15-11-2025 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබගේ චරිතය අළුත් කර ගැනීමට නම් ස්මරණ වන්දනාවේ අසුන් ගන්න. පරමාත්ම පියාව සිහි කිරීමෙන් පමණයි ඔබට සිය දහස් ගුණයකින් නිරන්තර වාසනාවක් දිනා ගත හැකි වන්නේ.

ප්‍රශ්නය: ඔබට ඔබගේ තත්ත්වය හරිහැටිම අවබෝධ කරගත හැක්කේ කුමන වේලාවේදී ද? හොඳ තත්ත්වයක් කියා ඔබ කියන්නේ කුමකටද?

පිළිතුර: ඔබට ඔබගේ තත්ත්නවය හරිහැටිම අවබෝධ කර ගත හැකි වන්නේ ලෙඩින් සිටිනා මොහොතකදීය. අසනීපයෙන් සිටියා වුවත් ඔබට සතුටින් ප්‍රීතිමත් මුහුණකින් නිරතුරු අන් අයටත් පරමාත්ම පියාව සිහි කරවිය හැකි නම්, හොඳ තත්ත්වයක් කියන්නේ එයටයි. අඬමින් අසතුටින් සිටිනවා නම් ඔබ කොහොමද අන් අයව ප්‍රීතිමත් කරවන්නේ? මොන දේ සිදු වුවත් ඔබට ඇඬිය නොහැක.

ඕම් ශාන්ති. කියමන් දෙකක් තිබෙනවා: අවාසනාවන්ත හා සියගුණයකින් වාසනාවන්ත. කෙනෙකුගේ වාසනාව නැති වී ගිය විට ඔහු අවාසනාවන්තයෙක් කියා කියනවා. සැමියා මිය ගිය කාන්තාවක් අවාසනාවන්තියක් කියා කියනවා. ඇයව තනි කර දමනවා. ඔබලා දැන් සදාකාලයටම සියගුණයකින් වාසනාවන්තයින් බවට පත් වෙමින් සිටිනවා කියා ඔබලාට දැන් තේරෙනවා. එහි කිසිම දුකක් නැහැ. මරණයක් නැහැ වැන්දඹු කාන්තාවක් නිතරම සිටින්නේ දුකින් අඬමින්. කෙනෙක් සාදු සන්නාසිවරයෙක් වුවත් දුකක් නොවිඳිනවා කියා කියන්න බැහැ. ඇතැම් අය උන්මාදයට ලක් වෙනවා. තවත් අය අසනීප වෙනවා. මෙය රෝගාතුර වුණු ලෝකයකි. ස්වර්ණමය යුගය ලෙඩ වලින් තොර වුණු ලෝකයකි. තමන් දැන් නැවතත් වතාවක් ශ්‍රීමත් අනුගමනය කර භාරතය රෝග වලින් මුදවා ගන්නවා කියා ඔය දරුවන් දැන් අවබෝධ කරගෙන තිබෙනවා. දැනට මිනිසුන්ගේ චරිත ඉතාමත් නරක චරිත බවට පත් වෙලා. ඔවුන්ගේ චරිත සංවර්ධනයටම කියා වෙන් වුණු දෙපාර්තමේන්තුවක් තිබිය යුතුයි. පාසලක ශිෂ්‍යයින්ගේ වාර්තා පොතක් පවත්වා ගන්නවා. එයින් ඔවුන්ගේ චරිතය බැලිය හැකියි. මෙන්න මේ නිසා තමයි බාබාත් ප්‍රගති වාර්තාවක් තබන්නේ. ඔබ සැම කෙනෙක්ම තම තමන්ගේ ප්‍රගති වාර්තාව පවත්වා ගත යුතුයි. තමන් කිසිම වැරැද්දක් නොකරන බවට ඔබගේ ප්‍රගති වාර්තාව පරීක්ෂා කර බලන්න. පළමුවනම කාරණය පරමාත්ම පියාව සිහිපත් කිරීමයි. ඔබගේ චරිතය අලුත් වන්නේ මෙමඟින් පමණයි. එකම එක ඒකායනය සිහි කිරීමෙන් පමණයි ඔබගේ ආයුෂ වැඩි වන්නේ. මේවා ඥාන මිණිමුතුයි. සිහි කිරීම මිණිමුතුවක් නොවෙයි. සිහි කිරීමෙන් පමණයි ඔබගේ චරිතය ශුද්ධ වන්නේ. ඔබ හැරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට උපත් 84 කල්පය පැහැදිලි කර කියා දෙන්න බැහැ. මෙම කල්පයෙන් පමණයි ඔබ බ්‍රහ්ම හා විෂ්ණු ගැනත් පැහැදිලි කළ යුත්තේ. ශංකර්ගේ චරිතය ගැන කිව නොහැකියි. බ්‍රහ්මා හා විෂ්ණු අතර ඇති සම්බන්ධතාවය කුමක්දැයි කියා ඔය දරුවන් දන්නවා. විෂ්ණුගේ ද්විත්ව ස්වරූපය ලක්ෂ්මී හා නාරායනුයි. පසුව ඔවුන් උපත් 84 ක් ගන්නවා. උපත් 84 දී තමයි ඔවුන් වන්දනීය හා වන්දනා කරන අය බවට පත් වන්නේ. ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා අනිවාර්යෙන්ම මෙහි සිටිය යුතුයි. සාමාන්‍ය ශරීරයක් අවශ්‍යයි. සාමාන්‍යෙයන් මිනිස්සු කලබලයට පත් වන්නේ මේ කාරණය සම්බන්ධයෙනුයි. බ්‍රහ්මා පාරිශුද්ධකරු වන පරමාත්ම පියාගේ රථයයි. දුර ඈත දේශයේ වැසියාණන් විදේශයට පැමිණ සිටිනවා කියා කියා තිබෙනවා. පාරිශුද්ධ ලෝකය නිර්මාණය කරනා පාරිශුද්ධකාර පරමාත්ම පියා දැන් අපිරිසිදු ලෝකයට පැමිණ සිටිනවා. අපිරිසිදු ලෝකයක එකම එක පාරිශුද්ධ කෙනෙක්වත් සිටිය නොහැකියි. තමන් උපත් 84 ක් ගන්නේ කෙසේදැයි කියා ඔය දරුවන්ට දැන් තේරෙනවා. කවුරු හෝ කෙනෙක් අනිවාර්යෙන්ම එය ගන්නවා. ආරම්භයේදී පැමිණෙන අය පමණයි උපත් 84 ක් ගන්නේ. ස්වර්ණමය යුගයේ සිටින්නේ දේවතාවරුන් පමණයි. උපත් 84 ක් ගන්නේ කවුරුන්දැයි කියා මිනිස්සු කිසිසේත්ම සිතන්නේ නැහැ. මෙය අවබෝධයට ගත යුතු කරුණක්. සැම කෙනෙක්ම පුනරුත්පත්තිය ගැන විශ්වාස කරනවා. උපත් 84 ක නැවත උපත් ගැනීම් සිදු වෙනවාය යන්න ඉතාමත් උපක්‍රමශීලීව පහදා දිය යුතුයි. සැම කෙනෙක්ම එකට පැමිණ එකටම ශරීර අතහැර යනවා විය නොහැකියි. ගීතාවේ කියා තිබෙනවා: පරමාත්මය කියනවා: ඔබ ඔබගේම උපත් ගැනවත් දන්නේ නැහැ. මෙය පහදා දෙන්නේ දෙවියන්ම පමණයි. ඔය ජීවාත්මයන් උපත් 84 ක් ගන්නවා. පරමාත්ම පියා මෙහි අසුන් ගෙන ඔය දරුවන්ට උපත් 84 කතාන්දරය කියා දෙනවා. මෙය ඉගෙනීමක් වගේයි.උපත් 84 චක්‍රය දැනගැනීම හරිම පහසුයි. අනෙකුත් ආගම් වල අය

මේ දේවල් තේරුම් ගන්නේ නැහැ. ඔබ අතරෙනුත් සෑම කෙනෙක්ම උපත් 84 ක් ගන්නේ නැහැ. සෑම කෙනෙක්ම උපත් 84 ක් ගත්තා නම්, ඔබ සෑම කෙනෙක්ම එකටම පහළට ඒවි: එය සිදුවිය නොහැක්කක්. සියල්ල රඳා පවතින්නේ ඔබගේ ඉගෙනීමත් සිහි කිරීමත් මතයි. එයිනුත් ස්මරණය අංක එකයි. අමාරු විෂයකට ඔබට වැඩිපුර ලකුණු ලැබෙනවා. එයින් යම් බලපෑමක් ඇති කරවිය හැකියි. ඉහළම ඉහළ, මධ්‍යම හා පහළ විෂයන් තිබෙනවා. මෙහි ඇත්තේ විෂයන් දෙකක් පමණයි. පරමාත්ම පියා කියනවා: මා සිහිකරන්න එවිට ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම පාපයෙන් තොර අයෙක් වී ජයග්‍රාහී මල්දාමයේ ඇමිණේවි. මෙය තරඟයකි. පළමුවෙන්ම තමන් මෙය කොයි තරම් දුරට ධාරණය කර ගන්නවාදැයි කියා බලන්න. මම කෙතරම් දුරට ස්මරණයේ සිටිනවාද? මගේ චරිතය කොයි වගේද? ඇඬීමේ පුරුද්ද තිබෙනවා නම්, මම කොහොමද අන් අයව ප්‍රීතිමත් කරවන්නේ? බාබා කියනවා: අඬන්නෝ පැරදෙන්නෝ වෙති. මොනදේ සිදු වුවත් ඇඬීමට අවශ්‍ය නැත. අසනීපයක් හැඳුනත් සතුටින් අඩුම තරමින් මෙසේ කියන්න: තමා ජීවාත්මයක් බව සලකා පරමාත්ම පියාව සිහි කරන්න. ලෙඩක් දුකක් සෑදුණු මොහොතකදී පමණයි ඔබගේ නියම තත්ත්වය දැන ගත හැකි වන්නේ. අපහසුකාරී අවස්ථා වලදී ඔබට ටිකක් කෑ මොර දිය හැකියි. නමුත් ඒත් තමා ජීවාත්මයක් බව සලකා පරමාත්ම පියාව සිහි කළ යුතුයි. පරමාත්ම පියා පණිවිඩයක් දී ඇත. පණිවිඩකරු වන්නේ ශිව බාබා පමණයි: වෙන කිසිම කෙනෙකුට එසේ විය නොහැකියි. අන් අය කියනා අන් සෑම දෙයක්ම භක්ති මාර්ගයේ කතාන්දරයි. මෙම ලෝකයේ සෑම දෙයක්ම විනාශ වන සුලුයි. මම දැන් ඔබව කිසිම දෙයක් කැඩෙන්නේ බිඳෙන්නේ නැති තැනකට ගෙන යනවා. එහි ඇති සෑම දෙයක්ම ඉතාමත් හොඳින් සාදා තිබෙනා නිසා කිසිම දෙයක් කැඩෙන්නේ බිඳෙන්නේ නැහැ. මෙහි විද්‍යාව තාක්ෂණයෙන් නොයෙකුත් දේ නිර්මාණය කර තිබෙනවා. එහිත් අනිවාර්යෙන්ම විද්‍යාව තිබෙනවා. මන්ද ඔබට සැප පහසුකම් අවශ්‍යයි. පරමත්ම පියා කියනවා: ඔය දරුවන් කිසිම දෙයක් දැනගෙන සිටියේ නැහැ. භක්ති මාර්ගය ඇරඹුනු දා පටන් ඔබ කෙතරම් දුකක් වින්දාද? මේ සියලුම කරුණු දැන් ඔබගේ සිහියේ තිබෙනවා. දේවතාවරුන් සියළුම ගුණධර්මයන්ගෙන් පිරිණු අයයි කියා කියනවා. දැන් කිසිම කලාවක් ඉතිරිවී නැහැ. ඔවුන්ගේ කලාවන් පහළ වැටුණේ කෙසේද? චන්ද්‍රයාගේ කලාවනුත් ටිකෙන් ටික අඩු වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙම ලෝකය මුලින් අලුත්වට තිබුණු කළ එහි සෑම දෙයක්ම සතෝප්‍රධාන් පළමු ගණයෙන් තිබුණා. ඒත් සමඟම පැරණි වෙන්න වෙන්න කලාවන් පහළ බසින්න පටන් ගත්තා. ලක්ෂ්මී හා නාරායන් සියළුම ගුණධර්මයන්ගෙන් පිරි අයයි. පරමාත්ම පියා දැන් සත්‍ය නාරායන්ගේ සත්‍ය කතාව ඔබට කියනවා. දැන් ඇත්තේ අන්ධකාරයයි. පසුව එය දහවල වේවි. ඔබලා පරිසමාප්ත බවට පත් වෙමින් සිටිනා නිසා ඔබලාට එවන් ලෝකයක් අවශ්‍යව තිබෙනවා. පංච මහා