

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, පියා දිව්‍යලෝකයේ අත්තිවාරම තබනවා. ඔය දරුවන් ඔහුගේ උදව්කරුවන් වී, ඔබගේ කොටස් රැස් කරගත යුතුයි. දෙවියන්ගේ උපදෙස් පිළිපැද ඔබගේ උසස් ප්‍රතිලාභය නිර්මාණය කරගන්න.

ප්‍රශ්නය: බාජදාදා සෑම විටෙකම සොයමින් සිටින්නේ කුමන ආකාරයේ දරුවන්වද?

පිළිතුර: පියා සෑම විටෙකම සොයමින් සිටින්නේ ඉතාමත්ම මිහිරි, නිවුණු ස්වභාවයන් ඇති සහ සේවය කළ හැකි දරුවන්වයි. පියාගේ නාමය කීර්තිමත් කරන්නේ සේවය කළ හැකි දරුවන් පමණයි. ඔබ පියාගේ උදව්කරුවෙක් මෙන්ම, කීකරු සහ විශ්වාසවන්ත වන තරමට, ඔබට උරුමයට හිමිකම් කිව හැක.

ගීතය: ශිවාට නමස්කාර වේවා!

ඕම් ශාන්ති. “ඕම්” යන්නෙහි අරුත විස්තර කර දුන්නේ කවුද? පියාණන්. ඔබ ඔහුට “බාබා” කියා අමතන බැවින් ඔහුට අනිවාර්යයෙන්ම නමක් ඇති. ඔහු ශාරීරික වුවත් අශාරීරික වුවත් ඔහුට අනිවාර්යයෙන්ම නමක් ඇති. වෙනත් ජීවත්මයන්ට කිසිවිටෙක නමක් දිය නොහැක. ශරීර වලට නම් ලබා දෙන්නේ, ජීවත්ම, මනුෂ්‍යයන් වූ විටයි. මෙවැනි කියමනකි: බ්‍රහ්ම දේවතාවට නමස්කාර වේවා. ඔවුන්ට සුක්ෂ්ම ස්වරූප ඇති බැවින් මෙන්ම සුක්ෂ්ම ශරීර වලටත් නම් ලබා දෙන නිසා, විෂ්ණුද දේවතාවක් බව කියයි. සෑම විටෙකම නමක් ලබා දෙන්නේ ශරීරයකටයි. අශාරීරික පරම පියා, පරමාත්ම ජීවයට පමණයි, ශිවා යන නම ලබා දෙන්නේ. ඔහුගේ ජීවත්මයට පමණයි නමක් දෙන්නේ: අන් සියළු දෙනාගේම සිරුරු වලට පමණයි නම් ලබා දෙන්නේ. ජීවත්මයක්, සිරුරක් හලා දැමූ විට, නම වෙනස් වෙයි, නමුත් දෙවියන්, පරමාත්ම ජීවයට පමණයි කිසිදා වෙනස් නොවන එක් නමක් ලබා දෙන්නේ. ඔහු උපත් සහ මරණයට ඇතුළු නොවන බව, මින් ඔප්පු වෙයි. ඔහු උපත් සහ මරණ වක්‍රයට ඇතුළු වූයේ නම්, ඔහුට අන් අයව, පුනර්භව ගැනීමෙන් නිදහස් කිරීමට නොහැකි වෙයි. අමරණීය දේශයේ, ‘උපත සහ මරණය’ යන ව්‍යවහාරය භාවිතා වන්නේ නැත, මන්ද එහි සෑම කෙනෙක්ම පහසුවෙන් සිරුරක් හලා දමා ඊළඟ එක ගනී. ‘මරණය’ යන වචනය භාවිතා කරන්නේ මෙහිදී පමණයි. අහවල් කෙනා මිය ගිහිත් කියා ස්වර්ණමය යුගයේ නොකියයි. ‘මරණය’ යන වචනයෙන් ශෝකය දනවයි. එහිදී පැරණි සිරුරක් හලා දැමීමෙන් අනතුරුව, ජීවත්මයක් එවිට ලදරු සිරුරක් ගනී, එබැවින් ඔවුන් එය සතුටින් සමරයි. පැරණි ලෝකයේ බොහෝ මනුෂ්‍යයන් සිටියි: ඒ සියළු දෙනාම අවසන් වීමට යයි. යුද්ධයේදී විනාශ වුණු යාදවයන් සහ කෞරවයන් සිටි බව පෙන්වා ඇත. එබැවින් පාන්ඩවයන් දුක් විඳින්නට