మీరు మారండి~ ప్రపంచాన్ని మార్చండి

అందరినీ ప్రేమించు – అందరినీ సేవించు

ఎప్పుడూ సాయం చెయ్యి, ఎన్నడూ బాధించకు

శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థలు- తెలంగాణ

అంశము 9: తరగతి2 - పవిత్రత

EHV Program

3P'S OF LIFE
LESSON PLAN (3 SESSIONS/PERIODS)

Session 1: ఓర్పు (Patience)

Session 2: పవిత్రత (Purity)

Session 3: పట్టుదల (Perseverance)

మానవత్వం నిలబడాలంటే మూడు "ప"కారము లను పెంపొందించుకోవాలి : పవిత్రత, ఓర్పు, దీక్ష

3P'S OF LIFE: PURITY(పవిత్రత)
FIRST PERIOD LESSON PLAN - TIMELINE

పిల్లలను పలకరించండి. అం శాన్ని పరిచయం చేయండి
మార్గ దర్శన నిశ్శబ్దం పా టింప చేయండి(5 mins)

కథ: ఋషి ఎదుర్కొన్న సవాలు
(10 mins)

ఇంతకు పూర్వము క్లాస్ లో మీకు నచ్చిన అంశాలు
ఆచరణ లో పెట్టినవి చెప్పండి (5 mins)

RECAP & NOTES

OPE
NING

ICE BREAKER

అంతర్గత / ఆలోచన, మాట,
ఆచరణ లో పవిత్రత!! (5 mins)

INSIGHTS & THEME DISCUSSION

పవిత్రత (20 mins)

పరిశుభ్రతే భగవత్తత్వము / *Cleanliness is Godliness*

మార్గదర్శక నిశ్శబ్దము

నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకుని గాలి పీల్చి వదలండి.

ప్రశాంతంగా స్వచ్ఛంగా ఆకాశం ప్రతిబింబించే ఒక సరస్సును ఊహించుకోండి. మీ మనస్సుకూడా పవిత్రంగా ఉంటే, స్వచ్ఛంగా శాంతిగా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. పవిత్రత అంటే పరిపూర్ణత కాదు. క్రూరత్వం బదులు కరుణ, అబద్ధాలకు బదులు నిజం చెప్పుట, ద్వేషం స్థానం లో ప్రేమ కలిగి వుండుట.

మీ చేతులు శుభ్ర పరచుకున్నట్లు, హృదయాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకుంటే అది మంచి విషయాలను పట్టుకుంటుంది. మీ ఆలోచనలు పవిత్రంగా ఉంటే, మీ మాటలు మంచిగా ఉండి, మీ ఆచరణ ఎదుటి వారికి క్షేమ కరంగా ఉంటుంది. పవిత్రత అనగా మీరు వదిలి వేసే గుణాలు కాక మీరు అనుసరించే మంచి గుణాలు: నిజాయితీ, ధైర్యం, కరుణ వంటివి.

మీ మనస్సును ఒక ఉద్యానవనంలా భావించండి. మీరు నాటే : దయ, ఓరిమి, మర్యాద అందమైన పూలు పూస్తాయి. కోపం, అసూయ వంటి కలుపు మొక్కలు పెరిగితే గమనించి నెమ్మదిగా పీకాలి. నీవు తోటమాలివి, నీ ఎంపికలు నీ ఆత్మ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింప చేస్తాయి. మళ్ళీ దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోండి. మీలోని ప్రశాంతత, నిర్మలత్వము, మంచితనములను అనుభవించండి. నువ్వు సరిగానే ఉన్నావు. అభివృద్ధి పధం లో ఉన్నావు. మీ పవిత్రత నీటి మీద సూర్యరశ్మివలె ప్రకాసిస్తున్నది.

నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి, ఈ ప్రకాశాన్ని మీతో ప్రపంచం లోకి తీసుకెళ్లండి !

