**20-05-2026 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්**

**සාරය:** සුමිහිරි දරුවනි, ඔබගෙන්ම අසා ගන්න: ඔබ කොපමණ කාලයක් පරමාත්ම පියාව සිහි කරමින් සිටිනවාද? කොපමණ කාලයක් ඔබ ජීව අවධානාත්මක තත්ත්වයේ සිටිනවා ද?

**ප්‍රශ්නය:** පරමාත්ම පියාගේ වාසනාවන්ත දරුවන් පිළිපදින උපදේශය කුමක්ද?

**පිළිතුර:** පරමාත්ම පියාගේ උපදේශය නම්: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ ජීවාත්ම අවධානයට පත් වේවා! ඔය සෑම ජීවාත්මයක්ම පිරිමි ජීවාත්මයි, ස්ත්‍රී නොවෙයි. සෑම ජීවාත්මයකම සම්පූර්ණ චරිත කොටසක් පටිගත වී තිබෙනවා. දැන් මෙම උත්සාහය දරා ජීවාත්ම සිහියේ සිටීම පුහුණු කරන්න. ඉහළම ගමනාන්තය මෙයයි.

**ගීතය:** මගේ වාසනාව අවදි කරගනිමින් මම පැමිණ සිටිමි.

ඕම් ශාන්ති. ඔය මිහිරිතම ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට ගීතය ඇසුණා. ආධ්‍යාත්මික දරුවන්, එනම්, ශරීරගත වුණු ජීවාත්මයත් තමන් තම නව ලෝකයේ වාසනාව නැතිනම් දෙව්ලොව භාග්‍යය සාදා ගැනීමට ආධ්‍යාත්මික පරමාත්ම පියා සමඟ සිටිනා බව කියති. දැන් ඔය දරුවන් ආධ්‍යාත්මික අවධානයෙන් සිටිය යුතුයි. ඔබ ජීව අවධානයට පත් විය යුතුයි. මෙයට ලොකුම උත්සාහය දැරීමට සිදු වෙනවා. තම තමන් ජීවාත්ම බව සලකන අතර තවත් උපත් 84ක් ගෙන ඇති බවත් ඔය ජීවයන් සැලකිය යුතුයි. ඇතැම් විට ඔබලා, නීතිඥවරයෙක් වෙනවා. තවත් විටෙක තවත් දෙයක්, තවත් විටෙක තවත් දෙයක්. ජීවාමයන් පිරිමියි, සෑම කෙනෙක්ම සහෝදරයින්, සහෝදරියන් නොවෙයි. ජීවාත්මය කියනවා: මේ මගේ ශරීරයයි. එමනිසා: මෙවන් අවස්ථා වලදී ශරීරය ස්ත්‍රී ශරීරයක් වුවත් ජීවය පුරුෂ වෙනවා. සෑම දෙයක්ම ඉතාමත් පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතුයි. පරමාත්ම පියා ඔබලාගේ බුද්ධීන් හොඳින් පිරිපහදු කර ඒවා ඉතාමත් පුළුල් බුද්ධීන් බවට පත් කරවනවා. තමන් දැන් උපත් 84ක් ගෙන සිටිනා බව ඔය ජීවාත්මයත් දන්නවා. හොඳ නරක සංස්කාර දෙකම ජීවාත්මයේ තිබෙනවා. ඔබ ශරීරයක් ලබන්නේත් එම සංස්කාර වලට අනුවයි. සියල්ල රඳා පවතින්නේ ජීවය මතයි. මේ සඳහා විශාල උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඔබලා උපතක් උපතක් පාසා ඔබගේ ලෞකික පියවරුන් සිහි කරමින් පැමිණියා. දැන් ඔබලා මෙම ලෝකයෙන් එහා සිටිනා ඔබගේ පරමාත්ම පියාව සිහි කළ යුතුයි. නැවත නැවතත් තම තමන් ජීවාත්ම සත්තාවත් බව සලකන්න. මම නම් වූ ජීවය මෙම ශරීරය ගන්නවා. පරමාත්ම පියා දැන් අප ජීවයන්ට උගන්වනවා. මෙය ආධ්‍යාත්මික පියා විසින් දී ඇති ආධ්‍යාත්මික ඥානයයි. ප්‍රධානම දෙය නම් ඔය දරුවන් ජීව අවධානයෙන් සිටිය යුතු වීමයි. ජීවාත්ම අවධානයේ සිටීම ඉතාමත් ඉහළ අන්තයක්. ඥානය එතරම් ඉහළ නැහැ. දැනුම සඳහා උත්සාහයක් අවශ්‍ය වන්නේත් නැහැ. ලෝක චක්‍රය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීම ඉතිහාසය හා භූගෝලය පිළිබඳව තේරුම් ගැනීම වේ. ඉහළම ඉහළ වන්නේ පරමාත්ම පියායි. පසුව සූක්ෂම කලාපයේ දේවතාවරුන් සිටිනවා. ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය ඇත්තේ මානව ලෝකයේයි. සූක්ෂම ලෝකයට හෝ අභෞතික ලෝකයට ඉතිහාසයක් හෝ භූගෝලයක් නැහැ. එය ශාන්ත දනව්වයි. ස්වර්ණමය යුගය සතුටු දේශය වන අතර කලි යුගය දුක්ඛිත දේශය වේ. මෙම රාවණ රාජ්‍යයේ දී කිසිම කෙනෙකුට සාමය ලද නොහැකියි. ඔය දරුවන් දැන් තම තමන් ජීවාත්ම බවත් ශාන්ත දේශයේ වැසියන් බවත් දන්නවා. ඒ පිළිබඳ දැනුම ලබා තිබෙනවා. මේ ඉන්ද්‍රියන් ඔබට ලැබී ඇත්තේ ක්‍රියා කිරීමටයි. හොඳ විය හැකියි නරක විය හැකියි. ජීවාත්මයක් වන මාගේ මුල්ම ධර්මතාවය සාමයයි. ඔබලා කර්මයෝගීය. ඔබලා අනිවාර්යෙන්ම ක්‍රියා කළ යුතුයි: කර්ම අතහැරීම කියා දෙයක් නොමැත. ඒ සන්‍යාසිවරුන්ගේ චරිත කොටසයි. ඔවුන් තම ගෙවල් දොරවල් අතහැර දමා යනවා: ඔවුන් ආහාර පිසින්නේ නැති නිසා ගෙවල් වලින් දානය ඉල්ලා ගන්නවා. කෑම ගැනීමට නම් ඔවුනට ගෙවල් වල වාසය කරනා අය වෙතට යා යුතු වෙනවා. තම ගෙවල් දොරවල් පවුල් අතහැර පැමිණියත් දිගටම නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් වල ඔවුනට නිරත වීමට සිදු වෙනවා. කර්ම අතහැරීමක් විය නොහැකියි. කර්ම අතහැරීමක් සිදු වන්නේ ජීවාත්මයන් ශාන්ත දේශයේ වාසය කරනා විටයි. එහි භෞතික ඉන්ද්‍රියන් නැහැ. එමනිසා, ජීවයක් ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද? මෙය හඳුන්වන්නේ කර්ම ක්ෂේත්‍රය කියලයි. සෑම කෙනෙක්ම ක්‍රියා ක්ෂේත්‍රයට පැමිණිය යුතුයි. එය ශාන්ත දේශයයි. අභෞතික ලෝකයයි. ජීවයත් බ්‍රහ්ම ලෝකයේ මිදී යනවා කියා දෙයක් සිදු වන්නේ නැහැ. ජීව ශාන්ත දේශ වැසියන්ය. පසුව ඔවුන් තම චරිත කොටස රඟදැක්වීමට මෙම ක්‍රියා ක්ෂේත්‍රයට පැමිණිය යුතුයි. මේවා විස්තරාත්මක කරුණුයි. කෙටියෙන් කියනවා නම්, බාබා ඔබට කියන්නේ:

