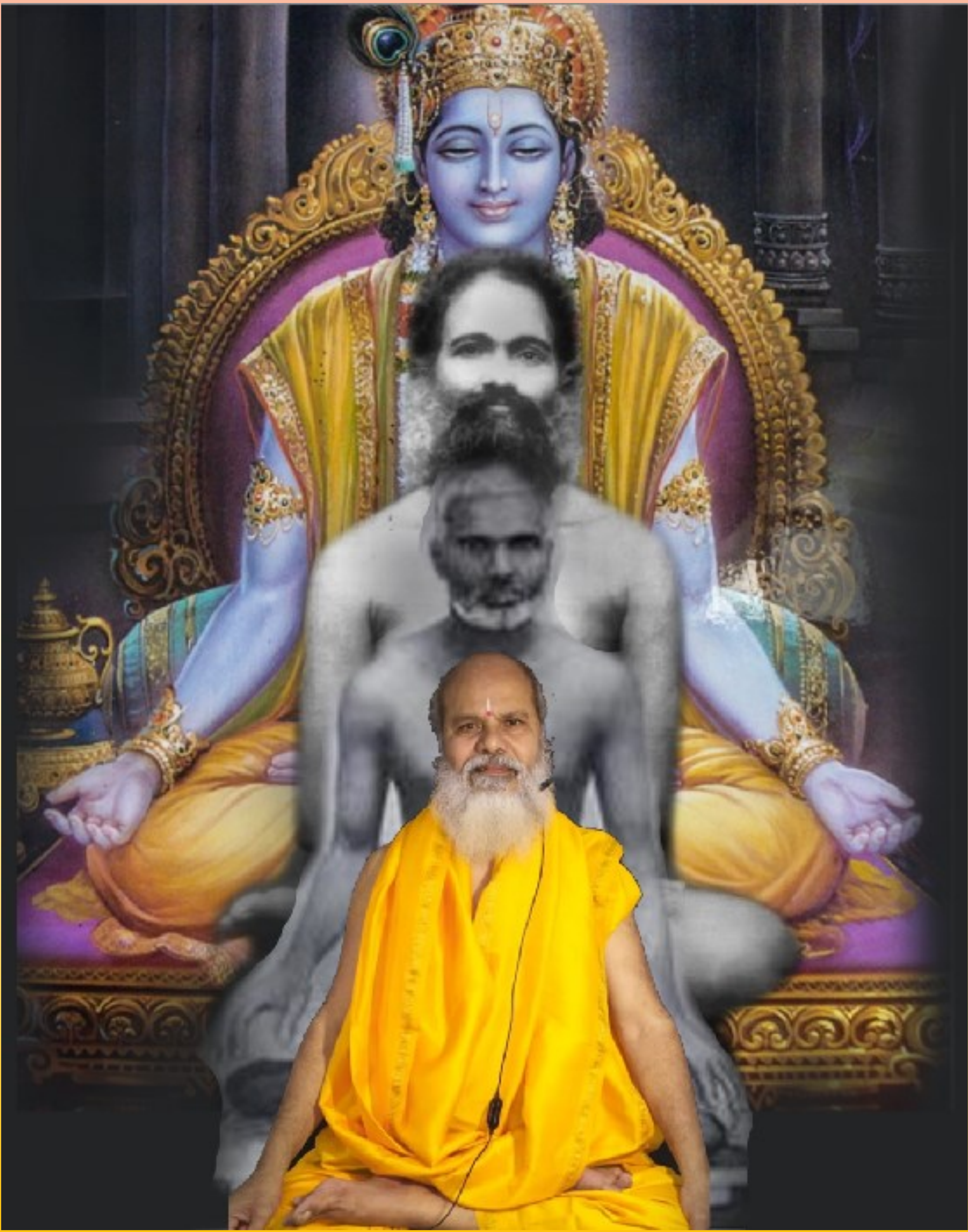
యోగ జీవన తరంగిణి

June 2021 ISSUE 2 Vol 5

Sri Swamy Sivananda Paramahamsa Mahasamadhi Aradhana 21–Jun–2021



రహస్యమైన విద్య (సీక్రెట్ of knowledge)

ఉప్పునుంతల. శ్రీనివాసు ,Kalwakurthy, AP, India

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః ఓం శ్రీ గురవే నమః సద్గురు శ్రీ అంతరాముఖానందయే నమః శ్రీ రామానందపరమహంసయే నమః శ్రీ శివానందపరమహంసయే నమః శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మయే నమః శ్రీ శంకర భగవత్ పాదచార్యయే నమః శ్రీ నిత్యానంద పరబ్రహ్మనే నమః శ్రీ వ్యాస భట్టారక మహర్షియే నమః

రహస్యమైన విద్య (సీక్రెట్ of knowledge) గురించి వివరణ :

బ్రహ్మ జ్ఞానము: యోగాభ్యాసం ద్వారా ప్రాణశక్తిని శిరస్సు యందు భ్రూ మధ్యమున ఉంచటమే బ్రహ్మ జ్ఞానము జ్ఞానియైనయోగిగురుంచి : "సతతం కీర్తయం ' శ్రీ చైతన్య ప్రభు, శ్రీ తుకారాం, శ్రీ త్యాగరాజు వీరందరు బాహ్యంగా కీర్తనలు పాడుతూ–అంతరంగముగా యోగసాధన చేసినవారే. అనుదాత్తం అంటే నాసాభ్యంతరం నుండి క్రిందకి స్వరాన్ని నొక్కి ప్రాణశక్తిని పైకి తీసుకవెళితే స్థానస్థానానంతర జాగృతి, స్వప్న, సుషుప్త అవస్థలు దాటవలసి ఉంటుంది.ఉపనిషత్ సారమే భగవత్ గీత(సూప్ of ఉపనిషత్). 1)ప్రవృత్తి 2)నివృత్తి అనే కర్మలను ప్రస్థావిస్తూ చెట్టు యందు మూలము వేరులని – శాఖలు పైకి ఉంటాయి. జీవికి క్రిందికి శాఖలు ఉండి, పైకి తాడై /తురియం వద్ద మూల వ్యవస్థ ఉండి, మొదటగా తల్లి గర్భము నుండి ప్రాణశక్తి క్రిందకి వస్తుంది అంటే జీవుడని,మళ్ళీ ప్రాణావాయువు పైకి తీసుకవెళితే సదాశివుడని "యోగాచూడమని ఉపనిషత్ లో తెలియ జేశారు.

భగవత్ గీతలోని 15 వ అధ్యాయం పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగము యందు సంసార వృక్షము గురించి చాలా సవివరముగా స్పష్టముగా గురుదేవులు శ్రీ మద్ భగవత్ గీత అమూలాగ్రము దీర్ఘమైన చర్చలో అశ్వథమ్ అంటే జన్మలేకుండా కర్మలు – అహంకారం మరియు అభిమానం మొదలగు వాటి వలన ప్రాణశక్తి క్రిందకి రాకుండా అపాణమును మూలధారం నుండి ప్రాణాన్ని దీర్ఘ శ్వాసతో పై లాగి జ్ఞాన జ్యోతిని వెలించుకోవాలని, త్రి– గుణాలైన సత్వ, రజో, తమో గుణాల ప్రభావానికి వశము కాకుండా –శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గ్రంథ అనే ఇంద్రియ కోరికలను దరిదాపులకు రాకుండా నిగ్రహశక్తితో వైరాగ్యమే స్పిరిట్యుయల్ ప్రయాణానికి మూలమని, వేదమని మననములో ఎల్లవేళలాగుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఇందులో భాగంగా ముఖ్య పదములను అర్థము చేసుకోవాలి. అవి : :ద్వైతం:: శ్రీమద్వాచార్యులుతెలియజేశారు. ద్వైత్తము అనగా దేవుడు వేరు –జీవుడు వేరని భావము. దేవా అంటే వెతుకు, దేవుడు అంటే వెతకబడువాడు, జీవు అంటే జీవించి ఉండేది, జీవుడు అనగా జీవించే వాడు/ జనన –మరణాలు కలిగిన వాడు. అద్వైతము గురించి రామానూజా చార్యులు వివరించారు.దేవుడే పరమాత్మ అని జీవుడే ఆత్మ అని, ఆత్మకు – పరమాత్మకు ఆది, అంతము లేదని, ఆత్మ సూక్ష్మతి సూక్ష్మ మని ఎప్పుడూ నిచ్చలముగా ఉంటుంది. పరమాత్మ & ఆత్మ లకు ఉదాహరణ సముద్రము, జీవుడు అంటే విశిష్ట ద్వైత్తముకి చెందినవాడు. ఉదాహరణ నీటి బుడగలు, అలలు. ఇవి పుడుతూ వెంటనే అంతరించి /నాశనం అవుతాయి. అద్వైతము వృత్తము లాంటిది. నాశనము కానిది. విశిష్ట– ద్వైతం ఒక సరళరేఖ లాంటిది. అందుకే మొదట పుట్టుక, చివరికి గిట్టుట సంభవించునని గురుజీ తెలియజేశారు. ఓం తత్ సత్

