

**DEHA**  
SOUND BODY

Transliteration text book

**TAMIL**

**GNANA**  
SOUND MIND

 **PurnaYoga**<sup>TM</sup>

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

Gopi V. Prasad

### **About the Program Structure:**

---

Poorna Yoga Program is designed to offer a broad understanding of the Yoga, through 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.

SADHANA module provides an introduction to PoornaYoga through creative learning. Learners add colours to graphic illustrations, copywrite shlokas in a language of choice and practice the accurate pronunciation of shlokas through guided chanting videos. Videos can be accessed by scanning the QR codes given on each page of this textbook.

SODHANA module provides deeper understanding of each lesson by offering E-Classes about their meaning. Learners can attend the E-Classes in school as well as access them again any time by scanning the QR codes given on each page of the workbook.

VAADANA module enables practical application of the PoornaYoga wisdom in one's own life. Students engage in project work and discuss their understanding in small groups to explore the life situations in light of the PoornaYoga principles and techniques.

### **About the Course Material:**

---

It is essential to obtain the course material to participate in the "Poorna Yoga Program". The transliteration textbooks, guided recitation videos and explanation videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased online from the "Publications" page of [www.CourseLink.in](http://www.CourseLink.in) website.

**Textbooks:** The transliteration textbooks are available in 33 languages. These textbooks help in reading the Sanskrit shlokas using a language of your choice. Participants can learn the accurate pronunciation of shlokas using the guided chanting videos.

**Workbooks:** The workbooks are designed to stimulate interest and facilitate learning through graphic illustrations and other smart features. The workbook has QR links to smart learning tools such as guided recitation videos and explanation videos.

**Project work:** Project work is designed to stimulate discussion and debate among peers in a creative and fun filled manner. It involves colouring the graphic illustrations and copywriting the shlokas followed by oral presentation of shlokas and a summary of their meaning. Project work is done either individually or in small groups.

## 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

புண்யோ க்ந்த<sup>4</sup>: ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாம்<sup>3</sup> ச தேஜஸ்சாஸ்மி விபா<sup>4</sup>வஸௌ.  
ஜீவனம்<sup>3</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு தபஸ்சாஸ்மி தபஸ்விஷு .. 7-9.

யதா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>த்யக<sup>3</sup>தம்<sup>3</sup> தேஜோ ஜக<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஸயதே(அ)கி<sup>2</sup>லம்<sup>3</sup> .  
யச்சந்த<sup>3</sup>ரமஸி யச்சாக<sup>3</sup>னௌ தத்தேஜோ விதி<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> மாமகம்<sup>3</sup> .. 15-12..

கா<sup>3</sup>மாவிஸ்ய ச பூ<sup>4</sup>தானி தா<sup>4</sup>ரயாம்யஹமோஜஸா .  
புஷ்ணாமி செளஷி<sup>4</sup>: ஸர்வா: ஸோமோ பூ<sup>4</sup>த்வா ரஸாத்மக: .. 15-13..

தை<sup>3</sup>வீ ஹ்யேஷா கு<sup>3</sup>ணமயீ மம மாயா து<sup>3</sup>ரத்யயா .  
மாமேவ யே ப்ரபத்<sup>3</sup>யந்தே மாயாமேதாம்<sup>3</sup> தரந்தி தே .. 7-14.

ரஜஸ்தமஸ்சாபி<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>ய ஸத்த்வம்<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வதி பா<sup>4</sup>ரத .  
ரஜ: ஸத்த்வம்<sup>3</sup> தமஸ்சைவ தம: ஸத்த்வம்<sup>3</sup> ரஜஸ்ததா<sup>2</sup> .. 14-10..

ஸர்வத்<sup>3</sup>வாரேஷு தே<sup>3</sup>ஹே(அ)ஸ்மின்ப்ரகாஸ உபஜாயதே .  
ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> யதா<sup>3</sup> ததா<sup>3</sup> விதி<sup>3</sup>யாத்<sup>3</sup>விவ்ரு<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம்<sup>3</sup> ஸத்த்வமித்யுத .. 14-11..

லோப<sup>4</sup>: ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திராரம்ப<sup>4</sup>: கர்மணாமஸம: ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹா .  
ரஜஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>ரதர்ஷப<sup>4</sup> .. 14-12..

அப்ரகாஸோ(அ)ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திஸ்ச ப்ரமாதே<sup>3</sup> மோஹ ஏவ ச .  
தமஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> குருநந்த<sup>3</sup>ன .. 14-13..



GC 2. The Body

## 2. The Body

அஹம்' வைஸ்வானரோ பூ<sup>4</sup>த்வா ப்ராணிநாம்' தே<sup>3</sup>ஹமாஸ்ரிக: .  
ப்ராணாபானஸமாயுக்த: பசாம்யன்னம்' சதுர்வித<sup>4</sup>ம்' .. 15-14.

ஆயு:ஸத்த்வப<sup>3</sup>லாரோக்யஸுக<sup>2</sup>ப்ரீதிவிவர்த<sup>4</sup>னா: .  
ரஸ்யா: ஸ்னிகீதா<sup>4</sup>: ஸ்திரா ஹ்ரு<sup>2</sup>த்யா ஆஹாரா: ஸாத்விசப்ரியா: .. 17-8..

கட்வம்லலவணாத்யுஷ்ணதீக்ஷ்ணரூக்ஷவிதா<sup>3</sup>ஹின: .  
ஆஹாரா ராஜஸஸ்யேஷ்டா து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஸோகாமயப்ரதா<sup>3</sup>: .. 17-9..

யாதயாமம்' க<sup>3</sup>தரஸம்' பூதி பர்யுஷிதம்' சயத் .  
உச்சி<sup>2</sup>ஷ்டமபி சாமேத<sup>4</sup>யம்' போ<sup>4</sup>ஜனம்' தாமஸப்ரியம்' .. 17-10.

நியதம்' ஸங்க<sup>3</sup>ரஹிதமராக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷத: க்ரு<sup>2</sup>தம்' .  
அப<sup>2</sup>லப்ரேப்ஸுனா கர்ம யத்தத்ஸாத்விசமுச்யதே .. 18-23..

யத்து காமேப்ஸுனா கர்ம ஸாஹங்காரேண வா புன: .  
க்ரியதே ப<sup>3</sup>ஹூலாயாஸம்' தத்<sup>3</sup>ராஜஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>2</sup>தம்' .. 18-24..

அனுப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ம்' க்ஷயம்' ஹிம்'ஸாமனபேக்ஷ்ய ச பெளருஷம்' .  
மோஹாதா<sup>3</sup>ரப<sup>4</sup>யதே கர்ம யத்தத்தாமஸமுச்யதே .. 18-25..

நாத்யஸ்னதஸ்து யோகோ<sup>3</sup>(அ)ஸ்தி ந சைகாந்தமனஸ்னத: .  
ந சாதிஸ்வப்னஸீலஸ்ய ஜாக<sup>3</sup>ரதோனைவசார்ஜுன .. 6-16..

