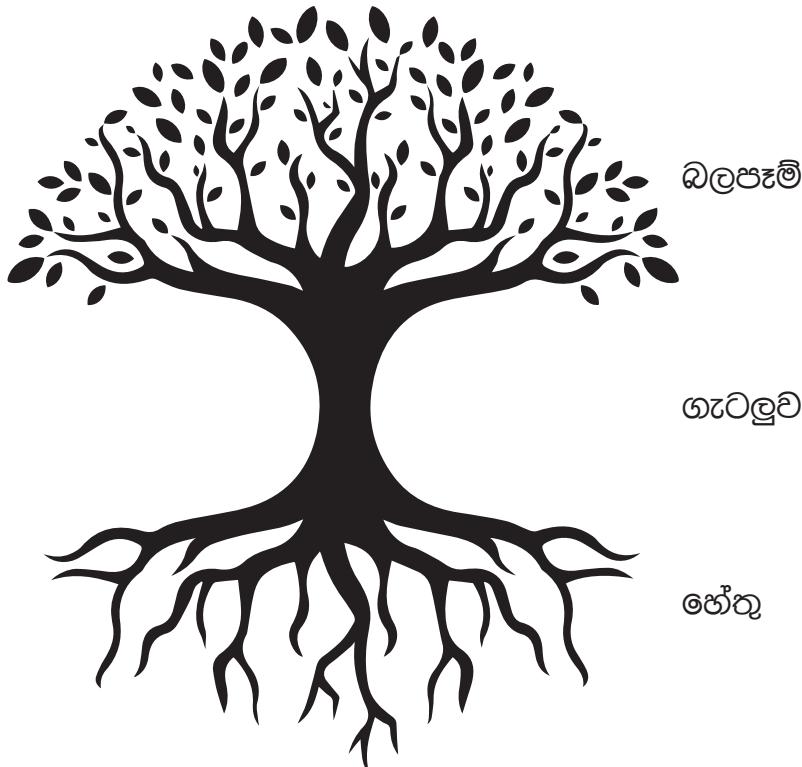
චිමසි කොළයක හිස් අයිස් කුට්ටියක් අදින්න.

ගැටුම අයිස් කුට්ටියකට සමාන වන්නේ මන්දියි පැහැදිලි කරන්න. විශේෂීය අන්තර් ආගමික ගැටුමක දායා හා තොපෙනෙන හේතු යෝජනා කරන ලෙස සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. අයිස් කුට්ටිය මත සියලු යෝජනා ලියන්න. ගැටුම ඇති කරන හේතුන් අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ ගැටුම විපරිවර්තනය සඳහා යොදන විවිධ ප්‍රවේශයන් කොතරම් ප්‍රබල ද යන්න ගැන මෙම රුප සටහනෙන් කොතරම් ගම්‍ය වන්නේ ද යන්න පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. “ආගම ගැටුම ඇති කරයි” වැනි පැතිර යන සහ වැරදි සාමාන්‍යකරණයන් ගවේෂණය කර වඩාත් ගැමුරු විමසීමක් දිරීමත් කරන්න.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

ගැටුමක මූලයන් (හේතු) සහ බලපෑම් (ප්‍රතිච්චිජ්‍යාක) පරික්ෂා කිරීම.

- අ. සම්පූර්ණ කණ්ඩායම යම් ගැටුමක හෝ ගැටුවක බොහෝ මූලයන් හඳුනාගෙන පසුව මූලයන්ගෙන් පැන නගින සියලු බලපෑම් ගවේෂණය කරයි. මේවා අතු මත ලියන්න, ඉන්පසු එම බලපෑම්වල තවත් ප්‍රතිච්චිජ්‍යාක පෙන්වීමට අතු සහ කොළ අදින්න. ප්‍රවශන් ගැටුමේ හේතු සහ ප්‍රතිච්චිජ්‍යාකවල වක්‍රීය ස්වභාවය පෙන්නුම් කරමින්, ගසෙන් බලපෑම්/කොළ වැවෙන ආකාරය සහ ගැටුමේ මුළු පෝෂණය කරන ආකාරය ගැන කණ්ඩායමට කතා කළ හැකිය.



## 4 ක්‍රියාකාරකම

### කළමණාකරණය නොකළ ගැටුමේ සර්පිලය

අ. ආගමික කණ්ඩායම් අතර ගැටුවක් පිළිබඳ දේශීය උදාහරණයක් හාවතා කරමින්, ඩීමයි කොළය මත රුප සටහන අදින්න. ඔවුන් මූහුණ දුන් කුඩා ගැටුම උත්සන්න වන ආකාරය සහ තීවු වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. ඔවුන් අත්විදින ලද ගැටුමක් අදියර හත හරහා ගමන් කළ ආකාරය පෙන්වීමට ඉල්ලා සිටින්න. පුරුව මැදිහත්වීම එතරම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ආකෘතිය සහ උදාහරණ මගින් පැහැදිලි වනු ඇත.



### පිංතුරය - ගැටුම ගලා යන ආකාරය කොටස් හතකින්

ගැටුම පුද්ගලයින් හා සම්බන්ධව සිදුවන්නක් බව අවධාරණය කරන්න. ගැටුම යනු ජීවිතයේ කොටසක් වන අතර එය අවශ්‍යයෙන්ම හානිකර විය යුතු නැත. ගැටුම ගැටුවක් බවට පත්වන්නේ පුද්ගලයන්/කණ්ඩායම් තම අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ප්‍රව්‍යෙක්ත්වය හෝ බලය තෝරා ගැනීමේදී ය. විශ්වාසය සහ සන්නිවේදනය බැඳ වැටුනු තැන, අනෙකා කෙරේ බොහෝ උපකල්පනයන් ඇති කරගනු ඇත. ඒවා නිවැරදි හෝ වැරදි සහගත විය නැක.

## 16 මොඩියුලය - සංවාදය

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

### 1 ක්‍රියාකාරකම

#### අ. වාදය හඳුනාගැනීම

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

- ◆ ඒ විග්‍රහ කරගත් දේ ලොකු කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන ලෙස දැනුම් දෙන්න.
- ◆ එක් අයෙකුගේ අදහස ම සැමැවිට ඔප්පු කිරීම ව හේතු තහවුරු කිරීම ව යත්ත දැරීම ගැටුම ව මුළු බව සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ එසේ වාද කිරීමේදී ඇතිවූ මනෙහාවයන් ගැන කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ කුඩා කණ්ඩායමේ දෙදෙනා අතර සම්බන්ධතාවය ව වාදය කොතරම් බලපැවෙද යන්න සාකච්ඡා කරන්න. එක් පාර්ශවයකගේ ජයග්‍රහණය ව වාදය අවශ්‍ය කරන නිසාවෙන් එතැනැදි යහපත් සම්බන්ධතාවයක ව ඉඩක් නැති බව සාකච්ඡා කරන්න.

## 2 ක්‍රියාකාරකම

### අ. සංචාරයේ වැදගත් අංශ හඳුනාගැනීම

කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් දෙදෙනා බැඟින් කණ්ඩායම් කරන්න. සංචාරය සඳහා මාත්‍රකාවක් ලබා දෙන්න. ඒ මාත්‍රකාව ඔස්සේ සංචාරයේ නියැලීම ව සලස්වන්න.

- ◆ කුඩා කණ්ඩායම තුළ සංචාරයේ වැදගත් අංශ මොනවාදුයි සාකච්ඡා කරන ලෙස දැනුම දෙන්න. ඒ හඳුනාගත් වැදගත් අංශ ඉදිරිපත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

## 3 ක්‍රියාකාරකම

### අ. ගැටළුවේ පැති ගැනීම

සාමාජිකයින් දෙදෙනා බැඟින් කණ්ඩායම් කරන්න. ඔවුන් වෙත ගැටළුවක් යොමු කරන්න. එක් සාමාජිකයෙක් ගැටළුව ව එරෙහි ව සහ අනෙකා ගැටළුව ව පක්ෂව කතා කරයි.

- ◆ පැති ගැනීමේදී සිදුවන දේ සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ නොඑකගතාව හේතුවෙන් ගැටළුව විපරිවර්තනය ව බාධා සිදුවන බව හඳුනා ගන්න.
- ◆ දෙදෙනා දෙපැත්තක ව අදිමින් ගැටළුවේ ම සිරුම් සිටින බව පෙන්වා දෙන්න.

