07-11-2023 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඉගෙනුමට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරමින් පරිස්සම් වෙන්න. ඔබට ශිව බාබා සමඟ කෙලින්ම සම්බන්ධතාවයක් ඇතැයි නොසිතන්න. මෙසේ කීම පවා ශරීර අවධානය වේ.

ප්‍රශ්නය: භාරතය අවිනාශී වන්දනා භූමියක් කියා කිව හැක්කේ කුමක් නිසා ද?

පිළිතුර: භාරතය අවිනාශී භූමිය වූයේ එය ශිව් බාබාගේ ජන්ම භූමිය වූ නිසායි. මෙම අවිනාශී භූමියේ දෙවි දේවතාවරු ස්වර්ණමය යුගයේ රිදී යුගයේ පාලනය කර ඇත. එකල, භාරතයට කීවේ ශිවාලය කියායි. අනතුරුව, භක්ති මාර්ගයේ අජීවමාන රූප තනා ඒවාට වැඳුම් පිදුම් කර තිබෙනවා. භාරතයට අවිනාශී වන්දනා භූමිය යැයි කිව හැක්කේ එකල තවත් බොහෝ ශිව දේවාල සාදා තිබූ නිසාවෙනි.

ගීතය: රාත්‍රී සංචාරකය, වෙහෙසට පත් නොවන්න, පිබිදෙන ගමනාන්තය වැඩි ඈතක නොවෙයි.

