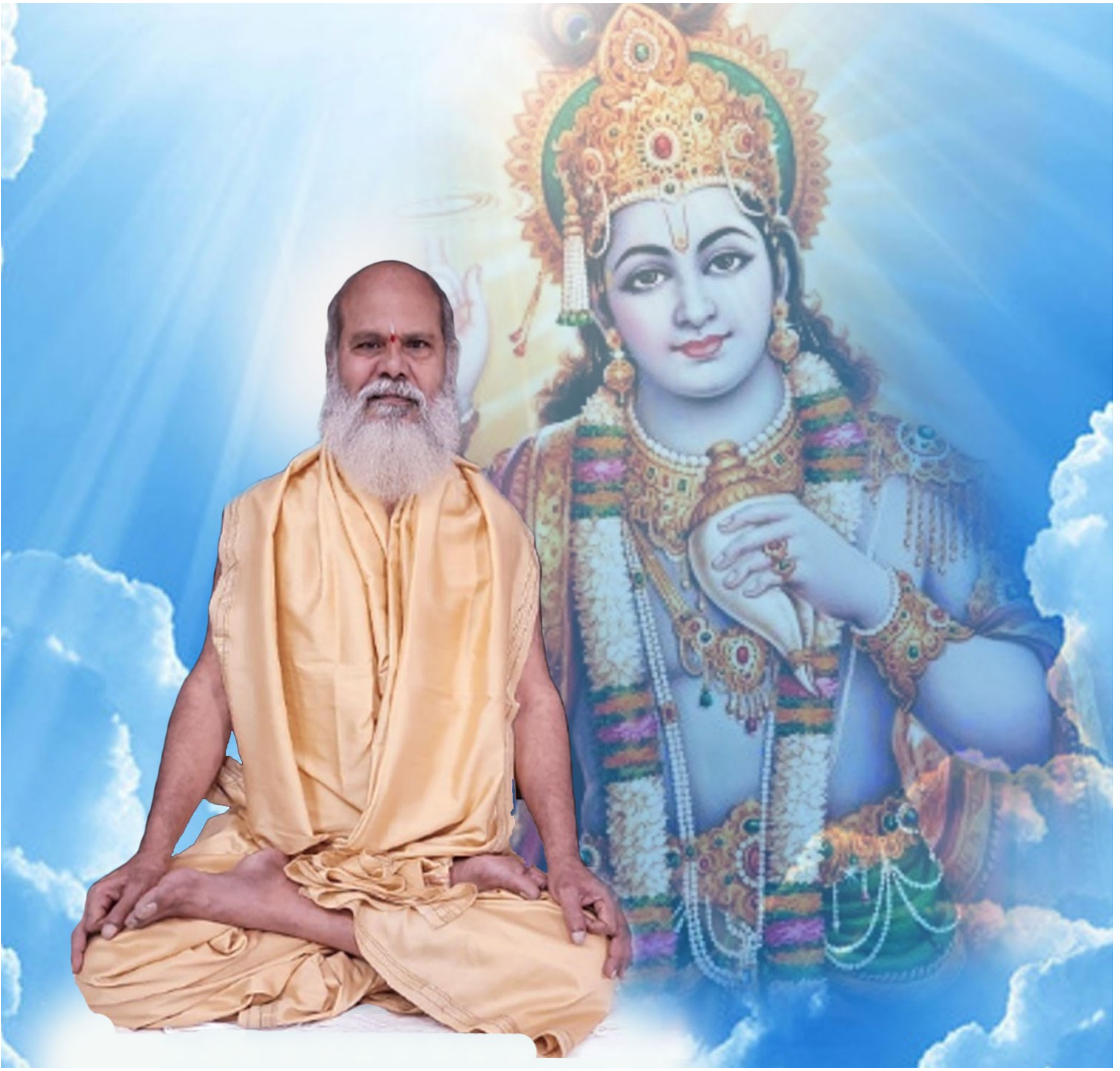
యోగ జీవన తరంగిణి

June 2021 ISSUE 2 Vol 5

Sadguru Sri Swami Antarmukhananda Jayanthi - 21-Aug-2021



Sri Swamy Ramananda Yogajnana Ashramam, Kamannavalasa, AP, INDIA WWW.ANTARMUKHANANDA.ORG

వరం

ఓ రోజు అద్భుతం, నాలో ఏదో తాపత్రయం

నాకేదో కావాలనే చింత, పూర్వ జన్మ పుణ్యమంత

ఫలించి నాలో ఏదో మొదలైంది, వెతుకులాట

మనసు ఏదో చూస్తుంది

దానిని ఆ దేవుడు నాకివవ్వాలని చూచాడు...

కానీ ఆ స్వరూపాన్ని చూసే శక్తి నాకు లేదే

ఆ స్వరూపాన్ని చూసేంత పుణ్యం కూడా నేను చేయలేదే

అప్పుడు ఆ పరమాత్మ మానవరూపంలో నాకివ్వాలను కున్నడు నా కలవరం తీర్చే ఓ వరం

అదే శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు అంతర్ముఖానంద స్వామి రూపం లో

అందించబడిన వరం...ఈ యోగం దేవుడు గా ప్రత్యక్షమైతే క్షణాభంగురం

మనవరూపం అయితే నిత్య దర్శనం ఇస్తూ దగ్గరుండి సాధన చేయించచ్చు

అని కాబోలు ఈ సద్గురు రూపం

మమ్మల్ని నిత్య పరివేక్షిస్నున్న ఆ దైవం...మన గురూజీ....

శ్రీశ్రీశ్రీ సచ్చిదానంద సద్గురు అంతర్ముఖానంద స్వామిజీ కీ

జై... జై ...జై ..

Nagababu ..Hyderabad

ప్రాణాయామ యోగ ఫలము

పవలు రేలును యామ యామంబులందును

సలుపవలయు యోగ సాధనంబు

వాయువాభ్యాసంబు చేయగా చేయగా

తనువహ్ని నభివృద్ధి తగ వహించు

వహ్నిచే నన్నము యరిగి జీర్ణముగాగ

రసవృద్ధి జరుగును రసము చేత

ధాతుపుష్టియునగు ధాతువుచేతను

జనియించు తనువందు జ్ఞాశిఖయు

జ్ఞానయోగము దహియించు జగమునందు

కోటిజన్మల పాపమ్ము కొరతలేక

సప్తధాతువు సంవృద్ధి గొప్పతనము

వ్యాధులకుఁబాపి రక్షించు సాధనమ్ము

రచన మోహన్ దాస్

పాలకొండ

యోగ పరిమళం

పూలలోనే పరిమళముందయ్య

పాలలోనే పాకముందయ్య ..ప.. 2

పండు పండేదాక పారిపోకయ్య

ఊర్ధ్వగమన విద్య నేర్చుకోవయ్య

గురువుకి సాగిలపడక విద్య రాదయ్య ..ప.. 2

భూమిలోనే భాగ్యముందయ్య

భూమిలోనే భోగముందయ్య

జగమంతాకూడా కలహముందయ్య

నీటిపై నాచు తేలుతుందయ్య

గాలిలోను గంధముందయ్య ..ప.. 2

కాంతిలోనే దివ్యకిరణాభరణముందయ్య

కంటికాంతి కుదిర్చి దాచుకోవయ్య

భూత చిత్తాకాశం మరచి చిదాకాశం చేరుకోవయ్య

దృష్టిలోనే సర్వసృష్టి అమర్చి ఉందయ్య..ప.. 2

రానుపోను ప్రాణమందు రంగుందయ్య

శ్వాసలోను శీతోష్ణముంది చూడయ్య

శ్వాస పీల్చిసవ్యసాచి గాకపోకయ్య ..ప.. 2

ప్రాణాపానమెరుగక యోగి ఏలయ్య

ప్రాణాపానమైక్యం గాక యోగికాడయ్య

ఊర్ధ్వ ప్రాణగమనమెరుగక ముక్తి లేదయ్య..ప.. 2

గురుదేవ .. జై గురుదేవా .. జై గురుదేవా

జయరామప్ప, బెంగళూరు .. 19/07/20 21

శ్రీగురుభ్యోనమః

గురుప్రార్ధన

గురువు బ్రహ్మ విష్ణు

గురువు మహేశుడు

గురువు ఇహము పరము గూర్చువాడు

గురువు జ్ఞానదాత

పరమాత్మ గురుదేవు

కాత్మ వందనమ్ము జేతు హృదిని

యోగము

పద్యం ఉత్పలమాల

యోగము చిత్తవృత్తుల నియోగము ధారణ జీవ బ్రహ్మ సం

యోగము చంద్ర సూర్య సహ యోగము సాధన ప్రాణ పాన సం

యోగము ఊర్ధ్వ పిండ పరి యోగము సద్గతి సాధనా విధో

ద్యోగము ఆత్మ సంయమ సుయోగము జ్ఞానప్రదా సువేదమున్

రచన మోహన్ దాస్

పాపం పిచ్చి మనసు ఇది

ఎప్పుడు దేవుడిని నాకు అది కావాలి ఇది కావాలి అని అడుగుతూనే ఉంటుంది .

మరి దాని గోడు అమృత ఘడియల్లో ఆ దేవుడు విన్నాడేమో

ఆ దేవుడే అంతర్ముఖనందుల వారి రూపములో వొచినప్పుడు .

ఈ పిచ్చి మనసు మూగపోయింది

ఇంకా అడగటానికి ఏమి లేదు అని నోరు మూసుకుంది.

ఊపర్ వాలా జోభి దెతా హే చప్పర్ పాడ్ కె దేతా హె

పై వాడు ఏది ఇచ్చిన మళ్ళీ అడగటానికి వీలు లేనంత గా ఇస్తాడు.

అని దానికి అర్ధమైనట్టుంది హహహ

దేవుడు కనపడనప్పుడు, నేను దేవుడు కనిపిస్తే ఇది అడుగుతా అది అడుగుతా

అని అనుకుంటాము .

మరి ఆయనే కనపడ్డాక అడగటానికి ఒక్క మాట కూడా ఏమి ఉండదాయే ఎందుకంటె అయన ఒకే మాట

అంటాడు, ఓరి పిచ్చివాడా నేనే నువైనప్పుడు నీకింకేం కావాలి అని. అప్పుడు మనసు మూగపోతుంది కదా.

సరిగ్గా మన శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మా స్వరూపులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖనందుల గురుగారు చెప్పిన సాదనామృతము

కూడా అదే కదా .

నేను మీకు అమృతాన్ని ఇచ్చాను మీరు ఎంత తాగుతారో మీ ఇష్టము అన్నారు.

జై గురుగారు జై శ్రీ గురుబ్యో నమః .

మధు కళాధర్ హైదరాబాద్

మనలో మాట

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారము గురువు గారికి

నా పేరు నాగలక్ష్మి నేను హైదరాబాదులో ఉంటాను

నేను యోగం తీసుకొని 3 నెలల 20 రోజులు అయినది.

గత పది సంవత్సరాలుగా నాకు సైనుసైటిస్ problem ఉంది.

యోగం తీసుకున్న తరువాత అదంతా cure అయినది. ఇప్పుడు నా శ్వాసలలో తేడాలు నేను గమనించాను. అంతకు ముందు నా శ్వాసలు సరిగా వచ్చేవి కావు. Block అవుతూ ఉండేవి. ఇప్పుడు నా శ్వాస లు చాలా తేలికగా ఉన్నాయి. ప్రాణశక్తి పైకి వెళ్ళే కొద్ధి శ్వాసలలో సుగంధపరిమళాలు వస్తున్నాయి.

Om shreegurubhuynamaha Namaha Athmanamaskaram Guruji .. I had practiced yogasana and pranayam since from 10 years even then I had health problems like thyroid, diabetes and had pain in foot pain but after practicing yogam, initiation taken on 31st March 2021 now I feel happy I am free from all such pains and I can work for long without drop in energy and also free from stress ..I feel inner peace, and blessed with Guru's grace .. Thank you whole heartedly Krishnamma P.N, Assistant Professor,University of Agricultural sciences Bangalore

Om Sri gurubhyo namaha
Atma namaskaramulu
Na Peru sailaja.nenu updesam thesukoni 15 rojulu.yogam cheyutavalana kallalo kanthi peringindhi. Me padamulaku koti namaskaramulu.

Shivananda Guruji Plant a Tree (30 years effort)+ Ramananda Guruji taken care of Tree growth (30 years effort) + Antarmukananda Guruji given Tree fruits (40+ years effort) = Now we are eating fruits and tasteing (total 100 years of Knowledge on Yogam we are experiencing)…
Mahamkali Venkata Nagendra, Bangalore

వేద సారాన్ని తెలుసుకోవడానికి కేవలం భాష్యం వింటే చాలనుకున్నాము....కానీ ఆ చెప్పేవాళ్లకు మాకు ఆ అనుభవాలు సరిగ్గా తెలిసేవి కావు...అది బయట కాదు వినవలసింది లోపల.... దానర్థం ఎవరి నాదాన్ని వాళ్లే వినడమని... మాలో ఈ జ్ఞానాన్ని నింపి మమ్మల్ని ఋషులుగా తయారుచేస్తున్న అంతర్ముఖునికి ఇవే నా పదాభి శతకోటి ప్రణమాలు

ఓం శ్రీ గురుబ్యో నమః కర్మ చేశామని దాన్ని అనుభవించాల్సిందే అనే సమాజాన్ని రోజు మనం చూస్తున్నాం... కర్మ అనేది శ్వాస క్రమాన్ని బట్టి ఉంటుందని...శ్వాస మనలో కిందకి ఉంటుందని దాన్ని పైకి లాగి కర్మను జయించి ప్రశాంతగా జీవితం సగించవచ్చనే ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని ఉపదేశించి నాకు అత్యంత ఆనందాన్నీ అనుభవించేటట్టు అనుగ్రహించిన అంతర్ముకానంద స్వామివారికి ఇవే నా సిరాశాభివందనములు

Hareesh

ఆత్మప్రణామాలు గురూజీ.., నిరంతర "యోగసాధన"చే జీవన్ముక్తులై,'జీవనసాఫల్యు'లైన మహాత్ములు..., ఈ భౌతిక పురస్కారాలకు

అతీతులైనప్పటికీ.., "TYTCC" మరియు "లవ్-యోగా ఫౌండేషన్"వారు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ అద్భుత పురస్కార కార్యక్రమానికి,ధన్యవాదాలు. పురస్కార-గ్రహీతలైన మా పూజ్య గురువుగారికి అభినందనలు. AN "EFFECTIVE "AND "ENERGETIC" EPISODE WHICH IMMORTALISES ALL MORTAL-FEELINGS AND POURES A "YOGIC-ELIXER."

T Durga Prasad

Sri Gurubhyo Namaha..
Aatma Namaskaram to Guruji..

My name is Anuradha Madhikar.. I am a Teacher and Cultural Incharge.working in a private school in Hyderabad..! By the grace of God, I was awarded as Best Teacher few years back and Best Cultural Incharge recently ! Fortunately, I was given the responsibility to lead others in Shri Vivekananda's Awakened Citizen Programme at school conducted by Sri Ramakrishna Math in Hyderabad..!

Since last year, I have developed some kind of fear, anxiety, feeling of insecurity etc., may be due to the information of covid and some disturbances at home too !

I used to be very dynamic but took a complete U turn..! I feel as if I lost my inner strength !

Nowadays , iam always surrounded by some kind of pain , unhappiness..,fear etc. which starts right from the morning !

I came to know abt this YOGAM through Maata ji... (Umadevi Garu) and learnt it under the guidance of Shri Guruji on July 15 th..! Iam doing it regularly and by the grace of God and Shri Guruji.., I started feeling better.!

The intensity of pain.. anxiety.. and fear has decreased..!

Iam very thankful to Guruji ?
Thaank u v much!
Atma Namaskaram to Guruji

గురుదేవులకు ప్రణామాలు   యోగ సాధనలో నా చిన్న అనుభవం ఇది. ప్రాణ–అపాన వాయువుల సమాగమంలో.., నాలో నేను రమిస్తే.. కలిగిన సంతానం పేర్లు తేజస్సు, ఆనందం. బాహ్య శరీరానికి తేజస్సు అయితే, అంతః శరీరానికి ఆనందం వారసులుగా నిలుచున్నాయి. అవి రెండూ కలకాలం నిలవాలని, ఇంకా ఎదగాలని, ఇంకా ఎన్నో అనుభవాలు పొందాలని తపిస్తూ.. గురువుగారి ఆశీస్సులతో ఆగక సాధన చేయాలనే సంకల్పంతో గురువుగారికి మరోసారి ప్రణామాలు చేస్తున్నాను.   సువర్ణ (అనకాపల్లి)

Atma namaskaram Guruji
I have taken Deeksha from Guruji in 3rd March this year. It's only 3 months now. I have been doing Sadhana almost daily 2.30 hours regularly. My health has been improved in 20 years old cold elergy Improved digestion Regular motion
Swelling of one testical was sweating long ago became normal The size of warts on the body getting reduced Light feeling of body after yogam
The above are changes , I observed at my age 72 completed today. Pranam Guruji

సర్వేశ్వరా..!! జ్ఞానఫలాన్వేషకులైన మా శిష్యకర్షకుల క్షేత్రములలో
సుసంస్కార బీజాంకురములకై తమ కృపావర్షము కావాలి గురుదేవా!!!
సర్వదా గురుచరణ శరణు..ఆత్మనమస్కారములు..
అలనాటి సంస్కార బీజములు....
సుమమై ...మకరందబిందువై ..అమరఝరీప్రవాహ ఆనందసందోహ
సుధాసింధువై... శిష్యభ్రమరములన్ సంస్కరించుటకై
దివ్యప్రభాజ్ఞానవాహినీ పుప్పొడి రేణువులన్ సంప్రోక్షించునట్టి
గురుదేవుల పాదపద్మసుమములకు ప్రణమిల్లుతున్నాను...chayadevi from cumbum

ఏంతో మందికి రోగములు నయముచేసి.....
ఇప్పుడు ఏందరో శిష్యావళి భవరోగములు బాపుటకై మన అదృష్టం
కొద్ది దొరికిన వైద్యులు ...బ్రహ్మజ్ఞానప్రకాశ వైద్యనాథులు మన
గురుదేవులకు ఆత్మాభివందనములు
Venkateshwarrao Singeetham

వైద్యోనారాయనోహరిః జై గురుదేవాఆత్మనమస్కరం సిద్ధ శిష్యావళి అనే పూలమాల గుత్తిని ప్రపంచ నలుమూలలా వ్యాపింప చేసి ఆధ్యాత్మికతకు కొత్త యోగా ఒరవడిని, భక్తి ప్రపత్తులను సృష్టించిన శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతరముఖ ఆనంద సిద్ధసద్గురు దేవుల పాదపద్మ కమలములకు పాదాభి వందనములు –వేదయోగో నారాయణ హరిః ఓం తత్ సత్

VUPPUNUNTHALA. SREENIVASULU

జై గురుదేవా

దైవ సమానులైన గురుదేవులను అభినందించేంతటి అర్హుడ్ని కాను... స్తుతించటం తప్ప గురు దేవుల పాద పద్మములకు హృదయ పూర్వక నమస్సుమాంజలి– హరిబాబు.ఆర్

ఆత్మప్రణామాలు గురూజీ..,

"పూజ్యగురువుగారికి అభినందనలు...., "

"నిరంతరయోగసాధన"చే జీవన్ముక్తులై ఏనాడో జీవన–సాఫల్యత పొందిన మీరు.., ఈ భౌతికపురస్కారాలకు అతీతులైనప్పటికీ..,"లవ్ యోగా ఫౌండేషన్ మరియు TY–TCC" వారి ఈ పురస్కార–ప్రదాన రూపేణా.,మీ దర్శనభాగ్యాన్ని మాకు కల్పించినందుకు..., మీకు ధన్యవాదాలు.., గురూజీ. Durga prasad

Aathma namaskaram Gurudeva samudhrame thamaru Guruva E prapanchame alala roopamlo kanipisthunnadhi a allow unnadhi kuda neereka-batti sarva hrudayallo unnadhi kuda thamaru Gurudeva om ...Ram Prasad, Cuddapah

Congratulations Guru garu on receiving the Life time achievement award. In my view the award itself got life time achievement by getting placed in your holy hands. Sai Sharan

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః, ఆత్మ నమస్కారములు గురుదేవా. మీ నిస్వార్థ చింతనకు జయము జయము గురుదేవా సర్వమూ తానైన మీకు ఏదీ సమానం కానేరదు. మీకు మీరే సాటి దైవ సమానులైన గురుదేవులకు ఎంతటి పురస్కారమైనా తక్కువే జై గురుదేవా.. Bhagyamma

Great felicitation for the greatest Guru who has been a shining beacon of the timeless yogic traditions of india ??!!! Expounded the science of yoga in its clearest and simplest form ever stated !!!the award is a small token of appreciation to his oceanic wisdom !!! Dr. Kalyan, New Orleans

In this Kali Yuga through internet I got this secret wisdom to know my soul..
the guru showed me the enlightened path by removing the darkness of ignorance that possible through siddha yogam/krishna consciousness is so absorbed in the loving service where I can looses the taste of material sense/Maya illusion world where the world never ends it's a rotating life cycle and to get my spiritual self realisation.
Am very thankful to our beloved Guruvu garu.
Om Sri Gurubhyo Namaha
Atma Namaskaram guruji garu
Ramanjaneyulu

అతడే అతడే

ఓమ్ శ్రీ గురుభ్యోనమ:

అదుగో అదుగో అదుగో అతడే సిద్ధయోగ వరేణ్యులు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానందగ మారిన వైద్యవరేణ్యులు

అతడే అతడే మన గురువరేణ్యులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానందులు

