**02-01-2026** **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

**සාරය:** සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ එකිනෙකා සමඟ බොහෝ ආධ්‍යාත්මික සෙනෙහසින් ජීවත්වය යුතු වේ. කිසි විටෙක අදහස්වල ගැටුම් පැමිණීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.

**ප්‍රශ්නය:** බ්‍රහ්මණ දරුවන් ඔවුන්ගේ හදවතින්ම ඇසිය යුත්තේ කුමක්ද?

**පිළිතුර:** ඔබගේ හදවතින් අසන්න 1. මම පියාගේ හදවතෙහි අසුන් ගෙන සිටිම්ද? 2. දිව්‍යමය ගුණධර්ම මම කොපමණ ප්‍රමාණයකට උකහාගෙන ඇත්තේද? 3. දේව සේවයට මම යම් බාධාවන් ඇති කරන්නේද? 4. මම සැමවිටම කිරි පැණි මෙන් ජීවත් වෙම්ද? සැමදෙනා සමඟම එකමුතුව සිටින්නෙම්ද? 5. මම සැමවිටම ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරම්ද?

**ගීතය:** අහිංසක ස්වාමියා වැනි අසහාය කිසිවකු නොවේ.

ඕම් ශාන්ති. ඔබ දරුවන් දේව සමාජය වේ. මීට ප්‍රථම ඔබ යක්ෂ සමාජයට අයිති විය. අහිංසක ස්වාමියා කවුරුදැයි යක්ෂ සමාජය නොදනී. ශිවා පියා බවත්, ශන්කර් දේවතාවෙකු බවත්, ශිවා හා ශන්කර් එකිනෙකාට වෙනස් බවවත් ඔවුන් නොදනී. ඔවුන්ට කිසිම දෙයක් නොතේරේ. ඔබලා දැන් දේව සමාජය වේ. එනම්, දේව පවුල වේ. එය රාවන්ගේ යක්ෂ පවුලයි. බොහෝ වෙනසක් ඇත. ඔබ දැන් දේව පවුලේ වන අතර එකිනෙකා සමඟ ආධ්‍යාත්මික සෙනෙහස තිබිය යුත්තේ කෙසේදැයි පරමාත්ම දෙවියන්ගෙන් උගනී. එකිනෙකා සමඟ ආධ්‍යාත්මික සෙනෙහසින් සිටීමට පුරවා ගන්නේ මෙහිදී මෙම බ්‍රහමින් පවුලෙනි. සම්පූර්ණ සෙනෙහසක් නොමැති අයට සම්පූර්ණ ස්ථිතියක් උරුම නොවේ. එහි එක් ආගමක් සහ එක් රාජධානියක් ඇත, ඔවුන් එකිනෙකා සමඟ රංඩු නොවේ. මෙහි රාජධානි නොමැත. බ්‍රහ්මණයන් අතර වුවද ශරීර අවධානය නිසා මතයන් තුළ විරෝධය ඇති වේ. මත සමඟ විරෝධය ඇති අය සමර්ථ වීමට පෙර දඬුවම් විඳී, ඉන්පසු ඔවුන් එක් ධර්මයක එහි සිටින විට සාමය ඇත. අනෙක් පැත්තේ යක්ෂ සමාජය වේ, එනම්, එය යක්ෂ පවුල් වර්ගයකි. මෙම පැත්තේ දේව පවුල් වර්ගය වේ. ඔබලා දිව්‍යමය ගුණධර්ම උකහාගන්නේ අනාගතය සඳහා වේ. පරම පියා ඔබව ගුණධර්මයන්ගෙන් පුරවයි. සියලු දෙනාම එසේ නොවේ. ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරන අය ජයගත් ජපමාලයේ පබුළු වේ. එසේ නොවන අය පුරවැසියන් වේ. එහි දේවතා ආණ්ඩුව වේ. එහි 100% ක් සාමය, පාරිශුද්ධත්වය සහ සෞභාග්‍යය ඇත. ඔබ දැන් මෙම බ්‍රහ්මණ පවුලේදී දිව්‍යමය ගුණධර්ම උකහා ගත යුතු වේ. සමහරු ඉතාමත් හොඳින් උකහාගෙන අන් අයව ද එසේ කිරීමට උනන්දු කරවයි. දේව පවුලේ එකිනෙකාට ආධ්‍යාත්මික සෙනෙහස තිබිය හැකි වන්නේ ඔබ ජීවාත්ම අවධානයෙන් සිටින විට පමණි. ඔබ නොකඩවා උත්සාහ ගත යුත්තේ මේ නිසා වේ. අවසානයේදී සෑම කෙනෙකුගේම ස්ථිතිය නිරන්තර හෝ සමාන නොවේ. දඬුවම් විඳීමෙන් පසු සමහර අයගේ තත්ත්වය විනාශ වී, ඔවුන් පහළ තත්ත්වයක් ලබති. බ්‍රහ්මණයන් කිරි සහ පැණි ලෙස ජීවත් නොවී ලුණු වතුර ලෙස වී දිව්‍යමය ගුණධර්ම උකහා නොගන්නේනම් ඔවුන් උසස් තත්ත්වයක් ලබා ගන්නේ කෙසේද? ලුණු වතුර ලෙස වීම නිසා ඔවුන් සමහර අවස්ථාවලදී දේව සේවයට බාධා ඇති කරයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය නම් ඔවුනට උසස් තත්ත්වයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම වේ. එක් අතකින් ඔවුන් කිරි සහ පැණි ලෙස වීමට උත්සාහ කරයි, අනෙක් අතට මායා ඔවුන්ව ලුණු වතුර මෙන් කරවයි. මෙම කරුණ නිසා සේවයක් වෙනුවට අසේවයක් සිදුවේ. පරම පියා මෙහි සිට විස්තර කරයි ඔබලා දේව පවුල වේ. ඔබ පරමාත්ම දෙවියන් සමඟ වාසය කරයි. සමහරු ඔහු සමඟ වාසය කරන අතර අන් අය අන්‍ය නගරවල වෙසේ. කෙසේවෙතත්, ඔබ සියලු දෙනාම එකට වේ. පරම පියා භාරතයේ පැමිණේ. ශිව බාබා පැමිණෙන්නේ කෙදිනද, ඔහු පැමිණ කුමක් කරයි ද යන්න ජනයා නොදනී. දැන් ඔබ පරමාත්ම පියාගේ හැඳින්වීම ලබා ඇත. ඔබ දැන් නිර්මාණකරු සහ නිර්මාණයේ මුල, මැද සහ අග දනී. ලොවෙහි කිසිවෙකු මෙම චක්‍රය බ්‍රමණය වන්නේ කෙසේද, දැන් චක්‍රයේ කුමන කාලයදැයි නොදනී. ඔවුන් ඝණ අඳුරේ වේ. පියා, නිර්මාණකරු පැමිණ ඔබට සියලුම පුවත් දී ඇත. මේ හා සමඟම, ඔහු තවද පවසයි ඕ සලිග්‍රාමයිනි, මා සිහි කරන්න! ශිව බාබා මෙසේ පවසන්නේ ඔහුගේ දරුවන්ට වේ. ඔබට පාරිශුද්ධ වීමට උවමනා නොවේද? ඔබ මට කන්නලව් කළේය. මම දැන් පැමිණ සිටිමි. ශිව බාබා පැමිණෙන්නේ භාරතය නැවත වරක් ශිව දේවාලයක් කරවීමටය, රාවන් එය ගණිකා මඩමක් කර ඇත. ඔවුන් අපවිත්‍ර බවත්, නපුරු බවත් ඔවුන්ම ගායනා කරයි. ස්වර්ණම යුගයේ දී භාරතය සම්පූර්ණයෙන්ම පාපයන්ගෙන් තොර විය. පව්කාර මනුෂ්‍යයන් පාපයෙන් තොර දේවතාවන්ට වඳී. පාපයෙන් තොරව සිටි අයම පසුව පව්කාර අය වන බව කිසිවෙකු වටහා

