ప్రాణాయామము

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ప్రథమ ముద్రణ : 2006
ప్రతులు : 1,000

అన్ని హక్కులు గ్రంథకర్తవి.

వెల : రూ॥ **10-00**

ప్రాప్తిస్థానము :
జగద్గురు మందిరము
(ది వరల్డ్ టీచర్ టెంపుల్)
'రాధామాధవమ్', 14-38-2, ముప్పిడి కోలనీ,
విశాఖపట్నం - 530 002.

ముద్రణ :
ఎక్స్‌రేలియన్ ప్రింటింగ్ స్కూల్
విశాఖపట్నం – 530 016.
☏ 2747320, 2751329.

ధనిష్ఠ

"ధనిష్ఠ" అనగా ధనపూరిత దివ్యవాయువు. ధనమనగ దివ్యసంపద. అది కేవలము డబ్బుకాదు. డబ్బుతో సంపదను కొలువలేము, కొనలేము. సంపద జీవన వైభవమునకు సంబంధించినది. మన శ్రుతులలో అగ్ని, వాయువు, ఇంద్రుడు, బృహస్పతి యిత్యాది దివ్య ప్రజ్ఞలను ధనమనిరి. ఆర్షవిజ్ఞానమే నిజమైన ధనము. అట్టి ధనమును కూర్చుచేసి వ్యాప్తి చేయుటకు 'ధనిష్ఠ' 1992లో జనించినది.

"ధనిష్ఠ" డా॥ కంభంపాటి పార్వతీకుమార్ గారి వాక్కును సి.డి., ఆడియో, వీడియో క్యాసెట్ల రూపములోను, పుస్తకముల రూపములోను భద్రపరచి సత్సాధకుల కందించునట్టి యజ్ఞార్థ కర్మను చేపట్టినది.

"ధనిష్ఠ" ఒక చక్కని గ్రంథాలయమును, ధ్యానమందిరమును, సద్గోష్ఠికై వలసిన ప్రశాంత వాతావరణమును - "జగద్గురు మందిరము" గ ఏర్పరచి, ఆసక్తి కలవారికి ధ్యానము, స్వాధ్యాయము నేర్పుచున్నది.

సంకలనకర్త : డాక్టర్ కంభంపాటి పార్వతీకుమార్

మాతృదేశము మొదలుగా ఉత్తర అమెరికా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఐరోపా ఖండములలోగల ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు ప్రచోదనము కలిగించుచూ, భక్తి, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసము యిత్యాది విషయములలో బోధనలు గావించుచూ, పరమగురువుల మార్గానుయాయు లకు వెలుగు దారి చూపించుచున్న సత్సాధనా సంపత్తిగల నవయుగ యోగ మార్గదర్శి డాక్టర్ కె. పార్వతీకుమార్‌గారు. వారి బోధనలు లెక్కకు మించి యున్ననూ, పలురకములైన విషయ, విజ్ఞానబోధనలుగా తెలియవచ్చును. అవి బోధనలు గానే కాకుండా నిత్యజీవితమున అనుసరణీయమై, ఆచరణ యోగ్యమై, ఆచరించువారికి సత్యదర్శనమున సత్వర ఫలిత ముల నందించుచున్నవని తెలుపుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

సాంఘిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, కళా రంగములలో వారి నిరంతర సేవలను గుర్తించి, గౌరవించి, ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్ "డాక్టర్ ఆఫ్ లెటర్స్" పట్టా నందించి, ఆదర్శవంతమైన వారి సేవలను కొనియాడినది.

ఆర్థిక, సాంఘిక, సేవారంగములలో - మానవాళి మనుగడలో సుఖము, శాంతి పరిమళింపజేయు సూత్రముగా ఆధ్యాత్మికత అలరారినప్పుడే, దానికి సాఫల్యత, సార్థకత ఉండునని, "మానవ సేవయే మాధవసేవ" అను మాటకు సరియైన అర్థము యిదేనని శ్రీ కుమార్‌గారు తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియపరచుచున్నారు.

శ్రీ పార్వతీకుమార్ బాధ్యతగల గృహస్థు, పేరున్న ఆర్థిక సలహాదారు, విజ్ఞానమును వికసింపజేయు గురువు, శారీరక-మానసిక రుగ్మతలను తొలగింపజేయు వైద్యులు, అనేక గ్రంథముల సంకలనకర్త, నిగర్వి, నిర్మల హృదయులు.

జ్ఞానము ఏ ఒక్కరికి చెందినది కాదనియు,

జ్ఞానులు సైతము అందరునూ జ్ఞానమునకే చెందిన వార నియూ, జ్ఞానమే సరియగు వాహికల నెన్నుకొని తనను తాను ప్రకటించుకొనుచుండు ననియూ, అందుచే నిజముగా ఎవ్వరూ గ్రంథకర్తలు కాజాలరనియూ, సంకలన కర్తలే ననియు శ్రీ కుమార్‌గారి దృఢవిశ్వాసము. విశేష పరిజ్ఞానము గల ప్రతిభావంతు లైనప్పటికి సౌశీల్యముతో సామాన్యుల మిత్రత్వము నభిలషించు సమవర్తి.

శ్రీ పార్వతీకుమార్‌గారి ఆధ్వర్యమున ఎన్నియో ధార్మిక సంస్థలు దేశవిదేశములలో పరహితసేవ గావించు చున్నవి. "పరహితము పరమధర్మ" మను ఆర్యోక్తి వారి జీవితమును నడిపించు చున్నది. భగవద్ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, పరహితములకు త్రిధాబద్ధులుగా ఎందరో ఆస్తికులకు వారు ప్రపంచమున ప్రచోదనము గావించు చున్నారు. పరమగురు పరంపర వారి కాదర్శము.

- ధనిష్ఠ

ప్రస్థావన

యోగమార్గమున జీవించుచున్న వారికి ప్రాణాయామము ప్రధాన సాధనము. భారత దేశమునందు యోగసాధన అతి ప్రాచీనముగా జరుగుచున్న విషయము. యోగమార్గమున వివిధములైన పద్ధతుల ననుసరించుట పరిపాటి. ప్రపంచ వాఙ్మయమున **'భగవద్గీత'** తలమానికము. పూర్వాచార్యు లనేకులు భగవద్గీతను ప్రవచించుట, వివరించుట జరిగినది.

భగవద్గీత యందు శ్రీకృష్ణుడు 'జ్ఞాన యోగము' (4వ అధ్యాయము) నందు ప్రవచించిన యజ్ఞములలో ప్రాణాయామ యజ్ఞము ఒక ప్రధాన విషయము.

