03-02-2025 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ජීවාත්මය වන පහන් ආලෝකය දැල් වී තිබීමට දැනුම සහ යෝගා තෙල් වත්කරන්න. දැනුම සහ යෝගා අතර ඇති වෙනස ඉතා පැහැදිලිව වටහා ගන්න.

ප්‍රශ්නය: බාබාට ඔහුගේ කාර්යය උනන්දු කිරීමෙන් කළ නොහැක. ඔහු පෞද්ගලිකවම පැමිණිය යුතුය. ඒ මන්ද?

පිළිතුර: මනුෂ්‍යයින්ගේ බුද්ධීන් සම්පූර්ණයෙන් තමෝප්‍රධාන් නිසාය. උනන්දු කරවීමකින් තමෝප්‍රධාන් බුද්ධියක් අල්ලාගත නොහැක. 'ඔබගේ සිහසුන අහසේ තබා පැමිණෙන්න!' යැයි ඔවුන් ගයන්නේ පියා පැමිණි හෙයිනි.

ගීතය: 'ඔබගේ සිහසුන අහසේ තබා පැමිණෙන්න!'

ඕම් ශාන්ති. භක්තිවන්තයෝ මෙම ගීතය රචනා කළහ. එහි අරුත ඉතා සුන්දරය. එයින් කියැවෙන්නේ ඔබගේ සිහසුන අහසේ තබා පහළට පැමිණෙන්න. කෙසේවෙතත්, අහස ඇත්තේ මෙම වාසය කරන තැනය. කිසිවකු අහසින් නොපැමිණේ. ඔවුන් අහසේ සිහසුන ගැන කතා කරයි. ඔබ දැන් අහස් පදාර්ථය යට වාසය කරයි, පියා උසස් ආලෝකයේ වාසය කරයි. එමනිසා, ඇත්තෙන්ම පියා එහි සිට පැමිණිය යුතුය. යම් කෙනෙකු පැමිණිය යුතු වේ. පැමිණ අපගේ ආලෝක දල්වන්න යැයි ඔවුන් ගායනා කරයි. අන්ධයන්ගේ අන්ධ දරුවන් ද, අවබෝධය ඇති අයගේ අවබෝධය ඇති දරුවන් ද මතක් කර ඇත. 'ධිධරාෂ්ත්‍ර' සහ 'යුධිෂ්ත්‍රිර' යන නම් සංකේත වේ. ඔවුන් රාවන්ගේ දරුවන් වේ. රාවන් මායා වේ. සියලුම දෙනාට යක්ෂ බුද්ධිය ඇති අතර ඔබලාට දේව බුද්ධිය ඇත. පියා දැන් ඔබගේ බුද්ධියේ යතුරු අරින අතර රාවන් යතුරු දමයි. යම් කෙනෙකුට කිසිවක් වටහා ගැනීමට නොහැකිනම් ඔහුට ගල් බුද්ධියක් ඇතැයි කියති. ඔබ වන පහන් දැල්වීමට පියා මෙහි පැමිණිය යුතුය. ඔහු උනන්දු කරවීමෙන් වැඩ නොකරයි. සතෝප්‍රධාන්ව සිටි ජීවයන්ගේ ශක්තිය දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම අඩු වී ඇත. ඔවුන් තමෝප්‍රධාන් වී ඇත ඔවුන් අඳුරු වී ඇත. යම් කෙනෙකු මිය ගිය විට, ඔවුන් පහනක් දල්වයි. ඔවුන් පහනක් දල්වන්නේ මන්ද? ඔවුන් පහනක් දල්වන්නේ, පහනක් දැල් වූ විට එම ජීවය අඳුරේ නොසිටියි යන විශ්වාසය මතය. මෙහි පහනක් දැල් වූ විට, එහි ආලෝකය තිබෙන්නේ කෙසේද? ඔවුන්ට කිසිවක් නොවැටහේ. ඔබලා දැන් සිහිනුවණින් යුතු බුද්ධීන් ඇති අය වේ. පරම පියා කියනවා 'මම දැන් ඔබලා පිරිසිදු බුද්ධීන් ඇති අය