

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, ඔබ ජීවත්වන තාක් නොකඩවා අධ්‍යයනය කරමින් අවබෝධමත් වන්න. ඔබ අධ්‍යයනය කරන්නේ පිවිතුරු ලොව උදෙසා පිවිතුරු වීමටයි.

ප්‍රශ්නය: පරම පියා ඔබට උගන්වන්නේ, මොන ගුණයකින් ඔබට ඔහුට සමාන කිරීම සඳහා ද?

පිළිතුර: බාබා පවසයි: දරුවනි, මා කෙසේ නිරහංකාර ද එසේම ඔය දරුවනුත් මා මෙන්ම නිරහංකාර වෙන්න ඕන. පරම පියා ඔබට උගන්වන්නේ පිවිතුරු වීම සඳහායි. ඔබ පියා හා සම වනවා ඇත්තේ පිවිතුරු වීම මගින් පමණයි.

ප්‍රශ්නය: ඔබේ බුද්ධිය යහපත් එකක් වුවිට, එහි තුළ රුඳෙනවා ඇත්තේ මොන රහස් ද?

පිළිතුර: මේ මම කවුද, ජීවත්මයක්මී, පරමිපිතා පරමාත්මය කවුද, ඔහුගේ වර්ත කොටස කුමක්ද, ජීවත්මය තුළ පටිගත වී තිබෙන නොනවත්වා රහදැක්වෙන්නා වූ සදාතනික කොටස කුමක්ද, මේ සියලු විෂයන්, ඔබේ බුද්ධිය යහපත් වුවිට පමණක් වටහා ගැනීමට හැකිවේ.

ගීතය: ඉවසන්න මහස! ඔබේ සතුටු දිනයන් උදාවීමට ඇත...

මිම ශාන්ති, ඔබට ඔබේ අසීමිත පියා සහ මව හමු වූ නිසා ඉවසීම ලැබී ඇත. කවුරුන්ද? ජීව සත්තාවන්, එනම්, චෛත්‍ය ජීවත්ම වන ඔහුගේ දරුවන්ව. ජීව සත්තාව ඉතා කුඩා සුක්ෂම නිතක්. ලොවේ එක් පුද්ගලයෙකුටත්, එය තරුවක් මෙන් ඉතාමත් කුඩාවට තිබෙන දෙයක් යැයි නොදනී. ඔබ තරුවක් මෙන් වූ ඉතා කුඩා ජීවත්මයන් වන අතර වසර 5000ටම උපන් 84ක වර්ත කොටස් තම අභ්‍යන්තරයෙහි පටිගතව ඇති බවත් ඔබ දන්නවා. එතරම් ලොකු වර්ත කොටස් වෙනත් ජීවසත්තා තුළ පටිගතව නොමැත. මිනිස්සුන්ගේ බුද්ධි දුර්වල වී ඇති නිසා ඔවුන්ට කිසිවක් නොතේරෙයි. ඔබ කියන්නේ නැහැ දෙවියන් ගැන, එසේ ඔහු උපන් 84ක් හෝ මිලියන 8.4ක් ගන්නවා කියා, කොහෙත්ම නැහැ. එවන් වූ කුඩා ජීවත්මයක් තුළ උපන් 84ක අවිනාශී කොටස් පටිගතව ඇති බව ඔය දරුවන් දන්නවා. ස්වභාව ධර්මය කියන්නේ මෙයටයි. ජීවත්මයක් ඒතරම් වූ කුඩා එකක් වන අතර ඔහුගේ සියලු උපන් වල අවිනාශී වර්ත කොටස් සිය අභ්‍යන්තරයෙහි පටිගතව ඇත. එය කිසිදා මැකෙන්නේ නැහැ, කිසිදා මකන්නත් බැහැ. එය එවැනි මහා පුද්ගලයෙකි. ඔබ අතරේද ඇතැම් අය මෙය දැන සිටියත් ඔවුන්ට අමතක වෙනවා. මේවා අන් අයට පැහැදිලි කර දීම සඳහා ඔබ හොඳින් ධාරණය කරගන්න ඕන. කරන්කරවන්හාර් කියා කියන්නේ පියාටයි, පරමිපිතා පරමාත්මයටයි. ඔබට උගැන්වීම සඳහා සැමදේම කරනවා. ඔහුටයි නිරාකාරී සහ නිරහංකාරී කියන්නේ. මෙහි තේරුම කිසිම කෙනෙකුට නොතේරෙයි. මේ ගුණධර්ම උගන්වා ඇත්තේ ඔය දරුවන්ට පමණයි. ඔය දරුවනුත් එසේම නිරහංකාර විය යුතුයි. ඔහු දැනුමේ සාගරය නිසා ඔහු දැනුම පැවැසිය යුතුයි. ඔහු පාරිශුද්ධකරුවා වේ, එමනිසා ඔහු අනිවාර්යෙන්ම ඇවිත් අපවිත්‍ර අයට දැනුම දී පවිත්‍ර කරයි. සන්යාසීන් කෙසේ අත්හැරීම ප්‍රබෝධ කරවීම සඳහා උගන්වනවා ද, මෙහින් එසේමයි, ඔබ පස්පව් අත්හැරිය යුතුයි. පාරිශුද්ධකරු පමණයි ඇවිත් ඔබට මෙම දැනුම දෙන්නේ. වෙන කෙලෙස අප පාරිශුද්ධ වෙන්න ද? ඔබ දිවි ඇති තුරා ඉගෙන ගත යුතුයි කියා සිහිපත් කර ඇත. මෙය පාසල් වල කී දෙයක් නොවේ. මෙහි හුදෙක් එක් උපතේදී ඔබ උගත් දේ වලට ප්‍රතිලාභය එහිදී අත්දකිවි. මෙහි ඔබට කියන්නේ දිවි ඇති තුරා ඉගෙන ගන්න කියා. අන්තිමේදී ඔබ ඔබේ කර්මාතීන් තත්ත්වයට ලඟා වෙන්න ඕන. ජීවත්මයන් යෝගා මගින් පිරිසිදු කළ යුතුව ඇත. ඔබ යෝගාවෙහි සිටි තරමට ඒ අනුව ඔබ ස්වර්ණම යුගයට යනවා ඇත. ඉන් අනතුරුව