10-10-2026 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනේ, ඔබගේ සිතිවිලි, වචන හෝ ක්‍රියාවෙන් කිසිවෙකුට දුක් නොදෙන්න. කිසිම විටෙක කිසිවෙකු සමග කෝප නොවන්න. සෙනෙහස බොහෝ මිහිරියි - ඔබට එමගින් ඕනෑම කෙනෙක්ව ඔබගේ පාලනය යටතට ගෙන ආ හැක.

ප්‍රශ්නය: ඔබව ද්විත්ව කිරුළු පලන් ලෝක අධිපතියන් සහ හොඳම අය කිරීමට පියා ඔය දරුවන්ට පවසන ක්‍රමවේදය කුමක්ද?

පිළිතුර: 1) දිව්‍යමය ගුණදම් ධාරණය කරගෙන බොහෝ, බොහෝ මිහිරි වන්න. සහෝදරත්වයේ බැල්මෙන් එකිනෙකා දෙස බලන්න. ඔබගේම උත්සාහයෙන් තමන්ට රාජධානියේ තිලකය ලබා දෙන්න. 2) පරමාත්ම දෙවියන්ම, පියාණන්ම, ඔබට උගන්වනවා, එබැවින් නිතිපතා ඔබගේ ඉගෙනුමේ නියැලෙන්න. ඔබ ඉගෙනගෙන අන් අයට උගන්වා, ඔබගේ ආචාරශීලී බව දියුණු කරගන්න ප්‍රමාණයට අනුව, ඔබ හොඳම අය වෙයි.

ඕම් ශාන්ති. සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කලක් නැතිව සිට දැන් හමු වූ දරුවන් දන්නවා, ඔබ අපායේ වෙරළින් ඉවතට පියවර තබා, දැන් ඉදිරියට ගමන් කරන බව. මෙම වඩාත්ම ශුභදායක සංගම යුගය සම්පූර්ණයෙන් වෙන්ව සහ දෙක අතර මැද තිබේ. ඔබගේ ඔරුව තිබෙන්නේ සාගරය මැද; ඔබ ස්වර්ණමය යුගී නොවන අතර කලි යුගී ද නොවෙයි. ඔබ වඩාත්ම ශ්‍රේෂ්ඨ, වඩාත්ම ශුභදායක සංගම-යුගී බ්‍රහ්මින්වරුයි. සංගම යුගය තිබෙන්නේ බ්‍රහ්මින්වරුන්ට වන අතර මුදුන් ගැටය වන්නේ බ්‍රහ්මින්වරුයි. මෙය බ්‍රහ්මින්වරුන්ගේ ඉතාම කුඩා යුගයයි. මෙම යුගය එක උපතක්ය; එය ඔබගේ සතුටේ යුගයයි. කුමක සතුටද? පරමාත්ම දෙවියන් අපට ඉගැන්වීම නිසා: එවන් ශිෂ්‍යයන් තුළ බොහෝ සතුට තිබිය යුතුයි. ඔබගේ බුද්ධිය තුළ දැන් මුළු කල්පය පිළිබඳ දැනුම තිබේ. අප දැන් බ්‍රහ්මින්වරු වන අතර ඉන්පසුව අප දේවතාවන් වෙයි. පළමුව අපි අපගේ නිවසට, මිහිරි නිවහනට යයි, ඉන්පසුව නව ලෝකයට යයි. ස්ව-දර්ශන චක්‍රධාරීන් වන්නේ බ්‍රහ්මින්වරු වන අප පමණයි. අපි මෙම කරණම ගසනවා. මෙම බහුරූපි පිළිරුව ගැන දන්නේ ඔය බ්‍රහ්මින් දරුවන් පමණයි. ඔබගේ බුද්ධිය දවස පුරාම මෙම දේවල් මතගායි. මෙය ඔබගේ බොහෝ ආදරණීය පවුලක්, එබැවින් ඔය සෑම කෙනෙක්ම බොහෝ, බොහෝ ආදරණීය විය යුතුයි. පියා මිහිරි වන අතර එබැවින් ඔහු ඔය දරුවන්වත් මිහිරි කරවයි. ඔබ කිසිම විටෙක කිසිවෙක් සමග කෝප නොවිය යුතුයි. ඔබගේ සිතිවිලි, වචන හෝ ක්‍රියා තුළින් කිසිවෙකුට දුක් නොදෙන්න. පියා කිසිවෙකුට කිසිම දුකක් ඇති නොකරයි. ඔබ පරම පියාව සිහි කරන තරමට, ඔබ ඒ අනුව නොකඩවා මිහිරි වෙයි. මෙම ස්මරණය තිබීමෙන් ඔබගේ ඔරුව එගොඩට යයි. මෙය ස්මරණ වන්දනා ගමනයි. සිහිපත් කිරීමෙන් ඔබ සාම දේශය හරහා සතුටු දේශයට යයි. පරම පියා පැමිණ සිටින්නේ ඔය දරුවන්ව නිරන්තරයෙන් සතුටට පත් කරවීමටයි. නපුරු භූතයන්ව පලවා හරින අන්දම පියා ඔබට පෙන්වා දෙනවා: මා සිහි කරන්න, එවිට එම නපුරු භූතයන් නොකඩවා ඉවත්වී යයි. ඔබගෙන් ඕනෑම කෙනෙක් තුළ කිසියම් නපුරු භූතයෙක් සිටියි නම්, ඒවා මා සමග මෙහි දමා යන්න. ඔබ පවසන්නේ: බාබා, පැමිණ අපගේ නපුරු භූතයන් ඉවත් කර අපව අපවිත්‍ර බවින් පිවිතුරු කරන්න. එබැවින්, පරම පියා ඔබව බොහෝ ලස්සණ කරවනවා. බාප් සහ දාදා යන දෙදෙනාම එකට ඔය දරුවන්ව සරසනවා. අනෙක් අය සීමිත පියවරු වන අතර මෙම ඒකායන කෙනා අසීමිත පියායි. දරුවන් ක්‍රියා කළ යුත්තේ සහ අන් අය සමග අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුත්තේ බොහෝ සෙනෙහසින්ය. සියලුම අවගුණ දන් දිය යුතුයි. ඔබ දානයක් දෙන විට, අපල දුරු වෙයි. මෙහිදි නිදහසට කාරණා ආදිය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. ඔබට ඕනෑම කෙනෙක්ව සෙනෙහසින් ජයගත හැක. සෙනෙහසින් පහදා දෙන්න: සෙනෙහස ඉතාම මිහිරියි. මිනිසුන්ට සිංහයන්, ඇතුන් ආදි සතුන්ව සෙනෙහින් පාලනය කළ හැක. ඒ මිනිසුන් අවගුණ ඇති අය වන අතර ඔබ දැන් දේවතාවන් බවට පත් වෙමින් සිටියි. එබැවින් ඔබ දිව්‍යමය ගුණදම් ධාරණය කර බොහෝ, බොහෝ මිහිරි විය යුතුයි. එකිනෙකා දෙස සහෝදරත්වයෙන් සහ සහෝදර සහෝදරියන් යන දැක්මෙන් බලන්න. ජීවාත්මයක් වෙනත් ජීවාත්මයකට කිසිවිටෙක දුකක් සිදු නොකළ යුතුයි. පියා පවසන්නේ : සුමිහිරි දරුවනේ, මා ඇවිත් සිටින්නේ ඔය දරුවන්ට දෙව්ලොව රාජධානියේ ඔබගේ භාග්‍යය ලබා දීමටයි. දැන් ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම දෙයක් මගෙන් ලබා ගන්න. මා ඇවිත් සිටින්නේ ඔබව ද්විත්ව කිරුළු පැලඳි ලෝක පාලකයන් බවට පත් කරවීමටයි, නමුත් මේ සඳහා ඔබ උත්සාහ දැරිය යුතුයි. මම කිසිවෙක් මත කිරුළක් තබන්නේ නැහැ. ඔබ තමන්ගේම උත්සාහයෙන් රාජධානියක තිලකය ඔබටම ලබා දිය යුතුයි. පියා ඔබට උත්සාහ දරන ආකාරය

පෙන්වා දෙනවා. ඔබට තමන්ව ද්විත්ව කිරුළු පැලඳි පාලකයන් බවට පත් කළ හැක්කේ මේ ආකාරයටයි. මෙම ඉගෙනුමට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. කිසිම විටෙක ඉගෙන ගැනීම නතර නොකරන්න. යම් හේතුවකට ඔබ කලබල වී, ඉගෙන ගැනීම නතර කළොත්, ඔබ විශාල අලාභයක් සිදු කරගනී. නොකඩවා ඔබගේ ලාභය සහ අලාභය දෙස බලන්න. ඔබ මෙම දේවමය විශ්ව විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යයන් වන අතර පරමාත්ම දෙවියන්, පියා සමග ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ වන්දනීය දේවතාවන් වීමටයි. එබැවින් ඔබ නිති-පතා ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයන් විය යුතුයි. හොඳම ජීවිතය, ශිෂ්‍ය ජීවිතයයි! ඔබ ඉගෙන ගන්නා ප්‍රමාණයට අනුව, ඔබ අන් අයට උගන්වා ඔබගේ ආචාරශීලී බව දියුණු කරගත යුතුයි, එවිට ඔබ හොඳම අය බවට පත් වෙයි. මිහිරි දරුවනේ, එය දැන් ඔබගේ ආපසු යන ගමනයි. ඔබ ස්වර්ණමය යුගයේ සිට, රිදී යුගය, තඹ යුගය සහ කලි යුගය හරහා අඛණ්ඩව පහළට පැමිණි ආකාරයෙන්ම, ඔබ දැන් කලි යුගයේ සිට ස්වර්ණමය යුගයට ඉහළට යා යුතුයි. ඔබ රිදී යුගයට ළඟා වූ විට, ඔබගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගේ දඟකාරකම් අවසන් වෙයි. එබැවින් ඔය ජීවාත්ම, කෙතරම් දුරට පරම පියාව සිහි කරන්නේද, එයට අනුව රජෝ සහ තමෝ තත්ත්ව වල මළකඩ නොකඩවා ඉවත් වෙයි. ඉන්පසුව මලකඩ කෙතරම් ප්‍රමාණයකට නොකඩවා ඉවත් වන්නේද, එයට අනුව, කාන්දම වන පියා කෙරෙහි ඇති ආකර්ෂණය අඛණ්ඩව වැඩි වෙයි. ඔය ජීවාත්ම සමහරු ආකර්ෂණය නොවන්නේ නම්, ඔබ අනිවාර්යෙන් මළකඩ වලින් වැසී සිටියි. මළකඩ සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වූ පසුව සහ ඔය ජීවාත්ම පිවිතුරු රත්තරං වූ විට, අවසන් කර්මාතීත් ස්ථිතිය එයයි. පියා ඔය සුමිහිරි දරුවන්ට පවසන ප්‍රධාන දේ වන්නේ: ජීව අවධානයට පත් වන්න! තමන්ගේම සිරුර ඇතුළුව සියලුම ශාරීරික නෑදෑයින්ව අමතක කර දමා නිරන්තරයෙන් මා පමණක් සිහි කරන්න! ඔබ අනිවාර්යෙන් පිවිතුරු විය යුතුයි. කුමාරි කෙනෙක් පිවිතුරුව රැඳී සිටින තාක් කල්, සියලු දෙනා ඇයට හිස නමයි. ඇ විවාහ වූ සැනින්, ඇය වන්දනාකරුවෙක් වී, සියලු දෙනා ඉදිරියේ ඇයට හිස නැමීමට සිදුවෙයි. කුමාරි කෙනෙක් ඇගේ මාපිය නිවසේ සිටින විට, ඇය එතරම් නෑදෑයින්ව සිහි නොකරයි. විවාහයෙන් පසුව, ශරීරයේ නෑකම් වැඩි වන අතර එවිට සැමියාට සහ දරුවන්ට ඇති බැඳීම නොකඩවා වැඩිවෙයි. තවද ඇගේ නැන්දම්මා සහ මාමාවත් ඇය සිහි කරයි. පළමුව තිබෙන්නේ මවට සහ පියාට පමණක් ඇති බැඳීමය. මෙහිදි ඒ සියලුම නෑකම් අමතක කර දැමිය යුතුයි, මන්ද, එකම සැබෑ මව සහ පියාණන් මෙම ඒකායන කෙනා පමණක් නිසා. දේවමය සබඳතාවය මෙයයි. මෙසේ සිහි කර තිබේ: “මවත් ඔබයි, පියාත් ඔබයි.” මෙම මව සහ පියා ඔබව ලෝකයේ පාලකයන් බවට පත් කරවයි, එබැවින් පරම පියා පවසන්නේ: ඔබගේ අසීමිත පියා වන මා නිරන්තරයෙන් සිහි කරන්න, එමෙන්ම