

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, උදේ පානදර අවදි වී බාබා සමඟ ආදරණීය කතා බහක නිරත වන්න. දැනුම ආවර්ජනය සඳහා උදේ පාන්දර වේලාව ඉතාමත් හොඳම වේලාවයි.

ප්‍රශ්නය: සියලු බල ඇති බලධරයා යන නමින් හක්තිවන්තයින් දෙවියන්ව ආමන්ත්‍රණය කිරීමත් අතර ඇති වෙනස කුමක්ද?

පිළිතුර: තමාට අවශ්‍ය සෑම දෙයක්ම දෙවියන්ට කළ හැකි බවත් සියල්ල ඇත්තේ ඔහුගේ අතේ බවත් මිනිස්සු කියනවා. කොහොම නමුත් මමත් නාටකයට යටවෙලයි ඉන්නේ කියා බාබාම කියා ඇති බව ඔබ දන්නවා. නාටකයේ සියලු බල ඇති බලධරයායි. සියලු බල ඇති බලධරයා කියා කියවෙන්නේ පියාටයි. සියළු දෙනාටම මුක්තිය දීමේ බලය ඔහුට තිබෙනවා. කිසිම කෙනෙක්ට පැහැර ගත නොහැකි ආකාරයේ අධිරාජ්‍යයක් ඔහු ස්ථාපනය.

