

భారతీయ యోగ సమ్మేళనం

డా॥ సి. నారాయణ రెడ్డి, జ్ఞానపీఠ అవార్డు గ్రహీత

అభిప్రాయం

జీవితంలోని అనుభవాలతో పాటు ఆరోగ్య సూత్రాలు, యోగ పద్ధతుల విభిన్న కోణాల వ్యక్తిత్వం తన రచనలో ఆవిష్కరింపజేసిన రచయిత క్రిష్ణయ్య. సృష్టి రహస్యాలు, ఆహార నియమాలు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం గురించి శాస్త్రోక్తంగా రచయిత అభివ్యక్తికలించిన తీరు చదివించే గ్రంథంగా ఉండన్నారు. వివిధ యోగులు సత్యనిష్ఠ, ధర్మనిష్ఠ గల మహనీయుల జీవితంలో వారి బోధనల స్ఫూర్తిని ప్రజలకు అందించడానికి క్రిష్ణయ్య కృషి చేశారు.

ఈరోజు ఆవిష్కరించిన 'దేశ విదేశీ యాత్రా విశేషాలు' భారతీయ యోగా సమ్మేళనం, సత్సంగ సంకలనం', జాతికి ఉపయోగపడే ఆణిముత్యాలవంటివి. ఈ మూడు పుస్తకాలు నేటి యువతకు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

శ్రీ శార్వరి (మాస్టర్ యోగాశ్రమము)

బోట్లూ - కాటక

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 ఆర్కైటెక్ట్, పాలిట్రామికవేత్త, 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 కనుకనే 'క్రియా యోగం' వైపు ఆకర్షితులైనారాయన.

లాహిలీ మహాశయుల మాటల్లో...

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో గృహస్థునికే యోగ విద్య 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 యోగాసనాలు, ముద్రలు, ప్రాణాయామ క్రియలు - వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చర్చించారు.

తరువాత పదిమంది యోగా మాస్టర్ల వివిధ పద్ధతుల గురించి వ్రాసినారు. మొత్తం మీద చాలా విషయాలు, ఆరోగ్య విషయాలు గుదిగుచ్చారు. పుస్తకంలో

చదివించే గుణముంది. ఈ పుస్తకం వారి ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసకు, పిపాసకు తార్కాణం. మంచి ప్రయత్నం మరిన్ని విలువైన పుస్తకాలు వారి నుండి ఆశిద్దాం

తనికెళ్ళ భరణి , (రచయిత, సిని ఆర్టిస్టు)

కృష్ణయోగం

భారతదేశం కర్మభూమి. కర్మ అంటే పని చేయటం. నువ్వెలాంటి పని చేస్తే అలాంటి ఫలితాలే వస్తుంటాయి. అంచేత 'ఖర్చు'ని కాదు కర్మని నమ్మండి!

మానవ శరీర నిర్మాణం లగాయితూ... మానసిక చైతన్యస్థితి వరకూ... కూలంకుషంగా చర్చించి రచించిన అద్భుతమైన పుస్తకం... దీని ఊరికే ఒకసారి తిరగేస్తే చాలదు. పరించాలి... ప్రతి అంశాన్నీ జీర్ణించుకోవాలి. అప్పుడే అనిర్వచనీయమైన ఆనందం కలుగుతుంది.

ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత భారతీయ యోగం మీద భక్తి కలుగుతుంది. రచయిత మీద గౌరవం కలుగుతుంది. యోగ సాధన ప్రారంభిద్దాం అన్న వాంఛ కలుగుతుంది.

కనీసం ఒక వంద మంది యోగం వైపుకు మొగ్గినా. . . క్రిష్ణయ్య గారి జీవితం ధన్యం. . .

నవ్య (వీక్లీ) బుక్ చాట్

ప్రాచీన భారతీయ జీవన విధానం ఎప్పటికీ ఆచరణీయమే. మనం ఇప్పుడు ఆచరిస్తున్న యోగా, ధ్యానం, అష్టాంగ మార్గాలు, ఆరోగ్యముద్రలు, ప్రాణాయామం వంటి వెన్నో విశిష్టమైన అంశాల్ని ఈ పుస్తకంలో వివరించారు కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య. అంతేకాకుండా ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ గురించి రవిశంకర్ అభిప్రాయాలు, సంపూర్ణాహారం, శ్వాసక్రియ, ప్రాణశక్తి, సిద్ధ సమాధి యోగా, శక్తి చక్రముల గురించి వివరించారు. మనకు అంతగా తెలియని వివిధ ధ్యాన పద్ధతులు, ఓషో ధ్యాన విధానాలు, కాంతి వలయాలు, సనాతన ధర్మం గురించిన వివరణ ఆకట్టుకునేలా వుంది. ఈ వ్యాసాలతో పాటు వివిధ యోగా కేంద్రాల చిరునామాలు ఇవ్వడం అభి నందనీయం. ఓంకారం జ్ఞాన మోక్ష దాయినిగా ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చెప్పడం బాగుంది. పుస్తకం పఠనం తగ్గిపోతున్న ప్రస్తుతం తరుణంలో ఇలాంటి పుస్తకాల ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది.

రాజా శివానంద, నట సిద్ధాంతకర్త, హైదరాబాద్.

ఆముఖం

నాకు యోగ విజ్ఞానం గురించి అంతగా తెలియదు. కాని యోగ సాధకులతో గాఢమైన మైత్రి వుంది. వారిలో జ్ఞాన యోగులు, హఠ యోగులు, క్షుద్ర సాధకులు ఇలా ఎందరో వున్నారు. ఉదాహరణగా ఒక సంఘటన.

1952లో నేను కొమరవోలు గాంధీ ఆశ్రమంలో హిందీ చదువుతున్నాను. అక్కడకు హిమాలయాల్లో సాధన చేసిన యోగానంద వచ్చారు. ఆయనకు అగ్ని స్థంభన, జలస్థంభన, వాయు స్థంభనలో బాగా ప్రవేశం ఉంది.

విజయవాడ కృష్ణలంకలో నది ఒడ్డున 10 అడుగుల గొయ్యి తీసి అందులో యోగానంద కూర్చొని సమాధి స్థితికి వెళ్ళాడు. మేము గొయ్యి పూర్తిగా పూడ్చి విత్తనాలు చల్లము. మూడవ రోజు గొయ్యి త్రవ్వి ఆయనను బయటకు తీశాము. ఆరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా వున్నారు. రెండు పౌనులు మాత్రం బరువు తగ్గారు. ఇలా యోగ సాధనలో ఎన్నో విచిత్రాలు చూశాను.

ఈ పుస్తకం వ్రాసిన మిత్రులు క్రీష్ణయ్య గారు రచయిత కాని రచయిత. భావుకుడు గాని భావుకుడు. బ్రతుకుదెరువు కోసం ఎన్నో రంగాల్లో శ్రమించి నిలద్రొక్కుకున్న కష్టజీవి. ఆయనకు శాస్త్ర ప్రమాణం కంటే అనుభవ ప్రమాణమే అధికం. అందుకే అంతర్జాతీయ ఇంజనీర్ల మధ్య డిగ్రీలు లేకపోయినా ఇంజనీర్ గా చలామణియై ప్రశంసలు పొందారు.

భారతీయ యోగా సమ్మేళనం అనే ఈ పుస్తకం ఒక సూపర్ మార్కెట్ లాంటిది. విభిన్న యోగ విజ్ఞాన సంపదంతా ఇందులోనే నిక్షిప్తమై వుంది. వర్ణమాన సాధకులకు మార్గ నిర్దేశంగా, గైడ్ లైన్స్ గా ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.