



දෙවෙනි දවසේ තත්වය කුමක්ද? තුන්වෙනි දවසේ තත්වය කුමක්ද? සතියක් දෙකක් සිටියහොත්? ඇතිසා නි-වෙසට පැමිණි අවස්ථාවේ ඇතිවූ සැප වේදනාව කුමයෙන් තුනීවී ගොස් දුක් වේදනාවක් ඇතිවන්නට නියත ඉඩ වැඩිය. වේදනාව ඔබේ නම් මුලින්ම ඇතිවූ සැප වේදනාව ඒ ආකාරයෙන්ම දිගටම තබා නොගන්නේ ඇයි? දෙවෙනි තුන්වෙනි හතර වෙනි දවස් වන විට ඔබේ හැසිරීම පවා මුලම දිනයේ හැසිරීමට වඩා වෙනස් වන්නට ඉඩ හරින්නේ ඇයි?

එසේ වන්නේ වේදනාව ඔබේ නොවන නිසාය. එය ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයට ඇති කරගන්නට ඔබට නොහැකිය. එය ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයට පවත්වාගන්නට ඔබට නොහැකිය. එය ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයකින් නවත්වන්නටද ඔබට නොහැකිය. එය කිසියම් හේතුවක් මත ඇතිවී, පැවතී, නැතිවී යන ධර්මතාවයක් බව මේ නිදර්ශනයෙන් පමණක් වුවද ඔබට තේරුම් යා යුතුය. තවදුරටත් එය පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා මේ කාරණයන් විමසා බලන්න.

ඔබගේ අතක් හෝ පයක් හෝ මුත්‍රණ හෝ යම් ශරීරාංගයක් මෘදු ලෙස ස්පර්ශ කළොත්, පිරිමැද්දෙන් ඔබට ඇතිවන්නේ කවර ආකාරයේ වේදනාවක්ද? සැප වේදනාවක් නොවේද? හොඳයි, එසේ ඔබේ ශරීරය ස්පර්ශ කළේ ඔබ අකමැති අයෙක් නම් එවිට ඔබට ඇතිවන්නේ සැප වේදනාවක්ද? නැත. දුක් වේදනාවකි. හදිසියේ යමෙක් ඔබේ ශරීරයේ හැපුණොත් හෝ ඔබට ඇඟිල්ලකින් තදින් ඇත්තොත් ඔබට ඇත්වන්නේ කවර ආකාරයේ වේදනාවක්ද? දුක් වේදනාවකි. හොඳයි, එසේ ශරීරයේ හැපුණේ හෝ ඇඟිල්ලෙන් ඇත්තේ ඔබ බෙහෙවින් ආදරය කරන අයෙක් බව ඔබට දැකගන්නට ලැබුණොත් ඇතිවන තත්වය කුමක්ද? දුක් වේදනාවක් ඇතිවන්නේද? මුලින්ම දුක් වේදනාවක් ඇතිවූයේ වුවද එය එලෙසින්ම පවතින්නේද? නැත. මහත්වූ සැප වේදනාවක් වනාම ඇතිවන්නේ ඉබේමය. එයින් පැහැදිලි වන්නේද වේදනාව අපට අවශ්‍ය ආකාරයෙන් ඇතිවන්නක් හෝ පවතින්නක් හෝ නැතිවන්නක් හෝ නොවන බවය. අපගේ ඇතිමතයකින් තොරව එය ඊට ආවේනික ස්වාභාවයකින් ක්‍රියාත්මක වේ. ඇතිවෙයි. පවතියි. නැතිවෙයි. නිත්‍ය නොවේ. අනිත්‍යවේ. එහෙත් අඩුතරමින් අපිට එහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව යථා අවබෝධයක් හෝ නොමැත. සිදුවන දේ බාරගැනීමට පමණක් අපට සිදුව තිබේ. එක් මුද්ධ භාෂිතයකින් පමණක් මේ ගැන යථාවබෝධය ඇතිකර ගත හැකිය. යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකයි. යමක් දුකයි නම් එය අනාත්මයි. මගේ යැයි ගත හැකි දෙයක් එවැන්නක් තුළ නොවේ. මේ ලෝකයේ කිසිම කිසි කෙනෙක් කිසියම්ම හෝ දුක් වේදනාවකට කැමැති නැත. එහෙත් ඒ වේදනා නිසාගෙන ඉන්නට අපට සිදුවී තිබේ. ඒ වේදනා නවත්වන්නට හෝ පවත්වන්නට යන්නමින් හෝ හැකියාවක් අප සතු වේ නම් අපි කිසි කෙනෙක් කිසිම විටෙක ඒ දුක් වේදනා නිසාගෙන වේදනා විඳිමින් සිටින්නේ නැත. එහෙත් අපට අකමැත්තෙන් වුවද වේදනාව විඳිමින් සිටින්නට සිදුවී තිබේ. වේදනාව "මගේ" නොවන බව තේරුම් ගැනීමට මේ කාරණය පමණක් වුවද ප්‍රමාණවත්ය. එසේ තිබියදී වේදනාව මගේ යැයි සිතීමටද අප තුළ ඇති වන්නේ නම් එය බලවත් වැරදීමකි. වේදනාවේ යථා ස්වාභාවය නම් එය මට අයිති දෙයක් නොවීමයි. එය යම් යම් හේතු මත ඊට ආවේනික ආකාරයෙන් ඇතිවී පැවතී නැතිවී යන ධර්මතාවයකි. එවැන්නක් "මගේ" යැයි සිතා ඒ පිළිබඳ තණ්හාව උපදවා ගත යුතු නැත. එසේ වන්නේ නම් එය අප තුළ පවතින වැරදි ආෂ්ඨිය මත ඇතිවන වැරදි අවබෝධයකි.

# IMMIGRATION LAW @

## Australian Immigration Law firm of the Sri Lankan Community

We are proud to have lead the way for others to follow...

**Professional Immigration Legal Services**  
 Legal Advice in simple to complex Immigration matters

- Skill Assessments
- State Sponsorships Expression of Interest (EOI)
- Visa Lodgments
- Employer Sponsorships & Nominations
- Migration Review Tribunal Appeals
- Federal Court Appeals
- Ministerial Appeals

- General Skill Migration
- 457 Visas
- Employer Nominated Migration
- Student Visas
- Graduate Skill Visas
- Permanent Residence Pathways
- Spouse Visas
- Contributory Parent Visas
- Business Migration
- Resident Return Visas

A Team of Qualified & Experienced Lawyers & Registered Migration Agents

**Susantha Katugampala**  
 Principal Barrister & Solicitor  
 Accredited Immigration Law Specialist  
 MARN: 9601070

**FAIRFIELDS**  
LAWYERS

10 Morrison Place  
 East Melbourne 3002  
 Australia  
 T: 03 9650 4557  
 1300 888 331  
 M: 0417 851 041

**AUSTRALIA GATEWAY**  
 Australian Immigration Law Advisory

Suite 602, Hilton Colombo  
 Residence 200  
 Union Place, Colombo 2  
 Sri Lanka  
 T: +94 11 2300 627  
 M: +94 777 347 670



info@fairfieldslawyers.com

**We Deliver Results...**

## Mariane Fernando

Member ACA & Counsellors Victoria Inc.  
 Trained by Transgender Victoria

Offering counselling services for:

- Relationship
- Addiction
- Grief and loss
- Family
- Anger management
- Anxiety and stress

First session free

Medibank Private Health Fund rebates may be available

**9798 7005 or 0423 364 618**