

## సాత్వికాహారం, సత్సంగం అత్యవసరం

బాల్యమునందున పలువురితోకూడి  
ఆటపాటలయందు ఐక్యడగును  
యవ్వనంబలరిన అలరు విల్తుని పోల్కి  
కామినీ లోలుడై క్రాలుచుండు  
అర్ధవయస్సున ఐహికంబున ముగ్గి  
ద్రవ్యమార్జించుట దవిలియుండు  
ముదిమి వచ్చిన మురహారి తలవక  
అది ఇది లేదని అలమటించు  
వివిధ దుర్వృత్తనంబులు వీడలేక  
భక్తిమార్గంబు వెతుక ఆసక్తి లేక  
కర్మపంకిలమున పడి క్రాలుచుండు  
మట్టి కల్పను జన్మంబు మానవుండు  
వ్యర్థంబు గావింప కాలంబు నీగతి  
గడుపుచుండిన జన్మ సార్థకంబగునా!  
కాలమంతయు ఊరక గడుపనేల?  
గడచిపోయిన కాలంబు రాదు ఇకను  
కనులు తెరచి ఇకనైన గాంచరయ్య

ప్రేమస్వరూపులైన విద్యార్థులారా! విద్యార్థినులారా!

బాల్యమును ఆటపాటలతోను, యౌవనమును విషయవాంఛలతోను, అర్ధవయస్సును ద్రవ్యమార్జించుటలోను... ఈవిధముగా కాలమునంతయు వ్యర్థము గావించిన ముందు మీ గతి ఏమిటి? మీ స్థితి ఏమిటి? భగవంతుడు మానవ జన్మ ఇచ్చినది ఎందుకోసం? 'ఇకనైన

మీరు కనులు తెరచి ముందు గతి ఏమిటని తలచుడు ముఖ్యముగను'. జీవితమునకు కాలమే ప్రధానము, కాలమే ప్రమాణము. Don't waste time. Time waste is life waste. కాలమును 'వేస్టు' గావించినయెడల మీరు జీవన మాధుర్యమును ఏవిధంగా 'టేస్టు' చేయగలరు? ముఖ్యంగా, ఈ వయస్సులో మీరు కాలమును వ్యర్థము గావించుకొన్నచో ఏవిధముగా మీ జీవితానికి సార్థకత చేకూరుతుంది?! జన్మము ఎత్తినది మొదలుకొని దేహము చాలించునంతవరకుకూడను మనము ఈ కర్మభూమియందు కర్మలు ఆచరిస్తూనే ఉండాలి. జీవితము రావడమే కర్మ ఆచరించే నిమిత్తం. పుట్టినది మొదలు గిట్టునంతవరకు మానవుడు కర్మలు ఆచరిస్తూనే ఉన్నాడు. కాని, తాను చేయునట్టి కర్మ సరియైనదా, కాదా అని గుర్తించడానికి ఎవ్వరూ ప్రయత్నించటం లేదు. ఈ లేతవయస్సునందే కాలమును సార్థకం గావించుకోవాలి. దేహపోషణార్థం ఆహారం భుజిస్తున్నాము. అయితే, 'ఈ ఆహారము సక్రమమైనదా, కాదా? ఇది జీవితమునకు సహాయము చేయునదా, లేక అపకారము చేయునదా', అని విచారించాలి. మనము తినే తిండి, మాట్లాడే మాటలు, చేసే పనులు ఇవన్నీ సార్థకమైనవిగా ఉండాలి. అప్పుడే మన మానవ జన్మ ధన్యమవుతుంది. 'కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదా చ న' అని భగవద్గీత బోధించింది. మానవుడు కర్మనుండియే పుట్టాడు. తాను కర్మ చేయక తప్పదు.

కర్మమున పుట్టు జంతువు  
కర్మముననే వృద్ధి పొంది కర్మమున చనున్  
కర్మమే నరునకు దైవము  
కర్మమే సుఖదుఃఖములకు కారణ మిలలోన్

**మానవుడై పుట్టినందుకు మానవత్వమునకు తగిన కర్మలు ఆచరించాలి**

మానవుడు ఆచరించే ప్రతి కర్మకు ఫలితమున్నది. మంచి కర్మకు మంచి ఫలితమును, చెడ్డ కర్మకు చెడ్డ ఫలితమును అనుభవించక తప్పదు. మామిడి పండు తిన్నప్పుడు త్రేన్సు నిమ్మవాసన వస్తుందా? లేక, నిమ్మపండు తిన్నప్పుడు మామిడి త్రేన్సు వస్తుందా? ఎట్టి పండో అట్టి త్రేన్సు. అదేవిధముగా, 'పుడ్' ఎటువంటిదో 'హెడ్' అటువంటిదిగా ఉంటుంది. 'పుడ్' (ఆహారము), 'హెడ్' (ఆలోచనలు), 'గాడ్' (దివ్యత్వము) - ఈ మూడూ సన్నిహిత

