

# భారతీయ యోగ సమ్మేళనం



కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య



**బహుముఖ యోగ వివరాలతో  
భారతీయ యోగ సమ్మేళనం**

“ దేశ బాపలందు తెలుగు లెస్స”

శ్రీ కృష్ణ దేవరాయలు

“ ఏ అభిప్రాయాచైనా సమర్థంగా ప్రకటించగల శక్తివంతమైన బాప తెలుగు”

ప్రాఫెసర్ హాల్దన్

: - సేకరణ - :

సాంకేతిక విశ్లేషణ

కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

- : చిరునామా : -

8-3-678/46, ప్రగతినిగర్, యూసఫ్‌గూడ,

హైదరాబాదు - 500 045.

ఫోన్ నెం. 040 - 23747172 సెల్ నెం. 9394033678

# ప్రార్థనా శ్లోకము

## శ్రీ గణేశ ప్రార్థన

1. శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం  
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే
2. అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్షిశం  
నేక దంతం భక్తానాం ఏక దంతము పాస్తవే ॥
3. గజాననం భూతగణాధి సేవితం  
కపిథ్థ జంబూ ఫలసార భక్షణం  
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజం.

## సరస్వతి ప్రార్థన

సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామ రూపిణి  
విద్యారంభం కలిష్టామి సిద్ధిర్థవతు మే సదా  
పద్మ పత్ర విశాలాక్షి । పద్మ కేసర వల్లని  
నిత్యం పద్మాలయాం దేవి సామంపాతు సరస్వతి  
భగవతీ భారతీ । నిశ్లేష జాన్యావహా॥

## గురు ధ్యానము

గురుర్భువశ్చి గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః  
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురువేనమః ॥

గురువే సర్వ లోకానాం భిషజీ భవరోగిణామ్  
నిధియే సర్వ - విద్యానాం దక్షిణా మూర్తియే నమః ॥

అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయ  
చక్షుర్ నిమీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురువేనమః ॥

అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరా చరమ్  
తత్త్వదం దర్శితం యేన, తస్మై శ్రీ గురువే నమః

బ్రహ్మానందం పరమ సుఖదం కేవలం జ్ఞాన మూర్తిం  
ద్వంద్వాతీతం గగన సదృశం తత్త్వమశ్వాది లక్ష్మం  
ఏకం నిత్యం విమల మచలం సర్వభీ సాక్షి భూతం  
భావాతీతం త్రిగుణ రహితం సద్గురుం తం నమామి.

నమో నమస్తేస్తు సహస్రకృత్యః :  
 పునశ్చ భూయోపి నమో నమస్తే  
 నమః పురస్తాద ధ పృష్ఠతస్తే - నమోస్తుతే  
 సర్వత ఏవసర్వ ॥

భగవద్గీత : 39-40

### వైదిక ప్రార్థన

1. ఓం అసతోమా సద్గమయ
2. ఓం తమసో మా జ్యోతిర్గమయ
3. ఓం మృత్యోర్మా అమృతం గమయ
4. సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు
5. సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
6. సర్వేషాం మంగళం భవతు
7. సర్వేషాం పూర్ణం భవతు
8. లోకాః సమస్తాః సుఖినోభవతు
9. సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః  
 సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు, మా కశ్చిత్ దుఃఖ భార్ధవేత్ ॥
10. ఓం త్రయంబకం యజామహే పుష్టి సుగంధిం వర్ధనమ్  
 ఊర్వారుక మివ బంధనాత్ మృత్యో ర్ముక్షీయ మాతృతాత్ ॥

### శాంతి పాఠము

ఓమ్ ద్యౌః శాంతిరం తరిక్ష శాంతిః పుభ్యో శాంతిరాపః  
 శాంతి రోషధయః శాంతిః వనస్తయః శాంతిర్విశ్వేదేవాః ॥  
 శాంతిర్బ్రహ్మ శాంతి సర్వః శాంతి శాంతి రేవ శాంతిః  
 సా మా శాంతి రేభి ఓమ్ శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

# కృతజ్ఞతాభివందనాలు

“ భారతీయ యోగ సమ్మేళనం ” నా మఖ పుస్తక ప్రచురణకు, సహృదయంతో సహకరించిన వారికి హృదయ పూర్వకంగా నమస్కరిస్తూ . . .

ఈ పుస్తకం వ్రాయుటకు విశ్లేషణకు ఉపయోగించిన గ్రంథముల యొక్క రచయితలకు . . .