## 4 ක්‍රියාකාරකම

### අ. සාධනීය සංචාරය

දෙදෙනා බැඟින් කණ්ඩායම් කරන්න. එක් අදියරකදී ක්‍රියාකාරී සවන්දීම නොකරන අවස්ථාවක් නිරුපණය කිරීමට සලස්වන්න. අනෙක් අදියරේදී ක්‍රියාකාරී සවන්දීම සිදු කරන ආකාරය නිරුපණය කරන්න ව දෙන්න.

- ◆ ක්‍රියාකාරී සවන්දීම යනු කුමක්දයි සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ ක්‍රියාකාරී සවන්දීමක් නැති විට ඇති කරන හානිය සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ සහකම්පනය සහ අවබෝධය වැඩිම ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ තමන් ගැන නිර්ව්‍යාපක කතා කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ මතය වෙනුව ට සත්‍යය කතා කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.

## 5 ක්‍රියාකාරකම

### අ. ගැඹුරු ප්‍රශ්න කිරීම

සංවාදය පුහුණුවෙන් අනතුරුව සංවාදයේ හරය ප්‍රශ්නයක ට නගන ආකාරය පුහුණු විය යුතුයි. ප්‍රශ්නයේ විලාසය තීන්දු කිරීම සහ ඒ පැනය අසන ආකාරය තීන්දු කිරීම ගැටුම විපරිණාමය ට ලක් කිරීම ට හේතුවෙයි.

- ◆ වාදයේදී අසන පැනය ට වඩා සංවාදයේ අසන පැනය සාධනීය වන්නේ ඇයිදායි ලොකු කණ්ඩායමෙන් විමසන්න.
- ◆ විවෘත ප්‍රශ්න ඇයිමේ වැදගත්කම පහදන්න.
- ◆ මතය හෝ අදහස වෙනුවට ගැඹුරු අවබෝධයක් කරා ප්‍රශ්න කිරීම යොමු කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ◆ තමන්ගේ අත්දුකීම් සහ අනෙකාගේ අත්දුකීම් ගැඹුරින් ගෙවීමෙනය කිරීමේ අවස්ථාව උදාවන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- ◆ ව්‍යාකුලතා අවම කරමින් අලුත් අවබෝධයන් සහ අලුත් ප්‍රතිච්චිතයන් වෙත යොමු වන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.

## 17 මොඩියුලය - පුද්ගල ඇතුලාන්ත සංවාධය

ආගමික මිනිසා තම ඇතුලාන්තයෙන් ස්වකීය විශ්වාසය අරහයා සංවාධයක යෙදිය යුතුය. අන්තර්ආගමික සංවාධය සඳහා තම ඇතුලාන්ත විශ්වාසය විමසා බැලීම අවශ්‍ය ය. අනෙකා සමග පැහැදිලි හා සංඝනීය සංවාධයකට පිවිසය හැකිකේ එවිට ය. එනැනු බලාපොරොත්තුව විශ්වාසය ආදරය ගැඹ් ව පවතී. මෙය තමාගේ වැඩිම වේ. තමාගේ විශ්වාසය ගැන ඇති මහත් වූ හක්තිය 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 දැනටමත් ක්‍රිස්තියානි මිනිසා තුළ සිටී. බයිබලය තුළ සිටී; ක්‍රිස්තියානි මිනිසා කළ යුත්තේ ක්‍රිස්තියානි නොවන මිනිසා, ක්‍රිස්තියානි සිතිජය තුළ “කියවා ගැනීම ය”<sup>1</sup>.

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

ආ. සහභාගිවන්නන් ට ස්වකීය දහම් කෘති ඇසුරින් ආගමික අනෙකා දිකින ආකාරය පැහැදිලි කිරීම ට අවස්ථාව සලසන්න. උදාහරණයක ට යහපත් සමාරිතානුවරයා ගැන බයිබලයිය කතාව ඇසුරින් උපකාරයිලි හොඳ මිනිසා බොද්ධ, ඉස්ලාම් සහ හින්දු හක්තිකයින් තුළ දැකගැනීම ට සලසන්න. මෙවැනි උදාහරණ සැම දහම් කෘතියකින් ම උපටා 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: Orthis Books, 1990), pp. 63-80.