ඇතිද? නැත: පාන්ඩවයන්ගේ රාජධානිය ස්ථාපිත විය. වර්ථමානයේ, ඔබ බ්‍රහ්මගේ වාංශිකයන්ය, බ්‍රහ්මනායන්, බ්‍රහ්ම කුමර කුමරියන්ය. බ්‍රහ්මට දරුවන් බොහොමයක් සිටියි. එබැවින් ඔහු සැබවින්ම ප්‍රජාවගේ පියා විය යුතුයි. බ්‍රහ්ම, විෂ්ණු සහ ශංකර්ගේ පියා වන්නේ, ශිවාය. දෙවියන් ලෙස අමතන්නේ ඔහුට පමණයි. අප දැන් දෙවියන්ගේ වංශයට අයත් බව ඔබ දන්නවා. අප, බාබා සමග බාබාගේ නිවසට, නිර්වාන දේශයට පෙරලා යාමට නියමිතයි. බාබා දැන් පැමිණ සිටියි. ඔහුට මනාලයා කියාද අමතයි. කෙසේනමුත් ඔහු සමග නිවැරදි නෑකම වන්නේ පියාය, මන්ද, මනාලියන්ට උරුමයක් නොලැබෙයි. දරුවන්ට උරුමයක් හිමි වෙයි, එබැවින් ඔහුට “පියා” යයි ඇමතීම නිවැරදි. පියාව අමතක කිරීමෙන් මිනිසුන් අදේවවාදීන් බවට පත් වී ඇත. ක්‍රිෂ්ණාගේ ක්‍රියාකාරකම් සිහිකර ඇති නමුත් ඒවා වැදගත්කමක් ඇති ක්‍රියාකාරකම් නොවෙයි. බගවතෙහි, ක්‍රිෂ්ණාගේ දිව්‍යමය ක්‍රියාකාරකම් ගැන සඳහන් කර ඇති නමුත්, ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා ශිව බාබාගේ දිව්‍යමය ක්‍රියාකාරකම් විය යුතුයි. ඔහු පියා, ගුරුවරයා මෙන්ම සත්ගුරුද බැවින්, මෙහි සෙල්ලක්කාර ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාට පවා එවන් දහකාර ක්‍රියාකාරකම් නැත: ඔහු කුඩා දරුවෙක් වන අතර කුඩා දරුවන් සෑම විටෙකම දහකාර මෙන්ම සියල්ලන්ගේම සෙනෙහසට පාත්‍ර වෙයි. ඔවුන් පෙන්වා ඇත්තේ ක්‍රිෂ්ණා කළයක් කැඩූ බවයි, නමුත් එය එසේ නොවීය. ඔබ දැන් ශිව බාබාගේ ක්‍රියාකාරකම් කුමක්ද කියා දකිනවා. ඔහු ඔබට උගන්වා අපවිත්‍ර බවින් පිවිතුරු බවට පත් කරයි. ඔහු පවසන්නේ: හක්ති මාර්ගයේදී මා ඔබගේ හක්තියේ හැඟීම් සහ ආශාවන් ඉටු කරන නමුත්, මෙහිදී මා ඔබට උගන්වනවා. මෙකල, මාව සිහි කරන්නේ මගේ දරුවන් පමණයි. ඔවුන් අන් සෑම කෙනෙක්ම අමතක කර දමා, ඒකායන පියා පමණක් සිහි කිරීමට උත්සාහ දරයි. මා සර්ව ව්‍යාප්ත නොවෙයි. මාව සිහි කරන අයව මා සිහිකරනවා. සිහිපත් කෙරෙන්නේ දරුවන්වයි. එක් ප්‍රධාන කාරණාවක් තිබේ: ඔබ වැදගත් කෙනෙකුට විස්තර කරදී, ඔහුට වටහා දෙන විට, ඔබ එඩිතරයි. සෑම දෙයක්ම රඳා පවතින්නේ ගීතාව මතයි. ගීතාව ගයන්නේ අශාරීරික පරම පියා, පරමාත්ම ජීවය විසින්ය, මනුෂ්‍යයෙක් විසින් නොවෙයි. දෙවියන් රුද්‍රා ලෙසින්ද හැඳින්වෙන නමුත් ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණාට රුද්‍රා යයි නොකියයි.