అంతర్ముఖ ప్రాణాయామం యొక్క విశిష్టత

Bhagyamma, Vanamala, Mangalagiri, AP, India

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారములు గురుదేవా

శిద్దయోగం ---- అంతర్ముఖ ప్రాణాయామం యొక్క విశిష్టత

ఒకప్పుడు వృత్రాసురుడు అనే రాక్షసుని సంహరించుటకు దేవతలు వారి వద్దనున్న ఆయుధాలను వుపయోగించి విఫలురైరి. ఇక ఏమిటి కర్తవ్యం అని తలంచి బ్రహ్మదేవుని ప్రార్థించగా అపుడు బ్రహ్మ దేవుడు ఓ దేవతలారా ! దధీచి మహర్షి యొక్క శరీరము శిద్ద యోగసాధన చే వజ్రం లా తయారు అయి వున్నది. అతని శరీరం లోపల ఉన్న వెన్నెముక తో ఆయుధము తయారు చేసిన అది వజ్రాయుధం అగును, దాని తో మాత్రమే అతనిని చంపగలరు అని తెలిపెను.

అపుడు దేవతలు దధీచి మహర్షి వద్దకు వెళ్లి విషయమును విన్నవించిన ఆ మహాత్ముడు దేవ కార్య సుముఖులై ప్రాణాయామం ద్వారా తన ప్రాణాలను భృూ మధ్యమున నిలిపి శరీరమును త్యజించగా దేవతలు దధీచి మహర్షి వెన్నెముక తో వజ్రాయుధాన్ని తయారు చేసి వృత్రాసురుడిని సంహరించెను. ఈ కథ యొక్క అంతరార్థం ఏమిటి అంటే వృత్రాసురుడనగా గుండ్రం గా తిరుగువాడు అని, జీవుడు జననం, మరణం అనెడి ఈ చక్రం లో నిరంతరం తిరుగుతూనే వున్నాడు. ఎప్పుడైతే జీవుడు జీవభావనమును త్యజించి దైవత్వం లో స్థిరపడాలంటే వెన్నెముకగుండా జరిపే

ఆహా మన గురువు గారు శిద్దయోగం ద్వారా మనకు అందిస్తున్న ఈ అంతర్ముఖ ప్రాణాయామం దైవత్వం నే అందించగలదని ఈ కథ ద్వారా మనకు సుస్పష్టం అగుచున్నది కదా! ఇంతటి గొప్ప సాధన ను అనుగ్రహించిన పరమ గురువులకు, మన సత్ గురు శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురుదేవులకు శతకోటి వందనాలు సమర్పించుకుందాము

జై గురుదేవా

ఇది కథ కాదు

Chetan, Saluru, AP, India

సమయం: ఏప్రిల్ 29ఉదయం 10 గంటలు

స్థలం: సెంట్రల్ బాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, నిజమాబాద్

సర్. గుడ్ మార్నింగ్,ఈ వౌచేరు కొంచెం పాస్ చెయ్యరా ప్లీస్ అంటూ. ,సూర్యనారాయణ గారు అడగగానే, పెండింగ్ పనులు ఏమేమి ఉన్నాయా అని అసిస్టెంట్ మేనేజర్ తో డిస్కస్ చేస్తున్న బాంక్ మేనేజర్.. నమస్తే సూర్యనారాయణ గారు, ఎలా ఉన్నారు?? అంతా క్షేమమా?? నేను చేస్తా, ఈ చిన్న పనికి మీరు శ్రమించి ఇంత దూరం రావటం ఎందుకు అండి, ఒక్క ఫోన్ చేస్తే నేనే మీ పని చేసి పెట్టె వాడిని కదా, అని బాంక్ మేనేజర్ అంటే, అయ్యో నాకు కాస్త ఇంటి నుండి బయటకు వచ్చినట్లు కాస్త వాకింగ్ అయినట్టు ఉంటుంది అని వచ్చా, మాస్క్ తో పాటు, చిన్న సానిటీజర్ బాటిల్ కూడా తెచ్చుకున్నా. సామాజిక దూరం పాటిస్తూ, లోక్డౌన్ నియమాల్ని పాటిస్తూ.. టైం కి తిరిగి, ఇంటికి చేరుకుంటా సర్... అని పెద్దయన సమాధానం చెప్పేసరికి, మేనేజర్ కూడా సంతోషం వ్యక్తం చేసేరు.

సూర్యనారాయణ గారు ఊర్లో మంచి పేరున్న వ్యక్తి. గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజ్ లో లెక్చరర్ గా రిటైర్ అయ్యారు. ఆయన పిల్లలు కూడా ఆయన లనే సంస్కార వంతులు. వారి కుటుంబం యొక్క బ్యాంకింగ్ బంధం అంతా సెంట్రల్ బాంక్ తో ఉండటం వాళ్ళను కూడా, ఆయనకు బాంక్ లో గౌరవం ఎక్కువ.

పెద్దయన, మాట్లాడుతూ సర్, మీరు ఏమీ అనుకోకపోతే ఒక విషయం చెప్తా, మీకు తెలుసు కదా!గురువు గారి దయ వలన,

నేను రోజూ యోగ సాధన చేస్తాను,మీ గురించి ఎందుకో గత రెండు రోజుల నుండి నాకు కీడు సంకిస్తుంది.., మీరు కాస్త జాగ్రత్త గా వుండండి. ఈ రోజు బాంక్ కి రావటానికి ప్రధాన కారణం ఇదే అని ఆ పెద్దయన చెప్పగానే, అవునండి నాకు కూడా కాస్త చికాకు గానే ఉంది.

ఈ రోజు తొందరగా ఇంటికి వెళ్దామని అనుకుంటున్న...అయిన మనకేం కాదండి, ఎందుకంటే మనకి గురువు గారి కృప ఉంది. మన ఆర్జన, ఆలోచన, పని ధర్మ బద్ధం, సిద్ధ శిష్యులుగా మనం మన బాధ్యతలను సక్రమముగా నిర్వర్తిస్తున్నాం అన్న సంతృప్తి మనకు ఉంది, మనకేం కాదులెండి సర్ అని బాంక్ మేనేజర్ చేతన్ కుమార్ సమాధానం చెప్పేసరికి, సూర్యనారాయణ గారు, మీరు చెప్పింది ఒప్పుకుంట గాని, కోవిడ్ వల్ల బయట పరిస్థితులు అసలు బాగోలేవు, మీరు జాగ్రత్త గా వుండండి, ఆత్మ నమస్కారం, ఉంటాను అంటూ సూర్యనారాయణ గారు వెళ్లిపోయారు.

అదే రోజు సాయాత్రం చేతన్ కుమార్ కి వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులకు కోవిడ్ కన్ఫర్మ్ అయింది. ఏ మాత్రం మనో ధైర్యం కోల్పోకుండా, గవర్నమెంట్ వారు ఇచ్చిన మెడిసిన్ టైం కి వేస్తూ, యధావిధి గా, యోగం చేస్తూ, యోగ చేస్తూ, న్యూస్ చానెల్స్ కి స్వస్తి చెప్పి, తను తన భార్య, పాప కోవిడ్ రికవరీ టైం ని చక్కని ఆలోచన లతో, ఆన్లైన్ లో తెలిసిన పేద వారికి ఎవరికైతే కోవిడ్ వచ్చిందో వాళ్ళకి తోచిన సహాయం చేస్తూ కాలం వెళ్లదీశారు. ఈ మధ్యలో గ్రూప్ లో గురువు గారు కొన్ని టిప్స్ పెట్టడం బాగా కలిసొచ్చింది. సూర్యనారాయణ గారు ఫోన్ లో తరచు కుమార్ తో యోగాభ్యా సం గురించి, యు ట్యూబ్ లో గురువు గారి స్పీచెస్ లో ఉన్న సారాంశాన్ని చర్చించుకుంటూ, ఇరువురు ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు.

