యోగ జీవన తరంగిణి

March 2022 Issue

Siddhayogi Sadguru Sri Sri Sri Dr. Swamy Antarmukhananda

Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnana Peetham

"నీ శ్వాస మార్చుకో నీ సమాజం మారుతుంది."

Kamannavalasa, A.P. India

శ్రీ స్వామి రామానంద సిద్ధయోగ జ్ఞాన పీఠం, కామన్నవలస, AP

పల్లవి...

ఓం నమో వేంకటేశాయ..ఓం నమో వేంకటేశాయ..............

వేంకటేశ..నమో వెంకటేశ

అనుపల్లవి...

పదము లల్లగ నేను అన్నమయ్యను కాను...

కీర్తనలు పాడగ త్యాగయ్య ను కాను.

ఓం కారమే నా పాట పల్లవి..,.,.................

నీ నామ స్మరణం నా పాట

వేంకటేశ..నమో వెంకటేశ...................

మధురం మధురం నీ నామ స్మరణం..

ఇంకా మధురం నీ రూప దర్శనం.

ఇంకా ఇంకా మధురం నీ పాద సేవనం.

మధు రాతి మధురం నీ కమల నయనం...

వేంకటేశ...నమో వేంకటేశ.

నీ శుభ నామం భవ భయ హరణం..

నీ కీర్తనమే శాంతికి నిలయం.

ఆ నిలయం లో నా విన్నపాలు వినగ

అలమేలు మంగతో దరిశన మియ్యవా

వేంకటేశ..నమో..వేంకటేశ.......

రచన.. కరుణశ్రీ..(కరుణ కుమార్)

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

నల్లనివాడు భక్తహృదయమ్ముల

నందున నుండువాడు శ్రీ

వల్లభు డైనవాడు సురవందితసుందర

రూపువాడు ఉత్

పుల్లక పుండరీకముల బోలిన కన్నుల వన్నె వాడు శో

భిల్లెడి నీలి కాంతి సిఖి పింఛ ధరుణ్డగు వాడు బ్రోవడే

మరియు

నుదుట కస్తూరి తిలకమ్ము నొప్పువాడు

కౌస్తుభమ్మును యురమునదాల్చువాడు

కరతలమ్మున వేణువు కంకణములు

కరములందున వెలుగొందు కాంతివాడు

గోప గోపిక సంగతి గూడువాడు

తనువుహరిచందనముపూతమనెడు

వాడు

కంఠముత్యాల సరములు గలుగు వాడు

నవ్యవనమాలికా గంధమలరువాడు

దేవకీవసుదేవుల దిక్కువాడు

నందగోపయశోద లానంది వాడు

కంసచానూర మర్ధన కర్త వాడు

యందుకులాంభుది చంద్రుడై యలరు వాడు

శిష్ట రక్షణ దక్షుడై చేరువాడు

పాండవుల పరదైవమై బరఁగు వాడు

పార్ధునకు యోగ విద్యను గరపు వాడు

పరమ యోగేశ్వరేశ్వరు డైన వాడు

సృష్టి స్థితి లయ విలాస ద్రుష్టి వాడు

కార్యకారణ హేతువు కర్తవాడు

ఇంద్రియాత్మక తను రథ స్థితుడు వాడు

దేహమొక దేవలమ్ముగా దీర్చు వాడు

జీవునాత్మగా పెనుపొంద జేయు వాడు

ముక్తి మార్గము నడిపించు యుక్తి వాడు

స్వల్ప మైనను భక్తిని దాల్చువాడు

పరామపావనమొనరించుపదమువాడు

శుభములకు నెల్ల నెలవైన చూపువాడు

కరుణకురిపించుజగములగురువువాడు

హృదయమందున నిత్యముమెదలు వాడు

భక్తజనులను విడువని శక్తి వాడు

పాడి పంటల కధిదైవ మైనవాడు

కరువు కాటక ములయందు కాచువాడు

దుష్ట చింతల బాపుi మానసము వాడు

ఆయురారోగ్య సంపద దాయి వాడు

రచన మోహన్ దాస్

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారం గురుదేవా

భజన చేయరా నరుడా భజన చేయరా

శ్వాస భజన చేయరా

శ్వాస పైకి క్రిందికి నడిపె భజన చేయరా

శ్వాస భజన చేయరా

సిద్ధ గురువులు చెప్పిన

శ్రీ గురూజీ చెప్పిన

ఈ శ్వాస భజన చేసి

నీ బ్రతుకు మర్చుకోరా

భజన

శ్వాసలోన ఉందిరా

పరమాత్ముని రూపము

శ్వాస పైకి తీసుకొన్న

భవభందాలు తొలగురా

భజన

శ్వాస భజన భక్తితో చేసినచో

కర్మలు నసించునురా

కర్మలు నశించినా

మరు జన్మ నీకు లేదురా

భజన

భగవంతుని చేరుటకు

శ్వాసశ్వాస ఒక మర్గమురా

నీ కర్మలన్నీ తొలగించి

కాపాడును ఈ భజన

భజన

శ్వాసలోని మాధుర్యము

భక్తులకు ఎరుకరా

ఎరుక కలిగిన నాడు

ఈ భవ బంధ విముక్తు దవుతావురా

భజన

శ్వాస భజన చేసి ప్రహ్లాదుడు

కైవల్యము నొందెరా

శ్వాస భజన చేసి నారదుడు

చిరంజీవి ఆయెరా

భజన

శ్వాస భజన చేసి బ్రహ్మంగారు

భగవంతుడు ఆయరా

శ్వాస భజన చేసి శిరిడి సాయి

భక్తులకు సాయిబాబా ఆయరా

భజన

శ్వాస అనే రెండుఅక్షరముల

మరుగు ఎరుగరా

శ్వాసలోని మర్మంబులు

తెలిసి నడవరా

భజన

శ్వాస భజన చేసి కాసినాయన

అవధూత ఆయరా

శ్వాస భజన చేసి కబీరుదాసు

పరమాత్ముని చూసెరా

భజన

అనుదినము ప్రతి క్షణము

ఈ భజన ఏ మారక చేసిన

విశ్వ చైతన్య మనె తెర

నీవే అవుతావు రా

భజన చేయరా నరుడా

భజన చేయరా శ్వాస భజన చేయరా

శ్వాస పైకి క్రిందికి నడిపె భజన చేయరా

శ్వాస భజన చేయరా

Ramprasad—Kadapa

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

అంతర్యామి అలసితి సొలసితి

ఇంతట నీ శరణిదే చొచ్చితిని

కోరిన కోర్కులు కొయనికట్లు

తీరవు నీవవి తెంచకా

భారపు పగ్గాలు పాపపుణ్యాలు

నేరుపునబోవు నీవు వద్దునక

అంతర్యామి అలసితి సోలసితి

మీరు అను గ్రహించకపోతే ఈ అజ్ఞానము తోలగదు

గురూజీ నాలోని చింతలు అన్నింటిని

ఏరి పారేసి నా మనస్సుని బుద్ధిని నా ప్రాణాన్ని

నా జీవితాన్ని మీకు అర్పిస్తున్నాను

మీ ద్వారా అంతర్ముఖమై

ఆ ఈశ్వరుని చేరుకుంటాను

మీ అనుగ్రహం నాకు కావాలి గురూజీ

ఫలితం ఏదైనా భగవత్ ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తాను

హరిః ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

Uma, Vizag

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

కాశీ కష్క్షేత్రము శరీరము.

కాశీ ప్రయాగ శ్రీశైలము కంచి శ్రీకాళహస్తి ఇవి యన్నియు శరీరము నందే

యున్నవి.గాని మరియే

దేశమునందును లేవని

యెరుగ వలయును.

ఇందుకు ప్రమాణము.

శ్లోకము– శ్రీశైలంతు శిరస్తానం– ముఖం కేదార

నామకం= వారణాసేతుభ్రూమధ్యం

కుచస్థానంతు కంచిస్యాత్

అయోధ్యా హ్రుదయం తథా దేవానాం పూరయోధ్యా

ఇడా భాగీరధీ గంగా పింగళా యమునానళనదీ

తమోర్మధ్య గతానాడీ సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ

ధ్యానహ్రుదే జ్ఞాన జలే రాగద్వేష మలాపహే

యస్నాతి మానసేతీర్థే సయాతిపరమాంగతిం

త్రిచతమవ్యాపనీ జ్ఞాన గంగా భక్తిశ్రద్ధా గయేయం

నిజగురు చరణ ద్యానయోః ప్రయాగః

వశ్యేశోయం తురీయం సకల మభిమతం వ్యాప్యతే చాంరాత్మన్

సుషుమ్నాయాః స్థితం

సర్వం దర్పణే వస్తుజాలవత్

తత్రస్థిత్వాతుజవోసాద్రుశ్యం సర్వం పంత్యజేత్

ప్రాసాదప్తో యాధాభూమ్నాం భూమ్యాంతు పరివేష్ఠితం

సర్వం సూక్ష్మ తయా పశ్యేత్ తద్వన్మధ్య గతో జనః.

శరీరమే కాశీ క్షేత్రము.

ఇట్టి శరీరము వలన జేయునట్టి బ్రహ్మజ్ఞానమే కాశీగంగ,

వీటికి కావలసినశ్రద్ధలు గయ,

గురువును నాశ్రయించి బ్రహ్మోపదేశమును బొందుట ప్రయాగ,

వశ్వేశ్వరుడు, ప్రత్యగాత్మ.

ఇవి యన్నియు మన శరీరములోనే యున్నవని పైశ్లోకము యొక్క అర్థము.

సేకరణ–– నారాయణదాసు

ఆమనగల్లు.తెలంగాణ.

ఓ గురివింద

లోకం తీరే తెలిసిందా?

పై పై ఎరుపే చూపంగ

వీపున నలుపే దాచంగ

నీలా ఉండే లోకం తీరే తెలిసిందా?

ఓ గురివింద

అంతం అంటూ ఉంటుందా

చేస్తుంటే పరనింద

నువు చేసిన గాయాలను మరకలు కడగంగ

సరిపోదు ఇల దిగిన ఏ గంగ

అంతం అంటూ ఉంటుందా చేస్తుంటే పరనింద.?

ఓ గురివింద

నీ తనువే అలసిందా

నిజానిజముల బరువులు మోయంగ

భయములతో బ్రతుకే సాగంగ

అందాల నీ తనువే అలసిందా?

ఓ గురివింద

నీ గురి గురుతుందా

రాగద్వేషముల కడలిలో మునగంగ

గెలుపోటములను అలలతో ఆడంగ

సంసార కడలి కల్లోలంలో నీ గురి గురుతుందా?

ఓ గురివింద

నీ మనసు ఈ సత్యం ఎరిగిందా

ఎరుపు నలుపుల ఆటల నటనలు దాటంగ

ప్రతి జీవి కనపడదా దైవంగా

నీ మనసు ఈ సత్యం ఎరిగిందా?

ఓ గురివింద

నీ ఉనికే కరిగిందా

అహమను మాయను వీడంగ

యోగంలో ఆత్మ జ్యోతియందు అచలంగా నిలువంగ

సత్యం ఎరిగిన నీ ఉనికే కరిగిందా?

కాలంలోనే కాలంతోనే కరిగిన నీ ఉనికే

శూన్యంగా మిగిలిందా?

లేక

పూర్ణంగా అయ్యిందా?

Chandana, Hyderabad

ఓంశ్రీగురుభ్యోన్నమః

ఆత్మస్వరూపులందరికీ ... ఆత్మనమస్కారములు ....

శ్రీశ్రీశ్రీ . గురుదేవులు నివాసమున్న కామన్నవలస కు తేది : 11 – 03 – 2022 న దర్శనం చేసుకుని సిద్ధయోగ దీక్ష వారి ఆశీర్వాదంతో నేరులో తీసుకున్నాను ... అచ్చట పరమగురుదేవులు శ్రీశ్రీశ్రీ . బ్రహ్మ ర్షి రామానందుల పరమహంస వారి సమాధిమందిరము వద్ద కూర్చొని సాధన చేయమని గురుదేవులు ఆదేశించారు .... అలానే ఉదయాత్పూర్వం ... తిరుపతి నుంచి 21 మంది విద్యార్థులు వెళ్ళాము ... అందరం కూర్చున్నాము ....ఆ సందర్భంలో ... శ్రీశ్రీశ్రీ . పరమగురుదేవులు రామానంధులు వారి దర్శనం జరిగింది .... వివరముగా తెలుపుకుంటున్నాను ....

కామన్నవలస లో .... శ్రీశ్రీశ్రీ .... బ్రహ్మర్షి పరమహంస రామనందులు పరమగురువుగారి సమాధిమందిరము లో నిన్నటిదినం ఉదయాత్పూర్వం అనగా 3గంటల నుంచి సుమారు 5 గంటల లోపు ఉండవచ్చునని తలుస్తాను .....యోగ సాధన చేసుకుంటున్న సమయంలో .... మంచి అధ్భుతమైన దర్శనం అందించారు పరమగురుదేవులు .....

శ్రీశ్రీశ్రీ . గురుదేవులుగారు , మాతాజీగారితో కలసి కొద్దిమంది దీక్ష తీసుకున్న సాధకులు అందరము కలసి పరమగురుదేవులు సమాధిసన్నిధిలో యోగం చేయుచున్నాము .....ఒక సందర్భంలో .... పరమగురుదేవులు శ్రీశ్రీశ్రీ. రామానంధులు పరమహంస గారు .... కూర్చొని ఉన్న పద్దతిలోనే సమాధి పైకి వచ్చి కూర్చున్నారు ... ఎలా దర్శనం జరిగినదంటే .... శివపరమాత్మకు కలిగియున్న జటాజూటం , మెడల నాగుపాము ,, కంఠంలో రుద్రాక్షలు ధరించి యున్నారు .... నా కనుచూపు యోగముద్రలో ఉన్నది .... ప్రాణవాయువు ఊర్ధంగా తీసుకుంటునప్పుడు .... గురుదేవులు మరియు మెడలో నాగుపాము నుచి శ్వాస బుసలరూపంలో నాచేవికి తాకుతున్నది .... నా శ్వాస ఊర్ధంగా వస్తుంటే ...పరమగురుదవుల వద్ద నుంచి అలానే వినిపిస్తోంది .... అలాగే 5,6 పర్యాయాలు జరిగి ఉండవచ్చును మేడం .... అలానే నా కంటిచూపు పరమగురుదేవులు దర్శనం పైనే ఉన్నది .... కూర్చొని ఉన్న పద్ధతిలోనే సమాధిలోకి వెళ్ళిపోయారు .... నేను యోగంలో నుంచి బయటకు రాలేదు .... తర్వాత కొద్దిసమయానికి గురుదేవులు నా వద్దకు వచ్చి నేను చేస్తున్న యోగ సాధనను వంగి గమనించి Good ... Very Good అని తెలిపి నా తలపై భాగమున చేయి ఉంచి పక్కకు వెళ్ళారు .... ఆతర్వాత నాశరీరమంతయునూ కరెంటు షాక్ లాగా కంపించినది .... అలానే 7– 20 ని ... ల వరకు సాధన చేసుకుని .... పరమగురుదేవులు కు , గురుదవులకు , మాతాజీగారికి ఆత్మనమస్కారములు తెలుపుకొని యోగసాధన నుంచి బయటకు వచ్చేసాను ....

9 గంటలకు అమ్మగారు , గురువుగారు పరమగురుదేవులు సమాధి వద్ద పూజ ప్రారంబించారు .... సాధకులందరిని సమాధిమందిరము చుట్టూ కూర్చోమన్నారు గురువుగారు ..... పూజానంతరం హారతితో పరమగురుదేవులు స్మరణ ప్రార్థన జరుగుతున్నది ...... తిరిగి మరలా సమాధిలోనే కూర్చొని దర్శనం అందించారు పరమగురుదేవులు రామానందపరమహంసగారు ...... నిజం తెలుపుతున్నాను నాకు నోట మాట రాలేదు .... ఒకలాంటి మత్తు లా అయిపోయింది నా కంటిచూపు ...

11 గంటలకు గురుదేవులు సత్సంగము హాలులో కి సాధకులందరినీ ఆహ్వానించి కూర్చోపెట్టుకున్నారు ..... ఆసమయంలో నేను అందరికన్నా వెనుకగా గురుదేవులు కంటిచూపుకు ఎదురుగా కూర్చొని సత్సంగ విషయములు శ్రద్దగా వింటున్నాను .... సత్సంగము మధ్యలో గురుదేవులు తారకనాథ్ నా దగ్గర వచ్చి కూర్చో అన్నారు ..... వెంటనే లేచి వెళ్ళి గురువుగారి కుడి పాధము వద్ద కూర్చొని గురువుగారు తెలుపుతున్న విశరములు వింటూ ఉన్నాను ..... నా ఎదురుగా పూజామందిరం కలదు .... అందులో బ్రహర్షి నిత్యానంద పరమహంస గారి నా చూపు దృష్టి పడినది ..... కొద్దిసేపు వారినే చూస్తూ ....తర్వాత చూపు దృష్టి మరలినది .....మందిరం బయట .... పరమగురుదేవులు దేహధారిగా ఉన్నప్పుడు సాధకులు కు దర్శనం ఇచ్చుటకు ఒక కుర్చి వాడుతుండేవారట .... ఆ కుర్చి పై పరమగురుదేవులు రామానంధులు పరమహంస గారిని కూర్చోపెట్టియున్నారు ఫోటో రూపకంగా ....అలా వారిని చూస్తే ....ఫోటో లో నుంచీ నవ్వుతూ కనిపించారు .... చాలా స్పష్టంగా కనిపించారు ..... చూస్తున్న సమయంలో గురుదేవులు నన్ను మాట్లాడించారు ..... హోమియోపతి , ఆయుర్వేదం , లా ఏమిటి అని ప్రశ్నించారు .... నానోట సమాధానం రాలేదు .... గొంతులో నుంచి మాట బయటకు రాలేదు .... ఆ తర్వాత గురుదేవుల వారే సిమిలియా , సిమిలిబస్ , క్యూరెంటరు , ఆయుర్వేదం లో వాత , పిత్త , కఫ పద్దతిలో ఉంటుంది అవును కదా అని విచారిస్తున్నారు .... గొంతులో నుంచి స్వరం సన్నగా వస్తున్నది అవును గురుదేవ అని తెలిపాను ..... సత్సంగము పూర్తి అయ్యే వరకు కూడా ప్రాణాయామము జరుగుతూనే ఉన్నది లోపల ...... పాదపూజ జరుగుతుంటే కూడా వారివురి పాధాలను దర్శించుచూ ఉంటినే కాని ..... అందరిలా త్వరపడి పాదాలచెంతకు పోలేకపోయాను ......ఆఖరిలో వెళ్ళి గురుదేవులు , అమ్మ పాధాలు పట్టుకుని కంట్లోనుంచి కారుతున్న నీటి చుక్కలు పాధాలపై పడిన తర్వాత అమ్మ , గురుదేవులు ఇరువురు అరచేతులు ....నా తలపై పెట్టి ఆశీర్వదించాక నాలోపల జరుగుతున్న ప్రాణాయామ పద్దతి తగ్గి నార్మల్ గా వచ్చాను ..... పాధాలను స్పర్శించి , నమస్కరించుకుని పూలు సమర్పించుని , సత్సంకల్పము , ప్రార్థన తో సాష్టాంగ నమస్కారం చేసుకుని.....ఢ్ప పక్కకు వచ్చేసాను ..... ఇలా ఆత్మానూభూతి , ఆత్మానందం , కలిగినది .....