කරවමි.' මම, ඔබ තුළට දැනුම නමැති තෙල් වත්කරමි. දැනුම සහ යෝගා වෙන් වෙන් වූ දෙකක් බව ඔබලා ද වටහා ගත යුතුය. ඔවුන් කියන ලෙස යෝගා දැනුම විය නොහැක. දෙවියන් පැමිණ මෙම දැනුම දී මා ස්මරණය කරන්න! කියා කීවේයැයි ඔවුන්ගෙන් සමහරු සිතයි. කෙසේවෙතත්, එයට දැනුම යැයි කිව නොහැක. මෙහි පියා සහ දරුවන් ඇත. ඔහු ඔබගේ බාබා බව ඔබ දරුවන් දනී. එහි දැනුම ගැන ප්‍රශ්නයක් නොමැත. දැනුම විස්තරය වන අතර, එය සරලව ස්මරණය කිරීම වේ. පියා පවසයි මා ස්මරණය කරන්න, එපමණයි! මෙය පොදු දෙයකි, එයට දැනුම යැයි නොකිව යුතුය. දරුවා ඉපදුණු පසු, නිසැකවම තමාගේ පියා සිහි කරයි. ඔබ සෑම කෙනෙකුටම ඔබලා ජීවයන් බවත්, දෙවියන්, උත්තරීතර ජීවය, පියා බවත් තේරුම් ගත හැක. මීට ඥානය යැයි කිව හැකිද? ඔවුන් පියාට ආයාචනා කරයි. දැනුම නම් දැනුම වේ. එය යම් කෙනෙකු MA හෝ BA උපාධි ගන්නට ඉගෙන ගන්නේනම්, ඔහුට ඉගෙනීමට එම දැනුම ගැන බොහෝ පොත් ඇත. ඔබලා මගේ දරුවන් වේ, මම ඔබලාගේ පියා වෙමි යැයි පියා පවසයි. මා හා සමඟ පමණක් යෝගා වන්න, එනම් මා පමණක් සිහි කරන්න. මෙම ස්මරණයට දැනුම යැයි නොකියති. කෙසේවෙතත්, ඔබ ජීවයන් මාගේ දරුවන් වේ. ඔබ ජීවයන් කිසිදා විනාශ නොවේ. යම් කෙනෙකු මැරුණු විට ඔවුන් ජීවය කැඳවයි, ඔහුගේ ශරීරය විනාශ වී ඇත. ඔහුට පූජා කරන ආහාර එම ජීවය කන්නේ කෙසේද? බ්‍රාහ්මණ පූජකයා ආහාර කයි. කෙසේවෙතත්, ඒ සියල්ලම භක්ති මාර්ගයේ ක්‍රමවේද වේ. අප පවසන නිසා භක්ති මාර්ගය අවසන් වනවා නොවේ. එය නොකඩවා කෙරේ. ජීවයක් ශරීරයක් අතහැර තව ශරීරයක් ගනී. ඔබ දරුවන්ගේ බුද්ධියේ දැනුම සහ යෝගා අතර ඇති වෙනස පැහැදිලිව තිබිය යුතුය. මා ස්මරණය කරන්න යැයි පියා පැවසූ විට එය දැනුම නොවේ, එය පියාගේ උපදෙසකි. එයටයි යෝගා කියා කියන්නේ. ලෝක චක්‍රය කරකැවෙන්නේ කෙසේදැයි දැනගැනීම ඥානයයි. මෙයටයි ඥානය කියන්නේ. යෝගා නම් ස්මරණය කිරීම වේ. පියා ස්මරණය කිරීම දරුවන්ගේ යුතුකමකි. ඒ ලෞකික පියා වේ, මේ පාරලෞකික පියා වේ. මා ස්මරණය කරන්න යැයි පියා පවසයි. එමනිසා, ඥානය, ස්මරණයට වඩා වෙනස්ය. තමන්ගේ පියා සිහි

