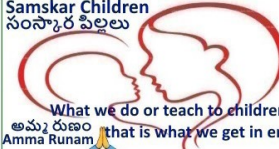





<p><b>Samskar Children సంస్కార పిల్లలు</b></p>  <p>What we do or teach to children, అమ్మ రుణం Amma Runam that is what we get in end</p>	<p><b>మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం</b></p> <p>యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం</p> <p><b>దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం</b></p> <p>వాక్యుద్ధి, చిత్రతత్వ, స్వీకృత్యం, స్వీకృత్యజ్ఞ</p>	<p><b>Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves</b></p> <p>Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet</p> <p><b>Body is the temple, Soul is the God</b></p> <p>Vaksuddi, Chittasuddi, Strivatnam, Sittaprajnata</p>	<p><b>Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ</b></p> <p>Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva</p> 
--	---	---	--

జయించు అరిషదవర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆద్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్యుద్ధి - తెలిక సాధన పతి వారం

Om Namō Narayana/ Shivaya/ Shakti ఓం నమో నారాయణ/ శివాయ/ శక్తి Body is the temple, Soul is the God. Let us know ourselves, let us find divine within us. దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం. మనల్ని మనం తెలుసుకుందాం, మనలోని దైవాన్ని కనుగొందాం. First serve feet of living Guru Mom (Dad) at home, later serve feet of spiritual Goddess (God) at temple. ముందు ఇంట్లో సజీవ గురువు అమ్మ (నాన్న) పాద సేవ, తర్వాతనే గుడిలో ఆధ్యాత్మిక పెద్దమ్మ (పెద్దయ్య) పాద సేవ.

This week Stotra - Please chant, [link](#) LAKSHMI NRUSIMHA KARAVALAMBAM, Adi Shankaracharya

<p><b>Om Namo Naarasimhaya</b></p>  <p>Please give manastrength to us to show our name, Vaksuddi, practicing dharma and poos, in our practice</p>	<p><b>Om Namo Siva ( 11 wicks) Sanaishcharaya (9 wicks) Namah, 10 ghee lamps with 100 Mom, 9 times Navagraha pradakshina by holding Mom hand, before morning 9 am</b></p> <p>ఓం నమో శివ ( 11 వత్తులు) శనిశారాయ (9 వత్తులు) నమః 10 గ్హే లాంబులు ప్రతి వారం నిమ్మ నేపి దీపాలు, 78+ పుళ్ల అమ్మ తే, 9 నవగ్రహ ప్రదక్షిణలు అమ్మ చేయివల్లే, ఉదయం 9 లోపు.</p> <p>9 గ్రహ పుళ్లు * 12 miles దోలబు * 4 wks వారాలు * 9 times వారం = 3888 Atma Param Jyoti అతిక, పరం జ్యోతి</p>	<p><b>239 week, temple outside 108 GPS-1 pradakshin-25,812</b></p> <p>Total 298 hours 717 Miles</p> <p>239 వారం, 108 ప్రదక్షిణ ఆలయం వెలుపల 25,812</p> <p>May 18, 9:23 – 10:37 AM 2024</p> <p>before 10am, barefoot, hill rock, no food, rain wet cold hot, chanting, karamala count by mind and finzer lines (12 * 9 = 108), 1 hr 15 min.</p>	<p>Distance <b>2.75 mi</b></p> <p>Moving Time <b>1:11:44</b></p> <p>Calories <b>444 Cal</b></p>
<p><b>Live and let live</b></p> 	<p><b>Leaving old parents inlaws (without own living guru Seva) far and Arishadvarg Ashtavyasana slavery and doing acting puja/ yatra for God Guru feet, no use. Manava seva madhava seva.</b></p> <p>ముదునలి తల్లి దండ్రులకు మానవా సేవ (కొంత సజీవ గురువుల సేవ చేయకుండా), దూరంగా పుజులి, అరిషదవర్గ అష్టవ్యసనను తానినలై జీవని గురువు పాద సేవలు చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేసిన వాళ్లకు సాధన సేవ</p> <p>* 239 wk 108 Pradakshin temple outside 25,812; 717 miles; 298 hrs * 51 mth Shiromundan * 10 yr Living God Guru 78+ yrs Mom seva, health care, home ayurveda, daily 1 mile walk * 165 wk SAT Fasting * 122 wk Jalaneti, prasad * 10 yr Shiva Shani ghee lamp pradakshin</p>	<p><b>You stepped it up a gear!</b></p> <p>Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS. అదే విధంగా 3 మైళ్ల నడక కొనసాగుతుంది, 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి, శీషియస్ లో 6500 అడుగులు పువారు.</p> <p><b>Active time</b> Best safe place exercise, punyam, make active, weight loss, mental strength. . . ఉత్తమ సురక్షితమైన ప్రదేశం, వ్యాయామం, పుణ్యం, మరుకుదినం, బరువు తగ్గడం, మానసిక బలం...</p> <p><b>Distance</b> 3.17 mi</p> <p>Acupuncture pressure on fingers చేతిపై ఆకురసంపంక్తుర్ ఒత్తిడి</p> <p><b>Energy expended</b> <b>GPS-2</b> 401 Cal</p>	<p>Move Minutes <b>73</b></p> <p>Steps <b>7,142</b></p> <p>1h 13m 10s</p>

**Practice**

- \* 10 yrs living Guru/ God, Mom seva
- \* 239 wk 108 Pradakshin, total 25812, 717 miles 298.75 hrs
- \* 165 wk SAT Fasting(no change)
- \* 47 wk THU 2 Harathi, 2 hrs, 20 min each, July 2021
- \* 122 wk Jalaneti and simple prasad to temple, give something every week for others, Jan 2022
- \* Navagraha Nava Dhanya for birds and others, Bhoot (kindness) Yajna, yoga, meditation, chanting, smarana from years
- \* 51 mth Shiromundan, 2020 march
- \* 5yrs Writing Articles in Mother Tongue
- \* 7 Nos . . . many more see below

**Benefits of practice/ activities**

1. Good Health and Peace of Mind
2. God showed support and helped in Mom fall downs also
3. Mom health care, Ayurveda, daily 1 mile walk, doctor wondering from 2014
4. Never touched by Corona, any of us, continuous visits to temple, grocery, etc,
5. Mom Cataract operation success
6. Face life issues happily with God support
7. Also give strength hope to others, Many more

*Arishadvarg - kama (lust/ desires), krodha (anger), lobha (greed), Mada (arrogance), moha (delusion), and matsarya (jealousy)*

Please try to conquer Arishadvarg and Ashtavyasan every day (every week), which is useful to the job, business, health, relation and family also in physical world in addition to spiritual world. It will increase *mental courage*,

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

*peace of mind, loyalty, perseverance, commitment, gratitude, honesty* along with God support. It is never ending process to keep away and protect from illusion (Maya), also make us walk towards God.

దయచేసి అలషడ్వర్గాన్ని అష్టవ్యసన ప్రతి రోజూ (ప్రతి వారం) జయించటానికి ప్రయత్నించండి, మన ఉద్యోగానికి వ్యాపారానికి ఆరోగ్యానికి బంధానికి మరియు కుటుంబానికి ఉపయోగము ఈ భౌతిక ప్రపంచములో, ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచము తో పాటుగా. మనలో మానసిక ధైర్యం శాంతి, విశ్వసనీయత, పట్టుదల, నిబద్ధత, క్రుతజ్ఞత, నిజాయితీ పెరుగుతాయి, దేవుని అండతో పాటుగా. అది నిరంతర ప్రక్రియ, మాయ నుంచి దూరం కు రక్షణ కు అలాగే దైవానికి దగ్గరకు.

Nar Seva Narayan Seva, Manava Seva Madhava Seva, are we doing that? What we do or teach to children, that is what we get in end. నర (నరుని) సేవా నారాయణ్ సేవ, మానవ సేవ మాధవ సేవ, మనం చేస్తున్నామా? మనం ఏమి చేస్తున్నామో లేదా బోధిస్తామో పిల్లలకు, అదే మనకు చివరికి లభిస్తుంది.

