



జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆద్మత్తికం, మోక్షం, వాక్షాది - తెలికసాదనపై వారం

Om Namo 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. మనశ్శి మనం తెలుసుకుండాం, మనలోని భైవాస్త్రి కసుగొండాం. First serve feet of living Guru Mom (Dad) at home, later serve feet of spiritual Goddess (God) at temple. ముందు ఇంట్లో సజీవ గురువు అమృత (నాన్మ) పాద సేవ, తర్వాతనే గుడిలో ఆధ్యాత్మిక పెద్దమృత (పెద్దయ్య) పాద సేవ.

This week Stotra - Please chant, [link](#) Sri DakshinaMurthy Stotram దక్షిణామూల్ర స్తోత్రం దక్షిణా స్తోత్రమ्

 Om Namah Shivaya ఓం నమః శివాయ Please give us strength to defend our home, family, and protect us to help us to help our virtues. Give us strength to protect vaksuddi, protecting dharma, and poor, in our practice.	 Om Namo Siva ( 11 wicks ) Sanacharaya ( 9 wicks ) Namah, 10 yrs lime ghee lamps with 78+ yrs Mom, 9 times navagraha Dakshina by holding Mom hand, before morning 9 am	<b>230 week, temple outside 108 pradakshin-24,840</b> Total 287 hours 690 Miles GPS-1 230 వారం, 108 పెద్దక్షిత ఆలయంవెలుపల 24,840 March 16, 9:15 – 10:30 AM 2024 before 10am, barefoot, hill rock, no food, rain wet cold hot, chanting, Ikaramala count by mind and finger lines (12 * 108), 1 hr 15 min.	Distance 2.80 mi  Moving Time 1:12:01  Calories 453 Cal
 Kundalini is a form of energy that remains coiled up at the base of the spine. When it is raised, the kundalini flows through the 7 chakras, which instantly leads to spiritual enlightenment. Kundalini can be aroused through various methods, including meditation, yoga, and mantras.	 God will not help if we dont keep with us and give equal medical and other Facilities Respect Love Courtesy to older parents injuries, our living Guru and first God. Like our children & life partner  * 230 wk 108 Pradakshin temple outside 24,840; * 690 miles; 287 hrs * 49 mth Shiromundan * 10 yr Living God Guru 78+ yrs Mom seva, health care, home ayurveda, daily 1 mile walk * 161 wk SAT Fasting * 113 wk Jalaneti, prasad * 10 yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan	 Next level workout! Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS. అదే వెళ్లం 3 మైళ్ల సదక సెన్సోలుంది, 400 కెలిరీలు లేక్క అప్పాలు, శేయెస్ లే 6500 అంగులు పుట్టాయి.	Steps 7,238  Active time 1h 14m 21s ఉండయి 10 గంటల మూడం, చెక్కండా, కండ లాయ, ఫాట పెరగించు, ప్రోట తటి దటి పిక్నె, జంపం చెస్టా, మనసు మరియు చేలి రేఖల ద్వారా కరమల గఱన (12 * 108), 1 గం 15 నిమి.
<b>Practice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 yrs living Guru/ God, Mom seva</li> <li>* 230 wk 108 Pradakshin, total 24840, 690 miles 287.5 hrs</li> <li>* 161 wk SAT Fasting</li> <li>* 47 wk THU 2 Harathi, 2 hrs, 20 min each, July 2021</li> <li>* 113 wk Jalaneti and simple prasad to temple, give something every week for others, Jan 2022</li> <li>* Navagraha Nava Dhanya for birds and others, Bhoot (kindness) Yajna, yoga, meditation, chanting, smarana from years</li> <li>* 49 mth Shiromundan, 2020 march</li> <li>* 5yrs Writing Articles in Mother Tongue</li> <li>* 7 Nos . . . many more see below</li> </ul>	<b>Benefits of practice/ activities</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Good Health and Peace of Mind</li> <li>2. God showed support and helped in Mom fall downs also</li> <li>3. Mom health care, Ayurveda, daily 1 mile walk, doctor wondering from 2014</li> <li>4. Never touched by Corona, any of us, continuous visits to temple, grocery, etc,</li> <li>5. Mom Cataract operation success</li> <li>6. Face life issues happily with God support</li> <li>7. Also give strength hope to others, Many more Arishad varg - kama (lust/ desires), krodha (anger), lobha (greed), Mada (arrogance), moha (delusion), and matsarya (jealousy)</li> </ol>		

Please try to conquer Arishadvarg and Ashtavyasan every day (every week), which is useful to the job, business,

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

health, relation and family also in physical world in addition to spiritual world. It will increase *mental courage, 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 అలపడ్డర్థాన్ని అష్టవ్యసన ప్రతి రీజా (ప్రతి వారం) జయించటానికి ప్రయత్నించండి, మన ఉద్ధోగానికి వాళపారానికి ఆరోగ్యంకి బింధానికి మరియు కుటుంబానికి ఉపయోగము ఈ భోతిక ప్రపంచములో, ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచము తో పాటుగా. మనసులో మానసిక దైర్ఘ్యం శాంతి, విశ్వసనీయత, పట్టుదల, నిబద్ధత, తుత్జ్ఞత, నిజాయతీ పెరుగుతాయి, దేవుని అండతో పాటుగా. అట 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 నారాయణ సేవ, మానవ సేవ మాధవ సేవ, మనం చేస్తున్నామా? మనం ఏమి చేస్తున్నామో లేదా బోధిస్తుమో పిల్లలకు, అదే మనకు చివలికి 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 చెపుతుంది, మీ కన్నా 100% పాపాత్మనిగా ఇందులో తప్పులు సలచేసుకుని, మీలాంబి ఉత్తమ గురువు లు పాచిస్తున్న మంచి పద్ధతులు, మీ పిల్లల కు నేర్చుతున్నావి, కూడా నేర్చుకోవాలి అని, మీ ఆశీర్వాదాలతో. మల కొందరు వాల పిల్లలతో పాటుగా వీటిని కూడా ప్రారంభించవచ్చు, జీవిత సమస్యలను స్థిత ప్రజ్ఞలుగా నమ్మతూ ఆస్మాతించడానికి.

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

1) **108 pradakshina** - 230 week, temple 3x3 room size outside pradakshina (24840 total, 690 miles 287.5 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** - 161 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.

161 వారం, శుక్రవారం రాత్రి 7 గంటల నుంచి తని 6 సాయంత్రం ఉపవాసం, నీరు, పాలు, ఆపిల్, అరబిపండు, ఖర్జారం, పద్మేధు. ఆరోగ్యం. ఉదయం వేష, కాకర రసం అల్లం వెల్లుల్లి, మిలియాల కషాయం, ఆకల 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 సెలపు, బుట్టి కి నెలపు. ఉపవాసం పెద్దల టివెస.

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

5) **Jalaneti & Prasad** - Fruits are offered every Saturday, 113 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 సైవేద్యంగా ఉండ్డు, 113 వ వారం, జలనేతి కూడా. దేవాలయం లో, ఉచిత ప్రసాదం, ఉత్త చేతులతో వెళ్లి, తీసుకుని రావడం కాదు.

మనం కూడా, ఘలమో పుష్టమో, పత్రమో ఇచ్చి రావాలి ఇతరుల కోసం, లేదంటే పుణ్యం రాదు. ధనం విషయం వేరు. ధనం ధర్మకర్తల పాలు, సైవేద్యం భక్తుల పాలు. చుట్టాల ఇంటికి ఏదో ఒకటి తీసుకుని వెళ్తాం. మరల దేవుని కి ఆయన జిడ్డల కు, సైవేద్యం గా ఏ చిన్నది అయినా, బింట్లు తో వెళ్లి?

### 6) 17 Nos 17 వారి (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/పంట త్రీంక 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. శలిరంపై బంగారం/ ఆభరణాలు/ అలంకరణ/ మేకప్ పూతలు లేతు,
07. ఏష్టగా (రోజు/ వార) మందుబిళ్ళ, అనారోగ్య ఆహారం అలవాటు లేదు
08. చెడు అలవాటు/ ఆలోచన/ ప్రవర్తన/ బంధం/ స్నేహం లేదు
09. 2 నాల్గుల మాట, ఆవకాశ వాదం, అబద్ధాలు లేదు
10. అలఫడ్డుర్ద మరియు అప్పుప్పునన బాసినత్తుం లేదు
11. కుసంస్థార, భవిష్యత్తు పాప పెంపకం, ప్రోత్సాహం లేదు
12. ఏష్టగా తల్లి దండ్రులను/ అత్త మాములను, సేవ చేయకుండా దూరంగా వటిలవేయలేదు
13. సంస్థార పెద్దల మాట వినకపోవడం లేదు
14. నల్ల ధనం/ వ్యాపారం, బినామీ, ఇతరుల ధనం/ అస్తుల తో వ్యాపారం మోసం, లేదు
15. ఓపంచిక, సాకర్యాల మత్తు లేదు
16. సిస్టార్టంగా, గంటలు ఇతరుల బాధ వినని, బీదార్సని సంఘటన లేదు
17. గుణ సంస్థారం లేసి భాగస్వామి, సంతాసం లేదు

మనసును & ప్రతిటి నియంత్రిస్తుంది, నిజం కదూ? బ్రతకడం కోసమే కనీసం తినాలి, ఆస్వాదించాలి? మర 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, bittergourd 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 ఏష్ట x 12 months నెలలు x 4 weeks వారాలు x 9 times సార్లు = 3888 Navagraha pradakshin సవర్గహ ప్రదక్షిణ లు. Om Namo Siva Sanaischaraya Namah  
నిమ్మ నేతి దీపాలు తిథ శనులకు - 10 ఏష్టగా (2014 సుండి) ప్రతి శనివారం, అమృతో. 9 సవర్గహ ప్రదక్షిణలు అమృతోచేయప్పె, ఉదయం 9 లోపు. 9 ఏష్ట 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

అమృ పాదాల పూజ, ప్రదక్షిణ – 4 వ ఏడు అమృ పాదాలను కడిగి, వేదమంత్రంతో సజివ గురుసేవగా పూజ, 3 ప్రదక్షిణలు, 2020 మార్చి నుండి ప్రతి శనివారం ఆ నీటిని తలపై చల్లకోవడం. అమృ పాదాలకు ప్రతిరోజు 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 ఏళ్ల బయట సత్క్రమించిసందుకు, 10 ఏళ్ల మనతో ఉంచుకోవడం ద్వారా చివలి 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 అమృ, శ్రీ రామ కోటి లిఖిత జవం/ యజ్ఞం, 2016 నుంచి ఏప్రిల్ 2023 వరకు - 15 లక్షల 50 వేలు - ఘనమారు 2 లక్షల విడాబికి, 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.

