

සතිමත් බවට ඔවදුන්

The Tips for Mindfulness

අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
Athurugiriye Dhammavihari Thero





සති පාසල

உளவழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සතිමත් බවට ඔවදුන්

The Tips for Mindfulness

අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාර හිමි

Athurugiriye Dhammavihari Thero

“නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසය”

සතිමත් බවට ඔවදන්

© පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
සති පාසල www.satipasala.org

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2022 නවම් මස
දෙවන මුද්‍රණය - 2022 වෙසක් මස

ISBN : 978-624-5979-06-6

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාල මණ්ඩලය ප්‍රකාශන සුවිකරණ දත්ත

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි,

සතිමත් බවට ඔවදන් / පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
පි. ix, 96 : සෙමී. 10.5

ISBN : 978-624-5979-06-6

මුද්‍රණය --: සී/ස කරුණාරත්න සහ පුත්‍රයෝ (පුද්.) සමාගම
නො. 65 සී, තල්ගහවිල පාර,
මිදෙල්ලමුලහේන,
හොරණ.

දුරකථනය : 011 4 887 227

ඊමේල් : info@karusons.com

පෙරවදන

සතිමත් වීම යනු මේ මොහොතෙහි ජීවත් වීමට පුහුණු වීමයි. බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවිත ගතවන්නේ මේ මොහොතෙහි නොව අතීතයේ සිදුවුනු දේ තුලය. බොහෝ විට බොහෝ දෙනෙක් අතීතයේ සිදුවූ දේ ගැන කල්පනා කරමින් සිටිති. නමුත් එය නිෂ්ඵල දෙයකි. මන්ද අතීතය සිදුවී අවසන් වී ඇති බැවිනි. අතීතයේ කොපමණ තරක දේ සිදු වුවත්, හොඳ දේ සිදු වුවත් දැන් එය සිදුවී අවසානය. දැන් එයින් පලක් නැත.

තවත් බොහෝ අයගේ ජීවිත ගත වන්නේ අනාගතයේය. ඔවුන් අනාගතය මෙසේ සිදුවිය යුතුයැයි අපේක්ශා කරති. නමුත් අනාගතය යනු සැලැස්මක් පමණි. අනාගතය අවිනිශ්චිත දෙයකි. එය කෙසේ සිදුවේද යන්න අප හරියටම

නොදන්නේය. එබැවින් අනාගතය ගැන කල්පනා කරමින් සිටීමද නිෂ්ඵල දෙයකි. වර්තමානය හෙවත් මේ මොහොත අපට ජීවත් විය හැකි එකම කාලයයි. මේ මොහොතේ සිදු කිරීමට ඇති කුමක් වුවද එය අපට සතුටින් කිරීමට හැකිනම් අපට හැම මොහොතක්ම සතුටින් සිටිය හැක. එවිට අතීතය ගැන පසුතැවීම හෝ අනාගතයේ මම මෙසේ වේවායැයි කල්පනා වලින් නිදහස්ව හැම මොහොතක්ම ජීවත් වීමට අප පුරුදු වනු ඇත.

මේ මොහොත තුළ සතිමත් වූ විට එය කුමන ආකාරයකින් පැවතියද ඒ සමඟ සිටීමේ කුසලතාවයක් අප තුළ ඇතිවනු ඇත. වර්තමානය තුළ සිදුවන දේ අතර පහසු අවස්තා මෙන්ම, අපහසු අවස්ථාද අපට අත්දැකීමට වේ. ජීවිතය යනු පහසු මෙන්ම අපහසු බවේ සම්මිශ්‍රණයකි.

එයින් අපිට පලායාමට නොහැක. නමුත් ඒ ඒ තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාවක් අපට මනස තුළ දියුණු කරගත හැකිය. එය සෑම මිනිසෙකු විසින්ම තම ජීවිතය තුළ දියුණු කරගත යුතු හා දියුණු කර ගත හැකි කුසලතාවයකි. සතිමත්ව මේ මොහොත සමඟ සිටීමට අප පුහුණු වන විට අතීතය, අනාගතය හෝ වෙනත් කල්පනා වලින් නිදහස් වීම පමණක් නොව වර්තමානය තුළ තමා සජීවී බව තමන්ටම වැටහෙනු ඇත.

සජීවී වූ වර්තමානය තුළ ජීවත්වීමට පුහුණු වූ විට අපගේ බොහෝමයක් ප්‍රශ්න විසඳා ගත හැකිවෙයි. එමෙන්ම අපගේ මනසද බොහෝ සාමකාමී වනු ඇත. මනසේ අවධිභාවයද වැඩිවෙනු ඇත. මනස බොහෝ පැහැදිලි බැවින් සිදුවන සියල්ල දැනගැනීමේ හැකියාව වැඩිවෙන අතර අපගේ හිතට පහලවන

විවිධ හැඟීම්, ආවේග වලදී කලබල නොවී ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වයද නිරීක්ෂණයට පහසු වනු ඇත. මෙවන් වූ ප්‍රයෝජන ලබමින් සතිමත්වන පුද්ගලයාට තමාව ගැඹුරු වශයෙන් අවබෝධ කිරීමට මඟ පෑදෙනු ඇත.

මෙම පොතෙහි ඇති කෙටි උපදෙස් ඔබට සතිමත් වීමට උපකාරයක් වේවා කියා පතමි.

අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි.

Preface

Mindfulness is living in the present moment. Instead of living in this present moment, most people live in the past. Many of them live their life thinking about past events. Thinking and worrying about past is impractical as the past is already gone. There is no benefit of thinking about the past either it is good or bad, as it is no longer existing.

Similarly, some people live in the future. They expect that their future should happen in a certain way. But the future is just a plan. It is also very uncertain. In fact, we cannot guarantee the future. Therefore, wondering about the future is unfeasible.

The real time that we can live our life is this moment. Every moment becomes a joyful moment, if we can do whatever we have to do in this moment gratefully. When you live in this very moment, you are free from depression caused by the past events and also from anxiety caused by the future planning.

