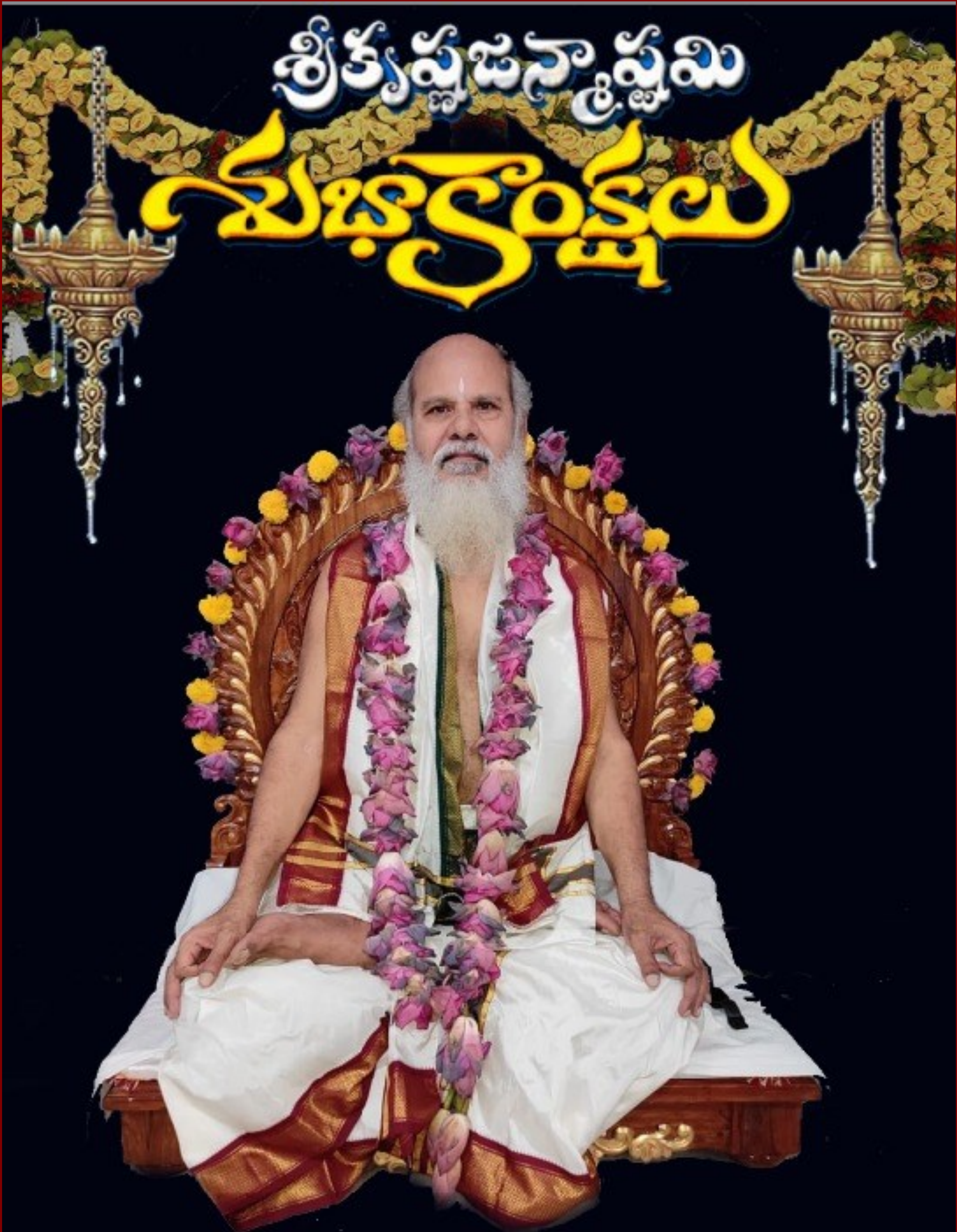
యోగ జీవన తరంగిణి

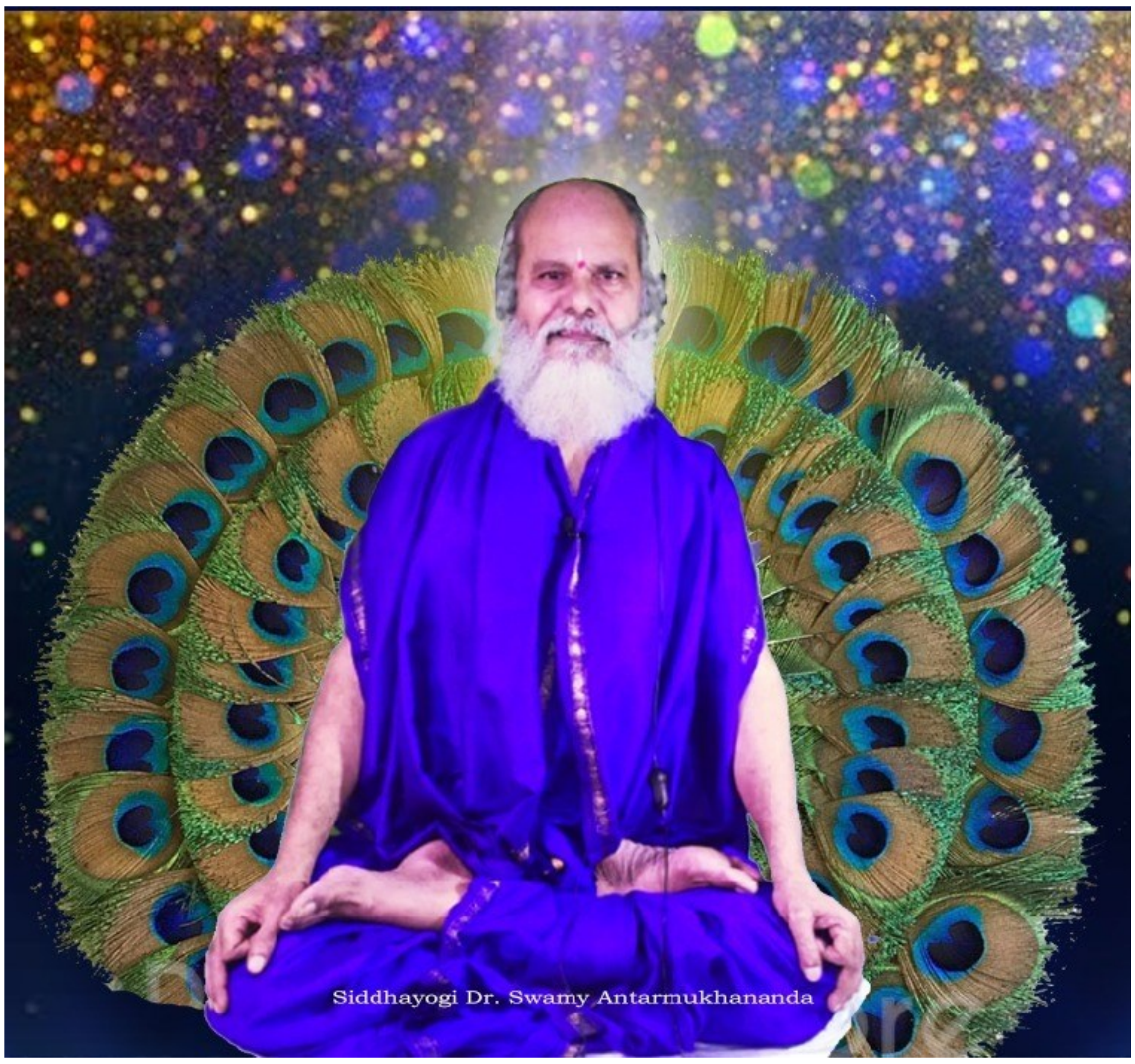
October 2021 ISSUE 2 Vol 9

Krishnashtami Issue 2021



VEDA VYASA

శ్రీ కృష్ణాష్టమి
శుభాకాంక్షలు
Siddhayogi Dr. Swamy Antarmukhananda
Morning Program IST
Guru Puja at Samadhi Mandir
Sri Krishna Puja at Peetham
Evening Program IST
6 PM Pravachanam by Sri Guruji
8 PM Dance by AMRUTHA SRI VARSHINI children Vizianagaram
9 PM Online Bhajan and Tiffin break
10 PM Bhagavatha Parayanam/Sri Krishna Charitra
11 PM Bhajana local
12 Midnight Balakrishna Puja
Midnight initiations
Midnight prasad distribution
2 AM End of session
August 30th
YOUTUBE LIVE
Sri Swamy Ramananda Siddha Yogajnana Peethem
Kamannavalasa, AP, India
www.antarmukhananda.org



ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః అంతర్ముఖ జీవనం!!!

