

26-02-2019

උදෑසන මුරලි

ඕම ශාන්ති

බාජදාදා

මඩුබන්

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, එම ශරීරය තුළ හිඳිමින් ජීවමානව මිය යාමට නම්, 'මම ජීවයක් වන අතර ඔබත් ජීවයකි' පුහුණු වන්න. මෙම පුහුණුව තුළින් බැඳීම් බිඳී යනු ඇත.

ප්‍රශ්නය: උසස්ම ගමනාන්තය කුමක්ද? එම ගමනාන්තයට ළඟා වන අයගේ සළකුණු මොනවාද?

පිළිතුර: සියලුම ශාරීරික ජීවයන්ගෙන් ඔබගේ බැඳීම් බිඳ දමා, සෑම විටෙකම සහෝදරත්වයේ අවධානයෙන් සිටීම, උසස්ම ගමනාන්තයයි. නිරතුරුවම ජීව අවධානය පුහුණු වන අයට පමණයි එම ගමනාන්තයට ළඟා විය හැකි වන්නේ. ඔබ ජීව අවධානයෙන් නොසිටින්නේ නම්, ඔබ දිගින් දිගටම කොහේ හෝ සිර ගත වනු ඇත - ඔබගේම ශරීරයේ හෝ ඔබගේ නැදෑ මිතුරන්ගේ සිරුරු වල. ඔබ වෙන අයගේ යම් දේකට හෝ වෙන කෙනෙකුගේ සිරුරකට කැමති වනු ඇත. උසස්ම ගමනාන්තයට ළඟා වීමට යන අය, භෞතික සිරුරකට ආදරය කළ නොහැක. ශරීරය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අවධානය, බිඳෙනු ඇත.

