16-04-2024 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, සතෝප්‍රධාන් වීමට නම් සෙනෙහසින් පරම පියාව සිහි කරන්න. දිව්‍යත්වයේ අධිපති ශිව බාබා ඔබව දිව්‍ය දේශයේ පාලකවරුන් කරවීමට පැමිණ සිටිනවා.

ප්‍රශ්නය: ඔය දරුවන් ප්‍රශංසනීය වන්නේ කුමන දේ ධාරණාවට ගැනීමෙන්ද ?

පිළිතුර: ඔබ ඉතාමත් නිහතමානී වුණු විටයි. කිසිම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ඔබ තුළ අහංකාරයක් නොතිබිය යුතුයි. ඉතාමත් මිහිරි වන්න. අහංකාර වුවහොත් විරෝධතා පැන නඟිනවා. ඔබගේ ඉහළම තැනට හෝ පහළම තැනට යාම සිදුවන්නේ පාරිශුද්ධත්වය මත පදනම්වයි. ඔබ පාරිශුද්ධ නම් ගෞරවය හිමිවන අතර අපිරිසිදු නම් සෑම කෙනෙක්ම ඉදිරියේ දණ නැමීමට ඔබට සිදු වෙනවා.

ඕම් ශාන්ති. ආධ්‍යාත්මික පියා මෙහි සිට දැන් ඔය දරුවන්ට කරුණු පැහැදිලි කර කියා දෙනවා. තමන් මේ පැහැදිලි කරන්නේ ඔය දරුවන්ට බව පරම පියා දන්නවා. භක්ති මාර්ගයේ දී එක් එක් නම් වලින් විවිධාකාර පින්තූර සාදා තිබුණු බව ඔය දරුවන්ට කියා දී තිබෙනවා. උදාහරණයක් ලෙස දක්වනවා නම්, නේපාලයේ මිනිස්සු දිව්‍යයත්වයට අධිපති දෙවි කෙනෙක් ගැන විශ්වාස කරනවා. ඒ වෙනුවෙන් ඉතාමත් විශාල දේවාලයකුත් තිබෙනවා. නමුත් ඇත්තටම කියනවා නම් එහි කිසිම දෙයක් නැහැ. දොරවල් හතරකුත් රූප හතරකුත් පමණයි ඇත්තේ. හතරවෙනි කාමරයේ ක්‍රිෂ්ණාව තබා තිබෙනවා. දැන් ඒක වෙනස් කරලත් ඇති. ඇත්තටම කියනවා නම් දිව්‍යත්වයට අධිපති දෙවියන් කියා හැඳින්විය යුත්තේ ශිව බාබාවයි. දිව්‍යමය බුද්ධියක් ඇති අය බවට මිනිසුන්ව පත්කරවන්නේ ඔහුම පමණයි. ඉතින් පළමුවෙන්ම, පරමාත්මය ඉහළම ඉහළ බවත් මුළු ලෝකයමත් එයට අදාල බවත් පහදා දෙන්න. සූක්ෂම කලාපයේ ලෝකයක් නැහැ. ඉන් අනතුරුව ඇත්තේ ලක්ෂ්මී හා නාරායන් නැති නම් විශ්නුයි. විශ්නු දේවාලයත් වැරදියි. විශ්නු සේ අත් හතරක් ඇති මිනිසෙක් නැහැ. පරම පියා පහදා දෙනවා ලක්ෂ්මී හා නාරායන්ගේ රූපය තමයි විශ්නු ලෙස එකට එකතු කර පෙන්වා තිබෙන්නේ. ලක්ෂ්මී වෙනස්. නාරායන් වෙනස්. සූක්ෂම කලාපයේ විශ්නුව අත් හතරකින් පෙන්වා තිබෙනවා. අර දෙදෙනාව එකට එකතු කර අත් හතරක් ඇති අයෙක් ලෙස විශ්නුව පෙන්නුවත් එවන් කෙනෙක් ඇත්තටම නැහැ. දේවාල වල පෙන්වනා අත් හතරක් ඇති රූපය අයිති වන්නේ සූක්ෂම කලාපයටයි. ඒ අත් හතර පෙන්වා ඇත්තේ හක් ගෙඩියක්, චක්‍රයත්, යගදාවක් හා නෙළුම් මලක් අතැතිවයි. එවන් දෙයක් ඇත්තටම නැහැ. චක්‍රය ඇත්තේ ඔය දරුවන්ටයි. නේපාලයේ කිරි පොකුණක ඉතාමත් විශාල විශ්නු රූපයක් පෙන්වා තිබෙනවා. වන්දනා කරනා දින වල දී ඔවුන් එයට කිරි ටිකක් වත් කරනවා. පරම පියා සෑම දෙයක්ම ඔබලාට ඉතාමත් පැහැදිලිව කියා දෙනවා. විශ්නු යන්නෙහි අර්ථය මේ ලෙසින් කියා දීමට වෙන කිසිම කෙනෙක්ට බැහැ. ඔවුන් ඔහු ගැන දන්නේවත් නැහැ. ඔබට පහදා දෙන්නේ පරමාත්ම දෙවියන්මයි. පරමාත්මය කියන්නේ ශිව බාබාටයි. ඔහු එකම එක කෙනෙක්. නමුත් භක්ති මාර්ගයේ දී ඔහුට නම් රාශියක් දී තිබෙනවා. දැන් ඔබ එතරම් නම් භාවිත කරන්නේ නැහැ. භක්ති මාර්ගයේ දී මිනිස්සු හරියට රස්තියාදු වෙනවා. ඔබත් ඒ ලෙස රස්තියාදු වී තිබෙනවා. දැන් දේවාලයක් දැක්කොත් ඉහළම ඉහළ කෙනා අශාරීරික පරමාත්ම පියා පරමාත්ම ජීවය වන දෙවියන් බව ඔබට පහදා දිය හැකියි. ජීවය ශරීරයෙන් කියනවා ඔහෝ උත්තරීතර පියාණනි ! ඥාන සාගරය හා සතුටේ සාගරය කියා ඔහුව ප්‍රශංසා කෙරෙනවා. භක්ති මාර්ගයේ දී එකම එක කෙනෙකුගේ රූප රාශියක් තිබෙනවා. ඥාන මාර්ගයේ සිටින්නේ එකම එක ඥාන සාගරය පමණයි. පාරිශුද්ධකරුත් සැමටම මුක්තිය දානය කරන්නාත් ඔහුම පමණයි. මුළු කල්පයම ඔබගේ සිහියේ තිබෙනවා. ඉහළම ඉහළ කෙනා පරමාත්ම ජීවයයි. මා සිහිකර සතුටු වන්න කියා කියනවා. එකම එක පරම පියා පමණක් සිහි කිරීමෙන් ශරීරයේ සියලුම දුක් වේදනාවන් අවසන් වී යාවි. පසුව ඔබ ජීවන මුක්ති තත්ත්වය ලබාවි. ජීවන මුක්තිය කියන්නේ මේකයි. මෙම සතුටේ උරුමය ඔබ ලබන්නේ පරම පියාගෙනුයි. ඔබ පමණක් තනිවම එය ලබන්නේ නැහැ. මුළු රාජධානියක්ම තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ පරම පියා ස්ථාපනය කරන්නේ අධිරාජ්‍යයකුයි. සුත් යුගයේ රජ, රැජිණ හා පුරවැසියන් සිටිනවා. සෑම කෙනෙක්ම සිටිනවා. ඔබ දැන් ඥානය ලබනා නිසා මෙතැනින් පසුව ඔබ උසස් වංශයකට දාව උපත ලබාවි. ඔබට විශාල සතුටක් හිමි වෙනවා. ස්ථාපනය සිදුවන විට කිළිටි ජීවයන්ට දඬුවම් විඳ නිවහන බලා යාමට සිදු වෙනවා. ඔවුන් ගිහින් ඔවුන්ගේම තැන්වල නවතිනවා. විවිධාකාර වූ ඒ ජීව සෑම කෙනෙක්ම පැමිණි පසුව ඔවුන්ගේ ගණන වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔවුන් ඉහළ සිට පහළට පැමිණියේ කෙසේද යන්න ඔබගේ බුද්ධියට ඇතළු