సిద్ధ యోగవరేణ్యులు మన గురుదేవులు మన గురుదేవులు .. అతడే అతడే

అలనాటి వండాన వేంకటేశ్వరులే నేటి సిద్ధయోగి అంతర్ముఖానందులు .. అలనాటి

శ్రీ వండాన దాలినాయుడు లక్ష్మీనరసమ్మ గార్ల ముద్దుల బిడ్డడు .. అతడే అతడే

పుట్టింది ఎంతో చిన్న గ్రామమైనా చేరారు మహోన్నత శిఖరం ... పుట్టింది

చదివింది వైద్య విద్యనైనా జొరపడ్డారు సిద్ధ యోగవిద్యలో ... చదివింది

బురిడి కంచరాంలో సాగిన బుడిబుడి నడకలు

కడకు చేరాయి వడివడిగ కామన్నవలసను ... అతడే అతడే

వైజాగ్ లో వైద్యవిద్య నభ్యసించి సీలేరులో వైద్య వృత్తి నారంభించి

పార్వతీదేవిని కోరివరించి పొందారు ఝాన్సీ శివరామకృష్ణులను

చేరారు రామానంద ఆశ్రమమును కాంచారు కుంజప్ప నంబియారును

స్వీకరించారు బ్రహ్మోపదేశమును కొల్లగొట్టారు గురుదేవుల హృదయమును

అదియే వారి పాలిట మహోదయం మనకందరికీ నూతన ఉషోదయం ... అదుగో అదుగో, అతడే అతడే

గురుదేవులైన శ్రీ రామానందుల ఆశీస్సులతో చేపట్టారు ఆశ్రమ పీఠాధిపత్యం

అందించారు శిష్యులకు సిద్ధ విద్యా కటాక్షం తిరగ వ్రాశారు ప్రాణాయామ నిర్వచనం ... అతడే అతడే

గురువువయ్యా సిద్ధయోగి వయ్యా అంతర్ముఖుడవయ్యా మా పాలిట దేవుడవయ్యా ... గురువువయ్యా

జై గురుదేవ

వనమాల భాగ్యమ్మ, మంగళగిరి

LOVE YOGA FOUNDATION * in association with TYTCC invites you for

Topic: Life time achievement award and Q&A session with Dr Swamy Antharmukhananda guruji

Cheif guest :

DR . VENKATACHALAPATHY

DIRECTOR- DEPT OF YOGA

ANNAMALAI UNIVERSITY

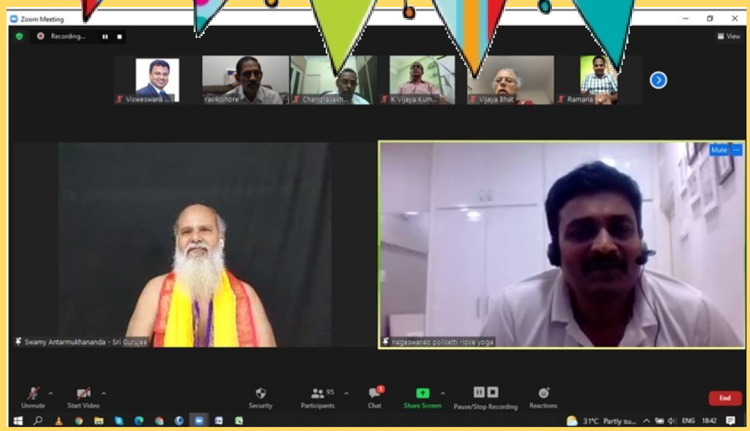
GUEST OF HONOUR :

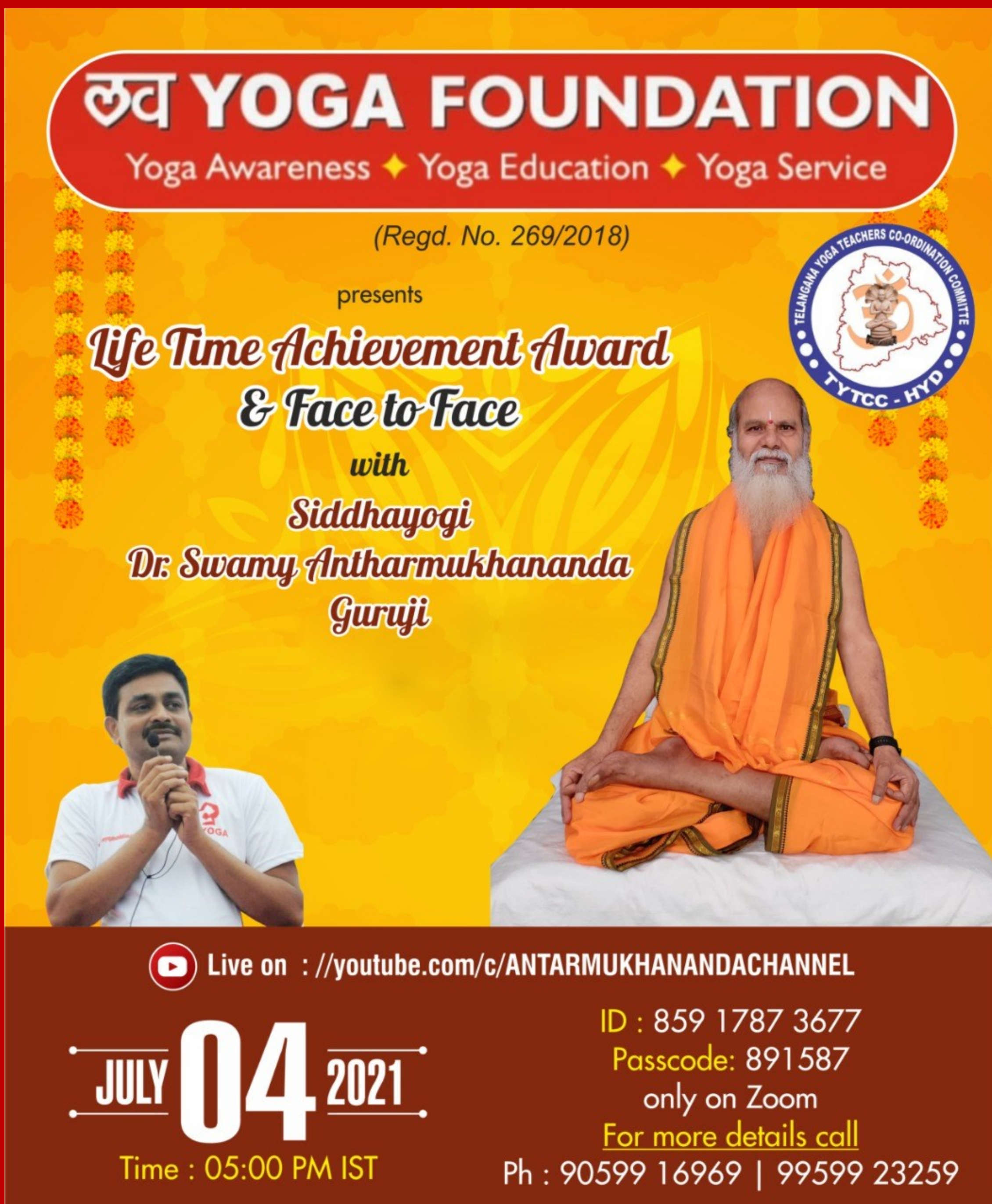
P.RAVI KISHORE

chairman - TYTCC

Zoom Meeting

Time: Sunday ,Jul 4, 2021 05:00 PM Mumbai, Kolkata, New Delhi





लव YOGA FOUNDATION

Yoga Awareness ✦ Yoga Education ✦ Yoga Service

(Regd. No. 269/2018)

places on record its sincere appreciation and gratitude to

Siddhayogi Dr Swamy Antharmukhananda

who has excelled as a Yoga Guru for more than 25 years
and has influenced the lives of number of individuals
thus contributing to the betterment of Humanity.

In recognition of his unparalleled services, we confer on him the

Life Time Achievement Award

Presented on this the 4th July 2021 at Hyderabad.

Polisetty Nageswar Rao
Founder - Love Yoga Foundation

ప్రణవాలంకృత ఊర్ధ్వగమనం..

పరమేశ్వరానందదర్శన దివ్యనయనాన్వితం... యోగం

మనోనిర్గుణం మహేశ్వరకరుణాసుధా వర్షం హర్షం......యోగం

తపఃఫలాపెన్నిధిం భవతాప త్రయాహరణం..

అమరణం .....యోగం

అభేదం అద్వైతానందచింతనం ఈశ్వరచెంతనం ....యోగం

అటువంటి యోగం అభ్యసించడమంటే మామూలు విషయం కాదు...జన్మాంతర సంస్కారం.. ఈశ్వరానుగ్రహం...గురుకృప ఉంటే తప్ప దుర్లభం...మన అదృష్టం గురుజీ కరుణతో లభించింది...

లౌకికవిద్యలలో ఆరితేరి సమాజానికి పరిమిత సేవ చేస్తేనే పురస్కారాలు వరిస్తే...

బ్రహ్మవిద్యలో ఆరితేరి జీవేశ్వర సమన్వయమునకు జీవనం అంకితం చేసి శిష్యరేణువులను గురుస్వరూప భావన చేస్తూ దివ్యమణులుగా తీర్చే ప్రయత్నం చేస్తున్న వారికెంతుండొచ్చు.

..వారు సామాన్యులు కాదు...రత్నాకరులు ..కొలతసాధ్యం కాదు...

ఇవన్ని ఊరికే మన ఆనందం కోసం అంతే....

ఏది ఏమైనా లోకం గుర్తించడం చాలా ఆనందదాయకం...

ఈశ్వరా !

తవ చరణాంబుజములకు

ఆత్మనమోవాకములు..

జ్ఞానాంబుధి యతడు దివ్య జ్ఞానానందసుందరుడై ప్రకాశింపన్..

అజ్ఞానంధుడేని సుజ్ఞానప్రకాశ దేవదర్శనము సేయు తవకృపన్...

సారహీనమౌ సంసారక్షేత్రములన్ని అమృతఫలంబులిడు అవనియందే..

శివానందాబ్ధిచర రామా!..ఆనందాంతర్ముఖతేజా!!ప్రణతులివే..

సర్వేశ్వరుడు..మొదలుకొని ..మన గురుదేవులవరకు ఉన్న మనగురపరంపర గురువులందరికి ఆత్మనమోవాకములు...

సద్గురుచరణారవిందతే నమోనమః..

అందరికి గురుపౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు...గురువుల కటాక్షం మనందరి సాధనను ప్రభావవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్ళి ధన్యులను చేయుగాక అని అందరం ఈ పర్వదిన సందర్భంగా ప్రార్థించుదాం..!!!

వేంకటేశ్వరరావు, కామారెడ్డి.

Om Sri Gurubyo Namaha
□ Atma Namaskaram Guruji!
Congratulations Guruji for conferring the Life Time Achievement Award on you by Love Yoga Foundation for bringing change in the humanity and creating peace in the world! I hope theis type of awards will really create awareness about the Siddayoga among the people in the society and start practicing Sadhana. I also thank the organisers for conferring the award on a right person/Guru.
Jai Gurudev □□□□
Dr.M C Reddeppa Reddy,
Tirupati.

