

**ඔබගේ මනස නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා එය විටින් විට තක්පර පහක අභ්‍යාසයේ යොදවන්න.**

අද දින, දුර ඇත දේශයේ නිවැසියා වන බාජදාදා, භෞතික ලෝකයේ විවිධ රටවල් වල වාසය කරන ඔහුගේ දරුවන් මුණගැසීමට ඇවිත්. විවිධ රටවල්වල නිවැසියන් වන ඔබ සියළු දෙනාට බාජදාදා දකින්නේ, එක දේශයක වාසය කරන අය ලෙසයි. ඔය සෑම කෙනෙක්ම කොහේ සිට පැමිණියත් කම් නැහැ, ඔබ සියළු දෙනාම මුලින්ම පැමිණියේ එක ස්ථානයක සිටයි. ඉතිං, ඔබට ඔබගේ සදාතනික දේශය මතකයි නේද? ඔබ එයට ප්‍රිය කරනවා නේද? පියාට සෙනෙහස දක්වන සේම ඔබ ඔබගේ සදාතනික දේශයටත් ඇලුම් කරනවා නේද?

අද බාජදාදා ඔය සියලුම දරුවන්ව ඔබගේ ස්වරූප 5න් දකිනවා. එම ස්වරූප 5 කුමක්ද කියා ඔබ දන්නවාද? ඔබ එය දන්නවා නේද? මුහුණු 5ක් ඇති බ්‍රහ්මවත් වන්දනා කෙරෙනවා. එබැවින් බාජදාදා ඔය සියළුම දරුවන්ගේ ස්වරූප 5ම දෙස බලනවා.