විනාශයේ ගිණි දැල් මතු වන්නේ රුද්‍රාගේ දැනුමේ යාගභෝමයෙනි. බොහෝ මිනිසුන් දෙවියන්ව සිහි කරන්නේ පාලකයා ලෙසින්ය. ඔවුන් පවසන්නේ එම පාලකයාට නමක් නොමැති බවයි. අවිවා, එම පාලකයා ඉන්නේ කොහිද? ඔහු මුළු ලොවටම අධිපතිද? පරම පියා, පරමාත්ම ජීවය මුළු ලෝකයේම අධිපති නොවේ. ලෝකයේ අධිපතියන් වන්නේ දේවතාවන්ය. පරම පියා, පරමාත්ම ජීවය, බ්‍රහ්මාන්ද් වල අධිපතිය. බ්‍රහ්මාන්ද්, පියාගේ නිවහන වන අතර එබැවින් එය දරුවන්ගේද නිවහනයි. ජීවත්ම වන අප, ඔව්ලාකාර හැඩැති ස්වරූපයෙන් වාසය කරන පියාගේ නිවහන, බ්‍රහ්මාන්දය. එය සැබවින්ම එසේ නොවෙයි. ජීවත්ම වන අප එහි වාසය කරන්නේ ආලෝක තිත් ලෙසින්ය. පසුව අපගේ වර්ත කොටස් රහපෑම සඳහා අප බ්‍රහ්මාන්ද සිට පහලට පැමිණෙනවා. ජීවත්ම, එකිනෙකා පසුපස පහලට පැමිණෙන අතර ගස අඛණ්ඩව වර්ධනය වෙයි. බාබා බීජයයි. මෙය හැඳින්විය යුත්තේ, දේවතාවන්ගේ අත්තිවාරමද, නැතහොත් බ්‍රහ්මනයන්ගේ අත්තිවාරම ලෙසද? බීජය වසුරන්නේ බ්‍රහ්මනයන් වන අතර පසුව දේවතාවන් වී රාජධානිය පාලනය කරන්නේ බ්‍රහ්මනයන්ය. ශිව බාබා දැන් අපගේ මාර්ගයෙන් අත්තිවාරම තබනවා. අපි දේවතා ධර්මයේ එනම් දිව්‍යලෝකයේ අත්තිවාරම තබනවා. ඔබ කොපමණ ප්‍රමාණයකට උදව්කරුවෙක් වනවාද, ඒ අනුව ඔබගේ කොටස හිමි කරගනී. ඔබ සූර්ය වංශයේ කොටසක් වන්නේ වෙන කෙසේද? ඔබ දැන් එම ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිලාභය නිර්මාණය කරගන්නවා. එක් එක් කෙනා ඔබගේම උත්සාහයන් තුළින් ඔබගේ ප්‍රතිලාභය නිර්මාණය කරගන්නවා. ඔබගේ ප්‍රතිලාභය නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා ඔබ යහපත් ක්‍රියා සිදු කළ යුතුයි. ඔවුන් දෙවියන්ගේ නාමයෙන් දන් දී, පුණ්‍යකර්ම සිදුකර, වන්දනාකරුවන්ට විශ්‍රාම ශාලාද තනයි, මන්ද ඒ සියල්ලන්ගේම එලය ලබා දෙන්නේ ඔහු බැවින්. ඔබ දැන් ශ්‍රීමත් වලට අනුව උත්සාහ දරන නමුත් මුළු ලෝකයම උත්සාහ දරන්නේ මනුෂ්‍යයන්ගේ උපදෙස් වලට අනුවයි. ඒවා රකුසු උපදෙස්ය. දෙවියන්ගේ උපදෙස් වලට පසුව දේවතාවන්ගේ උපදෙස්ද, ඉන්පසුව රකුසු උපදෙස්ද තිබේ. ඔය දරුවන්ට දැන් දෙවියන්ගේ උපදෙස් ලැබෙනවා. බාබා සහ මම්මා උසස් වන්නේ ඔහුගේ උපදෙස් මගිණිය. කිසිම මනුෂ්‍යයෙකුට දේවතාවක් තරම් උසස් විය නොහැක. දේවතාවන්ව එතරම් උසස් කරන්නේ කවුද? මෙහි සිටින එකදු කෙනෙක්වත් උසස් නැත. වඩාත්ම ශ්‍රේෂ්ඨ පියා, ගුරුවරයා සහ ගුරු වන්නේ ඔහුම පමණයි. ශ්‍රී ලක්ෂ්මි සහ ශ්‍රී නාරායන්ව නිර්මාණය කරන කෙනා ඔහුය. රාමා සහ සීතාටද, ශ්‍රී රාමා සහ ශ්‍රී සීතා යයි අමතන නමුත් ඔවුන්ගේ නම්බු නාමයට පසුව 'වන්දු වංශික ක්‍රියයයන්' කියා එකතු කරයි. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන් දිව්‍යමය කලාවන් 16කින් සපිරිය: ඔවුන් අයත් වන්නේ සූර්ය වංශයටයි. ඔවුන්ගේ එය සූර්ය වංශය වන අතර රාමා සහ සීතාට ඇත්තේ දිව්‍යමය කලාවන් 14කි: ඔවුන් වන්දු වංශයට අයත් බැවින් ඔවුන් කලා 2කින් අඩුය. කෙසේවෙතත් මෙය වැලැක්විය නොහැක. ලෝකය පහත බසින තත්ත්වයට පත්වන්නේ කෙසේද කියා මිනිසුන් නොදනී. එය දිව්‍යමය කලා 16කින්, 14ට පහලට පැමිණෙන බැවින් එය පහත් වෙයි. මෙකල එය මුළුමනින්ම පහත්ය. මෙය රාවනගේ සමාජයයි. රාවනගේ උපදෙස් වලට, රකුසු උපදෙස් යයි කියයි. සෑම කෙනෙක්ම අපවිත්‍රයි. මෙම අපවිත්‍ර ලෝකයේ කිසිම පිවිතුරු කෙනෙක් සිටිය නොහැක. භාරතයේ නිවැසියන් පිවිතුරු වූ අතර දැන් අපවිත්‍ර වී ඇත. මා පැමිණ ඔවුන්ව නැවත වතාවක් පිවිතුරු කරනවා. පාරිශුද්ධකරු ලෙසින් ක්‍රිෂ්ණා සිහිපත් නොකරයි, එබැවින් ඔහුගේ ක්‍රියාකාරකම් සිහි කිරීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැත. පාරිශුද්ධකරු ලෙස සිහිපත් කෙරෙන්නේ ඒකායන පරමාත්ම ජීවය පමණයි. අවසානයේදී සෑම කෙනෙක්ම මෙසේ කියයි: අහෝ දෙවියනේ, ඔබගේ උපදෙස් සහ අරමුණ අසහායයි. ඔබගේ නිර්මාණය ගැන වෙනත් කිසිවෙකු නොදනී. කෙසේවෙතත් ඔබ දැන් එය වටහා ගෙන ඇත. මෙම දැනුම සම්පූර්ණයෙන්ම අළුත්ය. අළුත් යමක් ඉස්මතු වන විට, එය ඉතා විරල වන නමුත් පසුව එය බහුල වෙයි. එබැවින්, ආරම්භයේදී ඔබ සිටියේද එක් කොණක පමණක් වන නමුත්, දැන් රටින් රටට ව්‍යාප්තිය සිදු වී, රාජධානිය නියත වශයෙන්ම ස්ථාපිත වෙයි. ඔප්පු කළ යුතු ප්‍රධානතම දෙය වන්නේ, ගීතාවේ දෙවියන්, ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා නොවන බවයි. උරුමය ලබා දෙන්නේ පියා විසිනි, ශ්‍රී ක්‍රිෂ්ණා විසින් නොවෙයි. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන් උරුමයක් ලබා දෙන්නේ ඔවුන්ගේ දරුවන්ට පමණක් වන අතර එය, දැන් දරන උත්සාහයේ ප්‍රතිලාභයයි. ස්වර්ණමය සහ රිදී යුගයන්හි අසීමිත ප්‍රතිලාභය තිබේ. මිනිසුන් රන් සහ රිදී ජුබිලි සමරති. මෙහිදී ඔවුන් එය එක් දිනක් පමණක් සමරන නමුත් අපි වසර 1250ක් රන් ජුබිලිය සමරනවා. අපි සතුටින් සමරා, සියළු සම්පත් වලින් පිරෙනවා. එබැවින් මෙම අභ්‍යන්තර ප්‍රීතිය තිබේ. විදුලි බුබුළු ආදියෙන් බාහිර සැරසිල්ලක් නැත. දිව්‍යලෝකයේ අපි බොහෝ සමෘද්ධිමත් මෙන්ම ඉතා සතුටින් සිටිනවා. වෙනත් කිසිම කෙනෙක්, දේවතා ධර්මයට අයත් අය තරම් සතුටට පත් වන්නේ නැත. මිනිසුන්ට මෙම රිදී ජුබිලිය ආදිය සම්පූර්ණයෙන් වැටහෙන්නේ නැත. ඔබ චක්‍රයෙන් භාගයක් ජුබිලි සැමරීම සඳහා දැන් බාබාගෙන් උරුමය හිමි කරගනිමින් සිටිනවා. එබැවින් මෙම ප්‍රධාන කරුණ වටහාගන්න: ගීතාවේ දෙවියන් ශිවාය. රාජ

