

**DEHA**  
SOUND BODY

Transliteration text book  
**KANNADA**

**GNANA**  
SOUND MIND

**PoornaYoga**<sup>TM</sup>

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

Gopi V. Prasad

### About the Program Structure:

---

**Poorna Yoga Program** aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **21 thematic lessons**, which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

The **SADHANA** component involves activities such as **shravana** means **hearing**, **pathana** means **reading**, and **manana** means **reflecting**. These activities enable students to **understand** the essence of the lesson. Students do **SADHANA** using the PoornaYoga transliteration **textbooks**.

The **SODHANA** component involves activities such as **varna** means **colouring**, **visleshana** means **analysis** and **anveshana** means **searching**. These activities enable students to **explore** deeper insights of the lesson. Students do **SODHANA** using the PoornaYoga **workbooks**.

The **VAADANA** component involves the activities such as **charcha** means **discussion**, **samiksha** means **inspection**, and **pariksha** means **examination**. These activities enable students to **apply** eternal wisdom in daily life. Students do **VAADANA** using the PoornaYoga **project-work**.

### About the Course Material:

---

It is essential to obtain the course material to participate in the “Poorna Yoga Program”.

**Textbooks:** The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting videos**.

**Workbooks:** The workbooks are designed to stimulate interest and facilitate learning through **graphic illustrations** and other **smart learning** features. Workbooks can be purchased from the school or from the CourseLink website.

**Project-work:** Students shall do the **Project-Work** in small teams of three. They shall add colours to graphic illustrations, and copy-write shlokas. They shall do a collective recitation of shlokas and presentation of summary in the class.

## Contents

Lesson name	Page
<b>DEHA course</b>	04
1. The Nature	05
2. The Body	06
3. The Mind	07
4. Sense Objects	08
5. Sense Control	09
6. Sense Gratification	10
<b>GNANA Course</b>	11
7. Physical Wisdom	12
8. Social Wisdom	13
9. Occupational Wisdom	14
10. Mental Wisdom	15
11. Emotional Wisdom	16
12. Spiritual Wisdom	17
<b>YOGA Course</b>	18
13. Yoga Sukshma	19
14. Karma Yoga	20
15. Gnana Yoga	21
16. Dhyana Yoga	22
17. Bhakti Yoga	23
<b>JEEVA Course</b>	24
18. Samadhi Pada	25
19. Sadhana Pada	26
20. Vibhuti Pada	28
21. Kaivalya Pada	29

## DEHA (Sound Body)

---

DEHA course highlights the principles of sound body. It explains the Material and Psychic aspects of the human body in 6 lessons. First three lessons describe the elements of nature followed by the characteristics of the human body and mind. Next three lessons describe the sensory objects followed by the ways of controlling the senses and the consequences of sense gratification. In this course the participants shall learn the following. The basis of human existence on earth. The three kinds of food and their influence on the human body. The three main characteristics of the human mind. The two broad ways of conducting life in the material world. The characteristics of a balanced consciousness. The cause and effect of mental stress.

**Lesson 1. The Nature:** Planet earth is a wonderful creation with countless varieties of living creatures and non-living objects. In this lesson we learn about the creation and the creator. We will understand the material nature and three modes of material energy. We will distinguish the characteristics of human beings under the influence of different material energies.

**Lesson 2. The Body:** Human body is driven by energy and the energy is generated by food. Different kinds of foods produce different types of material energy namely Sattvic, Rajasic and Tamasic. In this lesson we understand the influence of material energies on human body. We learn the ways to deal with the body for gaining balance in life.

**Lesson 3. The Mind:** The mind has no physical shape yet it controls most of our actions. In this lesson we discuss the characteristics of a human mind and its functioning. The mind when put under self-control behaves like a friend otherwise like an enemy. We explore the factors influencing mind and ways of controlling them.

**Lesson 4. Sense Objects:** Objects that attract senses are called the sense objects. Brain identifies such objects and Mind experiences joy or pain from them. In this lesson we discuss the composition of the material nature and categories of people engaging with it. We understand the influence of material nature and material energy on human actions.

**Lesson 5. Sense Control:** One of the ways to deal with senses is to control them and reasonably enjoy the material nature. One who controls senses can gain stability in life. In this lesson we discuss the ways of sense control and its effect on human life. We explore the characteristics of "SthitaPragna" in other words the stable conscious.

**Lesson 6. Sense Gratification:** The irrational way of dealing with senses and enjoying material nature with no limits and conditions is called sense gratification. One who fails to control senses will lose stability in life. In this lesson we discuss the consequences of sense gratification and its effect on human life. We explore ways to overcome the influence of material nature and gain eternal peace.



GC 1. The Nature

## 1. The Nature

**A** ಪುಣ್ಯೋ ಗಂಧಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಚ ತೇಜಶ್ಚಾಸ್ಮಿ ವಿಭಾವಸೌ .  
ಜೀವನಂ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ತಪಶ್ಚಾಸ್ಮಿ ತಪಸ್ವಿಷು .. 7-9.

ಯದಾದಿತ್ಯಗತಂ ತೇಜೋ ಜಗದ್ವ್ಯಾಸಯತೇಽಖಿಲಂ .  
ಯಚ್ಚಂದ್ರಮಸಿ ಯಚ್ಚಾಗ್ನಿ ತತ್ತೇಜೋ ವಿದ್ಧಿ ಮಾಮಕಂ .. 15-12..

ಗಾಮಾವಿಶ್ಯ ಚ ಭೂತಾನಿ ಧಾರಯಾಮ್ಯಹಮೋಜಸಾ .  
ಪುಷ್ಣಾಮಿ ಚೌಷಧಿಃ ಸರ್ವಾಃ ಸೋಮೋ ಭೂತ್ವಾ ರಸಾತ್ಮಕಃ .. 15-13..

**B** ದೈವೀ ಹ್ಯೇಷಾ ಗುಣಮಯೀ ಮಮ ಮಾಯಾ ದುರತ್ಯಯಾ .  
ಮಾಮೇವ ಯೇ ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ ಮಾಯಾಮೇತಾಂ ತರಂತಿ ತೇ .. 7-14.

ರಜಸ್ತಮಶ್ಚಾಭಿಭೂಯ ಸತ್ತ್ವಂ ಭವತಿ ಭಾರತ .  
ರಜಃ ಸತ್ತ್ವಂ ತಮಶ್ಚೈವ ತಮಃ ಸತ್ತ್ವಂ ರಜಸ್ತಥಾ .. 14-10..

**C** ಸರ್ವದ್ವಾರೇಷು ದೇಹೇಽಸ್ಮಿನ್ನ್ರಕಾಶ ಉಪಜಾಯತೇ .  
ಜ್ಞಾನಂ ಯದಾ ತದಾ ವಿದ್ಯಾದ್ವಿವೃದ್ಧಂ ಸತ್ತ್ವಮಿತ್ಯುತ .. 14-11..

**D** ಲೋಭಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿರಾರಂಭಃ ಕರ್ಮಣಾಮಶಮಃ ಸ್ಪೃಹಾ .  
ರಜಸ್ಯೇತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ ವಿವೃದ್ಧೇ ಭರತರ್ಷಭ .. 14-12..

**E** ಅಪ್ರಕಾಶೋಽಪ್ರವೃತ್ತಿಶ್ಚ ಪ್ರಮಾದೋ ಮೋಹ ಏವ ಚ .  
ತಮಸ್ಯೇತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ ವಿವೃದ್ಧೇ ಕುರುನಂದನ .. 14-13..



GC 2. The Body

## 2. The Body

**A** ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ .  
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯುಕ್ತಃ ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಂ .. 15-14.

ಆಯುಃಸತ್ತ್ವಬಲಾರೋಗ್ಯಸುಖಪ್ರೀತಿವಿವರ್ಧನಾಃ .  
ರಸಾಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಃ ಸ್ಥಿರಾ ಹೃದ್ಯಾ ಆಹಾರಾಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಪ್ರಿಯಾಃ .. 17-8..

ಕಟ್ಟಿಮ್ಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿನಃ .  
ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಯಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ .. 17-9..

ಯಾತಯಾಮಂ ಗತರಸಂ ಪೂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ಚ ಯತ್ .  
ಉಚ್ಚಿಷ್ಟಮಪಿ ಚಾಮೇಧ್ಯಂ ಭೋಜನಂ ತಾಮಸಪ್ರಿಯಂ .. 17-10.

**B** ನಿಯತಂ ಸಂಗರಹಿತಮರಾಗದ್ವೇಷತಃ ಕೃತಂ .  
ಅಫಲಪ್ರೇಪ್ಸುನಾ ಕರ್ಮ ಯತ್ತತ್ಸಾತ್ತ್ವಿಕಮುಚ್ಯತೇ .. 18-23..

ಯತ್ತು ಕಾಮೇಪ್ಸುನಾ ಕರ್ಮ ಸಾಹಂಕಾರೇಣ ವಾ ಪುನಃ .  
ಕ್ರಿಯತೇ ಬಹುಲಾಯಾಸಂ ತದ್ರಾಜಸಮುದಾಹೃತಂ .. 18-24..

ಅನುಬಂಧಂ ಕ್ಷಯಂ ಹಿಂಸಾಮನಪೇಕ್ಷ್ಯ ಚ ಪೌರುಷಂ .  
ವೋಹಾದಾರಭ್ಯತೇ ಕರ್ಮ ಯತ್ತತ್ತಾಮಸಮುಚ್ಯತೇ .. 18-25..