ఇలా కాగా, రక్త పరీక్షల నిమిత్తం, వచ్చిన రిపోర్ట్ లు కుమార్, గురువు గారికి చూపించటం, ఆయన ఏమీ లేదు కుమార్, నిర్భయంగా ఉండు అని అభయం ఇవ్వటం తో, కుమార్ కూడా కోలుకున్నారు.

కోవిడ్ పై గెలుపు సాధించడానికి, యోగా భ్యాసం చాలా బాగా సహాయ పడింది అని, సమయానికి మంచి ఫుడ్ తో పాటు, మందులు వేసుకోవడం, గురువు గారు అభయం ఇవ్వటం, ఇవన్నీ ఇది కేవలం గురు కటాక్షమే అని కుమార్, సూర్యనారాయణ

గార్లు చాలా తృప్తి పడ్డారు. యథా విధి గా కుమార్ కూడా బాంక్ కి వెళ్ళటం మొదలుపెట్టారు

(True story) Chetan

మాటల కందని భావుకత

Madhu, Hyderabad, Telangana, India

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

ఓం శ్రీ అంతర్ముఖానంద స్వామి నమః

ఓం శ్రీ రామానంద పరబ్రహ్మనే నమః

ఓం శ్రీ స్వామి శివానంద పరబ్రహ్మనే నమః

ఓం శ్రీ జగద్గురు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మనే నమః

ఓం సమర్ధ సద్గురు గురు పరంపర నే నమః

ఓం శ్రీ నా జనని జనకులకు సాష్టాంగ పాదాభి వందనాలు .

ఏది లేదో అది సూన్యము, సమస్తము సూన్యము నుండియే వొస్తుంది, ఉన్నది ఒక్కటే అనేకమముగా కనపడుతుంది, కదిలినా కదలనిది, చేసినా చేయనిది, కనిపించినా కనిపించనిది, ప్రకాశములో చీకటిది, చీకటిలో ప్రకాశమైనది, చలిస్తున్నా చలించనిది, పలికించినా పలికించలేని ఓం కార ప్రణవ స్వరూపము కలది, అనంత కోటి రూపాలు ఉన్నా మాతృ స్వరూపము నే ఇష్టపడునది, అనంతమైన మాతృ వాత్సల్యము కలది అనంత మహా కాల స్వరూప అదియు అంతము లేని పరపరమేశ్వరుని పతిగా కలది, ఏమి చేయకుండా ఉండే కంటే ఏదో ఒకటి చేయడము ఉత్తమము అని అల్ప క్షణ కాల సంకల్పంతో లెక్క లేని అనేక అనంత బ్రహ్మాండాలు సృష్టించినది . తన స్వరూపమే జీవాత్మ గ మాయ దేహము ధరించి భ్రమింప చేయుచు నడుపుచున్నది ప్రాణాగతి ని సర్వ జీవులందు, కనువిందు గ సృష్టించినది మహా బ్రహ్మండము, అర్థముకానిది మానవ మేధస్సుకు సృష్టి రహస్యము, జన్మ రహస్యము, మరణ రహస్యము.

అందమైన అద్భుత మైన మహా మాయ లో రమిస్తూ తనకు తానే మర్చి తమ్మసులో పడిపోయి, నాశనము చేసికొని విష వలయాన్ని సృష్టించుకున్నాడు అజ్ఞానముతో, తనకు తానే మిడిమిడి జ్ఞానముతో గాఢాంధకారము లో పడి పోయి దిక్కుతెలియని దీన దయనీయ స్థితి ని కొని తెచ్చుకున్నాడు అల్పాయువుని .

కన్ను మిటకరించి చూసినా కానదాయె మిణుగురు వెలుగు కూడా, వొచ్చెను రా వొచ్చెను రా , పెను చీకటిని చీల్చుకుంటూ, కోటి సూర్యుల జ్ఞానముతో పంపెను రా పరం జ్యోతి మన వీర గురుని దివ్య రూపములో.

పంచ వీర బధ్రులు ప్రళయ ధ్వనులను హెచ్చరించి దుష్ట సంహారము చేయగా , సజ్జనుల శిష్ట రక్షణ కావించి సన్మార్గము దైవ మార్గము అద్వైతము దివ్య కాంతి అనంత కోటి భాస్కరుల జ్వాలా జ్ఞాన పవిత్ర మార్గము చూపించగా వొచ్చారయ్యా వొచ్చారయ్యా మన వీర గురుదేవులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ శివ శక్తీ స్వరూప సద్గురు అంతర్ముఖనంద గురువుగారు, దివ్య సనాతన అద్వైత గురు పరంపర తో.

పరుగు పరుగున రండి రండి క్షణమైనా ఆలస్యము చేయక అన్య మార్గములను విడిచి సాధన చేయుము సిద యోగము తో, గురువు లేని విద్య గుడ్డిది కాదా. రాముడు లేని ఆంజనేయుడు ఎక్కడ గురు మార్గము లేని దైవ మార్గము ఎక్కడ . ఎన్ని కోట్లు ఉన్న ఏమిలాభము, ఎన్ని కీర్తి ప్రతిష్టలు ఉన్న ఏమి లాభము, ఎన్ని కాంతులు చూసినా జ్ఞాన జ్యోతిని చూడని కన్ను కన్నేనా.

సందేహంమనే దేహమును ముడులు విప్పి చూపే కదా దేహ తత్వమూ .

రక్త మాంస ఎముకల చర్మ చక్షువు మిధ్య కాదయ్యా ఈ దేహము, అద్వైత సృష్టి రహస్యము తెలియ గోరా సృష్టించినయ్యా ఆ దైవము అని తెలియ జేసెను మన వీర గురుదేవులు. ఎంతో బలిష్ట మైన కామము, ఎంత ప్రయత్నించినను నిగ్రహము కానీ కామము, మహా తపస్సులు సైతం నిగ్రహము కోల్పోయే కదా ఈ కామముతో, ఒకే ఒక్క ఎకక్షర ధ్వని తో మనమంతా ఒకే ఒక దివ్య జనని ఏక యోని స్వరూపములు అని నిగ్గ తేల్చినారాయ మన పరమ గురుదేవులు, ఒక్క క్షణము లో కామాగ్ని ని భస్మీ పటలం చేసారు కదా మన వీర గురుదేవులు.

ఎంత దుర్లభమో కదా సద్గురువు లభ్యము.

ఎంతో పుణ్యము ఉంటె కదా శ్రేష్ఠ సిద్ధ గురువు లభ్యము .

మాటల కందని భావుకత, అద్భుత మైన హాస్య చతురత , విపులించి వివరించెను కదా భగవంతుని సన్మార్గ అద్వైత భగవద్గీతని. హే గురు పరమేశ మా జన్మ ధన్యమయ్య తండ్రి పరమేష్ఠి, హే పరంధామ తేజోమయ ధన్యము ధన్యము మా జన్మ ధన్యము గురుదేవ.

జై గురుదేవ జై జై గురుదేవ ఓం ...

ఇది నేను రాసిన నా మనసులో ని గురు భక్తి భావము . జై గురు దేవా ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః .

.......Madhu

నీ నవ్వు వరం సామి

Chetan, Saluru, AP, India

నీ నవ్వు వరం సామి
నీ కోపం శాపం,
నీ నవ్వు లో కాంతి, కోట్ల రవి కిరణాల తేజం.
నీ పాద ముద్ర, పయనం,
యోగాభ్యాస పథం...
నన్ను నమ్ము సామి

నీ చేతి స్పర్శ, బంగారు కాంతి పుంజం
నీ ఆలోచన ఆ విధాత తలపు.
నీ సంకల్పమే, ఈ సృష్టి ప్రయాణము..

నన్ను నమ్ము సామి

నీ ప్రసంగం, విజ్ఞాన ప్రవాహం.
నీ కన్ను సైగకు, పంచభూతాలు దాసోహం.