అంతయునూ గురుదేవుల ఆశీర్వాద ప్రభావమే

టి . తారకనాథ్ , తిరుపతి

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః (అన్నమాచార్య కీర్తన రాగం [illegible])

యోగం ఇచట చేకొనిన శ్రీ గురుదేవుని కొనియాడుడి
శ్రీ శంకర గోవిందా శివానంద గోవిందా
రామానంద గోవిందా అంతర్ముఖానంద గోవిందా

అంతర్ముఖుడై చైతన్యముగా
కామన వలసిన అడుగిడిన
మా గురుదేవులు రామానందుల
ఇల నామమునే భజియించుడి (యోగం)

కడగి సకల గురుదేవులింకెవ్వరు
అంతయు అంతర్ముఖ మయము
బ్రహ్మ జ్ఞానము బోధించెగతి
పాదకుసుమాలనే పూజించుడి (యోగం)

కడకు సకల శిష్యులవారలు
పాపములన్ని బాపెరట
ఆత్మ జ్ఞానము వివరించెగతి
ఇల గురుదేవులనే సేవించుడి (యోగం)

ఈ పాట గురుదేవులు అంతర్ముఖానందుల వారి
పాదపద్మములకు అంకితం.

Kusuma, Tirupati

సర్వం ప్రాణమయం జగత్
శ్రీమంతమై లోక కల్యాణమై
లోకమై లోపలన్ పైన భాసించు
ధీశక్తియై వాయువై తేజమై
అంతటన్ వ్యాప్తి నాకాశమై
జీవమై జీవ రూపాత్మవై ఆత్మవై
ద్వైత మధ్యాత్మ రూపంబవై
భక్తివై శక్తివై యుక్తివై
పైప్రపంచంబవై యోగమై
యోగికాధారమై శ్వాసయై
జాగృ దావస్థలో విశ్వుడై
స్వప్నమున్ తై జశాత్ముండవై
కారణంబందు ప్రా జ్ఞు న్ డవై
మూడు స్థానంబులం దివ్య
సంచారివై మానసంబుధ్యహంకార
మూలంబవై త్రయ్ గుణావృత్త
వేగంబవై యోగి హృధ్యాన
గమ్యంబవై హృద్గుహావాస
తేజంబవై బ్రహ్మవై విష్ణువై శాంతి
శంభుండవై లో తురీయస్థ
తేజంబవై జీవుడై బుద్ధియై
మానసంబైన చిత్తంబహంకార
రూపంబవై పంచప్రాణంబులై
యుండు దేవా జగన్నాధ సర్వేశ
లోకేశ సర్వాత్మ విశ్వాత్మ శక్తీ
నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమః

M Mohandas

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః నమః

2021 march శివరాత్రి కి ఒకరోజు ముందుగా నాకు మన ఈశ్వర స్వరూపులు ఇన శ్రీ శ్రీ శ్రీ సమర్థ సిద్ధ సద్గురు దేవులు అంతర్ముఖనంద స్వామి వారి ద్వారా నేను బ్రహ్మోపదేశం పొందాను. నా జన్మ దన్యమైంది. నా సంవత్సర కాల సాధన అనుభవములు కొత్తగా చేరిన వారికి ఉపయగో పడతాయని గురుదేవుల ని ప్రార్థిస్తూ ఇక్కడ తెలియ జేస్తుతున్నాను. ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః జై జై గురుదేవా. కనులు ఎదురుగా ఉన్నా కానీ కనిపెట్టలేనది.

నిరంతరం మనలోనే మనతోనే ఉన్నా మనసు పెట్టలేనిది. స్పర్శ తగులుతూ ఉన్నా తాకలేనిది. ఎంత నిర్లక్ష్యము గా ఉన్నా మనలని అత్యంత ప్రేమతో అంటిపెట్టుకొని ఉండేది. ఎన్ని సంవత్సరాలు గడిచినా ఎన్ని కాలాలు మారినా, జననము నుండి మరణము దాకా దానికదే నిత్య నూతన మైనధి.

వెతుకుతుంది వెతుకుతుంది చివరి దాకా నా గమనము ఏమిటి అని, ముక్తి మార్గము తెలియక రెపరెప లాడుతుంది పైకి కిందకీ మరో మార్గము తెలియక. భ్రమ పడుతుంది వాయు సంచారమే తానని, బ్రమ పడుతుంది దేహ చింతన తాననే, భ్రమ పడుతుంది మనసు తాననీ,.మరిచింది మరచింది తాను అనంత నిత్య శుద్ధ చైతన్య దైవప్రవాహిని అని. గుర్తుకు రాదాయే గుర్తుకు రాదాయే, గురి చూపి, తట్టి దారి చూపువారు లేరాయే ఆనాడు.

తలచితిని తలచితిని, బ్రహ్మంగారి కాలంలో నైనా పుట్టకపోతినే అని. ఆనాడు బ్రహ్మం గారు , శిలను ప్రతిమను చేసి, చీకటిలో పెట్టి, మొక్కవలదు ఇక మూడు లారా, ఉల్లమందు గురుడు ఉండు మూలంబు తెలియును సుతులార అని చెప్పారు. (వేమన శతకము) నేడు మన శ్రీ గురుదేవులు, ఆ మూల సూత్రాన్ని అత్యద్భుతమైన రీతిలో " ఆ మూల పురుషుడు నీవు రా , వాయు వనే విల్లు చేపట్టి , చూపు అనే బాణము పైకి గురి పెట్టి, నిత్య తేజో స్వయం ప్రకాశ అరుణ కాంతి ఆత్మ జ్యోతి ఇన ఈశ్వరత్వము సిద్దింప చేసే సిద్ధ యోగము చేయించు చున్నారు. జై గురుదేవా.

చింతించితిని మదిలోన చింతించితినీ, షిరిడీ సాయి బాబా గారి కాలంలో నైనా నేను జన్మ ఎత్తకపోతినే అని. సాయి బాబా వారు అంటుండే వారు, సబ్కా మాలిక్ ఏక్ హై, అంటే అందరి దేవుడు ఒక్కడే అని. ఆనాడు సాయినాదులు వారు, దేవుడు ఒక్కడే అన్నారు. నేడు మన శ్రీ గురుదేవులు దైవము ఒక్కటే అది నీవే అయి ఉన్నావు అని జీవన్ముక్తి మార్గము చెప్పుచున్నారు. కాలాలు మారినా రూపాలు మారినా గురువుల తత్వము వారి అద్వైత బోధ ఒక్కటే.

ఇంకా బాబా వారు 12 సంవత్సరాలు ఈ గుహలో కటోర తప్పస్సు చేసి వెలిగించుకున్న జ్ఞాన జ్యోతులు ఇవి . వీటిని కదిలించకండి, ఇది నా గురు స్థానము అని చెప్పేవారు. అలాగే వారి గురుదేవులు, శిష్యులలో వొకరు బాబా వారి మీద ఇటుక విసిరితే అది వారి గురుదేవులకు తగిలింది, కాదు కాదు బాబా వారి గురుదేవుల రక్షించారు అలాగ. అలాగే బాబా వారు కూడా ఆ ఇటుకను వారి సమాధి పర్యంతం చివరి దాకా కాపాడు కున్నారు.

ఆహా ఏమిటి ఈ గురువుల కృప, ఎవరు అసలు ఈ గురువులు, మనము రోజు పూజించే దేవుళ్ళు కన్న అంత గొప్ప వారా, సాయి బాబా వారే అంత ప్రఖ్యాతి చెందారంటే వారి గురుదేవులు ఇంకెంత శక్తి సంపన్నులు అయి ఉంటారు అని అనుకుంటూ నిద్రపోయాను నేను. ఆయన ఎలా ఉంటారు వారి స్వరూపము ఎలా ఉంటుంది, అసలు గురువంటే ఎవరు అని తల్చుకుంటూ ఆలోచనలో తదేకమై, నిద్రలోకి జారీ పోయాను రాత్రి. ఇది నా అనుభవము 2000 సంవత్సరములో.

మరి బాబా వారి అనుగ్రహమో వారి గురుదేవుల చమత్కార మో , నేను నిద్ర పోయాను కానీ, నిద్రలోకి జారీ గంట అయింది అని తెలిసింది, నా శరీరము తేలికగా ఐపోతుంది, ఎలా అంటే కాళ్ళ నుండి తల వరకు నెమ్మదిగా చైతన్యము అంటే స్పర్శ మొత్తము పోతుంది , చాలా తేలికగా ఐపోయింది అసలు నాకు శరీరము లేనట్టుగా అనిపించింది, తరువాత చెవులు శబ్దాన్ని కొల్పయాయి, తరువాత తల కొద్దిగా భారము గా అనిపించింది తరువాత అది కూడా తేలిక ఐపోయింది, అప్పుడు నాకు శ్వాస కూడా లేనట్టనిపించింది, గుండె ఇంచు మించు కొట్టుకొనట్టే లాగ ఉంది, కానీ ఎక్కడో ఒక కొన ఊపిరి లా ఉన్నానని అనిపించింది, అప్పుడు నా కళ్ళు తెరిచి నట్టుగా నాకనిపించింది, వాస్తవానికి నేను కళ్ళు మూసుకొని ఉన్నాను,. కానీ తెరిచాను, ఆ తిక మక పరిస్థితి నాకు అర్ధం కాలేదు. నేను కళ్ళు తెరిచానా మూసానా నాకు అర్ధం కాలేదు, కానీ మూసుకొని ఉన్నాయి అనుకున్న కళ్ళు తెరిచి చూస్తునాను, నాకు అంత చీకటి గా ఉంది , చిట్ట చీకటి మద్యలో పరమ నిశబ్దములో (అంత నిశబ్దం నేనిప్పటిదాక చూడలేదు), ఒక నక్షత్ర కాంతి మిణుకు మిణుకు మంటు నాకు చాలా దూరములో ఉన్నట్టు నాకు స్పష్టము గా స్థిరముగా కనపడుతుంది, నేను ఆ నక్షత్రాన్ని అలాగే చూస్తున్నాను, అప్పుడు ఒక సందేశము నాకు ఎవరో శబ్దము లేని గొంతు తో నాకు స్పష్టము గా , నీవు చూసే ఈ జ్యోతి మాత్రమే నిజము, ఇది తప్ప ఇంక ఏమి లేదు. అలా చాలా సార్లు నాకు అనుభూతి అయ్యేది నేను నా శరీరం వొదిలి వొస్తునటుగా గాలిలో ఎగురుతున్నట్టుగా, ఏమేమో అందమైన వన్ని చిత్ర బ్రాంతులు కనపడేవి,

అలా నా అన్వేషణ కు ఫలితం గా నేడు సాక్షాత్తు ఆ ఈశ్వర స్వరూపమే కైలాసము దిగివచ్చి దైవాన్ని మరియు మన నిజ రూపం అయిన ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలియ జేయుటకు సిద్ధ గురుదేవులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ సిద్ధ సద్గురు ఈశ్వర స్వరూప అంతర్ముఖనంద స్వామి వ్వారి ద్వారా నాకు బ్రహ్మోపదేశం అయినది.

నా సంవత్సర కాలం అనుభవాలు.

1) కొరోనా కారణం గా అందరికీ జూమ్ ఆప్ లో బ్రహ్మోపదేశం శ్రీ గురూజీ ఇస్తున్నారు.

2) నా వంతు శివరాత్రి కి ఒక రోజు ముందు, నాకు దీక్ష ఇవ్వడం జరిగింది (నేను నిజం గా ఎంతో ఎంతో అదృష్టవంతుడు నీ). గురుగారు నాకు బ్రహ్మోపదేశం చేస్తునప్పుడు, నా తల భాగం వెనుక చిన్నగా అదిరింది, వైబ్రేషన్ అయింది. (ఎక్కడి కామనవలస ఏక్కడ హైదరాబాదు సుమారు 700 కిలోమీటర్లు దూరం, ఇక వారి శక్తి ని మనం అర్దం చేసుకోవచ్చు.)

3) శివరాత్రి రోజున పగలు నేను స్నానము చేసి పూజగదిలో కూర్చొని ఉండగా అరమెలకువగా మైకము గా అయింది. అప్పుడు నా బ్రు మద్యములో బొట్టు పెట్టుకునే స్థానము లో దీపము జ్యోతులు వరుసగా ఒకే చోట వెలుగు తున్నట్టు గా స్పష్టము గా చూసాను. అద్భుత మైన ఆనందము కలిగింది ఆ కాసేపు.

4) నేను సాధన చేయడము మొదలు పెట్టాను. నా మొదటి రోజు సాధన చాలా బాగా జరిగింది.

5) రెండవ రోజు నా ఛాతీ భాగము బుజాలు కడుపు భాగము కండరాలు నొప్పిగా అనిపించాయి.

6) మూడవ రోజు నా కళ్ళు నొప్పి పెట్టాయి, ఇంకా ఎరుపు గా మారాయి కల్లంబడి నీళ్లు కారయి, అలా వారం రోజులు నొప్పి ఇంకా నీళ్లు కారడం జరిగింది.

7) తరువాత ఒక రోజు శ్వాసని లాగినప్పుడు గుండె నొప్పి మద్యలో సూది గుచినట్టుగా వొచ్చింది బయమేసి ఆపేసాను. కానీ కొంచేసేపాగి ఏదైతే అది అయింది ఎంతో కాలానికి నాకు ఇలాంటి విద్య దొరికింది ఒక అరగంట ఐనా నిదానం గా చేద్దాము అని నా గురుదేవుల మీద భారము వేసి గంట చేయగలిగాను.

8) ఇంకా దైరము వొచ్చింది , సాధన లో ఏదో గమ్మత్తు ఉంది అనిపించింది, చేస్తునప్పుడు ఏదో తెలియని ఆనందము కలుగుతుంది. అలా ఒక నెల బాగా చేస్తూ వోచాను. కానీ అప్పుడప్పుడు ఎందుకో పని వొత్తిడి వల్ల ఇంకా ఏదో భాద వల్ల చేయలేక పోయాను. కానీ విచిత్రం ఏమిటంటే నేను సాధన చేసే స్థలము చూడగానే ఏదో తెలియని ప్రశాంతత కూర్చొని చేద్దాము పద అని నన్ను పిలుస్తున్నట్టు గా అనిపించేది. ఒకరకమైన ఏదో లోకము ఉంది ఆ సాధన లో అనిపించేది.

9) నాకు చిన్నప్పటి నుండి పూజలు పురస్కారాలు అంటే పెద్దగా నచ్చేది కాదు ఎందుకంటే, దేవుడు ఏక్కడ ఉన్నాడో తెలియకుండా నైవేద్యాలు పెట్టడం అవి మళ్లీ మనమే తినడం, పిలిచినా పలకని రాళ్ళ విగ్రహాలు ఇత్తడి వెండి విగ్రహాలు ను అలా ఎందుకు పూజ చేయాలో కూడా అర్ధమయ్యేది కాదు, గుడికి వెళ్లి నప్పుడల్లా అందరూ ఏమి చేస్తే నేను అలాగే చేస్తున్నాను. సరే అందరూ ఇలాగే చేస్తున్నారు కదా ఇలాగే చేయాలి కాబోలు అనుకోని చేసేవాడిని.
కానీ అలా వెళ్లిన ఒక్క రోజు మాత్రం ఏదో ప్రశాంతం అనిపించేది. సాధన లో మాత్రం ప్రతి రోజు ఏదో తెలియని ఫీలింగ్ గా ఉండేది.
ఈ విషయములో ముసల్మనులు చెప్పే అల్లాహ్ కనపడదు, ఆయన కు పుట్టుక, చావు, రూపము, లేదు, సమస్తము ఆయనే సృష్టించాడు, ఆయన సృష్టించిన రాళ్ళు రప్పలకి మీరు మొక్కకండి, అల్లాహ్ ఒక్కడే ఆయనకే మీరు మొక్కండి, అని చెపుతుంటే చాలా కరెక్ట్ అనిపించింది కూడా, కానీ ఆ రూపం లేనీ వాడిని ఎలా పిలవాలి ఎలా మొక్కలి అర్ధమయ్యేది కాదు. సరే అని ఇంకా వేతకడము చేశాను, అలా ఒక రోజు టేప్ రికార్డర్ లో భగవద్ గీతను గంటసాలగారు పాడుతుంటే చాలా అద్భుతం గా అనిపించింది, నేను కన్ఫర్మ్ చేసుకున్న భగవంతుడు ఎలా ఉంటాడు ఆయన నిజ రూపాన్ని కొలవడం ఎలా అని కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానం దొరికింది, అలా ధ్యానము మాత్రం వల్లనే దైవాన్ని చూడగలము అని అర్థమైంది. కానీ ధ్యానం చేసినప్పుడల్లా నిద్ర వచ్చేది. కానీ ఒక రోజు తెల్లవారు జామున నాకు తెలియకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చుని ధ్యానము చేశాను , కాసేపటికి ఓంకారము వినపడింది, మెల్లగా చాలా నిశబ్దంగా , తరువాత నేను ఎరుక లో లేను, తరువాత నేను ఉన్నాన లేన అని కూడా నాకు తెలియదు గంట తరువాత మెల్లగా కళ్ళు తెరిచాను. ఆహా ఇదే కదా ధ్యానము బాగుంది అనుకున్నాను, మళ్లీ రోజు ఇలాగే చేద్దామనుకున్న కానీ మళ్లీ ఎప్పటికీ అలాంటి అనుభూతి రాలేదు. తరువాత ధ్యానం చేయడం మానేశాను. ఇది సాధన లో రాక ముందు కలిగిన అనుభూతి.

