04-05-2026 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, බුද්ධිය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා පරමාත්ම පියාගේ සෑම උපදෙසක්ම නොකඩවා පිළිපදින්න. ඔබ උසස් තත්ත්වයට පත්වන්නේ ඔහුගේ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් පමණයි.

ප්‍රශ්නය: පරමාත්ම දෙවියන්ගේ සැබෑ උදව්කරුවන් කියන්නේ කුමන දරුවන්ටද?

පිළිතුර: රාජධානියක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන සහ අන් අයවත් තමා හා සමාන අය කරවන දරුවන්. මේ ආකාරයට පරමාත්ම දෙවියන්ගේ සේවය සඳහා යොමුවී සිටින දරුවන් දෙවියන්ගේ සැබෑ උදව් කරුවන් වෙයි. අන් අය අය ඔවුන් ව දකින විට ඔවුනුත් සහයෝගය දක්වයි.

ඕම් ශාන්ති. ඔබ මෙහි සිටිමින්, අන් හැම කෙනෙකුටම ශිව බාබාගේ ස්මෘතියෙන් සිටීමට කියා දෙයි. ඔබ දන්නවා ශිව බාබා සැබැවින් සිටින බව. මිනිසුන් ඔහුගේ සිද්ධස්ථාන වලට යන නමුත් ඔබ දරුවන් මිස වෙන කිසිවෙක් ඔහු කවුදැයි නොදනියි. එම නිසයි ඔවුන්ට මෙසේ සිහිපත් කර දීම ඔබේ යුතුකම වන්නේ සහෝදරවරුනි, සහෝදරියනි, ඔබට උරුමයක් ලබා දෙන පියාව සිහි කරන්න. ඔබ දැන් සැබෑ සොයුරු සොයුරියන්ය. දේශන වලදී ඔබ සෑම කෙනෙකුටම ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ සොයුරු සොයුරියනි කියාය. එහි අදහස නම් ශරීර අරුතින් සොයුරු සොයුරියන් වීමයි. මෙහිදී එය එසේ නොවේ. මෙහි දී ඔබ ජීවාත්ම සත්තාවන්ට විස්තර කරන්නේ, නිමැවුම් කරුවා වන ඔබේ පරම පියා සිහිකිරීමටයි. ඔබ ඔහුගෙන් උරුමයක් ද ලබයි. මෙහි වෙනසක් ඇත. 'සොයුරනි සහ සොයුරියනි' යන වචන ඉතා බහුලය. ඒ අනුව මෙහි පරම පියා ඔබ දරුවන්ට මෙසේ කියයි ඔබේ පරම පියා වන මා සිහිකරන්න! ශිව බාබා ආධ්‍යාත්මික පියා වන අතර ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා භෞතික පියාය. බාප් සහ දාදා දෙදෙනාම මෙසේ කියයි දරුවනි, පරම පියා සිහිකරමින් ඔබේ බුද්ධියේ යෝගාව වෙනතක නොයාමට වගබලා ගන්න. බුද්ධිය බොහෝ සෙයින් ඒ මේ අත දුවයි. භක්ති මාර්ගයේ දීද මෙය සිදුවිය. ඔවුන් ක්‍රිෂ්ණා හෝ වෙනත් දේවතා තත්ත්වයේ කෙනෙක්ගේ ප්‍රතිමාව ඉදිරියේ සිට නවගුණ වැල ගනී. කොහොමනමුත්, ඒ සමඟම ඔවුන්ගේ බුද්ධියද ඒ මේ අත දුවයි. කවුද දෙව් දේවතාවුන්? කෙසේ කවදා ඔවුන්ගේ රජ දහන ලැබුණේද? කිසිවෙක් මෙය නොදනී. සික්වරු දන්නවා සික් ආගම ගුරු නානක් විසින් තැනූ බව. ඉන්පසුව ඔහුගේ මුණුබුරන්, ඔහුට පසු ගුරු බවට පත් වූ අය සියලු දෙනා නැවත