



సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు Sadhana-A way of Life-Part 1

శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థ -ఆంధ్ర ప్రదేశ్ & తెలంగాణ
Sri Sathya Sai Seva Organisation-Andhra Pradesh & Telangana

సాధన - ఒక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

I know that you have the enthusiasm to carry **My message** among the people of this country and the other countries. **Let Me remind you** that the best and the only successful way in which you can do it is **to translate the message into your own life. Your thoughts, words and deeds must be saturated with the message.** Then, they will be spread effortlessly, efficiently, and the face of the world will be transformed.

-Sathya Sai Speaks. Volume VIII – Page 87, dated
17th May 1968

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

నిరంతరం ఎల్లడలా సాగవలసిన సాయి సందేశం

నా సందేశమును ఈ దేశపు, మరియు ఇతర దేశాల ప్రజలకు అందించి, వ్యాప్తం గావించటానికి మీలో ఎంతో ఉత్సాహం, ఉత్సుకత ఉన్నాయని నాకు తెలుసు. కానీ ఒక్క విషయం నేను మీకు గుర్తు చేయాలి. నా సందేశమును మీ నిజ జీవితాచరణగా చేసుకొని, దానిని అనుసరించటమే- నా సందేశ వ్యాప్తికి ఉత్తమము, విజయవంతం ఐన ఏకైక మార్గం. మీ ఆలోచనలు, వాక్కులు, చేతలు అన్నీ నా సందేశ సారముతో పరిపూరితములై యుండాలి. అప్పుడు, ఎట్టి ప్రయత్నము, కృషితో పనిలేకుండానే నా సందేశం సమర్థవంతముగా అంతటా విస్తరిస్తుంది; అప్పుడు ఈ ప్రపంచ ముఖచిత్రం మారిపోతుంది.

-శ్రీ సత్య సాయి బాబా

సత్య సాయి స్పీక్స్ Volume 8 పేజి 87 -(17 మే 1968)

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

- సాధించవలసిన గమ్యాలు -Goals to Achieve
- గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to achieve the Goals
- సాధించిన వాటిన నిలబెట్టుకోవడం-Keeping Up
- ఆలోచనా విధానం-Thought process
- సమాజమునకు కావలసింది-What Society needs
- సభ్యుల బాధ్యత-Members Obligation

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు Sadhana-A way of Life-Part-1

సాధించవలసిన గమ్యాలు-Goals to Achieve

- మాటపై (నాలుక), చూపు (ద్రుష్టి) పై పూర్తి అదుపు-Total Control on Tongue & Eye.
- ఆహార నియమాలు-Control on Food
- సమయాన్ని సరిగ్గా వాడుకోటం-Time management
- స్వీయ సాధన-Personal Sadhana
- ఆదర్శమైన వ్యక్తిగా మారడం-Role Model (become an example)

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

- నవ సూత్ర నియమాలను విధిగా పాటించడం-Nine Code of Conduct (NSGY)-Follow strictly
- కచ్చితమైన సమయ నియమావళి-Strict Personal Time Table.
(one small rule will take you a long way-example 24 hours split)
- తప్పనిసరిగా ధ్యాన్యం, కొంత సమయం భగవంతునితో గడపటం-
(ప్రశాంతి & సాయ్ దర్శనం)-Compulsory meditation and spend time with Bhagawan (Prashanthi & Sai Darshan).
- నిత్య భజన (3 నుంచి 9 పాటలు)-Daily Bhajan (3 to 9 songs in house).
- మీ సాధనా పద్ధతులు నిరయించుకోండి-Set your Sadhana methods (9.30^o గం ఇంట్లో హారతి -పుట్టపర్తి హారతి సమయం-example Harathi at 9.30 am when offered at PN).

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

- కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు-Food Control: Have strict rules on food in-take and inculcate a disciplined life (after 40,50,60 age)
- ఆధ్యాత్మిక సాధన కు సమయం కేటంచడం-Time allotment-we do not skip anything so allot time for Spiritual Sadhana
- ఉదయం 4.45-5.30 గం నిద్ర లేవటం, 21 సార్లు ఓంకారం, సుప్రభాతం, ధ్యానం, ఇతర దేవుండ్ల దర్శనం-Personal Sadhana-get up around 4.45-5.30, visit PN, 21 times Omkaram, Suprabhatham, meditation, Darshan of all deities.
- స్నానం చేసేప్పుడు, పూజ సమయంలో గాయత్రి మహా మంత్ర ఉచ్చారణ- Chant Gayathri Maha mantra (24 types for 24 letters) during bath, Puja, know the Power of Rudra Gayathri (రుద్ర గాయత్రి మంత్ర శక్తి)
- నిత్య భజన (ఇంట్లో /సమితిలో)-Daily Bhajan, Samithi/unit Bhajan and House Harathi.