ප්‍රථමයෙන්: ආලෝක තිතක් වන ඔබගේ සදාතනික ස්වරූපය. ඔබට ඔබගේ ස්වරූපය මතකද? ඔබට එය අමතක වෙන්නේ නැහැ නේද? දෙවැන්න: ඔබගේ දේවතා ආදි ස්වරූපය: ඔබගේ දේවතා ස්වරූපයට ඔබ ලගා වෙලාද? තුන්වැන්න: මැද කාල වකවානුවේ ඔබගේ වන්දනීය ස්වරූපය: ඔබට එය මතකද? වන්දනාවට ලක් වන්නේ ඔබ සියළු දෙනාද, නැත්නම් භාරත වැසියන් පමණක්ද? ඔබව වන්දනා කරනවාද? කුමාර්ලා කතා කරන්න! ඔබව වන්දනා කරනවාද? එබැවින් තුන්වන ස්වරූපය වන්නේ ඔබගේ වන්දනීය ස්වරූපයයි. සතරවැන්න: ඔබගේ සංගම යුගී බ්‍රහ්මීන් ස්වරූපය සහ අවසන් වශයෙන් ඔබගේ සුරඳුන ස්වරූපය. ඉතිං දැන් ඔබට ඔබගේ ස්වරූප පහම මතකද? අවවා. ඔබට තක්පරයකදී ඔබගේ මෙම ස්වරූප පහම අත්විදිය හැකිද? ඔබට අඩු තරමින් ගණන් කළ හැක: එක, දෙක, තුන, හතර, පහ! මේ ස්වරූප පහම බොහෝම ආදරණීයයි! ඔබට තමන්ව ස්ථාවර කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ කුමන වෙලාවේද, කුමන ස්වරූපයේද, ඔබ ඒ ගැන සිතූ සැනින්, ඔබ එය අත්විදිනවා. මෙය මනසට ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාමයකි. මෙකල සියළු දෙනාම කරන්නේ කුමක්ද? ඔවුන් ව්‍යායාම කරනවා නේද? ඔබගේ ලෝකයේ ආරම්භයේදී - එමෙන්ම ඔබගේ ලෝකය වුනේ ස්වර්ණමය යුගයයි, එහෙම නේද? - ඒ කාලයේ ඔබ ඇවිදින විට සහ යන එන විට ඔබට ස්වාභාවික ව්‍යායාම් තිබුණා. ඔබ එක තැනක සිටගෙන “එක, දෙක, තුන” කියමින් ව්‍යායාම් කලේ නැහැ. එබැවින්, දැන් එය අවසානය නිසා, බාජදාදා ඔබ ලවා මෙම ව්‍යායාමයක් සිදු කරවනවා. කායික ව්‍යායාම් කිරීමෙන් ඔබගේ සිරුරු නිරෝගී වෙනවා. ඒ ආකාරයෙන්ම ඇවිදින විට සහ එහෙ මෙහෙ යන එන විට ඔබගේ මනසටත් නොකඩවා ව්‍යායාම් කරන්න. මේ සඳහා ඔබට විශේෂ කාලයක් වෙන් කර ගැනීමට අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට ඔනෑම වෙලාවක, තක්පර පහක් ගත හැකිද, නැද්ද? ඔබට තක්පර පහක්වත් වැය කිරීමට නොහැකි තරමට ඔබගෙන් කවුරුන් හෝ කාර්යබහුලද? එහෙම කෙනෙක් ඉන්නවාද? එසේ නම් ඔබගේ අත ඔසවන්න! එසේ නම් ඔබ මෙසේ නොකියයි, “මා මොනවා කරන්නද? මට වෙලාවක් නැහැ!” එහෙම නේද? ඔබ මෙසේ කියන්නේ නැහැ නේද? ඔබට කාලය තිබෙනවාද? එසේ නම් විටින් විට මෙම ව්‍යායාමය සිදු කරන්න. ඔබ කුමන කාර්යයක් සිදු කරමින් සිටියත් කමක් නැහැ, තක්පර පහක් ඔබගේ මනස ව්‍යායාම් කරවන්න, එවිට ඔබගේ මනස නිරන්තරයෙන් නිරෝගී වෙයි. බාජදාදා පවසන්නේ: සෑම පැයකදීම මෙම තක්පර පහේ ව්‍යායාමය සිදු කරන්න. ඔබට මෙය කළ හැකිද? බලන්න, මෙය කළ හැකි බව ඔබ සියළු දෙනාම පවසනවා. එබැවින් එය කිරීමට සිහියේ තබාගන්න! මෙම ඔම ශාන්ති හවන් මතක් කරගන්න. එය අමතක නොකරන්න. ඔබගේ මනස ගැන ඔබට බොහෝ විවිධ පැමිණිලි තිබෙනවා. “ මගේ මනස එක්තැන් කිරීමට නොහැකි නම් මා කුමක් කරන්නද?” ඔබ ඔබගේ මනස (මන්) ටොන් (ටන්) එකක් බර බවට පත් කරගනී. ඔබ ඒවා බර කරයි. පෙර කල, බර මැනීම සඳහා භාවිතා කලේ මෙම මිනුම් ක්‍රමවේදයයි. කෙසේවෙතත් එම මැනීමේ ක්‍රමවේදය දැන් වෙනස් වී තිබේ (මෙට්‍රික් ක්‍රමයට). ඔබ ඔබගේ මනස ටොන් එකක් බර කරයි, එනම් ඔබ ඒවා බොහෝ බරින් වැඩි කරයි. කෙසේවෙතත් ඔබ මෙම ව්‍යායාමය නොකඩවා කරන්නේ නම්, ඔබ බොහෝ සැහැල්ලු වෙයි. එබැවින් මෙම පුහුණුව වර්ධනය කරගන්න. ඔබට යම් විශේෂිත ස්වරූපයක ස්ථාවර වීමට අවශ්‍ය වුනු ඔනෑම විටෙක, නිදසුනක් ලෙස බ්‍රහ්මීන් ස්වරූපයේ, එවිට ඔබ බ්‍රහ්මීන් දිවිය අත්දකියි. “සුරඳුන” කියා

පවසන්න, එවිට ඔබ සුරඳුනයක් වෙයි. මෙය අපහසුද, නැද්ද? කුමාර්ලා කතා කරන්න! එය අපහසුද? එය ටිකක් අපහසුද? ඔබ සුරඳුනයන්ද, නැද්ද? සුරඳුනයන් වන්නේ ඔබද, වෙනත් කිසිවෙක්ද? එසේ නම් ඔබ කී වතාවක් සුරඳුනයන් බවට පත්වී තිබෙනවාද? ඔබ ඒවා බවට නොගිණිය හැකි වාර ගණනක් පත්වී ඇත. ඔවුන් බවට පත් වුනු අය ඔබලාද? අවිවා. ඔබ ගණන් කිරීමට නොහැකි වාර ගණනක් සිදු කර ඇති දෙයක් නැවත වතාවක් සිදු කිරීම අපහසුද? එය විටෙක අපහසුද? දැන් මෙය පුහුණු වන්න! ඔබ කොහේ සිටියත් ඔබගේ මනස තත්පර පහක සංචාරයක රැගෙන යන්න. ඔබ සංචාරය කිරීමට කැමති නේද? ගුරුවරු, මෙය හොඳද? සංචාරය කිරීමට ඔබ දන්නවා නේද? මෙම සංචාරයේ ගොස් ඔබගේ කාර්යයන්හි නියැලෙන්න. සෑම පැයකදීම මෙම සංචාරයේ යන්න, ඉන්පසුව ඔබගේ කාර්යයේ නියැලෙන්න. ඔබට ඔබගේ වැඩ අත්හළ නොහැක. ඔබගේ වගකීම් ඔබ ඉටුකළ යුතුයි. කෙසේවෙතත් ඔබට තත්පර 5ක් ගන්න පුළුවන්, විනාඩියක්වත් නොවෙයි, තත්පර! මේ සඳහා ඔබට කාලය සොයා ගත නොහැකිද? ඔබට මෙම කාලය සොයා ගත හැකිද? ඔබ එක්සත් ජාතීන්ගේ කාර්යාලයේ සිටින විට ඔබට මෙයට කාලය සොයා ගත හැකිද? ඔබ මාස්ටර් සර්ව බලධාරීන්ය! එබැවින් මාස්ටර් සර්ව බලධාරීන්ට කළ නොහැක්කේ කුමක්ද?

