12-06-2026 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි, අර්ථවත් දරුවනි, සැමවිට සිහිකරන්න ඔබ හැම කෙනෙක්ම අවිනාශී ජීවාත්ම සත්ථාවක් බව. ඔබ දැන් පරම පියා සමඟ පළමු මහලට යා යුතු වෙයි.

ප්‍රශ්නය: ඔබ හැම දරුවෙක්ම නියත ලෙසම කළ යුතු උත්සාහය කුමක්ද?

පිළිතුර: දිගටම බාබා දෙන ඥානය ඔබ හදවතේ තබා ගන්න. ඔබ තුළම මත ගා හොඳින් ජීර්ණය කර ගන්න. මෙය කිරීමෙන් ඔබට බලය ලැබේ. ඔබ හැම කෙනෙක්ම නියත ලෙසම මේ උත්සාහය කළ යුතුයි. මෙම අප්‍රකට උත්සාහය කරන අය නිරතුරුවම ප්‍රබෝධයෙන් සිටී. ඔවුන්ට ඇති කුල්මත්භාවය නම්, මේ උගන්වන්නේ කවුද සහ ඔවුන් වාඩි වී සිටින්නේ කා ඉදිරියේ ද යන්න පිළිබඳවයි.

ඕම් ශාන්ති. මෙය කීවේ කවුද? එය දෙවරක් කිව්වා. ඕම් ශාන්ති. ඕම් ශාන්ති. ශිව බාබා එක්වරක් කියූ අතර බ්‍රහ්ම බාබාද එක් වරක් කිව්වා. බාප් සහ දාදා එකතු වී සිටින හෙයින් ඔවුන් දෙදෙනාම 'ඕම් ශාන්ති, ඕම් ශාන්ති' යැයි කිව යුතුව ඇත. පළමුව කීවේ කවුද? දෙවනුව කීවේ කවුද? පළමුව ශිව බාබා කිව්වා 'ඕම් ශාන්ති, මා සාම සාගරයයි' කියා. ඉන්පසු කීවේ කවුද? දාදා වන ජීවාත්ම සත්තාව කීවා. ඔහු ඔබ දරුවන්ට නැවත මෙසේ සිහි ගන්වනවා. ඕම් ශාන්ති. මා සැම විටම ජීවාත්ම සත්තා අවධානයෙන් සිටිමි. මා කිසි විටෙක ශරීර අවධානයට පත් නොවෙමි. පරම පියා පමණයි නිරතුරුවම ජීවාත්ම සත්තා විඥානය ඇතිව සිටින්නේ. බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර් මෙය නොකියයි. ඔබ දන්නවා බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර්ට සූක්ෂම ස්වරූප ඇති බව. එමනිසා, ශරීරයක් නොමැති ශිව බාබායි 'ඕම් ශාන්ති' කියා කියන්නේ. පරම පියා ඔබට ඉතා හොඳින් පැහැදිලි කර මෙසේ කියයි. මම එක වතාවක් පමණක් පැමිණෙමි. මා සැම විටම ජීවාත්ම සත්තා විඥ්ඥානයෙනි. මා නැවත උපදින චක්‍රයට ඇතුළු නොවෙමි. මගේ පැසසුම අසහාය වන්නේ එම නිසයි. මට කියන්නේ අශරීරික පරම පිතා, පරමාත්මා කියාය. භක්ති මාර්ගයේ දී ද ඔවුන් කියන්නේ ශිවා අශරීරික පරම පිතා පරමාත්මා ලෙසය. අශරීරික කෙනාට වන්දනා කරයි. ඔහු කවදාවත් ශරීර තුළින් උපත නොලබයි. එනම්, ඔහු කිසි විටෙක ශරීර අවධානයට පත් වන්නේ නැත. හොඳයි, එහි සිට බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර් සිටින