ඕම් ශාන්ති. රාත්‍රී සංචාරකය. ඔබ වෙහෙසට පත් නොවන්න කියා අනතුරු ඇඟවූයේ කවුරුන්ද? මෙසේ කියන්නේ ශිව් බාබායි. ඇතැම් දරුවන් තමන්ගේ සියලු සම්බන්ධතා ශිව බාබා සමඟ පමණක් ම ඇති නිසා තම සියල්ලක්ම ශිව බාබාම යැයි සිතනවා. කෙසේවෙතත්, ඔහු ද කතා කරන්නේ බ්‍රහ්මාගේ මුඛය තුළින්ම පමණයි. එහෙම නේද? ඇතැම් අය සිතනවා. කෙලින්ම ශිව බාබා ඔවුන්ව පොළඹවනවා කියා. නමුත් එසේ සිතීම වැරැදියි. සැබැවින්ම ශිව බාබා දැනුම දෙන්නේ බ්‍රහ්මා තුළින්. ඔහු ඔබට පැහැදිළි කරනවා: දරුවනි, වෙහෙසට පත් නොවන්න! ඔබට ශිව බාබා හා සම්බන්ධයක් ඇතත්, ශිව බාබා කියන්නේ: මන්මනාභව්! බ්‍රහ්මාත් කියනවා: මන්මනාභව්! බ්‍රහ්ම කුමාර් සහ බ්‍රහ්මකුමාරින් පවා කියන්නේ: මන්මනාභව්! කෙසේ වෙතත් අනතුරු ඇඟවීමක් දීම සඳහා කටක් අවශ්‍යම වෙනවා. එහෙම නේද? ඇතැම් දරුවන් සිතනවා ඒ කෙනා වෙත පමණක් තම සම්බන්ධය ඇතැයි කියා. කෙසේවෙතත්, ඔහු උපදෙස් දෙන්නේ බ්‍රහ්මා තුළින් නොවේ ද? ඔහුගෙන් උපදෙස් ආදිය ඔබට දිගටම ලැබෙනවා නම් කිනම් අවශ්‍යතාවයට ද ඔහු මෙහි පැමිණෙන්නේ. ඇතැම් දරුවන්ට මෙවැනි සිතිවිලිත් නැඟෙනවා: ශිව බාබාට බ්‍රහ්මාගේ කටින් කතා කරන්න පුළුවන් නම් ඔහුට මගේ කටිනුත් කතා කරන්න පුළුවනි. ඒ කොහොම වුණත්, ඔබට බ්‍රහ්මා නැතිව ඔහු සමඟ සම්බන්ධ විය නොහැකියි. ඇතැමුන් බ්‍රහ්මා සහ බ්‍රහ්ම කුමාර් සහ බ්‍රහ්ම කුමාරීන් සමඟ අමනාප වී එවැනි දේ කියන්න පටන් ගන්නවා. අප යෝග කළ යුත්තේ ශිව බාබා සමඟ පමණයි. දරුවන් වූ අපට උගැන්වීමට හෝ අනතුරු ඇඟවීමට ශිව බාබාට යමක් කියන්න වෙනවා. පරම පියා කියනවා: ඔබ නියම වේලාවට පන්තියට එන්නේ නැහැ. මෙසේ කීවේ කවුද? ශිව බාබාත් බ්‍රහ්ම බාබාත් දෙදෙනාම කියනවා. දෙදෙනාගේම ශරීරය එකයි. ඉතින්, ඔවුන් කියනවා: ප්‍රවේශම් වන්න. එසේම ඉගෙනුමට සම්පූර්ණ අවධානය දෙන්න. ඔබට උගන්වන්නේ අති උසස්ම පියායි. පළමුවෙන්ම, ඔබ ශිව බාබාව ප්‍රශංසා කළ යුතුයි. නව මිනිසා යනුවෙන් අමතනු ලැබුවේ කා හටද? ඇත්තවශයෙන්ම දිව්‍යලෝකයේ නව මානවයා ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණායි. කෙසේවෙතත්, මෙකල හිසකුඩුම්බිය වූ බ්‍රහමිණ්වරුන්ව සිහිපත් කර ඇත. දරුවන් නිර්මාණය වූවා. එමනිසා, ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය දී තිබෙනවා. නව මානවයන් ලක්ෂ්මී නාරායන් නම් ඔවුන්ට අධ්‍යාපනයක් දීමේ අවශ්‍යතාවය නොතිබේ. එසේ නම්, නව මානවයා කවුරු ද? මේ කරුණු වටහාගෙන පහදා දිය යුතුයි. පරම පියා සර්ව බලධාරී සහ ලෝකාධිපත්‍යයා වේ. ඔබ පරම පියාගේ වර්ණනාවේ ලෝකාධිපත්‍යය යන වදන් යොදන්න අමතක කළා. භාරතයටත් අවිනාශී වන්දනා භූමිය කියා වර්ණනා කෙරේ. ඒ කෙසේද යත්, භක්ති මාර්ගයේ සිටයි වන්දනා ගමන් යෑම ඇරඹුණේ. භාරතයට වන්දනා භූමිය කියා නම් කළේ කෙසේ ද? එය කෙසේ අවිනාශී වන්දනා භූමිය වූයේ ද? අපට ස්වර්ණමය යුගයේදී එයට වන්දනා භූමිය කියා කිව හැකි ද? අප එසේ අවිනාශී වන්දනා භූමිය කියනවා නම් එසේ වන්නේ කොහොමද? මෙය ඉතා හොඳින් පැහැදිළි කරන්න වෙනවා. ඔව්, ස්වර්ණමය සහ රිදී යුගයන්හිදීත් තඹ සහ යකඩ යුගයන්හිදීත් එය වන්දනා භූමියක් තමයි. එය අවිනාශී යැයි කී නිසා එය යුග සතරේම තිබූ බව ඔප්පු කරන්න වෙනවා. වන්දනා ගමන් යෑම ආදිය පටන් ගත්තේ තඹ යුගයේ දීය. ඉන්පසු අපට භාරතය අවිනාශී වන්දනා භූමියක් කියා ලිවිය හැකියි. දෙවි දේවතාවරු විසුවේ ද ස්වර්ණමය සහ රිදී යුගයන්හී දීය. මෙහි අජීවමාන වන්දනාවන් වේ. එහෙත් එය. ශිවාලය වූ කල එය සත්‍ය ජීවමාන වන්දනා භූමිය විය. මේ සියලු දේ මෙහි ඉඳිමින් පරම පියා පැහැදිළි කරනවා. භාරතය අවිනාශී

