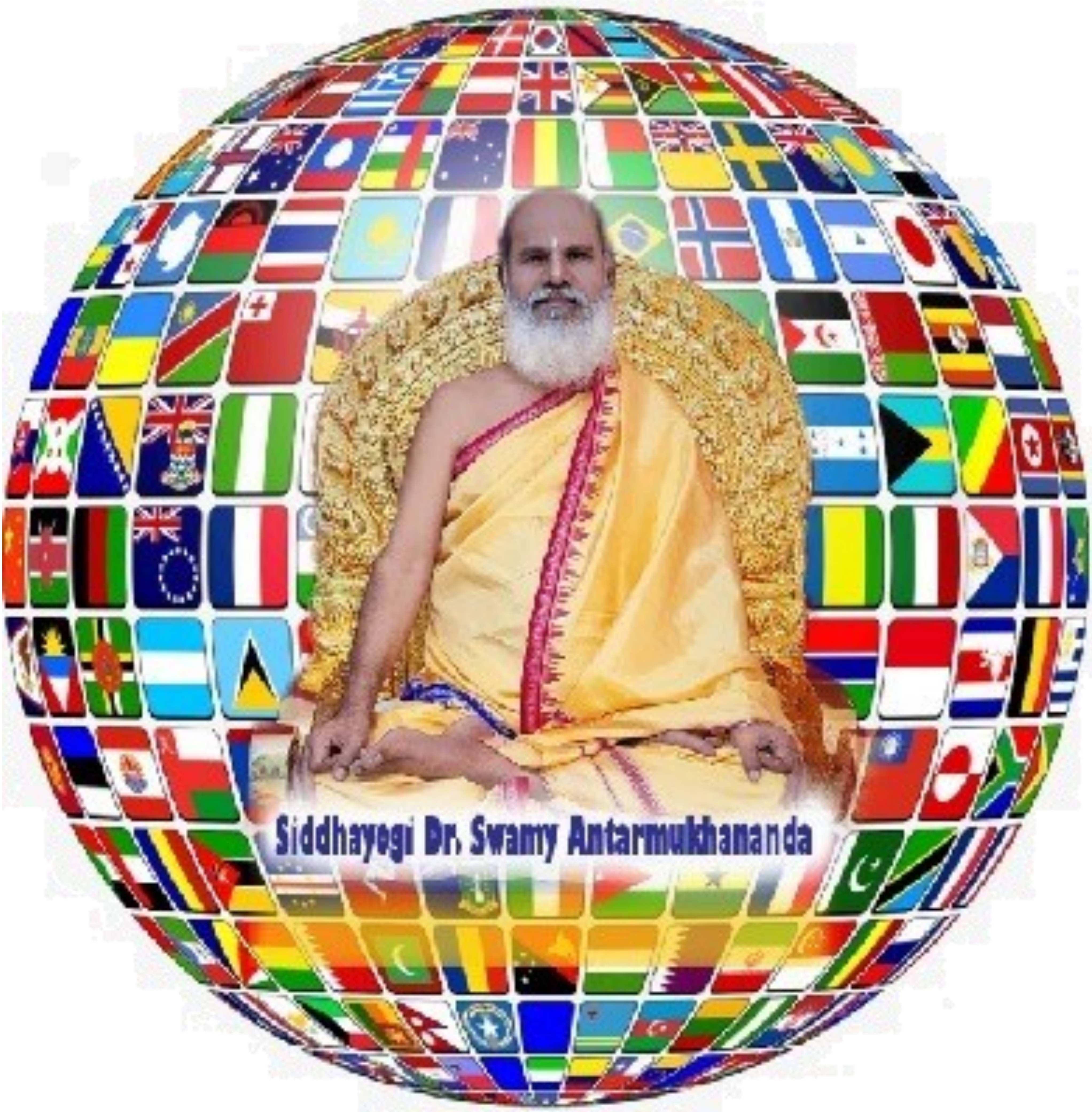
యోగ జీవన తరంగిణి

February 2022 Issue



నీ శ్వాస మార్చుకో

నీ సమాజం మారుతుంది

Siddhayogi Sadguru Dr Sri Sri Sri Antarmukhananda

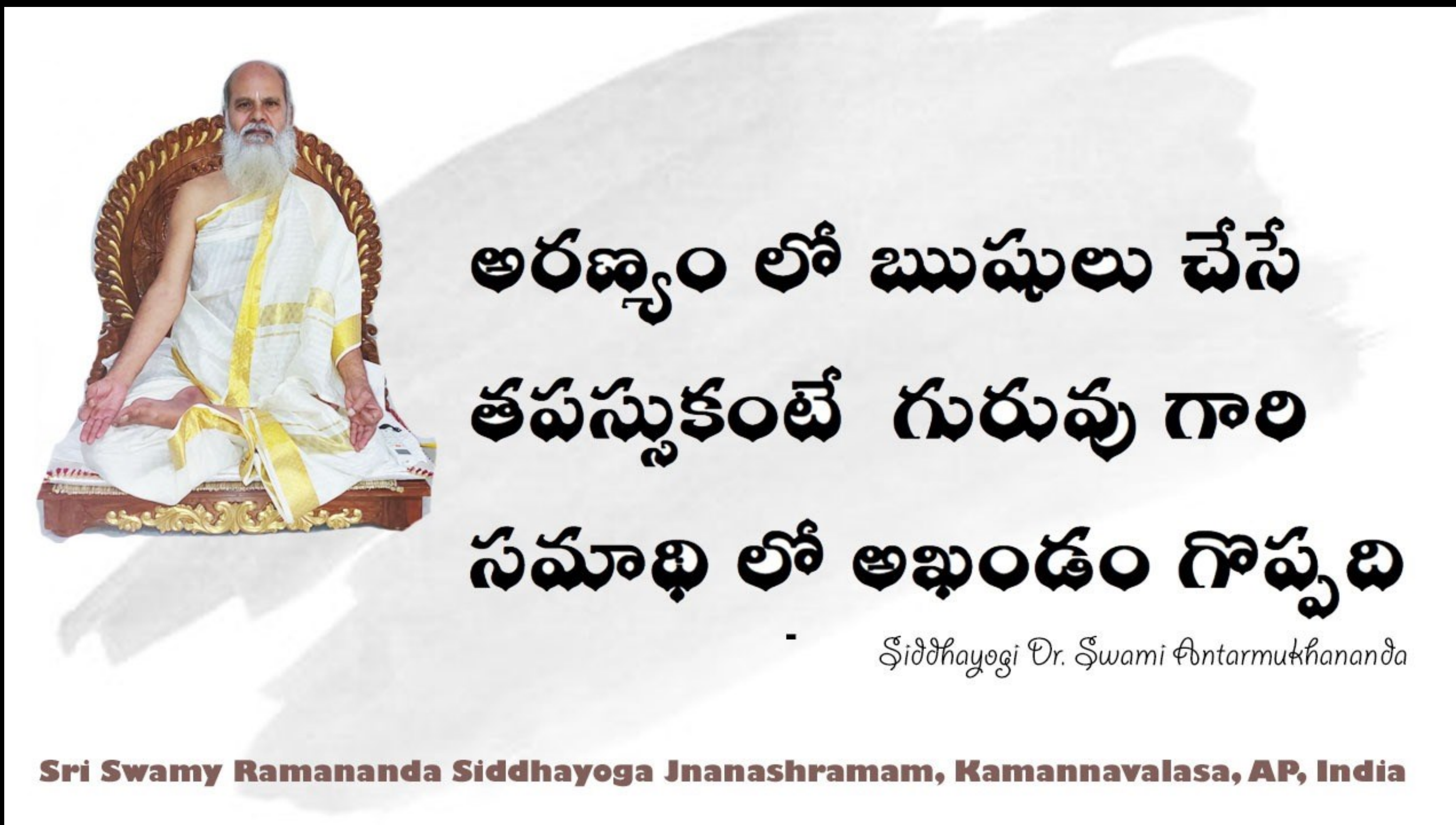
Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanapeetam, Kamannavalasa, AP

