

සාරය: සුමිහිරි දරුවනි, 'මන්මනාහව' යන මෙම එක් මහා මන්ත්‍රයෙන් ඔබ නුවණැත්තන් වනවා. ඔබව සියලු පාපයන්ගෙන් මුදවාගන්න මන්ත්‍රය මෙයයි.

ප්‍රශ්නය: මුළු දැනුමෙහි අන්තර්ගත සාරය කුමක්ද? 'මන්මනාහව' හි රැඳී සිටින අයගේ සලකුණු මොනවාද?

පිළිතුර: මුළු දැනුමෙහිම සාරය වන්නේ, අප දන් පෙරලා නිවසට යා යුතු බවයි. මෙම ලෝකය කිලිටිය; අප එය අතහැර අපගේ නිවහනට යා යුතුයි. මෙය පමණක් සිහි කිරීමත් 'මන්මනාහව' වීමයි.

'මන්මනාහව' ස්ථිතියේ සිටින දරුවන්, නිරන්තරයෙන් දැනුමේ මහා සාගරය කලනයයි. ඔවුන් බාබා සමඟ මිහිරි ආධ්‍යාත්මික කතා බසක යෙදෙයි.

ප්‍රශ්නය: කුමන පුරුද්දේ බලපෑමට යටත් වීමෙන්ද, ජීවයකට පියාගේ සිහි කිරීමේ සිටීමට නොහැකි වන්නේ?

පිළිතුර: ජීවයකට කිලිටි පින්තූර බැලීමේ හෝ කිලිටි පුවත් කියවීමේ පුරුද්ද තිබේ නම්, ඔහුට පියාගේ සිහි කිරීමේ සිටීමට නොහැක. සිතමාවද අපායට දොරටුවක් වන අතර, එය ඔබගේ ආකල්පය නරක් කරයි.

