

డెవలప్మెంట్), ఆత్మవిశ్వాసం - 11 ఏకాదశ ఇంద్రియ (5 పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు 5 కర్మేంద్రియాలు 1 మనస్సు)/ మైండ్ కంట్రోల్/ 9 నవ రంధ్ర/ 7 చక్రాలు/ మానసిక నియంత్రణ టెక్నిక్స్/పద్ధతులు 9 Incentives Navaratna 9 ప్రోత్సాహకాల నవరత్నాలు

This week Stotra - Please chant, [link](#) **Debt Bondage Yogi Wisdom Advice** ఋణబంధుని

కర్మయోగి మారచంద్రం

BECOMING KARMA YOGI

మనస్సును నియంత్రించుకునే మార్గం

Aham Brahmasmi అహం బ్రహ్మస్మి

Secrets for a detached and focused life

Please give mind strength to us to show your Guna, virtue, vaksuddhi, protecting dhama and poor, in our practice

Om Namō Siva (11 wicks) Santsalchakra (11 wicks) Namah, 12 wicks ghee lamps with 11 Morn, 9 times navaagraha pradakshina by holding Morn hand, before morning 10 am

11 yrs 5 months వయసు x 4 wks 4 days 4 hrs 4 mins times నిర్వాచి = 4,752. ఆత్మ విశ్వాసం వల్ల వర్తం బోధించి

ఓం నమో శివాయ (11 పువ్వులు) శ్రీ నృశంకారాయ (9 పువ్వులు) నిమో, 12+ పువ్వులు ప్రతి వారం 10 నిమిషం నేటి దీపారాధన, 81+పవిత్ర తేనె పూజ, 9 గ్రహ ప్రదక్షిణలు అమృత చెయ్యవల్సి, ఉదయం 10 నిమిషం

God will not help if we dont keep with us and give equal medical and other facilities Respect Love Country to older parents Insults, our living Gurus and first Gods, like our children & life partner. We can't see God in stone, wood or cementry if we don't see God in parents and show love to them

మన శరీరం సత్ సత్వము, రాజస్, తమస్ ముందున ఉంది దీనిని అశ్చ మాయానుబంధం ద్వారా మన పిల్లల & తమిష భాగినీలు భర్తల కొద్దిగా మరలిన వారిని మరలించు గురించి చింతిస్తూ ఉన్నాము. మనకు వర్తం మేలు చేయమని శ్రీ నృశంకారాయ నిమో, వర్తం పూజనుండి తమిష దీపారాధన, రామాయణం, చెక్కుబోధ లేదా మృత్యుశాసనంలో మనకు చేసిన దాదాతము.

[1301] wk 108 Pradakshina temple outside [18,124]: [1059] miles, [4413] hrs [21,271,270] Steps [179] mks Shoverman
120 yr Young Girl diary [814] yr Morn snan, health care, home upgrads, daily 1 mile walk
[2131] wk SAT Fasting [238] wk Jalameet, prasad
120 yr Shiva Shring gyan-ganga prasada
* Nona Channer for Nanda Yajna, Morn From 2016
Ramakoti 24,49,122 154 yr Morn fast puja, pradakshina

353 week, temple outside 108

GPS-1

Total 1059 miles 441 hrs; 24,71,000 Steps

pradakshin-38,124

353 వారం, 108 ప్రదక్షిణ ఆలయం వెలుపల 38,124

September 5, 11:01 AM – 12:23 PM 2026

before 10am, barefoot, hill rock, no food, rain wet col hot, chanting, karamala count by mind and finger lines (12 * 9 = 108), 1 hr 15 min.

55 7.377 Move Minutes 75

ఉదయం 10 గంటలకు ముందు, చెప్పులు సాఫ్ట్ టెంకెరా, కొండ రాము, భాగ్య పరగడుపు, వర్తం తీసి చేతి పిస్తా, జపం చేస్తూ, మనస్సు మరియించి రేఖల వారా కరమ గణన (12 * 9 = 108), 1 గం 15 నిమిషం

You rocked it!

Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS. అదే విధంగా 3 మైళ్ల సదక కొనసాగుతుంటే, 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి, 6500 అడుగులు పువ్వులు.

Active time

Best safe place exercise, punyam, make active, weight loss, mental strength. అశ్చ మనస్త్రితతః ప్రదక్షం, వాగ్దాయం, పూజా, యుగంతియం, బర్హు తగదం, మానసం బంధం...

Distance

Acupuncture pressure on fingers వేళ్లపై అశ్చురసంకర రేఖ

Energy expended

GPS-2

447 Cal OurGatraNaivedyaSeva

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

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

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

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, 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 అరిషడ్వర్గాన్ని అష్టవ్యసన ప్రతి రోజూ (ప్రతి వారం) జయించటానికి ప్రయత్నించండి, మన ఉద్యోగానికి వ్యాపారానికి ఆరోగ్యంకీ 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. నర్ (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 నేర్పుతున్నవి, కూడా నేర్చుకోవాలి అని, మీ ఆశీర్వాదాలతో. మరి కొందరు వారి పిల్లలతో పాటుగా వీటిని కూడా ప్రారంభించవచ్చు, జీవిత సమస్యలను స్థిత ప్రజ్ఞలుగా సవ్యతూ ఆస్వాదించడానికి.

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

1) **108 pradakshina** - 353 week, temple 3x3 room size outside pradakshina (38124 total, 1059 miles 441.25 hrs 2471000 steps), 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 exercise, punyam, make active, weight loss, mental control, health, Acupuncture pressure on fingers, . . .

353 వ వారం, ఆలయం 3x3 గది పొడుగు వెడల్పు, గుడి వెలుపల 108 ప్రదక్షిణలు (మొత్తం 38124; 1059 మైళ్ళు; 441.25 గంటలు 2471000 అడుగులు), ఉదయం 10 గంటలకు ముందు, చెట్టులు సాక్కు లేని పాదాలు, కొండ రాతి బండ, ఆహారం లేదు పరగడుపున, వర్షం తడి చలి వేడి అయినా, జపిస్తూ స్మరిస్తూ, మనస్సు మరియు వేలి రేఖల ద్వారా కరమాల లెక్కింపు (12 * 9 = 108), 1 గం 15 నిమి.

ఆగని 3 మైళ్ల నడక అనవచ్చు, 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి, GPS లో 6500 అడుగులు. ఉత్తమ సురక్షిత ప్రదేశం వ్యాయామం, పుణ్యం, మానసిక నియంత్రణ, చురుకుగా ఉంచుతుంది, బరువు తగ్గడం, ఆరోగ్యం, వేళ్లపై ఆక్యుపంక్చర్ ఒత్తిడి . . .

2) **Fasting** - 211 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.

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

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.

211 వారం, శుక్రవారం రాత్రి 7 గంటల నుంచి శని 6 సాయంత్రం ఉపవాసం, నీరు, పాలు, ఆపిల్, అరటిపండు, ఖర్జూరం, వగైరే. ఆరోగ్యం. ఉపయం వేప, కాకర రసం అల్లం వెల్లుల్లి, మిరియాల కషాయం, అకలి ఇంకా ఎక్కువ.

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

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 Brahman and Raghavendra Swami, next any other Guru.

హారతి - 47 వారాల గురు ధూప్ & శేజ్ హారతి - ఒక్కొక్కటి 20 నిమిషాలు, ఆలయంలో 2 గంటలు, 2021 జూలై - అంతకు ముందు 5 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాకడ మరియు 10 సంవత్సరాల ధూప్. మొత్తం 4 హారతి స్తోత్ర కంఠస్థం రాగం. ముందుగా మన తెలుగు గురువైన వేమన, వీరబ్రహ్మం, రాఘవేంద్ర స్వామిలను గౌరవిద్దాం. తల్లి తర్వాతే పిన్ని, తండ్రి తర్వాతే బాబాయి కి గౌరవం, సంస్కార పెంపకమునకు.

4) **Shiromundan** - God's mercy, Venkanna power and grace. No problem for not visiting and giving head hair these many years, because of hardships.

Without late Dosha, at least get rid of the hair obsession, that is part of Arishadvarg, from March 2020, till now 79 month (year) Shiromundanam (Gundu). Blessed with a Shiromundanam every month, enough for a few years. Jai Tirumala Tirupati Venkanna.

దేవుని కరుణ, వెంకన్న శక్తి, దయ. తలనీలాలు ఇవ్వనందుకు ఇన్నేట్లు, ఇబ్బందులుతో రాపోయినా వగైరే.

లేటు దోషం లేకుండా, కనీసం జాట్లు మోహం వదిలించుకో, అదీ అలెషడ్ వర్షాల లో భాగం, 2020 మార్చి నుంచి, ఇప్పుడు వరకు 79 వ నెల (ఏడు) శిరోముండనం , కొన్ని ఏళ్ల కు సరిపడే, ప్రతి నెలా గుండు తో దీవించారు. జై తిరుమల తిరుపతి వెంకన్న .

5) **Jalaneti & Prasad** - Fruits are offered every Saturday, 236 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, 236 వ వారం, జలనేతి కూడా. దేవాలయం లో, ఉచిత ప్రసాదం, ఉత్త చేతులతో వెళ్లి, తీసుకుని రావడం కాదు.

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

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

6) 17 Nos 17 నో (లేదు) లు - *17 No (mistakes)s - Controls everything, correct? Eat minimum just for living?

What about you and your family?. Can we answer to know we are not in slavery of ArishaDvarg and AshTavyasan in social media openly? Can we prove we are having pancha indriya/ mental control? If we have these issues/ bad habits/ weak mind, how can we say we have chittasuddi and we are devotees? These can be used in Guna Vivaha Vedika*

1. ☐ ❗*No Cool/Hot Drinks:** No consumption of unhealthy drinks.
2. ☐ ❗*No Smoking:** No place for smoking.
3. ☐ ❗*No Intoxication:** ☐ ☐ ☐ No habit of drugs or intoxicating drinks.
4. ☐ ❗*No Begging:** ☐ ☐ No bowing down before banks or individuals for pomp and comforts; no debts; no destroying self-respect to beg. Even with no income for 4+ years and high expenses, there has been no sale or mortgaging of assets. Without proof of virtuous character (satva guna) and righteous earnings (dharma ardha), we will not accept even one rupee as a donation.
5. ☐ ❗*No Cruelty to Animals:** ☐ ☐ ☐ No meat/ fish/ sea/ pond or river food/ outside food – No cruelty to living beings.
6. ☐ ❗*No Makeup Coatings or Ornaments:** ☐ ☐ No gold/ jewelry/ decoration/ makeup coatings on the body.
7. ☐ ❗*No Habit of Pills:** ☐ No habit of disease-related pills or unhealthy food for years (daily/weekly).
8. ☐ ❗*No Bad Connections:** ☐ ☐ ☐ No bad habits/ thoughts/ behavior/ relationships/ friendships.
9. 🗨️ ❗*No Double-Tongued Speech:**
9.1) No hiding/ secrecy, opportunism, lies, fickle-mindedness, quarrels, physical fights, or attacking others' homes.
9.2) No selling of the vote for money, necessity, caste, opportunity, or freebies.
9.3) No hidden life on social media, without a profile picture, without read receipts on, and without status updates —whether daily or weekly — in mother tongue.
10. 🛑 ❗*No Slavery:** 🗨️ No slavery to Arishadvargas and Ashtavyasanas. Profile picture/ full name/ phone number/ address/ advertisements/ money have not been used for over 10+ years for spiritual practice/ teaching (only for selfless service).
11. ✖ ❗*No Ill-cultured Upbringing:** ☐ No ill-cultured upbringing, no encouragement of future sins in child-rearing.
12. 🙏 ❗*Selfless Service:** 🙏 For years, elderly parents/ parents-in-law have not been abandoned or left without selfless service. Never served elders for a pension/ property/ money/ position/ or anything else.
13. 🗨️ ❗*No Disobedience:** 🗨️ No failure to listen to the words of cultured elders.
14. 🚫 ❗*No Illegal Activities:** 🚫 No black money/ illegal business, gambling, benami holdings/ land grabbing, personal bankruptcy, fraud in principal/ interest/ rent, cheating on government taxes, business fraud using others' money/ assets, or police cases.
15. 🛌 ❗*No Addiction to Comforts:** 🛌 No addiction to worldly comforts.
16. 🤝 ❗*Consolation & Compassion:** No instance of not selflessly listening to or consoling others' pain for hours.
17. 🗨️ ❗*No Sale of Soul:** No partner or offspring without character and culture. Did not buy/sell the soul for money

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

❶ property, ❷ position, beauty, power, necessity, or opportunity for the sake of marriage.