ජීවත්ම හෝ ශරීර මෙහි යකඩ යුගයෙහි රුදි නොසිටියි. අප ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ පිවිතුරු ලොවට යාම සඳහායි. මේවා එවන් ගැඹුරු විෂයන්ය, අන් කිසිවකුටත් ඔබ හට මේ දේවල් පහදා දිය නොහැකියි. බලන්න අනෙක් මිනිස්සු මොනවද කරන්නේ! විද්‍යාවේ උඩහුකමෙන් බොහෝ දේවල් ඔවුන් නිපදවනවා. ඔවුන් හඳුන්වා, තාරකා වලටත් යන්න පවා උත්සාහ කරනවා. ඒ මගින් ජීවන මූක්තිය නොලැබෙන බව ඔබ වටහාගන්නා. ඇතැම්විට ඔවුන්ට තාවකාලික හෝ මොහොතක සතුටක් ලැබෙනවා ඇති, අහස් යානා සතුට ගෙන දෙනවා වාගේම දුකටත් හේතුවෙයි. දුම්නැව් ගිලී යයි, දුම්රියන් හදිසි අනතුරු වලට ලක්වෙයි. මිනිස්සුන්ට නිකම් ඉඳගෙන සිටින අතරේම හෘදයාබාධ ඇතිවෙයි. සතුටු දේශය වෙනස්ය. එහි ඇත්තේ සදා සතුටම පමණි. මේ ලොවෙහි ඇති සියලුම සතුට තාවකාලිකයි, කපුටෙකුගේ පැහැරවීමක් සේය. ඔය දරුවන්ට දැන් ඉතාමත් හොඳ බුද්ධියක් ලැබී තිබෙනවා. මම නම් වූ ජීවත්මය කවුරුද? මගේ පියා පරමාත්මය කවුරුද? ඔහුගේ කොටස කුමක්ද, මගේ කොටස කුමක් ද? ඔබේ බුද්ධිය තුළ මේ සියලු රහස් ඇත. ඔය දරුවන් අතරේත් සැවොම උපන් 84ක් ගන්නේ නැහැ. ස්වර්ණම යුගයට සැවොම එකට එකතු වී නොවෙයි එන්නේ. අන්ත ඒ නිසායි ඔබට උපන් 84ක් සැවොම ගන්නවා කියා කිව නොහැක්කේ. ඔවුන් නොකඩවා වන්දු වංශයට එහි අන්තය දක්වා එනවා. පැතිරීම දිගින් දිගටම සිදුවන අතර එහි අඩු උපන් ගණනක් ඇතිවේ. මේවා සවිස්තර කරුණු වේ. මූලිකම, වයසක මව්වරුන් ඇල්ෆා සහ බීටා දැඩි කරගන්න ඕන. ඇල්ෆා යනු බාබායි. බීටා යනු ස්වාධිපත්‍යයයි. මෙය නිසැකවම සත්‍ය දෙයකි. ස්වර්ග ස්වාධිපත්‍යයක් තිබුණා, මුළු ලොවටම අධිපති වූයේ භාරතයයි. එහි වෙනත් රාජධානි නොතිබුණි. රුද්‍රාගේ රෝසරිය පසුව විෂ්ණුගේ රෝසරිය වුණා. ඔය දරුවන්ට මෙම දැනුම ලැබී තිබෙනවා: ජීවත්මය කුමක්ද; පරමාත්මය කුමක්ද, ඔහුගේ ප්‍රමාණය කුමක්ද ආදී ලෙසින්. මේ සියලු විෂයන් ඔබේ බුද්ධියෙහි මේ කාලයේ ඇත. ජීවත්මයක් ඉතාමත් කුඩා වේ. හක්කි මාර්ගයේ දෙවියන්ට පවා උත්සාහ දැරීමට සිදුව ඇත. ඔබ කියන්නේ ඔහුගේ කොටස තම යුගයේ සිට යකඩ යුග අන්තය දක්වා, හෝ සංගම යුග අන්තය දක්වාම ඇතුළු කියායි. මේ සියලු දේවල් ඔබ දනී. මේ සියලු දේවල් පෙර චක්‍රයේදීත් සිදුවුණා කියා ඔබ කියයි. වසර 5000කට පෙරද එසේ සිදුවී ඇත. පුවත්පතක, ඔවුන් යමක් වසර 100කට