These are explaining to you to correct my process as a 100% more sinner than you and learn more best practices, which you are following and teaching to your kids, from you as best Guru with blessings. or someone else may start these process now along with their children to get sthitaprajna / mental balance to face/ enjoy all life issues with smile.

ఇవన్నీ మీకు చెబుతుంది, మీ కన్నా 100% పాపాత్మునిగా ఇందులో తప్పులు సరిచేసుకుని, మీలాంటి ఉత్తమ గురువు లు పాటిస్తున్న మంచి పద్ధతులు, మీ పిల్లల కు నేర్పుతున్నది, కూడా నేర్చుకోవాలి అని, మీ ఆశీర్వాదాలతో. మరి కొందరు వారి పిల్లలతో పాటుగా వీటిని కూడా ప్రారంభించవచ్చు, జీవిత సమస్యలను స్థిత ప్రజ్ఞలుగా నవ్వుతూ ఆస్వాదించడానికి.

The first and greatest victory is to conquer ourself. మనల్ని మనం జయించడమే, మొదటి మరియు గొప్ప విజయం.

1) **108 pradakshina** - 239 week, temple 3x3 room size outside pradakshina (25812 total, 717 miles 298.75 hrs), before 10 am, barefoot, hill rock, no food, rain wet cold hot, chanting, karamala count by mind with finger lines (12 \* 9 = 108), 1 hr 15 min.

Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS. Best safe place traditional free exercise, punyam, make active, weight loss, . . .

2) **Fasting** - 165 week SAT Upasan/ Fasting. fasting from Friday 7 pm to Saturday 6 pm, water, milk, apple, banana, dates, ok, health. In the morning neem, kakara rasam with ginger garlic, pepper decoction/ Kashayam, appetite/hunger is more.

Stomach burns, fat should be melted and health should increase. A holiday for the gut, a holiday for the digestive system and a strength for the mind. Fasting is a blessing for elders.

165 వారం, శుక్రవారం రాత్రి 7 గంటల నుంచి శని 6 సాయంత్రం ఉపవాసం, నీరు, పాలు, ఆపిల్, అరటిపండు, ఖర్జూరం, పల్లెడు. ఆరోగ్యం. ఉదయం వేప, కాకర రసం అల్లం వెల్లుల్లి, మిరియాల కషాయం, ఆకలి ఇంకా ఎక్కువ.

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

కడుపు కాలి, కొవ్వు కలిగి, ఆరోగ్యం పెరగాలి. పేగులు కేకలు పెట్టినా, జీర్ణ వ్యవస్థ కు సెలవు, బుద్ధి కి నెలవు. ఉపవాసం పెద్దల తీవ్రం.

3) **Harathi** - 47 week THU Dhoop & Shej Harathi - 20 minutes each, 2 hours in temple, 2021 July - before that more than 5 yrs Kakad and 10 yrs Dhoop. Stotra Fluency for all 4 harathi. First respect our Telugu Guru, Vemana, Veera Brahmam and Raghavendra Swami, next any other Guru.

4) **Shiromundan** - 51 months from Mar 2020, each month Shiromundan, which is good for 24 years?

5) **Jalaneti & Prasad** - Fruits are offered every Saturday, 122 wk Prasad to temple. Also Jalaneti prakriya - water Nose cleaning. It is not just visiting and bringing free prasad with open hands from the temple.

We also have to give a fruit or a flower or a leaf for others, otherwise there will be no merit. Money is different. Money is for trustees, prasad is for devotees. We will take something to relatives's house. And go by having tilak and even a small one as an offering to God and his children?

ప్రతి శని వారం నైవేద్యంగా పండ్లు, 122 వ వారం, జలనీతి కూడా. దేవాలయం లో, ఉచిత ప్రసాదం, ఉత్త చేతులతో వెళ్లి, తీసుకుని రావడం కాదు.

మనం కూడా, ఫలమో పుష్పమో, పత్రమో ఇచ్చి రావాలి ఇతరుల కొసం, లేదంటే పుణ్యం రాదు. ధనం విషయం వేరు. ధనం ధర్మకర్తల పాలు, నైవేద్యం భక్తుల పాలు. చుట్టాల ఇంటికి ఏదో ఒకటి తీసుకుని వెళ్తాం. మరీ దేవుని కి ఆయన బిడ్డల కు, నైవేద్యం గా ఏ చిన్నది అయినా, బొట్టు తో వెళ్లి?

6) **17 Nos 17 నో (లేదు) లు -**

01. No Soft/Hot Drink, 02. No Smoke
03. No Drug 04. No Debt, No begging by destroying self-esteem
05. No Meat/ Fish/ Sea food/ outside food - No bio-violence
06. No Gold/ Ornaments/ Decoration/ Make-up on body
07. No (Daily/ weekly) medicine, no junk/ unhealthy food from years
08. No bad habit/ thought/ behavior/ relation/ friendship
09. No double speak, opportunism
10. No slavery of Arishadvarga & Ashtavyasana
11. No Kusanskara, future sin rearing, encouragement
12. No left out of old parents/ In-Laws without Seva for years
13. No disobedience to cultured elders
14. No black money/business, benami, fraudulent business with others money/property
15. No intoxication of worldly, comforts
16. No incident, where didnt listen and comfort others for hours, Unselfishly
17. No Partner and Children without Guna Samskara

Controls mind & everything, correct? Eat and enjoy minimum just for living? What about us and our family?

01. కూల్/హాట్ డ్రింక్ లేదు, 02. పాగ లేదు

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

03. మత్తు లేదు 04. అప్పు లేదు, ఆత్మగౌరవాన్ని నాశనం చేసి యాచించడం లేదు
05. మాంసం/ చేప/ సముద్ర/ బయట ఆహారం లేదు - జీవ హింస లేదు
06. శరీరంపై బంగారం/ ఆభరణాలు/ అలంకరణ/ మేకప్ పూతలు లేవు,
07. ఏళ్ళుగా (రోజు/ వార) మందుబిళ్ళ, అనారోగ్య ఆహారం అలవాటు లేదు
08. చెడు అలవాటు/ ఆలోచన/ ప్రవర్తన/ బంధం/ స్నేహం లేదు
09. 2 నాల్యల మాట, అవకాశ వాదం, అబద్ధాలు లేదు
10. అలష్ట్యం మలయు అష్టవ్యసన బానిసత్వం లేదు
11. కుసంస్కార, భవిష్యత్తు పాప పెంపకం, ప్రోత్సాహం లేదు
12. ఏళ్ళుగా తల్లి దండ్రులను/ అత్త మామలను, సేవ చేయకుండా దూరంగా వదిలివేయలేదు
13. సంస్కార పెద్దల మాట వినకపోవడం లేదు
14. నల్ల ధనం/ వ్యాపారం, బనామీ, ఇతరుల ధనం/ ఆస్తుల తో వ్యాపారం మోసం, లేదు
15. ప్రాపంచిక, సాకర్యాల మత్తు లేదు
16. నిస్వార్థంగా, గంటలు ఇతరుల బాధ వినని, ఓదార్చని సంఘటన లేదు
17. గుణ సంస్కారం లేని భాగస్వామి, సంతానం లేదు

మనసును & ప్రతిబీ నియంత్రిస్తుంది, నిజం కదూ? బ్రతకడం కోసమే కనీసం తినాలి, ఆస్వాదించాలి? మల మనం, మన కుటుంబము?

7) **Niyamam** - More than 20 yrs - floor mat sleep, wake up before 5 am and sleep before 10, yogasan 10 different ways, min 30 min meditation, mantra sukta chanting, smarana, pranayama, use as much as less comforts, love and respect panchabhuta, listening other's issues and making their heart strong and Home Veg food.

