

සාරය: සුමිතිරි දරුවනි, ඔබ නැවත වරක් රාජයෝග ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. දෙවියන් ඔබට නැවත වරක් උගන්වමින් සිටිනවා. ඔබ එය ඉගෙන ගන්නේ රාජධානියක් ගිම් කරගැනීම පිණිසයි. නිරන්තරයෙන් ඔබේ අරමුණ සහ පරමාර්ථය සිහිපත් කරන්න.

ප්‍රශ්නය: ඔය දරුවන් දැන් ඉමහත් සතුටින් කරන සුදානම් කිරීම් මොනවාද ?

පිළිතුර: ඔබ ඉමහත් සතුටින් ඔබේ පරණ ගරුර අත්හැරීමටත් එසේම, පියා වෙතට යාමටත් සුදානම් වෙමින් සිටිනවා. මෙහිදී මෙම පුහුණුව කරන්න ඕන. එවිට ඔබට බාබාව පමණක් සිහි කරමින් ඔබේ ගරුර අත්හැර යාමට හැකිවන අතර හුස්ම හිරවීමක් ඇතිවන්නේ නැත. ඔබේ සිසු දිවිය සැහැල්ලු දිවියකි. එමනිසා, හුස්ම හිරවීමෙන් වැළකුණු (choke proof) බවට පත්වන්න.

ගීතය: හේ රාත්‍රි සංචාරකයනි, විඩාපත් නොවන්න ! වැඩි ඇතක නොව ගිම්දිරි ගමනාන්තය.