මිමි ශාන්ති. ආධ්‍යාත්මික පියා මෙහි අසුන්ගෙන ඔය ආධ්‍යාත්මික දරුවන්ට විස්තර කර දෙයි. විස්තර කරන්නේ අඩුවෙන් වැටහීම තිබෙන අයටයි. ඔබ දන් බොහෝසෙයින් නුවණ ඇති අය බවට පත් වී ඇති අතර, ඒකායන කෙනා ඔබගේ අසීමිත පියා බවත්, ඔහු ඔබට අසීමිත ඉගැන්වීම් ද ලබා දෙන බවද, ඔබට වැටහී තිබේ. ඔහු ලෝකයේ මූල, මැද සහ අවසානය පිළිබඳ රහස් පහදා දෙයි. දැනුම, ඔය ගිණියන්ගේ බුද්ධිය තුළ තිබිය යුතුයි. මෙය අපිරිසිදු පැරණි ලෝකයක් බව ඔහු දන්නා බැවින්, පියා අනිවාර්යෙන් ඔබට ඔහු සමඟ ආපසු ගෙන යයි. මා මෙම පැරණි ලෝකය තුළට පැමිණ සිටින්නේ දරුවන් නිවසට ගෙන යාමටයි. බාබා විස්තර කරයි: මෙහි අසුන්ගෙන සිටින අතර, ඇතුළත්තයෙන් ඔය දරුවන්ට නියත වශයෙන්ම හැඟී යනු ඇත්තේ, ඔහෝ, එම ඒකායන කෙනා සැබවින්ම ඔබගේ අසීමිත පියා බවත්, ඔහු ඔබට ඉතා උසස් ඉගැන්වීම් ලබා දෙන බවත්. ඔහු නිර්මාණයේ මූල, මැද සහ අවසානය පිළිබඳ රහස්ද විස්තර කර දී තිබේ. මේ සියල්ල සිහි කිරීමත්, 'මන්මනාහව' වීමය; එය ඔබගේ දවසේ වාර්ථාවට ඇතුළත් කළ හැක. එය ඉතා පහසුයි. ඔබ වෙත කිසිවක් නොකළත්, ඔබ ඉඳගෙන සිටින විට, ඇවිදින විට සහ එහෙ මෙහෙ යන එන ගමන් ඔබගේ බුද්ධියෙන් මෙය සිහි කරන්න. ආශ්වර්යමත් දෙයක් සෑම විටම සිහි වෙයි. බාබා සිහි කිරීමෙන් සහ මෙම අධ්‍යාපනය හැදෑරීමෙන් ඔබ නැවත වරක් ලෝකයේ පාලකයන් වන බව, ඔබට වැටහෙනවා. මෙය නොකඩවා ඔබගේ බුද්ධියේ බ්‍රමණය විය යුතුයි. ඔබ බසයක හෝ දුම්රියක ආදියේ අසුන්ගෙන සිටියත්, ඔබගේ බුද්ධිය, සිහි කිරීමේ රඳවා තබාගන්න. ප්‍රථමයෙන්ම, දරුවන්ට පියාව අවශ්‍යයි. ජීවත්ම වන අපගේ ආධ්‍යාත්මික පියා, අසීමිත බව ඔබ දන්නවා. ඔබට පහසුවෙන් සිහිකිරීමේ සිටීමට, බාබා ඔබට මෙම ක්‍රමවේදය ලබාදෙයි: නිරතුරුවම මා පමණක් සිහි කරන්න, එවිට මෙම යෝගා ගින්නෙන්, වක්‍රයෙන් භාගයක ඔබගේ පාප ක්‍රියා පිළිස්සී යයි. උපතින් උපතට ඔබ බොහෝ තපස් රැක, යාග හෝම ආදිය පවත්වා ඇත. ඔවුන් ඒ සෑම දෙයක්ම කරන්නේ කුමකටද කියාවත් හක්කි මාර්ගයේ අය නොදනී. ඔවුන්ට ඉන් සැලසෙන යහපත කුමක්ද? ඔවුන් දේවාලවලට ගොස් බොහෝ හක්කියේ යෙදෙති! ඒ සෑම දෙයක්ම මතකයේ තැබී කාලයක සිට සිදුවූ බව ඔවුන් විශ්වාස කරයි. ඔවුන් ආගමික ශාස්ත්‍ර පිළිබඳවද පවසන්නේ, ඒවා මතකයේ නොමැති කාලයක සිට පැවත ආ බවයි. කෙසේවෙතත්, දිව්‍යලෝකයේ ග්‍රන්ථ ශාස්ත්‍ර නොමැති බව, මනුෂ්‍යයන්ට අවබෝධයක් නැත. ඒ සෑම දෙයක්ම ලෝකයේ ආරම්භයේ සිට