නොගනී. වැඳීමට සුදුසු අය පාපයන්ගෙන් තොරව සිට පසුව පව්කාර වැඳුම්කරුවන් වේ. අහෝ පාරිශුද්ධකරුවාණෙනි, පැමිණෙන්න! පැමිණ අපව පව්වලින් මුදවන්න! යැයි ඔවුන් කන්නලව් කරන්නේ මේ නිසා වේ. මෙම අවසාන උපතේ දී පාරිශුද්ධ වන්න! නිරතුරුව මා පමණක් සිහි කරන්න, එවිට ඔබගේ පව් කැපී යනවා ඇත, එසේම ඔබ තමෝප්‍රධාන් බවින් සතෝප්‍රධාන් දේවතාවරුන් වනවා ඇත යැයි පියා පවසයි. ඉන් පසු ඔබ චද්‍ර වංශයේ රණ ශුරයින් වැනි පවුලට යනවා ඇත. මෙම කාලයේ දී ඔබ දේව පවුල වර්ගයේ නම් වේ. ඉන්පසු ඔබ උපත් 21 කට දේවතා පවුලට යනවා ඇත. ඔබගේ මෙම අවසාන උපත දේව පවුලේ ගත කරයි. ඔබ මෙම උපතේ දී උත්සාහ ගෙන සියලුම ගුණධර්මයන් පුරවා ගන්න. ඔබ වැඳීමට සුදුසු වීය. ඔබ පාලනය කළහ. ඉන්පසු වන්දනාකරුවන් වීය. පරමාත්ම පියා පරමාත්ම දෙවියන් බවත්, අප සියලු දෙනාම ඔහුගේ දරුවන් බවත් පැහැදිලි කළ යුතුය. එමනිසා, මෙය පවුලකි. ඔබ අපේ මව සහ පියා වේ, අප ඔබගේ දරුවන් වේ, ඔබගේ අනුකම්පාවෙන් අප බොහෝ සතුට අත්විඳී යැයි ගයති. එමනිසා, මෙය පවුලකි. ඔබ පියාගෙන් බොහෝ සතුට දැන් ලබා ගනී. ඔබ නිසැකවම මාගේ පවුලේ කොටසක් වීය, එහෙත් නාටකයට අනුව ඔබ රාවන්ගේ රාජධානියට ඇතුළුවුණු විට දුක ලැබී මට කන්නලව් කරයි යැයි පියා පවසයි. මෙම කාලයේ දී ඔබ නියම පවුලකි. මම ඔබගේ අනාගත උපත් 21 කට ඔබගේ උරුමය දෙමි. මෙම උරුමය දේවතා පවුලේ උපත් 21 ක් පුරාවටම තිබෙනවා ඇත. දේවතා පවුල ස්වර්ණමය සහ රිදී යුග තුළ තිබේ. ඉන්පසු මෙය රාවන්ගේ රාජධානිය වූ විට, ඔබ දේවතා පවුලට අයත් බව අමතක වේ. ඔබ පාප මාර්ගයට ගොස් යක්ෂ පවුලේ කොටසක් වීය. ඔබ උපත් 63ක් ඉනිමගේ බැස්සේය. මෙම සියලුම දැනුම ඔබගේ බුද්ධියේ ඇත. ඔබට ඕනෑම කෙනෙකුට පහදා දිය හැක. ඔබ පළමුව දේවතා ධර්මයට අයත් විය. ස්වර්ණමය යුගයට පෙර යකඩ යුගය විය. සංගම යුගයේ දී ඔබ මනුෂ්‍යයන් දේවතාවන් බවට පත් කළහ. දෙක මැද සංගම යුගය වේ. ඔබලා බ්‍රහ්මණ ධර්මයෙන්, දේවතා ධර්මය වෙත රැගෙන ගියේය. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන ඔවුන්ගේ රාජධානිය ලබා ගත්තේ කෙසේදැයි ඔබට විස්තර කර ඇත. ඔවුනට පෙර වූයේ යක්ෂ රාජධානියයි. එසේනම් එය දේවතා රාජධානිය වූයේ කෙසේද, කවදාද? මම සෑම චක්‍රයේම සංගම යුගයේ පැමිණ ඔබලා බ්‍රහ්මණ, දේවතා සහ රණශුර ආගම්වලට ගෙන යමි යි පියා පවසයි. මෙය දෙවියන්ගේ පවුල වේ. සියලුම දෙනා දෙවියන්, පියා ගැන කතා කරයි. එහෙත්, පරමාත්ම පියාව නොදන්නා නිසා ඔවුන් අනාථ දරුවන් වී ඇත. මෙම අන්ත අන්ධකාරයේ පියා පැමිණෙන්නේ ආලෝකය ගෙනෙන්නටය. දැන් දෙව්ලොව ස්ථාපනය වනවා ඇත. ඔබ දරුවන් ඉගෙනගනිමින් දිව්‍යමය ගුණධර්ම ද උකහා ගනී. ජනයා ශිව දෙවියන්ගේ උපන් දිනය සමරණ නිසා ශිවාගේ උපන් දිනයට පසු පැමිණෙන්නේ කුමක්දැයි ඔවුන් වටහා ගත යුතුය. නිසැකවම දේවතා රාජධානියේ උපන් දිනය වන්නට ඇත. දෙව්ලොව දෙවියන්, පියා දෙව්ලොව ස්ථාපනය කිරීමට දෙව්ලොවට නොපැමිණේ. මම අපාය සහ දෙව්ලොව අතර ඇති සංගම යුගයට පැමිණෙමි යැයි ඔහු කියයි. ජනයා ශිව රාත්‍රිය (ශිවාගේ රාත්‍රිය) ගැන කතා කරයි. එමනිසා, මම රාත්‍රියේ පැමිණෙමි. ඔබ දරුවන් මෙය වටහා ගනිති. මේවා වටහා ගත් අය, මේවා ධාරණය කිරීමට අන් අයව උනන්දු කළ යුතුය. බාප්දාදාගේ හදවතේ අසුන් ගත හැකි වන්නේ සිතින්, වචනයෙන්, ක්‍රියාවෙන් සේවයේ කාර්යබහුලව සිටින අයටය. ඔබ කරන සේවයට අනුව ඔබ එකිනෙකා හදවතේ ඉහළට නඟියි. ඔබගෙන් සමහරුන්ට සෑම සේවයක්ම කළ හැක. ඔබ සියලුම දේ උගත යුතුය. ආහාර පිසීම, චපාති සෑදීම, භාජන සේදීම යන සියලුම ආකාරයේ වැඩ ද සේවයකි. පළමුවන එක පරමාත්ම පියා සිහි කිරීම වේ. ඔබගේ පාප සේදී යන්නේ ඔහු සිහිකිරීමෙන් පමණි. මෙහිදී ඔබට උරුමයක් ලැබේ. එහිදී ඔබ සියලුම ගුණධර්මයන්ගෙන් පිරී සිටියහ. රජ සහ රැජිණ යම් සේද පුරවැසියන් ද එසේම වේ. දුක ගැන ප්‍රශ්නයක් නොමැත. මෙකල සියලු දෙනාම අපායේ වැසියන් වේ. එය සියලු දෙනාගේම බැසීමේ ස්ථිතිය වේ. දැන් නැඟීමේ ස්ථිතිය ඇත. පරම පියාට ගලවන්නා යැයි නම් කරන්නේ ඔහු සියලු දෙනාම දුකින් මුදවා, ඔවුන්ව සතුටට ගෙන යන නිසාය. ඔබ පියාගෙන් ඔබගේ උරුමය ලබා ගන්නා කුල්මත්භාවය මෙහිදී ඇත. ඔබ වටිනා වෙමින් සිටී. වටිනා අය වන්නේ අන් අයව රාජකීය තත්ත්වයක් ලබා ගැනීමට වටිනා කරවන අය වේ. මෙතැනට බොහෝ අය ඉගෙනීමට පැමිණේ, නමුත් එම සියලු දෙනාම උපත් 84 ක් ගනු ලබනවා නොවේ. අඩුවෙන් ඉගෙනගන්නා අය පසුව පැමිණේ, එමනිසා, උපත් අඩුවෙන් ගනිති. සමහරු උපත් 80 ක් ද, සමහරු 82 ක් ද ගන්නවා ඇත. ඔබ පළමුව හෝ පසුව පැමිණෙන්නේ ඔබගේ ඉගෙනීම මතය. සාමාන්‍ය