සූක්ෂම කලාපයට පැමිණෙන්න. ශිවාගේ නම සහ ස්වරූපය දැකිය නොහැකිය. අදෘෂ්‍යමානයි. ඔහුගේ ප්‍රතිබිම්භ සෑදුවත් ඔහු අශරීරිකය. ඔහු කිසිදාක ශාරීරික තත්ත්වයට පත් නොවේ. වන්දනා කරන්නේ අශරීරික කෙනාටයි. ඔබ දරුවන්ගේ බුද්ධිය තුළ මේ සියලු ඥානය ඇත. ඔබ භක්තිය කර ඇත. ඔබ දරුවන් එම පිංතූර දැක ඇත. ඔබ දන්නවා සත් යුගයේ දී සහ ත්‍රේත යුගයේ දී ප්‍රතිබිම්භයක් ඇති කෙනා හෝ ප්‍රතිබිම්භයක් නැති කෙනාට වන්දනා නොකරයි. ඔබ බුද්ධියට ඇතුළු වී තිබෙනවා පරම පිතා පරමාත්මාට ප්‍රතිබිම්භයක් නොමැති බවත්. ඔහුට සූක්ෂම හෝ භෞතික හෝ ප්‍රතිබිම්භ නැත. ඔහුගේ පැසසුම ගැයෙන්නේ දුක දුරලන්නා, සතුට ලබා දෙන්නා සහ පාරිශුද්ධකරුවාණන් ආදී වශයෙනි. වෙන කිසිවෙකුට ඔබ පාරිශුද්ධකරුවාණන් යැයි නොකියයි. මේවා කිසිම මනුෂ්‍යයෙකුගේ බුද්ධියේ නැත. බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර් සූක්ෂම කලාපයේ නිවැසියන්ය. එහි පළමු මහල සහ දෙවැනි මහල ඇත. සියල්ලටම ඉහළින් පරම පිතා පරමාත්මා වසන මහල වන අශරීරික ලෝකය ඇත. සූක්ෂම ශරීර ඇති අය දෙවැනි මහලේ සිටී. භෞතික ශරීර ඇති අය සිටින්නේ තුන්වන මහලේය. මේ ගැන කලබල නොවිය යුතුය. පරම පිතා පරමාත්මාට හැර වෙන කිසිවෙකුට මේවා විස්තර කළ නොහැකිය. ඉහළින්ම ඇත්තේ ජීවාත්ම සත්තා ලෝකයයි. එයට අශරීරික ලෝකය යැයි ද කියැවේ. අශරීරික ලෝකය වන එය අප ජීවාත්ම සත්තාවන් සැමගේ ලෝකයයි. ඉන්පසු අප ශාරීරික ලෝකයට බසිනු ඇත. ජීවාත්ම සත්තාවන් ඉහළ සිටින අතර, ශරීර ගත් ජීවාත්ම සත්තාවන් (ජීවත්වන අය) මෙහි සිටී. මේ ඔබේ බුද්ධියට ඇතුළු විය යුතුයි. අපි ඇත්තෙන්ම අශරීරික බාබාගේ දරුවන් වෙමු. අප පළමුවෙන්ම සිටියේ අශරීරික පරමාත්ම පියා සමඟ. ජීවාත්ම සත්තාවන් අශරීරික ලෝකයේ නිවැසියන්ය. දැන් ද, ඔවුන් දිගටම ශාරීරික ස්වරූපයෙන් තම කොටස් රඟපෑමට පහළට බසී. එය වූ කලී අශරීරික පියාගේ ලෝකයයි. ඔබට කුල්මත්භාවයක් තිබිය යුතුයි, ඔබ ජීවසත්තාවන් ගැන. අවිනාශී දේවල් පිළිබඳව කුල්මත්භාවයක් තිබිය යුතුයි. විනාශ වන දේ ගැන කුල්මත් බවක් නොතිබෙයි. ශරීරය ගැන කුල්මත් බවක් ඇති අය ශාරීරික අවධානයෙන් සිටී යැයි කියැවේ. මේ දෙවර්ගයෙන් වඩා හොඳ කවුද? - ශාරීරික අවධානයේ සිටින කෙනා ද? නැත්නම් ජීවාත්ම සත්තා අවධානයෙන් සිටින කෙනාද? අර්ථවත් වන්නේ කවුද? ජීවාත්ම සත්තා අවධානයෙන් සිටින අයයි. ජීවාත්ම සත්තාව අවිනාශී අතර ශරීරය විනාශ වන සුළුය. ජීවාත්ම සත්තාව

