02-09-2025	උදෑසන මුරලි	ඕම් ශාන්ති	බාප්දාදා	මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබලා ලෝකය පුරා සාමය ස්ථාපනය කරවීමට සිටිනා උපකරණයන්ය. එමනිසා, ඔබ කිසිදු විටෙක නොසන්සුන්තාවයකට පත් නොවිය යුතුයි.

ප්‍රශ්නය: පරමාත්ම පියා තම කීකරු දරුවන් කියා අමන්තන්නේ කුමන දරුවන්ට ද?

පිළිතුර: පරමාත්ම පියාගේ ප්‍රධානම උපදේශය වන අම්රිත් වේලාවට අවදි වී පියාව සිහි කරනා දරුවන්. උදේ පාන්දරින් ඇඟපත සෝදා ගෙන පිරිසිදු වී නියමිත වේලාවට ස්මරණ වන්දනාවේ අසුන් ගන්නා දරුවන් ඉතාමත් කීකරු වටිනා දරුවන් කියා පරම පියා හඳුන්වනවා. රජවරුන් බවට පත් වන්නේ ඔවුනුයි. නොවටිනා දරුවන්ට බිම අතු ගගා සිටින්නට සිදු වේවි.

ඕම් ශාන්ති. මෙහි අර්ථය ඔය දරුවන්ට පහදා දී තිබෙනවා. ඕම් යනු මම ජීවාත්ම සත්ථාවක්මී. ජීවමය ශක්තියක් අනිවාර්යෙන්ම ඇති බවත් සියලුම ජීවාත්මයන්ට එකම එක පරමාත්ම පියෙක් සිටිනා බවත් සෑම කෙනෙක්ම කියනවා. කෙනෙකුගේ ශාරිරික පියා වෙනම ම කෙනෙක් ය. තම සීමිත පියවරුන්ගෙන් තමන්ට සීමිත උරුමයක් හිමිවන බවත් අසීමිත පියාගෙන් අසීමිත උරුමයක් හිමි වන බවත් ඔය දරුවන්ගේ සිහියේ තිබෙනවා. මේ කාලයේ සියලු ලෝ වැසියන්ට සාමය අවශ්‍යයි. පින්තූර ආදිය භාවිතා කර සාමය ගැන පහදා දෙන විට කලි යුගයේ අවසානයත් ස්වර්ණිම යුගයේ ආරම්භයත් යන දෙක අතරමැද වූ සංගමය වෙතට ඔබ ඔවුන්ව ගෙන ආ යුතුයි. ඒ ස්වර්ණමය යුගයයි. නව ලෝකයයි. පාරිශුද්ධත්වයේ, සාමයේ හා සතුටේ එකම ධර්මය ඇත්තේ එහියි. එය හඳුන් වන්නේ ස්වර්ගය කියලයි. නව ලෝකයේ සතුට ඇති බවත් කිසිම දුකක් තිබිය නොහැකි බවත් සෑම කෙනෙක් ම පිළිගන්නවා. මෙය ඕනෑම කෙනෙක්ට පහදා දීම ඉතාමත් පහසුයි. සාමය හා නොසන්සුන්තාවය යන ප්‍රශ්නය පැන නගින්නේ මෙම ලෝකයේදීයි. එය සාමය හෝ නොසන්සුන්තාවය කියා ප්‍රශ්නයක් පැන නොනගිනා නිර්වාණ දනව්වයි. ඔය දරුවන් දේශන දෙන විට, පළමුවෙන්ම ලෝක සාමය යන තේමාව ගත යුතුයි. සාමය උදා කර ගැනීමට මිනිස්සු සෑහෙන වෙහෙසක් දරනවා. ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් තිළිණ පවා හිමි වෙනවා. ඇත්තටම කියනවානම් සාමය සොයා ගැනීමට එහෙ මෙහෙ සෑම තැනකම දිව යා යුත්තේ නැහැ. පරමාත්ම පියා කියනවා : ඔබගේ ආදි සනාතන ධර්මතාවයේ ස්ථාවර වන්න. පාප සියල්ල දුරු වී යාවී. එලෙස ආදී සනාතන ධර්මතාවයේ ස්ථාවර වීමෙන් සාමය උදා කර ගත හැකි වේවි. ඔබලා සදා සාමකාමී පියාගේ දරුවන්ය. ඔබ මෙම උරුමය ඔහුගෙන් ලබනවා. එය සදාතනික මුක්තිය කියා කියන්න බැහැ. දෙවියන්ටවත් සදාතනික මුක්තියක් ලබන්න බැහැ. දෙවියනුත් අනිවාර්යයෙන්ම තම චරිත කොටස රඟ පෑමට පැමිණිය යුතුයි. ඔහු කියනවා : මම සෑම කල්පයකම සංගම යුගයේ දී පැමිණෙමි. දෙවියන්ටත් සදාතනික මෝක්ෂයක් ලබන්න බැරි නම් ඔහුගේ දරුවන්ට ලද හැකිද ? මෙවන් කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබ ඉතාමත් හොඳින් ඥානය ආවර්ජනය කළ යුතුයි. මේ දේවල් ඔබට කියා දෙන්නේ පරමාත්ම පියාම පමණයි. අන් අයට පහදා දීමේ විශේෂ පුහුණුවක් ඔය දරුවන්ට තිබෙනවා. ශිව බාබා පැහැදිලි කරනා විට එය අවබෝධ වන්නේ ඔය බ්‍රහ්මීන්වරුන්ට පමණයි. ඥාන සාගරය කලතා ආවර්ජනය කළ යුත්තේ ඔබලායි. මන්ද සේවයේ නිරතව සිටින්නේ ඔබලායි. ඔබලා දිවා රෑ සේවයේ නිරතව සිටිනා නිසා ඉතාමත් හොඳින් සියල්ල පහදා දිය යුතුයි. මිනිස්සු මුළු දවස පුරාම ප්‍රදර්ශනාගාර වලට පැමිණෙනවා. ඇතැම් තැන් වල රාත්‍රී 10, 11 වන තෙක් වුවත් සෙනඟ පැමිණෙනවා. තවත් තැන් වල උදේ පාන්දර 4. 00 සිට සේවා කටයුතු ආරම්භ වෙනවා. මෙය ඔබගේ නිවහනයි. එමනිසා ඔබට ඕනෑ තරම් වේලාවක් මෙහි අසුන් ගෙන සිටිය හැකියි. මිනිස්සු දුර බැහැර තැන් වල සිට මධ්‍යස්ථාන කරා යනවා. එමනිසා, ඔවුන්ට නියමිත වේලාවක් තිබිය යුතුයි. මෙහිදී දරුවන්ට ඕනෑම වේලාවක අවදි විය හැකියි. කෙසේවෙතත්, මුළු රාත්‍රිය පුරා පාඩම් කරමින් සිට පසුදා අවදි වී නිදි කිරන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි උදේ පාන්දරට වේලාවක් නියම කර තිබෙන්නේ. ඔබට හොඳින් ඇඟපත සෝදා පිරිසිදු වී මෙහි පැමිණිය හැකිය. වේලාවට නොපැමිණෙන අයට කීකරු දරුවන් කියා කියන්න බැහැ. භෞතික පියෙකුටත් වටිනා දරුවන් හා නොවටිනා දරුවන් සිටිනවා. අසීමිත පියාටත් එවන් දරුවන් සිටිනවා. වටිනා දරුවන් ගිහින් රජවරුන් බවට පත් වෙනවා. නොවටිනා දරුවන් ගිහින් පොළොව අතු ගගා සිටිනවා. සෑම දෙයක්ම දැන ගැනීමට ලැබේවී. ක්‍රිෂ්ණාගේ උපතත් ඔබට පහදා දී තිබෙනවා. ක්‍රිෂ්ණා උපත ලබනා විට එය දිව්‍ය ලෝකයයි. ඒ කාලයේ තිබුණේ එක් රාජ්‍යයක් පමණයි. එමනිසා ඒ ලොව පුරා සාමය පැවතුණා. දෙව්ලොව සිටින්නේ මිනිසුන් ටික දෙනයි. ඒ නව ලෝකයයි. එහි

