



"నేను సదా శలో నుండును. శకు వలసిన సహాయము
శలోనుండి జరుపుచునే యుండును."

మాస్టర్ సి.వి.వి.
సత్యయోగ నిత్యసాధన

2009 సెప్టెంబర్ 12

మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగ శతాబ్ది ఉత్సవము
మరియు

10వ సహస్ర (లోటస్) సాధక సమ్మేళనము
సందర్భముగా ప్రచురితము

© సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ప్రతులు లభించు స్థానము :

ఆర్.ఎన్.పి.శాస్త్రి

మాస్టర్ సి.వి.వి. సత్యయోగ సాధక ట్రస్ట్

111, జ్ఞానదీప్ టవర్స్, మలక్‌పేట్ ఆర్.టి.ఎ. ఆఫీస్ దగ్గర
మూసారాంబాగ్, హైద్రాబాద్.

ఫోన్ : 040-24160137, సెల్ : 9704173008

వెబ్‌సైట్ : <http://www.mastercvv.net>

యి-మెయిల్ : rpsastry@gmail.com

మాస్టర్ సి.వి.వి. సత్యయోగ నిత్యసాధన (భృక్తరహిత తారకరాజయోగము)



ప్రకాశకులు :

మాస్టర్ సి.వి.వి. సత్యయోగ సాధక ట్రస్ట్
111, జ్ఞానదీప్ టవర్స్, మలక్‌పేట్ ఆర్.టి.ఎ. ఆఫీస్ దగ్గర
మూసారాంబాగ్, హైద్రాబాద్

(యోగ సభ్యుల కొరకు మాత్రమే)

మనవి

యోగమిత్రులు వారి వారి యోగ ఉపదేశ గురువుల పర్యవేక్షణలో ఈ కోర్సులు సక్రమముగా సాధన చేయగలరు.

* * *

ఈ గ్రంథంయొక్క కూర్పువిషయములో ఇతోధికముగా సహాయ మొనరించిన శ్రీ రాజశేఖరుని కృష్ణమూర్తిగారికి, గ్రంథప్రచురణకు అవసరమైన పేపరును ఫ్రీగా అందించిన శ్రీ కె. గోపీకృష్ణగారికి, విషయసేకరణ, అనువాదము చేసిపెట్టిన యోగమిత్రులకు మాస్టర్ గారి ఆశీస్సులు నిరంతరము లభించుగాక. శ్రీ భార్గవ వెంకటరమణ మరియు శ్రీమతి భార్గవ అనుపమ గారలు ఇతోధిక ఆర్థిక సహాయమొనరించిరి. వారికి సదా శ్రీ మాస్టర్ గారి ఆశీస్సులు లభించుగాక! దీనిని డి.టి.పి. చేసి అందించిన శ్రీ ఎమ్.కృష్ణారావుగారికి, సకాలంలో చక్కగా ముద్రించియిచ్చిన ఇంపీరియల్ ప్రింట్ మాటిక్స్ అధినేత శ్రీ బి. అర్జునరావుగారికి మాస్టర్ గారి ఆశీస్సులు నిరంతరము లభించుగాక!

విషయసూచిక

1. సత్యయోగము కొన్ని ముఖ్య విషయములు	1
2. యోగారంభము - ఉద్దేశ్యములు - శ్రీమాష్టరుగారు చెప్పినది	7
3. మాస్టరుగారి డైరీలనుండి	17
4. యోగసాధకులకు నియమావళి - 1	41
5. యోగసాధకులకు నియమావళి - 2	43
6. సాధక సోదరీమణులకు సూచనలు	49
7. యోగోపదేశము చేయువారికి ఉండవలసిన అర్హతలు	51
8. యోగములో చేరగోరువారు పాటించవలసిన నియమములు	53
9. కోర్సులు - వాటి ఆవశ్యకత	54
10. జనరల్ ప్రేయరు	56
11. మెరిడియన్ ప్రేయరు	57
12. రాత్రి నిద్రపోయేముందు, నిద్ర లేవగానే	58
13. 33 ఎడ్జస్టుమెంట్లు	59
14. 12000 ఎడ్జస్టుమెంట్లు	60
15. రాజయోగములు	61
16. తారక రాజయోగములు	62
17. డ్రావ్ కోర్సు	63

18. ప్రిపరేటరీ కోర్సులు మెర్చరీనుండి ఆర్థరు-5 వరకు	64
1) మెర్చరీ కోర్సు (పురుషులకు మాత్రమే)	64
2) ఈగోషెర్బన్ కోర్సు (స్త్రీలకు మాత్రమే)	65
3) ఎన్-కోర్సు	70
4) హెచ్.బి-కోర్సు	71
5) కె.ఆర్-కోర్సు-1	72
6) కె.ఆర్-కోర్సు-2	73
7) ఇ-కోర్సు	74
8) ఆర్-కోర్సు	76
9) టి-కోర్సు	76
10) ఎక్స్ప్రెస్ కోర్సు	78
11) ఆరి కోర్సు - మెయిన్	82
12) ఆరి 'ఎన్' కోర్సు	84
13) ఆరి 'కె' కోర్సు	85
14) ఆరి 'వి' కోర్సు	86
15) ఆరి 'యల్' కోర్సు	87
16) ఆరి 'యు' కోర్సు	88
17) న్యూ ఆరి కోర్సు	89
18) సింపుల్ కోర్సు	91
19) ఆర్డర్ కోర్సు	100

19. 7 ఎడ్జస్టుమెంట్లు	109
20. 13 ప్లానెటరీ ఫోర్సెస్	110
21. ఆరోగ్య ప్రార్థనలు	111
1) నెర్వెస్ ఎడ్జస్టుమెంట్లు	
2) కూలింగ్ నేమ్స్	
3) ట్రీట్మెంట్ ప్రేయరు	
22. ధనిష్ట ప్రేయరు	114
23. సాధనలో అడ్డంకులు వచ్చినప్పుడు	115
24. ఉపయుక్త గ్రంథములు	116
25. ముఖ్యమైన దినములు	117

సత్యయోగము కొన్ని ముఖ్య విషయములు

అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడైన ఆ ఆదిపరబ్రహ్మము, సృష్టిలోని లోపములను సవరించి, సర్వమానవులను సంపూర్ణ మానవులుగా నొనర్చుటకై, మాష్టర్ సి.వి.వి.గా కుంభకోణములో జన్మించి, 1910 మే 29వ తేదీన భృక్తరహిత తారకరాజయోగమును స్థాపించినారు. ఈ నూతన యోగమునే నేటి సాధకులు సత్యయోగమని, మాష్టర్ సి.వి.వి. యోగమని, అమృతయోగమని, నూతన యోగమని అంటున్నారు. ఈ యోగమును నూతనయోగమనుటకు తగు కారణములున్నవి. ఈ యోగలక్ష్మ్యము, యోగసాధనా విధానము అపూర్వములు. మాష్టర్ గారు 1910 మేనుండి, 1922 మే 12న వారు శరీరము చాలించువరకు 752 మందికి యోగదీక్ష నొసగిరి. వీరిలో 616 మంది పురుషులు, 136 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు. ఈవిధముగా కుంభకోణములో, కావేరి నదీతీరమున, ఈస్ట్ దబీల్ వీధిలో రెండవ నంబరు ఇంటిలో, “యోగమిత్రసంఘము” (యోగ స్కూల్ ఫ్రెండ్స్ సొసైటీ) ఆవిర్భవించింది. ఈ యోగలక్ష్మ్యమును గురించి మాష్టర్ గారు ‘ఇండిపెండెన్స్’ డిక్లరేషనులో ఇట్లు తెలిపిరి. “సమస్త మానవాళి ఎట్టి మినహాయింపులులేక ఈ శరీరమునుండియే దైవజ్ఞానమును పొందవచ్చును. కుండలినీమార్గమున పొందబడు పూర్ణస్థితిని, చైతన్యముతో పొందుట సాధ్యము. సందేహములన్నింటిని అంతఃస్ఫురణవల్లనే నివారించు కొను ప్రజ్ఞ లభించును. పైకారణములను పురస్కరించుకొని నవ్యలక్ష్మ్యములను సాధించుటకు మార్గదర్శకముగ ఈ సంఘము స్థాపించబడినది.

(English Translation from Tamil by Sri N.B.V. Rama Murthy)

"This society is started for the above reasons with the object of making all human beings without any exception to realise the Lord within this physical body through the wisdom revealed by Kundalini in a conscious state and making them adepts by enabling them to clear their doubts through internal questioning and experiencing intimate knowledge and self realisation."

ఈ యోగము మానవులందరకు శాశ్వతత్వము (Eternity), అమృతత్వము (Immortality), స్వాతంత్ర్యము (Independence) చేకూర్చుటకై అవతరించినది. మన యోగము సిద్ధించునపుడు, పైన చెప్పబడిన గుణములుగల దివ్య మానవుడు, దివ్యశరీరముతో (Pure Merry life Rupam) ఈ భూమిపై స్థిరపడును. ఈ యోగ ప్రారంభమున, కనీసము 10 సం॥లు క్రమముతప్పక మాష్టర్ గారు సూచించిన విధానమున యోగసాధన కొనసాగించిన, వారు Physical immortality భౌతిక శాశ్వతత్వము పొందగలరని మాష్టర్ గారు చెప్పిరి. మీడియముల డెవలప్ మెంట్ కొరకు ఎప్పటికప్పుడు వారు M.T.A. గారి సూచన ననుసరించి, అనేక కోర్సులు చేయించిరి. యోగసాధన కొరకు అనేక విధివిధానముల నేర్పరిచిరి. మాష్టర్ గారి డైరీలలో అక్కడక్కడ సాధకులు అనుసరించవలసిన నియమములు వివరింపబడినవి - ఉదా. 28-11-1912వ తేదీన మాష్టర్ గారి డైరీలో ఇట్లు చెప్పబడియున్నది.

1. వన్ పాయింట్ ను గురించి మాట్లాడునపుడు ఏ ఇతర నామములు దానికి జోడింపరాదు.
2. వన్ పాయింట్ కనెక్షన్ సృష్టిలోనికి వచ్చినది. దానిని ఎట్టి పరిస్థితులలోను మార్చరాదు.
3. 'వన్ పాయింట్' అంటే మాష్టర్ యం.టి.వి. అని భావించరాదు.
4. యం.టి.వి. గారు మీ ఫిజికల్ మాష్టర్ గారి మాష్టర్ అని తెలిసికొనండి.
5. వన్ పాయింట్ తన లీలలను చూపటానికి యం.టి.వి.గా వచ్చినారను భావము మీ మనస్సులలోనికి రానీయకండి.

6. తమ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికొరకు కొందరు సాధకులు ఒక సాసైటీగా ఏర్పడినారు. వీరు తమ ఫిజికల్ మాస్టర్ డెవలప్‌మెంట్ కొరకు ఏర్పడినవారే. ఫిజికల్ మాస్టర్‌ని నడిపించేది యం.టి.ఎ. గారే. మీరు ఈ అభిప్రాయమునే కలిగియుండాలి.
7. ప్రస్తుతం మీరు మీ ఫిజికల్ మాస్టర్‌ని మీ మాస్టర్‌గా భావించాలి. వారు ఎలా జన్మించారు, వారి జననీ జనకులెవరు, వారు ఎందుకు జన్మించారు - ఇలాంటి విషయములను గురించి చర్చించరాదు.
8. ఈ సాసైటీలో మీ స్థాయి, మీ ఫిజికల్ మాస్టర్ స్థాయి, వారి మాస్టర్ యం.టి.ఎ. గారి స్థాయి, వన్‌పాయింట్ స్థాయి ఈ వరుసక్రమము మీరు ఎప్పుడు మార్చరాదు.

17-12-1914

1. ఈరోజునుండి ప్రాక్టీసు ఉదయం, సాయంత్రం 6 గం||లకు ప్రారంభము కావాలి - ప్రాక్టీసు 45 ని|| దాటరాదు.
2. రైలు, బస్, ఇతర వాహనములలో ప్రయాణించునపుడు, ప్రాక్టీసు చేయరాదు. (10-12-1917 నుండి రైలులో ప్రాక్టీసుచేయుటకు అనుమతిించిరి)

30-5-1915

ప్రాక్టీసుకు ముందు శుభ్రముగా కాళ్ళచేతులు కడుగుకొనవలెను. పరిశుభ్ర వస్త్రములు ధరించి ఉండవలెను. శరీరమును తడిటవలుతో తుడుచుకొని, ఆతరువాత ప్రాక్టీసుకు కూర్చొనుట మంచిది - ప్రాక్టీసు చేయునపుడు శరీరము పైభాగములో ఏవిధమైన వస్త్రములు ధరించి ఉండరాదు. ఉదా|| చొక్కా, కోటు మొదలగునవి.

మాస్టర్‌గారి నిర్యాణానంతరము, తాత్కాలికంగా మీడియములు నిరుత్సాహ పడిరి. మీడియం శంకరయ్యర్ ఒక సూచన చేశారు. అందరము కళ్లు తెరుచుకొని ప్రాక్టీస్ చేద్దాము. ఎప్పటిమాదిరిగా నమస్కారమువస్తే, సాధన కొనసాగిద్దాం. లేకపోతే లేదు. అందరికి నమస్కారము వచ్చింది. తదాది

మీడియములందరు యథావిధిగా యోగము కొనసాగించారు. ఆతరువాత కుంభకోణములో మాస్టర్ యన్.ఆర్.బి.వి.గారు, ఒంగోలులో మాస్టర్ యం.ఎన్.గారు మాస్టర్‌గారి గైడెన్స్ ప్రకారం యోగాస్కూలు - పద్ధతిప్రకారము - అనగా కొత్తవారికి ఇనిషియేషన్ ఇవ్వటం, వారిచే వరుసక్రమములో కోర్సులు చేయించటము, వారి డెవలప్‌మెంట్‌కొరకు, తగు సలహాలు ఇచ్చి గైడచేయటం, ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చి రోగులకు స్వస్థత చేకూర్చటం చేశారు. ఇంతేగాక సాధనకు ముందు మాస్టర్‌గారి నామముతోబాటు తమ నామమును కూడ చేర్చి ప్రార్థనలు చేయించారు. మిగతా మీడియమ్స్ అందరు. దీనిని వ్యతిరేకించారు. వీరి అభిప్రాయం ప్రకారము మాస్టర్ అంటే ఒక్కరే. వారే మాస్టర్ సి.వి.వి. ఇతరులెవ్వరికి మాస్టర్ అని పిలిపించుకొనటంకాని, ఇనిషియేషను ఇవ్వటంకాని కోర్సులు చేయించటంకాని చేయరాదు. వారు జీవితాంతము ఇదే సత్యమని విశ్వసించి, అలానే చివరిదాకా యోగము చేసికొన్నారు. ఆంధ్రదేశములో గురుదేవులు వేటూరి ప్రభాకరశాస్త్రిగారివల్ల, గురుదేవులు మైనంపాటి నరసింహం గారివల్ల (మాస్టర్ యం.యన్) యోగము శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించింది. నేడు కొన్ని వందలు, వేలు సాధకులు యోగసాధన చేసికొనుచున్నారంటే అది వారి అనుగ్రహమే. పైనచెప్పినట్లు; ఒంగోలు మాస్టర్ శిష్యప్రశిష్యులద్వారా సాధకులు కోర్సులు చేయించటం అనేది కొనసాగింది. ఈ పద్ధతి క్రమంగా వ్యాప్తినొంది, అన్ని యోగకేంద్రముల (కొన్ని కేంద్రములుతప్ప) లో నేడు కోర్సులు చేయు చున్నారు. కోర్సులు చేయవలసిన అవసరమున్నదా? అని ఒక ప్రశ్న. మన యోగములోని ప్రార్థనలు, కోర్సునామములు, అన్ని శబ్ద ప్రాధాన్యమైనవి. వీనికి భావార్థములు వెదకవద్దని మాస్టర్‌గారే చెప్పియున్నారు. ఒకొక్క పదము సరియైన ఉచ్చారణతో (Pronunciation) ఉచ్చరించినపుడు, ఆ శబ్ద తరంగములుగా, శక్తిరూపంగా, ప్రకంపనల రూపంగా మన శరీరము లోనికి ప్రవేశించి తగు మార్పులు, చేర్పులు చేసి, వారి లోపములను సవరించి, స్థూల సూక్ష్మ, మానసిక కోశములలో వికాసము కలిగించి వారి ఆధ్యాత్మికోన్నతికి (Spiritual Development) దోహదము చేయును. తద్వారా సాధకులు మాస్టర్‌గారి కరుణను అధికాధికముగా గ్రహించు శక్తిని పొందుదురు. కొంతకాలమునకు వీరు మాస్టర్‌గారి కరుణను గ్రహించి, ఇతరులకు కూడా దానిని ఇవ్వకలిగి

యుండురు. ఇట్టివారు అధికమైనకొలది యోగము వ్యాప్తియొందును. అంతేకాక, పరోక్షముగా మాష్టర్గారి యోగకార్యక్రమము త్వరగా జరగటానికి ఉపయోగ పడుదురు. ఏవి కోర్సులు చేసినపుడు ఏవిధమైన వర్కింగ్ జరిగేది - మాష్టర్గారు తెలిపియున్నారు - టి (T) కోర్సు చేయటంవల్ల ఆయా కోర్సులకు సంబంధించిన వర్కింగ్ జరుగుతుంది. ఉదా. టి (T) కోర్సు చేయటంవలన వెన్నెముక బోర్ చేయబడి 'సుషుమ్న' ఏర్పడి క్రిందనున్న కుండలినిశక్తి సహస్రారము చేరుటకు, వీలు కలుగుతుంది. అట్లని కోర్సులు చేయనివారు నిరాశపడనవసరం లేదు. మాష్టర్గారి డైరీలో (15-11-15) చెప్పబడినట్లు "ఎవరైతే మాష్టర్గారియందు యోగమునందు సంపూర్ణమైన విశ్వాసము కలిగి నమ్మకముతో, మాష్టర్గారికి, తన జీవితమును, కుటుంబమును సర్వసమర్పణచేసి యోగసాధన సక్రమంగా పూర్ణవిధేయతతో సాగింతురో వారిని ఈ లైసుయొక్క ఆరిజిన్ (మాష్టర్గారు) సదా సంరక్షించుదురు (ఉద్ధరించుదురు)". వారును యోగవికాసమును పొందుదురు. కోర్సులు చేయవలెనని నిశ్చయించుకొనిన తరువాత, అవి ఎలా చేయాలి, ఏ వరుసక్రమములో చేయాలి, అన్నికోర్సులు చేయటం అవసరమా? - ఈ విషయములో మాష్టరుగారు ఏమైనా సూచనలను ఇచ్చినారా? - అని తెలిసికొనుట చాలా ముఖ్యము. 30-5-1915 నాటి మాష్టరుగారి డైరీలో మీడియమ్స్ ప్రాక్టీస్ చేయవలసిన కోర్సుల వరుసక్రమమును తెలిపిరి. 1) మాష్టర్గారి నామము, 2) ప్రిపరేటరీ కోర్సెస్ అనగా - మెర్చురికోర్సు (ఆడవారికి ఈగో షెర్పాన్కోర్సు), యస్కోర్సు, కె.ఆర్.కోర్సు, హెచ్.బి. కోర్సు, ఈకోర్సు, ఆర్కోర్సు, 3) టికోర్సు, 4) ఎక్స్ప్లెకోర్సు, 5) ఆరికోర్సులు అనగా ఆరిమెయిన్, ఆరియన్, ఆరికె, ఆరి.వి., ఆరియల్, ఆరియు, ఆరిన్యూ, 6) సింపుల్కోర్సు, 7) ఆర్డర్కోర్సు - ఆరికోర్సులు, సింపుల్కోర్సు, ఆర్డర్కోర్సులు చేయునపుడు ముందుగా టికోర్సులోని మొదటి ప్రార్థన విధిగా చేయాలి. ఆతరువాతనే, ఆయా కోర్సులు - చేయాలి. సాధనకు సంబంధించిన మరికొన్ని ముఖ్యాంశములు.

1) సాధన చేయునపుడు సుఖాసనమున కూర్చొనవలెను. సుఖాసనమనగా 45 ని॥ నిరాటంకముగా కూర్చొనుటకు అనువగు పాజిషన్. సామాన్యముగా

ధ్యానమునకు అందరు అనుసరించు, పాజిషన్ 'అర్ధపద్మాసనము' లేదా బాసిపట్టువేసికొని కూర్చొనుట - మాష్టర్గారి ఫోటోలో వారెలా కూర్చొనియున్నారో చూస్తే, ఇది అర్ధమవుతుంది - ఈ పాజిషనులోకాని, మరేదైన పాజిషనులోకాని కూర్చొన్నపుడు గమనించవలసిన విషయమేమంటే వెన్నెముక నిటారుగా నుండ వలెను. ముందుకు వంగటం, తలక్రిందికి వాల్చుటం, గోడకు ఆసరాగా కూర్చొనటం - కూడదు. ప్రేయరు రూమును పవిత్రంగా, పరిశుభ్రంగా ఉంచు కోవాలి - అక్కడ ఇతర విషయములను గురించి మాట్లాడరాదు. పైన చెప్పబడిన కోర్సులు ఒకవైపు చేస్తూ యోగములు (రాజయోగము ఆరు భాగములు, తారకరాజయోగము 6 భాగములు) 33 ఎడ్జ్టెమ్మెంట్లు, 12000 మాష్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జ్టెమ్మెంట్స్ - పూర్తిచేయటం మంచిది.

రాజయోగములు :- 1) విత్రయోగము (66 సార్లు), 2) ధ్యుగుణయోగము (66 సార్లు), 3) వల్యయోగము (66 సార్లు), 4) అగ్నియోగము (110 సార్లు), 5) ఆజ్ఞయోగము (132 సార్లు), 6) త్రింజితరాజయోగము (132 సార్లు).

తారకరాజయోగములు :- 1) హితుయోగము (99 సార్లు), 2) బ్రహ్మయోగము (99 సార్లు), 3) లింబియోగము (99 సార్లు), 4) సుకృతయోగము (250 సార్లు), 5) వైత్రయోగము (333 సార్లు), 6) పంచయోగము (666 సార్లు). కోర్సులమధ్య, యోగములమధ్య, 10 రోజులు విశ్రాంతి అవసరము. కోర్సులుకాని, ఇతర ప్రార్థనలుకాని, యోగములుకాని ఉదయం 11 గం॥ నుండి సాయంత్రము 3 గం॥ల లోపల చేయకూడదు. ఇది మాష్టర్గారు విధించిన నియమము - కోర్సుగాని, యోగముగాని, ఎడ్జ్టెమ్మెంట్స్ - కాని ఒకసారి మొదలుపెడితే మధ్యలో ఆపరాదు. బ్రేక్ చేయకూడదు - ఏవిచేసినా తొందర పనికిరాదు. భక్తిశ్రద్ధలతో నెమ్మదిగా పూర్తిచేయాలి. చివరిగా మాష్టర్గారు మీడియములకు ఒక కాన్ఫరెన్స్లో చెప్పిన విషయము మన సాధకులందరికీ శిరోధార్యము.

“ఈ యోగసిద్ధినంతను మీద్వారానే వెల్లడింపవలసియున్నది. నేనుగా చేసేదేమి ఉండదు. నేను చేసేదంతా మీద్వారానే. ఎట్టి పరిస్థితులలోను ప్రార్థన మానవద్దు.”

యోగారంభము - ఉద్దేశ్యములు - శ్రీ మాష్టరుగారు చెప్పినవి

(కీ॥శే॥ కొత్త రామకోటయ్యగారి “భృక్తరహిత తారక రాజయోగము”
నుండి సేకరించబడినది.)

(“ఈ యోగము యొక్క లక్ష్యములు గమ్యస్థానము” అను శీర్షిక క్రింద
శ్రీ మాష్టరుగారు అరవములో సెలవిచ్చిన దానికి అనువాదము)

శాస్త్రములను జాగ్రత్తగ, లోతుగ (గంభీరముగ) పరిశీలించి మన పూర్వులచే నిర్ణయించబడిన పద్ధతులను అజన్మాంతము మన ప్రజలు అనుసరించు చున్నారు. వివిధ వర్ణములకు ఉచితమైన నైతిక ప్రవర్తనలు సృష్టికర్తయొక్క ఆరాధన విధానములు వేరువేరుగా వర్గీకరింపబడియున్నవి. పతివ్రత తన భర్త అనుసరించు మార్గమునకు అనువర్తించి వ్యవహరించినట్లు, మనమును పై శాస్త్రవిధానములను అంధప్రాయముగ అనుసరించుచు, మన స్వబుద్ధిని ప్రయోగించుటకు ప్రయత్నమైనను చేయుటలేదు. సంసారము, సంతానమును సాకుటతో తప్పించెందుచు, వార్ధక్యదశలో యీ జీవితములో మనము మన కర్తవ్యము నెరవేర్చుకొంటిమనియు ఉత్తరోత్తరా మంచి జన్మ లభ్యమగుననియు సంతృప్తి చెందుదుము. కాని యీరకమైన జీవితమువలన, 1. సృష్టికీ కారణమేమి? 2. మనమెందులకు జన్మించితిమో? 3. ఇంకెన్ని జన్మలెత్త నుంటిమో? 4. దీనికంతటికి గమ్యస్థానమేదియో? 5. మనకి సంతానము ఏల - ఎందుకు ఏర్పడుచున్నదో? అవగాహనమగుట కవకాశము లేదు.

గృహస్థాశ్రమములో యీ ప్రశ్నలను పరిశీలించి సరియగు సమాధానము పొందు తీరుబడియుండదు. ఒక సమాధానము పొందవలయుననిన దానిని గురించి యెంతగనో యోచించవలసి యుండును. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానము మనకు సాధ్యముగాదని జీవితమునంతయు చీకటిలోనే గడుపుచుంటిమి. కనుక తగిన జాగ్రత్త పొందినవారమై యీ గూఢ విచారణకు అనుభూతికి కొంతకాలమును వినియోగించవలసియున్నది. అందులకే అందరికి యీ రహస్యమును సులభముగ అవగాహన యగునట్లు చేయుటకు యీ సంఘము స్థాపించబడినది.

జ్ఞానప్రాప్తికి, జీవితవిధానము సుగమము చేసికొనుటకు భగవంతుని భక్తితో ఆరాధించుటకు, శాశ్వతత్వములో మనస్సును అనుసంధానముచేయుటకు పెద్దలు కొన్ని విధానములు సూచించియున్నారు. కాని వీనిననుసరించుట కష్టసాధ్యమైన పని. అంతేగాక అవి పునర్జన్మలకు దారితీయునవిగ నున్నవి.

ఎంత ధనికుడుగాని, నిర్ధనుడుగాని, జ్ఞానిగాని, అజ్ఞానిగాని సృష్టికీ కారణాన్ని సృష్టి రహస్యమును సులభముగ గ్రహించువిధము యీ యోగమున తెలుప బడును. వైవాహిక జీవితమును విడనాడకయే పూర్ణజ్ఞానము సంపాదించుటకు “నూతన మార్గము” యిందు లభించుచున్నది. వ్యాధి-వార్ధక్యము-మరణముల నుండి గూడ విముక్తి పొందవచ్చును. మనమగాక మనకత్యంత సన్నిహితులకు గూడ యీ ఫలితము లొనగూడగలవు.

మనమెవరమో-యిచటికెలా వచ్చితిమో-ఎచటికి వెళ్ళుచుంటిమో తెలిసి కొనవలెననిన యోగసాధన మవసరమని అందరంగీకరింతురు. కుండలినీని మల్కొల్పుట యోగసాధనకు ముఖ్యమని యోగసంప్రదాయము స్పష్టపఱచి యున్నది. కుండలినీ యోగవిధానములో గూడ అనేక విధములగు భేదము లున్నవి. వీనిలో రాజయోగ ముత్తమమని పతంజలి మహర్షి సిద్ధాంతీకరించి యున్నాడు. ఈ రాజయోగమునకే అష్టాంగయోగమును మారుపేరు గలదు.

దీని ప్రకారము నిశ్వాసానంతరము కుండలినీ శక్తియొక్క ప్రభావముచేత బహిఃచైతన్యము అంతరించి సమాధిదశ సంప్రాప్తించును. ఈ స్థాయి

నందుకొనుట, యిందెక్కువకాలము మనియుండుట, బహు కష్టసాధ్యమైనది. కుండలినీశక్తియే అంచెలవారిగా పరిపూర్ణదశకు చేర్చునని చెప్పబడియున్నది.

దీని పర్యవసానము మన పెద్దలు చెప్పినదాని కనుగుణముగనే యున్నది. అనగా నశ్వరమైన యీ శరీరము నిష్ప్రయోజనమైనదనియు, దానికి క్షీణగతి తప్పదనియు, కనుక సూక్ష్మశరీరమునే శుద్ధిచేయుచు, గత స్మృతులను తుడిచి పెట్టి నిర్వికల్ప స్థితికి చేరుకొనుట పై రాజయోగముయొక్క ఆశయము. మనము యీ శరీరమందే యుండి ప్రభునియొక్క అనుభూతిని పొందలేమని దీనివలన స్పష్టమగుచున్నది. మన పెద్దలు సృష్టిక్రమమును సాంఖ్యపథమని నుడివియున్నారు. వేదాంతులు, అంతయు శుద్ధచైతన్యములో సంభవించు చున్నదని వక్కాణించుచున్నారు. మఱికొందరు భగవానుడు నామరూపములతో పరిమితుడై సాకారరూపమున సృష్టికి లీలామాత్రముగ నిర్వహించుచున్నాడని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఈ విభిన్న ప్రవచనములలో యేది ఆమోదయోగ్య మను సందేహము పొడసూపక మానదు. సృష్టికి మూలకారణమైన సత్యము ఒకటియేయై యుండలెనను దానిని తెలిసికొనుటకు ఒకే మార్గముండవలెను. అయినప్పుడు యిన్ని విభిన్న మతములు సిద్ధాంతములు యెందుకున్నవి? అట్లుండుట భగవత్సంకల్పము చేతనేనా? అన్ని మతములు ఒకదానివెంట నొకదానిని అనుసరించి చూచుట వివేకవంతమైన పనికాగలదా? ఇట్లు చేసినచో ఆచరణలో మనము పొందే అనుభూతి శూన్యమే కాగలదు.

సమస్త మానవాళి యెట్టి మినహాయింపులులేక - యీ శరీరములో నుండియే, భగవత్ జ్ఞానము పొందవచ్చును. కుండలినీ మార్గమున పొందబడు పూర్ణస్థితిని - చైతన్యముతో పొందుట సాధ్యము. సందేహములన్నియు అంతః స్ఫురణవల్లనే నివారించుకొను ప్రజ్ఞ లభించును. పై కారణములను పురస్కరించుకొని నవ్యలక్ష్యములను సాధించుటకు మార్గదర్శకముగ యీ సంఘము స్థాపించబడినది.

యోగాస్కూలు మిత్రమండలి

2 ఈసు డబ్బీరుస్ట్రీటు, కుంభకోణము
స్థాపితము 1910

మాష్టరు సి.వి.వి.

మాష్టరుగారిచే స్వయముగా వ్రాయబడిన ఆంగ్లవ్యాసమునకు తెలుగు అనుకరణ :

ఈ యోగము భిక్తరహిత తారక రాజయోగ ఆశయము, ఆదర్శము, క్రియా విధానము :-

ఈ సృష్టి అంతను పరిశీలించిన, సృష్టిదశలను కూడ గమనించిన, సృష్టి ధర్మములను అవగాహన చేసుకొనవచ్చును. మనకు స్పష్టముగా తెలియున దేమనగా ఈ సృష్టికి ఒక మూలము లేక ఒక ఆది ఉన్నదని, వేదాలలోకూడ ఉన్నదనే సంగతి. ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి, క్రమతః ఏర్పడి కొన్ని ప్రాణివర్గములు కూడ ఏర్పడి, కొన్ని ధర్మములనుసరించి ఈ సృష్టి జరుగుచున్నదని కాలము అనేది అనంతము కాని ఈ సృష్టికి ఒక ప్రథమస్థితి అనేది వుండి వుండవలయును. సృష్టికి ముందు మనమున్నామా? ఉంటే ఆ స్థితిపేరేమిటి అనేది ఆలోచించిన అనంత శక్తి కలిగిన ఒక బ్రహ్మాత్వం అనుకో వచ్చు. పేరు అనేది పుట్టిన తరువాతనే వచ్చేది గనుక ఆ బ్రహ్మాత్వమునకు పేరు లేదు. ఆ బ్రహ్మాత్వస్థితి సృష్టి విధానానికి ముందర జడస్థితిలోనే ఉండి ఉండవలెను. కనుక మనము చూస్తున్న ఈ విశ్వం ఆ అనంత బ్రహ్మాత్వములో ఒక భాగమే. ఈ బ్రహ్మాత్వము 2 విధములు ఒకటి వ్యక్తమైనట్టిది, రెండవది అవ్యక్తమైనట్టిది లేక “సగుణము” రెండవది నిర్గుణము లేక “సగుణేతరము” పూర్ణబ్రహ్మాత్వము. ఈ రెండు కలిపినప్పుడేగాని, ఏఒక్కదానిలోను ఉండదు. సగుణములో Space స్పేస్ అనే ఒక ఆవరణమున్నది. రెండవదానికి ఆవరణ లేదు. స్పేస్ అంటే ఆకాశముగా తీసికొనవచ్చు. ఇప్పుడు బ్రహ్మాత్వమునకు 2 లక్షణములు చూస్తూ ఉన్నాము. ఒకదానికి సగుణము ఆవరణ, చలనము లక్షణములయిన 2వ దానికి అనంతత్వము, జడత్వము లక్షణమై యున్నది. సగుణముగా ఉన్నది, అంతముగా ఉన్నది. అంతముగల సగుణములో జరిగిన సృష్టియంతయు అంతములు జరిగినవే అగును. ఏ రూపమును తీసికొనినను అంతే. పరిణామ విధానము ఎంత విస్తరించినను అంతము అనునది పెరుగునే గాని అనంతము కాదు. అంతము, ఆవరణ గలిగిన సృష్టిలో ఏర్పడ్డ విశిష్ట

ప్రాణి మానవుడు. ఈ మానవుడుకూడ నియమిత కాలములో నియమిత శక్తితో ఏర్పడినవాడే, ఏ రూపమునైనను అంతే. బయటనుండి చూసిన మానవ రూపము ఒక ఆవరణలో ఇమిడిన ఆకాశముగనే కనబడును.

