30-05-2026 උදෑසන මුරලි ඕම් ශාන්ති බාප්දාදා මධුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, තමා සතු සෑම දෙයක්ම පරමාත්ම දෙවියන්ගේ සේවය සඳහා වන යහපතටම යොදවා ඔබගේ අනාගතය නිර්මාණය කර ගන්න, මන්ද මරණය ඔබගේ හිස මතයි.

ප්‍රශ්නය: ඔය දරුවන් ඥානයට ඇහුම් කන් දුන්නත් ඔබෙන් ඇතැම් අයට එය ධාරණය කර ගත නොහැක්කේ ඇයි?

පිළිතුර: මන්ද ඥාන සාගරය කලතනා ආකාරය ඔබලා දන්නේ නැති නිසායි. ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව එල්ලී ඇත්තේ ශරීරයත් ශාරීරික ඥාතීනුත් මතයි. එම බන්ධන සියල්ල බුද්ධියෙන් ඉවත් කරගත් විට පමණයි ඔබට යමක් ධාරණය කරගත හැකි වන්නේ. බන්ධනය යන්න කොයි තරම් නම් දෙයක් ද කිවහොත් එය ඔබව හරියටම වඳුරෙක් වගේ කරවනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි පරමාත්ම පියා ඔබට ඔබගේ පළමු පොරොන්දුව මතක් කර දෙන්නේ ඔබගේ ශරීරයත් ශාරීරික ඥාතීනුත් ඇතුලු සියලු දේ අමතක කර දමා මා පමණක් සිහි කරන්න.

ගීතය: අහිංසකත්වයේ ස්වාමියා තරම් අසහාය වන්නෙක් තවත් නොමැත.

ඕම් ශාන්ති. පරමාත්ම පියා මෙහි අසුන්ගෙන පැහැදිලි කරනා විට, වැරදුණු සෑම දෙයක්ම නිවැරදි කරවන්නා කියා කිව හැක්කේ ඒකායන අසීමිත පියාටම පමණක් බව ඔය දරුවන් පැහැදිලිව තේරුම් ගන්නවා. එසේ වැරදුණු දෙයක් නිවැරදි කිරීමට ක්‍රිෂ්ණාට බැහැ. ගීතාවේ දෙවියන් ශිවා මිස ක්‍රිෂ්ණා නොවෙයි. ශිව බාබා නිර්මාණකරු වන අතර ක්‍රිෂ්ණා නිර්මාණය වේ. දෙව්ලො නිර්මාණය කරන්නාට පමණයි ඔබට ඔබගේ දෙව්ලොව උරුමය උරුම කර දිය හැකි වන්නේ. භාරතයේ සිදු වුණු ලොකුම ප්‍රධාන වැරැදීම මෙයයි. කිසිම කෙනෙක් ක්‍රිෂ්ණාට බාබායි කියන්නේ නැහැ. උරුමයක් ලැබෙන්නේ බාබාගෙන් පමණයි. එය ලද්දේ භාරතය පමණයි. ක්‍රිෂ්ණ කුමරු හා රාධේ කුමරිය සිහි කරන්නේ භාරතයේ පමණයි. ගුණ වර්ණනාවක් ඇත්තේ එකම එක ඉහළම ඉහළ පරමාත්ම පියාට පමණයි. ඉහළම ඉහළ නිර්මාණය වන්නේ ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණ - ලෝක පාලකවරයායි. ඔවුන්ව හඳුන්වන්නේ සූර්ය වංශික දේවතා වංශය ලෙසිනුයි. ගීතාව ආදි සනාතන දේවි දේවතා ධර්මයේ ආගමික ග්‍රන්ථයයි. ස්වර්ණමය යුගයේදී කිසිම කෙනෙකුට මෙම ඥානය දෙන්නේ නැහැ. පරමාත්ම පියා එය කියා දෙන්නේ සංගම යුගයේ දී පමණයි. මෙය පළමුවෙන්ම පින්තූර පෙන්වා ඔප්පු කරවිය යුතුයි. දෙදෙනාගේම