When you practice mindfulness, you develop the skill of embracing the present moment as is. Life is a combination of comfort and discomfort that nobody can escape. Regardless of the nature of life, we can train our mind to accept the reality of it. Every human being is capable of developing that ability. Mindfulness will make you realize not only you are free from the past and the future but also you are alive in this very moment.

It is true that practicing mindfulness will naturally ease your most troubles. Also, it makes your mind calm and awaken. Since your mind become sharper you become less reactive to the emotions come and go to your mind. The one who practice mindfulness comprehend himself deeply, while gaining all benefits mentioned above.

I hope the quick tips in this handbook will encourage you to practice and apply mindfulness in your day to day life.

Athurugiriye Dhammavihari Thero.

ඔබ ලබන කුමන හෝ අත්දැකීමකදී
ඒ සමඟ පූර්ණ ලෙස සතිමත් විය හැකි
නම් එය ප්‍රියජනක බවට පත්වනු ඇත.
එය වෙනස් කිරීම, එහෙ මෙහෙ කිරීම
නොකරන්න.

නොඑසේනම්, ඉන් ගැලවීයාමට
තැත් නොකරන්න.

එයට කැමැත්තක් හෝ ද්වේශයක්
නොතබා ගන්න.

එහි ඇති කුමක් සමඟ හෝ රැදී
සිටින්න.

එය වේදනාවක් වුවත්..

ඒකාකාරී නිරස භාවයක් වුවත්..

නැත්නම් කටුක දුකක් වුවත්..

ඒ සමඟ රැදී සිටින්න.

ඔබ ලබන දෙය සමඟ

රැදී සිටීමට

ඔබ ඉගන ගන්න. කල්හි

එය පියකරා බවින්..

මිහිරි බවින් හා ගැඹුරු

බවි වැඩෙනු ඇති.



Every experience becomes a pleasant one when you put your whole self into the present moment. Don't try to change, shift or escape it. Don't like it or dislike it. Be with it mindfully even if it is a pain, a boredom or a sadness. When you learn to be fully present, that moment becomes alive, awake and deep.



අනාගතයෙහි කිසිසේත්ම රැදී
නොසිටින්න.

මන්ද

අනාගතයේ සැලැස්මක් පමණි.

අතීතයද සිදුවී හමාරය.

වර්තමානයෙහි රැදීසිටින්න.

වර්තමානයෙහි රැදීසිටීම යනු

මේ මොහොතට ඇති

අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීමයි.



Don't stay in the future
as it is just a plan.
The past is also done and gone.
Live in the present moment.
Living in the present moment
means, doing whatever you
have to do in this very moment
mindfully.





භාවනාවේදී අත්දකින
ඒකාකාරී ස්වභාවය
ජයගත හැකි වන්නේ
එම ස්වභාවය සමඟ
සතිමත්ව සිටීමෙනි.
එම ඒකාකාරී ස්වභාවය
යම් ක්‍රියාකාරීත්වයකින්
පිරවීමට උත්සහ නොකරන්න.



To get through the monotony
you feel during the meditation,
you have to be
conscious about it.
Don't try to replace
that monotony with
another action.

මේ මොහොත ප්‍රියකරු
මොහොතක්
බවට පත්කර ගැනීමට නම්..
මේ මොහොතේ
සිදුවන සියල්ල
සතියෙන්
නිරීක්ෂණය
කරන්න.
සිදුවන දේ තුළින්
උපදින
මනාපයෙහි හෝ
අමනාපයෙහි
අයිතිකරු
නොවන්න.



If you want make
this moment
a pleasant moment,
be attentive for that
moment.

Do not take the
ownership of
the affection
or the hostility
you feel for
whatever
happens around
you.



ඔබ සිදුකරන ඕනෑම දෙයක් සමඟ
සතිමත්ව සිටීම තුළින්
තේරීම්, කැමති-අකමැති භාවයන්
දුර්වල කර දමන්නේය.
තේරීම්, කැමති-අකමැති භාවයන්
දුර්වල කරන නිසා
ඔබ ඒවායින් නිදහස් වන්නේය.



When you do whatever you do
mindfully,
your preferences, affections and
hostility will fade away.
Therefore, you become free and
neutral.



කුමන භාවනා අත්දැකීමක් වුවද
ඔබට අත්හැර දැමීමට නොහැකිනම්
එයින් පෙනෙන්නේ
ඔබ ඒ දේවල්
අයිතිකරගෙන,
සතුකරගෙන සිටින බවයි.
එයින් ඔබ මමත්වය ගොඩනගයි.

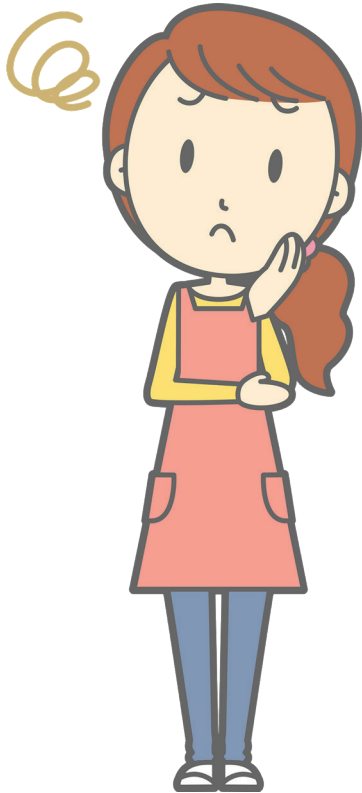


If you can't let go any of
your meditating experience,
that means
you have taken
the ownership of them.
It will only nurture your ego.



කරදර වනාහි ජීවිතයේ
ස්වභාවයයි.

ඔබ එය
අවබෝධ කල
කල්හි
ඔබ එය
පිලිගත් කල්හි
ඔබට ඒ සමඟ
සාමයෙන්
සිටිය හැකිවනු
අත.
සතිමත් බව
එය ඔබට
කියාදෙයි.