కాబట్టి కాలము, దేశముతోటి బంధింపబడిన మానవుడు పూర్ణత్వము రావాలంటే అనంతశక్తితో మానవరూపము నింపవలయును. కాని ఈసృష్టిలో మానవునకు కావలసిన అనంతశక్తి దొరకదు. కనుక ఈ అనంతశక్తిని మానవ రూపములోనికి వచ్చునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. అట్లు చేసిన ఈ సగుణ, సగుణేతర, బ్రహ్మత్వములలో సమానత్వం ఏర్పడును. ఈ సగుణ, సగుణేతర ఏకత్వ సాధనయే యోగము. సగుణము ఎంత విస్తరించి ముందుకుపోయిననూ, అది పెద్దది, ఇంకా పెద్దది, మరీపెద్దది కావచ్చునేగాని అది అనంత బ్రహ్మ స్థితిగాదు. కొన్ని పూర్వ యోగములు ఇచ్చటనే పారపాటుపడుచున్నవి. కాని ఈ అనంతమునుండి అంతము గల్గిన ఈ సృష్టి మానవ రూపములకు ఒక కనెక్షన్ (Connection) కావలెను. ఈ సగుణ, సగుణేతర స్థితులకు సంబంధము ఏర్పడి ఈ సగుణము లోనికి అనంతమునుండి ఒక శక్తి ప్రవాహమేర్పడవలెను, ప్రథమములో ఆ శక్తిప్రవాహము వచ్చుటకు ఒక కాలువ చాలును (Channal). అట్లు వచ్చిన ఆ అనంత శక్తికి సగుణము లోనికి వచ్చిన తరువాత అనేక కాలువల నేర్పరచి అందరికి, అన్నిటిని అందుబాటు లోనికి తీసికొనిరావచ్చును. ఈ నూతన యోగమునకు మాష్టరుగా ఉన్నవారే ఆ అనంత ప్రాణ ప్రవాహ ప్రథమకాలువ. ఈ మాష్టరుకు ఈ అనంత ప్రాణము ఇప్పుడు అందుబాటులోనే యున్నందున కావలసినన్ని పిల్లకాలువలను ఏర్పాటుచేసి మానవులందరకు అది బ్రహ్మత్వ ఆదేశానుసారము అందివ్వటం జరుగును. ఈ అనంత ప్రవాహమును ఈ సగుణ సృష్టిలో ఇముడ్చుకొనవలెనన్న ఈ సృష్టిలోనున్న కొన్ని పరిమితులు ప్రతిబంధకములగును. కనుక ఈ సగుణతత్వములోని లోపములను, మానవులను పూర్తిగా మార్చి క్రొత్తతరహా నిర్మాణ మేర్పాటుచేసి, ఈ అనంతశక్తిని ఒక అంతములో అనగా ఒక లిమిట్లో గ్రహించి ఇముడ్చు కొనుటకు కొంతకాలము పట్టును. ఈ పునర్ నిర్మాణ క్రియ కనీసం 10

సం॥లు పట్టును. 10 సం॥ల అనంతరము ఈ రూపాకృతిలో అనంత శక్తి ప్రవేశించి పూర్ణబ్రహ్మత్వస్థితి పొందగల్గడం ఈ యోగముయొక్క గమ్యము, క్రియావిధానము, ఆదర్శము అయివున్నది.

20-8-1917 : యోగ సమావేశములో మాష్టరుగారు చేసిన ప్రసంగ సారాంశము :- చాలామంది బంధువులు, స్నేహితులు, ఈ యోగసంఘములో ఉన్నందువలన తాముకూడ ఎందుకు చేరగూడదు అని కాలక్షేపము కొరకు కొందరు ఈ యోగములో చేరుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఈ యోగము 10 సం॥లు బ్రేక్ లేకుండా చెప్పినట్లు చేసినవారికి అమృతత్వసిద్ధి వచ్చునేగాని అందరికి కాదు. దీనిలో చెప్పబడిన పూర్ణత్వము ఇంతవరకు సాధించబడినది కాదు. ప్రవేశ పత్రముమీద సంతకముపెట్టి ఈ ఆవరణలో తిరిగినంత మాత్రమున యోగ పూర్ణవికాసము రాదు. ఈ యోగములో చెప్పబడిన సిద్ధు లన్నియు ఈ స్థూల దేహములోనే పొందవలెనేగాని అన్యథా గాదు. అది పూర్ణ ప్రజ్ఞలోనేగాని, ఏ సమాధిస్థితియందు గాదు. సాధన, జ్ఞానము రెండు కలిసి ఉంటేనేగాని ఎవరూ జీవన్ముక్తులుగారు. యోగమేమిటి? ఎందుకొచ్చాం ఇక్కడికి? మనతో ఏంపని? మనం చేయవలసిన పనేమిటి? అనే చింతన ఇక్కడికి వచ్చిన వారందరికి ఉండవలసినది. కుటుంబసమస్యలు అన్నీ తీరిన వెంటనే యోగము సంగతి ఆలోచిద్దాం అంటే కుదరదు. కుటుంబసమస్యలు లేకుండా ఎవరున్నారు? అవెప్పుడూ తీరేవి కావు. ఈ యోగంలో మనమేం చేయాలి? ఎట్లా చేయాలి? ఏమొస్తుంది చేస్తే? ఆలోచించండి. ఒక ప్రయోజనం లేకుండా ఎవ్వరూ ఏమిచెయ్యరు. అప్పుడే తృప్తి. దోషరహితంగానూ, లోప రహితంగానూ సాధన చేస్తాం అని మీరు సంతకం చేసిన ప్రమాణపత్రం నాదగ్గర ఉన్నది. తెలిసికొనవలసినదేమిటంటే విద్యావంతులకన్న, అక్షరజ్ఞానము లేనివారు నమ్మకంగా పనిచేస్తారన్న సంగతి. విద్యావంతులకన్న విద్యావిహీనులే తొందరగా పూర్ణత్వమును సాధిస్తున్నారు. ఈ సాయంకాలండాకా చూశాను - ఈ యోగవిధానంలో ఉన్న లోపాలను సరిచేద్దామనిగాని, ఈ యోగగమ్యం ఏమిటో తెలిసికొందామనిగాని, ఈ యోగపద్ధతులేమిటో నేర్చుకుందామనిగాని

ఎవరూ నావద్దకు రాలేదు. రోగాలు నయంచేయించుకోవటానికో, లేక కొన్ని దివ్యదృష్టులు పొందుదామనో వచ్చారేగాని, ఇతరత్రా కాదు. మీరు చేరినప్పటి నుండి 10 సం॥లు ఈ యోగం నిర్దుష్టముగా సాధనచేస్తామని ప్రమాణం చేయండి. గ్రహకారకత్వ బాధలనుండి తట్టుకొని, వాటినధిగమించి సర్దుబాటు చేసికొని మిమ్ములను మీరే ఉద్ధరించుకొనవలెనుగాని, ఈ ఆవరణలోనికి వచ్చిరావటంతోటే అంతా అయిపోయింది. మృత్యువును కూడ జయించినా మనుకొనుట తెలివితక్కువతనము. మీ అభివృద్ధి మీ చేతలందే యున్నది. శరీరము దెబ్బలకుగాని, గాట్లకుగాని, చెదరని స్థితి మీరు సాధించాలి. నాలుగంటే నాలుగే, నాలుగుకు నాలుగు కలిపిన ఎనిమిది. ఇది ఎంతసత్యమో అంత సత్యముగానే మన దేహములో అభివృద్ధి ఉండవలెను. అనుకోటం కాదు అవటం ప్రధానము. నాడీగ్రంథాలలో, జ్యోతిష్యములో పరిచయమున్న వారు మీలో కొందరున్నారు. మీ గొప్పతనం మీరు తెలిసికొన్నారు. అయితే ప్రగల్భాలెందుకు. మీకు మాష్టరుగానున్న నేనే చెప్పలేదే! నా శరీరము కలదని గాని, దెబ్బతిన్నదనికాని అనలేదే! అప్పుడే అంతా సాధించామని మీరు చెప్పటం కాని, చేయటంగాని, సరియైన పద్ధతిగాదు. మీలో ఉన్నటువంటి ఈ తప్పుడు అభిప్రాయములను వదిలేయండి. భక్తితో, క్రమపద్ధతితో సాధన చేయండి. 5, 9, 7 అనే సింబల్సు ప్రకారం మందు తయారుచేసి డాక్టరు రోగికి ఇవ్వమంటే అరగ్లాసుడు నీళ్ళలో వేసి నీళ్ళే ముందుగా ఇస్తే రోగంపోతుందా? నేను అట్లాగే సింబాలిక్ గా మీ అభివృద్ధి కొరకు మార్గాన్ని ఏర్పాటుచేసి, చెప్తే అది అర్థం చేసికొనకపోతే ఎట్లా? అనుమానములున్న యెడల అడగొచ్చుగదా? ఒక్కొక్క దశనుండి ఒక్కొక్కదశఖు వృద్ధి సాధించండి, ఆచరణలోనే గ్రహించండి. కొందరు యోగసాధన క్రమబద్ధంగా చేసినవారున్నారు. మామూలుగా అయితే వారికిప్పటికే అనేక యోగశక్తులు వచ్చివుండవలసి యున్నవి. వాటిని నేనే ఆపాను. అట్టి శక్తులవలన అంతరాయము ఏర్పడే అవకాశముంది. గనుక అది తెలిసికోండి. అసలు తాళముచెవి నావద్ద ఉన్నది. అనుకోకుండానే నన్ను చూస్తారు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఎంత ప్రయత్నించినా చూడలేరు. నేను ఒప్పుకుంటే తప్ప మీరు ఏమీ చూడలేరు. ఎంతకాలం ఇట్లా అనిఅంటారు. మీమీద మీకు

పూర్తి నమ్మకం ఏర్పడేదాకా శక్తులను వృధాచేయుట చాలా తేలికైనపని. అది అందుబాటులో లేకుండా చేస్తే యోగాభివృద్ధి బాగా జరుగుతుంది. ముఖ్యమైనది తెలిసికోండి. పాత వేదాంత సాంప్రదాయములన్నియు దీనితో ముడిపెట్టవద్దు. క్రొత్త సిద్ధాంతములను తయారుచేయవద్దు. వాళ్ళేదో వెనకచెప్పారు. వారు చెప్పింది సమాధిస్థితిలో ఉండి, వారు చెప్పినవి సమాధిస్థితిలోనివి. నేను చెప్పనదట్లుగాదు. స్థూలములోనే పూర్ణప్రజ్ఞతో నుండి స్థూలములో జరుగు వాటిని చెప్పుచున్నాను. శరీరం నశ్వరమన్నారు పూర్వులు. అది పోయేదే అన్నారు. పూర్ణత్వానికి ప్రతిబంధకం అనిఅన్నారు. నేను నాశనము కాని, జీర్ణించని, మృత్యువులేని స్థూలమును గురించి చెప్పుచున్నాను. అంతర్గతముగా యున్న పూర్ణప్రజ్ఞను స్థూలములోనే బహిర్గతములేక బహిర్ముఖం చేయవలెనని చెప్పు చున్నాను. ఇదంతా ఎవరికి? విద్య ఏమాత్రం లేనివారికే కాదు కొద్దో గొప్పో చదువుకున్నవారికి. వారిలో అంతా తెలిసికొన్నామనుకొనేవారికి. దశరథుడు 60 వేల ఏండ్లు జీవించాడన్నారు. మనం తెలిసికోవలసింది అప్పటి దేశ కాలమాన పరిస్థితి. ఆరోజుల్లో సాధారణ మనిషి ఎన్ని సం॥లు జీవించేవాడో ముందు తెలిసికొనవలెను. వేదకాలం నాటికి వచ్చుసరికి 100 సం॥లు సాధారణ మానవుని ఆయుషు. మానవుడు ఎంత పండితుడైననూ సంపాదించిన విద్యను ఆ శరీరంతోటే వదిలేస్తున్నాడు. క్రొత్త జన్మతో మరల విద్యను నేర్చుకుంటున్నాడే గాని వెనుక జన్మలకు పొందినది తిరిగి పొందుటలేదు. అంటే శరీరము పోగానే విద్యగూడ పోతుంది. క్రొత్త జన్మతో అన్నీ క్రొత్తే. యోగాభివృద్ధి గూడా అట్లే. ప్రతిజన్మకు సాధన కూడ తిరిగి, తిరిగి ప్రారంభించడమే ఔతుంది. ఒక యోగసాధకుడు 32 ఏండ్లకు చనిపోయి తిరిగి పుట్టిన ఆ 32 ఏండ్ల తదనంతరపు యోగ అభివృద్ధి పుట్టుకతో తెచ్చుకొనలేడు. అందువలన ఈ తనువు ఉండగనే యోగసాధన పూర్తిచేసికొనవలెను. దీనిలో డెవలప్ మెంటుకు 10 సం॥లు కావలయును. ఈ స్థూలము గూడ ఆ పదేండ్లు తప్పక ఉండవలెను. T. and T.S. Regulations ప్రకారము ఉండవలసిన సంపూర్ణమైన వెన్నెముక, అందలి భాగములు, సుషుమ్న, గ్రంథులు, ఎవరికీ ఇంకా ఏర్పడలేదు. ఆ కోర్సులు చేసినందువల్ల వెన్నెముక (Vertebra) బోర్ అవుతుంది. ఈ యోగపద్ధతిలో

కావలసిన దేహనిర్మాణము మొదలవుతుంది. కనీసం 10 సం॥లైనా నిలబడే స్థూలం ఉండాలిగా! ఎన్నో Valves, ఎన్నో పుట్టింగ్స్, ఫిజికల్ నుండి ఏప్రల్ దాకా ఉన్న అంతర్భాగములు 12 గాని థియో సాఫినల్ సాసైటీవారు చెప్పిన ప్రకారం 7 కాదు. నా అనుభవం ప్రకారము నేను నా రికార్డులను తయారు చేశాను. అసలు సాధనే సరిగ్గా చేయనివారు నా రికార్డు ఎప్పుడు చదువుతారు. పూర్ణత్వం అందరికీ ఒకే తడవ వస్తుందనుకొనుట పొరపాటు. ఒకే మండైనా అందరికీ ఒకేరకంగా పనిచేయదు. ఈ సృష్టిలో రెండు దేహతత్వములు ఒకే రకంగా ఉండవు.

ముఖ్యంగా తెలిసికొనవలసిన విషయములు వినండి.

- 1) అన్ని రోగాలను కుదురుస్తానని నేనెప్పుడు ఎవరికీ వాగ్దానము చేయ లేదు.
- 2) ప్లానెటరీ ఎఫెక్ట్స్ స్థూలమునకే కాకుండా ఈధరిక్, ఏప్రల్ అండ్ మెంటల్ రూపములకు కూడ అని తెలిసికొనండి.

10 సం॥లు కావలె ఈ యోగసాధనకు, అంటే దీనికి అధారిటీ ఏమిటి?

నేనే అధారిటీ. ఈ యోగంలో చేసిన ప్రయోగముల సంగతి, అది నాకొరకు నేను చేసికొన్నది కాని, మీకోసం గాదు. మీరటువంటి టెస్టులు చేయనక్కర లేదు. దివ్యదృష్టుల సంగతి డెవలప్ మెంట్ తరువాత చూద్దాం.

11-4-1913 - 13 రకముల తప్పులు :

మాష్టరుగారు 13 రకముల తప్పులు చేయవద్దని మనలను హెచ్చరించి యున్నారు. ఆ తప్పులు చేసినందువల్ల చేసినవారికే ఎక్కువబాధ.

- 1) ఇది రైటు, ఇది wrong అని నిర్ణయించి మనమే న్యాయమూర్తులుగా ఇతరులపై వ్యవహరించుట.
- 2) లోకములో అందరు ఒకే రకమైన అభిప్రాయముతో ఉంటారని అనుకొనుట.

- 3) యౌవ్వనంలోనే పూర్ణఅనుభవము, విచక్షణాజ్ఞానము ఆశించుట.
- 4) భిన్న పరిస్థితులలో ఒకే దృష్టి అలవర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించుట.
- 5) మన చేతలతో పూర్ణత్వం కొరకు ప్రయత్నము.
- 6) పరిష్కారములేని దానికొరకు మనం బాధపడి ఇంకొకరిని బాధపెట్టుట.
- 7) చిన్న చిన్న విషయములందుకూడ పట్టు విడుపులు లేకుండుట.
- 8) ఇతరులకు ఉపకారము చేతనంతైన చేయకపోవుట.
- 9) ఇతరుల బలహీనతలను ఉదారముగా చూడలేకపోవుట.
- 10) మనము చేయలేనిదానిని ఎవరికి అలవిగానిపని యనుకొనుట.
- 11) మన చిన్న మనస్సునకు తోచినదానినే నమ్ముట.
- 12) ప్రతి విషయము తెలిసికోటానికై ఆశించుట.
- 13) ఏ క్షణములో పోతామో తెలియక వృధాగా కాలముగడుపుట.

4 ఎమ్.టి.వి. ఆదేశములు :

- 1) గుప్తనిధుల కోసమై ప్రయత్నించరాదు.
- 2) వారి మంచికోసమే ఐనా ఎవ్వరిని బలవంతపెట్టరాదు.
- 3) డబ్బు సంపాదించి కూడబెట్టుటకు ప్రయత్నించవద్దు. ఉదా: నో లాటరీ, నో ఇన్ సురెన్స్.
- 4) నీ జీవితములో యోగమునకే ప్రాధాన్యత నివ్వవలెను. ఇతరములన్నీ దీని తర్వాతనే.

మాస్టరు సి.వి.వి.గాలి డైరీనుండి

(సాధకుల ఉపయోగార్థం శ్రీ కటకం సాంబశివరావుగారిచే అనువదించబడిన
“మాస్టరుగారి డైరీలు” నుండి సేకరించబడినది)

“ఇదివరకెన్ని విధములగు మార్గముల సారమున్నదో దాన్నంతా పాదము క్రింద ఉంచుకొని ఈ లైన్ స్టార్ట్ అయినది”

“నేను ఇనిసియేషన్ చేసిన శిష్యులలో ఒక్కడైనా కడతేరితే లోకమంతా కడతేరినట్లే. అలాగు ఒక్కడైనా కడతేరేదెప్పుడా అని చూస్తున్నాను. నేనిక ఈ యోగసిద్ధినంతనూ మీద్వారానే లోకానికి వెల్లడింపవలసి యున్నాను గాని నేనుగా చేసేదేమీ ఉండదు. నేచేసేదంతా మీద్వారానే”

“ఇకనుండి మీరు నన్ను పోలివుండటానికి ప్రయత్నం చేయండి.”

- శ్రీ మాస్టర్ గారు.

29-9-1912 : మీడియమ్లకు స్పెషల్ వార్నింగ్

న్యూలైన్ గురించి యింతకుముందు యెన్నోరకాలుగా నేను మీకు వివరించి చెప్పాను. కోర్సులు చేయడానికి ఎంపిక కావడం మీ ప్రతిభే అని అనుకున్నారు. మిమ్ములను మీరే చక్కదిద్దుకోగలమని గట్టిగా నమ్మారు. అలా అనుకుని, 1వ గ్రూపువారు కూడ కొన్ని కోర్సులకు రాలేదు. ఆరి కోర్సు ప్రారంభించబోయే ముందు, కొందరు మీడియములకు రెండునెలలు, మూడునెలలు బహిష్కరణ శిక్షకూడ విధించబడింది. ఇలా శిక్షించినపుడు కూడ మీ దేహమార్పులు మీరు గమనించే స్థితిలోనే మిమ్ములను వుంచాను.

శక్తిని 213 లక్షలకు తగ్గించి వైబ్రేషన్లు, డెవలప్ మెంట్లు యిచ్చాను.

ఇప్పుడు ముఖ్యంగా చెప్పడమేమిటంటే, మీడియములు ఒకరిపట్ల ఒకరు అసూయ పెంచుకుంటున్నారు. వాళ్ళను టెస్టులకు గురిచేసి, వాళ్ళ మనస్సులు చక్కదిద్ది, పరస్పరం వున్న అసూయను పోగొట్టడం కోసం నేను కొన్ని శక్తివంతమైన కోర్సులు యిచ్చాను. ఈ టెస్టులలో వాళ్ళలోని లోపాలు వెంటనే బయట పడినాయి. కానీ వాళ్ళ మనస్సులు మాత్రం చక్కబడలేదు.

ప్రతి ఒక్కరిలోని మానసిక వైకల్యం పోగొట్టడానికి కావలసిన అన్ని కోర్సులు నేను సూచించాను.

ఆరి కోర్సు పూర్తిచేసేటప్పుడు వాళ్ళ మనసులు ప్రకాశనం కావాలి. అందుకోసం శక్తివంతమైన కోర్సులు యిచ్చాను. తీరాచూస్తే, వాళ్ళ మనోవైకల్యం యింకా పెరిగింది. నేను మరీ యెక్కువ శక్తివంతమైన కోర్సులు ఇవ్వడమే దీనికి కారణం.

స్థూల శరీరం బాహ్యపదార్థంతో (ఫారిన్ మేటర్) తయారయింది. (బాహ్య పదార్థమంటే పూర్వజన్మల ప్రవృత్తులు లేక పూర్వకర్మలు లేక కర్మవిధానమన్న మాట.) ప్రతి శరీరం విభిన్న తరాహళ చెడు బాహ్య పదార్థంతో తయారై వుంటుంది. ఈ న్యూ లైనుకు ఆ చెడు ప్రవృత్తులన్నిటినీ బయటకు నెట్టివేస్తే సామర్థ్యం వుంది.

కర్మవిధానాన్ని దాని మూలంవరకు పరిశీలించడానికే యీ లైను ప్రారంభించ బడింది. ఈ కారణంగానే శరీరాలు అమితంగా వేడెక్కడం, బాహ్యపదార్థం రాకెట్లాగ బయటకు నెట్టబడటం జరుగుతోంది.

ఆధ్యాత్మికంగా యెంతో వున్నది. చెందినవారి శరీరాలలో సైతం కొన్ని మానసిక వైకల్యాలు యెంతో లోతులలో దాగివుంటాయి. అవి కూడా ఒక్కసారిగా బయటకు నెట్టబడతాయి. అలా జరిగినపుడే శరీరాలు బాగుపడతాయి.

ఒక దృఢమైన సంకల్పంతో ఒకానొక వున్నతస్థితి మానవ రూపానికి వచ్చింది.

ఉన్నతస్థితిగల మానవరూపం ప్రకృతిసిద్ధంగా వున్నవారికి అలాంటి దృఢ సంకల్పం యివ్వబడుతుంది.

గ్రహవిధానంలో జన్మించినవారు ప్రతి జన్మలోనూ కొన్ని పరీక్షలకు గురి అవుతారు. ఇందుకోసమే నేను నాలుగునెలల కోర్సు ఒకటి యిచ్చాను. ఆ కోర్సువలన శరీరం చక్కబడి, ఆపై కోర్సులు చేయడానికి తయారయివుంటుంది. మార్గం అత్యంత కష్టభరితం.

ట్రాన్స్మీడియములు కూడ గ్రహవిధానంలోనే జన్మించారు. నేను వాళ్ళ జన్మమూలాన్ని పరిశీలించాను. స్వయం ప్రకాశమైన ప్రజ్ఞాస్థితి వాళ్ళకు లేదు. అందుచేతనే, తాము తీసుకునే జన్మలలో వాళ్ళు తమను తాము బాగుచేసుకొన లేకపోతున్నారు. ఒక వృక్షాన్ని గమనించితే, ఆ వృక్షంయొక్క సూక్ష్మస్థితిలో అనేక మార్పులు జరుగుతుంటాయి. అదేమాదిరిగా, ట్రాన్స్మీడియం కూడ స్థూలశరీరంలో మార్పులకోసం యెన్నో టెస్టులకు గురికావలసి వుంటుంది.

ట్రాన్స్మీడియముకు, ప్రాక్షీసు మీడియముకు మధ్య తేడా వుంది.

కొంతమంది ప్రాక్షీసు మీడియములు ఆలోచనా పటిమద్వారా యీ లైనులో డెవలప్ కావచ్చుని అనుకుంటున్నారు. కానీ ఒక ఆలోచన పోతే మరొక ఆలోచన వాళ్ళ మనసులను వికలం చేస్తుందని వారికి తెలియదు.

దీనిలో ఎడమచేతి విధానపు వర్కింగుకూ, కుడిచేతి విధానపు వర్కింగుకూ తేడావుంది. ఇది పరీక్షలో కూడ తేలిక విషయమే. కానీ, వాళ్ళు యెడమ విధానానికే వెళ్తున్నారు. ఎడమ విధానానికి టెస్టులు పెట్టినపుడు, యెడమ విధానంలోకి వచ్చామేమిటి అనుకుని, ప్రాక్షీసు లైములో వాళ్ళ ఆలోచనలన్నిటినీ వదిలివేస్తున్నారు.

ప్రాక్షీసు లైములో జాగ్రత్ స్థితిలో మార్పువచ్చినపుడు, క్రమబద్ధమైన యీ న్యూలైనును వదిలి మళ్ళీ యెడమ విధానంలోనికే వెళ్తున్నారు - అంటే కర్మ సంబంధమైన ఆలోచనా విధానంవైపు వెళుతున్నారు.

ఈ కారణంచేతనే, వాళ్ళ లోపల పేరుకుని వున్న భావాలు, లక్షణాలు వాళ్ళ

పూర్వకర్మ ప్రవృత్తుల ననుసరించి ఆలోచనల రూపంలో వాళ్ళకు కోర్సులు చేసేటపుడు వస్తుంటాయి. ఈవిధంగా మీకు వచ్చే ఆలోచనలను మీ మనసులో గుర్తుంచుకుని, వాటిని గురించి నాతో చర్చించి, మీ తార్కిక జ్ఞానం ఆవిరై పోయేలా చేసుకోండి.

నేనిచ్చిన సూచనలు, కోర్సు నామాలు వదిలివేసి, మీకు తెలిసిన విధానంలో మీ శరీరాలను బాగుచేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మనకోసం వచ్చే సూచనలు గ్రహించి, ట్రాన్సుమీడియము వాటిని చెబుతుంటే, అదే లైములో యింకొక మీడియము మాస్టర్సు ఎడ్జస్టుమెంటు గురించి పరిశీలిస్తున్నారు. ఇతరులపట్ల అసూయతో కుమిలిపోయి, దానిని బహిర్గతం చేయవద్దని మీకు యిదివరకే చెప్పాను. దీనిని నివారించడం కోసమే నేను 'ఆరి' కోర్సు యిచ్చి, 4 నెలలకు బదులు 7 నెలల్లో దానిని పూర్తిచేయమన్నారు.

ఎందుకు అనేది తెలియకుండానే మీరు యాస్ట్రోగ్రూపు ప్రాక్షీసుకు హాజరయ్యారు. మొత్తం గ్రూపు ఆలోచనలు ఏకోస్ముఖం కావడమే యాస్ట్రోగ్రూపు ప్రాక్షీసుకు లక్ష్యం. ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే దానికి యాస్ట్రోగ్రూపని నేను పేరుపెట్టాను.

దీనివలన కూడ మీరు చక్కబడలేదు. నేను మీడియములకు కఠినమైన నియమ నిబంధనలు ఏర్పరచలేదు. కొంత ఉదాసీనంగానే ఉన్నాను. ఇందు చేతనే మిమ్ములను మీరు చక్కదిద్దుకోలేకపోయారు. ఇకమీదట కఠినమైన నియమ నిబంధనలు యిస్తాను.

1-10-1912 : మీడియముల గురించి

మీడియములకు నేను యింతకుముందే సూచనలు యిచ్చాను. నా సూచనలు విని కూడా మీడియములు యే నిర్ణయమూ తీసుకోలేదు. నేను చెప్పినవిధంగా ప్రాక్షీసు చేయడానికి యింతవరకు సిద్ధమూ కాలేదు.

కొంతమంది మీడియములు శారీరక రుగ్మతల నివారణ కోసం కొన్ని కోర్సులు చేశారు. శారీరక రుగ్మతలు యీ లైను ద్వారా పోగొట్టుకోవాలనే ఆలోచనతో వాళ్ళు ప్రాక్షీసు కొనసాగిస్తున్నారు. దీనివలన వాళ్ళకు మానసిక వైకల్యం కలుగుతుంది. శారీరక రుగ్మతల నివారణ కోసం ఈ లైనును వాడుకోకూడదు.

మన సొసైటీ బాగా అభివృద్ధి చెందాలనే యేకైక దృఢనిశ్చయంతో వాళ్ళు ప్రాక్టీసు చేయాలి. సొసైటీ అభివృద్ధి చెందితే, దాని ఫలితం మనకు కూడా వస్తుంది. కృతనిశ్చయంతోనే వాళ్ళు ప్రాక్టీసు చేయాలి. ఆలోచనల నన్నిటినీ వదలివేసి, ఉత్సాహంగా వాళ్ళు పనిచేయాలి. అందరూ కలిసి రెట్టింపు కృషి చేయాలనే పట్టుదల అన్ని గ్రూపులకు వుండాలి. అలా చేసే మీడియములకు మాత్రమే డెవలప్ మెంటులో పైకి లిఫ్టులు యివ్వబడతాయి.

ఇలాంటి లిఫ్టులు యివ్వడం కోసమే యిదివరలో అనేక టెస్టులు చేయడం జరిగింది. కొందరు మీడియములు ఆఫీసు పనిమూలంగా వీలుపడలేదని కోర్సులు సరిగా చేయలేదు. అందుచేత, ఆ మీడియములకు తదుపరి కోర్సులు యివ్వడం కొంత ఆలస్యం జరుగుతుంది.

ఈ కోర్సు చేయడంలో ఆస్తిపరులైన మీడియములు కొంత బాధకు గురి కావలసి వుంటుంది. ఆతరువాత వాళ్ళు చక్కబడతారు.

ఇదే మాదిరిగా ప్రతి మీడియము కూడా బాధలను అధిగమించాలి. దానికి నేను ప్రోసెస్ యిస్తాను.

ప్రాక్టీసు టైములో శరీరం కొంత యిబ్బందికి గురవుతుంది. దీనివలన లోపల పేరుకునివున్న అనవసరమైన కోపం బయటకు నెట్టబడుతుంది.

ఈ ప్రాక్టీసు వలన మీడియములకు కొన్ని శక్తులు వస్తాయి. ఆ శక్తులు రావడంవలన బాధలు, కష్టాలు బయటకు నెట్టివేయబడతాయి.

ఈ ప్రాక్టీసువలన శరీరం బాగుపడుతుంది. బాగుపడిన శరీరాలు యింకా వున్నతమైన కోర్సులు చేయడానికి తయారయి వుంటాయి.

ఈ ప్రాక్టీసు వలన మీడియములకు డెవలప్ మెంటు వస్తుంది. డెవలప్ మెంట్ తగినట్లుగా వాళ్ళకు పై గ్రూపులలోనికి లిఫ్టు యివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ ప్రాక్టీసు వలన శరీరంలోని వివిధ కేంద్రాలకు సంబంధించిన అవసరాలు తీరుతాయి.

ప్రస్తుత ప్రాక్టీసు అత్యంత శక్తివంతమైనది. వాళ్ళ వాళ్ళ స్థితినిబట్టి మీడియములకు టెస్టులు యివ్వబడుతున్నాయి. ఈ లైనును అనుసరించాలనే దృఢసంకల్పం, పట్టుదల వుండి, సొసైటీ నియమనిబంధనలను పాటించే మీడియములకు మాత్రమే యీ ప్రాక్టీసు చేయడానికి అంగీకారం తెలపాలి. వాళ్ళకు మాత్రమే పైకోర్సులు యివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ కోర్సులు చేయాలని కృతనిశ్చయమైనవారు రోజుకు ఒకసారి సాయంత్రం ప్రేయర్లకు తప్పకుండా రావాలి.

రోజూ సాయంత్రం రానివారు సొసైటీనుండి శాశ్వతంగా బహిష్కరింప బడతారు. కనుక, ప్రతిఒక్కరూ వాళ్ళ తప్పలు సరిదిద్దుకోవాలి. యెలాంటి అసూయకు తావివ్వకూడదు, నిష్కలమంగా వుండాలి, నిర్మల హృదయంతో వుండాలి.

ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టగానే మనకు స్వాతంత్ర్యం వస్తుందనే ఆలోచనకు తావివ్వకూడదు. దానిని పూర్తిగా తుడిచివేయాలి.

అత్యంత శ్రద్ధతో ప్రాక్టీసు చేయాలి. ఎవరినీ హేళన చేయకూడదు.

పూర్వకాలంలో శిష్యులు తమ గురువు చెప్పినదానిని ఆచరిస్తూ, సత్య తత్పరతతో తపస్సుచేశారు. అదేవిధంగా, మీ మాస్టరుగారు చెప్పింది మీరు పాటిస్తే, యీ యోగం గొప్పతనమేమిటో మీకు తెలుస్తుంది.

ఈ యోగ ప్రాక్టీసు గురించి యింకా యింకా చెప్పడానికి నేను సిద్ధంగా వున్నాను.

మీరు చేస్తున్నమాదిరిగా విలువైన సమయాన్ని వృధాచేయడానికి తెలివి తక్కువగా ఈ యోగం ఆరంభించబడలేదు.