භූමියකි. ඉතිරි සියලු දේශයන් නැතිවී යයි. කිසිම මිනිසෙකු මේ විෂයන් නොදනී. පාරිශුද්ධකරු පරම පියා මෙහි පැමිණෙයි. ඔහු විසින් නිර්මාණය කළ පිවිතුරු දේවතාවන් පසුව ශිවාලයට ගොස් වාසය කරති. මෙහි මිනිස්සු බද්‍රිනාත් සහ අමර්නාත් ආදී තැන් වලට යා යුතු වේ. එහි භාරතයම වන්දනා භූමිය වේ. එහි ශිව බාබා නොසිටී. ශිව බාබා දැන් මෙහි සිටිනවා. ඔහුගේ සියලු වර්ණනා මෙකලට අදාල ඒවායි. මෙය ශිව බාබාගේ ජන්ම භූමියයි. එසේම බ්‍රහ්ම බාබාගේත් ජන්ම භූමියයි. එයට ශංකර්ගේ ජන්ම භූමිය යැයි කිව නොහැක. ඔහුට මෙහි පැමිණීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. ඔහු විනාශය සඳහා උපකරණය වෙයි. විෂ්ණු පැමිණෙන්නේ සිය ද්විත්ව ස්වරූපය තුළින් රාජධානිය පාලනය සහ පෝෂණය කරන අවදියේ දීය. ඔවුන් විෂ්ණුගේ ද්විත්ව ස්වරූපය වශයෙන් යුවලක් පෙන්වා ඇත. මෙය (විෂ්ණු) ඔහුගේ රූපයයි. ස්වර්ණම යුගයේ ඔහු සිටී. එමනිසා, අප ගායනා කළ යුත්තේ ඒකායන පියාගේ ප්‍රශස්තියි. ඔහුමයි අපගේ ද ගැලවුම් කරුවා. මිනිස්සු තම ආගමික නායකයන්ට ගැලවුම්කරු යැයි කියති. ක්‍රිස්තු, බුදුන් ආදීන් ඔවුන්ගේ ගැලවුම්කරු යැයි කියති. ඔවුන් පැමිණ සාමය ස්ථාපිත කරනවා යැයි විශ්වාස කරති. කෙසේ වෙතත්, ඔවුන් සාමය ගෙන එන්නේ නැත. ඔවුන් කිසිවකුවත් දුකෙන් නිදහස් කරන්නේ නැත. ඔවුන් කරන්නේ තම ධර්මය ස්ථාපනය කිරීමයි. ඔවුන්ගේ ධර්මයට අයත් අය එය අනුගමනය කරති. ගැලවුම්කරු (Saviour) යන වචනය බොහෝම හොඳයි. අනිවාර්යයෙන්ම මේ වචනයත් භාවිතයට අරගත යුතුයි. විදේශ රටවල මේ පින්තූර පෙන්වූවොත් ඔවුන් සියලු භාෂා වලින් මුද්‍රණය කරාවි. ඒ මිනිස්සු පාප්තුමාගේ වර්ණනා බොහෝ සේ ගයති. ඔවුන් ජනාධිපති වැනි අය මියගිය විට ද ඔහුව පැසසුම් කර ගයති. මිනිසෙක් ලොකු වූ තරමට ඔහුව බොහෝ සේ වර්ණනා කරති. කෙසේවෙතත්, මෙකල, සියල්ලන්ම සමාන වී සිටී. ඔවුන් දෙවියන් සැමතැන සිටිනවා කියති. එසේම ඔවුනුත් පරම පියා යැයි කියූ නිසා සියලු ජීවාත්මයන් පරම පියාට නින්දා කර ඇත. ලෞකික දරුවන් කියන්නේ නැහැ තම පියා ඔවුන්මයි කියා. ඔව් තමන්ගේම නිර්මාණයන්ට ඔවුන් පියවරු විය හැකිය. මෙහි අප සියලු ජීවාත්මනයන්ගේ පියා එක්කෙනායි. අපට ඔහුගේ පියා විය නොහැකියි. ඔහුට දරුවා යැයි කිව නොහැක. ඔව්, දැනුමේ දී, ශිව බාබාව අපගේ දරුවා. උරුමක්කාරයා කරනවා කියා අප සෙල්ලමට වාගේ කියනවා. යාන්තම් වටහාගත හැකි ඉතා ටික දෙනෙකු මේවා වටහා ගනීවි. ඔවුන් ශිවා, දරුවාව තම උරුමක්කාරයා කරගෙන ඔහුටම භාර වෙනවා. දරුවන් තමන්ව ශිව බාබාට භාර කරයි: මෙය හුවමාරු කර ගන්නවා. උරුමයට