

නමන්ගේ වැඩක් බලා ගන්න

(Mind Your Own Business ග්‍රන්ථයේ පරිච්ඡේදයකි)



මේනිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය

නමන්ගේ වැඩක්
බලා ගන්න

Mind Your Own
Business

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය අරණය සේනාසනය
මිනිරිගල

ධම්මදානය පිණිසයි.

තමන්ගේ වැඩක් බලා ගන්න
Mind your own business

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-04-1

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

බව කවි සිතුවම් පහල වීමට වුල් වූයේ
දේවාලේගම කන්දේගෙදර පොත්ගුල්ගල අරණ්‍ය සේනාසන වාසී
අති පූජනීය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහ
වීතිරිගල නිස්සරණවන අරණ්‍ය සේනාසන වාසී
අති පූජ්‍ය ආර්යගම බව්වජ්ච ස්වාමීන් වහන්සේ සහ
අති පූජ්‍ය ආචාර්යවරයාගේ බව්වරංසි ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ
බර්ව දේශනාවන්ය.

මුල් ඉංග්‍රීසි කෘතියේ පෙරවදන

මා බොහෝ සෙයින් ණය ගැති අති ශ්‍රේෂ්ඨ ගුරුවරුන් දෙදෙනෙකු වන අති පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ සහ අති පූජ්‍ය ධම්මරංසි ස්වාමීන්වහන්සේ මුණගැසීමට ලැබීම මට මහත් ආශීර්වාදයක් විය. උන්වහන්සේලාගෙන් ලත් අධ්‍යාත්මික මඟපෙන්වීම, මට පෙරහුරුවක් හා ප්‍රබෝධයක් ගෙන දෙන්නක් විය. මෙම කවි ලිවීමට අවසානයේ මා යොමු වුනේ අතිපූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ ගේ දේශන කියවා සවන් දීමෙන් පසුවය. (මම ඔහුව මෙතෙක් හමු වී නැතත්). උන්වහන්සේ ගේ ධර්ම දේශනා හා ධර්ම ග්‍රන්ථ නිසා මගේ හදවත සතුටින් පිරී ඉතිරි ගිය අතර ඉක්බිති මම මගේ මතකයට එන සෑම දෙයක්ම ලිවීමට පටන් ගනිමි. එය හරියට ජග්ජෝ ප්‍රභේලිකාවක අවසාන කොටස නිවැරදි තැනට වැටුණාක් මෙන් විය. ලිවීමට අදහස් මට සංචාරය කරන විට, මධ්‍යම රාත්‍රියේ නිද සිටින විට සහ මගේ එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදී සිටින විට වැනි අසාමාන්‍ය ස්ථානවල ජනිත වූ ඒවාය. මම රාත්‍රියේ නිදිවරා ගෙන ධර්ම දේශනා කියවීමටත්/සවන් දීමටත් පුරුදුව සිටියෙමි. දිය සුළිය, චලන වික්‍රය, ඒකල අභිරූපන, මැජික් යෂ්ටිය පිළිබඳ කවි ලියැවුණේ පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන්වහන්සේ ආභාෂය නිසාවෙන්මය.

අති පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ ගේ සහ අති පූජ්‍ය ධම්මරංසි ස්වාමීන්වහන්සේ ගේ දේශනා වලින් මා ලබාගත් වටිනා අදහස් රාශියක් ප්‍රකාශ කිරීමට ලැබීම ගෞරවයක් හා ආශීර්වාදයක් ලෙස මම සලකමි. උන්වහන්සේලා ඉතා සුළු වචන ප්‍රමාණයකින් බොහෝ දේ ප්‍රකාශ කරන අතර උන්වහන්සේලා අවට වාතය පවා බොහෝ දේ අපට උගන්වයි, අපට ආදර්ශයක්ම සපයයි.

මගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් කිහිපයක් ද කවිවලට නඟා ඇති අතර, මම ධර්මයේ නාමයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ කරන පණිවිඩ ගැනීමට තරම් ඔබ නිහතමානී වනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි. මම ලියා ඇති එක කවියක්වත් අවම වශයෙන්

ඔබේ ජීවිතය වඩා හොඳ අතට හැරවීමට හේතු වනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි, මන්ද මගේ පැන මතින් මල්පැල ගැන්වුණු වචන මගේම ඒවා නොව මා තුලින් ගලා ආ දහම් පණිවිඩ පමණක් නිසාය.

මේ සියලු ධර්ම දේශනා වලට සවන් දීමට අපට අවස්ථාව ලබා දී කළ අගනා සේවය වෙනුවෙන් අරුණ මනතුංගට මා අවංකවම ස්තූතිවන්ත විය යුතුය.

නිස්සරණ වනය සහ භාවනා ලෝකය මට හඳුන්වා දීම ගැන කමල් ඇඹුල්දෙනියට මගේ අවංක කෘතඥතාව පළ කරමි. මේ කවි ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සඳහා අරුන්දතී වන්දනිලක සැමවිටම කළ දිරිගැන්වීමට මම ස්තූතිවන්ත වෙමි. සංස්කරණය කිරීමට වටිනා කාලය යෙදූ මැණික් කලුපහනට මගේ අවංක ස්තූතිය. ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණ කිරීමට නිරූපණ එකතු කිරීමට කළ යෝජනාව ගැන බදුඡ් සර්ටත්, ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ අදිනලද වටිනා නිරූපණ සඳහා සසංක දසනායකටත් මගේ ස්තූතිය හිමි වේ.

අවසාන වශයෙන් මෙම පොත සාර්ථකව නිම කිරීමට මගේ පවුලේ අයගෙන් ලත් සහයෝගයට සහ ආදරයට මම ස්තූතිවන්ත වන්නෙමි.

මෙම පොත ලිවීමෙන් ලැබෙන සියලු ආනිසංස මගේ දෙමාපියන්ට (දිවංගත පියා සහ ජීවමාන මව), අධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන්, මගේ පවුල, මගේ ජීවත්වන සහ නැසීගිය ශ්‍රේණිට සහ මගේ සියලු කළ්‍යාණ මිතුරන්ට පිරිනමනෙමි.

ඔබගේ සියලු අධ්‍යාත්මික සිහින සැබෑ වේවා!

ඔබ සැවොම සසර දුකෙන් නිදහස් වේවා!

මීට,

කතෘ.

23 ඔක්තෝබර් 2013.

පරිවර්තිකාවගෙන්

මා අතට "Mind your own business" කෘතිය පත් වූයේ මීට වසර කිහිපයකට පෙරය. එය මගේ කාර්යාලයේ තබා ගෙන ඒ කාව්‍යයන් නිතර කියවීමට මම යොමු වී සිටියෙමි. එහි අන්තර්ගත ධර්ම කාරණා මාගේ ජීවිතයට මහඟු පිටුවහලක් ලබා දුන්නේය. ඉතා අගනා අන්දමින් ඉදිරිපත් කර තිබූ ඒ ගැඹුරු ධර්ම කාරණා මගේ කල්‍යාණ මිතුරු පිරිසටද කියවන්නට දුන්නෙමි.

මේ ග්‍රන්ථය, සිංහල භාෂාවෙන් ඉදිරිපත් කළහොත් විශාල පිරිසකට යහපතක් සැලසෙන නිසා මම ඉඳහිට ඒවා පරිවර්තනය කර මගේ හිතවතුන් සමඟ බෙදා හදා ගත්තෙමි. එවන් අවස්ථාවක තිළිණ දිල්හානි සොයුරිය හුඟ දෙනෙක් ගේ ප්‍රයෝජනය සලකා මුළු ග්‍රන්ථය ම සිංහලට පරිවර්තනය කරන්නැයි මට යෝජනා කළාය.

ඉන්පසු අතිපූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේගේත්, කතෘවරියගේත් අනුමැතිය ඇතුළු මම මුළු ග්‍රන්ථයම සිංහලයට පරිවර්තනය කරන්නට පටන් ගත්තෙමි. මේ ඔබ අතට පත්ව ඇත්තේ ඒ ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵලයයි.

තම වටිනා කාලය යොදා ගනිමින් මේ ග්‍රන්ථය සංස්කරණය කිරීමෙන් අතිපූජ්‍ය චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ ලබාදුන් නොමඳ සහයෝගයටත්, ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් ගොනු කිරීමට උපකාර කල අතිපූජ්‍ය ධම්ම සුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේටත්, සෝදුපත් බැලීමෙන් සහය දුන් පූජ්‍ය බණ්ඩාරවෙල සද්ධාතිස්ස ස්වාමීන්වහන්සේටත්, මනරම් ලෙස චිත්‍ර ඇඳ දුන් සුමුදු මහත්මියටත්, අගනා පිටකවරයක් සකස්කර දුන් අමිල් කුමාර මහතාටත් මාගේ කෘතඥතාවය පළ කරමි. මේ ග්‍රන්ථය ඔබගේ අධ්‍යාත්මික ගමනට යම් හෝ අනුග්‍රහයක් වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

අප සියලු දෙනාටම සත්‍යාවබෝධය ම වේවා !!

පරිවර්තිකාවගෙන්
ජූලි 2020.



පාර්ථනා කරමු භාවනාවට පෙර...

මෙය මගේ පළමු පර්යංකයයි

මම මගේ අනෙක් සියලුම මතකයන් මකා දැමීමේ

මම කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවන්නෙමි

මම කිසිවක් බාර නොගන්නෙමි

සිදුවන කිසිදෙයකින් මට බලපෑමක් නොවන්නේය

මම සියල්ල අතහැර දැමුවෙමි

මට සතිය පවත්වා ගැනීමට හැකි වේවා

මම මගේ වැඩක් පමණක්ම බලා ගන්නෙමි !



අප දකින සහ අසන සෑම දෙයක්ම
ස්පර්ශ, සුවඳ, රස, සතුටින් බාරගත්,
තැන්පත් වේ දර්ශන ලෙස.

හුදු මනාකල්පිතය ඒවා.

අහෝ! කොතරම් කැමතිද මවා ගැනීමට අපි

මනසින් සංවාද ඇති කර ගනිමින්

මේ සෙවනැලි ග්‍රහණය කර ගැනීමට

ඒවාට වර්ණ දී

වර්ධනය කර ගනිමින්..... හීන කර ගනිමින්....

ඒවා මම කියා ගනිමින්.

පසෙකට වන්න.....

ගලා එන සිතුවිලි වලින්

නොකරන්න ප්‍රවාහයට බාධා.

සෙමෙන් බලා ඉන්න ඒ.....

පාවෙන අතු කැබලි දෙස

කොහෙන් ආවද, කොහොම ආවාදැයි නොදන්නා

මොහොතක විරාමයක්.....

නොගැඹුරු ජලය පැදීමෙන්

දැකගත හැකිද ඔබට පාතාලය?

සත්ත්‍වයාගේ සෙවනැලි.....

අහෝ! නිදහසේ ඡායාවක්

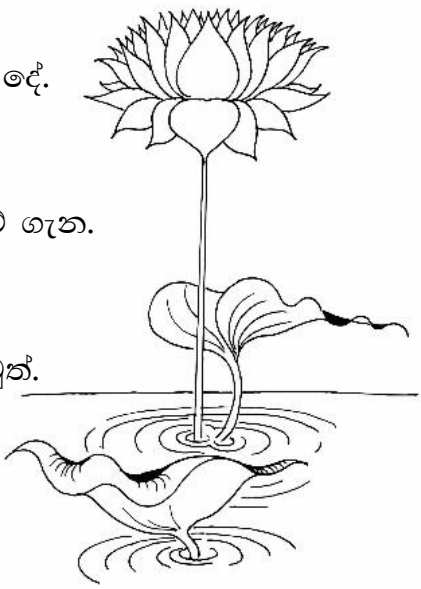
සැඟව ඇත මේ පතුලක් නැති ප්‍රවාහය යට



පුර සඳ පලා ගොස් අතුරුදන් වුනා නේද?
 රිදීවන් පත්‍රයන් බිම වැටී බිඳී ගියා නේද?
 මහ පොළොව හඩමින් කම්පා වුනා නේද,
 ඔබ තනිව වාඩි වී ආවර්ජනය කළ එම රාත්‍රියේ ?
 දරා ගත හැක්කේ නම් බෝධිසත්වයෙකුට පමණක්මය
 දිගු කළ දැනින් ඒ නැගූ විලාප
 නොනැවතෙන චක්‍රයක ගිනිදූල්
 දූවෙමින්.... නිමාවක් නොමැතිවම.

අහෝ! හදවතේ ඔබේ පිරි ඉතිරි ගිය ඒ ආදරය
 මවිතයට පත් කලා සිටි සැවොම ඔබ වටා.
 බෝධිසත්වයකුට පමණක්මය එසේ කළ හැක්කේ
 කිසිවකුට නම් නොහැක එය ඉක්මවන්නට.
 කතාන්දර දිග හැරෙන්නට පටන් ගත් විටදී,
 මහ පොළොව වෙවිලුවා පාලනය කරගත නොහැකි වී.
 දක බලා ගැනීමට පවා එය,
 ඇයට නොමැති විය ශක්තියක්
 එම මොහොතේ ඔබ දකිමින් සිටි දේ.

හෙළි කලා ඔබ මායාව,
 රැවටිලි, රගපෑම් සහ සියලු ගිවිසුම් ගැන.
 පිබිදුණා සුදු නෙලුම් අවසන,
 නොකිලිටිව ඉල්පෙමින්
 කෙලෙසෙන්න නියමිතව තිබුනු මුත්.



බලන්න ඇඟිල්ල දිහා ඔබේ
දික් කර ඇති බාහිරයට
තිබේද ඔබට අයිතියක්
වෝදනා එල්ල කිරීමට වික්‍රමාන්විතව මෙසේ?
බලන්න ඔබේ හිසට උඩින්!
දිදුලන රැස් වළල්ල කෝ ඔබේ
එසේ සුදුසුකම් ලබා ගැනීමට?



පෙනේ මට ඔබේ හදවත
වැසී ඇති අඳුරු මීදුමෙන්
හානියක් කිරීමට අර අදින
දවාලන ඔබ වේදනාවෙන්

හුස්ම මම ගන්නෙමි
උරා ගනිමින් ද්වේෂයේ වලාකුළු
ඒවා දැන් පිරිසිදුය
දිදුලන මගේ ඇතුළාන්තය නිසා.

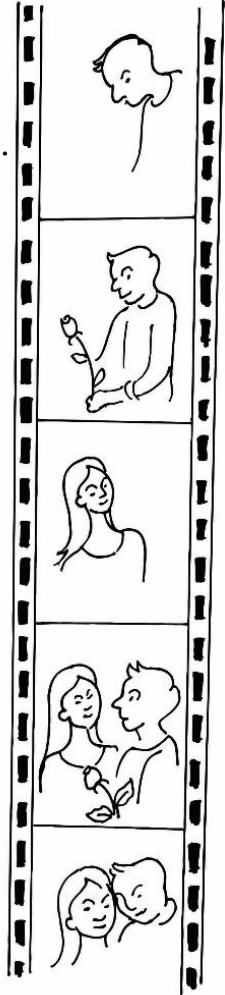
මේ පිරිසිදු හුස්ම මම හෙලන්නෙමි
ළඟා වෙමින් ඔබ වෙතට
පිරිසිදු කරමින් ඔබේ සෙවනැලි
ඔබේ දීප්තිමත් පැවැත්ම අනාවරණය කරමින්.



පුටුවේ වාඩි වී
 භූමිකාව අත් නොහැරම කිසි විටෙක
 අවශ්‍යය දර්ශන සංස්කරණය කිරීමට
 සිනමා වැඩ ගොඩකි ඇත්තේ.
 අඳුරැබව වැඩි නම් තවත් හොඳය
 පහසුවෙන් රචනා ගත හැකිය
 රිල් එක කරකැවේ
 කිසි විටෙකත් අවසන් නොවන ජවනිකා සමග.

අලවන්න එකිනෙකට
 අප ඇතුළට ගත් දේ
 තෘෂ්ණාවේ මාත්‍රාවක්
 පමණකි අපට අවශ්‍යය.
 ඒවා තිරයට යවන්න
 අප කුල්මත්ව තියන්නට
 ගබඩා කර තබා පසුව ගැනීමට
 හිස් වූ කොටස් පුරවන්නට.

ආලෝක බිඳක්
 පමණකිය අවශ්‍ය
 හෙළි කිරීමට වෘත්තාන්තය
 ඇතුළත සැඟව ඇති.
 නිර්මාණකරුවා හසුව ඇත!
 තිරයේ මේ දෘශ්‍යමාන වූ
 ගලා ගෙන ගිය මේ දර්ශන වල
 හිතූ දෙයක් නම් නැත



සුදුනම් වන්න මුහුණ දීමට දැඩි ලෙස
 දරාගත නොහැකි ජීවිත වේදනාවන්ට
 කඩා පහත් වනු ඇත ඒවා
 නිරයෙන් එන බලවේග මෙන්.
 උත්සාහ කරන අයට නිදහස් වීමට
 මේ දිගු දුමයෙන්
 මේ ජීවිතයේදීම
 බලාපොරොත්තු විය යුතුය ඒවා.
 ඔබව
 දණගස්වනු ඇත,
 වැඩි බලයකින්
 පෙර ඔබ කර ඇති
 නරක දේවල් නිසා.

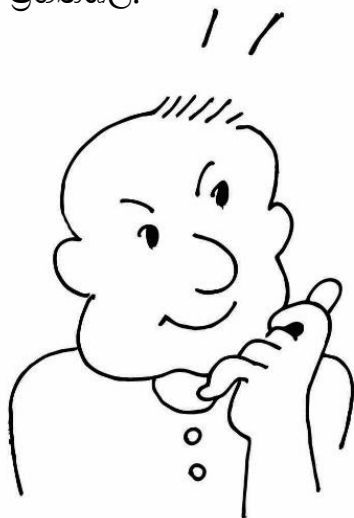




උත්සාහ කරද්දී ඉදිරියට යාමට දිය රැළ
 හසුවේ මේ දිය සුළියට එය
 හසුවී ඒ සැඩ පහරටම
 නිර්මාණය කරගනී පාතාලයක් එය.
 ඇදගනී අතු සහ කොළ පවා එතුළට
 එහි අමරණීය හරය පෝෂණය කිරීමට
 ගැලවීමක් නැත, වර්ධනය වේ එය තවත්
 එහි ජවය වැඩිවත්ම.

ටිකක් හිතා බැලූ විට
 අපිත් ඒ වගේමය
 හසු වී ඇත නිමක් නැති වකුයකට
 තෘෂ්ණාව නිසා එහේ මෙහේ වීසිවෙන.
 හදන විට පෝෂණය කිරීමට හදවත
 මේ නොසැතසෙන මෘගයාගේ
 හසුවේ ග්‍රහණයට අපි
 මෙම හුමණය වන වකුයේ.

ඔබ තෙපලන හැම වදනක්ම...
පියවරකි පසුගාමී
සතිමත්වන හැම මොහොතම...
පෙරට යෑමකි ප්‍රගතිශීලී.



සතියෙන් සිටින විට
ඔබ සුසර කරාවි මෙම නාලිකාව
එහි ගුමුගුමුව සමග
ඒ ස්පන්දනය
විමුක්තියේ.

