03-06-2026 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, පරම පියාගෙන් වරම් ලැබීම සඳහා සෑම කෙනෙකුටම සතුට දෙමින් වටිනා සේවක දරුවෙක් වන්න. කිසිවෙකුට දුක නොදෙන්න.

ප්‍රශ්නය: ධර්මරාජ් වෙතින් දඬුවම් ලැබීමෙන් නිදහස් වීම සඳහා ඔබ අවධානය දිය යුතු දේව ධර්ම (දේව විනය නීති) මොනවාද?

පිළිතුර: දෙවියන්ට පොරොන්දු වීමෙන් පසු ඔහුට අකීකරු නොවන්න. කිසිවෙකුට දුකට හේතු වන යමක් නොකරන්න. අන් අය කරදරයට පත් කරන ලෙස තරහ ගැනීමෙන් හෝ පරමාත්ම දෙවියන්ගේ නාමය කෙලෙසෙන ලෙස හැසිරීම නිසා දඬුවම් අත්විඳීමට සිදුවේ. ඒ නිසා එවැනි ක්‍රියා නොකරන්න. අසනීප වුවත් මායාගේ කුණාටු ආවත් ඔබේ බුද්ධියෙන් හරි කුමක්ද වැරදි කුමක්ද තීරණය කර වැරදි ක්‍රියා කිරීමෙන් වලකින්න.

ගීතය: මා හදවත් මැදුරේ දොරකඩට ආවේ කවුද...

ඕම් ශාන්ති. 'ඕම් ශාන්ති' කීවේ කවුද? බාප් සහ දාදා. ඔබ දරුවන්ට නියත ලෙසම තිබෙන ශ්‍රද්ධාව නම් පැහැදිලිවම අපේ පාරලෞකික පියා වන්නේ පරම පිතා පරමාත්මා, ශිවා සහ සියලු දරුවන්ගේ සූක්ෂම පියා වන්නේ මෙම බ්‍රහ්මා බවයි. ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කරනුයේ ඔහුට පමණි. ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මා හැර වෙන කිසිවෙකුට එතරම් දරුවන් ගණනක් සිටිය හැකිද? ඔහුට, කලින් එසේ නොතිබුණි. අසීමිත පරම පියා ඔහුට ඇතුළු වීමෙන් පසුය ඔහු දාදා බවට පත් වූයේ. බාබාම මෙසේ කියයි ඔබට පාරලෞකික පියාගේ දේපොළ හිමි වෙයි. මුණුබුරන්ට කොහොමත් සීයාගේ උරුමය තිබේ. ඔවුන්ගේ බුද්ධියේ යෝගය සීයා වෙත යන්නේ එසේ ඔහුගේ දේපොළ වලට අයිතියක් ලැබෙන නිසාය. රජෙකුට දාව පුතෙක් උපදින කොට ඔහුට කියා දෙන්නේ ඒ දේපොළ වැඩිහිටියන්ගෙන් ලැබෙන බවයි. එය නියතයෙන්ම එසේ වෙයි. ඔබ දරුවන් දන්නවා අසීමිත පරම පියාගෙන් ලැබෙන ඉහළම වස්තුව දෙව්ලොව ආධිපත්‍යය ලැබීමයි. එහෙව් පරම පියා අපට උගන්වමින් සිටියි. ඔබ දැන් පෞද්ගලිකවම ඔහු ඉදිරියේ සිටියි. එසේ සිටීමේ කුල්මත්භාවය ලැබෙන්නේ උත්සාහයේ අනුපිළිවෙලටයි. සමහරුන්ට මෙම ශාරීරික මව සහ පියා තුළින් ඉහළම ඉහළ දෙවියන්ගේ උරුමක්කාරයන් බවට පත් වීම පිළිබඳ හෘදයාංගම වූ විශාල ආදරයක් ඇත. මෙම අසීමිත පියා කොතරම් මිහිරි දැයි කිවහොත් ඔහු අපව රජදහනකට සුදුසු වටිනාකම ලබා දෙයි. මායා කර ඇත්තේ ඔබව