

**DEHA**

**SOUND BODY**

**GNANA**

**SOUND MIND**

**YOGA**

**PURE SOUL**

**JEEVA**

**OPTIMAL LIFE**

Transliteration text book

**ORIYA**

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

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** ପୁଣ୍ୟୋ ଗନ୍ଧଃ ପୃଥ୍ବ୍ୟାଂ ଚ ତେଜଶ୍ଚାସ୍ମି ବିଭାବସୌ .  
ଜୀବନଂ ସର୍ଘଭୃତେଷୁ ତପଶ୍ଚାସ୍ମି ତପସ୍ବିଷୁ .. 7-9.  
  
ଯଦାଦିତ୍ୟଗତଂ ତେଜୋ ଜଗତ୍ତାସୟତେଂଶୁଲଂ .  
ଯଜନ୍ତ୍ରମସି ଯଜାଗ୍ନୌ ତତ୍ତେଜୋ ବିଦ୍ଧି ମାମକଂ .. 15-12..  
  
ଗାମାବିଶ୍ୟ ଚ ଭୂତାନି ଧାରୟାମ୍ୟହମୋଜସା .  
ପୁଷ୍ପାମି ଚୌଷଧୀଃ ସର୍ଘାଃ ସୋମୋ ଭୂତ୍ଵା ରସାମ୍ବକଃ .. 15-13..
- B** ଦୈବୀ ହେୟଷା ଗୁଣମୟୀ ମମ ମାୟା ଦୁରତ୍ୟୟା .  
ମାମେବ ଯେ ପ୍ରପଦ୍ୟନ୍ତେ ମାୟାମେତାଂ ତରନ୍ତି ତେ .. 7-14.  
  
ରଜସ୍ତମଶ୍ଚାଭିଭୂୟ ସତ୍ତ୍ଵଂ ଭବତି ଭାରତ .  
ରଜଃ ସତ୍ତ୍ଵଂ ତମଶ୍ଚୈବ ତମଃ ସତ୍ତ୍ଵଂ ରଜସ୍ତଥା .. 14-10..
- C** ସର୍ଘଦ୍ଵାରେଷୁ ଦେହେଂସ୍ମିନ୍ନୁକାଶ ଉପଜାୟତେ .  
ଜ୍ଞାନଂ ଯଦା ତଦା ବିଦ୍ୟାଦ୍ବିବୃଦ୍ଧଂ ସତ୍ତ୍ଵମିତ୍ରୁପତ .. 14-11..
- D** ଲୋଭଃ ପ୍ରବୃତ୍ତିରାରମ୍ଭଃ କର୍ମଶାମଗମଃ ସ୍ଵହା .  
ରଜସ୍ୟେତାନି ଜାୟନ୍ତେ ବିବୃଦ୍ଧେ ଭରତର୍ଷଭ .. 14-12..
- E** ଅପ୍ରକାଶୋଂପ୍ରବୃତ୍ତିଶ୍ଚ ପ୍ରମାଦୋ ମୋହ ଏବ ଚ .  
ତମସ୍ୟେତାନି ଜାୟନ୍ତେ ବିବୃଦ୍ଧେ କୁରୁନନ୍ଦନ .. 14-13..





GC 3. The Mind

### 3. The Mind

**A** ଯତୋ ଯତୋ ନିଶ୍ଚରତି ମନଶ୍ଚଞ୍ଚଳମସ୍ଥିରଂ .  
ତତସ୍ତତୋ ନିୟମୈତଦାତ୍ମନୈୟବ ବଶଂ ନୟେତ୍ .. 6-26..

ପ୍ରଶାନ୍ତମନସଂ ହେୟନଂୟୋଗିନଂ ସୁଖମୁଭୟଂ .  
ଉପୈତି ଶାନ୍ତରଜସଂ ବ୍ରହ୍ମଭୂତମକଲ୍ମଷଂ .. 6-27..

**B** ଅସଂଶୟଂ ମହାବାହୋ ମନୋ ଦୁର୍ନିଗ୍ରହଂ ଚଳଂ .  
ଅଭ୍ୟାସେନ ତୁ କୌତ୍ସେୟ ବୈରାଗ୍ୟେଣ ଚ ଗୃହ୍ୟତେ .. 6-35.

ଅସଂୟତାତ୍ମନା ଯୋଗୋ ଦୁଷ୍ଟାପ ଇତି ମେ ମତିଃ .  
ବଶ୍ୟାତ୍ମନା ତୁ ଯତତା ଶକ୍ୟୋଽବାପ୍ତୁମୁପାୟତଃ .. 6-36.

**C** ବୁଦ୍ଧ୍ୟା ବିଶୁଦ୍ଧ୍ୟା ଯୁକ୍ତୋ ଧୃତ୍ୟାତ୍ମନଂ ନିୟମ୍ୟ ଚ .  
ଶବାଦୀନ୍ଦ୍ରିୟାଂସ୍ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ରାଗଦ୍ୱେଷୌ ବ୍ୟୁଦସ୍ୟ ଚ .. 18-51..

ବିବିକ୍ତସେବୀ ଲଘ୍ୱଶୀ ଯତବାକ୍ତ୍ୱାୟମାନସଃ .  
ଧାନୟୋଗପରୋ ନିତ୍ୟଂ ବୈରାଗ୍ୟଂ ସମୁପାଶ୍ରିତଃ .. 18-52..

ଅହଙ୍କାରଂ ବଲଂ ଦର୍ପଂ କାମଂ କ୍ରୋଧଂ ପରିଗ୍ରହଂ .

**D** ବିମୂଚ୍ୟ ନିର୍ମମଃ ଶାନ୍ତୋ ବ୍ରହ୍ମଭୂୟାୟ କଲ୍ମତେ .. 18-53.

ସ୍ୱଭାବଜେନ କୌତ୍ସେୟ ନିବଦ୍ଧଃ ସ୍ୱେନ କର୍ମଣା .  
କର୍ତ୍ତୂଂ ନେଚ୍ଛସି ଯଦ୍ବୋହାକ୍ରିଷ୍ୟସ୍ୟବଶୋଽପି ତତ୍ .. 18-60..

ମକ୍ଳନା ଭବ ମଭକ୍ତୋ ମଦ୍ୟାଜୀ ମାଂ ନମସ୍କୁରୁ .  
ମାମେବୈଷ୍ୟସି ସତ୍ୟଂ ତେ ପ୍ରତିଜାନେ ପ୍ରିୟୋଽସି ମେ .. 18-65..



GC 4. Sense Objects

### 4. Sense Objects

- A** ବନ୍ଧୁରାମ୍ଭାମ୍ଭନସ୍ତସ୍ୟ ଯେନାମ୍ଭେବାମ୍ଭନା ଜିତଃ .  
ଅନାମ୍ଭନସ୍ତୁ ଶତ୍ରୁଭ୍ୟେ ବର୍ତ୍ତେତାମ୍ଭେବ ଶତ୍ରୁବତ୍ .. 6-6..  
  
ଭୂମିରାପୋଽନଲୋ ବାୟୁଃ ଖଂ ମନୋ ବୁଦ୍ଧିରେବ ଚ .  
ଅହଙ୍କାର ଇତୀୟଂ ମେ ଭିକ୍ତା ପ୍ରକୃତିରଷ୍ଟଧା .. 7-4..
- B** ଚତୁର୍ଥଧା ଭଜନ୍ତେ ମାଂ ଜନାଃ ସୁକୃତିନୋଽର୍ଜୁନ .  
ଆର୍ତ୍ତୋ ଜିଜ୍ଞାସୁରଥୀର୍ଥୀ ଜାନୀ ଚ ଭରତର୍ଷଭ .. 7-16..  
  
ଯକ୍ତୁରୋଷି ଯଦଶ୍ଵାସି ଯଜ୍ଞୁହୋଷି ଦଦାସି ଯତ୍ .  
ଯଭପସ୍ୟସି କୌନ୍ତେୟ ତତ୍କୁରୁଷ୍ଠ ମଦର୍ପଣଂ .. 9-27..
- C** ସତ୍ତ୍ଵଂ ରଜସ୍ତମ ଇତି ଗୁଣାଃ ପ୍ରକୃତିସମ୍ଭବାଃ .  
ନିବଧ୍ନନ୍ତି ମହାବାହୋ ଦେହେ ଦେହିନମବ୍ୟୟଂ .. 14-5..  
  
