08-07-2026 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, පිරිස සමඟ සිටින විට බහිර් වර්තනය නොවන්න. පරමාත්ම පියා පිළිබඳ ස්මෘතියෙන්ම සිටින්න. ඔබේ මිතුරන්, නෑදෑයන් සහ වැඩ ආදිය සිහිකිරීමෙන් වටපිටාව තුළ බාධා ඇති වෙයි.

ප්‍රශ්නය: මනුෂ්‍යයින්ට තබා ගත නොහැකි ඔබ දරුවන් තුළ ඇති ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයේ විශේෂත්වය කුමක්ද?

පිළිතුර: ඔබේ ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසය බුද්ධිය හා සම්බන්ධය. එම විශේෂත්වය නම්, ඔබ ආදරවන්තයින් බවට පත් වී මහා ආදරවන්තයාව සිහිකරයි. ගීතාවේ මෙය සඳහන්ව ඇත්තේ ''මන්මනාභව!'' ලෙසිනි. කෙසේ වුවද, මිනිසුන් තම ආදරවන්තයා වන පරමාත්මය නොදන්නා විට ඔවුන් එම අභ්‍යාසය කරන්නේ කෙසේද? ඔවුන් එකිනෙකාට ශාරීරික අභ්‍යාස කරන ආකාරය නම් උගන්වයි.

ඕම් ශාන්ති. ඔබ දරුවනුත් පියාත් තේරුම් ගෙන සිටිනවා මෙහි භාවනා කරන අය කරන්නේ කුමක්ද කියා. ඔවුන් ස්මෘති වන්දනාව නම් වූ අභ්‍යාසය කරයි. කිසිවක් වචන වලට දැමීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. මෙය කා ගැන ස්මෘතියද? පරම පියා, පරමාත්මා ශිව බාබා ගැන ස්මෘතියයි. අප ස්මෘති වන්දනාවේ දී ඔහු ගැන සිහියෙන් සිටින විට අපේ පව් නිශේධනය වී ජයග්‍රාහී වෙයි. මෙය ශරීරයට නොව ජීවාත්ම සත්තාව සඳහා අභ්‍යාසයයි. භාරතයේ සෑම කෙනෙක්ම කරන අභ්‍යාසය ශාරීරික වන අතර මෙය ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයයි. ඔබ දරුවන් මිස වෙන කිසිවෙක් මෙම ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසය දන්නේ නැත. ගීතාවේ ද මෙම ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසය සඳහන් කර ඇත. දේව වාක්‍ය වූ කලී දේව දරුවන්ගේ ද වාක්‍ය වේ. ඔබ දැන් ශිව බාබා වන පරමාත්ම දෙවියන්ගේ දරුවන් බවට පත් වී ඇත. ඔබ දරුවන්ට මෙම පුහුණු උපදේශය දී ඇත නිරතුරුවම මා පමණක් ම සිහි කරන්න! මෙය උගන්වන්නේ පරම පියාය. දරුවන්ද මෙය උගන්වයි. පසුගිය කල්පයේ දී පරම පියා මෙසේ කීවා ඔබේ පරම පියා වන මා සිහිකරන්න! මෙය නිතර නිතර කීමේ අවශ්‍යතාවයක් නොවූවත් ඔහු එය කිව යුතුමයි. මෙහි සිටින විට ඔබ කවුරු හෝ ඔබේ මිතුරන්, නෑදැයින් හෝ වැඩපල ආදිය නිතරම දිගටම සිහි කළොත් වටපිටාවේ බාධක ඇති වේ. පරම පියා මෙසේ කියයි