කිසිම නොසන්සුන්තාවයක් තිබෙන්න බැහැ. පරමාත්ම පියා විසින් ස්ථාපනය කරනා එකම එක ධර්මතාවයේ සාමයක් තිබෙනවා. පසුව අනෙකුත් ආගම් පැමිණෙන විට නොසන්සුන්තාවයන් ඇරඹෙනවා. සොළොස් කලාවන්ගෙන් පිරුණු කාලයක් නිසා එහි ඇත්තේ සාමයම පමණයි. පුර සඳ හරිම ලස්සනයි. එය හඳුන් වන්නේ පූර්ණ චන්ද්‍රයා කියලයි. රිදී යුගයේ අය තුන් කාලයකට පිරුණු අය පමණයි. එමනිසා, ඔවුන් අඩුපාඩු ඇති අය වුණා. කලා දෙකකින් අඩුයි. ස්වර්ණමය යුගය පුරාවටම සම්පූර්ණ සාමයක් පැවතුණා. ලෝකය 25%ක් පැරණි වුණු විට, පොඩි අර්බුදයක් හට ගන්නවා. කලා දෙකක් අඩු වුණු විට ලස්සන අඩු වෙනවා. දෙව්ලොව දී සාමය මුළුමනින්ම තිබෙනා අතර අපායේ ඇත්තේ නොසන්සුන්තාවයයි. මෙය ලෝ වැසියන්ට සාමය අවශ්‍ය කාලයයි. මීට පෙර ලෝකයේ මිනිසුන් සාමය ඉල්ලා මෙතරම් ශබ්ද කළේ නැහැ. දැන් ඒ හඬ සෑම තැනම පැතිරිලා. මන්ද ලෝකය පුරා සාමය ස්ථාපනය වෙමින් පවතිනවා. මිනිස්සු ශාරීරික අවධානයෙන් සිටිනා නිසා නිකම් සාමය ගැන කතා කර කර සිටිනවා පමණයි. උපත් 84 දැන් අවසන් වෙමිනුයි පවතින්නේ. පැමිණ මෙය පැහැදිලි කරන්නේ පරමාත්ම පියාම පමණයි. ඔබ සිහි කරන්නේ පරමාත්ම පියාවම පමණයි. ඔහු පැමිණ දෙව්ලොව ස්ථාපනය කරන්නේ කවදා ද ? කුමන ස්වරූපයෙන් ද ? ඔහුගේ නම දෙව්ලොව පරමාත්ම දෙව් පියාණන් යන්නයි. ඔහු දෙව්ලොව ස්ථාපනය කරන්නේ කෙසේදැයි කියා කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාට එය කළ නොහැකියි : ඔහුව හඳුන් වන්නේ දේවතාවරයෙක් ලෙසිනුයි. මිනිසුන් දේවතාවරුන් ඉදිරියේ දණ නමනවා. ඔවුන් තුළ දිව්‍යමය ගුණ ධර්ම ඇති නිසා තමයි ඔවුන්ව දේවතාවරුන් කියා හඳුන් වන්නේ. ගුණ ධර්ම රැසක් ඇත්තෙක් දේවතාවරයෙක් වැනියි කියා කියනවා. රණ්ඩු සරුවල් වෙවී සිටිනා අය යක්ෂයින් වැනියි. තමන් දැන් සිටින්නේ අසීමිත පියා ඉදිරියේයි කියා ඔය දරුවන් දන්නවා. ඉතින් එම නිසා ඔය දරුවන්ගේ හැසිරීම ඉතාමත් හොඳ විය යුතුයි. අඥාන මාර්ගයේ පවා ඇතැම් ලොකු ලොකු පවුල් වල පවුල් හය හත. පවා හරිම සමඟියෙන් කිරියි පැණියි වගේ ජීවත් වෙනවා. නමුත් තවත් පවුලක සිටින්නේ දෙදෙනෙක් පමණයි. ඒත් නිතරම රණ්ඩු සරුවල් වෙමින්. ඔබලා දෙවියන්ගේ දරුවනුයි. ඔබලා මෙහිදී හරියට කිරියි පැණියි වගේ ජීවත් විය යුතුයි. ස්වර්ණම යුගයේ දීත් ඔවුන් ජීවත් වන්නේ කිරියි පැණියිවගෙයි. ඔබලා මෙහිදී කිරියි පැණියි වගේ වෙන ආකාරය ඉගෙන ගන්නවා. ඉතින් ඔබලා එකිනෙකා කෙරෙහි මහත් වූ සෙනෙහසකින් ජීවත් විය යුතුයි. පරමාත්ම පියා කියනවා : තමන් කිසිම ආකාරයක පාපකාරි ක්‍රියාවක් කර නොමැති බවට තමාව පරික්ෂා කර බලන්න. මම කාට හෝ දුකක් දී තිබෙනවා ද? ඔබලා