Controls mind & everything, correct? Eat and enjoy minimum just for living? What about us and our family? Let's get to know ourselves. If these 17 are there, there is no salvation, no peace of mind, no good health, far away from God/ Truth/ Reality. Many births have to be purified. To reduce/correct these 17, hard effort should be done in this life itself.

17 నో (తప్పులు చేయలేదు) లు - మనసును & ప్రతిదీ నియంత్రిస్తుంది, నిజం కదూ? బ్రతకడం కోసమే కనీసం తినాలి, ఆస్వాదించాలి? మరి మనం, మన కుటుంబము? మనం అలభ్యార్థ మురియు అష్టవ్యసనం బానిసత్వంలో లేమని తెలుసుకోవడానికి సమాధానం చెప్పగలమా, సోషల్ మీడియాలో బహిరంగంగా? మనకు పంచ ఇంద్రియ/మానసిక నియంత్రణ ఉందని నిరూపించగలమా? మనకు ఈ సమస్యలు/ చెడు అలవాట్లు/ బలహీనమైన మనస్సు ఉంటే, మనకు చిత్తశుద్ధి ఉందని మురియు మనం భక్తులమని ఎలా చెప్పగలం? వీటిని గుణ వివాహ వేదికలో ఉపయోగించవచ్చు*

1. ❑ ❶*కూల్/హాట్ డ్రింక్ లేదు:** అనారోగ్యకరమైన పానీయాల సేవనం లేదు.

2. ❑ ❶*పాగ లేదు:** ధూమపానానికి చోటు లేదు.

3. ❑ ❶*మత్తు లేదు:** ❑ ❑ ఖూదక ద్రవ్యాలు/మత్తు పానీయాల అలవాటు లేదు.

4. ❑ ❶*యాచించడం లేదు:** ❑ ఖ్యాంకుల/వ్యక్తుల ముందు తలవంచి, ఆర్థాటాలకు సాకర్యాలకు, అవ్వ లేదు, ఆత్మగౌరవాన్ని నాశనం చేసి యాచించడం లేదు. 4+ ఏళ్ళు ఆదాయం లేకపోయినా ఎక్కువ ఖర్చులు ఉన్నా, అమ్మకం తాకట్టు లేదు. సత్వ గుణం మురియు ధర్మ సంపాదన నిరూపణ లేకుండా, 1 రూపాయ కూడా దానం గా స్వీకరించము.

5. ❑ ❶*జీవ హింస లేదు:** ❑ ❑ ❑ ఖూంసం/ చేప/ సముద్రం/చెరువు లేదా నది/ బయట ఆహారం లేదు - జీవ హింస లేదు.

6. ❑ ❶*మేకప్ పూతలు లేవు:** ❑ ఖిరంపై బంగారం/ ఆభరణాలు/ అలంకరణ/ మేకప్ పూతలు లేవు.

7. ❑ ❶*మందుబిళ్ళ అలవాటు లేదు:** ❑ ఏళ్ళుగా (రోజు/ వార) రోగ మందుబిళ్ళ, అనారోగ్య ఆహారం అలవాటు లేదు.

8. ❑ ❶*చెడు బంధం లేదు:** ❑ ❑ ఓడు అలవాటు/ ఆలోచన/ ప్రవర్తన/ బంధం/ స్నేహం లేదు.

9. ❑ ❶*2 నాల్గల మాట లేదు:**

9.1) దాంకోవడం/ చాటు, అవకాశ వాదం, అబద్ధాలు, చంచల మనసు, తగాదా, తన్నులాట, ఇళ్ళమీదకు పోవటం లేదు.

9.2) డబ్బు, అవసరం, కులం, అవకాశం, ఉచితాల కోసం ఓటును అమ్మ లేదు.

9.3) సోషల్ మీడియాలో, ప్రొఫైల్ చిత్రం పెట్టకుండా, లీడ్ లిస్ట్ ఆపేసి, గుణ కర్మలు స్టేట్స్ లో రోజూ/ వారానికైనా మాత్రుభాషలో పెట్టకుండా, చాటు జీవితం లేదు.

10. **బానిసత్వం లేదు:** ❑ ❑ ❑ అలభ్యార్థ మురియు అష్టవ్యసనం బానిసత్వం లేదు. ముఖచిత్రం/ పూర్తి పేరు/ ఫోన్ నంబర్/ చిరునామా/ ప్రకటనలు/ డబ్బు, 10+ సంవత్సరాల పైగా ఆధ్యాత్మిక సాధన/ బోధన కోసం ఉపయోగించబడ లేదు.

11. ✕**కుసంస్కార పెంపకం లేదు:** ❑ క్షుసంస్కార, భవిష్యత్తు పాప పెంపకం, ప్రోత్సాహం లేదు.

12. ❑ ❶*నిస్వార్థ సేవ:** ఏళ్ళుగా వృద్ధాప్య తల్లి దండ్రులను/ అత్త మామలను, నిస్వార్థ సేవ చేయకుండా దూరంగా వదిలివేయలేదు. ఫించన్/ ఆస్తి/ ధనం/ పదవి/ లేదా ఇంకో దానికోసం ఏనాడు పెద్దల సేవ చేయలేదు.

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

13. □ □*అవిధేయత లేదు:** సంస్కార పెద్దల మాట వినకపోవడం లేదు.

14. **అక్రమాలు లేవు:** □ □ టెల్ల ధనం/ వ్యాపారం, జాదం, బినామీ/ కబ్జా, వ్యక్తిగత దివాలా, అసలు/ వడ్డీ/ అద్దె మోసం, ప్రభుత్వ పన్నుల మోసం, ఇతరుల ధనం/ ఆస్తుల తో వ్యాపారం మోసం, పోలీసు కేసులు, లేదు.

15. □ □*సాకర్యాల మత్తు లేదు:** ప్రాపంచిక, సాకర్యాల మత్తు లేదు.

16. □ □*ఓదార్పు:** నిస్వార్థంగా, గంటలు ఇతరుల బాధ వినని, ఓదార్పుని సంఘటన లేదు.

17. □ □*ఆత్మ విక్రయం లేదు:** గుణ సంస్కారం లేని భాగస్వామి, సంతానం లేదు. ధనం ౧౬, ఆస్తి ౧౬, వీసా, పదవి ౧౬, అందం ౧౬, అధికారం, అవసరం, అవకాశం కోసం ఆత్మను కొనలేదు/ అమ్మలేదు, పెళ్ళి కొరకు.

మన గురించి మనం తెలుసుకుందాం. ఈ 17 ఉంటే, మోక్షం, మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యం ఉండదు, దైవం/ సత్యం/ వాస్తవం కు చాలా దూరం. ఎన్నో జన్మల శుద్ధి జరగాలి. ఈ 17 తగ్గించుకునేందుకు/ సరిచేయడానికి, కలిసే ప్రయత్నం సాధన ఈ జన్మలోనే చేయాలి.

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** - 12+ yrs (from 2014) every SAT, 2 lime ghee lamps for Shiva Shani, holding 80+ yrs Mom hand, 9 times Navagraha pradakshina, before morning 9 am. 11 years ఏళ్ళు x 12 months నెలలు x 4 weeks వారాలు x 9 times సార్లు = 4,752 Navagraha pradakshin నవగ్రహ ప్రదక్షణలు. Om Namo Siva Sanaischaraya Namah

నిమ్మ నేతి దీపాలు శివ శనులకు - 12+ ఏళ్ళుగా (2014 నుండి) ప్రతి శనివారం, అమ్మతో. 9 నవగ్రహ ప్రదక్షిణలు అమ్మ చేయిపట్టి, ఉదయం 9 లోపు. 11 ఏళ్ళు x 12 నెలలు x 4 వారాలు x 9 సార్లు = 4,752.

9) **Mom feet puja pradakshina** – 5+ year Washing 81+ 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.

అమ్మ పాదాల పూజ, ప్రదక్షిణ – 5+ 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 12+ yrs with us, for holding protecting 9 months inside and 20yrs outside?

9 నెలలు లోపల, 20 ఏళ్ళ బయట సమ్రక్షించినందుకు, 12+ ఏళ్ళ మనతో ఉంచుకోవడం ద్వారా చివరి రోజుల్లో ఈ చిన్న గౌరవం ఇవ్వలేమా?

81+ yrs Mom Sri Rama Koti Likhita Japam/ Yajnyam, From 2016 to Nov 2025 - 23,44,722 - 2 lacks/year, 16666/month, 555 words per day approx (Target 1/4 Crore, 25 lacks)

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

81+ ఏళ్ల అమ్మ, శ్రీ రామ కోటి లిఖిత జపం/ యజ్ఞం, 2016 నుంచి నవంబర్ 2025 వరకు - 23,44,722 - షుమారు 2 లక్షలు ఏడాదికి, నెలకు 16666, రోజుకు 555 పదాలు (లక్ష్యం 1/4 కోటి, 25 లక్షలు)

10) **Keep old parents** - As of now 12+ 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 12+ వ సంవత్సరం, ఇంట్లోనే సొంత పిల్లల్లాగే 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 వెళ్లింది. అమ్మ దగ్గర ఉండి సేవ కై, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, లక్షల ఆదాయం మరియు పెన్షన్లు వదలుట.

11) **Mom Daily 1 mile walk** - 12+ yrs - Daily 1 mile walk by holding Mom hand, daily home Ayurveda for Mom, best care,. . . Many fall downs and emergencies (11 * 365 = 4,752 miles). Few yrs, 2 times a day (6 * 365 = 2,190 miles).

అమ్మ రోజూ 1 మైలు నడక - 12+ సంవత్సరాలు - అమ్మను చేయి పట్టుకుని రోజూ 1 మైలు నడక, ఉత్తమ సంరక్షణ,... చాలా సార్లు పడి అత్యవసర పరిస్థితులు (11 * 365 = 4,752 మైళ్ళు). కొన్ని ఏళ్ళు 2 పూటలా కూడా (6 * 365 = 2,190 మైళ్ళు).