පිළිම තිබෙනවා. නැවත ඉපදීම් වලින් නිදහස් ගීතාවේ දෙවියන් වන්නේ මේ නිර්මාණකරුයි. නිර්මාණය වන ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා නොවෙයි. ශිව බාබා තමන්ව දියමන්තියක් හා සම කරවන බව ඔබලා දන්නවා. සිප්පි කටුවක් තරම්වත් වටිනාකමකින් තොරව සිටි අයව දියමන්ති වටිනා අය බවට පත් කරවූ බව සඳහන් කර තිබෙනවා. පරමාත්ම පියාගේ උපදේශය වන: මාවත් උරුමයත් සිහි කරන්න යන්න දරුවන්ගේ සිහියේ රැඳී තිබිය යුතුයි. ඔහු අසීමිත පරමාත්ම පියායි. ක්‍රිෂ්ණා ලෝක රජු වුවත්, ඔහුත් සීමිත දෙයක පාලකවරයෙකි. ශිව බාබා රජෙක් නොවෙයි. ගීතාවේ ගුණ වර්ණනා රැසක් තිබෙනවා. ඒත් සමඟම, භාරතයේ ගුණ ගායනාව තිබෙනවා. භාරතය සෑම ආගමකම ඉහළම වන්දනීය ස්ථානයයි. ක්‍රිෂ්ණාගේ නම ඇතුළත් කර තිබෙන නිසා එහි වැදගත්කම පහළ බැස තිබෙනවා. මෙන්න මේ කාරණාව නිසාම තමයි භාරතය සිප්පි කටුවක් තරම් නොවටිනා දෙයක් බවට පත්ව ඇත්තේ. එය ද නාටකයට අනුව සිදුවන්නකි. නමුත් ඔබ ප්‍රවේසම් විය යුතුයි. පරමාත්ම පියා ඉතාමත් හොඳින් පැහැදිලි කර කියා දෙනවා. ඔහු සෑම දිනකම ඔබට ගැඹුරු කරුණු කියා දෙන නිසා ඔබ පැරණි පින්තූර වෙනස් කර අලුත් ඒවා සෑදිය යුතුයි. අවසානය තෙක්ම මෙය සිදු වෙනවා. ශිව බාබා තමන්ට උරුමය දීනා දෙන බව ඔබලා ඉතාමත් පැහැදිලිව සිහියේ තබා ගත යුතුයි. ඔහු කියනවා: නිරන්තරයෙන් මා පමණක්ම සිහි කරන්න ඔබගේ පාප සියල්ල දුරුවී යාවි. ක්‍රිෂ්ණාව සිහි කිරීමෙන් ඔබගේ පාප දුරු කර ගත නොහැකියි. ඔහු සියලු බල ඇත්තෙක් නොවෙයි. සියලු බල ඇත්තා වන්නේ පරමාත්ම පියා පමණයි. ඔබට ඔබගේ උරුමය උරුම කර දෙන්නේ ඔහු පමණයි. මිනිස්සු නිතරම ක්‍රිෂ්ණාව සිහි කරනවා. උදාහරණයක් ලෙස කිවතොත්, ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා මෙය කීවා කියා ඔබ සිතාවි: සියලුම ශාරීරික ඥාතීන්ව අමතක කර දමා මා පමණක් සිහි කරන්න කියා කිව්වා කියාත් ඔබ සිතාවි. ජීවාත්මයක් තම පියාව සිහි කරාවි. ක්‍රිෂ්ණා සියලුම ජීවාත්මයන්ගේ පියා නොවෙයි. මේ සියලුම කරුණු හොඳින් ආවර්ජණය කර බුද්ධියෙන් ධාරණය කර ගත යුතුයි. බැඳීමෙන් බැඳී සිටින නිසා ඇතැම් අයට ධාරණය කරගත නොහැකියි. අපි සෑම කෙනෙකුගෙන්ම බිඳී විත් ඔබ සමඟම පමණක් බැඳෙන්නම් කියා ඔබ