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

## 2 ක්‍රියාකාරකම

ඇ. පානදුරා වාදය වැනි බොද්ධ ක්‍රිස්තියානි වාද හරහා ආගමික අනෙකා තම දහම තුළ දැකීම ව බාධා වූ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. පානදුරා වාදය ට අදාළ ලේඛන අන්තර්ජාලයෙන් ලබා ගැනීම ව සහභාගිවන්නන් ට උපදෙස් දෙන්න. බොද්ධ ක්‍රිස්තියානි ගැටුම ලාංකිය ඉතිහාසය පුරා දේශපාලනික ක්‍රියාවලියක් බවට පත්වීමෙන් දහම හා සම්බන්ධ ඇතුලාන්ත සංවාදය අනුරා දැමුනු ආකාරය සාකච්ඡාව ව ලක් කරන්න.

## 3 ක්‍රියාකාරකම

ඇ. මයිකල් ප්‍රකාන්ද පියතුමා සහ ඇලෝසි පිරිස් පියතුමා බුදු දහම හදාරමින් තම ක්‍රිස්තියානි දහම තුළ බොද්ධයා ද, බොද්ධයා තුළ තමන් ද දුටු ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

ඇ. ඔවුන්ගේ ඇතුලාන්ත සංවාදය අන්තර්ජාලමික සංඝිදියාව ව කොතරම් දායකත්වයක් දෙන්නේ ද යන්න විමසන්න.

## 18 මොඩියුලය - සමාව දීම

සමාව දීම යනු පළිගැනීම, අමනාපය හෝ භානි කළ කෙනෙකු කෙරේ ඇති රූ විතියේවය අන්තරීම ට නිදහස් කළ තෝරීමක් සහ භානිය සිදුකළ පුද්ගලයා කෙරේ කෘතවේදී ව, දෙයානුකම්පාවෙන් යුතුව සහ කරුණාහරිත ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ට ගන්නා උත්සාහයකි<sup>1</sup>. ආගමික වශයෙන් අප බොහෝ හිංසනයන් ට පත් ව ඇතත්, ඒ වරද කළවුත් ට සමාව දීම තුළින් ම පමණක් අප ට ආගමික අනෙකා සමග සංහිතියාව ඇති කරගත හැකි බවත්, අකාරුණික වට්පිටාව විපරිවර්තනය ට ලක් කළ හැකි බවත් අවබෝධ වේ.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

අ. කණ්ඩායම සමග පහත දේවල් සාකච්ඡා කරන්න. අවශ්‍ය තැන්වල රුපණය 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 විත්තවේයිය හා මානසික ගක්තියක් අවශ්‍ය වේ.
- ◆ සමාව දීම යනු ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවූ දේ ද, හිංසනය ට බඳුන් කළ ආකාරය ද, ඒ හිංසාව නිසා අපේ ජ්‍රීතවල ට ඇති වූ බලපෑම සහ එහි ප්‍රථීපලයක් 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 තැත. අපගේ අඛණ්ඩ මතකය තිබියදීන්, කෙසේ වෙතත්, අපි සමාව දී වර්තමාන ජීවිතය ගත කරමි.
- ◆ සමාව දීම තුළින් වරදකරුවන් ඔවුන්ගේ වගකීමෙන් නිදහස් නොවේ. අවශ්‍ය නම් යුත්තිය වෙනුවෙන් නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය. ලෝද්‍යා, පැමිණිලි ගොනු කිරීම හෝ වෙනත් ආකාරයකින් ඒ ගැටුව විසදා ගත හැක.
- ◆ හිංසාව නිසා අපට අහිමි වූ දේ තැවත ලබා ගැනීමට අප සුදානම් විය යුතුය. කවුද මේ හිංසාව කලේ සහ ඒ අලාභයේ ප්‍රමාණය කොතරම් ද යන්න සොයා බැලීම ව අපට තවෙකකුගේ සහාය අවශ්‍ය විය හැකිය. සටහන් පොතක අපේ සිතුවිලි සහ ක්‍රියාකාරිත්වය ලියා තැබීම අපට ප්‍රයෝගනයකි. පවතින තත්ත්වය මත, විශ්වාසවන්ත මිතුරුකු, ප්‍රාග්ධනයකු හෝ විකින්සකයෙකු සමග කතා කිරීම ප්‍රයෝගනවත් විය හැකිය.