☞ నా రచనకు సహకరించిన రచయిత మరియు సిసీ సీనియర్ టెక్నిషియన్, నట సిద్ధాంతకర్త శ్రీ రాజా శివానంద గారికి. . .

☞ విద్యావంతులు, విమర్శకులు, యోగి, యోగ విద్య గురించి, గొప్ప యోగులు గురించి సుమారు 50 గ్రంథములు రచన చేసి, ఇప్పుడు ఎనిమిది పదుల వయస్సులో కూడా రచనలు చేస్తూ మాస్టర్ యోగాశ్రమములో యోగ సాధకులకు జ్ఞాన బోధ చేస్తూ నా విన్నపమును మన్నించి ఈ పుస్తకమునకు అభిప్రాయం వ్రాసి ఇచ్చిన శ్రీ శార్వరి గారికి. . .

☞ రచయిత, సిసీ కళాకారులు శ్రీ తనికెళ్ళ భరణి గారికి . . .

☞ గాంధీ జ్ఞాన్ మందిర్ యోగ కేంద్ర, డైరెక్టర్ శ్రీ ప్రవీణ్ కపాడియా గారికి. . .

☞ రచయిత, సిసీ దర్శకులు, యోగ సాధకులు శ్రీ జిరం ధ్యాన మన్సాన్ గారికి. . .

☞ ముఖై సంవత్సరముల నుండి ఎంతో మంది యోగ శిక్షకులను తయారు చేసి, ఎన్నో కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి నిత్యం కొన్ని వేలమందికి యోగ సాధన చేయిస్తూ అత్యజ్ఞానానికి మార్గం చూపుతున్న యోగ గురూజీ శాంతిదాత శ్రీ నరేంద్రబంధు గారికి. . .

☞ ఈ గ్రంథ రచన విశ్లేషణకు అవసరమైన పుస్తకములను అందించి సహకరించిన శ్రీ బోరవెల్లి రామకృష్ణ, కర్నూలు గారికి . . .

☞ శ్రద్ధతో డి.టి.పి. పేజీమేకింగ్, కవర్ పేజి డిజైన్ చేసి సహకరించిన చందుకి . . . మరియు ఇతరత్రా సహకరించిన కీ కపి శ్రీ మధుసూదన్ కి. . .

☞ పూర్ణ రీడింగ్ కు సహకరించిన మా కోడలు శ్రీమతి రేవతి కి . . .

ఇంకా సలహాలు, సహకారాలు అందించిన శ్రేయోభిలాషులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేయుచున్నాను.

# **Bharathiya Yoga Sammelanam**

By

**K. Krishnaiah**

Cell : 93940 33678

Tel : 040 - 23746600

Fax : 040 -23745277

Author

Second Book

**June 2008**

Copies : **1000**

Price : **Rs.151/-**

D.T.P. & Page Making

**Chandu**

Printed at : **Accurate Printers**

Himayat Nagar, Hyderabad - 29.

Tel : 040 - 27608463

Cover Design : **K. Madhusudhan**

Kee Comm.