నన్ను నమ్ము సామి

నేను నీ వాడిని, నాలో వేడిని రగిలించి, నన్ను ఓ కంట కనిపెడ్తూ, ప్రతిచోట నాకు దర్శన మిస్తూ, నాలో నన్ను చూపించిన దైవము నీవు సామి, ఏమి ద్రవ్యం ఇచ్చినా, ఎన్ని కానుకలిచ్చిన, నీ రుణం తెరుచుకోలేను సామి

నన్ను నమ్ము సామి..

ఆణిముత్యాలు

Sarala AP, India

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ రామానంద పరబ్రహ్మమే నమః

సంద్రాన పండిన స్వాతిముత్యము తాను

చిట్టి అలలన్నింటికీ చిగురాశయే తాను

మరకత మణియైన మౌనస్వామియె తాను

తత్వమే యెరిగిన

తాత గురుడే తాను

అమృత మయమైన ఆత్మ జ్యోతియే తాను

(మాకు) శ్రీ అంతర్ముఖ స్వామినే అందించెను తాను

పరమ గురువులకు వందనం

Sarala,

గంగారేవూ కాడా జంగామదేవర

జంగామదేవరకు జలమూలభిషేకము

అభిషేకము పిమ్మట

అరవిరిసిన(అన్నింటికన్నశ్రేష్ఠమైన) మందారము

(అంతర్ముఖప్రాణాయామము అనే

మందారము తోటి మారేడు దళము

మారేడు దళము చెమ్మను హరియించు

ఈ యోగమందారము చిమ్మచీకటుల తొలగించు

జ్ఞాన జ్యోతులను వెలిగించు..,

మీనమా మీనమా ఎదురీదెడీ ప్రాణమా?!

మౌనమా మౌనమా పురివిప్పెడీ మయూరమా?!

దారమా దారమా పతంగపు ఆధారమా?!

తీరమా తీరమా తుదకు మిగులు తురీయమా?!

పంతమా పంతమా ఆ పథముచేరుటె అంతమా?!

చేరుమా చేరుమా సద్గురూ

శ్రీ చరణమా?!

గానమా గానమా అది అంతరంగపు ప్రణవమా?!

ఏమియో అది ఎరుగలేనిది వెదురె వేణువు అయినదీ! ఆత్మవందనమ్ములె అన్నదీ!

జై గురు దేవ

దివారాత్ర మావిచ్చింన్నాం

మోహన్ దాస్ మెరుగుల, పాలకొండ, , AP, India

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

శ్రీ గురూజీ పాదపద్మములకు హృదయ పూర్వక ఆత్మ నమస్కారములు

ప్రాణాయామఫలము

దివారాత్ర మావిచ్చింన్నాం అనే శ్లోకము నకు శ్రీగురూజీ వివరణకు

భావాను వాదము

పవలు రేలును యామ యామంబులందును

సలుప వలయు యోగసాధనంబు

వాయువాభ్యాసంబు

చేయగా చేయగా

తను వహ్ని నభివృద్ధి

తగ వహించు

వహ్నిచే న నన్నము యరిగి జీర్ణము గాగ

రసవృద్ధి జరుగును

రసము చేత

ధాతుపుష్టియు నగు

ధాతువు చేతను

జనియించు తనువందు జ్ఞాన శిఖయు

జ్ఞానయోగము దహియించు జగమునందు

కోటిజన్మల పాపమ్ము

కొరతలేక

సప్తధాతువు సంవృద్ధి

గొప్పతనము

వ్యాధులకు బాపి

రక్షించు సాధనంబు

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఆనందమే జీవిత మకరందం

Chetan, Saluru, AP, India

యోగమే అసలు అందం

ఆ అందమే ఆనందం

ఆనందమే జీవిత మకరందం

అందమే ఆనందం...

తూరుపు కనుమల్లో ఉషోదయ రాగం,

పడమట సంధ్యారాగం,

శ్వాస ధ్యాసలో ఓంకార నాదం,

అంతర్ముఖానందం అద్భుతా ల నిలయం..

యోగమే మన జీవిత సప్త స్వర సమ్మోహన రాగం..

జీవితమే మధురానురాగం..

అందమే ఆనందం

ఆనందమే జీవిత మకరందం

అందమే ఆనందం

మన ఆలోచనే..పడిలేచే కడలి తరంగం...