කරන්න යැයි දරුවන්ට කිව යුතුද? දරුවකු උපත ලැබූ පසු ඔහුගේ භෞතික පියා සිහි කරයි. මෙහිදී ඔබට පියා සිහි කරන්න යැයි කියයි, සිහිකිරීමේදී උත්සාහගත යුතු වේ. තමා ජීවයක් යැයි සලකා පියා සිහිපත් කරන්න. මෙයට බොහෝ උත්සාහ අවශ්‍ය වේ, ඔබලාට නිරන්තරයෙන්ම යෝගාවේ සිටිය නොහැකි යැයි බාබා පවසන්නේ මේ නිසාය. දරුවන්ට බාබා සිහිකිරීමට අමතක වන්නේ යැයි ඔවුන් බාබාට ලියයි. ඔවුන් කිසි විටෙක ඔවුන්ට දැනුම අමතක වනවා යැයි නොකියයි, දැනුම ඉතා පහසු වේ. ස්මරණය දැනුම විය නොහැකිය. මායාගේ බොහෝ කුණාටු පැමිණෙන්නේ මෙම ස්මරණයේදීය. සමහරු මෙම දැනුමෙහි ඉතා දක්ෂ වුවත්, අන් අයට ඉතාමත් හොඳින් දැනුම දුන්නත්, ස්මරණයේ වාර්තාවක් සැමදෙනාම ලිවිය යුතු යැයි බාබා පවසයි. ඔබ කොපමණ වේලාවක් ස්මරණය කරනවාද? බාබා සිහි කරන නිවැරදි වාර්තාවක් තබාගෙන එය බාබාට පෙන්වන්න. ප්‍රධානම දෙය ස්මරණය වේ. පැමිණ අපව පාරිශුද්ධ කරන්න යැයි හඬනගා කතා කරන්නේ අපවිත්‍ර අයයි. ප්‍රධාන කරුණ පවිත්‍ර වීමයි. මායා බාධා පමුණුවන්නේ මෙයටයි. ශිව දෙවියන් පවසයි ස්මරණය කිරීමේදී සියලුදෙනාම දුර්වලය. ඉතා හොඳින් දැනුම කීමට දන්නා ඉතා හොඳ දරුවන් ස්මරණය කිරීමේදී සම්පූර්ණයෙන්ම දුර්වලය. ඔබගේ පව්වලින් නිදහස් විය හැක්කේ යෝගා කිරීමෙන් පමණි. ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් සම්පූර්ණයෙන්ම සිසිල් සහ සාමකාමී වන්නේ යෝගා කිරීමෙන් පමණයි. එවිට බාබා හැර අන් කිසිවකු සිහි නොකරයි. කිසිවකුගේ ශරීරය ද සිහි නොකෙරේ. මෙම මුළු ලොවම විනාශ වීමට යන බව ඔබ ජීවයන් දනී. අප දැන් ආපසු ගෙදර යැමට ආසන්නය, ඉන්පසු අප අපගේ රාජධානියට බසී. ඔබගේ බුද්ධියේ මෙය නිරන්තරයෙන්ම තිබිය යුතුය. ඔබ ජීවයන් ඔබට ලැබෙන මෙම දැනුම ඇතුලත රඳවා ගත යුතුය. යෝගාවේ ස්වාමියා පියා වේ. ස්මරණය උගන්වන්නේ ඔහුය. ඔවුන් කියන ලෙස දෙවියන් යෝගේෂ්වර (යෝගාවේ ස්වාමියා) විය නොහැක. යෝගේෂ්වර ඔබ වේ. පියා, දෙවියන් පවසන්නේ මා සිහි කරන්න. ඔබට සිහි කිරීම උගන්වන්නේ පියාය. එම අශරීරික පියා මෙම ශරීරය තුළින් කතා කරයි, ඔබ දරුවන් ඔබලාගේ ශරීර තුළින් ඔහුට සවන් දෙයි. ඔබලාගෙන් සමහරු යෝගාවෙහි ඉතාමත් දුර්වලය, ඔබලාට කිසිම සිහිකිරීමක් සම්පූර්ණයෙන්ම නොමැත. එමනිසා, බොහෝ උපත් වලදී ඔබ කරන ලද පව්වලට දඬුවම් විඳීමට සිදුවනවා ඇත. මෙහි පැමිණ, ඉන්පසුව පව් කරන අයට එකට සියයක දඬුවම් විඳීමට වනවා ඇත. ඔවුන් බොහෝ දැනුම කතා කරනා නමුත් ඔවුන්ට