පුරවැසියන් පසුව පැමිණේ, ඔවුනට උපත් 84 ගත නොහැක, ඔවුන් පසුව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පැමිණේ. අවසානයේ දී පැමිණෙන අය රිදී යුගයේ අවසානයේ දී උපත ලබයි. ඉන් පසු ඔවුන් පාප මාර්ගයට ගොස් පහළට පැමිණීම ආරම්භ කරයි. භාරතයේ ජනයා උපත් 84 ක් ගත් අන්දම මෙම ඉනිමඟ පෙන්නුම් කරයි. මෙම චක්‍රය ඇත්තේ නාට්‍යයක ස්වරූපයකිනි. පාරිශුද්ධව සිටි අය දැන් අපවිත්‍ර වී ඇත. ඔවුන් ඉන්පසු පාරිශුද්ධ දේවතාවරුන් වේ. මෙයට ශුභ කාලය යැයි කියන්නේ පියා පැමිණි විට සියලු දෙනාටම යහපතක් සිදුවන හෙයිනි. පරම පියාගේ

උසස්කමින් ඔහු සියලු දෙනාටම යහපත ගෙන දේ. ස්වර්ණම යුගයේ දී සියලු දෙනාටම යහපතක් විය. එහිදී කිසිදු දුකක් නොමැත. අප දේව පවුල වර්ගයට අයිති බව අපට පහදා දී ඇත. පරමාත්ම දෙවියන් සියලු දෙනාගේම පියා වේ. ඔබ මව වේ, ඔබ පියා වේ යැයි ගායනා කරන්නේ මෙහි දී වේ. විදේශයේ ඔවුන් පියා ගැන පමණක් කතා කරයි. මෙහි දී ඔබ දරුවන්ට මව සහ පියා ඇත. ඔබ දරුවන් හදාගැනීමට ගෙන ඇත. පියා නිර්මාණකරු වන නිසා, මවක් ද සිටිය යුතුය. නැතිනම් නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද? දෙව්ලොව දෙවියන්, පරමාත්ම පියා දෙව්ලොව ස්ථාපනය කළේ කෙසේදැයි භාරතයේ ජනයා හෝ විදේශයේ ජනයා නොදනිති. නව ලොවේ ස්ථාපනය ද, පැරණි ලොවේ විනාශය ද නිසැකවම සංගම යුගයේ වන බව ඔබට දැන් වැටහේ. ඔබලා දැන් සංගම යුගයේ වේ. පරම පියා පවසයි දැන් නිරතුරුවම මා පමණක් සිහි කරන්න! ජීවාත්ම උත්තරීතර පියා, උත්තරීතර ජීවාත්මය සිහි කළ යුතුය. ජීවාත්මයන් සහ උත්තරීතර ජීවාත්මය දිගු කලක් වෙන් වී සිටියහ. එසේනම් සුන්දර හමුවීම කොතැන දී සිදුවේද? සුන්දර හමුවීම නිසැකවම සිදුවන්නේ මෙහි වේ. උත්තරීතර පියා මෙතැනට පැමිණේ. මෙයට සුන්දර, යහපත් හමුවීම යැයි කියති. ඔහු සියලු දෙනාටම ජීවන මුක්තිය වන උරුමය ලබා දෙයි. ඔබ ජීවිතයේ බන්ධන වලින් නිදහස් වේ. සියලු දෙනාම සාම දේශයට යයි, පසුව ඔබ මෙහි පහළට පැමිණි විට ඔබ සතෝප්‍රධාන් විය යුතු වේ. එම අය ඔවුන්ගේ ආගම ස්ථාපනය කිරීමට පැමිණේ. ඔවුන්ගේ රාජධානිය ස්ථාපනය කිරීමට ඔවුන් උත්සාහ ගන්නේ ඔවුන්ගේ ජනගහනය වැඩි වුණු විට පමණි. එතෙක් රංඩුසරුවල් ආදිය නොමැත. ඔවුන් සතෝප්‍රධාන් වලින් රජෝ තත්ත්වය ගත් විට රංඩුසරුවල් ආරම්භ වේ. පළමුවෙන්ම සතුට ද, ඉන්පසුව දුක ද ඇත. දැන් සියලු දෙනාම සම්පූර්ණ පරිහාණියේ වේ. ස්වර්ණම යුගයේ ස්ථාපනයත්, ඉන්පසු යකඩ යුගයේ විනාශයත් සිදුවිය යුතු වේ. පරමාත්ම පියා බ්‍රහ්මා තුළින් විශ්ණුගේ දේශය ස්ථාපනය කරයි. ඔබ ගන්නා උත්සාහයට අනුව ඔබ විශ්ණුගේ දේශයේ ප්‍රතිඵලය ලබති. වටහා ගැනීමට මේවා හොඳ දේවල් වේ. මෙම කාලයේ දී ඔබ දරුවන් පරමාත්ම දෙවියන්ගෙන් අනාගත උපත් 21 කට උරුමයක් ලබා ගන්නා නිසා බොහෝ සතුට තිබිය යුතුය. ඔබ ගන්නා උත්සාහයට අනුව සහ නිවැරදි වන තරමට.මේ කාලයේ දී ඔබ නිවැරදි විය යුතුව ඇත. ලිවර් ඔරලෝසු සහ සිලින්ඩර් ඔරලෝසු ඇත. ලීවර් ඔරලෝසු ඉතාමත් නිවැරදිය. සමහර දරුවන් නිවැරදි බවට පත්වන අතර, නිවැරදි නොවී සිටින අය පහත් තත්ත්වයක් උරුම කර ගනී. උත්සාහ කර නිවැරදි වන්න! මේ දැන් සියලු දෙනාම නිවැරදි වන්නේ නැත. ඔබට උත්සාහ ගැනීමට උනන්දු කරවන්නේ එකම පියා පමණි. ඔබට වාසනාව නිර්මාණය කර ගැනීමට ඔබගේ උත්සාහය අඩුවන විට, ඔබ හිමිකර ගන්නේ පහත් තත්ත්වයකි. මෙම සියලු දේම සිදු වන්නේ ශ්‍රීමත් අනුගමනය නොකිරීම, යක්ෂ ගති අත් නොහැරීම සහ යෝගාවෙහි නොසිටීම නිසා වේ. ඔබ යෝගාවේ නොසිටින විට ඔබ පණ්ඩිතයන් වැනි වේ. ශිව බාබාට සෙනෙහස නොමැති වීම නිසා යෝගාව අඩු වේ. ඔබ එවිට අඩුවෙන් ධාරණය කිරීම නිසා සතුට නොමැත. ඔබලාගේ මුහුණු මළ මිණියක වැනි වේ. දේවතාවරුන් ලෙස ඔබගේ මුහුණුවර සැමවිට ප්‍රීතියෙන් විය යුතුය. පරම පියා ඔබට බොහෝ උරුමයක් ලබා දේ! දිළිඳු අයෙකුගේ දරුවකු ධනවත් අයෙකු වෙතට පත් වූ විට ඔහුට බොහෝ සතුට ඇත. ඔබලා ඉතාමත් දිළිඳු වීය. පියා දැන් ඔබව හදා ගත් නිසා, අපි දැන් දේව සමාජයට අයිතිය යන සතුට තිබිය යුතුය. එහෙත් යම් කෙනෙකුගේ වාසනාවේ එය නොමැතිනම් කුමක් කරම් ද? තත්ත්වය විනාශ වේ. ඔවුන් රැජිණියන් බවට පත් නොවේ. පියා ඔබලාව රැජිණියන් කරවීමට පැමිණේ. බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශන්කර් තිදෙනාම ශිවාගේ දරුවන් බව ඔබට ඕනෑම කෙනෙකුට පහදා දිය හැක. ඔහු බ්‍රහ්මා තුළින් නැවත වරක් භාරතය දෙව්ලොවක් කරවයි. පැරණි ලොව ශන්කර් තුළින් විනාශ වේ. භාරතයේ ඉතිරි වන්නේ ස්වල්ප දෙනෙක් පමණි. සමූලඝාතනයක් නොවේ. එහෙත් බොහෝ දෙනා විනාශයට පත්වන නිසා එය සමූලඝාතනයක් වැනි වේ. රැය සහ දහවල ලෙස