12) **Care Mom Health** - God gave opportunity to serve Mom from 12+ 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 - 12+ 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 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 2100+ 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 నుంచి నుంచి) - షుమారు 2100+ కథనాలు , లోకం తీరు, వార్తలు, సలహాలు, జవాబులు, అలవాట్లు, సాంప్రదాయాలు, దైవం, పురాణం, కష్ట సుఖాలు, రాజకీయాలు, ఆరోగ్యం, విదేశీ కథలు, ముదుసలి తల్లి దండ్రులు, పార్టీలు 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.

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

* 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

* 7+ yrs Daily morning and evening kartik/ Tulasi lamp with Ghee/Sesame oil, Namaskar to Mom feet 7+ ఏళ్ళుగా

రీజా ఉదయం మరియు సాయంత్రం నువ్వుల నూనె/నెయ్యి కార్తిక/తులసి దీపం, అమ్మ పాదాలకు నమస్కారం.

14) A. **Voluntary Seva** - 16+ yrs, 2008 - free pictures/ videos/ publicity to encourage 850+ traditional events/ small businesses/ visiting places. At least 4 hrs each event/place for visiting/photo/video/editing/publishing/sharing. 850+ events/ places * 4 hr = 3400+ hrs. Our own expenses.

850+ attractions/events HollyBollywood Videos and 48,370 Images.

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

6 Countries, 35 US states, 302 Cities - 13,071,670 video/image views and 1,724,680 youtube views

16+ ఏళ్ళు, 2008 - 850+ 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.

850 ఈవెంట్లు/ స్థలాలు * 4 గం = 3400 గంటలు. మన స్వంత ఖర్చులు.

850+ ఆకర్షణలు/కార్యక్రమాలు హాలీబాల్ వుడ్ వీడియోలు మరియు 48,370 చిత్రాలు.

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

6 దేశాలు, 35 అమెరికా రాష్ట్రాలు, 302 నగరాలు - 13,071,670 వీడియో/చిత్ర వీక్షణలు మరియు 1,724,680 యూట్యూబ్ వీక్షణలు

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 590+ songs, poems and hymns and by 2100+ 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 - వాక్కుబద్ధి, వ్రాత మనసు గాత్ర మరియు ఆరోగ్య శుద్ధి

* సమస్యలు వినడం, ఓదార్పడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం, భవిష్యత్ కష్టాల నుండి విముక్తికి

- మాతృభాష తెలుగు లో 2100+ పై దాకా మంచి మాటల కథనాల రాత

- 590+ 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 12 years of living guru service and sadhana of arishadvarg, and distribute it to others, it is virtue/merit/ spiritual benefit.

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

20 ఏళ్ళ లోపు పిల్లలు చూసి ఎవరన్నా, ఈ 2 ఆడియోల పద్యాలు (శ్రీ గీతా ధ్యానం, శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ సోత్ర ఉత్తర పీఠిక) పాడి వెంటనే పంపగలిగితే, వారికి 1000 రూపాయల (12.5 డాలర్లు) దైవ బహుమతి. మీకు కొట్టు ఉన్నా, 12 సంవత్సరాల సజీవ గురువు సేవ మరియు అరిషడ్వర్గాల 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](#)
పుమారు 500+ పై దాకా సొంత గొంతు (కీర్తనలు, శ్లోకాలు, వేదం, గీత, సినిమా ల నుంచి) పాటల ద్వారా శ్వాసక్రియ, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, భక్తి, బాధ్యత, సంస్కారం, ఆలోచన, కృతజ్ఞత, విశ్వాసనీయత, ప్రేమ గుర్తు చేయడం.

18) అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన బాసనత్వం 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.

* 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 మనన 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 అష్టవ్యసన - ఇంటర్వెట్(8 వ వ్యసనం) Internet (8th vyasan)

9 contributions/ Incentives/ Seva/ Support Navaratna for Sattvic/ (Rajo/ Tamo) Guna sadhak* with proven soft skills and conquered Arishadvarg Ashtavyasan, for all ages. We are sharing with you, every week 18 Ashtadasa sadhana for reference, from around year 2019.

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

If we protect Dharma, it will protect us. Based on your Guna, *you could also send this type of list with dare/ heart if you have satva guna, stira guna, samata stiti, soft skills*. Please share & help your folks to walk towards satva guna, we may get punya OR best son in law OR daughter in law OR care giver in old age Or good soul from those good folks. All free.

(1) House rent. *(2)* Rs. 10 (to 20) thousand to 10 people (total around 1 lack or \$1250), under age of 60, every year, April, at least 50% saturday sadhana *(3)* Festivals, cash prize of song/poetry/shloka competitions 10 thousand (each event only 3 folks total upto 30 thousand or \$375) with guna under 25. A certificate is added. *(4)* Sattvic old folks with living guru seva(as of now only 2 folks), 60+. Let's do same living guru seva, which we are doing from 12+ yrs to 81+ Mom - Priceless *(5)* Photo, video, Article, publicity coverage. *(6)* Job/ Business help/ reference *(7)* a. Marriage reference b.^ Guna Vivaha Vedika - Guaranteed that there will be no divorce and in-laws problems with Guna. If failed, \$1000 (Rs 85K) paid - Priceless *(8)* Final rites/ Antim Samskar - Priceless *(9)* Let's give many more.*

అరిషడ్వర్గ అష్ట వ్యసనం జయించిన, సాఫ్ట్ స్కిల్స్ నిరూపించిన, ★సాత్విక (రజో/తమో) గుణ సాధకులు కు, 9 ప్రోత్సాహకాలు/ సేవలు/ అండ నవరత్నాలు ★, అన్ని వయసుల కు. షుమారు 2019 సంవత్సరం నుండి, ప్రతి వారం 18 అష్టాదశ సాధనలను సూచన కోసం, మీతో పంచుకుంటున్నాము.

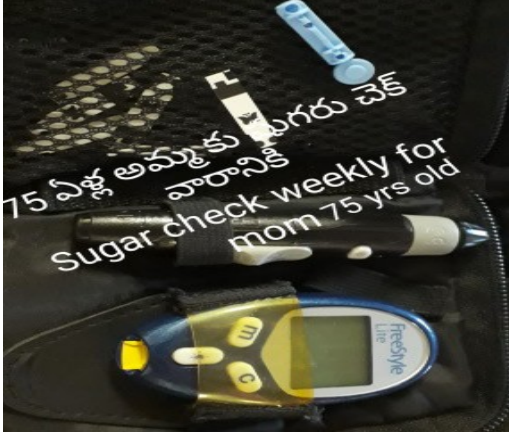
ధర్మాన్ని మనం కాపాడితే, అది మనల్ని కాపాడుతుంది.మీరూ మీ గుణాలను బట్టి ★ఇలాంటి లిస్టు ధైర్యం/ హృదయము ఉంటే పంపుతారు కదూ సత్వగుణం, స్థిరగుణం, సమతాస్థితి, సాఫ్ట్ స్కిల్స్ ఉంటే★. దయచేసి షేర్ చేసి మీ స్నేహితులకు సత్వ గుణం వైపు నడవడానికి సహాయం చేయండి, ఆ మంచి వ్యక్తుల నుండి మనకు మంచి అల్లుడు లేదా కొడుకు లేదా వృద్ధాప్యంలో సంరక్షకుడిని లేదా మంచి ఆత్మని లేదా పుణ్యం ను పొందవచ్చు. అన్నీ ఉచితం.

★(1)★ ఇల్లు అద్దె ★(2)★ 10 మందికి రూ. 10 (20 వరకు) వేలు (మొత్తం 1 లక్ష, షుమారు \$1250), 60 వయసు లోపు, ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ లో, శనివారం సాధనలలో కనీసం 50 శాతం ★(3)★ పండుగలకు, పాటల/ పద్యాల/ శ్లోకాల పోటీల నగదు బహుమతి 10 వేలు(ప్రతి ఈవెంట్ కు 3 మంది మాత్రమే దాదాపు 30 వేలు లేదా \$375 వరకు). 25 ఏళ్ళ లోపు గుణం కూడా , సర్టిఫికేట్ అదనం. ★(4)★ 60+ దాటిన సాత్విక సజీవ గురువు సేవ ముదుసలి వారు కు సజీవ గురువు సేవ(ప్రస్తుతానికి 2 మంది మాత్రమే). 12+ ఏళ్ళు గా 81+ ఏళ్ళ అమ్మకు చేస్తున్న అన్ని సేవలు - వెలకట్టలేనిది. ★(5)★ ఫోటో, వీడియో, కథనం, పబ్లిసిటీ కవరేజ్. ★(6)★ ఉద్యోగం/వ్యాపార సహాయం/లిఫ్టరెస్ట్ ★(7)★ a. వివాహ లిఫ్టరెస్ట్ b.^ గుణ వివాహ వేదిక - గుణం ను బట్టి విడాకులు మరియు అత్తమామల సమస్యలు ఉండవని హామీ. విఫలమైతే, \$1000 (రూ. 85 వేలు) చెల్లింపు - వెలకట్టలేనిది ★(8)★ అంతిమ సంస్కారం/తలకొలివి - వెలకట్టలేనిది ★(9)★ ఇంకా ఉచిత ఎన్నో ఇద్దాం.★

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



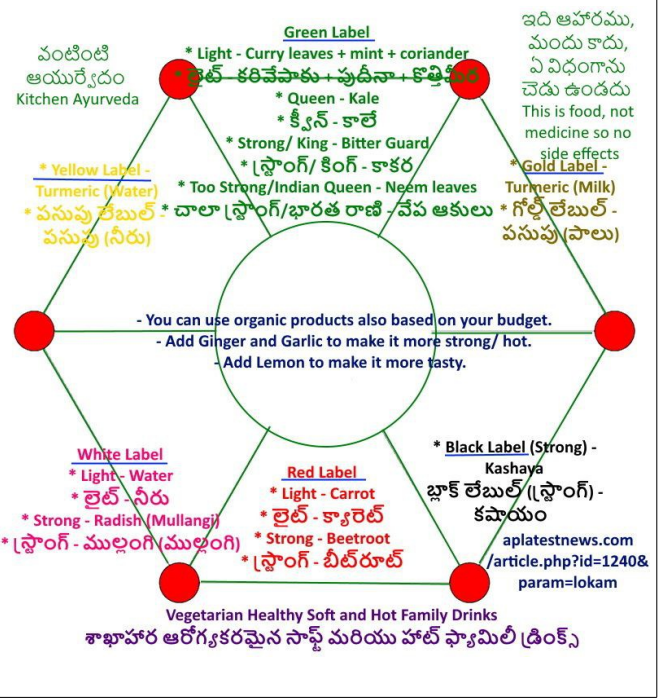
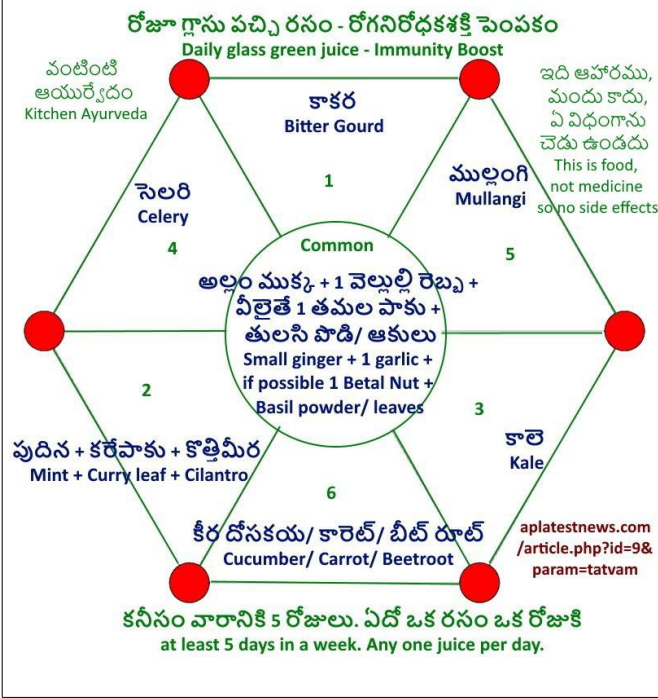
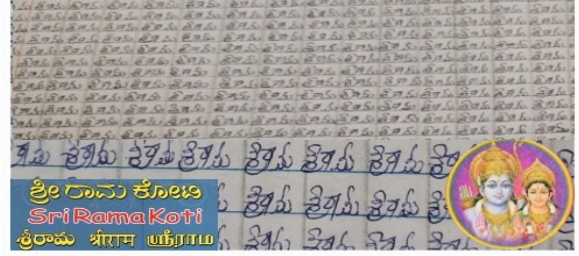
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi
Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