Troubles are
the nature of life.
When you
realize and
accept it,
you go easy
with it.
Practicing
mindfulness
will
guide you
there.



භාවනාවේ දී ඔබ යමක් අපේක්ෂා
කිරීම වැරදි මගයි.

ඔබ යමක් අපේක්ෂා කරන හැමවිටම..

ඔබට යමක් ඕනෑවන හැමවිටම..

මේ මොහොතට බාධා කරමින්

මනසේ කැලඹීමක් පවතිනු ඇත.

එයට විකල්පය වනාහී..

මේ මොහොතෙහි පවතිනදේ

සමඟ සිටීමයි.



It is not suitable to
expect something from meditation.
When you have expectations,
it will distract
the present moment
and agitate your mind.
Be with the present moment
instead.



ඔබට ජීවිතයේ කරන්නට
ඇත්තේ කුමක් වුවද
ඔබ සතු සියල්ල එයට දෙන්න..
එය පිළිගන්න.. එය වැලඳගන්න..
100% ක්ම ඒ සමඟ රැදීසිටින්න..
එය සතිමත් භාවයට දියහැකි හොඳ
අර්ථකථනයක්
පමණක් නොව
එහි වර්ධනය පිණිස වන
උපදේශනයකි.



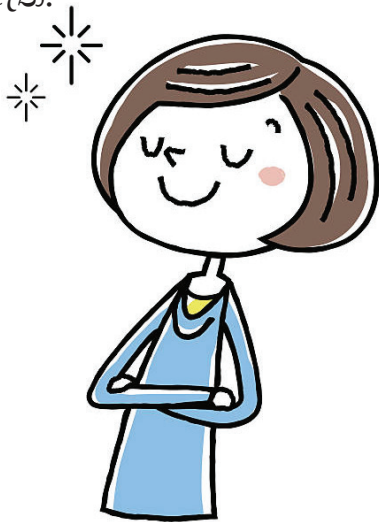
Put your whole self into
whatever you have to do
in your life.

Be with it 100%.

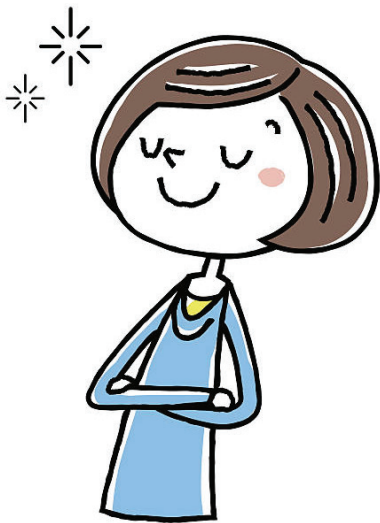
It is not only a great
description of mindfulness,
but also a good advice to
improve
your mindfulness.



ඔබ ඔබට සමාව දෙන්න.
එය පසුතැවීම නම් සිරගෙයින්
පිටතට ඒමයි.
එය තමා සමඟ
සාමයෙන් සිටීමයි.
එලෙස ඔබ
ඔබට සමාව දෙනවිට..
අනුතට සමාවදීම
ඉගෙනගනු ඇත.



Forgive yourself.
It will free you
from the prison
called “Regrets”.
When you forgive yourself,
you will learn to
forgive others as well.



ස්ථීර සැලසුම් තබා නොගන්න.

ඒ ඒ මොහොතෙහි ජීවත් වීමට

පුහුණු වන්න.

ඒ ඒ තත්ත්වයට හැඩගැසෙන සුළු
වන්න.

වෙනස් වන ස්වභාවයන් සමඟ

නම්‍යශීලී වන්න.

මේ සියල්ල .. අත්හැරීම කෙරෙහි

ඔබ සතු හැකියාවයි.

සතිමත් බව එය ඔබට කියාදෙයි.



Do not keep firm plans.
Learn to live
in the present moment.
Be adaptable to
various situations.
Be flexible with changes.
All those qualities show
your ability to let go.
Mindfulness will lead you there.



සිතන මනස දුර්වල කරන්න.

මන්ද..

සිතීම බොහෝවිට,

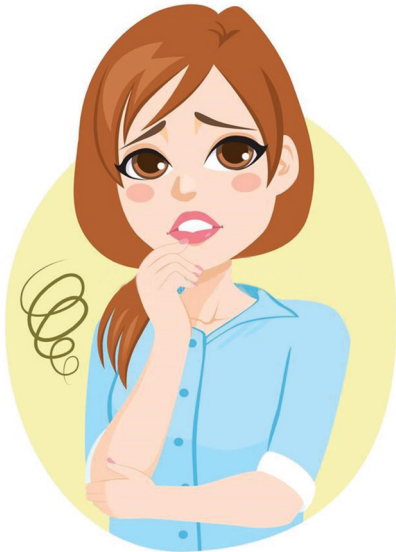
සාමාන්‍යමත බව සහ

දේවල්හි අඩුපාඩු සෙවීම

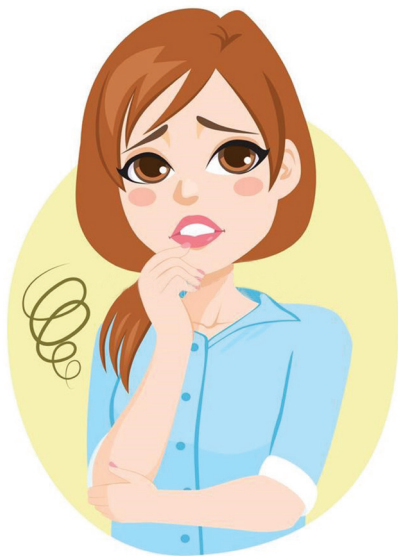
දක්වා පිරිහෙනු ඇත.

සිතන මනස දුර්වල කිරීමට නම්..

සිදුවන දේ සමඟ සතිමත්ව සිටින්න.