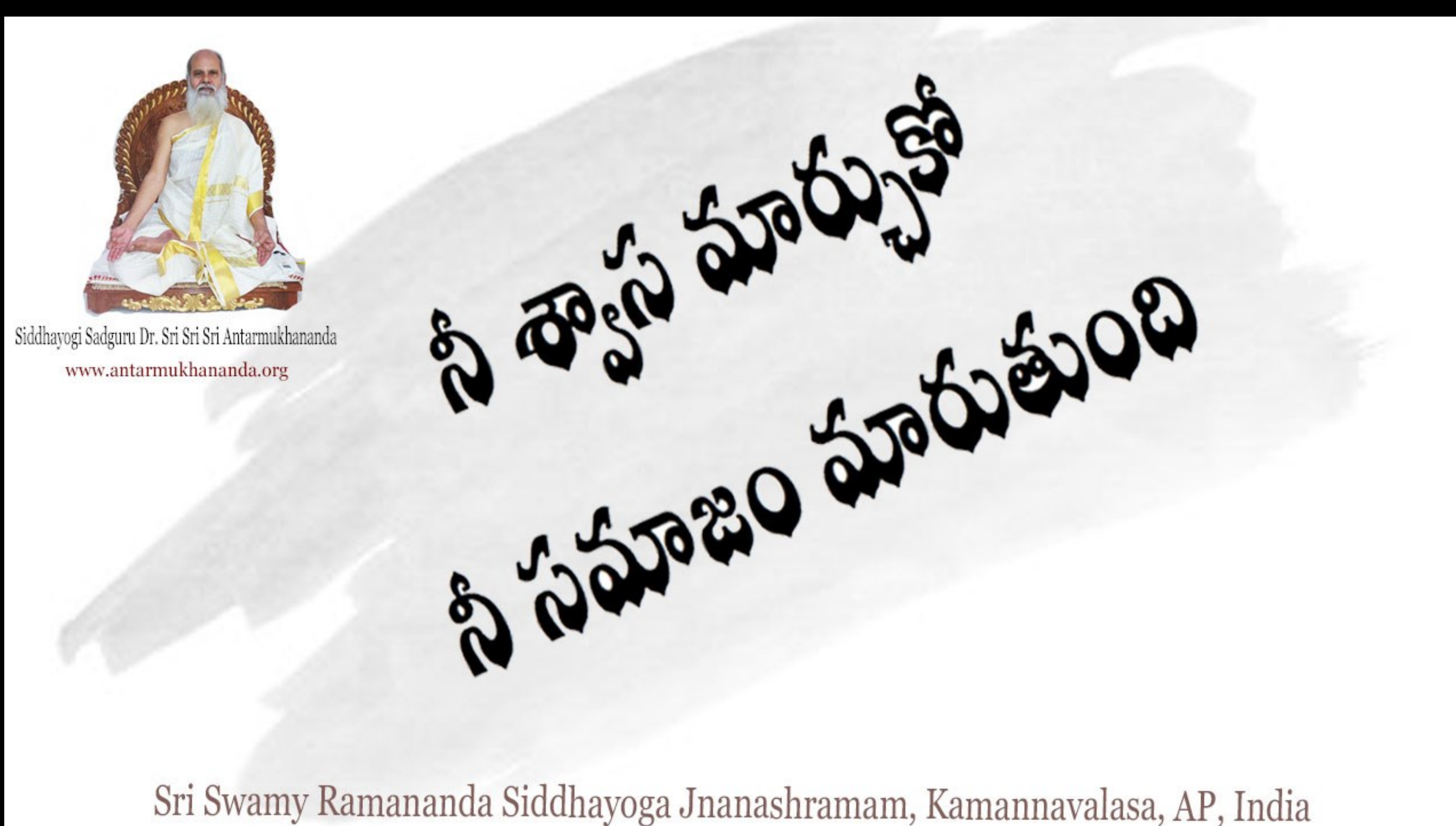
శ్లో॥ జ్ఞానం వినా ముక్తిపదం లభ్యతే గురుభక్తితః।
గురోస్సమానతో నాన్యత్సాధనం గురుమార్గిణామ్।

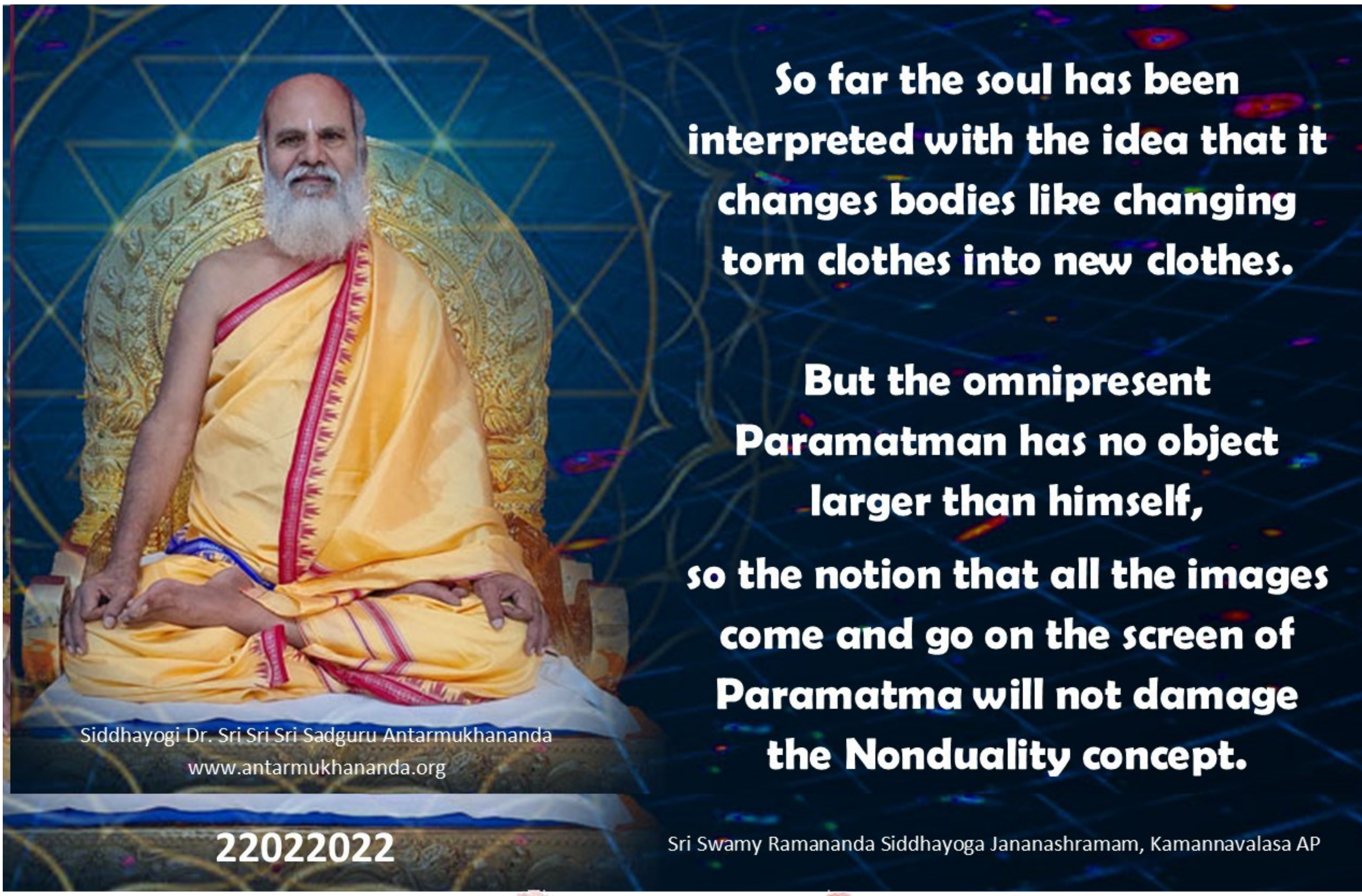
తే.గీ॥ జ్ఞానమదిలేకయున్నను సజ్జనునకు,
గురువునెడ భక్తి యున్నచో దొరకు ముక్తి
గురువరునిత్రోవనడచెడు నరునికెపుడు
గురుసదృశ సాధనములేదు ధరణియందు 101