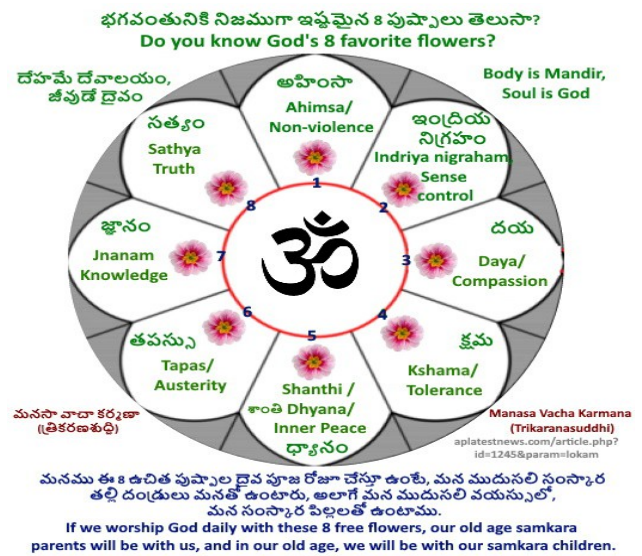
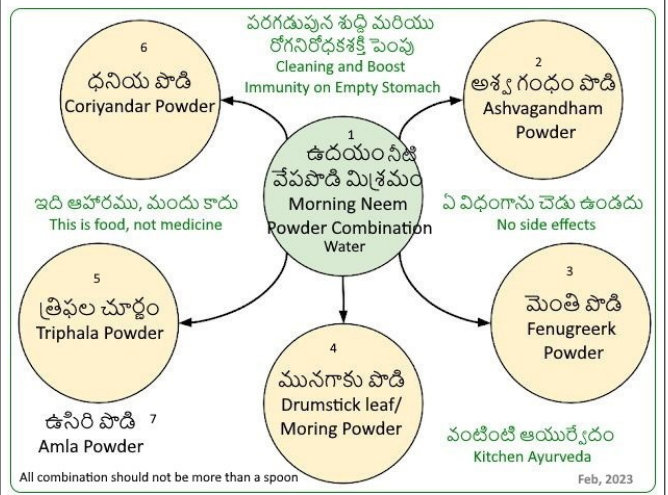
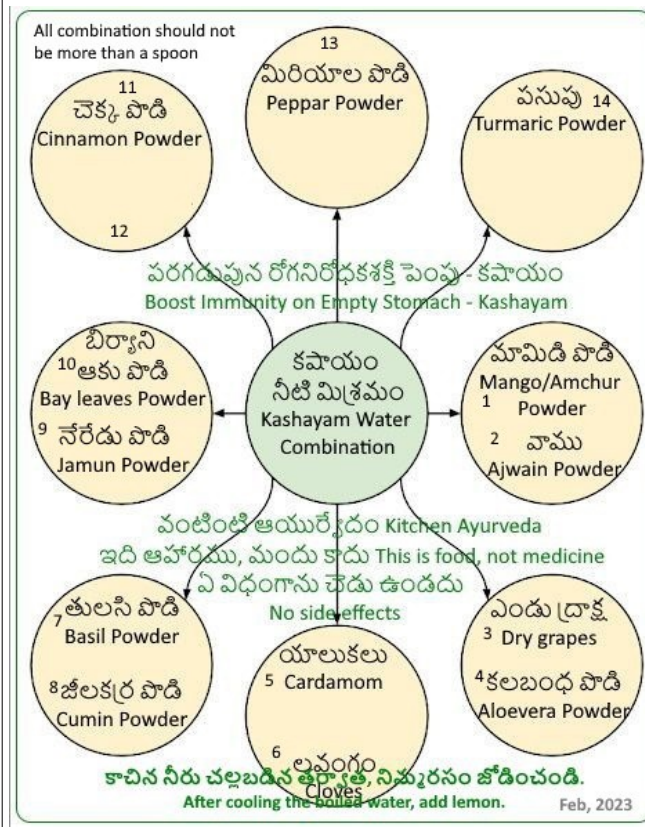
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi
Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



4/Dec/2023	1,787,162	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
14/Jan/2024	42,560	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
11/Mar/2024	1,829,722	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
20/Apr/2024	1,872,282	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
9/Aug/2024	42,560	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
	1,914,842	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
	93,100	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama
	2,007,942	Sri Rama	Sri Rama	Sri Rama

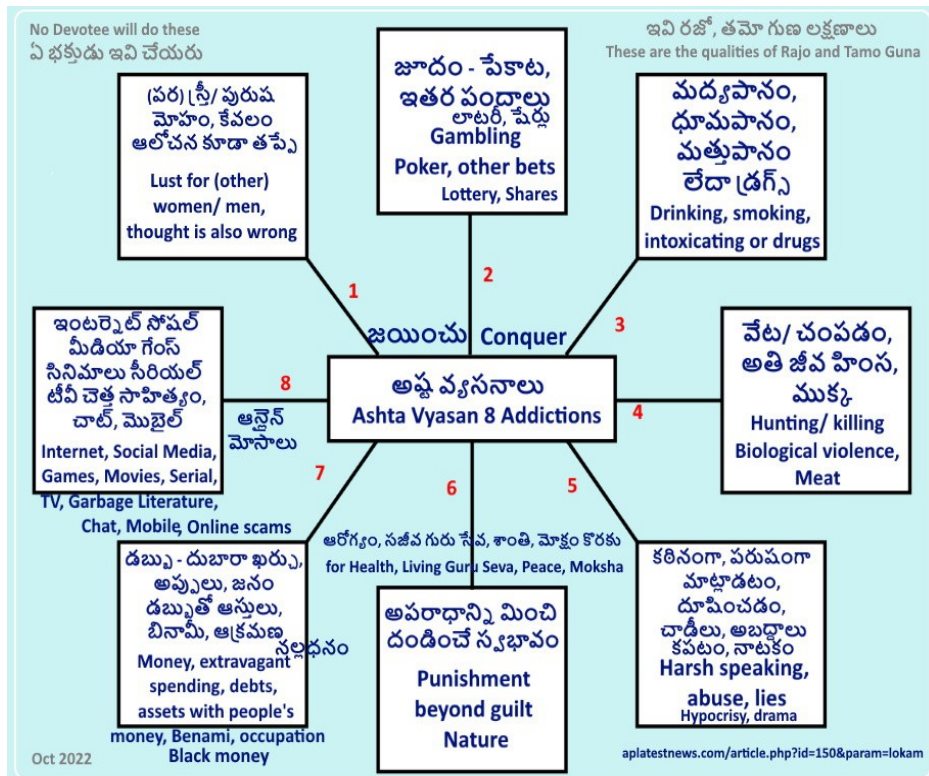
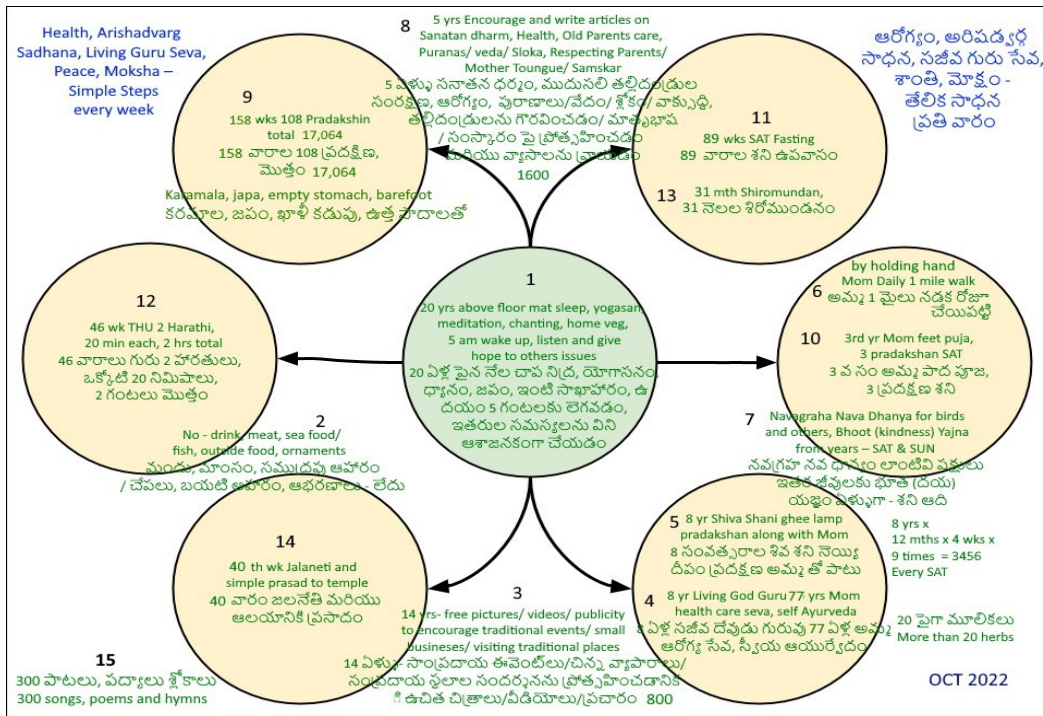


Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi
Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



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



మానసిక
సేవ సాధన
నియంత్రణ



Psychological
Service
Practice
Control



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 ఆలోచన ఈ సినిమా.



వారిని ఎలా వెతకాలి, గుర్తించాలి, 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

Samskar Children
సంసకర పిల్లలు

What we do or teach to children, that is what we get in end
అమృతం ఇంకా అమ్మ రుచి

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

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

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

293week, temple outside 108 GPS-1
 Total 879 miles 366 hrs; 20,51,000 Steps
pradakshin-31,644
 293 వారం, 108 ప్రదక్షిణ ఆలయం వెలుపల 31,644
 July 12, 9:51 – 11:01 AM 2025
 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.

