యోగ జీవన తరంగిణి

November issue 2021

Sri Swamy Ramananda Siddhayoga Jnanapeetam, Kamannavalasa, AP

Siddhayogi Dr. Swamy Antarmukhananda

ధ్యానం

హంసాభ్యాం పరివృత్తపత్రకమలైర్దివ్యైర్జగత్కారణం
విశ్వోత్కీర్ణమనేకదేహనిలయం స్వచ్ఛందమానందకమ్ ।
ఆద్యంతైకమఖండచిద్ఘనరసం పూర్ణం హ్యనంతం శుభం
ప్రత్యక్షాక్షరవిగ్రహం గురుపదం ధ్యాయేద్విభుం శాశ్వతమ్ ॥

నగురోరధికం

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

గురువే సర్వము
గురువే సకలము
గురువే సత్యము
గురువే నిత్యము

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

గురువే బ్రహ్మ
గురువే విష్ణు
గురువే మహేశ్వర
గురువే పరబ్రహ్మ

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

గురువే ప్రాణం
గురువే ఓంకారం
గురువే నాదం
గురువే పరంజ్యోతి

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

గురువే యుక్తి
గురువే శక్తి
గురువే భక్తి
గురువే ముక్తి

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

గురువే యోగం
గురువే ధ్యానం
గురువే జ్ఞానం
గురువే మోక్షం

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

నగురోరధికం
నగురోరధికం
నగురోరధికం

శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ
శ్రీ గురు శరణం మమ

Y Nageswararao Tuni

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

దేవదారు పూలుకై నేవెళ్ళేదా... దేవదేవుని పూజకై నేతెచ్చేదా...
సద్గురు నేర్పిన సాధన చేసేదా...గురుదేవులు తెలిపిన యోగము చేసేదా...

"దేవదారు పూలుకై నేవెళ్ళేదా

మనోనిరంజన పూలు... మనసైన మాధవ పూలు...
నా ఆత్మనందన పూలు...నా నిత్యరాదన పూలు...
పూలు నేను కోసేదా...దేవదేవుని పూజకై నే తెచ్చేదా...

"దేవదారు పూలుకై నేవెళ్ళేదా"

నా అత్మరాముడివి నీవే... నా సాక్షి స్వరూపుడివి నీవే...
నా తల్లితండ్రువి నీవే...నా గురుడగు దైవము నీవే...
నీవే నాకు సర్వమయా... నిన్ను నేను నమ్మినాను గురుదేవా...

"దేవదారు పూలుకై నేవెళ్ళేదా"

నే కోరిన కోరికలు తీరు...నా జన్మ తరించేను నేడు...
పరమాత్మను తెలిపే జ్ఞానం... నా పూర్వ జన్మ ఫలము...
పరమగురుని పాదసేవ చేసేదా...పావనంబగు పాద తీర్థం త్రాగేదా...

"దేవదారు పూలుకై నేవెళ్ళేదా"

ధరణిలో రామానంద యోగ-జ్ఞానశ్రమము... ఆశ్రమమందు గురుపీఠము నిలిపిన ప్రభువు నీవే...
దరి చేర్చే దాతవు నీవే...పరమదర్మస్వరుపూడివి నీవే... భువిలో సద్గురువు నీవే...
కామన్నావలస పురంలో కొలువైవున్న అంతర్ముఖదేవా...నీ శిష్యుని బ్రోవుమయా గురుదేవా...

మహంకాళి వేంకట నాగేంద్ర, బెంగళూరు

Om shree gurubyonamaha
Na oka anubham.
Naki 41 dey's pandagala unnadi.gurugari pravacham lo adbuthamayna Shakti undhi.nalo sadana aekkuvaga penchukunnanu. Naki 2 month's Chala kastalu Vachhina ademi naki kastanga kanapadaledu. Antha gurugari krapa.prati oka chettu painake lestunnadi. Ei oka gnanamu manaki ledu. Manamantha ei yoga sadana aedo gurugaru chepparu roju 1hor ledu 2or3 hor's kakunda time dorakinappudu cheste baguntadi. Naki katwam radu alage Telugu bhasha kuda koddiga vachhu.aemaina tappuga unte mannichindi.jay gurudeva
Venkatesh shilpi from Karnatak

Om Shree Gurubhyo Namaha

,,Padmaaseenulaina   GURUDEVULU.......Pravachanam......SRI KRISHNA PARAMAATH-MA...........SWAYAMGAA........PRABHAVINCHINA   ....ANUBHOOTHI....PONDENU. శ్రీ GURUBHYONAMAH

GURUJIs PRAVACHANAMS   ON THE CONCEPT AND UNDERSTANDING ABOUT THE BHAGAVADGITHA CREATED A REVOLUTIONARY OUTLOOK AMONG ALL SECTION OF TRUTH SEEKERS.

SRIMANNARAYANA.......HYD

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

ఎ ప్పు డు వ ప్పు కో వ ద్దు రా వా ట మి.
ఎ ప్పు డు ఒ ప్పు కో వ ద్దు రా ఓరి మి.
వి స్మ రి ం చ వ ద్దు రా ఏ క్ష న ం.
అ ప్పు డే నీ జ యం.
గు రు వు గా రి కి ఆ త్మ న మ స్కా రం..
B. S. Rmurty

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

జ్ఞానాన్ని ధరించి, జ్ఞానాగ్నిని రగిల్చి, కఫాన్ని అణిచి, ఆత్మని దర్శించి, చిద్రుపుమ్ దరించి, చిదాకాసంలో విహరించి, చైతన్యాన్ని వీక్షించి అణు అణువులో జ్యోతి ని వెలిగించి,ఆత్మ ని చూసి, పారమాత్మ ని వీక్షించి, సమాధి సూన్యంలో విహారిచి, జన్మధ న్య త లో ఆనందం పొంది, జన్మరాహిత్యాన్ని పొంది, ఆ పరబ్రహ్మ లో ఐక్యత పొందే విధానాన్ని బోదించి మమ్ము తారింప చేసే జీవిశ్వరుల యిన గురూజీ కి సెతకోటి వందనాలు

Viyaya Miyapur

గురు అన్వేషణ .....?

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

ఉప దేశామృతం......తిమిరా న్నీ తొలిగించే.......
సప్త వర్ణ శ్వేత కాంతి కిరణం.......................
జీవనఉషసు వెలిగిన్స్వా.................వెలుగు.....................
ఏకా కాలము లో గురువు దేవుడ కనిపిస్తే ....?
ప్రధమ ప్రామానం గురువే...............
మానవ మేధస్సు వుతేజం ....
మాధానామీ................
శ్వాసీ ప్రాణం...........
శ్వాసీ మనసు................ ..
ఉచ్యఅస నిశ్వాసల.........
ప్రాణవాయు వు అంతర్ మాధానామీ............
ఉప దేశం................
అగ్ని జనమే...................
పాప కర్మల.............
దహణమే....సద్గురు ఉపదేశం.............
నూతన జీవన శక్తి..........
గురు అన్వేషణ .....?.......
హృదయాగ్ర మ ....
గీతా శ్లోక వివరణ...............
హృదయంతరం లో ....
మీటిన వీణా మృతం...
సద్గురు పాడపద్మాలకు..రచనా అమృతం తో తడిపి ఆత్మ ప్రాణామాలు.................

కుర్ణవెల్లి లక్ష్మయ్య బాబు..sxhool asst వేంసూర్ ఖమ్మం జిల్లా.