Bucket bath (no tap shower), Morning Jug Drinking water, Neem powder, lime, bittergaurd juice ginger garlic, kashayam, . . .Healthy

8) **Lime ghee lamps pradakshina** - 10 yrs (from 2014) every SAT, 2 lime ghee lamps for Shiva Shani, holding 78+ yrs Mom hand, 9 times Navagraha pradakshina, before morning 9 am. 9 years ఏళ్ళు x 12 months నెలలు x 4 weeks వారాలు x 9 times సార్లు = 3888 Navagraha pradakshin నవగ్రహ ప్రదక్షణ లు. Om Namō Siva Sanaischaraya Namah

నిమ్మ నేతి దీపాలు శివ శనులకు - 10 ఏళ్ళుగా (2014 నుండి) ప్రతి శనివారం, అమ్మ తో. 9 నవగ్రహ ప్రదక్షిణలు అమ్మ చేయిపట్టి. ఉదయం 9 లోపు. 9 ఏళ్ళు x 12 నెలలు x 4 వారాలు x 9 సార్లు = 3888.

9) **Mom feet puja pradakshina** – 4 year Washing 78+ yrs Mom feet and puja with Veda chant as living guru seva, 3 pradakshina, sprinkle that water on head, from 2020 March, each SAT. Everyday namaskar to Mom feet.

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

అమ్మ పాదాల పూజ, ప్రదక్షిణ - 4 వ ఏడు అమ్మ పాదాలను కడిగి, వేదమంత్రంతో సజీవ గురుసేవగా పూజ, 3 ప్రదక్షిణలు, 2020 మార్చి నుండి ప్రతి శనివారం ఆ నీటిని తలపై చల్లుకోవడం. అమ్మ పాదాలకు ప్రతిరోజూ నమస్కారం.

Cant we give small respect in final days by keeping 10 yrs with us, for holding protecting 9 months inside and 20yrs outside?

9 నెలలు లోపల, 20 ఏళ్లు బయట సమస్తించినందుకు, 10 ఏళ్లు మనతో ఉంచుకోవడం ద్వారా చివరి రోజుల్లో ఈ చిన్న గౌరవం ఇవ్వలేమా?

78+ yrs Mom Sri Rama Koti Likhita Japam/ Yajnyam, From 2016 to Apr 2023 - 15 lakhs 50 thousands - 2 lacks/year, 16666/month, 555 words per day approx (Target 1/4 Crore, 25 lacks)

78+ ఏళ్ల అమ్మ, శ్రీ రామ కోటి లిఖిత జపం/ యజ్ఞం, 2016 నుంచి ఏప్రిల్ 2023 వరకు - 15 లక్షల 50 వేలు - ఘనము 2 లక్షలు ఏడాదికి, నెలకు 16666, రోజుకు 555 పదాలు (లక్ష్యం 1/4 కోటి, 25 లక్షలు)

10) **Keep old parents** - As of now 10 th year at home and serve like own children and give best medical treatment for best health as they wished best and did hard work these many years for us to get this best position. Mom needs to hold hand or stick for walk, many times fall down and went to emergencies. Left Govt Job, lakhs income and pensions to stay with Mom and serve.

వృద్ధ తల్లిదండ్రులు మనతో - ఇప్పటికి 10 వ సంవత్సరం, ఇంట్లోనే సొంత పిల్లలాగే సేవ చేస్తూ, క్షేమం కోసం ఉత్తమ వైద్యం అందచేయడం. మనం ఈ ఉత్తమ స్థానం పొందాలని, ఇన్ని సంవత్సరాలుగా వారు కోరుకున్నారు కష్టపడ్డారు, మరి ఋణం తీర్చవద్దా? అమ్మ నడవాలంటే, చేయి లేదా కర్ర పట్టుకోవాలి. చాలా సార్లు పడిపోయి, అత్యవసర పరిస్థితులకు వెళ్లించి. అమ్మ దగ్గర ఉండి సేవ కై, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, లక్షల ఆదాయం మలయు పెన్నెస్తు వదలుట.

11) **Mom Daily 1 mile walk** - 10 yrs - Daily 1 mile walk by holding Mom hand, daily home Ayurveda for Mom, best care,. . .Many fall downs and emergencies (9 \* 365 = 3,285 miles). Few yrs, 2 times a day (6 \* 365 = 2,190 miles).

అమ్మ రోజూ 1 మైలు నడక - 10 సంవత్సరాలు - అమ్మను చేయి పట్టుకుని రోజూ 1 మైలు నడక, ఉత్తమ సంరక్షణ,... చాలా సార్లు పడి అత్యవసర పరిస్థితులు (9 \* 365 = 3,285 మైళ్ళు). కొన్ని ఏళ్ళు 2 పూటలా కూడా(6 \* 365 = 2,190 మైళ్ళు).

12) **Care Mom Health** - God gave opportunity to serve Mom from 10 yrs to support health (BP & Sugar & Protect from Corona) with home self made Ayurveda medicine with neem powder, ginger, garlic, bitter guard, triphal, basil, pepper, . . . more than 18 types of home kitchen food items. Living Guru Seva. [link](#) [link](#)

అమ్మ ఆరోగ్య సంరక్షణ - 10 ఏళ్ళ నుండి, అమ్మకు సేవ చేయడానికి, దేవుడు అవకాశం ఇచ్చారు. ఇంట్లోనే ఆరోగ్యానికి (బిపి & షుగర్ & కరోనా రక్షణ) మద్దతు ఇవ్వడానికి వేప పొడి, అల్లం, వెల్లుల్లి, కాకర, త్రిఫల, తులసి, మిరియాలు, . . . తో ఆయుర్వేద ఔషధం. 18 కంటే

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

ఎక్కువ రకాల గృహ వంటగది ఆహార పదార్థాలు. సజీవ గురు సేవ.

#### 13) Writing Articles in Mother Tongue and Bhoot Yajna - More than 5 yrs -

\* writing messages in mother tongue on social media (from before 2017) – Around 1900+ articles, World style, news, advice, answers, habits, traditions, divinity, myth, hardships, politics, health, foreign stories, old parents, appeals to Authorities/ Officials, Leaders WhatsApp, . . .5 సంవత్సరాల పైగా సోషల్ మీడియాలో మాతృభాషలో సందేశాలు

రాయడం (2017 ముందు నుంచి) - ఘనమారు 1700 కథనాలు , లోకం తీరు, వార్తలు, సలహాలు, జవాబులు, అలవాట్లు, సాంప్రదాయాలు,

దైవం, పురాణం, కష్ట సుఖాలు, రాజకీయాలు, ఆరోగ్యం, విదేశీ కథలు, ముదుసలి తల్లి దండ్రులు, పొల్లిలు నాయకులు అధికారులకు

విన్నపాలు వాట్సాప్ కు, . . . [link](#)

Writing Articles, Messages, Singing Songs/ Shloka/ Padya in Mother Tongue to respect Mother and sharing with Devine Children.

తల్లిని గౌరవించి, మాతృభాష లో కథనాలు సందేశాలు రాయడం, పాటలు/ శ్లోకం/ పద్యం పాడటం మరియు దైవ సంతానముతో పంచుకోవడం.

\* Navagraha Nava Dhanya for birds and others, Bhoot (kindness) Yajna from years – SAT & SUN నవగ్రహ నవ

ధాన్యం లాంటివి పక్షులు ఇతర జీవులకు భూత (దయ) యజ్ఞం ఏళ్ళుగా - శని ఆది

\* 6+ yrs Daily morning and evening kartik/ Tulasi lamp with Ghee/Sesame oil, Namaskar to Mom feet 6+ ఏళ్ళు

గా రోజూ ఉదయం మరియు సాయంత్రం నువ్వుల నూనె/నెయ్యి కార్తిక/తులసి చీపం, అమ్మ పాదలకు నమస్కారం.

14) A. **Voluntary Seva** - 14+ yrs, 2008 - free pictures/ videos/ publicity to encourage 800+ traditional events/ small businesses/ visiting places. At least 4 hrs each event/place for visiting/photo/video/editing/publishing/sharing. 800 events/ places \* 4 hr = 3200 hrs. Our own expenses.

844 attractions/events HollyBollywood Videos and 47,570 Images.