කිසිම යෝගාවක් නැත, ඔවුන්ගේ පව් විනාශ නොවී, ඔවුන් දුර්වලවම සිටින්නේ මේ නිසාය. අට දෙනෙකුගෙන් පමණක් ජපමාලය සාදන්නේ මේ නිසා වේ. මිණිමුතු නවයක් මතක් කරයි. මිණිමුතු 108 ක් ගැන ඔබ අසා තිබේද? කිසිවකු මිණිමුතු 108 ක මාල නොසාදයි. මෙම කරුණු වටහා ගැනීමට නොහැකි අය බොහෝ ඇත. ස්මරණයට දැනුම යැයි කිව නොහැක. ලෝක චක්‍රයට දැනුම යැයි කියයි. ආගමික ග්‍රන්ථවල දැනුම නොමැත. එම ග්‍රන්ථ භක්ති මාර්ගයට අයත් වේ. ඒවා තුළින් ඔබට මා හමුවිය නොහැකිය යැයි පියා විසින්ම පවසයි. මම පැමිණෙන්නේ එම සියලුම සාන්තුවරයන් සහ පූජකවරුන් ද උසස් කිරීමටය. ඔවුන් බ්‍රහ්ම පදාර්ථයට ගිල්වෙනවා යැයි ඔවුන් විශ්වාස කරයි, ඔවුන් බුබුළු වතුරට ගිලෙන උදාහරණය දෙයි. ඔබ දරුවන් දැන් එසේ නොකියයි. ඔබලා පියාගේ දරුවන් බව ඔබ ජීවයන් වටහාගෙන ඇත. 'මා පමණක් සිහි කරන්න' යන්න ඔවුන් ද භාවිත කරයි, එහෙත් එහි තේරුම ඔවුන් වටහාගෙන නැත. ඔවුන් ජීවයන් බව ඔවුන් කියයි, එහෙත් ජීවය කුමක් වේද, උත්තරීතර ජීවය කුමක්දැයි ඔවුනට කිසිම දැනුමක් නොමැත. පියාම පැමිණ මෙම දැනුම දේ. එය ජීව සත්තාවන්ගේ ගෙදර බව ඔබ දැන් වටහාගෙන ඇත. සම්පූර්ණ පරම්පරා ගස එහි ඇත. සැම ජීවයකටම ඔහුගේ කොටස ලැබී ඇත. සතුට දෙන්නේ කවුද, දුක දෙන්නේ කවුද යැයි කිසිවකු නොදනී. භක්තිය රැය ද, දැනුම දහවල ද වේ. ඔබලා උපත් 63 ක් වැටි වැටී ගියේය, ඉන්පසු මා පැමිණ ඔබට දැනුම දේ, එහෙත් ඊට කොපමණ කාලයක් ගත වේද? තත්පරයක් පමණි. ජීවන මුක්තිය එක් තත්පරයකින් ලැබුවේය යැයි මතක් කර ඇත. ඔහු ඔබගේ පියාය, ඔහු පාරිශුද්ධකරුවා ද වේ. ඔහු සිහිකිරීමෙන් ඔබ පාරිශුද්ධ වේ. ස්වර්ණිම, රිදී, තඹ සහ යකඩ යුගයන් හී චක්‍රය ඇත. ඔවුන් මේ නම් ද දනී, එහෙත් ඔවුන්ගේ බුද්ධීන් ගල් නිසා, කාල චකවානුව කිසිවකු නොදනී. දැන් යකඩ යුගයේ අන්ත අඳුරු කාලය බව ද ඔවුන් දනී. ඔවුන් කියන ලෙස යකඩ යුගය තිබේනම් මීටත් වඩා අඳුර ඇතිවනවා ඇත, ලොව විනාශවන විට සියලු දෙනාම කුම්භකරණ නින්දේ පසු වූ බව මතක් වී ඇත්තේ මේ නිසා වේ. දැනුමින් ටිකක් හෝ ඔවුනට ඇසුනේනම් පුරවැසියන්ගෙන් කොටසට ඔවුනට පැමිණිය හැකිය. ලක්ෂ්මී නාරායන් හා පුරවැසියන් අතර විශාල වෙනසක් ඇත. උගන්වන්නේ එකම කෙනා පමණි. සැම කෙනෙකුටම ඔහුගේ වාසනාව ඇත. සමහරු