දරුවන්ගේ එක දෙයක් දැකීමෙන් බාප්පාදාට මිහිරිව සිනහ යයි. එය කුමක්ද? ඔබ අභියෝග නිකුත් කරයි, ඔබ පත්‍රිකා මුද්‍රණය කරවයි, ඔබ දේශන පවත්වා පාඨමාලා කියා දෙයි. ඔබ තව මොනවද කරන්නේ? ඔබ ලෝකය පරිවර්ථනය කරන බව කියයි. ඔබ සියළු දෙනාම මෙය කියනවා නේද? ඔබ සියළු දෙනාම මෙය කියනවාද? එසේ නැත්නම් දේශන පවත්වන අය පමණයිද මෙය කියන්නේ? එක අතකින් ඔබ පවසන්නේ ඔබ ලෝකය පරිවර්ථනය කරන බවයි, ඔබ මාස්ටර් සර්ව බලධාරීන් බව. ඔබගේ මනස අයත් වන්නේ ඔබට බවත් ඔබ කියයි, ඔබගේ මනසේ පාලකයන් ඔබ බව; ඔබ මාස්ටර් සර්ව බලධාරීන් බව. ඒ තිබියදී, අනෙක් අතට, ඔබ තවමත් කියන්නේ එය අපහසු බවයි! එබැවින් බාබාට මෙය භාසාජනක නොවන්නේද? ඔහුට එය භාසාජනක වෙයි නේද? එබැවින් ඔබගේ මනස ඔබට සවන් නොදෙන බව ඔබට සිතෙන විට, එවිට ඔබටත් තමා ගැනම සිනහ යා යුතුයි. ඔබගේ මනස තුලට යමක් ඇතුළු වීමේදී සිහි කර ඇති රේඛා වර්ග තුන බාප්පාදා දකියි. එකක් ජලයේ ඇදී රේඛාවක්. ජලයේ ඇදී රේඛාවක් ඔබ දැක තිබෙනවාද? ඔබ එවන් රේඛාවක් ඇදීමට තැත් කල සැනින් එය මැකී යයි. ඔබ මෙම රේඛාව අදිනවා නේද? දෙවැන්න, කඩදාසියක හෝ ගල් ලෑල්ලක රේඛාවක් ඇදීමයි. කෙසේවෙතත් ගැඹුරුම රේඛාව වන්නේ ගලක් මත කෙටු රේඛාවයි. ගලක කෙටු රේඛාවක් මකා දැමීම ඉතාම අපහසුයි. ඇතැම් විට ඔය දරුවන් ගලක කෙටු රේඛාවක් වැනි ඉතා ගැඹුරු රේඛාවක් ඔබගේ මනස තුල කොටන බව බාප්පාදා දකිනවා. එවිට ඔබ තැත් කළත් එය මකා දැමිය නොහැක. එවන් රේඛාවක් හොඳද? ඔබ බොහෝ වාර ගණනාවක් මෙසේ පොරොන්දු වෙයි, “මා දැන් තව දුරටත් මෙය නොකරමි. එය නැවත සිදු වන්නේ නැහැ.” නමුත් ඉන්පසුව ඔබ යම් දේක බලපෑමට හසුවෙයි. මේ නිසයි බාප්පාදා ඔය දරුවන්ට අකමැති නොවන නමුත් ඔහු තුල ඔබ වෙනුවෙන් දයාවක් තිබෙන්නේ. ඔබ බලපෑම් යටතේ සිටියි. එබැවින් බලපෑමක් යටතේ සිටින කෙනෙක් වෙනුවෙන් දයානුකම්පාවක් ඇති වෙයි. ඔහුගේ දයාවේ දිශ්ටියෙන් බාප්පාදා ඔය දරුවන්ව දකින විට, නාටකයේ තිරය මත දිස් වන්නේ කුමක්ද? මෙම ප්‍රශ්නය: “තව කෙතරම් කාලයකටද?” එබැවින් ඔබ මෙයට පිලිතුරු ලබා දිය යුතුයි. ඔබ පිලිතුරු දෙනවාද? ඔය කුමාර්ලාට පිලිතුරු දිය හැකිද? ඒ සියල්ල අවසන් වන්නේ කවදාද? ඔය කුමාර්ලා බොහෝ සැලසුම් සාදනවා නේද? එබැවින් තව කෙතරම් කාලයක්ද? ඔබට මෙයට පිලිතුරු දිය හැකිද? එය අවසානයේ නතර වීමට පෙර, මෙය තව කෙතරම් කාලයක් පවතින්නද? කතා කරන්න! ඔබ පිලිතුරු දන්නවාද? දාදීන් කතා කරන්න! (එය තවමත් සංගම යුගය වන තාක් එය තව ටිකක් පවතිවි). නමුත් සංගම යුගය තව කෙතරම් කාලයක් පවතින්න යනවාද? (අපි සුරඳුනයන් වන තුරු). නමුත් එය වෙන්නේ කවදාද? (බාබා අපට කිව යුතුයි). සුරඳුනයන් විය යුත්තේ ඔබද, පරම පියාද? එබැවින් මෙයට පිලිතුරු කුමක්ද කියා සිතන්න. පියා “දැන්!” කියා පවසයි, එසේ නම් ඔබ සුදානම්ද? මාලාවෙන් භාගයක් සුදානම් වීමටවත් ඔබ අත් එසවුයේ නැහැ!

