



SRI SATHYA SAI SEVA ORGANISATIONS TELANGANA

P Venkat Rao
State President

☎ : 9000 511 567

✉ : saipvrao246@gmail.com

Circular 10/SP-TS

Date: 19/03/2019

To
The District Presidents/Executive Presidents
State Coordinators/Regional Co-ordinators

Dear Brothers /Sisters
Sairam

Sub: Month of Giving and Forgiving - A Sadhana- Reg
-00-

As per the instructions of our All India President, I enclose herewith the attachments as per which we all need to engage ourselves in sadhana and observe "GIVING & FORGIVING Principle as taught by our beloved Bhagawan. So let us all celebrate the month from 24th March 2019 to 24th April 2019 in view of our beloved Bhagawan's Aaradhana Mahotsavam.

For the convenience of our brothers and sisters, few activities have been listed out, which we all have been doing for the past few years. Pl find a PDF file attached herewith. I share with you the poster for awareness sent by our AIP suggesting day wise activities for the month with a request to share till the last devotee in your district. Also find herewith a song and lyrics on this Sadhana as sent by our AIP and request you all to share with the same with all our members.

I earnestly request all to join in this sadhana and offer it at the Lotus Feet as this will hasten our experience of Love All and Serve All and Help ever and Hurt never in the true sense.

I pray to Bhagawan to bless us all.

In Sai Seva

(P. VENKAT RAO)



Aaraadhya Ko Samarpit Anokhi Ye Aaradhana... Daan Aur Kshamadaan Ki Ye Sadhana...



Song for the Month of Giving & Forgiving – 24th March to 24th April, 2019

Lyrics in Hindi

आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।
दान और क्षमादान,
की ये साधना ।

कठिन क्षमा से कोई दान नहीं,
इस से बढ़कर उपहार नहीं,
क्षमादान है प्रेम की सर्वोपरि भावना ।
आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।

क्रोध पे संयम, हो प्रेम सभी से,
घृणा जरा भी ना हो किसी से,
सबकी खुशहाली ही हमारी मनोकामना ।
आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।

इस जग में बसते दीन कई है,
पर सेवक बनना सहज नहीं है,
सेवा का अवसर साईं की अनुकम्पा मानना ।
आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।

जैसी कथनी, वैसी हो करनी,
प्रेम त्याग हो शैली अपनी,
दिल में बसे सबके लिए सद्भावना ।
हर कर्म हो हमारा,
साईं की आराधना ।

आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।
दान और क्षमादान
की ये साधना,
आराध्य को समर्पित,
अनोखी ये आराधना ।

Transliteration

aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhana
daan aur kshamadaan
ki ye sadhana

kathin kshama se koi daan nahi
is se badkar uphaar nahi
kshama daan hai prem ki sarvopari bhavana
aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhana

krodh pe sanyam, ho prem sabhi se
ghrina jara bhi na ho kisi se
sabki khushhali hi hamaari manokaamna
aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhna

is jag mein baste deen kai hai
par sevak banna sahaj nahi hai
seva ka avasar sai ki anukampa maan na
aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhana

jaisi kathni, vaisi ho karni
prem tyag ho shaili apni
dil mein basey sabke liye sadbhavna
har karm ho hamaara
sai ki aaradhana

aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhana
daan aur kshama daan
ki ye sadhana
aaradhya ko samarpit
anokhi ye aaradhana

Meaning

We take this opportunity of adoring our most Adored Bhagavan with this unusual offering in form of the resolve of 'Giving and Forgiving'.

There is no charity more difficult than granting forgiveness. Nor is there any gift that is superior to forgiveness. Forgiveness is the paramount expression of Love.

Let us resolve to keep anger under strict restraint and cultivate Love towards all. Let there be no feeling of hatred towards anyone and let prosperity of all be our earnest wish.

There are plenty of needy people in this world. But being a servant and to be able to serve is not easy!

Thus, consider every opportunity to serve as Sai's Grace.

As are our words, so should be our deeds. Love and sacrifice should be our way of life. Let our hearts always be full of goodness towards others. Let our every deed be an act of worship to Sai.



