DEHA
SOUND BODY

PoornaYoga
Foundation Course

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya
India | Europe | America

യോഗശാസ്ത്ര-യോഗസൂത്ര-ദൃശ്യരൂപപ്രദർശിനേ.
പൂർണയോഗപ്രബോധായ ഗോപീവര്യായ തേ നമഃ..

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

MALAYALAM
Transliteration booklet

This booklet is not for sale.
Copyright CourseLink ©

Sri. Gopi Venkateswara 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 **22 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 book formats. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Class 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
DEHA course	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
GNANA Course	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
YOGA Course	18
13. Yoga Sukshma	19
14. Karma Yoga	20
15. Gnana Yoga	21
16. Dhyana Yoga	22
17. Bhakti Yoga	23
JEEVA Course	24
18. Samadhi Pada	25
19. Sadhana Pada	26
20. Vibhuti Pada	28
21. Kaivalya Pada	29
22. GreenJeevan	

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 “Sthita-Pragna” 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.

1. The Nature

A

പുണ്യോ ഗന്ധഃ പൃഥിവ്യാം ച തേജശ്ചാസ്മി വിഭാവസൗ .
ജീവനം സർവഭൂതേഷു തപശ്ചാസ്മി തപസ്വിഷു .. 7-9.

യദാദിത്യഗതം തേജോ ജഗദ്ഭാസയതേഽഖിലം .
യച്ചന്ദ്രമസി യച്ചാഗ്നൗ തത്തേജോ വിദ്ധി മാമകം .. 15-12..

ഗാമാവിശ്യ ച ഭൂതാനി ധാരയാമ്യഹമോജസാ .
പുഷ്ണാമി ചൗഷധീഃ സർവാഃ സോമോ ഭൂത്വാ രസാത്മകഃ .15-13.

B

ദൈവീ ഹ്യേഷാ ഗുണമയീ മമ മായാ ദുരത്യയാ .
മാമേവ യേ പ്രപദ്യന്തേ മായാമേതാം തരന്തി തേ .. 7-14.

രജസ്തമശ്ചാഭിഭൂയ സത്ത്വം ഭവതി ഭാരത .
രജഃ സത്ത്വം തമശ്ചൈവ തമഃ സത്ത്വം രജസ്തഥാ .. 14-10..

C

സർവദ്വാരേഷു ദേഹേഽസ്മിൻപ്രകാശ ഉപജായതേ .
ജ്ഞാനം യദാ തദാ വിദ്യാദ്വിവൃദ്ധം സത്ത്വമിത്യുത .. 14-11..

D

ലോഭഃ പ്രവൃത്തിരാരംഭഃ കർമണാമശമഃ സ്പൃഹാ .
രജസ്യേതാനി ജായന്തേ വിവൃദ്ധേ ഭരതർഷഭ .. 14-12..

E

അപ്രകാശോഽപ്രവൃത്തിശ്ച പ്രമാദോ മോഹ ഏവ ച .
തമസ്യേതാനി ജായന്തേ വിവൃദ്ധേ കുരുനന്ദന .. 14-13..

2. The Body

A അഹം വൈശ്വാനരോ ഭൂത്വാ പ്രാണിനാം ദേഹമാശ്രിതഃ .
പ്രാണാപാനസമായുക്തഃ പചാമ്യന്നം ചതുർവിധം .. 15-14.

ആയുഃസത്ത്വബലാരോഗ്യസുഖപ്രീതിവിവർധനാഃ .
രസ്യാഃ സ്നിഗ്ധാഃ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാ ആഹാരാഃ സാത്ത്വികപ്രിയാഃ ..17-8..

കട്വമ്ലലവണാത്യുഷ്ണതീക്ഷ്ണരൂക്ഷവിദാഹിനഃ .
ആഹാരാ രാജസസ്യേഷ്ടാ ദുഃഖശോകാമയപ്രദാഃ .. 17-9..

യാതയാമം ഗതരസം പൂതി പര്യുഷിതം ച യത് .
ഉച്ഛിഷ്ടമപി ചാമേധ്യം ഭോജനം താമസപ്രിയം .. 17-10.

B നിയതം സംഗരഹിതമരാഗദ്വേഷതഃ കൃതം .
അഫലപ്രേപ്സുനാ കർമ യത്തത്സാത്ത്വികമുച്യതേ .. 18-23..

യത്തു കാമേപ്സുനാ കർമ സാഹങ്കാരേണ വാ പുനഃ .
ക്രിയതേ ബഹുലായാസം തദ്രാജസമുദാഹൃതം .. 18-24..

അനുബന്ധം ക്ഷയം ഹിംസാമനപേക്ഷ്യ ച പൗരുഷം .
മോഹാദാരഭ്യതേ കർമ യത്തത്താമസമുച്യതേ .. 18-25..

C നാത്യശ്നതസ്തു യോഗോ/സ്തി ന ചൈകാന്തമനശ്നതഃ .
ന ചാതിസ്വപ്നശീലസ്യ ജാഗ്രതോനൈവചാർജുന .. 6-16..

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമസു .
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ .. 6-17..

3. The Mind

A

യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരം .
തതസ്തതോ നിയമ്യൈതദാത്മന്യേവ വശം നയേത് .. 6-26..

പ്രശാന്തമനസം ഹ്യേനംയോഗിനം സുഖമുത്തമം .
ഉപൈതി ശാന്തരജസം ബ്രഹ്മഭൂതമകല്മഷം .. 6-27..

B

അസംശയം മഹാബാഹോ മനോ ദുർനിഗ്രഹം ചലം .
അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ .. 6-35.

അസംയതാത്മനാ യോഗോ ദുഷ്പ്രാപ ഇതി മേ മതിഃ .
വശ്യാത്മനാ തു യതതാ ശക്യോ/വാപ്തുമുപായതഃ .. 6-36.

C

ബുദ്ധ്യാ വിശുദ്ധയാ യുക്തോ ധൃത്യാത്മാനം നിയമ്യ ച .
ശബ്ദാദീന്വിഷയാംസ്ത്യക്ത്വാ രാഗദ്വേഷൗ വ്യുദസ്യ ച .. 18-51..

വിവിക്തസേവീ ലഘ്വാശീ യതവാക്കായമാനസഃ .
ധ്യാനയോഗപരോ നിത്യം വൈരാഗ്യം സമുപാശ്രിതഃ .. 18-52..

