**09-09-2025** **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

**සාරය:** සුමිහිරි දරුවනි, තමන් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත වන්න. මෙම අධ්‍යයනයෙන් පිම් පනිමින් ඉදිරියට යන්න. පව්කාර ක්‍රියා කර තම වාර්තාව පලුදු කර ගන්න එපා.

**ප්‍රශ්නය:** මෙම උසස් අධ්‍යාපනයෙන් සමත් වීම සඳහා ඔබ විසින් ලැබිය යුතු ප්‍රධාන ඉගැන්වීම කුමක්ද? මෙය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ කුමක් සඳහාද?

**පිළිතුර:** මෙම අධ්‍යාපනය සමත් වීම සඳහා ඔබ තමන්ගේ දෑස් ඉතාමත් පාරිශුද්ධව තබා ගත යුත්තේ මන්ද, ඒවා නිතරම ඔබව රවටන නිසා. මෙම දෑස් දුෂ්ට වෙලා කාගේ හෝ ශරීරයක් දෙස ඔබ අවධානය යොමු කළ විට ශරීර ඉන්ද්‍රියන් දඟ කරන්න පටන් ගන්නවා. එමනිසා, ඔබගේ දෑස් කවදාකවත් දුෂ්ට කර ගන්න එපා. පාරිශුද්ධ වීමට නම් සහෝදර සහෝදරියන් යන අවධානය තබා ගන්න. ස්මරණය නම් වූ වන්දනාවට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.