ସତ୍ତ୍ଵଂ ସୁଖେ ସଞ୍ଜୟତି ରଜଃ କର୍ମଣି ଭାରତ .  
ଜାନମାବୃତ୍ୟ ତୁ ତମଃ ପ୍ରମାଦେ ସଞ୍ଜୟତୁ୍ୟତ .. 14-9..
- D** ତତ୍ତ୍ଵ ସତ୍ତ୍ଵଂ ନିର୍ମଳଭାପୁକାଶକମନାମୟଂ .  
ସୁଖସଙ୍ଗେନ ବଧ୍ନାତି ଜାନସଙ୍ଗେନ ଚାନନ୍ଦ .. 14-6..
- E** ରଜୋ ରାଗାମ୍ଭକଂ ବିଦ୍ଧି ତୃଷ୍ଣାସଙ୍ଗସମୁଭବଂ .  
ତନ୍ନିବଧ୍ନାତି କୌନ୍ତେୟ କର୍ମସଙ୍ଗେନ ଦେହିନଂ .. 14-7..
- F** ତମସ୍ତ୍ଵଜ୍ଞାନଜଂ ବିଦ୍ଧି ମୋହନଂ ସର୍ବଦେହିନଂ .  
ପ୍ରମାଦାଲସ୍ୟନିବ୍ରାଭିସ୍ତନ୍ନିବଧ୍ନାତି ଭାରତ .. 14-8..





GC 5. Sense Control

### 5. Sense Control

**A** ପ୍ରଜହାତି ଯଦା କାମାକ୍ଷ୍ମାକ୍ଷ୍ମର୍ଥ ମନୋଗତାନ୍ .  
 ଆତ୍ମନେୟବାମ୍ଭନା ତୁଷ୍ଟଃ ସ୍ଥିତପ୍ରଞ୍ଜସ୍ତଦୋଚ୍ୟତେ .. 2-55..

**B** ଦୁଃଖେଷୁନ୍ନୁଦ୍ବିଗ୍ନମନଃ ସୁଖେଷୁ ବିଗତସ୍ତୁହଃ .  
 ବୀତରାଗଭୟକ୍ରୋଧଃ ସ୍ଥିତଧୀର୍ମୁନିରୁଚ୍ୟତେ .. 2-56..

ଯଃ ସର୍ଘଦ୍ଭାନଭିସ୍ନେହସ୍ତତ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଶୁଭାଶୁଭଂ .  
 ନାଭିନନ୍ଦତି ନ ଦ୍ବେଷ୍ଟି ତସ୍ୟ ପ୍ରଞ୍ଜା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-57..

**C** ଯଦା ସଂହରତେ ଚାୟଂ କୂର୍ମୋଽଙ୍ଗାନୀବ ସର୍ଘଶଃ .  
 ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣୀନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥେଭ୍ୟସ୍ତସ୍ୟ ପ୍ରଞ୍ଜା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-58..

**D** ବିଷୟା ବିନିବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ନିରାହାରସ୍ୟ ଦେହିନଃ .  
 ରସବର୍ଜଂ ରସୋଽପ୍ୟସ୍ୟ ପରଂ ଦୃଷ୍ଟ୍ୱା ନିବର୍ତ୍ତତେ .. 2-59..

ଯତତୋ ହ୍ୟପି କୌନ୍ତେୟ ପୁରୁଷସ୍ୟ ବିପକ୍ଷିତଃ .  
 ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ପ୍ରମାଥୀନି ହରନ୍ତି ପ୍ରସଭଂ ମନଃ .. 2-60..

ତାନି ସର୍ଘାଣି ସଂୟମ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଆସୀତ ମପୂରଃ .  
 ବଶେ ହି ଯସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ତସ୍ୟ ପ୍ରଞ୍ଜା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-61..



GC 6. Sense Gratification

### 6. Sense Gratification

- A** | ଧାୟତୋ ବିଷୟାନ୍ପୁଂସଃ ସଙ୍ଗସ୍ତେଷୁପଜାୟତେ .  
ସଙ୍ଗାସ୍ତ୍ରାଜାୟତେ କାମଃ କାମାକ୍ରୋଧୋଽଭିଜାୟତେ .. 2-62..  
  
କ୍ରୋଧାଭବତି ସନ୍ନୋହଃ ସନ୍ନୋହାତ୍ସମୃତିବିଭ୍ରମଃ .  
ସମୃତିଭ୍ରଂଶାଦ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ ବୁଦ୍ଧିନାଶାପୁଣଶ୍ୟତି .. 2-63..
- B** | ରାଗଦ୍ୱେଷବିମ୍ଭୂକ୍ତେଷୁ ବିଷୟାନିନ୍ଦ୍ରୟେଶ୍ଚରନ୍ .  
ଆତ୍ମବଶୈ୍ୟର୍ଥ୍ୟେୟାମ୍ନା ପ୍ରସାଦମଧୁଗଚ୍ଛତି .. 2-64..
- C** | ପ୍ରସାଦେ ସର୍ଘଦୁଃଖାନାଂ ହାନିରସେଧ୍ୟାପଜାୟତେ .  
ପ୍ରସନ୍ନଚେତସୋ ହ୍ୟାଶୁ ବୁଦ୍ଧିଃ ପର୍ଯବତିଷ୍ଠତେ .. 2-65..
- D** | ନାସ୍ତି ବୁଦ୍ଧିରମୁକ୍ତସ୍ୟ ନ ଚାତ୍ମୁକ୍ତସ୍ୟ ଭାବନା .  
ନ ଚାଭାବୟତଃ ଶାନ୍ତିରଶାନ୍ତସ୍ୟ କୁତଃ ସୁଖଂ .. 2-66..
- E** | ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ହି ଚରତାଂ ଯଜ୍ଜନୋଽନୁବିଧୀୟତେ .  
ତଦସ୍ୟ ହରତି ପ୍ରଜ୍ଞାଂ ବାୟୁର୍ନୀବମିବାୟସି .. 2-67..
- F** | ତସ୍ମାଦ୍ୟସ୍ୟ ମହାବାହୋ ନିଗୂହୀତାନି ସର୍ଘଶଃ .  
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣାନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥେଭ୍ୟସ୍ତସ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 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** କାର୍ଯ୍ୟକାରଣକର୍ତ୍ତୃତ୍ୱେ ହେତୁଃ ପ୍ରକୃତିରୂପ୍ୟତେ ।  
ପୁରୁଷଃ ସୁଖଦୁଃଖାନାଂ ଭୋକ୍ତୃତ୍ୱେ ହେତୁରୂପ୍ୟତେ ॥ 13-21 ॥

**B** ଦେବଦ୍ୱିଜଗୁରୁପ୍ରାଞ୍ଜୟଜନଂ ଶୌଚମାର୍ଜବମ୍ ।  
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟମହିଂସା ଚ ଶାରୀରଂ ତପ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 17-14 ॥

**C** ଅଫଳାକାଞ୍ଛିଭିର୍ଯଜୋ ବିଧୂଦୃଷ୍ଟୋ ଯ ଇଜ୍ୟତେ ।  
ଯଷ୍ଟବ୍ୟମେବେତି ମନଃ ସମାଧାୟ ସ ସାଢ୍ଧିକଃ ॥ 17.11 ॥

ଅଭିସନ୍ଧାୟ ତୁ ଫଳଂ ଦୟାର୍ଥମପି ଚୈବ ଯତ୍ ।  
ଇଜ୍ୟତେ ଭରତଶ୍ରେଷ୍ଠ ତଂ ଯଜ୍ଞଂ ବିଦ୍ଧି ରାଜସମ୍ ॥ 17.12 ॥

ବିଧୂହୀନମସୃଷ୍ଟାନ୍ନଂ ମନ୍ତ୍ରହୀନମଦକ୍ଷିଣମ୍ ।  
ଶ୍ରଦ୍ଧାବିରହିତଂ ଯଜ୍ଞଂ ତାମସଂ ପରିଚକ୍ଷତେ ॥ 17.13 ॥