## 2 ක්‍රියාකාරකම

පහත සමාව දීමේ අදියර කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡාව ව ලක් කරන්න.

- අනාවරණය. මෙම අදියර හිංසාව නිසා අපට සිදු වූ හානිය, අපේ ජීවිතවල ඇති කළ වෙනස සහ අපට සිදුවූ අලාභය ගැන තොරතුරු රස් කිරීමයි. මේ හානිය අපට මානසික ව හෝ විත්තවේගික ව බලපා ඇති ආකාරය ගැන ආවර්ජනයෙන් යුතු ය.
- තීරණය. සමාව නොදීමෙන් අපට වන අලාභය සහ සමාව දීමෙන් ඇතිවන ලාභය තේරුම් ගත් පසු සමාව දීමේ ක්‍රියාවලිය ව කැපවීම ව අප ව තීරණය කළ හැක.
- කාර්යය. මෙම අදියර අහියෝගාත්මක ය. හිංසකයා ගැනත්, අප ගැනත්, අපට ඒ හිංසනයේ ඇති සම්බන්ධය ගැනත් ගැහුරු අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අපි කටයුතු කළ යුතු ය.

මෙම අදියරදී අප කෙරේන් අපගේ හිංසකයා කෙරේන් වඩාත් සහකම්පනීය වීමට සහ කාරුණික වීම ට අපි අරඹමු.

- ගැහුර දැකීම්. දුක් විදිමේ අර්ථය සෙවීම නිසා අන් අය ට වඩාත් කිවුව්වීම ට හෝ දුක් වේදනා විශ්වීය බව හඳුනා ගැනීම ට හැකිවේ.

### 3 ක්‍රියාකාරකම

මෙන් වේදනාව ගෛවේෂණය කිරීමට සූදානම් නම්, පහත දේ සලකා බලන්න:

- ◆ ඔබට අසාධාරණයක් වී ඇති බව ඔබට හැගෙන සිදුවීම් හෝ තත්ත්වයන් තිබේද? ඔබට දිගටම කරදර කරන දේ තිබේද?
- ◆ සිදුවීම හෝ සිදුවීම ඔබට වෙනස් කළේ කෙසේද? ඔබ ලෝකය දකින ආකාරය, ඔබව දකින ආකාරය සහ අන් අයව දකින් ආකාරය ඒ සිදුවීම් නිසා වෙනස් වුනාද?
- ◆ තවමත් පවතින හැරීම මොනවාද? කොළඨය? වරදකාරීත්වය? ලැඡ්ඡාව? වේදනාව? වෙනත් හැරීම්?
- ◆ මේ නිසා ඔබේ කාලය, සබඳතා, ගක්තිය, සතුව, ආදිය ට බඩා වුනි ද? එය ඔබේ සෞඛ්‍යයට සහ ඔබේ නින්ද ට බලපා තිබේද??
- ◆ සිදුවීම කොපමණ වාරයක් මතකයට තැගෙනවාද? ඔබ කොපමණ වාරයක් ඒ මතකයේ රැඳෙනවාද?
- ◆ හිංසාව ට හෝ හිංසකයා ට විත්තවේගිය ට සමාව දීම ට ඔබට හැකි නම් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන මොනවාද?
- ◆ අතිතයෙන් ගැලීම් ට සමාව දී ඔබට නිදහස් කර ගැනීම ට ඔබ සූදානම් බව හැගෙනවාද? සමාව දීම ඔබේ තීරණයක් මිස හිංසකයා ට අයත් දෙයක් තොවන බව ඔබට නින්දු කළ හැකිද? ඔව් නම්, පහත ප්‍රාන්න සමග ඉදිරියට යන්න:
- හිංසකයා ට ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ ඔබට සිදු වූ දේ ගැන ප්‍රකාශ කිරීමට ඉතිරි ව ඇත්තේ මොනවාද? ඒ දේ

ලියන්න, අදින්න හෝ කතා කරන්න. තවද ඔබ මෙතෙක් ප්‍රකාශ නොකළ දේ ගෙනඟැර දක්වමින් හිංසකයා ව 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 බල ව අන් අයට වඩාත් කිවිටු කරන්නේ කෙසේද? ඔබ අයය කරන දේ ව ඔබේ ගක්තිය වැඩියෙන් යෙදුවිය හැක්කේ කෙසේද?

