

16-12-2019

උදෑසන මුරලි

මම ශාන්ති

බාජදාදා

මඩුබන්

**සාරය:** සුමිතිරි දරුවනි, අසීමිත වූ සන්තෝශයක් හා කුල්මත් බවක් තබා ගැනීමට නම්, ශරීර අවධානය නම් වූ අසනීපයෙන් මිදෙන්න. සදාදරණීය බුද්ධියකින් හෙබි වී ඔබගේ සියලු ක්‍රියා කලාපයන් නිවැරදි කර ගන්න.

**ප්‍රශ්නය:** දැනුම පිළිබඳ කිසිම වැරදි කුල්මත් බවක් ඇති නොකරගන්නේ කුමන දරුවන්ද ?

**පිළිතුර:** පියාව හොඳින් හඳුනාගෙන ඔහුව සිහිපත් කරන දරුවන්, තම හදවතින්ම ගැඹුරු ලෙස ඔහුව ප්‍රශංසානීයත්වයට ලක් කරන්නන් මෙම අධ්‍යාපනය කෙරෙහි හොඳින් අවධානය යොමු කරන දරුවන් තමයි මෙම දැනුම පිළිබඳ වැරදි කුල්මත් බවක් ඇති නොකරගන්නේ. පියා සාමාන්‍ය කෙනෙක් ලෙස සිතන අයට ඔහුව සිහිපත් කළ නොහැකියි. ඔවුන් ඔහුව සිහිපත් කළහොත්, ඔවුන් අනිවාර්යෙන්ම ඔවුන්ගේ සියලු ප්‍රවෘතීන් ඔහුට ලියා අරිනවා. දරුවකු බාබා හට ඔහුගේ තොරතුරු ලියුවේ නැතහොත් ඔහු සිතනවා එම දරුවා අසිහියට පත්වී ඇත්දෝයි කියා.