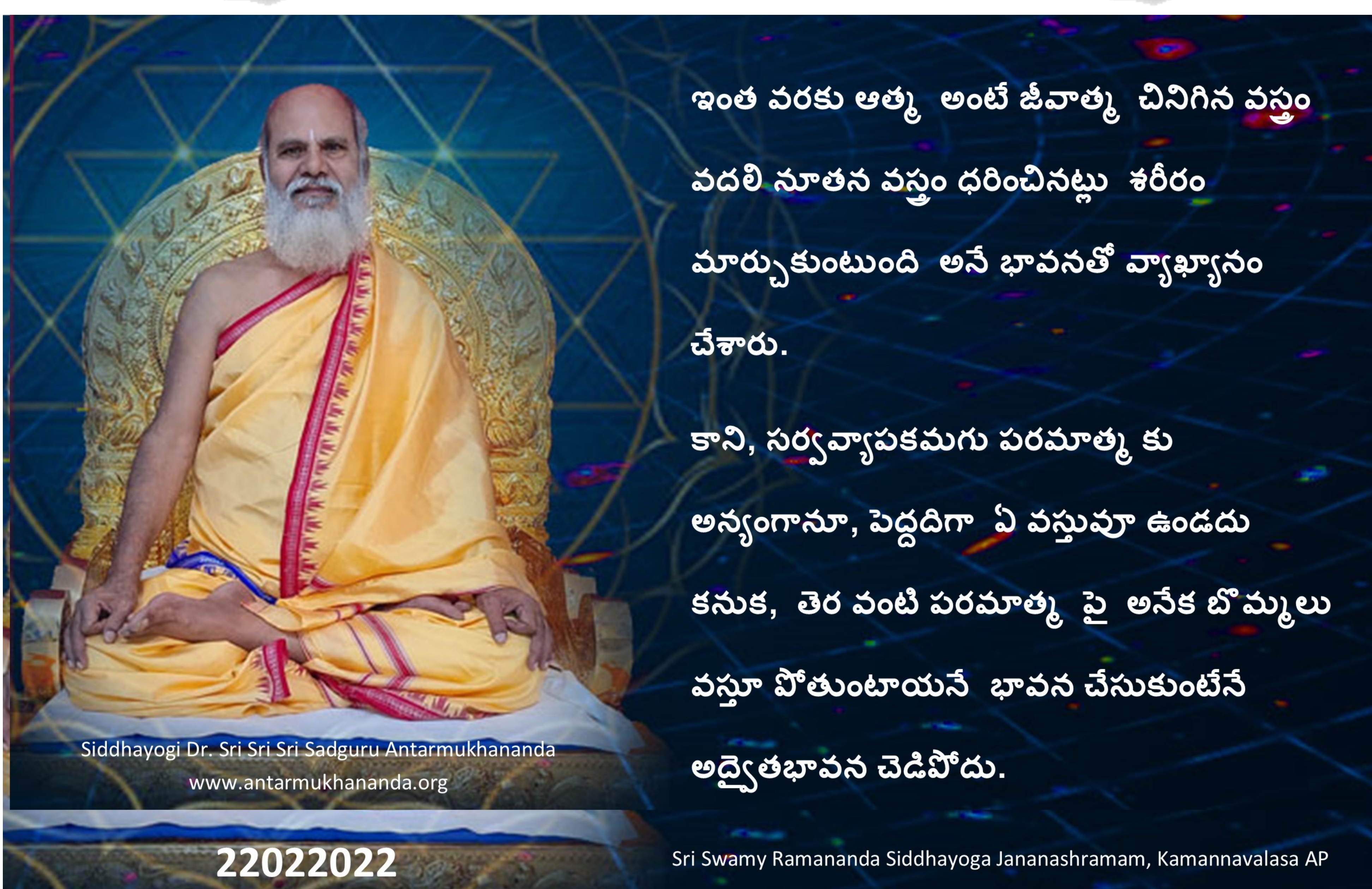
శ్లో॥ అభ్యస్తైఃకిము దీర్ఘకాల విమలైర్వ్యాధిప్రదైర్దుష్కరైః।
ప్రాణాయామ శతైరనేక కరణై ర్దుఃఖాత్మకై ర్దుర్జయైః।
యస్మిన్నభ్యుదితే వినశ్యతి బలీవాయుస్స్వయం తత్‌క్షణాత్।
ప్రాప్తుం తత్సహజ స్వభావమనిశం సేవేత చైకం గురుమ్॥