**C** ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಽಸ್ಮಿ ನ ಚೈಕಾಂತಮನಶ್ನತಃ .  
ನ ಚಾತಿಸ್ವಪ್ನಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರತೋನೈವಚಾರ್ಜುನ .. 6-16..

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು .  
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ .. 6-17..



GC 3. The Mind

### 3. The Mind

**A** ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಂ .  
 ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 6-26..

ಪ್ರಶಾಂತಮನಸಂ ಹ್ಯೇನಂಯೋಗಿನಂ ಸುಖಮುತ್ತಮಂ .  
 ಉಪೈತಿ ಶಾಂತರಜಸಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತಮಕಲ್ಮಷಂ .. 6-27..

**B** ಅಸಂಶಯಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಮನೋ ದುರ್ನಿಗ್ರಹಂ ಚಲಂ .  
 ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ .. 6-35.

ಅಸಂಯತಾತ್ಮನಾ ಯೋಗೋ ದುಷ್ಪ್ರಾಪ ಇತಿ ಮೇ ಮತಿಃ .  
 ವಶ್ಯಾತ್ಮನಾ ತು ಯತತಾ ಶಕ್ಯೋಽವಾಪ್ತುಮುಪಾಯತಃ .. 6-36.

**C** ಬುದ್ಧ್ಯಾ ವಿಶುದ್ಧಯಾ ಯುಕ್ತೋ ಧೃತ್ಯಾತ್ಮಾನಂ ನಿಯಮ್ಯ ಚ .  
 ಶಬ್ದಾದೀನ್ವಿಷಯಾಂಸ್ತೃಕ್ತ್ವಾ ರಾಗದ್ವೇಷೌ ವ್ಯದಸ್ಯ ಚ .. 18-51..

ವಿವಿಕ್ತಸೇವೀ ಲಘ್ವಾಶೀ ಯತವಾಕ್ಯಾಯಮಾನಸಃ .  
 ಧ್ಯಾನಯೋಗಪರೋ ನಿತ್ಯಂ ವೈರಾಗ್ಯಂ ಸಮುಪಾಶ್ರಿತಃ .. 18-52..

ಅಹಂಕಾರಂ ಬಲಂ ದರ್ಪಂ ಕಾಮಂ ಕ್ರೋಧಂ ಪರಿಗ್ರಹಂ .  
 ವಿಮುಚ್ಯ ನಿರ್ಮಮಃ ಶಾಂತೋ ಬ್ರಹ್ಮಭೂಯಾಯ ಕಲ್ಪತೇ .. 18-53.

**D** ಸ್ವಭಾವಜೇನ ಕೌಂತೇಯ ನಿಬದ್ಧಃ ಸ್ವೇನ ಕರ್ಮಣಾ .  
 ಕರ್ತುಂ ನೇಚ್ಛಸಿ ಯನೋಹಾತ್ಕರಿಷ್ಯಸ್ಯವಶೋಽಪಿ ತತ್ .. 18-60..

ಮನ್ಮನಾ ಭವ ಮದ್ಯಕ್ತೋ ಮದ್ಯಾಜೀ ಮಾಂ ನಮಸ್ಕುರು .  
 ಮಾಮೇವೈಷ್ಯಸಿ ಸತ್ಯಂ ತೇ ಪ್ರತಿಜಾನೇ ಪ್ರಿಯೋಽಸಿ ಮೇ .. 18-65..



## 4. Sense Objects

- A** ಬಂಧುರಾತ್ಮಾತ್ಮನಸ್ತಸ್ಯ ಯೇನಾತ್ಮೈವಾತ್ಮನಾ ಜಿತಃ .  
ಅನಾತ್ಮನಸ್ತು ಶತ್ರುತ್ವೇ ವರ್ತೇತಾತ್ಮೈವ ಶತ್ರುವತ್ .. 6-6..  
ಭೂಮಿರಾಪೋನಲೋ ವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರೇವ ಚ .  
ಅಹಂಕಾರ ಇತೀಯಂ ಮೇ ಭಿನ್ನಾ ಪ್ರಕೃತಿರಷ್ಟಧಾ .. 7-4..
- B** ಚತುರ್ವಿಧಾ ಭಜಂತೇ ಮಾಂ ಜನಾಃ ಸುಕೃತಿನೋಽರ್ಜುನ .  
ಆತ್ಮೋ ಜಿಜ್ಞಾಸುರರ್ಥಾರ್ಥೀ ಜ್ಞಾನೀ ಚ ಭರತರ್ಷಭ .. 7-16..  
ಯತ್ಕರೋಷಿ ಯದಶ್ನಾಸಿ ಯಜ್ಞುಹೋಷಿ ದದಾಸಿ ಯತ್ .  
ಯತ್ತಪಸ್ಯಸಿ ಕೌಂತೇಯ ತತ್ಕುರುಷ್ಟ ಮದರ್ಪಣಂ .. 9-27..
- C** ಸತ್ತ್ವಂ ರಜಸ್ತಮ ಇತಿ ಗುಣಾಃ ಪ್ರಕೃತಿಸಂಭವಾಃ .  
ನಿಬಧ್ನಂತಿ ಮಹಾಬಾಹೋ ದೇಹೇ ದೇಹಿನಮವ್ಯಯಂ .. 14-5..  
ಸತ್ತ್ವಂ ಸುಖೇ ಸಂಜಯತಿ ರಜಃ ಕರ್ಮಣಿ ಭಾರತ .  
ಜ್ಞಾನಮಾವೃತ್ಯ ತು ತಮಃ ಪ್ರಮಾದೇ ಸಂಜಯತ್ಯುತ .. 14-9..
- D** ತತ್ರ ಸತ್ತ್ವಂ ನಿರ್ಮಲತ್ವಾತ್ಪ್ರಕಾಶಕಮನಾಮಯಂ .  
ಸುಖಸಂಗೇನ ಬಧ್ನಾತಿ ಜ್ಞಾನಸಂಗೇನ ಚಾನಘ .. 14-6..
- E** ರಜೋ ರಾಗಾತ್ಮಕಂ ವಿದ್ಧಿ ತೃಷ್ಣಾಸಂಗಸಮುದ್ಯವಂ .  
ತನ್ನಿಬಧ್ನಾತಿ ಕೌಂತೇಯ ಕರ್ಮಸಂಗೇನ ದೇಹಿನಂ .. 14-7..
- F** ತಮಸ್ವಜ್ಞಾನಜಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೋಹನಂ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಂ .  
ಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯನಿದ್ರಾಭಿಸ್ತನ್ನಿಬಧ್ನಾತಿ ಭಾರತ .. 14-8..





GC 5. Sense Control

## 5. Sense Control

- A** ಪ್ರಜಹಾತಿ ಯದಾ ಕಾಮಾನ್ಸರ್ವಾನ್ಪಾರ್ಥ ಮನೋಗತಾನ್ .  
ಆತ್ಮನ್ಯೇವಾತ್ಮನಾ ತುಷ್ಠಃ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞಸ್ತದೋಚ್ಯತೇ .. 2-55..
- B** ದುಃಖೇಷ್ವನುದ್ವಿಗ್ನಮನಾಃ ಸುಖೇಷು ವಿಗತಸ್ಪೃಹಃ .  
ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧಃ ಸ್ಥಿತಧೀರ್ಮುನಿರುಚ್ಯತೇ .. 2-56..  
ಯಃ ಸರ್ವತ್ರಾನಭಿಸ್ನೇಹಸ್ತತ್ಪ್ರಾಪ್ಯ ಶುಭಾಶುಭಂ .  
ನಾಭಿನಂದತಿ ನ ದ್ವೇಷಿಷ್ಯ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .. 2-57..
- C** ಯದಾ ಸಂಹರತೇ ಚಾಯಂ ಕೂರ್ಮೋಽಜ್ಞಾನೀವ ಸರ್ವಶಃ .  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .. 2-58..
- D** ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ .  
ರಸವರ್ಜಂ ರಸೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ಪರಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿವರ್ತತೇ .. 2-59..  
ಯತತೋ ಹ್ಯಪಿ ಕೌಂತೇಯ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಪಶ್ಚಿತ್ತಃ .  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪ್ರಮಾಥೀನಿ ಹರಂತಿ ಪ್ರಸಭಂ ಮನಃ .. 2-60..  
ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ಪರಃ .  
ವಶೇ ಹಿ ಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .. 2-61..