సంబంధమును కలిగియున్నాయి. కనుక, మానవుడు తన 'ఫుడ్'ను, 'హెడ్'ను సక్రమమైన మార్గంలో పెట్టుకోవాలి. సంకల్పములను పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. బాల్యమునందే సాత్వికమైన 'హెడ్'ను అభివృద్ధి పరచుకుంటే మన జీవితమంతా సాత్విక మార్గములో సాగిపోతుంది. మానవత్వమును సార్థకము గావించుకొనవలెనన్న పశు, పక్షి, మృగాదుల వలె మనము బ్రతుకకూడదు. మానవుడై పుట్టినందుకు మానవత్వానికి తగిన కర్మలను ఆచరించాలి. సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ, అహింసలనే మానవతా విలువలను పొందినప్పుడే మనము మానవులమవుతాము. ఈనాటి మానవుని జీవితములో రజోగుణ, తమో గుణముల ప్రభావము ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నదిగాని, సాత్వికము ఏమాత్రము కనిపించడం లేదు. సాత్వికమును మనము బోధించాలి. సాత్వికమైన కర్మలను ఆచరించాలి. సాత్వికమైన స్థానమును చేరాలి.

#### **లేత వయస్సునందే సాత్విక గుణమును అలవరచుకోవాలి**

ప్రేమస్వరూపులారా! మీరు బాల్యములో ఎట్టి గుణములను అనుసరిస్తారో భవిష్యత్తులో అట్టి స్థానమును పొందుతారు. బాల్యంలోను, యౌవనములోను రజో గుణ, తమోగుణములను అనుసరించి వృద్ధాప్యంలో సత్త్వగుణమును అనుసరించిన ఏమి ప్రయోజనం? కనుక, లేత వయస్సు నందే మీరు సాత్విక గుణమును అనుసరించాలి. మనము మానవత్వాన్ని అనుభవించవలెనన్న, దైవత్వాన్ని చేరుకొనవలెనన్న సాత్విక గుణములు చాలా అవసరము. సాత్విక గుణమును అనుసరించినప్పుడే మీరు సత్ఫలితాలను అందుకోగలరు. సత్ఫలితాలను అనుభవించాలని ఆశిస్తూ రజోగుణ, తమోగుణముల ననుసరించడం వెళ్ళితనం. వృద్ధాప్యంలో సాత్వికమును అలవర్చుకోవాలంటే అది సాధ్యం కాదు. కాబట్టి, యౌవనమునందే మనము సాత్విక గుణమును అనుసరించాలి. కనుకనే, మన ప్రాచీన ఋషులందరూ యౌవనమునందే చక్కని సాధనలు గావిస్తూ వచ్చారు. మీరు సాత్వికమైన ఆహారమును భుజించాలి. సాత్వికమైన 'ఫుడ్' వలననే సాత్వికమైన 'హెడ్' కలుగుతుంది. సాత్వికమైన 'హెడ్' కలిగినప్పుడే సాత్వికమైన కర్మలు ఆచరిస్తారు. సాత్వికమైన కర్మలద్వారానే సాత్వికమైన గుణములు పెరుగుతాయి. అంతేకాదు, యౌవనమునందు సాత్వికమైన 'ఫ్రెండ్షిప్'

కావాలి. మంచి స్నేహమువలన మనలో మంచి భావాలు కలుగుతాయి. సాత్వికమైన వ్యక్తులతో మనము సంబంధము పెట్టుకోవాలి.

**‘సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం  
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్వం నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తిః**

మీరు సాత్వికమైన ఆహారమును తీసుకోవాలి. కొందరు ‘మాకు సాత్వికమైన ఆహారం చిక్కడం లేదే’, అంటారు. కూరగాయలు మీకు చిక్కవా? ఆకు కూరలు చిక్కవా? వాటిని వదలిపెట్టి రజోగుణ, తమోగుణాలను అభివృద్ధి పరచే ఆహారాన్ని ఆశిస్తున్నారు. అసలు మీకు మొట్టమొదట సాత్వికమైన గుణములే కలుగుతున్నాయి. కారణమేమిటి? మీరు తల్లిపాలు త్రాగి, గోక్షీరమును గ్రోలి, ఉప్పు, కారము, పులుపు లేని ఆహారమును భుజించటం చేత మీలో సాత్విక గుణమే ఏర్పడుతున్నది. కాని, క్రమక్రమేణ మీ ఆహార విహారములచేత రజో గుణ, తమోగుణములను పెంచుకుంటున్నారు. మీరు మీ తల్లిదండ్రులకుకూడా చెప్పాలి, ‘నాకు సాత్వికాహారమే పెట్టండి’, అని. అట్లులేకుండా నిత్యం మాంసము, చేపలు వంటి రజోగుణ, తమోగుణ సంబంధమైన ఆహారాన్ని భుజిస్తూ, జీవహింస గావించుకుంటూ వస్తుంటే మీకు సాత్విక గుణము ఎట్లా వస్తుంది?! సాత్వికమైన ఆహారము భుజించినప్పుడే మనము చేసే సాధనలుకూడా ఫలిస్తాయి.