ద్వి॥ వ్యాధి దంబులు దుర్జయంబులు, పెక్కు,
సాధనంబుల చేతసాధ్యంబు లరయ
కడుదుష్కరంబులు కడు దుఃఖదములు
పుడమిప్రాణాయామములు వాని నరుడు
చిరకాలమట నభ్యసించుట వలన
పరిశుద్ధమగు తగుస్వాంతంబు కాని
సహజ స్వభావంబు సాధించునెడల
మహినింద్రియాసువుల్ మాయమైపోవు
ఆమహాస్థితి కృపనందించుచున్న
శ్రీమహాగురుదేవు సేవింపవలయు


అరణ్యం లో ఋషులు చేసే
తపస్సుకంటే గురువు గారి
సమాధి లో అఖండం గొప్పది
Siddhayogi Dr. Swami Antarmukhananda
Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanashramam, Kamannavalasa, AP, India


Siddhayogi Sadguru Dr. Sri Sri Sri Antarmukhananda
www.antarmukhananda.org
నీ శ్వాస మార్చుకో
నీ సమాజం మారుతుంది
Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanashramam, Kamannavalasa, AP, India


So far the soul has been interpreted with the idea that it changes bodies like changing torn clothes into new clothes.
But the omnipresent Paramatman has no object larger than himself,
so the notion that all the images come and go on the screen of Paramatma will not damage the Nonduality concept.
Siddhayogi Dr. Sri Sri Sri Sadguru Antarmukhananda
www.antarmukhananda.org
22022022
Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jananashramam, Kamannavalasa AP


ఇంత వరకు ఆత్మ అంటే జీవాత్మ చినిగిన వస్త్రం వదలి నూతన వస్త్రం ధరించినట్లు శరీరం మార్చుకుంటుంది అనే భావనతో వ్యాఖ్యానం చేశారు.
కాని, సర్వవ్యాపకమగు పరమాత్మ కు అన్యంగానూ, పెద్దదిగా ఏ వస్తువూ ఉండదు కనుక, తెర వంటి పరమాత్మ పై అనేక బొమ్మలు వస్తూ పోతుంటాయనే భావన చేసుకుంటేనే అద్వైతభావన చెడిపోదు.
Siddhayogi Dr. Sri Sri Sri Sadguru Antarmukhananda
www.antarmukhananda.org
22022022
Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jananashramam, Kamannavalasa AP

Siddha Antarmukha Yogam Samuhika Satsang in your home town

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

సామూహిక సత్సంగం మీ సాధన మరియు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని చాలా వేగంగా పెంచడంలో చాలా సహాయం చేస్తుంది. శ్రీ గురూజీ మీ ప్రాంతంలో సత్సంగం నిర్వహించేందుకు సాధకులకు అవకాశం ఇస్తున్నారు. మీకు ఆసక్తి ఉంటే దయచేసి మీ పేరు మరియు వాట్సాప్ నంబర్, చిరునామా ఈ క్రింది లింక్ లో ఇవ్వండి. సద్గురువుల కృప మరియు ఆశీర్వాదాలు ఆనందించండి.

సత్సంగానికి సూచనలు

1. సమయం 2 నుండి 3 గంటలు, సరిగ్గా సమయానికి ప్రారంభించండి మరియు ముగించండి

2. మీకు నచ్చిన ఏదైనా రోజు

3. దుస్తుల కోడ్: పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ తెల్లటి సాధారణ బట్టలు.

4. పుస్తక పఠనం: యోగం ధ్యానం జ్ఞానం లోని ఒక అధ్యాయాన్ని చదివి చర్చించండి మరియు భగవద్గీత యొక్క ఒక అధ్యాయాన్ని చదవండి మరియు చర్చించండి. దయచేసి ఈ సత్సంగంలో ఏ ఇతర విషయాలను లేదా రాజకీయాలను లేదా ఇతర సాధనలను తీసుకురావద్దు. యోగాపై దృష్టి కేంద్రీకరించి ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోండి.