Promoting American Tourism, History, Cultures, Festivals/ Events, Music and Small Businesses

6 Countries, 35 US states, 302 Cities - 12,240,819 video/image views and 1,721,642 youtube views

14+ ఏళ్ళు , 2008 - 800+ సాంప్రదాయ ఈవెంట్లు/చిన్న వ్యాపారాలు/సంప్రదాయ స్థలాల సందర్శనను ప్రోత్సహించడానికి ఉచిత

చిత్రాలు/వీడియోలు/ప్రచారం. ప్రతి ఈవెంట్/స్థలాన్ని సందర్శించడం/ఫోటో/వీడియో/ఎడిటింగ్/పబ్లిషింగ్/షేరింగ్ కోసం కనీసం 4 గంటలు.

800 ఈవెంట్లు/ స్థలాలు \* 4 గం = 3200 గంటలు. మన స్వంత ఖర్చులు.

844 ఆకర్షణలు/కార్యక్రమాలు హాబీబాలీవుడ్ వీడియోలు మరియు 47,570 చిత్రాలు.

అమెరికన్ టూరిజం, చరిత్ర, సంస్కృతులు, పండుగలు/ ఈవెంట్లు, సంగీతం మరియు చిన్న వ్యాపారాలను ప్రోత్సహించడం.

6 దేశాలు, 35 అమెరికా రాష్ట్రాలు, 302 నగరాలు - 12,240,819 వీడియో/చిత్ర వీక్షణలు మరియు 1,721,642 యూట్యూబ్ వీక్షణలు

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

#### B. For Individuals

- \* Purification effort/ encouragement – Vaksuddi, writing mental vocal and health purification/ cleaning
- \* Listening to problems, comforting, Encouraging others, to free them from future hardships
- Good words writing in mother tongue
- Reminding/ Bringing Sanatana Dharma values into practice through, more than 500+ songs, poems and hymns and by 1900+ articles about various good things
- Increase in Gratitude Credibility with the service of living Gurus (old parents) of own superior house, than the above year only support Guru planet
- \* శుద్ధి ప్రయత్నం/ ప్రోత్సాహం - వాక్కుల్ని, వ్రాత మనసు గాత్ర మలయు ఆరోగ్య శుద్ధి
- \* సమస్యలు వినడం, ఓదార్పడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం, భవిష్యత్ కష్టాల నుండి విముక్తికి
- మాతృభాష తెలుగు లో 1900+ పై దాకా మంచి మాటల కథనాల రాత
- 500+ పై దాకా వచ్చి రాని రాగాలతో పాటలు పద్యాలు శ్లోకాల ద్వారా, సనాతన ధర్మం విలువలు ఆచరణ గుర్తు కు తేవడం
- పైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్యా, మేలైన ఇంటి సజీవ గురువుల సేవతో క్రుతజ్ఞత విశ్వసనీయత పెంపొందించడం

15) Trying to help financially for 10 devotees in every year April, who is following most of the above things- [link](#)

16) If children below 20 years of age could see the script and can sing these 2 audio poems (Sri Geetha Dhyanam, Sri Vishnu Sahasranamam utara peethika) and send them immediately, they will get a prize of 1000 rupees (12.5 dollars) Gods gift, directly who knows on WhatsApp (friends). Even if you have crores, if you take it from person, who is in 10 years of living guru service and sadhana of arishadvarg, and distribute it to others, it is virtue/merit/ spiritual benefit.

20 ఏళ్ళ లోపు పిల్లలు చూసి ఎవరన్నా, ఈ 2 ఆడియోల పద్యాలు (శ్రీ గీతా ధ్యానం, శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ స్రోత్ర ఉత్తర పీఠిక) పాడి వెంటనే పంపగలిగితే, వారికి 1000 రూపాయల (12.5 డాలర్లు) దైవ బహుమతి. మీకు కొట్టు ఉన్నా, 10 సంవత్సరాల సజీవ గురువు సేవ మరియు అలక్ష్యరాల సాధన లో ఉన్న వారి దగ్గర తీసుకుని, ఇతరులకు లేదా గుడికి పంచినా అది పుణ్యమే/ ఆధ్యాత్మికమే/ లాభమే. - వాట్సాప్ లో మనం నేరుగా పంపిన వారికే

17) Reminiscing about breathing, health, peace of mind, devotion, responsibility, culture, thinking, gratitude, loyalty, love through over 500+ own voice (from Kirtans, Shlokas, Veda, Sukta, Gita, Cinema) songs. [link](#)  
ఘమారు 500+ పై దాకా సొంత గొంతు (కీర్తనలు, శ్లోకాలు, వేదం, గీత, సినిమా ల నుంచి) పాటల ద్వారా శ్లాసక్రియ, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, భక్తి, బాధ్యత, సంస్కారం, ఆలోచన, క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, ప్రేమ గుర్తు చేయడం.

18) అలక్ష్యర్ల అష్టవ్యసన బానిసత్వం వీడి, సజీవ గురువు సేవ చేసిన వారు, స్థిర చిత్తము, గుణము సంస్కారము నీతి నియమము ఓర్పు సహనము త్యాగము గల ముదుసలి వారు ఉంటే, దయచేసి చెప్పగలరు, వారికి పాద సమస్కారము చేసి, అండగా నీడగా తోడుగా, నిలబడదాము ఉచితముగా

\* Try your self spiritually and practically, while our body is still functioning, after 30 yrs age at least.

## Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

\* Our Own Physical and Mental Practice (Sadhana) only will make us special 1 in 10000 in front of God.

Everyone is trying to find the right person, but nobody is trying to be the right person.

ప్రతి ఒక్కరూ సరైన వ్యక్తిని కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు, కానీ ఎవరూ సరైన వ్యక్తిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించరు.

Without doing the service of a living Guru (Mom Dad) and practicing Arishdvargas, the purpose of God puja is no meaning and no use, no moksha even after 100 births.

సజీవ గురువు (అమ్మ నాన్న) సేవ మరియు అరిషడ్వర్గాలకు సాధన చేయకుండా, దైవాన్ని కొలిచినా అర్థం లేదు ప్రయోజనం శూన్యం, 100 జన్మలు ఎత్తినా మోక్షం రాదు.

If we just go to the school or temple, the good result will not come automatically. We have to study hard and practice memorize to pass. So practice needed for study or divine.

ఊరికే బడికి లేదా గుడికి వెళితే మంచి ఫలితము రాదు. కష్టపడి చదివి మనస సాధన చేయాలి ఉత్తీర్ణతకు. చదువు అయినా దైవ మైనా సాధన ఉండాలి.

After 30 yrs, we have to share our shadhana details with good people and correct if any mistakes.

30 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత, మన సాధనా వివరాలను మంచి వ్యక్తులతో పంచుకోవాలి మరియు ఏమైనా తప్పులు ఉంటే సరిదిద్దాలి.

First devotee of Parents feet, next only lord Hari Hara devotee, your ignorant disciple with God/ your good heart blessings and support

ముందు అమ్మ నాన్న పాద దాసుడు, ఆ తర్వాత నే హరి హర దాసుడు, ఈ మీ అజ్ఞాన శిష్యుడు, దైవ/ మీ మంచి ప్రబుదయ ఆశీస్సులతో అండతో

Note : Ashtavyasan ఆష్టవ్యసన- ఇంటర్నెట్ (8 వ్యసన) Internet (8th vyasan)



Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



Our weekly 108 pradakshina temple  
3x3 m sz outside, before 10am,  
barefoot, hill rock, no food,  
rain wet cold hot, chanting,  
karamala count by mind and finger  
lines (12 \* 9 = 108), 1 hr 15 min.



