30-07-2026 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, පරමාත්ම පියා සේ නිරහංකාරී, පරාර්ථකාමී වූ සේවකයෙක් තවත් නම් නැත. ඔය දරුවන්ට මුලු ලෝකයේම පාලන බලය ලබා දී ඔහු විශ්‍රාම යනවා.

ප්‍රශ්නය: ඔය දරුවන් විසින් මුලු ලෝකයටම බෙදා හල යුතු පරමාත්ම පියාගේ පණිවිඩය කුමක්ද?

පිළිතුර: සෑම කෙනෙකුටම කියන්න: ඔබලා දුක නැති කර සතුට දානය කරන්නාගේ දරුවනුයි. එමනිසා, කිසිම විටෙක කිසිම කෙනෙකුට දුකක් දෙන්න එපා. සතුට දානය කරන්නා වූ පරමාත්ම පියාව සිහි කරන්න. ඔහුව පිළිපදින්න, කල්ප බාගයකටම ඔබ සතුටු දේශයට යාවි. සෑම කෙනෙකුටම මෙම පණිවිඩය බෙදා හරින්න. මෙම පණිවිඩය තම ජීවිත තුළ හොඳින් ධාරණය කර ගන්නන් මායා විසින් කරවන සිහි මූර්ජාවෙන් උපත් 21කට මිදී සිටිවි.

ගීතය: අපගේ වන්දනා ගමන අසාහයයි.

ඕම් ශාන්ති. මෙම ගීතයේ අරුත ඔය සුමිහිරි ආධ්‍යාත්මික දරුවන් දන්නවා. ඔහු අප ජීවාත්මයන්ගේ පරමාත්ම පියායි. ප්‍රධානම දෙය ජීවාත්ම සත්තාවයි. ජීවාත්මයක් වන තමන් දැන් පරමාත්ම පියා, පරමාත්ම ජීවය ඉදිරියේ අසුන් ගෙන සිටිනා බව ඔය දරුවන් දැන් දන්නවා. ඔය ජීවාත්මයන් පරමාත්ම ජීවය ඉදිරියේ අසුන් ගෙන සිටිනවා. ඔබට ඔබගේම ශරීර තිබෙනවා. ඔහුට ණයට ගත් ශරීරයක් තිබෙනවා. ගුරු කෙනෙක් මිනිසුන්ව වන්දනා ගමන් වල ගෙන යනවා. භක්ති මාර්ගයේ ගුරු රැසක් සිටිනවා. භාරතයේ, කාන්තාවක් තම සැමියාව පවා තමාගේ දෙවියන්, ගුරු කියා සලකනවා. පරමාත්ම පියා ඔය දරුවන්ට කියනවා: ඔබලා දරුවන් නේද? තමන් අසීමිත පරමාත්ම පියාගේ දරුවන්ය කියා ඔබලාට තේරෙනවාද? ඔබ දැන් නැවතත් වතාවක් පැමිණ සිටින්නේ ඔබගේ අසීමිත උරුමය දිනා ගැනීමටයි. ඔබ දැන් ගැලවීම ලද යුතුයි. මෙම විස්වාසය ඔබට තිබෙනවා ද? මුලු ලෝකයම පරිහාණිකාරි අපිරිසිඳු තත්ත්වයට පත් වෙලා. ඔබ ඔහුට කන්නලව් කරන්නේ පාරිශුද්ධ වීමටයි. භාරතය පුරා ගුරුන් රැසක් සිටිනවා. ඇතැම් අයට අනුගාමිකයන් සියයක් සිටිනා අතර තවත් කෙනෙකුට පන්සියයක් සිටීවි. ඒ අතර තවත් කෙනෙකුට සිටින්නේ අනුගාමිකයින් පනස් දෙනෙක් පමණක් විය හැකියි. ඉස්මයලයිට්වරුන්ගේ ගුරු වන අසාඛාන්ට සේ අනුගාමිකයින් සිය දහස් මිලියන ගණනින් සිටින්නනුත් ඇති. ඔහුට අනුගාමිකයින් රැසක් සිටිනා අතර ඔවුන් ඔහුට