10) 3 వ నెల సాధన లో కొద్దిగా బద్దకించాను, అందరూ నాకు వైబ్రేషన్స్ వచ్చేస్తున్నాయి చుక్కలు కనిపిస్తున్నాయి అని చెపుతుంటే నాకు ఏ అనుభూతి కలగడం లేదని, రోజు ఇలా పీలుస్తూ వొదలడమే కదా నాకు ఏం వస్తుంది అని కొంచెం.నిర్లక్ష్యం చేశాను.

11) ఆ తరువాత మన గురుదేవులు వారు నా మనోవేదన గుర్తించారా అన్నట్టు, సాధన ఒక రోజు బాగా కుదిరింది, అలా గంటన్నర సేపు చేశాక, విశ్రాంతి గా సిద్ధాసనము లోనే కూర్చున్నాను. నాకు శ్వాస మెల్లగా అంతరముఖం గా నడుస్తుంది, చాలా రిలాక్స్ ఐపోయాను నా శ్వాస లో పీల్చేటప్పుడు వోదిలేటప్పుడు, శ్వాస సూదిలాగ, హిస్సింగ్ నోయిజ్, వస్తుంది, నెమ్మదిగా అది దీర్ఘమైంది, ఆ హిసింగ్ నొయిజ్ అలాగే కంటిన్యూ అవుతూ ఓ ఊ మ్ అని మారింది, అలా కంటిన్యూ గా ఓం కారం వినపడుతోంది నేను అది నా లోపల చెవులతో విన్నాను స్పష్టంగా అబ్బ ఎంత బాగుందో అది, ఆగడమే లేదు. సరిగా శరీరము తేలిక ఇపోతునప్పుడు ఉల్లికి పడిపోయాను. ఆ అనుభూతి మిస్స్ ఐపోయింది. అప్పుడు అర్థమయ్యింది అనుభూతి వచ్చేటపుడు నిదానం గా ఉండాలి , అలా కాకుండా ఆత్రుత కానీ తొందర కానీ పడితే తుస్ మంటాయి అని. ఈ అనుభూతి ని గ్రూప్ లో షేర్ చేసుకున్నాను, దానికి గురు గారు కరెక్ట్ అని కన్ఫర్మేషన్ ఇచ్చారు. నేను చాలా ఆనంద పడ్డాను.

12) సాధన లో ముందు గా యెడమ వైపు చెమట ప్రారంభమౌతుంది తరువాత అది కుడి వైపు కి మారుతుంది తరువాత ఛాతీ మధ్యగా పడుతుంది అలాగే తల వెనుకభాగం కూడా చెమట పడుతుంది. ఇది మన శ్వాస సాధన నడిచే మార్గము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. యెడమ ముక్కులో శ్వాస నడుస్తూ సాధన అంతర్గతంగా చేస్తుంటే చెమట యెడమ వైపు గా మొదలౌతుంది. అలాగే కుడి వైపు, అలాగే మధ్యలో అంటే రెండు నాసికలు ఓపెన్ ఐతే మధ్యలో చెమటలు పడతాయి, తరువాత వొళ్ళంతా చెమట పడుతుంది. ఒక రకమైన ఆవిరి అది మామూలు చెమట కాదు. మరి ఇది నా వరకు ఇలా అనుభవము అయింది.

13) నాకు చాలా మందికి వచ్చినట్టుగా చెప్పినట్టుగా ఒక్క సారి కూడా ఖఫం రానే లేదు. సాధన సరిగ్గా చేయడం లేదేమో అని తెగ ఫీలిపోయాను. గురుగారిని ఒక సారి భక్తులతో ముఖ ముఖి అనే జూమ్ వీడియో లో నాకు ఖఫం రావడం లేదు అని అడిగాను, దానికి గురుగారూ అందరికీ అది రావాలని ఏమి లేదు కొందరికి వస్తుంది మరి కొందరికి రాదు ఆన్నారు, నేను సాటిస్పీ అయ్యాను.

14) నేను 5 నెల నుండి, సహజ శ్వాసను మర్చిపోయాను, అంటే నిద్ర లేచిన తరువాత నుండి మళ్లీ రాతిరి సాధనలో కూర్చునే దాకా సహజ శ్వాస లేదు చాలా ద్ధీర్గంగ అంతర్ శ్వాస నడిచేది. నేను మర్చిపోయిన దానికదే లోపలకి పోయేది శ్వాస. నా అంతర్ శ్వాస నిమిషానికి 2 లేదా మూడు నడిచేది. పనిచేస్తున్న, నడుస్తున్న, అలా నడుస్తూనే ఉండేది. పాము బుస లాగ ఉంటుంది అది లోలోపలే. దీర్ఘం గా నడిచేది. ఇలా అంతర్గతంగా శ్వాస నడిచేటప్పుడు నేను నా చేతిని ముక్కు దగ్గర పెట్టుకొని చూసాను , నేను శ్వాస అంటే బయట గాలి లోపలికి చాలా తక్కువ గా వెళ్ళేది, అలాగే వొదిలేటప్పుడు అసలు చేతికి శ్వాస స్పర్శ లేదు. ఎక్కడో కొద్దిగా చాలా కొద్దిగా మరీ చేయిని దెగ్గరగా పెడితే తెలిసేది శ్వాస స్పర్శ. మరి నేను పీల్చేది ఏమిటి నాకు అర్ధము కాలేదు. అంటే నాలోపల ఇంకో వాయువు ఉందా అనిపించేది.

15) అలా 8, 9, 10, months, ఐపోయాయి, సాధన చేసే వారు తలగడ పెట్టుకోవద్దు.

16) సాధన లో కూర్చోగానే 4, 5 hours చేసేద్దాం అనుకునే వాడిని, కానీ ఆరోజు 1 అండ్ హాఫ్ హౌర్ చేయగానే కాళ్ళు నొప్పులు నడుము నొప్పులు విపరీతము గా వోచేవి. ఇంక చేసేది లేక విరమించుకుని వాడిని.

17) ఒక్కోసారి 3 hours తెలియకుండా చేయగలిగే వాడిని. అప్పుడు అర్థమైంది, సాధనలో అన్నింటి కన్నా ముఖ్యము ఆసనము సరిగ్గా ఉండాలి అని, పూజ్య గురుదేవులు ఆసనము కింద దిండు వేసుకోమని చెప్పారు, ఇంకా అప్పటి నుండి నొప్పులు చాలా వరకు తగ్గాయి, నడుము మీద ప్రెషర్ లేదు, అది ఆశ్చర్యముగా నిటారుగా వుండేది, నాకు మటుకు 5 అంగుళాలు దిండు చాలా కంఫర్ట్ గా ఉంది సాధనకు.

18) కొన్ని అద్భుతమైన అనుభవాలు వచ్చాయి అవి చెప్పకూడదు కనుక చెప్పడము లేదు.

19) సాధన ఎన్ని గంటలు చేస్తున్నామని ముఖ్యము కానే కాదు, చేసిన గంట, లేదా 2 గంటలు అద్భుతంగా పెర్ఫెక్ట్ గా చేయగలగాలి అని అర్థమైంది. ఆ అనుభవాలు తో.

20) నాకు కలిగిన ఇంకో అనుభవము తో నిజమైన భక్తి అంటే ఏమిటో అది గురుదేవుల అనుగ్రహముతో అర్థమైనది. దైవ చింతన గురువుల యందు నిజ భక్తి లేనప్పుడు మనం చేసే సాధన యాంత్రికంగా సంవత్సరాల తరబడి చేసినా అది వృదానే అనిపించింది. నిజ భక్తి లేకుండా సాధన లో అంగుళం కూడా పురోభి వృది ఉండదు అని నా అనుభవము తెలిపింది.

21) గురువుల శక్తి ఎంతటి ది అంటే కేవలం వారి దృష్టి మాత్రము చేత శిష్య పరమాణువు మీద ప్రసరింప చేసి శిష్యునికి కుండలినీ జాగరణ చేసి దైవ స్వరూపాన్ని దర్శింప చేయగల సర్వ సమర్ధులై ఉంటారు, వారికి అన్ని అణువణువునా తెలుసు, కానీ ఏమీ ఎరుగని వారిలా కనిపిస్తారు. మన శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖ అనంద స్వామి దివ్య గురు పరమాత్ముల వారుకూడా సాక్షాత్తు ఈశ్వర స్వరూపులు. అందులో సందేహమే లేదు.

22) సాధన ఒక్క రోజు కూడా మాన కూడదు, ఎందుకంటే అది ఇప్పుడు సాధకులకు చంటి బిడ్డ లాంటిది, ఆ బిడ్డకు ఆహారము ఇవ్వకపోతే అది నీరసించి బలహీనం ఔతుంది, కనుక ప్రతి రోజూ 2 గంటలు కనీస సాధన కు కేటాయించాలి అనుకున్నాను.

23) అసలు నిజం చెప్పాలంటే చేస్తున్న అన్ని పనులు ఆపేసి సాధన మాత్రమే చేయాలి, అటువంటి విద్య దొరికింది నాకు. అంతటి విలువైనది ఈ సాధన. ఈ సాధన విలువ నోటితో చెప్పలేనిది, వెలకట్టలేనిది, ఇది భగవంతుని కి మన మీద కలిగిన దయ, అపారమైన కరుణా కటాక్షములు అంతే.

చేసిన వారికి చేసినంత, అందుకున్నవారికి అందుకున్నంత, ఏమిచ్చినా ఋణము తీర్చలేనిది, కేవలము మనము గురు దక్షిణగా సమర్పించుకునే ది ఏమంటే అది మన నిజ భక్తి సాధన మాత్రమే. వారు మనల్ని ఏ విధముగా గా మలుచుకుంటారో, మనల్ని ఎలా మార్చుకుంటారు, మనం సదా అంకితమై మనము వారికి సదా గురు సేవా తత్పరులై ఉండటమే అనిపించింది.

24) సాధన లో కూర్చోగానే నేను ఈరోజు సాధన బాగా చేయాలి ఇన్ని గంటలు కూర్చోవాలి అనే భావన తో చేసే సాధన కన్నా, సాధనకు కూర్చున్న తరువాత నేను నా సాధనను నా గురుదేవులకు అంకితం, నేను అనే వాడిని లేను, నా చేత సాధన వారే చేయిస్తారు అనుకునే సాధన లో నేను ఎక్కువ ఫలితాన్నీ చూసాను ఇది నిజం. ఇలా అనుకున్న భావన తో చేసే సాధన లో నేను ఇంకా లెద్దాము అన్నా కూడా నన్ను ఏదో శక్తి పట్టుకొని ఉంది అనే భావన కలిగేది సాధన దానికదే జరుగుతుండేది.

25) బాగా రాత్రి ఇపోవడం వలన కొన్ని ఇంపార్టెంట్ పాయింట్స్ మిస్స్ అయాను, సందేహము వలదు సందేహము వలదు, నేను చేస్తున్న సాధన నిజమైనదా అని. బ్రంహోపదేసం అవక ముందు నా భౌతిక జీవన విధానము ఆర్ధిక పరిస్థితి వేరే లా ఉంది. అయిన తరువాత రెండు కూడా చిత్రంగా మారుపు చెందాయి.

అయితే నాలాగే చాలా మంది సాధన క్రొత్త లో కూర్చోగానే ఏదో కనపడాలి దేవుడు కనపడాలి, జ్యోతి కనిపించే యాలి అని ఉబలాటం అరాటము అసలు వొద్దు. ఇది బ్రహ్మ విద్య సమయము పడుతుంది, సాధన వొదలవద్దు, దీనికి ఎంతో ఉంది. జన్మ పండాలి, ఎన్నో జన్మలు తరువాత కానీ ఇందులో మనసు గురి తగలదు, గురి తగిలినా సరైన గురువు దొరకడమే నిజమైన పరీక్ష, దొరికాక ఇంకా ఆలోచన తో పని లేదు, ట్రైన్ ఎక్కగానే గమ్యము చేరినట్టు అంతా ఆటోమాటిక్ గా ఐపోతుంది. కేవలము ఒక లాయర్ కానీ ఒక కంప్యూటర్ ఐటీ కానీ ఒక పేరు పొందిన డాక్టర్ అవాలన్న 5, 6 యేళ్లు కష్టపడితే నే అవుతాము, అలాంటిది బ్రహ్మ విద్య ఇది ఒక్కోరోజు లోనో సంవత్సరములో నో అవ్వాలంటే అది కచ్చితంగా పెద్ద భ్రమయే ఔతుంది,. టాటా, బిర్లా, అంబానీ, బిల్ గేట్స్ ఇంకా భూమి లో ఎవరైనా ఎంత దనవంతులు ఇన సరే వారంతా ఈ విద్య దొరికిన వారి ముందు కేవలము అణువు తో సమానమే ఎందుకంటే మనమే అదృష్టవంతులం వారందరికంటే.

26) భగవంతునికి పూజ చేసే విధానం అంటే అది ఈ విద్యనే, నేను నందుకు పుట్టానో తెలియాలంటే ఈ విద్యనే, మనం పుట్టక ముందు ఎవరమో తెలియదు, పోయాక మన ప్రాణ గతి ఏమిపోతుంది కూడా మనకు తెలియదు, అలాంటిది, సాధన ద్వారా న ప్రాణాన్ని నేను యోగాగ్నిలో రూపములో పైకి వొస్తునప్పుడు కలిగే ఆనందము అనుభూతి చెమట రూపములో పైకి వస్తున్నప్పుడు నా ప్రాణాన్ని నేను పరోక్షం గా చూస్తూ పొందే ఆనందము ఎన్ని కోట్లు ఉన్న దొరకదు కాక దొరకదు, ఎందుకంటే బ్రతికుండగానే నేను నా ప్రాణాన్ని నేను చూస్తున్నాను, కాదు దాని ఉనికి అనుభవావిస్తున్నను. ఇది చాలు నాకు ...

27) మైకేల్ జాక్సన్ అంతటి ధనవంతుడు గొప్ప డాన్సర్ వారు, పాపము ఆయన ప్రతి విషయమూ చూసుకోడానికి, 16 మంది అనుచరులు ఉండే వారంట, అంటే ఆయనకు ఏమి కావాలో ఏమి తినాలో ఏదైనా జబ్బు చేస్తే వైద్య పరివెక్షన కోసం అలా అన్ని రకాలుగా 16 మంది నిత్యం ఆయన తో నే ఉంటు చూసుకునే వారంటా, కానీ ఆయన చివరి రోజులలో ఆసుపత్రి లో లక్షల్లో కర్చు ఇంది, ఉన్న 16 మంది కూడా ఏమి చేయలేక నిస్సహాయత గా మిగిలిపోయారు. వారి ప్రాణం పోయింది. రాబోయే రోజులలో కొత్త టెక్నాలజీ ఉపయోగించి గాలిని చేతులతో పట్టుకొగలరేమో కానీ, ప్రాణాన్ని మాత్రం ఎవ్వరూ పట్టుకొలే రు, ఇది సత్యం, అటువంటి ప్రాణాన్ని పట్టుకుని దానినీ అనుభూతి చెంది దాని మీదనే ఆధిపత్యం సాధించి మృత్యువు నీ జయించి అమరత్వం సిద్ధింపచేసే అమృత విద బ్రహ్మ విద్య ఇది.

28) ఆధ్యాత్మిక మార్గము భౌతిక జీవనము రెండు మార్గాలు సమతుల్యం తెలియక , భౌతిక జీవితమే నిజమని, ఆధ్యాత్మిక జీవితము చివరి దశలో చేద్దాము లే అనుకోని, చాలా మంది ఇప్పుడున్న సమాజము లి ఉన్నారు, అలాంటి వారికి ఈ విద్య అదృష్టము కొద్దీ దొరికితే నేను చెప్పేది ఒక్కటే , ఆధ్యాత్మిక జీవితము భౌతిక జీవితము రెండు వేరు వేరు కానే కాదు, రెండు ఒకే సైకిల్ కి ఉండే రెండు చీరలు వంటివి, ఈ విద్య దొరకనంత వరకు సైకిల్ కి వెనుక టైర్ తో మాత్రమే మన జీవితం నడుస్తుంది. దాన్ని తొక్కలేక ఈడ్చలెక తోయాలేక నేటి సమాజము దారుణమైన పరిస్థితిలో ఉంది. ఎవరికైతే ఈ విద్య పరమ గురువులు ద్వారా అందచేయబడుతుందో, వారికి ముందున్న టైర్ కూడా ఫిక్స్ ఐపోతుంది ఇంక చెప్పాల్సిన అవసం లేదు మన జీవితము అందరికన్నా వేగంగా వెళ్ళిపోతుంది కేవలం మనం తొక్కడమే అంటే సాధన చేయడమే, వెనకాల టైర్ దానంతట అదే వేగంగా కదుల్తోంది అంటే భౌతిక జీవితము. అసలు కావాల్సింది ఆధ్యాత్మిక జీవితము అది వొదులుకుని వెనక టైర్ పట్టుకుంటే ఏమి వొస్తుంది. గమ్యము చేరాక రెండింటిని వొదిలి వేస్తాము. అప్పుడు ఇంక ఏమి ఉండదు. మౌనము తో నిండి ఉన్న బ్రహ్మానందం తప్ప.