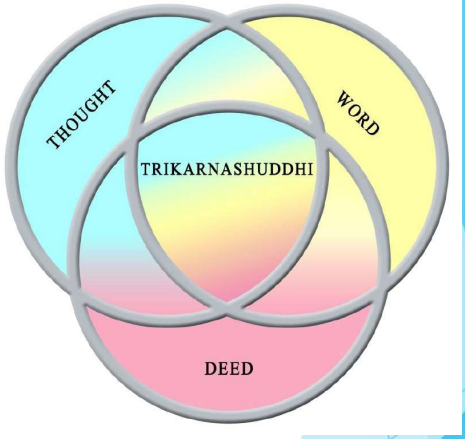
ICE BREAKER: ఆలోచన, మాట, ఆచరణలలో (అంతర్గత) పవిత్రత!!

Let group of students take these questions and answer from their point of view.
Use the answers to conclude, only after hearing their thoughts.

మంచి ఆలోచనలనగా ఏవి?
సమాధానం: ద్వేషము, కోరిక లేని ఆలోచనలు

మంచి మాటలనగా ఏవి?
సమాధానం: అన్నతము అంటని మాటలు

మంచి పనులనగా ఏవి?
సమాధానం: హింస లేని ఆచరణ.



శరీరానికి సబ్బు లాగా మాటకు సత్యము -రెండూ మంచి శుభ్ర పరచే లక్షణం కలిగి ఉంటాయి.

హృదయ పవిత్రత

పవిత్రత అంతర్గతంగా, బాహిరంగా కూడా ఉండాలి. శరీర శుభ్రత భౌతికమైనది. స్నానం చేయుట, శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించుట, పవిత్రమైన ఆహారము దీని పరిధిలోకి వస్తాయి. అంతర్గత పవిత్రత లేని భౌతిక పవిత్రత విలువ లేనిది. మన బాహ్య పరిశుభ్రత తో పాటు హృదయ పరిశుద్ధత ను కూడా పరిగణన లోకి తీసుకోవాలి.

మీ స్నేహితులకు మీరు వేసుకున్న perfume కంటే మీ మంచి ఆలోచన, మంచి మాట తీరు ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటాయి. మీరు చదివే పుస్తకాలు చూసే వీడియోలు కూడా మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరచేవిగా ఉండాలి. పవిత్రత మనసు, మాట, శరీరానికి సంబంధించినది. వీటిలో మాట చాలా ముఖ్యమైనది. మాటలలో పవిత్రత సాధించుట ఎలా? మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాట ఉద్రేకము, ఆందోళన కలిగించరాదు. అది అసత్యముగాను, ఉద్వేగకరమైనదిగా ఉండరాదు.
మనస్సు చెడు ఆలోచనలు, భావాలతో మలిన మవుతుంది. మనిషి ప్రయత్న పూర్వకంగా చెడు ఆలోచనలను దూరం పెట్టాలి. సరైన విద్య ద్వారా మనసు ను శుభ్రపరచాలి. విద్య కాంతి ని ఇస్తుంది. జ్ఞానము, సందేహాల చీకట్లను తొలగిస్తుంది. వినయాన్ని, క్రమశిక్షణ ను ఇస్తుంది.

తర్వాతది శరీర పరిశుభ్రత. శరీరము హింసకు దూరంగా ఉండాలి. ధర్మా చరణకు శరీరము ఇవ్వబడినది. అట్టి పవిత్రమైన బహుమతిని పరులకు సేవ చేయుటకు మరియు భగవంతునికి సంబంధించిన పనులు చేయుటకు వినియోగించాలి. అప్పుడే శరీరము శుభ్రపడినట్లు. మాట, మనస్సు, శరీరము పవిత్రమైతే అంతర్గత పరిశుభ్రత ఉన్నట్లు భావించాలి. సుచి అనగా బాహ్య మరియు అంతర పరిశుభ్రత.

పవిత్రతను ఎలా పొందాలి

- Right Action (ధర్మాచరణ) : నిస్వార్థమైన మంచి పనులలో నిమగ్నమై ఉండండి. మృదువుగా మాట్లాడండి. పాఠశాలలో అందరితో స్నేహంగా ఉండి ఇంట్లో పెద్దవారి మాటలు వింటే మంచి సానుకూల వాతావరణం ఉంటుంది. ఇది మీకు మానసిక శాంతి నిస్తుంది.