5. సాధన: ఒక గంట

6. హారతి మరియు ప్రసాదం

ANTARMUKHA YOGAM
SATSANG
TIRUPATHI, AP INDIA
FEBRUARY 5, 2022

Feb 3ed Matrumurthy

Hargopal garu attending a wedding with Guruji

శ్లో॥ తస్మై దిశే సతత మంజలి రేషనిత్యం।
ప్రక్షిప్యతాం ముఖరి తైర్మధురైః ప్రసూనైః।
జాగర్తి యత్ర భగవాన్ గురుచక్రవర్తీ।
విశ్వస్థితిప్రళయనాటకనిత్యసాక్షీ॥

చం॥ జగదురు సంస్థితిప్రళయ సంభృత నాటక నిత్యసాక్షియై
తగ భగవంతుడై గురువతంసుడు తానెట మేలుగాంచి పొం
దుగ వెలుగొందు నాదెసకు దో యిలి యొగ్గి సతంబుస్తోత్రమిం
పుగ నొనరించుచున్, తగిన పువ్వుల నర్పణ చేయగా వలెన్ 99

At Srikakulam at a devotees wed-

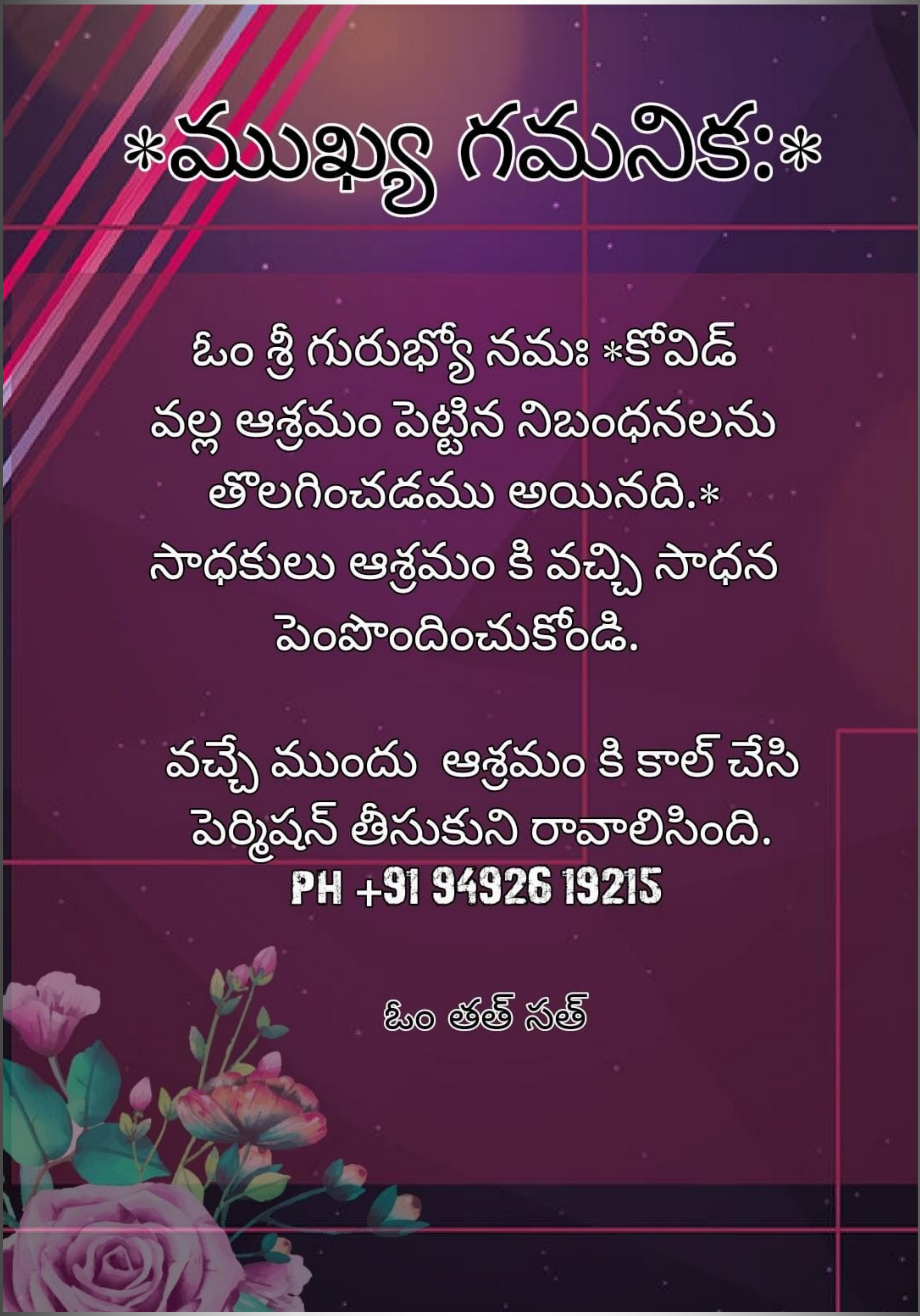
శ్లో॥ శ్రీనాథచరణ ద్వంద్వంయస్యాం దిశి విరాజతే।
తస్యాం దిశి నమస్కుర్యాత్ భక్త్యాప్రతిదినం ప్రియే॥

కం॥ శ్రీదేశికు పాదద్వయ
మేదెస రాజిల్లుచుండు, నెంతయు, శిష్యుం
డాదెసకు భక్తితో నతి
వాదనమొనరింప వలయు బ్రతిదినమతివా! 96

sri sri sri ramananda paramahamsa swamiji's cave at Dowlaiswaram, EGDt.