කලින් සිදුවී ඇතැයි මුද්‍රණය කර තිබේ. වසර 100ක විස්තර ලිවීම පහසුයි. ඔවුන් ලෙහෙසියෙන් පුවත්පත් වලින්ම සොයා පෙන්වයි. එම පුවත් පත "Times of India". ඔබේ පුවත් පත "Times of World ". මේ වටහා ඉතා හොඳයි. මෙලෙස වසර 5000ට පෙර සිදුවුණේ කුමක්ද කියා ලියා දැක්විය හැකියි. මිනිසුන්ට නාටකය කුමක්ද යන්න දැනගන්න ලැබේවි. ඔබට සහරා වලත් ලිවිය හැකියි. ඔය දරුවන්ගේ බුද්ධියෙහි සියලු රහස් ඇත. ජිවත්ම හෝ පරමාත්මය පිළිබඳ දැනුම කිසිම මනුෂ්‍යයකුට නොමැත. එමනිසා ඒ මිනිසුන්ගෙන් එලක් තිබෙයිද? මනුෂ්‍යයන් පමණක් උපන් 84ක් ගන්නා බව ඔබ දනි. මූලිකම, බ්‍රහ්මින් කුලයත් පසුව දේවතා කුලයත්; ඔබ කුලයත් තුළින් ගමන් කරනවා. කුල ඇත්තේ මෙහිය. සුඝ්‍රම ලොවේ කුල ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත. බ්‍රහ්මාටයි ප්‍රජාපිතා (මනුෂ්‍යත්වයේ පියා) කියන්නේ. විෂ්ණුට ප්‍රජාපිතා යැයි ඇමතිය නොහැකියි. ඔබට බ්‍රහ්මා තුළින් භාරගනු ලැබුවා. විෂ්ණුගේ ද්විතීය ස්වරූපයයි ලක්ෂ්මි සහ නාරායන්. එවිට ඔවුන්ට අයිති දරුවන් සිහසුන මත අසුන් ගනී. ශංකර්ට පවා ප්‍රජාපිතා කිව නොහැකියි. ඔබ දන්නවා මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ හක්තියට අනුකූලව දර්ශන ලැබෙනවා කියා. කෙසේවෙතත්, එහි සර්පයෙක් සිටිනවා කියා දෙයක් නැත. එසේම එහි ගවයෙක් ද සිටිය නොහැකියි. සුඝ්‍රම දනව්වෙහි සිටින්නේ දේවතාවරුන් පමණි. ඔබ සුඝ්‍රම දනව්වට ගිය විට ඔබට උද්‍යානයක්, මල් ආදිය දැකගත හැකි වෙයි. එහි ඇත්තේම උද්‍යානයක් තිබෙයිද? බාබා ඔබට දර්ශනයක් තමයි දී ඇත්තේ, මේ දේවල් එහි නොතිබෙයි. සුඝ්‍රම දනව්වෙහි ගස් ආදිය පවා තිබිය නොහැකියි කියා බුද්ධිය කියනවා. අනිවාර්යෙන්ම ඔබට දර්ශන ලැබෙනවා. දර්ශනයේ දුටු දේවල් මෙහි පිරිනැමෙනු ඇත. ඒ සියල්ලක්ම දර්ශනයන් වන අතර ඒවාට මැජික් ක්‍රීඩා යැයි කියති. එය දැනුම නොවේ. මනුෂ්‍යයන් මනුෂ්‍යයන්ට විනිසුරුවන් ආදීන් බවට පත්කරති. එයට මැජික් නොකියති. ඔවුන් සරලව දැනුම ලබාදෙති. නව ලොව වෙනුවෙන් මනුෂ්‍යයන්ට දේවතාවන් බවට වෙනස් කරනවාට කියන්නේ මැජික් කියායි. මන්ද, දිව්‍ය දර්ශනය දීමේ යතුර ඇත්තේ බාබා ලෙසයි. ඔහුට මැජික්කරුවා කියති. ඔවුන් ප්‍රතිමා ආදියේ දර්ශන ඔවුන්ගේ ගුරුන් ගේ ආශීර්වාදයෙන් ලැබුණා යැයි කියති. එහි කිසි යහපතක් නොමැත. මෙහි ඔබ උත්සාහ දරා ලක්ෂ්මි සහ නාරායන් හෝ රාම සහ සීතා බවට පත්වෙනවා. ඔබ මෙහි පැමිණ ඇත්තේ සූර්ය වංශයේ හෝ වන්ද වංශයේ රාජකීය පවුල් වලට ගිම්කම ලබන්නයි. ප්‍රමුඛ සහ ප්‍රධාන දෙයනම් අළුතින් පැමිණෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට පරම පියාගේ හැඳින්වීම ලබාදීමයි. ශ්‍රේෂ්ඨතම මූලධාතුව බ්‍රහ්මාණ්ඩයයි. අභාර්ථක ශිව් බාබාට බ්‍රහ්මාණ්ඩය කිව නොහැක. සෑම වචනයකටම අර්ථයක් ඇත. දෙවියන්ගේ දරුවන් වන්නේ ඔබලායි. සැවොම දෙවියන්ගේ ස්වරූපය නොවේ. පරම පියා මෙහි ඉඳිමින් පැහැදිලි කරනවා. කෙසේවෙතත්, දර්ශන වලට, හුදෙක් කතා බහ වලට ඔබ ආශා නොකළ යුතුයි. ඇතැම් අය සිතන්නේ බාබාම ඇවිත් සිටින නිසා, ඉතින් ඔහුට දර්ශනයක් ලබාදිය හැකිවෙයි කියා. කෙසේවෙතත්, ඒවායෙන් වැඩක් නැහැ. එවිට සමහරු