వుధ తల్లిదండ్రులు మనతో - ఇప్పటికి 10 వ సంవత్సరం, ఇంట్లోనే సాంత పిల్లల్లాగే సేవ చేస్తూ, క్షేమం కోసం ఉత్తమ వైద్యం అందచేయడం. మనం ఈ ఉత్తమ స్థానం పాందాలని, ఇస్తూ సంవత్సరాలుగా వారు కోరుకున్నారు కష్టపడ్డారు, మర బుఱం తీర్చవద్దా? అమృ నడవాలంతే, చేయి లేదా కర్త పట్టుకోవాలి. చాలా సార్లు పడిపోయి, అత్యవసర పలస్తితులకు వెళ్లించి. అమృ దగ్గర ఉండి సేవ కై, ప్రభుత్వ ఉద్దోగం, లక్షల ఆదాయం మరియు పెన్సన్లు 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).

అమృ రోజు 1 మైలు నడక - 10 సంవత్సరాలు - అమృను చేయి పట్టుకుని రోజు 1 మైలు నడక, ఉత్తమ సంరక్షణ,... చాలా సార్లు పడి అత్యవసర పలస్తితులు ( $9 * 365 = 3,285$  మైళ్ళు). కొన్ని ఏళ్లు 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](#)

అమృ ఆరోగ్య సంరక్షణ - 10 ఏళ్ల నుండి, అమృకు సేవ చేయడానికి, దేవుడు అవకాశం ఇచ్చారు. ఇంట్లో నే ఆరోగ్యానికి (బిపి & మగర & కరోనా రక్షణ) మద్దతు ఇవ్వడానికి వేప పాడి, అల్లం, వెల్లుల్లి, కాకర, త్రిఫల, తులసి, మిలయాలు, తో ఆయుర్వేద జైషధం. 18 కంటే

**Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi**  
**Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves**

ఎక్కువ రకాల గృహ వంటగది ఆపణిర పదార్థాలు. సజీవ దురు 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 నోట్లో మీడియాలో మాతృభాషలో సందేశాలు రాయడం (2017 ముందు నుంచి) – ఘనారు 1700 కథనాలు , లోకం తీరు, వార్తలు, సలహాలు, జవాబులు, అలవాట్లు, సాంప్రదాయాలు, దైవం, పురాణం, కష్ట సుఖాలు, రాజకీయాలు, ఆరోగ్యం, విదేశి కథలు, ముదుసలి తల్లి దంత్రులు, పార్టీలు నాయకులు అధికారులకు ఏన్నపాంలు వాట్సాప్ కు, [link](#)

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

తల్లిని గారపించి, మాతృభాష లో కథనాలు సందేశాలు రాయడం, పాటలు/ లోకం/ పద్మం పాడటం మరియు దైవ సంతాసముత్కే పంచకోవడం.

\* Navagraha Nava Dhanya for birds and others, Bhoot (kindness) Yajna from years – SAT & SUN నప్రహ నవ ధాన్యం లాంటేవి పత్రులు ఇతర జీవులకు భూత (దయ) యజ్ఞం ఏత్యగా - తన ఆరి

\* 6+ yrs Daily morning and evening kartik/ Tulasi lamp with Ghee/Sesame oil, Namaskar to Mom feet 6+ ఏత్యగా రోజు ఉదయం మరియు సాయంత్రం సువ్వుల సూనె/నెయ్య కార్తీక/తులసి టీపం, అమృ పాదలకు సమస్యారం.

**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+ ఏత్య, 2008 - 800+ సాంప్రదాయ ఈవెంట్లు/చిన్న వ్యాపారాలు/సంప్రదాయ స్థలాల సందర్శనసు ప్రోత్సహించడానికి ఉచిత చిత్రాలు/వీడియోలు/ప్రచారం. ప్రతి ఈవెంట్/స్థలాన్ని సందర్శించడం/ఫిట్టింగ్/వీడియో/ఎడిటింగ్/పజ్లిషింగ్/ప్రైలింగ్ కోసం కనీసం 4 గంటలు.  
800 ఈవెంట్లు/ స్థలాలు \* 4 గం = 3200 గంటలు. మన స్ఫుంత ఖర్చులు.

844 ఆకర్షణలు/కార్యక్రమాలు హరీభాలీపుడ్ 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 - వాక్షుద్ధి, ప్రాత మనసు గాత్ర మరియు ఆరోగ్య శుద్ధి
- \* సమస్యలు వినడం, బీదార్ఘుడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం, భవిష్యత్ కప్టాల నుండి విముక్తికి
- మాత్రుభాష తెలుగు లో 1900+ పై దాకా మంచి మాటల కథనాల రాత
- 500+ పై దాకా వచ్చి రాసి రాగాలతో పాటలు పద్యాలు తీవ్రీకాల ద్వారా, సనాతన ధర్మం విలువలు అచరణ గుర్తు కు తేపడం
- పైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్మా, మేలైన ఇంటి సజీవ గురువుల సేవతో కృతజ్ఞత విశ్వసనీయత పెంపాంచింపడం

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 uttara 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 స్తోత్ర ఉత్సర్గ పీలిక) పాడి వెంటనే పంపగలిగితే, వాలకి 1000 రూపాయల (12.5 డాలర్లు) దైవ బహుమతి. మీకు కోట్లు ఉన్నా, 10 సంవత్సరాల సజీవ గురువు సేవ మరియు అలపడ్డర్లాల సాధన లో ఉన్న వాల దగ్గర తీసుకుని, ఇతరులకు లేదా గుడికి పంచినా అట పుణ్యమే/ ఆధ్యాత్మికమే/ లాభమే. - వాటాప్పు లో మనం నేరుగా పంపిన వాలకే

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](#)  
మహార్థ 500+ పై దాకా సాంత గొంతు (కీర్తనలు, తీవ్రీకాలు, వేదం, గీత, సినిమాల నుంచి) పాటల ద్వారా శాస్త్రస్క్రియ, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, భక్తి, బాధ్యత, సంస్కారం, ఆలోచన, కృతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, ప్రేమ గుర్తు చేయడం.

18) అలపడ్డర్ల అష్టవ్యసన బాసిసత్వం వీడి, సజీవ గురువు సేవ చేసిన వారు, స్త్రిర చిత్తము, గుణము సంస్కారము సీతి నియమము ఓర్పు సహానము త్యాగము గల ముదునల వారు ఉంటే, దయచేసి చెప్పగలరు, వాలకి పాద సమస్యారము చేసి, అండగా నీడగా తోడగా, 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 (అమృతానాస్తి) సేవ మరియు అలఫడ్ఫర్హాలకు సాధన చేయకుండా, దైవాస్తి కొలిచినా అర్థం లేదు ప్రయోజనం తుస్తం, 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.

ఊరకే బడికి లేదా గుడికి వెళతే మంచి ఫలితము రాదు. కష్టపడి చలివ 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 పంచకోవాలి మరియు ఏవైనా తప్పులు ఉంటే సరిద్దాలి.

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

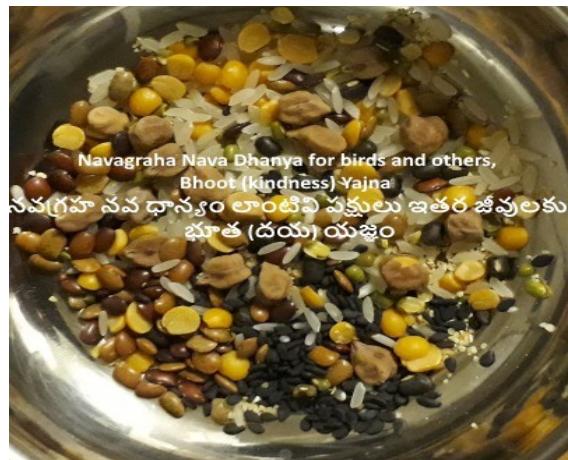
ముందు అమృతానాస్తి పాద దాసుడు, ఆ తర్వాత నే హల హర దాసుడు, ఈ మీ అజ్ఞాన శిష్యుడు, దైవ/ మీ మంచి ప్రపంచయ ఆశీస్తులతో అండతో

Note : Ashtavyasan అష్టవ్యాసాను- ఇంటర్వెట్టిస్ పవ్వులు) Internet (8th vyasan)

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



Our weekly 108 pradakshina temple  
3x3 rm 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.