වෙනසක් ඇත. එම සියලු දෙනාම මුක්ති දේශයට යනු ඇත. මෙය පාරිශුද්ධකරු වන පියාගේ රාජකාරිය වේ. පියා පවසයි ජීවාත්ම අවධානයට පත්වන්න! එසේ නොකළේනම් ඔබ ඔබගේ පරණ නෑදෑයින් නොකඩවා මතක් කරනු ඇත. ඔබලා ඔවුන්ව අත්හැරිය නමුත් ඔබලාගේ බුද්ධීන් තවමත් ඇදී යයි. ඔබලා තවම ඇලීමෙන් ජයගෙන නොමැත ඊට, මුසුවුණු සිහි කිරීම යැයි කියයි. එමනිසා, ඔබලා පිරිහුණු අය සිහි කරන හේතුවෙන් මුක්තිය ලබා ගැනීමට නොහැකි වේ. 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. බාප්දාදාගේ හදවතට නැඟීමට ඔබගේ සිතින්, වචනයෙන් සහ ක්‍රියා වලින් සේවය කරන්න. නිවැරදි වී සැම අතින්ම දක්ෂ වන්න.
2. ඔබගේ පැරණි නැදෑයින් මතක් නොකරන අන්දමට ජීවාත්ම අවධානයට පත් වන්න. බොහෝ ආධ්‍යාත්මික සෙනෙහසින් යුතුව, එකමුතුව ජීවත් වන්න, ලුණු වතුර ලෙස නොවේ.

**වරදානය:** ඔබ යමක් පිසින විට, එහි සියලුම අමුද්‍රව්‍ය එයට දැමිය යුතුයි. ලුණු හෝ සීනි වැනි දෙයක් එහි නොමැති වුවහොත්, රසවත් දෙයක් වුවද එය අනුභව කිරීමට වටින්නේ නැත. එලෙසම, ලෝක පරිවර්තනයේ මෙම උසස් කාර්යය සඳහා, සැම මැණිකක්ම අවශ්‍ය වේ: සැම කෙනෙකුගේම සහයෝගීතාවයේ ඇඟිල්ල අවශ්‍ය වේ. සැම කෙනෙකුම තමන්ගේම ආකාරයෙන් නියත වශයෙන්ම උසස් මහාරති කෙනෙක් වන අතර එය අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා ඔබ ඔබේ උදාරත්වයේ වටිනාකම තේරුම් ගත යුතුයි - ඔබ සියලු දෙනාම ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවාත්මයි. කෙසේවෙතත්, ඔබ ශ්‍රේෂ්ඨ වන තරමටම නිහතමානී ද විය යුතුයි.

**පාඨය:** ඔබේ ගතිස්වභාවය පහසු කරගන්න, එවිට සියලු කාර්යයන් පහසු වනු ඇත.

***** ඕම ශාන්ති *****

**අව්‍යක්ත සංඥාව: මෙම අව්‍යක්ත මාසයේ දී, බන්ධනයෙන් නිදහස් වී ජීවන මුක්ති අවධිය අත්විඳින්න.**

මෙම සියුම් කාලවල ජීවත් වන අතරතුර, සිදුවීම්, ගැටළු සහ පරිසරය දෙගුණයකින් දූෂිත වේ. එබැවින්, ඒවායේ බලපෑමෙන් නිදහස්ව සිටින්න. ඔබ ජීවත් වන තාක් කල් මේ සියලු විවිධ දේ වල බන්ධනයන්ගෙන් නිදහස්ව සිටින්න. එක සියුම් බන්ධනයක්වත් නොතිබිය යුතුය. සැම බ්‍රාහ්මණ දරුවෙකුම සංගම් යුගයේදී බන්ධනයෙන් නිදහස් බවට සහ ජීවන මුක්ති ලද බවට පත්විය යුතුය. ඔබ ජීවන මුක්ති අවධියේ ත්‍යාගය බුක්ති විඳින්නේ සංගම් යුගයේ දී පමණයි.