ශිෂ්‍යත්ව ලබා ගනී, සමහරු අසමර්ථ වේ. රාමා දුන්න සහ ඊතලයක් ඇතිව පෙන්වන්නේ මන්ද? ඔහු අසමර්ථ වූ නිසාය. මෙය ගීතාව ඉගෙන ගන්නා තැන වේ. සමහරු කිසිම ලකුණක් ලැබීමට සුදුසු නැත. මම, මෙම ජීව සත්තාව තිතක් වෙමි. පියා ද තිතක් වේ. ඔබ ඔහුව ස්මරණය කළ යුත්තේ මෙසේය. මෙම කරුණ වටහා නොගත් අය කුමන තත්ත්වයක් ලබා ගනීද? ඔබ ස්මරණයේ නොසිටින විට,

බොහෝ අලාභයක් සිදු වේ. ස්මරණයේ බලය විශ්මයජනක දේ කරයි. එය ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් සම්පූර්ණයෙන්ම සාමකාමී සහ සිසිල් කරවයි. ඔවුන් සාමකාමී වන්නේ දැනුමේ බලයෙන් නොව, ඔවුන් සාමකාමී වන්නේ යෝගා බලයෙන් වේ. භාරතයේ ජනයා අඬගසයි 'පැමිණ අපට ගීතාවේ දැනුම දෙන්න', එහෙත් පැමිණෙන්නේ කවුරුද? ක්‍රිෂ්ණාගේ ජීවය මෙතැනය. ඔහුට ශබ්ද නඟා අඬගැසීමට එහි උඩ ඉහළ කිසිවකු සිහසුනක අසුන්ගෙන නැත. සමහරු ඔවුන් ක්‍රිස්තුස් වහන්සේගේ ජීවය සිහි කරනවා යැයි කියයි, එහෙත් එම ජීවය මෙහි සිටී. ක්‍රිස්තුස්වහන්සේගේ ජීවය තවම මෙහි සිටින බවත්, ආපසු යෑමට නොහැකි බවත් ඔවුන් නොදනී. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන් ගේ ජීවයන් පළමුවන අංකය වේ. සම්පූර්ණ උපත් 84ක් ගන්නේ ඔවුන්ය. ඔවුනට තවම යෑමට නොහැක, ඉතින් වෙන කිසිවකු යන්නේ කෙසේද? මේ සියල්ල ගණන් කළ හැක. මනුෂ්‍යයින් කියනා සෑම දෙයක්ම අසත්‍යය වේ. චක්‍රයේ පළමු භාගය සත්‍ය දේශය වේ, අනෙක් භාගය අසත්‍ය දේශය වේ. ඔබ දැන් සියලු දෙනාටම විස්තර කළ යුතුය සියලු දෙනාම අපායේ පුරවැසියන් වේ, භාරතයේ පුරවැසියන් නැවත වරක් දෙව්ලොව පුරවැසියන් වේ. ඔවුන් වේද, උපනිශද් ආදී බොහෝ ආගමික ග්‍රන්ථ උගනී. එසේ කිරීමෙන් ඔවුනට මුක්තිය ලබා ගැනීමට හැකි වේද? ඔවුන් නොකඩවා පහළට බසී. සියලු දෙයම නිසැකවම සතෝ, රජෝ සහ තමෝ තත්ත්වයන් පසු කර යා යුතු වේ. කිසිවෙකුට නවලොව යැයි පවසන ස්ථානය පිළිබඳව දැනුම නැත. පියා මෙතැන අසුන්ගෙන, දේවතා ධර්මය කවුරු විසින්, කවදා ස්ථාපනය කළේදැයි පුද්ගලිකවම විස්තර කරයි. භාරතයේ ජනයා කිසිවක් නොදනී. යම් කෙනෙකු දැනුමින් කොපමණ හොඳ වුවත්, යෝගාවලින් අසමර්ථ වේ යැයි පියා ඔබ දරුවන්ට විස්තර කර දී ඇත. ඔබට යෝගා නොමැතිනම්, ඔබ ඔබගේ පව්වලින් නිදහස් නොවේ, ඔබට උසස් තත්ත්වයක් හිමිකර