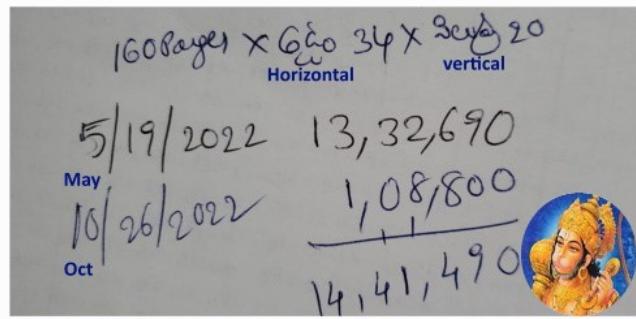


Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

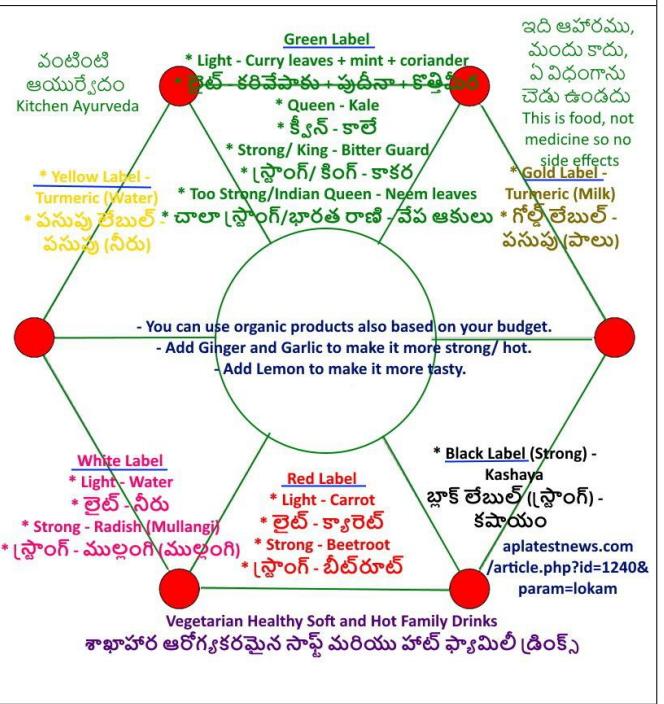
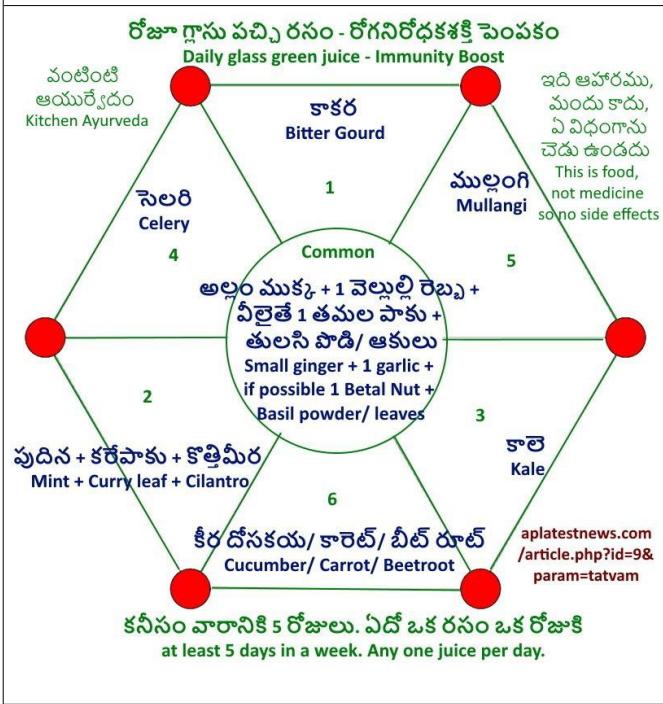


Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



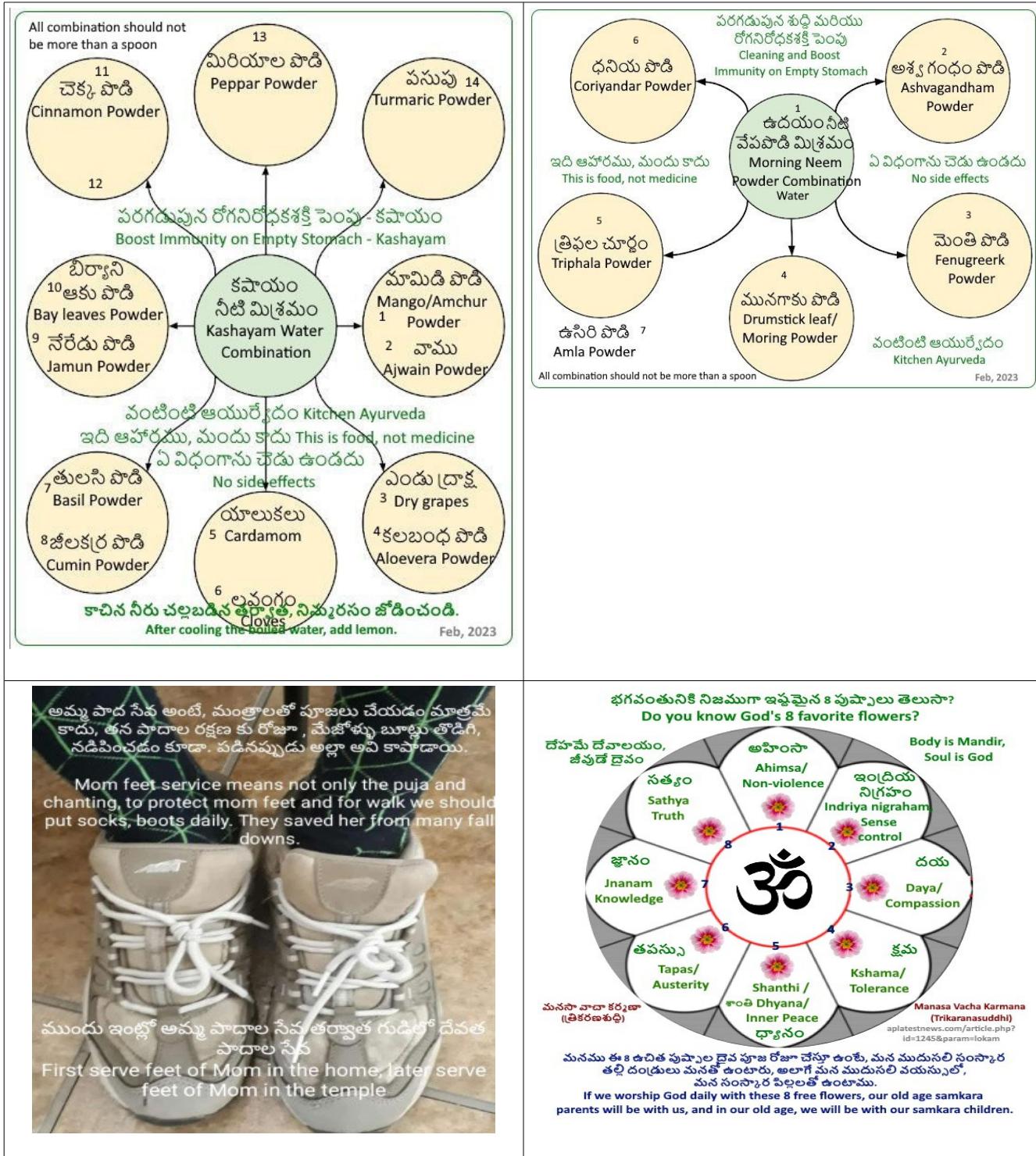
77 yrs Mom SriRamaKoti, From 2016 to Oct 2022 -  
14 lakhs 41 thousands. Jai SriRam,  
77 ವರ್ಷ ತಂತ್ರಾರ್ಥಿಯಿಂದ 2016 ನುಂಬಿ 2022 ಕ್ಕಿನ  
ಶ್ರಾವಣ ವರ್ಷಕು 14 ಲಕ್ಷ 41 ಹೇಲು. ಜಿ ಶ್ರೀರಾಮ ಪ್ರಭು ಶ್ರೀ  
ರಾಮ ಮಹಾತ್ಮ ಶ್ರೀ ಶ್ರಾವಣ ವರ್ಷಕು 2022