Sri Sathya Sai Seva Organisations, India

Share your JOY & EXPERIENCE on:



Sai One app



www.ssssoindia.org



Facebook: ssssoindia



Twitter: @ssssoindia



Month Of Giving And Forgiving...

A Period of Awakening...

24th March – 24th April 2019



...Aaraadhya Ko Samarpan...Aradhana Aur Hum.....Daan Aur Kshamadaan Ki Sadhana...

...then on...a lifetime commitment to the Beloved Supreme Being...

All Glory to You, O! Most Beloved Swami, You opened us all to the vital, incomparable beauty of Oneness. O! Self Illuminating, Resplendent Gurudeva, You are the genesis, the sustaining composition, the final dissipation of creation...of the Cosmic Symphony. Everything begins, flourishes and eventually gets absorbed in You. O! Cherished One...we love You, Dearest Bhagawan...kindly bless our efforts to bloom with earnestness worthy enough to be placed as fragrant blossoms at Thy Cherished Lotus Feet.



Day 1

Faith and Patience is what pleases Sai immensely. So, today let me begin my day with complete focus on **Shraddha**...and live out the blessing of **Saburi**.

Day 2

Love All, Serve All ka asli Mahatva...? Through the moments of this day I must ponder upon the 'all' in this profound message and in selfless service my time engage.

Day 3

Scorching summer heat. Let me quench the extreme thirst of all those in need - **Water bowls for birds and animals in my garden/surroundings/neighbourhood**. Water bottles to adults/children seeking alms at signals and other places/construction sites.

Day 4

Narayan Seva...is a blessed opportunity to feed the Lord Himself...in the guise of the many in creation. Grains to the birds, food to animals, cooked meals to appease the hunger of fellow humans, homeless or otherwise.

Day 5

All the love Bhagawan showers upon me as a Mother, Father, Bandhu, Sakha...Sai Natha. Let me share it from dawn to dusk and dusk to dawn through **Acts of Random Kindness**...becoming a Radiant Ray in Sai's ARK!

Day 6

Matru Devo Bhava/Pitru Devo Bhava - our parents gave us their life, time, soul and support. Make parents, all the elderly people I know and come across feel so, so special. Spend quality time at a Home for the Aged and verbally adopt a lonely old soul as a parent or grandparent.

Day 7

Acharya Devo Bhava. Gratitude to Sai Gurudeva, Lord Surya - the supreme example of a true Karma Yogi. Seek a link between the radiance of the inner sun and the outer sun for an illumined existence. Appreciation to all those from whom I have learnt even a tiny lesson.

Day 8

Gratitude from the core. To Bhagawan for known and unknown blessings, to the Cosmos, to the Motherland, to the five elements and the sense organs, the body, ancestors, family, pets, to life and all that forms an intrinsic part of living – domestic helpers, appliances, vehicles, etc.

Day 9

Spend time in deep reflection and introspection. Bhagawan has blessed me with so much, what have I done with it or overlooked to do...have I given life, my family, the society, the country, the world and universe...my very best?

Day 10

Deeply **let go and forgive** myself and all those I hold any resentment or a grudge against, for as Swami says - This quality of Kshama (forgiveness) is the greatest power for a human being.

Day 11

Interactive **quality time with children**. Learn from them as well as open them to values and ethics through activities that would benefit them as well as the society. Spend time at an orphanage.

Day 12

Respect and Appreciation for **Mother Nature/Motherland**. Learn lessons of ceaseless giving without expectations. Plant saplings, adopt and nurture trees. Prevent felling and hacking of trees. **Live and let live**.

Day 13

Sacrifice all negative emotions into the tender flame of Selfless Love so that Beloved Bhagawan's Magnanimous All Encompassing **Prema** may flow to me and through me to all those around me!

Day 14

Truth beyond Ego. Let Sathya be my companion during the hours of this day. Let me breathe in and out the Sathya of Sai...har shwas mey Sai Ki Sacchai! Then may I ponder - **What is my Truth?**

Day 15

The Sun, the elements, the rivers...everything in the Universe is following a dharma devotedly...today let me reflect on my personal dharma...and to **Dharma** be true!