Copies Available with **Kee Communications**

Shop No : 14 & 19,

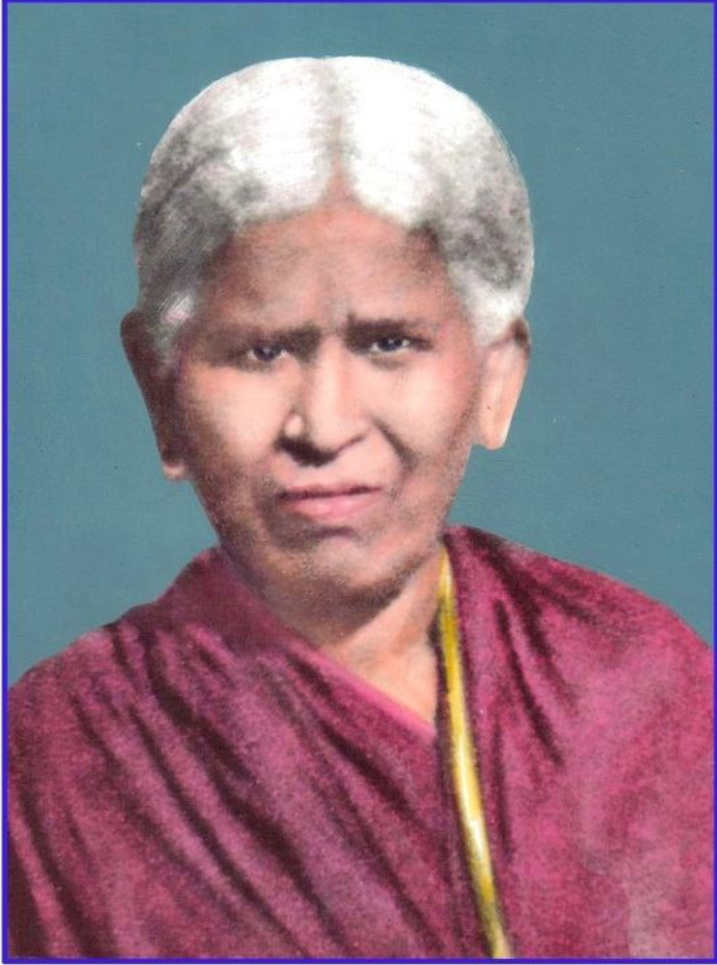
Annapurna Block,

Aditya Enclave,

Ameerpet, Hyderabad - 38.

**Cell : 93940 33678**

**Tel : 040 - 23746600**



## అంకితం

చిన్న వయసులో తండ్రికి దూరమైనా, నాకు ప్రేమను పంచి, క్రమశిక్షణతో పెంచి,  
విధ్యాబుద్ధులు నేర్పి నా జీవితానికి ఒక అర్థం కల్పించిన  
మా అమ్మ శ్రీమతి నాగమ్మ గారికి ఈ పుస్తకం అంకితమిస్తున్నాను.





రచయిత

కేకలతూరి క్రీష్ణయ్యగారు వారి సతీమణి కె.వి. రత్నమ్మ

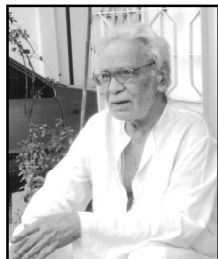
# భారతీయ యోగ సమ్మేళనం

1. ప్రార్థన	-
2. కృతజ్ఞతలు	-
3. పుస్తక వివరాలు - హక్కులు	-
4. విషయసూచిక	-
5. ముందుమాట	I - VII
6. రచయిత ఆత్మ నివేదన	VIII - XVII
7. శరీర నిర్మాణము - పనితీరు	1
8. కణజాలం - వాటి పనితీరు	15
9. సంపూర్ణాహారం	17
10. యోగ విద్య	20
11. శరీరం, బుద్ధి, మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంచడం	23
12. శరీర బాహ్య శుద్ధి ప్రక్రియలు	24
13. నేత్ర సంరక్షణ	34
14. అష్టాంగ యోగాలు	36
15. యోగాసనములు	37
16. నవ్వు	86
17. యోగాసనాలు - ముఖ్య సూచనలు	88
18. యోగాసనాలు - వ్యాధి నివారణ	91
19. ఆరోగ్య ముద్రలు, ఆశ్వినీ ముద్ర, ఖేసలీ ముద్ర	98
20. శ్వాసక్రియ - ప్రాణ శక్తి - నియంత్రణ	106
21. ప్రాణశక్తి - శక్తి చక్రములు - వాటి స్థానములు	111
22. శ్రీ ప్రసాదు మాస్టరు క్రియాయోగ	115
23. ధ్యానమనగా నేమి? వాటి నియమాలు	125
24. ధ్యానమునకు పాటించవలసిన సూచనలు	126
25. ధ్యాన మర్తం - ప్రాణశక్తి	127
26. శరీర సౌష్ఠ్యం - మంచి అలవాట్లు	132
27. సిద్ధ సమాధియోగ	133
28. ప్రాణాయామము	135
29. శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్	137
30. పూజ్య శ్రీ స్వామి రామదేవ్ గారి ప్రాణాయామము	144

