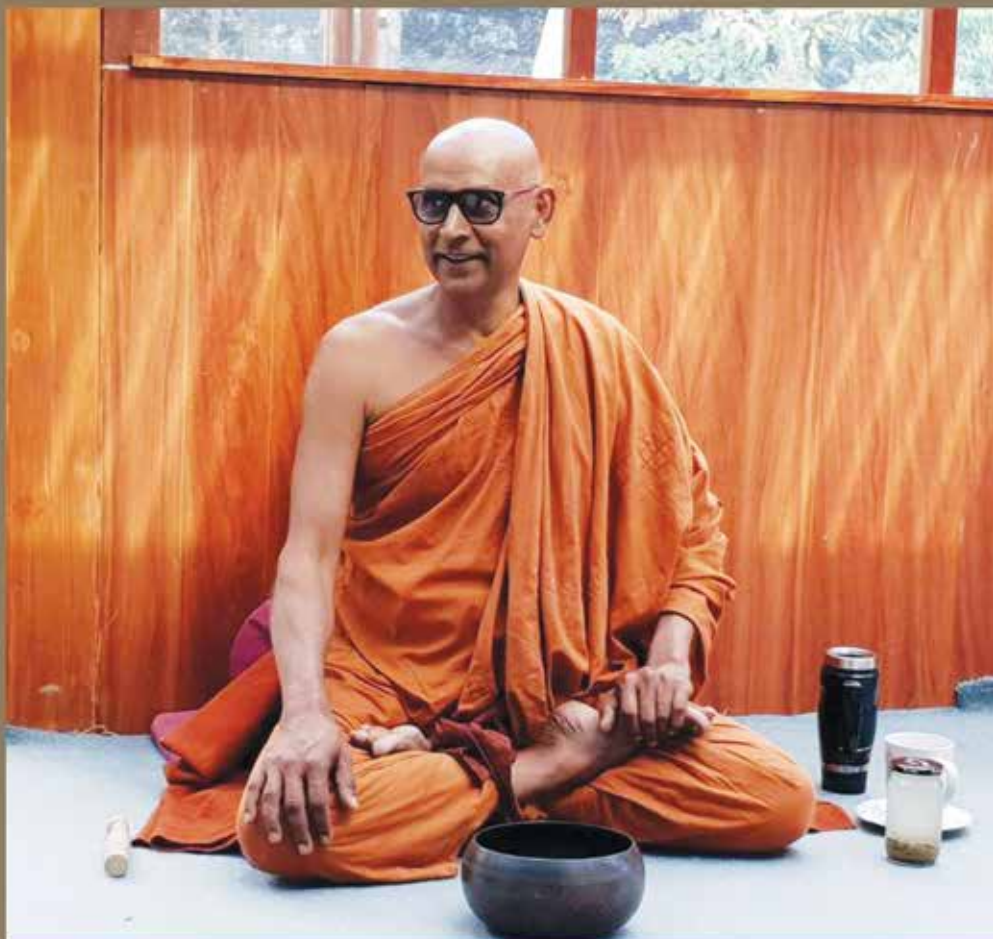


Mindfulness.

A Career, A Journey, A Life



**Felicitation Volume in Honour of Most Venerable
Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero**

Celebrating his 70th birthday on February 5th, 2022



Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero

Table of Contents

වෙරාභිවන්දනා	06
Editor's Note	07
A Chance Encounter - Ven Sravasthi Dhammika	08
An Auspicious Encounter - Ven Yogavacara Rahula	11
Faizal - Lal de Silva	14
One Of A Kind - Dr.Tara de Mel	20
Tyrant To Tortoise - Muthu Sivagnanam	26
The Inside View - Vincent Halahakone	30
The Meeting That Changed My Life - Nirosha Piyaweera	34
My Strange Initiation and Thereafter - Radhika Abeysekera	38
Less Is More - Chamila Jayawardhana	42
History In The Making - Deepal Sooriyarachchi	44
In This Very Life - Harsha Gunasena	46
Inspiring Mentor, Trusted Guide, Fearless Spiritual Friend - Udara Jayasinghe	50
Let Mindfulness Take The Driving Seat - Udaya Annakkage	54
On This Special Day - Dr.Kumanga Andrahennadi	58
Precious Gift - Sunil Amithirigala	60
Simple Yet Profoundly Meaningful - Janaka Nakandala	64
Living Dhamma - Irene Subasinghe	68

උපුපටිපත්ත වන සේක - පූජ්‍ය පානදුරේ වන්දරත්න හිමි	72
ජලයේ හැඩය ගත් හිමිපාණෝ - රාණ රාජපක්ෂ	79
ඇවිළුණු ලෝකය නිවන සිසිල් දිය දහරක් - ඊශා සූරියප්පෙරුම	85
ගුරු උපහාරය - පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී	91
අඳුරු වළා ගැබින් මතු වූ රත්තරන් රේඛාව - රාජිකා අගම්පොඩි	94
සිංහාවලෝකනය - අධ්‍යාත්මයක විකසනය - පූජ්‍ය ඛණ්ඩාරවෙල සද්ධානිස්ස	98
නිස්සරණ වන අරණේ කලණ මිතු දම්දිව් සම්දුන් - අනුලා ප්‍රේමවන්ද	104
මා දුටු මල - පූජ්‍ය ශ්‍රීස්තෙන් ධම්මරක්ඛිත	110
හැම මොහොතකම සතුටෙන් - හේමන්ත රණවක	114
දම් දෙසු තාපස තුමා - මානෙල් දොරතුඹුර	120
පසු වදන - සෝමබන්දු කොඩිකාර	122
Felicitatation Conference Program Flyer	124
Felicitatation Conference Program	126
Felicitatation Conference Speaker Profiles	128

වෙරානිච්ඡ්දානා



**“එකායනං අමතදං සුගතප්පසත්ථං
සුද්ධං විපස්සන පථං සුවිකාස සුච්ඡ
සො ධම්මජීව ඉති විස්සුත වෙරපාදො
දිඤ්ඤාකෝච ජනනං අමතං පඤ්ඤා”**

සන්නය

එකායනං අමතදං - අමාතය දෙන එකම මාර්ගය වූ,
සුගතප්පසත්ථං - සුගතයන් වහන්සේ විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද, සුද්ධං
විපස්සනා පථං- ශුද්ධ වූ විපස්සනා මාර්ගය, සුවිකාසසුච්ඡ - මනාකොට
පතුරුවා හැරීමට සමර්ථ වූ, සො- එ, ධම්මජීව ඉති විස්සුත
වෙරපාදො - ධම්මජීව නමින් ප්‍රකට ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ,
දිඤ්ඤාකෝච - දීර්ඝායුෂ ඇති වල ජනනං - ජනනාවල අමතං - අමාතය,
පඤ්ඤා - සලසවා!

භාවාර්ථය :

ක්ලේෂ කලලාවතීර්ණ ජනයා එයින් සමුද්ධාරණය කොට අමාතයෙන් සංතෘප්ත කරන, සර්වඥ සුගතයන් වහන්සේ විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ මාලාකීර්ණ ශ්‍රී මුඛ මණ්ඩලයෙන් අනෙක වර ප්‍රශංසාවට ලක් කළ, **“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො”** යනුවෙන් ශ්‍රමණබ්‍රාහ්මණාදී වතුර්වර්ග පර්ෂද් මධ්‍යයෙහි අභින සිංහනාද කරමින් ලොවට දේශිත, අසා පිළිපදින්නවුන්ගේ ක්ලේෂහාරිය වින්ත සන්තාන ශුද්ධ විශුද්ධ කරන, සුවිශුද්ධ වූ විදර්ශනා මාර්ගය අතිශය ව්‍යාකෘත අන්දමින් සකල මනුෂ්‍ය පථයෙහි ව්‍යාප්ත කරන අස්මධාවාර්ය අති ගෞරවණීය ධම්මජීව මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විංශන් ශතාධික වර්ෂයක් මුළුල්ලේ නිදුක්ව නිරෝගීව වැඩ වාසය කරමින්, ශ්‍රෝතූකාමී අසඬ අමායාවී සන්පුරුෂ ජනයාහට අමාත ලක්ෂණ ප්‍රතිමණ්ඩිත ධර්මානුෂ්ඨිය බෙදා සලසා දේවා!

ගාථා පද බන්ධනය : නාථගණ අරණය සේනාසනාධිපති, ශ්‍රී කළ්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාවේ සහකාර අනුශාසක අතිපූජ්‍ය හැවන්පැලැස්සේ වන්ද්‍රවංස නාහිමි

සන්නය සහ භාවාර්ථය: පූජ්‍ය රත්නපුරේ කෝවිද හිමි.

Editor's Note



Festschrift For Bhanthe?

When Tara (Dr de Mel) called me and requested to edit a Felicitation Volume being planned to be published for Most Ven Udairiyagama Dhammajiva, I was overjoyed and perplexed simultaneously.

Overjoyed because, I was given the singular honour of editing the

publication. Perplexed because, Bhanthe whom I know shuns all forms of personal publicity and glorification.

The word Festschrift is derived from German words Fest meaning celebration and Schrift meaning writing.

This Festschrift is a book by different authors - fellow monks, friends, devotees, dayakas, students - presented as a tribute to Bhanthe on the occasion of his reaching 70 years in life and 33 years in the Sasana.

I like to appreciate the organisers Tara de Mel, Harsha Gunasena and Ven Panadure Chandaratana for initiating the project, selecting the contributors and getting the essays down. I also wish to thank Chamila Jayawardhana for assisting me with editing the book.

I am especially thankful to all the contributors of essays and poems

from all over the world for expounding different facets of Bhanthe seen from different perspectives. True to the nature of Bhanthe, we used a non-coercive approach to get the essays from a host of possible and probable contributors. The result is a book in which each page is a new paradigm dedicated to mindfulness in honour of Bhanthe.

Some of the essays are narrative and light hearted.

Most are deeply reverential while some are profoundly meaningful and thought provoking.

We wish that the readers would be entertained as well as enlightened.

Let this Festschrift ignite the spark of mindfulness in all.

That would be the greatest gift that Bhanthe Dhammajiva would wish for.

Somabandu Kodikara

A Chance Encounter



Ven Sravasthi Dhammika

The Sangharama at the University of Peradeniya was closed down by the authorities in 1972 due to the JVP insurrection in Sri Lanka, as so many student monks were involved. By late 70s however, it was thought that some

kind of Buddhist presence was needed on the campus, so the Engineer's Bungalow was designated as a Buddhist centre. The problem was that there was not really any monk who was interested in, or suitable to run such a facility. I had moved to Kandy in late 1976. Someone mentioned my name as a suitable person for the job, I was

offered it, I accepted it, and thus became the director of Peradeniya University's new Buddhist Centre. The bungalow had been empty for years and was somewhat neglected, but it was in a fine location right next to the river and the Peradeniya bridge, and in a quiet and leafy corner of the campus. I found it a congenial place for meditation and

study. But I soon realized that I had a problem. The sad truth was that almost no students were interested in Buddhism and indeed during the whole time I was at the centre, only one of them ever came to it - and that visitor was the person whose 70th birthday we are now celebrating.

Shortly after moving to Kandy I had the good fortune of meeting Godwin Samararatna who worked at the city's municipal library. I warmed to him immediately and in time realized that he was someone who, not only had a deep knowledge of Dhamma, but had been radically transformed by it. He was an embodiment of kindness and patience, gentleness and wisdom - everything a Buddhist is supposed to be.

One day I mentioned to Godwin that the Buddhist Centre was completely underutilised and he suggested that I give a talk there one evening, to which I agreed. He posted a notification about the talk in the library and mentioned it to his friends amongst the university staff. Because the talk attracted a good crowd, it was decided to give

weekly talks, and soon a number of people started coming regularly. These included Godwin himself, Prof. Lily de Silva, Pat Jayatillake, Prof. Parakrama Fernando, Mr. Ratnakara and his wife, Prof. Lakshman Jayatillake, Prof. Chetiya Witanachchi,* and a few others. Eventually we started meeting twice weekly, Mondays for Dhamma discussion and Fridays for meditation, and grew into a small circle of kalyana mittas. We called our little group Veluvana, because like the original Bamboo Grove at Rajagaha, it was **“not too near, and not too far”** from the university. As for me, university staff would occasionally arrange to bring me dana but for the rest of the time I would go for pindapata. I had developed a particular routine - going on a different route each day of the week, but as this included passing the small kadas (kiosks) near the Peradeniya bridge, I would always be given something there. People were delighted to have the opportunity of offering something to a monk with a begging bowl.

One day I decided to explore a new pindapata route and turned onto a narrow unpaved road just off the

main Kandy-Colombo road. I followed this road until it ended at the gate of a modest house set in a shady garden and I walked up to the front door, which was open. If there was anyone in the house they had not noticed me, so after waiting for a few minutes I decided to leave, but just before doing so someone inside moved. A young man with an astonished look on his face, rushed to the door, bid me wait, ran back into the house, emerged a few minutes later with some food and reverently put it in my bowl. As I recall, he asked me to come again the next day, which I did, and this time we had a brief exchange during which I told him I was staying at the engineer's bungalow.

That afternoon, the young man turned up at the centre. He told me his name was Karunaratna Banda and that he was studying agriculture at the university. He also said that he was a disciple of a pious lay teacher named Anagarika Narada who has taught him to chant a few suttas by heart and how to do metta bhavana, but that what he really wanted to know was something about the deeper

meditation practices. Over the next months, as and when his studies allowed, Karunaratna and I met and I shared with him my experience of and knowledge about meditation. Getting to know Godwin with his gentle smile and wise advice, also became a major influence in Karunaratna development, just as he had been for me.

Later of course, he gave up his profession, became an anagarika and eventually transformed himself from being Karunaratna to becoming Venerable Dhammajiva. My impression of Karunaratana when I first met him was that he had been searching for and was

ready for, the deeper Dhamma for years but all he had been given was the simple pious village version of it. When he encountered the more profound teachings and practices he imbibed it the way a thirsty man drinks water. And drink deep he did, growing into a capable and respected abbot and an exceptional meditation teacher. Even when I had moved to Singapore, Godwin would keep me informed of these developments and it gave me great joy to hear of them. On a few occasions subsequently Venerable Dhammajiva's and my own path would meet – in Myanmar and Singapore for example – we would catch up on what each of us had

been doing and share experiences.

It is of great satisfaction to me to know that I had at least some role to play, albeit a small one, in giving Sri Lanka and now even lands beyond, one of its leading Dhamma teachers. May he long continue to guide and inspire us all.

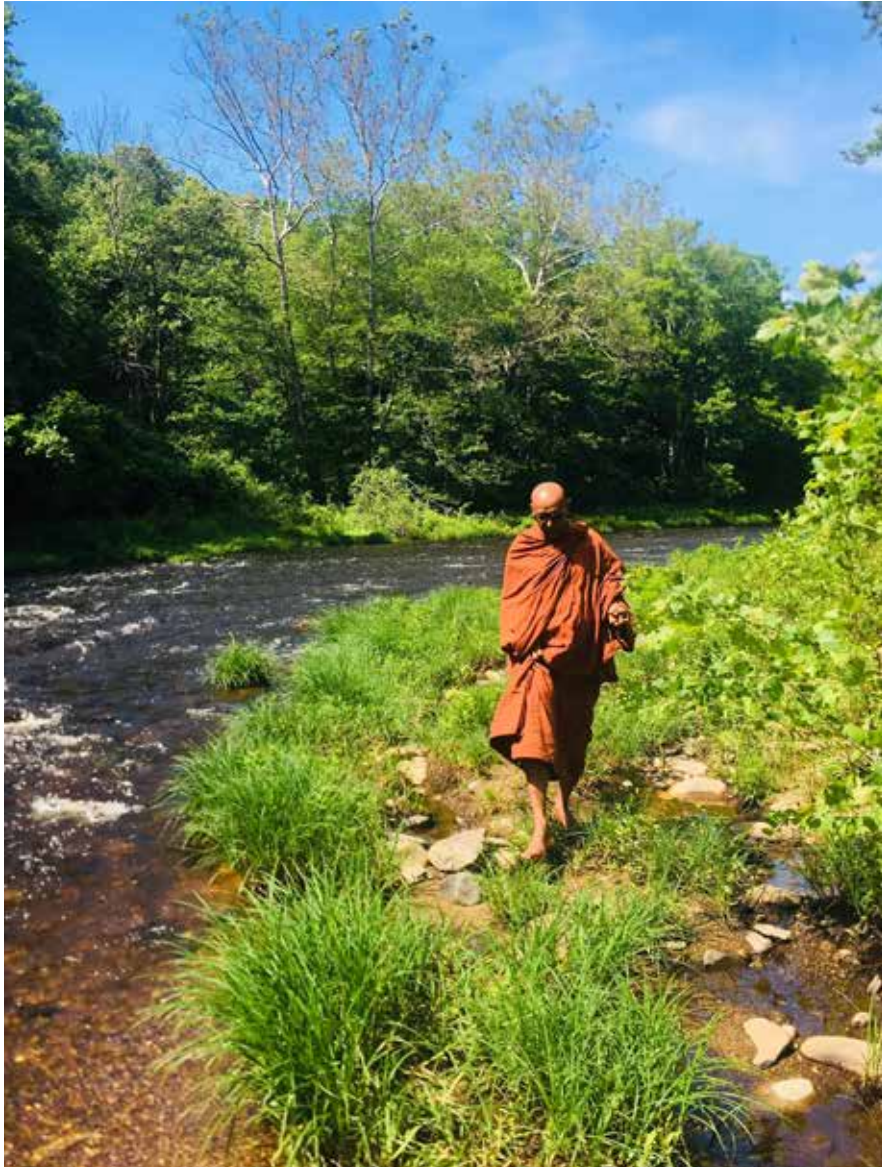
*It has greatly saddened me to know that Lakshman and Chetiya both recently succumbed to Covid19.



About the writer

Bhante S. Dhammika was born in Australia and became a monk in India in 1976 and subsequently lived in and taught Buddhism in Sri Lanka and Singapore before returning to Australia in 2017. He has authored several books on Buddhism and Buddhist culture.

An Auspicious Encounter



Yogavacara Rahula Bhikku

I was ordained as a monk in Sri Lanka in 1975 and lived in the Island most of that time until the late 80s. I had begun teaching 10 day meditation retreats at a lovely meditation center named, Nilambe, in 1982. I had a simple wooden kuti built on the hillside above the meditation center and stayed there for periods of time.

One day a layman that was visiting the center dropped by my hut for a chat. An acquaintance of his had told him that there was an American monk staying there at Nilambe. He wanted to ask me an important question that he had been grappling with for some time. He evidently had a good understanding of the Dhamma and was practicing meditation. He asked me how long I had been a monk, how old I was when ordained and some other

questions about the monk life. He was nearing mid-life and about three years younger than me. He then explained how he had a strong desire to ordain as a monk. He had a good job working for a foreign company but he was becoming more and more disillusioned with lay life and he was wavering between taking that giant step sooner or later. This could have been a **'mid-life crisis'** for him.

I told him that from the time I had heard the Buddha's teaching and started to meditate, I waited only one and a half years until I got ordained; it had also been a burning desire in me. I advised him, *"don't wait too long, the sooner the better, in that way you will have more years to enjoy and make progress on the Path leading to the end of suffering"*.

After that brief visit I did not see or hear anything about that man for quite a long time. In fact I had all but forgotten about our first 'encounter in the kuti'. But it seems he took that advice to heart; he had indeed got himself ordained within one and a half years of our auspicious meeting. That person is none other than the venerable

Uda Eriyagama Dhammajiva Mahathero.

We met again by chance about twenty years later in the Buddhist Haus temple in Frohnau, Berlin. For several years I had been hearing the name of ven. Dhammajiva and of his leading meditation retreats in the USA and Europe; but I had not connected the dots. It was there at the Buddhist Temple in Berlin that he recounted to me the story of our auspicious meeting at Nilambe. I was overjoyed at hearing that I may have been an inspiration to him to make that life-transforming decision to **'go forth into homelessness'** and join the monastic order. And not only to ordain as a monk, but to go on and develop himself to become a distinguished teacher of vipassana meditation who now heads one of the great meditation monasteries in Sri Lanka and leads retreats around the world.

Sri Lanka has prided itself for being the repository or bastion of the Buddha's teaching, but that has been primarily seen for the preservation of the Buddhist texts and continuance of the monastic

order. The practice of meditation nearly died out during the colonial occupations. When I first arrived in Sri Lanka I did not notice or hear of many lay Buddhists who were actively interested in or practicing meditation with the exception perhaps of doing a little Metta meditation. I had even heard from some people that the attainment of Enlightenment was not possible any more due to the pervasive ignorance and sensual desire in the world. I thought that this attitude was a little unusual coming from Buddhists.

So, I was very happy to hear that ven. Dhammajiva has taken steps to try and change that attitude by first training himself and then begin the valuable and precious work of propagating and teaching mindfulness and vipassana meditation both here in his native country and abroad.

I am especially impressed with his foresight and vision to begin the Sati Pasala movement, initiating the teaching and practice of mindfulness meditation in the schools in Sri Lanka. As we all know the future lies with the

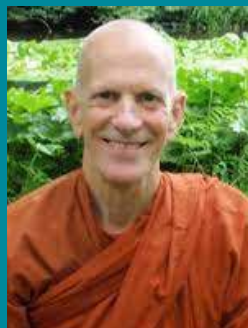
younger generations. So much of the problems in society - individual and collective - are due to people not being in touch with their deeper mind, not being grounded and centered. Rather, most untrained people think, act and speak as unmindful reactions to whatever is going on in their immediate surroundings, and they become strong habits that become very difficult to change when they get older. A young mind is much easier to be trained and learn new skills. Teaching mindfulness to kids in school is a convenient and effective way to teach them; hopefully they will grow up and be able to integrate the practice of mindfulness and the teachings of the Buddha Dhamma

in their daily lives. In this way, over time, much of the negative thoughts, speech and actions and subsequent social unrest will gradually be reduced and be replaced with more peace and harmony, within and without.

If this movement of teaching mindfulness in the schools can grow and spread throughout the whole school system in Sri Lanka and its' effects tangibly seen and felt this will be an awesome achievement. It will help re-establish Sri Lanka as a true bastion of the Dhamma and hopefully spread to other countries of the world. Because world (or outer) peace can only really become a reality when inner peace in the

individual minds of people becomes more established. And that needs to start with a child's education, in schools where the future life takes shape.

So I wholeheartedly wish that ven. Dhammajiva has many more years of health and energy to continue his most valuable work in inculcating the practice of mindfulness in the schools and when those children become older they would naturally deepen their meditation practice in general and contribute more to the upliftment of society, both in Sri Lanka and abroad.



About the writer

Bhante Yogavacara Rahula is an American ordained in Sri Lanka in 1975 and lived there until 1986. From 1987 until 2010 he helped develop the Bhavana Society Forest Monastery with Bhante H. Gunaratana in West Virginia. He now runs the Pannasiha, Lion of Wisdom Meditation Center near Washington D.C.



Lal de Silva

I entered the Faculty of Agriculture of the University of Peradeniya in 1975. One of our batch mates was Karunarathna Banda. On the very first day at the university all the students (freshers) were assembled in a lecture hall awaiting the arrival of the Dean of the faculty for a welcome address. Before the arrival of the Dean to address the new comers some of

the senior students entered the lecture room and instructed Karunarathne Banda to come to the podium and recite the five precepts (pansil) to the students gathered at the lecture hall to tease him as well as whole batch of freshers. When the dean entered the lecture hall, he was reciting the five precepts and the students were repeating what he was saying.

Karunarathna Banda later became a respected Bhikkhu called Uda

Eriyagama Dhammajiva Thero and now heading Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery of the Sri Lankan Forest tradition of vipassana meditation. Now on hindsight I wonder whether the activity he had to carry out on the very first day of the university was a coincidence or an indication of his future life and the career.

Initially he was not living in the university hostel since he was from Uda Eriyagama, a village close to

Peradeniya campus. In the first year we had to undergo a training on plantation agriculture in a tea estate off Kandy in an estate called Oodewela estate. During this term we had to work hard as laborers in all aspects of tea production from nursery management to the manufacture of tea. During this term apparently the lecturers and the teaching instructors had identified the leadership qualities of Karunarathna and appointed him as a student sub warden in the second and third terms when we had practical training at the University farm in Maha Illuppallama.

The day when King Faisal of Saudi Arabia was assassinated in our first year, Karunarathna came for the training at the Ooduwela estate sporting a turban type of cloth around his head. Having noticed him in this unusual attire the students nick named him Faisal. Even today some of our batch mates identify him as Faisal hamuduruvo or rather venerable Faisal.

University unit at Maha Illupallama was situated adjoining the Department of Agriculture

Seed Farm. One day at Mahailuppallama, Karunarathna climbed a mango tree of the Government farm and was plucking mango fruits and throwing those to another batch mate who was under the tree in a bicycle who kept collecting those mangos. When they were plucking the mangos suddenly the farm manager of the Government farm appeared and the guy on the bicycle was caught red handed. Then the farm manager asked the guy on the bicycle don't you all have a student sub-warden who was supposed to be in charge of discipline of the students. Ironically sub warden was on top of the mango tree.

When we were in our second year, we had a series of lectures on seeds. Professor of crop science recommended a book for reference. Unfortunately, the faculty library had only one copy of that book and the Sinhala medium lecturer had borrowed the book on long term basis and the students were denied access to the book. It was a book published by the United States Department of Agriculture on Seeds. Both myself and Karunarathne were members

of the American Center library in Kandy. One day Karunarathna told me that this particular book on Seeds was available at the American Centre Library and that he borrowed the book and told me to borrow it once he returned it.

However, the following week he told me that he returned the book and on his way back from the library the book was still on the counter unattended and that he removed the book stealthily, without the knowledge of the librarian. He related this incident to me in a very jubilant mood as if he has done a great thing.

On hearing this I was really upset and I scolded him profusely and told him that after doing something which is extremely bad he was relating that incident as if he had done a mighty thing. I also told him that I never expected such a cussed behavior from him. I further told him that if one of our seniors had done that in the previous year, we also would not have had the opportunity to refer that book. I told him that I never expected him to be so selfish and behave in such a reckless manner. After listening

to my scolding he was really upset and he immediately realized that he has done a grave mistake . Then he wanted to rectify his mistake and asked me what was to be done. I told him to return the book. He was reluctant to return the book stating that he would get caught for robbery. Then I told him to hand over the book to me and that I would return it. Then he was a bit scared thinking that I might fall into trouble when returning the book. I told him that I would not be found fault with for returning a book and I handed back the book to the American Centre saying that it was lying at the Peradeniya post office unattended. After that I completely forgot about that incident.

This incident happened in 1976 during our second year as under graduates. Several years later (after about 15 years) when I was working at the Central Bank and after his ordination, I met one of his devotees. This person was also a Central Bank employee. When he told Uda Eriyagama Dhammajiva thero that he was working at the Central Bank the Thero asked this person to check with me about the

American Centre library book. By this time I had completely forgotten this incident but apparently it was still lingering in his mind and when this person asked me about the incident I had to relate it to him. At that point I felt that Dhammajiva Thero was really a very great person as he was telling one of his pious devotees, who was worshipping him, that he robbed a book from the library.

After he ordained, I met him at the Polgasowita meditation centre. I had a frank chat with him. He stated that his decision to give up lay life was correct and that he was very happy.

He was a very helpful person who led a playful life during the initial years in the campus. At that time none of us would have ever thought that he would end up as a Bhikkhu. He was a very hard working person and improved his language skills in a tremendous manner during his undergraduate period. We studied in the Sinhala medium (Swabasha) during our school carrier until we entered the University. When we entered the University, lectures were conducted in all three

mediums (Sinhala, Tamil and English). He not only opted to follow the lectures in English but also faced the examinations and answered the questions in the English medium. After he ordained he now Preaches in the English medium. He also has written several books on Dhamma in English. He has also improved his language skills in Pali and Burmese languages.

Recently in 2020 one of my sisters in law undertook to conduct a Katina ceremony in a remote temple in the Trincomalee District. I also visited that temple and in the discussions we had with the resident bikkhu at that temple when the name of Uda Eriyagama Dhammajiva was transpired that bikkhu stated that Dhammajiva thero was the best teacher he ever had. Later I spoke to Dhammajiva Thero and related this incident. Then he asked me as to how I met this Bikkhu. When I told him about the Katina Pooja, the immediate response of Dhammajiva thero was that he thought that only I was mad , but now he realised that even my relatives were mad to engage in this type of rituals. My nickname



Venerable Dhammajiva with his brothers and sisters

during the campus days was “*Pissu Haddock*” (Mad Haddock).

This was a clear example that he believed in pure meditation rather than on other rituals and popular activities of Buddhism.

My children have been living in Australia. When I visited them, I met Dhammajeeva Thero who was also in Australia to conduct meditation retreats. I met him along with few of my batchmates who were residents of Australia.

When we met him there in private, he used to open up and conversed with us as we were in the university. Therefore, we did not continue

those meetings and avoided seeing him in public especially in the presence of his devotees who had a lot of respect for him.

I think his life changed after he met venerable Shravasti Dhammika, a Theravada Bhikkhu born in Australia. The other event was his father’s death. These events happened when we were in the third year. Thereafter he started visiting Nilambe meditation centre and took instructions from Dr. Fernando. After completing his master’s degree in agriculture he was working at a foliage exporting company called Green Farms where he became the Chief Executive Officer. He had labour problems

at the work place and faced certain trade union actions by the workers. He ordained when he was working in that capacity. He was getting a handsome salary at that time compared to us who were government servants. He sacrificed all these for his new career and that may be the reason that some of his relatives did not like his decision.

His transformation was wonderful and unbelievable. I am happy that one of our batchmates has come to this level which is above the level of all other batchmates. His simplicity and openness prove the level he is at.



About the writer

Lal de Silva is an Agricultural Economist, retired Deputy Director and a Senior Economist at the Central Bank. Lal de Silva is a batch mate of venerable Uda Eriyagama Dhammajeeva Thero at the Faculty of Agriculture, University of Peradeniya.



Sati Pasala Programme at Dharmashoka Vidyalaya - Kandana

One of A Kind

Dr. Tara de Mel

During the years 2006-2010 my struggle was to understand meditation, and to find a teacher whose teachings would resonate with me. The few teachers I had experimented with, introduced me to the Dhamma and to the basics of meditation. But the challenge to grasp the essence of meditation with meaningful impact on my life, continued.

During 2010, while attending regular meditation classes with a lay teacher at Damrivi Foundation, the Organiser - Yuki Sirimanne made a suggestion. I never realized then, that that suggestion would change my life. Nissarana Vanaya monastery in Meethirigala was opening doors to residential retreats for women for the first time, and a new dormitory complex will be inaugurated for women. Would I like to be a participant at the first

ten-day retreat? My immediate question was, who would be the teacher? She appeared surprised and said; '*venerable Dhammajiva*'. I was even more surprised and asked her '*who is that?*'. Yuki's expression was one of bafflement.

It took a while to muster courage to confirm my participation. The previous retreats I had attended were manageable, 4-5 days of comfortable routine and relatively cozy accommodation. At 55 years, it was not easy to think of living in a dorm with 8-10 strangers under a rigorous schedule of back-to-back sessions of walking and sitting meditation, where the day begins at 4.30am and ends at 9.00pm, all the while observing Noble Silence. This was a 180 degree turn from my comfort zone. Yet, I took the plunge.

My first encounter with venerable Dhammajiva was at the regular Dhamma talk which was held at 8.00pm each night going on till about 9.30. I was curious but

apprehensive to see who this new teacher was – one that Yuki was surprised that I didn't know about. I struggled to keep my sitting posture on the ground for nearly one and half hours, whilst venerable Dhammajiva thundered on with a booming voice. The participants were held spellbound. Previously, Dhamma talks used to swiftly lull me to sleep. But this was different. This was captivating. Using the **Avijja Sutta** he walked us through the Buddha's teachings for ten nights, back to back, from simple to complex. The words were piercing, diving straight into the mind and heart.

He kept enthusing us : '*if you can be mindful for one mind-moment (citthakkhana), for one mili-second, for one second, for one minute..... consider yourself a true disciple of the Buddha.*'

By day five, my '**struggle**' to sit for one and half hours had eased. I was now transfixed or mesmerized at how this teaching was resonating



so well with me. For the first time, I felt that I could actually do this. Indeed, the first retreat at Nissarana Vanaya was like a baptism by fire.

Had I finally found the teacher I was looking for?

‘Dhammajiva the Teacher’

By the time I left the retreat, I had registered for three retreats scheduled for that same year. Each encounter since then, opened new doors. Never ceasing to be surprised at how cleverly he brings

the Buddha’s teachings close to heart, energizing the mind and transforming it at the same time. He had talent for regaling the audience with wit, humor, anecdotes, song and verse beautifully interspersed within deep Dhamma. A yogi could relate to what he said and understand the teaching clearly. This was talent par excellence.

Quintessentially : *‘Dhammajiva the Dhamma Teacher’*.

Venerable Dhammajiva’s special skill was at encouraging, or

coercing yogis to experiment with walking meditation. I will never forget my first foray with trying to walk barefoot on coarse and sole-splitting sand on a new walking path at Nissarana Vanaya. After some agonizing minutes of attempting few steps barefoot, I sheepishly slipped into rubber slippers, hoping that no one had seen me. At the next day’s Dhamma talk I realized I had been spied on, when venerable Dhammajiva said that it’s encouraging to see yogis starting to use the freshly made sakman malu (walking paths) at



the monastery, even though in slippers!

I was hoping no one would notice my red-faced embarrassment. He would say *'charge the battery with walking meditation before a sitting meditation session, the sitting meditation session will then be rewarding'*. He is a living example of leading by precept. Many years ago, one day after a minor **'surgery'** on his toe, and not-uncommonly disregarding doctor's advise, by evening he was on the Nissarana Vanaya sandy walking path. Bandaged toe and all – walking

the talk, in readiness for the next sitting session. He would encourage us to respectfully clean the walking path every day, before the walking meditating session begins : *'Consider the walking path as your shrine, your temple, your kovil'*, he would say. *'Walking meditation is critical to developing insights, and therefore should be an essential component of a yogi's daily meditation'*.

Those initial **'coercions'** led the way to a very gradual, but eventually successful, continuous, daily practice of walking meditation.

To this day, his words ring true and I recount his advise with veneration.

In 2013, he led a meditation retreat with a group of us at Sāvatti, in India. The location where the Buddha had spent 25 rains retreats (vassa) during his ministry. One day, during the early hours of the morning venerable Dhammajiva sat down for meditation on the dusty ground, at the once renowned ancient monastery - Jetavanaramaya. As the morning advanced, pilgrims from several countries began to gather with

loud chatter creating disturbance. Yet, venerable Dhammajiva continued to sit, statue-like, in deep meditation. Some pilgrims began to throw coins on to his meditation mat, as is the custom when respecting meditating swamis. He continued meditating, unperturbed. After nearly two hours he got up smiling, totally oblivious to what had gone on around him.

'Dhammajiva the Scientist'

Venerable Dhammajiva was well-read. He had knowledge and understanding to connect the Buddha's teachings like mindfulness, to recent scientific discoveries. Aspects of neuroscience that we had not heard of during a career in medicine were highlighted by him. He knew how to pique the curiosity of his students. His forte was in making us understand how mindfulness, as in the Satipatthāna sutta would be the basic need for deepening meditation practice and for **'seeing things as they really are'**, with nibbāna as the final aim. He would always expound mindfulness when teaching. Reiterating that

mindfulness is the building block on which every meditation session is built, and how such a foundation will gradually transform mind-training from simple to advanced. He read voraciously and explored deep connections within the mind, the brain and humanity. All books captured his interest, be they on Buddhism, Christianity, Hinduism, Islam, Psychology, Philosophy and more. He lapped up knowledge with great thirst and had a keen intellectual understanding on many matters, science notwithstanding. From Schrödinger's waves and quantum theory, to the cerebral cortex and amygdala, to how healthy telomeres reduced cellular aging, to black holes in space and emptiness or sunyata – all varieties of topics excited him.

'Dhammajiva the child at heart'

In 2016 venerable Dhammajiva started a new journey. Sati Pasala or Mindful School was his brainchild. Teaching school children basic mindfulness practices, relating stories like Pollyanna and engaging in **'glad games'** with children brought him tremendous joy. He was like a child himself, beaming

and glowing when with children.

Starting as a fledgling outfit, over the years Sati Pasala grew extensively. His ambitions for this new initiative were huge. Soon, Sati Pasala became his primary preoccupation. He left no stone unturned to make it a success. He sought meetings with government officials, trekked many crowded corridors in Ministries, and once even missed his lunch dāna while waiting for a politician. He was never too important to meet anyone, if it would help the Sati Pasala cause. Those working close to him had multiple responsibilities - like helping him to achieve his objectives and ensuring that he didn't tread where he shouldn't.

In February 2018, Sati Pasala came to maturity at a grand conference (Global Mindfulness Summit) presided over by venerable Dhammajiva with nearly 700 delegates and renowned international & local speakers.

'Dhammajiva the recalcitrant'

Interesting character traits of this Teacher are his mischievous,

fun-loving and recalcitrant nature. Childhood favorites like jungle trekking, river or sea baths at whim, camping with bonfires in true jamboree style, remain very much alive, to date. His pet hobby is carpentry, and he still spends hours in his messy workshop, chiseling away at some wood work. If anyone wished to make an offering (puja) his preference was a tool kit – a rustic one! The trappings of an Abbot of a renowned monastery or Covid lockdowns hardly deterred him from taking river baths or cruising the river on a broken raft or barge. Nor did he miss his favorite annual jaunt - the packed Book Fair at the BMICH even during the pandemic, browsing through hundreds of books, and without a mask!

His close supporters' nightmares

included not just his reputational risk, but the grave danger of exposure during a deadly pandemic. Convincing him to get vaccinated was a major challenge, as is the on-going struggle for consistency in personal Diabetes medication. Only very rarely he'd listen to advise, when given objectively and firmly.

'Dhammajiva at 70'

This Teacher at 70 has grown old, but has remained young. We know that mindfulness practitioners' brain-cells age less, and this is perhaps why his cognitive function outpaces his chronological age. He is constantly engaged in teaching, meditating, and developing mindfulness programs.

He is young at heart and young

in mind. Empathy, kindness and understanding of his fellow-monks and students, still remain a hallmark of his character.

In the autumn/winter of his life, venerable Dhammajiva will champion the role of mindfulness and spirituality in climate protection. **'Every mind-moment with mindfulness will cool the planet, and heal and protect it from devastation'**. This has been his constant teaching. Leading an international, interfaith movement he will demonstrate the power of mindfulness meditation during a time when the world is gripped by multiple climate-related catastrophes.

Indeed, his true potential on teaching the power of mindfulness, is yet to be unfurled.



About the writer

Dr Tara de Mel is a medical doctor and university academic who has extensive experience in working in the public sector on Education. She continues the same interests within civil society organisations and with global initiatives. She is a keen practitioner of mindfulness meditation.