సాధనే -ఒక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

- వ్యక్తి సాధన -మీ వనరులను సంస్థ కు మళ్ళించడం-Self-Sadhana-Divert all our Resources to the Organisation.
- సంస్థ లో /సమాజం లో ఒక ఆదర్శ వ్యక్తిగా నిలబడండి-Set yourself as an Example in Organisation/Society etc.
- సంస్థ కు మానవ మరియు ఆర్థిక వనరులు ఎంతగానో అవసరం-మీ సమయం, డబ్బు ఇతర వనరులు భగవంతుని పాదాల దగ్గర సమర్పించండి -Organisation Requires Human and Material resources and so dedicate all our available/spare time, money, material at the Lotus Feet of beloved Bhagawan (remember we are only a Trustees of HIS belongings- భగవంతుడి ఆస్తులకు మనము కాపలా దారులం మాత్రమే.
- మీ కుటుంబ సభ్యులను సంస్థ సేవలలో పాల్గొనేవిధముగా కృషి చేయండి - వారి సహకారం మీకు అవసరం-Try and make all our sincere efforts to involve all our family members in Organisation as we require their moral support.

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

- భగవానుడు సూచించిన పద్ధతులను అధ్యయనం చేయాలి -ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలి -సరియైన మార్గములో వున్నామా లేదా అని -Methods given by beloved Bhagawan are to be studied and make an enquiry of Self-Retrospect **whether we are on Right Path or not.**
- మనమే మన గమ్యమునకు కారకులం- మన పవిత్ర ఆలోచనలు మరియు ప్రేమ మనను ఉన్నత స్థాయికి చేర్చుతాయి-Remember we are the cause of our own Destiny so our Pure Thoughts & Love will elevate us to the Highest Levels (**chain reaction:** good thought-good action-good habits-good personality)-మంచి ఆలోచనే పునాది-Good Thought is the foundation.
- ప్రీయతమ భగవానుని ప్రభోదాల సారాంశం 'అందరిని ప్రేమించు -అందరిని సేవించు- ఏ ఆక్షేపణలు లేని ప్రేమ-Beloved Bhagawan Sri Sathya Baba's complete Teachings are placed in one sentence **“Love All –Serve All : Un-Conditional Love”.**
- ఈ విషయం విస్మరిస్తే భగవానుని ప్రేమ, అనుగ్రహము మనకు తెలియకుండానే కోల్పోతాము-If ignored we may be out of HIS Grace and Blessings (we may not notice this Natural Divine Principle).

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

గుర్తుంచుకోవలసిన సూచనలు-Points to Remember

- మృదు బాష (లేదు, కాదు అని చప్పవలసినా కూడా)-Sweet Talk (even if we want to say 'No', 'Not' etc.).
- స్నానం చేసేప్పుడు, పూజ సమయంలో గాయత్రి మహా మంత్ర ఉచ్చారణ- Chant Gayathri Maha mantra (24 types for 24 letters) during bath, Puja, know the Power of Rudra Gayathri (రుద్ర గాయత్రి మంత్ర శక్తి)
- గురు ఆదివారాలలో నగర సంకీర్తన మరియు సమితి/యూనిట్ భజనకు తప్పకుండా వెళ్ళవలెను. ఆహారము తిసుకునేముందు 'బ్రహ్మార్పణం' విధిగా చేయాలి –Compulsory attendance in Thursdays & Sundays Nagara Sankirtan & Bhajans in Samithis/Units.
- సమయం కేటంచుకోవడం-నిత్య సాధన ను మరవకండి-Time Fixing-Do not avoid Regular Spiritual Activities.
- 3 గెలిపించే సూత్రాలు-నిజాయతి, స్థిరత్యము (క్రమం తప్పక), నైపుణ్యతలు-
3 winning principles: sincerity, consistency & skills

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు

Sadhana-A way of Life-Part-1

గమ్యాలు సాధించే మార్గాలు-Methods to Achieve the Goals

గుర్తుంచుకోవలసిన సూచనలు-Points to Remember

- భగవానుని సాహిత్యం ఎల్లప్పుడూ మన వెంట బెట్టుకోవడం మరియు నిరంతరం చదవడం, ముఖ్యమైన సూచనలు వ్రాసుకోవడం- పాటించడం-Should carry Bhagawan's Literature and books with us and constantly read and make our own notes and follow them.
- భజనే (ఏదైనా నామం) మన సహావాసి-Bhajan (any divine name) should be our companion.
- చిరు నవ్వు మన గమనిక (ఉనికి)-నవ్వు ఎన్నో ప్రశ్నలకు చక్కటి సమాధానం-Smile should be our face value (this solves many questions).
- త్యాగమే మన భక్తి-Sacrifice should be our way of expression of Devotion.
- భాధ్యతే భగవంతుడు -ఆనందంగా స్వీకరించండి-Responsibility is God-Do not avoid but accept with smile.

మీ చూపు/గమ్యం/ఆలోచన *Your Vision/Goal/Thoughts*

(Watch Next Slide)

సాధనే -ఓక జీవిత విధానం-మొదటి మెట్టు Sadhana-A way of Life-Part-1

మీ చూపు/గమ్యం/ఆలోచన-YOUR VISION & THOUGHTS TOWARDS



Jai Sairam

Presented at the Lotus Feet-D Vishnu Vardhan Rao

dvvrao@yahoo.com