29) ఆకలి తో ఉన్నవారికి అన్నము , దాహము తో ఉన్నవారికి దాహము , ఆధ్యాత్మిక మార్గము కోసం పరితపించే వారికి దారి చూపడం (గురువు గారి ఉపదేశము ద్వారా మాత్రమే) మన కర్తవ్యం. ఇవి ఎంతో పుణ్యము మన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి మార్గము ఇంకా సులభమవుతుంది. ఇది నేను నా సాధన లో నేర్చుకున్న అనుభవము.

అన్య మార్గములు అన్ని వొదిలి పరమ గురుదేవులు చెప్పింది చెప్పినట్టుగా చేయగలిగిన వారి సాధనే సాధన, ధన్యులు వారు, అంతే.

సాధనాం సాధ్యతే సర్వం. ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః జై గురుదేవా జై జై గురుదేవా పరమేశ్వర ఓం.

Madhu Kaladhar

గురువు వున్నవాడు భాగ్యవంతుడు.

గురువు వున్నవాడు అద్రుష్టం వంతుడు.

గురువు వున్నవాడు ఐశ్వర్యవంతుడు

శివాయ గురవే నమః

Vizag S G Uma

మా పరమ గురుదేవులు శ్రీకృష్ణహంస సంభూతులైన బ్రహ్మ ఋషి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ రామానంద పరమహంస గురుదేవులకు 121వ జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మా గురుదేవులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారికి మరియూ మా గురు మాత పార్వతీ అమ్మ గార్లకు నా హృదయపూర్వక ఆత్మ నమస్కారములు

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

అంకిరెడ్డి యాదయ్య, హైద్రాబాద్

ఎవరినని ప్రశ్నించుకోకు ?

ప్రాణమే ప్రణవంగా ప్రార్థించు !!

ఎక్కడ ఉన్నానని విచారించకు ?

దేహమే దేవాలయంగా దర్శించు !!

ఏమి చేస్తున్నానని ఆలోచించకు ?

చిత్తమే చిదానందంగా చరించు !!

ఏమి అవుతానని బాధపడకు ?

శరీరమే శివత్వంగా శోధించు !!

కష్టం వచ్చిందని ఆపకు నీ పయనం

సుఖం ఉన్నదని ఆపకు నీ గమనం

రెండింటినీ సమన్వయం చేయి

ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగులు వేయి

ఉన్నత శిఖరా రోహణం చేయి

కష్టాలే వచ్చాయని కృంగితే

రాలిన ఆకు చోట కొత్త చిగురు వస్తుందా

ఉలి తాకని చోట కొత్త రూపంగా మారుతుందా

అందుకే అలుపు సొలుపు లొచ్చిన

ముళ్ల బాట పట్టినా ఆపకు జీవన రణం!!.

మన ఉద్యోగం, మన హోదా, మన అధికారం, మన పరపతి, మన డబ్బులు కొద్దికాలం మాత్రమే మనతో ఉంటాయి..ఎదో ఒక రోజు మన శరీరం కూడా మన మాట వినటం మానేస్తుంది.. ఆ రోజు నావి అనుకున్నవేవి అక్కరకు రావు.. వచ్చేది మన మంచితనం మాత్రమే.. అందుకే తప్పనిసరిగా 4గురు నైనా మంచితనం తో సంపాదించుకుందాం...

సంతోషం అనేది డబ్బులోనే ఉంటే ధనవంతుడు మాత్రమే నవ్వగలగాలి..

ఇతరులు నవ్వటానికి లేదు కదా.. మరి ధనవంతులు కానీ వారు నవ్వటం లేదా బతకటం లేదా ఆలోచించండి.

Tharaknath Tirupathi

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః
పరమ గురుదేవులు శ్రీ రామా నందులవారికి
ఆతమప్రణామాలు మరియు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు
తెలియజేస్తూ
సద్గురువును పొందిన వారే భాగ్యవంతులు
" గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ"

మనసును గురువు చుట్టూ త్రిప్పి తే (అనగా గురువు గారు చెప్పిన సాధన ను శ్రద్ధ గా ఆచరిస్తే అని), తల తిరిగే మత్తు శరీరానికి ఎక్కుతుంది (తల లో ప్రదక్షిణ జరుగుతుంది). ఆ మత్తు లో కలిమాయ చిత్తవుతుంది. ఇది గురువు మాత్రమే చేయగల గమ్మత్తు.

ఒక్క సూర్యుడు వేయి కడవల్లోగల నీటి లో దర్శనం ఇచ్చినట్లు, ఒక్క గురువు వేలమంది శిష్యులలో దర్శనం ఇస్తారు. గురువు కరుణించి జీవితాన్ని ఉద్ధరిస్తారు.

గురువు చూపులోనే ఉంది ఉపదేశం. గురువు జీవితమే ఒక సందేశం. గురువు పలుకులే ఉపనిషత్తుల సారాంశం. గురువు స్పర్శ యే ముక్కోటి దేవతల ఆశీర్వాద ఫలం. శిష్యుడు జీవితం ఒక వాహనం, గురు కృప అందులోని ఇంధనం.

మాంస నేత్రాలతో చూసే వారికి గురువు ఓ శరీరం. మనోనేత్రంతో చూసే వారికి గురువు పరబ్రహ్మం యొక్క సాకారం. గురువు సర్వజ్ఞులు, గురువు దైవజ్ఞులు.

మూర్తీభవించిన పరంజ్యోతి యొక్క కరుణయే గురువు. గుండెల్లో గురువు వుంటే, జీవితం లో కరువు వుండదు. గురువు యొక్క చూపు శిష్యుడి జీవితనౌకకు బలమైన చుక్కాని. గురువు యొక్క మనసు మమతానురాగాల మాగాణి.

సంకెళ్లతో బంధియైన శిష్యుని జీవాత్మకు ముక్తిని ప్రసాదించ గలిగే ఏకైక శక్తిశాలి గురు వొక్క రే. అగమ్యగోచరంగా సాగుతున్న కోట్ల జన్మల ప్రయాసకు ముగింపుచెప్పే ఏకైక దిక్సూచి గురువొక్కరే.

గురువు నిండు మేఘమై వర్షించగలరు, గురువు చల్లటి చినుకై స్పృశించగలరు. గురువు తేజోవంతమైన విత్తనమై నాటుకోగలరు. గురువు కమ్మని మెతుకై ఆకలి తీర్చగలరు.

కాలికి గుచ్చిన ముల్లును తియ్యుటకు వజ్రాయుధాన్ని ఉపయోగించుట ఎంతటి అజ్ఞానమో, బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని తెలియజేయగల గురువును, తుచ్ఛమైన కోరికలు కోరడం అంతటి అజ్ఞానమే.

గురువు శరీరం తో కనిపించగలరు. కాంతి పుంజముల అఖండధారగా అనంతాన్ని ఆవరించగలరు. అందుకే అంటాను, సద్గురువును పొందిన వారే భాగ్యవంతులు, అదృష్టవంతులు మరియు ఐశ్వర్యవంతులు అని.

సర్వం గురు మయం జగత్
ఈ వాక్యములు అమృత తుల్యమైన నా గురుదేవులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానందులవారి కే అంకితం.

Bhagyamma Vanamala, Mangalagiri

ఓం శ్రీ గురుభ్యోన్నమః,

శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖనందులగు పరమాత్మ పరబ్రహ్మలగు గురుదేవులకు మా అనంత కోటి ఆత్మ నమస్కారములు, గురువుగారి దయవలన మేము కరోనా బారిన పడకుండా రక్షించబడినాము, మా చుట్టుపక్కల వాళ్లు కరోనాకు చాలా బాధలు పడ్డారు, చాలా మంది చనిపోయారు, అటు ఆఫీసులో గానీ, మా ఇంటిచుట్టూ చాలామంది చనిపోయారు, అటువంటి సమయంలో కూడా గురుదేవులు మమ్ములను ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతునే ఉన్నారు, మాకు అన్నివిధాలా రక్షించు చున్నారు,గురువు గారి దయవలన మా అబ్బాయికి మంచి ఉద్యోగముకూడా వచ్చినది, మా కుటుంబము మొత్తం గురువుగారి చే రక్షించు బడు తున్నాము, గురుదేవులకు మా ధన్యవాదాలు,

వందాన కోటేశ్వరరావు, విజయవాడ.

ATAMANAMASKARAMLU

BP ,control,sugar control

HELTHGA undal anukunna

GURUJI daggara upadesam

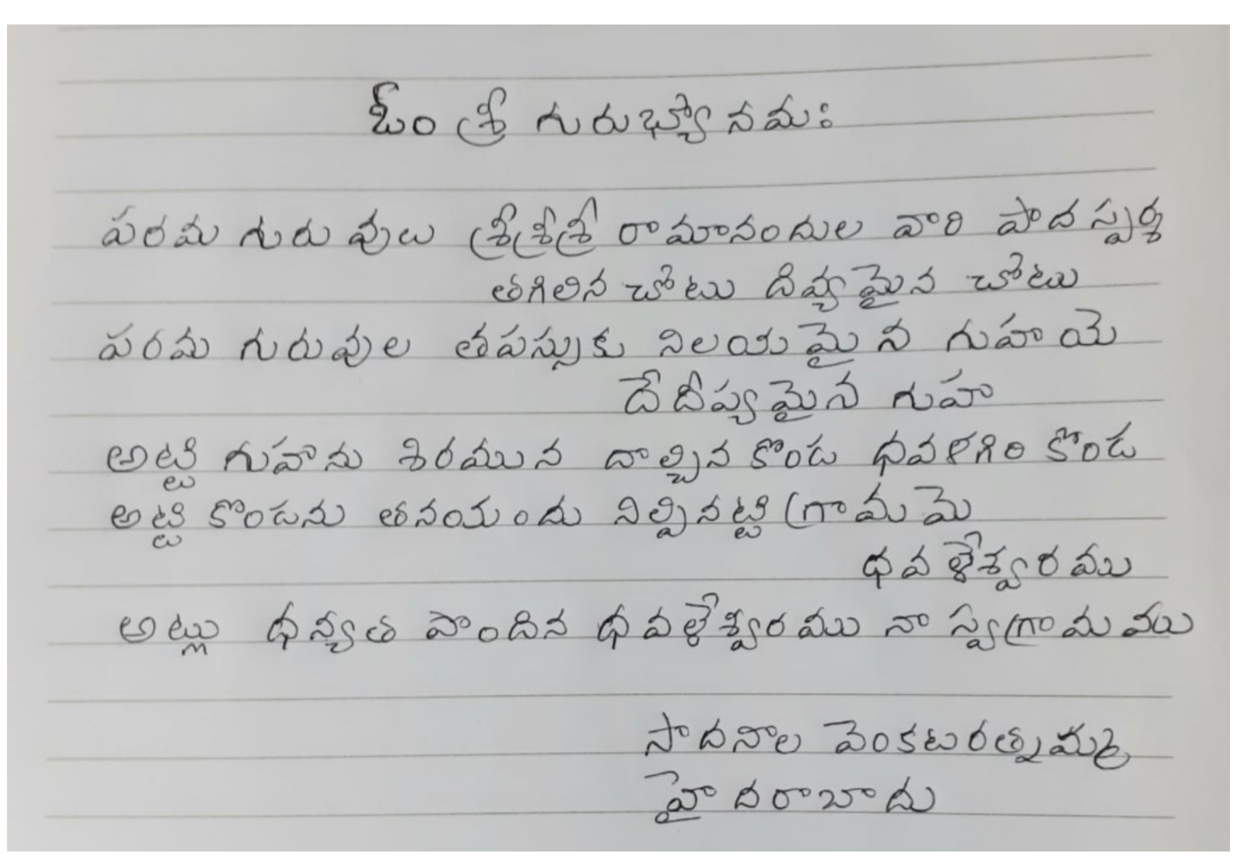
TEESUKONDI

Pujya Shri Satguru Guru

Gurudevlku Padhanamaskaramlu

L,pavani

శ్రీ.గురుదేవుల ఆశీర్వాదంతో ... ఈ దినము పరమగురుదేవులు బ్రహ్మర్షి సద్గురు రామానంద పరమహంస వారి జన్మదినము సందర్భంలో .... తిరుపతి సిద్దవిద్యార్థులను ఆశీర్వదించి ....పూజ జరుపుకుని , పేదలకు అన్నదాన సేవ చేసుకొనుటకు అనుమతిని అందుకున్న కారణంగా .... విద్యార్థులందరము సమిష్టిగా నిర్వహించుకున్నాము ... మీ ఆశీర్వాదము మాకు అందినది గురుదేవ ... పూజ జరుపుకున్న ఛాయాచిత్రములు మీ దృష్టికి , ఆశీర్వాదం పొందుటకు పంపుకున్నాము ... కర్పూర హారతిలో కొన్నిరూపాలు దర్శనం వచ్చాయి ... వాటి పరమార్థం ఏమిటి తెలుసుకోవలయునని ఉన్నది గురుదేవ ... మరో సంఘటన జరిగింది ... పూజానంతరం ... అన్నదాన సేవప్రారంభించాము ... పేదలందరూ హాజరై ఉన్నారు .... వాతవరణం సూర్యతాపము అధికంగా ఉన్నది ... ఎలా ఆలోచిస్తూ ప్రారంభించాము ... వర్షం పెద్దగా వచ్చేసింది ...అలానే ఉన్నవారందరికీ ఆహారం అందించాము ... సేవపూర్తిఅయినది ... వర్షం ఆగిపోయినది గురుదేవ .... చాలా ఆనందం కలిగినది మాకందరికీ గురుదేవ .... ఇదంతయునూ పరమగురుదేవులు , మీ ఆశీర్వాదంగా స్వీకరించాము ... ఓం శ్రీగురుభ్యోన్నమః ....


ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

పరమ గురువుల శ్రీశ్రీశ్రీ రామానందుల వారి పాదస్పర్శ
తగిలిన చోటు దివ్యమైన చోటు
పరమ గురువుల తపస్సుకు నిలయమైన గుహాయె
దేదీప్యమైన గుహా
అట్టి గుహాను శిరమున దాల్చిన కొండ ధవళగిరి కొండ
అట్టి కొండను తనయందు నిల్పినట్టి గ్రామమె
ధవళేశ్వరము
అట్టి ధన్యత పొందిన ధవళేశ్వరము నా స్వగ్రామము

సాదనాల వెంకటరత్నమ్మ
హైదరాబాదు

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు రామానంద పరమహంస గురుదేవుల కు 121వ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు.

ఓం అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానఅంజన శలాకయా చక్షు రుంమిళితం యేన తస్మై శ్రీ గురువే నమః!

హే గురుదేవ అంతర్ముఖానంద స్వామి నాపై గురు కృప ఉండటం వల్లనే నేను covid నుండి బతికి బయట పడ్డాను. కేవలం గురువు గారు నాపై ద్రుష్టి పెట్టటం వల్లనే గత 5నెలలు గా రుచి, వాసనా తెలియక పొవటం వల్ల ఆహారం తినడానికి చాలా ఇబ్బంది గా ఉండేది. గురువు నాపై దయ చూపించి ఉండటం వల్లనే ఒక నెల రోజులు కేవలం 2కేజీలు వేరుసెనగ గింజలు తిని పనికి సెలవు పెట్టకుండా మిగతా వాళ్ళ కంటే చాలా చురుకుగా పనికి చేశాను. వేపుడు వేసిన సాంబార్ వాసనా సరిపోదు, ఎర్ర గడ్డ, తెల్ల గడ్డ వేసిన సాంబార్ వాసనా చూస్తే అసహ్యం వేస్తుంది ఇప్పుడు. హే గురుదేవ ఈ అంతర్ముఖ ప్రాణాయామం చేయడం వల్లనే నేను చాలా ఆక్టివ్ గా పని చేస్తున్నాను. ఒకప్పుడు ఒక పూట అన్నం కొంచం తగ్గిందా అంతే తలనొప్పి వచ్చేది, గ్యాస్ట్రిక్ వచ్చేది కానీ ఇప్పుడు no గ్యాస్ట్రిక్, no హెడేక్. నేను నా చిన్న నాటి నుండి ఎంతో మంది అవధూతల మహిమ ల గూర్చి వినడం తప్ప మోక్ష మార్గం చూపించి ఈ దారిలో నడవాలి నాయన అని సూటిగా చెప్పిన మహాత్ములు మన గురు పరంపర లోని గురుదేవులు మాత్రమే. అంతర్ముఖ కుటుంబ సభ్యులు అందరికీ ఈ జన్మలోనే మోక్షం తప్పకుండ కలిగేలా గురువు గారు అనుగ్రహం ఉంటుంది. జై గురుదేవ

V Mallikarjuna

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారం గురుదేవ జన్మదినము శుభాకాంక్షలు మాకు ఉపదేశం ఇచ్చిన మా అందరికి జన్మధన్య మైనది మీరు బ్రాహ్మస్వరూపూలు గురు దేవా ప్రాణమాములు ఎం, సారంగం, జిల్లా, వరంగల్

పరమగురుదేవులు బ్రహ్మర్షి సద్గురువులుశ్రీ శ్రీ శ్రీ రామానంద పరమహంస వారికి 121 వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా శత సహస్ర పాదాభివందనములు. మాకు ఉపదేశాన్ని ఇచ్చి మా అందరిని తరింపచేస్తున్న సద్గురువులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానంద స్వామి కి అనంతకోటి పాదాభి వందనములు మరియు ఆత్మ నమస్కారములు Sriram Ramadevi Hyderabad

శ్లో. సత్యం మాత పితా జ్ఞానం ధర్మో భ్రాతృ సఖీ. శాంతి పత్నీ . క్శమా పుత్ర. ష్షడైతే

మమ బాంధవాః". అను పాండవ గీతా ప్రమాణములను బట్టి.

సర్వ కాల సర్వ అవస్థల యందు మన ప్రాణశక్తిని పరమాత్మ వైపు నిలిపే తత్వమే తల్లి.

పరబ్రహ్మ స్వరూపము ఒక్కటే సత్యమని తెలిసే జ్ఞానమే తండ్రి.

అన్యాయము నకు వెళ్లక న్యాయంగా ప్రవర్తించుట అను ధర్మమే సోదరుడు.

సర్వ భూతములయందు సమస్త భావము కలిగియుండుటయే చెల్లి (ఫ్రెండ్).

మన మనసు తొందరపాటు కలిగినను దానిని విషయముల నుండి మరలించి పరబ్రహ్మ

యందు నిలుపుటయే పరమెపశాంతియే భార్య.

కష్ట నిష్టూరాలు యెన్ని కలిగినచో ఓర్పు అను క్షమ యే పుత్రుడు.

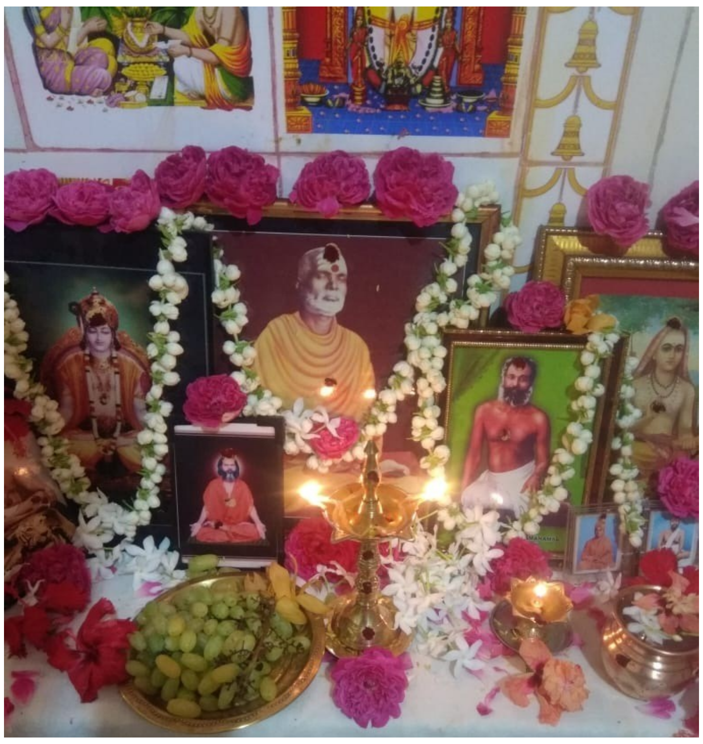
పైన చెప్పిన ఆరు గుణములు కలిగినవాడే జీవన్ముక్తుడు

అట్టి పరమ శాంతి కలగాలంటే ఒక్క యోగ సాధనే మార్గం

అంతర్ముఖ యోగం తప్ప మరే మార్గము లేదు

హరి హోమ్ శ్రీ గురుభ్యోనమః ఆత్మ నమస్కారం గురూజీ.

Uma Vizag



Suresh sa

Laxmirajam (Dubai)

Om Sri Gurubhyonamah, this is only a simple Gurupeetham photo. But i was so thrilled when I observed it. The light created half moon exactly on the forehead of Param Guruji Sri Sivananada Saraswaty. As I was trying to avoid the light and take clear photos, I realized that half moon exactly on the forehead of "Shiva" is really something to share with all of you and cherish.

That just automatically happened. Our guru parampara are so connected with all of us and with the universe, the creation of this photo left me spellbound and mesmerised just before my initiation. That half moon image would not go away even I tried hard to avoid it. It moved to Sri Ramananda Saraswaty Guruji and then it joined Sri Ramananda and Sri Krishna in the subsequent photos. Only after the third photo, I realised it is the reflection of the room light.

Radha from Bangalore/UK

My Journey to Gyana Ashram Kamanavalasa

Dear devotees, I want to share my thoughts and experience at ashram on the eve of parama Guru Ramananda Jayanthi . On that day I was very eager to see Guruji after taking online initiation. I was escorted by senior devote Bhaskar who is very good friend of mine who motivated and explained to take this ancient Yogam . On first foot to ashram gate there were lot of devotees how are curious to take glance of Gurujis feet and blessings from Guruji .

My First glance of Gurujis turned me to feel like a living God, Surrounded by senior devotees who are enlightened with Gurujis Wisdom of words and divine knowledge . After enjoying his presence i took his blessings. I started feeling like the only Guru who conquered the six vices of life (Arishadvarga) and practiced ancient yogam for 40 years by servicing Shri Shri Ramanda Pramahamsa Guru.

Guruji Mastered the way to enlight human souls as i remember his words during his speeches at Bhavanipuram Vijayawada. I will sail all my devotees in same boat who practices yogam . Now i felt i have boarded right ship and under Gurujis Captaincy.

All senior devotees are eagerly involved in every activity plan for the day without any manager here i learnt the Guru seva every devote is in joyous mode enjoying every part Guru Mahotsav.

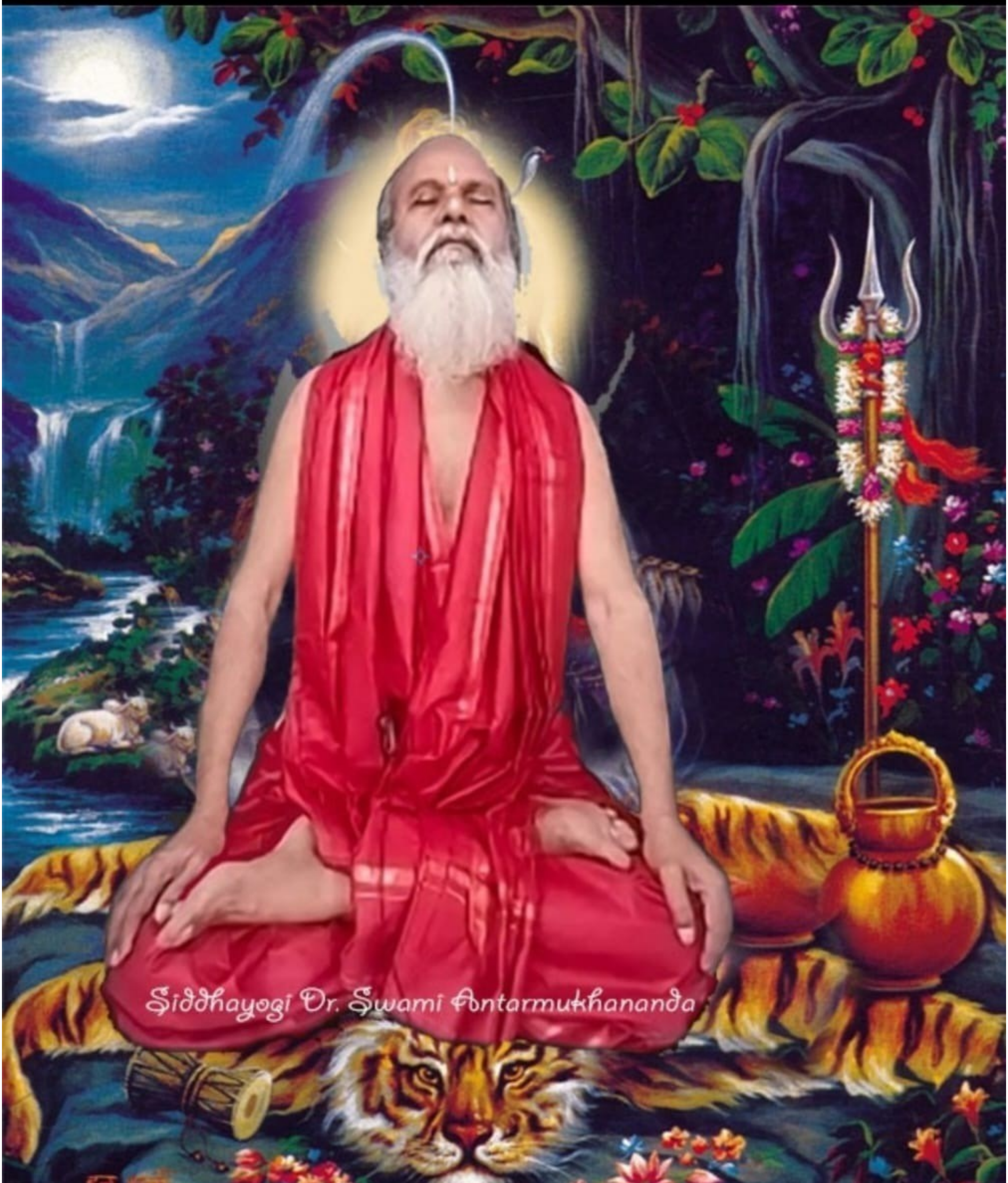
I felt one cannot understand gurukurpa by only judging with physical mind , yogic Guru enjoys his disciples to practice his words constantly , correcting them for Gyan siddhi.

So i Conclude that regular Yogam, Guru vaku, Guru drashan, Guru seva are impeccable ways to reach Guru krupa .

Om shri Gurubhoyo namaha

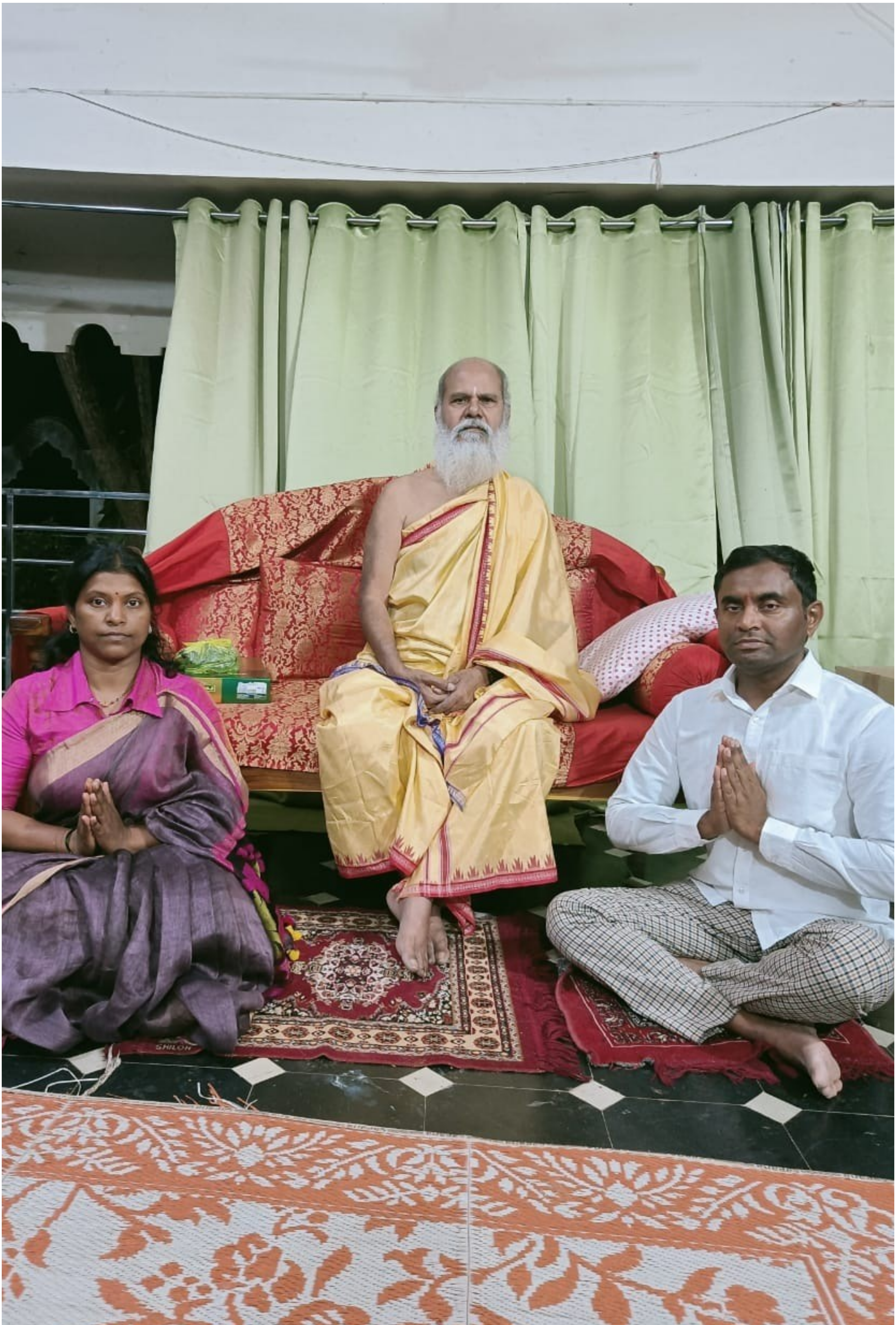
Pavan Pallav

ఓం నమః శివాయ



శివరాత్రి శుభాకాంక్షలు

క్షౌర
పరికరములు
ఉపన్యాసంలో వాడిన
కట్టుడు దంతములు
షధ కల్వము



OPPO F17 · ©VENU
2022/03/21 19:25

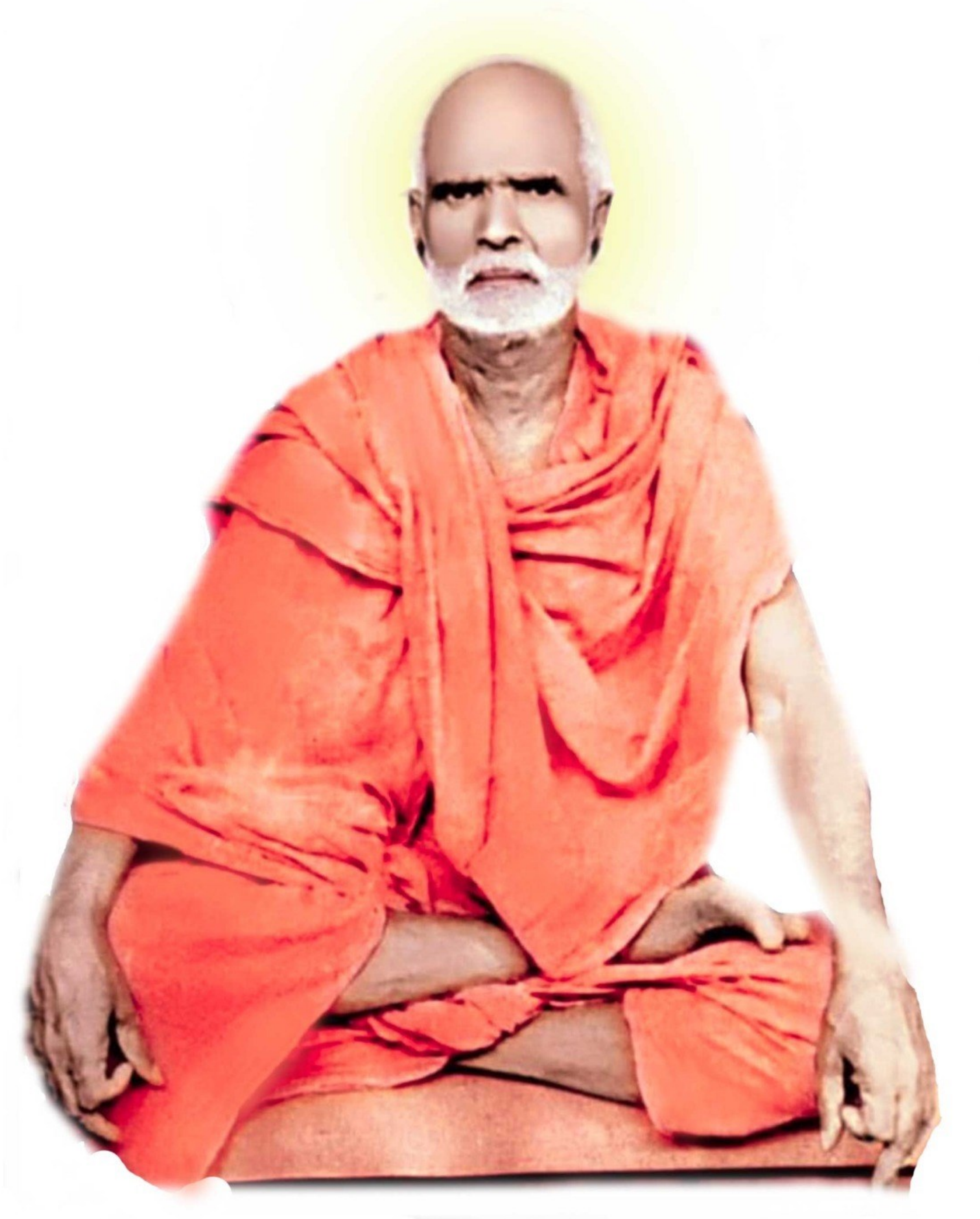
Goshala Bhumipuja

REDMI NOTE 10 PRO MAX
21/03/2022 11:29

REDMI NOTE 10 PRO MAX
21/03/2022 11:31

REDMI NOTE 10 PRO MAX
21/03/2022 11:32

REDMI NOTE 10 PRO MAX
21/03/2022 11:06



Brahmarshi Sadguru Sri Sri Sri Swamy Ramanandulavari 30th Mahasamadhi Aradhana Celebration

March 9th 2022

All are invited

PROGRAM: Indian Standard Time

7:30 AM Puja followed by Brahmopadesams

11:00 AM Siddhayogi Sri Sri Sri Dr. Sadguru Antarmukhananda's

Pravachan YOUTUBE LIVE followed by Mahaprasadam

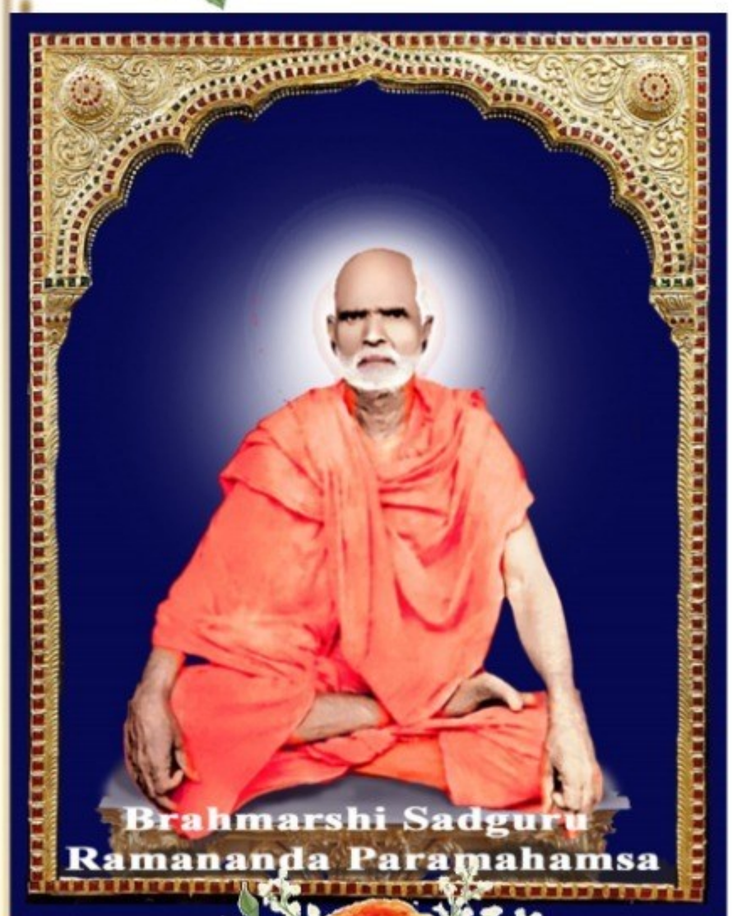
YOUTUBE LIVE STREAMING 11am IST

from Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jananashramam, Kamannavalasa, AP, INDIA

Ashramam phone: 94926 19215

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస వారి

30 th మహా సమాధి ఆరాధన ఉత్సవం
ఆహ్వాన పత్రిక



11AM LIVESTREAMING ON YOUTUBE

అందరు ఆహ్వానితులే

Date: March 9, 22

PROGRAM

★ 7:30 am పూజ, తీర్థసేవనం తరువాత

★ బ్రహ్మోపదేశం

★11:00 am సిద్ధయోగి Dr సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ అంతర్ముఖానందులవారి అనుగ్రహ భాషణం Youtube LIVE

★ మహా ప్రసాద వితరణ

సకుటుంబంగా ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొని, బ్రహ్మర్షి వర్యుల అనుగ్రహమునకు పాత్రులు కాగలరు.