మన ఆలోచనే సుడిగాలిలో ఎగిరే పతంగం, అందుకే

యోగమే అసలు అందం

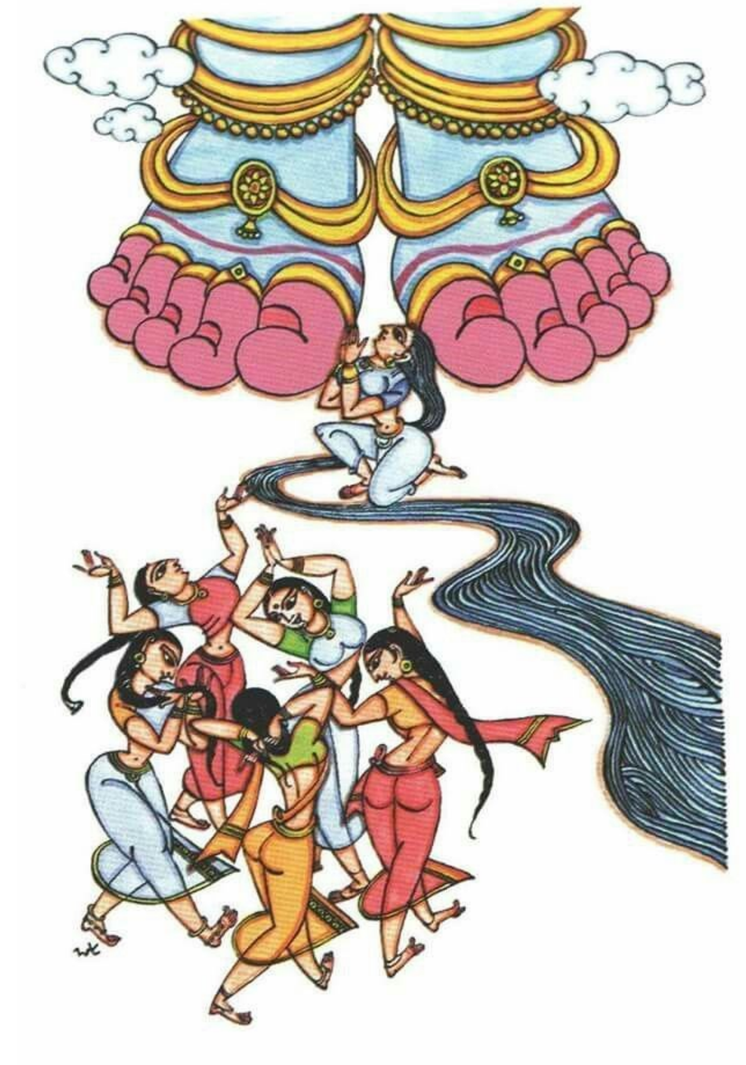
ఆ అందమే ఆనందం

ఆనందమే జీవిత మకరందం

.... Chetan

పాదములే శరణము గురుదేవ

,Bhagyamma, Mangalagiri, AP, India



ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

మీ పాదములే శరణము గురుదేవ మీరేలే మా దైవము

సాధనయే ఇల సౌఖ్యము/నిత్యము గురుదేవ మీ జ్ఞానమే అమృతము

మీ జ్ఞానమే అమృతము   .. మీ పాదములే

దూరాననున్నా గురూపదేశమిచ్చి మాలోని మాయ తొలగింపజేసి.. దూరాననున్నా

కరుణ సాగరులైన శ్రీ వేంకటేశులే స్వామి శ్రీ అంతర్ముఖానందులై

మమ్మంతర్ముఖులను చేసెనే మాకాత్మజ్ఞానము నొసగెనే

మా అంతరంగమును దోచేనే మా ఆత్మజ్యోతియై వెలిగేనే .. మీ పాదములే

గురు శిష్యుల సంబంధము అది ఇహ పరములకనుబంధము .. గురు శిష్యుల

అది తెలిపిన గురుదేవులు స్వామి శ్రీ   అంతర్ముఖానందులు

వారు సత్య జ్ఞాన స్వరూపులు నిత్యమై వెలుగొందేరు

వారు సత్య జ్ఞాన స్వరూపులు ఇల నిత్యమై వెలుగొందేరు.. మీ పాదములే

ఓం తత్సత్

జై గురుదేవ్

వనమాల భాగ్యమ్మ, మంగళగిరి,

ఆంధ్ర ప్రదేశ్, ఇండియా

స్వామి రామానంద వారసత్వ వికాస

Mohandas, Palakonda, AP, India

శ్రీగురు స్తుతి

సీసపద్యం

శ్రీపార్వతినాథ చిన్మయా గురుదేవ

జ్ఞానశిఖ ప్రదాత

సత్య భాష

స్వామి రామానంద

వారసత్వ వికాస

కామన్నవలస

ఆశ్రమ నివాస

శిష్య హృత్ పద్మసుస్థిరవాస

పరమేశ

విజ్ఞాన రవితేజ

వేంకటేశ

గీతా ర్థ సారమ్ము

కే వల యోగమే

భక్తి జ్ఞానములకు

శక్తి యనుచు

శిష్య హృత్ తాప హారక శిష్ట విద్య

కొంచెమైనను నది చేర్చు గొప్ప ఫలము

అనుచు బోధించు సద్గురు నను దినంబు

ఆత్మ నంతర్ముఖానందు నభినుతింతు

మోహన్ దాస్ పాలకొండ

ధీర పురుష రూపం

V. Vijaya Kumar, AP, India

స్వామి అంతర్ముఖానంద
ఏకాక్షర బ్రహ్మతో
మమేకమైన వివేకం__
శ్రీ రామానంద పరమహంస
శిష్య పుణ్య ప్రకాశం__
భరతభూమి పులకరించు
ధీర పురుష రూపం__
అంతర్ముఖ గురు బ్రహ్మ

శ్రీ వేంకటేశు స్వరూపం__
దీపం నిలవాలంటే
వాయువునాపాలనీ
మనసును నిలపాలంటే
శ్వాసలనాపాలనీ
యోగక్రియను వివరించి
వివచించిన మునిర్మోక్షుడు !!

ప్రాణాయామ గుప్తవిద్య
ప్రాణ దాన బ్రహ్మవిద్య
ఆర్త జనావళికి నేర్పి
ఆత్మ గుట్టు మట్టు దెలిపి
కృత యుగాన్ని
కాంక్షించిన
దార్శనిక ముముక్షువు !!

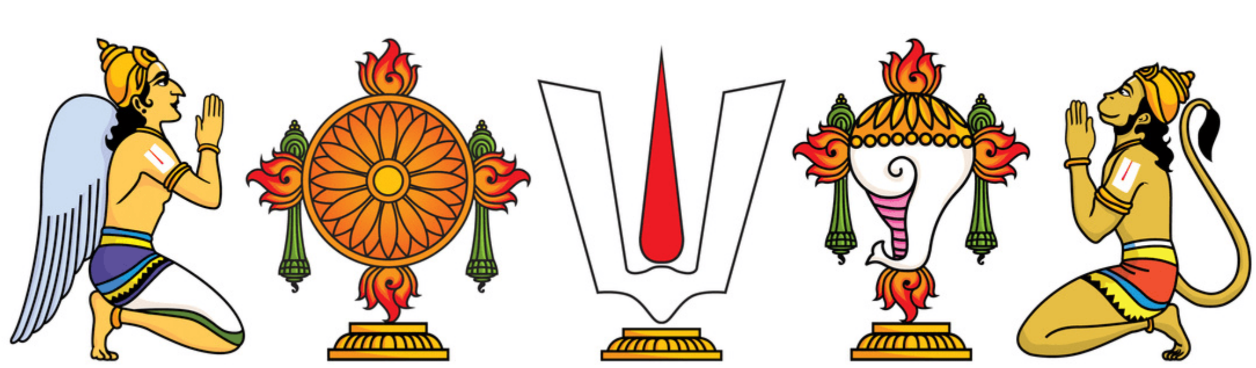
కర్మయోగ భక్తియోగ
జ్ఞానయోగ రాజయోగ
సర్వవిద్య మర్మాలను
ఏకసూత్రమయం చేసి
అద్వైతాస్త్రం వదిలిన
జీవన్ముక్తేశ్వరుడు !!

ఆధ్యాత్మిక అతిరధులు
వైద్యశాస్త్ర మహారధులు
ఒకరేమిటి ఒకరనేమిటి
సకల శాస్త్ర కోవిదులు
సాగిలపడి శరణు వేడు
జ్ఞాన దాన గురువరేణ్యుడు !!

భరతదేశ వైశిష్ట్యం
భగవద్గీత ప్రాశస్త్యం
పర దేశాలకు తిరిగి
పలు ఖండాలకు తెలిపి
విశ్వ కేంద్రంలో నిలిపిన
ఈ ప్రపంచపు దొడ్డబిడ్డడు !!!