ඕම් ශාන්ති. කවුද ඒ කිව්වේ? බාබා ඕම් ශාන්ති කවුද ඒක කිව්වේ? දාදායි. ඉහළම ඉහළ කෙනා ඉතාමත් ශ්‍රේෂ්ඨ බව දරුවන් වන ඔබලා දැන් තේරුම් ගෙන තිබෙනවා. මිනිස්සු කියනවා ඔහු සර්ව බලධාරී වන නිසා ඔහුට කල හැක්කේ කුමක්ද? සියලු බලධරයා යන වචනයට හක්ති මාර්ගයේ අය ලොකු අර්ථයක් දෙනවා. පියා කියනවා: සියල්ල සිදු වන්නේ නාටකයට අනුවයි. මම කිසිවක් කරන්නේ නැහැ. මමත් නාටකයට බැඳිලය සිටින්නේ. ඔබ සියලු බල ඇති බලධරයින් බවට පත්වන්නේ පියාව සිහි කිරීමෙන් පමණයි. පාරිශුද්ධව සිටීමෙන්. ඔබ තමෝප්‍රධාන් තත්ත්වයෙන් සතෝ ප්‍රධාන් තත්ත්වයට පත්වෙනවා. පියා තමයි සියලු බල ඇති බලධරයා. ඔහු ඔබට ඉගැන්විය යුතුයි. ඔහු කියනවා: දරුවනි මා සිහිපත් කරන්න. එවිට ඔබගේ පාප දුරු වී යනවා ඇති. පසුව ඔබ සියලු බල ඇති බලධරයින් බවට පත් වී ලෝකය පාලනය කරනු ඇත. ඔබ ලඟ බලයක් නැති නම් කොහොමද පාලනය කරන්නේ? යෝගා කිරීමෙන් ඔබට බලය ලැබෙනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි භාරතයේ පෞරාණික යෝගාව ගැන සිහිපත් කෙරෙන්නේ. දරුවන් වන ඔබලා පිළිවෙලින් යෝගාවේ හිඳිමින් ඒ තරම් දුරට සතුටක් අත්විඳිනවා. පියා සිහිපත් කිරීමෙන් තමාට ලෝක අධිරාජ්‍යය දිනා ගත හැකි බව ජීව වන ඔබලා දන්නවා. ඔබගෙන් එය පැහැර ගැනීමට කිසිම කෙනෙකුට කිසිම ශක්තියක් නැහැ. සෑම කෙනෙකුම ඉහළම ඉහළ පියාව වර්ණනා කලත් කිසිම කෙනෙක්ට කිසිම දෙයක් තේරෙන්නේ නැහැ. මෙය නාටකයක් බව ඔවුන් තේරුම් ගත්තා නම් ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා සියල්ලමත් ඔවුන්ට මතක් වේවි. නැතිනම් එය නාටකය කියා කීම වැරදියි. එය නාටකයක් කියාත් අප පැමිණ සිටින්නේ අපගේ චරිත රහපෑමට බවත් ඔවුන් කියනවා. එම නිසා එම නාටකයේ මුල, මැද, හා අග පිළිබඳ ඔවුන් දැන ගත යුතුයි. තමන් ඉහළ සිට පැමිණෙන බවත් ඒ නිසා ජනගහනය වර්ධනය වන බවත් ඔවුන් කියනවා. ස්වර්ණම යුගයේ සිටියේ මිනිසුන් ඉතාමත් ටික දෙනයි. මේ ජීව සියලු දෙනා පැමිණියේ කොයි සිටද? මෙම නාටකය සදාකාලිකව තීරණය වූවක් බවත් එය අවිනාශී බවත් ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් එය නැවත නැවතත් කැරකෙන බවත් කිසිම කෙනෙක් දන්නේ නැහැ. ආරම්භයේ අවසානය දක්වා චිත්‍රපටියක් නරඹා නැවත නැවතත් එය නරඹනා විට දෙවන වතාවටත් ඒ ආකාරයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා: කුඩා හෝ වෙනසක් ඇති වන්නේ නැහැ. බලන්න මිහිරි දරුවන්ට පියා පැහැදිලි කර කියා දෙන්නේ කෙසේද කියලා. පියා හරිම මිහිරියි. බාබා ඔබ හරිම මිහිරියි. බාබා අපි දැන් සතුටට දේශය වෙතට යනවා. ජීව පාරිශුද්ධත්වයට පත් වුණු විට ඔවුන්ට පිරිසිදු කිරි පවා ලැබෙන බව ඔබ දන්නවා. ඒ උසස් මව්වරුන් හරිම මිහිරියි. ඔවුන් තම දරුවන්ට හරි වෙලාවට කෑම කවනවා. ඒ දරුවන්ට බඩගින්නේ අඩන්න සිදුවන්නේ නැහැ. මේ අකාරයෙන් ඔබ දැනුමේ සයුර කැලඹිය යුතුයි. උදේ පාන්දර බාබා හා කතා බහ කිරීමෙන් ඔබට විශාල සතුටක් දැනේවි. බාබා එතරම් උසස් අධිරාජ්‍යයක් ස්තාපනය කිරීම සඳහා ඔබ අපට මාර්ගය පෙන්වා දෙනවා. එවිට අප උසස් මව්වරුන්ගේ ඔඩොක්කුවට යනු ඇත. වාර ගණනාවක් පුරා ඒ නව ලෝකයට ගිහින් සිටිය අය අපියි. අපගේ සතුටේ දින ලඟම එනවා. සතුටේ පෝෂණය කියන්නේ මෙයයි: අතීන්ද්‍රිය සුවය ගැන දැන ගැනීමට නම් ගොපළ ගොපලියන්ගෙන් ඒ ගැන අහන්න කියන්නේ මේ සතුට පිළිබඳවයි. අප දැන් අසීමිත පියාව සොයාගෙන සිටිනවා. ඔහුව අපව දිව්‍ය ලෝකයේ උසස් පාලකවරුන් බවට පත්කරනවා. අපි අපගේ අධිරාජ්‍යයේ වාසනාව සෑම කල්පයකදීම දිනා ගන්නවා. පරාජය අත්විඳ අපි නැවතත් ජය ලබනවා. පියාව සිහිපත් කිරීමෙන් අප දැන් රාවණ් ජය ගත යුතුයි. එවිට අප පාරිශුද්ධත්වයට පත් වේවි. එහි කිසිදු ආකාරයක යුද්ධයක් හෝ වේදනාවක් ගැන සඳහන් වන්නේ නැහැ. එහි කිසිදු වියදමක් ඇත්තේ නැහැ. උපතක් උපතක්