ගැනීමට නොහැකි වේ. උසස් තත්ත්වයක් හිමිකර ගන්නේ යෝගාභී කුල්මත් බවින් සිටින අයයි. ඔවුන්ගේ ඉන්ද්‍රියන් සම්පූර්ණයෙන්ම සිසිල්ය. ඔවුනට ඔවුන්ගේ ශරීර අවධානය ඇතුළු සියලු දේම අමතක වේ, මම අශරීරික වෙමි, මම දැන් නිවහන කරා යා යුතු වේ. ඔබ අසුන් ගත් විට, ගමන් කරන විට ඔබ දැන් ඔබගේ ශරීරය අත්හළ යුතු බව සිහියේ තබා ගන්න. අප අපගේ කොටස් රඟ පෑ අතර දැන් අප ගෙදර යා යුතු වේ. පියාට ඇති දැනුම ඔබට දී ඇත. ඔහුට සිහි කිරීමට කිසිවකු නැත. ඔහු සිහි කළ යුත්තේ ඔබ දරුවන්ය. පියාට ඥාන සාගරය යැයි කියයි, ඔහුට යෝගා සාගරය යැයි නොකියයි. ඔහු ඔහුවම හඳුන්වා දී, ඔබට චක්‍රයේ දැනුම ලබා දෙයි. සිහි කිරීමට දැනුම යැයි නොකියයි. දරුවන්ට ඉබේටම ඔවුන්ගේ පියා සිහි වෙයි. ඔබ දරුවන් ස්මරණය කිරීම කළ යුතුය. එසේ නොවේනම් ඔබගේ උරුමයේ අයිතිය ලබා ගන්නේ කෙසේද? ඔහු ඔබගේ පියා හෙයින් ඔබ නිසැකවම ඔහුගෙන් ඔබගේ උරුමය ලබා ගනී. ඔබ උපත් 84ක් කෙසේ ගත්තේද, ඔබ තමෝප්‍රධාන් සිට සතෝප්‍රධාන් ද, සතෝප්‍රධාන් සිට තමෝප්‍රධාන් ද වූයේ කෙසේ ද යන දැනුම පියා ඔබට විස්තර කරයි. ඔබ පියා ස්මරණය කිරීමෙන් දැන් සතෝප්‍රධාන් විය යුතුය. ඔබ ආධ්‍යාත්මික දරුවන් මෙහි ආධ්‍යාත්මික පියා වෙතට පැමිණ තිබේ. ඔහුට ශරීරයක ආධාරය අවශ්‍යය. මොහුගේ විශ්‍රාමික අවධියේ, ඔහුගේ වයසක ශරීරයට මම පැමිණියෙමි යැයි ඔහු පවසයි. පියා මුළු ලොවටම යහපතක් වන මෙම කාලයේ දී පැමිණෙයි, මොහු 'වාසනාවන්ත රථය' වේ. ඔහු තුළින් බොහෝ සේවය කෙරේ. ඔබගේ ශරීර අවධානය අත්හැරීමට, ඔබට ස්මරණය අවශ්‍ය වේ. මෙහි දී දැනුමේ ප්‍රශ්නයක් නැත. ඔබ ස්මරණය බොහෝ ඉගැන්විය යුතුය. දැනුම පහසුය. කුඩා දරුවෙකුට වුවද එය දිය හැකිය. උත්සාහය ස්මරණයට වේ. ඒකායන ස්මරණයේ සිටින්න, මෙයට අමිශ්‍ර ස්මරණය යැයි කියයි. යම් කෙනෙකුගේ ශරීරය සිහි කිරීම මිශ්‍ර ස්මරණයයි. ඔබ මෙම ස්මරණය කිරීමෙන්, ඔබට සියලු දෙනාවම අමතක වී අශරීරික වේ. 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. ඔබ ස්මරණයේ බලයෙන් ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් සිසිල් සහ සාමකාමී කර ගන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම සමර්ථ වීමට නම් නියම ලෙස පියා ස්මරණය කර පාරිශුද්ධ වන්න.