සම්පූර්ණයෙන් පිරිහෙලීමයි. ඊයේත් කෙනෙක් බාබා හමු වෙන්න ආවත් කිසි දෙයක් තේරුනේ නැහැ. බාබා ඔහුට විස්තර කළා. මෙහි සියලුම බ්‍රහ්ම කුමාරයින් බ්‍රහ්මාගේ සහ ශිවාගේ දරුවන්ය. ඔහු මෙසේ කීවා ඔබ එසේ කියනවා නම්, මම එසේ වනු ඇති. ඔහු මෙය අසා පිළිගත්තත් ඔහුගේ හදවතට දැනුනේ නැත. ඔහු සත්‍ය ලෙසම බාබාගේ දරුවා බව ඔහුට වැදුනේ නැත. මොහු ද ඔහුගේ දරුවෙක් වන අතර උරුමය ලබයි. කොහොමනමුත්, මෙහි සිටිනා බොහෝ දරුවන්ගේ බුද්ධියට මෙය වදින්නේ නැත. එවැනි සතුටක් හෝ ආධ්‍යාත්මික කුල්මත්භාවයක් දැකිය නොහැක. ඔහුගේ සතුටේ රසදිය කඳ ඇතුළතින් ඉහළ නැගිය යුතුයි. මේ සියල්ල මුහුණින් ද පෙනෙනු ඇත. ඔබ මනමාලයින් ඥාන සැරසිල්ලෙන් සරසනු ලැබේ. ඔබ දන්නවා ඔබ මනාලයාගේ මනාලියන් බව. ගොවියකුගේ දුවක් ගැන මෙසේ කතාන්තරයක් ඇත. එක රජෙක් ගොවියකුගේ දුවක් විවාහ කරගත්තත් ඇය රජදහනේ සතුට අත්නොවිඳි නිසා නැවත ගමටම යැව්වා. ඔහු කීවේ ඇය රජදහනට නොවටියි කියාය. මෙහිදීද පරම පියා ඔබව සරසන්නේ අනාගත අධිරාජිණියන් බවට පත් කිරීමටයි. ඔවුන් කියන්නේ ක්‍රිෂ්ණා ගැහැණුන් පැහැර ගෙන රැජිණියන් බවට පත් කළා කියාය. ඒ වුණත් ඔවුන්ට කිසිවක් නොතේරෙයි. ඔවුන් සියලු දෙනා අනාගමික සිත් ඇති අයයි. ඔවුන් හිතන්නේ ලෝකය එසේ දිගටම සිදුවන බව ස්වභාවිකයි කියාය. බොහෝ අය සිද්ධස්ථානයකට නොයනවා මෙන්ම ආගමික ලේඛණද විශ්වාස නොකරයි. ආණ්ඩුවද ආගම ගැන විශ්වාසයක් නැත. භාරතයේ තිබුණු ආගම හෝ දැන් ආගම ගැන ඔවුන් නොදනී. ඔබ දරුවන් දැන් අයත් වන්නේ දෙව් දේවතා ගණයටයි. ඔවුන් ක්‍රිස්තියානි වන අතර ඔබ අයත්වන්නේ බ්‍රාහ්මණ ගණයටයි. ඔබ ශ්‍රීමත් අනුගමනය කරන අතර හැම කෙනෙකුටම සතුට දෙන අතර මාර්ගය පෙන්විය යුතුයි. පරම පියා මෙසේ කියයි පළමුවෙන්ම මා ඔබ දරුවන් අපිරිසිදු ශුද්‍රා බවින් බ්‍රාහ්මණ බවට පත් කරයි. පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු, ඔබ දෙව් දේවතා ප්‍රජාවට උපත් 21කදී අයත් වේ. ඔබ දෙව් දේවතාවන්ගේ උකුලට යයි. කලින් ඔබ යක්ෂ උකුලේ සිටියේය. ඔබ යක්ෂ උකුලෙන් දේව උකුලට පැමිණ