శ్లో॥ సాష్టాంగప్రణిపాతేన స్తువన్నిత్యం గురుం భజేత్।
భజనాత్ స్థైర్యమాప్నోతి స్వస్వరూపమయో భవేత్॥

తే.గీ॥ సన్నిధిన్ సాగిలంబడి సన్నుతించి
శ్రీగురూత్తము సతము భజింపవలయు
స్థైర్యమును పొందు భజనచే సాధకుండు
భద్రకరమగు నాత్మానుభవము పొందు 97



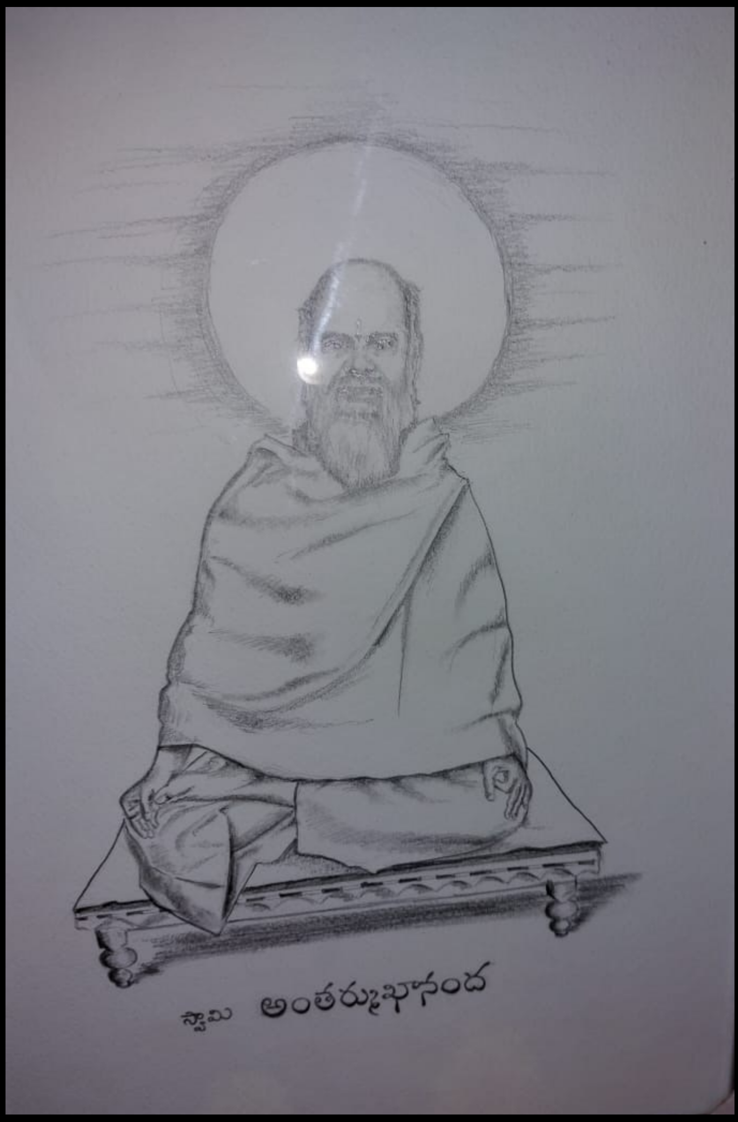
Attention:

Every one who visits ashram should
understand the maintenance of the ashram,
you are part of the ashram
so feel the responsibility.

Ashram Management team

శ్లో॥ శ్రీనాథచరణ ద్వంద్వంయస్యాం దిశి విరాజతే।
తస్యాం దిశి నమస్కుర్యాత్ భక్త్యాప్రతిదినం ప్రియే॥

కం॥ శ్రీదేశికు పాదద్వయ
మేదెస రాజిల్లుచుండు, నెంతయు, శిష్యం
డాదెసకు భక్తితో నభి
వాదనమొనరింప వలయు ప్రతిదినమతివా! 96



శ్లో॥ శ్రీగురోః పరమం రూపం వివేక చక్షురగ్రతః।
మందభాగ్యా న పశ్యంతి అంధాస్సూర్యోదయంయథా॥

తే.గీ॥ ముందట గురూత్తముని దివ్యమూర్తియుండ
జ్ఞాననేత్రుండు దర్శింపగలడుకాని
కానలేరు గదా భాగ్యహీనులవని
సూర్యునుదయంబు నంధుండు చూడగలడె? 94

written by srinivasa murty

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

‖ శ్రీ గురు స్తోత్రం ‖

శ్రీ గురు మాం పాహి సంతతా

శ్రీ గురు మాం పాహి |ప|

రాగర హితముని హృదయా బ్ధి హోర సోమ ఆగమ వంద్యావి

రాజ సద్గుణసోమ | ప|....1

ప్రణవ పరాత్పరుడా అనుగానే

అనుపమ అద్య యుడా..