## 6. Sense Gratification

- A** ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾನ್ಪುಂಸಃ ಸಂಗಸ್ತೇಷೂಪಜಾಯತೇ .  
ಸಂಗಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ ಕಾಮಾತ್ಪ್ರೋಧೋಽಭಿಜಾಯತೇ .. 2-62..
- ಕ್ರೋಧಾದ್ಭವತಿ ಸಮೋಹಃ ಸಮೋಹಾತ್ಸ್ಮೃತಿವಿಭ್ರಮಃ .  
ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಶಾದ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ಪ್ರಾಣಶ್ಯತಿ .. 2-63..
- B** ರಾಗದ್ವೇಷವಿಯುಕ್ತೈಸ್ತು ವಿಷಯಾನಿಂದ್ರಿಯೈಶ್ಚರನ್ .  
ಆತ್ಮವಶ್ಯೈರ್ವಿಧೇಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರಸಾದಮಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 2-64..
- C** ಪ್ರಸಾದೇ ಸರ್ವದುಃಖಾನಾಂ ಹಾನಿರಸ್ಯೋಪಜಾಯತೇ .  
ಪ್ರಸನ್ನಚೇತಸೋ ಹ್ಯಾಶು ಬುದ್ಧಿಃ ಪರ್ಯವತಿಷ್ಠತೇ .. 2-65..
- D** ನಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿರಯುಕ್ತಸ್ಯ ನ ಚಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಭಾವನಾ .  
ನ ಚಾಭಾವಯತಃ ಶಾಂತಿರಶಾಂತಸ್ಯ ಕುತಃ ಸುಖಂ .. 2-66..
- E** ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಹಿ ಚರತಾಂ ಯನ್ಮನೋಽನುವಿಧೀಯತೇ .  
ತದಸ್ಯ ಹರತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಾಯುರ್ನಾವಮಿವಾಂಭಸಿ .. 2-67..
- F** ತಸ್ಮಾದ್ಯಸ್ಯ ಮಹಾಬಾಹೋ ನಿಗೃಹೀತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ .  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .. 2-68..

## GNANA (Sound Mind)

---

GNANA course highlights the principles of sound mind. It presents the Physical, Social, Occupational, Mental, Emotional and Spiritual dimensions of the eternal wisdom from Shrimad Bhagavad-Gita. First three dimensions describe the aspects of human endeavour in the material world. Next three dimensions describe the aspects of human evolution in the psychic world. In this course the participants shall learn the following. The three types of actions and the fruits of such actions. The four-fold social order on the basis of human character and action. The three types of people based on their actions and determination. Austerities of mind and the three types of minds. Factors of emotional equilibrium. The four forms of worship and three kinds of worshippers.

**Lesson 7. Physical Wisdom:** The physical body can engage, experience and enjoy the material nature under the influence of material energy. In this lesson we study the three dimensions of material nature and their influence on human body. We distinguish the actions and happiness occurring under the influence of different material energies.

**Lesson 8. Social Wisdom:** People engage in actions for livelihood and a large number of such people form a society. In this lesson we discuss the four-fold social order based on Guna (inherent nature) and Karma (fruititive action). We learn the importance of charity and distinguish the charities made under the influence of different material energies.

**Lesson 9. Occupational Wisdom:** Every occupation demands unique virtues and values. In this lesson we discuss the divine and demonic virtues of human beings. We will understand their influence on the human actions and outcomes. We distinguish the determination of people under the influence of the material energies.

**Lesson 10. Mental Wisdom:** Mind is the greatest tool when put to work in right direction. Knowledge and wisdom can elevate the human to the higher level. In this lesson we discuss the factors influencing the pursuit of knowledge and the essentials of intellectual progress. We explore the influence of the three modes of energy on mind.

**Lesson 11. Emotional Wisdom:** Emotions influence every endeavour of human being. In this lesson we understand the basis of human emotions and explore the factors affecting them. We distinguish the emotions under the influence of different material energies. We discuss the characteristics of the person with emotional balance.

**Lesson 12. Spiritual Wisdom:** The cycle of life and death is part of material world. Antaratma is the greatest guide to be followed by the material body. Spiritual wisdom is the heist of all wisdoms. In this lesson we discuss the essentials of spiritual enlightenment. We distinguish the austerities performed under the influence of different material energies.



GC 7. Physical Wisdom

## 7. Physical Wisdom

- A** | ಕಾರ್ಯಕಾರಣಕರ್ತೃತ್ವೇ ಹೇತುಃ ಪ್ರಕೃತಿರುಚ್ಯತೇ .  
ಪುರುಷಃ ಸುಖದುಃಖಾನಾಂ ಭೋಕ್ತೃತ್ವೇ ಹೇತುರುಚ್ಯತೇ .. 13-21..
- B** | ದೇವದ್ವಿಜಗುರುಪ್ರಾಜ್ಞಪೂಜನಂ ಶೌಚಮಾರ್ಜವಂ .  
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಹಿಂಸಾ ಚ ಶಾರೀರಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ .. 17-14..
- C** | ಅಫಲಾಕಾಂಕ್ಷಿಭೀರ್ಯಜ್ಞೋ ವಿಧಿದೃಷ್ಟೋ ಯ ಇಜ್ಯತೇ.  
ಯಷ್ಟವ್ಯಮೇವೇತಿ ಮನಃ ಸಮಾಧಾಯ ಸ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಃ..17.11..  
ಅಭಿಸಂಧಾಯ ತು ಫಲಂ ದಂಭಾರ್ಥಮಪಿ ಚೈವ ಯತ್ .  
ಇಜ್ಯತೇ ಭರತಶ್ರೇಷ್ಠ ತಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿದ್ಧಿ ರಾಜಸಂ..17.12..  
ವಿಧಿಹೀನಮಸೃಷ್ಟ್ವಾನ್ನಂ ಮಂತ್ರಹೀನಮದಕ್ಷಿಣಂ.  
ಶ್ರದ್ಧಾವಿರಹಿತಂ ಯಜ್ಞಂ ತಾಮಸಂ ಪರಿಚಕ್ಷತೇ..17.13..
- D** | ಯತ್ತದಗ್ರೇ ವಿಷಮಿವ ಪರಿಣಾಮೇಽಮೃತೋಪಮಂ .  
ತತ್ಸುಖಂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ಪ್ರೋಕ್ತಮಾತ್ಮಬುದ್ಧಿಪ್ರಸಾದಜಂ .. 18-37..  
ವಿಷಯೇಂದ್ರಿಯಸಂಯೋಗಾದ್ಯತ್ತದಗ್ರೇಽಮೃತೋಪಮಂ .  
ಪರಿಣಾಮೇ ವಿಷಮಿವ ತತ್ಸುಖಂ ರಾಜಸಂ ಸ್ಮೃತಂ .. 18-38..  
ಯದಗ್ರೇ ಚಾನುಬಂಧೇ ಚ ಸುಖಂ ಮೋಹನಮಾತ್ಮನಃ .  
ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಪ್ರಮಾದೋತ್ತಂ ತತ್ತಾಮಸಮುದಾಹೃತಂ .. 18-39..



## 8. Social Wisdom

- A** ಚಾತುರ್ವರ್ಣ್ಯಂ ಮಯಾ ಸೃಷ್ಟಂ ಗುಣಕರ್ಮವಿಭಾಗಶಃ .  
ತಸ್ಯ ಕರ್ತಾರಮಪಿ ಮಾಂ ವಿದ್ವ್ಯಕರ್ತಾರಮವ್ಯಯಂ .. 4-13..
- B** ಕಾಮ್ಯಾನಾಂ ಕರ್ಮಣಾಂ ನ್ಯಾಸಂ ಸಂನ್ಯಾಸಂ ಕವಯೋ ವಿದುಃ .  
ಸರ್ವಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗಂ ಪ್ರಾಹುಸ್ತ್ಯಾಗಂ ವಿಚಕ್ಷಣಾಃ .. 18-2..
- C** ದಾತವ್ಯಮಿತಿ ಯದ್ಧಾನಂ ದೀಯತೇನುಪಕಾರಿಣೇ .  
ದೇಶೇ ಕಾಲೇ ಚ ಪಾತ್ರೇ ಚ ತದ್ಧಾನಂ ಸಾತ್ವಿಕಂ ಸ್ಮೃತಂ .. 17-20..  
ಯತ್ತು ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರಾರ್ಥಂ ಫಲಮುದ್ದಿಶ್ಯ ವಾ ಪುನಃ .  
ದೀಯತೇ ಚ ಪರಿಕ್ಷಿಪ್ತಂ ತದ್ಧಾನಂ ರಾಜಸಂ ಸ್ಮೃತಂ .. 17-21..  
ಅದೇಶಕಾಲೇ ಯದ್ಧಾನಮಪಾತ್ರೇಭ್ಯಶ್ಚ ದೀಯತೇ .  
ಅಸತ್ಯತಮವಜ್ಞಾತಂ ತತ್ತಾಮಸಮುದಾಹೃತಂ .. 17-22..
- D** ಬ್ರಾಹ್ಮಣಕ್ಷತ್ರಿಯವಿಶಾಂ ಶೂದ್ರಾಣಾಂ ಚ ಪರಂತಪ .  
ಕರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರವಿಭಕ್ತಾನಿ ಸ್ವಭಾವಪ್ರಭವೈರ್ಗುಣೈಃ .. 18-41..  
ಶಮೋ ದಮಸ್ತಪಃ ಶೌಚಂ ಕ್ಷಾಂತಿರಾರ್ಜವಮೇವ ಚ .  
ಜ್ಞಾನಂ ವಿಜ್ಞಾನಮಾಸಿಕ್ಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-42..  
ಶೌರ್ಯಂ ತೇಜೋ ಧೃತಿರ್ದಾರ್ಡ್ಡ್ಯಂ ಯುದ್ಧೇ ಚಾಪ್ಯಪಲಾಯನಂ .  
ದಾನಮೀಶ್ವರಭಾವಶ್ಚ ಕ್ಷಾತ್ರಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-43..  
ಕೃಷಿಗೌರಕ್ಷ್ಯವಾಣಿಜ್ಯಂ ವೈಶ್ಯಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .  
ಪರಿಚರ್ಯಾತ್ಮಕಂ ಕರ್ಮ ಶೂದ್ರಸ್ಯಾಪಿ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-44..