උපත් ගත්තෝහ. කිසිවෙක් මේවා තේරුම් ගන්නේ නැත. ඔවුන් ගුරු නානක් නිරතුරුව සිහි නොකරයි. හොඳයි, ගුරු නානක්, බුදුන් හෝ යම් ආගමක නිර්මාතෘ කෙනෙක් සිහිකළා වුවත්, ඔවුන් මෙකල සිටින්නේ කොහේ දැයි නොදනී. ඔවුන් නිකම්ම කියන්නේ ඔහු ආලෝකයේ ගිලුණාය, ශබ්දය අභිබවා (නිර්වාණ) ගියාය හෝ ක්‍රිෂ්ණා සැමතැනම සිටිනවා කියාය. දිගටම ඔවුන් කියන්නේ ක්‍රිෂ්ණාව හෝ රාධා බැලූ බැලූ තැන පේනවා කියාය. පරම පියා මෙහි සිට මෙසේ විස්තර කරයි භාරත් වාසීන් වන ඔබ දෙව් දේවතාවරුන්ව සිටියා. ඔබ මුහුණේ පෙනුමෙන් මනුෂ්‍යයින් වන නමුත් චරිත ලක්ෂණ දෙව් දේවතාවන්ගේ විය. දෙව් දේවතාවුන්ගේ ප්‍රතිමා දක්නට ඇත. ඒවා නොතිබුණා නම් ඔබ මේවා තේරුම් නොගනී. පරම පියා පමණයි මෙහි පැමිණ රාධා ක්‍රිෂ්ණාගේ සහ ලක්ෂ්මී නාරායනගේ සම්බන්ධය විස්තර කර දෙන්නේ. ඕනෑම කෙනෙකුට ඔබට විස්තර කළ හැකියි අශරීරික බාබා අපට විස්තර කරනවා කියා. ඇත්තම නම්, සියලු දෙනාම අශරීරිකයි. ජීවාත්ම සත්තා අශරීරිකයි. ජීවාත්ම සත්තාවක් කතා කරන්නේ ශාරීරික ස්වරූපය මඟිනි. අශරීරික කෙනෙකුට කතා කළ නොහැකිය. ඔබට විස්තර කර දිය හැකියි අපේ බාබා ඔවුන්ගේත් බාබා බව. ශිව බාබා ඥාන සාගරය සේම සාමයේ ද සාගරයයි. ඔහු වූ කලී අසීමිත පරම පියාය. ඔහුටද ශරීරයක අවශ්‍යතාව තිබේ. ඔහුම මෙසේ කියයි මා මෙම බ්‍රහ්මාගේ ශරීරයට ඇතුලු වූ පසුවයි, බ්‍රාහ්මණ ආගම ස්ථාපණය කළ හැක්කේ. බ්‍රහ්මින්වරු නිර්මාණය කිරීම සිදුවන්නේ බ්‍රහ්මා තුළිනි. එමනිසා, පරම පියා මෙය තේරුම් කරන්නේ බ්‍රහ්මින් දරුවන්ට මිස වෙන කිසිවෙකුට නොවේ. ඔහු විස්තර කරන්නේ ඔබ දරුවන්ටයි. අප ශිව බාබාගේ දරුවන් නිසා නොවෙයි දෙවිවරුන් වන්නේ, නැත. පියා පියා වන අතර දරුවන් දරුවන්මය. ඔව්, දරුවෙක් වැඩිමහත් වී තවත් දරුවන් නිර්මාණය කිරීම නිසා පියෙක් බවට පත් වන අතර ඊට පසුව ඔහු පියෙකි. අර කෙනාට (ශිව බාබා) දරුවන් බොහෝය. ඔහු කරන්නේ බුද්ධිය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධා විශ්වාසය ඇති අයට විස්තර කර දීමයි. ශ්‍රීමත් පිළිපැදීමෙන්ම ඔබ උසස් තත්ත්වයට පත් වන නිසා බුද්ධිමත් අය පියාගේ උපදෙස් පිළිපදී. ඔබ දැන් තේරුම් ගන්නවා ඔබ අර දෙව් දේවතාවන් සේ වන බව. උපතෙන් උපතම අප දෙව් දේවතාවන් පැසසූ අතර දැන්,

