

అన్నముతో ప్రారంభమైన మానవజీవితము ఆనందముతో

అంత్యము కావాలి

పచ్చకర్పరపు మడి పాదుచేసి
కమ్మ కస్తూరి ఎరువుగా కుమ్మరించి
మంచి పన్నీరు పోయుచు పెంచిరేని
ఉజ్జగించునె తన కంపు ఉల్లిపాయ.

విద్యార్థులారా!

మానవత్వము మనవలెనన్నను, దివ్యత్వము ఉద్దీపింపవలెనన్నను మొట్టమొదట శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక బలములను అభివృద్ధి గావించుకోవాలి. మానవ జన్మ కేవలము భౌతికమైన లౌకికమైన ప్రాకృతమైన జీవితము అనుభవించే నిమిత్తము వచ్చినదికాదు. నీవు ఆశించే అనుభవములు పశుపక్షిమృగాదులుకూడా అనుభవిస్తూనే ఉన్నవి. ఇక మానవత్వములోనున్న విశిష్టత ఏమిటి? 'జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం'. దేనియందు దుర్లభం? నీవు భుజించే ఆహారము పశువులుకూడా భుజిస్తున్నాయి. నీవు కోరే వైభవములు పశుపక్షిమృగాదులూ కోరుతున్నాయి. నీవు కోరే బంధుప్రీతి పశుపక్షిమృగాదులూ కోరుతున్నాయి. ఇక ఎందుకు నీకీ చదువులు? ఈ చదువులవల్ల లభించే విజ్ఞానము ఏమిటి? ప్రజ్ఞానము ఏమిటి? సుజ్ఞానము ఏమిటి? ఇది కేవలం పొట్టకూటికోసం. ఇదికాదు, మానవత్వమునకు ప్రధాన లక్షణము. ఇదికాదు, మానవుని లక్ష్యము.

అన్నమునకు, బ్రహ్మమునకు, ఆనందమునకు సంబంధమున్నది

మానవత్వము ఎందునుండి వచ్చినదో ఆ స్వస్థానమును, స్వస్వరూపమును గుర్తించాలి. 'కర్మానుబంధీని మనుష్యలోకే'. ఈ మానవుడు ధర్మకర్మలతో సంబంధము కలిగి

ఉంటున్నాడు. కేవలము కర్మలే ఆచరించటమంటే పశుపక్షిమృగాదులుకూడా కర్మలాచరిస్తున్నాయి. కరచరణాది అవయవముల ద్వారా ఆచరించే కర్మలు, కర్మలు కాదు. మానసికంగా, బుద్ధి పూర్వకంగా, విచక్షణా జ్ఞానముతో, వివేకజ్ఞానముతో కర్మలో ప్రవేశించాలి. ఏ కర్మలో నీవు ప్రవేశించినా అది మానవకర్మయే లేక పశుకర్మయే అనే విషయాన్ని చక్కగా విచారణ చేయాలి. ఎందుకనగా మానవత్వము కేవలము బ్రహ్మత్వముతో కూడినది. అనంతమైనది. అప్రమేయమైనది. అట్టి దివ్యమైన, భవ్యమైన మానవత్వాన్ని పశుపక్షిమృగాదులతో పోల్చుకోటము మానవత్వమునకే హీనత. 'కర్మానుబంధీని మనుష్యలోకే'. ఎట్టి కర్మలు, ఎక్కడనుంచి వచ్చాయి, కర్మలు? సర్వత్రా ఉన్నది బ్రహ్మతత్వమే! ఈ బ్రహ్మతత్వమునుండి శబ్దము అనే ఆకాశము ఆవిర్భవించినది. ఈ ఆకాశమునుండి గాలి వచ్చింది. ఈ గాలినుండి అగ్ని ప్రారంభమైంది. అగ్నినుండి నీరు ఉద్భవించింది. నీరునుండి భూమి వచ్చింది. భూమినుండి పంటలు పండాయి. ఈ పంటలనుండి పదార్థము ఏర్పడింది. ఈ పదార్థమునుండి మానవత్వము ఆవిర్భవించింది. మానవుడు అన్నముద్వారా వచ్చినవాడు. ఈ అన్నము పైరునుండి ఆవిర్భవించింది. పైరు భూమినుండి ఆవిర్భవించింది. భూమి నీరునుండి వచ్చినది. నీరు అగ్నినుండి ప్రారంభమైంది. అగ్ని గాలినుండి వచ్చినది. గాలి తిరిగి ఆకాశమునుండి వచ్చినది. ఆకాశము బ్రహ్మాద్వారా బయలుదేరింది. కనుక అన్నమునకు, బ్రహ్మమునకు, ఆనందమునకు సంబంధబాంధవ్యముంటున్నది. అన్నముతో ప్రారంభమైన మానవ జీవితము ఆనందముతో అంత్యముకావాలి. ఆ ఆనందమే బ్రహ్మతత్వము. 'బ్రహ్మానందం పరమసుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిమ్...' బ్రహ్మానందం ఎక్కడనుండి వచ్చింది. ఎట్టిది ఈ బ్రహ్మానందము? పరమసుఖదం. ఆ సుఖం ఎక్కడనుండి వచ్చింది? కేవలం జ్ఞానమూర్తిమ్. జ్ఞానమునుండి ఆనందము ఆవిర్భవించి ఈ ఆనందముద్వారా మానవత్వము ఈ జగత్తులో జీవించటానికి ఆధారము ఏర్పడినది.

