తల్లిదండ్రులే ప్రత్యక్ష దైవస్వరూపులు

ప్రదోషే దీపకశ్చంద్రః ప్రభాతే దీపకో రవిః
త్రైలోక్యే దీపకో ధర్మః సుపుత్రః కులదీపకః

ప్రేమస్వరూపులారా! జ్ఞాన విజ్ఞాన, సుజ్ఞాన, ప్రజ్ఞానములకంటే గుణము చాలా ప్రధానమైనది. గుణవంతుడైన కుమారుడే మహా గొప్పవాడు. అట్టి గుణవంతుడైన కుమారుడే వినాయకుడు. ప్రతి వ్యక్తికీ ఒక గురువు ఉంటాడు. కాని, వినాయకునికి ఎట్టి గురువూ లేడు. అతనే సర్వులకు నాయకుడు. కనుకనే, వినాయకుడు అనే సార్థకనామమును పొందియున్నాడు. ఏ పూజనైనా సరే, మొట్టమొదట వినాయకుని ప్రార్థించిన తరువాతనే ప్రారంభిస్తారు. సంగీత కచేరీలను ప్రారంభించే ముందుకూడా 'వినాయక ననుబ్రోవరా' అని ప్రార్థిస్తారు.

వినాయకునికి ఏనుగుతల ఉన్నది. దీని అంతరార్థ మేమిటి? తెలివితేటలయందు, గుణములయందు మరియు విచారణయందు ఏనుగుతో సమానమైనవాడు వినాయకుడు. ఏనుగు ప్రతి విషయంలో తగిన విచారణ చేసిన తరువాతనే ముందుకు అడుగు పెడుతుంది. అదే విధంగా, నిత్యానిత్య విషయపరిశీలన చేసిన తరువాతనే వినాయకుడు ముందుకు సాగుతాడు. 'గ ణ పతి' అనే అక్షరములు, ఇతను విజ్ఞాన, సుజ్ఞాన, ప్రజ్ఞానములతో కూడినవాడు అనే అర్థాన్నిస్తున్నాయి. ఇట్టి వినాయకుణ్ణి విస్మరించి ఏ పూజలు చేసినా ప్రయోజనం లేదు. ఏ పూజలు చేసినా, చేయకపోయినా వినాయకుని పూజను మాత్రం మరువకూడదు. సర్వులకు నాయకుడైనటువంటి వినాయకుణ్ణి తమ నాయకునిగా తీసుకోవటం విద్యార్థుల ప్రధాన కర్తవ్యం. వినాయకుణ్ణి ఆదర్శంగా తీసికొని అనుసరించినప్పుడు మనకు సకల విద్యలు సంప్రాప్తమౌతాయి. ఇతని బొజ్జ చాలా పెద్దది. అనగా, ఉదరమునిండా జ్ఞానమే! అదే అతని ప్రధాన శక్తి. సర్వులకు తానే తల్లి, తానే తండ్రి. కనుకనే

త్వమేవ మాతాచ పితా త్వమేవ
త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ
త్వమేవ సర్వం మమ దేవదేవ

అని ప్రార్థిస్తారు. అందరికీ తానే నాయకుడు. ఇట్టి నాయకుణ్ణి మరచిపోయి అల్పమైన, స్వల్పమైనవారిని మనం నాయకులుగా భావిస్తున్నాము. వినాయకునికి ఉన్న శక్తిసామర్థ్యములు ఇంకెవ్వరికీ లేవు. సర్వ కార్యములకు వినాయకుడే ప్రధాన నాయకుడు. ఈ దినమును వినాయకుని జన్మదినముగా భావిస్తున్నారు. అతనికి పుట్టుక అనేది ఉంటే ఒక కాలములో, ఒక స్థలములో పుట్టినాడని చెప్పవచ్చును. కాని అతను పుట్టినవాడు కాడు. యావద్విశ్వమును తానే పుట్టించిన వాడు.

సకల వేదశాస్త్రములు, పురాణేతిహాసములు వినాయకునినుండే ఆవిర్భవించాయి. చతుర్వేదములు అతనియొక్క సంకల్పములే! సర్వము వినాయకునికి స్వాధీనమైయున్నది. వినాయకుడు ప్రేమ స్వరూపుడు. అతనికి కోపమన్నది లేదు. మీకు ఎక్కడైనా వినాయకుడు కోపంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాడా? లేదు. అతని ముఖముపై ఎప్పుడూ చిరునవ్వులు చిందులు త్రొక్కుతుంటాయి. ప్రేమ ఉన్న స్థానములో కోపము, తాపము ఇత్యాది దుర్గుణాలు ప్రవేశించటానికి వీల్లేదు.