Diminish the thinking mind.
Because,
thinking mind will bring
negativity and dissatisfaction.
To diminish the thinking mind,
bring your attention to
the present moment.



බලාපොරොත්තු
අඩුබව වනාහී..
තරභාව අඩු බවයි.
එබැවින් ඔබ කිසිවක්
අන් අයගෙන්
බලාපොරොත්තු නොවන්න.
ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු සියල්ල අන් අය
වෙනුවෙන් සිදුකරන්න.
එවිට ඔබට කොතරම් නිදහස් විය
හැකිද යන්න පුදුමාකාරය.



Less you have
expectations,
less angry you get.
Therefore,
don't expect anything from anyone.
Just do your obligations
to others.
The freedom you earn from doing
that is unbelievable.



නිදහස පැහැදිලි කිරීම සඳහා
වචන පාවිච්චි කෙරෙන නමුදු..
නිදහසේ නියම ස්වභාවය
වචනවලින් ප්‍රකාශකල නොහැක.
මන්ද..

නිදහස සියලුම වචනවලට
එපිටින් පවතින බැවිනි.
සතිමත් වීම තුළින් ඔබට එය
අත්දැක ගත හැකිය.



Even if we use the words to explain
“Freedom”,
we are unable to put that into
words.
Because,
freedom lies where the words cannot
express.
You will simply experience it
by being mindful.



අනාගතය සිදුවිය හැකි

ආකාර බොහෝය.

එබැවින්..

අනාගතය මෙසේ වියයුතු යැයි

ස්ථීර නිගමනයන්ට නොඑලබෙන්න.

ඒ වෙනුවට..

අනාගතය කුමන

ආකාරයට

සිදු වුවත්

එය බාරගන්නා

සුළු මනසක්

ඇති කර ගන්න.

සතිමත් බව ඒ

සඳහා

ඔබට ශක්තිය ලබා

දෙයි.



The future is uncertain..
Therefore,
do not have definite
conclusions of it.
Instead,
prepare your mind to
accept the future as is..
Mindfulness
will give you the
power for that..



අහසෙහි ගමන් කරන්නා වූ වලාකුළු
වලට මුල් ඇත්තේ නැත.

ස්ථීර වාසස්ථානයක්ද නැත.

එමෙන්ම.. අපගේ සිතුවිලි වලටද
මුල් ඇත්තේ නැත.

ස්ථීර වාසස්ථානයක්ද නැත.

එබැවින්..

සිතෙහි හටගන්නා සිතුවිලි ගැන
වෙහෙස නොවන්න.

සිතුවිලි මතුවී නැතිවන ආකාරය
සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න.



There are no roots in clouds.
Thus, they do not remain
at a place permanently.
Similarly,
neither our “thoughts” have roots
nor they last long.
Therefore,
do not stress about the thoughts
appear in the mind.
Alternatively,
observe them come and go
mindfully..



අපට බොහෝ දෑ උගන්වන්නේ
ජීවිතයේ කටුක අත්දැකීම්ය.

ඒවා අපට..

තවදුරටත් ඉවසීමට..

තවදුරටත් දරාගැනීමට..

තවදුරටත් කරුණාවන්ත වීමට

හා සන්සුන් වීමට ද කියාදෙයි.

සතිමත් බව

ඒ සඳහා අපට

පන්තරය ලබාදෙයි.



Harsh life experiences
teach us many lessons.
They make us
more patient..
more tolerable..
more kind..
and calmer..
Mindfulness will
provide you the
fundamentals for that.



මුහුදේ පවතින රළ නගන ස්වභාවය
හා නිශ්චල ස්වභාවය..

මුහුදට ආවේණික ලක්ෂණයකි.

සිතෙහි පවතින කැළඹිලි ස්වභාවය
හා ඒකාග්‍රභාවයද සිතට ආවේණික
ලක්ෂණයකි.

එබැවින්.. සිතෙහි ඇතිවන විසිරිනු
ස්වභාවයේ හෝ ඒකාග්‍රතාවයේ
අයිතිකරු නොවන්න.

ඒ වෙනුවට එම තත්ත්ව සතියෙන්
නිරීක්ෂණය කරන්න.



The nature of the ocean is dynamic:
at times it forms crashing waves;
at times it stays serene..
So does the nature of our mind:
at times its' restless;
at times its' calm an peaceful..
Therefore, do not personalize
either the restlessness or calmness of
your mind.
Instead, perceive the thought
process consciously.



සිතෙහි ඇතිවන තරහා ස්වභාවයේ
අයිතිකරු නොවන්න.

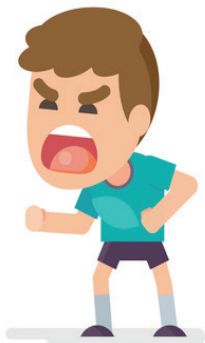
මන්ද.. එය යම් හේතුවක් නිසා
හටගත් තත්ත්වයක් පමණි.

ඔබට තරහා ඇතිවූ විට
හුදෙක් ඒ සමඟ රැදීසිටින්න.

එය නිරීක්ෂණය කරන්න.

තරහාව මතුවී.. තුනීවී.. නැතිවී යන
ආකාරය සතිමත්ව පරීක්ෂා කර
බලන්න.

තරහාව නැතිව ගියපසු
ඉතිරිව ඇත්තේ කුමක්ද?



Do not own your anger.
Just because, the anger is
a result of a certain cause.
When you are angry,
be aware of it and perceive it.
Mindfully scrutinize how it comes,
fades and goes away.
What would be left
when your anger is gone?



සිතෙහි ඇතිවන දුක් ස්වභාවයේ
අයිතිකරු නොවන්න.

මන්ද..

දුක යම් හේතුවකින් හටගත්
තත්ත්වයක් නිසාවෙනි.

ඔබට දුක ඇතිවූවිට..

හුදෙක් ඒ සමඟ රැඳීසිටින්න.

එය නිරීක්ෂණය කරන්න.