**ගීතය:** මනස, ඉවසන්න! ඔබේ සතුටේ දින පැමිණීමට ආසන්නයි.

ඕම් ශාන්ති. මෙය කීවේ කවුද? අසීමිත පියා අසීමිත දරුවන්ට මෙය කියා දුනි. කිසියම් කෙනෙක් ලෙඩකින් සිටිනවා නම් ඉවසන්න, ඔබගේ අසනීපය ඉක්මනින් හොඳ වෙයි කියා ඔහුව සතුටට පත් කිරීමට මෙසේ සනසනවා. ඒ සියල්ල සීමිත දේවල්. මෙතන තිබෙන්නේ අසීමිත දෙයක්. මෙයාට දරුවන් බෝහෝ ගණනක් සිටිනවා. ඒ සියලු දෙනාම දුකින් හා වේදනාවෙන් මුදවා ගැනීම ඔහුගේ කාර්යයයි. ඔබ පමණයි මේ දේවල් ගැන දන්නේ. එය අමතක කරන්න එපා. පරම පියා පැමිණ සිටින්නේ සියලු දෙනාට ගැලවීම ලබා දෙන්නයි. ඔහු ගැලවීම ලබා දෙන්නා වශයෙන් හඳුන්වනවා. එයින් අදහස් වන්නේ සියලු දෙනාම ආගාධයේ සිටින බවයි. ලෝකයේ සියලුම මනුෂ්‍යයන්, මෙයින් අදහස් කරන්නේ විශේෂයෙන් භාරතයේ ජනතාවත් පොදුවේ ලෝකයේ ජනතාව මෙයට ඇතුලත් වන බවයි. විශේෂයෙන් ඔබ සතුටේ ලොව කරා ගමන් කරනවා. අන් සියලු දෙනා සාමයේ දේශයට යනවා. තමන් සතුටේ දේශයේ සිටින බවත් අන් සියලු දෙනාම සාම දේශයේ සිටිනා අය බවත් ඔබ සත්‍ය වශයෙන්ම තේරුම් ගන්නවා. බාබා පැමිණ භාරතය සතුටේ දේශය බවට පත් කළා. එමනිසා, මෙය මේ ආකාරයෙන් ප්‍රචාරය කරන්න. සෑම අවුරුදු 5000 ට වතාවක් අශාරීරික පියා පැමිණෙන බව පැහැදිලි කර කියා දෙන්න. සියලු දෙනාගේ පරම පියා ඔහු වන අතර සියලු දෙනාම සහෝදරයින් වෙනවා. පරම පියාගෙන් උරුමයක් ලබා ගැනීමට සෑම විටම උත්සාහ දරන්නේ සහෝදරයිනුයි. පියවරුන් මේ සඳහා උත්සාහ දරණවා කියා දෙයක් නැහැ. සෑම කෙනෙක්ම පියෙක් වුණා නම් ඔවුන් කාගෙන්ද උරුමය ලබා ගන්නේ ? සහෝදරයින්ගෙන්ද ? ඒක වෙන්න බැරි දෙයක්. මේවා කොපමණ පහසු දේවල්ද කියා දැන් ඔබට තේරෙනවා. සත් යුගයේ ඇත්තේ එකම දේව ආගමක් පමණයි. අනෙකුත් සියලුම ජීවාත්මයන් විමුක්ති දේශයේ රැඳී සිටිනවා. ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය නැවත වතාවත් කැරකෙනවා කියා සඳහන් වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් එකම ඉතිහාසයක් භූගෝලයක් තමයි මෙලෙස නැවත නැවතත් භ්‍රමණය වන්නේ. කලි යුගයට පසුව සත් යුගය බිහි වෙනවා. ඒ දෙක අතර අනිවාර්යෙන්ම සංගම් යුගය පිහිටනවා. උත්තරීතර, ඉතාමත් උසස් වූ කාරුණික යුගය මෙයයි. අගුළු වැටුණු බුද්ධිය දැන් විවෘත වෙලා. ඉතින් දැන් ඔබට තේරෙනවා මේවා ඉතාමත් පහසු දේවල් බව. නව ලෝකයකුත් පැරණි ලෝකයකුත් තිබෙනවා. පැරණි ගසක පත්‍ර රාශියකුත් අළුත් ගසක පත්‍ර කුඩා ප්‍රමාණයකුත් තිබෙනවා. එය සතෝප්‍රධාන් ලොව වශයෙනුත් මෙය තමෝප්‍රධාන් ලොව වශයෙනුත් හැඳින් වෙනවා. ඔබ දරණා උත්සාහයේ ප්‍රමාණයට බුද්ධිය විවෘත වෙනවා. ඔබ සියලු දෙනාම නිසි ආකාරයෙන් පරම පියාව සිහිපත් නොකරන නිසා ඥානය ලබා ගැනීමට තරමක් අපහසු වී තිබෙනවා. උත්සාහ දැරීම සඳහා පරම පියා සියලු දෙනාම උනන්දු කරවනවා කොහොමනමුත්, එය ඇතැම් අයගේ වාසනාව බවට පත් වී නැහැ. නාටකයේ හැටියට හොඳින් ඉගෙන ගෙන අන් අයට උගන්වන අය, සෑම අවස්ථාවකදීම පරම පියාගේ උදව්කරුවන් වශයෙන් සිටිනා අය තමයි ඉහළ තත්ත්වයක් ලබන්නේ. පාසලක සිටිනා සිසුන් දන්නවා තමන් ලකුණු කීයකින් විභාගයෙන් සමත් වෙයිද කියලා. වේගයෙන් ඉදිරියට යන අය හොඳ උත්සාහයක් දරනවා. සමහර සිසුන්ට සමත්වීම සඳහා ගුරුවරුන් විසින් විශේෂ අමතර පන්ති සූදානම් කරනවා. මෙතනදීත් ඔබ වේගවත් පිම්මක් පැන ඉදිරියට යා යුතුයි. තමා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත වන්න. දැන් මේ ඉන්න තත්ත්වයෙන් ඔබට ශරීරය අතහැර යන්න සිදු වුවහොත්