Venerable Dhammajiva Thero participating in mindful activities

Tyrant To Tortoise

Muthu Sivagnanam

I was introduced to the mindfulness practice by a precious occurrence by chance of translating into Tamil the instructional essays to school children on mindfulness written by Most Venerable Uda Iriyagama Dhammajiva Maha Thero, the founder and beacon light of the Sati Pasala (Mindful School) Program. The messages in these essays which I had to read again and again with deep reflection had a great effect in transforming my mind and I was inspired to start practicing what I learnt in these instructions.

The simple mindfulness meditation practice that became a routine in my day to day life paved the way for being in the present moment with mindfulness while doing all the daily activities.

I learnt to behave like a tortoise when I was agitated or provoked and to sit like a cat just calmly watching everything without reaction. I gradually learnt the skill of being tolerant and patient, evincing loving kindness. I slowly became aware of myself and felt ashamed of my way of life hitherto and confessed in public that though I was focused on achieving the goals of the task entrusted to me, I earned the enmity of my colleagues and co-workers by my impatience and aggressive behavior devoid of gentle approach in making things happen. I was inadequate in soft skills.

When I first met Most Venerable Maha Thero in person, I was so moved by his gracious appearance and glowing countenance that I lay prostrate at his feet. He touched my head and blessed me with compassion. He told me that I was

just at the starting point on the long journey of mindfulness.

It was my great fortune that my association with Bhante became close because of the role I played by interpreting his discourses at a few gatherings of the mindfulness practitioners and novices. While I functioned as Bhante's interpreter at the two days' Mindfulness Camp that took place on 4th and 5th of November 2017 at Meepe Teacher Education Centre of the National Institute of Education, I felt that I was transformed by the energy of the mind waves of Bhante. At about 4.00 a.m. on 5th November, I wrote the first eight versus of the inspirational poem below. Encouraged by Bhante and my associates, I completed the poem on the same day. This is a miracle because I had never before written even a stanza in English though I had been writing poems in Tamil since my school days.

The Golden Message

Here's a golden message
That shows the peaceful passage
To have much calm filled mind
With lots of treasures to find

Slow mindful silent in mind bear
Endless happiness will fill you dear!
Ignoble impulses and impermanent
things
Cast them away and come to think

You can see all the space
With pleasant smile on face!
Can make the mind very light
And make it shine very bright

You can see your feelings well
Not feel them in mind dwell
You can see your thoughts as well
Not allowing them to make hell

You can fly high without any wings
You can hear silence in ears sings
Your mind is always free
Leading you with glee

Your boat is sailing smooth
Mindfulness is the oar to soothe
Live in heaven while you live
Help others with peace thrive



Run we helter-skelter pushed by
greed
Rush we hither thither with insane
speed
Pause a while and let mind feed
The Mindful vision to direct our
deed

Storm is strong we face as enmity
Stream we swim is rough calamity
Upstream effort could bring
equanimity
If we try with mindful veracity

Self-conceit is a stumbling block
Sets you trapped in severe lock
Sincere mindful practice search
Sets you free with guiding torch

Gruesome thoughts of yesterday
past
Dreams of future will surely cast
Troubles in mind and bother you
more
Train to let them come and go

Mindfully sit and fix your mind
On your body with your own kind
Let your mind get friendly and love
With its body now hand in glove

Let your bare feet kiss the earth
Let your mind feel feet on path
Walking mindfully your illness heal
Wonderful it is do with zeal

Doing everything slowly and
mindful
Silent focus would give you gainful
Returns in your day to day life
Feel it yourself to manage your sense
five

Practice Mindfulness with rigor
You gain more and more vigor
Illusions evaporate step by step
Inside you feel zest pepped up.

Journey is possible though seem
difficult
Join the mindful searching cult
Always, always be at present
It would give a valuable present

I feel I am here at this moment
I sit plainly with no resent
The mind trains itself to manage
All its pranks with due courage

Clear your mind of defilement
Near you are to fulfillment
A journey of a thousand miles
Starts with the first step with smile

Decide firmly on your destination
Choose the correct path no
procrastination
You are on the way - slowly
mindfully silently
Moving always sustaining the
momentum diligently

Though you have a long way to
tread
Proceed nonstop hope gives thread
Show this path to others as well
Sure your minds happiness swell

About the writer



Muthu Sivagnanam is a retired SLEAS officer, who worked at the Sri Lankan Ministry of Education and directed the planning and implementation of key education programmes related to Primary Education including the Primary Education Reform (1998 – 2003). He also served as the Sri Lankan National Coordinator of EFA and MDG programmes under the guidance of Dr. Tara De Mel, then Secretary of the Ministry of Education and Higher Education. He is currently a team member of the Mindful Educators, Sri Lanka.



Global Mindfulness Summit - 2018

The Inside View

Vincent Halahakone

First, thanks must be given to the organizers of this Festschrift who gave me this opportunity to contribute to this collection of writings published in honour of the Most Rev U Dhammajiva, my teacher and my great kalayanamitta. It is with great pleasure, pride, and honour that I accepted this offer.

In some form, my appreciation, which I try to fulfil as far as possible, of this great personality and his service to the Dhamma, is considered to be a repaying for what I have learnt and gathered from him during the last 10 year period of which about six being in close personal relationship as his kepakaru. However, I wonder if I am anyway capable enough to fully exemplify the great qualities of this great personality.



Dekaduwala Bhikkuni Monastery

It was a short dhamma desanā after dāna at the Nissarana Vanaya that paved me to meet bhante for the first time in 2010. In September the same year, I came to know about bhante's residential

meditation retreat scheduled to be held at Dekanduwela Bhikkuni Monastery. I contacted my friend Aruna Manatunga, the main kepakaru at the retreat to find out if I could attend the retreat. Unfortunately, it was meant only for nuns and female yogis.

The next day, I was excited to learn that bhante had indicated that I could attend the retreat as a kapakaru! I was surprised and thought my past kamma is seeing fruition. Imagine meeting and living together for 10 days with this great person who had been an inspiration to me.

Bhante preached Majje Sutta from Cakka Nipāta of Anguttara Nikaya at this retreat.

In trepidation, I acquired the duties of a kapakaru. After being a backsliding catholic for long years, no wonder I had to face so many embarrassing and amusing incidents while performing my duties as kapakaru.

I still remember how I said “*say when*” while serving rice in bhante’s bowl which I later learnt was ridiculously inappropriate. He was so sympathetic towards me and said good-humouredly ‘*serve that much that is enough for a healthy man*’.

When I was entrusted with the task of washing bhante’s bowl,

a sacred opportunity envied by many devotees and yogis, I learnt a great deal about other duties from bhante in the proper way to handle the bowl etc. This was a rare opportunity for a practising yogi to be mindful and also to gather kusala at the same time. Later, I referred to vinaya to find out very strict rules such as;

“Put away the bowl and robes. When putting away the bowl, take the bowl in one hand, feel under the bed or bench with the other hand, and place the bowl there, but do not place it on the bare ground [C: any place where it will get soiled].....

— Cv.VIII.1.2-5

Apart from the opportunity to have listened to numerous dhamma talks and group kamatahan sessions, I was blessed with practical lessons of kindness, patience, and equanimity he taught me during our free time together.

Although he sometimes says in his dhamma discussions that he does not trust much in compassion (karuna), (I may be wrong though)

I have always found the contrary to this in his real life. He would never forget to check if my meal is served just after he had had his. Whatever is served extra to him he would always indicate to me to have it with my meal which is acceptable according to the vinaya rules.

Once in his room he noticed I was struggling to catch a trapped moth on the wall trying to escape. He said “Why don’t you mind your own business?” When he found out that I was not giving up. He passed me a plastic mug to cover the insect and insert a paper between the cup and the wall and throw it out of the room. Abhayadāna !

One cold English morning, I prepared a cup of coffee for bhante – by this time I had learnt when he was ready for the next drink (he rarely asks for). As I was serving the coffee he asked me to fetch a particular volume of the Buddha Jayanthi Tripitaka. Juggling with the coffee in one hand so as not to spoil the lush carpet and the heavy BJT volume in the other hand I was just going to leave the book on the floor before offering the coffee.

He gently reprimanded, “*Hey man!* not the dhamma book on the floor.” Since then I have never ever left any dhamma book on the floor even on an Egyptian carpet. What a lifelong lesson on being heedless and respectful for the dhamma!

This sutta comes to mind.

“I have given you this parable to convey a meaning. The meaning is this: The bowl filled to the brim with oil stands for mindfulness immersed in the body. Thus you should train yourselves: ‘We will develop mindfulness immersed in the body. We will pursue it, hand it the reins and take it as a basis, give it a grounding, steady it, consolidate it, and undertake it well.’ That is how you should train yourselves.”

— SN 47.20

A very special mention must be made about his love of nature-walking. At the end of a retreat leave taking is a bit painful after being together for a couple of days living happily in the dhamma. It was his practice to begin walking without waiting for the pickup vehicle. I had to follow him. But both of us did not know which route to follow.

After about half an hour the pickup vehicle would catch us up. This reminds us this sutta from Udana Pali.

Dvidhpatha Sutta: A Fork in the - Path UD 8.7

We, during these retreats abroad, usually stayed in a temple away from yogis. Bhante has the habit of getting up very early. So do I. One early morning I happened to see him meditating in front of the Buddha statue in the vihara before anyone turned in for the retreat. From that day onwards I too joined bhante. This is an example of indirect teaching from bhante I was blessed with.

It was the practice during those early days for yogis to seek bhante’s advice on personal issues regarding meditation or otherwise. This practice was not much appreciated by the retreat organisers who were understandably very much concerned about bhante’s rest at the end of the day. But some yogis especially with really pressing issues such as a mentally ill child, some with even suicidal tendencies or a problematic spouse would

approach me to find out if an interview could be had with bhante. Bhante would never turn them away and stay up late to give them useful and comforting counselling. Compassion!

Bhante loves outdoor life so much and whenever we get a chance to venture in to the woods or walking paths during retreats in the USA or Canada. We then encounter a local bewildered by bhante’s attire who would comment “Oh, I know Ghandi”. One day a lady stopped her car put her head out of the window and shouted “*What the heck are you wearing?*” Bhante very patiently explained to her while a couple of motorists patiently waited behind.

He taught me the lesson how not to get excited during tricky occasions. Once during a transition at a USA airport we missed the connecting flight. I was a bit panicky while he immediately sat down to read a book. I went to buy a coffee for him.

On a rest day between retreats the organisers would arrange a visit to a museum, bookshop, or a

cultural exhibition. That day it was the 9/11 memorial centre in New York. Sunil Amithirigala was our guide. It was raining very heavily but somehow we managed to have a quick glimpse at the memorial and suddenly remembered it was nearly noon in NY and bhante had to have his dāna. Sunil rushed to some joint and was back in a jiffy with a comprehensive vegan dāna. Bhante as befitting the situation sat on a box under a scaffolding (it is still there in the google map!) All vinaya rules were maintained properly.

Bhante loves wild swimming; swimming outdoors in natural spaces, such as rivers, lakes or the sea. Our Connecticut friends had selected a stream in the middle of

a thick wood for us to spend our rest day. We were sitting on rocks and chatting. There was, probably a redwood tree stump stuck against the rocks. Our idea was to wade across to the log and release it onto the fast flowing down stream. Bhante removing upper robe took the initiative and we followed him waist deep. There it was released!

[“If, bhikkhus, that log does not veer towards the near shore, does not veer towards the far shore, does not sink in mid-stream, does not get cast up on high ground, does not get caught by human beings, does not get caught by nonhuman beings, does not get caught in a whirlpool, and does not become inwardly rotten, it will slant, slope, and incline towards the ocean. For what reason?

Because the current of the river Ganges slants, slopes, and inclines towards the ocean.] Courtsey Ven Bhikku Bodhi translation of Darukkhandopama Sutta

Within the confinement of the word limit, I must conclude with wishes of many more years of service to our children all over the world.

Santakayo santavaco santava
susamahito vantalokamiso
bhikkhu “**Upasanto**” ti vuccati.

The bhikkhu who is calm in body, calm in speech, and calm in mind, who is well-composed and has given up worldly pleasures, is called a “Tranquil One”. DP 378



About the writer

Vincent Halahakone is a retired teacher and presently working on a Thripitaka web site in Sinhala.

The Meeting That Changed My Life



Sati Pasala

In 2016, he gave me a task to start Sati Pasala in Toronto, Canada. With great support from Dhamma friends and Toronto Maha Vihara, we started Sati Pasala Toronto in September 2016. Sati Pasala then planted mindful seeds in the minds of our children, parents and many individuals around us. It continued to change my life in many good ways as well. He gave me the opportunity to give the greatest gift a human being can give to another, “**Sati**”. It was tremendous and unbelievable for me at the beginning to see how these little kids apply mindfulness in their daily life. It is encouraging to see how they improved themselves, their emotional intelligence, performance in school, relationship with nature, building up collaborations with parents, teachers, friends, and even with the individuals who don’t like them or bully them. It also made

Nirosha Piyaweera

I first met Most Ven. Dhammajiva Maha Thero in May 2015 at Toronto Maha Vihara in Canada. I literally had no idea about who he was, his background, or any information about him or Nissarana Vanaya. As soon as I saw him, I felt something different. It took a few days for me

to understand what he was really talking about. I stepped into the retreat with a narrow goal in my mind. But, at the end of the retreat, I stepped out as a person who has a different purpose in life, which “*no one could ever show me*”. I apologize to him a million times, for blocking his walking meditation path to talk to him. I know it is wrong, but I’m still glad that I did because “**that meeting changed my whole life**” and the lives of many others too.

me stronger and encouraged me to learn every day and to guide them. The life experiences I had, along with the correct guidance and advice from Most Ven. Dhammajiva were priceless in every way.

My Honorable Teacher, Life advisor, Kalyana Mithra

Apart from that, Most Ven. Dhammajiva was there for me in every single up and down in my life. I was truly fortunate to have such a kalyana mithra when I was in need. He had been my greatest teacher and life advisor, guiding me through every single obstacle that came my way. Without asking me to do anything, he let me learn by myself but guided me in the correct path. He taught me how to use those good or bad obstacles to purify the mind. Now I realize that I'm in a much better position than I was. It was not easy, and it took time for me to understand what he was asking me to learn, through my own experiences. But ultimately, he made me stronger so that I could use these situations or individuals for my own benefit, by using

hatred against hatred to reduce hatred, using ego against ego to reduce ego, to shorten samsara. He helped me to:

- **Find the reason to be glad in any circumstance,**
- **Make every obstacle an opportunity,**
- **Transform my reactions to responses,**
- **And most of all to enjoy every single present moment in life.**

With all his guidance and advice, he helped me look at the world in a different perspective that I have never seen before. He changed my view about others. Despite how they treat me, he encouraged me to spread love, kindness and compassion towards them, not to point fingers at others but at yourself; how to be a simple and a happy person.

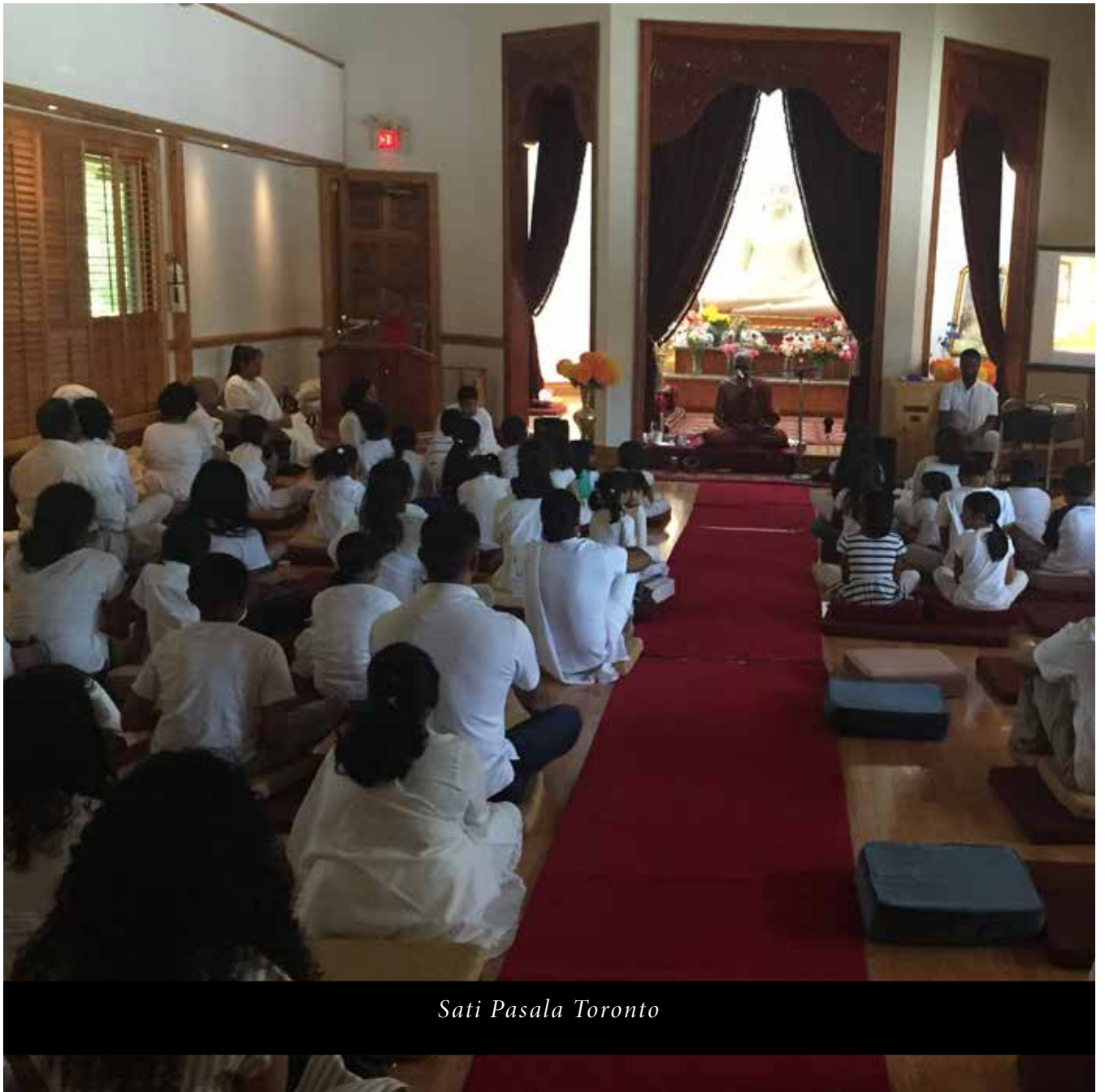
This made me pass that message to others more and more. With the help of Toronto Sati Pasala facilitators, I was fortunate to teach mindfulness in community centers, dhamma schools, medical centers,

etc., around the area.

In 2019, I was fortunate to be the care person for Most Ven. Dhammajiva on his visit to Toronto. I was with him when I got the news that my mother had passed away. It was a very emotional moment but I was blessed to have the best guidance in such a situation so that I could deal with my mother's funeral with a peaceful mind. I could reflect on impermanence by looking at her dead body where my sister was screaming and fainting. I could immediately understand the power of mindfulness.

When COVID hit the world and almost everyone complained, got stressed and frustrated, it was a piece of cake for me to deal with it thanks to what I learnt from Most Ven. Dhammajiva. People may hate me for telling this but COVID lockdown was a blessing for me to understand more about life and get closer to Buddha, Dhamma and Sangha.

Furthermore, the relationship with Most Ven. Dhammajiva led me to associate closely with a number



Sati Pasala Toronto

of pinwath gunawath residential monks at Nissarana Vanaya and kalyana miththas that follow the same path. In 2020, with my good spiritual friend Udaya Annakkage from Winnipeg and Toronto Sati Pasala team, organized a North America Joint Sati Pasala with guidance from Most Ven Dhammajiva and Ven. Panadure Chandraratana . Not only that but we also wanted to extend it to adults. Therefore, we organized a weekly kamatahan and Dhamma desana session. It opened us the opportunity to participate and helped many individuals who also follow the Dhamma path.

Some people have asked me why he is yelling at me. Honestly, for

me, that is his infinite kindness. That is for me to understand my ego. If not, I won't be able to be an open person to write this.

He transformed me from a fun-loving, young-blood musician to who I am today. He gave me a gift my parents couldn't give me. I never thought my meeting with him would change my life and many others lives towards this path. To me, he is a father advising a son for his life, not just sati but for everything else. So, I created a habit to ask his opinion and blessing on any decision I make.

I would again apologize to him, for anything wrong that I may have done by thought, word or action

for the first time, for the second time and for the third time.

I would also like to thank all the people who introduced me to him and all the kalyana miththas around me today.

May the Most Respected Ven. Dhammajiva , achieve his highest spiritual goal in this very life!



About the writer

Nirosha Piyaweera is a UX Specialist, Musician, Photographer, Life Learner, Nature Lover, and Sati Pasala Facilitator in Toronto, Canada.

My Strange Initiation And Thereafter

Radhika Abeyssekera

I first heard about Respected Bhante Dhammajiva, in the year 2011, from my brother-in-law and sister who live in the UK. They informed me that they had attended a retreat given by Bhante and that he was a very good teacher. They also informed me that Bhante was giving a 10-day retreat at the Toronto Maha Vihara in Canada and asked me to attend. I immediately made arrangements to attend four days of the retreat based on my available leave.

On my first day, Bhante had an interview with me and asked me about my practice. Upon hearing that I was spending very little time on my practice and more on teaching and writing books for youth and young adults at the Manitoba Buddhist Vihara, and as a guest speaker for Westerners, he

scolded me eloquently about my folly and asked me to stop everything. I was speechless! This was my introduction to the Most Respected Bhante Dhammajiva Maha Thero.

On the fourth day of the retreat, I went to pay my respect to Bhante as I had to fly back to work the next day. As I bowed down to him at his feet and lifted my head Bhante asked me if I was angry with him. He said, “All the other monks who have guided you have encouraged you to write more books, teach

more classes, and supported you in your work with the Western community in Winnipeg. Are you angry with me? “ I smiled and told him. “No, I am not. angry, I know that you have my welfare in mind. I have to practice and work on my own development before I teach others”. I then invited him to have his next retreat in Winnipeg, Canada. Saying that it was too late for 2012 as arrangements were already made for the 2012 schedule, Bhante accepted my invitation for 2013.



Bhante then informed me that I had come to Nissarana Vanaya to offer dana and gifted him with a small booklet that had a drawing of the Buddha advising little Rahula about the importance of “Telling the Truth”. I could not remember going to Nissarana Vanaya, but I had written a booklet called “Children who have seen the Buddha” more than 15 years before, that had such a cover. I knew then that Bhante was a remarkable person with a phenomenal memory.

As promised, Bhante visited Winnipeg, Manitoba in 2013 and 2015 and we had two residential Retreats with over 50 participants from Canada and USA. The devotees of the Manitoba Buddhist Vihara worked together to ensure that all the programs that we had for both Sri Lankans and Westerners were successful. Bhante continued to grace us with his presence, and guided us. The participants of the Manitoba retreats were extremely grateful and appreciative of his service and guidance.

Working with the retreat coordinators in Minneapolis and Florida, USA we alternated

Bhante’s visits to Canada. The devotees in Winnipeg, Manitoba had the opportunity to attend retreats and support Retreat Coordinators in the USA in the alternate years. However, I had not forgotten Bhante’s advice. In 2013 when he visited Winnipeg, I informed Bhante that as instructed I had given up teaching, writing of books, and all public speaking engagements in Manitoba. He then smiled and asked me to give up working. In 2014, I had the opportunity to attend the Retreat in Florida and represented the devotees in Canada in an appreciation to Bhante. We greatly appreciated his compassion in undertaking this long and strenuous multiple country tour to be of benefit to us. I used this opportunity to let him know that I had retired from my work place. In 2016 we moved to BC. Canada.

Bhante’s advice to let go of my volunteer work was extremely valuable. Even though I had attended many retreats I didn’t really have the time for a consistent daily practice. I practiced 3 to 4 times a week, as best as I could, but I was always on the run. However,

I was starting to see the results of letting go of all that I had done already. It was only after we retired, moved and settled down that I could start a consistent daily practice. As I had studied mostly in English and lived overseas for over 40 years, my Sinhala was not adequate to understand Bhante’s advanced talks. Bhante then assisted me in my practice by asking me to write the book Maha Tanhasankaya Sutta in English. It was a challenge that took 10 months. I learned the practice from this book and started my practice of Anapanasati Bhavana as per his instructions.

Bhante continued to advise me and encourage me in the practice. I continued attending retreats whenever I could. In 2019 at the Toronto Maha Vihara residential retreat, I was appointed to the position of International Coordinator of Sati Pasala. At that time, I was very new to the concept of Sati Pasala. We lived in a small rural city in B.C. Canada, with no Sri Lankans or Sri Lankan children. How could a retired senior, with limited computer skills and little knowledge of Sati Pasala let him down by taking this assignment?

I reluctantly agreed to assist him in the best way I could. I was so focused on what I could or could not do to help International SP, that it took some time for me to realize that it was also an opportunity for me to learn mindfulness and develop my own practice, especially during COVID lock downs.

Respected Bhante Dhammajiva had the remarkable foresight to engage the young children in mindfulness as a life skill. His concept of the Sati Pasala program introduces a universal non-sectarian Mindfulness Practice worldwide. Since then, International Sati Pasala has flourished. Thanks to the competency of regional

coordinators, we now have robust programs in Australia, New Zealand, UK, Canada, USA and the Middle East. I also have a very competent colleague, Chamila Jayawardena from Sydney, Australia enhancing the service we provide to our growing portfolio. The Nissarana Vanaya monks; Venerable Chandaratana and Venerable Dhamma Kusala have enriched our programs and supported Bhante Dhammajiva with additional Dhamma talks and assistance for the International Sati Pasala classes. Sati Pasala now has a website, Newsletters, and spreads its activities to many sectors in Sri Lanka. More recently, with his determination and great foresight, Most Respected Bhante

Dhammajiva has launched a Nationwide Mindfulness program that has been approved by the Ministry of Education, Sri Lanka in Sinhala, Tamil and English. Bhante continues to encourage us with his example and tireless effort.

On behalf of the International Sati Pasala and Retreat Coordinators I would like to extend our greatest appreciation to The Most Venerable Bhante Dhammajiva Maha Thero for his invaluable contribution of mindfulness education to us and the Children of the World. We wish him many more years of good health so that he can continue with his vision. May he realize the full potential of his vision and all his Spiritual Goals in this very life.



About the writer

Radhika Abeysekera is a Chartered Accountant and worked as the Manager of Finance/Controller in the Finance Department of the City of Winnipeg. She is also the founder of the Manitoba Buddhist Vihara in Winnipeg, Canada and was a Dhamma teacher for 25 years.



Meetirigala Nissarana Wanaya

Less Is More

Chamila Jayawardhana

**Less is more with Bhante
Simplicity in life
Boundless compassion
Play the “Glad Game”
Less is more**

**Less is always more with Bhante
Practicing what he preaches
“Be mindful and
Mind your own business”
Less talk
More practice**

**The best accolade that we can give
Is to follow his guidance and advice
And enrich our lives with the benefits of the practice
Less involved
More silent
The only case where praising the teacher
Less, is More**

About the writer

Chamila Jayawardhana is a facilitator from Sati Pasala Sydney, Australia



International Mindfulness Camp - 2019

History In The Making

Deepal Sooriyarachchi

Several years ago, the Liyanage family at Mt Lavinia invited us to listen to a Dhamma Desana at their home by a Buddhist Monk who had just returned from Burma having practiced meditation for a long time. When we arrived, the venerable monk was staying upstairs and uncle Liyanage suggested that I visit and be with him until it is the time for the Dhamma sermon. I reached the room, paid my respects and when I raised my head this tall, dark monk with a wide smile asked me at once “*Aren’t you Deepal whom I met one day at Nilambe ?*”

I was surprised as I could not recall meeting a monk like him at Nilambe meditation centre any time.

He sensed it and asked whether I didn’t come to Nilambe on a motor

bike at a time the place was out of bounce for visitors after the tragic death of a learned Buddhist Scholar who used to live in the Bungalow adjoining the Nilambe Centre in the middle of the nearby tea estate.

It opened the right memory file and I immediately recognized that who is in front of me is none other than the young scientist who was there at Nilambe that day sporting a long beard. My heart was filled with surprise, respect, and a sense of joy that overwhelms you when you meet a known person after many years in a strange place. The monk was none other than Most Venerable Uda Iriyagama Dhamma Jeeva Thero.

He related to me about the times with late Mr Godwin Samararatne the world renowned meditation teacher at Nilambe and how he moved on to become a monk.

“The day I got ordained, I was overwhelmed with such joy. It was

ecstasy. It must be like the happiness one experiences on the day of the wedding”.

This reverberates in my mind even now. One has to be so fortunate and destined to have completed perfections; paramis to don the saffron robe, I realized.

Time passed by and I was roped in to the Sati Pasala activities by Dr Tara De Mel and it renewed the association with Venerable Dhammajiva. He would just order me to volunteer for various tasks using that old friendship.

His most significant contribution to the society is the leadership he has given to the Sati Pasala Foundation.

In the sixties a large number of western youth traveled the world on shoe string budgets exploring new experiences as hippies. They discovered Yoga in India and brought it back to the west,

especially to USA. Yoga became so popular as an alternative form of exercises and eventually some yoga asanas were modernized, and attempts were made to patent them. In this backdrop the Indian Prime Minister moved the United Nations to declare the world Yoga Day and thus reclaimed the ownership of Yoga by India.

What Ven Dhammajiva is doing through the Sati Pasala movement, I compare with the strategy of Hon Narendra Modi. Ven there while introducing SATI or Mindfulness in a secular way, yet emphasizes its origins as a core teaching in Buddhism. There has been a significant impetus given to the promotion of mindfulness thanks to the rigorous scientific



experimentations and interventions during the last decade. Owing to this scientific approach millions of people embraced Mindfulness and started reaping benefits. Most of them would not have taken into Mindfulness practice if not for the scientific endorsements.

Though it is positive from the point of view of promoting mindfulness

across different peoples, when it is introduced, sans the other moral ethical and philosophical contexts, the practitioner will not receive the richer benefits from the development of mindfulness.

It is in this context that the visionary efforts of Ven Dhammajiva ought to be recognized and appreciated.

We are truly blessed to be associated with such a visionary leader.

About the writer



Deepal Sooriyaarachchi MBA FCIM UK FSLIM Accredited Master Coach/ Mentor A senior corporate personality with over four decades of industry experience, serves on a number of boards. Has delivered over 1000 training sessions, lectures in 13 countries across all five continents. Has authored over 15 Books ranging from Business to Buddhism. Has been integrating Mindfulness practice in to corporate space since 1980s. Has taken part in an international inter religious living dialogue for over thirty years.

In This Very Life

Harsha Gunasena

I came to know about Mitirigala Nissarana Vanaya (NV) soon after its establishment in late 1960s or in early 1970s when my father visited the place to offer a dāna with a group. My parents discussed this topic at home and the intention of the Bhikkhus to achieve Nibbana in this very life.

My association with NV started subsequently as a participant of annual dāna organized by my father who got the opportunity after many efforts. He knew venerable Matara Sri Nanarama Thero, who was the first Abbot of NV, for a long time and we used to visit the venerable when we visited the monastery. However, during those visits we have not discussed the subject of meditation. What went to my head was that serious meditation was not meant for lay persons.



In the meantime I have developed an interest in spirituality after association with Dr. E.W.Adikaram who was influential in my thinking. Later I read J.Krishnamoorthy and attended to the lecture series he delivered in Sri Lanka in 1982. In early 1990s I came to know that there was a Buddhist meditation master coming from India and conducting ten-day meditation retreats. I inquired of this from various sources and as a result I participated a ten day retreat at Dhammakuta, Kandy with the presence of S.N.Goenka,

the meditation master and this was followed by many such retreats. Venerable Matara Sri Nanarama passed away in 1992 and venerable Panaduve Khemananda became the Abbot of NV. During the presidency of Kamal Embuldeniya at NV, I came to know that there was a Bhikkhu of NV conducting one day retreats at a school premises at Kotte. This was unprecedented at that time and quite contrary to my understanding of NV. I got the telephone number of the President NV and inquired this. After number of inquiries, I managed

to participate in this encounter conducted by a Bhikkhu of NV called Dhammajiva Thero. Encounters comprised of a meditation session, a sermon, and a question-and-answer session. A few persons participated in the event which was largely a private encounter. The number of participants increased gradually and due to the unavailability of space the venue was moved from Kotte to Damrivi Foundation, Narahenpita where it became a public event.

Our annual dāna to NV continued and I witnessed that the old office complex at the entrance was gradually demolished, and a new complex was started emerging with the initiation of venerable Dhammajiva . This was mainly funded by the lay meditators, male and female, locals and Sri Lankans living abroad with the intention of having meditation facilities at NV especially for the females. I met venerable Dhammajiva when I visited NV for our annual dāna and he invited me to join the Administrative Board of NV. Subsequently, I became the treasurer and by that

time the first phase of the office complex was completed enabling the lay meditators to participate in retreats. This was a turning point in the history of NV initiated by venerable Dhammajiva. NV was mainly focused on the resident Bhikkhus of the monastery and now it has started sharing its meditation practice with the laypersons as well.

The next phase of taking dhamma to the masses initiated by Ven Dhammajiva was Sati Pasala which introduced basic awareness of the present moment to the children. This was introduced to many schools and many teachers were trained as facilitators. Venerable Dhammajiva changed the direction of NV initially going out to conduct short retreats for lay meditators and secondly going abroad to conduct series of meditation retreats. Thirdly conducting retreats for lay meditators at NV premises and finally taking mindfulness to the children. These steps are hierarchical so that a person who joins the process at Sati Pasala level can attend the retreats later and if he wishes can get ordained at NV for serious practice. Two affiliated

monasteries are maintained.

This is the present day version of Buddha's words "Go your ways, O! monks, for the benefit and happiness of many, out of compassion for the world, for the good, benefit, and happiness of gods and men. Let no two go in the same direction. Teach, oh monks, the Dhamma, which is beneficial at the beginning, in the middle, and at the end" (Dutiya Marapasa Sutta, Samyutta Nikaya).

Venerable Mitirigala Dhammavasa who was the previous Abbot of NV told me once that "Our Dhammajiva has no conceit (māna). When he meets monks senior to him, he bows down and pays respect. The immoral behavior of some is well known but he does not care about it." This was the behaviour recommended by the Buddha and he follows it to the dot. As a raw layman my behaviour is quite opposite to this. I bow down and pay respect to the Bhikkhus whom I think are worthy of that. I do not hesitate to criticize the others sometimes in black and white. However, whenever I visit a Bhikkhu along with venerable Dhammajiva, especially one who

is senior to him, we have to follow what he is doing. On one occasion when we visited a commercialized temple, we met a senior Bhikkhu to whom venerable Dhammajiva indicated his willingness to pay his respects. That Bhikkhu did not understand what he was trying to do although he had taken out his pathkada as well, probably because it was unusual. Hence, we escaped the agony of having to worship against our conscience.

When he addresses devotees, his approach is quite simple and down to earth. It is so simple that sometimes devotees may misunderstand who he is. A friend of mine who used to come to our annual dāna at Mitirigala told me once that he wanted a good Bhikkhu for some activity but

not one of this kind, referring to venerable Dhammajiva.

Meditation is an interesting mind game of moving gradually from the known to the unknown, which can be done by all human beings irrespective of their religious and other affiliations. Therefore, it could be a unifier. It is a process of self-realization, for example knowing one's anger and lust without accepting or rejecting. There are many lineages and meditation masters directing people on this process. Initial approaches may be different until such time the person is fully engaged in the process. After that it is like the water of the ocean coming from different rivers.

I am fortunate to be associated

with venerable Dhammajiva, a teacher and a good friend (a Kalyāna mitta). Whenever I have an issue in meditation, I can call him and get the issue cleared. Sometimes it happens between the discussions we have about administrative matters. Occasionally I disagree with him and argue with him about certain administrative issues. Fortunately for me there is a Pali verse for asking for forgiveness and sharing merits which we recite after the encounters with him. When we say "*Forgive me, O! Bhante, of any offences I may have committed by body, speech, or mind*", he has to say "*I forgive*" (Kamāmi kamitabbaṃ) and that would be the end of the chapter. I conclude this write-up with the words: 'Forgive me O! Bhanthe, if I have written anything not reverential enough'



About the writer

Harsha Gunasena is a chartered accountant and the President of Mitirigala Nissarana Vanaya Sanrakshana Mandalaya. He is a newspaper columnist as well.



Guided Mindful Sitting or Just Being demonstrated by Venerable Dhammajiva Thero

Inspiring Mentor, Trusted Guide, Fearless Spiritual Friend

Udara Jayasinghe

I sit here silently on Binara Full Moon Poya 2021, writing my reflections for Most Venerable Maha Thero's forthcoming seventieth birthday felicitation.

As I note my reflections, I experience a rare and special appreciation, an uplifting surge of happiness and fortitude to have encountered such a developed exponent of the dhamma, to have had the good fortune to be guided by his inspiration, direct and lucid meditation instructions.

Most Venerable Uda Iriyagama Dhammajiva Maha Thero is an all-pervasive influence in our spiritual lives. His truthful candour, courage, fearlessness and uncompromising mental stamina inspires anyone fortunate enough to have entered his near orbit.

My spiritual friendship with Most Venerable Maha Thero was formed 15 years ago, during a visit to Melbourne, Australia in 2006. At the time of our first meeting, I only had a distant encounter with his wisdom, gained through listening to a recorded dhamma talk at a discussion in Kotte, Sri Lanka. At the time I met Most Venerable Maha Thero, I was in active search of a teacher, a spiritual friend that could guide me towards a verifiable understanding of the Buddha's teachings.

I had visited numerous monasteries in the UK and in many parts of Thailand with the aim of finding a skilful teacher that could tap into my inner stirring, to realise the Buddha's teachings, not through a theoretical and distant understanding, but, through verifiable and direct knowledge. It was fortuitous that my relative had a tape recording of Most Venerable

Maha Thero's teachings, which I could listen to prior to his arrival in Melbourne.

I still recall listening to that very first dhamma sermon by Most Venerable Maha Thero. During the first ten minutes of the recorded dhamma talk itself, my quest in search of a spiritual mentor was complete. I had found that trusted spiritual friend, strong in his demeanour, deep in his profound understanding of the dhamma and compassionate in the tone with which he imparted the Buddha's wisdom.

A month later was Most Venerable Maha Thero's arrival in Melbourne. I recall the anticipation, the hope that my teacher to be would be a moral exemplar and silent example of a true disciple of the Buddha that could inspire me on my onward journey.



I vividly recall that first meeting. As I quietly entered the dhamma hall - there, seated in a cross-legged posture was Most Venerable Maha Thero. I was instantly inspired by his demeanour, there was instant trust - a sense of truthfulness and humility pervaded his presence. I never, for once thought that my first encounter with such a deep thinker and practitioner of the dhamma would be met with a rare trait of simplicity, honest rhetoric, straightforward candour and an austere demeanour.

Although stern in his disposition, I was met with a warm and kind welcome, a gentle smile and acknowledgement. During this first visit, I was accompanied by a valued spiritual friend and relative known to Venerable Maha Thero. This meant that I could directly meet with Most Venerable Maha Thero and while they conversed, I could silently sit back and observe this great disciple of the Buddha. I was instantly taken back to the Buddha's time and was reminded of the great exponents of the dhamma. I was deeply inspired by Venerable Maha Thero's presence.