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారు భగవద్గీత ప్రవచనములు చేయుచున్నపుడు "ప్రాణయామ విధానమును" విస్తారముగా వివరించిరి. 'గీతోపనిషత్' పేరిట భగవద్గీతలోని విజ్ఞానమును పుస్తక రూపమున అందించు చున్నప్పుడు జ్ఞాన యోగము నందు గల ఈ ప్రాణాయామ యజ్ఞము సాధకులకు సరళముగను, వివరముగను, ఆచరణ సాధ్యముగను ఉండుటచే ఈ విషయమును "ప్రాణాయామము" అను పేరిట ఒక ఉపయుక్త మగు పుస్తకముగా **మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి *62వ జన్మదిన (7-11-2006)*** సందర్భముగా ధనిష్ఠ సమర్పించుచున్నది.

శ్రీ అవ్యయ,
కార్తీక శుద్ధ పాడ్యమి.

- ధనిష్ఠ ఫౌండేషన్

ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామ యజ్ఞమునుగూర్చి భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు బోధించినాడు. అర్హతలేని ప్రాణాయామ యజ్ఞము అనర్థములకు దారితీయును. అష్టాంగ యోగమున ప్రాణాయామము నాలుగవ అంగము. అహింస, సత్యము, బ్రహ్మచర్యము, ఇతరుల సంపదను తెలివితో దొంగిలించకుండుట, ఉచిత ముగ ఇతరుల వద్ద బహుమానములను, ఉపకారములను పొందకుండుట అనునవి ఐదు నియమములు. బాహ్యమునను, అంతరమునను శుచిగా నుండుట అనునవి మరి రెండు నియమ ములు. ఈ ఏడు నియమములను శ్రద్ధతో దీర్ఘ కాలము ఆచరించినవారే సహజమగు సంతోషము

గలవారై యుందురు. ఇట్టివారికి సంతోషముగ నుండుటకు కారణ మక్కరలేదు. ఇట్టి మనస్సు కలవారు పై తెలిపిన ఏడు నియమములను పాటించి, సంతోషమును చేరుట ఎనిమిదవ మెట్టు. అట్టివారు చేయవలసినది శాస్త్రాధ్యయనము. పై నియమములను పాటింపని వారు శాస్త్రములను అధ్యయనము చేసినచో మిడిమిడి జ్ఞాను లగుదురు. తెలిసీ తెలియని మూర్ఖులగుదురు. వీరికి అభివృద్ధి కుంటుపడును. వీరి ననుసరించినవారి అభివృద్ధి కూడ కుంటుపడును.

భారతీయ సంప్రదాయమున అధ్యయనమునకు పై అర్హతలు తప్పనిసరి. పై నియమములను పాటించినవారి మేధస్సు, శాస్త్రములను సరిగ నవగాహన చేసుకొనగలదు. అందులకే చదివిన

వారందరు పండితులు కారు. చదువులు వేరు, విద్యలు వేరు. పై నియమములను పాటించు వారికి శాస్త్రాధ్యయనము, సమస్తము నందును ఈశ్వరుని దర్శనము చేయు ప్రయత్నమును. రెండు నియమములుగ అష్టాంగ యోగము తెలుపుచున్నది. ఇట్టి వారికే స్థిరము, సుఖము అగు మనస్సు ఏర్పడునని పతంజలి మహర్షి పేర్కొనినాడు.

అదే విషయమును దైవము భగవద్గీత యందు ప్రాణాయామమునకు ముందు తెలిపిన యజ్ఞము లలో పేర్కొనినాడు. బ్రహ్మయజ్ఞము, దేవయజ్ఞము, ఇంద్రియ యజ్ఞము, మనోయజ్ఞము, ద్రవ్య యజ్ఞము, తపోయజ్ఞము, యోగయజ్ఞము, స్వాధ్యాయ జ్ఞానయజ్ఞము – పై తెలిపిన నియమములకు సంబంధించిన యజ్ఞములే.

ఈ ఎనిమిది యజ్ఞములను తెలిపిన భగవానుడు, తొమ్మిదవ యజ్ఞముగ ప్రాణాయామము తెలుపుచున్నాడు. అట్లే పతంజలి మహర్షి కూడ మూడు అంగములలో పదకొండు నియమములను అందించెను. వానిని పాటించినవారికే ప్రాణాయామము అని తెలిపెను.

ప్రాణాయామము రాజయోగ మార్గమున జరుగునదే కాని చేయునది కాదు. ఈ హెచ్చరికను పాఠకులు గుర్తించి తరువాత అంశమును పఠించవలెను.

ప్రాణాయామ మనగా ప్రాణము యమింపబడుట. ప్రాణము యమింపబడుటకు శ్వాస నిబద్ధము కావలెను. శ్వాస నిబద్ధమగుటకు క్రమబద్ధముగ శ్వాసను పీల్చుట, వదలుట చేయ

వలెను. శ్వాసను క్రమబద్ధముగ నిర్వర్తించుటకు మనసును శ్వాసపై లగ్నము చేయవలెను. ఉచ్ఛ్వాసతోపాటు మనసు అంతర్ముఖముగ పయనించి ఉచ్ఛ్వాస కొసకు చేరవలెను. ఉచ్ఛ్వాస కొసన నిశ్వాస ప్రారంభమగును. నిశ్వాసను మరల అనుసరించుచు మనసు నిశ్వాస కొసను చేర వలెను. మనసు శ్వాసతో లగ్నమై యుండునట్లు పై విధముగ నభ్యాసము చేయవలెను.

ఈ అభ్యాసము సిద్ధించినచో మనసు పరిపరి విధముల పోక శ్వాసకు కట్టుబడి యుండును. ఇట్లు అనేకానేక భావముల నుండి మనసు ఏక భావమునకు చేరును. అపుడు మనసు భావము కూడ శ్వాసను గూర్చియే యుండును. ఉచ్ఛ్వాసతో అంతర్ముఖమగుట, నిశ్వాసతో బహిర్ముఖమగుట

జరుగుచున్న సందర్భములో మనసుయొక్క సహజ లక్షణమైన కుతూహలము ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఎట్లు జరుగుచున్నవో గమనించును. తాను చేయక తనయందు అవి జరుగుచున్నట్లుగ గుర్తించును. అనగా తన ప్రజ్ఞను మించిన ప్రజ్ఞ యేదియో తనయందీ శ్వాస యజ్ఞమును నిర్వ ర్తించుచున్నట్లు తెలియును. తనయందు తనకు తెలియని ప్రజ్ఞ యొకటి యున్నదని తెలియును. అది తనకు మించిన ప్రజ్ఞయని తెలియును. తానుగ చేయకున్నను, తన యందు జరుగు శ్వాస, జరుగుట అను మరియొక స్థితిని తెలియ చేయును. తాను చేయువాడు, తనయందు జరుపు వాడుగ మరియొక ప్రజ్ఞ తనయందు గోచ రించును. ఈ చేయుటకు ఆ జరుగుట ఆధారమని కూడ తెలియును. జరుగుట, చేయుట యొక్క

వ్యత్యాసములు తెలియును. పనులు జరుగునని తెలియును. చేయుట జరుగుటలో భాగమని తెలియును. ప్రవాహముపైన వస్తువులు తేలుచు వేగముగ కదలుచున్నను అది వస్తువుల కదలిక కాదు కదా! ప్రవాహ వేగమే పైన తేలు వస్తువుల వేగము. అట్లే శరీర ప్రయాణ వేగమునకు, మనో ప్రయాణ వేగమునకు శ్వాసయే ఆధారమని తెలియును. శ్వాస ప్రవాహమున మనసు లగ్న మగును.

