

The Lotus theory නෙළුම් මලේ න්‍යාය

Imagine that you are a lotus seed buried beneath a muddy lotus pond. There is mud all around you, and you can feel them clearly. Above you, above this muddy pool of dirt, mud and filth, are sunshine and air. You are not disheartened as you begin your journey towards the surface.

With a determined heart, you begin to wiggle in the earth. You grow roots deep, deep into the mud. Your little stem grows up slowly. Suddenly, "pop" you are out of the mud ! The stem grows higher and higher, taller and taller. You rise up slowly, fighting against the muddy water. Suddenly, you are out of the muddy pond! You reach up towards the warm sun, shining down upon you.

Then you the lotus bud begins to grow. It expands and grows larger and larger, finally bursting into full bloom as a white lotus flower ! You stand beautifully above the muddy water, not sullied by the mud and muck from which you grew. You are white, or rosy coloured, fragrant and beautiful.

Everyone who saw you marvelled at your beauty! Your determination to grow out of the muddy pond reminds them of the **Buddha** and his journey towards **Enlightenment**. The Buddha, like a lotus, is determined to grow out of the muddy surroundings, that is the defilements and sufferings of life. He has done all that is to be done, and he is showing us that we can all do it too. We may have defilements but we all have the potential of growing out of our defilements and achieving wisdom, like the Buddha.

You are a beautiful white lotus flower, and your role is to remind people to rise above their defilements and sufferings, just as you are arising above the muddy water not dirtied by the mud from which you grow.

Lotus Meditation
www.buddhanet.net/e

ඔබ නොඑම් පොකුණක පතුලේ ඇති මඩෙහි ගිලී සිටින නෙළුම් ඇටයක් යයි සිතන්න. ඔබ වටා ඇත්තේ ගොහොරු මඩකි. ඔබට එය හොඳින් දැනේ. ඒ වතුරටත් බොහෝ ඉහළින් ඔබට පැහැදිලි ආකාශය යාන්තමට පෙනේ. ඒහි පිරිසිදු වාතයද ඇත. එතෙක් මේ මඩෙන් මිදී එහි යන්නේ කෙසේද? එය අතිශය දුෂ්කර ගමනක් බව දැනේ. එතෙක් ඔබ අධෛර්ය නොවෙයි. කෙසේ හෝ එහි යායුතු යයි තදින් ඉටාගෙන ඔබ ඒ ගමන පටන්ගනී.

දැඩි වෙහෙසක් ගෙන සිටිනා මඩෙහි ඇඹරී තවත් යටට කිඳි මඩ පැළවෙයි. එය ක්‍රමයෙන් නටුවක් බවට හැරේ ඒ නටුව ක්‍රමයෙන් වික වික ඉහළට උස යමින් තමා වටා ඇති මඩ ජලය හා සටන්කරමින් අවසන් උඩටම චිත් ඒ මඩිදියෙන් ඉවතට මතු වෙයි. අහෝ! ඔබ ලෝකයේ සොන්දර්යය වාතාශ්‍රය උණුසුම හා නිරු එළිය දකී.

දැන් තවත් දින කිපයකින් ඔබේ ඒ නටුවේ අග කුඩා පොහෝවිටුවක් සැදේ. ඒ පොහෝවිටුව කෙමෙන් ලොකුවෙයි. අවසන් එක් දිනක නිරු උදාවත්ම එය පිපිරී ඉතා ලස්සන සුවදවත් නෙළුම් මලක් ලෙසින් සතුටින් ලෝකයට විකසිතවෙයි.



Like a lotus flower that grows out of the mud and blossoms above the muddy water surface, we can rise above our defilements and sufferings of life.

දැන් ඔබේ සුන්දරත්වය ලෝකයා දකී. ඔබේ වර්ණවත් බවද සුගන්ධයද ඔවුන්ගේ සිත් දැඩි ලෙස ඇද බැඳ ගනී. මේ කුමන පුද්ගලයෙක්ද? දුහඳු හමන මඩෙහි උපන්, එහිම ගැලී සිටි ඔබ මෙලෙස පවිත්‍රත්වයටද, ලෝකයාගේ ආදර ගෞරවයටද පාත්‍රයක් කෙසේද? ඔව්හු ඔබ ඉතා බැති සිතින් දෝතට ගනිති. අනෙක් සියළු මල් අතරේ ඔබට ඉහළින් ගෞරව කරති. ඒ ඇයි? ඔබ මඩේ සිටි බව ඔව්හු නොදනිත් ද? නැත. එතෙක් ඒ මඩෙන් මිදී, මඩෙහි නොගැළී මතු වී එන්නට ඔබට හැකිවිය. අන්න ඒ නිසාය.