Over time, I was fortunate to associate Venerable Maha Thero with a valued spiritual closeness, which served as an anchor to my own spiritual journey. Since meeting with Venerable Maha Thero in 2006, I have not had the desire to listen to dhamma teachings other than that of Most Venerable Maha Thero or his teachers, there is saturation and contentment in just knowing that his teachings and method reap verifiable results.

Over a span of 15 years, a discerning feature of Venerable Maha Thero has been consistency in his upright candour, his temperament, his unwavering determination and the directness with which he teaches the dhamma, his closure and isolation from worldly pursuit and a basic and simple life of mere necessity. Each encounter with Venerable Maha Thero has been met with the same disposition and demeanour - there hasn't been a surprise or disappointment, only sublime and subtle discussion of dhamma, enough to fill the silence of the room, the necessary encouragement to progress the way of the Buddha, nothing more - nothing less.

Most Venerable Maha Thero's lucid style of teaching reveals a penetrative understanding of the Buddha's teaching, providing a blend of academic erudition with a practical application and experiential knowledge, developed in his contemplative life as a forest monk. A unique feature of his teachings is his capacity to directly refer to and draw on the Buddha's

teachings (suttas) and translate its meaning to the practice, cultivating an experiential meditation approach, which guarantees verifiable results. His spiritual foundation is the Satipatthāna Sutta, the four foundations of mindfulness.

Although Most Venerable Maha Thero's wish is for a life of solitude and anonymity, the illumination of his wisdom, experiential knowledge and understanding of the dhamma meant that he had to be discovered, that he had to reach out to the world, to become known to the world.

Most Venerable Maha Thero speaks to the world through the many invaluable sutta teachings, being in 100s in volume and the dhamma books he has completed in Sinhalese, English and Burmese, being over 50 in total. His translations of Most Venerable Maha Si Sayadaw and Most Venerable U. Pandita Sayadaw's work and his own publications such as *In This Life Itself*, *A Mind Revealed*, *Seven Factors of Enlightenment*, *Anatthalakkhana Sutta*, *Baddekaratta Sutta* and *On a*



Path to Wisdom have left a global readership with a rare glimpse of the depth, breadth and profundity of the Buddha's wisdom and serve as authoritative texts that capture the essence of the complex and deep aspects of the Buddha's teachings.

Most Venerable Maha Thero always leads by example, fostering a subtle style of leadership which is guiding, yet directing and steeped in mentorship and generosity, emphasising strict adherence to the monastic code; and a vision directed at the practice and a realisation of the dhamma. It is

true that our discernment in an auspicious human birth is evident in the way we live, the fruits of our labour and contribution to the sāsana and with fulfilled effort, an attainment of path and fruition consciousness in this very life.

Words cannot describe the traits of a noble mentor. Our experience when we are blessed enough to encounter such all pervasive influence cannot be articulated in reflection. Most Venerable Maha Thero is a truly exalted venerable father, a mentor and spiritual friend, whose presence and guidance will



continue with us, reminding us that the dhamma is alive and that true disciples of the Buddha are still in our midst. Seeing first-hand, his dhutanga practice; walking on pidapātha, sublime descent from the Nissarana Vanaya steps, strict adherence to the vinaya, one is left with an impression of the great arahants during the Buddha's time.

Whilst biographical depiction and reflection cannot capture the essence of their wisdom and knowledge, it is necessary to recollect and pay tribute to such exponents of the dhamma, to appreciate their deeds and their shining human worth. Most Venerable Maha Thero's contribution to the sāsana continues to benefit many across

the globe. His erudition and insights will continue to spread, establishing his stature as one of the foremost exponents of the dhamma of our time.



About the writer

Udara Jayasinghe is a Melbourne based Lawyer and a keen student of Venerable Dhammajiva's teachings.

Let Mindfulness Take The Driving Seat

Udaya Annakkage

Getting to Know the Master

I was fortunate to hear about a residential retreat in Minneapolis in 2015, which was to be guided by the most venerable Udairiyagama Dhammajiva thero from Nissarana Vanaya, and perhaps due to my past merits or a past life aspiration, I decided to take time off my work to join the retreat. That was a life changer for me. At the end of my second residential retreat in Minneapolis in 2017, and with the encouragement of my spiritual friends, I invited the Venerable to conduct a residential retreat in Winnipeg in 2018. As the organizer of the retreat, I had among other things the responsibility of reading out the meditation reports of yogis – a blissful experience. That was my third retreat under the guidance of



the Venerable. Although I thought I would not have the same great experience as I had in the two previous retreats due to my involvement in organizing the event, the result was quite the opposite. That retreat turned out to be the most profound eye-opener for me. I received the most important lesson in my life from the most venerable Dhammajiva . It was a seemingly simple but very powerful lesson that all I have to do in practicing mindfulness is to

allow the mindfulness (satiya) to take the driving seat and observe what happens. I learnt that a well-developed mindfulness (satiya) will only take me in the right direction.

Getting To Know Myself - A Never Ending Process

I am a professor at the University of Manitoba, but I never carry that title in my head when I am not working at the University, or at least that is what I believed about



myself. During one of my early interactions with the Venerable, he made a comment which I do not remember word to word, but it brought my engineering profession and my title down to naught. I had heard about great Zen teachers and their approach to teaching. Maybe that helped me appreciate the approach that the Venerable used. He made me notice that, despite my own belief that I do not have a strong ego, I really have it deep inside. Another thing he taught me was to be kind to myself. When I notice my negative tendencies, I have to accept it as natural and be kind to myself and remember

that a well-developed mindfulness will take care of the negative tendencies.

Sati Pasala - Passing The Message To Children

At the end of my second residential retreat in Minneapolis in 2017, I heard from a spiritual friend of mine who took part in the retreat about the new initiative, Sati Pasala, that the Venerable had just launched. He told me that a great way to pay respect to the Venerable is to start a Sati Pasala in Winnipeg. When I invited the Venerable to visit Winnipeg for a residential

retreat in 2018, I also told him that I would like to combine it with a two-day retreat for children. The Venerable's response was that he would even walk from Sri Lanka to Winnipeg to conduct a retreat for children. With those words ringing in my head, I was inspired enough to pass the message of mindfulness to children in Winnipeg through Sati Pasala. We started Sati Pasala as a part of the Dhamma School in January 2017. At the beginning we had about six adults who had been to residential retreats guided by the Venerable. As Sati Pasala continued we realized that the learning is two way – facilitators teach children,

and the opportunity to teach children encourages the facilitators to further develop and sharpen their mindfulness. Since then, Winnipeg Sati Pasala has come a long way and now it is in the able hands of a group of practicing young facilitators with the adults who started Winnipeg Sati Pasala providing a supportive role.

Spiritual Friendships

Although we planned another residential retreat for 2020, the global pandemic took the command and prevented us from holding the event. Instead of giving into the virus, together with my

spiritual friend, Nirosha from Toronto, we organized a virtual retreat. That was soon followed by weekly sessions with the Venerable and other venerable monks from Nissarana Vanaya. I consider myself lucky to have this opportunity of meeting the Venerable every week. This program that I co-host with Nirosha has expanded my spiritual friendships with people I have never met. Every week I learn something either by listening to how the Venerable responds to the questions from yogis or how the Venerable answers my own questions. I try to practice according to the guidance we receive from him, and I know I have a long way to go. At least I

know that now I see many of my weaknesses which I did not see before. I know I have to sharpen my mindfulness further. I know that the sound of silence is nothing to be afraid of, but something I should welcome and experience for longer stretches of time. I Venerate the most venerable Dhammajiva Thero for giving all these lessons to me.

**I wish the Venerable good health.
May he achieve his spiritual
goals.**



About the writer

Udaya Annakkage is a professor in the Department of Electrical and Computer Engineering at the University of Manitoba, Canada.



Sati Pasala Winnipeg

On This Special Day

Dr.Kumanga Andrahennadi

Grown up dear to nature with a big heart so dear to children
In a million times busier world than that of Lord Buddha's when he was a tiny child
Wondering how he could help with the little wondering busy minds
He began a journey to walk the path of those great masters before him.

Walking meditation became one of the favourites among the little kids
Where he showed the power of little minds when it is a little less stress
While sitting he showed them how to relax, smile and see emotion
When kids ask a question, he could never ever refuse to tell them stories.

He walked the world seeking to spread the words of dhamma
Sati Pasala became his vehicle in pursuing his purpose
Sati Pasala became his home away from home
Sati Pasala became the heart of children's learning.

Children are so grateful that they found a new meaning
In life, they thought would be an easy breeze
Little wondering minds became a happy place to be
When kids are meditating with 'Sati' guiding them.

On this special day when he is turning 70 years
We wish him long life and abundance of good health
May noble triple gem always be with him
To guide the path beyond this life and the next.

**From all of us at CALM family
We wish you a very happy 70th birthday
Most Venerable Dhammajiva Thero!**



About the writer

Dr. Kumanga Andrahennadi is a Mindfulness Researcher, Educator and a Consultant with over 20 years of experience in delivering mindfulness-based programmes in the West for children, young people and adults. Dr. Andrahennadi founded the organisation CALM: Centre for Advanced Learning of Mindfulness in the U.K.

Precious Gift

Sunil Amithirigala

It is a privilege to have the opportunity to write a tribute to Ven Udaeriyagama Dhammajiva Thero, present day Abbott and Chief Preceptor of the Nissaranavanaya Monastery in Meethirigala.

I met Ven Dhammajiva for the first time in 2006, when I was invited by Duleep Mahatanthila, then President of the Administrative Board of Nissaranavanaya monastery to visit the monastery and to meet with Ven Dhammajiva. We had a very informative discussion on Mindfulness meditation. Subsequently as customary, on all my visits to Bhante I was gifted a book 'The power of mindfulness' written by Ven Nyanaponika Thero. Though it was the same gift over and over again on each occasion, I found it to be the most precious gift that I



can ever think of. As a lesson learned, I have gifted copies of this valuable book and many other books on Meditation to many people.

My association with Ven Dhammajiva is limited to his visits to the Amitirigala Meditation Center to conduct meditation retreats mostly in my absence coordinated by my niece Dilukshi Rodrigo and organizing retreats and traveling with Bhante, mostly in USA and Canada in 2009, 2010

and 2011. I also assisted and coordinated in organizing meditation retreats in United Kingdom, Germany and Slovakia through organizers in these countries from 2009 to 2018. I did limited travel with Bhante in USA and Canada in 2013 to 2018 since Mr. Vincent Halahakone became the Kapakaru for Bhante from 2013 to 2018.

In 2008, during my visit to Sri Lanka, I visited Ven Dhammajiva to make a personal invitation

to visit USA to conduct a meditation retreat in Florida and Bhante agreed. This was my first experience with a strict forest monastery tradition in Sri Lanka. Even though I had immense respect for monks who followed the strict forest tradition of not using money, not eating or drinking unless offered, not talking to a female unless a male is present in the hearing distance etc. I was much concerned of the challenges I would have to face with bhante's visit abroad. However, Bhante appeared to be ready for the challenge. He had the confidence that everything will work out well. Even though Bhante previously travelled to UK, Australia and Canada to conduct meditation retreats exclusively for Sri- Lankan groups, USA is different. Our group in Florida consists of Sri Lankans and Americans and this would be Bhante's first 10 day retreat conducted in English. Bhante was confident and ready to take this challenge.

For 2009, we were able to organize five retreats in Houston in Texas, New Jersey, Tampa, Miami and Fort Lauderdale. Three retreats

were held in Sri Lankan Buddhist Temples and 10 day Miami retreat was held in the house of Sudharma and Nandalal Ranasinghe. I mentioned to Ven Dhammajiva that we were unable to find a retreat center or a temple near by, so had to resort to this house which had a large meditation hall and adjoining bed room and separate bathroom for bhante's use. While we were showing the area, Ven Dhammajiva noticed a storage shed in the property which is separate from the house. Bhante mentioned to us that he is prepared to stay in the storage shed and conduct the retreat. This showed that Bhante was willing to make a personal sacrifice of his comfort to sleep in a storage shed if needs be, to abide by the vinaya rules.

We told him the storage shed is not suitable for a person to sleep and that we also have arranged all ladies to move out of the house at 10:00 pm and return in the morning everyday to participate in the retreat. Bhante accepted this situation even though it was not what he preferred. This was our first successful retreat in English in USA and we are very grateful for

his consideration.

In years 2010 and 2011, I travelled with Ven Dhammajiva as his attendant in addition to being the overall retreat organizer. As the retreat organizer, I was responsible for the purchase of Airline tickets, co-ordinating the visitor visa process for Bhante and communicating the requirements for managing meditation retreats as directed by Nissaranavanaya Aranya. In 2010, bhante conducted 11 meditation retreats, seven in USA, three in Canada and one in Berlin, Germany.

Bhante was given a surprise visit to Thathagatha Meditation Center in San Jose, California to meet his teacher Sayadow U Panditha, who visited from Burma. Bhante's surprise visit was organized by Ms Udara Jayasinghe of Melbourne, Australia.

In 2011, five meditation retreats were conducted in five different cities in USA. The participants at retreats in USA and Canada have been very generous in donating funds to Ven Dhammajiva at the end of the retreat as a mark of

gratitude for his excellent teaching of Meditation practice. They were unaware that Ven Dhammajiva does not accept money. I explained to the participants that the teaching of Ven Dhammajiva is completely free and Bhante does not wish to accept any money. However, I explained to them that they can donate funds to Nissaranavanaya monastery for the building fund and upkeep of the monastery. I have been collecting a substantial amount of donations on behalf of Ven Dhammajiva every year and sent these funds to Nissaranavanaya Aranya building fund or to the treasurer of Nissaranavanaya Aranya. Ven Dhammajiva and I never talked about these donations since I knew he was not interested. I am not even sure if Bhante knew about these donations made on behalf of him by the participants. This is following the vinaya rule of not dealing with money.

In 2011, Administrative Board of Nissaranavanaya monastery decided to cancel all overseas retreats for 2012 and appointed a sub committee through which all overseas retreats were to be managed. All overseas retreats

were self-funded by retreat participants and the cost of residential retreats including accommodation and meals were out of reach for many participants. Further, most Buddhist temples do not have residential facilities.

Ven Dhammajiva with his wisdom, understood the dedication of our retreat organizers and the difficulties they may be experiencing intervened and requested the sub committee to discuss with retreat organizers and come up with a workable solution and not making a burden to the organizers. Thankfully, a workable solution was introduced from 2013, to have an attendant to travel with Bhante without creating a burden to organizers.

Following is an example of an incident how Ven Dhammajiva strictly follows vinaya rules. Once after a retreat, I drove Ven Dhammajiva to Fort Lauderdale airport to check-in his baggage. I parked my car on curb side and carried his luggage to the check-in counter. I was told that I need to pay additional amount for one bag to check-in. I took my

credit card and asked bhante to hold it until I park the car and come back to sign. Bhante refused to give my credit card to the counter clerk as it would be a money transaction. So he came out of the line and waited until I parked the car and came back to the counter. Using money or a money instrument for Bhante is a money transaction which he was not prepared to do.

In all overseas retreat programs, Bhante requested the organizers to find the accurate mid day for all retreat locations using the website suncalc.org, so that he can have Dana before midday. Every vinaya rule that he follows need to be accurate. Such is his discipline and attention to detail. Bhante does not speak to a female participants of meditation retreats without a male being present in the hearing distance. All the female participants need to consult the retreat organizer or attendant to ensure that this rule is adhered to. Bhante follows this vinaya rule with no exception.

During a Dana, Bhante does not consume any food or drinks that are not offered to him. Even occasionally when we go out to

eat in a Restaurant, each food item and drink need to be offered to him. Rules at all retreats, especially the noble silence, is strictly enforced by bhante. He expects the retreat organizers to follow and enforce the rules as well or otherwise expect to be reprimanded. I have never seen him breaking this rule even once.

In summary, Ven Dhammajiva is a consummate professional who conducted meditation retreats anywhere in the world with utmost confidence. He took risks with a fearless positive attitude when traveling to unknown places and cultures. In addition he always exudes loving kindness and compassion to everyone around him.



About the writer

Sunil Amitirigala spent most of his working life in Jamaica, Australia and USA. He worked in the Technical Management of manufacturing companies producing Plastic, Nutraceutical and Pharmaceutical products. He also worked as a consultant to UNIDO (United Nations Industrial Development Organization), CDB (Caribbean Development Bank) and taught at RMIT in Melbourne, Australia.

Simple - Yet Profoundly Meaningful



Janaka Nakandala

I had the great honour to meet Most Ven Dhammajiva Thero in 2017 in the US as part of the summer meditation retreat program. I must say after listening to some of the great Dhamma talks by the thero, life became more simple yet meaningful. The noble path became clearer than ever before.

Most Ven Thero's teachings are crisp, simple and can be followed

by anyone regardless of their religion. There exist many yogis in the western countries. Among so many different variations of teachings on Buddhism, I felt I finally found what I was looking for. Among many Buddhist teachings around the world, the Burmese version is the best in my opinion. Thero's visits to Burma back in 1980s has made significant impact to Sri Lanka and all around the world as he continued to spread dhamma via international retreats in US, Canada, Europe, Australia, New Zealand etc. Thero's teachings are inspired by the teaching of

Most Venerable Matara Sri Ñānārāma Maha Thero of Sri Lanka and late Sayadaw U. Panditabhivamsa of Burma where the main focus of practice is around 'Sathi' (Mindfulness).

When Ven Dhmmajiva visits the US for retreats, we (retreat organizers and other dhamma friends) used to stay till late evening after the program to discuss various topics. This was my favorite time because many doubts we had were cleared by Bhanthe. I remember how careful the kapakaru (Mr. Vincent Halahakone) was to serve

the Ven sir with his needs - highest quality green tea, a warm flask of water by the side of Bhanthe always etc.

I had the privilege to coordinate the US, Canada and Europe retreat journey for Bhanthe in 2018 and 2019 with the great support of Mr. Sunil Amithirigala who was the former coordinator of the same. During this time, I accompanied Ven. Dhamajiva and his Kapakaru, Mr Vincent Halahakone to different destinations in the US and Canada. My most memorable trip was the drive from the US to Canada with Bhanthe and one of my friends, Saminda. A good 8 hrs drive that I will never forget as we discussed great dhamma topics along our journey. We stopped by at Niagara falls for a short time at night, though it was a little rainy, we were able to experience it well.

Bhante preferred to visit lakes, rivers and waterfalls during his break time between retreats during the US trip. It was our pleasure to accompany him to the places he liked to visit and provide transportation, Dana and comfort to him. However, among all,

Bhanthe's most favorite place to visit was the hardware stores. He seemed very happy to see and buy various tools for his wood workshop that he spends time on during his breaks at Nissarana Vanaya. These things about him made us think how simple and precious his life is and how easy going it is.

I have listened to many dhamma sermons, and kamatahan discussions by Bhanthe. All of them are simple yet powerful. I listen to them on my way to work or while doing chores at home. One of the best I have listened to was the 'Nivane Niveema' series of Dhamma discussions led by Most Ven Dhammajiva thero and Ven Panadure Chandaratana thero. They are long yet each word is precious and I think those discussions should be archived as national treasures.

There are a lot of Sutta's taught by Budhdha and we always wonder why. There are many traditions and various versions of Buddhism or even of liberation from suffering in many religions which we are not even aware of. But one thing seems clear, simple and powerful. That

is Sati, (Mindfulness). Sati can be maintained without any external aids as it arises from within. Most Ven Thero's teachings too are like that - very simple, very valuable. Those who have associated with the Nissarana Vanaya and Sati Pasala program know how important and meaningful this is for anyone who is searching for the noble path.

The real meaning of the word 'Sathi' was never clear in my mind until I started listening to Most Ven Dhammajiva Maha Thero's dhamma discussions and kamatahan from various retreats.

Among everything I have learned from Bhanthe, the following stuck in my mind forever. We were in a discussion about being mindful. I remember this was around 1 AM at night after a retreat in CT USA. Bhante said, **"If one can be mindful at the time of one's passing away...that means one is aware that life is about to end... If one can observe the thoughts and the experience as is, then may even end all suffering forever becoming an Arahant, attaining the supreme bliss of nibbana at that moment itself"**.



That was a lot to digest, but after thinking about it for so long, I can imagine how deep that thought was. How crucial that thought was to understand and practice mindfulness in day to day life so you can apply it at any moment - most importantly the most important moment of your life.

Ven Dhammajiva's dhamma service to the world is remarkable. His Sati Pasala concept is already making a great impact on Sri Lanka and many other regions of the world, especially the West. Further, I feel Bhanthe is among very few in the world who can bridge the Western mindfulness practitioners and scientists with the pure Buddhist teaching of the East.

I wish the most respected U Dhammajiva Thero a very Happy 70th Birthday. May he be Healthy, Happy and Live long.

May all beings be Healthy and Happy!



About the writer

Janaka Nakandala is an IT professional and the North America /Europe retreat coordinator for Most Ven Dhammajiva Maha thero.



Mindful Camp Melbourne - 2018

Living Dhamma

Irene Subasinghe

It was a beautiful spring morning in Melbourne in 2006. My kalyana miththa Badra Jayatilake invited me to prepare a dana offering to a Thero who had arrived from Sri Lanka the previous night. As very rarely a monk from the forest tradition goes overseas, it was a historic occasion for us to meet such a practising Bhikku in Melbourne. It was my good fortune that the monk turned out to be Ven. Udairiyagama Dhammajiva, the head of well-known Nissarana Vana, in Meetirigala. Later we all got to know that it was Badra who took this great step forward in sponsoring Bhante overpassing successfully various challenges & hardships during the process.

Since that day in 2006 Thero has been a guiding light to us all who live away from the motherland. By

giving us training in awakening our minds with bare attention to the present moment, he gave us a practical approach to life from thousands of miles away.

Over the past fifteen years, Thero has been striving hard to bring the Buddha's teachings on the Four Foundations of Mindfulness closer to our lives. Annual in-house retreats, distance weekend Sutta discussions, Q&A sessions and beyond, have been continuing during this time. Bhante's stay in Melbourne each year was limited to only ten or eleven days, during which we were fortunate to get a 7-8 day retreat.

When Thero embarked on the task of conducting residential retreats in Victoria for the first time in 2006, many of us were fortunate to participate and I was one among them. It was the turning point in my life. Thero took a very different approach in discussing the dhamma which was comparatively

an easier method to grasp. Thero's use of language was simple. With everyday words, he could impart the meaning of the most difficult teachings to us.

We got the practical training and also were able to listen to the deeper doctrines preached by the Blessed One. A Sutta Desana was selected for the retreat and Bhante explained in parts each day with a practical approach to our practice and the Sutta was completed by the end of the retreat. Each retreat day consisted of sitting and walking meditation, after which our own experiences were assessed by Bhante with a Q & A session. At the beginning since the numbers were small, we were also given personal interviews which were a real blessing to our practice.

This became impractical when the numbers increased.

We gathered in quiet places to sit in silence. Bhante delighted us by



constantly checking me. At the beginning it was a bit challenging but gradually I became grounded by my own Sati. Sati or the mindful awareness of the present moment, being one of the most important teachings of the Buddha was re-injected into the society as a whole by Maha Thero during the recent past. By now even the government has recognised it as a part of our educational curricula. At the beginning Thero mentored several practicing lay people to lead this pilot project and I was lucky enough to play a role in that team. I am so grateful for this opportunity where I could work with the team for a couple of years. Our team developed the necessary skills in communication and incorporating the practice of mindfulness in moulding the minds of young children. (In schools and daham pasala) This project of Sati Pasala has now won popularity in the society at large.

Personally for me this training was of great benefit. From the time I wake up in the morning until going to sleep at the end of the day, I could be in a balanced state

opening the day by his lively talks on mindfulness (Sati) bringing us to a beginner's mind, never giving much weight to words like meditation or concentration.

Meditation is the core of Buddhism and Thero could easily explain the vital aspects of meditation to us in a very simple down to earth manner that I could understand and apply to my practice.

All essential qualities expected of a teacher, like patience, tolerance, and the productive engagement

with pupils were evident in every meditation session. It was not a surprise that Bhante's teachings started to reach every corner of the world within a couple of years.

Gradually Sati became incorporated into my life and resulted in changing my attitudes in day to day encounters. I became calmer and less reactive. Sati became my Kalyana Mitta who could guide me on the correct path every time I lost my mindfulness. Sati could uplift me when things were not quite right. Sati was

of mind, doing all of my routine duties and activities without getting tired and stressed. Boredom was far from me, I began to take things 'as they are' rather than taking things personally. When I sat in meditation, my attention was right there. When I walked I felt my feet moving. Whichever task I did, my mind worked in unison. I could spend days by myself without feeling any loneliness as before. This did not happen overnight but only after completion of about eight 7-10 day residential retreats.

I could experience the internal joy when meditating with the present moment awareness. Mind could be focused on breathing or on the pressure points on my body without any struggle and it became very clear and quiet; no more internal chatter. Sati could uplift me when things were not quite right.

My last in-house retreat was in January 2020 in Melbourne. The lockdown period that followed was a blessing in disguise for me. It gave more free time to develop my practice. I experienced the peacefulness and the relaxing



mind states in the midst of all the difficult times I had to undergo personally. When I cannot control what happens outside me, I could control my attitude towards it using the tool of Sati. By this gradual training of facing unexpected situations with ease, I was even more encouraged to develop Sati. When I had to be quarantined inside a room for 14 days, I could still be at ease with a clear and peaceful mind. I started to experience and enjoy the simplicity of life.

It didn't take long for me to realise the message that the Thero was trying to teach us -If we train ourselves to focus inwardly, we can preserve our energy to be utilised

more effectively in a wholesome way under any circumstance.

In other words, being mindful is to be heedful. I hold my palms together in veneration to all respected Theros and friends who have helped me in this journey.

My humble thanks go to the kind organisers for their invaluable time & energy given to the virtual retreats for yogis across the world during the present lock down. I believe it's driven by the power of Sati. By now half a century of virtual retreats have been completed and it's still continuing. During this time of turbulence, these retreats keep feeding us with the best medicine that heals our minds.

I take this opportunity to wish Dhammajiva Thero a healthy long life giving this **'living Dhamma'** to many more people young and old just as the meaning of Thero's name – **'Dhammajiva'** and make this a healthy and happy world to live.

I hold my palms in veneration to pay my humble gratitude to our Kalyana Mitta and our most Respected Teacher Udairiyagama Dhammajiva Mahathero.

May Thero be blessed with good health and long life to have many more Birthdays.



About the writer

Irene Subasinghe was formerly an AL Bio-Science teacher at Sirimavo Bandaranaike Balika Vidyalaya – Colombo, before she migrated to Australia in 2002. After engaging in the practice of mindfulness, she became one of the first facilitators of Sati Pasela in Melbourne and conducted many programmes for children, both in Melbourne and Sri Lanka.

උජුපටිපනීහ වහ සේක



වනගත අරණං මා වැඩි අවස්ථාවේදී පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්වහන්සේට ලැබී තිබූ සිවුරු කීපයක් මට විකප්පනය කරමින් ඇවැත් දෙසූ සේක. උපසම්පදාවෙන් වසර හයක් ගත වී තිබුණත් සිවුරු විකප්පනය සම්බන්ධයෙන් මා ලද ප්‍රථම අත්දැකීම එය විය.

ඉන් අනතුරුව ස්වාමීන් වහන්සේගේ විවිධ අනුශාසනා මැද පණ්ඩිතාරාමයේ අප සියලුදෙනා වැඩසිටි අතර, ස්වාමීන් වහන්සේ වෙනත් භාවනා වැඩසටහන් කිහිපයක් පැවැත්වීම සඳහා ඕස්ට්‍රේලියාවට වැඩම කළ සේක. නැවතත් මා උන්වහන්සේ මුණගැසුණේ 2015 පෙබරවාරි මාසයේදී නිස්සරණ වනය සේනාසනයේදීය. එතැන් පටන් පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ අවවාද අනුශාසනා ලබමින් කමටහන් උපදෙස් ලබමින් මගේ පැවිදි ජීවිතයට නව පණක් ලබා දීමට මා හට හැකි විය.

නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ වැඩකටයුතු සතිය පුරාම ක්‍රමානුකූල පිළිවෙළකට සකස් වී තිබෙන්නේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වය

පූජා පානදුරේ වන්දුරන නිමි

☸ 2014 අග භාගයයි. පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ මුණගැසීම සඳහා නා උයන ආරණ්‍යයේ සිට මිනිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයට මා පැමිණි වකවානුවයි. බුරුම රට අති පූජනීය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වනු ලැබූ තේවාසික භාවනා වැඩමුළුවකට

පූජනීය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපකාර සහිතව සහභාගි වීමට මටද අවස්ථාව ලැබුණි. එහිදී අපත් සමග වැඩම කළ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ. පණ්ඩිතාරාමයේ සෙන් මැන් ගන් (Hse Main Gon) වනගත අරණ්‍ය අනෙකුත් ස්වාමීන් වහන්සේලාත් සමග වැඩම කළ අතර. ඉඩකඩ මද වීම නිසා යෑංගුන් නුවර පණ්ඩිතාරාමයේ ටික කාලයක් රැඳී සිටීමට මට සිදු විය.

සෙන් මැන් ගන් (Hse Main Gon)

පරිදිය. සඳුදා දවස උදෑසන අප සියලුදෙනා රැස් වන්නේ විවිධ විනය ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමටත් ඒවා නිරාකරණය කරගැනීමටත් විනය පිටකය ආශ්‍රයෙන් අපේ දැනුම වර්ධනය කරගැනීමටත්ය. අගභරුවාදා දවස **“නිවනේ නිවීම”** දේශනා මාලාව මුල් කරගෙන සාකච්ඡාවක් පැවැත්වෙයි. බදාදා, සිකුරාදා සහ ඉරිදා දවස්වල පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ අපට තව දුරටත් කමටහන් උපදෙස් ලබාදෙන සේක. බ්‍රහස්පතින්දා දවස ධර්ම දේශනාවකුත්, සෙනසුරාදා දවස ධර්ම සාකච්ඡාවකුත් පවත්වමින් අප ශිෂ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේලා දිරිගැන්වීමට ස්වාමීන් වහන්සේ කටයුතු කරන සේක. කොළඹ සහ වෙනත් ප්‍රදේශ කිහිපයක විවිධ භාවනා වැඩසටහන් පවත්වන ස්වාමීන් වහන්සේ, සඟ පිරිස වෙනුවෙන් කාලය ගත කිරීමට අමතක නොකරන සේක.

සේනාසනයේ පැවැත්වෙන විවිධ කටයුතුවලදී බොහෝ විවෘතව කතා කරන පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ, සියලු ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කර විනිවිද පෙනෙන අයුරින් විසඳාගැනීමට අපට උපදෙස් ලබාදෙන සේක. ස්වාමීන් වහන්සේගේ සෘජු ප්‍රතිපදාව, විවෘත භාවය සහ ධේරුවෙන්තභාවය අප සියලුදෙනාට මහත් අස්වැසිල්ලක් වෙයි. ඇතැම් විට විවිධ කාරණා මත සේනාසනය හැර ගිය ස්වාමීන් වහන්සේලා නැවතත් සේනාසනයට

පැමිණි විට, කරුණු විමසා බලා යළි අවස්ථාවක් ලබාදීමට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ කාරුණික වන සේක. පන්සලකින් වැඩියත් සේනාසනයකින් වැඩියත් කිසිදු වෙනසක් නොකර සැමදෙනාටම භාවනා උපදෙස් දීමටද අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කිරීමටද උත්සාහ කරන සේක.

මේ නිසාම පසුකාලීනව පිරිවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා සහ පොදුවේ සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට නිස්සරණ වනය සේනාසනයට පුරෝගාමී මෙහෙවරක් කිරීමට හැකිව තිබේ. මේ සඳහා අති පූජ්‍ය දොඩම්පහල රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේත් අති පූජ්‍ය වටිනාපහ සෝමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේත් අති පූජ්‍ය මාරඹ වන්දවීමල ස්වාමීන් වහන්සේත් නිරතුරුව අපගේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ සමීපව ඇසුරු කරන සේක. අකුරැස්සේ පිහිටි බානගල පිරිවෙනත් තවත් බොහෝ පිරිවෙන්වලින් ශිෂ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩම කරමින් මේ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ලබන සේක.

ඒ සියලුදෙනාටම මඟ පෙන්වමින් දිරිගන්වමින් ශාසන අභිවෘද්ධියට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ වෙහෙස නොබලා කටයුතු කරන සේක. ස්වාමීන් වහන්සේගේ සෘජු ගුණය නිසාම ඇතැම් විට කෙනකුගේ සිත

නොරිදුණා නොවේ. එහෙත් ඒ සෘජු ගුණය හඳුනාගත බොහෝදෙනෙක් ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇසුර ලබමින් ඇතැම් විට බැණුම් අසමින් තම ග්‍රමණ ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට උත්සාහවත්ත වෙති.

තමන්වහන්සේට අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇසුර ලැබීම මහත් භාග්‍යයක් ලෙස සලකන ස්වාමීන් වහන්සේ, නිරතුරුවම උන්වහන්සේගෙන් ලද අවවාදානුශාසනා අපට ද නැවත නැවත සිහිපත් කරමින් නිස්සරණ වනයේ ඉදිරි ගමන සාර්ථක කරගැනීමට ඒ ආදර්ශ ලබාගන්නා මෙන් උපදෙස් දෙන සේක. ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාව ආරම්භ කිරීමට අති පූජනීය කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජනවංස නායක ස්වාමීන් වහන්සේත් අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේත් දැරූ අප්‍රතිහත ධේරුවය අපට සිහිපත් කරමින්, ඒ අතීත ස්වාමීන් වහන්සේලා යෝගාග්‍රම සංස්ථාව ආරම්භ කිරීමේ මූලික අභිමතාර්ථ සාක්ෂාත් කරගැනීමට නිස්සරණ වනය සේනාසනය කැප විය යුතු බවද සිහිපත් කරන සේක. එනිසාම විවිධ උත්සව කඩින පිංකම් ආදී කිසිවක් නිස්සරණ වනය සේනාසනයට ඇඳා නොගැනීමට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ වග බලාගන්නා සේක. අති පූජනීය ඥාණාරාම ස්වාමීන්

වහන්සේ ගත කළ නිස්සරණාධාරණ පිළිවෙත තව දුරටත් ආරක්ෂා කරගැනීමට අපට උපදෙස් දෙන සේක.

වයස අවුරුදු 36 දී පැවිදි දිවියට පත් වූ අවස්ථාවේ දී අති පුජනීය කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වෙතින් ලද නිබඳ ගුරුහරුකම් සහ මග පෙන්වීම් අපට ද හෙළි කරන සේක. ඒ සමයෙහි පුජනීය කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ **“නිවනේ නිවීම”** දේශනා මාලාව ඉදිරිපත් කරමින්, සඟ පිරිස නිවැරදි මාර්ගයට අවතීර්ණ කරවීමට අති පුජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වය මත කටයුතු කළ සේක. එහිදී එම ස්වාමීන් වහන්සේගේ දකුණත මෙන් ක්‍රියා කළ අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, එකී දේශනා යතුරු ලියනය කරමින් මහත් උද්යෝගයෙන් යුතුව ඊට සම්බන්ධ වූ සේක.

තමන් වහන්සේගේ පැවිදි දිවියට වැඩිමහලු සහෝදරයකුගෙන් මෙන් ඒ ලැබුණු මග පෙන්වීම, ධර්ම ඥානය, උපයෝගී කරගනිමින් අදටත් නිස්සරණ වනයේ සෑම අගහරුවාදා දවසකම **“නිවනේ නිවීම”** දේශනා මාලාව මුල් කරගෙන සාකච්ඡා වැඩසටහනක් පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. තමන්වහන්සේගේ දේශනාවලට පුජනීය කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද

ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ලැබුණු ආලෝකය නිරතුරුවම අගය කරන අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන් නොනැවතී, නිදහස් චින්තනය ගරු කරමින් තමන්වහන්සේගේ විශාරද ඥානය උපයෝගී කරගනිමින් එකී දේශනා මාලාවට නව එළියක් ලබාදෙන සේක.

නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ ආරම්භක යුගයේදී හික්ෂුන් වහන්සේලා සුළු සංඛ්‍යාවකට පමණක් එහි සේවය සීමා වුවත් පුජනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ මග පෙන්වීම යටතේ ගිහි පින්වතුන් රාශියකට නේවාසිකව බණ භාවනා කටයුතුවල යෙදීමට පහසුකම් ලබා දෙන ලදී. ඊට අවශ්‍ය ගොඩනැගිලි, භාවනා ශාලා ආදිය ඉදි කිරීමේදී විවිධ දායක කාරකාදීන්ගෙන් අවශ්‍ය උපකාර ලබාගනිමින් අද වන විට සියදෙනකුට නේවාසිකව භාවනා කටයුතුවල යෙදීමට අවශ්‍ය සියලු පහසුකම් සකස් වී ඇත. එම කටයුතු වලදී පුජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ පෙන්වූ නිවැරදි නායකත්වයන් පරිපාලනයේ පරිණත බවත් නිසාම එම කටයුතු ඉතාම සාර්ථක විය. කීව යුතු දේ නොසඟවා කියන ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ පවා ඇති විවිධ අඩුපාඩු සැමටම හෙළි කරමින් නොසැඟවූ ජීවිතයකින් යුතුව වාසය කරන සේක. තරුණ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ හැඟීම් හඳුනන පුජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතැම්

විට දයාබර පිය කෙනකු මෙන් ද ඇතැම් විට මිතුරකු මෙන් ද ඉතා සුහදව කටයුතු කරන සේක. තමන් වහන්සේගේ ඇති අඩුපාඩු විවෘතවම කතා කරන ස්වාමීන් වහන්සේ ඒවා ආදර්ශයට නොගන්නා ලෙස අපට උපදෙස් දෙන සේක. එහෙත් ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ ඇති භාවනාමය ඥානයත් නිවැරදි නායකත්වයත් දුරදර්ශී නුවණත් වසර තිහකට වඩා වැඩි ශාසන ප්‍රවෘත්තාවත් හඳුනාගත් බොහෝ ස්වාමීන් වහන්සේලා නිරන්තරයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇසුර ලබමින් නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ වැඩවාසය කරන සේක.

පුජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉතාම වටිනා පොත් ගණනාවක් පරිවර්තනය. මේ අන්දමින් අති පුජ්‍ය මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ, අති පුජ්‍ය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහ අති පුජ්‍ය එ-ඔක් සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ දුර්ලභ පොත් පත් බුරුම බසින් සිංහල භාෂාවට සහ ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කළ සේක.

තමන්වහන්සේගේ දේශනා රාශියක් මුද්‍රිත පොත් ලෙසින් එළිදක්වන ලදුව, ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වන විට පොත් පත් හතළිහක් පමණ පළ කර ඇත. මහා සී භාවනා ක්‍රමය, එළැඹි මොහොත දැකීම, සකමන් භාවනා

ක්‍රමය, ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිශංස, මූලික කමටහන් උපදෙස්, සත්ත බොජ්ඣංග දේශනාව, සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය, මේ ජීවිත කාලය තුළදී, පුරාණේද සූත්‍රය ආදී පොත් පත් ගණනාවක් මේ අතර වෙයි. ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ සියල්ල නොමිලයේ ලබාදීමට නිස්සරණ වනය සේනාසනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයට උපදෙස් දුන් සේක.