## 9.Occupational Wisdom

**A** ತೇಜಃ ಕ್ಷಮಾ ಧೃತಿಃ ಶೌಚಮದ್ರೋಹೋ ನಾತಿಮಾನಿತಾ .  
ಭವಂತಿ ಸಂಪದಂ ದೈವೀಮಭಿಜಾತಸ್ಯ ಭಾರತ .. 16-3..

ದಂಭೋ ದಪೋಽಭಿಮಾನಶ್ಚ ಕ್ರೋಧಃ ಪಾರುಷ್ಯಮೇವ ಚ .  
ಅಜ್ಞಾನಂ ಚಾಭಿಜಾತಸ್ಯ ಪಾರ್ಥ ಸಂಪದಮಾಸುರೀಂ .. 16-4..

**B** ಮುಕ್ತಸಂಗೋಽನಹಂವಾದೀ ಧೃತ್ಯುತ್ಸಾಹಸಮನ್ವಿತಃ .  
ಸಿದ್ಧ್ಯಸಿದ್ಧ್ಯೋರ್ನಿರ್ವಿಕಾರಃ ಕರ್ತಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಉಚ್ಯತೇ .. 18-26..

ರಾಗೇ ಕರ್ಮಫಲಪ್ರೇಪ್ಸುರ್ಲಬ್ಧೋ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕೋಽಶುಚಿಃ .  
ಹರ್ಷಶೋಕಾನ್ವಿತಃ ಕರ್ತಾ ರಾಜಸಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಃ .. 18-27..

ಅಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಾಕೃತಃ ಸ್ತಬ್ಧಃ ಶರೋ ನೈಷ್ಕೃತಿಕೋಽಲಸಃ .  
ವಿಷಾದೀ ದೀರ್ಘಸೂತ್ರೀ ಚ ಕರ್ತಾ ತಾಮಸ ಉಚ್ಯತೇ .. 18-28..

**C** ಧೃತ್ಯಾ ಯಯಾ ಧಾರಯತೇ ಮನಃಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯಾಃ .  
ಯೋಗೇನಾವ್ಯಭಿಚಾರಿಣ್ಯಾ ಧೃತಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ಸಾತ್ವಿಕೀ .. 18-33..

ಯಯಾ ತು ಧರ್ಮಕಾಮಾರ್ಥಾಂಧೃತ್ಯಾ ಧಾರಯತೇಽರ್ಜುನ .  
ಪ್ರಸಂಗೇನ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೀ ಧೃತಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ರಾಜಸೀ .. 18-34..

ಯಯಾ ಸ್ವಪ್ನಂ ಭಯಂ ಶೋಕಂ ವಿಷಾದಂ ಮದಮೇವ ಚ .  
ನ ವಿಮುಂಚತಿ ದುರ್ಮೇಧಾ ಧೃತಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ತಾಮಸೀ .. 18-35..



## 10. Mental Wisdom

- A** ಅಭಯಂ ಸತ್ತ್ವಸಂಶುದ್ಧಿಜ್ಞಾನಯೋಗವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ .  
ದಾನಂ ದಮಶ್ಚ ಯಜ್ಞಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಸ್ತಪ ಆರ್ಜವಂ .. 16-1..
- ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಕೋಪಸ್ತಾಗಃ ಶಾಂತಿರಪೈಶುನಂ .  
ದಯಾ ಭೂತೇಷ್ವಲೋಲುಪ್ತ್ವಂ ಮಾರ್ದವಂ ಹೀರಚಾಪಲಂ .. 16-2..
- B** ತ್ರಿವಿಧಂ ನರಕಸ್ಯೇದಂ ದ್ವಾರಂ ನಾಶನಮಾತ್ಮನಃ .  
ಕಾಮಃ ಕೋಪಸ್ತಥಾ ಲೋಭಸ್ತಸ್ಮಾದೇತತ್ತಯಂ ತ್ಯಜೇತ್ .. 16-21..
- ಏತೈರ್ವಿಮುಕ್ತಃ ಕೌಂತೇಯ ತಮೋದ್ವಾರೈಸ್ತ್ರೈಭಿರ್ನರಃ .  
ಆಚರತ್ಯಾತ್ಮನಃ ಶ್ರೇಯಸ್ತತೋ ಯಾತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಂ .. 16-22..
- C** ಅನುದ್ವೇಗಕರಂ ವಾಕ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಪ್ರಿಯಹಿತಂ ಚ ಯತ್ .  
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾಭ್ಯಸನಂ ಚೈವ ವಾಙ್ಮಯಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ .. 17-15..
- D** ಮನಃ ಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಮ್ಯತ್ವಂ ಮೌನಮಾತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹಃ .  
ಭಾವಸಂಶುದ್ಧಿರಿತ್ಯೇತತ್ತಪೋ ಮಾನಸಮುಚ್ಯತೇ .. 17-16..
- E** ಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಚ ನಿವೃತ್ತಿಂ ಚ ಕಾರ್ಯಕಾರ್ಯೇ ಭಯಾಭಯೇ .  
ಬಂಧಂ ಮೋಕ್ಷಂ ಚ ಯಾ ವೇತ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ಸಾತ್ವಿಕೀ .. 18-30..
- ಯಯಾ ಧರ್ಮಮಧರ್ಮಂ ಚ ಕಾರ್ಯಂ ಚಾಕಾರ್ಯಮೇವ ಚ .  
ಅಯಥಾವತ್ಪ್ರಜಾನಾತಿ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ರಾಜಸೀ .. 18-31..
- ಅಧರ್ಮಂ ಧರ್ಮಮಿತಿ ಯಾ ಮನ್ಯತೇ ತಮಸಾವೃತಾ .  
ಸರ್ವಾರ್ಥಾನ್ವಿಪರೀತಾಂಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾರ್ಥ ತಾಮಸೀ .. 18-32..



## 11. Emotional Wisdom

- A** ವಿಹಾಯ ಕಾಮಾನ್ಯಃ ಸರ್ವಾನ್ಮಮಾಂಶ್ಚರತಿ ನಿಃಸ್ಪೃಹಃ .  
ನಿರ್ಮಮೋ ನಿರಹಂಕಾರಃ ಸ ಶಾಂತಿಮಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 2-71..
- ಶಕ್ನೋತೀಹೈವ ಯಃ ಸೋಢುಂ ಪ್ರಾಕ್ಯರೀರವಿಮೋಕ್ಷಣಾತ್ .  
ಕಾಮಕ್ರೋಧೋದ್ಭವಂ ವೇಗಂ ಸ ಯುಕ್ತಃ ಸ ಸುಖೀ ನರಃ .. 5-23..
- B** ಕರ್ಮಣಃ ಸುಕೃತಸ್ಯಾಹುಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ನಿರ್ಮಲಂ ಫಲಂ .  
ರಜಸಸ್ತು ಫಲಂ ದುಃಖಮಜ್ಞಾನಂ ತಮಸಃ ಫಲಂ .. 14-16..
- C** ಸತ್ತ್ವಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಜ್ಞಾನಂ ರಜಸೋ ಲೋಭ ಏವ ಚ .  
ಪ್ರಮಾದಮೋಹೌ ತಮಸೋ ಭವತೋಽಜ್ಞಾನಮೇವ ಚ .. 14-17..
- D** ಪ್ರಕಾಶಂ ಚ ಪುವೃತ್ತಿಂ ಚ ಮೋಹಮೇವ ಚ ಪಾಂಡವ .  
ನ ದ್ವೇಷಿ ಸಂಪ್ರವೃತ್ತಾನಿ ನ ನಿವೃತ್ತಾನಿ ಕಾಂಕ್ಷತಿ .. 14-22..
- ಉದಾಸೀನವದಾಸೀನೋ ಗುಣೈರ್ಯೋ ನ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ .  
ಗುಣಾ ವರ್ತಂತ ಇತ್ಯೇವಂ ಯೋಽವತಿಷ್ಠತಿ ನೇಂಗತೇ .. 14-23..
- E** ಸಮದುಃಖಸುಖಃ ಸ್ವಸ್ಥಃ ಸಮಲೋಷ್ವಾಶ್ಚಕಾಂಚನಃ .  
ತುಲ್ಯಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯೋ ಧೀರಸ್ತುಲ್ಯನಿಂದಾತ್ಮಸಂಸ್ತುತಿಃ .. 14-24..
- ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಸ್ತುಲ್ಯಸ್ತುಲ್ಯೋ ಮಿತ್ರಾರಿಪಕ್ಷಯೋಃ .  
ಸರ್ವಾರಂಭಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಗುಣಾತೀತಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .. 14-25..





## 12. Spiritual Wisdom

**A** ಜಾತಸ್ಯ ಹಿ ಧೃವೋ ಮೃತ್ಯುರ್ಧೃವಂ ಜನ್ಮ ಮೃತಸ್ಯ ಚ .  
ತಸ್ಮಾದಪರಿಹಾರ್ಯೇಽರ್ಥೇ ನ ತ್ವಂ ಶೋಚಿತುಮರ್ಹಸಿ .. 2-27..

**B** ಆಪೂರ್ಯಮಾಣಮಚಲಪ್ರತಿಷ್ಠಂ ಸಮುದ್ರಮಾಪಃ ಪ್ರವಿಶಂತಿ  
ಯದ್ವತ್ .  
ತದ್ವತ್ಯಾಮಾ ಯಂ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಸರ್ವೇ ಸ ಶಾಂತಿಮಾಪ್ನೋತಿ ನ  
ಕಾಮಕಾಮೀ .. 2-70..