**Sri Rama Koti**



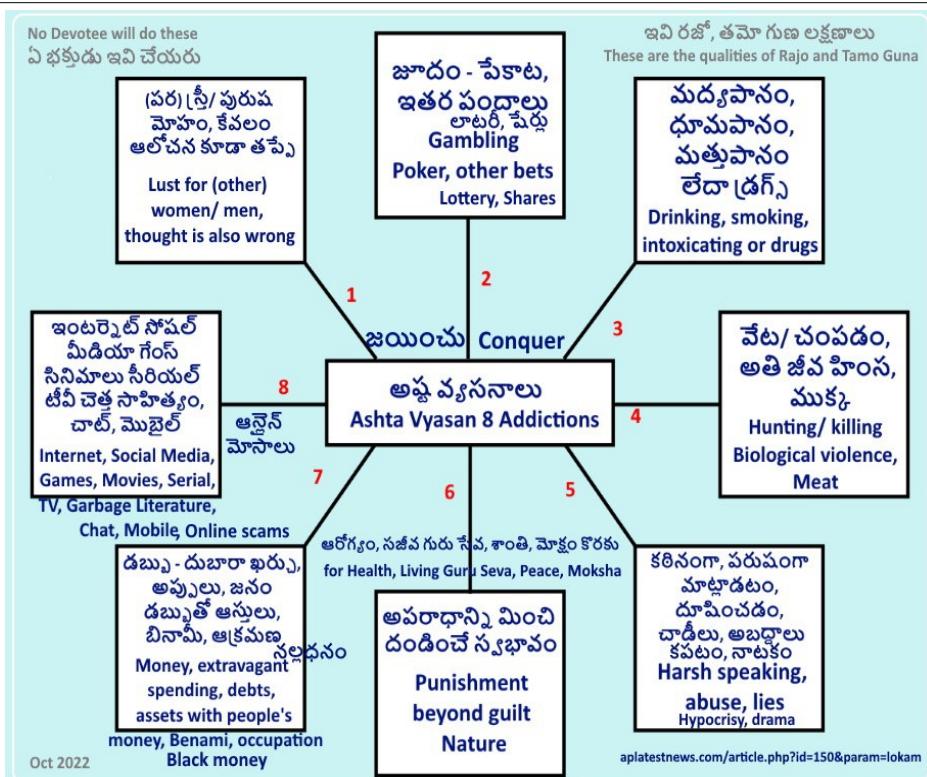
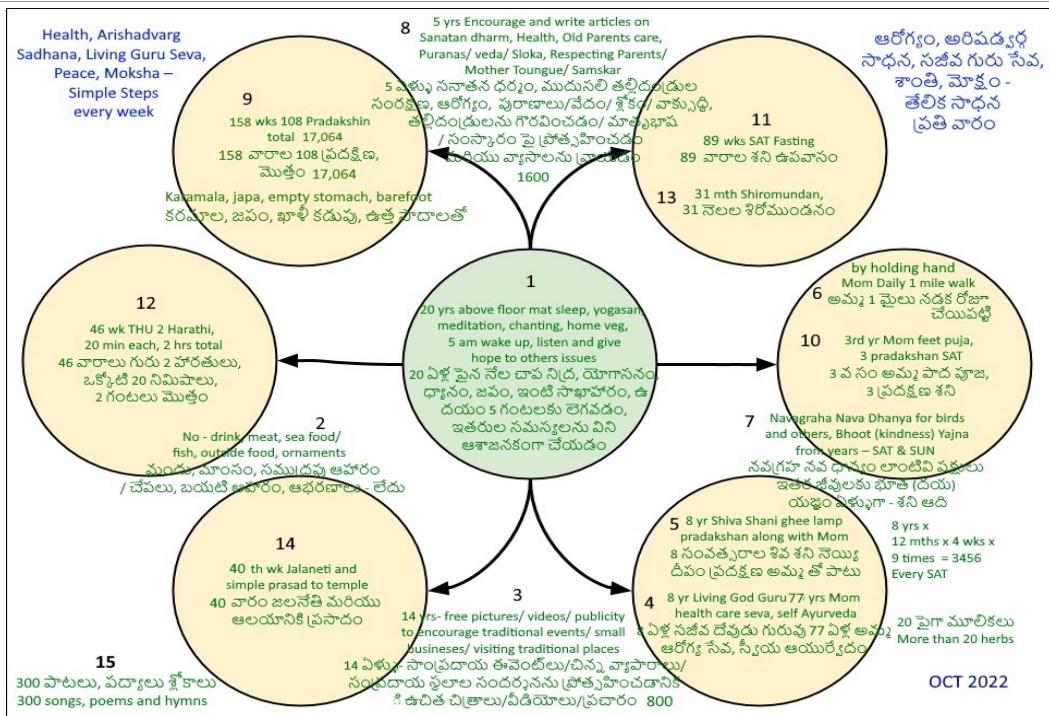
# Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

## 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



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

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

**Arishadvarg - 6 Internal Mind Enemies/ Poisons**  
அரிஷ்டாங்கம் - 6 அங்கநாத மானிக ஶ்துவலு/ விஷாலு

<b>காம/ Lust</b> (1) அவி எலாரீனா, ஏ லேவ்ஹேநேன் பாங்காலி.  We should obtain them, at any cost in any way.	<b>க்ரோ஧/ Anger</b> (2) அவி அங்கநஸ்தூடி/ சுராக்ஷாத்துப்பாரு வச்சு கீழ்மு.  Angry when they are not received/ removed.	<b>லோஷ/ Greed</b> (3) அவி தேரிகீங் தராத், ஒங்க எவரிதே வங்மீக்மு, மன க்குப்பே  Once we get them, we don't share with anyone, for ourselves.
<b>மோஹ/ Attachment</b> (4) அவி மாநதீங் எல்காலமு காங்காலி. அவி கெப்பாதே, புதக்ளீமு.  They should always be with us. Without them, we cannot live.	<b>முத்து/ Arrogance</b> (5) அவி மாறு மாத்தும் காந்தை, அங்கரி கீஞ்சு, மீண்டும்/ ஸினிம்/ லீவி- பக்டி/ சாலா/ அனிசு மாந் காவார்.  They are only with us, We look down on others as we are superior.	<b>மாதுர்யங்/ Jealousy</b> (6) அவி ஜத்ருலகே காந்தை, மாகு கீஞ்சு அனி கார்த்தி கீஞ்சு. மாது  Jealousy hates that others have them and we don't.

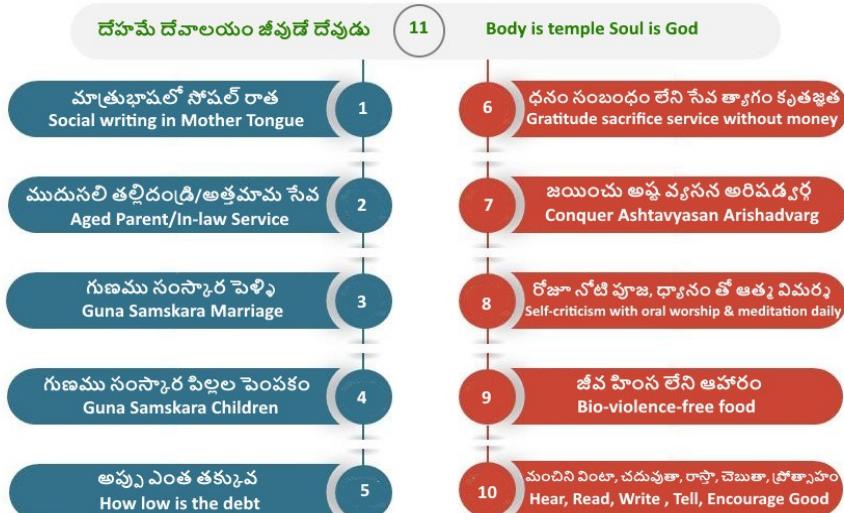
Desires - That Happiness/ Object/ Building/ Vehicle/ Property/ Jewel/ Cloths/ Money/ Position/ Food/ Comfort/ Land/ Visa/ Business/ Partner/ Children/ Cinema/ TV - one/ many/ all we want.

Nov 2022

[aplatestnews.com/article.php?id=60&param=tatvam](http://aplatestnews.com/article.php?id=60&param=tatvam)

வைகுங் மொக்கும் மனங்கும் கீஞ்சு அங்கீ, நிதி நியமும் ஸங்கூரம் குரிங்கி  
மாத்துாலி அங்கீ, 11 பந்து சேசி 11 பாலு வாடலாலி

For Godliness, salvation, peace of mind and to speak about righteousness, Samskara,  
do 11 things and leave 11 sins



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

## Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

ಸಂಪಾದನ, ಅಸ್ತಿದಾಸನ ವಲನ ದೈವ ಭಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿಕಿ, ಅರ್ಥಾತ್ತಿತ್ವಕ್ತತು, ಪ್ರಯೋಜನಂ ಉಂದಾ? ಅನಲು ದಾಸನ ಚೆಯಾಲಿನಂದಿ ಏಮಿಟೀ?

Is there any benefit of income/ property donation to the spiritual, salvation, godly devotion?  
What should actually be donated?

ದೇಶ್ವನಿ  
ಸಚ್ಚದಾನಾಲು?

ದೇಹಮೇ ದೇಹಾಲಯಂ ಜೀವದೇ ದೇಶ್ವದು Body is mandir, Soul is God

Donations that  
please God?

ಸಮೂಪಂ/ಗ್ರಾಹ/ Group/ Set 1

ಸಂಪಾದನ/ ಧನಂ  
Income/ Money

1

ಅಸ್ತಿ  
Property

2

ಪದವಿ  
Position

3

ಅಧಿಕಾರಂ  
Power

4

ತ್ಯಾಗ ಕು ಚೆಂದಿನ ಇತರ್ಮೂಲು  
Other things related to above 4

5

6

ಸಮಯ ದಾಸನ  
Donation of time

ಸಂಸ್ಕಾರ ಪೀಠಿಲು, ಮುದುನಲಿ ತಲ್ಲಿ ರಂಡ್ರುಲ/ ಅತ್ಯಮಾ ಸೇವ, ಅರ್ಥಾತ್ತಿತ್ವಕ್ತನಾಧನ,  
ಶಾರೀರಕ ಮಾನ್ಯನಿಕ ಸೇವ ಸಾರ್ಥನೆ ನಿಯುತ್ತಣ, ಸಜ್ವ ಗುರು ಸೇವ, ಇತರ ಶಾರ್ಥಗಳು?

Children raised properly, Oldage Parents/In-laws Seva, Spiritual practice,  
Physical Mental Seva Practice Control, Living guru seava, Other Sacrifices?