බුරුමයේ දී සයාඩෝ උ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ වසර හතරක පමණ කාලයක් භාවනා කටයුතුවල නියැලුණු ස්වාමීන් වහන්සේ නිරතුරුවම ඒ ලද අන්දැකීම් අප හා බෙදා හදාගන්නා සේක. තමන්වහන්සේගේ ආචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේලා ගැන නිතරම දේශනාවලදීත් සිහිපත් කරන ස්වාමීන් වහන්සේ, ඒ සංඝ පරම්පරාවට තම හෘදයංගම කෘතවේදීත්වය පෙන්වා වදාරණ සේක.

නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ සන්ධ්‍යා වන්දනාව සවස 6 ට පවත්වනු ලබන අතර, මා ඊට සහභාගි වන්නේ කලාතුරකිනි. ඒ බව දැනගත් නායක ස්වාමීන් වහන්සේ මට කිහිප වරක්ම දොස් පවරා ඇත. අවස්ථාව ලද සෑම විටම අනෙකුත් සංඝයා වහන්සේලා සමග සන්ධ්‍යා වන්දනාවට සහභාගි වීමට පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ අමතක



නොකරන සේක. උදෑසන පිණ්ඩපාතයට නොවරදවාම වඩින ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන් අනතුරුව සෑමදෙනාම සම්බන්ධ කරගෙන යම් ක්‍රියාකාරකමක නියැලෙමින් සුභදව කටයුතු කරන සේක. එදිනම පැමිණි ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට හෝ උපාසක මහත්මයකුට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ මුණ ගැසීමට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. කොපමණ කාර්යබහුල වුවත් අනතිමානීව කටයුතු කරමින් සෑමටම නව ජීවයක් දීමට ස්වාමීන් වහන්සේ කටයුතු කරන සේක.

යකඩ බඩුවලට සහ වඩු වැඩවලට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ කුඩා කල පටන්ම ඉමහත් ආශාවක් පවතී. මෙය විවෘතවම පෙන්වන ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතැම් විට තමන් වහන්සේ ගැනම පවසමින් සිතාසෙති. ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ ඇති මෙම අව්‍යාජ ගුණය අප කාගේත් හදවත් තුළ ගැඹුරින් තැන්පත්ව ඇත. තරුණ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ විවිධ දක්ෂතා හඳුනාගනිමින් ඒ අයටත් තම කුසලතා හෙළිදැක්වීමට අවකාශ සලසා දෙමින් “සති පාසල” කටයුතුවල දී සියලුදෙනා එකමුතු කරගනිමින් නායකත්වයක්

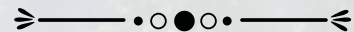

දීමට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ වග බලාගනිති.

අති පූජනීය වටිනාපහ සෝමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉල්ලීම පරිදි නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පහළ භාවනා ශාලාව ඕනෑම අවස්ථාවකදී හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට පූජා කරන බව පැවසූ අප ස්වාමීන් වහන්සේ, ශාසනය තුළ එක් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් හෝ නිවැරදිව කටයුතු කරන්නේ නම්, තවත් බොහෝ පිරිසක් නිවැරදි මාර්ගයට අවතීර්ණ වීමට ඉන් මග පැදෙන බව සිහිපත් කරන සේක.

සේනාසනයෙන් බැහැරව වැඩසිටින අවස්ථාවලදී උපෝසථ විනය

කර්මයට සහභාගි වීම, විනය සාකච්ඡාව පැවැත්වීම ආදී අනෙකුත් ශාසනික කටයුතු නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ උත්සාහ කරන සේක. කිසිදු විවේකයක් නොලබමින් දවස පුරාම විවිධ ශාසනික කටයුතුවල යෙදෙන ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ සෞඛ්‍ය ගැන එතරම් සැලකිල්ලක් නොදක්වන සේක. දියවැඩියා රෝග යෙන් පෙළුණත් බෙහෙත් ගැනීම සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේ තුළ එතරම් වැඩි සැලකිල්ලක් නැත. දායකයින්ගෙන් උපස්ථායක ස්වාමීන් වහන්සේලාගේත් බල කිරීම නිසාම ඇතැම් විට විවේකයක් ගනිති; ඇතැම් විට බෙහෙතක් වළඳති.

මේ ආකාරයට අප ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ අහිත නායකත්වයක් අපට ලබා දෙමින්, ප්‍රතිපත්ති සාසනයට නව ජීවයක් ලබා දෙමින්, තව දුරටත් මහැඟි ශාසනික කටයුතු සාර්ථකව ඉටු කරමින්, තමන්වහන්සේගේත් ආධ්‍යාත්මික විමුක්තිය සලසාගනිමින් විරාත් කාලයක් නිදුක් නිරෝගීව වැඩවාසය කරන්නා'යි ගුරුබැඳියෙන් යුතුව ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ලේඛක වග

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ 2008 වසරේ දී නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයේදී පැවිදි බිමට පත්ව 2014 වසරේ දී නිස්සරණ වනය හා සම්බන්ධ විය. එතැන් පටන් පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් භාවනා උපදෙස් ලබමින් කටයුතු කරති.



Meetirigala Nissarana Vanaya



Meetirigala Nissarana Vanaya

ජලයේ හැඩය ගත් නිමිපාචණී

රාණ රාජපක්ෂ

අන්තර්ජාතික

දියමන්තියක් දක්ෂ ස්වර්ණ කම්මාරපුත්‍රයකු විසින් කපා ඔපවට්ටම් දමන ලදුව, මුහුණත් ගණනාවකින් හාත්පසින්ම මෘදු ප්‍රභා විහිදුවන්නේ යම් සේද, එපරිද්දෙන්ම ගෞරවාර්භ උඩ ජරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේද හාත්පසින්ම මෘදු ප්‍රභා විහිදුවන ගුණාංග ගණනාවකින් ශෝභන වෙනි.

එයින් බිඳක් අතීතාවර්ජනා ඇසුරින්: බුරුමයේ පණ්ඩිතාරාමයෙහි මැන් ගන් ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වාර්ෂිකව පැවැත්වෙන ද්විමාසික ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා වැඩසටහනට 2014 දී ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ නායකත්වයෙන් ගිය යෝගාවචර පිරිසට මමද ඇතුළත් වීමි.

බුරුමයේදී උන්වහන්සේගෙන් පළ වූයේ “ගෙදර ගියා වගේම” ශ්‍රීතිමත් සැහැල්ලු ස්වභාවයකි. යෝගාවචර පිරිස වන අපි සියල්ලෝම යැන්ගුන් නගරයේ පණ්ඩිතාරාමයෙහි මුල දවස් කිහිපය ගෙවීමු. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සිය ආචාර්යයන් වහන්සේට

ගුරු පඬුරු පූජා කිරීමේ අවස්ථාවට අපද කැඳවාගත්හ. ගෞරවාර්භසයාදෝ උ. පණ්ඩිතාභිවංශ නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ පාද නමස්කාර කළ අප හිමියෝ ඒ පුටුව අසලින්ම ඉදිරියේ බිම අර්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වූහ. අපිද නමස්කාර කොට ඒ පසුපස බිම වාඩි වීමු.

(නායක තෙරුන් වහන්සේලා දෙනමක් වන) උත්තුංග පෙනුමින් යුත් ආචාර්යයන් වහන්සේ පාමුල එතරම්ම උත්තුංග පෙනුමින් යුත් ශිෂ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේ (බද්ධ පර්යංකයෙන් නොව, සුවච අනතිමානී ගුණ නිරූපිත) අර්ධ පර්යංකයෙන් බිම වාඩි වී සිටීම මා දුටු දුර්ලභ දර්ශනයක් විය. දෙදෙනා වහන්සේ සිනාමුසු මුහුණින් යුතුව සෑහෙන වේලාවක් බුරුම බසින් පිළිසඳරෙහි යෙදුණහ. ආචාර්යයන් වහන්සේගේ මුදිතාව, සුහදතාව සහ සතුටත් ශිෂ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේගේ සුවච බව, ඉමහත් ගෞරවය සහ සිය ආචාර්යවරයා හමු වීමේ ප්‍රමෝදයත් මැනවින් නිරූපණය වන මේ උතුම් ආචාර්ය - ශිෂ්‍ය සුසංගමය, ධර්ම ගෞරවය උපදවන,

අතිශයින් ප්‍රසාදනීය අත්දැකීමක් වූයේය.

ස්වේදගොන් වෛතාසරාජයාණන් වන්දනා කිරීමටත් ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු බෞද්ධ රටවල් ගණනාවකින් වැඩම කළ මහා ප්‍රාඥ ස්ථවිරයන් වහන්සේලා 2,500 නමක් විසින්, (මේ ශතවර්ෂයේ ශාසන ඉතිහාසයේ ශ්‍රේෂ්ඨ සිද්ධියක් වූ) ජට්ඨ මහා සංගායනාව 1954 - 56 කාලය මුළුල්ලේ පවත්වන ලද අති විශාල ගල්ගුහාව නැරඹීමත්ද අප කැටුව වැඩම කළ ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ ස්ථානවල ඓතිහාසික හා සාමයික වැදගත්කම මැනවින් පහදාදුන් බව ගෞරව කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

බුරුමයේ ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි විසූ මාස දෙක තුළ (දවසකට සිව්වරක් බැගින්) සෑමදාම උදයේ සහ දහවල දානයටත් ආපසු භාවනාවටත් යද්දී අපි ඉතා රමණීය සුන්දර විශාල වැව් දෙකක් පසු කරමු. තෙළුම්, මහනෙල්, ඕලු, සිඟිති සුකොමල සුදු කුමුදු ආදී සුමිහිරි සුවඳ විහිදුවන විවිධ වර්ණවත් ශ්‍රියංකර මලින් ශෝභමාන වූත්

ඉමිහිරි සිගිති මිණි කිංකිණි බැදි ස්වර්ණජාලා සියයක් නාද නංවන්නා සේ (මා කිසි විටෙකත් නොඇසූ විරු) අපූරු ඉමිහිරි සිගිති මිණි කිංකිණි නාද නින්නාද රාව ප්‍රතිරාව නිරන්තරව නංවමින් නීල වර්ණ නහෝ ගර්භයේ වලයාකාරව පියාසර කරන (මා කිසි විටෙකත් නුදුටු විරු) ලිහිණි වැනි අපූරු සුරතල් කුරුලු වර්ගයකින් සුසැදි විශාල රංචුවලින් නිරන්තරයෙන් ජීවමාන වූත් මේ වමන්කාරජනක වැව් නිසා ඒ දිග ගමන් ඉතාම මනනන්දනීය විය. පසුව දැනගත් පරිදි, සිය නිර්මාණශීලීත්වයෙහි කුශලතා දක්වමින්, බර වැඩ කිරීමේ තෙහෙපර්ගික අභිලාෂයත් ඉටු කරගනිමින්, ආරම්භක යුගයේදීම මේ වැව් කණන්තට බැමි බදින්නට දිය ගෙනෙන්නට මල් වවන්නට පුරෝගාමී වී ඇත්තේ, ශ්‍රී ලංකාවෙන් එහි වැඩම කොට සිටි භාවනානුයෝගී ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේයි - සාධු සාධු සාධු!

උන්වහන්සේගේ ශාසනික සේවාව කෙසේද යත්:- වෙනත් ආරණ්‍ය සේනාසනවලින් මතු නොව ග්‍රාමාන්ත විහාරස්ථානවලින් පවා සිදු වෙත්දැයි කෙනකුට සිතෙන තරම් උසස් ශාසනික සේවයක් ශ්‍රී ඥානාරාම මහෝත්තම ස්වාමීන් වහන්සේගේ සිට වර්තමානය තෙක් සංඝ ජිනාවරයන් වහන්සේලා විසින් කරගෙන යනු

ලබන අතර, ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේද එම සේවය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යන්නාහ.

ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ත ශිෂ්‍යානු ශිෂ්‍ය සංඝ පරම්පරාවකට මාර්ගෝපදේශකත්වය දෙන්නාහ. ලෙසින්, මුදු අනතිමානී ප්‍රඥා කරුණාදී උතුම් ගුණයෙන් ශෝභිත ගරු පානදුරේ වන්දරනන අනුනායක ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ ස්වාමීන් වහන්සේලා සේනාසනයේ අරමුණු සාධනයට සහාය වන්නාහ.

ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සතිය අවධාරණය කොට උගැන්වීම සඳහා ක්‍රම දෙකක් ඔස්සේ අධිෂ්ඨානශීලීව, අභියෝගාත්මකව විශේෂයෙන් යෙදී සිටිති : පළමුවැන්න භාවනාමය මාර්ග යයි. **“මම - දැන් - මෙතන”** යයි සෘජුවම සරලව මෙනෙහි කිරීම හරහා කායානුපස්සනාවට ආකර්ෂණීය ප්‍රවේශයක් දෙති. බැලූ බැල්මට සරල වුවද මෙහි ධර්ම රත්නයේ ගුණ - විශේෂයෙන් ස්වාක්ඛාත, අකාලික, එහිපස්සික, ඔපතෙක ගුණ - අන්තර්ගත යයි සිතමි. “සතිමත්ව එක පියවරක් තිබ්බත් එක හුස්මක් ගත්තත් ඒක සාර්ථක උත්සාහයක් කියලා සතුටු වෙන්න” ; “සතිය තියන වෙලාවට වඩා වැදගත් වෙන්නෙ හිත පිට ගිහිල්ලා ආපහු සතිමත් වෙනකොට ඒ බව දැනගන්න එකයි” ; “හිත පිට

යාම ඉදප්පච්චයනාව නිසා සිද්ද වෙන දෙයක්. චිත්ත නියාමයක් මැදහත්ව නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන් නං ඒක හොඳ පාඩමක්” උන්වහන්සේ මෙසේ භාවනානු-යෝගීන් උද්යෝගිමත් කරවති; තමන්වහන්සේ වින්ද දුෂ්කරතා සහ වැරදීම් ගැන පවසමින් ඔවුන් ධෙධර්යවත් කරවති. නිදර්ශනයක් නම්, බුරුමයේ භාවනා ඉගෙනගත් වර්ෂ තුනක කාලයේදී “මාස අටක්ම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් බැනුම් ඇහුවා, කමටහන් හරියට වාර්තා කළේ නැතුව” යයි නිහතමානීව නොයෙක් විට පැවසීමයි.

දෙවැන්න ප්‍රායෝගික මාර්ගයයි. සතිය පුහුණු කිරීම ඉතාම සාර්ථක වන්නේ නොකිළිටි අව්‍යාජ සරල සිත් ඇති අභිංසක කුඩා ළමුන් තුළය යන සත්‍යය පදනම් කොටගෙන උන්වහන්සේ **“සති පාසල”** නිර්මාණය කළහ. මෙය සාරධර්ම උඩුයටිකුරු වී අධිවේගී තරගකාරීත්වයට පත් සමාජයක අධ්‍යාපන උගුලක සිර වූ ළමුන්ට කරන උසස් සේවයකි. මෙහි සාර්ථකත්වට හේතුවක් ලෙස මා දකින්නේ උන්වහන්සේ සතිය වෙනුවට **“සති මාත්‍රය”** යන සරල ප්‍රවේශය හඳුන්වාදීමයි. එලෙසින් **“සතිය”** යන නුහුරු ආගන්තුක විෂය සරල ස්වාභාවික ආකර්ෂණීය ආකාරයකට ඉගෙනීම සිසුන්ට ප්‍රියජනක වී ඇත. උන්වහන්සේ ළමා

සහ යොවන පරම්පරා කෙරෙහි දක්වන සුහද කාරුණික ආකල්පය, ළමා මනස පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධය, සති පාසල පිළිබඳ බලවත් කැප වීම ආදී ගුණාංගද එහි සාර්ථකත්වයට උපස්ථම්භක වෙයි. ළමා සිත් වටහාගෙන ඔවුන් හා විගසින්ම සුහද වීමේ හැකියාවට ප්‍රධාන හේතුවක් නම් දඟකාර කෙළිලොල් ගැමි දරුවකු බෙහෙවින් ප්‍රාණවත්ව ක්‍රියාශීලීව සජීවීව උන්වහන්සේ තුළ දිගටම වාසය කිරීම යයි සිතමි.

උන්වහන්සේගේ ධර්ම ඥානයන් විවිත්‍ර ධර්ම පර්යායවලින් ධර්මය විවරණය කිරීමේ කෞශල්‍යයන් මොනොවට හෙළි කරන නිදර්ශන දෙකක් නම්, අති ගම්හිර ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත ධර්මය අතිශයින් හකුළුවමින් සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශිත සුන්ත නිපාතයේ ඉතා කෙටි සූත්‍ර අතුරින් පුරාණේද සූත්‍රයද පාරායන වග්ගයෙහි මෝඝරාජ සූත්‍රයද ඇසුරින් ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ පැවැත්වූ දේශනාවලී දෙකයි. තවද, මා සහභාගි වූ ප්‍රථම භාවනා වැඩමුළුවේදී ධර්ම දේශනාවලියට යොදාගත් රථවිනීත සූත්‍රය විග්‍රහ කළ ආකාරයත් නිදර්ශනයකි. එතෙක් කල් මා සිතා සිටියේ ඉදප්පච්චයනා න්‍යාය අතීත වර්තමාන අනාගත භව තුන මුළුල්ලේම විහිද ඇතැයි කියාය. එහෙත් එම සනාතන ධර්මතාව

ක්‍රියාවත් වන්නේ කාලය අවකාශය අභිභවනය කරමින් වර්තමාන ක්ෂණය තුළම බව උන්වහන්සේ පහදාදුන්න. මේ අන්දමින් ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්මසුධර්මතාව සියලු දේශනාවලින් මොනොවට පිළිබිඹු වෙයි. ධර්ම දේශනාවලදී සාධක සූත්‍ර ලෙස ක්‍රිපිටකයේ ඕනෑම තැනකින් සූත්‍ර උපුටාගැනීමෙන් දැක්වෙන්නේ උන්වහන්සේගේ ධර්ම ඥානයයි. තව විශේෂයකි, මාතෘකාව කුමක් වුවත් උන්වහන්සේ බොහෝ ධර්ම දේශනා සිය ප්‍රියතම විෂය වන සතිය වෙතට යොමු කිරීම. ඉක්බිතිව, "මාත් කොහොම හරි කැරකිලා එන්නෙ සතියටමයි, අර මැක්කගෙ කතාවෙදි වගේ" යි පවසති.

“නිවනේ නිවීම” ග්‍රන්ථාවලිය ඇසුරින් සාකච්ඡා පෙළක් පැවැත්වීම උන්වහන්සේගේ වැදගත් ක්‍රියාවලියකි. මෑත යුගයේදී බෞද්ධ ලෝකයේ පහළ වූ උසස්ම ප්‍රාඥයා වන ගෞරවාර්භ කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ, **“වැසුණේ නොම බබළයි, විවෘත වූයේම බබළයි”** යන සර්වඥ භාෂිතය අනුව යමින්, ගැඹුරක යටපත් වී තිබුණ මහාර්ඝ ප්‍රභාවත් මාණිකාස සම්භාරයක් පොළොව මතුපිටට ගන්නා සේ, ආදිකල්‍යාණ මජ්ඣිමනිකායාණ පරියොසානකල්‍යාණ සාත්ථ සවාංජන කෙවලපරිපුණ්ණ පරිශුද්ධ පරම ගම්හිර ගම්හිරාර්ථවත්

ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත ශ්‍රී සද්ධර්මය, එය වැසී තිබුණ ඇතැම් නිවැරදි නොවන අවධිකථා අර්ථ නිරූපණ ඉවත් කොට සැබෑ අර්ථ ප්‍රකාශ කරමින්, විවරණය කරමින්, තමන්වහන්සේගේ ධර්මසුධර්මතාව මොනොවට විදහා දක්වමින්, **“නිවනේ නිවීම”** නමින් කලකට පෙර නිස්සරණ වනය සේනාසනයේදී දේශනාවලියක් පැවැත්වූහ. මෙය ග්‍රන්ථාවලියක් වශයෙන් පළ කරන ලදුව, වර්තමානයේදී ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ ඒවායේ අන්තර්ගත කරුණු වඩාත් විග්‍රහ කරමින් සාකච්ඡාවලියක් පවත්වති. උන්වහන්සේ පැවිදි වීමේදී නිස්සයාවාර්යයන් වහන්සේ වූයේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේය. පසු කලෙක ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ දේශනාවලිය පවත්වන විටදීත් ග්‍රන්ථාරූඪ කරන විටදීත් පිටුබලයක් වෙමින් **“තිරය පිටුපස සිට”** සෑහෙන කාර්යභාරයක් ඉටු කළ ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේම දැන් මේ සාකච්ඡාවලිය මෙහෙයවීමටත් සාකල්‍යයෙන්ම සුදුසු වන්නාහ.

ගල් යුගය, ලෝහ යුගය, මිසර, මොහෙන්දොජාරො, හරප්පා ආදී අති පුරාණ ශිෂ්ටාචාරද පශ්චාත් යුගයේ පර්සියාන, ග්‍රීක, චීන, තිබ්බක, භාරතීය ආදී සංස්කෘතීද වේද සහ උපනිෂද් සාහිත්‍යය මෙන්ම යන්ත්‍රෝපකරණ, විවිධ ශිල්ප, වඩු වැඩ, යකඩ වැඩ,



සාහිත්‍යය, කෘෂිකර්මය, මනෝවිද්‍යාව, භෞතික විද්‍යාව, සමාජ විද්‍යාව, පෙරදිග සහ බටහිර දර්ශනවාද, යෝග, ආයුර්වේදය, පාරම්පරික සිංහල වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය, අපගේ ආදිවාසීන්ගේ සංස්කෘතිය ආදී වශයෙන් පුළුල් පරාසයක එකිනෙකට වෙනස් විවිධ විෂය ගණනාවක්ද පිළිබඳ මනා පටුත්වයක් ඇති උන්වහන්සේ, අදාළ පරිදි ධර්ම දේශනාවලට මේ කරුණු යොදාගනිති. පෞරාණික දේශීය ඥාන සම්භාරය කෙරෙහි උන්වහන්සේගේ ගෞරවයත් මෙහිදී පිළිබිඹු වෙයි.

උන්වහන්සේ වෙතත් ආගම් කෙරෙහි දක්වන සාදර අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව

තහවුරු කරමින් කතෝලික කතෘ සොහොයුරියන්, ඉස්ලාම් මවුලවිතුමන්ලා ආදී අන්‍යාගමික උතුමන් වෙනුවෙන් භාවනා වැඩමුළු කිහිපයක් සාර්ථකව පැවැත්වූහ. වෛදික සහ උපනිෂද් සමය, යේසුස් වහන්සේ, ශාන්ත ඇක්වයිනස්තුමා, මහම්මත්තුමා, සරතුස්තුමා, දලයි ලාමාතුමා, හින්දු ආගම, හගවද් ගීතා, ශංකරාචාර්ය අද්වේතවාදය, ක්‍රිෂ්ණමූර්තිතුමා, නිස්සර්ගදත්ත මහාරාජතුමා, ලා ඕන්සුතුමා සහ තාඕ සමය, සෙන් බුදු දහම, වජ්‍රයානය, තිබ්බත මළපොත, මහායානය සහ එහි විවිධ ප්‍රභේද ආදී පුළුල් සමයාන්තර පරාසයකින් වැදගත් කරුණු ධර්ම

දේශනාවලට ලබාගනිති. මහායාන දහමෙහි එන ශූරංගම සූත්‍රය, ලංකාවතාර සූත්‍රය, හෘදය සූත්‍රය, වජ්‍රච්ඡේදිකා ප්‍රඥාපාරමිතා ආදී සූත්‍රවල ඇතුළත් වටිනා ධර්ම කරුණු හෙළි කරති.

මෙසේ විවිධ සමයාන්තර සහ විෂයාන්තර කරුණු යොදාගැනීමෙන් ශ්‍රාවකයින්ගේ ධර්මාවබෝධය අධික වන්නා සේම, ධර්ම දේශනාවල ආකර්ෂණීය භාවයත් අධික වෙයි.

ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සිය උගැන්වීම් ආදර්ශයෙන්ම දක්වති: වතුර වගේ ඉන්න, ගංගා නදියේ

වෙරළේ වැලි කැටයක් වගේ ඉන්න, බින්දුවෙම ඉන්න, සිරිබිරිස් වෙලා ඉන්න යනාදී උපදෙස් උන්වහන්සේගේ අල්පේච්ඡ සරල නිහඬමානී පැවැත්මෙහි විද්‍යමානය. ජලය එය ගලා යන ඕනෑම තැනක හැඩය නිරවශේෂයෙන්ම ගන්නේ යම් සේද, එපරිද්දෙන්ම අප ස්වාමීන් වහන්සේත් හමු වන පුද්ගලයින්, ගැටලු, අභියෝග, අනපේක්ෂිත අවස්ථා ආදියට අවස්ථානුකූලව **“වතුර වගේ”** හැඩගැසෙති.


උන්වහන්සේ ප්‍රශ්නවලදී නොසැලී නොකැලඹී සිටිති. සම සිතද උපේක්ෂක ගුණයද පවත්වති. **“ලැබුණත් හොදයි”** නොලැබුණත් ඒත් හොදයි!”, **“පුළුවන් නං කාපත්”** බැරි **නං කාපත්!** එහෙයින් සැහැල්ලුවෙන්

විනෝදකාමීව පසුවෙති. මේ සැහැල්ලු විනෝදකාමී ස්වභාවය උන්වහන්සේගේ විශේෂ ලක්ෂණයකි. මොන තත්ත්වය යටතේ වුවද අප ස්වාමීන් වහන්සේගේ නෛසර්ගික සරල ගැමි අකුටිල සෘජු ස්වභාවය එක සේ පවතී. තවද, උන්වහන්සේ සාධනීය ආකල්පයෙන්ද හැකි සඤ්ඤාවෙන්ද යුක්තයහ. ලද දෙයින් සතුටු වී සෑම දෙයක්ම සම්පන්නිකර සන්තෘප්තිකර ආකාරයෙන් සලකති. අන්‍යයින් තුළ ඇති සහජ දක්ෂතා, කුශලතා ඉස්මතු කොට කැලම දියුණු කිරීමත් උන්වහන්සේගේ කෞශල්‍යයක් වේ. විවිධ විෂය පිළිබඳ විශේෂඥයින්, වෘත්තිකයින් සහ විද්වතුන් පිරිසක් උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් සත්කාර්ය කිරීමට සෑදී පැහැදී සිටීමට හේතුව මේ

ගුණාංගවල ආකර්ෂණීය බලය විය යුතුය.

මේ අයුරින් ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ වර්තමානයට අත්‍යවශ්‍ය ශාසනික සමාජීය මෙහෙවරක් ඉටු කරති. එහෙයින් උන්වහන්සේ බිහි කොට හදාවඩාගත් උතුම් මාපිය දෙපළට අපි නිවන් සුව පතමු; මේ උතුම් මෙහෙවර නොකඩවා ඉටු කිරීමට උන්වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුවයද දීර්ඝායුෂද ලැබේවායි පාද නමස්කාර කරමින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.





ලේඛක වග

වර්ෂ 38 ක් තුළ අමාත්‍යාංශ සහ රාජ්‍ය ආයතන 13 කද, විශ්වවිද්‍යාල 4 ක සහ පශ්චාත් උපාධි ආයතන 4 ක පාලක මණ්ඩලවලද සේවය කළ ජේෂ්ඨතම මාණ්ඩලික නිලධාරියෙකි. සම්භාව්‍ය ශාස්ත්‍රීය කෘති, සාහිත්‍ය කෘති සහ ධර්ම ග්‍රන්ථ ගණනාවක් පළ කොට, දැනට ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ධර්ම ග්‍රන්ථ සංස්කරණය කරන ලේඛිකාවකි.



International Mindfulness Camp - 2019

ආච්චිඵ්ඵු ලෝකය නිවහ සිසිල් දිය දහරක්

ඊශා සුරියප්පෙරුම

මිතිරිගල

නිස්සරණ

වන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති ප්‍රධාන කම්මට්ටොනාචාර්ය අතිපූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ 70 වන උපන් දිනය නිමිති කොටගෙන උපහාර ලෙස සැකසෙන සමරු කලාපයට අදහස් කිහිපයක් එක් කිරීමට ලබාදුන් අවස්ථාව ඉතා අගය කොට සලකමි.

නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය ඇසුරු කළ කළණ මිතුරන් පිරිසක් සමඟ 2007 වසරේදී මුල් වරට එහි යාමට මට අවස්ථාව සැලසුනි. ඊට පෙර ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ පුළුල් හා ගැඹුරු ධර්ම ඥානයන් සුවිශේෂී වූ දේශනා විලාසය ගැනත් අසා තිබුනි. බුදු දහමේ හරය කුමක්දැයි දැනගැනීමට මට දැඩි උවමනාවක් විය. එහි ගිය මුල් අවස්ථාවේදීම උන්වහන්සේගේ ගම්හිර ප්‍රිය දසුනද, කාරුණික පිය භාෂණය ද ඒ වාගේම නිස්සරණ වන ආරණ්‍යසේනාසනයේ ආකර්ෂණීය පරිසරයද, එය හා බැඳී තිබුණු

සහජීවනයද මා තුළ විශාල වෙනසක් ඇති කිරීමට හේතුවිය. විශ්‍රාමිකව සිටීමට මේ අවස්ථාව මාගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් බවට පත්විය.

නිතර නිතර පිරිස සමඟ එහි ගොස් ධර්ම සාකච්ඡාවන්ට සහභාගි වුවත් බුදු දහම ගැන මූලික අවබෝධයක්වත් නොතිබුණ මට එම ගැඹුරු දහම වටහා ගැනීමේ හැකියාවක් නොවීය. දිනක් ධර්ම සාකච්ඡාවක් අතරතුර දී මගේ හිස් බැල්ම දුටු ස්වාමීන් වහන්සේ අධ්‍යාපන සුදුසුකම් විමසා මූලික අවබෝධයක් ලබාගැනීමට පරිශීලනය කළ යුතු පොත්පත් හා දේශනා ගැන සුළුවෙන් හැඳින්වීමක් කරන ලදී. එම පිවිසුම නිසා හැකි සංඥාව උපදවාගෙන දේශනාවලට සවන් දුනිමි ධර්ම පොත් පත් කියවීමට. එමෙන්ම උන්වහන්සේගේ දේශනා පවත්වන සෑම තැනකටම ගියෙමි. දෙකඳුවල වැනි භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි වැඩසටහන් වලටද සහභාගි වුණෙමි. බුදු සසුන සම්පූර්ණයෙන්ම පවත්නේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය මත යන්න තිලෝගුරු පියාණන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශ කොට ඇත. මෙම කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය මතින් ධර්මාවබෝධය

සොයා විශ්වාසයෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් කටයුතු කළෙමි.

මේ වන විට මා මෙන්ම දහම් පිපාසයෙන් පෙළුණු විශාල පිරිසක් විය. ඒ අතර කාන්තා පක්ෂය බොහෝ විය. භාවනා කිරීමට අවශ්‍යතා ඇතත් ඒ සඳහා යොමුවක් නොවීය. ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉමහත් කැපවීමෙන් විවිධ බාධක මැද ඒවා අභිබවා දෙස් විදෙස් දායකයින්ගේ සහායෙන් සියලු සප්තාය කරුණු සහිත භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමටත් එහි කාන්තාවන්ට භාවනා කිරීමට අවසර ලැබීමත් අප ලද විශාල භාග්‍යයකි. එය උන් වහන්සේගේ විශාල පරිශ්‍රමයක ප්‍රතිඵලයකි. අංගසම්පූර්ණ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සකස් වීමත් ඉන් පසු වසර පුරාම වාගේ දින 10, දින 7 වැඩිමුළු ලෙස කාලසටහනකට අනුව භාවනා වැඩසටහන් ආරම්භ කිරීමත් සිදු විය. කාන්තාවන් 35 කට පිරිමින් 10 කට ආරම්භයේ දී භාවනා පහසුකම් සලසන ලද, විට භාවනා වැඩසටහන් සංවිධායකවරුන් පත්කර තෝරා ගන්නා ලද යෝගීන්ට අවශ්‍ය සියලු පහසුකම් හා උපදෙස් ලබා දී අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට අවස්ථාව

සලසා දෙන ලදී. කමටහන් උපදෙස් ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩසටහන් සූත්‍ර අනුසාරයෙන් ධර්මදේශනා පැවැත්වීම හා අවශ්‍ය සියලුම ස්ථාන කරුණු සහිතව සංවිධානය වූ මෙම කටයුත්ත භාවනාවට පෙලඹවීමට යොමුවක් විය.

දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සැමට භාවනා කිරීමට පහසුකම් ඇති විය. සිංහල ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය දෙකෙන්ම භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වින. භාවනා කිරීමට අවශ්‍ය පිරිස වැඩි වීමත් සමගම මධ්‍යස්ථානය පුළුල් කිරීමේ කටයුතු සිදු විය. දැනට කාන්තාවන් 70 දෙනකුට, පිරිමි 20 කට, ආගන්තුක ස්වාමීන් වහන්සේලා 10 කට පමණ නේවාසික පහසුකම් ලබා දිය හැකි අතර ඉහළ මාලයේ සකමත් සඳහා වෙන්කර ඇත. දසසිල් මාතාවන් හත් දෙනෙකුට පමණ පහසුකම් සැලසී ඇත.

සතර සතිපට්ඨානය මුල්කරගෙන සතිය නම් මුවහත් වෛතසිකයට මුල්තැන දෙමින් කරන ලද සුවහසක් දේශනා උතුම් ධර්ම දානයකි. මහා පරෝපකාරයකි. හැම දේශනාවකම අරමුණ වූයේ පිරිස සීල සමාධි ප්‍රඥාවට යොමු කිරීමකි. විපස්සනාවට පෙළගැස්වීමකි. මේ දේශනාවන්ට ජීවය වන්නට ඇත්තේ ත්‍රිපිටකය පරිශීලනය, ආරණ්‍ය ජීවිතයෙන් ලබාගත් ප්‍රත්‍යක්ෂය, ශ්‍රී ලංකාවේ

මෙන්ම බුරුමයේ ද අති ශ්‍රේෂ්ඨ ගුරු උතුමන් වහන්සේලාගේ ඇසුරයි සිතමි (මෙතැනදී උන්වහන්සේලාගේ නම් සඳහන් කිරීම ඉතා වැදගත් යැයි හැගේ. නිරතම ගුරු ඇසුරෙහි ගුණ ප්‍රකාශ කිරීම උන්වහන්සේගේ සිරිතකි. අසීමිත ගුරු ගෞරවය උන්වහන්සේගේ නිහතමානී ගුණයකි. අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ, බුරුම ජාතික අති පූජ්‍ය පණ්ඩිතාභිවංශ හිමිපාණන් වහන්සේ, අතිපූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඥාණානන්ද හිමිපාණන් වහන්සේ ඒ අතරින් ප්‍රධාන වූහ)

- ධර්ම දේශනා කිරීම ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම ධර්ම පොත් පත් පරිශීලනය කිරීම හා ලේඛනගත කිරීම හා පරිවර්තනය කිරීම.
- විවිධ භාෂා ආගම් හා විෂයයන් හැදෑරීම.
- තමා ලබා ගත් අධ්‍යාපනයෙන් ඔබ්බට නිරන්තරව අධ්‍යාපනය ලැබීම.

යන ඉහත කාරණා නිසා උන්වහන්සේගේ දැනුම් සම්භාරය, මෙතෙකැයි කියා නිම කළ නොහැක. එම දේශනා ශ්‍රාස්ත්‍රීය විවිධ තොරතුරු වලින් ගහණය. සෑම විටම සූත්‍ර දේශනා මුල්කොට භාවනාවට අනුග්‍රහ කිරීම උන්වහන්සේගේ ක්‍රමයයි. 2006, 2007 කාලය තුළදී මිනිරිගල

නිස්සරණ වනයේ දී හික්ෂුන් වහන්සේලා උදෙසා දේශනා කරන ලද දේශනා 108 ක් ඇතුළත් මහා සතිපට්ඨාන දේශනාව මෙන්ම 2015 වසරේ දී දේශනා කරන ලද සූත්‍ර දේශනාව අනිකුත් සූත්‍ර දේශනා අතර විශේෂිත බවක් මා දකිමි.

උන්වහන්සේගේ දේශනා ශෛලිය විශේෂිතය විවිධ සූත්‍ර අනුසාරයෙන් ද සරල සුගම බසින් කරන දෙසුම් නොකඩවා ගලා බසින දිය දහරක් සේ අසන්නාගේ සවනට යොමුවේ. හරබර දෙසුමක් වුවත් අවධානය යොමු කර ගැනීමටත් අර්ථය කුළු ගැන්වීමට ගැඹුරින් නමුත් හදවතට දැනෙන පරිදි විවිධ උපමා උපමේයය හා කවි කතා ආදිය භාවිතා කරමින් සිදුකෙරෙන දෙසුම් අසන්නාට කාලය ගෙවී යෑමක් නො දැනෙන ලෙසට සිත්හි කාවදින්නට සලස්වති. අවට පරිසරයෙන් ද සොබා දහමින් ද ගැමි වහරින් ද අතීත ජීවිත පුවතකින් ගෙන අවස්ථාවට හා පිරිසට සරිලන සේ කෙරෙන දේශනාව අසනවිට අසන්නාට හැගෙන්නේ මේ දේශනාව කරන්නේ මා උදෙසාම බව යන හැඟීමකි. කෙසේ නමුත් දෙසුමෙහි අවසන සතිමත් බව තුළින් හා සතිපට්ඨානය මගින් නිවන වෙතයොමු කරවයි.

භාවනා වැඩසටහන්වල දී සාකච්ඡාවෙන් ද අනුග්‍රහ ලැබුණි.

භාවනා ගැටළු ලිඛිතව ඉදිරිපත් කිරීමටත් වාචිකව ප්‍රශ්න ඇසීමටත් කාලයක් වෙන් කර තිබුණි. නිස්සරණ වනයේ සිදුකෙරෙන කමටහන් සුද්ධ කිරීම ඉතාම සිත් සිත්ගන්නා සුළු හර බර ධර්ම සාකච්ඡාවකි.

සති පාසල පිළිබඳව කරුණු ස්වල්පයක් සටහන් කිරීමට මා ඉදිරිපත් වන්නේ මෙම යුග මෙහෙවර මුදුන්පත් කරගැනීමට උත්වහන්සේ සතු අපරිමිත උත්සාහය සහ කැපකිරීමට ගෞරවයක් වශයෙනි. සතිමත්ඛව පාසල් පද්ධතියට හඳුන්වාදීම පුළුල් දැක්මකින් පටන් ගත් මහා සමාජ සන්කාරයයි.

