Buddhists really know the secret of happiness!
ප්‍රීතියේ රහස බෞද්ධයෝ සැබැවින්ම දනිති!

by Mark Henderson (Science Correspondent - Times UK)

BUDDHISTS who claim their religion holds the secret of happiness may have been proved right by science: brain scans of the devout have found exceptional activity in the lobes that promote serenity and joy. American research has shown that the brain's "happiness centre" is constantly alive with electrical signals in experienced Buddhists, offering an explanation for their calm and contented demeanour. Neuroscientists think the preliminary findings could provide the first proof that religious training can change the way the brain responds to certain environmental triggers.

The University of Wisconsin-Madison study team scanned the brains of people who had been practising Buddhists for several years, looking particularly at areas important for emotion, mood and temperament. They found that the left side - the " happiness centre" was consistently highly active in Buddhists.

" We can now hypothesise with some confidence that those apparently happy, calm Buddhist souls one regularly comes across in places such as Dharamsala (the Dalai Lama's home) really are happy,"
Professor Owen Flanagan of Duke University, North Carolina, writes in **New Scientist.**

The positive effects were seen all the time, not only during meditation, which suggests that the Buddhist way of life may affect the way their brains work. Other research has also suggested that Buddhists have lower than usual activity in the part of the brain that processes fear and anxiety. These findings may eventually allow researchers to develop meditation techniques as treatments for depressive illnesses. Steve James, founder of the London Buddhist Centre, said the findings offered evidence of what Buddhism can do to improve happiness, and Paul Seto, director of the Buddhist Society, said: " Lots of people are excited about this, but we've known it all along. Buddhism hasn't been waiting for scientific proof. We know it works."

බෞද්ධ මොළය පිරික්සීමේ දී හෙළි වූ කරුණු

ප්‍රීතියේ රහස අපි දන්නවායයි කියන බෞද්ධයින්ගේ ඒ කියමන දැන් විද්‍යාත්මකව ද ඔප්පු කර ඇති බව අසන්නට ලැබේ. විවිධ ආගම් අදහන මිනිසුන් රැසකගේ මොළය සියුම් පරීක්ෂාවට භාජනය කළ විට (when scanned) ශාන්ත භාවය හා ප්‍රීතිය උත්පාදනය කරන මොළයේ නිශ්චිත ස්ථානය අන් අයට වඩා බෞද්ධයින් තුළ විදුලි සංඥා උපද්දමින් මනාසේ ක්‍රියාකාරීව පවතින බව පෙනී ඇත. ස්නායු විශේෂඥයින් දැන් සිතන්නේ කෙනෙකු ආගමෙන් ලබන පුහුණුව මොළායේ ක්‍රියාකාරිත්වය හොඳ අතට හෝ නරක අතට හෝ වෙනස් කරන්නට හේතුවන බවයි.

ඇමරිකාවේ විස්කොන්සින් විශ්වවිද්‍යාලයේ විද්‍යාර්ථීන් කණ්ඩායමක් විසින් වසර ගණනාවක් බෞද්ධයන් ලෙස ජීවිතය ගත කරන කීප දෙනෙකු සොයාගෙන ඔවුන්ගේ මොළ සියුම් පර්යේෂණයකට භාජනය කරන ලදී. වැඩිමනත් සොයා බැලුවේ එකී මිනිසුන්ගේ ප්‍රීතිමත් අවස්ථාවන් හා කම්පනයට, කණස්සල්ලට පත්ව වෙනස් වන චිත්ත ස්වභාවයන් පිළිබඳවයි. පර්යේෂකයන්ට ලැබුණු ප්‍රථිපල මේවා ය.

එනම් මොළයේ වම් පැත්තේ " සංතෝෂ මධ්‍යස්ථානය" නමින් හඳුන්වන ස්ථානය හැම ගේ ම අතිශයින් අඛන්ඩව ක්‍රියාකාරීව පවතින බවයි. ඒ ප්‍රථිපල ගැන පර්යේෂක කණ්ඩායම මෙහෙය වූ උතුරු කැරොලින් විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ඕවන් ප්ලැනගන් **New Sciencetist** සඟරාවට ලියන ලිපියක මෙසේ සඳහන් කරයි.