**D** ଯଉଦଗ୍ରେ ବିଷମିବ ପରିଶାମେଂମୃତୋପମମ୍ ।  
ତତ୍ସୁଖଂ ସାଢ୍ଧିକଂ ପ୍ରୋକ୍ତମାତ୍ମବୁଦ୍ଧିପ୍ରସାଦଜମ୍ ॥ 18-37 ॥

ବିଷୟେନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯୋଗାଦ୍ୟଉଦଗ୍ରେଂମୃତୋପମମ୍ ।  
ପରିଶାମେ ବିଷମିବ ତତ୍ସୁଖଂ ରାଜସଂ ସ୍ମୃତମ୍ ॥ 18-38 ॥

ଯଦଗ୍ରେ ଚାନ୍ତୁବକ୍ଷେ ଚ ସୁଖଂ ମୋହନମାତ୍ମନଃ ।  
ନିଦ୍ରାଲସ୍ୟପ୍ରମାଦୋଷ୍ଠଂ ତତ୍ତାମସମୁଦାହୁତମ୍ ॥ 18-39 ॥



GC 8. Social Wisdom

### 8. Social Wisdom

- A** ଚାତୁର୍ଥଶ୍ୟଂ ମୟା ସ୍ଵଷ୍ଟଂ ଗୁଣକର୍ମବିଭାଗଣଃ ।  
ତସ୍ୟ କର୍ତ୍ତାରମପି ମାଂ ବିଦ୍ୟକର୍ତ୍ତାରମବ୍ୟୟମ୍ ॥ 4-13 ॥
- B** କାମ୍ୟାନାଂ କର୍ମଣାଂ ନ୍ୟାସଂ ସଂନ୍ୟାସଂ କବୟୋ ବିଦୁଃ ।  
ସର୍ବକର୍ମଫଳତ୍ୟାଗଂ ପ୍ରାହୁସ୍ତ୍ୟାଗଂ ବିଚକ୍ଷଣାଃ ॥ 18-2 ॥
- C** ଦାତବ୍ୟମିତି ଯଦାନଂ ଦୀୟତେଽନୁପକାରିଣେ ।  
ଦେଶେ କାଳେ ଚ ପାତ୍ରେ ଚ ତଦାନଂ ସାତ୍ଵିକଂ ସମୃତମ୍ ॥ 17-20 ॥  
  
ଯତ୍ ପ୍ରତ୍ୟୁପକାରାର୍ଥଂ ଫଳମୁଦ୍ଦିଷ୍ୟ ବା ପୁନଃ ।  
ଦୀୟତେ ଚ ପରିକ୍ଳିଷ୍ଟଂ ତଦାନଂ ରାଜସଂ ସମୃତମ୍ ॥ 17-21 ॥  
  
ଅଦେଶକାଳେ ଯଦାନମପାତ୍ରେଭ୍ୟଶ୍ଚ ଦୀୟତେ ।  
ଅସତ୍ କୃତମବଜାତଂ ତତ୍ତାମସମୁଦାହୃତମ୍ ॥ 17-22 ॥
- D** ବ୍ରାହ୍ମଣକ୍ଷତ୍ରିୟବିଶାଂ ଶୂଦ୍ରାଣାଂ ଚ ପରହ୍ମପ ।  
କର୍ମାଣି ପ୍ରବିଭକ୍ତାନି ସ୍ଵଭାବପ୍ରଭବୈର୍ଗୁଣୈଃ ॥ 18-41 ॥  
  
ଶମୋ ଦମସ୍ତପଃ ଶୌଚଂ କ୍ଷାନ୍ତିରାର୍ଜବମେବ ଚ ।  
ଜାନଂ ବିଜାନମାସ୍ତିକ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମ ସ୍ଵଭାବଜମ୍ ॥ 18-42 ॥  
  
ଶୌର୍ଯ୍ୟଂ ତେଜୋ ଧୃତିର୍ଦାକ୍ଷ୍ୟଂ ଯୁଦ୍ଧେ ଚାପ୍ୟପଲ୍ଲୀୟନମ୍ ।  
ଦାନମୀଶ୍ଵରଭାବଶ୍ଚ କ୍ଷାତ୍ରଂ କର୍ମ ସ୍ଵଭାବଜମ୍ ॥ 18-43 ॥  
  
କୃଷିଗୌରକ୍ଷ୍ୟବାଣିଜ୍ୟଂ ବୈଶ୍ୟକର୍ମ ସ୍ଵଭାବଜମ୍ ।  
ପରିଚର୍ଯ୍ୟାମ୍ବକଂ କର୍ମ ଶୂଦ୍ରସ୍ୟାପି ସ୍ଵଭାବଜମ୍ ॥ 18-44 ॥



GC 9. Occupational Wisdom

### 9.Occupational Wisdom

- A** ତେଜଃ କ୍ଷମା ଧୃତିଃ ଶୌଚମଦ୍ରୋହୋ ନୀତିମାନିତା ।  
ଭବନ୍ତି ସମ୍ପଦଂ ଦୈବୀମଭିଜାତସ୍ୟ ଭାରତ ॥ 16-3 ॥  
  
ଦୟୋ ଦର୍ପୋଽଭିମାନଃ କ୍ରୋଧଃ ପାରୁଷ୍ୟମେବ ଚ ।  
ଅଜ୍ଞାନଂ ଚାଭିଜାତସ୍ୟ ପାର୍ଥ ସମ୍ପଦମାସୁରୀମ୍ ॥ 16-4 ॥
- B** ମୁକ୍ତସଙ୍ଗୋଽନହମ୍ଭାଦୀ ଧୃତ୍ୟସ୍ତାହସମନ୍ୱିତଃ ।  
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋର୍ନିର୍ଘ୍ନକାରଃ କର୍ତ୍ତା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 18-26 ॥  
  
ରାଗୀ କର୍ମଫଳପ୍ରେମ୍ଭୁଲ୍ଲଙ୍ଘୋ ହିଂସାମ୍ଭୋଽଶୁଚିଃ ।  
ହର୍ଷଶୋକାଦ୍ୱିତଃ କର୍ତ୍ତା ରାଜସଃ ପରିକୀର୍ତ୍ତିତଃ ॥ 18-27 ॥  
  
ଅମୃତଃ ପ୍ରାକୃତଃ ସ୍ତବ୍ଧଃ ଶଠୋ ନୈଷ୍ଠୂତିକୋଽଲସଃ ।  
ବିଷାଦୀ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ଚ କର୍ତ୍ତା ତାମସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 18-28 ॥
- C** ଧୃତ୍ୟା ଯତ୍ନା ଧାରୟତେ ମନଃପ୍ରାଣେହିୟକ୍ରିୟାଃ ।  
ଯୋଗେନାବ୍ୟଭିଚାରିଣ୍ୟା ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ସାତ୍ତ୍ୱିକୀ ॥ 18-33 ॥  
  
ଯତ୍ନା ତୁ ଧର୍ମକାମାର୍ଥାନ୍ଧୃତ୍ୟା ଧାରୟତେଽର୍ହୁନ ।  
ପ୍ରସଙ୍ଗେନ ଫଳାକାଞ୍ଛୀ ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ରାଜସୀ ॥ 18-34 ॥  
  
ଯତ୍ନା ସ୍ୱପ୍ନଂ ଭୟଂ ଶୋକଂ ବିଷାଦଂ ମଦମେବ ଚ ।  
ନ ବିମୁଞ୍ଚତି ଦୁର୍ନୈୟା ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ତାମସୀ ॥ 18-35 ॥



GC 10. Mental Wisdom

### 10. Mental Wisdom

- A** ଅଭୟଂ ସତ୍ତ୍ଵସଂଶୁଦ୍ଧିର୍ଜ୍ଞାନଯୋଗବ୍ୟବସ୍ଥିତିଃ ।  
ଦାନଂ ଦମଶ୍ଚ ଯଜ୍ଞଶ୍ଚ ସ୍ଵାଧ୍ୟାୟସ୍ତପ ଆର୍ଜବମ୍ ॥ 16-1 ॥  
  
ଅହିଂସା ସତ୍ୟମକ୍ରୋଧସ୍ତ୍ୟାଗଃ ଶାନ୍ତିରପୈଶ୍ଵନମ୍ ।  
ଦୟା ଭୃତେଷ୍ଠଲୋଲୁପ୍ତ୍ୟଂ ମାର୍ଦ୍ଦବଂ ହୁୀରଚାପଲମ୍ ॥ 16-2 ॥
- B** ତ୍ରିବିଧଂ ନରକସ୍ୟେଦଂ ଦ୍ଵାରଂ ନାଶନମାତ୍ମନଃ ।  
କାମଃ କ୍ରୋଧସ୍ତଥା ଲୋଭସ୍ତସ୍ମାଦେତଭ୍ରୟଂ ତ୍ୟଜେତ୍ ॥ 16-21 ॥  
  