ವಿದ್ಯಾವಿನಯಸಂಪನ್ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇ ಗವಿ ಹಸ್ತಿನಿ .  
ಶುನಿ ಚೈವ ಶ್ವಪಾಕೇ ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ಸಮದರ್ಶಿನಃ .. 5-18..

**C** ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾಜಶ್ಚಾನಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ .  
ಧ್ಯಾನಾತ್ಯಮಫಲತ್ಯಾಗಸ್ತ್ರಾಗಾಚ್ಛಾಂತಿರನಂತರಂ .. 12-12..

**D** ಸಮಃ ಶತ್ರು ಚ ಮಿತ್ರೇ ಚ ತಥಾ ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಃ .  
ಶೀತೋಷ್ಣಸುಖದುಃಖೇಷು ಸಮಃ ಸಂಗವಿವರ್ಜಿತಃ .. 12-18..

ತುಲ್ಯನಿಂದಾಸ್ತುತಿಮೌನೀ ಸಂತುಷ್ಟೋ ಯೇನ ಕೇನಚಿತ್ .  
ಅನಿಕೇತಃ ಸ್ಥಿರಮತಿರ್ಭಕ್ತಿಮಾನ್ಮೇ ಪ್ರಿಯೋ ನರಃ .. 12-19..

**E** ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಪರಯಾ ತಪ್ತಂ ತಪಸ್ತತ್ತಿವಿಧಂ ನರೈಃ .  
ಅಫಲಾಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಯುಕ್ತೈಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ಪರಿಚಕ್ಷತೇ .. 17-17..

ಸತ್ಕಾರಮಾನಪೂಜಾರ್ಥಂ ತವೋ ದಂಭೇನ ಚೈವ ಯತ್ .  
ಕ್ರಿಯತೇ ತದಿಹ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ರಾಜಸಂ ಚಲಮಧೃವಂ .. 17-18..

ಮೂಢಗ್ರಾಹೇಣಾತ್ಮನೋ ಯತ್ಪೀಡಯಾ ಕ್ರಿಯತೇ ತಪಃ .  
ಪರಸ್ಯೋತ್ಸಾದನಾರ್ಥಂ ವಾ ತತ್ತಾಮಸಮುದಾಹೃತಂ .. 17-19..

## YOGA (Pure Soul)

---

YOGA course highlights the principles of pure soul. The body is our material identity and the soul is our spiritual identity. Union of both is Yoga and there are four paths for Yoga namely Karma, Gnana, Dhyana and Bhakti. Karma yoga describes the path of action, Gnana yoga describes the path of knowledge, Dhyana yoga describes the path of meditation and Bhakti yoga describes the path of devotion in the pursuit of union of body and soul. In this course the participants shall learn the following. The doctrine of rebirth and reincarnation. The law of Karma and its five factors. The principle of Gnana and its components. The process of Dhyana and its essentials. The practice of Bhakti and its methods.

**Lesson 13. Yoga Sukshma:** Body is our material identity and Atma is our spiritual identity. Union of both is called Yoga. In this lesson we understand the Atma by exploring the secrets of life, death and rebirth. We understand the principal of reincarnation and the divine supremacy. We will learn the austerities of Yoga.

**Lesson 14. Karma Yoga:** Union of material body with eternal Atma through Karma (action) is called Karma Yoga. Sense objects pollute mind and contaminate actions resulting in sin. In this lesson we will learn the principles of action, renunciation and sacrifice. We distinguish between the actions performed under the influence of different material energies.

**Lesson 15. Gnana Yoga:** Union of material body with eternal Atma through Gnana (knowledge) is called Gnana Yoga. The path of Gnana Yoga involves the study of eternal wisdom available in scriptures such as Bhagavad-Gita, Brahmasutras, Upanishads etc. In this lesson we will understand the essential virtues and austerities for the pursuit of Gnana Yoga.

**Lesson 16. Dhyana Yoga:** Union of material body with eternal Atma through Dhyana (meditation) is called Dhyana Yoga. Unlike the other three paths of Yoga, it is pursued in seclusion. In this path the Yogi will turn his senses inwards to realise the Atma. In this lesson we will understand the essentials of Dhyana Yoga and learn the process of meditation.

**Lesson 17. Bhakti Yoga:** Union of material body with eternal Atma through Bhakti (devotion) is called Bhakti Yoga. This is believed to be the simplest of all other paths of self-realisation. In the path of Bhakti, the Yogi stays in constant connection with God. In this lesson we will understand the essentials of Bhakti and learn the process of devotion.



GC 13. Yoga Sukshma

### 13: Yoga Sukshma

- A** ನ ತ್ವೇವಾಹಂ ಜಾತು ನಾಸಂ ನ ತ್ವಂ ನೇಮೇ ಜನಾಧಿಪಾಃ .  
ನ ಚೈವ ನ ಭವಿಷ್ಯಾಮಃ ಸರ್ವೇ ವಯಮತಃ ಪರಂ .. 2-12..  
  
ನೈನಂ ಛಿಂದಂತಿ ಶಸ್ತ್ರಾಣಿ ನೈನಂ ದಹತಿ ಪಾವಕಃ .  
ನ ಚೈನಂ ಕ್ಲೇದಯಂತ್ಯಾಪೋ ನ ಶೋಷಯತಿ ಮಾರುತಃ .. 2-23..
- B** ದೇಹಿನೋಽಸ್ಮಿನ್ಯಥಾ ದೇಹೇ ಕೌಮಾರಂ ಯೌವನಂ ಜರಾ .  
ತಥಾ ದೇಹಾಂತರಪ್ರಾಪ್ತಿದೀರ್ಘರಸ್ತತ್ರ ನ ಮುಹ್ಯತಿ .. 2-13..  
  
ವಾಸಾಂಸಿ ಜೀರ್ಣಾನಿ ಯಥಾ ವಿಹಾಯ ನವಾನಿ ಗೃಹ್ಣಾತಿ  
ನರೋಽಪರಾಣಿ .  
ತಥಾ ಶರೀರಾಣಿ ವಿಹಾಯ ಜೀರ್ಣಾನ್ಯನ್ಯಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ನವಾನಿ  
ದೇಹೀ .. 2-22..
- C** ಯದಾ ಯದಾ ಹಿ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಗ್ಲಾನಿರ್ಭವತಿ ಭಾರತ .  
ಅಭ್ಯುತ್ಥಾನಮಧರ್ಮಸ್ಯ ತದಾತ್ಮಾನಂ ಸೃಜಾಮ್ಯಹಂ .. 4-7..  
  
ಪರಿತ್ರಾಣಾಯ ಸಾಧೂನಾಂ ವಿನಾಶಾಯ ಚ ದುಷ್ಕೃತಾಂ .  
ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥಾಪನಾರ್ಥಾಯ ಸಂಭವಾಮಿ ಯುಗೇ ಯುಗೇ .. 4-8..
- D** ಜನ್ಮ ಕರ್ಮ ಚ ಮೇ ದಿವ್ಯಮೇವಂ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ತತ್ತ್ವತಃ .  
ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ದೇಹಂ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೈತಿ ಮಾಮೇತಿ ಸೋಽರ್ಜುನ .. 4-9..
- E** ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧಾ ಮನ್ಮಯಾ ಮಾಮುಪಾಶ್ರಿತಾಃ .  
ಬಹವೋ ಜ್ಞಾನತಪಸಾ ಪೂತಾ ಮದ್ಯಾವಮಾಗತಾಃ .. 4-10..



GC 14. Karma Yoga

### 14: Karma Yoga

**A** ಕರ್ಮಣ್ಯೇವಾಧಿಕಾರಸ್ತೇ ಮಾ ಫಲೇಷು ಕದಾಚನ .  
ಮಾ ಕರ್ಮಫಲಹೇತುಭೂರ್ಮಾ ತೇ ಸಂಗೋಸ್ತೃಷ್ಠಕರ್ಮಣಿ .. 2-47..

ಅನ್ನಾದ್ಯವಂತಿ ಭೂತಾನಿ ಪರ್ಜನ್ಯಾದನ್ನಸಂಭವಃ .  
ಯಜ್ಞಾದ್ಯವತಿ ಪರ್ಜನ್ಯೋ ಯಜ್ಞಃ ಕರ್ಮಸಮುದ್ಯವಃ .. 3-14..

ಯದ್ಯದಾಚರತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠಸ್ತತ್ತದೇವೇತರೋ ಜನಃ .  
ಸ ಯತ್ಪ್ರಮಾಣಂ ಕುರುತೇ ಲೋಕಸ್ತದನುವರ್ತತೇ .. 3-21..

ಶ್ರೇಯಾನ್ಸ್ವಧಮೋ ವಿಗುಣಃ ಪರಧರ್ಮಾತ್ಸ್ವನುಷ್ಠಿತಾತ್ .  
ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಧರ್ಮೋ ಭಯಾವಹಃ .. 3-35..

**B** ಯಸ್ಯ ಸರ್ವೇ ಸಮಾರಂಭಾಃ ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪವರ್ಜಿತಾಃ .  
ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿದಗ್ಧಕರ್ಮಾಣಂ ತಮಾಹುಃ ಪಂಡಿತಂ ಬುಧಾಃ .. 4-19..