ಸಮೂಪಂ/ಗ್ರಾಹ/ Group/ Set 2

ಅರಿಷದ್ವಯಧಾಲು  
Arishadvarg

Set 1 is just a small part of Set 2

Set 1 ಮಾತ್ರ, Set 2 ಲೇ ಏ ದಿನು ಖಾಗಂ ಹಾತ್ತಿದೆ

ಅಷ್ಟವ್ಯಾಸನಾಲು  
Ashtavyasan

Daana KatNa or anyone can do Set 1, but not Set 2

ದಾನ ಕ್ಷಫ್ತು ಲೆರ್ಡ್ ಎವರ್ನಾ, Set 1 ಚೆಯಗಳರ, ಕಾನೀ Set 2 ಚೆಯಲೆರ್ಡ್

ಆಪಂಚಿಕ ದ್ರಮಲು  
Worldly illusions

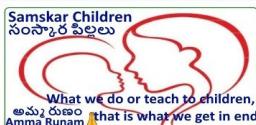
11 ಪಾಪಾಲು  
11 Sins

ಸೌಕರ್ಯಾಲು ಅದಂಬರಾಲು ಆರ್ಪಾಲು  
Comforts Pomp

Nov 2022

aplatestnews.com/article.php?  
id=1607&param=lokam

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



ಮಾನಸಿಕ ಸೇವ, ಸಾರ್ಥನ,  
ನಿಯಂತ್ರಣ - ಮನಲ್ಲಿ  
ತೆಲುಸುಕುಂಂಂಂ



Psychological Service,  
Practice, Control -  
Know Ourselves



Living Guru Seva ಸಜ್ವ ಗುರು ಸೇವ  
Nar Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva

#### OurGatratNaivedyaSeva - Please try to Sing/ Chant from Navel

ಮನ ಗಾತ್ರ ಶ್ರವೇದ್ಯ ಸೇವ - ದಯಚೇಸಿ ನಾಭಿ ನುಂಡಿ ಪಾಡೆ/ ಜಪಿಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಂ ದೇಯಗಲರು

The Bijakshara and rhyme in mantras, ignite our energy. ಮಂತ್ರಾಲೋ ಬೀಜಕ್ತರ್ಯಾಲ್, ಪ್ರಾನ, ಮನ ಶಕ್ತಿ ರಸಿಲಿಸ್ತಾಯಾ.

We are not singers, but we should also try to sing, for Breathing exercise; Reducing phlegm in the throat; Strength of mind control; Prevention of Mental, Thyroid, Lungs, Heart, BP diseases; Better Pranayama, Health, Vaksuddi, Peace of mind, Spiritual, Puja

ಮನಮು ಗಾಯಕುಲಮು ಕಾರು, ಅಯಿನಾ, ಮೀರು ಪಾಡೆ ಪ್ರಯತ್ನಂ ದೇಯಾಲಿ, ಶಾಂತ ವಾಯ್ಯಾಯಮಂ ಕು; ಗೊಂತುಲ್ ಕಷಮು ತಗ್ಡಣನಿಸಿ; ಮನಸು ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಿಲಂ ಕು; ಛೈರಾಯಿಡ್, ಓಪೆರಿತಿತ್ವಲು, ಸುಂಡೆ, ಬೀವೀ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧುಲ ನಿವಾರಣಕು; ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಂ, ಹಾಕುನಾಡಿ, ಮನಶಾಂತಿ, ಅರ್ಥಾತ್ತಿತ್ವಕ್ತ, ಪ್ರಾಜಕು.

Universal Musical Notes

C D E F G A B C  
Do Re Mi Fa So La Si Do

Indian Musical Notes

ಸಾ ರಿ ಗ ಮ ಪ ದ ನಿ ಸಾ



Arishadvargasadhana.pdf

In olden days, both boys & girls must sing songs. It is health, Personality, Mind, Memory, Pronunciation, Art, Practice, Gentleness, Perseverance, Sensitivity, self-confidence, elimination of stage fear, etc. We forgot the real benefit, We made fun of it and gave it up completely. With as much practice as you can, some song verse, you will try to sing with your big voice?

ಪೋರ್ಚೆಲ್ಲ್, ಅಂಬಾಯಿ ಅಂಬಾಯಿ ಇಂಡರಿಕೀ ಪಾಟಲು ನಡ್ಡಿ ಉಂಡಾಡಿ. ಅದಿ ಆರೋಗ್ಯಂ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಂ, ಮನಸಂ, ಗುರು ಉಂಟುವೆಡಂ, ಇದ್ವಾರಂ, ಕಾಳ, ಸಾರ್ಥನ, ಸಾತ್ಯಿತ್ವಕ್ತ, ಪಂಜುಲದಲ, ಸುನ್ನಿತ್ಯಂ, ಅತ್ಯವಿಶ್ವಾಸಂ, ಸ್ವೇಚ್ಚಾ ಭಯಂ ಹೊಂಡಂ, ಕಂಸಂ. ಅನಲು ವಿಷಯ ಮು ಮರ್ದಿ, ಎಗ್ಗಾಲಿ ಹೇಸಿ, ಪೂರ್ತಿಗಾ ಮಾನೆಸಾಮು. ಮೀರು ವಿಶ್ಲಿಂತ ಸಾಧನತ್ವ, ಏದೆ ಒಕ ಪಾಟ ಪರದ್ಯಮು, ಪೆಡ್ರಿ ಗೊಂತುತ್ತೆ ಪಾಡೆ, ಪ್ರಯತ್ನಮು ಚೆಸ್ತ್ರಾರು ಕದ್ದಾ? Jun 2023

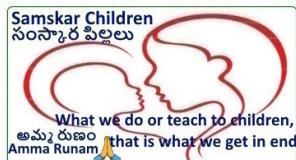
OurGatratNaivedyaSeva ಶ್ರವಣ ಪ್ರಾಜಕು

ಜಯಂತ ಅರಿಷದ್ವಯರ್ಥ ಅಷ್ಟವ್ಯಾಸನ, ಆರೋಗ್ಯಂ, ಸಜ್ವ ಗುರು ಸೇವ, ಶಾಂತಿ, ಅರ್ಥಾತ್ತಿತ್ವಕ್ತಂ, ಮಾತ್ರಂ, ಹಾಕುನಾಡಿ - ತೆಲಿಕ ಸಾಧನ ಪ್ರತಿ ವಾರಂ

## 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**



मानसिक सेव, साधन, नियंत्रण - मनलूप  
तेलसुकुंदां  
योगासन, अयुर्वेद, धारण, अपर नियमं  
देहम् देहालयं,  
जीवदेहवं  
वास्तुष्टि, चित्तश्टि, शृणुत्वा, शृणुत्वा



Psychological Service,  
Practice, Control -  
Know Ourselves  
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet  
Body is the temple,  
Soul is the God  
Vaksuddi, Chittasuddi, Stiratvam, Stitaprajnata



- \* 220 wk 108 Pradakshin(1 hr 15 min), total 23,760 karamala count, japa, empty stomach, barefoot
- \* 151 wk SAT Fasting \* 47 wk THU 2 Harathi, 2 hrs, 20 min each 660 miles 275 hours
- \* 103 th wk Jalaneti and simple prasad to temple \* Navagraha Nava Dhanya for birds/others
- \* 47 mth Shiromundan \*10 yr Living God Guru 78+ yrs Mom seva, health care, home ayurveda, daily 1 mile walk \* 4 yr Mom feet puja, pradakshina. Everyday namaskar to Mom feet (9 \* 365 = 3,285 miles)
- \*10 yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan along with Mom, SAT, 2014 Mom From 2016 to Jul 2023, Ramakoti, Sri Rama, 16 lakh 59 thousand
- 9 yrs x 12 mths x 4 wks x 9 times = 3888 (without holding hand can't walk 10 steps outside) (555 words per day approx)
- \* Purification effort/ encouragement –Vaksuddi, writing mental vocal and health purification/cleaning
- \* 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
- \* More than 20 yrs - Vegetarian, Mat sleep, wake up 5am, Yogasan, Meditation, Mantra sukta chanting
- \* Left Govt Job, lakhs income and pensions to stay with Mom and serve. Many More . . .

District 6+ yrs Daily morning and evening kartik/ Tulasi lamp with Ghee/Sesame oil, Namaskar to Mom feet 6 Jan 2024  
ArishadVargasadhana.pdf 14+ yrs Community Social Service 2008 - free pictures/ videos/ publicity OurGatraNaivedyaSeva ॐ

జయించు అరిషవ్యాద అష్టవ్యాసన, ఆరోగ్యం, సజ్జవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాసుద్ధి - 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, Spiritual, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week



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

మానసిక సేవ, సాధన,  
నియంత్రణ - మనల్ని  
తెలుసువుండాం  
యోగాపద, అయిశేర్పద, ధ్యానపద, పాపమం  
దేహమే దేహాలయం,  
జీవుడే దేవం  
వాకుంఠ, విషణువు, స్తుతప్రశ్న



Psychological Service,  
Practice, Control -  
Know Ourselves  
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet  
Body is the temple,  
Soul is the God  
Vaksuddi, Chittasuddi, Srikratnam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ  
Nar Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva



275 గుండులు

660 పైశులు



- \* 220 వారాల 108 ప్రద్రుణ (1 hr 15 min) కరమాల లెక్క జపం, మొత్తం 23,760 భాళీ కడుపు, ఉత్త పాదాలు
- \* 151 వారాల శనివారం ఉపవాసం \* 47 వారాలు గురు 2 పోరతి, 2 గంటలు, ఒక్కక్కటి 20 నిమిషాలు
- \* 103 వ వారం జలనేతి మరియు ఆలయానికి ప్రసాదం \* పట్టులకు / ఇతరులకు నవగ్రహ నవ ధాన్యం
- \* 47 నెలల శిరోమండన,
- \* 10 ఏళ్ల సజీవ దేవుడు గురువు 78+ ఏళ్ల అమ్మ సేవ, ఆరోగ్య సంరక్షణ, గుహ ఆయుర్యోదారం, రోజువారి 1 మైలు నడక
- \* 10 సంవత్సరాల శివ శని నెయి దీపం ప్రదక్షణ అమ్మ తో పాటు, శని, 2014 (9 \* 365 = 3,285 పైశులు) (9 \* 365 = 2,190 పైశులు)
- \* 9 ఏళ్లు x 12 నెలలు x 4 వారాలు x 9 సార్ధ = 3888 అమ్మ 2016 నుండి జూలై 2023 ఫరకు, రామోటి, శ్రీరామ, 16 లక్షల 59 చేలు పుష్పరు రేణుకు 555 పదాలు)
- \* 4 వసంవత్సరం అమ్మ పాద పూజ, 3 ప్రదక్షణ శనివారం, 2020 మార్చి, అమ్మ పాదాలకు ప్రతిరోజు నమస్కారం
- \* పుట్టి ప్రయత్నము - ప్రాతమాహిత్యం/ప్రోత్సాహనం/ప్రాతమాహిత్యం, బ్ధవిష్యత్తు కష్టాల సుండి విముక్తికి
- మాత్రుభాష తెలుగు 1900+ ప్రై దాకా మంచి మాటలు కథనాల రాత అమ్మ & నాన్న, మీ 60 ఏళ్ల
- 500+ ప్రై దాకా వచ్చి రాని రాగాలతో పాటలు పద్యాలు శ్లోకాల ద్వారా సనాతన ధర్మం వృద్ధాప్యంలో, మీ చేతిని విలువలు ఆచరణ గుర్తు కు తేవడం 14+ ఏళ్లు, కమ్మానినే సామ్రాజ్య సేవ, ఇచిత చిత్రాలు/ప్రారం మేము ప్రతిరోజు, సంస్కార
- పైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్నా, మేలైన ఇంటి సజీవ గురువుల సేవతో క్రుతజ్ఞత కృతజ్ఞత ప్రేమ తో విశ్వసనీయత పెంపాందించడం 6+ ఏళ్లుగా రేఖా ఉదయం మరియు సాయంత్రం సుశ్రూల సునే/సెయి పట్టుకుని నడిపిస్తాము.
- \* 20 ఏళ్లు పైగా - శాఖాపరం, చాప నుద్ర, ఉదయం 5 కు తెగవడం, యోగసనం, ధ్యానం, మంత్ర సూక్త పరసం
- \* అమ్మ ద్వార ఉంటి సేవ తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, లక్షల ఆదాయం మరియు పెష్టన్న వదలు, ఇంకా చాలా... జీల్లో తెలుగు రాసిన, పాచిన, జ్ఞానం చెప్పిన, తల్లి దండ్రుల పంటి పారు, మన శైంపం గురువులు, పేమున, రామవేంద్ర, బ్రహ్మం

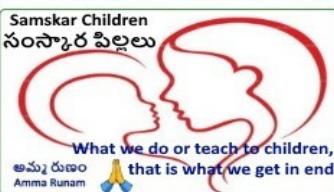
6 Jan 2024

OurGatraNaivedyaSeva



జయించు అరిషద్వర అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాకువ్యాధి - తెలిక సాధన ప్రతి వారం

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



What we do or teach to children,  
అమ్మ రుణం  
Amma Runam

మానసిక సేవ సాధన  
నియంత్రణ

OurGatraNaivedyaSeva

Psychological Service  
Practice  
Control



Living Guru Seva

సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva

Manava Seva Madhava Seva

**It may not be our fault if God does not give children to us. But if our old age cannot be treated with equal comfort, love and respect and medical facility, at our cultured children home, surely our life cultured upbringing is wrong, correct? Life is no meaning, wretched, correct? Children who do not serve us, do not serve our society, living Guru, God heartfully?**

**They can't conquer Arishadvarg and Ashtavyasan? Who nurtured the sin?**

**Who get the result? Fools who cannot see God in Mom and Dad,**

**where else will they find God in any religion?**

మనకు దేవం చిఢలు ఇవ్వకపోవడం, మన తప్పు కాకపోవచు. కానీ సంస్కార చిఢల ఇంట్లో, మన ముదుసలి తనం, సమాన సౌకర్యాలతో, ప్రేమ గౌరవం మర్యాద వైద్య సుదుపాయం పొందలేకపోతే, ఖచ్చితము గా అది మన జీవితం సంస్కార పెంపకం తపేవు, కాదా? జీవితం కు అర్థం లేదు, ప్రధా, కాదా? మనకు సేవ చేయని పిల్లలు, మన సమాజానికి, సజీవ గురువులు, పేమున చేయలు, ప్రాతమాహిత్యం అష్టవ్యసనాలు జయించలేదు కదా? పాపం పెంచింది పోషించింది ఎవరు? ఘలితం ఎవరికి? అమ్మ నాన్న లలో తైవాన్ని చూడలేని మూర్ఖులు, ఇంక ఎక్కుడ ఏ మతములో తైవాన్ని కనుగొంటారు?



జయించు అరిషద్వర అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాకువ్యాధి - తెలిక సాధన ప్రతి వారం

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

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

Abhishekam

భగవంతునికి & వారి సంతానానికి, ఏనాటికి తరగని చెడిపోని, మానసిక & శారీరక నైవేద్యాలు

అధిషేఖాలు



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, సునాతన ధర్మ ఆచరణ, ప్రేమ, త్వాగం, పంచుకోవడం, బూధా నివారణ / ఖదారువు మాట, భవిష్యత అలోచన (ముందు చూపు) మాట; మంచి గురించి రచన / రాత, మాట, పాట/గాత్ర, ఫోల్స్, వీడియో, ప్రచారం, స్వందన; సజీవ గురువు సేవ, ముదునలి అమ్మా నాన్న సేవ, పిల్లలకు పెద్దలకు సంస్కర మాట, ధ్యానం, ఆరోగ్య రక్షణ మాట, జయించు అరిషద్వారా అష్టవ్యసన, వాకున్నది, . .

**Body is the temple, Soul is the god. Let us know ourselves, find divine within us.**  
దేహమే దేహాలయం, జీవుడే క్రమం. మనల్ని మనం తెలుసుకుండా, మనలోని దైవాన్ని కనుగొందా.

Practicing the characteristics and attributes of God is like worshiping God.

Impractical worship is a waste.

Nar Seva Narayan Seva,  
Manava Seva Madhava Seva

మానసిక  
సేవ సాధన  
నియంత్రణ



Psychological Service Practice Control

దైవ లక్ష్మాలను గుణాలను ఆచరిస్తే,  
దైవాన్ని పూజించినట్టే.  
ఆచరణలేని పూజ వ్యాప్తము.

నరుని సేవ నారాయణ సేవ,  
మానవ సేవ మాధవ సేవ



దేవశ్శాసనం, ఆమని, బాలు, విశ్వాస్తు, సీనిమాల్ లాగా, అరిషద్వారాలు జయించిన బంగారూ, మా తలకోరివి పెట్టతావా, పుణ్యం కట్టుకుంటావా? మనమూ ఈ ప్రయత్నం చేయాలేమో ప్రతి ఒక్కరు అలోచన చెయ్యండి. ఈ సినిమా చూడండి.

పిల్లలు లేని వారికి, అలాగే పిల్లలు ఉన్న అనాధలుగా ఒంటరిగా దూరంగా పదిలేసిన వారికి, అలాగే పిల్లల ఇంట్లో ఉంచుకున్నా గౌరవం ప్రేమ మనశ్శాసని లేని వారికి, నీతి నియమం లేని వారు మరియ అలాంటి పిల్లలు గల వారికి, అందరికి ఒకటే అలోచన, మానసిక వేదన పక్కాపముతో.

అది ఏమిటి అంటే, ఈ జీవితములో మేము అరిషద్వారాలు అష్టవ్యసనాలు జయించలేక పోయాము, జీవితం ప్రుధా అయియంది. మా సంతానము/ బంధువులు మమ్మల్ని క్రుతజ్ఞత విశ్వాసనియత ప్రేమ తే చూడటంలేదు. కనీసం చివరి మంచి మాట కోసం, అలాగే విల్ఱత తలకోరివి, బయట మంచి వారు ఎవరితో పెట్టించుకుండాము?

అరిషద్వారాలు అష్టవ్యసనాలు జయించిన పుణ్యాత్మకులు, బయట వారైనా, మనల్ని ప్రేమించేవారు గారవించేవారు అదరించి అర్థం చేసుకునే వారు అందరూ మన విధ్వని, మన దగ్గరిలో ఎవరు ఉన్నారు? వారికి ధనము అన్ని జిచి లేదా కనీసం బతిమాలు కుని, చివరి కార్యక్రమం చేపించుకుండామా? మరు జన్మలో అయినా, ప్రాపంచిక బ్రమలు వీడి, ఉత్తమ పనులు చేసి, మనశ్శాసని మోత్తం పొందుదామా అన్న పక్కాపముతో అలోచనే ఈ సినిమా.