තමන් වහන්සේගේ වසර 35 කට වැඩි කාලයක ජීවිත පර්යේෂණයක් ලෙස ගොඩනැගූ සතිය පුහුණු විමෙන් ලද අත්දැකීම කුඩා වයසේදීම දරුවන්ට ලබාදීමෙන් ඔවුන් හරහා දෙමවුපියන් ගුරුවරුන් හා සමාජයේ සියලු දෙනාටම සතිමත් ඛව හඳුන්වා දීමට 2015 වසරේදී සති පාසල ආරම්භ කරන ලදී.

කෙසේවෙතත් මෙම අසීරු කාර්යය උත්වහන්සේ විසින් විවිධ බාධක ජයගෙන මේ වෙන විට සාර්ථක ගමනකට ප්‍රවිෂ්ට කර ඇත. ජාතික අධ්‍යාපන තලයට සතිමත් ඛව හඳුන්වා දීම සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහයද ලබා ඇත. ජාති ආගම් භාෂා හේදයකින්

තොරව දැයේ සියලු දරුවන්ට හා ගුරුවරුන්ට සතිමත් ඛව හඳුන්වා දීම මේ වන ට සිදු කෙරේ. දැනුම කුසලතා සහ ආකල්ප වලින් පරිපූර්ණ වූ පුරවැසියන් බිහි කිරීම සඳහා සති පාසැල් වැඩ පිලිවෙල නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සමඟ සුසංයෝග වෙමින් ඉදිරියේදී ප්‍රතිඵල ලබනු ඇත.

සති පාසල ඇරඹි මුල් කාලයේ සිදුවීම් කිහිපයක් මෙසේ සඳහන් කරමි.

2015 අග භාගයේදී මිනිරිගල පාසැල් හා ඒ අවට දහම් පාසල් කිහිපයක ළමුන් සහභාගී කර ගනිමින් නිස්සරණ වනයේ දී සතිමත් ඛව පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහනක් ආරම්භ කරන ලදී. එම වැඩසටහනෙහි සාර්ථකත්වය සති පාසල නමින් දීප ව්‍යාප්ත කිරීමට හේතුවිය. 2016 පෙබරවාරි 15 දින මිනිරිගල නිස්සරණ වනය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී සති පාසල හඳුන්වාදීමේ මුල් වැඩසටහන පවත්වන ලදී. ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් පැවැත්වූ එම වැඩසටහනට අවට ප්‍රදේශවලින් දෙමාපියන් දරුවන් ගුරුවරුන් ආදී 300 ට අධික පිරිසක් සහභාගී විය. එම පිරිස අතර සිටි දොම්පේ කොට්ඨාශ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකතුමිය තම කොට්ඨාශය විදුහල්පතිවරුන් සති පාසැල ගැන දැනුවත් කරන ලෙස ඉල්ලීමක් කරන ලදී. නොබෝ දිනකින්ම දොම්පේ

කොට්ඨාශයේ විදුහල්පතිවරුන්ට සති පාසල දැනුවත් කිරීමේ රැස්වීමක් කිරිදිවැල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේදී ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පවත්වන ලදී. එම රැස්වීමට සති පාසලට අනුග්‍රහ කළ විද්වතුන් අතර මහාචාර්ය ලක්ෂ්මන් ජයතිලක මහතාද විය. ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රචිත ප්‍රථම සතිපාසල උපදේශක ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීම ද එදින සිදුවිය.

සති පාසැල සහ සති සංකල්පය ප්‍රචලිත වීමත් සමඟම උගත් විද්වත් බොහෝ දෙනෙක් සති පාසල සමග එක් විය. ඔස්ට්‍රේලියාව නවසීලන්තය වැනි රටවල සති පාසල ආරම්භ විය. ස්වාමීන්වහන්සේගේ විදේශ සංචාරවලදී විදේශ රටවල සති පාසල වැඩසටහන් පැවැත්වීමද ආරම්භ විය. 2016 ජූනි මාසයේදී කොළඹ අවට විදුහල්පතිවරුන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් වෛද්‍ය කාරා ද මෙල් මහත්මියගේ අනුග්‍රහයෙන් දෙහිවල ප්‍රෙස්බිටේරියන් බාලිකා විද්‍යාලයේදී පැවැත්වීය. එම පාසලේ නවය වසරේ දරුවන්ට 2016 ජූලි මස 15 වන දින මුල් වැඩසටහන පැවැත්වීම සිදුවිය. විවිධ ආගම් භාෂා හුරුකම් ඇති දරුවන් සතිපාසලට දැක්වූ ප්‍රතිචාර ඉතා දිරිගන්වන සුළු විය.

ඉන්පසු සති පාසල උපදේශකවරුන් පුහුණු කිරීම ද දිවයිනේ විවිධ



ප්‍රදේශවල පාසල් වලට ගොස් සති පාසල හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම ද ආරම්භ කරන ලදී. කොළඹ, ගම්පහ (දොම්පේ අධ්‍යාපන කොට්ඨාශය) කළුතර (පාලින්ද නුවර අ.කො. සිංහල, දෙමළ පාසැල් වල) සති පාසල වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක විය. එමෙන්ම මහනුවර කුරුණෑගල ගාල්ල මාතර රත්නපුර යන ප්‍රදේශවල ද මෙම වැඩසටහන් පැවැත්විය.

2017 වසරේදී සති පාසල පදනම බිහිවීමත් 2018 වසරේදී ජාත්‍යන්තර සති සමුළුවක් පැවැත්වීමත් සති පාසැල් ගමනේ සංධිස්ථාන ලෙස සටහන් කල හැක.

දිවයිනේ සියලුම ජාතික පාසල්

වලට සති පාසල හඳුන්වාදීම සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයත් ඒ වනවිට කටයුතු ආරම්භ කිරීමට අනුග්‍රහ කරන ලදී.

කඩුවෙල බෝමිරියේ අශෝකාරාම පාරේ සති පාසල මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කිරීම හා සතිපතා පවත්වන සති පාසලක් ආරම්භ කිරීමත් සිදුවිය. නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ මෙහෙයවීමෙන් පූජ්‍ය අකුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්වහන්සේ එම ස්ථානයේ කටයුතු පවත්වාගෙන යනු ලබති. ගුරුවරුන් දරුවන් මෙන්ම වැඩිහිටියන් සඳහා ද වැඩසටහන් හා වැඩමුළු පැවැත්වීම මෙහිදී නිරන්තරව සිදු කෙරේ. මේ වන විට දිවයින පුරාම දහම් පාසල් සහ පිරිවෙන් සඳහා

සඳහා ද සති පාසල් වැඩසටහන සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කෙරෙමින් ඇත. රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ජනමාධ්‍ය හරහා සතිමත්ඛව හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් ආරම්භ කිරීමටද සති පාසල පුරෝගාමී විය. සිරස ගුවන් විදුලියේ සමනල සිරස සති පාසල ආරම්භක වැඩසටහන වෙයි.

සති පාසල පැවැත්වීම ස්වේච්ඡාවෙන් කටයුතු කරන පිරිසකගේ කැපවීම ලබා ගැනීමටත්, නිස්සරණ වනයේ වැඩ වසන සියලුම සංඝයා වහන්සේලාගේ සහයෝගය ඊට ලබා ගැනීමටත්, දෙස් විදෙස් පින්වත් දායක දායිකාවන්ගේ ආධාර උපකාර නිරන්තරව ලබා ගැනීමටත් ගෞරවනීය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ ඉතා විශිෂ්ට ලෙස සමත් වී ඇත. මෙතෙක් සති පාසල ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට කිසිවෙක් සිදුකර නොතිබීම විශේෂයකි.

හැකි පමණින් සති පාසලට දායක වීමට අවස්ථාව ලැබීම ජීවිතේ මා ලද භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

මේ ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අද දෙස් විදෙස්හි සති පාසල වැඩසටහනට සම්බන්ධව සිටින විශාල දරු පිරිසක් වේ. ඉදිරි ලෝකයේ භාරකරුවන් වන ඔවුන්ට නිසි මඟ පෙන්වූ නියමුවානන් වහන්සේ ඔබයි. එසේම සංඝ ජීනාවරයාණන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෙස නිස්සරණ වන වාසි හා සම්බන්ධ අනෙකුත්

ආරණ්‍යවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා පිරිසට මග පෙන්වමින් කරන උදාර මෙහෙවර අගය කල යුතුය. එම මෙහෙයට මිනිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිකාරී පූජ්‍ය පානදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ලැබෙන සහයෝගය ඉමහත්ය.

වර්තමානයේ දී පවතින කෝවිඩ් වසංගත තත්වය හමුවේ දී පවා අත් නොහැර අන්තර්ජාලය හරහා සම්බන්ධ විය හැකි බොහෝ දෙනා වෙත අනුග්‍රහ කිරීම විපත සැපතට පත් කිරීමට හේතු වී ඇති බව කෘතචේදීව සටහන් කරමි.

සඳහා ඔබ වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී භාවය සැලසේවා.


මේ අත් හවයේදීම උතුම් වූ නිවන සාක්ෂාත් වේවා !

සංඝපීතෘන් වහන්සේ වශයෙන් ඔබ තුළින් විද්‍යාමාන වන සඟ ගුණ මෙන්ම කිසිදු හේදයකින් තොරව සියලු දෙනා වෙත දක්වන සමානාත්මතාවය හා මානව දයාව අප සියලු දෙනාම ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව ඔබ වෙතට වඩ වඩාත් සමීප කරවයි. ඔබ වහන්සේගේ මගපෙන්වීම නිසා සිත වඩා ගැනීමේ වාසනාව අපට හිමි වී ඇත. සතුටින් සිටීමේ අවස්ථාව බොහෝ දෙනෙකුට ලැබී ඇත.

මේ ඔබ වහන්සේගේ ජීවිතයේ 70 පියවර ඉක්මවා 71 ට පැමිණීමයි. ගෙවී යන කාලය තුළ බොහෝ කල් රැදීමට ඔබ වහන්සේට ආශීර්වාද කරමු. තෙරුවන් සරණින් දීර්ඝායුෂ වේවා !

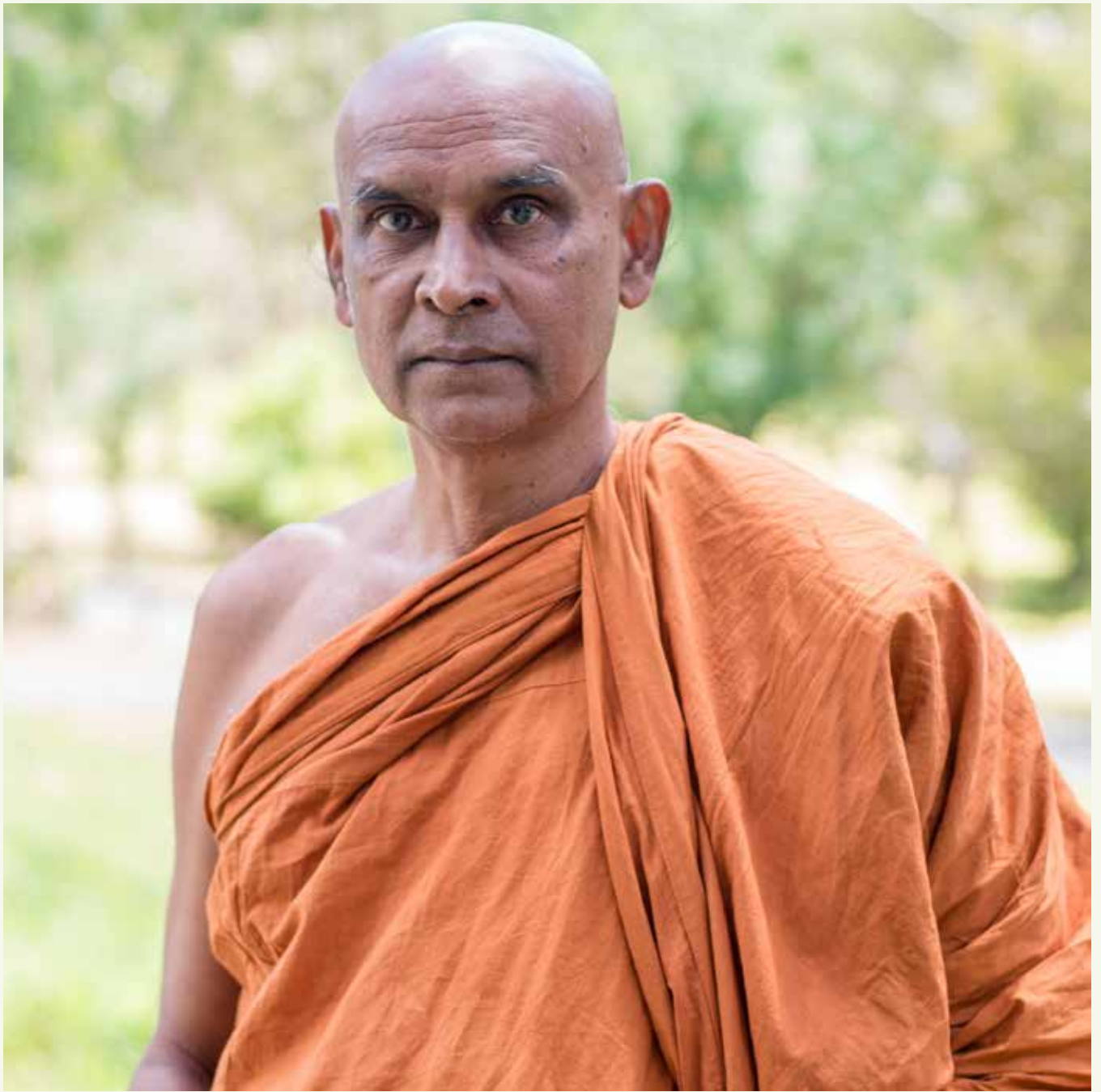


ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට අපට මග පෙන්වන අපගේ ගුරුදේවෝත්තම නියමුවාණන් වහන්ස, මේ යුග මෙහෙවර තව දුරටත් කරගෙන යාම



ලේඛක වග

ඊශා සූරියප්පෙරුම පුරා හතලිස් වසරක් ගුරුවරියක ලෙසද, ගුරු උපදේශක වරියක ලෙසද, විදුහල්පතිනියක ලෙසද සේවය කර ඇත. ඇය සති පාසල ආරම්භයේ පටන් එහි ක්‍රියාකාරීතියක වූවාය.



ගුරු උපහාරය

පූජා

අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි

සංසාරයක

පැවැත්ම යනු සත්වයා නිරතුරු භව දුක හා බැඳීමකි. සත්වයා ඉන් මුදවාලීම පිණිස බුදුවරු වරින් වර ලොව පහළ වෙති. මෙම ගෞතම බුද්ධෝත්පාදය යනු නිවන් පිළිවෙත ඇරඹීමට අප ලත් අවකාශයයි. මෙ අවස්ථාව අපගේ ප්‍රයෝජනය පිණිසයි. නිවන් මග අරඹන තෙක් පූර්ණ වශයෙන් මාර අණසකට යටත්වීම ධර්මතාවයයි. එකල්හි විය හැක්කේ භව දුකම විනා වෙන කුමක්ද?

සියලු බුදුවරුන් මාර අණසකින් නිදහස් වීම සඳහා පෙන්වා දෙනුයේ සතිපට්ඨානයයි.

සතිපට්ඨානය වනාහි සියලුම බුදුරජාණන් වහන්සේලා විසින් අත්නොහැර නිතර භාවිතා කරන ලද්දකි. **“සබ්බ බුද්ධානං අවිජහිතං සතිපට්ඨානං”** යන්නෙන් එය පැහැදිලි කෙරේ. පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලා හා සියලු බුදු සම්මෝද දුක් කෙලවර කොට නිවනට පැමිණියේ

සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් බව කිව හැකිය. මන්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨානය සූත්‍රය ආරම්භ කෙරෙනුයේ **“ඒකායනෝ අයං හික්ඛවෙ මග්ගො”** යන්න මුල්කොරගෙන නිසාවෙනි. එසේම සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් නිවන් දැකීමට පෙරාතුවම පිළිවෙලින් කෙලෙස් මළ දුරුවී යෑම, දුක් දොම්නස් ආදිය සංසිඳවීමට හැකිවීම, දිනපතා මුහුණපෑමට සිදුවන දහසක් දුක් කම්කොටළු වලින් අස්වැසිල්ලක් ලැබීමට හැකිවීම, ආදී ආනිසංස ලැබීම සතිපට්ඨාන ධර්මයේ ඇති සන්දෘෂ්ඨික, අකාලික ආදී ගුණ ලෙස දැක්විය හැකිය.

මෙවැනි වටිනා ධර්මයක් මුණ ගැසීම සත්පුරුෂ ආශ්‍රයෙන් මිස වෙනත් ආකාරයකින් සිදුවිය නොහැකි බව බුදුන් වහන්සේ විසින්ම දේශනා කරන ලද සම්බුද්ධ ශාසනයම රදා පවතිනුයේ සත්පුරුෂ ආශ්‍රය මත පමණි යන බුදු වදනින්ම සනාථ වනු ඇත.

අපගේ ගුරුදේවෝත්තම අති පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ යනු

මෑත කාලයේ බොහෝ ගිහි පැවිදි විශාල පිරිසකට ලැබුණු සත්පුරුෂයන් වහන්සේ නමකි. බොහෝ ගිහි පැවිදි පිරිස ශාසනයක නියම අර්ථය සොයමින් ගමන් කරන විටදී ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේගේ හමුවීම තුළින් ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට සතිපට්ඨාන ධර්මයේ ආලෝකය ලැබෙන්නට විය. එයට හේතුව වූයේ පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ මුවින් නිතරම ගලා ගියේ සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ප්‍රයෝගික පුහුණුවයි. එයින් බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවිත විශාල වශයෙන් අධ්‍යාත්මික ලෙස පරිවර්තනයකට ලක් විය.

බොහෝ ගිහි පැවිදි අය මේ ජීවිතයේ නිවන් දැකීම සිදු කළ නොහැකි දෙයක් ලෙස ප්‍රකාශ කරමින් කටයුතු කරන යුගයක ධර්මයේ ඇති සන්දෘෂ්ඨික ගුණ නැවත මතු කරමින් වන්වහන්සේ අප රට තුළ පමණක් නොව ලෝකය පුරාම සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ප්‍රයෝගික හැකියාව කියාදෙමින් මේ ජීවිතය තුළදීම මාරගඵල නිවන් දැකීම සිදුකළ හැකි බවට දේශනා කරමින් බොහෝ ගිහි පැවිදි අයට ශාසනික ශක්තිය ලබා දෙන්නට විය.

එය බොහෝ ගිහි පැවිදි පිරිසකට නව පණක් ඇති කළා පමණක් නොව ශාසනය ගැන මෙන්ම තමන් ගැන ද ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කරවන්නක් විය.

මෙසේ ගිහිපැවිදි විශාල පිරිසකට සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ආලෝකය ලබා දෙමින් කටයුතු කළ අපගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ සිත තුළ සැඟවී පැවති අදහසක් වූයේ පාසල් යන දරුවන්ට මෙම සතිපට්ඨානය වැඩිය හැකි බවට විශ්වාසයයි. සිත තුළ බොහෝ කාලයක් පැවති මේ සංකල්පනාව එළිදැකීම සිදුවූයේ **"සති පාසල"** නමිනි.

වර්තමානයේ එකෙකු පරයා තරගකාරී ලෙස නැගී සිටීමට වෙර දරන වැඩිහිටියන් නිසා ලංකාව තුළ පවතින අදුරදර්ශී තරඟකාරී අධ්‍යාපනයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ද බොහෝ දරුවන් දැඩි පීඩාවට


මෙන්ම අසහනකාරී තත්වයකටද පත්වී ඇත. මේ හේතුකොටගෙන දරුවන්ට සිදු වී ඇත්තේ දැඩි අසාධාරණයකි. දරුවන්ගේ ළමා මානසිකත්වය ගැන නොසැලකීම නිසා දරුවන් දැඩි ලෙස පීඩනයකට හා අසහනකාරී තත්වයකට පත්ව ඇති බව සාමන්‍ය බුද්ධිය ඇති බොහෝ අයටද වැටහෙන කාරණයකි. මෙම තත්වය හේතුවෙන් සීග්‍රයෙන් දරුවන්ගේ ගුණධර්ම, සාමකාමී බව, සතුට, ආකල්ප, කුසලතා සියල්ල අතුරුදහන් වී ගොස් ඇත.

දරුවන්ගේ මෙම දැවෙන ප්‍රශ්නයට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ සතිපාසල වැඩපිළිවෙල දරුවන්ට විශාල අස්වැසිල්ලක් වී ඇත. දරුවන් දැන් සතිමත් බව තම ජීවිතය තුළ පුහුණු කරමින් මේ මොහොත තුළ සාමකාමීව ජීවත්වීමේ කලාව ඉගෙන ගෙන ඇත. මෙය අපගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අපේ

රටේ දරු පරපුරට ලැබුණු වටිනාම දායාදයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙම සංකල්පය වර්තමානයේ අපේ රට තුළ පමණක් නොව මුළු ලෝකයේම ළමා පරපුර උදෙසා ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී.

තවද ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ **"සති පාසල"** නම් වැඩ පිළිවෙල හේතුකොට ගෙන විවිධ ආගම් අදහන, විවිධ භාෂා කතා කරන, විවිධ ජාති වල සියළු මනුෂ්‍ය වර්ගයට මේ මොහොත සමඟ සාමකාමීව ජීවත් වන්නට ද සතිමත්බවේ ආලෝකය ලබන්නට ද වාසනා මහිමය ලැබී ඇත. එබැවින් අපට තේරුම්ගත හැකි ද වන්නේ සත්පුරුෂ ආශ්‍රය තව බොහෝ මනුෂ්‍යයන්ට ලැබේවා කියා පතමු.





ලේඛක වග

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමයේ මහණ උපසම්පදාව ලබා මිතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව හිමිපාණන්ගේ උපදෙස් මත සතිය වැඩීම සිදු කරයි.

“සතං සමාගමො භොතු යාව
නිබ්බාන පක්ඛියා”

ගෙවන හැම මොහොතක්ම
පිබිදී අප තුළම පවතින සිහියට
අවදි බවින් දිවිගෙවන්නට
අප හට මග පෙන් වූ
අතිපූජනීය අපගේ උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ගුරු හිමියන්ට
නිදුක් නිරෝගී සුව ලැබේවා
පුණ්‍යවන්න උපන්දිනයක් වේවා!

තෙරුවන් සරණයි!
අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන් වහන්සේ
සති පාසල මධ්‍යස්ථානය,
ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල

අඳුරු වලාගැබින් මතු වූ රක්තරන් රේඛාව



රාජකා අගම්පොඩි

මග මනකෙ නිවැරදිනම්, මට මුලින්ම ගෞරවනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජව ස්වාමීන් වහන්සේගේ සති වැඩමුළු ගැන අහන්න ලැබුණේ 2017 - 2018 වගේ කාලෙදී වියයුතුයි. ඒ වනවිටත් මං අවුරුදු 10 ක විතර කාලයක් පුරාවට වෙනත් කුම මගින් සතිමත්ඛව පුරුදු කර තිබුණු නමුත් සක්මන් භාවනාවෙන් සතිය වැඩිදියුණු කිරීමට හුරුවක් නොතිබිණි. සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස අසා දැනගත් පසු සක්මන් භාවනාව පුරුදු කරගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් යුතුව 2018

ජනවාරි මාසයේ මෙල්බර්න් නුවර තිබූ තේවාසික වැඩසටහනට සම්බන්ධ වීමි. ඒ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේව සජීවීව දැකගත්ත මුල්ම වතාව බව මම ගෞරවයෙන් යුතුව සිහිකරමි. මුළු ලෝකයක ඇති කරදර, කම්කටොලු එක හුස්මකට හිරකළ හැකිවන්නේ කෙසේද යන්න මං මුල්ම වරට එහිදී උගත්තෙමි. ඒ වැඩසටහන අවසානයේදී මගේ හදවත වචනයෙන් ප්‍රකාශ කළ නොහැකි තරම් මහා ශ්‍රීතියකින් ඉපිලී තිබූ අයුරු අදටත් සිහිපත් කළ හැකිය. අප විසින් අසා දැනගෙන තිබූ පරිදි, මේ උතුම් ධර්මදේවිය එදා මහ රහතන් වහන්සේලාගෙන් ඉතිරි පැතිරී

පැවතුණි. අප ජීවත්වන කාලසීමාව තුළ පවා ශ්‍රේෂ්ඨ සංඝ ජීනාවහන්සේලා වැඩසිටියත්, උන් වහන්සේලා ඇස්දෙකින් දැකගත නොහැකි වූවායැයි මා තුළ වූ චිත්ත සංකාප ඒ වැඩසටහනෙන් පසුව නැවත මතු නොවුණි.

මෙවන් උත්තූග සංඝයා වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට සහ කමටහන් පිරිසිදු කරගැනීමට තරම් මා මේ සසරේ කෙබඳු පුණ්‍යකර්මයක් කරන්නට ඇත්දැයි විනිශ්චය කරගැනීම අදටත් උගහටය. කෙසේවෙතත් එම වැඩමුළුවෙන් පසුව සෑම වසරකම පාහේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ වැඩමුළුවකට සම්බන්ධවීමට මම උත්සාහ කළෙමි.

ඒ ආකාරයෙන් වසර තුනකදී ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ සති වැඩමුළු 03 ක් සම්පූර්ණ කරනවිට, කෝවිඩ් වසංගතයට සමස්ත පෘතුවි තලයම ගොදුරුවිය. සෑම අඳුරු වලාවකම රිදී රේඛාවක් මතුවන්නා සේම ලෝකයට එය වසංගතයක්වුවද මා ඇතුළු සතිය පුහුණුකරන පිරිසට එය නොසිතූ මොහොතක ඇඳුණු ලොකරැයියක ස්වභාවයක්

ගැනුණායැයි මට බොහෝවිට හැගේ. සමස්ත ලෝකයම පාලනය කළ මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව ස්වකීය නිවසවල සිරගතව පශ්චන්තාප වන අතර සතිමත්ඛව වඩන පිරිස ඒ ලැබුණු ඉඩ ප්‍රස්ථාව සතිය ප්‍රගුණ කරන්න යොදා ගැනීමට උත්සුකවුහ. පෞද්ගලිකව මගේ සතිගමන පෙරළිකාර ලෙස දියුණු කරගැනීමේ ස්වර්ණමය අවස්ථාව මේ වසංගත කාලය තුළ මවෙන උදාවිය.

2020 ජනවාරියේ මෙල්බර්න් සතිවැඩමුළුව අවසානයේදී, සතිපාසල් වැඩකටයුතු සඳහා සහයෝගය ලබාදෙන ලෙස ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ, නිතර මතක් කරන ලද නමුත්, මා මෙන්ම මගේ සතිමත්ඛවද ඒ සඳහා සුදුසු නොවෙතැයි සිතමින්, එසේ දායකවීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මම කිහිප වරක්ම උත්සාහ කළෙමි. කෙසේ වෙතත් ලෝක වසංගතය සමඟ නේවාසික සති වැඩමුළු පැවැත්වීමේ ඉඩකඩ සීමාවීමත් සමඟම දුරස්ථ වැඩමුළු සඳහා විශේෂ අවස්ථාවන් නිර්මාණය විය. ඒ අතරම නිස්සරණ වනයෙන් මෙහෙයවනු ලබන සතිපතා ධර්ම දේශනා සහ සාකඡ්චා දුරස්ථව නමුත් නිතිපතා ශ්‍රවණය කිරීමේ මහඟු අවස්ථාව අප වෙත උදාවිය. ඒ අනුව වසරකට වරක් ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ දැකබලාගෙන උපදෙස් ලබාගැනීම වෙනුවට දෛනිකව උපදෙස් ලබන්න, දහම් කරුණු

පරිශීලනය කරන්න අප හැමදෙනාටම භාග්‍යය උදාවිය. වසර ගණනාවක් පුරා විවිධාකාරයේ සති වැඩමුළුවලට සම්බන්ධවී සිටියද දෛනික දිවිපැවැත්මේ කොටසක් වශයෙන් සක්මන සහ පර්යංකය එකතුකර ගැනීමට මට අවස්ථාව

උදාකරගැනීමට හැකියාව ලැබීම තරම් මා සතුටුවන වෙනත් යමක් මෙලොව නැතැයි අනේක වාරයක් මට හැගේ.

පෞද්ගලිකව මගේ සතිමත්ඛව දියුණු කරගැනීමට අවස්ථාව උදාවූ පරිදිම තවත් බොහෝ පිරිසකට මේ සති මාවතට දොරටු විවර කරන්නටත් මට අවස්ථාව ලැබීම අතිවිශේෂ භාග්‍යයක් කොට සලකමි. ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් මත ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල යන මාධ්‍යය දෙකෙන්ම සතිඅන්තයේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීමට මුලිකත්වය ගැනීමට හැකිවීමම කවර භාග්‍යයක්දැයි නොදනිමි. සතිපතා එකී වැඩසටහන්වලට ලැබෙන ප්‍රතිචාර වලින් කියවෙන්නේ බොහෝ පිරිසක් මෙම වැඩසටහන් වලින් ප්‍රතිලාභ ලබන බවයි. මා වටා සිටින පිරිස මේ වැඩසටහන්වලින් ප්‍රතිලාභ ලබන තරමට මගේ සසර ගමනද කෙටිවන සෙයක් මට හැගේ. ඒ නිසාම මට හැකි කාලයක් හැකි ප්‍රමාණයෙන් මෙම ශාසනික කටයුතුවලට දායකවීමට බලාපොරොත්තුවෙමි. ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මගේ

ආධ්‍යාත්මික ගමනට විශේෂ ආශීර්වාදයක් වූයේ එපරිද්දෙනි. එනමුත් ඊට අමතරව උන් වහන්සේ මගේ භෞතික ජීවිතයටත් සාධනීය බලපෑමක් ඇතිකලබවත් සිහිපත් නොකළහොත් විශාල අඩුපාඩුවකැයි කල්පනා කරමි.

2018 මුල්ම සති වැඩමුළුවට සම්බන්ධවීමට පෙර දින, ඇඟ සහළවා උණ වැළඳී තිබූ හෙයින්, ඊට සම්බන්ධවීමට මට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ දිනක ප්‍රමාදයකින් පසුවය. එනිසාම සෑම වැඩසටහනකම ලබාදෙන මූලික උපදෙස් මගහැරී තිබිණ. ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කෙරුණු මුල්ම කමටහන් වාර්තාවට මට ලැබුණු පිළිතුර වූයේ, මේ යන ගමන ගැන සැකයක් ඇත්නම් මගේ ශ්‍රද්ධාව සහ ශීලය පෙරට තබා ඒ ගැන විශ්වාසයෙන් යුතුව වැඩකටයුතු කලයුතු බවයි. ශ්‍රද්ධාව ගැන බරපතල ගැටළු නොතිබුණු නමුත්, හවස ගිලන්පසට ඉගුරුදෝසි, වොකලට් වැනි පිළිගැන්වීම් තිබුණු නිසා, මගේ ශීලය ගැන ඉතා සියුම් කුකුසක් මතු විය. දෙවෙනි දින එකී ගැටලුව නිරාකරණය කරගැනීමට තවත් ගැටළුවක් ඉදිරිපත් කළෙමි. **"ඉගුරු දෝසි නම් භොදායි"** කියා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් උපදෙස් දෙනු ලැබුවද, එම ප්‍රශ්නය යොමුකිරීම ගැන මා සංවිධායක කමිටුවේ දෝෂදර්ශනයට ලක්විය.

කරුණු කාරණා පැහැදිලි කිරීමෙන් අනතුරුව කොතරම් හොඳවුවත් ඉගුරු දෝසිවත් නොකා ශීලය ආරක්ෂාකිරීමට මම ඵදින දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකරගනිමි. ඒ ඇතිකරගත් අධිෂ්ඨානය නිසාම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පාලන රටාවකට හුරුවූ මට ආහාර නිසාම ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ රැසකින් මිදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගෙවන්න අවස්ථාව උදාවුණි. ඒ නිසා ඒ ගෞරවයත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට ගෞරවයෙන් යුතුව පුදකර සිටිමි.

නිස්සරණ වනයේ සති වැඩමුළුවලට සම්බන්ධවීමට පෙර සිටම ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනා අඩංගු CD තැටි මෝටර් රථය ධාවනය කරන අතරතුරදී ශ්‍රවණය කිරීමේ පුරුද්දක් අපට තිබිණ. එලෙස ශ්‍රවණය වූ දේශනාවක, දිනක් ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ යෝගා ව්‍යායාම ගැන යම් සදහනක් කළ අකාරය මගේ ඔලුවේ යම් තැනක කාවැදී තිබිණ.

ඉතා අසනීප තත්වයේ හිටි අයෙකු, නිරතුරුව යෝගා ව්‍යායාම් වල නියුතුවීම නිසා නිරෝගීභාවයට පැමිණීම එම දේශනාව තුළ සංකීප්ත වශයෙන් අඩංගුවිය. කාලයක් තිස්සේ හිතට කාවැදී තිබුණු මතකය අවදිකරවීමක් ලෙස කොවිඩ් වසංගතය කාලය තුළ දුරස්ථ ක්‍රමයට



ලැබූ උපදෙස් මත නිතිපතා යෝගා ව්‍යායාම් වල යෙදෙන්න මට අවස්ථාව උදාවිය. ඒ ලැබුණු හුරුවෙන් අදටත් මම නිරතුරුව යෝග ව්‍යායාම්වල යෙදෙමි. සිත තුළ ඇතිවෙන නැතිවෙන මනාප සහ අමනාප ස්වභාවයන් නිරීක්ෂණය කිරීම තුළින් නිරෝගී සමබර මනසක් ඇති කරගැනීමට ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මග පෙන්වීම ලැබුණු පරිදිම දෛනිකව සතිමත් බව පුරුදුකිරීම, යෝගා ව්‍යායාම් පුහුණුව සහ ආහාර පාලනය නිසාම පහුගිය වසර තුළ මගේ ශරීර බර ප්‍රමාණය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අඩුකරගෙන නිරෝගී සිරුරකට හිමිකම ලබන්නටද මට භාග්‍යය ලැබිණි.

ඉහත කී කරුණුවලට අමතරව ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි සද්ධර්මය සහ සතිපාසල වෙනුවෙන් ගීත

කිහිපයක් නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබීමත් මගේ ජීවිතයේ ලැබුණු සුවිශේෂී මංසලකුණු බව කිවයුතුමයි. ගීත නිර්මාණය සදහා හිතේ කොතක යම් කැමැත්තක් තිබුනද, උන් වහන්සේ එසේ උපදෙස් නොදෙන්නට කිසිම දිනෙක ගීතයකට පදමාලාවක් නොලියාම මා මේ පොලොව යට වැළලියන්නටද ඉඩතිබිණ. ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ බොහෝවිට උන් වහන්සේ වෙනුවෙන් අප විසින් කරන වැඩ කටයුතුවලදී පවා අපට බැනවදින බව පෙනෙන්නට තිබුනද, ඒ හැම රැවුම් ගෙරවුමක් තුළම එය විනිවිදව ගොස් මට පෙනෙන්නේ අප වෙනුවෙන් උන් වහන්සේ තුළ පිරී ඉතිරි ඇති මහා කරුණාවම පමණි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දකුණත්සව තැන්පත් සැරියුත් මහා රහතන් වහන්සේගේ හිතේ අප වෙනුවෙන් කෙබඳු

කරුණාවක් තිබෙන්නට ඇතිදැයි එබඳු විටෙක මම කල්පනා කරමි. එසේම සාරසංඛේය කල්ප ලක්ෂයක් අප වෙනුවෙන්ම පෙරුම්පුරා උතුම් බුද්ධත්වයට සම්ප්‍රාප්තවීමට තරම් අමාමැණි භාග්‍යවත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට අප කෙරේ කෙබඳු කරුණාවක් පවතින්නට ඇතිදැයි අනුමාන වශයෙන් හෝ හිතාගැනීම එවිට මට ඉතා අසීරුය.


අප වැනි පිරිසට සතිමක් බවේ මඟ කියාදෙනවටත් වඩා අපේ දුදරුවන් සතිමක් දරූ පරම්පරාවක් බවට පත්කිරීමට ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දරණ අප්‍රතික ධෛර්යය පුදුම ඵලවන සුළුය. දරුවනට සතිය පුරුදු කිරීම ඉතා පහසු නමුත්, ඒ සදහා බුදු හිමියන්ට සිතුවිල්ලක් පහළ නොවූයේ ඇයිදැයි

තමන් කල්පනා කරන බව ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන අයුරු කිහිප වරක්ම ශ්‍රවණය වී ඇත. ඒ ගැන පැහැදිලි පිළිතුරක් ලබාදීමට අප කිසිවෙකුත් සමත් නොවුනත් ගෞරවනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සුදුසු කල්හි ඊට විධිවිධාන සලසන බව දිවැසින් දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ගැන වෙහෙස නොවී ඉන්නට ඇතැයි විශ්වාස කරමි. ඒ කරුණු කාරණා කෙසේවෙතත්, සුවිශේෂී උත්තමයෙකු ලෙස පෙනී සිටීමට අනේක හේතු තිබුණද, තමන් කිසිදු විශේෂත්වයක් නැති සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් බව පෙන්වීමට ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දරන ප්‍රයත්නය නිසාම උන් වහන්සේ අතිවිශේෂ උත්තමයෙකු වන බව මම නිතර කල්පනා කරමි.

මේ පැහැදිලි කළ කරුණු කාරණා නිසාම ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ බණ දේශනාවලට ශ්‍රවණය කිරීමට සහ උන් වහන්සේගෙන් කමටහන් පිරිසිදු කරගැනීමට ඉඩ ලැබීම මම සසරේ කළ මහා පුණ්‍යකර්මයක ප්‍රතිඵලබව නිරතුරුවම කල්පනා කරමි. උන් වහන්සේට කෘතගුණ දැක්වීම පිණිසම මේ සසර ගමන හැකි ඉක්මනින් කෙලවර කරගැනීමට හැකි පරිදි වෙරදරමි.

ගෞරවනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක්, නිරෝගී වීර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කරමි. මවිසින් සසර පුරාවට කරන ලද සියලු කුසල්/පින් අනුමෝදන් වී උන්වහන්සේගේ සසර ගමන කෙටිවෙවායි පනමි.

තෙරුවන් සරණයි. මෙන් සිහිනි.



ලේඛක වග

ඕස්ට්‍රේලියාවේ වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තයේ පෙර පාසල් ගුරුවරියක ලෙස සේවය කරන රාජිකා අගම්පොඩි මෙල්බර්න් නුවර සතිපාසල් සදහා සති අනුග්‍රාහිකාවක ලෙස කටයුතු කරයි.

සිංහාවලෝකනය - අධ්‍යාත්මයක විකසනය



නැගුණි. ඒ සිංහාවලෝකනය හා එකලාව හැසිරීම යන වචන දෙකයි. ඒ කාලයේම අධ්‍යාත්මික වර්ධනය සම්බන්ධයෙන් සිතු අවස්ථාවලදී, එම වචන පසුබිමේ ඇති ගැඹුරු අර්ථයන් තේරුම් ගැනීමේ උවමනාවන් ඇති උවත්, සුදුසු උපදෙසක් ලබාගැනීමට පහසු මඟක් නොමැතිවූ හෙයින්, එය උපන් ගෙහිම යටපත්විය. පසුකාලීනව ජීවන වෘත්තිය හා පවුල් ජීවිතය අතර දෝලනය වෙමින්, ජීවිතය ගලා යන විට, එවැනි අදහස් වලට ඉඩක් නොවීය.