ඔබ මෙහි සිටිනා විට සහ වැඩකරන විටත් එහෙ මෙහෙ යන විටත් ආදරවන්තයෙක් තම ආදරණීයයා එකිනෙකා සිහිකරන ආකාරයෙන් ස්මෘතියේ සිටින්න. ඔවුන්ගේ සිහිකිරීම ශාරීරික වන අතර ඔබේ ස්මෘතිය ආධ්‍යාත්මිකය. භක්ති මාර්ගයේ දීද, ජීවාත්ම සත්තාවන් පරම පිතා පරමාත්මා ආදරවන්තයා ලෙස සලකමින් ජීවාත්ම සත්තාවන් ආදරය කරන්නන් සේ සිටියත් ඔවුන් ආදරවන්තයා ගැන හෝ තමන් ජීවාත්ම සත්තාවන් බව හෝ නොදනී. ආදරවන්තයා වන පරම පියා පැමිණ ඇත. භක්ති මාර්ගයේ දී ජීවාත්ම සත්තාවන් ආදරය කරන්නන් බවට පත් වේ. මෙය ජීවාත්ම සත්තාවන් හා පරමාත්මය ගැන කාරණයකි. පරම පියා පෞද්ගලිකවම ඔබ දරුවන්ට මෙසේ කියයි ආදරවන්තයින් වන ඔබ මා සිහිකර ඔබේ ආදරවන්තයා වන මට මෙසේ කියයි බාබා, එන්න! පැමිණ අපව දුකින් මුදවා ගෙන ඔබ සමඟම නැවත සාමයේ දේශයට රැගෙන යන්න. ඔබ දන්නවා මේ දුක් ලෝකය මරණයේ දේශය දැන් විනාශ වන බව. 'මරණයේ දේශයට මරණය සහ අමරණීය දේශයට ජය'. ඔබ දැන් බ්‍රහ්මීණ් දරුවන් වී ඇති නමුත්, එය ඔබේ උත්සාහයේ අනුපිළිවෙලටයි. ඔබ දරුවන්ට දැන් පූර්ණ ශ්‍රද්ධාව තිබිය යුතුයි, උපත් 21කටම ඔබ දෙව්ලොව වැසියන් වෙමින් මෙම අපායෙන් වෙනස් වන බව. කෙනෙක් මරණයට පත් වූ විට ඔහු දිවංගත වූවා යැයි මිනිසුන් කියන නමුත් ඒ කොපමණ කලකට දැයි නොදනී. ඔබ දැන් දෙව්ලොව වැසියන් වීමට උත්සාහ දරමින් සිටී. කවුද ඔබට මෙම ශ්‍රද්ධාව ඇති වීටම උනන්දු කරවන්නේ? ඒ ගීතාවේ දෙවියන්ය. කෙසේවෙතත්, ඒ, අශරීරික කෙනා පමණයි. මිනිසුන් තේරුම් ගෙන සිටිනවා එම කෙනා අශරීරික බව. ඉතින්, ඔහු මෙහි ඉගැන්වීමට එන්නේ කෙසේද? පරම පියා ගැන නොදන්නා නිසා, ඔවුන් වැරදි ලෙස නාටකයට අනුව ක්‍රිෂ්ණාගේ නම එතැනට දමා ගෙන ඇත. මෙම කාලවකවානුවේ දී ක්‍රිෂ්ණාත් ශිවාත් අතර කිට්ටු සබඳතාවයක් ඇත. ශිවාගේ උපන් දිනය සිදු වන්නේ සංගම් යුගයේ දී ය. ඉන්පසු, හෙට දවසේ ක්‍රිෂ්ණාගේ උපන් දිනය වේ. ශිවාගේ උපන් දිනය රාත්‍රි කාලයේ දී වන අතර ක්‍රිෂ්ණාගේ උපත සිදුවන්නේ උදේ පාන්දරය. ශිව රාත්‍රිය අවසානයට එන විට, ක්‍රිෂ්ණාගේ උපත සිදු වේ. මේවා තේරුම් ගත හැක්කේ ඔබ දරුවන්ට පමණි. මෙහි සිටිනා අයට බහිර්වර්ති වීමට ඉඩ ප්‍රස්තාවක් නොදීම මෙහි න්‍යායයි. පරම පියා ගැන ස්මෘතියෙන් සිටින්න. මිනිසුන් මෙසේ අඬගසයි ඕ පාරිශුද්ධකරුවාණනි, පැමිණෙන්න! පැමිණ අපව පිරිසිදු කරන්න!