யுக்தாஹாரவிஹாரஸ்ய யுக்தசேஷ்டஸ்ய கர்மஸு .  
யுக்தஸ்வப்னாவபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ய யோகோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வதி து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஹா .. 6-17..



GC 3. The Mind

### 3. The Mind

யதோ யதோ நிஸ்சரதி மனஸ்சஞ்சலமஸ்தி<sup>2</sup>ரம்<sup>1</sup> .  
ததஸ்ததோ நியம்யைததாத்மன்யேவ வஸம்<sup>3</sup> நயேத் .. 6-26..

ப்ரஸாந்தமனஸம்<sup>1</sup> ஹ்யேனம்<sup>2</sup> யோகி<sup>3</sup>னம்<sup>4</sup> ஸுக<sup>2</sup>முத்தம்<sup>5</sup> .  
உபைதி ஸாந்தரஜஸம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூ<sup>4</sup>தமகல்மஷம்<sup>5</sup> .. 6-27..

அஸம்<sup>1</sup> ஸயம்<sup>2</sup> மஹாபா<sup>3</sup>ஹோ மனோ து<sup>3</sup>ர்நிக்<sup>3</sup>ரஹம்<sup>4</sup> சலம்<sup>5</sup> .  
அப<sup>4</sup>யாஸேன து கௌந்தேய வைரா<sup>3</sup>க்யேண ச க்<sup>3</sup>ரு<sup>4</sup> ஹ்யதே .. 6-35.

அஸம்<sup>1</sup> யதாத்மனா யோகோ<sup>3</sup> து<sup>3</sup>ஷ்ப்ராப இதி மே மதி: .  
வஸ்யாத்மனா து யததா ஸக்யோ(அ)வாப்துமுபாயத: .. 6-36.

பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யா விஸு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யா யுக்தோ த்<sup>4</sup>ரு<sup>5</sup> த்யாத்மானம்<sup>6</sup> நியம்ய ச .  
ஸப்<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ன்விஷயாம்<sup>4</sup> ஸ்த்யக்த்வா ராக்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷௌ வ்யுத்<sup>3</sup>ஸ்ய ச .. 18-51..

விவித்தஸேவீ லக்<sup>4</sup>வாஸீ யதவாக்காயமானஸ: .  
த்<sup>4</sup>யானயோக<sup>3</sup>ப்ரோ நித்யம்<sup>5</sup> வைரா<sup>3</sup>க்யம்<sup>6</sup> ஸமுபாஸ்<sup>3</sup>ரித: .. 18-52..

அஹங்காரம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>லம்<sup>2</sup> த்<sup>3</sup>ர்பம்<sup>3</sup> காமம்<sup>4</sup> க்ரோத<sup>4</sup>ம்<sup>5</sup> பரிக்<sup>3</sup>ரஹம்<sup>6</sup> .  
விமுச்ய நிர்மம: ஸாந்தோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூ<sup>4</sup>யாய கல்பதே .. 18-53.

ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜேன கௌந்தேய நிப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>: ஸ்வேன கர்மணா .  
கர்தும்<sup>5</sup> நேச்ச<sup>2</sup>ஸி யன்மோஹாத்கரிஷ்யஸ்வவஸோ(அ)பி தத் .. 18-60..

மன்மனா ப<sup>4</sup>வ மத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தோ மத்<sup>3</sup>யாஜீ மாம்<sup>5</sup> நமஸ்குரு .  
மாமேவைஷ்யஸி ஸத்யம்<sup>6</sup> தே ப்ரதிஜானே ப்ரியோ(அ)ஸி மே .. 18-65..



#### 4. Sense Objects

பு<sup>3</sup>ந்து<sup>4</sup>ராத்மாத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித் : .  
அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் .. 6-6..

பூ<sup>4</sup>மிராபோ(அ)னலோ வாயு: க<sup>2</sup>ம்' மனோ பு<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ரேவ ச .  
அஹங்கார இதீயம்' மே பி<sup>4</sup>ன்னா ப்ரக்ரு<sup>3</sup>திரஷ்டதா<sup>4</sup> .. 7-4..

சதுர்விதா<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>ஜந்தே மாம்' ஜனா: ஸுக்ரு<sup>3</sup>தினோ(அ)ர்ஜுன .  
ஆர்தோ ஜிஜ்ஞாஸுரர்தா<sup>2</sup>ர்தீ<sup>2</sup> ஜ்ஞானீ ச ப<sup>4</sup>ரதர்ஷப<sup>4</sup> .. 7-16..

யத்கரோஷி யத<sup>3</sup>ஸ்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி த<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ஸி யத் .  
யத்தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மத<sup>3</sup>ர்பணம்' .. 9-27..

ஸத்த்வம்' ரஜஸ்தம இதி கு<sup>3</sup>ணா: ப்ரக்ரு<sup>3</sup>திஸம்ப<sup>4</sup>வா: .  
நிப<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னந்தி மஹாபா<sup>3</sup>ஹோ தே<sup>3</sup>ஹே தே<sup>3</sup>ஹினமவ்யயம்' .. 14-5..

ஸத்த்வம்' ஸுகே<sup>2</sup> ஸஞ்ஜயதி ரஜ: கர்மணி பா<sup>4</sup>ரத .  
ஜ்ஞானமாவ்ரு<sup>2</sup>த்ய து தம: ப்ரமாதே<sup>3</sup> ஸஞ்ஜயத்யுத .. 14-9..

தத்ர ஸத்த்வம்' நிர்மலத்வாத்ப்ரகாஸகமநாமயம்' .  
ஸுக<sup>2</sup>ஸங்கே<sup>3</sup>ன ப<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னாதி ஜ்ஞானஸங்கே<sup>3</sup>ன சானக<sup>4</sup> .. 14-6..

ரஜோ ராகா<sup>3</sup>த்மகம்' வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> த்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணாஸங்க<sup>3</sup>ஸமுத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வம்' .  
தந்நிப<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னாதி கௌந்தேய கர்மஸங்கே<sup>3</sup>ன தே<sup>3</sup>ஹினம்' .. 14-7..

தமஸ்த்வஜ்ஞானஜம்' வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> மோஹனம்' ஸர்வதே<sup>3</sup>ஹினாம்' .  
ப்ரமாதா<sup>3</sup>லஸ்யநித்<sup>3</sup>ராபி<sup>4</sup>ஸ்தந்நிப<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னாதி பா<sup>4</sup>ரத .. 14-8..





GC 5. Sense Control

## 5. Sense Control

ப்ரஜஹாதி யதா<sup>3</sup> காமான்ஸர்வான்பார்த்<sup>2</sup> மனோக்தான் .  
ஆத்மன்யேவாத்மனா துஷ்ட: ஸ்தி<sup>2</sup>தப்ரஜ்ஞஸ்ததோ<sup>3</sup>ச்யதே .. 2-55..