මහත් ගෞරවයක් දක්වනවා. ඔහු මොනවා කළත් ඔවුන් ඔහුට ගරු කරනවා. භක්ති මාර්ගයේ ගුරුන් රැසක්ම සිටින අතර ඒ සෑම කෙනෙක්ම එක් එක් මට්ටම් වල සිටින්නනුයි. ඇතැම් අයට මිලියන බොහෝ ගණනක් ආදායම ඇත. අගාකාන්ර්වරයාට බොහෝ ආදායම ඇත. ඔහුගේ අනුගාමිකයින් ඔහුගේ බරට සමාන දියමන්ති ප්‍රමාණයක් ඔහුට ප්‍රදානය කළේය. එහි බොහෝ දියමන්ති තිබෙන්නට ඇත. එකල බොහෝ අයගේ බර කිරන්නේ රත්රන් යොදමිනි. ඔවුන් භාවිත කරන අනෙක් ලෝහය ප්ලැටිනම්ය. එය රත්රන් වලට වඩා වටී. ඒවා යොදාද මිනිසුන්ගේ බරට සමාන කරයි. බලන්න ගුරුගේ තත්වය කොතරම් ඉහළද කියා. එවැනි ගුරුන් බොහෝ ඇත. දැන්, ඔබ මේ සත්ගුරුට දෙන්නේ මොනවාද? ඔහුගේ බර බලන්න පුළුවන්ද? ඔහුගේ බර දියමන්ති යොදා කිරනවාද? ඔහු කිරා බර බැලිය හැකි කෙනෙක්ද? ඔහු කිසිම බරක් නැති කෙනෙක්. ශිවා තිතක් පමණයි. ඔහුව කොහොම ද බර කිරන්නේ? බලන්න ඔබගේ මෙම ගුරු කෙතරම් නම් අපූරුයි ද කියලා. ඔහු තමයි ඉහළම ඉහළ කෙනා. ඔහු ඉතාමත් සූක්ෂමයි. ඔබට ඇත්තේ එකම එක ගුරු පමණයි. ශිව් බාබා දානපතියා වන බව ඔබලා දන්නවා. පරමාත්ම දෙවියන්ට කිසිම දෙයක් කිසිම කෙනෙකුගෙන් ගන්න බැහැ. ඔහු දානපතියා යි. තම ඊළඟ උපතේ දී ආපසු ඵල ලැබෙයි යන බලාපොරොත්තුවෙන් මිනිස්සු දෙවියන්ගේ නාමයෙන් දන් දෙනවා. ඔවුන් තුළ ඇත්තේ ආශාවක්. ඔහු අසිමිත පියායි. ඔහු සේ කිසිම කෙනෙකුට පරාර්ථකාමී සේවයක් කරන්න බැහැ. ඔහු කරනා පරාර්ථකාමී සේව දෙස බලන්න. ඔහු ඔය දරුවන්ව ලෝකයේ සතුටු දේශයේ පාලකවරුන් බවට පත් කරවනවා. බාබා ලෝක පාලක වන්නේ නැහැ. ඔහුට සතුටු සාගරය, සාම සාගරය හා පාරිශුද්ධත්වයේ සාගරය කියා කියනවා. සෑම දෙයක්ම ඔය දරුවන්ට ඉතාමත් පැහැදිලිව කියා දී තිබෙනවා. එකම එක පියාගෙන් ඔබ ජීවන මුක්තිය ලබනවා. දෙව්ලොව උරුමය පරමාත්ම පියාගෙන් ලබනවා. ඔබ තුළ ඒ ශ්‍රද්ධා විශ්වාසය තිබෙනවා. ඒ ඇති. බාබවත් ඔබගේ උරුමයත් සිහි කරන්න. ඔහුව හඳුන්වන්නේ ඥාන සාගරය කියලයි. මුලු මහ සයුරම තීන්ත කර මුලු වනාන්තරයම කඩදාසි කර ලිව්වත් මෙම ඥානය ලියා අවසන් කරන්න බැහැ. මුල පටන්ම මෙය සටහත් කරගනිමින් පැමිණියා නම් මේ වන විට පොත් රාශියක් එකතු වී