කිසිම කෙනෙක් මේ ලෙස තමන්ව පරික්ෂා කර ගන්නේ නැහැ. මෙය විශාල අවබෝධයක් තිබිය යුතු කරුණක්. ඔබලා ලොව පුරාසාමය ස්ථාපනය කිරීමට සිටිනා දරුවනුයි. නිවසක කලබල ඇති කරනා අය සිටිනවා නම් ඔවුන්ට පුළුවන්ද ලෝකයේ සාමය ස්ථාපනය කරන්න ? දරුවෙක් තම භෞතික පියාට කරදර කරනවා නම් ඒ පියා ඒ දරුවා මළා නම් හොඳයි කියා කියාවි. පුරුදු දැඩි වෙනවා. තමන් අසීමිත පියාගේ දරුවන් බවත් තමන් ලොව පුරා සාමය ස්ථාපනය කළ යුතු බවත් ඇතැම් අයට තේරෙන්නේ නැහැ. ඔබලා ශිව බාබාගේ දරුවනුයි. එමනිසා, ඔබ සිටින්නේ කලබල කාරීත්වයෙන් නම් ශිව බාබා ළඟට යන්න. ඔහු තමයි දියමන්තිය. ඔහු ඉක්මනින්ම ඔබට ශාන්ත වීමේ මගක් පෙන්වා දේවි. සාමයේ මග ඔහු පෙන්වාවි. රාජකීය පවුලක අයෙකුගේ සේ නොවන හැසිරීම් ඇති අය රාශියක් සිටිනවා. ඔබලා දැන් ලස්සන අලුත් ලෝකයට යාමට සූදානම් වෙමින් සිටිනවා. මෙය කිලිටි ලෝකයයි. අප්‍රිය කළයුතු ගණිකා නිවසයි. ලොවපුරා සාමය පවතින්නේ නව ලෝකයේදියි. සංගම් යුගයේදී සාමය පවතින්න බැහැ. මෙහිදී ඔබලා සාමකාමී වීමට උත්සහ දරනවා. සම්පූර්ණ උත්සාහය දැරුවේ නැතිනම් දඬුවම් විඳිමට සිදුවේවි. මා සමඟ ධර්මරාජුත් ඉන්නවා. සියලුම කර්ම ගිණුම් පියවීමේ මොහොත පැමිණි විට දැඩි දඬුවම් විදීමට සිදු වේවි. කර්ම වේදනාවන් අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වේවි. කෙනෙක් රෝගාතුර වුණොත් එයත් කර්ම වේදනාවක්. පරමාත්ම පියාට වඩා උසස් කෙනෙක් තවත් නැහැ. ඔහු පහදා කියනවා : දරුවනි, ලස්සන වන්න. ඔබ ඉහළ තත්ත්වයක් දිනා ගනීවි. නැතිනම් ඵලක් නැහැ. කල්ප භාගයක් පුරාවට සිහි කර කර සිටි පරමාත්ම දෙවියන් වන පරම පියාගෙන්ඔබ තම උරුමය දිනා ගත්තේ නැති නම් ඔය දරුවන්ගෙන් ඇති ඵලය කුමක් ද ? කෙසේවෙතත්, නාටකයට අනුව මෙය අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුතුයි. අන් අයට පහදා දිය හැකි ක්‍රම රාශියක් තිබෙනවා. ලක්ෂ්මි හා නාරායනන් රාජ්‍යය කළ ස්වරණමය යුගයේ දී ලෝකය පුරා සාමය පැවතියා. පවතින නොසන්සුන්තාවය නිසා යුද්ධය අනිවාර්යයෙන්ම සිදු වේවි. එවිට නැවතත් ස්වර්ණම යුගයේ දී ක්‍රිෂ්ණා පැමිණේවි. මෙම කලි යුගයට දේවතාවරුන්ගේ සෙවනැල්ලකටවත් එන්න බැහැයි කියා කියනවා. මේ දේවලට අහුම්කන් දෙන්නේ ඔය දරුවන් පමණයි. ශිව බාබා අපට උගන්වනා බව ඔය දරුවන් දන්නවා. ඔබ මෙය ධාරණය කර ගත යුතුයි. මෙය කිරීමට මුළු ජීවිතයම ගත වෙනවා. මුළු ජීවිත කාලය පුරාවටම ඉගැන්වුවත් ඔවුන් මෙය තේරුම ගන්නේ නැති බව කියා තිබෙනවා. අසීමිත පියා කියනවා : පළමුවෙන්ම ප්‍රධානම දෙය පහදා දෙන්න. ඥානය