ඇත. එකම පරම පියාගේ දරුවන් සොයුරන් හා සොයුරියන්ය. මෙය විශ්මයකි! ඔබ සියලු දෙනා කියන්නේ ඔබ බ්‍රාහ්මණ වංශයට අයත් කියාය. ඔබ ශ්‍රීමත් අනුගමනය කර හැම කෙනෙකුටම දැනුම දී මඟ පෙන්වයි. අසීමිත පරම පියාගෙන් අසීමිත උරුමය ලබා ගන්නා ආකාරය ලොව කිසිවෙක් ඔබට කියා නොදෙයි. ඔබට අසීමිත පරම පියා හමු වී ඇත. ඔබ ඔහුගේ දරුවන් බවට පත් වී ඇත. ඔබ බුද්ධියෙන් දන්නවා ගිය කල්පයේ පරම පියාගෙන් උරුමය ගත් අය දැනුත් ගන්නා බව. බුද්ධියේ මේ ඥානය ටිකක් හෝ ඇත්නම් ඔවුන් නියතයෙන්ම කුමන හෝ වේලාවක පැමිණ යමක් ලබා ගනියි. ඔබ අතරින්ද මෙය තේරුම් ගන්නේ අනුපිළිවෙලින්ය. අද, ඔබ මෙහි පැමිණියේ පිරිසිඳු වන්නට වන නමුත් හෙට ඔබ අපිරිසිඳු වේ. නරක ඇසුරින් වර්ණවත් වූ විට සියල්ල අමතක වී පියා අතහැර පාපී ජීවාත්ම සත්තාවක් බවට පත් වේ. කෙනෙක් යමෙක් ඝාතනය කළ කල එම පව ඔහුට එකතු වෙයි. එම පාපය පරම පියාට අයිති වී සිට ඔහු අතහැර ගිය පවට වඩා අඩුය. ඔවුන් පොරොන්දු කඩ කරන අතර පාපකාරී වී පව් රැස්කර ගනී. ඥාන මාර්ගයේ සිට කරනා පාපය එය නොදැන කරන පාපයට වඩා වැඩිය. අඥාන මාර්ගයේ දී තරහ යන එක වුවද සාමාන්‍යයයි. මෙහිදී ඔබ කා සමඟ හෝ අමනාප වුවොත් ඔබ දෙවියන්ගේ අණ නොපිළිපැදි වරදට සිය දහස් ගණනින් දඬුවම් ලැබී පහළටම ඇද වැටේ. ඔබට ධර්මරාජ්ගේ අණ මෙසේ ලැබේ. පාරිශුද්ධියට පත් වන්න! දෙවියන්ට අයත් වූ පසු ඔහුගේ අණට සුළුවෙන් හෝ අකීකරු වුණොත් සිය දහස් වාරයක් දඬුවම් ගොඩ ගැසේ. එම කෙනා නිර්මාණකයාය. බ්‍රහ්මා, විශ්ණු හා ශංකර් ද ඔහුගේ නිර්මාණ වේ. ධර්මරාජ් ද නිර්මාණයකි. බාබා ඔබට ධර්මරාජ් ගේ ස්වරූපය දර්ශනය කර පෙන්වයි. එවිට ඔබට සාක්ෂි මෙසේ දිස්වෙයි. බලන්න ඔබ පොරොන්දු වුණා කිසිවෙක් සමඟ තරහ නොවන බව, එසේ තිබිය දී ඔබ අහවලාට දුකට හේතු වන සේ කරදර කළා. එමනිසා, දැන් මෙය එයට දඬුවමක් වේ. ඔහු ඔබට දර්ශන නොදී දඬුවම් නොදේ. ඔප්පු කිරීම කළ යුතුයි. එවිට ඔබ මෙසේ තේරුම් ගනී. ඇත්තටම, මා පරම පියා අතහැර මෙම පාප ක්‍රියා කළෙමි. දෙවියන්ට අපහාස වන ලෙස ක්‍රියා කළහොත් බොහෝ අයට අපහසු කම් අත් විඳීමට ලැබේ. බොහෝ අහිංසක ගැහැණුන් බන්ධනයට හසු වී ඇත! එයින් පරම පියාට අපහාස කළ අයට සියලු දඬුවම් ගොඩ ගැසේ. බාබා මෙසේ කියන්නේ ඒ නිසයි වැඩිම පාපකාරී ජීවාත්ම සත්තාවන් දකින්නට නම් ඔවුන් මෙහිදී දකින්න! රෙදි සෝදනකොට බොහෝ කිලිටු රෙදි ලැබුණු විට පොල්ලකින් ගසා සෝදන විට ඒවා ඉරී යයි. මෙහිදීද ඔවුන්ට ලැබෙන පහර දරා ගැනීමට නොහැකි වූ විට ඔවුන් අතහැර යයි. දෙවියන්ගේ උකුලට පැමිණ ඔහුට කෙලින්ම අකීකරු වුවහොත් දඬුවම් ලැබෙනු ඇත. එවැනි අය කණ්ඩායම