து<sup>3</sup>:கே<sup>2</sup>ஷ்வனுத்<sup>3</sup>விக்<sup>3</sup>னமனா: ஸுகே<sup>2</sup>ஷு விக்<sup>3</sup>தஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹ: .  
வீதராக<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யக்ரோத<sup>4</sup>: ஸ்தி<sup>2</sup>ததீ<sup>4</sup>ர்முநிருச்யதே .. 2-56..

ய: ஸர்வத்ரானபி<sup>4</sup>ஸ்நேஹஸ்தத்தத்<sup>3</sup>ப்ராப்ய ஸாபா<sup>4</sup>ஸாப<sup>4</sup>ம்' .  
நாபி<sup>4</sup>னந்த<sup>3</sup>தி ந த<sup>3</sup>வேஷ்டி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-57..

யதா<sup>3</sup> ஸம்<sup>3</sup>ஹரதே சாயம்<sup>3</sup> கூர்மோ(அ)ங்கா<sup>3</sup>னீவ ஸர்வஸ: .  
இந்த<sup>3</sup>ரியாணீந்த<sup>3</sup>ரியார்தே<sup>2</sup>ப<sup>4</sup>யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-58..

விஷயா விநிவர்தந்தே நிராஹாரஸ்ய தே<sup>3</sup>ஹின: .  
ரஸவர்ஜம்<sup>3</sup> ரஸோ(அ)ப்யஸ்ய பரம்<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்ட்வா நிவர்ததே .. 2-59..

யததோ ஹ்யபி கௌந்தேய புருஷஸ்ய விபஸ்சித: .  
இந்த<sup>3</sup>ரியாணி ப்ரமாதீ<sup>2</sup>னி ஹரந்தி ப்ரஸப<sup>4</sup>ம்<sup>3</sup> மன: .. 2-60..

தானி ஸர்வாணி ஸம்<sup>3</sup>யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர: .  
வஸே ஹி யஸ்யேந்த<sup>3</sup>ரியாணி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-61..



## 6. Sense Gratification

த<sup>4</sup>யாயதோ விஷயான்பும<sup>3</sup>ஸ: ஸங்க<sup>3</sup>ஸ்தேஷு<sup>2</sup>பஜாயதே .  
ஸங்க<sup>3</sup>ஸ்தஸஞ்ஜாயதே காம: காமாதக்ரோதோ<sup>4</sup>(அ)பி<sup>4</sup>ஜாயதே .. 2-62..

க்ரோதா<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வதி ஸம்மோஹ: ஸம்மோஹாத்ஸம்ரு<sup>3</sup>திவிப<sup>4</sup>ரம: .  
ஸம்ரு<sup>3</sup>திப<sup>4</sup>ரம்<sup>3</sup>ஸாத<sup>3</sup>பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>நாஸோ பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>நாஸாத்<sup>3</sup>ப்ரணஸ்யதி .. 2-63..

ராக<sup>3</sup>த<sup>3</sup>வேஷுவியுக்தைஸ்து விஷயானிந்த<sup>3</sup>ரியைஸ்சரன் .  
ஆத்மவஸ்யைர்விதே<sup>4</sup>யாத்மா ப்ரஸாத<sup>3</sup>மதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி .. 2-64..

ப்ரஸாதே<sup>3</sup>ஸர்வது<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னாம்<sup>3</sup>ஹாநிரஸ்யோபஜாயதே .  
ப்ரஸன்னசேதஸோ ஹ்யாஸு<sup>3</sup>பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>: பர்யவதிஷ்ட<sup>2</sup>தே .. 2-65..

நாஸ்தி பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ரயுக்தஸ்ய ந சாயுக்தஸ்ய பா<sup>4</sup>வனா .  
ந சாபா<sup>4</sup>வயத: ஸாந்திரஸாந்தஸ்ய குத: ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>3</sup> .. 2-66..

இந்த<sup>3</sup>ரியாணாம்<sup>3</sup>ஹி சரதாம்<sup>3</sup>யன்மனோ(அ)னுவிதீ<sup>4</sup>யதே .  
த<sup>3</sup>ஸ்ய ஹரதி ப்ரஜ்ஞாம்<sup>3</sup>வாயுர்னாவமிவாம்ப<sup>4</sup>ஸி .. 2-67..

தஸ்மாத<sup>3</sup>யஸ்ய மஹாபா<sup>3</sup>ஹோ நிக்ரு<sup>3</sup>ஹீதானி ஸர்வஸ: .  
இந்த<sup>3</sup>ரியாணீந்த<sup>3</sup>ரியார்தே<sup>2</sup>ப<sup>4</sup>யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா ..

## 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.



## 7. Physical Wisdom

கார்யகாரணகர்த்து<sup>1</sup> த்வே ஹேது: ப்ரக்து<sup>2</sup> திருச்யதே .  
புருஷ: ஸுக்து<sup>3</sup>:கா<sup>4</sup>னாம்<sup>5</sup> போ<sup>6</sup>க்த்ரு<sup>7</sup> த்வே ஹேதுருச்யதே .. 13-21..

தே<sup>8</sup>வத<sup>9</sup>விஜகு<sup>10</sup>ருப்ராஜ்ஞபூஜனம்<sup>11</sup> ஸௌசமார்ஜவம் .  
பி<sup>12</sup>ரஹ்மசர்யமஹிம்<sup>13</sup> ஸா ச ஸாரீரம்<sup>14</sup> தப உச்யதே .. 17-14..

அப<sup>15</sup>லாகாங்க்ஷிபி<sup>16</sup>ர்யஜ்ஞோ விதி<sup>17</sup>த்<sup>18</sup>ரு<sup>19</sup> ஷ்டோ ய இஜ்யதே .  
யஷ்டவ்யமேவேதி மன: ஸமாதா<sup>20</sup>ய ஸ ஸாத்த்விக:..17.11..

அபி<sup>21</sup>ஸந்தா<sup>22</sup>ய து ப<sup>23</sup>லம்<sup>24</sup> த<sup>25</sup>ம்பா<sup>26</sup>ர்த<sup>27</sup>மபி சைவ யத் .  
இஜ்யதே ப<sup>28</sup>ரதஸ்<sup>29</sup>ரஷ்ட<sup>30</sup> தம்<sup>31</sup> யஜ்ஞம்<sup>32</sup> விதி<sup>33</sup>தி<sup>34</sup> ராஜஸம்..17.12..

விதி<sup>35</sup>ஹீநமஸ்<sup>36</sup>ரு<sup>37</sup> ஷ்டான்னம்<sup>38</sup> மந்த்ரஹீனமத<sup>39</sup>க்ஷிணம் .  
ஸ்ரத<sup>40</sup>தா<sup>41</sup>விரஹிதம்<sup>42</sup> யஜ்ஞம்<sup>43</sup> தாமஸம்<sup>44</sup> பரிசக்ஷதே..17.13..

யத்தத<sup>45</sup>க்<sup>46</sup>ரே விஷ்மிவ பரிணாமே(அ)ம்ரு<sup>47</sup>தோபமம் .  
தத்ஸுக<sup>48</sup>ம்<sup>49</sup> ஸாத்த்விகம்<sup>50</sup> ப்ரோக்தமாத்மபு<sup>51</sup>தி<sup>52</sup>ப்ரஸாத<sup>53</sup>ஜம் .. 18-37..