භක්තියෙන් වෙනස්. කල්ප බාගයක් පුරාවට දහවලත් ඉතිරි කල්ප බාගය පුරාවට රාත්‍රියත් පවතිනවා. ග්‍රන්ථ වල කල්පයේ කාල පරාසය දක්වා ඇත්තේ වැරදියටයි. ඒ නිසා ඒ දෙක එක සමාන වෙන්න බැහැ. ඔබලාත් වැඩිපුර ග්‍රන්ථ හදාරා නැති නම් වැඩිය හොඳයි. ඒවා හැදෑරූ අය ප්‍රශ්න අහන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් මිනිස්සු විශ්‍රාම කාලයට පැමිණෙන විට කාගේ හෝ උපදෙස් අනුගමනය කර දෙවියන් සිහිකිරිමට පටන් ගන්නවා. ඔවුන්ගේ ගුරු විසින් කියා දෙන දේ අනුව එය රඳා පවතිනවා. භක්ති වන්දනාවනුත් ඔවුන්ට උගන්වනවා. භක්ති වන්දනාවන් උගන්වන්නේ නැති ගුරු කෙනෙක් නැහැ. භක්තියේ ශක්තිය ඇති නිසා අනුගාමිකයන් රැසක් සිටිනවා. අනුගාමිකයන් යනු බැතිමතුන් හා වන්දනා කරුවනුයි. මෙහි සිටිනා සෑම කෙනක්මවන්දනා කරුවන්ය. එහි කිසිම කෙනෙක් වන්දනා කරුවෙක් වෙන්නේ නැහැ. දෙවියන්ට කවදාවත් වන්දනා කරුවෙක් වෙන්න බැහැ. ඔබට කරු රැසක් පහදා දෙනවා. ක්‍රමයෙන් ඔබට අන් අයට පහදා දීමෙ ශක්තියක් වර්ධනය වේවි. ක්‍රිෂ්ණා පැමිණෙන බව ඔබ කියනවා. ස්වර්ණමය යුගයේ අනිවාර්යයෙන්ම ක්‍රිෂ්ණා සිටිනවා. නැති නම්, ලෝක ඉතිහාසය හා භූගෝලය කැරකෙන්නේ කෙසේද? ක්‍රිෂ්ණා එහි තනිවම සිටින්නේ නැහැ. රජ හා රැජින කොයි වගේද පුරවැසියනුත් ඒ වගේමයි. මෙයටත් අවබෝධයක් අවශ්‍යයි. තමන් පරමාත්ම පියාගේ දරුවන් බව ඔබලාට තේරෙනවා. පරමාත්ම පියා පැමිණ සිටින්නේ ඔබට ඔබගේ උරුමය දිනා දීමටය. සෑම කෙනෙක්ම දෙව්ලොවට යන්නෙත් නැහැ. රීදීයුගයට යන්නෙත් නැහැ. ගස වැඩෙන්නේ ක්‍රමානුකූලවයි. මෙය මානව ලෝක වෘක්ෂයයි. එහි ඇත්තේ ජීව වෘක්ෂයයි. මෙහි ස්ථාපනය සිදුවන්නේ බ්‍රහ්මා මගිනුයි. පසුව ශංකර් මගින් විනාශයත් ඉන් අනතුරුව පෝෂණයත් සිදුවෙනවා. මෙම වචන නිවැරදිව කිව යුතුයි. ලෝක චක්‍රය කැරකෙන්නේ කෙසේද, ලෝකය නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද යන ඥානයේ සතුට ඔබලා තුළ තිබෙනවා. දැන් අලුත් කුඩා නිර්මාණයන් තිබෙනවා. මෙය පිනුම් ගැසීමක් වගෙයි. පළමුව ශූද්‍රයින් ගණනාවකුත් පසුව පියා පැමිණ බ්‍රහ්මා හරහා ඉහළම අය වන බ්‍රහ්මින්වරුනුත් නිර්මාණය වෙනවා. හිසත් පතුළත් එකට යා වෙනවා. පළමුවෙන්ම බ්‍රහ්මින් වරුන් සිටිය යුතුයි. බ්‍රහ්මින් වරුන්ගේ යුගය ඉතාමත් කෙටියි. පසුව