Sairam EI, From Bhagawan's discourse (for your reference)

మూడు అత్యవసరమైన మానవతా విలువలు. మానవత్వం నిలవాలి అంటే ప్రతి ఒక్కరిలో మూడు Ps ఉండాలి: అవే పవిత్రత, ఓర్పు, పట్టుదల. ఇవి అత్యవసర మయిన మానవతా విలువలు.

నీలో పవిత్రత ఉంటే సత్యము, ధర్మములు ఆచరించి ఆనందము పొందుతావు.

ఓర్పు ఉంటే ధర్మంతో అహింసను సంపాదిస్తావు.

నీకు పట్టుదల ఉంటే అన్ని మానవతా విలువలు లభిస్తాయి.

ప్రేమ, ధర్మము నీలో ఉంటే నువ్వు హింస జోలికి పోవు. సత్యము, శాంతి నీలో ఉంటే నీకు ఎలాంటి సందర్భం లోనూ ఆందోళన కలగదు. సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ అనే నాలిగింటిలో ఏ ఒక్క గుణం ఉన్నా నీకు అహింస ఉన్నట్లే. అహింస కోసం ప్రత్యేకంగా శ్రమ పడ నక్కర లేదు. ఈ నాలిగింటిలో ఈ ఒక్క మానవతా విలువ నీకున్నా చాలును.

July12, 1996 - స్వామి వారి దివ్య ఉపన్యాసము, ప్రశాంతి నిలయము నామ స్మరణ కలియుగం లో గొప్ప సాధన.

మీరు మారండి~ ప్రపంచాన్ని మార్చండి

అందరినీ ప్రేమించు – అందరినీ సేవించు

ఎప్పుడూ సాయం చెయ్యి, ఎన్నడూ బాధించకు

శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థలు- తెలంగాణ

అంశము 9: తరగతి1 - ఓర్పు

EHV Program

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

Session 1: **ఓర్పు (Patience)**

Session 2: **పవిత్రత** (Purity)

Session 3: **పట్టుదల** (Perseverance)

Patience is not the ability to wait, but the ability to keep a good attitude while waiting.

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

3P'S OF LIFE: PATIENCE
FIRST PERIOD LESSON PLAN - TIMELINE

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

OPE
NING

ICE BREAKER

గెలుపు సమయం!! (5 mins)

కథ: రాజు గారి భోజనం (10 mins)

INSIGHTS & THEME DISCUSSION

ఓర్పు (20 mins)

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

RECAP & NOTES

ఓర్పు చేదుగా ఉంటుంది కానీ దాని ఫలితము మధురంగా ఉంటుంది - అరిష్టాటిల్

మార్గదర్శక నిశ్శబ్దము

అందరూ సిద్ధంగా ఉన్నారా మన మార్గదర్శన నిశ్శబ్దానికి!!
ప్రారంభించే ముందు మీరు చాలా సౌకర్యంగా, విశ్రాంతిగా ఉండండి. మీ రెండు పాదాలు భూమిపై, మీ చేతులు మోకాళ్ళ పై ఉంచండి. సౌకర్యం గా కూర్చున్న తర్వాత నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి. మీ శ్వాస పై దృష్టి నిలిపి వేగంగా లేదా నెమ్మదిగా ఉందో గమనించుకోండి. కళ్ళు మూసుకొని నెమ్మదిగా ముక్కు తో శ్వాస తీసుకుని వదిలి పెట్టండి.

మీరు బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో మీ వంతు కోసం ఎదురు చూస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. పక్కన ఉన్న గీతలపై నిల్చుని కోర్ట్ లో బంతి కదలికలను పరికిస్తున్నారు. మీరు బరిలో దిగడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. మీ వంతు వస్తుందని తెలుసు. పూర్తి ఉత్సాహం తో శక్తి తో రెడీగా ఉన్నారు. మీ వంతు రాగానే బరిలో దూకి అద్భుతంగా కోర్ట్ లోకి బంతి విసిరారు. ఓర్పు అనగా మన సమయం వచ్చే దాకా ఆగటం. ఆట జరుగుతుంది. మీ వంతు వచ్చేసరికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారు. ముందుకు దూకకుండా మీ టైం వచ్చేవరకూ ఆగితే ఎలా ఉందో గమనించండి. మళ్ళీ శ్వాస దీర్ఘంగా తీసుకోండి. శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచి రెడీగా మీ ఆట కోసం వేచి ఉన్నారు. మీలో మీరు అనుకోండి: నేను వేచి ఉండగలను. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. ఓర్పుతో ఉన్నాను. ఈ భావాలతో కాసేపు ఉండండి. మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, కళ్ళు తెరిచి రోజంతా ఓర్పు గా ఉండడానికి తగిన ఓర్పును పొందండి

ICE BREAKER: గెలుపు సమయం!!