APLatestNews Lokam Teeru Article 1707

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

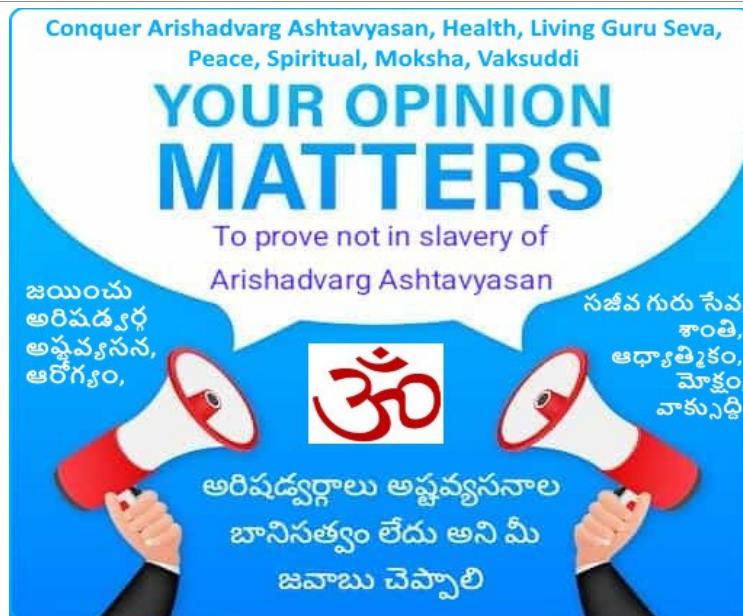
### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi – Simple Sadhana Steps every week - Know Ourselves	
<p><b>Samskar Children</b> ஸங்கர பீலை What we do or teach to children, அம்மொன் தாது இது என்ன எடுக்கிறோம்</p> <p><b>Munisivik Seshav, Sadaan, Niyamantrek</b> - மனவிலைப்பூர்வகங்கள் - பாபநங்பேர்கள், தாநங்கள், அனாநியமங்கள் - பாபநங்பேர்கள், தாநங்கள், அனாநியமங்கள் - ஜநாராபீதாத்தி - ஜநாராபீதாத்தி</p> <p><b>Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves</b> Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet Pra - Papasamhara, da - Kamyasiddi kshi - Janmarahitya Na - Jnamaramg Mukti</p> <p><b>Living Guru Seva ஸஜீவ ரகு ஸவ நா சௌ நாராயண சௌ மானா சௌ மாதவா சௌ</b></p>	
<p><b>Temple 108 Pradakshin</b> Mind multitasking அலயு 108 பிரத்திலை மானஸிக பொறுப்பு மூலம் 3x3 room size temple outside 3x3 கடி பொருள் வெட்டு நெலுவு * Continuous 3+ mile walk, 1 hr 15 min 1 ரூ 15 நிமையும் நிரங்கர 3+ பூது நடக்க</p> <p><b>Katilin Sadaan Kathina sadhana (Hard Practice)</b> Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Moksha, Vaksuddi</p> <p><b>Karamala count by mind &amp; finger lines With concentration</b> 1 ஏகாத்திரி மனஸு கீழெல் ரீதில் கடார கரமால தகைங்கு * Continuous Narayana Nama Japa/ Chanting 2 நிரங்கர நாராயண நாமங் ஜீஸ்தா ஸுரிண்ட ஏதாய் 10 ரீதில்கீழ் மாடு, அநேர் தெய், பரதநாத்து 3 * Bare feet walk on hill rock கீங்கி ரீதி பார மீத செஞ்சு ஸ்ரங்கு கீலி பொருள் கீ நடக்க * Rain, wet, cold, shiver, burning, hot பூது, தகி, சுற்றி, பலகு, மாந்து, வேடி அய்யா * Walk carefully without falling down &amp; disturbing others 4 கிஂங் பால்கங்கா, இதருலகு ஜவுங்கி தெவுங்கா, ஹரிதாங் சூத்து நடக்க</p> <p><b>ArishadVargasadhana.pdf</b></p>	<p><b>Parikrama/ Circumambulation</b> பிரத்திலைப்பூர்வகங்கள், பலகு, செவுங் கீ பொருள் மூலம் <b>220 week, temple outside 108 GPS-1</b> While pradakshina cold, shivery, hand &amp; feet burn <b>Total 275 hours 660 miles pradakshin-23,760</b> <b>220 வாரங், 108 பிரத்திலை அலயுங்கெலுவு 23,760</b></p> <p><b>Distance</b> 2.59 mi</p> <p><b>Moving Time</b> 1:11:40</p> <p><b>Calories</b> 419 Cal</p> <p><b>January 6, 9:47 – 11:00 AM 2024</b> before 10am, barefoot, hill rock, no food, rain wet cold hot, chanting, karamala count by mind and finger lines (<math>12 * 9 = 108</math>), 1 hr 15 min.</p> <p><b>54 7,286 Move Minutes 73</b> ஏதாய் 10 ரீதில்கீழ் மாடு, சூத்து கீலி தெய், பரதநாத்து, நடக்க தகி பக்கி நிரங்கர, ஜீஸ்தா, மானா சௌ நாராயண சௌ நிரங்கர 12 * 9 = 108, 1 ரூ 15 நிமை.</p> <p><b>Stepping up your game!</b> Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS. அதே விட்டங்கா 3 பூது நடக்க கீங்கங்கங்கா, 400 கீலரில் கீலி அவுதாய், ஜீஸ்தான் 12 * 6500 அடங்கு மூலம்... <b>Active time</b> Best safe place exercise, punyam, make active, weight loss, mental strength, ... <b>Distance</b> Acupuncture pressure on fingers வேடு பூது அக்காவங்கா கீலி <b>Energy expended GPS-2</b> OurGatraNaivedyaSeva</p> <p><b>1h 13m 14s</b>  3.28 mi 402 Cal</p>
<p>ஜயாங்கு அரிஷ்வார்த் தூத்துவான், அர்க்கா, ஸஜீவ ஗ுரு ஸவ, சாங்கி, அ஧ாரைகீகா, மொக்கா, வாக்காடி</p>	

Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi	
<h2>POWER OF ASSOCIATION</h2> <h3>Birds Of Same Feather</h3>	
<p><b>ॐ ஒலமேன மானஸிக ஶக்து கருடிக</b> ஸகீ லக்ஷ்மி / ஸுடி பத்து / ஆத்து / மானஸு One goal/ nesting birds/ souls/ minds ஜயாங்கு அரிஷ்வார்த் தூத்துவான், அர்க்கா, ஸஜீவ ஗ுரு ஸவ, சாங்கி, அ஧ாரைகீகா, மொக்கா, வாக்காடி</p>	

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



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

భగవంతునికి & వారి సంతానానికి, ఎనాటికి తరగని చెడిపోని, మానసిక & శారీరక నైవేద్యాలు  
Abhishekam  
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, పంచకోవడం,  
బూధా నివారణ / ఉదారువు మాట, భవిష్యత ఆలోచన (ముందు చూపు) మాట;  
మంచి గురించి రచన/ రాత, మాట, పాట/గాత, ఫోటో, వీడియో, ప్రచారం, స్వందన;  
సజీవ గురువు సేవ, ముదుసులి అమృతాన్ని సేవ, పిల్లలకు పెద్దలకు సంస్కర మాట,  
ధ్యానం, ఆరోగ్య రక్షణ మాట, జయించు అరిషద్వర్గ అష్టవ్యసన, వాకున్ధి, . . .

**Body is the temple, Soul is the god. Let us know ourselves, find divine within us.**

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం. మనల్ని మనం తెలుసుకుండా, మనలోని దైవాన్ని కనుగొండాం.

Practicing the characteristics  
and attributes of God is like  
worshiping God.

Impractical worship is a waste.

Nar Seva Narayan Seva,  
Manava Seva Madhava Seva

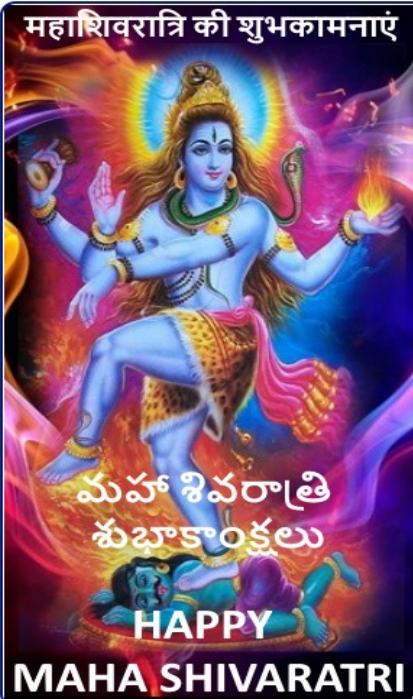
మానసిక  
సేవ సాధన  
నియంత్రణ



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

నరుని సేవ నారాయణ సేవ,  
మానవ సేవ మాద్భవ సేవ

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



## Om Namah Shivaya    ओम नमः शिवाय

### १० नमश्चैवाया

1. Can we try few of Lord Shiva Stotras (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.

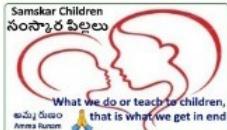
1. मूलचि वाकुन्दिले, आर्गोंगो मुरियु मुनस्त्रांति कोंसं, मुनं शिव देवनि श्रौतं लु (कृकं/पद्य/पाठलु) कोंनुंतीनि प्रयत्निष्ठामा?

2. बहिकि मुरियु गुहिकि, ऊरिके वैचै वस्त्रे, ज्ञानं रामु. मुनसं, पलकदं, साधन चेयायालि कदा?

3. शिव अभीष्टेकमु अंतेहु, मुन मुनसुकु पत्तीने प्रापंचिक मुलिनालु तेलरेत्तु अभीष्टेकमु चेयायालि, शिव लक्ष्मालनु आवरिंचेविधमुगा, अरिष्टद्यूरालु अक्षव्यसनालु वदिलेत्तुगा.