**C** ಸಂನ್ಯಾಸಃ ಕರ್ಮಯೋಗಶ್ಚ ನಿಃಶ್ರೇಯಸಕರಾವುಭೌ .  
ತಯೋಸ್ತು ಕರ್ಮಸಂನ್ಯಾಸಾತ್ಕರ್ಮಯೋಗೋ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ .. 5-2..

**D** ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಾಧಾಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಗಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಕರೋತಿ ಯಃ .  
ಲಿಪ್ಯತೇ ನ ಸ ಪಾಪೇನ ಪದ್ಮಪತ್ರಮಿವಾಂಭಸಾ .. 5-10..

**E** ಅಧಿಷ್ಠಾನಂ ತಥಾ ಕರ್ತಾ ಕರಣಂ ಚ ಪೃಥಗ್ವಿಧಂ .  
ವಿವಿಧಾಶ್ಚ ಪೃಥಕ್ಕ್ಷೇಷ್ವಾ ದೈವಂ ಚೈವಾತ್ರ ಪಂಚಮಂ .. 18-14..



GC 15, Gnana Yoga

## 15: Gnana Yoga

- A** ಧೂಮೇನಾವ್ರಿಯತೇ ವಹ್ನಿಯರ್ಥಾದಶೋಫ ಮಲೇನ ಚ .  
ಯಧೋಲ್ಪೇನಾವೃತೋ ಗರ್ಭಸ್ತಥಾ ತೇನೇದಮಾವೃತಂ .. 3-38..
- B** ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಹವಿರ್ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಹುತಂ .  
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮಸಮಾಧಿನಾ .. 4-24..
- C** ಶ್ರದ್ಧಾವಾಲ್ಮಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ತತ್ಪರಃ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯಃ .  
ಜ್ಞಾನಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಮಚಿರೇಣಾಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 4-39..  
ಜ್ಞಾನೇನ ತು ತದಜ್ಞಾನಂ ಯೇಷಾಂ ನಾಶಿತಮಾತ್ಮನಃ .  
ತೇಷಾಮಾದಿತ್ಯವಜಶ್ಚ್ಛನಂ ಪ್ರಕಾಶಯತಿ ತತ್ಪರಂ .. 5-16..
- D** ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೇಷು ಕಶ್ಚಿದ್ಯತತಿ ಸಿದ್ಧಯೇ .  
ಯತತಾಮಪಿ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಕಶ್ಚಿನ್ಮಾಂ ವೇತ್ತಿ ತತ್ತ್ವತಃ .. 7-3..  
ಬಹೂನಾಂ ಜನ್ಮನಾಮಂತೇ ಜ್ಞಾನವಾನಾಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ .  
ವಾಸುದೇವಃ ಸರ್ವಮಿತಿ ಸ ಮಹಾತ್ಮಾ ಸುದುರ್ಲಭಃ .. 7-19..
- E** ಯಃ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ವರ್ತತೇ ಕಾಮಕಾರತಃ .  
ನ ಸ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನೋತಿ ನ ಸುಖಂ ನ ಪರಾಂ ಗತಿಂ .. 16-23..
- F** ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಪರಿಜ್ಞಾತಾ ತ್ರಿವಿಧಾ ಕರ್ಮಚೋದನಾ .  
ಕರಣಂ ಕರ್ಮ ಕರ್ತೇತಿ ತ್ರಿವಿಧಃ ಕರ್ಮಸಂಗ್ರಹಃ .. 18-18..



GC 16. Dhyana Yoga

## 16: Dhyana Yoga

- A** ಯೋಗೀ ಯುಂಜೀತ ಸತತಮಾತ್ಮಾನಂ ರಹಸಿ ಸ್ಥಿತಃ .  
ಏಕಾಕೀ ಯತಚಿತ್ತಾತ್ಮಾ ನಿರಾಶೀರಪರಿಗ್ರಹಃ .. 6-10..
- ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ .  
ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಂ .. 6-11..
- ತತ್ರೈಕಾಗ್ರಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಯತಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯಃ .  
ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯುಂಜ್ಯಾದ್ಯೋಗಮಾತ್ಮವಿಶುದ್ಧಯೇ .. 6-12..
- B** ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ .  
ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ .. 6-13..
- ಪ್ರಶಾಂತಾತ್ಮಾ ವಿಗತಭೀರ್ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿವ್ರತೇ ಸ್ಥಿತಃ .  
ಮನಃ ಸಂಯಮ್ಯ ಮಚ್ಛಿತ್ತೋ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ಪರಃ .. 6-14..
- ಯುಂಜನ್ನೇವಂ ಸದಾತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ನಿಯತಮಾನಸಃ .  
ಶಾಂತಿಂ ನಿರ್ವಾಣಪರಮಾಂ ಮತ್ಸಂಸ್ಥಾಮಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 6-15..
- C** ಯಥಾ ದೀಪೋ ನಿವಾತಸ್ಥೋ ನೇಂಗತೇ ಸೋಪಮಾ ಸ್ಥೃತಾ .  
ಯೋಗಿನೋ ಯತಚಿತ್ತಸ್ಯ ಯುಂಜತೋ ಯೋಗಮಾತ್ಮನಃ .. 6-19..
- D** ಸರ್ವಭೂತಸ್ವಮಾತ್ಮಾನಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಚಾತ್ಮನಿ .  
ಈಕ್ಷತೇ ಯೋಗಯುಕ್ತಾತ್ಮಾ ಸರ್ವತ್ರ ಸಮದರ್ಶನಃ .. 6-29..



GC 17, Bhakti Yoga

## 17: Bhakti Yoga

- A** ಯೇ ಯಥಾ ಮಾಂ ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ ತಾಂಸ್ತಥೈವ ಭಜಾಮ್ಯಹಂ .  
ಮಮ ವರ್ತಮಾನವರ್ತಂತೇ ಮನುಷ್ಯಾಃ ಪಾರ್ಥ ಸರ್ವಶಃ .. 4-11..
- B** ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತಯಂತೋ ಮಾಂ ಯೇ ಜನಾಃ ಪರ್ಯುಪಾಸತೇ .  
ತೇಷಾಂ ನಿತ್ಯಾಭಿಯುಕ್ತಾನಾಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮ್ಯಹಂ .. 9-22..  
ಪತ್ರಂ ಪುಷ್ಪಂ ಫಲಂ ತೋಯಂ ಯೋ ಮೇ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ .  
ತದಹಂ ಭಕ್ತ್ಯುಪಹೃತಮಶ್ನಾಮಿ ಪ್ರಯತಾತ್ಮನಃ .. 9-26..
- C** ಮನ್ಮನಾ ಭವ ಮದ್ಯಕ್ಲೋ ಮದ್ಯಾಜೀ ಮಾಂ ನಮಸ್ಕುರು .  
ಮಾಮೇವೈಷ್ಯಸಿ ಯುಕ್ತ್ವೈವಮಾತ್ಮಾನಂ ಮತ್ಪರಾಯಣಃ .. 9-34..  
ಮಚ್ಛಿತ್ತಾ ಮದ್ಗತಪ್ರಾಣಾ ಬೋಧಯಂತಃ ಪರಸ್ಪರಂ .  
ಕಥಯಂತಶ್ಚ ಮಾಂ ನಿತ್ಯಂ ತುಷ್ಯಂತಿ ಚ ರಮಂತಿ ಚ .. 10-9..
- D** ಅನಪೇಕ್ಷಃ ಶುಚಿದರ್ಶನ ಉದಾಸೀನೋ ಗತವ್ಯಥಃ .  
ಸರ್ವಾರಂಭಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಯೋ ಮದ್ಯಕ್ತಃ ಸ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ .. 12-16..
- E** ಈಶ್ವರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದೈಶೇರ್ಜುನ ತಿಷ್ಠತಿ .  
ಭ್ರಾಮಯನ್ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಯಂತ್ರಾರೂಢಾನಿ ಮಾಯಯಾ .. 18-61..
- F** ಸರ್ವಧರ್ಮಾನ್ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ .  
ಅಹಂ ತ್ವಾ ಸರ್ವಪಾಪೇಭ್ಯೋ ಮೋಕ್ಷಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಮಾ ಶುಚಃ .. 18-66..

## JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques from each Pada of the Patanjali Yoga-sutras. The earlier 3 courses are based on Bhagavad-Gita which is also called as the Yoga-shastra. While the earlier 3 courses highlight the principles of sound body, sound mind and pure soul, this course highlights techniques of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and techniques of Yoga from the Yoga-shastra and the Yoga-sutras respectively. In effect students will have a broad understanding of complete Yoga in other words the 'PoornaYoga'.

Lesson 18. Samadhi: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first technique is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second technique is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third technique is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

Lesson 19. Sadhana: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Sadhana pada of Patanjali Yoga-sutras. The fourth technique is 'Kriya Yoga' which highlights the three components of Kriya-Yoga. The fifth technique is 'Bahiranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are physical in nature. The sixth technique is 'Pratipaksha Bhavana' which presents the mechanism of using the equal and opposite reaction to neutralise troubles.

Lesson 20. Vibhuti: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Vibhuti pada of Patanjali Yoga-sutras. The seventh technique is 'Antaranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are psychic in nature. The eighth technique is 'Samyama' which highlight the power of Yoga in attaining transcendental wisdom. The ninth technique is 'Satva Purusha' which differentiates between the Satva and Purusha.

