21-06-2025 **උදෑසන මුරලි** **ඕම් ශාන්ති** **බාප්දාදා** **මධුබන්**

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ දැන් සිහි එලවා තිබෙනවා, උපත් 84 ක චක්‍රය සම්පූර්ණ කර සාමයේ දේශය වන ගෙදරට යමින් සිටින බව. ඔබ ආපසු යන්නට ඇත්තේ බොහෝ ටික කාලයයි.

ප්‍රශ්නය: නැවත ගෙදර යාම ගැන දැනුවත් දරුවන්ගේ ලකුණු මොනවාද?

පිළිතුර: මෙම වියපත් ලෝකය දකිත්දීත් ඔවුන් එය නොබලයි. ඔවුන්ට ඇත්තේ අසීමිත එපා වීමක් වන අතර වැඩපල කරන ගමන් ම ඔවුන් ඉතා සැහැල්ලුවෙන් සිටී. ඔවුන් ඕපාදූප කියමින් කාලය නාස්ති කරන්නේ නැත. ඔවුන් සලකන්නේ ඔවුන් මේ ලෝකයේ අමුත්තන් කියාය.

ඕම් ශාන්ති. ඔබ සංගම් යුග බ්‍රහ්මීණ් දරුවන් පමණයි දන්නේ, ඔබ මේ ලෝකයේ ඉතා කෙටි කාලයකට සිටින අමුත්තන් බව. ඔබේ සැබෑ ගෙදර සාමයේ දේශයයි. මනුෂ්‍යයින් සිතේ සාමය ලැබේ යැයි සිතමින්, එම දේශය බොහෝ සෙයින් සිහි කරයි. කොහොමනමුත්, මනස යනු කුමක් ද සාමය යනු කුමක් ද එය කොහේ ඇත්දැයි හෝ කෙසේ ලැබේ දැයි හෝ නොදනී. ඔබ දන්නවා ආපසු ගෙදර යාමට ඇත්තේ සුළු කාල සීමාවක් බව. මුළු ලෝකයේම මනුෂ්‍යයින් අනුපිළිවෙලින් එහි යනු ඇත. එය සාම දේශය වන අතර මෙය දුක්ඛ දේශයයි. පහසු වන්නේ මෙය ද සිහි කිරීම නොවේද? බාල මහළු සැමට මෙය සිහිකිරීමේ හැකියාව ඇත. මෙම ලෝකයේ දැනුම ඇත්තේ මෙහිය. සියලු විස්තර ඔවුන්ගේ බුද්ධියට ඇතුල් වේ. ඔබ දැන් සිටින්නේ සංගම් යුගයේය. නාටක සැලසුම අනුව ඔබ සාම දේශයට යන බව ඔබේ බුද්ධිය තුළ ඇත. මේ නිසා එය සිහි ගන්වා ගෙන ඔබ සතුටේ අත්දැකීම ලබයි. ඔබේ උපත් අසූ හතර ගැන ඔබේ සිහියේ ඇත. මෙය ඥාන මාර්ගයේ කරුණු නිසා එම භක්ති මාර්ගය ඉන් පරිබාහිරය. පියා මෙසේ අසයි සුමිහිරි දරුවනි, දැන් ඔබේ සිහියේ ගෙදර තිබෙනවාද? ඔබ බොහෝ දේ බොහෝ සෙයින් අසයි. එයින් එකක් වන්නේ, ඔබ දැන් සාමයේ දේශයට යන බවත්, ඉනික්බිතිව සතුටේ දේශයට යන බවත් ය. පියා පැමිණ ඇත්තේ අපව පාරිශුද්ධ දේශයට ගෙන යාමටය. සතුටේ දේශයේ දීද සැම කෙනෙක් ම සැම ජීවාත්මයක් ම සාමයෙන් හා සතුටින් වෙසෙයි. සාම දේශයේ ඇත්තේ හුදෙක් සාමය පමණි. මෙහිදී බොහෝ කලබල ද ඇත. ඔබ මධුබන් සිට ආපසු ගෙදර ගිය විට ඔබේ බුද්ධිය ඕපාදූප සහ විවිධ වැඩ වෙත නැඹුරු වේ. මෙහිදී එම සංකීර්ණතා නොමැත. ඔබ දන්නවා ඔබ ජීවාත්ම වන අතර සාම දේශයේ වැසියන් බව. මෙහිදී අප