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



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

18-9-17 Sadhana Niayam - Satva Guna karma - Soft skills - Personality Development, Self Confidence - 11 Ekadash Senses (5 Pancha Jnanendriyas 5 Karmendriyas 1 Manas)/ Mind/ 9 Nava Randhra/ 7 Chakras Control Techniques - 18-9-17 సాధనా నియమం - సత్వ గుణ కర్మలు - సాఫ్ట్ స్కిల్స్ (మృదు నైపుణ్యాలు) - వ్యక్తిత్వ వికాసం (పర్సనాలిటీ 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

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. మనల్ని మనం తెలుసుకుందాం, మనలోని దైవాన్ని కనుగొందాం. First serve feet of living Guru Mom (Dad) at home, later serve feet of spiritual Goddess (God) at temple. ముందు ఇంట్లో సజీవ గురువు అమ్మ (నాన్న) పాద సేవ, తర్వాతనే గుడిలో ఆధ్యాత్మిక పెద్దమ్మ (పెద్దయ్య) పాద సేవ.

This week Stotra - Please chant, link **Debt Bondage Yogi Wisdom Advice** ఋణానుబంధం





Sadhana on or before 17-Oct-2026	**Benefits of practice/ activities**
* 12+ yrs living Guru/ God, 81+ Mom seva * 359 wk 108 Pradakshin, total 38772, 1077 miles 448.75 hrs 2513000 steps * 213 wk SAT Fasting * 47 wk THU 2 , 2 hrs, 20 min each, July 2021 * 242 wk Jalaneti and simple Harathiprasad to 2 temples, give something every week for others, Jan 2022 * Navagraha Nava Dhanya for birds and others, Bhoot (kindness) Yajna, yoga, meditation, chanting, smarana from years * 80 mth Shiromundan, from 2020 march * 5yrs Writing Articles in Mother Tongue * 7 Nos **. . . many more see below**	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 ఆరోగ్యంకి 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 చెపుతుంది, మీ కన్నా 100% పాపాత్మునిగా ఇందులో తప్పలు 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 ప్రజ్ఞులుగా నవ్వుతూ ఆస్వాదించడానికి.

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

1) **108 pradakshina** - 359 week, temple 3x3 room size outside pradakshina (38772 total, 1077 miles 448.75 hrs 2513000 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, . . .

359 వ వారం, ఆలయం 3x3 గది పాడుగు వెడల్పు, గుడి వెలుపల 108 ప్రదక్షిణలు (మొత్తం 38772; 1077 మైళ్ళు; 448.75 గంటలు 2513000 అడుగులు), ఉదయం 10 గంటలకు ముందు, చెప్పలు సాక్సు 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** - 213 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.

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

కడుపు కాలి, కొవ్వు కరిగి, 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 Flueny for all 4 harathi. First respect our Telugu Guru, Vemana, Veera Brahmam 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 కంఠస్తం 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 80 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 ఇన్నేళ్లు, ఇబ్బందులుతో రాపోయినా పర్లేదు.

లేటు దోషం లేకుండా, కనీసం జుట్టు మోహం వదిలించుకో, అదీ అరిషడ్ వర్గాల లో భాగం, 2020 మార్చి నుంచి, ఇప్పడు వరకు 80 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, 242 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, 242 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?

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

💰 property🏠 visa✨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 అరిషడ్వర్గ మరియు 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 మరియు మనం భక్తులమని ఎలా చెప్పగలం? వీటిని గుణ వివాహ వేదికలో ఉపయోగించవచ్చు*

1. 🚫🥤**కూల్/హాట్ డ్రింక్ లేదు:** అనారోగ్యకరమైన పానీయాల సేవనం లేదు.
2. 🚫🚬**పొగ లేదు:** ధూమపానానికి చోటు లేదు.
3. 🚫🍺**మత్తు లేదు:** 🚫🚫🍺మాదక ద్రవ్యాలు/మత్తు పానీయాల అలవాటు లేదు.

4. 🚫🙏**యాచించడం లేదు:** 🚫🏦బ్యాంకుల/వ్యక్తుల ముందు తలవంచి, ఆర్థాటాలకు సౌకర్యాలకు, అప్పు లేదు, ఆత్మగౌరవాన్ని నాశనం చేసి యాచించడం లేదు. 4+ ఏళ్ళ ఆదాయం లేకపోయినా ఎక్కువ ఖర్చులు ఉన్నా, అమ్మకం తాకట్టు లేదు.సత్వ గుణం మరియు ధర్మ సంపాదన నిరూపణ లేకుండా, 1 రూపాయ కూడా దానం గా స్వీకరించము.

5. 🚫🐄**జీవ హింస లేదు:** 🚫🚫🚫🐄మాంసం/ చేప/ సముద్రం/చెరువు లేదా నది/ బయట ఆహారం లేదు - జీవ హింస లేదు.
6. 🚫💄**మేకప్ పూతలు లేవు:** 🚫🪞శరీరంపై బంగారం/ ఆభరణాలు/ అలంకరణ/ మేకప్ పూతలు లేవు.
7. 🚫💊**మందుబిళ్ళ అలవాటు లేదు:** 🚫🗓️ఎప్పుడూ (రోజు/ వార) రోగ మందుబిళ్ళ, అనారోగ్య ఆహారం అలవాటు లేదు.
8. 🚫🔗**చెడు బంధం లేదు:** 🚫🚫🔗చెడు అలవాటు/ ఆలోచన/ ప్రవర్తన/ బంధం/ స్నేహం లేదు.

9. 🚫🤥**2 నాల్కల 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 రిసీప్ట్ ఆపేసి, గుణ కర్మలు స్టేటస్ లో రోజూ/ వారానికైనా మాత్రుభాషలో పెట్టకుండా, చాటు జీవితం లేదు.

10. **బానిసత్వం లేదు:** 🚫🚫🚫🔗అరిషడ్వర్గ మరియు అష్టవ్యసన బానిసత్వం లేదు. ముఖచిత్రం/ పూర్తి పేరు/ ఫోన్ నంబర్/ చిరునామా/ ప్రకటనలు/ డబ్బు, 10+ సంవత్సరాల పైగా ఆధ్యాత్మిక సాధన/ బోధన కోసం ఉపయోగించబడ లేదు.
11. ❌**కుసంస్కార పెంపకం లేదు:** 🚫🔗కుసంస్కార, భవిష్యత్తు పాప పెంపకం, ప్రోత్సాహం లేదు.
12. 🚫🙏**నిస్వార్థ సేవ:** ఏళ్ళుగా వృద్ధాప్య తల్లి దండ్రులను/ అత్త మామలను, నిస్వార్థ సేవ చేయకుండా దూరంగా వదిలివేయలేదు. ఫించన్/ ఆస్తి/ ధనం/ పదవి/ లేదా ఇంకో దానికోసం ఏనాడు పెద్దల సేవ చేయలేదు.

13. □ □**అవిధేయత లేదు:** సంస్కార పెద్దల మాట వినకపోవడం లేదు.
14. **అక్రమాలు లేవు:**□ □ ఇతరుల ధనం/ వ్యాపారం, జూదం, బినామీ/ కబ్జా, వ్యక్తిగత దివాలా, అసలు/ వడ్డీ/ అద్దె మోసం, ప్రభుత్వ పన్నుల మోసం, ఇతరుల ధనం/ ఆస్తుల తో వ్యాపారం మోసం, పోలీసు కేసులు, లేదు.
15. □ □**సౌకర్యాల మత్తు లేదు:** ప్రాపంచిక, సౌకర్యాల మత్తు లేదు.

