

DEHA
SOUND BODY

PoornaYoga
Foundation Course

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya
India | Europe | America

யோக³ஸாஸ்த்ர-யோக³ஸூத்ர-த³ரு³ஸ்யரூபப்ரத³ர்ஸினே.
பூர்ணயோக³ப்ரபோ³தாய கோ³பீவ்யாய தே நம:..

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

TAMIL

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** புண்யோ கந்த⁴: ப்ரு²தி²வ்யாம்¹ ச தேஜஸ்சாஸ்மி விபா⁴வஸௌ.
ஜீவனம்¹ ஸர்வபூ⁴தேஷு¹ தபஸ்சாஸ்மி தபஸ்விஷு¹ .. 7-9.
- யதா³தி³த்யக³தம்¹ தேஜோ ஜக³த³பா⁴ஸயதே(அ)கி²லம்¹ .
யச்சந்த³ரமஸி யச்சாக்³னௌ தத்தேஜோ வித்³தி⁴ மாமகம்¹ .. 15-12..
- கா³மாவிஸ்ய ச பூ⁴தானி தா⁴ரியாம்யஹமோஜஸா .
புஷ்ணாமி செளஷதீ⁴: ஸர்வா: ஸோமோ பூ⁴த்வா ரஸாத்மக: .. 15-13..
- B** தை³வீ ஹ்யேஷா கு³ணமயீ மம மாயா து³ரத்யயா .
மாமேவ யே ப்ரபத்³யந்தே மாயாமேதாம்¹ தரந்தி தே .. 7-14.
- ரஜஸ்தமஸ்சாபி⁴பூ⁴ய ஸத்த்வம்¹ ப⁴வதி பா⁴ரத .
ரஜ: ஸத்த்வம்¹ தமஸ்சைவ தம: ஸத்த்வம்¹ ரஜஸ்ததா² .. 14-10..
- C** ஸர்வத்³வாரேஷு¹ தே³ஹே(அ)ஸ்மின்ப்ரகாஸ உபஜாயதே .
ஜ்ஞானம்¹ யதா³ ததா³ வித்³யாத்³விவ்ரு³த்³த⁴ம்¹ ஸத்த்வமித்யுத ..
14-11..
- D** லோப⁴: ப்ரவ்ரு³த்திராரம்ப⁴: கர்மணாமஸம: ஸ்ப்ரு³ஹா .
ரஜஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு³த்³தே⁴ ப⁴ரதர்ஷப⁴ .. 14-12..
- E** அப்ரகாஸோ(அ)ப்ரவ்ரு³த்திஸ்ச ப்ரமாதோ³ மோஹ ஏவ ச .
தமஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு³த்³தே⁴ குருநந்த³ன .. 14-13..

2. The Body



A அஹம்' வைஸ்வானரோ பூ⁴த்வா ப்ராணிநாம்' தே³ஹமாஸ்ரித: .
ப்ராணாபானஸமாயுக்த: பசாம்யன்னம்' சதுர்விதம்' .. 15-14.

ஆயு:ஸத்த்வப³லாரோக்யஸுக²ப்ரீதிவிவர்த⁴னா: .
ரஸ்யா: ஸ்னிக்³தா⁴: ஸ்தி²ரா ஹ்ரு³த்³யா ஆஹாரா:
ஸாத்த்விகப்ரியா: .. 17-8..

கட்வம்லலவணாத்யுஷ்ணதீக்ஷணருக்ஷவிதா³ஹின: .
ஆஹாரா ராஜஸஸ்யேஷ்டா து³:க²ஸோகாமயப்ரதா³: .. 17-9..

யாதயாமம்' க³தரஸம்' பூதி பர்யுஷிதம்' ச யத் .
உச்சி³ஷ்டமபி சாமேத்⁴யம்' போ⁴ஜனம்' தாமஸப்ரியம்' .. 17-10.

B நியதம்' ஸங்க³ரஹிதமராகத்³வேஷத: க்ரு³தம்' .
அப³லப்ரேப்ஸுனா கர்ம யத்தத்ஸாத்த்விகமுச்சயதே .. 18-23..

யத்து காமேப்ஸுனா கர்ம ஸாஹங்காரேண வா புன: .
க்ரியதே ப³ஹுலாயாஸம்' தத்³ராஜஸமுதா³ஹ்ரு³தம்' .. 18-24..

அனுப³ந்த⁴ம்' க்ஷயம்' ஹிம்'ஸாமனபேக்ஷய ச பௌருஷம்' .
மோஹாதா³ரப்⁴யதே கர்ம யத்தத்தாமஸமுச்சயதே .. 18-25..

C நாத்யஸ்னதஸ்து யோகோ³(அ)ஸ்தி ந சைகாந்தமனஸ்னத: .
ந சாதிஸ்வப்னஸீஸ்ய ஜாக்³ரதோனைவசார்ஜுன .. 6-16..

யுக்தாஹாரவிஹாரஸ்ய யுக்தசேஷ்டஸ்ய கர்மஸு .
யுக்தஸ்வப்னாவபோ³த⁴ஸ்ய யோகோ³ ப⁴வதி து³:க²ஹா .. 6-17..

3. The Mind



- A** யதோ யதோ நிஸ்சரதி மனஸ்சஞ்சலமஸ்தி²ரம் .
ததஸ்ததோ நியமயைததா³த்மன்யேவ வஸம்⁴ நயேத் .. 6-26..
- ப்ரஸாந்தமனஸம்⁵ ஹ்யேனம்⁶யோகி³னம்⁷ ஸுக²முத்தமம்⁸ .
உபைதி ஸாந்தரஜஸம்⁹ ப்ரஹ்மபூ⁴தமகல்மஷம்¹⁰ .. 6-27..
- B** அஸம்¹ஸயம்² மஹாபா³ஹோ மனோ து³ர்நிக்³ரஹம்⁴ சலம்⁵ .
அப்யாஸேன து கௌந்தேய வைராக்³பேண ச க்³ரு⁴ஹ்யதே .. 6-35.
- அஸம்¹யதாத்மனா யோகோ³ து³ஷ்ப்ராப இதி மே மதி: .
வஸ்யாத்மனா து யததா ஸக்யோ(அ)வாப்துமுபாயத: .. 6-36.
- C** பு³த்த⁴யா விஸு³த்த⁴யா யுக்தோ த்⁴ரு⁵த்தயாத்மானம்⁶ நியமய ச .
ஸப்தா³தீன்விஷயாம்⁷ஸ்த்யக்த்வா ராக³த்³வேஷௌ வ்யுத³ஸ்ய ச .. 18-51..
- விவிக்தஸேவீ லக்⁴வாஸீ யதவாக்காயமானஸ: .
த்⁴யானயோக³பரோ நித்யம்⁸ வைராக்³யம்⁹ ஸமுபாஸ்ரித: .. 18-52..
- அஹங்காரம்¹ ப்³லம்² த்³ர்பம்³ காமம்⁴ க்ரோத⁴ம்⁵ பரிக்³ரஹம்⁶ .
விமுச்ய நிர்மம: ஸாந்தோ ப்³ரஹ்மபூ⁴யாய கல்பதே .. 18-53.
- D** ஸ்வபா¹வஜேன கௌந்தேய நிப³த்த⁴: ஸ்வேன கர்மணா .
கர்தும்² நேச்ச²ஸி யன்மோஹாத்தகரிஷ்யஸ்யவஸோ(அ)பி தத் .. 18-60..
- மன்மனா ப⁴வ மத்³பு³க்தோ மத்³யாஜீ மாம்⁴ நமஸ்குரு .
மாமேவைஷ்யஸி ஸத்யம்⁵ தே ப்ரதிஜானே ப்ரியோ(அ)ஸி மே .. 18-65..

