11-11-2025 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ ඔබේ හදවතින්ම ''බාබා, බාබා'' කිවූ විට හිරිගඩු පිපෙන සතුටක් ඔබට ඇති වෙයි. සතුටින් සිටින විට ඔබ මායා පරදමින් ජයග්‍රාහකයින් වේ.

ප්‍රශ්නය: සතුටේ සහ ස්මෘතියේ පදනම වන කුමන කරුණ ද ඔබ දරුවන්ට දුෂ්කර සේ හැඟෙන්නේ?

පිළිතුර: උත්සාහ කළ යුත්තේ ජීවාත්ම සත්තා විඥ්ඥාණයෙන් සිටීමටයි. නමුත්, එයම තමයි ඔබේ සතුටේ මට්ටම ඉහළ දමමින් මිහිරි බාබා සිහිකරවන්නේ. මායා ඔබව දිගටම ශරීර විඥ්ඥාණයට ගෙන යයි. මායා වඩාත් බලවත් වන්නේ ද සටන් කරන්නේ ද බලවත්ම අය සමඟයි. මෙය පටලවා නොගන්න. බාබා මෙසේ කියයි : දරුවනි, මායාගේ කුණාටු වලට බිය නොවන්න. ඔබට ඇත්තේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් මඟින් විකර්ම පාප නොකර සිටීම පමණයි.