කුමක් වෙයිද කියා බාබාගෙන් ඇහුවොත් බාබා එවෙලෙම පිළිතුරු දෙයි. මෙය තේරුම් ගන්න ඉතාමත් පහසු දෙයක්. ලෞකික පාසල් වල සිසුන්ට තම තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට හැකි වෙනවා මෙන්ම අසීමිත සිසුන් වන ඔබට මෙය තේරුම් ගත හැකියි. තමන් එකම වැරැද්ද නැවත නැවතත් කරමින් පව්කාර ක්‍රියා කරන බවට තේරුම් ගත හැකියි. තමන්ගේ වාර්තාව පළුදු කර ගතහොත් ප්‍රතිඵලයත් ඒ හා සමාන වෙයි. ඔබ සෑම කෙනෙක්ම තමන්ගේ වූ වාර්තාවක් තබා ගත යුතුයි. නාටකයේ හැටියට සියලු දෙය වාර්තා ගත වෙලත් තිබෙනවා. තමන්ගේ ලේඛණය වැරදි පැත්තට යන විට එය තමන්ට තේරුම් ගත හැකියි. ඔබට එය තේරුම් ගන්න බැරි නම් බාබාට පුළුවන් එය තේරුම් කර දෙන්න. වාර්තා ලේඛණ ආදිය තබන්නේ පාසල් වල. මෙම පාසල ගැන ලෝකයේ ඉන්නා කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. මෙම පාසල හඳුන්වන්නේ ගීතා පාඨශාලාවක් වශයෙනුයි. වේද පාඨශාලා කියා කවදාවත් කියන්නේ නැහැ. වේදවල, උපනිශද්වල හෝ ග්‍රාන්ත්වල පාඨශාලා තිබෙනවා කියා කවුරුවත් කියන්නේ නැහැ. තමා අනාගතයේ පත්වන්නේ කුමන තත්ත්වයකටද කියන ඉලක්කය හා අරමුණ පාඨශාලාවක් තුළ තිබෙනවා. වේද ග්‍රන්ථ ආදිය බොහෝ සෙයින් කියැවූ කෙනෙක් හොඳ ගෞරව නාමයකුත් ඉන් ආදායමකුත් ලබනවා. සමහර අය ලොකු ලොකු ආදායම් ලබනවා. කොහොමනමුත්, එය අවිනාශී ආදායමක් නම් නොවෙයි. එය ඔවුන් සමඟ යන්නේ නැහැ. මෙම නියම සත්‍ය ආදායම පමණක් ඔබ සමඟ යන අතර අන් සියල්ලම නැති වී යයි. තමන් විශාල ආදායමක් ලබමින් සිටින බව දරුවන් වන ඔබ දන්නවා. ඔබ ලෝක පාලකයින් වීමටයි සිටින්නේ. සූර්ය වංශය කියා දෙයක් තියෙනවා. එමනිසා, දරුවන් අනිවාර්යෙන්ම සිහසුනක් ලබනවා. එම තත්ත්වය ඉතාමත් උසස්. ඔබට රාජකීය තත්ත්වයක් ලැබීමට උත්සාහ කළ හැකි යැයි ඔබ සිහිනෙන්වත් සිතුවේ නැහැ. රාජයෝගා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි. අනෙකුත් යෝගා වර්ග තිබෙන්නේ නීතිඥයෙක් හෝ වෛද්‍යවරයෙක් වීම සඳහා පමණයි. ඔවුන් තමන්ගේ පාඩම් වැඩත් ගුරුවරුනුත් පමණයි සිහිපත් කරන්නේ. මෙතනත් තිබෙන්නේ එයම පමණයි. පහසු සිහිපත් කිරීමක්. එම ස්මරණයට තමයි උත්සාහ දැරිය යුත්තේ. තමන් ජීවාත්මයක් වශයෙන් සැලකිය යුතුයි. ජීවාත්මය සංස්කාර වලින් පිරී තිබෙනවා. මෙතනට එන බොහෝ අය පවසනවා ඔවුන් ඉස්සර සිටම ශිව බාබාව වන්දනා කරමින් සිටියා නමුත් ඇයි එහෙම කළේ කියල තමන් දන්නේ නැහැ කියල. ශිවාට පමණයි බාබා යනුවෙන් ඇමතිය හැක්කේ වෙන කිසිම කෙනෙකුට බාබා කියා කිව නොහැක. හනුමන් හා ගනේෂ්ව වන්දනා කළා වුවත් බ්‍රහ්මා වෙනුවෙන් වෙනම