විය යුතුයි. පත්‍ර දෙකක් වෙනුවට එකම වෙලාවකදී දහයක් මතුවෙන්න බැහැ. කොළ හැදෙන්නේ ඒ නිමයට අනුවයි. මෙය ඉතාමත් විශාල ගසක්. එක් දිනකින් සිදු වුණු සිය දහස් ගුණයක වර්ධනයක් පෙන්වනවා. පළමුවෙන්ම පරමාත්මය පාරිශුද්ධකරු බවත් ඔහු ඉහළම ඉහළ කෙනා බවත් පහදා දෙන්න. ඔහු දුක නැති කර සතුට දානය කරන්නා ද වෙනවා. ඔහු පැමිණ අසතුටින් සිටිනා සියලුම නළුවන්ට සතුට දානය කරනවා. ඔබට දුක් දෙන්නේ රාවනුයි. පරම පියා පැමිණ සිටිනා බවවත් ඒ නිසාම තමන් පැමිණ කරුණු තේරුම් ගත යුතු බවවත් මිනිස්සු දන්නේ නැහැ. බොහෝ අය මෙය අවබෝධ කර ගන්නවා. නමුත් පසුව යන්න යනවා. ඒ වගේම තමයි ස්නානය කරනා අතරතුර පය ලිස්සා ගියහොත් ඔබ වතුරට වැටෙනවා. බාබාට හොඳට අත්දැකීම් තිබෙනවා. මෙය වස සයුරයි. බාබා ඔබව ගෙන යන්නේ කිරි සයුරටයි. නමුත් කිඹුල් මායා ඉතාමත් හොඳ මහාරාතීවරුන්ව පවා ගිල දමනවා. පරම පියාගේ ඇකයෙන් මැරී උපදින ඔබ රාවන්ගේ ඇකයට යනවා. ගිහින් මැරෙනවා. ඉහළම ඉහළ පියා නිර්මාණය නිර්මාණය කරනා බව ඔබගේ සිහියේ තිබෙනවා. සුක්ෂම කලාපයට ඉතිහාසයක් හෝ භූගෝලයක් නැහැ. ඔබ සුක්ෂම කලාපයට ගිහින් දර්ශන දැක්කා වුවත් දකින්නේ අත් හතරක් ඇති රූපයකුයි. එවන් රූපයක් තිබෙනා නිසා එය ඔබගේ සිහියේ තිබෙනවා. එමනිසා, ඔබ අනිවාර්යෙන්ම එය දර්ශනයකින් දැක්කා වුවත් එවන් දෙයක් ඇත්තටම නැහැ. ඒවා සියල්ල භක්ති මාර්ගයේ රූපයි. දැනටත්, භක්ති මාර්ගය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. භක්ති මාර්ගය අවසන් වුණු පසු ඒ රූප ඉතිරි වන්නේ නැහැ. සත් යුගයේදී ඒ සියලු දේම අමතක වෙනවා. අත් හතරක් ඇති රූපයෙන් පෙන්වන්නේ ලක්ෂ්මී හා නාරායන්ගේ රූප දෙක බව දැන් ඔබගේ බුද්ධියේ තිබෙනවා. ලක්ෂ්මී හා නාරායන් වන්දනා කිරිම අත් හතරක් ඇත්තා වන්දනා කිරිම වේ. ලක්ෂ්මී හා නාරායන් දේවාලය අත් හතරක් ඇති රූපයේ දේවාලයයි. දෙකම එකයි. මේ දෙක ගැන දැනුම වෙන කිසිම කෙනෙකුට නැහැ. එය ලක්ෂ්මී හා නාරායන්ගේ අධිරාජ්‍යය බව ඔබ දන්නවා. එය විශ්නුගේ දේශය කියා ඔබ හඳුන්වන්නේ නැහැ. ඔහු පෝෂණය කරනවා. ඔහු මුළු ලෝකයේම පාලකයා වන නිසා ඔහු මුළු ලෝකයම පෝෂණය කරනවා. ශිව පරමාත්මය කියනවා මම ඔබට රාජයෝගා උගන්වනවා. තමා ජීවයක් බව සලකා පරම පියාව සිහි කළ විට යෝගා ගින්නෙන් ඔබගේ පාප සියල්ල දැවී අළු වී යනු ඇත. ඔබ මෙය විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කළ යුතුයි. ඔවුන්ට කියන්න මෙය ගීතාවයි. නමුත් ඔවුන් ක්‍රිෂ්ණාගේ නම ඒ ගීතාවට ඇතුල් කර තිබෙනවා. ඒක වැරදියි. ඔවුන් සෑම කෙනෙක්වම අපහාසයට ලක් කර ඇති