**1. 6am**  
వేపాకు పొడి నీరు తో  
Neem powder with  
water  
7 ఏళ్లుగా ఉదయం 7 లోపు రోగనిరోధక శక్తి కి,  
75 ఏళ్ల అమ్మ తో పాటుగా  
From 7yrs morning before 7am, for  
immunity, along with 75yrs Mom

**2. 6.15 am**  
రాగి చెంబు నీరు  
Copper mug water

**3. 6.30am**  
కాకర వెల్లుల్లి అల్లం పచ్చి  
రసం  
Bitter guard, garlic,  
ginger green juice

**4. 7 am**  
నిమ్మ Lemon  
కషాయం టీ  
kashayam Tea



Navagraha Nava Dhanya for birds and others,  
Bhoot (kindness) Yajna  
నవగ్రహ నవ ధాన్యం లాంటివి పక్షులు ఇతర జీవులకు  
భూత (దయ) యజ్ఞం



Daily morning and evening  
Sesame oil kartik lamp  
from years  
ఏళ్లు గా రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం  
నువ్వుల నూనె కార్తిక దీపం



Home Ayurveda  
ఇంటి ఆయుర్వేదం

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



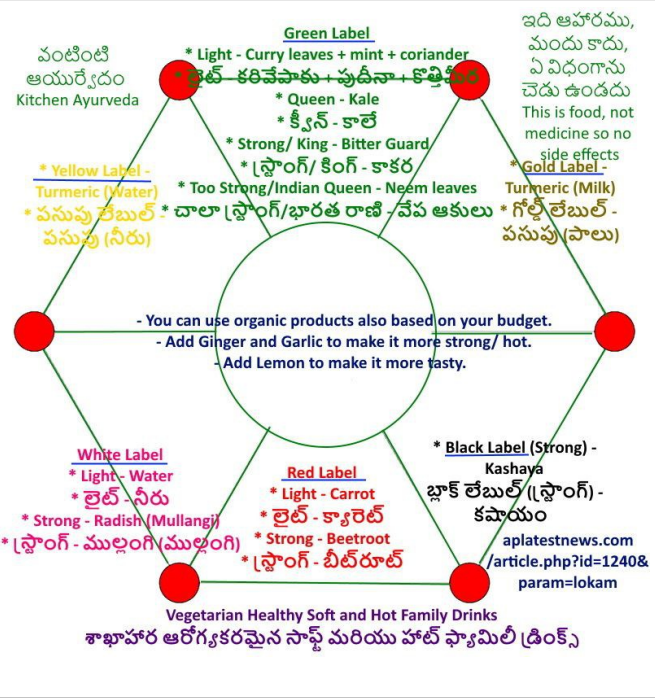
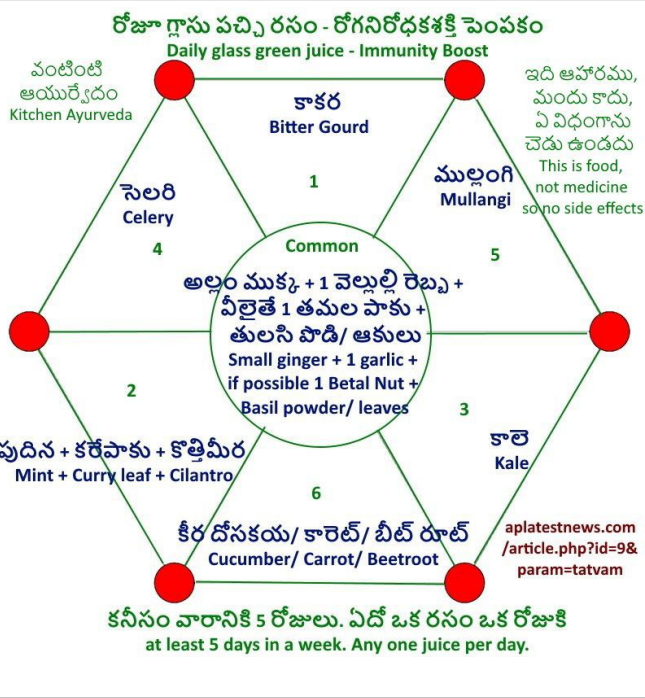
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



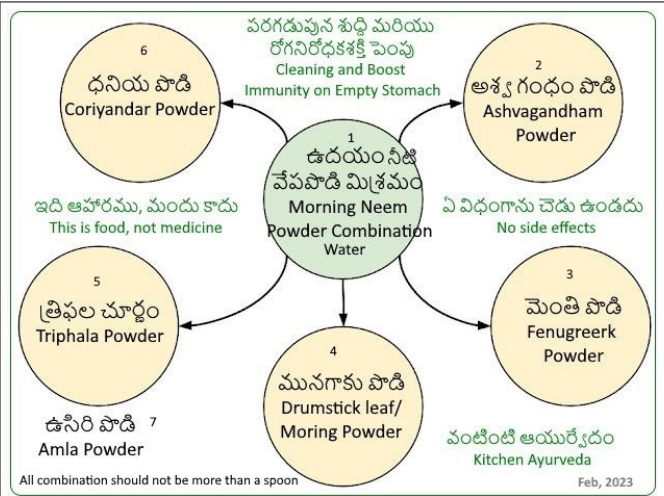
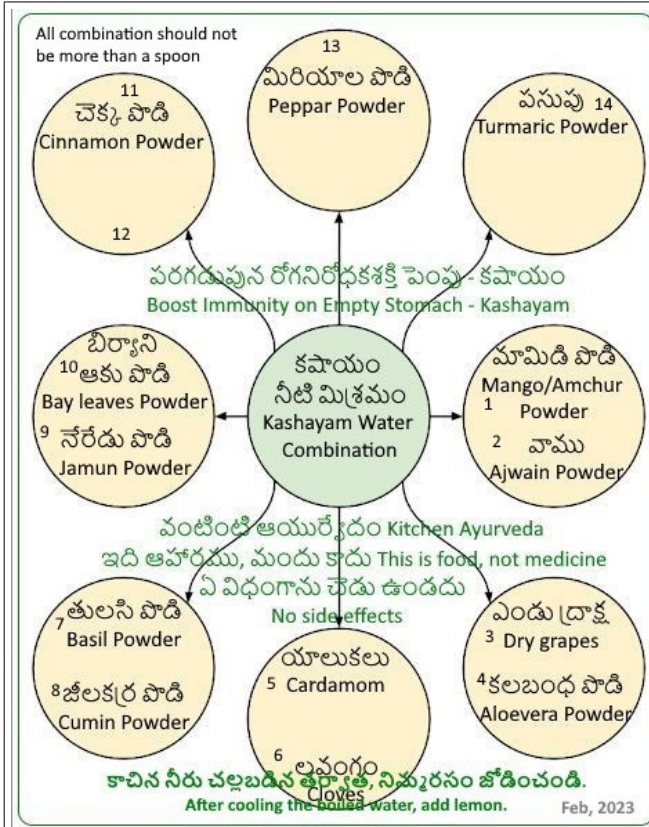
160 days x 60000 x 34 x 20  
 Horizontal vertical  
 5/19/2022 13,32,690  
 May  
 10/26/2022 1,08,800  
 Oct  
 14,41,490

77 yrs Mom SriRamakoti, From 2016 to Oct 2022  
 14 lakhs 41 thousands. Jai SriRam.  
 77 ఏళ్ల అమ్మ శ్రీరామకోటి 2016 నుంచి అక్టోబర్ 2022 వరకు - 14 లక్షలు 41 వేలు. జై శ్రీరాం.  
 శ్రీ రామ కోటి  
 Sri Rama Koti  
 శ్రీరామ శ్రీరామ యస్మాకం