16. □ □**ఓదార్పు:** నిస్వార్థంగా, గంటలు ఇతరుల బాధ వినని, ఓదార్చని సంఘటన లేదు.
17. □ □**ఆత్మ విక్రయం లేదు:** గుణ సంస్కారం లేని భాగస్వామి, సంతానం లేదు. ధనం 💰, ఆస్తి 🏠, వీసా , పదవి 🪑 , అందం ✨, 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, కలిన 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 ప్రదక్షణ లు. Om Namo Siva Sanaischaraya Namah
నిమ్మ నేతి దీపాలు శివ శనులకు - 12+ ఏళ్లుగా (2014 నుండి) ప్రతి శనివారం, అమ్మ తో. 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 ఏళ్ల బయట సమ్రక్షించినందుకు, 12+ ఏళ్ల 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)

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. ఇంట్లో నే 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 ముందు 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.

* 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+ ఏళ్ళు గా రోజూ ఉదయం మరియు సాయంత్రం నువ్వుల నూనె/నెయ్యి కార్తీక/తులసి దీపం, అమ్మ పాదలకు 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 హాలీబాలీవుడ్ 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 - వాక్శుద్ధి, వ్రాత మనసు గాత్ర మరియు ఆరోగ్య శుద్ధి
* సమస్యలు వినడం, ఓదార్చడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం,భవిష్యత్ కష్టాల నుండి విముక్తికి
- మాత్రుభాష తెలుగు లో 2100+ పై దాకా మంచి మాటల కధనాల రాత
- 590+ పై దాకా వచ్చి రాని రాగాలతో పాటలు పద్యాలు శ్లోకాల ద్వారా, సనాతన ధర్మం విలువలు ఆచరణ గుర్తు కు తేవడం
- పైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్నా, 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 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 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 స్తోత్ర ఉత్తర పీఠిక) పాడి వెంటనే పంపగలిగితే, వారికి 1000 రూపాయల (12.5 డాలర్లు) దైవ బహుమతి. మీకు కోట్లు ఉన్నా, 12 సంవత్సరాల సజీవ గురువు సేవ మరియు అరిషడ్వర్గాల సాధన లో ఉన్న వారి దగ్గర తీసుకుని, ఇతరులకు లేదా గుడికి పంచినా అది పుణ్యమే/ ఆధ్యాత్మికమే/ లాభమే. - వాట్సప్ 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
షుమారు 500+ పై దాకా సొంత గొంతు (కీర్తనలు, శ్లోకాలు, వేదం, గీత, సినిమా ల నుంచి) పాటల ద్వారా శ్వాసక్రియ, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, భక్తి, బాధ్యత, సంస్కారం, ఆలోచన, కృతజ్ఞత, విశ్వసనీయత, ప్రేమ గుర్తు చేయడం.

18) అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన బానిసత్వం వీడి, సజీవ గురువు సేవ చేసిన వారు, స్థిర చిత్తము, గుణము సంస్కారము నీతి నియమము ఓర్పు సహనము త్యాగము గల ముదుసలి వారు ఉంటే, దయచేసి చెప్పగలరు, వారికి పాద నమస్కారము 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 అర్ధం 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.
౩౦ సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత, మన సాధనా వివరాలను మంచి వ్యక్తులతో పంచుకోవాలి మరియు ఏవైనా 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 హృదయ ఆశీస్సులతో అండతో

Note : Ashtavyasan అష్టవ్యసన - ఇంటర్నెట్(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, ని 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 కోడలు 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, సుమారు $1250), 60 వయసు లోపు, ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ లో, శనివారం సాధనలలో కనీసం 50 శాతం ★(3)★ పండుగలకు, పాటల/ పద్యాల/ శ్లోకాల పోటీల నగదు బహుమతి 10 వేలు(ప్రతి ఈవెంట్‌కు 3 మంది మాత్రమే దాదాపు 30 వేలు లేదా $375 వరకు). 25 ఏళ్ళ లోపు గుణం కూడా , సర్టిఫికెట్ అదనం. ★(4)★ 60+ దాటిన సాత్విక సజీవ గురువు సేవ ముదుసలి వారు కు సజీవ గురువు సేవ(ప్రస్తుతానికి 2 మంది మాత్రమే). 12+ ఏళ్ళ గా 81+ ఏళ్ళ అమ్మ కు చేస్తున్న అన్ని సేవలు - వెలకట్టలేనిది. ★(5)★ ఫోటో, వీడియో, కధనం, పబ్లిసిటీ కవరేజ్. ★(6)★ ఉద్యోగం/వ్యాపార సహాయం/రిఫరెన్స్ ★(7)★ a. వివాహ రిఫరెన్స్ b.^ గుణ వివాహ వేదిక - గుణం ను బట్టి విడాకులు మరియు అత్తమామల సమస్యలు ఉండవని హామీ. విఫలమైతే, $1000 (రూ. 85 వేలు) చెల్లింపు - వెలకట్టలేనిది ★(8)★ అంతిమ సంస్కారం/తలకొరివి - వెలకట్టలేనిది ★(9)★ ఇంకా ఉచిత ఎన్నో ఇద్దాం.★


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.

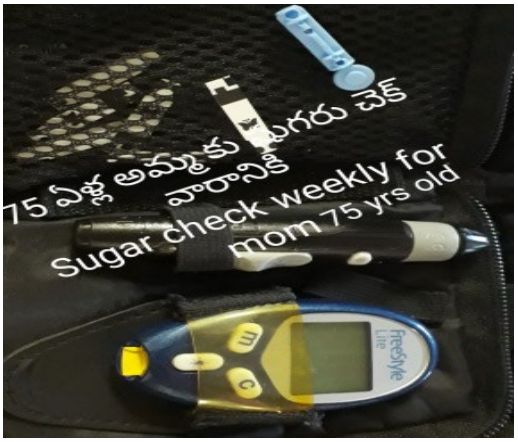



1. 6am
వేపాకు పొడి నీరు తో
Neem powder with
water
2. 6.15 am
రాగి చెంబు నీరు
Copper mug water
7 ఏళ్లుగా ఉదయం 7 లోపు రోగనిరోధక శక్తి కి,
75 ఏళ్ల అమ్మ తో పాటుగా
From 7yrs morning before 7am, for
immunity, along with 75yrs Mom
కాకర వెల్లుల్లి అల్లం పచ్చి
రసం
Bitter guard, garlic,
ginger green juice
3. 6.30am
నిమ్మ Lemon
కషాయం టీ
kashayam Tea
4. 7 am