2. ඔබ අසුන් ගන්නා විට, ගමන් කරනා විට ඔබ දැන් ඔබගේ ශරීරය අත්හැර ගෙදර යා යුතු බව ඔබගේ බුද්ධියේ රැඳී තිබිය යුතු වේ. පියාට සියලු ඥානය ඇති සේම, ඔබ මාස්ටර් ඥාන සාගරයක් විය යුතුය.

වරදානය: ඔබේ ඒකාබද්ධ ස්වරූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඇතිව උසස් අවධියක ආසනය මත රැඳී

සිටීමෙන් ඔබ නිරන්තරයෙන් පරිපූර්ණව සිටිත්වා.
සංගම යුගයේදී, ඔබ ශිව සහ ශක්ති ඒකාබද්ධ ස්වරූපය පිළිබඳ දැනුවත්භාවයේ සිටින විට, ඔබට කළ නොහැකි සෑම කාර්යයක්ම කළ හැකියි. මෙය ඔබගේ වඩාත්ම උසස් ස්වරූපයයි. මෙම ස්වරූපයේ ස්ථාවරව සිටීමෙන්, ඔබට සම්පූර්ණ වීමේ ආශිර්වාදය ලැබේ. බාප්දාදා දරුවන් ඔබ සැමට සතුට ගෙන දෙන උසස් අවධියක ආසනය නිරන්තරයෙන් ලබා දෙයි. මෙම ආසනය මත නිරතුරුවම රැඳී සිටින්න, ඔබ අතීන්ද්‍රිය ප්‍රීතියේ ඔන්චිල්ලාවේ දිගටම පැද්දෙනු ඇත. සරළවම අමතක කිරීමේ සංස්කාර අවසන් කරන්න.

පාඨය: ඔබේ බලවත් ආකල්පයෙන්, ජීවාත්ම සුදුසු සහ යෝගී කරවන්න.

***** ඕම් ශාන්ති *****

හුදකලාවට ප්‍රිය කර, එකමුතුකම සහ ඒකාග්‍රතාවය ධාරණය කරගන්න.

ඔබට ඉඩ දීමේ බලය තිබෙන විට, එක උපදෙසක වාතාවරණයක් නිර්මාණය වෙයි. එබැවින් සියලු වෙනස්කම් වලට ඉඩ දෙන්න, මන්ද, ඔබ එකමුතුකමින් සමීප වන්නේ එවිට පමණක් වන අතර සියලු දෙනා ඉදිරියේ ඔබ ආදර්ශයක් වෙයි. බ්‍රහ්මින් පවුලේ විශේෂතාවය වන්නේ බොහෝ දෙනෙක් සිටින නමුත් එකමුතුව සිටීමයි. මෙම එකමුතුකමේ චිත්ත තරංග, මුළු ලෝකය පුරා එක් ධර්මයක් සහ එක රාජධානියක් ස්ථාපිත කරයි. එබැවින් සියලු වෙනස්කම් අවසන් කර, එකමුතුකම ගෙන ඒමට විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කරන්න.