තිබේවි. මෙම ඥානය ඉතාමත් වටිනා ඥානයක් වන අතර එය හොඳින් ධාරණය කර ගත යුතුයි. එය සදාකාලික නොමැති බව ඔබ දන්නවා. ඔබ දැන් ලබන්නේ එහි සාරයයි. පරමාත්ම පියා පැමිණ ඔය දරුවන්ට තම හැඳින්වීම ලබා දෙනවා එපමණයි. පරමාත්ම පියාගේ හැඳින්වීම ලැබීමෙන් හා නිර්මාණකරු ගැන දැන ගැනීමෙන් ඔබට නිර්මාණය පිළිබඳ වූ දැනුමක් ලැබී තිබෙනවා. ස්වර්ණමය යුගයට යන්නන් වැඩිම නැවත උපත් ගණනක් ගන්නා බව ඔබගේ බුද්ධිය ඔබට කියනවා. කල්පයේ ආරම්භයේ දී පැමිණි අය නැවතත් පැමිණේවි. මෙම චක්‍රය හොඳින් තේරුම් ගන්න. ගීතයේත් ඔබට ඇසුණා: අපගේ වන්දනා ගමන අසාහයයි. ඒ අය උපතක් උපතක් පාසා වන්දනා ගමන් යනවා. ඔබගේ මෙම වන්දනා ගමන එක් උපතකට පමණයි. මෙම ආධ්‍යාත්මික වන්දනා ගමනේදී කිසිම අපහසුතාවයක් නැහැ. එකම එක සත්ගුරු පමණයි ඔබට ඥානය දෙන්නේ. වෙනත් කිසිම ගුරු කෙනෙකුගෙන් කිසිම කෙනෙකුට විමුක්තිය ලද නොහැකියි. ඔහු පරම ඥාන සාගරයයි. සැම කෙනෙකුටම ගැලවීම ලැබෙනවා නම් තවත් මොනවාද ඕනේ? පංච මහා භූත පවා සතෝ ප්‍රධාන් වෙනවා. මෙහිදී, සැම කෙනෙක්ම තමෝප්‍රධාන්. එමනිසා සුළඟ පවා තමෝප්‍රධාන්. භූමිකම්පා රැසක් සිදුවෙනවා. ස්වර්ණමය යුගයේ දුකක් ගෙන දෙන කිසිම දෙයක් නැහැ. පරමාත්ම පියා දුක නැති කර සතුට දානය කරන්නායි. ඔබ ඔහුගේ දරුවනුයි. එමනිසා ඔබත් කිසිම කෙනෙකුට කිසිම දුකක් නොදිය යුතුයි. සතුටේ උරුමය ලද හැකි මෙම මාවත සැම කෙනෙකුටම පෙන්වන්න. පරමාත්ම පියා කියනවා: ඔබ දැන් දිය යුත්තේ සතුටම පමණයි. දුකක් කියා දෙයක් ගැන සඳහනක්වත් නොමැති වන තරම් සතුටක් බාබා ඔබට කල්ප බාගයකටම ලබා දෙනවා. තමන් දැන් උපත් 21ක උරුමය පරමාත්ම පියාගෙන් දිනා ගැනීමට පැමිණ සිටිනා බව ඔබ දන්නවා. ඔබලා ශිෂ්‍යයින්ය. තමන් දැන් ශිව්බාබාගෙන් තමාගේ දෙව්ලොව සතුට දිනාගනිමින් සිටිනවාය යන්න ඔබගේ හදවතේ තිබෙනවා. එමනිසා, ඔබගේ සැම දුකක්ම ඉවත්ව යාවි. නැවතත් අපව පණ ගැන්වීම සඳහා බාබා අප දිව ඔසුවක් දෙනවා. ඒ නිසා උපත් 21කට අපි සිහි නැති වන්නේ නැහැ. මේ දිව ඔසුව නම් "මන්මනාභව"යි. සැම කෙනෙකුටම විමුක්තිය දාන කරන්නේ පරමාත්ම පියාම පමණයි. ඔහුට කියන්නේ අශාරීරික නිරහංකාරි කතා කියලායි. ඔහු ඇතුලු වන ශරීරය සාමාන්‍ය ශරීරයක්. පරමාත්ම පියා කියනවා: ආදරණිය දරුවනි. මම ඔබලාගේ කීකරු පියායි. වැදගත් අය සැම විටම: මම ඔබගේ කීකරු සේවක, කියා ලියනවා. ඔවුන් කිසිම විටෙක