දේවාලයක් අජ්මීර් වල තිබිලත් ඔහු වන්දනා කරන්නේ නැහැ. ඉතාමත් සුළු පිරිසක බ්‍රහ්මණයින් පමණක් ඔහුව වන්දනා කළත් ඔහුට කිසිම ප්‍රශංසාවක් නැහැ. ක්‍රිෂ්ණා, ලක්ෂ්මී හා නාරායන ගැන විශාල ප්‍රශංසාවක් තියෙනවා. නමුත් මේ මොහොත වන විට බ්‍රහ්මා අවලස්සන වෙලා තිබෙන නිසා කවුරුත් ඔහු ගැන සඳහන් කරන්නේ නැහැ. පරම පියා පැමිණ ඔහු හදා ගන්නවා. මෙය ඉතාමත් පහසු දෙයක්. පරම පියා නොයෙක් ආකාරයන්ගෙන් ඔබට පැහැදිලි කිරීම් කර දෙනවා. මේවා කියන්නේ ශිව බාබා බව තමන්ගේ සිතේ තබා ගන්න. ඔහු තමයි පියා, මඟ පෙන්වන්නා හා ගුරු වන්නේ. ඥානයේ සාගරය වන ශිව බාබා අපට උගන්වනවා. දරුවන් වන ඔබ දැන් ත්‍රිකාලදර්ශී වී සිටිනවා. ඔබ ඥානය නැමති තෙවෙනි ඇස ලබා සිටිනවා. ජීවාත්මයන් අවිනාශී බව ඔබ දන්නවා. ජීවාත්මයන්ගේ පියා සදාතනිකයි. ලෝකයේ කිසිම කෙනෙක් මේ බව දන්නේ නැහැ. ඒ සියලු දෙනාම නිකම් කෑ ගහනවා බාබා, පැමිණ අපිරිසිදු වී සිටින අපව පිරිසිදු කරන්න. ඔවුන් කවදාකවත්, ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය ගැන කියා දීමට පැමිණෙන්න කියා ඉල්ලා සිටියේ නැහැ. පරම පියා පැමිණ මෙය කියා දෙනවා. ඔබ අපිරිසිදු තත්ත්වයේ සිට පිරිසිදු තත්ත්වයට පත් වන්නේ කෙසේද කියාත්, පසුව නැවතත් අපිරිසිදු වන්නේ කෙසේද කියාත් ඉතිහාසය පුනරාවර්ථනය වන සැටිත් පරම පියා පැහැදිලි කර දෙනවා. චක්‍රය උපත් 84 කින් සමන්විතයි. ඇයි අපි අපිරිසිදු වුණේ, අපි පිරිසිදු වූවායින් පසු කොහේද යන්නේ? මිනිස්සු සන්‍යාසීන් ළඟට ගොස් අහනවා සාමකාමී මනසක් ලබා ගන්නේ කොහොමද කියලා. ඔවුන් එසේ සම්පූර්ණයෙන්ම දුර්ගුණ නැති කර දමා පිරිසිදු වන්නේ කෙසේද කියා අහන්නේ නැහැ. එහෙම දෙයක් අහන්න ලැජ්ජයි. පරම පියා කියනවා ඔබ සියලු දෙනා භක්තිවන්තයින්, මම මනමාලයා නම් වූ පරමාත්ම දෙවියන්. ඔබ සියලුදෙනා මනමාලියන්. ඔබ සියලු දෙනාම මා සිහිපත් කරනවා. ගවේශකයා වන මම ඉතාමත් ලස්සනයි. ලෝකයේ සිටින සියලු මිනිසුන්වත් මම ලස්සන කරවනවා. දිව්‍ය ලෝකය කියන්නේ ලෝකයේ පුදුමයක්. මෙහි පුදුම හත කියා දෙයක් තිබෙනවා. එහි තිබෙන්නේ එක පුදුමයයි. ඒ තමයි දිව්‍ය ලෝකය. පරම පියා ඒකායන කෙනායි, දිව්‍ය ලෝකයත් එකයි. සියලුම මිනිසුන් දිව්‍ය ලෝකය සිහිපත් කරනවා. මෙහි කිසිම පුදුම දෙයක් නැහැ. තමන්ගේ සතුටේ දින දැන් පැමිණෙමින් තිබෙන බව ඔබ දන්නා නිසා දැන් දරුවන් සතුටින් සිටිනවා. පැරණි ලෝකය විනාශ වී ගොස් තමන් නව අධිරාජ්‍යයක් ලබන බව ඔබ දන්නවා. අධිරාජ්‍ය තවමත් ස්ථාපනය වී නැහැ. පුරවැසියන් නිර්මාණය වෙමින් පවතිනවා. දරුවනි, සේවය දියුණු කරන්නේ කෙසේද, සෑම