Distance **3.28 mi**
 Started around **2019**
 Moving Time **1:09:57**
 Calories **530 Cal**

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

18 Sadhana
 సాధనలు
 అభారత ప్రస్థానాలు
 Hand 1 చేయి 12 x 9 108
 Hand 2 చేయి 12 x 9 108

What a workout!
 Same as 3 miles continues walk, 400 calories burn, 6500 steps in GPS.
 అదే విధంగా 3 మైళ్ల నడక కొనసాగుతుంది, 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి, జీపీఎస్ లో 6500 అడుగులు మునుగు.

Distance **3.17 mi**
 Calories **386 Cal**

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

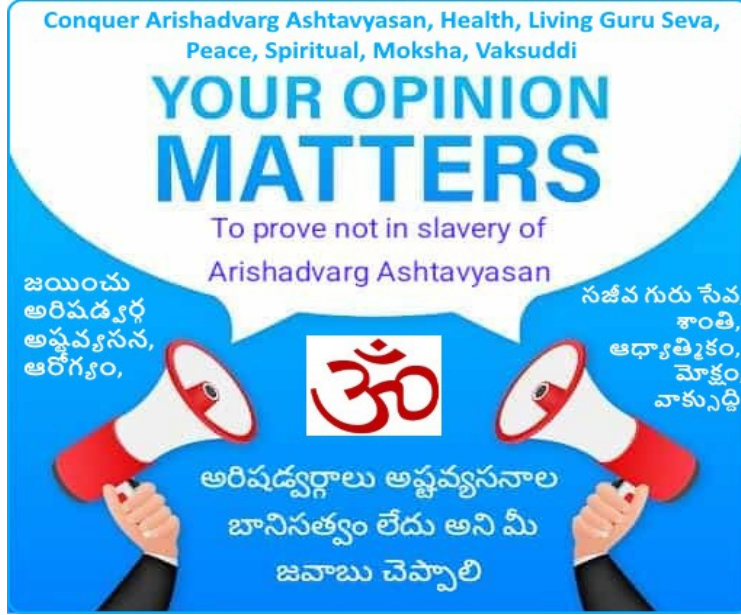
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

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, వాక్కుద్ధి

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



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

భగవంతునికి & వారి సంతానానికి, ఏనాటికీ తరగని చెడిపోని, మానసిక & శారీరక **Abhishekam**
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, పంచకోవడం,
 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 అరిష్టాద్య 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

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



Om Namah Shivaya ओम नमः शिवाय

ఓం నమశ్శివాయ

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 వాక్కుస్థితి, ఆరోగ్యం మరియు మనశ్శాంతి కోసం, మనం శివ దేవుని స్తోత్రం లు (శ్లోకం/ పద్యం/ పాటలు) కొనింటిని ప్రయత్నిద్దామా?
 2. బడికి మరియు గుడికి, ఊరికే వెళ్ళి 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

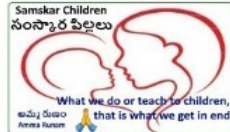


* సత్య యుగంలో, హిరణ్యకశిపుడు, నరసింహుడు ఎప్పటికీ రాలేడని అనుకున్నాడు. * త్రేతా యుగంలో, రాముడు ఎప్పటికీ రాలేడని, రావణుడు అనుకున్నాడు. * ద్వాపర యుగంలో, కృష్ణుడు ఎప్పటికీ రాలేడని, కంసుడు భావించాడు. * కలియుగంలో, దుర్మార్గులు (ప్రజలు, అధర్మ అరిషడ్వర్గాల అష్టవ్యసనాల మార్గంలో ఉన్నవారు), కల్కి లేదా శిక్షకుడు లేదా ముతువు ఎప్పటికీ రాలేరని బ్రతులలో 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, భగవద్గీతలో భగవంతుడు తన ప్రతిజ్ఞను పునరావృతం చేసినందున, మీరు కూడా అధర్మాల వర్గంలోకి వస్తారు:



యదా యదా హి ధర్మస్య ధానిర్భవతి 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 దైవంకు ప్రత్యేక అవతారం అవసరంలేదు. పంచభూతాలు, సునామి భూకంపం వరదలు కరోనా లాంటి ప్రకృతి వికృతి భూతాలు, రోగాలు, కేసులు, మోసాలు, ద్రోహాలు, భాగస్వామి, పిల్లలు, అల్లుడు, కొడుకు, ఇతరులు, తమ అలవాట్లు వ్యసనాలు అన్ని, తమ తమ విధులను నిర్వహించి, ఫలితాలుగా తగిన శిక్షలు వేస్తున్నాయి, పరలోక నరకాని కన్నా ముందే. ఎవరు తిసుకున్న గోతిలో వారే పడుతున్నారు.

ధర్మం వివిధ రూపాల్లో కాపడబడుతుంది

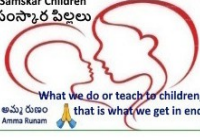
Arishadvargasadhana.pdf

OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, మోక్షం, వాక్కుస్థితి - తెలిక సాధన ప్రతి వారం

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




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

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

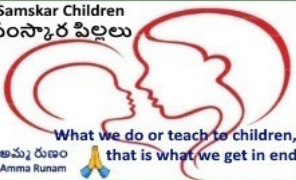
ఒక వ్యక్తి మార్చగలడు, మీ మొత్తం జీవితాన్ని.

Know yourself 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.**

Apr 2023



OurGatraNaivedyaSeva
 Arishadvargasadhana.pdf

జయించు అరిష్టద్యర్ అష్టవ్యసన, 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
Amma Runam

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
పనిపిల్లలు 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 శరణాలయాలు, వృద్ధాశ్రమాలు, తెలిసిన ముదుసలి వారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్దాం.
వారి బాధలను, కష్టాలను, పిల్లలుకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పదాం, కనులకు చూపుదాం.
క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి, మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి నేర్చుదాం.

Apr 2023

OurGatraNaivedyaSeva
Arishadvargasadhana.pdf

జయించు అరిష్టద్యైర అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, మోక్షం, వాక్కుధీ - తెలిక 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
Amma Runam

మానసిక సేవ సాధన నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధీ, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్వతంత్రత

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
పనిపిల్లలు 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 శరణాలయాలు, వృద్ధాశ్రమాలు, తెలిసిన ముదుసలి వారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్దాం.
వారి బాధలను, కష్టాలను, పిల్లలుకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పదాం, కనులకు చూపుదాం.
క్రుతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, దయ, జాలి, మానవత్వం, పాపభీతి, దైవభక్తి నేర్చుదాం.

From 2016 to Jun 2025 9 Incentives/ Seva/ Support Navaratna 18 Ashtadasa Sadhana Steps 9 ప్రత్యాహ్వానాలు/ సేవలు/ అండ సహాయాలు 18 అష్టాదశ సాధన దశలు (6 * 365 = 2,190 miles)

80+ yrs Mom Sri Rama Koti Likhita Japam/ Yajnyam 22 lakhs 28 thousands 16+ Community Social Service - 850+ events/ places 18 అష్టాదశ సాధన దశలు (6 * 365 = 2,190 miles)

65 mth Shriomundan 5+ yr Mom feet veda puja pradakshan SAT 11+ yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan SAT 11+ yr Navagraha pradakshan 10 yr x 12 mths x 4 wks x 9 times = 4,320 47 wk THU 2 Harathi, years morning evening Harathi 176 wk Jalaneeti (Daily) వారం జలనేతి (రోజూ) Satva Guna karma సత్వ గుణ కర్మలు 11+ yr Living God Guru 80+ Mom Health Seva పిల్ల సజీవ దేవుడు గురువు పిల్ల అమ్మ ఆరోగ్య సేవ Daily 1 mile walk by holding Mom hand 10 * 365 = 3,650 miles Left District Govt Job, to stay with Mom and serve

176 wk Prasad to temple SAT 293 wk 108 Pradakshan, total 31,644; 879 miles 366 hrs 20,51,000 Steps కఠిన సాధన Kathina sadhana (Hard Practice) 190 Week Fasting SAT వారం ఉపవాసం (శని) 11+ yr Home Ayurveda for Mom Years Navagraha Nava Remind Share Sanatana Dhanya for birds/others Encouraging others, to free them from future hardships 2200+ articles about various good things 500+ songs, poems, layans 20+ Years mat sleep NO OUTSIDE FOOD NO ALCOHOL NO DRUGS NO SMOKING 20+ Years Vegetarian WAKING UP 365 days AT Morning 5 AM 12-Jul-2025 SAT OurGatraNaivedyaSeva

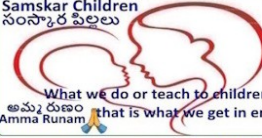
Karamala count, Japa, empty stomach, barefoot Arishadvargasadhana.pdf Telugu Script

జయించు అరిష్టద్యైర అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధీ - తెలిక 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



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 - మనల్ని తెలుసుకుందాం
యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం
వాక్కుధ్రి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves
Body is the temple, Soul is the God
Vaksuddi, Chittasuddi, Stritvam, Stitaprajnata

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

Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques
20,51,000 Steps
1) 293 wk 108 Pradakshin(1 hr 15 min), total 31,644; 879 miles; 366 hrs; karamala count, japa, empty stomach, barefoot 2) 190 wk SAT Fasting
3) 47 wk THU 2 Harathi, 2 hrs, 20 min each 4) 176 th wk Jananeti and simple prasad to temple 5) Navagraha Nava Dhanya for birds/others
6) 65 mth Shiromundan 7) 11+ yr Living God Guru 80+ yrs Mom seva, health care, home ayurveda, daily 1 mile walk (without holding hand can't walk 10 steps outside) (10 * 365 = 3,650 miles). Few yrs, 2 times a day (6 * 365 = 2,190 miles).
8) 5+ yr Mom feet puja, pradakshina. Everyday namaskar to Mom feet
9) 11+ yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan along with Mom, SAT, 2014. 10 yrs x 12 mths x 4 wks x 9 times = 4,320
10) Purification effort/ encouragement – Vaksuddi, writing mental vocal and health purification/ cleaning
11) Listening to problems, comforting, Encouraging others, to free them from future hardships 11.1) Good words writing in mother tongue 11.2) Reminding/ Bringing Sanatana Dharma values into practice through more than 590+ songs (hours Seva)(2+ yrs 2022), poems and hymns and by 2100+ articles (hours Seva)(12+ yrs 2012, 7+ yrs 2017 articles) about various good things 11.3) Increase in Gratitude Credibility with the service of living Gurus (old parents) of own superior house, than the above year only support Guru planet
12) More than 20 years - Vegetarian, Mat sleep, wake up 5am, Yogasan, Meditation, Mantra sukta chanting
13) Left District Govt Job, lakhs income and pensions to stay with Mom and seva.
14) Mom From 2016 to Jun 2025, Ramakoti, Sri Rama, 22 lakhs 28 thousands (555 words per day approx)
15) 7+ yrs Daily morning and evening kartik/ Tulasi lamp with Ghee/Sesame oil, Namaskar to Mom feet
16) 16+ yrs Community Social Service 2008 - free pictures/ videos/ publicity to encourage 850+ traditional events/ small businesses/ visiting traditional places
17) 17 Nos - Controls everything, correct? Eat minimum just for living? Few examples - No outside food (Hybrid Chemical food), No Alcohol (No soft/hard drink), No Drugs, No Smoke, No Debt (Be happy with what we have), No Ornaments Decorations (Guna should be Ornament), No Makeup (Be Original In and Out) 18) - 9 Incentives/ Seva/ Support Navaratna Many more in the link . . .