శ్వాస నెమ్మదించినచో మనసు నెమ్మదించును. మనసు నెమ్మదించినచో శ్వాస నెమ్మదించును. కావున మనసు నెమ్మదించవలె నన్నచో శ్వాసను నెమ్మదిగ నిర్వర్తించవలెను. మనసు వేగముగ పనిచేయు వారియందు శ్వాస కూడ వేగముగ

పనిచేయుచు నుండును. అట్టివారి శ్వాస బుసలు కొట్టుచున్నట్లుగ యుండును. ఇది రజోగుణ పూరితమైన శ్వాస. మనసు లగ్నము చేసి శ్వాసను నెమ్మదిగ పీల్చుట అభ్యాసమున రెండవ మెట్టు. ఎంత నెమ్మదిగ శ్వాసను పీల్చిన మనసు అంత నెమ్మదించును. పీల్చినంత నెమ్మదిగనే వదలుట కూడ చేయవలెను. పీల్చుట, వదలుట నెమ్మది యగుకొలది మనసు నిదాన మగుచుండును. నిదాన మగుచున్న మనసునకు ప్రశాంతత రుచి తెలియును. ఈ ప్రశాంతత రుచిగొనిన మనసు మరింత ప్రశాంతతకై మరింత నెమ్మదిగ పీల్చుట, వదలుట చేయును. ఈ అభ్యాసమున మనోశాంతి అనునది యిట్లు అప్రయత్నముగ లభించును.

మనోశాంతియే ధ్యేయముగ ప్రస్తుతకాలమున ధ్యానములు బోధింపబడుచున్నవి. వాస్తవమునకు

మనోశాంతి నిజమగు ధ్యానమునకు ఆరంభము. ధ్యేయము కాదు, అంతము కాదు. మనోశాంతి ఆధారముగ ప్రాణాయామ యజ్ఞము ఆరంభమై ప్రత్యాహార, ధారణ స్థితులను దాటి ప్రజ్ఞ ధ్యానమును చేరును. అందులకే భగవానుని బోధ ధ్యానమునుగూర్చి భగవద్గీత–ఆరవ అధ్యాయమున వున్నది. నాలుగవ అధ్యాయమగు జ్ఞాన యోగమున– యోగమున నాలుగవ అంగమైన ప్రాణాయామమును బోధించుట పతంజలి యోగ శాస్త్రమునకు, భగవద్గీతకు గల సమన్వయము.

ప్రశాంతతో కూడిన మనస్సు శ్వాసను నెమ్మదిగ పీల్చుటతో పాటు పూర్ణముగ పీల్చుట చేయును. శ్వాసనెంత పూర్ణముగ పీల్చినచో అంత పూర్ణముగ వదలుట జరుగును. పూర్ణముగ పీల్చుట వలన

ప్రాణావాయువు దేహమున పూర్ణముగ నిండును. పూర్ణముగ వదలుట వలన అపాన వాయువు పూర్ణముగ బయలు వెడలును. అపానము పూర్ణముగ బయలు వెడలినచో దేహమందలి మలినములు బైటకు నెట్టబడును. మలినములు నెట్టబడుట, ప్రాణము పీల్చబడుట కారణముగ ఈ అభ్యాసమున దొరకు రెండవ బహుమతి ప్రాణశక్తి. క్రమముగ దేహము ఆరోగ్యవంత మగుటకు క్రొత్తగా కొనివచ్చిన ప్రాణము సహక రించును. ప్రాణశక్తి పెరుగుట, మలినములు తొలగుట అనునది నిరంతరము జరుగు ప్రాణా యామము అభ్యాసమున మరియొక భాగము.

ప్రాణమును అనేక విధములుగ దేహము అందుకొనుచుండును. ఆహారము అందులో ఒక భాగము.

మనసును లగ్నము చేసి శ్వాసను నెమ్మదిగ పీల్చుట, వదలుట, పూర్ణముగ పీల్చుట, వదలుట కారణముగ శ్వాస క్రమబద్ధము చెందుట జరుగును. మనసు ప్రశాంతత చెందుచుండును. ప్రాణశక్తి పెరుగుచు నుండును. ఉచ్ఛ్వాస నుండి పొందు ప్రాణవాయువు వలసిన ప్రాణశక్తిని దేహమున కిచ్చు చుండును. అట్టివారు నియతా హారు లగుదురు. అనగా సహజముగ వారి ఆహారము నియమింపబడును. ఇదియొక సిద్ధి. వీరు ఆహారమును అల్పముగనే స్వీకరించినను శక్తివంతులై యుందురు, సులభముగ అలసట చెందరు. దేహము తేలిక పడుచు పలుచనై కాంతి వంత మగుచుండును. దేహమున శుభమగు మార్పులు ఈ విధముగ శ్వాస నభ్యసించుటవలన వచ్చును. శ్వాస నుండి వలసిన ప్రాణశక్తి లభించు

టచే ఆహారము నందు నియమము సహజముగ ఏర్పడును.

ఆహారము తగ్గుట జరుగునే కాని చేయుటగ నుండదు. తగ్గించుట చేయువారు అకస్మాత్తుగ ఎక్కువ తినుచుందురు. ఎక్కువ తినుట, తక్కువ తినుట వలన దేహమునకు అవ్యవస్థత కలిగించును. ఈ అవస్థకు గురియగు దేహము, అస్వస్థతకు కారణ మగును. ఉపవాసములు చేయువారు, ఎక్కువగను, తక్కువగను తినువారు యోగమున కనర్హులు. యోగజీవనము నిర్మల సెలయేరువలె ప్రవహించవలెనే కాని వరదవలె కాదు. పై కారణముగనే భగవద్గీత-జ్ఞానయోగ మందు నియతాహార విషయము 30వ శ్లోకమున తెలుపబడెను. 29వ శ్లోకమున ప్రాణమును గూర్చిన సాధన తెలుపబడినది.