කෙනෙකුටම පණිවිඩය ලබා දෙන්නේ කෙසේද කියා සකච්ඡා කරන්න. ආදී සනාතන දේවී දේවතා ධර්මයේ ස්ථාපනය පරම පියා විසින් සිදු කරන අතර අන් සියල්ලම විනාශ කර දැමීමට උනන්දු කරවයි. අධිරාජ්‍යයේ තිලකයට උරුමය අපට ලබා දෙමින් අන් සියල්ලෙහි විනාශයට උනන්දු කරවන එවන් පියෙක් ඔබ සිහිපත් කළ යුතුයි. ස්වභාවික ව්‍යසන නාටකයේ තිබෙන දේවල්. ඒවා නැතිව ලොව විනාශ වන්නේ නැහැ. පරම පියා කියනවා ඔබගේ විභාගය දැන් ඉතාමත් ලඟයි. මරණයේ දේශයේ සිට අමරණීයත්වයේ දේශයට ඔබ මාරු විය යුතුයි. හොඳින් ඉගෙන ගෙන අන් අයට උගන්වපු තරමට ඔබ ලබන තත්ත්වය උසස් වෙනවා. තමන්ගේ පුරවැසියන් තමන් විසින් නිර්මාණය කළ යුතුයි. සියලු දෙනාට යහපතක් සැලසීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුයි. කුසල් ක්‍රියා ඇරඹෙන්නේ නිවසින්! මෙය තමයි නීතිය. පළමුවෙන් ඔබගේ සියලු ඥාතීනුත්, ඉන් පසුව අනිත් අයත් පැමිණෙනවා. ආරම්භයේ එහෙම තමයි සිද්ධ වුණේ. ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක් සිදු වූ අතර ඉන් අනතුරුව පොඩි ළමුන් සඳහා ඕම් නිවාස් කියා ලොකු නිවාසයක් බිහි වුණා. ළමුන් පැමිණ ඉගෙන ගන්න පටන් ගත්තා. ඒ සියල්ලම නාටකයේ නියමිත වෙලා තිබුණා. ඒ සියල්ල නැවතත් සිදු වෙනවා. කිසිම කෙනෙකුට වෙනස් වෙන්න බැහැ. මෙම අධ්‍යයනය ඉතාමත්ම උසස්! ස්මරණයේ වන්දනාව තමයි ප්‍රධානම දේ. ඇස් තමා ඔබව රවටවා ගන්න ප්‍රධානම ඉන්ද්‍රිය. ඇස් දුෂ්ට වූ විට ශරීරයේ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කළ නොහැකි වෙනවා. කෙනෙක් ලස්සන ගැහැණු ළමයෙක් දැක්කොත් එයා පස්සේ යනවා. ඒ වගේ සිදුවීම් ලොව පුරා දකින්න ලැබෙනවා. සමහර විටෙක ගුරුන් ළඟ පවා මෙම දුෂ්ට බැල්ම තිබෙනවා. මෙහිදී පරම පියා කියනවා කිසිම අයුරකින් දුෂ්ට බැල්මක් තිබිය නොයුතුයි! මෙම සියලුම දෙනා තම සහෝදර සහෝදරියන් බව සිතුවොත් පමණයි පිරිසිදුව සිටිය හැක්කේ. මේ ගැන මිනිස්සු කිසිම දෙයක් දන්නේ නැහැ. එමනිසා, ඔවුන් ඔබට නිකම්ම කරදර කරනවා. මේවා ග්‍රන්ථවල සඳහන් වෙලා නැහැ. පරම පියා කියනවා මෙම ඥානය නැති වෙලා යනවා ඉන් පසුව නැවතත් තඹ යුගයේදී ග්‍රන්ථ බිහි වෙනවා. පරම පියා කියනවා ප්‍රධානම දෙය වන්නේ ඇල්ෆා සිහිපත් කිරීමයි. එමගින් ඔබගේ පාප සියල්ල දුරු වෙනවා. තමා ජීවාත්මයක් බව සලකන්න. උපත් 84 ක චක්‍රය වටා ගොස් පැමිණීමෙන් ඔබ දැන් මෙහි පැමිණ සිටිනවා. ජීවාත්ම වන ඔබලා දැන් දේවතාවරුන් බවට පත් වෙනවා. ඉතාමත් කුඩා ජීවාත්මයක් තුළ උපත් 84 ක චරිත කොටසක් පටිගත වී ඇත්තේ කෙසේදැයි යන්න මහත් පුදුමයට කරුණක්. එවන් ලෝක පුදුමයක් ගැන ඔබට කියන්නේ පරම පියා පැමිණි විටෙක පමණයි. ඇතැම් අයට උපත් 84 ක චරිත කොටසක් තිබෙනා අතර අනිත් අයට ඇත්තේ උපත් 50 ක 60 ක චරිත කොටසක් පමණයි. උත්තරීතර පියා වන උත්තරීතර ජීවයටත් චරිත කොටසක් හිමි වී තිබෙනවා. නාටකයට අනුව, එය සදාතනික වුත් අවිනාශී වුත් නාටකයකි. එය ඇරඹුණේ කවදාදැයි හෝ අවසන් වන්නේ කවදාදැයි කියා කාටවත් කියන්න බැහැ මන්ද, එය සදාකාලික වූ, අවිනාශී නාටකයකි. කිසිම කෙනෙක් මේ දේවල් ගැන දන්නේ නැහැ. 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. විභාගය සඳහා කාලය ළඟ ළඟම එනවා. එමනිසා, තමාටත් අන් සෑම කෙනෙකුටමත් යහපත ගෙන ඒමට උත්සාහ දරන්න. හොඳින් ඉගෙනගෙන අන් අයටත් උගන්වන්න. කුසල් ඇරඹෙන්නේ නිවසිනි!
2. ජීවාත්ම අවධානයට පත්ව තමා වෙනුවෙන් සැබෑ අවිනාශී ආදායමක් උපයා ගන්න. තමාගේම වාර්තාව තබා ගන්න. තම වාර්තාව පළුදු වන ආකාරයේ කිසිම පාපකාරී ක්‍රියාවක් කරන්න එපා.