4. Sense Objects



- A** ப்³ந்து⁴ராத்மாத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித் :
அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் .. 6-6..
- பூ⁴மிராபோ(அ)னலோ வாயு: க²ம்' மனோ புத்³தி⁴ரேவ ச .
அஹங்கார இதீயம்' மே பி⁴ன்னா ப்ரக்ரு'திரஷ்டதா⁴ .. 7-4..
- B** சதுர்விதா⁴ ப⁴ஜந்தே மாம்' ஜனா: ஸுக்ரு'தினோ(அ)ர்ஜுன .
ஆர்தோ ஜிஜ்ஞாஸுரர்தா²ர்தீ² ஜ்ஞானீ ச ப⁴ரதர்ஷப⁴ .. 7-16..
- யத்கரோஷி யத³ஸ்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி த³தா³ஸி யத் .
யத்தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மத³ர்பணம்' .. 9-27..
- C** ஸத்த்வம்' ரஜஸ்தம இதி கு³ணா: ப்ரக்ரு'திஸம்ப⁴வா: .
நிப³த்⁴னந்தி மஹாபா³ஹோ தே³ஹே தே³ஹினமவ்யயம்' .. 14-5..
- ஸத்த்வம்' ஸுகே² ஸஞ்ஜயதி ரஜ: கர்மணி பா⁴ரத .
ஜ்ஞானமாவ்ரு'த்ய து தம: ப்ரமாதே³ ஸஞ்ஜயத்யத .. 14-9..
- D** தத்ர ஸத்த்வம்' நிர்மலத்வாத்ப்ரகாஸகமநாமயம்' .
ஸுக²ஸங்கே³ன ப³த்⁴னாதி ஜ்ஞானஸங்கே³ன சானக⁴ .. 14-6..
- E** ரஜோ ராகா³த்மகம்' வித்³தி⁴ த்ரு'ஷ்ணாஸங்க³ஸமுத்³ப⁴வம்' .
தந்நிப³த்⁴னாதி கௌந்தேய கர்மஸங்கே³ன தே³ஹினம்' .. 14-7..
- F** தமஸ்த்வஜ்ஞானஜம்' வித்³தி⁴ மோஹனம்' ஸர்வதே³ஹினாம்' .
ப்ரமாதா³லஸ்யநித்³ராபி⁴ஸ்தந்நிப³த்⁴னாதி பா⁴ரத .. 14-8..

5. Sense Control



- A** ப்ரஜஹாதி யதா³ காமான்ஸர்வான்பார்த² மனோக³தான் .
ஆத்மன்யேவாத்மனா துஷ்ட: ஸ்தி²தப்ரஜ்ஞஸ்ததோ³ச்யதே .. 2-55..
- B** து³:கே²ஷ்வனுத்³விக்³னமனா: ஸுகே²ஷு விக³தஸ்ப்ரு⁴ஹ: .
வீதராக³ப⁴யக்ரோத⁴: ஸ்தி²ததீ⁴ர்முநிருச்யதே .. 2-56..
ய: ஸர்வத்ரானபி⁴ஸ்னேஹஸ்தத்தத்ப்ராப்ய ஸாபா⁴ஸாப⁴ம் .
நாபி⁴னந்த³தி ந த்³வேஷ்டி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-57..
- C** யதா³ ஸம்⁴ஹரதே சாயம்⁴ கூர்மோ(அ)ங்கா³னீவ ஸர்வஸ: .
இந்த்³ரியாணிந்த்³ரியார்தே²ப⁴யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-58..
- D** விஷயா விநிவர்தந்தே நிராஹாரஸ்ய தே³ஹின: .
ரஸவர்ஜம்⁴ ரஸோ(அ)ப்யஸ்ய பரம்⁴ த்³ரு⁴ஷ்ட்வா நிவர்ததே .. 2-59..
யததோ ஹ்யபி கௌந்தேய புருஷஸ்ய விபஸ்சித: .
இந்த்³ரியாணி ப்ரமாதீ²னி ஹரந்தி ப்ரஸப⁴ம்⁴ மன: .. 2-60..
தானி ஸர்வாணி ஸம்⁴யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர: .
வஸே ஹி யஸ்யேந்த்³ரியாணி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-61..

6. Sense Gratification



- A** த்⁴யாயதோ விஷயான்பு^{ம்}ஸ: ஸங்க³ஸ்தேஷ²பஜாயதே .
ஸங்கா³த்ஸஞ்ஜாயதே காம: காமாத்க்ரோதோ⁴(அ)பி⁴ஜாயதே .. 2-62..
- க்ரோதா⁴த்³ப⁴வதி ஸம்மோஹ: ஸம்மோஹாத்ஸம்ரு³திவிப்⁴ரம: .
ஸம்ரு³திப்⁴ரம்³ஸாத்³ பு³த்³தி⁴நாஸோ பு³த்³தி⁴நாஸாத்ப்ரணஸ்யதி .. 2-63..
- B** ராக³த்³வேஷவியுக்தைஸ்து விஷயானிந்த்³ரியைஸ்சரன் .
ஆத்மவஸ்யைர்விதே⁴யாத்மா ப்ரஸாத³மதி⁴க³ச்²தி .. 2-64..
- C** ப்ரஸாதே³ ஸர்வது³:கா²னாம்³ ஹாநிரஸ்யோபஜாயதே .
ப்ரஸன்னசேதஸோ ஹ்யாஸு³ பு³த்³தி⁴: பர்யவதிஷ்ட²தே .. 2-65..
- D** நாஸ்தி பு³த்³தி⁴ரயுக்தஸ்ய ந சாயுக்தஸ்ய பா⁴வனா .
ந சாபா⁴வயத: ஸாந்திரஸாந்தஸ்ய குத: ஸுக²ம்' .. 2-66..
- E** இந்த்³ரியாணாம்³ ஹி சரதாம்³ யன்மனோ(அ)னுவிதீ⁴யதே .
தத³ஸ்ய ஹரதி ப்ரஜ்ஞாம்³ வாயுர்னாவமிவாம்ப⁴ஸி .. 2-67..
- F** தஸ்மாத்³யஸ்ய மஹாபா³ஹோ நிக்³ரு³ஹீதானி ஸர்வஸ: .
இந்த்³ரியாணிந்த்³ரியார்தே²ப்⁴யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா ..