ශ්‍රීමත් පිළිපැදීමෙන් ඔවුන් සේ බවට පත් වේ. රජ දහන ස්ථාපනය කළ යුතුයි. හැම කෙනෙක්ම ශ්‍රීමත් නොපිළිපදී. රජ දහන ඉතා විශාල නිසා එම පිළිපැදීමද අනුපිළිවලිනි. රජදහනක විවිධ වර්ගයේ අය ඇත. යටත් වැසියන්, සේවිකාවන්, වැඩකාරයින්, සොහොන් පල්ලන් ආදිය. සැම දෙනාම අවශ්‍යයි. එවැනි ක්‍රියා කළ අය සොහොන් පල්ලන්ගේ පවුල් වලට යන හැටි ගැන දර්ශන ඔබට පහළ වේවි. සොහොන් පල්ලා පමණක් නොව ඔහුගේ පවුලේ අයද ඇත. සොහොන් පල්ලන්ගේ සංගමයක් ද තිබෙනු ඇත. ඔවුන් සියලු දෙනා එකට හමුවනු ඇත. ඔවුන් වර්ජනය කරන විට සියලු දෙනා වැඩ නවත්වයි. සත් යුගයේ දී මෙවැනි දේ සිදු නොවේ. මිනිසුන් කෙසේ වීමට අවශ්‍යදැයි අසන පිංතූරයක් ද ඔබ ළඟ ඇත. ඔබ නීතිවේදියෙක් වනවාද දෙවි දේවතා කෙනෙක් වනවාද? ඔබේ මුළු රාජධානියම ස්ථාපණය වේ. මෙය පොඩි දෙයක් නොවේ. අසීමිත පියා මෙහි සිට ඔබට අසීමිත දේ විස්තර කරයි. ඒවා ඔබේ බුද්ධිය තුළ පවතිනු ඇත. අප උත්සාහ කර අනාගතයේ දී ඉහළ තත්ත්වයන් ලබයි. අප අන් අය අප හා සම බවට පත් කරවන විට, අප දෙවියන්ගේ උදව්කාරයන් ලෙස හැඳින්වේ. කිසිවෙකුගේ කිසිවක් සැඟවිය හැකි නොවේ. ඔබ තව ඉදිරියට යන විට සියල්ල දැනගත හැකි වනු ඇත. ඔවුන් තව දුරටත් පොළොව යට බෝම්බ හදනු ඇත. මෙයට ඥානයේ ආලෝකය යනුවෙන් කියන අතර ඔබ එය දිගටම ලබයි. මිනිසුන් කිසිවක් දන්නේ නැත. මුලින් ඔවුන් සටන් කළේ කඩු වලින් වන අතර ඉන්පසු තුවක්කු හදා ගත්තේ ගබඩා කිරීමට නොව පාවිච්චි කිරීමටයි. ඔවුන් දන්නවා එයින් මරණය පවා සිදුවන බව. ඔවුන් එය දැක තිබෙනවා. හිරෝශිමාවට හෙලූ එක බෝම්බයෙන් බොහෝ අය මරණයට පත් වුණා. එතැන් සිට ඔවුන් ඉදිරියට දියුණු වී බොහෝ ගොඩනැගිලි ආදිය සෑදුවා. විනාශයෙන් පසු ඉස්පිරිතාල වල නැවතීමක් වන සේ සිදු නොවේ. ඒ සමඟම භූමිකම්පා ආදිය සිදුවන නිසා රෝහල් ද විනාශ වනු ඇත. ස්වභාවික ව්‍යසන කිසිවක් නැවතිය නොහැක. ඔවුන් මෙසේ කියයි මේ සියල්ල ඇත්තේ දෙවියන් අතය. ඔබ දරුවන් දන්නවා විනාශය සිදුවිය යුතුම දෙයක් බව. සාගත පවා ඇති වන අතර වතුර සොයා ගැනීමද දුෂ්කර වේ. ඔබ දන්නවා මෙය අලුත් දෙයක් නොවන බව. පසුගිය චක්‍රයේ ද මෙසේම සිදු වුණා. කිසිවෙකුට චක්‍රය පිළිබඳ ඥානය නැත. ක්‍රිස්තු පූර්ව 3000 දී පාරාදීසයක් තිබුණු බව ඔවුන් කියන නමුත්, ඒ සමඟම චක්‍රයේ කාල සීමාව සිය දහස් ගණනක් බවද ලේඛණ වල ලියා ඇත! කිසිවෙකුගේ අවධානය මේ වෙත යොමු වී නැත. ඔවුන් එය අසා තම තමන්ගේ වැඩ ආදියට යයි. එමනිසා, පරම පියා ඔබ දරුවන්ට විස්තර කරයි. මුලින්ම උත්සාහය පටන්ගන්න. ස්මෘතියේ සිටින කල කිලිටු ඉවත් වනු ඇත. ඔබ මෙහිදීම සතෝප්‍රධාන් බවට පත් විය යුතුය. නැත්නම්, දඬුවම් අත්විඳ ඉන්පසු ඔබ අයත් ආගමට යාවි. ඔබට ශ්‍රීමත් ලැබෙන්නේ පරමාත්ම දෙවියන්ගෙනි. ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා යනු කුමාරයෙකි. ඒ නිසා, ඔහු කාට හෝ උපදෙස් දෙන්නේ කෙසේද? ලෝකයේ කිසිවෙක්ට මේවා නොතේරේ. බොහෝ සෙනෙහසින් යුතුව මෙසේ විස්තර කර දෙන්න ශිව බාබා සිහිකරන්න. ශිව බාබා ම මෙසේ කියයි නිරතුරුවම මා පමණක්ම සිහිකරන්න! ඔහු යහපත සලසන්නාය. අන් හැම කෙනෙකුගෙන්ම මිදී එකම කෙනාට සම්බන්ධ වන්න. භාරත බෝට්ටුව ගොඩට ගෙන යන්නේ ඔබයි. සත්‍ය නාරායනගේ කතාන්තරය සම්බන්ධ භාරතයටය. අන් ආගම් වල අය සත්‍ය නාරායනගේ කතාන්තරයට කන් නොදේ. ඊට කන් දෙන්නේ ආදි සනාතන දේවි දේවතා ධර්මයට අයත් අය සහ සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක්ව සිට දෙවි දේවතා (නාරායන) බවට පත් වන අයයි. අමරණීයත්වයේ කතාන්තරයට කන් දෙන්නේ ඔවුන් පමණි. අමරණීය ලෝකයේ දෙවි දේවතාවන් සිටියාට සැක නැති අතර නියතයෙන්ම ඔවුන්ට එය ලැබුණේ අමරණීයත්වයේ කතාන්තරයට කන් දීමෙන්ය. මේ හැම කරුණක්ම සිහිකරන්න වටින දේය. එකක් බුද්ධියට ඇතුලු වුවහොත් අන් සැම ද සිහිවනු ඇත. පරම පියා සිහි කර ස්වදර්ශන චක්‍රය කැරකීම වෙතද අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ දැන් ඔබේ චරිත කොටස් රඟපාන්නේ ශිව බාබා සමඟ වන අතර ඉක්බිති ආපසු ගෙදර යා යුතුය. පරම පියා පමණි විස්තර කරන්නේ සත්‍යය කුමක්ද මිත්‍යාව කුමක්ද කියා. සත්‍යය වන්නේ ඒ එකම කෙනා වන අතර අන් සියල්ල අසත්‍යය වේ. 'ලංකාවේ රාවණ් සිටියේය.' ඒ එක්කෙනෙක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නොවේ! එවැනි දේ සත් යුගයේ සහ ත්‍රේත යුගයේ සිදු නොවේ. මනුෂ්‍යයින් සිටින මුළු ලෝකයම ලංකා නම් වේ. මේ රාවණ් රජ දහනයි. සියලු සීතාවන් එකම රාමා සිහිකරයි. එනම්, සියලු බැතිමතුන්, සියලු මනමාලියන්, සිහිකරන්නේ එකම මනමාලයා වන පරමාත්ම දෙවියන් නිසා මෙය රාවණ්ගේ රජදහන ලෙස නම් වේ. සන්‍යාසීන් මේවා තේරුම් ගන්නේ නැත. හැම කෙනෙක්ම දුක් ලෝකය තුළ සිටිනුයේ අසතුටිනි. දුක් ලෝකය යනු කලි යුගයයි. දුකින් තොර ලෝකය වූ කලී සත් යුගයයි. මෙහි හැම පියවරකම ඇත්තේ දුකමයි. කෙනෙක් මළ විට ඔවුන් පිස්සු වැටේ. එවැනි දෑ දෙව්ලොව සිදු නොවේ. භාර්යාවක් වැන්දඹුවක් වන සේ අකල් මරණ එහි නැත. එහි දී ඔවුන් ශරීර ඇඳුම අභවර කර වෙනත් එකක් රිසි සේ ලබා ගනී. එවිට ඔවුන් ලබන්නේ පිරිමි ඇඟක් ද ගැහැණු ඇඟක් ද යන්න පිළිබඳව දර්ශනයක් ද ලැබෙනු ඇත. කවුරු කෙසේ වනවාදැයි සියල්ල අවසානයේ දී ඔබට දැනගත හැකිය.