□సద్గురు లీల□

□ గురు దేవుల కృప□

□ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః □

పరమేశ్వర స్వరూపులైన జగజ్యోతి శ్రీ శివానంద పరమహంస వారి కి శ్రీ విష్ణు స్వరూపులైన శ్రీ రామానంద పరమహంస వారి కి పరమ పూజ్య శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానంద పరమహంస గురుదేవుల కు మాతాశ్రీ అమ్మగారికి శతకోటి ఆత్మ నమస్కారములు శతకోటి వందనములు.మన జీవితంలో తల్లిదండ్రులు జన్మ ను ఇస్తారు.కానీ సద్గురువులు గురుదేవులు జననమరణ సంసార చక్రాన్ని దాటిపోయే జన్మరాహిత్యమైన మహాయోగం సిద్ధయోగాన్ని ప్రసాదించారు.వారికి ఏమిచ్చినా గురుదేవుల ఋణం తీర్చుకోలేము. వారి కి కృతజ్ఞులు గా వారు ఉపదేశించిన మార్గం లో ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం చేయడమే.నా జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ఎలా మొదలైంది అంటే నేను తరుచూ సాయి బాబా గుడి కి వెళ్లేవాడిని.అంతకు మించి నాకు ఏమీ తెలియదు.సుమారు అంటే నేను గురు ఉపదేశం తీసుకోవడానికి 3 సంవత్సరాల ముందు2004లోఒక తెల్ల వారు జామున సరిగ్గా 4గంటల సమయం లో ఒక గొప్ప స్వప్న దర్శనం అయ్యింది.ఆస్వప్నం లో ఒక సిద్ధపురుషుడు, మహాయోగి, మహాత్ములు "లే నాయనా సాధన చెయ్యి" " అన్నారు. అలా అన్నది ఎవరో కూడా నాకు తెలియదు. వారు ఎవరో తెలుసుకుందామని 3సంవత్సరాలు అన్వేషించాను. వారు సాధన చెయ్యమన్నారే కానీ ఏ సాధన చెయ్యాలో చెప్పలేదు.మళ్ళీ కనిపించలేదు. ఎందరో గురు స్వరూపచిత్రపటాలను చూసాను ఆమహాత్ములు ముఖచిత్రం నాకు కనిపించలేదు.సరిగ్గా 7-3-2007 బుధవారం మా బంధువుల పెళ్ళికి మనం ఆశ్రమం దగ్గరలో గల తెర్లాం అనే ఊరికి పెళ్లి కి వచ్చాము మా బంధువులు కూడా మన గురుదేవుల శిష్యులే వారిది శ్రీకాకుళం కానీ నాస్వప్న దర్శనం గురించి వారి తో నేను ప్రస్తావించలేదు. పెళ్లి కి ఇంకా సమయం ఉండటంతో మా బంధువు ఒకాయన గురువు గారి ఆశ్రమం కు వెళ్తాను అన్నారు..నేను వస్తాను అన్నాను.వచ్చాము. ఆరోజు గురువు గారు విజయనగరం లో ఉన్నారు అన్నారు.నేను కామన్నవలస లో ఆశ్రమదర్శనం చేసిన తర్వాత నాకు తెలియని ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కలుగుతుంది.ఆశ్రమవాసులు ఎవరో మాతో ఇలా అన్నారు ఎల్లుండి పంక్షన్ ఉంది రండి అన్నారు. ఈ పంక్షన్ లో ఉపదేశం ఇస్తారు అన్నారు. నా ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ కు ఇక్కడే జవాబు దొరుకుతుంది అని మనసులో ప్రగాఢంగా విశ్వసించాను.అంతే సద్గురువులు శ్రీ గురుదేవులు దయవలన 9-3-2007 శుక్రవారం శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస మహాసమాధి రోజు న శ్రీ గురు దేవుల అనుగ్రహం తో నేను నా భార్య సిద్ధవిద్య గురు ఉపదేశం తీసుకున్నాము. ఉపదేశం తీసుకున్న తర్వాత ఆశ్రమం లో సద్గురువుల ఫోటోలు చూడగా నాకు స్వప్న దర్శనం ఇచ్చిన సద్గురువులు జగజ్యోతి,సిద్ధపురుషులు, మహాయోగి శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస వారు అని గుర్తించాను.

ఆ స్వామి శ్రీ శివానంద పరమహంస స్వరూపమే శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానంద పరమహంస గురుదేవులై నాకు సిద్ధయోగ ఉపదేశం ను ప్రసాదించారు.నా 3 సంవత్సరాల నా ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ కు గురుదేవుల రూపంలో జవాబు దొరికింది.ఈ సిద్ధవిద్య, సిద్ధగురువు దొరకడానికి 3 సంవత్సరాల అంతరంగిక సంఘర్షణ ను అనుభవించాను.శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస వారు స్వప్న దర్శనం ఇచ్చిన 3సంవత్సరాల తరువాత లీలా మాత్రంగా పెళ్లి కి రప్పించి శ్రీ గురు దేవులు ను అదృష్ట వరంగా ప్రసాదించారు. నా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఇది ఒక సద్గురు లీల శ్రీ గురు దేవులు ఉపదేశం ఇచ్చారు మా ఊరు తూర్పు గోదావరి జిల్లా తుని మా ఇంట్లో యోగ సాధన చేసుకుంటున్నాం ఉపదేశం తీసుకున్న 3నెలలు తరువాత అనగా 21-6-2007 గురు వారం సాయిబాబా గుడి కి నేను నా భార్య వెళ్ళాము.రాత్రి సమయం 8-45 నిమిషాలు అయ్యింది.బాబా ను దర్శించుకుని తిరిగి ఇంటికి బయలు దేరాము దారి మధ్యలో కరెంట్ పోయింది.కారుమబ్బు లు ఈదురు గాలులు మొదలయ్యాయి పెద్ద శబ్దం వినిపించింది చూసేసరికి నేను రోడ్డు అవతల పడి ఉన్నాను నాభార్య పై 20 అడుగుల ఇనపలైటు స్థంభం పడి రక్తపు మడుగులో పడివుంది.స్థంభం గట్టుకు నా భార్య కు కేవలం 6అంగుళాల గ్యాప్ మాత్రమే ఉంది.నాభార్యకు స్పృహ లేదు.10 మంది సహాయం తో లైటు స్థంభం ఎత్తి నా భార్య ను ఒక ప్రైవేటు నర్సింగ్ హోమ్ లో జాయిన్ చేశాం.డాక్టరు ఈ రాత్రి గడిస్తే గానీ ఏమీ చెప్పలేం అన్నారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ వచ్చి మమ్మల్ని పరామర్శించి ఈమె కు మెరుగైన వైద్యం అందించమని చెప్పారు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, ప్రింట్ మీడియా వచ్చారు. అలాంటి దుస్థితి లో గురు నామస్మరణ మినహా నాకు ఏమీ తోయడం లేదు.రాత్రి అంతా శ్రీ గురుదేవుల నామ స్మరణ చేస్తుండగా సరిగ్గా తెల్ల వారు జామున నా భార్య స్పృహ లోకి వచ్చింది. ఊపిరి పీల్చుకున్నాం ఉదయం ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్ x-ray తీసాదు.చిన్న ఫ్రాక్చర్ కూడా లేదు. ఒక గాయం మినహా శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానంద గురు దేవులే ఆపద నుంచి రక్షించి నా భార్య కు పునర్జన్మ ను ప్రసాదించారు.అట్టి మహాత్ములు కు శతసహస్ర కోటి ఆత్మ నమస్కారములు □ శత సహస్ర కోటి వందనములు మా జీవితం లో ఇది ఒక శ్రీ గురు దేవులు కృప కరుణా కటాక్ష వీక్షణము

శ్రీ స్వామి అంతర్ముఖానంద పరమహంస వారి శిష్య పాదరేణువు

యండపల్లి నాగేశ్వరరావు

తుని

శివానందులస్మృత్యంజలి

అర్ధాంతరంగా
అర్ధాంగి దివికేగ
ఆఅంతర్ధానానికి
అంతర్ మధనంతో

వెదుకుతూ పోతేను
మృత్యుమూలాలూ
సిద్ధపురుషులిచ్చారట
సత్యమూలాలూ

తాల్మితోతపమొనరించి
వాల్మీకులై భాసించారూ
చెట్టులూ–పుట్టలూపెట్టినా
సమాధినిష్ఠులైవసించారూ

గుహలలో సాధించిన
గుహ్యాతిగుహ్యవిద్యలను
గృహస్థులకిచ్చిరిగురువులై
స్వహస్తాలకల్పతరువులై

హిమాలయమహిమలనూ
మోసుకురాగామైదానాలకీ
స్మరిస్తాంఆయోగదానాలకీ
విస్మరించలేనిబోధనావిధా
నాలకీ
శాస్త్ర–పురాణాలలో
అస్త్రమిదేననీ
ప్రస్థానత్రయంలోనూ
స్థానమీవిద్యదేననీ

శోధించి–సాధించి
మంచిగా వాదించి
ఎంచిప్రజలకందించి
స్థాపించారుయోగజ్యోతినీ

లక్ష్యార్థాలనువివరిస్తూ
లక్షలమందికిశిక్షణనిచ్చారు
దేశదేశాలకీ వారు
ज्ञान భిక్షల నిచ్చారు