ශාරීරික ජීවියෙකුට කිසිම බැඳීමක් තබා නොගන්න. අසීමිත පියා ඔබව දෙව්ලොව රැගෙන යයි. බොහෝ සෙනෙහසින් එවන් පියෙක් සිහි කරන අතර නොකඩවා ස්ව-දර්ශන චක්‍රය භ්‍රමණය කරන්න. ඔය ජීවාත්ම පිවිතුරු වී, දෙව්ලොව පාලකයන් වන්නේ සිහි කිරීමේ බලයෙන්ය. ‘දිව්‍යලෝකය’ යන නම ඔබට ඇසුණු සැනින් ඔබගේ හදවත් සතුටු වෙයි. නිරන්තර සිහිපත් කිරීමේ සිටින සහ අන් අයට සිහි කිරීමේ සිටීමට දිරිගන්වන අය, උසස් තත්ත්වයක් හිමි කර ගනීවි. මෙම උත්සාහය සිදු කිරීමෙන්, අවසානය වන විට ඔබ මෙම ස්ථිතිය ස්ථිර කරගනියි. මෙම ලෝකය පැරණි වන අතර ශරීරත් පැරණියි; ශරීර ඇතුළුව සියලුම ශාරීරික නෑදෑයින්ද පරණයි. අවසන් නිමේෂයන්හි එම ඒකායන පියාව පමණක් ඔබට සිහිවන අන්දමට, දැන් ඔවුන් සියලු දෙනාගෙන් ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව ඉවත්කර, එය ඒකායන පියාට පමණක් සම්බන්ධ කරගන්න. ඔබ වෙන නෑදෑයින් සිහි කළොත්, අවසානයේ ඔබට ඔවුන්ව සිහි වී ඔබගේ තත්ත්වය විනාශ වෙයි. අවසානයේදි අසීමිත පියාව සිහිපත් කරන අය සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන්ගෙන් නාරායන මෙන් වෙයි. ඔබට පරම පියාගේ ස්මරණය තිබෙන විට ශිවාලය වැඩි ඈතක නොමැත. සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කලක් නැතිව සිට, දැන් හමු වූ දරුවන්, ඔබ අසීමිත පියා වෙත පැමිණෙන්නේ තමන්ව නැවුම් කරගැනීමටයි, මන්ද, ඔබට ලෝකයේ අසීමිත ආධිපත්‍යය හිමි වන්නේ අසීමිත පියාගෙන් බව ඔය දරුවන් දන්නා බැවින්. මෙය කිසි විටෙක අමතක නොවිය යුතුයි. මෙය නිරන්තරයෙන් සිහි කරන්නේ නම් එවිට ඔය දරුවන්ට අසීමිත සතුට තිබෙයි. ඇවිදින විට, සහ එහෙ මෙහෙ යන එන විට, නොකඩවා නැවත නැවතත් ඔබගේ බැජය දෙස බලන්න; එය ඔබගේ හදවතේ ඇලී තිබිය යුතුයි. ඔහො! මා පරමාත්ම දෙවියන්ගේ ශ්‍රීමත් තුළින් මෙය බවට පත් වනවා! නොකඩවා බැජය දෙස බලන අතර ඔහුට සෙනෙහස පාන්න. නොකඩවා “බාබා, බාබා!” කියා පවසන්න, එවිට පියාගේ මාර්ගයෙන් ඔබ මෙය බවට පත්වන බව ඔබගේ අවධානයේ නිරන්තරයෙන් තිබෙයි. ඔය සුමිහිරි දරුවන්ට පුළුල් සහ අසීමිත බුද්ධි තිබිය යුතුයි. දවස පුරා සේවය පිළිබඳ සිතිවිලි නොකඩා ඇති කරන්න. සේවය නොකර සිටීමට නොහැකි දරුවන්ව පියාට අවශ්‍යයි. ඔය දරුවන් මුළු ලෝකයම වට කළ යුතුයි, එනම්, ඔබ අපවිත්‍ර ලෝකය පිවිතුරු කළ යුතුයි. මුළු ලෝකයම, දුක් දේශයෙන් සතුටු දේශය බවට වෙනස් කළ යුතුයි. ගුරුවරයෙක් ඉගැන්වීමෙන් විනෝදයක් ලබයි. ඔබත් දැන් බොහෝ උසස් ගුරුවරු බවට පත් වී සිටියි.