Hearty congratulations on Life time achievement award for your relentless service towards upliftment of souls towards the Supreme reality. Humble pranams at your lotus feet Guruji.
Humble pranams at lotus feet of Gurumata for her great contribution for the noble cause.
Mohan Rao Borra
London UK
□□□□□

Sri gurubhyonnamaha. Atma namaskaram guruji. Emi icchi Mee runam teerchukolemu. satha sahasra koti padabhi vandanamulukuda takkuve guruji. Chese sadhanani meeku ankitham cheyyadam matrame meeku nenu icchukogalanu. Matalalo cheppaleni anandamtho
Maithreyi kishore

Om Srigurubhyo namaha! Atmanamaskaram Gurudeva! Mee Award gurinchivinna maa hrudayalu ananda tarangitamainayi. Idi maaku memu ichukunna gouravam ! Daivam Maanusha Rupena maa Guruvai vachinanuduku maa janma dhnyamaindani bhavistunnamu. Revati

“Bhagavan “DrSri Sri Gurudevulu Antermukhanandeswarulaku Love Yoga Foundation Nundi Life time Achivment teesikovadam
Maku Mee sishya Brudaniki “Chala Aanandam”
Tama Divyassisulu Maa Andariki Labhichalani.
Koruthu mee .... k vvkrishna vizag

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమ. ఆత్మ నమస్కారములు గురుదేవా.

Congratulations Sri Guruji. Recognition of your services to humanity in uplifting them for a better life has just started. I am proud and contented to be your disciple. Thank you is a very small word to express my gratitude. I wish you should be honoured with padma award by Indian government for creating awareness, educating and training humans to achieve peace in this life itself. You are a peace ambassador of South India.
మీకు శిరసు వంచి పాదాభివందనం చేస్తునాను గురుదేవా.

మా పై ఎల్లప్పుడూ దయ ఉంచి కాపాడండి.

చాముండేశ్వరి, హైదరాబాద్

Om Sri Gurubyo namha pranamamulu garu Deva
Mee Ee award i china subha sandarbhamuna
Hrudaya poorvaka Dhanyavadamulu do Am
ichina award kante idi goppa Demi kadu kani
manavalini uddarinchenduku mee sevalanu
Gurthincharu anduku dhanya vadamulu ila Enno
enninno pondalani mari Mari koru kutunnanu
Atma Namaskaramulu
Bheemeswar rao, Guntur

???జై గురుదేవ

Life time achievement award పొందిన గురుదేవుల పాద పద్మములకు శత కోటి ఆత్మ నమస్కారాలు సమర్పించుకొంటున్నాను. గురూజీ ఈ ప్రపంచంలో దేశ దేశాన్ని, ప్రతి రాష్ట్రాన్ని, జిల్లా జిల్లా లో ప్రతి తాలూకా లో పల్లె పల్లె లో ప్రతి ఇంట్లో అందరూ సిద్ధ యోగము నేర్చుకోవాలి అని తపించే మీ సత్ సంకల్పం త్వరలో నెరవేరాలని గురు పరంపర గురువులందరికి శత సహస్ర కోటి నమస్కారాలు చేస్తున్నాను.

???ఓం తత్ సత్

V mallikarjun

పూజ్యగురుదేవులు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన Life Time Achievement Award.ను Love yoga foundation.వారిద్వారపొందినందుకు ఆనందబరితమైనహృదయముతో గురుదేవులపాదపద్మములకుశతకోటివందనములుసమర్పించుకుంటున్నాను.ఇట్లు మీయొక్కశిష్యడు.ఇయస్ నాయుడు.తిరుపతి

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఓం సకల జ్ఞాన ప్రభవే నమః ఓం విద్వజ్ఞాన సన్మానిత కీర్తిశాలినే నమః

ఓం శ్రీ అంతర్ముఖానంద యోగీంద్రాయ నమో నమః ఆత్మ నమస్కారములు గురుదేవా

Bhaskar, Rajasthan

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ స్వామీ రామానంద పరమహంసల వారి అమ్ములపొది నుండి సంధించబడిన పాశుపతాస్త్రం మన గురూజీ, సిద్ధ యోగి శ్రీ అంతర్ముఖానంద స్వామి. ఎన్నో సత్కారములు అందుకున్న వారికి ఈ అవార్డు కూడా లభించడం ఎంతో ముదావహం ఆనందదాయకం. గురుకృపాహికేవలం Ravi-sastry Adhikarla, Visakhapatnam

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఓం సకల జ్ఞాన ప్రభవే నమః

ఓం విద్వజ్ఞాన సన్మానిత కీర్తిశాలినే నమః

ఓం శ్రీ అంతర్ముఖానంద యోగీంద్రాయ నమో నమః

ఆత్మ నమస్కారములు గురుదేవా

చాముండేశ్వరి, హైదరాబాద్

మన దేశంలో మన రాష్ట్ర యోగ పౌండేషన్ వారు మన సిద్దగురు సంప్రదాయ శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ ముఖనందా స్వాముల యోగము లో గల సత్యమును గుర్తించి లైఫ్ టైం అచ్వ మెంట్ అవార్డు ను జూలై 4 వ తేదీన ప్రదానం చేసినందుకు మనం అందరూ మన ప్రియ గురుదేవులకు అభినందనలు సల్లిస్తాం

ఈ ట్లు జయ రామప్ప బెంగళూరు

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః ఓం శ్రీ గురవే నమః ఆత్మప్రణామాలు గురుదేవులకు, లైఫ్ టైం అచ్చివ్మెంట్ అవార్డు స్వీకరించిన శ్రీ స్వామి గురూజీ పాదపద్మములకు శతకోటి నమస్కారాలు. అందరూ సిద్ధయోగులు కావాలనే స్వీయ సంకల్పముతో, తపనతో, గురుపరంపరఆశీస్సులతో సతఫలితాలనుసాధించిన గురువుగారికి శరణు శరణు ఓం తత్ సత్

Vuppununtala Srinivas

అందరిసిద్ధవిద్యార్థుల మనఆశ్రమానికి సంప్రాయానికి మన్ననకు గుర్తింపు గురూజీని గౌరవించడం అభినందించడం అందరికి ఆనందం మనసులోమాట చెప్పారు మోహన్ దాస్

HEARTY CONGRATULATIONS TO RESPECTED GURUJI . MANY MANY MORE YET TO COME . THAKUR HYDERABAD .

శ్రీ గురువుగారి పాదపద్మములకు అనంతకోటి ప్రణామములు. గురూజీకి అవార్డు రావడం మాకెంతో ఆనందదాయకంగావుంది. వారికి అవార్డులు కరతలామలకం. 'మా' గురువుగారికి వచ్చిన అవార్డు 'మాకే' వచ్చినంత సంబరంగావుంది. కాశీ విశ్వనాథం కామేశ్వరి

సూర్యకాంతి మింట సుస్థిరమై యుండ
ప్రజలు చూడగలరు పగలునందు శ్రీగురుజిప్రతిభ చిన్మయానుభవమ్ము
వెలిగికననైయే వెలుపలిపుడు గురూజీకి అభినందన వందనములు
మోహన్ దాస్

Wonderful great memorable day in our Sidha Yoga journey
Atma namaskaram to great master From
K Narasimha Sarma &   Prayaga Radha (Orlando)

శ్రీగురుజీ మరియు అమ్మగారికి సాష్టాంగ నమస్కారములు. శ్రీగురుజీ కి award రావటం మాకు చాలా సంతోషం కలిగించింది.శ్రీగురుజీ వారి గొప్పతనానికి కొలమానాలు లేవు.ఈ award శ్రీ గురూజీకి మన పరమ గురుదేవుల ఆశీర్వచనములు గా భావించవచ్చు.

త్రినాధ

దేహమంటే వట్టి మట్టియే కాదురా గట్టి మార్గము
దెల్పు ఘనవిశ్వమేరా!
ప్రాణమంటే ఆడె వాయువేకాదురా పట్టి ఉంచే
పరమాత్మ వెలుగేరా!
జీవుడంటే తిరుగు జీవమే కాదురా త్రిగగనములు
దాటిన, సచ్చిదానందము!
మనసంటె మకిలి మాయయే కాదురా ఆత్మజ్యోతిని
తెలిపె అచ్చు దర్పణమురా!

దేహమంటే ఖలు ధర్మసాధనము కనుక సాత్వికము
సాత్వికాతీతాహరవిహార కర్మములతో మరి సమ్యక్
సాధనతో
తరింపజేద్దాం....శ్రీగురుచరణారవిందాభ్యాంనమః...
వేంకటేశ్వరరావు, కామారెడ్డి

JaiGurudeva□Atma Namaskaram to our Beloved Guruji Poojyasri Dr Antarmukhananda Swamy.□□. Hearty Congratulations for the 'Life Time Achievement Award ' from Yoga Foundation □□□□□.Your Life is Great Divine Light forThousands& thousands of Truth seekers
Dr. Parameswar, Kamareddy

Congratulations guruji, You've showed us the secret path to walk.   If it was not online then we would have taken a long time to get this vidya.   Arvin, Hyd

ఓం

శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారం గురుదేవా

ఓం శ్రీ శ్రీ శ్రీ శివానందా పరమ హంసా య నమః

ఓం శ్రీ శ్రీ శ్రీ రామ నంద పరమ హంసా య నమః

ఓం శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖ నంద పరమ హంసాయణమః

మన అంతర్ముఖనందస్వాములు

పరమహంస లాంటి వారు

క్షి ర నీరాలని వేరు చేసి నట్లు

శిషియ కో టీలో నుందు

అ జ్ఞాన అంద కా రాన్ని

ప్రలదో లి

జ్ఞాన మనేడి అమృతాన్ని

ప్రతి నిత్యం పంచు తున్నారు

అది యోగము అనెడి

అంతర్ముఖం మనెడి. దర్పణం లో

దాచుతు న్నారు .

మనకిచ్చిన ఉపదేశ సాదన నుండి

దా ని ని దర్పణం లో చూసి చూసి

ఆ యోగము లొ నున్న

నిజా నందా మృ తా న్ని   పానం

చేసు కొను వారి జీవితం ధన్యం

యోగ ఎ దుగు దలకు అనుకూలం.

జై గురుదేవా... జై గురుదేవా జై... గురుదేవా ....