నిత్య జీవితం లో ఉదాహరణలు: క్రింది సందర్భాలలో ఎంత సేపు వేచి ఉండాలో పిల్లలను చెప్పమనండి. మధ్యలో ఓర్పు లేకపోతే ఏమౌతుందో కూడా అడగండి!

ఒక రైతుకు పంట చేతికి రావడానికి ఎంత సమయం వేచి ఉండాలి?

ఒక ఉపాధ్యాయునికి పిల్లలు ఉత్తీర్ణు అవడానికి పట్టే సమయం?

ఒక సైనికుడికి రక్షణకు సరిహద్దులకు వెళ్లే వరకు శిక్షణా కాలం?

ఒక వ్యాపారి ప్రారంభం నుండి లాభాలు పొందడానికి పట్టే సమయం?

ఒక క్రీడాకారుడికి గెలవడానికి ముందు శిక్షణా కాలం?

ఓర్పు కలిగి ఉండండి. అన్నీ సులువు గా మారడానికి ముందు కష్టం గానే ఉంటాయి

కథ: రాజు గారి భోజనం

అనగనగా ఒక రాజు ఒంటరిగా అడవిలో ప్రయాణిస్తూ దారి తప్పిపోయాడు. చీకటి పడ్డాక ఒక గుట్ట మీదకు ఎక్కి ఏదయినా గ్రామం కనపడుతుందేమో అని చూశాడు. ఒక చోట దూరంగా వెలుగు కనిపిస్తుంటే నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఒక గుడిసెలో ఒక ముసలవ్వ ఇల్లు శుభ్రం చేసుకోవడం చూశాడు. ఆమె అతన్ని ఒక సైనికుడు గా భావించి లోపలికి పిలిచి కాళ్ళు కడుక్కోటానికి నీళ్లిచ్చి, తాగడానికి మంచి నీళ్లిచ్చింది. విశ్రాంతి తీసుకోడానికి ఒక మంచమిచ్చింది. తరువాత ఒక కంచంలో వేడిగా అన్నము, కూర పెట్టింది. బాగా ఆకలిగా ఉన్నాడేమో కంచం మధ్యలో చెయ్యి పెట్టగానే అన్నం వేడికి వేళ్ళు కాలి, కొంచెం అన్నం కింద పడిపోయింది. ఆ అవ్వ అది చూసి, ఓహో! నీకు కూడా మీ రాజు లాగా ఓర్పు లేదు. వేళ్ళు కాల్చుకున్నావు. అన్నం పడేశావు."రాజు ఆశ్చర్యంగా "మా రాజు కు అసహనం అని మీరెందుకనుకుంటున్నారు?" అడిగాడు. ముసలామె, " మన రాజు కి బద్ధ శత్రువు యొక్క పెద్ద కోటలు వశం చేసుకోవాలని కల గని, చిన్న కోటలు వదిలేస్తున్నాడు" అన్నది.

"దాంతో ఏమౌతుంది? " అని రాజు అడిగాడు. ఆమె నవ్వుతూ, " శత్రువును ఓడించడానికి అసహనంతో సైన్యాన్నికోల్పోతున్నాడు. నువ్వు ఎలా అయితే కంచం అంచులకున్న అన్నం మొదట తినకుండా మధ్యలో చెయ్యి పెట్టి చెయ్యి కాల్చుకుని, అన్నం కూడా కొంత పడేసుకున్నావు. అలాగే, రాజు కూడా చిన్న కోటలు ముందు జయించి బలపడి, తర్వాత పెద్ద కోటలు పట్టుకోవాలి" అని అన్నది. రాజు తన తప్పు తెలుసుకున్నాడు. ఓర్పు లేకుండా తొందరపాటు ఏ విషయం లో మంచిది కాదు అని. అసహనం తో త్వరగా ఫలితాలు రావాలనుకోడం మంచి ఫలితాలనీయదు. మనం జీవితం లో ఏదయినా సాధించాలనుకుంటే ముందు దాని గురించి అవగాహన తో ముందుకెళ్లాలి. ఎప్పుడూ తొందర పడకు- తొందర పనికి రాదు.