వినాయకుని విశ్వప్రదక్షిణ

ఒక పర్యాయము పార్వతీ పరమేశ్వరులు వినాయకునికి, సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునికి మధ్య ఒక పోటీ పెట్టారు. ప్రపంచమంతటినీ ఎవరైతే చుట్టి ముందుగా వస్తారో వారికొక ఫలమును ఇస్తామన్నారు. ఈశ్వరునికి తెలియక కాదు; ప్రపంచానికి బోధించే నిమిత్తమై ఈ సన్నివేశమును సంకల్పించాడు. సుబ్రహ్మణ్యుడు ప్రపంచాన్ని చుట్టి

వచ్చేందుకు తన వాహనమైన నెమలిని ఎక్కి బయలుదేరాడు. వినాయకుడు మాత్రం ఎక్కడికీ కదలకుండా అక్కడే కూర్చున్నాడు. “ఏమి వినాయకా! నీవు ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావటానికి పోవటం లేదే!” అని అడిగినాడు ఈశ్వరుడు. వినాయకుడు చిరునవ్వు నవ్వి “తండ్రీ! నేను ఎక్కడికీ పోనక్కర్లేదు. నా దృష్టిలో సమస్తము ఇక్కడే ఉంటున్నది” అని చెప్పి ఒకతూరి తల్లిదండ్రులిద్దరికీ ప్రదక్షిణము చేసి “ఈ పోటీ నేనే జయించాను” అన్నాడు. ఇంతలో సుబ్రహ్మణ్యుడు చాలా అలసిపోయి వచ్చాడు. “నాన్నా! ప్రపంచాన్ని చుట్టి నేనే ముందుగా వచ్చాను” అన్నాడు. అప్పుడు ఈశ్వరుడు వినాయకుడే పోటీలో నెగ్గినట్లుగా తీర్పు చెప్పాడు. వినాయకునికి ఫలము నిచ్చి “నీదే ఫలము” అన్నాడు. వినాయకుడు ఫలము సాధించిన ప్రదేశము కాబట్టి దానికి ‘పళని’ అని పేరు పెట్టారు.

తల్లిదండ్రులే జగత్తుకంతటికీ గొప్పవారు. ప్రపంచమునంతా చుట్టి వచ్చే బదులు తల్లిదండ్రులకు ప్రదక్షిణము చేస్తే చాలు. జగత్తంతా నిండినవారు తల్లిదండ్రులే! తల్లిదండ్రులే లేక కుమారుడే పుట్టడు కదా! పిల్లలు గుణవంతులు కావాలంటే తల్లిదండ్రులు ఆదర్శప్రాయులు కావాలి. సర్వ విజయములకూ తల్లిదండ్రులే ఆధారం. పిల్లలు తాము పరీక్షలలో పాస్ కావాలని అనేక దేవాలయాలకు వెళుతుంటారు. తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన ‘పాకెట్ మనీ’తో కొబ్బరికాయలు కొని దేవునికి కొడుతుంటారు. ఈవిధంగా కేవలం బాహ్యమైన ఆటలే ఆడుతున్నారుగాని, ఉత్తమమైన భావములను అభివృద్ధిపరచుకోవటం లేదు. ఏ పనియందైనా విజయాన్ని సాధించాలంటే తల్లిదండ్రులను ప్రసన్నులను గావించుకుంటే చాలు. వారు సంతుష్టి చెందితే నీవు తప్పక విజయుడవౌతావు. ఇట్టి పవిత్రమైన తత్త్వాన్ని ప్రజలకు ప్రబోధించే నిమిత్తమై పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఈవిధమైన సన్నివేశాన్ని కల్పించారు.

వినాయకుడు ఎక్కడినుండి వచ్చాడు? ఎక్కడినుండో రాలేదు. అక్కడిక్కడే పుట్టాడు. ‘సర్వతః పాణి పాదం’ ఎక్కడ చూసినా ఉన్న వినాయకుణ్ణి ఒక స్థానమునకు పరిమితం చేయటం పొరపాటు. ఫలాని స్థానము తనదని, ఫలాని స్థానము తనది కాదని చెప్పటానికి వీలుకాదు. మన దృష్టిని దైవముపై మరల్చుకునే నిమిత్తమై ఒకటి పుట్టిన స్థానమని, ఒకటి పెరిగిన స్థానమని, మరొకటి సంచరించిన స్థానమని పేర్లు పెట్టుకొని తృప్తి పడుతున్నాము. భగవంతుడు సర్వవేళలా సర్వత్రా ఉన్నాడు. అటువంటప్పుడు ఏది అతను పుట్టిన స్థానము? ఏది పెరిగిన స్థానము? ఏది సంచరించిన స్థానము? ఎక్కడైతే భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ దుర్గుణాలను దూరం చేసుకుంటారో అక్కడ భగవంతుడు ప్రత్యక్షమౌతాడు. దుర్గుణాలను దూరం చేసుకున్న స్థానమే భగవంతుని స్థానము.

భగవంతుడు గుణాతీతుడు

భగవంతునికి ఒక గుణముందని, మరొక గుణము లేదని చెప్పుటకు వీలుకాదు. ‘నిర్గుణం నిరంజనం సనాతనం నికేతనం నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త నిర్మల స్వరూపిణం గుణమే లేనివానికి ఫలాని గుణము ఉందని చెప్పటానికి ఎలా వీలవుతుంది? భగవంతుడు గుణాతీతుడు. తాను ఎప్పుడైనా కోపించినట్లుగా మీకు కనిపించినప్పటికీ, అది కోపము కాదు. భక్తులను సన్మార్గములో ప్రవేశపెట్టే నిమిత్తమై అవసరమైనప్పుడు తాను కోపిస్తున్నట్లు నటిస్తాడు. ఆ కఠినశబ్దములే లేకుండిన ఈ భక్తులు మారటానికి వీలుకాదు. అది కేవలం నటనయే తప్ప నిజంగా కోపం కాదు.

భగవంతునికి ఎట్టి కోపతాపములూ లేవు. మీరు దోషము చేసినపుడు భగవంతుడు కోపగిస్తాడో యేమోనని భయపడతారు. మీ దోషములను మీకు జ్ఞప్తికి తెప్పించే నిమిత్తమై తాను కోపంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాడు. కొన్ని సమయాలలో భగవంతుడు మీతో మాట్లాడకుండా ఉన్నప్పుడు ‘స్వామికి నాపై కోపం వచ్చిందేమో! ఎందుకో నాతో మాట్లాడడం లేదు’ అని మీరు భావిస్తుంటారు. కాని స్వామికి కోపమనేదే లేదు.

అన్నింటియందు ప్రేమతత్త్వమే! కఠినమైన పదములు ఉపయోగించినప్పుడు స్వామి కోపంగా ఉన్నారని మీరు భావిస్తారు. కాని, ఆ పదములు కూడా ప్రేమతో కూడినవే! 'నాయనా! ఇటు రా' అని పిలిస్తే, అది ప్రేమతో పిలిచినట్లుగా ఉంటుంది. గొంతు పెంచి 'ఇటురా' అంటే అది కోపంతో చెప్పనట్లుగా ఉంటుంది. ఇదియే ఆనాడు దుర్వాసునికి చెడ్డపేరు తెప్పించింది.

కోపమును ప్రదర్శించినా అది భక్తరక్షణకోసమే!

ఒకనాడు అశ్వత్థామ పాండవులను సంహరిస్తానని ప్రతినబూనాడు. ద్రౌపది కృష్ణునివద్దకు వెళ్ళి తన పతులను కాపాడవలసిందిగా ప్రార్థించింది. భక్తరక్షణకై భగవంతుడు ఎన్నో నాటకములాడవలసి వస్తుంది. కృష్ణుడు దుర్వాసునిదగ్గరకు వెళ్ళి, జరిగిన సంగతి వివరించి పాండవులను కాపాడే నిమిత్తం అతని సహాయం కోరాడు. "ఒక గుంత త్రవ్వి అందులో పంచపాండవులను కూర్చోబెట్టు. దానిపై ఒక చెక్కపలక వేసి, ఆ పలకపై నీవు ఒక కుర్చీ వేసుకుని కూర్చో. నీవు త్రికాలజ్ఞానివి కాబట్టి, కౌరవులు నీవద్దకు వచ్చి పాండవు లెక్కడున్నారని అడుగవచ్చు" అని చెబుతున్న కృష్ణుని మాటలకు అడ్డుతగులుతూ దుర్వాసుడు "స్వామీ! నేను అబద్ధమాడను" అన్నాడు.