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 (fruitive 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.

7. Physical Wisdom



- A** கார்யகாரணகர்த்து¹த்வே ஹேது: ப்ரக்ரு²திருச்யதே .
புருஷ: ஸுக³து³:கா³னாம்³ போ⁴க்த்ரு²த்வே ஹேதுருச்யதே .. 13-21..
- B** தே³வத்³விஜகு³ருப்ராஜ்ஞபூஜனம்³ ஸௌசமா³ர்ஜவம் .
ப்³ரஹ்மசர்யமஹிம்³ஸா ச ஸாரீரம்³ தப உச்யதே .. 17-14..
- C** அப²லாகாங்ஸுதிபி⁴ர்யஜ்ஞோ விதி⁴த்ரு²ஷ்டோ ய இஜ்யதே.
யஷ்டவ்யமேவேதி மன: ஸமாதா⁴ய ஸ ஸாத்த்விக:..17.11..
அபி⁴ஸந்தா⁴ய து ப²லம்² த³ம்பா⁴ர்த²மபி சைவ யத்.
இஜ்யதே ப⁴ரதஸ்ரேஷ்ட² தம்² யஜ்ஞம்² வித்³தி⁴ ராஜஸம்..17.12..
விதி⁴ஹீநமஸ்ரு²ஷ்டான்னம்² மந்த்ரஹீனமத³க்ஷிணம்.
ஸ்ரத்³தா⁴விரஹிதம்² யஜ்ஞம்² தாமஸம்² பரிசக்ஷதே..17.13..
- D** யத்தத³க்³ரே விஷமிவ பரிணாமே(அ)ம்ரு²தோபமம் .
தத்ஸுக²ம்² ஸாத்த்விகம்² ப்ரோக்தமாத்மபு³த்தி⁴ப்ரஸாத³ஜம் .. 18-37..
விஷயேந்த்³ரியஸம்²யோகா³த்³யத்தத³க்³ரே(அ)ம்ரு²தோபமம் .
பரிணாமே விஷமிவ தத்ஸுக²ம்² ராஜஸம்² ஸ்ம்ரு²தம் .. 18-38..
யத³க்³ரே சானுப³ந்தே⁴ ச ஸுக²ம்² மோஹனமாத்மன: .
நித்³ராலஸ்யப்ரமாதோ³த்த²ம்² தத்தாமஸமுதா³ஹரு²தம் .. 18-39..

8. Social Wisdom



- A** சாதுர்வரண்யம் மயா ஸ்ருஷ்டம் குணகர்மவிபாக்ஸஃ .
தஸ்ய கர்தாரமபி மாம் வித்³த்யகர்தாரமவ்யயம் .. 4-13..
- B** காம்யானாம் கர்மணாம் ந்யாஸம் ஸம்ந்யாஸம் கவயோ விதுஃ .
ஸர்வகர்மபுலத்யாகம் ப்ராஹுஸ்த்யாகம் விசக்ஷணாஃ .. 18-2..
- C** தாத்வயமிதி யத்தா³னம் தீயதே(அ)னுபகாரிணே .
தேஸே காலே ச பாத்ரே ச தத்³தா³னம் ஸாத்த்விகம் ஸ்ம்ரு³தம் ..
17-20..
- யத்து ப்ரத்யுபகாரார்த²ம் ப²லமுத்³தி³ர்ய வா புனஃ .
தீயதே ச பரிக்லிஷ்டம் தத்³தா³னம் ராஜஸம் ஸ்ம்ரு³தம் .. 17-21..
- அதே³ஸகாலே யத்³தா³னமபாத்ரேப்யஸ்ச தீயதே .
அஸத்க்ரு³தமவஜ்ஞாதம் தத்தாமஸமுதா³ஹ்ரு³தம் .. 17-22..
- D** ப்ராஹ்மணக்ஷத்ரியவிஸாம் ஸூத்ராணாம் ச பரந்தப .
கர்மாணி ப்ரவிபக்தானி ஸ்வபாவப்ரபாவைர்கு³ணைஃ .. 18-41..
- ஸமோ த³மஸ்தபஃ ஸௌசம் க்ஷாந்திரார்ஜவமேவ ச .
ஜ்ஞானம் விஜ்ஞானமாஸ்திக்யம் ப்ராஹ்மகர்ம ஸ்வபாவஜம் ..
18-42..
- ஸௌர்யம் தேஜோ த்⁴ரு⁴திர்தா³க்ஷயம் யுத்தே⁴ சாப்யபலாயனம் .
தா³னமீஸ்வரபாவஸ்ச க்ஷாத்ரம் கர்ம ஸ்வபாவஜம் .. 18-43..
- க்ரு³ஷ்டிகௌரக்ஷயவாணிஜ்யம் வைஸ்யகர்ம ஸ்வபாவஜம் .
பரிசர்யாத்மகம் கர்ம ஸூத்ரஸ்யாபி ஸ்வபாவஜம் .. 18-44..

9.Occupational Wisdom



- A** தேஜ: கூடிமா த்⁴ரு¹தி: ஸௌசமத்³ரோஹோ நாதிமானிதா .
ப⁴வந்தி ஸம்பத்³ம்¹ தை³விமபி⁴ஜாதஸ்ய பா⁴ர்த .. 16-3..
- த³ம்போ⁴ த³ர்போ(அ)பி⁴மானஸ்ச க்ரோத⁴: பாருஷ்யமேவ ச .
அஜ்ஞானம்¹ சாபி⁴ஜாதஸ்ய பார்த² ஸம்பத்³மாஸுரீம் .. 16-4..
- B** முக்தஸங்கோ³(அ)னஹம்¹வாதீ³ த்⁴ரு¹த்யத்ஸாஹஸமன்வித: .
ஸித்³த்யஸித்³த்யோர்நிர்விகார: கர்தா ஸாத்த்விக உச்யதே .. 18-26..
- ராகீ³ கர்மப²லப்ரேப்ஸுர்லுப்³தோ⁴ ஹிம்¹ஸாத்மகோ(அ)ஸாசி: .
ஹர்ஷஸோகான்வித: கர்தா ராஜஸ: பரிகீர்தித: .. 18-27..
- அயுக்த: ப்ராக்ரு¹த: ஸ்தப்³த⁴: ஸடோ² நைஷக்ரு¹திகோ(அ)லஸ: .
விஷாதீ³ தீ³ர்க⁴ஸூத்ரீ ச கர்தா தாமஸ உச்யதே .. 18-28..
- C** த்⁴ரு¹த்யா யயா தா⁴ரயதே மன:ப்ராணேந்த்³ரியக்ரியா: .
யோகே³னாவ்யபி⁴சாரிண்யா த்⁴ரு¹தி: ஸா பார்த² ஸாத்த்விகீ .. 18-33..
- யயா து த்⁴ர்மகாமார்தா²ந்த்⁴ரு¹த்யா தா⁴ரயதே(அ)ர்ஜுன .
ப்ரஸங்கே³ன ப²லாகாங்க்ஷீ த்⁴ரு¹தி: ஸா பார்த² ராஜஸீ .. 18-34..
- யயா ஸ்வப்னம்¹ ப⁴யம்¹ ஸோகம்¹ விஷாத்³ம்¹ மத்மேவ ச .
ந விமுஞ்சதி து³ர்மேதா⁴ த்⁴ரு¹தி: ஸா பார்த² தாமஸீ .. 18-35..