ఊర్ధ్వదిశగాప్రాణమూదితే
తురీయానికిఅదిచేరితే
జీవుడేతానుశివుడౌనట
మాయవీడిమహిమౌనట

మనసేలయమౌనట
అంతటాజయమౌనట
ప్రసరిస్తుందిట ఓ వెలుగు
ఆత్మానందంఆపైకలుగు

క్షీర సాగర మధనం
ఇది పురాణకధనం
ఈయౌగికమధనంలో
శరీరమును సదనంలో

కఫమేనట హాలాహలం
అదిపోతేచేతనాకోలాహలం
తొలగించే ప్రాణాయామం
చేస్తుండాలిట అవిరామం

దీనితోశమించురోగాలూ
అంతరించుభవరోగాలూ
అక్కరలేదు ఏయాగాలూ
వినిపించుప్రణవరాగాలూ

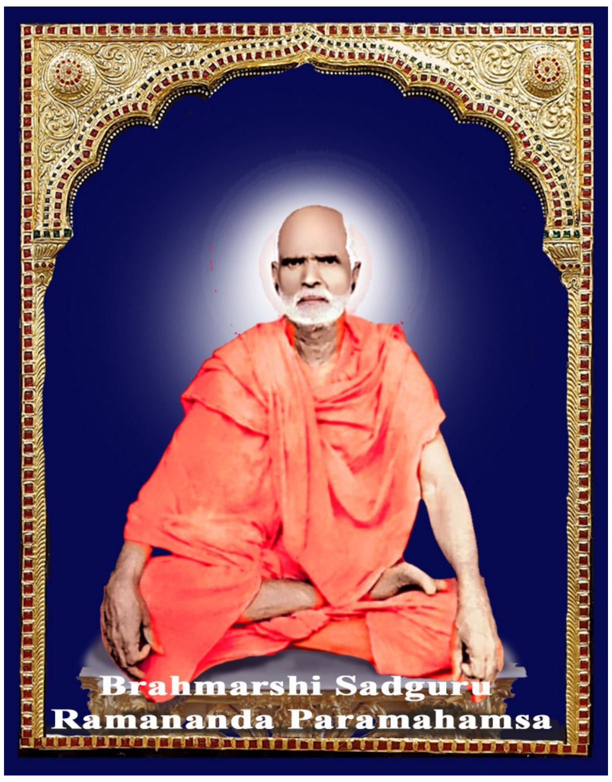
శుక్లం నుండే శక్తి
రసమణిఏర్పడరక్తి
యోగం తోపాటు భక్తి
ఇదేవారుతెల్పినయుక్తి

వా రేవారేశ్రీ శివానందులూ
శుద్ధానందమహానందులూ
శంకలేదువారేశంకరులూ
మళ్ళీ వచ్చినభగవత్పాదులు

మీప్రశిష్యులందేమీదర్శనం
అంతర్ముఖానందులేనిదర్శనం
ప్రసంగాలహృదయస్పర్శనం
నిరంతరం మార్గదర్శనం

రంగనాయకమ్మ, గుంటూరు

శ్రీ స్వామి రామానందుల సంస్మృతి



జన్మించినా ఆగర్భశ్రీమంతులై
ఇల్లు విడిచారు వైరాగ్యవంతులై
సిద్ధ వేదం సాధించారు ధీమంతులై
సాధన ఆరంభించిరి సాత్వికులై

పొందాలని పోతే గురూపదేశం
చేస్తున్నది చెయ్యమనే సందేశం
సాధన చేస్తూ తిరిగారు యావద్దేశం
అక్షరాల పాటించారు గురు ఆదేశం

దర్శించారు ఎన్నో క్షేత్రాలు
నిశిత పరిశీలనా నేత్రాలు
మూఢాచారం నిరసించీ
యోగ రహిత బాహ్యసాధన ఖండించీ

గురు మార్గంలో గుహారణ్యాలలో నివసించి
పాముల తో చేసిన సహజీవనం
మౌనంతో గడిపిన ముని జీవనం
నిరంతర బ్రహ్మ చింతన చేసె పావనం

ఆవైరాగ్యానికి

ఆసౌశీల్యానికి

ఆసత్యనిష్ఠకూ

ఆज्ञान తృష్ణ కూ

మెచ్చియిచ్చినకానుకయే

సిద్ధవిద్యయై అలరారంగా

శ్రద్ధతోవారభ్యసించంగా

సభ్యజగతికిసుగతినివ్వంగ

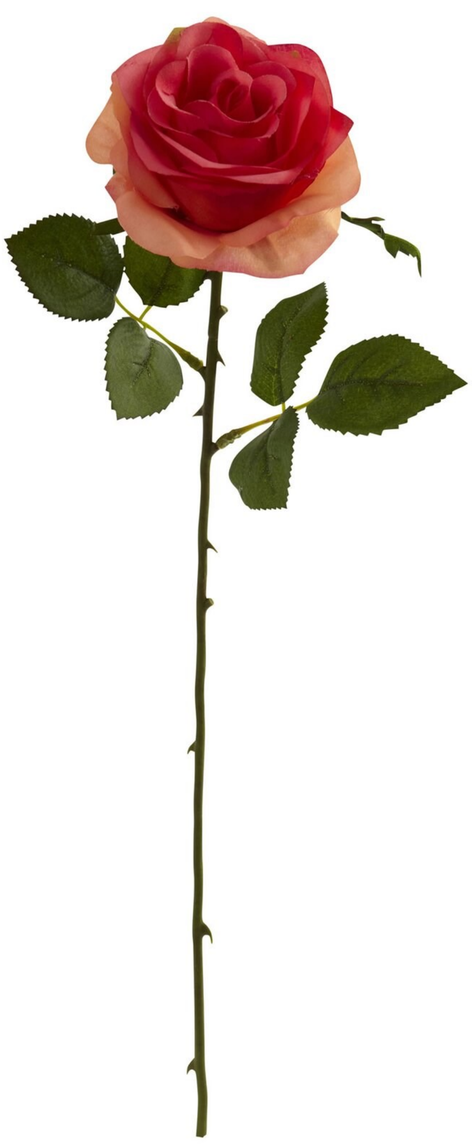
వక్రభాష్యాలు ఖండించి

చక్ర స్థానాలు నిర్దేశించారు

తురీయమేవరీయమనీ

యుక్తంగా ఉపదేశించారు

శివానందులకు శిష్యాగ్రగణ్యులై
సత్య సంధులై నిత్య వంద్యులై
జిత శ్వాసులై అపరవ్యాసులై
బంధాలు తొలగించు గ్రంథాలు రాశారు



అదేఅదేప్రసిద్ధసిద్ధవిద్య

ఆధ్యాత్మిక యుద్ధవిద్య

ఇదేబ్రహ్మవిద్య,అమ్మవిద్య

ధార్మిక విద్య,మార్మిక విద్య

తెలుగు నేర్పుట ఒక లీల
గ్రంధ రచనా ఒక లీల
గురు మార్గంలో నడవని వారిని
గురు చరణాలకు చేర్చుట ఒక లీల

అధిష్టాన గురువులు గా ఉండి
అనుష్టాన గీత బోధించారు
సిద్ధవేదమాయే శాస్త్ర బద్ధం
దానికై రచనలు చేశారు సిద్ధం.

శివా నందులు శివాంశమైతే
రామానందులు విష్ణు అంశమే
అందుకే బృందావనంలో కృష్ణ దర్శనం
ధవళేశ్వరంలో దివ్య వీక్షణం

రావయ్యా రామానందం
చూపిస్తా బ్రహ్మానందం
అని మీ గురువులు పిలిచిన చందం
తెలుపును హృదయపు అందం

జ్ఞానాశ్రమమే లీలా క్షేత్రం
మీ సమాధి పరమపవిత్రం
అదే అందరి పుణ్య ధామం
అక్కడే అఖండ ప్రాణాయామం

ఆస్వాదిస్తున్నాం యోగామృతం
నిజం నిజం మీరు చేసింది అద్భుతం
నిరంతరం చేస్తాం మీ స్మరణ
అనాధ రక్షకులై చూపుదు కరుణ

మహితాత్ములకునమస్కారం

యోగవిద్యమీపురస్కారం

రామా నందులకు పాదాభివందనాలు
యోగమార్గంలో పూయాలి నందనాలు.

రంగనాయకమ్మ
గుంటూరు.