එපා ගින්නට දෙස් කියන්න
 එහි ස්වභාවය දැවීමයි.
 වෙනකෙනෙකු දූවෙන විට කෝපයෙන්
 ඇත්ව සිටින්න එහි තාපයෙන්.
 ප්‍රතික්‍රියා කලහොත් ඔබ
 ඉන්ධන සපයන්නේ
 විහිදුවාලීමටය එහි දැවැත්ත පියාපත්.
 පසුබසින්න, සමච්චලයට පත්වූ විට පවා
 එපා පුළුස්සා ගන්නට ඔබව
 වෙවරී ගිනිදූල්ලට පිදුරු දමා.



කල් දමන්න... කල් දමන්න...

සහජ ගතිය එයයි ඔබේ

බලා ඉන්න ලැබෙන කම් අංගසම්පූර්ණ තැනක්
පරිපූර්ණ සුවපහසුව ඇති.

බාහිරයට දෙස් කියන්න

ශබ්දවලට... ගුරුවරයාට...

හැම තැනම හොඳ මදිය.

පණ්ඩිතය තේරුම් ගැනීමට අසමත්ය ඔබ

නොසලකා සැඟවුණු අරුත පවා.

වරද ඇත්තේ ඔබ තුළය

මනුෂ්‍ය ගතියකි සාධාරණීකරණය

පරිපූර්ණත්වය සෙවීම ඵලදයකද

මාර්ගය ඇත්තේ බාධා මැද නේද?



ඔබ ගන්නා තීන්දු තීරණ වල
වේදිකාව මමත්වයයි.
සැසඳීම, නිදහසට කරුණු,
ඒවා සියල්ලම බදුමමයි පතුලට වැටෙන
ස්ථාපිත කිරීමට ඔබේ මමත්වය



ඉඩ දෙන න මෙම ත්‍රියට ඔබේ හඳවන පුරවන්නට
 හුගක් අවශ්‍යයි... හිස් කිරීමට ඒ බඳුන
 කුණු වලින් පිරී ඉතිරි ඇති.
 සැඟවිලා ඇත්තේය ඒවා... සියුම්වට...
 නිරතුරුව පල්වෙමින්
 වැළලිලා ගැඹුරු ලෙස
 මේ ස්වයං මුළා ස්ථර.



මෙම ත්‍රිය කරන්න ඔබටම, හිස් කළ ඒ බඳුන පුරවමින්
 වත් කරන්න ඉන්පසු
 අවට සිටිනා අයට.
 දුෂ්කරය මුලින්ම
 සමාව දී ගැනීමට ඔබටම
 පුදුමයට පත් වෙවි
 ගොඩගත් ඒ කුණුකන්දල් දකින විට ඔබ.

කැන්වසය විඥනයයි,
එහි චිත්‍රය අපේම කර්ම පිළිබිඹු කරයි;
වර්ණ තෘෂ්ණාවේ සෙවනැලි ය.
මේ සියල්ලෙන් ඔබ්බට
ඇත්තේ ශාන්ත නිදහසකි.

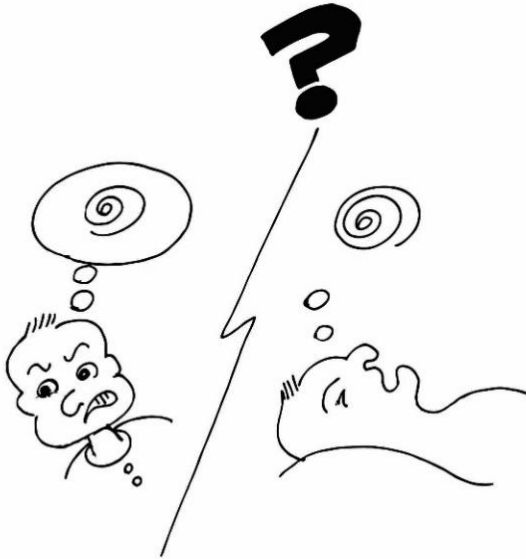


ඔබට ලැබෙන සහතිකය කුමක්ද
ඊළඟ ජීවිතය ගෙන එන සතුට ගැන?

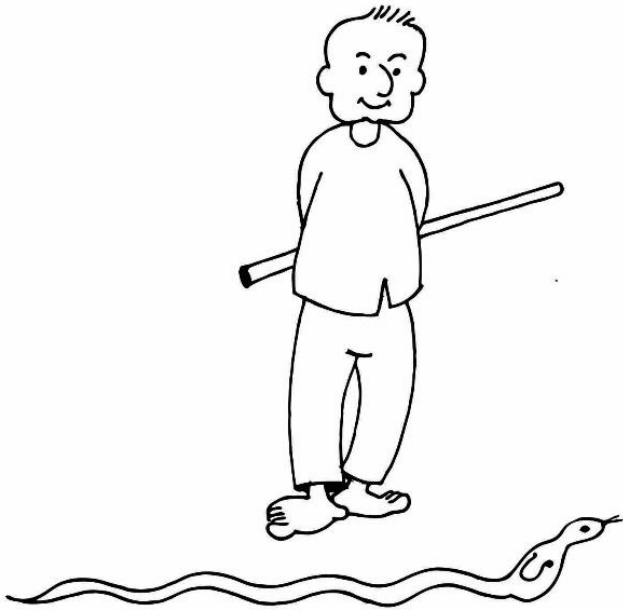
ඔබට සහතික විය හැක්කේ කෙසේද
ඔබ සිතන අවසාන තීරණාත්මක සිතුවිල්ල ගැන?

ඔබට පාලනය කර ගන්නට බැරි විට
ඊළඟ මොහොතේ ඇති වන ඔබේ සිතිවිලි ප්‍රවාහය

ඔබට බලපෑම් කළ හැකි වේවිද
ඔබගේ අවසන් සිතුවිල්ලට?



සිතු හැටියේම ඔබ
 නිදහස් යැයි කියා ද්වේෂයෙන් හෝ රාගයෙන්
 රිංගා ඒවී ඒවා වඩාත් රහසිගතව
 පිටුපස දෙරෙන් ඔබව අඬවන්න.



නොකීරීම
 නොකළ යුතු දේ
 වඩා උතුම් ය
 පින් කරනවාට වඩා
 මහා පරිමාණයෙන්.

අන්ධයෝය අපි
 අඳුරේ අතපතගාන
 හැඟීමක් නැති කිසිම
 අපි ඇසුරු කරන අය ගැන.

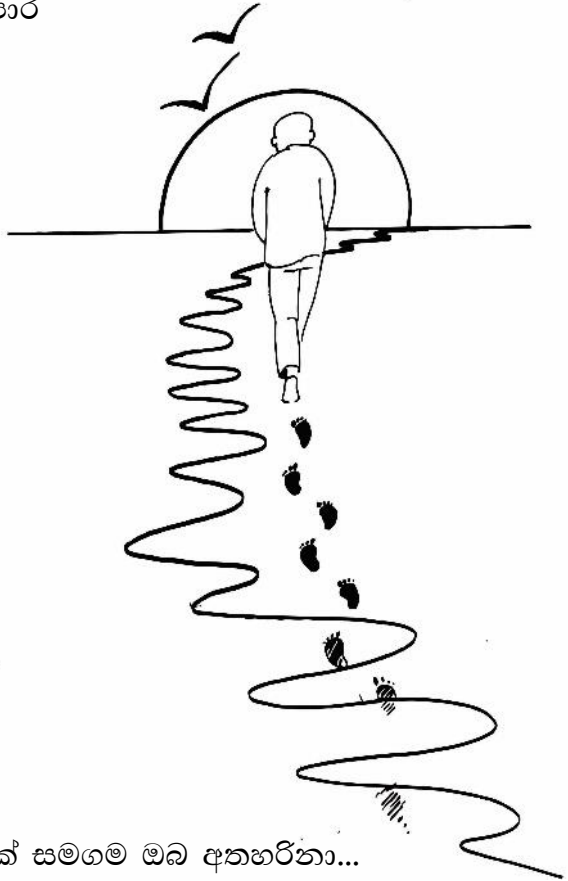


දිනක ලැබුණෝතින් අපට පෙනීම
 මවිතයට පත් වේවි අප
 දැක්ම ඇති අය
 සහ දැක්ම තිබූ අය
 අපට මග හැරුණු හැටිත්
 ඔවුන්ට ලිස්සා යාමට ඉඩ දුන් එක ගැනත්.

සෑම හුස්මක් සමගම ඔබ ගන්නා මෙමතියෙන්
සමාව ලැබේ ඔබේ පවි මිලියනයකට.

සෑම හුස්මක් ඔබ ගන්නා සතියෙන්
කෙටි කරාවී ඔබේ පුනර්භව ධාරාව

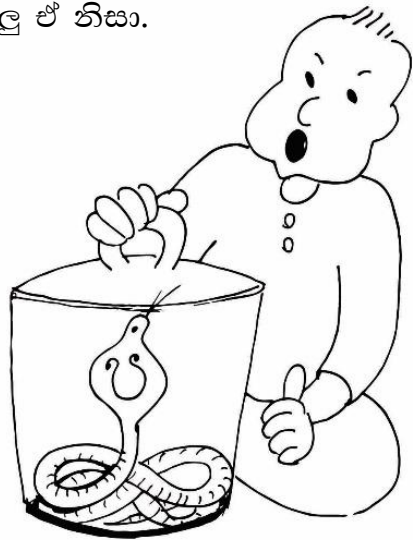
සෑම අඩියක් සමගම ඔබ තබනා සතියෙන්
මැකියාවී ඔබ ආ අඩිපාර



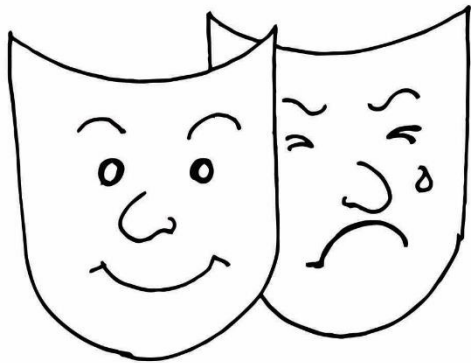
ඒ වගේම සෑම අඟලක් සමගම ඔබ අතහරිනා...
ගෙවියාවී ඔබේ මමත්වය.

යාන්තමට හෝ දුටුවොත් ඔබ
රාගයේ හෝ වෛරයේ
හොරෙන්ම පලායෑමට හදන සිතුවිලි
යන්නට එපා කථාවට ඒවා සමග.

ඇදගනිවි ඔබව ඒ දෙසට
දැන ගන්නා විට ඔබ එය
ගොඩක් දුරදිග ගොස් හමාරය
ප්‍රමාද වැඩි වේවි ලිහා ගැනීමට
ඔබ ඇති කර ගත් ගැටලු ඒ නිසා.



සිනාසෙන විට අප
අඩාගෙන ඒවි වේදනාව අප දෙසට
අඬන විට අප
හිනාවිගෙන ඒවි වේදනාව අප දෙසට.



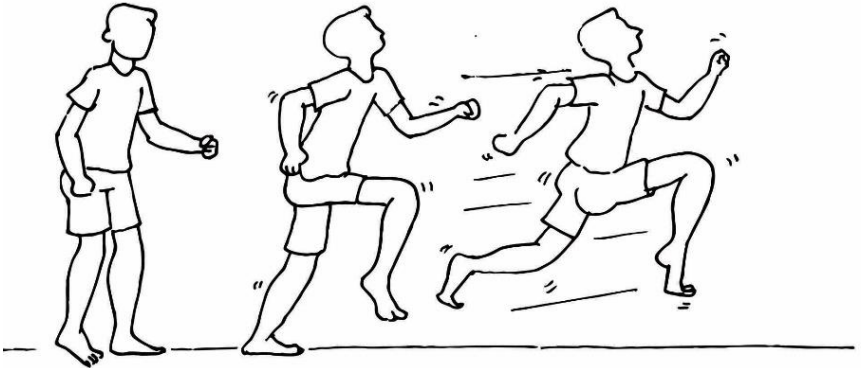
සෑම විටම සිදුවන්නේ එකම දෙයකි
බෙදන්නේ අපමය
ඒවා දෙපැත්තයි
එකම කාසියේ.

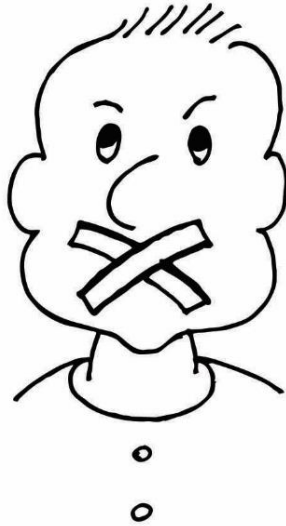
දැනුවත්ව ගන්නා විට හුස්ම
දැනුවත්ව හෙලනා විට හුස්ම
පරිත්‍යාග කර ඇත ඔබ බාහිර ලෝකයම
ඔබේ අතීතය, අනාගතය පවා.

මුළු විශ්වයම නිදහස් කර ඇත ඔබ
දැන් ඔබේ මායිම ඔබේ සම විතරක්ය
අසිරුම දේ කර ඇත ඔබ
මොහොතකට අතහැරීම...
නිමක් නැති මේ ගොඩගැසීමක
රජුන්ගෙන් රජෙක් විය ඔබ.

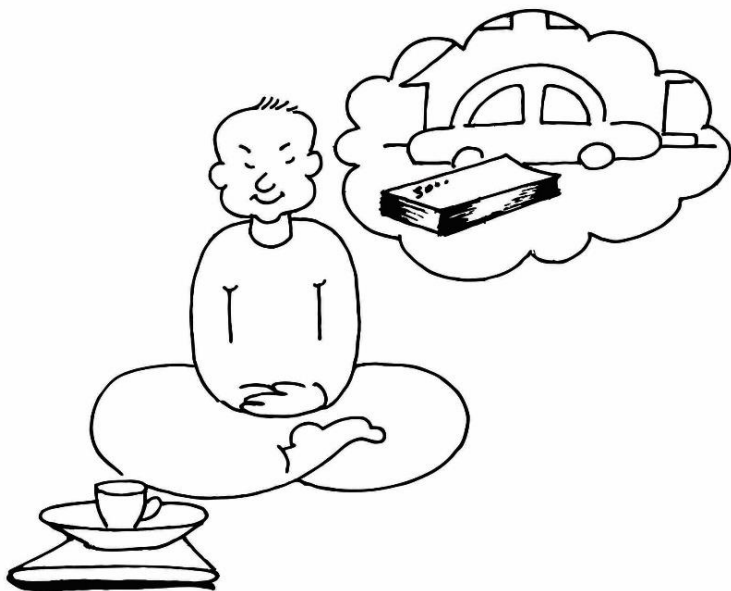


චේතනා කරන විට ඔබ
වේගවත් වේ ඔබේ මනස
බිහි වේවි එනිසා
වේගවත් ජවන් සිත් හතක්.
නතර කරයි අවසානයේ එය
පරමාණු බෝම්බයක්...
ගබඩා කර එහි බලය
ඇතුළාන්තයේ කර්ම ලෙස.



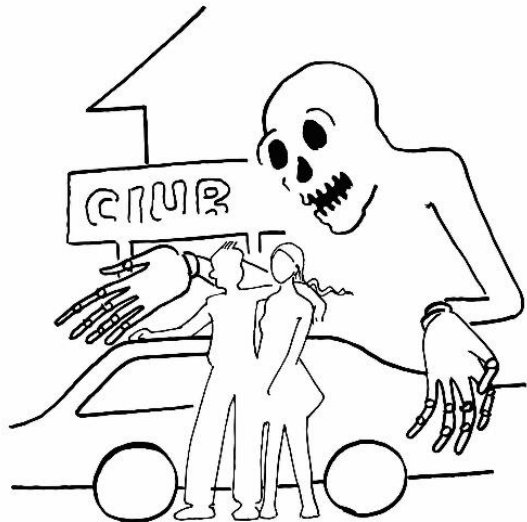


රැකගන්න දිව ඔබේ
කතා කරන්න අත්‍යවශ්‍ය නම් පමණක්.
සුනුවිසුනු කර නොගන්න නිශ්ශබ්දතාවය
පිහිඳෙන ඔබේ ඇතුළාන්තයේ.
පිටවන වදන්,
සහ ඇතුළත කතාබහ
ලෝක දෙකම නවත්වන
“උතුම් නිහඬතාවය” එයයි.



ඇන්වෙන්න ඔබ
සුඛෝපභෝගී සෑම දෙයකින්ම
වැලඳ ගන්න
අල්පේච්ඡතාවය
සියල්ල අත හැරීමටය ඔබ මෙහි ආවේ
ඉලක්කය මෙයයි ඔබේ,
ගණන් ගන්නට එපා
තවත් දේවල් ඉල්ලා කරන ඉල්ලීම්...

වෙළඳ ලකුණකි සුබෝපහෝගීත්වය
 ජයග්‍රාහකයන් ගේ නොව
 පරාජිතයන්ගේ
 පා නගන නිරය දෙසට.
 අධික ලෙස
 ගිල දැමීම සැප සම්පත්
 ගලන සැරව වගේය හරියට
 විශාල කුවාලයක.
 සීමාවන් ඉක්මවා ගොස් ඇත ඔවුන්
 සංවේදන මායිම්වල
 සොබාදහම සවිබල ගන්වා දුන්
 සාමාන්‍ය භාවිතය සඳහා.



එකසේ ඉන්න

බාහිර ලෝකය සේම

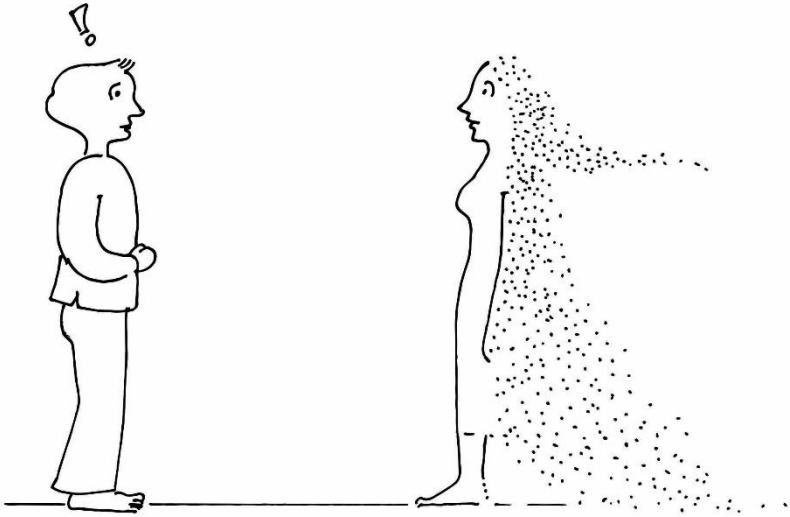
අදින්න එලෙසම

ක්‍රියා කරන්න එලෙසම

නොදෙන්න කිසිදු ඉගියක් ඔබේ පිළිවෙත් පිළිබඳව.