పై తెలిపిన విధముగ శ్వాస నభ్యసించుచున్న కొలది దేహతత్వము మారుచుండును. దేహ ధాతువుల యందలి తమస్సు క్రమముగ తొలగును. తమస్సు తొలగినకొలది బద్ధకము, నిద్ర వదలును. ధాతువులు తేలిక యగుచున్న కొలది, తేలిక యగు ఆహారమే దేహము స్వీక రించును. బరువగు ఆహారమును నిర్జించును. ఇది అంతయు సహజముగ జరుగును. దేహము నకు హింసగ జరుగదు. యోగమున మాంసా హారులు శాకాహారు లగుట. శాకాహారులు దుంపలు ఇత్యాది బరువైన ఆహారమునకు బదులు కూరలు, ఆకుకూరలు మొదలగు ఆహారమునకు మ్రొగ్గుట, పప్పుదినుసులు తగ్గించుట, ద్రవాహారము పెరుగుట సహజముగ జరుగును. ఉప్పు, కారములు కూడ తగ్గును. మసాలా

దినుసుల ప్రసక్తియే యుండదు. పండ్లు, పండ్ల రసము, నీరు ఆహారమున ఎక్కువభాగ మగును. ఇట్లు సహజముగనే దేహ ధాతువుల యందు కలిగిన మార్పువలన ఆహారమందు మార్పులు కలుగును. అపుడు శ్వాస అభ్యాసము మరింత చురుకుగ సాగును.

మనసు లగ్నము చేసి శ్వాసను నెమ్మదిగను, పూర్ణముగను పీల్చుట, వదలుట వలన మనసు ప్రశాంతత చెందుట, ప్రాణశక్తి పెంపొంది స్వస్థత చేకూరుట, ప్రాణము పూర్ణమై అస్వస్థతను దరి చేరనీయకుండుట, తత్కారణముగ ఆయుర్దాయము పెరుగుట, శరీర ధాతువులయందు చక్కని మార్పు జరిగి ఆహారము నియత మగుట జరుగునని తెలుపబడినది.

శ్వాసను నెమ్మదిగను, పూర్ణముగను పీల్చుట, వదలుట ప్రతి శ్వాస యందు నిర్వర్తింపబడుట మూడవ నియమము. నెమ్మదిగను, పూర్ణముగను పీల్చుట, వదలుట మొదటి రెండు నియమములు. మూడవ నియమము ప్రకారము ప్రతి శ్వాస దాని నెమ్మదితనము నందును, దీర్ఘత్వము నందును, పూర్ణత్వము నందును ఒకే విధముగ నుండవలెను. మొదటి శ్వాస ఎంత శ్రద్ధగ నిర్వర్తింపబడు చున్నదో, చివరి శ్వాసకూడ అంతే శ్రద్ధగ, అంతే నెమ్మదిగ, దీర్ఘముగ, పూర్ణముగ నిర్వర్తింపబడ వలెను. ఈ మూడవ నియమముననే శ్వాస క్రమబద్ధ మగును. క్రతుబద్ధ మగును. సృష్టి యందలి క్రమమే క్రతువు. ఆ క్రమము ననుస రించియే ఋషులు క్రతువులను దర్శించిరి. క్రతువు లన్నియు కాలబద్ధమై యుండును. కాలమే

సృష్టియందు గల క్రమము. అవరోహణము, ఆరోహణము కాలము వలననే జరుగుచున్నది. సృష్టి యందు కాలమే దైవము. కావున కాలము ననుసరించుచు చేయు శ్వాస క్రతుబద్ధము కాగలదు.

జీవితము క్రతుబద్ధము కావలెనన్నను, క్రమ బద్ధము కావలెనన్నను కాలమును గౌరవించుట నేర్చుకొనవలెను. కాలము ననుసరించుట నేర్చు కొనవలెను. ప్రాణాయామ యజ్ఞమున పై తెలిపిన విధముగ శ్వాసను క్రమబద్ధము చేయుట యనగా ఒక శ్వాసకు ఎంతకాలము పట్టునో తరువాత శ్వాసలకు కూడ అంతే కాలము పట్టవలెను. ఇది నాలుగవ నియమము.

ప్రతిదినము సాధకుని సౌకర్యమును బట్టి ఒకే

కాలమున ప్రాణాయామ హోమమును నిర్వర్తిం చుట ఐదవ నియమము. అనగా ప్రతిదినము అదే సమయమునకు నిర్వర్తించుకొనవలెను. శ్వాసల సంఖ్య క్రమముగ పెంచుకొనవచ్చును. ప్రతి మూడు శ్వాసలు ఒక విభాగముగ (యూనిట్) భావించుచు పెంచుకొనవలెను. ఇట్లు తొమ్మిది విభాగములుగ ఇరువది ఏడు శ్వాసలు నిర్వర్తించు కొనుట ఒక శ్వాస విభాగముగ గుర్తించవలెను. క్రమముగ దీనిని మూడు రెట్లు పెంచుకొన వచ్చును. అనగా ఒకసారి శ్వాస ప్రక్రియను ప్రారంభించినప్పుడు కనీసము 3 × 9 = 27 శ్వాసలు నిర్వర్తించుకొనవలెను. అట్లు 27 × 3 = 81 శ్వాసల వరకును నిర్వర్తించుకొనవచ్చును. ఇచ్చట కాలమునకు శ్వాసలే కొలతగాని గడియారము కాదు.

ప్రాణాయామ పరాయణులు, ముందు తెలిపిన శ్వాస యజ్ఞమును దినమునకు మూడుసార్లు నిర్వర్తించుకొందురు. అట్టివారిని గూర్చి భగవానుడు జ్ఞానయోగము 29వ శ్లోకమున తెలుపుచున్నాడు.

ముందు తెలిపిన నియమము లన్నియు శ్రద్ధతో పాటించు వారికి ఆహార వ్యవహారాదులు నియత మగును. ఆహార విషయమున ఎంత పవిత్రత ఏర్పడునో విహార విషయముల యందు కూడ అంతే పవిత్రత ఏర్పడును. వీరి జీవితము ప్రపంచ మున సాగుచున్నప్పటికిని, అందు మమేకమై యుండక, మైకములేక జీవింతురు. అవసరము లేనిచో కదలరు. దేహమును కదలింపరు. అవసరము లేనిచో మాట్లాడరు. అవసరము లేనివి చూడరు, వినరు, స్పృశింపరు. ఇట్టివారికి

అన్నమయ కోశము, ప్రాణమయ కోశము, మనోమయ కోశములతోపాటు, పంచేంద్రియ ములు, పంచతన్మాత్రలు, పంచభూతములతో కూడిన లింగశరీరము కూడ పవిత్రమై పార దర్శకముగ నుండును. పై తెలిపిన నియమము లన్నియు యమునిచే నచికేతునకు తెలుపబడి నట్లుగ కఠోపనిషత్‌నందు తెలుపుదురు.