තමත් ජීවාත්මයක් කියන විශ්වාසය මත ඉඳගෙන පරමාත්ම පියාව සිහි කරන්න. එවිට ඔබගේ පාප දුරුවී යාවි. භාරතයේ පෞරාණික යෝගාව කියන්නේ මෙයයි. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් මෙයට යෝගා යයි කිව නොහැකියි. මෙය සිහි කිරීමකි. මෙයට උත්සාහයක් අවශ්‍යයි: යෝගීවරුන් වන්නේ ඉතාමත් සුළු පිරිසකි. පළමුව යෝගාව ඉගැන්විය යුතුයි. පසුව ඥානය දෙන්න. පළමුවෙන්ම පරමාත්ම පියා පිළිබඳ වූ සිහියේ සිටිය යුතුයි. පරමාත්ම පියා කියනවා: ජීවාත්ම අවධානයට පත් වන්න. මෙය ආධ්‍යාත්මික ස්මරණ වන්දනාවයි: එය ඥාන වන්දනාවක් නොවෙයි. මේ සඳහා ඔබ විශාල උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. ඇතැම් අය තමන් බීකේවරුන් කියා හඳුන්වා ගත්තත් පරමාත්ම පියාව සිහි කරන්නේ නැහැ. පරමාත්ම පියා පැමිණ ඔය දරුවන්ට බ්‍රහ්මා මඟින් ජීව අවධානයට පත් කරවනවා. මොහු සිටියේ ශාරීරික අවධානයෙනුයි. දැන් ජීවාත්ම අවධානයට පත් වීමට උත්සාහ දරමින් සිටිනවා. බ්‍රහ්මා දෙවියන් නොවෙයි. මෙහි සිටිනා සෑම මානව ජීවයක්ම අපිරිසිදුයි. එකදු පාරිශුද්ධ හා උතුම් ජීවයක්වත් නැහැ. පින්වත් ජීව, පාපකාරී ජීව කියා කියූ විට එය අදාල වන් ඒ ජීවාත්මයන්ටයි. මිනිසුන් කියන්නේ: මගේ ජීවයට කරදර කරන්න එපා. නමුත් තමන් කවුද කියා ඔවුනට තේරෙන්තේ නැහැ. මිනිසෙකුගේ ජීවයකගෙන් ඔබ කරනා රැකියාව කුමක්දැයි කියා ඇසුවහොත් මම මෙන්න මේ ව්‍යාපාරය මෙම ශරීරය හරහා කරනවායි කියා ඔහු පිළිතුරු දේවි. පරමාත්ම පියාම හැරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට මෙම ආධ්‍යාත්මික දැනුම දිය නොහැකියි. පරමාත්ම පියා පැමිණ ඔබලාව ජීව අවධානයට පත් කරවනවා. දැනුමින් දක්ෂ කෙනෙක් ජීව අවධානයෙනුත් හරි ශක්තිමත් කියා කියන්න බැහැ. ජීව අවධානයෙන් සිටින්නත් ඉතාමත් හොඳින් මෙම දැනුම ධාරණය කර ගනීවි. ඥානය හොඳින් තේරුම් ගන්නා අය රාශියක් සිටිනවා. නමුත් ඔවුන් ශිව බාබාව අමතක කරනවා. ඔබ නිතර නිතර තමත් ජීවාත්මයක් බව සලකා පරමාත්ම පියාව සිහිපත් කළ යුතුයි. මෙහිදී ඔබ ජිනී සේ විය යුතුයි. ජිනී ගැන කතාන්දරයක් තිබෙනවා.පරමාත්ම පියා ඔබට මෙම කාර්යය පවරනවා: මා සිහි කරන්න. නැතිනම් මායා ඔබව කා දමාවි. මායා තමයි ජිනී. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් පියාව සිහි කරනා තරමට වැඩි වැඩියෙන් පාප දුරු වී ගොස් ඔබට බලවත් ආකර්ෂණයක් දැනේවි. මායා ඔබව උඩුයටිකුරු කර කුණාටු ගෙනෙනවා. තමන් පරමාත්ම පියාගේ දරුවන්ය යන්න ඔබලාගේ සිහියේ තිබිය යුතුයි. ඔබට කිරීමට ඇත්තේ මෙම සතුටේ සිටීම පමණයි. ඔබ ශාරීරික අවධානයට ලක් වුණු විට මායා ඔබට කම්මුල් පහර දෙනවා. හතම්තායි කතාව (කටේ ඇටයක් දා ගත් අයෙකුගේ කතාවක්) තියෙනවා. කටේ ඇටයක් දා ගත් විට ප්‍රශ්නය නැති වී යනවා. මින් අදහස් වන්නේ ඔබ පරමාත්ම පියාගේ සිහියේ සිටිනා විට මායා ඔබට කරදර කරන්නේ නැත. මේ නිසා සටනක් තිබෙනවා. ස්මරණයේ සිටීමට ඔබ උත්සාහ කළත් මායා ඔබව නහයෙන්ම අල්ලා ගෙන පියාව සිහි කිරීමට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. වෙහෙස වුණු ඔබ පසුව නිදා වැටෙනවා. මායා සමඟ ඇත්තේ මහා විශාල සටනක්. කෙසේවෙතත්, ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය තමයි ඉතාමත් සරළම දේ වන්නේ. තමන්ගේ උපත් 84 දැන් සම්පූර්ණ වී ඇති නිසා තමන් දැන් බාබා මුණ ගැසීමට යනවා කියා නිතර නිතර සිහි කළ යුතු බව ඔබට කියා දී තිබෙනවා. මෙය සිහි කිරීම අපහසු දෙයක් වන නමුත් තවත් කෙනෙකුට පැහැදිලි කර දීම අපහසු නැහැ. ඔබ ඉතාමත් හොඳට පැහැදිලි කළයි කියා සිතන්න එපා. පළමුව තම කාරණය නම් සිහි කිරීමයි. ප්‍රදර්ශනයට බොහෝ දෙනා පැමිණෙනවා. තමා ජීවයක් බව සලකා පරමාත්ම පියාව සිහි කළ විට තමෝප්‍රධාන් බවින් තමුන්ට සතෝප්‍රධාන් විය හැකි බව කියන පළමුවන පාඩම ඔවුනට උගන්වන්න. ඔවුනට ඉගැන්විය යුතු පළමු පාඩම මෙයයි. භාරතයේ පෞරාණික යෝගාව වෙන කිසිම කෙනෙකුට ඉගැන්විය නොහැකියි. පරමාත්ම පියාම පැමිණ ඉගැන් වූ විට පමණයි ඔබට එය ඉගෙන ගත හැකි වන්නේ. මිනිසුන්ට මිනිසුන් විසින් රාජයෝගාව ඉගැන්වීම විය නොහැකි දෙයක්. ස්වර්ණමය යුගයේ දී ඔබ පාරිශුද්ධයි. එමෙන්ම එහිදී ඔබ අත්විඳින්නේ ප්‍රතිලාභයයි. එහිදී ඥානය හෝ මිත්‍යාව කියා දෙයක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. භක්ති මාර්ගයේ දී පමණයි මිනිසුන් තමන්ගේ දුක නැති කර සතුට දානය කරන්නැයි කියා ඔහුට කන්නලව් කරන්නේ. ස්වර්ණමය හා රිදී යුග වල ගුරුන් ආදී කිසිම කෙනෙක් නැහැ. එහිදී ඔවුන් විමුක්තිය ලබලයි සිටින්නේ. උපත් 21කට නැතිනම් පරම්පරා 21කට ඔබට ඔබගේ විමුක්තියේ උරුමය දිනා ගත හැකියි. බ්‍රහ්ම කුමාරිවරියක් පරම්පරා 21ක් ඉහළට ඔසවනවා කියා කියනවා. මෙසේ කියැවෙන්නේ භාරතයේ දී පමණයි. භාරතයේ දී පමණයි ඔබට පරම්පරා 21කට උරුමය හිමි වන්නේ. එහි දී ඔබ අයිති වන්නේ එකම එක දේවතා ධර්මයටයි. එහි වෙන කිසිම ධර්මයක් නැහැ. පරමාත්ම පියා පැමිණ ඔබව මිනිසුන්ගෙන් දේවතාවරුන් බවට පත් කරවනවා. පාරිශුද්ධ නොවී අපි කොහොමද ආපසු ගෙදර යන්නේ? මෙහි සිටිනා සෑම කෙනෙක්ම අපිරිසිදුයි විෂකුරුයි. ධර්මයක් ස්ථාපනය කළ අයෙක් එය පහළට බැස ගෙන ඒමත් සමඟ එම ධර්මය පෝෂණය කළ යුතු ද වෙනවා. කිසිම කෙනෙකුට නිවස බලා ආපසු යා නොහැකියි. එකම එක නළුවෙකුටවත් ගෙදර යා නොහැකියි. සෑම කෙනෙක්ම සතොප්‍රධාන් වී සතෝ, රජෝ හා තමෝ තත්ත්ව පසු කර යා යුතුයි. බ්‍රහ්මාට

