

SANATANAM SPIRITUAL SCHOOL'S  
*Sanatanam*  
(UNDER LIFE SKILLS PROJECT)



*Project by..*

**AKONDI SIMHACHALAM SERVICE TRUST**

Office Address: Door.no.7-3-56, Hanuman Mandir, Yerramilli street, AMALAPURAM -533201,  
Dr.BR.Ambedkar Konaseema Dist, A.P, INDIA. 9885450524, website:www.akonditrust.com

## విషయ సూచిక

<u>'ఓం'ను పవిత్రంగా ఎందుకు భావిస్తారు?</u>	<u>1</u>
<u>త్రిమూర్తులు</u>	<u>4</u>
<u>గోమాత</u>	<u>7</u>
<u>సనాతన ధర్మ జీవన శైలిలో విధులు మరియు ఆచారాలు</u>	<u>10</u>
<u>కర్మ ఫలితము</u>	<u>15</u>
<u>అశ్వత్థ వృక్షం ఎందుకు పవిత్రమైంది?</u>	<u>19</u>
<u>పవిత్ర తులసీ మొక్క</u>	<u>22</u>
<u>విద్యార్థులకు యోగ యొక్క ప్రాముఖ్యత</u>	<u>26</u>



## జనగణమన పూర్తి గీతం

1. జనగణమన అధినాయక జయహే భారత భాగ్యవిధాతా  
పంజాబ సింధు గుజరాత మరాఠా ద్రావిడ ఉత్కళ వంగా  
వింధ్య హిమాచల యమునా గంగ ఉచ్చల జలధి తరంగా  
తవ శుభ నామే జాగే, తవ శుభ ఆశిష మాగే,  
గాహే తవ జయ గాథా  
జనగణ మంగళ దాయక జయహే భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే, జయహే, జయహే  
జయ జయ జయ జయహే
  
2. అహరహ తవ ఆహ్వాన ప్రచారిత సుని తవ ఉదార వాణీ  
హిందు బౌద్ధ సిఖ జైన పారసిక ముసల్మాన క్రిస్తానీ  
పూరబ్ పశ్చిమ్ ఆసే, తవ సింహాసన పాసే,  
ప్రేమహోర్ హయ గాథా  
జనగణ ఐక్య విధాయక జయహే భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే, జయహే, జయహే  
జయ జయ జయ జయహే
  
3. పతనఅభ్యుదయబంధుర పంథా యుగ యుగ ధావిత యాత్రీ  
తుమ చిర సారథి తవ రథ చక్రే ముఖరిత పథ దిన రాత్రీ  
దారుణ విప్లవ మాజే, తవ శంఖధ్వని బాజే ,  
సంకట దుఃఖ త్రాతా  
జనగణ పథ పరిచాయక జయహే భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే, జయహే, జయహే  
జయ జయ జయ జయహే
  
4. ఘోరతిమిరఘననిబిడ నిశీధే పీడిత మూర్ఛిత దేశే  
జాగృత ఛిల తవ అవిచల మంగళ నత నయనే అనిమేషే  
దుస్స్వప్నే ఆతంకే , రక్షా కరిలే అంకే ,  
స్నేహమయీ తుమి మాతా  
జనగణ దుఃఖ త్రాయక జయహే భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే, జయహే, జయహే  
జయ జయ జయ జయహే
  
5. రాత్ర ప్రభాతిల ఉదిల రవిఛవి పూర్వ ఉదయగిరి భాలే  
గాహే విహంగమ పుణ్య సమీరణ నవజీవన రస ధాలే  
తవ కరుణారుణ రాగే , నిద్రిత భారత జాగే,  
తవ చరణే నత మాథా  
జయహే, జయహే, జయ జయ జయహే భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే, జయహే, జయహే  
జయ జయ జయ జయహే

## ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ గీతం

మా తెలుగు తల్లికి మల్లెపూదండ  
మా కన్న తల్లికి మంగళారతులు,  
కడుపులో బంగారు కనుచూపులో కరుణ,  
చిరునవ్వులో సిరులు దొరలించు మాతల్లి.

గలగలా గోదారి కదలిపోతుంటేను  
బిరాబిరా క్రిష్ణమ్మ పరుగులిడుతుంటేను  
బంగారు పంటలే పండుతాయీ  
మురిపాల ముత్యాలు దొరులుతాయి.

అమరావతి గుహల అపురూప శిల్పాలు  
త్యాగయ్య గొంతులో తారాడు నాదాలు  
తిక్కయ్య కలములో తియ్యందనాలు  
నిత్యమై నిఖిలమై నిలచి వుండేదాకా

రుద్రమ్మ భుజశక్తి మల్లమ్మ పతిభక్తి  
తిమ్మరసు ధీయుక్తి, కృష్ణరాయల కీర్తి  
మా చెవులు రింగుమని మారుమ్రోగేదాక  
నీపాటలే పాడుతాం, నీ ఆటలే ఆడుతాం  
జై తెలుగు తల్లి, జై తెలుగు తల్లి.

## తెలంగాణ రాష్ట్రీయ గీతం

జయ జయహే తెలంగాణ జననీ జయకేతనం  
ముక్కోటి గొంతుకలు ఒక్కటైన చేతనం  
తరతరాల చరిత గల తల్లీ నీరాజనం  
పది జిల్లల నీ పిల్లలు ప్రణమిల్లిన శుభతరుణం  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!

పోతనదీ పురిటిగడ్డ రుద్రమదీ వీరగడ్డ  
గండరగండడు కొమురం భీముడే నీ బిడ్డ  
కాకతీయ కళాప్రభల కాంతి రేఖ రామప్ప  
గోలుకొండ నవాబుల గొప్ప వెలుగే చార్మినార్  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!

జానపద జనజీవన జావలీలు జాలువార  
కవి గాయక వైతాళిక కళలా మంజీరాలు  
జాతిని జాగృతపరిచే గీతాల జనజాతర  
అనునిత్యం నీ గానం అమ్మ నీవే మా ప్రాణం  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!

సిరి వెలుగులు విరజిమ్మే సింగరేణి బంగారం  
అణువణువున ఖనిజాలే నీ తనువుకు సింగారం  
సహజమైన వన సంపద సక్మనైన పూవుల పొద  
సిరులు పండే సారమున్న మాగాణియే కద నీ ఎద  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!

గోదావరి కృష్ణమ్మలు మన బీళ్లకు మళ్ళాలి  
పచ్చని మాగాణాల్లో పసిడి సిరులు పండాలి  
సుఖశాంతుల తెలంగాణ సుభిక్షంగా ఉండాలే  
స్వరాష్ట్రమై తెలంగాణ స్వర్ణయుగం కావతే  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!  
జై తెలంగాణ ! జై జై తెలంగాణ !!

## నేవా సంకల్ప గీతం

పల్లవి:

దైవసాక్షిగానే మనస్సాక్షిగానే ప్రతిజ్ఞ పూనుతున్నాం మేం ప్రతిజ్ఞ పూనుతున్నాం  
దేశ సేవకైనా ధర్మరక్షకైనా దీక్షగా సాగుతున్నాం మేం దీక్షగా సాగుతున్నాం

చరణం 1:

భాధ్యతాయుత భారతీయత దారి చూపు దీపం  
నిశ్చలత్వము నిర్మలత్వము భారతీయ నైజం  
నిత్య నూతనత్వం ప్రాచీన భారతీయం  
సౌర్యస్ఫూర్తి రూపం చైతన్య కాంతిపుంజం

చరణం 2:

సత్యనిష్ఠతో ధర్మదీక్షతో దివ్య దీప్తిచందం  
ఆత్మనిర్భరం ధైర్య సాహసం శక్తి యుక్తి తంత్రం  
ఆదర్శ జీవనం ఆనందానికి మూలం  
ఆత్మీయ భావనం చిరునవ్వుల తేజం

వచనం:

ప్రతి మోముపై చిరునవ్వు చూసేందుకు  
వసుదైక కుటుంబ భావనతో  
ముందుకు సాగుదాం

జైహింద్

## **\*Spirituality – A Need in Education\***

In today's world, science, technology, and competition are growing rapidly. Yet, peace of mind, self-confidence, and true happiness are becoming rare. At such a time, introducing \*Spirituality\* as a subject in education is truly essential.

Spirituality is not just about prayers or rituals. It teaches children \*how to keep the mind calm, respect others, understand life's values, and live with honesty. With spirituality as part of learning, students will not only become \*\*academically successful\* but also grow into \*responsible citizens with humanity and moral strength\*.

### **Through spirituality, children learn to**

Overcome stress and pressure.

Develop courage and inner strength.

Understand the meaning of life.

Show compassion, kindness, and tolerance towards others.

When spirituality becomes part of education, students experience holistic personality development. In the future, they will not only achieve high positions or jobs but also help build a society filled with humanity, peace, tolerance, and compassion.

Thus, Spirituality in education is not just a subject – it is a guide for life, a source of peace for the mind, and a light for society.

**PAVAN AKONDI**  
**Chairman,**  
**Akondi Simhachalam Service Trust**

## ఆధ్యాత్మికత - విద్యలో ఒక ఆవశ్యకత

ఈ రోజుల్లో విజ్ఞానం, సాంకేతికత, పోటీ అన్నీ వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. కానీ, మనసులో శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసం, నిజమైన ఆనందం కొరతగా మారుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయాల్లో ఆధ్యాత్మికత అనే పాఠ్యాంశం విద్యలో భాగం కావడం అత్యంత అవసరం.

ఆధ్యాత్మికత పిల్లలకు కేవలం ప్రార్థనలు లేదా ఆచారాలు నేర్పించేది కాదు. అది మనసును శాంతిగా ఉంచుకోవడం, ఇతరులను గౌరవించడం, జీవన విలువలను తెలుసుకోవడం, నిజాయితీతో జీవించడం నేర్పుతుంది. ఇలా ఆధ్యాత్మికత విద్యలో చేరితే, విద్యార్థులు కేవలం పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు తెచ్చే వారు కాకుండా, సమాజానికి మంచి పౌరులుగా, మానవత్వం కలిగినవారిగా పెరుగుతారు.

ఆధ్యాత్మికత ద్వారా పిల్లలు....

ఒత్తిడిని అధిగమించడం నేర్చుకుంటారు.

మనసులో ధైర్యం, నైతిక బలం పెంపొందించుకుంటారు.

జీవనార్థాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

ఇతరుల పట్ల కరుణ, దయ, సహనాన్ని కలిగి ఉంటారు.

ఈ పాఠ్యాంశం విద్యలో చేరినపుడు పిల్లలలో నిజమైన వ్యక్తిత్వ వికాసం జరుగుతుంది. వారు భవిష్యత్తులో పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగాలు సంపాదించడమే కాకుండా, మానవత్వం, శాంతి, సహనం, కరుణతో నిండినవారిగా సమాజాన్ని మలచగలరు.

అందుకే ఆధ్యాత్మికత విద్య అనేది కేవలం ఒక పాఠ్యాంశం కాదు. అది జీవితానికి మార్గదర్శకం, మనసుకు శాంతి, సమాజానికి వెలుగు.

**పవన్ ఆకొండి**

**చైర్మన్, ఆకొండి సింహాచలం సర్వీస్ ట్రస్ట్**

## ‘ఓం’ను పవిత్రంగా ఎందుకు భావిస్తారు?

‘ఓం’ అనేది ఒక గంభీరమైన, పవిత్రమైన నినాదం. ఇది అపారమైన ఆనందానికి మూలం. ‘ఓం’ అతి పవిత్రమైన పదంగా పరిగణించబడుతుంది. నేటి కాలంలో దీన్ని అఊమ్ (AUM) అనేలా కూడా వ్రాస్తారు. ఈ మూడు అక్షరాలు అ + ఉ + మ బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులను సూచిస్తాయి మరియు వారి ఆశీర్వాదాన్ని కోరే విధంగా ఉంటాయి.

‘ఓం’ అనేది సనాతన ధర్మ గ్రంథాల మూలం. ‘అ’ అనే అక్షరం మానవాళిని గుర్తించే మోస్తుంది. ‘ఉ’ అనే అక్షరం స్థితిని మరియు స్థలాన్ని సూచిస్తుంది. ‘మ’ అనేది జీవిత సంగీతాన్ని మరియు లయను సూచిస్తుంది. ఈ పవిత్రమైన, మాయాన్వయమైన పదాన్నే ఓంకారం అంటారు. ఇది బ్రహ్మ నాదం. ఇది పరిపాలించే శక్తి. అందువల్ల ప్రతి శుభకార్యానికి ముందు ‘ఓం’ జపించటం చాలా అవసరం.



ఇది మాయా మరియు శక్తియుతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. అనాదికాలం నుండి భక్తులు ఓంకారానికి ఎంతో గౌరవం ఇచ్చారు. అన్ని సనాతన ధర్మ గ్రంథాల్లో ‘ఓం’ గురించి ప్రశంస ఉంది.