එවිට එහිදී ඔබ මෙතෙක් කල් හරි උත්සාහයක් නොදරපු බව කියනු ඇත. එසේ කීම තේරුමක් නැති වන්නේ එවිට කාලය ඉකුත් වී ඇති නිසයි. මේ නිසයි දැන් පියා මෙසේ කියන්නේ දරුවනි, උත්සාහ කරන්න! මගේ දකුණු අත සේ සේවයේ දී ක්‍රියා කළ විට ඔබට රජදහන ලැබෙනු ඇත. සේවයේ උත්සුක වන්න. පවුල් පිටින් එසේ සේවයේ යෙදෙන ආකාරය ගැන ආදර්ශ දක්නට ඇත. එවිට එම පවුල දේව සේවයේ උත්සුක වී හොඳ ක්‍රියා සිදු කළ බව කටින් කට යයි. මව, පියා, දරුවන් සියලු දෙනාම එය කරයි. එය කොච්චර හොඳද. ඔවුන් සේවය සොයා හඹා යයි. ඔබ දරුවන් අන් අයට පාර කීමේ දී බොහෝ උද්යෝගීමත් විය යුතුයි. එවිට ඔවුන් සතුටු වෙයි. ඔබ කී දෙනෙකුට පාර පෙන්නුවාද? එවැනි බීජ පැළ කළ විට යටත් වැසියන් බිහිවේ. රජ කෙනෙක් නිකම්ම නූපදී. පළමුව යටත් වැසියන් හා උත්සාහවන්ත වී අඩු තැන සිට මහා තැන දක්වා වර්ධනය වේ. ඔබ සේවයේ ක්‍රියාකාරී වන විට අන් අය ද ඒ සඳහා මෙසේ උත්සුක වනු ඇත. ඇයි මාත් එසේ නොකරන්නේ? එසේ නොවුණොත් හැම චක්‍රයේම මෙසේ සිදු වෙයි. බොහෝ අය පැමිණ පශ්චාත්තාප වෙයි. ඔබ ජීවිතයේ කවදාවත් නොවිඳි දුකක් වෙනත් වෙලාවක අත් නොවිඳිනු ඇත. ශ්‍රීමත් නොපිළිපැදි නිසාත් පාප ක්‍රියා කළ නිසාත් අවසානයේ දී දකින දුක කිව යුතු නොවේ! බාබා බොහෝ පහසු මඟක් මෙසේ කියා දේ සරළ ලෙස පරමාත්ම පියා සිහිකර අන් අයටද ඒ මඟ කියා දෙන්න. ඔබ දෙවි දේවතා ආගමට අයත් ව සිටියා. කිතුණුවන් සහ ඉස්ලාමුන් සිටිනා සේම ඔබ දෙවි දේවතා ආගමේ සිටියා. ඒ වඩාත් පිරිසිදු අයයි. ඔබේ ආගම තරම් වෙන කිසිවක් එසේ නොවේ. ඔබ චක්‍ර බාගයක්ම පිරිසිදු ව සිටී. දෙව්ලොවත් අපායත් ගැන කියැවේ. කිසිවෙක් දෙව්ලොවක් තේරුම් ගන්නේ නැත. පරම පියා භාරතයට පැමිණ ඔබව අවදි කරයි. ඒ අවුරුදු 5000ක කරුණකි. දෙව්ලොව වැසියන්ව සිටි අය අපාය වැසියන් බවට පත් වූ අතර පරම පියා දැන් පැමිණ ඔබ දෙව්ලොව පිරිසිදු වැසියන් බවට පත් කරවයි. එකම මනාලයා පැමිණ සියලු මනාලියන් දුක් ලෝකයෙන් ඔහුගේ ලෝකය වෙත ගෙන යයි. එමනිසා, පළමුවෙන්ම හැම කෙනෙකුටම කියා දෙන්න පරම පියා සිහිකිරීම. නැත්නම්, මෙහි සිටින අතර ඔවුන්ගේ බුද්ධිය හැම තැනම දිගටම සැරිසරනු ඇත. භක්ති මාර්ගයේ දීද ඔවුන්ගේ තත්ත්වය මෙසේය. බාබාට අත්දැකීම් ඇත. හොඳම ව්‍යාපාරය මැණික් ව්‍යාපාරයයි. බොහෝ අමාරුවෙනුයි සත්‍ය මැණික සහ කෘත්‍රිම මැණික වෙන්කර හඳුනා