తెల్లని వస్త్రం ధరించి రావలెను.

Ashramam phone 94926 19215

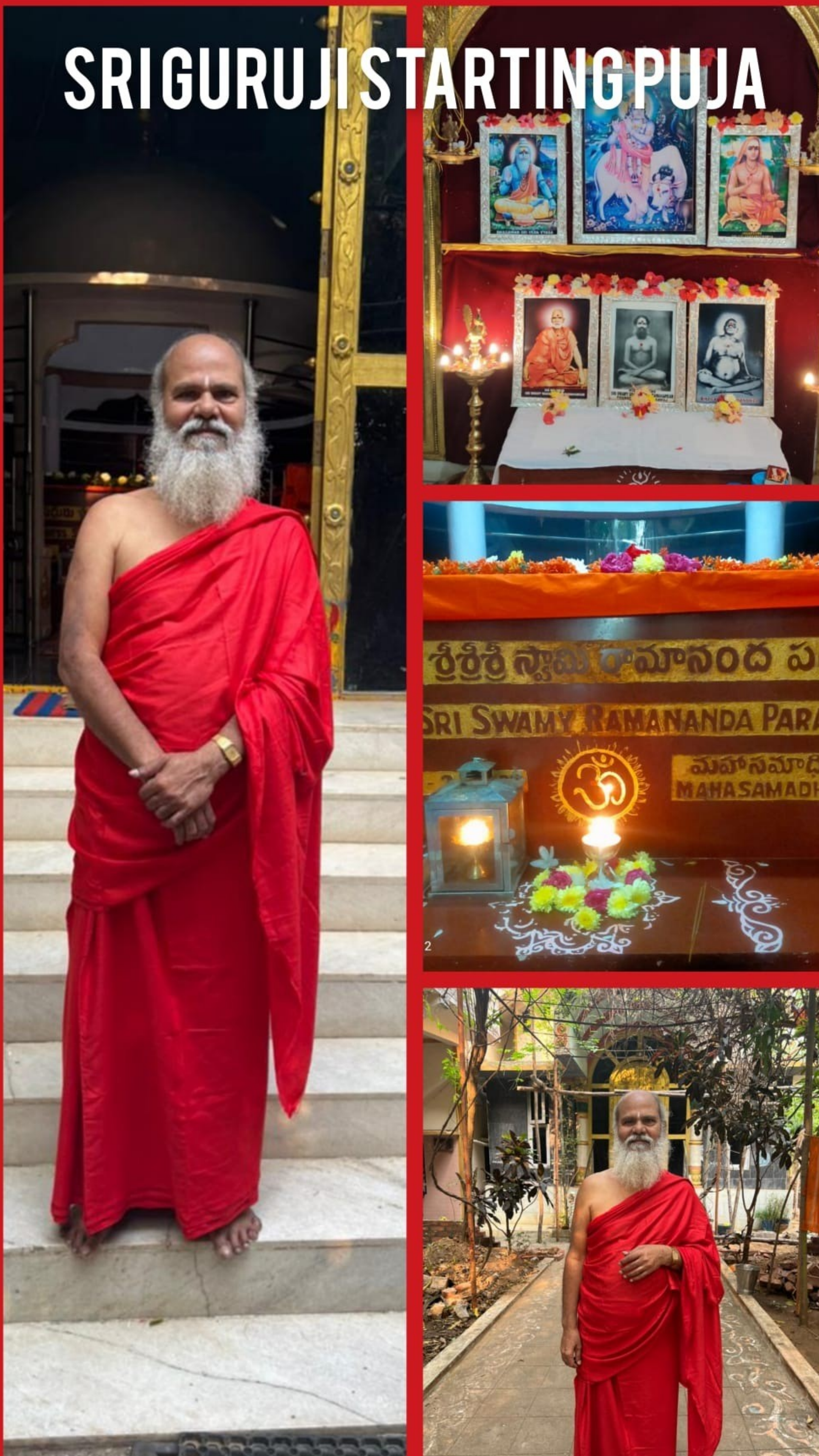
Sri Swami Ramananda Siddhayoga Jnanasramam

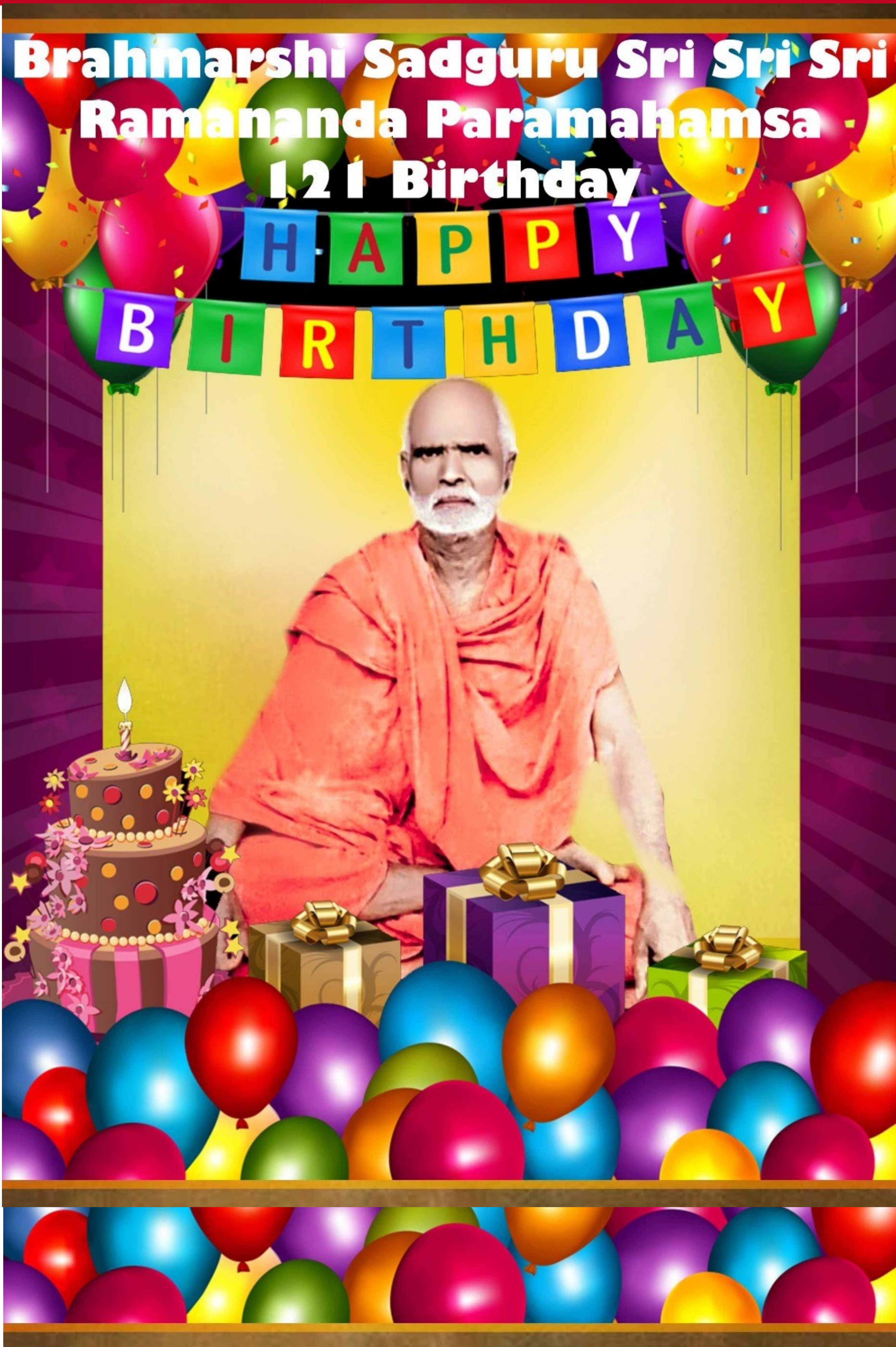
Kamannavalasa– 535578. Donkinavalasa via, Badangi mandal,

Vizianagaram Dist, Andhra Pradesh, India

Www.antarmukhananda.org

REDMI NOTE 10 PRO MAX
21/03/2022 09:16


SRI GURUJI STARTING PUJA
మహాసమాధి

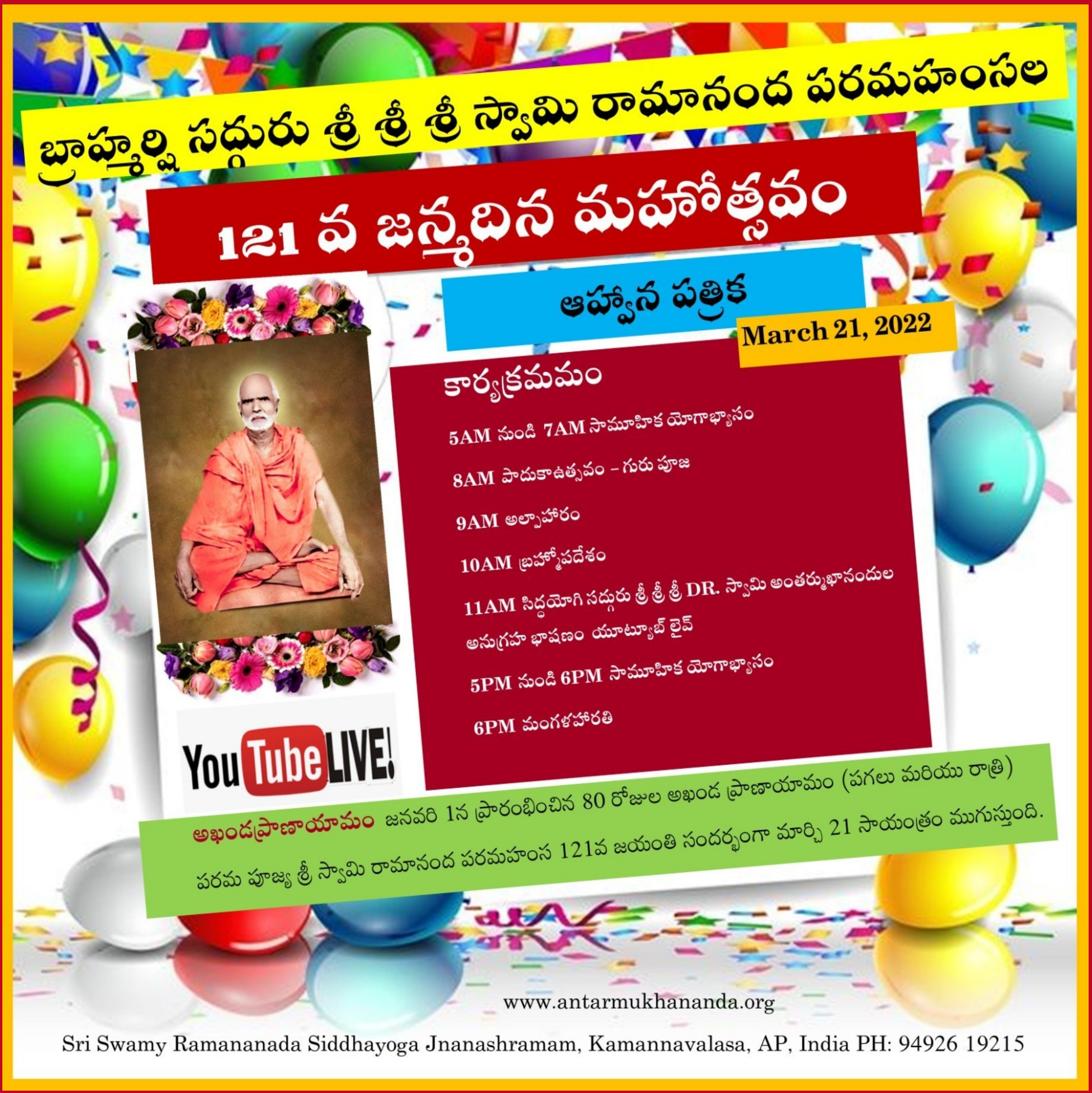

Brahmarshi Sadguru Sri Sri Sri
Ramananda Paramahamsa
121 Birthday
HAPPY
BIRTHDAY

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీ స్వామి
నంద పరమహంస
HIS HOLINESS SRI SWAMY
NANDA PARAMAHAMSA
మహాసమాధి
9-3-1993

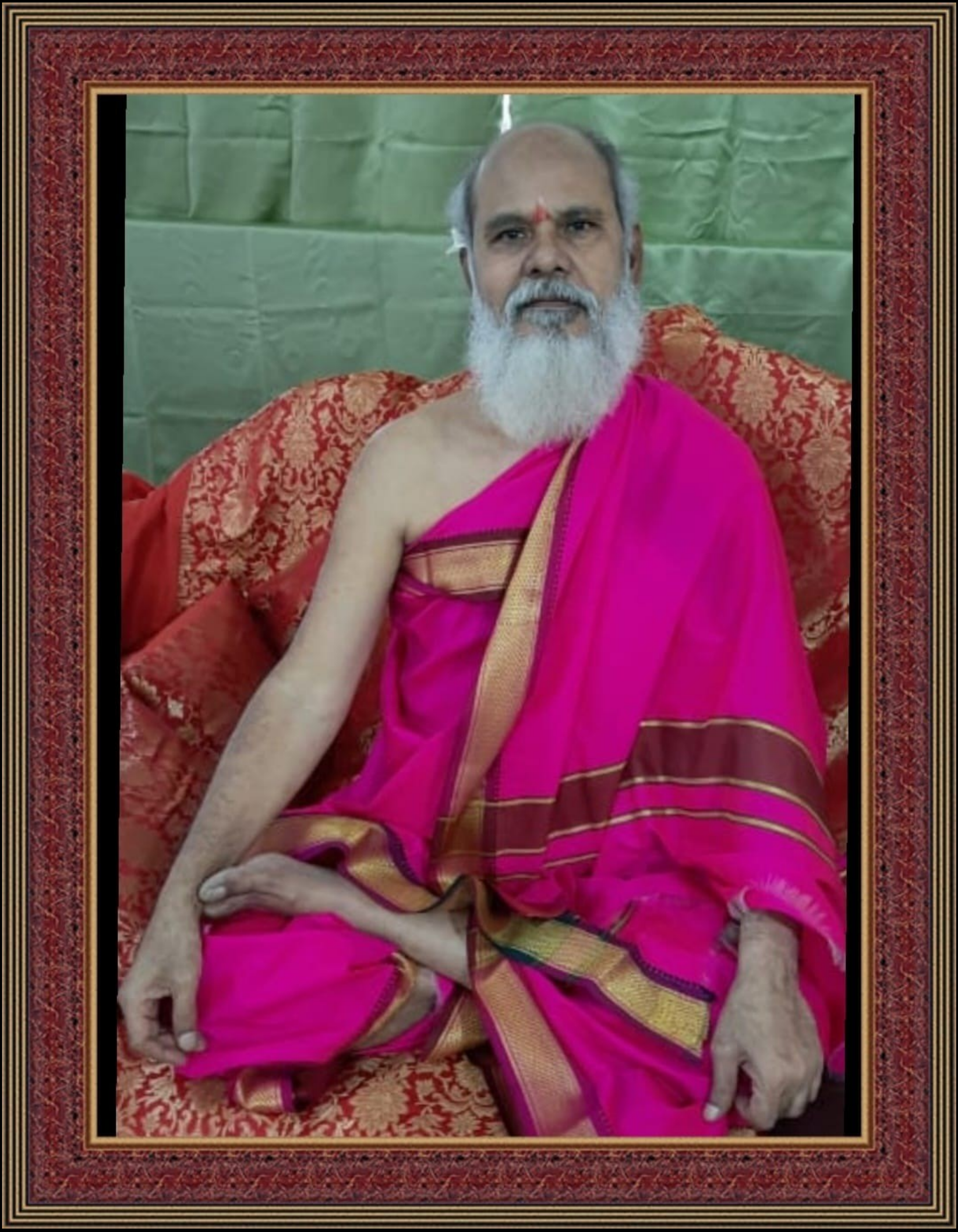
సద్గురు శ్రీశ్రీ స్వామి
పరమహంస
HOLINESS SRI SWAMY
PARAMAHAMSA