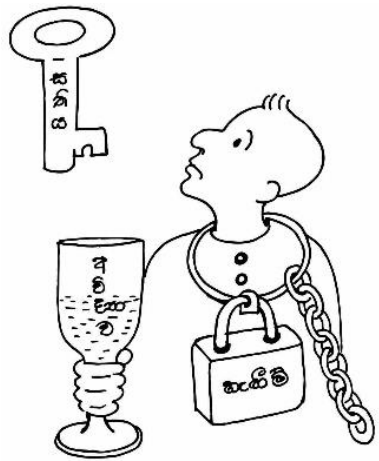


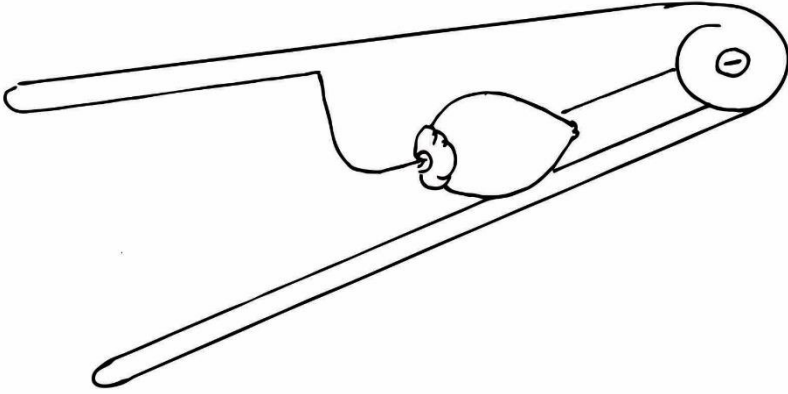
කියන්න ඇහුම්කන් දීමට කැමති අයට පමණක්
 හෙළි කරන්න සිතැඟි ඔබවත් අයට පමණක්,
 නැතහොත් ඔබට පහර වැදේවි
 ඔබේ අදහස් වලින්ම.



මේ ක්‍රියා සහ වලන වලට ඔබ්බෙන්
ඇත්තේ ශතසහසු සංඛ්‍යාත කම්පනය
මේ වෙනස්වන භූ දර්ශනය
කර ඇත්තේ රැවටීමකි.
පෙනෙන්නේ මතුපිට පමණි අපට
එය නිර්මාණය කරන මායාවේ
කඩා වැටෙනු ඇත ඒ සියල්ල
අවසානයේ අපි අසරණ වූ විටදී.

අපි වහලුන්ය
 අපේ හැඟීම්
 තෘප්තිමත් කිරීමට බැඳී සිටිනා;
 අපේමය මේ දම්වැල්
 අප විසින්ම අගුළු දමා ඇති
 නිදහස් විය හැකිය අපට
 ඇත්තටම අවශ්‍ය නම්.
 විවෘත බන්ධනාගාරයකි මෙය
 ස්වයං තීන්දුවකි මෙය
 තෙහෙට්ටුව සහ වධහිංසා
 බිත්ති වලින් වටව ඇති.
 අතීතය සහ අනාගතය නමැති
 කාලපාලකයන් ඇති
 පෙලඹුණේ අපි
 අවිද්‍යාව නම්වූ මත්ද්‍රව්‍ය නිසාය.

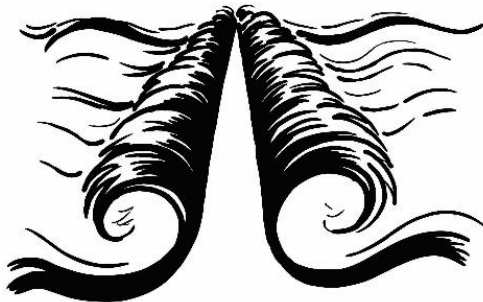




පීඩාව කරන විට එහි කෘත්‍යය
තලා පෙලා දමමින් ඔබව....
මතක තබා ගන්න ඔබ එහි දේබලක හිරකර
වධ දෙන මෙවලමකි එය.
උපත නිසාය මේ සියල්ල
මෙයයි සත්‍යය..
අපි හසුව ඇත නිමක් නැති මේ වටවලල්ලක...
භ්‍රමණය වෙමින් නොකඩවා
තවත් දේ ගැන තණ්හා කරමින් යන.

ඉතිහාස පිටුවල සඳහන්ය ආශ්චර්යමත් ලෙස
වෙන් වූ අයුරු සාගර තරංග
යගධා පහරින්
නීල මහා යෝධයාගේ අයෝමය ශක්තියෙන්.
රජවරු සහ හේවයන්
අති විශාල පිරිසක් සමග
මහ මුහුද තරණය කළෝය එවිට
ඉන්දියානු භූමිය ආක්‍රමණය කිරීමට.

දිස් විය මුහුදේ පතුල එවිට
එක ක්ෂණයකට
දිස්වුනු සියුම් මන්දප්‍රභාවක්සේ....
නිමක් නැති මේ ගැඹුරු මනසෙහි
කිමිදුනා ඔබ ගැඹුරට
ඒ නිශ්චල ප්‍රවාහයට
මකා දමන්නට නම් නොහැක දැන් කොහෙත්ම
ඔබ දුටු දේ එහි පත්ලේ.



සිනාසෙන්නේ මම කළ යුතු නිසාය එය
එසේ කිරීම, අපේක්ෂා කරන නිසාය,
හිස් මවාපෑමක් මිස අන් කිසිවක් නොවේය එහි.

දකිමි මම මුහුණත
විකෘති බලවේගවල
විසිතුරු කැටයම්වල සැඟව ඇති.

පෙනෙන්නට පුළුවන එහි ආත්මාර්ථකාමී බවක්
නමුත් වෙන දෙයක් නොමැත මට කළහැකි
වටහා ගන්නට එපා එය වරදවා....

දැන් හොඳටම ඇති මට
වෙර දරමි නැවත නොපැමිණීමට මම
ලෝකයට ඔබ ඔබේම යැයි කියා ගන්නා.

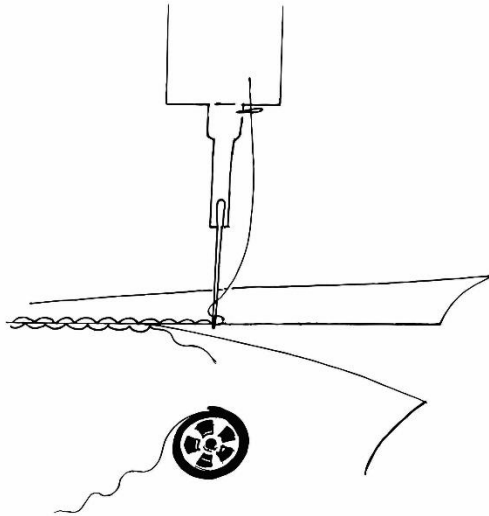


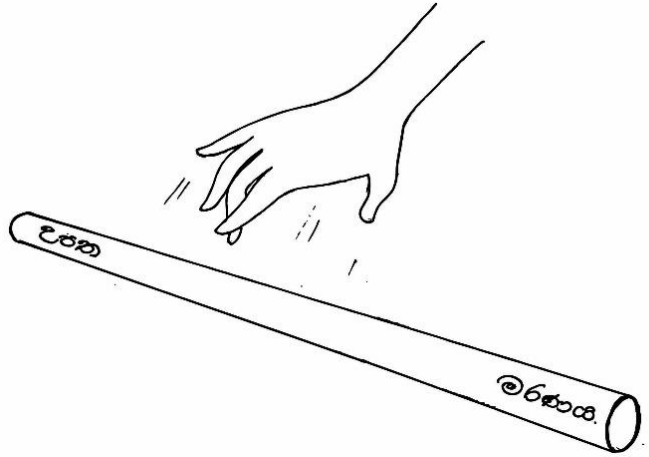


තරහෙන් කඩාපැන
ගැහෙන හඳුතිව
අමතකය ඔබට
ඔබ කවුද කියාවත්
ගැලවිලාය ඔබේ වෙස් මුහුණ
පැකිළිලාය ඔබේ පය
ඇතුල්වෙලා ඔබ තුළට
තණහාවේ සෙවනැලි

යම් යම් දේ අත හැරිය හැකි නිසා
 තෘෂ්ණාව පාලනය කර ගනිමි යැයි සතුටු වේවි ඔබ
 නමුත් පිටත මැහුම් ඉවත් කළ පමණින්
 මේ වියන ලද තෘෂ්ණා යාරවලින්
 ගැලවෙන්නට නම් බැරිය ඔබට.

සොයා ගන්න යට නූල
 පට වැටුණු ආශාවන්ගෙන්
 නිමක් නැති ඉඳිකටු පහරලත්
 පරිස්සමින් ගැලවිය යුතු මේ නූල් ජාලය
 තද කරනු ඇත සියල්ලම....
 සිරුවෙන්, නොදැනෙන්නට ගලවා නොගත හොත්





අල්ලාගත් විට යෂ්ටියක්
 දෙකෙළවර බදාගෙන ඇත ඔබ
 උපත සහ මරණයේ
 කඩා ගන්නට නම් නොහැක ඒවා එවිට.
 ළං වන විට ඔබ එක් කොනකට
 ඇත් වේවි ඔබ අත් කෙළවරින්
 නිදහස් වීමට ඇති එකම මග නම්
 අතහැරීමය....
 මුළු යෂ්ටියම.

වෙහෙසක් කරගන්නට එපා සතිමත්වීම
 ඇලුනහොත් ඔබ එයට එසේ වනු ඇත එය.
 වෙහෙසක් කරගන්න එපා ප්‍රඥාව
 ඇලුනහොත් ඔබ එයට එසේ වනු ඇත එය.

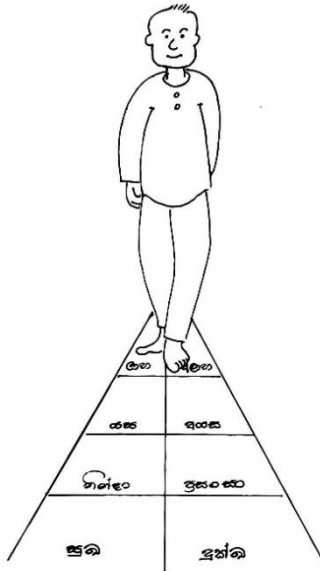
ඒවාට ගෞරව කිරීමට, වන්දනාමාන කිරීමට
 නොහැකිය ඔබට.

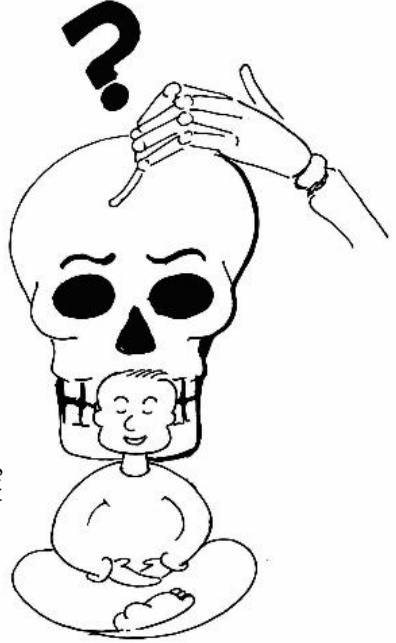
ඒවා නොවෙනස්ව පවතින්නේ නැත.

මේවා පවතින විට ඊට අගයක් දෙන්නට එපා.

මේවා නොපවතින විට ඊටත් අගයක් දෙන්නට එපා.

මෙන්න මෙයයි මැද මාවත.





සුළු මොහොතකට ප්‍රීතියක් ගෙන දී
 මේ සද්කාලික දුකෙන්
 ඔබ රවට්ටවා
 ඔහු ඔබට දිනන්නට ඉඩදී ඇත.
 දැනට ඔබ සතුව ඇති දේ
 කොහොමත් ඔබ දමා යා යුතුය
 ඔබට අහිමි වූ දේ
 ගෙන දේ ඔබට පීඩා.
 දිනන්නේ ඔහුමයි සෑම විටකම
 මෙම කඹ ඇදීමේ දී
 සතුව ලගා කර ගත හැකි එකම ක්‍රමය නම්
 ඔබ අතහැරීමය.
 බලන්න එවිට ඔහු පරදින හැටි
 එකම ක්‍රමය මෙයයි ඔබට
 පරාජය කිරීමට හැකි ඔහුව.

සෑම දෙයක්ම නරක
 සිදු වන්නේ ඇයි ඔබටම?
 අසාධාරණයි නේද
 මෘදුව සැලකීම වැරදි කරුවන්ට
 ඔබට වඩා?
 දැකිය නොහැක අතීතය ඔබට
 ඔබ කර ඇති දේ.
 විනාශ කළ ජීවිත ඔබ
 අනුන්ට දුන් දුක් ගින්දර.

ඔබ දන් විඳිනා දේ
 ඔබගේම උරුමයන්ය
 සාධාරණද දෙස් පැවරීම අන් අයට
 සුදුසු දේම ලැබුණු විට ඔබට?

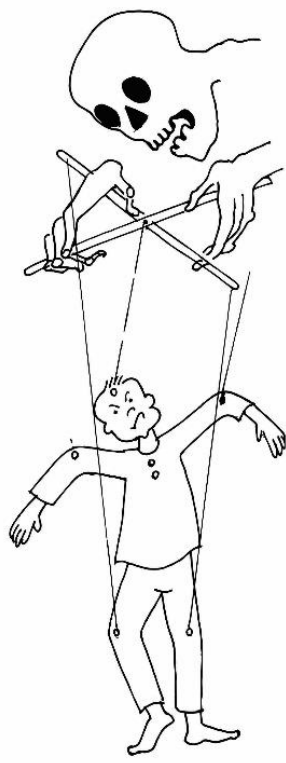


එරමිණිය ගෙකීමටම අවශ්‍ය නැහැ ඔබට
මනස නිවසට ගෙන ඒමට.

ඉඩ දෙන්න හැම මොහොතම
ගලා යාමට හැම කූපයක් හරහාම
බලා ඉන්න මනස මෙහෙය වන අයුරු
ගත එය අනුගමනය කරන අයුරු,
අඛණ්ඩව අදින
නොපෙනෙන ඒ ලඟුව.

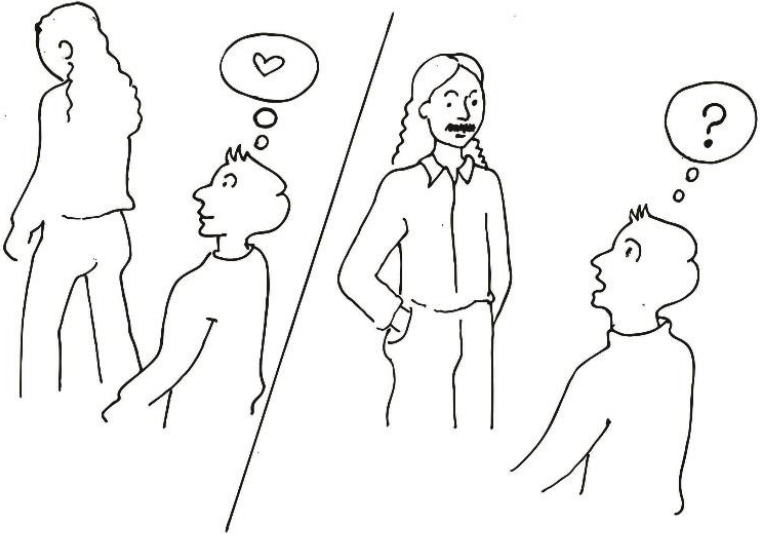
රූකඩය ඔබය
නටවන්නේ කවුද?
ආත්මයක් එහි නොමැත
මේ සියල්ල රැවටිලිය.

තිරය පිටුපසට යන්න
බලන්න රූකඩ නටවන්නා දෙස
නොමඟ යවා ඇත අපව
සියල්ල මවා පෑමිය.



ඇස් තියෙන්නෙ දකින්නයි සුන්දර දේ,
 කන් තියෙන්නෙ අසන්නයි මිහිරි දේ,
 නාසය තියෙන්නෙ විඳින්නයි සුවඳ දේ,
 දිව තියෙන්නෙ විඳින්නයි රස දේ.
 සම තියෙන්නෙ ලබන්නයි රස පහස
 මනස තියෙන්නෙ සිතන්නයි අපට අවශ්‍ය දේ
 මේවා පවතින්නේ එලෙස කියායි අප සිතන්නේ.
 නමුත් මේ සෑම එකක්ම කුණුවන මළකුණුය
 ලෝභය විගලනය වන ඇතුලතින්ම.
 නිරයේ දෙරවල්ය මේවා
 අනිසි ලෙස භාවිතා කළහොත් අපි,
 ඇඳ දමාවි අපව අතිශය සතුටකට හෝ වේදනාවකට.





ඇලී සිටින්නෙමු සිතුවිලි වලට අපි
 සංවේදනාවන් අල්ලාගෙන
 ඒවා හැම එකක්ම අපේ කියා
 හිමිකම් පෑමට අයිතියක් ඇතැයි සිතා.
 ප්‍රතික්‍රියා කරමින් දිගින් දිගටම
 අඛණ්ඩ වට වළල්ලකය අප
 නිමක් නැති දම්වැලකි එය
 අපේ පැවැත්මේ පරිණාමයේ.



සටහන් වී ඇත ධර්මය
අප දකින සෑම දෙයකම
ඔප්පු කිරීමේ මුද්‍රාවක
නෛතික පත්‍රයක.
ඕනෑම දෙයක් වස්තුවකි
ඔබට මෙතෙහි කිරීමට
ධර්මය මෙහි දැන් ඇත
විශේෂයෙන් අප තුළම
බලන්නට එපා වෙන කොහේවත්.



බාහිරයේ අශුභ දේ තිබුණාවේ
 ඔබට ස්පර්ශ වීමට ඉඩ නොදෙන්න ඒවාට

අවට කුරිරුකම් තිබුණාවේ
 ඔබ වෙත ළඟා වීමට ඉඩ නොදෙන්න ඒවාට

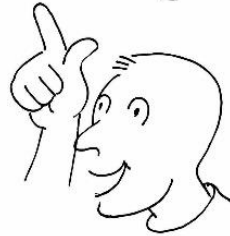
කිසිවකට ඇතුළාන්තයට එන්න ට ඉඩ නොදෙන්න

හොඳ හෝ නරක හෝ
 එක හා සමානයි හැම දෙයක්ම

නමුත් ඔබයි ඒවා ලේබල් කරන්නේ හරි හෝ වැරදි ලෙස.



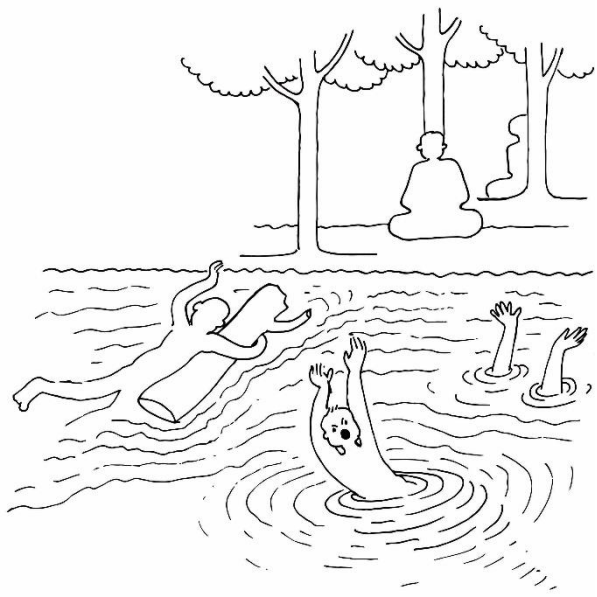
පිළිකුලෙන් හැකිලෙමින්
කළ දෙයට දෙස් කියන්න.
සුදුනම් නැහැ අපි කවදවත්
දීමට අපට සමාව.