යෝගාව ඉගැන්වූ ඒකායන කෙනා ඔහු වූ බැවින් දැන් ඔහු නැවත වතාවක් එය උගන්වනවා. රාජධානිය තව දුරටත් නොමැති වී, ඔහු මෙය උගන්වනවා. මිනිසුන් දැන් මිනිසුන්ව පාලනය කරන අතර එකිනෙකාගේ පදවි නාම ඉවත් කිරීමට ඔවුන් වැඩි කලායක් ගත කරන්නේ නැත! ඔහුගේ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් ඔය දරුවන් සතුටු දේශයේ අධිපතියන් වෙයි. සම්පූර්ණයෙන් දැනුම ධාරණය කරගැනීමට නොහැකි නමුත් දිගටම මධ්‍යස්ථානයකට යන බොහෝ දෙනෙක් සිටියි. ඔවුන්ගේ හදවත තුළ, දරුවෙක් හදාගැනීමට ආශාවක් තිබේ: විවාහ වී, දරුවෙක් ලැබීමේ සතුටෙහි, මායාගේ පෙලඹවීම තිබේ. කෙසේවෙතත් දරුවා සතුට ලබා දෙන බවට සහතිකයක් නැත. වසර දෙකකට හෝ හතරකට පසුව ඔවුන්ගේ දරුවා මිය යන්නේ නම් ඔවුන් බොහෝ දුක අත්විඳියි. අද ඔවුන් සමරන නමුත් හෙට දරුවා කොත මතට දැමූ විට, ඔවුන් හඬමින් විලාප නගයි. මෙය දුක් දේශයයි. ඔවුන් කෑමට ගන්නා ආහාර දෙස මදක් බලන්න! මේ නිසයි පියා මෙසේ විස්තර කරන්නේ: දරුවනි, එවන් ආශාවන් තබා නොගන්න. මායා බොහෝ කුණාටු ඔබ වෙතට ගෙනෙයි: ඇය සැනෙකින් ඔබව පාපයේ ගිල්වා දමනු ඇත, එවිට මෙහි පැමිණීමට ඔබ ලැජ්ජා වෙයි. ඔබ පවුලට අපහාස කර ඇති බව, සෑම කෙනෙක්ම පවසනු ඇත. එවිට ඔබ හිමි කරගන්නේ කුමන උරුමයක්ද? ඔබ “මමමා” සහ “බාබා” යයි පවසන බැවින් බ්‍රහ්ම කුමර කුමරියන්, සහෝදර සහෝදරියන්ය. ඉන්පසුව ඔබ පාපයේ ගැලෙන්නේ නම්, ඔබ පවුලට අපහාස කරන බැවින් ඔබගේ තත්ත්වය විනාශ වීමට අමතරව සිය ගුණයක දඬුවම්ද ලැබෙයි. ඇතැම් අය පාපයේ ගැලෙන නමුත් බාබාට නොපවසයි, එබැවින් ඔවුන් බොහෝ දඬුවම් ලබයි. බාබා, ධර්මරාජ්, කිසිකෙනෙක්ව අත්නොහරියි. ලොකයේ මිනිසුන් දඬුවම් විඳීම සඳහා සිරගෙට යවන නමුත්, මෙහි මිනිසුන්ට ලැබෙන දඬුවම, ඊටත් වඩා දැඩිය. එවන් බොහෝ මිනිසුන් මධ්‍යස්ථානයකට යයි. පියා විස්තර කරන්නේ: එවන් ක්‍රියා සිදු නොකරන්න. තමන් දේව දරුවෙක් යයි පැවසීමෙන් පසුව, පාපයේ ගැලීම යනු, තමන් තුළ ඇති සියළුම සත්‍යය, මුළුමනින්ම විනාශ කරගැනීමය. ඔබ යම් වරදක් සිදු කරන්නේ නම්, සැනෙකින් එය පියාට පවසන්න. ඔබට පාපයේ නොගැලී සිටීමට නොහැකි නම්, මෙහි නොපැමිණ සිටීම වඩාත් හොඳය, එසේ නොමැති නම් වාතාවරණය අපිරිසිදු වෙයි. අපවිත්‍ර ආහාර කෑමට ගන්නා, කොකෙක් හෝ යමෙක් ඔබ අතරේ අසුන් ගන්නේ නම්, එය ඉතා නරකයි. පියා පවසන්නේ: වැරද්ද, එවන් මිනිසුන් මෙහි රැගෙන එන අයගේය. ලෝකයේ එවන් බොහෝ ආධ්‍යාත්මික හමුවීම් තිබේ: ඔවුන්ට ගොස් එහි හක්තියේ යෙදිය හැක. ඔබ හක්තියේ යෙදෙනවාට අප විරුද්ධ නැත. දෙවියන් පැමිණෙන්නේ, ඔබව පිවිතුරු කර, පාරිශුද්ධ පාරාදීස ලෝකයේ උරුමය ඔබට ලබා දීමටයි. පියා පවසන්නේ: සරලව පියාව සහ උරුමය සිහිපත් කරන්න, එපමණයි. ඔබගේ ආහාර ගැන ප්‍රවේසම් වීම සඳහාද ඔහු ඔබට උපක්‍රම කියා දෙයි. ඔබට විවිධ උපායන් යොදා ප්‍රවේසම් විය හැක: “මගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය එතරම් හොඳ නැහැ: මගේ වෛද්‍යවරයා මෙය ආහාරයට නොගත යුතු බව මට කියා තිබේ.” හෝ “හොඳයි, ඔබ පිළිගන්න නිසා මා පලතුරු ටිකක් පිළිගන්නම්.” මේ ආකාරයෙන් තමන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීම හොඳයි. බාබා එයට විරුද්ධ වන්නේ නැත. බාබා සොයමින් ඉන්නේ බොහෝ සෙයින් මිහිරි එමෙන්ම ඔවුන්ගේ පැරණි ස්වභාවයන් ඉතිරි වී නොමැති දරුවන්වයි. සේවයට ලැදි, කිකරු සහ විශ්වාසවන්ත වන්න. අවවා.

