

యొగ నిర్మాణము యొక్క శతసూత్రీయ కార్యక్రమము

పరమపూజ్య గురుదేవులు జూన్ 1960 నుండి 1961వరకు హిమలయాలలో అజ్ఞాతవాసములో గడిపారు. అక్కడి నుండి తిరిగి వచ్చిన తరువాత నవసృజన కోసము యొగ నిర్మాణ యోజన స్థాపన చేసారు. అదే పంథాలో శతసూత్రీయ యోజన తయారుచేసి, దానిని 1963

జూన్ అఖండ జ్యోతిలో ప్రచురించారు. దీనినే పుస్తకరూపములో కూడా ప్రచురించటము జరిగినది. సృజనశీలులైన సంఘములు తమ రుచి మరియు శక్తి అనుసారముగా అనేక లఘు కార్యక్రమములు రూపొందించుకొని అవలంబించే అవకాశము ఉన్నది. ఒక వ్యక్తి కానీ, ఒక సమూహము కానీ ఈ కార్యక్రమములను వారి సమయము, పరిస్థితులకు అనుగుణ్యముగా మలచుకొని లాభము పొందవచ్చును.

ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు ఆహార-విహారముల వ్యవస్థీకరణ

౧. రెండు పూటలు మాత్రమే భోజనము
౨. ఆహారమున సరిగ్గా నములి తినాలి
౩. అధిక పరిమాణములో భోజనము తినకుండుట
౪. రుచి అనే అలవాటును వదిలివేయుట
౫. శాకాహారమును, ఫలములను అధికముగా ఉపయోగించుట
౬. హానికరమైన ఖాద్య పదార్థముల నుండి దూరముగా ఉండుట
౭. ఉడకబెట్టిన ఆహారము యొక్క లాభములను గుర్తించుట
౮. స్వచ్ఛత
౯. స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఉండుట
౧౦. బ్రహ్మచర్యమును పాలించుట

స్వాస్థ్య సంవర్ధనము కొరకు చెయ్యవలసిన సామూహిక ప్రయాసములు

౧౧. వనస్పతుల యొక్క ఉత్పాదన
౧౨. ఆహారము వండి విధానమును మెరుగుపరచుట
౧౩. సాత్విక ఆహారము వండి విధానము
౧౪. అపరిశుభ్రతను నివారించుట
౧౫. మత్తు పదార్థములని త్యజించుట
౧౬. వ్యాయామము మరియు అందులో ప్రశిక్షణ
౧౭. సాప్తాహిక ఉపవాసము

- ౧౮. సామూహికముగ వెద్ద వెద్ద విందులు ఏర్పటు చేసుకొనవలెను
- ౧౯. సంతాన ఉత్పత్తిని సీమితము గావించుట
- ౨౦. ప్రాకృతిక చికిత్సా విధానముల వివరములు తెలుసుకొనుట

అశిక్ష యొక్క అంధకారమును పారద్రోలుట

- ౨౧. పిల్లలను పాఠశాలకు పంపించాలి
- ౨౨. శిక్షితుని భార్య అశిక్షితురాలిగా ఉండరాదు
- ౨౩. ప్రౌఢ పాఠశాలలు నెలకొల్పాలి
- ౨౪. ప్రౌఢ మహిళలకు శిక్షణ కల్పించాలి
- ౨౫. శిక్షతో పాటు దీక్ష కూడా
- ౨౬. కొత్త పాఠశాలల స్థాపన
- ౨౭. రాత్రి పాఠశాలలు నిర్వహించాలి
- ౨౮. శిక్షితులు జ్ఞానము యొక్క ఋణమును తీర్చుకోవాలి
- ౨౯. పుస్తకాలయములు, వచనాలయములు స్థాపించాలి
- ౩౦. అధ్యయనము మిద రుచిని పెంచాలి

జనమానసమును ధర్మదీక్షితులుగా తీర్చిదిద్దే యోజన

- ౩౧. ఆస్థికత మిద విశ్వాసము
- ౩౨. స్వాధ్యాయము యొక్క సాధన
- ౩౩. సంస్కారిత జీవితము
- ౩౪. పండుగల సందేశము
- ౩౫. జన్మదిన సమారోహము
- ౩౬. వ్రతశీలము యొక్క ధర్మ ధారణ
- ౩౭. దేవాలయములను ప్రేరణా కేంద్రములుగా తీర్చిదిద్దుట
- ౩౮. యుగ నిర్మాణము యొక్క జ్ఞాన మందిరముల స్థాపన
- ౩౯. సాధు-బ్రాహ్మణులు కర్తవ్య పరాయణులై ఉండుట
- ౪౦. వానప్రస్థమును పునరుజ్జీవింప చేయుట

సభ్య సమాజము యొక్క సంరచన

- ౪౧. సమ్మిళిత కుటుంబ పరంపర
- ౪౨. పరివారిక విచార గోష్ఠి
- ౪౩. సత్ప్రవృత్తులను అభ్యసించుట
- ౪౪. సంతానము యొక్క బాధ్యత వహించుట