10. Mental Wisdom



- A** அப¹யம்¹ ஸத்த்வஸம்¹ ஸு¹த்¹தி¹ர்ஜ்ஞானயோக³வ்யவஸ்தி²தி² .
தா³னம்³ த³மஸ்³ யஜ்ஞஸ்³ ஸ்வாத்⁴யாயஸ்தப ஆர்ஜவம் .. 16-1..
- அவ்ரிம்¹ஸா ஸத்யமக்ரோத⁴ஸ்த்யாக³: ஸாந்திரபைஸுனம் .
த³யா பூ⁴தேஷ்வலோலுப்த்வம்¹ மார்த³வம்¹ ஹ்ரீரசாபலம் .. 16-2..
- B** த்ரிவித⁴ம்¹ நரகஸ்யேத³ம்¹ த்³வாரம்¹ நாஸனமாத்மன: .
காம: க்ரோத⁴ஸ்ததா² லோப⁴ஸ்தஸ்மாதே³தத்த்ரயம்¹ த்யஜேத் .. 16-21..
- ஏதைர்விழுத்த: கௌந்தேய தமோத்³வாரைஸ்த்ரிபி¹ர்னர: .
ஆசரத்யாத்மன: ஸ்ரேயஸ்ததோ யாதி பராம்¹ க³திம் .. 16-22..
- C** அனுத்³வேக³கரம்¹ வாக்யம்¹ ஸத்யம்¹ ப்ரியவ்றிதம்¹ ச யத் .
ஸ்வாத்⁴யாயாப்யஸனம்¹ சைவ வாங்மயம்¹ தப உச்யதே .. 17-15..
- D** மன: ப்ரஸாத³: ஸௌம்யத்வம்¹ மௌனமாத்மவிநிக்³ர்ஹ: .
பா⁴வஸம்¹ ஸு¹த்¹தி¹ரித்யேதத்தபோ மானஸமுச்யதே .. 17-16..
- E** ப்ரவ்ரு³த்திம்¹ ச நிவ்ரு³த்திம்¹ ச கார்யாகார்யே ப⁴யாப⁴யே .
ப³ந்த⁴ம்¹ மோக்ஷம்¹ ச யா வேத்தி பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² ஸாத்த்வி³ .. 18-30..
- யயா த⁴ர்மமத⁴ர்மம்¹ ச கார்யம்¹ சாகார்யமேவ ச .
அயதா²வத்ப்ரஜானாதி பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² ராஜஸீ .. 18-31..
- அத⁴ர்மம்¹ த⁴ர்மமிதி யா மன்யதே தமஸாவ்ரு³தா .
ஸர்வார்தா²ன்விபரீதாம்¹ ஸ்³ச பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² தாமஸீ .. 18-32..

11. Emotional Wisdom



- A** விஹாய காமான்ய: ஸர்வான்புமாம்'ஸ்சரதி நி:ஸ்ப்ரு'ஹ: .
நிர்மமோ நிரஹங்கார: ஸ ஸாந்திமதி⁴க³ச²தி .. 2-71..
- ஸக்னோதீஹைவ ய: ஸோடு⁴ம்' ப்ராக்ஸரீரவிமோக்ஷணாத் .
காமக்ரோதோ⁴த்³ப⁴வம்' வேக³ம்' ஸ யுக்த: ஸ ஸுகீ² நர: .. 5-23..
- B** கர்மண: ஸுக்ரு'தஸ்யாஹு: ஸாதத்விகம்' நிர்மலம்' ப²லம் .
ரஜஸஸ்து ப²லம்' து³:க²மஜ்ஞானம்' தமஸ: ப²லம் .. 14-16..
- C** ஸத்த்வாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞானம்' ரஜஸோ லோப⁴ ஏவ ச .
ப்ரமாத³மோஹௌ தமஸோ ப⁴வதோ(அ)ஜ்ஞானமேவ ச .. 14-17..
- D** ப்ரகாஸம்' ச ப்ரவ்ரு'த்திம்' ச மோஹமேவ ச பாண்ட³வ .
ந த்³வேஷ்டி ஸம்ப்ரவ்ரு'த்தானி ந நிவ்ரு'த்தானி காங்க்ஷதி .. 14-22..
- உதா³ஸீனவதா³ஸீனோ கு³ணையோ ந விசால்யதே .
கு³ணா வர்தந்த இத்யேவம்' யோ(அ)வதிஷ்ட²தி நேங்க்³தே.. 14-23..
- E** ஸமது³:க²ஸுக²: ஸ்வஸ்த²: ஸமலோஷ்டாஸ்மகாஞ்சன: .
துல்யப்ரியாப்ரியோ தீ⁴ரஸ்துல்யநிந்தா³த்மஸம்'ஸ்துதி: .. 14-24..
- மானாபமான்யோஸ்துல்யஸ்துல்யோ மித்ராரிபக்ஷயோ: .
ஸர்வாரம்ப⁴பரித்யாகீ³ கு³ணாதீத: ஸ உச்யதே .. 14-25..