ඕම ශාන්ති. ආධ්‍යාත්මික පියා, ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට මෙසේ කියයි බලන්න, මම පැමිණ සිටින්නේ ඔය සෑම දරුවෙක්වම මා හා සමාන කිරීමටයි. දැන් පියා ඔබව ඔහු හා සමාන කිරීමට මෙහි පැමිණෙන්නේ කෙසේද? ඔහු අශාරීරිකයි. ඔහු පවසන්නේ මම අශාරීරිකයි, එමෙන්ම මම පැමිණ ඇත්තේ ඔය දරුවන්ව මා හා සමාන කිරීමටයි එනම්, ඔබව අශාරීරික කරන්න සහ ඔබට ජීවමානව මිය යන අන්දම ඉගැන්වීමටයි. පියාද තමන් ජීවයක් බව සලකයි. ඔහුට මෙම ශරීරය පිළිබඳව කිසි අවධානයක් නොමැත. ශරීරයක් තුළ සිටින අතර, ඔහුට ශරීරය පිළිබඳ අවධානයක් නොමැත. මෙම ශරීරය ඔහුට අයත් නැත. ඔය දරුවන්ද ශරීරය පිළිබඳ අවධානය ඉවත් කර ගත යුතුයි. ඔය ජීව, මාත් සමග ආපසු නිවහනට පැමිණිය යුතුයි. මම මෙම සිරුර ණයට ගත්තා සේම, ජීවයන්ද ඔවුන්ගේ කොටස් රහ පෑම සඳහා ශරීර ණයට ගනී. ඔබ උපතින් උපතට සිරුරු ලබා ගත්තා. දැන්, මම මෙම ශරීරය තුළ ජීවමානව සිටින නමුත්, මම නොබැඳී සිටිමි, එනම්, මම එයට මිය ගොසින්ය. ශරීරයක් අත්හැරීමට මිය යාම යැයි කියයි. ඔබද, ඔබගේ ශරීරයට ජීවමානව මිය යා යුතුයි. මම ජීවයක් වන අතර ඔබලාද ජීවයන්ය. ඔබට මා සමග ආපසු පැමිණීමට අවශ්‍යද, එසේ නොමැති නම් නිකම්ම මෙතැනම ඉඳගෙන සිටිනවාද? උපතින් උපතට ඔබ ශරීරයකට බැඳීම් ඇති කර ගත්තා. මා අශාරීරික වන අයුරින්ම, ඔබත් ජීවත්ව සිටින අතර, තමන් අශාරීරික බව සැලකිය යුතුයි. අපි දැන් බාබාත් සමග ආපසු යා යුතුයි. මෙය බාබාගේ පැරණි ශරීරය වන අයුරින්ම, ඔය ජීවයන්ටද පැරණි ශරීර තිබේ. ඔබ පැරණි සපත්තුව අත්හළ යුතුයි. මට මෙයට බැඳීමක් නොමැති අයුරින්ම, ඔබත් ඔය පැරණි සපත්තුව වලින් ඔබගේ බැඳීම් ඉවත් කර ගත යුතුයි. ඔබට බැඳීම් ඇති කර ගැනීමේ පුරුද්දක් තිබේ. මට එම පුරුද්ද නොමැත. මම ජීවමානව මිය ගොසින්ය. ඔබත් ජීවමානව මිය යා යුතුයි. ඔබට මා සමග නිවහනට