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


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

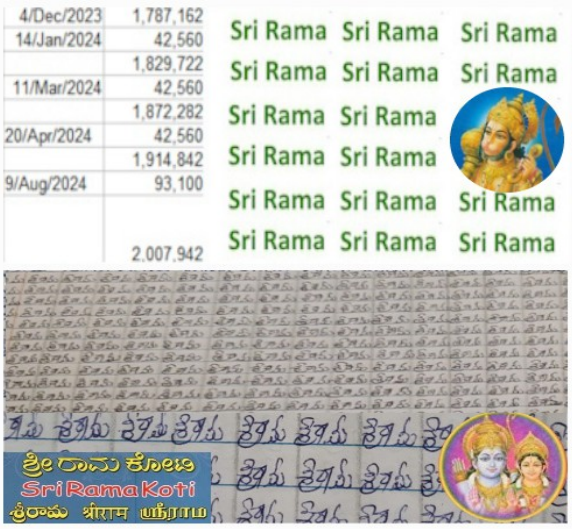

Home Ayurveda
ఇంటి ఆయుర్వేదం

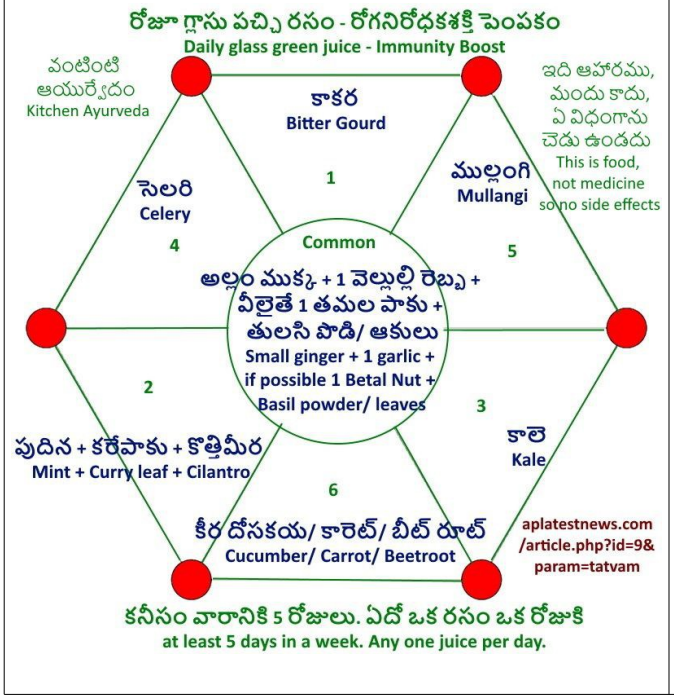
<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

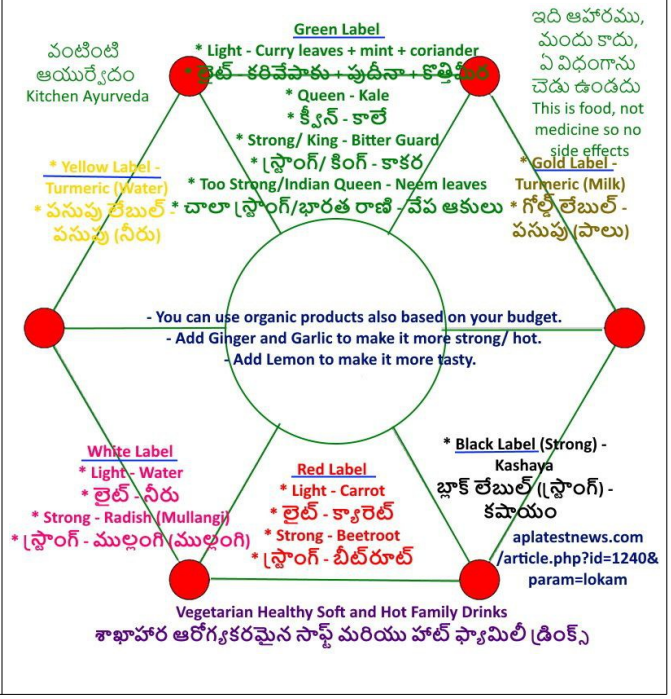
Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

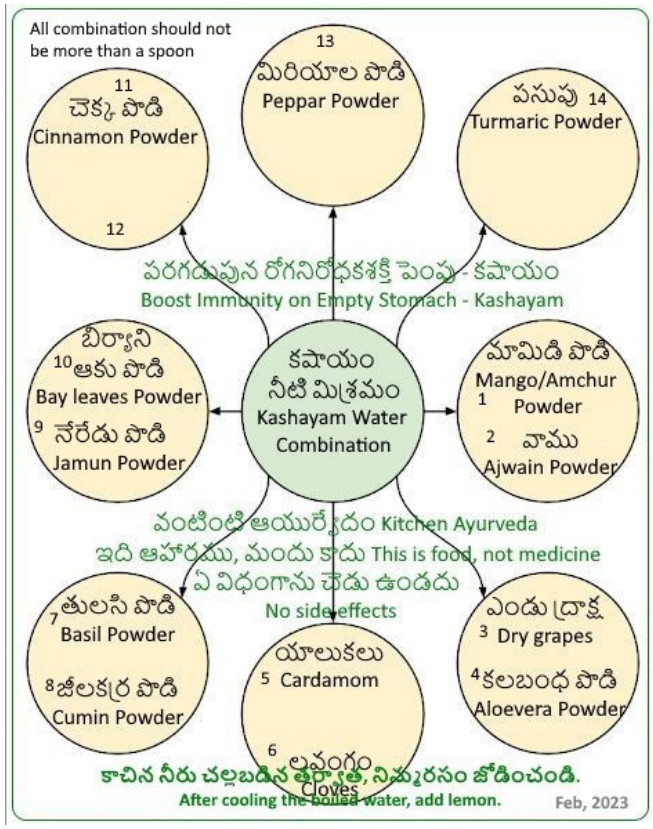
Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

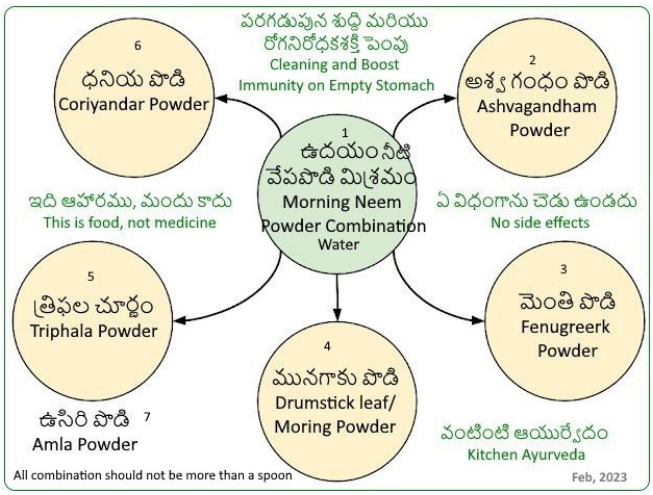




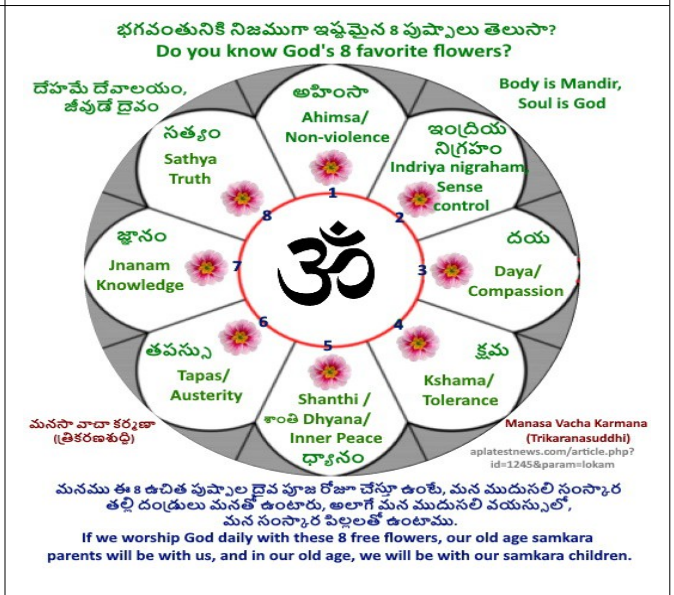





All combination should not be more than a spoon
13 మిరియాల పొడి Peppar Powder
11 చెక్క పొడి Cinnamon Powder
12
పసుపు 14 Turmaric Powder
పరగడుపున రోగనిరోధకశక్తి పెంపు - కషాయం
Boost Immunity on Empty Stomach - Kashayam
బిర్యాని 10 ఆకు పొడి Bay leaves Powder
9 నేరేడు పొడి Jamun Powder
కషాయం నీటి మిశ్రమం Kashayam Water Combination
మామిడి పొడి Mango/Amchur 1 Powder
2 వాము Ajwain Powder
వంటింటి ఆయుర్వేదం Kitchen Ayurveda
ఇది ఆహారము, మందు కాదు This is food, not medicine
ఏ విధంగాను చెడు ఉండదు
No side effects
7 తులసి పొడి Basil Powder
8 జీలకర్ర పొడి Cumin Powder
యాలుకలు 5 Cardamom
6 లవంగం Cloves
ఎండు ద్రాక్ష 3 Dry grapes
4 కలబంధ పొడి Aloevera Powder
కాచిన నీరు చల్లబడిన తర్వాత, నిమ్మరసం జోడించండి.
After cooling the boiled water, add lemon.
Feb, 2023