31. విపశ్య ధ్యానం	149
32. పిరమిడ్ ధ్యానం	160
33. ఓషో ధ్యాన పద్ధతులు	164
34. ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీ ఈశ్వరీయ జ్ఞానం	192
35. శ్రీకృష్ణ చైతన్య సంఘము	198
36. బహాయి ధర్మ సంస్థ	200
37. క్రియా యోగశాస్త్రము	202
38. పవిత్ర హిమాలయాలు - అక్కడ నివసించే మునులు	208
39. ఆధ్యాత్మికము	211
40. ఇంద్రియానుభవాలు అతీంద్రియ అనుభూతులు	213
41. బల- అతిబల విధ్యలు	214
42. అవతార్ బాబాజీ జీవితచరిత్ర	215
43. శ్రీ యోగి రాజశ్రీ శ్యామా చరణాలహరీ (జననం, ఉద్యోగం, యోగదీక్ష, ఉపదేశం)	220
44. శ్రీ లహరీ గారి గృహస్త జీవితం, నిర్మాణం	225
45. ఓం శ్రీ ఆంధ్రయోగి త్రైలింగ స్వామి	238
46. అపురూపమైన అవదూత ఆదోని లక్ష్మమ్మ	242
47. మృత్యుంజయుడైన బవాల్ సన్యాసి	244
48. డాక్టరు నారాయణ దత్త శ్రీ మాలీ గారి అనుభవాలు	248
49. త్రిగుణాలు	262
50. కాంతి వలయాలు	264
51. ధ్యానమునకు మిక్కిలి అనువైన రోజులు, సూర్య చంద్రుల ప్రభావం	265
52. మాయ	266
53. సంసారంలో బ్రహ్మచర్యం	267
54. కర్మలు - వాటి నిర్మూలన	268
55. ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః	269
56. శరణాగతి	269
57. సనాతన ధర్మం	271
58. ప్రదక్షిణ అంతరార్థం	271
59. సంధ్యా వందనం	272
60. ఆర్ఘ్యం	273

61. గాయత్రి మంత్రము	274
62. సంస్కృత బాష ప్రత్యేకత	276
63. ఓంకారం - జ్ఞాన మోక్ష దాయని	278
64. పగలు నిద్ర, మైథునం తగదు	279
65. పుణ్యఫలాలనిచ్చే, చేదైన, 'సత్యవాక్కు'	281
66. పూజాదికాలకు ఆసనం ప్రాముఖ్యత	283
67. మానవ దేహ సహజ స్థితి - సాధారణ జబ్బులు	285
68. అక్కుపంక్తర్ / అక్కు ప్రెజర్ వైద్య విధానం	288
69. సర్వ రోగ నివారిణి - చార్ణి వాటర్	297
70. ఆయిల్ పుల్లింగ్	298
71. మూత్ర చికిత్స	301
72. యోగ కేంద్రాలు చిరునామాలు	305
73. లిఫరెన్స్ బుక్స్	307
74. రచయిత బయోడేటా	308

# బొట్టు - కాటుక



నిజంగా నిజం...

ఆ మధ్య ఒక యోగ మిత్రుడు తను రాసిన ఒక మంచి పుస్తకం యిచ్చి (చదివి) అభిప్రాయం చెప్పమని కోరాడు. ఆయన గొప్ప కవి, రచయిత,

విద్యావంతుడు, సహృదయుడు డా. పోచిరాజు శేషగిరిరావు గారు. యోగీశ్వరుడు శ్రీ వేటూరి ప్రభాకరరావు గారి శిష్యుడు.. ఆయన కోరిక కాదనలేక వెంటనే పుస్తకంలోని ఉపాధాతాలు చదివాను. ముగ్గురి ముందు మాటలు చదివేసరికి నీరసం వచ్చింది. జ్వరం కూడా వచ్చింది. అసలు రచనలోకి వెళ్లే ధైర్యం లేకుండా పోయింది. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత శ్రీ శేషగిరి రావు గారు కనిపించి “పుస్తకం ఎలా వుంది?” అని అడిగారు.

బిక్క మొహం పెట్టి “ పుస్తకం గురించి పెద్దలు రాసిన ముందు మాటలు చదివాను. జబ్బు పడ్డాను. రెండు సంవత్సరాలు గడిచినా ఇంకా ఆ షాక్ నుండి కోలుకోలేదు ” అన్నాను వినయంగా. ఉన్నమాటే.

ఆయన నవ్వి. . . “ పుస్తకం బావుంటుంది. నా కోసం చదవండి ప్లీజ్. . . ”

అప్పడు చదివాను. అద్భుతంగా వుంది. నాకు గొప్పగా నచ్చిన పుస్తకాల్లో అదీ ఒకటి.

“ ముందు మాటలు” రాయడంలో అంతర్వం పాఠకులకు పుస్తకం గురించి క్లుప్తంగా పరిచయం చేయడం. రచయిత ఆశించేది అభినందన.

కొందరి పరిచయ వ్యాసాలు పుస్తకం పైన ఆసక్తిని చంపేస్తాయి. కొందరు గొప్పవారు తడి పాడి మాటలతో విషయం దాటవేస్తారు.