දුක මතුවී.. තුනීවී.. නැතිවී යන

ආකාරය

සතිමත්ව පරීක්ෂාකර බලන්න.

දුක නැතිව ගියපසු ඉතිරිව ඇත්තේ

කුමක්ද?



Do not own your sorrow.
Just because, it is
a result of a certain cause.
When you are hurt,
be aware of it and perceive it.
Mindfully scrutinize how it comes,
fades and goes away.
What would be left when your
sorrow is gone?



ඔබගේ ජීවිතයේ අමිහිරි අත්දැකීම්
ඔබව කැළඹීමට පත්කරන විට..
ඔබ එය සමඟ හුදෙක් සාමයෙන්
සිටින්න.

ඔබ එයට විරුද්ධ නොවන්න.
එම අත්දැකීම් පිළිගන්න.
එවිට ඔබ..

ඒවායින් ජීවිතය ඉගෙන
ගන්නවා
පමණක්
නොව
ක්ෂණයකින්
ඒවායින්
නිදහසද
ලබනු ඇත.
සතිමත් බව
ඒ සඳහා
ඔබට පදනම
සලසා දෙයි.



When you are agitated with an unpleasant moment of your life, be mindful of it.

Observe the nature of your feelings.

Be peaceful with your feelings.

Do not try to go against them.

As a result,

you will not only

learn what

life is

all about,

you will

also

find the

liberation..



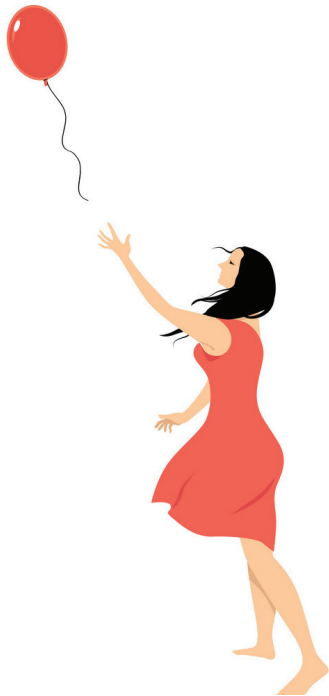
ඔබව වංචල කරන්නේ..
ඔබව වෙහෙසට පත්කරන්නේ..
අතීතයේ සිදුවූ අමිහිරි මතකයන්ය.
අතීතයේ සිදුවූදේ ගැන පසුතැවීම
නිශ්චල දෙයකි.

මන්ද..

අතීතය සිදුවී
අවසන්වී
ඇති බැවිනි.

ඔබට ගෙවුණු
අතීතය
අතහැර දැමිය
හැකිනම්..

මේ මොහොතේ
සතුටින්
ජීවත්විය හැකිය.
සතිමත් වීම
තුළින් ඔබට
එය අත්දැකගත
හැකිය.



Spiteful memories
of past will agitate
you and make
you feel fatigue.

It's not wise to
live in the past
as

it's already
happened.

You find
happiness
by simply
leaving
your past
behind.

Practicing
mindfulness
will take you
there.



ඔබට..

සතිමත්ව මේ මොහොතට
එලෙඹේන්න යැයි ආරාධනා කරමි.

එවිට ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභය

පිළිබඳව උදම් වැනීමට

හැකිවේ යැයි නොකියමි.

මන්ද..

යම් විටක ඔබ සම්පූර්ණ ලෙස

වර්තමාන මොහොතට එලෙඹේද..

එවිට ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම

දියවිගොස් ඇති බැවිනි.



I invite you
to be mindful and
bring your mind to the
present moment. However,
I would not say
that you could praise
the outcome of it.
For the reason that,
once you bring your mind to the
present moment utterly,
“the person”
fades away.



සිදුවන දේට ඇති කැළඹීම වනාහී..
ඔබගේ මානසික දුර්වල කමකි.
එය මමත්වය හා බැඳී පවතී.
ඔබ සතිමත් වන හැමවිටම
මමත්වයේ කැළඹීම නවතිනු ඇත.
මේ මොහොතෙහි සතිමත් වීම යනු..
මමත්වයට අභියෝග කිරීමකි.



If you are agitated due to a specific situation, it's a weakness of your mind. that weakness is allied to your ego. Whenever you are mindful of that situation, your ego disappears. Being mindful in every moment will challenge your ego!



අත්පත්කර ගැනීමේ හා ප්‍රතික්ෂේප
කිරීමේ බැමි කපාහරින්න.

ඔබේ මනස පර්යේෂණාගාරයක්
කරමින්..

සිදුවන සියල්ල සතියෙන් නිරීක්ෂණය
කරන්න.

එවිට ඔබේ මනස සියලුම බෙදීම් වලින්
නිදහස් වන්නේය.



Free yourself from grasping and rejecting.

Assuming your mind is a laboratory, perceive all occasions of your mind consciously.

When you are only the observer, you tend not to take sides to grasp or reject.



ඔබගේ කායික ශක්තිය වර්ධනය වීමට
කායික ව්‍යායාම වැදගත්වේ.

එමෙන්ම..

ඔබගේ මානසික ශක්තිය වර්ධනය
වීමට

මානසික ව්‍යායාම වැදගත් වේ.

සතිමත්වීම යනු

මානසික ව්‍යායාමයකි.

ඔබ සතිමත්වන හැම මොහොතකම

ඔබගේ මානසික ශක්තිය වර්ධනය වේ.



Physical training is important to gain your physical strength. Likewise, mind training is important to gain your mental strength. Practicing mindfulness is a mind exercise. Your mind's strength builds up in every moment you practice mindfulness.



සුළු මොහොතකට හෝ ඔබ ඔබත්
සමඟ සතීමත්ව යාළුවන්න.
එවිට ඔබ බාහිර ලෝකයෙන්
නිදහස ලබනු ඇත.
ඔබ බාහිර ලෝකයෙන්
නිදහස් වූ විට
ලෝකයක් ප්‍රශ්න..
ලෝකයක් දුක..
ලෝකයක් අසහන..
ලෝකයක් ආතති.. වලින්
ඔබ නිදහස් වනු ඇත.