මම ශාන්ති. දරුවනි, බාබා මෙහි හිඳගෙන ඔබට මෙසේ කියනවා දරුවනි, අළුතෙන් පුද්ගලයෙක් පැමිණි විට ඔහුට ප්‍රථමයෙන්ම මෙම අසීමිත හා සීමිත පියාණන් දෙදෙනා කවුදැයි හඳුන්වා දෙන්න. අසීමිත වූ පියා යනු අසීමිත වූ ජීවයන්ගේ පියායි. සෑම මනුෂ්‍ය ජීවයකටම වෙන්වුණු සීමිත පියෙක් සිටිනවා. සෑම කෙනෙක්ම එකම ආකාරයෙන් මෙම දැනුම ලබා ගන්නේ නැහැ. සමහරු 1% ක් පමණක් තේරුම් ගන්නා අතර තවත් සමහරු 95%ක්ම තේරුම් ගන්නවා එය, මෙය තේරුම් ගන්නා වූ ආකාරය පිළිබඳ වූ ප්‍රශ්නයක්. සූර්ය වංශ පවුලෙහි රජත් රැජිනත් සේවකයන් සිටිනවා. එහි නොයෙකුත් ආකාරයේ සේවකයින් සිටිනවා. සේවකයන් කියන්නේ සේවකයන්. බාබා විස්තර කරනවා මෙය සියලු දරුවන් ඔවුන්ගේ බුද්ධිය අනුව තේරුම් ගන්නා අධ්‍යාපනයක් බව. ඔබ සෑම කෙනෙක්ම ඔබට අයත් වන වර්ත කොටස ලබා ගත යුතුයි. මීට ඉහත කල්පයෙහිදී ඔබ කෙතරම් දුරකට මෙම දැනුම ලබා ගත්තාද ඒ තරමටම දැනුත් එය ලබා ගන්නවා. ඔබ ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සැඟ වී තිබිය නොහැකියි. ඔබ, ඔබ විසින් අධ්‍යාපනය සිදුකරන ආකාරය අනුව යම් තත්ත්වයක් ලබනවා. බාබා විස්තර කර තිබෙනවා පහුවන විට නොයෙකුත් විභාග වලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදුවන බව. විභාගයකින් තොරව ඔබට මාරුවක් ලබාගත නොහැකියි. අවසානයේදී ඔබ මේ සියලු රහස් දැන ගන්නවා. නමුත් දැනුණු ඔබ විසින් ලබා ගත හැකි තත්ත්වය කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි වෙනවා. ඔබ සියලු දෙනා කුල්මත් බවින් අත් එසවුවත්, නියමාකාරයෙන් එම තත්ත්වයට පත්වන්නේ කෙසේද කියා ඔබට දැන ගත හැකියි. ඉන් පසුවත් ඔබ ඔබගේ අත ඔසවනවා. මෙය හඳුන්වන්නේ උඩඟු බව ලෙසයි. බාබා ඉතා ඉක්මණින් තේරුම් ගන්නවා ඔබට වඩා සාමාන්‍ය ශිෂ්‍යයන් තුළ වැඩි සිහි බුද්ධියක් තිබෙනවා කියා. ඔවුන් දන්නවා, ඔවුන් හට ශිෂ්‍යත්වයක් ලබා ගත නොහැකි වනවා. තමා හට සමත් විය නොහැකි අවස්ථා ගැන ඔවුන් දන්නවා. ගුරුවරයා විසින් උගන්වන ඕනෑම විෂයකට තමා විසින් කොතරම් ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබා ගත හැකිදැයි ඔවුන් තේරුම් ගන්නවා. ඔවුන් කියන්නේ නැහැ ඔවුන් ගෞරවයෙන් සමත් වෙනවා කියා. නමුත් මෙහි දරුවන් හට ඒ තරම් හෝ සිහි බුද්ධියක් නැහැ. ඔබට බොහෝ සෙයින් ශරීර අවධානය තිබෙනවා. ඔබ මෙහි පැමිණ සිටින්නේ ඔවුන්ගේ (ලක්ෂ්මී හා නාරායන්) තත්ත්වයට පත්වීම සඳහායි. එමනිසා, ඔබගේ ක්‍රියා කලාපයන්ද ඔවුන් හා සම විය යුතුයි. බාබා කියනවා විනාශය සිදුවන අවස්ථාවේදී පියා හට කිසිම ආදරයක් නොදක්වන දරුවන් සිටිනවා. මන්ද, ඔවුන් නියම ආකාරයෙන් බාබා හට සෙනෙහසක් දක්වන්නේ නැහැ. දරුවනි, අවසාන මොහොතේදී කිසිම සෙනෙහසකින් තොරවන බුද්ධියක් කුමන ආකාරයේද කියා බාබා ඔබ හට විස්තර කර දී තිබෙනවා. දරුවන් වන ඔබටත් මෙය තේරුම් ගත නොහැකි නම්, අනෙක් අය මෙය තේරුම් ගන්නේ කෙසේද? පියා සිහිකරනවා යනු සුක්ෂ්ම කරුණක්, නමුත් ඔබ විසින් අධ්‍යයනය කරන තරම සුක්ෂ්ම නැහැ. මෙම අධ්‍යාපනය මත ඔබ සියලු දෙනා අනුපිළිවෙලින් යුතුයි. ඔබ සියලු දෙනා එකම ආකාරයෙන් මෙය අධ්‍යයනය කරන්නේ නැහැ. බාබා දන්නවා ඔබ සමහරු තවමත් පුංචි බඩුන් වැනියි කියා. සමහර විට මාස තුන හතර, එවන් වූ අසීමිත වූ පියෙකු අමතක කර සිටිනවා. ඔබ දියුණු වන ආකාරය, ඔබ විසින් කරන සේවය කුමක්ද කියා ඔබ බාබා වෙත ලිවේ නැති නම්, බාබා කොහොමද ඔබ ගැන දැන ගන්නේ. බාබා ඔබ ගැන විශාල අවධානයක් තිබෙනවා. ඔහු පුද්ගලයට පත් වෙනවා එම දරුවා අසිහියට පත්වුවාද ? එම දරුවා මිය ගියාද ? සමහරු අසිරිමත් වූ සේවය ගැන බාබා හට තොරතුරු ගෙන එනවා. එම දරුවන් තවමත්