సీతారామన్ యిచ్చే సూచనలను పాటించడానికి మీ మాస్టరుగారికి నేను పర్మిషన్ యిచ్చాను.

ప్రాక్టీసులో యేడు దశలవరకు సీతారామన్ గమనించగలుగుతున్నాడు.

సాసైటీ ఆవరణను దాటేటపుడు, తన ప్రాక్టీసు ఫలితాన్ని సాసైటీలోనే వదిలేసి వెళ్తున్నాడు. సాసైటీకి అతను యెలాంటి ద్రోహమూ చేయడంలేదు.

సాసైటీ ఆవరణ వదిలినతర్వాత, సాసైటీ ఆస్తిని తన వెంట తీసుకువెళ్ళే అలవాటు అతనికి లేదు. (అంటే సాసైటీ ఆవరణ వదిలినతర్వాత, ప్రాక్టీసు గురించి ఆలోచించడంగానీ, యింటివద్దే ప్రాక్టీసు చేయడంగానీ అతను చేయడు. ఎమ్.టి.ఎ ఈ లైసును యిచ్చింది దీనికోసమేనా?)

పై విషయాలన్నీ మీడియములందరికీ వివరంగా తెలియజేయాలి.

ఎమ్.టి.ఎ.

కుంభకోణం

23-10-1912

ఫ్రెండ్లు యోగ సాసైటీలో చేరిన తరువాత అనవసరమయిన విషయాల గురించి యితరులతో మాటలాడటంగానీ, అపహాస్యపూర్వకంగా ప్రవర్తించడం గానీ చేయకూడదు.

సాసైటీ ఆవరణ వదిలి యింటికి వెళ్ళేటపుడు, సాసైటీ వ్యవహారాల గురించి చర్చించకూడదు. ఇంకొకరి యింటికి వెళ్ళినపుడు కూడా సాసైటీ విషయాలు మాటలాడకూడదు.

క్రోత్తగా చేరుతున్న వారికి సాసైటీ గురించి యేమీ చెప్పకూడదు. వాళ్ళను మాష్టరుగారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి, ప్రాక్టీసు గురించి సూచనలు, సాసైటీ వుద్దేశ్యాలు మొదలైనవి మాష్టరుగారి వద్దనుండి తెలుసుకోమని చెప్పడమే మీరు చేయవలసిన పని.

మీడియముల ఆస్తికేషనుకు నకలు

దివ్యపురుషులు ఈ సాసైటీకి ఫ్రెండ్లు సాసైటీ అని పేరుపెట్టారు. ఆనాటి నుండి ఈనాటివరకూ వాళ్ళు పెట్టిన నియమనిబంధనలు పాటించేవారినందరినీ యీ సాసైటీలోకి చేర్చుకోవడం జరిగింది. అయినప్పటికీ, మీడియముల పరంగా కొన్ని పొరపాట్లు దొర్లాయి.

దీనివలన, మీడియముల మధ్య విభేదాలు, పరస్పరం అనుమానాలు పొడచూపాయి. దానితో మామధ్య సఖ్యత దెబ్బతిన్నది. ఏం జరిగిందీ మాకు తెలుస్తూనేవుంది. కానీ, మమ్మల్ని మేము చక్కదిద్దుకోలేకపోయాము. దివ్య పురుషులు మా పొరపాట్లు ఎత్తిచూపి, మమ్మల్ని సక్రమమార్గంలో పెట్టారు. ఇప్పుడు మేము బాగుపడినాము. ఇకమీదట మామధ్య మాకు అభిప్రాయభేదాలు, కోపం, అసూయ మొదలైనవి వుండవు. సాసైటీలోని మిత్రులపట్ల యెలాంటి అరమరికలు వుండవు. ఇతరులకు యిబ్బంది కలిగేలా మేము ప్రవర్తించము. అత్యంత భక్తితో మేము గురువుగారికి నమస్కరిస్తున్నాము. సత్యాన్ని భిన్నంగా యేదీ చేయము. సాసైటీ పద్ధతులకు అనుగుణంగానే మేము యెల్లప్పుడూ ప్రవర్తిస్తాము. మేము సంతకాలు చేస్తున్నాము.

5-11-1912 : మీడియమ్ల గురించి

మీలో కొంతమందికి నేను బహిష్కరణ శిక్ష విధించాను. ఆనాటినుండి శిక్షాకాలం పూర్తయ్యేవరకు మీరు యెలాంటి ప్రాక్టీసు చేయలేదు. దీనివలన నూతన సృష్టివిధానం గురించి కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు మీకు తెలియ లేదు.

మీకు దారిచూపి, మిమ్మల్ని పైకి తీసుకురావడంకోసం, సృష్టిక్రమంయొక్క బాహ్య, ఆంతరిక వికాసాలకు సంబంధించిన ప్రాక్టీసు కోర్సులు యిచ్చాను. వాటిని గురించి వివరంగా చెప్పాను.

ఆపైన, అత్యుత్తమ జ్ఞానసూత్రాలను మాష్టరుగారిద్వారా విపులంగా చెప్పాను. మీరు యెలాంటి ఉత్సాహం కనబరచలేదు. బహిష్కరణలాంటివి సృష్టి సర్వ సాధారణమనీ, అది మీకర్మఫలమని సరిపెట్టుకున్నారు.

మీరందరూ యీవిధంగా అనుకొంటూవుంటే! మీకు నేను యేమి విలువ యివ్వాలి?

వినమ్రుత, ధర్మవర్తనం కలవారిగా మీరు బయటికి కనిపిస్తారు. బహిష్కరణతో మీ ఆంతరిక ప్రవృత్తికీ, బాహ్య ప్రవర్తనకూ మధ్యనున్న వైరుధ్యం బయట

పడింది. ఆపైన కోపం తన్నుకుని బయటకు వచ్చింది. ఇదంతా చూసిన తరువాత కూడా మీరు ధర్మవర్తనం కలవారని అనడం యేమాత్రం సబబు కాదు.

మిమ్మల్ని నేను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాను. యోగలక్ష్మ్యాన్ని సాధించే దృఢ సంకల్పం మీకు లేదని మీ ప్రవర్తన వలన నాకు తేలింది. తప్పదారిన పోతే మన గతి యేమవుతుంది అనే భయం కూడా మీకు లేదు.

మాష్టరుగారు దయార్థ హృదయులు, సమయం వచ్చినప్పుడు సరైన మోక్ష మార్గం తప్పక చూపిస్తారు అని మీరు తేల్చుకున్నారు. ఆ సంగతి నాకు తెలుసు.

అందుచేతనే, పై దురభిప్రాయం వున్న మీడియములను చక్కదిద్దటానికి తగిన నియమ నిబంధనలు ఏర్పరచాలని నేను నిర్ణయించుకున్నాను.

ఎమ్.టి.ఏ.

14-11-1912 మీడియముల గురించి

ప్రతి మీడియము తన గమనికలో ఒక్క ట్రూత్‌ను మాత్రమే గ్రహించాలి. ఎప్పటికయినా ట్రూత్‌ను మాత్రమే గ్రహించాలని వాళ్ళు స్థిరంగా నిర్ణయించుకోవాలి. వాళ్ళ నిర్ణయాన్నిబట్టి సెలక్షను రోజున వాళ్ళ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వస్తాయి.

గమనికలో అనుభూతికి అందిన ట్రూత్‌ను పాటించాలనే నిర్ణయం వాళ్ళు తీసుకోవాలి. ఏ నిర్ణయం తీసుకొనని వాళ్ళను సెలక్షను రోజున శాశ్వతంగా బహిష్కరించడం యీరోజు నేను తీసుకున్న నిర్ణయం.

ముఖ్యమైన గమనిక :

1. ఈ యోగ ప్రాక్టీసు యెందుకు చేస్తున్నదీ మీరు నిశ్చయంగా తెలుసుకోవాలి.
2. మోక్షమంటే యేమిటో మీరు తెలుసుకోవాలి.
3. ఈ భూమిమీద మీరు యెందుకు జన్మించినదీ మీరు తెలుసుకోవాలి.
4. భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా యెలా మెలగాలో మీరు నిర్ణయించుకోవాలి.

5. భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక రంగాల మధ్య తేడాలను మీరు తెలుసుకోవాలి.
6. “మనం”ను జాగ్రత్తగా పరిశీలించితే, మనకూ సృష్టికర్తకూ మధ్య తేడా స్పష్టమవుతుంది. “మనం” కు లోపల ఉన్నది ఒకటే. “మనం”కు పైన వున్నది ఒకటే. ఈ రెండిటి మధ్య తేడాను నిశితంగా తెలుసుకోవాలి.
7. మీ కుటుంబంలోనే సభ్యులుగా మీ తల్లి, తండ్రి, కొడుకు, మనవడు యెలా జన్మించారు? గతంలో వారితో మీకున్న సంబంధం యేమిటి? ఇవి మీరు తెలుసుకోవాలి.

ఈ సాసైటీలో చేరేవాళ్ళు, సమాధానాలు యెలా యివ్వాలని వాళ్ళు అనుకుంటున్నారో తెలుసుకోవాలి. ప్రశ్నలకు యిచ్చే సమాధానం వాళ్ళు క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. వాళ్ళకు వేయని ప్రశ్నలకు సమాధానాలను వాళ్ళు నిర్ణయించకూడదు.

ఒక విషయంలో మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం స్థిరంగా వుండాలి. ఒక ప్రశ్నకు మొదటిసారి యిచ్చిన సమాధానమే తరువాతకూడా యివ్వాలి. సమాధానంలో యెలాంటి తేడా రాకూడదు. దానిని గురించి చర్చించి, దానికి యింకేమీ కలుపకూడదు.

దృఢనిశ్చయంతో ప్రాక్టీసుచేస్తే, ఒకస్థాయినుండి మరొక స్థాయికి వున్నతమైన డెవలప్‌మెంట్లు వస్తాయి (అంటే సృష్టికర్తకు మాత్రమే తెలిసిన సృష్టిరహస్యాలు మీకు తెలుస్తాయి.)

ఈ న్యూలైనులో బ్రహ్మ, శివుడు, విష్ణువుల ప్రసక్తి తీసుకురాకూడదు.

త్రిమూర్తుల గురించి చర్చించినా లేక వాళ్ళతో పోలిక తెచ్చినా, అలా చేసేవాళ్ళు శాశ్వతంగా బహిష్కరించబడతారు.

ఈ యోగాలైనులో అన్ని ప్రశ్నలు కూలంకషంగా చర్చించి, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరిగింది. దీనిలో ముఖ్యంగా సృష్టికి మూలం గురించి, సృష్టి విధానం గురించి చెప్పబడింది.

21-11-1912 : మీడియమ్ల కోసం

నా సూచనలు జాగ్రత్తగా చదివి, మీ నైజాన్ని మార్చుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నించాలి.

యూనియను - అంటే అసోసియేషను.

ఈమాటకు అర్థం మీకు తెలుసు, కానీ దానిని ఆచరించరు. 1. అహంభావం, 2. అనుమానం, 3. అసూయ, 4. ఆత్రం, 5. ప్రతీకారం, 6. అధర్మం, 7. స్వోత్కర్ష (గప్పాలు).

మీకు యీ పై లక్షణాలు వస్తున్నాయి. కానీ యీ యోగమహిమ మీకు తెలియడం లేదు.

1. ఈ లైను ట్రాన్సు మీడియముల ఆధీనంలో వుందనే దురభిప్రాయం మీకు వుంది.
2. ఈ యోగానికి సంబంధించిన సూచనలను, నియమాలను మీ దేహావసరాలకు అనుకూలించే విధంగా వాడుకోవచ్చుననే దురభిప్రాయం కూడా మీకు వుంది.
3. మీ ప్రాక్టీసు విషయంలో నా వుదాసీనతను మీరు తేలికగా తీసుకున్నారు.
4. పాత సృష్టివిధానంలో, కుండలిని తన వివిధ దశలను యోగికి చైతన్య స్థితిలో తెలియనిచ్చేది కాదు. ప్రస్తుతం చేస్తున్న సాధనా విధానాన్ని మీరు దానితో పోలుస్తున్నారు. ఇది సరికాదు. (పాత సృష్టి సిద్ధాంతంలో కుండలిని పనిచేయడం మొదలుపెట్టినపుడు, సాధకుడు జాగ్రదవస్థను కోల్పోయి, సమాధిస్థితిలోకి పోతాడు. సాధన సమయంలో అతను పొందిన స్థితులు గానీ, అందిన రహస్యాలుగానీ జాగ్రదవస్థకు వచ్చిన తర్వాత అతనికి తెలియవు. ఈ న్యూలైను, పాత యోగవిధానం ఒకటేననే తప్పుడు భావనలో మీరు వున్నారు.)
5. మాష్టరుగారు అనుసరించే ప్రస్తుత యోగానికి మూలం యేమిటో తెలుసు కొనే శక్తి యెవరికీ లేదు. కానీ, శబ్దాల ద్వారా ఆ మూలాన్నీ పాత విధానా

నికి భిన్నమైన నూతన సృష్టి విధానాన్నీ తెలుసుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఎమ్.టి.ఎ.

10-12-1912 మంగళవారం : మీడియమ్లకు ప్రత్యేక సూచన

ప్రాక్టీసు నామాలను చర్చించకూడదు.

అలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం యివ్వబడదు.

ఇచ్చిన భావాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.

మిగతా భావాలను చర్చకు తీసుకురాకూడదు.

ఎమ్.టి.ఎ.

26-12-1912 వరకు కావలసిన విషయాలు అందరికీ వివరంగా చెప్పాను. నిర్ణయం తెలిసికూడ, క్రితం రాత్రి కొంతమంది చర్చలు జరిపారు. అలాంటి వాళ్ళకు యింకా యేమిచెప్పాలి?

ముఖ్య గమనిక :

1. 'వన్ పాయింటు' గురించి మాట్లాడేటప్పుడు, 'వన్ పాయింటు' కు ఏ పేరు మనం కలుపకూడదు.
2. 'వన్ పాయింటు' కనెక్షను సృష్టిలోనికి వచ్చింది. దానిని ఎలాంటి పరిస్థితులలోనూ మార్చకూడదు.
3. 'వన్ పాయింటు' అంటే మాష్టరు ఎమ్.టి.ఎ. అని మీరు భావించకూడదు.
4. ఎమ్.టి.ఎ. మీ ఫిజికల్ మాష్టరుగారి మాష్టరు అని మీరు తెలుసుకోవాలి.
5. 'వన్ పాయింటు' తన లీలలు చూపడానికి ఎమ్.టి.ఎ.గా అవతరించారని మీరు భావించకూడదు.
6. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికోసం కొంతమంది సాధకులు కలిసి "సాసైటీ" గా యేర్పడినారు. దీనిలోని సభ్యులు ఫిజికల్ మాష్టరుగారికి ఉపయోగపడి, ఆయన డెవలప్ మెంట్ కోసం పాటుపడేవారే. ఫిజికల్ మాష్టరుగారిని నడిపించేది ఎమ్.టి.ఎ. ఈ విషయం మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.

7. ప్రస్తుతానికి మీ ఫిజికల్ మాష్టరుగారినే మీరు మాష్టరుగా గౌరవించాలి. ఆయన యెలా జన్మించారు, ఆయన తండ్రి యెవరు, తల్లి యెవరు, ఆయన యెందుకు జన్మించారు, మొదలయిన విషయాలు చర్చించ కూడదు.

ఈ సాసైటీలో మీ స్థాయి, మీ ఫిజికల్ మాష్టరుగారి స్థాయి, ఆయన మాష్టరు (అంటే ఎమ్.టి.ఎ.) గారి స్థాయి, వన్ పాయింటు స్థాయి, ఈక్రమాన్ని యెప్పుడూ మార్చకూడదు.

మీ సాధనను, అనుభవాన్ని ఆధారంచేసుకొని, 'డైరెక్టు లైను' అంటే యిదీ అని మీరుగా యే అభిప్రాయానికి రాకూడదు.

ఈ లైను గురించి పూర్తిగా తెలియకుండానూ, ఈ లైనులో వాడే మంత్రాలు, అర్థాలు, ఉచ్చారణలు తెలియకుండానూ, కేవలం కొన్ని మాటలకు అర్థం తెలిసినంతమాత్రంచేత, అనవసరమైన వాదనకు దిగకూడదు. నేను చెప్పినదే తప్ప, వాటికి వేరే అర్థం యేమీలేదు.

ఇలాంటి నైజం మీకు ఉండటంచేతనే, నేను యిచ్చిన కోర్సు నామముల సరైన అర్థం మీకు తెలియడంలేదు, అలా తెలియడంలో జాప్యం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ లైనులో నా అభిప్రాయానికి మాత్రమే తావుంది. మీ అభిప్రాయంతో నాకు పనిలేదు.

పై సూచనలు ప్రశాంతంగా చదివి, అర్థంచేసుకుని, సాధన సమయంలో అవి పాటించండి. ఏమయినా తేడాలు కనిపిస్తే, వాటిని వేరే నోటుపుస్తకంలో వ్రాసుకోవాలి. తర్వాత, వీలు కుదిరినపుడు, ఏకాంతంలో వాటిని గురించి అడగండి. ఏకాంతంలో అడిగినపుడు, సరైన సమయంలో మాత్రమే సమాధానం యివ్వబడుతుంది.

మిగతా విషయాలలో, అవసరం వుంటేనేతప్ప సమాధానం యివ్వబడదు.

మీకు వచ్చే అనుభూతులను గురించి వివరంగా సమాధానం చెప్పడం కేవలం మాటలలో సాధ్యమయ్యే పనికాదు. మీరు వాటినిగురించి అనవసరంగా వాదించినాకూడ, మీకు యెలాంటి సమాధానమూ రాదు. ఈ అనవసరమయిన వాదన వలన మీ శరీరం వేడెక్కి, తొందరపాటు కలుగుతుంది.

కనుక, సమాధానం రాలేదని యెటువంటి పరిస్థితులలోనూ అసంతృప్తి పొందవద్దు. సమయం వస్తే మాష్టరుగారే తెలియజేస్తారని తెలుసుకుని సంతృప్తిగా వుండండి. సాధనలో తెలిసే విషయాల అర్థం గురించి వాదించవద్దు. ప్రశాంతంగా గమనిస్తూ సాధన చేయండి. త్వరలోనే మీరు సత్యలితాలు పొందుతారు. మీకు ఆశీస్సులు.

ఎమ్.టి.ఎ.

5-5-1914 మంగళవారం - మీడియములకు సూచనలు :

ఆర్డరు కోర్సు గురించి మరికొన్ని సూచనలు :

ప్రాక్టీసు కోసం నేను నిన్న ఆర్డరు కోర్సు 3వ నామం యిచ్చాను. కాని మీడియముల స్థూల శరీరాలలో అది సరిగా పనిచేయలేదు.

ఈసారి మాష్టరు కోర్సు మూలంగా లోపల కర్మ ప్రభావం మొత్తం బయటకు నెట్టబడి, ఆర్డరు 3 కోర్సు పనిచేయడం మొదలుపెట్టింది.

మాష్టరు కోర్సు లిమిట్లో ఆర్డరు కోర్సు 2 పనిచేస్తోంది. ఆర్డరు కోర్సు 3 పనిచేయాలంటే స్థూలశరీరం శుభ్రపడాలి. అలా శరీరం శుభ్రపడి, ఆ కోర్సు 2 ను దాటి డెవలప్ కావడానికి, ఆర్డరు కోర్సు 2 శరీర భాగాలలోకి చొచ్చుకు పోయి, ఆవిధమయిన ప్రక్రియ జరగటానికి శరీరాన్ని శుభ్రంచేస్తూ స్థూల శరీరాలలో పనిచేస్తోంది.

మాష్టరు కోర్సు వలన లోపలి ప్రక్రియ మొదలవుతుంది. ఆర్డరు కోర్సు ప్రాక్టీసు చేస్తే, శరీరాలలో యీ వర్కు త్వరగా మొదలవుతుంది. దీని కోసం ఆర్డరు కోర్సు 3 యివ్వబడింది.

నేను యివ్వబోయే ఎడ్జస్టుమెంట్లలో యీ మాష్టర్లు కోర్సు ఒక సంవత్సరం పాటు వేగంగా పనిచేస్తుంది. మీడియములు సంపూర్ణ విశ్వాసంతో చేస్తేనే, అది పనిచేస్తుంది.

1వ గ్రూపు, 2వ గ్రూపు, యింకా యితర గ్రూపుల మీడియములు సంపూర్ణ విశ్వాసంతో చేస్తే, తదుపరి కోర్సులు వాళ్ళకు వెంటనే యివ్వబడతాయి.

ఈ దశలో లోపల పేరుకుపోయిన కర్మ ప్రభావం బయటకు వస్తుంది. కారణంగా, వాళ్ళు రోజూచేసే ప్రాక్టీసు కూడా చేయలేకపోవచ్చు. ఇంకా యెన్నో యిబ్బందులు యెదురవుతాయి. కనుక, జాగ్రత్తగా వుండి క్రమం తప్పక ప్రాక్టీసు చేయాలి.

పూర్వకర్మ సూక్ష్మస్థితిని అనుభవించేటపుడు మీకు కుటుంబ చిక్కులు వస్తాయి. రోజువారీ ప్రాక్టీసు కూడా చేయలేకపోవచ్చు. మీ శరీరం మీ అదుపులో వుండకపోవచ్చు.

సూక్ష్మమయిన కర్మ ప్రభావం బయటికి వచ్చేటపుడు, ఫ్రెండ్లు, సోదరుల పట్ల మీకు నిరాశ, నిస్పృహలు కలుగవచ్చు. ఎన్నెన్నో ఆటంకాలు ఎదురయి తదుపరి కోర్సులను చేయకుండా అడ్డుపడవచ్చు. వీటినన్నింటినీ వదిలించుకోవడానికి యీ ఆర్డరు కోర్సు 3 సమర్థవంతమయినది.

మీ కుటుంబసభ్యులపట్ల మీకు అయిష్టత యేర్పడవచ్చు. దీనివలన, అనవసరమయిన గొడవలు రావచ్చు. ఇలా జరగకుండా వుండటానికి, మీరు యెంతో జాగ్రత్తపడాలి. మీ కుటుంబంలోని యెవరిపట్ల అయిష్టత కలగనీయవద్దు.

లాభం కోసమో, లబ్ధికోసమో క్రొత్తగా యేదైనా వర్తకంగానీ, వ్యాపారంగానీ మొదలుపెడితే నష్టమే వస్తుంది, లాభం రాదు. కాబట్టి క్రొత్తగా యే వర్తకంగానీ, వ్యాపారంగానీ మొదలుపెట్టవద్దు.

ఇంకా యెన్నో సూచనలు మీకు చెప్పాలి. కోర్సులు చేయడానికి చెప్పిన టైముకు రాకపోతే తదుపరి కోర్సులు యివ్వబడవు. సమయం వచ్చేదాకా

మీరు వేచివుండవలసిందే.

ఏవేవో ఫినామినుల వలన కలిగే అభిప్రాయాల మీద ఆధారపడి మీరు యేపనీ చేయవద్దు. అలా చేస్తే మీకు కూడా ఎస్.ఎస్ (యస్. నారాయణ అయ్యరు) లాగ తయారవుతారు.

కొంతమంది మీడియములకు స్థూల శరీరంలో అనారోగ్య సూచనలు కనిపించవచ్చును. వాటి గురించి బెంగపడవలసిన పనిలేదు.

ఎమ్.టి.ఏ.

“మెర్చరీ” ఆరంభించువారికి, క్రొత్తగా యినిషియేషను అయినవారికి :

ఈ గ్రూపువారిని, ఇకముందు ఇనిషియేషను కాబోయేవారికి 6 నెలలవరకు “పరీక్షాకాలంలో వున్నవారి”గా పరిగణించాలి. నేను వాళ్ళను డెవలప్ చేయబోతున్నాను. ఈలోపు వాళ్ళ ప్రవర్తన, స్థాయి పరీక్షించి, ఆ పిమ్మట వారికి మెర్చరీ కోర్సు యివ్వబడుతుంది. అప్పటివరకు వాళ్ళకు మెర్చరీకోర్సు యివ్వకూడదు.

మెర్చరీ కోర్సు యివ్వబడినవారు రోజుకొక నామం చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా చేయాలి. ‘ఇ’ కోర్సు వరకు పూర్తిఅయిన తరువాత, ఆపై సలహా యివ్వబడుతుంది.

హాజరు కానివారికి :

ఈ జనరల్ కాలకు హాజరయిన కొంతమంది మీడియములను ఆరి కోర్సుకు సెలక్టుచేసి, 5 నిముషాలకొక నామం చొప్పున ఆరి కోర్సు పూర్తి చేయమని చెబుదామనుకొన్నాను. కానీ, వాళ్ళు యిక్కడ వుండలేదు, ప్రాక్టీసు చేయలేదు. పర్మిషను పేరుతో యిక్కడనుండి వెళ్ళిపోయారు. వీళ్ళు ఒక రకం. వీలుకుదరక యిక్కడకు రానివాళ్ళు యింకొక రకం. ఈ రెండు రకాల వాళ్ళు మాష్టరుగారి నామమే చేస్తావుండాలి.

జనరల్ కాలకు హాజరుకానివాళ్ళు, వ్రాతపూర్వకంగా యే సమాధానం

యివ్వనివాళ్ళు - వీళ్ళకు యెలాంటి ఎడ్జస్టుమెంట్లు పంపకూడదు, అంతేకాదు వారిని సస్పెండు చేయాలి.

ఎమ్.టి.వి.

16-12-1914 :

డెవలప్ మెంట్లు మొదలైననాటినుండి కూడ, మీడియముల ప్రవృత్తి అనుకూలంగా లేకపోవడం వలన, డిస్ట్రిబ్యూషను (శక్తిధారను పంచుకోవడం) సన్నగిల్లింది.

అంతేకాక, అందరూ హాజరయితేనే సరయిన పంపకం వీలవుతుందనే ఆలోచనలో, ఆరంభంలో వున్న “ఫ్లా”ని (శక్తిని) నీవు పూర్తిగా పంచడం లేదు. దీనివలన నీవు ఆరంభశక్తిని అడ్డుకుంటున్నావు. ఇది మంచిది కాదు. ఇక మీదట నీవు నేను చెప్పినట్లుగానే నడుచుకోవాలి.

ప్రతి బ్రీటింగుకూ ఈక్రింది సామర్థ్యం వుండాలి.

నిముషానికి 213 లక్షల ఫ్లాషులు. (ఒక మెరుపు మెరిస్తే జనియించే శక్తి ఒక ఫ్లాషు.)

ప్రస్తుతం వున్న శక్తివేగం 700 హెచ్.పి.

కొంతకాలం క్రితం యిది 16,000 హెచ్.పి. వుంది.

ఆరంభంలో యిది 70 లక్షల హెచ్.పి. వుంది.

మీడియములకు సూచన

గమనిక : ఇది మాస్టర్ ఎమ్.టి.వి. నుండి వచ్చింది :

నేను సి.వి.వి.కి ప్రాక్టీసు యిచ్చాను. అది మొదటిరోజునుండే పనిచేసింది. డెవలప్ మెంట్లుకు కావలసిన ఎడ్జస్టుమెంట్లు ఏమిటీ అంటే - గ్రహించి, తట్టుకునే సామర్థ్యం. అది కనిపించింది. ఈ క్షణంవరకూ తట్టుకునే శక్తి ఏమాత్రం కొరవడలేదు. ఆ శక్తి విపరీతమైన వేగంతో సెకండుకు యెన్నో వైబ్రేషన్లు (ప్రకంపనలు) చొప్పున పెరిగింది. ఆ ప్రకంపనలు 93 రోజుల

లోపుననే పూర్తిగా పనిచేసి, బ్రీటింగు ప్రిన్సిపులుగా మారినాయి. ప్రతియొక్క ప్రక్రియలోను అణువులు వున్నాయి. ఈ అణువులు ‘డైరెక్టు ఫిల్లింగు’ (ఆదిలోని శక్తి డైరెక్టుగా శరీరంలోకి రావడం) లో పనిచేస్తూ వున్నాయి. ఈ బ్రీటింగు ప్రిన్సిపులు స్థిరంగా వుంచబడ్డాయి. ఈ బ్రీటింగు ప్రిన్సిపులు గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా మీడియములలో పనిచేస్తున్నాయి. ఈ 60 లో, 15 ప్రిన్సిపులు మాత్రమే నిలబడగలిగినాయి. అంటే, మీడియముల ప్రగతి నెమ్మదిగా వుండటం వలన, 15 మాత్రమే నిలకడగా పనిచేస్తున్నాయి.

కుండలినీ పనిచేయడానికి కావలసినంత ప్రకంపనా వేగం మొదటి ప్రిన్సిపుల్ లోనే వస్తుంది. ఈ బ్రీటింగు సిస్టమునంతటినీ డైరెక్టుగా మార్చివేస్తుంది. ఒక్క బ్రీటింగు సహాయంతో, 15,007 లక్షల ప్రకంపనాలను పుట్టించవచ్చును. ఆదిలో పనిచేసే తత్వానికి ఈ ప్రగతితోనే సంపూర్ణ మానవరూపాలను నిర్మించగల సామర్థ్యం వుంది. మీ మాస్టరుగారికి ప్రస్తుతం వున్న సామర్థ్యంతో ఆయన 15 బ్రీటింగు ప్రిన్సిపులుతోనే పని పూర్తిచేయగలరు.

ఈ ప్రిన్సిపులును నేను వెల్లడించినట్లయితే, మీరు వర్కింగు ద్వారా మీ కర్మ ప్రభావాన్ని పోగొట్టుకోగలరు. కానీ, మీలోని నిరాశా నిస్పృహల కారణంగా మీరు ఆ ప్రిన్సిపులును తెలుసుకోలేని స్థితిలో వున్నారు. ఈ యోగాలైనులో ముందుకు పోవడానికి మీకు క్రొత్త సూచనలు, సూత్రాలు యిస్తున్నాయి. ఈ క్రొత్త నిబంధనలు పాటించిన తరువాత, మీలో యెంత వున్నతి కలుగుతుందో చూస్తాను. ఇంతవరకు మీకు యెన్నో సూచనలు ఇచ్చాను. లెక్కప్రకారం ఇప్పుడు నేను యిస్తున్నది 162వ సూచన. అన్ని సూచనలు, ఆదేశాలక్రిందే లెక్క. ప్రస్తుత స్థితిలో పనిచేసే సామర్థ్యం వాటికి వుంది. ఈరోజునుండి క్రమశిక్షణాయుతమైన మిలటరీ విధానంలాగా మన యోగాలైను మొదలవు తుంది. పైన చెప్పిన, చెప్పబోయే సూచనలకు లోబడి యీ యోగాలైనులో నడుచుకునే వుద్దేశ్యం వున్నవారు, తమ అంగీకారాన్ని తెలిపి అదే ప్రకారం చేయాలి.

ఇదంతా యెందుకు చెబుతున్నానంటే, శాస్త్రీయమూ, యాంత్రికమూ, అయిన

విధానాన్ని అనుసరించి నేను సి.వి.వి.కి ప్రాక్టీసు యిచ్చాను. ప్రకంపనలు పని చేసే వేగం సరిగ్గా 6-00 గంటలకు చేసే ప్రాక్టీసుకు యివ్వబడింది. సంపూర్ణ మానవరూపాన్ని నిర్మించడంకోసం యీ ఫోర్సు స్థూలంగా ఘనీభవించడానికి, మానవదేహంలోని ద్రవపదార్థాన్ని బోరుచేసి, ఆ పదార్థం డెవలప్ కావడం కోసం దానిలో నింపడానికి, యీ ఫోర్సుకు కొన్ని గంటలు పడుతుంది. ఇదే ప్రకారంగా, ప్రాక్టీసుచేసే టైమును 15 నిముషాలు లేక అర్థగంటగా నేను నిర్ణయించాను. కొంతమంది మీడియములు అర్థగంట ఆలస్యంగా వస్తున్నారు, ఆలస్యానికి కారణం ఆఫీసులో యిబ్బంది అని చెప్తున్నారు. అర్థగంట తరువాత మీడియములు అందరూ ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టినపుడు, జరుగుతున్న ప్రోసెస్ (వర్కింగు విధానం) అందరూ మీడియములకూ సరిగా పంపకం కావాలని మాష్టరుగారు సంకల్పిస్తారు. ఒకానొకచోట పనిచేస్తున్న ప్రకంపనల శక్తి ఫ్లాషులు యింకొకచోటుకు మారుతాయి. ఆ ఫ్లాషులు మారి సెకండ్ (రెండవ) ఫ్లాషులుగా తయారయి, ఆరిజిన్ యొక్క తత్వాన్ని బయటపెట్టడంకోసం ఆరిజిన్ ను తాకుతాయి. అలా ఆరిజిన్ ను తాకిన ఫ్లాషులు ఫస్ట్ క్యాలిక్యులేషన్లుగా తమను తాము రూపొందించుకుంటాయి. ఆరిజిన్ ఫస్ట్ క్యాలిక్యుషను ప్రకారమే పనిచేయవలసి వుంది. అలా పనిచేయగలిగివున్న తత్వం పనిచేయడం మొదలయినపుడు, పైన చెప్పకున్న ఫ్లాషులు రిటార్ను అవుతాయి (వెనుకకు తిరిగి వస్తాయి). అపుడవి నెగెటివ్ అవుతాయి. నెగెటివ్ ఫోర్సులు ఎలక్ట్రిక్ ఫోర్సులతో కలిసిపోతాయి. తరువాత ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆతరువాత, తెలిసేలా జరిగే వర్కింగులో మళ్ళీ నెగెటివ్ గా అవుతాయి. అలా తయారుకావడంలో, యింకా యింకా వచ్చే ఫ్లాషులకు యివి అడ్డం తగులుతాయి. కానీ, మాష్టరు గారు చేసే కోర్సుల సమయాన్ని మార్చుకోవడంవలన, మాష్టరుగారి వున్నతి 15 బ్రీటింగులకు పడిపోయింది.