ఒక్క క్షణం ఓర్పు, గొప్ప వినాశనం తప్పిస్తుంది.

ఓర్పు - విజయానికి మంత్రము - కొన్ని ఉదాహరణలు.

ఓర్పు ఒక సుగుణము. అసహనము ఒక దుర్గుణము. అసహనము వినాశనానికి దారి తీస్తుంది. ఉదాహరణకు, మనం పక్వానికి రాని పండ్లను, కూరలను ముందే కోస్తే, రెండు విధాల నష్టము. ఒకటి అవి అలాగే తినలేము. రెండు రుచి పోతుంది. ఓర్పుతో ఉంటే, నీకు వెంటనే ప్రతిస్పందించకుండా అలోచించి ప్రతిక్రియ చేసే సమయం దొరుకుతుంది. మనం ప్రకృతి ని అనుసరిద్దాము. ప్రకృతి రహస్యమే ఓర్పు. ఓర్పు, పట్టుదల కష్టాలు అడ్డంకులు తొలగించే మాయ మంత్రం లాంటివి.

- సర్ సీ.వీ. రామన్ ఒక సివిల్ సర్వీసెస్ ఆఫీసర్ అయ్యి కూడా, తక్కువ వనరులతో పది సంవత్సరాలు కష్టించి రామన్ ఎఫెక్ట్ కనుగొని స్నేహితులు అప్పుగా ఇచ్చిన డబ్బుతో నోబెల్ ప్రైజ్ సాధించి ప్రపంచ పటంలో భారత దేశానికి స్థానం లభింపజేశాడు.
- మన మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం ఎన్నో missile వైఫల్యాలను ఎదురుకున్నా, బాధ్యత వహించి తన బృందం లోని శాస్త్రవేత్తలను ఉత్సాహ పరచి భారత దేశం గర్వపడేలా చేశాడు. ఓర్పుతో అలుపెరుగక పనిచేసి తన లక్ష్యాలను సాధించి, తన వైఫల్యాల నుండి నేర్చుకుని, అందరినీ ప్రోత్సహించేవాడు.
- 15 ఏళ్ల వయసు లోనే గ్రాండ్ మాస్టర్ టైటిల్ గెలిచిన విశ్వనాధన్ ఆనంద్ తల్లి నుండి నేర్చుకుని, ఓర్పుతో 4179 మ్యాచ్ లు ఆడి 36% గెలుపు, 50% డ్రా అయిన, 14% ఓడిపోయాడు. అతని అకుంఠిత దీక్ష తర్వాతి తరం గుకేష్ వంటి వారికి ఉత్తేజం కలిగించింది.
- మణిపూర్ లో ఒక గ్రామీణ పేద కుటుంబం లో జన్మించిన మేరీకామ్, పేదరికం లో పెరిగి, లింగ వివక్ష, రాజకీయ అనిశ్చితి మధ్య లో పరిమిత ఒనరులతో ప్రపంచ స్త్రీల బాక్సింగ్ పోటీలలో లో ఆరు బంగారు పతకాలతో రికార్డు సాధించింది..

చర్చ - ఎవరో కనుక్కోండి చూద్దాం

ఓర్పుకు పేరెన్నిక గన్న వ్యక్తుల విశేషాలు చెప్పి ఎవరో కనుక్కోమని అడిగి చెప్పి విలువను మరింత లోతుగా పాదుకొల్పవచ్చు.

మొదటి ఉదాహరణ: గ్వాలియర్ లో ఒక స్కూల్ టీచర్ తనయుడు.
పోరాటాలు : భారత దేశం లో ఎమర్జెన్సీ ని వ్యతిరేకించి చాలా సార్లు జైలు కు వెళ్ళాడు.
గెలుపు : ఎన్నో ఏళ్ల కష్టపడి అతీతంగా పెట్టి తర్వాత 10 వ ప్రధాని గా ప్రమాణ స్వీకారం చేశాడు.
వారసత్వం : ఓర్పుకు నిలువెత్తు ఉదాహరణ. గొప్ప వక్త. సడి లేకుండా భారత దేశాన్ని అభివృద్ధి పధానికి నడిపాడు.