### **కఠోపనిషత్ (12/15) లో యమధర్మరాజు నచి కేతుడికి ఇలా చెబుతాడు:**

“సర్వే వేదా యత్ పదమామనంతి తపాంసి సర్వాణి చ యద్ వదంతి ।  
యదిష్టంతో బ్రహ్మచర్షం చరంతి తత్తే పదం సంగ్రహణ బ్రహ్మోమిత్యేతత్ ॥”  
అర్థం: నచి కేతా! వేదాలలో ప్రసంశించబడిన పదం, భక్తులు ప్రేమతో పదే పదే జపించే పదం, శ్రుతుల సారమై, జ్ఞానుల అనుభవమైన ఆ పదం ‘ఓం’ అనే అక్షరం మాత్రమే.

### **మళ్ళీ కఠోపనిషత్తులో (1/2/16-17):**

‘ఓం’ అనేది బ్రహ్మ (సృష్టికర్త) ను సూచిస్తుంది. అది బ్రహ్మకన్నా ముందుగా ఉన్నది. ‘ఓం’ అనే పదాన్ని జ్ఞానంతో గ్రహించినవాడు ఎలాంటి కోరిక అయినా పొందగలడు. అది ఉత్తమమైన ఆధారం, చివరి ఆశ్రయం. ఇది తెలిసిన వారంతా బ్రహ్మ లోకాన్ని (బ్రహ్మ అభివృద్ధి స్థానం) పొందతారు.

### **మాండూక్యోపనిషద్, ఆగమ ప్రకరణం, 25:**

“పునీత ప్రణవే చేతః ప్రణయో బ్రహ్మ నిర్ణయం ।  
ప్రణవే నిత్యయుక్తస్య న భయం విద్యతేక్యచిత్ ॥”  
అర్థం: మనస్సు ఓంకారంపై కేంద్రీకరించాలి. ఓం అనేది భయరహిత విముక్తి. దీనిపై నిత్యం ధ్యానం చేసే వారు ఎక్కడా భయపడరు.



**భగవద్గీత 8/13లో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పారు:**

“ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరణ్మామనుస్మరన్ ।  
యః ప్రయాతి త్యజందేహం స యాతి పరమాం గతిం ॥ ”

అర్థం: ఎవడు మనస్సుని నియంత్రించి, తనను బ్రహ్మగా భావిస్తూ,  
'ఓం' అనే ఏకాక్షరాన్ని జపిస్తూ తన శరీరాన్ని విడిచిపెడుతాడో,  
అతడు పరమగమ్యం పొందుతాడు.

**భగవద్గీత 17/24 లో శ్రీకృష్ణుడు:**

వేద మంత్రాలు, పూజలు లేదా దానముల వంటి ధార్మిక కార్యాలు చేసేటప్పుడు ప్రతిష్ఠిత వ్యక్తులు సర్వశక్తిమంతుని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ 'ఓం' అని జపించడం ప్రారంభంగా చేస్తారు. అధర్వణ వేదానికి చెందిన గోపథ బ్రాహ్మణం ప్రకారం, ఓంకారాన్ని ముందుగా జపించకుండా మంత్రం ఫలితం ఇవ్వదు. ఓం జపం మంత్రానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఓంకారము శివుడిని సూచిస్తుంది, మంత్రం శక్తిని సూచిస్తుంది. ఇవి కలిసినపుడు ఉద్దేశించిన ఫలితం సాధించబడుతుంది. అన్ని ఉపనిషత్తులు, ధర్మశాస్త్రాలు, గాయత్రీ మంత్రం, యజ్ఞాలలో ఉపయోగించే అన్ని మంత్రాలు 'ఓం'తోనే ప్రారంభమవుతాయి.

'ఓం'ను ఉచ్చరిస్తే శరీరమంతటా ప్రకంపన అనుభవం వస్తుంది. ఇది మనస్సుకు ఏకత్వాన్ని, బలాన్ని ఇస్తుంది. గొంతు మృదువవుతుంది. మానసికతలోని వ్యతిరేఖ శక్తి (నెగిటివిటీ) తొలగిపోతుంది. శరీరం తేలికగా అనిపిస్తుంది. భౌతిక ప్రపంచపు ఆలోచనలు పోతాయి. నిద్రాణమై ఉన్నా శక్తి మేల్కొంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ప్రాణశక్తి నిలువుగా కదలడంవల్ల, ఓంను 18 సార్లు సార్లు జపిస్తే మనస్సులోని బాధలు పోతాయి, సంతృప్తి పెరుగుతుంది. సమూహంగా జపించినపుడు ఈ ప్రభావం మరింత బలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజు కొంతసేపు శాంతమైన మనస్సుతో 'ఓం'ను జపిస్తే శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

విజ్ఞానశాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఓంకార జపం లాభదాయకమని అంగీకరిస్తున్నారు. యోగాసనాలు, వ్యాయామాలు మొదలు పనితీరును పూర్తిగా ప్రభావితం చేయలేవు. కానీ 'ఓం' జపం మొత్తం మొదలును ప్రభావితం చేస్తుంది. 'ఓం' యొక్క విద్యుత్ ప్రభావం మొదలులోని అనవసరమైన మలినాలను తొలగించి మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. ఓం జపించండి, ఆనందం గా ఉండండి.



పార్ట్ - ఎ: ముఖ్యాంశాలు

- ◆ ఓం సనాతన ధర్మంలో పవిత్రమైన శబ్దం.
- ◆ ఇది బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులను సూచిస్తుంది.
- ◆ అలాగే ఇది మూడు వేదాలు ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం ను కూడా సూచిస్తుంది.
- ◆ ఓం జపం మనసును పవిత్రం చేస్తుంది, శాంతి, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం ఇస్తుంది.
- ◆ అన్ని మంత్రాలు, యజ్ఞాలు, ప్రార్థనలు ఓం తో ప్రారంభమవుతాయి.

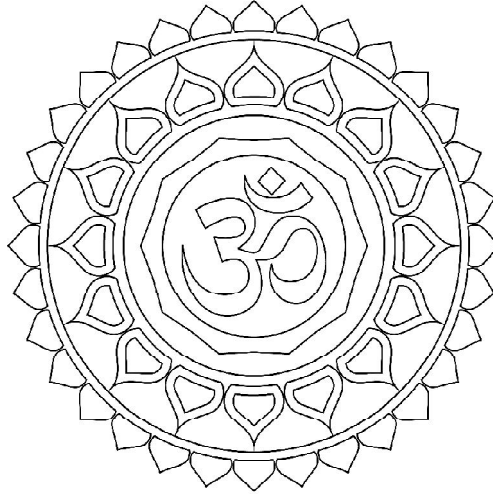
పార్ట్ - బి: ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వండి

- 1) 'ఓం' ఏమి సూచిస్తుంది?
- 2) ఏ మూడు దేవతలు 'ఓం' తో అనుసంధానమై ఉన్నాయి?
- 3) ఏ మూడు వేదాలు 'ఓం' ద్వారా సూచించబడ్డాయి?
- 4) 'ఓం' జపం వల్ల వచ్చే రెండు లాభాలు వ్రాయండి.

పార్ట్ - సి: క్రియాకలాపాలు

ఎ) రంగులద్వే కార్యకలాపం:

పేజీ మధ్యలో "ఓం" అని వ్రాసి అందంగా రంగు వేయండి.



బి) జపించే కార్యకలాపం:

నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి, కళ్ళు మూసుకోండి, "ఓం" అని 7 సార్లు జపించండి. మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో గమనించండి.

సి) సరిపోలిక కార్యకలాపం:

ఓం - బ్రహ్మ, విష్ణు, శివ

ఓం - శాంతి, బలం, స్వచ్ఛత

పార్ట్ - డి: ఆత్మపరిశీలన

ఓం జపం చేసిన తర్వాత మీకు ఎలాంటి అనుభూతి కలిగింది?

## త్రిమూర్తులు

సనాతన ధర్మంలో ఆలోచన త్రిమూర్తులు అయిన బ్రహ్మ, విష్ణు, మలియు మహేశ్వరుల ఆధారంగా ఉంటుంది. ఈ ముగ్గురు కలసి సృష్టి, స్థితి మరియు లయ కార్యాలను నిర్వహిస్తారు.

### బ్రహ్మ

బ్రహ్మ త్రిమూర్తుల్లో మొదటి దేవుడు. ఆయన సువర్ణ గర్భ జనితుడు అని ఒక విశ్వాసం. ఇంకొంతమంది విశ్వనాభి నుండి పద్మం పుట్టి, ఆ పద్మం నుండి బ్రహ్మ జన్మించాడని విశ్వసిస్తారు. ఆయన విశ్వాన్ని మరియు అందులోని సమస్త విషయాలను సృష్టించాడు. బ్రహ్మను ప్రజాపతి అని కూడా అంటారు. ఇందులో ప్రజా అంటే జనాలు, పతి అంటే అధిపతి. ఆయన పదిమంది ప్రజాపతులను సృష్టించాడు, వారు భూమిని సృష్టించడంలో సహాయం చేశారు.

బ్రహ్మాకు మొదట ఐదు తలలు ఉండేవి, శివుడు ఒక తలను తొలగించాడు. ఇప్పుడు ఉన్న నాలుగు తలలు నాలుగు వేదాలు, నాలుగు యుగాలు మరియు నాలుగు వరగాలను సూచిస్తాయి. ఆయన వాహనం హంస.

### విష్ణు

విష్ణువు త్రిమూర్తుల్లో రెండవ దేవుడు. ఆయనకు వందలాది పేర్లు ఉన్నాయి. ఆయన అనేక అవతారాలను తీసుకున్నాడు, అందులో దశావతారాలు ముఖ్యమైనవి. చివరిది కల్కి అవతారం ఇంకా రావలసి ఉంది. ఆయన వాహనం గరుడుడు, పక్షుల రాజు.

### మహేశ్వరుడు

మహేశ్వరుడు అంటే శివుడు. లయకర్త. ఆయన మరణాన్ని మరియు పునరుత్పత్తిని సూచిస్తాడు. నాశనం తరువాత పునరుత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాడు. ఆయనను శంకర, మహాదేవ్, విశ్వనాథ్ అని పిలుస్తారు. ఆయన యొక్క భయంకర రూపాలను రుద్ర, మహాకాల్, వీరభద్ర, భైరవ అని పిలుస్తారు. శివుని ప్రతీక లింగం, ఇది సృష్టి శక్తిని సూచిస్తుంది. శివునికి మూడు కళ్ళు ఉంటాయి వాటితో గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తును చూడగలడు. ఆయన ఆయుధం త్రిశూలం ఇది సృష్టి, లయ, పునరుత్పత్తిని సూచిస్తుంది. ఆయన వాహనం నంది.



### దేవతల - భార్యలు

స్త్రీల సమానత్వంపై ఎన్నో చర్చలు జరిగినా, సనాతన ధర్మంలో త్రిమూర్తులతో పాటు వారి భార్యలు కూడా అత్యంత గౌరవప్రదమైనవారు.

### సరస్వతి - బ్రహ్మ భార్య

ఆమె వాగ్దేవి, విద్య, జ్ఞానం, కళల దేవత. విద్యార్థులు ఆమె ఆశీర్వాదాన్ని కోరుతూ పూజిస్తారు. ఆమె వాహనం హంస.

### లక్ష్మి - విష్ణువు భార్య

లక్ష్మి దేవి సౌందర్యం, ఐశ్వర్యం, శుభలక్షణాల దేవత. వ్యాపారులు ఆమెను ఎక్కువగా పూజిస్తారు. ఆమె తామర పువ్వు మీద కూర్చుంటుంది. ఆమె వాహనం గుడ్లగూబ అని కొన్ని చిత్రణలలో ఉంటుంది.

### పార్వతి - శివుడు భార్య

పార్వతి సతి దేవి అవతారం. శివుడిని పెళ్లి చేసుకోవడానికి తీవ్ర తపస్సు చేసింది. ఆమెను యువతులు మంచి భర్తల కోసం పూజిస్తారు. ఆమె దుర్గ, శక్తి, కాళి వంటి రూపాలలో మారుతుంది. ఆమె వాహనం సింహం లేదా పులి. ఆమె కుమారులు కార్తికేయ మరియు గణేశ్.

### త్రిమూర్తుల పాత్రలు

- ◆ బ్రహ్మ - సృష్టికర్త
- ◆ విష్ణు - పరిరక్షకుడు
- ◆ శివుడు - లయకర్త మరియు పునరుత్పాదకుడు

జనజీవితంలో ఎక్కువగా విష్ణు, శివుడు మరియు దేవతలు సరస్వతి, లక్ష్మి, పార్వతిని పూజిస్తారు.

ఆలోచించండి...

“ఈ ముగ్గురు వ్యక్తులలో ఒకే దేవుడి రూపం కనిపిస్తుంది ప్రతి ఒక్కరూ మొదటిగా ఉండవచ్చు, చివరిగా కాకపోయినా, ఏ ఒక్కరినీ విడదీయలేము. శివుడు, విష్ణువు, బ్రహ్మ - ముగ్గురూ పవిత్ర త్రయం.”

- కాళిదాసు

## వర్క్‌షీట్

### ప్రశ్న 1

సనాతన ధర్మం యొక్క ఆధ్యాత్మిక ఆలోచన ఆధారమేమిటి?

### ప్రశ్న 2: సరిపోల్పండి

1. బ్రహ్మ -----
2. విష్ణు -----
3. శివ -----

ఎంపికలు:

ఎ) సృష్టికర్త

బి) పరిరక్షకుడు

సి) సంహారకుడు మరియు పునరుత్థాదకుడు

### ప్రశ్న 3: ఖాళీలను నింపండి

1. బ్రహ్మ వాహనం -----
2. విష్ణు వాహనం -----
3. శివ వాహనం -----

### ప్రశ్న 4: త్రిమూర్తుల భార్యలు

బ్రహ్మ ? -----

విష్ణు ? -----

శివ ? -----

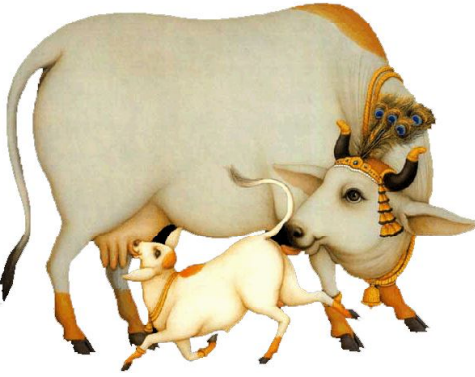
### ప్రశ్న 5: చిన్న సమాధానం

సనాతన ధర్మం అనుసరించేవారు బ్రహ్మ, విష్ణు, శివులతో పాటు సరస్వతి, లక్ష్మి, పార్వతిని ఎందుకు పూజిస్తారు?

## సనాతన ధర్మం అవలంబించువారు ఆవును పవిత్రమైనదిగా ఎందుకు భావిస్తారు?

సనాతన ధర్మంలో ఆవును ప్రత్యేకంగా గౌరవిస్తారు. దానిని తల్లి మరియు దేవతలతో సమానంగా చూస్తారు. ప్రతి మనిషి ఆవుకు గౌరవం ఇవ్వాలని బాధ్యత కలిగి ఉంటాడు. అనేక కార్యక్రమాలలో దేవతలంతా ఆవు శరీరంలో నివసిస్తున్నారని నమ్మకంతో పూజిస్తాం.

పురాతన కాలం నుంచే ఆవు ముఖ్యమైనది. మహర్షి వశిష్టుడు కామధేనువు కోసం తన ప్రాణాలను కూడా త్యాగం చేశారు. మహర్షి చ్యవనుడు ఒక ఆవును రాజ్యానికి సమానంగా భావించారు. ఇది ఆవుకు ఇచ్చే గౌరవాన్ని సూచిస్తుంది. తల్లి వలె, ఆవు మానవాళికి మేలు చేసే జీవిగా ప్రసిద్ధి. ఇది మంచి ఆరోగ్యాన్ని మరియు దీర్ఘాయుష్షుని అందిస్తుంది. గో సంతతి అయిన ఎద్దు వ్యవసాయ సహకారిగా తోడ్పడుతుంది.



### ధార్మిక గ్రంథాలలో ఇలా చెప్పబడింది:

గావో విశ్వస్య మాతర

ఆవు విశ్వమునకు తల్లి.

అగ్నిపురాణంలో ఆవు పవిత్రమైనదిగా, శుభప్రదమైనదిగా పేర్కొనబడింది. ఆవును పోషించడం, స్నానం చేయించడం, తిండి తినిపించడం పుణ్యఫలాలను ఇస్తాయని చెబుతారు. ఆవు పేడ, మూత్రం ఔషధగుణాలు కలిగి ఉన్నాయని నమ్మకం ఉంది. పాలు, పెరుగు, వెన్న నేయి అన్ని ఆధ్యాత్మిక కార్యములలో ఉపయోగించబడతాయి. ఆవుకు గ్రాసం ఇచ్చినవాడు మోక్షాన్ని పొందుతాడు. ఆవు నివసించే స్థలం పవిత్రమవుతుంది. ఆవును స్వల్పించడం, సేవచేయడం పాపాలను తొలగిస్తుంది.

### అథర్వవేదంలో ఇలా చెప్పబడింది:

మాతా రుద్రాణాం, దుహితా వసూనాం, స్వసా ఆదిత్యానాం, అమృతస్య నాణీ

ఆవు రుద్రుల తల్లి, వసుల కుమార్తె, ఆదిత్యుల సోదరి. ఆమె అమృతానికి సమానమైన నేయిని నిల్వగా కలిగి ఉన్నది.

మార్కండేయ పురాణంలో, ప్రపంచ శ్రేయస్సు ఆవుపైన ఆధారపడి ఉందని చెబుతుంది. సామవేదము ప్రకారం, ఆవు యొక్క ఉపకారాలు ఎన్నటికీ వ్యర్థం కావు. ఆవు సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. విష్ణుస్మృతి ప్రకారం, ఆవులు నివసించే భూమి పవిత్రమవుతుంది. అవి మానవాళి శ్రేయస్సును పొందుపరుస్తాయి. యజ్ఞాలు విజయవంతం కావడానికి అవి సహాయపడతాయి. ఆవులకు సేవ చేయడం వల్ల పాపాలు తొలగిపోతాయి.

అథర్వవేదం ప్రకారం, ఆవుపాలు శరీర, మానసిక బలహీనతలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి.

అవి బుద్ధిని పెంపొందిస్తాయి.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా అన్నాడు.

“ఆవులలో నేను కామధేను.” అని.

## వర్క్ షీట్

ఖాళీలు పూరించండి :

1. గోవును ----- అని పిలుస్తారు.
2. గోమాతకు తల్లి, ----- దేవతల రూపం ఉంది.
3. ధార్మిక గ్రంథాలలో గోవు ----- అని చెప్పబడింది.
4. “అశ్వమేధ యాగాలకన్నా ----- మేలు” అని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

సరియైన సమాధానాన్ని గుర్తించండి (Multiple Choice):

1. గోమాతను ఎవరి సమానంగా పరిగణిస్తారు?
  - a) సోదరి
  - b) తల్లి
  - c) స్నేహితురాలు
2. గోవు పాలు మన శరీరానికి ఏం ఇస్తాయి?
  - a) విషం
  - b) శక్తి
  - c) రోగాలు
3. గోమాత గురించి ఎక్కువగా ఎక్కడ చెప్పబడింది?
  - a) అర్ధ వేదాలలో
  - b) అరణ్యకాండలో
  - c) కవిత్వంలో

ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి :

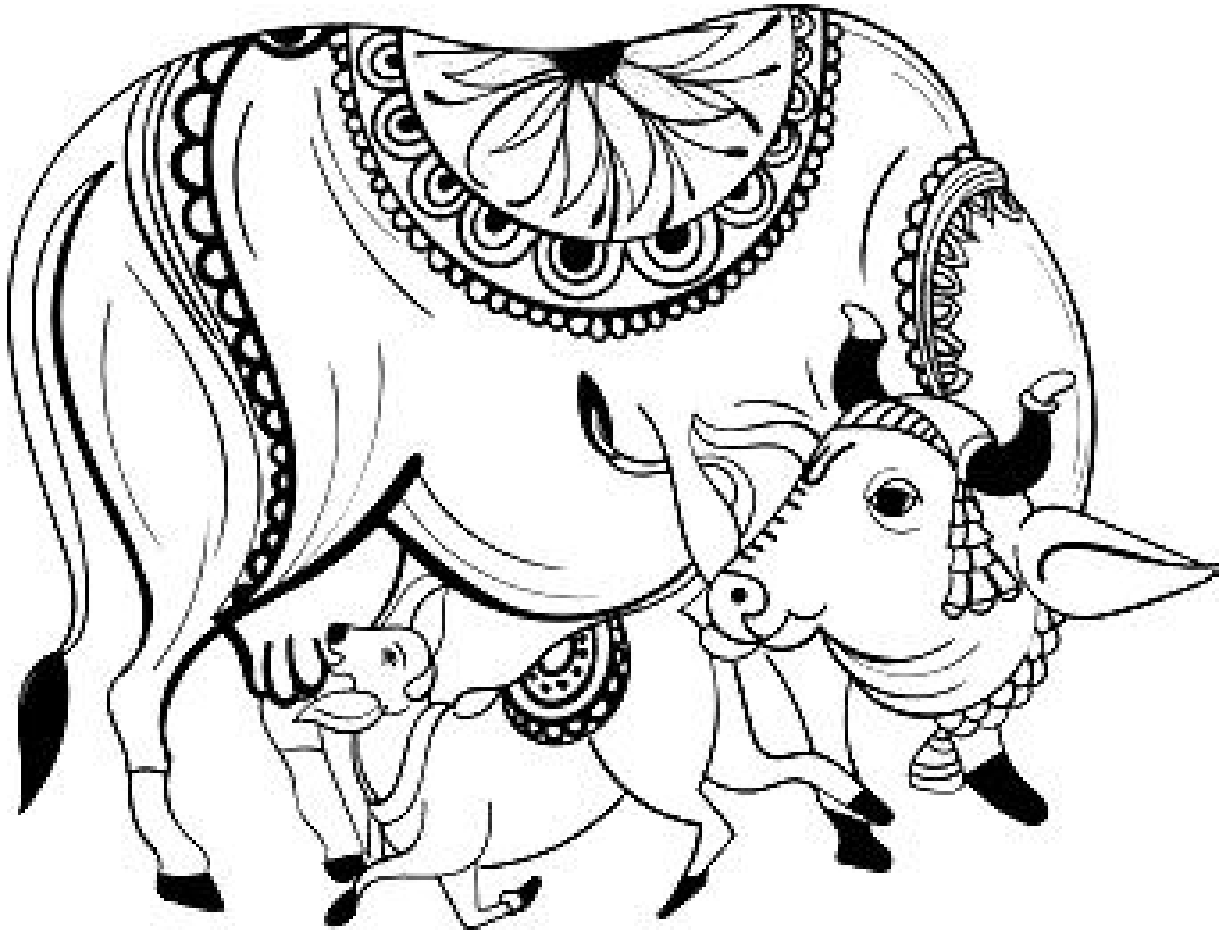
1. గోవును “అభయప్రదాత” అని ఎందుకు అంటారు?
2. గోమాత మన జీవనంలో చేసే ఉపయోగాలు ఏమిటి?
3. వేదాలలో గోవు ప్రాముఖ్యతను ఎలా వివరించారు?

IV. జత కలపండి :

పాలు	( )	ఎ) వ్యవసాయానికి సహాయం
దున్నుడు	( )	బి) ఆరోగ్యం
పూజ	( )	సి) భక్తి, శ్రద్ధ
గోమాత	( )	డి) తల్లి సమానం

సృజనాత్మక పని (Activity):

1. గోమాతపై ఒక చిన్న పాట లేదా నినాదం రాయండి.
2. గోమాత చిత్రాన్ని గీయండి మరియు రంగులు వేయండి.



## సనాతన ధర్మ జీవన శైలిలో విధులు మరియు ఆచారాలు

విధి అనేది ఒక ధార్మికపరమైన లేదా శాస్త్రీయ కార్యక్రమం. ఇది ఒక విధమైన నియమిత ప్రక్రియ. అదే విధంగా.

ఆచారాలు అనేవి ఒక శ్రద్ధతో, నిబంధనల ప్రకారం జరిగే ఆధ్యాత్మిక అనుబంధ కార్యక్రమాలు.

సనాతన భారతీయ సంప్రదాయాల లక్ష్యం మంచి నడవడికలతో జీవించే వ్యక్తులను అభివృద్ధి చేయడమే. మానవ జీవిత లక్ష్యం సుఖ సంతోషాలు మాత్రమే కాదు. నిజమైన లక్ష్యం ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం మరియు ఆత్మాభివృద్ధి. దీన్ని సాధించడానికి కాలానుగుణమైన అభివృద్ధి చెందిన ఆచారాలను అలవరచుకోవాలి. వేదాలు, పురాణాలు మొదలైన గ్రంథాలలో జననం నుండి మరణం వరకు ప్రతి దశలో చేసే విధులు మరియు

ఆచారాల గురించి వివరణగా ఉంది. ఇవి వ్యక్తిని జీవితం మీద లోతుగా అర్థం చేసుకునేలా చేస్తాయి, మరియు ఆధ్యాత్మిక సంపదను పొందే దిశగా నడిపిస్తాయి.

గౌతమ ధర్మసూత్రం ప్రకారం,

విధులు మరియు ఆచారాలు బలహీనతలను తొలగించి, శక్తులను పెంపొందిస్తాయి.

### శంకరాచార్యుల బ్రహ్మ సూత్ర బాష్పంలో ఇలా ఉంది:

“సంస్కారోహి నామ గుణధానేన వా స్యాద్దోషాపనయనేన వా |”

అంటే, సంస్కారాలు అనేవి గుణాలను పెంపొందించడం లేదా దోషాలను తొలగించడం ద్వారా ఏర్పడతాయి.