පාසා අපි හක්කි මාර්ගයේදී සැහෙන්න වියදම් කළා. සැහෙන්න රස්තියාදු වෙමින් ගුරුන් ගණනාවක් ලඟට ගියා. දැන් ආයින් කල්ප භාගයකටම අපි ගුරුන් ලඟට යන්නේ නැහැ. සාම දේශය වෙතට ගොස් පසුව සතුටේ දේශයේ වෙතට අපි යන්නෙමු. පියා කියනවා: ඔබලා සතුටේ දේශයට යන්නන්ය. අපි අරුම පුදුම බාබා බලන්න ඔහු අපට උගන්වන්නේ කෙසේද කියා. අපේ සිහිවටනය මෙහි තිබීම පුදුමයක්. දිල්වාලා දේවාලය ගැන අසීමිත ගුණ වර්ණනාවක් තිබෙනවා. අපි දැන් රාජයෝගා හදාරනවා. එම නිසා මෙහි සිහිවටනයක් අනිවාර්යයෙන්ම නිර්මාණය වෙවි. එය අපේම වූ සිහිවටනයයි. බාබාත් මමාත් දරුවනුත් මෙහි අසුන්ගෙන සිටිනවා. බිම වාඩි වී ඔවුන් යෝගා පුහුණු වන ආකාරයත් ඉහළින් දිවා ලෝක අධිරාජ්‍යයත් පෙන්වා තිබෙනවා. කල්ප වෘක්ෂය පෙන්වන රූපයේ මෙම දැනුම ඉතාමත් හොඳින් පෙන්වා තිබෙනවා. බලන්න බාබා දර්ශන ලබා දී පින්තූර සාදා තිබෙන ආකාරය. බාබා දර්ශන ලබාදි හරි වැරදිත් සෑදුවා. ඒක පුදුමයක්. මේ සෑම දැනුමක්ම අළුත්. කිසිම කෙනෙක් මෙම දැනුම ගැන දන්නේ නැහැ. මිනිස්සු දිගටම තමෝප්‍රධාන් වන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි කළ හැක්කේ පියාට පමණයි. මානව ලෝකයේ ජනගහනය දිගටම වර්ධනය වෙනවා. හක්කිය පවා ඉදිරියට යන්න යන්න තමෝප්‍රධාන් වෙනවා. ඔබ දැන් මෙහි සිට සතෝප්‍රධාන් වීමට උත්සහ දරනවා. මන්මනාහව් යන වචනයත් ගීතාවේ සඳහන් වී තිබෙනවා. ඔබ දැන් මෙහි සිට සතෝප්‍රධාන් වීමට උත්සහ දරනවා. මන්මනාහව් යන වචනය ගීතාවේ සඳහන් වී තිබෙනවා. දෙවියන් කියන්නේ කාටද කියන එක නොදන්නාකම පමණයි තිබෙන්නේ. දරුවන් වන ඔබලා උදේ පාන්දරින්ම අවදි වී සත්‍යයේ හැඳින්වීම මිනිසුන්ට දෙන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දැනුම් සාගරය කැලඹිය යුතුයි. හක්කි මාර්ගයේ පවා මිනිසුන් උදේ පාන්දරම අවදි වී තම තමන්ගේ කුඩා කුටි වල සිට හක්කි වන්දනා කරනවා. මේකත් දැනුමේ සාගරය කැලඹීම වේ. නැද්ද? ඔබලාට දැන් දැනුමේ තෙවැනි ඇස ලැබෙමින් තිබෙනවා. පියා දැන් ඔබට තෙවැනි ඇසේ කතාන්දරය කියා දෙනවා. තෙවැනි ඇසේ කතාන්දරය අමරණීයත්වයේ කතාන්දරය හා සත්‍ය නාරායන් බවට පත් වීමේ කතාන්දරය ආදි සියල්ල ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධයි. එකම එක පියා තමයි මේ සියල්ල කියා දෙන්නේ. පසුව ඒ සියල්ල හක්කි මාර්ගයේදී කියැවෙනවා. දරුවන් වන ඔබලා දැනුමින් ධනවත් අය බවට පත්වන නිසා තමයි දේවතාවරුන් කෝටිපතියන් වශයෙන් සලකන්නේ. දේවතාවරුන් ඉතාමත් ධනවත් කෝටිපතියන් වෙනවා. කලී යුගය දෙස බලා ස්වර්ණම යුගය දෙස බලන්න. දිවා රෑ වගේ වෙනසක් තිබෙනවා. මුළු ලෝකයම පිරිසිදු කිරීමට කාලයක් ගත වෙනවා. මේ ලෝකය