ఈనాటి మానవుడు ప్రాకృత సుఖమే నిజమైన సుఖమని విశ్వసిస్తున్నాడు

ఈనాటి మానవుడు ఆనందమంటే ఏమిటో తాను అర్థము చేసుకోటంలేదు. సుఖమంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోటంలేదు. పదార్థసుఖమే ప్రధానసుఖమని భావిస్తున్నాడు. ఈ ప్రాకృత

సుఖమే నిజమైన సుఖమని విశ్వసిస్తున్నాడు. ఇవన్నీ క్షణములో కదలిపోయేవే! ఈ సుఖమా మనము కోరునది? యివన్నీ కదలిపోయే మేఘములవంటివి. ఈ ఆనందముకూడా క్షణికమైన ఆనందమే! అనేక పర్యాయములు చెప్పాను. శంకరులుకూడా అదే ప్రబోధిస్తూవచ్చాడు. ఎందుకు చెప్పినవే చెప్పాలి? పిల్లలు భావించవచ్చు, స్వామి చెప్పిన విషయములే చెప్పుతుంటాడని. నేను ఒక ప్రశ్న అడుగుతున్నాను. ఎందుకు మీరు తిన్న కడుపుకే తింటున్నారు? ఎందుకు మీరు కడిగిన ముఖమునే కడుగుతున్నారు? ఒకే ముఖంకదా, నిత్యము మూడుసార్లు కడగాలి. తిన్న కడుపేకదా ఎందుకు మూడు పర్యాయములు తినాలి? ఎన్ని బస్తాలబియ్యము తిన్నారో ఎన్ని బస్తాలు తినబోతున్నారో అది మీకే తెలియదు.

జానెడు పొట్ట నింపుకొన చిక్కులనొందుచు కోటి విద్యలన్
పూనికమీర నేర్చి పరిపూర్ణసుఖంబును పొందలేక యీ
మానవజాతి దుఃఖముల మ్రుగ్గనేటికి శ్రీపరాత్పరున్
ధ్యానముజేయు భక్తులకు దారినిజూపకయున్నె మానవా!

ఎన్ని బస్తాలు ఖర్చుపెడుతున్నామో కానీ యీ జానెడు పొట్ట నిండలేదు. కనుక చెప్పిన విషయములే చెప్పి జీర్ణముగావించి, జీర్ణము గావించుకున్న సారమును ప్రాక్తికల్లో పెట్టి తద్వారా ఆనందము పొందాలి. కనుక శంకరులవారు

మాకురు ధనజనయవ్వనగర్వమ్ హరతినిమేషాత్కాలస్సర్వం
మాయామయమిదం అఖిలం హిత్వా బ్రహ్మపదం తం ప్రవిశవిదిత్వా
భజగోవిందం.....

ఆచరణలో పెట్టని చదువు కాలమును వ్యర్థము చేయటమే!

ఎంతకాలమైనా, నిరంతరము జగత్సంబంధమైన విషయములతోనే మన సంభాషణలు అంత్యమై పోతున్నాయి. ఎన్ని డిగ్రీలో మనం తీసుకుంటున్నాం, ఎన్ని డాక్టరేటు డిగ్రీలో మనం పొందుతున్నాం. ఎన్ని గ్రంథములో చదువుతున్నాము. ఎన్ని విషయములో తెలుసుకుంటున్నాము. ఏమి ప్రయోజనం? ఎంతవరకు నీవు ఆచరణలో పెట్టావు?