### మహర్షిచరకుని ప్రకారం:

“సంస్కారో హి గుణాంతరాదానము ఉచ్యతే |”

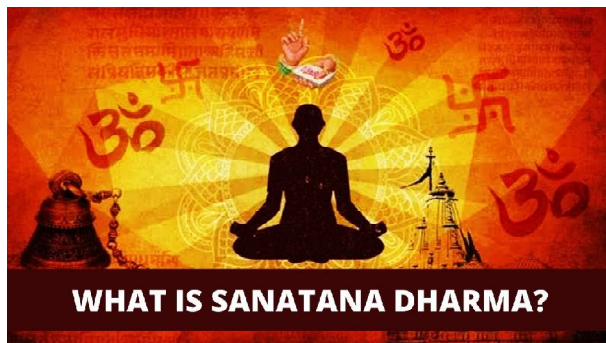
సంస్కారాలు అనేవి వ్యక్తులలో మరియు వస్తువులలో ఉన్న గుణాలను అభివృద్ధి చేయడం.

### సంస్కార విధిలో ఇలా ఉంది:

“జన్మనా జాయతే శూద్రః, సంస్కారాద్ ద్విజ ఉచ్యతే |”

ప్రతివ్యక్తి జన్మతో శుద్రుడవుతాడు, సంస్కారాల దారానే ద్విజుడవుతాడు.

మహర్షుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి గత జన్మల కర్మల ప్రభావంలో ఉంటుంది. అతడి పునర్జన్మ ఆ ఆకాంక్షలను తీరుస్తుంది. అనుభవాలు, ఆచారాల వల్ల వ్యక్తి జీవితాన్ని సార్థకంగా మార్చుకోగలడు.



**WHAT IS SANATANA DHARMA?**

## సంప్రదాయాలు మరియు ఆచారాలు (Rites and Rituals)

మీమాంసా దర్శనం ప్రకారం

కర్మబీజం సంస్కారః

సంస్కారం అనేది కర్మకు విత్తనంగా ఉంటుంది.

తన్నిమిత్తా సృష్టిః

సృష్టి ప్రారంభం సంస్కారాల ఆధారంగా జరుగుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తి ప్రవర్తన గత జన్మల సంస్కారాల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది. అలాగే, ఈ జన్మలో కుటుంబం నుండి పొందిన సంస్కారాలు కూడా మనపై ప్రభావం చూపుతాయి. మనిషికి అది మంచిది కానున్నాసరే ఇష్టమైన వాటికి ఆకర్షణతమయ్యే స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ మానవ లోపం వల్ల మానవుడు శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ సంబంధిత బాధలను ఎదుర్కొంటాడు. దీనివల్ల సాంస్కృతికత, మంచి లక్షణాలు నష్టమవుతాయి. మనిషి తప్పులను సమర్థించుకోవడంలో నిపుణుడు. అందుకే మనిషి మంచి ఆచారాలు, అలవాట్లను అభివృద్ధి చేసుకోవాలంటే సరైన సంప్రదాయాల రూపంలో ఉన్న ఆచారాలు అవసరం.

ప్రాచీన సంప్రదాయాలైన ఆచారాలు వ్యక్తులపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతాయి. యజ్ఞం చేయడం, మంత్రాలను జపించడం, ప్రత్యేక నైవేద్యాలు సమర్పించడం, సమూహంగా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం వంటి కార్యచరణలు శాస్త్రీయ ప్రాతిపదికపై ఆధారపడి ఉంటాయి. శబ్దం, సంగీతం, రంగులు, చుంబక తరంగాలు, దృష్టి స్థిరపరచడం (ధ్యానం) వంటివి మానవ మేధస్సుపై ప్రభావం చూపుతాయని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా అంగీకరిస్తున్నారు. మంచివాటికి మార్గనిర్దేశం చేయగల మంచి వ్యక్తుల సమక్షంలో మంచిపనులను వ్యక్తి త్వరగా నేర్చుకుంటాడని మానసిక నిపుణులూ ఒప్పుకుంటున్నారు.

మనకు తెలిసిన దైనందిన పనులను మన చేతన మనస్సు నియంత్రిస్తుంది. కానీ, అందరికీ అగోచరమైన, నాజూకైన చర్మలను అవచేతన మనస్సు నిర్వహిస్తుంది. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం నుండి వచ్చిన అభిప్రాయాలను చేతన మనస్సు సేకరిస్తుంది. కానీ, అవచేతన మనస్సు వాటిని అర్థం చేసుకొని జ్ఞాపకాలుగా నిలుపుతుంది. మనం సేకరించే ప్రభావాల ప్రకారం అవచేతన మనస్సు కాలక్రమేణా మారుతుంది. తెలివిగా పనిచేసే పరిశుద్ధమైన మనస్సు ఆత్మకు గొప్ప తోడ్పాటును ఇస్తుంది. జ్ఞానంతో నిండిన, పరిశుద్ధమైన మనస్సు లేకుండా ఆత్మను మేల్కొల్పడం సాధ్యపడదు.

ఆచారాల సమయంలో పురోహితులు దేవతల ఆశీర్వాదాలను అర్ధిస్తారు, అందిస్తారు. యజ్ఞం వంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులతో కదలిపోతే, మనస్సులో మెల్లగా భక్తిభావాలు చిగురిస్తాయి. ఆ సందర్భం యొక్క ప్రాముఖ్యత, విశ్రాంతి, ప్రదేశ పవిత్రత, వ్యక్తిగత సరళి, కుటుంబ సభ్యుల, బంధువుల, స్నేహితుల సమక్షంలో ప్రత్యేకమైన మానసిక స్థితిని కలిగిస్తాయి. ఆచారాల సమయంలో జరిగే కార్యక్రమాలు మనసుపై చెరగని ముద్ర వేస్తాయి. ఈ ముద్రే మనస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది, విద్యను అందిస్తుంది.





ఆచారాల ప్రభావం మొత్తం కార్యక్రమం జరిగే వాతావరణం, పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి: పెళ్లిలో జరిగే అనేక కార్యక్రమాలు ఒక్కొక్కటి విడివిడిగా పెద్దగా ప్రాముఖ్యతలేనివిగా అనిపించవచ్చు. కానీ వధువు-వరుడు వాటిని అనుభవించి, ఒకరికొకరు జీవితాంతం తోడుగా ఉండమని ప్రమాణం చేసేటప్పుడు, ఈ కార్యక్రమాలన్నీ కలిసి వారిద్దరిని బంధిస్తాయి.

సనాతన ధర్మాచరణ ఆచరించేవారు అనేక రకాల సంప్రదాయ ఆచారాలను పాటిస్తారు. గౌతమ స్మృతిలో 40 ఆచారాలు ఉన్నాయని చెప్పబడింది. కొన్ని ఇతర గ్రంథాలలో ఇది 48గా పేర్కొనబడింది. మహర్షి అంగీరసు ప్రకారం 25 సంస్కారాలు ఉన్నాయని, “దశ కర్మ పద్ధతి” ప్రకారం 10 ఆచారాలున్నాయని చెబుతారు.

**మహర్షి వేదవ్యాసుడు వ్యాసస్మృతిలో 16 ముఖ్యమైన సంస్కారాలను ఇలా పేర్కొన్నాడు:** గర్భాధానం, పుంసవనం, సీమంతం, జాతకర్మ, నామకరణం, నిష్క్రమణం, అన్నప్రాశనము, వపనం, కర్ణవేధం, ప్రతారంభం, వేదారంభం, కేశాంతం, స్నానం, మంగళస్నానం, వివాహం, అగ్ని పరిగ్రహం ఈ 16 ను షోడశ సంస్కారాలు అంటారు.

వేదాలలోని కర్మ మీమాంసా దర్శనం కూడా ఈ 16 సంస్కారాలను గుర్తించింది. ఆధునిక పండితులు ఇవి అందరికీ సులభంగా పాటించగలిగేలా, తక్కువ ఖర్చుతో జరగేలా సులభీకరించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ 16 లో ఎనిమిది సంస్కారాలు సామాన్య జీవితానికి సంబంధించినవైతే, మిగతా ఎనిమిది మోక్ష మార్గానికి సంబంధించినవిగా చెప్పబడతాయి.

ప్రతి సంస్కారం ప్రత్యేకమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సరైన సమయంలో, సరైన పద్ధతిలో, పవిత్ర వాతావరణంలో ఈ సంస్కారాలు జరిపితే అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి. కాబట్టి వాటి ప్రాముఖ్యతను గుర్తించాల్సిందే.

## వక్రశీట్

భాగం A - పఠనాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

1. ఒకటి లేదా రెండు వాక్యాల్లో సమాధానమివ్వండి:

ఎ) “విభి” మరియు “ఆచారం” మధ్య తేడా ఏమిటి?

బి) సనాతన భారతీయ సంప్రదాయాల ప్రకారం జీవితం యొక్క నిజమైన లక్ష్యం ఏమిటి?

సి) ఆచారాలు మన మనస్సుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి?

డి) వ్యాసస్మృతిలో మహర్షి వేదవ్యాసుడు ఎన్ని సంస్కారాలను పేర్కొన్నారు?

ఇ) “संस्कारो हि नाम संस्कार्यस्य गुणाधानेन वा स्याद्दोषापनयनेन वा” అని ఎవరు చెప్పారు?

భాగం B - ఖాళీలను పూరించండి

1. సంస్కారం అనేది ----- యొక్క విత్తనం.

2. మహర్షి చరకుని ప్రకారం, సంస్కారాల ఉద్దేశ్యం ----- మరియు గుణాలను పెంపొందించడమే.

3. సనాతన ధర్మంలో, ఆచారాలు ఒక శిశువు ----- నుంచి బిబిబిబి వరకు వివరిస్తారు.

4. అవచేతన మనస్సు సమాచారం ను వేరుచేసి ----- నిర్మిస్తుంది.

5. गर्भाधानं पुंसवनं सीमांतो जातकर्म च । ఈ శ్లోకంలో ప్రస్తావించబడింది ముఖ్యమైన ----- గురించి.

భాగం C - జతచేయండి (Match the Following)

Column A

Column B

గౌతమ స్మృతి

40 ఆచారాలు

మహర్షి అంగీరసు

25 ఆచారాలు

దశ కర్మ పద్ధతి

10 ఆచారాలు

వ్యాసస్మృతి

16 సంస్కారాలు

భాగం D నిజమా కాదా చెప్పండి (True or False)

1. ఆచారాలు ఏ క్రమమూ లేకుండా చేయబడతాయి.

2. సనాతన ధర్మం ప్రకారం భౌతిక అభివృద్ధి ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికంటే ముఖ్యం.

3. శబ్దం, రంగు, చుంబక తరంగాలు మనుషులపై ప్రభావం చూపుతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంగీకరిస్తారు.

4. ఆచారాల ఫలితాలు వాటి జరిగే వాతావరణం మరియు పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

5. ప్రతి ఒక్కరు పుట్టిన వెంటనే విద్యావంతులు మరియు సాంస్కృతికులుగా పరిగణించబడతారు.

భాగం E - క్రియాశీల కార్యాచరణ

1. ఆలోచించి రాయండి:

మీ ఇంట్లో మీరు చూసిన రెండు ఆచారాలు రాయండి

(ఉదా: పుట్టినరోజు, నామకరణం, వివాహం, పండుగల పూజలు)

ఆ ఆచారాన్ని చూస్తున్నప్పుడు మీరు ఎలా అనిపించింది?

(ఉదా: సంతోషం, ప్రశాంతత, ఆసక్తి)

---

2. సృజనాత్మక పని:

మీరు హాజరైన ఏదైనా ఆచారానికి సంబంధించిన చిన్న చిత్రాన్ని గీయండి.

(ఉదా: దీపావళి పూజ, రక్షాబంధన్, వివాహ వేడుక మొదలైనవి)

---

అధ్యాపకుల కోసం గమనిక:

ఈ వర్క్ బుక్ విద్యార్థులు భారతీయ సంప్రదాయాల్లో ఆచారాల అర్థం, ప్రాముఖ్యత మరియు ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. వారు తమ జీవితాల్లో చూసిన ఉదాహరణలను పంచుకోవాలని ప్రోత్సహించండి.

## కర్మ ఫలితము

### Fruit of Deeds

సనాతన ధర్మంలో మంచి మరియు చెడు కర్మలకు ఎందుకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇస్తారు? సనాతన ధర్మంలో కర్మఫలం అంటే ones deeds (మన చర్మల ఫలితాలు) కు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఒక వ్యక్తి ఏది సాధించినా అది అతడి చర్మల ఫలితంగా పరిగణించబడుతుంది. లాభం మరియు నష్టం, విజయము మరియు అపజయం, సుఖం మరియు దుఃఖం - ఇవన్నీ మన కర్మల ఆధారంగానే ఉంటాయని నమ్మకం ఉంది.