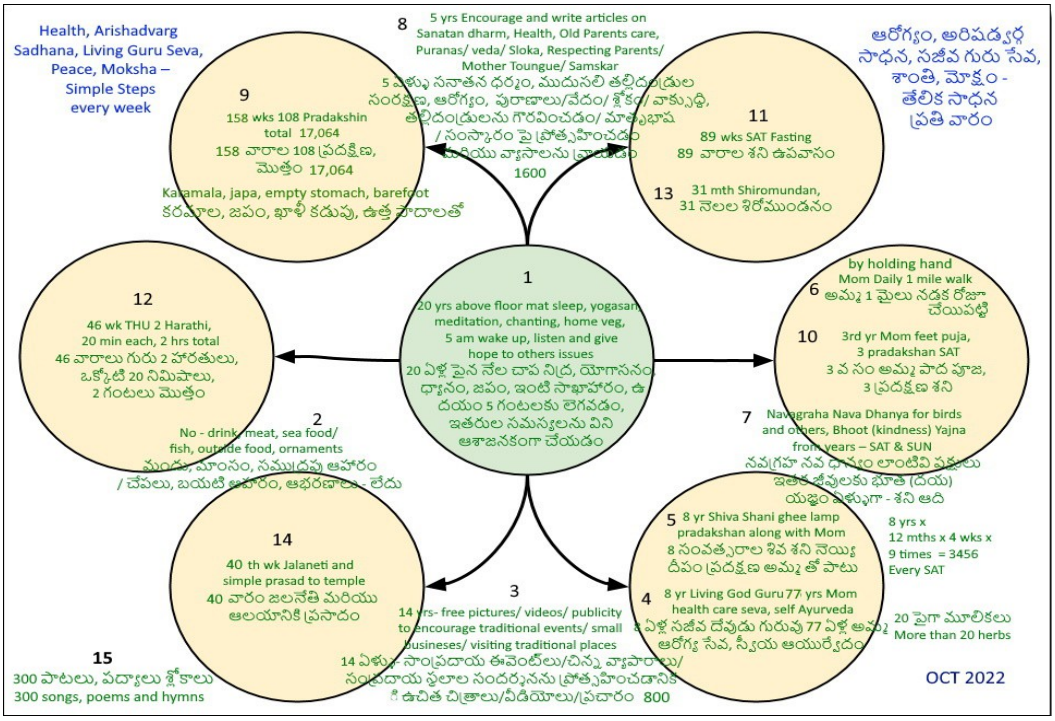

పరగడుపున శుద్ధి మరియు రోగనిరోధకశక్తి పెంపు
Cleaning and Boost Immunity on Empty Stomach
6 ధనియ పొడి Coriyandar Powder
2 అశ్వగంధం పొడి Ashvagandham Powder
1 ఉదయం నీటి వేపపొడి మిశ్రమం Morning Neem Powder Combination Water
ఇది ఆహారము, మందు కాదు This is food, not medicine
ఏ విధంగాను చెడు ఉండదు No side effects
5 త్రిఫల చూర్ణం Triphala Powder
3 మెంతి పొడి Fenugreerk Powder
4 మునగాకు పొడి Drumstick leaf/ Moring Powder
ఉసిరి పొడి 7 Amla Powder
వంటింటి ఆయుర్వేదం Kitchen Ayurveda
All combination should not be more than a spoon
Feb, 2023

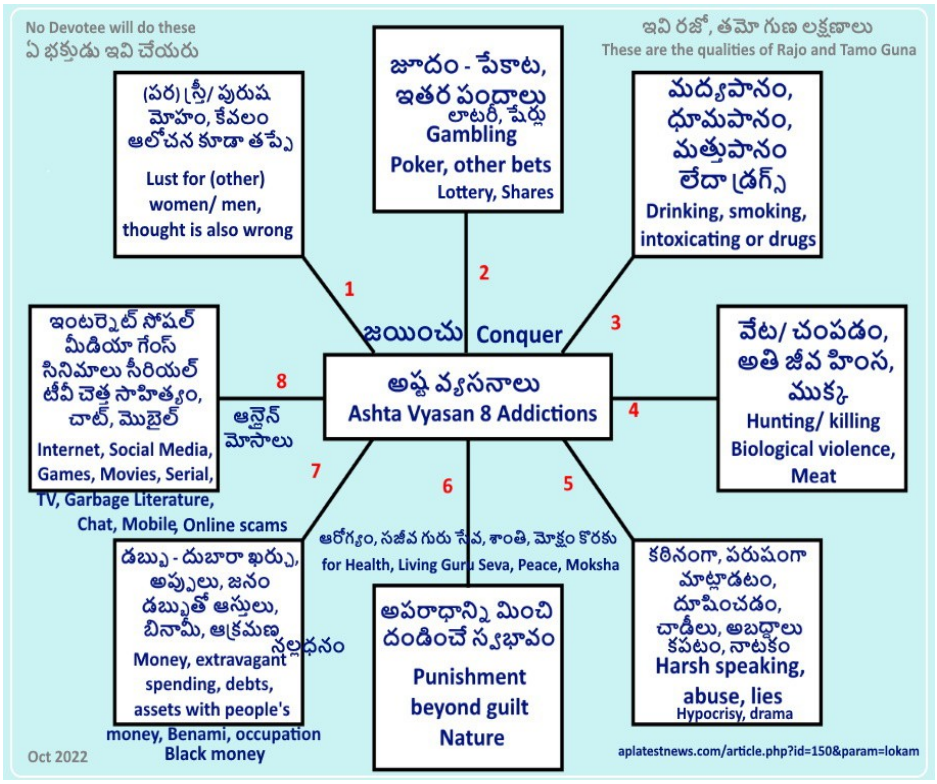

అమ్మ పాద సేవ అంటే, మంత్రాలతో పూజలు చేయడం మాత్రమే కాదు, తన పాదాల రక్షణ కు రోజూ , మేజోళ్ళు బూట్లు తొడిగి, నడిపించడం కూడా. పడినప్పుడు అల్లా అవి కాపాడాయి.
Mom feet service means not only the puja and chanting, to protect mom feet and for walk we should put socks, boots daily. They saved her from many fall downs.
ముందు ఇంట్లో అమ్మ పాదాల సేవ, తర్వాత గుడిలో దేవత పాదాల సేవ
First serve feet of Mom in the home, later serve feet of Mom in the temple


భగవంతునికి నిజముగా ఇష్టమైన 8 పుష్పాలు తెలుసా?
Do you know God's 8 favorite flowers?
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం
Body is Mandir, Soul is God
అహింసా Ahimsa/ Non-violence
సత్యం Sathya Truth
ఇంద్రియ నిగ్రహం Indriya nigraham Sense control
ఓం
జ్ఞానం Jnanam Knowledge
దయ Daya/ Compassion
తపస్సు Tapas/ Austerity
క్షమ Kshama/ Tolerance
మనసా వాచా కర్మణా (త్రికరణశుద్ధి)
Manasa Vacha Karmana (Trikaranasuddhi)
శాంతి Shanthi / Dhyana/ Inner Peace ధ్యానం
aplatestnews.com/article.php?id=1245&param=lokam
మనము ఈ 8 ఉచిత పుష్పాల దైవ పూజ రోజూ చేస్తూ ఉంటే, మన ముదుసలి సంస్కార తల్లి దండ్రులు మనతో ఉంటారు, అలాగే మన ముదుసలి వయస్సులో, మన సంస్కార పిల్లలతో ఉంటాము.
If we worship God daily with these 8 free flowers, our old age samkara parents will be with us, and in our old age, we will be with our samkara children.