තුළට ගෙනෙන ජ්‍යෝෂ්ඨ බ්‍රාහ්මිණ් ගුරුවරයාට ලොකු වගකීමක් ඇත. එක්කෙනෙක් හෝ බාබාගේ අත අතහැර පව්කාර වුවහොත් ඒ පාපය ඔහු රැගෙන ආ කෙනාටද රැස්වේ. කිසිවෙක් එවැනි අය මෙම ඉන්ද්‍ර ප්‍රාසාදයට නොගෙන ආ යුතුය. නීලම්පාරී සහ පුක්රාජ්පාරී යන සුරංගනාවියන් ගැන නොයෙක් කතන්දර ද ඇත. බාබා ඔබව දිව්‍ය බවේ ස්වාමීන් බවට පත් කරවයි. කෙසේ වුවද ඔබ ඔහුට අකීකරු වුවොත් ඔබ පාෂාණභූත වී රාජධානියක් ලැබීමේ වාසනාව අහිමි වනු ඇත. රජෙක් විසින් දුප්පත් කෙනෙක් හදාවඩා ගත් පසු ඔහු නරක් වුවහොත් රජ ඔහුව පන්නා දැමූ විට කුමක් වේද? ඔහු නැවත දුප්පත් වේ. මෙහිද එසේමය. බොහෝ දුක් අත්විඳීමට සිදු වෙයි. එම නිසයි බාබා මෙසේ කියන්නේ කිසිදාක මට අකීකරු නොවන්න! පරම පියා ඉතා සාමාන්‍ය ස්වරූපයෙන් සිටින නිසා ඔබ ශිව බාබා අමතක කර බුද්ධිය ශාරීරික කෙනා වෙත හරවයි. ඔබ දරුවන් දැන් ශ්‍රීමත් ලබයි. කිලිටු අයට ඉන්ද්‍ර ප්‍රසාද් හි සිටිය නොහැක. සෑම මධ්‍යස්ථානයක්ම ඥාන වැසි වස්සන ඉන්ද්‍ර ප්‍රසාදයන් වේ. නීලම්පාරී පුක්රාජ් යන නම් කියැවේ. නීලම් යනු මැණිකකි. මේ නම් දරුවන්ට යොදයි. සමහරු ඉතා හොඳ කැලැල් නැති වටිනා මැණික් වේ. සමහර මැණික් ඉතා වටිනා අතර ඇතැම් ඒවා කැලැල් වලින් පිරී ඇත. මෙහි ඇති මැණික් ද ඇත්තේ අනුපිළිවෙලිනි. සමහර මැණික් බොහෝ වටිනා අතර ඉතා හොඳ සේවාවන් කරයි. සමහරු සේවා වෙනුවට සේවා විරෝධී කටයුතු කරයි. රෝස මලකයි විෂ මලකයි ඇත්තේ ලොකු වෙනසකි. දෙකෙන්ම ශිවා පුදයි. ඔබ දන්නවා ඔබ අතර කවුද මල් කියා. මිනිසුන් ඉල්ලන්නේ ඔවුන්ය. ඔවුන් බාබාට කියන්නේ ඔවුන්ට එවැනි හොඳ මල් එවන්න කියාය. මෙය මල් උයනකි. ඔබ ඥාන ගංභාවක් වන අතර බාබා සයුරයි. මෙම බ්‍රහ්මා ලොකුම ගඟ වන බ්‍රහ්ම පුත්‍ර වෙයි. කල්කටාවේ දී දිගම බ්‍රහ්ම පුත්‍ර ගංභාව සයුරට එකතු වන මහා සංගමය දකින්නට ඇත. සත්‍ය ලෙසම බාබා ඥාන සාගරයයි. ඔහු සජීවී ඥාන සාගරයයි. ඔබ සජීවී ඥාන ගංභා වෙයි. ඒවා ජල ගංභාය. ඇත්තෙන්ම ගංභා නම් කර ඇත්තේ ඔබේ නම් වලිනි. එසේ වුවත් යක්ෂ ප්‍රජාව මෙය පවා අමතක කරයි. ඔවුන් හරිද්වාර් හි ගංභාවේ අත් හතරේ ප්‍රතිමාව තබා ඇත. ඔවුන් එයට ද ගංභා නම දෙයි! මිනිසුන් අත් හතරේ ප්‍රතිමාව කවුදැයි නොදනී. ඔබ මෙකල ස්වදර්ශන චක්‍රධාරී වෙයි. ඔබ සැබෑම ඥාන ගංභාය. අනික්වා නැමට යොදා ගන්නා ගංභාය. ඔවුන්ට කිසිවක් නොතේරෙයි. ඔවුන් හිතන්නේ එය දෙවඟනක් ලෙසයි. මනුෂ්‍යයෙකුට කිසිදා අත් හතරක් හෝ අටක් තිබිය නොහැකියි. ඔවුන් කිසිවක් ගැන