ଏତୈର୍ଘ୍ନୁକ୍ଳଃ କୌନ୍ତେୟ ତମୋଦ୍ଵାରେସ୍ଥିଭିର୍ନରଃ ।  
ଆଚରତ୍ୟାତ୍ମନଃ ଶ୍ରେୟସ୍ତତୋ ଯାତି ପରାଂ ଗତିମ୍ ॥ 16-22 ॥
- C** ଅନୁଦ୍ଵେଷକରଂ ବାକ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ପ୍ରିୟହିତଂ ଚ ଯତ୍ ।  
ସ୍ଵାଧ୍ୟାୟାଭ୍ୟସନଂ ଚୈବ ବାଙ୍ମୟଂ ତପ ଭବ୍ୟତେ ॥ 17-15 ॥
- D** ମନଃ ପ୍ରସାଦଃ ସୌମ୍ୟତ୍ଵଂ ମୌନମାତ୍ମବିନିଗ୍ରହଃ ।  
ଭାବସଂଶୁଦ୍ଧିରିତ୍ୟେତଭିପୋ ମାନସମୁଚ୍ୟତେ ॥ 17-16 ॥
- E** ପ୍ରବୃତ୍ତିଂ ଚ ନିବୃତ୍ତିଂ ଚ କାର୍ଯ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟେ ଭୟାଭୟେ ।  
ବନ୍ଧଂ ମୋକ୍ଷଂ ଚ ଯା ବେତ୍ତି ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ସାଦ୍ଭିକୀ ॥ 18-30 ॥  
  
ଯୟା ଧର୍ମମଧର୍ମଂ ଚ କାର୍ଯ୍ୟଂ ଚାକାର୍ଯ୍ୟମେବ ଚ ।  
ଅୟଥାବପୁଜାନାତି ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ରାଜସୀ ॥ 18-31 ॥  
  
ଅଧର୍ମଂ ଧର୍ମମିତି ଯା ମନ୍ୟତେ ତମସାବୃତା ।  
ସର୍ଘାଥୀନ୍ଦ୍ରିପରାତାଂଶ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ତାମସୀ ॥ 18-32 ॥



### 11. Emotional Wisdom

- A** ବିହାୟ କାମାନ୍ୟଃ ସର୍ଧାନୁପୁନାଂଶ୍ଚରତି ନିଃସ୍ପହଃ ।  
ନିର୍ମମୋ ନିରହଙ୍କାରଃ ସ ଶାନ୍ତିମଧୁଗନ୍ଧତି ॥ 2-71 ॥  
  
ଶକ୍ଳୋତୀହୈବ ଯଃ ସୋତ୍ତୁଂ ପ୍ରାକ୍ଳରୀରବିମୋକ୍ଷଣାତ୍ ।  
କାମକ୍ରୋଧୋଭବଂ ବେଗଂ ସ ଯୁକ୍ତଃ ସ ସୁଖୀ ନରଃ ॥ 5-23 ॥
- B** କର୍ମଣଃ ସୁକୃତସ୍ୟାହୁଃ ସାତ୍ତ୍ଵିକଂ ନିର୍ମଳଂ ଫଳମ୍ ।  
ରଜସସ୍ତୁ ଫଳଂ ଦୁଃଖମଜ୍ଞାନଂ ତମସଃ ଫଳମ୍ ॥ 14-16 ॥
- C** ସତ୍ତ୍ଵାସ୍ତ୍ରଞ୍ଜାୟତେ ଜ୍ଞାନଂ ରଜସୋ ଲୋଭ ଏବ ଚ ।  
ପ୍ରମାଦମୋହୋ ଚମସୋ ଭବତୋଽଜ୍ଞାନମେବ ଚ ॥ 14-17 ॥
- D** ପ୍ରକାଶଂ ଚ ପ୍ରବୃତ୍ତିଂ ଚ ମୋହମେବ ଚ ପାଣ୍ଡବ ।  
ନ ବୈଷ୍ଣୁ ସମ୍ପ୍ରବୃତ୍ତାନି ନ ନିବୃତ୍ତାନି କାଞ୍ଚତି ॥ 14-22 ॥  
  
ଭଦାସୀନବଦାସୀନୋ ଗୁଣୈର୍ଯୋ ନ ବିଚାଲ୍ୟତେ ।  
ଗୁଣା ବର୍ତ୍ତନ୍ତ ଇତ୍ୟେବଂ ଯୋଽବତିଷ୍ଠତି ନେଜଂତେ ॥ 14-23 ॥
- E** ସମଦୁଃଖସୁଖଃ ସ୍ଵକ୍ଷଃ ସମଲୋଷ୍ଟାଶ୍ଳକାଞ୍ଚନଃ ।  
ତୁଲ୍ୟପ୍ରିୟାପ୍ରିୟୋ ଧୀରସ୍ତୁଲ୍ୟନିନ୍ଦାମ୍ଭଂସୁତିଃ ॥ 14-24 ॥  
  
ମାନାପମାନୟୋସ୍ତୁଲ୍ୟସ୍ତୁଲ୍ୟା ମିତ୍ରାରିପକ୍ଷୟୋଃ ।  
ସର୍ଧୀରମ୍ଭପରିତ୍ୟାଗୀ ଗୁଣାତୀତଃ ସ ଭବ୍ୟତେ ॥ 14-25 ॥





### 12. Spiritual Wisdom

- A** ଜାତସ୍ୟ ହି ଧରୁବୋ ମୁତୁଧ୍ୟଧରୁବଂ ଜନ୍ମ ମୃତସ୍ୟ ଚ ।  
ତସ୍ମାଦପରିହାର୍ଯ୍ୟେନ ନ ହଂ ଶୋଚିତୁମର୍ହସି ॥ 2-27 ॥
- B** ଆପୂର୍ଯ୍ୟମାଣମଚଳପ୍ରତିଷ୍ଠଂ ସମୁଦ୍ରମାପଃ ପ୍ରବିଶନ୍ତି ଯଦ୍ୱତ୍ ।  
ତଦ୍ୱକ୍ରମା ଯଂ ପ୍ରବିଶନ୍ତି ସର୍ବେ ସ ଶାନ୍ତିମାପ୍ନୋତି ନ କାମକାମୀ ॥ 2-70 ॥  
ବିଦ୍ୟାବିନୟସମ୍ପନ୍ନେ ବ୍ରାହ୍ମଣେ ଗବି ହସ୍ତନ୍ତି ।  
ଶୁନି ଚୈବ ଶୃପାକେ ଚ ପଶ୍ଚିତାଃ ସମଦର୍ଶିନଃ ॥ 5-18 ॥
- C** ଶ୍ରେୟୋ ହି ଜ୍ଞାନମଭ୍ୟାସାଜ୍ଞାନାନ୍ଧ୍ୟାନଂ ବିଶିଷ୍ୟତେ ।  
ଧାନାକର୍ମଫଳତ୍ୟାଗସ୍ତ୍ୟାଗାଛାନ୍ତିରନନ୍ତରମ୍ ॥ 12-12 ॥
- D** ସମଃ ଶତ୍ରୌ ଚ ମିତ୍ରେ ଚ ତଥା ମାନାପମାନୟୋଃ ।  
ଶୀତୋଷ୍ଣସୁଖଦୁଃଖେଷୁ ସମଃ ସଙ୍ଗବିବର୍ଜିତଃ ॥ 12-18 ॥  
ତୁଲ୍ୟନିନ୍ଦାସ୍ତୁତିମୌନୀ ସନ୍ତୁଷ୍ଟୋ ଯେନ କେନଚିତ୍ ।  
ଅନିକେତଃ ସ୍ଥିରମତିଭକ୍ତିମାନ୍ନେ ପ୍ରିୟୋ ନରଃ ॥ 12-19 ॥
- E** ଶ୍ରଦ୍ଧୟା ପରୟା ତପ୍ତଂ ତପସ୍ତତ୍ତ୍ରିବିଧଂ ନରୈଃ ।  
ଅଫଳାକାଞ୍ଚିଭିର୍ଯୁକ୍ତୈଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକଂ ପରିଚକ୍ଷତେ ॥ 17-17 ॥  
ସକାରମାନପୂଜାର୍ଥଂ ତପୋ ଦୟେନ ଚୈବ ଯତ୍ ।  
କ୍ରିୟତେ ତଦିହ ପ୍ରୋକ୍ତଂ ରାଜସଂ ଚଳମଧରୁବମ୍ ॥ 17-18 ॥  
ମୃତଗ୍ରାହେଣାମ୍ବନୋ ଯପ୍ନୀତୟା କ୍ରିୟତେ ତପଃ ।  
ପରସ୍ୟୋସ୍ତାଦନାର୍ଥଂ ବା ତତ୍ତାମସମୁଦାହୃତମ୍ ॥ 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** ନ ଦେବାହଂ ଜାତୁ ନାସଂ ନ ତ୍ଵଂ ନେମେ ଜନାଧିପାଃ ।  
ନ ଚୈବ ନ ଭବିଷ୍ୟାମଃ ସର୍ବେ ବୟମତଃ ପରମ୍ ॥ 2-12 ॥