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

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

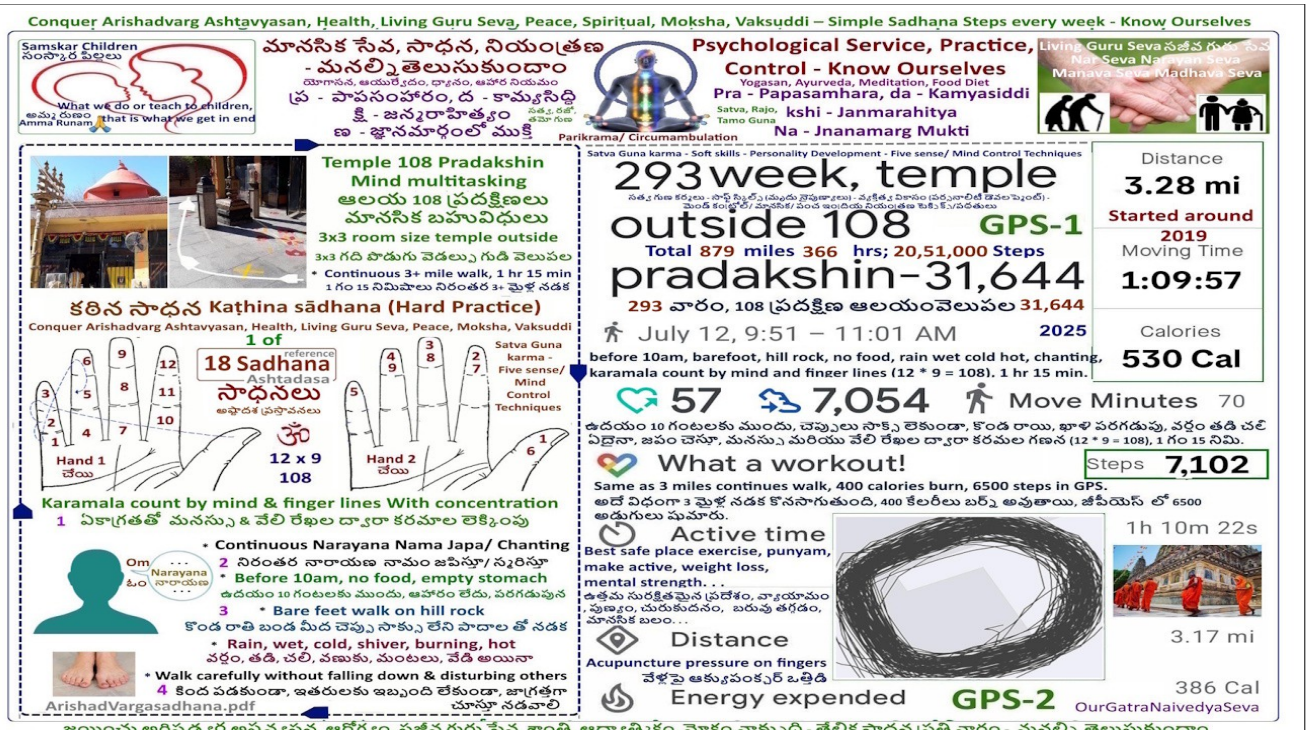




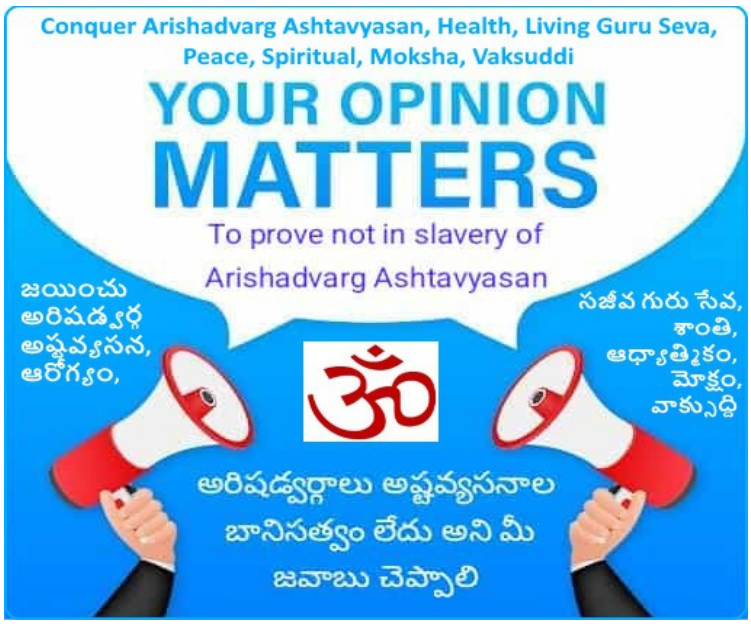

Samskar Children
సంస్కార పిల్లలు
What we do or teach to children,
that is what we get in end
అమ్మ రుణం
Amma Runam
మానసిక
సేవ సాధన
నియంత్రణ
Psychological
Service
Practice
Control
Living Guru Seva
సజీవ గురు సేవ
Nar Seva Narayan Seva
Manava Seva Madhava Seva
దేవస్థానం, ఆమని, బాలు, విశ్వనాధ్, సినిమాలో లాగా, 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 వ్రుధా అయ్యింది. మా సంతానము/ బంధువులు మమ్మల్ని క్రుతజ్ఞత
విశ్వసనీయత ప్రేమ తో చూడటంలేదు. కనీసం చివరి మంచి మాట కోసం, అలాగే వీలైతే
తలకొరివి, బయట మంచి వారు ఎవరితో పెట్టించుకుందాము?
అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాలు జయించిన పుణ్యాత్ములు, బయట వారైనా, మనల్ని ప్రేమించేవారు
గౌరవించేవారు ఆదరించి అర్థం చేసుకునే వారు అందరూ మన బిడ్డలే, మన దగ్గరిలో ఎవరు
ఉన్నారు? వారికి ధనము ఆస్తి ఇచ్చి లేదా కనీసం బతిమాలు కుని, చివరి కార్యక్రమం
చేపించుకుందామా? మరు జన్మలో అయినా, ప్రాపంచిక బ్రమలు వీడి, ఉత్తమ పనులు చేసి,
మనశ్శాంతి మోక్షం పొందుదామా అన్న పశ్చాత్తాప ఆలోచనే ఈ సినిమా.
వారిని ఎలా వెతకాలి, గుర్తించాలి, పట్టుకోవాలి? ఎవరిని
ఈ రోజుల్లో నమ్మాలి, కనీసం 5 ఏళ్ళు పైగా, తమ వైఖరి
బుద్ధి లక్షణాలు మార్చని, నటించని వారిని?
పాపభీతి, దైవ భక్తి కలవారిని?
దేవస్థానం
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
YOUR OPINION MATTERS
To prove not in slavery of
Arishadvarg Ashtavyasan
జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం,
సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం, వాక్సుద్ధి
ॐ
అరిషడ్వర్గాలు అష్టవ్యసనాల బానిసత్వం లేదు అని మీ జవాబు చెప్పాలి