పై విధముగ మూడు శ్వాసలు యొక విభాగముగ నిర్వర్తించు చున్నప్పుడు, కొంత తడవు పీల్చ నవసర మనిపించదు. అట్లే కొంత తడవు పీల్చిన శ్వాసను వదలవలె ననిపించదు. ఇట్లు సహజముగ జరుగును. ఇట్లు చేయుట హఠ యోగము. ఇట్లు జరుగుట రాజయోగము. ఇట్లు జరుగుటకు చాలాకాలము పట్టవచ్చును. త్వరిత

గతిని జరుగవచ్చును. అది సాధకుని పూర్వ సంస్కారమును బట్టి, శ్రద్ధనుబట్టి జరుగును. ఇట్లు ప్రాణము పీల్చబడి- వదలబడకుండుట, వదలబడి- పీల్చబడకుండుట ప్రాణాయామ పరాయణులకు జరుగును. శ్వాస పీల్చబడి వదల బడకుండుటను 'పూరకము' అందురు. శ్వాస వదలబడి పీల్చబడకుండుట 'రేచకము' అందురు. రెండు స్థితుల యందు కలిగిన విరామమును 'కుంభకము' అందురు. ప్రాణాయామ పరాయణు లకు ఈ కుంభకము సిద్ధించును. పీల్చబడిన ప్రాణము అపానమై మలుపు తిరుగు సమయమున ఏర్పడిన విరామము అపానమున ప్రాణము హోమము చేయబడినదిగ చెప్పబడు చున్నది. అదే విధముగ వదలబడిన అపాన వాయువు ప్రాణ వాయువుగ మలుపుతిరుగు సందర్భమున ఏర్పడిన

విరామము, అపానము ప్రాణము నందు హోమము చేయబడు చున్నట్లుగ చెప్పబడినది. "ప్రాణాయామ తత్పరులగువారు అపానవాయువు నందు ప్రాణవాయువును, ప్రాణవాయువు నందు అపాన వాయువును హోమము చేయుచున్నారు. తత్కారణముగ ప్రాణాపానగతి నిరోధింపబడు చున్నది." అని భగవద్గీత శ్లోక అర్థము. (4-29)

అట్లే పై తెలిపిన ప్రాణాయామ పరాయణులు ఆహార వ్యవహారములను కూడ పై తెలిపిన హోమము ద్వారా నియమించుకొనుచు పవిత్రులై, పాపము నశించినవారై వెలుగొందుచున్నారు. అనునది రెండవ శ్లోక అర్థము. (4-30)

పై తెలిపిన విధముగ ప్రాణాయామ హోమము జరుగు చుండగ ఏర్పడిన విరామముల

సమయము పెరుగును. విరామముల యందు హృదయమున ప్రజ్ఞకు గోచరించునది స్పంద నాత్మక చైతన్యము. ఈ చైతన్యమున ప్రవేశించి నపుడు మనసు శ్వాస యొక దాని యందొకటి కరిగి రెండునూ లేని స్థితి యుండును. సాధకుడు తాను స్పందనాత్మక చైతన్యుడనని తెలియును. ఆ సమయమున బాహ్యస్మృతి యుండదు. అంతః స్మృతి యుండును. ఆ స్మృతి కారణముగనే, తాను స్పందనాత్మకుడ నని తెలియును. స్పందనము చేయు శబ్దము తనకు సూక్ష్మముగ వినపడు చుండును. స్పందనము ద్వంద్వ చేష్ట. అందువలన ద్వంద్వ శబ్దము వినబడును. అంతర్ముఖుడైన సాధకుడు ద్వంద్వ శబ్దమును వినుచు ద్వంద్వ చేష్టయందు లగ్నమై యుండును. ఈ ద్వంద్వ శబ్దమే 'సోఽహం'. దాని ద్వంద్వ చేష్టయే ప్రజ్ఞ

స్పందనముగ విచ్చుకొనుట, ముడుచుకొనుట. దీనిని పెద్దలు హంసతో పోల్చిరి. గరుడ పక్షితో పోల్చిరి. పావురముతో కూడ పోల్చిరి. విచ్చు కొనుట, ముడుచుకొనుట యనునది ఆధారముగ తా నున్నాడని సాధకునకు తెలియును.

తా ననగ తనయందు జరుగు స్పందనమే అని తెలియును. స్పందనము నుండే అనగా తననుండే మనసు, శ్వాస రెండు ప్రవాహములుగ నేర్పడి దేహ మేర్పడినదని తెలియును. దేహము తన నివాసమేకాని, తాను కాదనియు తెలియును. నివాస పరిణామము నివసించువాని పరిణామము కన్న చాల పెద్దది. ప్రతి జీవియు అతని శరీరమున అతని బొటన వ్రేలంత మాత్రమే యుండును. బొటన వ్రేలికి, శరీరమునకు గల వ్యత్యాసమే

నివాసమునకు, నివాసికి కూడ కలదు. తాను నివసించు దేహము తనకొక వసతియేగాని, బంధము కాదని తెలియును. వసతి గృహము నుండి బయటకు, లోనికి ఎట్లు రాకపోకలు చేయ వచ్చునో అట్లే దేహము నుండి తాను రాకపోకలు చేయవచ్చును అని తెలియును. తాను 'హంస స్వరూపు'డని లేక 'పక్షి' యని, ద్వంద్వ శబ్దము తన రెక్కలని, తన శరీరము అస్థికలతో కూడిన పంజరమని, పంజరమున బంధింపబడి నుండ నవసరము లేదని తెలియును.

పై తెలియుట లన్నియు యింకను సిద్ధించుట కాదు. ఈ తెలియుట ప్రాణాయామ యజ్ఞమున ఒక శుభ పరిణామము. దీని వలన ఒక నూతన వికాసము, నూతనమైన రుచి సాధకునకు కలిగి

ప్రాణాయామ హోమమునకు మరింత ఉద్యుక్తుడు కాగలడు.