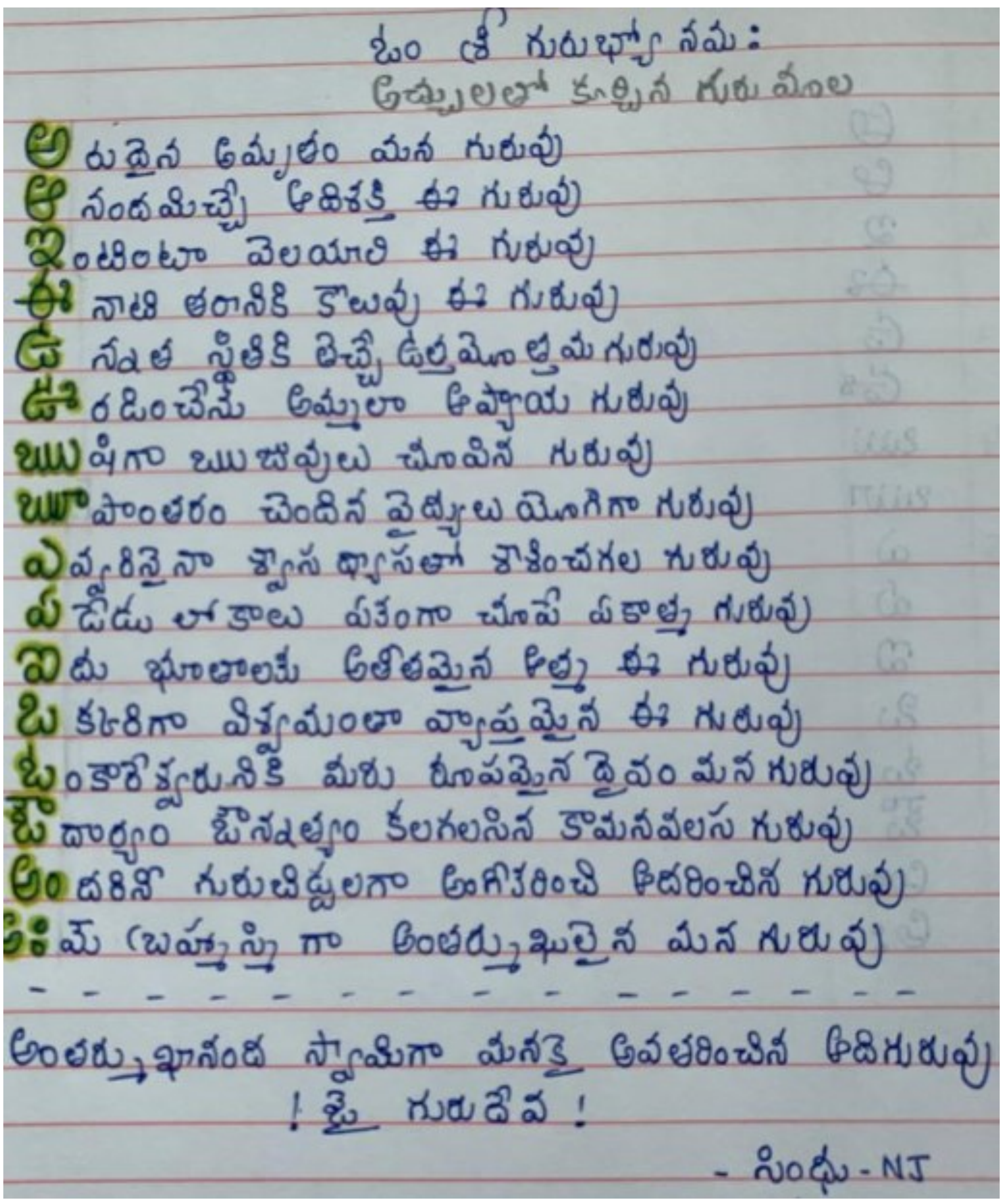
రచన

---వింజమూరు విజయకుమార్



Acchulato kurchina Gurumala

Sindhu, USA


ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః
అచ్చులలో కూర్చిన గురుమాల

అరుదైన అమృతం మన గురువు
ఆనందమిచ్చే ఆదిశక్తి ఈ గురువు
ఇంటింటా వెలయాలి ఈ గురువు
ఈనాటి తరానికి కొలువు ఈ గురువు
ఉన్నత స్థితికి తెచ్చే ఉత్తమోత్తమ గురువు
ఊరడించేనే అమ్మలా ఆప్యాయ గురువు
ఋషిగా ఋజువులు చూపిన గురువు
ౠపాంతరం చెందిన వైద్యులు యోగిగా గురువు
ఎవ్వరికైనా శ్వాస ధ్యాసతో శోధించగల గురువు
ఏడేడు లోకాలు ఏకంగా చూపే ఏకాత్మ గురువు
ఐదు భూతాలకే అతీతమైన ఆత్మ ఈ గురువు
ఒకటిగా విశ్వమంతా వ్యాప్తమైన ఈ గురువు
ఓంకారేశ్వరునికి మరు రూపమైన దైవం మన గురువు
ఔదార్యం ఔన్నత్యం కలగలసిన కామనవలస గురువు
అందరినీ గురుబిడ్డలుగా అంగీకరించి ఆదరించిన గురువు
అఃమే బ్రహ్మర్షిగా అంతర్ముఖులైన మన గురువు
- - - - - - - - - - - - - - -
అంతర్ముఖానంద స్వామిగా మనకై అవతరించిన ఆదిగురువు
! జై గురుదేవ !
- సింధు - NJ

మనలో మాట

Om sri Gurubyo namaha, E రోజు సాధన మహా అద్భుతం గా జరిగింది. ప్రాణం అంటే ఏమిటో అనుకున్న కానీ లోపల అగ్ని గోళం మే ఉంది . ఇంతటి మహా అద్భుతమైన సాధన మన గురుగారు తల్లి lanti challani choopu prema లాగా మన అందరికి అందిస్తునందుకు కోటి కోటి ప్రణామాలు గురుదేవా , జై గురు దేవా .

సాధన చేస్తూ వారి ఆజ్ఞను శిరసా వహిస్తూ పోవడమే మన కర్తవ్యము . ఆ ఈశ్వరుడే మన గురు గారి రూపములో ఉన్నారా అనిపిస్తుంది. జై శ్రీ శ్రీ శివ శక్తి ఈశ్వర స్వరూప సద్గురు అంతర్ముకానంద స్వామి వారి కి జై .

షిరిడి సాయి బాబా గారి తరువాత దైవం మానవ రూపేణా అన్నట్లు మన గురు గారు మన కోటి జన్మల పుణ్య ఫలితం గా అవతరించారు. జై శ్రీ గురుభ్యో నమః జై శ్రీ రామానంద పరబ్రహ్మణే నమః జై శ్రీ శివానంద పరబ్రహ్మణే నమః జై శ్రీ జగద్గురు శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మనే నమః. Madhu, Hyderabad, India

ఆత్మ నమస్కారం గురూజీ——జీవితాంతం ఉపయోగ పడే ఆలోచనలు :-

1. లేవండి, మేల్కొనండి ' గమ్యాన్ని చేరే వరకు విశ్రమించి కండి .
2. గమ్యం లేని జీవితం – గమ్యంలేని రైలు లాంటిది .
3. భగవంతుని నీలోనే కనుకొనడం అనేది నీ అంతిమ లక్ష్యము.
4. ఒక సమయంలో ఒకే పనిని చేయండి దానిని చక్కగా చేయండి.
5. మీలో నే అన్వేషించండి, సాధన చేయండి, లక్ష్యం తప్పక సిద్ధిస్తుంది.

మఠం అరుణ. హైదరాబాదు.

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః గురువే సర్వస్వం

గురువే సర్వ లోకానాం భిషజే భవరోగిణాం నిధయే సర్వ విద్యానాం శ్రీ దక్షిణామూర్తయే నమః

ఉన్న ఒక్క పరమాత్మే బాహ్యంగా అనేక రూపాల్లో దర్శనమిస్తు మానవుడిని జన్మ జన్మలుగా పట్టి పీడిస్తున్న జీవభావమును తొలగించి నీవే దేవుడవు అని తెలియజేసే యోగ విద్యను అందించి మనలను ఈ జరామరణ చక్రం నుండి ఉద్ధరించడానికి అంతరంగమున అంతర్యామిగా వుంటూ బుద్ధి రూపంలో ఆత్మ ప్రబోధం చేస్తున్న కూడా అర్థం చేసుకోలేక మానవ జన్మను వ్యర్థం చేసుకోంటు వుండే మూఢులను ఉద్ధరించడానికి నిరాకారుడు, నిర్గుణుడు అయిన ఆ పరబ్రహ్మ మనపట్ల కరుణతో శరీరధారియై మనకు గురు బ్రహ్మగా అవతరించారు మన సత్ గురువు శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానందులవారు మనలను అంతర్ముఖులనుజేసి నడిపిస్తూ మనకు ఆత్మానందాన్ని కలిగిస్తున్నారు అందుకే "దైవము కన్నా గురువే మిన్న" అనేది. ఇంతటి విలువ కట్టలేని విద్యను అందిస్తున్న గురువు గారికి అందుకు సహకరిస్తున్న అమ్మ గారికి శతకోటి వందనాలు సమర్పిస్తున్నాను జై గురు దేవా జై జై గురుదేవాహరిః ఓం తత్ సత్. Bhagyamma

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః వందనాలు వందనాలు గురు పరంపరకు

అంతర్ముఖ ఆనంద స్వామి అన్న పేరు లోనే ఉన్నది యోగము యొక్క పరమ ఆనంద స్థితి.

మనస్సును ప్రాణము ను అంతర్ముఖమ్ చేసి ప్రాణ అపానము లను ఏకం చేసి భవ రోగాలు నుండి విముక్తి ని, మోక్షమును ఇచ్చు బ్రహ్మ విద్యను ప్రసాదించిన సత్యమైన గురుదేవుల పాద పద్మం లకు శత కోటి ఆత్మ నమస్కారాలు. అజ్ఞానం అనే కారు చీకట్లను జ్ఞానం అనే అంజనం తో చీకట్లను తరిమి వేయు గురు పాద పద్మములకు వందనాలు.

V Mallikarjuna

Guruvu anugrham poorva Janma lo kooda Dari undavachhu lekapothe ee Vidya andariki saadhyamu kaadhu ani NAA abiprayam.Athma Namaskaram gurudevulaku

Matam Hampaiah

మీ గురువు గారి 'అనుగ్రహం'తో మీరు THE BEST ఐన "యోగము"ను పొంది,

"వృత్తి"రిత్యా Doctor గారు ఐన మీరు, స్వయంగా సాధన చేసి, సిద్ధి పొంది, ఆపైన "యోగము"కున్న Spiritual Benefitsతో పాటు Physical Life Benefits నీ Study/ Research చేసినారు. The BEST ని ఇంకా More BETTER చేసినారు.

మీ శిష్యులం ఐన మాపై మీరు "కరుణ"తో మాకు ఈ "విద్య"నూ initiation చేశారు + ఉన్నది ఉన్నట్లుగా కాకుండ, logical గా మాత్రమే, అర్ధంచేసుకునే మనుష్యులం ఉన్న, ఈ రోజుల్లో "మీ Experiential Knowledge నిండిన సత్–సంగాలతో" మాకు జ్ఞానబోధ చేస్తూనే ఉన్నారు.

నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు, గురువు గారు.

చేస్తున్నవారికి "యోగము" ఇచ్చే ఎన్నో ఎన్నెన్నో Spiritual & Physical Benefits లలో, " మన Energy/శక్తి/ప్రాణశక్తి ని నిండుగా ఉంచటమే కదండీ 1st Benefit"."కామధేనువు" నుండి ఎవరు ఎంత పిండుకుంటే అంత.