కృష్ణుడు "సత్యమే నా వ్రతము. అలాంటి నేను అసత్యం పలుకమనా నీకు చెబుతానా? సత్యమే చెప్పు. కాని, కంఠధ్వని మార్చు" అన్నాడు. దుర్వాసుడు అంగీకరించి కృష్ణుడు చెప్పినట్లుగా చేశాడు. కొంతసేపటికి అశ్వత్థామ వచ్చి "స్వామీ! పాండవులు ఎక్కడున్నారో మీరు చెప్పగలరా?" అని అడిగాడు. దుర్వాసుడు కోపం నటిస్తూ గొంతు పెంచి "పాండవులా? నా క్రిందున్నారు" అన్నాడు. దుర్వాసుని కోపం చూసి తననేమైనా శపిస్తాడేమోనని భయపడి అశ్వత్థామ అక్కడినుండి పారిపోయాడు. ఈవిధంగా దుర్వాసుడు కంఠధ్వని మార్చటంవల్ల పాండవులు రక్షింపబడ్డారు. ఋషులు, యోగులు, జ్ఞానులు ఈరీతిగా తమ పలుకులచేత రక్షణ, శిక్షణ జరుపుతూనే ఉంటారు.

"అంత గొప్ప తపస్వి అయి ఉండికూడను దుర్వాసునికి ఇంత కోపమా?" అని అనేకమంది అజ్ఞానంతో విమర్శిస్తుంటారు. కాని, ఆ కోపముయొక్క అంతరార్థమును గుర్తించనివారే ఈరీతిగా మాట్లాడుతుంటారు. దైవానికి కోపమే లేదు. కోపము కలిగినవాడు దైవమే కాదు. ఐతే, భక్తులను రక్షించే నిమిత్తమై సమయానికి తగినట్లుగా తాను ప్రవర్తిస్తుంటాడు. ఋషుల యందు అసలు కోపమనేది ఉండనే ఉండదు. కోపమును జయించటానికి తపస్సు ఆచరించవలెనని కొందరు బోధిస్తారు దీనికి తపస్సే అవసరము లేదు. అది సహజముగానే వస్తుంది.

తల్లిదండ్రులకు ప్రేమ తప్ప కోపం ఉండదు

భగవంతుణ్ణి ప్రసన్నం గావించుకోవాలంటే మనం ప్రేమచేత తల్లిదండ్రుల ఆజ్ఞను శిరసావహిస్తే చాలు. తల్లిదండ్రులను మించిన దైవము లేదు. వారు ఎంతో కష్టపడి మిమ్మల్ని పోషించి అభివృద్ధికి తెప్పించారు. కొన్నికొన్ని సందర్భములలో తల్లిదండ్రులు కుమారుణ్ణి కోపించినట్లుగా, కొట్టినట్లుగా కనిపించవచ్చును. ఐతే, తమ కుమారుని అభివృద్ధిని కోరి సందర్భానుసారంగా వారు కోపం ప్రదర్శిస్తుంటారుగాని, నిజంగా తల్లిదండ్రులకు కుమారునిపై కోపమనేది ఎప్పుడూ ఉండదు. వారు ఏ పలుకులు పలికినప్పటికీ అవి ప్రేమతో పలికే పలుకులేగాని, కోపముతో వచ్చే పలుకులు కావు. వారియందు ప్రేమ అమితంగా ఉంటుంది. ఆ అనంతమైన ప్రేమే పిల్లలను పోషిస్తూ వస్తున్నది. ఒక చిన్న ఉదాహరణ: కుమారుడు తప్పు చేసినప్పుడు తల్లి ఒక వేటు కొడుతుంది. ఎట్లా కొడుతుంది? శబ్దము ఎక్కువగా వస్తుందిగాని, దెబ్బ తగలదు. ఎందుకంటే తల్లికి కోపము లేదు. ఆమె కోపము ప్రదర్శించినా అది ప్రేమచేతనే! కనుక, తల్లిదండ్రులకు మనపై కోపం ఉందని ఎన్నడూ భావించరాదు. తల్లిదండ్రులకే కోపం వస్తే నీవుండగలవా? ఉండలేవు. నీవున్నావు. కనుక