Day 16

Shanti. Inner harmony ensures outer peace. Intensify an inner synchronisation so as to exude peace that benefits me, my loved ones and the world. **Be happy throughout the day. Spread inner joy and the cheer of happiness to one and all.**

Day 17

Ahimsa. A feeling subtle yet voluminous. **Maitri Bhav** - kindred harmony. All through the moments of this day, let my thoughts, words and deeds be drenched in the fountain of Ahimsa!

Day 18

Only in the depths of Silence...can the voice of God be heard. Quieten the noisy chitter-chatter of thoughts as well as unnecessary words, practise and bathe in the vibrant energy of **Sailence and Sai!**

Day 19

Curb excessive participation in social media. Indulgences in forwarding 'Forwards' often takes people backwards into the clutches of fear. **Prayers promote Peace**. Pray more & harmony restore for soldiers, farmers, labourers, doctors, police and politicians that sadhbhav may prevail.

Day 20

Trash it! Garbage belongs in the bin! I should focus on **inner cleansing** as well as **outer swachhta**. Trash the trash from the mind and environment.

Day 21

Respect for rivers. Pledge to participate in the campaign to clean rivers. Spread the crucial message - Polluting and littering of rivers and other water bodies is a BIG NO!

Day 22

Focus on enhancing cosmic connection, truly priceless, no price tag attached – the '**Innernet**'...and download the '**SaiApp**' to benefit from the constant channelling of complimentary guidance and wisdom.

Day 23

Can any animal or bird be called a 'stray'...when every being belongs to Mother Sai? Swami once referred to a village dog as – Shuddha Atma and ordered, "Feed Kuttan first!" **Care of animals in respective areas** - feeding, spaying, dressing of wounds, medication or any veterinary assistance. Learn loyalty and gratitude.

Day 24

Shun scorn, open up to **Oneness** beyond I, Me and Mine. **Respond not react**. Don't try to own the last word. Patience with self and others in the midst of traffic jams, whether concerning the mind, emotions, people or vehicles.

Day 25

Discover the most significant meaning of **SIM card** – **Sai In Me**. This sentiment fills the heart with delight bringing joy to all, as it helps connect to the Sai in me with the Sai in all those around me!

Day 26

Be a **good listener**, help a person vent the reservoir of feelings, stress, etc. Refrain from giving any opinion or try to control anyone, be it a family member, friend, colleague or just anyone else.

Day 27

Honest **self scrutiny**, antah karan mey jhank kar, face and uproot negative qualities obstructing spiritual growth. Awaken to the word 'Spiritual' – true to the spirit, beyond mundane, mechanical rituals!

Day 28

No to 'Wifi', spotlight on 'Why Not Sai?' Study Sai Literature, spend time in sannidhi with Sai...the Supreme Absolute Infinite...yet, so close - **Swami And I**. Understand the Essence of Sai, enhance love, empathy, sympathy, tolerance.

Day 29

No indulgence in Blame Game. No standing on **Judgement**. No **Gossip**. Rise above criticising, grumbling and dwelling in the past. Learn lessons, accept, adjust, appreciate and move ahead in the Now.

Day 30

An Eternal Commitment - Contemplate the immeasurable vastness of **Samastha Lokaah Sukhino Bhavantu...Samastha Jeeva Sukhino Bhavantu**. Peace for the sentient, insentient, incarnate or disincarnate in all the realms and spheres. Know the Supreme Creator in every atom of creation.

Day 31

Your Compassion my mission. The constant flow of Your Love, Mercy, Understanding my lesson. With conscience as my guide **let me be beside each being that needs me**...just as You are, Swami. **Santushti for Samastha Shrishti**.

*It is not how much I give,
It is the sentiment of awe in what I am allowed to give,
It is the attitude of humility and gratitude, That the Cosmic Being...granted me the ability...the open mind, tender generosity, that inexplicable sensation in my heart which makes me feel -
An Inner Force compels me to give!*

I have pledged my endeavours. Will you join me in this dedication...