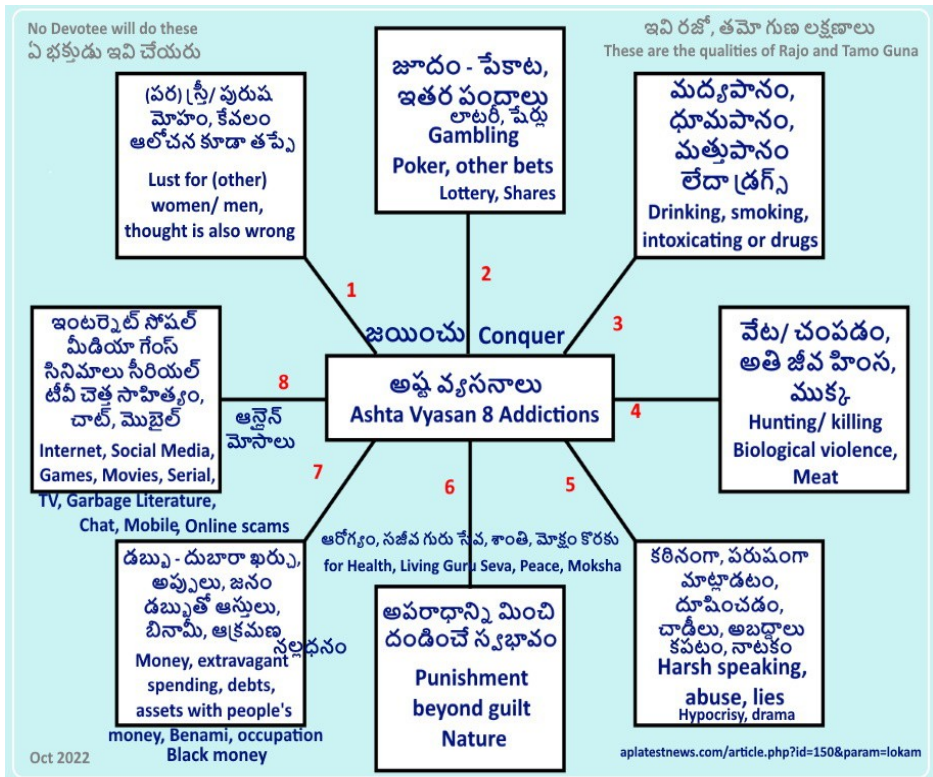
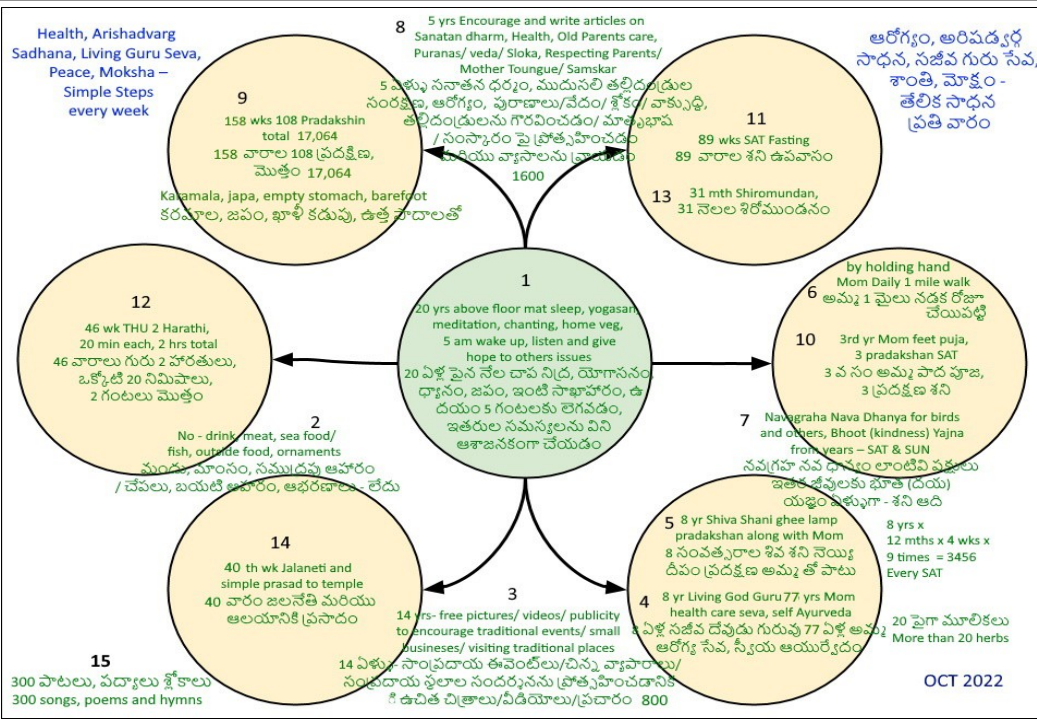
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddhi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

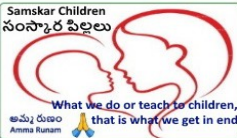



Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi


Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves






**దేవస్థానం, ఆమని, బాలు, విశ్వనాథ్, సినిమాలో లాగా, అరిషడ్వర్గాలు జయించిన బంగారూ, మా తలకొరివి పెడతావా, పుణ్యం కట్టుకుంటావా? మనమూ ఈ ప్రయత్నం చేయాలేమో ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచన చెయ్యండి. ఈ సినిమా చూడండి.**

**పిల్లలు లేని వారికి, అలాగే పిల్లలు ఉన్నా అనాధలుగా ఒంటరిగా దూరంగా వదిలేసిన వారికి, అలాగే పిల్లల ఇంట్లో ఉంచుకున్నా గౌరవం ప్రేమ మనశ్శాంతి లేని వారికి, నీతి నియమం లేని వారు మరియు అలాంటి పిల్లలు గల వారికి, అందరికీ ఒకటే ఆలోచన, మానసిక వేదన పశ్చాత్తాపముతో.**

**అది ఏమిటి అంటే, ఈ జీవితములో మేము అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాలు జయించలేక పోయాము, జీవితం ప్రధా అయ్యింది. మా సంతానము/ బంధువులు మమ్మల్ని క్రుతజ్ఞత విశ్వసనీయత ప్రేమ తో చూడటంలేదు. కనీసం చివరి మంచి మాట కోసం, అలాగే వీలైతే తలకొరివి, బయట మంచి వారు ఎవరితో పెట్టించుకుందాము?**

**అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాలు జయించిన పుణ్యాత్ములు, బయట వారైనా, మనల్ని ప్రేమించేవారు గౌరవించేవారు ఆదరించి అర్థం చేసుకునే వారు అందరూ మన బిడ్డలే, మన దగ్గరిలో ఎవరు ఉన్నారు? వారికి ధనము ఆస్తి ఇచ్చి లేదా కనీసం బతిమాలు కుని, చివరి కార్యక్రమం చేపించుకుందామా? మరు జన్మలో అయినా, ప్రాపంచిక బ్రమలు వీడి, ఉత్తమ పనులు చేసి, మనశ్శాంతి మోక్షం పొందుదామా అన్న పశ్చాత్తాప ఆలోచనే ఈ సినిమా.**



**వారిని ఎలా వెతకాలి, గురించాలి, పట్టుకోవాలి? ఎవరిని ఈ రోజుల్లో నమ్మాలి, కనీసం 5 ఏళ్ళు పైగా, తమ వైఖరి బుద్ధి లక్షణాలు మార్చని, నటించని వారిని? పాపభీతి, దైవ భక్తి కలవారిని?**

APLatestNews Lokam Teeru Article 1707

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi - Simple Sadhana Steps every week - Know Ourselves

Samskar Children సంసార్ పిల్లలు  
What we do or teach to children, Amma Runam that is what we get in end

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ  
- మనల్ని తెలుసుకుందాం  
యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం  
ప్ర - పాపసంహారం, ద - కామ్యసిద్ధి  
క్షి - జన్మరాహిత్యం  
ణ - జ్ఞానమార్గంలో ముక్తి

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves  
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet  
Pra - Papasamhara, da - Kamyasiddi  
kshi - Janmarahitya  
Na - Jnanamarg Mukti

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ  
Na - Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva

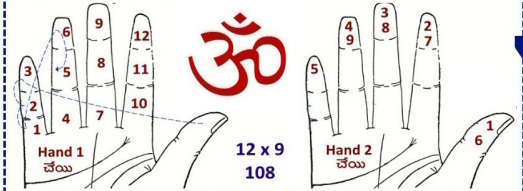


Temple 108 Pradakshin  
Mind multitasking  
ఆలయం 108 ప్రదక్షిణలు  
మానసిక బహువిధులు  
3x3 room size temple outside  
3x3 గది పొడుగు వెడల్పు గుడి వెలుపల  
• Continuous 3+ mile walk, 1 hr 15 min  
1 గం 15 నిమిషాలు నిరంతర 3+ మైళ్ల నడక