ప్రణవము ప్రాణమై, ప్రాణము స్పందనమై పంచ ప్రాణములుగ నేర్పడి దేహమును నిర్వర్తించుచు నుండును. ఈ పంచప్రాణములు ముఖ్యప్రాణములు. వీని ననుసరించి మరి ఐదు చిల్లర ప్రాణములు వున్నవి. ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానము, సమానము అనునవి పంచప్రాణములు. ఇవి ఆధారము గనే జీవుడు దేహము నందుండును. పంచ ప్రాణములు సరిగ దేహమునందు పనిచేయు చున్నప్పుడు జీవుడు దేహమున స్వస్థత చెంది యుండును. వీని సామ్యమును జీవుడు తన ప్రవర్తన ద్వారా నిలుపుకొనవలెనే గాని చెదర

గొట్టుకొనకూడదు. కావుననే జీవుని ప్రవర్తనము నకు, అతని స్వస్థత లేక అస్వస్థతకు సంబంధ మున్నది. ప్రాణము బలముగ నున్నచో మనసు నకు బలము కలుగును. ప్రాణము బలముగ లేనిచో మనసు బలహీనపడి ప్రాణమును మరింత బలహీన పరచును. మనసు దుర్బలత ప్రాణమునకు సహితము హాని కలిగించ కలదని తెలియవలెను. *"క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యమ్"* అని భగవద్గీత తెలుపుచున్నది.

పంచప్రాణములు దేహమున ఈ క్రింది భాగములలో పనిచేయుచున్నవి.

1. ప్రాణవాయువు :

ఇది శ్వాస ద్వారా పీల్చబడుచున్నది. ముక్కు పుటముల నుండి ఉదర వితానము క్రింది భాగము

వరకు ఈ వాయువు పనిచేయు చుండును. కావున కనుబొమల నుండి ఉదర వితానము వరకు గల శరీర భాగములు, వాని స్వస్థత ఈ వాయువు బలమునకు సంబంధించి యున్నవి. ప్రాణ వాయువు బలముగ స్వీకరింపబడుచున్నచో ఈ శరీర భాగమంతయు ప్రాణబలముతో కూడిన అస్వస్థతను దరిచేరనీయదు. ప్రాణవాయువు ముక్కుపుటముల నుండి భ్రూమధ్యము వరకు ప్రవేశించి, అచటి నుండి వాయునాళము ద్వారా ఉపిరితిత్తుల వరకు వ్యాపించి యుండును. ప్రాణ వాయువును పూర్ణముగ పీల్చుట చాల ముఖ్యము. సామాన్యముగ జీవులు వారు పీల్చగలిగిన శక్తిలో నాలుగవ వంతు మాత్రమే పీల్చుదురని పరిశోధనలు తెలుపుచున్నవి. పరిపూర్ణముగ శ్వాసను పీల్చుట వలన ఎన్నియో రోగముల నరి

కట్టవచ్చును. సత్సాధకుడు శ్వాసావయవముల నన్నింటిని పరిశుభ్రముగను, ఆరోగ్యముగను ఉంచుకొనుటకు జాగరూకత వహించి యుండ వలెను. అనగా ముక్కు, గొంతు, శ్వాసనాళము, ఊపిరితిత్తులు. వీటియందు తరచు జలుబు చేయుట, దగ్గు వచ్చుట ఇత్యాదివి కలుగకుండ శ్రద్ధ వహించవలెను. మూల సూత్రము– 'బాగుగ గాలి పీల్చుటయే.'

2. అపాన వాయువు :

అపానవాయువు శరీరము నుండి ముక్కు పుటముల ద్వారా వదలబడు వాయువు. ఇది దేహము నందు ఉదర వితానము క్రింది భాగము నుండి భుజము వరకు పనిచేయుచు నుండును. ఈ వాయు శక్తే ఈ శరీర భాగమును పటిష్టముగ

నుంచగలదు. శరీరమందలి ఈ భాగము ఆరోగ్య పరముగ చాల ముఖ్యము. సర్వసామాన్యముగ ఈ భాగమే మొదట అనారోగ్యమునకు గురి యగును. ఈ శరీర భాగమున జీర్ణాశయము, కాలేయము, చిన్న, పెద్దప్రేవులు, మూత్ర పిండ ములు, ఆమ్లేయము, మల మూత్ర విసర్జనాంగ ములు వున్నవి. మలమూత్రములు పరిపూర్ణముగ విసర్జింపబడుటకు ఈ వాయువు ప్రధాన కారణము. అట్లే జీర్ణశక్తికి కూడ నిదియే ఆధారము. మలమూత్రములే కాక దేహమందలి మలినములను పారద్రోలుటకు ఈ వాయు బలమే ముఖ్యము. అజీర్తి, కడుపునొప్పి, వికారము, తలనొప్పి, అతిమూత్ర వ్యాధి, రక్తపోటు, కీళ్ళ నొప్పులు, మలబద్ధకము, జలుబు, దగ్గు, విరేచన ములు, జ్వరములు ఇవి అన్నియు ఈ భాగముననే

పుట్టును. కావున అపాన వాయువును శ్రద్ధగ, పూర్తిగ వదలవలెను.

మలినములను విసర్జించుటకు అపాన వాయువు, ప్రాణములను పెంచుటకు ప్రాణ వాయువు అనుస్యూతముగ దేహమున పని చేయుచు నున్నవి. వానిని సక్రమముగ నిర్వర్తించుకొనుట ముఖ్యము.

3. సమాన వాయువు :

ఉదర వితానమునకు పై భాగమున కనుబొమల వరకు ప్రాణవాయువు పనిచేయు చున్నదని తెలుపబడినది. ఉదర వితానము నుండి క్రింది భాగమంతయు అపాన వాయువు పనిచేయు చున్నదని తెలుపబడినది. ఈ రెండింటి సామ్యమే సమాన వాయువు. అంతియే కాదు- ప్రాణ,

అపాన, వ్యాన, ఉదాన ప్రాణముల సామ్యము కూడ సమాన వాయువే.

ప్రాణము, అపానము, సమానము కేంద్రముగ నిర్వర్తింపబడుచున్నవి. ప్రాణాపానములు పరస్పర విరుద్ధమగు శక్తులు. కావున రెండు విధములగు ప్రయోజనములు అవి దేహమున నిర్వర్తించు చున్నవి. ఈ వైరుధ్యము శత్రుత్వము కాదు, మిత్రత్వమే. ఒకటి బాగుండిన రెండవది బాగుండును. ఒకదాని నొకటి బలపరచుకొనును. ఒకటి బలహీనపడిన రెండవది కూడ బలహీన పడును. బాగుగ శ్వాస పీల్చినచో బాగుగ వదల వచ్చును. అట్లే బాగుగ వదలినచో బాగుగ పీల్చ వచ్చును. ఈ రెంటిని సామ్యపరచుటనే ఒకదాని యందొకటి హోమము చేయుటగ భగవద్గీత-జ్ఞానయోగ శ్లోకములు (29, 30) తెలుపుచున్నవి.

