30-10-2026 **උදැසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ යෝගා බලයෙන්, සතුරා වන රාවණ පරාජය කළ යුතුයි. මනුෂ්‍යයන්ගෙන් දේවතාවන් බවට පරිවර්ථනය වීම සඳහා, දිව්‍යමය ගුණධර්ම ධාරණය කරගන්න.

ප්‍රශ්නය: සියලුම දරුවන් එකම ප්‍රමාණයකට පියාගේ ශ්‍රීමත් (ශ්‍රේෂ්ඨ උපදෙස්) නොපිළිපදින්නේ ඇයි?

පිළිතුර: සියලු දෙනා එකම ප්‍රමාණයට පියාව හඳුනාගෙන නොමැති නිසා. ඔහුව සම්පූර්ණයෙන්ම හඳුනාගත් විට පමණයි, ඔවුන් ඔහුගේ ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරන්නේ. සතුරා වන මායා, ඔබව ශ්‍රීමත් පිළිපැදීමෙන් වලකයි. එබැවින් ඔය දරුවන් විටින් විට තමන්ගේම උපදෙස් අනුගමනය කර, ඉන්පසුව බාබාට පවසන්නේ, තමන් මායාගේ කුණාටු අත්විඳින බවත්, ඔහුව සිහිපත් කිරීමට අමතක වන බවත්ය. බාබා පවසන්නේ දරුවනි, මායා රාවණට බිය නොවන්න. විශාල බලයකින් උත්සාහ දරන්න, එවිට ඇය වෙහෙසට පත්වෙයි.

ගීතය: ඔහු අපගෙන් වෙන් වන්නෙත් නැහැ, අප දුක් විඳින්නෙත් නැහැ.

ඕම් ශාන්ති. ඔබලා තනි ජීවාත්මයි. ඔබ එක් එක් කෙනා 'ඕම් ශාන්ති' යැයි පවසයි. මෙම කෙනා යුගලයක් බැවින් එය දෙවතාවක් කිව යුතුයි ඕම් ශාන්ති. ඕම් ශාන්ති. පියා දැන් මෙහි අසුන් ගෙන ඔය දරුවන්ට විස්තර කරයි ඔබ මෙහි අසුන්ගෙන සිටින්නේ සටන් බිමකයි. මෙය, ඒ මිනිසුන්ට තිබෙන ගැටුම් නොවෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම සෑම නිවසකම කලහ තිබේ. මින් හැඳින්වෙන්නේ වැඩි දෙනෙක් ගැනයි. අංක එකට තිබෙන්නේ ශරීර අවධානය වන අතර දෙවනුවට ඇත්තේ රාගයයි. ඔබ දැන් සිහිපත් කිරීමේ බලයෙන්, පාපයන් පහ වන රාවණව පරාජය කරනවා. ඔබට සිහිපත් කිරීමේ බලය ඇත්නම්, ඔබට ඇද වැටීමට නොහැක. ඔබගේ සටන තිබෙන්නේ රාවණ සමඟ පමණයි. එහි නොයෙක් අන්දමේ සිදුවීම් තිබෙන අතර, මෙහි තිබෙන්නේ එක් දෙයකි. ඔබගේ සටන තිබෙන්නේ රාවණ සමඟයි. ඔබට උගන්වන්නේ කවුද? පාරිශුද්ධකරු පියාය. ඔබව අපවිත්‍ර බවින් පිවිතුරු කරන ඒකායන කෙනා ඔහුයි. පිවිතුරු යනු දේවතාවන්ය ඔබ ලෝක පාලකයන් වෙයි. මෙහි, ඔබ රාවණ මඟින් අපවිත්‍ර වී ඇති බව, මනුෂ්‍යයන්ට නොවැටහෙයි. මෙකල, මුළු ලොව පුරාම, රාවණගේ රාජධානිය තිබෙන බව, පියා විස්තර කර ඇත. ඒ අන්දමින්ම, ස්වර්ණමය සහ රිදී යුගයන්හිදී, රාමාගේ රාජධානිය ඇත. එයත් මුළු ලෝකය පුරාම ඇති බව