ගුරුවරයා හොඳ වන තරමට, ඔහු අන් අයව වඩාත් ඔහු හා සමාන බවට පත් කරවන අතර ඔහු වෙහෙසට පත් නොවෙයි. දේවමය සේවය කිරීමේදි බොහෝ සතුට අත්විඳියි. ඔබට පියාගේ උදව් ලැබෙයි. මෙය විශාල අසීමිත ව්‍යාපාරයක්; ව්‍යාපාරිකයන් ධනවත් වෙයි. මෙම දැනුම මාවතේ බොහෝ උද්යෝගයක් ඇති අය ඔවුන්ය. පරම පියා, අසීමිත ව්‍යාපාරිකයාය. මෙම ගනුදෙනුව අංක එකේ එකකි, නමුත් මේ සඳහා ඔබට බොහෝ එඩිතරකමක් තිබිය යුතුයි. උත්සාහ දැරීමෙන් අළුත් දරුවන්ට පැරණි අයට වඩා ඉදිරියෙන් යාමට හැකි වෙයි. සෑම කෙනෙකුගේම වාසනාව ඔවුන්ටම අයත් වූවක්, එබැවින් සෑම කෙනෙක්ම තනි තනිව උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ඔබ සම්පූර්ණයෙන් පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුයි. එවන් පරීක්ෂා කිරීම් සිදු කරන අය, දිවා රාත්‍රියේ තමන්ව උත්සාහ දැරීමේ කාර්යබහුලව තබා ගනී. ඔවුන් මෙසේ පවසයි: අපගේ කාලය, අපි අපතේ හරින්නේ කුමටද? හැකි පමණින්, අපි අපගේ කාලය වටිනා ලෙස භාවිතා කරන්නම්. ඔවුන් තමන්ට ස්ථිර පොරොන්දුවක් සිදු කරයි: මා කිසි විටෙක පියාව අමතක කරන්නේ නැහැ. මා අනිවාර්යෙන් ශිෂ්‍යත්වයක් දිනා ගන්නවා. එවිට එවන් දරුවන්ට උපකාරද ලැබෙයි. එවන් උත්සාහ දරන අළුත් දරුවන්ව ඔබ දකියි. ඔබට නොකඩවා දර්ශන ලැබෙයි. ආරම්භයේ සිදු වූ සියලු දේවල්, අවසානයේද ඔබ දකියි. ඔබ සමීපයට පැමිණෙත්ම, ඔබ නොකඩවා සතුටින් නර්ථනය කරයි. අනෙක් පස, අනවශ්‍යය ලේ වැගිරීම් ද නොකඩවා සිදු වෙයි. ඔය දරුවන්ගේ දේවමය තරඟය සිදුවනවා. ඔබ නොකඩවා ඉදිරියට දිව යත්ම, නව ලෝකයේ ජවනිකා ඔබට වඩාත් සමීප වන අතර ඔබගේ සතුට අඛණ්ඩව වැඩි වෙයි. සමීප ජවනිකා නැරඹීමට නොහැකි අයට එම සතුට නොතිබෙයි. දැන් කලි යුගී ලෝකය කෙරෙහි නිරාශාවක් සහ නව ස්වර්ණමය-යුගී ලෝකයට බොහෝ සෙනෙහස තිබිය යුතුයි. ඔබ ශිව බාබාව සිහිපත් කරන්නේ නම්, ඔබට දෙව්ලොව උරුමයත් සිහි වෙයි. ඔබ දෙව්ලොව උරුමය සිහි කරන්නේ නම්, එවිට ශිව බාබා ද සිහි වෙයි. ඔබට දැන් දෙව්ලොව යාමට තිබෙන බව ඔය දරුවන් දන්නවා: ඔබගේ දෙපා තිබෙන්නේ අපාය දෙසට වන අතර ඔබගේ හිස තිබෙන්නේ දෙව්ලොව දෙසටයි. එය දැන් තරුණ, මහළු සියලු දෙනාගේම විශ්‍රාමික වයසයි. බාබාට සෑම විටම මෙම කුල්මත් බව තිබේ: ඔහෝ! මා ගොස්, කල් තියා තැගි යැවූ, මෙම කුඩා ක්‍රිෂ්ණා බවට පත් වනවා. තැගී යවන්නේ, සම්පූර්ණ විශ්වාසය ඇති ගෝපිකාවන්ය. ඔවුන්ට අතීන්ද්‍රීය සතුටේ හැඟීම් තිබේ. අපි අමරණීය දේශයේ දේවතාවන් වනවා. පෙර කල්පයේ එය බවට පත් වූයේ අපයි, ඉන්පසුව අපි පුනර්ජන්ම 84ක් ගත්තා. ඔබ මෙම කරුණම සිහි කරන්නේ නම්, එයත් මහා භාග්‍යයකි: සෑම විටම අසීමිත සතුට පවත්වා ගන්න. ඔබට ලැබෙන්නේ විශාල ලොතරැයියක්. වසර 5000 කට පෙර අපි, රාජධානියේ අපගේ භාග්‍යය හිමි කරගත් අතර අප නැවතත් හෙට දිනයේද එය හිමි කරගන්නවා; එය නාටකයේ නියමිත වී තිබේ. පෙර කල්පයේ සිදු කළ ඒ ආකාරයෙන්ම අප නැවතත් උපත ලබන අතර අපට එම දෙමාපියන්ම සිටියි. ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාගේ පියා වූ කෙනා, නැවතත් එය වෙයි. දවස පුරාම නොකඩවා එවන් සිතිවිලි ඇති අය බොහෝ සේ විනෝදයෙන් සිටියි. ඔබ මෙම දැනුමේ සාගරය ආවර්ජනය නොකරන්නේ නම්, ඉන් කියැවෙන්නේ ඔබ නිරෝගී නැති බවයි. 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. දේවමය සේවයේදී කිසි විටෙක වෙහෙසට පත් නොවන්න. හොඳ ගුරුවරයෙක් වී, අන් අයව ඔබ හා සමාන කිරීමේ සේවය සිදු කරන්න.