තිබුණු බව, ඔවුන් විශ්වාස කරයි. අසීමිත පියා කවරෙක්ද කියා, ඒ කිසිවෙකුට, ඔබට කිව නොහැක. මෙහි සීමිත පියෙක් හෝ ගුරුවරයෙක් නැත. ඔබ සියලු දෙනාටම අධ්‍යාපනයක් ලැබුනේ සීමිත ගුරුවරුන්ගෙන්ය, ඔබට රුකියාවක් ලැබ, ආදායමක් උපයා ගැනීම සඳහා, ඔබ ඔවුන් සමඟ ඉගෙනගන්නා. මේ ඔබගේ අසීමිත පියා බවත් ඔහුට පියෙක් නැති බවත් ඔය දරුවන් දන්නවා. ඔහු අසීමිත ගුරුවරයා වන අතර ඔහුට ගුරුවරයෙක් නැත. එම දේවතාවන්ට අධ්‍යාපනයක් ලබා දුන්නේ කවුද? ඔබ අනිවාර්යෙන් මෙය මතක තබා ගත යුතුයි. මෙයත් 'මන්මනාහවයි.' මෙම දැනුම, වෙන කොහේවත් උගන්වා නැත. පියා දැනුමින් පිරිපුන්ය. කවුරුත් හෝ ඔහුට අධ්‍යාපනයක් ලබා දුන්නාද? ඔහු මනුෂ්‍ය ලෝක වාසයේ ජීවමාන බිජයයි. ඔහු දැනුමේ මහා සාගරයයි. ඔහු ජීවමාන ජීවත්මය බැවින්, ඔහු ඔබට මූල සිට අවසානය දක්වා, මනුෂ්‍ය ලෝක වාසයේ සියලුම රහස්, පවසයි. ඔහු අවසානයේ පැමිණ, ඔබට ආරම්භය ගැන දැනුම ලබා දෙයි. ඔහු පවසන්නේ: අහෝ දරුවනේ, මා මෙම කෙනා තුළ අවතරණය වී ඇති අතර, ඔහුගේ මාර්ගයෙන් මම ඔබට ආරම්භයේ සිට වර්තමාන මොහොත දක්වා රහස් කියමි. මා ඔබට අවසානය ගැන පසුව කියන්නමි. ඔබ දියුණුවත්ම, එය අවසානය බව ඔබට වැටහෙයි, මන්ද ඒ වන විට, ඔබ ඔබගේ කර්මනීටි තත්ත්වයට ලඟා වනු ඇත. ඔබ එහි සලකුණුද දකියි. මෙම අපිරිසිදු පැරණි ලෝකය විනාශ විය යුතුයි. මෙය අපත් දෙයක් නොවෙයි. ඔබ මෙය බොහෝ වාර ගණනක් දැක ඇති අතර ඔබ නොකඩවා එය දකියි. ඔබ වක්‍රයකට පෙර රාජධානිය හිමි කරගත් අතර ඉන්පසුව එය අහිමි කරගෙන, දන් එය නැවත වරක් හිමි කරගනිමින් සිටිනවා. බාබා අපට උගන්වනවා. ඔබ ලෝකයේ අධිපතියන්ට සිටි බවත් ඉන්පසුව ඔබ උපන් 84ක් ගත් බවත් ඔබට වැටහෙනවා. ඔබට නැවතත් ලෝකයේ අධිපතියන් කරවීම සඳහා බාබා එම දැනුමම ඔබට නැවතත් ලබා දෙනවා. බාබා, ගුරුවරයා බවත් ඔබට ඇතුළත්තයෙන් වැටහෙයි. අවිවා, ඔබට පියා සිහිකළ නොහැකි නම්, ගුරුවරයා සිහි කරන්න. කෙනෙකුට කිසිදා තම ගුරුවරයා අමතක කළ හැකිද? ඔබ නොකඩවා ගුරුවරයා සමඟ ඉගෙනගන්නවා. ඔව්, මායා ඔබ ලවා වැරදි කරවන අතර ඔබට ඒවා ගැන අවධානයක් නැත. ඔබට උගන්වන්නේ දෙවියන් බව ඔබට අමතක වන සේ, මායා ඔබගේ ඇස්වලට දුටු පිණිසයි. පියා ඔබට සෑම දෙයක්ම පහදා දෙයි. මෙම විස්තර කිරීම අසීමිත වන අතර අනෙක සීමිතයි. බාබා සෑම වක්‍රයකදීම ඔබට මෙම අසීමිත දැනුම ලබා දෙයි. අවිවා, ඔබට බොහෝ ඉගෙන ගැනීමට නොහැකි නම්, පියාගේ ස්වරූපයෙන්