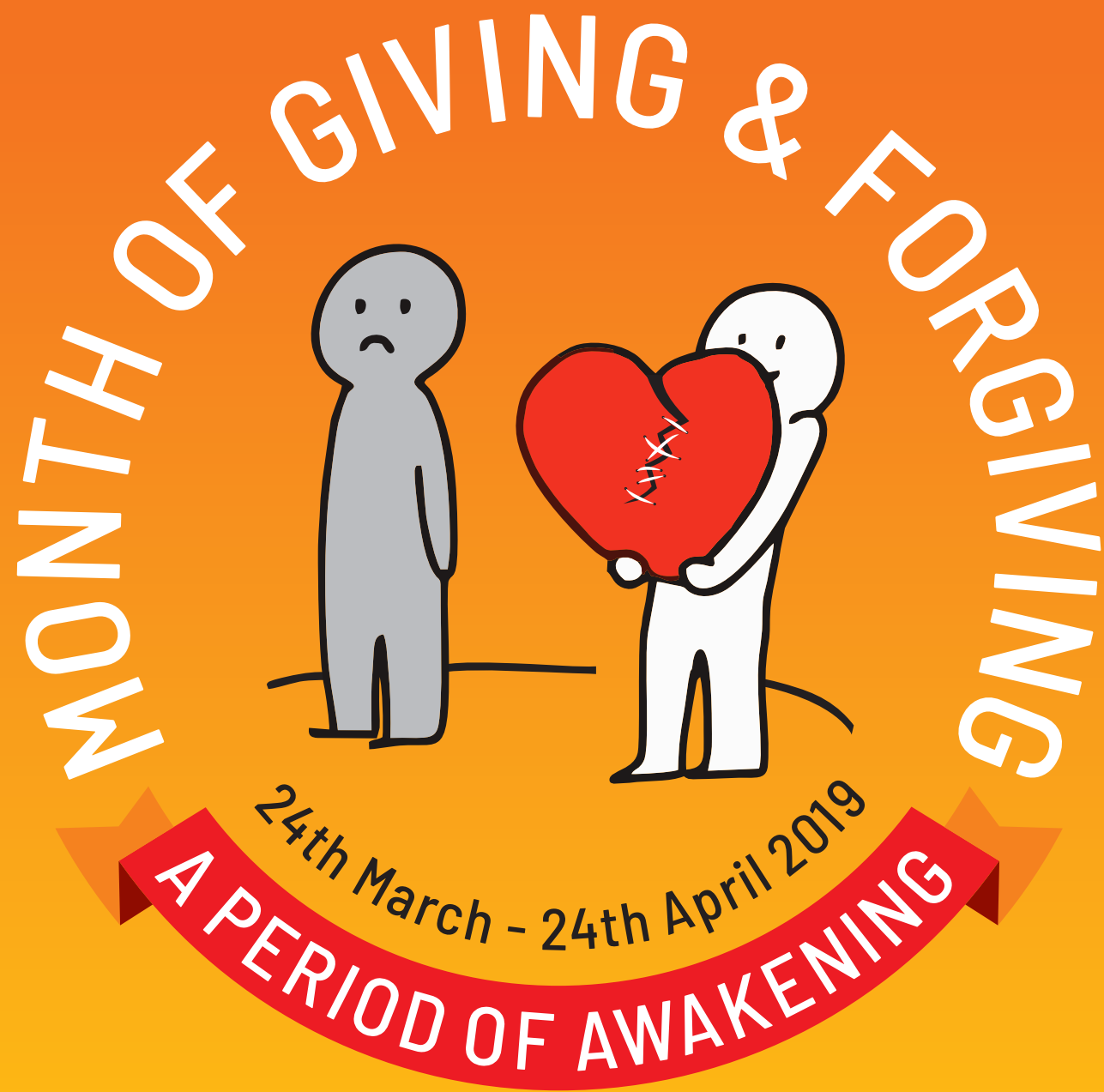
...offering everlasting love and earnest allegiance to our Beloved Lord?