జయ రామప్ప.   బెంగళూరు

గురు స్మరణ--వందనం

గురు వు కల్ప తరువు
దించు ను జన్మల బరువు

దక్షిణామూర్తి యేగురువు
శిక్షణా స్పూర్తి యేగురువు

గురువు ज्ञान పథికుడు
లేదు అతనికన్న అధికుడు

గురు వుకు చేసే వందనం
తొలగిస్తుంది బంధనం

గురు వు పట్ల ఆరాధన
ఉంటేనే ఫలించు నీసాధన

గురువు పాదము లు
సర్వ తీర్థ ములు
సేవించిన బతుకులే
చరితార్థములు

త్రిమూర్తులు కొలిచేది
ఎవరి పాదములూ
త్రిగుణాతీతుడౌ
గురు వుపాదములూ
వీడాలంటే విశ్వరహస్యం
వేదాలంతే గురునిఅవశ్యం

ఉన్నదచ్చట ज्ञान సముద్రం బు
చిన్నదయితే ఏంచేస్తాం
నీచెంబు
గురు తత్వం అనన్యమూ
శిష్యులకదియే శరణ్యమూ
గురు కృప నిరంతరం
ప్రసరిస్తుంటే
లఘువు నవటంలోనే
లాఘవముంది

ఈజన్మలజాతర
తామరతంపర
తరింప చేయుట కే
గురు పరంపర
దక్షిణామూర్తులకు
దత్తాత్రేయులకు
వ్యాసశం కరులకు
విద్యారణ్యులకు
కృష్ణ భగవానునికి
శివానందులకు
రామానందులకు
అంతర్ముఖులకు
గురు స్వరూపులకు
అందరికీ వందనం
మీమార్గమే నందనం

గురు వుగారిక నమస్కారాలు,
ధన్యవాదాలు---రంగనాయకమ్మ, గుంటూరు

యోగభారతం

యోగభారతం
సహయోగ భారతం
మంచినిపెంచి హితమునుపెంచి
ఏకతాటిపైనడిచే
యోగప్రపంచం
ఇది యోగభారతం

యోగమనగ నిర్వచనం
జ్ఞానంవలె అనంతం
మనోప్రాణ సంస్పర్శం యోగజీవన సాధనం

యోగమనగ అష్టఅంగ
ఆసనాల దృఢత్వం
యమనియమాదంతరంగ
ప్రాణాపాన ప్రయోగం

మానవజాతికి కలిగె
తనువుమనసు వికాసం
ప్రాణశక్తి ప్రవాహమే
అభివృద్ధికి సోపానం

నాడులు డెబ్బది రెండు వేలున్నవి మనిషిలో
మూడునాడులొకటై మను
భ్రూమధ్యం సందులో

ప్రాణమునకు పుట్టుచోటు
ప్రాపుగ భ్రూమధ్యమనుచు
హృదయమనుచు
త్రికుటి యనుచు హృదయ గుహకు పేరులు

సూర్యనాడి చంద్రనాడి
ప్రాణాపానగతులవాడి
వేడి చలువ నడుపజాలు
ఇడ పింగళ సుషుమ్నాలు

మూలాధారం మూలం
భ్రూమధ్యం స్వస్థానం
ప్రాణశక్తి పైకి నడిచి
లయమగుటే యోగము

నిశ్వాసము క్రిందిదారి
ఉత్స్వాసము మీదుదారి
మీదనుండగా ప్రాణం
క్రిందనుండునపానం

ఊర్ధ్వగతిని ప్రాణమున్న
ఉద్ధరించబడు జన్మ
అధోగతికి వదలిన
అదినశించు మరణమై

మరణభయము లేనిబ్రతుకు
యోగసిద్ధి కలుగును
యోగిగానే బ్రతికిన
బాగును సంతోషము

యోగ మనగ అదృష్టం
అది దైవము సౌభాగ్యం
ఆధ్యాత్మిక మనో బలం
కాదు కాక తాళీయం

అన్న ప్రాణ మనో మయం
జ్ఞానమయము ఆనందం
పంచకోశ ప్రకాశితం
యోగమాత్మ సాధకం

విశ్వ తైజస ప్రాజ్ఞ నామము
సుషుప్తి స్వప్న ము జాగరం
పంచకోశ ప్రకాశకం
సుఖ సాగరామృత జీవితం

ఊర్ధ్వ గతిని ప్రాణ మున్న
ఉద్ధరించ బడును జన్మ
అధో గతికి వదలిన
అదినశించు మరణమై
మానవ జీవన కాలం
శ్వాస నుండి ప్రారంభం
మొదటి శ్వాస పుట్టుపైన
తుదిశ్వాసయే మరణము
మరణ భయము లేని బ్రతుకు
మనిషి పొందు యోగాన
యోగమొకటి ప్రాణము
నిలుపగలుగు సాధనం
కఫము శ్వాస కడ్డమైన
కలుగునన్ని వ్యాధులు
యోగాగ్నిని కాల్చవలయు
వ్యాధికారకమ్ములు
రథమైన శరీరమందు
రథికుడైన జీవుడు
బుద్ధిని సారధి జేసీ
సలుపు రథ ప్రయాణము
బుద్ధి అనెడు సారధి
చేపట్టిన పగ్గము మనసు
ఇంద్రియములు గుర్రాలు
విషయాలే దారులు
బుద్ధి చేత మనసును
మనసుచేత ఇంద్రియములు
నియమింపగ చేయజాలు
జీవమానో యోగము

యోగమునకు మూలము
వేదశాస్త్ర జ్ఞానము
గీత యోగశాస్త్రము
తెలుపు వేద సారము

రచన మోహన్ దాస్ పాలకొండ

చేయుము చేయుము
చేయుము జీవా
మథనము నేడే మొదలెట్టి

వెన్ను అను కవ్వము నిలబెట్టి
శ్వాస అను శేషువును ఒడిసిపట్టి
ఆనందం అను అమృతమును పొంద
చేయుము చేయుము చేయుము జీవా
మథనము నేడే మొదలెట్టి

కనుల మంట అని ఆగేవా
ఈ తంటాలెప్పుడు పోయేది
కనుల మంటలో నిప్పును తీసి
వెలిగించాలి అత్మజ్యోతి

శిరోభారమని వదిలేవా
ఈ మనోభారమెటుల తొలగేది
భారాన్నంతా కరిగించి
శ్వాసను సమిదగ చేయాలి

తిమ్మిరిలంటూ కదిలేవా
ఈ కర్మలు ఎవ్వరు చెరిపేది
అమ్మ కడుపులో శిశువల్లే
మర్మము ఎరుక తెలియాలి

నొప్పులు అంటూ అలసేవా
ఈ తిప్పలు తప్పే దారేది
తప్పు, ఒప్పులను సరిదిద్దే
మార్గం ఇదియని సాగాలి

సమయం లేదని చింతేలా
ప్రతి నిముషం శ్వాసే ఆటలుగా
అనుభవములు మనమే పొందంగా
ఈ జన్మకు కారణం తెలియునుగా

బాహ్యాముఖమున తెలియని తేజం
నూతనోత్సాహం నింపంగా
అంతర్ముఖమున ఆనంద రూపం
మన గురుదేవులే తోడు ఉండంగా

భయమేలా మరి సాగిపొమ్మ
చింత వీడి మునుముందుకు పొమ్మ
శ్వాస అను ఆయుధమును పట్టి
జీవితమను పోరాటాన్ని గెలువుము
చేయుము చేయుము చేయుము జీవా
మథనము నేడే మొదలెట్టి

సువర్ణ , అనకాపల్లి.

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఆత్మ నమస్కారం గురుదేవ

గుకారో :అంధకారస్య

రుకారో: నివారణస్య

దేవా: దైవమార్గ నిర్దేశ్యహ

మనలోని అంధకారము నివారణము చేసి జ్ఞాన పరంజ్యోతిని వెలిగించి దైవ మార్గము ను చూపు వారు పరబ్రహ్మ స్వరూపులు దైవ స్వరూపులు మన శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖనంద గురుదేవులు వారు.

అన్యదా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ.

శివోహం శివోహం శివోహం

వైష్ణో నర నారాయణ దివ్య మంగళ బ్రహ్మ స్వరూపం శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖనంద ఆనంద తేజ మహా అరుణ ప్రకాశం జ్యోతిర్లింగం చరణా శిరసా స్మరామి.

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

Madhu Hyd S G: MADHU KALADHAR HYD

with my heart full love towards my guruji

శ్రీ గురుభ్యోన్నమః !!

జయ గురుదేవ !!!

'గురుపూర్ణిమ' వేళ 'గురుచంద్రులు' మన అంతర్ముఖానందులు !

కామన్నవలసలో కల్పవృక్షమై వెలిశావు !

మానవాళిని కామధేనువై కాచావు !

'ఉపదేశామృత' భాండమును పట్టి బ్రహ్మతేజమై నిలిచావు !

ఆర్తులకు కరుణమీర పంచుతున్నావు !

రోగగ్రస్తులకు అపర ధన్వంతరి వైనావు !

త్రితాపాలతో దిక్కుతోచని జనులకు ఆత్మబంధువైనావు !

భృకుటిలోని గుట్టును బయట పెట్టేవు !

లోలోన ప్రాణగతి నడుపు తీరు నేర్పించినావు !

సర్వము మనలోనే కలదన్న వైనం ఎరుక పరిచేవు !

అజ్ఞాన తిమిరాన 'జ్ఞాన జ్యోతి' ని వెలిగించ వచ్చేవు !

మానవాళికి అసలైన మోక్షమార్గమును చూపేవు!

జీవన్ముక్తులుగా జీవించడం నేర్పేవు!

జీవన గమ్యమును చేరు మార్గమును సులభపరిచేవు!

'గురుపూర్ణిమ' వేళ 'గురు చంద్రుని' వై ఆ చిదాకాశంలో నిలిచావు !

శతకోటి చంద్రుల వెన్నెలని మాలో ప్రకాశింపజేసేవు !

కామనవలసలో కల్పవృక్షమై వెలిశావు !

మానవాళిని కామధేనువై కాచావు !

ఈ 'గురుపూర్ణిమ' వేళ ఈ మధుర భావనా మాల మీ కంఠసీమకె అలంకృతం !

మా 'పరమానంద' భాష్ప కుసుమాలు మీ చరణ కమలాలకి అంకితం !

అనన్యమైన భక్తితో---   అనంతమైన ఆర్తితో--

మీ శిష్య రేణువు---   జయ అరుణ, నెల్లూరు

భరతమాత కు కీర్తి కిరీటము.

గురుభ్యోనమః.

ఆత్మనమస్కా రం గురూజీ

భగవద్గీత అంతర్గత శోధన

శిష్యులకు వివరంగా బోధన

గీత అనుష్టాన, యోగ సమ్మేళన

అజ్ఞాన ధనుల ప్ర క్షా లన

అంతర్ముఖ నందస్వా ములవారి దీవెన.

యోగము మోక్షమార్గము

భవరోగములకు రామభానము

పానాపా న వాయువుల వేడుక పాపకర్మల కాస్ట ము

శివ ,రామ,అంతర్ముఖ పరమహంస ల యోగ ఖడ్గం

భరతమాత కు కీర్తి కిరీటము.

Baddula Gopal

తియ్య తియ్యని తేనెల మాటలతో

బోధిస్తారు మా గురువులు ..

వందనాలు. !

అనుబంధంలో అమ్మగా,

ఆదరణలో నాన్నగా,

జీవితం అంటే ఏంటో తెలిపి,

కన్నీరు తుడిచే మూర్తులకు..

వందనాలు !

దొంగలు దోచని ధనమిచ్చి,

భయపడు వేళల అభయమిచ్చి,

ఓర్పుతో విజయాన్నే నేర్పి

దారి చూపే సారధికి

వందనాలు. !

గమ్యం తెలియని దారులలో,

అజ్ఞానం అనే చీకటిలో,

అంతర్ముఖంలో దివ్వె గ వెలిగి

కాంతిని చూపే జ్యోతులకు

వందనాలు !

ధ్యానం చేసేటప్పుడు మౌనమని,

యోగంతోనే బ్రహ్మ జ్ఞానమని,

మా తప్పులనే మన్నించి,

మోక్షమార్గం చూపే దేవతకు

వందనాలు!

తియ్య తియ్యని తేనెల మాటలతో బోధిస్తారు మా గురువులు

వందనాలు!

వందనాలు

వందనాలు

వందనాలు Anuradha Madhikar., Hyderabad..