- పవిత్ర వాతావరణము : మీరు నివసించే ప్రదేశాన్ని శుభ్రంగా ఉంచి శాంతినిచ్చే వాటితో అమర్చుకోండి. మీరు చూసే బొమ్మలు, వస్తువులు మీలో శాంతిని పెంచాలి. మీలో ఉద్వేగము, ఆందోళన పెంచే వస్తువులు, చిత్రాలు మీ రూమ్ లో ఉంచకండి.

- మంచి ఆహార అలవాట్లు : మంచి ఆహార పానీయాలు సేవించండి. హృదయ పరిశుద్ధత కావాలనుకునే వారు ఆహారము పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. శరీరము ఆహారాన్ని జీర్ణము చేస్తుంది. దాని సూక్ష్మాంశము కొంత కండలు రక్తం గామారి తే ఇంకొంత మనస్సు గా మారుతుంది. కావున ఆహారము మనస్సు యొక్క మంచి చెడులకి కారణము. ఆహార మెట్టిదో, మనసట్టిది. అందుకే సాత్వికాహారాన్ని మితంగా తినాలి.

- ప్రేమ, దయ : అన్ని జీవులపై ప్రేమను పెంచుకోండి. తేలు చీకటి గది లోకి వెళ్తుంది కానీ వెలుగున్న చోటికి రాదు. అలాగే ప్రేమతో ప్రకాశించే హృదయం లోకి క్రోధం, పేరాశ, గర్వము, అసూయ వంటి చెడ్డ గుణాలు చేరలేవు. ప్రేమ లేని హృదయంలో అవి ప్రవేశిస్తాయి. అందుకే కరుణ, దయ గల హృదయం కలిగి ఉండాలి. భగవంతుని యెడల ప్రేమ కలిగి ఉండటమే పరిశుద్ధ హృదయానికి మూలము. భగవంతుని ప్రేమించే హృదయమే మానవ హృదయము. భగవంతుని ప్రేమించే మార్గమే "అందరినీ ప్రేమించు- అందరినీ సేవించు"

కథ: ఋషి ఎదురుకున్న సవాలు

అనగనగా ఒక చిన్న పట్టణంలో ఋషి అనే బాలుడు ఉండేవాడు అతనికి గోళీలు సేకరించడం ఇష్టం. ఎర్రవి, నీలిరంగువి, ఒకటి బాగా మెరిసేది ఉండేవి. ఒక మంచులా మెరిసే గోళీ అతనికి చాలా ఇష్టం. ఒకరోజు ఈ గోళీలన్నీ స్కూల్ కి తీసుకు వెళ్ళాడు. స్నేహితులందరూ ఆ మెరిసే గోళీ బలే బాగుంది. మేమేవ్వరము ఇలాంటి గోళీ చూడలేదు అన్నారు.

ఆ రోజు interval సమయంలో కొంతమంది పెద్ద పిల్లలు, చిన్న పిల్లలను ఏడిపించడం చూశాడు. అది తప్పు అని తెలిసీ తాను ఏమి మాట్లాడలేదు. పైగా నవ్వుతూ తాను కూడా పాల్గొన్నాడు. ఇంటికి వెళ్ళాక ఆ గోళీ పై మరక ఉండడం చూశాడు. బాగా గట్టిగా తుడిచినా అది పోలేదు.

మరు నాడు ఒక ఫ్రెండ్ కి అవసరం ఉన్నా పట్టించుకోలేదు. ఆ గోళీ ఇంకొంచెం నల్లగా అయింది. దిగులుగా ఉన్న రిషి ఇలాంటివి అర్థం చేసుకునే వాళ్ళ బామ్మ దగ్గరకు వెళ్లి చెప్పాడు. ఆమె నవ్వుతూ " నువ్వు మంచి పనులు చేసి మంచి మాటలు మాట్లాడితే ఆ గోళీ ప్రకాసిస్తుంది. అవసరం ఉన్నవారికి సాయపడాలి. లేకపోతే నల్లగా అయిపోతుంది" అని చెప్పింది.