**బ్రహ్మవైవర్తపురాణం (37/16) లో ఇలా చెప్పబడింది:**

नाभुक्तं क्षीयते कर्म कल्पकोटिशतैरपि ।  
अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम् ॥

అనేక యుగాలు గడచినా, ఒక మనిషి తన కర్మ ఫలితాల నుండి తప్పించుకోలేడు. ఏ విధమైన కర్మ అయినా మంచి అయినా చెడు అయినా దాని ఫలితం తప్పక అనుభవించాలి.

**యోగవాసిష్టము (3/95/34) లో చెప్పబడినది:**

ऐहिकं प्राक्तनं वापि कर्म यद्विचित्रं स्फुरत ।  
पौरुषोऽसौ परो यत्नो न कदाचन निष्फलः ॥

గత జన్మల లో చేసిన కర్మలు, ఈ జన్మలో చేసిన కర్మలు అన్నీ ఫలితాన్నిస్తాయి. మానవుని చేసిన ప్రయత్నం వ్యధాగా పోదు. రామాయణం - అయోధ్యాకాండ లో దేవగురు బృహస్పతి శ్రీరాముని నైతిక కర్మల గురించి ఇంద్రుడితో ఇలా అంటారు:

ఈ ప్రపంచ కర్మ ప్రధాన విస్వ కరి రాఖా । రు ఏం చేస్తే, దానికి తగిన ఫలితం అనుభవించాలి.  
जो जस करै सो तस फल चाखा ॥ ఈ లోకంలో ఎవ్వ కాहु न कोउ सुख-दुख कर दाता । २० ఇవ్వలేరు. ప్రతి ఒక్కరూ తన కర్మ ఫలితాలనే అనుభవిస్తారు. పె निज कृत करम भोग सब भ्राता ॥ २१, వీరులు, పండితులు వారంతా తమ కర్మల ఫలితాలనుభవానికి లోబడే. ఉదాహరణకు:

శ్రీరాముడు 14 సంవత్సరాలు అడవిలో వనవాసం గడిపాడు.

రావణుడు సీతను అపహరించాడు.

భీముడు వంట మనిషిగా పనిచేశాడు.

నల మహారాజు తన భార్య దమయంతిని అడవిలో విడిచి రాజు లితుపర్ణుని రథసారథిగా పనిచేశాడు.

హరిశ్చంద్రుడు శ్వశానంలో పని చేశాడు.

ద్రౌపది దాసిగా ఉండాలి వచ్చింది.

అర్జునుడునూ ఒక హిజ్రా వేషంలో విరాటపుత్రికి నృత్యం నేర్పాడు.

ఇది చూపుతోంది - ఎవ్వరూ తమ కర్మ ఫలితాల నుండి తప్పించుకోలేరు.

పాపం ఎలా ఏర్పడుతుంది?

కర్మలు మంచి (పుణ్యము) కావచ్చు, చెడు (పాపము) కావచ్చు. పాపానికి పదహారు రకాలుగా పేర్కొనబడింది. వాటిలో:

శరీరంతో చేసే పాపాలు: హింస (హత్య), దొంగతనం, పరస్మీగమనం. మాటలతో చేసే పాపాలు: అబద్ధాలు, హీనమైన భాష వాడటం, ఇతరుల గురించి చెడుగా మాట్లాడటం. మనస్సుతో చేసే పాపాలు: ఇతరులకు హాని కలిగించాలన్న ఆలోచనలు, మంచివారిని ద్వేషించడం, నిర్దోషుల పట్ల ద్వేషభావాలు.

The illustration depicts a snake charmer on the left, holding a snake that is coiled around a grid. On the right, a deity with a sun-like halo is shown. The grid is a 10x10 table with Telugu text and numbers. The text includes words like 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన', 'సాధన'. The numbers are scattered throughout the grid. The entire scene is framed by a decorative border with flowers and a central temple structure.

ఇవి ఇతరులకు హాని కలిగించడమే కాకుండా, మనకూ దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి.

స్కందపురాణం - కేదారఖండం లో చెప్పబడింది:

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।  
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

వేదవ్యాసుడు తన 18 పురాణాలలో రెండు విషయాలను హైలైట్ చేశాడు:

ఇతరులకు మేలు చేయడం పుణ్యం. ఇతరులకు హాని చేయడం పాపం.

తులసీదాస్ ఈ నిజాన్ని సులభంగా ఇలా చెబుతాడు:

परहित सरिस धर्म नहि भाई ।  
पर पीडा सम नहि अयमाई ॥

ఇతరులకు మేలు చేయడమే మేటి ధర్మం. ఇతరులకు హాని చేయడమే మిగిలిన అన్నీ పాపాలకు తలపెట్టింది.

**మార్కండేయ పురాణం (కర్మఫల 14/25) ప్రకారం:**

ఒక ముళ్ళు శరీరంలో ఒకే చోట నొప్పి కలిగిస్తుంది. కానీ పాపం చేసినప్పుడు దాని ఫలితం శరీరానికి, మనస్సుకీ ఎప్పటికీ గుచ్చుతూనే ఉంటుంది.

**పాపానికి పరిహారము - మార్గం**

పరాశర స్మృతిప్రకారం, పాపం చేసినట్లయితే దాన్ని దాచకుండా చెప్పాలి. దాచుకుంటే బాధ మరింత పెరుగుతుంది. పాపం చేసిన ఫలితం ఏడు జన్మల వరకూ కలుగుతుందని చెబుతారు అంధత్వం, శాలీరక లోపం, బాధలు అన్నీ ఇలా వస్తాయి. పాపం చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, దానికి పరిహారంగా శాంతి లేదా ప్రాయశ్చిత్తం చేయాలి. అది ఎలా అంటే వ్యాధికి మందు వాడినట్లుగా, పాపానికి పరిహారం చేయడం ద్వారా దాన్ని తొలగించవచ్చు.

**మహాభారతం - వనపర్వం (207/51) ప్రకారం:**

పాపం చేసిన వ్యక్తి హృదయపూర్వకంగా పశ్చాత్తాపం చూపిస్తే, ఆ పాపం తొలగిపోతుంది. “ఇంకా చేయను” అనే సంకల్పంతో పశ్చాత్తాపం చేస్తే, భవిష్యత్తులో దానిని చేయకుండా ఉండగలడు.

శివపురాణం (1/3/5) లో చెప్పిన ప్రకారం, పశ్చాత్తాపమే పాపం నుండి విముక్తి పొందడానికి ఉత్తమ మార్గం. ఇది పండితులచే నిర్ధారించబడింది. పశ్చాత్తాపం పనిచేయకపోతే, తపస్సు మాత్రమే పరిష్కారంగా ఉంటుంది. పాపానికి ప్రాయశ్చిత్తం చేయని వారు నరకానికి వెళతారు. ఇంకా, అవి తరువాతి జన్మలకు కూడా తీసుకెళతాయి. శాలీరక లోపాల రూపంలో ప్రదర్శించబడతాయి. కాబట్టి, భవిష్యత్తులో సుఖంగా ఉండాలంటే పాపాలకు ప్రాయశ్చిత్తం చేయాలి.

**ఒక గాథ - ధర్మరాజు పరిష్కారం**

ఒకసారి, చాలా మంది వ్యక్తులు స్వర్గద్వారంలో ప్రవేశం కోసం వేచిచూస్తున్నారు. ధర్మరాజు నిజంగా సత్తాత్ములు మాత్రమే స్వర్గానికి రావాలని ఆశించాడు. అందుకే, ఆయన వారందరికీ రెండు కాగితాలు ఇచ్చాడు: ఒకదానిపై వారు చేసిన మంచి పనులను రాయమన్నాడు. మరొకదానిపై వారు చేసిన పాపాలను రాయమన్నాడు. చాలామంది తమ సత్కర్మలను ఎక్కువగా రాశారు, కానీ పాపాలను దాచారు. కొంతమంది మాత్రం నిజాయితీగా చేసిన పాపాలను ఒప్పుకుని, క్షమాపణ కోరారు. ధర్మరాజు ఈ నిజాయితీపై మెచ్చి, వారిని స్వర్గప్రవేశానికి అర్హులుగా గుర్తించాడు. ముగింపు: సామాజిక, వ్యక్తిగత శ్రేయస్సును కలిగించే కార్యాలే సత్కర్మలు. మన గ్రంథాలు ఇతరుల పట్ల దయ చూపడం అతి మంచిదిగా పేర్కొనబడింది.

## వర్క్‌షీట్

**అంశం : ఫలితములు - సత్కర్మలు, దుష్కర్మలు**

**భాగం 1 : సరైన సమాధానం వ్రాయండి**

1. సనాతన ధర్మంలో “కర్మఫలం” అంటే ఏమిటి?
2. సత్కర్మలు చేస్తే మనకు కలిగేది \_\_\_\_\_, దుష్కర్మలు చేస్తే కలిగేది \_\_\_\_\_.
3. యోగవశిష్టము ప్రకారం ప్రతి పుట్టుకలోనూ మనిషి చేసిన కర్మలకు ఫలితం ఉంటుందా?  
(అవును / కాదు)
4. పరాశరస్మృతి ప్రకారం పాపాన్ని దాచిపెడితే ఏమవుతుంది?
5. మహాభారతం ప్రకారం, చేసిన పాపానికి పరిహారం పొందే మార్గం ఏది?

**భాగం 2 : ఖాళీలు పూరించండి**

1. కర్మఫలం మనకు ----- రూపంలో వస్తుంది.
2. సత్కర్మలు సమాజానికి ----- కలిగిస్తాయి.
3. ఆలోచనల ద్వారా జరిగే పాపాలు -----
4. తులసిదాసు అన్నాడు : “పరహిత సరిస ధర్మ నహి భాయ్” అంటే -----

**భాగం 3 : జోడించండి**

కర్మ	ఫలితం
సత్యం చెప్పడం	( ) కష్టాలు వస్తాయి
దొంగతనం	( ) గౌరవం లభిస్తుంది
ఇతరులను బాధించడం	( ) పాపఫలం వస్తుంది
పరహితం చేయడం	( ) ఆనందం కలుగుతుంది

**భాగం 4 : చిన్న ప్రశ్నలు**

1. ద్రౌపది సంతుని కష్టంలో ఎలా సహాయపడింది?
2. ద్రౌపది సత్కర్మకు ప్రతిఫలం ఏ పరిస్థితిలో వచ్చింది?
3. రామాయణంలో శ్రీరాముడు ఏ నైతిక సూత్రాన్ని ప్రాముఖ్యం ఇచ్చాడు?

**భాగం 5 : చిన్న కార్యాచరణ**

ఇంటి పని :

ఒక రోజు మీరు చేసిన మంచి పని (సహాయం, సత్యం చెప్పడం, ఇతరుల గురించి ఆలోచించడం) ను రాసి, దానికి మీకు వచ్చిన సంతోషాన్ని వర్ణించండి.

ఈ వర్క్‌షీట్‌ను పిల్లలు తమ ఆలోచనలతో పూర్తి చేస్తే, వారు “సత్కర్మలు - దుష్కర్మలు” గురించి లోతుగా ఆలోచించి నేర్చుకుంటారు.

## అశ్వత్థ వృక్షం ఎందుకు పవిత్రమైంది?

సనాతన భారతీయ సంప్రదాయంలో అందరు చెట్లలోను అశ్వత్థ వృక్షం (రావి చెట్టు) కి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. తైత్తిలీయ సంహితలో ఈ చెట్టు ప్రపంచంలో అత్యంత ముఖ్యమైన ఏడు వృక్షాలలో ఒకటిగా పేర్కొనబడింది. బ్రహ్మవైవర్తపురాణంలో కూడా ఈ చెట్టు యొక్క విశిష్టతను స్పష్టంగా వివరించారు.

పద్మపురాణం ప్రకారం, అశ్వత్థ వృక్షం శ్రీ మహావిష్ణువు స్వరూపంగా భావించబడుతుంది. అందువల్ల దీనికి ధార్మిక పరంగా విశేష ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ చెట్టు దైవికంగా భావించబడే వృక్షం, కాబట్టి దీన్ని పూజించటం సాధారణంగా మనం చూస్తాం.