ශ්‍රී යන නාමය තමා වෙනුවෙන් ලියා ගන්නේ නැහැ. මේ දිනවල ශිෂ්‍යයින් පවා "ශ්‍රී. ශ්‍රී" කියා තමාගේ නමට ඉදිරියෙන්ම ලියා ගන්නවා. මේ පරමාත්ම පියා අශාරිරිකයි. නිරහංකාරීයි. ඔබලා දැන් ඔහු ඉදිරියේම අසුන් ගෙන සිටිනවා. ඔහු ඔබගේ පරම පිතා, පරම ගුරුවරයා හා සත් ගුරු බව ඔබ දන්නවා. අන් සැම කෙනෙක්ම භක්ති මාර්ගයෙන් පැමිණෙන ගිණිය නොහැකි තරම් වූ ගුරුන්ලායි. සැම ගුරු කෙනෙකුගේම මහා ගුරු සිටිනවා. ඔහුට ගුරු කෙනෙක් නැහැ. ඔහු සත්‍යයම බාබායි. සත්‍යය ගුරුවරයායි. සත් ගුරුයි. සංස්කාර උකහා ගන්නේ ජීවාත්මයන් බව ඔබලා දන්නවා. බාබා ජීවාත්මයක්. ඔහුටත් ගුණධර්ම තිබෙනවා. ඔබගේ ගුණධර්ම ඔහුගේ ගුණධර්ම වලට වඩා වෙනස්. මේ කාලයේ දී ඔබ ළඟ ඇති ගුණධර්ම පරමාත්ම පියාගේ ගුණධර්මයි. පසුව ස්වර්ණමය යුගයේ දී ඔබට දිව්‍යමය ගුණධර්ම ඇති වේ. පරමාත්ම පියා ඥාන සාගරය මෙන්ම ස්නේහ සාගරය වේ. ක්‍රිෂ්ණාගේ ගුණ වර්ණනාව වෙනස්. ශිව් බාබාට සොළොස් කලාවන්ගෙන් පිරි කියා කියන්න බැහැ. ඔහු ස්ථාවරයි. පරමාත්ම පියා කියනවා: මට ඒ නාමය දෙන්න බැහැ. නැවතත් සියලුම ගුණ වලින් පිරෙන්නැයි කියා මම පාපී අයෙක් වන්නේ නැහැ. ඔහුව වර්ණනා කරනවාක් සේ ඔබලාට මාව වර්ණනා කරන්න බැහැ. මීට පෙර කල්පයේදී මෙම ඥානයට ඇහුම් කන්දුන් අය නැවතත් පැමිණ පරමාත්ම පියාට සවන් දී ඔහුව සිහි කරාවි. අවසානයේ දී වේදනා හැඩීම් හඬා පසුව ජය ඝෝෂා නැගේවි. මෙම වන්දනා ගමනේ වැදගත්කම දැන් ඔබට තේරෙනවා. මෙම වන්දනා ගමනින් ඔබ නැවතත් මරණීය දේශයට යැවෙන්නේ නැහැ. අනිකුත් වන්දනා ගමන් වලදී ඔබ නැවතත් නිවසට යනවා. ගංගා නදියේ ස්නානය කිරීමට බොහෝ පිරිසක් යනවා. බලන්න භක්තිය කෙතරම් නම් ව්‍යාප්ත වෙලා ද කියලා. ගසක් ලොකුවට වර්ධනය වුණත් එහි බීජය කුඩාවට තිබෙන්නා සේ, භක්තියේ ව්‍යාප්තියත් මහා විශාලයි. එක් වරක් ඇත ගංගාවේ හිස ඔබා ආවත් ඔබට ගැලවීම ලද හැකියි. භක්ති මාර්ගයේදී පහළට පැමිණීමට කල්ප බාගයක් ගත වෙනවා. මෙහිදී, ඉණිමගේ ඉහළට නැඟීමට ගත වන්නේ එක් තත්පරයකි. මේ විදුලි සෝපානය ඉතාමත් හොඳයි. එය ඔබව පහළම තැන සිට ඉහළටම, ඔබගේ නිවහනටම ගෙන යනවා. වර්ධනීය අවධියේදී සැමට යහපත සැලසීම කියන්නේ මෙයටයි. සැමට ගැලවීම ලබා දෙන්නේ එකම එක පරමාත්ම පියා පමණයි. ඥානය හා