അഹങ്കാരം ബലം ദർപം കാമം ക്രോധം പരിഗ്രഹം .
വിമുച്യ നിർമമഃ ശാന്തോ ബ്രഹ്മഭൂയായ കല്പതേ .. 18-53.

D

സ്വഭാവജേന കൗന്തേയ നിബദ്ധഃ സ്വേന കർമണാ .
കർതും നേച്ഛസി യന്മോഹാത്കരിഷ്യസ്യവശോ/പി തത് ..18-60..

മന്മനാ ഭവ മദ്ഭക്തോ മദ്യാജീ മാം നമസ്കുരു .
മാമേവൈഷ്യസി സത്യം തേ പ്രതിജാനേ പ്രിയോ/സി മേ .18-65.

4. Sense Objects

A
ബന്ധുരാത്മാത്മനസ്തസ്യ യേനാത്മൈവാത്മനാ ജിതഃ .
അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ വർതേതാത്മൈവ ശത്രുവത് .. 6-6..

ഭൂമിരാപോഽനലോ വായുഃ ഖം മനോ ബുദ്ധിരേവ ച .
അഹങ്കാര ഇതീയം മേ ഭിന്നാ പ്രകൃതിരഷ്ടധാ .. 7-4..

B
ചതുർവിധാ ഭജന്തേ മാം ജനാഃ സുകൃതിനോഽർജുന .
ആർതോ ജിജ്ഞാസുരർഥാർഥീ ജ്ഞാനീ ച ഭരതർഷഭ .. 7-16..

യത്കരോഷി യദശ്നാസി യജ്ജുഹോഷി ദദാസി യത് .
യത്തപസ്യസി കൌന്തേയ തത്കുരുഷ്വ മദർപണം .. 9-27..

C
സത്ത്വം രജസ്തമ ഇതി ഗുണാഃ പ്രകൃതിസംഭവാഃ .
നിബധ്നന്തി മഹാബാഹോ ദേഹേ ദേഹിനമവ്യയം .. 14-5..

സത്ത്വം സുഖേ സഞ്ജയതി രജഃ കർമണി ഭാരത .
ജ്ഞാനമാവൃത്യ തു തമഃ പ്രമാദേ സഞ്ജയത്യുത .. 14-9..

D
തത്ര സത്ത്വം നിർമലത്വാത്പ്രകാശകമനാമയം .
സുഖസംഗേന ബധ്നാതി ജ്ഞാനസംഗേന ചാനഘ .. 14-6..

E
രജോ രാഗാത്മകം വിദ്ധി തൃഷ്ണാസംഗസമുദ്ഭവം .
തന്നിബധ്നാതി കൌന്തേയ കർമസംഗേന ദേഹിനം .. 14-7..

F
തമസ്ത്വജ്ഞാനജം വിദ്ധി മോഹനം സർവദേഹിനാം .
പ്രമാദാലസ്യനിദ്രാഭിസ്തന്നിബധ്നാതി ഭാരത .. 14-8..

5. Sense Control

A

പ്രജഹാതി യദാ കാമാൻസർവാൻപാർഥ മനോഗതാൻ .
ആത്മന്യേവാത്മനാ തുഷ്ടഃ സ്ഥിതപ്രജ്ഞസ്തദോച്യതേ .. 2-55..

B

ദുഃഖേഷ്വനുദ്വിഗ്നമനാഃ സുഖേഷു വിഗതസ്പൃഹഃ .
വീതരാഗഭയക്രോധഃ സ്ഥിതധീർമുനിരുച്യതേ .. 2-56..

യഃ സർവത്രാനഭിസ്നേഹസ്തത്തത്പ്രാപ്യ ശുഭാശുഭം .
നാഭിനന്ദതി ന ദ്വേഷ്ടി തസ്യ പ്രജ്ഞാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-57..

C

യദാ സംഹരതേ ചായം കൂർമോഽംഗാനീവ സർവശഃ .
ഇന്ദ്രിയാണീന്ദ്രിയാർഥേഭ്യസ്തസ്യ പ്രജ്ഞാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-58..

D

വിഷയാ വിനിവർതന്തേ നിരാഹാരസ്യ ദേഹിനഃ .
രസവർജം രസോഽപ്യസ്യ പരം ദൃഷ്ട്വാ നിവർതതേ .. 2-59..

യതതോ ഹ്യപി കൗന്തേയ പുരുഷസ്യ വിപശ്ചിതഃ .
ഇന്ദ്രിയാണി പ്രമാഥീനി ഹരന്തി പ്രസഭം മനഃ .. 2-60..

താനി സർവാണി സംയമ്യ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ .
വശേ ഹി യസ്യേന്ദ്രിയാണി തസ്യ പ്രജ്ഞാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-61..

6. Sense Gratification

6. Sense Gratification

A ധ്യായതോ വിഷയാൻപുംസഃ സംഗസ്തേഷൂപജായതേ .
സംഗാത്സഞ്ജായതേ കാമഃ കാമാത്ക്രോധോऽഭിജായതേ .. 2-62..

ക്രോധാദ്ഭവതി സമ്മോഹഃ സമ്മോഹാത്സ്മൃതിവിഭ്രമഃ .
സ്മൃതിഭ്രംശാദ് ബുദ്ധിനാശോ ബുദ്ധിനാശാത്പ്രണശ്യതി .. 2-63..

B രാഗദ്വേഷവിയുക്തൈസ്തു വിഷയാനിന്ദ്രിയൈശ്ചരൻ .
ആത്മവശ്യൈർവിധേയാത്മാ പ്രസാദമധിഗച്ഛതി .. 2-64..

C പ്രസാദേ സർവദുഃഖാനാം ഹാനിരസ്യോപജായതേ .
പ്രസന്നചേതസോ ഹ്യാശു ബുദ്ധിഃ പര്യവതിഷ്ഠതേ .. 2-65..

D നാസ്തി ബുദ്ധിരയുക്തസ്യ ന ചായുക്തസ്യ ഭാവനാ .
ന ചാഭാവയതഃ ശാന്തിരശാന്തസ്യ കുതഃ സുഖം .. 2-66..

E ഇന്ദ്രിയാണാം ഹി ചരതാം യന്മനോऽനുവിധീയതേ .
തദസ്യ ഹരതി പ്രജ്ഞാം വായുർനാവമിവാംഭസി .. 2-67..