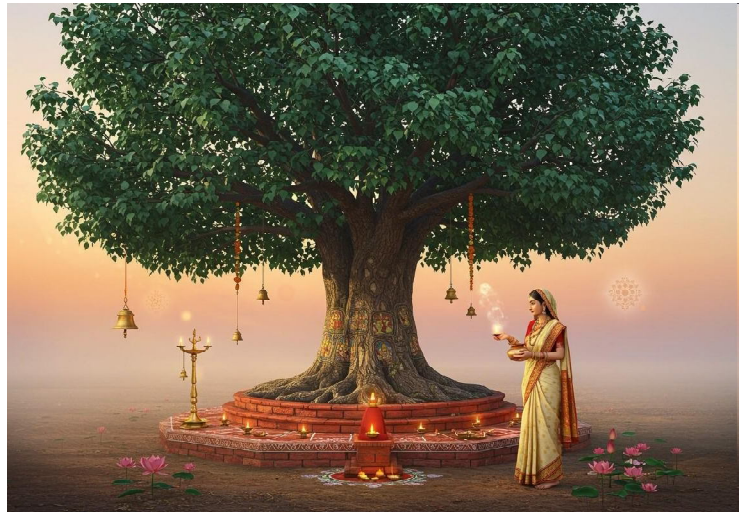
సంవత్సరంలో చాలా సందర్భాల్లో అశ్వత్థ వృక్షాన్ని పూజించడం, దీన్ని ప్రదక్షిణలు చేయడం, దీని క్రింద దీపాలు వెలిగించడం వంటి సంప్రదాయాలు ఉన్నాయి. సోమవార అమావాస్య రోజున (అంటే సోమవారం పడే అమావాస్య నాడు) విష్ణుమూర్తి మరియు లక్ష్మీదేవి ఈ వృక్షంలో నివాసం చేస్తారనేది విశ్వాసం.

**న్యందపురాణం - నాగర్ ఖండము (247/41-44) లో ఇలా వర్ణించబడింది:**

**మూలే విష్ణుః స్థితో నిత్యం స్కన్ధే కేశవ ఏవ చ ।  
 నారాయణస్తా శాఖాస్య పత్రేషు భగవాన్ హరిః ॥  
 ఫలేఽచ్యుతో న సందేహః సర్వదేవైః సమన్వితః ॥  
 స ఏవ విష్ణుర్ద్రమ ఏవ మూతో మహాత్మభిః సేవిత్యుణ్యమూలః ।  
 యస్యాశ్రయః పాపసహస్రహంతా భవేత్త్రణాం కామద్రుధో గుణాఘః ॥**

తెలుగులో అర్థం:

విష్ణుమూర్తి ఎల్లప్పుడూ అశ్వత్థ వృక్షం యొక్క వేర్లలో వాసం చేస్తాడు. కేశవుడు (శ్రీకృష్ణుడి మరో పేరు) తొట్టలో, నారాయణుడు శాఖలలో, హరివెంకటేశుడు ఆకులలో, అచ్యుతుడు ఫలాల్లో ఉంటాడు. ఈ చెట్టును విష్ణుమూర్తి స్వరూపంగా పరిగణిస్తారు. అన్ని దేవతలు కూడా దీని ఫలాల్లో నివసిస్తారు. మహాత్ములు ఈ చెట్టును సేవిస్తారు. ఈ వృక్షం పుణ్యమయమైన వేర్లతో ఉంటుంది. దీని ఆశ్రయం తీసుకునే వారికి ఇది పాపాలను నాశనం చేసే, కోరికలను తీర్చే, సద్గుణాలతో నిండిన దివ్య వృక్షంగా ఉంటుంది.



## **పవిత్ర రావి చెట్టు**

సనాతన భారతీయ సంప్రదాయంలో రావి చెట్టును ఎందుకు పవిత్రంగా భావిస్తారు?

### **పాఠ్య భాగం (Reading Section)**

రావి చెట్టు హిందువులకు అత్యంత పవిత్రమైన చెట్టు. పద్మపురాణం, స్కందపురాణం మరియు భగవద్గీత వంటి ధార్మిక గ్రంథాలలో రావిచెట్టును దైవికమైనదిగా పేర్కొన్నారు.

### **భగవద్గీత 10/26 లో శ్రీకృష్ణుడు చెబుతాడు:**

“అశ్వత్థః సర్వవృక్షాణాం” చెట్లలో రావిచెట్టు. శ్రీ విష్ణువు వేరులలో నివసిస్తాడు, కేశవుడు తాడులో, నారాయణుడు కొమ్మలలో, హరి ఆకులలో నివసిస్తాడని నమ్మకం. దేవతలందరూ పండ్లలో ఉంటారు. ఈ చెట్టు చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయడం, నీళ్లు పోసి పూజించడం, రంగు దారాలతో దాన్ని చుట్టేయడం శుభంగా భావించబడుతుంది. రావి చెట్టు పగలు - రాత్రి వృత్తాసం లేకుండా ఆక్సిజన్ విడుదల చేస్తుంది. ఇది వైద్యపరంగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

శనివారాల్లో వేరుల వద్ద కొబ్బిగా నూనె పోసి దీపం వెలిగించడం శని దోషాన్ని తొలగిస్తుందని నమ్మకం. పూజలు ఉదయం సూర్యోదయం తర్వాత మాత్రమే చేయాలి. సూర్యోదయానికి ముందు రావి చెట్టు మీద దారిద్దం ప్రభావం ఉంటుందనీ, తరువాత లక్ష్మీదేవి ప్రవేశిస్తుందని నమ్మకం. ఈ చెట్టు కలిపిన నీడ వేసవిలో చల్లగా, శీతకాలంలో వేడిగా ఉంటుంది. ఈ చెట్టును నలికితే అది బ్రాహ్మణుని హత్య చేసినట్లుగా పాపంగా భావించబడుతుంది.

ప్రశ్నల సమాహారం (Exercises)

A) ఖాళీలను పూరించండి (Fill in the blanks)

1. రావచెట్టు శ్రీ ----- రూపంగా పరిగణించబడుతుంది.
2. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెట్లు మధ్య నేను ----- చెట్టు అన్నాడు.
3. రావచెట్టు పగలు-రాత్రి అంతటా ----- విడుదల చేస్తుంది.
4. రావ చెట్టులో ----- ఛాయ ఉండుతుందని నమ్మకం.
5. రావ చెట్టును నరికటం అంటే ----- హత్య చేసినట్లుగా భావించబడుతుంది.

B) జతపరచండి (Match the following)

A	B
విష్ణువు	వేరులలో
కేశవుడు	తాడులో
నారాయణుడు	కొమ్మలలో
హరి	ఆకులలో
దేవతలందరూ	పండ్లలో

C) సంక్షిప్తంగా సమాధానమివ్వండి (Answer briefly)

1. సనాతన ధర్మాన్ని అనుసరించే మహిళలు ఎందుకు రావి చెట్టు చుట్టూ రంగు దారాలు కడతారు?
2. శనివారాల్లో వేరుల దగ్గర ఏమి సమర్పిస్తారు?
3. సూర్యోదయానికి ముందు రావి చెట్టుకు పూజ ఎందుకు చేయరాదు?
4. రావి చెట్టు పర్యావరణానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

D) సృజనాత్మక కార్యకలాపం (Activity)

1. రావి చెట్టు బొమ్మ గీయండి మరియు రంగులు వేసి అందంగా తీర్చిదిద్దండి.

2. “వృక్షాల రక్షణ ఎందుకు అవసరం?” అనే విషయం మీద ఒక వాక్యం రాయండి

# పవిత్ర తులసీ మొక్క

కొంచం ధార్మిక మరియు శాస్త్రీయ నేపథ్యం

**బ్రహ్మవైవర్త పురాణం ప్రకారం:**

सुधाचरसहखेण सा तुष्टिर्न भवेद्धरे: ।  
या च तुष्टिर्भनेवेत्रणां तुलसीपत्र दानत: ॥

సుదాచారములతో కూడిన సహవాసం ద్వారా వచ్చే తృప్తి ఎంత ఉన్నా, అది ఒకతులసీ దళముతో శ్రీహరిని పూజించడం వలన శ్రీహరికి లభించే తృప్తికి సమానం కాలేదు. అదే విధంగా, రోజూ ఒక తులసీ దళమును విష్ణువునకు సమర్పించేవాడు లక్ష అశ్వమేధ యజ్ఞాల ఫలితాన్ని పొందుతాడు. మరణ సమయానికి తులసీ తీర్థము అతని నోటిలో చేరితే, అతను నిర్ణాగ్యాన్ని విడిచిపెట్టి విష్ణులోకానికి చేరుతాడని విశ్వాసం.

పద్మ పురాణం ప్రకారం, తులసీ చల్లబడిన నీటితో స్నానం చేసినవాడు భాగీరథి గంగలో స్నానం చేసినట్లే పుణ్యాన్ని పొందుతాడు.

తులసీ మునుపటి జన్మలో వృందగా పునర్జన్మించింది. అసురులు జలంధరుని భార్యగా, దేవతలకు వ్యతిరేకంగా అవిచ్ఛిన్న ధార్మికతతో నిలబడిన వృంద, తిరిగి తులసీగా మారి భక్తులకు మార్గదర్శకురాలు అయినది. పశ్చాత్తాపం మరియు ప్రార్థన ఒకే తులసీ ఆకును సమర్పించడం ద్వారా గౌరవించబడే ప్రధానమైన ఉపాయాలు.



తులసీ శరీరాన్ని శుద్ధపరచడం మాత్రమే కాకుండా, హృదయానికి శాంతి, ఆరోగ్యానికి దోహదం, ధార్మికంగా సత్కర్మలకు ప్రేరణ ఇస్తుంది. ఇది పర్యావరణానికి అనుకూలంగా ఉండటం కూడా శాస్త్రీయంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో దీనికి గణనీయ స్థానం ఉంది.

## పవిత్ర తులసి

- ◆ ప్రాచీన భారతీయ విశ్వాసాల ప్రకారం, ప్రతి ఇంటి ప్రాంగణంలో కనీసం ఒక తులసి చెట్టు ఉండాలని నమ్మకం ఉంది.
- ◆ స్కాందపురాణం ప్రకారం, ఎంత తులసి మొక్కలు పెంచితే, అంత జన్మల పాపాలు పోతాయని చెబుతారు. పద్మపురాణంలో పేర్కొనబడినట్లు, తులసి తోట ఉన్న స్థలం తీర్థయాత్ర స్థలంలా పరిగణించబడుతుంది.
- ◆ యమధర్మరాజు ప్రతినిధులు ఆ ఇంట్లోకి ప్రవేశించలేరు. తులసి మొక్క పెరిగే మట్టితో పూసిన ఇల్లు వ్యాధులు లేకుండా ఉంటుంది.
- ◆ పురాణాల్లో తులసిని ఎంతో గొప్పగా ప్రశంసించారు. తులసి సువాసన గల గాలితో సంబంధం ఉన్నవారికి శుభం కలుగుతుందని నమ్మకం ఉంది. తులసిని నాటడం, సంరక్షించడం పాపాలను తొలగిస్తుందని చెబుతారు.

- ◆ ఒక తులసి మొక్క ఉన్నా సరే, అక్కడ బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు మరియు ఇతర దేవతల ఉనికి ఉంటుందని విశ్వాసం ఉంది. పుష్కర్ తీర్థం, గంగా నదులు లభించే పుణ్యఫలాలు అక్కడ లభిస్తాయి.
- ◆ తులసికి పూజ చేయడం వలన అన్ని దేవతలకు పూజ చేసినట్లే ఫలితం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఒక తీర్థయాత్ర చేసినట్లే.
- ◆ కార్తీక మాసంలో తులసి పూజలు చేయడం లేదా కొత్త మొక్కలను నాటడం వలన అనేక జన్మల పాపాలు తొలగుతాయని చెప్పబడింది. తులసి శుభఫలితాలను ప్రసాదించేది. అంతేకాకుండా, మనసులోని భయాలు, క్షోభలు కూడా తొలగిస్తుంది.
- ◆ తులసి ఆకులను శ్రీకృష్ణునికి సమర్పించటం ద్వారా మోక్షం లభిస్తుంది. తులసి లేకపోతే ధార్మిక కార్యక్రమాలు అసంపూర్ణమవుతాయి.
- ◆ తులసి ఆకులకి గొప్ప ఔషధగుణాలు ఉన్నాయి. ప్రతి రోజు మూడుసార్లు తులసి ఆకులను తీసుకుంటే పవిత్రత కలుగుతుంది మరియు చంద్రాయణ వ్రతం ఫలితం లభిస్తుంది.
- ◆ తులసి ఆకుల్ని నీటిలో వేసి స్నానం చేస్తే అన్ని తీర్థస్నానాల ఫలితాలూ లభిస్తాయి. తులసి చరణామృతంగా తీసుకోవడం వలన పాపాలు తొలగిపోతాయి, ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది మరియు అకాలమరణం జరగదని నమ్మకం ఉంది.
- ◆ తులసి ఆకులు నీటిని క్షీణించకుండా కాపాడతాయి. మరణ సమయానికి తులసి ఆకులు కలిపిన గంగా జలాన్ని మృతుని నోట్లో పెట్టడం అనాది పరంపర.
- ◆ ప్రతి రోజు సాయంకాలం తులసి చెట్టుకు పూజ చేసి దీపం వెలిగించడం ఆనవాయితీ. ఇలా చేయడం వలన సతి వ్రందా, విష్ణువు ఆశీస్సులు లభిస్తాయి.
- ◆ వ్రందా సతి రాక్షసునికి భార్యగా ఉండి, విష్ణువు భక్తురాలిగా మారి చేసిన తపస్సు వల్ల తులసిగా మారినదని పురాణకథ చెబుతుంది. ఆమె త్యాగం, భక్తి తులసి ఆకుల వాసనలో పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది.
- ◆ నోమపతి అమావాస్య రోజున తులసి చుట్టూ 108 ప్రదక్షిణలు చేయడం వల్ల దారిద్ర్యం తొలగుతుందని విశ్వాసం ఉంది.