බාප්පාදාට නිරන්තරයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ ඔය දරුවන් ඔබගේ අංගසම්පූර්ණ ස්වරූපයෙන් දැකීමටයි. පරම පියා ඔබගේ ලෝකය (සංසාර්) බව ඔබ පවසයි. ඔබ සියළු දෙනාම මෙය කියනවා නේද? ඔබට වෙනත් ලෝකයක් තිබෙනවාද? පියා ඔබගේ ලෝකය නම්, මේ ලෝකයට පිටතින් කිසිවක් තිබිය හැකිද? එය ඔබගේ සංස්කාර පරිවර්ථනය කිරීමේ කාරණාවක් පමණයි. ඔබගේ ඉහමින් දිවියේ කාලයෙන් වැඩි වේලාවකට බාධක ගෙන එන්නේ, සංස්කාරයි, එය ඔබගේ සංස්කාර හෝ වෙනත් අයගේ සංස්කාර විය හැක. ඔබ සියළු දෙනාටම මෙම දැනුම තිබෙනවා, ඔබ සියළු දෙනාටම බලයන් තිබෙනවා, නමුත් බාධක වලට හේතුව

කුමක්ද? යම් විශේෂිත අවස්ථාවක ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කුමන බලයද, එය මතු වන්නේ මතු විය යුතු වෙලාවට වඩා ටිකක් පමා වෙලාය. පසුව ඔබ සිතන්නේ, “එය පැවසීම වෙනුවට මා මෙය පැවසුවා නම් එය ඊට වඩා ගොඩක් හොඳ වෙන්න තිබුණා.” “එය කිරීම වෙනුවට මා මෙය කළා නම් ඊට වඩා ගොඩක් හොඳයි.” කෙසේ වෙතත්, ඔබට එම පරීක්ෂණය සමත් වීමට තිබුණු කාලය ඒ වන විට ගෙවී ගොසින්ය. ඔබට තිබෙන සියළුම බල ගැනත් ඔබ සිතයි: “මට දරා ගැනීමේ බලය තිබෙනවා, මට වෙන්කර හඳුනාගැනීමේ බලය තිබෙනවා, මා මෙම බලය භාවිතා කළ යුතුයි.” කෙටි වෙලාවක වෙනස පමණක් තිබේ. තව සිදු වන්නේ මොනවාද? හොඳයි, ඔබට ඒ වෙලාවේ එම බලය භාවිතා කිරීමට නොහැකි විය, එසේම ඔබ කළ දේ වෙනුවට, ඔබට කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද කියාත්, ඔබට අවබෝධ වෙයි. ඔබ කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද කියා ඔබට අවබෝධ වන්නේ පසුවයි. එම වැරද්ද එක් වරක් සිදු කිරීමෙන් පසු, අත්දැකීම් ලබා ගෙන, එම වරදම නැවත නොකිරීම සඳහා, ඔබගේ වැරද්ද කුමක්ද කියා අවබෝධ කරගන්න. එවිට වුවද ප්‍රගතියක් තිබිය හැක. ඒ වෙලාවේ වරද කුමක්ද, නිවැරද්ද කුමක්ද කියා ඔබට වටහාගත හැක. එම වරදම නැවත වරක් නොකිරීම සඳහා, තමන්ට ඉතා පැහැදිලිව එය අවබෝධ කරවන්න. කෙසේවෙතත් මෙයින් වුවද, ඔබ සියළු දෙනාටම සම්පූර්ණ ප්‍රතිශතයෙන්ම සමත් විය නොහැක. මායාද ඉතා දක්ෂයි. ඇය එම දෙයින්ම ඔබව නැවත වරක් පරීක්ෂා කිරීමට පැමිණෙනවා. නිදසුනක් ලෙස ඔබට දරා ගැනීමේ බලය නොමැති නම්, එවිට, ඔබ වරක් එය අවබෝධ කරගත් නමුත්, ඔබට දරා ගැනීමේ බලය අවශ්‍ය වන අවස්ථාවක් මායා ගෙන එයි, නමුත් ඒ වෙලාවේ, ඇයගේ ස්වරූපය ඇය සුළුවෙන් වෙනස් කරයි. එය එකම දේ වුනත් මායා ඇගේ ස්වරූපය ටිකක් වෙනස් කරයි. එය එම පැරණි දෙයමයි, නමුත් මෙකළ සිදුවන අන්දමට, පරණ දෙයක් ඉතා හොඳින් ඔප දමා අළුත් දේටත් වඩා අළුත් ලෙස පෙන්වයි. එබැවින් මායාද ඒ ආකාරයට ඔප මට්ටම් වී පැමිණෙන බැවින් අවස්ථාවේ වැදගත්කම එයම බව ඔබ හඳුනා ගන්නේ නැත. නිදසුනක් ලෙස ඔබට ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති වන්නට ඇති. ඊර්ෂ්‍යාවටත් එක් ආකාරයක් නොවෙයි, බොහෝ ආකාර තිබේ. එබැවින් බීජය, ඊර්ෂ්‍යාවේ එකක් විය හැක, නමුත් එය පැමිණෙන්නේ වෙනත් ස්වරූපයකින්. එය එම ආකාරයෙන්ම නොපැමිණෙයි, එබැවින් ඔබ ඇතැම් විට මෙසේ සිතයි, “කලින් සිදු වූ දේ වෙනත් දෙයක්. මෙය මුළුමනින්ම වෙනස්.” කෙසේවෙතත්, බීජය එකයි. සිදු වූනේ එහි ස්වරූපය වෙනස් වීම පමණයි. මෙය හඳුනාගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වන බලය කුමක්ද? වෙන් කර හඳුනා ගැනීමේ බලය. මේ සඳහා කාරණා දෙකකට අවධානය යොමු කරන ලෙස බාප්දාදා ඔබට මින් පෙර පවසා තිබේ. එකක් අවංක හදවතක් තිබීමට. අවංකකම! ඔබගේ ඇතුලත්තයේ කිසිවක් සගවා තබා නොගන්න. එය ඔබගේ ඇතුලත තබා ගැනීමෙන් සිදු වන්නේ කුමක්ද? බැලුමකට වැඩිපුර වාතය පුරවන්නේ නම්, සිදු වන්නේ කුමක්ද? එය අවසානයේ පිපිරී යයි, එහෙම නේද? එබැවින් ඔබගේ හදවත් අවංකව තබාගන්න. හොඳයි, ඇතැම් විට වෙනත් ජීවත්ම ඉදිරියේ කතා කිරීමට පෙර ඔබ ටිකක් පසුබසිනවා ඇති. ඔවුන් ඔබ දෙස කෙසේ බලාවීද කියා ඔබට ඇතැම් විට සුළු ලැජ්ජාශීලී බවක් ඇති. කෙසේවෙතත් අවබෝධය සමගින් අවංක හදවතක්ද තබාගෙන එය බාප්දාදා ඉදිරියේ තබන්න. “මා සිදු කළ වැරද්ද ගැන මා දැනටමත් බාප්දාදාට කියා තිබෙනවා” කියා නොකියන්න. ඔබ නියෝගයක් නිකුත් කරන ආකාරයට එය නොකියන්න. “ඔව් මා මේ වරද සිදු කළා.” ඔබගේ අවබෝධතා බලයෙන් සහ අවංක හදවතකින් එය බාප්දාදා ඉදිරියේ තබන්න - ඔබගේ හදවතින්, හිසින් නොවෙයි, - ඔබගේ හදවතින්. ඔබගේ හදවත එවිට එම කසල වලින් හිස් වන අතර එම කසල පසුව විනාශ වෙයි. ඔබගේ හදවත කුඩා දේවලින් පිරෙයි, එමෙන්ම ඒවා සෑම විටම සුළු දේවල්ය, එම දේවල් කිසි විටෙක විශාල නැහැ. ඔබ එකතු කරන සියළුම සුළු දේවල් වලින් ඔබ ඔබගේ හදවත පුරවා ගනී. එවිට ඔබගේ හදවත තව දුරටත් හිස්ව නොමැති අතර ඔබගේ හදවත හිස් නොවන විට, හදවත සනසන්නා අසුන් ගන්නේ කොහිද? අඩු තරමින් ඔහුට අසුන් ගැනීමට තැනක් තිබිය යුතුයි! එහෙම නැද්ද? එබැවින් ස්වාමී අවංක හදවතක් සමග සතුටු වනවා. “මා කුමක් වූනත්, මා කොහොමවූනත්, බාබා, මා ඔබගෙයි.” සෑම කෙනෙක්ම අංකානුරූප වීමට යන බව බාප්දාදා දන්නවා. මේ නිසයි බාප්දාදා ඔබව එම දිෂ්ටියෙන් දකින්නේ නැත්තේ. කෙසේවෙතත් ඔය සෑම කෙනෙකුටම අවංක හදවතක් තිබිය යුතුයි. දෙවනුව ඔබගේ බුද්ධියේ රේඛාව සෑම විටම පැහැදිලි විය යුතුයි. ඔබගේ රැහැනේ කිසිම බාධාවක් නොතිබිය යුතුයි. රැහැන කැපී නොයා යුතුයි. එසේ වූනොත් ඔබට අවශ්‍යතාවයක් ඇති වන මොහොතකදී, බාප්දාදාට ඔබට ලබා දීමට උවමනා වන අතිරික්ත බලය, ආශීර්වාද සහ උදව් ලබා ගැනීමට ඔබට නොහැකි වෙයි. ඔබගේ රැහැන පැහැදිලි නැත්නම්, එය පිරිසිදු නැත්නම්, රැහැන කැපී යයි. එවිට ඔබ ලබාගත යුතු දේ ඔබට ලබා ගැනීමට නොහැකි වෙයි. බොහෝ දරුවන් පවසන්නේ - ඔවුන් එය නොපැවසුවත්, ඔවුන් සිතන්නේ, “සමහර ජීවත්මයන්ට බොහෝ සහයෝගය ලැබෙයි. ඔවුන්ට එය බ්‍රහ්මීන්වරුන්ගෙන්, ජ්‍යෙෂ්ඨයින්ගෙන් සහ බාප්දාදාගෙන් පවා ලැබෙයි. ඔවුන්ට තරම් මට ලැබෙන්නේ නැහැ.” මෙයට හේතුව කුමක්ද? බාබා දානපතිය,