F തസ്മാദ്യസ്യ മഹാബാഹോ നിഗൃഹീതാനി സർവശഃ .
ഇന്ദ്രിയാണീന്ദ്രിയാർഥേഭ്യസ്തസ്യ പ്രജ്ഞാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 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. Antaraatma 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.

7. Physical Wisdom

A കാര്യകാരണകർതൃത്വേ ഹേതുഃ പ്രകൃതിരുച്യതേ .
പുരുഷഃ സുഖദുഃഖാനാം ഭോക്തൃത്വേ ഹേതുരുച്യതേ .. 13-21..

B ദേവദ്വിജഗുരുപ്രാജ്ഞപൂജനം ശൗചമാർജവം .
ബ്രഹ്മചര്യമഹിംസാ ച ശാരീരം തപ ഉച്യതേ .. 17-14..

C അഫലാകാങ്ക്ഷിഭിര്യജ്ഞോ വിധിദൃഷ്ടോ യ ഇജ്യതേ.
യഷ്ടവ്യമേവേതി മനഃ സമാധായ സ സാത്ത്വികഃ..17.11..

അഭിസന്ധായ തു ഫലം ദംഭാർഥമപി ചൈവ യത്.
ഇജ്യതേ ഭരതശ്രേഷ്ഠ തം യജ്ഞം വിദ്ധി രാജസം..17.12..

വിധിഹീനമസൃഷ്ടാന്നം മന്ത്രഹീനമദക്ഷിണം.
ശ്രദ്ധാവിരഹിതം യജ്ഞം താമസം പരിചക്ഷതേ..17.13..

D യത്തദഗ്രേ വിഷമിവ പരിണാമേഽമൃതോപമം .
തത്സുഖം സാത്ത്വികം പ്രോക്തമാത്മബുദ്ധിപ്രസാദജം .. 18-37..

വിഷയേന്ദ്രിയസംയോഗാദ്യത്തദഗ്രേഽമൃതോപമം .
പരിണാമേ വിഷമിവ തത്സുഖം രാജസം സ്മൃതം .. 18-38..

യദഗ്രേ ചാനുബന്ധേ ച സുഖം മോഹനമാത്മനഃ .
നിദ്രാലസ്യപ്രമാദോത്ഥം തത്താമസമുദാഹൃതം .. 18-39..

8. Social Wisdom

A

ചാതുർവർണ്യം മയാ സൃഷ്ടം ഗുണകർമവിഭാഗശഃ .
തസ്യ കർതാരമപി മാം വിദ്ധ്യകർതാരമവ്യയം .. 4-13..

B

കാമ്യാനാം കർമണാം ന്യാസം സംന്യാസം കവയോ വിദുഃ .
സർവകർമഫലത്യാഗം പ്രാഹുസ്ത്യാഗം വിചക്ഷണാഃ .. 18-2..

C

ദാതവ്യമിതി യദ്ദാനം ദീയതേഽനുപകാരിണേ .
ദേശേ കാലേ ച പാത്രേ ച തദ്ദാനം സാത്ത്വികം സ്മൃതം .17-20

യത്തു പ്രത്യുപകാരാർഥം ഫലമുദ്ദിശ്യ വാ പുനഃ .
ദീയതേ ച പരിക്ലിഷ്ടം തദ്ദാനം രാജസം സ്മൃതം .. 17-21..

അദേശകാലേ യദ്ദാനമപാത്രേഭ്യശ്ച ദീയതേ .
അസത്കൃതമവജ്ഞാതം തത്താമസമുദാഹൃതം .. 17-22..

D

ബ്രാഹ്മണക്ഷത്രിയവിശാം ശൂദ്രാണാം ച പരന്തപ .
കർമാണി പ്രവിഭക്താനി സ്വഭാവപ്രഭവൈർഗുണൈഃ .. 18-41..

ശമോ ദമസ്തപഃ ശൗചം ക്ഷാന്തിരാർജവമേവ ച .
ജ്ഞാനം വിജ്ഞാനമാസ്തിക്യം ബ്രഹ്മകർമ സ്വഭാവജം .. 18-42..

ശൗര്യം തേജോ ധൃതിർദാക്ഷ്യം യുദ്ധേ ചാപ്യപലായനം .
ദാനമീശ്വരഭാവശ്ച ക്ഷാത്രം കർമ സ്വഭാവജം .. 18-43..

കൃഷിഗൗരക്ഷ്യവാണിജ്യം വൈശ്യകർമ സ്വഭാവജം .
പരിചര്യാത്മകം കർമ ശൂദ്രസ്യാപി സ്വഭാവജം .. 18-44..

9.Occupational Wisdom

A

തേജഃ ക്ഷമാ ധൃതിഃ ശൗചമദ്രോഹോ നാതിമാനിതാ .
ഭവന്തി സമ്പദം ദൈവീമഭിജാതസ്യ ഭാരത .. 16-3..

ദംഭോ ദർപോഽഭിമാനശ്ച ക്രോധഃ പാരുഷ്യമേവ ച .
അജ്ഞാനം ചാഭിജാതസ്യ പാർഥ സമ്പദമാസുരീം .. 16-4..

B

മുക്തസംഗോഽനഹംവാദീ ധൃത്യുത്സാഹസമന്വിതഃ .
സിദ്ധ്യസിദ്ധ്യോർനിർവികാരഃ കർതാ സാത്ത്വിക ഉച്യതേ .18-26.

രാഗീ കർമഫലപ്രേപ്സുർലുബ്ധോ ഹിംസാത്മകോഽശുചിഃ .
ഹർഷശോകാന്വിതഃ കർതാ രാജസഃ പരികീർതിതഃ .. 18-27..

അയുക്തഃ പ്രാകൃതഃ സ്തബ്ധഃ ശഠോ നൈഷ്കൃതികോഽലസഃ .
വിഷാദീ ദീർഘസൂത്രീ ച കർതാ താമസ ഉച്യതേ .. 18-28..

C

ധൃത്യാ യയാ ധാരയതേ മനഃപ്രാണേന്ദ്രിയക്രിയാഃ .
യോഗേനാവ്യഭിചാരിണ്യാ ധൃതിഃ സാ പാർഥ സാത്ത്വികീ .18-33

യയാ തു ധർമകാമാർഥാന്ധൃത്യാ ധാരയതേഽർജുന .
പ്രസംഗേന ഫലാകാങ്ക്ഷീ ധൃതിഃ സാ പാർഥ രാജസീ .. 18-34..

