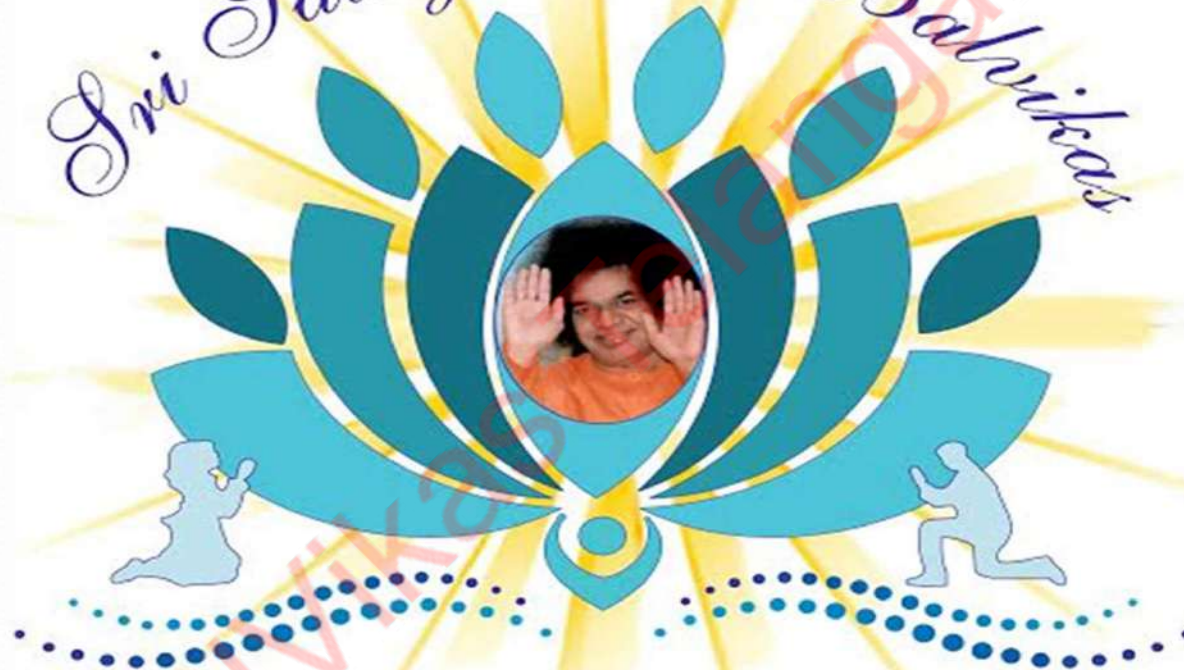


Sri Sathya Sai Baba







గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు :  
గురుదేవో మహేశ్వర :  
గురు సాక్షాత్ పర బ్రహ్మ  
తస్మై శ్రీ గురవే నమః



నిధయే సర్వవిద్యానాం భిషజే భవరోగిణాం  
గురవే సర్వలోకానాం దక్షిణామూర్తయే నమః



Divine Discourse during Dusshera'97 (5.10.1997 to 10/10/97)



# Breath, Thought, & Time

“మనలను ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి తీసుకొని వెళ్ళడం” – Excellence!

Excellence is not doing extraordinary things.  
Excellence is doing ordinary things **Extra Ordinarily Well**.

Spirit of excellence in Oneself – competition with Oneself !!

## Excelling by Managing our own

1. ఆలోచన, Thought
2. శ్వాస, Breath
3. కాలము, Time



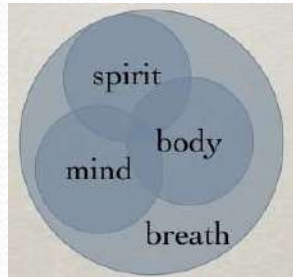
भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च ।  
अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥





# Breath, Thought, Time

- First **Breath in** and we started crying, right?
- Last **Breathe out** and make others cry!! (Udana)
- In between, is our **Time** (no. of breaths) & **Thoughts!!**



- మనస్సు ఉంది కాబట్టి మనిషి. మనస్సే లేకపోతే మహర్షి అవతాడు (How many thoughts??)
- Breath is the cord that ties soul to the body (Prananam Granthirasi)
- Breath is the link between Body and Mind (Koshas)
- Time does indeed “fly”, when we are having good time! (Dream: Space & Time)



*Thought is the Seed of Action*



# Why Manage Mind!

What travels faster than Wind?