තේරුම් නොගනී. ඔබ දරුවන් දන්නවා බාබා ඔබව හදන හැටි. ඔබ 100%ක් අර්ථයක් නැතිව සිටියා. බාබාගේ උකුලට ආ පසු අපි දෙව්ලොව හිමිකරුවන් වෙනවා. කෙනෙක් මෙහි රජ කෙනෙක් වුවත් දෙව්ලොව සතුටයි මෙලොව සතුටයි අතරේ උදේ, දවල්, රෑ මෙන් වෙනසක් ඇත. ඔබ අතරේ ද තමා වත් නොදන්නා පරම පියාත් නොදන්නා අය සිටී. ඔබවම පරීක්ෂා කර බලන්න, කොතරම් සුවඳ විහිදුවනවාද කියා. මා වැරදි දේ කියනවාද, මා තරහ ගන්නවාද? පරම පියා දරුවකුගේ පියා මඟින් ඔහු ගැන වහාම තේරුම් ගනී. පරම පියා සේවා දරුවන්ට ඉතා කැමතිය. හැම කෙනෙකුටම එක තරමට ආදරය දිය නොහැකිය. ඔබ දරුවන්ට නිරායාසයෙන් ඇතුළතින්ම වරම හිමිවනු ඇත. දරුවෙක් අකීකරු වුවහොත් ඔහුගේ පියා මෙසේ කියයි ඔහු මළා නම් වඩා හොඳයි. ඔබ පියාගේ නම එතරම්ම කෙලෙසයි! එය ඉරණම්කාරීය! ඔබට කිව හැකියි, සමහර අයගේ ඉරණම ගැන. බාබා මෙසේ විස්තර කරයි මේ දරුවා වටිනා අතර අනෙකා නොවටියි. බාප්දාදාව යමෙක් හඳුනා නොගත්තොත් සහ උරුමය ලබා ගැනීමේ වාසනාව නොමැතිනම් කුමක් කරන්නද? මෙම ඥාන මාර්ගයේ නීති ඉතා තදය. පියෙක් පිරිසිදු නමුත් ඔහුගේ දරුවා එසේ නොවේ නම් කිසිඳු අයිතියක් ලැබිය නොහැකියි. එම පියා ඔහුගේ දරුවා ලෙස නොපිළිගනී. ඔහු මෙසේ කියයි මා ශිව බාබා මගේ උරුමක්කාරයා බවට පත් කළ විට ඔහු මට උපත් 21කට සලකයි. ඔබට මෙහි පැමිණ බාබා සමඟ සිටීම මෙයින් අදහස් නොකෙරේ, නැත. එවැනි සිතිවිලි ඇති අය මංමුලා වේ. මෙහිදී, බාබා සමඟ හැම කෙනෙක්ම සම්පූර්ණයෙන් පිරිසිඳු විය යුතුයි. අපිරිසිඳු අයට මෙහි සිටීමට ඉඩ නොදිය යුතුයි. අපිරිසිඳු අයගේ බුද්ධිය ගල් වේ. මේ බාබා සාප කරනවා නොවේ. නීතියයි. පරම පියා මෙසේ කියයි ප්‍රවේශම් වන්න! ඔබ භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් පාපයක් කළොත්, ඔබ මරණයට පත් වේ! ගමනාන්තය ඉතා ඉහළයි. දෙවියන්ගේ දරුවා වූ විට සියලු අසනීප මතු වේ. නමුත්, ඔබ බය නොවිය යුතුයි. වෙද්දුන් ද මෙසේ කියයි මේ බේත ගැනීමෙන් සියලු රෝග මතු වුවද බය නොවන්න! පරම පියා ද මෙසේ කියයි ඔබ පරම පියාට අයිති වූ විට මායා, රාවණ් ඔබට බොහෝ කරදර කර කුණාටු ගෙනේ. ඔබ දැන් වැරදි කුමක් ද හරි කුමක් දැයි තෝරා බේරා ගැනීමට බුද්ධිය ලබා ඇති අතර වැරදි ක්‍රියා නොකළ යුතුය. ලෝක විනාශයේ දී මිනිසුන්ට ස්නේහයෙන් තොර බුද්ධියක් ඇති වෙයි. ඔබ අතර සිටින අය අතරද සෙනෙහස ඇත්තේ අනුපිළිවෙලිනි. ඔබේ උත්සාහයට අනුවයි. හොඳ ස්නේහබර බුද්ධියක් ඇති අය පරම පියාට ඉතා හොඳ සේවයක් කරයි. 