බාබාට සිහි කරන්න. ඔහුට පියෙක් නැත; ඔහු සියලු දෙනාගේම පියා වන අතර, ඔබ සියලු දෙනාම ඔහුගේ දරුවන්ය. ශිව බාබා, කාගේ දරුවාද කියා කාටවත් කිව හැකිද? ඔහු අසීමිත පියාය. ඔබ දැන් අසීමිත පියාට අයත් බව, ඔය දරුවන්ට දැන් වැටහෙනවා. අපගේ ඉගෙනුම ආශ්වර්සමත්ය. මෙම ඉගැන්වීම් හදාරන්නේ බ්‍රහ්මයන් වන අප පමණයි. දේවතාවන්, ඤාතියයන්, වෛරයයන් සහ ශුද්ධිත් මෙය හදාරන්නේ නැත. පියා ලබා දෙන දැනුම අසහායයි. ඔබ හැර වෙනත් කිසිවෙකුට එය තේරුම් ගත නොහැක. ඔබ තමෝප්‍රධාන් බවින් සතෝප්‍රධාන් වන බව දන්න නිසා, ඔය දරුවන්ගේ සතුටෙහි රසදිය කඳ ඉහළ නගී. උසස් තත්ත්වයක් හිමි කරගැනීමට ඔබ දැන් බොහෝ උත්සාහ දැරිය යුතුයි. සෑම කෙනෙක්ම කොහොමත් දිව්‍යලෝකයට යනවා නොවෙයි. ඔබ දැනුම සහ යෝග්‍යව ධාරණය කරගන්නේ නැත්නම්, ඔබට උසස් තත්ත්වයක් හිමි කරගැනීමට නොහැකි වෙයි. බාබා පවසන්නේ: දිව්‍යමය කලා 16ක් පිරිසුන් වීම සඳහා, ඔබ සිහිපත් කිරීමේ සිටීමට බොහෝ සෙයින් උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ඔබ කිසිවෙකුට දුකක් නොදෙන්නේද කියා පිරික්සන්න. ඔබ සතුට පිරිනමන්නාගේ දරුවන් බැවින් ඔබ සෑම කෙනෙකුටම සතුට ලබා දිය යුතුයි. ඔබගේ සිහිවිලි, වචන හෝ ක්‍රියා තුළින් කිසිවෙකුට දුක් නොදෙන්න. මෙම වර්තමාන කාලයේ, ඔබ සියලු දෙනාම දැන් ඉගෙනගෙන මල් මෙන් වනවා. ඔබ සමඟ යන්නේ මෙම ඉගෙනුම පමණයි. පොත් ආදිය හැදෑරීමට අවශ්‍යතාවයක් නැත. වෙනත් අධ්‍යාපන විදි වල, ඔබට බොහෝ පොත් ආදිය ඉගෙන ගැනීමට සිදුවෙයි. බාබාගේ මෙම දැනුම අසහාය වන අතර එය ඉතා පහසුද වෙයි. කෙසේවෙතත් එය අදාළවන්නාය. ඔබ ඉගෙන ගන්නේ කුමක්ද කියා, ඔබ හැර වෙනත් කිසිවෙකුට වටහා ගත නොහැක. එය ආශ්වර්සමත් අධ්‍යාපනයක්. පියා පවසන්නේ: කිසිදා නොපැමිණ සිටින්න එපා; කිසිදා මෙම ඉගෙනුම දමා නොයන්න. බාබාට සෑම කෙනෙකුගේම වාර්ථාව ලැබෙනවා. කෙනෙක් මාස 10ක් නොපැමිණ සිටින විට සහ වෙනත් කෙනෙක් මාස 6ක් නොපැමිණ සිටින විට, බාබාට එයින් වටහාගැනීමට හැකි වෙයි. ඉදිරියට යන අතර සමහරු මෙම ඉගෙනුම අහහැර යයි. මෙය බොහෝ ආශ්වර්සමත්ය; මෙතරම් ආශ්වර්සමත් වෙනත් දෙයක් නැත! එවන් පියෙක් පැමිණ, සෑම වක්‍රයකම ඔය දරුවන්ට මුණගැසෙයි. මෙම ශාරීරික පියා පුනරුත්පත්ති ගන්න බව, ඔය දරුවන්ට වැටහෙනවා. ඔහු උපන් 84හි වක්‍රය වටා යන අතර ඔබටද එයම බලපායි. මෙය නාටකයකි. නාටකයක් කිසිදා අමතක කළ නොහැක; නාට්‍යයක් සෑම විටෙකම මතක් වෙයි. මෙම ලෝකය සාමාන්‍යයෙන් අන්ත අපායක් බවත්, විශේෂයෙන් සිනමාව, අන්ත අපාය මෙන් බව, බාබා විස්තර කරයි. එහි යාමෙන් ඔබගේ ආකල්පය මුළුමනින්ම නරක් වෙයි. ඔවුන් පුවත්පත්වල ලස්සණ පින්තූර දෙස බලන විට පවා ඔවුන්ගේ බුද්ධිය ඒවා දෙසට ඇදී යයි. යම් විශේෂිත කෙනෙක් ඉතා ලස්සණ බවත්, ඇයට ත්‍යාගයක් ලැබිය යුතුයි, වැනි සිහිවිලි පැන නගී. ඔබ එවන් පින්තූර දෙස බලන්නේ ඇයි? මුළු ලෝකයම අවසන් වීමට තිබෙන බව ඔබගේ බුද්ධියට වැටහෙයි. සරලව නොකඩවා මා සිහිපත් කරන්න. එවන් දේ දෙස බලන්න හෝ සිතන්න එපා. ඒ සියලුම කිලිටි සිරුරු අයත් වන්නේ පැරණි ලෝකයටයි. ඒවායේ දකින්න තිබෙන්නේ මොනවාද? පියා දෙස පමණක් බලන්න. බාබා පවසන්නේ: සුම්හිරි