මඩෙන් මිදී ඉහළට නිර්මලත්වයට පත්වීම ලෝකයා සමාන කරන්නේ බුද්ධත්වයටය. බුදුන්වහන්සේද එවැනි කෙනෙක් වෙති. දුකෙන් හා කෙලෙස් ජරාවෙන් පිරුණු ලෝකයේ එහි ගැලී වෙසන ජනතාව අතර උපන් උන්වහන්සේ අතිශය වෙර වීරියෙන් හා දැඩි අධිශ්වාසයෙන් යුක්තව ඒ දුක් ගොහොරු මඩෙන් මිදී ඉහළට අවුත් නිර්මලව බැබළුණාහ. එසේම එය කළ යුතු ආකාරය නොසලවා පැහැදිලිව ලෝකයාට කියා දුන්න.

විමුක්තිය සඳහා අපට ගත හැකි හොඳම ආදර්ශය නෙළුම් මලය. දුක නමැති මඩගොහොරු ලෝකයේ උපන් නමුත් ඒ දුක හඳුනාගනිමින් වෙර වීරියෙන් ඒ මඩෙහි නොගැළී ඉහළට අවුත් නෙළුම් මලක් මෙන් ශෝභමානව පිපී ලෝකය සුවදගන්වනට අප ද අද්වන්ත කරගත යුතුය.

The Sri Lankan High Commissioner for the UK, His Excellency **Dr Chris Nonis**, was awarded "The Diplomat of the Year" for Asia, at the Annual Diplomat Awards Ceremony at the Langham Hotel in London last month, in the presence of the Diplomatic Community. This is the first time a Sri Lankan High Commissioner has won this award, which is chosen from the 164 Embassies and Diplomatic Missions in London.

ගිය මස 24 වන දින ලන්ඩනයේ ලැන්හැම් හෝටලයේ පැවති රාජ්‍ය තාන්ත්‍රික නිලධාරීන්ගේ හමුවේදී ලෝකයේ වීරීඩ රටවල් 164 ක් නියෝජනය කරමින් බ්‍රිතාන්‍යයේ පවත්වාගෙන යනු ලබන තානාපති කාර්යාල අතරින් 2012 වසරේ විශිෂ්ටතම ආසියාතික රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයා ලෙස බ්‍රිතාන්‍යයේ මහකොමසාරිස් ගරු වෛද්‍ය ක්‍රිස් නොනිස් මහතා සම්මානයකින් පිදුම් ලැබීය. මෙවැනි සම්මානයක් ලත් ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකිකයා වෛද්‍ය නොනිස් මහතා වෙයි.

Duke's Court Travel

Fly to Colombo

	SriLankan Airlines (Cash Plus Miles Offer)	fr £180 + Taxes + 12,000 airmiles
	Qatar Airways	fr £300 + Taxes
	Kuwait Airways	fr £220 + Taxes
	Emirates	fr £460 + Taxes
	Etihad Airways	fr £188 + Taxes
	Oman Air	fr £205 + Taxes
	Jet Airways	fr £180 + Taxes

Note: All fares mentioned are low season / terms & conditions apply.

020 8748 3535

204 King Street, London W6 0RA

The Diplomat of the year



ඔබේ මුදල් අදම යවන්න - අදම ලබාගන්න



අප මත විශ්වාසය තබා, ලංකාවට මුදල් යවන අපගේ දහස් ගනන් ගනුදෙනුකරුවන් ඔවුන් දුක් මහන්සියෙන් උපයාගත් මුදල්, ක්‍ෂණිකව සහ සුරක්ෂිතව එතෙර සිටින තම ආදරණීයන් වෙත ලබා දෙන්නේ හද පිරි සතුටෙනි.

Transfer Fees
From only
£5



- * දිවයින පුරා විහිදුනු කොමර්ෂල් බැංකු ශාඛා ජාලය සමග එක්ව, එදිනම මුදල් ලබාගැනීමේ පහසුව
- * ලංකාවේ ඕනෑම බැංකු ගිණුමකට මුදල් ක්‍ෂණිකව බැර කිරීම
- * ඔබගේ NRFC / RFC විදේශ ගිණුම් වලට මුදල් බැර කිරීම
- * රටවල් 120කට මුදල් යැවීමේ පහසුව
- * ඔබගේ මුදල් මැද පෙරදිග අතරමැදියන් වෙත නොයා ක්‍ෂණිකව හා සෘජුවම ගිණුමට බැර කිරීමේ විශ්වාසය



සෘණික ඇමතුම්: 020 8886 4488
www.efastcash.co.uk