వనుజభవా చ్యుత రుద్ర వందితుడా....

వనుజభవాండ పిందాండ

మందితుడా.....|ప|

నిత్యమాయారహిత నిర్మలా

సత్య జ్ఞాన భరిత

సత్తు చిదానంద నిజ పరిపూర్ణుడా

భక్తుల భాగ్యము నిధి అనుపించువాడ....|ప|

పరమతత్వసార బోధితా వరగుణ

గంభీరా శరణు శరణు నీ చరణము

నమ్మితి వరగురు మహ లింగ రంగా

దయా నిధి.....ప

శరణు శరణు నీ చరణము నమ్మితి

వరగురు మహాలింగ నందా శ్రీ శివా

రామా అంతర్ముఖా నందా దయానిది...|.ప|

Jayalakshmi, Banglore

శ్లో॥ అయం మయాంజలిర్బద్ధో దయాసాగర సిద్ధయే।
యదనుగ్రహతో జంతుః చిత్రసంసార ముక్తిభాక్॥

తే.గీ॥ ఎవ్వరి యనుగ్రహంబున నిలనరుండు
వేగసంసార మందుండి విడువబడునో
అట్టి మహిమలు గలుగు దయాంబురాశి!
అంజలి ఘటింతు నీకృపనందు కొనగ 93

శ్లో॥ కులానాం కులకోటీనాం తారకస్తత్ర తత్‌క్షణాత్।
అతస్తం సద్గురుం జ్ఞాత్వా త్రికాల మభివాదయేత్॥

తే.గీ॥ సద్గురుని వాక్కు విన్నంత సాధకుండె
ఉర్వి కులజాల కులకోటి నుద్ధరించు
ఇక్కతంబున గురువరు నెరిగి భక్తి
మూడు కాలంబులందును మ్రొక్కవలయు 95

యోగ జీవన తరంగిణి February 2022 Issue

Sri Swamy Ramananda Siddha Yogajnana Ashramam

Kamannavalasa– 535578. Donkinavalasa via, Badangi mandal,

Vizianagaram Dist, Andhra Pradesh, India

His Holiness Sadguru Sri SWAMI RAMANANDA PARAMAHAMSA had established this Ashramam in 1965 as Sri Siddhayogi Dr. Swamy Antarmukhananda as peethadhipati.

All are welcome to join Antarmukha Worldwide Movement (AWM) the inward and upward journey.

SRI SWAMY RAMANANDA SIDDHAYOGA JNANASHRAMAM, KAMANNAVALASA. AP. INDIA +91 94926 19215 India +1 713 540 6310 USA

January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

February

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

March

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

April

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

May

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

June

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

July

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

August

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

September

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

October

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

November

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

December

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2022 EVENT CALENDER

Please call before coming to Akhanda Pranayama
+91 94926 19215 India

Jan 1	Akhanda Pranayama starts – ending March 21st
Mar 9	Sri Swamy Ramananda Paramahamsa vari 30th Mahasamaadhi Aaraadhana
Mar 21	Sri Swamy Ramananda Paramahamsa vari Janmadinotsavam 121
May 6	Sri Aadi Shankaraachaarya Janmadinotsavam
Jun 21	Sri Swamy Shivananda Paramahamsa vari 73rd Mahasamaadhi Aaraadhana
Jul 13	Sri Vedavyaasa Janmadinotsavam (Guru Poornima)
Aug 20	Shri Krishna Jayanthi
Sep 8	Siddhayogi Dr. Swamy Antarmukhananda Guruji vari Janmadinotsavam
Oct 28	Akhanda Pranayama starts ends December 7th
Dec 7	Shri Swamy Shivananda Paramahamsa vari Janmadinotsavam

Every human being is eligible to practice this irrespective of gender, caste, creed and religion and attain good health and liberation or mukti, the very purpose of this human life, as ordained in the scriptures.

The Prophets of all the religions did the same Yogam, purifying body and mind simultaneously but, as time went by their followers could not practice it properly, leading to diversification of mind and resulting in baseless and unscientific corrupted processes.

The antarmukha movement is to revive internal pranayama(Brahma Vidya) in its true form, in accordance with ancient scriptures like Bhagavad-Gita, Upanishads, Bible, Quran etc. "Srutya, Yuktya, Swanubhootva" This Yogam generates mental energy by internal churning (friction) of vital force (prana sakti) where we get sound (Om) and subtle energy in the form of heat, called 'yogagni'.

Yogam is quite different from Yoga. Yogam is both for physical health and for purification of mind. (Sound Health and Sound Mind). Easy to practice without touching the nose with the fingers, unlike in Hatha Yoga, where forced pressure is applied on the mind. This Yogam is named as SIDDHA YOGAM taught from a Guru to disciple through initiation.

Yogam stimulates all cells of the brain with pure oxygenated blood. Impure brain will give rise impure ideas, which is the source for superstitious (false impressions) which in turn misguides the true seeker away from attaining the spiritual heights.