අපි හැමෝටම හැකිය
එතැනින් ගැලවීමට
වැරදි පිළිගැනීමට
ඒවා පසෙක තැබීමට.

ඒත් පසුතැවිලි වෙමින් අපි
සිදු වූ හානිය ගැන
වටහා නොගෙන කිසි විටෙකත්
“දැන ගැනීම තමා උතුම්ම දෙය” බව එය
දෙවැනි වන
උතුම්ම මිනිසුන්ට.

සමහර විට ඔබේ අවධානය ගිලිහී යා වි
 ඔබට සාක්ෂාත් කර ගත යුතු දෙයින්
 කැලඹිලි සහිත දිය රැළි මධ්‍යයේ
 මේ ලෞකික සැලසුම් නිසා.
 සබදතා පවත්වා ගැනීමට කාලයයි මේ
 එකම සිහිනයක් ඇති අය සමග
 මතක් කර දීමට දකින්නේ ඔබ සිහිනයක් බව
 අවදි වන්නට... ගසා ගෙන යෑමට පෙර
 මේ දියරැළි සමග.



හඹා ගිහින්ද කාලය

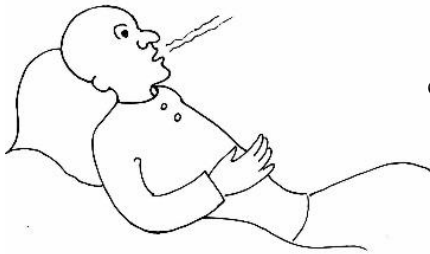
මබ සමග මබට

ඉන්නට ඇති කාලයත් සොරා ගෙන
පසුබට වීමට කාලයකුත් ඉතිරි නොකරම?

අමතක නොකරන්න මබ සතුව ඇති බව
නිදුල්ලේ යන මේ හුස්ම රැල්.
උදව් කරන එක්වීමට
මබගේ ඇතුළාන්තය සමග.
කර ගන්න එය තෝතැන්නක්
මබේ නිවහන, මබේ ගැලවුම
සියුම් ලෙස පසුබිමේ ඇති
මබට යා හැකි නැවත නැවතත්.



ඩැහැගන්න මේ නිදහසේ කුඩා ඉඩකඩ
අතරතුරා මබේ කාර්යයන්
වෙන කාලයක් කුමකටද මබට
නිදහස් වීමට අවසානයේ.



සමු දෙනින්, අතීතයට
අවශ්‍ය නෑ, අනාගතය
පිළිගනිමු සාදරයෙන් මේ මොහොත
මම දැන් මෙතන.

මා සමග තනිවම
“කළ යුතු” දේ නතර කර
ගලායන සිතුවිලි සමග පමණක්
මම දැන් මෙතන.

රොබෝ නිසලය
ආයතන වල්මත් වෙලාය
නවතා ගැනීම දුෂ්කර ය.
නමුත් මම දැන් මෙතන.

සිතුවිලි හීලෑ වේ
ඇතුළාන්තයට නැමේ ඒවා
මොහොතක නිදහසකි
සතුටු වෙමි මම දැන් මෙතන.



මේ පසු විපාක

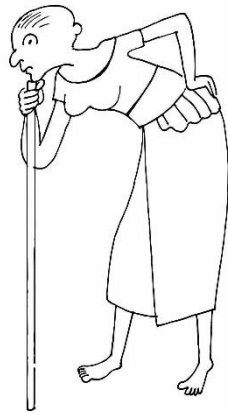
පසුතැවිල්ලට පත්කරන්නේ අපව
කළ යුතුව තිබූ දේ නොකළ නිසා
ඒ ජීවිතය පැවති විට.

අපට අපවම අහිමි වූ ආකාරය,
ඒ මොහොතේ දී,

පුපුරු ගසමින් රිඳුම් දෙයි එය දැන්
නිරාවරණය වූ...

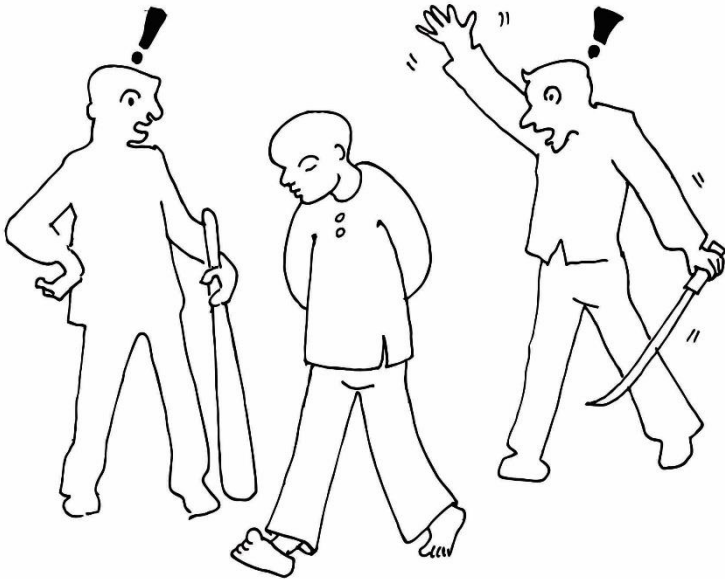
අලුත බෙහෙත් දැමූ තුවාලයක් සේ
සංවේදීය.....

කුඩාම ස්පර්ශයකටත් පවා
හමන සුළඟේ.

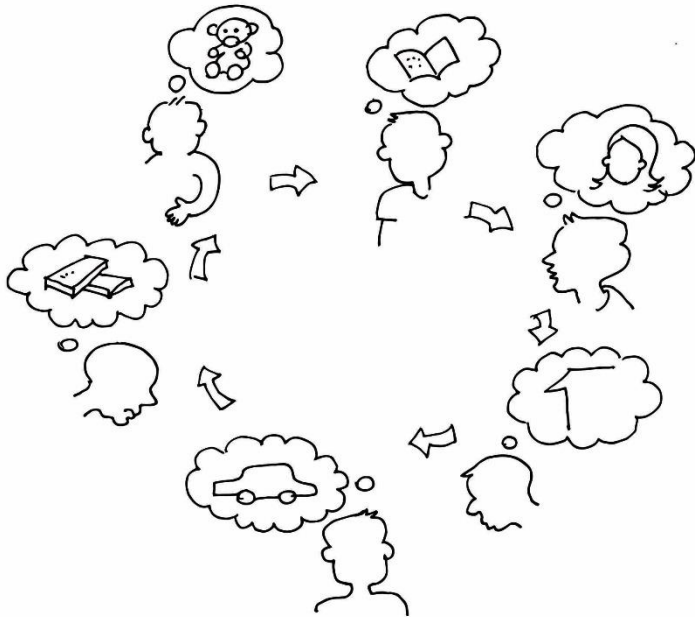


කෙසේද ඔබට මැනිය හැක්කේ
ඔබේ පුහුණුවේ සන්ධිස්ථාන?

ප්‍රතිරෝධය, ඉවසීමකට හැරෙනු ඇත
ඉවසීම, සාදර පිළිගැනීමකට හැරෙනු ඇත
සාදර පිළිගැනීම, සමාව දීමකට හැරෙනු ඇත
දෝෂාරෝපණය නැවතෙනු ඇත එමනිසා.



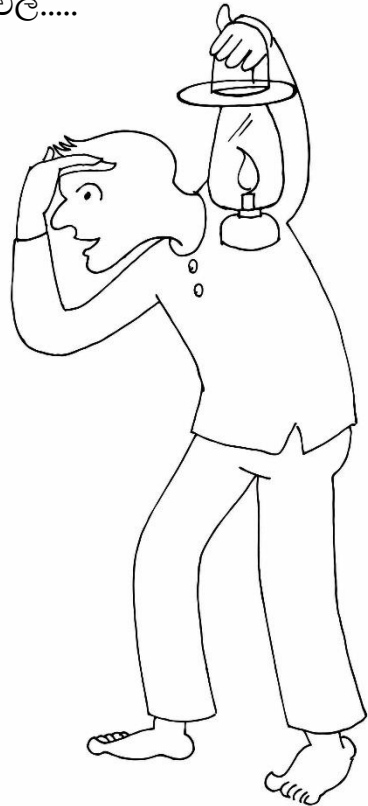
සිතුවිලි වලට ඇලී සිටින්නෙමු අපි
 සංවේදනයන් අල්ලාගෙන
 ඒවා සියල්ලම අපේ යැයි හැඟේ
 හිමිකම් පෑමට අයිතියක් ඇතැයි සිතේ.
 ප්‍රතික්‍රියා සමග දිගටම අපි
 අඛණ්ඩ රවුමකය
 නිමක් නැති දම්වැලකි එය
 අපගේ පරිණාමයේ.





ආලෝකය ස්පර්ශ වූ
 මල් වලින් බහුතරය
 තුළ තිබුණේය අඩුපාඩු
 පෙළුණේය ඔවුන් දුක් පීඩාවන්ගෙන්.
 සාමාන්‍ය හෝ සමාජයෙන් කොන් කළ,
 පොදු ජනතාවය ඔවුන් බොහෝ දුරට.
 එතරම් දැනුමක් හෝ ස්ථාවරයක් නොතිබුණි ඔවුන්ට
 ජීවිතයේ, ඒ අවස්ථාවේ දී.
 දැනුම බාධා වුවාද
 බැබළුණු අයට ඒ කාලයේ?
 දැන් වගේම
 ව්‍යාකූල වූ සෙසු මනුෂ්‍ය වර්ගයාට?
 අඩු වන තරමට වඩා හොඳය
 පෙන්වීමට ඇති අකුරු ඔබට
 ඔබේ නම පිටුපස
 නොවන බව ඔබ ප්‍රභූ
 වළක්වා ගන්නා ආලෝකය.

හඳුන්වන්න එය පූර්ණ සතුට ලෙස
 කෘතඥතාව..... ආදරය ලෙස..
 නැතිනම් සිත නැති අවස්ථා ලෙස
 ඒවා සියල්ලම මූලාරම්භයන්ය
 ඉදිරියට ඒමට ඇති විශාල ගැටලුවල.
 යට ගොස් ඇති.... සැඟවුණු දේවල්.....
 ජයගත යුතුය
 මායාවේ අඳුරු මීදුම
 ප්‍රඥාවේ ආලෝකයෙන්.



ඊනියා ශාන්තිය මොකක්ද මේ
නොදකිමි සතුටක් නම් කොහෙත්ම මෙහි
නිශ්චලව සිටීම දුෂ්කර ය මට
මොහොතකටවත්, කිසිම අයුරකින්වත්.

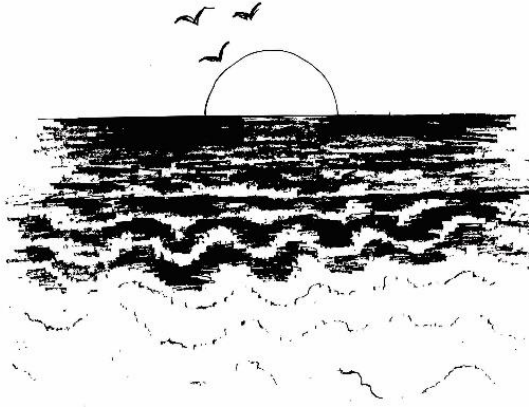
වැඩි වී තිබේ මගේ දුක් වේදනා
තරහ යයි මට සුළු ශබ්දයකටත්
ඉරියව් වෙනස් නොකර ඉන්නට බැරිය මට
ඊර්ෂ්‍යා කරමි ඉන්නා අයට එසේ.

වැටේ නින්දට බොහෝ විට මම
සන්සුන් මනස නැති වී යයි නිවසේ සිටින විට
උත්සාහය මගේ උමතුචකැයි සිතන ඔවුන්
හොඳයැයි කියති පෙර සිටි මම දැනට වඩා.



බලාපොරොත්තු ඇතිව වාඩි වෙන්නෙ පර්යංකයට ඔබ
 තීරණය කර නිශ්චලව සිටීමට යම් කාලයක්
 නමුත් දුෂ්කරය මෙම චලනයන් නැවැත්වීම.
 වටිනාකම් දෙන්නෙ බාහිර ලෝකය
 ක්‍රියාශීලී අයටයි
 අගය කරන්නේ, මතකයේ රැඳෙන්නේ
 අතිදක්ෂ අයයි
 නමුත් එය එසේ නොවේ මේ වෙලාවේ දී.
 එනිසා මෙම සෙවීම අත්හරිමු අපි නිහඬතාවය සඳහා
 සිතමින් රහස නිසලභාවය යැයි කියා
 නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම දැන් ඇත්තේ
 කිපුණු කැළඹුණු බලවේගයි
 ප්‍රතික්ෂේප කරන තාක් කල් ඔබ භාර ගැනීමට
 පළස යට වෙන මෙම ක්‍රියාවලිය
 කිසි විටෙකත් සාර්ථක නොවනු ඇත
 භාවනා කිරීමට ඔබ දරන ප්‍රයත්නය.





අකමැතියි අපි සැවොම
නිහඬතාවේ හඩට
අවසන පැමිණි විට එය
අපේ දෙරටුව ළඟට.
ඇදගැනීමට හදන්නේ අපි දැන්
කුමන හෝ වලනයක්
මකා දැමීමට මේ නිරසකම
අපගේ ඇතුළාන්තයේ අගුළු අරින.

සතුට හෝ දුක
පමණි අප දන්නේ
අපට නොපෙනේද
අතර මැදක් ?
මට්ටම මෙයයි
අප සිටිය යුතු
ඇතුළත බැලීමට නම් ගැඹුරින්
අපේ හදවත් තුළට.



ප්‍රගතියක් නැත කිසිම

රික්තයක සිටිමි මම

වෙනස හඳුනා ගත නොහැක මට දැන්
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ.

ආලෝක, උද්දීපන අපේක්ෂා කළෙමි මම,
කොහේකටවත් නැති මේ තත්ත්වය නම් නොවේ
ව්‍යාකූල වේ තවත් මා සවන් දෙන විට
ඔවදන් වලට අනෙක් අය දෙන.

“ආ! මේක ප්‍රගතියක්”,

අවසාන ඔබත් එහි විත් සිටී.

ඇලීමක්, ආශාවක් නොමැත

නිරීක්ෂකයාය ඔබ දැන්.

කිසිවක් නොකරන්න, සංසන්දනය නොකරන්න

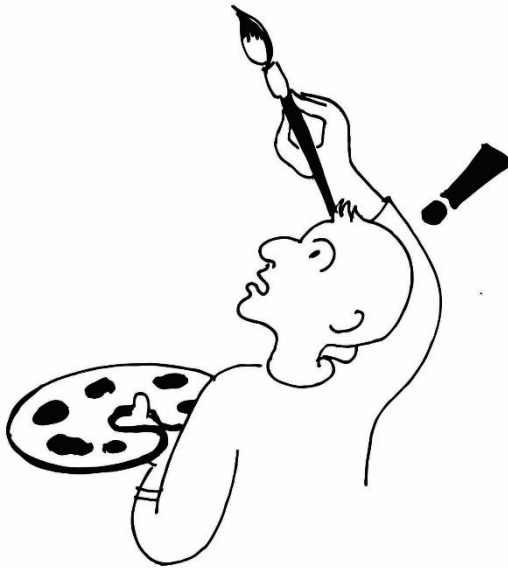
මේ හුදකලාව නිරතුරුව පවත්වා ගන්න

අනාවරණය කර ගැනීමට සුදුනම්‍ය දැන් ඔබ,

ගැඹුරුම අවස්ථාව ඔබගේ පැවැත්මේ.

ප්‍රක්ෂේපණය කරන්නෙමු අපි අපගේ සංවේදනා
හිස් තිරයක් මතට
එහි සාරයක් නොමැත
ඒ අරමුණු කරන දේ රඳවා ගැනීමට

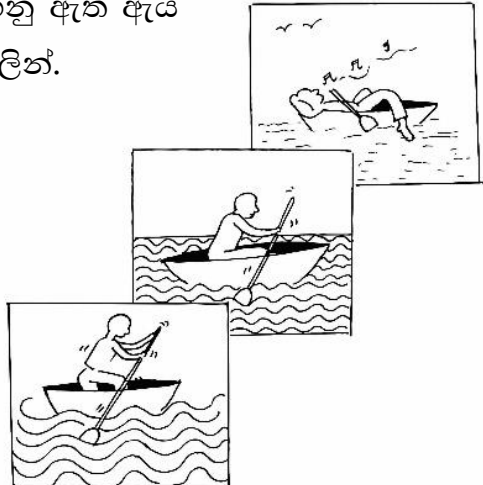
උත්සාහ කරන්නෙමු වර්ණ ගැන්වීමට අපි
මේ විශාල අවකාශය
නිෂ්චල ප්‍රයත්නයකි එය
හිස් අහසේ චිත්‍ර ඇඳීමට කරන උත්සාහයක් මෙන්.



ඉඩ හරින්න ඒ අත්විඳින ආලෝකයට
 එහි කිරණ ඔබ මතට විහිදුවන්නට
 ඔබ පසු කර ඔබ තුළ සැඟවී සිටින්නට
 නවමු කදම්භයක අව්‍යාජ ක්‍රියාවලියකි
 වැරදිලාවක් බලන්නට එපා ඒ දෙස,
 එසේ කළහොත් එය පසුබසිනු ඇත.

අඛණ්ඩව යෙදෙන්න, මෙනෙහි කරන්න
 ඔබ ආරම්භ කර පටන්ගත් දේ
 පිබිඳෙනු ඇත ළඳරුවා අවසන
 කාන්තාවක් ලෙසට බොහෝ ආකර්ෂණීය.

ඇය ඔබ ඉදිරිපිටට එනු ඇත
 සෙමින් අතර මැද කිසිවක් නොමැති තෙක්
 අවසානයේ ඔබ වැලඳ ගනු ඇත ඇය
 ඇගේ දිදුලන පියාපත් වලින්.



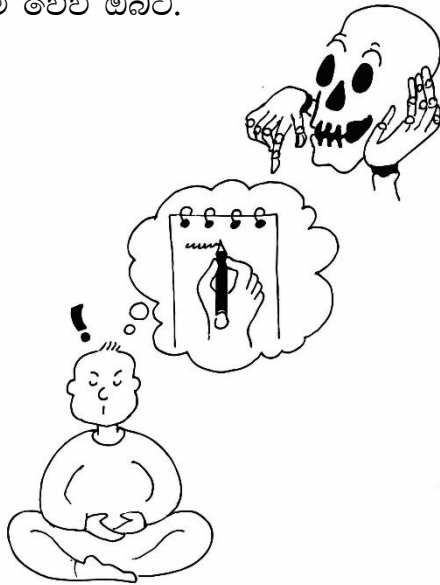
ලෝකයා දකිවි දුර්වලකමක් ලෙස
ගැමීමක් නැති පුද්ගලයෙක් ලෙස
රසයක් හෝ වර්ණයක් නොමැති
පුහුණු කරන විට ඔබ අතහැරීම.