මෙසේ කියයි මා උපත් 84ක් ගනී. ජීවාත්ම සත්තාවන් වන අපි පරම පියා සමඟ උත්තරීතර දනව්වේ සිටිමු. අප මෙහි එන්නේ අපේ චරිත කොටස් රඟපෑමටයි. ජීවාත්ම සත්තාව මෙසේ කියයි ඕ බාබා! මෙය ඉතා පහසු දෙයකි. බ්‍රහ්මාට කියන්නේ ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා කියාය. ඔහු සිටින්නේ මෙහිය. එහි දී සොහොයුරන් වන අප ජීවාත්ම සත්තාවන් වන සියලු දෙනා, එකම පරම පියාගේ දරුවන්ය. අප පරම පියා වන ශිවා සමඟ සිටිමු. පරමාත්මයේ නම ශිවා වන අතර ජීවාත්ම සත්තාවේ නම සෙලිග්‍රෑම්ය. ජීවාත්ම සත්තා නිර්මාණය කරන කෙනෙක් ද සිටිය යුතුයි. සෑම විට දිගටම ඔබේ හදවතට කතා කරන්න. ඔබ ලබනා මේ ඥානය හදවත තුළ තබා ගැනීමට උත්සාහ දරන්න. සිතන්නේ ජීවාත්ම සත්තාවයි. සියල්ලට පළමු, ඔබ පරම පියා හා වසන ජීවාත්ම සත්තාවක් බව පිළිබඳ පැහැදිලි ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කර ගන්න. අප ඔහුගේ දරුවන් වන අතර නියතයෙන්ම උරුමයක් ලැබිය යුතුයි. ඔබ දන්නවා ප්‍රවේණි වෘක්ෂය නිර්මාණය කරන්නා සේ, ජීවාත්ම සත්තා වෘක්ෂය ඇති වීමට පෙර නියතයෙන්ම එහි බීජය තිබිය යුතුයි. ජ්‍යෙෂ්ඨ පියා සිටින අතර දරුවන් දෙදෙනෙක් හෝ හතර දෙනෙක් ද ඔවුන්ගේ දරුවන්ද සිටී. එම වෘක්ෂය දිගටම වර්ධනය වේ. එම ප්‍රවේණි ගසට සැලැස්මක් ඇත. මොහු අහවල් තැනින් පහළ වුණා ආදී වශයෙන් කියැවේ. ඔබ දරුවන් දන්නවා සියලුම ජීවාත්ම සත්තාවන් අශරීරක ලෝකයේ නිවැසියන් බව. එම පිංතූරය ද තිබේ. ඉහළම ඉහළ කෙනා වන්නේ පරම පියාය. ඔබ දරුවන්ගේ බුද්ධියේ ඇත්තේ බාබා මෙම ශරීරයට ඇතුළු වූ බවය. ආධ්‍යාත්මික පරම පියා මොහුට ඇතුළු වී ආධ්‍යාත්මික අයට උගන්වයි. ඔහු ඔබට සූක්ෂම කලාපයේ උගන්වන්නේ නැත. සත් යුගයේ කිසිවෙකුට මෙම ඥානය නැත. සංගම් යුගයේ දී පියා පමණක් පැමිණ මේ ඥානය ලබා දෙයි. කිසිවෙකුට මානව වෘක්ෂය පිළිබඳ ඥානය නැත. ඔවුන් ලියා ඇත්තේ චක්‍රයේ කාල සීමාව ඉතා දිග බවයි. පරම පියා ඔබ දරුවන්ට දැන් විස්තර කරයි දරුවනි, ඔබ නැවත වරක් ආපසු ගෙදර යා යුතුයි. පරම පියා