Lesson 21. Kaivalya: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Kaivalya pada of Patanjali Yoga-sutras. The tenth technique is 'Smriti Samskara' which differentiates between Smriti and Samskara. The eleventh technique is 'Chitta Bedha' which explains how different Chittas result in different perceptions of same reality. The twelfth technique is 'Chitta Shakti' which explains the power of conscious and its culmination in soul upon attaining Kaivalyam.



## 18. Samadhi Pada

### Technique 1: Chittavritti Nirodha

---

- 1-2. ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ
- 1-6. ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪರ್ಯಯ ವಿಕಲ್ಪ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಮೃತಯಃ
- 1-7. ಪ್ರತ್ಯಾಕ್ಷಾನುಮಾನಾಂಗಮಾಃ ಪ್ರಮಾಣಾನಿ
- 1-8. ವಿಪರ್ಯಯೋ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಮತದ್ರೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಂ.
- 1-9. ಶಬ್ದಜ್ಞಾನಾನುಪಾತೀ ವಸ್ತುಶೂನ್ಯಃ ವಿಕಲ್ಪಃ
- 1-10. ಅಭಾವ ಪ್ರತ್ಯಯಾಲಂಬನಾ ವೃತ್ತಿನಿದ್ರಾ.
- 1-11. ಅನುಭೂತವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಮೋಷಃ ಸ್ಮೃತಿಃ
- 1-12. ಅಭ್ಯಾಸವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ

### Technique 2: Eswara Pranidhana

---

- 1-23. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಾದ್ವಾ
- 1-24. ಕ್ಲೇಶಕರ್ಮವಿಪಾಕಾಶಾಯೈರಪರಾಮೃಷ್ಟ್ಯ ಪುರುಷವಿಶೇಷೀಶ್ವರಃ
- 1-25. ತತ್ರ ನಿರತಿಶಯಂ ಸರ್ವಜ್ಞ ಬೀಜಂ
- 1-26. ಪೂರ್ವೇಷಾಮಪಿ ಗುರುಃ ಕಾಲೇನಾನವಚ್ಛೇದಾತ್
- 1-27. ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣವಃ
- 1-28. ತಜ್ಜಪಸ್ತದರ್ಥಭಾವನಂ.
- 1-29. ತತಃ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೇತನಾಧಿಗಮೋಽಪ್ಯಂತರಾಯಾಭಾವಶ್ಚ
- 1-30. ವ್ಯಾಧಿ ಸ್ತ್ರಾನ ಸಂಶಯ ಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯಾವಿರತಿ ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನಾಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವಾನವಸ್ಥಿತ್ವಾನಿ ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೇಪಾಸ್ತೇಂತರಾಯಾಃ

### Technique 3: Chitta Shanti

---

- 1-33. ಮೈತ್ರೀ ಕರುಣಾ ಮುದಿತೋಪೇಕ್ಷಾಣಾಂ ಸುಖದುಃಖ  
ಪುಣ್ಯಾಪುಣ್ಯ  
ವಿಷಯಾಣಾಂ ಭಾವನಾತಃ ಚಿತ್ತಪ್ರಸಾದನಂ.
- 1-34. ಪ್ರಚ್ಛದ್ವನ ವಿಧಾರಣಾಭ್ಯಾಂ ವಾ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ
- 1-35. ವಿಷಯವತೀ ವಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿರುತ್ಪನ್ನಾ ಮನಸಃ ಸ್ಥಿತಿನಿಬಂಧಿನೀ
- 1-36. ವಿಶೋಕಾ ವಾ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತೀ
- 1-37. ವೀತರಾಗ ವಿಷಯಂ ವಾ ಚಿತ್ತಂ
- 1-38. ಸ್ವಪ್ನ ನಿದ್ರಾ ಜ್ಞಾನಾಲಂಬನಂ ವಾ
- 1-39. ಯಥಾವಭಿಮತ ಧ್ಯಾನಾದ್ವಾ
- 1-40. ಪರಮಾಣು ಪರಮ ಮಹತ್ವಾಂತಸ್ಯ ವಶೀಕಾರಃ

## 19. Sadhana Pada

### Technique 4: Kriya Yoga

---

- 2-1. ತಪಸ್ವಿಧ್ಯಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಃ
- 2-3. ಅವಿದ್ಯಾಸ್ಥಿತಾರಾಗದ್ವೇಷಾಭಿನಿವೇಶಾಃ ಪಂಚಕ್ಷೇಶಾಃ
- 2-4. ಅವಿದ್ಯಾಕ್ಷೇತ್ರಮುತ್ತರೇಷಾಂ ಪ್ರಸುಪ್ತತನುವಿಚ್ಛಿನ್ನೋದಾರಾಣಾಂ
- 2-5. ಅನಿತ್ಯಾಶುಚಿ ದುಃಖಾನಾತ್ಮಸು ನಿತ್ಯಾಶುಚೀ ಸುಖಾತ್ಮ  
ಖ್ಯಾತಿರವಿದ್ಯಾ
- 2-6. ದೃಗ್ಗೋಶನಶಕ್ತೋರೇಕಾತ್ಮತೇವಾಸ್ಥಿತಾ
- 2-7. ಸುಖಾನುಶಯೀ ರಾಗಃ
- 2-8. ದುಃಖಾನುಶಯೀ ದ್ವೇಷಃ
- 2-9. ಸ್ವರಸವಾಹೀ ವಿದುಷೋಽಪಿ ತಥಾಽರೂಢೋಽಭಿನಿವೇಶಃ

## Technique 5: Bahiranga Yoga

---

2-28. ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನಾದಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯೇ

ಜ್ಞಾನದೀಪ್ತಿರವಿವೇಕಖ್ಯಾತೇಃ

2-29. ಯಮ ನಿಯಮಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧಾರಣ  
ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಯೋಽಷ್ಟಾವಂಗಾನಿ

2-30. ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹಾ ಯಮಾಃ

2-32. ಶೌಚ ಸಂತೋಷ ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ  
ನಿಯಮಾಃ

2-46. ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಂ

2-49. ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

2-54. ಸ್ವವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ  
ಯಿವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ

2-55. ತತಃ ಪರಮಾ ವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ

## Technique 6: Pratipaksha Bhavana

---

2-33. ವಿತರ್ಕಬಾಧನೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನಂ

2-34. ವಿತರ್ಕಾ ಹಿಂಸಾದಯಃ ಕೃತಕಾರಿತಾನುಮೋದಿತಾ ಲೋಭ  
ಕ್ರೋಧ ಮೋಹಪೂರ್ವಕಾ

ಮೃದುಮಧ್ಯಾಧಿಮಾತ್ರಾದುಃಖಾಜ್ಞಾನಾನಂತಫಲಾ ಯಿತಿ  
ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಂ.

2-35. ಅಹಿಂಸಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸನ್ನಿಧೌ ವೈರತ್ಯಾಗಃ

2-36. ಸತ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಕ್ರಿಯಾಫಲಾಶ್ಚಯತ್ವಂ

2-37. ಅಸ್ತೇಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಸರ್ವರತ್ನೋಪಸ್ಥಾನಂ.

2-38. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ

2-39. ಅಪರಿಗ್ರಹಸ್ಥೈರ್ಯೇ ಜನ್ಮಕಥಂತಾಸಂಬೋಧಃ

2-40. ಶೌಚಾತ್ಸ್ವಂಗ ಜುಗುಪ್ಸಾ ಪರೈರಸಂಸರ್ಗಃ

## 20. Vibhuti Pada

### Technique 7: Antaranga Yoga

---

- 3-1. ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ
- 3-2. ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಂ
- 3-3. ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರಾನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ
- 3-4. ತ್ರಯಮೇಕತ್ರ ಸಂಯಮಃ
- 3-5. ತಜ್ಜಯಾತ್ ಪ್ರಜ್ಞಾಽಽಲೋಕಃ
- 3-6. ತಸ್ಯ ಭೂಮಿಷು ವಿನಿಯೋಗಃ
- 3-7. ತ್ರಯಮಂತರಂಗಂ ಪೂರ್ವೇಭ್ಯಃ
- 3-8. ತದಪಿ ಬಹಿರಂಗಂ ನಿರ್ಬೀಜಸ್ಯ

### Technique 8: Samyama

---

- 3-26. ಪ್ರವೃತ್ತ್ಯಾಲೋಕನ್ಯಾಸಾತ್ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯವಹಿತವಿಪ್ರಕೃಷ್ಟಜ್ಞಾನಂ
- 3-27. ಭುವನಜ್ಞಾನಂ ಸೂರ್ಯೇ ಸಂಯಮಾತ್.
- 3-28. ಚಂದ್ರೇ ತಾರಾವ್ರೂಹಜ್ಞಾನಂ.
- 3-29. ಧೃವೇ ತದ್ಗತಜ್ಞಾನಂ.
- 3-30. ನಾಭಿಚಕ್ರೇ ಕಾಯವ್ರೂಹಜ್ಞಾನಂ.
- 3-31. ಕಂಠಕೂಪೇ ಕ್ಷುತ್ತಿಪಾಸಾನಿವೃತ್ತಿಃ.
- 3-32. ಕೂರ್ಮನಾಡ್ಯಾಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ.
- 3-33. ಮೂರ್ಧಜ್ಯೋತಿಷಿ ಸಿದ್ಧದರ್ಶನಂ.