ඕම් ශාන්ති. ආධ්‍යාත්මික පියා ඔබ ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට විස්තර කර දෙයි. එනම්, ඔහු ඔබට ඉගැන්වීම් ලබා දෙමින් අධ්‍යාපනය ඉහළය නංවයි. ඔහු ශරීරයක් නොගනියි. නැවත උපතකට නොඑයි. ඔහු අශරීරිකයි. ඔබ දරුවන් දන්නවා ඔබට උගන්වන පියා සැමවිට ජීවාත්ම සත්තා විඥ්ඥාණයෙන් ම සිටින බව. පරම පියා මෙසේ විස්තර කරයි ඔබ දරුවන් ද මා සේම ජීවාත්ම සත්තාවන් බව සැලකිය යුතුව ඇත. මම පරමාත්ම පියාය. උත්තරීතර පරමාත්ම සත්තාවට ශරීරයක් නැත. ඔහුට ජීවාත්ම සත්තා විඥ්ඥාණය සහ අශරීරික යන්නද නොගැලපේ. පරම පියා මෙසේ කියයි මට මගේ ම කියා ශරීරයක් නැත. ඔබ නම් දිගටම ශරීර ගනී. දැන්, ශරීරයෙන් ඉවත්ව ඔබ ජීවාත්ම සත්තාවක් බවම සළකමින් මා වගේම වන්න. සැම විටම බුද්ධියේ තබා ගන්න ඔබ ජීවාත්ම සත්තාවන් බවත් බාබා ඔබට උගන්වමින් සිටින බවත්. පියා අශරීරික වූ විට, ඔහු කොහොමද උගන්වන්නේ? එම නිසයි බාබා මෙම ශරීරයට පැමිණ ඒ මඟින් අපට උගන්වන්නේ. ඔවුන් ගව මුඛයක් පෙන්වයි (එළදෙනෙක්). දැන් එළදෙනකුගේ මුඛයෙන් ගංගා නම් ගඟ මතුවන්නේ කෙසේද? මව්වරුන්ට කිරිමව යැයිද කියැවේ. ඔබ සැම දෙනාම එළදෙන්නු වැනිය. මෙයා (බ්‍රහ්ම බාබා) එළදෙනක් නොවේ. ඔබ ඥානය ලබන්නේ එම මුඛයෙනි. පියාට එළදෙනක් නැත. ඔහු යන්නේ ගොනෙකුගේ පිටේය. ඔවුන් මෙසේ ද කියති ශිවා සහ ශංකර් එකය යනුවෙන්. ඔබ දරුවන් දැන් දන්නවා ශිවා සහ ශංකර් එකම නොවේ කියා. ශිවා වූ කලී ඉහළම ඉහළ කෙනාය. ඊළඟට බ්‍රහ්මා, විශ්ණු සහ ශංකර්ය. එම බ්‍රහ්මා සූක්ෂම කලාපයේ වැසියා වෙයි. ඔබ දරුවන් ඥාන සාගරය කළඹා කරුණු පෙරාගෙන විස්තර කර දී නිර්භය විය යුතුය. ඔබ දරුවන්ට පමණි සතුට ඇත්තේ. ඔබ මෙසේ කියයි අප පරමාත්ම දෙවියන්ගේ සිසුන්ය. බාබා අපට උගන්වමින් සිටියි. පරමාත්ම දෙවියන් කතා කරයි. දරුවනි, මම ඔබට උගන්වන්නේ රජුන්ගෙත් රජුන් බවට පත් වීමටයි. ඔබ කොහේ ගියත් මධ්‍යස්ථාන හෝ වෙනත් ඕනෑම තැනක, ඔබේ බුද්ධියේ ඇත්තේ බාබා ඔබට උගන්වන බවයි. මධ්‍යස්ථානයකදී ඔබට අසන්න ලැබෙන්නේ බාබා විසින් දෙන මුරලියයි. ''බාබා, බාබා'' යනුවෙන් දිගටම කියන්න. මෙය ඔබේ වන්දනා ගමනද වෙයි. ''යෝගා'' යන වචනය හරියටම සුදුසු නැත. මිනිසුන් අමරනාථ සහ භද්‍රිනාථ වැනි ස්ථාන වලට යන්නේ දෙපයින්මයි. ඔබ දැන් නැවත යා යුත්තේ ඔබේ ගෙදරටමයි. ඔබ දැන් දන්නවා මෙම අසීමිත නාටකය අවසන් වීමට යන බව. බාබා අපව ඊට වටිනා ලෙස තනමින් අපව ආපසු රැගෙන යයි. ඔබ ඔබ ගැනම කියන්නේ මෙසේය අප අපිරිසිඳුයි. අපිරිසිඳු අයට විමුක්තියට පැමිණිය නොහැකියි. පරම පියා මෙසේ කියයි ජීවාත්ම සත්තාවනි, ඔබ අපිරිසිඳු වී ඇත. ඔවුන් කරන්නේ ශරීර අපිරිසිඳු බව සළකමින් ගංගා නම් ගඟේ ස්නානය කිරීමයි. ඔවුන් කියන්නේ ජීවාත්ම සත්තාව කර්ම වල බලපෑමට හසු නොවන බවයි. පරම පියා විස්තර කරයි ප්‍රධානම වන්නේ ජීවාත්ම සත්තාවයි. පුණ්‍යාත්ම පාපාත්ම යැයි කියැවේ. මේ වචන හොඳින් මතක තබා ගන්න. ඔබ ඔබම හරි හැටි තේරුම් ගෙන අන් අයටද තේරුම් කර දෙන්න. ඔබ තමයි දේශන පැවැත්විය යුත්තේ. පියා ගමින් ගමට වීදියෙන් වීදියට නොයයි. ඔබේ ගෙවල් වල මේ පිංතූර තිබිය යුතුයි. උපත් 84 චක්‍රය කරකැවෙන්නේ කෙසේද? පැහැදිලිවම ඇත්තේ ඉණිමඟ පෙන්වන පිංතූරයේය. පරම පියා මෙසේ කියයි දැන් සතෝප්‍රධාන් වන්න. ඔබ ගෙදර ආපසු යා යුතු අතර පිරිසිඳු නොවී යා නොහැක. මෙය ඉතා වැදගත් ලෙස සැලකිය යුතුය. බොහෝ ළමුන් බාබාට මෙසේ ලියයි අපට මායාගේ කුණාටු බොහෝ හමයි. අපේ සිත් වලට බොහෝ කිලිටි සිතිවිලි එයි. ඉස්සර ඒවා ආවේ නැත. පරම පියා මෙසේ කියයි ඒ ගැන හිතන්නවත් එපා. ඉස්සර ඔබ සටන් බිමක සිටියේ නැහැ. දැන් ඔබ පරම පියා ස්මරණය කරමින් මායාව ජය ගන්න. නැවත නැවත මෙය සිහිපත් කරන්න. මව්වරුන් ගැට ගසනවා සේ පිරිමින් සටහන් කරගන්නවා සේ සිහිකරන්න. මේ පදක්කම ඔබට ඉතා හොඳ සංකේතයකි. අපි