**సద్గుణములు రావాలంటే సాత్వికాహారమును భుజించాలి**

ప్రేమస్వరూపులారా! మన ఇంద్రియాలన్నీ గుణములపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. మన గుణములన్నీ మనం భుజించే ఆహారంపై ఆధారపడి వున్నాయి. కనుక, మనము సాత్వికాహారమును భుజిస్తూ, సాత్వికమైన పనులు చేస్తూ, సాత్వికమైన ‘ఫ్రెండ్‌షిప్’ చేసినప్పుడే మనము సాత్వికంగా రూపొందుతాము. దుస్సంగమే దుర్గుణములకు మూలకారణము. సద్గుణములు రావాలంటే సాత్వికమైన ఆహారమును భుజించాలి. మన గుణములన్నీ ఆహార విహారములచేతనే ఏర్పడుతున్నాయి.

విద్యార్థులారా! మీరు ఈ దశయందు కోప, తాప, ఈర్ష్య, అసూయాదులను పెంచుకుంటూ, మీ మనస్సును ‘పాయిజన్’ (విషం)గా మార్చుకుంటే మీ జీవితమంతయు

వ్యర్థమైపోతుంది. మొట్టమొదట మీరు సత్సంగములో ప్రవేశించాలి. నీవు ఎటువంటివారితో ఫ్రెండ్‌షిప్ చేస్తావో అటువంటి గుణములే నీలో బయల్పడుతాయి. Tell me your company, I shall tell you what you are. కనుక, సత్సంగములో చేరితే నీలో సద్భావములే కలుగుతాయి. అట్లుకాకుండా, స్కూల్లో చేరుతూనే మీరు చెడు స్నేహాలు, చెడు తిరుగుళ్లు, చెడు ప్రవర్తన అలవరచుకుంటే మీ జీవితం పూర్తిగా చెడిపోతుంది. మీరనుకోవచ్చు, 'మేము చక్కగా చదువుకుంటున్నాం కదా', అని. ఎంత చక్కగా చదువుకున్నా లోపల గుణాలు సరిగా లేకపోతే ఏమి ప్రయోజనం? లేత వయస్సునందే మీలో అనేక రకములైన చెడు ఆలోచనలు బయలుదేరుతున్నాయి. 'ఇది వయస్సుయొక్క ప్రభావము. ఇది సహజమే', అని అనుకుంటున్నారు మీరు. కాని, ఇది natural (సహజము) కానే కాదు. ఇది పూర్తిగా unnatural (అసహజము). మీ కడుపులోకి అపవిత్రమైన ఆహారం పోవడంచేత మీలో అపవిత్రమైన ఆలోచనలు బయలుదేరుతున్నాయి. అపవిత్రమైన ఆలోచనలు రాకుండా ఉండాలంటే మీరు అపవిత్రమైన ఆహారమును వదలిపెట్టాలి. భక్తిమార్గములో ఉన్నవారు సత్సంగములో ప్రవేశించాలి. ఒకసారి bad thoughts (చెడు తలంపులు) వచ్చిన తరువాత వాటిని అరికట్టుకోవడం కష్టం. కాబట్టి, చెడు తలంపులు రాకుండా మనము సత్సంకల్పములను పెంచుకోవాలి.

పిల్లల్లారా! మీరు దుస్సంగములో ప్రవేశించి, దుష్ట తలంపులతో, దుష్ట ప్రవర్తనతో కాలం గడుపుతుంటే మీ తల్లిదండ్రులు పైకి చెప్పలేక లోలోపల బాధపడుతుంటారు. అట్లుకాకుండా, మీరు సన్మార్గవర్తనులై జీవితాన్ని గడుపుతున్నప్పుడు మీ తల్లిదండ్రులు ఎంతో ఆనందిస్తారు. కనుక, మీరు మొట్టమొదట Good path (సన్మార్గం)లో ప్రయాణం చేయాలి. మీ తల్లిదండ్రులను సంతోషపెట్టాలి. అప్పుడే మీరు పవిత్రమైన ఫలితాన్ని అందుకోగలరు. మానవునికి ప్రధానమైనవి మూడు: 1. సంకల్పము. 2. ప్రవర్తన 3. ఫలితము. దుష్ట తలంపులు, దుర్గుణములు, దుష్ట ప్రవర్తనలవల్ల మీకు దుష్ఫలితాలే లభిస్తాయి. మీరు తినేది, తిరిగేది, అనుభవించేది అంతా అపవిత్రంగా ఉన్నప్పుడు మీకు చెడ్డ తలంపులు రాక మంచి ఆలోచనలు వస్తాయా? లోపల దుస్సంకల్పాలను పెట్టుకొని



సత్పలితాలు కావాలంటే వీలే కాదు. నోటి యందు ఇంగువ, శొంఠి పెట్టుకొని మిఠాయి భుజిస్తే దాని మాధుర్యం తెలుస్తుందా?! మీలో చెడ్డ ఆలోచనలు రావటానికి కారణం ఆహార దోషమే!