□ ఆధ్యాత్మికతలో విశేష ప్రాధాన్యం కలిగిన అంశాలెన్నో ఉన్నాయి. అందులో అంతర్ముఖత్వం ముఖ్యమైనది.

□ దీని గురించి కొంతైనా తెలుసుకోకుండా ఆధ్యాత్మికత గురించి మాట్లాడటం దాదాపు అసాధ్యం. ఆకాశం గురించి చెప్పుకొనేటప్పుడు మేఘం ప్రస్తావన తేకుండా ఉండలేం. అలాగే సూర్యుడు-కాంతి, సముద్రం-కెరటం, తేనె-తీపి, ఆధ్యాత్మికత-అంతర్ముఖత్వం... ఒకదానితో మరొకటి విడదీయరాని బంధం కలిగి ఉంటాయి.

□పుట్టుకతోనే మనుషులు బహిర్ముఖులు. అంతర్ముఖత్వం గురించి ఎక్కువమందికి పెద్దగా తెలియదు. తెలుసుకోవలసిన అవసరం రాదు. అతి కొద్దిమందికే ఆ దృష్టి కోణం ఏర్పడుతుంది. బాహ్య ప్రపంచాన్ని చూస్తూ, కనిపించిందే నమ్ముతూ జీవనం సాగించేవారు బహిర్ముఖులు.

□అంతర్ముఖులు అలా కాదు. వాస్తవానికి, అంతర్ముఖులు అని వేరేగా ఉండరు. బహిర్ముఖులే చూపు మారి అంతర్ముఖులవుతారు. ఈ మార్పు ఎలా సంభవిస్తుంది? ప్రపంచం వెంటపడుతున్న మనిషి ఆగి, ఆలోచించి చూసే విధానంలో మార్పు తెచ్చుకుని అంతర్ముఖుడవుతాడా? అవును. అవుతాడు. అలా అయ్యారు కొంత మంది. వారే యోగులు, జ్ఞానులు.

□బహిర్ముఖత్వం నుంచి అంతర్ముఖత్వం వైపు మనసును తిప్పుకోవడమే సాధన...

అదే మానవుడి విజయం. ప్రపంచం అంతటా నిండి ఉన్న ఆశ, వ్యామోహాల వెంబడి జీవితాంతం తిరిగేవారికి అంతర్ముఖత్వం అంటే ఎన్నటికీ తెలియదు. బయటి ప్రపంచం విరక్తి పుట్టించాలి. లోపలి ఆత్మ ఆకర్షించి లోపలికి లాక్కోవాలి. అప్పుడే అంతర్ముఖత్వం అంటే ఏమిటో అవగాహనకు వస్తుంది.

□ప్రపంచం మీద అంత సులువుగా వెగటు పుట్టదు. కష్టాల కొలిమిలో మండిపోవాలి. లేదా ఆత్మాన్వేషణలో మునిగిపోవాలి. ప్రాపంచిక సుఖాల్లో అంతర్ముఖత్వం అనే మాటకు అర్థం ఉండదు.

□కొంతమంది మిథ్యా వేదాంతులు అటొక కాలు, ఇటొక కాలు వేసి, రెండు పడవల్లో ప్రయాణించాలనుకుంటారు.బహిర్ముఖులుగా ఉంటూ అంతర్ముఖత్వం గురించి మాట్లాడుతూ, తాము అంతర్ముఖులం అని అనుకుంటారు. అది సరి కాదు.

అంతర్ముఖులు కావడానికి జీవితం కొన్ని సందర్భాలు సృష్టిస్తుంది. ఆయా సందర్భాల్లో మనిషి సహజంగా లోచూపు చూస్తాడు.

అక్కడే ఉండిపోవాలనుకుంటాడు, కాని ఉండలేడు, ఎవరో తోసేసినట్లు బాహ్య ప్రపంచంలోకి వచ్చి, మాయతో మమేకమైపోతాడు. దానికి కారణం తన వాసనాబలం యోగాగ్నిలో దగ్ధం కాకపోవడమే.

ఎవరైతే చూపును లోపలకు తిప్పి, అంతర్ముఖులై అక్కడే ఉండిపోతారో- వారికి సత్య దర్శనం అయి తీరుతుంది. అలాంటి వారిని వేళ్ల మీద లెక్క పెట్టవచ్చు.

□అంతర్ముఖత్వంతో మొదలై, అంతరంగంలో నిలిచిపోయి నిశ్చలమయ్యే జీవితమే చరితార్థమవుతుంది.