అంతరంగంలో అంతర్ముఖులు అమృతం

వైద్య విశారదులు
వెంకటేశ్వరులు
వెళ్లారు గురువు కోసం కామన్నవలసకీ
ఆనాడే చేరారు పరమహంసల సరసకీ

అది శుభ ముహూర్తం
తెలుగువారి ప్రాప్తం

గురుసేవా దురంధరులై
అష్టాంగ యోగ నిష్ణాతులై
హంసలయ్యారు పరమహంసలయ్యారు
ఆ భగవానుని అంశలయ్యారూ

వాసికెక్కిరి అంతేవాసిగా
గురువులైరి జ్ఞానవారాశిగా

శివానందుల సిద్ధవేదం
రామానందుల యోగామృతం
అంతర్ముఖుల వారి
యోగం-ధ్యానం-జ్ఞానం
ఒకటి కంటే ఒకటి సరళం
వారి కృషి అవిరళం

గీత యోగ శాస్త్రమనీ
యోగం శాస్త్రీయమనీ
ఉపనిషత్తులతో ఉదహరించారు
గుప్త యోగాలు గుర్తుచేశారు

భ్రూ మధ్యమే శివుని స్థానం
ఇక్కడే త్రివేణి సంగమ స్నానం
ఇక్కడే శివాభిషేకం
విద్యలన్నీటికీ విద్య ఇదే శ్రీవిద్య

వారి అమూల్య ఉపదేశాలు
చేరుకున్నది హృద్దేశాలు
అపూర్వ సందేశాలు
వ్యాప్తమాయే దేశాలు

వారి ముఖంలో బ్రహ్మతేజస్సు
వారి వాక్కులో ఋషుల తపస్సు
మల్లెపూల సుగంధంలా వారి మనస్సు
పరిమళించు వారి యశస్సు

వేదశాస్త్రాలలో అభినివేశం
ఉపన్యాసం ఓ సన్నివేశం
భావితరాలకందించారూ
భవ్య గురువుల సందేశం

దీనబంధువులై
జ్ఞాన సింధువులై
చిత్తాపహారులై
చిత్తమలరించారు

మా డాక్టరు మా డాక్టరు
అనేవారట రామానందులు
"మా గురుదేవులు
మా మహనీయులు
మా అంతర్ముఖులు
అనుకుంటాం శిష్యకోటి"

ఆశ్రమ నిర్వహణ
అద్భుత పర్వం
శిష్యకోటికి సంరక్షణ
గురువులకు సర్వం

మీరే త్రిమూర్తి స్వరూపం
మీరే నిరాకారం అరూపం
త్రిగుణాతీతం మీతత్వం
స్వీకరించారు శుద్ధ తత్వం

మూఢాచారాలు విడుద్దాం
వారితో కలిసి నడుద్దాం

ఓ అభినవ మారుతీ
అందుకోండి హారతీ
ఇదే ఇదే మా వందనం
తొలగిపోతుంది బంధనం

రంగనాయకమ్మ, గుంటూరు

శిష్య వత్సలక రుణాలవాల దేవ

సీసపద్యం

కామన్న వలస యోగ జ్ఞాన ఆశ్రమ
విజ్ఞాన కాంతుల వెలుగు దేవ

హరి బోధ నాయుక్త పరి భగవద్గీత
ప్రవచనామృతధార పంచు దేవ

యోగ సాధన యుక్తి ఊర్ ధ్వమౌ శ్వాసతో
సాధన మానస జయము దేవ

అంతరంగము లోన నలరారు పరమాత్మ
జాడ తెలియ జేయు వాడ దేవ

శిష్య వత్సలక రుణాలవాల దేవ
నిత్య మభ్యాస యోగాభి లాషి దేవ
వేద విధి బోధ సుధ చంద్ర భక్తవరద
శ్రీగురంతర్ముఖానంద శిష్య బృంద

మోహన్ దాస్

ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

పరమాత్ముడు పలికిన గీత
మన పెన్నిధి భగవద్గీత
గురు ముఖతః పొందగా వరము
లభియించుటే మన పుణ్యఫలము
లభియించుటే మన పుణ్యఫలము.

అజ్ఞానమనే అంధకారమున అలమటించగా జీవులు
అడుగు అడుగున అంతరాత్మ ఎదురువచ్చి ప్రోవగ
దైవమై గురుమూర్తిగా ఈ ఇలను తానై వెలసి
యోగమునే అనేకరీతి దారిమార్గములను తెలిపి
గీతలోని సారమును సంపూర్ణముగ వివరించి
అమృతము నందించి అదృష్టవంతుల చేసె

మోక్షమునకు దూరమున మేఘాల మాటున దాగిన
ప్రాణశక్తిని లేవనెత్తి మధనము చేయాలని
మబ్బు చాటును వీడి సూర్యుడు కదలి వచ్చినరీతి
నీ మనసు పొరలను దాటుకొని వెలిగెను జ్ఞానజ్యోతి... ఆ
యోగమందలి శక్తితో ఏకాంతమునా మలచి
జ్ఞాన విధను చేసె... అజ్ఞానమును తొలగించె

గురువుగారి పాదపద్మములకు...
- భక్తితో చిన్ని కవితాసుమం
- రేవతి

మెలకువలతో మమ్ము అంతర మెట్లెంక్కిస్తుంటే..

గురుపే లేకుంటే మా గురి కుదురునా..
సద్గురుపే మాకుంటే మా గురి చెదురునా...
రహస్యమైన విద్యను బహు చక్కగ ఉపదేశించి..
సత్యమేదో తెలుకొని గమ్యాన్నెంచమనే...
శాస్త్రముల వివరణతో ఋజు మార్గం చూపే..
తప్పుత్రోవ పోకుండ నొక తపస్సుగా చేయమనే...
పట్టుదల వదలకుండ పట్టుకోనే..
చిక్కేవరకు చక్కగ ఆచరించమనే...
మెలకువలతో మమ్ము అంతర మెట్లెంక్కిస్తుంటే..
వెళ్ళెకొలది తెలుస్తుండే ఆనంద మేమిటో..
పైకి వెళ్ళెకొలది తెలుస్తుండే దైవ మేమిటో...
పై పైకి వెళ్ళెకొలది తెలుస్తుండే సత్య మేమిటో...
పై పైకి వెళ్ళెకొలది తెలుస్తుండే నిత్య మేమిటో....
పై పైకి వెళ్ళెకొలది తెలుస్తుండే ఈ జన్మ కర్తవ్య మేమిటో....

సిలివేరు సత్యనారాయణ. ,
చౌటుప్పల్..

అంతర్ముఖమే – ఆనంద సాగరం

అంతర్ముఖమే – ఆనంద సాగరం

మానవ జాతి జీవన సౌధానికి పునాదిలాంటి
సిద్ధ విద్యా సంప్రదాయాన్ని...
పురాణాలూ, ఉపనిషత్తుల సారాన్నీ...
రంగరించి...
గురు పరంపరగా
పరమ గురుదేవులు
మాకు అందించిన అమూల్య నిధి...
శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ...!

నిర్జీవమైన సంప్రదాయాలను
రూపు మాపి
సమసమాజ రక్షణకై
అహర్నిశలూ తపిస్తున్న
తపోధనులు
నిత్య కృషీవలురు
శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ...!

ముళ్ల దారుల్ని సైతం
పూల బాటలుగా మార్చి...
అనితర సాధ్యమైన బ్రహ్మ విద్యను
ఆచరణ యోగ్యంగా మార్చి...
ప్రపంచానికి అందిస్తున్న
కార్యదక్షులు
శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ...!

శ్రేష్ఠులు దేన్ని ఆచరిస్తారో
దాన్ని ఇతరులూ అనుసరిస్తారన్న
గీతాచార్యుని మాటలకు
నిలువెత్తు నిదర్శనంగా...
అంతర్ముఖంలోనే
గీతాసారముందనీ...
అందుకున్న జన్మ
ఆనంద సాగరమని నిరూపిస్తున్నారు
శ్రీ అంతర్ముఖానంద గురూజీ...!

హరిబాబు.ఆర్, జగ్గయ్యపేట

శ్రీగురు మహిమ

శ్రీగురు రామానందుల
యోగామృత మఖిల శిష్య బృందము గ్రోలన్
తగ నంతర్ముఖ యోగము
జగమెల్లను విస్తరించె
జనులు తరింపన్

గురువను రెండక్షరములు
వరములు గా మారి శిష్య పరితాపాములన్
తరుముచు చీకటి మనముల
పరమానందమును వెలుగు పంచును జగతిన్

గురువే దైవంమటన్ చును
స్మరియించిన శిష్య గణము మనముల యందున్
చరియించు దైవ మెప్పుడు
హరియించుచు దుష్ట చింత ననవరతంబున్

హృదయము నందున వెలి గెడు
సదయుడు శ్రీగురుని మూర్తి సంతోమునన్
వదలక కొలుచుచు నుండిన
హృదయమ్మును శుద్ధిపొందు ఊర్ద ముఖంబై

మనమును అంతరముఖముగ
మనునట్లుగ చేయు విద్య మహిమన్వితమున్
మనకిచ్చిన గురుదేవుని
మనసారగ స్మరణజేయ మంచియ కలుగున్

మోహన్ దాస్
పాలకొండ

సదా సుప్రకాశ, మహా పాపనాశ, భవా వేదసారా

ఓం శ్రీ గురుబ్యో నమః

జై గురు దేవా జై జై గురుదేవ ఓం

గురు పాద స్పర్శ తో పుడమి తల్లి పులకించింది .