නළුවන් වී ඇත. අප නළුවන් වී ඇතතේ කෙසේ දැයි වෙනත් අය නොදනී. පියා පැමිණ උගන්වන්නේ ඔබ දරුවන්ට පමණි. බොහෝ මල්ටි මිලියන අතරින් බොහෝ අතලොස්සයි මෙය හදාරන්නේ. හැම කෙනෙක් ම ඉගෙන ගන්නේ නැත. ඔබ දැන් අර්ථවත් වී ඇත. පෙරදී ඔබට අවබෝධයක් නොතිබුණි. බලන්න දැන් මොන තරම් රණ්ඩු සරුවල් තිබේ ද කියා. මේවා ගැන ඔබ කියන්නේ කුමක් ද? අප සැම සොයුරන් බව අමතක වී ඇත. සොයුරන් එකිනෙකා මරා ගනීද? එසේ ය. දැන් දේපල වස්තු සඳහා ඔවුනොවුන් මරා ගනී. ඔබ දැන් දන්නවා අප සැම එකම පියාගේ දරුවන් ලෙස සොහොයුරන් බව. ඔබ ප්‍රායෝගිකවම දන්නවා පියා පැමිණෙන බව. ඔහු ඥාන සාගරය නිසා, හරියටම වසර 5000 කට පෙර කළා සේම ඔහු අපට උගන්වයි. වෙනත් අය මෙම අධ්‍යයනය ගැන නො දනී. ඔබ දරුවන් පමණි දන්නේ පියා දෙව්ලොව නිමැවුම් කරුවා බව. ඔහු ලෝකයේ නිමැවුම් කරුවා යැයි ඔබට කිව නොහැකියි. ලෝකය වූ කලී සදාතනික වූ දෙයකි. ඔබට කිව හැකියි ඔහු දෙව් ලොව නිමැවුම් කරුවා බව. එහි වෙනත් දේශ නැත. මෙහි නම් විවිධ දේශ ඇත. අතීතයේ යම් කලෙක තිබුණේ එකම ආගමකි. එකම දේශයකි. විවිධ වර්ගයේ ආගම් පැමිණියේ පසුවය. ඒ ගැන දැන් ඔබේ බුද්ධියට ඇතුළු වී ඇත. පළමු වැන්න වූ කලී ආදී සනාතන දේවි දේවතා ධර්මය නම් වූ මුල් ආගමයි. මෙහිදී ඔබ ආදී සනාතන ආගම යැයි කීවාට එය තේරුම් ගන්නා කෙනෙක් නැත. ඔබ ආදී සනාතන දේවි දේවතා ධර්මයට අයත් වූ නමුත්, අපිරිසිඳු බවට පත් විය. සතෝප්‍රධාන් ව සිට ඔබ දිගින් දිගටම සතෝ, රජෝ සහ තමෝ විය. ඔබ දන්නවා ඔබ අයිති ආදී සනාතන දේවි දේවතා ධර්මයට බව. එකල ඔබ ඉතා පිරිසිඳුව සිට ඉනික්බිතිව දැන් අපිරිසිඳු බවට පත් වී ඇත. ඔබ පිරිසිඳු දේශයේ හිමිකරුවන් වශයෙන් පිරිසිඳු ලෝකයේ උරුමය ලබා ගත්තේ පියාගෙනි. ඔබ තේරුම් ගෙන සිටිනවා මුලින් ම ඔබ පිරිසිඳු පවුල් මඟට අයත් ව සිට, නාටක සැළසුම අනුව දැන් රාවණ රාජධානියේ අපිරිසිඳු පවුල් මඟට අයිති බව. ඔබ මෙසේ අඬගසයි පාරිශුද්ධකරුවාණනි, අපව සතුටේ දේශයට ගෙන යන්න! එය ඊයේ සිදු වූ කරුණක් මෙනි. ඊයේ ඔබ පිරිසිඳු ව සිට අද අපිරිසිඳු වී හඬ නඟයි. ජීවාත්ම අපිරිසිඳු බවට පත් වී ඇත. ජීවාත්ම වල හඬ වන්නේ, බාබා, නැවත පැමිණ අපව පිරිසිඳු කරන්න. පියා මෙසේ කියයි මෙම අන්තිම උපතේ දී, පිරිසිඳු වූ විට ඔබ උපත් 21 කට ඉතා සතුටින් ගත කරයි. පියා මෙවැනි හොඳ දේ