දේවතාවරුන්ගේ යුගයයි. එක් එක් වංශ වල මෙම පින්තූරය ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත්. මෙම පින්තූරය පැහැදිල කර දිම ඉතාමත් පහසුයි. නොයෙකුත් මිනිසුන්ගේ නොයකුත් ස්වරූප ඉන් පෙන්වනවා. මෙය පැහැදිලි කිරීමේ දී ලොකු සතුටක් තිබෙනවා. බ්‍රහ්මීන්වරුන් සිටිනා විට අන් සෑම ආගමක්මත් පවතිනවා. බ්‍රහ්මීන් පැළය පැළ වන්නේ ශුද්‍රයින් මගිනුයි. මිනිස්සු පැළ සිටුවනවා. පරමාත්ම පියාත් ලෝක සාමය ඇති විය හැකි පැළයක් දැන් සිටුවනවා. 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. සෑම විටම පරමාත්ම දෙවියන්ගේ දරුවන් වීම පිළිබඳ අවධානය තබා ගන්න. සෑම විටම කිරියි පැණියි වගේ ජීවත් වන්න. කිසිම කෙනෙකුට දුකක් දෙන්න එපා.
2. තමන් කිසිම පාපකාරි ක්‍රියාවක් නොකරනා බවට අභ්‍යන්තරයෙන් පරීක්ෂා කර බලන්න. නොසන්සුන් වීමේ හෝ නොසන්සුන්තාවය පැතිර වීමේ ක්‍රියා තමන් නොකරන බවට වග බලා ගන්න.

වරදානය: පාරිශුද්ධත්වයේ බලයෙන්, ඔබ දුකෙන් තොර දේශයේ අධිරාජ්‍යයෙකු වී නිරන්තර සතුටු ලෝකයේ රැඳී සිටිත්වා.
සතුටේ සහ සාමයේ පදනම පාරිශුද්ධත්වයයි. තම සිතිවිලි, වචන සහ ක්‍රියාවන්හී පාරිශුද්ධව රැදී සිටින දරුවන් උතුම් සහ පවිත්‍ර අයයි. පාරිශුද්ධත්වයේ බලය ඇති තැන, ඉබේටම සතුට හා සාමය ඇත. පාරිශුද්ධත්වය, සතුටේ සහ සාමයේ මවයි. පිවිතුරු ජීවාත්මයන්ට කිසිදා අසතුටින් සිටිය නොහැක. ඔවුන් දුකෙන් තොර දේශයේ අධිරාජ්‍යයන්ය: ඔවුන්ගේ ඔටුනු අද්විතීය වන අතර ඔවුන්ගේ සිංහාසන ද අද්විතීයය. ආලෝක ඔටුන්නක් යනු පාරිශුද්ධත්වයේ සංකේතයකි.

පාඨය: මම මේ ශරීරය නොව, ජීවාත්මයක්මි. මෙම සිතිවිල්ල තිබීම යනු ඔබ මුල් ජීවාත්මය බව සිතීමයි.

***** ඕම ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: දැන් සෙනෙහස් ගින්න දල්වා, ඔබගේ යෝගාව ගිණි කන්දක් මෙන් කරගන්න.

බලවත් යෝගාවෙන් පමණක්, එනම්, සෙනෙහසේ සහ ස්මරණයේ ගින්න ගිණි කන්දක් වන විට, දූෂණයේ සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ගින්න අවසන් වී සියලු ජීවාත්මයන්ට සහයෝගය ලබා දෙනු ඇත. මේ හරහා ඔබේ අසීමිත නිරාශාවේ ආකල්පය දැල්වෙනු ඇත. එක් අතකින්, ස්මරණයේ ගින්න එම ගින්න අවසන් කරන අතර, අනෙක් අතට, එය ජීවාත්මයන්ට පරමාත්ම දෙවියන්ගේ පණිවිඩය ලබා දී ඔවුන්ගේ සිසිල් ස්වරූපයේ අත්දැකීම ද ලබා දෙයි. මේ හරහා ජීවාත්මයන් ඔවුන්ගේ පාපවල ගින්නෙන් නිදහස් වනු ඇත.