වැඩි වැඩියෙන් අල්ලා ගන්නා විට
වැඩි වැඩියෙන් ලැබේවි සම්මාන ඔබට
මල්මාලා සහ පදක්කම් සමගම.
ඔබ තමයි දක්ෂයා.

ආපසු ගෙවීමට පැමිණි විට කාලය
ඔබ ලබාගත් සියල්ල සඳහා
දන් කොහෙද ඒ මිනිස්සු
ප්‍රශංසා කළ ඔබට ඒ අභිමානයන්ට?

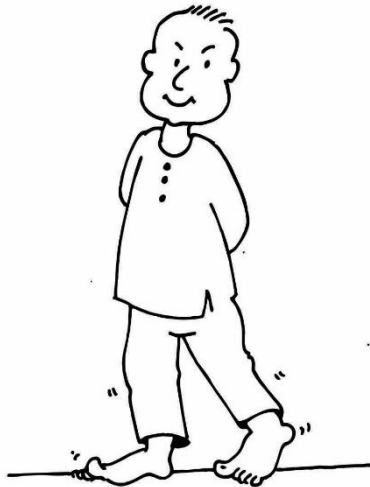


සටහන් තැබීම නවත්වන්න
 භාවනා කරන විට ඔබ
 මතක තබා ගැනීමට උත්සාහ කළහොත්
 එහි ගැමීම අහිමි වේවි ඔබට.



ආවර්ජනය කළ හැකිය ඔබට
 භාවනාව අවසන් වූ පසු
 සියල්ල නැවත පැමිණෙවි ඔබ වෙතට එවිට
 හරියට දිය පහරකින් ගලා එන වතුර සේ.

සතිමත්ව තබනා හැම පියවරක්ම
සහනයක් දේවි මිහිකත උසුලන බරට
තේරේවි සැහැල්ලු බවක් ඇයට
ලැබෙන ලයාන්චිත පා පහසෙන් ඇයට
එබැවින් රැක ගනීවි ඇය අපව
ඇයගේ විශ්ව ළයමඬල තුළ
කොතරම්ද ඒ ආශීර්වාදය
සතිමත් සක්මන අපට ලබා දෙන.





වර්තමාන මොහොත
ප්‍රත්‍යක්ෂයකි
සැබවින්ම අත්විඳිය හැකි
පවතින්නකි එය
එකම සාක්ෂියයි එය
පැවැත්ම කුමක් දැයි කියා.

වර්තමාන මොහොත
නිර්මලයි
අකුසලයෙන් තොරයි
ආදරයටත් වඩා බලවත්
ලොකුම කුසලතාවයයි එය
මිනිසෙකුට ලබා ගත හැකි.

කරගන්න

ඔබගේ මෙහෙහි කිරීම් - ඔබේ රැකවරණය
ඔබගේ ගෙයි වැසියෝ - පණිවිඩකරුවන්
ගෙදර දොරේ වැඩි - ඔබේ භාවනාව
ඔබේ නිවස - ඔබේ භාවනා වැඩිමුළුව.



කරන්න බලන්න වැරදි ක්‍රියාවක්
සතියෙන්.

කරන්නට බැහැ ඔබට එය.

කළත් එහෙම ඔබ,

වඩාත්ම නිරස, වෙහෙසකාරී ක්‍රියාව වනු ඇත එය

ඔබ මෙතෙක් කර ඇති.

නැති වේවි නැවත එය කිරීමට ශක්තියක් ඔබට මින්පසු.



වරදවා තේරුම් ගන්නට එපා සමාධිය, සතිය යැයි කියා.

සමාධිය පමණක් තනිව ඇතිවිට එය කෙලෙසුන්ට සමීපය.

නමුත් පෙරමුණේ තබාගත් විට සතිය,

සමාධිය ඉබේටම වැඩෙනු ඇත

ප්‍රඥාව ද පැමිණේවි දැන් කඩතුරා ඉවත් කර

සැබෑ ස්වභාවය හෙළි කරමින්.

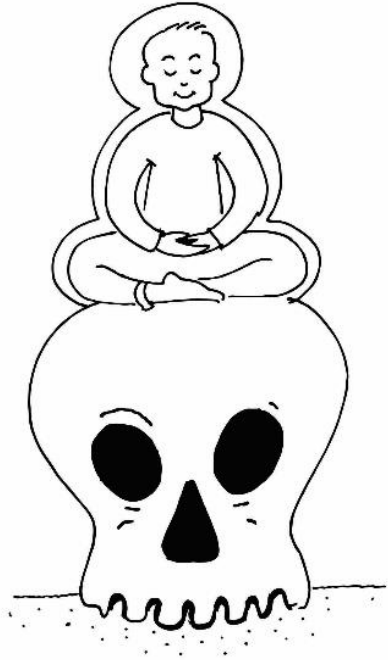
අපි ඉපදී ඉන්නේම විනිශ්චය කරන්නටය
දෙවියන් උවත් එසේමය
එසේ කරන්නැත්තේ කවුද?

එය සතියයි.

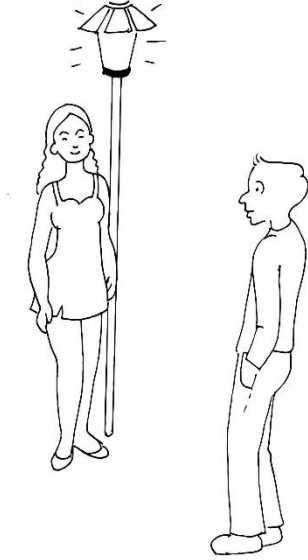
එක මොහොතක් ප්‍රමාණවත්ය
ඔබට දිනා ගැනීමට
විශ්ව සම්බන්ධතාවයක්
පූර්ණ සතිමත්භාවය තුළින්.

ගැලවුම්කරුවා කවුද?
අප තුළය එය
සැඟවුණු, නිද්‍රාපගත
ඔහු පූර්ණ සතිමත්භාවයයි.

ඇත්තේ එක් මාර්ගයක් පමණි
මෙම දුකින් ගැලවීමට
බුදුන් ගේ මග එයයි
සතිමත් වීම තුළින්.



මෙන්න! එලා ඇත
තෘෂ්ණාවේ දූල
නාම-රූප නූල්
වලින් වියන ලද.



කෙළවරක් නැති දූලකි එය
උගුලකි ගොදුරු අල්ලන්නට දූම
සංවේදී දෙරටු අසල සැඟවී සිටිමින්
පිනවීමට ඉන්ද්‍රිය යහමින්.

අඛණ්ඩ සැපයුමකි එය
නොනවතින උත්සවයක් සඳහා සැකසෙන
සවිදිය පිරීමට නිරයේ
අපේම අභාවය වෙනුවෙන්.

මනස අනාරක්ෂිතය, අසරණය
මරණයේ දෙරටුව විවෘතය.
උදව් කළ හැක්කේ කාටද දැන් ඔබට
සිහිකල්පනාව නැවතීලාය
සිරවෙලා ඉන්නේ ඔබ
ඔබම හදගත් ලෝකයක.

ආගමික සජ්ජායනා
සුප්තීය ප්‍රතිරූප
සියල්ලම එලක් නැත
ඔබට තේරුම් ගත නොහැක.
ඔබේ අවධානය දැන් ඇත්තේ
යුහුසුළුව සුදුනම් වීමට
ඔබේ නික්මයන
අවසාන ජවනිකාවට.



මරණය වේදනාකාරී වන්නේ

කෙලෙස් වලින් පිරුණු

අයට පමණක්මය.

සෑම මොහොතකම ඔබ මිය යන බවත්

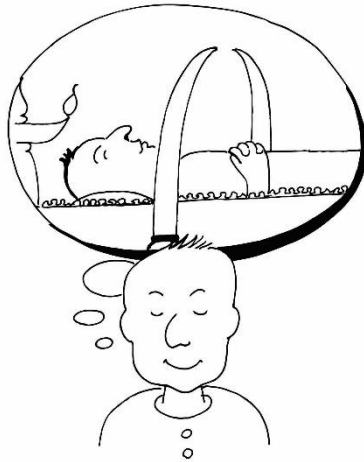
මිලි තත්පරයක් පවා වත්

ඔබේ පැවැත්මක් ඔබට නැති බවත්

දැන ගත් දව

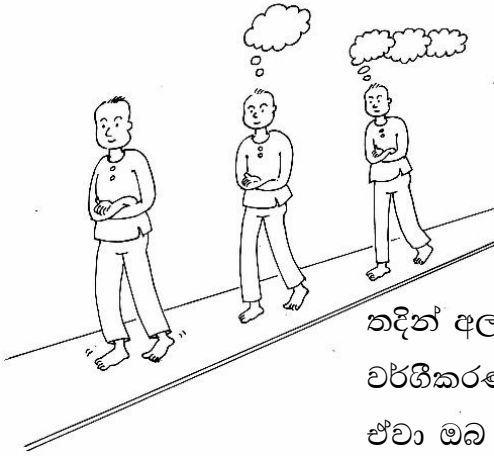
ඒ අවබෝධය නිසා ඇතිවන කම්පනය, දුක

වෙත මරණයකට සැසඳිය නොහැකි වන්නේය



රඟ දක්වන්නේ අපි හැමෝම
ඒක පුද්ගල රංගනයක්ය
අභිනයන් සහ චලනයන් ද
නිහඬ අභිරූපනය
සෑම දෙයක්ම අපි පරිහරණය කරන
පවතින්නේ නැති දේවල්ය
අහෝ! මොන විහිළුවක්ද
අපේ මේ ජීවිතය.





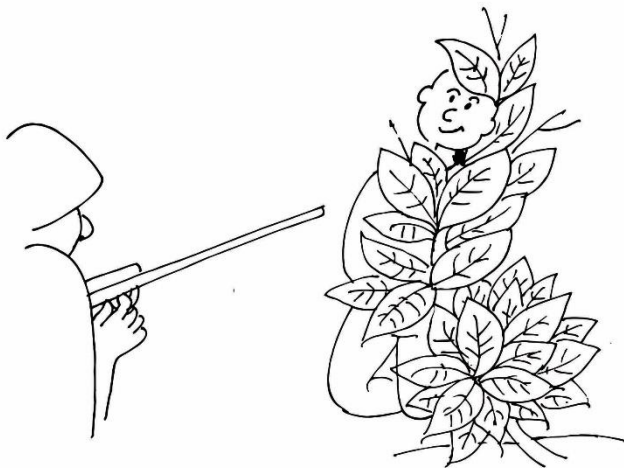
තදින් අල්ලා ගන්නට එපා සිතුවිලි
 වර්ගීකරණය කරන්නටත් එපා
 ඒවා ඔබ නොවේ

එහෙම කරන්නට ඒවා ඔබට අයිති නොවේ.
 ඒවා ප්‍රේරණය වන්නේ, ඇවිලෙන්නේ
 න්‍යාය පත්‍රයකට අනුවය
 ඔබ විසින්ම සකසා ඇති
 නොදැනුවත් කමින්ම.

වර්ග කිරීමට උත්සාහ කළහොත් ඒවා
 ඔබට වැටහේවි
 ලැයිස්තුවට තවත් දෑ එක් කරන බව ඔබ
 යම් වේලාවක දැල්වෙන්නට.

නතර කිරීමක් නම් නොමැත
 ප්‍රතික්‍රියා දාමයකි එය
 නැවැත්වීමට ඇති එකම මග නම්
 ඒවා සමග සටන් නොකර ඔබ සතීමත් වීමය.

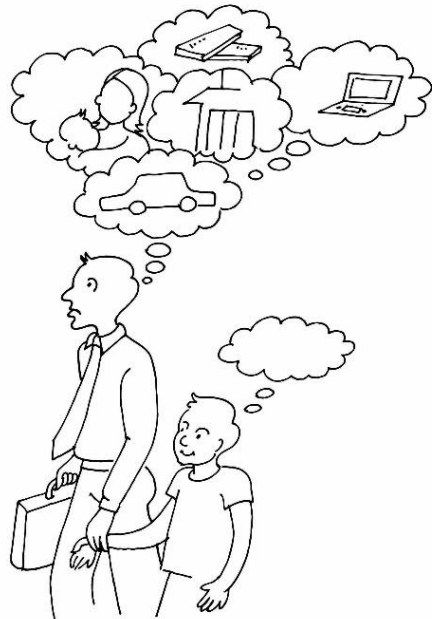
වෙස්වලා ගන්න
 බොඳවන්න පසුබිමට
 ඉලක්කයක් වනු ඇත
 ඔබ එසේ නොකළහොත්.
 ඉඩ නොදෙන්න අන් අයට ඔබව කැපී පෙන්වන්නට
 සමූහයක් අතර දී
 විනිශ්චය කරනු ඇත ඔබව... වෝදනා කරනු ඇත
 ඔබට
 ඔබෙන් වන සුළු වැරද්දකටත් ඔවුන්.



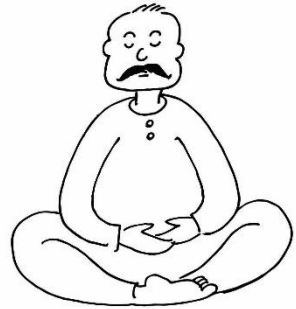
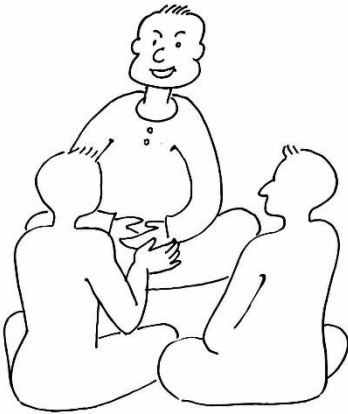


ලොකුම කඩුල්ල වේදනාවයි
අපි තරණය කළ යුතු
තීරණාත්මක සන්ධිස්ථානයකි එය
අපට හමු වන අප යන මඟ අතරතුර.
එය බාධකයකි
බොහෝ විට අප හිර වී සිටින
එක්කෝ පොර බඳිනු නැත්නම් යටත් වෙනු මිසක
ඔහේ බලාගෙන ඉන්නේ නැහැ අප ඒ දෙස.
ඒවා පැමිණෙන්නේ රළ පහරවල් සේය
වඩාත් තීව්‍ර වෙන්න ගනී ඊළඟට
නමුත් විදහා දක්වන්නේ ඒවා,
අපි යටපත් කළ දුක් වේදනාය.
නොඇලෙන්න, නොගැටෙන්න
යතුර මෙයයි
පැනගන්නට
නොයෙක් බාධා ඇති කරන මේ පරාසයෙන් ගැලවෙන්නට.

කෙතරම් සුළු කාලයක් ද ඇත්තේ ඔබට
වාඩි වී ආවර්ජනා කිරීමට
රාජකාරි ඇත ඔබට
කළ යුතු හා ඉටු කළ යුතු.
එනමුත් අවශ්‍ය නම් ඇරඹිය හැකිය ඔබට
ඉතාමත් සරලව
යන්න දෙන්න ඔය සිතුවිලිවලට
පැමිණි විගසම
අවශ්‍ය නෑ
කරන්නට විශේෂ දෙයක්
යන්න එපා ග්‍රහණයට
ඔබේම යැයි කියා ගන්නා ඔය සිතුවිලි.



ඔබේ පුහුණුව බාලේදු කර නොගන්න
 අන් අයට කියා පා
 ඔබ ඔබම පහත් කර ගැනීමකි එය
 ඔබ සංසන්දනය කරන්නේ නම්
 බිම වැටීමකි එය
 ප්‍රකාශ කළහොත් ඔබ එසේ



අවබෝධයට පත් අය නිහතමානී ය
 ඔවුන් තුළ කිසිසේත්ම නැත තරඟයක් නම්.

මෙම කලකිරීම් සංසිද්ධීන්ට නම් නොහැකිය අපට
හදවතත්, ආත්මයත් කා දමන අපගේ
සංවේදනයන්ට ඇති මේ නිමක් නැති ආශාවන්
මුහුණ දුන් හදිසි මරණ.

අපගේ දුක්ඛිතභාවය ගැන අපගේ අවධානයක් නොමැත
සිදුවන විනාශය එනිසාම
නියුණු බිලේඩ් තලයක් ලෙවකන්නෙමු අපි
පැණි රස මීපැණි ආලේප කර ඇති.



ස්වාභාවික හුස්ම

බලහත්කාරකම් නොකර, ආයාසයක් නොයොද

අපැහැදිලි ආරම්භයකි

ප්‍රකට වන්නේ හුස්ම රැල්ලේ මැද පමණි.

ඔබ සමග මුහුණට මුහුණලා

ඔබේ ප්‍රතිරූපය වඩාත් පැහැදිලි ය දැන්

හුස්ම වඩ වඩාත් සියුම්ය

වෙන් කර ගත නොහැක.

ජලය නිසලය

පතුල විනිවිද පෙනෙන්නේ ය

ඉවසීමෙන් බලා සිටින්නේ

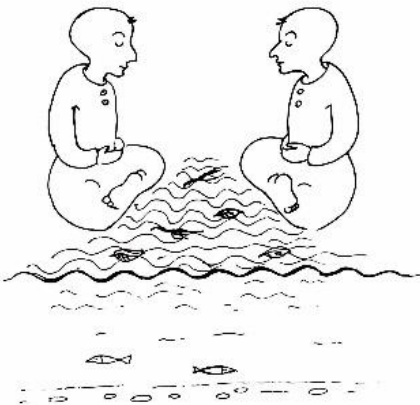
දිය යට සැඟපහර දැක ගැනීමටය.

කම්පන ප්‍රවාහය

යටින් වෙච්චමින් පසුකර යන

පටන් ගන්නේ සියුම් කම්පන වලින්ය

ඒවා හෙළිදරව් කිරීමට පෙරාතුව.



මේ “මම” යනු මායාවකි

අපට ස්පර්ශ කළ නොහැකි අඳුරු සෙවනැල්ලකි

කලකිරීම හා වෙහෙස ගෙන දෙන්නකි

කවදවත් අපි අත්හරින්නේ නැති මූළාවකි

තේරුම් ගත නොහැකි සංසිද්ධියකි එය

ගිවිසුම් සම්මිශ්‍රණයක.

සමහර විටක එයින් පලායෑමට උත්සාහ කරන්නෙමු අපි

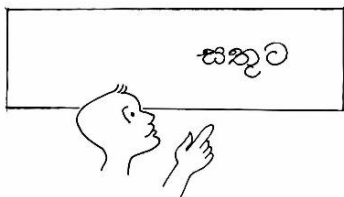
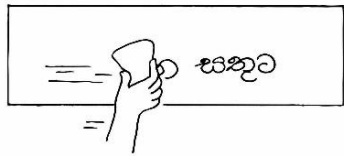
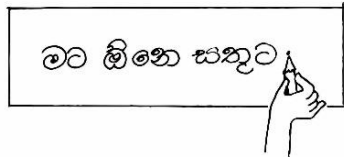
නිත්‍යාශ්‍රය නොසලකා එහි

නිෂ්ඵල ලෙස දුවමින්

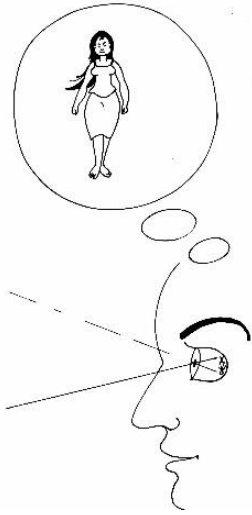
නමුත් එය කිසි විටෙකත් එහි පදනම නම් අත්නොහරී

අපි කඩා දමන තාක් කල්

එහි පරම්පරාවට ඇති හේතූන්.