ජීවිතයේ සැදැසමය පසුවෙමින් පවතින අවධියේ, බණ භාවනා කරන අයට උපස්ථාන කොට, යන තැනට පිනක් සිදුකර ගැනීමේ අරමුණින්, කොළඹ 7 විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කාරක සභාවට සම්බන්ධවී සිටි අවධියේදී සිදුවූ, ඉහත සඳහන් කළ අසිරිමත් දර්ශනයෙන්, ඒතාක් යටපත්වී පැවති, අර වචන දෙකේ අර්ථය සෙවීමේ උවමනාවෙන් හිත ප්‍රාණවත්වී, ඔද වැඩී, ගියේය. හිමිපාණන් සක්මන අවසන් කරන තුරු නොඉවසිල්ලෙන් සිට, උන්වහන්සේට පැන් කෝප්පය පිළිගන්වන ගමන්, මා දුටු අසිරිය

පූජ්‍ය බණ්ඩාරවෙල සද්ධාතිස්ස හිමි

වර්ෂ දෙදහස් දහ හතේ සැප්තැම්බර් මාසයේ එක් ඉරු දිනයක උදේ වරුවේදී, කොළඹ නිදහස් චතුරශ්‍රයේදී, මා හට දර්ශනයවූ එක්තරා සිද්ධියකින් මම විශ්මයට හා අමන්දානන්දයට පත්වූයෙමි.

කොළඹ හත ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ සංවිධානයෙන් ආරම්භ වූ භාවනා සැසියකදී, එම

සැසියේ භාවනා උපදේශකවරයාණන් වූ අති පූජ්‍යීය ධම්මජීව හිමිපාණන් පර්යංකයෙන් නැගිට සක්මනට අවතිර්ණ වන විට, එම අසිරිමත් සිදුවීම සිදුවිය. ඇස් අදහාගත නොහැකිව මදවේලාවක් බලා සිටින විට, ස්වාමීන් වහන්සේ කිසිවක්ම නොවූ අයුරින් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනු දුටුවෙමි, විශ්වාස කළ නොහැකි එම දර්ශනයෙන් ආනන්දයට පත්වූ මගේ හිත, උසස් අධ්‍යාපනය ලබන කාලයේ බෞද්ධ දර්ශනය පිළිබඳව කියවන විට, හිත තුල තදින් මුල් බැසගෙන තිබූ වචන දෙකක් සිහියට

විස්තර කරන විට, "හරි, හරි, දැන් මොනාද කෙරෙන ඕනෑ"යි විමසීය. භාවනා කිරීමේ දෙදහස ඉදිරි පත්කළ විට ලැබුණු උත්තරය උපහාසාත්මක විය. "දැන් ඔය නාකිවෙලා මොනා කරන්නද ? ඔය ටිකත් ඔහොම ඉඳල මැරල, ඉපදිලා, අපේ සනිපාසැලට එන්න. එතකොට බලමු."

කල්ප කාලයකට වරක් එළඹෙන ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉක්මවා යාමට ඉඩ නොදී, වෘත්තියටත්, ගෘහ ජීවිතයටත්, ආයුබෝවන් කියා, වෘත්තීය දක්ෂ පක්ෂතා නිසාම, ස්වාධීන ජීවිත ගමන් ආරම්භකර තිබූ දරුවන්ට දන්වා, මම මිනිරිගල නිස්සරණ වන සෙනසුනට පැමිණියෙමි. පළමු දිනයේම උදේ වරුවේ ධර්ම දේශනාවට අසන්න ලැබුනේ මූල පරියාය සූත්‍රයේ විග්‍රහයකි. සාමාන්‍යයෙන් නිතර අසන්නට ලැබෙන පින් දහම් කරගැනීමේ ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් හෙම්බන්වී සිටි සිතට දැණුනේ පුදුම වෙනසකි.

එවැනි විග්‍රහයක් ධර්ම දේශනයකදී අසන්නට ලැබුණු පළමු අවස්ථාව එයවිය. නැති දෙදහස් පන්සිය වෙනුවට ඇති දෙදහස් පන්සිය තවම සජීවීව ඇතැයි දැනුණු විට, වෙනම ලෝකයකට පිවිසෙමින් සිටින බව මට දැණිනි. පසු දින උදයේම තිබුනේ කමටහන් ශුද්ධ කිරීමකි. එය මා කවදාවත් අසා නැති අළුත්ම

භාෂාවක් විය. කුතුහලයෙන් පිරුණු මම, එහි පිරිස අඩුවන තෙක් සිට, ස්වාමීන් වහන්සේ සමීපයට ගොස් වැද නමස්කාර කර, භවනා කිරීමට මටත් කමටහනක් දෙන ලෙස ඇයද සිටියෙමි. ලැබුනේ පෙරදා නිදහස් වතුරග්‍රයේදී ලද උත්තරයමයි. එදාට වඩා උපහාසාත්මකය. සැර වැඩිය. අසා සිටි සියල්ලන් මා දෙස බලා සිනාසෙන විට, මට මා ගැනම අනුකම්පාවක් ඇතිවිය. කෙසේ උවත් මා ගැන වග විස්තර අසා "ඔය ලොකුකම් වලින් වැඩක් නැහැ. බිමට බැහැල වැඩ පටන් ගන්න ලැස්තිනම්, මම දැන් මෙනන, මේ මොහොත පිළිබඳව සිනා, ආශ්වාසය-ප්‍රාශ්වාසය බලන්න" ලෙස උපදෙස් ලැබුනි. ආශ්වාසය බැලීම කෙසේ උවත්, එක තැනක නිසොල්මනේ වාඩිවී සිටීමම, දඬුකදේ ගැසීමක් විය. දින කීපයක් අඛණ්ඩ උත්සාහයේ යෙදෙන විට, එක දිගට හුස්ම රැලි කීපයක් බැලීමට හැකිවී, ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදේශයේ අරුත වටහා ගැනීමට හැකිවිය.

පසු දිනයේදී අත් දැකීමෙන් ලද අස්වැන්න පිළිබඳව, ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරියේ දණ ගසාගෙන හෙලි කරන විට, උපේක්ෂා සහගතව සවන් දී, "ඔහොම සැරයක් බලලා මදි. ලක්ෂ වාරයක් බලලා අත්දැකීම තහවුරු කරගන්න ඕනි. දිනටම

කරගෙන යන්න." පිළිතුර ලැබිණි. සති - මාස ගණනින් කාලය පසුවෙද්දී, ස්වාමීන් වහන්සේ හා මා අතර සබඳතාවය, එකිනෙකට යා දෙන උපකාරාත්මක එකක් බවට පත්වීම නව ජීවයක් ලබාදීමට සමත්විය. ඒ අතරම ස්වාමීන් වහන්සේ පිටස්තර ස්ථානවලට භාවනා වැඩසටහන් සඳහා වඩින විට, කැපකරු ලෙස පැමිණෙන ලෙස ලැබුණු ආරාධනාව, හංසයා දියට දැමීමක් වූ බව, සඳහන් කරන්නේ හිමිපාණන්ට ගෞරවයක් ලෙසය.

මෙම ආශ්‍රය හරහා බුද්ධ ධර්මයේ විස්තර වන කල්‍යාණ මිත්‍රයා මට හමුවී ඇති බව වැටහුණ හෙයින්, සම්පූර්ණ ගුරු ගෞරවයෙන් යුතුව, මම ධම්මජීව හිමිපාණන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීමට කටයුතු කරන අතරම, තවත් සම්පතකට ප්‍රවේශයක්ද ලැබිණි. සාමාන්‍ය සාම්ප්‍රධායික පන්සලක හෝ ගුරුවරයකු ලඟ දක්නට නොමැති අන්දමේ විවිධාංගීකරණය වූ පුස්තකාලයක් ධම්මජීව හිමිපාණන් සතු වූ අතර, එහි පොත් පත් පරිහරණයටද මට අවසර ලැබිණි.

පුස්තකාලය ආගමේ දාර්ශනික පැත්ත විස්තරවන හා විවිධ ලේඛකයන් විසින් ලියන ලද පර්යේෂණ පොත් පත්වලින් පිරි පැවතිණි. එම පොත් අතර වැඩියෙන්ම හිත් ගත් පොතක්

ලෙස Mark Epsteine ගේ Going to pieces without falling apart (A Buddhist perspective on Wholeness-Lessons from Meditation and Psychotherapy) සඳහන් කරන්නේ ධම්මජීව හිමිපාණන් නිතරම බෞද්ධ භාවනාව වෙදකම වෙනුවට හෙදකම සඳහා යොදාගැනීමට හැකි බවට කරන ප්‍රකාශයට ගරුකිරීමක් ලෙසය. සති පාසැලේ සංකල්පය ආරම්භවූයේ මෙම අදහසින් යැයි මම පෞද්ගලිකව සිතමි.

ඉතාම ක්‍රමානුකූල ක්‍රමයකට හැඩ ගසා ඇති නිස්සරණවන සෙනසුනේ යෝගාවචර ජීවිතයේ, ජීවමාන ආදර්ශය ස්වාමීන් වහන්සේ විය. යථාචාරී තථාකාරී ගුණයෙන් යුතුවූ ධම්මජීව හිමිපාණන්, සැබෑම යෝගාවචරයෙක් විය. විශේෂ දේශනයක්, වැඩක් නොමැති හැම වෙලාවකම, ස්වාමීන් වහන්සේ සක්මනේ හෝ පර්යංකයේ ය. ධර්ම දේශනා වලදී, ඒ පිළිබඳව විස්තර කරමින් උපුටා දක්වන්නේ, තම ගුරුවරයා වූ අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම හිමිපාණන් වහන්සේය. “දැන් ඔබ වහන්සේලා වැඩ ඉවරකරගෙන ආයෙන් භාවනා කරන්නේ ඇයි” දැයි ඇසූ පැනයට අති පූජනීයඥාණාරාම හිමියන්ගේ පිළිතුර වී ඇත්තේ “අප භාවනා කරන්නේ ඉස්සරහ ඉන්න අයට ආදර්ශයක් දෙන්න.” මෙම තත්වය

තවත් විස්තර කරමින් ධම්මජීව හිමිපාණන් පවසන්නේ බුදුන් වහන්සේ බුදුවූ පසුවත්, සැරියුත් ආදී මහ රහතුන් වහන්සේලා රහත්වූ පසුවත්, භාවනා කළ බවය. ධම්මජීව හිමිපාණන් සැබෑම කල්‍යාණ මිත්‍රයකු වන්නේ ඒ ආදර්ශමත් ප්‍රතිපදාව නිසාය.

ධම්මජීව හිමිපාණන් ගේ වර්තය පිළිබඳව සාම්ප්‍රදායික අර්ථයෙන් ගුණ වර්ණනාවක් කළ නොහැකිය, සාම්ප්‍රදායික හික්ෂු ජීවිතයකට අදාල අධ්‍යාපනය හා තනතුරු හෝ වෙනත් සාසනික ක්‍රියාකාරකම් මේ වර්තය තුළ නොමැත. ධම්මජීව හිමිපාණන් ඒ පිළිබඳව විහිළුවට පවසන්නේ, “අපි පාලි දන්නේ නෑ. පෙළ දන්නේ නෑ. දන්නේ පෙළපාලි විතරයි” කියාය. එහෙත් ධර්ම දේශනාවලදී ඉදිරියට එන කරුණු විශ්ලේෂනයන් හෙලි කරන්නේ. හිමිපාණන් පාලි සංස්කෘත පමණක් නොව බුරුම හා ඉංග්‍රීසි දැනුමද උපයෝගී කරගනිමින් දහම් සයුර කළඹා, අගනා මිණි මුතු යෝගාවචරයන් හට තිළිණ කරන්නේ ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවෙන් ලද අත්දැකීම්ද මුසුකරගෙනය.

එක්දහස් නවසිය පනස් දෙකේ පෙබරවාරි පස්වන දින පේරාදෙණිය අසල උඩ පේරාදෙණිය ගම්මානයේ සාධාරණ ලෙස ජීවත්වූ ගොවිකම ජීවනෝපාය කරගත් ජී.කේ.ඇම්.

ඩිංගිරි බණ්ඩාර හා සී.බී.ආර්. බණ්ඩාර මැණිකෙ යන දෙමාපියන්ගේ නව වැනි දරුවා ලෙස හිමිපාණන් උපත ලැබීය. පාසැල් කාලයේදී කරුණාරත්න බණ්ඩාර නමින්ද, සරසවි අධ්‍යාපන කාලයේදී ‘දඟකාර කරු’ නමින් ද, හැදින්වූ මේ තරුණයා හට පෙර පින් මතු වීමෙන් මුණ ගැසුණු ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික සුදු හාමුදුරුවන් වන ධම්මික හාමුදුරුවන් ගෙන් සතිය වැඩීමේ සුවිශේෂ ආනිසංස පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන, මුළු තරුණ කාලයම කැපකරමින් කරන ලද ආර්ය පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එක්දහස් නවසිය අසූ අටේ නොවැම්බර් මාසයේදී මිනිර්ගල නිස්සරණ වනයේ දී අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම හිමියන්ගේ අනුශාසකත්වය යටතේ උඩ ඊරියගම ධම්මජීව නමින් පැවිදිවීමෙන් පසුව නව සාසනික භූමිකාවක් ආරම්භ විය.

පැවිදි කාලය තුළ අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම, බුරුමයේ උ. පණ්ඩිතානිවංස, මහා සී සයාඩෝ හා කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ආදී හිමිවරුන්ගේ අනුශාසකත්වය හා ආභාගය තුළින් ලද පුහුණුව උපයෝගී කරගනිමින්, සතිය මුල් කරගත් විපස්සනා භාවනා සම්ප්‍රධායක් නිර්මාණය කර දස දහස් ගනණක් දෙස් විදෙස් යෝගාවචරයන් හට සසර ඉම දැකීමට උපකාර වෙමින් සිටී.



ධම්මජීව හිමිපාණන් විසින් සිය සසුන් ජීවිතයේදී කරන ලද විශිෂ්ටතම සේවාව නම් සති පාසැල සංකල්පය නිර්මාණය කර, අනේක විධ බාධා කරදර මැද, පන්ති කාමරයේදී මෙන්ම, දෙමාපියන්ගේ අසීමිත අපේක්ෂාවන් සහිත නිවසේදීද, පීඩාවට පත්වන දරුවන් හට සහනයක් මෙන්ම සමාජයටද අස්වැසිල්ලක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමය. ඉතාම සරල ලෙස දහම් පාසැල් හා පාසැල් ආශ්‍රය කොට ගෙන ආරම්භ කරන ලද සතිපාසැල, වසර හතරක් පමණ කෙටි කාලයක් තුළ මනෝ විද්‍යාත්මක හා “**උත්ප්‍රේරණාත්මක**” වැඩසටහනක්

ලෙස ජාතික හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමට වර්ධනයවීම, ධම්මජීව හිමිපාණන්ගේ වින්තන ශක්තියේ මෙන්ම සංවිධානාත්මක ශක්තියේද ප්‍රතිඵලයකි, **S M S** යන්නට නව අර්ථකථනයක් දෙමින් “සෙමින් (Slowly) සිහියෙන් යුතුව (Mindfully) නිහඬව (Silently) ලෙස මේ මොහොතට අවදිවීමට හැකිවීම” ජීවිතය හා පෞරුෂය ශක්තිමත් කරගැනීමේ ඒකායන මඟ බව, සති පාසැල විසින් දරුවන්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ටද කෙටි කාලයකින් ප්‍රායෝගිකව ප්‍රගුණ කරගැනීමට උගන්වයි. මුල් කාලයේදී පාසැල්

දරුවන් අරමුණු කරගෙන වැඩකළත්, අද වන විට වෙනත් වෘත්තීය ක්ෂේත්‍රවල වෘත්තිකයන් හටද ආතතියෙන් මිදී, කාර්යක්ෂමතාවය ඉහල නංවා ගැනීමේ වැඩසටහනක් බවටද පත්වෙමින් පවතී. ඒ අතින් කඩුවෙල සති පාසැල පරිශ්‍රය නිතරම කාර්ය බහුල තැනක් බවට පත්වී ඇත. මේවන විට සිදුවෙමින් පවතින අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණවලදී සමාජ හා ආවේග පාලන ඉගෙනුම් (Social and Emotional Learning) යටතේ, සතිමත්වීම (Mindfulness) විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාර කමක් ලෙස පාසැල් විෂය මාලාවට ඇතුළත් කිරීමට

රජය තීරණය කර තිබීම, ධම්මජීව හිමිපාණන්ගේ සමාජ සංවේදීතාවයේ හා දුර දක්නා නුවණේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හැඳින්වීම යුක්ති සහගතයයි සිතමි.

ධම්මජීව හිමියන් යනු පුද්ගලයකු නොව ප්‍රතිපදාවකි. එවැනි වර්තයක් පිළිබඳව වර්තාපදානයක් ලිවිය යුත්තේ ධර්මයම සංබේතවත් වන අයුරින්ය. ධම්මජීව හිමියන් විසින් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනා මාලාවක් ඇතුළත් පොතක පලකිරීම අරමුණුකරගෙන ලියන ලද සටහනක් මේ නමින්ම වෙනම උපහාර ග්‍රන්ථයක් ලෙස

ස්වාමීන් වහන්සේ හට පූජා කිරීමට කට යුතු සලසා ඇත.

අනපේක්ෂිත ලෙස ධම්මජීව හිමිපාණන්ගේ ඇසුරට වැටුනු මටද, මිහිරි එල වැල පිරුණු වනයකට පිවිසි අයකු මෙන් එහි අසිරිය විඳගන්නා අතරම, හැකි හැම විටකම එම වනය පෝෂණය කිරීමටද අවස්ථාව උදාවීම, ජීවිතයේ භාග්‍යයක්, වාසනාවක් කොට සලකමි.

හතලිස් වසරකට අධික කාලයක් තිස්සේ ඉගෙන ගනිමින්, උගන්වමින්, කරන ලද රැකියාව තුළින් කෙතරම්

ධනය කීර්තිය හා වෙනත් පහසුකම් සියල්ලම ලබුනත්, ඒ සැප විදින හැම විටකදීම ජීවිතය පීඩාවට පත්කළ අසහනයෙන් හා අතෘප්තියෙන් මිදී, සහනශීලී ජීවිතයකට ඇතුලුවීමට මඟ හෙලිකර ගැනීමට උපදෙස් හා ආදර්ශය සැපයූ අති පූජනීය ධම්මජීව හිමිපාණන් හට හද පිරි ගෞරවය පුදකිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගනිමි. දිගුකාලීන සාසනික සේවාවේ යෙදීම සඳහා නිදුක් නිරෝගී සුඛී සුවපත් භාවයම ප්‍රාර්ථනා කරමි.



ලේඛක වග

වර්ෂ 1977 දී ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයෙන් සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ උපාධිය ලබා කාලයක් සරසවි ඇදුරකු ලසද පසුව කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයට සම්බන්ධව සමාජ පර්යේෂකයකු ලෙස මෙන්ම ජාත්‍යන්තර සංවර්ධන ආයතනවලට සම්බන්ධව මානව සම්පත් කළමනාකරන උපදේශකයකු ලෙසද සේවයකර ඇත. විෂය පිළිබඳ ලියූ පොත් අතරින් නූතනත්වය පශ්චාත් නූතනත්වය හා නව සමාජ විද්‍යාත්‍යාය යන පොතට 2018 වසරේ රාජ්‍ය සාහිත්‍ය සම්මාන උළෙලේදී විශිෂ්ඨ තම කෘතිය ලෙස සම්මාන ලබා ඇත. 2017 වසරේ සිට අතිපූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව තෙරුන් වහන්සේ යටතේ විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණකර දැනට පූජ්‍ය බණ්ඩාරවෙල සද්ධාතිස්ස නමින් පැවිදිව සිටිමින් ධම්මජීව තෙරුන්වහන්සේගේ සතිපාසල කටයුතුවලට සහයවෙමින් සිටී.



Meetirigala Nissarana Vanaya

නිසීසරණ වන ආරණ්‍ය කලා මතු දැමිවි සමිඳුන්

අනුලා ප්‍රේමවන්ද

මිනිරිගල නිසීසරණ වන සේනාසනයේ කම්මට්ටාන ආචාර්ය, ප්‍රධාන සංඝ නායක අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජව ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්ගේ **“මනස”** කියන විද්‍යාගාරය තුළ **“ශරීරය”** කියන අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින්, **සත්වයාගේ විශුද්ධිය පිණිස, දුක් දොම්නස් ඉක්මවීම පිණිස, සසර දුකෙන් එතෙර වීම පිණිස ඒකායන මග හෙවත් “සෘජු මග”** ලෙස මුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ **“සතර සති පටිඨානය”** කියන **“උපකරණ කට්ටලය”** දෝතින් ගෙන ප්‍රායෝගිකව යොදා ගනිමින් වසර 40 ක පමණ කාලයක් පුරා **“තමාගේ ලෝකය”** ගැන ආර්ය පර්යේෂණයක යෙදුණා.

එම ආර්ය පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ත්‍රිපිටක දේශනා අනුසාරයෙන්, ධර්මයේ ගැඹුර සහ අර්ථය රකිමින් කෙනෙකුට තමා තුළින් **“දර්ශනයෙන් ධර්මය දැකීමේ ක්‍රම වේදයක්”** සාසනයට දායාද කළා.

සීලයක පිහිටා, සත් ධර්මය තෙත් යොමා අසමින්, **“කයේ කය”** අනුව

දර්ශනයෙන් දැකීම සඳහා සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් ඉඳ ගැනීම, ඉඳ ගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සතිමත් වීම, ඉබේ වැටෙන හුස්මට සතිමත් වීම, එදිනෙදා මොහොතක සතිමත් වීම එම ක්‍රමවේදයේ කැපී පෙනෙන ප්‍රායෝගික මෙහෙය වීමයි.

මෙම ප්‍රායෝගික මෙහෙයවීම් පදනම් වූන ධර්ම දේශනා, ධර්ම සාකච්ඡා, කමටහන් පිරිසිදු කිරීම යෝගාවචර මනසට නොසැලෙන ගමනක් යන්න කදිම මාර්ගෝපදේශයක් වෙනවා.

ස්වාමීන් වහන්සේ පරිවර්තනය කරන ලද **“සතියේ බල මහිමය”** පොතේ ඉදිරිපත් කරන **“පමාදේ නොසැලෙනු, යි සති බලය යැ”** (“පමාදේ න කම්පති සති බලං”) කියන සතියේ තිබෙන සුවිශේෂී වූත් පුළුල් වූත් වටිනා සන්දර්භය එහි ගැඹුර රකිමින්, නමුත් සරලව **“සති පුහුණු ක්‍රම වේද”** මගින් ඉදිරිපත් කිරීම සාසනයේ දකින්නට තිබෙන විශේෂත්වයක් වනවා.

ඒ වගේම, **“සතිය”** පුරුදු කිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රම වේදය තුළ **“සතිමත්**

ඇවිදීම” සඳහා ප්‍රධාන තැන දීම සාසනයේ කැපී පෙනෙන හැරවුම් ලක්ෂයක් වූනා.

සාසනයට ඇතුළු වීමට ප්‍රථම තමන් ඇවිදීමේ සතිමත් වෙන්න පටන් ගත් අන්දම ඉතාම සරලව **සති පාසල පෙළ පොතේ මෙසේ සඳහන් කරනවා “මම කලේ පන්ති ඉවර වෙලා ගෙදර යන ගමන් සතිමත් වෙන්න බලපු එකයි. කවුරුත් දන්නේ නැහැ මම ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන්න බලනවා කියල. නමුත් මම හැකිතාක් කතා නොකර තනිවම ඇවිදින කොට ඉඩ ලැබෙන වෙලාවල මෙහෙම උත්සාහ කරලා තියනවා.”**

සාසනයට ඇතුළු වී සති දහම ප්‍රගුණ කල උන් වහන්සේ වැඩි අවධානය දුන්නේත් **“සතිමත් ඇවිදීම”** සඳහාය. ඒ සඳහා ලැබුණු ගුරු ආදර්ශය ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා වල මෙසේ සඳහන් කරනවා.

■ බුදු පියාණන් වහන්සේ දවසකට නියමිත කාලයක් වෙන් කරගෙන සතියෙන් ඇවිද්ද නිසා, බොහෝ දුර ගමන් ඇවිදීමට ශක්තිය තිබුණ බව පොත් පත් වල සඳහන් වෙනවා. මාස අටේ, නාමයේ චාරිකා වලට තම දෙපයෙන් ඇවිදින්න ශක්තිය ලැබුණේ මේ සතිමත් ඇවිදීම නිසා කියල අසන්ට ලැබෙනවා. උන්වහන්සේ බොහොම උවමනාවෙන් **“වැඩි වෙලාවක් සක්මන් කරන කොට”** ඒ දීර්ඝ චාරිකාවක යෙදෙන්න සුදානමක් බව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කලින්ම දැන ගන්නවා.

■ නිස්සරණවන සේනාසනයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ලෙස වැඩ වාසය කළ **“අපවත් වී වදාළ ගෞරවනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ ස්වභාව ධර්මයට බොහෝ ළංච, සතියෙන් ඇවිදීම”** ඉතාමත් ම අගය කළ මාහිමි නමකි. මාහිමිපාණන් අවසාන කාලයේ රෝගාකූර වී ආරෝග්‍ය ශාලාවේ නතර වී සිටි දවස්වල කැමවත්, බෙහෙත් වත් නොවෙයි ඉල්ලා තිබෙන්නේ. **“මට අත්වැලක් බැඳල දෙන්න, මෙනන පොඩ්ඩක් ඇවිදින්න”** කියල තමයි ඉල්ලා තියෙන්නේ.

මෙසේ ඉදිරිපත් කල **“සතිමත් ක්‍රම වේදය”** සතර සති පටිඨානයේ **“කායානු පස්සනාවෙන්”** විශ්ව දර්ශනයට අවතීර්ණ වෙමින් මුළු සතර සති පටිඨානයම වැඩෙමින්, සන්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩෙමින් පසන්න මනසින්, විමුක්ති රසය විඳිමින් උඩුගං බලා යන ගමනක් පිළිඹිබු කරයි. එය රේඛීය ක්‍රමයක් නොවන අතර ක්ෂණයක අත් විඳීමක, තමන්ටම අත් විඳිය හැකි ලස්සන දර්ශනයක්.

ගිහි ජීවිතයේ වැඩ රාජකාරි කරන, පවුල් ජීවිත රකින, අධි වේගී ජීවන ගමනක යන අයට එදිනෙදා මෙම ප්‍රතිපදාව කර ගෙන යන්න අපහසුකම් ඇති වෙනවා. ඒ අය ගැනත් කරුණාවෙන් බලා ඔවුන්ට ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්න අවස්ථාවක් ලබා දීම සඳහා **“නේවාසික භාවනා වැඩ මුළු”** ක්‍රමයක් නිස්සරණ වන සෙනසුණේ ආරම්භ කෙරුණා.

ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයට ලැබුණු එම අවස්ථාවේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් වූයේ කාන්තාවන් සඳහා ද නේවාසිකව භාවනා කරන්න පහසුකම් ලැබීමයි. එය සාසන සේවයේ විශේෂ හැරවුම් ලක්ෂයක් වෙනවා. බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන විදියට නිවන් අවබෝධයට අවශ්‍ය කරන සාධක

වන කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය, සහ ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව මේ තාවකාලික වැඩ මුළු සංකල්පය තුලින් ලබා ගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

මෙසේ ධර්මය යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් අසන, විමංසා නුවණින් විමසා බලන, සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් කමටහන පිරිසිදු වෙන, සතියෙන්, දර්ශනයෙන්, විපස්සනාවෙන් ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ **“පිරිසිදු වීම, දියුණුව, කෙලෙස් දුරුවීම, නිවීම”** සිදු වෙන්නේ ඒ බව කාටවත් කියා පාන්නවත්, තව කෙනෙක් සමග හෝ තව තැනක් සමග සසඳන්න වත්, අඩහැර පාන්නවත් නොවෙයි කියන එක ධර්ම දේශනා වල නිතර සඳහන් කරන්නේ මෙසේය;

“පිපුණ මලේ රුව එ මල දනීදෝ... මලකි දුවේ උඹ හැඩ රුව බලන්නපා”

කියන නන්දා මාලිනී ශූරීන් ගයන ගී පදයක් මතක් කරමින්, ප්‍රතිපදාවේ ගමන් කරන යෝගාවචරයා සති එළියෙන් පිබිඳෙන්නේ ඉරු එළියට පිබිඳෙන නෙලුම් මලක් වගෙයි කියලා දේශනා වල සඳහන් කරනවා.



නිස්සරණ වන අරණේ
 හිස් ආකාශයට අවදිව
 නිහඬේ හඬ විඳින
 අරණ සෞන්දර්යයට අවදිව
 විරාගී දර්ශනයෙන්
 ඇති සැටිය දකින
 ගලා බසින ඇළ දොළෙන්
 නැගෙන විකරාගී සංගීතයෙන්
 විමුක්ති රසය විඳින
 පිරිසිදු වාතයේ සිසිලස ලබමින්
 ගං දියේ ගමන බලමින්
 නිදහස් සක්මනේ යෙදෙන
 නිවනේ නිවීම පිණිස
 සතියේ වරුණ කියමින්
 ලෝ සතුන් දුක් ගිනි නිවන
 වැටෙන තැන නැගිටින්න
 කරුණා මෙන් සිතින්
 පිරිසිදු කරන කමටහන
 ජීවක මාෂධයක් ය
 සංසාර රෝගය නසන
 කියන දේ කරමින්....
 කරන දේ කියමින්
 ආදර්ශමත් ජීවිතාවබෝධයෙන්
 විදුහුරු බව ලබමින්
 ධර්මයට ජීවය දෙන
 නිස්සරණ වන අරණේ
 හිමි වරුන්ට කරුණාවෙන්
 පිය සෙනෙහසින් ධර්මය බෙදා දෙන
 කෙලෙස් මලින් මිදෙමින්
 ප්‍රසන්න මනසින්
 විමුක්ති රසය විඳිමින්
 රහත් උතුමන් මග වඩින
 උතුමන්ය දම්ජවි සමිදුන්

මල් කාටවක් පුළුපන්න බැහැ....
 මල් පිපෙනවා....
 හැබැයි මල් පිපෙන්න
 “ඉරු” එලිය ඕනෑ වගේ,
 “මනසක්” අවදි වෙන්න
 “සති” එලිය ඕන,
 ධර්මය ඕන.

මල අනික් මල සමග තරඟ කරන්නේ නැහැ. මල “මම ලස්සනයි” කියල කියා පාන්නෙන් නැහැ. හැබැයි මල් සුවඳ හමනවා කියල බුද්ධ ධර්මය අර්ථය රකිමින් සරලව ඉදිරිපත් කරන සාසනයේ බුද්ධෝත්පාද කාලය තවමත් නිර්මලයි.

“පුරිමෙන කරුණාය උපගමනං,
 පච්ඡිමෙන පඤ්ඤාය අපගමනං”

කියලා ධර්මය දේශනා කරන්න බුදු රජාණන් වහන්සේ අනුගමනය කල ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරමින් මේ “සති දහම” දෙස් විදෙස් වල සිටින දරුවන් ඇතුළු සියලු දෙනා සමග බෙදා හදා ගන්න, ආරණ්‍ය නීති ටීති වලට ගරු කරමින්, ඒවා රකිමින්, නමුත් සම්ප්‍රධාවෙන් මඳක් එලියට වැඩම කරමින් ස්වාමීන් වහන්සේ කරුණාවෙන් “ගමට සහ පාසලට” වඩිනවා. ඉන් පසුව තමන්ගේ බණ භාවනාව පිණිස ප්‍රඥාවෙන් ආරණ්‍යට වඩිනවා.

සතිමත් ආදර්ශය සැමට පෙන්වූ ස්වාමීන් වහන්සේ **“සතිය”** ගැන දරුවන්ට හඳුන්වා දී **“සතිමත් කම”** ඔවුන් තුළ පුහුණු කිරීම සඳහා සංවිධිත **“ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රය”** ක්‍රම වේදයක් නිර්මාණය කරමින් ජාති, ආගම් බේද වලින් තොර **“සති පාසල”** 2016 වසරේ දී ආරම්භ කිරීම ළමා අධ්‍යාපනයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් වූනා. වසර 2017 දී සති පාසල **“සති පාසල පදනම”** ලෙස ලේඛන ගත කිරීම ඉදිරි ගමනට ශක්තියක් වූනා.

අපූර්ව නිර්මාණයක් වන **“සති පාසල”** අධීක්ෂණයයි, කළමනාකරණයයි, තාක්ෂණයයි, සහ උපදේශනය තුළ පවතින සමබර නියෝජනය තරගකාරීත්වයෙන් තොර **“අපි කළා”** කියන නායකත්වය යටතේ ඉදිරියට යනවා.

අද බටහිර ලෝකයේ ඉංග්‍රීසියෙන් Emotional literacy and Emotional intelligence කියා හඳුන්වන අදහස **“හැඟීම් මූලික අවදිමත් කම”** සහ **“චිත්තවේගී බුද්ධිය”** ලෙස ස්වාමීන් වහන්සේ සති පාසලට හඳුන්වා දී තිබුණා.

“සති මාත්‍රය” හුදු සතිය නැත්නම් **“ආරම්භක සතිය”** ළමා මනසක පුරුදු කිරීම හරහා වැඩෙන **“සතිය”**. වැඩෙන සිහි නුවණ හෙවත් සති

සම්පජ්ඣාදය ක්‍රියාවලිය තුළ මෙම චිත්තවේගී අවදිමත් කම සහ චිත්තවේගී බුද්ධිය සිදු වෙන ආකාරය විදහා දැක්වෙනවා.

ළමයකු තුළ පවතින උදහස, තරඟව, පීඩාව, කලකිරීම, බය, ඉරිසියාව වගේ සෘණාත්මක හැඟීම් වෙනුවට **“සතිය”** පුරුදු කිරීම නිසා සතුට, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය, ආදරය, දයානුකම්පාව, කරුණාව, මිත්‍රශීලීකම, මුදිතාව, මෙහිසිය, යන ධනාත්මක හැඟීම් වර්ධනය වෙනවා. එම තත්වය සති පාසල ළමයින්ගේ ප්‍රතිචාර හරහා දකින්නට පුළුවන් වෙනවා.

බටහිර ලෝකයේ **“සතිය”** (Mindfulness) හඳුන්වා දෙමින් පුද්ගලයා තුළ පවතින අසහනය, ආතතිය, සහ දුර්වල මානසික තත්වයන් සඳහා සහනයක් නැත්නම්, වේද කමක්, ලෙස **“සතිය”** පුරුදු කිරීම බොහෝ විට කරගෙන යනවා. හිතක තැන්පත් බවක් ඇති කරන්න එය උපයෝගී වූන බව ද ඒ ප්‍රකාශන වල සඳහන් වෙනවා. නමුත් දිගු කාලීන වශයෙන් ළමා මනසට පැමිණෙන දුක් කරදර වලට නොසැලෙන තත්වයක් ඇති කරලීමට එම ක්‍රමවේද අපොහොසත් වූන නිසා වෙන්න ඇති ලෝකයේ එන්න එන්න ආතතිය සහ අසහනය වැඩි දියුණු වෙන්නේ. නමුත් ලංකාවේ **“සති පාසල”** වේද

කමකට වඩා **“හෙද කමක්”** වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කල **“සතර සති පට්ඨානයේ”** අන්තර්ගත ධර්මයට අනුව දර්ශනීය ක්‍රම වේදයක් සති පාසල හරහා ඉදිරිපත් කළා. එය ළමා මනසක මානව සහ ජීවන කුසලතා දියුණු වෙමින් විශේෂ නිපුණතා වර්ධනය වෙමින්, ළමා මනස පූර්ණත්වයකට පත් කෙරෙන ක්‍රම වේදයක්.

ඒ වගේම මෙම **“සතිය”** පුහුණු කිරීමේ ක්‍රමවේදය අර්ථවත් සහ ප්‍රායෝගික වූයේ, **“පමාදේ නොසැලෙනුයි සති බලය යැ”** (“පමාදේ න කම්පති සති බලං”) යන වටිනා ධර්මතාවය එහි අන්තර්ගත වන නිසාය. එනිසා මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ ළමා සිතක තැන්පත් කම ඇති වෙනවා වගේම හැඟීම් මූලික අවදිමත් කම හරහා වැඩෙන නුවණ නිසා (සිහි නුවණ) ළමා මනසට ජීවිතයේ පැමිණෙන ගැටළු වලදී නොසැලී (Resilience Power) මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ශක්තිය මෙම ක්‍රම වේද හරහා ඔවුන් තුළ දියුණු වෙනවා.

මෙලෙස **“ළමා ලෝකයට අවදිවෙමින්”** ළමා මනසේ සංවර්ධනය සහ ඔවුන්ගේ යහ ජීවනය සඳහා නිර්මාණය කල සති පාසලේ උපදේශකවරුන්ට ස්වාමීන්

වහන්සේ කරුණාවෙන්, මෙමතියෙන් අමතන්නේ උන් වහන්සේගේ වචන වලින් මෙසේය;

“ළමයින් ළඟ වැඩි හෝ අඩු හැකියාවන් තියනවා ඕනෑම දෙයක් තේරුම් ගැනීමේ හා දියුණු කර ගැනීමේ (high or low potential). අන්න ඒ අනුව හරියට බුදුන්ට පුදන්න තියන මල් වට්ටියකට මල් සකස් කරන විට මල් අල්ලනවා වගේ ඔවුන්ව ලං කර ගන්න ඕන. මේ කරන්නේ සැරසිල්ලක් නේ. මල මල වගේම ලස්සනයි. ඉතින් අපි මේ මල් වට්ටිය සරසන්න ඕන. පැන් ටික ඉතින්න ඕන. මෙන්න මේ විදියට අපි ළමයි අල්ලන්න ඕන මලක් වගේ ඒ ළමයාගේ හැකියාව අනුව. මේක විතරමයි උපදේශක වරයන්ට ලැබෙන පුහුණුව.

ඒ වගේම අපි ඒ ළමයි එක්ක ඉන්න කොට එයාලගේ ඒ තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවන්ට (potential) අනුව එයාලව හසුරුවන්න ඕන. ඒ නිසා ළමයෙක් සති පාසලට එනවයි කියන්නේම වෙස්සන්නර වැඩක්. අම්මගේ තාත්තගේ බොක්කේ තියන දේනේ මේ දෙන්නේ.

ඒ නිසා අපි ‘සතිය’ කියල දෙන කොට බොහොම ප්‍රවේසමෙන්

කරන්න ඕන. අධි ආතති ඇති කම්බියක් (High Tension Wire) අල්ලනවා වගේ.