අසීමිතයි. කවදාවත් අතුරුදහන් නොවන අවිනාශී දේශය භාරතයයි. කල්ප භාගයක් පුරාවටම තිබුණේ මෙම එකම එක වක්‍රයයි. පසුව අනිකුත් සියළුම භූමි මතු වීමට පටන් ගත්තා. දරුවන් වන ඔබට විශාල දැනුමක් ලැබෙනවා. ඔවුන්ට කියන්න: ලෝක ඉතිහාසය හා භූගෝලය කැරකෙන්නේ කෙසේද යන්න පැමිණ අවබෝධ කර ගන්න. පුරාතන සෘෂිවරුන් හා මුණිවරයින්ට විශාල ගෞරවයක් තිබෙනවා. නමුත් ඔවුනුත් ලෝකයේ මුල, මැද හා අග ගැන දන්නේ නැහැ. ඔවුන් හතා යෝගීන්ය. කොහොම නමුත් භාරතයට ආධාරක වන පාරිශුද්ධත්වයේ බලය ඔවුන් ලඟ තිබෙනවා. නැති නම් භාරතය කොයි වගේ තත්ත්වයට පත්වෙයිද කියා කියන්නවත් බැහැ. ගොඩනැගිල්ලකට සුදු හුණු ගෑ විට ලස්සනට ජේනවා. භාරතය ඉතාමත් පාරිශුද්ධව තිබුණා. නමත් ඒ භාරතය දැන් අපිරිසිදු වෙලා. එහිදී ඔබගේ සතුට දීර්ඝ කාලයක් පුරා පවතිනවා. එහි ඔබට විශාල ධනයක් තිබෙනවා. ඔවුන් ජීවත් වූයේ භාරතයේ පමණයි. එය ඔබගේ අධිරාජ්‍ය වශයෙන් තිබුණා. මෙය ඊයේ වූණු දෙයක්. පසුව සෑම ආගමක්ම පැමිණියා. ඔවුන් පැමිණ ලෝකය ටිකක් අළුත් කරවා තම තමන්ගේ නම් ප්‍රසිද්ධ කර ගත්තා. දැන් ඔවුනුත් තමෝප්‍රධාන් වෙලා. දරුවන් වන ඔබලාට ලොකු සතුටක් දැනිය යුතුයි. මේ දෙවල් අළුත් අයට නොකිය යුතුයි. පළමුවෙන්ම ඔවුන්ට පියාව හඳුනා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. පියාගේ නම, ස්වරූපය, ස්ථානය හා කාලය ඔබලා දන්නවාද? ඉහළම ඉහළ පියාගේ චරිතය ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධයි. ඒ පියා අපට උපදෙස් දෙන බව ඔබ දැන් දන්නවා. ඔබ නැවත් වතාවක් ඔබගේම රාජ්‍යය ස්ථාපනය කරනවා. දරුවන් වන ඔබලා මගේ උදව්කරුවන්ය. ඔබලා පාරිශුද්ධත්වයට පත්වෙමින් සිටිනවා. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන්ම ඔබ වෙනුවෙන් ඒ පාරිශුද්ධ ලෝකයක් ස්ථාපනය විය යුතුයි. පැරණි ලෝකය වෙනස් වන අතර සූර්ය හා චන්ද්‍ර වංශයන්ගේ අධිරාජ්‍යයක් ස්ථාපනය වෙමින් තිබෙනා බව ඔබට කිව හැකියි. පසුව රාවයන්ගේ රාජ්‍යය දිගටම ක්‍රියාත්මක වෙමින් යාවි. පින්තූර පාවිච්චි කරමින් පැහැදිලි කිරීම හරිම හොඳයි. කාල වකවානු සියල්ල ඒවායේ සඳහන් කර තිබෙනවා. භාරතයේ පුරාතන රාජයෝගාව යනු ස්මර්ණයයි. ස්මරණ තුළින් ඔබගේ පාප දුරු වී යනවා. ඒ වගේම මේ අධ්‍යාපනය තුළින් ඔබ උසස් තත්ත්වයක් ලබා ගන්නවා. ඔබ දිව්‍යමය ගුණ ධර්මත් උකහා ගත යුතුයි. ඔව් මායාගේ කුණාටු අනිවාර්යයෙන්ම ඒවි. උදේ පාන්දරින්ම අවධි වී බාබා සිහිපත් කිරීම හරිම හොඳයි. හක්කියත් දැනුමත් දෙකටම මෙය ඉතාමත් හොඳ වෙලාවක්. ඉතාමත් ආදරණීය කතාබහක ඔබ නිරත විය යුතුයි. අපි දැන් උසස් ලෝකය වෙත යාමටයි සිටින්නේ තමන් දැන් මේ ශරීරය අතහැර දමා ගර්භාෂයකට