" අපට දැන් විශ්වාස ලෙස අනුමාන කළ හැකි දෙයක් තිබේ. එනම් ප්‍රීතියෙන්, සිනාමුසු මුහුණින් හා ශාන්තදාන්ත ගතිපැවතුමෙන් යුතුව අපට මුණගැසෙන බෞද්ධයින් සැබැවින්ම සංතෝෂයෙන් ජීවත්වන අය බවයි. "

භාවනා කරනවිට පමණක් නොව අන් හැම විටෙකදීම ද බෞද්ධයින් තුළ ධනාත්මක ප්‍රථිපල ම ලැබී ඇත. එය හඟවන්නේ බෞද්ධ ජීවන පැවැත්ම මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බෙහෙවින් බලපා ඇති බවයි. තවත් පර්යේෂණ කීපයකින් මොළයේ භය හා සැක සංකා ඇති කරන කොටසේ ක්‍රියාකාරිත්වය බෞද්ධයින්ගේ ඉතා අඩු බව ද ඔප්පුවී ඇත. මානසික අසහනය දනවන විවිධ ලෙඩ රෝග සුව කිරීමට ප්‍රතිකර්ම වශයෙන් මින් ඉදිරියට භාවනාව ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකි බව මෙම සොයාගැනීම් කළ පර්යේෂකයන්ගේ අදහසයි.

මිනිසාගේ දුක නසා සතුට ප්‍රීතිය ඇති කිරීමට බුදු දහමට ඇති හැකියාව මෙම සොයා ගැනීම් තුළින් මනාව ඔප්පු වන්නේ යයි ලන්ඩන් බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේ ආරම්භකයා වන ස්ටීව් ජේම්ස් පවසයි.

ලන්ඩන් බෞද්ධ සංගමයේ අධ්‍යක්ෂක පෝල් සෙටෝ මෙසේ කියයි. " මේ ගැන අහපු බොහොම දෙනෙක් දැඩි උනන්දු වෙන් කළබලයට පත් වුනත් අපට මෙය සාමාන්‍ය දෙයක්. විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කිරීමක් බුදුදහමට අවශ්‍ය නෑ. එය සත්‍යය බව අපි හොඳාකාරවම දන්නවා. "

Duke's Court Travel

Fly to Colombo

SriLankan	SriLankan Airlines	fr £220 + Taxes + 12000 miles
QATAR AIRWAYS القطرية	Qatar Airways	fr £230 + Taxes
KUWAIT AIRWAYS	Kuwait Airways	fr £260 + Taxes
Emirates	Emirates	fr £480 + Taxes
ETIHAD AIRWAYS	Etihad Airways	fr £198 + Taxes
OMAN AIR	Oman Air	fr £199 + Taxes
JET AIRWAYS	Jet Airways	fr £190 + Taxes

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

020 8748 3535

3045 ATOL PROTECTED · AITO THE ASSOCIATION OF INDEPENDENT TOUR OPERATORS · IATA

204 King Street, London W6 0RA

2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය සැමරීම
වෙසක් මාසය තුළ නිර්මාංශී වන්න!
බෞද්ධ සංගම් ශ්‍රීලාංකිකයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටිති.

මෙවර වෙසක් උත්සවය විශේෂයෙන් වෙන්කර නම්කර ඇත්තේ සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය යනුවෙනි. සාමාන්‍යයෙන් බුද්ධ වර්ෂයන් සැලකෙන්නේ බුද්ධ පරිනිර්වාණයේ සිට වුවත් මෙවර ඇති විශේෂත්වය බුදුරාජානන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබා වසර 2600 ක් සම්පූර්ණ වන වෙසක් දිනය මේ වන නිසාය. මේ නිසා ශ්‍රීලංකාවේ විශේෂ ආගමික කටයුතු රාශියක් පිළියෙලකර ඇත. දිවයිනේ විවිධ පලාත්වල සීල ව්‍යාපාර, දානමාන කටයුතු, ලේ පරිත්‍යාග, ගිලානෝපස්ථාන ඇතුළු බොහෝ පුණ්‍යකර්ම සඳහා අප ජනතාව සූදානම් වෙති. ඒ අතර බොහෝ බෞද්ධ සංගම් ඉල්ලා සිටින්නේ අසරණ සතුන්ට අභයදානය දීමක් වශයෙන් ඒ මාසය තුළ මස්, මාලු හා බිත්තර ආහාරයට ගැනීමෙන් වලකින ලෙසයි. හොරණ සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝහල් සේවා සංගමය නිකුත් කළ එවැනි පත්‍රිකාවක් අප වෙත එවා ඇත. එය ඉතා යහපත් කල්පනාවකි. ක්‍රියාවකි.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

ඔබේ මුදල් අදම යවන්න - අදම ලබාගන්න

Transfer Fees From only £5

FAST CASH
SEND TODAY - COLLECT TODAY

* කොමර්ෂල්, හැටන් නැෂනල් සහ ලංකා බැංකු සමග එක්ව, දිවයින පුරා 500කට අධික ශාඛා ජාලයකින් 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

COMMERCIAL BANK · BOC BANK OF CEYLON · HNB · HSBC · සම්පත් බැංකුව SampathBank · PEOPLE'S BANK · Standard Chartered

Strong. Safe. Reliable. MCG Mike Cooke Group

www.efastcash.biz

020 8886 4488

Head Office: 125-127 Bramley Road, Oakwood, London, N14 4UT