විශාල වැදගත් කමක් දී තිබෙනවා. පරම පියා කියයි: ඔබ සතු ශරීරය ඇතුළු සියලු දේවලට මා උරුමක්කාරයා කරන්න. කෙසේවෙතත් ඔබේ ශරීර අවධානය බිඳීම ඉතා අසීරුයි. ඔබ ජීවාත්මයක් යන විශ්වාසයෙන් පියා ස්මරණය කරනවා නම් පමණයි ඔබේ ශරීර අවධානය බිඳෙන්නේ. ඔබට ජීව අවධානයට පැමිණීමට බොහෝ උත්සාහයක් අවශ්‍ය කරයි. අප ජීව සත්තාවන් අවිනාශීය. අප ශරීර කියා සලකන්න පටන්ගත්තා. දැන් නැවත වතාවක් අප ජීව සත්තාවන් යැයි සැලකීම සඳහා උත්සාහයක් කිරීමට සිදුව ඇත. සියල්ලට වඩා ලොකුම රෝගය ශරීර අවධානයයි. තමන්ව ජීවාත්ම සේ නොසලකන ජීවාත්මයන් සහ පරම පියා සිහිපත් නොකරන ජීවාත්මයන්ගේ පව් කැපී නොයයි. පරම පියා පැහැදිලි කරයි: ඔබ හොඳින් ඉගෙන ගන්නේ නම්: ඔබ ස්වාමියකු වේවි. ඔබ ශ්‍රීමත් අනුගමනය කළ යුතුයි. එසේ නැතිනම්. ඔබට ශ්‍රී ශ්‍රී ගේ හදවතට නඟින්නට බැරි වේවි. ඔහුගේ හදවතට නැඟ ගත්තොත් පමණයි ඔබට සිහසුණට නැඟිය හැක්කේ. ඔබ කරුණාබරිත වෙන්න ඕන. මිනිසුන් ඉන්නේ ඉතාමත් අසතුටින්. දකින්නට නම් පොහොසත් අය වාගෙයි ඉන්නේ. මොනතරම් ගෞරවයක් පාප්තුමා ලබනවාද කියා බලන්න! පරම පියා කියයි: මා ඉතා නිරහංකාරයි. ඒ අය තමන්ව පිළිගැනීමට බොහෝ මුදල් වැය නොකරන්න කියා කියන්නේ නැහැ. බාබා කොතැනකට හෝ යාමට මත්තෙන් ඔවුන්ට ලියනවා: ඔබ ජයඝෝෂා නොකර සිටින්න ඕන. දුම්රිය පොළට හැමෝම එන්න ඕන නැහැ. මන්ද, මා අදෘෂ්‍යමානයි. එසේ කිරීමට අවශ්‍යතාවයක් ද නැහැ. කිසිවකුත් ඒ කෙනා කවුද කියා දන්නේ නැහැ. ඔවුන් අන් සැවොම දන්නවා. ඔවුන් ශිව බාබාව දන්නෙම නැහැ. ඉතින්, අදෘෂ්‍යමානව ඉඳීම හොඳයි. ඔබ ඉඳගෙන පරම පියාගේ වර්ණනා ගයන්න ඕන. එයින්, මිනිස්සු වටහාගන්නවා ඒ පියා තමයි පාරිශුද්ධකරුවා. සර්ව බලධාරියා කියා. ඔබට උරුමය ලැබෙන්නේ පරම පියාගෙන්ම පමණයි. දරුවන් හැරෙන්නට අන් කිසිවකුට මෙය කිව නොහැකියි. ඔබ පරම පියාගෙන් නව ලොවේ උරුමය ලබමින් සිටිනවා කියා ඔබ කියාවි. අර තියෙන්නේ පින්තූර, එහි සිටින දේවතාවරු මෙන් අපත් පත් වෙනවා. ශිව බාබා අපට උරුමය බ්‍රහ්මා තුළින් ලබා දෙනවා. ඒ නිසායි අප ඔහුව වර්ණනා කරන්නේ අපගේ අරමුණ සහ පරමාර්ථය ඉතා පැහැදිලියි. ඔහු තමයි දෙන්නේ, ඔහු අපට බ්‍රහ්මා තුළින් උගන්වනවා. ඔබ මේ පින්තූර භාවිත කරමින් පැහැදිලි කරන්න ඕන. ශිවාගේ ප්‍රතිමා බොහෝ සේ නිර්මාණය වී ඇත. පරම පියා ඇවිත් ඔබව අපවිත්‍ර බවෙන් පවිත්‍ර කර සැවොම මුක්තිය හා ජීවන් මුක්තිය වෙත ගෙන යනවා. පින්තූර වල මෙය ඉතාමත් පැහැදිලියි. එමනිසා, බාබා ඔබට ඒ කරුණු සැමටම දීම සඳහා අවධාරණය කරනවා. එවිට ඔවුන්ට ද ඒවා අරගෙන ඉගෙන ගන්නට හැකි