යාමට අවශ්‍ය නම්, මෙය පුහුණු වන්න. ඔබට ශරීරය ගැන බොහෝ අවධානයක් තිබේ, ඒ ගැන අහන්නවත් එපා! ශරීරය රෝගීව තිබෙන විට පවා, ජීවය එය අත්නොහරියි. එයට ඇති බැඳීම ඔබ බිඳ දැමිය යුතුයි. අපි අනිවාර්යෙන්ම බාබා සමග ආපසු නිවහනට යා යුතුයි. තමන් ශරීරයෙන් වෙනස් බව ඔබ සැලකිය යුතුයි. මෙය හැඳින්වෙන්නේ ජීවමානව මිය යාම යනුවෙනි. ඔබගේ නිවහන සිහි කරන්න, එපමණයි. ඔබ උපතින් උපතට ශරීරයක් තුළ ජීවත්ව සිට ඇත, මේ නිසයි ඔබ උත්සාහ දැරිය යුත්තේ. ඔබ ජීවමානව මිය යා යුතුයි. මම මෙම කෙනා තුළට ඇතුළු වන්නේ තාවකාලිකවයි. එබැවින් තමන් මිය ගොස් ඇති බව සලකා, ගමන් කිරීමෙන්, එනම්, තමන් ජීවයක් බව සැලකීමෙන්, කිසිම ශාරීරික ජීවයකට බැඳීම් ඇති නොවෙයි. සාමාන්‍යයෙන් සෑම කෙනෙකුටම එක් හෝ තව කෙනෙකුට බැඳීමක් තිබෙන අතර, ඔවුන්ට එම කෙනා නොදැක සිටිය නොහැක. ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම ශාරීරික ජීවයන් සිහි කිරීම අත්හළ යුතුයි මන්ද, ගමනාන්තය ඉතාමත්ම උසස් බැවින්. කෑම සහ බීම ගන්නා විට, ඔබ එම සිරුර තුළ නොසිටිනවා මෙන් විය යුතුයි. ඔබ මෙම ස්ථිතික ස්ථාවර කර ගත යුතුයි, මන්ද එවිට පමණයි ඔබට මාණිකාස අටෙහි මාලාවට ඇතුළු විය හැකි වන්නේ. උත්සාහ නොදරා ඔබට උසස් තත්ත්වයක් හිමි කර ගත නොහැක. ඔබ ජීවත්ව සිටින තාක් කල්ම, ඔබ එම ස්ථානයේ වැසියෙක් බව සැලකිය යුතුයි. බාබා මෙම කෙනා තුළ තාවකාලිකව අසුන් ගෙන සිටින අයුරින්ම, අපද දැන් ආපසු නිවසට යා යුතුයි. බාබාට බැඳීම් නොමැති සේම අපටද බැඳීම් නොතිබිය යුතුයි. ඔය දරුවන්ට විස්තර කර දීම සඳහා පියා මෙම සිරුර තුළ අසුන් ගත යුතුයි. ඔබ දැන් ආපසු නිවසට යා යුතුයි. එබැවින් ඔබ ශාරීරික ජීවයන්ට බැඳීම් තබා නො ගත යුතුයි. 'මේ කෙනා හරි හොඳයි, ඇය හරි මිහිරියි' ජීවයේ බුද්ධිය එතැනට ඇදී යයි. පියා පවසන්නේ ශරීරය දෙස නොබලන්න, ජීවය