ନୈନଂ ଛିନ୍ଦନ୍ତି ଶସ୍ତ୍ରାଣି ନୈନଂ ଦହତି ପାବକଃ ।  
ନ ଚୈନଂ କ୍ଲେଦୟନ୍ତ୍ୟାପୋ ନ ଶୋଷୟତି ମାରୁତଃ ॥ 2-23 ॥

**B** ଦେହିନୋଽସ୍ମିନ୍ୟଥା ଦେହେ କୌମାରଂ ଯୌବନଂ ଜରା ।  
ତଥା ଦେହାନ୍ତରପ୍ରାପ୍ତିର୍ଧୀରସ୍ତତ୍ ନ ମୁହ୍ୟତି ॥ 2-13 ॥

ବାସାଂସି ଜାଣାନି ଯଥା ବିହାୟ ନବାନି ଗୃହ୍ଣାତି ନରୋଽପରାଣି ।  
ତଥା ଶରୀରାଣି ବିହାୟ ଜାଣାନ୍ୟନ୍ୟାନି ସଂୟାତି ନବାନି ଦେହୀ ॥ 2-22 ॥

**C** ଯଦା ଯଦା ହି ଧର୍ମସ୍ୟ ଗ୍ଳାନିର୍ଭବତି ଭାରତ ।  
ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନମଧର୍ମସ୍ୟ ତଦାତ୍ମାନଂ ସୃଜାମ୍ୟହମ୍ ॥ 4-7 ॥

ପରିତ୍ରାଣାୟ ସାଧୁନାଂ ବିନାଶାୟ ଚ ଦୁଷ୍ଟତାମ୍ ।  
ଧର୍ମସଂସ୍ଥାପନାର୍ଥାୟ ସମ୍ଭବାନି ଯୁଗେ ଯୁଗେ ॥ 4-8 ॥

**D** ଜନ୍ମ କର୍ମ ଚ ମେ ଦିବ୍ୟମେବଂ ଯୋ ବେଭି ତତ୍ତ୍ଵତଃ ।  
ତ୍ୟକ୍ତ୍ଵା ଦେହଂ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନୈତି ମାମେତି ସୋଽର୍ଜୁନ ॥ 4-9 ॥

**E** ବୀତରାଗଭୟକ୍ରୋଧା ମକ୍ତୟା ମାତ୍ସୁପାଶ୍ଚିତାଃ ।  
ବହବୋ ଜ୍ଞାନତପସା ପୂତା ମଭାବମାଗତାଃ ॥ 4-10 ॥



GC 14. Karma Yoga

### 14: Karma Yoga

- A** କର୍ମଣ୍ୟୋବାଧୁକାରସ୍ତେ ମା ଫଳେଷୁ କଦାଚନ ।  
ମା କର୍ମଫଳହେତୁର୍ଭୂର୍ମା ତେ ସଙ୍ଗୋଽସ୍ତୁକର୍ମଣି ॥ 2-47 ॥  
  
ଅଜ୍ଞାଭବନ୍ତି ଭୂତାନି ପର୍ଜନ୍ୟାଦନ୍ନସମ୍ଭବଃ ।  
ଯଜ୍ଞାଭବନ୍ତି ପର୍ଜନେୟା ଯଜଃ କର୍ମସମୁଭବଃ ॥ 3-14 ॥  
  
ଯଦ୍ୟଦାଚରତି ଶ୍ରେଷ୍ଠସ୍ତତ୍ତଦେବେତରୋ ଜନଃ ।  
ସ ଯପୁମାଣଂ କୁରୁତେ ଲୋକସ୍ତଦନ୍ନୁବର୍ତତେ ॥ 3-21 ॥  
  
ଶ୍ରେୟାନ୍ଧ୍ୟର୍ମୋ ବିଗୁଣଃ ପରଧର୍ମାସ୍ତନ୍ନୁଷ୍ଠିତାତ୍ ।  
ସ୍ଵଧର୍ମେ ନିଧନଂ ଶ୍ରେୟଃ ପରଧର୍ମୋ ଭୟାବହଃ ॥ 3-35 ॥
- B** ଯସ୍ୟ ସର୍ବେ ସମାରୟାଃ କାମସଙ୍କଳ୍ପବର୍ଜିତାଃ ।  
ଜ୍ଞାନାଗ୍ନିଦଗ୍ଧକର୍ମାଣଂ ତମାହୁଃ ପଶ୍ଚିତଂ ବୁଧାଃ ॥ 4-19 ॥
- C** ସଂନ୍ୟାସଃ କର୍ମଯୋଗଃ ନିଃଶ୍ରେୟସକରାବୁଭୌ ।  
ତୟୋସ୍ତୁ କର୍ମସଂନ୍ୟାସାକ୍ମକର୍ମଯୋଗୋ ବିଶିଷ୍ୟତେ ॥ 5-2 ॥
- D** ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାଧ୍ୟାୟ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଘଂ ତ୍ୟଜ୍ଞା କରୋତି ଯଃ ।  
ଲିପ୍ୟତେ ନ ସ ପାପେନ ପଦ୍ମପତ୍ରମିବାମ୍ବସା ॥ 5-10 ॥
- E** ଅଧିଷ୍ଠାନଂ ତଥା କର୍ତା କରଣଂ ଚ ପୃଥଗ୍ଧମ୍ ।  
ବିବିଧାଶ୍ଚ ପୃଥକ୍ଘ୍ନୁଷ୍ଠା ଦୈବଂ ଚୈବାତ୍ର ପଞ୍ଚମମ୍ ॥ 18-14 ॥



GC 15. Gnana Yoga

### 15: Gnana Yoga

**A** ଧୂମେନାବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟେ ବହିର୍ଯଥାଦର୍ଶୋ ମଲେନ ଚ ।  
ଯଥୋଲ୍ଲେନାବୃତୋ ଗର୍ଭସ୍ତଥା ତେନେଦମାବୃତମ୍ ॥ 3-38 ॥

**B** ବ୍ରହ୍ମାର୍ପଣଂ ବ୍ରହ୍ମ ହବିର୍ବ୍ରହ୍ମାଗ୍ନୌ ବ୍ରହ୍ମଣା ହୃତମ୍ ।  
ବ୍ରହ୍ମୈବ ତେନ ଗନ୍ତବ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମସମାଧୁନା ॥ 4-24 ॥

**C** ଶ୍ରଦ୍ଧାବାଁଲ୍ଲଭତେ ଜ୍ଞାନଂ ତତ୍ପରଃ ସଂୟତେହିୟଃ ।  
ଜ୍ଞାନଂ ଲକ୍ଷ୍ମ୍ଣା ପରାଂ ଶାନ୍ତିମତିରେଣାଧୁଗଞ୍ଜତି ॥ 4-39 ॥  
ଜ୍ଞାନେନ ହୁ ତଦଜ୍ଞାନଂ ଯେଷାଂ ନାଶିତମାତ୍ମନଃ ।  
ତେଷାମାଦିତ୍ୟବଜ୍ଞାନଂ ପ୍ରକାଶୟତି ତତ୍ପରମ୍ ॥ 5-16 ॥

