01-08-2026 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, අනුන් ගැන සිතීම නවතා, තමන්ට යහපතක් සිදුකරගන්න. රත්තරං මෙන් වී, අන් අයට මාර්ගය පෙන්වන්න.

ප්‍රශ්නය: නිරන්තරයෙන් අශාරීරික වීමට උත්සාහ දරන අයගේ ප්‍රධාන සලකුණු මොනවාද?

පිළිතුර: ඔවුන් තම භෞතික ඉන්ද්‍රියන්, බලහත්කාරයෙන් පාලනය නොකරයි මන්ද, ඔවුන්ගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් ඉබේටම සිසිල් වෙයි. ජීවාත්ම වන අප, සහෝදරයන් බව, ඔවුන්ට ස්වභාවික අවධානයක් තිබේ. ඔවුන් දිගින් දිගටම ශාරීරික අවධානය අත්හැර ඒ අනුව නම හෝ ස්වරූපය ගැන ඇති කුල්මත්භාවය අවසන් කරයි. ඔවුන් වෙනත් ජීව සිහි නොකරයි.

ගීතය: සෙනෙහසසේ මහා සයුර ඔබයි, අප එක් බිඳකට පිපාසිත වන්නෙමු.

ඕම් ශාන්ති. එම ඒකායන කෙනා සෙනෙහසේ මහා සාගරය පමණක් නොවෙයි, ඔහු ඥානයේද මහා සයුරයි. ඥානය සහ අවිද්‍යාව ඇත. ඥානය දිවාකල වන අතර අවිද්‍යාව රාත්‍රියයි. 'ඥානය' යන වචනය හොඳ වන අතර 'අවිද්‍යාව' යන වචනය නරකයි. චක්‍රයෙන් භාගයක් ඥානයේ ප්‍රතිලාභය තිබෙන අතර චක්‍රයෙන් භාගයක් අවිද්‍යාවේ ප්‍රතිලාභය තිබෙයි. අවිද්‍යාවේ ප්‍රතිලාභය දුක වන අතර, ඥානයේ ප්‍රතිලාභය සතුටයි. මෙම කරුණු වටහාගැනීම ඉතා පහසුයි. ඥානයේ දිවාකල සහ අවිද්‍යාවේ රාත්‍රිය තිබෙයි. ඥානය යනු කුමක්ද, අවිද්‍යාව යනු කුමක්ද කියා කිසිවෙකු නොදනී. මේවා අසීමිත බවේ කාරණාය. ඥානය යනු කුමක්ද, භක්තිය යනු කුමක්ද කියා, ඔබ සෑම කෙනෙකුටම විස්තර කර දෙයි. ඔබ ඥානය තුළින් පිදුම් ලබන්නට සුදුස්සන් වෙයි. ඔබ පිදුම් ලබන්නට සුදුසු වන අතර, ඔබට වන්දනාවේ මෙවලම් ගැන දැන ගන්නට ලැබෙයි. සියලුම දේවාල ආදිය සිහිවටන බව, ඔබ දන්නවා. ඔවුන්ගේ චරිත කතා කුමක්ද කියා ඔබ දන්නවා. වන්දනා කරන අය, ඔවුන් වන්දනා කරන අයගේ චරිත කතා ගැන නොදනී. වන්දනා කිරීමට, භක්තිය යැයි කියයි. ඔවුන්ගේ භක්තියේ ඵලය ලබා දීමට, දෙවියන් ඔහුගේ බැතිමතුන්ව මුණ ගැසිය යුතුයි. පරමාත්ම දෙවියන් පැමිණ, වන්දනා කරන්නන්ව, පිදුම් ලබන්නට සුදුසු අය බවට පත් කරවයි. ඔබ ස්වර්ණමය යුගයේදී පිදුම් ලබන්නට සුදුසු වන අතර, කලි යුගයේ වඳින්නන් වෙයි. අද ඔබ කවුරුන්ද, එමෙන්ම හෙට දිනයේ ඔබ වන්නේ කවුරුන්ද කියා ඔය දරුවන් දන්නවා. විනාශය නියත වශයෙන්ම සිදුවෙයි. එය ඕනෑම වෙලාවක සිදු විය හැක සූදානම් සිදුවෙමින් පවතිනවා. බොහෝ ස්වභාවික ව්‍යසන ඇති වන බව සිහිකර තිබේ. ඔබ ලිවිය යුතුයි සිවිල් යුද්ධ සහ ස්වභාවික ව්‍යසන වලට දේවමය ව්‍යසන යැයි කිව නොහැක ඒවා නාටකයේ නියම වී ඇත. ස්වභාවික ව්‍යසනද ඇතිවෙයි. ඒවා විනාශයට උපකාරී වෙයි. මොරසූරන වැසි සහ සාගත ආදියද තිබෙයි. භූමිකම්පාද තිබෙයි. ඒ සියලුම දේවල් තුළින් විනාශය සිදුවෙයි. ඒ සියල්ලම නියත වශයෙන්ම සිදුවන බව, ඔය දරුවන් දන්නවා. එසේ නැත්නම් ස්වර්ණමය යුගයේ එතරම් අඩු මනුෂ්‍ය සංඛ්‍යාවක් සිටින්නේ කෙසේද? විනාශය නියත වශයෙන්ම එකවර සිදුවෙයි. මේ සියලුම කිලිටි වස්ත්‍ර සියල්ලම සේදෙන බව, ඔය දරුවන්ට ඉතා හොඳින් වැටහෙයි. මෙය විශාල අසීමිත යන්ත්‍රණයක්. දෙවියන් කිලිටි වස්ත්‍ර සෝදන බව කියැවෙයි. එය භෞතික වස්ත්‍ර පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි, ඉන් හැඳින්වෙන්නේ, ශරීර ගැනයි. ජීවාත්ම, යෝග බලයෙන් සේදිය යුතුයි. මෙකල, පංච මහා භූතයන් තමෝප්‍රධාන්ය, එබැවින් නිර්මාණය වී ඇති සිරුරුද එවැනිය. පාරිශුද්ධකරු පරමාත්ම පියා පැමිණ, ඔබව පිවිතුරු කරයි. අන් සියලු දෙනාම විනාශ වෙයි. ඔබ පිවිතුරු වන අන්දම ගැන ඔබ දන්නවා. ඔබට ඉතා පහසු මඟක් පෙන්වා තිබේ. මනුෂ්‍යයන්ට කිසිම දෙයක් වැටහෙන්නේ නැත. භක්ති මාර්ගයේ ඔවුන් යාගහෝමයක් පවත්වන ඕනෑම තැනකට ගොස්, ඔබ ඔවුන්ට විස්තර කළ යුතුයි. ඔබ වන්දනා කරන අයගේ චරිත කතා වටහාගැනීමෙන්, ඔබට දේවතාවන් විය හැක. පැමිණ, ඔවුන්ට ජීවන-මුක්තිය ලැබුණු අන්දම වටහාගන්න, එවිට ඔබටත් එයම ලබා ගත හැක. ඔබ දේවාල වල, ඔවුන්ගේ චරිත කතා විස්තර කරන විට, ඔවුන්ට ඉතා පැහැදිලිව වටහා ගැනීමට හැකි වෙයි. ඔබත් පියාගෙන් ඔවුන්ගේ චරිත කතා වලට සවන් දෙනවා. ඔය දරුවන්ට බොහෝ වැටහීම ලැබී තිබෙනවා! පරම පියා, පරමාත්ම ජීවයගේ චරිත කතාව ගැන කිසිම කෙනෙක් නොදනී. ඔහු සර්ව ව්‍යාප්තික බව කීමෙන්, චරිත කතාවක් තිබිය නොහැක. ඔය දරුවන් දැන් පරම පියා, පරමාත්ම ජීවයගේ චරිත කතාව දන්නවා, එනම්, ඔබ මුල, මැද සහ අවසානය දන්නවා. පියා පැමිණ අපවිත්‍ර අය පිවිතුරු කරන මෙම කාලයට, ආරම්භය යැයි කියයි. ඉන්පසුව මැදදී, භක්තියේ කොටස තිබේ. පියා පවසන්නේ මම මෙකල පැමිණ, ස්ථාපනය සිදුකරනවා මා, එය සිදුවීම