ගන්නේ. සත්‍යය මෙහි සැඟ වී ඇත. අන් සෑම තැන ඇත්තේ මිත්‍යාවයි. මෙයද නාටකයේ නියමිතය. ඔබ දන්නවා ඔබ සෑම නාටකයේ නළුවන් බව. කිසිවෙකුට මෙම නාටකය අත්හැර දමා යා නොහැකියි. කිසිවෙකුට සදාකාලික විමුක්තියකට යා නොහැකිය. සියල්ල කළ යුත්තේ අවබෝධයෙනි. ඔබ දිගටම ඔබේ කොටස් ඉටු කරයි. එක චක්‍රයක ඇවෑමෙන් එය නැවත ඉටු කරයි. මිනිසුන් දිගටම එකට මැරෙන හැටි ඔබට දැකිය හැකියි. විනාශය සිදු වි යුතුමයි. සියලු දෙනා නිර්වාණ දේශයට යයි. ඔබේ බුද්ධියේ මේ ඥානය ඇත. ඔබ සේවය කිරීමෙන් බොහෝ අයට යහපත සිදුවෙයි. මුළු පවුලම මේ ඥානය අනුගමනය කිරීම මහා දෙයකි. 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. භයංකර දඬුවම් වලින් අවසානයේ මිදීමට සහ සියලු දුකින් මිදීමට දැන්ම පරමාත්ම පියාගේ ශ්‍රීමත් අනුගමනය ආරම්භ කරන්න. අන් අය ඔබ හා සමාන බවට පත් කිරීම ශ්‍රීමත් අනුව කරන්න.
2. සේවයේ දී පියාගේ දකුණු අත බවට පත් වන්න. ජීවාත්ම සත්ථාවන් සතුටට පත් වීමේ මඟ කියා දෙන්න. සෑම කෙනෙකුටම යහපත කරන්න.

වරදානය: ඔබේම සිතිවිලි වල ප්‍රතිවිපාක වන ඕනෑම ගැටළුවකින් ඔබ්බට ගොස් ගෞරවයෙන් සමත් වේවා.

ගෞරව සහිතව සමත් වීම යනු ඔබේම සිතිවිලි වල ප්‍රතිවිපාක (දඬුවම්) අත්නොවිඳීම වේ. ධර්මරාජ් (උත්තරීතර විනිශ්චයකරු)ගෙන් දඬුවම් ලැබීමේ ප්‍රශ්නය පසුව පැමිණේ. කෙසේවෙතත්, ඔබේම සිතිවිලි වල ප්‍රතිවිපාක වන ඕනෑම ගැටළුවකින් ඔබ්බෙහි සිටීම ගෞරවයෙන් සමත් වීමේ ලකුණකි. වචන, ක්‍රියා, සබඳතා සහ සම්බන්ධතා පිළිබඳ කරුණු රළු ගොරෝසු දේවල් වන නමුත් ඔබේ සිතිවිලි වලින් පවා කිසිදු ගැටළුවක් ඇති නොවිය යුතුය. ඔබ එවැනි පොරොන්දුවක් ඉටු කරන විට ඔබ ගෞරවයෙන් සමත් වනු ඇත.

පාඨය: මෙම ඥානයේ තෙල සහ යෝගා තිර හොඳින් ඇති විට, සතුටේ පහන දැල්වී පවතිනු ඇත.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: නිරතුරුවම නොසැලෙන, අචල සහ නිරන්තර ස්ථිතියක් අත්විඳින්න.

ලෝකයේ කිසිදු ආකාරයක කැලඹීමක් ඔබේ නොසැලෙන සහ අචල මනෝ ස්ථිතියට කිසිදු බාධාවක් ඇති නොකළ යුතුය. එතරම් බාධක විනාශ කරන්නන් බවට පත් වන්න, ඒ වගේම නොසැලෙන සහ අචල ස්ථිතියේ සිටින විට ඔබ සියලු බාධක, බාධක නොව ක්‍රීඩාවක් ලෙස ජය ගනී. කන්දක් අබ ඇටයක් ලෙස අත්විඳින්න, මන්ද, ඥානයෙන් පිරිපුන් ජීවාත්ම ඒ සියලු දේ පැමිණෙන බවත් ඒවා සිදුවන බවත් කලින්ම දනී.