It is the mind of man that travels faster than wind

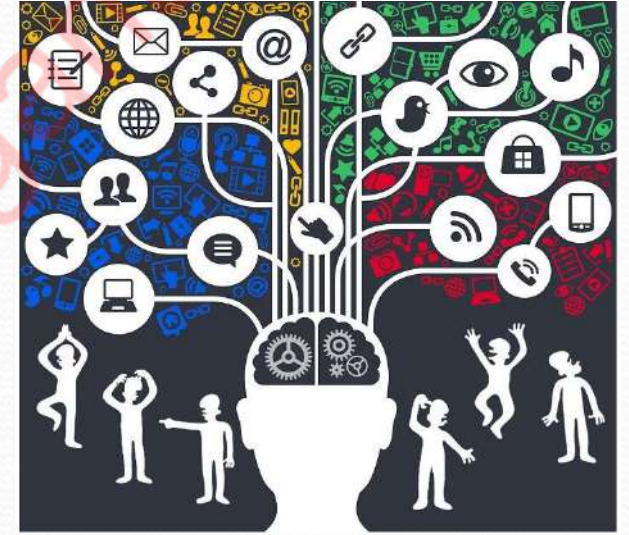
Speed of Sound - 332 m/sec;

Speed of Light - 3,00,000 km/sec (Sun 8.3mins)

Speed of Mind -?

Speed of Car – 60 Km/hr. Car with out brakes?

How about brakes for Swift mind? (Terrorism, Atrocities, Bankruptcy, Chaos,..)



చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాధి బలవద్ధృడమ్

Mind Travels in Space & Time!!

Mind can be occupied with Brooding over past and worrying about future



*Past is past. Future is uncertain.  
Present not an ordinary present; it is the omnipresent.*





# What is Mind!



Mind is nothing but a bundle of thoughts and desires !!

Reduce the desires gradually, there will be no mind. (Ceiling on Desires)

Desires are luggage; Less Luggage, more comfort - makes journey easy !

How to manage quality of the cloth?

**Thoughts**



**Desires**



**Mind**



*Body is just a Water bubble  
Mind is like a Mad Monkey  
Do not follow either Body or Mind  
Follow the Conscience*



# Where do Thoughts/Desires come from!

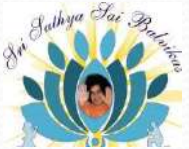
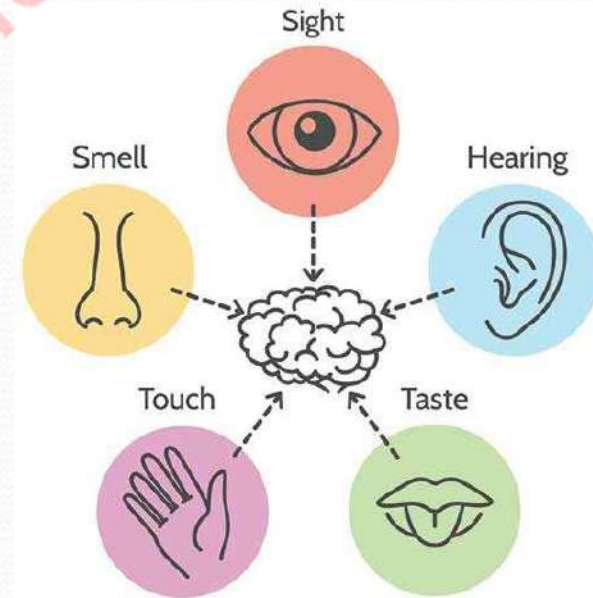
What is more numerous than all the blades of grass in this world?  
The number of thoughts that are present in the mind of a man.

జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా మన స్వీకరించే ఆహారాన్ని బట్టి మన ఆలోచనలు  
**Thoughts come from the food that we partake from all our senses!!**  
Contact of Senses with Sense Objects

Indriyas are Pure and Powerful (Jayadeva)  
They are Divine Gifts.  
Make proper use of them, do not misuse.

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే  
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మాని విందతి

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రీయహితం చ యత్  
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే



*True meaning of education lies in ability to control one's own Senses and Mind.*





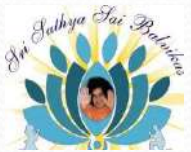
# Indriyamulu

Senses are like Wives...!  
Plight of Dasharatha, Uttanapaada,....  
What to speak of us..

ఉపాధులు, పని ముట్లు, కరణం, మాత్రలు

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేంద్రియః  
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరామ్ శాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి

Kuranga, Mathanga, Pathanga, Meena, Bhringa  
Sabdha, Sparsha, Roopa, Rasa, Gandha



అతిభాష మతిహాని, మితభాష అతిహాయి  
ఇంద్రియ నిగ్రహముంటేనే దైవానుగ్రహం ఉంటుంది





# Senses and Sorrow

The more we yield to attraction of worldly joys, more sorrow will follow.