**D** ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ ସହସ୍ରେଷୁ କଷ୍ଟିଦ୍ୟତତି ସିଦ୍ଧୟେ ।  
ଯତତାମପି ସିଦ୍ଧାନାଂ କଷ୍ଟିକ୍ଳାଂ ବେଢ଼ି ତତ୍ତତଃ ॥ 7-3 ॥  
ବହୁନାଂ ଜନ୍ମନାମକ୍ରେ ଜ୍ଞାନବାକ୍ତାଂ ପ୍ରପଦ୍ୟତେ ।  
ବାସୁଦେବଃ ସର୍ବମିତି ସ ମହାତ୍ମା ସୁଦୁର୍ଲଭଃ ॥ 7-19 ॥

**E** ଯଃ ଶାସ୍ତ୍ରବିଧୁମୁତ୍ସୃଜ୍ୟ ବର୍ତତେ କାମକାରତଃ ।  
ନ ସ ସିଦ୍ଧିମବାପ୍ନୋତି ନ ସୁଖଂ ନ ପରାଂ ଗତିମ୍ ॥ 16-23 ॥

**F** ଜ୍ଞାନଂ ଜ୍ଞେୟଂ ପରିଜାତା ତ୍ରିବିଧା କର୍ମଚୋଦନା ।  
କରଣଂ କର୍ମ କର୍ତ୍ତେତି ତ୍ରିବିଧଃ କର୍ମସଙ୍ଗ୍ରହଃ ॥ 18-18 ॥



GC.16. Dhyana Yoga

### 16: Dhyana Yoga

- A** ଯୋଗୀ ଯୁଞ୍ଜୀତ ସତତମାତ୍ନଂ ରହସି ସ୍ଥିତଃ ।  
ଏକାକୀ ଯତଚିତ୍ତାତ୍ମା ନିରାଶୀରପରିଗ୍ରହଃ ॥ 6-10 ॥  
  
ଶୁଚୋ ଦେଶେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପ୍ୟ ସ୍ଥିରମାସନମାତ୍ମନଃ ।  
ନାତ୍ମ୍ୟଚ୍ଛିତଂ ନାତିନୀଚଂ ଚୈଲାଜିନକୁଶୋଭରମ୍ ॥ 6-11 ॥  
  
ତତ୍ତ୍ୱେକାଗ୍ରଂ ମନଃ କୃତ୍ୱା ଯତଚିତ୍ତେହିୟକ୍ରିୟଃ ।  
ଉପବିଶ୍ୟାସନେ ଯୁଞ୍ଜ୍ୟାଦ୍ୟୋଗମାତ୍ମବିଶୁଦ୍ଧୟେ ॥ 6-12 ॥
- B** ସମଂ କାୟଶିରୋଗ୍ରୀବଂ ଧାରୟନ୍ନଚଳଂ ସ୍ଥିରଃ ।  
ସମ୍ପ୍ରେକ୍ଷ୍ୟ ନାସିକାଗ୍ରଂ ସ୍ୱଂ ଦିଶଞ୍ଚାନବଲୋକୟନ୍ ॥ 6-13 ॥  
  
ପ୍ରଶାନ୍ତାତ୍ମା ବିଗତଭୀର୍ତ୍ତୁକ୍ଳଚାରିତ୍ରତେ ସ୍ଥିତଃ ।  
ମନଃ ସଂୟମ୍ୟ ମଜ୍ଜିତ୍ତୋ ଯୁକ୍ତ ଆସୀତ ମପୂରଃ ॥ 6-14 ॥  
  
ଯୁଞ୍ଜନ୍ନେବଂ ସଦାତ୍ମାନଂ ଯୋଗୀ ନିୟତମାନସଃ ।  
ଶାନ୍ତିଂ ନିର୍ଧୀଣପରମାଂ ମହଂସ୍ଥାମଧୁଗଚ୍ଛତି ॥ 6-15 ॥
- C** ଯଥା ଦୀପୋ ନିବାତସ୍ତୋ ନେଜ୍ଜତେ ସୋପମା ସମୃତା ।  
ଯୋଗିନୋ ଯତଚିତ୍ତସ୍ୟ ଯୁଞ୍ଜତୋ ଯୋଗମାତ୍ମନଃ ॥ 6-19 ॥
- D** ସର୍ବଭୂତସ୍ଥମାତ୍ମାନଂ ସର୍ବଭୂତାନି ଚାତ୍ମନି ।  
ଇକ୍ଷତେ ଯୋଗଯୁକ୍ତାତ୍ମା ସର୍ବତ୍ର ସମଦର୍ଶନଃ ॥ 6-29 ॥



GC 17: Bhakti Yoga

### 17: Bhakti Yoga

- A** ଯେ ଯଥା ମାଂ ପ୍ରପଦ୍ୟନ୍ତେ ତାଂସ୍ତଥୈବ ଭଜାମ୍ୟହମ୍ ।  
ମମ ବର୍ମାନୁବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟାଃ ପାର୍ଥ ସର୍ବଶଃ ॥ 4-11 ॥
- B** ଅନନ୍ୟାଶ୍ଚିନ୍ତୟନ୍ତୋ ମାଂ ଯେ ଜନାଃ ପର୍ଯ୍ୟୁପାସତେ ।  
ତେଷାଂ ନିତ୍ୟାଭିମୁକ୍ତାନାଂ ଯୋଗକ୍ଷେମଂ ବହାମ୍ୟହମ୍ ॥ 9-22 ॥  
ପତ୍ରଂ ପୁଷ୍ପଂ ଫଲଂ ତୋୟଂ ଯୋ ମେ ଭକ୍ତ୍ୟା ପ୍ରୟତ୍ନତି ।  
ତଦହଂ ଭକ୍ତୁ୍ୟପହୃତମଶ୍ୱାମି ପ୍ରୟତାମ୍ବନଃ ॥ 9-26 ॥
- C** ମନ୍ଥନା ଭବ ମଭକ୍ତୋ ମଦ୍ୟାଜୀ ମାଂ ନମସ୍କରୁ ।  
ମାମେବୈଷ୍ୟସି ଯୁକ୍ତୈବମାମ୍ବନଂ ମପୂରାୟଶଃ ॥ 9-34 ॥  
ମଜିଭା ମଦ୍ଭୃତପ୍ରାଣା ବୋଧୟନ୍ତଃ ପରସ୍ମରମ୍ ।  
କଥୟନ୍ତଶ୍ଚ ମାଂ ନିତ୍ୟଂ ତୁଷ୍ୟନ୍ତି ଚ ରମନ୍ତି ଚ ॥ 10-9 ॥
- D** ଅନପେକ୍ଷଃ ଶୁଚିର୍ଦକ୍ଷ ଭବାସୀନୋ ଗତବ୍ୟଥଃ ।  
ସର୍ବାରମ୍ଭପରିତ୍ୟାଗୀ ଯୋ ମଭକ୍ତଃ ସ ମେ ପ୍ରିୟଃ ॥ 12-16 ॥
- E** ଇଶ୍ୱରଃ ସର୍ବଭୂତାନାଂ ହୃଦେଶେଽର୍ଜୁନ ତିଷ୍ଠତି ।  
ଭ୍ରାମୟନ୍ସର୍ବଭୂତାନି ଯନ୍ତାରୁଦାନି ମାୟୟା ॥ 18-61 ॥
- F** ସର୍ବଧର୍ମାନୁରୂପତ୍ୟଜ୍ୟ ମାମେକଂ ଶରଣଂ ବ୍ରଜ ।  
ଅହଂ ତ୍ୱା ସର୍ବପାପେଭ୍ୟୋ ମୋକ୍ଷୟିଷ୍ୟାମି ମା ଶୁଚଃ ॥ 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. ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ
- 1-6. ପ୍ରମାଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିକଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ସ୍ୱପ୍ନତୟଃ
- 1-7. ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷାନୁମାନାଂଗମାଃ ପ୍ରମାଣାନି
- 1-8. ବିପର୍ଯ୍ୟୟୋ ମିଥ୍ୟାଜ୍ଞାନମତଦ୍ୱରୂପପ୍ରତିଷ୍ଠମ୍.
- 1-9. ଶବ୍ଦଜ୍ଞାନାନୁପାତୀ ବସ୍ତୁଶୂନ୍ୟଃ ବିକଳ୍ପଃ
- 1-10. ଅଭାବ ପ୍ରତ୍ୟୟାଂଲମ୍ବନା ବୃତ୍ତିର୍ନିଦ୍ରା.
- 1-11. ଅନୁଭୂତବିଷୟାଂସମ୍ପ୍ରମୋକ୍ଷଃ ସ୍ୱପ୍ନତିଃ
- 1-12. ଅଭ୍ୟାସବୈରାଗ୍ୟାଭ୍ୟାଂ ତନ୍ନିରୋଧଃ