කියා දී නරක දෙයින් ඔබව නිදහස් කරයි. ඔබ දෙව් දේවතාවන් වී සිටියහ. ඔබ දැන් නැවත ඒ තත්ත්වයටම පත් විය යුතුය. පාරිශුද්ධියට පත් වන්න! එය එතරම්ම පහසුය. ඵලය අතිමහත්ය. ඔබේ බුද්ධියේ ශිව බාබා පැමිණ ඇති බව සටහන් වී ඇත. සෑම අවුරුදු 5000 කින්ම ඔහු එයි. වියපත් ලෝකය නියත ලෙසින්ම අළුත් වෙයි. වෙනකෙකුට මෙය කිව නොහැකිය. ආගමික ලේඛන වල කලි යුග කාලය බොහෝ දීර්ඝ කර ඇත. මෙය ද නාටකයේ නියමිතය. දැන් ඔබ උත්සාහ කරන්නේ පාපයෙන් මිදීමටයි. ඉතින් තව දුරටත් පව් නොකිරීමට අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ ශරීර අවධානයට වැටුණු විටයි, අනෙක් සියලු පාප පැමිණ ඔබ පවට යොමු කරන්නේ. මේ නිසයි ප්‍රේත භූතයින් පලවා හැරිය යුත්තේ මේ ලෝකයේ කිසිවකට ඇලුම් නො කරන්න. මේ ලෝකය ගැන එපා වීමට ඉඩ හරින්න. ඔබ පැරණි ගෙදර සිටින බව පෙනුනත් ඔබේ බුද්ධිය නව ලොව වෙත යොමු විය යුතුය. නව නිවහනට ගිය විට පමණි ඔබ එය දකින්නේ. මේ වියපත් ලෝකය විනාශ වන තෙක් නව ලෝකය සිහියේ තිබෙන අතර ඔබේ ඇස් දකින්නේ පැරණි ලෝකයයි. පසු තැවිලි වීමට හේතු වන කිසිදු ක්‍රියාවක් නොකරන්න. 'අද මම අහවලාට දුකක් දුන්නෙමි, මා මෙම පාපය කළෙමි' ඔබට බාබාගෙන් ඇසිය හැකිය. බාබා, මෙය පාපයක් ද? ඔබ දැවිය යුතු නැත. එසේ නොඇසුව හොත් ඔබට දැවෙමින් සිටීමට සිදුවෙයි. බාබාට කියූ විට බාබා එය එසැනින් ඔබව සැහැල්ලු කරයි. ඔබට බර වැඩි වී ඇත. පව් බර බොහෝ වැඩි ය. එවිට ඔබ උපත් 21 කට පව් බරින් තොරව සැහැල්ලු වනු ඇත. ඔබ හිස මත බොහෝ උපත් වල පාප බරක් ඇත. ඔබ සිහි එලවා ගත් තරමට එය සැහැල්ලු වේ. කිළිටු දුරු වී, සතුට වැඩි වේ. සත් යුගයේ දී ඔබ බොහෝ සතුටින් සිටි අතර එය ක්‍රමයෙන් අඩු වී අතුරුදන් විය. සත් යුගයේ සිට කළි යුගයට පැමිණි ගමනට අවුරුදු 5000 ක් ගත වී ඇත. දැන් පමණි ඔබ දන්නේ සත් යුගයේ සිට කළි යුගයට පැමිණි ගමන ගැන සහ එම ගමන ආ සැටි ගැන. දැන් ඔබ අපාය වෙතින් දෙව්ලොව කරා යමින් සිටී. 'තත්පරයෙන් ජීවන මුක්තියට' යන්න සිහි වේ. ඔබ සත්‍ය වූ පියා හඳුනාගෙන ඇත. පියා පැමිණ නියත ලෙසම අපව දෙව්ලොව කරා ගෙන යනු ඇත. දරුවකු උපන් විගස ඔහු දේපළ හිමිකරුවන් බවට පත් වේ. දැන් ඔබ පියාට අයිතිව ඇති නිසා ඔබේ කුල්මත්භාවය වැඩි විය යුතුය. එය අඩු වන්නේ ඇයි? ඔබ මහා පුරුෂයෙකි. ඔබ දැන් අසීමිත පියාට අයත් වී ඇති අතර, අසීමිත රාජධානියට හිමිකම් ද ඇත. ඒ නිසයි මෙසේ සිහි කරන්නේ අතීන්ද්‍රිය සතුට ගැන දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ගෝපී පියා වන ගෝපී වල්ලභට අයිති ගෝපි හා ගෝපිකා වරුන්ගෙන් අසා දැන