விஷயேந்த<sup>54</sup>ரியஸம்<sup>55</sup> யோகா<sup>56</sup>த்<sup>57</sup>யத்தத<sup>58</sup>க்<sup>59</sup>ரே(அ)ம்ரு<sup>60</sup>தோபமம் .  
பரிணாமே விஷ்மிவ தத்ஸுக<sup>61</sup>ம்<sup>62</sup> ராஜஸம்<sup>63</sup> ஸ்ம்ரு<sup>64</sup>தம் .. 18-38..

யத<sup>65</sup>க்<sup>66</sup>ரே சானுப<sup>67</sup>ந்தே<sup>68</sup> ச ஸுக<sup>69</sup>ம்<sup>70</sup> மோஹனமாத்மன: .  
நி<sup>71</sup>த்<sup>72</sup>ராலஸ்யப்ரமாதோ<sup>73</sup>த்த<sup>74</sup>ம்<sup>75</sup> தத்தாமஸமுதா<sup>76</sup>ஹ்ரு<sup>77</sup>தம் .. 18-39..



GC 8. Social Wisdom

## 8. Social Wisdom

சாதுர்வரண்யம்' மயா ஸ்ருஷ்டம்' கு<sup>3</sup>ணகர்மவிபா<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ஸ: .  
தஸ்ய கர்தாரமபி மாம்' விதீ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யகர்தாரமவ்யயம் .. 4-13..

காம்யானாம்' கர்மணாம்' ந்யாஸம்' ஸம்' ந்யாஸம்' கவயோ விதீ<sup>3</sup>: .  
ஸர்வகர்மப<sup>2</sup>லத்யாக<sup>3</sup>ம்' ப்ராஹுஸ்த்யாக<sup>3</sup>ம்' விசக்ஷணா: .. 18-2..

தா<sup>3</sup>தவ்யமிதி யதீ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னம்' தீ<sup>3</sup>யதே(அ)னுபகாரிணே .  
தே<sup>3</sup>ஸே காலே ச பாத்திரே ச ததீ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னம்' ஸாத்த்விகம்' ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தம் .. 17-20..

யத்து ப்ரத்யுபகாராந்த<sup>2</sup>ம்' ப<sup>2</sup>லமுதீ<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ய வாயு: .  
தீ<sup>3</sup>யதே ச பரிக்லிஷ்டம்' ததீ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னம்' ராஜஸம்' ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தம் .. 17-21..

அதே<sup>3</sup>ஸகாலே யதீ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னமபாத்திரே<sup>4</sup>யஸ்ச தீ<sup>3</sup>யதே .  
அஸத்க்ரு<sup>3</sup>தமவஜ்ஞாதம்' தத்தாமஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம் .. 17-22..

ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணக்ஷத்ரியவிஸாம்' ஸூத்<sup>3</sup>ராணாம்' ச பரந்தப .  
கர்மாணி ப்ரவிப<sup>4</sup>க்தானி ஸ்வபா<sup>4</sup>வப்ரப<sup>4</sup>வைரகு<sup>3</sup>ணை: .. 18-41..

ஸமோ தீ<sup>3</sup>மஸ்தப: ஸௌசம்' க்ஷாந்திராஜ்வமேவ ச .  
ஜ்ஞானம்' விஜ்ஞானமாஸ்திக்யம்' ப்<sup>3</sup>ரஹ்மகர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .. 18-42..

ஸௌர்யம்' தேஜோ தீ<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>திர்தா<sup>3</sup>க்ஷயம்' யுதீ<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> சாப்யபலாயனம் .  
தா<sup>3</sup>னமீஸ்வரபா<sup>4</sup>வஸ்ச க்ஷாத்ரம்' கர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .. 18-43..

க்ரு<sup>3</sup>ஷிகெள<sup>3</sup>ரக்ஷயவாணிஜ்யம்' வைஸ்யகர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .  
பரிசர்யாத்மகம்' கர்ம ஸூத்<sup>3</sup>ரஸ்யாபி ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .. 18-44..



## 9.Occupational Wisdom

தேஜ: க்ஷமா த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸௌசமத்<sup>3</sup>ரோஹோ நாதிமானிதா .  
ப<sup>4</sup>வநதி ஸம்பத<sup>3</sup>ம்<sup>2</sup> ஏத<sup>3</sup>வீமபி<sup>4</sup>ஜாதஸ்ய பா<sup>4</sup>ரத .. 16-3..

த<sup>3</sup>ம்போ<sup>4</sup> த<sup>3</sup>ர்போ(அ)பி<sup>4</sup>மானஸ்ச க்ரோத<sup>4</sup>: பாருஷ்யமேவ ச .  
அஜ்ஞானம்<sup>2</sup> சாபி<sup>4</sup>ஜாதஸ்ய பார்த<sup>2</sup> ஸம்பத<sup>3</sup>மாஸூரீம் .. 16-4..

முக்தஸங்கோ<sup>3</sup>(அ)னஹம்<sup>2</sup> வாஜீ<sup>3</sup> த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup> த்யுத்ஸாஹஸமன்வித: .  
ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யோர்நிர்விகார: கர்தா ஸாதத்த்விக உச்யதே .. 18-26..

ராஜீ<sup>3</sup> கர்மப<sup>2</sup>லப்ரேப்ஸுர்லுப்தோ<sup>4</sup> ஹிம்<sup>2</sup> ஸாத்மகோ(அ)ஸூசி: .  
ஹர்ஷஸோகான்வித: கர்தா ராஜஸ: பரிகிர்ந்தி: .. 18-27..

அயுக்த: ப்ராக்ரு<sup>3</sup> த: ஸ்தப்த<sup>3</sup>த<sup>4</sup>: ஸடோ<sup>2</sup> நைஷ்க்ரு<sup>3</sup>திகோ(அ)லஸ: .  
விஷாதீ<sup>3</sup> தீ<sup>3</sup>ர்க<sup>4</sup>ஸூதரீ<sup>3</sup> ச கர்தா தாமஸ உச்யதே .. 18-28..

த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup> த்யா யயா தா<sup>4</sup>ரயதே மன: ப்ரானேந்த<sup>3</sup>ரியக்ரியா: .  
யோகே<sup>3</sup>னாவ்யபி<sup>4</sup>சாரிண்யா த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> ஸாதத்த்விகீ .. 18-33..

யயா து<sup>4</sup>ர்மகாமார்தா<sup>2</sup>ந்த<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup> த்யா தா<sup>4</sup>ரயதே(அ)ர்ஜுன .  
ப்ரஸங்கே<sup>3</sup>ன ப<sup>2</sup>லாகாங்க்ஷீ த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> ராஜஸீ .. 18-34..