### Technique 9: Satva Purusha

---

3-36. ಸತ್ವಪುರುಷಯೋರತ್ಯಂತಾಸಂಕೀರ್ಣಯೋಃ ಪ್ರತ್ಯಯ

ಅವಿಶೇಷಾತ್ ಭೋಗಃ ಪರಾರ್ಥತ್ವಾತ್

ಸ್ವಾರ್ಥಸಂಯಮಾತ್ಪುರುಷಜ್ಞಾನಂ

3-50. ಸತ್ವಪುರುಷಾನ್ಯತಾಖ್ಯಾತಿಮಾತ್ರಸ್ಯ ಸರ್ವಭಾವಾಧಿಷ್ಠಾತ್ಯತ್ವಂ

ಸರ್ವಜ್ಞಾತ್ಯತ್ವಂ ಚ

3-51. ತದ್ವೈರಾಗ್ಯಾದಪಿ ದೋಷಬೀಜಕ್ಷಯೇ ಕೈವಲ್ಯಂ

3-52. ಸ್ಥಾನ್ಯಪನಿಮಂತ್ರಣೇ ಸಂಗಸ್ತಯಾಕರಣಂ

ಪುನರನಿಷ್ಠಪ್ರಸಂಗಾತ್

3-53. ಕ್ಷಣತತ್ಕೃಮಯೋಃ ಸಂಯಮಾದ್ವಿವೇಕಜಂ ಜ್ಞಾನಂ

3-54. ಜಾತಿಲಕ್ಷಣದೇಶೈರನ್ಯತಾನವಚ್ಛೇದಾತ್ಪುಲ್ಕಯೋಸ್ತತಃ

ಪ್ರತಿಪತ್ತಿಃ

3-55. ತಾರಕಂ ಸರ್ವವಿಷಯಂ ಸರ್ವಥಾ ವಿಷಯಮಕ್ರಮಂ ಚೇತಿ

ವಿವೇಕಜಂ ಜ್ಞಾನಂ.

3-56. ಸತ್ವಪುರುಷಯೋಶ್ಚುಧ್ಧಿ ಸಾಮ್ಯೇ ಕೈವಲ್ಯಂ.

## 21. Kaivalya Pada

### Technique 10: Smruti Samskara

---

4-4. ನಿರ್ಮಾಣಚಿತ್ತಾನ್ಯಸ್ಥಿತಾಮಾತ್ರಾತ್.

4-5. ಪ್ರವೃತ್ತಿಭೇದೇ ಪ್ರಯೋಜಕಂ ಚಿತ್ತಮೇಕಮನೇಕೇಷಾಂ.

4-6. ತತ್ರ ಧ್ಯಾನಜಮನಾಶಯಂ.

4-7. ಕರ್ಮಾಶುಕ್ಲಾಕೃಷ್ಣಂ ಯೋಗಿನಸ್ತ್ರಿವಿಧಮಿತರೇಷಾಂ

4-8. ತತಸ್ತದ್ವಿಪಾಕಾನುಗುಣಾನಾಮೇವಾಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಸನಾನಾಂ

4-9. ಜಾತಿದೇಶಕಾಲವ್ಯವಹಿತಾನಾಮಪ್ಯಾನಂತರ್ಯಂ ಸ್ಮೃತಿ

ಸಂಸ್ಕಾರಯೋರೇಕರೂಪತ್ವಾತ್

4-10. ತಾಸಾಮನಾದಿತ್ವಂ ಚಾಶಿಷೋ ನಿತ್ಯತ್ವಾತ್.

4-11. ಹೇತುಫಲಾಶ್ರಯಾಲಂಬನೈಃ ಸಂಗೃಹೀತತ್ವಾದೇಷಾಮಭಾವೇ

ತದಭಾವಃ

### Technique 11: Chitta bedha

---

- 4-15. ವಸ್ತುಸಾಮ್ಯೇ ಚಿತ್ತಭೇದಾತ್ತಯೋರ್ವಿಭಕ್ತ ಪಂಥಾಃ  
 4-16. ನ ಚೈಕಚಿತ್ತತಂತ್ರಂ ವಸ್ತು ತದಪ್ರಮಾಣಕಂ ತದಾ ಕಿಂ ಸ್ಯಾತ್?  
 4-17. ತದುಪರಾಗಾಪೇಕ್ಷಿತಾಚ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ವಸ್ತು ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತಂ.  
 4-18. ಸದಾ ಜ್ಞಾತಾಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಯಸ್ತತ್ ಪ್ರಭೋಃ  
 ಪುರುಷಸ್ಯಾಪರಿಣಾಮಿತ್ವಾತ್.  
 4-19. ನತತ್ತ್ವಾಭಾಸಂ ದೃಶ್ಯತ್ವಾತ್.  
 20. ಏಕಸಮಯೇ ಚೋಭಯನ್ವವಧಾರಣಂ  
 4-21. ಚಿತ್ತಾಂತರದೃಶ್ಯೇ ಬುದ್ಧಿಬುದ್ಧೇರತಿಪ್ರಸಂಗಃ ಸ್ಮೃತಿಸಂಕರಶ್ಚ.  
 4-22. ಚಿತ್ತೇರಪ್ರತಿಸಂಕ್ರಮಾಯಾಸ್ತದಾಕಾರಾಪತ್ತೌ  
 ಸ್ವಬುದ್ಧಿಸಂವೇದನಂ.

### Technique 12: Chitta shakti

---

- 4-24. ತದಸಂಖ್ಯೇಯವಾಸನಾಭಿಶ್ಚಿತ್ತಮಪಿ ಪರಾರ್ಥಂ  
 ಸಂಹತ್ಯಕಾರಿತ್ವಾತ್.  
 4-25. ವಿಶೇಷದರ್ಶಿನ ಆತ್ಮಭಾವಭಾವನಾವಿನಿವೃತ್ತಿಃ  
 4-26. ತದಾ ವಿವೇಕನಿಮ್ಮಂ ಕೈವಲ್ಯಪ್ರಾಪ್ಕಾರಂ ಚಿತ್ತಂ  
 4-27. ತಚ್ಚಿದ್ರೇಷು ಪ್ರತ್ಯಯಾಂತರಾಣಿ ಸಂಸ್ಕಾರೇಭ್ಯಃ  
 4-28. ಹಾನಮೇಷಾಂ ಕ್ಲೇಶವದುಕ್ತಂ.  
 4-29. ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನೇಽಪ್ಯಕುಸೀದಸ್ಯ ಸರ್ವಥಾ  
 ವಿವೇಕಖ್ಯಾತೇರ್ಧರ್ಮಮೇಘಸ್ಸಮಾಧಿಃ  
 4-30. ತತಃ ಕ್ಲೇಶಕರ್ಮನಿವೃತ್ತಿಃ  
 4-34. ಪುರುಷಾರ್ಥಶೂನ್ಯಾನಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಪ್ರತಿಪ್ರಸವಃ ಕೈವಲ್ಯಂ  
 ಸ್ವರೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ವಾ ಚಿತ್ತಶಕ್ತಿರಿತಿ.

### About the Textbooks and Workbooks:

Transliteration textbooks, guided recitation videos and E-Learning videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased from your school or the “Publications” page of [www.CourseLink.in](http://www.CourseLink.in) website. Workbooks enhance your learning experience through the following activities;



1. Scan QR codes inside the textbook to listen the shloka pronunciation and see their graphic illustrations.
2. Copywrite verses from the textbook into the workbook and fill colours to graphic illustrations in the workbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the free E-Classes and understand the meaning.

### About QR codes in textbooks and workbooks:

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with specific E-Learning video related to that specific page's content. You can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings.

### About the Author:

“Poorna Yoga Program” is designed and developed by Shri Gopi V. Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life. Gopi studied Yoga in its various forms since his childhood. His lifelong interest in Yoga Shastra led to the foundation of PoornaYoga Program in India, Europe and America. His experience in the field of Education has led to the creation of the G-Education model, which is applied in the development and dissemination of structured learning programs such as this one. Gopi has an ‘MBA in Global Management’ from Germany and a ‘Diploma in Physical Education’ from India. His interests include poetry and spiritual art.



**DEHA**  
SOUND BODY

**Gita Vidya**

Principles of sound body in  
**Bhagavad-Gita**

Gopi V. Prasad

**GNANA**  
SOUND MIND

**Gita Vidya**

Principles of sound mind in  
**Bhagavad-Gita**

Gopi V. Prasad

**YOGA**  
PURE SOUL

**Gita Vidya**

Principles of pure soul in  
**Bhagavad-Gita**

Gopi V. Prasad

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

**Yoga Sutra**

Techniques of optimal life by  
**PATANJALI**

Gopi V. Prasad

# Gold Sponsor Name Organisation profile Products & services Contact details

**Gold Sponsor**

₹ 1,00,000 / € 1200 / US \$ 1200 / UK £ 1000

For 5000 copies

## About the Sponsorship:

“PoornaYoga Transliteration Textbooks” are available in 33 languages for free distribution to students. All copyrights of this publication and its contents are property of CourseLink. Interested sponsors are welcome to approach the publisher by writing email to [CourseLink.in@gmail.com](mailto:CourseLink.in@gmail.com)



**Gita Vidya**

India | Europe | America

CourseLink Publications  
[www.CourseLink.in](http://www.CourseLink.in)  
[CourseLink.in@gmail.com](mailto:CourseLink.in@gmail.com)