ప్రదక్షిణలప్పుడు చలి, వణుకు, చేతుల & పాదాల మంట  
220 week, temple outside 108  
While pradakshina cold, shivery, hand & feet burn  
Total 275 hours 660 miles  
pradakshin-23,760  
220 వారం, 108 ప్రదక్షిణ ఆలయం వెలుపల 23,760

Distance	2.59 mi
Moving Time	1:11:40
Calories	419 Cal

కఠిన సాధన Kaṭhina sādhana (Hard Practice)  
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi



Karamala count by mind & finger lines With concentration  
1 ఏకాగ్రతతో మనస్సు & వేలి రేఖల ద్వారా కరమాల లెక్కింపు

- Continuous Narayana Nama Japa/ Chanting
- 2 నిరంతర నారాయణ నామం జపిస్తూ/ స్మరిస్తూ
- Before 10am, no food, empty stomach  
ఉదయం 10 గంటలకు ముందు, ఆహారం లేదు, పరగడుపున
- 3 • Bare feet walk on hill rock  
కొండ రాతి బండ మీద చెప్పు సాకు లేని పాదాల తో నడక
- Rain, wet, cold, shiver, burning, hot  
వర్షం, తడి, చలి, వణుకు, మంటలు, వేడి అయినా
- Walk carefully without falling down & disturbing others  
4 కొండ పడకుండా, ఇతరులకు ఇబ్బంది లేకుండా, జాగ్రత్తగా చూస్తూ నడవాలి

January 6, 9:47 - 11:00 AM 2024  
before 10am, barefoot, hill rock, no food, rain wet cold hot, chanting, karamala count by mind and finger lines (12 \* 9 = 108), 1 hr 15 min.

54 7,286 Move Minutes 73

Stepping up your game! Steps 7,288  
Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS.  
అదే విధంగా 3 మైళ్ల నడక కొనసాగుతుంది, 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి, జిపీఎస్ లో 6500 అడుగులు పువారు.

Active time Best safe place exercise, punyam, make active, weight loss, mental strength...  
ఉత్తమ సురక్షితమైన ప్రదేశం, వ్యాయామం, పుణ్యం, చురుకుదనం, బరువు తగ్గడం, మానసిక బలం...

Distance 3.28 mi  
Acupuncture pressure on fingers వేళ్లపై ఆక్యూపంక్చర్ ఒత్తిడి  
Energy expended 402 Cal  
GPS-2 OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్ది - తెలిక సాధన ప్రతి వారం - మనల్ని తెలుసుకుందాం

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi  
**POWER OF ASSOCIATION**  
Birds Of Same Feather

ॐ బలమైన మానసిక శక్తుల కూడిక  
ఒకే లక్ష్య/ గూటి పక్షులు/ ఆత్మలు/ మనసులు  
One goal/ nesting birds/ souls/ minds  
జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్ది

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

# YOUR OPINION MATTERS

To prove not in slavery of Arishadvarg Ashtavyasan

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్సుద్ధి

అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాల బానిసత్వం లేదు అని మీ జవాబు చెప్పాలి

To God & their offspring, never-ending imperishable, mental & physical offerings (naivēdya)

భగవంతునికి & వారి సంతానానికి, ఏనాటికీ తరగని చెడిపోని, మానసిక & శారీరక <sup>Abhishekam</sup> నైవేద్యాలు అభిషేకాలు



Ethics, Law, Commitment, Sanatana Dharma Practice, Love, Sacrifice, Sharing, Pain Relieving/ Consolation Word, Future Thought (Forward View) Word; Writing Article, Voice, Song/ Gatra, Photo, Video, Campaign, response about good; Living Guru Seva, Old Mom Dad Seva, Samskara Word for Children and Adults, Meditation, Health protection Word, Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Vaksuddi, . .

నీతి, నియమం, నిబద్ధత, సనాతన ధర్మ ఆచరణ, ప్రేమ, త్యాగం, పంచుకోవడం, బాధా నివారణ/ ఓదార్పు మాట, భవిష్యత్ ఆలోచన (ముందు చూపు) మాట; మంచి గురించి రచన/ రాత, మాట, పాట/గాత్ర, ఫోటో, వీడియో, ప్రచారం, స్పందన; సజీవ గురువు సేవ, ముదుసలి అమ్మ నాన్న సేవ, పిల్లల కు పెద్దలకు సంస్కార మాట, ధ్యానం, ఆరోగ్య రక్షణ మాట, జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, వాక్సుద్ధి, . .

Body is the temple, Soul is the god. Let us know ourselves, find divine within us. దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం. మనల్ని మనం తెలుసుకుందాం, మనలోని దైవాన్ని కనుగొందాం.

Practicing the characteristics and attributes of God is like worshipping God. Impractical worship is a waste.

Nar Seva Narayan Seva, Manava Seva Madhava Seva

మానసిక సేవ సాధన నియంత్రణ



Psychological Service Practice Control

దైవ లక్షణాలను గుణాలను ఆచరిస్తే, దైవాన్ని పూజించినట్లే. ఆచరణలేని పూజ వ్యర్థము.

నరుని సేవ నారాయణ సేవ, మానవ సేవ మాధవ సేవ



Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



Om Namah Shivaya ओम नमः शिवाय  
ఓం నమశ్శివాయా

1. Can we try few of Lord Shiva Stotrams (Shloka/ padya/ song) for good vaksuddi, health and peace of mind?
  2. If we just go to school and temple and come back, we will not get knowledge. We have to practice/ sadhana, correct?
  3. Shiva Abhishekam means our Manasika Abhishekam to get rid of worldly impurities from our mind, like practicing the attributes of Shiva, like leaving Arishadvarga Ashtavyasana.
1. మంచి వాక్కుస్థి, ఆరోగ్యం మరియు మనశ్శాంతి కోసం, మనం శివ దేవుని స్తోత్రం లు (శ్లోకం/ పద్య/ పాటలు) కొన్నింటిని ప్రయత్నిద్దామా?
  2. బడికి మరియు గుడికి, ఊరికే వెళ్లి వస్తే, జ్ఞానం రాదు. మననం, పలకడం, సాధన చెయ్యాలి కదా?
  3. శివ అభిషేకము అంటే, మన మనసుకు పట్టిన ప్రాపంచిక మలినాలు తొలగేటట్లు అభిషేకము చెయ్యాలి, శివ లక్షణాలను ఆచరించేవిధముగా, అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాలు వదిలేటట్లుగా.

Hara Hara Maha Deva Shambo Shankara  
हर हर महादेव शंभो शंकर  
హర హర మహా దేవ శంభో శంకర

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week

ధర్మ సూత్రాలను పునఃస్థాపించడానికి నేను యుగయుగాలుగా ఈ భూమిపై పలురకాలుగా



\* సత్య యుగంలో, హిరణ్యకశిపుడు, నరసింహుడు ఎప్పటికీ రాలేడని అనుకున్నాడు. \* త్రేతా యుగంలో, రాముడు ఎప్పటికీ రాలేడని, రావణుడు అనుకున్నాడు. \* ద్వాపర యుగంలో, కృష్ణుడు ఎప్పటికీ రాలేడని, కంసుడు భావించాడు. \* కలియుగంలో, దుర్మార్గులు (వ్రజలు, అధర్మ అరిషడ్వర్గాల అష్టవ్యసనాల మార్గంలో ఉన్నవారు), కల్కి లేదా శిక్షకుడు లేదా ధ్రువులు ఎప్పటికీ రాలేరని బ్రహ్మలో అనుకుంటారు.



అధర్మీయులు భగవంతుని మాటలను విశ్వసించలేరు, ఎందుకంటే వారి మనస్సాక్షి వారిని అనుమతించలేదు, వారి మాట వినదు. అయితే ధార్మిక వ్యక్తులు అదే అభ్యాసంలో తమను తాము నిమగ్నం చేసుకుంటే, వారి విశ్వాసంపై ప్రశ్నలను లేవనెత్తి, నమ్మకం పెంచుతుంది.