யயா ஸ்வப்னம்<sup>2</sup> ப<sup>4</sup>யம்<sup>2</sup> ஸோகம்<sup>2</sup> விஷாத<sup>3</sup>ம்<sup>2</sup> மத<sup>3</sup>மேவ ச .  
ந விமுஞ்சதி து<sup>3</sup>ர்மேதா<sup>4</sup> த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> தாமஸீ .. 18-35..



## 10. Mental Wisdom

அப<sup>4</sup>யம் ஸத்த்வஸம் ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ர்ஜ்ஞானயோக<sup>3</sup>வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>தி: .  
த<sup>3</sup>னம் த<sup>3</sup>மஸ்ச யஜ்ஞஸ்ச ஸ்வாதீ<sup>4</sup>யாயஸ்தப ஆர்ஜவம்.. 16-1..

அஹிம் ஸா ஸத்யமக்ரோத<sup>4</sup>ஸ்த்யாக<sup>3</sup>: ஸாந்திரபைஸூனம் .  
த<sup>3</sup>யா பூ<sup>4</sup>தேஷ்வலோலுப்த்வம் மார்த<sup>3</sup>வம் ஹ்ரீரசாபலம்.. 16-2..

த்ரிவித<sup>4</sup>ம் நரகஸ்யேத<sup>3</sup>ம் தீவாரம் நாஸனமாத்தமன: .  
காம: க்ரோத<sup>4</sup>ஸ்தத<sup>2</sup> லோப<sup>4</sup>ஸ்தஸ்தமாதே<sup>3</sup>தத்த<sup>3</sup>ரயம் த்யஜேத்.. 16-21..

ஏதைர்விமுத்த: கௌந்தேய தமோதீ<sup>3</sup>வாரைஸ்த்ரிபி<sup>4</sup>ர்னர: .  
ஆசரத்யாத்மன: ஸ்ரேயஸ்ததோ யாதி பராம் கி<sup>3</sup>திம்.. 16-22..

அனுதீ<sup>3</sup>வேக<sup>3</sup>கரம் வாக்யம் ஸத்யம் ப்ரியஹிதம் ச யத் .  
ஸ்வாதீ<sup>4</sup>யாயாபீ<sup>4</sup>யஸனம் சைவ வாங்மயம் தப உச்ச்யதே.. 17-15..

மன: ப்ரஸாத<sup>3</sup>: ஸௌம்யத்வம் மௌனமாத்தமவிநிகீ<sup>3</sup>ரஹ: .  
பா<sup>4</sup>வஸம் ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ரித்யேதத்தபோ மானஸமுச்ச்யதே.. 17-16..

ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திம் ச நிவ்ரு<sup>3</sup>த்திம் ச கார்யாகார்யே பீ<sup>4</sup>யாபீ<sup>4</sup>யே .  
பீ<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ம் மோக்ஷம் ச யா வேத்தி பு<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>: ஸா பார்த<sup>2</sup> ஸாத்தவிஃ.. 18-30..

யயா தீ<sup>4</sup>ர்மமத<sup>4</sup>ர்மம் ச கார்யம் சாகார்யமேவ ச .  
அயத<sup>4</sup>வத்ப்ரஜானாதி பு<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>: ஸா பார்த<sup>2</sup> ராஜஸீ.. 18-31..

அத<sup>4</sup>ர்மம் தீ<sup>4</sup>ர்மமிதி யா மன்யதே தமஸாவ்ரு<sup>3</sup>தா .  
ஸர்வார்த<sup>2</sup>ன்விபரீதாம் ஸ்ச பு<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>: ஸா பார்த<sup>2</sup> தாமஸீ.. 18-32..



## 11. Emotional Wisdom

விஹாய காமான்ய: ஸர்வான்புமாம்' ஸ்சரதி நி:ஸ்ப்ரு'ஹ: .  
நிர்மமோ நிரஹங்கார: ஸ ஸாந்திமதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி.. 2-71..

ஸக்னோதீஹைவ ய: ஸோடு<sup>4</sup>ம்' ப்ராக்ஸரீரவிமோக்ஷணாத் .  
காமக்ரோதோ<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வம்' வேக<sup>3</sup>ம்' ஸ யுக்த: ஸ ஸுகீ<sup>2</sup> நர: .. 5-23..

கர்மண: ஸுக்ரு<sup>2</sup>தஸ்யாஹூ: ஸாதத்விகம்' நிர்மலம்' ப<sup>2</sup>லம் .  
ரஜஸஸ்து ப<sup>2</sup>லம்' து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>மஜ்ஞானம்' தமஸ: ப<sup>2</sup>லம்.. 14-16..

ஸத்த்வாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞானம்' ரஜஸோ லோப<sup>4</sup> ஏவ ச .  
ப்ரமாத<sup>3</sup>மோஹௌ தமஸோ ப<sup>4</sup>வதோ(அ)ஜ்ஞானமேவ ச.. 14-17..

ப்ரகாஸம்' ச ப்ரவ்ரு<sup>2</sup>த்திம்' ச மோஹமேவ ச பாண்ட<sup>3</sup>வ .  
ந த<sup>3</sup>வேஷ்டி ஸம்ப்ரவ்ரு<sup>2</sup>த்தானி ந நிவ்ரு<sup>2</sup>த்தானி காங்க்ஷதி.. 14-22..

உத<sup>3</sup>ஸீனவத<sup>3</sup>ஸீனோ கு<sup>3</sup>ணையோ ந விசால்யதே .  
கு<sup>3</sup>ணா வர்தந்த இத்யேவம்' யோ(அ)வதிஷ்ட<sup>2</sup>தி நேங்க<sup>3</sup>தே.. 14-23..

ஸமது<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஸுக<sup>2</sup>: ஸ்வஸ்த<sup>2</sup>: ஸமலோஷ்டாஸ்காஞ்சன: .  
துல்யப்ரியாப்ரியோ தீ<sup>4</sup>ரஸ்துல்யநிந்த<sup>3</sup>த்மஸம்' ஸ்துதி: .. 14-24..

மானாபமானயோஸ்துல்யஸ்துல்யோ மித்ராபிபக்ஷயோ: .  
ஸர்வாரம்ப<sup>4</sup>பரித்யாகி<sup>3</sup> கு<sup>3</sup>ணாதீத: ஸ உச்யதே.. 14-25..





## 12. Spiritual Wisdom

ஜாதஸ்ய ஹி த்<sup>4</sup>ருவோ ம்ரு<sup>4</sup> த்யுர்த்<sup>4</sup>ருவம்<sup>4</sup> ஜன்ம ம்ரு<sup>4</sup>தஸ்ய ச .  
தஸ்மா<sup>3</sup>பரிஹார்யே(அ)ர்தே<sup>2</sup> ந த்வம்<sup>4</sup> ஸோசிதுமர்ஹஸி.. 2-27..

ஆபூர்யமாணமசலப்ரதிஷ்ட<sup>2</sup>ம்<sup>4</sup> ஸமுத்<sup>3</sup>ரமாப: ப்ரவிஸந்தி யத்<sup>3</sup>வத் .  
தத்<sup>3</sup>வத்காமாயம்<sup>4</sup> ப்ரவிஸந்தி ஸர்வே ஸ ஸாந்திமாப்னோதி ந காமகாமீ.. 2-70..