రిషి నిశ్శబ్దంగా ఉన్నాడు. తనకు ఇష్టమైన పాలరాయి తన మెరుపును కోల్పోకూడదని అతను కోరుకున్నాడు. కాబట్టి మరుసటి రోజు, అతను ఫ్రెండ్ కి క్షమాపణలు చెప్పాడు మరియు ఇతరులు ఆటపట్టించినప్పుడు అతని తరపున నిలబడ్డాడు. అతను తన స్నేహితుడికి హోంవర్క్ చేయడంలో సహాయం చేశాడు మరియు మర్చిపోయిన వ్యక్తితో తన భోజనాన్ని పంచుకున్నాడు.

మరి ఏంటో ఊహించండి? ఆ రాత్రి, పాలరాయి మళ్ళీ స్పష్టంగా ఉంది. మునుపటి కంటే మరింత ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తోంది.

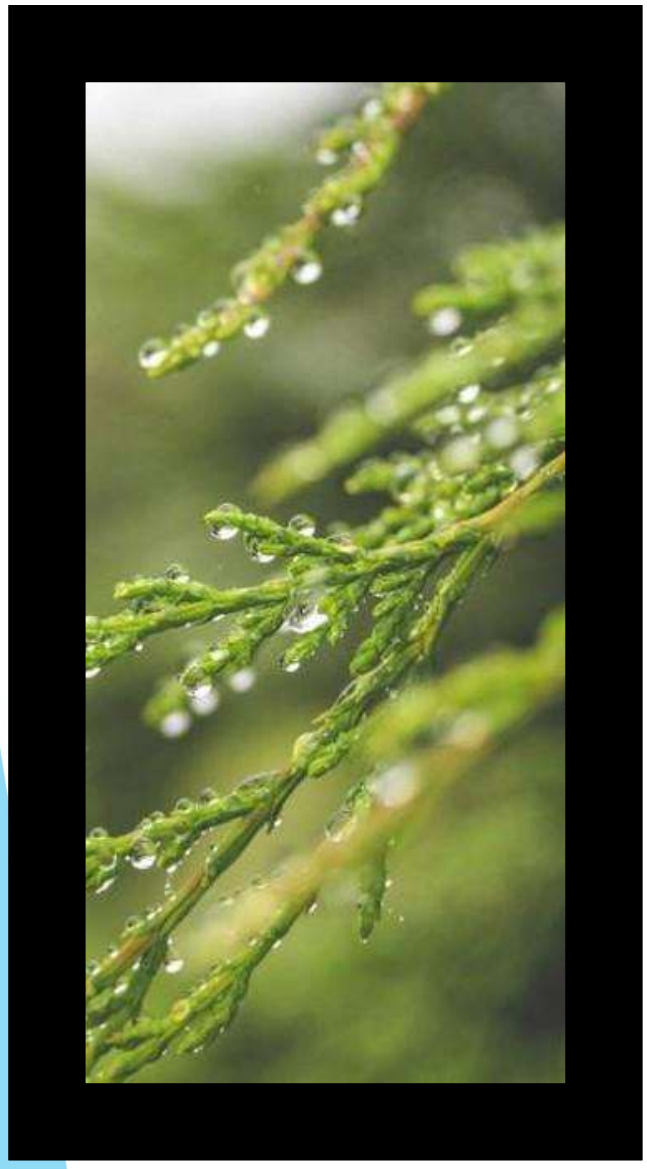
Clean clothes and cleaner minds are an ideal combination

Take away

ఎంత మంచి సామాగ్రి వాడినా, వంట చేసే పాత్ర శుభ్రంగా లేకపోతే, వండిన ఆహారం పాడవు తుంది.

మనిషికి హృదయం పాత్ర వంటిది, దానిని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

ఆలోచన, మాట, చేతల సమన్వయము, అనగా త్రికరణ శుద్ధి, మన ఆలోచనను, మాట్లాడే మాటను, చేతలను ఒకే విధంగా ఉండేలా చూడాలి. మన ఆచరణ మన నమ్మకాలను, విలువలను ప్రతిబింబించాలి.



ధన్యవాదములు

సాయిరాం