මේ ඇස් දෙක රවට්ටයි අපව
 අනිත් ආයතනද එසේමය
 කුඩා සංඥාවක් ඇතුළතට ගෙන
 නිරාවරණය වූ විශාල පරාසයකින්.
 ඒවා අර්ථ නිරූපණය කරන්නෙමු අපි
 අපේම පිටපතකට අනුව
 සත්‍යය ග්‍රහණය කිරීමට අසමත්ය අපි
 අන්ධ වී අඳුරු මීදුමෙන්.



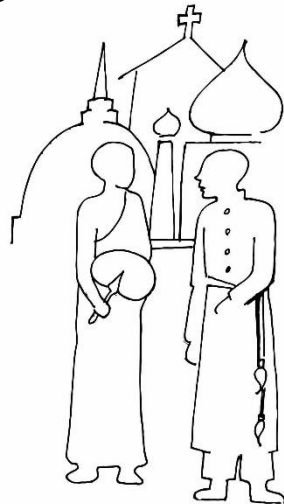
මේ වින්තන ක්‍රියාවලිය නවත්වන්නට නොහැකිය ඔබට
 සංකේත සමග ස්පන්දනය වන
 අපිම ග්‍රහණය කර අල්ලාගත්.

ඒවාට එන විදිහටම යන්න දෙන්න
 මැකී යන රේඛාමෙන් ජල මතුපිට අදින ලද
 කිසිදු සලකුණක් නොතියා
 කිසිදු හෝඩුවාවක් නොතබා.

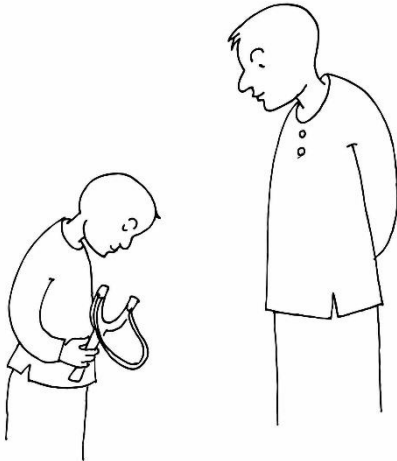
දේශනා කරන්නේ අවිහිංසාවයි අපි
 වෛරයට ඉඩ නොදෙමු වලක්වන්නට
 කිසිවෙකුට අප වෙතට ඇඟිල්ල දිගු කරන එක
 අපේ වැරදිවලට.

ආදරෙයි හැමෝම තමන්ගේ ආගමට
 එය අපකීර්තියට පත්වනු දැකීමට අකමැතිය ඔවුන්
 නිහඬව කතා කරමු අපි
 ආදර්ශයක් වී අන් අයට.

පහත් කළහොත් අන් ආගමක්
 විනාශ කර ගන්නෙමු එමනිසා අපි අපේ දෙය
 බියගුලුකමක් නොවේ නිහඬබව
 එයයි උතුම් ක්‍රමවේදය.
 නොකිරීම ප්‍රතික්‍රියා.



ශීලය අවනක්සේරු නොකරන්න
 එය වැදගත්ය සමාධියට
 නොසලකා පසෙකට දමන්නේ නම්
 මොළයේ සැත්කමක් වැනි ය එය
 වැසිකිළියේ සිදු කරන
 ඔබගේ මනස අනිවාර්යයෙන්ම උන්මත්තක කරන



ඔබේ ගුරුවරයාට ඇත්තටම සැබැඳි ඇත්නම් ඔබ
 වචන කිහිපයක් පමණක් ප්‍රමාණවත්ය
 එක බැල්මක්, සිනහවක් හෝ ඔහු ගැන සිතුවිල්ලක්
 හොඳටම ඇතිය
 සම්ප්‍රේෂණයක් ඇතිවීමට.

ප්‍රීතියෙන් කුල්මත්වී සිටින්නෙමු අපි වනන ලද මැජික් දණ්ඩ නිසා
 වග්ගිවූ සාක්ෂිකරුවෝය අපි, විශ්මයෙන් ග්‍රහණය කර ඇත්තෙමු
 රවටයි දැස් අපව, පෙන්වමින් ප්‍රයෝග
 නොදැනුවත්, නිකන්ම රුවටෙන අඥනයෝය අපි.

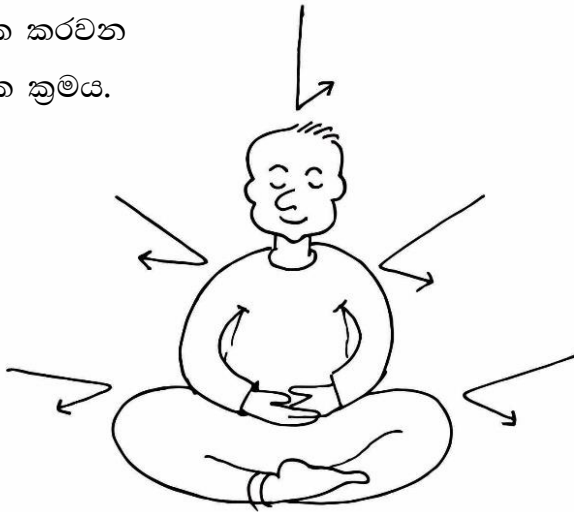
උදවන දවසට ප්‍රඥව
 මේ "මායාවන්" විනිවිද දක
 විජ්ජාවන් අතුරුදහන් වේවී, ඇතුළත කලකිරීමක් ඇති කර.
 අප විසින්ම ගොඩනගන ලද මේ ආත්මය, මිත්‍යාවක්ම වූ නාමය
 පුළුඟු වැනි රූපත් මනසත්
 එමගින්ම නිර්මාණය කරන දූවිලි.

තවදුරටත් සතුටට පත් නොවන්නෙමු අපි එවිට,
 අපට ඇත්තේ හිස් බැල්මකි දන්
 මංමුළා වී සිටියෙමු අපි, මේ සංඥා නිසා සසර පුරාවටම.



ඉඩ නොදෙන් කිසිවෙකුටත් ඔබට බලපෑම් කිරීමට..
ස්වීච් පුවරුවක් නොවේ ඔබ
අන් අයට පාලනය කිරීමට
ඔබේ හිතැඟි ස්වභාවයන් සහ චලනයන්.

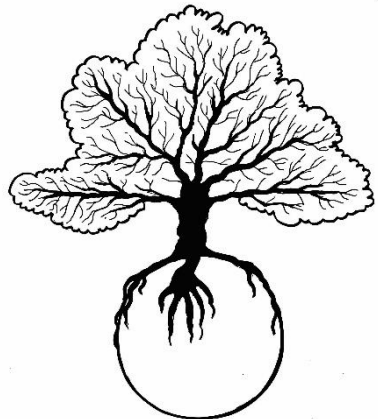
සතිමත්භාවය තිබිය යුතුය
නිශ්ශබ්දතාව..... ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම..... ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම
මෙයයි මැද මාවත
ක්‍රියාත්මක කරවන
ප්‍රායෝගික ක්‍රමය.



සලකුණු හා සංඥ මගින් හඳුනාගෙන
ඒවා විචිත්‍ර කරගෙන
වචන වලින් අතිශයෝක්තියට නංවන්නේ අපි
මමෙකැයි සිතා ගනිමින්.

යථාර්ථය මඟ හැරේ අපට
අපගේම විවාදයක පැටලී
ඇතුළත සංවාද සමඟ
මමයෙක් යැයි රැවටී.

සංවේදනා යනු ගසේ කඳයි
අතිශයෝක්තියට නැංවීම එහි අතුයි
පුළුල්ව, හරහට පැතිරෙමින්
අන්දමන්දව ඉබාගාතේ යන.

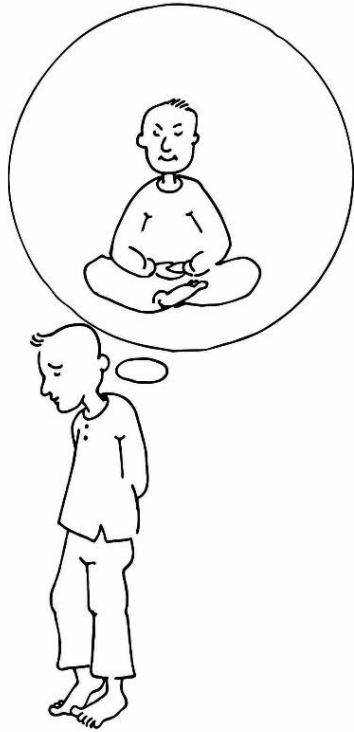




ගාස්තුව අධිකයි
එහි ක්‍රමවේදය දෘඩ යි
දෙගුණයක් ගෙවන්නෙමු අපි
භුක්ති විඳින මේ සියල්ල සඳහා.
පැය ගණන් යෙදවූ ශ්‍රමය
දුක් කන්දරාවේ බර
නින්දක් නැති රාත්‍රී
සියල්ලම කොටස්‍ය ඔබ උපයන වැටුපෙනි.
මෙයයි ශාපය
නොදන්නා නිසා අපගේ කර්තව්‍යය ගැන
මෙහි ආවේ ඇයි කියා අපි
මේ ලෝකයේ ආශීර්වාදය ලබා ගැනීමට බව.

ගිණුම් ශේෂය අඩුවෙමින් යයි
වියදම් කරන්නෙමු අපි
කෙලවරක් නැතැයි කිසි විටෙකත් නොසිතා
ජීවිත් වීමේ මෙම අරගලය සඳහා.

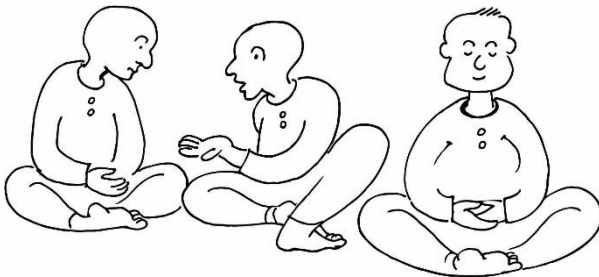
පියවර වල බර
 සමහර තැන් පමණි ගෝවර
 මහ පොළවට දූනෙන බර
 අණ කරයි සක්මනට.
 සිතුවිලි පහර දෙයි
 දිගටම
 අඩු වේ වේගය
 ගෝවර වේ වලනයන්
 පියවර සැහැල්ලුය දැන්
 ඇවිදීමෙන් එකම තැනක
 ආගන්තුකයෙකු ගේ ඇවිදීමකි
 අහසේ පාවෙමින්.
 දරු නැළවිල්ලක් මිමිනුවෙයි
 දරුවා නිදිය දැන්
 නැවතවීමට සුදුසු වේලාවයි මේ
 යාමට මෘදු ලෙස වාඩි වී ඇතුළාන්තයට පිවිසීමට.



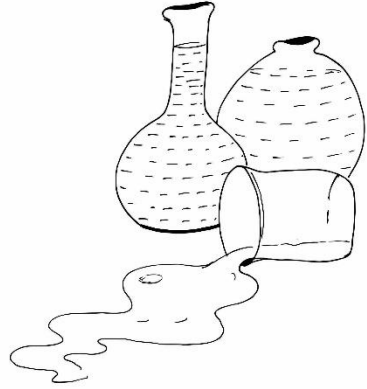
වචන, සරල වචන,
හේතුවකි මානසික පීඩාවන්ට
අවතක්සේරු නොකරන්න
නැගෙන දිය රැළි
හුදෙක් අදහස් දැක්වීමකින්
සියල්ලටම හේතුව වන.

වැදගත්මකට නැති වචන
නිකම් කාලය ගත කිරීමට
නොගැඹුරු ය
වටිනාකමෙන්.

ඒ වෙනුවට කපන එක හොඳයි
එළඳෙනෙකුගේ උගුර
කරනවාට වඩා
මෙවැනි අතිමහත්
අකුසලයක්.



මම චතුර වෙමි
නිශ්චිත හැඩයක් නැති
අනුවර්තනය වන
මා සිටිනා තැනට අනුව.

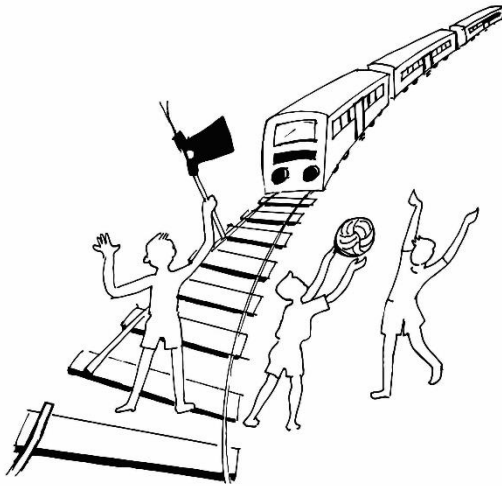


පාටක් නොමැත
රසයක් නොමැත
අද්විතීය මුත්
තෘෂ්ණාවේ කිසිදු හෝඬුවාවක් ද නොමැත.

මම චතුර වෙමි
හැම සමග මුසු වෙමි
ජීවී හා අජීවී
සැමට මෙෙක්‍රිය කරමි.

මම චතුර වෙමි
අස්ථිර, ගලායන
කිසිම සලකුණක් නොතබන
මා නිදහස්ය

මේ මොහොතේ අවධිමත්භාවය
ශක්තිමත් කරාවි ඊළඟ මොහොත
සෑම අවදි මොහොතක් ම ශක්තිය ලබා දේවි
අනෙකේ පැවැත්මට
සුළු මොහොතක අවධියක් පවා
වටිනා ආයෝජනයකි
ඒවා කෙදිනක හෝ උපකාර කරාවි
අප ගැන අවබෝධ කර ගැනීමට



නීරස, සාමාන්‍ය
 එදිනෙදා ගෙදර වැඩ
 අනඟි අවස්ථාවන් ඔබට
 සතිය පවත්වා ගන්නට

ඒවා පෞද්ගලිකය, කායිකය
 චලනයන්ද බහුලය
 මනසට පහසුය
 එහි රැඳී සිටීමට....



කරන්න
 මුළු හදවතින්ම
 පිරිසිදු කිරීම, සේදීම
 කුමන කාර්යයක් වුවද
 සෙමින් හා අවධානයෙන්

බලා ඉන්න
 සියලු ඉරියව් දෙසම ඔබේ
 මේ කාලය තුළ එවිට
 ඔබ සමග ඔබ ඉදිවී.



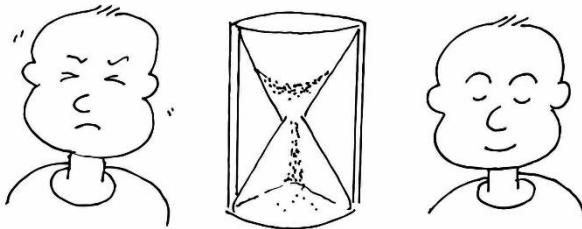
සතිමත්භාවය ඇත
සෑම සිතුවිල්ලකම
එය දුර්වල හෝ ශක්තිමත් විය හැකිය
ඒ සියල්ල රඳ පවතී.
එය දුර්වල නම් ඔබ වහලෙකි
කිසි පාලනයක් නොමැති
එය ශක්තිමත් නම්
ඔබ දෙස බලා සිටින තුන්වන පුද්ගලයෙකි ඔබ.

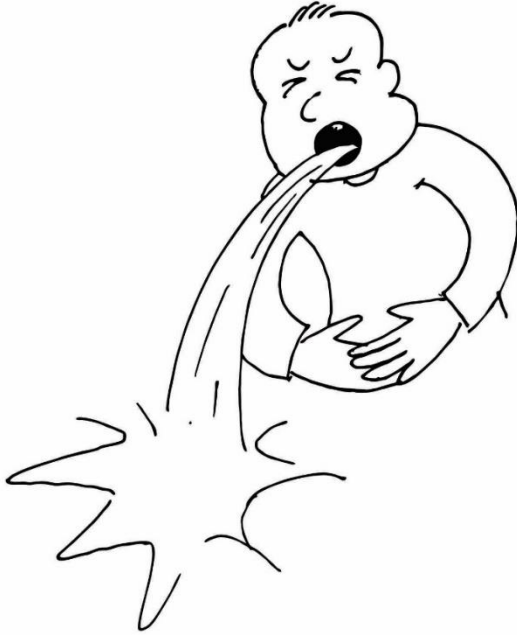
සාමකාමීඛව වඩාත් දුරස්ථය සිතතුළ
පටන් ගත් විට ඔබ
පා තැබීමට නිශ්චල ජලය මත.

අවුල්සහගත තත්ත්වයන්ටය
ඔබට මුහුණ දීමට වන්නේ
සතිමත්භාවය වැඩි දියුණු වන විට.

කෝපයට පත්
තමාටම දෙස් පවරා ගන්නා
වැරදි සොයන
සර්වතෝහද් වාදියෙක්
බවට පත්වනු ඇත ඔබ.

චතුර කැළඹී ඇත දැන්
දෙන්න යම් කාලයක්
එහි ඇති මණ්ඩි වලට
තැන්පත් වීමට.





ආයුර්වේද ඖෂධයක් වැනිය සතිමත්තව
පලමුව එය උග්‍ර කරයි රෝග ලක්ෂණ
සුව කිරීමට පෙර රෝගය
කිසිම හෝඩුවාවක් නොතබාම.

දැනුවත්භාවයට පමණි
පුළුවන්
මබේ පෞද්ගලික වාරිත්තු
පූජනීය කිරීමට.

දැනුවත්භාවයට පමණි
පුළුවන්
මබේ වැසිකිළිය
සිද්ධස්ථානයක් කිරීමට.



ආදරය

නොහඳුනයි බාධක

ගලා යයි නිදහසේ

බිඳ දමමින් සීමාවන්

කිසිවෙකු නැත

ස්පර්ශ නොකළ

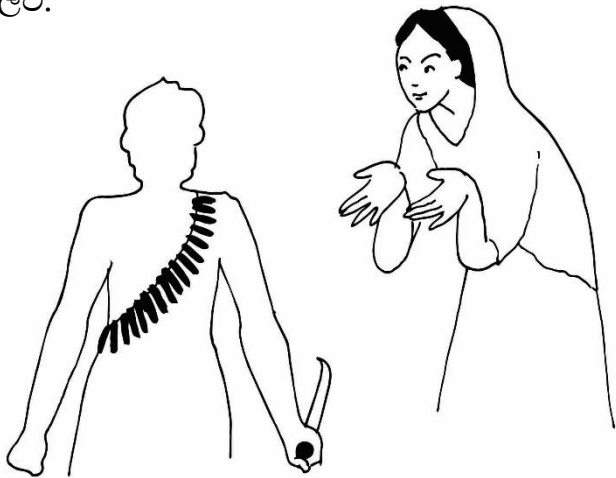
ස්ථානයන් නොමැත

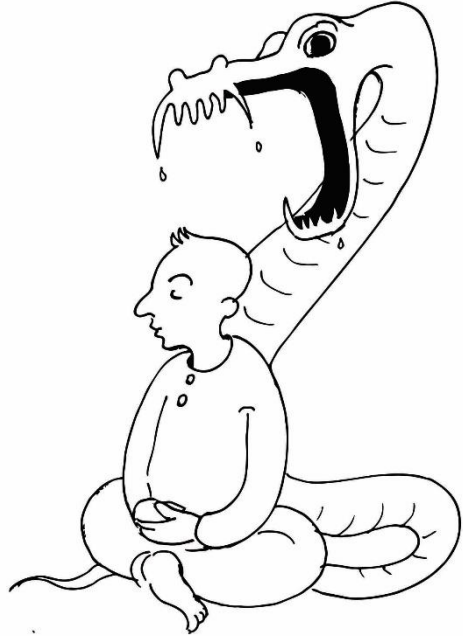
ගවේෂණය නොකළ.