ఊహా...కించితైనా మనం ఆచరణలో పెట్టటంలేదు. తట్టలోని పదార్థము పొట్టలోకి చేరాలంటే నోటికి, చేతికి పనిపెట్టాలి. నీవు చదివిన చదువు, నీవు నేర్చుకున్న విద్యలు తీసుకున్న పట్టములు ఒక్కదానినైనా నీవు ఆచరణలో పెట్టినప్పుడుకదా దాని ఆనందము నీకర్థమవుతుంది. ఆచరణలో పెట్టని చదువువలన ఏమి ప్రయోజనము? కాలము వ్యర్థము. తిండికి చేటు, భూమికి బరువు. అదికాదు, మనం చేయవలసినది. సమాజములో యీనాటి పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని కొంతవరకు అరికట్టాలి. మానవుని విద్యాబుద్ధులే యీనాటి సమాజపరిస్థితిని సరిచేయటానికి తగిన శక్తిసామర్థ్యములనందిస్తాయి. ఈనాడు చెలరేగిన సమస్యలను తీర్చుటకు విద్యార్థులే తగిన సమర్థులు. అట్టి సమర్థులైన విద్యార్థులు ఈనాడు అసమర్థులై పోతున్నారు. ఎవరి స్వార్థము వారిది. ఎవరి స్వప్రయోజనము వారిది. పశువులవలె జీవిస్తూ స్వప్రయోజనముతో గడుపుతున్నారు. ఇదికాదు, మన చదువులయొక్క ధర్మము. మానవత్వము వచ్చినందుకు ఆదర్శవంతమైన జీవితమునందించాలి. ఎట్టి ఆదర్శము? మానవ ఆదర్శము. నిన్న చెప్పాను What is the purpose of life? మరణించిన చెవుల పిల్లికి వెల ఉంటున్నాది. కానీ మానవ శరీరమునకేమాత్రం విలువలేదు. చెప్పులకైనా యింటిలో స్థలమిస్తారు. కాని, శవానికి యింటిలో స్థలమివ్వరు. ఇదియూ మానవుని విలువ? కాదుకాదు. ఎక్కడనుంచి వచ్చావు? నీ స్వస్వరూపమును నీవు దర్శించాలి. నీస్వస్థానము నీవు చేరాలి. అదియే మనం తెలుసుకోవలసిన విషయములు. ఈ సత్యము మనం గుర్తించాలంటే దైవత్వము మనలో ఆవిర్భవించాలి. ఆవిర్భవించటమే కాదు, ఎక్కడ చూచినా దైవమే ఉంటుండాలి. ప్రపంచమంతా దైవమే! ప్రపంచమంతా ఆనందమే! దుఃఖమనేదే లేదు. అలాంటి పరిస్థితిలో మీరు దుఃఖమును ఎందుకు అనుభవిస్తున్నారు? ఎందుకు మీరు విచారము అనుభవిస్తున్నారు. ఎందుకు తుచ్చమైన వాంఛలలో మీరు మునిగిపోతున్నారు? కేవలము శారీరక అభిమానమే దీనికి మూలకారణము. ఆత్మాభిమానులు కావలసిన మానవులు యీనాడు దేహాభిమానులుగా మారిపోతున్నారు.

దేహము పాంచభౌతికము దేహము కూలక తప్పదెప్పుడున్
దేహి నిరామయుండు గణుతింపగ దేహికి చావుపుట్టుకల్

మోహనిబంధ బంధనల ముద్రలు లేవు నిజంబు జూడ నా
దేహియే దేవదేవుడు మదిన్ దలపోయగ నాత్మరూపుడౌ.

అద్వైత దర్శనం జ్ఞానం

దేహము ఎందుకోసం వచ్చింది? ఇట్టి పవిత్రమైన మానవదేహాన్ని సన్మార్గములో, సత్ప్రవర్తనలో, సదాలోచనలో, సత్సంగములో ప్రవేశపెట్టాలి. ఇదే జనకమహారాజుయొక్క సభయందు గొప్పత్యాగియైన గార్గి యాజ్ఞవల్క్యుని ప్రశ్నించింది. యాజ్ఞవల్క్యుడు మొట్టమొదట కాత్యాయని అనే వ్యక్తిని పెండ్లాడాడు. తరువాత మైత్రేయిని వివాహమాడాడు. కర్మయోగి జనకమహారాజు. ఇతని ఆస్థానమందు నిత్యసత్యమైన వస్తువును గుర్తించటానికి తగిన సమావేశము జరుపుతూ వచ్చాడు. ఏది అనిత్యము, ఏది సత్యము? క్షేత్రము అసత్యము, క్షేత్రజ్ఞుడు సత్యము. క్షేత్రజ్ఞుని గుర్తించుకునే మార్గము ఏమిటి అనే విషయములో 21 దినములు వాదోపవాదములు జరుగుతూ వచ్చాయి. కట్టకడపటికి యాజ్ఞవల్క్యుడు లేచాడు. 'నేను ఈ సభలో ప్రశ్నించినవారికి జవాబు చెప్పగలను' అన్నాడు. 'నేను జ్ఞానిని' అన్నాడు. తక్షణమే గార్గి లేచింది. జ్ఞానమునకు అర్థమేమిటి అడిగింది. 'అద్వైతదర్శనం జ్ఞానమ'న్నాడు. 'సరి నేను ఒప్పుకున్నాను. అయితే ఈ ద్వైతం నీ కెందుకుండాలి? కాత్యాయనీ, మైత్రేయి, యిద్దరు భార్యలున్నారు కదా! నన్నుకూడా భార్యగా ఎందుకు చేసుకోకూడదు?' అని ప్రశ్నించింది. ఈ మాటకు సమాధానము యివ్వలేకపోయాడు. 'ఒకరు భార్య, ఒకరు భర్త, ఒకరు అత్త, ఒకరు మామ, ఒకరు తమ్ముడు. యీ భేదమున్నవాడు జ్ఞాని ఎట్లా అవుతాడు? ఏకాత్మ భావమును గుర్తించిన వ్యక్తియే నిజమైన జ్ఞాని' అన్నది. దీనితో సభ అంతా స్థంభించిపోయింది. 'అయ్యా! యాజ్ఞవల్క్యు నీవు విషయవాసనలు గోప్యంగా అనుభవిస్తున్నావు. నీవు గుట్టుగా అనుభవించే సమస్త భోగములు బజార్లో కుక్కలుకూడా అనుభవిస్తున్నాయి. దీనికి దానికి ఉన్న వ్యత్యాసము ఏమిటి? నీది గుట్టు, దానిది రట్టు. అంతే! ఇంక మానవత్వములోనున్న పాండిత్యము ఏమిటి? పండితాఃసమదర్శినః అన్నారు కదా! ఆ సమదర్శనం లేని నీవు యీ సభలో అన్నింటికి జవాబు ఏ రీతిగా చెప్పగలవు?' అని ఆమె ప్రశ్నించింది. ఈ ప్రశ్నలు అడిగేటప్పటికి సభలోనున్నవారు జడిసిపోయారు. గార్గి నిజంగా బ్రహ్మచారిణియే! ఆమె