භූතයින් පවා සතෝප්‍රධාන් (සොලොස් කලාවන්ගෙන් පිරි) වෙනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි ඔබගේ ශරීර වල එකළ ස්වභාවික ලස්සනක් ඇත්තේ: ඒවා සතෝප්‍රධාන්. මුළු ලෝකයම සොලොස් කලාවන්ගෙන් පිරෙනවා. දැන් කිසිම කලාවක් ඉතිරි වී නැහැ. පරමාත්ම පියාගේ ඥානය ගැනීමට මහා ලොකු ප්‍රභූවරුන්ගේ හෝ සාදු සන්‍යාසිවරුන්ගේ වාසනාවේ නැහැ. ඔවුන් සිටින්නේ ඔවුන්ගේම අහංකාරයෙන්. සාමාන්‍යයෙන් මෙම වාසනාව ඇත්තේ දිළින්දන්ටයි කියා සඳහන් වී තිබෙනවා. ඇතැම් අය කියනවා: පරමාත්ම පියා එතරම්ම උතුම් කෙනෙක්. ඔහු ශ්‍රේෂ්ඨ රජකෙනෙකුගේ හෝ පිරිසිදු සාදුවරයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු විය යුතුයි කියලා. සන්‍යාසිවරුන් පමණයි පාරිශුද්ධ. පිරිසිදු කුමාරියකගේ ශරීරයටත් ඔහුට ඇතුළු විය හැකියි. පරමාත්ම පියා මෙහි අසුන්ගෙන තමන් ඇතුළු වන්නේ කාටදැයි කියා පැහැදිලි කර කියා දෙනවා. මම ඇතුලු වන්නේ සම්පූර්ණ උපත් 84 ම ගන්නා කෙනාගේ ශරීරයටයි. එක දවසක්වත් අඩු වෙන්න බැහැ. ක්‍රිෂ්ණ උපතේදී ඔහු සොලොස් කලාවන්ගෙන් පිරුණු අයෙක්. පසුව ඔහු සතෝ, රජෝ හා තමෝ යන මට්ටම් පසු කරගෙන යනවා. මුලදී සෑම දෙයක්ම සතෝප්‍රධාන්ව තිබුණු නමුත් පසුව ඒ සියල්ල සතෝ, රජෝ හා තමෝ මට්ටම් පසු කරගෙන යනවා. ස්වර්ණමය යුගයේ දීත් එය එහෙමමයි. මුලදී දරුවෙක් සතෝප්‍රධාන්ව සිටියා. පසුව ඔහු ලොකු මහත් වී වයසට ගිය පසු තමන් දැන් මෙම ශරීරය අතහැර දමා සතෝප්‍රධාන් දරුවෙක් වීමට යනවා යයි කියනවා. ඔය දරුවන් තුල ඒ තරම්ම කුල්මත් බවක් නැහැ: සතුටේ රසදිය කඳ ඉහළ යන්නේම නැහැ. හොඳ උත්සාහයක් දරණා අයගේ සතුටේ රසදිය කඳ එන්න එන්නම ඉහළ යනවා. ඔවුන්ගේ මුහුණු ඉතාමත් සතුටින් හා ප්‍රමෝදමත්ව තිබෙනවා. තවත් ඉදිරියට යන විට ඔබට තවත් දර්ශන දැකිය හැකි වේවි. ඔබගේ නිවහනට සමීප වන විට නිවසත්, එහි වාසය කරනා අයවත් ඔබ සිහි කිරීමට පටන් ගන්නවා. මෙහිදීත් එය ඒ වගේමයි. උත්සාහ දරණා අතර ඔබගේ ප්‍රතිලාභය ළඟ ළඟම එනවිට බොහෝ දර්ශන දැක ගත හැකි වේවි. ඔබට සතුටින් සිටිය හැකි වේවි. පරාජිත වන අය ලැජ්ජාවෙන්ම ගිලී යනවා. බාබාත් ඔබට සියල්ලම කියාවි. එවිට ඔබට සෑහෙන්න පසුතැවිලි වීමට සිදු වේවි. අනාගතය ගැනත් ඉදිරියේ දී ඔබ කුමන තත්ත්වයකට පත් වේවිද කියාත් ඔබට දර්ශන දැක ගත හැකි වේවි. ඔබ විසින් කළ නරක ක්‍රියා බාබා ඔබට පෙන්වාවි. ඔබ හොඳින්