දිරිගන්වනවා. මම කරන්කරවන්හාර්ය (තමාම ක්‍රියා සිදුකරන මෙන්ම, අන් අය තුළින්ද ක්‍රියා සිදුකරවන කෙනා). දිරිමත් කරනවාට, තමන්ම සිදුකරනවා, යැයි නොකියයි. බාබා පැමිණ, මෙම කෙනාගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් මඟින් එය සිදුකරයි. මෙහි දිරිමත් කිරීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. කරන්කරවන්හාර් නියත වශයෙන්ම පෞද්ගලිකවම පැමිණ, මෙම කෙනා තුළින් ක්‍රියා කරයි. දිරිමත් කිරීම මඟින් කිසි දෙයක් සිදුවන්නේ නැත. සිරුරක් නොමැතිව ජීවාත්මයකට කිසිවක් කළ නොහැක. දෙවියන් සෑම දෙයක්ම සිතිවිලි මඟින් දිරිගන්වා සිදුකරන බව, බොහෝ මිනිසුන් පවසති. 'බාබා, මගේ සැමියාව දිරිගන්වා, ඔහුගේ බුද්ධිය නිවැරදි කර දෙන්න!' පියා පවසන්නේ මෙහි, දිරිමත් කිරීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. එසේ නම් ශිවාගේ උපන් දිනය සමරන්නේ ඇයි? සෑම දෙයක්ම සිතිවිලි මඟින් දිරිගන්වන්නේ නම්, ඔහු පැමිණෙන්නේ කුමකටද? පළමුවෙන්ම, පරමාත්ම දෙවියන් යනු කවුරුන්ද කියා ඔවුන් නොදනී. සෑම දෙයක්ම සිදුවන්නේ දෙවියන්ගේ දිරිගැන්වීමෙන් බව, ඔවුන් නිකමට පවසයි. අශාරීරික කෙනා දිරිමත් කිරීමෙන් කිසි දෙයක් කරන්නේ කෙසේද? ඔහු කරන්කරවන්හාර්ය. ඔහු පැමිණ අපට මාර්ගය පෙන්වයි. ඔහු මුරලිය පවසන්නේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් තුළිනි. ඔහු භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගේ ආධාරය නොගෙන, මුරලිය වාදනය කරන්නේ කෙසේද? ඔහු ඥානයේ මහා සාගරයයි. එබැවින් ඥානය පැවසීම සඳහා ඔහුට මුඛයක් අවශ්‍යයි. ඔය දරුවන් දැන් මුළු ලෝකයේම මුල, මැද සහ අවසානය දන්නවා. ඔබට සම්පූර්ණ ඥානයම ලැබී තිබෙනවා. ඥානය නොමැතිව විමුක්තිය තිබිය නොහැකි බව, මිනිසුන් විශ්වාස කරයි. ඥානය ලබා දිය හැක්කේ කාටද? ඥානයේ මාවත සහ අවිද්‍යා මාවත අතර වෙනස බලන්න! ඔවුන් විද්‍යාව ගැනද කතාකරයි (විග්‍යාන්). අවිද්‍යාව, අන්ධකාරයයි. කෙසේවෙතත්, ඥානය (ග්‍යාන්) සහ විද්‍යාව (විග්‍යාන්), මුක්තිය සහ ජීවන-මුක්තිය බව අපට කිව හැක. ඔබ දැන් පිවිතුරු වීම සඳහා ඥානය ලබනවා. ඔබ ස්ව දර්ශන චක්‍රධාරීන් වනවා. මෙය අසන ඕනෑම කෙනෙක් විශ්මයට පත් වෙයි. ජීවාත්ම වලට ඥානය ලැබෙන බැවින්, ජීවාත්ම නියත වශයෙන්ම එම සංස්කාර රැගෙන යන බව කියැවෙයි. ඔබ මනුෂ්‍යයන්ගෙන් දේවතාවන් බවට පරිවර්තනය වන බැවින්, එම ඥානය රැඳී තිබිය යුතුයි. කෙසේවෙතත්, මෙම උත්සාහය, ප්‍රතිලාභයක් ලබා ගැනීම සඳහා බව, පරම පියා පහදා දෙයි. ඔබට ප්‍රතිලාභය ලැබුණු පසුව, ඥානයට ඇති අවශ්‍යතාවය කුමක්ද? ස්වර්ණමය යුගය, ඔය දරුවන්ගේ ප්‍රතිලාභයයි. මෙම දේවල් ඇසීමෙන් ඔබ විශ්මයට පත් වනවා. මෙම ඥානය, අනාදිමත් කාලයක සිට, නොතිබුණේ ඇයි? පියා