කුමාරවරුන් බවට පත් වෙමින් සිටිමු. මේ දේව විශ්ව විද්‍යාලය හිඟන්නන් කුමාරවරුන් බවට පත් කරවයි. ඔබ කුමාරයෙක් ව සිටියා නේද? ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා ලෝකයේ කුමාරයෙක් සේ සිටියේ දැන් ඔය එංගලන්තයේ වේල්සයේ කුමාරයා සිටිනා සේය. එය සීමිත කරුණකි. රාධේ හා ක්‍රිෂ්ණා ඉතා ප්‍රසිද්ධය. ඔවුන් දෙව්ලොව කුමාරයා සහ කුමරිය නිසා සැවොම ඔවුන්ට ආදරය කරයි. ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාට බෙහෙවින්ම ආදරෙයි. දෙදෙනාටම ආදරය කළ යුතුයි. පළමුවෙන් රාධේ සඳහන් කළත් උරුමක්කාරයා පිරිමියා නිසා ඔහුට වැඩියෙන් ලැබේ. බිරිඳක් සැමියාට ආදරය ඇත. ස්වාමිපුරුෂයා ගැන ඔවුන් මෙසේ කියයි ගුරුද ඔහුය. දෙවියන්ද ඔහුය. බිරිඳ ගැන මෙසේ නොකියයි. ස්වර්ණමය යුගයේ දී මව්වරුන් පැසසේ. පළමුව ලක්ෂ්මී වන අතර ඊළඟටය නාරායන් වන්නේ. අම්බා දේවියට ඉතා විශාල ගෞරවයක් ඇත. ඇය බ්‍රහ්මාගේ දියණියයි. බ්‍රහ්මාට එතරම් සැලකීමක් නැත. ආජ්මීර් හි බ්‍රහ්මාට උත්සව පවත් වන කෝවිලක් ඇත. බොහෝ උත්සව ඇත්තේ අම්බා දේවස්ථාන වලයි. සත්‍යය නම්, මේ සියලු උත්සව වලින් කෙරෙන්නේ ඔබව වඩාත් අපිරිසිඳු කිරීමයි. (මේලා) මෙහි ඔබට උත්සව ඇත්තේ ඔබව පිරිසිඳු කිරීමයි. පිරිසිඳු බවට පත් වීමට නම් පිරිසිඳුම පියා සිහි කරන්න. ජලයෙන් ඔබේ පව් සෝදා හැරිය නොහැක. ගීතාවේ ''මන්මනභාව්'' යන දේව වචනය සඳහන්ය. එය මුලින්ද අවසානයේද සඳහන්ය. ඔබ දරුවන් දන්නවා, වන්දනාව පටන් ගත්තේ අපම බව. පළමුව ඇත්තේ සතෝප්‍රධාන් භක්තිය වන අතර ඊළඟට සතෝ, රජෝ හා තමෝ භක්තිය සිදුවේ. බලන්න, දැන් ඔවුන් මඩ සහ ගල් පවා වන්දනා කරයි. ඒ සියල්ල අන්ධ විශ්වාසයි. මෙකළ ඔබ සිටින්නේ සංගම් යුගයේය. මෙය වූ කලී උඩුයටිකුරු කළ ගසකි. බීජය ඇත්තේ මුදුනේය. පරම පියා මෙසේ කියයි මා මෙම මිනිස් ලෝක වෘක්ෂයේ නිර්මාණකයා සේම බීජය ද වෙයි. මා දැන් නව ලෝකය තනමින් සිටිනවා. පැළය සිටුවා ඇත. ගසක පැරණි කොළ වැටී යන අතර නව පත්‍ර දළු ලයි. පරම පියා දැන් ආදී සනාතන දේවි දේවතා ධර්මය නම් වූ නියම ආගම තනමින් සිටී. ඒ බොහෝ පත්‍ර මිශ්‍ර බවට පත් වේ (ආගම් වෙනස් කර ඇත). ඔවුන් කියන්නේ හින්දූන් කියාය. යථාර්ථය නම්, හින්දූ යනු ආදී සනාතන දේවි දේවතා ධර්මයට අයත්ය යන්නයි. දෙවි දේවතාවුන් විසූ භාරතයේ මුල් නාමය හින්දුස්ථාන් යන්නයි. වෙනත් රටක නම වෙනස් නොකළත් මෙම රටේ නම වෙනස් කර ඇත. ඔවුන් කියන්නේ හිංදුස්ථාන් කියාය. බෞද්ධාගමිකයෝ ඔවුන්ගේ ආගම ජපන් හෝ චීන යැයි නොකියයි. ඔවුන් කියන්නේ ඒ බුද්ධාගම යැයි කියාය. මෙහිද කිසිවෙක් ඔවුන් ආදී සනාතන දෙවි