గురు నామ స్మరణ తో చీకటి పొర తొలిగింది.

గురు వాక్కు గీత తో దారి తెలిసింది .

గురు చల్లని చూపుతో మాయ తొలిగింది .

గురు చూపించిన మార్గముతో హృదయము ధైర్యము తో నిండినది.

గురు చెప్పిన సాధనముతో దైవ రహస్యము తెలిసినది.

గురు కృప అపార కరుణ తో రేపటి భూమండలం అంత కాంతి వలయము తో నిండి

కోటి సూర్యుల్లె వొచ్చి నడిచెను భువి పైన .

శివపరమేశ్వర గురుదేవ

సదా సుప్రకాశ, మహా పాప నాశ, భవా వేద సారా

అపార కరుణా మయా, కాశీ విశ్వనాధా దయాసింధు నీవే,

నమో పార్వతి వల్లభా శ్రీ గురునాథ శరణం శరణం .

మహా దేవ దేవా పాహిమాం పాహిమాం .

జయము జయము గురుదేవులకు.

గురు కాంతి మహత్యం.

భగవంతుడా నాపై ఎందుకింత ప్రేమ
అనంతమైన విలువైన గురువు నిచ్చావు
భగవంతుడా నాపై ఎందుకింత ప్రేమ
జీవితం లో ఊహించని యోగం అనే
వరము నిచ్చావు

యోగ ప్రక్రియ వినగానే నేను తేలికగా చేయగలనని అనుకున్నాను
కానీ వెళ్ళే కొలది కొండలా ఉంది
కానీ ఇప్పుడు ఎక్కేకొలది ఆనందం వస్తుంది.
చేసే కొలది పరమత్మైన గురువు గారిపై ప్రేమా పెరుగుతుంది
ఏదో ఆనందం, వేలు పట్టుకు తీసుకెళ్తున్న ట్లు అనుభూతి.
గురువు గారు నాతోనే ఉన్నారనే
ధైర్యం..పెరుగుతుంది
ఇది ఆనందం తో ఏదో వేదన..
ఒంటరి ప్రయాణం అయినా సర్వం
నన్నే చూస్తున్న గురువుగారి ప్రేమా
పూర్వక మైన చూపులు
నన్ను ముందుకు నడిపిస్తున్నాయి..

జై గురుదేవా...జై జై గురుదేవా..
Nagababu, Hyd

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః

గురు బ్రహ్మ గురు విష్ణు: గురు దేవో మహేశ్వరః

గురు స్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః

<u>కామన్నవలస... సద్గురు సన్నిధి</u>

2021 జున్ 24 న ఆన్లైన్ లో ఉపదేశం తీసుకున్న నాకు కామన్నవలస అనే పేరు వింటే సద్గురు శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారి వర్చస్సు - గురూజీ సోఫాలో ఆశీనులై చెప్పే ప్రవచనాలు- ఆ ప్రక్కన పక్షుల కిలకిల రావాలు మొదలైనవి యూట్యూబ్ లో వీక్షించే వారందరికీ సుపరిచితమే. ఆ ప్రవచనాలను వింటున్న శిష్యులతో పాటు నేను ఎప్పుడు గురూజీ సమక్షంలో కూర్చుంటానో, ఆ ప్రశాంత వాతావరణంలో గురూజీ సాంగత్యంలో యోగసాధన చేసే అవకాశం- గురు పాదసేవ చేసే అదృష్టం ఎప్పుడు కలుగుతుందో అని ఎదురు చూసేవాడిని.

5 నెలల అనంతరం అనగా 2021 నవంబరు 10వ తేదీన ఆ అదృష్టం రానేవచ్చింది. ఉదయాన్నే మాఊరు ఏలూరు నుండి బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు కామన్నవలస శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద యోగ-జ్ఞాన ఆశ్రమం అనే స్వర్గధామంలోకి అడుగుపెట్టిన క్షణం నా మనస్సుకు ఎంతో ఆహ్లాదం మరియు ఉత్సాహం కలిగాయి. అక్కడి వైబ్రేషన్స్ చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తున్నవి. ఆశ్రమంలో చేసిన భోజనం ఎంతో సహజంగానూ, సాత్వికంగానూ మరింత రుచిగాను వున్నాయి. 3 గంటలకు గురూజీ శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారి దర్శనంతో నా ఒళ్ళు పులకరించి వెంటనే గురూజీ పాదాలకు సాష్టాంగ నమస్కారం చేసుకున్నాను. అక్కడ వున్న శిష్యులకు నన్ను (18 సం.ములుగా ప్రతిరోజు 6 లీటర్ల నీరు త్రాగే సామాన్య వ్యక్తి ఇప్పుడు రోజుకి 1 లీటరు నీరు మాత్రమే త్రాగే సాధకునిగా) పరిచయం చేసారు. తర్వాత పరమగురు శ్రీ స్వామి రామానంద వారి మహాసమాధి నందు దయతో గురూజీ నాకు హస్త-మస్తక సంయోగం (ఉపదేశం) ఇచ్చినారు. నేను కామన్నవలస వెళ్ళేటప్పటికి అఖండ ప్రాణాయామం ప్రారంభమై 32వ రోజు. మహాసమాధిలో అఖండ ప్రాణాయామ సాధనచేసే సాధకులను చూచేసరికి నా మనస్సుకి ఎంతగానో ఆనందం కలిగినది. నేను కూడా వారితోపాటు యోగసాధన చేసాను.

గట్టిగా పట్టుపడితే ఇంటివద్ద చేసే సాధన గంట, గంటన్నరగా వుండేది. అదే ఇక్కడి ఆశ్రమ వాతావరణంలో, పరమగురు మహాసమాధి నందు ఒక సిట్టింగులో 4 గంటలు మరియు 5 గంటలు అలవోకగా సాధన చేయడం జరిగినది. దీనికి కారణం పరమగురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద వారు నడయాడిన స్థల మహాత్యం మరియు సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ అంతర్ముఖానంద వారితో పాటు వారి సమక్షంలో యోగసాధన చేయడం అని నాకు స్పష్టంగా అర్థమయినది.

ప్రతిరోజు పరమగురు శ్రీ స్వామి రామానంద వారి మహాసమాధి నందు గురూజీ దంపతులు చేయు నిత్యపూజకు మరియు పీఠము నందు శ్రీ శివరామకృష్ణ గారు చేయు నిత్యపూజలకు కావలసిన పువ్వులను సేకరించుటకు భక్తుడు శ్రీ మంగళగిరి నాగేశ్వరరావు గారితో పాటు తోటలోనికి వెళ్లి రకరకాలైన పూవులను సేకరించి, గురు దంపతులు చేయు నిత్యపూజలో పాల్గొని, గంటను మ్రోగించుట నా అదృష్టం. మరియు పూజానంతరం గురూజీ ఇచ్చు 'మహాప్రసాదం' స్వీకరించుట నాకు మహద్భాగ్యం.

సాధకులయొక్క సందేహాలను తీర్చుటకై వారిని ప్రశ్నలు అడగమని, అడిగిన ప్రశ్నలకు వెంటనే అనర్గళంగా ఉపనిషత్తుల ప్రామాణికంగా వివరించు విధానం మాలాంటి సాధకులకు ఎంతగానో అంతర్ముఖ ప్రాణాయామ సాధనపట్ల గల నమ్మకం మరింత బలపడేటట్లు చేసింది.

ఈ నాలుగు రోజులు గురువుగారి సమక్షంలో యోగసాధన చేసుకునే భాగ్యం- నిత్య పూజలో పాల్గొనే అవకాశం మరియు గురు పాదసేవ చేసుకునే అదృష్టం నాకు కలిగించినందులకు సద్గురు శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారికి మరియు మాతృశ్రీ పార్వతమ్మ వారికి నా మనఃపూర్వక సాష్టాంగ ప్రణామములు సమర్పించుకుంటున్నాను.

క్రొత్త సాధకులకు నాదొక చిన్న విన్నపం ఏమిటంటే, ఆన్లైన్ లో ఉపదేశం తీసుకున్న వారు ఒకసారి వీలు కలుగచేసుకుని పరమగురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద యోగ-జ్ఞాన ఆశ్రమం, కామన్నవలసకు వలసగా ఒకటి, రెండు రోజులు మీ వీలునుబట్టి విచ్చేసి, మన గురుదేవులు శ్రీ సద్గురు అంతర్ముఖానంద వారితో మరియొకసారి స్వయంగా ఉపదేశం తీసుకుని, ఈ ప్రశాంత ఆశ్రమ వాతావరణంలో సాధన చేసినట్లయితే, మీరు చేసే సాధనను గురూజీ చెక్ చేస్తారు, సాధన సరిగా లేకుంటే సరిచేస్తారు. తదుపరి మీరు మీ ఇంటివద్ద చేసుకునే యోగసాధన బాగా కుదురుతుందని, ఏకధాటిగా రెండు గంటలు అంతర్ముఖ ప్రాణాయామ సాధన మరియు ధ్యానం చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుందనేది వాస్తవం. మరియు నా అనుభవం కూడాను.