වෙනවා. ඔවුන් මෙතැනින් දේවල් අරගෙන ගොස් එහි ඔවුන්ගේ තැන් අලංකාර කරනවා. මෙයත් ඉතා හොඳ දෙයකි. තිර රෙදී ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. නොකඩවා ඔවුන්ට මෙම පින්තූර වල තිබෙන දේ හරිගස්සා ඇත. ගැලවුම්කරුවා (Saviour) යන වචනයත් අත්‍යාවශ්‍යයි. ගැලවුම්කරු හෝ පාරිශුද්ධකරු කියා වෙන කෙනෙක් නැත. පාරිශුද්ධ ජීව සත්තාවන් පහළ වුවත් ඔවුන් කිසිම කෙනෙක්ව පාරිශුද්ධ නොකරති. තමන්ගේ ධර්මයේ අය පහළට පැමිණ තම කොටස රඟපානවා. බුද්ධිමත් දරුවන් පමණක් මේ කරුණු උකහාගනීවි. ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ශ්‍රීමත් අනුගමනය නොකරයි නම්. ඔබට ඉගෙන ගැනීමට නොහැකි වී අසමත් වේ. පාසලක කෙනෙකුගේ හැසිරීම් පවා වාර්තා වෙනවා. මොහුගේ හැසිරීම් මොන වාගේ ද? සියලු දුර්ගුණ එන්නේ ශරීර අවධානය නිසායි. ඉන්පසු ධාරණය කිරීම ද කළ නොහැකි වෙනවා. පරම පියා ආදරය කරන්නේ කීකරු දරුවන්ටයි. ඔබට බොහෝ සේ උත්සාහ කරන්න වෙයි. ඔබ ඕනෑම කෙනෙකුට පැහැදිලි කරද්දී මුලින්ම, ඔවුන්ට පියාගේ වර්ණනාවන් කියන්න. එසේම පියාගෙන් උරුමය ඔබ ලබාගත් අයුරු ද කියන්න. පරම පියාගේ සම්පූර්ණ වර්ණනා ලියන්න ඕන. පින්තූර ඔබට වෙනස් කළ නොහැකියි. නමුත් ඔබ සම්පූර්ණ දැනුම ලියන්න ඕන. පරම පියාගේ වර්ණනා තනිකර වෙනම එකකි. ක්‍රිෂ්ණාට පියාගෙන් ඔහුගේ උරුමය ලැබුණා. ඔහුගේ වර්ණනා ද වෙනස්ය. පරම පියාව නොදන්නා නිසා භාරතය උතුම්ම වන්දනා භූමිය බව ඔවුන් නොදනී. භාරතයයි අවිනාශී වන්දනා භූමිය කියා ඔවුන්ට කියමින් එය ඔප්පු කරන්න ඕන. ඔය දරුවන් ඉදිමින් මේවා පැහැදිලි කරද්දී එය අසන මිනිස්සු පුදුමයට පත්වෙයි. භාරතය දියමන්තියක් මෙනුයි තිබුණේ. ඉතින්, එය සිප්පි කටුවක් මෙන් කළේ කවුද? දැනුමේ සාගරය කලත්තමින් බොහෝ විස්තර ගැනීම අවශ්‍යය කරයි. බාබා එසැනින් ඔබට කියයි: මෙතැන නිවැරදි කළ යුතුයි කියා. දරුවන් එය බාබාට පෙන්වන්නේ නැහැ. එහෙත්, බාබාට නිවැරදි කිරීම කරවන්න ඕන. එක ඉන්ජිනේරුවෙකුට ඔහුගේ යන්ත්‍රයක් පලුදු වූවාම එය සාදන්නේ කෙසේද කියා වැටහීමක් නැතිව සිටි විට ඔහුගේ උප ඉන්ජිනේරුවා යමක් කර එහි වැරද්ද පෙන්වා දෙමින් එය හරිගැස්සුවා. එවිට යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක වුණා. එය හොඳින් වැඩ කරන බව දුටු ඉන්ජිනේරුවා බොහෝ සතුටු වී ඔහුට තෑග්ගක් දිය යුතුයැයි කියා සිටියා. ඉන්පසු. ඔහුගේ වැටුප වැඩි කරනු ලැබුවා. පරම පියා ද කියන්නේ: ඔබ මෙය නිවැරදිව කරන්න, මා ඔබව ප්‍රශංසා කරනවා. ජගදීෂ් (සන්ජෙයි) හොඳ කරුණු සමහර විට ගෙනෙන විට බාබා සතුටු වෙනවා. දරුවන් කැමැත්තෙන් සේවය කරන්න ඕන. එම ප්‍රදර්ශන සමුළු ආදිය දිගටම පැවැත්වෙනවා. කොතැනක හරි කාගේ හරි ප්‍රදර්ශනයක් ඇත්ද ඔහු මේ ප්‍රදර්ශනයත් එහි ගොස් දමනවා. මෙහිදී, බුද්ධියේ නළල සම්පූර්ණයෙන් විවෘතව තිබිය යුතුයි. ඔබ සැමටම සතුට දිය යුතුයි. පාසල් වල ඉගෙන ගන්නා අය අංක අනුපිළිවෙලට සිටිනවා. ඔවුන් ඉගෙන නොගන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ හැසිරීම නරක් වේ. අච්චා.