කෙසේ වුවද, නාටකයට අනුව, ගල් බුද්ධියක් ඇති අයට කිසිවක් නොතේරෙයි! තේරුණා නම් ඔවුන් අන් අයට ද කියා දෙනු ඇත. මෙය කලි යුගයේ අවසානය බවද ඔවුන් නොදන්නා අතර පියා පැමිණි කල එය ආරම්භය වෙයි. මිනිසුන් සිටින්නේ ඝණ අන්ධකාරයේය. මිනිසුන් විශ්වාස කරන්නේ කලි යුගය තවත් අවුරුදු 40,000ක් ඉතිරිව තිබේ කියාය. අසීමිත පරම පියා විස්තර කරන්නේ සීමිත පියවරුන්ට කිසිදා පාරිශුද්ධකරුවන් නොවිය හැකි බවය. බොහෝ මිනිසුන්ට බාපු යන නම දී ඇත. වයසක මිනිසුන්ට ද 'බාපු', හෝ 'පිතාජී' යැයි කියයි. ආධ්‍යාත්මික පිතා ශ්‍රී (පරම පියා) පමණක් වන එකම කෙනා පමණකි පාරිශුද්ධකරුවා සහ ඥාන සාගරය වන්නේ. පාරිශුද්ධියට පත් වීම සඳහා දරුවන්ට ඥානය අවශ්‍ය වෙයි. ජලය නෑමෙන් පමණක් කිසිවෙකුට පිරිසිදු විය නොහැක. ඔබ දන්නවා ශිව බාබා මේ ශරීරය තුළ අප ඉදිරියේ සිටිනා බව. ඔහු ඔබට බ්‍රහ්මා තුළින් ඔබ බ්‍රහමිණ්වරුන්ට රාජයෝගා උගන්වයි. ඔවුන් මෙසේ කියයි දෙවියන් අර්ජුනට කතා කරයි. බ්‍රහ්මිණ්වරු ගැන සඳහනක් හෝ නැත. අනුස්මරණය කරන්නේ බ්‍රහ්මා තුළින් ස්ථාපනයත් විශ්ණු තුළින් පැවැත්මත් සිදුවන බවය. ස්ථාපනය සිදුවන්නේ බ්‍රහ්මා තුළින් පමණකි, විශ්ණු හෝ ශංකර් තුළින් නොවේ. ඔබ දරුවන් මෙකල මෙම විස්තරය ලබා ගනී. පරම පියා මෙහි ආ යුතුයි. එකම ජීවාත්ම සත්තාවකටවත් ආපසු ගෙදර යා නොහැකියි. මෙහි පැමිණෙන හැම කෙනෙක්ම සතෝ, රජෝ හා තමෝ යන තත්ත්වයන් පසු කළ යුතුය. ක්‍රිෂ්ණා උපත් 84ක්ම ගෙන අවුරුදු 5000ක් පුරා තම කොටස රඟපා ඇත. ජීවාත්ම සත්තාව මවගේ දරු ගැබ තුළ සිටින විට එය උපතක් සේ සැලැකේ. ක්‍රිෂ්ණා සත්තාව පහළට පැමිණ දරු ගැබකට ඇතුළු වූ මොහොතේ පටන් අවුරුදු 5000ක් තුළ උපත් 84ක කොටස් රඟපායි. ඔබ ශිවාගේ උපන් දිනය සමරන්නේ ඔහු මේ කෙනා තුළ සිටින විටය. එමෙන්ම, ක්‍රිෂ්ණාව දරු ගැබකට ඇතුළු වන විට ම, අවුරුදු 5000ක ගමන ආරම්භ වන්නේ ඒ මොහොතේ සිටය. ඊට වඩා වෙනස් වුවොත් එය අවුරුදු 5000ට අඩු විය හැකියි. මෙම කරුණු ඉතා සූක්ෂම අතර තේරුම් ගත යුතු ඒවාය. ඔබ දරුවන් දන්නවා ක්‍රිෂ්ණා සත්තාව නැවතත් ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා වීම සඳහා මෙම ඥානය ලබා ගනිමින් සිටිනා