യയാ സ്വപ്നം ഭയം ശോകം വിഷാദം മദമേവ ച .
ന വിമുഞ്ചതി ദുർമേധാ ധൃതിഃ സാ പാർഥ താമസീ .. 18-35..

10. Mental Wisdom

A

അഭയം സത്ത്വസംശുദ്ധിർജ്ഞാനയോഗവ്യവസ്ഥിതിഃ .
ദാനം ദമശ്ച യജ്ഞശ്ച സ്വാധ്യായസ്തപ ആർജവം .. 16-1..

അഹിംസാ സത്യമക്രോധസ്ത്യാഗഃ ശാന്തിരപൈശുനം .
ദയാ ഭൂതേഷ്വലോലുപ്ത്വം മാർദവം ഹ്രീരചാപലം .. 16-2..

B

ത്രിവിധം നരകസ്യേദം ദ്വാരം നാശനമാത്മനഃ .
കാമഃ ക്രോധസ്തഥാ ലോഭസ്തസ്മാദേതത്ത്രയം ത്യജേത് .16-21..

ഏതൈർവിമുക്തഃ കൗന്തേയ തമോദ്വാരൈസ്ത്രിഭിർനരഃ .
ആചരത്യാത്മനഃ ശ്രേയസ്തതോ യാതി പരാം ഗതിം .. 16-22..

C

അനുദ്വേഗകരം വാക്യം സത്യം പ്രിയഹിതം ച യത് .
സ്വാധ്യായാഭ്യസനം ചൈവ വാങ്മയം തപ ഉച്യതേ .. 17-15..

D

മനഃ പ്രസാദഃ സൗമ്യത്വം മൗനമാത്മവിനിഗ്രഹഃ .
ഭാവസംശുദ്ധിരിത്യേതത്തപോ മാനസമുച്യതേ .. 17-16..

E

പ്രവൃത്തിം ച നിവൃത്തിം ച കാര്യാകാര്യേ ഭയാഭയേ .
ബന്ധം മോക്ഷം ച യാ വേത്തി ബുദ്ധിഃ സാ പാർഥ സാത്ത്വികീ
.. 18-30..

യയാ ധർമമധർമം ച കാര്യം ചാകാര്യമേവ ച .
അയഥാവത്പ്രജാനാതി ബുദ്ധിഃ സാ പാർഥ രാജസീ .. 18-31..

അധർമം ധർമമിതി യാ മന്യതേ തമസാവൃതാ .
സർവാർഥാന്വിപരീതാംശ്ച ബുദ്ധിഃ സാ പാർഥ താമസീ .18-32..

11. Emotional Wisdom

A

വിഹായ കാമാന്യഃ സർവാൻപുമാംശ്ചരതി നിഃസ്പൃഹഃ .
നിർമമോ നിരഹങ്കാരഃ സ ശാന്തിമധിഗച്ഛതി .. 2-71..

ശക്നോതീഹൈവ യഃ സോഢും പ്രാക്ശരീരവിമോക്ഷണാത് .
കാമക്രോധോദ്ഭവം വേഗം സ യുക്തഃ സ സുഖീ നരഃ .. 5-23..

B

കർമണഃ സുകൃതസ്യാഹുഃ സാത്ത്വികം നിർമലം ഫലം .
രജസസ്തു ഫലം ദുഃഖമജ്ഞാനം തമസഃ ഫലം .. 14-16..

C

സത്ത്വാത്സഞ്ജായതേ ജ്ഞാനം രജസോ ലോഭ ഏവ ച .
പ്രമാദമോഹൗ തമസോ ഭവതോഽജ്ഞാനമേവ ച .. 14-17..

D

പ്രകാശം ച പ്രവൃത്തിം ച മോഹമേവ ച പാണ്ഡവ .
ന ദ്വേഷ്ടി സമ്പ്രവൃത്താനി ന നിവൃത്താനി കാങ്ക്ഷതി .. 14-22..

ഉദാസീനവദാസീനോ ഗുണൈര്യോ ന വിചാല്യതേ .
ഗുണാ വർതന്ത ഇത്യേവം യോഽവതിഷ്ഠതി നേംഗതേ .. 14-23..

E

സമദുഃഖസുഖഃ സ്വസ്ഥഃ സമലോഷ്ടാശ്മകാഞ്ചനഃ .
തുല്യപ്രിയാപ്രിയോ ധീരസ്തുല്യനിന്ദാത്മസംസ്തുതിഃ .. 14-24..

മാനാപമാനയോസ്തുല്യസ്തുല്യോ മിത്രാരിപക്ഷയോഃ .
സർവാരംഭപരിത്യാഗീ ഗുണാതീതഃ സ ഉച്യതേ .. 14-25..

12. Spiritual Wisdom

A ജാതസ്യ ഹി ധ്രുവോ മൃത്യുർധ്രുവം ജന്മ മൃതസ്യ ച .
തസ്മാദപരിഹാര്യേ/ർഥേ ന ത്വം ശോചിതുമർഹസി .. 2-27..

B ആപൂര്യമാണമചലപ്രതിഷ്ഠം സമുദ്രമാപഃ പ്രവിശന്തി യദ്വത് .
തദ്വത്കാമാ യം പ്രവിശന്തി സർവേ സ ശാന്തിമാപ്നോതി ന
കാമകാമീ .. 2-70..

വിദ്യാവിനയസമ്പന്നേ ബ്രാഹ്മണേ ഗവി ഹസ്തിനി .
ശുനി ചൈവ ശ്വപാകേ ച പണ്ഡിതാഃ സമദർശിനഃ .. 5-18..

C ശ്രേയോ ഹി ജ്ഞാനമഭ്യാസാജ്ജ്ഞാനാദ്ധ്യാനം വിശിഷ്യതേ .
ധ്യാനാത്കർമഫലത്യാഗസ്ത്യാഗാച്ഛാന്തിരനന്തരം .. 12-12..

D സമഃ ശത്രൗ ച മിത്രേ ച തഥാ മാനാപമാനയോഃ .
ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു സമഃ സംഗവിവർജിതഃ .. 12-18..

തുല്യനിന്ദാസ്തുതിർമൗനീ സന്തുഷ്ടോ യേന കേനചിത് .
അനികേതഃ സ്ഥിരമതിർഭക്തിമാന്മേ പ്രിയോ നരഃ .. 12-19..