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః ఓం తత్ సత్.

....పొన్నాడ శ్రీనివాసరావు, ఏలూరు

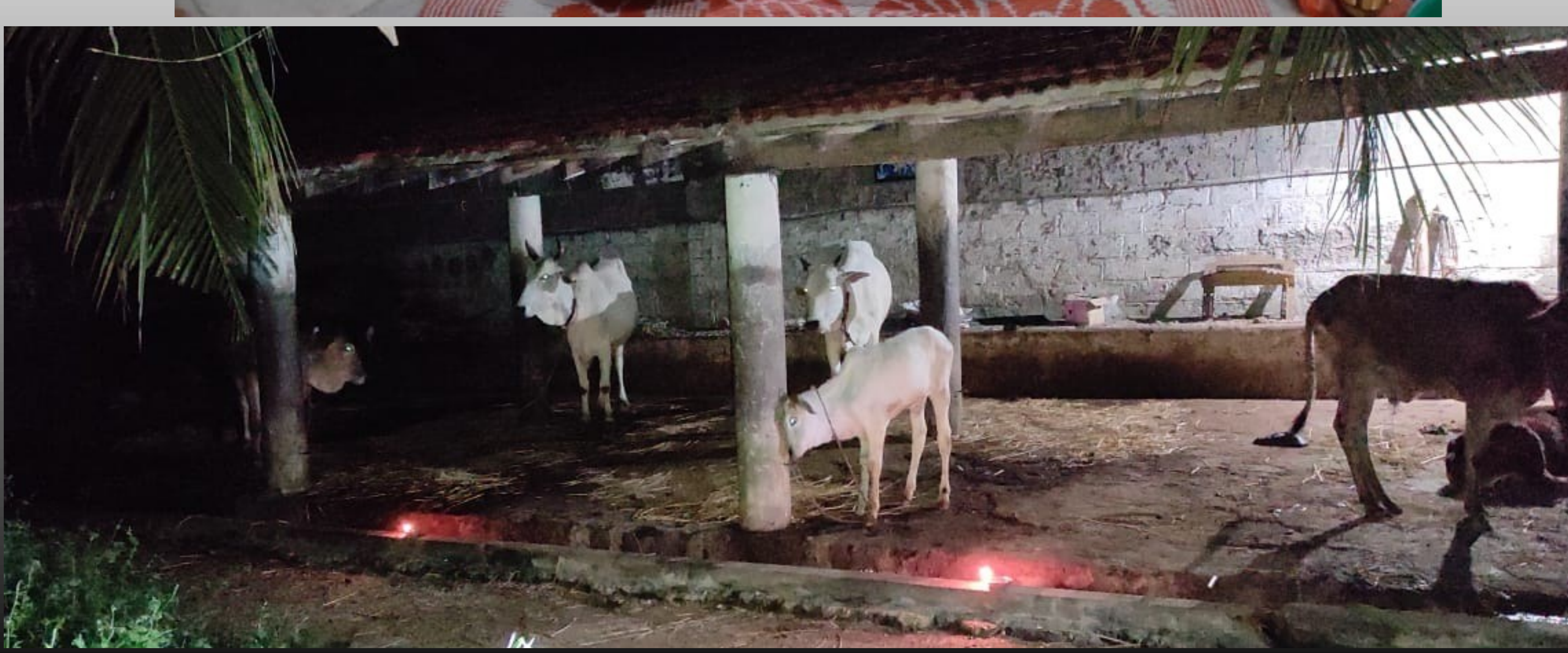
REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA

అచింత్యావ్యక్తరూపాయ నిర్గుణాయ గణాత్మనే ।
సమస్తజగదాధారమూర్తయే బ్రహ్మణే నమః ॥ 1 ॥

శ్లో॥ యస్యదేవేపరాభక్తిః యథాదేవే తథాగురౌ।
తస్యైతేకథితాహ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః॥

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/11/4 19:54

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/11/4 20:52



శ్లో॥ యోగురుః సశివఃప్రోక్తోయః శివః స గురుఃస్మృతః।
వికల్పం యస్తు కుర్వీత సనరోగురుతల్పగః॥

తే.గీ॥ గురుడె శివుడంచు, శివుడె సద్గురుడటంచు
మించు శాస్త్రంబులెల్ల ఘోషించుచుండె
శివుడు గురుడును వేరని చెప్పునట్టి
నరుడు గురుతల్పగునివోలె దురితమొందు 20

శ్లో॥ దుర్లభం త్రిషులోకేషు తచ్ఛృణుష్వవదామ్యహమ్।
గురుఃబ్రహ్మవినా నాన్యః సత్యం సత్యం వరాననే॥

తే.గీ॥ ఎల్లలోకాలలో లభియింపనట్టి
విషయమును తెల్పుచున్నాడ వినుము నీవు!
గురువు బ్రహ్మంబుకంటెను వరుడుకాడు
ఇదియె సత్యంబు, సత్యమోయిందు వదన! 21

శ్లో॥ జపస్తపో వ్రతం తీర్థం యజ్ఞోదానం తథైవచ।
గురుతత్త్వ మవిజ్ఞాయ సర్వం వ్యర్థం భవేత్ ప్రియే॥

తే.గీ॥ గురుని తత్త్వమ్ము బాగుగా నెరుగకున్న
ప్రతిదినముజేయు జపము, తపమ్ము, వ్రతము
యజ్ఞమును, దానమును తీర్థయాత్రలివ్వి
యన్నియును నిష్ఫలంబులేయగును సుమ్ము

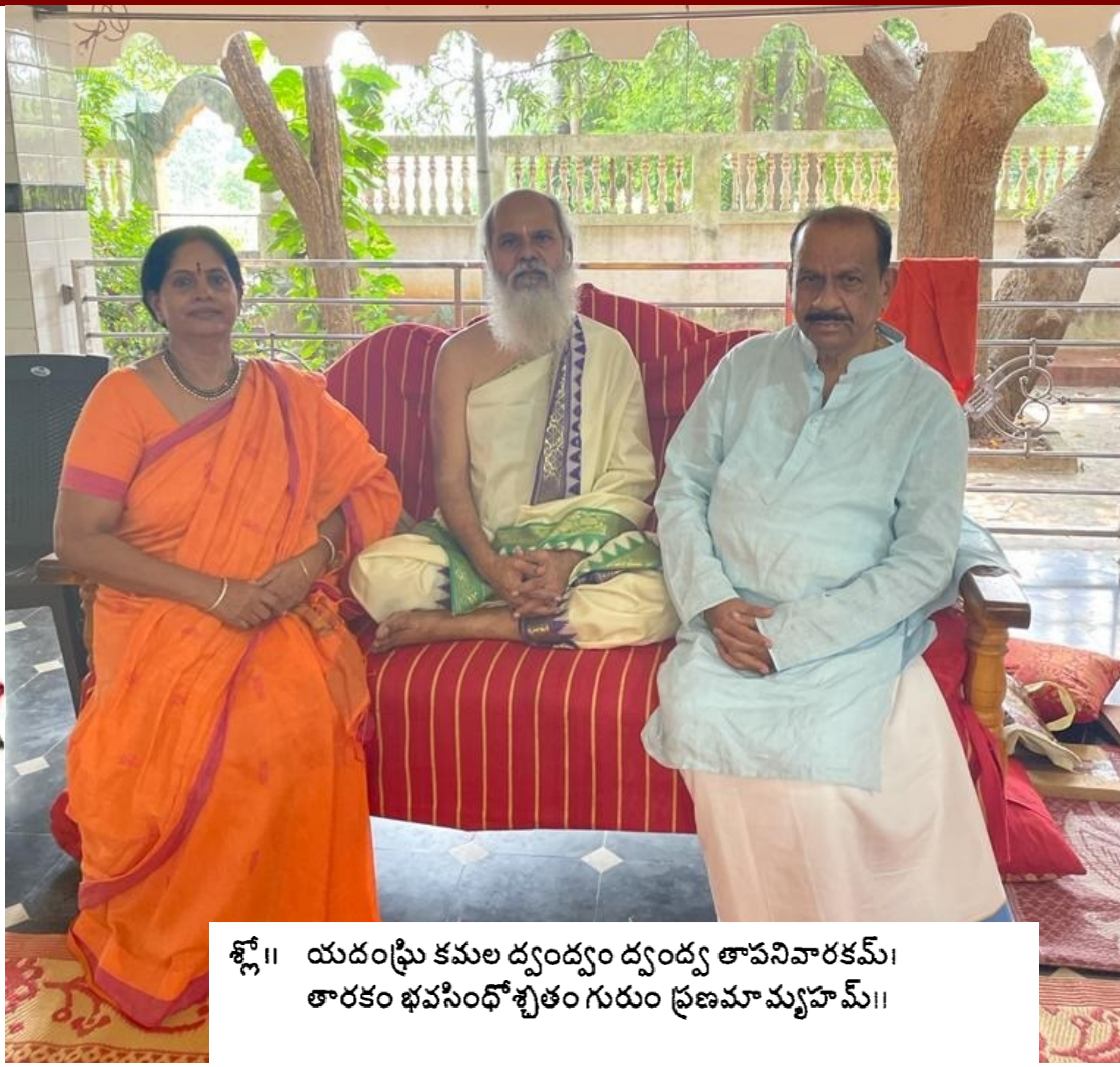
REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA

శ్లో॥ సర్వతీర్థావగాహస్య సంప్రాప్నోతిఫలం నరః।
గురోః పాదోదకం పీత్వాశేషంశిరసి ధారయన్॥

తే.గీ॥ గురుని పాదోదకంబులు గ్రోలి పిదప
శేషమును భక్తి శిరమున జేర్చునరుడు
సర్వతీర్థాల స్నానంబు సలుపు కతన
వచ్చు ఫలమును బొందును వనరుహాక్షి!

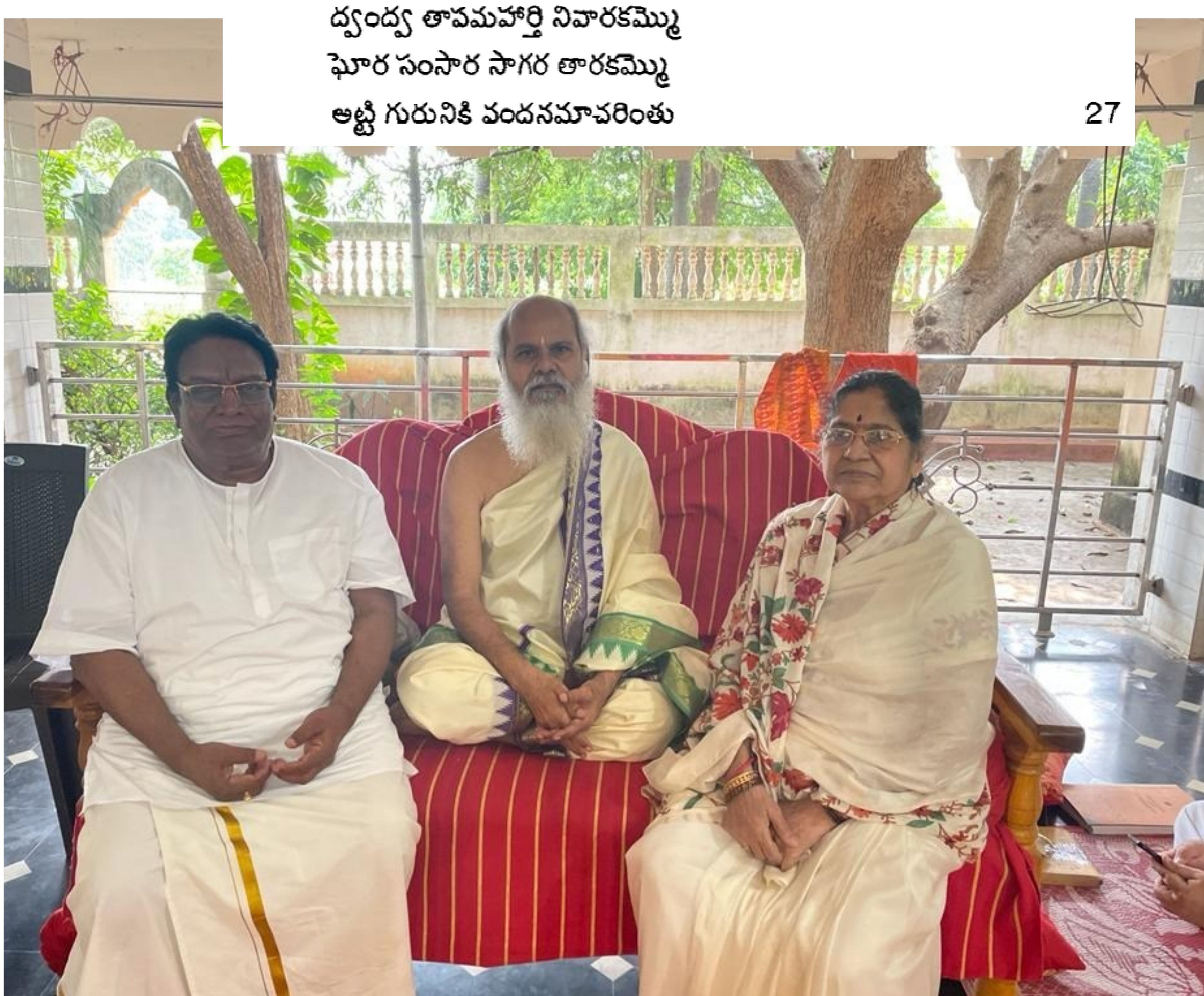
శ్లో॥ గురుబుద్ధ్యా ఉ_ఉత్మ నో నాన్యత్ సత్యం సత్యం వరాననే।
తల్లాభార్థం ప్రయత్నస్తు కర్తవ్యశ్చమనీషిభిః॥

తే.గీ॥ ఆత్మకంటెను లేదన్యమనుచు గురుని
కరుణవలన నెరుంగుటే పరమసత్య
మిట్టి జ్ఞానము పడయుటకే వివేకి
యత్నమొనరింపదగును నిత్యమ్ముదేవి!



శ్లో॥ యదంఘ్రి కమల ద్వంద్వం ద్వంద్వ తాపనివారకమ్।
తారకం భవసింధోశ్చతం గురుం ప్రణమామ్యహమ్॥

తే.గీ॥ తరుణి! యెవ్వరి పాదపద్మద్వయమ్ము
ద్వంద్వ తాపమహార్తి నివారకమ్ము
ఘోర సంసార సాగర తారకమ్ము
అట్టి గురునికి వందనమాచరింతు