බව. ඔබද කැන්ස් යක්ෂ දේශයෙන් ක්‍රිෂ්ණා දේශයට යයි. පරම පියා මෙහි සිට ඔබ දරුවන්ට මේවා විස්තර කරයි. පරම පියා මෙසේ කියයි මායා ඉතා බලවත්ය. ඇය හොඳ මහරාතීන් පවා පරාජය කරයි. ඇතැමුන් ඥානය ගන්නා විට ඇතැම් විට අපල ඇති වේ. ඥානය ගැන අසන විට ඔවුන් විශ්මයට පත් වී මට අයත් වී ඥානය ද කියා දෙයි. ඔහ් මායි, ඉන්පසු ද ඔවුන් මෙය හැර යයි. එවිට ඔවුන් උපයා ගත් දේට අපල ලබයි. හැම කෙනෙකුම මත රාහු අපලය ඇත. ඔබ මත නම් දැන් ඇත්තේ බ්‍රහස්පති ගේ සුබඵලය. ඉන් පසු කාලය ඇවෑමෙන් සමහරුන්ට රාහු ලබයි. මේ නිසයි කියැවෙන්නේ ඉහළින්ම අවාසනාව ලැබූ අය බැලීමට නම් මෙහි එන්න කියා. ජීවාත්ම සත්තාවන් වන ඔබ මෙසේ කියයි මා නිරතුරු සතුට නම් වූ උරුමය පියාගෙන් ලබා ගනිමි. බාබා, මම පසුගිය කල්පයේ ද මේ උරුමය ඔබෙන් ලබා ගත්තා. ඔබ නැවතත් පරම පියා වෙත පැමිණ ඇත. පරම පියා මෙසේ විස්තර කරයි ඔබේ මධ්‍යස්ථාන වලට බොහෝ අය පැමිණ මේවා තේරුම් ගනී. මෙය මෙහි ඉන්ද්‍රාගේ රාජසභාවයි. ඉන්ද්‍රා වන්නේ ශිව බාබාය. ඔහු ඔබට ඥාන වැසි වස්සයි. එමනිසා, අපිරිසිඳු කිසිවෙකුට මෙහි ආ නොහැකියි. මාර්ගෝපදේශකයින් වන බ්‍රහ්මිණ්වරු හෙවත් සියලු සුරදූතයින්ට කියා ඇත්තේ පාපයේ ගැලෙන අය මෙහි නොගෙනෙන ලෙසයි. දෙපාර්ශවයම වගකිව යුතුයි. කවුරු හෝ වෙනත් පාපයේ ගැළුණු අය මෙහි ගෙන ආවොත් ඔවුන් දෙදෙනාටම එය කැලලක් වන අතර විශාල දඬුවම් ද ලැබෙයි. සුරදූතයින් මත විශාල වගකීමක් ඇත. මාන් සරොවා නම් විලේ නෑමෙන් කෙනෙක් සුරදූතයින් වන බව කියැවේ. ඇත්තෙන්ම එය ඥානය නම් වූ මාන් සරෝවා විලයි. බාබා මිනිස් සිරුරකට ඇතුළු වී ඥාන වැසි වස්සයි. ඔහු වූ කලී ඥාන සාගරයයි. ඔබ ගංගා සහ වැව් ද වෙයි. මොහු තුළ ඥාන සාගරය තිබෙන අතර ඔබ දරුවන් දෙව්ලොවට සුදුසු අය බවට පත් කරවයි. දෙව්ලොව වූ කලී ශ්‍රී ලක්ෂ්මී නාරායනගේ රජදහනයි. මෙය වූ කලී පවුල් මාර්ගයේ අරමුණ සහ ඉලක්කයයි. ඔවුන් මෙසේ කියයි අප දෙදෙනාම ඥාන සෑයේ සිට ලක්ෂ්මී නාරායන බවට පත් වෙමු. ඔබ එසේ ඉහළ තත්ත්වයක් ලැබීම අවශ්‍යයි නේද? කල්ප බාගයක් පුරාම ඔබ බලා සිටියා. බාබා, අපට රාජයෝගා උගන්වා පිරිසිඳු කර දුන මැනවි! පරම පියා ඔබට සංඥා කරයි. භාරතයේ වැසියන් දෙවි දේවතාවන් විශ්වාස