කියැවෙයි. කෙසේවෙතත්, එතරම් මනුෂ්‍ය සංඛ්‍යාවක් එහි නොමැත. ඔබ යෝගා බලයෙන් ලෝක රාජධානිය හිමි කරගන්නවා. ඔබ පියා සිහිපත් කළ යුත්තේ සහ ස්ව-දර්ශන චක්‍රය බ්‍රමණය කළ යුත්තේ, මෙහි අසුන්ගෙන සිටින විට පමණක් නොවෙයි. එපමණක් නොවෙයි. ඔබ සෑම මොහොතකදීම මෙය ඔබගේ බුද්ධිය තුළ තබාගත යුතුයි. අප චක්‍රයෙන් භාගයක්, දිව්‍ය ලෝකයේ පාලනය කළ අතර, ඉන්පසුව රාවණ අපට සාප කළ විට, අප පහළට පැමිණියා. පහළට පැමිණීමට කලක් ගත වෙයි. ඔබ පියගැටපෙළ 84ක් පහළට පැමිණිය යුතුයි. ඉහළ නැඟීමේ ස්ථිතියේ පියගැටපෙළක් නැත පියගැටපෙළක් තිබුණේ නම්, ඔබ තත්පරයකදී ජීවන-මුක්තිය ගැන පවසන්නේ කෙසේද? බලන්න, පහළට පැමිණීමට ඔබට වසර 2500ක් ගත වන අයුරු සහ ඉහළ නැඟීමේ ස්ථිතියට යාමට, වසර කිහිපයක් පමණක් ගතවන අන්දම දෙස. එබැවින් ඔබට යෝගා බලය තිබෙන අතර ඔවුන්ට තිබෙන්නේ භෞතික බලයයි. ඔබ තඹ යුගයේ සිට පහළට පැමිණීම ආරම්භ කරන අතර එවිට භෞතික බලය ඇරඹෙයි. ස්වර්ණමය යුගයේ කිසිම ප්‍රාණ ඝාතයක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. ඔවුන් පෙන්වා ඇත්තේ ක්‍රිෂ්ණාව ගසකට බැඳ තබන ආකාරයයි, නමුත් එවන් කිසිවක් එහි තිබිය නොහැක. එහි දරුවන් කිසිම විටෙක දහ නැත ඔවුන් සෑම කෙනෙක්ම සියලුම ගුණදම් වලිනි පිරි, දිව්‍යමය කලා 16ක් පිරිපුන් අයයි. මිනිසුන් බොහෝ සේ ක්‍රිෂ්ණාව සිහිපත් කරමින් සිට ඇත. හොඳ යමක් සිහි කෙරෙයි. නිදසුනක් ලෙස මිනිසුන් ලෝකයේ විශ්මයන්හත සිහිකර, ඒවා නැරඹීමට යයි. නැරඹීමට මිනිසුන් මෙහි පැමිණෙන, අබූ වල ඇති හොඳම දෙය කුමක්ද? ආගමික ජනතාව පූජනීය ස්ථාන නැරඹීමට මෙහි පැමිණෙයි. භක්ති මාර්ගයේ බොහෝ පූජනීය ස්ථාන තිබේ. ස්වර්ණමය සහ රිදී යුගයන්හි දේවාල නැත. සිහිවටන ලෙසින් දේවාල ගොඩනැඟෙන්නේ පසුවයි. ස්වර්ණමය යුගයේ උත්සව නොමැත. එහි දීපාවලී, අපි මෙකල එය මෙහිදී සමරන ආකාරයට නොමැත. ඔව්, රජු සිහසුන මත අසුන්ගන්නා, රාජාභිෂේක දිනය ඔවුන් සමරයි. එහි සෑම කෙනෙකුගේම ආලෝකය දැල් වී ඇත. ඔබට මෙවන් ගීයක් තිබේ 'නව යුගය ඇවිත්.' ඔබ ස්වර්ණමය යුගයේ නව ලෝකයේ දේවතාවන් වීමට උත්සාහ

දරන බව දන්නේ ඔබ පමණයි. ඔබ ඉතා හොඳින් ඉගෙන ගත යුතුයි. ඔබ ජීවත්ව සිටින තාක් කල් ඥානයේ අමෘතය පානය කරන්න. මෙම ඥානය, ලෝකයේ ආරම්භය, මැද සහ අවසානය පිළිබඳ දැන ගැනීම පිළිබඳවයි. මෙහි භාෂා ආදිය උගන්වන්නේ නැත. සරළව පියාව සිහිපත් කර, ස්ව-දර්ශන චක්‍රය භ්‍රමණය කරන්න, එපමණයි! ඔබ අසුන්ගෙන සිටින්නේ මෙහිය. ඔබ ස්ව-දර්ශන චක්‍රධාරීන්ය. ඔබගේ උපත් 84හි චක්‍රය අවසන් වී ඇති බව, ඔබගේ බුද්ධිය තුළ ඇත. ඔබ දැන් ඔබගේ පැරණි සිරුරු සහ පැරණි නෑදෑයින් අතහැර, අලුත් ඒවා ගත යුතුයි. බාබා ඔබව උත්සාහ දැරීමට දිරිගන්වන්නේ, ඔබට විෂ්ණු දේශයේ අධිපතියන් වීම සඳහාය. ලෝකයේ අන් සෑම කෙනෙක්ම අයත් වන්නේ රකුසාගේ සමාජයටයි. පරමාත්ම දෙවියන් පවසයි එය දැන් ගීතාවේ එම යුගයමයි. මෙය සෑම චක්‍රයකම සංගම යුගයයි. පරම පියා පවසන්නේ: මෙම චක්‍රයේ සංගම යුගයේ මම පැමිණෙන්නෙමි. මම ගීතාවේ එම දෙවියන්මයි. මා මෙහි පැමිණෙන්නේ, නව ලෝකයේ දිව්‍ය ලෝකය නිර්මාණය කිරීමටයි එබැවින් මා තඹ යුගයේ පැමිණෙන්නේ කෙසේද? එය එක්තරා ඉතා විශාල වැරදීමකි. සමහර වැරදීම් කුඩා වන අතර සමහරක් විශාලයි. විශාලතම වැරදීම එයයි. උපත් ගැනීම ඉක්මවා සිටින, ශිව දෙවියන්ගේ නම සඳහන් කිරීම වෙනුවට, ඔවුන් උපත් 84ක් ගන්නා කෙනාගේ නම ඇතුලත් කර ඇත. ඔබ දැන් දන්නවා, ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාට 'නිරන්තරයෙන් මා පමණක් සිහිපත් කරන්න!' යැයි කිව නොහැකි බව. වෙනත් ආගම් වල කිසිම කෙනෙක් ඔහුව පිළිගන්නේ නැත. ශිවා අශාරීරිකයි. ශිව ශක්ති සේනාව ඔබයි. ඔබ ශිව බාබා සමඟ යෝගාවේ සිට, ඔහුගෙන් ශක්තිය ලබා ගනී. මෙහිදී ස්ත්‍රී, පුරුෂ පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. ඔබ සියලුම ජීවාත්ම සහෝදරයන්ය. ඔබ සියලු දෙනාටම පරම පියාගෙන් ශක්තිය ලැබෙනවා. ඔබට උරුමයක් ලබාදෙන්නේ පරම පියා පමණයි. එම පියා සර්ව බලධාරියාය. ඔවුන් මුළු ලෝකයේම අධිපතියන් බැවින්, ලක්ෂ්මී සහ නාරායනටද සර්ව බලධාරීන් යැයි කියයි. ඔවුන් එම රාජධානිය ලබාගත්තේ කෙසේද? භාරතය පමණක් නොව, එය දැන් මුළු ලෝකය පුරාම, රාවණගේ රාජධානියයි. ඔවුන් තවමත් පැවතෙන, දිගු පෙළපතක පාලකයන්ගෙන් කොටසක් බව, ඔබට ඇතැම් රජවරුන්ගෙන් කිව හැක. ඔවුන් (ලක්ෂ්මී සහ නාරායන) ස්වර්ණමය යුගයේ ආරම්භයේ පැමිණි බැවින් ඔවුන්ගේ පෙර භවයේදී ඔවුන් එතරම් උත්සාහයක් දරන්නට ඇති. අපවිත්‍ර රාජධානි හිමිවන්නේ දන් දීමෙන් සහ පුණ්‍යකර්ම සිදු කිරීමෙනි. මෙහි, සංගම යුගයෙදී ඔබ උපත් 21කට රාජධානියක් හිමි කරගන්නේ ඥානය සහ යෝගා බලයෙනි. මේ මුළු පැරණි