ඉගෙන ගන්නේ නැතිව ද්‍රෝහියෙක් වුනා. එමනිසා ඔබගේ දඬුවම මෙයයි. ඒ සියල්ලම ඔබට දර්ශන වලින් දැකිය හැකි වේවි. දර්ශයකින් පෙන්වන්නේ නැතිව දඬුවම් දෙන්නේ කෙසේද? උසාවියකදී වුවත් ඔබ විසින් කළ වැරැද්ද කුමක්ද කියා පෙන්වා දී පසුව එයට නියමිත දඬුවම ගැන කියනවා. කර්මතීත් තත්ත්වයට ලඟා වන තෙක් කුමන හෝ ආකාරයක සලකුණක් ඉතිරිව තිබේවි. ජීවාත්මයක් පාරිශුද්ධ වුණු විට ඒ ජීවාත්මයට ශරීරය අතහැර දමා යාමට සිදු වෙනවා. ඔහුට තවදුරටත් මෙහි සිටිය හැකි වන්නේ නැහැ. ඔබ ඒ තත්ත්වයට ලඟා විය යුතුයි. නිවහන වෙත ගොස් පසුව නව ලෝකයට යාමට ඔබ දැන් සූදානම් වෙමින් සිටිනවා. ඔබගේ උත්සාහය ඉක්මනින්ම නිවහනට ගොස් ඉක්මනින්ම ආපසු ඒමටයි. දරුවන්ව තරඟයකට යවනවා. දිනුම් කණුව අල්ලා ආපසු දුවගෙන එන්න කියා කියනවා. ඔබත් ඉක්මනින්ම එහි ගොස් පළමු ගණයෙන්ම නව ලෝකයට පැමිණිය යුතුයි. මේ ඔබගේ තරඟයයි. පාසල් වල නොයෙකුත් තරඟ වර්ග පැවැත්වෙනවා. මේ ඔබගේ පවුල් මාර්ගයයි. මුලදී ඔබට පාරිශුද්ධ ගෘහ ජීවිතයක් තිබුණා. දැන් ලෝකය දූෂිත වෙලා. නැවතත් එය පාපයෙන් තොර වේවි. නිතර නිතරම මේ දේවල් ඔබ ආවර්ජණය කරනවා නම් ඔබට ඉතාමත් සතුටින් සිටිය හැකි වේවි. අපි අධිරාජ්‍යය දිනා ගෙන පසුව එය අහිමි කර ගත්තා. මිනිස්සු වීරයා හා වීරවරිය ගැන කතා කරනවා. ඔබ දියමන්තියක් සේ වටිනා උපතක් ගෙන පසුව සිප්පි කටුවකට සම උපතක් ලබනවා. පරමාත්ම පියා දැන් කියනවා: සිප්පි කටු පසුපස යමින් කාලය නාස්ති කරන්න එපා. මොහු කියනවා: මමත් මගේ කාලය නාස්ති කළා. ඔහු මටත්, දැන් මට අයිති වී මෙම ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාපාරය කරන්නැයි කියා කිව්වා. ඉතින් මම ඉක්මනින්ම සියල්ල අත්හැරියා. කිසිම කෙනෙක් මුදල් වීසි කරන්නේ නැහැ. මුදල් අවශ්‍යයි. මුදල් නැතිව ගොඩනැගිලි ගන්න බැහැ. තවත් ඉදිරියට යන විට ඉතා ධනවත් අය පැමිණේවි. ඔවුන් ඔබට උදව් කරාවි. කවදා හෝ දවසක දී ඔබට ලොකු ලොකු පාසල් වලට විශ්ව විද්‍යාල වලට ගිහින් දේශන දී මෙම ලෝක කල්පය කැරකෙන්නේ කෙසේද කියා කියා දීමට සිදු වේවි. ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාම ඉතිහාසය පුනරාවර්ථනය වෙනවා. ස්වර්ණමය යුගයේ පටන් කලි යුගයේ අවසානය දක්වා වන ඉතිහාසය හා භූගෝලය ගැන ඔබට කියා දීමට අපට පුළුවනි. චරිතය ගැන හොඳින් කියා දිය හැකියි. ලක්ෂ්මී හා නාරායන්ව ප්‍රශංසා කරන්න. භාරතය ඉතා පාරිශුද්ධව තිබුණා: මිනිසුන්ට දිව්‍යමය චරිතයක් තිබුණා. දැන් ඔවුන්ට ඇත්තේ දූෂිත චරතයි. කල්පය අනිවාර්යෙන්ම නැවතත් කරකැවේවි. ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය ගැන ඔබට කියන්න අපට පුළුවනි. ඉතාමත් හොඳ අය එහි යා යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස කියතොත්: පරමවිඥානාර්ථ සමාජය තිබෙනවා: ඔබ එහි ගොස් දේශනයක් දිය යුතුයි. ක්‍රිෂ්ණා දේවතාවරයෙක්. ඔහු ස්වර්ණමය යුගයේ සිටි අයෙක්. පළමුවෙන්ම, ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා සිටි අතර පසුව ඔහු නාරායන් වෙනවා. අපි දැන් ඔබට වෙන කිසිම කෙනෙක් කියා දෙන්නේ නැති ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා ගේ උපත් 84 කතාව කියා දෙන්නම්. මේ මාතෘකාව හරිම ලොකුයි. දක්ෂ අය ගිහින් එවන් තැන් වල දේශන දිය යුතුයි. තමන් දැන් ලෝක පාලකවරුන් වෙනවාය යන්න ඔබගේ හිතට දැනිය යුතුයි. ඉන් ඔබ මහත් සතුටක් විඳිය යුතුයි. වාඩි වී ඇතුලාන්තයෙන් මෙය මතුරන්න. එවිට ඔබ මෙම පැරණි ලෝකයේ දේ වලට ආශා කරන එකක්ක නැහැ. ඔබ මෙහි පැමිණියේ පරමාත්ම පියා, පරමාත්ම ජීවය හරහා ලෝක පාලකවරුන් වීමටයි. මෙම ලෝකයට - විශ්ව - කියලත් කියනවා. බ්‍රහ්ම ලෝකයටවත් සූක්ෂම කලාපයටවත් ලෝකයක් කියා කියන්න බැහැ. පරමාත්ම පියා කියනවා: මම ලෝක පාලකවරයෙක් වන්නේ නැහැ. මම ඔය දරුවන්ව ලෝක පාලකවරුන් කරවනවා. මේවා ඉතාමත් ගැඹුරු කරුණුයි. මම ඔබලාව ලෝක පාලකවරුන් කරවනවා. පසුව ඔබලා මායාගේ දාසයින් වෙනවා. මිනිසුන් ඉදිරියේ වාඩි වී ඔවුන්ව යෝගාවට යොමු කළ විට මේ බව මතක් කරවන්න: ජීව අවධානයෙන් අසුන් ගෙන පරමාත්ම පියාව සිහි කරන්න. නැවතත් වතාවක් විනාඩි පහකට පසුව එයම ආපසු කියන්න. යෝග වැඩ සටහන් පවත්වන්න. බොහෝ දෙනෙකුගේ සිහිය බාහිර දේ වෙතට දිව යනවා. එමනිසා සෑම විනාඩි පහකට දහයකට වතාවක්ම: ඔබ දැන් මෙහි අසුන් ගෙන සිටින්නේ තමන් ජීවාත්මයක් කියා සලකමින් ද කියා අසන්න. ඔබ පරමාත්ම පියාව සිහි කරනවාද? ඔබගේ අවධානයත් ඉන් රැකේවි. බාබා මෙම සෑම ක්‍රමයක්ම ඔබට කියා දෙනවා. නැවත නැවතත් ඔබට අනතුරු අඟවා ගන්න. ඔබ තමන් ජීවාත්මයක් බව සළකමින් නිතර නිතරම ශිව බාබාව සිහි කරනවා ද? එසේ ඇසූ විට වෙන වෙන පැති වලට සිහිය ගෙන යන අය ප්‍රවේශම් වේවි. නිතර නිතර ඔවුන්ට මෙය සිහිපත් කර දෙන්න. බාබාව සිහි කිරීමෙන් පමණයි ඔබට එහා පැත්තට යා හැකි වන්නේ. මිනිස්සු ගී ගයා: තොටියාණෙනි, මගේ බෝට්ටුව එතෙර කරනු මැනවි කියා කියනවා. නමුත් ඒ කියන දේහි අර්ථය