భగవంతుని రాకను గురించిన ప్రవచనం, ఆయన రాకకు ముందే జరిగింది. మీరు దానిని విశ్వసించకపోతే, భగవంతుడు తన ప్రతిజ్ఞను పునరావృతం చేసినందున, మీరు కూడా అధర్మాల వర్షంలోకి వస్తారు:



యదా యదా హి ధర్మస్య గ్రానిర్భవతి భారత |  
అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్ ||  
పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్ |  
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే ||



“ఎప్పుడైతే ధర్మం క్షీణించి, అధర్మం పెరుగుతుందో, ఓ అర్థునా, ఆ సమయంలో నేను భూమిపై వివిధ రూపాల్లో ప్రత్యక్షమవుతాను. సత్పురుషులను రక్షించడానికి, దుష్టులను సంహరించడానికి, ధర్మ సూత్రాలను పునఃస్థాపించడానికి నేను యుగయుగాలుగా ఈ భూమిపై పలురకాలుగా కనిపిస్తాను.

నేడు దైవం ప్రత్యేక అవతారం అవసరంలేదు. పంచభూతాలు, సునామి భూకంపం వరదలు కరోనా లాంటి ప్రకృతి వికృతి భూతాలు, రోగాలు, కేసులు, మోసాలు, ద్రోహాలు, భాగస్వామి, పిల్లలు, అల్లుడు, కొడలు, ఇతరులు, తమ అలవాట్లు వ్యసనాలు అన్ని, తమ తమ విధులను నిర్వహించి, ఫలితాలుగా తగిన శిక్షలు వేస్తున్నాయి, పరలోక నరకాని కన్నా ముందే. ఎవరు తీసుకున్న గోతిలో వారే పడుతున్నారు.

ధర్మం వివిధ రూపాల్లో కాపడబడుతుంది Arishadvargasadhana.pdf OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, మోక్షం, వాక్కుస్థి - తెలిక సాధన ప్రతివారం

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

**Samskar Children**  
సంస్కార పిల్లలు



What we do or teach to children,  
అమ్మ రుణం Amma Runam that is what we get in end

ॐ



**Living Guru Seva**  
సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva



Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week  
Arishadvargasadhana.pdf

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

జయించు అరిష్టద్యర్ష అభవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, అధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధి - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

OurGatraNaivedyaSeva  
Psychological Service Practice, Control - Know Ourselves

One person can change your **WHOLE LIFE**.  
That person is YOU.

♥
ఒక వ్యక్తి మార్చగలడు, మీ మొత్తం జీవితాన్ని.
♥

ఆ వ్యక్తి, మీరే.

May 2023  
మీ గురించి తెలుసుకోండి

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week

**Samskar Children**  
సంస్కార పిల్లలు



What we do or teach to children,  
అమ్మ రుణం Amma Runam that is what we get in end

మానసిక సేవ సాధన నియంత్రణ



Psychological Service Practice Control

**Living Guru Seva**  
సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva



**Nothing more than our Parents we don't have... we don't get...  
Chant Matru Pitru Devobhava Let's take care of them at home like babies and do puja like God**

**In old age or in the last moment of life  
Let us avoid the discipline of 5 elements and mental conflict  
Let us prove our grown samskar, by showing gratitude, faithfulness, kindness, pity, humanity, sinlessness and godliness**

**Let us and children, stay and serve for a few days with the old grand mother father.  
Let's take them to orphanages, old age homes, old people who know them.  
Let's tell the children about their sufferings and hardships so that they can understand them and show them to their eyes.  
Let us teach gratitude, faithfulness, kindness, pity, humanity, fear of sin and piety.**


ॐ

OurGatraNaivedyaSeva  
Arishadvargasadhana.pdf

జయించు అరిష్టద్యర్ష అభవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, మోక్షం, వాక్కుధి - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week

**Samskar Children సంస్కార పిల్లలు**



What we do or teach to children, that is what we get in end  
అమ్మ రుణం అమ్మ రుణం

**మానసిక సేవ సాధన నియంత్రణ**



Psychological Service Practice Control

**Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ**

Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva



**మన అమ్మానాన్నల్ని మించినదేదీ మనకు లేదు... రాదు... మాత్రు పిత్రు దేవోభవ అంటూ పదిలంగా ఇంట్లో పెట్టుకుని పసిపిల్లలు గా చూసుకుందాము, దైవాలు గా పూజించుకుందాము**

**ముదుసలి తనములో లేదా బ్రతుకు చివరి క్షణములో పంచభూతాల క్రమశిక్షణ, మానసిక సంఘర్షణ తప్పించుకుందాము పెంపక క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి, మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి చేతలలో నిరూపిద్దాము**

మనం పిల్లలు, ముదుసలి అమ్మమ్మ నానమ్మ తాత కు, కొన్ని రోజులైనా ఉండి, సేవ చేద్దాం, అనాధ శరణాలయాలూ, వృద్ధాశ్రమాలూ, తెలిసిన ముదుసలి వారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళదాం. వారి బాధలను, కష్టాలను, పిల్లలుకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పదాం, కనులకు చూపుదాం. క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి, మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి నేర్చుదాం.

Apr 2023  OurGatraNaivedyaSeva Arishadvargasadhana.pdf

జయించు అరిష్టాద్యర్ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, మోక్షం, వాక్సుద్ధి - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week

**Samskar Children సంస్కార పిల్లలు**



What we do or teach to children, that is what we get in end  
అమ్మ రుణం అమ్మ రుణం

**మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం**



Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves  
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

**Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ**

Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva



**దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం**

**Body is the temple, Soul is the God**

Vaksuddi, Chittasuddi, Striratvam, Stitaprajnata



47 mth Shiromundan  
47 నెలల శిరోముండనం



4 yr Mom feet veda puja pradakshan SAT  
4 ఏళ్ల అమ్మ పాద వేద పూజ ప్రదక్షణం



10 yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan SAT  
10 ఏళ్ల శివ శని నెయ్యి దీపం ప్రదక్షణ అమ్మ తే



10 yr Navagraha pradakshan 9 yrs x 12 mths x 4 wks x 9 times = 3888



47 wk THU 2 Harathi, 103 years morning evening Harathi



14+ Community Social Service - 800+ events/ places



103 wk Jalaneti (Daily) 103 వారం జలనెతి (రోజూ)



10 yr Living God Guru 78+ Mom Health Seva  
10 ఏళ్ల సజీవ లేవ్వుడు గురువు 78+ ఏళ్ల అమ్మ ఆరోగ్య సేవ



Daily 1 mile walk by holding Mom hand  
9yrs \* 365 = 3285 miles



103 wk Prasad to temple SAT



220 wk 108 Pradakshin, total 23,760; 660 miles; 275 hrs  
కఠిన సాధన Kathina sadhana (Hard Practice)  
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi



150 week Fasting SAT  
150 వారం ఉపవాసం (శని)



10 yr Home Ayurveda for Mom



Years Navagraha Nava Remind Share Sanatana Dhanya for birds/others



Dharma values



20+ Years mat sleep



Left District Govt Job, to stay with Mom and serve



NO ALCOHOL



NO DRUGS



NO SMOKING



20+ Years Only Vegetarian  
Flowers from Adhyapanganai



Karamala count, japa, empty stomach, barefoot Arishadvargasadhana.pdf



Years everyday namaskar to Mom feet



20+ Years everyday Yogasan 5 AM



Encouraging others, to free them from future hardships



Yogasan, Meditation, Mantra sukta chanting



WAKING UP  
365 days A.T Morning 5 AM



1900+ articles about various good things



500+ songs, poems and hymns

6 Jan 2024 **OurGatraNaivedyaSeva** 

జయించు అరిష్టాద్యర్ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్సుద్ధి - తేలిక సాధన ప్రతి వారం