E ശ്രദ്ധയാ പരയാ തപ്തം തപസ്തത്ത്രിവിധം നരൈഃ .
അഫലാകാങ്ക്ഷിഭിര്യുക്തൈഃ സാത്ത്വികം പരിചക്ഷതേ .. 17-17..

സത്കാരമാനപൂജാർഥം തപോ ദംഭേന ചൈവ യത് .
ക്രിയതേ തദിഹ പ്രോക്തം രാജസം ചലമധ്രുവം .. 17-18..

മൂഢഗ്രാഹേണാത്മനോ യത്പീഡയാ ക്രിയതേ തപഃ .
പരസ്യോത്സാദനാർഥം വാ തത്താമസമുദാഹൃതം .. 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.

13: Yoga Sukshma

A

ന ത്വേവാഹം ജാതു നാസം ന ത്വം നേമേ ജനാധിപാഃ .
ന ചൈവ ന ഭവിഷ്യാമഃ സർവേ വയമതഃ പരം .. 2-12..

നൈനം ഛിന്ദന്തി ശസ്ത്രാണി നൈനം ദഹതി പാവകഃ .
ന ചൈനം ക്ലേദയന്ത്യാപോ ന ശോഷയതി മാരുതഃ .. 2-23..

B

ദേഹിനോഽസ്മിന്യഥാ ദേഹേ കൗമാരം യൗവനം ജരാ .
തഥാ ദേഹാന്തരപ്രാപ്തിർധീരസ്തത്ര ന മുഹ്യതി .. 2-13..

വാസാംസി ജീർണാനി യഥാ വിഹായ നവാനി ഗൃഹ്ണാതി
നരോഽപരാണി .
തഥാ ശരീരാണി വിഹായ ജീർണാന്യന്യാനി സംയാതി നവാനി
ദേഹീ .. 2-22..

C

യദാ യദാ ഹി ധർമസ്യ ഗ്ലാനിർഭവതി ഭാരത .
അഭ്യുത്ഥാനമധർമസ്യ തദാത്മാനം സൃജാമ്യഹം .. 4-7..

പരിത്രാണായ സാധൂനാം വിനാശായ ച ദുഷ്കൃതാം .
ധർമസംസ്ഥാപനാർഥായ സംഭവാമി യുഗേ യുഗേ .. 4-8..

D

ജന്മ കർമ ച മേ ദിവ്യമേവം യോ വേത്തി തത്ത്വതഃ .
ത്യക്ത്വാ ദേഹം പുനർജന്മ നൈതി മാമേതി സോഽർജുന .. 4-9..

E

വീതരാഗഭയക്രോധാ മന്മയാ മാമുപാശ്രിതാഃ .
ബഹവോ ജ്ഞാനതപസാ പൂതാ മദ്ഭാവമാഗതാഃ .. 4-10..

14: Karma Yoga

A

കർമണ്യേവാധികാരസ്തേ മാ ഫലേഷു കദാചന .
മാ കർമഫലഹേതുർഭൂർമാ തേ സംഗോഽസ്ത്വകർമണി .. 2-47..

അന്നാദ്ഭവന്തി ഭൂതാനി പർജന്യാദന്നസംഭവഃ .
യജ്ഞാദ്ഭവതി പർജന്യോ യജ്ഞഃ കർമസമുദ്ഭവഃ .. 3-14..

യദ്യദാചരതി ശ്രേഷ്ഠസ്തത്തദേവേതരോ ജനഃ .
സ യത്പ്രമാണം കുരുതേ ലോകസ്തദനുവർതതേ .. 3-21..

ശ്രേയാൻസ്വധർമോ വിഗുണഃ പരധർമാത്സ്വനുഷ്ഠിതാത് .
സ്വധർമേ നിധനം ശ്രേയഃ പരധർമോ ഭയാവഹഃ .. 3-35..

B

യസ്യ സർവേ സമാരംഭാഃ കാമസങ്കല്പവർജിതാഃ .
ജ്ഞാനാഗ്നിദഗ്ധകർമാണം തമാഹുഃ പണ്ഡിതം ബുധാഃ .. 4-19..

C

സംന്യാസഃ കർമയോഗശ്ച നിഃശ്രേയസകരാവുഭൗ .
തയോസ്തു കർമസംന്യാസാത്കർമയോഗോ വിശിഷ്യതേ .. 5-2..

D

ബ്രഹ്മണ്യാധായ കർമാണി സംഗം ത്യക്ത്വാ കരോതി യഃ .
ലിപ്യതേ ന സ പാപേന പദ്മപത്രമിവാംഭസാ .. 5-10..

E

അധിഷ്ഠാനം തഥാ കർതാ കരണം ച പൃഥഗ്വിധം .
വിവിധാശ്ച പൃഥക്ചേഷ്ടാ ദൈവം ചൈവാത്ര പഞ്ചമം ..18-14..

A
ധൂമേനാവ്രിയതേ വഹ്നിര്യഥാദർശോ മലേന ച .
യഥോൽബേനാവൃതോ ഗർഭസ്‌തഥാ തേനേദമാവൃതം .. 3-38..

B
ബ്രഹ്മാർപണം ബ്രഹ്മ ഹവിർബ്രഹ്മാഗ്നൗ ബ്രഹ്മണാ ഹുതം .
ബ്രഹ്മൈവ തേന ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മകർമസമാധിനാ .. 4-24..

C
ശ്രദ്ധാവാँല്ലഭതേ ജ്ഞാനം തത്‌പരഃ സംയതേന്ദ്രിയഃ .
ജ്ഞാനം ലബ്ധ്വാ പരാം ശാന്തിമചിരേണാധിഗച്ഛതി .. 4-39..

ജ്ഞാനേന തു തദജ്ഞാനം യേഷാം നാശിതമാത്മനഃ .
തേഷാമാദിത്യവജ്ജ്‌ഞാനം പ്രകാശയതി തത്‌പരം .. 5-16..

D
മനുഷ്യാണാം സഹസ്രേഷു കശ്ചിദ്യതതി സിദ്ധയേ .
യതതാമപി സിദ്ധാനാം കശ്ചിന്മാം വേത്തി തത്ത്വതഃ .. 7-3..

ബഹൂനാം ജന്മനാമന്തേ ജ്ഞാനവാന്മാം പ്രപദ്യതേ .
വാസുദേവഃ സർവമിതി സ മഹാത്മാ സുദുർലഭഃ .. 7-19..