මිම ශාන්ති. ආධ්‍යාත්මික දරුවන් වූ ඔබ ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. ශිෂ්‍යයෙක් ඉගෙන ගනිද්දී ඔහු ඉගෙන ගන්නේ කුමක්ද . ඔහුට උගන්වන්නේ කවුද, එසේම ඔහුගේ අරමුණ සහ පරමාර්ථය කුමක්ද, එසේම ලැබීම යනාදී සියල්ලක්ම ඔහු ඉතා හොඳින් දැන සිටියි. ඔබ සියලු දෙනාම දන්නවා තමන් මනුෂ්‍යයන්ගෙන් දෙවි දේවතාවරු බවට වෙනස් වෙමින් සිටිනවා කියා. මෙකල ඔබ බ්‍රහ්මාගේ මුඛයෙන් උපන් බ්‍රහ්මින් වී සිටියි. මොනවාද ඔබ ඉගෙන ගන්නේ ? රාජ යෝගාව. ඔබ නැවත වරක් රාජ යෝගා හදාරන බව තේරුම් ගන්නා. වෙනත් සිසුන් කියන්නේ නැහැ ඔවුන් නැවතත් ඉගෙන ගන්නවා කියා. මෙහි වසර 5000කට පෙර ඉගෙන ගත් රාජයෝගාව නැවත වරක් ඉගෙන ගන්නවා යන විශ්වාසය ඔබට ඇත. මෙම දැනුම ඇත්තේ ඔබට පමණයි. දෙවියන් පැමිණ නැවත වරක් උගන්වයි: මෙය සුළුපටු දෙයක් නොවෙයි! එකම එක දෙවියා සහ බැතිමතුන් බොහෝ දෙනෙක් සිටිනවා යන්න ඔබ දන්නවා. මෙයින් එක පියා සහ දරුවන් බොහෝ දෙනෙක් සිටින බව ඔප්පු වෙනවා. පරම පියා නිර්මාපකයා බව කවුරුත් පිළිගනී. නිර්මාණයන් තම උරුමය ලබන්නේ නිර්මාපකයාගෙනි. පරම පියා හෙළිදරව් කරන්නේ කෙසේද යන ප්‍රශ්නය පෙරදින රැස්සේදීත් ඇසුවා. පරම පියාම කීවේ: මා ඔබට මගේ දරුවන් කළා. අන්න ඒ නිසායි මා ඉදිරියේ ඉදගන්නට ඔබට හැකිව ඇත්තේ. මා යළිත් වරක් ඔබට මිනිස් බවෙන් දේවතාවරු බවට වෙනස් කරනවා. මා ඔබට රාජ යෝගාව උගන්වනවා එමගින් ලක්ෂ්මී සහ නාරායන් වනවා ඇත. ඔබේ ඉලක්කය සහ පරමාර්ථය ඔබේ බුද්ධියෙහි තිබිය යුතුයි. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන්ගේ අධිරාජ්‍යය ඇත්තේ කවදාද යන්න ඔබේ බුද්ධියෙහි ඇත. සමස්ථ ලොව මතම ඇත්තේ එක් අධිරාජ්‍යයයි. එබැවින් ඔය දරුවන් පින්තුර වල තමන් ඉගෙන ගන්නා දේ පෙන්වා ඉදිමින් පැහැදිලි කළ යුතුයි. මෙය අපගේ අරමුණ සහ පරමාර්ථයයි. දරුවෙක් පාසලක ඉගෙන ගනිද්දී, ඔහු ඉගෙන ගන්නා දේ දෙමාපියන් දැන සිටිති. ඔබ ඉගෙන ගන්නේ නැවත වරක් අධිරාජ්‍යය ලබා ගන්නටයි. එබැවින් ඔබේ මිතුරන්ටත්, නෑදෑයින්ටත් මෙම ගීතා පාඨශාලාවෙහි ඔබ මතු අධිරාජ්‍යවරුන් විය හැකි රාජයෝගාව ඉගෙන ගනිමින් සිටින බව කිව යුතුයි. ලමා, තරුණ, මහළු සියලු දෙනාම මේ පාසලට එති. මෙය පුද්ගලයකි. සාමාන්‍යයෙන් එසේ වන්නේ නැත. එමනිසාවෙනුයි මෙයට සත්සංග් යැයි කියන්නේ. සැවොම යන්නේ සත්සංග් වලටයි. සත්සංග් වලට යන කිසිවකු හෝ අප රාජයෝගා ඉගෙන ගන්න යනවා යැයි නොකියනු ඇත. ඔවුන්ට උගන්වන්නේ දෙවියන් නොවෙයි. ඔබටයි දෙවියන්ම උගන්වන්නේ. මේ පින්තුර සෑම නිවසකම දැමිය යුතුවේ. මෙයයි ඔබ ඉගෙන ගන්නේ කියා ඔබේ මව, පියා, මිතුරන් සහ නෑදෑයින් වැනි පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකුට පැහිදිලි කරන්න. මෙම අධ්‍යාපනය ඉතා පහසුයි. එහි තමන් සහජ ඥානය සහ සහජ රාජයෝගා වේ. ජනක රජු දැනුම ලබා තත්පරයකින් ජීවන මූක්තිය ලැබුවා. මිනිස්සු කියන්නේ : අපට ජනක රජු මෙන් දැනුම අවැසියි. නිවෙස් වල සිටිද්දීම එය ලබාගත හැකි වෙන්න ඕන කියායි. මෙම ඉගෙනුම ඉතා උසස් එකකි. ඔබ මනුෂ්‍ය බවින් දේවතා බවට වෙනස් වෙන්න ඕන. දෙවි දේවතාවරුන්ගේ චරිතයා අති විශිෂ්ටයි. දිව්‍යමය ගුණධර්ම වලින් පරිපූර්ණයි. පිවිතුරු සොළොස් කලා නිපුණතා ඇත. මෙය මරණ දේශයයි. එය අමරණීය දේශයයි. අපවිත්‍ර ලෝකය දරුණුයි. පවිත්‍ර ලෝකය දිව්‍යමයයි. පාරිශුද්ධ ලොවට යෑමට ඔබ පාරිශුද්ධ වෙන්න ඕන. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන් පාරිශුද්ධව සිටි නමුත් ඔවුන් දැන් නොසිටී. මෙය අපිරිසිදු අධිරාජ්‍යයයි. ඔබ නැවත වරක් පාරිශුද්ධ වන්න ඕන. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන්ගේ පින්තුර ඉතාමත් හොඳයි. ලක්ෂ්මී සහ නාරායන්ට කවුරුත් ප්‍රිය කරනවා. අන්න ඒ නිසායි මිනිසුන් ඔවුන්ට ඉතා විශාල කෝවිල් සාදන්නේ. ඔවුන් ක්‍රිෂ්ණාට කුඩා කෝවිල් සාදන්නේ. කුඩා ලමුන් වෙනුවෙන් සාදන්නාක් මෙනි. එම රාධේ සහ ක්‍රිෂ්ණා, ලක්ෂ්මී සහ නාරායන් වන බව ඔවුන් නොදනි. වසර 5000කට පෙර භාරතයෙහි ලක්ෂ්මී සහ නාරායන්ගේ රාජධානිය තිබූ බව ඔබට පැහැදිලි කර දිය හැකියි. එහි කිසිවකුගෙන් පින්තුර නොතිබෙයි. සූර්ය වංශය ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධයි. එහි ලක්ෂ්මී නාරායන්ගේ සහ රාමා සීතාගේ රාජධානිය තිබුණි. එයින් පසුව තඹ යුගය සහ යකඩ යුගය ඇතිවිය. දැන් මේ යකඩ යුගයේ අන්තයයි. එමනිසා, අප නැවතත් එම රාජ යෝගාව හදාරමින් සිටිනවා. වසර 5000කට පෙරදීත් අප රාජයෝගාව හදරා එම අධිරාජ්‍යය ලබාගන්නා. සැබැවින්ම, ඔවුන් (දේවතාවන්) සම්පූර්ණයෙන් පාපයෙන් තොර වූවන්. ලෝකය දැන් අපවිත්‍ර වී ඇත. එබැවින්, පරමාත්ම පරම පියාට ඒමට සිදුවිය. ඔවුන් ගයන්නේ: ඕ පතීත පාවන්, එන්න! ඔහු අශාරීරිකයි. ක්‍රිෂ්ණා ස්වර්ණම යුගයේ රජකුමරෙකි. ඔහු ඇවිත් යම් කෙනෙක්ට පාරිශුද්ධ කළ හැක්කේ කෙසේද ? එබැවින්, එයින් පැහැදිලි වෙනවා ශාරීරික කෙනෙකුට දෙවියන් කියා ඇමැතිය නොහැකියි කියා. වෙනත් ආගම් වල මිනිස්සු, දෙවියන් අශාරීරික බවට විශ්වාස කරති. ඔහු ගැලවුම්කරුවා, මගපෙන්වන්නා සහ ප්‍රමෝදමන් දෙවි පියාණන් වේ. ඔහු සැමගේම දුක ඉවත් කර සතුට ප්‍රධානය කරන්නා වේ. පියා විසින් දුක ඉවත්කළ විට සතුටත් ඔහු විසින්ම දෙනවා ඇත. ඔබට ඔබේ ගිත