ළමයි අපේ වර්තය පෙන්වන කැඩපතක් වගේ. ඒ නිසා අපි ළමයින් එක්ක ඉන්න කොට ඉබේම අපි ළමයකු වෙනවා. එහෙම වෙනකොට අපි ළඟ තියෙන්නේ නැවත පොඩි එකෙක් වෙන්න තියන හැකියාව. එතකොට අපි ළඟ තියෙන්නේ මෙලෙක් කම”

එවන් කරුණා මෙන් දහරින් උපන් “සති පාසල” දරුවන්ගේ නිජ බිමයි...

“සතිය” පුහුණු කරන දරුවන් සිහි නුවනින් යුක්ත වෙයි, දක්ෂ වෙයි, නිපුණ වෙයි, සතුටු වෙයි, ප්‍රසන්න වෙයි, හොඳ නරක දෙකේ නොසැලෙයි. පහත දැක්වෙන ධර්ම පද ගාථාව “සති පාසල” ළමයින් නිරූපණය කරනවා.

“උදකං හි නයන්ති නෙත්තිකා,
උසුකාරා නමයන්ති තෙජනං,
දාරුං නමයන්ති තච්ඡකා,
අත්තානං දමයන්ති පණ්ඩිතා”

“කුඹුරු ආදියට ජලය ගෙන යන තැනැත්තෝ තමන් කැමති තැනට දිය ගෙනයත්, ඊතල සාදන්නෝ තමන් කැමති සේ ඊතල සකස් කරත්,

වඩුවෝ තමන් කැමති පරිදි ලී නමන්, නුවණැත්තෝ කුමුම නමන් හික්මවා ගණන් හෙවත් තමන්ගේ හිත දමනය කර ගණන්” සති පාසල දරුවන් මානව සහ ජීවන කුසලතා දියුණු කර ගනිමින්, මනස සංවර කර ගනියි, තමන් හික්මවෙයි, සොබා දහමට ලංවෙයි, රට දැය වෙනුවෙන් සියලු කාර්යන්හි දක්ෂ වෙයි, ජාති ආගම් හේද වලින් තොර මානව හිතවාදී ව ගෙදරට, පාසලට, සමාජයට, රටට, ලොවට යහපත් මනුස්සයෙක් වෙයි.

දුවන පතින දරුවන්ගේ සොඳුරු ළමා ගති පැවතුම් හදවත් තුල නිති රකිමින් කුසලතාව දියුණු වෙමින් නිපුණතාව වැඩි කරමින් ගුණ නැණ පිරි විරුවන් වී ලොව රජ කර වන්නේ.... සතියක් ඇත්නම් සිහි නුවණක් ඇත්නම් නො සැලෙන මනසක් ඇත්නම්....

කියලා ආරම්භ කරන ලද “සති පාසල” ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන්ට සහ ලොවේ දරුවන්ට මහඟු දායාදයක්, අපුරු නිර්මාණයක්, ළමා අධ්‍යාපනයේ හැරවුම් ලක්ෂයක්, මහඟු සාසන සේවයක්....

කල ගුණ සලකන්න නොසොයම් මිනි රන් ගජ
සතියම වඩම් අප්‍රමාදීව නිති මුල් තැන දිය
ප්‍රසන්න මනසින් විමුක්ති රසයට පැමිණිය
කියා දුන් දහම පිළිපදිමි දනිමි එයයි කල

මුතු
යුතු
යුතු
යුතු

සති මල් පිපෙයි මානස විලේ දරුවන්
සුළඟට වැනෙයි සති මල් නොසැලෙමින්
සුවද පතුරුවයි දසතේ දිලෙමින්
මල් වට්ටියකි දරු කැල ඉදිරියෙ කලණ

සතු
මතු
දිමුතු
මිතු

නිරෝගී සුව සමග ලබමින් තුන් සරණේ
දීර්ඝායු පතම් නිම කරන්න සාසන සේවයට
කෙලෙසුන් නසා දකිමින් සිත් පතුලෙ
සම්දුනි පතම් නිවනට ඔබ බෝධියෙන්

මුතු
මතු
මුතු
පැතු

තෙරුවන් සරණයි



ලේඛක වග

අනුලා ප්‍රේමවන්ද ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ මාණ්ඩලික නිලධාරිනියක ලෙස සේවය අවසන් කර, නවසීලන්තයේ තිස් වසරක් ගෙවා, දැන් ඕස්ට්‍රේලියාවේ කැන්බරා නුවර සතිමත්ව වාසය කරයි.

මා දුටු මල

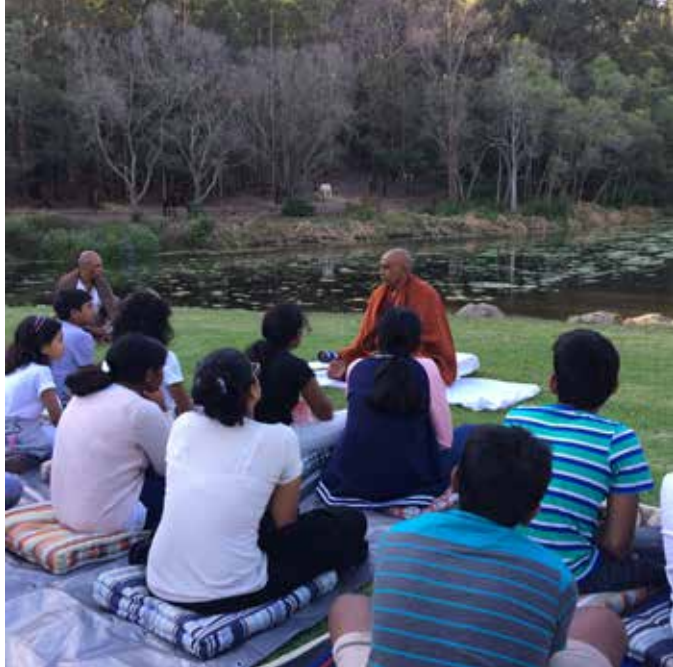
පූජ්‍ය

බ්‍රිස්බේන් ධම්මරක්ඛිත හිමි

එක්තරා හිමි

නමක් බණට කියනවා හිතන්න යෝගියා සක්මනක් කරනවා. ඒක හරිම තීරසයි. එතකොට මලක් දකිනවා. සක්මනේ තීරසකම නිසා අර මල ඉතාම විචිත්‍ර විදියට පේන්න ගන්නවා. කොච්චර විචිත්‍රද කියනවනම් මීට පෙර නොදුටු සේ දැනෙනවා. ඒ නිසා ඒකට නම දානවා **“මා දුටු මල”** කියලා මේ කතාව මීට පෙර නොඇසූ සේ දැනුනා. ඒ කසා වන දැරුවේ **“මා දුටු මල”**. ඒ වෙත කවුරුත් නොවෙයි, අවසරයි, අතිපුජනීය වන්දනීය ගෞරවණීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේයි. ඒ මල 2006 බ්‍රිස්බේන් වැඩියා. එවිට තමයි මා ඒ මල දුටුවේ. ඒ මලින් ලෝකයට විහිදුන දහම් සුවඳ ගැන යමක් සනිටුහන් කරන්න අවසරයි.

පේරාදෙණියේ මල්වත්ත ලග හටගත් පොහොට්ටුව කාගේ හරි ගෙයි මැද සාලෙක පොච්චියකට නොගියේ බුදු සුවඳ විහිදුවන්න හැම මලටම බැරි නිසා. ඒ මල සනුහරේ විලාප දෙද්දී



පිපෙන්න කැලේට ආවේ මලක් කැලේ පිපුනහම ගෙදරට වැඩිය සුවඳ දසන පතුරුවන්න හැකි නිසා කියල මට දැන් හැගෙනවා. මලක් ලස්සන නම් සුවඳ නැහැ. සුවඳ නම් ලස්සන නැහැ. දෙකම තියෙනවනම් ලබා ගන්න අපහසුයි. මා දුටු මල ලස්සනයි, සුවඳයි. ඒ වගේම ඉතා පහසුවෙන් ලඟා වෙන්න හැකියි. සක්මනේ හෝ පර්යංකයේ මුල, මැද, අග බලන්න

කියද්දී ඒ මල දිදුලන්න ගන්නා. හුස්ම කෙමින් ගෙවී යද්දී, සම්පූර්ණයෙන් නැතිවෙද්දී, පෝරකේ ලැල්ල ඇද්ද වගේ නැතුව සිංහයෙක් වගේ බලන් ඉදින් කියද්දී මා නොමල බව දැනුනේ මා දුටු මල නිසාය. මේ මලක් නෙමේ මල් වත්තක් කියල හිතනා. එදා, මම නොදැනම ඒ මලේ බීජයක් මා තුල රෝපණය වී ඇති බව මට දැන් තේරෙනවා. එළඹී සතියෙන්

ඉන්නවනම්, වැසිකිලියන් ගඳකිලියන් අතර වෙනසක් නැහැ කියද්දී, මලක් පූජා කිරීමෙන් මල පහ කිරීමෙන් වෙනසක් නැහැ කියද්දී, ජීවිතයේ කොනනද සතිය වඩන්න බැරි කියලා අහද්දී, ඒ මලේ සුවද නොදැනිවිච්ච කෙනෙක් ඇත්නම් ඒ මලමිනියක් පමණි. ගමනක් යද්දී, පැත්ත බලද්දී, නැවතී සිටින විට, හිඳගෙන සිටින විට, වැනිරෙන විට, වැසිකිලි කැසිකිලි කරන විට හා වෙන මොනසම් අවස්ථාවකදී පවා හදේ ඇති මල පිපෙන්න අරින්න කියා “මා දුටු මල” සැමටම අවවාද කරයි. එවිට:

**හදේ ලැඟුම් ගත් බමරුන් රොනට
වඩිනවා
මල් නොතලා රේඡු තලා කය
පිරනව
හිනි කඳු, කුණාටු, සුනාම්, සුළි සුලං
භූමිකම්පා, ගැස් පිපිරීම් මට
හමුවෙනවා
මගේ හිතත් මට නොකියා විශ්වයේ
යනවා
රෝහිතස්ස මා නොවේදැයි කියා
හිතෙනවා
බඹයක් වූ කයේ විශ්වය මට
හමුවෙනවා
මලේ මහිම සිත හා කය සාක්ෂි
දෙනවා
සදා සතුට මෙය නොවේදැයි මටම
හිතෙනවා
තව කුමටද මල් භොයන්නේ**

**මල්වත්තම සතුටී ඇති සෙයක්
දැනෙනවා
මගේ යතුර මා ලඟමයි දෙසු දෙසුම
මට සිහිවෙනවා
කැලේ පිපුන “මා දුටු මල” සුවද
හමනවා, දසකම විහිදී යනවා
ලොවක් බල ගන්වනවා**

ජීවිතේ වසන්ත කාලය වෙන්නේ තමන්ගේ පපු කැනැත්තේ සදහම් මල් හිනා නගන්න ගත්තහම බව දැනගත්තේ මා දුටු මල නිසා. තබන තබන පාදය, වැටෙන වැටෙන වාතය, ඇහෙන ඇහෙන ශබ්දය, පෙනෙන පෙනෙන රූපය, දැනෙන දැනෙන ධාතුව එකම මල් මාලාවකට අමුණුවහම ඒ මල් මාලාව තනි මලෙන් හදපු එකකට වඩා ලස්සනයි කියද්දී හදේ පිපුන මල් ලතා සුළගේ ලෙලදෙමින් සිනාසෙන සැටි දැනුණි. මල් මාලා ගොතා ගෙලේ පලදන්නත් හිතුනා. මල් විමනකට මොන මල් මාලාද කියලා හිතුනහම හිතුවිල්ලක් එන්න ඉස්සෙල්ලා නැතිවෙන බව දැක්කා. ඒ කියන්නේ මල් සුගන්දේ දම් සුගන්දේ සිල් සුළං රැල් පාවෙලා සම්බුදුන් තව ජීවමානයි සාදු සාදු වන්දනා. ඒ මා දුටු මලේ අවවාදයයි.

හිස් මිනිසුන්ගේ බොජුන් මේස සතියෙන් සුවදවත් කලේ මා දුටු මලයි. උඩඟු ලියන් ගොතා බැඳපු

නීල වරල කපා දැමුවේ මා දුටු මලයි. මාරයා සමඟ සටනට ගොස් ජයගත් රණවිරුවකුගේ නිහතමානිත්වය තේරුම් ගත්තේ මා දුටු මලයි. එසේ නොවන්නට, ඒ මිනිසුන් තවම හිස්ය, උඩඟුය, සතුරා නොදන්නේය. මා දුටු මල මෙසේ දේශනා කරයි: සද්ධා බිජයට “වෙර” පොහොර ලැබුනේ සති මල් පිපෙන්නයි. සති මලින් පිරි ගිය ඒ විසල් වන මැද ගහ කොලත් සමාධියි. ප්‍රඥාව උතුරනා හිමිදිරියේ දේශණය මුළු වනය කල්මත් කරවයි.

“පමාදේන න කම්පටී සති බලං”

ඇසුනු විට දහම් මල් පොකුරු සැදැහැකියන්ගේ හඳමඩල විකසිත කල බව ඔවුන්ගේ මුව කමල සාක්ෂි දරන බව මා පිනාසමින් බලා සිටියෙමි. දෙපැත්තේ යුධවදින අධ්‍යාත්මික බලයන් මෙල්ල කරන ස්වාධීන විනිසුරු සතිය වුවිට එය බොජ්කංග යක් වේයැයි දෙසු සඳ නිවන් මගට මල් පලසක් එලන්නා සේ දැනුනේ මට පමණක් විය නොහැක.

මා දුටු මලට “මල” පනින අවස්ථාද නැතුවා නොවේ පැත්තත්, මල පරනොවේ. එසේ නොවන්නේ කය වචනයේ මල පනින්නේ නැති නිසාය. ඒක විශ්වයටත් තමන්ටත් අභය ලැබෙන බව දෙසද්දී එක මලක් විශ්වය සුන්දර කරන හැටි දැනුනා.



කියලා. ළමා බඹරු කැලට අම්මා පෙව් කිරි සුවද අමතක වුනා. ගේදොර සෙල්ලම්පිටිය, මාදන් බෝවිටියා කැලේ අමතක වුනා. ලපටි බඹරු පොරකකා රොන් ගන්න රොක් වෙද්දී බඹරු නොදුටු මල් කොයින්ද සක්වල ගල තුල කියල හිතුනා. පිපුන මලේ සුවද ගව් ගණනක් දුරට ක්ෂීතිජයෙන් එහාට හමද්දී මන් මක්වී රැන් සැදුනේ පුංචි බඹර කැල මා දුටු මලට නව ජීවයක් දී ඇති බවක් පෙනුනා.

බුදුන් දෙසු දහමේ මල පොතේ අකුරක් බෑ කියපු දන හට මා දුටු මල බුදුන් කියන්නේ සතියයි, සතිය කියන්නේ බුදුනුයි බව පැවසුවේ අකුරු නොදන්නා තරමට බුදුන් ලඟ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරමින්. ඒ බණ ඇසූ මල පොතේ අකුරු බෑ කියූ මිනිහා දකුණේ වමේ සතිය ඇතැයි කියා සිටිනවා. හුස්ම කෙමෙන් ගෙවී යද්දී බලාසිටිනවා. සතිය ලඟදී උගත් නූගත්, දුප්පත් පෝසත්, සේවක පාලක හේද නැතිය කියා ප්‍රසන්න සිත් පහල කරනවා.

එවන් දනන් ආජීවය සකසා ගන්නවා. තම ජීවිතවල සති මල් පැල වගා කරනවා. **“ඒ සති මල් පැල”** ශීලය, සුතය, සාකච්ඡාව, සමාධිය සහ ප්‍රඥාව මගින් අනුග්‍රහ කරන ලෙස මා දුටු මල කරුණාවෙන් මග පෙන්වනවා. සති මල් පැල විශාල වී මල් පිබිඳෙනවා. පෙනී ගිලිහී දසක විසිරෙද්දී බලන්

අසරණයින්ට මල් යහනාවක් වන හැටි දැනුනා. මේ මල දිවා රැ නොබලා ලෝකෙටම දේශනා කරනවා තමන්ගේ පපුවේ තියෙන මල පුබුදුවා ගන්න කියලා. ඒත් කීදෙනෙක් **“නෙලාගන්න බැහැ මගේ අත දිග නැහැ”** කියනවද. එවිට මල පතින්නේ නැත්තේ හදවතේ මල පිපිල නිසා කියල පැත්තකට වෙලා සිනා මුසුව මා බලා සිටි වාර අනන්තයි. පැය

විසිහතරෙම තමන් ගාව තියෙන මලේ නෙලන්න දෙයක් තවත් ඇද්ද කියල අහද්දී සමහරුන්ට ඇහෙන්නේවත් නැති බව මා දුටු මල පවසනවා. මේව ඇහෙද්දී **“මල් යහනාවකි, ලෝකේ”** කියල හිතෙන විශාල පිරිසක් නැතුවද නොවෙයි.

මා දුටු මල දන්නවා මල් කියන්නෙ කාට කාට ළමයින්ටයි පාට පාට

සිටිනවා. මේවා ඇසෙන මා දුටු මලේ දහම් සුවඳ නොමැකෙන හා නොමියන ලෙස දසන පැතිරෙනවා.

මා දුටු මලේ සරළ සෘජු දේශණය පිපෙන මලකට ගලනා දොළකට දැනුනා. රළු ගල් කුලකට බෝල මැටි පිඩකට බුදු ගුණ දැනුණා. ජීවිතය නොසිතූ විලසක විශැකී යන තණ

අග පිනිබිඳු වැනියැයි පෙන්වා දී විශැකී යාමට පෙර විශැකීම හරහා යන හැටි අතින් අල්වාගෙන ගොස් පෙන්වාදෙන්නේ මා දුටු මලයි. ඒ නිසා බාහෝ ජීවිත වන්ද්‍රාලෝකයෙන් නැහැවුණු මල යහනාවන් වුණා.

පැණි බේරෙන මල් ගොමු වුණා. බඹරුන් රොක් වන මල් වතු වුණා.

කැලේ පිපුන මා දුටු මල විශ්වයක් සුවඳ කරද්දී, දෙවි දේවතාවුන් පමණක් නොව ස්වභාවධර්මය පවා සාදු කියපු අවස්ථා මා අත්දැක ඇත.

මෙවන් විශ්ව කර්ම අධ්‍යාත්මික ගුරුවරයකු ලැබීමට මා විශාල කුසලයක් පෙර සසරේ කර ඇති බව නොරහසකි.

“මා දුටු මලට”

මල් ආසනයේ පමණක් නොව ඔබ වහන්සේගේ දෙපා මුලද,
සෑම විත්තක්ෂණයකම මල් පොකුරක් පිදෙනා බව දැනේවා.
එය පිළිගනින්නවා.



ලෝබක වග

සූජ්‍ය බ්‍රිජ්ස්බෙන් ධම්මරක්ඛිත හිමි ඕස්ට්‍රේලියාවේ බ්‍රිජ්ස්බෙන් නුවර වැඩවසන සති උපදේශකයෙකි. උන්වහන්සේ ලෝකයේ විවිධ රටවල සති පුහුණුකරුවන් වෙනුවෙන් සතිපතා දුරස්ථ වැඩසටහන් පවත්වමින් සමාජය සතිමත් ජීවිතයකට හුරුකරයි.

හැම මොහොතකම සතුටෙන්

හේමන්ත රණවක

මිනිරිගල

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව මහ තෙරුන් වහන්සේට 2022 පෙබරවාරි මස 5 දිනට වයස හැත්තෑව සපිරෙයි. ගිහිව ජීවත් වූ කාලය වසර 36 කි. පැවිදිව ගත කළ කාලය වසර 34 කි. වසර 31 ක් වස් වයස් සපිරූ මහ තෙර නමකි. මාගේ ගුරුදේවෝත්තම උන්වහන්සේගේ 70 වන ජන්ම දිනයට මෙවන් ලිපියක් ලියා තබමින් ගුරු උපහාරයක් කරන්නට ලැබීම සංසාර භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි.

සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 2600 ද ඉක්මවන යුගයක සසර ගමනේ යෙදෙන අපගේ පිනට හමුවූ උතුම් කලාණ මිත්‍ර රත්නයක්ම වූ උඩ ඊරියගම ධම්මජීව නායක මාහිමියන් දොහොත් මුදුන් දී පසග පිහිටුවා ආර්ය මහා සංඝ රත්නය වන්දනා කරන ගාථාව කියමින් වන්දනා කරමු.

සජීවී බුදු සසුනෙහි වැඩ වසන මහ තෙර නමකි. අධිශීල “අධි චිත්ත” අධි ප්‍රඥා ඇති ආර්ය මාර්ගයට පිළිපත් බුදු

මග යන උතුමෙකි. සෘජු ප්‍රතිපදාවක් ඇත්තේ වෙති. නිවන් මග දන්නා වූ ද නිවන් මග පෙන්න්නා වූද ඒ සඳහාම ප්‍රතිපත්ති පූර්ණය කරන්නාවූද උතුමෙකි. ගරු කළ යුතු ප්‍රතිපත්තියකට පිළිපත් උතුමෙකි. සිව් දෙසින් ලැබෙන සිව්පසය පිළිගැනීමට හා ඊට භාග්‍ය හා වාසනාව ඇති උතුමෙකි. මෙලොව පරලොව සුගතිය පතා සිව්වනක් පිරිස ගෙන්ම පිදෙන උතුම් පූජා ලබන පින් කෙතකි. ආනන්ද නන්ද රාහුල ආදී මහා සඟ පරපුරේම පුරුකකි. අපි දොහොත් මුදුන් දී උන් වහන්සේ වන්දනා කරමු.

ඉහත සඳහන් කල ගුණ උන්වහන්සේ තුළ නොමැති නම් හෝ අඩුවක් ඇති නම් ඒ බව පැවසීමට තරම් අනතිමානී ගුණය ද උන්වහන්සේ තුළ ඇත. තම ගිහි පැවිදි ජීවිතයේ කිසිදු තොරතුරක් උන්වහන්සේ සඟවා නැත. ඒ සියල්ලම තම මුවින් ප්‍රකාශ කිරීමට තරම් ශක්තියක් ඇත්තෝ කවරහු ද?

මේ අත් හවයේදීම මගඵල නිවන් අවබෝධය පිණිස කැපවිය හැකි යැයි වූ හැකි සංඥාවෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නා වූ සෑමට උන්වහන්සේගේ ඇති කරුණා ප්‍රසාදය අපමණය. එලෙස කැපවන සිව්වනක් පිරිසටම

අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් භාවනාවෙන් අනුග්‍රහ කිරීමට පැය 24 කුත් තවත් පැය කිහිපයක් දිනකට වැයකොට සම්මත කාලය ඉක්මවා වැඩ කරන කිසිවෙක් මා දැක නැත. වේලාවට කටයුතු කිරීමත් කටයුතු කළේ නොදැමීමත්, එතන එතනම ප්‍රශ්න විසඳීමටත් උන්වහන්සේ සමත් වෙති. කම්මැලියන්ට උන්වහන්සේ සමඟ ගමනක් නැත.

මාගේ ජීවිත කාලය තුළ දී හමු වූ උතුම් කලාණ මිත්‍ර උතුමන් වහන්සේ උන්වහන්සේම බව ප්‍රකාශ කරමි. උන්වහන්සේගේ ඇසුරට පත් සියලු දෙනාට ද එය එසේම වනු ඇත.

වර්තමානයේ නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ භෞතික හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙනුවෙන් 1980 දශකයේ පටන් නායකත්වය දෙමින් වර්තමානය දක්වා කටයුතු කරන උන් වහන්සේ හැබෑම නායකයෙකි. ඒකාධිපති වූ බලධාරීත්වයක් සැහැල්ලුවෙන් හසුරුවන උන්වහන්සේ ව්‍යවස්ථානුකූලව කාරක පාලක සභා පත් කරති. වසරක කාලයකට පත්

කරන කණ්ඩායම් වෙත පරිපාලන හා මූල්‍ය වගකීම් සියල්ල පවරති. රැස්වී එක්ව සාකච්ඡා කිරීමටත්, විනිවිද භාවයෙන් කටයුතු කිරීමටත් ඵලදායී සන්නිවේදනයක් පැවැත්වීමටත්, නොපමාව කටයුතු කිරීමටත්, නීතියට ගරු කිරීමටත් උපදෙස් දෙති. එසේ කටයුතු කිරීම නිසාම පසුගිය වසර 15 පමණ කාලය තුළ නිස්සරණ වනය තුළින් මතු කළ ශාසනික ප්‍රබෝධය ලොව දස දෙස ආලෝකවත් කරමින් පැතිර යනු දැකිය හැක. මේ සඳහා උන්වහන්සේ විසින් ඉතා ගෞරවයෙන් උපයෝගී කරගත් කණ්ඩායම් රැසක් වෙති.

- තමන් වහන්සේගේ නායකත්වය යටතේ වැඩවසන මහා සංඝයා වහන්සේලා.
- පාලක සභාව නම් වූ සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් සහ කාරක සභාව.
- කැපකාර සේවක මණ්ඩලය
- දින 365 ක් වසර ගණනාවක් වාර්ෂිකව දානය සම්පාදනය කර දෙන දාන දායක පිරිස.
- භාවනාව සඳහා පැමිණෙන දෙස් විදෙස් යෝගී පිරිස හා සංවිධායක පිරිස.
- විදේශයන්හි සිට උපකාර කරන දායක පින්වත් පිරිස.

මේ සටහන උන්වහන්සේගේ

ශාසන අභිප්‍රායන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උපකාරී වූ සියලු කණ්ඩායම් වලට උපහාරයක් වේවා.

නිස්සරණ වනය හා කටයුතු කිරීමේ දී මා පෞද්ගලිකව අත්දකින සමහර කරුණු ඔබ මවිතයට පත් කරනු ඇත. ස්වභාවය තුළින් හා නොපෙනෙන, නොදැනෙන සන්නිවේදනයක් තුළින් කිසිදු මෙහෙයවීමකින් තොරව බොහෝ කටයුතු සම්පාදනය වීම මාගේ අත්දැකීමයි. ඒ ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආශ්චර්යයක් ලෙසට මම දකිමි. නායක ස්වාමීන්වහන්සේ සහ සංඝයා වහන්සේලා වෙනුවෙන් මතු වන අවශ්‍යතා සිතන මොහොතේම සම්පාදනය වීමට තරම් භාග්‍යයක් ඇති බව මම දකිමි. විමුක්ති මාර්ගය තුළ එක්ව කටයුතු කරන විට පෙනෙන නොපෙනෙන බොහෝ පිරිසකගේ දෘශ්‍යමාන සහ අදෘශ්‍යමාන සන්නිවේදන බලයක් ක්‍රියාත්මක වන බව අත් දකිමි. එය ත්‍රිවිධ රත්නයේම ගුණ ආනුභවය නිසාම බව සිතමි. මේ සියල්ල සම්බුද්ධ ශාසනයේ සජීවී බව මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරවයි.

ගරු නායක ස්වාමීන්වහන්සේ හා ඇසුරු කරමින්, කමටහන් ලබමින්, භාවනා මාර්ගයේ යෙදෙන පින්වත් ගිහි පැවිදි බොහෝ පිරිසක් මාගේ කලණ මිතුරෝ වෙති.

ඔවුන් නැවත උපතක් නොපතා ඉතා කැපවීමෙන් යුතුව භාවනා කරන පිරිසකි. ඒ අය තමන් ආධ්‍යාත්මිකව ලබන සුවය පිළිබඳ නිහඬවන බව කරන ප්‍රකාශ මා අසා ඇත. මෙතෙක් ලියා හෙළි නොකළ ප්‍රකාශ ද මා විසින් කියවා ඇත. ස්වාමීන්වහන්සේගෙන් කමටහන් ලබමින් සත් තිස් බෝධි බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සපුරන සියලු දෙනා විසින් මෙසේ නිහඬව කියාපෑම අති උතුම් ගුරු උපහාරයක් බව සටහන් කරමි.

උන්වහන්සේ වෙත පැමිණෙන බොහෝ ආගන්තුක පිරිස් දැන හැඳින ගැනීමටත් පිළිගැනීමටත් බොහෝ අවස්ථාවන් මා හට සැලසුණි. සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා ධර්ම දේශනා අසා මේ බණ කියන භාමුදුරුවෝ කවුරුන්දැයි දැක ගැනීමට පැමිණෙති. ඇමෙරිකාව, ජර්මනිය, ඉතාලිය, චීනය වැනි රටවලින් පවා උන්වහන්සේ සොයා පැමිණෙන පිරිස් බොහෝ වෙති. එසේ පැමිණි බොහෝ දෙනෙක් දැනටත් උන්වහන්සේගේ සෙවණෙහි පැවිදිව වාසය කරති.

බොහෝ වත්පොහොසත්කම් ඇත්තෝද, දුප්පත් ගැමියෝද, බොහෝ දැන උගත්කම් ඇත්තෝද උන්වහන්සේ සොයා පැමිණෙති. ඇසුරට පත්වන ඕනෑම අයෙකු මුහුණ දෙන ප්‍රධානම අභියෝගය



කිසි කෙනෙක් උන්වහන්සේ හැර නොයති. හැර ගිය බොහෝ දෙනෙක් ද පසුව පැමිණෙති.

ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසා සත්කාර තුටුවකට මායිම් නොකරති. ඇති දෙයින් යැපෙන හැටි අපට පෙන්වා දෙති. කැඩෙන බඩුවක් පවා ඉවත නොදමති. ඒවායින් විවිධ ආකාරයේ එල ප්‍රයෝජන ගැනීමට තරම් නිර්මාණශීලී භෞතික විද්‍යා දැනුමක් උන්වහන්සේ සතිය. උන්වහන්සේ වනගතව වැඩ වසන මහ තෙර නමකි. බොහෝ ගෝල පිරිසක් හා දායක පිරිසක් වෙති. තමන්ට ඕනෑ වැඩක් කරගැනීමට ඕනෑ තරම් හැකියාව ඇත. එහෙත් උන්වහන්සේ බොහෝ වැඩ තමන් විසින්ම කරති. වෙහෙසි වැඩ කරන ගොවියකුටත් වඩා උන්වහන්සේගේ අල්ලේ කරගැට පිරි ඇත. විවේක වෙලාවකදී උවත් අත් දෙකට විවේක නැත. උන්වහන්සේට වැඩ නැති මොහොතක් ද නැත. බැරි වැඩකුත් නැත. නමුත් වැඩකට නැති වැඩ නැත. වැඩක යෙදෙන විට කතා නැති සෙමෙන් සතියෙන් නිහඬව වැඩ කිරීම තුළ විවේකය ඇති බව මා ඉගෙන ගත්තේ උන්වහන්සේගෙනි.

සප්පාය සදහා සිව්පසය ලැබීමේ මහා ගුණයක් පින් මහිමයක් උන්වහන්සේට ඇත. අවශ්‍යතා එළැඹෙන විට ඊට අවැසි සම්පත් හා දායකයින්

ස්වාමීන් වහන්සේ හැබැවටම හඳුනා ගැනීමයි. පුම්බාගත් සද්ධාව දැනුම, මාන්තය පැමිණෙන්නා තුළ ඇත්තේ නම් පළමු අවස්ථාවේම ඊට පහර දීමට උන්වහන්සේ අනුකම්පාවෙන් කටයුතු කරති. සැමටම අමතන හුරු බසක් උන්වහන්සේට ඇත. ලොකු හාමුදුරුවන් පළමුවෙන්ම දකින අයට එම බස හුරු නැත. ඉතා පරිස්සමෙන් උන්වහන්සේ පවසන දෙය ඇසීමට හා තේරුම් ගැනීමට පොළඹවයි. ඍජු බැල්මත් ඍජු කතාවත් වෙත පැමිණෙන්නාගේ අවධානය තමා වෙතටම ළං කරවයි. උන්වහන්සේ තුළින් මතු වන සතිමත් බවේ ගුණ ප්‍රවාහය හමුවේ සැනසෙන පහසුවක් හා පිරියාවක් ඇති කරවයි. කෙටි

කතා බහකින් හා කෙටි ඇසුරකින් සංසාර මිතුරුකම් සියල්ල මතු කරවයි. සසර ගමන කෙළවර කර ගැනීමට සතිමත් වන්නට යැයි ඉන් අනතුරුව පවසති. ඊළඟ ප්‍රශ්නය ලෙස “උඹ භාවනා කරනවද?” “ඔවු” නම් සතුටින් තතු විමසති. “නෑ” නම් ටිකක් බැනුම් අහන්න ද සුදානම් විය යුතුය. එසේ බනින්නෙ ආදර්ශයට බව ප්‍රඥාවන්තයා තේරුම් ගනී. කිලිටි සිත් ඇති මානාධික ගති ඇති අය උන්වහන්සේ හැර යති. ඉවසා අසා සිටිය හැකි තමාට තමා තුළින් ගුරු හාමුදුරුවෝ හැදිනිය හැකි ගැඹුරකට යා හැකි හා ඊට පින් ඇති ඇත්තෝ ළඟම රැඳෙති. සියල්ල අනහැර දැමීමට කැමති වූ

ස්වභාවයෙන්ම සුදානම්ව ඇත. අයි.වී. විජේසේන මහතා විසින් ගාල්ල බටේමුල්ල ඉමදුවේ තම දේපල ආරණ්‍ය සේනාසනයකට පරිත්‍යාග කිරීමේ අවස්ථාව ද එවැන්නකි. නවක ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා ඉඩකඩ ලබාදීමට හැකිවන ලෙසට අලුත් සේනාසනයක් වෙනුවෙන් නිසි අවස්ථාවේ එම පූජාව සිදු විය. ඉන් අනතුරුව 2015 වසරේදී විජිතපුර දුටුගැමුණු ආරණ්‍ය සේනාසන එහි වැඩ සිටි අනුරාධපුර විමල සිද්ධි නායක හිමියන් විසින් අප ස්වාමීන් වහන්සේ වෙත පවරන ලදී. එහිදී ස්වාමීන් වහන්සේලා කිහිප නමක් වැඩ වසති. නිස්සරණ වනයට වඩින පැවිදි දස සිල් මෑණිවරුන් සඳහා නිවහනක් අවශ්‍යව තිබූ කළ ජර්මනියේ ධම්ම මුනින්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් නිවහනක් පූජා කලහ. කොරතොට පවුල විසින් ද කිරිඳිවැල , පිළිකුත්තුව පිළිසරණ නම්වන මෙහෙණි ආරාමය පැවරීම ද සිදුවිය.

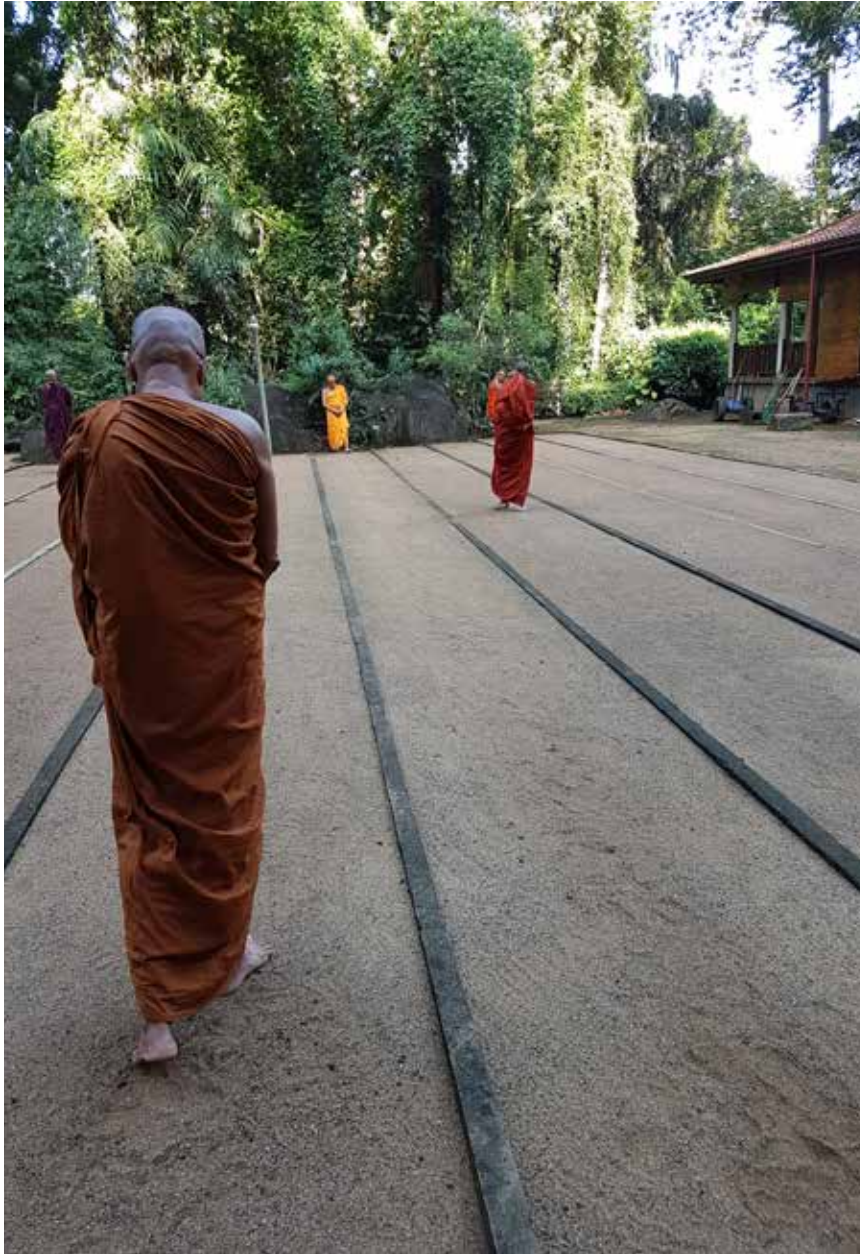
වසර 40 ක ටත් වඩා කාලයක් සතිමත්ඛව පුහුණු කරමින් තමන් ලද සුවය සතුට හා ශාන්තිය කුඩා කලදීම දැයේ දරු පරපුර වෙතට ලබාදීමට දැඩි කැමැත්තෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් ‘සති පාසල’ සංකල්පය එළිදැක්වීම 2015 වසරේ දී මිනිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනයෙන් ආරම්භ කළහ. 2025 වන විට ජාතික අධ්‍යාපනය සඳහා සතිමත් ඛව



ඇතුළත් කිරීමට පිඹුරුපත් සකසා තිබුණි. නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ උත්සාහයත් කැපවීමත් නිසාම මේ වන විට එය සිදු වෙමින් ඇත.