ගයමින් සිටියා. මගේ කියා සිටින්නේ එකම එක කෙනෙක් පමණයි. වෙන කිසිවෙක් නොමැත. කෙසේ වෙතත්, බැඳීම යන දේ කොයි ආකාරයේද කිවතොත් එය ඔබව මුලුමනින්ම වානරයෙක් (වඳුරෙක්) බවට පත් කරවනවා. වඳුරෙකුට බැඳීම හා තණ්හාව ඉහළින්ම තිබෙනවා. ධනවතුන්ටත් පැහැදිලි කර කියා දී තිබෙනවා: මරණය ඉදිරියේයි. ඔබ සතු සෑම දෙයක්ම පරමාත්ම දේව සේවයටම යොදවා ඔබගේ අනාගතය සාදා ගන්න. කෙසේවෙතත්, ඔවුන්ව දුරන් සේ සෑම දෙයක් මතම එල්ලී සිටිනවා. කිසිම දෙයක් අත හරින්නේ නැහැ. පරමාත්ම පියා කියනවා: ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව ශරීරය හා සියලුම ශාරීරික ඥාතීන්ගෙත් ඉවත් කර ගන්න. පරමාත්ම පියාගේ ශ්‍රීමත් පිළිපදින්න. මෙම ධනය, දරුවන්, සියල්ල දුන්නේ දෙවියනුයි. ඔහුම දැන් පැමිණ කියන්නේ: ඔබගේ සියලුම ධනය හා දේපල දැන් විනාශ වෙන්නයි යන්නේ. ඇතැම් අයගේ ධනය පොළොවටම පත් වේවි. භූමිකම්පා ඇති වී සියල්ල විනාශ වේවි. ගුවන් යානාවක් කඩා වැටුණහොත් නැතිනම් කොහේ හෝ ගින්නක් ඇති වුවහොත් පොලීසිය එතැනට පැමිණීමට පෙර මංකොල්ලකරුවන් දුවගෙන එනවා. පරමාත්ම පියා පැහැදිලි කර කියන්නේ: දරුවනි, ශාරීරික අය වෙත ඇති ඔබගේ බන්ධනය අතහැර දමන්න. බැඳීම් ජය ගත්තෙක් වන්න. අංක එකේ සතුරා ශාරීරික අවධානයයි. දේවතාවරුන් ජීවාත්ම අවධානයේ සිටින්නනුයි. ශාරිරික අවධානයට පත් වුණු විට ඔබ දුර්ගුණයන්හි ගැලෙනවා. කල්ප බාගයක් පුරාවට ඔබ ශාරීරික අවධානයේ සිටියා. දැන් ඔබ ජීව අවධානයෙන් සිටීම පුහුණු කළ යුතුයි. මිනිස්සු මේ දේවල් දන්නේත් නැහැ. පරමාත්ම දෙවියන්ව දන්නේත් නැහැ. ජීවාත්ම සත්තාව දන්නේත් නැහැ. පරමාත්ම ජීවයව දන්නේත් නැහැ. ජීවාත්මයක් උපත් කීයක් ගන්නවාද. ඔවුන් තම චරිත රඟ දක්වන්නේ කෙසේද. නළුවන් වන්නේ කෙසේද කියා ඔවුන් දන්නේ නැහැ. මෙන්න මේ නිසා තමයි ඔවුන් අනාථයින් කියා කියන්නේ. ජීවාත්මයක් ආලෝකයට මුසු වෙනවා කියා කියනවා. කෙසේ වෙතත්, ජීව අවිනාශීයි. උපත් 84ක චරිත කොටසක් ජීවයේ පටිගත වී තිබෙනවා. ජීවාත්මයක් තරුවක් බව කියා ඔවුන් කීවත් ඔවුන්ට එය තේරෙන්නේ නැහැ. ජීවය පරමාත්ම ජීවය කියාත් කියනවා. ඔවුන් පරමාත්ම පියාව දන්නෙම නැහැ. අපූරු තාරුකාවක් නළල මධ්‍යයේ බැබලෙමින් තිබෙනවා කියා ජීවය ගැන කියන විට ඔවුන් කියනවා. පරමාත්ම දෙවියන් ගැන කිසිම දෙයක් කියන්නේ නැහැ. ඔහුට පරමාත්ම ජීවය කියා කියනා අතර ඔහු සිටින්නේ පරම දනව්වේයි. ඔහු තිතක්. නැවත