మీరు మాకు అనుగ్రహించిన విద్య నుంచి Oxygen Levels పెరగటం అనేది చాలా చాలా చిన్న Benefit అండి.

అయినా, కరోనా ని face చేసేందుకు ఉపయోగించుకున్న ఈ Live Example చూడటం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది, గురువు గారు.

ఆత్మ-నమస్కారం అండి.

గురువు గారు.

Physical Life Benefits means

1. Better Physical Health
2. Cool / Peaceful Mind
3. Balancing the intellect

Ravi Kumar, Tenali, AP, India

ఆత్మ నమస్కారం గురూజీ.... ఈ సాధన లో

1) శారీరకం గా ఎనర్జీ వుంటుంది
2)లోపల భయం పోయినది
3)మానసికం గా స్ట్రాంగ్ అవుతున్నాము
4)మనకి అవసరమైనవి అందుబాటులోకి వస్తున్నవి

ఈ యోగం నేర్పించన గురువు గారి పాద పద్మాలకు ఆత్మ నమస్కారం తెలుపుతూ...

మాధవరావు, కావలి.

Om Shree Gurubhyo Namaha:

Sadguru parapara guru sri Antarmukananda swamy jiki Atmana-maskaramulu ,guruji Speech s chala bagunnaye ,tamaru daivaswarupu-lu ,sadana vivaranalu Anni artamavutunnaye danyosmy guruji .

Kishore Prabhu

మనలో మాట

Shaik Saidababu

Sandehaalu saadakuniki addu kaavaddani gurudevulu samadaanalu cheppinanduku krutagnatalu gurudeva

బుద్ధ వెంకట్రావు బుద్ధ వెంకట్రావు

గురువుగారు చాలా బాగా చెప్పారు అసలా మాటల్లో చెప్పలేనంత చాలా బాగా చెప్పారు ఇంత వరకు ఏ గురువు గారు ఎంత చక్కగా అందరికీ అర్థం అయ్యేలా చెప్పారు మీకు ధన్యవాదాలు

పరమగతి పరమగతి ప్రాప్తించవలెనన్న అపరిమిత సాధన అవసరము సోదరా

ఊర్ధ్వగతి ప్రాణమును పంపిన ఆత్మజ్యోతి అది ఉదయించు తీరుగా

అంతర్ముఖసాధన అలుపెరుగక సేయి వింతయేమీ గాదు విలువైనదోయి

నిండుకుండను వెలుగు నిర్గుణ పరమాత్మ నిశ్చలముగా ప్రాణమున్నప్పుడేకద

జై గురు దేవ ఆత్మ నమస్కారములతో రాచాబత్తుని నాగేశ్వరరావు మంగళగిరి

ఓం శ్రీ గురుభ్యోన్నమః గురు దేవులకు ఆత్మ నమస్కారం

ESIC medical College లో Deputy Nursing Superintendent గా పనిచేస్తున్నాను

January 14th సంక్రాంతి రోజు మీ దగ్గర ఉపదేశం తీసుకోవడం జరిగింది.

మీ గురించి తెలుసుకోవడం మా పూర్వజన్మ సుకృతం గురూజీ

దీనికి ముందు కొన్ని health సమస్యలు ఉండేవి chronic sinusitis (post Hysterectomy)

Dental treatment తీసుకుంటే Xylocaine రియాక్షన్ అయి, face మొత్తం black అయిపోయింది, దాంతో చాలా feel (depression) అయ్యేదాన్ని దాదాపు ఒక సంవత్సరం అయింది, మా mother కి breast cancer, దానితో నాక్కూడా కొన్ని symptoms CT scan లో కనిపిచాయి, biopsy చేయాలన్నారు, దీంతో ఇంకా బాదలో మునిగి పోయాను.

అనుకోకుండా మీ దగ్గర ఉపదేశము తీసుకున్నాము, నేనూ మా వారు(Vijaya Kumar).ఎప్పుడైతే ప్రాణాయామం start చేసామో, పెద్ద మార్పు నా face colour చాలా వరకు change అయ్యింది, అందరూ అడుగుతున్నారు, అసలు నువ్వు ఏం చేస్తున్నావు ఇంత change అయ్యింది అని, ఇంకో shocking news ఏమంటే నా CT scan లో cyst size తగ్గిపోయింది.

Sinusitis కూడా control అయ్యింది.

Office నుండి రాగానే చాలా అలసట గా ఉండేది,ఏ పనీ చెయ్యాలనిపించేది కాదు అలాంటిది ఉదయం ఎంత energetic గా ఉన్నానో సాయంత్రం కూడా అంతే energetic గా ఉంటున్నాను.

ఇంకా చెయ్యాలి, ఇంకా చెయ్యాలి అనిపిస్తోంది.రోజుకి 3గంటలు చేస్తున్నాను. Confedence చాలా పెరిగింది.

Road మీద కాని, Hospital లో కాని ఎవరైనా నలతగా, జబ్బుగా ఉంటే, అయ్యో వీరు దీక్ష తీసుకుంటే బాగుండు అని అనిపిస్తోంది.

ఇదంతా మీరు చూపించిన మార్గం గురూజీ. మీ ప్రతి video చూస్తున్నాము, మాకు ఇంత మంచి జ్ఞానమార్గము చూపి మరో జన్మ ను ప్రసాదించిన మీకు

సర్వదా ఋణపడి ఉంటాము. ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ

వి. మంజులత హైదరాబాదు

Atma-pranams guruji...,

An ultimate pravachana related to "Who is the God..?

How

&

where

he can be find out....?!"

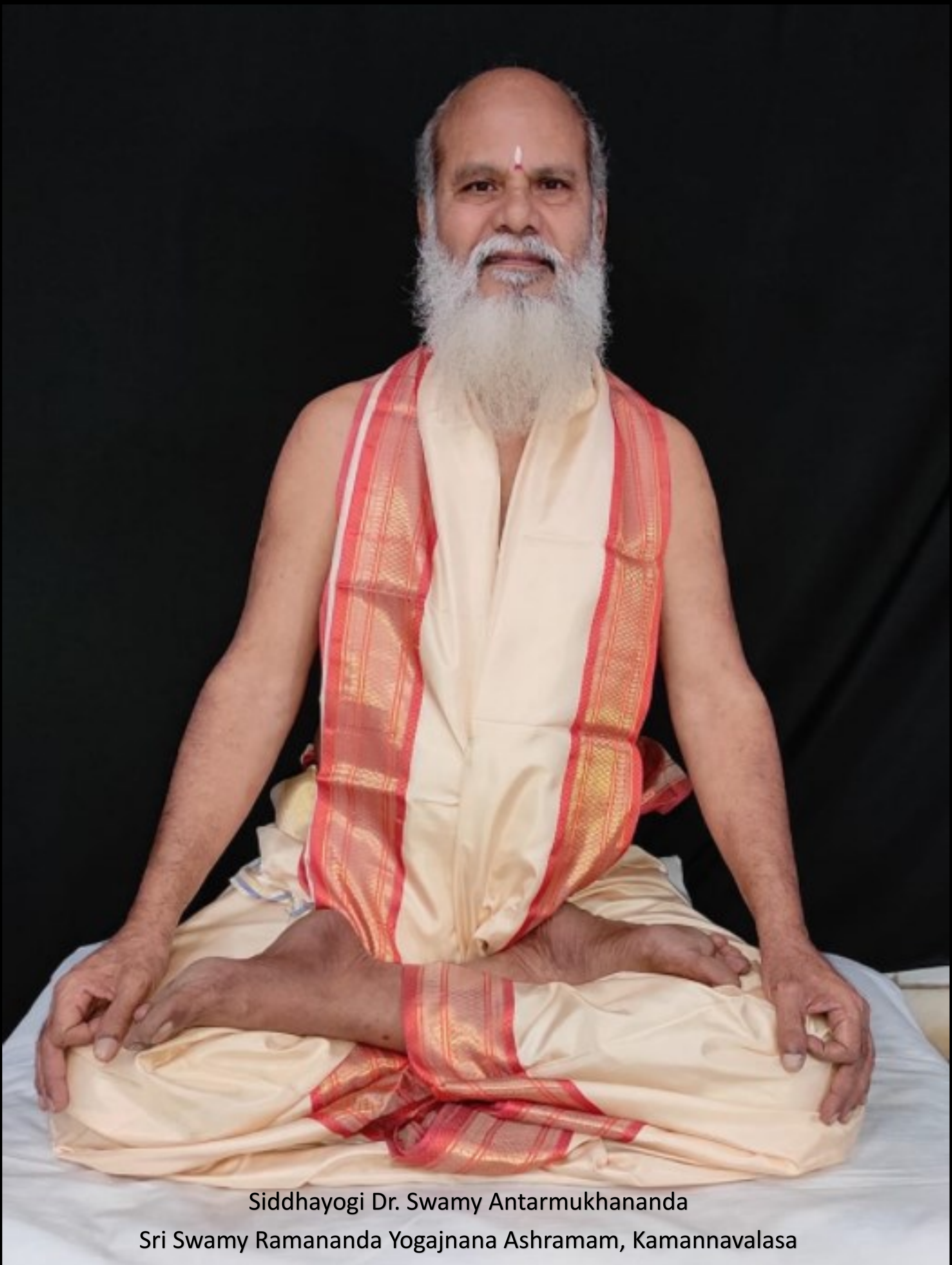
Mostly search outside in various forms based on their beliefs instead of searching their inner-side(అంతరంగాన).
Evenif the baby is in her lap.., how the mother searches for her baby in other places..., we too searching for the God outside due to the lack of knowing the righteous way.