ගන්න. වල්ලභ යනු පියාය. ඔහු ගෙන් අසන්න! ඔබේ උත්සාහයේ තරමට අනුපිළිවෙලින් ඔබේ සතුටේ රසදිය කඳ ඉහළ නැං වේ. සමහරුන් බොහෝ ඉක්මනින් අන් අය තමාට සම කරගනී. ඔබ දරුවන්ගේ කාර්යය වන්නේ අන් අයට සියල්ල අමතක කරවා ඔවුන්ගේ රාජධානිය සිහිකර දීමයි ඔබ දෙව්ලොව හිමිකරුවන් ව සිටියහ. දැන් මෙය කලි යුගය වන අතර ඉනික්බිතිව නවලොව උදාවනු ඇත. දැන් ඔබේ බුද්ධිය තුළ පියා සෑම අවුරුදු 5000 කටම වරක් පැමිණෙන බව ඔබේ බුද්ධියට ඇතුළු වී ඇත. ඔහුගේ උපන් දිනයද සැමරේ. ඔබ දන්නවා පියා පැමිණ අපට රජදහන ලබා දී ආපසු යන අතර ඉන් පසුව ඔහුව සිහි කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් පැන නොනගී. පසුව භක්ති මාර්ගය ආරම්භ වූ විට ඔහුව නැවත සිහිකරයි. සැවොම සියලු ධනය පරිභෝජනය කර අවසන් නිසා ඔවුන් පියා සිහි කරමින් මෙසේ කියයි බාබා නැවත පැමිණ අපව සාම දේශයට සහ සතුටේ දේශයට ගෙන යයි. ඔබ දරුවන් දැන් දන්නවා ඔහු ඔබේ පියා, ගුරුතුමා සහ ගුරු බව. ඔබේ බුද්ධිය තුළ තිබෙනවා නොගිනිය හැකි වාර ගණනක් උපත් 84 ක් ලැබූ බවත් දිගටම එසේ සිදුවන බවත්. මෙහි අවසානයක් නැත. මෙය චක්‍රයක් බව ඔබ දනී. ස්වදර්ශන චක්‍රය නැවත නැවත සිහි කළ යුතුයි. මේ 'මන්මනභාව්' ය. පියා සිහිකළ තරමට පාප ගෙවී යයි. ඔබ කර්මාතීත් තත්ත්වයට ළං වන විට පාප ක්‍රියා නොකරනු ඇත. ඇතැම් පාප ක්‍රියා තවම සිදු වේ. තාම ඔබ කිසිවෙක් සම්පූර්ණ කර්මාතීත් තත්ත්වයට පත් වී නැත. මේ බාබා ද ඔබ සමඟම සිටින ශිෂ්‍යයෙකි. උගන්වන්නේ ශිව බාබාය. ඔහු මොහුට ඇතුළු වුවද මොහු ශිෂ්‍යයෙකි. මේවා අළුත් දේ ය. කෙටියෙන් ම පියා සහ ලෝක චක්‍රය සිහිගන්වා ගන්න. එය භක්ති මාර්ගය වන අතර මෙය ඥාන මාර්ගයයි. එහි මිනිසුන් ඝණ්ඨාර ගසමින් සංගීත භාණ්ඩ වයනු ඇත. මෙහි ඇත්තේ සරළ සිහි එලවා සිටීමයි. ජීවාත්ම අමරණීයයි. අමරණීය සිහසුනද ඇත. පියා පමණක් අමරණීය ප්‍රතිරූපය නොවේ. ඔබ ද අමරණීය ප්‍රතිරූප වේ. අමරණීය ප්‍රතිබිම්භය වන ජීවාත්මයේ සිහසුන නළලයි. එය නියත ලෙසම නළල මත සිටී. එය කුස තුළ නොතිබේ. දැන් ඔබ දන්නවා අමරණීය ජීවාත්මයේ සිහසුන කොහෙද කියා. අපේ සිහසුන ඇත්තේ අපේ නළල මධ්‍යයේය. අම්රිත්සාර් හි ඔවුන්ට අමරණීය ප්‍රතිරූපයක් ඇතත්, ඒ ගුණ ගැයුවත් ඔවුන් එහි තේරුම දන්නේ නැත. කිසිවෙක් තමා ගේ අමරණීය සිහසුන නොදනී. ඔබ දැන් දන්නවා, මේ මත සිට ඔහු කතා කරන බව. ශරීරය විනාශ වන අතර ජීවාත්මය අවිනාශීය. මෙය ජීවාත්මයේ අමරණීය සිහසුනයි. එය සැමවිට එසේ ය. ඔබට මෙය අවබෝධයි. ඔවුන් භෞතික සිහසුනක් සාදාගෙන නිමවා ඊට නමක් දෙයි. ඇත්ත වශයෙන් ම සිදුවන්නේ අමරණීය ජීවාත්මය