උපත් ගන්නේ නැහැ. නමුත් ජීවාත්මය නැවත උපත් ගන්නවා. දෙවියන් ගැන කියනා විට: ඔහු ඥාන සාගරය, ප්‍රමෝදයේ සාගරය හා පාරිශුද්ධත්වයේ සාගරය කියා කියනවා. දේවතාවරුන්ට ඔවුන්ගේ උරුමය දුන්නේ කවුද? පරමාත්ම පියායි. දැනට සිටිනා කිසිම කෙනෙක් දේවතාවරුන් සේ සියලුම ගුණධර්මයන්ගෙන් පිරී හෝ සොලොස් කලාවන්ගෙන් පිරුණු අයෙක් නැහැ. තමන් උරුමය ලද්දේ කෙසේද කියාවත් කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. පරමාත්ම පියා පැමිණි විට පමණයි ඔබට පහදා කියා දෙන්නේ. ඥාන සාගරය කියන්නේ ඔහුට පමණයි. මේ කාලයේ දී ඔහු පැමිණ ඔබට ඥානයදී පසුව අතුරුදන්වෙනවා. පසුව ඇත්තේ භක්තියයි. එයට ඥානයයි කියන්න බැහැ. විමුක්තිය ලැබෙන්නේ ඥානයෙනි. සැමටම විමුක්තිය දානය කරන, ඥාන සාගරය පැමිණෙන්නේ පරිහාණය ඇති කාලයේ දීයි. ඥානයෙත් ඔබව නහවන්නේ පරමාත්ම පියා පැමිණි විට පමණයි. අනිකුත් ජල ස්නාන වලින් විමුක්තියක් ලබන්න බැහැ. මෙවන් කුඩා කරුණුත් ධාරණයට ගත යුතුයි. ප්‍රධානම දෙය නම් හොඳ පින්තූර පැහැදිලිව කියවා තේරුම් ගත හැකි පරිද්දෙන් විශාල ප්‍රමාණයෙන් සෑදිය යුතුයි. ඒවායේ සටහන් කරනා දේත් ලොකු අකුරින් පැහැදිලිව ලිවිය යුතුයි. පින්තුර නිර්මාණය කරනා අයගේ බුද්ධියේ මෙය පැහැදිලිව සටහන් විය යුතුයි. ඕනෑම කෙනෙකුට පැමිණ පරමාත්ම පියා, පරමාත්ම ජීවයේ හැඳින්වීම ලබාගෙන පරමාත්ම පියාගෙත් අනාගත උපත් 21කට උරුමය දිනා ගන්නැයි කියා ආරාධනා කරන්න. සහෝදර සහෝදරියනි, එපිටින් සිටිනා පරමාත්ම පියාගෙන් අසීමිත ස්වාධිපත්‍යයේ සතුට ලබා ගත හැක්කේ කෙසේදැයි කියා තේරුම් ගන්න. අසීමිත පියාගෙත් තම උරුමය දිනා ගත්තේ කෙසේදැයි කියා මෙහි පැමිණ ඉගෙන ගන්න. මේ ගැන බිය වීමට කිසිම කාරණාවක් නැහැ. මිනිස්සු නිතරම කන්නලව් කරන්නේ: අහෝ, පාරිශුද්ධකරුවාණනි. වඩිනු මැනව. පරමාත්ම පියාත් කියන්නේ: කාම රාගය ඔබගේ ලොකුම සතුරායි. පාරිශුද්ධ ලෝකයට යාමට අවශ්‍ය නම් ඔබ පාරිශුද්ධ විය යුතුයි. පාපයෙන් ඉපදුණු අය අපිරිසිදු අය යයි කියයි. ස්වර්ණමය හා රිදී යුග වලදී කිසිම පාපයක් ඇත්තේ නැත: එය හඳුන්වන්නේ මුලුමනින්ම පාපයෙන් තොර වූ ලෝකය කියලයි. එහි කිසිම පාපයක් නැහැ. ඉතින් එසේ නම් ඇයි ඔබ දරුවන් උපදින්නේ කෙසේදැයි කියා අසන්නේ? පාපයෙන් තොර වීම පමණයි කරන්න තිබෙන්නේ. දරුවන් ඉපදෙන්න ඇති විදියට ඉපදේවි. ඇයි ඒ ගැනම අහන්නේ? පරමාත්ම පියාව සිහිපත් කර උපත් ගණනාවක පාප බරින් නිදහස් වන්න. මෙය අපිරිසිදු ජීවාත්මයන්ගේ ලෝකයයි. එය පාරිශුද්ධ පින්වත් ජීවාත්මයන්ගේ ලෝකයයි. මෙය ඉතාමත් හොඳින් සිහියේ තබා ගන්න. පරමාත්ම දෙවියන් පැමිණ ඔබට භක්තියේ ඵලය දානය කරනවා. සෑම කෙනෙකුටම විමුක්තිය දානය කර ඒ