సద్గురు శ్రీశ్రీ స్వామి
పరమహంస
HOLINESS SRI SWAMY
PARAMAHAMSA

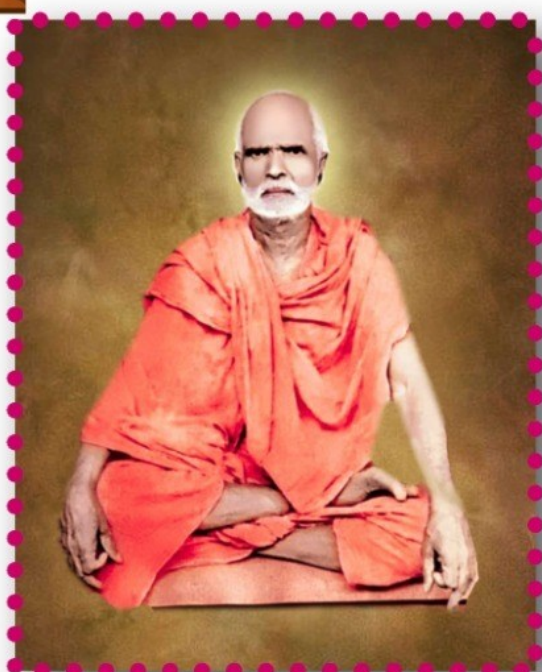
REDMI NOTE 9 PRO MAX


బ్రాహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల
121 వ జన్మదిన మహోత్సవం
ఆహ్వాన పత్రిక
March 21, 2022
కార్యక్రమమం
5AM నుండి 7AM సామూహిక యోగాభ్యాసం
8AM పాదుకాఉత్సవం – గురు పూజ
9AM అల్పాహారం
10AM బ్రహ్మోపదేశం
11AM సిద్ధయోగి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ DR. స్వామి అంతర్ముఖానందుల
అనుగ్రహ భాషణం యూట్యూబ్ లైవ్
5PM నుండి 6PM సామూహిక యోగాభ్యాసం
6PM మంగళహారతి
YouTube LIVE!
అఖండప్రాణాయామం జనవరి 1న ప్రారంభించిన 80 రోజుల అఖండ ప్రాణాయామం (పగలు మరియు రాత్రి)
పరమ పూజ్య శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస 121వ జయంతి సందర్భంగా మార్చి 21 సాయంత్రం ముగుస్తుంది.
www.antarmukhananda.org
Sri Swamy Ramananada Siddhayoga Jnanashramam, Kamannavalasa, AP, India PH: 94926 19215

REDMI 9 POWER
04/11/2022 06:34



బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస వారి 121 వ జన్మదిన మహోత్సవం



ఆహ్వాన పత్రిక

March 21, 2022

అఖండప్రాణాయామం

జనవరి 1న ప్రారంభించిన 80 రోజుల అఖండ ప్రాణాయామం (పగలు మరియు రాత్రి) పరమ పూజ్య శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస 121వ జయంతి సందర్భంగా మార్చి 21 సాయంత్రం ముగుస్తుంది.

కార్యక్రమమం

5AM నుండి 7AM సామూహిక యోగాభ్యాసం

8AM పాదుకాఉత్సవం – గురు పూజ

9AM అల్పాహారం

10AM బ్రహ్మోపదేశం

11AM సిద్ధయోగి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ DR. స్వామి అంతర్ముఖానందుల అనుగ్రహ భాషణం

5PM నుండి 6PM సామూహిక యోగాభ్యాసం

6PM మంగళహారతి

YouTube LIVE!

www.antarmukhananda.org

Sri Swamy Ramananada Siddhayoga Jnanashramam, Kamannavalasa, AP, India PH: 94926 19215

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

ఈరోజు బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల వారి అసలు పుట్టినరోజున వారి దివ్య దర్శనం చేసుకొని ఆశీస్సులు పొందండి.

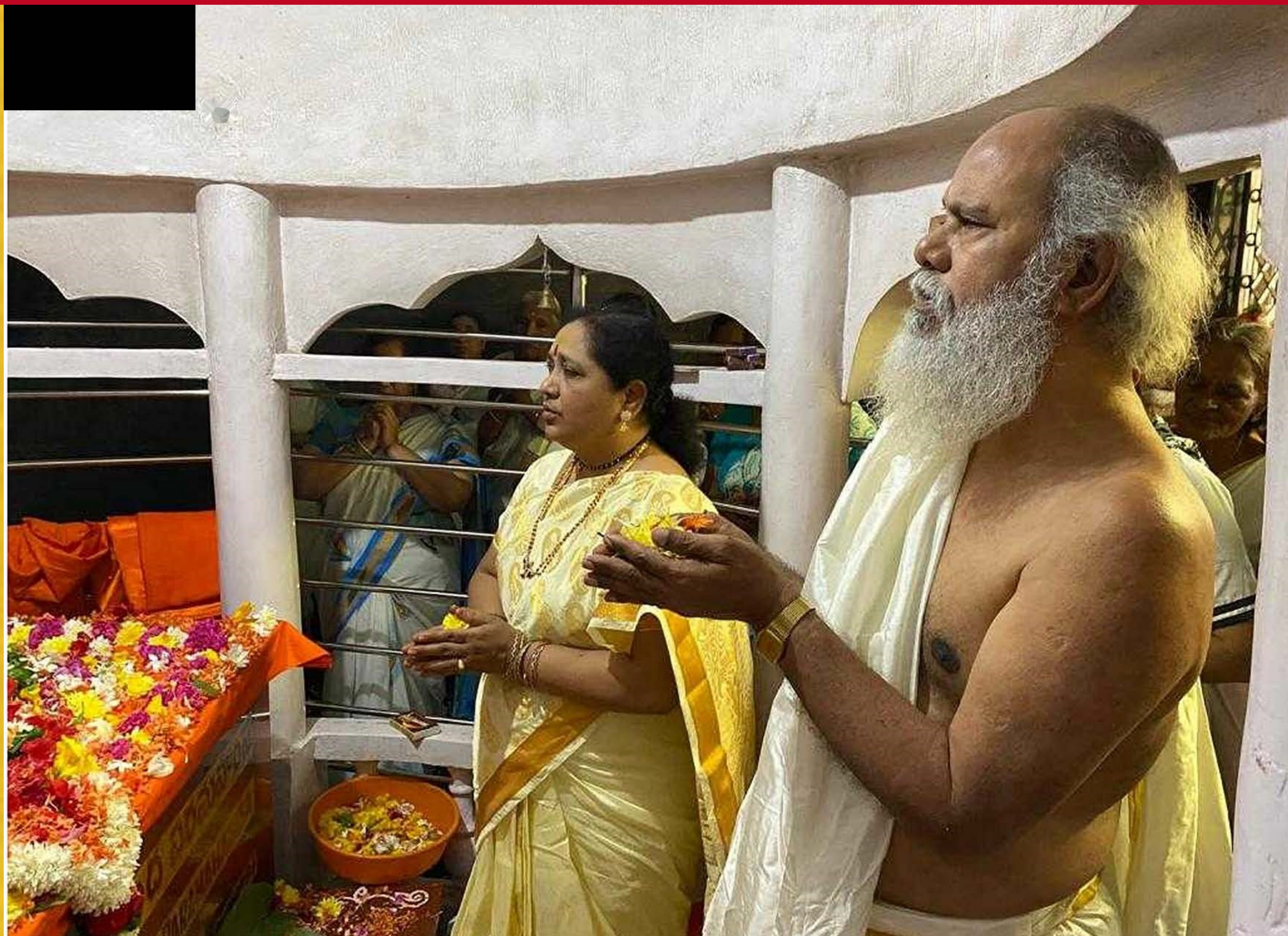
స్వామీజీ అసలు పుట్టిన తేదీ 27 3 1902 ఈ రోజు ఆశ్రమం చిత్రాలు.

Om Sri Gurubho Namah

Today is Brahmarshi Sadguru Sri Sri Sri Swami Ramananda Paramahamsa's actual birthday March 27, 1902.

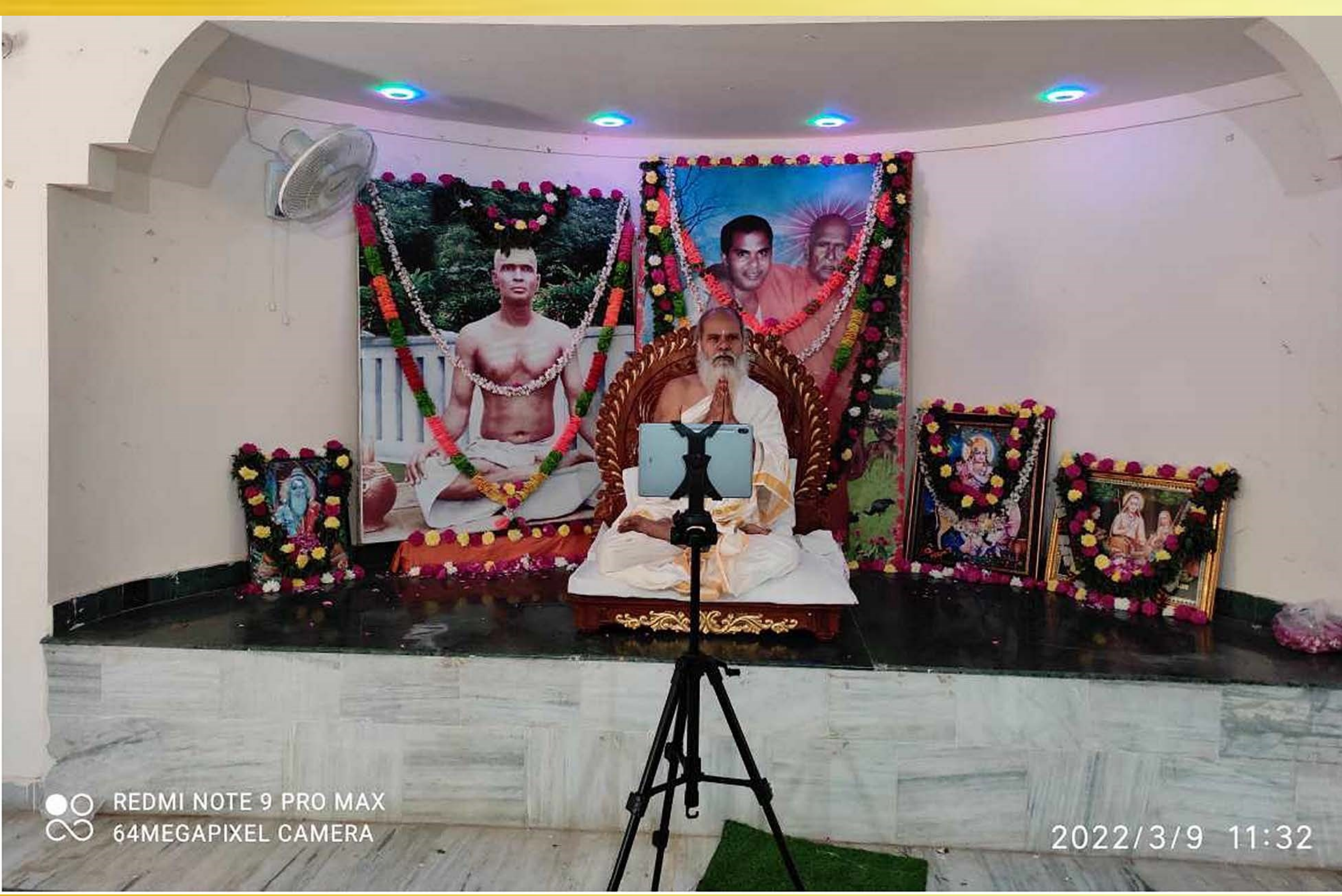
Please take their divine darshan and receive blessings. These are today's pictures from the Ashramam.

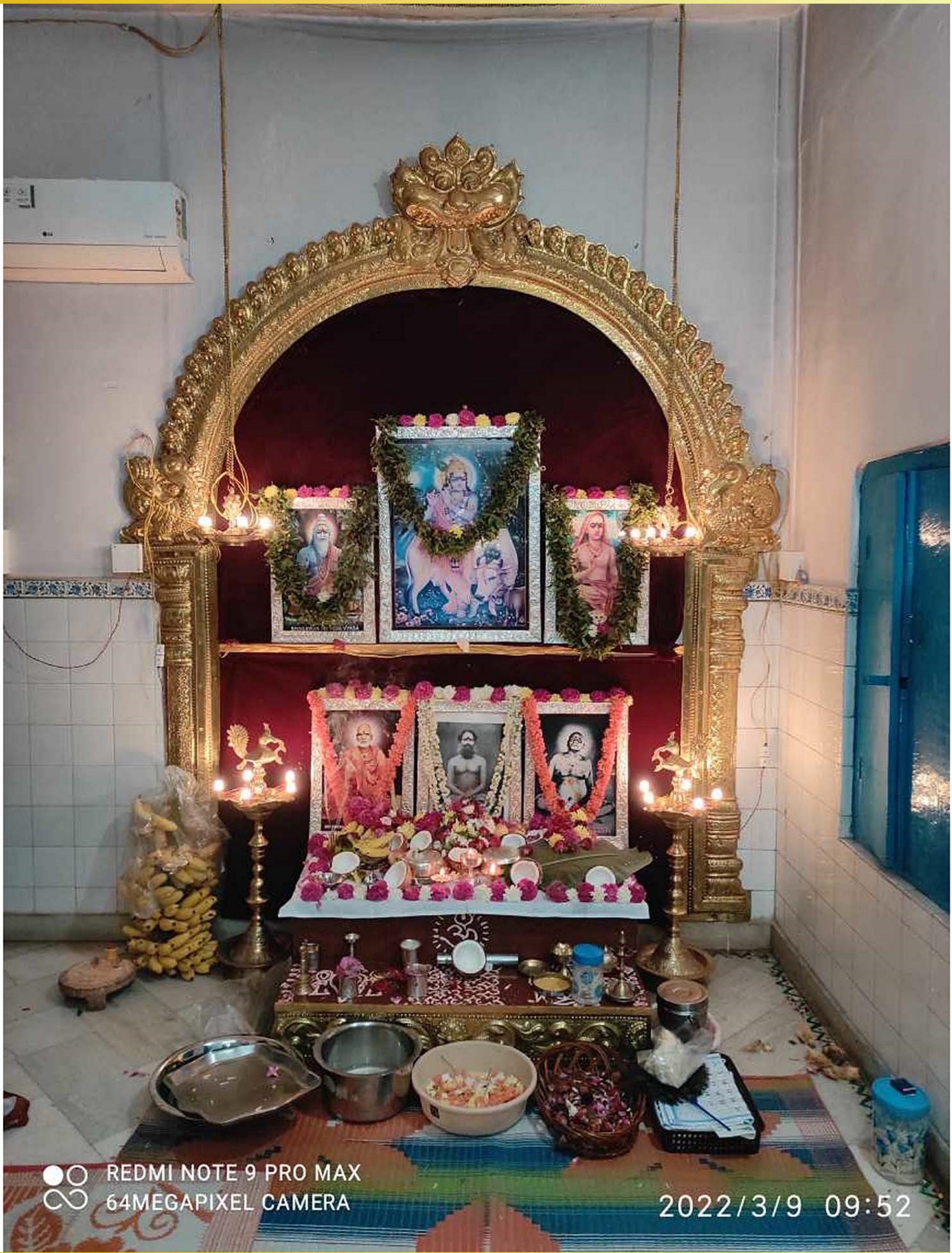
Om Tat Sat!