ලෝකයම විනාශ වීමට යන බව ඔබ දන්නවා. මෙම සිරුරු පවා ඉතිරි නොවෙයි. එබැවින් තමා ජීවාත්මයක් බව සලකා, පරම පියා සිහිපත් කරන්න. ඔවුන්ගේ භෞතික පියවරුන්ව සිහි කිරීමට කුඩා දරුවන්ට 'බාබා, බාබා!' කියා උගන්වන ආකාරයෙන්, එසේ පවසන අන්දම ඉගෙනගන්න. ආධ්‍යාත්මික පියා දැන් ඔය දරුවන්ට පවසන්නේ අහෝ දරුවනි. මෙය යම් අලුත් දෙයකි. පියා පවසන්නේ දැන් ඔබගේ ආධ්‍යාත්මික පියා වන මා සිහි කරන්න, මන්ද ඔබ ආපසු නිවසට යා යුතු බැවින්. ජීවාත්මය, අවිනාශී වන අතර සිරුර විනාශ වන සුළුය, එබැවින් වඩාත් ශක්තිමත් වන්නේ කුමක්ද? ශරීරය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ජීවාත්මයේ පදනම මතයි. ජීවාත්මය පිටව ගිය විට, සිරුර ගින්නක පුළුස්සා දැමිය යුතුයි. ජීවාත්ම, අවිනාශීය. ඒවා තිත් පමණයි. කිසිවෙක් ජීවය නොහඳුනයි. කෙනෙකුට එහි දර්ශනයක් ලැබුණත් ඇති ඵලය කුමක්ද? ජීවාත්මයක් තිතක් පමණක් බවත්, ඔහු තුළ උපත් 84ක චරිත කොටසක් පටිගත වී ඇති බවත් ඔවුන් තවමත් නොදනී. මෙම දේවල් බුද්ධියේ තිබෙන්නේ ඔබට පමණයි. ඔබට රාජයෝගාව උගන්වන්නේ එක් පියා පමණයි. සියලුම අධිනීතිඥයින්, නීතිඥයින්, ඉංජිනේරුවරුන් ආදීන් දිගටම පැවති ඇත. මෙහිදී, ඔබ මනුෂ්‍යයන්ගෙන් දේවතාවන් බවට පරිවර්ථනය වෙයි. ඔවුන්ද මනුෂ්‍යයන් වන නමුත් ඔවුන්ට දේවතාවන් යැයි කියයි. දේවතාවන් යනු, දිව්‍යමය ගුණදම් ධාරණය කළ අයයි. ඔබ උත්සාහ දරා, දිව්‍යමය ගුණදම් ඇති අය බවට පත් විය යුතුයි. ඔබගේ අරමුණ සහ ඉලක්කය එයයි. එම දේවතාවන්ට තිබෙන්නේ කුමන ගුණධර්මද කියා ඔබ දන්නවා. අපත් ඒ හා සමාන විය යුතුයි. පුරවැසියන්ද සිටිවි. පුරවැසියන් බොහොමයක් නිර්මාණය වෙන නමුත් රජෙක් හෝ රැජිනක් වීමට උත්සාහයක් අවශ්‍යයි. බොහෝ උත්සාහ දරන අය, රජෙක් හෝ රැජිනක් වෙයි. බොහෝ දෙනෙකුට ඥානය ලබා දෙන අයට, තමන්ගේම හදවතින් වටහාගත හැක. ජීවාත්මය පවසන්නේ මා නියත වශයෙන්ම අසීමිත පියාට අයත් වනවා. මා ඔහුට කැප වනවා, මා ඔහු වෙනුවෙන් මාව පුද කරනවා. මට ඇති සෑම දෙයක්ම ඔහුට පුද කරමි. මිනිසුන් දෙවියන්ට පූජා කරනවා නොවේද? ඔබ පැමිණි විට, මා ඔබ වෙනුවෙන් කැප වන්නෙමි. එයට ප්‍රතිලාභයක් වශයෙන් මා ඔබගෙන් නව සිරුරක්, මනසක් සහ ධනය ගන්නෙමි. මා නව මනසක් ගන්නේ කෙසේද? මම, ජීවාත්මය අලුත් (පිවිතුරු) කරන්නෙමි. එවිට මා නව සිරුරක් ගන්නා අතර රාජධානියද ලබා ගන්නෙමි. ඔබ දැන් එය හිමි කරගන්නවා නොවේද? ජීවාත්මය පවසන්නේ අහෝ බාබා, මා මෙම සිරුර සමඟින් ඔබට අයත් වෙමි. බාබා මා ඔබගේ සරණ යමි. රාවණගේ රාජධානියේ සෑම කෙනෙක්ම බොහෝ දුකට පත්ව සිටියි. එබැවින් බාබා, අපව මින් මුදවාගෙන අපගේ