දෙස බලන්න. ශරීරය දෙස බැලීමෙන් ඔබ සිර ගත වෙයි. ගමනාන්තය ඉතාමත්ම උසස්ය. ඔබට උපතින් උපතට බැඳීමද තිබිණි. බාබාට කිසිම බැඳීමක් නොමැත, මේ නිසයි මම ඔබට ඉගැන්වීමට පැමිණියේ. පියාම පවසන්නේ මම මෙම සිරුරේ සිර ගත වන්නේ නැත. ඔබ එහි සිර වී සිටියි. මම පැමිණ සිටින්නේ ඔබව නිදහස් කිරීමටයි. ඔබගේ උපත් 84 දැන් අවසන් වී තිබේ. එබැවින් දැන් ඔබගේ ශරීර අවධානය ඉවත් කර ගන්න. ජීව අවධානයට පත් නොවීමෙන්, ඔබ දිගින් දිගටම කොහේ හෝ සිර ගත වනවා. ඔබට යම් දේකට හෝ යම් කෙනෙකුට කැමැත්තක් තිබේ නම්, හෝ යම් කෙනෙකුගේ සිරුරකට කැමති නම්, ඔබ එම කෙනාව දිගින් දිගටම ගෙදර සිටින විටද සිහි කරයි. සිරුරකට ආදරයක් තිබේ නම්, ඔබ පරාජය වනවා. සමහරු මේ අන්දමින් බොහෝ සේ නරක් වනවා. පියා පවසන්නේ ස්වාමියා සහ භාර්යාව යන නැදෑකම බිඳ දමා, තමන් ජීවයක් බව සලකන්න එම කෙනා ජීවයක් වන අතර, මමද ජීවයක්මි. තමන් ජීවයක් බව සැලකීමෙන්, ශරීරය පිළිබඳ අවධානය නොකඩවාම ඉවත් වී යයි. පියා සිහිපත් කිරීමෙන් ඔබගේ පාපයන් දුරු වෙයි. ඔබට මෙම විෂය ඉතා හොඳින් මත ගැ හැක. ඥාන සාගරය මත නොගා, ඔබට එම උද්යෝගයෙන් සිටිය නොහැක. ඔබ අනිවාර්යෙන්ම පියා සමග ආපසු යා යුතු බව ස්ථීර විය යුතුයි. ප්‍රධානතම දෙය, සිහිපත් කිරීමය. උපත් 84හි චක්‍රය දැන් අවසන් වී ඇති අතර, එය නැවතත් ආරම්භ විය යුතුයි. එම පැරණි ශරීර වලින් ඔබගේ බැඳීම් ඉවත් කර නොගත්තොත්, ඔබ සිරගත වෙයි - තමන්ගේම ශරීරයේ හෝ එසේ නොමැති නම්, ඔබගේ නැදෑ හිත මිතුරන්ගේ සිරුරු වල. ඔබගේ හඳවන කිසිවෙකුට නොබැඳිය යුතුයි. තමන් ජීවයක් යැයි සලකා පියා සිහිපත් කරන්න. ජීවය වන මා, අශාරීරික වන අතර, පියාද අශාරීරිකයි. ඔබ චක්‍රයෙන් බාගයක්ම හක්කි මාර්ගයේදී පියාව සිහිපත් කළා. ඔබ 'ඕ ප්‍රභූ!' යැයි කී විට, ශිව ලිංගමය ඔබ ඉදිරියට එයි. ඔබට ශාරීරික ජීවියෙකුට 'ඕ ප්‍රභූ' යැයි කිව නොහැක. ශිව දේවාලයකට ගොස් ඔහුට වන්දනාමාන කරන සෑම කෙනෙක්ම, ඔහු උත්තරීතර ජීවය බව සලකයි. උසස්ම උසස් දෙවියන් එක් අයෙක් පමණයි. ඔහු උසස්ම උසස්ය, එනම් උත්තරීතර දේශයේ වාසය කරන්නාය. හක්කිය මුලදී අමිශ්‍රය එක් අයට පමණක් කරන හක්කියයි. ඉන්පසුව එයත් මිශ්‍ර වෙයි. පියා නැවත නැවතත් ඔය දරුවන්ට විස්තර කරයි ඔබට උසස් තත්ත්වයක් හිමි කරගැනීමට අවශ්‍ය නම්, මෙය පුහුණු වන්න. ශරීරය පිළිබඳ අවධානය අත්හරින්න. සන්‍යාසින්ද දුර්ගුණ අත්හරියි. පෙර කල, ඔවුන් සතෝප්‍රධාන් විය, නමුත් ඔවුන්ද දැන් තමෝප්‍රධාන් වී තිබේ. සතෝප්‍රධාන් ජීවයක්, පිවිතුරු බැවින්, එම ජීවයට අපවිත්‍ර ජීවයන් ඇදගන්නා ආකර්ෂණයක් තිබේ. ඔවුන් පුනරුත්පත්ති