E
യഃ ശാസ്‌ത്രവിധിമുത്സൃജ്യ വർതതേ കാമകാരതഃ .
ന സ സിദ്ധിമവാപ്‌നോതി ന സുഖം ന പരാം ഗതിം .. 16-23..

F
ജ്ഞാനം ജ്ഞേയം പരിജ്ഞാതാ ത്രിവിധാ കർമചോദനാ .
കരണം കർമ കർതേതി ത്രിവിധഃ കർമസംഗ്രഹഃ .. 18-18..

16: Dhyana Yoga

16. Dhyana Yoga

A

യോഗീ യുഞ്ജീത സതതമാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ .
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ .. 6-10..

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ .
നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരം .. 6-11..

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്വാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ .
ഉപവിശ്യാസനേ യുഞ്ജ്യാദ്യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ .. 6-12..

B

സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ .
സമ്പ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം ദിശശ്ചാനവലോകയൻ .. 6-13..

പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീർബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ .
മനഃ സംയമ്യ മച്ചിത്തോ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ .. 6-14..

യുഞ്ജന്നേവം സദാത്മാനം യോഗീ നിയതമാനസഃ .
ശാന്തിം നിർവാണപരമാം മത്സംസ്ഥാമധിഗച്ഛതി .. 6-15..

C

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥോ നേംഗതേ സോപമാ സ്മൃതാ .
യോഗിനോ യതചിത്തസ്യ യുഞ്ജതോ യോഗമാത്മനഃ .. 6-19..

D

സർവഭൂതസ്ഥമാത്മാനം സർവഭൂതാനി ചാത്മനി .
ഈക്ഷതേ യോഗയുക്താത്മാ സർവത്ര സമദർശനഃ .. 6-29..

17: Bhakti Yoga

A
യേ യഥാ മാം പ്രപദ്യന്തേ താംസ്തഥൈവ ഭജാമ്യഹം .
മമ വർത്മാനുവർതന്തേ മനുഷ്യാഃ പാർഥ സർവശഃ .. 4-11..

B
അനന്യാശ്ചിന്തയന്തോ മാം യേ ജനാഃ പര്യുപാസതേ .
തേഷാം നിത്യാഭിയുക്താനാം യോഗക്ഷേമം വഹാമ്യഹം ..9-22..

പത്രം പുഷ്പം ഫലം തോയം യോ മേ ഭക്ത്യാ പ്രയച്ഛതി .
തദഹം ഭക്ത്യുപഹൃതമശ്നാമി പ്രയതാത്മനഃ .. 9-26..

C
മന്മനാ ഭവ മദ്ഭക്തോ മദ്യാജീ മാം നമസ്കുരു .
മാമേവൈഷ്യസി യുക്ത്വൈവമാത്മാനം മത്പരായണഃ .. 9-34..

മച്ചിത്താ മദ്ഗതപ്രാണാ ബോധയന്തഃ പരസ്പരം .
കഥയന്തശ്ച മാം നിത്യം തുഷ്യന്തി ച രമന്തി ച .. 10-9..

D
അനപേക്ഷഃ ശുചിർദക്ഷ ഉദാസീനോ ഗതവ്യഥഃ .
സർവാരംഭപരിത്യാഗീ യോ മദ്ഭക്തഃ സ മേ പ്രിയഃ .. 12-16..

E
ഈശ്വരഃ സർവഭൂതാനാം ഹൃദ്ദേശേഽർജുന തിഷ്ഠതി .
ഭ്രാമയൻസർവഭൂതാനി യന്ത്രാരൂഢാനി മായയാ .. 18-61..

F
സർവധർമാൻപരിത്യജ്യ മാമേകം ശരണം വ്രജ .
അഹം ത്വാ സർവപാപേഭ്യോ മോക്ഷയിഷ്യാമി മാ ശുചഃ 18-66

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 topics of yoga for optimal life under 4 lessons. Each topic covers a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 topics 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 yoga for 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 Pada: This lesson covers 3 topics of yoga based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first topic is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second topic is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third topic is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

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

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

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

Lesson 22. Green Jeevan: Life in line with nature is Green Jeevan. This lesson is an approach to practically explore the ways and means for leading a balanced life. It involves experimenting with food, exercise and yoga using the principles of sound body, sound mind, pure soul and techniques of optimal life based on the DEHA, GNANA, YOGA and JEEVA courses of the PoornaYoga Program.

Topic 1: Chittavritti Nirodha

A 1-2. യോഗശ്ചിത്ത വൃത്തി നിരോധഃ
1-6. പ്രമാണ വിപര്യയ വികല്പ നിദ്രാ സ്മൃതയഃ
1-7. പ്രത്യാക്ഷാനുമാനാഽഗമാഃ പ്രമാണാനി
1-8. വിപര്യയോ മിഥ്യാജ്ഞാനമതദ്രൂപപ്രതിഷ്ഠം.
1-9. ശബ്ദജ്ഞാനാനുപാതീ വസ്തുശൂന്യഃ വികല്പഃ
1-10. അഭാവ പ്രത്യയാഽലംബനാ വൃത്തിർനിദ്രാ.
1-11. അനുഭൂതവിഷയാഽസമ്പ്രമോഷഃ സ്മൃതിഃ
1-12. അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

B 1-23. ഈശ്വര പ്രണിധാനാദ്വാ
1-24. ക്ലേശകർമവിപാകാഽശായൈരപരാമൃഷ്ട
പുരുഷവിശേഷീശ്വരഃ
1-25. തത്ര നിരതിശയം സർവജ്ഞ ബീജം
1-26. പൂർവേഷാമപി ഗുരുഃ കാലേനാനവച്ഛേദാത്
1-27. തസ്യ വാചകഃ പ്രണവഃ
1-28. തജ്ജപസ്തദർഥഭാവനം.