මිතුරන්ට සහ ශාන්තිට පහදා දිය හැකිය: පිටත බොහෝ අය වේද ශාස්ත්‍ර ගැන කතා කරති. එහෙත් මෙහි සැවොම එක්කෙනාට සවන් දෙනවා. පරම පියා කියයි: මට පමණක් සවන්දෙන්න. දෙවියන් කතා කරනවා, එමනිසා ඇත්තෙන්ම, කිසියම් කෙනෙකුගේ ශරීරයට පිවිස කතා කරනු ඇත. බ්‍රහ්මණයින් නිර්මාණය වූයේ බ්‍රහ්මා තුළින් කියාද සදහන් වී ඇත. ඔබලා බ්‍රහ්ම කුමාර සහ බ්‍රහ්ම කුමාරින් වේ. වසර පන්දහසකට පෙර, සංගම් යුගයේදී, බ්‍රහ්මාගේ නෙළුම් මල් වන් දෙනොලින් බ්‍රහ්මින්වරු නිර්මාණය විය. අප දැන් ශුද්ධයින්ගෙන් බ්‍රහ්මින්වරු බවට වෙනස් වී ඇති අතර පසුව අප දේවතාවරු බවට පත්වෙතවා. අප රාජයෝගාව නැවත වරක් හදාරමින් සිටිනවා: අප එය කල්පයකට පෙරත් හැදෑරුවා. ඔබ ඉතාමත් විශ්වාසයෙන් යුතුව කියන බව මිනිසුන් පසුව අවබෝධ කරගනී. දෙවියන් කියයි: මම ඔබට රාජධානියේ අධිරාජ්‍යවරු කරවමි. මේ වදන් නිරවද්‍යව ගිතාවේ ලියා ඇත. අනතුරුව තඹ යුගයෙහි රාවන රාජ්‍යය පටන් ගන්නා, රාවන රාජ්‍යය දැන් අවසන් වෙමින් තිබෙන අතර අප නැවතත් වතාවක් රාජයෝගා ඉගෙන ගනිමින් සිටිනවා. වෙනත් පාසල් වල ඔවුන් නැවත වතාවක් ඉගෙන ගන්නවා යැයි නොකියති. ඔබ දරුවන්ගේ බුද්ධිය තුළ පමණයි මෙය ඇත්තේ. බාබා කියයි: මා නැවත වතාවක් ඔබට රාජයෝගා ඉගැන්වීමට ඇවිත් සිටිනවා. මහා භාරත යුද්ධය එකල සිදුවිය: පාණ්ඩවයන් එම ගිතාවට සවන් දුන්නා. ඔබ ආධ්‍යාත්මික මගපෙන්වන්නන්. ඔ ආධ්‍යාත්මික දරුවනි, එනම් ආධ්‍යාත්මික නියමුවනි, විධාපත් නොවන්න. පරම පියා කියයි: අතිවාර්දයෙන්ම දෙවියන් ගිතාව පවසයි. මේවා දෙවියන්ගේ වදන් වේ. ඔබ දිව්‍යලෝක සතුට අත්විඳීමට රාජයෝගා ඉගෙන ගන්නා බව වටහාගෙන ඇත. දෙවියන් ආශාර්ථකයි. ඔවුන් ශිව ජයන්තිය සමරති. එහි තේරුම ශිවා යම් දෙයක් කිරීමට උපත ගත් බවයි. ඔහු උරුමය ලබා දෙන්න ඇති. ස්වර්ණම යුගයේ සිටියේ සූර්‍ය වංශ දේවතාවරුන්ය. රාජ වංශය තුළ බොහෝ දෙනෙක් විය. එය හරියටම පලවෙනි, දෙවෙනි සහ තුන්වෙනි ආදි වශයෙන් එඩ්වඩ්ගේ රාජධානි තිබුණාක් මෙනි. ඔය දරුවන්ට ඉතා හොඳින් පින්තූර පැහැදිලි කළ හැකියි. මේ බ්‍රහ්මා කියයි: මා දෙවියන් නොවෙයි. වෙන කෙනෙක් විසින් මා නිර්මාණය කරන්නට ඇති. මා කවරෙක් සමහ ඉගෙන ගන්නෙමිද ? මගේ ගුරු මනුෂ්‍යයෙක් නම්, එහෙම මා සමහ සියදහස් දෙනෙක් ඔහුගෙන් ඉගෙන ගන්නවා ඇති. මේ එක් අයෙක් පමණක් ඉගෙන ගනිවිද? ඉතිරි ආනුෂාංගිකයන් කොහේ යන්න ඇත්ද? මේවා දෙවියන්ගේ වදන්ය. මේ අර්ථාන්විත දේවල් පහදන්නේ එසේම මේ පින්තූර ආදිය සාදා ඇත්තේ ඔහු විසිනුයි. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන්ගේ ලමා කළ ඔවුන් රාධෙ සහ ක්‍රිෂ්ණා විය. ගිතාවේ දෙවියන් පවසන්නේ: මා කල්පයක් කල්පයක් පාසා වක්‍රයේ සංගම් යුගයේදී පැමිණෙනවා. සමූල ඝාතනය වැනි ප්‍රශ්ණයක් නැත. නැවත වතාවක් ඔබ දෙවි දේවතාවරු වෙතවා කියා ඔබ කියයි. ශිව ජයන්තියත් සිහිපිත් කර ඇත. එය සිදුවුණේ වසර සිය දහසකට පෙර නොවේ. පරම පියා මෙහි ඉදිමින් කියන්නේ: එම ග්‍රන්ථ ආදීන් වල හරයක් නැත. ඒවා ඉගෙන ගනිමින් සිටිද්දී ඔබේ කලාවන් පිරිහී ගියා. ඔබ සතුව දැන් කලා තිපුණතා