ඔවුන් දන්නේ නැහැ. මුක්ති දේශයට යාමට ඔබ කල්ප බාගයක් පුරා භක්තිය කරමින් පැමිණියා. පරමාත්ම පියා කියනවා: දැන් මා සිහි කරන්න ඔබ මුක්ති දේශයට යාවි. ඔබ මෙහි අසුන් ගෙන සිටින්නේ ඔබගේ පාප දුරු කර ගැනීමටයි. එමනිසා ඔබ කිසිම පාපයක් නොකළ යුතුයි. නැතිනම් , ඔබගේ පාප එහෙමම ඉතිරි වේවි. පළමුවෙනිම උත්සාහය නම් තමා ජීවාත්මයක් බව සලකා පරමත්ම පියාව සිහි කිරීමයි. මේ

ආකාරයෙන් අන් අයට අනතුරු ඇඟවීමෙන් ඔබත් වඩා හොඳ අවධානයකට පැමිණේවි. ඔබ තමාටත් අනතුරු අඟවා ගත යුතුයි. ඔබ ස්මරණයේ රැඳී සිටියහොත් පමණයි අන් අයවත් දිරිමත් කරවිය හැක්කේ. ජීවාත්මයක් වන මා නිවහන බලා යනවා. පසුව මම මෙහි පැමිණ පාලනය ගෙන යනවා. තමන් ශරීරයක් කියා හිතාගෙන සිටීම ලොකු ලෙඩක්. මෙන්න මේ නිසා තමයි දැන් සැම කෙනෙක්ම අපායේ ආගාධයටම වැටිලා සිටින්නේ. එමනිසා ඔබලා ඔවුන්ව බේරා ගත යුතුයි. 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. ආධ්‍යාත්මික වෙළඳාම කරමින් ඔබගේ කාලය ඵලවත් ලෙස ගත කරන්න. ඔබගේ ජීවිතය දියමන්තියක් සේ වටිනා එකක් කර ගන්න. නිරතුරුවම තමාට අනතරු අඟවා ගන්න. තමා ශරීරයක් කියා සැලකීමේ දරුණු තම රෝගයෙන් ඔබව ආරක්ෂා කර ගන්න.
2. කිසිඳු විටෙක මායාගේ දාසයෙක් නොවන්න. තමා ජීවාත්ම සත්තාවක්මි කියා අභ්‍යන්තරයෙන් මතුරන්න. තමන් යාචකයෙකුගෙන් රජ කුමරෙක් බවට පත් වෙමින් සිටිනවාය යන සතුටේ සිටින්න.

වරදානය: ඔබ අභ්‍යන්තරගත වී අත්දැකීම් රසායනාගාරයේ ගැඹුරේ රැඳී සිටීමෙන් නව පර්යේෂණ සිදු කරත්වා.

පාඨය: තම තෘප්තිමත් ආසනයේ අසුන්ගෙන, ක්‍රීඩා ලෙසින් සිදුවීම් නිරීක්ෂණය කරන අය තෘප්ති මාණික්‍යයන්ය.

***** ඔම ශාන්ති *****

අශාරීරික ස්ථිතියේ පුහුණුව වැඩි කරන්න(අශාරීරි සහ විදේහි).

හත යෝගීන්ට අවශ්‍ය තාක් කල් තම හුස්ම අල්ලාගෙන සිටීමට හැකි වේ. ඔබ පහසු යෝගීන්, ස්වාභාවික යෝගීන්, නිරන්තර යෝගීන්, කර්ම යෝගීන්, උසස් යෝගීන්, ඔබේ ජීවිතයේ ස්වාමියා වන පරමාත්ම පියා විසින් ඔබට ලබා දී ඇති මෙම දැනුම මත පදනම්ව, ඔබට අවශ්‍ය තාක් කල් ඔබේ සිතිවිලි සහ හුස්ම තුළ සහ ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම සිතිවිල්ලක ස්ථාවර වීමට හැකි විය යුතුය. එක් මොහොතක පිරිසිදු සිතිවිලි සමඟ සෙල්ලම් කර එකම පියා කෙරෙහි ගැඹුරු සෙනහසක් ඇති කර ගන්න, නැතහොත් අශාරීරික වී ඔහු සමඟ හමුවක් පවත්වන්න. මෙම එකම පිරිසිදු සිතිවිල්ල මත ස්ථාවර වන්න.