සැම කෙනෙක්වම ලෝක පාලකවරුත් බවට පත් කරවන්නේ පරමාම පියා පමණයි. පරමාත්ම පියා කියනවා: දැන් මා පමණක් සිහිපත් කර නිරන්තරයෙන් මා පමණක්ම සිහිපත් කරන්න. මහා මන්ත්‍රය මෙයයි. අනිවාර්යෙන්ම ඔබ පරමාත්ම පියාගෙත් උරුමය දිනා ගනීවි. පරමාත්ම පියා කියනවා:මා පමණක් සිහිපත් කර සතෝප්‍රධාන් වන්න. ඉණිමඟ පෙන්වන පින්තූරය පැහැදිලි කළ යුතුයි. දවසින් දවස සැම දෙයක්ම වර්ධනය වෙනවා. ඉතාමත් පැහැදිලිව ලියන්න: බ්‍රහ්මා මාර්ගයෙන් ආදි සනාතන දේවි දේවතා ධර්මය ස්ථාපනය වෙනවා. ආදි සනාතන දේවි දේවතා ධර්මය තිබුණු කළ වෙනත් කිසිදු ආගමක් පැවතුණේ නැහැ. පාරිශුද්ධ අය පමණයි පාරිශුද්ධ ලෝකයට යන්නේ. වැඩි වැඩියෙන් තමාව බලයෙන් පුරවා ගත් තරමට ඔබත් ඉක්මනින්ම පාරිශුද්ධ ලෝකයට යාවි. සැම කෙනෙක්ම එකම විටෙක පහළට පැමිණෙන්නේ නැහැ. ස්වර්ණමය හා රිදී යුගයන්හි සිටියේ දේවතාවරුත් ටික දෙනයි, පසුව ජනගහනය ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙන්න පටන් ගත්තා. පුරවැසියන් ගණනාවක් සිටිනවා. පැහැදිලි කරනා අය ඉතාමත් හොඳ විය යුතුයි. ඔවුන්ට කියන්න: පැමිණ ඔබගේ උරුමය අසීමිත පියාගෙන් දිනා ගන්න. ඔහෝ බාබා කියා ඔබ කන්නලව් කළේ ඔහුටයි. ඇත්තටම කියනවා නම් ඔහුගේ නම ශිවායි. දෙවියන් ඊශ්වර හෝ ප්‍රභූ කියා කියූ විට ඔහු පියා බවවත් ඔහුගෙන් ඔබ උරුමයක් ලබනා බවවත් ඔබට වැටහෙන්නේ නැහැ. ශිව බාබා කියා කීමෙන් ඔබ උරුමය ගැන මතක් කර ගන්නවා. මිනිස්සු ඔහුට කියන්නේ: ඕම් නමෝ ශිවාය. පරමාත්ම ජීවයේ නම කියන්න. නමක් රූපයක් නොමැති කෙනෙක් ඉන්න බැහැ. නිකම්ම ඕම් නමෝ ශිවාය කියා කියන්න බැහැ. ඕම් නමෝ ශිව් පරමාත්ම ජීවය කියා කියන්න. සැම වචනයක්ම ඉතාමත් පැහැදිලිව පහදාදිය යුතුයි. ඕම් නමෝ ශිවා කියා කීමෙන් පරමාත්ම පිය සබඳතාවයක් ඇති වින්දනය විඳිය හැකි වන්නේ නැහැ. මිනිස්සු විවිධාකාර නම් දී තිබෙනවා. මිනිසෙකුට දෙවියන් කියා කිව නොහැකි බව ඔබ දන්නවා. බ්‍රහ්ම, විෂ්ණු හා ශංකර් දේවතාවරුන් කියා