සුමිහිරි ආදරණීය. බොහෝ කාලයක් තිස්සේ නැති වී සිට මේ දැන් හමු වුණු ඔය දරුවන්ට ඔබගේ මව, පියා, බාප්දාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුබ උදෑසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. ඔබම කිසිවකු සමඟ අමනාප වීමේ හේතුවෙන් ඉගෙනීම නැවැත්වීම නොකළ යුතුයි. ශරීර අවධානය අත්හැර ඔබටම කරුණාව පාන්න. පියා සේම නිරහංකාර කෙනෙක් වන්න.
2. යහපත් කල්ක්‍රියා ඇතිකරගන්න. සැමට සතුට දෙන්න. කීකරු වී සිටින්න.

වරදානය: ඔබ අසුරා ගැනීමේ බලයෙන්, තත්පරයකදි නැවතීමේ තිතක් තබන, බැඳීම් ජයගන්නෙක් සහ ස්මරණයේ ප්‍රතිමූර්තියක් වේවා.

නිමාවේදි අවසන් ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්නය වන්නේ, 'තත්පරයකදි නැවතීමේ තිතක් තැබීමය'. වෙනත් කිසිවක් සිහි නොකරන්න: පියා සහ මම, වෙන කිසිවක් නොවෙයි. තත්පරයකදි වෙනත් කිසිවෙකුට නොව පරම පියාට අයත් වන්න. මෙම සිතිවිල්ල ඇති කිරීමට වුණත් කාලයක් ගත වෙයි, කෙසේවෙතත්, ඔබ එම සිතිවිල්ලේ ස්ථාවර විය යුතු අතර කිසිසේත්ම නොසැලී සිටිය යුතුයි. ඔබට 'ඇයි?' හෝ 'කුමක්ද?' යන ප්‍රශ්න නොමැති විට එවිට ඔබට බැඳීම් ජයගත්තෙක් සහ සිහි කිරීමේ ප්‍රතිරූවක් විය හැක. එබැවින් ඔබට අවශ්‍ය විට විස්තාරණයටත් අවශ්‍ය විට අසුරා ගැනීමත් පුහුණු වන්න. ඔබගේ තිරිංගය ශක්තිමත් බව තහවුරු කරගන්න.

පාඨය: ඔවුන්ගේ ස්ව-අභිමානය තුළ අහංකාරකම නොමැති අය නිරන්තරයෙන් නිරහංකාරයි.

***** ඔම් ශාන්ති *****