మహాజ్ఞానమును ఎవరూ అర్థము చేసుకోలేకపోయారు.

ఏకాత్మ భావమే నిజమైన జ్ఞానము

మనిషికి ఏది శృంగారము?

సముద్రమునకు అలలే శృంగారము

గ్రామానికి యిండ్లే శృంగారము

చెఱువుకు కలువయే శృంగారము

ఆకాశమునకు చంద్రుడే శృంగారము

మనిషికి జ్ఞానమే శృంగారము

ఆ 21 దినములలో ఈ సమావేశము ముగిసింది. కర్మయోగి, జ్ఞానయోగి, రాజయోగి అని పేరు పొందిన జనక మహారాజు పట్టము యివ్వాలి. 'ఈ పట్టము యివ్వటానికి ఎవరు అర్హులు' అని విచారణ చేస్తుంటే అనేకమంది ఋషుల పేర్లు చెబుతూ వచ్చారు. రాజయోగి, యోగములలో రాజైనవాడు అయిన జనకమహారాజునకు 'వైదేహి' అని పేరు. 'దేహాభిమానము లేకపోవటమే నిజమైన జ్ఞానము. కనుక నాకు పట్టము నందించుటకు గార్గియే సమర్థురాల'న్నాడు. చూశారా! యింత గొప్పసభలో, ఎటువంటి మహాజ్ఞానులో ప్రవేశించిన ఈ సభలో ఈ అఖండ వైభవము గాంచుటకు వచ్చిన పండితులలో గార్గిచేతనే అతను పట్టమునందుకున్నాడు. స్త్రీపురుషులు అనేది కేవలం దేహభేదమే! జ్ఞానము అందరికి ఒక్కటే! దైవము అందరికి ఒక్కటే! గమ్యము అందరికి ఒక్కటే! ఆడ, మగ భేదములేదు. బాల్యము, యువ్వనము, వార్ధక్యము అనే భేదములేదు. వంశభేదములేదు. ఆశ్రమభేదము అనలేదు. ఉన్నది ఒక్కటే 'ఏకంసత్ విప్రాః బహుధా వదంతి'. ఏకాత్మభావమే నిజమైన జ్ఞానము. అది అంత సులభంగా లభించేదికాదు. కానీ మనం ప్రయత్నం చేయాలి. నడుస్తూ నడుస్తూ ఉంటే గమ్యము చేరతావు.

అనగననగ రాగమతిశయిల్లుచునుండు

తినగ తినగ వేప తీయగనుండు

మంచి ఫలములు లభించాలంటే మంచి విత్తనములు నాటాలి

డైమండును కటింగు చేస్తే దానికి విలువ పెరిగిపోతుంది. తింటూ తింటూ ఉంటే వేప తీయగా ఉంటుంది. పాడుతూ పాడుతూ ఉంటే పాటలు వస్తాయి. పుట్టినప్పుడే పాటలతో ప్రారంభము కాలేదు. అన్నికూడా 'శ్రేయోహిజ్ఞాన మభ్యాసాత్...'. Walking, reading, talking, eating, writing అన్నీ ప్రాక్టీస్. కాబట్టి దీనినికూడా ప్రాక్టీసు చేయాలి. మోటారు సైకిలు తొక్కాలంటే ఎంత ప్రాక్టీసు చేస్తూన్నారు. ఎన్ని దెబ్బలు తింటున్నారు. ఎంతమందికి మోకాళ్లు గాయమై పోతున్నాయి. ఎన్ని సార్లు క్రింద పడిపోతున్నారు. అయినా వారు మానుతున్నారా! కానీ, దురదృష్టవశాత్తు ఆధ్యాత్మికములోనే ఒక కోరిక ఏమైనా ఫలించకపోతే దాన్ని వదలిపెట్టేస్తున్నారు. మిగతా విషయాలలో ఎన్ని బాధలు కల్గినా దాన్ని తట్టుకొని నెట్టుకొని ముందుకు సాగుతున్నారు. కాదు, కాదు. ఇదియే మనం సాధించాలి. ఎందుకోసం? ఇదే మన గమ్యము. ఇదే మన లక్ష్యము. దీనిని సాధించినప్పుడే జన్మ సాధించినవారమవుతాం. మానవత్వము కల్గినందుకు సార్థకత 'సై' అనిపించుకోవాలి. కష్టము కల్గినవేళ ఎంతో బాధపడతారు. కానీ సుఖము లభిస్తే ఎంతో ఆనందిస్తారు. ఎందుకీ ఆనందము, ఎందుకు ఆ కష్టము? ఆ కష్టమే లేక ఈ ఆనందమునకు విలువేలేదుకదా!

పాపంబౌ పనిచేసి ఫలమాపద కలిగిన రోసి

కాపాడవు నీవనుచు నాపై నిందలు మోపెదరోయి

వేసుకొందురు మీరు విషమిచ్చు ఫలములు

ఆశింతురు నేడు అతిరుచ్య ఫలములు

ఇదా మానవత్వము? వేసుకొన్నవి, విషవిత్తనములు. ఆశించేది, మధురమైన ఫలములు. కాచిన కడు చేదుకాయలు తినలేక దోషము దైవముపై వేస్తారు. ఇది law of nature కి విరుద్ధమైనది. ఏ విత్తనమో ఆ ఫలము వస్తుంది. నీకు మంచి ఫలములు కావాలని ఆశిస్తున్నావా, మంచి విత్తనములు నాటుకో! ప్రారంభములో ఆనందము, ఆనందము, యీ

సంసారము. ఏమిటి ఈ ఆనందము? పిల్లలకు అనేక పర్యాయములు చెప్పాను. ఇదంతా క్షణక్షణమునకు కరిగి కరిగి మసి అయ్యేది. ఉదయం marriage అయ్యి సాయంకాలము public park లో చేతులు పట్టుకొని నడుస్తుంటారు. భర్త అదృష్టవశాత్తు ఒక ముల్లును చూస్తాడు. Wife is life. ఆ ముల్లుపైన కాలుపెడుతుందేమోనని చేయి పట్టుకొని back back అంటాడు. ఆరు నెలలు జరిగిందో లేదో తిరిగి ఒక పార్కులో వెడుతుంటారు. తిరిగి భర్త ముల్లు చూస్తాడు. See there is thorn అంటారు. ఆ anxiety తగ్గిపోయింది. మరి ఆరునెలల తరువాత తిరిగి బీచ్ లో నడుస్తుంటారు. అక్కడ ముల్లు చూచాడు భర్త. 'కండ్లు కనబడటంలే! ముల్లు అక్కడుంది' అంటాడు. ప్రపంచ ప్రేమలన్నీ యిట్లనే క్షణక్షణము దిగజారిపోయేవే!

మన ఆనందము మన సంకల్పములపై ఆధారపడియున్నది

దివ్యమైన భగవత్ప్రేమ దినదినమునకు పెరిగేది.

గోడ కట్టువాడు గోడతోబాటుగా

పైకి పోవుచుండు భాగ్యవశత

గోడకట్టేవాడు గోడకట్టేకొద్దీ తానుకూడా పైకి పోతుంటాడు

బావి త్రవ్వవాడు బావితోబాటుగా

అడుగు భాగమునకు అరగుచుండు.

బావి తవ్వేవాడు బావితోబాటుగా క్రిందకు పోతుంటాడు. పైకి పోవటానికి, క్రిందకుపోవటానికి 'కర్మానుబంధీని మనుష్యులోకే'. ఇంకా కొంతమంది దీనిని సమర్థించుకుంటారు. 'ఏంచేసేది? ఇంటిలో పెద్దవారి పోరుపడలేక నేను దీనిలో పడిపోతున్నాను' అంటారు. ఇది పక్కా స్టంట్లు! నిజంగా తనకిష్టము లేకపోతే ఇంటి వారేమి చేస్తారు? ఎంత బలవంతములోనైనా విషము తాగమంటే నీవు త్రాగుతావా! అంతా తన దోషమే! 'తన సంతోషమే స్వర్గము'. తన దుఃఖమునకు తన వాంఛలే మూలకారణము. తన ఆనందమునకు తన సంకల్పములే మూలకారణము.

ప్రశాంతిని పెంపొందించాలంటే భగవన్నామమును స్మరించాలి

మొట్టమొదట మన సంకల్పములను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. సత్యంకల్పములను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఈ అభివృద్ధి చేసినప్పుడే మానవత్వము వికసిస్తుంది, ప్రకటిస్తుంది. ఈనాటి ప్రపంచముయొక్క ప్రభావము చాలా విపరీతమైన స్థితిని చేరిపోతున్నాది. ఎక్కడ చూచినా, అన్ని దేశములందు యీ విధమైన అశాంతి చెలరేగిపోతున్నాది. ఈ అశాంతిని మనం దూరం చేయాలంటే, ప్రశాంతిని పెంపొందించాలంటే, పవిత్రమైన భగవన్నామము మీరు పాటించాలి. వీధి వీధి, యించి యించి భగవచ్చింతన మనం చేయాలి. అప్పుడే మన జీవితము ప్రశాంతముగా జరుగుతుంది. మీరు చూడండి. భజన చేస్తుంటే, ఆ భజన శబ్దమంతా గాలిలో చేరిపోతుంది. ఈ విధంగా చేరిపోతుండా లేదా అనే అనుమానమును నివృత్తి చేయడానికి ఒక ఉదాహరణ. ఢిల్లీలో రేడియోలో ఏదో మాట్లాడుతున్నారు. ఢిల్లీలో మాట్లాడినది ప్రశాంతినిలయంలో వినాలంటే ఎక్కడనుంచి వచ్చింది. ఈ గాలి విద్యుత్ తరంగములచేత వస్తున్నది. అంతాకూడా గాలి తరంగములచే విద్యుత్ తరంగములచేత వస్తున్నాయి. మనము పవిత్రమైన పేరు చెప్పుకుంటే గాలిలో చేరిపోతుంది. ఆ పవిత్రమైన గాలి కొంత అపవిత్రతను దూరం చేస్తుంది. ఆ గాలిని మనం పీల్చుకున్నప్పుడు మనలో పవిత్ర భావాలే వస్తాయి. గాలిని అపవిత్రము చేస్తే అదే గాలిని మనం పీల్చుకోవలసి వస్తుంది. ఆ గాలి పోయేకొలది thoughts అభివృద్ధి అవుతాయి. చెప్పాను ఒక పర్యాయము