ముందు తెలిపిన ప్రాణాయామ యజ్ఞము ద్వారా ఈ రెండును సమాన వాయువు నందు సామ్యము చెందినపుడు, శ్వాస, మనసు కరగి సమాన ప్రాణ స్పందనము నిలచును. అపుడు బహిర్ముఖమగు మనసు అంతర్ముఖమై నిలచును. సాధకునకు తాను స్పందనాత్మక చైతన్య మని తెలియును. బాహ్య ప్రజ్ఞనుండి అంతర్ ప్రజ్ఞ మేల్కొనును. అంతర్ముఖుడైన జీవునకు బాహ్యమున తనకు గల స్థితి గతులన్నియు తాత్కాలికమే అని తెలియును. తాను హంస స్వరూపుడ నని తెలిసి ద్వయాక్షరి యగు 'సోఽహం' అను స్పందనముగా తెలియును.

అంతర్ముఖుడుగ మేల్కాంచిన జీవునకు బహిర్ముఖముగ తన అస్థిత్వమంతయు తాత్కాలికమే అని ధృవపడి శాశ్వతమగు అస్థిత్వమునకు

ప్రయత్నము ఆరంభమగును. ఇది నిజమగు పుట్టుక.

4. ఉదాన వాయువు :

అంతర్గతమై సమాన వాయువు చేరిన ప్రజ్ఞ, స్పందనాత్మక చైతన్యమై నిలచి, అంతర్లోకాను అన్వేషణమునకు కుతూహలము చూపును. స్పందనాత్మక ప్రజ్ఞ కాధారమేమి? అని అన్వే షించును. అట్టి అన్వేషణమున ద్వయ శబ్దముగ వచ్చుచున్న స్పందన ప్రజ్ఞ కేంద్రమున అంత ర్ముఖ మనసును లగ్నము చేయును. స్పందన ప్రజ్ఞా కేంద్రమున జీవప్రజ్ఞ ఆసక్తి కలిగియుండగ, ప్రాణ అపాన ప్రవృత్తులు మరింత సమీకరణము చెంది సామ్యము సాధింపబడును.

ప్రాణము వలన అన్నము, నీరు, గాలి స్వీక

రించుట, వినుట, స్పర్శించుట, చూచుట, రుచి చూచుట, వాసన చూచుట అను విషయములు మనసుచే గ్రహింపబడుట, వినుట, అర్థము చేసుకొనుట, సంఘమున ఆర్జనము, దానము యిత్యాది ప్రవృత్తు లేర్పడుచున్నవి. అపానము వలన మలమూత్రములు, చెమట ఏర్పడుచున్నవి. అట్లే ప్రాణము వలన దేహము యొక్క జననము, అపానము వలన మరణము జరుగుచున్నవి. ఈ రెండు ప్రవృత్తులును చక్కగ సమీకరణము చెంది, సామ్యము సాధించినపుడు జనన మరణ ప్రవృత్తులు కూడ సామ్యము చెందును.

నిదానముగ గాలిపీల్చి ప్రశాంతముగ గాలి విడుచుటలో శ్వాస ప్రసన్నమగును. సామ్యము నందు నిలబడును. ఇట్టి సమయమున ఉచ్ఛ్వాసలో

నిశ్వాస, నిశ్వాసలో ఉచ్ఛ్వాస లీనమై పీల్చి విడుచు ప్రయత్నము ఆగిపోవును. కావలసిన గాలి సహజముగ లోనికివచ్చుట, బయటకు వెళ్లుట జరుగును. ఇట్టి స్థితిలో మనసు, శ్వాస ఒకటియై నిలచిపోవును. ఇట్లు నిలచిపోవుటనే 'ప్రాణాయామము' అందురు. అపుడే అంతర్గతమైన జీవప్రజ్ఞ స్పందనాత్మక కార్యక్రమమునకు ఆధారమును వెదకును. ఆ వెదకుటలో స్పందనము నుండి సూక్ష్మ స్పందనములోనికి ప్రవేశించును. అనగ హృదయ కేంద్రము నుండి సుషుమ్నలోనికి ప్రవేశించుట జరుగును. అచట ఊర్ధ్వమగునొక వెలుగుదారి లభించును. కంఠము నుండి ఉదాన వాయువు ఊర్ధ్వమున కాకర్షించుచుండగ, ఉదానవాయు మార్గమున క్రమముగ భ్రూమధ్యమున చేరును.

ఉదాన వాయువు కంఠభాగమునుండి భ్రూమధ్యము వరకు వ్యాపించి యుండి జీవుని హృదయము నుండి ఊర్ధ్వగతిని కలిగించి, ప్రత్యాహారస్థితి యందు నిలుపును. అపుడు జీవుడు తననొక స్పందనాత్మక చైతన్యముగ కంఠము నందు, నోటియందు, క్రింది తాలువుయందు, పై తాలువు యందు, నాసిక యందు స్పందన ప్రక్రియగ అనుభూతి చెందుచుండును. అప్పుడు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస, హృదయమునందు స్పందన యుండవు. ప్రాణస్పందనము, ప్రజ్ఞ ముఖమున యుండును. ప్రజ్ఞ ప్రశాంతముగ నుండును. భ్రూమధ్యమున క్రమముగ చేరును. ఈ స్థితిలో సాధకునకు ఆహార విషయమున, ఉచ్చారణ విషయమున విశిష్టమగు నిష్ఠయుండును. పవిత్ర మగు ఆహారమును మాత్రమే స్వీకరింపగలడు.

పవిత్రమగు భాషణమును మాత్రమే చేయగలడు. అతడిపుడు చేరునది ఆకాశతత్వముగ గనుక, ఆకాశమువలె నిర్మలమగు విషయములందు మాత్రమే ఆసక్తి కలిగియుండును. ప్రాపంచిక ప్రవృత్తులు, దేహప్రవృత్తులు యాంత్రికముగ సాగుచుండును. వానిని విసర్జించ నవసరము లేదు. ఉదాసీనతతో నిర్వర్తించుట యుండును.

ఉదాన శబ్దమున 'ఉత్' అను శబ్దముండును. అనగ ప్రాణమాధారముగ జీవు డూర్ధ్వముఖము చెందుటకు దేహమున ఏర్పడిన సౌకర్యమని తెలియవలెను. ఆకాశమును చేరినది జీవప్రజ్ఞ యగుటచే అది అనంతము, అపరిమితము, సర్వ వ్యాపకము అగు తత్త్వమునకు చేరువగుచుండును. భ్రూమధ్యము వరకు చేరి, అనంతత్త్వము లోనికి వంతెన నేర్పరచుకొను ప్రయత్నమున నుండును.