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

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. මායාගේ මෙම ලෝකයේ සෑම දේකම දුක තිබේ. එබැවින් මෙම ලෝකය හා බැඳී කිසිම ආශාවක් තබා නොගන්න. මායාගේ කුණාටු පැමිණියත් කිසි විටෙක පවුලට අපහාස නොකරන්න.
2. ඔබගේ ආහාර ගැන ප්‍රවේසම් වන්න. ඔබ සාදයක් ආදියට ගිය විට බොහෝ උපක්‍රමශීලී වන්න.

වරදානය: ඔබ තපස්‍යාව තුළින් සියලු දුර්වලතා පුළුස්සා දමා, අංක එකේ රාජධානියට අයිතියක් හිමි කරගනින්නවා.

පළමුවන උපතේ, අංක එකේ රාජධානියට අයිතිවාසිකමක් හිමි කරගන්නා ජීවත්ම වීම සඳහා, තපස්‍යාවේ යෝග ගින්නේ ඔබගේ සියලු දුර්වලතා පුළුස්සා දමන්න. ඔබගේ මනස සහ බුද්ධිය එක්තැන් කර ගැනීම යනු, එක් සිතිවිල්ලක් පමණක් තිබීම සහ සම්පූර්ණයෙන්ම සමත් වීමය. ඔබගේ මනස සහ බුද්ධිය සුළුවෙන් හෝ වංචල වී ඇත්නම්, ඒවා එක්තැන් කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගන්න. නිෂ්ඵල සිතිවිලි අවසන් කිරීම, ඔබව අංග සම්පූර්ණත්වයට සමීප කරවයි.

පාඨය: කාලය ගණන් කරන කෙනෙක් නොවන්න, ඒ වෙනුවට පියාගේ සහ ඔබගේ ගුණදම් ගණන් කර, සම්පූර්ණ වන්න.

*** ඕම් ශාන්ති ***