ඔහු සාගරයයි. ඔබගෙන් ඔනෑම කෙනෙකුට ඔබට අවශ්‍ය තරම් ලබා ගත හැක, මන්ද බාප්පාදාගේ සම්පත් ගබඩාවට අගුලක් හෝ යතුරක් නොමැත. ආරක්ෂක බටයන් නැත. ඔබ “බාබා” කියූ සැනින්, බාබා පිලිතුරු දෙයි, “ඒ හජීර්” (මා ඔබ ඉදිරියේ සිටිනවා). ඔබ “බාබා” කියූ සැනින්, ඔහු ලබා දෙනවා. ඔහු පිරිනමන්නාය. ඔහු පිරිනමන්නා මෙන්ම ඔහු සාගරයයි. එබැවින් ඔහුට නොමැත්තේ මොනවාද? එබැවින් මෙම කරුණු දෙකට අවධානය යොමු කරන්න: අවංක හදවතක්, පිරිසිදු හදවතක්. දක්ෂ වීමට තැත් නොකරන්න! ඔබගෙන් බොහෝ දෙනෙක් වැඩිපුර දක්ෂ වනවා! ඔබ විවිධ ආකාර වලින් දක්ෂ වීමට තැත් කරනවා. ඔබට නිරතුරුවම පිරිසිදු සහ අවංක හදවතක් තිබෙනවාද සහ ඔබගේ බුද්ධියේ රැහැන නිරන්තරයෙන් පැහැදිලි සහ පිරිසිදු කියා පරීක්ෂා කර බලන්න. විද්‍යාවේ පහසුකම් වල සුළු බාධක තිබෙන විට පවා, එහි පැහැදිලිකම නැති වන බව ඔබට දැකිය හැක. එබැවින් මෙය අනිවාර්යෙන් කරන්න.