ఈ కారణంచేత, సంపూర్ణమైన భౌతికశరీరం నిర్మాణంకావడం ఆలస్యం అవుతుంది. కనుక, స్థూలంలో జరగవలసిన డెవలప్ మెంట్ కోసం ఎక్కువ మంది మీడియములను నమోదు చేసుకోవాలి. కనీసం యీ పద్ధతిలోనయినా

డిస్ట్రిబ్యూషను బాగా జరుగుతుందని నేను అనుకున్నాను. కానీ యిలాకూడా అనుకున్నది నెరవేరలేదు; యెందుకంటే, మీడియములు యెవరికి వాళ్ళు వాళ్ళకు అనుకూలమైన టైమును యెంచుకొని, ఆ టైముకు ప్రాక్టీసు మొదలు పెట్టారు. కనుక, యోగం ఫలించడమనేది ఆలస్యమవుతుంది. ఈ విషయం మీకందరికీ నేను యిదివరకే చెప్పాను.

కనుక, క్రొత్తరూల్సు ప్రకారం పాత మీడియములు, క్రొత్త మీడియములలో సూచించిన ప్రకారం హామీ యిచ్చేవాళ్ళు, కలిసి ప్రాక్టీసును కొనసాగించవచ్చును. ఎమ్.టి.ఏ.

కోర్సులు చేయవలసిన క్రమము :

1. మాష్టరుగారి నామం.
2. అసలు కోర్సులకంటే ముందుగా చేయవలసినవి (మెర్చరీనుండి 'ఇ') (మెర్చరీ రోజుకొక నామం చొప్పున జనరల్ కాలి అయిపోయిన తరువాత చేయాలి.)
3. టి. కోర్సు
4. ఎక్స్ ప్లూ కోర్సు
5. అరి కోర్సు
6. సింపుల్ కోర్సు
7. ఆర్డరు కోర్సు

అందరికీ సంబంధించిన సూచనలు :

1. ఏ కోర్సు చేయాడానికైనా, నిర్ణయించిన టైముకు 15 నిముషాల ముందుగానే సాధకులు వచ్చి, ప్రాక్టీసుకు రెడీగా వుండాలి.
2. సాధకులు శుభ్రమైన బట్టలు వేసుకొని, ప్రాక్టీసుకు కూర్చునేముందు కాళ్ళు కడుక్కోవాలి. తడిటవలుతో ఒళ్ళు తుడుచుకోవడం మంచిది.
3. కోర్సులు ప్రాక్టీసు చేసేటపుడు, యెలాంటి షర్టుగానీ, కోటుగానీ సాధకులు ధరించకూడదు.

మాష్టరుగారి డైరీ - 15-11-1915 :

మాష్టరుగారి నామము ప్రాక్టీసు (సాధన) చేయుటవలన కలుగు వికాసము

“సంపూర్ణ విశ్వాసము, శ్రద్ధలతోనూ, నమ్మకంతోనూ, యోగంపట్ల పూర్తి విధేయతతో తమ జీవిత సర్వస్వాన్నీ, కుటుంబాన్నీ, సర్వసమర్పణ చేసి, దీక్షగా ప్రాక్టీసు చేసేవారికి డైరక్టు లైనుయొక్క ఆరిజన్ నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.”

10 సంవత్సరాలలో, తమ యోగశక్తిని యితరులకు పంచగలిగేలా తయారవుతారు. ప్రాణధార వాళ్ళ మెదడుభాగం వరకు చేరుతుంది. వాళ్ళు అభివృద్ధి చెందుతూ, ట్రీట్మెంట్లు వగైరా చేయగలుగుతారు.

మాష్టరుగారు యెప్పుడు పిలిచినా వస్తామనీ; యొక్కడకు వెళ్ళమని చెప్పినా వెళ్తామనీ; తమ గౌరవమర్యాదలను, వీలును, నష్టాన్నీ లెక్కచేయకుండా తమకు చెప్పిన యే పనినయినా చేస్తామనీ; వాళ్ళ దృఢనిశ్చయంతో వాగ్దానం చేయాలి.

మాష్టరుగారు అందరిలో సుషుమ్న నిర్మాణము జరుగలేదని, అది నిర్మాణ మగుటకు, సహస్రార నిర్మాణముకూడా సరిగాలేదని, దానిని పునర్నిర్మించవలె నని చెప్పియున్నారు. ఆజ్ఞాచక్రము వరకు అనగా వెన్నెముకలోని హితువరకు మార్గమున్నది. కానీ ఆజ్ఞానుండి సహస్రారమునకు, సహస్రారము నుండి బ్రహ్మారంధ్రమునకు దారి ఏర్పడలేదని చెప్పియున్నారు. వీటికై వారు ప్రత్యేక కోర్సులను చేయించియున్నారు. కుండలినీకి చలనము కలిగించి, దానిని కంట్రోలుచేసి సహస్రార నిర్మాణము చేసి క్రొత్తదారులను ఏర్పరచి, కొత్త కేంద్రమును సృష్టించి, ఈ శరీరమునకు నూతన యోగము ద్వారా డెవలప్ చేయుటకై మెర్చరీకోర్సు, యస్ కోర్సు, హెచ్.పి.బి. కోర్సులను యిచ్చియున్నారు. ఈ కోర్సులను చేయక, యే కోర్సులను చేసిననూ ఫలితము పూర్ణముగా వుండదు. శరీరములో (12000) పన్నెండు వేల సెంటర్లు కలవు. ఈ సెంటర్లను ఈ యోగవిధానముననుసరించి యీ రెగ్యులేషన్స్ ప్రకారము ఎడ్జస్ట్ చేయవలసి యున్నది. ఇవి 12,000 సంఖ్య గల మాష్టరు ఓన్ యెడ్జస్టుమెంట్స్ యిన్ మాస్టర్స్ రెగ్యులేషన్స్.

2-3-1919 ఆదివారం :

నీవు గృహస్థుగా వున్న యోగివని అతనికి చెప్పాలి. ఈ యోగంలో విరక్తి మార్గానికి తావులేదు.

ప్రాణాయామ సాధన చేయకూడదు.

జ్ఞానమార్గం, తపోమార్గం, యోగమార్గం వీటిలో భోగాలుగా (అంటే అనుభవించకూడనివిగా) చెప్పబడిన వాటిని ఈ యోగమార్గంలో యోగి అయినవాడు అనుభవించాలి. (ఇంకొక విధంగా - ఏవి అనుభవయోగ్యమైనవిగా జ్ఞాన, తపో, యోగ మార్గాలలో నిర్దేశించబడినాయో, వాటిని ఈ యోగమార్గంలో యోగి అయినవాడు మాత్రమే అనుభవించగలడు, ఆ మార్గాలను అనుసరించే వాళ్ళు అనుభవించలేరు.)

తాను ఈ యోగసాధన మొదలుపెట్టిన పది సంవత్సరాలకు మాష్టరు భోగ కారక వర్కును అనుభవించగలుగుతాడు. కనుక, వాళ్ళలో జరిగిన ప్రోగ్రెస్సును బట్టి సాధకులు దాని ఫలితంలో భాగాన్ని పొందగలుగుతారు.

ఈ యోగమార్గంలో అన్నిరంగాల అనుభవజ్ఞానం వస్తుంది. కానీ, ఆ అనుభవ జ్ఞానం యీ యోగంలో మనం పొందే ప్రోగ్రెస్సుమీద ఆధారపడి వుంటుంది. మన మేధస్సు ఆ అనుభవజ్ఞానాన్ని అంతటినీ ఒక్కసారిగా ఆకళింపు చేసుకోలేదు. సాధన ద్వారా ఒక్కొక్క మెట్టు నీవు డెవలప్ అవుతున్న కొద్దీ మేధస్సు క్రమేణా గ్రహించగలుగుతుంది. స్కూలు పరీక్షలలో పాస్ కావడం కాకపోవడమనేది ఏవిధంగా పడిన శ్రమమీద ఆధారపడివుంటుందో, అలాగే యోగంలో డెవలప్మెంట్లు నీవు కష్టించి పనిచేయడం (లేక నీలో జరిగే తీవ్రమయిన వర్కింగు) మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

“ఆరు రకాల ఒప్పందాలు” ఈవిధానంలో పనిచేస్తున్నాయి.

1. కావలసినంత జీవితం
2. ప్రస్తుత జన్మలోనే జాగ్రదవస్థలోనే కావలసినంత
3. ప్రస్తుత శరీరమే నశింపులేకుండా

4. ప్రస్తుత శరీరమే రూపుమారకుండా
5. చనిపోయిన వారిని తిరిగి రప్పించడం
6. అందకుండా ప్రలోభ పెడుతున్న దానిని పూర్తి జాగ్రదవస్థలో చేరడం.

ఇక మీదట మీడియములకు పంచే ప్రాక్టీసు ఏమీలేదు. కానీ, ట్రూత్‌మోషను బాహ్యంలో తెలిసేటంతవరకు వాళ్ళు రోజూ మాష్టరుగారి నామాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం ప్రాక్టీసు చేయాలి.

ఒక కమాండరు యుద్ధాన్ని మధ్యలో ఆపడు. 'నా' వర్కింగు కూడా అలాంటిదే.

అలస్యాన్ని గురించి ఏవిధంగానూ దిగాలు పడవద్దు. నమ్మకానికి దెబ్బ తగిలినప్పటికీ ఒప్పందం ప్రకారమే జరుగుతుంది. ఈ లైను వర్కు యొక్క అమితమైన వత్తిడులను తట్టుకునే స్థితి భూమికి ప్రస్తుతం లేదు. కనుక, భూమి ఆ స్థితిని పొందటానికి కావలసిన సమయం అది తీసుకుంటుంది.

భూమియొక్క పైభాగం, క్రిందిభాగం మొత్తానికి కలిసివచ్చేలా ఒక బెల్టు లాంటిది ఏర్పడింది. అన్నివైపుల నుంచి లోపలికి వచ్చే వత్తిడులు భూమిని చేరాలి. ఇది 45 రోజులలో పూర్తవుతుంది.

ఎమ్.టి.ఏ.

ఇది పూర్తి కావస్తున్న సమయం గనుక అత్యంత నీచమైన ప్రవృత్తి బయట పడుతుంది. దీనిలో చాలామంది పరీక్షకు గురవుతారు. దానికి నీవు, సి.వి.యే ఉదాహరణ. అత్యంత వేగంగా జరిగే వర్కింగుకు ఇది గుర్తు.

ఎస్.ఎస్. నీతోనే ఉండే స్థితిని నేను నీకు కలిగించలేదు. అతనిలో పనిచేసిన లెవెలు వ్యర్థమై పోదు.

రీచింగు పూర్తయే క్షణంలో మాత్రమే వాగ్దానం చేసిన ప్రకారం శరీరం ఉంటుంది. అంతకుముందు కాదు. అప్పటివరకు శరీరం మామూలు సాధారణ స్థితిలోనే ఉంటుంది, రుగ్మత లేకుండా ఉంటుంది.

సూర్యుణ్ణి భేదించడం, భూమిని ఆపివేయడం, అగ్నిని చల్లార్చడం, ఇంకా ఇలాంటి.

నేనే మంత్రాధి దేవతను. ఇకమీదట ఎవరూ యంత్రాలు వేసిన తాయెత్తులు ధరించకూడదు. ఎవరి దగ్గరయినా అవి ఉంటే వాటిని యోగా స్కూలుకు అప్పగించాలి.

ట్రీట్‌మెంటు లైనులో “ఇమిటేషన్” అంటే ట్రీట్ చేయించుకునే వ్యక్తి యొక్క రుగ్మత ట్రీట్ చేసే వ్యక్తియొక్క సిస్టములో తెలియడం అనేది ఏర్పాటు చేయడమయినది.

దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్న మీడియములు వాళ్ళకు పూర్తిగా నయం కావడం కోసం మార్స్ రెగ్యులేషను ప్రాక్టీసు జరిగినన్నాళ్ళూ ఊరువదలి వెళ్ళకుండా ఊళ్లోనే ఉండవలసిందిగా సూచించడమయినది.

మానసిక వ్యాకులత లేక నిరుత్సాహం పోవడానికి ఖాళీసమయాలలో మాష్టరుగారి నామాన్ని పునశ్చరణ చేయాలి.

మీరు, ఇంతకుముందే మంత్రోపదేశం పొందివున్నాముగదా. ఇప్పుడు ఇది ప్రారంభించుట ఎట్లు? అనే సందేహం అవసరం లేదు. ఆ మంత్రములన్నీ మానివేయండి. (మహాత్మా లెటర్స్, 2వ వాల్యూమ్)

“ఇదివరకెన్ని విధములగు మార్గముల సారమున్నదో దాన్నంతా పాదము క్రింద ఉంచుకొని ఈ లైన్ స్టార్ట్ అయినది.”

4

యోగసాధకులకు నియమావళి-1

మాష్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారము

(మీడియమ్ శ్రీ సి.ఆర్స్-డైరీ-1913-14 సం. నుండి సేకరించబడినవి.)

1. యోగసాధనకు, సాధకులు కాళ్ళు కడిగికోని, శుచిగా వుండి, భక్తితో మాష్టరుగారికి నమస్కరించి, ప్రార్థనలో పాల్గొనవలయును. (R.W.M.) (Reverend Worship-ful Master) అన్న భావము సదాకలిగి యుండవలెను.
2. యోగమునుగూర్చి - 'కుండలినీ' - గూర్చిన ప్రశ్నలను మాత్రమే మాష్టరు గారిని అడుగవలెను.
3. ఇతర విషయములనుగూర్చి ప్రసంగము, వాదన శ్రీవారి సమక్షమున గానీ, ప్రార్థన గదియందుగానీ సాధకులు చేయరాదు.
4. సాధకుల సంభాషణ యెంతో గౌరవభావముతోను, భక్తి మర్యాదలతోను యుండవలెను. మోటుగా భాషించరాదు.
5. ఒక సాధకుడు యోగవిషయములను శ్రీవారితో మాటలాడునప్పుడు, యింకొక 'మీడియమ్' (సాధకుడు) మాట్లాడరాదు. అవసరము కలిగిన, శ్రీవారి అనుమతిపొంది మాట్లాడవలెను.
6. ఇతర యోగరీతులను - ఆధ్యాత్మిక మార్గములను - సిద్ధాంతములను - యీ మార్గానుయాయులెప్పుడూ, ఎవ్వరూ ఆక్షేపించరాదు, యెద్దేవ చేయకూడదు.

7. రాజకీయములందు పాల్గొనుట పూర్తిగా నిషిద్ధము.
8. సాధకుల ద్వారా మాత్రమే, నూతనులువచ్చి, శ్రీమాష్టరుగారి దర్శనంచేసి వారి యనుగ్రహమును పొందవలయును. శ్రీవారిని ఎరిగినవారికి యీ నియమము లేదు.
9. యోగసాధన సమయమున యితరులుండరాదు.

యోగసాధకులకు నియమావళి-2

1917 - శ్రీ మాష్టరుగారు యిదివరలో యిచ్చిన యోగనిబంధనలకు అనుబంధముగ నొసంగిన ఆచరణ.

(N.B. ఇదివఱకిచ్చిన నియమావళికి యీ దిగువ నిబంధనలు జతపరచుకొని - జాగ్రత్తగ చదువుకొని ఆచరించుటకు ప్రతి మీడియమును కోరడమైనది.)

ప్రతిజీవి, ఉన్నత విజ్ఞానమును సముపార్జించుకొని సాధ్యమైనంత ప్రగతిని సాధించి, గమ్యస్థానము చేరుకొనుటకు సహజముగ అభిలషించును.

ఇప్పుడున్న తాత్విక విధానములు, విభిన్న మార్గములుగ ఆ గమ్యస్థానమును నిర్వచించినవి. మోక్షము యోగమార్గముద్వారా మాత్రమే సాధ్యమను విషయము స్పష్టపడినది. ఈ యోగమార్గము సాధకుల అర్హతలను పురస్కరించుకొని (ప్రబోధకులు) గురువులు అనేక రూపములలో సాధనావిధానములను నిర్ణయించుచు వచ్చిరి.

పరిపాలనలో గలిగిన మార్పుల ఫలితముగను అనేక కారణాంతరముల చేతను - యోగమార్గమునకు సక్రమమైన పోషణ లభించనందున అది వర్తమానమున వికృతరూపము నందినది. పూర్వ యోగవిధానములు సూక్ష్మ శరీర వికాసమునకు ప్రాధాన్యమిచ్చి, భౌతికశరీరమును నిష్ప్రయోజనముగ భావించి పూర్తిగ అలక్ష్యమొనర్చినవి. నష్టతిని కోలుపోయియుండు సమాధ్యవస్థను పొందుటకు మాత్రమే నియమావళి ఉద్దేశింపబడినది.

ప్రస్తుతమైన యీ యోగము పూర్వనిర్దిష్ట యోగములకు పూర్తిగ భిన్నమైనది. దీనిదృష్టి, గ్రహాది దోషములద్వారా శరీరమునకు సంప్రాప్తించు క్షీణగతిని తప్పించి శారీరక సూక్ష్మవ్యాపారదర్మములను నిశితముగ పరిశీలించి వాని నినుమడింపజేయుటకు మున్ముందు కేంద్రీకరించును. మాష్టరుగారి అనుగ్రహముచే మీరందరు స్త్రీ పురుష, కుల, మత సంబంధమైన యెట్టి విచక్షణలేక, మీడియములుగ మారి, నిరాటంకముగ అభివృద్ధిని సాధింప వచ్చును. కాగా స్థిరమైన భక్తితో పది సంవత్సరములు యీ యోగమును అంటిపెట్టుకొనియుండుట అత్యవసరము. ఇట్టి యోగము లభించుట మీ యదృష్టము.

ఈ నిత్యసాధననుండి మిమ్ములను దూరపరచుటకు అన్ని విధములైన యాటంకములు వచ్చుచుండుట, అనుభవములో చూచుచున్నాము. అట్టి పరిస్థితులలో నా సలహాను మీరు గుర్తుకు తెచ్చుకొనవలసినదని హెచ్చరించు చున్నాను. మాష్టరుగారు చెప్పినదానిని తు.చ. తప్పక మీరు అనుసరించుచు ఇదేమి? అదేమి? అని ప్రశ్నింపక విధేయత పాటించుటయే మీరు చేయవలసిన పని. ఈ యోగములో పూర్ణసిద్ధిని పొందవలయుననిన పదిసంవత్సరముల కాలమవసరమని మరల జ్ఞప్తిచేయుచున్నాను. అంతకాలము అవసరమైన ఆయుఃప్రమాణము విధి విపాకముచే మీకు లభ్యపడనిచే అనుకొన్న ఫలితము నందుకొనకయే - మీరంతరించుట జరుగవచ్చును. అయినప్పటికి యీ యోగమున భక్తి విశ్వాస పూరితులైన శిష్యావళిని శారీరకముగ క్రుంగిపోకుండ కాపాడుటకు సాధ్యమైన సర్వప్రయత్నములు చేయబడును. కనుక ప్రతివారును గట్టి నమ్మకముతో - పూర్ణ విశ్వాసముతో అణుమాత్రమైన భయములేక సాధనకు పూనుకొనవలెను. అయితే పది సంవత్సరముల సాధనలేనిదే పూర్ణమైన ఫలితము పొందుట సాధ్యముగాదు. ఈ యోగములోని ప్రవేశపత్రముపై సంతకము చేసినంతమాత్రమునగాని యోగసాధనాలయ ప్రాంగణమున అడుగిడుచున్నంత మాత్రమునగాని, మాష్టరుగారిని తరచుగ సందర్శించినంత మాత్రమునగాని ప్రయోజనము కలుగబోదు. ఎవరికై వారు సాగించవలసిన సాధన ప్రకరణ ముఖ్యము.

అందరు అన్ని సమయములలో యీ విషయమును జాగ్రత్తగ మనస్సు నందుంచుకొనవలెను. మన సాధనక్రమము యితర యోగములకంటె వేరైనది గనుక. వానితో దీనిని పోల్చుకొనుటగాని, అచటి సిద్ధాంతములు సూత్రములు యిందు లేవనిగాని సందేహించవలసిన అవసరములేదు. పై సలహా ఉపక్రమణికగా తీసికొని ప్రతి మీడియము దిగువ అంశములను శ్రద్ధగ పరిశీలింపవలెను.

1. మన మనోవికాసముయొక్క ప్రస్తుతావస్థలో మనలో గూడుకట్టుకొనిన అనేక కల్మషములు బయటికి త్రోయబడుట సహజము. అనవసరపు ఆలోచనలు, అనుకొనని సందేహములు, కోపతాపములు చెలరేగి మన యోగ నిర్వహణను గూర్చి మన మీడియముల స్వభావమునుగూర్చి, తుట్టతుదకు మన మాష్టరుగారిని గూర్చి అపోహలు బయలుదేరవచ్చును. కనుక ఎప్పుడైన అట్టి చిత్త వృత్తులేర్పడిన తక్షణమే పై సలహాను పాటించి చెదురుమదురు ఆలోచనలు క్రియారూపము ధరించకుండ చూడవలెను.
2. ఎట్టి పరిస్థితులలో కూడ సాధనను విడనాడరాదని, నిత్యజీవితములో వచ్చు యెట్టి అవాంతరములనైన విజయవంతముగ యెదుర్కొని సాగి పోవలెనను కృతనిశ్చయముతో నుండవలెను.
3. మీరు అనుసరించుచు వచ్చుచున్న వృత్తివ్యాపారము తప్ప సరిక్రొత్త వ్యాపారములకు పూనుకొనుట మంచిదిగాదు. ఎందువల్లననిన ప్రస్తుత విశ్వ పరిణామములో యేర్పడనున్న అసాధారణ మార్పులవల్ల (నీవు చేయదలచిన) క్రొత్త పూనికలు నీకత్యంత బాధాకరముగ పరిణమించ గలవు.
4. ఎట్టి ఉద్రేకములకు అవకాశమివ్వవలదు. నీపైగాని యితరులయెడగాని తుదకు హీనాతి హీనముగ (కొందరు పాకి వానిని హీనముగ చూచుటవలె) తలంచబడు పనివానిపైగాని కించిత్తుకూడ కలత, కినుకలు వహింపరాదు. గత్యంతరములేని పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు కూడ ప్రశాంతితో నిలచి సామరస్యముతో సమస్యలు పరిష్కరించుటకు ప్రయత్నించవలెను.

5. సాధ్యమైనమేరకు యే పరిస్థితులలో కూడ కోర్టుకెక్కకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.
6. యీ యోగసాధన కొనసాగించుటే ప్రస్తుత ప్రధానలక్ష్యముగ - గమ్య స్థానముగ భావించి నిత్యము నియమిత ప్రార్థనాదికములు (ప్రాక్టీసు) సంతోషముతో మినహాయింపులు లేక క్రమముగ ఆచరించవలెను. 1918 జనవరినుండి 4000 ఎడ్జ్ స్టుమెంటులు పూర్తియగువఱకు ఏరకమైన విఘాతము జరుగరాదని ముఖ్యముగ హెచ్చరించుచు మీ దృష్టికి తీసికొని రాబడినది.
7. ఇదివరలో చెప్పినవిధముగనే మీ సాధనకు విఘాతము కలుగు అనేక కారణములుదయించవచ్చును. అయినను మా సలహాను పాటించి యేనాటి కానాడే సాధన విధులను పూర్తిచేయవలెను. అస్వస్థతయేర్పడినను మరేమి జరిగినను ప్రతిరోజు నియమిత (దైనందిన) ప్రకరణ చేయవలెను. తప్పక పూర్తిచేయవలెను.

మిగతా సూచనలు (18-12-1914 ఉ. 6-00 నుండి పాటించవలసినవి):

1. ఈరోజునుండి ప్రాక్టీసు ఖచ్చితంగా ఉ. 6-00 కు, సా. 6-00 కు మొదలుపెట్టాలి.
2. ప్రాక్టీసు టైము 45 నిముషాలకు మించకూడదు. అంటే ఉ. 6-45, సా. 6-45 అన్నమాట.
3. ప్రాక్టీసు అయిపోగానే “నమస్కారం ముద్ర” వచ్చేవాళ్ళు, 45 నిముషాల లోపు “నమస్కారం ముద్ర” రాకపోయినట్లయితే, “నమస్కారం ముద్ర” వచ్చేవరకూ ప్రాక్టీసు కొనసాగించాలి.
4. ప్రాక్టీసు అనంతరం “నమస్కారం ముద్ర” రానివాళ్ళు, 45 నిముషాలకు ప్రాక్టీసు ఆపివేయాలి.
5. టెంపరరీ ఎడ్జ్ స్టుమెంటులు మాత్రం ఒక్క నిముషం కూడ తేడాలేకుండా చెప్పిన టైముకే ఖచ్చితంగా చేయాలి.

6. రైలు, బస్సు, పల్లకి మొదలైనవాటిలో ప్రయాణము చేసేటప్పుడు ప్రాక్టీసు చేయకూడదు. (తర్వాతకాలంలో రైలులో చేసుకొనుటకు పర్మిషను యివ్వబడింది.)
7. ఉదయంగాని, సాయంత్రంగాని 6-00 దాటినతరువాతకూడా పొరుగుారిలో వుండవలసివస్తే పొరుగుారిలోనే గం. 6-00 లకు ప్రాక్టీసు చేసుకోవచ్చును.
8. ఉన్నవూరినుండి 5 మైళ్ళు మాత్రమే ప్రయాణంచేసి, వెనుకకు తిరిగివచ్చే పక్షంలో, ప్రయాణానికి ఒక గంట ముందుగానీ, ప్రయాణానికి 1 1/2 గంటల తరువాతగానీ గం. 6-00 ల ప్రాక్టీసు చేసుకోవడానికి అనుమతించడమైనది.
9. స్థానికులైన మీడియములు ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టడానికి ముందుగానే, అంటే ఉదయం 5-45 లకు, సాయంత్రం 5-45 లకు హాజరు కావాలి. 15 నిమిషాల విశ్రాంతి అనంతరం ఖచ్చితంగా 6-00 లకు వాళ్ళు ప్రాక్టీసు చేయాలి.
10. హడావుడిగా వచ్చినట్లయితే యోగశక్తి శరీరంలోకి జొరబడదు. కాకపోతే, శరీరానికి మంచి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. అంతే.
11. ప్రాక్టీసుకు ముందుగానే ఏదైనా ఆహారం కొద్దిగా తీసుకోవాలని యిదివరలో చెప్పబడింది. ప్రాక్టీసు టైము యిప్పుడు 6 గంటలకు మార్చబడింది. కనుక, ఆ ఆహారం ప్రాక్టీసు తరువాత తీసుకోవాలి. ఐనప్పటికీ అల్పాహారం ప్రాక్టీసుకు ముందుగా తీసుకోవడమే మంచిది.
12. సాయంత్రంవేళ శరీరం అలసిపోయి, ఆకలితో వుంటుంది. కనుక యెటువంటి పరిస్థితులలోనూ ఖాళీకడుపుతో ప్రాక్టీసు చేయకూడదు.
13. యోగాఘ్రెండ్లు సాసైటికి వచ్చినప్పుడల్లా ప్రాక్టీసుకు సంబంధించిన యితర సూచనలు చదవండి. అనుమానాలు వుంటే తీర్చుకోండి. తొందరపాటు, యితరులపట్ల కోపం ఉండకూడదు. యితరులను దూషించవద్దు.

ఎవరినీ తప్పుపట్టవద్దు. ఎవరినీ నొప్పించవద్దు. మాష్టరుగారు యిచ్చిన సలహాలు ఎంతో జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ఇచ్చిన సూచనలను రాసుకోవాలి. మాష్టరుగారు యిచ్చే ఉన్నతమైన కోర్సులను భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రాక్టీసుచేయండి.

14. వాళ్ళ వాళ్ళ గుణాలనుబట్టి మీడియములకు డెవలప్మెంట్లు, పైకోర్సుల లిస్టులు లభిస్తాయి. ఇతరుల డెవలప్మెంటును చూసి అసూయ చెందడం కాని, మీకు రాలేదని క్రుంగిపోవడంగాని చేయవద్దు. మీకు రానట్లయితే మీకుకూడ తప్పకుండా వస్తుందనే నమ్మకంతో ప్రాక్టీసు చేస్తూవుండండి.

ఎమ్.టి.ఎ.

6

సాధక సోదరీమణులకు సూచనలు

1. వాళ్ళ ప్రాక్టీసుకు మౌలికోద్దేశ్యం జీవించి వుండగానే సమస్త సృష్టికి మూల కారణమూ, సర్వశక్తిమంతమూ అయిన ఆ 'ఆది'ని కనుక్కునేవిధంగా యీ భౌతిక శరీరాన్ని రెక్టిఫై చేసి, డెవలప్ చేయడమేననే విషయాన్ని స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి.
2. వాళ్ళ భర్తలతోపాటు వాళ్ళకు కూడా డెవలప్మెంటు రావాలనే వుద్దేశ్యంతో ప్రాక్టీసులో వాళ్ళు వాళ్ళ భర్తలకు అనుకూలంగా వుండాలి.
3. భూములు, నగలు, డబ్బు మొదలైనవి కావాలనే వుద్దేశ్యంతో వాళ్ళు ప్రాక్టీసు చేయకూడదు. మిమ్ములను సరిదిద్ది, మీకున్న కష్టాలను పోగొట్టడం మీ మాష్టరుగారి బాధ్యత. ఎలాంటి ఆలోచన పెట్టుకోకుండా, మాష్టరుగారి సూచనల ప్రకారం శ్రద్ధ, భక్తులతో ప్రాక్టీసు చేయండి.
4. ప్రాక్టీసు సమయంలోగానీ, నిద్రలోగానీ, మీకు మాష్టరుగారు కనుపించి మీకు యేవయినా సూచనలు యిచ్చినా, రహస్యాలు వెల్లడించినా, వాటిని దివ్య సత్యాలుగా తీసుకోకూడదు. అవి సత్యాలుగా భావించి యితరులకు చెప్పకూడదు.

5. ప్రాక్టీసు టైములో, మీకు లేక యితరులకు సంబంధించిన విషయాలకు వివరణలుగానీ, జరగబోయే సంఘటనలుగానీ కనుపిస్తే, వాటిని ట్రూత్గా తీసుకోకూడదు.
6. ప్రాక్టీసు టైములో రెండు చేతులు అసంకల్పితంగా పైకి లేచి, నమస్కార ముద్రకు వచ్చినట్లయితే, యీ యోగపరంగా మీకు డెవలప్మెంటు వస్తున్నది అనడానికి అది ఒక సూచన. ప్రాక్టీసు టైములో యేదయినా వ్రాయడం జరిగితే, అది మాష్టరుగారి ఆజ్ఞ ప్రకారమేనని అనుకోకూడదు.
7. మాష్టరుగారు నియోగించిన వ్యక్తినుంచే ప్రాక్టీసుకు సంబంధించిన నియమ నిబంధనలను మీరు తీసుకోవాలి. ఎవరో చెప్పకుంట్టున్నవి వినిగానీ, యితరులు వ్రాసుకున్నది చూసిగానీ ప్రాక్టీసు చేయకూడదు.

యోగోపదేశము చేయువారికి ఉండవలసిన అర్హత లేమిటి?

(కీ॥శే॥ దిడగు నారాయణరావుగారి సత్యయోగమునుండి సేకరించబడినది)

పూర్ణత్వము పొందినవానికే ఉపదేశార్హత వుంటుంది. మంత్రసిద్ధి, యోగసిద్ధి, జ్ఞానసిద్ధి, ధ్యానసిద్ధి లేనివాడు ఇంకొకరికి ఉపదేశము చెప్పట గుడ్డివానికి గుడ్డివాడు దారిచూపినట్లే, ఇది ఆదర్శము. ఈ ఆదర్శము అన్నివేళల పాటించుట కష్టము. పాటించినచో సద్యఃఫలితము. ఈ యోగమును గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొనక ఇతర యోగములతో దీని తారతమ్యములు చెప్పక ఎట్లు ఒకరిని ఒకరు ఈ యోగములో ప్రవేశింప చేయగలరు. ఇది మంత్రజపము కాదు. తంత్రముకాదు. యంత్రము కాదు. ఇది యోగము. యోగమునకు మూలము ప్రజ్ఞకుండలిని. కుండలిని శక్తిపీఠము. ప్రజ్ఞ ఆత్మస్థితి. పూర్తి చైతన్యవంతమైన కుండలినిని పరమాత్మ, అంతరాత్మ, ప్రవేశాత్మ, జీవాత్మల సంఘటితమైన ప్రజ్ఞకూడి పనిచేయనిదే యోగగమ్యము దుర్లభము. దీనికి వివేకము, విజ్ఞానము, ఋషి సాంప్రదాయము, అవగాహన, దేహనిర్మాణజ్ఞానము, విశేషించి పూర్ణ జ్యోతిషజ్ఞానము తెలిసియుండవలెను. సాధకునికి ఆయుర్వేద జ్ఞానము గూడా వుండవలెను. ఇన్ని వుండిగూడా సత్యమునుచూచు దివ్యదృష్టి వుండవలెను. ఇక యమనియమాది లక్షణములుండవలెనని చెప్పట అనవసరము. ఇక ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బ్రహ్మమును తెలిసినవాడే బ్రహ్మోపదేశము చేయ

గలడు. యోగమును సిద్ధింపచేసికొనిన వాడే యోగోపదేశము చేయగలడు. అట్లే ఇన్ని అర్హతలు వున్నవానికి ఉపదేశము నామమాత్రము. ఈ అర్హతలు లేకపోయినను ఈ పంథాతో యోగిగా సాధకునిగా వుండవలసినవానికి ఒక నిశ్చలత, ఒక దృఢ సంకల్పము, ఒక ఆవేదన వుండవలెను. యోగము దప్ప మరియొకటి గమ్యముగా నుండరాదు. యోగము ఒక సినిమా లేక క్లబ్బువంటిది కాదు. తీరికవేళలో ఉపయోగించుకొనబడు విషయమును కాదు. దీని ప్రత్యేకత దీనికి గలదు. యీ యోగమునకు సవతిపోరు పడదు. అన్యవస్తువును సాధకుడు ఆకర్షింపచూచిన వీలుపడదు. ఇది మనోవాక్యాయ కర్మల సాధింపవలసిన విషయము. దీనిలో మినహాయింపులు లేవు.

