



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - විභූ

ශ්‍රේණිය - 8

සතිය - 13

Prepared by- එච්.ටී.ඩී.ජයවර්ධන

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇඹිලිපිටිය

1.2.1 දුක්බර මොහොතක්

දයාබර දුවේ, පුතේ,

ඔබේ ජීවිතයේදී ඔබ දැක ඇති දුක්බර මොහොතක් සිතියට නගන්න. ඔබ සිතියට නගාගත් එම අවස්ථාවේ මිනිස් රූපවල හෝ සත්ව රූපවල ස්වරූපය මතක් කර ගන්න. විශේෂයෙන් ඔවුනුගේ මුහුණු වලින් ප්‍රකාශිත දුක්බර ස්වරූපය සිතියට නගන්න. මෙම සිද්ධියේ ඔබ කැමති අවස්ථාවක් විනයට නගන්න. ඔබ අදින කඩදාසිය සම්පූර්ණ වන සේ නිර්මාණය කරන්න.

දුක්බර අවස්ථාවකදී ගැලපෙන වර්ණ යොදන්න. විශේෂයෙන් ශීත වර්ණ, එනම් කොළ වර්ණ, නිල් වර්ණ, දම් වර්ණ ආදී වර්ණ වැඩි වශයෙන් යොදන්න. එමෙන්ම ත්‍රිමාණ ලක්ෂණ මතුවන සේ විනය වර්ණ ගන්වන්න.