භක්තිය අතර වෙනස බලන්න. ඥානය, භක්තිය හා නිරාශාව තිබෙනවා. සන්නාසිවරුන්ගේ නිරාශාව සීමිතයි. වර්ග දෙකක නිරාශාවක් ඇති බව පරමාත්ම පියා කියා දී තිබෙනවා. එකක් කිසිම කෙනෙකුට විමුක්තිය ලද නොහැකි සීමිත නිරාශාව වන අතර අනෙක ඔබට විමුක්තිය දානය කරන අසීමිත නිරාශාවයි. ඔය දරුවන්ට දැන් ගැලවීම ලබා ඉහළම ඉහළ අය බවට පත් වීමට ශ්‍රීමත් තිබෙනවා. ශ්‍රීමත් වලට

අනුව දැන් එම උතුම් ලෝකය ස්ථාපනය වෙමින් පවතිනවා. රාවණගේ මත අදහස් පිළිපැදීම නිසා මෙම ලෝකය දූෂිත වෙලා. තමන් උතුම් වෙනවා කියා දන්නේ ඔබ පමණයි. ලෝකයේ අය මේ ගැන කිසිම දෙයක් දන්නේ නැහැ. විනාශය ගෙන එන අයයි කියා කියන්නේ ඔය බ්‍රහ්ම කුමාරීන්ටයි. විනාශය අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුතුයි. යහපතක් සිදුවන්නේ මෙමඟිනි. යහපත සලසන පරමාත්ම පියා පැමිණි විට යුද්ධය ඇරඹෙනවා. එවිට මිනිස්සු කියාවි: බ්‍රහ්ම කුමාරිගේ ලෝක විනාශය ගෙන ඒවි කියා අපි කිව්වේ නැත්ද? කියලා. අනිවාර්යයෙන්ම විනාශය සිදු විය යුතුයි. පැරණි ලෝකය විනාශ විය යුතුයි. අපි නව ලෝකය ස්ථාපනය කරනවා. පැරණි ලෝකයට පසුව. නව ලෝකය අනිවාර්යයෙන්ම ස්ථාපනය වෙනවා. සෑම කල්පයකදීම විනාශය සිදු වෙනවා. භාරතයේ දෙව්ලොව දොරටු විවර කළ හැක්කේ එවිට පමණයි. කෙසේ වෙතත්, මේවා ඒ අයට තේරෙන්නේ කෙසේද? තවත් ඉදිරියට යන අතර බොහෝ අය මේවා අවබෝධ කරගනීවි. පරමාත්ම පියා පැමිණි විට මුලු පැරණි ලෝකයම එයට බිලි වෙනවා. සියල්ලම බිල්ලට දෙන ඔබගේ යාගය හරිම අපූරු යාගයක්. ඔබ පමණයි මෙය දන්නේ, වෙන කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. පාන්ඩවයින් ජය ලද යුතුයි. අන් සියලු දෙනා විනාශවී ඔය පාන්ඩවයින් පමණක් ඉතිරි වේවි. එවිට ඔබ නව ලෝකය පාලනය කරාවි. මෙම ඥානය හරිම අපූරුයි. එකම එක පියා පමණයි දුක නැති කර සතුට දානය කරන්නා, සතුටේ දානපති, විමුක්තියේ දානපති වන්නේ. ඔහු හරිම මිහිරි ආදරණීය පියෙක්. මගේ බාබා ඔබ පැමිණි විට මම ඔබ වෙනුවෙන් කැප වන්නම් කියා ඔබ කිය කියා සිටියා. මගේ කියා සිටින්නේ ඔබම පමණයි. ගෙවල් දොරවල් සියල්ල අතහැර මෙහි පැමිණ සිටිය හැකියි කියා ඉන් අදහස් වන්නේ නැහැ. ඔබගේ පවුලේ අයත් සමඟ නිවසේ ජීවත් වෙමින් දින හතේ පාඨමාලාවත් ගන්න. පසුව ඔබ කොහේ ගියත්, "මන්මනාභව" වී සිටින්න. පරමාත්ම පියාව සිහි කර ඔබගේ උරුමය දිනා ගන්න. ඉතාමත් සරළව ස්මරණ වන්දනා ගමනේ නිරත වීම පමණයි කිරීමට ඇත්තේ. ඔබගේ බෝට්ටුව එතෙර වන්නේ ඉන් පමණයි. තමන් පාරිශුද්ධව සිටිය යුතු බවත් අපිරිසිඳු කෑම නොගත යුතු බවත් ඔබ දන්නවා. ඔබලාට මුරලි ලැබෙනවා. ඉදිරියේ දී මුරලිවත් නොලැබී යා හැකියි. කරදර බාධක කලබල ඇති වේවි. මුරලි ලබා ගත නොහැකි වේවි. මේ ඇස් දෙකෙන් පෙනෙනා කිසිම දෙයක් ඉතිරි වන්නේ නැහැ. සෑම දෙයක්ම විනාශ වියනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම සියලු ශූන්‍ය වී යන්නේ නැහැ. ඇත්තේ එකම එක ලෝකයයි. පැරණි එය අලුත් වෙනවා. නව ලෝකය හා පැරණි ලෝකය කියා කියනවා. මෙය තමයි පැරණි ලෝකය කියා කියාවි. තව කෙටි කලයි ඉතිරිව ඇත්තේ. කල්පයේ කාල පරාසය වසර සිය දහස් ගණනක් කියා මිනිස්සු කියනවා. කලි යුගය තව වසර 40,000ක් ඉදිරියට යා යුතුයි කියා ඔවුන් කියනවා. ඇත්තටම කියනවා නම් කල්පය වසර 5000යි. ඔබගේ බුද්ධියේ පූර්ණ ඥානය තිබෙනවා. මිනිසුන්ට ඇත්තේ ගල් බුද්ධියකි. මිනිස්සු නාටකයේ නළුවන් වූවත් එහි නිර්මාණ කරු හෝ අධ්‍යක්ෂක ගැන ඔවුන් දන්නේ නැහැ. ඉතින් එවත් අයට මොනවා කියන්න ද? ලෝකයේ ඉතිහාසය හා භූගෝලය නැවත ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේදැයි කියා ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි. ඉතාමත් හොඳින් මෙය තේරුම් ගන්නා අයගේ බුද්ධිය එය හොඳින් ධාරණය කරගෙන අන් අයවත් උනන්දු කරවාවි. ඔවුන් ඉහළම තත්වය ලබනවා. පරමාත්ම පියා කියනවා: මම දැන් ඔබට මා සතු ඥානය දෙනවා. නාටක සැලැස්මට අනුව මම එය නැවතත් වතාවක් කරනවා. මටත් නාටකයේ චරිත කොටසක් තිබෙනවා. මම මගේ චරිත කොටස භක්ති මාර්ගයේදීත් රඟදැක්වූවා. දැන් මා පැමිණ මමත්, නිර්මාණයේ මුල, මැද හා අග පිළිබඳ වූ හැඳින්වීමත් ඔබලාට දෙනවා. මමත් නාටකයේ බන්ධනයෙන් බැඳිලයි සිටින්නේ. මම මගේ හැඳින්වීමත් නිර්මාණයේ මුල, මැද හා අවසානයත් පිළිබඳ හැඳින්වීමත් ඔබට දීමට පැමිණෙන්නේ එක් වතාවයි. 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. පරමාත්ම පියා සේම කීකරු වන්න. කිසිම සිදු වීමකදී තම අහංකාරය පෙන්වන්න එපා. අශාරීරිකව හා නිරහංකාරීව සිටින්න.