యోగములో చేరగోరువారు పాటించవలసిన నియమములు

1. ఆ వ్యక్తి వయసు 21 కి హెచ్చుగాను 55 కి తక్కువగ నుండ వలయును.
2. అతని మతాచార విధుల నతిక్రమించి ప్రవర్తించవలసిన యావశ్యకము లేదు.
3. అతను తల్లిదండ్రుల పోషణయందుండెనేని వారి యనుమతి పొంద వలయును. స్త్రీలు భర్త అనుమతి పొందవలయును.
4. అతడు జీవనోపాధికి కొరత లేనివాడై నుండవలయును.
5. అతడు జగుప్సాకరములైనట్టి రోగముల పాలై యుండరాదు.
6. అతడు మనస్సుంకటములు లేనివాడుగ నుండవలయును.
7. అతడాక్షేపణీయములైన వృత్తులచే జీవింపరాదు. దురభ్యాసములకు లోనై యుండరాదు.
8. అధమపక్షము 10 సంవత్సరములు యోగాభ్యాసము విడువరాదను మనస్థైర్యము కలవాడయి యుండవలయును.
9. ఉపదేశము పొందగోరువారు ప్రాణాయామము, ధారణ (గాయత్రీమంత్రం తప్ప తక్కిన) బీజాక్షర జపము చాలింపవలయును.
10. నియమితమైన నమూనా ప్రకారము దరఖాస్తులు పంపవలయును. ఇదివరకే అభ్యసించు శిష్యుడొకడు దీనిని బలపర్చవలయును. (మాష్టరు గారిచే ప్రచురింపబడిన యోగాస్కూలు డైరీయందున్న వాటిని ఇందు పొందుపరచటమైనది.)

కోర్పులు - వాటి సాధన ఆవశ్యకత

ఈ యోగములో చేరినవారిచేత మాష్టరుగారు “కోర్పులు” చేయించారు. “కోర్పులు” అంటే కొన్ని మాటలు లేక మాటల సముదాయము. వాటిని తనలో ఉచ్చరించి కొంతసేపు నిశ్శబ్దముగా ఉండి తన శరీరములో జరుగు యోగ వర్కింగ్ను గమనించడాన్ని కోర్పులు చేయడము అంటారు. అవి మంత్రములాంటివి. వాటికి ఉచ్చారణ ముఖ్యముగాని అర్థముగాదు. ఆ విధముగా ఉచ్చరించినపుడు మాష్టరు కరుణ శరీరములో ప్రవేశించి సాధకుని సూక్ష్మశరీరములో స్థిరత్వానికి కావలసిన మార్పులు చేస్తుంది. ఆవిధముగా జరుగుచున్న దానిని గమనించడమే కోర్పులు చేసేటప్పుడు సాధకుడు చేయ వలసిన పని. ఆ సమయములో సాధకుడు దేనిమీద మనస్సు లగ్నముచేయక తన శరీరములోనే మనసును నిలిపి ఉంచాలి.

ఆ కోర్పులలో మొదట చేయవలసినది ప్రిపరేటరి కోర్పు. అనగా “మెర్చరి” నుండి “టి” కోర్పు వరకు. ఈ కోర్పు చేసినందువలన మాష్టరుగారి కరుణ సాధకుని కుండలినిలో ప్రవేశిస్తుంది. మానవ రూపము స్థిరపడడానికి కావలసిన మార్పులు చేస్తుంది. వెన్నెముకకు, “టి” కోర్పుకు సంబంధం ఉంది. రెంటియందును 84 భాగములున్నవి. వెన్నెముక మధ్య రంధ్రముచేసి క్రింద నున్న కుండలిని శక్తిని సహస్రారమునకు చేర్చటానికి ఈ కోర్పుల అవసరము ఎంతైనా ఉంది.

కోర్పుల అభ్యాసము వలన పరిపూర్ణమయిన వెన్నెముక ఏర్పడుతుంది. దానిని బోర్ చేయగా సుషుమ్న ఏర్పడుతుంది. ఆవిధంగా సుషుమ్న ఏర్పడక

పోతే క్రిందనున్న కుండలనిశక్తి పైకి పోవుటకు వీలు కలుగదు. కోర్పులలో నున్న మాటలు ఉచ్చరించగా వచ్చిన ప్రతి శబ్దానికి ప్రత్యేకమయిన శక్తి ఉంటుంది. ఈ కోర్పుల అభ్యాసము వలన కుండలని శక్తిలో కదలిక ఏర్పడు తుంది. అందువలన మామూలుగా వచ్చే మత్తు రాదు. ఆ కుండలని శక్తి ఊర్లు ముఖముగాపోయి సహస్రారానికి చేరి మరల క్రిందికి కుండలనిలోనికి వస్తుంది. ఈవిధముగా కుండలనిలో బయలుదేరి సహస్రారమునకు చేరి మరల కుండలనిలో ప్రవేశిస్తూ సూక్ష్మశరీరములో జరుగవలసిన మార్పులను చేయును. ఈ మార్పులు స్థూల శరీరములో కన్పించవు. అవి సూక్ష్మశరీరము నకు మాత్రమే పరిమితములు. కుండలనినుండి ఈ శక్తి సుషుమ్న ద్వారా “హితు”కు చేరుతుంది. అక్కడ భౌతికప్రజ్ఞలోనే దేహనిర్మాణ కార్యక్రమమును గూర్చి తెలియజేసి ఆవిధముగా కావలసిన మార్పులను అక్కడినుండి ఆజ్ఞా పిస్తుంది. అక్కడినుండి అనంత ప్రాణశక్తిని కుండలనికి అందిస్తున్న మాష్టరు గారితో లింక్ ఏర్పరుస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో సుషుమ్నలో ఉన్న అంతర్భాగాలు ఏమైనా దెబ్బతింటే వాటిని అదే బాగుచేసుకుంటుంది. హితులో ఒకరంధ్రము చేసి సహస్రారములో ప్రవేశించి సహస్రారములో అంతర్నిర్మాణము ప్రారం భిస్తుంది. కుండలనికి, యోగ శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన శక్తినిస్తుంది. సహస్రారములో ఆల్పిట్ను నిర్మిస్తుంది. ఈవిధంగా శరీరములో ప్లేనులను నిర్మించి సాధకుని కుండలనిని మాష్టరు వ్యూతో నింపి సాధకునిలో మాష్టరు గారికి శాశ్వత స్థానాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అనగా సాధకుని మాష్టరుగా మారుస్తుంది. ఆదిపరబ్రహ్మమగు మాష్టరుగారు సగుణములో ఒక స్థితి ఏర్పాటు చేసుకొననిదే సగుణములో నిర్గుణత్వమును నిలుపలేరు. అందువలన మాష్టరుగారు బ్రహ్మ రంధ్రము ప్రక్కన సహస్రారములో ఆల్పిట్ అను స్వతంత్ర స్థితిని ఏర్పాటుచేసి మూలాధారములోని కుండలనిశక్తిని ఆజ్ఞాపించి నూతన దేహనిర్మాణము సాగిస్తారు. ఈ మార్పులన్నియు జరుగనిదే సాధకునికి యోగమార్గమున అభివృద్ధి లేదు. కోర్పుల అభ్యాసమువలన ఈ మార్పులన్నియు జరుగును. కోర్పులలోని మాటల ఉచ్చారణ వలన ఏర్పడిన శబ్దతరంగాలవల్ల సాధకుని శరీరములో యోగా వర్కింగ్... ప్రారంభమవుతుంది.

జనరల్ ప్రేయరు

మాష్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

45 ని॥లు చేయాలి

మాష్టరు సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాష్టర్స్ అడ్వన్స్ మెంట్స్

ప్లీజ్ మేక్ మి

ఫిట్ టు రియలైజ్ బ్రహ్మం

అండ్ లిబరేట్ మి టు ఎటైన్ ఇండిపెండెన్సీ ఇన్ దిస్ లైఫ్

మాష్టరు నమస్కారమ్

పరమాత్మా-పరబ్రహ్మ-తేజోమయా! మాష్టర్ సి.వి.వి. గురుదేవా! మా దేహములను, మా మనస్సులను, మా ఆత్మలను తమకు సంపూర్ణముగా సమర్పణచేసి ఉన్నాము. ఈ కింకరులను తమ దాసానుదాసులనుగా అంగీకరించి, ఉద్ధరించి - దేహ, మనః, ఆత్మమయులమైన మాలోని సమస్త దోషములను తొలగించి, లోపములను పూరించి, మమ్ము పవిత్రులనుగాజేసి - మాకు అమృతసిద్ధిని ప్రసాదించి బ్రహ్మత్వము నొసంగుడు. తమ దివ్య సంకల్పమగు లోకకళ్యాణమునందు తమరు మాకు నియోగించిన ధర్మములను సక్రమముగా - విధిగా నెరవేర్చుటకు మమ్ము తగిన వారలనుగా అర్హులనుగా చేయుడు.

జనరల్ ప్రేయరుగాని, ఏ ఇతర ప్రేయరుగాని చేయబోయేముందు మాష్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్, తర్వాత వారి గురువుగారి పేరు చెప్పకొని నమస్కారము చేసి మాష్టర్స్ అడ్వన్స్ మెంట్స్ అన్న తర్వాత ప్రార్థన రిపీట్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మాష్టర్ నమస్కారమ్ అని కళ్ళుమూసుకోవాలి.

మెరిడియన్ ప్రేయరు

(మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి, రెండుసార్లునూ మెరిడియన్ రెగ్యులేషన్ మున్నగు ప్రార్థన చెప్పుకొనవలెను. తర్వాత మధ్యాహ్నమునకు మధ్యాహ్నప్రార్థన, అర్ధరాత్రికి దానికివ్యబడిన ప్రార్థన చేసుకొనవలెను.)

మెరిడియన్ రెగ్యులేషన్ ఎడ్జస్ట్మెంట్
మెరిడియన్ ఎడ్జస్ట్మెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్ రెగ్యులేషన్
మాస్టర్స్ మెరిడియన్ ఎడ్జస్ట్మెంట్

ప్రార్థన : మెరిడియన్ రెగ్యులేషన్ ఎడ్జస్ట్మెంట్
ఇన్ మాస్టర్స్ రెగ్యులేషన్
హయ్యస్ట్ ఫండమెంటల్ వర్క్స్ ఫారం ఆఫ్ సెంట్
డైరెక్ట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ డెవలప్ ది సెంట్

మధ్యాహ్నం : 12 గంటలు

సన్ పీరియడ్ సడెన్ ఆఫ్ వర్క్
సమ్మైమ్స్ సర్వింగ్ ఫాల్స్, సైన్స్ ఆఫ్ నాలెడ్జి
సమ్మింగ్ సరౌండింగ్ ఫిక్స్డ్ ఫిగర్స్ ఫారం

అర్ధరాత్రి : 12 గంటలు

సన్ సడెన్ సర్వింగ్ బిగ్ బ్రీచ్ బిల్డింగ్
బిల్ట్ అప్ ఫిక్స్డ్ ఫిగర్స్ ఫీలింగ్
సెన్సరీ కాలమ్ ఆఫ్ త్రోస్

రాత్రి నిద్రపోయేముందు

“సైలెన్స్ రెగ్యులేషన్”

నిద్ర లేవగానే

10 ని॥ చేయాలి.

“ఫ్యూర్ లవ్ వర్కింగ్”

లేదా

“లెన్స్, క్లెన్స్, క్లెయర్ వైండ్స్”

“లెన్సిఫై క్లెన్సిఫై క్లెయర్ వైండ్స్ వర్క్వుట్”

ఈక్రింది ప్రార్థనను బ్రహ్మముహూర్తములో 3 గం॥ల నుండి 5 గం॥ల లోపు చేసుకొనవచ్చును.

“గురుబోధిని”

33 ఎడ్జస్టుమెంట్లు

ఈక్రింది ఎడ్జస్టుమెంట్లను ఒక్కొక్కటి ప్రతిరోజు 33 చొ॥న రెండురోజులు, మూడవరోజున 34 చొప్పున చేయుచుండినచో నెల 1కి వెయ్యి ఎడ్జస్టుమెంట్లు పూర్తిఅగును. అట్లు ఒక్కొక్కటి రెండునెలల చొప్పున మొత్తము నాలుగింటిని చేయుటకు ఎనిమిది నెలలు పట్టును.

15 సెకండ్లకు ఒకసారి చొప్పున 1 నిమిషమునకు నాలుగుసార్లు చేయవలయును. దాదాపు 10 ని॥ లలో 33 పూర్తియగును.

1. మాస్టర్ ఎడ్జస్టుమెంట్
2. మాస్టర్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్
3. మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్
4. మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్

మొదటి వేయి పూర్తిఅయినతర్వాత రెండవ వేయి మొదలుపెట్టేముందు చేయవలసిన టెంపరరీ ఎడ్జస్టుమెంట్.

“హయ్యెస్ట్ రూట్ బిలౌ ద మోడెల్స్ పెక్యూలియారిటీ
హిండ్ కామెట్ పూట్ వెర్రికల్ సైన్స్ ఫాన్ ఎయిర్స్”

12000 ఎడ్జస్టుమెంట్లు

12000 మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్ చేయు విధానము: మాస్టర్ సి.వి.వి నమస్కారమ్, మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్ - అని నమస్కరించి 10 సెకండ్లు ప్రాక్టీస్ కళ్లుతెరిచి 10 (సెకండ్స్) విశ్రాంతి - తిరిగి 10 సెకనుల ప్రాక్టీసు, 10 సెకనుల విశ్రాంతి - ఈవిధంగా చేస్తే, 1 ని॥కి 3 ఎడ్జస్టుమెంట్స్, 3 ని॥కి 10 సెకండ్లకు 10 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ పూర్తియగును. 5 ని॥ల విశ్రాంతి - తిరిగి పైమాదిరిగా - 10 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ - ఇలాచేస్తే 11 ని॥ 20 సెకండ్లకు (3 ని॥-10 సె॥ + 5 ని॥ + 3'10") 20 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ పూర్తియగు - 20 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ ఒక సెట్ (విడత) మళ్ళీ 20 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ చేయాలంటే 15 ని॥ విశ్రాంతి అనంతరం చేయాలి) - ఈవిధంగా రోజుకు 5 సెట్లు అనగా 100 ఎడ్జస్టుమెంట్స్ పూర్తిచేయాలి - ఉదయం 3x20 - సాయంత్రం 2x20 - ఈవిధంగా 5 సెట్స్ పూర్తిచేయాలి = రోజుకు 100 చొప్పున నెలకు 3000, 4 నెలలకు 12000 మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్ కోర్సు పూర్తియగును. ప్రతి వేయి ఎడ్జస్టుమెంట్స్ ప్రారంభములో మాస్టర్గారికి నమస్కరించి, మొదటి/ రెండవ/మూడవ... వేయి ఎడ్జస్టుమెంట్స్ ప్రారంభము చేయుచున్నానని, అనుగ్రహించి ఆశీర్వదించమని - సంకల్పించాలి - ఈ కోర్సు పూర్తిచేయుటవలన, మన శరీరములో జరుగువలసిన ఎడ్జస్టుమెంట్స్ జరిగి పూర్ణవికాసమునకు దోహదపడును. తరువాత క్రిందివిధంగా చెప్పుకొనవలెను.

“ప్రే మేక్ మి గెట్ ఫర్ మై షేర్ డెట్ డిపాజిట్ ఆఫ్ ద వర్కింగ్స్ ఆఫ్ ఒన్ థాజండ్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్ పర్ మినిట్, ఔట్ ఆఫ్ మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్”.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

“మాస్టర్స్ ఓన్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్ ఇన్ మాస్టర్స్ రెగ్యులేషన్స్”

రాజయోగ కోర్సు

(ఒక్కొక్క యోగమును రోజుకు ఉదయము, సాయంత్రం 5 ని॥ ప్రాక్టీస్, 2 ని॥ రెస్ట్ చొప్పున చేసిన ఒకసారి చేసినట్లు. అట్లు రోజుకు ఎన్నిసార్లు వీలైన అన్నిసార్లు నియమితసంఖ్య పూర్తిఅగువరకు చేయవలెను.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్ ఎడ్జ్‌వైమ్‌ంట్స్

1. విత్ర యోగ యాక్టివిటీ, విత్రయోగ వర్కింగ్, విత్రయోగ రిజల్ట్, విత్ర యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (66 మార్లు)
2. ధృగుణ యోగ యాక్టివిటీ, ధృగుణ యోగ వర్కింగ్, ధృగుణయోగ రిజల్ట్, ధృగుణ యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (66 మార్లు)
3. వల్య యోగ యాక్టివిటీ, వల్య యోగ వర్కింగ్, వల్య యోగ రిజల్ట్, వల్య యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (66 మార్లు)
4. అగ్ని యోగ యాక్టివిటీ, అగ్ని యోగ వర్కింగ్, అగ్ని యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (110 మార్లు)
5. ఆజ్ఞ యోగ యాక్టివిటీ, ఆజ్ఞ యోగ వర్కింగ్, ఆజ్ఞ యోగ రిజల్ట్, ఆజ్ఞ యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (132 మార్లు)
6. భ్రంజిత రాజయోగ యాక్టివిటీ, భ్రంజిత రాజయోగ వర్కింగ్, భ్రంజిత రాజయోగ రిజల్ట్, భ్రంజిత రాజయోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (132 మార్లు)

తారక రాజయోగ కోర్సు

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జ్‌వైమ్‌ంట్స్

ఈ యోగములను ముందు పేజీలో చెప్పినవిధముగా చేసుకొనవలెను.

1. ప్లీజ్ మాస్టర్ హితు యోగ యాక్టివిటీ, హితు యోగ వర్కింగ్, హితు యోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (99 మార్లు)
2. ప్లీజ్ మాస్టర్ బ్రహ్మయోగ యాక్టివిటీ, బ్రహ్మయోగ వర్కింగ్, బ్రహ్మయోగ సిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (99 మార్లు)
3. ప్లీజ్ మాస్టర్ లింబియోగ యాక్టివిటీ, లింబియోగ వర్కింగ్, లింబియోగ సిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (99 మార్లు)
4. ప్లీజ్ మాస్టర్ సుక్రితయోగ యాక్టివిటీ, సుక్రితయోగ వర్కింగ్, సుక్రితయోగ సిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (250 మార్లు)
5. ప్లీజ్ మాస్టర్ వైత్రయోగ యాక్టివిటీ, వైత్రయోగ వర్కింగ్, వైత్రయోగ సిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (333 మార్లు)
6. ప్లీజ్ మాస్టర్ పంచయోగ యాక్టివిటీ, పంచయోగ వర్కింగ్, పంచయోగ సిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు. (666 మార్లు)

భృక్తరహిత తారక రాజయోగము

“భృక్తరహిత తారక రాజయోగసిద్ధిని ప్రసాదించి ఉద్ధరింపుడు.”

దీనికి సంఖ్యానియమము లేదు. జీవితాంతము చేసుకొనవలెను.

డ్రాప్ కోర్సు

(మహాత్మా లెటర్స్ 23-1-1912)

ప్రతి నామము 3 ని॥ ప్రాక్టీసు, 2॥ ని రెస్టు చొ॥న రోజునకొకసారి 40 రోజులు చేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్

1. క్విట్స్ హయ్యర్ యాంగిల్స్
2. క్వార్టర్స్ ది షాటర్స్
3. కాజెస్ ఆఫ్ ఫెయింటర్స్
4. ఇన్వాలివింగ్ జెస్టర్స్
5. క్విల్ బ్రాంచెస్ ఆఫ్ జెస్టర్స్
6. బ్రాంచెస్ ఫైర్లీ సెల్స్
7. ఫైర్లీ సెల్స్ మెర్క్యూరి
మెర్క్యూరి కుండలిని ఫీటర్స్

ప్రిపరేటరీ కోర్సులు

(1) మెర్చరీ కోర్సు (పురుషులకు మాత్రమే)

ఈ కోర్సులోని 10 నామములు రోజునకొకసారి 40 రోజులు చేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్

ఒక్కొక్క నామము ప్రాక్టీస్ 3 ని॥. 2 ని॥ రెస్ట్

మెయిన్ కోర్సు

మెయిన్ కోర్సు

1. మెర్చరీ, ఎం.ఆర్.ఓ. లోర్డియన్స్
2. కీ, ఫ్రేమ్, గుడ్
3. డ్రాన్డ్ సీంబ్ యాంగిల్
4. హాల్ట్ లీప్ స్పార్క్
5. సీన్ వాక్ యూజింగ్
6. వాక్ అటెండ్
7. యూజింగ్ వాచ్

సబ్-డివిజన్

1. కమ్మిట్ ప్రెషర్ యాంగిల్
2. గ్రౌండ్ వెయిట్ త్రూబెట్
3. డ్రౌండ్ స్పార్క్ - సీన్ స్పిరిట్

టెంపరరీ అడ్జస్ట్మెంట్ :- టు బౌండరీ హైయ్యర్ స్పిరిట్ ఫాల్స్ డెసిమల్ డాట్ ఇన్నర్ సార్స్.

స్పెషల్ అడ్జస్ట్మెంట్ :- టు పల్స్ హార్ట్ బఫ్లాట్ ఇన్ అరేంజ్ బిల్డింగ్ పర్మనెంట్ హింటింగ్ రోస్ టెన్ థాజండ్ ఫిఫ్టెన్ హండ్రెడ్ లాక్స్ సార్టర్ వర్కింగ్.

(2) ఈగోషర్సన్ కోర్సు (స్త్రీలకు మాత్రమే)

ఇందులో ఏడు భాగములున్నవి. ప్రతి భాగములో మొదటినామము ప్రధాన నామము.

1. మొదట 7 ప్రధాన నామములను ఒక్కొక్కటి 30 రోజులు, రోజునకొకసారి, 10 ని॥ ప్రాక్టీసు చేయవలెను. ఇలా చేయటానికి 7 నెలలు పడుతుంది.
2. మరుసటిరోజు మొదటిభాగములోని మొదటిప్రేయరు - ఉదయం, సాయంత్రం; మరుసటిరోజు రెండవనామము - ఉదయం, సాయంత్రం 5 ని॥లు ప్రాక్టీసు చేయాలి. మూడవరోజు విశ్రాంతి. నాలుగవరోజునుండి వరుసగా మొదటిభాగములోని మిగతా ప్రేయర్లు, మిగతా ఆరుభాగముల లోని అన్ని నామములు రోజువిడిచి రోజు చొప్పున చేయాలి. (ఉదయం, సాయంత్రం). ప్రాక్టీసు టైము 5 ని॥లు.

28-1-1915 గురువారం : స్త్రీల కోర్సుల గురించి సూచనలు :

స్త్రీ సాధకుల భర్తలు ప్రాక్టీసుకు సంబంధించిన నియమాలు, ఇంకా ఇతర నియమాలు తెలుసుకుని, వారివారి భార్యలు నియమాలను తూ.చ. తప్పక పాటించడానికి కావలసిన సూచనలు యివ్వాలి.

సూచనలు :

3. ఉదయంనుండి మొదటి సెట్టులోని మొదటి ఉపనామంతో మొదలుపెట్టి ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలూ ప్రాక్టీసు చేయాలి. రెండవరోజు రెండవ ఉపనామాన్ని రెండుపూటలూ ప్రాక్టీసుచేసి, ఆమరుసటి రోజు రెండు తీసుకోవాలి. ఈమాదిరిగా తరువాత నామాలన్నీ రోజుమార్చి రోజు చేయాలి. ఇదే నియమం అన్ని సెట్లకూ వర్తిస్తుంది.
4. ప్రజ్ఞా స్థితిలోనే డెవలప్మెంటు కావడానికి స్త్రీలకోసం ప్రత్యేకించబడి, యెంతో ఉన్నతమైన స్థాయిలనుండి యెన్నుకోబడిన నామాలు ఈ కోర్సులో వున్నాయి.
5. ప్రాక్టీసు ఏటైముకు చేయాలనేదానిగురించి ప్రత్యేక నిబంధన ఏమీలేదు. ప్రాక్టీసు ఉదయం 5 నుండి 8 గంటలమధ్య, సాయంత్రం 6 నుండి నిద్రించులోపు పూర్తికావాలి. ఋతుకాలంలో కూడ ప్రాక్టీసు చేయాలి.
6. ఈ కోర్సు వలన గణనీయమైన వర్కు జరుగుతుందని ఆశిస్తున్నాము గనుక, స్త్రీలు కోర్సు పూర్తయ్యేవరకు శ్రద్ధగా, మధ్యలో యెలాంటి అవాంతరం లేకుండా ప్రాక్టీసు చేయాలి.
7. అవసరంలేని ప్రయాణాలు, ప్రయాసతో కూడిన ప్రయాణాలు, ఉపవాసాలు, శ్రమతోకూడిన పనులు యీ కోర్సు జరుగుతున్న కాలంలో చేయకూడదు. దిగులు, కోపం, ఆవేశాలను వీలయినంతవరకు రానివ్వకూడదు. సిస్టముకు మంచి ఆహారాన్ని యివ్వాలి.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్

1

ప్రధాన నామము :

1. మెర్చరి వెర్బ్ ట్యూజ్ట్ ఎం.ఆర్.ఓ. సటిల్ లోర్డియన్స్

తదుపరి నామములు :

2. టు ఫిల్టర్ గాంగ్లియన్ సెట్ ఇన్ ట్యూబ్ డైనమో ఆర్గన్స్
ఇన్ స్యూటబుల్ అధారిటీ డైనమో వర్కింగ్.
3. ఇన్ లాస్ట్ మూమెంట్ హయ్యర్ బోన్స్ టర్నవుట్
మార్కెచ్యువల్ గైడన్స్ ఇండివిడ్యువల్ లాడ్జ్.
4. సెవెన్ ఫ్లాప్స్ స్టార్డ్ ఆర్డినరి సింపథిటిక్ నెర్వ్ ఇన్నర్ వర్కింగ్స్.
5. రివీల్డ్ ఫిమేల్స్ బ్రాంచ్ టర్నింగ్ యాస్ట్రల్ ప్రొడక్షన్స్.
6. దెన్ రోల్ మార్పుల్ స్టాక్ కవర్ సింపథిటిక్ వర్కింగ్ స్టేట్.

2

ప్రధాన నామము :

1. టు సైన్స్ కోటింగ్ ఫిల్ అప్ ఫారమ్

తదుపరి నామములు :

2. థర్టీ డాట్స్ వర్కింగ్ ఆఫ్ లిమిట్స్ టు పార్లమెంట్
సడెన్ లిమిట్స్ ది కాన్వెన్ స్టేట్
3. బ్రెత్ డైనమో ఫిజికల్ వాల్స్ ఇన్ ఫిట్ కాన్సిడెన్స్
సిస్టమాటిక్ వర్కింగ్ స్టేట్.
4. టు కండెన్స్డ్ ఆర్గన్ బయోగ్రాఫ్ ఫిల్లప్, కోటింగ్
5. వార్డ్ రిసీవ్ వెర్స్ లిమిట్స్ కాన్వెన్స్ ఇంప్రూవ్డ్
6. టు ఆప్టిక్ హింట్ ఫీలింగ్స్ టు గుడ్ ప్రోగ్రెస్
రిసీవ్ బై ఇండిపెండెన్స్డ్ టర్నింగ్.

3

ప్రధాన నామము :

1. టు సటిల్ కాన్సిడెన్స్

67

తదుపరి నామములు :

2. బైబిల్ పంపింగ్ గ్రాస్ప్ మార్కెచ్యువల్
ఇండిపెండెన్స్డ్ బర్స్టె ఇన్నర్ లాడ్జ్.
3. టు త్రూ హౌట్ వాకింగ్ రూట్ బై ఎనామిల్ పాయింట్ టు ది
టచ్ ఇండివిడ్యువల్ స్టార్టింగ్

4

ప్రధాన నామము :

1. ఇన్నర్ డోం లాక్ పెండ్

తదుపరి నామములు :

2. టు మియర్ ఆబ్స్ట్రక్టిల్ ఇన్ రూట్ డైనమో ఇన్ ఫాల్స్ ప్రొడక్షన్స్
3. ఫస్ట్ లిమిట్ టు మార్పుల్ లిక్విడ్ పాయింట్ డైనమో వర్కింగ్ ఫిల్టర్
4. దెన్ ఫైర్ సాలిడ్ గాసియస్ టు లిమిట్ ఫర్లర్ పుల్కాన్వెన్స్ స్టేట్
టు హండ్రెడ్ అండ్ తర్టీఫైవ్ పాసింగ్ ఛేంజెస్
5. వెరి ఫైర్ ట్యూబ్ ఎలెక్రిసిటి ఇన్ ఎయిర్ పాసింగ్
టు హండ్రెడ్ అండ్ తర్టీఫైవ్ పాసింగ్ ఛేంజెస్
6. బైల్ టు పంప్ ఆటోమార్పుల్ రూట్
ఇన్ కమాండరబుల్ ఎడ్జెన్స్ పార్ట్
7. దెన్ ఫిల్టర్ పాయింట్ టు ది లెఫ్ట్ ఇన్ రిక్వెస్ట్ సైంటిఫిక్ నావెల్స్

5

ప్రధాన నామము :

1. ఇవల్యూషన్ అబ్జమన్ రివీల్ కండెన్స్డ్ ఫారం

తదుపరి నామములు :

2. దెన్ ది ఆర్టికల్ హండ్రెడ్ పర్సనల్ పార్లమెంట్ ఇన్ బైల్ గ్రోత్స్
సిక్స్టీఫోర్ తౌజండ్ వైర్స్ ఇన్నర్ కాన్సిడెన్స్

68

3. టు ఫైర్ ఆర్గ్యుమెంట్ స్టేట్ ఇన్ ఫాల్స్ మొనాడ్ ఫిట్టింగ్ ఫారం దెన్ ట్రావెల్స్ ఆబ్స్ట్రక్టివ్ రూట్స్ ఆఫ్ ది మాస్టర్స్ కనెక్షన్స్
4. ది ఎలెక్ట్రసిటీ పాస్డ్ ఫైర్లీ లిమిట్ ఇండివిడ్యువల్ నావెల్స్
5. టు బిడ్డింగ్ ఎనామిల్ ప్రోబ్ ఇన్ జెక్టెడ్ లైన్ మార్పుల్ కవర్ ఇన్ ఫిట్ ఆర్డినరి లివర్ ఇంప్రూవ్ హౌ పాల్స్
6. థి ఎలెక్ట్రసిటీ ఇన్ రైన్ గుడ్ సాల్యూషన్ పర్పస్ డైనమో ఇంప్రూవ్ ఆర్ గోల్ఫ్:

6

ప్రధాన నామము :

1. ఎక్సర్ సైజ్ మీట్ కంటిన్యూడ్ కోటింగ్

తదుపరి నామములు :

2. ఫర్లర్ యాంగిల్ కోటింగ్ ఇన్ కన్వీనియన్స్ ఇన్నర్ రూట్
3. దెన్ పార్లమెంట్ డిస్ట్రిక్ట్ వెరి ఫైనల్ సాల్యూషన్ ఆఫ్ ది పార్లమెంట్ గుడ్ డోమ్ రివీల్స్ ఆఫ్ ప్రాడక్షన్స్
4. వాయిస్ ఆఫ్ ది లోటస్ టెన్ సర్కిల్స్
5. దటిజ్ వార్డ్ ఫిట్టింగ్ రూట్ టెన్ డైనమిక్ వర్కవుట్

7

ప్రధాన నామము :

1. వెయిట్ రూట్ - గెయిట్ కవర్

తదుపరి నామములు :

2. శ్రూఅవుట్ కార్పొనిక్ యాసిడ్ గ్యాస్ టు సాల్వింగ్ పెప్పిన్ ఎయిర్ శ్రూఅవుట్ ది వర్కింగ్ కాన్వెన్ షేట్
3. టు బైల్ పెట్రోలియం ఇన్ పెప్పిన్ లిమిట్స్ ఆఫ్ గ్యాస్ ఎయిర్ ఇన్ లిమిట్స్ ఆఫ్ కాన్వెన్ షేట్

4. టు వెర్బ్ ఇన్నర్ స్టైబిలిటీ ఇండిపెండెన్స్ ఆఫ్ రూట్ ఫిజికల్ కోటింగ్ ఫీల్డ్ ఆఫ్ స్టేట్
5. బర్స్ట్ సెయింట్ కాలింగ్ రో ఇన్ ఫిట్ ఇంప్రూవ్ స్టైబిలిటీ మైండ్ కన్స్ట్రక్షన్స్
6. ఇన్ ఫిట్ ఆఫ్ బైల్ వర్కింగ్ ఇన్ రూట్ ఆఫ్ ది సాల్యూషన్స్ ఇండిపెండెన్స్ టు ది మార్పుల్ సాల్యూషన్స్
7. ఇంప్రూవ్ కాలింగ్ బెల్ రివాల్యూడ్ డైనమో ఫిగర్స్ త్రి హండ్రెడ్ గన్స్ వైబ్రేషన్స్ - కంట్రోలింగ్ సాంగ్స్
8. టు శ్రూఅవుట్ వాకింగ్ రూట్స్ ఇన్ ట్యూబ్ బై వర్కింగ్ టు ది టచ్ ఇన్వాలిడింగ్ స్టోర్
9. దెన్ ఆబ్స్ట్రక్టివ్ రూట్ ఇన్ ట్యూబ్ బై వర్కింగ్ టు ది ఇన్వాలిడింగ్ స్టోర్
10. హౌ టు బిడ్ కాస్టాస్ బోరింగ్ లిమిటెడ్ పాల్స్

(3) ఎస్-కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని॥లు ప్రాక్టీసు 3 ని॥ రెస్ట్ చేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్ మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

మెయిన్ కోర్సు

1. త్రితా, ఆర్.సి.
2. టి.హెచ్
3. లీప్, స్టాట్, ఆల్బిట్
4. హౌల్స్, బ్రాకెట్
5. కీప్ వార్నింగ్

6. లైన్స్, యాడ్ అప్
7. లెప్, విల్, కండెన్స్, మైండ్
8. హా, లీప్, పార్టింగ్, స్టార్
9. వేస్, వెంట్, యాడ్ అప్
10. ఇన్ సర్వైడ్, బై రివార్డ్
11. హిప్ బోరియన్స్

సబ్ డివిజన్

1. హిబ్ వినర్స్
2. విత్, వాక్, యూజువల్ వితా
3. వాస్ సోనే విల్ అహే

టెంపరరీ అడ్జస్ట్మెంట్ :- టు బౌండరీ హైయ్యర్ స్పిరిట్ ఫాల్స్ డెసిమల్ డాట్ ఇన్నర్ సోర్స్.