తల్లిదండ్రులకు కోపం లేదు. తల్లిదండ్రులకు ఎప్పుడూ మనపైన ప్రేమయే! తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ ప్రేమస్వరూపులే! కనుక తల్లిదండ్రులను ప్రేమించి వారిని కాపాడుకోవటం అత్యవసరం. 'తన కోపమె తన శత్రువు. తన శాంతమె తనకు రక్ష'. కనుక మనం నిరంతరం సంతోషంగా ఉండాలి. వారిని మనం కాపాడుకుంటూ రావాలి. వారి ఆజ్ఞను శిరసావహించాలి. ఆవిధంగా శిరసావహించినవాడే వినాయకుడు. కనుకనే ఇతనికి నాయకుడు ఎవ్వరూ లేరని చెప్పారు.

కుమారుని ప్రవర్తన సరిలేనప్పుడు తల్లిదండ్రులకు కోపం రావచ్చును. ఆ సమయ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని కుమారుణ్ణి చక్కదిద్దే నిమిత్తం తల్లిదండ్రులు కోప్పడు తుంటారుగాని, ఆ కోపము వారి జీవితమంతా ఉండేది కాదు. సినిమాకు పోవాలని పిల్లలు తల్లిని డబ్బు అడుగుతారు. ఒకవేళ డబ్బు ఇవ్వకపోతే ఆమెకు తమపై కోపంగా ఉన్నదని అపోహపడతారు. తల్లి ప్రేమ సాటిలేనిది. అవసరమైతే తన ప్రాణాన్నైనా అర్పించి పిల్లలను రక్షించుకుంటుంది. అటువంటి తల్లికి కోపం ఉందనుకోవటం ఎంత పొరపాటు! పిల్లలపై కోపం కలిగిన తల్లిదండ్రులు లేరుగాని, తల్లిదండ్రులపై అల్ప కోపమును అభివృద్ధిపరచుకొని కోర్టుకు పోయే కుమారులున్నారు. అయితే వారియందుకూడా కోపము తాత్కాలికమే! తరువాత తమ తల్లిదండ్రులు బాధపడితే వారుకూడా బాధపడతారు.

కోర్టుకు వెళ్ళినప్పటికీ కుమారుణ్ణి "నీ తల్లి పేరేమి?" అని అడిగితే, ఎదురుగా ఉన్న తన తల్లి పేరే చెబుతాడు. "ఈమె ఈశ్వరమ్మ". "ఈశ్వరమ్మ ఎవరు?" "నా తల్లి". చూశారా! కోర్టుకు వెళ్ళినా తాను అక్కడకూడ "నా తల్లి" అంటాడు. "నీ కుమారుడు ఎవరు?" అని ఆ తల్లిని అడిగితే ఆమె కూడా తన కుమారుని పేరు చెబుతుంది. వీరిరువురికీ మధ్యనున్న సంబంధ బాంధవ్యము ఒక్క ప్రేమ తప్ప అన్యము కాదు. అన్నిరకములైన భేదములు కుమారుని యందే కలుగుతాయిగాని, తల్లిదండ్రులయందు కలుగవు. కాబట్టి కుమారులు తమ గుణములను మార్చుకొని తల్లిదండ్రుల ప్రేమను గుర్తించి వర్తించటం అత్యవసరం.

వినాయకుడు ప్రేమస్వరూపుడు, పరిపూర్ణ ప్రేమ కలిగినవాడు. తనను ప్రార్థించిన వారందరికీ ప్రేమనే అందిస్తుంటాడు. కనుకనే, వ్యాసుడు మహాభారతము వ్రాసేటప్పుడు వినాయకుణ్ణి తనకు నాయకునిగా, లేఖకునిగా ఉండవలసిందిగా కోరాడు. కనుకనే మహాభారతమునందు ఒక్క దోషము కూడా రాలేదు. ఎందుకంటే వ్రాసినది వినాయకుడు. అటువంటి వినాయకుణ్ణి మనకు నాయకునిగా పెట్టుకోవటం ఎంతో అదృష్టము. ఎట్టి పరిస్థితియందైనా అతనిలో ద్వేషంగాని, అసూయగాని, దంబముగాని, ఆడంబరముగాని ఉండవు. కోప, తాప, అసూయ, డంబములు నరునిలో ఉన్న దోషములే తప్ప దైవములో ఉన్న దోషములు కావు. కనుక ప్రేమస్వరూపులారా! మీ తల్లిదండ్రులపై మీకు అంతో ఇంతో కోపం ఉంటే వారిని క్షమించమని వేడుకొని, వారితో కలసి ఐకమత్యముగా ఉండి, అన్నివిధాలుగా వారి ప్రేమను మీరు అందుకొని అభివృద్ధిని గాంచండి. ఆవిధముగా ఉన్నప్పుడే మీరు వినాయకునివంటి గుణవంతులైన కుమారులుగా తయారవుతారు.