### Technique 2: Eswara Pranidhana

---

- 1-23. ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନାଦ୍ରା
- 1-24. କ୍ଳେଶକର୍ମବିପାକାଂଶାୟୈରପରାମୃଷ୍ଟ ପୁରୁଷବିଶେଷୀଶ୍ୱରଃ
- 1-25. ତତ୍ତ୍ୱ ନିରତିଶୟଂ ସର୍ବଜ୍ଞ ବୀଜଂ
- 1-26. ପୂର୍ବେଷାମପି ଗୁରୁଃ କାଳେନାନବକ୍ଲେଦାତ୍
- 1-27. ତସ୍ୟ ବାଚକଃ ପ୍ରଣବଃ
- 1-28. ତନ୍ନପସ୍ତଦର୍ଥଭାବନମ୍.
- 1-29. ତତଃ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଳେତନାଧିଗମୋଽପ୍ୟକ୍ତରାୟାଭାବଶ୍ଚ
- 1-30. ବ୍ୟାଧି ସ୍ତ୍ୟାନ ସଂଶୟ ପ୍ରମାଦାଲସ୍ୟାବିରତି ଭ୍ରାନ୍ତିଦର୍ଶନାଲବ୍ଧଭୂମିକଦ୍ୱାନବସ୍ଥିତ୍ୱାନି  
ଚିତ୍ତବିକ୍ଷେପାସ୍ତେକ୍ତରାୟାଃ

### Technique 3: Chitta Shanti

---

- 1-33. ମୈତ୍ରୀ କରୁଣା ମୁଦିତୋପେକ୍ଷାଣାଂ ସୁଖଦୁଃଖ ପୁଣ୍ୟାପୁଣ୍ୟ  
ବିଷୟାଣାଂ ଭାବନାତଃ ଚିତ୍ତପ୍ରସାଦନମ୍.
- 1-34. ପ୍ରଚ୍ଛଦନ ବିଧାରଣାଭ୍ୟାଂ ବା ପ୍ରାଣସ୍ୟ
- 1-35. ବିଷୟବତୀ ବା ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁପ୍ତନ୍ନା ମନସଃ ସ୍ଥିତିନିବନ୍ଧିନୀ
- 1-36. ବିଶୌକା ବା ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଠତୀ
- 1-37. ବୀତରାଗ ବିଷୟଂ ବା ଚିତ୍ତମ୍
- 1-38. ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରା ଜ୍ଞାନାଂଲମ୍ବନଂ ବା
- 1-39. ଯଥାଂଭିମତ ଧ୍ୟାନାଦ୍ୱା
- 1-40. ପରମାଶୁ ପରମ ମହତ୍ୱାନ୍ତଃସ୍ୟ ବଶୀକାରଃ

## 19. Sadhana Pada

### Technique 4: Kriya Yoga

---

- 2-1. ତପସ୍ୱ୍ୟାଧ୍ୟାୟେଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନାନି କ୍ରିୟାୟୋଗଃ
- 2-3. ଅବିଦ୍ୟାଂସ୍ଥିତାରାଗଦ୍ୱେଷାଭିନିବେଶାଃ ପଞ୍ଚକ୍ଳେଶାଃ
- 2-4. ଅବିଦ୍ୟାକ୍ଷେତ୍ରମୁତ୍ତରେଷାଂ ପ୍ରସ୍ତୁପୁତନୁବିଚ୍ଛିନ୍ନୋଦାରାଣାମ୍
- 2-5. ଅନିତ୍ୟାଶୁଚି ଦୁଃଖାନାମ୍ ସୁ ନିତ୍ୟଶୁଚୀ ସୁଖାଂସ୍ ଖ୍ୟାତିରବିଦ୍ୟା
- 2-6. ଦୃଷ୍ଟର୍ଶନଶକ୍ତ୍ୟାରେକାମ୍ ତେବାସ୍ଥିତା
- 2-7. ସୁଖାନୁଶୟୀ ରାଗଃ
- 2-8. ଦୁଃଖାନୁଶୟୀ ଦ୍ୱେଷଃ
- 2-9. ସ୍ୱରସବାହୀ ବିଦୁଷୋଂପି ତଥାଂରୁଦ୍ଧୋଂଭିନିବେଶଃ

### Technique 5: Bahiranga Yoga

---

- 2-28. ଯୋଗୀନାମୁଷ୍ଟାନାଦଶୁଭିକ୍ଷୟେ ଜାନଦୀପ୍ତୁରବିବେକଖ୍ୟାତେଃ  
 2-29. ଯମ ନିୟମାଂସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଧାରଣ ଧ୍ୟାନ ସମାଧୟୋଃଷ୍ଟାବଜାନି  
 2-30. ଅହିଂସା ସତ୍ୟମସ୍ତେୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାପରିଗ୍ରହା ଯମାଃ  
 2-32. ଶୌଚ ସନ୍ତୋଷ ତପଃ ସ୍ବାଧ୍ୟାୟେଶ୍ବରପ୍ରଣିଧାନାନି ନିୟମାଃ  
 2-46. ସ୍ଥିରସ୍ତୁଖାମାସନଂ  
 2-49. ତସ୍ମିନ୍ ସତି ଶ୍ବାସପ୍ରଶ୍ବାସଯୋଗତିବିଚ୍ଛେଦଃ ପ୍ରାଣାୟାମଃ  
 2-54. ସ୍ବପିଷୟାସମ୍ପ୍ରୟୋଗେ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ସ୍ବରୂପାନୁକାର ଯିବେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାରଃ  
 2-55. ତତଃ ପରମା ବଶ୍ୟତେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ

### Technique 6: Pratipaksha Bhavana

---

- 2-33. ବିଚର୍କବାଧନେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନମ୍  
 2-34. ବିଚର୍କା ହିଂସାଦୟଃ କୃତକାରିତାନୁମୋଦିତା ଲୋଭ କ୍ରୋଧ ମୋହପୂର୍ଣ୍ଣକା  
 ମୃଦୁମଧ୍ୟାଧିମାତ୍ରାଦୁଃଖାଜ୍ଞାନାନୁତଫଳା ଯିତି ପ୍ରତିପକ୍ଷଭାବନମ୍.  
 2-35. ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ତସ୍ମିନ୍ନିଧିଂ ବୈରତ୍ୟାଗଃ  
 2-36. ସତ୍ୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ କ୍ରିୟାଫଳାଶ୍ରୟତ୍ସମ୍  
 2-37. ଅସ୍ତେୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ସର୍ବରତ୍ନୋପସ୍ଥାନମ୍.  
 2-38. ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭଃ  
 2-39. ଅପରିଗ୍ରହସ୍ତୈର୍ଯେ ଜହ୍ନକଥକ୍ରାସମ୍ବୋଧଃ  
 2-40. ଶୌଚାସ୍ତ୍ରାଙ୍ଗ ଜୁଗୁପ୍ସା ପରୈରସଂସର୍ଗଃ

## 20. Vibhuti Pada

### Technique 7: Antaranga Yoga

---

- 3-1. ଦେଶବନ୍ଧୁଈଃସ୍ୟ ଧାରଣା
- 3-2. ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟୟୈକତାନତା ଧ୍ୟାନମ୍
- 3-3. ତଦେବାର୍ଥମାତ୍ରାନ୍ନିର୍ଭୀଷମ୍ ସ୍ୱରୂପଶୂନ୍ୟମିବ ସମାଧିଃ
- 3-4. ତ୍ରୟମେକତ୍ୱ ସଂୟମଃ
- 3-5. ତନ୍ମୟାତ୍ ପ୍ରଜ୍ଞାଃଃଲୋକଃ
- 3-6. ତସ୍ୟ ଭୂମିଷୁ ବିନିଯୋଗଃ
- 3-7. ତ୍ରୟମକ୍ରମେନ ପୂର୍ଣ୍ଣଭ୍ୟଃ
- 3-8. ତଦପି ବହିରଙ୍ଗମ୍ ନିର୍ବାଜସ୍ୟ

### Technique 8: Samyama

---

- 3-26. ପ୍ରବୃତ୍ତ୍ୟାଲୋକନ୍ୟାସାତ୍ସୁକ୍ଷ୍ମବ୍ୟବହିତବିପ୍ରକୃଷ୍ଟଜ୍ଞାନମ୍
- 3-27. ଭୁବନଜ୍ଞାନମ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟେ ସଂୟମାତ୍.
- 3-28. ଚନ୍ଦ୍ରେ ତାରାବ୍ୟୁହଜ୍ଞାନମ୍.
- 3-29. ଧୃବେ ତନ୍ତୁତଜ୍ଞାନମ୍.
- 3-30. ନାଭିଚକ୍ରେ କାୟବ୍ୟୁହଜ୍ଞାନମ୍.
- 3-31. କଣ୍ଠକୂପେ କ୍ଷୁଦ୍ରିପାସାନିବୃତ୍ତିଃ.
- 3-32. କୂର୍ମନାଡ୍ୟାଂ ଶ୍ଳେର୍ମମ୍.
- 3-33. ମୂର୍ଧଜ୍ୟୋତିଷି ସିଦ୍ଧବର୍ଗନମ୍.