ජීවත් වෙනවා කියා බාබා දැන ගන්නේ කෙසේද ? සේවය සඳහා කැප වූ දරුවන් සභවා තැබිය නොහැකියි. දරුවන් වන ඔබ සෑම කෙනෙකුගේම හදවත බාබා දිනා ගන්නා. සෑම කෙනෙක්ම මොන වගේද කියා ඔහු දන්නවා. බාබා මුරලි වල පැහැදිලි කරනවා ශරීර අවධානය නමැති රෝගය ඉතාමත් දරුණු බව. සමහරුන්ට දැනුමෙන් කුල්මත් බවකුත් සමහරුන්ට උඩඟුකමින් කුල්මත් බවකුත් තිබෙනවා. එවන් දරුවන් බාබා සිහිකරන්නේත් නැහැ, ඔහුට ලියුම් ලියන්නේත් නැහැ. එවිට බාබා කොහොමද ඔබව සිහිකරන්නේ ? සිහිකිරීම ආකර්ෂණය වන්නේ සිහිකිරීමටයි. ඔහුව නිවැරදිවම දැන ගැනීමෙන් දරුවන් වන ඔබ ඔහුව සිහිකරනවා. තම හදවතින්ම ඔබ ඔහුගේ ප්‍රශස්ත ගී ගායනා කරනවා. ඔබෙන් සමහරු, පියා සාමාන්‍ය කෙනෙක් ලෙස අවධාරණය කරගෙන ඇති නිසා ඔවුන් ඔහුව සිහිකරන්නේ නැහැ. බාබා කිසිම වෙනත් විභූතියක් විදහා පෙන්වන්නේ නැහැ. දෙවියන් කියනවා රාජ්‍යය නම් වූ ආදිපත්‍යය ලබා ගැනීම උදෙසා මා ඔබට රාජයෝගා උගන්වනවා. කෙසේවෙතත්, ලෝකය පුරා ආදිපත්‍යය දිනා ගැනීම උදෙසා අසීමිත පියාගෙන් ඉගෙනුම ලබන බව හඳුනාගත් බව ඔබ පෙන්වන්නේ නැහැ. මේ පිළිබඳ කුල්මත්භාවයක් තිබේ නම්, ඔබේ අසීමිත සතුටේ තත්ත්වය නිතරම උසස් තලයක තිබිය හැකියි. ගීතාව අධ්‍යයනය කරන අය මේවා 'මා ඔබට රාජයෝගා උගන්වනවා' යන වචන කිව්වේ ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා යැයි කීවද, ඔවුන්ට රාජ්‍යයක් ලැබීමේ සතුටක් තිබිය නොහැකියි. ගීතාව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අනතුරුව ඔවුන් තම ව්‍යාපාරික කටයුතු වලට යනවා. දැන් ඔබේ බුද්ධියේ තිබෙනවා අසීමිත පියා තමන්ට උගන්වන බව. මෙය ඔවුන්ගේ බුද්ධියට ඇතුල් විය නොහැකියි. එමනිසා, පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකුට පළමුව පියවරු දෙදෙනාගේ හැඳින්වීම ලබා දෙන්න. ඔවුන්ට කියන්න එක් කාලයක භාරතය දිව්‍යලෝකයට පැවතියා. නමුත් දැන් එය අපායක්. දැන් තියෙන්නේ කලී යුගයයි. එයට දිව්‍යලෝකය යැයි කීම ඉතාමත් අපහසුයි. ඔබට ස්වර්ණමය හා කලී යුග දෙකම එකවර දිනාගත නොහැක. කවුරුහරි දුක ලබන විට කියනවා ඔහු ඉන්නේ අපායේ බව සහ කවුරුහරි සතුටුවන විට කියනවා ඔහු දිව්‍යලෝකයේ සිටින බව. මෙය කියන අය බොහෝ දෙනෙක් ඉන්නවා. බොහෝ සෙයින් දුක් විඳින අය ඉන්නේ අපායේ. එහෙත් අපි දැන් බොහෝ සෙයින් සතුට අත්දකිනවා. සමහර මිනිසුන්ට මාලිගා සහ මෝටර් රථ තිබෙන නිසා ඔවුන් හිතනවා තමන් ඉන්නේ දිව්‍යලෝකයේයි සහ දිව්‍යලෝකයේ සිටියත් අපායේ සිටියත් ඒ සේරම ඔවුන්ට එක වගේ. එමනිසා, ප්‍රථමයෙන්ම ඔවුන්ගේ බුද්ධියේ පියවරු දෙදෙනාගේ කරුණු රඳවා තැබිය යුතුයි. බාබා ඔහුගේම