**Hara Hara Maha Deva Shambo Shankara**  
हर हर महादेव शंभो शंकर  
हर हर मुहो देव शंभो शंकर

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



\* सत्य युगलो, हीरण्यकशिष्ठु, नरसिंहारु एवं त्रिलोकी रात्रेदनि अनुकुन्नारु. \* त्रिलोकी युगलो, रामारु एवं त्रिलोकी रात्रेदनि, रावणारु अनुकुन्नारु. \* द्यावपर युगलो, कृष्णारु एवं त्रिलोकी रात्रेदनि, कर्णारु अवंदामु. \* कलियुगलो, द्यावपर युगलो (प्रजलु, अधरु अरिष्टद्यूरालु अक्षव्यसनालु मुद्दांले ऊनुवारु), कल्याणेदा शिवकुलु तेदा म्युत्क्षेत्र एवं त्रिलोकी रात्रेदनि भ्रमलले अनुकुन्नारु.

अर्थात् युगलु भ्रगवंतुलु भ्रगवंतुलु विश्वसिंहतेरु, एवं द्युकंचे वारी मुनस्त्रांति वारिनि अनुवष्टिंचतेदु, वारी मुन विनदु. अय्यते धारिक व्यक्तुलु अद्य अभ्युसंले त्वनु तामु निमग्नु चेसुकुलो, वारी विश्वसिंहतेरु प्रशुलनु तेवत्तेति, नमुकं पैंचुतुंदि.

भगवंतुलि राक्तु गुरिंचिन प्रवदनं, अय्यन राक्तु मुमंदे जरिंदि. मीरु दासिनि विश्वसिंहकोते, भगवद्दीतले भगवंतुलु तन प्रतिज्ञनु पुनरावृत्तं चेसिनंदुन, मीरु क्षात्र अधरुल पद्मांले क्षेत्रारु:

यदा यदा ही धरून्य रानि रवपति भारत ।  
अभ्युक्तानमधरून्य तदात्मानं सुजाम्यहम् ॥  
परित्राणाय साधानां विनाशाय च द्युम्युताम् ।  
धरून्यसंप्लोवनाराय संधवामि युर्गे युर्गे ॥



"एवं त्रिलोकी धरून्य त्रिलोकी, अधरुल पेरुगुतुंदे, छ अद्यना, अ समयुंले नेनु भ्रामप्ते विविध रुपाले" प्रत्यक्तमुत्तानु. संतुरुपुलनु रक्षिंद्यदानिकि, द्युम्युलनु संपरिंचदानिकि, धरून्यस्त्रालु विनप्लोवनारु तेवत्तेति शक्तुल वेसुन्नाय, परलोक नरकानि कनानु र्युम्युले.

नेदु द्वैवंकु प्रत्येक अवतारं अवनरंतेदु. पंचभ्रातालु, सुनामि भ्राकंपं वरदलु कर्त्तेना लांती प्रकृति विकृति भ्रातालु, रोगालु, केसुलु, मेरासालु, द्रेहोलु, भागस्यामि, विललु, अल्लुदु, कैदलु, इतरलु, तम अलवाट्टु व्यसनालु अनी, तम Apr 2023 तम विधुलनु र्युम्युदे. वरुत्ता तेसुकुनु गैतिले वारे वदुत्तनारु.

धरून्य विविध रुपाले कापदबदुलु तेदि Arishadvargasadhana.pdf OurGatraNaivedyaSeva

जयंतु अरिष्टद्यूर अक्षव्यसन, आर्गो, नेत्रवन्दन, वाकुन्दि, श्वेतकं, वाकुन्दि तेलक नादन विविध वारं

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

### Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

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

**ಒಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾರ್ಪಳದು,  
ಮೀ ಮೊತ್ತಂ ಜೀವಿತಾನ್ನಿ.  
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮೀರೆ.**

**Know yourself**

**May 2023**

**Samskar Children**  
ಸಂಸ್ಕಾರ ಪೀಠ್ಯ  
*What we do or teach to children, that is what we get in end*  
ಅಮ್ಮ ರೂಪಂ  
Amma Runam

**Psychological Service Practice Control**

**Living Guru Seva**  
ನರ್ಸೇವ ಗುರು ಸೇವ  
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**

**ಮಾನಸಿಕ ಸೇವ, ಸಾಧನ, ನಿಯಂತ್ರಣ - ಮನಲ್ಲಿ ತೆಲುಸುಕುಂಡಂ**

**ಜಯಂತ ಅರಿಷದ್ವರ್ಗ ಅಷ್ಟವ್ಯಾಸನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಜೀವ ಗುರು ಸೇವ, ಶಾಂತಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಂ, ಮೌಕಂ, ಹಾಕ್ಕಂಡಿ - ತೆಲಿಕ ಸಾಧನ ಪ್ರತಿ ಹಾರಂ**

**OurGatraNaivedyaSeva**  
**Psychological Service Practice, Control - Know Ourselves**

**Samskar Children**  
ಸಂಸ್ಕಾರ ಪೀಠ್ಯ  
*What we do or teach to children, that is what we get in end*  
ಅಮ್ಮ ರೂಪಂ  
Amma Runam

**Psychological Service Practice Control**

**Living Guru Seva**  
ನರ್ಸೇವ ಗುರು ಸೇವ  
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.**

**Apr 2023**

**ಜಯಂತ ಅರಿಷದ್ವರ್ಗ ಅಷ್ಟವ್ಯಾಸನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಜೀವ ಗುರು ಸೇವ, ಶಾಂತಿ, ಮೌಕಂ, ಹಾಕ್ಕಂಡಿ - ತೆಲಿಕ ಸಾಧನ ಪ್ರತಿ ಹಾರಂ**

**OurGatraNaivedyaSeva**  
**ArishadVargasadhana.pdf**

# 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**  
సంస్కర పీలులు

What we do or teach to children,  
అమ్మ రుణం Amma Runam



**Psychological Service Practice Control**

మానసిక సేవ సాధన నియంత్రణ



**Living Guru Seva**  
సజీవ గురు సేవ  
Nar Seva Narayan Seva  
Manava Seva Madhava Seva

**మన అమ్మనాన్నల్న మించినదేదీ మనకు లేదు... రాదు...  
మాత్రు పిత్రు దేవోబ్రహ్మ అంటూ పదిలంగా ఇంట్లో పెట్టుకుని  
పనిపిల్లలు గా చూసుకుండాము, దైవాలు గా పూజించుకుండాము**

**ముదుసలి తనమలో లేదా బుతుకు చివరి క్షణములో  
పంచభూతాల క్రమశిక్షణ, మానసిక సంఘర్షణ తప్పించుకుండాము  
పెంపక క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి,  
మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి చేతలలో నిరూపించాము**

**మనం పిల్లలు, ముదుసలి అమ్మమ్మ నానమ్మ తాత కు, కొన్ని రోజులైనా ఉండి, సేవ చేఢాం,  
అనాధ శరణాలయాలు, వృద్ధాశమాలు, తెలిసిన ముదుసలి వారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళదాం.  
వారి ఖాదలను, కష్టాలను, పెల్లలుకు అర్థం అర్థోలా చెప్పుదాం, కనులకు చూపుదాం.  
క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి, మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి నేరుదాం.**

Apr 2023



**OurGatraNaivedyaSeva**  
ArishadVargasadhana.pdf

జయించు అరిషద్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ సురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోత్కుం, వాకున్నది - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

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



**Samskar Children**  
సంస్కర పీలులు

What we do or teach to children,  
అమ్మ రుణం Amma Runam



**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

**47 mth Shiromundan 47 నెంల శిరోమందం**

**103 wk Prasad to temple SAT**

**220 wk 108 Prakoshin, total 23,760; 660 miles; 275 hrs**

**శరిస స్వాదన కథినా సధనా (Hard Practice)**

**Karamala count, japa, empty stomach, barefoot ArishadVargasadhana.pdf**

**4 yr Mom feet veda puja pradakshan 4 ఏళు అమ్మ పాద వెడ పూజ ప్రదక్షణం**

**10 yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan SAT (శశి) 10 ఏళ శశి శని సెప్టెంబర్ (శశి) x ఏమిం ప్రదక్షణ అమ్మ తో**

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

**150 week Fasting SAT 150 వారం కంపవసం (శశి)**

**900+ articles about various good things**

**500+ songs, poems and hymns**

**47 wk THU 2 Harathi, 103 wk Jalaneti (Daily) years morning evening 103 వారం జలానెతి (రోజు)**

**103 wk Jalaneti (Daily) 103 వారం జలానెతి (రోజు)**

**10 yr Living God Guru 78+ Mom Health Seva 10 ఏళ నెంల దెశ్యుటు సుయత్తు 78+ ఏళ అమ్మ ఆరోగ్య సేవ**

**10 yr Home Ayurveda for Mom**

**Years Navagraha Nava Remind Share Sanatana Dharma values**

**Encouraging others, to free them from future hardships**

**14+ Community Social Service - 800+ events/ places**

**10 yr Mat sleep 20+ Years mat sleep**

**NO ALCOHOL NO DRUGS NO SMOKING**

**20+ Years Only Vegetarian**

**WAKING UP 365 days A T' Morning 5 AM**

**1000+ articles about various good things**

**500+ songs, poems and hymns**

**Yogasan, Meditation, Mantra suka chanting**

**6 Jan 2024 OurGatraNaivedyaSeva**

**(6 \* 365 = 2,190 miles)**

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

**Left District Govt Job, to stay with Mom and serve**

**జయించు అరిషద్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ సురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోత్కుం, వాకున్నది - తేలిక సాధన ప్రతి వారం**