### Technique 9: Satva Purusha

---

- 3-36. ସତ୍ତ୍ୱପୁରୁଷଯୋଗତ୍ୟକ୍ତାସଙ୍ଗୀର୍ଣ୍ଣୟୋଃ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଅବିଶେଷାତ୍ ଭୋଗଃ  
ପରାର୍ଥଘାତ୍ ସ୍ୱାର୍ଥସଂଯମାତ୍ପୁରୁଷଜ୍ଞାନମ୍
- 3-50. ସତ୍ତ୍ୱପୁରୁଷାନ୍ୟତାତ୍ୟାତିମାତ୍ରସ୍ୟ ସର୍ଘଭାବାଧିଷ୍ଠାତୃତ୍ୱଂ ସର୍ଘଜ୍ଞାତୃତ୍ୱଂ ଚ
- 3-51. ତଦ୍ୱୈରାଗ୍ୟାଦପି ଦୋଷବୀଜକ୍ଷୟେ କୈବଲ୍ୟମ୍
- 3-52. ସ୍ଥାନୁ୍ୟପନିମଜ୍ଜଣେ ସଙ୍ଗସ୍ଥୟାକରଣଂ ପୁନରନିଷ୍ଠପ୍ରସଙ୍ଗାତ୍
- 3-53. କ୍ଷଣତକ୍ରମୟୋଃ ସଂଯମାଦ୍ୱିବେକଜଂ ଜ୍ଞାନମ୍
- 3-54. ଜାତିଲକ୍ଷଣଦେଶୈରନ୍ୟତାନବଲ୍ଲେଦାତୁଲ୍ୟଯୋସ୍ତତଃ ପ୍ରତିପତ୍ତିଃ
- 3-55. ତାରକମ୍ ସର୍ଘବିଷୟଂ ସର୍ଘଥା ବିଷୟମକ୍ରମମ୍ ଚେତି ବିବେକଜଂ ଜ୍ଞାନମ୍.
- 3-56. ସତ୍ତ୍ୱପୁରୁଷଯୋଗ୍ଶୁଭୁ ସାମେ୍ୟ କୈବଲ୍ୟଂ.

## 21. Kaivalya Pada

### Technique 10: Smruti Samskara

---

- 4-4. ନିର୍ମାଣଚିତ୍ତାନ୍ୟସ୍ମିତାମାତ୍ରାତ୍.
- 4-5. ପ୍ରବୃତ୍ତିଭେଦେ ପ୍ରୟୋଜକମ୍ ଚିତ୍ତମେକମନେକେଷାମ୍.
- 4-6. ତତ୍ର ଧ୍ୟାନଜମନାଶୟମ୍.
- 4-7. କର୍ମାଶୁକ୍ଳକୃଷ୍ଣମ୍ ଯୋଗିନସ୍ତ୍ୱିଧିଧିତରେଷାମ୍
- 4-8. ତତସ୍ତଦ୍ୱିପାକାନ୍ତୁଗୁଣାନାମେବାଽଭିବ୍ୟକ୍ତର୍ଥାସନାନାମ୍
- 4-9. ଜାତିଦେଶକାଳବ୍ୟବହିତାନାମପ୍ୟାନନ୍ତର୍ଯ୍ୟମ୍ ସ୍ୱମୃତି ସଂସ୍କାରଯୋରେକରୂପଘାତ୍
- 4-10. ତାସାମନାଦିତ୍ସମ୍ ତାଶିଷୋ ନିତ୍ୟଘାତ୍.
- 4-11. ହେତୁଫଳାଶ୍ରୟାଲମ୍ବନୈଃ ସଙ୍ଗହୀତଘାଦେଷାମଭାବେ ତଦଭାବଃ

### Technique 11: Chitta Bedha

---

- 4-15. ବସ୍ତୁସାମ୍ୟେ ଚିତ୍ତଭେଦାଭ୍ୟୋର୍ଦ୍ଧ୍ୱିଭକ୍ତ ପଛାଃ  
 4-16. ନ ଚୈକଚିତ୍ତଚକ୍ରମ୍ ବସ୍ତୁ ତଦପ୍ରମାଣକମ୍ ତଦା କିଂ ସ୍ୟାତ୍?  
 4-17. ତଦୁପରାଗାପେକ୍ଷିତ୍ୱାଚ୍ଚିତ୍ତସ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଜ୍ଞାତାଜ୍ଞାତମ୍.  
 4-18. ସଦା ଜ୍ଞାତାଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତୟସ୍ତତ୍ ପ୍ରଭୋଃ ପୁରୁଷସ୍ୟାପରିଣାମିତ୍ୱାତ୍.  
 4-19. ନତସ୍ମାଭାସମ୍ ଦୃଶ୍ୟତ୍ୱାତ୍.  
 20. ଏକସମୟେ ଚୋଭୟନବଧାରଣମ୍  
 4-21. ଚିତ୍ତାନ୍ତରଦୃଶ୍ୟେ ବୁଦ୍ଧିବୁଧ୍ୱେରତିପ୍ରସଙ୍ଗଃ ସ୍ୱଚ୍ଚିତ୍ତସଙ୍କରଶ୍ଚ.  
 4-22. ଚିତ୍ତେରପ୍ରତିସଙ୍କ୍ରମାୟାସ୍ତଦାକାରାପତ୍ତୋ ସ୍ୱବୁଦ୍ଧିସମ୍ବେଦନମ୍.

### Technique 12: Chitta Shakti

---

- 4-24. ତଦସଙ୍ଖ୍ୟୟାୟାସନାଭିଶ୍ଚିତ୍ରମପି ପରାର୍ଥମ୍ ସଂହତ୍ୟକାରିତ୍ୱାତ୍.  
 4-25. ବିଶେଷଦର୍ଶନ ଆତ୍ମଭାବଭାବନାବିନିବୃତ୍ତିଃ  
 4-26. ତଦା ବିବେକନିମ୍ନମ୍ କୈବଲ୍ୟପ୍ରାପ୍ତାରମ୍ ଚିତ୍ତମ୍  
 4-27. ତଚ୍ଛିଦ୍ରେଷୁ ପ୍ରତ୍ୟୟାନ୍ତରାଣି ସଂସ୍କାରେଭ୍ୟଃ  
 4-28. ହାନମେଷାଂ କ୍ଳେଶବଦୁଚ୍ଚମ୍.  
 4-29. ପ୍ରସଙ୍ଖ୍ୟାନେତ୍ୟକ୍ତୁସୀଦସ୍ୟ ସର୍ତ୍ତଥା ବିବେକଖ୍ୟାତେର୍ଥମ୍ନେତ୍ସ୍ୱମାଧିଃ  
 4-30. ତତଃ କ୍ଳେଶକର୍ମନିବୃତ୍ତିଃ  
 4-34. ପୁରୁଷାର୍ଥଶୂନ୍ୟାନାମ୍ ଗୁଣାନାମ୍ ପ୍ରତିପ୍ରସବଃ କୈବଲ୍ୟମ୍ ସ୍ୱରୂପପ୍ରତିଷ୍ଠା ବା  
 ଚିତ୍ତଶକ୍ତିରିତି.

### 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)