(4) హెచ్.బి-కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని||లు ప్రాక్టీసుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

మెయిన్ కోర్సు

1. ఇన్ సర్వైడ్ లైఫ్
2. హిష్ట్రీ, బహిర్, థెలే
3. హిష్ట్రీ, సోన్, లహే
4. యాజ్ స్టోరికల్
5. ఆస్ట్రో గ్రూప్స్
6. తుమ్, విక్తా

7. సమ్ గ్రోపియన్స్
8. సుధేవ శబ్ద రహిత ద్వతి
9. పంచ పత్తైవ సత్ర జోధ్యయోర్ భవతి
10. సున్కేల్ నా హై
11. “వైకిల్ వాక్ రెయ్జ్”
12. వైసర్ సియల్
13. ఔట్ ఇన్ పతి
14. భక్తి అంతా
15. మనోకరి
16. విజోరతి

సబ్ డివిజన్

1. పిక్చర్ ఇన్ జా
2. సురత్ హై పా
3. డాన్ ఆప్టాయ్
4. విక్ర యోగతి

టెంపరరీ అడ్జస్ట్మెంట్ :- టు బౌండరీ హైయ్యర్ స్పిరిట్ ఫాల్స్ డెసిమల్ డాట్ ఇన్నర్ సోర్స్.

(5) కె.ఆర్-కోర్సు-1

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని||లు ప్రాక్టీసుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య
ప్రాసెస్ ప్రాక్టీస్ : 5 ని|| 3 ని|| రెస్ట్

1. మితు
2. సాధన
3. ప్రయోజన
4. మనస్కారణ
5. తడ బంధన
6. తత్వ శంకన
7. బుద్ధి బంధన
8. పుష్పకారణ
9. తద్యేస్థిత సర్వ ముధ బంధన ధివ్యేంద్ర ఖైర్య ధృష్టి

టెంపరరీ అడ్జస్ట్మెంట్ :- టు బౌండరీ హైయ్యర్ స్పిరిట్ ఫాల్స్ డెసిమల్ డాట్ ఇన్నర్ సోర్స్.

(6) కె.ఆర్-కోర్సు-2

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని||లు ప్రాక్షీనుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. మంజుల | 10. ప్రమేగర్ |
| 2. భాగ్యదృష్టి | 11. విక్తధర్ |
| 3. కమల నయని | 12. విక్త శుద్ధ |
| 4. గురు స్వయభాగి | 13. వివిజ్ఞాని |
| 5. తథేవ సుధ | 14. మనోధాత |
| 6. ముకరాచ్యుత | 15. ప్రమేయని |
| 7. గంద్ర బోధిత | 16. హితు |
| 8. హమీకర్ | 17. విక్త |
| 9. శుభజర్ | 18. సోంపెయ్ |

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 19. సాంధెయ్ | 29. ద్వితె |
| 20. గరిసుష్య | 30. నికెయ్ |
| 21. హోదస్సు | 31. లాంకలే |
| 22. భాగ్యే | 32. హిస్సాస్ ధోల్ వేంగెయ్ |
| 23. నీరాజని | 33. కైస్సెక్ట్ |
| 24. అశ్వ-రాగి | 34. వు-అ-వా |
| 25. శుద్ధ జని | 35. యై, దే, ఓ |
| 26. శుభంకరి | 36. ప, రి, ఘి |
| 27. యాంగ్లెయ్ | 37. పరతు |
| 28. సునెయ్ | |

(7) ఇ-కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని||లు ప్రాక్షీనుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

టి.ఎ. : టు బౌండరీ హైయ్యర్ స్పిరిట్ ఫాల్స్
డెసిమల్ డాట్ ఇన్నర్ స్పిరిట్ సోర్స్

1. హిమ్మి సాంగ్స్
2. హిప్ రాడ్
3. సింబల్ లైట్స్
4. లాట్ ట్రెమండస్
5. హై విజిట్
6. హాల్ట్ స్లిప్ స్పార్క్
7. వాక్ వాచ్ యూజింగ్
8. హాల్ట్ బ్రీత్ స్టాపింగ్

9. ఆల్బిట్ యాక్షన్ షిరాత్
10. ఇన్సర్వ్డ్ స్టార్డ్ స్పార్క్
11. ఆల్బిట్ ప్రెషర్ ఫ్రేం
12. డ్రాస్ట్ స్పార్క్ ఫ్రేం గుడ్
13. దెన్ మాలిక్యూల్స్ ఎటెన్డర్లీ సోన్
14. స్పిరిట్ కంపోజిషన్ వెరి ట్రెమండస్టీ సాంగ్స్
15. వాచ్ ఇన్ ఎని బడి కోటింగ్ ట్రెమండస్ యాక్షన్స్
16. దెన్ రిఫైండర్ యాజ్ స్టారికమ్
17. కీప్ ఫర్ గుడ్ స్పిరిట్ ఎట్రాక్షన్
18. మాంగీ రూట్ రేస్ యాస్పెక్ట్
19. ప్రెషర్ ఫర్ కామెట్ స్టారింగ్ ఆఫ్ ఫైనర్ స్పిరిట్ ఆస్ట్రోపికం
20. సుంతతి
21. గ్రౌండ్ కాలమ్స్ లైట్ ఆన్ ది పాత్
22. గ్రౌండ్ మాంగీ రూట్
23. ఇంప్రూవ్ ఫ్రేం కాలింగ్ బెల్
24. ఫోన్ హౌ టెల్
25. తుమె ధాతా
26. ప్రయోజన
27. కామ రంజిత
28. కీప్ భోక్తా
29. ఫలఇచపాలన
30. గౌరి శంకన
31. వతురాశి
32. ట్రెమండస్ యాపిల్ కోర్స్
33. వేస్ వెన్ గ్రౌస్ట్ ఆటో పాసెషన్
34. దెన్ ప్రాడక్షన్ ఎక్సర్సైజ్ మీట్ లీకి ఎక్సెస్ వై?
35. గుడ్ కమ్యూనికేట్

36. దెన్ పెనెట్రేట్ యూజింగ్ రివాల్వింగ్ పవర్
37. దెన్ ప్రాడక్షన్ దెన్ కైవర్స్ రవివర్మ సోర్స్
38. స్పిరిట్ కన్వర్ట్ డైనమో సోర్స్

(8) ఆర్-కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని॥లు ప్రాక్షీనుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్స్ నేమ్స్

1. హిస్తే
2. బైరే
3. లాటన్స్
4. సునే
5. ఉపరి
6. కర సంపే
7. దెన్ ఎకార్డింగ్ టు బిల్డింగ్ ఆఫ్ సోర్స్

(9) టి-కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఒక్కసారి 5 ని॥లు ప్రాక్షీనుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ఇంద్రిత శుక్ర | 4. విజయారోగ్య |
| 2. ద్విపతి | 5. ప్రతితత్పతి |
| 3. మిత్రతి | 6. గురుబోధిని |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 7. భానుమతి | 34. గ్రహసంగం |
| 8. అశ్వకారి | 35. బాలే దృష్టి |
| 9. సిద్ధి దృష్టి | 36. మోహరాశి |
| 10. రుచి | 37. మునిదృష్టి |
| 11. చంచలి | 38. అర్ధద్రవ్య |
| 12. బలత్కారి | 39. కేతురతి |
| 13. మానసీకి | 40. గురురాశి |
| 14. ఆరోగ్యతి | 41. అర్ధవాక్యం |
| 15. మనస్కారి | 42. బుధదృష్టి |
| 16. త్రియేయని | 43. బ్రెష్టవాక్యం |
| 17. క్రియబాలి | 44. కారుణి |
| 18. ప్రధేయని | 45. శుభంకరి |
| 19. సప్తస్తుతి | 46. అర్ధబిందు |
| 20. శంకదృష్టి | 47. భూతనాడి |
| 21. సాధుమతి | 48. భూతకారి |
| 22. బ్రహ్మయోగి | 49. భూశంకం |
| 23. ప్రకాశదృష్టి | 50. భువనశోకం |
| 24. పద్మభూషణి | 51. ఆరోగ్యం |
| 25. పరంజ్యోతి | 52. పుష్యకారి |
| 26. శుక్రకాండం | 53. తత్వశాకం |
| 27. గ్రహకాండం | 54. జడనాడి |
| 28. అశ్వకాండం | 55. జడద్వీపి |
| 29. శోకబాలె | 56. జడం |
| 30. శుక్రదృష్టి | 57. జడదృష్టి |
| 31. శనిదృష్టి | 58. శోకం |
| 32. ఆదిజ్యోతి | 59. సంజీవని |
| 33. ప్రతిపావని | 60. అర్ధ రతి కేతు |

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 61. బుధ దృష్టి తత్వతి | 74. ప్రకాశస్వపతి |
| 62. బాను సుష్పతి | 75. విశేషస్వపరస్పతి |
| 63. మదన సిద్ధతి | 76. విద్యుతశి |
| 64. మనోభావని | 77. ప్రదమేబలస్పష్టి |
| 65. అర్ధవిద్య | 78. బాలలీలె |
| 66. కమలనాభి | 79. స్ఫటికరత్య |
| 67. కాంతయోగ్యతి | 80. పతితపావని |
| 68. సున్ తేల్నా | 81. ప్రధమశోకని |
| 69. విశ్వకరి | 82. “హర్షద్విపతి” |
| 70. మానవరంజిత | అడనం |
| 71. మనస్కారిణి | 83. జటారాసి |
| 72. విధిధ్వని | 84. సంయమ |
| 73. కేవల ప్రకట | |

(10) ఎక్లిప్స్ కోర్సు

ఈ కోర్సులోని నామములన్నింటిని రోజుకొక నామము ఉదయం 10 ని॥, సాయంత్రం 10 ని॥ల చొప్పున ప్రాక్షీనుచేసి పూర్తిచేయవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

లింక్ నేమ్ : టు ఫాల్స్ టెండెన్స్ ఫీటర్స్ స్టమక్ గుడ్ఫాల్స్ ఇన్నర్గ్రౌండ్

పార్ట్ - 1

1. టు లేటర్ మోస్ట్ కెపాసిటి ఇండిపెండెన్స్ టరన్ అవుట్
2. ఇన్వాల్య్ టు బెస్ట్ ఆరిజిన్ టు ఫైనర్ హిమ్నూ సాంగ్స్ ఎండ్యూరింగ్ లైట్
3. ఇన్ వెర్నెబ్రల్ లోటస్ కె-స్టేజ్ ఇన్ క్రాసింగ్ పైప్ ఇండిపెండెన్స్ రోడ్

తెంపరలి ఎడ్జెస్ట్‌మెంట్ :

1. ఫుల్ నావెల్స్ బ్రింగ్ ఇట్ డైనమిక్ షాటర్ వర్కింగ్
ఇన్ ఫిట్టింగ్ రూట్ ఔటర్ బౌండరి వర్కింగ్
2. టు ఎక్సర్‌సైజ్ ఇన్వాల్యూట్ ఇన్ శ్వాన్‌మీటియార్ స్పాల్స్
ఇన్ గ్రౌండ్ వైటల్ గ్రోత్స్

పార్ట్ - 2

1. ఇన్‌గ్రాస్పిస్ వెర్మిబ్రల్ లోటస్
ఇన్ క్రాస్ నెగటివ్ కెపాసిటి ఇన్ సోర్స్
2. ఇన్ డెల్టాడింగ్ ఆక్సిలియర్ రోల్స్ ఎటెన్షన్లీ
ఇన్ శ్వాన్ బీట్ ఆరిజన్స్ ఇండిపెండెన్స్ రోర్డ్
ఇన్‌శ్వాన్ ఇంప్రూవ్డ్ కాలమ్స్ ఇన్ సోర్స్
3. టు హేజ్ మిలిటరి బౌండ్ ఫాల్స్ టు స్టార్డ్
ఇన్ రేస్ కెపాసిటి అవుటింగ్ స్టార్డ్
4. టు బీట్ ఇన్నర్ ప్రోగ్రాం ఇంప్రూవ్డ్ టెండెన్స్ కెపాసిటి
దెన్ ఆసనాడి ఊర్లుగ్రహ సంచారగతి
సహస్రహార కేజ్ ఫారం బిల్డ్ సోర్స్
5. రూట్ డైనమో పెన్డెన్స్ ఇన్ ఫీట్ ఆర్గనైజేషన్
సహస్రభూత మాలిక - కెపాసిటి సోర్స్
6. టు ఫీట్ అకేషన్ ఇన్వాల్యూట్ గ్రోత్స్ డైనమో మిల్స్
7. ఇన్ ఫర్డ్ ఎన్లిస్ట్ టు పాయింట్ టాలెబెరి లైన్స్
8. టు మేకింగ్ లెన్సిఫై డార్ఫుల్
క్రా ఫ్లింగ్ గ్రౌండ్ అప్ డోర్

పార్ట్ - 3

1. మెకానికల్ పెన్డ్ గుడ్ డోం వర్కింగ్
ఇన్ హార్ విజన్ ఇండిపెండెన్స్ గ్రోత్స్

2. టు వాల్వ్ పెన్డ్ ఇన్ స్పిల్ అప్, ఇన్ టూట్ ప్రోగ్రాం ఎక్సర్‌సైజ్
టు మీటియర్ స్పార్క్ ఇన్ ట్రిపుల్ ఆరిజన్ డెల్టాడింగ్ ఇన్ హార్స్
3. ఇన్ సింబల్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫాల్స్ అటెన్షన్ ఇన్ రోర్డ్
ఇన్ ఫీట్ మైత్రేయ గ్రౌండ్ ఇండిపెండెన్స్ స్టాక్స్
4. టు ఫాల్స్ పెప్పర్ స్టార్డ్ టు వాక్యూమ్
బోన్ సావెంట్ టర్నవుట్ ఫాలంక్స్ సోర్స్
5. టు లేట్ విజన్ వైటల్ టెండెన్స్
టు గుడ్ ఫార్మేషన్ ఇన్ వైటల్ స్టాల్డ్
6. వెర్మిబ్రల్ లోటస్ టు ఓజన్ రెయిజ్ అవుట్
కెపాసిటి ఆరిజన్స్ రెవలేషన్ గుడ్ డోం స్పెల్స్
7. టు ఫాల్స్ వైటల్ టెండెన్స్ ఎలెక్ట్రిక్ స్టార్డ్
ఇంప్రూవ్డ్ ఆక్సివిటి
8. ఇన్ ఫాల్స్ ఇంప్రూవ్డ్ నెసిసిటి టు గుడ్ డోం
వాస్ ఇన్ స్టార్డ్ అప్ స్పిరిట్
9. ఇన్నర్ లాట్ టు ఫ్యూజ్ మైన్యూట్ టాయిల్డ్
మార్బుల్ కోటింగ్ ఇంటలెక్చువల్ స్టార్డ్
10. టు వెర్మిబ్రల్ లోటస్ కాజ్ మీట్ టెండెన్స్ వైబ్రేషన్ ఫిల్లిపింగ్
ఇన్‌క్రాస్ అధారిటి ఇన్ యాక్టన్ రివీల్స్ ఆఫ్ గ్రోత్స్
11. ఫాల్స్ టు ఫీల్డ్స్ డైనమో లీషన్‌గ్రౌండ్ టెంపరలి ఫిక్సేజ్
ఇన్ ఐడియాస్ వెర్మిబ్రల్‌గ్రౌండ్ బిల్డింగ్ సోర్స్

పార్ట్ - 4

1. కంట్రోలింగ్ స్వాన్స్ ఇండిపెండెన్స్ ఆరా
ఇన్ డిసైపుల్ ఇన్‌ఫీట్ త్రూ అవుట్ ది రోరల్స్
2. ఇన్సర్ప్డ్ ఇన్‌శ్వాన్ కెమికల్ ఛేంజెస్ మార్కెట్ట్యువల్
ఇన్ సౌండ్ హార్డ్ యాస్పెక్ట్ ఇన్ స్టార్స్

3. హిప్రాడ్ టర్నవుట్ ఇన్ స్పిల్ అప్ గ్రాస్పిస్ ఇన్ స్టార్డ్
ఇన్ ఆరిజిన్ ఇన్నర్ కనెక్షన్ ఫీటర్ ది సైన్స్
4. టు పైండ్ మీటియర్ స్టార్డ్ కెపాసిటి
ఇన్వాల్యింగ్ గ్రోత్ ఇండిపెన్డెన్స్ రోరల్స్
5. టు గుడ్ కాంపౌండ్ ఎలెక్ట్రసిటి కూల్డ్
డ్రాఫిట్ డైమండ్ రోరల్స్ ఎక్సర్సైజ్ ఇన్ ఫాల్స్

పార్ట్ - 5

1. టు ఫాల్స్ ఎక్సర్సైజ్ మీట్ లీకే ఎక్సెస్ స్పై
ఇంప్రూవ్డ్ ఆడం బోరింగ్ స్పై
2. టు ఫాల్స్ ఎక్సర్సైజ్ ఫీట్ ఆఫ్ ది మాస్టర్
టు గుడ్ పాసెషన్ ఇంప్రూవ్డ్ కాలమ్స్
3. లార్డ్ ట్రెమండస్ సర్కిల్ వైబ్రేషన్ ఇన్ పోస్ట్
డెల్యూడింగ్ గ్రౌండ్ ఇంప్రూవ్డ్ యాడ్ అప్
4. టు బీట్ ఆర్డర్ ఫార్మేషన్ టు స్ట్రమక్
రిసీవ్డ్ మాలిక్యుల్స్ ఎంజాయ్మెంట్ సోర్స్

పార్ట్ - 6

1. టు ఫాల్స్ టెండాన్స్ ఫీటర్స్ స్ట్రమక్ గుడ్ ఫాల్స్ ఇన్నర్ గ్రౌండ్
2. టు ఫాల్స్ నెక్ట్ కేజ్ రివీల్స్ ఇన్ బాల్ హార్డ్ టెండాన్స్ గ్రోత్
3. బఫ్ లూట్ స్టార్లింగ్ ఇన్ ది స్పై
4. టు గర్డర్ టంపింగ్ బోర్
5. పైండ్ ఆకల్ట్ గ్రౌండ్ స్టాక్
6. టు ఫాల్స్ కూవా గ్రౌండ్
7. టు ఫాల్స్ గుడ్ డోమ్
8. హార్డ్ లాపేజ్ ఇన్ ది స్పై

పార్ట్ - 7

1. బీట్ ఆర్డర్ గోల్డ్స్టై టు ట్రెమండస్ హాయిల్ గ్రౌండ్
2. టు టెండాన్స్ వైబ్రేషన్స్ ఇన్ ద ఆర్డర్ హార్డ్ ఫిక్సేజ్ స్ట్రమక్
3. టు పైండ్ లాపేజ్ ఇండియాస్ అక్కల్ట్ సోర్స్
4. టు ఫీట్ ఎక్సర్సైజ్ ఇన్వాల్య్ అటెన్షన్
టు ఎటెండర్లీ కాలింగ్ బెల్
5. ఇన్ఫార్మ్డ్ ది కనెక్టెడ్ టు ది మార్కెచ్యువల్ లైన్
ఇండివిడ్యువల్ ఇన్నర్ ప్రోగ్రాం
ఇండిపెన్డెన్స్ ఒరిజినేట్
యాక్టివిటి ఇన్వాల్యింగ్ లైఫ్ వేప్
6. టు గుడ్ డోం సింబల్ లైట్స్ ట్రిపుల్
ఆఫ్ ది డోన్స్ కాలమ్స్ టు ది ఇన్నర్ ప్రింకింగ్ పార్ట్
7. టు ట్రబుల్స్ లైఫ్ ఇన్ యాక్టివిటి సర్కిల్ స్టార్డ్
ఇండివిడ్యువల్ త్రూ అవుట్ ది యాక్టివిటి డోం

టెంపరరీ అడ్జెస్ట్మెంట్ :-

1. ది ఐ ఎలెక్ట్రీక్ డోమ్ టు మెస్సేజ్ టు టర్న్డ్ మాలిక్యుల్స్
ఇండిపెండెన్స్ యాక్టివిటి ఫాల్స్.
2. ఫీట్స్ ఆఫ్ ది మాస్టర్ ఆఫ్ ది న్యూకనెక్షన్స్ అండ్ ది ఛేంజింగ్ లైన్.

(11) ఆరి కోర్సు - మెయిన్

(ఉదయం 4 గం||, సాయంత్రం 6 గం|| ఒక్కరోజు మాత్రమే మిగిలినవి
11వ నామమువరకు 2 ని|| ప్రాక్టీసు, 1 ని|| రెస్ట్ చొప్పున చేసి,
అదేవిధంగా బ్రేక్లేకుండా సబ్డివిజన్ నేమ్స్ కూడా 30 రోజులు చేయాలి)
మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జెస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య
లింక్ నేమ్ : టు ఫాల్స్ టెండాన్స్ ఫీటర్స్ స్ట్రమక్ గుడ్ఫాల్స్ ఇన్నర్గ్రౌండ్

ప్రాసెస్ : ప్రాక్టీస్ 5 ని॥ రెస్ట్ : 5 ని॥

కోర్సు నేమ్

మెయిన్ నేమ్

1. ఆక్సిలియర్ లీవర్ వెరిఫెనెట్రీట్
ఇండిపెండెన్స్ డై థ్రూబెట్ ది మాలిక్యుల్స్

సబ్ డివిజన్

2. సిగ్నల్, సింపుల్
3. ఆర్డర్, హాలర్
4. బ్రిక్ సర్, వార్డర్
5. వెండర్, కాలర్
6. ట్యూటర్, హస్పర్
7. బీటర్, వెయిటర్
8. హిమ్, సూత్రా
9. వాక్యుమ్, బీట్ కన్సల్ట్
10. హుక్ రాడ్, రెయిజ్ అప్, బీట్ కన్సల్ట్
11. వై సెంట్ హార్బర్ వెయిట్ ఇన్సర్వ్ డ్
రెయిజ్ న్యూకోర్స్ కన్సల్ట్
12. వైటల్ పవర్, టెండర్లీ ఫార్వన్, డికంపోజిషన్ ఎవాపరేటింగ్
మెర్రిజోనా ఫోర్స్, పెనెట్రేటెడ్ ది కండెన్స్డ్ గ్రోత్ యాస్ట్రల్ సిస్టం
13. వాల్వ్ రింగ్, వయొలెట్ వాగ్ జోన్
14. విటోట్ బ్రబుల్ ఇన్ వైజ్ నాలెడ్జ్ బై సింపుల్ అధారిటీ
గాదర్ ది ఫైవ్ హండ్రెడ్ ఫిఫ్టీన్ లాక్స్ ఫోర్సెస్ ఇన్ వన్ మినిట్
15. వెన్ వాల్వ్ ప్రజెంట్స్ ది వయొలెంట్ వైబ్రేషన్స్
16. దెన్ వయొలేటింగ్ పవర్ టు ది సిస్టమ్స్ వర్క్ కాన్సెస్ స్టేట్
17. ఇట్ బిడ్స్ ఆర్డర్

టెంపరరీ ఎడ్జెస్ట్ మెంట్ :

టు గ్రౌండ్ సెంటర్ కోటింగ్ టు ఫిజికల్ సిస్టమ్ బౌండరిలి రెక్టిఫికేషన్స్.

(12) ఆరి 'ఎన్' కోర్సు

(ప్రతిరోజూ అన్ని నామములను 2 ని॥ ప్రాక్టీసు, 1 ని॥ రెస్ట్ చొప్పున
30 రోజులు చేయాలి.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జెస్ట్ మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్సు నేమ్

మెయిన్ నేమ్

1. వై ఇన్ సర్వ్ డ్ స్పిరిట్ కన్సర్వ్ ఆర్-ఆర్డియల్ బై కంబస్ట్ యాక్షన్స్
2. మెర్చరి ఫిజికల్ కాన్సెస్ వర్క్ షుట్ ఎం. లోర్డియన్స్
3. కీ ఫర్ యాస్ట్రల్ కాన్సెస్ ఫ్రేం గుడ్
4. డ్రాస్ట్ ఫర్ మెంటల్ కాన్సెస్ ఇనీషియల్ సీంబ్ యాంగిల్
5. కమ్మిట్ ఫర్ బుద్ధిక్ కాన్సెస్ స్టేట్ ప్రెషర్ యాంగిల్
6. హాల్ట్ ఫర్ నిర్వాణిక్ వర్క్ అటెన్షన్ లీవ్ స్పార్క్
7. పరనిర్వాణిక్ సీన్, ఫర్ పరనిర్వాణిక్ సెంటర్, వర్క్ వాక్ యూజింగ్
8. మహాపరనిర్వాణిక్ డ్రాస్ట్ స్పార్క్ ఫెయిల్టీ కన్సెషన్
హయ్యర్ అటెన్షన్ నాలెడ్జ్ సీన్ స్పిరిట్ స్పార్క్

సబ్ డివిజన్

1. హెడ్ వాక్ ఇన్ సాంగ్స్
2. షీరత్
3. అవుట్ వర్కింగ్ వెరి కంట్రోలింగ్ సాంగ్స్

టి.ఎ. : “టు దట్ ఫిజికల్ కాన్సెస్ రిమాల్డ్ రిస్పీజ్”

టి.ఎ. నాల్గవనేమ్ తరువాత : “టు దట్ ఇంప్రూవ్ కాన్వెన్స్ ఎకార్డింగ్ టు రివాల్య్ ఆఫ్ ది సోర్స్”

టి.ఎ. ఐదవనేమ్ తరువాత : “థ్రూ బెట్ ది మాలిక్యూల్స్ ఇన్ సాంగ్స్ వెరికాన్స్టిట్యూఎంట్స్ రెగ్యులర్ టు ది ఆర్గన్స్”

టి.ఎ. ఆరవనేమ్ తరువాత : “యాస్ట్రోగ్రూప్ సొల్యూషన్స్ ఇండిపెండెంట్ కాలమ్ లిబరేషన్ ఆర్గ్ ఫీట్ కండెన్సెడ్ గ్రోత్స్.

(13) ఆరి 'కె' కోర్సు

(రోజుకొక్కటి చొప్పున ఉదయము, సాయంత్రము 15 ని॥ ప్రాక్టీసు చేసిన 19 రోజులలో పూర్తి అగును.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్సు నేమ్స్ మెయిన్ నేమ్

1. ఇన్ వెరి సటిల్ హీట్ ఇన్ఫర్మ్ ఇన్ ఫోస్ట్
2. కీ, అబ్జామన్ ఫ్రేమ్ గుడ్
3. కీ స్టమక్ ఫ్రేం గుడ్
4. కీ హార్ట్ ఫ్రేం గుడ్
5. కీ హార్బర్ ఫ్రేం గుడ్
6. కీ హార్ట్ బ్రీతింగ్ ఫ్రేం గుడ్
7. కమ్మిట్ హార్ట్ బ్రీథింగ్, యాంగిల్ గుడ్
8. కమ్మిట్ త్రోట్ ఫ్రేం ప్రెషర్ యాంగిల్
9. కమ్మిట్ ఫేస్, డ్రాన్స్ సింబల్ యాంగిల్
10. డ్రాన్స్ హితు ఫర్ పైప్ సింబల్ యాంగిల్
11. డ్రాన్స్ సహస్రహార ఫ్రేమ్ గుడ్

12. కమ్మిట్ దట్ బల్వ్ ఫ్రేం గుడ్
13. కీ పినియల్ గ్లాండ్ ప్రెషర్ యాంగిల్
14. కీ టు హయ్యర్ డైరెక్ట్ లింక్ ఫ్రేం గుడ్

సబ్ డివిజన్స్

1. ఇన్ సర్వెడ్ స్పిరిట్ గ్యాస్ కన్వర్ట్
2. గ్యాస్ కండెన్సెడ్ ఆప్టిక్ మాలిక్యూల్స్ దెన్ పెనెట్రేట్ కంబస్టబుల్ ఫోస్ట్
3. దెన్ లిక్విడ్ గాసియస్ ఫారం, దెన్ పెనెట్రేట్ ఇన్ఫర్మ్ ఫోర్స్
4. త్రూఅవుట్ ఐస్ ఫారం ఎలెక్ట్రీకల్ కంబస్టబుల్ ఆప్టిక్ ఫోర్స్
5. వాజ్ సాలిడ్ మెర్రి స్పిరిట్ పెనెట్రేట్ వాసువల్ ఫోర్స్

(14) ఆరి 'వి' కోర్సు

(రోజుకొక్కటి చొప్పున ఉదయము, సాయంత్రము 15 ని॥ ప్రాక్టీసు చేసిన 19 రోజులలో పూర్తి అగును.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్సు నేమ్స్ మెయిన్ నేమ్

1. బై మాస్టర్, అరిజోనా దెన్ ప్రాడక్షన్ ఇన్ ఫోస్ట్
2. (ఎ) వైట్, రెడ్, బ్లూ, ఎల్లో సాంగ్స్ హుక్
(బి) బ్లూ లార్డ్, వైట్సెన్స్, బై కీపప్ స్టార్డ్.
3. దట్ బాడి ఫిజిక్ లెంగ్త్స్ డిపార్ట్మెంట్ వాయిస్ ఆఫ్ ది లింక్
4. టెన్ వాల్వింగ్ పవర్ కంట్రోలింగ్ సాంగ్స్
5. వెరి సటిల్ హీట్, రివాల్యింగ్ పవర్, మోస్ట్ కోర్స్
6. డ్రాన్స్ కామెట్ మాంగీ రూట్
7. వాక్ ఇన్ విజిబుల్ స్పిరిట్ కంట్రోలింగ్ సార్సెస్
8. దెన్ డైనమో సార్సెస్ స్పిరిట్ హేట్ కన్వర్ట్ వెరి గుడ్ టాలికోనా అట్రాక్షన్స్

9. హిమ్మ సాంగ్స్, ఆల్బిట్ గ్రౌండ్, కెయ్ వెర్స్
10. దెన్ స్పిరిట్ హోల్ కమ్యూనికేట్ : ఆర్-ఆర్డియల్ సార్సెస్
11. పికవుట్ ది టెన్ వైబ్రేషన్స్
12. దట్ కమ్యూనికేట్ వాస్, లాడ్జ్ స్పిరిట్ గాస్ కన్వర్ట్ దట్ డైనమో సార్స్

సబ్డివిజన్ నేమ్స్

1. ప్రెషర్ ఆర్.సి. అటెండింగ్ టు కాలింగ్ బెల్
2. సిల్వర్ ఆర్-ఆర్డియల్ కంబస్ట్ బై ప్రోగ్రాం
3. బై వార్నింగ్ స్పిల్ అప్ త్రూ అవుట్ యాటిట్యూడికల్ పార్ట్
4. బై విజ్డం ఆర్. ఆర్డియల్ స్పిరిట్ టాలిట్ సార్స్
5. కిస్మిల్లాడ్, వెరి హాటింగ్ కన్వర్ట్ ఎక్సర్సైజ్ బోత్ ప్రోగ్రాం
6. లీప్, వెయిట్, స్రాంగ్ రోజెస్ బై పెనెట్రేట్ కాన్వస్ స్టార్డ్
7. దెన్ లాడ్జ్ ఆర్-కంబస్ట్ క్రోనో సాండ్ స్పిల్ అప్ మాధమాటికల్ సార్స్, అప్ టు ది కాన్వస్ లాడ్జ్.