ගත්තත්, එම ජීවයන් පිවිතුරු බැවින්, ඔවුන් අත් අයව ආකර්ෂණය කරගනී, එබැවින් බොහෝ මිනිසුන් ඔවුන්ගේ අනුගාමිකයන් වෙයි. ඔවුන් තුළ පාරිශුද්ධත්වයේ බලය වැඩියෙන් තිබෙන තරමට, වැඩි අනුගාමිකයන් පිරිසක් සිටියි. මෙම පියා සදාකාලිකවම පිවිතුරු මෙන්ම අප්‍රසිද්ධයි. ඔහු ද්විත්වයක් වුවද, සියලුම බලය මෙම කෙනා (බ්‍රහ්ම) ගේ නොව, ඔහුගේය. ආරම්භයේදී ඔබව ආකර්ෂණය කළේ, මෙම බ්‍රහ්මා නොවෙයි, එම කෙනාය, මන්ද ඔහු සදාකාලිකවම පිවිතුරු බැවින්. ඔබ මෙම කෙනා පසුපස දිව ගියේ නැත. මෙම කෙනා පවසන්නේ පවුල් මාවතේ වැඩියෙන්ම සිටියේ මමයි, උපත් 84ක්. මෙම කෙනාට ඔබව ඇද ගැනීමට නොහැක. පියා පවසන්නේ ඔබව ඇද ගත්තේ මමයි. සන්‍යාසින් පිවිතුරුව රැඳී සිටියද, ඔවුන් කිසිවෙකු මා තරම් පිවිතුරු නැත. ඔවුන් සෑම කෙනෙක්ම හක්කි මාර්ගයේ ආගමික ග්‍රන්ථ ආදිය කියා දෙයි. මා පැමිණ ඔබට සියලුම වේද ශාස්ත්‍ර වල සාරය කියා දෙන්නෙමි. බ්‍රහ්ම, විෂ්ණුගේ නාභියෙන් මතුවන පිංතූරයක් ඔවුන් පෙන්වන අතර, ඉන්පසුව බ්‍රහ්මාගේ අතේ ග්‍රන්ථ ශාස්ත්‍ර පෙන්වයි. දැන්, ග්‍රන්ථ ශාස්ත්‍රයන්ගේ රහස්, බ්‍රහ්මාගේ මාර්ගයෙන් ඔබට විෂ්ණු කියා නොදෙයි. එම මිනිසුන්, විෂ්ණුද දෙවියන් බව සලකයි. පියා විස්තර කරන්නේ මම ඔබට කතා කරන්නේ මෙම බ්‍රහ්මා මාර්ගයෙනි. මම ඔබට විෂ්ණු මාර්ගයෙන් කතා නොකරමි. බ්‍රහ්මා සහ විෂ්ණු අතර විශාල වෙනසක් තිබේ. බ්‍රහ්මා, විෂ්ණු බවට පත් වී ඉන්පසුව උපත් 84කට පසුව, මෙම සංගම් යුගය ඇත. මෙය අලුත් දෙයකි. මේවා විස්තර කළ යුතු ඉතාමත්ම ආශ්චර්යමත් දේවල්ය. දැන්, පියා පවසන්නේ දරුවනි, ඔබ ජීවමානව මිය යා යුතුයි. ඔබ එම ශරීර තුළ ජීවත් වනවා නේද? ඔබ ජීව බව ඔබට වැටහෙයි. ඔබ ජීව බවත්, ඔබ බාබා සමග ආපසු නිවසට යන බවත් ඔබට වැටහෙයි. ඔබ එම ශරීර ආදිය ඔබත් සමග රැගෙන යන්නේ නැත. බාබා දැන් පැමිණ සිටියි. එබැවින් සෑම දෙයක්ම අලුත් ලොවට මාරු කර හරින්න. මිනිසුන් දන් දී, පුණ්‍ය ක්‍රියා සිදු කරන්නේ ඔවුන්ගේ ඊලඟ උපතට යමක් ලබා ගන්නයි. ඔබටද සෑම දෙයක්ම අලුත් ලොවේදී ලැබෙයි. පෙර චක්‍රයේදී මෙය කළ අය පමණක් මෙය කරයි. එයට වැඩියෙන් හෝ අඩුවෙන් කිසිවක් නොතිබෙයි. ඔබ අඛණ්ඩව නොබැඳි නිරීක්ෂකයන් සේ නරඹනු ඇත. කිසි දෙයක් කීමට අවශ්‍ය නැත. කෙසේ වෙතත් පියා විස්තර කරන්නේ ඔබ කර ඇති දේ ගැන ඔබ තුළ කිසිම අභංකාරකමක් නොතිබිය යුතුයි. ජීවය වන මම, මෙම ශරීරය අතහැර ගෙදර යමි. ඉන්පසුව මම නව ලෝකයට ගොස් අලුත් ශරීරයක් ගන්නෙමි. මෙසේ සිහිකර ඇත රාමා ගියා, රාවණ ද ගියා. රාවණගේ පවුල ඉතාමත්ම විශාලයි. ඔබ අතලොස්සක් පමණයි. මේ