హృదయమునుండి భ్రూమధ్యమునకు చేరు మార్గమున సాధకునికి అనేకానేక దివ్యాను భూతులు కలుగుచు నుండును. అనేకములగు దివ్యరూపములు దర్శనమగు చుండును. అనేకము లగు దివ్య విషయములు వినపడుచుండును. రకరకముల కాంతి దర్శనము లగుచుండును. అట్లే వివిధములగు వాయిద్యములు వినబడుచు నుండును. ఈ సమస్త దర్శనమును నాదబిందు కళాత్మకముగ పెద్దలు వివరించుచు నుందురు. వీని కాకర్షింపబడక ఊర్ధ్వమునకు సాగుట ఉత్తమమని పెద్దలు తెలిపిరి. భ్రూమధ్యమున చేరిన త్రిగుణాత్మక జీవప్రజ్ఞ, త్రిగుణముల కావలనున్న త్రిగుణాతీతమగు తత్త్వముతో అనుసంధానము చెందుటయే ప్రధానము కాగ, ఉదాన వాయువు

వ్యానవాయువుతో అనుసంధానము చెందుట ప్రారంభమగును.

5. వ్యాన వాయువు :

వ్యాన వాయువు దేహమంతయు వ్యాపించి యుండును. శిరస్సునుండి పాదముల వరకు అన్ని భాగముల యందు పనిచేయుచు నుండును. దేహమున ప్రజ్ఞ అంతర్యామిత్వము చెందుటకు, దేహము అంతట వ్యాపించి యుండుటకు పని చేయుచు నుండును. జీవప్రజ్ఞ దేహ వ్యాప్తి చెందుటకు, దేహము మొత్తము కదలికలకు, దేహము పెరుగుదలకు వ్యాన వాయువు తోడ్పడు చుండును.

ఉదానము నుండి వ్యానము చేరిన జీవప్రజ్ఞ సహస్రారమును చేరి తన నిజస్థితిని అనుభూతి

చెందగలదు. ఈ విధముగ ప్రాణము, అపానము, సమానమున సామ్యము చెందుట, సమాన వాయువునుండి జీవప్రజ్ఞ ఉదానవాయువు చేరుట, ఉదాన మాధారముగ ఊర్ధ్వముఖ మగుట, ఊర్ధ్వముఖము చెందిన ఉదానము వ్యానమును చేరుట– ఈ మొత్తము మార్గమును "ప్రాణయామ యజ్ఞ"మని దైవము తెలిపియున్నాడు.

ఓం తత్ సత్.

OTHER BOOKS THROUGH
MASTER K. PARVATHI KUMAR

The following books are available in: English (E), German (G), Spanish (S), French (F), Hebrew (H), Telugu (T), Hindi (HI) and Kannada (K) languages.

BOOKS :

1.	MITHILA –A New Age Syllabus	E/G/S
2.	THE AQUARIAN MASTER	E/G/S
3.	SOUND –The Key & its Application	E/G/S
4.	ASHRAM LEAVES	E/G/S
5.	SANKHYA –The Sacred Doctrine	E/G/S
6.	VENUS –The Path to Immortality	E/G/S
7.	THEOSOPHICAL MOVEMENT	E/G/S
8.	SHIRDI SAI SAYINGS	E/G/S
9.	SPIRITUALITY IN DAILY LIFE	S
10.	THE MASTERS OF WISDOM	S
11.	MEDITATION & GAYATRI	S
12.	WISDOM TEACHINGS OF VIDURA	E/G/S
13.	ON HEALING	E/G/S
14.	SPIRITUAL FUSION OF EAST & WEST	E
15.	SRI SASTRY GARU	E/G/S/F/T

16.	THE AQUARIAN CROSS	E/G/S
17.	HERCULES –The Man & the Symbol	E/G/S
18.	MANTRAMS –Their Significance & Practice	E/G/S
19.	SRI DATTATREYA	E/G/S/T/HI
20.	SATURN –The Path to Systematised Growth	E/S
21.	JUPITER –The Path of Expansion	E/S
22.	MASTER E.K. –The New Age Teacher	E/G/S
23.	AMANASAKUDU	T/K
24.	VRUTRASURA RAHASYAM	T
25.	THE DOCTRINE OF ETHICS	E
26.	DHANAKAMUNI KATHA	T
27.	ANTARDARSANA DHYANAMULU	T
28.	THE SPLENDOR OF SEVEN HILLS	E/T/Hi
29.	DOCTRINE OF ETERNAL PRESENCE	E
30.	ASANGUDU	T
31.	SARASWATHI - THE WORD	E
32.	MANA MASTARU GARU	T
33.	GEETOPANISHAD (Sankhya Yogamu)	T
34.	GEETOPANISHAD (Karma Yogamu)	T
35.	‘OM’KARAM	T
36.	JYOTIRLINGA YATRA	T
37.	SRI LALITHA	T

38. KATHA DEEPIKA T
39. MASTER C.V.V. (Birthday Message) T
40. MAITREYA MAHARSHI BODHALU T
41. MARUVU MAHARSHI BODHALU T
42. DEVAPI MAHARSHI BODHALU T
43. HIMALAYA GURU PARAMPARA T
44. OCCULT MEDITATIONS E
45. Master C.V.V. - The Initiator - Master E.K. The Inspirer E
46. SAI SUKTHULU T
47. SRI KRISHNA NAMAMRUTAM T

BOOKLETS :

1. LORD MAITREYA -The World Teacher E/G/S/F
2. THE WHITE LOTUS E/G/S
3. WISDOM BUDS E/G/S
4. SPIRITUALISM, BUSINESS & MANAGEMENT E/G/S
5. THE PATH OF SYNTHESIS E
6. THE ETHERIC BODY E/G/S
7. MARIA MAGDALENA E/G/S
8. TIME, THE KEY E/G/S
9. LISTENING TO THE INVISIBLE MASTER E/G/S/F/H

10. GOOD FRIDAY E/G/S/F/H
11. BHRIKTA RAHITA TARAKA RAJAYOGAMU T/K
12. MARRIAGE - A SACRAMENT E
13. MASTER C.V.V. YOGAMU-KARMARAHITYAMU T
14. POOJA VIDHANA PRASASTYAMU T
15. GAYATRI MANTRA PRASASTYAMU T
16. BHARATEEYA SAMPRADAYAMU T

ధనిష్ఠ ఇతర ప్రచురణలు :

1. శ్రీ వినాయక వ్రతకల్పము
2. శ్రీ శరన్నవరాత్ర పూజావిధానము
3. శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా
4. శ్రీ సూర్య పూజావిధానము
5. శ్రీ శివ హృదయము
6. శ్రీ మహాలక్ష్మి పూజావిధానము
7. శ్రీ వేంకటేశ్వర పూజావిధానము
8. శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రము
9. పురాణ పురుషుని పూజా విధానము