2. පරම පියා, පරම ගුරුවරයා හා සත්ගුරු අතර වන වෙනස තේරුම් ගන්න. බුද්ධියේ ශ්‍රද්ධා විශ්වාසය තබා ගෙන ශ්‍රීමත් පිළිපදින්න. ආධ්‍යාත්මික වන්දනා ගමනේ නිරත වන්න.

වරදානය: ඔබ "උත්සාහය" යන වචනය නිවැරදිව භාවිත කරන සහ නිරන්තරයෙන් ඉදිරියට ගමන්

කරන උසස් උත්සාහ දරන්නෙකු වේවා.

සමහර විට, "උත්සාහය" යන වචනය ඔබ පරාජයට පත් වූ විට හෝ අසාර්ථක වූ විට ඉතා හොඳ සාධාරණීකරණයක් බවට පත්වේ. යම් වැරැද්දක් සිදු වූ විට, ඔබ මෙසේ කියයි: මම තවමත් උත්සාහ-කරන්නෙක්. කෙසේවෙතත්, නිවැරදි උත්සාහ-දරන්නෙකු කිසි විටෙකත් පරාජය කළ නොහැක, මන්ද "උත්සාහය" යන වචනයේ සැබෑ අර්ථය වන්නේ ඔබ ජීවාත්මයක් ලෙස සලකමින් ඉදිරියට යාමයි. ජීවාත්ම අවධාන මනෝ ස්ථිතියේ රැඳී සිටින උත්සාහ-දරන්නන් තම ඉලක්කය සහ ගමනාන්තය නිරන්තරයෙන් ඔවුන් ඉදිරියේ තබා ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කරයි. ඔවුන් කිසි විටෙකත් ඔවුන්ගේ ධෛර්යය හෝ උද්යෝගය නතර කරන්නේ හෝ අත්හරින්නේ නැත.

පාඨය: මාස්ටර් සර්වබලධාරියෙකු වීම පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න. මෙය ඔබව පාලකයෙකු යන අවධානයේ තබයි.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: ගිණිකන්දක මනෝ ස්ථිතියේ රැඳී සිට බලවත් ස්මරණය අත්විඳින්න.

ඕනෑම කාර්යයක් කරන අතරතුර හෝ කතා කරන අතරතුර, විටින් විට ඔබේ සිතිවිලි වලට විරාමයක් දෙන්න. ඔබේ මනසෙහි සිතිවිලි විනාඩියකට නවත්වන්න. එසේම, භෞතිකව යමක් කරන අතරතුර, එය විනාඩියකට නවතා මෙය පුහුණු වන්න. එවිට පමණක් ඔබට බලවත් ස්මරණයේ ලක්ෂ්‍යයක ස්වරූපයේ ස්ථාවර වීමට හැකි වනු ඇත. අව්‍යක්ත අවධියක සිටිය දී කාර්යයක් ඉටු කිරීම පහසු වන ආකාරයටම, බලවත් ස්මරණයේ ලක්ෂ්‍යයක ස්වරූපයේ අවධිය ද ඒ තරමටම පහසු විය යුතුය. මෙය ගිණි කන්දක් වැනි යෝගාවේ ස්ථිතියයි.