### మహనీయుల చరిత్రలు, సత్సంకల్పములు కలిగించే పుస్తకములే విద్యార్థులు చదవాలి

విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా! మీరందరూ మంచి మార్గమును అనుసరించాలి. మీరు ఏది భుజిస్తారో ఆ వాసనే మీలో బయలు దేరుతుంది. మన జీవితమంతయు మనము భుజించే ఆహారముపైనే ఆధారపడి ఉంది. మీ తల్లిదండ్రులే మీకు రజోగుణ, తమోగుణ సంబంధమైన ఆహారాన్ని పెడుతుంటే వారికి మీరు బుద్ధి చెప్పాలి, 'అమ్మా! మీరిట్టి ఆహారమును అందిస్తుంటే నాకు చెడ్డ తలంపులు కాక మంచి ఆలోచనలు ఎలా వస్తాయి? నిమ్మకాయను భుజిస్తూ ఆపిల్ రుచి రావాలంటే వస్తుందా?' ఈరీతిగా చెప్పి మీ తల్లిదండ్రులకుకూడా సాత్వికాహారమును భుజించుమని బోధించాలి. అంతేకాదు. మీరు చదివే సమయంలోకూడా మంచి పుస్తకాలను మాత్రమే చదవాలి. పిచ్చిపిచ్చి పుస్తకాలు చదవకండి. లైబ్రరీకి వెళ్ళినప్పుడు మహనీయుల చరిత్రలు, సత్సంకల్పాలను కలిగించే పుస్తకములను మాత్రమే మీరు చదవాలి. కాని, ఈనాటి విద్యార్థులు మంచి పుస్తకాలు చదవడం లేదు. అపవిత్రమైన పుస్తకాలు చదవడంవల్ల అన్నీ అపవిత్రమైన తలంపులే వస్తున్నాయి. ప్రాచీన కాలంలో మహనీయులు సాధనవలన, సత్సంగము వలన సత్సంకల్పాలను పోషించుకోగలిగారు. అటువంటి మహనీయుల చరిత్రలు చదవకుండా చెడ్డ పుస్తకాలను చదువుతుంటే మీరుకూడా చెడ్డవారుగానే మారిపోతారు. మంచి, చెడ్డలకు మన మనస్సే కారణం. 'మనయేవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః' అన్నారు. ఈ కలియుగంలో చెడ్డ పుస్తకాలకే చాలా విలువ! అనేకమంది డబ్బుకోసం అపవిత్రమైన కథలు వ్రాసి పిల్లల మనస్సులను పాడుచేస్తున్నారు. చెడ్డ పుస్తకాలను చదవటం ఈనాటి పిల్లలు ఒక 'ఫ్యాషన్'గా భావిస్తున్నారు. చాలామంది పిల్లలు ట్రైనులోనో, బస్సులోనో పోతుంటే ముందు అటువంటి పుస్తకాలనే 'సెలెక్టు' చేసుకుంటారు. 'ఇది నాకు మంచిదా? కాదా?' అని విచారణ చేయటం లేదు. చెడ్డ పుస్తకాలను చదివి చెడిపోయిన తరువాత అప్పుడు మంచి

తేదీ 22.10.2005, శ్రీవారి దివ్యబోధచిల్లన్స్ ఫెస్టివల్

పుస్తకాలను చదవటానికి ప్రయత్నిస్తే ప్రయోజన మేమిటి? మొట్టమొదటే మీరు మంచి పుస్తకాలను 'సెలెక్టు' చేసుకోవాలి. సత్యలమును అభివృద్ధిపరచే పుస్తకాలను చదవాలి. అప్పుడే మీలో సద్భావనలు, సదాలోచనలు కలుగుతాయి.

విద్యార్థులారా! ఇంకా కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలున్నాయి. ఈ మూడు దినములలో ఆ మంచి విషయాలను బోధించి మిమ్మల్ని మంచి మార్గంలో ప్రవేశపెడతాను.

- శ్రీవారి దివ్యబోధ, తేదీ 22.10.2005, చిల్లన్స్ ఫెస్టివల్

Sri Sathyasai Vachanaramam