වරදානය: ඔබ, හුදෙකලා වී, නිහැඬියාව තුළට යාමෙන්, සියලු ගැටළු වලට තත්පරයකදී විසඳුමක් සොයා ගනිත්වා.

නව සහ බලවත් නව නිපැයුමක් නිර්මාණය කරන විට, එය සිදු කරන්නේ පොළව යටයි. මෙහි, හුදෙකලාව සිටීම යනු පොළව යට සිටීමයි. ඔබට තිබෙන ඕනෑම වෙලාවක, ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන විට පවා, මෙම දැනුමට සවන් දෙන සහ අන් අයට එය පවසන විට, උපදෙස් ලබා දෙන විට, මෙම භෞතික ලෝකය සහ ඔබගේ ශරීරය පිළිබඳ අවධානය ඉක්මවා, නිහැඬියාව තුළට යන්න. මෙම මනෝ ස්ථිතියේ අභ්‍යාසය සහ අත්දැකීම සහ අන් අයට මෙම අත්දැකීම ලබා දීම, ඔබට සෑම ප්‍රශ්නයකටම විසඳුමක් ලබා දෙයි. මෙසේ

කිරීමෙන් ඔබ අන් අයට තත්පරයකදී සාමය සහ බලයේ අත්දැකීමක් ලබා දෙයි. ඔබ ඉදිරියට පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙක්, ඔබගේ මෙම ස්ථිතිය තුළින් දර්ශනයක් ලැබීම අත්දකීවි.

පාඨය: නිෂ්ඵල සහ පාපකාරී සිතිවිලි වලින් ඉවතට පිය මැන, ජීව අවධාන ස්ථිතියක ස්ථාවරව රැඳී සිටීම යනු යෝග්යුක්ත වීමයි.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: අන් අයව ඉහළ නැංවීමේ උද්යෝගය වැළඳගෙන ඔබට අපහාස කර ඇති අයව ඉහළ නංවන්න.

බ්‍රහ්ම පියා, දරුවන්ව පාලකයන් කර, තමන් සේවකයෙක් බව සැලකුවා. ඔවුන් පාලකයන් වීමේ ගෞරවය ඔහු ඔවුන්ට ලබා දුන්නා. ඔහු ඔවුන්ට ගරු බුහුමන් සහ නමක් ලබා දුන්නා. ඔහු කිසි විටෙක තමන්ගේ නම කීර්තිමත් නොකළ අතර සැම විටම පැවසුවේ, 'මගේ දරුවන්' කියා. පියා ඔහුගේ නම, ගරු බුහුමන්, සහ ගෞරවය අතහැර, අන් අයව ඉහළ නැංවූ අතර තමන්ගේ සතුට, දරුවන්ගේ සතුට තුළ ඇති බව සැලකුවා. දරුවන්ගේ ඕනෑම දුක් අත්දැකීමක් තමන්ගේ දුක බවයි ඔහු සැලකුවේ. ඒ අන්දමින්ම, පියාව අනුගමනය කර, ඉහළ නැංවීමේ හැඟීම් වලින් පිරිපුන් වන්න, මන්ද ලොවට සෙත සැලසීමේ කාර්යය සම්පූර්ණ වන්නේ එවිට පමණයි.