(15) ఆరి 'యల్' కోర్సు

(రోజుకొక్కటి చొప్పున ఉదయము, సాయంత్రము 15 ని॥ ప్రాక్టీసు చేసిన 12 రోజులలో పూర్తి అగును.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్సు నేమ్స్

మెయిన్ నేమ్

1. ఫైనల్ వాల్వ్ క్యూల్ కమాండ్ ఇన్ పోస్ట్ అటెండింగ్ లాడ్జ్
2. బెస్ట్ కంపెర్డ్ హయ్యర్ స్పిరిట్ బిల్డింగ్ అప్ టు ది కన్వర్టింగ్ గ్రోత్
3. దెన్ కమింగ్ రివాల్యూంగ్ పవర్ ఎలెక్రిక్ సార్స్
దెన్ అధారిటి అడ్జస్ట్మెంట్ అప్ సార్స్

4. దెన్ లాంగ్వేజ్ కమాండర్పుల్, దెన్ టాలిట్ పవర్
స్పిరిట్ పెనెట్రేట్ ఆర్ గోల్ ఎడ్జస్ట్మెంట్
5. సెన్స్ ఎలెక్రిక్ పవర్ ఆర్.ఆర్డియల్ బై పెనెట్రేట్ యాటిట్యూడ్ సార్సెస్
6. కీప్ అండ్ బార్క్, దెన్ రివాల్యూంగ్ సార్స్
అప్ టు ది ఎంజాయ్మెంట్ సార్స్
7. బై లాడ్జ్ ఇంపాస్టికల్ ఆర్-ఆర్డియల్
పెనెట్రేట్ టు ది స్పిరిట్ పాజిటివ్ సార్స్
8. ప్రెషర్ గుడ్ కమ్యూనికేట్ ఆర్-ఆర్డియల్
దెన్ ఎలెక్రిసిటి నెగటివ్ సార్స్
9. బై బాడి సెవెన్ కో-లంగ్స్, దెన్ సింబల్
సెవెంటీన్ హండ్రెడ్ మాలిక్యూల్స్, దెన్
ఎంజాయ్మెంట్, దెన్ పరనిర్వాణిక్ సిస్టమ్స్ బిల్డ్ సార్స్
10. సెవెంటీన్ హండ్రెడ్ పాజిటివ్ (ఆర్) నెగటివ్ కమ్మింగ్
గుడ్ ఫ్రైజ్ ఆర్-ఆర్డియల్ బై బెస్ట్ బిల్డ్ సార్స్
11. హై ఫెన్ టెన్ట్ మాలిక్యూల్స్ టూ హండ్రెడ్ అండ్ ఫిఫ్టీ
సూర్యాస్ ఇన్ గ్రోత్ టు లిమిట్ ఫైనర్ డెవలప్మెంట్,
బాడి ఇన్ ఫిజికల్ సిస్టమ్స్ బిల్డింగ్ అప్ సార్స్
12. దెన్ సెగ్మెంట్ టు పోస్ట్ అప్ టు ది మహాపర నిర్వాణిక్
లాటిట్యూడ్, ఫిఫ్టీన్ తొజండ్ ఆర్డికల్స్ ఇన్ వన్ మినిట్ ప్రోగ్రాం
ఇన్ ఫిజికల్ సిస్టం వెరి హయ్యర్ స్టార్డ్ అప్ లాడ్జ్, బిల్డింగ్ అప్ సార్స్

(16) ఆరి 'యు' కోర్సు

(ప్రతిరోజూ అన్ని నామములనూ 2 ని॥ ప్రాక్టీసు, 1 ని॥ రెస్ట్ చొప్పున 30 రోజులు చేయవలెను.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్సు నేమ్

మెయిన్ నేమ్

1. దెన్ ఎలెక్ట్రిక్ సోర్స్, దెన్ స్పిరిట్ కన్వర్ట్ పెనెట్రేట్ పోస్టిట్ ఆబ్స్ట్రక్టివ్ కోనా వెరీ సన్ ఎట్ ట్రెమండబుల్ ఫోర్స్
2. బై హై కన్సెప్షన్ మోస్ట్ లావరింగ్ సోర్స్
3. బై ఇన్సర్వ్డ్ స్పిరిట్ బోరియన్స్ కీప్ అప్ సోర్స్
4. బై అధారిటీ ఆబ్జెక్ట్ ప్రోలాంగేషన్ ఇన్ ఆరా వెరి హయ్యర్ లిమిట్ ఫ్రీ ఫండమెంటల్ సోర్స్
5. ఇంటలెక్ట్ ప్రెషర్ ఫుల్ నావెల్స్ సిస్టం సైన్స్ ప్రోలాంగేషన్ అప్ రుడికల్ సోర్స్
6. దెన్ ప్రోలాంగేషన్ ట్రిపుల్ మోస్ట్ డన్ అబ్జర్విటి సోర్స్
7. దెన్ కాంట్రాస్టివ్ రిపోర్ట్ విత్ విల్, బై అట్రాక్షన్స్ సోర్స్
8. బై ఎలెక్ట్రిక్ యాంగిల్ హై లాడ్డ్ ట్రిపుల్ టర్నింగ్ ఎట్రాక్షన్స్ బై యాస్పెక్ట్ సోర్స్
9. బై పోస్ట్ డిమార్కేషన్ బై ప్రొడక్షన్ యాటిట్యూడ్ అండ్ ది సోర్స్
10. బై ఇన్సర్వ్డ్ స్పిరిట్ ప్రోలాంగేషన్ బై సబ్జెక్ట్ కరెస్పాండెన్సబిలిటీ త్రూ ది యాక్షన్స్, దెన్ డైనమో సోర్స్

(17) న్యూ ఆరి కోర్సు

(రోజుకొక నామము చొప్పున 15 ని॥లు ప్రాక్టీసు చేయవలెను.)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

లింక్ నేమ్ : టు ఫీట్ డైనమో ఫీల్డ్ ఆరిజిన్ ఆఫ్ ది మేల్ సోల్ ఫోర్స్

1. సుహాయ్ పిక్చర్ ట్రెమండస్ మాలిక్యూల్స్ దెన్ అప్ టు ది బిల్డింగ్ అప్ సోర్స్

2. దెన్ టెంపరెడల్ త్రూ అవుట్ బిల్డింగ్ అప్ సోర్స్ (విద్యాంత గతి పుర్గష్ట్యత శుభ రంజతి)
3. సిక్స్టీన్ సీన్ పోస్ట్ పేమెంట్ గుడ్ అధారిటీస్ ఎంజాయ్మెంట్ సోర్స్ (విద్యాసుత తత్వస్థా బ్రహిత సిద్ధతి)
4. హిమ్మి సాంగ్స్ ఇన్ డై వరి పాజిషన్ అండ్ కూల్డ్
5. హిప్ ఇన్నర్ కాంపోజిషన్ ఎలెక్ట్రిక్ స్పార్క్ అండ్ వయొలేటింగ్ సోర్స్
6. హిప్ వినర్సిటీ, దెన్ మాలిక్యూల్స్ ఎంజాయ్మెంట్ సోర్స్
7. గుడ్ మాలిక్యూల్స్ అండ్ కన్వర్ట్ రివాల్యూంగ్ పవర్ త్రూ అవుట్ వయొలేటింగ్ సోర్స్
8. హెడ్ హుక్ ఇంప్రూర్డ్ మాలిక్యూల్స్ బై ఎల్లో, బ్లూ, రూటింగ్
9. అప్ టు ది హెడ్, దెన్ ఎంజాయ్మెంట్ మాలిక్యూల్స్, దెన్ స్పిరిట్ ఎస్సెంసింగ్ కన్వర్ట్
10. ఫర్ గుడ్, దెన్ ఫిల్ అప్ ఫర్ కన్వర్ట్ ట్రెమెండస్ స్లీప్ లిక్విడ్ గాస్, దెన్ ఫోర్స్ అధారిటీ ఇన్ రూట్
11. గుడ్ హిమ్మి సూత్రాస్
12. ట్రిపికల్ సాంగ్స్
13. బవెల్ మోస్ట్ లిక్విడ్ యాక్షన్
14. దెన్ పెనెట్రేట్ లోర్డియల్ సోర్స్
15. గుడ్ ఇన్ పెనెట్రేట్ వాల్డియల్ సోర్స్
16. అప్ గుడ్ ఎంజాయ్మెంట్ ట్రెమండస్ సోర్స్
17. దెన్ వాల్యూంగ్ ఎట్రాక్షన్స్, దీన్ సోర్స్
18. దెన్ కరెంస్పాండబుల్ ఫర్డర్ సెగ్మెంట్ సోర్స్
19. టు మోస్ట్ పెనెట్రేట్, దెన్ మాలిక్యూల్స్, హయ్యర్ స్టేజ్ అప్ సోర్స్
20. దెన్ మాలిక్యూల్స్, ఫిఫ్టీన్ హండ్రెడ్ పెనెట్రేట్ అప్ సోర్స్
21. బై బవల్ ఇంప్రూర్డ్ ఫైనర్ యాక్షన్స్, దెన్ ట్రిపికల్ రివాల్యూంగ్ సోర్స్
22. బై ట్రెమండబుల్ ఫైనర్ వాల్స్, సిస్టమాటిక్ లైన్ వర్క్
23. గుడ్ వాంటన్స్ బై వినర్సిటీ లైన్, దెన్ పెనెట్రేటింగ్ సోర్స్

24. వెరీ గుడ్ ఫైనర్ అధారిటీస్ బై ఇన్నర్ నాలెడ్జ్ రెస్పాన్సిబిలిటీ సోర్స్
25. దెన్ టూట్ సెగ్మెంట్ బై రిపోర్ట్ అండ్ సోర్స్

(18) సింపుల్ కోర్సు

ఈ కోర్సులో 7 భాగములున్నవి. ప్రతి భాగములోని ప్రథమనామములు ఏడింటిని రోజునకొకటి ఉదయం, సాయంత్రం 5 ని॥లు ప్రాక్టీసు చేయాలి. ఇలా 7 రోజులలో సింపుల్ సెవెన్ ఇయర్స్ కోర్సు పూర్తియగును. ఆతరువాత ఒక్కొక్క డివిజన్ లో మిగతా నామాలన్నింటిని రోజునకొకటి చొప్పున ఉదయం సాయంత్రం పూర్తిచేయాలి.

“సింపుల్” ప్రధాన నామాలు పూర్తిచేసిన వారికి సూచనలు :

ప్రధాననామాలు పూర్తిచేసిన యీ గ్రూపు మీడియములు ఒక వారంపాటు రెస్టు తీసుకోవాలి. తరువాత, ప్రధాననామం వేకువజామున ఒక్కసారి చేయాలి. శరీరంలో వచ్చిన వేడి తగ్గకపోయినట్లయితే, శరీరం మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకు ఆ నామాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలి. శరీరం మామూలు స్థితికి వచ్చిన తరువాత, ప్రాక్టీసును ఆపాలి. ఇదే మాదిరిగా సాయంకాలం కూడా చేయాలి.

మరుసటిరోజు తదుపరి కోర్సులు ఉదయం ఒకనామం, సాయంత్రం ఒక నామం ఒంటిలోని వేడి తగ్గేవరకు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలి.

ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టినపుడు, మీడియం యొక్క శరీరం వేడిగా వుండాలి. లేకపోతే, చల్లటి నీటిని చేతులలోకి తీసుకుని శరీరమంతటికీ రాసుకోవాలి. ఆతరువాత గాలికి బయట నిలబడితే, ఒంట్లో వేడి వస్తుంది. ఒంట్లో వేడి వచ్చినతరువాత ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టాలి.

ప్రధాన నామాలు వేకువజామున ప్రాక్టీసు చేసేటప్పుడు, శారీరక స్థితి ఎలా వున్నప్పటికీ, ముందుగా స్నానంచేసి, ఆతరువాతనే ప్రాక్టీసు చేయాలి. అది చలికాలం అయితే, తప్పక స్నానంచేయాలి. చలికాలం కాకపోతే, స్నానం చేయకపోయినా ప్రాక్టీసు చేయవచ్చుననే విషయం మనం గమనించవచ్చును.

ప్రాక్టీసు చేసేటప్పుడు యెవరి శరీరంలోనయినా యేదయినా ఒక కోర్సు పని చేయనట్లయితే, ఆ వ్యక్తి వీలుచేసుకుని యెండలో కొంతసేపు నిల్చివాలి. శరీరంలో వేడి రావడం గమనించిన తరువాతనే, ఆ కోర్సు పనిచేయడం మొదలయిన తరువాతనే తరువాత నామం చేయాలి.

ఒక ప్రధాన నామం, దాని తదుపరి నామాలు, సబ్-డివిజను నామాలు పూర్తయిన తరువాతనే, రెండవ ప్రధాన నామం చేయడం ఆరంభించాలి.

పూర్తి “సింపుల్” కోర్సును పూర్తిచేసిన వాళ్ళకు :

సింపుల్ కోర్సు పూర్తిచేసిన తరువాత, సింపుల్ గ్రూపుకు 12 రోజులు రెస్టు యివ్వాలి. ఆ మరుసటిరోజు తరువాత, అంటే, ప్రాక్టీసు మొదలుపెట్టిన నాటి నుండి 27వ రోజున వేకువజామున 4-00 కు, మొదటి ప్రధాననామాన్ని మొదలుపెట్టాలి. 28వ రోజు, 29వ రోజు రెస్టు తీసుకోవాలి. 30వ రోజు వేకువజామున మళ్ళీ ఆ ప్రధాన నామమే చేయాలి. ఆరోజు సాయంత్రం కూడా అదే నామాన్ని వేడి తగ్గేటంతవరకు చేయాలి.

ఆ మరుసటిరోజు వుదయం తదుపరి కోర్సులలోని మొదటి నామాన్ని చేయాలి. సాయంత్రం కూడా అదే నామం చేయాలి. మరుసటిరోజు రెండవ నామాన్ని అదే మాదిరిగా చేయాలి. 1వ ప్రధాన నామం పూర్తయిన తరువాత, వేకువజామున రెండవ ప్రధాన నామాన్ని పైపద్ధతి ప్రకారమే చేయాలి.

ఈ గ్రూపులవారు కూడా శరీరంలో వేడిని గమనించడం మొదలైనవి ఇంతకుముందు చెప్పిన విధంగానే చేయాలి.

ఎమ్.టి.ఏ.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జ్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

మెయిన్ నేమ్ :

1. వై దెన్ ది కన్నాలిడేటెడ్ స్పిరిట్ ఫ్రేమ్ రివాల్యుంగ్ పవర్, దెన్ ప్రొడక్షన్ మెరిజోనా సోర్స్, సిక్స్టీన్ హండ్రెడ్ లాక్స్ పర్ మినిట్

2. వోల్ట్ దెన్ వయొలేటింగ్ పవర్ యాస్ట్రల్ సిస్టమాటిక్ కన్వర్ట్ లాడ్జి ఆఫ్ ది హ్యూయర్ స్పిరిట్ పెనెట్రేట్ ఆరిజోనా సోర్స్ థర్టీన్ హండ్రెడ్ లాక్స్ పర్ మినిట్
3. బై ఎకార్డింగ్ టు సెగ్మెంట్ (ఆర్) ప్రొలాంగ్ కోర్సెస్ దెన్ మిస్-ఇన్ఫర్మేషన్ టూ హండ్రెడ్ అండ్ థర్టీ లాక్స్ వైబ్రేషన్స్ ఈచ్ వన్ మినిట్
4. దెన్ ట్రావెల్లి ఎకార్డింగ్ టు పెనెట్రేట్ టు మిస్సేజ్ ఎట్రాక్షన్ కంబస్ట్ బై ఫిఫ్టీన్ హండ్రెడ్ లాక్స్ ఈచ్ వన్ మినిట్
5. టు బర్ట్ ఇన్ఫర్మేషన్ 1500 ఇయర్స్ కోర్స్ ఎకార్డింగ్ టు హ్యూయర్ లిమిట్ ఇన్ నావెల్స్, ఇన్ పెనెట్రాటిక్స్ సోర్స్ ఫర్ వన్ మినిట్
6. టువర్డ్స్ ఇన్ లాడ్జి వెరి పైనర్ దెన్ గోల్డింగ్ బర్ట్ హూ నాట్ టు లిమిట్ అనదర్ 314 హండ్రెడ్ లాక్స్ ఫర్ వన్ మినిట్
7. ఎకార్డింగ్ టు ది పర్సన్ ఆఫ్ ది పార్లమెంట్ బై ఫ్రీ త్రూ అవుట్ ది జనరల్ యాటిట్యూడ్, బై సబ్జెక్ట్ హిందూస్థాని, మరాటి, లాటిన్, బిస్పెష్, భాషా-ఎకార్డింగ్ టు బ్రిండిత భాష, మెనీ హోల్ భాషాస్ వన్ వర్డింగ్, ఫిఫ్టీన్ హండ్రెడ్ థర్టీన్ లాక్స్ ఫార్మేషన్ పర్ మినిట్

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

లింక్ నేమ్ :

టు ఫాల్స్ ఎలెక్ట్రిక్ టు పెన్డ్ కూల్డ్ రిక్వైర్డ్ ఇన్ ఆర్డినరి ఫర్ సోర్స్

I

కోర్సు నేమ్ :

1. హై కన్వర్ట్ అథారిటీ ఆరిజన్ లిక్విడ్ పైనర్ త్రూఅవుట్ ఆరిజన్ ఆర్-ఆర్డియల్ స్టెప్ అప్ హ్యూయర్ స్టెప్ సోర్స్
2. గుడ్ పాయింట్ దెన్ సింపుల్ త్రూఅవుట్ ది పైనర్ లిక్విడ్ గాస్ట్ నికిల్ సోర్స్
3. టు గ్రౌండ్ కాలమ్స్, బెల్ విజిట్, సింపుల్ ఇన్నర్ వైబ్రేషన్స్
4. బ్రీత్ ఆర్గ్యుమెంట్ బెస్ట్ లాక్, ఇన్ సూటబుల్ కంట్రోలింగ్ సాంగ్స్
5. ట్రై టెల్లింగ్ యాస్ట్రో గ్రూప్ సోర్స్ ఫోకసింగ్ పాయింట్ అవుటర్ స్మెల్లింగ్ గ్రోత్స్
6. దెన్ టు మాలిక్యూల్స్ వెరీ రివాల్యుంగ్ పవర్ టు బ్రీత్, ఫస్ట్ మూవ్మెంట్ లాడ్జి
7. టు స్పిరిచువల్, లైన్ ఎల్లో, బ్లా, టు ఎలెక్ట్రిక్ స్పార్క్
8. టు కనెక్షన్ స్పెషల్ కరెస్పాండెన్సిబిలిటీ టు ఎక్సెస్ వయొలేటింగ్ టూట్ ఫర్మర్ యాక్టివిటీ ఫాల్స్
9. టు రిసీవ్ రిఫ్లెక్షన్ ఎకార్డింగ్ టు కన్వెన్షన్ గాస్ సోర్స్
10. హిప్ జోన్ పార్లమెంట్ లెవరి
11. హిమ్మి షిరత్

II

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్స్ నేమ్ :

1. టూట్ మాలిక్యూల్స్, దెన్ స్టెబిలిటీ
2. ఫ్రెష్ టెంపర్ సోర్స్
3. టు పెండ్ లైక్ డైవర్షన్ సీన్ యాక్టింగ్ స్పిల్ అప్ నాలెడ్జ్ ఇన్ గ్రోత్

4. ఇంప్రూవ్డ్ వాస్ విట్ ఇన్నర్ కాంపోజిషన్
వెరీ హ్యూయర్ ఇంప్రూవ్డ్ డెవలప్ మెంట్
5. అటెండర్లీ కాలింగ్ బెల్ టు పార్ట్ వైట్ అటెండింగ్ శ్వాస్
టెన్ బిడ్ లిక్విడ్ (ఆర్) గాసేజ్ టు బర్త్ కంట్రావెలింగ్ టిపికల్ కోర్స్
6. దట్ కాంపోజిషన్స్ స్పిరిట్ ఎంజాయ్ మెంట్, కనెక్షన్స్
7. దెన్ టెంపర్లి టూట్ నెసిసిటి నెర్వస్ సిస్టమ్స్
గుడ్ పెనెట్రేట్ అండ్ రివాల్యుంగ్ సోర్స్
8. హిమ్మీ నాలెడ్జ్ పెనెట్రేట్ ఇన్ సర్వైడ్ పాస్ట్ ఇన్ లాక్
9. ఆ హేప్ జోన్ లాహై
10. ది టైపెండ్ విట్, మిస్లేజ్ యాక్ట్, టోపెండ్ ఫిల్లప్ సోర్స్
11. దెన్ వోకెండ్ కరెస్పాండింగ్ విజిట్ లైన్స్
ఇన్ సర్వైడ్ పాజిటిబుల్ బిలిఫింగ్ సోర్స్.
12. ఇన్ కాంపోజిషన్ వోకెండ్ వయెలేటింగ్ పవర్
యాటిట్యూడ్ పైనర్ కరెస్పాండింగ్ నెర్వస్
సిస్టమ్స్ గ్రోత్, వెరి స్ట్రాంగ్ డిపాజిట్ ఫిల్ అప్ గ్రోత్స్
13. దెన్ ఆటో పాసెషన్స్ కూల్ట్ బై రివార్డ్ స్టార్డ్ అప్
14. గ్రోత్స్ అండ్ టు బిల్డ్ అప్, దెన్ ఇన్నర్ ఎట్రాక్షన్స్ కూల్
ఎక్యూములేటెడ్ ఫాం, దెన్ వెరి ట్రెమండస్ రివాల్యుంగ్ ఎట్రాక్షన్స్

III

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్ మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్స్ నేమ్ :

1. టు ఆరుద్ర పైనర్ లిమిటెడ్ లోటస్ పైసల్ కార్డ్
2. లివర్ ప్రొడక్షన్స్ ఇండిపెండెన్స్, బోన్స్ కండెన్స్డ్
త్రూ అవుట్ ది మాలిక్యూల్స్

3. హిమ్మీ, సూత్రా, బైల్ రీవైండ్, కనెక్టెడ్ ఆటోమార్బుల్ బర్స్
4. ఇన్ సూట్ అకల్ట్ ఇన్ ఆటో పాసెషన్స్ యాస్ట్రల్ స్టార్డ్
5. ఇన్ లిబరేషన్ అవుటర్ వెర్బ్ పైసల్ కార్డ్
స్పినిష్ ఇన్ రూట్ మార్బుల్ టైప్
6. ఇన్ డైరెక్ట్ ప్రిన్సిపుల్స్ యాక్టివిటి సడెన్ ప్రోలాంగ్ లీటింగ్ గైడెన్స్డ్ డోమ్
7. పైర్ స్పేసెస్ రెమిట్ సాల్వడజ్ ఇన్ అకల్ట్ బైండ్
8. ఇన్ రూట్ లిమిటేషన్ యాజ్ పెన్ట్ గుడ్ డోం మార్బుల్ యాక్షన్స్
9. టు గుడ్ యానిమల్ ప్రిన్సిపుల్స్ టు గ్రోత్ అరెస్ట్డ్

సబ్ డివిజన్

1. స్రోత్ కెపాసిటి టోటల్ ఫామ్స్ సజెషన్ లిమిట్
2. ఘపే యానిమల్ కెపాసిటి అరేంజ్
పెండ్ ఇండివిడ్యువల్ బోత్ ఇన్ గెయిట్
3. ఆర్డర్ ఫిప్తే కమాండర్-ఇన్-చీఫ్ వర్కవుట్ టు ధాజండ్ ధర్టీపైవ్
గన్స్ ఫార్మేషన్ వన్ మినిట్ ప్రోలాంగ్ వర్కింగ్ స్టేట్.

న్యూ లింక్ నేమ్ :

సింపుల్ బై అధారిటి ఇన్ నావెల్స్ దెన్ పెనెట్రేట్
డైనమో పార్ట్ అండ్ లిక్విడ్ మెరిజోనా సోర్స్

IV

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్ మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్స్ నేమ్ :

1. ఇండివిడ్యువల్ ఆరిజన్ అవుటర్ రూట్ కవర్
ఫిట్ అప్ హ్యూయర్ డైనమో ప్రిన్సిపుల్స్
2. వెయిట్ త్రూ అవుట్ మెర్చురి లీకి ఎక్స్ పాండ్ ఆరిజన్
3. టు గుడ్ కాలమ్ ఎలెక్ట్రిసిటి రీమ్ ఫస్ట్ గుడ్ ప్రోలాంగ్ ఆరిజన్

4. వాజ్, వెండ, రివాల్య, పెన్స్(ప్రాడక్షన్), ఇన్సర్వ్ గుడ్ డోమ్ ఫైర్
5. లీడ్ ఫిటప్ డైనమో సాల్స్ వైటల్ గ్రోత్

సబ్ డివిజన్

1. టు మార్కెచ్యూవల్ రీవైండ ఇండిపెన్డెన్స్
ఫాల్టర్ టర్నింగ్ ఇన్ లీడ్ బర్నర్ కాలమ్
2. టు గుడ్ యానిమల్ కెపాసిటీ డబుల్ ఆర్గన్స్ రీవైండ ఫిల్టర్ ఫారం

V

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

కోర్స్ నేమ్స్ :

1. టు గుడ్ ఫాలో ఎక్సెస్ రీట్, రెమెడి టు గుడ్ ఇన్నర్ లోర్డియన్స్
2. హిమ్మి సాంగ్స్, హిప్రాడ్, హుక్ ఎబోరియన్స్
3. టు కన్డెన్స్డ్ స్కెలెటన్ ఆబ్స్టకిల్ రీవైండ
స్పైనల్ కార్డ్, ఆర్-ఆర్డియల్ లిమిటెడ్ స్పెన్
4. హిమ్మి సాంగ్స్ యాబ్జామన్, రోడ్ సర్కిల్
ఇన్ బైండ స్పిల్ ఇట్ కోనా పార్ట్
5. ఫైర్ ఎక్సర్సైజ్ టు లిమిట్ మీట్
లీకి రీవైండ గుడ్ డోమ్ స్పెన్ ఆర్గన్
6. ఫస్ట్ సజెషన్ ఇన్ బీట్ ఆఫ్ ఎలెక్ట్రిక్ రింగ్స్ టు ఆటో బోర్డ్
టెండన్స్ స్పైనల్కార్డ్ వెర్సెబ్రల్ లోటన్
7. హిమ్మి సూత్రా ఇన్ హయ్యర్ ట్యూబ్
లాడన్ మిస్ హేజ్ ఎలిమెంటరీ రోటేషన్

సబ్ డివిజన్ :

1. ఇన్వాలిడ్ రోటేషన్ ఆఫ్ స్టాండ్ ఇన్ కన్వీనియన్స్
కన్వెక్ట్ లాడ్జన్ ఇన్ గుడ్ డోమ్ ఇకల్ట్ ఆఫ్ సాంగ్స్

2. ఇన్ టు బైండ మెరీ రోర్నియా ఇంప్రూవ్ ఫైర్ ఎలాట్
3. టు వైటల్ సూట్ డైజెషన్ ప్రాసెస్ (ఆర్)
యాజ్ కి బైత్ కమింగ్ లిమిట్ ఫామ్స్ వర్కింగ్ ప్రిన్సిపుల్స్
4. ఇన్ సూట్ ఫైర్ ఇంప్రూవ్డ్ యాబ్జామన్ బరీస్
బెల్ట్ యాడ్ అప్ ఇన్వాలిడ్ సడెన్ ఆర్గన్స్

“సింపుల్” 7 ఇయర్ కోర్స్ - ఎ-2 కోటింగ్ - 2వ కీ

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

VI

కోర్సు నేమ్స్ :

1. దెన్ ట్యూబ్ 1500 ల్యాక్స్ గన్స్ ఫార్మేషన్
టు పెనెట్రేట్ కండెన్సింగ్ గ్రోత్
2. ఇన్ డ్రాస్ట్ వాట్ కమిట్ బీటింగ్, హాల్ట్ సీంబ్ సింబల్ డోమ్
3. వెంట హిడ్డెన్స్ హార్బర్ స్యూరింగ్ ఫైండ
ఇన్ టర్నింగ్ లిమిట్ సాంగ్స్ హుక్ లోర్డియన్స్
4. బైండ బ్రాకెట్ మార్బుల్ రీఫైండ సటిల్ విజన్ ఫైనర్ ఆబ్స్టకిల్
5. ఇంప్రూవ్డ్ మాంగీరూట్ టూతాజండ్ తర్టీ ఫిఫ్ట్
బెస్ట్ డైరెక్ట్ కవర్ బర్నింగ్ లీడ్ ఆఫ్ ది ఎలెక్ట్రిక్ సోర్స్
6. వాక్ డ్యూరింగ్ వెండ్ బైల్ పంప్ అవుట్ సూట్ పుల్ రీవైండ
ఎలెక్ట్రిక్ స్కెలెటన్ రీవైండ బైల్ వర్కింగ్ సడెన్ పాసేజ్

సబ్ డివిజన్ :

1. టు యానిమల్ లీషియం వైర్ బెస్ట్ బార్బ్ సిట్టింగ్ ఫోశ్చర్ ఇన్
గుడ్ డోం ప్రిన్సిపుల్, కాజ్ అండ్ ది ఎఫెక్ట్ మెర్రిజోనా వైర్ బ్రాకెట్
2. వైర్, వెర్బ్ ఇన్వాలిడ్ టు సింబల్ లైట్స్
ఆటో విజన్ రీవైండ ఇండిపెన్డెన్స్ వైటల్ స్టార్ట్

3. అవ్టు ది నిర్వాణ స్పేస్ ఆకట్ అండ్ ఇకట్ బైల్ వర్కింగ్ ప్రామిస్ ఎలెక్ట్రిక్ రీమ్స్

VII

కోర్సు నేమ్ :

1. ఇన్ హయ్యర్ రూటింగ్ పిక్చర్ ఎలెక్ట్రిక్ ఫైర్ ఇంప్రూవ్ వయొలేటింగ్ స్పాల్స్
2. టు యానిమల్ కింగ్డం ఆటోమార్బుల్ ఆరిజన్ ఇన్ బీట్ ఎలెక్ట్రిక్ సీన్, ఇంప్రూవ్డ్ డైనమో ప్రిన్సిపుల్స్
3. ఆల్కెన్ బబుల్ ఫైనర్ ఇండివిడ్యువల్ సీంబ్ స్కెలెటన్ మేటర్ ఇన్ రాటన్ కన్వీనియన్స్, ఈధరిక్ అసిస్టెడ్ ఆబ్స్టకిల్ సోర్స్
4. ఇన్వాలింగ్ స్పేస్ ఇన్నర్ ఫాల్సెస్ ఇన్ ఆరిజన్ ఇండిపెండెన్స్ రీవైండింగ్ రెమెడి స్పేస్
5. లాక్ బర్న్ మూరింగ్ రైట్ అండ్ లెఫ్ట్ ఇన్ - డ్యూరింగ్ డైరెక్ట్ ఆరిజన్ ఆఫ్ గ్రోత్స్

సబ్ డివిజన్ :

1. వెయిట్ త్రూఅవుట్ హిప్రాడ్ ఇన్ స్పేస్ పీనియల్ గ్లాండ్; ఆప్టిక్ వెర్స్ ఇన్ డ్యూరింగ్ సర్కిల్, సెంటర్ ఆఫ్ మీట్ ఆఫ్ ది కెపాసిటి ఇన్ డోమ్
2. బైబిల్ పాస్ట్ ఇన్ ప్రెజెంట్ మార్కెచ్యువల్ రెటినా వర్కింగ్ ఆరిజన్ ఇన్ బీట్ ఆఫ్ ఫీట్ ఎలిమెంటరి రోరల్స్
3. పైప్ స్వైల్స్ ఇన్ వెరి పెనెట్రేట్ యాటిట్యూడికల్ ఇన్ గ్రోత్స్
4. టు బీంబ్ మెసేజ్ ఆరిజన్ డిపార్ట్మెంట్ మూలకపాల విజన్ టు ట్రెండ్ లాక్ బోరింగ్

సింపిల్ కోర్స్ (అదనం) రోజుకు ఒకటి

లింక్ నేమ్ : సింపుల్ బై అధారిటి ఇన్ నావెల్స్ దెన్ పెనట్రేట్

1. మైండ్ రిలీఫ్ టెంపరరిలీ బిలీఫ్ ఆఫ్ ది గ్రోత్స్
2. గుడ్ కాలమ్స్ అవుటర్ ట్రెండ్ ఇంపాజిబుల్ సోర్స్
3. కాల్ మాలిక్యూల్స్ బిలీఫ్ డార్ట్ ఎవల్యూషన్ : గ్రోత్స్

(19) ఆర్డర్ కోర్సు

(ఈ కోర్సు ప్రారంభించేముందు 3వ అధ్యాయములో 5-5-1914న మాస్టరుగారు యిచ్చిన సూచనలు తెలుసుకోవలెను.)

ఈ కోర్సు చేయునప్పుడు 'కర్మ' అనుభవము బాగా జరుగుతుంది. శరీరం బాగా వేడిచేస్తుంది. అనేక ఆటంకములు కలుగవచ్చు. ఐనా ఈ కోర్సును మధ్యలో ఆపరాదు.

ఈ కోర్సులో '5 ఆర్డర్స్' ఉన్నవి. ఒక్కొక్క ఆర్డర్లో మొదటినామము ప్రధాననామము. మిగతా ప్రార్థనలు, సబ్డివిజన్ ప్రార్థనలు కూడా వున్నవి.

కోర్సులు చేయు విధానము :- 5 ప్రధాన నామములలో రోజుకొకటి చొప్పున (ఒకసారి) 5 రోజులు చేయాలి. ప్రాక్టీసు డైము 5 ని॥లు. అనంతరము 7 రోజులు విశ్రాంతి. తరువాత మొదటి ఆర్డర్లోని ప్రార్థనలన్నింటిని రోజుకొకటి చొప్పున పూర్తిచేయాలి. మొదటి ఆర్డర్లోని ప్రేయర్స్ అన్నీ పూర్తిఅయిన పిదప ఈ ఆర్డర్లోని ప్రధాన నామములు 10 రోజులు ప్రాక్టీసు చేయాలి. ఇదే పద్ధతిలో మిగతా 4 ఆర్డర్లు ప్రాక్టీసు చేయాలి. 5 ఆర్డర్స్ పూర్తిఅయిన పిదప మరునాడు ఈ ప్రార్థన చేయాలి.

“ఈ పురం, యాంగిల్ సీడ్ ఇన్ యాంగిల్ వుడ్ పాసింగ్ హయ్యర్ కంపేరిజన్ నేచర్ టి.యన్ బీంబ్ స్టార్ట్”

తరువాత 10 రోజులు - ఈ ప్రార్థన చేయవలెను.

“సాల్ఫ్స్ యానిమల్ కమేండ్, ఇన్నర్ ఫైట్ ఇన్ రూట్ - గుడ్ డోమ్ మార్పుల్ సెన్సేజ్ ఫర్ ఎక్సర్సైజ్ మీట్ లీకీజోనా సోర్స్.”