මෙහි ඉඳගෙන සිටිමයි. ඔබ දරුවන් දන්නවා 'ඒක් ඕම් කාර්' (අශරීරික කෙනා), ඔබ බුද්ධිය තුළ ඔබ එහි තේරුම අවබෝධ කර ගනී. ඔබ සිද්ධස්ථාන වලට ගොස් රාමා සහ නාරායන් ගේ ගුණ ගයයි. (අච්චතම්, කේෂාවම්, ශ්‍රී රාමා, නාරායන්...) එහි තේරුමක් නැත. ඔවුන් මෙසේ ගුණ ගයයි. දැන් රාමා සහ නාරායන් අතර විශාල වෙනසක් තිබේ. පියා මෙසේ කියයි ඒ සියල්ල භක්ති මාර්ගයයි. ඥානය ඉතා සරළ ය. කිසිවක් ඉල්ලීමට පෙර පියාත් ඔබේ උරුමයත් සිහිකරන්න. මෙය අමතක වන නිසා කිසිවකුට මෙම උත්සාහය කළ නොහැකියි. නාට්‍යයක් ද මෙසේ ඇත. මායා එක පැත්තකට හරවන අතර දෙවියන් තව පැත්තකට ඔබව හරවයි. ඔබ පියා සිහි කරන විට මායා විවිධ කුණාටු ගෙන එයි. මායා ගේ ආඥාව මෙසේය බලවත් වී බලවත් අය හා සටන් කරන්න. ඔබ සැවොම සටන් බිමේ ය. ඔබ දන්නවා විවිධ සටන් කරුවන් එහි සිටින බව. සමහර අය දුබල අතර තව සමහර අය සුළු දුබල කමින් සිටින අතර ඉතිරි අය ඉතා බලවත් ය. සියලු දෙනා අදෘෂ්‍යමාන ලෙස රහසේ මායා සමඟ සටන් කරයි. බෝම්බ පරික්ෂා කරන්නේ ද හොර රහසේ ය. ඔබ ද එය දනී. ඔවුන් සියල්ල කරන්නේ ඔවුන්ගේම මරණය ගෙන ඒම සඳහා ය. ඔබ පූර්ණ නිහඬ බවින් සිටින අතර ඔවුන් ට ඇත්තේ විද්‍යාවේ බලයයි. ස්වභාවික ව්‍යසන බොහෝ ඇත. ඒවා ගැන කිසිවකුට කිසිවක් කළ නොහැක. දැන් කෘත්‍රිම වර්ෂා ද ඇති කිරීමට වුවත් උත්සාහ කරයි. එවිට බොහෝ දේ වගා කළ හැකිය. වැසි ලැබුණ ද නියතයෙන් ම ස්වභාවික ව්‍යසන ද ඇත. වේගවත්, නොනවතින වැස්ස ඇති වූ විට, ඔබට කුමක් කළ හැකිද? ස්වභාවික ව්‍යසන එයයි. සත් යුගයේ මේවා නොමැත. ඒවා මෙහිදී සිදු වී විනාශයට උදව් කරනු ඇත. ඔබේ බුද්ධිය දන්නවා සත් යුගයේ දී ඔබට යමුනා ගංගා තීරයේ රත්රන් මාලිගා ලැබෙන බව. එහිදී ඇත්තේ අප ටික දෙනෙකු පමණි. සෑම චක්‍රයකම එය එසේ වේ. පළමුව ටික දෙනෙක් වන අතර පසුව ගස වර්ධනය වේ. එහි කිළිටි ඇතිවන කිසිවක් නැත. මෙහි, කුරුල්ලන් පවා සෑම තැනම ජරා කරයි. එහි කිසි අයුරකින් කිලිටි නැත. එයට කියන්නේ දෙව්ලොව කියාය. ඔබ දැන් අවබෝධ කරගෙන තිබෙනවා ඔබ දෙවි දේවතාවුන් වන බවත් ඔබ තුළ විශාල සතුටක් තිබිය යුතු බවත්. මායා නම් වූ භූතයාගෙන් ආරක්ෂා කිරීමට පියා මෙසේ කියයි දරුවනි, මේ ආධ්‍යාත්මික කාර්යයෙහි යෙදෙන්න. මන්මනභාව්! ඔබද බලවත් භූතයෙක් වන්න, එපමණයි. භූතයෙක් සැමවිට යම් වැඩක් ඉල්ලයි. බාබා ද ඔබට වැඩක් භාර දෙයි. පියා පාලනයට නොඑයි. සේවය කරන්නේ ඔබ වන අතර රාජධානියද ඔබ සඳහා ම යි. පියා මෙසේ කියයි මා එන්නේ බොහෝ අපිරිසිඳු දේශයටයි. මායා මහා කිඹුලෙක් මෙන් මහරාතීවරු ගිලගනී. සතුරන් ඔවුන්ය. ගෙම්බාගේ සතුරා සර්පයාය. ඔබ දන්නවා ඔබේ සතුරා මායා බව. 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 පාපයෙන් බේරීම සඳහා උත්සාහ කරන්න. ශරීර අවධානයට නො එන්න. මේ ලෝකයේ කිසිවකට නො ඇලෙන්න.
2. භූතයෙක් වන මායාගෙන් බේරීම සඳහා ඔබේ බුද්ධිය මෙම ආධ්‍යාත්මික කාර්යය කෙරෙහි බහුලව යොදවන්න. පියාගේ සම්පූර්ණ සහයකයෙක් වන්න.