කරමින් නියත උපත් 84ක් ලබයි. දෙවි දේවතාවුන්ගේ භක්තිවන්තයින්ට තේරුම් කර දෙන්න බාබා පැමිණ ආගම් තුන ස්ථාපනය කරන්නේ කෙසේ ද කියා. ඔහු බ්‍රහ්මිණ් ආගම, සූර්ය වංශික ආගම සහ චන්ද්‍ර වංශික ආගම ස්ථාපනය කරයි. ඉන්පසු කල්ප භාගයකටම අගම් ස්ථාපනය වන්නේ නැත. ඉන් පසු දෙවෙනි භාගයේ දී බොහෝ නිකායන් සහ ආගම් සෑදේ. අනෙක් අතට කල්ප භාගයකටම එකම ආගමක් ස්ථාපනය වී එය අනාගත රජදහන බවට සංගම් යුගයේ දී පත් වේ. අනෙක් සියලුම ආගම් කර්තෘවරු එම ආගම් ස්ථාපනය කරන්නේ මේ ජරාජීර්ණ ලෝකයේය. මෙහි, පරම පියා එක ආගමක් කල්ප භාගයකටම ස්ථාපනය කරයි. වෙන කිසි කෙනෙකුට මෙවන් කිසිඳු බලයක් නැත. පරම පියා ඔබව ඔහුට අයිති කරගෙන සූර්ය වංශය සහ

චන්ද්‍ර වංශය නිර්මාණය කර අන් සියල්ල විනාශ කරයි. සියලු ජීවාත්ම එවිට නිහඬතාවයට යන අතර ඔබ සතුට කරා යයි. එම කාලයයේ දී දෙවියන් සිහිකිරීම අවශ්‍ය නොවන්නේ කිසිඳු දුකක් නොමැති නිසාය. ඔබේ බුද්ධිය තුළ මෙම ඥානය ඇත. ඇත්තේ එකම සාගරයක් පමණි. පරම පියා නම් වූ ඥාන සාගරය ඔබට ඥානය දෙයි. ඔබට සාගරය යැයි නොකියැවේ. ඔබ ඔහුගේ උදව් කරුවන් වන අතර එම නිසයි ඔබට කියන්නේ ඥානය නම් වූ ගංඟා නම් ගඟ කියා. අනිත් ගංඟාව ජල ගංඟාවයි. පරම පියා මෙසේ කියයි ඥාන සාගරයේ මගේ දරුවන් වන ඔබ කාම රාගය නම් වූ සැයේ සිට දැවී ගොස් අපිරිසිඳු වී ඇත. දැන් මා සිහිකිරීමෙන් ඔබ පිරිසිඳු වෙයි. මෙම ලෝක චක්‍රය අවුරුදු 5000කි. කිසිවෙක් මෙය දන්නේ නැත. ලෝක චක්‍රය සමාන කොටස් හතරකි. යුග හතරකි. මෙම යහපත් යුගය සංගම් යුගයයි. මෙයට සංගම් හෙවත් කුම්භ යැයි කියයි. සංගම් යනු හමු වීමයි. ගංඟාවක් සාගරය වෙත පැමිණ ගිලී යයි. ජීවාත්ම සත්තාවන් පරමාත්මය හමු වීමට එයි. මෙය ද හමු වීමකි. ඔබට දැන් ජීවාත්ම සත්තාවේ සහ පරමාත්මයේ හමුව දැකිය හැකියි. ඔබ හමු වී ඉගෙනුම් සැසි පවත්වයි. එයට හමුවීමක් හෙවත් සංගමයක් යැයි කිව නොහැකියි. සාගරය ඇත්තේ ඔහුගේම වූ ස්ථානයේය. ඔහු මොහුගේම ශරීරයේ සිටී. ඥාන සාගරය ඇත්තේ මොහුගේ ශරීර තුළය. ඥාන ගංඟා වන ඔබ මෙහි දී හමු වෙයි. ගංඟාවන් කුඩා හෝ විශාල විය හැකියි. මිනිසුන් එහි නැමට යයි. ගංඟා නම් ගඟ, ජමුනා සහ සරස්වතී ආදිය ඇත. ජමුනා ගං ඉවුරේ ඇති දිල්ලිය දෙව්ලොවයි. ක්‍රිෂ්ණාගේ දේශය ද ඇත. දිල්ලිය සුරදූතයින්ගේ දේශය වන විට එයට ලක්ෂ්මි නාරායන රජ දහන යැයි කියැවේ එය ක්‍රිෂ්ණා රාජධානිය නොවේ! රාධේ සහ ක්‍රිෂ්ණා යුවළක් වූ විට පමණි පාලනය කළ හැක්කේ. ඔබ දරුවන් දැන් ඉතා සතුටු වෙයි. මායාගේ කුණාටු බොහෝ එනු ඇත. මෙය අසීමිත බොක්සිං ක්‍රීඩාවයි. හැම කෙනෙක්ම පංච පාපයන් සමඟ සටන් කරයි. අපට බාබා නිරතුරුවම සිහිකිරීම අවශ්‍ය නමුත් මායා අපේ බුද්ධි යෝගය කඩා දමයි. දෙවියන් ඔබ එක පැත්තකටත් මායා තව පැත්තකටත් අදින නාටකයක් ඔවුන් පෙන්වයි. චිත්‍රපටි විලාසිතාව ආවේ ළඟදීය. නාටකයට අනුව, ඔබට චිත්‍රපට උදාහරණ ගෙන විස්තර කළ හැකියි. නාටකයක වෙනස්කම් ඇති වන්නට ද පුළුවන. මෙය වූ කලී සදාතනික, පූර්ව නියමිත, අවිනාශී නාටකයයි. පූර්ව නියමිත දේ සිදු වේ. අහවලා මැරෙන විට එසේ වන්නේ ඔහු රඟපෑ යුතු කොටස එපමණක් නිසාය. එමනිසා, සන්තාප වන්නේ ඇයි? එය නාටකයයි. ඔහු ශරීරය අතහැර ගිය පසු ඔහුට නැවත එය තුළට පැමිණිය නොහැකියි. ඇඬීමෙන් ඇති ඵලය කුමක් ද? මෙම ස්ථානයේ නමම දුක් දේශයයි. සත් යුගයේ දී සිටින්නේ ඇලීම ජයගත් රජවරුය. මේ ගැන කතාවක් ද ඇත. සත් යුගයේ දී ඇලීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවේ. මෙහි දී, මිනිසුන්ට ඔවුනොවුන්ට මහත් වූ බැඳීම් ඇත! කෙනෙක් මළ පසු නොහැඬුවොත් අන් අය හඬමින් ඔබව හඬවා අනුකම්පාව පෙන්වයි. එසේ නොවීම අපකීර්තියකි. ඒ සියලු දේම අයත් වන්නේ භාරතයටයි. සතුට ඇත්තේ ද බොහෝ දුක ඇත්තේ ද භාරතයේය. භාරතය තුළ දෙවියන් හා දෙවඟනන් පාලනය කළා. විදේශිකයන් පැරණි ප්‍රතිමා රැගෙන ගියේ ඉතා සතුටිනි. පැරණි භාණ්ඩ වලට විශාල වටිනාකමක් ඇත. පැරණිම කෙනා වන ශිවා මෙහි පැමිණියේය. ඔවුන් ඔබට බොහෝ සෙයින් වන්දනා කරයි. දැන් ශිව බාබා පැමිණ ඇති නිසා වන්දනා නොකරන්න. ඔවුන් පැමිණ ආපසු ගිය නිසයි ඔවුන් ඔහුව දිගටම වන්දනා කරන්නේ. 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. නාටකය පිළිබඳ ඥානය බුද්ධියේ තබා ගෙන සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න. පූර්ව නියමිත දේ සිදුවන බව ඔබ දන්නා නිසා කිසි දෙයකින් සන්තාපයට පත් නොවන්න. ඇලීමෙන් නිදහස් වන්න.