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జ్స్టేమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

ఆర్డర్ కోర్సు-1

1. టు ఫైనర్ లిమిట్స్ ఆర్డినరి ఛాన్స్ స్టార్డ్
2. టు ఫాల్స్ టెండెన్సీ డైనమా ఫిల్స్ ఇన్ గుడ్ అడ్జెస్టెడ్ స్టార్డ్
3. ఇన్నర్ స్టార్ ఆర్డర్ డివిజన్ ఇన్వాల్యింగ్ సర్కిల్ స్టార్డ్
4. టెంపరరలీ కనెక్టెడ్ ఇన్ హార్ట్ అడ్జెస్టెడ్ ఇండిపెండెన్స్ రోడ్
5. ఇన్ ఫాల్స్ సర్కిల్ సజెషన్ టు గుడ్ వెజిటబుల్ కనెక్టెన్స్ అవుటర్ కనెక్టెడ్ ఇన్వాల్యింగ్ సోర్సెస్
6. టు ఎలెక్ట్రిక్ స్క్రీన్ స్టాప్ ఏప్ ఇంప్రూవ్డ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సడెన్ కంట్రోలింగ్ సాంగ్స్
7. సడెన్, సటిల్ బ్రీటింగ్ కెపాసిటి ఇన్వాల్యింగ్ ఫైనర్ ఫాల్స్ రెమెడి
8. టు ఫాల్స్ ఇన్నర్ లేవెండ్ బస్ట్ బీంబ్ వర్కింగ్ స్టార్డ్ లాకింగ్
9. వెర్స్ లీటింగ్ కేప్ రోరియా వెర్స్ కంట్రోలింగ్ విగర్ ఆఫ్ ది సోర్స్
10. డాట్ ఫేస్ మార్కింగ్ లైన్ ఇన్ ఫిట్ బోత్ మార్కెచ్యువల్ స్టార్డ్
11. “ఫైవ్ ఆర్డినరి లింక్స్ ఎటాచ్మెంట్ హోల్ బాడీ డైరెక్ట్ విగర్ ఇండిపెండెన్స్ గుడ్ కాలమ్ ప్రాలాంగ్ యాక్షన్స్

సబ్ డివిజన్

1. టు ఫిల్టర్ యాక్టివిటి డోమ్ కూల్డ్ గాసియస్ ఎయిర్
2. ఆర్డినరి లివర్ మిక్సేజ్ టు ప్రాలాంగ్ హీట్ కాన్సిడెన్స్ అక్కల్ట్ షెయిన్స్ ఆఫ్ ఫీల్డ్
3. టు సాల్స్ డజ్ ఎక్సర్సైజ్ - మీట్ రిసెన్స్ లీకిఫై

4. అప్ సూట్ ఫైనర్ హిడ్డెన్స్ - టు ఫస్ట్ ఇనిషియేట్ ఫాల్స్
 5. టు ఇంప్రూవ్డ్ కనెక్టెన్స్ హార్బర్ స్టీప్
 6. ఎగ్జాట్టి డ్రైవర్స్ ఇంప్రూవ్డ్ లార్డ్
- టి.ఎ. 1. టు ఫాల్స్ ఎక్సర్సైజ్ ట్యూబ్ నాలెడ్జి సక్సీడ్ ఇండిపెండెన్స్ రోల్డ్
2. టు యానిమల్ కింగ్డమ్ సక్సీడ్ ఇండిపెండెన్స్ రోల్డ్
(ఆర్డర్ కోర్సు చేస్తున్నపుడు జ్యరం వస్తే చేయవలసిన కోర్సులు)

1. హార్ట్ ఎక్స్ పాండ్ హయ్యర్ స్పిరిట్ టు గుడ్ కాలమ్ మాస్టర్ సోర్స్ (3 సార్లు)
2. టు బోర్డర్ యానిమల్ సిస్టం ఇండిపెండెన్స్ అవుటర్ ఫైర్స్
3. టు ఇంప్రూవ్డ్ కాలమ్ ఇండిపెండెన్స్ అవుటర్ సర్కిల్ రోస్ (నిద్రకు ముందు)

ఆర్డర్ కోర్సు-2

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జ్స్టేమెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

1. టు ఫైండ్ లిబరేషన్ థాట్స్ ఇన్వాల్యింగ్ కవర్స్
2. టు మైసెస్ ప్లస్ ఆఫ్ బిడ్డింగ్ అవుట్ ది సాల్వడజ్
3. టు ఫిల్టర్ టెండెన్సింగ్ ట్రెయిన్ అప్ సోర్స్
4. గార్డింగ్ లీజ్ ప్రెషర్ వర్కింగ్ స్పాల్స్
5. ఎం.టి.ఎ. డోర్ ఓపెన్ లీజింగ్ ఆఫ్ ఓవర్ రూల్
6. రెమ్స్ పిక్చర్స్, డోమ్ ఇన్వాల్యింగ్ ఫారం ఇండిపెండెన్స్ రోలర్స్
7. టు ఇన్నర్ స్టడి హూ గుడ్ లిమిటేటెడ్ ప్రిన్సిపుల్స్
8. ఇన్ డిసైపుల్ ఆర్డినరి స్ప్రింగ్ ఇన్వాల్యింగ్ యాక్టివిటి డైమెండ్ అవుటర్ ఫాల్స్
9. మాస్టర్ సి.వి.వి. లీకీ గార్డ్, వుయ్ మిస్ట్రైస్ మాస్టర్

10. అవుటర్ సజెషన్స్, ఇన్వాల్యుంగ్ గ్రోత్స్
ఇండిపెండెన్స్ అవుటర్ రోస్
11. టు ఇండిపెండెంట్స్ ఫారం హాట్ స్లీప్
లీనియన్స్ హార్ట్ డైమండ్ ప్రాడక్షన్

సబ్ డివిజన్

1. ఫిఫ్త్ టాని కాంపెన్స్ ఇన్ రివీల్ బాడి రీ-మెండ్ రెమెడి అడ్వెన్స్
డోరియన్స్
2. టు డోం ఆర్గి మెల్లిస్ ఫాల్టర్స్ రెమెడి ధ్యాన్ ఛాహాన్స్
3. టు ఫిల్టర్ ఇండిపెండెన్స్ మాలిక్యూల్
డైనమో కనెక్టెడ్ ఇన్వాల్యుంగ్ ఫామ్స్
4. ఆర్డర్ టు-హయ్యర్ నివిస్, అప్టు ది ప్రొలాంగ్
రీసేవింగ్ సాల్ట్ అప్టు ది లిటింగ్ షార్ట్

ఈ ప్రార్థన 10 రోజులు చేయవలెను.

“టు ఫైండ్ లిబరేషన్ లూట్స్ ఇన్ వాల్యుంగ్ కవర్స్”

టెంపరరీ ఎడ్వెన్స్ మెంట్స్

1. స్టార్లింగ్ టు విల్పవర్ 200 హార్స్ పవర్ డైనమో బోరింగ్
2. ఇన్ టు డిమ్మింగ్ ఫోశ్చర్ ఎవాపరేట్ ఎలెక్ట్రిక్ వైటర్ ఫోర్స్
3. టు ఫిట్ ఫాలో సడెన్ సెజెషన్ బోన్స్ బోరింగ్

ఆర్డర్ కోర్సు-3

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్వెన్స్ మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

1. టు డెడ్ యానిమల్ కెపాసిటి ఆర్డర్ త్రి
బ్రాడ్ ఇండిపెండెంట్ యాస్ట్రల్ స్టార్డ్
2. ఆర్డర్ - త్రి, రిఫోనియా సజన సిలో రెసోనియా

3. లీకీ సడెన్ ఆరిజోనా, బైల్ లీటియం, ప్లెష్ సీన్ సాపై
4. ది-మార్చుల్ లీటింగ్ విష్జన్ బార్న్
మై-నార్నియా యాక్టివిటీ ఇన్ లీటింగ్ డోమ్
5. సటిల్ బర్న్స్ ఆంబ్రోసియా కేకెన్ ఇన్వాల్యుంగ్ స్లీప్
ఫైవ్ ఆర్డర్ సెన్సేజ్ ఆంబ్రోసియా
6. ఘపే, లాకింగ్ బటిల్ ఆంబ్రిజేషన్ యాంగిల్ లీట్
స్టార్డ్ ఇండివిడ్యువల్ ధర్మామీటర్
7. టు టర్నింగ్ పాసేజ్ ఆంబ్రోసియా లీటింగ్ ఫోశ్చర్
ఆర్గ్యు వైటల్ టెండెన్సీ ఇన్వాల్యుంగ్ స్టార్డ్ అప్ టర్నింగ్ ఫోశ్చర్
8. సెవెంటీన్ సిక్స్టి ఫైవ్ హండ్రెడ్ ఆర్డర్ లిమిట్ ఇన్ ఆడ
టర్నింగ్ బటిల్ ఫైర్ ఇండివిడ్యువల్ ఆంబ్రిజేషన్ స్టార్డ్
9. టు ఎలెక్ట్రిక్ స్క్రీన్ సైడ్ ఇన్నర్ ఫ్లాస్
10. టు ఫైనర్ ఎలెక్ట్రిసిటి డైనమో ఆర్గన్స్ ఇన్ రివీల్
ఎంజాయ్ మెంట్ సోర్స్
11. టు హీట్ ఎక్స్పాండ్, హయ్యర్ స్పిరిట్ టు గుడ్ కాలమ్ మాస్టర్ సోర్స్
12. టు ఎలెక్ట్రిసిటి రీమ్ హయ్యర్ కన్వెన్షన్
లిమిట్ ఇండిపెండెన్స్ మార్చుల్ స్టార్డ్

సబ్ డివిజన్

1. టు శంక, లీట్ అప్, హీట్ ఆర్గన్స్, టెన్ట్ ఆర్గన్ ఇన్నర్ స్టార్డ్
2. టు ఆర్డర్ త్రి - ఎడ్వెన్స్ నావల్ ఎక్యూమలేటెడ్
ఇంప్రూవ్డ్ సెట్లం ఇన్ రోవెల్స్ స్టార్ ఫామ్స్
3. టు బోర్డర్ యానిమల్ సిస్టం ఇండిపెండెన్స్ అవుటర్ ఫైర్స్
4. టు ఇంప్రూవ్డ్ కాలమ్ ఇండిపెండెన్స్ అవుటర్ సర్కిల్ రోస్
5. టు గుడ్ యానిమల్ కెపాసిటి ఆర్డర్ టు లిమిట్ కంటిన్యూడ్ గ్రోత్స్
6. ఫర్ ఫిజికల్ సిస్టమ్ హయ్యర్ నావల్స్
ఇండిపెండెన్స్ రోడ్ బిల్డ్ గ్రోత్స్

ఆర్డర్ కోర్సు-4

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

1. మె జనరేషన్ సెవెంటీన్ హండ్రెడ్ ఆరిజిన్
టు ఫైర్ మెకానికల్ ఇన్నర్ స్టార్డ్
2. ఫోర్త్ జనరేషన్ ఇన్ ఫాల్చిఫిల్టర్ ఎన్గ్రి సిరోమియా యాంబ్రిజేషన్
3. హాల్ గ్రాఫ్ లీటియం ఇన్సర్వ్ ఫిజిరో
ఆర్యూ ఇన్ రూట్ ఫైర్ రోరల్స్
4. డిర్మింగ్, మిమరైట్, రోసియా, పల్స్కేవ్
ఆర్డర్ డైనమో వాక్యూమ్ ప్రోలాంగ్
5. యాంబ్రియలేషన్, సూట్ డివల్యూషన్ సూట్ ఫైల్ ఎక్సర్సైజ్,
పెండ్ రెమెడి ఇన్వాల్యింగ్ స్టార్డ్
6. పెప్పర్ లిమిట్ ఇన్ రూట్ కార్మిక్ టర్నింగ్ రిఫైండ్
డెల్యూడింగ్, సీట్ యాబ్యుల్యూట్ ఇన్వాల్యింగ్ ప్రోగ్రెస్
7. వైటల్ రీమ్ టెన్ మినిట్స్ ఇన్ రెమెడి బైండ్
ఆరిజిన్ ఇండిపెన్డెన్స్ ఇవల్యూషన్ ప్రోగ్రెస్
8. ఇన్ ఫినామినల్ ఆరిజిన్ ఫిజికల్ కవర్
ఇన్ బోత్ ఓపెన్ టు ది ఆంబ్రోసియా ఎక్యూములేట్
ఇన్ డైరెక్ట్ ప్రిన్సిపుల్స్ ఇన్ ఫిట్ అప్ రోరల్స్
9. ఇన్ ఎటర్నల్ నావల్ ఇన్ ఫిల్టర్ రెసోనియా ఇన్ ప్రిన్సిపుల్
ఎటర్నల్ యాక్టివిటి డోమ్ ఇన్ బెస్ట్ కంపేర్డ్
లిమిటేషన్ ఫార్మ్ ఇండివిడ్యువల్ స్టార్డ్.
10. ఇన్సర్వ్ అన్ లిమిటెడ్స్పేస్ ఆరిజిన్ డైరెక్ట్ ప్రిన్సిపుల్స్
ఇన్ రూట్ ఆరిజిన్, ఇన్ ఫైర్ టెండ్సీ, స్థూల ఆధిక్య
ఇన్ అవుటర్ సెవెన్ బోత్ ఎటర్నల్ ప్రోగ్రెస్

11. ఇండిపెన్డెన్స్ ఎటర్నల్ బూత్స్ అవుటర్ లిమిట్
కండెన్స్డ్ మిల్క్ ప్రోగ్రెస్ ఇన్వాల్యింగ్ స్టార్డ్
12. బైల్ పంప్ అవుట్ లిమిట్ టర్నింగ్ ఇన్సర్వ్డ్ యాస్ట్రో
లీజింగ్ అప్టు ది మహాపరనిర్వాణిక్ ఆటో లీనియం
13. ఇన్ రోర్డ్ డైరెక్ట్ ఇన్వాల్యింగ్ లిమిట్ ఇండిపెన్డెన్స్
మార్బుల్ టైప్ లీట్ అప్టు ది ఫారం
14. ఇన్డోమ్ మాగ్నటిక్ ఎంబ్రో టు కనెక్టెడ్ స్లీప్ వోక్
రివాల్యింగ్ అవుటర్ డోం అప్టు ది నిర్వాణ ప్రోగ్రెస్
15. టు కాలమ్ ఇన్టు ఫైర్, శ్యాన్ ఆర్డర్ ఎక్సర్సైజ్
లీకింగ్ యాబ్యుల్యూట్ డైనమో ఆర్గన్
16. ఇన్ రోస్ ఫిటప్ స్థూల ఆధిక్య యాబ్యుల్యూట్ శ్యాన్ మైండ్ ఇన్
అవుటర్ ఇంటలెక్ట్ ఇన్ఫాం ది మైండ్ ఆటో సజెషన్
17. ఇన్ సీక్రెట్ మార్బుల్ స్టార్డ్ ఎక్సర్సైజ్ ఫాలో ఫాల్స్ టెండ్సీ,
ఇన్ హూ గుడ్ డోమ్ అవుటర్ రెమెడి
ఇన్ ఫాల్స్ కంటిన్యూడ్ లైఫ్ వేవ్
18. టు గుడ్ యానిమల్ కెపాసిటి, ఇండిపెన్డెన్స్ అవుటర్ లైన్
ఇన్ క్రాస్ బైల్, సీంబ్ స్పిరిట్, గుడ్డోమ్ స్పోల్స్, టర్నింగ్
19. బౌండరీ కాలమ్ లీట్ మీటియర్ కామెట్ ఇన్ మార్బుల్
ఫైనర్ టైప్ ఎక్సర్సైజ్ ఆటో సజెషన్
20. బర్న్ లాకప్ స్టాండ్ టైప్ ఇన్ ఆంబ్రోసియా ఎమీలియరేషన్
ఇన్ఫిట్అప్ కోటింగ్ ఫారం ఇండిపెన్డెన్స్ ప్రోలాంగ్ ఇన్నర్ సెక్షన్

సబ్ డివిజన్

1. ట్యూబ్ లాడన్ శంకా ప్రోగ్రెస్
2. గుడ్ స్పోల్స్ అకల్ట్ లీటియం సాల్వడజ్ బోత్
3. బోత్ డ్రాస్ట్ కాలమ్ ఎక్సర్సైజ్ ఇన్వాల్యింగ్ స్టార్డ్
4. అక్టల్ ఫైర్ హిడెన్ ఇన్ ట్యూబ్ ఎక్సర్సైజ్ ఆటో సజెషన్
5. హూ గుడ్ నాట్ మీట్ డ్రాన్డ్ అక్కల్ట్ ఈధరిక్ ఫాం ఎక్సర్సైజ్
మీట్ ఫాలో యాక్టివిటి ఎటర్నల్ మాస్టర్ కంటిన్యూడ్ ప్రోగ్రెస్

ఆర్డర్ కోర్సు-5

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, గుప్త బహిష్టత్య

1. సాల్వస్ యానిమల్ కమాండ, ఇన్నర్ ఫైట్ ఇన్ రూట్ గుడ్ డోమ్ మార్పుల్ సెన్సేజ్ ఫర్ ఎక్సర్సైజ్ మీట్ లీకి జోనా సోర్స్
2. ఫిల్ట్, ఫిన్, హేజ్ స్పోల్స్, మెర్రీ లీటింగ్, డెవల్యూషన్ డైరెక్ట్ ప్రిన్సిపుల్స్ ఇన్వాల్యుంగ్ స్టార్డ్
3. అక్కల్ట్ ఇన్ ఈకల్ట్ డైనమా రిసీవింగ్ ఫ్లాషెస్ ఇన్ రెమెడి ఇన్ ప్రాలాంగ్ కాన్సిడెన్స్ ఇండిపెన్డెన్స్ ఆర్గన్
4. రైమ్ రూట్ వాక్యూం, బొ ఇన్ బైల్, ఎటాచ్ మిల్కీ రూట్ రేస్ డోం, స్పోల్స్
5. ఫిసిష్ రీమ్ బైల్ మాంగీ రూట్, ఇన్నర్ హజ్బుండ్ ఇన్ కాంట్రాక్ట్ మీట్ ఆఫ్ ది కేస్ట్ డ్యూరింగ్ ఆరిజోనా పార్ట్
6. యాబ్జల్యూట్ ఆర్గన్ ఇన్ వెరి బ్రెమండస్ మార్పుల్ అటాచ్డ్ వెరి ఫైనర్ ఇన్వాల్యుంగ్ ఫోర్సెస్
7. ట్యూబ్ హిడ్డెన్స్ అక్కల్ట్ కూల్ట్ విజన్ ఫారం. ఇన్సర్ప్డ్ ఫైర్ ఆర్గన్స్
8. ఫెల్ట్ బ్రెత్, వెరీ బ్రీతింగ్ బోల్డ్ ఇన్ రివాల్యూడ్ ఫైర్ టెండెన్సీ సీప్ సస్పెన్షన్ గార్డింగ్ స్టార్డ్
9. లీక్ అప్ పార్ట్ వెర్రిబ్రా వాల్వ్ హై పెండ్ సటిల్ యాజ్ టు రీమ్పు
10. ఎల్లో ఫాల్స్, డోమ్ హయ్యర్, రీమ్ ఆఫ్ డోమ్ ఇన్ స్పిరిట్ కల్ కండెన్సెడ్ లిమిట్ విజన్ రీమ్పు
11. ఫైర్ నిర్వాణ లీటప్ ఇన్ ఫేస్ లాటర్ నాలెడ్జ్ బిడ్ యాజ్ లిక్విడ్ ఇన్ స్టార్డ్
12. గన్ లీటింగ్ పాసెషన్, లీటింగ్ కెపాసిటి, వెరి డ్యూరేషన్ స్పేస్
13. పైసల్కార్డ్, లీటియం వెర్ప్ ఇన్ స్పేస్ ఎలెక్ట్రసిటి వాల్వ్ బ్రిక్స్ హేజ్ వాకింగ్ వెర్ప్

14. ట్యూబ్ లాడెస్, ఈకల్ట్ ఇన్ శంకా యాక్టివిటి లోటస్ ఇన్ ఫైనర్ పైసల్ కార్డ్ ఇన్ డ్యూరింగ్ లాకప్ స్టేజ్
15. హుక్ రాడ్ ఇన్ ఆస్టిక్ టరన్ ఫర్ బ్రెమండస్ వైబ్రేషన్స్ ఆఫ్ డోమ్ మార్పుల్ పెనెట్రేషన్స్ టు ది ఇన్వాల్యుంగ్ స్టార్డ్
16. సడెన్ బటిల్ హుక్రాడ్ హిప్ బోన్ డౌన్ కూల్ట్ ఎంజాయ్మెంట్ ఇన్ స్లీప్ ఆఫ్ ది డోమ్
17. వెయిట్ రోమ్, సటిల్ రీమ్, బవెల్స్ బ్రాకెట్ హిప్ రాడ్ టర్నవుట్; జన్వాల్యూడ్ స్టార్డ్
18. రీవైండ్ మార్పుల్ యాక్టివిటి ఫాం సెడ్ బ్రిస్ట్ నావెల్స్ ఎలెక్ట్రసిటి డోమ్ ఇన్వాల్యుంగ్ థింక్ మార్పుల్ టాటల్స్
19. సెకండ్ పార్ట్ లీకి వై ఇన్సర్ప్డ్ యాస్ట్రోలిమిట్ కాన్సియన్స్ డోమ్ ఫారం ఇండిపెన్డెన్స్ యాక్టివిటి గ్రౌండ్

19 తరువాత బెంపరరీ ఎడ్జస్ట్మెంట్ :

“టు ఎక్సర్సైజ్ లేడెస్ టు బీట్ ప్రాలాంగ్ మీట్ లీకి గార్డింగ్ హై”

సబ్ డివిజన్

1. టు డీప్ ఆర్గన్స్ వెయిటర్లీ సటిల్ గుడ్ డోమ్ అవుటర్ కోటింగ్ లిమిట్ ఎక్స్పెండ్ రివీల్డ్ అప్ సోర్స్
2. వెర్రిబ్రల్ పైసల్ స్కెప్స్, ఆర్డర్ లిమిట్; రీమీడియేషన్ ఇన్ ఎక్స్పాండ్ ఫార్టీ ఫిష్ట్ లిమిట్ సర్కిల్ పాసెషన్స్
3. ఇన్ రూట్ స్పెర్స్ స్పేస్ ఇన్వాల్యుంగ్ శంకా ప్రోగ్రెస్ ఇండిపెండెంట్ మోటర్ ఆరిజిన్స్.

ఆర్డర్కోర్సు ఐనతరువాత :

టి.వి. యూర్పురం యాంగిల్ సీడ్ ఇన్ యాంగిల్ వుడ్ పాసింగ్ హయ్యర్ కంపెరిజన్ నేచర్ టి.యన్ బీంబ్ స్టార్డ్

7 ఎడ్జస్టుమెంట్లు

(ప్రతి మంగళవారం)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్
ప్రాక్టీస్ 3 ని॥ రెస్ట్ : 2 ని॥

1. ఇన్ సాకెట్ డ్యూరేషన్ ఇన్ ఫిట్ మిలిటరీ ఉలాన్స్
బాండేజ్ టైర్స్, లిమిటేషన్ ఎనర్జీ
రివెంజ్ స్టార్ట్ లైఫ్ గుడ్ పాసెషన్స్
2. న్యూమోడల్ మెమోరియా పిట్యూటరీ రెగ్యులేషన్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్
మాస్టర్స్ న్యూరెగ్యులేషన్స్
3. క్రానిక్ డిసీజ్ రెక్లిఫికేషన్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్
4. న్యూమోడల్ విగర్ సప్లయ్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్ న్యూరెగ్యులేషన్స్.
5. న్యూమోడల్ టెంపరరీ యాస్ట్రల్ సెపరేషన్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్
న్యూరెగ్యులేషన్స్.
6. న్యూమోడల్ బ్రీతింగ్, బోరింగ్, కెమికల్ చేంజ్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్
న్యూరెగ్యులేషన్స్.
న్యూమోడల్ బ్రీతింగ్, బోరింగ్, కెమికల్ ఫిటింగ్ రెగ్యులేషన్ ఎడ్జస్టుమెంట్
ఇన్ మాస్టర్స్ న్యూరెగ్యులేషన్స్.
7. న్యూమోడల్ మెమోరియా సైట్ ఎడ్జస్టుమెంట్ ఇన్ మాస్టర్స్
న్యూరెగ్యులేషన్స్.

13 ప్లానెటరీ షోర్స్

(ప్రతి శుక్రవారం స్పెషల్ ప్రోగ్రాం)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టుమెంట్స్
ప్రాక్టీస్ 3 ని॥ రెస్ట్ : 2 ని॥

1. ఎపిఠీలియల్ ఉలాన్స్
2. జాగరీ టైర్స్
3. స్మాల్స్ జాగరి
4. స్మాల్ క్వార్టర్స్
5. ఆర్బన్ కిల్ క్విల్స్
6. క్విల్ హయ్యర్ యాంగిల్ క్వార్టర్స్
7. ష్యాటర్స్
8. కాజెస్ ఇన్వాలింగ్ ఫెయింటర్స్
9. జెస్టర్స్
10. జెస్టర్స్ బ్రాంచెస్
11. ఫైరీలీ సెల్స్
12. సెల్స్ మెర్క్యూరి
13. కుండలిని ఫీటర్స్

ఆరోగ్య ప్రార్థనలు

(1) నెర్వస్ ఎడ్జెస్ట్‌మెంట్స్

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జెస్ట్‌మెంట్స్

ప్రాక్టీస్ 5 ని॥ రెస్ట్ : 5 ని॥

వుయ్ రిసీవ్ ప్రాణా బై దై గ్రేస్, ప్లీజ్ ఎనేబుల్ అజ్ టు
బేర్ ఎనీ కైండ్ ఆఫ్ ప్రెషర్ ఇన్ అవర్ ఫిజికల్ సిస్టం
ఫర్ దిస్, డెవలప్ ఆల్ నెర్వస్ ఇన్ అజ్ టు,
రెసిస్ట్ డికే బై ది పైవ్ కైండ్స్ ఆఫ్ కిండ్లింగ్స్ ఆఫ్ నెర్వస్.

1. కాలింగ్ నెర్వస్
2. కరెంట్ నెర్వస్
3. కరెస్పాండ్ నెర్వస్
4. కనెక్టెడ్ నెర్వస్
5. కంటిన్యూడ్ నెర్వస్

2) కాలింగ్ నేమ్స్

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జెస్ట్‌మెంట్స్

1. టు కూల్డ్ బెటర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ఐస్మిక్స్ ఆల్ ఇన్‌టెస్టైన్స్
ఆఫ్ లివర్, హిడ్డెన్స్ ఆల్ మాస్టర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్.
2. టు బోడిలి డెవలప్ టెంట్‌పైవ్ ఇయర్స్ టు ద ఎడ్జెస్ట్
రెమెడియేషన్ బాంబ్స్
3. కూల్డెన్ వేకింగ్ యాక్టివిటీ ఇన్‌ట్రబుల్ ఫాల్స్ టెండరబుల్
రిస్‌రోర్షియా యాక్షన్స్.
4. కూల్డెన్ ఇన్‌డోమ్ యాక్టివిటీ హైడ్రోప్, కండెన్సెడ్
మార్బుల్ స్వేప్స్.
5. హైయర్ ప్రోగ్రెస్ డైనమా లిక్విడ్ టు కండెన్సుడ్ స్పిరుటువల్ ప్రోగ్రెస్.

3) శారీరక బాధలున్నప్పుడు

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జెస్ట్‌మెంట్స్

“శారీరకబాధలున్నప్పుడు, నిద్రించపోయేముందు నిలువబడి ‘డైరెక్ట్ ప్రిన్సిపుల్స్’
నాలో పనిచేసి డిస్ట్రిబ్యూషన్ (శక్తిప్రసారము) ధారాళముగా జరగాలి” అని
సంకల్పపూర్వకముగా ప్రార్థనచేసినయెడల, వెంటనే ఒకసారిగ శరీరములో
పెనుమార్పు జరిగి, చక్కగా వర్కింగు జరగుతుంది. మరియు చక్కగా విశ్రాంతి
లభిస్తుంది. శారీరకబాధలున్నప్పుడల్లా ఈరకంగా చేయవచ్చును.

4) ట్రీట్‌మెంట్ ప్రేయర్

ఎవరికైనా అనారోగ్యముగా ఉన్నప్పుడు చేసుకొనుటకు. ఇతరులకోసం చేయునప్పుడు “మై” బదులు వారిపేరు చెప్పవలెను.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జ్‌స్టేమెంట్స్

ప్లీజ్ ఫోకస్‌పుల్ ధై హీలింగ్ అండ్ మౌల్టింగ్ ఫోర్సెస్ అండ్ ప్రొసెసెస్ ఆఫ్ ద కాస్మాస్ అండ్ ఆఫ్ ద న్యూ డైరెక్టు లైన్ ఆన్ మై సిస్టమ్ అండ్ రెస్టోర్ మి టు కంప్లీట్ హెల్త్, స్ట్రెంగ్త్, అండ్ విగర్ ఇన్ ద ఈజియెస్ట్, క్వీకెస్ట్, షార్టెస్ట్, సేఫెస్ట్, అండ్ బెస్ట్ రూట్, అండ్ బెస్ట్.

మాస్టర్ నమస్కారమ్

ధనిష్ఠ ప్రేయరు

(శ్రీ మాస్టరుగారి జన్మతార ధనిష్ఠ నక్షత్రము రోజున చేసుకొనుటకు)

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్

మాస్టర్స్ ఎడ్జ్‌స్టేమెంట్స్

“మార్కెట్యువల్ న్యూ మోడల్ న్యూటన్ ధనిష్ఠ డాక్యుమెంట్ డెవలప్ డైడ్ టెన్ ఇయర్స్ డెవలప్ టెన్ రోటేషన్ వర్కింగ్ వండర్స్”

మాస్టర్ నమస్కారమ్

సాధనలో అడ్డంకులు వచ్చినప్పుడు

మాష్టరుగారి ఫోటోముందు నిలబడి పాదములు నేలను తాకుతు 10 ని॥లు చేయవలయును.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్
మాస్టర్స్ ఎడ్జస్టెమెంట్స్

“డౌన్ విత్ ఆల్ మెటీరియల్ అబ్స్టకిల్స్.”

దీనితర్వాత చాప లేదా మందపుగుడ్డ వంటి దానిపై నిలబడి దిగువనున్న ప్రార్థన చేయవలెను.

“స్పిరిట్ ప్రాలాంగ్”

మాస్టర్ నమస్కారమ్

ఉపయుక్త గ్రంథములు

1. శ్రీ మాష్టరుగారి డైరీలు - అనువాదం : శ్రీ కటకం సాంబశివరావు
2. శ్రీ మాష్టరుగారి యోగా నోట్సు - 4 వాల్యూములు - ఇంగ్లీషులో
3. ఫ్లానెటరీ లీడింగ్ నోట్సు - ఇంగ్లీషులో
4. మహాత్మా (యమ్.టి.ఏ) లెటర్స్ - ఇంగ్లీషులో
5. శ్రీ పోతరాజు నరసింహంగారు - డైవీయోగము (అనువాదము)
6. శ్రీ వేటూరి ప్రభాకరశాస్త్రిగారు - ప్రజ్ఞాప్రభాకరము
7. శ్రీ దిడుగు నారాయణరావుగారు - సత్యయోగము
8. శ్రీ దిడుగు నారాయణరావుగారు - యోగా నోట్సు - ఇంగ్లీషులో
9. శ్రీ కొత్త రామకోటయ్యగారు - భృక్తరహిత తారక రాజయోగము

ముఖ్యమైన దినములు

మార్చి 21	- ఈక్వినాక్సు డే (పగలు, రాత్రి సమానముగానుండురోజు)
ఏప్రిల్ 4	- చందుగారి జన్మదినము
మే 27 నుండి 31 వరకు	- మేకాల్ డే
మే 29	- లింక్ విత్ ఆరిజిన్
ఆగష్టు 4	- శ్రీ మాష్టరుగారి జన్మదినము
శ్రావణ బహుళ పాడ్యమి	- శ్రీ మాష్టరుగారి జన్మ తిథి
ధనిష్ఠ	- శ్రీ మాష్టరుగారి నక్షత్రము
సెప్టెంబరు 23	- ఈక్వినాక్సు డే
డిసెంబరు తుదివారము	- డిసెంబర్ కాల్
మరియు జనవరి 1	

మాస్టర్ నమస్కారమ్ (మాస్టర్గారి డైరి - 15-11-1915)

మాస్టర్గారి నామము ప్రాక్టీస్ (సాధన) చేయుటవలన కలుగు
వికాసము -

“ఎవరైతే సంపూర్ణమైన (అచంచలమైన) విశ్వాసముతో, నమ్మకముతో, మాస్టర్గారికి తన జీవితమును, కుటుంబమును, విధేయతతో సర్వ సమర్పణముచేసి, శ్రద్ధగా సాధనచేయుదురో, వారు ఈ యోగమునకు మూలమైన ఆరిజిన్ (ఆదిపరబ్రహ్మము) నుండి రక్షణ, మార్గదర్శకత్వము పొందుదురు.”

శాంతి ప్రార్థన :

“పీస్ ప్యూరిటి ప్యూర్లవ్ సింపతి అండ్ కోఆపరేషన్ డెవలప్. సింపతెటిక్ కోఆపరేషన్ ఇన్ బిటీవ్స్ మేటర్ అండ్ స్పిరిట్, పురుష అండ్ ప్రకృతి, ఫ్లెనెట్స్ అండ్ కాస్మాస్, ఎర్త్ అండ్ హూమన్ బీయింగ్స్, మేన్ అండ్ మేన్, నేషన్ అండ్ నేషన్ వర్క్వుట్ ఫర్ హార్మోనియస్ రిలేషన్స్. పీస్ శాంతి ప్రాణ ప్లేంటీ, సిస్టమ్స్ సైబిలిటీ కంటెయినింగ్ కెపేసిటీ ఎడ్జస్ట్ ఇన్ అజ్ ఆల్ అండ్ ది ఎర్త్. లెట్ ఆల్ బి బ్లెస్డ్ విత్ హెల్త్ అండ్ హేపినెస్.”

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

మాస్టర్ నమస్కారమ్