වරදානය: ඔබ සතුටේ වාසනාව ඇති ජීවාත්මයක් වී, ඔබගේ සියලු වස්තු නිසි වේලාවට භාවිත කිරීමෙන් නිරන්තරයෙන් සතුට අත්විඳිත්වා.

ඔබ ඔබේ බ්‍රහ්මණ උපත ලැබූ විගස, ඔබට බාප්දාදාගෙන් මුළු දවසටම සතුටේ බොහෝ උසස් නිධාන ලැබුණි. මේ නිසා, අද පවා, බැතිමතුන් ඔබගේ නම ඇසූ පමණින් තාවකාලික සතුට අත්විඳිති. ඔවුන් ඔබගේ අජීවී රූපය දකින විට, සතුටින් නටන්නට පටන් ගනී. එලෙසම, ඔබ සැමට සතුටේ වාසනාව තිබේ, මන්ද ඔබට බොහෝ වස්තු ලැබී ඇත; දැන් ඒවා නියම වේලාවට භාවිත කරන්න. ඒවායේ යතුර නිරන්තරයෙන් ඔබ ඉදිරියේ තබා ගන්න, එනම්, මේවා නිරන්තරයෙන් ඔබේ සිහියේ තබාගෙන එම සිහිය ප්‍රායෝගික ස්වරූපයකට ගෙන එන්න, එවිට ඔබ නිරන්තරයෙන් සතුට අත්විඳිනු ඇත.

පාඨය: පරමාත්ම පියාගේ උසස් බලාපොරොත්තු වල ආලෝකය දල්වන්නන් වංශයේ පහන් (දීපක්) වේ.

***** ඕම් ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: ජීව අවධාන ස්ථිතියේ රැඳී සිටීම පුහුණු කරන්න, අභ්‍යන්තරගත වන්න.

ජීවාත්ම අවධානයේ රැඳී සිට බාහිරකරණය අත්හරින්න, එවිට ඔබ වෙහෙස මහන්සියෙන් නිදහස් වී අත්දැකීම් සාගරයක ඒකාබද්ධ වනු ඇත. අත්දැකීම් එකක් හෝ දෙකක් පමණක් නොව ඒවා ඕනෑ තරම් තිබේ. අත්දැකීම් එකක් හෝ දෙකක් පමණක් ලබා නොගෙන අත්දැකීම් පොකුණක ස්නානය කරන්න. සාගරයේ දරුවන් ලෙස, අත්දැකීම් සාගරයේ ඒකාබද්ධ වන්න.