පවා: බ්‍රහ්මාගේ දිනය හා බ්‍රහ්මාගේ රාත්‍රිය කියා කියනවා. ලෝකයේ සිටින්නේ බ්‍රහ්මා පමණක්ම ද? ඔබලා දැන් බ්‍රාහ්මණ කුලයේ කොටසක් බවට පත් වෙමින් සිටිනවා. ඔබලා සිටියේ රාත්‍රියේයි. දැන් දහවල කරා යමින් සිටිනවා. පරමාත්ම පියා පැමිණෙන තෙක් කිසිම කෙනෙකුට දූෂිත බවින් උසස් විය නොහැකියි. පාපයෙන් ඉපදුණු අය පාපකාරියි කියා කියනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි මෙය අපායක් කියන්නේ. අපායේත් දෙව් ලොවෙහිත් දෙකේම දුක තිබුණා නම්, දෙව්ලොවට දෙව්ලොවයි නොකියා ඉන්න තිබුණා. කෙනෙකුට නිවැරදිවම අවබෝධ වන තෙක් වැරදි ප්‍රශ්නම අසා අසා සිටිවි. භාරතය ඉතාමත් උසස්ව තිබුණු බව ඔබ පැහැදිලි කළ යුතුයි. දෙවියන්ගේ වර්ණනාව අපරිමිත වන්නාක් සේම භාරතයේ වර්ණනාව ද අපරිමිත වේ. භාරතය කුමක්ද? එය ඒ තත්ත්ව යට පත් කෙරෙවේ කවුද? ඔබ ගුණ ගයනා පරමාත්ම පියායි. පරමාත්ම පියා පැමිණ ඔය දරුවන්ව ලෝක පාලකවරුන් කරවනවා. ඔහු සියලුම මිනිසුන්ව පරිහාණියෙන් විමුක්තිය කරා ගෙන යනවා. ඔහු ඔවුන්ට මිනිසුන් මෙතරම් වෙහෙස වෙන ශාන්ත දනව්වට ගෙන යනවා. එයට කියන්නේ පූර්ණ සතුට, පූර්ණ සාමය හා පූර්ණ පාරිශුද්ධත්වය කියලයි. එහිදී ඔබ සතුටිනුත් සාමයෙනුත් සිටිනවා. අන් සැම ජීවාත්මයක්ම සිටින්නේ සාමයේයි. ඔබලා වැඩිම උපත් ප්‍රමාණයක් ගන්නවා. අඩුම උපත් ප්‍රමාණයක් ගන්නා අය සම්පූර්ණයෙන්ම සිටින්නේ සාමයේයි. ඔවුන් මදුරුවන් සේ මෙහි පැමිණ එක් උපතකට හෝ උපත් බාගයකට තම චරිතය රඟපා යන්න යනවා. එහි ඇති වැදගත්කම කුමක්ද? ඔවුන්ගේ කිසිම වටිනාකමක් නැහැ. මදුරුවන්ට මොන වටිනාකමක්ද? ඔවුන් රාත්‍රියේ ඉපදී රාත්‍රියේ දීම මිය යනවා. මේ කාලයේ බොහෝ දෙනා ඉල්ලන්නේ සාමයයි. මන්ද අද කාලයේ සිටිනා ගුරුන් නිහඬතාවයට යන අයයි. ඔබලා මෙහි පැමිණ සිටින්නේ දෙව්ලොව වාසීන් වීමටයි. දෙව්ලොව වාසීන්ට සාම වැසියන් කියන්නේ නැහැ. සාම වැසියන් අශාරීරික ලෝකයේ නේවාසිකයන්ය. මිනිස්සු මුක්තිය යෙන වචන ඉගෙන ගෙන තිබෙන්නේ ඔවුන්ගේ ගුරුන්ගෙනුයි. කාන්තාවන් පාරාදීස රාජ්‍යයට යාමට විවිධ ව්‍රත රකිනවා. කෙනෙක් මිය ගිය විට ඔහු ස්වර්ගස්ත වුණායි කියා කියනවා. ඔහු ඇත්තෙම එසේ වී නැහැ. නමුත් භාරතීය මිනිසුන් දෙව්ලොව විශ්වාස කරනවා: භාරතය පාරාදීසයව තිබුණු බව ඔවුන් විශ්වාස කරනවා. ශිව් බාබා භාරතයට පැමිණ දෙව්ලොව නිර්මාණය කරනවා. එමනිසා, ඔහු අනිවාර්යයෙන්ම එය මෙහි නිර්මාණය කරාවි. එය කිරීමට ඔහු දෙව්ලොව සිට වඩින්නේ නැහැ. ඔහු කියන්නේ: මා පැමිණෙන්නේ අපායේ හා දෙව්ලොව අතරමැද සංගමයේදීයි. සැම කලාපයකම සංගම් යුගයේදී මම පැමිණෙමි. මිනිස්සු ලියා තිබෙන්නේ ඔහු සැම