හැඳින්වීම ලබා දෙනවා. ඔහු සෑම තැනකම සිටිය හැක්කේ කෙසේද ? ඔබේ භෞතික පියා සෑම තැනකම සිටින බවක් කිව හැකිද ? ඔබ පෙන්වන පින්තූර වලින් ඔවුන්ට දැක ගත හැකියි ජීවයේ ස්වරූපයත් උත්තරීතර ජීවයේ ස්වරූපයත් අන්‍යත්‍ය බව ඔවුන් අතර කිසිදු වෙනසක් නැහැ. ජීවය උත්තරීතර ජීවයට වඩා දීර්ඝ හෝ කුඩා වෙන්නේ නැහැ. සෑම කෙනෙක්ම ජීවයක් ඔහුත් ජීවයක්. ඔහු නිරන්තරයෙන්ම උත්තරීතර දනව්වේ (පරම්දාම්) හී වාසය කරනවා. ඉතින්, ඔහු උත්තරීතර ජීවය ලෙස හැඳින්වෙනවා. අනෙක් සියලුම ජීවයන් කරන්නා සේ මා මේ ලෝකයට පැමිණෙන්නේ නැහැ. මා අවසානයේදී පැමිණ මේ ශරීරයට ඇතුළු වෙනවා. මෙය තේරුම් ගැනීම ඉතාමත් පහසු වුවත් පිටත අයට ඒවා තේරුම් ගන්න බැහැ. එකම වෙනස ඔවුන් ශිවාගේ නම යෙදිය යුතු තැනට ක්‍රිෂ්ණා, වෛකුන්ත් (පාරාදිසය) හී වාසය කරන්නාගේ නම ආරෝපණය කර තිබෙනවා. ක්‍රිෂ්ණා වෛකුන්ත්, දිව්‍යලෝකයෙන් අපායට පැමිණ රාජයෝගා උගන්වන්නේ කොහොමද ? 'ශාරීරික නෑ සබඳතාත් ඇතුළුව ඔබේ ශරීරය අමතක කර දමන්න' යනුවෙන් ක්‍රිෂ්ණා කියන්නේ කොහොමද ? ශාරීරික කෙනෙක් සිහි කිරීමෙන් පාපයන් කැපී යන්නේ කොහොමද ? ක්‍රිෂ්ණා ඉතා කුඩා දරුවෙක්. මා සාමන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වූ විට මගේත් ඔහුගේත් අතර දුරස්ථභාවය දෙස බලන්න! එතැන ඇත්තේ විශාල වෙනසක්. මේ එක් අතපසු වීම මත සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම අපිරිසිදු වී බංකොලොත් වෙනවා. මම හැම තැනම නැහැ ක්‍රිෂ්ණාවත් හැම තැනම නැහැ. කෙසේවෙතත්, සෑම ශරීරයකම ජීවයක් සිටිනවා. මට මටම කියා ශරීරයක් නැහැ. සෑම ජීවයකටම ඔහුගේම ශරීරයක් තිබෙනවා. සෑම ශරීරයකටම විවිධාකාර නම් දෙනවා. මට ශරීරයක් නොමැති නිසා මට ශාරීරික නමක් දීලා නැහැ. මා මේ පැරණි ශරීරය ගෙන ඔහුගේ නම වෙනස් කරනවා. මා ඔහුව බ්‍රහ්මා ලෙස නම් කරනවා. මගේ නම බ්‍රහ්මා නොවෙයි. මම සදාකාලිකවම ශිවා. මම සියල්ලන්ටම ගැළවීම ලබා දෙන්නා ලෙසයි හැඳින්වෙන්නේ. සියල්ලන්ටම ගැළවීම ලබා දෙන්නා යැයි කියා ජීවයන් හට කිව නොහැකියි. උත්තරීතර ජීවය පහත් තත්ත්වයට පත් වෙනවාද ? ජීවයන් පමණයි පහත් තත්ත්වයට පත්වෙන්නේ සහ ජීවයන් පමණයි පියාගෙන් ගැළවීම ලබනුයේ. ඔබ දැනුම් සාගරය ආවර්ජනය කළ යුතු අතර මේ සියලුම කරුණු ගැන සිතා බලන්න. එහෙම නොවුනහොත් ඔබ අන්‍යයන්ට ඒවා පැහැදිලි කර දෙන්නේ කොහොමද ? කෙසේවෙතත්, මායා ඉතාමත් දුර්ජනයි එනම්, දරුවන් වන ඔබට ඉදිරියට යාමට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ඔබෙන් සමහරු දවස පුරාම ඕපාදූප කියවනවා. පියාගෙන් ඔබට ඉවතට ඇද දැමීමට මායා බලවත් මුහුණුවරක් ඔබ