To God & their offspring, never-ending imperishable, mental & physical offerings (naivēdya) Abhishekam
భగవంతునికి & వారి సంతానానికి, ఏనాటికీ తరగని చెడిపోని, మానసిక & శారీరక నైవేద్యాలు అభిషేకాలు
Ethics, Law, Commitment, Sanatana Dharma Practice, Love, Sacrifice, Sharing,
Pain Relieving/ Consolation Word, Future Thought (Forward View) Word;
Writing Article, Voice, Song/ Gatra, Photo, Video, Campaign, response about good;
Living Guru Seva, Old Mom Dad Seva, Samskara Word for Children and Adults,
Meditation, Health protection Word, Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Vaksuddi, . .
నీతి, నియమం, నిబద్ధత, సనాతన ధర్మ ఆచరణ, ప్రేమ, త్యాగం, పంచుకోవడం,
బాధా నివారణ/ ఓదార్పు మాట, భవిష్యత ఆలోచన (ముందు చూపు) మాట;
మంచి గురించి రచన/ రాత, మాట, పాట/గాత్ర, ఫోటో, వీడియో, ప్రచారం, స్పందన;
సజీవ గురువు సేవ, ముదుసలి అమ్మ నాన్న సేవ, పిల్లల కు పెద్దలకు సంస్కార మాట,
ధ్యానం, ఆరోగ్య రక్షణ మాట, జయించు అరిషడ్వర్గ అష్టవ్యసన, వాక్సుద్ధి, . . .
Body is the temple, Soul is the god. Let us know ourselves, find divine within us.
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం. మనల్ని మనం తెలుసుకుందాం, మనలోని దైవాన్ని కనుగొందాం.
Practicing the characterstics 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 లక్షణాలను గుణాలను ఆచరిస్తే, దైవాన్ని పూజించినట్లే.
ఆచరణలేని పూజ వ్యర్థము.
నరుని సేవ నారాయణ సేవ,
మానవ సేవ మాధవ సేవ



Om Namah Shivaya ओम नमः शिवाय

ఓం నమశ్శివాయా

1.Can we try few of Lord Shiva Stotrams (Shloka/ padya/ song) for good vaksuddi, health and peace of mind?

2. If we just go to school and temple and come back, we will not get knowledge. We have to practice/ sadhana, correct?

3. Shiva Abhishekam means our Manasika Abhishekam to get rid of worldly impurities from our mind, like practicing the attributes of Shiva, like leaving Arishadvarga Ashtavyasana.

1. మంచి వాక్సుద్ధి, ఆరోగ్యం మరియు మనశ్శాంతి కోసం, మనం శివ దేవుని స్తోత్రం లు (శ్లోకం/ పద్య/ పాటలు) కొన్నింటిని 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

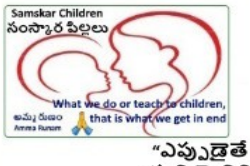
ధర్మ సూత్రాలను పునఃస్థాపించడానికి నేను యుగయుగాలుగా ఈ భూమిపై పలురకాలుగా

* 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 మృత్యువు ఎప్పటికీ రాలేరని భ్రమలలో 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 అధర్మ వర్గంలోకి వస్తారు:



యదా యదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత ।
అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్ ।।
పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్ ।
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే ।।



"ఎప్పుడైతే ధర్మం క్షీణించి, అధర్మం పెరుగుతుందో, ఓ అర్జునా, 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 విక్రుతి భూతాలు, రోగాలు, కేసులు, మోసాలు, ద్రోహాలు, భాగస్వామి, పిల్లలు, అల్లుడు, కోడలు, ఇతరులు, తమ అలవాట్లు వ్యసనాలు అన్ని, తమ తమ విధులను నిర్వహించి, ఫలితాలుగా తగిన శిక్షలు వేస్తున్నాయి, పరలోక నరకాని కన్నా ముందే. ఎవరు తీసుకున్న గోతిలో వారే పడుతున్నారు.

ధర్మం వివిధ రూపాల్లో కాపడబడుతుంది

Apr 2023

ArishadVargasadhana.pdf OurGatraNaivedyaSeva

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

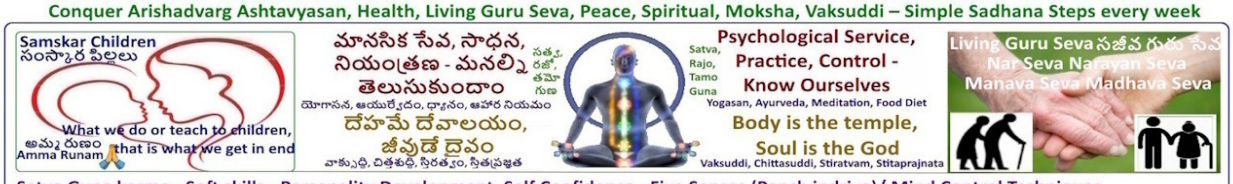




Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

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



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 Jalaneti 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 busineses/ 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 . . .