ఎట్టి మంటయో అట్టి పొగ
 ఎట్టి పొగయో అట్టి మేఘం
 ఎట్టి మేఘమో అట్టి వర్షం
 ఎట్టి వర్షమో అట్టి పంట
 ఎట్టి పంటయో అట్టి వంట
 ఎట్టి వంటయో అట్టి భావం.

కనుక, వంటనుబట్టి మన బుద్ధులు పోతున్నాయి. అందువలనే food, head, God మూడింటి ఏకత్వము తీసుకోవాలి. మంచి food కావాలి.

ఇంకా కొంత తినవచ్చు అనిపించినప్పుడే భోజనంనుండి లేవాలి

పిల్లలకు యీనాడు ఆరోగ్యము అత్యవసరము. ఈ ఆరోగ్యము విషయములో food ను ప్రధానలక్ష్యములో తీసుకోవాలి. ఎక్కడపడితే అక్కడంతా భుజించకూడదు. సాత్త్విక ఆహారమంటారు. పాలు, పెరుగు, పండ్లు సాత్త్వికము అంటారు. మితిమీరితే అవికూడా తామసికమైపోతాయి. పిల్లలు ముఖ్యంగా మీరు మొట్టమొదట సాత్త్వికభావాలు రావాలనుకుంటే 5,6 గంటల మధ్యలో స్నానం చేయాలి. ఐదునుండి ఆరులోపల స్నానము దైవస్నానమంటారు. తరువాత 6 నుండి 7 వరకు మానవస్నానము అన్నారు. 8 నుండి 9 మధ్య స్నానం రాక్షసస్నానము అన్నారు. బ్రహ్మముహూర్తము అనే పవిత్రమైన సమయంలో మనము ఎంత పవిత్ర హృదయాన్ని పెంచుకుంటే అంత పవిత్రమైన జీవితమవుతుంది. చల్లబడిన ఆహారము భుజించకూడదు. నిన్నటి ఆహారము నేడు భుజించకూడదు. ఈ ఆహారములో అంతో యితో ఆయిల్ ఉండాలి. ఆయిలులేని ఆహారము మనం భుజించకూడదు. కానీ, యీనాడు డాక్టర్లు ఆయిల్ ఎక్కువ అయితే కొలస్ట్రాల్ వస్తుందంటారు. డాక్టరుకు వస్తుందిగానీ, కొలస్ట్రాలు మనకురాదు. కొలస్ట్రాల్ దేహములో కొంతవరకు ఉండాలి. ప్రతి ఒక్కటి ఒక్కొక్క ప్రమాణాన్ని పురస్కరించుకొని ఆ విధమైన శక్తులంతా ఉండాలి. కనుక మితిమీరిన ఆయిల్ మనం భుజించరాదు. కానీ ఆయిల్ ఉండాలి. ఇంతే కాకుండా మనం ఏది సాత్త్వికంగా భుజించినట్టు? మంచి వంటచేస్తే పీకవరకు వస్తుంది. బ్రేవ్ అంటానికికూడా వీలుండదు. చాలామంది పెండ్లిండ్లలో బాగా భోజనం చేస్తుంటారు. ఇంకా కొంచెం తినాలని అనుకున్నప్పుడు 'వాతాపి జీర్ణం', 'వాతాపి జీర్ణం', అంటారు. ఈ మాటలు చెప్పేలోపల గాలి వస్తుంది. దానివల్ల స్థలం చిక్కుతుంది. అదికాదు, సాత్త్వికాహారము. భోజనమునకు కూర్చునే ముందు ఎంత light గా మనం కూర్చుంటామో లేచే సమయంలో అంత light గా లేవాలి. అది సాత్త్వికము అనుకుని బాగా పరుగెత్తి పోయి కూర్చుంటాము. కాని లేచే సమయంలో లేవలేము. ఇది సాత్త్వికంకాదు, తామసికం. ఇంకా కొంత తినవచ్చు అనేటప్పుడే మనం లేవాలి.