දේවතාධර්මයේ කොටස් කරුවන් යැයි නොසලකයි. කවුරු හෝ එසේ එම ආගමේ යැයි කියයි නම් ඔහුගෙන් මෙසේ අසන්න එම ආගම ස්ථාපනය කළේ කවදාද? සහ කවුද? ඔහුට කිසිවක් කිව නොහැකි වේ. චක්‍රයේ කාල සීමාව දික් කර ඇත. එය වූ කලී මෝඩකම නම් අන්ධකාරයයි. පළමුව ඔවුන් ඔවුන්ගේ ආගම නොදනියි. දෙවනුව, ලක්ෂ්මී නාරායන් රජදහන බොහෝ ඈතට තල්ලු කරයි. එම නිසයි එය අන්ත අන්ධකාරය යැයි කියන්නේ. ඥානයත් අඥානයත් අතර එතරම් වෙනසක් ඇත. ඥාන සාගරය වූ කලි ශිව බාබා පමණමයි. එය වතුර බඳුනක් පිරිනැමීම හා සමානය. කෙනෙකුට ශිව බාබා සිහිකළ විට පව් විනාශ වී යයි කීම ජල දෝතක් පිරිනමනවා මෙනි. සමහරු ගංගා නම් ගඟේ නාන අතර ජල බඳුනක් රැගෙනද යයි. සමහරු රැගෙන යන්නේ ඉතාම කුඩා බඳුන්ය. සමහරු එයින් බිංදුවක් දමා වතුර වීදුරුවක් පානය කිරීම ඥානය ලැබීමේ ක්‍රමයක් සේ සලකයි. වෛශ්නවයින් බඳුන් වල ජලය පිට රටට ගෙන ගිය විට තව තවත් ඉල්ලයි. එම සියලු ජලය පැමිණෙන්නේ කඳු මුදුන් වලිනි. ඉහළින් ජලය වැසි සේ වැටෙයි. මේ කාලයේ දී, ඇතැම් ගොඩනැගිලි බිම් මහල් 100 කින් යුක්තය. ස්වර්ණමය යුගයේ දී එසේ නොවේ. එහි ඉඩම් ප්‍රමාණය ගැන ඇසිය යුතු නැත! මෙහි, ඉඩම් හිඟ නිසා බොහෝ බිම් මහල් සෑදිය යුතුව ඇත. එහි ධාන්‍යද අතිරික්තව ඇත. ඇමරිකාවේ අතිරික්ත වු විට ධාන්‍ය පුළුස්සා දමයි. මෙය වූ කලී මරණයේ දේශයයි. එය වූ කලී අමරණීය දේශයයි. චක්‍රයේ භාගයක්ම ඔබ එහි සතුටින් සිටී. එයට මරණය කඩා වදින්නේ නැත. මේ ගැන කතන්තරයක් ද ඇත. මේවා අසීමිත කරුණුය. මෙම අසීමිත කරුණු වලින් ඔවුන් සීමිත කතන්තර සාදා ඇත. මුලින්, ග්‍රාන්ත් (සික් ආගමික පොත) නම් වු පොත ඉතා කුඩාය. දැන් එය ඉතා විශාල කරගෙන ඇත. ශිව බාබා එතරම්ම කුඩා වුවත්, ඔවුන් ඉතා විශාල සංකේතයක් ලෙසින් සාදා ඇත. බුදුන්ගේද පාණ්ඩවයින්ගේද ප්‍රතිමා ඉතා විශාල ලෙස සාදා ඇත. එවැනි කිසිවෙක් නැත. ඔබ දරුවන් හැම කෙනෙක්ම ඔබේ අරමුණ සහ ඉලක්කය පිළිබඳ පිංතූරය සෑම ගෙදරකම තබා ගත යුතුය. අප එසේ වන්නේ ඉගෙනීම මඟිනි. එසේ නම් ඔබ හඬන්නේ ඇයි? හඬන අය පරාද වෙයි. ඔබ ශරීර අවධානයට පත් වෙයි. ඔබ දරුවන් ජීවාත්ම සත්තා විඥානයට පත් විය යුතුව ඇත. මෙයට උත්සාහය අවශ්‍ය වේ. ජීවාත්ම සත්තා විඥානයට පැමිණීමෙන් පමණි ඔබේ සතුටේ මට්ටම ඉහළ ගොස් මිහිරි ශිව බාබා සිහිපත් වන්නේ. අප බාබාගෙන් දෙව් ලොව උරුමය ලබා ගනිමු. බාබා මෙම වාසනාවන්ත වාහනයට පැමිණ අපට උගන්වයි. දිවා රෑ බාබාව සිහිකරන්න. ඔබ කල්ප භාගයක්ම ආදරවන්තයන්ව සිටියා. භක්තිවතුන් ද දෙවියන් සිහිකරයි. ඔවුන් බොහෝ ඇත. ඥානය ඇති සියලු දෙනා, එකම පරම පියා සිහි කරයි.