నాఅంతర్ముఖం

కరుణరస మెరిగిన కరుణామయ క్రీస్తు ఇతడు

రూప లావణ్యాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వని అల్లా ఇతడు

కలల కాణాచి కామన్నవలస వేంకటేశుడితడు

"పార్వతీ సమేత" అర్ధనారీశ్వర "యోగి" ఇతడు

కష్టాలలో కన్నీరు తుడిచే మా తెరీసా ఇతడు

చిరునవ్వుతో చెడుకు చికిత్స చేసే "ధన్వంతరి" ఇతడు

బ్రతిమాలినా బొటనవేలి గోటినైనా కోరని అపర ద్రోణుడితడు

పరమగురు శివానంద పరమహంస పరమ భక్తుడితడు

యోగ విద్యా దురంధరుడు శ్రీ రామానంద పరమహంసవారి చేతి విల్లు ఇతడు

కోటి జన్మల యోగ ఫలముగా మనకందరికీ లభ్యమైన శ్రీ గురూజీ ఇతడు

ఈ యోగ విద్య మీరిచ్చిన వరం

ఏమిస్తే తీరుతుంది మీ ఋణం

అందుకే శిరస్సు వంచి చేస్తున్నాము పాదాభివందనం

P.S.S. Rao

ఓ సిద్ధ విద్యార్థీ

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః
ఓ సిద్ధ విద్యార్థీ – ప్రాణాయామ పరాయణా
ఎన్ని జన్మల పుణ్యము నీది
ఎన్ని జన్మల త్యాగము నీది
జనన మరణ కాలగమనంలో
మహోన్నత మానవ జన్మ సాధించావు
ఎనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాశులకన్న మిన్నగా అవతరించావు
అన్యులకు దక్కని గురుపరంపర నీది
జీవ రహస్యమును తెలిపి జీవన్ముక్తులను చేసి
సిద్ధయోగ సాధన మోక్షసూత్రమని తెల్పిన
శ్రీ శివానంద పరమహంసలవారు శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ
అవతారమే
భౌతిక శక్తికన్నా ఆధ్యాత్మిక శక్తి మిన్న
సిద్ధవేదము చిలికి యోగామృతము పంచి
వేదాంత రహస్యములు విశదపరచి
సంశయాత్ములకు శాస్త్ర ప్రమాణములు తెలియజేసి
యోగ జ్ఞాన సూత్రంతో జన్మ రాహిత్యమును పొందు
మార్గదర్శి, అపర శంకరులు, పరమ గురువులు
శ్రీ శ్రీ శ్రీ రామానంద పరమహంసల వారు
మానవజాతి కళ్యాణానికి కారణజన్మునిగా
శ్రీ శివానంద పరమహంసల వారే
శ్రీ అంతర్ముఖానందునిగా అవతరించారు
గురుదేవుల అనుగ్రహమునకు మించినది
జగత్తులో ఏదీ లేదని, నిర్గుణ పరబ్రహ్మకు
శ్రీ రామానంద పరమహంసలవారి శిష్యులైనారు
గురు సేవలో నిరంతర యోగసాధనా పటిమతో
అరవిరిసిన సహస్రదళ కమలం
అరుణోదయం – అంతర్ముఖానందం
అంతర్ముఖ – ఊర్ధ్వముఖ ప్రాణాయామ
సాధనా ఫలము – గురుభక్తి – తపో ఫలము
నిరంతర బ్రహ్మభావన – వేదవాంజ్మయ జ్ఞానంతో
ఆత్మదర్శన పూర్ణ యోగులైనారు
అనంత జ్ఞాన సంపద గురు ప్రసాదమని
శిష్యకోటికి గురుని ఔన్నత్యమును తెల్పారు
యోగిగా ఉత్తుంగోత్తుంగ హిమ శృంగాలకు చేరారు
బాధాతప్త మానవాళికి యోగామృతాన్ని పంచారు
సనాతన యోగ విద్యకు అధునాతన వైద్య విద్యమేళవించి
సిద్ధ విద్యకు నూతన ప్రమాణం నిర్వహించారు
ప్రపంచం నలుమూలలా వ్యాప్తి చేశారు
వేద పండితుల ప్రశంసలందారు
మానవరూప మహితాత్ములుమీరు
గురుడు శాశ్వతుడని – శరణాగతుడని –
సర్వాంతర్యామియని – శిష్యకోటికి అభయప్రదాత యని
సదా ప్రాణాయామ సాధన, గురుసేవయే మూల మంత్రమని
ఆత్మదర్శనమే (తేజస్సు) అంతిమ లక్ష్యమని
అంతర్ముఖానందుల బ్రహ్మోపదేశము.

జై గురుదేవ!!
శ్రీ శ్రీ శ్రీసద్గురు, సిద్ధ యోగి, డాక్టర్అంతర్ముఖానందస్వామి వారి
పాదపద్మాలకు శత సహస్ర సాష్టాంగ దండ ప్రణామములు.

M. శ్రీమన్నారాయణ, హైదరాబాద్

శిష్య వత్సలుండు

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

శ్రీగురూజి

అంధకార తమము

ఆవహించిన వేల

మెరుపు తీగ వెలుగు

పంచు నట్లు

జ్ఞానకాంతి శిష్య

అజ్ఞాన మడగించు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీగురూ జి

తాను గురువు సేవ

ధన్యత పొందిన

విధము తెలియ జెసి

విద్య గఱపి

భక్తి కలుగజేయు

భావన పుట్టించు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీ గు రూ జి

సంశయమ్ము లెల్ల

చక్క దిద్దెడు మాట

వేదభావ మెల్ల

వెలికి దీసి

శిష్య హృదయ తా ప

విషయాలు చల్లార్చు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీగురూ జి

యోగశాస్త్ర సిద్ధి

యగు భగవద్గీత

మొదలు తుదియు ముట్ట యొప్పు

గలిగి

సారమెల్ల జెప్పి

సంతోష మొసగెడు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీగురూజీ

యోగమొకటి చాలు రోగాలు బాపగ

చక్కదిద్ది లోని

చిక్కు లెల్ల

అనుచు లోఁణశుద్ధి

అనుభవమ్ముకు దెచ్చు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీగురూజి

భాష్యమెల్ల చెప్పి

భావమ్ము వెలియించి

గుహ్యమైన విద్య

గూర్చి కూడ

శిష్య హృదయ మందు సంశయము

లడుగు

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీగురూ జి

గురువు వాక్యముల

ను గుర్తుగా శిష్యులు

భావ మెరిగి మెలగు

భక్తితోడ

ఆత్మయందు కలుగు

నన్నియు నను గీత

వాక్కు సిద్ధి ని చ్చు

శ్రీ గు రూ జి

పూని యోగ విధము

భ్రూ మధ్య మందున

ప్రాణ జ్యోతి గనుట

పరమ విద్య

ఆదరమ్ము నిచ్చు

అంతర్ముఖానంద

శిష్య వత్సలుండు

శ్రీ గు రూ జి

రచన మోహన్ దాస్ , పాలకొండ

గురుదేవులకు ప్రణామాలు

నా పేరు సువర్ణ, మాది అనకాపల్లి. చిన్నప్పటి నుండి నేనో మొండిదానిని అని అందరూ అంటారు. దానికి అర్థం నాకు తెలియదు కానీ.. ఏ భావం నాలో ఎక్కువ సమయం అయితే ఉండదు. దేనినీ పెద్దగా పట్టించుకోను దాని కారణంగా సమస్యలు వస్తున్నాయి అని మా అమ్మ మేము మెడిసిన్ తీసుకునే హోమియో డాక్టర్ గారికి చెప్పి ఏదో మెడిసిన్ వేసింది. అది ఎంతవరకు పని చేస్తుంది అనేది నాకు తెలియదు కానీ.. అప్పటి నుండీ ప్రతీ చిన్న విషయాన్నీ మనసుకు తీసుకోవడం అలవాటు అయింది. దాని ప్రతిఫలంగా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధే. కుటుంబంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక సమస్యే. ఈ క్రమంలో ఓ గురువుగారి దగ్గర క్రియా యోగా నేర్చుకున్నాను. యోగా, ధ్యానం చేస్తే మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది అంటే చేసేదానిని కానీ పెద్దగా మార్పు నాకు తెలియలేదు. చేస్తున్నంతసేపు బాగానే ఉండేది కానీ.. తర్వాత మళ్లీ మామూలే. దీనికి తోడు ఆరోగ్య సమస్యలు. ఇవన్నీ కలిపి ఒక రకమైన విరక్తితో ఉన్న సమయంలో మావారు గురువుగారి వీడియోస్ చూడమని చెప్పి, ఉపదేశం తీసుకుందాం అంటే సరే అన్నాను. జూలై 15వ తారీఖు, గురువారం నాడు నా బాధ తీరే దారి గురుదేవుల రూపంలో దొరికింది. మొదటి రెండు రోజులు చాలా ఇబ్బంది పడ్డాను. సంవత్సరం రోజులుగా నన్ను ఇబ్బంది పెడుతున్న నడుము నొప్పి, కాళ్ళ నొప్పుల కారణంగా అరగంటకు మించి సాధన చేయలేకపోయాను. మూడవ రోజు నుండి నాకు తెలియకుండానే గంట వరకూ చేయగలిగాను, పైగా నొప్పులన్నీ మాయం అయిపోయాయి. అలాగే చేస్తూ పోతుంటే ఒక్కసారిగా ఏదో జరిగి మనసుకు ప్రశాంతత కలిగింది. శ్వాస లోనికి వెళ్ళే ప్రతీసారీ ఏదో తెలియని ఆనందం. అన్ని సమస్యలు చుట్టూనే ఉన్నా.. దేనికీ పరిష్కారం తెలియకున్నా.. ఆనందం ఎందుకు కలుగుతుందో అర్థం కావడం లేదు. సాధన చేసే ప్రతీసారీ ఇలాగే ఉంటుంది. రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. నాకు 33 ఏళ్లు. ఒక్కసారిగా 25 ఏళ్లు వెనక్కి వెళ్లిపోయినట్లు ఉంది, ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ తెలియని ఆనందం నాకు అనుభవం ఔతుంది. ప్రతీ గురుపౌర్ణమి నాడు బాబాను పూజించే అలవాటు ఉన్న నాకు, ఈ గురుపౌర్ణమి కి అసలైన ఆనందం రుచి చూపించే గురుదేవులను నాకు ప్రసాదించినందుకు ఆ బాబాకు, ఇంతటి విశేషమైన యోగాన్ని నాకు ప్రసాదించిన గురుదేవులకు సదా... నమస్సులు.

సువర్ణ , అనకాపల్లి.

చిన్నకథ - short story

Om Shri Gurubyo Namaha! Atmanamaskaram Guruji,

Dearest Guruji,

Guru Purnima approaches and I reflect on my experiences with this Brahma Vidya Yogam and Shri Antarmukhananda Guruji.

To be honest, I had absolutely no idea what was involved with the Sadhana or who Shri Antarmukhananda Guruji was. I was introduced by my Guru-Sister Ushaji. She is the vehicle that brought me here and my faith in her is rock solid. Guruji initiated me and I was overtaken by this man of Medical and Yogic Science. He was very patient with his personal instruction and made me comfortable instructing me in English, even though it's not his first language.