ఆహారముచేత మానవుని మనస్సు చాలా పాడయిపోతున్నది

కొన్ని కారణాలుంటున్నాయి. ఆకుకూరలు చాలా మంచివి. యితేకాక, ఆధునిక

కాలములో అనేక రకములు కూరగాయలొచ్చాయి. ఈనాడు మానవునకు సమస్యలు ఈ కూరగాయలవల్లే వస్తున్నాయి. మీకు చెబుతే మీరు భోజనం చేస్తారో లేదో! పూర్వము యింత చిన్న మిరపకాయ ఉండేది. యింట్లో ఐదారుమందికి పచ్చడికి అదే చాలు కారము. ఈనాడు ఎరువులంతా వేస్తే ఒక్కొక్క మిరపకాయ యింతలో వుంటున్నాది. మిరపకాయ అంతా తిన్నా కించితైనా కారం ఉండదు. ఇంతేకాదు, ఇవన్నీ ఎక్కడ పెరుగుతున్నాయి? మన రోగాలకంతా మూలకారణము యిదే! ఏ ప్రభుత్వము కన్నులు మూసుకొని కూర్చోనేందుకు వీలులేదు. బెంగుళూరులో మనం కూరగాయలంతా చూస్తాము. కాలీఫ్లవరు యింత పెద్దగా ఉంటుంది. క్యాబేజీ యింత పెద్దది ఉంటుంది. కానీ ఎట్లా పండిస్తున్నారు? సిటీ డ్రైనేజీ వాటరంతా వస్తుంది. ఆ నీటితో పెంచుతున్నారు. రోగాలకు మూలకారణమవుతున్నది. వారు ఎట్లా తింటున్నారో ఏమిటో నాకు అర్థం కావటంలేదు. ప్రభుత్వమునకు తెలుసు ఈ విధముగా జలము ఉపయోగపెడుతున్నారని. ఆకలొతున్నదని ఏదో తినేస్తున్నారు. Heart, cancer రోగాలకు మూలకారణము యీ కూరగాయలే! ఇంకా కూరగాయలపై మందులు కొడుతుంటారు. ఇది పల్లె ప్రజలకు తెలియదు. అట్లే కోసి వేస్తారు. పురుగులను చంపటానికి వేసే మందు, మనుషులను చంపుతోంది. ఈ విధముగా ఆహారముచేత మానవుని మనస్సు చాలా పాడైపోతున్నాది. ఎంత పవిత్రముగా మానవుడు బ్రతకాలని చింతిస్తున్నాడో అంత అపవిత్రంగా బయలుదేరుతున్నాడు. సద్భావములు రావలసిన హృదయములో దుర్భావములన్నీ వచ్చి ప్రవేశిస్తున్నాయి. కనుక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము అత్యవసరము. ఇంక పాలు. మనము చిక్కని పాలు త్రాగకూడదు. అసలు ఈనాడు చిక్కనిపాలు చిక్కటమే లేదు. మనకు బదులు వారే నీరుపోసి తీసుకువస్తున్నారు. అక్కడనుండి మంచివి తెచ్చినా మన hostel లో నీరు పోస్తున్నారు. నీరు పోయటం మంచిదే! ఎందుకంటే చిక్కనిపాలు త్రాగకూడదు. One cup of wine is better than one cup of milk అన్నారు. ఎందువలనంటే చిక్కనిపాలు తామసికమును అభివృద్ధి పరుస్తుంది. ఏదో కండలు పెంచుతుందిగానీ గుణమునకు చాలా విరుద్ధమైనది. ఈనాడు పాలను గురించి మనం విచారించనక్కరలేదు. అమ్మేవాడే అర్థము నీరు కలిపి తీసుకువస్తున్నాడు. అయితే మనము దేహపుష్టి పెంచుకోవాలి. ఆహారము చక్కగా తీసుకోవాలి. Rice, chapathi తీసుకోవాలి ఈ

వయస్సులో. ఎందుకోసమనగా యీ thoughts తో మనము యుద్ధము చేయాలి. Thoughts తో పోరాడాలంటే మనకు మానసికశక్తి చాలా అవసరము. శరీరముద్వారా మానసికశక్తి పెరిగిపోతుంది. బాధలను ఎదుర్కోటానికి తగిన ఉత్సాహప్రోత్సాహములనందిస్తుంది.