හඳුන්වනවා. පරමාත්ම පියා නිර්මාණ කරු පමණයි අශාරීරික කෙනා වන්නේ. භෞතික පියෙක් දරුවන් සාදා ඔවුන්ට උරුමයක් උරුම කරන්නාක් සේ අසීමිත පියාත් ඔබට උරුමයක් දෙනවා. තම තමන්ගේ ආගමික ශාස්තෘවරුන් පවා අපිරිසිඳු වී සොහොනක සිටිනා බව ඔවුන් කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. දැන් ඇත්තේ සැමගේම ගිණුම් සමනය වන කාලයයි. පරමාත්ම පියා පැමිණ පමණයි සැම කෙනෙක්ටම ඉහළ නංවාලන්නේ. කුධා, දෙවියන් පැමිණෙන්නේ ඒ කාලයේදී පමණයි. ඇත සාගරය ඔහු පමණයි. රාග ගින්නේ අසුන් ගැනීමෙන් සාගරයේ දරුවන් මුලුමනින්ම ගිනිබත් වී අවලස්සන වී කලි යුගී වුණු බව සටහන් වී තිබෙනවා. ඉතින් ඔවුන් නැවතත් ලස්සන වන්නේ කෙසේද? පරමාත්ම පියා කියනවා:මරණ වන්දනාවේ අසුන් ගැනීමෙනි. යෝග යන වචනය යොදන විට මිනිස්සු පටලැවිල්ලට පත් වෙනවා. පරමොත්ම පියා කියනවා: මා සිහි කරන්න. ඔබගේ අවසන් සිතිවිලි ඔබගේ ගමනාන්තය කරා ඔබව ගෙන යාවි. ඔහු ඉතාමත් පැහැදිලිව පහදා කියනවා. එහෙම කියලත් ඇයි මේ දේවල් ඔබගේ සිහියට නොයන්නේ? සැම කෙනෙක්ම විශාල ශාරිරික අවධානයක සිටින නිසා ඔවුන්ට මේවා ධාරණය කර ගත නොහැකියි. පරමාත්ම පියා ඔබට ඉතාමත් හොඳ ක්‍රමයක් පෙන්වා දෙනවා. සැම කෙනෙක්ම සිහි කරනා අසීමිත පියා මෙහි පැමිණි විට ඔහු කරන්නේ මොනවාද? ඔහු භාරතය දෙව් ලොවක් කෙරෙව්වා. උපතක් උපතක් පාසා ඔබ සීමිත උරුමයක් ලබමින් සිටිනවා. දැන් ඔබගේ අසීමිත උරුමය පරමාත්ම පියාගෙන් උපත් 21කට දිනා ගන්න. ස්වර්ණමය හා රිදී යුග වල ජීවත් වුණේ දේවතාවරුනුයි. සූර්ය වංශයත්, චන්ද්‍ර වංශයත්, ක්ෂත්‍රිය වංශයත්, ශුද්‍ර වංශයත් තිබුණා. මෙලෙස සඳහන් කළ විට නැවත උපත් ගෙන විවිධ වංශ වලට ඇතුල් වන්නේ තමන්ය යන්න ඔවුන්ට පැහැදිලි වෙනවා. පරමාත්ම පියා සැම කෙනෙකුටම පහදා දුන්නත්, ඔබලා මෙහිම සිට මෙයට ඇහුම් කන් දෙන නිසා ඉතාම සතුටින් සිටිනවා. වාසනාවේ නැත්නම් ඔවුන් කිසිම සේවයක් කරන්නේ නැහැ. සේවය කරනා විට නම කීර්තිමත් වේ. බබාගේ දියණියන් හරිම දක්ෂයි කියා කියනවා. ඔවුන් සැම දෙයක්ම කරනවා. දෙව්ලොව ස්වාධිපත්‍යය උරුමය පවා ඔවුන් අපට දෙනවා. මේවාත් අපට දෙනවා. මේ පින්තූර අන්ධයින් ඉදිරියේ ඇති කැඩපත වගෙයි. කිසිම මැජික් එකක් මෙතන නැහැ. ප්‍රධානම දේ පාරිශුද්ධත්වයයි. මේ ඔබගේ අවසන් උපත බව ඔබට තේරෙනවා. දෙව් ලොව වෙත යාමට අවශ්‍ය නම් ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම පාරිශුද්ධ විය යුතුයි. විනාශය අත ළඟයි. ඔබ අනිවාර්යෙන්ම පාරිශුද්ධ විය යුතුයි. සන්නාසි පූජකවරුන් තම ගෙවල් දොරවල් අතහැර දමා යන්නේ පාරිශුද්ධ වීමටයි. පරමාත්ම පියා කියනවා: විනාශය ඔබ ඉදිරියේයි. මා සිහි කරන්න ඔබගේ ඔරුව එගොඩ වේවි. 