C 1-29. തതഃ പ്രത്യക്ചേതനാധിഗമോഽപ്യന്തരായാഭാവശ്ച
1-30. വ്യാധി സ്ത്യാന സംശയ പ്രമാദാലസ്യാവിരതി
ഭ്രാന്തിദർശനാലബ്ധഭൂമികത്വാനവസ്ഥിത്വാനി
ചിത്തവിക്ഷേപാസ്തേന്തരായാഃ

Topic 3: Chitta Shanti

D 1-33. മൈത്രീ കരുണാ മുദിതോപേക്ഷാണാം സുഖദുഃഖ പുണ്യാപുണ്യ
വിഷയാണാം ഭാവനാതഃ ചിത്തപ്രസാദനം.
1-34. പ്രച്ഛർദന വിധാരണാഭ്യാം വാ പ്രാണസ്യ
1-35. വിഷയവതീ വാ പ്രവൃത്തിരുത്പന്നാ മനസഃ സ്ഥിതിനിബന്ധിനീ
1-36. വിശോകാ വാ ജ്യോതിഷ്മതീ
1-37. വീതരാഗ വിഷയം വാ ചിത്തം
1-38. സ്വപ്ന നിദ്രാ ജ്ഞാനാ/ലംബനം വാ
1-39. യഥാ/ഭിമത ധ്യാനാദ്വാ
1-40. പരമാണു പരമ മഹത്വാന്ത/സ്യ വശീകാരഃ

19. Sadhana Pada

19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

A 2-1. തപസ്സ്വാധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി ക്രിയായോഗഃ
2-3. അവിദ്യാ/സ്മിതാരാഗദ്വേഷാഭിനിവേശാഃ പഞ്ചക്ലേശാഃ
2-4. അവിദ്യാക്ഷേത്രമുത്തരേഷാം പ്രസുപ്തതനുവിച്ഛിന്നോദാരാണാം
2-5. അനിത്യാശുചി ദുഃഖാനാത്മസു നിത്യശുചി സുഖാ/ത്മ ഖ്യാതിരവിദ്യാ
2-6. ദൃഗ്ദർശനശക്ത്യോരേകാത്മതേവാസ്മിതാ
2-7. സുഖാനുശയീ രാഗഃ
2-8. ദുഃഖാനുശയീ ദ്വേഷഃ
2-9. സ്വരസവാഹീ വിദുഷോ/പി തഥാ/രൂഢോ/ഭിനിവേശഃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

B
2-28. യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനാദശുദ്ധിക്ഷയേ ജ്ഞാനദീപ്തിരവിവേകഖ്യാതേഃ
2-29. യമ നിയമാ/സന പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര ധാരണ ധ്യാന സമാധയോ/ഷ്ടാവംഗാനി
2-30. അഹിംസാ സത്യമസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹാ യമാഃ
2-32. ശൗച സന്തോഷ തപഃ സ്വാധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി നിയമാഃ
2-46. സ്ഥിരസുഖാമാസനം
2-49. തസ്മിൻ സതി ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതിവിച്ഛേദഃ പ്രാണായാമഃ
2-54. സ്വവിഷയാസമ്പ്രയോഗേ ചിത്തസ്യ സ്വരൂപാനുകാര യിവേന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ
2-55. തതഃ പരമാ വശ്യതേന്ദ്രിയാണാം

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C
2-33. വിതർകബാധനേ പ്രതിപക്ഷ ഭാവനം
2-34. വിതർകാ ഹിംസാദയഃ കൃതകാരിതാനുമോദിതാ ലോഭ ക്രോധ മോഹപൂർവകാ മൃദുമധ്യാധിമാത്രാദുഃഖാജ്ഞാനാനന്തഫലാ യിതി പ്രതിപക്ഷഭാവനം.

D
2-35. അഹിംസാ പ്രതിഷ്ഠായാം തത്സന്നിധൗ വൈരത്യാഗഃ
2-36. സത്യപ്രതിഷ്ഠായാം ക്രിയാഫലാശ്രയത്വം
2-37. അസ്തേയപ്രതിഷ്ഠായാം സർവരത്നോപസ്ഥാനം.
2-38. ബ്രഹ്മചര്യപ്രതിഷ്ഠായാം വീര്യലാഭഃ
2-39. അപരിഗ്രഹസ്ഥൈര്യേ ജന്മകഥന്താസംബോധഃ
2-40. ശൗചാത്സ്വാംഗ ജുഗുപ്സാ പരൈരസംസർഗഃ

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

A 3-1. ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണാ
3-2. തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം
3-3. തദേവാർഥമാത്രാനിർഭാസം സ്വരൂപശൂന്യമിവ സമാധിഃ
3-4. ത്രയമേകത്ര സംയമഃ
3-5. തജ്ജയാത് പ്രജ്ഞാ//ലോകഃ
3-6. തസ്യ ഭൂമിഷു വിനിയോഗഃ
B 3-7. ത്രയമന്തരംഗം പൂർവേഭ്യഃ
3-8. തദപി ബഹിരംഗം നിർബീജസ്യ

Topic 8: Samyama

C 3-26.
പ്രവൃത്ത്യാലോകന്യാസാത്സൂക്ഷ്മവ്യവഹിതവിപ്രകൃഷ്ട ജ്ഞാനം
3-27. ഭുവനജ്ഞാനം സൂര്യേ സംയമാത്.
3-28. ചന്ദ്രേ താരാവ്യൂഹജ്ഞാനം.
3-29. ധ്രുവേ തദ്ഗതജ്ഞാനം.
3-30. നാഭിചക്രേ കായവ്യൂഹജ്ഞാനം.
3-31. കണ്ഠകൂപേ ക്ഷുത്പിപാസാനിവൃത്തിഃ.
3-32. കൂർമനാഡ്യാം സ്ഥൈര്യം.
3-33. മൂർധജ്യോതിഷി സിദ്ധദർശനം.

Topic 9: Satva Purusha

D
3-36. സത്ത്വപുരുഷയോരത്യന്താസങ്കീർണയോഃ പ്രത്യയ അവിശേഷാത് ഭോഗഃ പരാർഥത്വാത് സ്വാർഥസംയമാത്പുരുഷജ്ഞാനം
3-50. സത്ത്വപുരുഷാന്യതാഖ്യാതിമാത്രസ്യ സർവഭാവാധിഷ്ഠാതൃത്വം സർവജ്ഞാതൃത്വം ച
3-51. തദ്വൈരാഗ്യാദപി ദോഷബീജക്ഷയേ കൈവല്യം
3-52. സ്ഥാന്യുപനിമന്ത്രണേ സംഗസ്മയാകരണം പുനരനിഷ്ടപ്രസംഗാത്
3-53. ക്ഷണതത്ക്രമയോഃ സംയമാദ്വിവേകജം ജ്ഞാനം
3-54. ജാതിലക്ഷണദേശൈരന്യതാനവച്ഛേദാത്തുല്യയോസ്തതഃ പ്രതിപത്തിഃ
3-55. താരകം സർവവിഷയം സർവഥാ വിഷയമക്രമം ചേതി വിവേകജം ജ്ഞാനം.
3-56. സത്വപുരുഷയോശ്ശുധ്ധി സാമ്യേ കൈവല്യം.