2. පරම පියා වෙතින් ඔබ බ්‍රහස්පති ඵලය අත්විඳිනතාක් රාහු අපලයට පත් නොවීමට වගබලාගන්න. අපල තිබේ නම් ඒවා නැති වීමට කළ යුත්තේ ඥානය දානය කිරීමයි.

වරදානය: ඔබ ඔබේම ආතතිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කර, පසුව ලෝක දානපතියෙකු ලෙස ලෝකයේ ආතතිය අවසන් කරත්වා.

ඔබ අන් අය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරන විට, ඔබ ඔබ තුළම ආතතියක් ඇති කර ගනී. එබැවින්, ප්‍රසාරණය නිර්මාණය කිරීම වෙනුවට, සාරය තුළ ස්ථාවර වී, ප්‍රමාණය පිළිබඳ සිතුවිලි ඒකාබද්ධ කර ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ සිතුවිලි ඇති කර ගන්න. පළමුවෙන්ම,

ඔබේම ආතතිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න; එවිට ඔබට ලෝක දානපතියෙකු වී ලෝකයේ ඇති සියලුම ආකාරයේ ආතතීන් අවසන් කිරීමට හැකි වනු ඇත. පළමුවෙන්ම, ඔබේම ජීවාත්මය දෙස බලන්න: ස්වයං සේවය පළමුවයි. ඔබ ඔබටම සේවය කරන විට, අන් අයට ස්වයංක්‍රීයව සේවය කරනු ලැබේ.

පාඨය: යෝගාව අත්විඳීමට නම්, අධිෂ්ඨානයේ බලයෙන් ඔබේ මනස පාලනය කර ගන්න.

***** ඕම ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත් සංඥාව: ගිනි කන්දක් වැනි මනෝ ස්ථිතියක රැඳී සිට බලවත් ස්මරණයක් අත්විඳින්න.

නව ලෝකය ස්ථාපිතය සඳහා උපකරණයක් වන අතර ඔබ ගිනි කන්දක් ස්වරූපයක් බවට පත්වන තරමට, විනාශයේ ගිනිදැල් දිස්වනු ඇත. සාමූහික, ගිනි කන්දක් වැනි ස්මරණයේ ස්වරූපය ලෝකය විනාශ කිරීමේ කාර්යය සම්පූර්ණ කරනු ඇත. මේ සඳහා, සියලුම මධ්‍යස්ථාන වල විශේෂ යෝගා වැඩසටහන් අඛණ්ඩව සිදු විය යුතු අතර එමගින් විනාශයේ ගිනිදැල් දල්වනු ඇත. විනාශයේ ගින්න යෝගා ගින්නෙන් ආරම්භ වන අතර, ගිනිදැල් දැල්ලෙන් දැල්ල දැල්වෙනු ඇත.