කිසිවක් ඉතිරිව නැත. පරම පියා කියයි: හක්ති කිරීම මගින් කිසිවකුටත් මා හමුවිය නොහැකියි. මාගේ පැමිණීම අවශ්‍යයි. දෙවියන් කුමන ස්වරූපයකින් හෝ එනවා යැයි කියා ඇත. ක්‍රිෂ්ණා ස්වර්ණම යුග රජ කුමරෙකි. එහෙත් ශිවා අශාර්ථක වේ. ඔහු යම් කෙනෙකු තුළට නිසැකවම ඇතුල් වෙන්න ඕන. ඔහු පාර්ශ්වද්ධකරුවා වේ. එමනිසා, ඔහු එන්නේ ඇත්තෙන්ම යකඩ යුග අන්තයේදී ය. ක්‍රිෂ්ණාව තඹ යුගයේ පෙන්වීම හරි දෙයක් නොවේ. පරම පියා කියයි: මා එන්නේ සංගම් යුගයේ පමණයි. මේ සපන්තුවට (බ්‍රහ්මා) මා සවි (fit) වුණා. මේ නාටකයෙහි කිසිවක් වෙනස් කළ නොහැක. ඔවුන් ව්‍යාකූලතා බොහෝ නිර්මාණය කර තිබෙනවා. එමනිසා ගිතාවේ දෙවියන් කවුරු දැයි විමසා ඇත්තේ. මෙය අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. සියලු පටලැවිලි ඇතිවුණේ ඒ හේතුවෙනි. අපාය දිව්‍යලෝකය බවට වෙනස් කරන කෙනා කවුරුද ? එකම එක පියාට පමණයි මෙම කාර්යය කළ හැක්කේ. ලක්ෂ්මි සහ නාරායන් ඉතාමත් ක්‍රියාශීලීය. පරම පියා කියයි: මා පමණක්ම සිහිපත් කරන්න. මෙම යෝග අග්නිය තුළින් ඔබේ පාප නැසී යාවී. මෙය තේරුම් ගන්නේ සැවොම නොවෙයි. ටික දෙනෙකු මෙයට බොහෝ සේ කැමැති වන නමුත් පිවිතුරුව සිටීමට ධෛර්යයක් නොමැත. දේවතා ධර්මයේ පැළය දැන් රෝපණය වී ඇත. වක්‍රයකට පෙර බ්‍රහ්මින් වූ අයමයි නැවතත් බ්‍රහ්මින් වන්නේ. මෙම පැළය පරම පියා හැර අන් කිසිවකුටත් රෝපණය කළ නොහැකියි. දේවතා ධර්මයට අයත් අය නිසැවම ශුද්ධයින්ගෙන්, බ්‍රහ්මාගේ මුවිනුපත් නිර්මාණයන් වූ බ්‍රහ්මින් බවට වෙනස් වෙන්නම ඕන. එසේ නැතිනම්, ඔවුන් දේවතාවරු විය හැක්කේ කෙසේද ? විවිධාකාර රූපන් පැහැදිලි කරන්න ඕන. ඉහළින් ශිවාටත් හිස කුඩුම්බය ලෙස පෙන්වා ඇත. ඔවුන් ශිවා සහ බ්‍රහ්මින් කුලය ඉවත් කර හුදෙක් දේවතා සහ ඝෂත්‍රියන් පමණක් පෙන්වා ඇත. ඔවුන් පෙන්වා ඇති විවිධ හැඩ වලින් යුක්ත රූපය විශිෂ්ටයේ ස්වරූපයයි. මනුෂ්‍යයන් උපන් 84 වක්‍රය වටා ගියේ කෙසේද යන දැනුම වටහාගත යුතුයි. මෙම දැනුම අන් කිසිවකුට නැත. පරම පියා කියයි: මෙම දැනුම නැතිවී යයි: එය සදාකලටම නොපවතී. මෙම ස්ව-දර්ශන වක්‍රය දේවතාවන්ට නොතිබේ. එය ඇත්තේ ඔබටයි. කෙසේවෙතත්, ඔබ තවමත් සම්පූර්ණ නොවූ හේතුවෙන් මෙම සංකේතය දේවතාවරුන්ට අයිති දෙයක් ලෙස සිතුවම් කර ඇත. ස්වදර්ශන වක්‍රය කැරකැවීම මගින්, නෙළුම් මලක් මෙන් පිවිතුරු වීම මගින්, හක්ගෙඩි පිඹීම මගින් ඔබ දේවතාවරු බවට පත්වෙතවා. ශිව බාබා බ්‍රහ්මා තුළින් විශිෂ්ට දේශය නිර්මාණය කරයි. වෙන කිසිවකුගෙන් බුද්ධිය තුළ මේ විෂයන් නැත. දෙවියන් ඔබට උගන්වයි. ඔබ ලොවට අධිපතින් වෙයි. එබැවින්, මොනතරම් සතුවක් ඔබට තිබිය යුතුද! හොඳම ජීවිතය ශිෂ්‍ය ජීවිතයයි: ඉගෙනගන්නා ජීවිතය හොඳයි. සැහැල්ලු ජීවිතයකි. එයින් පසුව, මිනිස්සු ජාලයක පැටලෙයි. එය අනෙක් විද දුක් සහගත ජාලයයි. ස්වර්ණම යුගයෙහි එවැන්නක් නැත. ජීව සත්තාවන් සතුවින් ශරීර අත්හරිති. රාවනගේ රාජ්‍යයෙහි මරණය සිදුවන්නේ හුස්ම හිරවීමෙන් පසුවයි. ඔබ සතුවින් බාබා වෙත යනවා යන සිහියෙන් සූදානම් වෙතවා. ඔබේ පරණ ශරීර අත්හැරීමටයි මෙහි