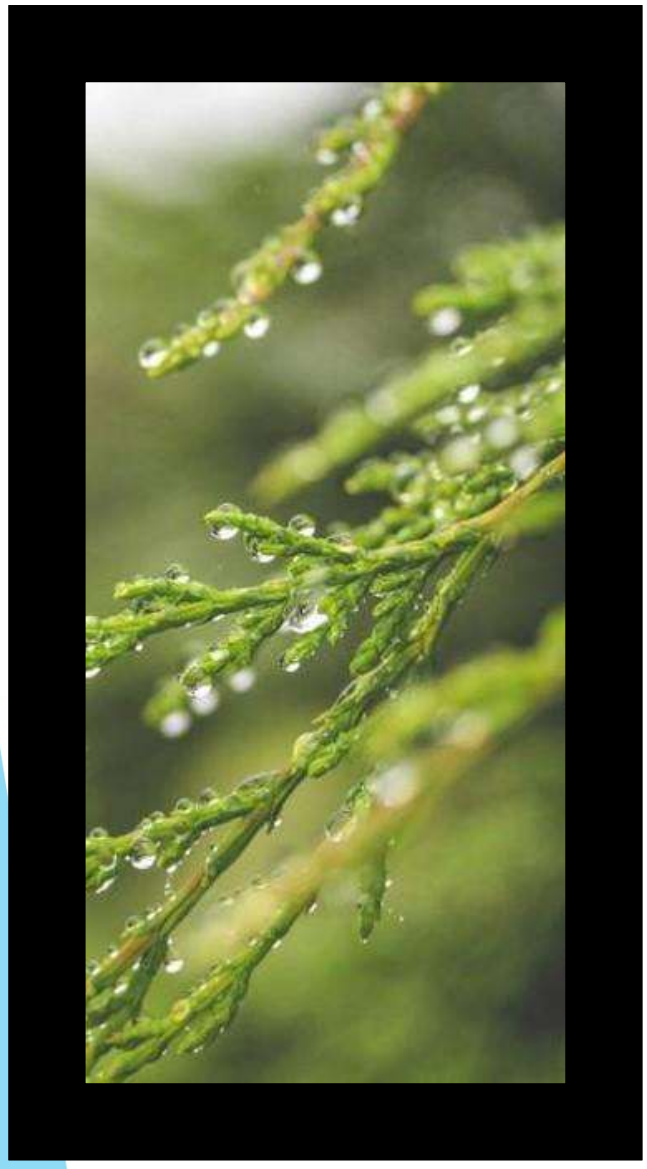
రెండవ ఉదాహరణ: చిన్న గదిలో పుట్టి, రైతుగా, వడ్రంగిగా పని చేశాడు. ఇన్ని పనుల మధ్య లో బాగా చదివి న్యాయవాది అయ్యాడు. అమెరికా దేశపు 16 వ అధ్యక్షుడిగా బానిసత్వాన్ని రద్దు చేశాడు. అనేక వ్యక్తిగత విషాదాలు, కష్టాల మధ్యలో అతని ఓర్పు, పట్టుదలతో లాయరయి బానిసత్వం రద్దు కోసం వాదించాడు.

మూడవ ఉదాహరణ: బీహార్ లో పేదకుటుంబం లో జన్మించి కార్మికుడిగా పని చేసారు. కొండల్లో సమయానికి వైద్యం అందక భార్య మరణించింది. 22 ఏళ్ళు కష్టపడి సుత్తి, గొడ్డలి తో కొండను తొలిచో 55 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని 15 కిలోమీటర్లకు తగ్గించే సొరంగ మార్గం అత్రి, వజీర్ గంజ్ మధ్యలో నిర్మించాడు. ఈ సాహస కృత్యానికి " Mountain Man of India బిరుదు పొందాడు.

సమాధానాలు 1. అటల్ బీహారీ వాజపేయి2. అబ్రాహం లింకన్ 3. దశరథ్ మాంజి

Take away

ఓర్పు అనేది పని చెయ్యకపోవటం, సోమరితనం కాదు.- జాగ్రత్తగా విని పరిశీలించి విశ్వాసంతో సరి అయిన సమయానికయి వేచి ఉండుట.



ధన్యవాదములు

సాయిరాం