ඔහු සැමගේම පියාය. ඥාන සාගරය වන පියා අපට උගන්වන නිසා අපේ හිරිගඬු පිපිය යුතුය. මායාගේ කුණාටු ද එනවාමයි. බාබා මෙසේ කියයි මා ඉදිරියෙන් සිටිනා නිසා වැඩියෙන්ම කුණාටු හමන්නේ මටයි. මට කුණාටු හමන නිසා ම මා දන්නවා දරුවන්ට කොපමණ කුණාටු හමනවා ද කියා. ඔබ කොතරම් ඒවායේ පැටලෙයි ද? ඔබ කිසිවක් නොදන්නා කළ නොආ කුණාටු බොහෝ සෙයින් දැන් එයි. පළමුව මට පැමිණියා. එසේ නොවුනා නම් මම කොහොමද විස්තර කර දෙන්නේ. මෙයා ඉන්නේ ඉදිරියෙන්මයි. ඔහු බලවත් නිසා මායාද බලවත් ලෙස සටන් කරයි. මල්ලව පොර වලදී සැවොම එක වගේ නොවේ. එක, දෙක, තුන යනුවෙන් ශ්‍රේණි ඇත. වැඩියෙන්ම කුණාටු බාබාට එන නිසා, ඔහු මෙසේ කියයි ඔය කුණාටු වලට බිය නොවන්න. ඔබට ඇත්තේ ඔබේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් විකර්ම නොකිරීම පමණි. සමහරුන් මෙසේ කියයි ඥානයට ආවාට පසු අපට මෙවැනි දෙයක් වන්නේ ඇයි? අපට ඥානය නොලැබුණා නම් වඩා හොඳයි. එවිට අපිට නරක සිතිවිලි නොඑයි. කොහොමනමුත්, මෙය යුද්ධයකි. ඔබ ගැහැණියෙක් ඉදිරියේ සිටින විටද පිරිසිඳු දැක්මක් ඇති ව සිටින්න. තේරුම් ගන්න, ශිව බාබාගේ දරුවන් වශයෙන් ඔබ සැම සොයුරන්ය. ඉනික්බිතිව ප්‍රජාපිතා බ්‍රහ්මාගේ දරුවන් වශයෙන් ඔබ සොයුරන් හා සොයුරියන් වේ. ඉතින්, පාප එන්නේ කොහෙන්ද? දෙදෙනාම එකම පියාගේ (බ්‍රහ්මා) දරුවන් වීමේදී ඔවුන්ගේ කුමාර බව සහ කුමාරී බව තබා නොගත්තොත් තමයි සටන ඇති වන්නේ. අහිංසකයින් පහර කයි. පිරිමිද මෙසේ ලියයි මගේ බිරිඳ පූටිණා වැනි යක්ෂණියකි. මේ සම්බන්ධයෙන් මහා උත්සාහයක් අවශ්‍යය. තරුණ අයට බොහෝ උත්සාහ යෙදිය යුතු වේ. පිරිසිඳු විවාහයක් වශයෙන් එකට සිටින අය - මෙය පුදුමාකාරය. ඔවුන්ට ඉහළ තත්ත්වයක් ලැබීමේ හැකියාව ඇත. කොහොමනමුත්, එසේ සිදු විය හැක්කේ හොඳම තත්ත්වයක් රැක ගනිමින් ඥානයට ඉතා දක්ෂ ලෙස පත් වුවහොත් පමණි. 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. මායාගේ කුණාටු වලට බිය වී පටලැවිල්ලට පත් නොවන්න. ඔබේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් පාපී ක්‍රියා (විකර්ම) නොකිරීමට අවධානය යොමන්න. ඥාන සාගරය වන බාබා අපට උගන්වමින් සිටියි යන සතුට අඛණ්ඩව රඳවා ගන්න.
2. සතෝප්‍රධාන් බවට පත් වීම සඳහා ජීවාත්ම සත්තා විඥ්ඥානයෙන් සිටීමට උත්සාහ කරන්න. ඥාන සාගරය මතගාමින් ස්මෘති වන්දනාවේ යෙදෙන්න.