From initiation, I have practiced the Yogam and studied every English text I could find. Fellow practitioners have even offered to translate texts and talks for me. I am very grateful to all the Telugu to English translators and the informative documents they have provided. They have been an immense help to me and my understanding.

What have I discovered practicing this Yogam? Gratitude is foremost. I would have never found this practice except for Grace. My eyes have been opened to the Bhagavad Gita. Truly, Shri Antarmukhananda Guruji is the flowering of this Knowledge as He was cultivated by his Guru, His holiness Sadguru Sri Swami Ramananda Paramahamsa, and AdiGuru Shri Swami Sivananda Paramahamsa.

I find myself ashamed that I have spent my life so ignorant, with endless vain pursuits and selfish indulgence. Nevertheless, a new day has dawned and the Battle has begun. My own 'Arjuna' is coming to his feet and my Charioteer stands with me. My enemies, Desire (Duryodhana) and a sizable baggage of Samskaras (Drona), confront me constantly, but until now they have never had an opponent until this Yogam. The Battle rages. I must do the fighting, but Grace is always available. Victory is Assured!

Pranams, with Deepest Thanks, Hari Om!,
Charlie Gerth, San Antonio, Texas

చిన్నకథ - short story

□శ్రీ గురుభ్యోన్నమః □శ్రీ సిద్ధ యోగ గురు పరంపర, పూజ్య గురువుగారు శ్రీ అంతర్ముఖానంద స్వామి వారి పాదపద్మములకు మనః పూర్వకంగా నా శిరస్సు వంచి ప్రణామములు చేస్తున్నాను. నా పేరు వాసు బాబు, మాది విశాఖ జిల్లా, అనకాపల్లి. నా వృత్తి జోతిష్యము మరియు వాస్తు. నా వయసు 44 సంవత్సరములు. నాకు 13 సంవత్సరాల వయస్సులోనే తెలియకుండా అర్ధ పద్మాసనంలో కూర్చుని వివిధ రకాల ప్రాణాయామాలు ధ్యానాలు చేసేవాడిని గత 30 సంవత్సరాల నుంచి చేస్తూనే ఉన్నాను . జనాల పరిభాషలో యోగా అంటే ఆసనాలు, ధ్యానము. ఇవి చేస్తే ఎలాంటి మానసిక ఒత్తిడి ఉండదు అలాగే చక్కనైన ఆరోగ్యం ఉంటుంది అనేది జనాల యొక్క నమ్మకం. కానీ ఈ విధమైన అభ్యాసం చేస్తున్న 98% జనాలు అనేకమైన రుగ్మతలతో బాధపడుతూ ఉన్నారు.. నేను కూడా అందులో ఒక్కడిని.. నాకు చాలా కోపం ఎక్కువ ఈ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవడానికి అనేకమైన పుస్తకాలు చదివాను వివిధ రకాల అభ్యాసాలు చేశాను. నా కోపం వలన నా కుటుంబ సభ్యులు నా చుట్టూ ఉన్న వాళ్ల ఎంతో మంది ఇబ్బంది పడేవారు. నేను దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ లో 14 సంవత్సరాలు పనిచేసి ఉద్యోగం వదిలేసి వచ్చేసాను. అప్పటినుండి జోతిష్యం వాస్తు చెప్పుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాను. కానీ ఉద్యోగ ప్రయత్నం మానలేదు. నిత్యం ఏదో సమస్యతో బాధ పడుతూ ఉండేవాడిని.. ఏదైనా సమస్య వస్తే మనసులో పది నుంచి పన్నెండు గంటలు ఉండేది.. నిద్రలేమి, కాళ్ల నొప్పుల బాధ పడుతూ ఉండేడి వాడిని. గత మూడు నెలల క్రితం మా కుటుంబ సభ్యులతో గొడవలు ఎక్కువ ఐనవి. నిద్ర పట్టేది కాదు మనసులో అనేక ఆలోచనలు నా భార్య, నా ఇద్దరు కూతుర్లు గురించి.నాకు షుగర్ లెవెల్ పెరిగినవి. కిడ్నీలో రాళ్లు మరియు పైల్స్ కూడా ఉన్నాయి.

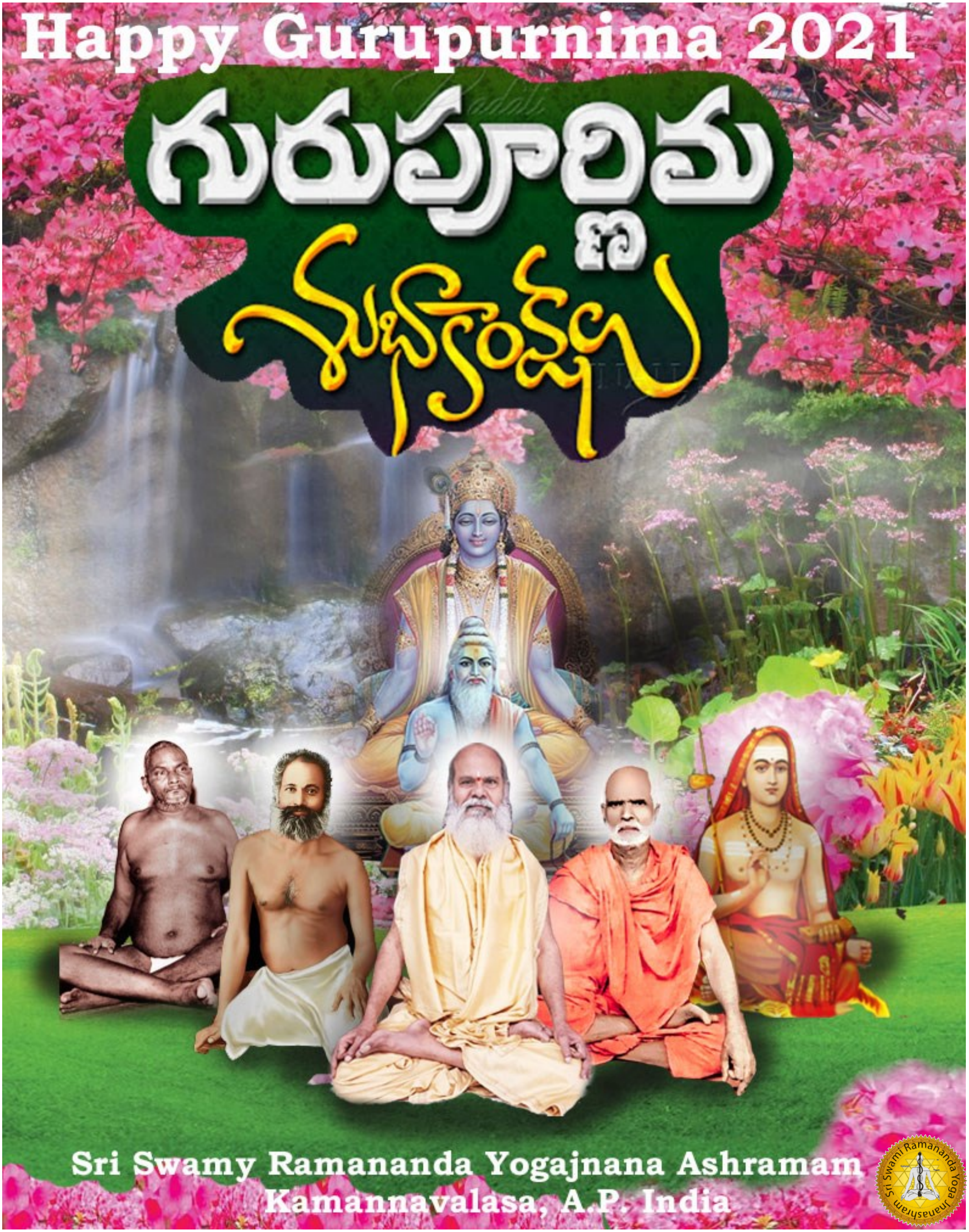
ఏవ్వరి దగ్గర నుంచి ఏ విధమైన సహకారం లేదు. మా అక్క (అత్త) గారి పరిస్థితి కూడా దారుణం గా వుంది(నాకు సహకరించే ఒకే ఒక్కరూ). 15 రోజులు నాలో నేను మదన పడ్డాను.ఒక్కొక సారి ఒంటరిగా కూర్చొని ఏడ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి.మరో 15 రోజులు గడిచిన తరువాత నాకు నిజమైన గురువు నా సమస్యలు పరిష్కరించే గురువును ప్రసాదించమని సాయంత్రం సమయంలో మేడ మీద కూర్చొని ఆకాశంలోకి చూస్తూ ప్రకృతి శక్తిని అడుగుతూ ఉండేవాడిని . నా పూర్వ జన్మ కర్మలు తొలగే సమయం వచ్చేసింది. ఒకరోజు యుట్యూబ్ లో శ్రీశ్రీశ్రీ సిద్ధ గురువు గారైన అంతర్ముఖానంద స్వామి గారి వీడియోలు చూడడం జరిగింది. కానీ ఎలా సంప్రదించాలో తెలియక మూడు రోజులు తదేకంగా ఆలోచనలో పడ్డాను. 13/7/2021 సాయంత్రం ఒక ఫోన్ నంబర్ కి మెసేజ్ పెట్టాను.గురువు గారి దగ్గర నుంచి నాకు సమాధానం రావటానికి 4లేదా5 రోజుల సమయం పడుతుంది అని అనుకున్నాను.కానీ నా పూర్వ జన్మ కర్మ తొలగి ఆ రోజు నే నాకు సమాధానం దొరికింది. 15/07/2021 తేదినాడు సాయంత్రం 6:00 గంటల సమయంలో నేను నా భార్య సిద్ధ యోగి పుంగవులు ఐన శ్రీ అంతర్ముఖానంద స్వామి వారి వద్ద దీక్ష తీసుకుని సాధన ప్రారంభించాము ఈ రోజు 21/07/2021 నేటికీ 6 రోజులు ఐనది. ఫలితం _____నా స్థితి 1)ప్రస్తుతం నా మనోదైర్యానికి , ఆత్మవిశ్వాసానికి కొలత లేదు. 2)కోపం వస్తుంది కానీ పదిహేను నిమిషాలే 3) కాళ్ల నొప్పులు లేవు, 4) ఆదమరచి నిద్రపోతున్న 5) నాకున్న జబ్బులన్నీ నయమవుతాయని 100% విశ్వాసం కలిగింది. 6) సమస్యలు రాకుండా ఆగిపోవడం లేదు కానీ వాటిని ఎదుర్కొనే మనోదైర్యం వచ్చింది. 7) నాకు మధుమేహం ఉండటం వలన తీపి పదార్థములు తినే వాడిని కాదు. అయినా కఫం వస్తూ ఉండేది ఎందుకు అలా కఫం వస్తుందో అర్థం అయ్యేది కాదు కానీ నీ గురువు గారు వీడియో చూసిన తర్వాత శ్వాస సమస్య వలన కఫము వస్తుంది అని తెలుసుకున్నాను. మన పూర్వజన్మ కర్మ తొలగిస్తే తప్ప ఇలాంటి సిద్ధ యోగులు వద్ద దీక్ష తీసుకోవడం అనేది జరగదు

వాసు బాబు, అనకాపల్లి.