Sri Sathya Sai Seva Organisations, India

www.ssssoindia.org





**Aaraadhya Ko Samarpit
Ek Anokhi Aradhana...
Daan Aur
Kshamadaan Ki Ye Sadhana...**



Sri Sathya Sai Seva Organisations, India

Share your experience on:



www.ssssoindia.org



Facebook : ssoindia



Twitter: #sssoindia

ఓం శ్రీ సాయిరాం

శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థలు

తెలంగాణ రాష్ట్రము

వ్యక్తిగత పరివర్తనం నుండి ప్రపంచ పరివర్తనానికి

ప్రియమైన సాయి సోదర సోదరీమణులకు, ప్రేమపూర్వక సాయిరాం

అంశము : భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబావారి దివ్య ఆరాధనామహోత్సవము

శ్రీ సత్యసాయి సేవాసంస్థలలో సభ్యులు, భక్తులు మనమందరం 2019 మార్చి 24 వ తేది ఆదివారం నుండి 2019 ఏప్రిల్ 24 వ తేది బుధవారం వరకు మన ప్రിയతమ భగవాన్ శ్రీ సత్య సాయిబాబా వారి దివ్య ఆరాధనా మాసంగా 'ఇచ్చుట - క్షమించుట' పేరుతో సాధకుల సేవా సాధనా మాసంగా పాటించుకుందాము.

భగవాన్ బాబా వారు తమ దివ్య అవతార ఉద్యమంలో "విశ్వమానవాళిని సముద్ధరించడం" అనేసంకల్పం, ప్రపంచములోని ఏ మానవమాతృనికి ఊహించుటకు గాని , ఆలోచించుటకు గాని, అర్థం చేసుకొనటానికి గాని, నిర్ణయించడానికి గాని అసాధ్యమైన విషయం. అటువంటి మహోత్సాహమైన కార్యక్రమాన్ని సంకల్పించి, ఆచరణ పూర్వకంగా ఆవిష్కరించిన ఆ సాయి పరమాత్ముని దివ్యచరణాలకి అనంతకోటి ప్రణామములు సమర్పించుకుందాం.

2019 మార్చి 24 వ తేది ఆదివారం నుండి 2019 ఏప్రిల్ 24 వ తేది బుధవారం వరకు మనము మనస్సులను స్వామివారి దివ్యవైభవంతో నింపుకుని నిరంతర నామస్మరణతో గడుపుదాము. దానివలన మన లోపల బయట, సుగంధపరిమళాలు వెదజిమ్మేపూలలో, పచ్చనిచెట్లలో, కొండల్లో, కోనల్లో, ఎడారులలో, వాగులలో, వంకలలో, నదులలో, సముద్రాలలో, మేఘాలలో ,మెరుపులలో, చల్లగాలిలో, వర్షంలో, జంతువులలో, పక్షులలో, చీకటిలో , వెలుగులో, సూర్యునిలో, చంద్రునిలో, పంచభూతాలైనభూమి, నీరు , అగ్ని, వాయువు , ఆకాశములలో, సృష్టిలోని 84 లక్షల జీవరాసులలో, ప్రకృతిలోని అణువణువులో విశ్వవ్యాప్తమై అనంతకోటి తేజోరాశిగా సమస్తము తానై ప్రకాశిస్తున్న శ్రీ సత్యసాయి పరమాత్ముని కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఆరాధించి సేవించిన వారమవుతాము.

ఈ సందర్భంగా ఈ నెలరోజులు మనము నిస్వార్థమైన ఆలోచనలతో, త్యాగగుణములతో, ప్రేమ భావనలతో 'ఇచ్చుట - క్షమించుట' అనే ఆరాధనా మాసముగా పరిగణించి, ఆచరిద్దాము. తద్వారా భగవాన్ బాబా వారి కల్పించిన మహా ఉద్యమానికి, మనము మనవంతు కర్తవ్యాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా నిర్వర్తించి, బాబావారి యెడల మనకుగల భక్తిని, ప్రేమని మరింత దృఢపరుచుకుందాము.