శ్రీరాముణ్ని అంతర్ముఖుడిగా మార్చినవాడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుడు వసిష్ఠుడు.

కురుక్షేత్రం కారణంగా అర్జునుణ్ని అంతర్ముఖుడిని చేసినవాడు శ్రీకృష్ణుడు.

ప్రహ్లాదుడు గర్భావస్థలోనే దేవర్షి నారదుని కారణంగా అంతర్ముఖుడు.

అంతర్ముఖత్వానికి అర్థం చెప్పినవాడు జనకుడు. ఆయన గురూత్తముడు అష్టావక్ర మహర్షి.

□అంతర్ముఖత్వం ఆధ్యాత్మికతకు ఒక మలుపు...

□బహిర్ముఖుడైన మనిషికి, అంతర్ముఖుడైన సాధనాపరుడికి తేడా ఉంటుంది.

□బయట ప్రపంచంలో అతడి ప్రవర్తనా శైలిలో చాలా మార్పులు కనిపిస్తాయి...

□రాగ, ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండి, నిత్యం శాంతిలో ఓలలాడుతుంటాడు...

□అలా జీవించడమే మానవ జీవన పరమార్థం, దాన్ని సాధించాలి.

దీనికి వశిష్ఠాది విశిష్ట ఋషులు, శ్రీరామ శ్రీకృష్ణులు, జనకాది రాజర్షి పుంగవులు చెప్పినది ఏకైక మార్గం. అదే యోగసాధన. అంతర్ముఖత్వం, అందులో ఊర్ధ్వముఖత్వాన్ని కలిగించే ప్రాణాయామం.

సిద్ధఋషి పరంపరనుండి దానిని పొందండి. సాధన చేయండి. సిద్ధులై తరించండి.

ఓం తత్ సత్

REDMI NOTE 10 PRO MAX
29/08/2021 13:47

REDMI NOTE 10 PRO MAX
29/08/2021 13:50

REDMI NOTE 10 PRO MAX
29/08/2021 19:50

REDMI NOTE 10 PRO MAX
29/08/2021 19:49

REDMI NOTE 10 PRO MAX
29/08/2021 19:50

HIS HOLINESS SRI SWAM
MANANDA PARAMAHAMSA
అవతరణ
NATION
మహాసమాధి
MAHASAMADHI
9-3-1993

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 23:57

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 23:33

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 23:35

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 23:47

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/31 02:07

2021/8/31 00:17

BHAGAWAN SRI VEDA VYASA
REDMI NOTE 9 PRO MAX
2021/8/30 09:32

REDMI NOTE 9 PRO MA
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/31 01:14

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 10:18

HIS HOLINESS SRI SWAMY SIVANANDA PARAMAHAMSAR
realme
Shot on realme C12
2021/08/31 09:32