చిన్నకథ - short story

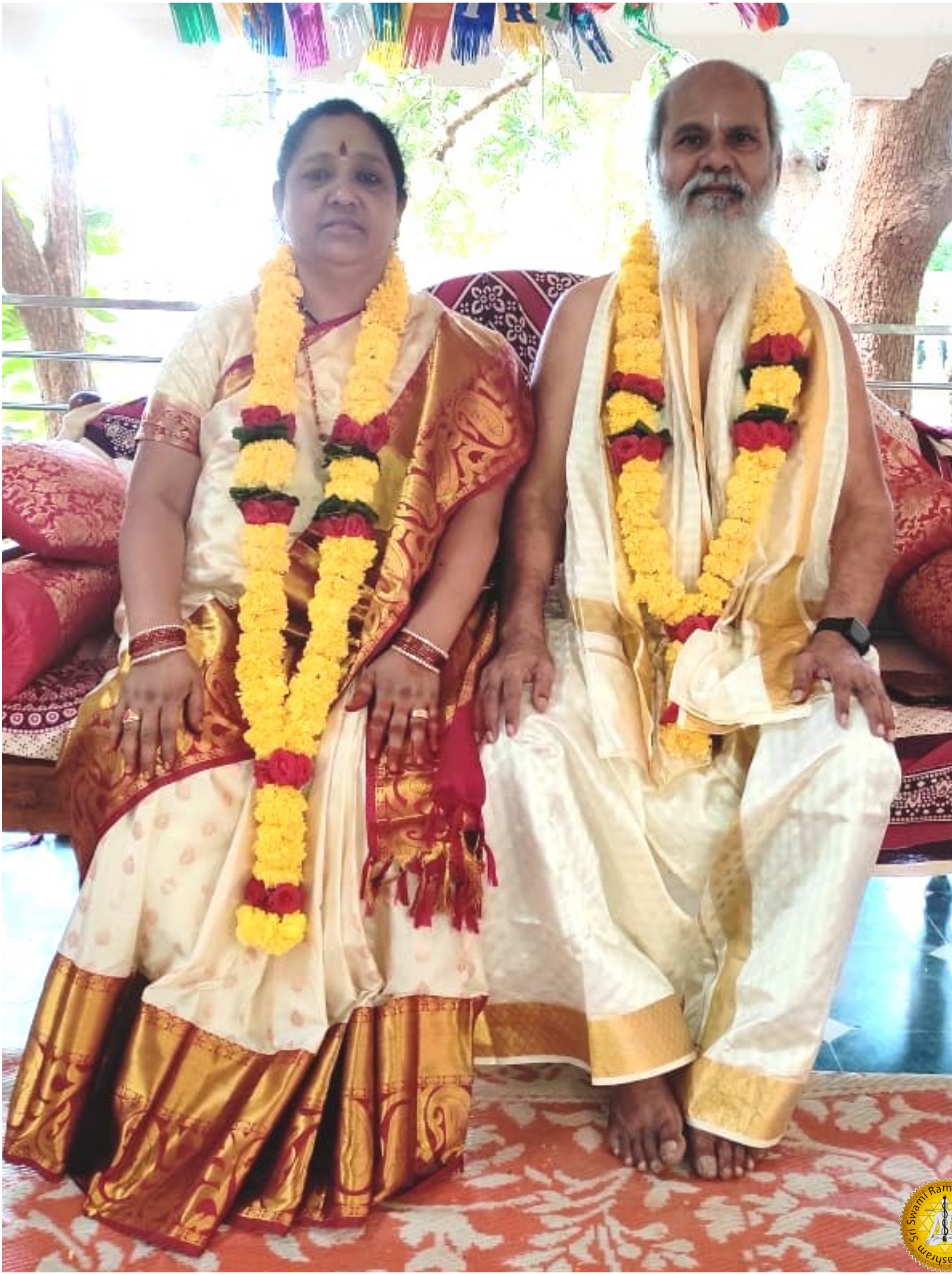
ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః ఆత్మనమస్కారం గురూజీ గురుపూజోత్సవం సందర్భముగా గురుబోధ గురించి గురువుదేవుల వివరణ :: భగవత్ గీత మరియు గురుగీత గురించి గురూజీ ఎన్నో ధర్మాధర్మముల విచక్షణ గురించి +వేదము గురించి +ఉపనిషద్ గురించి +అన్ని రకాలైన భక్తి భావనల గురించి +ఆంతర్యముల గురించి గురుదీక్ష తదుపరి సాధకుడు పాటించాల్సిన ముక్తికి సంబంధించిన సమాధానముల గురించి కావచ్చు, కోరికల పరముగా కావచ్చు ఇలా జాగృతి జయాపజయముల గురించి స్వామి వివరిస్తూ సాధనపై నిర్లక్షపు దోరణులను కాని, అందులో కలిగే సాధక బాధకాలు కాని,వాటిని అధిగమించే విధానాలను గురించి మరియు గురువే దైవమని ఈ సందర్భంగామరోమాట ఏమంటే ఈరోజు భగవాన్ వేద వ్యాస మహర్షి ఋషివర్యుల జయంతి శుభదినాన్నిపురస్కరించుకొని గురుపూజోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం ప్రత్యేక వేడుకగా నిర్ణయించి జరుపుకుంటామని గురూజీ వారి సంగములోతెలియజేయడమైనది మరియు బ్రాహ్మజ్ఞాన సాంప్రదాయ గురువులలో 6వ గురుపరంపరగా, శ్రీమన్నారాయణ అంశము యందు అవతరించిన మహాత్ములు శ్రీ వ్యాస మహర్షి. అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్న ఇతనే శ్రీ శ్రీ శ్రీ పరాశరులవారి కుమారుడు గాను, కృష్ణ ధ్వయిపాయణుడుగాను పిలుస్తారు మరియు గురుశిష్య బంధము గురించి గురూజీ చెపుతూ గురుకటాక్షం పొందుటకు చాలాచాలా గురువర్యులు పెట్టే పరీక్షలలో నెగ్గడము అంత సులువైన +సులభమైన వ్యవహారం కాదని, పురుష ప్రయత్నము లేనిదే గురు అనుగ్రహము లభించదని అలాగే శ్రద్ధ-ఆసక్తులతో ప్రతి అంశాన్ని మంచి సంకల్పముతో సాధనా పరంగా గురుగారి పట్ల ఎనలేని భక్తి కలిగి భక్తి ప్రపత్తులతో గురూజీకి అన్ని సపర్యలు మరియు సేవలు చేస్తూ, సేవా దృక్పతముతో పరమా అవదిగా +మనసాక్షిగా గురువు పట్ల ఎంతో నమ్మకముతో ఉండాలని అదేవిధంగాగురువుదేవులు చెప్పినట్లు సాధన నల్లేరుపై నడక మాదిరిగా కాకుండా గురుగీతలోని అంశముల ప్రాముఖ్యత +వాటిని అవలంభించగలగడం, ఆచరించగలగడం ఆచరణ వ్యవహారాములగురించి తెలుసుకొని, యోగం ఎలా సిద్ధించగలదో అట్టి విషయాలను శ్రీ వేదవ్యాస మహర్షి గురించి వారి శాస్త్రాల ఆధారంగా త్రేతా యుగము +ద్వాపర యుగములలో వేద వ్యాసులవారు మరియు వారి పరంపర ఎలా కార్యా కార్యాలను, సంకల్పము లను అఖండ భారతదేశం దేశానికి పరమ గురువులు అందించారాని శ్రీ సిద్ధ గురూజీ, మహాత్ములు అన్నారు. ఆత్మ స్వరూపులు కఠినమైన అతేంద్ర శక్తులు, భావనలను మనస్సుకి లోబడకుండా గురు కోపమునకు గురికాకుండానే గురుకృపని పొందవలెనని వివరిస్తూ, ఎలాగైనా యోగభ్రష్టులు కాకుండా గురూజీ, వారి అనుభవాలనుతో దివ్య శక్తులతో సాధకులను సన్మార్గములోసహృదయముతో గురూజీ చైతన్య పరచినప్పటికి శిష్యులకు ప్రారబ్దపు మంచి కర్మలు, గత జన్మ భక్తి ప్రపత్తుల వలననో లేక ఈ జన్మ ఆధ్యాత్మిక చింతనతోనో, ఈ.జన్మ పుణ్య ఫలముల వలననో, ఇంకా బ్రహ్మ జ్ఞానము అవలీలగా పొందుటకు సహస్ర విద్యలు కాని లేక యోగము యొక్క తీవ్రతను పెంచడము వలనగాని లేక ఇతరత్ర గురుదేవుల మెప్పు పొందుటకు, గురూజీ ఆశీస్సులు స్వీకరిచినచో లేక జ్ఞానేంద్రియాలను సరైన మార్గములో వశము చేసుకున్నట్లయితే, మనస్సు మన బంగారమైనచో అప్పటికీ గురుకృప మరియు ముముక్షువుల కృతజ్ఞతా భావములే చిత్త చివరి ఆయుధములుగా మరెన్నో దివ్యత్వము మరియు గురుత్వము +దైవత్వము తోడైతే తప్పక సిద్ధి కలుగు తుందని, అంతర్మదనమే ఆంతరిక ఆనంద శక్తిగా ఉద్భవించి గురు శరణమే ముక్తికి మార్గము కాగలదని దేవదేవుల గురుదేవుల సదాభిప్రాయయము మరియు ప్రాణాభీతి కూడా ఉండకూడదని, నిరంతరము యోగసాధన+మజ్జిగను చిలకరించి వెన్నను తీసినట్లు శిష్యులు ధ్యానం ఎల్లవేళలా చేయవలెనని fసద్గురుల శ్రేయస్కర శుభ సూచనలు -అందుకే వీటన్నిటిని పాటించి స్వర్గదామము చేరుకుందాము.

ఉప్పునుంతల శ్రీనివాస్ కల్వకుర్తి


Happy Gurupurnima 2021
గురుపూర్ణిమ
శుభాకాంక్షలు
Sri Swamy Ramananda Yogajnana Ashramam
Kamannavalasa, A.P. India

Picture Page

Picture Page



Picture Page

SIDDHAYOGI DR. SWAMY ANTARMUKHANANDA

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః । గురురేవ పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥ 3 ॥

Gururbrahmā Gururviṣṇuḥ Gururdēvō Mahēśvaraḥ । Gururēva Parambrahma Tasmai Srī Guravē namaḥ ॥ 3 ॥

మిమ్స్ క్లినిక్ & ఫార్మసి
మిమ్స్ క్లినిక్ & ఫార్మసి ప్రారంభోత్సవానికి విచ్చేయుచున్న
స్వాగతం
ముఖ్య అతిధులకు
సుస్వాగతం
ప్రారంభకులు
శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానంద గారు
పీఠాధిపతి
శ్రీ స్వామి రామానంద యోగ జ్ఞాన ఆశ్రమం - కామన్నవలస
(డా॥వి.వెంకటేశ్వర రావు గారు) MBBS
(Rtd.Dist.Medical & Health Officer, VZM.)