12. Spiritual Wisdom



- A** ஜாதஸ்ய ஹி த்⁴ருவோ ம்ரு²த்யுர்த்⁴ருவம்² ஜன்ம ம்ரு²தஸ்ய ச தஸ்மாத்³பரிஹார்யே(அ)ர்தே² ந த்வம்² ஸோசிதுமர்ஹஸி .. 2-27..
- B** ஆபூர்யமாணமசலப்ரதிஷ்ட²ம்² ஸமுத்³ரமாப: ப்ரவிஸந்தி யத்³வத் தத்³வத்காமா யம்² ப்ரவிஸந்தி ஸர்வே ஸ ஸாந்திமாப்னோதி ந காமகாமீ .. 2-70..
- வித்³யாவினயஸம்பன்னே ப்³ராஹ்மணே க்³வி ஹஸ்தினி . ஸுனி சைவ ஸ்வபாகே ச பண்டி³தா: ஸமத³ர்ஸின: .. 5-18..
- C** ஸ்ரேயோ ஹி ஜ்ஞானமப்⁴யாஸாஜ்ஜ்ஞாநாத்³த்யானம்² விஸிஷ்யதே . த்⁴யானாத்கர்மப²லத்யாக்³ஸ்த்யாகா³ச்சா²ந்திரனந்தரம் .. 12-12..
- D** ஸம: ஸத்ரௌ ச மித்ரே ச ததா² மானாபமான்யோ: . ஸீதோஷ்ணஸுக³து³:கே²ஷு² ஸம: ஸங்க³விவர்ஜித: .. 12-18..
- துல்யநிந்தா³ஸ்துதிர்மௌனீ ஸந்துஷ்டோ யேன கேனசித் . அநிகேத: ஸ்தி²ரமதிர்ப⁴க்திமான்மே ப்ரியோ நர: .. 12-19..
- E** ஸ்ரத்³த்யா பரயா தப்தம்² தபஸ்தத்த்ரிவித⁴ம்² நரை: . அப²லாகாங்க்ஷிபி⁴ர்யுக்தை: ஸாத்²த்விகம்² பரிசக்ஷதே .. 17-17..
- ஸத்காரமானபூஜார்த்²ம்² தபோ த³ம்பே⁴ன சைவ யத் . க்ரியதே ததி³ஹ ப்ரோக்தம்² ராஜஸம்² சலமத்⁴ருவம் .. 17-18..
- மூட⁴க்³ராஹேணாத்மனோ யத்பீட³யா க்ரியதே தப: . பரஸ்யோத்ஸாத்³னார்த்²ம்² வா தத்தாமஸமுதா³ஹ்ரு²தம் .. 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** ந த்வேவாஹம்' ஜாது நாஸம்' ந த்வம்' நேமே ஜனாதி⁴பா: .
ந சைவ ந ப⁴விஷ்யாம: ஸர்வே வயமத: பரம் .. 2-12..
- நைனம்' சி²ந்த³ந்தி ஸஸ்த்ராணி நைனம்' த³ஹதி பாவக: .
ந சைனம்' க்³லேத³யந்த்யாபோ ந ஸோஷயதி மாருத: .. 2-23..
- B** தே³ஹினோ(அ)ஸ்மின்யதா² தே³ஹே கௌமாரம்' யௌவனம்' ஜரா .
ததா² தே³ஹாந்தரப்ராப்தி⁴ரஸ்தத்ர ந முஹ்யதி .. 2-13..
- வாஸாம்'ஸி ஜீர்ணானி யதா² விஹாய நவானி க்³ரு'ஹ்ணாதி
நரோ(அ)பராணி .
ததா² ஸரீராணி விஹாய ஜீர்ணான்யன்யானி ஸம்'யாதி நவானி
தே³ஹீ .. 2-22..
- C** யதா³ யதா³ ஹி த⁴ர்மஸ்ய க்³லாநி⁴ர்ப⁴வதி பா⁴ரத .
அப்⁴யுத்தா²னமத⁴ர்மஸ்ய ததா³த்மானம்' ஸ்ரு'ஜாம்யஹம் .. 4-7..
- பரித்ராணாய ஸாதூ⁴னாம்' விநாஸாய ச து³ஷ்க்ரு'தாம் .
த⁴ர்மஸம்'ஸ்தா²பனார்தா²ய ஸம்ப⁴வாமி யுகே³ யுகே³ .. 4-8..
- D** ஜன்ம கர்ம ச மே தி³வ்யமேவம்' யோ வேத்தி தத்த்வத: .
த்யக்த்வா தே³ஹம்' புனர்ஜன்ம நைதி மாமேதி ஸோ(அ)ர்ஜுன ..
4-9..
- E** வீதிராக³ப⁴யக்ரோதா⁴ மன்மயா மாமுபாஸ்ரிதா: .
ப³ஹவோ ஜ்ஞானதபஸா பூதா மத்³பா⁴வமாக³தா: .. 4-10..

14: Karma Yoga



- A** கர்மண்யேவாதி⁴காரஸ்தே மா ப²லேஷு கதா³சன .
 மா கர்மப²லஹேதுர்பூ⁴ர்மா தே ஸங்கோ³(அ)ஸ்த்வகர்மணி .. 2-47..
- அந்நாத்³ப⁴வந்தி பூ⁴தானி பர்ஜன்யாத்³ன்னஸம்ப⁴வ: .
 யஜ்ஞாத்³ப⁴வதி பர்ஜன்யோ யஜ்ஞ: கர்மஸமுத்³ப⁴வ: .. 3-14..
- யத்³யதா³சரதி ஸ்ரேஷ்ட²ஸ்தத்தே³வேதரோ ஜன: .
 ஸ யத்ப்ரமாணம் குருதே லோகஸ்தத³னுவர்ததே .. 3-21..
- ஸ்ரேயான்ஸ்வத⁴ர்மோ விசு³ண: பரத⁴ர்மாத்ஸ்வனுஷ்டி²தாத் .
 ஸ்வத⁴ர்மே நித⁴னம் ஸ்ரேய: பரத⁴ர்மோ ப⁴யாவஹ: .. 3-35..
- B** யஸ்ய ஸர்வே ஸமாரம்பா⁴: காமஸங்கல்பவர்ஜிதா: .
 ஜ்ஞாநாக்³னிதக்³த⁴கர்மாணம் தமாஹு: பண்டி³தம் பூ⁴தா⁴: .. 4-19..
- C** ஸம்³ந்யாஸ: கர்மயோக³ஸ்ச நி:ஸ்ரேயஸகராவுபௌ⁴ .
 தயோஸ்து கர்மஸம்³ந்யாஸாத்கர்மயோகோ³ விஸிஷ்யதே .. 5-2..
- D** ப்³ரஹ்மண்யாதா⁴ய கர்மாணி ஸங்க³ம் த்யக்த்வா கரோதி ய: .
 லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத்³மபத்ரமிவாம்ப⁴ஸா .. 5-10..
- E** அதி⁴ஷ்டா²னம் ததா² கர்தா கரணம் ச ப்ரு³தக்³வித⁴ம் .
 விவிதா⁴ஸ்ச ப்ரு³தக்³சேஷ்டா தை³வம் சைவாத்ர பஞ்சமம் .. 18-