9 Navaratna Seva
18 Sadhana
Ashtadasa reference





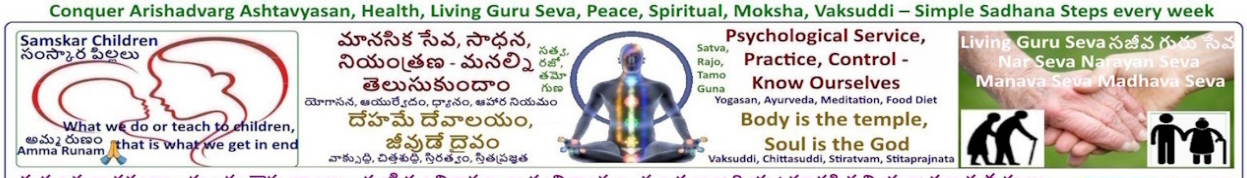
ArishadVargasadhana.pdf Telugu script

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

12-Jul-2025 SAT
OurGatraNaivedyaSeva ॐ

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

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



సత్వ గుణ కర్మలు - మృదు నైపుణ్యాలు - వ్యక్తిత్వ 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 నడవలేరు) (10 * 365 = 3,650 మైళ్ళు). కొన్ని ఏళ్ళు 2 పూటలా కూడా (6 * 365 = 2,190 మైళ్ళు).
8) 5+ ఏళ్ళు అమ్మ పాద పూజ, 3 ప్రదక్షణ శనివారం, 2020 మార్చి. అమ్మ పాదాలకు ప్రతిరోజూ నమస్కారం
9) 11+ ఏళ్ళు శివ శని నెయ్యి దీపం ప్రదక్షణ అమ్మ తో పాటు, శని, 2014. 10 ఏళ్ళు x 12 నెలలు x 4 వారాలు x 9 సార్లు = 4,320
10) శుద్ధి ప్రయత్నం/ ప్రోత్సాహం - వాక్సుద్ధి, వ్రాత మనసు గాత్ర మరియు ఆరోగ్య శుద్ధి
11) సమస్యలు వినడం, ఓదార్చడం, ఇతరులను ప్రోత్సహించడం,భవిష్యత్ కష్టాల నుండి విముక్తికి
11.1) మాత్రుభాష తెలుగు లో 2100+ (గంటల సేవ) పై దాకా మంచి మాటల కధనాల 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 గురు కు తెవడం (2+ ఏళ్ళు 2022) 11.3) సైన ఉన్న సంవత్సర గురు గ్రహం కన్నా, మేలైన ఇంటి సజీవ గురువుల సేవతో క్రుతజ్ఞత విశ్వసనీయత పెంపొందించడం 12) 20 ఏళ్ళు పైగా - శాఖాహారం, చాప నిద్ర, ఉదయం 5 కు లెగవడం, 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 వేల (ష్రుమారు రోజుకు 555 పదాలు)
15) 7+ ఏళ్ళు గా రోజూ ఉదయం మరియు సాయంత్రం నువ్వుల నూనె/నెయ్యి కార్తీక/తులసి దీపం, అమ్మ పాదలకు నమస్కారం.
16) 16+ ఏళ్ళు కమ్యూనిటీ సామాజిక సేవ , 2008 - 850+ సాంప్రదాయ ఈవెంట్లు/చిన్న వ్యాపారాలు/సంప్రదాయ స్థలాల సందర్శనను ప్రోత్సహించడానికి ఉచిత చిత్రాలు/వీడియోలు/ప్రచారం
17) 17 నో (లేదు) లు - మనసును & ప్రతిదీ నియంత్రిస్తుంది, నిజం కదూ? బ్రతకడం కోసమే కనీసం తినాలి, ఆస్వాదించాలి? - కొన్ని ఉదాహరణలు - బయట ఆహారం లేదు (హైబ్రిడ్ కెమికల్ ఫుడ్ - సంకరజాతి రసాయనాల తిండి), ఆల్కహాల్ లేదు (శీతల/హార్డ్ డ్రింక్ లేదు), డ్రగ్స్ లేదు, పొగ లేదు, అప్పు లేదు (మనకున్న దానితో సంతోషంగా ఉండాలి), ఆభరణాలు అలంకారాలు లేవు (గుణం ఆభరణంగా ఉండాలి), మేకప్ లేదు (ఇన్/లోపల & అవుట్/బయట ఒరిజినల్‌గా ఉండాలి). ఇంకా చాలా . . .
తెలుగు రాసిన, పాడిన, జ్ఞానం చెప్పిన, తల్లి దండ్రుల వంటి వారు, మన హైందవ గురువులు - వేమన, రాఘవేంద్ర, బ్రహ్మం గార్లు
18) 9 ప్రోత్సాహకాలు/ సేవలు/ అండ నవరత్నాలు