Focus your attention on your body sensations for a moment and be friend with yourself.

As a result, you make yourself free from the world around you.

In fact, you will be free from

The world of troubles

The world of sorrows

The world of depression

The world of tensions



ඔබගේ කරමන බඩු ගොඩක්
පුරවාගත් බෑගයක් වේනම්
එය ඔබට බරකි.

ඔබගේ බෑගයේ අවශ්‍ය බඩුවක්
පමණක් වේනම්
එය ඔබට සැහැල්ලුවකි.

ඔබගේ මනසද බොහෝ දෙයින්
පුරවා ගත්විට
බරකි.

ඔබ මේ
මොහොත
කෙරෙහි
සතිමක් වන
විට...

ඔබගේ මනසද
අවශ්‍ය බඩුවක්
දමාගත්
බෑගයක් මෙන්
සැහැල්ලුය.



If you are carrying
a cluttered backpack
you will feel it heavy.
If you have only a few
essential things in it,
you will feel it light.
Likewise, if your mind is cluttered,
you feel overwhelming.

As you
practice
mindful
meditation,
your mind
becomes
serene;
just like an
uncluttered
backpack.



ජීවිතයේ අසිරු ජනක අත්දැකීම්හිදී..
ඒ සමඟ හොඳින් සතිමත්ව සිටින්න.
එහි ඇති වෙහෙසකර ස්වභාවය
පරීක්ෂා කරන්න.
ඉන් පලායාමට උත්සහ නොකරන්න.
එම දුක් ස්වභාවය සමඟ
සාමයෙන් සිටින්න.
එවිට ඔබ..
එම දුකින් ඉක්මනින්ම නිදහස
ලබනු ඇත.



When you find yourself in a tough life circumstance, Bring your non-judgmental awareness (mindfulness) to the present moment. Rather than avoiding the incident, maintain your awareness on passing emotional storm such as the pain and the heaviness of the feelings. Be compassionate with your feelings. As a result, you may find yourself freeing from suffering.



සිතන මනස දුර්වල කිරීමට නම්..

ඔබ කරන කටයුතු සමඟ

හොඳින් සතිමත් වන්න.

ඔබ සිදුකරනදේ සමඟ

හැකිතාක් යාළුවෙන්න.

ඒ මොහොතෙහි

අත්දැකීම සතියෙන්

දැනගන්න.

එවිට ඔබගේ සිතන

මනස

දුර්වල වෙනවා

පමණක් නොව

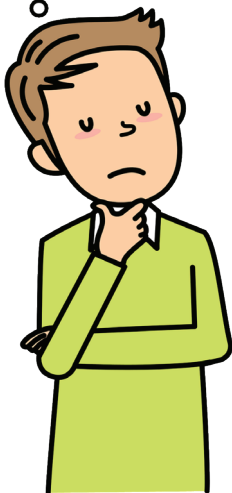
සිතුවිලි වල

අනුකම්පා

විරහිත පීඩනයෙන්ද

ඔබ නිදහස ලබනු

අැත.



If you want to slow down your thinking mind,
bring your attention to the present moment.

If you are working on something at the moment,
make it your best friend.

Perceive the experience mindfully.

This practice will not only slow down your thinking mind,
it will also free you from the depression of negative thoughts.



ඔබව වංචල කරන්නේ..
ඔබව වෙහෙසට පත්කරන්නේ..
ඔබ මනසින් අල්ලාගත් දැය.
ඔබ මනසින් අල්ලාගත් දෑ
අතහැර දැමීමට හැකිනම්
ඔබට මානසික සැනසීම
ලැබෙනු ඇත.
ඒ සඳහා පහසු මඟ වන්නේ..
ඔබ මේ මොහොත සමඟ
සතිමත් වීමයි, යාළු වීමයි.



Your emotional attachments
make you nervous and drained.
However,
if you let go of your
emotional ties,
you find your emotional freedom.
The simplest way of doing that is
being in the present moment.
Moreover, making the present
moment your best friend.



ඔබට යමක් කිරීමට අපහසු යැයි
හැඟෙන විටදී..

එම කල්පනා මදකට නවතා
ඔබට කිරීමට ඇති කටයුත්ත
සතිමත්ව සිදුකරන්න.

හැකිතාක් එය සමඟ මිතුරුවන්න.

එවිට ඔබට වැටහෙන දෙය වන්නේ..

යමක් කිරීමට වඩා අපහසු

දෙය වන්නේ

ඒ ගැන සිතීම බවයි.



When you feel it is hard
to accomplish a task,
pause that thought for
a moment and initiate
doing it attentively.

Keep your attention on what you are
doing.

As a result, you may realize
what makes
you more stressful
is not doing the
task itself,
but
overthinking
about it.



සිතට එන විවිධාකාර හැඟීම් වල
අයිතිකරු නොවන්න.

ඔබට ඒවායේ වගකීමක් නැත.

මන්ද.. ඒවා යම් හේතුවක් නිසා
හටගත් තත්ත්ව පමණක් නිසාවෙනි.

එබැවින්.. යම් හේතුවක් නිසා
ඇතිවන හැඟීම්

යම් මොහොතක් පැවත නැතිවී
යන ආකාරය

සතිමත්ව නිරීක්ෂණය කරන්න.



Do not get caught up in emotions.
Do not take an ownership
of them.

Because, emotions induce as a result
of a particular cause.

When the cause disappears, so does
the emotion.

Therefore,

Mindfully observe the emotions
come and go with the same
impermanence.



අතීතය නම් වූ සිරගෙදරින්
නිදහස් වීමට නම්..
අනාගතය නම් වූ සිරගෙදරින්
නිදහස් වීමට නම්..
වර්තමානය නම් වූ
ක්ෂේම භූමිය වෙත පැමිණෙන්න.
සතීමත් වීම යනු එයයි.