සමඟ දරුවන් වන සොයුරන් සිටිනා ජීවාත්ම සත්තාවන්ගේ මහ ගෙදර එයයි. ඔබ මෙහි පැමිණ ශරීර ගත්තායින් පසු පමණයි සොයුරන් හා සොයුරියන් බවට පත් වන්නේ. ජීවාත්ම සත්තාවන් ලෙස සියලු දෙනා සොහොයුරන්ය. නියත ලෙසම සියලු සොයුරන්ට එකම පරම පියා සිටිය යුතුය. ඔහු වූ කලී පරමාත්මා පරම පියාය. සියලු ජීවාත්ම සත්තාවන් ඔහු සිහිකරන්නේ ශරීර තුළ සිටින විටයි. සත් යුගයේ දී හා ත්‍රේත යුගයේ දී කිසිවෙක් ඔහුව සිහි නොකරයි. අපිරිසිදු ලෝකයේ දී හැම කෙනෙක්ම ඔහුව සිහි කරන්නේ සියලු දෙනා රාවණ්ගේ සිර මැදිරියට හසු වී සිටින නිසාය. සීතා මෙසේ කෑ ගැසුවාය ඕ රාමා! පරම පියා මෙසේ විස්තර කරයි ඔබ සිහි කරන්නේ ත්‍රේත යුගයේ රාමා නොවේ. මිනිසුන් දිගටම ඔවුන් රාමා යැයි ඇදහූ පරම පියා පරමාත්මා සිහිකරයි. එසේ කතා කරන්නේ ජීවාත්ම සත්තාවයි. ඔබ දැන් දන්නවා කල්ප බාගයක්ම ඔබ කිසිවෙකුට අඬගසන්නේ නැති බව මක්නිසාද යත් එවිට ඔබ සිටින්නේ සතුටු දේශයේ නිසාය. මෙකල, පරම පියා පමණක් මෙසේ විස්තර කරයි වෙන කිසිවෙක් කිසිවක් දන්නේ නැත. ඔවුන් කියන්නේ ජීවාත්ම සත්තාව පරමාත්මය බවත් ජීවාත්ම සත්තාව පරමාත්මය තුළ ගිලී යන බවත්ය. පියා මෙසේ විස්තර කරයි ජීවාත්ම සත්තාවන් අවිනාශීය. ජීවාත්ම සත්තාවන් එකක් හෝ විනාශ කළ නොහැකියි. පරම පියා අවිනාශී සේම ඔබ ජීවාත්ම සත්තාවන් ද අවිනාශීය. මෙහිදී, ජීවාත්ම සත්තාවන් අපිරිසිඳු වී තමෝප්‍රධාන් වන අතර එය සතෝප්‍රධාන් බවට පත් විය යුතුය. අපිරිසිඳු අය පිරිසිඳු කිරීමට පරම පියා පැමිණීම අවශ්‍යයි. ඔහු වූ කලී පරම පියා වන පරමාත්ම දෙවියන්ය. පියා අවිනාශී අතර අප ජීවාත්ම සත්තාවන් ද අවිනාශීය. නාටකයද අවිනාශීය. ඔබ දරුවන් දන්නවා ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය නැවත නැවත පුනරාගමනය වන බව. අප යුග හතරේ දී ම දිගටම අපේ චරිත කොටස් රඟ පෑහ. අප සූර්ය වංශික වී ඉනික්බිති චන්ද්‍ර වංශික වෙයි. චන්ද්‍ර වංශය දෙවෙනි ශ්‍රේණිය සේය. දිව්‍ය කලා 14ක් වන අයට සූර්ය වංශිකයන් යැයි නොකියැවේ. ඇත්තෙන්ම ඔවුන්ට දෙවි දේවතාවන් යැයි නොකිය යුතුයි. දෙවි දේවතාවුන් සම්පූර්ණයෙන්ම පාපයෙන් තොර දිව්‍ය කලා 16යෙන්ම සම්පූර්ණ අයයි. රාමා දිව්‍ය කලා 14ක් බව කියැවේ. ඔබේ උපත් 84 විස්තරය