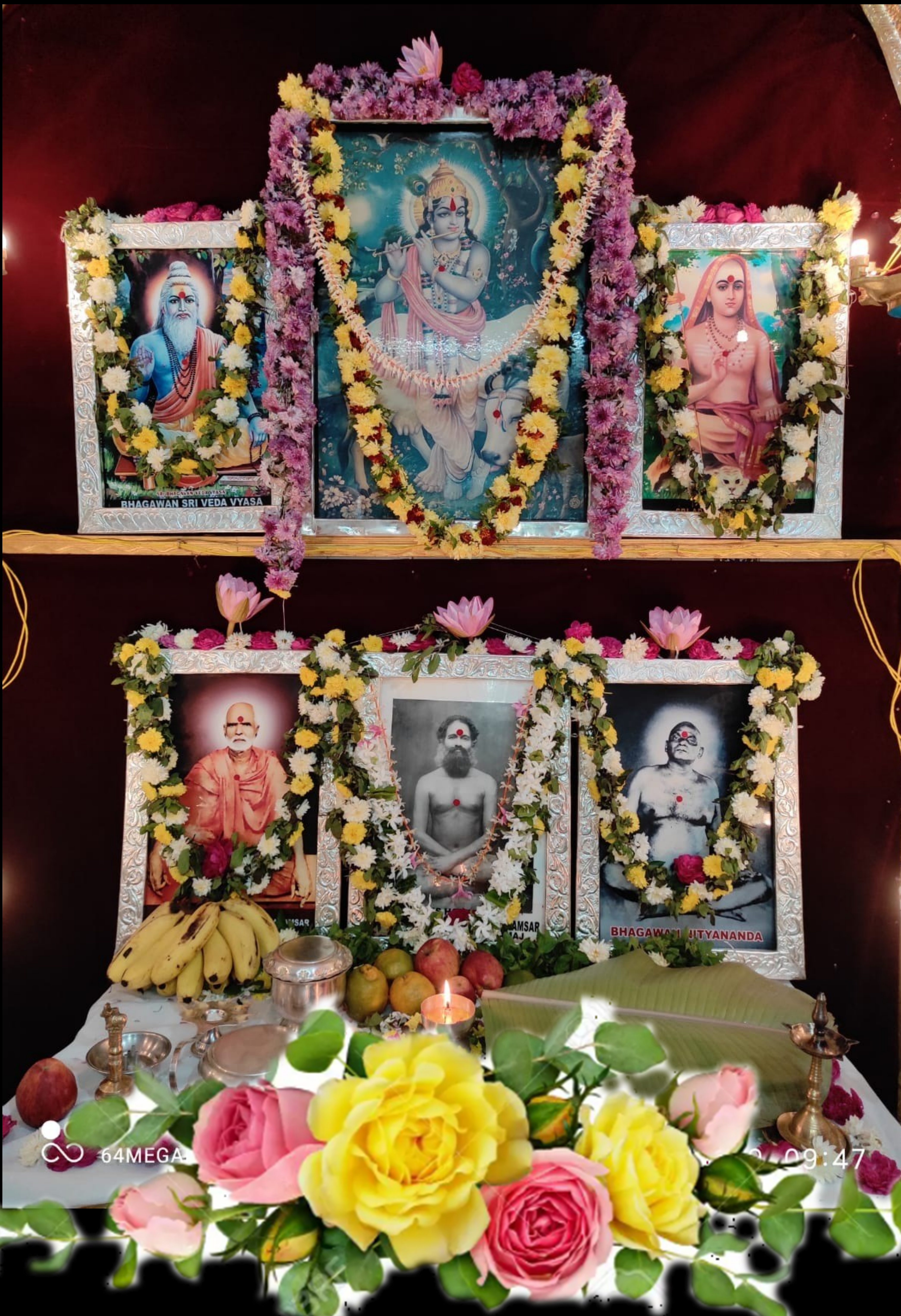


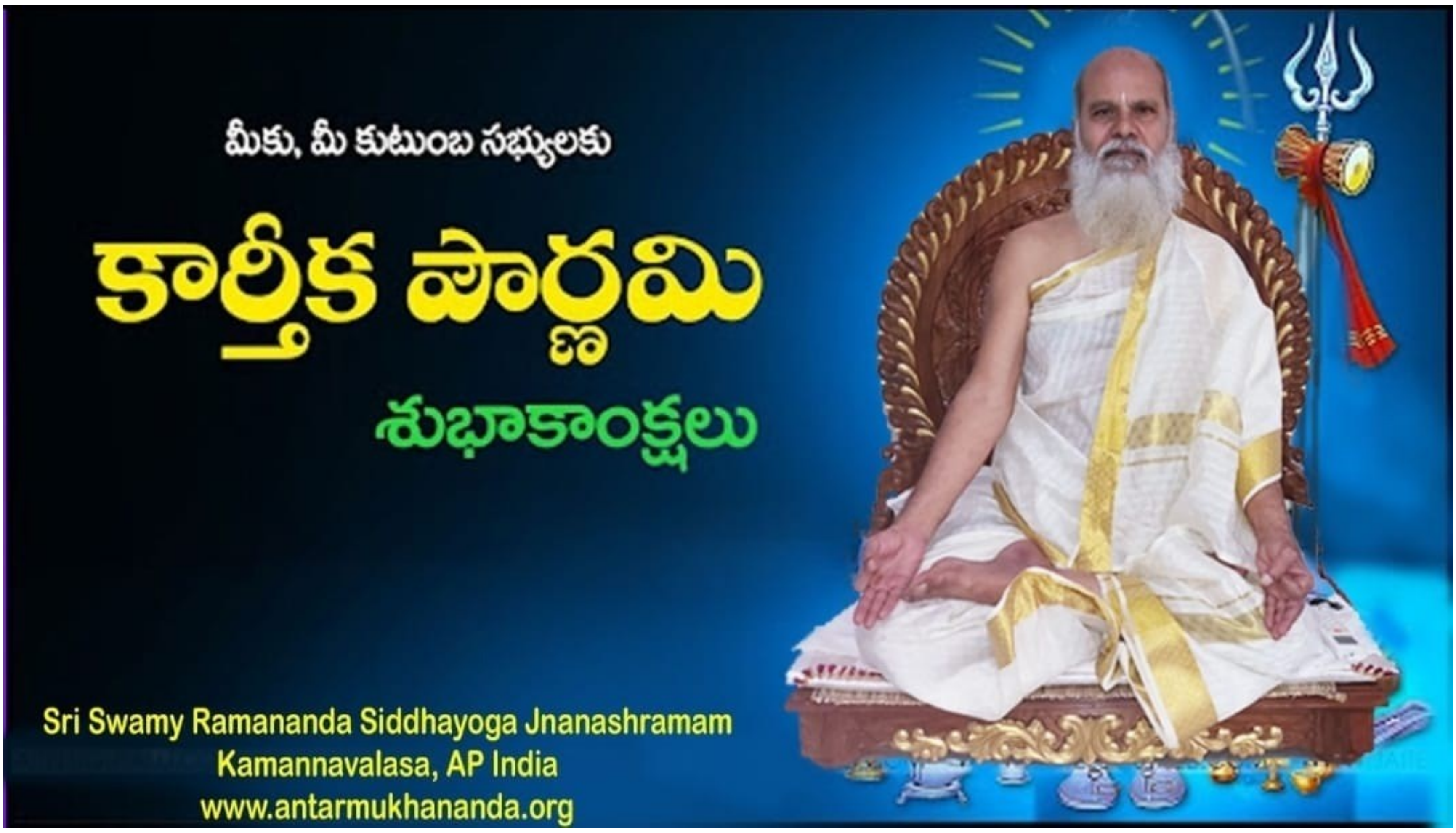
శ్లో॥ దేహీ బ్రహ్మభవేద్యస్మాత్ త్వత్కృపార్థం వదామి తత్।
సర్వపాప విశుద్ధాత్మా శ్రీగురోః పాదసేవనాత్॥

తే.గీ॥ శ్రీగురుని పాదసేవలు చేయుకతన
అఖిల పాపంబులను బాసి అమలుడగుచు
దేహితా బ్రహ్మమయ్యెడు తెరగునీకు
కరుణతో తెల్పెదను విను కమల నయన!

BHAGAWAN SRI VEDA VYASA

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/11/19 09:55


BHAGAWAN SRI VEDA VYASA



శ్లో॥ శోషణం పాపపఙ్కస్య దీపనం జ్ఞానతేజసః।
గురోః పాదోదకం సమ్యక్ సంసారార్ణవ తారకమ్॥

తే.గీ॥ ఓ వరానన! గురుని పాదోదకంబు
పాపమను పంకమెండిపోవంగజేయు,
జ్ఞాన తేజంబు మిగుల నెసంగజేయు
తడవుసేయక భవవార్థిదాటజేయు

శ్లో॥ గురుపాదోదకం పానం గురోరుచ్ఛిష్ట భోజనమ్।
గురుమూర్తే స్సదా ధ్యానం గురోర్నామ సదాజపః॥

తే.గీ॥ గురుని పాదోదకంబులు గ్రోలుచుంట,
గురువొసంగు ప్రసాదంబు గొనుచునుంట
నిరతి గురుమూర్తి నెపుడు ధ్యానించుచుంట,
విడక గురునామ జపముగావించుచుంట,
ఇవ్వి శ్రేయస్కరంబులు పువ్వుబోణి!

శ్లో॥ స్వదేశికస్యైవచ నామకీర్తనం భవేదనంతస్యశివస్యకీర్తనమ్।
స్వదేశికస్యైవచ నామచింతనం భవే దనంతస్యశివస్యచింతనమ్॥

తే.గీ॥ తనదు గురుదేవు నామకీర్తనమనంతు
డగు శివుని నామ కీర్తనమగును గాదె,
తనదు గురుదేవునామ చింతనమనంతు
డగు శివుని నామ చింతన మగునుగాదె

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.

Events Calender

- Sri Swami Ramananda Paramahamsa Mahasamadhi Aaradhana - 09-Mar-2021
- Sri Swami Ramananda Paramahamsa Jayanthi - 31-Mar-2021
- Sri Sankaracharya Jayanthi - 17-May-2021
- Sri Swami Sivananda Paramahamsa Mahasamadhi Aaradhana - 21-Jun-2021
- Sri Vedavyasa Gurupoornima - 24-Jul-2021
- Sadguru Sri Swami Antarmukhananda Jayanthi - 21-Aug-2021
- Sri Krishna Janmashtami - 30-Aug-2021
- Sri Swami Sivananda Paramahamsa Jayanthi - 19-Nov-2021

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.