යුගයකදීම පැමිණෙනවා කියලයි: චක්‍රය යන වචනය ඔවුනට අමතක වෙලා. මෙම නාටකය කල්තබාම තීරණය වූවක් වන අතර පසුව එය නැවතත් කැරකෙනවා. ඔබ මෙම අවසන් උපතේ දී පරමාත්ම පියාවත් ලෝක චක්‍රයත් ගැන දැන ගැනීමට පැමිණෙනවා. ස්ථාපනය සිදු වන්නේ කෙසේද කියා ඔබ දැන් පිළිවෙලින් දන්නවා. මුලු නාටකයම රඟා පවතින්නේ ඔය භාරතවාසීන් මතයි. ඔබ දැන් පරමාත්ම පියා සමඟ රාජයෝගාව ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. ඔබ රජදහන දිනා ගන්නේ පරමාත්ම පියාව සිහි කිරීමෙනුයි. පින්තූර තිබෙනවා. ඒ සැම පින්තූරයක්ම සෑදුවේ කවුද? මොහුට කිසිම ගුරු කෙනෙක් නැහැ. ගුරු කෙනෙක් සිටියත් ඒ ගුරුට ඉන්න ඇත්තේ එක ගෝලයෙක් පමණක් වෙන්න බැහැනේ. ගෝලයින් රැසක් ඉන්න ඇති. එකම එක පියා හැරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට මෙම ඥානය දත නොහැකියි. බොහෝ දෙනා අහන්නේ ඔබගේ දාදා ද මේ පින්තූර හැදුවේ කියලයි. පරමාත්ම පියා දිව්‍යමය ඉඟියකින් දර්ශන දීලා. ඔහු පාරාදීසයත් පෙන්වූවා. එහි පාසලක් ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේද, එහි භාෂාව කුමක්ද වැනි දේ ඔබ දැක්කා. ඔය දරුවන් බතියේ සිටි කාලයේ දි බාබා ඔබව සතුටු කෙරෙව්වා. කරාච්චියේදී සිටියේ ඔබලා තනිවම. හරියටම නිකම් තමන්ගේම රජදහනේ ජීවත් වෙනවා වගෙයි. ඔබට හැමදෙයක්ම තිබුණා. අනිත් අයට මේක තේරුණේ නැහැ. එය කුඩාගේ රාජසභාව බව ඔබ විශ්වාස කළා. වෙන කිසිම කෙනෙකුට නොව එකම එක කෙනාට පමණක් අයිති සැබෑ පූජකවරියන් (nuns – none but one) ඔබලා බව බාබා පැහැදිලි කර කියා දුන්නා. එකම එක පරමාත්ම පියාව හැරෙන්න ඔබ වෙන කිසිම කෙනෙක් සිහි නොකළ යුතුයි. ක්‍රිස්තියානි පූජකවරියන් අයිති ක්‍රිස්තුන්ටම පමණයි. වෙන කිසිම කෙනෙකුට නොවෙයි. තමන්ට උරුමය හිමි වන්නේ ශිව බබාගෙන්ම පමණක් බව ඔබලා දන්නවා. ශිව බාබා තිතක් පමණයි. ඔහුටත් කවුරු හෝ කෙනෙක් හරහා පැහැදිලි කිරීමට සිදු වෙනවා. නැද්ද? ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා අනිවාර්යයෙන්ම සිටින්නේ මෙහියි. පරමාත්ම පියා කියනවා: මම මොහුගේ උපත් ගණනාවක අවසානයේ දී ඔහුගේ අපිරිසිදු ශරීරයට ඇතුලු වෙනවා. 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. ඉතාමත් හොඳින් දැනුම ධාරණය කරගෙන ජීවාත්ම අවධානයට පත් වන්න. මෙයට උත්සාහයක් අවශ්‍යයි. ලොකුම ගමනාන්තය මෙයයි. මෙම උත්සාහය දරා ජීවය සතෝප්‍රධාන් කර ගන්න.
2. ජීනිවරයෙක් වී ස්මරණ වන්දනාවේ නිරතව සිටින්න. මායා කෙතරම් බාධා ගෙන ආවත් කටේ ඇටයක් දමා ගන්න. මායා නිසා වෙහෙසට පත් වන්න එපා. ඒකායන කෙනාව සිහි කරමින් සිට කුණාටු ඉවත් කර ගන්න.