රාජධානියට රැගෙන යන්න. දැන් ඔබට ශිව බාබාව හමු වී ඇති බැවින් ඔබට තවත් අවශ්‍ය වන්නේ මොනවාද? දිව්‍ය ලෝකය නිර්මාණය වන්නේ ශිව බාබාගේ ශ්‍රීමත් වලින් වන අතර, අපාය නිර්මාණය වන්නේ රාවණගේ රකුසු උපදෙස් වලින් බව ඔබ දන්නවා. දැන් නැවත වරක් ශ්‍රීමත් මඟින් දිව්‍ය ලෝකය නිර්මාණය වීමට යනවා. පෙර චක්‍රයේ පැමිණි අය, නියත වශයෙන්ම නැවතත් පැමිණෙයි. ඔබ ශ්‍රීමත් පිළිපැදීමෙන් උසස් වන අතර, රාවණගේ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් ඔබ ඇද වැටෙයි. එය දැන් ඔබගේ ඉහළ නඟින ස්ථිතිය වන නමුත් අන් සෑම කෙනෙකුටම එය පහතට වැටෙන ස්ථිතියයි. අසංඛ්‍යෙය ආගම් තිබේ. ස්වර්ණමය යුගයේ තිබුණේ එක් දේවතා ධර්මය පමණයි. එය දැන් අතුරුදහන් වී ඇත. (නුග ගසේ නිදසුන). දේවතා ධර්මයේ සංකේත ඇති බව ඔබ දන්නවා. සැබවින්ම දේවතාවන්ගේ රාජධානිය පැවතුණා. එය වසර 5000ක කාරණාවකි. මෙය වසර 5000ක චක්‍රයක් බවත් එහි යුග සතරක් තිබෙන බවත් එක් එක් යුගයට වසර 1250 බැගින් තිබෙන බවත්, ඔබ ඔවුන්ට ඔප්පු කර පෙන්වයි. ඔවුන් පවසා ඇත්තේ, කල්පය, වසර සිය දහස් ගණනක් බව කියායි. විශාල වෙනසක් ඇති බැවින්, එය කිසිවෙකුගේ බුද්ධියේ සනිටුහන් වන්නේ නැත. ඔවුන් සිතන්නේ බ්‍රහ්ම කුමාරී සංවිධානය, ඇති වෙනත් බොහෝ සංවිධාන හා සමාන බවත්, අප ගීතාව හදාරන බවත්ය. කෙසේවෙතත්, ඔවුන් විශ්වාස කරන්නේ ක්‍රිෂ්ණා දෙවියන් ගීතාව පැවසූ බවයි. මෙහි අසුන් ගෙන සිටින මෙම දාදා, මැණික්කරුවෙක් වූ බැවින් මිනිසුන් අවුලට පත් වෙයි. පියා පවසන්නේ මේ වන තුරු කිසිවෙකු මා කවුරුන්ද හෝ කුමක්ද කියා හඳුනාගෙන නැත. අවසානයේදී ඔබ සම්පූර්ණයෙන් මාව හඳුනාගනිවි. මේ වන තුරු ඔබ සෑම කෙනෙක්ම මා හඳුනන්නේ අංක පිළිවෙලටයි. ශ්‍රීමත් අනුගමනය කිරීමට ඉතා අපහසු බව ඔබට හැඟෙන්නේ ඒ නිසාය. ඉතා හොඳ දරුවන් පවා ශ්‍රීමත් අනුගමනය නොකරයි. රාවණ ඔවුන්ට එය අනුගමනය කිරීමට ඉඩ නොදෙයි. මුළුමනින්ම ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරන අය සිටින්නේ ටික දෙනෙක් පමණයි. ඔබ දියුණුවත්ම ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම මාව හඳුනාගනිවි, මන්ද, එවිට පමණයි ඔබ ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරන්නේ. ඔබ තව ප්‍රගතිය කරා යත්ම, ඔබ මා කවරෙක්ද සහ කුමක්ද කියා හඳුනාගනීවි. ඔබ දැන් දිගින් දිගටම මෙය වටහාගනිමින් සිටිනවා. ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම මෙය වටහාගත් පසු තවත් අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්ද? ඔබ ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ නිවසේ වාසය කළ යුතුයි, නමුත් මායා යන සතුරා කෙබඳුද යත් ඇය ඔබව ශ්‍රීමත් අනුගමනය කිරීමෙන් වලකාලයි. ඔබ පවසන්නේ බාබා මායාගේ බොහෝ කුණාටු පැමිණෙයි. මායා මට ඔබව අමතක කරවයි. ඔව්, ඔබ විශාල බලයකින් උත්සාහ දරන විට, මායා අවසානයේදී වෙහෙසට පත් වෙයි. අටෙහි මාලාව ඇත. ප්‍රධාන මැණික් අටක් ඇත. අටක් යුගල් වන අතර මැද ඇති නවවැන්න ශිව බාබාය. සමහරු මැද රතු පැහැයෙන් සාදන අතර සමහරු එය සුදු පාටින් සාදයි. ශිව බාබා තිතක් පමණයි. තිකට රතු පැහයක් විය නොහැක. තිතක් සෑම විටෙකම සුදුය එය ඉතා සූක්ෂමයි. දිව්‍යමය දර්ශනයකින් හැර කිසිවෙකුට එය දැකිය නොහැක. වෛද්‍යවරුන් එය දැකීමට බොහෝ උත්සාහ දරන නමුත් එය ඉතා සියුම් බැවින් ඔවුන්ට එය දැකිය නොහැක. මෙසේ විමසන්නේ ඒ නිසාය ඔබ ජීවයක් බව ඔබ පවසයි. හොඳයි, ඔබ කිසිදා ජීවයක් දැක තිබේද? ඔබට තමන්ව දැක ගත නොහැකි නම්, ඔබ පියාව දකින්නේ කෙසේද? ඔබ ජීවාත්මය මෙන්ම, ඔහු තුළ චරිත කොටසක් පටිගත කර ඇති ආකාරය කෙසේද කියාත්, දැනගත යුතුයි. කිසි කෙනෙක් මෙය කිසිසේත් නොදනී. උපත් 84ක් වෙනුවට ඔවුන් උපත් මිලියන 8.4ක් ගැන කතා කරයි. පියා පැමිණ, ඔය දරුවන්ට සෑම දෙයක්ම විස්තර කර දෙයි. අද භාරතය කෙසේද එමෙන්ම හෙට භාරතය කුමක් මෙන් වෙයිද? මහා භාරත යුද්ධයද තිබේ. ගීතාවේ ඥානය ලබා දී ඇත. මෙය රුද්‍රාගේ යාග ගින්නද වෙයි. සියලුම ආගම් විනාශ වන අතර එක් ධර්මය ස්ථාපිත කෙරෙනවා. මෙය ශිව බාබාගේ බන්දාරාවයි (මුළුතැන් ගේ). ඔබට මෙහි පාරිශුද්ධ ආහාර ලැබෙයි. මෙම ආහාර පිළියෙල කරන්නේ බ්‍රහ්මණයන් පමණයි. එහි ප්‍රශංසාවට සීමාවක් නොමැත්තේ මේ නිසාය. ඔබ මෙය තුළින් පිවිතුරු වී, පිවිතුරු ලෝකයේ අධිපතියන් බවට පත් වෙයි. පිවිතුරු ආහාර ඉතා හොඳ වන්නේ මේ නිසාය. ඔබ වඩාත් උසස් වන තරමට ඔබගේ ආහාර වඩාත් පිවිතුරු වෙයි. යෝග්‍යුක්ත කෙනෙක් ආහාර පිළියෙල කරන්නේ නම්, ඔබට බොහෝ බලය ලැබෙයි. ඔබ තව තව දියුණුවත්ම එවන් මිනිසුන් ඔබට හමුවෙයි. මධ්‍යස්ථාන වල වාසය කරන, සේවයට ලැදි දරුවන්, තමන්ම ආහාර පිළියෙල කර, ඒවා අනුභව කළ යුතුයි, මන්ද, එවිට පමණයි ඔවුන්ට ඉන් බොහෝ බලය ලබා ගැනීමට හැකි වන්නේ. විශ්වාසනීය සහ කීකරු බිරිඳක් ඇගේ සැමියා හැර වෙනත් කිසිවෙකු සිහි නොකරන ආකාරයෙන්, ඔය දරුවන්ද සිහිපත් කිරීමේ සිටීමින් ආහාර පිළියෙල කර අනුභව කළ යුතුයි, එවිට ඔබට බොහෝ බලය ලැබෙයි. බාබාගේ සිහිපත් කිරීමේ සිටීමෙන්, ඔබ ලෝක රාජධානිය හිමි කරගන්නවා. බාබා ඔබට අවවාද කරන නමුත් මෙය තවමත් කිසි කෙනෙකුගේ බුද්ධිය තුළ සනිටුහන් වන්නේ නැත. ඔබ දියුණුවත්ම ඔබගෙන් ඇතමෙක් මෙසේ පැවසීම සිදු විය හැක්කකි මා යෝග්‍යුක්තව රැඳී සිට මමම ආහාර පිළියෙල කරන්නම්, එවිට බොහෝ දෙනෙකුට යහපතක් සිදුවනු ඇත. පියා ඔය දරුවන්ට සෑම දෙයකටම උපදෙස් ලබා දෙයි. ත්‍රිමූර්තියේ පිංතූරය,

ඔබ ඉදිරියේ තැබිය යුතුයි. ඔබගේ උරුමය ඔබ ශිව බාබාගෙන් හිමිකරගත යුතුයි. දිගින් දිගටම එක් හෝ තව ක්‍රමවේදයක් සකස් කර ගන්න. බාබා ඔහුගේ නිදසුන ලබා දෙයි. භක්ති මාර්ගයේදී නාරායනගේ පිංතූරයට මා තුළ බොහෝ සෙනෙහසක් තිබුණා. ඔහු සිහිපත් කරන විට මාගේ දෑසට කඳුළු උනයි මන්ද, එකල මට ලෝකය ගැන නිරාශාවක් තිබුණි. මගේ ළමා කාලයේදී මට නිරාශාවේ ආකල්පය තිබුණා. මේවා අසීමිත කරුණුය. කෙසේවෙතත්, එවිට ඔබට කියනු ලබන්නේ මන්මනාභව! යෝගාවේ සිටීමෙන් පමණයි, ඔබ තමෝප්‍රධාන් බවින් සතෝප්‍රධාන් වන්නේ. සිහිපත් කිරීමේ සිටීමට සැලකිලිමත් වන්න. ඔබට ශ්‍රීමත් ලැබෙනවා. පියා පවස්නනේ මා සිහි කරන්න! මම ලෝකයේ නිර්මාණකරුයි, එබැවින් ඔබද නව ලෝකයේ අධිපතියන් බවට පත් වෙයි. එසේ නැත්නම් දඩුවම් විඳීමට සිදුවන අතර, තත්ත්වය විනාශ වනු ඇත. මිය යාමට පෙර, සතෝප්‍රධාන් වන්නේ කෙසේද, යන සැලකිලිමත්භාවය ඔය දරුවන්ට තිබිය යුතුයි. ඔබ අනිවාර්යෙන්ම පියා සිහි කළ යුතුයි. ශ්‍රේෂ්ඨතම සැලකිලිමත්භාවය මෙයයි. 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. යෝග්‍යුක්තව රැඳී සිට, තමන්ම පිළියෙල කළ ආහාර අනුභව කරන්න. පිවිතුරු ලෝකයට යාමට, පිවිතුරු ආහාර පමණක් කන්න. බලය ඇත්තේ මෙහි පමණයි.