15: Gnana Yoga



- A** து⁴மேனாவ்ரியதே வஹ்நிர்யதா²த்ர்ஸோ மலேன ச .
யதோ²ல்பே³னாவ்ரு¹தோ க³ர்ப⁴ஸ்ததா² தேனேத³மாவ்ரு¹தம் .. 3-38..
- B** ப்³ரஹ்மார்பணம்¹ ப்³ரஹ்ம ஹவிர்ப்³ரஹ்மா³க்³னெள ப்³ரஹ்மணா
ஹுதம் .
ப்³ரஹ்மைவ தேன க³ந்தவ்யம்¹ ப்³ரஹ்மகர்மஸமாதி⁴னா .. 4-24..
- C** ஸ்³ரத்³தா⁴வாம்¹ல்³லப⁴தே ஜ்ஞானம்¹ தத்பர: ஸம்¹யதேந்த்³ரிய: .
ஜ்ஞானம்¹ லப்த்⁴வா பராம்¹ ஸாந்திமசி³ரேணாதி⁴க³ச்ச²தி .. 4-39..
ஜ்ஞானேன து தத்³ஜ்ஞானம்¹ யேஷாம்¹ நாஸிதமாத்மன: .
தேஷாமாதி³த்யவஜ்ஞானம்¹ ப்³ரகாஸயதி தத்பரம் .. 5-16..
- D** மனுஷ்யாணாம்¹ ஸஹஸ்ரேஷு க³ஸ்சித்³யததி ஸித்³த⁴யே .
யததாமபி ஸித்³தா⁴னாம்¹ க³ஸ்சின்மாம்¹ வேத்தி தத்த்வத: .. 7-3..
ப³ஹுனாம்¹ ஜன்மநாமந்தே ஜ்ஞானவான்மாம்¹ ப்³ரபத்³யதே .
வாஸுதே³வ: ஸர்வமிதி ஸ மஹாத்மா ஸுது³ர்லப⁴: .. 7-19..
- E** ய: ஸாஸ்த்ரவிதி⁴முத்ஸ்ரு¹ஜ்ய வர்த்தே காமகாரத: .
ந ஸ ஸித்³தி⁴மவாப்னோதி ந ஸுக³ம்¹ ந பராம்¹ க³திம் .. 16-23..
- F** ஜ்ஞானம்¹ ஜ்ஞேயம்¹ பரிஜ்ஞாதா த்ரிவிதா⁴ கர்மசோத³னா .
கரணம்¹ கர்ம கர்தேதி த்ரிவித⁴: கர்மஸங்க்³ரஹ: .. 18-18..

16: Dhyana Yoga



- A** யோகீ³ யுஞ்ஜீத ஸுததமாத்த்மானம்¹ ரஹஸி ஸ்தி²த: .
ஏகாகீ யதசித்தாத்மா நிராஸரீபரிக்³ரஹ: .. 6-10..
- ஸுசௌ தே³ஸே ப்ரதிஷ்டா²ப்ய ஸ்தி²ரமாஸனமாத்மன: .
நாத்யுச்ச்²ரிதம்¹ நாதிநீசம்¹ சைலாஜினகுஸோத்தரம் .. 6-11..
- தத்ரைகாக்³ரம்¹ மன: க்ரு³த்வா யதசித்தேந்த்³ரியக்ரிய: .
உபவிஸ்யாஸனே யுஞ்ஜயாத்³யோக³மாத்மவிஸு³த⁴யே .. 6-12..
- B** ஸமம்¹ காயஸிரோக்³ரீ வம்¹ தா⁴ரயன்னசலம்¹ ஸ்தி²ர: .
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்³ரம்¹ ஸ்வம்¹ தி³ஸஸ்சானவலோகயன் .. 6-13..
- ப்ரஸாந்தாத்மா விக்³தபீ⁴ர்ப்³ரஹமசாரிவ்ரதே ஸ்தி²த: .
மன: ஸம்¹யம்ய மச்சித்தோ யுக்த ஆஸீத மத்பர: .. 6-14..
- யுஞ்ஜன்னேவம்¹ ஸதா³த்மானம்¹ யோகீ³ நியதமானஸ: .
ஸாந்திம்¹ நிர்வாணபரமாம்¹ மத்ஸம்¹ஸ்தா²மதி⁴க³ச்ச²தி .. 6-15..
- C** யதா² தீ³போ நிவாதஸ்தோ² நேங்க³தே ஸோபமா ஸ்ம்ரு³தா .
யோகி³னோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோக³மாத்மன: .. 6-19..
- D** ஸர்வபூ⁴தஸ்த³மாத்மானம்¹ ஸர்வபூ⁴தானி சாத்மனி .
ஈக்ஷதே யோக³யுக்தாத்மா ஸர்வத்ர ஸமத³ர்ஸன: .. 6-29..

17: Bhakti Yoga



- A** யே யதா² மாம்¹ ப்ரபத்யந்தே தாம்¹ஸ்ததை²வ ப⁴ஜாம்யஹம் .
மம வர்த்மானுவர்தந்தே மனுஷ்யா: பார்த² ஸர்வஸ: .. 4-11..
- B** அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம்¹ யே ஜனா: பர்யுபாஸதே .
தேஷாம்¹ நித்யாபி⁴யுக்தானாம்¹ யோக³க்ஷேமம்¹ வஹாம்யஹம் .. 9-22..
- பத்ரம்¹ புஷ்பம்¹ ப²லம்¹ தோயம்¹ யோ மே ப⁴க்த்யா ப்ரயச்ச²தி .
தத³ஹம்¹ ப⁴க்த்யுபஹரு¹தமஸ்நாமி ப்ரயதாத்மன: .. 9-26..
- C** மன்மனா ப⁴வ மத்³ப⁴க்தோ மத்³யாஜீ மாம்¹ நமஸ்குரு .
மாமேவைஷ்யஸி யுக்த்வைவமாத்மானம்¹ மத்பராயண: .. 9-34..
- மச்சித்தா மத்³க³தப்ராணா போ³த⁴யந்த: பரஸ்பரம் .
கத³யந்தஸ்ச மாம்¹ நித்யம்¹ துஷ்யந்தி ச ரமந்தி ச .. 10-9..
- D** அனபேக்ஷ: ஸாசிர்த³க்ஷ உதா³ஸீனோ க³தவ்யத²: .
ஸர்வாரம்ப⁴பரித்யாகீ³ யோ மத்³ப⁴க்த: ஸ மே ப்ரிய: .. 12-16..
- E** ஈஸ்வர: ஸர்வபூ⁴தானாம்¹ ஹரு¹த்³தே³ஸே(அ)ர்ஜுன திஷ்ட²தி .
ப⁴ராமயன்ஸர்வபூ⁴தானி யந்த்ராருடா⁴னி மாயயா .. 18-61..
- F** ஸர்வத⁴ர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம்¹ ஸரணம்¹ வ்ரஜ .
அஹம்¹ த்வா ஸர்வபாபேப்யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸாச: .. 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.