చాన్సాళ్ళ క్రిందటి మాట. నా పుస్తకం ఒక దానిని పరిచయం రాసి పెట్టమని డా. కొత్తపల్లి వీరభద్రరావు గారిని కోరాను. వారికి నేనంటే అభిమానం. నా యోగం పట్ల గౌరవం వుంది. వారు ఆత్మీయంగా మందలిస్తూ! శార్వరి గారూ! “ మిమ్మల్ని మీ పుస్తకాన్ని పరిచయం చేసే సాహసం చేయలేను. మీ పుస్తకాల్ని మిమ్మల్ని పరిచయం చేయడం ఏమిటి? మిమ్మల్ని తెలియని వారెవరు? మీ రచనల రుచి అందరికీ తెలుసు. ఎవరిచేతనో పరిచయం చేస్తూ మీ పుస్తకాలకు రాయించకండి ఆ స్టేజి ఎప్పడో దాటిపోయారు” అన్నారు.

ఆ తర్వాత ఎవరినీ నేను 'పరిచయాలు' కోరలేదు. నా పుస్తకాలకు పరిచయం చేస్తూ నేనే నాలుగు పేరాలు రాసుకుంటాను. కొత్త ఒరవడి.

“భారతీయ యోగ సమ్మేళనం” అనే ఈ చక్కని పుస్తకానికి రచయిత శ్రీ కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య గారు. వారే విపులంగా వివరణ రాసుకున్నారు అది బావుంది. పాఠకులు సరాసరి పుస్తకంలోకి వెళ్ళడమే మంచిది. పీరికలనే అడ్డు గోడలు దాటనవసరం లేదు. అయినా వారి పుస్తకానికి మరొకరి పీరిక పరిచయం అవసరం లేదు. అందం చూడడానికి అద్దం ఎందుకట!

రచయిత క్రిష్ణయ్య గారు ఎవరో నాకు తెలియదు. నేనెవరో వారికి తెలియదు. నా పేరుతో గాని, నా యోగ, సాహిత్యాలతో గాని వారికి పరిచయం లేదు. వారు రచయితగా నాకు తెలియదు. అక్షర యోగి కాదు. ఆయన ఆర్కిటెక్ట్. పారిశ్రామిక వేత్త, కష్టజీవి, కర్మయోగి. శ్రమలోంచి పరిశ్రమించిన వారు. పరిశ్రమలోని శ్రమకు కర్మయోగం అద్ది పరానికి 'క్రియా' యోగశీలత కల్పించుకున్నారు. వ్యాపారంలో నీతికి న్యాయానికి పెద్ద పీట వేసి నీతి వ్యాపార చంద్రిక అయినారు. అంతటి క్రియాశీలుడు కనకనే 'క్రియా యోగం' వైపు ఆకర్షితులైనారాయన.

ఈ యోగ సమ్మేళనంలో వేదికపైన కనిపించే వారు కొందరే. మిగిలిన భారతీయ మహాయోగులు ప్రేక్షకుల్లో ఉన్నారేమో అనిపిస్తుంది. వేదికపైన మాత్రం కనిపించరు. శ్రీ క్రిష్ణయ్య గారు అభిమానించింది 'క్రియా యోగం'. వారు రాయదలచింది, చెప్పదలచింది క్రియా యోగం గురించి క్రియా యోగ పరంపర గురించి, దానికి కుడి ఎడమల ఉండే హఠాయోగం ఆసనాలు ప్రాణాయామం, శ్వాసక్రియలు. వీరిది పది సంవత్సరాల క్రియా యోగానుభవం

లాహిలీ మహాశయుల మాటల్లో...

“ప్రపంచంలో అన్ని విద్యలవలె యోగ కూడా ఒకటి. ఎవ్వరైతే అష్టాంగ యోగాలను పాటిస్తూ క్రమశిక్షణ బద్ధమైన జీవితం గడుపుతుంటారో అది యోగము.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో గృహస్థునికే యోగవిద్య కావలయును. అన్ని ఆశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమము శ్రేష్ఠమైనది.”

నా వంటి వారు అర్థం చేసుకోలేని సూత్రాలు చాలానే చెప్పారు క్రిష్ణయ్య గారు.

పుస్తకం నిండుతనం కోసం మనిషి శరీర నిర్మాణం, దేహ స్థితుల్ని గురించి చాలా విపులంగా వివరించారు. పతంజలితో ప్రారంభించి

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**  
**<http://kinige.com/kbook.php?id=306>**