2. අලුත් ශරීරයක්, මනසක් සහ ධනය ලබා ගැනීම සඳහා, පියා වෙනුවෙන්, ඔබට ඇති සියලුම පරණ දේ කැප කරන්න. ඔබගේ සිරුර ඇතුළුව, තමන්ව සම්පූර්ණයෙන්ම පියාට කැප කරන්න.

වරදානය: හුදෙකලාව සහ අභ්‍යන්තරගත බව පුහුණු කිරීම තුළින් ඔබ අත්දැකීම් වලින් පූර්ණ වී 'මායා' පරාජය කරන්නෙකු වේවා.
බලසම්පන්න සහ ඥානයෙන් පූර්ණ වීමට, එනම් අත්දැකීම් වල ප්‍රතිමූර්තියක් වීමට නම්, හුදෙකලාව ආත්ම-විමර්ශනයේ රැඳී සිටින්න. ඔබේ මනසෙහි ඇතිවන අස්ථාවරත්වයට හෝ චංචලභාවයට හේතුව අත්දැකීම් වල ඌනතාවයයි. එබැවින්, කරුණු වටහාගෙන අන් අයට පැහැදිලි කරන්නෙකු හෝ හුදෙක් මනසින් කරුණු මතගාන්නෙකු පමණක් නොවී, හුදෙකලාව රැඳී සිටීමින් සෑම කරුණක්ම අත්විඳින්න; එවිට ඔබ ඕනෑම ආකාරයක රැවටීමකින්, ශෝකයකින් හෝ ගැටුමකින් ආරක්ෂා වනු ඇත. ඔබ කාගේ දරුවෙකු ද සහ ඔබේ ලැබීම්(ප්‍රාප්තීන්) මොනවාද යන මූලික පාඩම අත්විඳි විට, පහසුවෙන්ම මායාව පරාජය කරන්නෙකු වනු ඇත.

පාඨය: තම වගකීම් ඉටු කරන අතරතුර 'ද්විත්ව සැහැල්ලු' බවින් කටයුතු කරන්නන් පරම පියාට සමීපතම මාණික්‍යයන් වෙති.

***** ඔම ශාන්ති *****

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

සෑම විටම ඔබේ ස්වරූප තුන පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින්න: 1) මම අන් අයව ඉහළ නංවන්නෙකි. 2) මම නිරහංකාරයි. 3) මට සියලු අයිතිවාසිකම් ඇත. යමෙකු අන් අයට කොතරම් අපහාස කළත්, ඔබේ දැක්ම සහ ආකල්පය විය යුත්තේ සෑම විටම අන් අයව ඉහළ නැංවීමයි. එවිට, ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම් ප්‍රමාණයටම ඔබ නිරහංකාර වනු ඇත. ඔබේ ආකල්පයෙන් "මම" යන අවධානය අත්හැර දමා, සෑම විටම 'බාප්' සහ 'දාදා' ගැන සිහිය පවත්වා ගත් විට සහ මෙම වචන ඔබේ මුවග රැඳී තිබෙන විට, ඔබට ලෝකයේ අධිපතියෙකු වීමටත් ලෝකයට සේවය කිරීමටත් හැකි වනු ඇත.