තව එක දෙයක්: මෙය වාරයේ අවසන් වතාවයි. බාබා ඔබට මෙය පවසන්නේ මේ නිසයි. එය ද්විත්ව විදේශිකයන්ට පමණක් නොවෙයි, නමුත් සියළු දෙනාටයි. අවසන් වතාවේ බාබා ඉදිරියේ සිටින්නේ ඔබ නිසා, බාබා මෙය කියන්නේ ඔබටයි. තවමත් එක විශේෂිත වූ සංස්කාරයක් හෝ ස්වභාවයක් තිබෙන බව බාබා දැක තිබෙනවා. ඔබ එක් එක් කෙනාට තමන්ගේම ස්වභාවයක් තිබෙන නමුත්, ඔබ පහසු ස්වභාවයක් ඇති කෙනෙක් ලෙස හැදින්වෙන්නේ, ඔබ තුළ සෑම කෙනෙක් සහ සෑම දෙයක් කෙරෙහි සෙනෙහස තිබෙන විට, ඔබගේ සම්බන්දතා සාර්ථක වන විට, ඔබගේ සිතිවිලි ජයගන්නා විට සහ ඔබගේ වදන් මිහිරියාවෙන් පිරි ඇති විට පමණයි. නොසැලකිලිමත් ස්වභාවයක් නොතිබිය යුතුයි. නොසැලකිල්ල වෙනම දෙයකි. පහසු ස්වභාවයක් යනු, කාලය, පුද්ගලයා සහ අවස්ථාව හඳුනාගෙන ඒ අනුව තමන්ව සරල කරගැනීමයි. සරල වීම යනු, එකමුතුව සිටීමයි. අධික නිල මට්ටමකින් (official) සිටින තද ස්වභාවයක් ඇති කර නොගන්න. නිල වශයෙන් සිටීම හොඳයි, නමුත් වැඩිපුර නොවෙයි! ඔබ වැරදි වෙලාවක නිල ලෙස සිටින්නේ නම්, එවිට ඒ වෙලාවේ එය විශේෂ ගුණධර්මයක් ලෙස තව දුරටත් විදහා දැක්වෙන්නේ නැත. ඔබ තරුණ වුනත් පරිනත වුනත් කම් නැහැ ඔබට තමන්ව හැඩ ගසා ගැනීමට සහ නම්‍යශීලී වීමට හැකි විය යුතුයි. වැඩිමහලු අය සමග සිටින විට ඔබට ඔවුන් මෙන් වීමට හැකි විය යුතුයි, එමෙන්ම දරුවන් සමග සිටින විට, ඔවුන් මෙන් වීමට හැකි විය යුතුයි. ඔබගේ සහකරුවන් සමග සිටින විට ඔවුන්ගේ සහකරු ලෙස දිගටම සිටීමට ඔබට හැකි විය යුතුයි. මහළු අය සමග සිටින විට, ඔවුන් සමග එකට එකතු වී, ඔවුන්ට ගරු කිරීමට ඔබට හැකි විය යුතුයි. ඔබට තමන්ව පහසුවෙන් හැඩගසා ගැනීමට හැකි විය යුතුයි. සමහර මිනිසුන් ඔවුන්ගේ සිරුරු පහසුවෙන් (නම්‍යශීලීව) තබා ගනී, එවිට ඔවුන්ට අවශ්‍ය අන්දමට නැමෙන්නට හැකි වන අතර සමහරු බොහෝ තද නම් (ආතතියෙන්), ඔවුන්ට තමන්ව හැරවීමට නොහැකි වෙයි. ඒ වුවද ඔබ නොසැලකිලිමත් නොවිය යුතුයි. ඔබ සරලව සිටින්නේ නම්, ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබට පහසුව සහ සෑම දෙයක් ගැනම නොසැලකිලිමත් වී සිටිය හැක, කියා නොවෙයි. නැහැ! එවිට මෙසේ නොකියන්න, “නමුත් බාප්පාදා අපට පහසුවෙන් සිටීමට පැවසුවා, එබැවින් අප පහසුවෙන් සිටිනවා!” සරල ස්වභාවයක් තිබීම යනු වෙලාවට අනුව ඔබගේ ස්වරූපය හැඩ ගසා ගැනීමට හැකි වීමයි. අවවා, ඔය ද්විත්ව විදේශිකයන්ට හොඳ අවස්ථාවක් ලැබී තිබෙනවා.