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. විනාශය වීමට පෙර ඔබ සතු සෑම දෙයක්ම යහපත් දෙයක යොදවන්න. මෙය සමනය කර ගැනීමේ කාලයයි. එමනිසා, ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම පාරිශුද්ධත්වයට පත් විය යුතුයි.
2. ශරිරික ජීවයගෙන් ඔබගේ බන්ධනය ඉවත් කර ගෙන බැඳීම් ජය ගත්තෙක් වන්න. ශාරිරික අවධානය නම් වූ අංක එකේ සතුරාව දමනය කර දමන්න. අන් සෑම කෙනෙකුගෙන්ම මිදී විත් ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව පරමාත්ම පියා හා යෝග කරවා ගන්න.

වරදානය: ඔබේ සිතිවිලි හා ක්‍රියාවන්හි සාර්ථකත්වය ලබා ගැනීමට සහ සාර්ථකත්වයේ ප්‍රතිමූර්තියක් වීමට ස්මරණයේ මන්ත්‍රය භාවිතා කරන්න.
ඔය දරුවන් සර්වබලධාරී රජයේ පණිවිඩකරුවන් වන බැවින්, කිසිවෙකු සමඟ කිසිවක් සාකච්ඡා කරන අතරතුර ඔබේ මනස කලබල වීමට ඉඩ නොදෙන්න. ස්මරණයේ මන්ත්‍රය භාවිත කරන්න. යමෙකු වචන හෝ වෙනත් ක්‍රම මගින් පාලනය කළ නොහැකි විට, ඔවුන් මැජික් මන්ත්‍ර භාවිතා කරයි. ඔබට ජීව-අවධාන දැක්මේ ඇස් සහ "මන්මනාභාව්" මන්ත්‍රය ඇත, එමගින් ඔබට ඔබේ සිතිවිලි ප්‍රායෝගික කර සාර්ථකත්වයේ ප්‍රතිමූර්තියක් විය හැකිය.

පාඨය: ක්‍රියා අවධානය වෙනුවට, ජීවාත්ම අවධානයට පත් වන්න.

***** ඔම ශාන්ති *****

අව්‍යක්ත සංඥාව: නිරතුරුවම නොසැලෙන, අචල සහ නිරන්තර ස්ථිතියක් අත්විඳින්න.

නිරන්තර වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබේ උත්සාහයන්ගේ වේගය නිරන්තරයෙන් සමාන බව නොවේ. නිරන්තර යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ නිරන්තර පියාසර අවධිය අත්විඳීමයි. සියලු සබඳතා වල අවිනාශී නූල නිරන්තරව ඒකායන තැනැත්තාට සම්බන්ධ කරන්න. ඒකායන පියා මිස අන් කිසිවෙකු නොවේ - මෙම අධිෂ්ඨානශීලී සිතිවිල්ල තබාගෙන එකදු සම්බන්ධතාවයක්වත් ගිලිහී යෑමට ඉඩ නොතබන්න. සියලු සබඳතා වල නූල ඒකායන තැනැත්තාට බැඳී ඇති විට, ඔබට ස්වභාවිකවම නිරන්තර අවධියක් තිබෙනවා ඇත.