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. දේව දරුවෙක් වූවාට පසු සුළු වශයෙන් වත් ඔහුට අකීකරු නොවන්න. ඔබේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් කිසිඳු පාපයක් නොකරන්න. වැරදි වචන භාවිත නොකරන්න. වටිනා බවට පත් වී පරම පියාගෙන් වරම් ලබන්න.
2. ඔබ භාරකරුවෙකු වෙමින් ඔබේ ගේ දොර බලාගන්න. ඥාන මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන්ම පිළිපදින්න. හරි වැරදි තෝරා බේරා ගෙන මායාගෙන් ප්‍රවේශම් වන්න.

වරදානය: මංමුලා වූ, පිපාසයෙන් පෙළෙන යාචක ජීවාත්මයන්ගේ පිපාසය සංසිඳුවාලීමට ඔබ සියලු වස්තු වලින් පිරී ඉතිරී යත්වා.

රළ පහරින් ගසාගෙන ගොස් ගිලී යන මිනිසුන් පිදුරු කැබැල්ලක ආධාරය සොයනවාක් මෙන්, ශෝක රළක් පැමිණි විට, සතුට හෝ සාමය ඉල්ලා සිටින මංමුලා වූ ජීවාත්ම කීයක් ඔබ ඉදිරියට පැමිණෙනු ඇත්දැයි ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවැනි පිපාසිත ජීවාත්මයන්ගේ පිපාසය සංසිඳුවාලීම සඳහා, අතීන්ද්‍රිය සුඛයෙන්, සියලු බල වලින් සහ සියලු නිධානයන්ගෙන් ඔබව පුරවා ගන්න. ඔබේ ස්ථිතිය සෑම විටම ස්ථාවරව පවත්වා ගැනීමට සහ අනෙකුත් ජීවාත්මයන්ට පරිපූර්ණ වීමට හැකි වන පරිදි බොහෝ වස්තු රැස් කරගන්න.

පාඨය: අන් අයට ඉගැන්වීම් ලබා දෙන අතර කරුණාවන්ත හැඟීම් ඇති කරගන්න, එවිට එම ඉගැන්වීම් ඔවුන්ගේ හදවත් කරා ළඟා වේ.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: නිරන්තරයෙන් ප්‍රබෝද්මත්ව සිටීමට, පහසු-ස්වභාවයක් ඇතිව දරාගන්න.

සතුටු සිතින් සිටීම මෙම ඥානයේ ගුණයක් වන අතර ඔබ එයට අධ්‍යාත්මිකත්වය එකතු කළ යුතුය. සතුටු සිතින් සිටීමේ සංස්කාරය ද අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට බොහෝ උපකාර කරන ආශිර්වාදයකි. නිරන්තරව ප්‍රීතිමත් තත්ත්වයක සිටින අයට, අන් අයගේ මනසේ තත්ත්වය කුමක් වුවත්, ඔවුන්ව ප්‍රීතිමත් කිරීමට හැකි වේ. පහසු ස්වභාවයක් ඇති අය, ඔවුන්ගේ ප්‍රීතිමත් සහ සතුටු මුහුණින්, බර වාතාවරණයක් ඉතා සැහැල්ලු කරවයි.