ఈనాడు అన్ని పండుగలకంటే ముఖ్యమైన పండుగ. కనుకనే, క్రొత్త పెండ్లికుమారుని అత్త మామలు తమ ఇంటికి ఆహ్వానిస్తుంటారు.

"అన్ని పండుటలకంటె ముఖ్యమిది కాన
అత్తవారింటికేగుమో కొత్త పెండ్లి కొడుక!
అందు నీకెక్కువ సుఖముగల్గు
ముద్దు మరదలు నీతోడ ముచ్చటాడు
వదిన మాటికి నీతోడ వరుసలాడు
ఊరివారంత మన్ననలతిగ సల్ప

మామ కూడ అడుగులకు మడుగులొత్తు
పోయి రావయ్య అత్తవారింటికి నీవు"

అని ఇంటివారు కూడా ప్రోత్సహిస్తుంటారు. కాని, కొందరు కఠినహృదయులు అత్తమామలపై కోపం పెట్టుకొని వారింటికి పోరు. ఈవిధమైన చేష్టలకు మూలకారణం వారియొక్క ఆహార విహారములే!

ఆహార నియమాలను పాటించాలి

'ఫుడ్డు' (ఆహారము) ఎట్టిదో 'హెడ్డు' (మస్తకము) అట్టిది. 'హెడ్డు' ఎలాంటిదో 'గాడ్' (భగవంతుడు) అలాంటివానిగా గోచరిస్తాడు. కనుక, మనం సరియైన ఆహారమును తీసుకోవాలి. కోపతాపములను పెంచే ఆహారమును ముట్టకూడదు. అందుకోసమే ప్రాచీన కాలములో యోగాభ్యాసము చేసే ఋషులు ఆహార నియమాలను పాటించేవారు. కేవలం సాత్వికమైన ఆహారమును స్వీకరించేవారు. రజోగుణ సంబంధమైన ఆహారం స్వీకరిస్తే కోపం పెరుగుతుంది. తామసిక ఆహారము తీసుకుంటే తినే సమయంలోనే నిద్ర వస్తుంది. ఈ రెంటినీ త్యజించి సాత్వికాహారమును తీసుకోవాలి. ఎక్కువ కారము, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పులుపు మనం భుజించకూడదు. అంతేకాదు, తినే ముందు మనం ఈవిధంగా ప్రార్థన చేయాలి:

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిః బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతం
బ్రహ్మైవ తేన గన్తవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా

అప్పుడు బ్రహ్మ మీలోపలినుండే జవాబిస్తుంటాడు–

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం

"ఓరే పిచ్చివాడా! నేను వైశ్వానరరూపములో నీలోనే ఉండి నీవు తినే నాల్గు విధములైన ఆహారమును జీర్ణింపజేస్తున్నాను" అంటున్నాడు. మనం జీర్ణించుకోగలిగిన ఆహారమును మాత్రమే భుజించాలి. జీర్ణింపవీలుకాని ఆహారమును ఏమాత్రము భుజించకూడదు. తినటానికి మనం ఎంత తేలికగా, ఎంత ఆనందంగా వచ్చి కూర్చుంటామో భోజనం చేసిన తరువాత కూడా అంత సునాయాసంగా లేవగల్గాలి. కొంతమంది కూర్చునే సమయంలో తేలికగా కూర్చుంటారు, లేచే సమయంలో మాత్రం ఆయాసపడుతూ లేస్తారు. అది మంచిది కాదు. మితంగా భుజించాలి. ఇవి వినాయకుని యొక్క ప్రధానమైన ప్రబోధలు. ఈ ప్రబోధలను మీరు నిత్యజీవితంలో ఆచరణలో పెడితే మీరుకూడా వినాయకులవుతారు.

(2004 సెప్టెంబరు 18వ తేదీ వినాయకచవితి నాడు సాయంత్రం సాయికుల్వంత్ సభా మండపములో భగవాన్ బాబావారి దివ్యోపన్యాసం)