පවසන්නේ මෙම ඥානය අතුරුදහන් වෙයි. එය දහවල වූ පසු, ඥානයට අවශ්‍යතාවයක් තිබීමට, අවිද්‍යාවක් නැත. මෙම කරුණු වටහාගෙන විස්තර කළ යුතුයි. කිසිම කෙනෙකුට සැනෙකින් වටහාගත නොහැක. ශිව බාබා පැමිණෙන්නේ භාරතයේ පමණක් වන අතර, ඔබගේ භක්තියේ ඵලය ඔබට ලබාදීම සඳහා ඔහු ඔය දරුවන්ට ත්‍යාගයක් රැගෙන එයි. භක්තියට පසුව, විමුක්තිය තිබෙයි. මෙම විනාශය නියත වශයෙන්ම සිදුවෙයි. එහි සලකුණු තිබේ. ගිණි පුලිඟුවක් පමණක් තිබී, පැය කිහිපයකදී, සම්පූර්ණ ගොඩනැගිල්ලක් මුළුමනින්ම ගිණිබත් වූ සැටි ගැන, ඔබට දිගින් දිගටම අසන්නට ලැබෙයි. මෙය අළුත් දෙයක් නොවෙයි! විනාශය අනිවාර්යෙන්ම සිදු විය යුතුයි. ස්වර්ණමය යුගයේ ශ්‍රේෂ්ඨ මනුෂ්‍යයන් කිහිප දෙනෙක් පමණක් සිටියි. ශ්‍රේෂ්ඨ වීමට බොහෝ උත්සාහයක් අවශ්‍යය වෙයි. මායා ඔබව නාසයෙන් අල්ලා ගනී. මේ අන්දමින් ඇද වැටෙන අය, බොහෝ සේ පීඩා විඳියි. එයට කල් ගත වෙයි. වඩාත්ම හානියක් සිදුකරන දේ වන්නේ රාගයේ පාපයයි. රාගය විශාලතම සතුරා බව පැවසෙන්නේ ඒ නිසාය. ඔබව අපවිත්‍ර කරන්නේ මෙයයි. පාපය නිසා රණ්ඩු ඇති වෙයි. ඔවුන් ඔබට පාඩුවේ ඉන්නට නොදී, ඔබට පාපයේ ගැලෙන්නට බලකරන්නේ නම්, ඔබ අනිවාර්යෙන්ම මෙසේ කිව යුතුයි මීට වඩා වළං සෝදන එක හොඳයි. මා අතුගා බිම සෝදා පිරිසිදු කරන්නම්, එවිට අඩු තරමේ මා පිවිතුරුව සිටියි. මේ සඳහා බොහෝ එඩිතරකමක් අවශ්‍යයි. කෙනෙක් පියාගේ සරණ පතන විට, මායාද සටන් කිරීම ආරම්භ කරයි. පාපයන් පහේ රෝගය තව වැඩියෙන් ඉස්මතු වෙයි. පළමුව බුද්ධිය තුළ ස්ථිර විශ්වාසයක් තබා ගන්න. ඔබ ජීවමානව මියැදී ඇත. නැංගුරම මෙහි සිට ඔසවා ඇත. ඔබ කලි යුග දූෂිත වෙරළ අත්හැර තිබේ. 'අපි දැන් වන්දනා ගමනක යනවා. අපි අශාරීරික වී ආපසු නිවසට යනවා.' ජීවාත්මයට මෙම ඥානය තිබේ 'අපි මෙම සිරුරු අත්හැර, වෙනත් ඒවා ගන්නවා. පවුලේ අය සමඟ නිවසේ රැඳී සිටින අතර, අපි නෙළුම් මලක් සේ පිවිතුරුව සිටින අතර, වන්දනා ගමනේද රැඳී සිටිනවා.' මෙය සොහොන් බිමක් බව, ඔබගේ බුද්ධියේ තබා ගන්න. අපි සතුටු දේශයට යනවා. ඔහුට ඔබට උරුමයක් ලබාදිය හැකි ක්‍රම, බාබා ඔබට පෙන්වා දෙනවා. අපි පිවිතුරු වීම සඳහා යෝගාවේ සිටිනවා. ඔබගේ පාපයන් දුරු වන්නේ සිහිපත් කිරීම තුළින් පමණයි. ඉන්පසුව ඔය ජීව, ඔබගේ සිරුරු අත්හරියි. මෙම වන්දනා ගමන බොහෝ ආශ්චර්යමත් එකකි! පියාව සහ ඔබගේ රාජධානිය සිහි කරන්න, එපමණයි. මෙතරම් සරළ දෙයක් පවා ඔබට සිහි කළ නොහැක! ඇල්ෆා සිහිකරන්න, එපමණයි! කෙසේවෙතත්, ඔබට මෙපමණක්වත් සිහි කිරීමට මායා ඉඩ නොදෙයි. ඒ සඳහා උත්සාහයක් අවශ්‍යයි. අපගේ