මෙසේය. යම් අළුත් දෙයක් පරණ වෙන කල එහි ප්‍රීතිය එතරම් නොතිබෙයි. පළමුව ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිඳු වූ අතර අවුරුදු කීපයක් පසු වූ විට වයස්ගත යැයි කියැවේ. ගොඩනැගිල්ලක ආදර්ශයද දිය හැකියි. හැම දේකටම එය එසේමයි. මේ ලෝකය විශාල කරලියක් මෙනි. ආකාශ නම් වූ දාතුව ඉතා විශාලය. අවසානයක් නැත. අවසානය කොහිදැයි කිසිවෙකුට කිව නොහැකියි. ඔබ දිගටම ගියත් අවසානයක් හමු නොවේ. බ්‍රහ්ම් නම් වූ මහා දාතුවට ද අවසානයක් නැත. විද්‍යාඥයන් කොතරම් උත්සාහ කළත් අවසානයට ලඟා නොවේ. බ්‍රහ්ම් දාතුවද ඉතා විශාලය. අනන්තය. ඔබ ජීවාත්ම සත්තාවන් ජීවත්වන්නේ ඉතා කුඩා අවකාශයකයි. මෙහි, මිනිසුන් බොහෝ විශාල ගොඩනැගිලි ආදිය සාදයි. පෘථිවියේ ඉඩකඩද විශාලය. ගොවිබිම් ආදිය ද තිබිය යුතුය. ජීවාත්ම සත්තාවන්ද වාසය කළ යුතුයි. ශරීරයක් නොමැතිව ජීවාත්ම සත්තාවක් ආහාර ගන්නේ කෙසේද? එහි, ජීවාත්ම සත්තා සියලු අත්දැකීම් අභිබවා සිටී. එහි කෑමට හෝ අත්විඳීමට කිසිවක් නැත. පරම පියා මෙසේ විස්තර කරයි ඔබ දරුවන් මේ ඥානය ලබන්නේ එක්වතාවක්

පමණයි. ඉන්පසු නැවත ආයි ලැබෙන්නේ චක්‍රයක ඇවෑමෙනි. ඒ පිළිබඳ කුල්මත්භාවයක් තිබිය යුතුයි. අප දෙව් දේවතා ආගමට අයත් ව සිටියා. ඔබ මෙසේ කියනවා බාබා, අදින් අවුරුදු 5000කට පෙර අප ඔබ වෙත පැමිණ ශුද්‍රා බවින් බ්‍රහ්මීණ් බවට පත් වූවා. අප නැවතත් ඔබ වෙත පැමිණ සිටියි. ඔහු අශරීරික කෙනෙක් නිසා ඔබ කියන්නේ දාදා වෙතට පැමිණි බවයි. පරම පියා මොහු වෙත ඇතුළු විය. පරම පියා මෙසේ කියයි ඔබ අවයව වලින් චරිත කොටස් රඟපානවා සේම මම ද අවයව වල ප්‍රයෝජනය ගනිමි. වෙන කෙසේ මගේ කොටස ඉටුකරන්නද? මිනිසුන් ශිවාගේ උපන් දිනය සැමරුවත් ඔහු අවිනාශී කෙනෙකි. ඔහුට උපන් දිනයක් කෙසේ තියෙන්නද? මිනිසුන් හැම කෙනාම එක ශරීරයක් අතහැර තව එකක් ගනී. පරම පියා මෙසේ කියයි මා ඔබ දරුවන්ට රාජයෝගා උගන්වන්නේ කෙසේ පැමිණීමෙන්ද? පරම පියා පැමිණ පමණක් ඔබට රාජයෝගා උගන්වා මිනිසුන් බවින් දෙව් දේවතාවන් බවට හරවයි. පාරිශුද්ධකරුවාණන් හා ඥාන සාගරය කියන්නේ මටම පමණි. මම මෙම වෘක්ෂයේ මුල, මැද, අග දනිමි. ඔබ දරුවන් තේරුම් ගෙන සිටිනවා, බාබා මොහුට ඇතුළු වී ඥානය ඔබට විස්තර කරන