வித்<sup>3</sup>யாவினயஸம்பன்னே ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணே க்<sup>3</sup>வி ஹஸ்தினி .  
ஸூனி சைவ ஸ்வபாகே ச பண்டி<sup>3</sup>தா: ஸமத்<sup>3</sup>ர்ஸின: .. 5-18..

ஸ்ரேயோ ஹி ஜ்ஞானமப்<sup>4</sup>யாஸாஜ்ஞாநாத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யானம்<sup>4</sup> விஸிஷ்யதே .  
த்<sup>4</sup>யானாத்கர்மப்<sup>2</sup>லத்யாக்<sup>3</sup>ஸ்த்யாக்<sup>3</sup>ச்சா<sup>2</sup>ந்திரனந்தரம் .. 12-12..

ஸம: ஸத்ரௌ ச மித்ரே ச ததா<sup>2</sup> மானாபமான்யோ: .  
ஸீதோஷ்ணஸுக<sup>2</sup>து<sup>3</sup>:கே<sup>2</sup>ஷு ஸம: ஸங்க்<sup>3</sup>விவர்ஜித: .. 12-18..

துல்யநிந்தா<sup>3</sup>ஸ்துதிர்மௌனீ ஸந்துஷ்டோ யேன கேனசித் .  
அநிகேத: ஸ்தி<sup>2</sup>ரமதிர்<sup>4</sup>க்திமான்மே ப்ரியோ நர: .. 12-19..

ஸ்ரத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யா பரயா தப்தம்<sup>4</sup> தபஸ்தத்த்ரிவித<sup>4</sup>ம்<sup>4</sup> நரை: .  
அப்<sup>2</sup>லாகாங்க்ஷிபி<sup>4</sup>ர்யுக்தை: ஸாத்த்விகம்<sup>4</sup> பரிசக்ஷதே.. 17-17..

ஸத்காரமானபூஜார்த்<sup>2</sup>ம்<sup>4</sup> தபோ த்<sup>3</sup>ம்பே<sup>4</sup>ன சைவ யத் .  
க்ரியதே ததி<sup>3</sup>ஹ ப்ரோக்தம்<sup>4</sup> ராஜஸம்<sup>4</sup> சலமத்<sup>4</sup>ருவம்.. 17-18..

மூட<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>ராஹேணாத்மனோ யத்பீ<sup>3</sup>யா க்ரியதே தப: .  
பரஸ்யோத்ஸாத்<sup>3</sup>னார்த்<sup>2</sup>ம்<sup>4</sup> வா தத்தாமஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>4</sup>தம் .. 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.



## Lesson 13: Yoga Sukshma

ந த்வேவாஹம்' ஜாது நாஸம்' ந த்வம்' நேமே ஜனாதி<sup>4</sup>பா: .  
ந சைவ ந ப<sup>4</sup>விஷ்யாம: ஸர்வே வயமத: பரம்.. 2-12..

நைனம்' சி<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>ந்தி ஸஸ்த்ராணி நைனம்' த<sup>3</sup>ஹதி பாவக: .  
ந சைனம்' க்லேத<sup>3</sup>யந்த்யாபோ ந சோஷயதி மாருத: .. 2-23..

தே<sup>3</sup>ஹினோ(அ)ஸ்மின்யதா<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>ஹே கௌமாரம்' யௌவனம்' ஜரா .  
ததா<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>ஹாந்தரப்ராப்திர்தீ<sup>4</sup>ரஸ்த்ர ந முஹ்யதி .. 2-13..

வாஸாம்' ஸி ஜீர்ணானி யதா<sup>2</sup> விஹாய நவானி க்<sup>3</sup>ரு' ஹ்ணாதி நரோ(அ)பராணி .  
ததா<sup>2</sup> ஸரீராணி விஹாய ஜீர்ணான்யன்யானி ஸம்' யாதி நவானி தே<sup>3</sup>ஹீ .. 2-22..

யதா<sup>3</sup> யதா<sup>3</sup> ஹி த<sup>4</sup>ர்மஸ்ய க்<sup>3</sup>லாநிர்ப<sup>4</sup>வதி பரீ<sup>4</sup>ரத .  
அப<sup>4</sup>யுத்தா<sup>2</sup>னமத<sup>4</sup>ர்மஸ்ய ததா<sup>3</sup>த்மானம்' ஸ்ரு' ஜாம்யஹம் .. 4-7..

பரித்ராணாய ஸாதூ<sup>4</sup>னாம்' விநாஸாய ச து<sup>3</sup>ஷ்க்ரு' தாம் .  
த<sup>4</sup>ர்மஸம்' ஸ்தா<sup>2</sup>பனார்தா<sup>2</sup>ய ஸம்ப<sup>4</sup>வாமி யுகே<sup>3</sup> யுகே<sup>3</sup> .. 4-8..

ஜன்ம கர்ம ச மே தி<sup>3</sup>வ்யமேவம்' யோ வேத்தி தத்த்வத: .  
த்யக்த்வா தே<sup>3</sup>ஹம்' புனர்ஜன்ம நைதி மாமேதி ஸோ(அ)ர்ஜுன .. 4-9..

வீதராக<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யக்ரோதா<sup>4</sup> மன்மயா மாமுபாஸ்ரிதா: .  
ப<sup>3</sup>ஹவோ ஜ்ஞானதபஸா பூதா மத<sup>3</sup>பரீ<sup>4</sup>வமாக<sup>3</sup>தா: .. 4-10..



GC 14, Karma Yoga

## Lesson 14: Karma Yoga

கரமண்யேவாதி<sup>4</sup> காரஸ்தே மா ப<sup>2</sup>லேஷு கதா<sup>3</sup>சன .  
மா கரம்ப<sup>2</sup>லஹேதுர்பூ<sup>4</sup>ர்மா தே ஸங்கோ<sup>3</sup>(அ)ஸ்த்வகர்மணி .. 2-47..

அந்நா<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வந்தி பூ<sup>4</sup>தானி பர்ஜன்யாத<sup>3</sup>ன்னஸம்ப<sup>4</sup>வ: .  
யஜ்ஞா<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வதி பர்ஜன்யோ யஜ்ஞ: கர்மஸமு<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வ: .. 3-14..

யத்யதா<sup>3</sup>சரதி ஸ்ரேஷ்ட<sup>2</sup>ஸ்தத்ததே<sup>3</sup>வேதரோ ஜன: .  
ஸ யத்ப்ரமாணம்' குருதே லோகஸ்தத<sup>3</sup>னுவர்ததே .. 3-21..

ஸ்ரேயான்ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மோ விசு<sup>3</sup>ண: பரத<sup>4</sup>ர்மாதஸ்வனுஷ்டி<sup>2</sup>தாத .  
ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மே நித<sup>4</sup>னம்' ஸ்ரேய: பரத<sup>4</sup>ர்மோ ப<sup>4</sup>யாவஹ: .. 3-35..