විෂ හරණයට නියම මාත්‍රාව එයයි

හිලව් කිරීමට

ඔබ කළ පව් වලට.

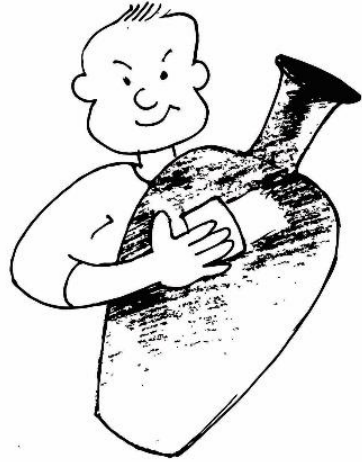




ඔබගේ කෝපයට රජ වීමට ඉඩ ලැබුණේ
ඉඩක් නොමැතිවූ නිසාය
මනසට සිතීමට
එයට ග්‍රහණය වී ඇත්තේ කුමක්ද කියා.

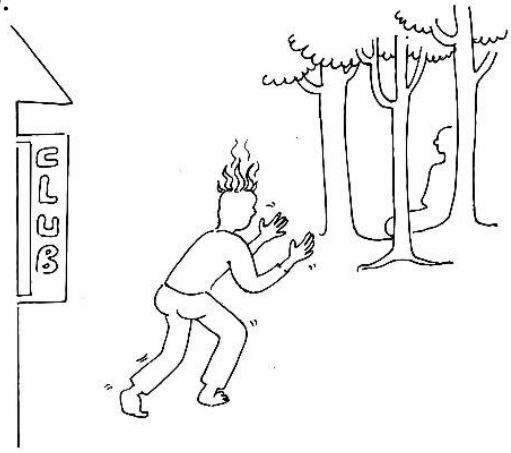
සතිමත්භාවය ලබාදෙයි ඒ පරතරය
විරාමයක් තබා ඇතුළාන්තයට යෑමට
ගොදුරු වීමට ආසන්නව සිටින විට ඔබ
ඔබේම තෘෂ්ණාවට.

ආදරය දුකක් කර නොගන්න
 තෘෂ්ණාව සහිත ආදරය
 අනිවාර්යයෙන්ම එසේ ය.
 ආදරයට සීමාවන් නොමැත
 අභිප්‍රායන් නොමැත
 එය අවකාශය මෙන් නොමසුරුය
 අසීමිතය, අනන්තය.



අසනීමත් සෑම මොහොතක්ම
 සියුම් ස්ථරයකි
 දීප්තියක් නැති, මුලාවූ, දූලිලකි එය ආවරණය කරන
 පිරිසිදු සැබෑ ආත්මය.
 මොහොතක සනීමත්බව
 ගැඹුරු බලවත් කප්පාදුවකි
 මෙම පටලය කපා දමන
 ස්වාභාවික කාන්තිය අනාවරණය කර.

රාගයෙන් ඉපිද ඇත, රාගයෙන් බැඳී ඇත
 සෑම බාහිර දර්ශනයක්ම
 එහි පෑනෙන් අවධාරණය කර ඇත.
 අපගේ රුධිරයේ ධාවනය වන බලය එයයි
 සිතෙයි අපිට එය ස්වභාවික
 මූලික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස.
 ඔබ තනිව සිටින දවසක
 මුළු හදවතින්ම හුස්මට අවධානය යොමු කළ දුටු ඔබ
 වසංගතය පෙනෙනු ඇත ඔබට
 අපේ නහර වල දුවන.
 එවිට පමණක් දැන ගනු ඇත ඔබ
 සතිමත්භාවයේ නිර්මලත්වය
 එය දෙන පොරොන්දුව
 මේ රෝගය සුව කිරීමට.



වැරදි වචන

නිවැරදිව උච්චාරණය නොකළ ඒවා පවා

අම්හිරි, අප්‍රසන්න

අදක්ෂ ලෙස පැවසූ ඒවා පවා

ආදරයෙන් මුද හරිනු ලැබුවේ නම්

නපුරු චේතනාවකින් තොරව

වැලඳ ගතීවි සියලු දෙනාම ඒවා

බලසම්පන්න ස්පන්දන සමග එවායේ;

අඩුපාඩු අමතක වේවි මිනිසුන්ට

ඒවායේ ඇති දෝෂ බොඳ වේවි

ඔවුන් අවදිවේවි...

පිරිසිදු සිතුවිලි ලෙසට ස්පර්ශ වේවි ඒවා

හදවත් තුළ ඔවුන්ගේ.



ඔවුන්ගේ වේදනාව පාගා නොදමන්න
 ඔබට ඉල්පිය නොහැක
 ඔවුන්ගේ හස්මාවශේෂ මතින්
 ඔබ සසර පුරා රැස්කල ගමන් මලය ඒවා
 ඔබ කරගතගෙන ආ
 ඔබේ පදනමය
 ඔවුන් නොමැති වුවහොත්
 ඔබ බිම වැටෙනු ඇත
 ඔබට ප්‍රගතියක් නොලැබේවි
 ඔබ අසමත් වී ඇත
 ගැලවීමක් නම් නැත ඔබට
 ඔබේ පුහුණුව
 ඔබේ ආදරණීයයන්ට ගෙනදේ නම්
 ආතතියක්.

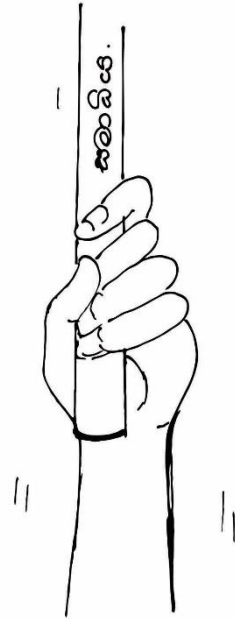


ආරම්භක සමාධිය

ඔබ අල්ලා ගෙන සිටින යෂ්ටියයි
ඔබගේ මේ දීර්ඝ, උත්තරීතර ගමනේ
මුදුනට යන මාර්ගය පුරාවට.

මාර්ගය රළු වූ විට

ඔබ බිම වැටෙන්නට යන්න විට
ඔබ නැවත ස්ථාපනය වන්නේ
එහි උපකාරය අල්ලාගෙනයි.



විඥානය

ශුන්‍යය.... ගැඹුරුය....

අඳුරු රික්තයකි;

නාම - රූප

ප්‍රක්ෂේපනයන්ය

එහි මතුපිට පමණක්ම ඇතිවන;

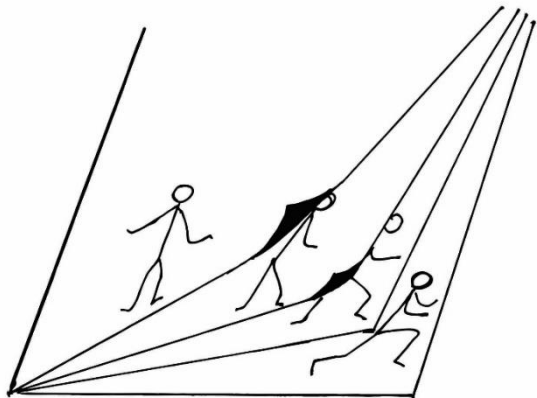
මනස යනු සෙවනැල්ලය

නාමය මත වැටුණු ;

අඛණ්ඩව වෙනස්වන ඡායාරූප මාලාවකි..

ආත්මයක් මෙහි නොමැත

මම යැයි කීමට කෙනෙක් ද නොමැත.



භාෂාව අනුබල දෙයි
ඉලිප්සීමට අපේ මමංකාරය
ව්‍යාකරණ හා වචන ව්‍යුහය
සහාය දෙයි රැවටීමට.

සංකල්ප නිර්මාණය කර
ඇතුළට යමින්.... ඔවුන්ගේ දෙරකඩ වලටත් එහා
අපි ජීවත් වන්නේ පරිකල්පනයකය
මවාගත් සෙල්ලම් නිවාසයකය.

ප්‍රඥාවෙන් අපි දැකගත් ගත්විට
මෝහනය වී ඇති හැටි අපි
මේ කෙරාටිකමට
කෙටුම්පත් මගින් මේ නම් කිරීමේ අන්තරාය.

සියල්ලෙහි බොලද බව පෙනෙනු ඇත
හුදෙක් විකාරයකි එය
එවිට අපි මිදේවි
තණ්හාවෙන් ඇලී
මමත්වයේ වල්පැලැටියේ එතී,
වැරදි දෘෂ්ටියේ පය පැකිලී සිටීමෙන්

අපි නිදහස් වනු ඇත....
මේ විපරිත දැකීමෙන්....



රික්තයක් තුළ ලබන සැනසීම

එලෙසී නැත

එතරම් ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක් නොවන්නේය එය

අවසානය ද නොවන්නේය.....

අවුල්සහගත තත්ත්වයන් තුළ ලබන සැනසීම

ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙයයි

නොසෙල්වෙන එයයි

නියම අවසානය...

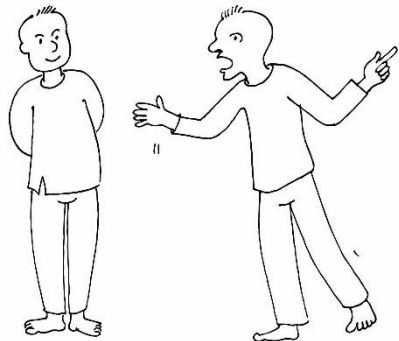


ඉස්සර මම කෙක්කක් වීම්
පැටලුනෙමි නිරතුරුවම දේවල් සමග
මට කිසි අදහස්වියක්ම නැති.
එය පහසු විය අන් අයට
මා කුපිත කිරීමට, මට වේදනා ඇති කිරීමට

මම දුන් ප්‍රතිපහර ඒවාට අවසන හැමවිටම ගෙන ආවේ කඳුළු
සහ දරාගත නොහැකි වේදනාය.

සතිමත්ඛව

කෙළින් කලා එහි ඇදය
ගලා යයි දුන් දේවල් ඔහේ
නොපැටලෙමි ඒවාට
පුළුවන් මට හිනා වෙන්න ගලන රළ දෙස බලා
“හොඳ වැඩේ ඔබට”
මම මටම කියා ගනිමි
ඒවා අයිති මටම මිස
වෙන කිසිවෙකුට නොහැක දෙස් පවරන්න.



ඉවසීමෙන් දරාගන්න
 දෝරෙ ගලන කරදර වැල
 රාජකීය දරුගැබ නිසා ඇති වන වේදනාව දරා සිටින රැජිනක්
 මෙන්.

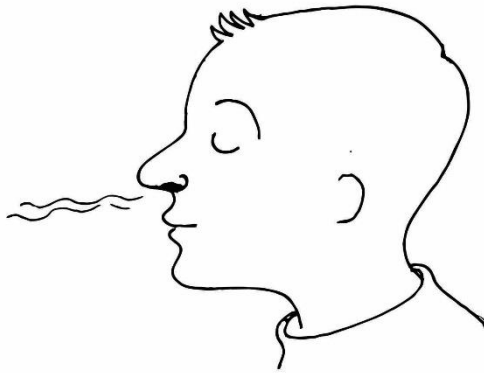
කෙතරම් ආඩම්බරද ඇය
 දුෂ්කරතා වැලඳ ගනී ඇය
 අමනාපයක් නැත ඇයට
 දනී ඇය අනාගත රජෙකු ව
 තමා දරා සිටිනා බව.



අවම වශයෙන් ඔබේ කරදර
 පැමිණෙන්නේ ඔබට හැසිරවිය හැකි විටකය
 ඒවා ශක්තිමත් වෙන්නේ නැහැ
 නොදැනුවත්ව අල්ලා ගන්නට ඔබව වෙනත් දිවියක දී.

දුෂ්කරතා සාදරයෙන් පිළිගනිමු එබැවින්
 සතිමත්ව සහ නිවැරදි දැක්මෙන්
 ගැබ් දරා සිටින අභිසාරිකාවක් නොවේ ඔබ
 අසතුට.... පැමිණිලි.. වෛරය උතුරා ගලන.

ගන්න හුස්ම.... මොහොතක්
සතියෙන්...
සෑම දිනකම...
අවම වශයෙන් ගතවන කාලයට
මලක සුවඳ දැනීමට.



කිව්වොත් ඔබට බැහැ කියා
කාලය සොයා ගන්නට එයට
මේ තරම් සරල දෙයක් සඳහා

එසේනම් ඔබ මෝඩයෙකි
මනුෂ්‍යයෙකු නම් නොවේ....
අන්තය වහලෙකුටත් වඩා.

දියුණු වන විට සතිය
වැඩි වැඩියෙන් දකිනු ඇත ඔබ
සතිය නැති මොහොතවල්
එමෙන්ම ඒවාට ස්වයං-දෙස් පැවරීම්.

ස්වාභාවිකය එසේ වීම
එවැනි පසුබැම් පිළිගත යුතුය ඔබ
නැත පාලනය කළ හැකි කිසිවක් ඔබට
විශේෂයෙන්ම ඔබ මූලාකල මේ මනස
ජීවිත ගණනාවක් පුරාවටම.

ඒ නිසා දෙස් නොකියන්න, තරවටු නොකරන්න
අවසන සතිය නැවත නිවසට පැමිණි විට
දැන ගන්න එය අයාලේ ගොස් තිබූ බව පමණක්.





වර්තමාන මොහොතේ සතිමත්ඛව
නිදහස් කරයි අනෙක් සියලුම සත්ත්වයන්
ඔබේ මනසෙහි ග්‍රහණයෙන්
එහාට මෙහාට විසි කිරීමට ඔවුන්
රාගය සහ ද්වේෂය සමග ඔබේ.

වඩාත්ම පූජනීය කාලය එයයි
සම්බන්ධ නොවන නිසා වෙන කිසිවෙකු
නියැලීමට ඔබට
කමා කළ නොහැකි පාපයකට.



මේ ලෝකයේ,
සතයක්වත් වැය නොවන,
සියලු නපුරෙන් නිදහස්,
එකම දේ ඔබේ හුස්මය.
අන්තර්ගතය එහි.....
විමුක්තියේ මාවත.

දූන් මේ මොහොතේ සතියෙන් සිටීමට
 අසතිමත් විය යුතුය ඔබ
 සෙසු ලෝකයම ගැන
 මෙය විශාලතම දනයයි
 කෙනෙකුට කවද හෝ දිය හැකි.....



සිතන තරමට ඔබ,
 පෙර කළ අකුසල් ගැන,
 වැඩි වැඩියෙන් කාපටි කරන්නේ ඔබ.....
 අපායට යන මාර්ගය ය.
 නිරයට යන ගමන සුමට වනු ඇත එවිට
 මිය යන විටදී ඔබ.

මොහොතකට හෝ කරන භාවනාව ඔබ
මෙතෙක් කළ අගනාම දේ වන්නේ කෙසේ ද?

එය එකම කාලයයි
ඔබේ වංචනික මනස
අතීතයට හෝ අනාගතයට පදින්නට
වෙනත් කිසිවෙකු භාවිතා නොකරන.

එය එකම කාලයයි
සම මට්ටමේ සිටීමට හැකි ඔබට
අතීත සහ වර්තමාන
රහතන්වහන්සේලා සමග,
ස්පන්දනය වෙමින්..විහිදුවමින්.....
ශාන්ත යහපත් කම්පන...
වට්ටම.

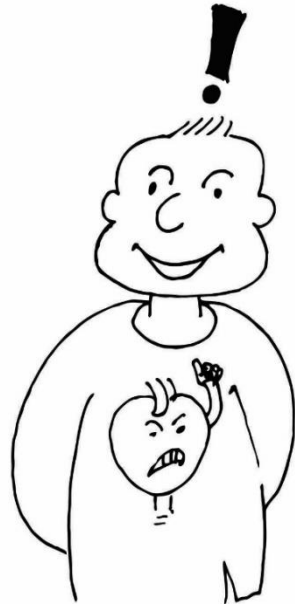


ආරම්භ කළ හැකිය සැමවිටම භාවනාව ඔබට
 ශීලයෙන් තොරව.
 නමුත් ඔබේ පුහුණුව
 ඇත්තටම වැඩි දියුණු වීමට නම්
 අවශ්‍යය ඔබට විනයකි.
 සවිමත් පාලනයක්
 ඔබේ ඉන්ද්‍රිය පටිඛද්ධ ආශාවන්ට.
 නැතහොත් කරන්නේ ඔබ
 ඔබවම මුළු කිරීම පමණක්මය.



සතිය ඔබේ තුන්වන විනිසුරු ය
ඔබේ ක්‍රියාවන් සටහන් කරන.

කර ඇත්නම් ඔබ යම් ක්‍රියාවන්
සතියෙන් යුක්තව,
උපකාරී වනු ඇත එය ඔබට
නැවත සිහි කර, ආවර්ජනය කර, සත්‍යය හෙළි කර ගැනීමට.
එය ඔබේ සාක්ෂියයි
එකම දේ එයයි
පක්ෂග්‍රාහී නොවන මේ ලෝකයේ.



සමාජය ප්‍රශංසා කරන බොහෝ දේ
ඇත්තටම අපව ව්‍යාකූල කරන දේවල්ය
ඒවා ප්‍රවර්ධනය කරන මායාවන්
අවසාන නැගී සිටිනු ඇත අපට විරුද්ධව.

ඒවා ප්‍රතිඥා දෙන්නේ සතුට මිස වේදනා ලබා දීමට නොවේ.
සදකාලිකත්වය, මිස කෙටිකතාවක් නොවේ.
නායයන්ගෙන් හා ලස්සන කතන්දර වලින් පිරී ඇත ඒවා.
අවලක්ෂණ ගති සඟවා අතුගා දමා යටට.

සුබෝපහෝගී ජීවන රටාවන්, සුන්දර වටපිටාවන්
සැපට හැදුණු මිනිසුන්, අලංකාර ඇඳුම් පැළඳුම්
ලෝකය යහපත් කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ අපි
ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙනි මේ පෙරළෙන වේදනාවන්.



නිරූපදිතව බේරීමට හැකිය බොහෝවිට
දුෂ්කරතා හා කරදර වලාකුළු වලින්
නමුත් හසු නොවී බේරෙන්නට නම් නොහැක
ඔබට ප්‍රතිලාභ දෙගුණ වන විට
ලැබෙන ප්‍රශංසාවන් හා කීර්ති වලින්.