දර්ශනයක් නොලැබුණ නිසාම අධෛර්යමත් වී ඉගෙනුම නවත්වා දමනවා. ඔබේ දර්ශනයේ රජකුමරෙක් දුටුවිට ඔබ එයින් තේරුම් ගන්නේ ඔබ එසේ වෙනවා ඇතැයි සිතමින් සතුටු වීමයි. සාමාන්‍යයෙන්, බොහෝ මිනිසුන් රජකුමරුන්ගේ දර්ශන ලබා ඇත. ඔබ එසේ සැවොම කිරුළ පැළඳගෙන සිටින ආකාරයට සිතුවොතින්, එහි ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් අතර හේද නැත. ස්ත්‍රීන්ට දිගු හිසකෙස් තිබෙන අතර ඒ අයගේ මුහුණුවර මඳක් වෙනස්ව තිබෙයි. එහි බොහෝ ජිවත්මයන් සිටිති. දෙදෙනෙකුට එක සමාන නාම හෝ රූප නොතිබෙයි. ජිවත්මයක් තුළ අවිනාශි වර්ත කොටසක් පටිගතව ඇත. එය කිසිසේත් වෙනස් නොවේ. මෙය නිර්මාණය වී තිබෙන එවන් වූ අරුම පුදුම නාටකයකි! ජිවත්මයන්ට ලැබී ඇත්තේ සදාතනික කොටස් වේ. බාබා ඔබට ඉතා පහසු ලෙස පැහැදිලි කරනවා: ත්‍රිමූර්ති පින්තූරය ඉදිරියේ ඉඳගෙන බලන්න, මුළු වක්‍රයම ඔබේ බුද්ධිය තුළට ඇතුල් වේවි. මේ ශිව් බාබා එවිට මේ බ්‍රහ්ම බාබා, ඔහු තුළිනුයි බ්‍රහ්මින්වරු බිහි වුණේ. මෙය යකඩ යුගයයි, එයින් පසු ස්වර්ණම යුගය එමට ඇත. ඔබේ ඉදිරියේ පින්තූරය තිබේද්දී, සමස්ථ ලොවේම නාටකය ඔබේ බුද්ධිය තුළට පිවිසුනා සේ දැනේ. වක්‍රය කැරකෙන ආකාරය, නාටකයේ සිටින්නේ කවුරුන්ද යනාදි සියල්ලක්ම ඔබ දන්නවා. දිනපතා නොකඩවා මෙම පින්තූරය දෙස බලන්න. නොකඩවා දැනුමේ සාගරය කලත්තන්න. මෙය අපාය එවිට එය දිව්‍ය ලෝකය; මෙයයි සංගම යුගය. එය ඉතා පහසුයි! දිනපතා පුහුණු වීම මගින්, ඔබේ බුද්ධි ප්‍රබෝධමත් වනවා ඇත. එසේම ලක්ෂ්මි සහ නාරායන්, එසේම රාධේ සහ ක්‍රිෂ්ණා ගැන ලියන්න. ඔබට ස්වර්ණම යුග උරුමය ලැබෙන්නේ බ්‍රහ්මා මාර්ගයෙනි. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන් ඔවුන්ගේ ප්‍රතිලාභ ලබාගන්නේ කොහොමද? එය නිසැකවම සංගම යුගයේදීය. ඔවුන් එවන් වූ ක්‍රියාවන් කළා. ඔවුන්ගේ අවසාන උපතේදී උත්සාහයෙන් සිය ප්‍රතිලාභ ලබාගන්නා. ඔබේ බුද්ධියෙහි එවන් සිතිවිලි තබාගන්න ඕන, එවිට පින්තූර වල අවශ්‍යතාවය නොතිබේවි. සියලු රහස් ඔබේ බුද්ධියෙහි ඇත. එවිට ඔබේ හදවතෙහි පින්තූර ඇඳී තිබේවි. මධ්‍යස්ථානයේදී දරුවන්ට ඔවුන්ගේ කටවල් ඇර දැනුම කතා කරන ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙනවා. නොකඩවා පින්තූර දෙස බලමින් ඔබේ මනස තුළින් ඒවා ගැන කතා කරන්න. නිර්මාණයේ මූල, මැද සහ අවසානයෙහි රහස් ඔබ දැනගන්න ඕන. ගසේ පින්තූරයන් ඉතාමත් පැහැදිලියි. ඔබ මෙහි රාජයෝග තපස්සාව කරමින් සිටිනවා. මනුෂ්‍ය බවෙන් නාරායන් බවට වෙනස් වෙනවා. වෙන කෙසේ හක්ති මාර්ගය පටන් ගන්නද? සැවොම තමන්ට අයිතියක් ඇති ඕනෑම ආගමකට ඔවුන් ඇතුල් වෙනවා ඇත. එය ඉතාමත් පහසුයි! එසේම ජිවත්මය කවරෙක්ද සහ පරමාත්මය කවරෙක් ද? ඔවුන් තුළ සදාතනික වර්ත කොටස් පටිගතව තිබෙයි. ස්වර්ණම යුගයෙහි අප අපගේ සතුටේ කොටස් රහපාමින් මෙපමණ උපන් සංඛ්‍යාවක් ගන්නවා. ඔබට සුසාන හමුයට පවා ගොස් එම මිනිසුන්ට පැහැදිලි කර දිය හැකියි. ඔවුන් මළ සිරුරු සම්පූර්ණයෙන් පිළිස්සෙන තෙක්, සත්සංග් (ආධ්‍යාත්මික රැස්වීමක්) තබනවා. ඔබට කිසිවකු නොනවත්වාවි. ඔවුන්ට කියන්න: එන්න අප ඔබට පහදා දෙන්නම් කියා, එවිට ඔවුන් සතුටින් මෙයට සවන් දේවි. මෙසේ කතා කරන