ఎంతో ప్రేమతో, దయతో బాబావారు సూచించి ఆచరించి తిరిగి మనకి నేర్పించిన ప్రేమను, సేవను, విజ్ఞతను, విచక్షణను మరింత శ్రద్ధాభక్తులతో అమలుపరిచి "నేను అనే భావంనుండి సాయి (I to Sai) అనే దివ్యభావానికి ప్రయాణిద్దాము.

అందు కోసం ఈనెల రోజులు మనకి మనము దృఢనిశ్చయముతో నిజమైన శ్రీసత్యసాయి దూతలుగా తీర్చిదిద్దుకుందాము.బాబా వారిని మనం హృదయపూర్వకంగా దృష్టిలో ఉంచుకుని "ఇవ్వటం-క్షమించడం" ద్వారా నామస్మరణము, అర్పణము , సమర్పణము , ప్రేమ, సేవలను మరింత ఉజ్వలంగావిద్దాము. కాబట్టి మన మందరము వ్యక్తిగతంగాను, సామూహికంగాను, నిశ్శబ్దంగా ఈ దివ్య కార్యక్రమంలో పాల్గొని "వ్యక్తిగత పరివర్తనం నుండి ప్రపంచపరివర్తనానికి" దోహదంచేద్దాము. ఈ కార్యక్రమము పేరుకి 30 రోజుల కార్యక్రమమే అయినా, ఆ తరువాత ఇది మనకు దివ్యజీవన మార్గము అవుతుంది. సందేహములేదు.

ఈ ఆరాధనా మాసంలో పాటించవలసిన సాధనా అంశములు పొందుపరచడమైనవి.

ఇచ్చుట - క్షమించుట - సాధనాఅంశములు

2019 మార్చి 24 వతేది ఆదివారంనుండి 2019 ఏప్రిల్ 24 వతేది బుధవారం వరకు

వ్యక్తిగతసాధనలు :

1. నిత్యము 108 పర్యాయములు "ఓంశ్రీసాయిరాం" , 21 సార్లు "సాయిగాయత్రీ" చెప్పడం
 2. " సమస్తలోకాసుఖినోభవన్తు, ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః" అనేది 11 సార్లుచెప్పడం
 3. ప్రతి రోజూ ప్రతివ్యక్తి ఒకదయాగుణమునకు సంబంధించిన పనిచేయడం
- ఉదా:పక్షులకు పశువులకు మంచినీరు ఇంటిదగ్గర ఏర్పాటుచేయడం, గుప్పెడుబియ్యము పక్కన పెట్టడంవంటివి.
4. నిత్యముసాయి సాహిత్యము చదవడము
 5. తక్కువగా మాట్లాడడం
 6. నిత్యము ధ్యానము చేయడము

7. నిత్యము దీక్షాప్రార్థన చేయడము

సామూహిక సాధనలు(సమితిస్థాయి):

1. నామస్మరణ కార్యక్రమంలో బాల వికాస్ పిల్లలు, వారి తల్లిదండ్రులు కూడా పాల్గొనేలాచేయడం
2. యువత పాల్గొనడం
3. ప్రతీ సభ్యుడు పాల్గొనడం
4. ఆహార పదార్థాలు, అన్నమువంటివి ఇళ్ళనుండి ప్రోగుచేసి నారాయణులకు అందించడం
5. నీటి డ్రియింగులు, సరస్సులు లేక నదులు పరిశుభ్రం చేయడము
6. మొక్కలు నాటడం
7. గ్రామసేవ
8. పారిశుధ్యం, ఆరోగ్యముల గురించి అవగాహన కలిగించడం
9. నిరుపేదకుటుంబాలను దత్తతతీసుకుని వారికి అన్నము, వస్త్రములు వంటివి అందించడం
10. జంతువులకు ఆహారం అందించడం
11. వారమునకు ఒకసారి భజన తరువాత బాబావారి గురించి, "ఇచ్చుట- క్షమించుట" గురించి పదినిమిషాలలోపు చిన్నప్రసంగం ఏర్పాటు చేయుట