නිසා තමයි භාරතය තමෝප්‍රධාන් වී තිබෙන්නේ. දැන් මෙය කලි යුග ලෝකයේ අවසානයයි. මෙය හඳුන්වන්නේ තමෝප්‍රධාන් කලි යුග කාලය ලෙසයි. සතෝප්‍රධාන් අය තමයි උපත් 84 ක් ගෙන තිබෙන්නේ. ඔබ අනිවාර්යෙන්ම ඉපදීම හා නැවත ඉපදීම වටා යා යුතුයි. මුළු උපත් 84 ම ඔබ ගත් විට පරම පියා පැමිණිය යුතුයි. එක් පුද්ගලයෙක් පමණක් පළමු තැන ගන්නවා නොවෙයි. ඔහුගේ මුළු අධිරාජ්‍යයම තිබුණා, එය නැවතත් ඇති විය යුතුයි. පරම පියා සෑම කෙනෙක්ටම කියනවා තමන් ජීවයක් බව සලකා පරම පියාව සිහි කරන්න. යෝගා ගින්නෙන් ඔබගේ පාප දුරු වී යාවි. රාග ගින්නේ අසුන්ගෙන සිටීමෙන් සෑම කෙනෙක්ම අවලස්සන වෙලා. දැන් අවලස්සන ඔබ නැවතත් ලස්සන වන්නේ කෙසේද? මෙය ඔබට දැන් කියා දෙන්නේ පරම පියාම පමණයි. ක්‍රිෂ්ණා ජීවය අනිවාර්යෙන්ම විවිධ විවිධ නම් හා රූප ගෙන පැමිණ සිටිනවා. ලක්ෂ්මී හා නාරායන් සේ සිටි අය උපත් 84 කින් පසුව ඒ තත්ත්වයට පත් වේවි. ඉතින් පරම පියා පැමිණ මොහුගේ උපත් ගණනාවේ අවසානම උපතට ඇතුළු වෙනවා. එවිට ඔහු සතෝප්‍රධාන් ලෝකයේ පාලකවරයා වෙනවා. දිව්‍යත්වයට අධිපති දෙවියනුත් ශිවාවත් ඔබ වන්දනා කරනවා. ඔවුන්ව දිව්‍යත්වයේ දේවතාවරුන් කරවූයේ අනිවාර්යෙන්ම ශිවා විය යුතුයි. ගුරුවරයෙක් සිටිය යුතුයි. ඔහු ඥාන සාගරයයි. ඔබ දැන් සතේප්‍රධාන් දිව්‍ය දේවතාවරුන් විය යුතුයි. එමනිසා, ලොකු සෙනෙහසකින් පරම පියාව සිහි කරන්න. සෑම කෙනෙකුගේම දුක නැති කරන්නේ ඔහුයි. සතුට දෙන්නේ පරම පියායි. මෙය කටු කැළයයි. පරම පියා පැමිණ සිටින්නේ එය මල් වත්තක් බවට පත් කරවීමටයි. පරම පියා තමාගේම හැඳින්වීම ලබා දෙනවා තමාගේම උපත් ගැනවත් දන්නේ නැති මෙම සාමාන්‍ය කෙනාගේ මහළු ශරිරයට මම ඇතුළු වෙනවා. පරමාත්මය ඔබ අමතයි මම ඔබට රාජයෝගා උගන්වමි. ඉතින් එමනිසා මෙය දේවමය විශ්ව විද්‍යාලයකි. ඔබගේ අරමුණ හා ඉලක්කය රජවරුන් හා රැජිණියන් වීමයි. එමනිසා, පුරවැසියනුත් අනිවාර්යෙන්ම අවශ්‍යයි. මිනිස්සු යෝගා ගැන කතා කරනවා. හුදෙකලා මාර්ගයේ සිටිනා අය සෑම ආකාරයකම වගේ හතා යෝගාවන් කරනවා. ඔබට රාජයෝගාව ඉගැන්වීමට ඔවුන්ට බැහැ. පරම පියා උගන්වන්නේ එක් ආකාරයක යෝගාවක් පමණයි. ඔහු ඉතාමත් සරළව කියන්නේ තමා ජීවයක් බව සලකා, ඔබගේ පරම පියා වන මා සිහි කරන්න. ඔබගේ උපත් 84 අවසන් වී ඇති නිසා දැන් ඔබ නිවහන බලා ආපසු යා යුතුයි. දැන් ඔබ පාරිශුද්ධ විය යුතුයි. පරම පියාව සිහි කර අන් සෑම කෙනෙක්ම පසෙකින් තබන්න. භක්ති මාර්ගයේදි ඔබ ගායනා කළා ඔබ පැමිණි විට අපි අපව ඔබටම පමණක් සම්බන්ධ කර ගනිමු. එමනිසා, ඔබගේ උරුමය ඔබට අනිවාර්යෙන්ම