**වරදානය:** ඔබ සැබෑ සේවාධාරියෙකු වී අන් අයට උනන්දුව සහ උද්යෝගයේ සහයෝගය ලබා දීමෙන් ඔවුන්ව බලගන්වන්නෙක් වේවා.

සේවාධාරියෙකු යනු උනන්දුව සහ උද්යෝගයේ සහයෝගයෙන් අන් අයව බලගන්වන්නෙක් යන්නයි. දැන්, පොඩි කාලයක් ඇති අතර, උපරිම නිර්මාණය මෙහි පැමිණීමට නියමිතයි. බොහෝ දෙනෙක් දැනටමත් පැමිණ ඇතැයි සිතමින් සතුටු නොවන්න. දැන් සංඛ්‍යාව තවත් බොහෝ වැඩි වන අතර, එබැවින් ඔබට ලැබී ඇති පෝෂණයේ ප්‍රතිලාභය ඔබ දැන් ඔවුන්ට දිය යුතුයි. පැමිණෙන දුර්වල ජීවාත්මයන් සමඟ සහයෝගයෙන්

කටයුතු කර ඔවුන්ව බලවත්, නොසැලෙන සහ නොසෙලවෙන අය කරවන්න, එවිට ඔබව සැබෑ සේවාධාරීන් යනුවෙන් හඳුන්වනවා ඇත.

**පාඨය:** ජීවාත්මය, ජීවමාන ජීවය, ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම වේලාවක, කොතැනක හෝ, කෙසේ හෝ ස්ථාවර කර ගන්න. මෙය ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයකි.

***** ඕම් ශාන්ති *****

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

ඔබට බලවත් මනසක් ඇති බවට සලකුණ නම්, තත්පරයකින් ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම තැනකට යා හැකි වීමයි. ඔබේ මනස පියාසර කරන ආකාරය ඉගෙන ගෙන එම පුහුණුව වර්ධනය කළ පසු, තත්පරයකින් ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම තැනකට යාමට හැකි විය යුතුය. එක් මොහොතකින්, ඔබ භෞතික ලෝකයේ සිටින අතර තවත් තත්පරයකින්, ඔබ පරම්දාම් හී සිටිය යුතුය. දැන් මෙම පුහුණුව වැඩි කරන්න.