Root causes of all sorrows are

1. Attraction to worldly objects  
(Kama, Krodha, Lobha,..)
2. Attachment arising from Human relations  
(Raaga, Dvesha,..)
3. Attachment to our own Body and Mind  
( Ahamkara, Mamakara,.. I/Mine)

త్రివిధం నరకస్వేదం ద్వారం నాశనమాత్మనః  
కామః క్రోధస్తథా లోభస్తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్

Eradication of Attachments (స్వార్థం, స్వప్రయోజనం): Control of Senses/Mind

Sweet/Hot?



Farmer/Landlord Story



అహంకారానికి మూలం దేహాభిమానం  
భిక్షాన్నం దేహరక్షార్థం, వస్తుం శీతనివారణం



# Solution: Use Buddhi

De-attach from worldly objects/attachments and attach to God!!

నిశ్చలత్వం, స్థిరత్వం, నిర్ణయాత్మకం

Buddhi is closest to Atma; Discriminates and Decides

Master your Mind and be Master Mind

Allow Buddhi to decide all that can be allowed inside us.

Thought



Action



Habit



Attitude



Character



మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బద్ధమోక్షయోః  
బద్ధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయం స్మృతమ్





# Sharpening of Buddhi

త్యజ దుర్జ్ఞన సంసర్గం (Karna)

భజ సాధు సమాగమం (Sequence is important, Sat-Sang)

కురు పుణ్య మహోరాత్రం (పరోపకారాయ పుణ్యాయ, పాపయ పరపీడనం)

స్మర నిత్యమనిత్యతామ్ (నిప్పు నివరు - ఆత్మ తత్త్వం)

Practice from tender age:

Bhajans - remembering form of Lord SAI and chanting His name

Regular Prayers and chanting of Gayatri Mantra. Silent sitting

Reading Sai Literature and Sacred texts such as Bhagvad Geetha

Abyasa - Rigorous training in various skills and practice over many years will make a person, a good soldier, ready for battle.

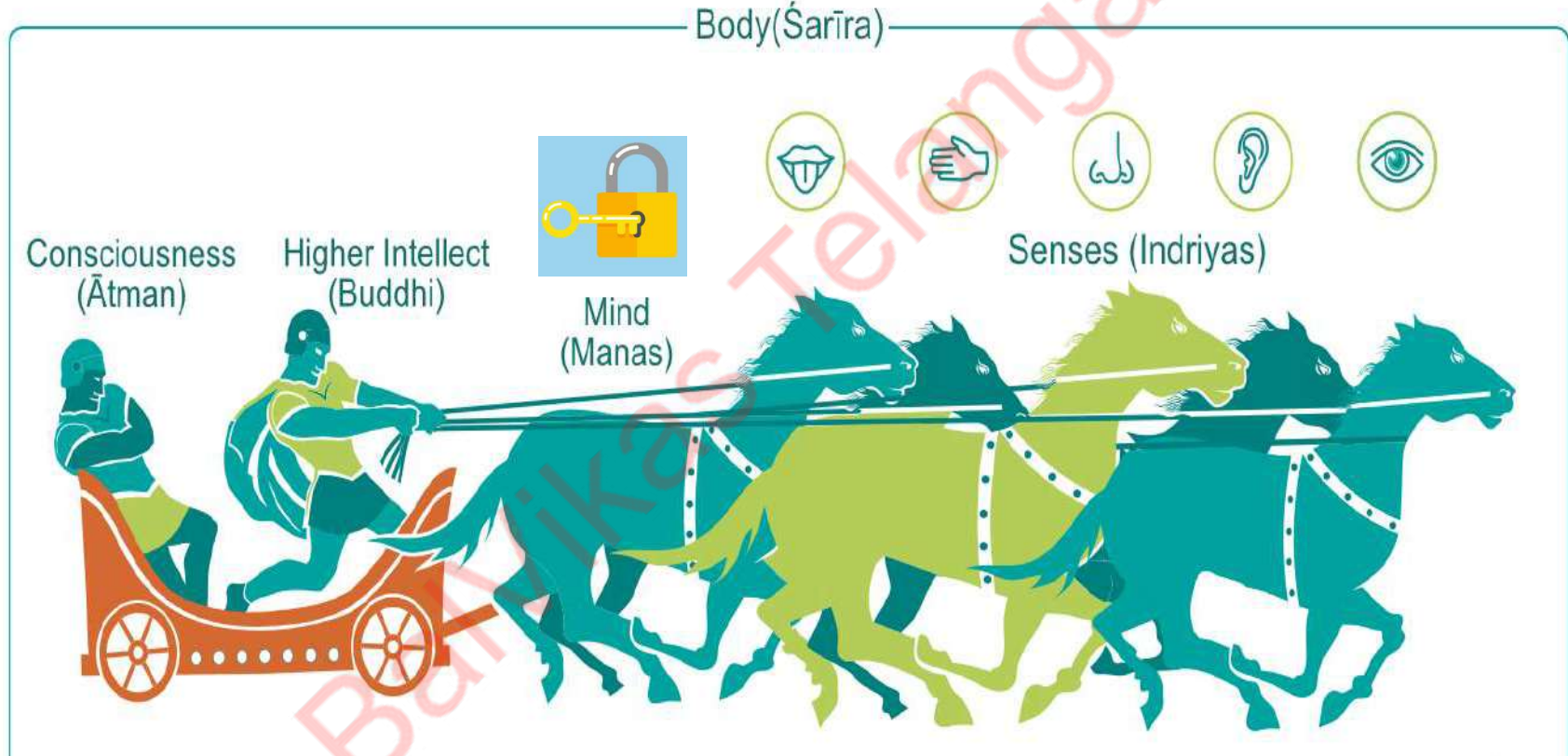


సత్యసంకల్పము చేత సాధువగును  
దుష్ట సంకల్పము చేత దుష్టుడగును  
సకల సంకల్పరహితుడే శాంతి నొందు  
సత్యమును తెలుపు మాట సాయి మాట



# Mgmt. of Thought.

దేవుడనగా వేరు దేశమందున లేడు దేవుడుండు తనదు దేహమందె  
పాపమనగ వేరు పరదేశమున లేదు తాను చేయు పనులం దగిలియుండు.



సంతుష్టః సతతం యోగీ యతాత్మా దృఢనిశ్చయః  
మయ్యర్పితమనోబుద్ధిర్యో మద్భక్తః స మే ప్రీయః





# Prana – Vital Force

Ayush - number of breaths rather than a number of years lived.  
Average person takes 21,600 breaths per day

If flow of breath is erratic (Krodha,..), the thoughts are erratic.  
If the breath is slow, smooth, long and deep, then the mind is at Peace.

Slow Breathing increases life span - gives more Time!  
(నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా శ్వాస - ఎక్కువ కాలం జీవితం - శాంతి)

4 (100+ Yrs)



15 breathes per min (100 Yrs)



32 (12 Yrs)

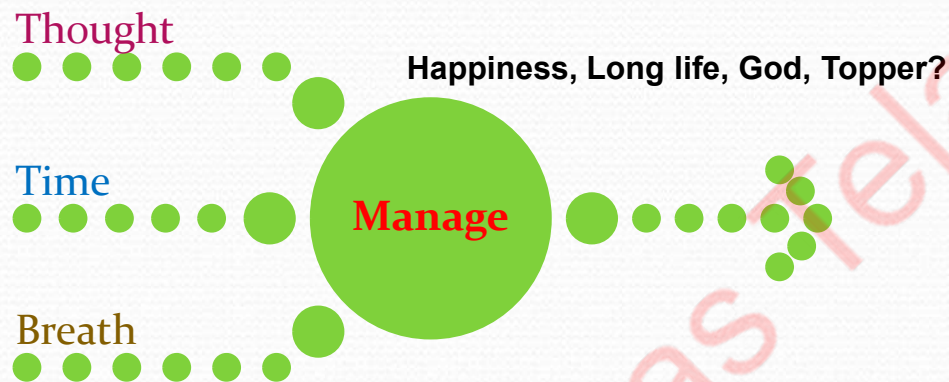


*Man should aspire not for a deergha (long) life,  
but for a Divya (Divine) life*



# Mgmt. of Breath, Thought, & Time

Management is the art and science of optimisation. Optimising scarce resources for desired outcome.



Mind is more subtle than Prana and so more difficult to manage. But we can manage Mind by regulating Prana. (Also food regulation)

We can train our breath to influence our emotional state, and loosen the grip of stress and anxiety.



योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः





# Thank You



# Mind/Thought !

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాధి బలవద్ధృడమ్  
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ (B.G: 6.34)



The mind is very restless, turbulent, strong and obstinate, O Krishna. It appears to me that it is more difficult to control than the wind.

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్  
ఆత్మైవ హ్యత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః (B.G: 6.5)

Elevate yourself through the power of your mind, and not degrade yourself, for the mind can be the friend and also the enemy of the self.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధమోక్షయోః  
బన్ధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయం స్మృతమ్



“For man, mind is the cause of bondage and mind is the cause of liberation. Mind absorbed in sense objects is the cause of bondage, and mind detached from the sense objects is the cause of liberation.” (Amrita-bindu Up. Sl.2)