**బ్రహ్మవైవర్తపురాణం (వ్రకృతిఖండం, 21/40):**

“సుధాచరసహస్రేణ సా తుష్టిర్న భవేత్ హరేః  
యా చ తుష్టిర్నవతే నృణాం తులసీ పత్ర దానతః ”

అర్థం:

విష్ణుమూర్తి ను వేల మట్టికుండలులతో అమృతం పోసి స్నానం చేయించినా, ఒక్క తులసి ఆకు సమర్పించినంత ఆనందం ఆయనకు కలుగదు.

ఈ విధంగా, తులసి శాస్త్రీయంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది, ఆధ్యాత్మికంగా పుణ్యఫలాలు ఇస్తుంది, పితృశాంతిని కలిగిస్తుంది మరియు మోక్షం దాకా తీసుకుపోతుంది.

## వర్క్ షీట్

### A) ప్రశ్నలు (Answer the following questions):

1. సనాతన భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం ప్రతి ఇంటిలో కనీసం ఒక తులసీ మొక్క ఎందుకు ఉండాలిందే?
2. స్కాందపురాణం తులసీని నాటడం గురించి ఏమనేది?
3. తులసీ పెరిగే ప్రతి స్థలంలో ఏ దేవతలున్నట్లు భావిస్తారు?
4. తులసీ లేకుండా కార్త్యకమాలు ఎందుకు అసంపూర్ణంగా భావించబడతాయి?
5. శ్రీకృష్ణునికి తులసీ ఆకులు సమర్పించడం ఎందుకు ముఖ్యమని భావిస్తారు?

### B) ఖాళీలు నింపండి (Fill in the blanks):

1. తులసి సువాసన గల గాలి ----- వారికి మేలు చేస్తుంది.
2. తులసీ ఆకులు కలిపిన నీరు -----నుండి రక్షిస్తుంది.
3. తులసీ అసలు ----- జలంధరుని భార్యగా ఉంది.
4. తులసీ ----- శిష్యునిలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు.

### C) నిజమా / కాదా (True or False):

1. తులసీని పూజించడం అన్ని యాత్రాల నీటితో స్నాన సమానం. ( )
2. మరణ సమయానికి గంగాజలంతో పాటు తులసీ నీటిని ఇవ్వటం ఆచారంలో ఉంది. ( )
3. తులసీను కేవలం కార్తిక మాసంలోనే పూజిస్తారు. ( )
4. పద్మ పురాణం ప్రకారం తులసీ నీటి స్నానం గంగాస్నానంతో సమానం. ( )
5. తులసీ రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతూ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ( )

### D) జతచేయండి (Match the following):

Column A	Column B
తులసీ ఆకులు విష్ణుమూర్తికి సమర్పించడం	లక్ష్మీ అశ్వమేధ యజ్ఞాల లాభం పొందడం
తులసి మట్టితో ఇంటులను ఖడుగు చేయడం	వ్యాధి నుండి విముక్తి
తులసి సువాసన గాలి	ఆరోగ్యానికి మేలు
మరణ సమయానికి తులసీ నీరు ఇవ్వడం	విష్ణులోకాన్ని పొందగలగడం
ఆయుర్వేదంలో తులసి	అనారోగ్య నివారణ, రోగనిరోధక శక్తి పెంపు

E) ఆలోచించండి సమాధానం (Think & Answer):

1. తులసీని మీరు ఆధ్యాత్మికంగా పవిత్రంగా, శాస్త్రీయంగా అవసరమైనదిగా ఎందుకు భావిస్తారు?
2. తులసీని పంచకోవడం మన ఆరోగ్యపరమైన జీవితం ఎలా సాదించగలదు?
3. వృందగా పునర్జన్మించి తులసీగా మార్చబడిన కథ చెయించే మనకు పాఠం ఏది?

F) సృజనాత్మక కార్యక్రమం (Activity Corner):

1. తులసీ వృక్షాన్ని అలంకారంతో కూడిన పాత్రలో గీయండి మరియు రంగు వేసి తీర్చిదిద్దండి.
2. తులసీ యొక్క మూడుగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను మీ మాటలలో రాయండి.
3. మీ కుటుంబ పెద్దల నుండి తులసీని ఇంట్లో ఎలా పూజిస్తారో అడిగి విధానం వ్రాయండి.

# విద్యార్థులకు యోగ యొక్క ప్రాముఖ్యత

## వలచయం

పిల్లలారా, మీకు తెలుసా “యోగ” అంటే ఏమిటి?

యోగ అనే పదం సంస్కృతం నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం “కలయిక” -మన శరీరం, మనసు, శ్వాస అన్నీ కలిసిపోవడం.

యోగం చేయడం వలన మనం ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉంటాం.

## విద్యార్థులు యోగ ఎందుకు నేర్చుకోవాలి?

ఈ రోజుల్లో విద్యార్థులు ఎక్కువగా చదువుతారు, తక్కువగా ఆడతారు, కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి పడతారు.

యోగ వలన మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, శరీరం బలంగా ఉంటుంది.

ఇది మనకు క్రమశిక్షణ, ఓర్పు, దృష్టి నేర్పుతుంది.

## విద్యార్థులకు యోగం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

### 1. శారీరక ప్రయోజనాలు

శరీరం బలంగా, వంచుకోగలిగినదిగా (flexible) అవుతుంది.

కూర్చునే తీరు, నిలబడి ఉండే తీరు మెరుగువుతుంది.

ఉత్సాహం, శక్తి పెరుగుతుంది.

### 2. మానసిక ప్రయోజనాలు

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది (చదువుకు ఉపయోగం).

ఒత్తిడి, పరీక్షల భయం తగ్గుతుంది.

మనసు శాంతిగా, సంతోషంగా ఉంటుంది.

### 3. భావోద్వేగ & సామాజిక ప్రయోజనాలు

మనలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

కోపం తగ్గి స్నేహపూర్వకంగా ఉండగలుగుతాం.

1. ఇతరులతో కలిసి మెలిగిపోవడం, పంచుకోవడం నేర్చుకుంటాం.

2. ఒక సులభమైన ఆసనం (ఉదా: తాడాసనం - పర్వత భంగిమ) చేయాలి.

3. చివర్లో అందరూ కలిసి చెప్పాలి:

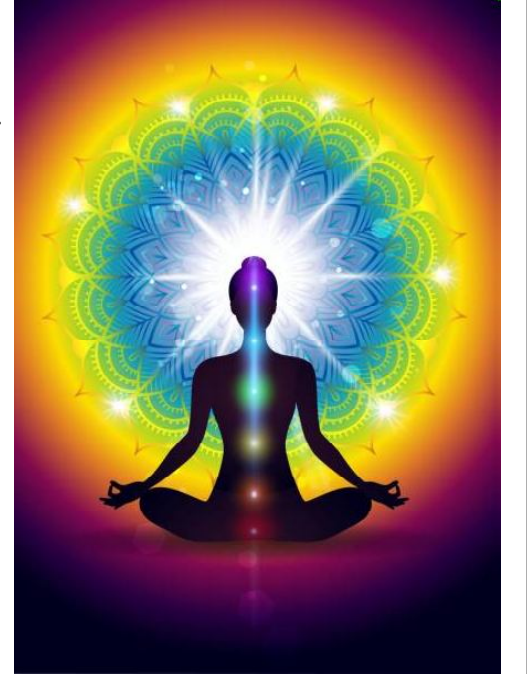
“నేను ఆరోగ్యవంతుడిని, నేను సంతోషంగా ఉన్నాను, నేను బలవంతుడిని!”

## చిన్న ఉదాహరణలు

ప్రాణాయామం (శ్వాసాభ్యాసం) చేస్తే మనసు చల్లగా మారుతుంది - దాహం వేసినప్పుడు నీరు

తాగినట్టి! వృక్షాసనం (చెట్టు భంగిమ) చేస్తే శరీరానికి సంతృప్తి వస్తుంది - గాలిలోనూ గట్టిగా

నిలబడే చెట్టు లాగే!



## నీతి / సందేశం

“యోగం కేవలం వ్యాయామం కాదు. అది మనల్ని ఆరోగ్యవంతులు, ప్రశాంతులు, జ్ఞానవంతులు చేసే జీవన విధానం.”

## చిన్న కార్యచరణ పిల్లల కోసం

1. అందరూ కూర్చొని, కళ్లుమూసి, 5 సార్లు లోతైన శ్వాస తీసుకోవాలి.
2. ఒక సులభమైన ఆసనం (ఉదా: తాడాసనం - పర్వత భంగిమ) చేయాలి.
3. చివర్లో అందరూ కలిసి చెప్పాలి: “నేను ఆరోగ్యవంతుడిని, నేను సంతోషంగా ఉన్నాను, నేను బలవంతుడిని!”

## వర్క్‌షీట్

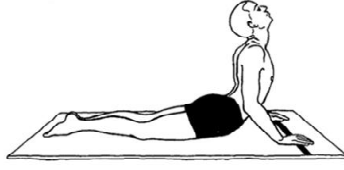
### యోగా కార్యచరణ వర్క్‌షీట్

పరిచయం

యోగం శరీరాన్ని బలంగా, మనసును ప్రశాంతంగా చేస్తుంది.

భాగం 1: భంగిమను పేరుతో జతపరచండి

క్రింద ఇచ్చిన భంగిమలకు సరైన పేరును రాయండి.



భాగం 2: ఖాళీలను పూరించండి

1. యోగం అనే పదం -----భాష నుండి వచ్చింది.
2. యోగం మనకు బిబి మరియు ----- ఇస్తుంది.
3. శరీరం సంతృప్తం కోసం ఉపయోగించే ఆసనం పేరు -----

భాగం 3: చిన్న కార్యచరణ

1. కళ్ళు మూసుకొని 5 సార్లు లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి.
2. ఒక సులభమైన యోగాసనం చేసి చూపించండి.
3. ఆ ఆసనం చేసిన తర్వాత మీకు ఎలా అనిపించిందో రాయండి:

భాగం 4: ప్రశ్నలు

1. యోగం వల్ల కలిగే రెండు శారీరక ప్రయోజనాలు చెప్పండి.
2. యోగం విద్యార్థులకు ఎందుకు ఉపయోగకరం?
3. మీరు ఇప్పటికే ఒక యోగాసనం పేరు చెప్పండి.

# **సనాతనం ప్రత్యేక తరగతుల కోసం విద్యార్థులకు, అధ్యాపకులకు నియమాలు మరియు నిబంధనలు**

## **1. దుస్తులు (Dress Code)**

విద్యార్థులు తరగతులకు సాంప్రదాయ భారతీయ దుస్తులు ధరించాలి.

బాలురు: కుర్తా-పైజామా లేదా ధోతి-కుర్తా.

బాలికలు: చీర, లంగా-ఓణీ, లేదా శాల్యార్-కమీజ్.

దుస్తులు శుభ్రముగా, సాదాసీదాగా మరియు చక్కగా ఇస్త్రీ చేయబడినవిగా ఉండాలి. జుట్టు సక్రమంగా దువ్వుకొని, శుభ్రంగా ఉంచాలి.

ఆకర్షణీయమైన ఆభరణాలు, మేకప్ లేదా ఫ్యాన్సీ వస్తువులు ధరించరాదు.

## **2. శుభ్రత మరియు పరిశుభ్రత (Cleanliness & Neatness)**

వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించాలి, చేతులు, కాళ్లు శుభ్రంగా ఉంచి, గోర్లు కత్తిరించి ఉండాలి. తరగతి గది మరియు పరిసరాలు ఎల్లప్పుడూ శుభ్రముగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలి. తరగతి గదిలోకి ప్రవేశించే ముందు చెప్పులు నిర్దిష్ట ప్రదేశంలో ఉంచాలి. చెత్తను డస్ట్ బిన్ లో వేయాలి. శుభ్రత కూడా ఒక క్రమశిక్షణ.

## **3. ప్రవర్తన మరియు క్రమశిక్షణ (Behavior & Discipline)**

తరగతులకు సమయానికి హాజరుకావాలి.

ఉపాధ్యాయుల పాఠాన్ని శ్రద్ధగా వినాలి, మధ్యలో మాట్లాడరాదు.

గౌరవంగా మాట్లాడాలి పెద్దలు, గురువులు, సహవిద్యార్థులతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి. తరగతి సమయంలో అరవడం, పరుగెత్తడం లేదా గందరగోళం చేయరాదు. గురువులు చెప్పిన సూచనలు విధిగా పాటించాలి.

## **4. సాంప్రదాయాల పట్ల గౌరవం (Respect for Traditions)**

ఉపాధ్యాయులు మరియు పెద్దలను “నమస్తే” లేదా ఇతర సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పలకరించాలి. జాతీయ చిహ్నాలు, గ్రంథాలు, సంస్కృతి పట్ల గౌరవం చూపాలి.