දරුවන්, ගමනාන්තය බොහෝ උසස්ය. මායාද අඩු නැත. බලන්න, මායාගේ කෙතරම් ශෝභනයක් තිබේද කියා! ඒ පැත්තේ විද්‍යාව තිබෙන අතර මේ පැත්තේ ඔබගේ නිහඬියාව තිබේ. ඒ මිනිසුන්ට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ මුක්තිය පමණක් වන නමුත් මෙහි, ඔබට ජීවන-මුක්තිය ලබා ගැනීමේ අරමුණ සහ ඉලක්කය තිබේ. වෙනත් කිසිවෙකුට, ඔබට ජීවන-මුක්තිය වෙනම මාර්ගය පෙන්විය නොහැක. සන්යාසීන් ආදීන්ට මෙම දැනුම, ඔබට ලබා දිය නොහැක. ඔවුන් කිසිවෙකුට, තම පවුලේ අය සමඟ නිවසේ ජීවත් වෙමින් පිවිතුරු වන්නට කියා පැවසිය නොහැක. මෙය විස්තර කරන්නේ පියා පමණයි. හක්ති මාර්ගය කාලය අපතේ හැරීමක් වූවා මිස වෙනත් දෙයක් නොවිය. බොහෝ වැරදිම සිදු වී තිබේ! වැරදි කරන අතර ඔවුන් මුළුමනින්ම අඥානයින් වී ඇත. අවසන් උපත, 100%ක වැරදිම සහිත එකකි. බුද්ධිය කොහෙන්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ නැත. ඔබට දැන් වැටහෙන්නේ, බාබා ඔබට විස්තර කරදෙන නිසා පමණයි. දැන් ඔබ සෑම දෙයක්ම වටහාගෙන තිබෙන බැවින් ඔබට අන් අයටද විස්තර කළ හැක. ඔබගේ සතුටෙහි රසදිය කඳ ඉහළ නගී. පියාට, පියෙක් හෝ ගුරුවරයෙක් නොසිටීම පුද්ගලයකි. එසේනම් ඔහු ඉගෙනගන්නේ කොහෙන්ද? මනුෂ්‍යයින් මින් විශ්මයට පත් වෙයි. බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ, මෙම කෙනා අතිවාරයෙන් මෙය ගුරු කෙනෙකුගෙන් ඉගෙන ගන්නට ඇති බවයි. ඔහු ගුරු කෙනෙකුගෙන් ඉගෙනගන්නේ නම්, එම ගුරුට තව බොහෝ අනුගාමිකයන්ද සිටිය යුතුයි; මෙම එක් අනුගාමිකයා පමණක් සිටින්නේ නැහැ. ගුරු කෙනෙකුට අනුගාමිකයන් බොහෝ දෙනෙක් සිටියි. අගා කාන්ට කෙතරම් අනුගාමිකයන් සිටින්නේද කියා ටිකක් බලන්න! ඔවුන් තම ගුරුට කෙතරම් ගෞරව කරන්නේද කියා බලන්න! ඔවුන් ඔහුට දියමන්ති වලින් කිරයි. ඔබ එම කෙනාට කිරන්නේ කුමකින්ද? ඔහු උත්තරීතර කෙනාය. ඔහුගේ බර කෙතරම් වෙයිද? ඔබ කරන්නේ කුමක්ද? ඔබ ඔහුගේ බර කිරන්නේ නම්, ඔහුගේ බර කුමක් වෙයිද? ඔහුගේ බර කිරීමට ඔබට භාවිත කිරීමට හැකි දෙයක් තිබේද? ශිව බාබා, තිතකි. මෙකල බොහෝ මිනිසුන්ගේ බර, යම් දෙයක් සමඟ සසඳමින් කිරයි. සමහරු රත්රන් සමඟින්ද, සමහරු රිදී සමඟින්ද, සමහරු රත්තරන් වලටත් වඩා වටින ප්ලැටිනම් සමඟද කිරයි. පියා දැන් විස්තර කරයි: එම ලෝකික ගුරුන් ඔබට ජීවන-මුක්තිය ලබා දෙන්නේ නැත. ඔබට විමුක්තිය කරා ගෙන යන්නේ ඒකායන පියා පමණයි. ඔබ ඔහුට කිරන්නේ කුමකින්ද? මනුෂ්‍යයින් නිකමට පවසන්නේ: අහෝ දෙවියනේ! අහෝ දෙවියනේ! ඔහු පියා මෙන්ම ගුරුවරයාද බවත් ඔවුන් නොදනී. ඔහු සාමාන්‍ය අන්දමකින් අසුන්ගෙන සිටියි. ඔය දරුවන්ගේ මුහුණු දැක ගැනීම සඳහා ඔහු ටිකක් උසකින් අසුන් ගනී. ඔය උපකාර කරන දරුවන් නොමැතිව, මා ස්ථාපනය සිදු කරන්නේ කෙසේද? ඔහුට බොහෝ උපකාර කරන අයට, බාබා අතිවාරයෙන් ආදරය කරයි. ලෝකික ජීවිතයේ එක් දරුවෙක් රු 2000ක්ද අනෙකා රු 1000ක්ද උපයන්නේ නම්, පියා වැඩියෙන් ආදරය දක්වන්නේ කාටද? කෙසේවෙතත් මෙකල දරුවන්, තම දෙමාපියන් ගැනවත් සැලකිලිමත් නොවෙයි. අහවල් දරුවා ඉතා හොඳ උදව්කරුවෙක් බවද අසීමිත පියා දකියි. ඔය දරුවන් දැකීමෙන් බාබා බොහෝ සතුටු වෙයි. මා සෑම වක්‍රයකම