Those who wrote, sang, and taught Jnana in Telugu, like our parents, are our Hindu gurus - Vemana, Raghavendra, and Brahman.

9 Navaratna Seva
18 Sadhana
Ashtadasa reference

ArishadVargasadhana.pdf Telugu script

12-Jul-2025 SAT
OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్రి - 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, అమ్మ రుణం Amma Runam that is what we get in end

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం
యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం
వాక్కుధ్రి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves
Body is the temple, Soul is the God
Vaksuddi, Chittasuddi, Stritvam, Stitaprajnata

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

సత్వ గుణ కర్మలు - మృదు నైపుణ్యాలు - న్యక్తిత్వ వికాసం, ఆత్మవిశ్వాసం - పంచ ఇంద్రియ/ మానసిక నియంత్రణ పద్ధతులు
1) 293 వారాల 108 ప్రదక్షిణ (1 hr 15 min) కరమాల లెక్క జపం, మొత్తం 31,644; 879 మైళ్ళు; 366 గంటలు; ఖాళీ కడుపు, ఉత్త పాదాలు
2) 190 వారాల శనివారం ఉపవాసం 3) 47 వారాలు గురు 2 హారతి, 2 గంటలు, ఒక్కొక్కటి 20 నిమిషాలు
4) 176 వ వారం జలనేతి మరియు ఆలయానికి ప్రసాదం 5) పక్షులకు/ ఇతరులకు నవగ్రహ నవ ధాన్యం 6) 65 నెలల శిరోముండన,
7) 11+ ఏళ్ల సజీవ దేవుడు గురువు 80+ ఏళ్ల అమ్మ సేవ, ఆరోగ్య సంరక్షణ, గృహ ఆయుర్వేదం, రోజువారీ 1 మైలు నడక (చేయి పట్టుకోకుండా 10 అడుగులు బయట నడవలేదు) (10 * 365 = 3,650 మైళ్ళు). కొన్ని ఏళ్ళు 2 పూటలా కూడా (6 * 365 = 2,190 మైళ్ళు).
8) 5+ ఏళ్ళు అమ్మ పాద పూజ, 3 ప్రదక్షిణ శనివారం, 2020 మార్చి. అమ్మ పాదాలకు ప్రతిరోజూ నమస్కారం
9) 11+ ఏళ్ళు శివ శని నెయ్యి దీపం ప్రదక్షిణ అమ్మ తో పాటు, శని, 2014. 10 ఏళ్ళు x 12 నెలలు x 4 వారాలు x 9 సార్లు = 4,320
10) శుద్ధి ప్రయత్నం/ ప్రోత్సాహం - వాక్కుధ్రి, వ్రాత మనసు గాత్ర మరియు ఆరోగ్య శుద్ధి
11) సమస్యలు వినడం, ఓదార్పడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం, భవిష్యత్ కష్టాల నుండి విముక్తికి
11.1) మాతృభాష తెలుగు లో 2100+ (గంటల సేవ) పై దాకా మంచి మాటల కథనాల రాత (12+ ఏళ్ళు 2012, 7+ ఏళ్ళు 2017 కథనాలు)
11.2) 590+ (గంటల సేవ) పై దాకా వచ్చి రాని రాగాలతో పాటలు పద్యాలు శ్లోకాల ద్వారా, సనాతన ధర్మం విలువలు ఆచరణ గుర్తు కు తెవడం (2+ ఏళ్ళు 2022) 11.3) పైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్నా, మేలైన ఇంటి సజీవ గురువుల సేవతో క్రుతజ్ఞత విశ్వసనీయత పెంపొందించడం 12) 20 ఏళ్ళు పైగా - శాఖాహారం, చాప నిద్ర, ఉదయం 5 కు లేగవడం, యోగాసనం, ధ్యానం, మంత్ర సూక్త పఠనం
13) అమ్మ దగ్గర ఉండి సేవ కై, జిల్లా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, లక్షల ఆదాయం మరియు పెన్షన్లు వదలుట
14) అమ్మ 2016 నుండి జూన్ 2025 వరకు, రామకోటి, శ్రీరామ, 22 లక్షల 28 వేలు (మూడు రోజుకు 555 పదాలు)
15) 7+ ఏళ్ళు గా రోజూ ఉదయం మరియు సాయంత్రం నువ్వుల నూనె/నెయ్యి కార్తిక/తులసి దీపం, అమ్మ పాదాలకు నమస్కారం.
16) 16+ ఏళ్ళు కమ్యూనిటీ సామాజిక సేవ, 2008 - 850+ సాంప్రదాయ ఈవెంట్లు/చిన్న వ్యాపారాలు/సంప్రదాయ స్థలాల సందర్శనను ప్రోత్సహించడానికి ఉచిత చిత్రాలు/వీడియోలు/ప్రచారం
17) 17 నీ (లేదు) లు - మనసును & ప్రతిదీ నియంత్రిస్తుంది, నిజం కదూ? బ్రతకడం కోసమే కనీసం తినాలి, ఆస్వాదించాలి? - కొన్ని ఉదాహరణలు - బయట ఆహారం లేదు (హైబ్రిడ్ కెమికల్ ఫుడ్ - సంకరజాతి రసాయనాల తిండి), అల్కహాల్ లేదు (శీతల/హాట్ డ్రింక్ లేదు), డ్రగ్స్ లేదు, పొగ లేదు, అప్పు లేదు (మనకున్న దానితో సంతోషంగా ఉండాలి), ఆభరణాలు అలంకారాలు లేవు (గుణం ఆభరణంగా ఉండాలి), మేకప్ లేదు (ఇన్/లోపల & అవుట్/బయట ఒరిజినల్ గా ఉండాలి). ఇంకా చాలా . . . తెలుగు రాసిన, పాడిన, జ్ఞానం చెప్పిన, తల్లి దండ్రుల వంటి వారు, మన హృదయ గురువులు - వేమన, రాఘవేంద్ర, బ్రహ్మం గార్లు

ArishadVargasadhana.pdf Telugu script

18) 9 ప్రోత్సాహకాలు/ సేవలు/ అండ నవరత్నాలు

9 నవరత్న సేవలు
18 సాధనలు
అష్టాదశ ప్రస్తావనలు

12-Jul-2025 SAT
OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్రి - 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

Samskar Children సంస్కార 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

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధ్రి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్వచ్ఛప్రవృత్తి

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Body is the temple, Soul is the God

Satva, Rajas, Tamo Guna
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet
Vaksuddi, Chittasuddi, Stiritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva
Manava Seva Madhava Seva

Which will be constant forever, with peace of mind and humanity? Which is super set?

World Illusions

1 **Sick Human Nature**

2

ArishadVargasadhana.pdf

Success demands these 6 things..
The Secret Formula in the world -
For Money, Name and Fame,

1. Hard Work
2. Patience
3. Sacrifice
4. Consistency
5. Discipline
6. Self Confidence

Dealing with many, is simple? Healthy?

Lies
Greedy
Cheating
Backstab
Price hikes
Lower wages
Tax avoidance
Exploiting crises

What about Knowing Ourselves?
You need same 6 also to Conquer
1. Arishadvarg & Ashtavyasan,
2. Health, 3. Living Guru Seva,
4. Peace, 5. Spiritual,
6. Moksha, 7. Vaksuddi
Dealing with you only,
Which one is easy and simple?
Even if you go with first, still
you have to come to 2nd at the end

OUT OF MY CONTROL

The past
The future
The actions of others
The opinions of others

IN MY CONTROL

My boundaries
My thoughts & actions
The goals I set
What I give my energy to
How I speak to myself
How I handle challenges

What happens around me
What other people think of me
The outcome of my efforts
How others take care of themselves

May 2023 **OurGatraNaivedyaSeva** ॐ

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్రి - 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, Amma Runam that is what we get in end

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధ్రి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్వచ్ఛప్రవృత్తి

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Body is the temple, Soul is the God

Satva, Rajas, Tamo Guna
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet
Vaksuddi, Chittasuddi, Stiritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva
Manava Seva Madhava Seva

మనశ్శాంతి మరియు మానవత్వంతో శాశ్వతంగా ఏది స్థిరంగా ఉంటుంది? ఏది సూపర్ సెట్?

ప్రపంచంలోని సీక్రెట్ ఫార్ములా - డబ్బు, పేరు మరియు కీర్తి కోసం,

1. హార్డ్ వర్క్
2. సహనం
3. త్యాగం
4. స్థిరత్వం
5. క్రమశిక్షణ
6. ఆత్మవిశ్వాసం

సంక్షోభాలను ఉపయోగించుట

చాలా మందితో వ్యవహరించడం, సులభంనా? ఆరోగ్యమా?

అబద్ధాలు
అత్యాశ
మోసం
వెన్నుబోలు
ధరల పెంపు
తక్కువ వేతనాలు
పన్ను ఎగవేత

మనల్ని మనం తెలుసుకోవడం గురించి ఏమిటి?
జయించటానికి మికు పైన చెప్పిన 6 కూడా అవసరం. ఆరోగ్యం, మానవత్వం మరియు మనశ్శాంతి కోసం,

1. అరిషడ్వర్గ & అష్టవ్యసన
2. ఆరోగ్యం 3. సజీవ గురు సేవ
4. శాంతి 5. ఆధ్యాత్మికత
6. మోక్షము 7. వాక్కుధ్రి

నీతో మాత్రమే వ్యవహరిస్తూ, ఏది సులభం మరియు సరళమైనది? మీరు మొదట దానికి వెళ్ళినప్పటికీ, ఎప్పటికైనా మీరు చివరిలో 2 వ దానికి రావాలి.

నేను ఏమి నియంత్రించగలను మరియు ఏమి నియంత్రించలేను

Out of My Control నా నియంత్రణలో లేదు

The past గతం
The future భవిష్యత్తు
The actions of others ఇతరుల చర్యలు
The opinions of others ఇతరుల అభిప్రాయాలు

IN MY CONTROL నా నియంత్రణలో ఉంది

My boundaries హద్దులు
My thoughts & actions ఆలోచనలు చర్యలు
The goals I set లక్ష్యాలు
What I give my energy to శక్తి చేసికొ
How I speak to myself ఏమి మాట్లాడుకుంటాను
How I handle challenges సవాళ్లను ఎలా ఎదుర్కోంటాను

What happens around me ఇతర వ్యక్తులు ఏమినుకుంటున్నారో
What other people think of me ప్రయత్నాల ఫలితం
The outcome of my efforts తమను తాము ఎలా చూసుకుంటారు
How others take care of themselves

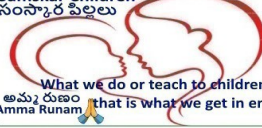
May 2023 **OurGatraNaivedyaSeva** ॐ

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధ్రి - 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

Samskar Children సంస్కార పిల్లలు



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

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

దేహసేవ, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధర్మ, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితిప్రతిష్ఠ

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Satva, Rajas, Tamas, Guna

Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stiritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva



Subjects that should be mandatory in schools? What about moral values, humanity, Peace of Mind?

We have many issues in this world, after having also this knowledge even for adults. How can we solve them and live peacefully?

- * Gun Control * Birth Control * Capitalism / Socialism
- * Salary/ Item Rates/ Cost of Living - Increase?
- * Any other burning issue
- No, some problem. Yes, another problem.
- * Country/ State/ District/ City/ Village/ Group/ Family/ Person
- Fight/ Arguments - No, some problem. Yes, another problem.