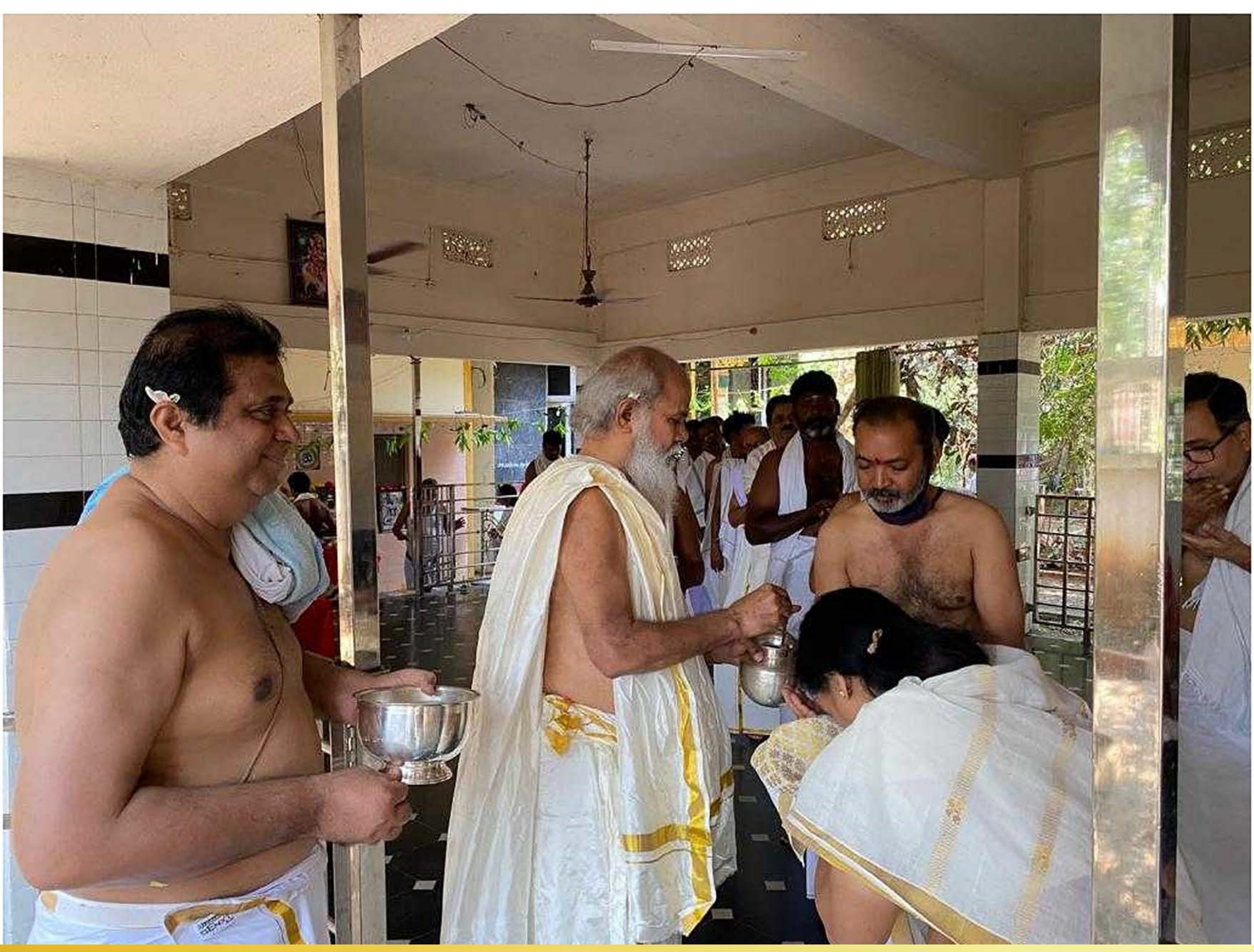
HOLINESS SRI SWAMY
Sweet Home
PURE GHEE SWEETS

BALA KRISHN


REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2022/3/9 11:32


REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2022/3/9 09:52

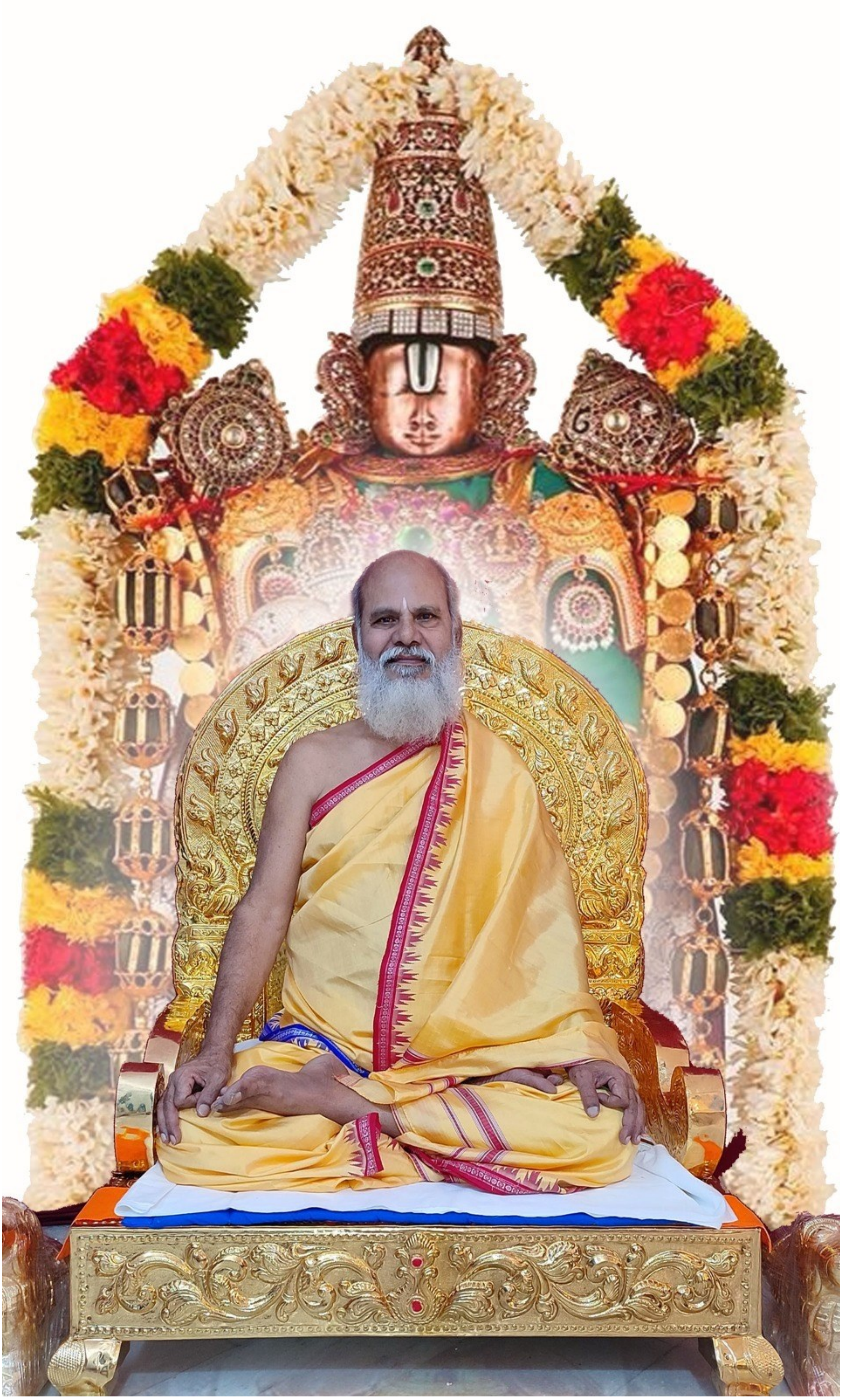
SRI SWAMY

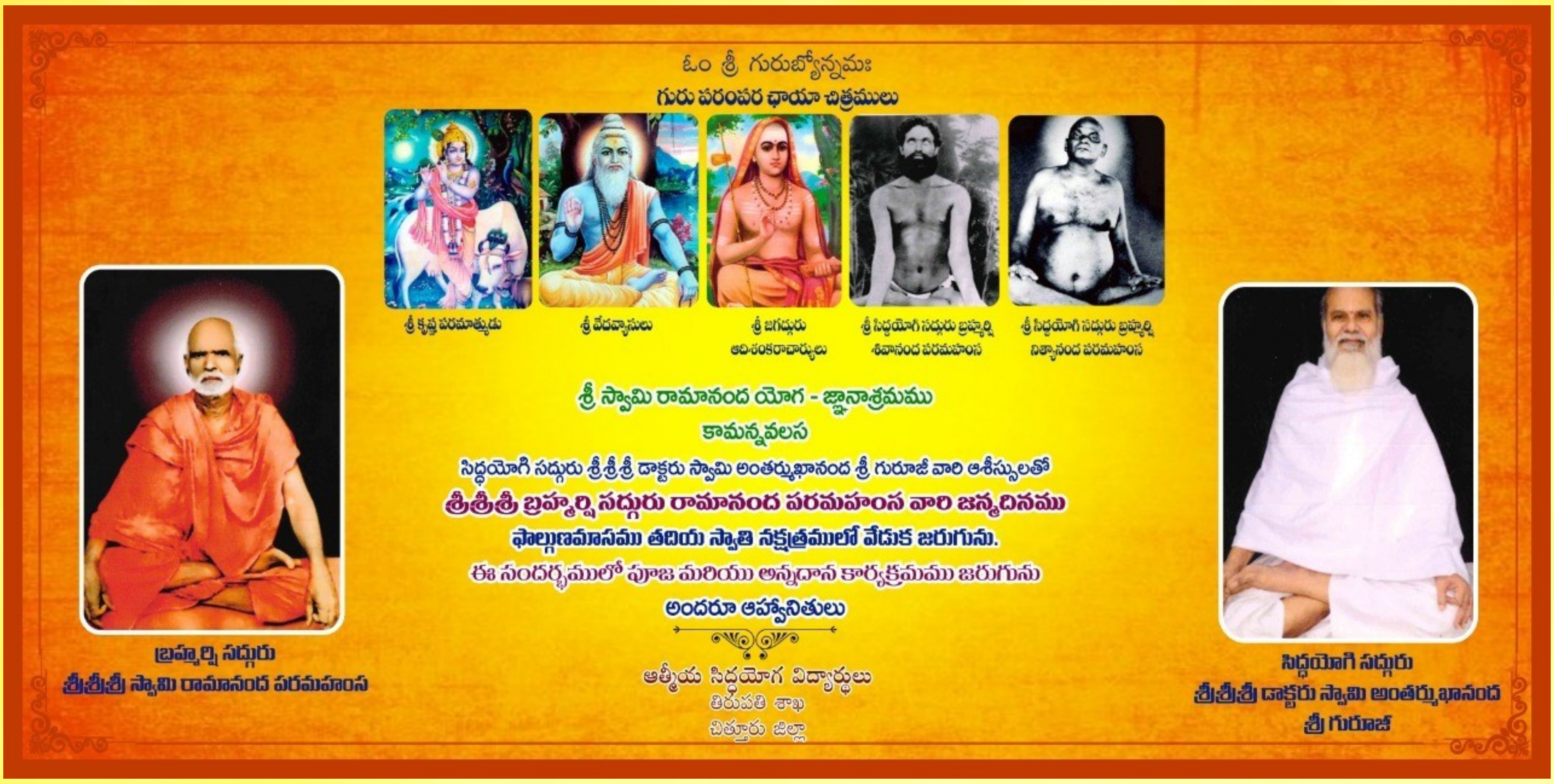


REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2022/3/9 10:10

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2022/3/9 11:33

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2022/3/9 11:32





ఆహ్వానం – పూజ అన్నదానం

తిరుపతి అంతర్ముఖ యోగం సెంటర్

21 – 03 – 2022 న సోమవారము కామన్నవలస పరమగురువు బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానందపరమహంస వారి 121 వ జన్మదిన వేదుక

శ్రీమతి . శ్రీ . పి.బి. లలిత ప్రసాద రెడ్డి వారి స్వగృహంలో

ఉదయం 8 – 9 పూజ, మంగళహారతి, మంత్రపుష్పం, యోగ సాధన, తీర్థం, ప్రసాదం.

తదనంతరం విచ్చేసిన సిద్ధయోగ విద్యార్థులు కు (మరియు) పేదలకు

సిద్ధయోగి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ Dr స్వామి అంతర్ముఖానందులవారి అనుగ్రహం తో అన్నదానం జరుగును.

చిరునామా:

Smt . P.B.Lalitha W/o. Sri . O.J.S. Prasad Reddy

Near . I.S.Mahal & Jyothi Talkies Circle ,

Behind : S.Mart Super Market , TIRUPATHI

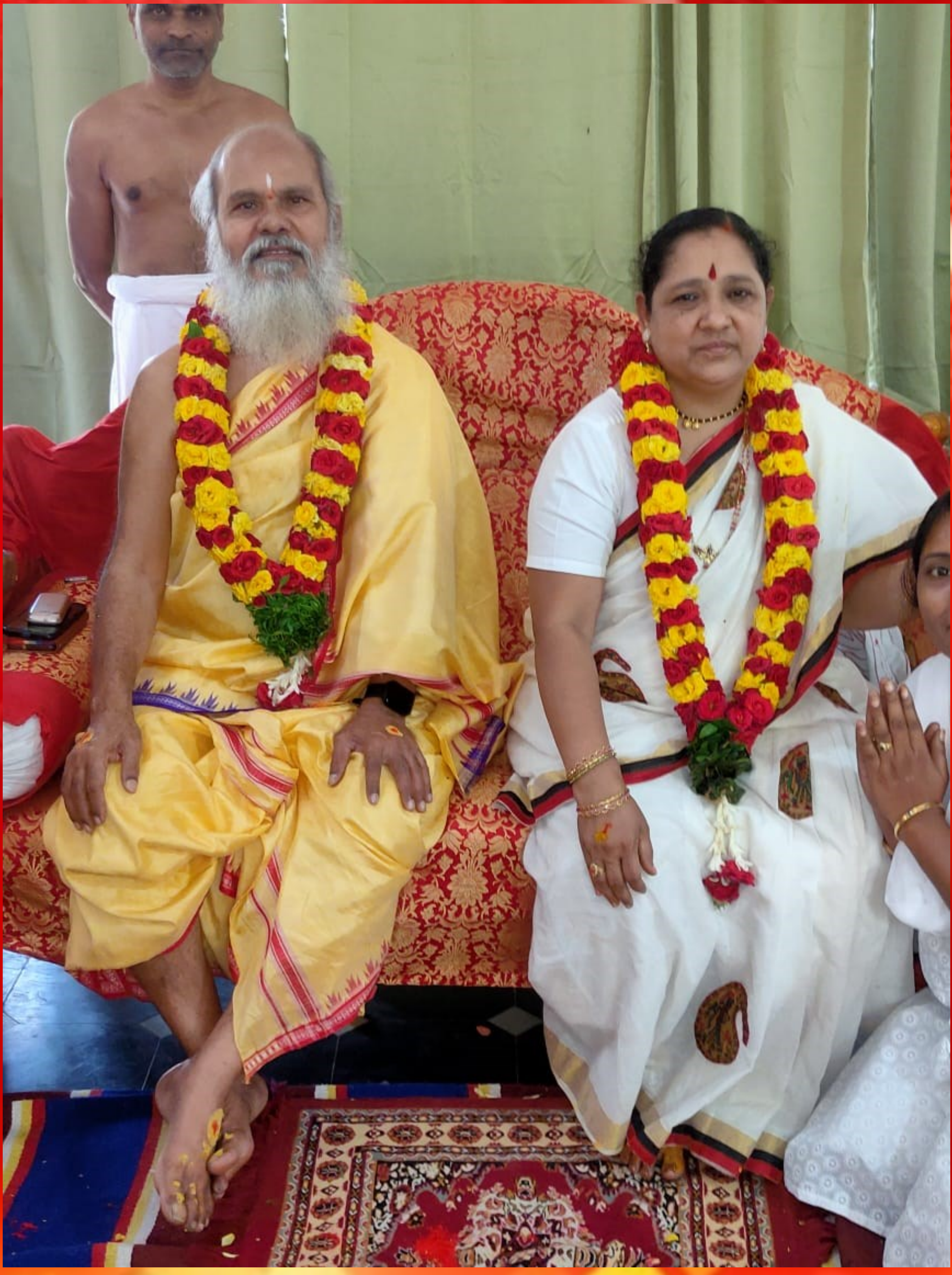
Ph No: 9963564764, 9849568286

విన్నపము:

1. తెల్లటి వస్త్రాలు ధరించుకొని రావలయును
2. సమయంను తప్పక పాటించవలయును
3. ప్రతిఒకరు తోచిన సేవలలో పాల్గొనవలయును

AntarmukhaYogam Center – Tirupathi

శ్రీ కృష్ణ పరమాత్ముడు
శ్రీ వేదవ్యాసులు
శ్రీ జగద్గురు
ఆది శంకరాచార్యులు
నిత్యానంద పరమహంస
కామన్నవలస
శ్రీశ్రీశ్రీ డాక్టరు స్వామి అంతర్ముఖానంద శ్రీ గురూజీ వారి ఆశీస్సులతో
సద్గురు రామానంద పరమహంస వారి జన్మదినము
ఫాల్గుణమాసము తదియ స్వాతి నక్షత్రములో వేడుక జరుగును.
ఈ సందర్భములో పూజ మరియు అన్నదాన కార్యక్రమము జరుగును
అందరూ ఆహ్వానితులు
ఆత్మీయ సిద్ధయోగ విద్యార్థులు
తిరుపతి శాఖ
చిత్తూరు జిల్లా
బ్రహ్మర్షి సద్గురు
శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస
సిద్ధయోగి సద్గురు
శ్రీ గురూజీ



Banglore Branch-1
Antarumkha yogam
Satsang
Weekly Satsang
March 27, 2022

HAPPY
9-3-1993
పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు స్వామిజీ
Birthday

Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanashramam Kamannavalasa,

Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanashramam Kamannavalasa, Bhavanipuram Branch, Paduka mandir

SRI SWAMY RAMANANDA
PARAMAHAMSA
MAHASAMADHI
MANDIRAM
నిశ్శబ్దం

Sri Swami Ramananda Yoga Jnanashram
Antarmukha Yogam
అంతర్ ప్రాణాయామం ద్వారా శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందండి
భక్తులందరు ఎదురుచూస్తున్న మహదవకాశం. ఇదే భగవద్గీత లో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పిన ప్రాణాయామం, ఇదే నిజమయిన ప్రాణాయామం. అన్ని రోగాలకు ఉపశమనము, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి, అంతర్జ్యోతి దర్శనము తద్వారా కైవల్య ప్రాప్తి .
శ్రీ స్వామిజి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ విద్యను ప్రసాదిస్తున్నారు.
అందరు ఆహ్వానితులే !
www.antarmukhananda.org
వృత్తిరీత్యా వైద్యుడు అయిన సిద్ధయోగి డా.స్వామి అంతర్ముఖానంద తన సద్గురువు బ్రహ్మర్షి శ్రీ శ్రీ శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసవారిని కలిశారు, ఆయన సేవ మరియు సాధన చూసి మురిసిపోయిన సద్గురువులు పూర్ణయోగిగా రూపొందించారు. ఒక జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారిగా ఎన్నో అవార్డు లతో, ఒక పూర్ణ యోగిగా కుటుంబం తో ఆశ్రమం లో స్వామిజి సేవ తో నివాసం చేసారు. భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ నిర్దేశించిన ప్రాణాయామంను మానవాళికి ఎటువంటి మూఢనమ్మకాలు లేకుండా, భ్రష్టుపట్టిన ప్రాణాయామము ని పునరుద్ధరిస్తున్నారు. ఈ ప్రాణాయామం ను శ్రీ గురూజీ వారినుంచి ప్రత్యక్షం గ నేర్చుకొని తరించండి. ఆన్లైన్ లో జూమ్ ద్వారా, మరియు కామన్నవలస ఆశ్రమం లో, టూర్ లో ఉపదేశం చేస్తారు. వివరాలకు www.antarmukhananda.org చూడండి
సిద్ధయోగి సద్గురు శ్రీ శ్రీ శ్రీ Dr. అంతర్ముఖానంద స్వామి
All are welcome to join Antarmukha Worldwide Movement (AWM) the inward and upward journey.
www.antarmukhananda.org Sri Swamy Ramananda Yogajnana Ashramam, Kamannavalasa A.P. INDIA

యోగ జీవన తరంగిణి March 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.