වෙන එල්ල කරනවා. සමහර දරුවෝ ඉවතට යනවා. ඔවුන් පියාව සිහි නොකරන නිසා ඔවුන්ගේ තත්ත්වය නොසැලෙන සහ ස්ථිර වෙන්නේ නැහැ. බාබා ඔබව නැවත නැවතත් නැගිටුවනවා. පසුව, මායා නිරතුරුවම ඔබව පහළට තල්ලු කරනවා. බාබා කියනවා ඔබ පරාජයට පත්විය නොයුතුයි, මේ තරඟය සෑම වක්‍රයකදීම සිදුවෙනවා එහි නවතාවයක් නැහැ. අවසානයේදී ඔබ අනිවාර්යෙන්ම මායා ජයගත්තකු වෙනවා. රාවන්ගේ රාජ්‍යය අවසන් විය යුතුයි සහ පසුව අප නව ලෝකය පාලනය කරනවා. සෑම වක්‍රයකදීම අප මායා ජයගන්නත් බවට පත්වෙනවා. ගැණිය නොහැකි වාරයක් අප නව ලෝකය පාලනය කර තිබෙනවා. බාබා කියනවා නිරන්තරයෙන්ම බුද්ධිය කාර්ය බහුලව තබා ගන්න එවිට ඔබ නිරතුරුවම සුරක්ෂිතභාවයේ රැඳී පවතී. මෙය තමයි ස්ව-දර්ශණ වක්‍රය කරකවන්නෙකු වනවා යනුවෙන් දැක්වෙනුයේ. මේ සම්බන්ධව පාපයක ගැටළුවක් මතුවන්නේ නැහැ. බ්‍රහ්මීන්වරු වන ඔබට පමණයි ස්ව-දර්ශණ වක්‍රය කරකවන්නන් යැයි කියනුයේ. දේවතාවන්ට ස්ව-දර්ශණ වක්‍රය කරකවන්නන් යැයි කිව නොහැකියි. අපිරිසිදු ලෝකයේ සහ දේවතාවන්ගේ වත් පිළිවෙත් අතර පවතින්නේ අති විශාල වෙනසක්. මරණය දේශයේ වැසියන් තමයි පාරිශුද්ධත්වයට පත්කරන පියාණෙනි, පැමිණ අපිරිසිදු අපව පිරිසිදු කරන්න! අපව පිරිසිදු ලෝකයට ගෙන යන්න! යැයි කියා සිටිනුයේ. අදින් වසර 5000කට පෙරාතුව පිරිසිදු නව ලෝකය ලෙස හැඳින්වෙන ස්වර්ණමය යුගය පැවති බව ඔබේ බුද්ධියෙහි තිබෙනවා. රිදී යුගයට නව ලෝකය යැයි කිව නොහැකියි. බාබා පැහැදිලි කරනවා එය ප්‍රථම පංතියේ සහ අනෙක දෙවන පංතියේ බව. සෑම කරුණක්ම ඔබ මනා සේ ග්‍රහණය කර ගත යුතුයි. එවිට ඔබට සවන් දෙන්න පැමිණෙන අය අරුමයට පත්වේවි. පුද්ගලයාට පත්වෙන අය බොහොමයක් සිටිනවා. නමුත් ඔවුන්ට උත්සාහ දැරීමට කාලයක් නැහැ. මන්ද, ඔවුන්ට ඇසුණා තමන් අනිවාර්යෙන්ම පාරිශුද්ධත්වය රැකිය යුතු බව. රාගය