සෑම එකක්ම රාවණගේ සමාජයයි. ඔබ අයත් වන රාමාගේ සමාජය ඉතාමත්ම කුඩා වෙයි - 900,000 පමණයි. මිනිසිට තරු ඔබයි. මව, පියා සහ ඔය දරුවන්. එබැවින්, පියා ඔය දරුවන්ට නැවත නැවතත් විස්තර කර දෙයි ජීවමානව මියැදෙන්නට උත්සාහ දරන්න. කෙනෙක් දැකීමේදී, එම කෙනා ඉතා හොඳ බවත් එසේත් නැතහොත් ඇය ඉතා මිහිරිව විස්තර කරන බව ඔබගේ බුද්ධියට ඇතුළු වන්නේ නම්, එයත් මායාගෙන් ලද පහරකි. මායා ඔබව පොළඹවයි. එය ඔහුගේ භාග්‍යයේ නොමැති නම්, මායා ඔහු ඉදිරියට පැමිණෙයි. ඔබ ඔහුට කොතරම් විස්තර කළත්, ඔහු කෝප වෙයි. ඔහු ලවා එය කරවන්නේ, ශරීර අවධානය බව, ඔහුට නොවැටහෙයි. ඔබ ඊට වඩා විස්තර කිරීමට උත්සාහ දරන්නේ නම්, ඔහු කඩා වැටෙයි. එබැවින් ඔබ සෑම කෙනෙක් සමගම සෙනෙහසින් කටයුතු කළ යුතුයි. ඔබගේ හදවත කෙනෙකුට බැඳුනහොත්, අහන්න වත් එපා! ඔබගේ සිහිය විකල් වෙනවා. මායා ඔබව සම්පූර්ණයෙන්ම සිහි නැති කර දමයි. මේ නිසයි පියා මෙසේ පවසන්නේ කිසිම කෙනෙකුගේ නමේ හෝ රූපයේ සිර ගත නොවන්න. මම ජීවයක් වන අතර, මම ආදරය කළ යුත්තේ අශාරීරික වන එක් පියාට පමණයි. ගත යුතු උත්සාහය මෙය පමණයි. කිසි කෙනෙකුට බැඳීමක් ඇති කර නොගන්න. ඔබ නිවසේ අසුන් ගෙන, ඔබට දැනුම දුන් කෙනාව දිගින් දිගටම සිහිකිරීම නොකළ යුතුයි. ඇය ඉතාමත්ම මිහිරි බව සහ හොඳින් විස්තර කරන බව. ආ! නමුත් මිහිරි වන්නේ දැනුමයි. මිහිරි වන්නේ ජීවයයි. ශරීරය මිහිරි නැත. කතා කරන්නේ ජීවයයි. කිසිම විටෙක ශරීරයක් ගැන සිහි විකල් කරගන්න එපා. මෙකළ, හක්ති මාර්ගයේ මෙය බොහෝ සේ සිදුවෙයි. ඔවුන්, 'ආනන්ද්මායි මා' සිහි කරමින් 'මා! මා!' යැයි දිගින් දිගටම කියයි. අවිවා. පියා කොහෙද? ඔබ ඔබගේ උරුමය ලබා ගන්නේ පියාගෙන්ද, මවකගෙන්ද? මවට මුදල් ලැබෙන්නේ කොහෙන්ද? ඔබ නිකම්ම 'මා, මා' කීමෙන් ඔබගේ කිසිදු පාපයක් දුරු වන්නේ නැත. පියා පවසන්නේ නිරන්තරයෙන් මා පමණක් සිහිකරන්න. නමේ හෝ රූපයේ සිරගත නොවන්න, එසේ නොමැති නම්, ඔබ පියාට අකීකරු වූ බැවින්, ඊටත් වඩා වැඩි පාපයක් සිදුවෙයි. බොහෝ දරුවන්ට පියාව අමතක වී ඇත. පියා විස්තර කර දෙන්නේ මම පැමිණ සිටින්නේ ඔය දරුවන්ව ආපසු රැගෙන යන්නයි, එබැවින් මම නිසැකයෙන්ම ඔබව ආපසු රැගෙන යනවා. එබැවින් මා සිහි කරන්න. මා සිහි කිරීමෙන් පමණයි ඔබගේ පාපයන් දුරු වන්නේ. හක්ති මාර්ගයේදී ඔබ බොහෝ දෙනෙක්ව සිහි කළා. කෙසේවෙතත් පියා නොමැතිව ඔබ කිසිවක් කරන්නේ කොහොමද? පියා ඔබට 'මා' (ආනන්ද්මායි) සිහි කරන්න කියා නොකියයි! පියා පවසන්නේ මාව සිහිපත් කරන්න. පාරිශුද්ධකරුවා මමයි. පියාගේ උපදෙස් පිළිපදින්න. ඔබ පියාගේ උපදෙස් වලට අනුව අඛණ්ඩව අන් අයට විස්තර කළ යුතුයි. ඔබලා පාරිශුද්ධකරුවන් නොවෙයි. ඔබ සිහි කළ යුත්තේ එක් අයව පමණයි. මගේ වන්නේ එක් පියා හැරුණු කොට අන් කිසිවෙකු නොවෙයි. බාබා, මම කැප වන්නේ ඔබට පමණයි. ඔබ තමන්ව කැප කළ යුත්තේ ශිව බාබාට පමණයි. අන් සියලු දෙනා සිහි කිරීම, අත්හළ යුතුයි. හක්ති මාර්ගයේදී ඔවුන් බොහෝ දෙනෙක්ව නොකඩවා සිහි කරයි. මෙහි ඔබට ඇත්තේ අන් කිසිවෙක් නොව එක් ශිව බාබා පමණයි. කෙසේවෙතත් සමහරුන් තමන්ගේම උපදෙස් පිළිපදියි, ඉතිං ඔවුන් කුමන විමුක්තියක් හෝ ජීවන මුක්තියක් ලබා ගනීද? ඔවුන් ව්‍යාකූලත්වයට පත්වෙයි මම තිතක් සිහි කරන්නේ කොහොමද? ආ, කෙසේවෙතත් ඔබ ජීවයක් බව ඔබට සිහි වෙනවා නේද? ජීවයක් යනු තිතකි. ඔබගේ පියා වන මාද තිතකි. ඔබට උරුමයක් ලැබෙන්නේ පියාගෙනි. 'මා' (ආනන්ද්මායි) ශාරීරික ජීවයකි. ඔබට ඔබගේ උරුමය ලැබෙන්නේ අශාරීරික කෙනාගෙනි. එබැවින් අන් සෑම දෙයක්ම අතහැර, ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව, එක් අය හා පමණක් සම්බන්ධ කරන්න. අවිවා.

සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කාලයක් තිස්සේ නැති වී සිට මේ දැන් හමු වුණු ඔය දරුවන්ව ඔබගේ මව, පියා, බාප්පාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුබ උදෑසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. ශරීරය පිළිබඳ අවධානය අවසන් කිරීම සඳහා, ඇවිදින විට සහ එහෙ මෙහෙ යන විට, ශරීරයට මියැදෙන්න පුහුණු වන්න නොබැඳී සිටින්න. මම ශරීරය තුළ නොසිටිමි. ශරීරය නොමැති ජීවය දෙස පමණක් බලන්න.
2. ඔබ කිසි විටෙක, කිසිම කෙනෙකුගේ ශරීරය පිළිබඳව, සිහිය විකල් නොකර ගත යුතුයි. එක් අශාරීරික පියාට පමණක් ආදරය කරන්න. එක් අයට පමණක් ඔබගේ බුද්ධියේ යෝගාව සම්බන්ධ කරගන්න.

වරදානය: ඔබ බ්‍රහ්මින් ජීවිතයේ සියලු ධන නිධාන වටිනා ලෙස භාවිත කිරීම මගින් සෑම විට සියලු බල

වලින් පිරි තෘප්තියේ මාණික්‍යයක් වේවා.

බුන්මින් ජීවිතයේ සියල්ලටම වඩා උතුම් ධනය වන්නේ තෘප්තිමත්ව සිටීමයි. සියලු බල ඇති විට තෘප්තිය ඇති වන අතර තෘප්තිය ඇති විට සියල්ල ඇතිවා වෙයි. තෘප්තියේ මාණික්‍ය වන අය සියලු බලයන්හි ප්‍රතිමූර්තීන්ය. ඔවුන්ගේ ගීතය වන්නේ මෙයයි මට අවශ්‍ය සියලු දේ ලැබී ඇත. සියලු බල වලින් පිරි මාර්ගය වූ කලී ඔබට ලැබුණු ධන නිධාන වටිනා විදියට පාවිච්චි කිරීම වන්නේ ඒ තරමටම එසේ කරන විට ධන නිධාන වැඩි වර්ධනය වන නිසාය.

පාඨය:

ශුද්ධ භංසයෙක් වූ කලී හැම විට යහපත නැමති මුතු අහුලන ගල් කැට නැමති දුබලතා නොඅහුලන අයයි.

***** ඔම ශාන්තී *****