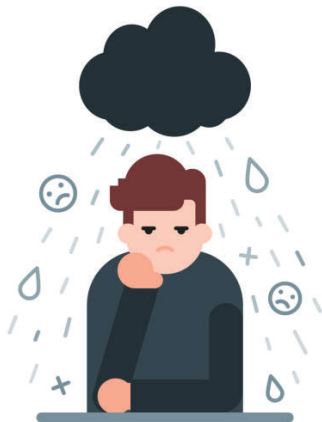
Either to escape the mental imprisonment of the past or the future, come to the oasis called “present moment.” It is what mindfulness meditation is all about.



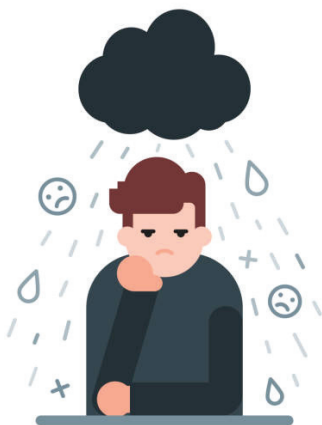
ඔබගේ සිතට එන විවිධාකාර
පීඩාකාරී හැඟීම් දෙස
සතිමත්ව බලාසිටින්න.
එම තාවකාලික හැඟීම්
මතින් තීන්දු, තීරණ ගැනීමට
නොයන්න.

මන්ද..

එම තාවකාලික පීඩාකාරී හැඟීම්ද
වෙනස් වී අතුරුදන්වී යන බැවිනි.



When you get various emotions,
observe them consciously.
Do not make decisions based
on those emotions.
Just because,
those emotions are momentary.
Hence, they will change and fade
away.



සතිමත් වීමේදී ඔබ නිරීක්ෂකයෙකි.
නිරීක්ෂණය කරන්නේ
කය හා සිතයි.
නිරීක්ෂණය යනු සිදුවනදේ
ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගැනීමයි.
ඔබ වගබලා ගත යුත්තේ..
සිදුවන දෙයි අයිතිකරු නොවීමටයි.



You are only an observer
in mindful meditation.
You will be observing
your mind and body.
You are to aware different
physical and mental events during
the observation.
It is not required to take the
ownership of those events.



ජීවිතයේ සත්‍ය ස්වභාවය
වනාහී..

සියලු දේ පාලනයෙන්
තොර බවයි.

ඔබ සතිමත්ව සිත හා කය
නිරීක්ෂණය කරන විට
වැඩිකල් නොගොස් ඔබට එය
අවබෝධ වනු ඇත.



The reality of life is;
It's rebellious..
When you observe
your own mind and body mindfully,
you may discover it sooner than
later.



ඔබගේ සතුට අනුන්ට පාලනය
කිරීමට ඉඩ නොතබන්න.

එය පිටතින් සොයා ගැනීමටද
වෙහෙස නොවන්න.

මන්ද..

සතුට ඔබ තුළ දියුණු කරගත යුතු
කුසලතාවයකි.

ඔබට සතිමත් බවේ පුහුණුව තුළින්
එම කුසලතාවය ඇතිකර ගතහැකිය.



Don't let others to control
your happiness.

Also, don't look outside for
happiness.

Happiness is an ability
that should be created within you.

Practicing mindfulness will
develop that ability within you.



සතිමත් යෝගියා අහසෙහි
සැරිසරමින් ඉහලට ඇදෙන
කුරුල්ලෙකු වැනිය.
කුරුල්ලෝ කිසිදවසක
ගමන්මලු ගෙනියන්නේ නැත.
දක්ෂ යෝගීහු සියලු බරින්
නිදහස්ව.. ඉහලට නැගී..
ඔවුන්ගේ මනසේ වමන්කාරජනක
මුදුන් කරා ඇදෙති.



The one who practices mindfulness meditation is like a bird.

The birds never carry luggage with them.

Likewise,
the clever people who practice mindfulness meditation,
free themselves from everything
and find the amazing phases
of their own mind



මානසික දියුණුව ඉතා වැදගත්ය.

මන්ද..

දියුණු මනසක් අලසකමින්,

අපේක්ෂා භංගත්වයෙන්,

කනස්සල්ලෙන්

හෝ දුක්මුසු බවින්

පීඩා නොවිඳින නිසාවෙනි.

සතිමත් බව යනු..

ඔබගේ මානසික දියුණුව

ආශාකර ගැනීමේ ව්‍යායාමයයි.



A strong mind is crucial.
Because, a strong mind
would not suffer from
lethargy,
disappointments,
regrets and sorrow.
Practicing mindfulness
is a mental training
for a strong mind.



ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු..
මනසින් අල්ලාගත් සියල්ල
බැහැර කිරීමයි.

එනම්..

අපට අයත් පණ ඇති,
පණ නැති වස්තු,
මුල් බැසගත් හුරුපුරුදු,
ඇදහිලි, විත්තන රටා ආදියයි.
ඔබ මේ මොහොතෙහි සතිමත්
වනවිට ඒ සියල්ල අතහැරීම
ඉබේටම සිදුවනු ඇත.



What spiritual life is..
leaving all mentally attached things
behind.
Such as
living and
non -living things we own,
habits, believes and mindset.
When you bring your attention to
the present moment,
you drop them all naturally.



ඔබ සතිමත් වූ විට..

සිතුවිලි වල

අනුකම්පා විරහිත

පීඩනයෙන්ද

සිතුවිලි මඟින් ඇතිකරන

සෘණාත්මක බවෙහි කටුකත්වයෙන්ද

ඔබට

නිදහස් විය හැකිය.



When you bring your mind
to the present moment,
you free yourself
from the tension of
thinking mind
and the severity of
negative thoughts.



කෙනෙකු මනසේ පූර්ණ නිදහස
අත්දැකූ විට..

එකක් තවකෙකින්

වෙන් කිරීම නතර වන්නේය.