බාබා පැමිණ ඇත, යන ඥානය, ඔය ජීවාත්මයන්ට ලැබී තිබේ. ඉගෙනගන්නේ ජීවාත්මයි. ජීවයක් උපතක් ගන්නේ සිරුරක් තුළිනි. ජීවාත්ම, සහෝදරයන්ය. ඔබ ශරීර අවධානයට පත් වූ විට බොහෝ නෑදෑයින් සිටියි. මෙහි, ඔබ සහෝදරයන් සහ සහෝදරියන්ය. ඔබ සහෝදරයන් වන අතර සහෝදරයන් සහ සහෝදරියන්ද වෙයි. මෙය පවුල් මාවතයි. දෙපිරිසටම උරුමයක් අවශ්‍යයයි. උත්සාහ දරන්නේ ජීවාත්මයයි. දැරිය යුතු එකම උත්සාහය වන්නේ ඔබ ජීවාත්මයක් බව සැලකීමයි. කිසිම ශරීර අවධානයක් නොතිබිය යුතුයි. සිරුරක් නොමැති නම්, ඔබ පාපයේ ගැලෙන්නේ කෙසේද? මා ජීවාත්මයක් වන අතර මා පරමාත්ම පියා වෙතට යා යුතුයි. ශරීරය පිළිබඳ අවධානය, ඉතිරි නොවිය යුතුයි. ඔබ වැඩියෙන් යෝගී වන පමණට, ඔබගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් වඩාත් සන්සුන් වෙයි. ඔබ ශරීර අවධානයට පත් වන විට, ඔබගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් දඟකාරකම් කරයි. ඔහු යමක් ලබා ගන්නා බව, ජීවාත්මය දන්නා අතර, ඔහු දිගින් දිගටම සිරුරට නොබැඳී සිටියි. එවිට භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ද සාමකාමී වෙයි. සන්යාසීන් ඖෂධ මඟින් තම භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කරයි. එය හඨයෝගාවයි. ඔබ සෑම දෙයක්ම කළ යුත්තේ යෝගාවෙනි. ඔබට යෝගා බලයෙන් ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කළ නොහැකිද? ඔබ වැඩියෙන් ජීව අවධානයට පත් වන තරමට, ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් වඩාත් සාමකාමී වෙයි. ඔබ බොහෝ උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ලැබීමද ශ්‍රේෂ්ඨයි! පියා පවසන්නේ ඔබ යෝගා බලයෙන් ලෝකයේ අධිපතියන් වෙයි. භාරතයේ යෝගාව බොහෝ සුප්‍රසිද්ධ වන්නේ, ඔබ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කරන නිසාය. ඔබ මනුෂ්‍යයින් ගෙන් දේවතාවන් බවට, අපවිත්‍ර බවින් පිවිතරු බවට පරිවර්ථනය වෙයි. පුරවැසියන්ද දිව්‍ය ලෝකයේ නිවැසියන්ය. ඔබ දිව්‍ය ලෝකයේ නිවැසියන් වන්නේ යෝගා බලයෙනි, ඔබට භෞතික බලයෙන් එය විය නොහැක. විශාල උත්සාහයක් අවශ්‍ය නොවෙයි. කුමාරීන්ට, උත්සාහයක් නොමැති සේය ඔවුන් නිදහස්ය. ඔබ වරක් පාපයේ ගැලී ඇති විට, බොහෝ සංකූලතා ඇති වෙයි. කුමාරී කෙනෙක් ලෙස සිටීම හොඳයි. එසේ නැත්නම් ඔබට 