யஸ்ய ஸர்வே ஸமாரம்பா<sup>4</sup>: காமஸங்கல்பவர்ஜிதா: .  
ஜ்ஞாநாக்<sup>3</sup>னித<sup>3</sup>க<sup>3</sup>த<sup>4</sup>கர்மாணம்' தமாஹு: பண்டி<sup>3</sup>தம்' பு<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>: .. 4-19..

ஸம்' ந்யாஸ: கர்மயோக<sup>3</sup>ஸ்ச நி:ஸ்ரேயஸகராவுபௌ<sup>4</sup> .  
தயோஸ்து கர்மஸம்' ந்யாஸாத்கர்மயோகோ<sup>3</sup> விஸிஷ்யதே .. 5-2..

ப<sup>3</sup>ரஹ்மண்யாதா<sup>4</sup>ய கர்மாணி ஸங்க<sup>3</sup>ம்' த்யக்த்வா கரோதி ய: .  
லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத<sup>3</sup>ம்பத்ரமிவாம்ப<sup>4</sup>ஸா .. 5-10..

அதி<sup>4</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>னம்' ததா<sup>2</sup> கர்தா கரணம்' ச ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க<sup>3</sup>வித<sup>4</sup>ம் .  
விவிதா<sup>4</sup>ஸ்ச ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>தை<sup>3</sup>வம்' சைவாத்ர பஞ்சமம் .. 18-



## Lesson 15: Gnana Yoga

து<sup>4</sup>மேனாவ்ரியதே வஹ்நிர்யதா<sup>2</sup>த<sup>3</sup>ர்ஸோ மலேன ச .  
யதோ<sup>2</sup>ல்பே<sup>3</sup>னாவ்ரு<sup>4</sup>தோ க<sup>3</sup>ர்ப<sup>4</sup>ஸ்ததா<sup>2</sup> தேனேத<sup>3</sup>மாவ்ரு<sup>4</sup>தம் .. 3-38..

ப<sup>3</sup>ரஹ்மார்பணம்<sup>3</sup> ப<sup>3</sup>ரஹ்ம ஹவிர்ப<sup>3</sup>ரஹ்மா<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>னௌ ப<sup>3</sup>ரஹ்மணா ஹுதம் .  
ப<sup>3</sup>ரஹ்மைவ தேன க<sup>3</sup>ந்தவ்யம்<sup>3</sup> ப<sup>3</sup>ரஹ்மகர்மஸமாதி<sup>4</sup>னா .. 4-24..

ஸ்ரத<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>வாம்<sup>3</sup> ல்லப<sup>4</sup>தே ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> தத்பர: ஸம்<sup>3</sup>யதேந்த<sup>3</sup>ரிய: .  
ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> லப<sup>3</sup>த<sup>4</sup>வா பராம்<sup>3</sup> ஸாந்திமசிரேணாதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி .. 4-39..

ஜ்ஞானேன து தத<sup>3</sup>ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> யேஷாம்<sup>3</sup> நாஸிதமாத்மன: .  
தேஷாமாதி<sup>3</sup>த்யவஜ்ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> ப்ரகாஸயதி தத்பரம் .. 5-16..

மனுஷ்யாணாம்<sup>3</sup> ஸஹஸ்ரேஷு க<sup>3</sup>ஸ்சித<sup>3</sup>யததி ஸித<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யே .  
யததாமபி ஸித<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>னாம்<sup>3</sup> க<sup>3</sup>ஸ்சின்மாம்<sup>3</sup> வேத்தி ததத்வத: .. 7-3..

ப<sup>3</sup>ஹூனாம்<sup>3</sup> ஜன்மநாமந்தே ஜ்ஞானவான்மாம்<sup>3</sup> ப்ரபத<sup>3</sup>யதே .  
வாஸுதே<sup>3</sup>வ: ஸர்வமிதி ஸ மஹாத்மா ஸுது<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>: .. 7-19..

ய: ஸாஸ்த்ரவிதி<sup>4</sup>முத்ஸ்ரு<sup>4</sup>ஜ்ய வர்ததே காமகாரத: .  
ந ஸ ஸித<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்னோதி ந ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>3</sup> ந பராம்<sup>3</sup> க<sup>3</sup>திம் .. 16-23..

ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> ஜ்ஞேயம்<sup>3</sup> பரிஜ்ஞாதா த்ரிவிதா<sup>4</sup> கர்மசோத<sup>3</sup>னா .  
கரணம்<sup>3</sup> கர்மகர்தேதி த்ரிவித<sup>4</sup>: கர்மஸங்க<sup>3</sup>ரஹ: .. 18-18..



GC 16. Dhyana Yoga

## Lesson 16: Dhyana Yoga

யோகீ<sup>3</sup> யுஞ்ஜீ<sup>2</sup>த ஸததமா<sup>3</sup>த்மானம்<sup>1</sup> ரஹஸி<sup>2</sup>ஸ்தி<sup>2</sup>: .  
ஏகாகீ<sup>3</sup> யதசித்தாத்மா<sup>3</sup> நிராஸீ<sup>2</sup>ரபரிக்<sup>3</sup>ரஹ: .. 6-10..

ஸூசௌ<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>ஸே<sup>2</sup> ப்ரதிஷ்ட<sup>2</sup>ரீ<sup>2</sup>ப்ய<sup>2</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>ரமாஸனமா<sup>3</sup>த்மன: .  
நாத்யுச்சீ<sup>2</sup>ரிதம்<sup>2</sup> நாதிநீ<sup>2</sup>சம்<sup>2</sup> சைலாஜினகு<sup>2</sup>ஸோத்தரம்<sup>2</sup> .. 6-11..

தத்ரைகாக்<sup>3</sup>ரம்<sup>2</sup> மன: க்ரு<sup>2</sup>த்வா<sup>2</sup> யதசித்தே<sup>3</sup>ந்தீ<sup>3</sup>ரியக்<sup>2</sup>ரிய: .  
உபவிஸ்ய<sup>2</sup>ஸானே<sup>2</sup> யுஞ்ஜயாதீ<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup>மா<sup>3</sup>த்மவிஸூ<sup>2</sup>தீ<sup>4</sup>யே .. 6-12..

ஸமம்<sup>2</sup> காயஸிரோகீ<sup>3</sup>ரீ<sup>2</sup>வம்<sup>2</sup> தா<sup>4</sup>ரயன்<sup>2</sup>சஸம்<sup>2</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>ர: .  
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய<sup>2</sup> நாவிகாக்<sup>3</sup>ரம்<sup>2</sup> ஸ்வம்<sup>2</sup> தி<sup>3</sup>ஸஸ்சானவலோகயன்<sup>2</sup> .. 6-13..

ப்ரஸாந்தாத்மா<sup>3</sup> விக்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ர்ப்<sup>3</sup>ரஹ்<sup>2</sup>மசாரி<sup>2</sup>வ்ரதே<sup>2</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>: .  
மன: ஸம்<sup>2</sup>யம்<sup>2</sup> மச்சித்தோ<sup>2</sup> யுக்த<sup>2</sup> ஆஸீ<sup>2</sup>த மத்பர: .. 6-14..