21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

A
4-4. നിർമാണചിത്താന്യസ്മിതാമാത്രാത്.
4-5. പ്രവൃത്തിഭേദേ പ്രയോജകം ചിത്തമേകമനേകേഷാം.
4-6. തത്ര ധ്യാനജമനാശയം.
4-7. കർമാശുക്ലാകൃഷ്ണം യോഗിനസ്ത്രിവിധമിതരേഷാം
4-8. തതസ്തദ്വിപാകാനുഗുണാനാമേവാ/ഭിവ്യക്തർവാസനാനാം
4-9. ജാതിദേശകാലവ്യവഹിതാനാമപ്യാനന്തർയ്യം സ്മൃതി സംസ്കാരയോരേകരൂപത്വാത്
4-10. താസാമനാദിത്വം ചാശിഷോ നിത്യത്വാത്.
4-11. ഹേതുഫലാശ്രയാലംബനൈഃ സംഗൃഹീതത്വാദേഷാമഭാവേ തദഭാവഃ

Topic 11: Chitta Bedha

B

4-15. വസ്തുസാമ്യേ ചിത്തഭേദാത്തയോർവിഭക്ത പന്ഥാഃ
4-16. ന ചൈകചിത്തതന്ത്രം വസ്തു തദപ്രമാണകം തദാ കിം സ്യാത്?
4-17. തദുപരാഗാപേക്ഷിത്വാച്ചിത്തസ്യ വസ്തു ജ്ഞാതാജ്ഞാതം.
4-18. സദാ ജ്ഞാതാശ്ചിത്തവൃത്തയസ്തത് പ്രഭോഃ പുരുഷസ്യാപരിണാമിത്വാത്.
4-19. നതത്സ്വാഭാസം ദൃശ്യത്വാത്.
20. ഏകസമയേ ചോഭയ/നവധാരണം
4-21. ചിത്താന്തരദൃശ്യേ ബുദ്ധിബുധ്ധേരതിപ്രസംഗഃ സ്മൃതിസങ്കരശ്ച.
4-22. ചിത്തേരപ്രതിസങ്ക്രമായാസ്തദാകാരാപത്തൗ സ്വബുദ്ധിസംവേദനം.

Topic 12: Chitta Shakti

C

4-24. തദസംഖ്യേയവാസനാഭിശ്ചിത്രമപി പരാർഥം സംഹത്യകാരിത്വാത്.
4-25. വിശേഷദർശിന ആത്മഭാവഭാവനാവിനിവൃത്തിഃ
4-26. തദാ വിവേകനിമ്നം കൈവല്യപ്രാഗ്ഭാരം ചിത്തം
4-27. തച്ഛിദ്രേഷു പ്രത്യയാന്തരാണി സംസ്കാരേഭ്യഃ
4-28. ഹാനമേഷാം ക്ലേശവദുക്തം.
4-29. പ്രസംഖ്യാനേ/പ്യകുസീദസ്യ സർവഥാ വിവേകഖ്യാതേർധർമമേഘസ്സമാധിഃ
4-30. തതഃ ക്ലേശകർമനിവൃത്തിഃ
4-34. പുരുഷാർഥശൂന്യാനാം ഗുണാനാം പ്രതിപ്രസവഃ കൈവല്യം സ്വരൂപപ്രതിഷ്ഠാ വാ ചിത്തശക്തിരിതി.

How to use the QR codes inside textbooks and workbooks?

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with E-Learning video of that specific page. Students 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. Students shall receive the course completion certificate from Gita Vidya Peetam by completing the following five tasks using the PoornaYoga workbook;

1. Fill colours to the graphics and describe them.
2. Copywrite verses and their meaning from the textbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the E-Class videos for detailed understanding of the versus.
4. Team up with colleagues or parents and complete the project work at the end of each lesson.
5. Submit the project report to the GitaVidya BODHAK.

How to sponsor the PoornaYoga program to the next generation?

The tradition of transferring the knowledge of PoornaYoga from one generation to the next has been in practice for millennia. You can help us continue this tradition by sponsoring the PoornaYoga program to the next generation around the world.

The knowledge of PoornaYoga is published by CourseLink in the form of transliteration textbooks in multiple languages with quadra verse English translation and integrated E-Class videos. The cost per student for providing these textbooks together with a supporting website and online training for their teacher is INR 100/-. Individuals, corporates and organisations from around the world can sponsor these textbooks in multiples of 100 by directly paying to the publisher's back account given below. The transaction ID along with the name and address of the sponsor should be communicated to CourseLink by email or WhatsApp to obtain a digital receipt along with the 'PoornaYoga Sponsor' certificate.

CourseLink
GitaVidya Bhavan
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Kodigehalli,
Bangalore

Account Name: CourseLink
Bank Name: HDFC Bank
IFSC Code: HDFC0006260
A/c number: 50200105096553
Email: CourseLink.in@gmail.com
WhatsApp: +91 8792430562

UPI Scan & Pay

The Body, Mind and Soul are inseparable yet not cohesive in life. Principles and techniques of uniting them are called PoornaYoga.

- Gopi Venkateswara Prasad

The PoornaYoga Program has four courses namely DEHA, GNANA, YOGA and JEEVA. All four courses are available in a single textbook. Each course has a separate workbook. PoornaYoga textbook and workbook are essential to participate and complete the program. The textbook provides an introduction to the theory and access to the E-Class videos. Workbooks enhance the understanding and examine the progress of the student through practical tasks and project work. After fulfilling the workbook tasks and project work students shall receive the PoornaYoga course completion certificate from the Gita Vidya Peetam.

About the Author:

"Poorna Yoga Program" is designed and developed by Shri Gopi Venkateswara Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 22 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, singing and spiritual art.

This booklet is not for sale. Copyright CourseLink ©

DEHA
SOUND BODY
Gita Vidya
Principles of sound body in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

GNANA
SOUND MIND
Gita Vidya
Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

YOGA
PURE SOUL
Gita Vidya
Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE
Yoga Sutra
Techniques of optimal life in
Patanjali-Yoga
Gopi Venkateswara Prasad

COURSE LINK

Gita Vidya
India | Europe | America

CourseLink Publications
www.CourseLink.in
CourseLink.in@gmail.com