

.3.1 රංග අභ්‍යාස වල නිරත වෙයි.

3.1.4 විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරන අභ්‍යාස.

විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කිරීම මෙහිදී මූලික අරමුණ වන අතර ,මනස එක් අරමුණක පවත්වා ගැනීමට සඳහා පුහුණු කිරීම ප්‍රධාන ලෙසම සිදු කරයි.වර්තයක් තුළ ජීවත් වීමේදී මෙය කාරණාව අතිශයින් වැදගත්වන අතර සාර්ථක වර්ත නිරූපණයක් සිදු කිරීමට එය බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි.

උදාහරණ:-කල්පිත ස්වාරියක්.

(සංගීත බණ්ඩයකට අනුව වේදිකාවේ නිදහසේ ඇවිද යන අතර

"ඔබ දැන් ඇවිදින්නේ ලස්සන මල් වත්තක ,කුරුළු නාද ඇසේ.සමනලයෝ පියාඹති.ඔබ ඒවා දකී.සමනලයෙක් අල්ලන්න සූදානම් වෙයි.මලක සුවඳ විඳින්න.සංගීත බණ්ඩය භාවිතා කිරීමේදී අදාළ අවස්ථාවට අනුරූපී සංගීත බණ්ඩයක් භාවිතා.කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.

මෙම විධානයන් වලට අනුව ඔබ සංගීත බණ්ඩය හා ඒකාත්මික වෙමින් නිරූපණය කරන්න.දැනෙන මානසික නිදහස අත්විඳින්න.

මානසික අභ්‍යාස /විත්ත ඒකාග්‍රතා ඇති කරන අභ්‍යාස කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- පරිකල්පන ශක්තිය දියුණු වීම.
- මතකය හා සිහිය වර්ධනය වීම.
- මානසික ශක්තිය වර්ධනය වීම නිසා ඕනෑම අවස්ථාවකට මුහුණ දීමේ හැකියාව ලැබීම.

පැවරුම:-

විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරන අභ්‍යාස නිර්මාණය කරන්න.