9 నవరత్న సేవలు
18 సాధనలు
అష్టాదశ ప్రస్తావనలు





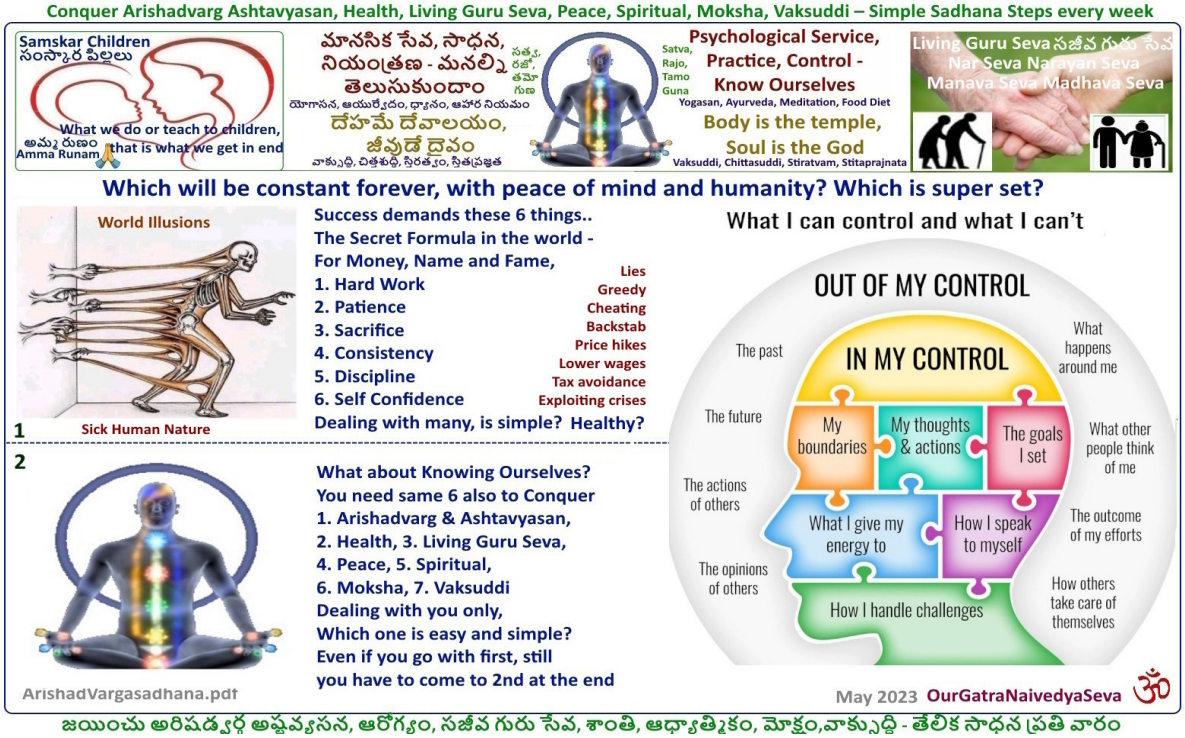
ArishadVargasadhana.pdf Telugu script

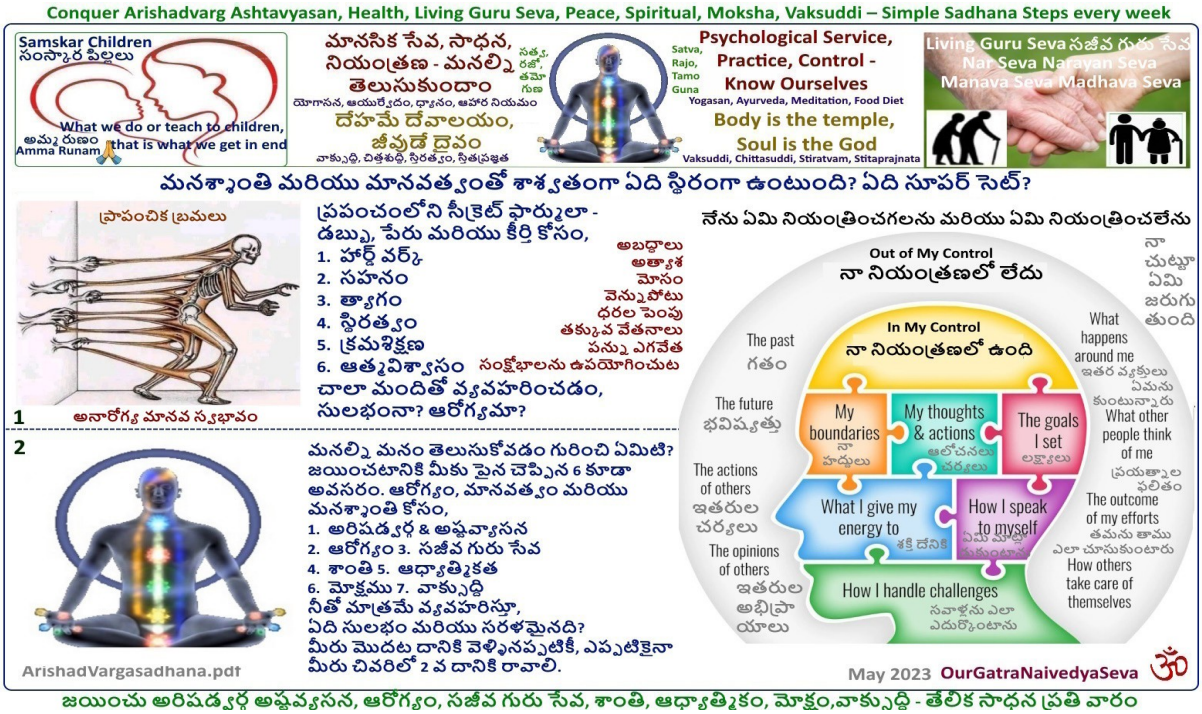
12-Jul-2025 SAT
OurGatraNaivedyaSeva ॐ

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

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

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

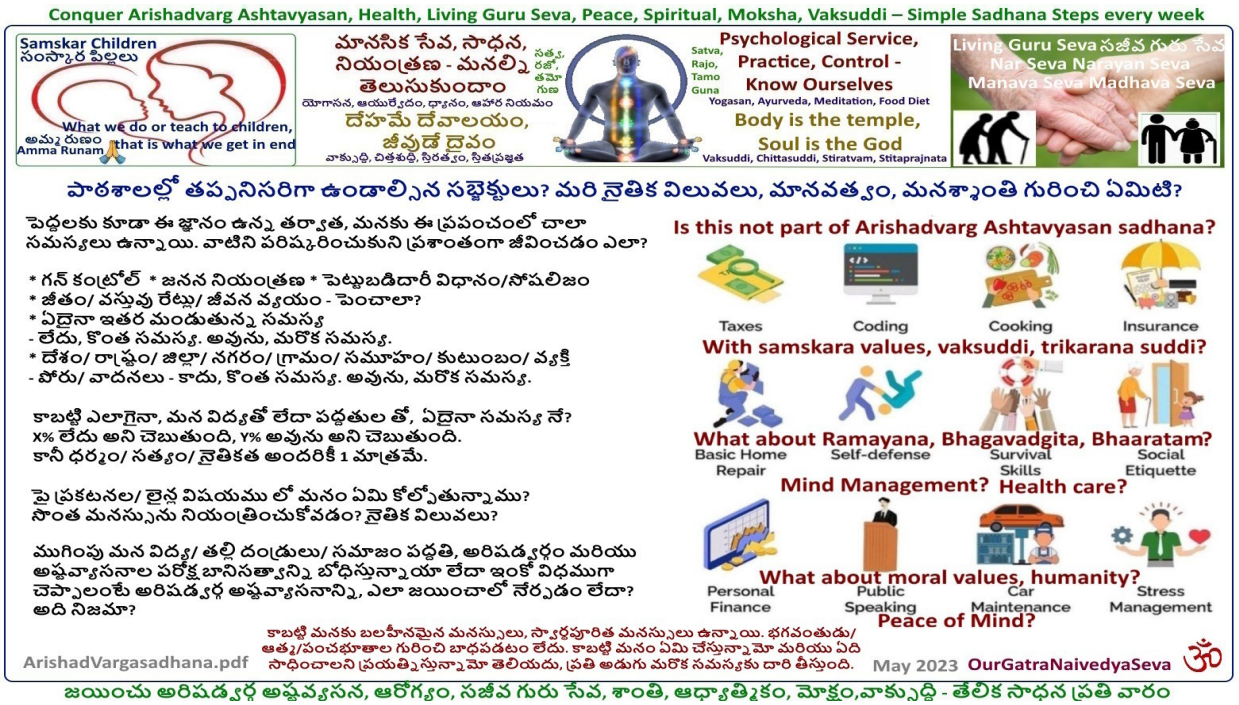




Conquer Arishadvarg Ashtavyasan, Health, Living Guru Seva, Peace, Spiritual, Moksha, Vaksuddi

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves





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

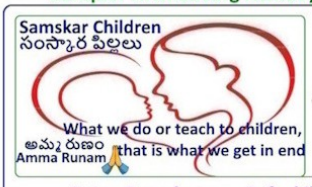
Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves



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

Simple Sadhana Steps Every Week - Know Ourselves

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

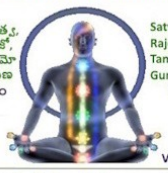


మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్సుద్ధి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత



Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stiratvam, Stitaprajnata



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

సత్వ 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.

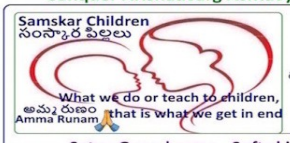
*ఊరక బోధించడం కంటే, నిత్య ఆచరణ లో చూపించాలి.
*ప్రపంచంలో ఇలా మరే కోచ్ లేదా గురువు/శిష్యుడు, యజమాని/ ఉద్యోగి, వారి స్వంత గుణాన్ని ఉదాహరణలు (శనివారం సాధన జాబితా) మరియు రుజువులతో వివరించలేరు.
*తల్లిదండ్రులు కనిపించే దేవుళ్ళు. మనం వృద్ధాప్యంలో వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే, మనం శ్రద్ధ వహించి మన వ్యాపారం/ ఉద్యోగం/ లేదా ఏదైనా హృదయపూర్వకంగా మరియు కృతజ్ఞతతో చేయగలము. మల్లె పువ్వు వాసన/గుణం ప్రతిచోటా ఒకేలా ఉంటుంది.

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

31-Mar-2025

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

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

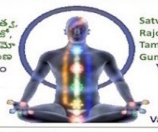


మానసిక సేవ, సాధన, నియంత్రణ - మనల్ని తెలుసుకుందాం

యోగాసన, ఆయుర్వేదం, ధ్యానం, ఆహార నియమం

దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దైవం

వాక్సుద్ధి, చిత్తశుద్ధి, స్థిరత్వం, స్థితప్రజ్ఞత



Psychological Service, Practice, Control - Know Ourselves

Yogasan, Ayurveda, Meditation, Food Diet

Body is the temple, Soul is the God

Vaksuddi, Chittasuddi, Stiratvam, Stitaprajnata



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

సత్వ 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 బహువిధులు - కఠిన సాధన) జరుగుతోంది, ఇబ్బందికి మన్నించాలి మరియు ఆశీస్సులు 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; ఖాళీ కడుపు, ఉత్త పాదాలు - వర్షం/ చలి/ఎండ - జీపీయెస్ ద్వారా ట్రాక్ చేయబడింది; మొత్తం 31,644; 879 మైళ్ళు; 366 గంటలు; 20,51,000 అడుగులు. దాదాపు 2019 లో దేవుడు మరియు మీ ఆశీర్వాదాలతో ప్రారంభమైంది.

Only at our Hindu mandir in the world

ప్రపంచంలోనే మన హిందూ మందిరంలో మాత్రమే

1 of

9 Navaratna Seva
18 Sadhana
Ashtadasa reference

9 నవరత్న సేవలు
18 సాధనలు
అష్టదశ ప్రస్తావనలు

Started around 2019 with God and your blessings

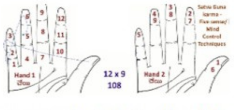
దాదాపు 2019 లో దేవుడు మరియు మీ ఆశీర్వాదాలతో ప్రారంభమైంది











wks 108 Pradakshin
293 + వారాల 108 ప్రదక్షిణలు

Pra - Papasamhara, da - Kamyasiddi
kshi - Janmarahitya
Na - Jnanamarg Mukti

ప్ర - పాపసంహారం, ద - కామ్యసిద్ధి
క్షి - జన్మరాహిత్యం
ణ - జ్ఞానమార్గంలో ముక్తి

★ 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 అష్టవ్యసన, ఆరోగ్యం, సజీవ గురు సేవ, శాంతి, ఆధ్యాత్మికం, మోక్షం,వాక్సుద్ధి - 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 - Know Ourselves