බව. බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර් කොටස් ද තේරුම් ගත යුතුයි. ඔබ තේරුම් ගෙන සිටිනවා පරම පියා පාරිශුද්ධකරුවාණන් බව. එක් එක්කෙනාගේ පැසසුම වෙනම වන අතර යුතුකම ද වෙනස්ය. ජනාධිපතිවරුන්, අගමැතින් ආදීන් සිටිනා සේය. ජීවාත්ම සත්තාව මෙසේ කියයි මේ මගේ ශරීරයයි. මා අගමැතිය. ජීවාත්ම සත්තාව ශරීරයක් තුළ නොසිටී නම් ඔහුට කතා කළ නොහැකියි. ශිව බාබා අශරීරිකයි. ඔහුද කතා කිරීම සඳහා භෞතික අවයව යොදා ගත යුතුයි. මේ නිසයි, ගංගා නම් වූ ගඟ මුඛයකින් මතු වූවා යැයි කියන්නේ. කොහොමනමුත්, ශිවා යනු ලක්ෂ්‍යයක් පමණි! ඔහුට මුඛයක් තිබෙන්නේ කෙසේද? එම නිසා, ඔහු පැමිණ මොහු තුළ ඉඳගෙන ඥාන ගංගාව ඔහුගෙන් මතු කරයි. හැම කෙනෙක්ම පරම පියා මෙසේ සිහි කරයි පාරිශුද්ධකරුවාණනි, පැමිණෙන්න! අපව දුකින් මුදවා ගන්න! ඔහු සියලු ශෛල්‍යවෛද්‍යවරුන්ගේ ඉහළම කෙනාය. අපිරිසිඳු අය පිරිසිඳු කිරීමේ ඥානය ඇත්තේ ඔහුට පමණි. සියලු අපිරිසිඳුතා පිරිසිඳු කිරීමට ඇත්තේ එකම ශෛල්‍යවෛද්‍යවරයෙකි. සත් යුගයේ දී, සියලු දෙනා ලෙඩ වීමෙන් නිදහස්ය. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන සත් යුග හිමිකරුවන් වූහ. ඔවුන්ට ලෙඩ වලින් නිදහස්ව ජීවත් වීමට හැකි වන ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඉගැන්වූයේ කවුද? පරම පියා පැමිණ පමණයි ඔබට උසස් ක්‍රියා කිරීමට උගන්වන්නේ. මෙහි, මිනිසුන් දිගටම ඔවුන්ගේ ක්‍රියා ගැන පසුතැවේ. සත් යුගයේදී ඔබේ ක්‍රියා එසේ නොවේ යැයි කියැවේ. දුක හෝ ලෙඩ එහි නැත. මෙහි, ඔවුන් එකිනෙකාට දිගටම දුක් දෙයි. ඒ කර්ම ඵල දීමක් යැයි කීමට හේතු වන සේ දුක පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් සත් යුගයේ සහ ත්‍රේත යුගයේ නොතිබෙයි. සුකර්ම, අකර්ම සහ විකර්ම යන ඒවා පිළිබඳ තේරුම කිසිවෙක් හට නැත. ඔබ දන්නවා සියල්ල පළමුව සතෝප්‍රධාන් බවත් ඉන්පසු එය සතෝ, රජෝ හා තමෝ වන බව. සත් යුගයේ දී මහා භූත පහම සතෝප්‍රධාන්ය. අප ශරීරද සතෝප්‍රධාන් දාතු වලින් සෑදි අතර ජීවාත්ම සත්තාවන් කලා දෙකක් අඩු වූ පසු ශරීර ද ඒ අනුව වෙනස් වෙයි. මුළු ලෝකය ද කලා දෙකකින් අඩු වෙයි. පරම පියා පමණක් මෙහි සිට මේ සියල්ල විස්තර කරයි. වෙන කිසිවෙකුට ඒවා විස්තර කළ නොහැකියි. අච්ඡා.