ඔබ සියලු දෙනාටම අභ්‍යාසය මතකද? නැත්නම් ඔබට එය අමතකද? ඔය සියළු දෙනාම දැන්මම මෙය සිදු කරන්න. සංචාරයක යන්න. අවවා.

සෑම තැනකම සිටින වඩාත්ම ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවත්මයන්ට, සෙනෙහස, සිහි කිරීම සහ පුවත් එවූ සහ ඔවුන්ගේ විවිධ සම්බන්දතා තුළින් ඉතා හොඳ ආදර ලිපි එවූ සහ ඔවුන්ගේ සේවා පුවත් සහ ඉතා හොඳ සැලසුම් එවූ අයට - ඒවා බාප්පාදා වෙතට ලගා වී ඇත. ලියා ඇති සහ එම උත්සාහය දරා ඇති සෑම කෙනෙකුම හදවත සනසන්නා වන බාප්පාදාගේ හදවතින් පෞද්ගලිකවම තම නමට, සෙනෙහස සහ සිහි කිරීම පිලිගත යුතුයි. දරුවන් තුළ පියා කෙරෙහි සෙනෙහස ඇති අතර පියා තුළ දරුවන් කෙරෙහි ප්‍රකෝටි ගුණයකට වඩා වැඩි සෙනෙහස තිබේ. මෙය නිරන්තරයෙන් සදාකාලිකවම රැඳී තිබෙයි. ඔය ආදරණීය දරුවන්ට පියාගෙන් වෙන්ව සිටිය නොහැකි සේම පියාවද ඔය දරුවන්ගෙන් වෙන් කළ නොහැක. ඔබ සිටින්නේ එකටයි, එමෙන්ම ඔබ එකට රැඳී සිටී.

තමන්ව පරම පියා හා සමාන බවට පත් කරන සෑම තැනකම සිටින සියලුම දරුවන්ට, නිරන්තරයෙන් පියාට සමීපව සහ ඔහුගේ දෑසේ, ඔහුගේ හදවතේ සහ ඔහුගේ නළලේ සිටින අයට, පියාගේ ඒකායන ලෝකයේ නිරන්තරයෙන් රැඳී සිටින අයට, සෑම පියවරකින්ම බාප්පාදාව නිරන්තරයෙන් අනුගමනය කරන අයට,

නිරතුරුවම ජය ලැබීමේ විශ්වාසය සහ කුල්මත්භාවය පවත්වාගන්නා අයට, ජයගෙන ඇති සහ නිරන්තරයෙන් ජයග්‍රාහීව රැදී සිටින අයට, එවන් උපරිම ලෙස ශ්‍රේෂ්ඨ, වඩාත්ම ආදරය කෙරෙන, බොහෝ කලක් නැතිව සිට දැන් හමු වූ දරුවන්ට, බාප්පාදාගේ සෙනෙහස, ස්මරණය සහ නමස්කාරය.

**වරදානය:** ඔබ බලවත් ජීවත්මයක් වී, සෑම තත්පරයක සහ සෑම සිතිවිල්ලකම වැදගත්කම දැන, ඒ අනුව ඔබගේ රැස් කිරීමේ ගිණුම පුරවා ගනිත්වා.

සංගම යුගයේදී ඔබට අවිනාශී පියාගෙන් සෑම මොහොතකම අවිනාශී ලැබීම් හිමිවෙයි. මුළු කල්පයෙන්ම ඔබට මෙවන් භාග්‍යයක් හිමි වන්නේ මෙම එක් කාලයේදී පමණයි, මේ නිසයි ඔබගේ පාඨය වන්නේ: “දැන් නොවෙයි නම්, කිසිදා නොවෙයි.” ඔබට කිරීමට ඇති කුමන හෝ ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රියා ඇත්නම්, ඔබ ඒවා කළ යුත්තේ දැන්ය. ඔබට මෙම අවධානය තිබෙන විට, ඔබ කිසි විටෙක ඔබගේ කාලය, සිතිවිලි හෝ ක්‍රියා අපතේ නොයවයි. ඔබගේ බලවත් සිතිවිලි තුළින්, ඔබගේ රැස් කිරීමේ ගිණුම පිරිපුන් වී, ජීවත්මය වන ඔබ, ශක්තිමත් වෙයි.

**පාඨය:** සෑම වචනයක සහ සෑම ක්‍රියාවකම අසභාය බව, පාරිශුද්ධත්වයයි. සාමාන්‍ය බව, අසභාය බවට පරිවර්ථනය කරන්න.

**\*\*\* ඔම ගාන්තී \*\*\***