සියලුම බෙදීම් නොදියුණු

මනස තුළ පවතින අතර

දියුණු මනස සියලුම බෙදීම් වලින්

නිදහස්ව පවතින්නේය.



The one who found liberty
in a mastered mind
has no preferences.
A mastered mind
can be rather neutral
and stay free,
than a defeated mind
that has either likes or dislikes.



ඔබේ සිතට විවිධ අවස්ථාවල
පැමිණෙන විවිධ හැඟීම්
ස්වල්ප මොහොතකින්
අතුරුදන් වන බව
ඔබ දන්නේ නම්
ඔබ ඒ හැඟීම් කෙරෙහි
කම්පා නොවනු ඇත.



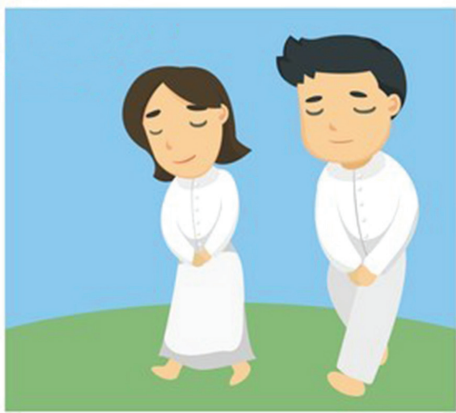
If you know the fact that any emotion comes to your mind disappears shortly, you wouldn't be too devastated.



සතිමත් වීම වනාහී..
දේවල් අතුරුදන්වී යාමට,
දේවල් මැකීයාමට සලසන කලාවකි.
එය ශුන්‍යතාවය වෙත යන ගමනකි.
මෙහිදී ශුන්‍ය යනු
සම්පූර්ණ හිස් යන අදහස නොව
අත්දකින දේ තුළ ආත්මයක්
හෝ ආත්මයකට අයත් දෙයක්
නැති බවයි.

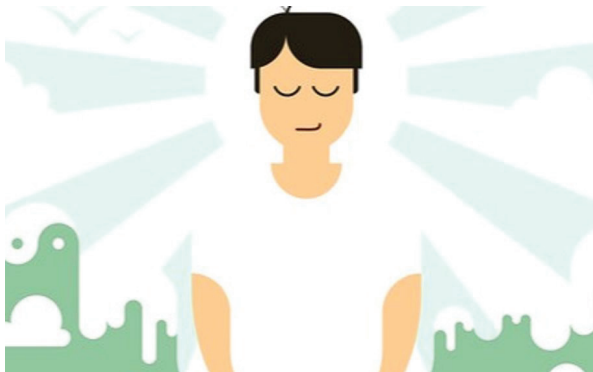


Practicing mindfulness
is an art of letting go.
It's a pathway to an empty mind.
"The Empty Mind" would not
represent a complete hollowness.
It would rather
be the awareness behind
your thoughts and emotions,
than being them,
letting go of your ego, than being a
person or playing a role.

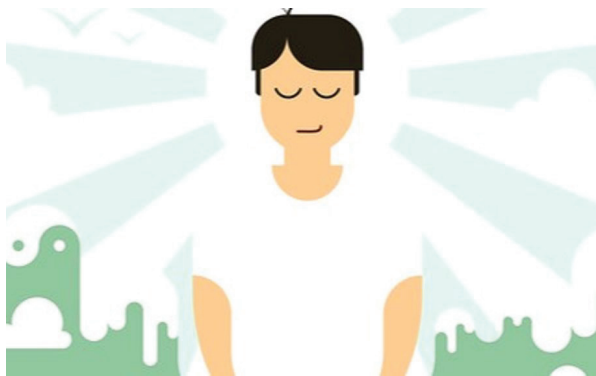


සතිමත් වීම යනු..

ඔබේ නිරීක්ෂණයට ලක්වන
භාවනා අරමුණට බාධා නොකරමින්,
ප්‍රවේශමින් සහ නිවැරදිව
එය දැනගැනීමේ හැකියාවයි.
එබැවින් ඔබ.. සතිමත්ව භාවනා
අරමුණ හොඳින් නිරීක්ෂණය
කරන්න.



Mindfulness is
thorough and accurate awareness of
your senses
and feelings in the moment.
Therefore,
perceive the present moment
mindfully.



භාවනාවේදී ඔබ..
ප්‍රතිඵල කෙරෙහි අරමුණු
කරනවා වෙනුවට
භාවනාවට කාලය යෙදවීම
කෙරෙහි අරමුණු කරන්න.
එය භාවනාවට හොඳ හේතු
සකස් කිරීමකි.
හේතු හොඳ බැවින් ඉබේටම
හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනු ඇත.



In meditation,
you should rather put the efforts to
the practice than
expecting results.
By doing that,
you're cultivating good reasonings
towards your practice.
Since your higher intellectual
virtue, you get better results
anyway.



ඔබ භාවනාවේදී..
කිසිවක් නොකරන
තරමට සතිමත් භාවය
තව තවත් ශක්තිමත් වේ.
එබැවින් ඔබ සතිමත් බව
උපදවීමට නම්..
කිසිවක් කිරීමෙන් වැළකීම..
දේවල් එසේම
තිබෙන්නට හැරීම..
සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට
පුහුණු වීම.. ඉතා වැදගත් වේ.



Your mindful meditation will only improve as long as you do not react. To be successful in meditation, it is required to stop being reactive, let things happen as is and observe everything mindfully.



“අතීතය සිදුවී නමාරය.
අනාගතය සැලසුමක් පමණි.
ඔබට ජීවත් වන්නට හැකි
එකම කාලය මේ මොහොතයි.
ඔබ මේ මොහොතේ ජීවත් වීමට
පුහුණු වූ විට ඔබගේ බොහෝමයක් ප්‍රශ්න
විසඳා ගන්නා වෙයි.”

**“The past is gone.
The future is just a plan.
The only time we can be
alive is this moment.
When you learn to live
in the present moment,
most of your troubles
will be resolved.”**



Follow us on:

www.satipasala.org