කෙනා ඉතාමත් බුද්ධිමත් සහ දක්ෂ විය යුතුයි. ඔහුම තැනකට ගොස් පැහැදිලි කරන්න. බාබා ඔය දරුවන්ට බොහොම හොඳින් පැහැදිලි කර දෙනවා. ඔබේ කිහිල්ලෙහි සත්‍යය ඇත. එහෙත් මිනිස්සු ඔවුන්ගේ කිහිල්ලෙහි ව්‍යාජ ගීතාව තබා ඇත. සමස්ථ ලොවේම ඉතිහාසය සහ භූගෝලය ඔබේ කිහිල්ලෙහි තබා ඇත. ශ්‍රී ක්‍රිස්ණාගේ පින්තූරය භාවිත කරමින් ඔබට ඉතා හොඳින් පැහැදිලි කළ හැකියි: "ඇයි ඔහුට ශ්‍යාමී සුන්දරී කියන්නේ? එන්න අප ඔබට කතාව කියා දෙන්නම්" එය ඇසුවිට ඔවුන් බොහෝ සතුටට පත්වේවි. ස්වර්ණම යුගය වූයේ භාරතයයි. එය දැන් ගල් යුගයයි; එය අඳුරු වී ඇත. කාම රාගයේ සැය මත ඉඳිම මගින් මුහුණු අවලස්සන වී ඇත්තේ. මේ අයුරින් පැහැදිලි කරන විට ඔබට බොහෝ පුද්ගලයන් දැකගත හැකිවේ. පින්තූර තුනම ඔබ ලඟ තබාගත හැකියි. එක් පින්තූරයක් පැහැදිලි කළපසු දෙවෙනි පින්තූර පැහැදිලි කරන්න. එය ඉතා පහසුයි. එය උත්සාහ කිරීමේ ලෙහෙසි මාර්ගයයි. ඔබට කාලය බොහෝ ඇත. උදැසන දේවාල වලට යන්න. "එන්න අප ලක්ෂ්මි සහ නාරායන්ගේ ජීවිත කතාව ඔබට කියා දෙන්නම්. හක්ති මාර්ගයේ යාග හෝම පවත්වා, තපස්සා කොට, වන්දනා ගමන් යමින් ඔබ භාග්‍යසිත්ම සිප්පි කටු වාගේ වීසි සිටින්නේ. එබැවින්, මේ ග්‍රන්ථයත් ඔබට උදව් කරන්නේ කොහොම ද? අප ඔබට කියන්නේ සත්‍යයයි. සත්‍යය පමණයි ඔබට උදව් කරන්නේ." අවිවා.