ඒවායේ දිගු අඩු ගැන තැකීමක් නැත අපේ
එය ගින්නකි දිය යටින් ගමන් කරන
කොටු වන්නේ මෙහිය අප බොහෝ දෙන
විදසුන් වඩා නොමැති නම් ඔබ.





ඔබේ ඉරියව් වෙනස් කිරීමට යෑමෙන්
ඔබ ආචරණය කරගන්නේ....
දුකේ මුහුණතයි.

නිශ්චලව සිටින්න
අනාචරණය කරගන්න
මුහුණත
හෙළි කරගෙන
නිදහස් වන්න.

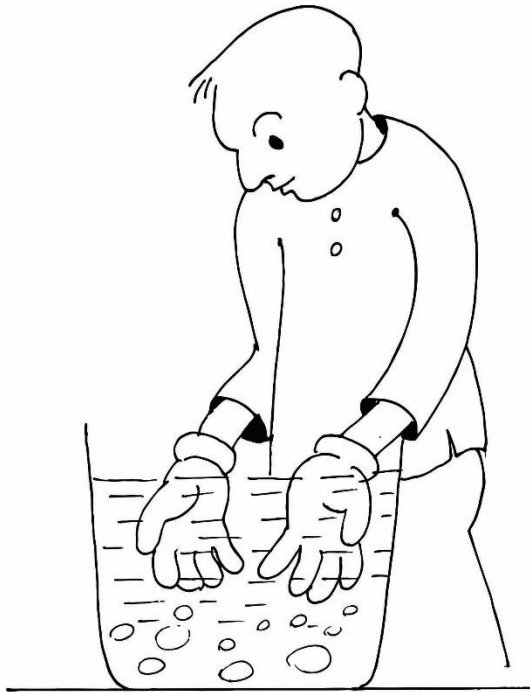
භාවනා කිරීමේදී ඇතිවන වේදනා
පෙරහුරුවකි.

ඒවා සුදුනම් කරනු ඇත ඔබව
වේදනා විඳ දරා ගැනීමට
ඔබගේ මරණ මංචකයේදී.



සැපපහසුව නොසොයන්න
මෘදු කුෂන් මත.
වේදනාව පවතිනු ඇත
ඔබ කෙසේ හෝ කොතැන හෝ වාඩිවී සිටියත්.
වේදනාව හට ගත් තැන සිටිය
සැබෑ භාවනාව ආරම්භ වන්නේ.

අත්වැස්මක් වැනිය සතිමත්භාවය
ඔබේ ජීවිතයේ ඕනෑම දෙයක් හැසිරවිය හැකි මුත්
බලපෑමට ලක් නොවන.



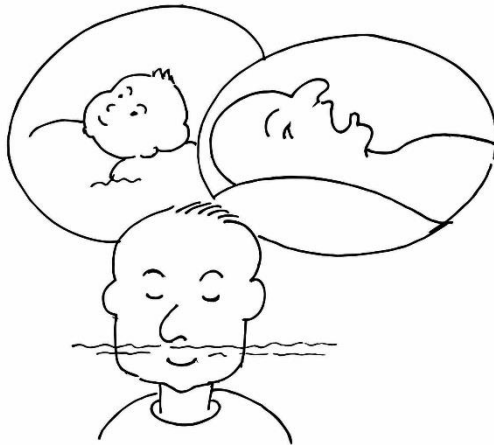
සතිමත්භාවය
දැනුවත්භාවයයි
තෘෂ්ණාවෙන් තොර....

ගන්න සෑම හුස්මක්ම

දැන් ඉපදුණු පිරිවැවෙකු සේ

හෙලන්න සෑම හුස්මක්ම

මරණ මංවකයේ හෙලන අවසන් හුස්ම සේ.



භුක්ති විදින්න සෑම හුස්මක්ම

පලා යාමට ඉඩ නොදී.

ජීවය ලබා දෙන නිසා නොව

බලය ඇති නිසා හුස්මට,

දුක අවසන් කිරීමට,

මේ ජීවිතය ලඟා කර දුන්.

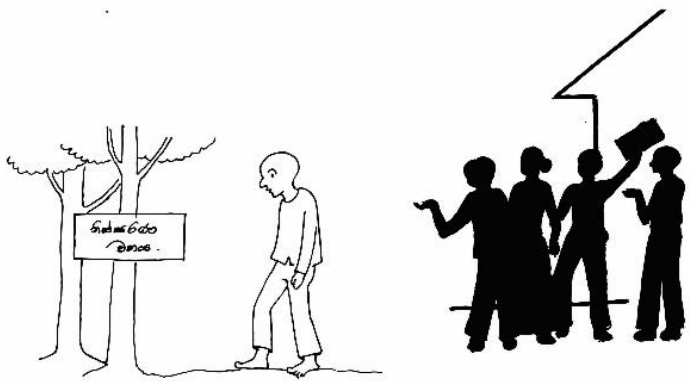
බැහැර නොයන්න ඔබේ අභිප්‍රායයෙන්
ඉඩ දෙන්න අන් අයට ලෝකය පාලනය කරන්නට.
විෂමතාවය, නපුර ඇත සෑම විටකම
වෙනස් කළ නොහැක ලෝකය ඔබට.
විනිශ්චය කිරීම් බාධා කර නොගන්න ඔබේ ඉලක්කයට.
ඔබේ වැඩක් ඔබ බලා ගන්න
මතකයේ තබා ගන්න ස්වර්ණමය වචන ටික
ඉක්මන් කරන්න, ප්‍රමාද නොවන්න
මේ දෑත් මෙතැන සිටින්න.



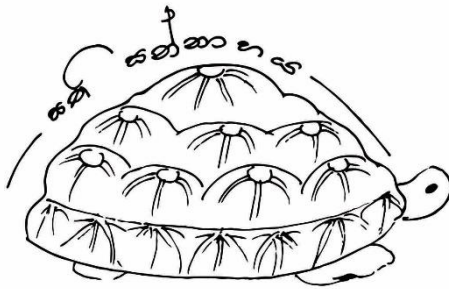
වෝදනා ඵලේච චේවි ඔබ කාලය කා දමන බවට
 ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා කිසිදු ගැමිමක් නැති බවට
 මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ සේවයට කැපවී නැති ආත්මාර්ථකාමියෙක්
 යැයි කියා
 වෙන කිසිදුක නැති ලෙසට ඒවී වෝදනා.

වේදිකාව භාර දෙන්න අන් අයට
 සෑම දර්ශනයකම බැබළෙන්නට හා තරඟ කරන්නට
 දිස්නය අවශ්‍ය පැවැත්මට කැමති අයට ය
 මේ ව්‍යාජ ක්‍රීඩාව දැක ඇති ඔබට නොවේ.

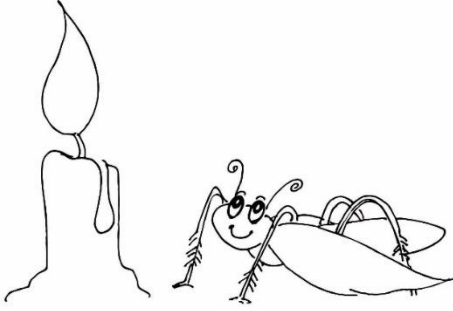
උතුම් බිමකය ඔබ පා තබන්නේ
 රහතන්වහන්සේලා ගේ පාද ස්පර්ශ කර ඇති
 අත හරින්නට එපා, තවම නැත ප්‍රමාද.
 මෙම ක්ෂණ සම්පත්තිය නම් නැවත ලබා ගන්නට නොහැකිය
 ඔබට



ඉබ්බාව විපත් වලින් ආරක්ෂා කරන,
 පිටකටුව මෙන්
 විපස්සනා යෝගියා
 තමා ආරක්ෂා කරගන්නේ,
 සති සන්නාහයෙන්ය
 කිසිවෙකුට හා කිසිවකට බලපෑම් කළ නොහැකිය ඔහුට.



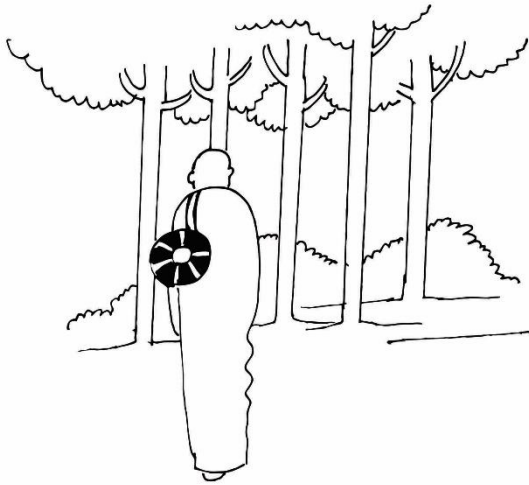
මෙම ප්‍රතිශක්තිකරණ අවකාශය
 අපේ සිතුවිලි අතර ඇති
 භාවිතයට නොගත්, මෙම පරතරය,
 සන්නාහයයි යොදා ගත හැකි
 නිදහසේ ජීවත් වීමට.



දිදුලන ආලෝකය ඔබ
අන්ධකාරය තුළ පා නැගීමට මට එළිය දුන්
ඒත් දැන් ඔබ අත හරින්නට කාලය පැමිණ තිබේ
මේ සැඟවුණු පිස්සුව මා දුටුව නිසා.

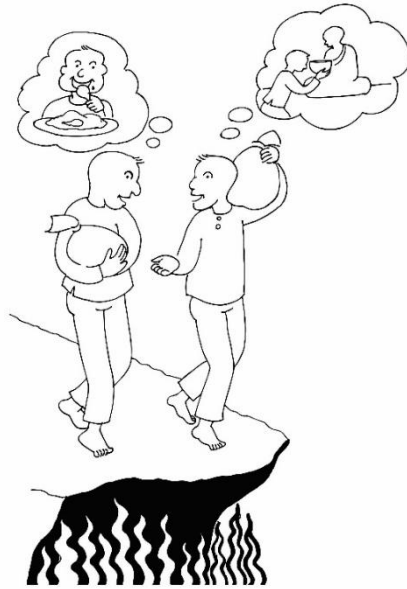
ඔබ ගැන තිබූ විශේෂ ප්‍රසාදය දැන් නැතිව ගොස්ය
තවදුරටත් ඔබේ වසඟයට නතු නොවෙමි මම.
ඔය දිදුලන ආලෝකය විනිවිද දුටිමි මම,
ඔබත් ඔවුන් වගේමය
දිලිසෙන බලවේගයන්ගේ නර්තනයක්ය,
සන දුම් තිරයක්ය..
අවසන තේරුම් ගනිමි මම එය.

සංඥ මැකී ගිය විට
 මෙම බොද වූ භූ දර්ශනයේ
 ඔබට වෙන්කර හඳුනාගත නොහැක
 ඔබට තේරීම සිදු කිරීමට නොහැක.



විමුක්තියේ මාවත ඇත්තෙන්ම
 ආත්මාර්ථකාමී ගමනක්ය.
 ඔබට අතහරින්නට සිදු වන විට
 ඔබේම පැවැත්ම පවා
 කෙසේද ඔබ එල්ලී සිටින්නේ
 ඔබ අවට සිටින අන් අයට?

අපිරිසිදු සිතුවිලි පමණක් නොව
 පිරිසිදු සිතුවිලි ද
 ඔබව ඇද දමනු ඇත
 මෙම නිමක් නැති පුනර්භව අගාධයට.



සමාධියට නොඇලෙන්න
 එය මන්ද්‍රව්‍යයක්ය...ඇබ්බැහියක් වැනිය
 යථාර්ථය නම්
 මේ සියල්ල අවුල් ජාලාවක් බවය...

සියලුම චේතනා තල්ලු කරයි ඔබව තව භවයකට.
 අවසාන ඒවා දුක හැර අන් කිසිවක් ගෙන දෙන්නේ නැත.
 අභිප්‍රායන් අඩු කර ගන්න
 සතිය වැඩි දියුණු කර ගන්න
 සියලු හේතු නතර කිරීම
 කිසිදු බලපෑමක් ඇති නොකරනු ඇත.

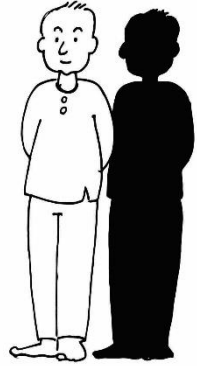


අනෙක් අයට ඔබට රිදවිය නොහැක
 ඔබට විඳවීම අවශ්‍ය නැතිනම්.
 ඔබ දුක් විඳින්නේ ඔබට අවශ්‍ය නිසාය
 ඔබ තවමත් දුක නැති නිසාය
 දුක් විඳීමට කිසිවෙකු නොමැති බව.



රූප, සෙවනැලි බවට පත් වනු ඇත
සෙවනැලි, දළ සටහන් බවට පත් වනු ඇත
දළ සටහන්, හුදු කම්පන වනු ඇත
ඒවා පවා බොඳ වී ශුන්‍ය වනු ඇත.

මුලදී තුන්වන පුද්ගලයෙක් සිටිනු ඇත
ඉන්පසු තවත් අයෙකු බලා සිටීමට පටන් ගනු ඇත
දෙදෙනාම අතුරුදහන් වනු ඇත... සියල්ලම
නැතිව යනු ඇත.
කිසිවෙකු ඉතිරි නොවනු ඇත
හුදෙක් ශුන්‍යත්වය මිස...



ඔබ දකින දවසට

මේ යාන්ත්‍රණය, මේ ක්‍රියාවලිය

ඔබට ආපසු යා නොහැකිය, ඔබ ගත කළ ජීවිතයට.

ඒ මතකය ඔබව හොල්මන් කරනු ඇත

අළු යට සැඟව ඇති ගිනිපුපුරු මෙන්

ඔබට සිහි කර දෙමින්, සරදම් කරමින්

ඔබට කිසිදක නැවත

පෙර සිටි කෙනා වෙන්නට නොහැකි වනු ඇත.

ඔබ කුමක් කළත්

උද්දීපනයන් නැවත ලබා ගැනීමට

ඒවා නිරස වනු ඇත

කිසි විටෙකත් එය පෙර සේ නොවෙනු ඇත.

සත්‍යයට ඔබ කුළට ගිලා බසින්නට ඉඩ හරින්න

උත්තරීතර නිදහසක්, ශාන්තියක්, සහනයක් ළඟා වේවි එවිට

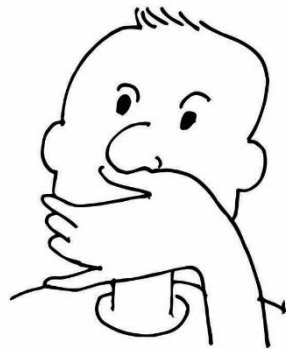
ඔබ මෙය පිළිගත් මොහොතේ සිට

ඔබට කිසිදක නැවත

පෙර සිටි කෙනා වෙන්නට නොහැකි වනු ඇත.

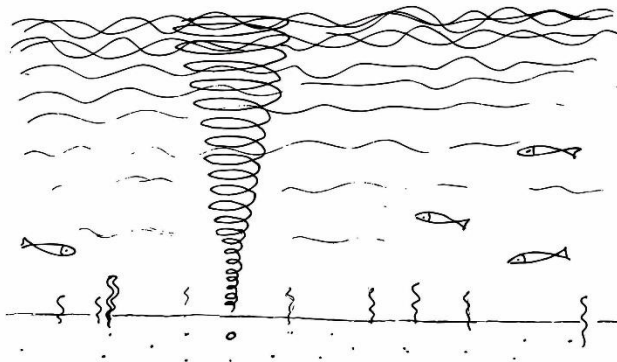
මොනවා උනත් කමක් නැහැ
ඔබට කීමට කොතෙක් දේ තිබුණද
අසන්නා සුදුනම් නැතිනම්
එය කියන්නට එපා
නැතහොත් එය තවත්
හිස් කථාවක් වනු ඇත.

හොඳම භාෂාව කුමක්ද
පැහැදිලි කළ නොහැකි දේ ප්‍රකාශ කරන?
එය තමයි නිහඬතාවයේ භාෂාව.



වේදනාව, නොසන්සුන් දිය සුළියක් වැනිය
 බලහත්කාරයෙන් කපාගෙන
 පහළට ඇදී යන.
 සතියට ඉඩ දෙන්න
 විසි කළ ගලක් වන්නට එතුළට
 යෑමට, රළ පෙනී කපා ගෙන
 ගැඹුරට, සොයා යමින්
 පතුල ස්පර්ශ කිරීමට අවසන.

එය තැන්පත් වනු ඇත
 ජලයෙහිම, නමුත් සංසුන්ව
 අවසන ගෙදරවිත්
 කලබලය දකිමින්
 එයට උඩින් ගමන් කරන.



මෙම සරල දහම
වචන හා සිතුවිලි වලින්
විකෘති කරගන්න එපා, සංකීර්ණ කරගන්න එපා
ඒවා අන් කිසිවක් නොවේ...
ඔබේම කෙලෙස් මිසක



ඔබේ පුහුණුවට ඇලෙන්න එපා.
එය බරක් කර ගන්න එපා,
ඔබට දරාගෙන සිටීමට සිදු වන.

පරමාණු පවා දෙදරුම් කයි
ඔබේ නාමය සඳහන් කරනවිට
දකින්නට හැකි නම් හැමෝටම ඒ තරංග
ඔබේ නාමය නිසා ජනිත වන.

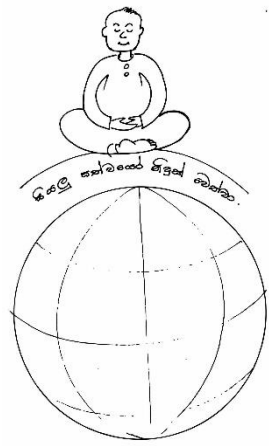
ගස්වැල් වලට පණ අවුත්
පොළොව අවදිව
වාතය ආරෝපණය වී ඇත
ඔවුන්ට තාම මතකයි.
සම්මා සම්බුද්ධෝ!



මෙම ක්‍රියාවේ ආලෝකය
 මා වෙලා ගෙන ඇත
 එහි ආචරණය සඳහා ඇත
 නොහැකිය තවදුරටත් දරාගන්නට මට

නිදහස් කිරීමක් සමග එය, මා පිපිරී යයි
 මුදහැරිය ඒ මෙම ක්‍රියාව
 මා අසල සහ දුර සිටින
 සියලු සත්ත්වයන් සිප ගෙන.

ඉහළ අහසේ
 දිදුලන ආලෝකයකි මම
 එලා ඇති දූලක් සේ
 සියලු සත්ත්වයන්ම හසු කර ගැනීමට.



සියලුම සත්ත්වයින් දුකෙන් මිදෙන්නවා !



ප්‍රාර්ථනා කරමු භාවනාවට පෙර
මෙය මගේ පළමු පර්යංකයයි
මම මගේ අනෙක් සියලුම මතකයන් මකා දැමීමෙහි
මම කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවන්නෙමි
මම කිසිවක් බාර නොගන්නෙමි
සිදුවන කිසිදෙයකින් මට බලපෑමක් නොවන්නේය
මම සියල්ල අතහැර දැමුවෙමි
මට සතිය පවත්වා ගැනීමට හැකි වේවා
මම මගේ වැඩක් පමණක්ම බලා ගන්නෙමි!

ISBN 978-624-5512-04-1



9 786245 512041

Quality Printers
0114870333