ලැබෙන්නේ ඔහුගෙන්ම පමණයි. කල්ප බාගයකටම දිව්‍යලෝකය ඇති අතර රාවන්ගේ රාජ්‍යය ඇරඹුණු පසු උදා වන්නේ අපායයි. මේ ආකාරයෙන් පහදා දිය යුතුයි. තමන් ශරීරයක් කියා සලකන්න එපා. ජීව අවිනාශී වන අතර ඔබ විසින් රඟදක්වනා මුළු චරිතයම ඒ ජීවය තුළ පටිගත වී තිබෙනවා. දැන් ශිව බාබා සිහි කරන්න. ඔබගේ ඔරුව එගොඩ කර ගත හැකි වේවි. සන්‍යාසීන් පිරිසිදු වූ විට ඔවුන්ට මහත් ගෞරවයක් හිමි වෙනවා සැම කෙනෙක්ම ඔවුන් ඉදිරියේ වැඳ වැටෙනවා. ඔබගේ පාරිශුද්ධත්වයේ තරමට අනුව ඔබ පහළම පහළ හෝ ඉහළම ඉහළ තැනට යනවා. දේවතාවරුන්, සියල්ලන්ගෙන්ම ඉහළින් සිටිනා අයයි. සන්‍යාසීවරුන් පාරිශුද්ධ වන්නේ එක් උපතකට පමණයි. පසුව නැවතත් පාපය තුළින් ඊළඟ උපත ලබනවා. දේවතාවරුන් සිටින්නේ සත් යුගයේයි. ඔබ දැන් ඉගෙනගෙන අන් අයටත් උගන්වනවා. ඇතැම් අය ඉගෙන ගත්තත් අන් අයට කියා දෙන්න ඔවුන්ට බැහැ. මන්ද, ඔවුන් ඥානය ධාරණය කර ගන්නේ නැහැ. බාබා කියාවි ඔබගේ වාසනාවේ නැති නම් පරම පියා මොනවා කරන්නද? පරම පියා මෙහි සිට සැම කෙනෙක්ටම වරම් දෙන්න ගත්තා නම් සැම කෙනෙක්ම ශිෂ්‍යත්වයක් ලබාවි. වරම් දීමේ සිරිත තිබෙන්නේ භක්ති මාර්ගයේයි. සන්‍යාසීවරුනුත් ඒකමයි කරන්නේ. සන්‍යාසීවරයෙක් ළඟට ගොස් මට පිරිමි දරුවෙක් ඕනේ කියා කියනවා. මට මෙම වරම දෙන්න. හොඳයි ඔබට පුතෙක් ලැබේවා. ඒ වෙනුවට පසුව ලැබුණේ ගැහැණු දරුවෙක් නම් 'ඒක තමයි දෛවය' කියාත් කියනවා. පිරිමි දරුවෙක් ලැබුණා නම් ඔහුගේ ගුණ ගය ගයා ඔහු ඉදිරියේ වැඳ වැටේවි. කෙසේවෙතත්, දරුවා මිය ගියා නම්, දුක් අඳෝනාවෙන් කෑ ගසා අඬනා ඔවුන් පසුව සන්‍යාසී ගුරුටත් අපහාස කරාවි. ගුරු කියාවි 'එය දෛවයයි' කියලා. ඔවුන් කියාවි ඇයි අපිට ඒ ගැන කලින් නොකිව්වේ ? මිය ගිය කෙනෙක්ට නැවතත් පන ආවොත් ඒකත් දෛවයමයි. ඒකත් නාටකයේම තීරණය වී ඇති දෙයක්. ජීවය කොහේ හෝ සැඟවෙනවා. වෛද්‍යවරුන් හිතන්නේ ඔහු මිය ගිහින් කියලයි. නමුත් පසුව නැවතත් පණ එනවා. දරසෑයක සතපවා ඇති කෙනෙක් පවා නැඟිටිය හැකියි. එක් සන්‍යාසීවරයෙක්ව විශ්වාස කරන්න පටන්ගතහොත් සැම කෙනෙක්ම ඔහු පසුපස යනවා. ඔය දරුවන් ඉතාමත් නිහතමානීව සිටිය යුතුයි සුළු හෝ අහංකාරයක් ඔබ තුළ නොතිබිය යුතුයි. මේ දිනවල කාට හෝ පොඩි අහංකාරයක්වත් පෙන්නුවහොත් එදිරිවාදිකම් ඇරඹෙනවා. ඉතාමත් ඉහළ සුමධුර බවකින් ඉදිරියට යා යුතුයි. නේපාලයටත් ඒ හඬ යාවි. ඔය දරුවන්ව ප්‍රශංසාවට ලක්වෙන කාලය නොවෙයි මේ. එහෙම වුණොත් ඔවුන්ගේ තැන මුළුමනින්ම ඇද වැටේවි. ප්‍රභූවරුන් අවදි වී මෙය පිරිසක් ඉදිරියේ ඉදිරිපත් කළහොත් තවත් බොහෝ අය ඔහු අනුගමනය කරමින් පැමිණේවි. මන්ත්‍රීවරයෙක් හෝ වෙනත් එවැනි කෙනෙක්, ඔබව වර්ණනා කරනා කෙනෙක් තවමත් මතු වී නැහැ බ්‍රහ්ම කුමාරින් හා කුමාරයින් හැරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට භාරතයේ පෞරාණික රාජයෝගාව උගන්වන්න බැහැ. ඔය දරුවන් ඉතාමත් දක්ෂ විය යුතුයි. අද්විතීය විය යුතුයි. දේශන දෙන්නේ කෙසේදැයි කියා අන් අයගෙන් ඉගෙන ගත යුතුයි. සේවය කිරීමේ මඟ පරම පියා ඔබට උගන්වනවා. බාබා කියූ මුරලිය ඒ ලෙසින්ම සැම කල්පයකදීම හරියටම කියන්න ඇති. එය නාටකයේ නියමිතයි. 'ඇයි මේක මෙහෙම වෙන්නේ ?' කියන ප්‍රශ්නය අහන්න බැහැ. නාටකයට අනුව පහදා දිය යුතු දේ බාබා ඔබට පහදා දෙනවා. මම දිගටම ඔබට සියල්ල පහදා දෙනවා. මිනිස්සු බොහෝ ප්‍රශ්න අසාවි. ඔවුන්ට කියන්න, පළමුවෙන්ම 'මන්මනාභව' වන්න. පරම පියාව දැන ගැනීමෙන් ඔබ සියල්ල දැන ගනීවි. අච්චා.

සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කාලයක් තිස්සේ නැති වී සිට මේ දැන් හමු වුණු ඔය දරුවන්ව ඔබගේ මව, පියා, බාප්දාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුබ උදෑසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. 1. සේවය කිරීමේ ක්‍රම සොයාගෙන ඉතාමත් දක්ෂ වී ආශ්චර්යජනක වන්න. ඥානය ධාරණය කර ගෙන අන් අයටත් එය ධාරණය කර ගැනීමට උනන්දු කරවන්න. අධ්‍යයනය තුළින්ම තම වාසනාව සාදා ගන්න.
2. 2. කිසිම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් සුළු හෝ අහංකාරයක් පෙන්වන්න එපා. ඉතාමත් මිහිරි හා නිහතමානී වන්න. කිඹුල් මායාගෙන් ප්‍රවේසම් වන්න.

වරදානය: ඔබ අතීතයට උසස් ආකාරයෙන් අතීතයම වීමට ඉඩ හැර ගෞරවයෙන් සමත් වීමෙන් ඔබේ අතීතය සිහිවටනයක් බවට පත්වේවා.

එය "අතීතය අතීතයම" විය යුතුය. කාලය සහ සිදුවීම් ජවනිකා ගෙවී යනු ඇත, නමුත් ඔබගේ

සෑම සිතුවිල්ලක්ම, ගත කරන සෑම මොහොතක්ම ගෞරවාන්විතව ගෙවී යා යුතුය. එනම්, අතීතයට උසස් ආකාරයේ අතීතයක් වීමට ඉඩදී එම අතීතය ඔබේ සිහියට ගෙන එන විට, "වාහ්! වා'' ලෙස හදවතේ මතුවීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබේ අතීත කතාවෙන් බොහෝ ජීවාත්මයන්ට පාඩමක් ඉගෙන ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබගේ අතීතය සිහිවටනයක් වීමට ඉඩ හරින විට මිනිසුන් ඔබේ ප්‍රශංසාව (කිර්තන්) ගායනා කරනු ඇත.

පාඨය: ඔබේම යහපත සඳහා උසස් සැලැස්මක් සාදන්න, එවිට ලෝකයට සකාශ් ලැබෙනු ඇත.

***** ඔම් ශාන්ති *****