Every human is "jnani" while they are in mother's womb but after out the"prana"is downed and fallen in "Maya".
And this "Maya" causes to oscillates all humans in between "Janana" and "Marana".

From your speech it can be clearly understood that the "prana" should be upward with continuous churning of life-force.
This is the ultimate-way to experience the"God"ones own inner-side.

And pranams to my guru who initiated us in this sadhana.
T. DURGA PRASAD REDDY

PICTURE PAGE



Siddhayogi Dr. Swamy Antarmukhananda
Sri Swamy Ramananda Yogajnana Ashramam, Kamannavalasa

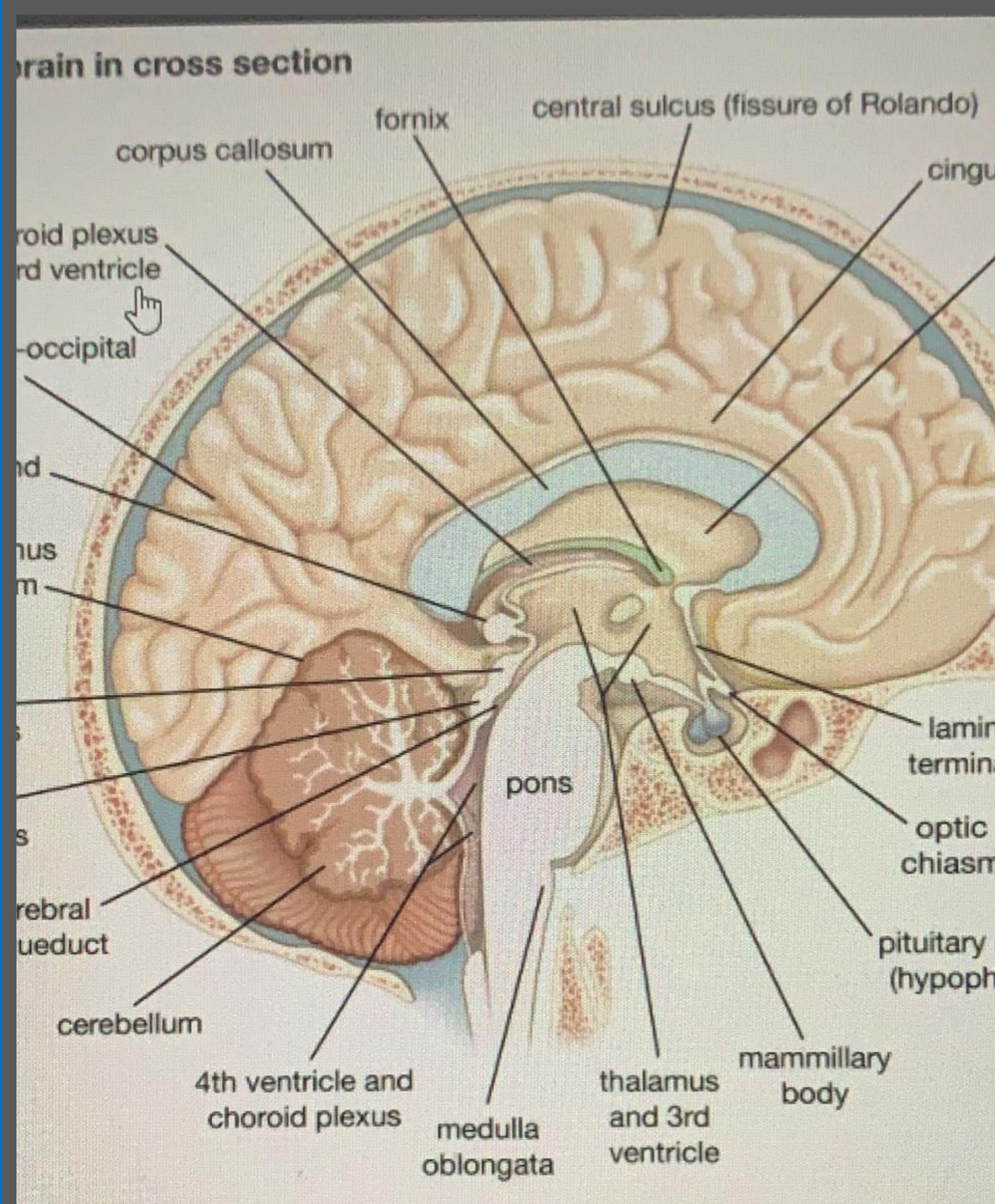
అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్ |

తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీగురవే నమః ||

PICTURE PAGE

Sri Swamy Ramananda Yogajnana Peetam, Kamannavalasa, AP. India

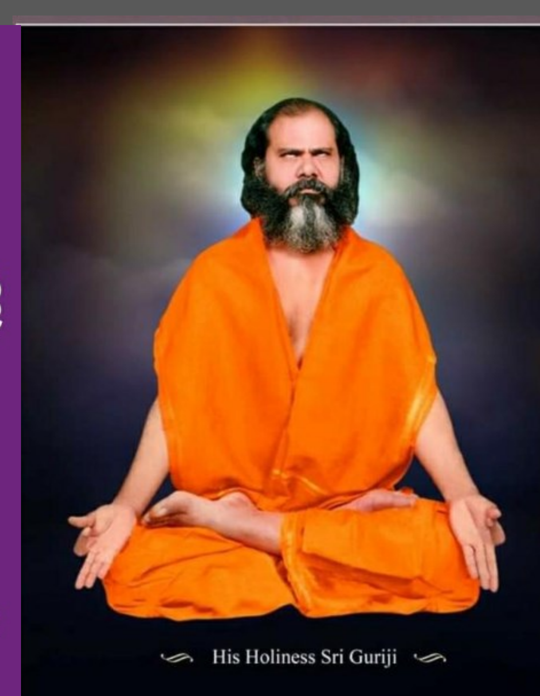
PICTURE PAGE



Day 13 రాత్రి భోజనం కామన్నవలస ఆశ్రమ పీఠాధిపతి శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ గారి ఆశీర్వాదంతో ఏర్పాటుచేయడం మా అదృష్టం గా భావిస్తున్నాము 🙏

ఈ రోజు రాత్రి భోజనం కూడా గురువు గారి ఆశీర్వాదం తో ఏర్పాటు చెయ్యడం మా అదృష్టం గా భావిస్తున్నాము

Day 16 రాత్రి అల్పాహారం కామన్నవలస ఆశ్రమ పీఠాధిపతి శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురువు గారి ఆశీర్వాదం తో ఏర్పాటు చెయ్యడం మా అదృష్టం గా భావిస్తున్నాము 🙏



ఈ రోజు భోజనం శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ కామన్నవలస ఆశ్రమ పీఠాధిపతి గారి ఆశీస్సులతో ఏర్పాటు చేయడం మా అదృష్టం గా భావిస్తున్నాము. 🙏