යාමට සිටිනවාය යන්න මහළු අයගේ හදවතට දැනෙනවා. බාබා ඒ සියලු දෙනාවම ඉතාමත් සතුටු කරවනවා. වාඩි වීමේ ආකාරයේ දේවල් කතා බහ කරන්න ඔබට විශාල ආධ්‍යායමක් උපයා ගත හැකි වේවි. ශිව බාබා අපව අපායේ වැසියකුගේ තත්ත්වයෙන් දිවා ලෝකයේ වැසියෙකුගේ තත්ත්වයට පත්කරවනවා. අපි තමයි පළමුවෙන්ම පැමිණෙනාන. අපි සර්ව සම්පූර්ණ චරිතයක් රහ දක්වනවා. පියා කියනවා: ඒ අපිරිසිදු ඇඳුම අතහැර දමන්න. ඔබගේම ශරීරය ඇතුළු මුළු ලෝකයම අමතක කර දමන්න. මෙය අසීමිත නිරාශාවයි. එහිදී ඔබ මහළු වුණු විට නැවතත් කුඩා ළදරුවෙක් බවට පත්වන්නේ කෙසේද යන දර්ශන ඔබට ලැබෙනවා. එහි ලොකු සතුටක් තිබෙනවා. හොඳම කාලය ළමා කාලයයි. උදේ පාන්දරම අවදි වීමේ ආකාරයෙන් දැනුම් සාගරය කලඹන්න. කරුණු මතුවන විට ඔබට ලොකු සතුටක් දැනේවි. සතුටින්ම පැයක් පැය එකඟමාරක් ගත වේවි. ඔබගේ පුහුණුව වැඩිවුණු තරමට සතුට වැඩි වේවි. ඔබටම තමා පිළිබඳව ලොකු සතුටක් දැනේවි. ඇවිදින කරනා ගමන් වුවත් ඔබ බාබාව සිහිපත් කළ යුතුයි. ඔබට සැහෙන්න කාලයක් තිබෙනවා. බාබාක එනවා කියන එක ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන අතර මිනිස්සු නිදා ගන්නේ නැහැ. නිදා වැටෙන්නේ කම්මැලි අයයි. හැකි උපරිමයෙන්ම ශිව බාබා සිහිපත් කරන්න. කෑම හදනා විටත් තම සිහියේ ශිව බාබාවම තබාගෙන සිටින්න. මම මෙය කරන්නේ ශිව බාබාටයි. ආහාර පිළියෙල කළ යුත්තේ ලොකු පිරිසිදුකමකින්. ප්‍රශ්න ඇතිවන ආකාරයේ දෙයක් නොවිය යුතුයි. බාබාම පවා (බ්‍රහ්ම බාබා) ස්මර්ණයේ සිටිනවා. අවිවා.