#### 4 ක්‍රියාකාරකම

සුවපත් වීම සඳහා කරන ප්‍රාර්ථනයක්?<sup>2</sup>

මට දක් ඒවා පැමිණ ටූ සියලු දෙනා සමඟ අවබෝධය හා කරුණාව මත පිහිටා සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීම ව හැකිවීම ගැන මුළුන් ව නම්ස්කාර කරමි.

මට දක් ඒවා පැමිණ ටූ සියලු දෙනා ව මම මෙරේ හදවත විවෘතව තබමි. මුළුන් වෙන සෙනෙහස පුද කරමි. මගේ පිටිනයෙන් විකාල කොටසක් ද, මගේ පිරිසගේ පිටින මුළුමෙනින්ම ද විනාශ කළ මුළුන් ව සාමය දානය කරමි. මුළුන් ද දක් ඒවාවන් ව පත්ව ඇති බවත් මම දනිමි. මුළුන් යම් සාධනීය වෙනසක ව පත්වී මුළුන්ට ද පිහිමන් පිටිනයක් ගත කිරීමට හැකි වේවා....යි ප්‍රාර්ථනා කරමි. මුළුන් කෙරේ කිසේ කොරයක් හෝ චෙරයක් මා තුළ රඳවා තබා ගැනීමට මට අවශ්‍යතාවක් නැත. මුළුන් දක් විදිනු දකීමට මම අකමැන්නමි. මා තුළ පවත්නා මෙම්තිය හා කරුණාව මුළුන් වෙන මුදා හරිමි.

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

## 19 මොඩුලය - සමාජීය වගකීම

අපි බොහෝ විට අනික් අයගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය වෙනස් කිරීමට අවධානය යොමු කරනවා. අපි හිතනවා ලෝකය මේ තරම් දුක් විදින්නේ අනෙක් මිනිසුන්ගේ ප්‍රචණ්ඩකාරිත්වය නිසා කියා. අනෙක් මිනිසුන් නරකයි අපි හොඳයි කියන ආකල්පයක අපි ඉන්නවා. අප බොහෝ විට කළුපනා කරන්නේ මගේ සතුට අන් අය නිසා ඇතිවන දෙයක් හැටියට. මේ නිසා අපි කරන්නේ ඒ බාහිර පුද්ගලයේ මගේ සතුට ඇති කිරීම ට හැකි පිණිස වෙනස් කිරීම ට වෙර දුරිමයි. අප මොනතරම් උත්සාහ කළත් එය කළ තොගැකි දෙයකි. අපට වෙනස් කළ හැක්කේ අප ව පමණි.

### 1 ක්‍රියාකාරකම

- සහභාගිවන්නන් ට මේ පැනය යොමු කරන්න: "මම කොහොමද ප්‍රචණ්ඩ වෙන්නේ?" නැත්නම් "මගේ ම ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ක්‍රියාත්වය පැමිණෙන්නේ කොහොත්ද? නැත්නම් "මගේ ම කොළය කොහොන් එන දෙයක් ද?" මේ කටර හෝ ප්‍රයෝගක් තහිව ආවර්ශනය කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- ඒ ආවර්ශනයෙන් අනතුරුව ඔවුන් ගේ කේන්තිය හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය ගැන ඉදිරිපත් කරන කරුණ කණ්ඩායම සමග බෙදා ගන්න. අන් අයට හිතිය ට පත් කරන අපේ ම ක්‍රම ඇති බව මේ සාකච්ඡාවේදී පෙන්වා දෙන්න. ඒවා විමසා බලන්න.