අයුත්තෙන් සිටින්නේ. ඉන්පසු උපන් 21ක් සඳහා හුස්ම හිරවීම් වැනි ප්‍රශ්නයක් නොතිබේ. මේ උපතේදීත් ඔබට හුස්ම හිරවීම් නොවිය යුතුයි. ඔබ අපිරිසිදු බවින් පිරිසිදු වෙනවා. මහත් සතුටින් සිටින්න. අවවා, ඔබ මෙහෙත් සුඤ්ජා දනව්වට යන එක හොඳයි. ඔබ සුඤ්ජා දේවතාවන් වන්තයි යන්නේ. අධි කල්පයක් පුරා හුස්ම හිරවෙමින් සිටියා. ඔබ සතුටින් බාබා වෙත යාමට තමන්ට සූදානම් කරමින් සිටිනවා. ඔබ මෙහි හුස්ම හිරවීමෙන් වැළැකී සිටියි. බොහෝ සන්යාසීන් කොතැනක හෝ ඉඳිමින් තම ශරීර අත්හරී, එහි වටපිටාව තුළ ගැඹුරු නිහඬ බවක් තිබෙයි. ඔවුන් සිතන්නේ බ්‍රහ්ම ලෝකය තුළට ඔවුන් මුසුවෙනවා කියායි. කොහොමනමුත්, පරම පියා එතෙක් කිසිවකුත් එහි නොයයි. ශිව බාබාගේ සම්පත් ගබඩාව (බණ්ඩාරා) නිරන්තරයෙන් පිරී පවතී. එම සම්පත් ගබඩාවෙන් අනූනව කරන්නන්ගේ දුක වේදනාව පහ වී යනුයි කියති. අන්තිමට මෙහිදී මරණය සිදුවෙයි. පාර්ශ්වද්වාරයේ, ශිව බාබාගේ ධනසම්පත් ගබඩාවට පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකු පාර්ශ්වද්වාරය වේවි. අන්ත ඒ නිසයි මෙයට විශාල ප්‍රශස්තියක් ඇති බ්‍රහ්ම හෝජන් කියන්නේ. ඉතාමත් හොඳ යෝගාවත් අවැසියි. යෝගී තත්ත්වයෙහි ඉඳිමින් ආහාර පිළියෙල කර අනූනව කරන්න. එවිට ඔබ විශාල වශයෙන් දියුණුවක් ඇතිකර ගනී. එවැනි ආහාර බොහෝ ශක්තියෙන් පිරී තිබෙයි. ඔබ යෝගී තත්ත්වයෙන් ඉඳිමින් ආහාර අනූනව කරන්නේ නම්, බලය විශාල වශයෙන් ඔබට ලැබෙන අතර ඔබ නිරෝගිමත්ව සිටීවි. බාබාත් කියන්නේ : මා ආහාර ගන්නේ ස්මරණයෙහි ඉඳිමින්, බාබාත් මාත් එකට ඉඳිමින් කෑම කනවා වාගෙයි. කොහොමවුණත්, මටත් බාබා අමතක වෙනවා. ශරීරය අත්හැරිය යුත්තේ බාබාගේ ස්මරණයෙහි ඉඳිමිනුයි. හුස්ම හිරවීමක් නොවිය යුතුයි. මේ අයුරින් ඔබ පුහුණු විය යුතුයි. ඔබ බාබාගේ ස්මරණයෙහි ඉඳිනා විට ඔබට සාමය ලැබෙයි. ඔබ නිරෝගිත් වෙයි; කෑම පිවිතුරු වෙයි. ඔබේ අවසන් තත්ත්වයේ ප්‍රශස්තිය ඇත. ඔබට අනිත්දිය සුබය කුමක්ද කියා දැනගන්න ඕන නම්, ගෝප ගෝපිකාවරුන්ගෙන් විමසන්න. කප්රුක පින්තූරයෙහි විවරණය ඉතා හොඳයි. ත්‍රිමූර්ති සහ චක්‍රයන් අත්‍යවශ්‍යයි. දිනෙන් දින ඔබේ නාමය විශාල වශයෙන් කීර්තියට පත්වේවි. අවවා.