පසුගිය වසර කිහිපය තුළ මෙරට මෙන්ම විදේශයන්හිදී විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කරමින් ‘සති පාසල’ සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කරමින් ඇත. කුඩා දරුවෝ භාවනා කරති, පාසලේදී සතිමත් ව ඇවිදිති. එදිනෙදා කටයුතු සතියෙන් කිරීමට හුරු වෙති. ගුරු දෙගුරු සැමද සතිමත් බවට එක් වෙති. ආගම් ජාති භාෂා හේද වලින් තොරව සියල්ල එක්වී එකට සතිමත් බව පුහුණු වෙති. මෙය හැබැම ජාතික

ශාසනික විප්ලවයක් බව සටහන් කළ යුතුය. දිවයිනේ සියලුම පිරිවෙන්හි ඉගෙනුම ලබන සාමනේර ස්වාමීන් වහන්සේලාට භාවනා ඉගැන්වීම සඳහා පූර්ණ වගකීම රජයේ අනුමැතියෙන් උන්වහන්සේ වෙත පැවරී ඇත. මේ වන විටත් තරුණ සාමනේර ස්වාමීන් වහන්සේලා සියය බැගින් සහභාගී විය හැකි තේවාසික භාවනා වැඩසටහන් සංවිධානය කර ඇත. සියලු පිරිවෙන් වල සක්මන් මඵ සෑදීමට කටයුතු සිදු වෙමින් පවතී. ශාසනික පුනර්ජීවයක් ඇති කිරීම සඳහා උන්වහන්සේ ගේ කැපවීම අපමණය. නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ දුර දුරදක්නා නුවණ නිසා ශාසනික සමගියට මංපෙත්



විවර වනු ඇත. ලක්ෂ ගණනක් වූ පිරිසක් නීතිපතා භාවනාවට යොමු වනු ඇත. සියලු ආගම් අතර පවතින අනවබෝධය හා ගැටුම් සමනය වනු ඇත. අටලෝ දහමේ කම්පා නොවන ආධ්‍යාත්මිකව පිරිසුන් අනාගත පරපුරක් ඇති වනු ඇත.

මේ වැඩපිළිවෙළ සඳහා සති පාසල පුහුණු කඳවුරු බිම් දිවයිනේ හැමතැනම බිහිවෙමින් ඇත. කඩුවෙල, බෝමිරිය අශෝකාරාම පාරේ සීලවතී උපාසක මැණියන් විසින් පරිත්‍යාග කරන ලද ඉඩමක සති පාසැල් මූලස්ථානය පිහිටා ඇත. ජේරාදෙණිය බෝයගම රෝහණ හා ධම්මිකා වීරසේකර පවුලේ පිරිස් විසින් ලබාදුන් ඉඩමක මහනුවරට සති පාසලක් ඉදිවී ඇත. වාරියපොල කෙළිමුනේ ව්‍යාපාරික ගාමිණී මහතා විසින් සති පාසල සඳහා පරිත්‍යාග කර ඇති ඉඩමක සති පාසලක් ඉදිවෙමින් ඇත. සිරගත වූවන් පුනරුත්ථාපනය කිරීමටත්, මන්දව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූ තරුණ තරුණියන් පුනරුත්ථාපනය ටත්, පිළිකා රෝගීන් ඇතුළු රෝගීන්ට සතිමත් බව ලබා දීමටත් නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් මත සති පාසල පදනම කටයුතු කරති.

උන්වහන්සේගේ වර්තයම **‘සති පාසල’** සංකල්පය ලෙස දකිමි. කායික මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයෙන් යුතුව තමන්ගේ

ජීවිතය පැවැත්වීමේ රහස සනිමත් බවයැයි උන්වහන්සේම පවසති.

නිවැරදි තීන්දු තීරණ ගැනීමටත් සියලු දෙනා සමඟ එලදායි සන්නිවේදන සබඳතා පැවැත්වීමටත් උන්වහන්සේ සමත් වෙති. ගැටලු නිරාකරණය කිරීමටත් උපදෙස් ලබා දීමටත් නිර්මාණශීලීව වැඩ කටයුතු කිරීමටත් මෙතරම් සමතෙක් මා දැක නැත.


එලදායි ලෙස සියලු දෙනා සමඟ සබඳතා පවත්වා ගෙන යෑමට සමබර පිළිවෙතක් ඇත. ඉතා සියුම් වැඩ කිරීමටද විවිධ උපකරණ හා මෙවලම් භාවිතයටද හුරු තම අත, පොතපත ලිවීමට යෙදවීමටද උන්වහන්සේට කාලය ඇත. වෙලාවට වැඩ කිරීමත් කාලසටහනකට වැඩ කිරීමත් කටයුතු පමා නොකිරීමත් වෙහෙසට පත්නොවී කටයුතු කිරීමත් දකින අපට

වෙහෙසක් සේ දැනෙනු ඇත. ඒ අප හැම දෙනාම කොයි මොහොතක හෝ කම්මැලි වන නිසාය. වැඩ කල් දාන නිසාය. වැඩ අතපසු කරන නිසාය. ඊට දහසක් හේතු කියන නිසාය.

තමා භාවනා කරන්නෙකු බව සඟවා ගිහිකල භාවනා කිරීම දිගටම කළ බව උන්වහන්සේම පවසති. 1988 දී මිනිරිගල නිස්සරණ වනයට පැමිණ අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම නාහිමිපාණන් වහන්සේ ලඟ පැවිදිව කටුකුරුන්ද ශ්‍රී ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇසුර ද ලබමින් ක්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙන භාවනානුයෝගීව තම පැවිදි ජීවිතය ආරම්භ කළහ. 1993 දී බුරුම රටට වැඩම කොට පණ්ඩිතාරාමයේ පූජ්‍ය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාහිවංස නාහිමිපාණන් යටතේ විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කළහ. ඒ උතුම් ගුරු ඇසුරත්, බණදහම්

හුරුවත්, පොත පත කියවීමෙන් සහ ලිවීමෙන් ලද දැනුමත්, සියල්ලටම වඩා තමන් වහන්සේම භාවනා කිරීමෙන් ලද අත්දැකීමත් හේතුවෙන් කෙබඳු ප්‍රතිඵලයක් ලබා ඇති දැයි ගෞරව සම්ප්‍රසන්නව වරෙක මා පෞද්ගලිකව විමසා සිටියෙමි, උන්වහන්සේගේ පුරුදු ගැඹුරු බැල්ම මුහුණට එල්ල විය. මා බැනුමක් අසන්නට සූදානම් වූයෙමි. එහෙත් නොබැන කිසිත් නොකියා නිහඬව සිටි උන්වහන්සේ, “මම හැම මොහොතකම ඉන්නේ සතුටින් - එපමණයි මට කියන්නට තිබෙන්නේ” යැයි පවසා නිහඬ වූහ. හැම මොහොතකම සතුටින් සිටින අපගේ ගුරුදේවෝත්තම පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව නම් වූ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ පාද වැඳ නමස්කාර කරමු.

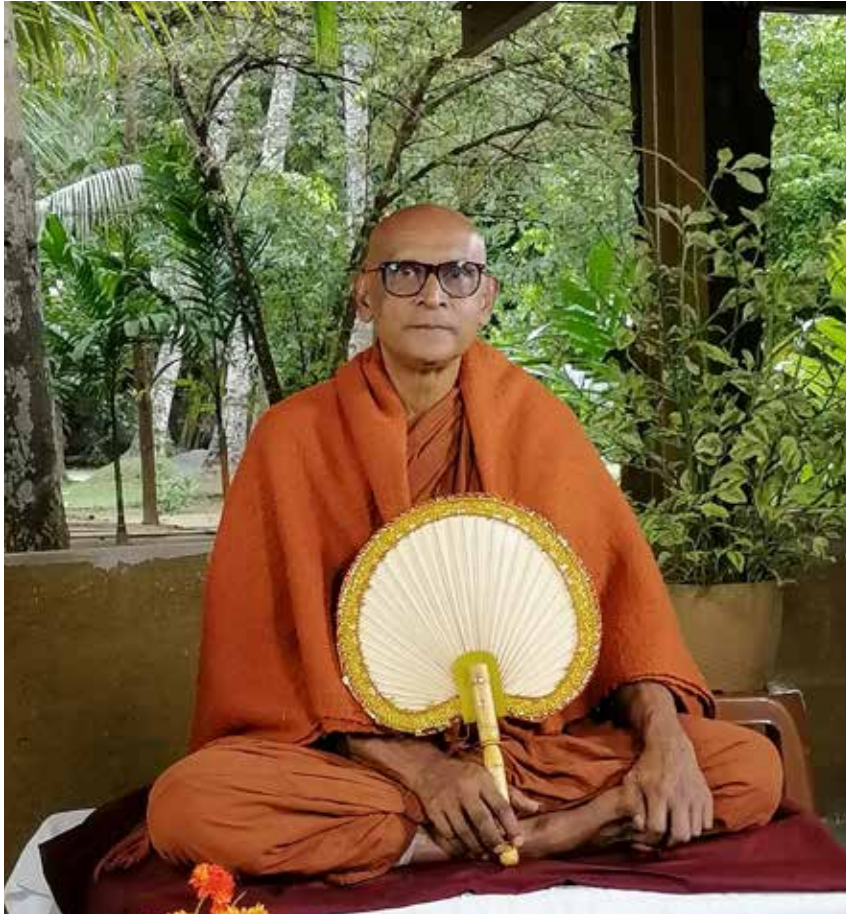
**උන්වහන්සේට දිගාසිරි පතමු !
සුඛී හොකු !**



ලේඛක වග

හේමන්ත රණවක බවර් සහ සමාගමේ තොරතුරු තාක්ෂණ කළමනාකාර ධුරයෙන් විශ්‍රාම ගැනීමෙන් පසු සති පාසල පදනමේ අධ්‍යක්ෂක ලෙසද, නිස්සඟ වන සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේද, විජිතපුර දුටුගැමුණු ආරාමයේද, කිරිඳිවෙල පිළිසරණ ආරාමයේද ගරු ලේකම් ලෙස කටයුතු කරයි.

දුමි දෙසු තාපස තුමා



මානෙල් දොරකුඹුර

කොට එහි සන්ධාර කුළුණ යටදී “මේ මහත්තයාත් කලාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට ඇසුරුකරන්නට වටින බොහොම හොඳ මහත්තයෙක්” යැයි කියමින් සුදට හුරු, ඉතාම සරල ඇඳුමින් සැරසුන මුහුණ පුරා වැඩුණු කළ දික් රැවුලකින් හෙබි එහෙත් ගැඹුරු බැල්මකින් යුත් “තාපසයෙකු” සේ මගේ සිතේ සටහන් වූ තරුණයෙකු මට හඳුන්වා දුන්නා. ඒ එදා ජී.කේ.එම් කරුණාරත්න බණ්ඩා නොහොත් “කරු” නමින් හැඳින්වූ අද අතිපූජනීය උඩ ඊරියමඟ ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රථම හමුවයි. එදා මා සිතේ සටහන් වූ ඒ තාපස ලීලාව, ගැඹුරු එහෙත් කාරුණික හඬ සහ බැල්ම අද උන්වහන්සේ තුළින් මා නොදැක්කත් ඒ දසුන එලෙසම මතකයේ තිබේ. ඉන්පසු අප සුබෝධාරාමයේ බාගෙට ගොඩනගා තිබූ විහාර මන්දිරයේදී සෑම සෙනසුරාදා දිනකම ධර්ම සාකච්ඡාවක් පැවැත්වූවා. කථා නායකයා සහ දහම් කියා දුන්නේ ඒ තාපසතුමායි. මේ අපේ ආධ්‍යාත්මික

මගේ මතකය 1983 පොසොන් මාසයේ එක් දිනෙක සවස් කාලය

වෙත දිවයනවා, ජේරාදෙණිය සුබෝධාරාමයේදී අපේ ලොකු හාමුදුරුවන් (පූජනීය වත්තේගම ධම්මාවාස හිමි) වහන්සේ මට කථා

දිවි ගමනේ වැදගත් සංධිස්ථානයකි. මටනම් කරුණු වැටහුනේ නැතත් අප කිහිපදෙනා එය වසරක් පමණ පැවැත්වූ බව මතකයි. ඉන්පසු 1989 කැපී පෙනෙන පිංකම් කාලයේදී දිනෙක උන්වහන්සේගේ ඇරයුම අනුව අනුරාධපුර විශේෂ ගමනක යෙදීම ජීවිතයේ අමතක නොවන ගමනකි. බෙලෙක් කෝප්පයකින්, ඇඳුම් කිහිපයකින් ජීවිතය පැවැත්විය

හැකිද යන පරීක්ෂණය ඒ ගමන තුළ ගැබ්ව තිබූ බව අපට වැටහුණේ ඉන්

සති කිහිපයකට පසු උන්වහන්සේ ගිහි දිවියෙන් සමුගත් පසුයි.

ඉන් වසර කිහිපයක් යනතුරු උන්වහන්සේ අපට දක්නට ලැබුණේ උන්වහන්සේගේ මැණියන්ගේ


මළගමදා පමණි. ඉන්පසු වෙසක් පෝදා සුබෝධාරාමයේදී වෙසක් පෝදා බණට උන්වහන්සේ වඩිනා විට අප එහෙදී බලා සිටින්නේ ධර්ම දේශනාව අවසානයේ ලැබෙන විනාඩි කිහිපයේදී උන්වහන්සේ හමුවන්නටයි. ගිහිව සිටියදී දුටු ගැඹුරු දැඩි සංවර දසුන පැවිදි දිවියේදී ලිහිල්ව ඇති අයුරු අදත් මට අදහාගත නොහැකියි. නැවත 2007 දී උන්වහන්සේගේ ඇසුරින් පසු අප සුබෝධාරාමයේ ඇරඹී භාවනා වැඩසටහන අපේ දිවිය නිවන් අරමුණු කොට යන ගමනක මඟ පෙන්වීමට

තරම් මේ මිතුරුදම අව්‍යාජව පැවතීම සැබැවින්ම සතුටට කරුණක්. තම දිවියේ 7 වෙනි දශකයට පියනගත අප කල්‍යාණ මිත්‍ර මිනිරිගල වන සෙනසුනේ ප්‍රධාන කම්මට්ටානාචාර්ය

අතිපූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිබඳව යමක ලියන්නට තරම් විශේෂ වූ අවස්ථාවක් ලබා දීම පිළිබඳව පළමුව ඒ ගැන සිත සියළු දෙනාට මගේ හදපිරි සතුට සහ ස්තූතිය පුදකර සිටිනවා.

එසේම උන් වහන්සේට නිදුක් නීරෝගීව මේ සම්බුදු සසුනේ කටයුතු කරන්නට වීර්ය හා ධෛර්යයන් සියළු දෙවිදැකවරණයන් ලැබේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරනවා !





ලේඛක වග

මානෙල් දොරතුඹුර වෘත්තියෙන් මූල්‍ය ගණකාධිකාරී වරියක වූවද, ගොවිතැන, ගුරුකම, සමාජ සේවය හා දහම සමග දිවිය බැඳී පවතින නිසාම සමාජයේ විවිධ අංශවල ප්‍රබල මෙන්ම විශේෂ වර්ත සමීපව ඇසුරු කරන්නට ලැබීණි. ජේරාදෙණියේ සුබෝධාරාමය, ධම්මච්ඡය පදනම, දහම් සෙවණ, ධම්ම කුට භාරය, දම්සරණි භාරය සහ බොහෝ කිතුණු ආයතන සඳහා ඇයගේ ශ්‍රමය යෙදුනු අතර දැනටද හියුමන් කෙයා මිඩ් කන්ට්‍රි ආයතනය මගින් සමාජ මෙහෙවරෙහි යෙදී සිටී.

සෝමනේදු කොඩිකාර

මම ගුරු සේවයට ඇතුළු වුනේ මීට දශක පහකට පෙර, ඉතා දිගු කාලයක්. මේ කාලය තුළ ගුරුවරයෙක් වශයෙන්, අංශ ප්‍රධානියෙක් වශයෙන්, විදුහල්පති වරයෙක් වශයෙන්, අතිවිශාල කාර්ය භාරයක් කර තිබෙන බව නිහතමානීව ප්‍රකාශ කළ හැකියි. අලුත් දැනුම දරුවන්ට දීම සඳහා අවශ්‍ය අලුත් ඉගැන්වීම් ක්‍රම ගුරුවරුන් හට හදුන්වා දීමට මම අවුරුදු විසි අටක් ගුරු පුහුණු වැඩ සටහන් පවත්වා තියෙනවා.

ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ ගේ අවශ්‍යතා පිරමීඩයේ ඉහලම තට්ටුව වන ආත්ම සාක්ශාත්කරණ (Self Actualisation) මට්ටමෙන් අවශ්‍යතා ඉටුකරගත් ජීවිතයක් ලෙස මම සතුටින් හිටියා. ඒකෙන් අදහස් වන්නේ, ජීවිතයේ අත්කර ගත හැකි ඉහලම අවශ්‍යතා මට්ටම. එහෙම සතුටින් ජීවිතය පිළිබඳවත්, රැකියාව පිළිබඳවත් ලොකු ආඩම්බරයකින් ඉන්න අතරේ



තමයි මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව මහ තෙරුන් පවත්වනු සතිය පිහිටුවීම පිළිබඳ වැඩ සටහනකට සහභාගි වුනේ.

ඒ වැඩ සටහන පැවැත්වුනේ ගුරුවරුන්, අධ්‍යාපන නිලධාරීන්

සහ විදුහල්පතිවරුන් සඳහායි. වැඩ සටහනේ අවසාන දෙසුමේදී උන් වහන්සේ දරුණු ප්‍රකාශයක් කලා. උන් වහන්සේ කීවා 'ඔයගොල්ල කරන ඔක්කොම වැඩ කක්කා' කියලා. ඒ කිව්වෙ ගුරුවරුන්ට, විදුහල්පතිවරුන්ට....

පොල්ලකින් ඔලුවට ගැහුව වගේ.
හෙනයක් පහත් වුනා වගේ.

මුළු ජීවිත කාලයක් පුරා කරන ලද
'විශිෂ්ඨ' සේවය උන්වහන්සේ එක
වචනයකින් නිෂේධනය කර දැමීමා.

ඒත් උන් වහන්සේ එක්ක ගැටෙන්න
බෑ.

උන් වහන්සේ ලෝක පූජිත
කම්මට්ටියානාචාර්ය වරයෙක්.

හිස් වචන කියන කෙනෙක් නෙවෙයි.

මාත් දැන් මුහුකුරා ගිහින්.

උන් වහන්සේ කී දේ මම වටහා
ගන්නා.

අප මොන තරම් ඉහළ ශිල්ප ශාස්ත්‍ර
දරුවන්ට දුන්නත්, ඒ අධ්‍යාපනය
සතියෙන් තොර නම්, අප බිහි
කරන්නෙ ආත්මාර්ථකාමී, අධර්මිෂ්ඨ,
චනයෙන්, ගුණයෙන් තොර මිනිසුන්
පිරිසක්. උදේට පුවත්පත් කියවන
කොට, හවසට රූපවාහිනියේ ප්‍රවෘත්ති
තරඹන කොට ඒක මැනවින් ඔප්පු
වෙනවා.

ධම්මජීව භාමුදුරුවන්ගෙ වචනයෙන්
කියනවානම් සතිය කියන්නෙ **'මම
දැන් මෙතන'**. වර්තමානයේ ජීවත්
වීම. දැනුම ලැබෙන්නෙ පහ පොතින්,
ගුරුවරුන්ගෙන්, පාසලෙන්, අන්තර්
ජාලයෙන් පමණක් නොවෙයි.

සතිය ඇත්නම් හැම මොහොතක්ම
ඉගෙනුම් මොහොතක්. නොමළ
මොහොතක්.

වුල්ල පණතක භාමුදුරුවෝ ඉහළම
අවබෝධය ලැබුවෙ පිරිසිදු රෙදි
කඩක් ගෙන **'මළ හරිමි'** ය කියමින්
අත ගෑමෙනි. අත ගෑමෙන් පිරිසිදු
රෙදි කඩ **'මළ'** බැඳුනා. රෙදි කඩ
ගුරුවරයෙකු වුනා.

ධම්මජීව භාමුදුරුවෝ **'කක්කා'** කියන
එක වචනයෙන් මේ මුළු කතාවම
කිව්වා.

දශක හතක් තිස්සේ එක් රැස් කර
ගත්ත, පොදි ගසා ගත්ත දැනුම්
සම්භාරයම හිස් බව වැටහුනා.

*(සෝමබන්දු කොඩිකාර ලියූ නිහඬ
පාසල පොතෙන් උපුටා ගත්තකි)*



About the writer

Somabandhu Kodikara is an educationist and school Principal who headed D.S.Senanayake College Colombo, Gateway College Colombo, Sri Lankan School Muscat and Vidura College Colombo (Primary)

In honour of the 70th birthday of
venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero

FELICITATION CONFERENCE

MINDFULNESS: A CAREER, A JOURNEY, A LIFE

During this free online event spanning over nine hours,
renowned masters in meditation, mindfulness teachers
and scientists will discuss topics that are globally
relevant as well as pay tribute to
venerable Dhammajiva Thero

February 05, 2022
8.30 A.M. - 11.30 P.M.
(+530 GMT)

Online via zoom

Register at
www.nissarana.lk

අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව මහා ස්වාමීන් වහන්සේගේ
70 වන ජන්ම දිනය වෙනුවෙන් පවත්වනු ලබන

උපහාර සම්මන්ත්‍රණය

MINDFULNESS: A CAREER, A JOURNEY, A LIFE

පැය නවයක් පුරා පැවැත්වෙන මෙම වැඩසටහනේ දී
ලොව පුරා ප්‍රකට භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ විශේෂඥ ගුරුවරුන්, සතිමත් බව
පුහුණු කරන්නන් සහ විද්‍යාඥයන් එකතුව,
කාලෝචිත මාතෘකා සාකච්ඡා කිරීම ද
පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට උපහාර දැක්වීමද සිදු කරනු ඇත

පෙබරවාරි 5, 2022

පෙ.ව. 8.30 සිට ප.ව. 11.30 දක්වා
(+530 ශ්‍රී ලාංකීය මධ්‍යම කාලයට වේලාව)

අන්තර්ජාලය හරහා
zoom තාක්ෂණයෙන්

ලියාපදිංචි විමට
www.nissarana.lk

Felicitatation Conference Program

Felicitatation Conference

Saturday, 05th February 2022

To celebrate venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero's 33 year monastic life, his contribution to the Buddha's Dispensation (sāsana), introducing mindfulness to school children and dissemination of mindfulness amongst all.



Theme *Mindfulness: A career, A journey, A life*

Organized by Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery, Sri Lanka

Click here to convert to the times applicable to your location – [Time zone converter](#)

Morning Session (Sinhala) 8:00 to 11.30 am Sri Lanka Time (GMT + 5:30)

Introduction to the Morning Session – 8:00 am Sri Lanka Time

(DT: 8:00 am | GMT: 2:30 am | AEST: 1:30 pm | CET: 2:30 am | EST: 9:30 pm (+18 Fvt))

Welcome Address and proceedings

Hemantha Ranawaka, Joint Secretary, Management Committee, Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery

Tribute

venerable Dhammajiva Thero's monastic career

venerable Panadure Chandaratana Thero, Deputy Abbot, Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery

Panel Discussion 1 – 8:30 am Sri Lanka Time

Mindfulness into Schools : The Sri Lankan story

Moderated by Deepal Sooriyarachchi, Mindfulness Trainer

Sati Pasala : Genesis and Evolution

Ranjana Walpola, President Sati Pasala Foundation, Sri Lanka

Pirivena Education and the role of Sati Pasala

venerable Maramba Chandawimala Thero, Assistant Director of Education, Meditation and Pirivena Education

Sati Pasala integration into the national education system

Dr Sunil Navaratne, Director General, National Institute of Education

Sati Pasala in schools

Ms. Ajitha Wanniarachchi, Director, Dampé Educational Division

Tributes

venerable Aturugiriye Dhammavihari Thero

Sati Pasala Kaduwela

Aruna Manatunga

Student & Supporter

Conclusion of Morning Session

Address by venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero

Closing Remarks

Hemantha Ranawaka

Afternoon Session (English) 5:30 to 11:30 pm Sri Lanka Time (GMT + 5:30)

Introduction to the Afternoon Session – 5:30 pm Sri Lanka Time

IST: 5:30 pm | GMT: 12:00 pm | AEDT: 11:00 pm | CET: 1:00 pm | EST: 7:00 am

Welcome Address and introducing speakers

Dr Tara de Mel

Tributes – 5:30 pm Sri Lanka Time

IST: 5:30 pm | GMT: 12:00 pm | AEDT: 11:00 pm | CET: 1:00 pm | EST: 7:00 am

venerable Bhikkhu Bodhi

Chuang Yen Monastery, USA

Bhante Yogavaccara Rahula

Lion of Wisdom Meditation Centre, USA

venerable Ringu Tulku Rinpoche Thero

Tibetan Buddhist Master and Founder Bodhicharya

Panel Discussion 2 – 6:30 pm Sri Lanka Time

IST: 6:30 pm | GMT: 1:00 pm | AEDT: 12:00 am (6th Feb) | CET: 2:00 pm | EST: 8:00 am

Mindfulness : Myths & Misconceptions

Moderated by Dr Tara de Mel

Dr Richard Davidson

Founder of the Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison USA

Mr Chris Ruane

International Lead, Mindfulness Initiative, UK

venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero

Abbot, Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery, Sri Lanka

Break

Panel Discussion 3 – 8:30 pm Sri Lanka Time

IST: 8:30 pm | GMT: 3:00 pm | AEDT: 2:00 am (6th Feb) | CET: 4:00 pm | EST: 10:00 am

Meditation techniques : Different Lineages

Moderated by Harsha Gunasena, President, Management Committee, Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery

Dr Hamir Ganla

Teacher, Vipassana Research Institute (founded by S.N.Goenka)

venerable Devalegama Achala Thero

(Luang Por Teean method of Thailand)

venerable Panadure Chandaratana Thero

(Traditional Sri Lankan method and Mahasi Sayadaw method of Myanmar)

Ms Kaira Jewel

(Plum Village Zen Tradition)

Tributes – 10:30 pm Sri Lanka Time

IST: 10:30 pm | GMT: 5:00 pm | AEDT: 4:00 am (6th Feb) | CET: 6:00 pm | EST: 12:00 pm

Launching of Festschrift

Somabandhu Kodikara, Australia

Tribute by student and supporter

Ms. Badra Samarkoon, Australia

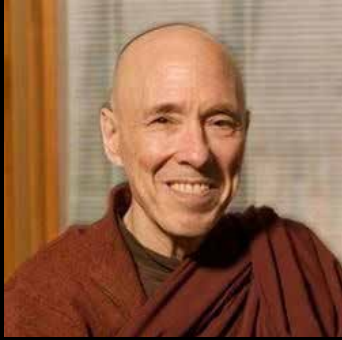
Conclusion of Afternoon Session

Address by venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Thero

Concluding Remarks

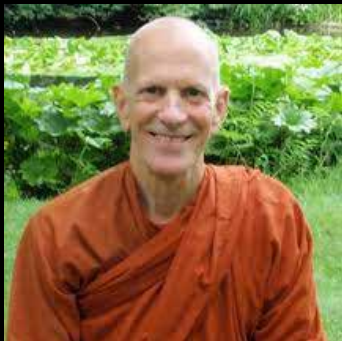
Harsha Gunasena

Conference Speaker Profiles



Bhikkhu Bodhi

Bhikkhu Bodhi is an American Buddhist monk from New York City. He obtained a BA in philosophy from Brooklyn College (1966) and a PhD in philosophy from Claremont Graduate School (1972). After completing his university studies he travelled to Sri Lanka, where he received novice ordination in 1972 and full ordination in 1973. For many years he was the president and editor of the Buddhist Publication Society in Sri Lanka. He has been living at Chuang Yen Monastery, Carmel, New York since 2006. Venerable Bodhi has many important publications to his credit either as author, translator, or editor, most recently a translation of the entire Anguttara Nikaya, The numerical Discourses of the Buddha (Wisdom Publications 2012). In 2000, at the United Nations' first official Vesak celebration, Bodhi gave the keynote address. In 2008, together with several of his students, Ven. Bodhi founded Buddhist Global Relief, a non-profit supporting hunger relief, sustainable agriculture, and education in countries suffering from chronic poverty and malnutrition. In May 2013 was elected President of the Buddhist Association of the United States.



Bhante Yogavacara Rahula

Bhante Yogavacara Rahula Born in Southern California as Scott DuPrez in 1948. Became a Buddhist monk in 1975 at Gothama Thapovanaya, Kalupaluwawa, Sri Lanka. Lived at the Bhavana Society, West Virginia, USA from 1986 until 2010. He has been traveling around the world and teaching extensively, and combines yoga practices with mindfulness meditation. Now Residing/teaching at the Lion of Wisdom Meditation Center near Damascus,Md., USA.



**Ringu Tulku Rinpoche
Thero**

Venerable Ringu Tulku Rinpoche Thero is a Tibetan Buddhist Master of the Kagyu Order. He was trained in all schools of Tibetan Buddhism under many great masters such as HH the 16th Gyalwa Karmapa and HH Dilgo Khyentse Rinpoche. He took his formal education at Namgyal Institute of Tibetology, Gangtok and Sampurnananda Sanskrit University, Varanasi, India and has served as Professor of Tibetology in Sikkim for 17 years. His doctoral thesis was on the Ecumenical Movement in Tibet. Since 1990 he has been traveling and teaching Buddhism and meditation at more than 50 Universities, Institutes and Buddhist Centres in Europe, USA, Canada, Australia and Asia. He also participates in various interfaith dialogues. He authored several books on Buddhism as well as some children's books both in Tibetan and European languages. He founded Bodhicharya (www.bodhicharya.org), an international organization that coordinates the worldwide activities to preserve and transmit Buddhist teachings, to promote inter-cultural dialogues and educational & social projects. He also founded Rigul Trust which supports his projects in his birthplace, Rigul, Tibet (www.rigultrust.org).



**Ven Dewalegama Achala
Thero**

Venerable Dewalegama Achala Thero was ordained in 2005 under Ven. Katukurunde Gnanananda Maha Thero and received his higher ordination in 2008. He has been practicing the Luang Por Teean Meditation Technique for 12 years until now. He has practiced at Luang Por Teean Meditation Center – Wat Pah Sugatho, Chaiyaphum, Thailand for five years with the guidance of Masters Ven. Luang por Kamkean Suwanno, Achan Gampon and Bhante Holland's Jinawamso Maha Thero. Currently he is at Isipathana Aramaya, Nawagamuwa, Dewalegama, Sri Lanka.



**Ven Maramba
Chandawimala Thero**

Maramba Chandawimala Thero MA, Kammattanacharya, Abbot of Nigrodharamaya, Kottawa. Assistant Director of Education (Meditation and Pirivena Education) of the State Ministry of Dhamma Schools, Pirivenas and Bhikkhu Education



**Ven Panadure
Chandaratana Thero**

Venerable Panadure Chandaratana Thero, a Theravada Buddhist Monk for nearly one and half decades is currently the Deputy Abbot of Nissarana Vanaya Monastery. He has been teaching Meditation for about a decade. Prior to ordination he was an Electrical Engineer and a pursued further training and higher education in Computer Science. Venerable Chandaratana teaches meditation in Sri Lanka and in several other countries, and is now a much sought-after teacher in mindfulness mediation. His special skill is to bring the Buddha's teaching close to the practitioner's heart, and to make complex Dhamma teachings and meditation techniques understandable by everyone, with exceptional lucidity.



**Ven Athurugiriye
Dhammavihari Thero**

Venerable Athurugiriye Dhammavihari Thero ordained in 2010 and received higher ordination in 2012 under Sri Kalyani Yogashrama Samstha. From that year onwards studied Vinaya Pitaka at Dikdeniya monastery, Melsiripura. From 2015 onwards nourished his meditation practice under the Abbot of Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery.



Dr. Richard Davidson

William James and Vilas Research Professor of Psychology and Psychiatry and Founder & Director of the Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison. Founder and Chief Visionary for Healthy Minds Innovations, Inc. Davidson received his Ph.D. from Harvard University in Psychology in 1976. Davidson's research is broadly focused on the neural bases of emotion and emotional style and methods to promote human flourishing including meditation and related contemplative practices. He has published over 440 articles, numerous chapters and reviews and edited 14 books. He is the author (with Sharon Begley) of "The Emotional Life of Your Brain" published in 2012 and co-author with Daniel Goleman of "Altered Traits" published in 2017. He was named one of the 100 most influential people in the world by Time Magazine in 2006. He was elected to the National Academy of Medicine in 2017 and appointed to the Governing Board of UNESCO's Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development (MGIEP) in 2018. In 2014, Davidson founded the non-profit, Healthy Minds Innovations, which translates science into tools to cultivate and measure well-being.



Chris Rune

Chris was a Member of Parliament (MP) for Clwyd North West up until 2019. Chris founded the All Party Parliamentary Group in 2014 and was Co-Chair for four of the six years up to 2019. He is now its Honorary President. Chris leads on developing the Mindfulness Initiative's relationships with politicians and mindfulness advocates in legislatures across the globe, and regularly speaks about mindfulness in politics and the experience of the UK parliament at events and conferences on behalf of the Mindfulness Initiative. <https://www.themindfulnessinitiative.org/core-team-and-policy-leads>



Dr. Hamir Ganla

Dr. Hamir Ganla is a medical doctor and MD. (Pediatrics). Presently retired, and has been practicing Vipassana meditation in the tradition as taught by S.N. Goenka since 1995 and has served as an assistant to him since 2001.



Kaira Jewel Lingo

Kaira Jewel Lingo has been practicing mindfulness since 1997 and teaches Buddhist meditation, secular mindfulness, and compassion internationally. After living as an ordained nun for 15 years in Thich Nhat Hanh's monastic community, Kaira Jewel teaches in the Zen lineage and the Vipassana tradition, at the intersection of racial, climate and social justice with a focus on activists, Black/Indigenous/People of Color, artists, educators, families, and youth. Now based in New York, she offers spiritual mentoring to individuals and groups. She is author of the forthcoming *We Were Made for These Times: Skillfully Moving through Change, Loss and Disruption* (Parallax, November 2, 2021)



Deepal Sooriyaarachchi

Deepal Sooriyaarachchi MBA FCIM UK FSLIM Accredited Master Coach/Mentor A senior corporate personality with over four decades of industry experience, serves on a number of boards. Has delivered over 1000 training sessions, lectures in 13 countries across all five continents. Has authored over 15 Books ranging from Business to Buddhism. Has been integrating Mindfulness practice in to corporate space since 1980s. Has taken part in an international inter religious living dialogue for over thirty years.



Ranjana Walpola

Ranjana Walpola, President of Sati Pasala Foundation has been a pragmatic leader and an outstanding entrepreneur who has been practicing mindfulness for last 20 years under the guidance of Venerable U Dhammajiva. He practices ‘Mindfulness-based life transformation Management philosophy and Vision’. He dedicates his time voluntarily with gratitude to strengthen his Spiritual teacher’s vision in Sati Pasala.



Dr. Sunil Navaratne

Dr. Sunil Navaratne BSc, PhD is a Business management consultant and has held several senior and responsible positions in Government and in the private sector. He was the Director General of Samurdhi Authority/ Development and Chairman of NYSC. He is a Board Member of many leading organizations including Hayley’s Fabric co. ltd. He has around 30 years experience in both public n private sector. He is presently the Director General, National Institute of Education. Previously he has served as the Secretary, Ministry of Higher Education.



Ajitha Wanniarachchi

Ajitha Wanniarachchi BA, MSc, PDGE from the University of Colombo & the National Institute of education. She is an Educationist and Director, Dompe Educational division and was responsible for initiating mindfulness programs for students in schools under her administrative division.



Hemantha Ranawaka

Hemantha Ranawaka is a retired IT professional, Administrative Manager and the Joint Secretary of the Administrative Board of Meetirigala Nissarana Vanaya Monastery. He is also a Director of Sati Pasala Foundation and Secretary, Dutu Gemunu Aranya, Vijithapura, and Secretary, Pilisarana Meheni Aramaya.



Aruna Manathunge

Aruna Manathunge started to practice Samatha and Vipassana at the age of 19 years in 1976. He worked in the Pharmaceutical Industry. His early retirement in 2008 at the age of 52 years gave him more opportunities to practice and help in the propagation of Dhamma. Aruna started the Dhamma website <https://damsara.org/> in 2012 as a further service towards Buddha Dhamma



Badra Samarakoon

Badra Samarakoon was born in Galle and received a distinguished education at Visakha Vidyalaya in Colombo, Sri Lanka. She graduated with a Bachelor of Science from Punjab University, Chandigarh, North India and returned to Sri Lanka to work as a teacher in Nutrition Science. Badra subsequently migrated to Melbourne, Australia in 1976 and raised her family, including her son and daughter. She had a long and successful career at BHP Billiton as a business analyst, and still works, currently at ComputerShare with over 40 years of combined experience in this role. In addition to a valued career, Badra joined the committee of Buddhist Sri Lankan Association of Victoria (BSAV) in 1997 and contributed significantly and tirelessly to the growth of the Dhamma in the community. She was subsequently appointed the President of this Buddhist Association in 1999, in doing so, becoming the inaugural female president of a Buddhist Society across all states in Australia.



Somabandhu Kodikara

Somabandhu Kodikara started his career as an Advanced Level Mathematics teacher at S.Thomas' College, Mt.Lavinia. He held the positions of Head of the Science Department at Ananda College, Colombo, Vice Principal in a school in Nigeria, Principal of D.S.Senanayake College Colombo, Gateway College Colombo, Sri Lankan School Muscat and Vidura College (Primary) Colombo.



Harsha Gunasena

Harsha Gunasena is the President of the Administrative Board of Mitirigala Nissarana Vanaya Monastery and a practitioner of vipassana meditation for a long time. He is a Chartered Accountant by profession and had a long spell in the private sector. He is an activist of democracy/ human rights and against all forms of discrimination.



Dr. Tara de Mel

Dr Tara de Mel is co-chair, Education Forum Sri Lanka and Member of the Worldwide Commission to Educate All Kids (Post pandemic), since February 2020.

She has served the Government of Sri Lanka for over a decade as Secretary to the Minister of Education, Advisor to the President of Sri Lanka on Education, Vice Chairperson, National Education Commission, and Presidential Task Force on Education.

Throughout her career, Dr de Mel has been engaged in promoting quality and equity in education, in child protection and preventing child abuse in schools, and preventing ragging and bullying in universities.

She is a member of the Global Consultative Group- Mindfulness Initiative UK, and is active in incorporating mindfulness into schools, developing programs on mindfulness with values, ethics and social emotional learning, targeting educators. She founded Mindful Educators Sri Lanka in 2019.

In 2021 she co-founded Mindfulness for Earth, a multi-national, interfaith forum promoting mindfulness, prayer and contemplative practices in protecting the environment, and preventing climate-related crises.

She is a medical doctor and has held teaching and research positions in academia, with a research-based MD from the University of Colombo, and MPhil from the University of London, UK.

In 2019 she was awarded National Honors : Sri Lanka Sikkhamani.

**First Published in 2022 by
Mitirigala Nissarana Vanaya Forest
Monastery**

**Mindfulness : A career, A journey, A life
Brochure and Cover creatives, artwork,
design and layout by:**

Mr Somabandhu Kodikara

Ms Chamila Jayawardhana

Ms Dulni Weerawansa

Special Thanks to

ven Panadure Chandaratana

Dr Tara De Mel

Mr Harsha Gunasena

Printed by

Quality Printers,

7/2, Pangiriwatta Road,

Gangodawila, Nugegoda.

© Nissarana Vanaya Forest Monastery