శరీర, మనోబలములు అభివృద్ధిపరచుకోవాలి

విద్యార్థులారా! మీరు వేరుగా భావించకండి. ఈ మాంసాహారము చాలా చెడ్డది. దానికున్న జబ్బులంతా వీరికి వస్తాయి. అది animal నీవు man. Man animal ను తింటే, వాడుకూడా animal అయిపోతాడు. ఇంతేకాక smoking చాలా దుర్మార్గమైన పని. Smoking వలన ఊపిరితిత్తులు పాడైపోతాయి. గుండెనుండి వచ్చిన రక్తమునకు ఆక్సిజన్ సప్లై చేసి శుభ్రపరచిన రక్తము సర్వాంగములకు సప్లై చేస్తున్నాది. దేహానికి heart, lung చాలా ప్రధానము. అందువల్లనే heart operation చేసినప్పుడు heart-lung మిషను పక్కనపెడతారు. దేహమంతా పైప్పు ఉన్నాయి. ఈ పైప్పు గట్టిగా అయిపోతాయి. ఈ గట్టిగా అయినప్పుడు blood సరఫరా చక్కగా జరగదు. అప్పుడే heart వేగము తగ్గిపోతుంది. ఈ విధమైన జబ్బులు రావటానికి యీ smoking కారణము. సిగరెట్టు అమ్మేవానిని చూచి ఉంటారు. నేను చూడలేదు కానీ నాకు తెలుసు. పెద్దగా advertise చేస్తారు. క్రింద చిన్న అక్షరములతో poison అని వ్రాస్తారు. పాయిజన్ అని వ్రాయకుండా అమ్ముతుంటే గవర్నమెంటు ఎందుకు అరికట్టకూడదు? కారణమేమంటే సిగరెట్టువల్ల దినమునకు కోటిరూపాయలు ఆదాయము వస్తుంది. ఆదాయము చూస్తున్నారు గానీ loss వారు చూడటంలేదు. ప్రాణములే loss అయిపోతున్నాయి. అంతేకాదు ఒక చిన్న ఉదాహరణము. మీరు త్రాగకండి. ఎవరైనా సిగరెట్టు తాగినవారి నోటిముందు తెల్లటి బట్ట పెట్టండి వాడు గాలిని విడిచిపెడితే పసుపుపచ్చగా తయారౌతుంది. తెల్లని బట్ట పసుపుపచ్చగా మారుస్తుంది. బట్టనే యింత మాలిన్యము చేస్తుంటే యింక దేహములోని సర్వాంగములను ఎంత మాలిన్యము చేయగలదు? దీనిలో acid ఉంటున్నాది. ఈ acid చాలా ప్రమాదకరమైనది. విద్యార్థులు సాత్విక ఆహారము తీసుకోండి. శరీర, మనోబలములు తప్పక అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. తద్వారా ఆధ్యాత్మిక బలము పెరిగిపోతుంది. ఆ ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ఏ విధమైన

ఆపోహలు రావటానికి అవకాశము ఉండదు.

మిత ఆహార, విహారములే ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి దోహదం చేయగలవు

ఆహారముచేత అనేక doubts వస్తున్నాయి. ఆహారముచేత అనేక సమస్యలు బయలుదేరుతున్నాయి. ఆహారముచేతనే ఉద్రేకములంతా వస్తున్నాయి. ఆహారముచేతనే క్రోధములు, కామములు అభివృద్ధి అవుతున్నాయి. కనుక, మనము సాత్త్విక ఆహారము భుజించాలి. నా ఉద్దేశ్యము ఒకటి-ఏ మందులు తినకుండా ఉండే ఆరోగ్యము సంపాదించాలి. మీరు నమ్ముతారో నమ్మరోకానీ ఈ దేహమునకు యింక రెండు నెలలకు 71 సం॥లు. ఒక్క మాత్ర అయినా నేను తీసుకోలేదు. నా ఆరోగ్యములో ఎట్టిలోటులేదు. ఏదైనా నేను ఎదుర్కోగలను. అంటే శారీరకంగా మీతో బాటు నేను, నాతో బాటు మీరు. కాని ఆధ్యాత్మికముగా మీకు, నాకు పోలికలేదు. కారణం, నేను భుజించే మితాహారము. ఆహారము, విహారము. అభ్యాసములు కొన్ని చాలా చెడ్డవి ఉంటున్నాయి, పిల్లలకు. వీటిని పూర్తి నాశనము చేయాలి. నేను మానవుడను అని రొమ్ములపై కొట్టుకొని ధైర్యముగా సాధించాలి. ఏదైనా పిచ్చి భావము నీలో వస్తే తక్షణమే lam not animal, I am man అని పదిసార్లు ఉచ్చరించి కూర్చో! ఆ animal thoughts పోతాయి. ఇది సులభమైన మార్గము. ఇవన్నీ ఆహారవిహారములతో వస్తుంటాయి. కనుక ఆధ్యాత్మికమార్గములో ఉన్నతమైన స్థాయికి ఎదిగి జగత్తులో ఆధ్యాత్మిక మార్గము చాటాలి. అప్పుడే ఈ జగత్తులో వ్యాపించిన దుర్మార్గములు, అశాంతులు, భయములు యివన్నీ నిర్మూలమైపోతాయి.

విద్యార్థులారా! మిమ్ముల్ని మీరు కేవలము మానవులుగా భావించకండి. మీరందరు దేవతలే! దేవతలే! బ్రహ్మ ఎక్కడంటే 'నేనే బ్రహ్మ'. 'అహం బ్రహ్మ'. ఆ విధమైన ధైర్యము మీరు సాధిస్తూ రావాలి. దానికొరకు అభ్యాసము చేయాలి. అందుకోసమే వేదం 'అహం బ్రహ్మస్మి' అని బోధించింది. 'నేను బ్రహ్మను అనుకో; తప్పక నీ భ్రమ పోతుంది'.

(తేదీ 01-09-1996న కుల్వంత్ హాలులో భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబావారి దివ్యోపన్యాసము)