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

ධාරණය සඳහා සාරාංශය :

1. සදා නිරෝගිව සිටීම සඳහා ස්මරණයෙහි ඉඳිමින් අහාර පිළියෙල කර අනූනව කරන්න. අනූනව කරන වේලාවේදී, බාබා සමඟ අනූනව කරනවා යන විඥනය තිබෙන්නවා. එවිට එම ආහාරය ශක්තියෙන් පිරේවි.
2. දේවතාවක් වීම සඳහා හක්ගෙඩිය පිඹින්න. ස්වදර්ශන චක්‍රය කරකවන්න. ඔබේ ජීවිතය හෙළි මලක් මෙන් කරගන්න.

වරදාකය: අන් අයගේ පරිවර්ථනය ගැන දුක් නොවී, අන් අය වෙනුවෙන් පිවිතුරු සහ සාධනීය සිතිවිලි තබාගෙන තමාට පරිවර්ථනය කරගන්න.
ස්ව පරිවර්ථනය වීම යනු අන් අය වෙනුවෙන් පිවිතුරු සහ සාධනීය සිතිවිලි තබාගැනීමයි. ඔබ තමන් ගැන අමතක කර අන් අයගේ පරිවර්ථනය වෙනුවෙන් දුක් වන්නේ නම්, එය පිවිතුරු සහ සාධනීය සිතිවිලි තබාගැනීම නොවේ. මුලින්ම තමන්ටයි, පසුව තමාත් එක්ක අන් සියලු දෙනාටම වේ. ඔබට පරිවර්ථනය නොකර අන් අය සඳහා පිවිතුරු සහ සාධනීය සිතිවිලි තැබීමෙන් ඔබට සාර්ථක වීමට නොහැකි වේ. එබැවින් තමාට විනයානුකූලව මෙහෙයවා පරිවර්ථනය වන්න. යහපතක් ඇත්තේ මෙයින් පමණයි. බාහිර යහපතක් ඔබට දකින්න නොහැකි වුණත්, ඇතුළතින් නොකඩවා සැහැල්ලුව සහ සතුට අත්විඳිවි.

පාඨය : නොකඩවා ඔබට සේවය සඳහා උද්යෝගය ඇත්නම්, සුළු ලෙඩරෝග ගිලි යනවා ඇත.

***** මිම ශාන්ති *****