- ౪౫. సత్కార్యములు అభినందించుట
- ౪౬. సజ్జనులకు సహాయోగము అందించుట
- ౪౭. నైతిక కర్తవ్యములను పాటించుట
- ౪౮. సహాయోగము మరియు సామూహికతా
- ౪౯. లోభము మరియు విలాసితమును త్యజించుట
- ౫౦. శ్రమను ఆదరించుట

ఈ కురీతులను నిర్మూలించాలి

- ౫౧. వర్ణ వ్యవస్థ యొక్క శుద్ధ స్వరూపమును అవగతము చేసికొనుట
- ౫౨. ఉపజాతుల మధ్య బేధభావములు సమసిపోవుట
- ౫౩. స్త్రీ-పురుషుల మధ్య బేధము తీసివేయుట
- ౫౪. అశ్లీలత మిద ప్రతీకారము సాధించుట
- ౫౫. వివాహముల మిద అపవ్యయము జరుగకుండా చూడుట
- ౫౬. బాల వివాహములు, వితంతు వివాహములు
- ౫౭. భిక్షాటన అనే వ్యవసాయమును నిర్మూలించుట
- ౫౮. మృత్యు (నిలవ ఆహారము, పాడయిన ఆహారము) భోజనము వ్యర్థము
- ౫౯. నగలకు డబ్బు వ్యర్థము
- ౬౦. భూత బలులు నిషేధము

విభూతివంతుడైన వ్యక్తి చేయవలసినవి

- ౬౧. లేఖకులను, పత్రకారులను అనురోధించటం
- ౬౨. యుగ సాహిత్యమునకు నవనిర్మాతలు
- ౬౩. ప్రత్యేకమైన భాషలో ప్రచురణ కార్యక్రమాలు చేపట్టటం
- ౬౪. అనువాద కార్యక్రమమును విస్తరించటం
- ౬౫. పత్రములు-పత్రికల యొక్క ఆవశ్యకత
- ౬౬. నిరంతర ముద్రణా కార్యక్రమములు
- ౬౭. యుగనిర్మాణ ప్రెస్
- ౬౮. కవితల యొక్క నిర్మాణము మరియు ప్రసారము

కళా మరియు వాటి సదుపయోగము

- ౬౯. వక్తృత్వ కళా వికాసము
- ౭౦. గాయకులను సంఘటితము చేయుట
- ౭౧. సంగీత శిక్షణ యొక్క ప్రబంధము

- ౭౨. చిత్రకళను ఉపయోగించుట
- ౭౩. ప్రదర్శనలు నిర్వహించుట
- ౭౪. అభినయము మరియు లీలలు
- ౭౫. నాటకములు మరియు ఏకపాత్రాభినయము
- ౭౬. కళల యొక్క పైజ్ఞానిక మాధ్యమములు

సద్భావనలు వెంపొందించుట కొరకు

- ౭౭. సేవకార్యములలో అభిరుచి
- ౭౮. సార్వజనిక ఉపయోగముల కొరకు ఉపకరణములు
- ౭౯. జీవదయ ప్రదర్శించు సత్కర్మలు
- ౮౦. నిజాయితీపరులకు ఉపయోగపడే ప్రదేశము
- ౮౧. సమ్మేళనములు, గోష్ఠులు
- ౮౨. నవరాత్రులలో శిక్షణా శిబిరములు
- ౮౩. ధర్మప్రచారమునకు పాదయాత్రలు
- ౮౪. ఆదర్శ వాక్యాల రచన
- ౮౫. సంజీవనీ విద్య యొక్క క్రమిక ప్రశిక్షణ
- ౮౬. ప్రాంతీయ స్థాయిలో శిక్షణా సత్రాలు

రాజనీతి మరియు సచ్ఛరిత్రత

- ౮౭. భగవద్గీత మాధ్యమంగా జన జాగరణ
- ౮౮. మతదానం మరియు మతదాత
- ౮౯. శిక్షా పద్ధతి యొక్క స్థాయి
- ౯౦. కురీతుల ఉన్మూలన
- ౯౧. చవక, త్వరిత మరియు సరళ న్యాయము
- ౯౨. అపరాధముల మీద కఠినత వ్యవహరించుట
- ౯౩. అధికారుల యొక్క ప్రామాణికత
- ౯౪. ఆర్థికంగా ఉన్న విషమ పరిస్థితులు దూరమగుట

యుగ నిర్మాణము యొక్క ఆధ్యాత్మిక పుష్కభూమి

- ౯౫. గాయత్రీ ఉపాసన
- ౯౬. యజ్ఞము యొక్క ఆవశ్యకత
- ౯౭. సమయదాన యజ్ఞము
- ౯౮. ఆత్మ చింతన మరియు సత్సంకల్పము
- ౯౯. అవిచ్ఛిన్నమైన దాన పరంపర