'අධර්-කුමාරී' (අර්ධ-කුමාරි) යන නම ලැබෙයි. ඔබ යුවළක් වන්නේ කුමකටද? එහිදීද නම සහ ස්වරූපයේ කුල්මත්භාවය තිබේ. එයත් අනුවණකමකි. යුවළක් වීමෙන් පසුව, පිවිතුරුව රැඳී සිටීමට බොහෝ එඩිතරකමක් අවශ්‍යයි. ඥානයේ සම්පූර්ණ ආලෝකනය තිබිය යුතුයි. බොහෝ දෙනෙකුට එඩිතරකම තිබේ, නමුත් ගින්නක සුළු හෝ බලපෑමක් ඇති විට, සෑම දෙයක්ම අවසන් වෙයි. මේ නිසයි බාබා පවසන්නේ කුමාරී කෙනෙක් වීම වඩාත් හොඳයි. අධර්-කුමාරී කෙනෙක් වීමේ සිතිවිල්ලක්වත් ඇති වන්නේ කුමකටද? කුමාරීන්ගේ නාමය කීර්තිමත් වෙයි. ඔවුන් උපතේ සිටම බ්‍රහ්මචාරීන්ය. බ්‍රහ්මචාරීව රැඳී සිටීම හොඳයි. එහි බලයක් තිබේ. එවිට, වෙනත් කිසිවෙක් සිහි නොවෙයි. ඔබට එඩිතරකම තිබේ නම් ඔබට එය ප්‍රායෝගිකව පෙන්විය හැක. කෙසේවෙතත්, එයට උත්සාහයක් අවශ්‍යයි. ඔබ දෙදෙනෙක් සිටියි. ඔබ කුමාරි කෙනෙක් නම් ඔබ සිටින්නේ තනිවයි. දෙදෙනෙක් සිටින විට, ද්වන්දයකි. හැකි තාක් පමණ කුමාරි කෙනෙක් ලෙසින් සිටීම හොඳය. කුමාරි කෙනෙකුට සේවය සඳහා පිටතට යාමට හැකිය. ඔබ වරක් බන්ධන වල බැඳී සිටියි නම්, බන්දන එන්න එන්නම වැඩිවෙයි. ඔබගේ බුද්ධිය සිරගත වන උගුලක් ඔබ අටවගන්නේ ඇයි? එවන් උගුලක සිරගත වීම හොඳ නැත. කුමාරීන්ට එය ඉතා හොඳය. කුමාරීන් බාබාගේ නාමය කීර්තිමත් කර ඇත. කන්හයියා (කුමාරීන්ගේ ක්‍රිෂ්ණා) යන නම, සිහි කෙරෙයි. කුමාරී කෙනෙක් ලෙසින් සිටීම ඉතා හොඳයි. ඔවුන්ට එය ඉතා පහසුයි. ශිෂ්‍ය ජීවිතයක්, පිවිතුරු ජීවිතයකි. බුද්ධියද නැවුම්ව තිබෙයි. කුමාර්ලා, බිෂම්පිතමායි මෙන් විය යුතුයි. ඔබ පෙර චක්‍රයේ මෙය බවට පත් විය, දිල්වාරා දේවාලයේ සිහිවටනය තිබෙන්නේ ඒ නිසාය. පරමාත්ම පියා ඔය දරුවන්ට නියෝගය ලබා දෙයි මා සිහිකරන්න! අන් සෑම දෙයක්ම අතහැර තමන්ට යහපතක් කරගන්න! යහපතක් තිබෙන්නේ, පරම පියාගේ සිහිකිරීමේ පමණයි. ඔය දරුවන් අතින් වැරදි සිදුවන විට, ඔබ ඇද වැටෙයි. අන් අය ගැන නොසිතන්න, තමන්ට යහපතක් සිදු කරගන්න, එපමණයි! රත්තරං මෙන් වී, අන් අයටත් මෙම පාර පෙන්වන්න. සතෝප්‍රධාන් වීමට තිබෙන්නේ එක් මාර්ගයකි. පිවිතුරු නොවී ඔබට විමුක්ති දේශයට යාමට නොහැක. තිබෙන්නේ එක් මාර්ගය පමණයි, ඉන්පසුව ඔබගේ අවසන් සිතිවිලි, ගමනාන්තයට ඔබව රැගෙන යනු ඇත. ඕපාදූප කතාකිරීම අත්හරින්න. එසේ නැත්නම් ඔබ තමන්ට පාඩුවක් සිදුකර ගනිවි. පියා ඔබට සාප කරනවා නොවෙයි, නමුත් ඔබ ශ්‍රීමත් අනුගමනය නොකරන විට, ඔබ තමන්ට සාප කරගනී. අච්චා.

සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කලක් නැති වී සිට දැන් හමු වුණ දරුවන්ට ඔබගේ මව, පියා, බාප්දාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුබ උදෑසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. විශ්වාසනීය බුද්ධියක් ඇති කරගෙන, ජීවමානව සිටින අතරම, මෙම පැරණි ලෝකයෙන් ඔබගේ නැංගුරම ඔසවන්න. පියාගේ සෑම නියෝගයක්ම පිළිපැද, තමන්ට යහපතක් සිදුකරගන්න.
2. අන් අය ගැන සිතීම නවතා, ඔබගේ බුදධිය, රත්තරං මෙන් පිවිතුරු කරගන්න. ඔපාදූප කතා කරමින් ඔබගේ කාලය අපතේ නොහරින්න. යෝගා බලයෙන්, ඔබගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් සිසිල් සහ සාමකාමී කරගන්න.

වරදානය: ඔබේ බුද්ධිය එතරම් ශ්‍රද්ධා විශ්වාසයෙන් පිරී ඉතිරී ගොස් ඔබේ ජයග්‍රහණය සහ සාර්ථකත්වය සහතික කර ඇති අතර එමගින් ඔබ නිරන්තරයෙන් නිදහස්ව සිටිත්වා.
පරම පියා කෙරෙහි, තමන්ගේම චරිත කොටස් කෙරෙහි සහ නාටකයේ සෑම ක්‍රියාවක් කෙරෙහිම සෑම තත්පරයකම 100%ක ශ්‍රද්ධා විශ්වාසයෙන් යුතු බුද්ධියක් ඇති දරුවන් ජයග්‍රහණය සහ සාර්ථකත්වය සහතික කර ඇත. සහතික කළ ජයග්‍රහණය නිසා, ඔවුන් නිරන්තරයෙන් නිදහස්ය. ඔවුන්ගේ මුහුණු වල කිසිදු කනස්සල්ලක සලකුණු නොපෙනේ. ඔවුන්ගේ කාර්යය හෝ සිතිවිල්ල දැනටමත් ඉටු වී ඇති බවට ඔවුන්ට නිරන්තර විශ්වාසයක් ඇත. ඔවුන්ට කිසි විටෙකත් කිසිදු අවස්ථාවක කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නොමැත.

පාඨය: යමක් සම්බන්ධ කිරීමේ දී හෝ ඇසීමේ දී අභිප්‍රායන් සහ හැඟීම් වෙනස් කිරීම වාතාවරණය නරක් කිරීමකි.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: අපවිත්‍රතාවයේ බීජය අවසන් කර, සම්පූර්ණයෙන් පිරිසිදු (පිවිතුරු) වන්න.

සම්පූර්ණ පාරිශුද්ධත්වය සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, නිෂ්ඵල සිතිවිලි පවා අපිරිසිදුකමේ බීජ වේ. ඔය දරුවන්ගෙන් බහුතරයකට තවමත් නිෂ්ඵල සිතිවිලි තිබීමේ සංස්කාරය ඇත. නිෂ්ඵල සිතිවිලි වල පදනම වන්නේ මනසට මන්මනාභාව් වීමට ඉඩ නොදීමයි. එබැවින්, ශ්‍රීමත් නාස් ලණුව තද කර නිෂ්ඵල සිතිවිලි වල සියලු අපිරිසිදුකම් අවසන් කරන්න.