So either way, we have some problem with our education or any procedure? X% will say No, Y% will say Yes. But Dharma/ Truth/ Moral will be only 1 for everyone.

What we are the things missing in the above statements? Controlling own Mind? Moral values?

Conclusion, our Education/ Parents/ Society way is teaching indirectly slavery of Arishadvarg and Ashtavyasan OR in other way not teaching how to conquer Arishadvarg Ashtavyasan? Is that true?

So we have weak minds, selfish minds. Not bothering about God/ Soul/ Panchabhut.

So we don't know what we are doing and trying to achieve, every step is leading to another issue.

Is this not part of Arishadvarg Ashtavyasan sadhana?


Taxes


Coding


Cooking


Insurance


Basic Home Repair


Self-defense


Survival Skills


Social Etiquette


Personal Finance


Public Speaking


Car Maintenance


Stress Management

With samskara values, vaksuddi, trikarana suddi?

What about Ramayana, Bhagavadgita, Bhaaratam?

Mind Management? Health care?

What about moral values, humanity?

Peace of Mind?

ArishadVargasadhana.pdf

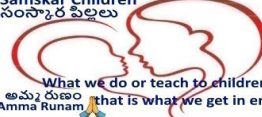
May 2023 OurGatraNaivedyaSeva



జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధర్మ - తెలిక 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, Amma Runam
అమ్మ రుణం అది అమ్మ రుణం

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

దేహసేవ, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధర్మ, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితిప్రతిష్ఠ

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Satva, Rajas, Tamas, Guna

Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stiritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva



పాఠశాలల్లో తప్పనిసరిగా ఉండాలినిన సభ్యతలు? మరి నైతిక విలువలు, మానవత్వం, మనశ్శాంతి గురించి ఏమిటి?

పెద్దలకు కూడా ఈ జ్ఞానం ఉన్న తర్వాత, మనకు ఈ ప్రపంచంలో చాలా సమస్యలు ఉన్నాయి. వాటిని పరిష్కరించుకుని ప్రశాంతంగా జీవించడం ఎలా?

- * గన్ కంట్రోల్ * జనన నియంత్రణ * పెట్టుబడిదారీ విధానం/సోషలిజం
- * జీతం/ వస్తువు రేట్లు/ జీవన వ్యయం - పెంచాలా?
- * ఏదైనా ఇతర ముందుకున్న సమస్య
- లేదు, కొంత సమస్య. అవును, మరొక సమస్య.
- * దేశం/ రాష్ట్రం/ జిల్లా/ నగరం/ గ్రామం/ సమూహం/ కుటుంబం/ వ్యక్తి
- సోరు/ వాదనలు - కాదు, కొంత సమస్య. అవును, మరొక సమస్య.

కాబట్టి ఎలాగైనా, మన విద్యతో లేదా పద్ధతుల తో, ఏదైనా సమస్య నే? X% లేదు అని చెబుతుంది, Y% అవును అని చెబుతుంది. కానీ ధర్మం/ సత్యం/ నైతికత అందరికీ 1 మాత్రమే.

పై ప్రకటనల/ లైన్ విషయము లో మనం ఏమి కోల్పోతున్నాము? సొంత మనస్సును నియంత్రించుకోవడం? నైతిక విలువలు?

ముగింపు మన విద్య/ తల్లి దండ్రులు/ సమాజం పద్ధతి, అరిషడ్వర్గం మరియు అష్టవ్యసనాల పర్యే బానిసత్వాన్ని బోధిస్తున్నాయా లేదా ఇంకో విధముగా చెప్పాలంటే అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసనాన్ని, ఎలా జయించాలో నేర్పడం లేదా? అది నిజమా?

కాబట్టి మనకు బలహీనమైన మనస్సులు, స్వార్థపూరిత మనస్సులు ఉన్నాయి. భగవంతుడు/ ఆత్మ/పంచభూతాల గురించి బాధపడటం లేదు. కాబట్టి మనం ఏమి చేస్తున్నామో మరియు ఏది సాధించాలని ప్రయత్నిస్తున్నామో తెలియదు, ప్రతి అడుగు మరొక సమస్యకు దారి తీస్తుంది.

ArishadVargasadhana.pdf

May 2023 OurGatraNaivedyaSeva



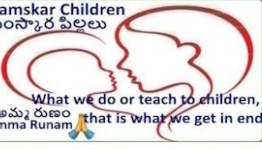
జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధర్మ - తెలిక సాధన ప్రతి వారం

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

Samskar Children సంస్కార పిల్లలు



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

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధృతి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్వతంత్రత

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Satva, Rajas, Tamo Guna
Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stiritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva
Manava Seva Madhava Seva



Life coaching and healing - Guru/ Sishya - conscientious parenting based on Guna - Satva, Rajo and Tamo guna

జీవిత శిక్షణ మరియు వైద్యం - గురువు/శిష్య - గుణాల ఆధారంగా మనస్సాక్షికి సంబంధించిన సంరక్షణ - సత్వ, రజో మరియు తమో గుణ

Easy to bend a plant than a tree. Prevention is better than cure First rule of cloud network security? మొక్క వంగనిది మానె వంగునా. చికిత్స కంటే నివారణ మేలు

PURPOSE ఉద్దేశ్యం	BELIEF నమ్మకం	PURSUIT అన్వేషణ
Add more value to society by enabling and enlightening minds to be healthy in all life situations.	Everyone has the potential to fulfill their dreams with the right guidance	Focus on the upbringing of children in the right direction and leading a blissful life for all ages.
అన్ని జీవిత పరిస్థితులలోనూ మనస్సులు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పీలు కల్పించడం మరియు ప్రశాంతతను చేయడం ద్వారా సమాజానికి మరియు ఇంటికి మరింత విలువను జోడించడం	సరైన మార్గదర్శకత్వంతో ప్రతి ఒక్కరూ తమ కలలను నిరవేర్చుకునే అవకాశం ఉంది	పిల్లలను సరైన దిశలో పెంచడం మరియు అన్ని వయసుల వారికి ఆనందకరమైన జీవితాన్ని గడపడంపై దృష్టి పెట్టడం



SATTVA సత్వ
Guna of Purity and Harmony

RAJAS రజో
Guna of Action and Desires

TAMAS తమో
Guna of Impurity and Darkness

పిల్లల రోషణ / పెంపకం  Nurturing Child	మానసిక వైద్యం  Mental Healing	వయోజన & టీనేజర్ కోచింగ్  Adult & Teenager Coaching	తల్లిదండ్రుల నైపుణ్యం సంరక్షణ  Parenting skill	అంతర్గత సామర్థ్యాన్ని అన్వేషించడం  Unlocking Inner potential	ధ్యానం మరియు ప్రశాంతత  Meditation & calmness	మైండిఫుల్నెస్ మరియు అవగాహన  Mindfulness & awareness
--	--	---	---	---	---	--

No Coach or Guru/ Sishya will explain their Guna with examples (Saturday Sadhana List) and proof than us in the world.

ప్రపంచంలో మనకంటే మరే కోచ్ లేదా గురువు/శిష్యుడు వారి గుణాన్ని ఉదాహరణలు (శనివారం సాధన జాబితా) మరియు రుజువులతో వివరించలేరు

The basis for all issues in the life/ world is the Guna. Know your Guna now and walk towards Satva for peace of mind and to escape from backstabbing, heart attack, panchabhuta sikshana and disease outbreak.

జీవితంలో/ప్రపంచంలో అన్ని సమస్యలకు ఆధారం గుణమే. వెన్నుపోటు, గుండెపోటు, పంచభూత శిక్షణ మరియు వ్యాధి వ్యాప్తి/రోగపోటు నుండి తప్పించుకోవడానికి మే గుణాన్ని ఇప్పుడే తెలుసుకోండి మరియు మనస్సాంతి కోసం సత్వ వైపు నడవండి.

No general school will teach these Know Ourselves - Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques ArishadVargasadhana.pdf Telugu script 8 Incentives/ Seva/ Support for Sattvik/ (Rajo/ Tamo) Guna sadhak OurGatraNaivedyaSeva

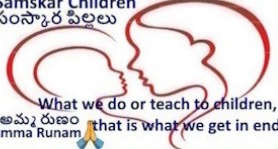
జయించు అరిష్టద్యర్థ అప్తవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధృతి - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

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

Samskar Children
సంస్కార పిల్లలు



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

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం
వాక్కుధర్మ, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత



Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves
Body is the temple, Soul is the God
Vaksuddi, Chittasuddi, Stitratvam, Stitaprajnata

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



Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques
సత్య గుణ కర్మలు - సాఫ్ట్ స్కిల్స్ (మృదు నైపుణ్యాలు) - వ్యక్తిత్వ వికాసం (పర్సనాలిటీ డెవలప్మెంట్), ఆత్మవిశ్వాసం - పంచ ఇంద్రియ/ మైండ్ కంట్రోల్/ మానసిక నియంత్రణ టెక్నిక్స్/పద్ధతులు



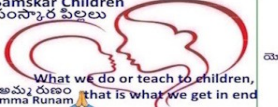
- * Rather than just preaching, we should demonstrate it through daily practice.
- * No Coach or Guru/ Sishya, Employer/ Employee will explain their own Guna with examples (Saturday Sadhana List) and proof like this in the world.
- * Parents are visible Gods. If we care them with us in older age then we can care and do our business/ job/ or anything with heart and gratitude. A jasmine flower smell/ guna is same everywhere.
- * ఊరక బోధించడం కంటే, నిత్య ఆచరణ లో చూపించాలి.
- * ప్రపంచంలో ఇలా మరే కోచ్ లేదా గురువు/శిష్యుడు, యజమాని/ ఉద్యోగి, వారి స్వంత గుణాన్ని ఉదాహరణలు (శనివారం సాధన జాబితా) మరియు రుజువులతో వివరించలేరు.
- * తల్లిదండ్రులు కనిపించే దేవుళ్లు. మనం వృద్ధాప్యంలో వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే, మనం శ్రద్ధ వహించి మన వ్యాపారం/ ఉద్యోగం/ లేదా ఏదైనా హృదయపూర్వకంగా మరియు కృతజ్ఞతతో చేయగలము. మల్లె పువ్వు వాసన/గుణం ప్రతిచోటా ఒకలా ఉంటుంది.