සුමිහිරි, ආදරණීය, බොහෝ කාලයක් තිස්සේ නැති වී සිට මේ දැන් හමු වුණු ඔය දරුවන්ට ඔබගේ මව, පියා, බාජදාදා සෙනෙහසින් සිහිපත් කර සුඛ උදැසනක් ප්‍රාර්ථනා කරයි. ආධ්‍යාත්මික පියාගෙන් ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට නමස්කාර.

ධාරණය සඳහා සාරාංශය :

1. ඉගෙනුමට පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. යම් දර්ශන ආදිය දැකීමේ ආශාව නොතබාගන්න. අධෛර්යයට පත්ව ඉගෙනුම නතර නොකරන්න.
2. පින්තූර දෙස බලමින් දැනුමේ සාගරය මතගාන්න. එසේම සියල්ල ඔබේ සිතෙහි කාවද්දා ගන්න. ඔබට රාජයෝග තපස්සාව කිරීමට ඇත.

වරදාතය: සමූහය තුළ නොබැඳි බව සහ සෙනෙහස සමතුලිතව තබාගෙන ඔබ බාධක වලින් නිදහස් සහ නොසැලෙන අය බවට පත්වේවා.

සියල්ලන්ටම වඩා ලොකුම පවුල ඇත්තේ පරම පියාටයි. එය කොයිතරම් විශාල පවුලක් වුණත් ඔහු සැමටම එම ප්‍රමාණයටම නොබැඳිව ලබැඳිව සිටිනවා. ඒ ආකාරයෙන්ම පියාව අනුගමනය කරන්න. සමූහයක් තුළ සිටිද්දී සදා බාධක වලින් නිදහස්ව සහ තෘප්තිමත්ව සිටීම සඳහා ඔබ මොනතරම් දුරට සේවය කරයිද එම තරමින්ම නොබැඳිවත් සිටින්න. කෙනෙක් ඔබට කොපමණ සොලවන්නට උත්සාහ කළත් හෝ කෙනෙක් එක් පැත්තකින් සහ තව කෙනෙක් තවත් පැත්තකින් බාධා කළා වුවත්, මොනයම් යහපතක් (පහසුකම්) නොලැබුණා වුවත්, කෙනෙක් ඔබට නින්දා කළා වුවත්, ඔබේ සිතිවිලි තුළ නොසැලී සිටින්න. එවිට ඔබට බාධක වලින් නිදහස් ජීවත්වෙමක් යැයි කියනු ලැබේ.

පාඨය : ජීව අවධාන තත්ත්වයෙන් ශරීරයෙන් මනසෙන් සියලු ප්‍රචණ්ඩතා අහවර කළ අයට පමණයි නොසැලී අවලව සිටිය හැක්කේ.

*** ඔම් ශාන්ති ***