පැමිණෙන අතර, මගේ දරුවන් දකිමට මා බොහෝ සේ සතුටු වනවා, මන්ද ඔවුන් සෑම වක්‍රයකදීම මගේ උදව්කරුවන් වන බව, මා දන්නවා. පියාගේ මෙම සෙනෙහස සෑම වක්‍රයකදීම තිබෙයි. ඔබ කොහේ අසුන්ගෙන සිටියත්, බාබා ඔබගේ පියා, ගුරුවරයා සහ සත්ගුරු බව, ඔබගේ බුද්ධිය තුළ තබාගන්න. ඔහු සියල්ලයි, සෑම කෙනෙක්ම ඔහු සිහි කරන්නේ ඒ නිසයි. කිසි කෙනෙක් ඔහුව සත් යුගයේදී සිහි නොකරයි, මන්ද ඒ වන විට ඔබගේ ඔරුව උපන් 21කට එතෙර වී තිබෙයි. මේ ආකාරයෙන් සිහි කිරීමෙන් ඔය දරුවන් ප්‍රබෝදමත්ව සිටිය යුතුයි. එවන් පියෙක් වෙනුවෙන් සේවය කිරීම ගැන ඔය දරුවන් සතුටු විය යුතුයි. පියාගේ හැඳින්වීම සෑම කෙනෙකුටම ලබා දෙන්න. ඒ අසීමිත පියාය. දිව්‍යලෝකය ස්ථාපිත කරන්නේ පියා පමණකි. තවද පියා අප සියලු දෙනාට ඔහුන් සමඟ පෙරළා රැගෙන යයි. ඔබ එවන් පහදා දීම් කරන විට, දෙවියන් සෑම තැනකම සිටින බව, ඔවුන්ට තව දුරටත් පැවසීමට නොහැකි වෙයි. පියා පවසා ඇත්තේ: විනාශ කාලයේදී බුද්ධිය තුළ සෙනෙහස නොමැති අය, විනාශ වෙයි. ඔවුන් සියලු දෙනාම විනාශ වී, ජයග්‍රහණය ගිම් කරගැනීමට ඔබ පමණක් ඉතිරි වෙයි. ඔබ ස්ථාපිත කරන්නේ රාජධානියකි. ජීවයන්ගේ පියා, ජීවයන්ට විස්තර කර දෙනවා. එබැවින් සියලු දෙනාටම මෙම ආශ්වර්යමත් දේවල් පවසන්න. අවවා.