O A9 2020 · ©param
/08/30 21:47

OPPO A9 2020 ©param

REDMI

OPPO A9 2020 · ©param
2021/08/30 22:07

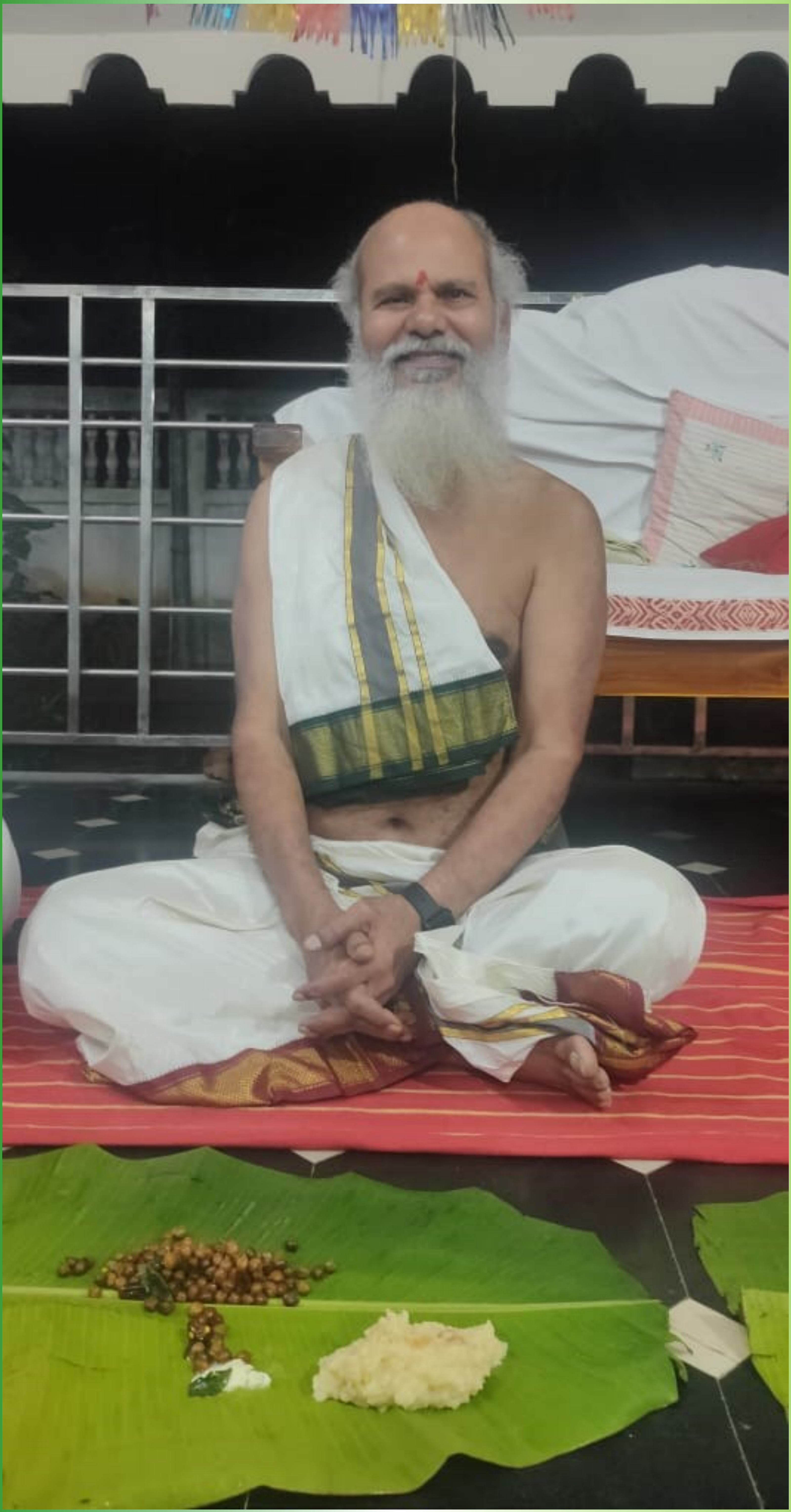
OPPO A9 2020 · ©param
2021/08/30 22:07

OPPO A9 2020 · ©param
2021/08/30 22:08

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/31 02:08

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/31 02:07

REDMI NOTE 9 PRO MAX
64MEGAPIXEL CAMERA
2021/8/30 23:47



ఓం

మా సద్గురు దేవులకు మహిత మంగళం

శ్రీ సద్గురు దేవులకు శివ మంగళం

జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం

జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం

1. సవ్యాపసవ్య దిశల సంచలించు ప్రాణాన్ని
ఊర్ధ్వ గతికి మరలించి మూర్ధానికి తరలించి
సదాశివునియందు సదా చక్కగ స్థాపించుటయే
లలితోపాసనమనే లక్ష్యార్థము బోధించిన

శ్రీ సద్గురు దేవులకు శివ మంగళం
మా సద్గురు దేవులకు మహిత మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం

2. విష్ణువనగ మనసేయని విశ్వవ్యాప్త శక్తి యని
వాయువాహనమున మరల ప్రాణములొక్కటి చేసి

భ్రూమధ్యము దాటించి ఉద్భవ స్థానమున చేర్చి
విలీనమ్ము చేయుటయే విష్ణువిద్యయని తెలిపిన

శ్రీ సద్గురు దేవులకు శివ మంగళం
మా సద్గురు దేవులకు మహిత మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం

3. క్షీరార్ణవ మథనమని నటరాజ నాట్యమని
కాళీయమర్దనమని గజేంద్ర మోక్షణమనే
భగవల్లీలల సారము భక్తి యోగసాధనమను
భాగవతపు పరమార్థము బహుధా విశదీకరించు

శ్రీ సద్గురు దేవులకు శివ మంగళం
మా సద్గురు దేవులకు మహిత మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం
జయ మంగళం నిత్య శుభ మంగళం

Har Gopal garu, Vishakhapatnam

యోగ జీవన తరంగిణి October 2021 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.

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.