ArishadVargasadhana.pdf Telugu script 8 Incentives/ Seva/ Support for Sattvik/ (Rajo/ Tamo) Guna sadhak OurGatraNaivedyaSeva 31-Mar-2025

జయించు అరిషడ్వర్గ అప్సవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధర్మ - 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,
అమ్మ రుణం అమ్మ రుణం
that is what we get in end

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం
వాక్కుధర్మ, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత



Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves
Body is the temple, Soul is the God
Vaksuddi, Chittasuddi, Stitratvam, Stitaprajnata

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



Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques
సత్య గుణ కర్మలు - మృదు నైపుణ్యాలు - వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఆత్మవిశ్వాసం - పంచ ఇంద్రియ/ మానసిక నియంత్రణ పద్ధతులు

19-Jul-2025 SAT - 293 + 1 week Pradakshin (mind multitasking - Kathina Sadhana) is happening, sorry for the trouble and need blessings. 293 + 1 వారం ప్రదక్షిణ (మానసిక బహువిధత - కథిన సాధన) జరుగుతోంది, ఇబ్బందికి మన్నించాలి మరియు ఆశీర్వాదాలు కావాలి. 293 wk 108 Pradakshin (1 hr 15 min), 400 calories burn; 7000 steps; karamala count, japa, empty stomach, barefoot - Rain/Cold/ Shine - Tracked by GPS; total 31,644; 879 miles; 366 hrs; 20,51,000 Steps. Started around 2019 with God and your blessings. 293 వారాల 108 ప్రదక్షిణ (1 hr 15 min) కరమాల లెక్క, జపం; 400 కేలరీలు బర్న్; 7000 అడుగులు; భోజనం ఉపవాసం, ఊత్త పాదాలు - వర్షం/చలి/సూర్య - ట్రాక్ చేయబడింది; మొత్తం 31,644; 879 మైళ్లు; 366 గంటలు; 20,51,000 అడుగులు. దాదాపు 2019 లో దేవుడు మరియు మీ ఆశీర్వాదాలతో ప్రారంభమైంది.



★ 65 mth Shiromundan ★ 11+ yr Living God Guru 80+ yrs Mom seva, health care, home ayurveda, daily 1 mile walk ★ 190 wk SAT Fasting ★ 176 wk Jalaneti, prasad ★ 11+ yr Shiva Shani ghee lamp pradakshan ★ Nava Dhanya for birds/others; Mom From 2016 to Jun 2025 Ramakoti 22,28,722 ★ 5+ yr Mom feet puja, pradakshina ★ 9 Navaratna

ArishadVargasadhana.pdf Telugu script 8 Incentives/ Seva/ Support for Sattvik/ (Rajo/ Tamo) Guna sadhak OurGatraNaivedyaSeva

జయించు అరిషడ్వర్గ అప్సవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధర్మ - తేలిక సాధన ప్రతి వారం

Only at our Hindu mandir in the world

ప్రపంచంలోనే మన హిందూ మందిరంలో మాత్రమే

1 of 9 Navaratna Seva 18 Sadhana 9 నవరత్న సేవలు 18 సాధనలు

Started around 2019 with God and your blessings

దాదాపు 2019 లో దేవుడు మరియు మీ ఆశీర్వాదాలతో ప్రారంభమైంది

wks 108 Pradakshin 293 + వారాల 108 ప్రదక్షిణలు

Pra - Papasamhara, da - Kamyasiddi kshi - Janmarahitya Na - Jnanamarg Mukti ప్ర - పాపసంహారం, దా - కామ్యసిద్ధి క్షి - జన్మరాహిత్యం నా - జ్ఞానమార్గంలో ముక్తి

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

Samskar Children సంస్కార పిల్లలు



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

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

దోషానన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధ్రి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్వతంత్రత

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Satva, Rajas, Tamo Guna

Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stritvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva

Manava Seva Madhava Seva



Know Ourselves - Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques

మనల్ని తెలుసుకుందాం - సత్య గుణ కర్మలు - సాఫ్ట్ స్కిల్స్ (మృదు నైపుణ్యాలు) - వ్యక్తిత్వ వికాసం (స్వర్ణనాటికీ దేవలపైంట్), ఆత్మవిశ్వాసం - పంచ ఇంద్రియ/పైండ్ కంట్రోల్/ మానసిక నియంత్రణ పెక్కిక్కి/పద్ధతులు

After seeing these with social media proof from years, anyone can say, we are trustworthy and dependable; we have - soft skills, hard working nature, gratitude, self control, patience, stability, samskara, learning skills; we care about ourselves and others; we love the work and God and older parents. These all are your blessings along with God. These guna are not available and costly now a days in person/ family/ job/ business/ society. Everywhere we are hearing backstabbing, heart and disease attack. Technical/ business/ job skills can be developed, but Attitude can't? Emotional Intelligence?

సోషల్ మీడియా రుజువుతో ఏటిని సంవత్సరాల నుండి చూసిన తర్వాత, ఎవరైనా చెప్పగలరు, మనం నమ్మదగినవాళ్ళం మరియు ఆధారపడదగినవాళ్ళం; మనకు ఉన్నాయి - మృదువైన నైపుణ్యాలు, కష్టపడి పనిచేసే స్వభావం, కృతజ్ఞత, స్వీయ నియంత్రణ, ఓర్పు, స్థిరత్వం, సంస్కారము, అభ్యాస నైపుణ్యాలు; మనం మన గురించి మరియు ఇతరుల గురించి శ్రద్ధ వహిస్తాము; మనం పనిని మరియు దేవుడిని మరియు వృద్ధ తల్లిదండ్రులను ప్రేమిస్తాము. ఇవన్నీ దేవునితో పాటు మీ ఆశీర్వాదాలు. ఈ గుణాలు ఈ రోజుల్లో వ్యక్తిగతంగా/ కుటుంబంలో/ ఉద్యోగంలో/ వ్యాపారంలో/ సమాజంలో అందుబాటులో లేవు మరియు ఖరీదైనవి. ప్రతిచోటా మనం వెన్నుపోట్లు, గుండెపోటు మరియు రోగిపోటు వింటున్నాము. సాంకేతిక/వ్యాపార/ఉద్యోగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు, కానీ వైఖరిని అభివృద్ధి చేయలేము? భావోద్వేగ మేధానుడు?

ArishadVargasadhana.pdf Telugu script 8 Incentives/ Seva/ Support for Sattvik/ (Rajo/ Tamo) Guna sadhak OurGatraNaivedyaSeva

SATTVA సత్వ

Guna of Purity and Harmony

రాజో RAJAS

Guna of Action and Desires

తమో TAMAS

Guna of Impurity and Darkness

"గుణ" 3 గుణములు

THREE GUNAS



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

Know Ourselves - Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - Five Senses (Panch indriya)/ Mind Control Techniques

మనల్ని తెలుసుకుందాం - సత్య గుణ కర్మలు - మృదు నైపుణ్యాలు - వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఆత్మవిశ్వాసం - పంచ ఇంద్రియ మానసిక నియంత్రణ పద్ధతులు

Personal Character by Social Media సోషల్ మీడియా ద్వారా క్యారెక్టర్ లక్షణాలు

1. No profile photo, even by their nature, lazy reckless వారి స్వభావం ప్రకారం కూడా ప్రొఫైల్ ఫోటో ఉండదు, బద్ధకం చెక్కులేని తనం. 	2. Like shadow, hide, thief, closed mind, stop read receipt నీడలా, దాంకోవడం, దొంగలా, మనసు మూసుకున్నట్లుగా, చదివిన రిసీప్ట్ ను ఆపుతారు	3. Mind does not respond with selfishness, No answer మనస్సు స్వార్థంతో స్పందించదు, సమాధానం ఉండదు
4. No status or message with own words mother tongue, only for few folks మాతృభాషలో సొంత పదాలతో స్టేటస్ లేదా సందేశం ఉండదు, ఉన్నా కొంతమందికి మాత్రమే	5. Keep forwarding others words pictures videos, no own ఇతరుల పదాలు చిత్రాలు వీడియోలను ఫార్వార్డ్ చేస్తూనే ఉంటారు, సొంతవి కాదు 	6. Hide Last seen time చివరిగా చూసిన సమయాన్ని దాచు They won't tell guna karma of family members వారు కుటుంబ సభ్యుల గుణ కర్మను చెప్పరు. 
7. Questioned or Said good words, Block ప్రశ్నించిన లేదా మంచి పదాలు చెప్పినా, మనల్ని ఆపేస్తారు aplatestnews.com/article.php?id=1125&param=lokam	8. Disappearing messages - No time, No learn, No others కనుమరుగు సందేశాలు - సమయం లేదు, ఇతరుల నుంచి నేర్చుకోరు Apr 2021	9. No believe/ confidence about words/ pictures, quick delete తమ పదాలు/ చిత్రాలపై నమ్మకం/ విశ్వాసం లేదు, త్వరగా తొలగిస్తారు

No Devotee will do these. All 9 qualities are Rajo Tamo Guna, Mentally weak. ఏ భక్తుడు ఇవి చేయరు. మొత్తం 9 లక్షణాలు, రాజో తమో గుణాలు, మానసిక బలహీనులు.

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

Samskar Children సంస్కార పిల్లలు

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

మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్కుధర్మ, చిత్తశుద్ధి, నిరత్యం, స్థితప్రజ్ఞత

Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Striratvam, Stitaprajnata

Living Guru Seva సజీవ గురు సేవ

Nar Seva Narayan Seva Manava Seva Madhava Seva

Guna vivaha vedika

Sattvic/ Rajo/ Tamo Guna Know Ourselves - Guna karma

Can anyone in the world can give Guarantee in advance that there will be no divorce and in-laws problems in a marriage? Yes, we can. Even we will pay back if it failed. \$1000 (Rs 85K)

వివాహంలో విడాకులు మరియు అత్తమామల సమస్యలు ఉండవని ప్రపంచంలో ఎవరైనా ముందే హామీ ఇవ్వగలరా? అవును, మనం ఇవ్వగలం. అది విఫలమైతే కూడా మనం తిరిగి చెల్లిస్తాము. \$1000 (రూ. 85 వేలు)*

We support family guna values. Relation should be strong and life long. Please don't sell soul to visa/ money/ assets/ position/ power/ need/ beauty. మేము కుటుంబ గుణ విలువలకు మద్దతు ఇస్తాము. సంబంధం బలంగా మరియు జీవితాంతం ఉండాలి. దయచేసి ఆత్మను పేదన/ డబ్బు/ ఆస్తులు/ పదవి/ అధికారం/ అవసరాలికి అంధం అమ్మకం చేయకండి.

Please consult with your and your దయచేసి మీ మరియు మీ పిల్లల child's Guna Karma proof through గుణ కర్మల రుజువుల తో తెలిసిన known folks. 17 May 2025

Arishadvargasadhana.pdf Telugu script

Samskara Relation Marriage Children

Love ప్రేమ, Sex సంసారం, Friendship స్నేహితం

Good Character/ Guna? మంచి లక్షణము/ గుణము? Peace of mind? మనశ్శాంతి?

Money/ Assets/ Power/ Position/ Beauty/Debt/ Visa? అప్పు/డబ్బు/ ఆస్తులు/ అధికారం/ పదవి/ పేనా? Money/ Assets/ Power/ Position/ Beauty/Debt/ Visa? అప్పు/డబ్బు/ ఆస్తులు/ అధికారం/ పదవి/ పేనా?

Strained Relationships with Family and Friends

Satva, Be upfront about your plans from the start

Rajo, Keep them updated on your progress

Tamo, Acknowledge their feelings

Guna? Share and Care? Be prepared to offer equity

Thank them for their support

Don't be afraid to choose a different path than others with values - Satva Guna

విలువలతో, ఇతరుల కంటే భిన్నమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడానికి బయపడకండి - సత్వ గుణం

ONE PERSON CAN MAKE A DIFFERENCE

Parents are the first visible Gurus/Gods

Matru Pitru Devolbhava మూత్రు పిత్రుల దేవభవ

We should not be addicted to kancham (food), mancham (bed), lancham (money).

OurGatraNaivedyaSeva

మనం కంచం, మంచం, లంచం లాంటి వాటికి బానిసలు కాకూడదు

జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్కుధర్మ - తేలిక సాధన ప్రతి వారం