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

ධාරණය සඳහා සාරාංශය:

1. ඔබ සතුට පිරිනමන්නාගේ දරුවන්ය, එබැවින් ඔබ සියලු දෙනාටම සතුට ලබා දිය යුතුයි. ඔබගේ සිහිවිලි, වචන හෝ ක්‍රියා තුළින් කිසිවෙකුට දුක් නොදෙන්න.
2. ගුරුවරයා සහ ඉගැන්වීම් යන දෙකම බොහෝ ආශ්වර්යමත්ය. මෙතරම් ආශ්වර්යමත් ඉගැන්වීමකට නොපැමිණ සිටින්න එසා, එය කිසිදා අතපසු නොකරන්න.

වරදානය : ඔබ, 'අප එකට සිටින්නම්, අප එකට ජීවත් වෙන්නම්' යන පොරොන්දුවේ අවධානයෙන්, ඒකාබද්ධව සිටින, පහසු යෝගියෙක් වේවා.

ඔය දරුවන් පොරොන්දු වී ඇත්තේ 'අප එකට සිටින්නම්, එකට ජීවත් වී, එකට ඉදිරියට ගමන් කරන්නම්' කියාය. මෙම පොරොන්දුව ඔබගේ අවධානයේ තබාගැනීමෙන් ඔබට පියා සමඟ ඒකාබද්ධ වී සිටීමට හැකි වෙයි, මන්ද මෙම ස්වරූපය පහසු යෝගියෙකුගේ බව කියැවෙයි. එය, අවධානයක් ඇති කිරීමෙන් යෝගාවේ සිටීමට අවශ්‍ය අයගේ නොව, නමුත් සෑම විටෙකම ඒකාබද්ධ වී සිටින අයගේ, එනම් එකට ජීවත් වන අයගේය. මේ ආකාරයෙන් එකට සිටින අය, නිරන්තර යෝගීන්, පහසු යෝගීන් සහ ඔවුන්ගේ පියාසර ස්ථිතියේ සුරැකිකාවන් බවට පත්වන, නිරතුරුවම සහයෝගී යෝගීන්ය.

පාඨය : ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණක, ඇඳ වූ මාර්ගය ගන්නවා වෙනුවට, යහපතෙහි නැවතීමේ තිත් තැබීම යනු, සෙන සලසන්නෙක් වීමය.

*** මිම ශාන්ති ***