වරදානය: ඔබේ පිරිසිදු හා ධනාත්මක සිතිවිලි තුළින් මෙම ඥාන සාගරයේ ගැලී සිටීම මගින් ඔබට අතීන්ද්‍රිය සුඛය අත්විඳිය හැකි වේවා.

සාගරයක ජීවත් වන ජීවීන් එම සාගරයේ රැඳී සිටින අතර පිටතට පැමිණීමට කැමති නැත. මාළු ජලයේ රැඳී සිටියි: සාගරය සහ එහි ජලය උන්ගේ ලෝකයයි. එලෙසම, ඔය දරුවන් ද, ඔබේ පිරිසිදු හා ධනාත්මක සිතිවිලි තුළින්, ඥාන සාගරය වන පරමාත්ම පියා තුළ නිරන්තරයෙන් ඒකාබද්ධ වී සිටිති. සාගරයේ ගැලී සිටීම ඔබ අත්විඳින තුරු, ඔබට අතීන්ද්‍රිය සුඛයේ පැද්දීමට හෝ නිරන්තරයෙන් ප්‍රීතියෙන් සිටීමට නොහැකි වනු ඇත. මේ සඳහා, ඔබව හුදෙකලාවේ අසුන්ගන්වන්න, එනම්, අභ්‍යන්තරගතව සිටින අතර අනෙකුත් සියලුම ආකර්ෂණයන්හි කම්පන ගැන නොදැන සිටින්න.

පාඨය: ලක්ෂ්‍යය වන පරමාත්ම පියාව දැකගත හැකිවන පරිද්දෙන් ඔබේ මුහුණ ජංගම කෞතුකාගාරයක් බවට පත් කර ගන්න.

***** ඕම ශාන්ති *****

අශාරීරික ස්ථිතියේ පුහුණුව වැඩි කරන්න(අශාරීරී සහ විදේහි).

ඔබේ ශරීරයේ සියලු බන්ධන වලින් ඔබව වෙන් කර ගැනීම සඳහා, ඔබ ශරීරගත වුණු ආත්ම ස්වරූපයක් ලෙස සලකන්න. ශරීරගත වුණු ආත්ම ස්වරූපයක් යන අවධානයෙන් ඔබේ ශරීරයේ සහාය ලබාගෙන පසුව

ක්‍රියාවන් සිදුකරන්න. කෙසේවෙතත්, කිරීමේ අවධානයෙන් ඇත් වී නොබැඳිව ක්‍රියාවන් සිදුකරන්න. ''මම එය කළා'' හෝ ''මම එය කරනවා'' යන සිතිවිල්ල අත්හරින්න, එවිට ඔබ කිසිම කර්ම බන්ධනයකින් බැඳෙන්නේ නැහැ. ශරීරයේ සිටින අතරතුර, ඔබ අශරීරික ස්ප්‍රීතිය අත්විඳිනු ඇත.