ప్రార్థనలు, భజనలు, సంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో ఆసక్తిగా పాల్గొనాలి.

విద్యను పవిత్ర సేవ (విద్య సేవ)గా భావించాలి.

## **5. సాధారణ ప్రవర్తన (General Conduct)**

అవసరమైన పుస్తకాలు, పెన్లు మొదలైనవి తీసుకురావాలి.

అనవసరమైన వస్తువులు (బొమ్మలు, మొబైల్ ఫోన్లు, స్నాక్స్) తీసుకురావద్దు.

మొబైల్ ఫోన్ ఉంటే సైలెంట్‌లో ఉంచాలి లేదా ఇంట్లోనే వదిలివేయాలి.

ప్రార్థనలు, కార్యక్రమాల సమయంలో నిశ్శబ్దం మరియు క్రమశిక్షణ పాటించాలి.

## **6. హాజరు మరియు పాల్గొనుట (Attendance & Participation)**

తరగతులకు క్రమంగా హాజరు కావాలి.

గైర్హాజరు కావలసినప్పుడు ముందుగానే తెలియజేయాలి.

అన్ని కార్యక్రమాలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి.

సహ విద్యార్థులకు సహాయంగా, స్నేహపూర్వకంగా ఉండాలి.

## **అధ్యాపకుల కొరకు**

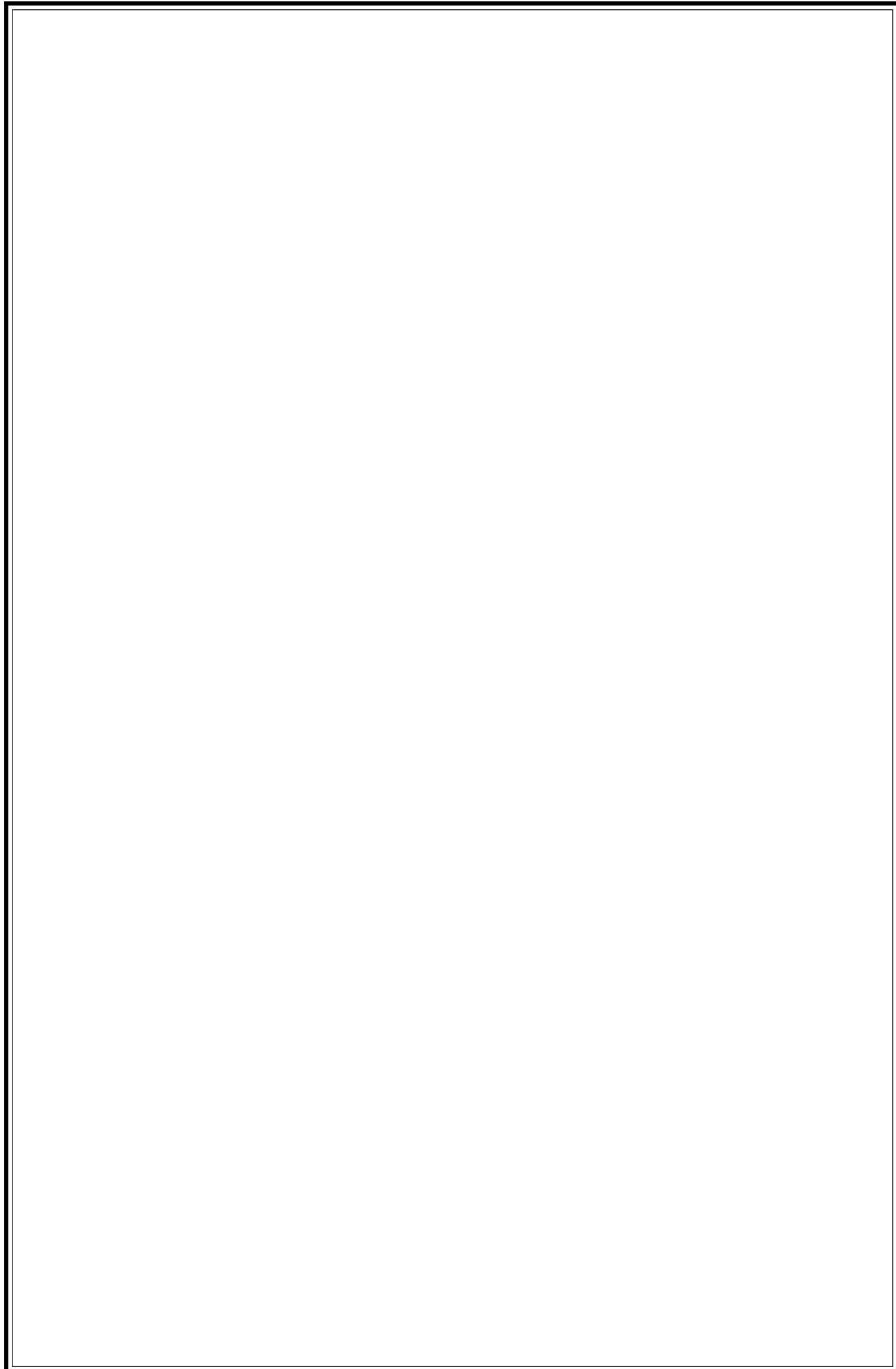
**సనాతన సంప్రదాయ విలువలను బోధించేందుకు పిల్లల కోసం తరగతులలో ఉపయోగించదగిన కొన్ని సూచనలు:**

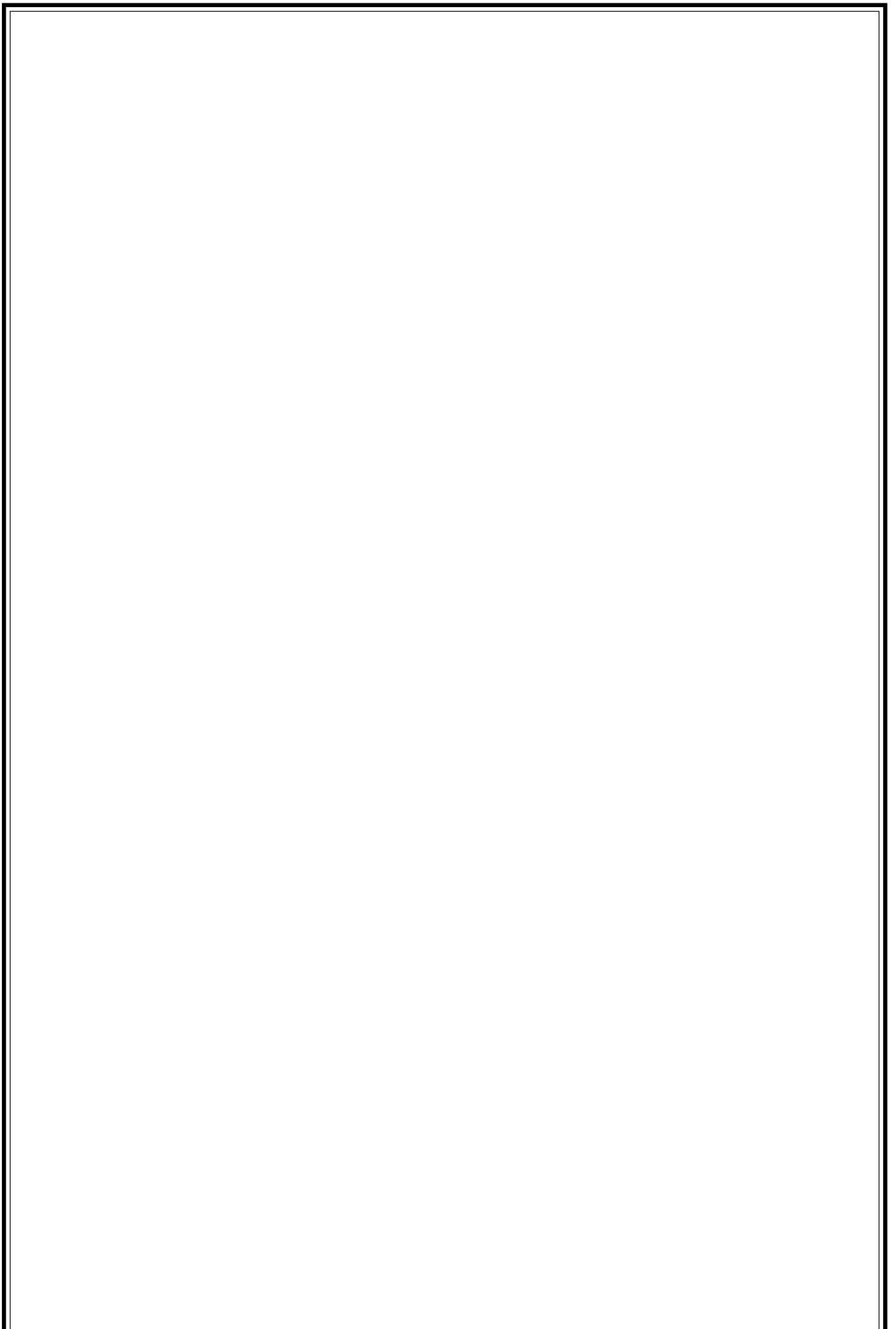
- ◆ పిల్లలకు సరైన మౌలిక విలువలను, ధర్మాన్ని, నైతికతను చెప్పండి. కథల ద్వారా లేదా ఉదాహరణల ద్వారా విలువలను వివరించండి.
  - ◆ సమాజిక కార్యక్రమాలు, సేవా కార్యక్రమాలు ద్వారా విలువలను ప్రదర్శించండి.
  - ◆ ప్రశ్నల ద్వారా చర్చలు ప్రారంభించండి, పిల్లల అభిప్రాయాలను తెలుసుకోండి.
  - ◆ విలువలను పాటించడానికి అనుకూలమైన చర్చలను ప్రేరేపించండి.
- ఇవి పిల్లలకు విలువలను బోధించేందుకు ఉపయోగకరమైన మార్గాలు.

వందేమాతరం గేయాన్ని బంకిమ్‌చంద్ర చటోపాధ్యాయ గారు రచించారు. ఆయన బెంగాలీ సాహిత్యంలో మహానుభావుడు, నవలా రచయిత, కవి, జర్నలిస్టుగానే కాక, భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో ఒక స్ఫూర్తిదాయక వ్యక్తిత్వం. ఆయన ప్రసిద్ధ రచన ఆనందమఠం నవలలో భాగంగానే “వందే మాతరం” రచించబడింది.

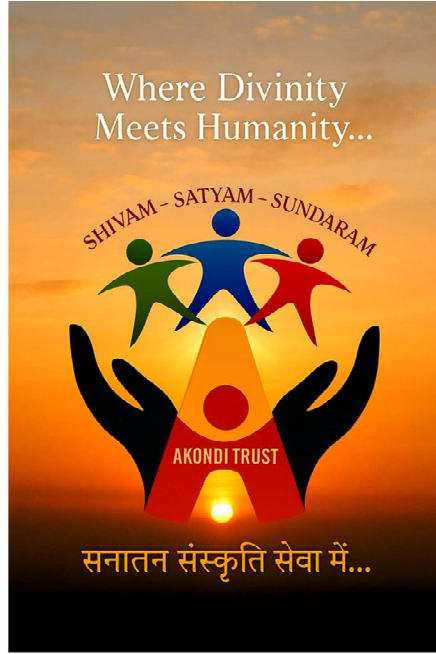
జనగణమన మన భారతదేశ జాతీయ గీతం (National Anthem). ఈ గీతాన్ని రబీంద్రనాథ్ టాగోర్ గారు 1911లో రాశారు. ఆయన నోబెల్ బహుమతి పొందిన ప్రఖ్యాత కవి, రచయిత, తత్వవేత్త. జనగణమన గీతాన్ని 1950 జనవరి 24న భారతదేశ జాతీయ గీతంగా అధికారికంగా స్వీకరించబడింది. ఈ గీతాన్ని పాడేందుకు లేదా వినడానికి సాధారణంగా 52 సెకన్లు పడుతుంది.

ఈ పుస్తకంలోని వందేమాతరం మరియు జనగణమన పూర్తి గీతాలు ఇవ్వడం జరిగింది.





Where Divinity  
Meets Humanity...



सनातन संस्कृति सेवा में...

9885450524

[www.akonditrust.com](http://www.akonditrust.com)

This text books sponsored by

శ్రీ బాల విద్యార్థి గణపతి ఆశీస్సులతో...  
SUN RAYS  
GREEN POWER SOLUTIONS  
20 YEARS WARRANTY  
78,000 రూ॥ కేంద్ర ప్రభుత్వం సబ్సిడీతో మీ ఇంటిని సోలార్ ప్యానెల్ వేసుకుని కరెంట్ బిల్ తగ్గించుకోండి  
PM Surya Ghar Yojan  
సెల్: 93905 12345  
అర్జునరాజు రామ్ రెడ్డి