**වරදානය:** පහසුකම් (සාධන්) භාවිත කරන අතර ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය (සාධනා) ඔබේ අත්තිවාරම බවට පත් කර ගැනීමෙන් ඔබ සාර්ථකත්වයේ ප්‍රතිමූර්තියක් වේවා.

පැරණි ලෝකයේ ආකර්ෂණීය දර්ශනයක් දකින විට හෝ තාවකාලික සතුටේ පහසුකම් දකින විට සහ භාවිතා කරන විට, ඔබ එම පහසුකම් වලින් බලපෑමට ලක් වේ. එම පහසුකම් වල සහාය මත පදනම් වූ ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය, වැලි අත්තිවාරමක් මත ගොඩනැගෙන ගොඩනැගිල්ලක් වැනිය. එමනිසා, ඔබේ නොනැසී පවතින ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය දිරාපත් වන පහසුකම් මත පදනම් වීමට ඉඩ නොදෙන්න. පහසුකම් නාමයෙන් වන අතර, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය ඉදිකිරීම් වල පදනම වේ. එමනිසා, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික උත්සාහයට වැදගත්කමක් දෙන්න, එවිට එමඟින් ඔබට සාර්ථකත්වය අත්කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

**පාඨය:** දූර්වලතාවයේ යම් හෝඩුවාවක් තිබේ නම්, එය එහි පරම්පරාව නිර්මාණය කර ඔබට බලපෑම් කරනු ඇත.

***** ඕම ශාන්ති *****

**අව්‍යක්ත සංඥාව: නිරතුරුවම නොසැලෙන, අචල සහ නිරන්තර ස්ථිතියක් අත්විඳින්න.**

ඔබේ බුද්ධිය එක් දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සඳහා ඔබට පෙන්වා දී ඇති ක්‍රමය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න. එය උච්ඡාවචනය වීමට ඉඩ නොදෙන්න. ශරීර වලින් සහ භෞතික ලෝකයෙන් වෙන් වී, ඔබේ මනස සහ බුද්ධිය යන විමන් සමඟ තත්පරයකින් ශාරීරික සහ අශාරීරික අවධිය අත්විඳින්න. ඔබේ බුද්ධිය උච්ඡාවචනය වීමට ඉඩ නොදෙන්න, එසේ නොවුනහොත්, සටන් කිරීමට බොහෝ කාලයක් නාස්ති වේ. තපස්විවරුන් සැමවිටම විශේෂ ආසනයක වාඩි වී සිටින ආකාරයටම, නියත වේදිකාවක ඔබේ ආසනයේ වාඩි වී සිටින්න, මන්ද එවිට පමණක් ඔබට ඔබේ අනාගත සිහසුන ලැබෙනු ඇත.