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. දැන් සිට පරම පියාගේ ශ්‍රීමත් අනුව උසස් ක්‍රියා කරමින් ඔබේ ක්‍රියා සඳහා පසුතැවිලි නොවන්නට එනම්, ඔබේ ක්‍රියා වලට දඬුවම් නොලබන්නට හැකි ලෙස ක්‍රියා කරන්න.
2. විනාශ වන දේවල් ගැන කුල්මත් නොවන්න. ඔබේ ශරීරය ද විනාශ වන නිසා ඒ ගැන ද කුල්මත් නොවන්න. අර්ථවත් බවට පත් වන්න!

වරදානය: ඔබ ඔබේම දේශයට අයත් වී මෙම පැරණි ලෝකය ඔබට ආගන්තුක යැයි සලකා ඉන් ඔබ්බට වී රැඳී සිටිත්වා.

සමහරු විදේශයන්ගෙන් කිසිවක් ස්පර්ශ නොකරති, මන්ද ඔවුන් විශ්වාස කරන්නේ ඔවුන් තමන්ගේම දේශයෙන් ලැබෙන දේවල් පමණක් භාවිතා කළ යුතු බවයි. එලෙසම, මෙම පැරණි ලෝකය ඔබට ආගන්තුක වන අතර, එබැවින් ඔබ එයට එපිටින් රැඳී සිටිය යුතුය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ මෙම පැරණි ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක්: සොබාදහම, සංස්කාර,

ඒවාට සුළු වශයෙන්වත් ආකර්ෂණය නොවන බවයි. ඔබේම දේශයට ආදරය කරන කෙනෙකු වන්න, එනම්, ඔබේ ජීවාත්මය සම්බන්ධයෙන් ඔබ උත්තරීතර වාසස්ථානයේ පදිංචිකරුවෙකු ලෙසත්, ඔබේ දිව්‍ය පවුල සම්බන්ධයෙන් ඔබ මධුබන්හි පදිංචිකරුවෙකු ලෙසත් සලකන්න. මෙම කුල්මත්භාවය පවත්වා ගන්න.

පාඨය: ජමේලාවක (කැළඹීමක) සිරවී සිටීම වෙනුවට, නිරන්තරයෙන් හමුවීමක මේලාවේ රැඳී සිටින්න.

***** ඕම ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: නිරන්තරයෙන් ප්‍රබෝදමත්ව සිටීමට, පහසු-ස්වභාවයක් ඇතිව දරාගන්න.

ශුද්ධ හංසයෙකුගේ විශේෂතා වන්නේ පහසු ස්වභාවයක් තිබීම, සරළ වචන භාවිත කිරීම සහ සරළ ආකල්පයක් සහ සරළ (පිරිසිදු) දැක්මක් තිබීමයි. බාප්දාදා වඩාත් ආදරය කරන්නේ පිරිසිදු හදවත් ඇති අයට සහ ඔවුන්ට සමීපතම අයටයි. පිරිසිදු හදවත් ඇති අය සැමවිටම බාප්දාදාගේ හද සිහසුනේ අසුන්ගෙන සිටින අතර, ඔවුන්ගේ සියලු උසස් සිතිවිලි ඉටු වී ඇති නිසා, ඔවුන්ව පහසු, සරළ සහ පැහැදිලි බවින් දිස් වෙයි. ඔවුන් ඔවුන්ගේ ආකල්ප, දැක්ම, වචන, නෑ සබඳතා සහ සම්බන්ධතා අතින් සමානය.