### 2 ක්‍රියාකාරකම

- "අප කොළයෙන් පසුවන තාක් කල් අප ට සතුරෙක් උවමනා කර තිබේ." මේ ප්‍රකාශය ලබා දී ආගමික ගැටුම් ආග්‍රිතව කෙටි නාට්‍ය සකසා ඉදිරිපත් කරන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

- ආ. මේ නාට්‍ය රංගනයෙන් අනතුරුව ‘සතුරා’ අපේන් පිටත දැකීමේ අපේ උත්සාහයන්, ඒ සතුරා ය යනුවෙන් ලේඛල් කිරීමේ උවමනාවත් සාකච්ඡා කරන්න. අපට හානියක් වී ඇති බව අපට හැගෙන විට, අපේ උපකුමය තම් අප් 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. රග දක්වූ නාට්‍ය අනුසාරයෙන් මේ ප්‍රකාශය විමසන්න: “අප ට මිනිසුන් බිය ගැනීමේ ට හෝ ඔවුන් යටත් කිරීම හැකිය. තමුත් ඔවුන් අපට කැමති වනු ඇතැයි මින් අදහස් නොවේ”.

### 3 කියාකාරකම

- ඇ. අප අපටම සතුරු වූ අවස්ථා විමසමු. ස්වයං ආවර්ශනය තුළින් සතුරා තමා තුළ සෙවීම ට කණ්ඩායම ට ආරාධනා කරන්න.

**කණ්ඩායම ට දිය හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක්:**

- මා තුළ ඇති ප්‍රව්‍යෙෂණත්වය මට හානි කරන්නේ මොන ආකාරවලින් ද?
- අනෙකා තුවාල කිරීම ට මට ඇති ආසාව මගේ ම අඩුපාඩුවක් ද?
- මට යමක් අහිමි වෙය යන බියෙන් මම ප්‍රව්‍යෙෂණත්වය හාවිතා කරමි ද?
- මට මා තුළ ඇති අවුල ලිභා ගැනීම ට තරම් නිරමාණයිලි බවක් නැත්තේ ඇයි?

- ආ. තමා තුළ ඇති ප්‍රව්‍යෙෂණත්වය අන්තර්ප්‍රදේශල සම්බන්ධතාවන් ට බාධකයක් වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම ට කණ්ඩායම යොමු කරන්න.

- අ. සාකච්ඡාවෙන් අනතුරුව ඔවුන්ගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය ව බලපාන ආකල්ප ගැන ඒ සාකච්ඡාවේ ම දත්ත යොදා ගනිමින් විශ්ලේෂණය කරන්න.
- ඇ. ඒ ආකල්ප බ්‍රිමයි කොළයක සටහන් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- ඉ. සමාජය ව හානි නොකිරීම ව පුද්ගලයෙකු ලෙස තමන් ව ඇති වගකීම අවබෝධ කරගැනීම ව අනෙක්තා පැවැත්ම (inter-dependence) සහ අනිත්‍ය නැත්තම් විපරිණාමය (transformation) යන සංකල්ප දෙක ඉදිරිපත් කරන්න. සමාජයිය සාධක ගනිමින් මේ සංකල්ප ගැඹුරු සාකච්ඡාව ව ලක් කරන්න. මේ කරුණු භූමිකා රංගනය තුළින් ද අත්හදා බැලීම ව අවස්ථාව දෙන්න.

මෙතැනැදි පහත කාරණා පහසුකාරක විසින් කණ්ඩායම වෙත යොමු කළ හැක:

- මිනිසා පුදෙකලාව පවතින අයෙකු නොවන වග
- මිනිසා ව සියලු දේ සපයන අනෙකා සිටින බව
- සමාජය ව එකක් අනෙකා මත යැපෙන බව
- සමාජ අසාධාරණය පිටුදුකීම සියල්ලන්ගේ වගකීමක් බව

#### 4 ක්‍රියාකාරකම

- අ. 'සාතනය' නමැති කවිය (පිටුව vi) කියවා 'ආගමිකත්වය' යනු කුමක්දිය සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන්න.
- ඇ. ආගමික ගාස්තාවරයා සහ 'මැස්සා' යන රුපකය අතර සම්බන්ධය ගැඹුරින් විමසන්න.
- ඇ. වගකීම සහ වගවීම යන සංකල්ප ගැටුලු ලෙස යොමු කොට කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.

අධ්‍යාපන සංඛ්‍යාව

සහාරු නිර්මී මොඩුල

RELIGIOUS AMITY  
TRAINING MODULES