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

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. උදේ පාන්දර අවදි වී බාබා සමඟ ඉතාමත් ආදරණීය මිහිරි කතාබහක නිරත වන්න. සෑම දිනකම සතුට නම් පෝෂණය ලබා ගැනීමෙන්, අතින්දිය සුවය විදින්න.
2. ස්වර්ණම යුගයේ අධිරාජ්‍යය ස්ථාපනය කිරීම සඳහා පියාගේ සම්පූර්ණ සහයකයෙක් වීමට නම් පාරිශුද්ධත්වයට පත්වන්න. ස්මර්ණය තුළින් පාප සියල්ල දුරු කර ගන්න.

වරදානය: ඔබගේ ආදිතම ස්ථිතියෙන්, අහිතකර සිදුවීම් ජයගෙන, සංගම-යුගී ජයග්‍රාහී මැණිකක් වේවා. අහිතකර සිදුවීම් ජයගැනීමේ ක්‍රමය වන්නේ, ඔබගේ ආදිතම මනෝ ස්ථිතිය අත්කර ගැනීමය. එම සිරුර පවා ඔබගේ නොවෙයි. ඔබගේ ආදිතම ස්ථිතිය හෝ ඔබගේ ආදිතම ධර්මය, ඔබට සතුට අත්දැකීමට මහපාදයි. පදාර්ථයන්ගේ ඕනෑම ආගමක්, එනම් ඕනෑම බාහිර ආගමක් හෝ ශාරීරික අවධානයක්, ඔබට එක හෝ තව දුකක් අත්විඳීමට සලසයි. සෑම විටම තම ආදිතම ස්ථිතිය පවත්වා ගන්නා අය, සෑම විටම සතුට අත්විඳියි ඔවුන් වෙත කිසිම දුක් රළ පැමිණිය නොහැක. ඔවුන් සංගම-යුගී ජයග්‍රාහී මැණිකක් බවට පත් වෙයි.

පාඨය: පරිවර්ථන බලයෙන්, නිෂ්ඵල සිතිවිලි වල බලවත් ගැලීම අවසන් කරන්න.

*** ඔම ගාන්ති ***

මානේශ්වරීගේ අමිල වදන්

මෙම අවිනාශී දේවමය ඥානය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ කිසිදු භාෂාවක් ඉගෙන ගත යුතු නැහැ.

අපගේ දේවමය ඥාන මිණි මුතු ඉතා සරළයි එමෙන්ම ඉතා මිහිරියි, එමෙන්ම ඔබට උපතින් උපතට ඉන් ආදායමක් උපයාගත හැක. මෙම ඥානය ඉතාම සරළ බැවින් ඕනෑම කෙනෙකුට, මහත්මා කෙනෙක් හෝ අභ්ලියා (රාමායනයේ එන චරිතයක්- ගලක් බවට පත් වූ පුද්ගලයෙක්) මෙන් කෙනෙකුට වුවත්, ඕනෑම ආගමක දරුවෙක් හෝ මහළු කෙනෙකුට වුවද එය ලබා ගත හැක. බලන්න, එය බොහෝ පහසු වුවද, ලෝකයේ මිනිසුන් සලකන්නේ මෙම ඥානය ඉතා අපහසු දෙයක් බවයි. සමහරු විශ්වාස කරන්නේ ඔවුන් බොහෝ වේද, ග්‍රන්ථ උපනිශාද් ආදිය හැදෑරූ විට ඔවුන්ට මහා විද්වතුන් විය හැකි වුවත් මෙයට ඔවුන් භාෂාවක් හැදෑරිය යුතු බවයි. යමක් ලැබෙන්නේ ඔවුන්ට හත යෝගාව බොහෝ ඇති විට බව ඔවුන් සිතයි,

නමුත් මෙම ඥාන මිණි මුතු පරමාත්ම දෙවියන්ම උගන්වන නිසා ඉතා සරළ සහ පහසු බව අපි අපගේ අත්දැකීමෙන් දන්නවා. භෞතික බලය භාවිත කිරීම, මැතිරීම හෝ දුෂ්කර ක්‍රියා කිරීම හෝ මහා ග්‍රන්ථවල පන්ඬිතයන් වීම හෝ සංස්කෘත භාෂාව හැදෑරීමේ අවශ්‍යතාවයක් මෙහි නැත. මෙහිදී ජීවත්ම, පරම පියා, පරමාත්ම ජීවය සමඟ ස්වභාවික අන්දමකින් යෝගාවේ සිටිය යුතුයි. කෙනෙකුට මෙම ඥානය ධාරණය කරගැනීමට නොහැකි වුවත් යෝගාවේ සිටීමෙන් පමණක් වුවත් විශාල යහපතක් සිදුවෙයි. ප්‍රථමයෙන් ඔබ මින් පිවිතුරු වන අතර දෙවනුව ඔබගේ කර්ම බන්දන පිළිස්සී ඔබ කර්මනීටි වෙයි. සර්ව බලධාරී දෙවියන් සිහි කිරීමෙන් බොහෝ බලය ලැබෙයි. ඔහු ඔබ්මාගේ භෞතික ශරීරය තුළින් අපට යෝගාව උගන්වන නමුත් අප සෘජුවම සිහි කළ යුත්තේ එම ආලෝක ස්වරූපය, ශිව, පරමාත්ම ජීවයයි. ජීවත්මය මත ඇති අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වන්නේ මෙම සිහි කිරීම තුළින් පමණයි. අවවා.