18. Samadhi Pada



18. Samadhi Pada

Topic 1: Chittavritti Nirodha

- A** 1-2. யோக³ஸ்சித்த வரு³த்தி நிரோத⁴:
 1-6. ப்ரமாண விபர்யய விகல்ப நித்³ரா ஸ்ம்ரு³தய:
 1-7. ப்ரத்யாக்ஷானுமானா(அ)க³மா: ப்ரமாணானி
 1-8. விபர்யயோ மித்²யாஜ்ஞானமதத்³ருபப்ரதிஷ்ட²ம்.
 1-9. ஸப்³த³ஜ்ஞானானுபாதீ வஸ்துஸூன்ய: விகல்ப:
 1-10. அபா⁴வ ப்ரத்யயா(அ)லம்ப³னா வரு³த்திர்நித்³ரா.
 1-11. அனுபூ⁴தவிஷயா(அ)ஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ரு³தி:
 1-12. அப⁴யாஸவைராக்³யாப⁴யாம்³ தந்நிரோத⁴:

Topic 2: Eswara Pranidhana

- B** 1-23. ஈஸ்வர ப்ரணிதா⁴நாத்³வா
 1-24. க்லேஸகர்மவிபாகா(அ)ஸாயைரபராம்ரு³ஷ்ட
 புருஷவிஸேஷீஸ்வர:
 1-25. தத்ர நிரதிஸயம்³ ஸர்வஜ்ஞ பீ³ஜம்³
 1-26. பூர்வேஷாமபி கு³ரு: காலேனானவச்சே²தாத்³
 1-27. தஸ்ய வாசக: ப்ரணவ:
 1-28. தஜ்ஜபஸ்தத³ர்த²பா⁴வனம்.
C 1-29. தத: ப்ரத்யக்ஷேதனாதிக்³மோ(அ)ப்யந்தராயாபா⁴வஸ்ச
 1-30. வ்யாதி⁴ ஸ்த்யான ஸம்³ஸய ப்ரமாதா³லஸ்யாவிரதி
 ப்⁴ராந்தித³ர்ஸனாலப்³த⁴பூ⁴மிகத்வானவஸ்தி²த்வானி
 சித்தவிசேஷபாஸ்தேந்தராயா:

Topic 3: Chitta Shanti

- D** 1-33. மைத்ரீ கருணா முதி³தோபேக்ஷாணாம்¹ ஸுக²து³:க²
புண்யாபுண்ய
விஷயாணாம்¹ பா⁴வனாத: சித்தப்ரஸாத³னம்.
1-34. ப்ரச்ச²ர்த³ன விதா⁴ரணாப்யாம்¹ வா ப்ராணஸ்ய
1-35. விஷயவதீ வா ப்ரவ்ரு³த்திருத்பன்னா மனஸ:
ஸ்தி²தினிப³ந்தி⁴னீ
1-36. விஸோகா வா ஜ்யோதிஷ்மதீ
1-37. வீதராக³ விஷயம்¹ வா சித்தம்
1-38. ஸ்வப்ன நித்³ரா ஜ்ஞானா(அ)லம்ப³னம்¹ வா
1-39. யதா²(அ)பி⁴மத த்யாநாத³வா
1-40. பரமாணு பரம மஹத்வாந்த(அ)ஸ்ய வஸீகார:

19. Sadhana Pada



Topic 4: Kriya Yoga

- A** 2-1. தபஸ்ஸ்வாத்⁴யாயேஸ்வரப்ரணிதா⁴னானி க்ரியாயோக³:
2-3. அவித்³யா(அ)ஸ்மிதாராக³த்³வேஷாபி⁴நிவேஸா:
பஞ்சக்லேஸா:
2-4. அவித்³யாக்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம்¹
ப்ரஸுப்ததனுவிச்சி²ன்னோதா³ராணாம்
2-5. அநித்யாஸூசி து³:கா²னாத்மஸு நித்யஸூசீ ஸுகா²(அ)த்ம
க்²யாதிரவித்³யா
2-6. த்³ரு³க்³த்³ர்ஸனஸக்த்யோரேகாத்மதேவாஸ்மிதா
2-7. ஸுகா²னுஸயீ ராக³:
2-8. து³:கா²னுஸயீ த்³வேஷ:
2-9. ஸ்வரஸவாஹீ விது³ஷோ(அ)பி
ததா²(அ)ருடோ⁴(அ)பி⁴நிவேஸ:

Topic 5: Bahiranga Yoga

- B** 2-28. யோகா³ங்கா³னுஷ்டா²நாத³ஸு³த்தி⁴க்ஷயே
ஜ்ஞாந்தி³ப்திரவிவேகக்²யாதே:
- 2-29. யம நியமா(அ)ஸன ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தா⁴ரண
த்⁴யான ஸமாத⁴யோ(அ)ஷ்டாவங்கா³னி
- 2-30. அஹிம்³ஸா ஸத்யமஸ்தேய ப்³ரஹ்மசர்யாபரி³க்³ரஹா
யமா:
- 2-32. ஸௌச ஸந்தோஷ தப:
ஸ்வாத்⁴யாயேஸ்வரப்ரணிதா⁴னானி நியமா:
- 2-46. ஸ்தி²ரஸுகா²மாஸனம்'
- 2-49. தஸ்மின் ஸதி ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர்க³திவிச்சே²த³:
ப்ராணாயாம:
- 2-54. ஸ்வவிஷயாஸம்ப்ரயோகே³ சித்தஸ்ய
ஸ்வரூபானுகார யிவேந்த்³ரியாணாம்' ப்ரத்யாஹார:
- 2-55. தத: பரமா வஸ்யதேந்த்³ரியாணாம்'

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- C** 2-33. விதர்கபா³த⁴னே ப்ரதிபக்ஷ பா⁴வனம்
2-34. விதர்கா ஹிம்³ஸாத³ய: க்ரு³தகாரிதானுமோதி³தா
லோப⁴ க்ரோத⁴ மோஹபூர்வகா
ம்ரு³து³மத்⁴யாதி⁴மாத்ராது³:கா²ஜ்ஞானானந்தப²லா யிதி
ப்ரதிபக்ஷபா⁴வனம்.
- D** 2-35. அஹிம்³ஸா ப்ரதிஷ்டா²யாம்' தத்ஸந்நிதௌ⁴
வைரத்யாக³:
- 2-36. ஸத்யப்ரதிஷ்டா²யாம்' க்ரியாப²லாஸ்ரயத்வம்
- 2-37. அஸ்தேயப்ரதிஷ்டா²யாம்' ஸர்வரத்னோபஸ்தா²னம்.
- 2-38. ப்³ரஹ்மசர்யப்ரதிஷ்டா²யாம்' வீர்யலாப⁴:
- 2-39. அபரி³க்³ரஹஸ்தை²ர்யே ஜன்மகத²ந்தாஸம்போ³த⁴:
- 2-40. ஸௌசாத்ஸ்வாங்க³ ஜுகு³ப்ஸா பரைரஸம்'ஸர்க³:

20. Vibhuti Pada



Topic 7: Antaranga Yoga

- A** 3-1. தே³ஸப³ந்த⁴ஸ்சித்தஸ்ய தா⁴ரணா
 3-2. தத்ர ப்ரத்யயைகதானதா த்⁴யானம்
 3-3. ததே³வார்த²மாத்ராநிர்பா⁴ஸம் ஸ்வரூபஸூன்யமிவ
 ஸமாதி⁴:
 3-4. த்ரயமேகத்ர ஸம்'யம:
 3-5. தஜ்ஜயாத் ப்ரஜ்ஞா(ஆ)லோக:
 3-6. தஸ்ய பூ⁴மிஷா விநியோக³:
B 3-7. த்ரயமந்தரங்க³ம் பூர்வேப்⁴ய:
 3-8. தத³பி ப³ஹிரங்க³ம் நிர்பீ³ஜஸ்ய

Topic 8: Samyama

- C** 3-26.
 ப்ரவ்ரு'த்த்யாலோகந்யாஸாத்ஸூக்ஷ்மவ்யவஹிதவிப்ரக்ரு'
 ஷ்டஜ்ஞானம்
 3-27. பு'வனஜ்ஞானம் ஸூர்யே ஸம்'யமாத்.
 3-28. சந்த்³ரே தாராவ்யுஹஜ்ஞானம்.
 3-29. த்⁴ரு'வே தத்³க³தஜ்ஞானம்.
 3-30. நாபி⁴சக்ரே காயவ்யுஹஜ்ஞானம்.
 3-31. கண்ட²கூபே கூஷாதிபாஸாநிவ்ரு'த்தி:.
 3-32. கூர்மநாட்³யாம்'ஸ்தை²ர்யம்.
 3-33. மூர்த⁴ஜ்யோதிஷி ஸித்³த⁴த³ர்ஸனம்.

Topic 9: Satva Purusha

- D** 3-36. ஸுத்த்வபுருஷையோரத்யந்தாஸங்கீர்ணயோ: ப்ரத்யய
அவிஸேஷாத் போ⁴க³: பரார்த²வாத்
ஸ்வார்த²ஸம்¹யமாதுபுருஷஜ்ஞானம்
3-50. ஸுத்த்வபுருஷான்யதாக்²யாதிமாத்தர்ஸ்ய
ஸர்வபா⁴வாதி⁴ஷ்டா²த்ரு²த்வம்¹ ஸர்வஜ்ஞாத்ரு²த்வம்¹ ச
3-51. தத்³வைராக்³யாத்³பி தோ³ஷபீ³ஜக்ஷயே கைவல்யம்
3-52. ஸ்தா²ன்யுபனிமந்த்ரணே ஸங்க்³ஸ்மயாகரணம்¹
புனரநிஷ்டப்ரஸங்கா³த்
3-53. க்ஷணதத்க்ரமயோ: ஸம்¹யமாத்²விவேகஜம்¹ ஜ்ஞானம்
3-54.
ஜாதிலக்ஷணதே³ஸரன்யதானவச்சே²தா³த்துல்யயோஸ்தத:
ப்ரதிபத்தி:
3-55. தாரகம் ஸர்வவிஷயம்¹ ஸர்வதா² விஷயமக்ரமம்¹ சேதி
விவேகஜம்¹ ஜ்ஞானம்.
3-56. ஸுத்த்வபுருஷையோஸ்யுத்⁴தி⁴ ஸாம்யே கைவல்யம்¹.

21. Kaivalya Pada



Topic 10: Smruti Samskara

- A** 4-4. நிர்மாணசித்தான்யஸ்மிதாமாத்ராத்.
4-5. ப்ரவ்ரு²த்திபே⁴தே³ ப்ரயோஜகம் சித்தமேகமனேகேஷாம்.
4-6. தத்ர த்⁴யானஜமநாஸயம்.
4-7. கர்மாஸுக்லாக்ரு²ஷ்ணம்
யோகி³னஸ்த்ரிவித⁴மிதரேஷாம்
4-8.
ததஸ்தத்³விபாகானுகு³ணாநாமேவா(அ)பி⁴வ்யக்தர்வாஸனா
னாம்
4-9. ஜாதிதே³ஸகாலவ்யவஹிதாநாமப்யானந்தர்ய்யம்
ஸ்ம்ரு²தி ஸம்¹ஸ்காரயோரேகரூபத்வாத்
4-10. தாஸாமநாதி³த்வம் சாஸரிஷோ நித்யத்வாத்.
4-11. ஹேதுப²லாஸ்ரயாலம்ப³னை:
ஸங்க்³ரு²ஹிதத்வாதே³ஷாமபா⁴வே தத³பா⁴வ:

Topic 11: Chitta Bedha

- B** 4-15. வஸ்துஸாம்யே சித்தபே⁴தா³த்தயோர்விப⁴க்த பந்தா²:
 4-16. ந சைகசித்ததந்த்ரம் வஸ்து தத³ப்ரமாணகம் ததா³ கிம்' ஸ்யாத்?
 4-17. தது³பராகா³பேக்ஷித்வாச்சித்தஸ்ய வஸ்து ஜ்ஞாதாஜ்ஞாதம்.
 4-18. ஸதா³ ஜ்ஞாதாஸ்சித்தவ்ரு³த்தயஸ்தத் ப்ரபோ⁴: புருஷஸ்யாபரிணாமித்வாத்.
 4-19. நதத்ஸ்வாபா⁴ஸம் த்³ரு³ஸ்யத்வாத்.
 20. ஏகஸமயே சோப⁴ய(அ)னவதா⁴ரணம்
 4-21. சித்தாந்தரத்³ரு³ஸ்யே பு³த்³தி⁴பு³த்⁴தே⁴ரதிப்ரஸங்க³: ஸம்ரு³திஸங்கரஸ்ச.
 4-22. சித்தேரப்ரதிஸங்க்ரமாயாஸ்ததா³காராபத்தௌ ஸ்வபு³த்³தி⁴ஸம்³வேத³னம்.

Topic 12: Chitta Shakti

- C** 4-24. தத³ஸங்க்²யேயவாஸநாபி⁴ஸ்சித்ரமபி பரார்த²ம் ஸம்³ஹத்யகாரித்வாத்.
 4-25. விஸேஷத³ர்ஸின ஆத்மபா⁴வபா⁴வனாவிநிவ்ரு³த்தி:
 4-26. ததா³ விவேகனிமனம் கைவல்யப்ரா³க்பா⁴ரம் சித்தம்
 4-27. தச்சித்³ரேஷ ப்ரத்யயாந்தராணி ஸம்³ஸ்காரேப்⁴ய:
 4-28. ஹானமேஷாம்³ க்லேஸவது³க்தம்.
 4-29. ப்ரஸங்க்யானே(அ)ப்பயகுஸீத³ஸ்ய ஸர்வதா² விவேகக்²யாதேர்த⁴ர்மமேக⁴ஸ்ஸமாதி⁴:
 4-30. தத: க்லேஸகர்மநிவ்ரு³த்தி:
 4-34. புருஷார்த²ஸூன்யானாம் கு³ணானாம் ப்ரதிப்ரஸவ: கைவல்யம் ஸ்வரூபப்ரதிஷ்டா² வா சித்தஸக்திரிதி.

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