නමැති පාපය තමයි මනුෂ්‍යයන්ව අපිරිසිදු කරන්නේ. එය ජයගත් කෙනා ලෝකය ජය ගත්තෙකු වෙනවා. කෙසේවෙතත්, පාපය ඔවුන්ට නිධානයක් වගේ. මේ නිසයි ඔවුන් ඒ ගැන කතාවත් නොකරන්නේ. සරළ ලෙස ඔවුන් කියනවා ඔබ තම මනස පාලනය කළ යුතුයි කියලා. බුද්ධිය ශරීරය වෙත නොමැති විට පමණයි ඊට සිතීවිලි වලින් නිදහස් විය හැක්කේ. එසේ නොවුවහොත් ඔබේ මනස සිතීවිලි වලින් නිදහස් නොවේ. ක්‍රියා කිරීම උදෙසා ඔබ ශරීරයක් ලබනවා. එමනිසා, ඔබ කර්මාට්ටි තත්ත්වයේ රැඳී සිටින්නේ කොහොමද ? කර්මාට්ටි තත්ත්වය කියන්නේ මළසිරුරක තත්ත්වයටයි. සජීවි මළසිරුරක් වෙනවා යනු ශරීරයෙන් මධ්‍යස්ථ වීමයි. තම ශරීරයෙන් මධ්‍යස්ථ වීමේ ඉගෙනීම බාබා ඔබට උගන්වනවා. ජීවයන් වන ඔබ තම ශරීරයෙන් දුරස්ථයි. ජීවයන් වන ඔබ පරම්දාම් වැසියෝ. ජීවයන් වන ඔබ ශරීරයකට ඇතුළු වූ විට, මනුෂ්‍යයෙක් යැයි හැඳින්වෙනවා. ක්‍රියා සිදු කිරීම උදෙසා ඔබ ශරීරයක් ලැබුවා. දිගින් දිගටම ක්‍රියා සිදු කිරීම උදෙසා ඔබ එක ශරීරයක් අතහැර වෙනත් එකක් ගන්නවා. ශරීරයක නොමැති විට පමණයි ජීවයකට සාමය අත්දැකිය හැක්කේ. අශාරීරික ලෝකයේ කිසිම ක්‍රියාවක් සිදුවන්නේ නැහැ සුක්ෂම ලෝකයේ ක්‍රියා පිළිබඳ ගැටළු මතුවන්නේ නැහැ ලෝක වක්‍රය කැරකෙන්නේ මෙහි පමණයි. දැනුම යනු පියා සහ ලෝක වක්‍රය දැනගැනීමයි. සුක්ෂම ලෝකයේ සුදු ඇඳුම් හෝ අලංකාර සැරසිලි වලින් යුක්ත වූ ඇඳුම් පැළඳි අය නැහැ. එහි බෙල්ලේ නාගයෙක් පටලවා ගත් ශංකර් කෙනෙකුත් නැහැ. බ්‍රහ්මා සහ විශ්ණුගේ රහස් නිරන්තරයෙන්ම බාබා ඔබට පැහැදිලි කර දෙනවා. බ්‍රහ්මා පවතින්නේ මෙහේ සහ විශ්ණු නමැති ද්විත්ව ස්වරූපය පවතින්නේත් මෙහෙ. ඒවා ඔබට දිව්‍යමය දර්ශණයෙන්ම පමණක් දැකිය හැකි දර්ශණ දීම සඳහා නාටකය තුළ පවතින කොටස්. එම දුෂිත දෑස් වලින් ඔබට කිසිම පිරිසිදු දෙයක් දැකිය නොහැකියි. අච්චා.

සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කලක් නැති වී සිට දැන් හමු වුණ දරුවන්ට ඔබගේ මව, පියා, බාප්දාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුබ උදාසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

#### ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. තමන්ව නිරන්තරයෙන්ම සුරක්ෂිතව තබා ගැනීම උදෙසා, තම බුද්ධිය දැනුම් සාගරය ආවර්ජනය කරමින් කාර්ය බහුලව තබා ගත යුතුයි. ස්වදර්ශණ වක්‍රය කරකවන්නකු වන්න. ඕපාදූප වලින් කාලය අපතේ නොහරින්න.
2. තම ශරීරයෙන් මධ්‍යස්ථ වීමට බාබා උගන්වන මේ ඉගෙනීම අධ්‍යයනය කරන්න. මායාගේ ප්‍රහාරයන්ගෙන් සුරැකීම උදෙසා ඔබේ තත්ත්වය නොසැලෙන සහ ස්ථාවර ගර ගන්න.

**වරදානාය:** ඔබගේ මනසින් සතුටේ ගීත ගායනා කිරීමෙන්, ඔබට සදාතනික සතුටේ භාග්‍යය තිබේ, නිරන්තර උනන්දුව සහ උද්යෝගය තිබේවා.

ඔය භාග්‍යවන්ත දරුවන්, සදාතනික ක්‍රමවේද භාවිත කිරීමෙන්, අවිනාශී සාර්ථකත්වය හිමිකර ගනී. ඔබගේ සිත්, නිරන්තරයෙන් මෙවන් ගීත ගායනා කරයි, 'අපූරුයි, අපූරුයි! අපූරුයි බාබා! අපූරුයි භාග්‍යය! අපූරුයි සුමිහිරි පවුල! අපූරුයි සංගම යුගයේ වඩාත්ම ලස්සන කාලය!' සෑම ක්‍රියාවක්ම 'අපූරුයි, අපූරුයි' (ආශ්චර්යමත්ය) , ඔබට සතුටේ සදාතනික භාග්‍යය තිබෙන්නේ මේ නිසයි. ඔබගේ මනස තුළ, ඔබට කිසිම විටෙක 'ඇයි?' හෝ 'මම' තිබිය නොහැක. 'ඇයි?' වෙනුවට ඔබ පවසන්නේ 'අපූරුයි, අපූරුයි' එමෙන්ම 'මම' වෙනුවට ඔබ පවසන්නේ 'බාබා, බාබා'.

**පාඨය:** ඔබට ඇති වන සෑම සිතිවිල්ලක් මතම, ඔබගේ අවිනාශී රජයේ මුද්‍රාව තබන්න, එවිට ඒවා ස්ථිරව පවතිවි.

**\*\*\* ඔම ගාන්ති \*\*\***