யுஞ்ஜன்னே<sup>2</sup>வம்<sup>2</sup> ஸத<sup>3</sup>த்மானம்<sup>2</sup> யோகீ<sup>3</sup> நியதமானஸ: .  
ஸாந்திம்<sup>2</sup> நிர்வாணபரமாம்<sup>2</sup> மத்ஸம்<sup>2</sup> ஸ்தா<sup>2</sup>மதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்சீ<sup>2</sup>தி .. 6-15..

யதா<sup>2</sup> தீ<sup>3</sup>போ<sup>2</sup> நிவாதஸ்தோ<sup>2</sup> நேங்க<sup>3</sup>தே<sup>2</sup> ஸோபமா<sup>2</sup> ஸம்ரு<sup>2</sup>தா .  
யோகி<sup>3</sup>னோ<sup>2</sup> யதசித்தஸ்ய<sup>2</sup> யுஞ்ஜதோ<sup>2</sup> யோக<sup>3</sup>மா<sup>3</sup>த்மன: .. 6-19..

ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஸ்த<sup>2</sup>மா<sup>3</sup>த்மானம்<sup>2</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி<sup>2</sup> சாத்மனி .  
ஈக்ஷதே<sup>2</sup> யோக<sup>3</sup>யுக்தாத்மா<sup>3</sup> ஸர்வத்<sup>2</sup>ர ஸமத<sup>3</sup>ர்ஸன: .. 6-29..



GC 17. Bhakti Yoga

## Lesson 17: Bhakti Yoga

யே யத<sup>2</sup> மாம்<sup>1</sup> ப்ரபத<sup>3</sup>யந்தே தாம்<sup>1</sup> ஸ்ததை<sup>2</sup>வ ப<sup>4</sup>ஜாம்யஹம் .  
மம வர்த்மானுவர்தந்தே மனுஷ்யா: பார்த<sup>2</sup> ஸர்வஸ: .. 4-11..

அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம்<sup>1</sup> யே ஜனா: பர்யுபாஸதே .  
தேஷாம்<sup>1</sup> நித்யாபி<sup>4</sup>யுக்தானாம்<sup>1</sup> யோக<sup>3</sup>க்ஷேமம்<sup>1</sup> வஹாம்யஹம் .. 9-22..

பத்ரம்<sup>1</sup> புஷ்பம்<sup>1</sup> ப<sup>2</sup>லம்<sup>1</sup> தோயம்<sup>1</sup> யோமே ப<sup>4</sup>க்த்யா ப்ரயச்ச<sup>2</sup>தி .  
தத<sup>3</sup>ஹம்<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>க்த்யுபஹ்ரு<sup>3</sup> தமஸ்நாமி ப்ரயதாத்மன: .. 9-26..

மன்மனா ப<sup>4</sup>வ மத<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தோ மத<sup>3</sup>யாஜீ மாம்<sup>1</sup> நமஸ்க்ரு .  
மாமேவைவஷ்யஸி யுக்த்வைவமாத்மானம்<sup>1</sup> மத்பராயண: .. 9-34..

மச்சித்தா மத<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தப்ராணா போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யந்த: பரஸ்பரம் .  
கத<sup>2</sup>யந்தஸ்ச மாம்<sup>1</sup> நித்யம்<sup>1</sup> துஷ்யந்தி ச ரமந்தி ச .. 10-9..

அனபேக்ஷ: ஸூசிந்த<sup>3</sup>க்ஷ உதா<sup>3</sup>ஸீனோ க<sup>3</sup>தவ்யத<sup>2</sup>: .  
ஸர்வாரம்ப<sup>4</sup>பரித்யாகி<sup>3</sup> யோ மத<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்த: ஸ மே ப்ரிய: .. 12-16..

ஈஸ்வர: ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானாம்<sup>1</sup> ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஸே(அ)ர்ஜுன திஷ்ட<sup>2</sup>தி .  
ப<sup>4</sup>ராமயன்ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி யந்த்ராநூ<sup>4</sup>னி மாயயா .. 18-61..

ஸர்வத<sup>4</sup>ர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம்<sup>1</sup> ஸரணம்<sup>1</sup> வ்ரஜ .  
அஹம்<sup>1</sup> த்வா ஸர்வபாபேப<sup>4</sup>யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸூச: .. 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.



## Lesson 18. Samadhi Pada

### Technique 1: Chittavritti Nirodha

---

- 1-2. யோகச்சித்த வ்ருத்தி நிரோத<sup>4</sup>:
- 1-6. ப்ரமாண விபர்யய விகல்ப நிதீரா ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தய:
- 1-7. ப்ரத்யாக்ஷானுமானா(அ)கீமா: ப்ரமாணானி
- 1-8. விபர்யயோ மிதீயாஜ்ஞானமததீருபப்ரதிஷ்ட<sup>2</sup>ம்.
- 1-9. ஸபீதீஜ்ஞானானுபாதீ வஸ்துஸூன்ய: விகல்ப:
- 1-10. அப<sup>4</sup>வ ப்ரத்யயா(அ)லம்பீனா வ்ருத்திரநிதீரா.
- 1-11. அனுபூ<sup>4</sup>தவிஷயா(அ)ஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தி:
- 1-12. அப<sup>4</sup>யாஸவைராகீயாபீயாம்<sup>4</sup> தந்நிரோத<sup>4</sup>:

### Technique 2: Eswara Pranidhana

---

- 1-23. ஈஸ்வர ப்ரணிதா<sup>4</sup>நாதீவா
  - 1-24. க்லேஸகர்மவிபாகா(அ)ஸாயைரபராம்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட புருஷவிசேஷீஸ்வர:
  - 1-25. தத்ர நிரதிஸயம்<sup>3</sup> ஸர்வஜ்ஞ பீஜம்<sup>3</sup>
  - 1-26. பூர்வேஷாமபி கு<sup>3</sup>ரு: காலேனானவச்சே<sup>2</sup>தாதீ<sup>3</sup>
  - 1-27. தஸ்ய வாசக: ப்ரணவ:
  - 1-28. தஜ்ஜபஸ்ததீர்த<sup>2</sup>பா<sup>4</sup>வனம்.
  - 1-29. தத: ப்ரத்யக்ஷேதனாதீ<sup>4</sup>கீமோ(அ)ப்யந்தராயாபா<sup>4</sup>வஸ்ச
  - 1-30. வ்யாதீ<sup>4</sup> ஸ்த்யான ஸம்<sup>3</sup>ஸய ப்ரமாதா<sup>3</sup>லஸ்யாவிரதி
- பீராந்திதீர்ஸனாலபீத<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>மிகத்வானவஸ்தி<sup>2</sup>த்வானி சித்தவிசேஷபாஸ்தேந்தராயா:

## Technique 3: Chitta Shanti

---

- 1-33. மைத்ரீ கருணா முதி<sup>3</sup>தோபேக்ஷாணாம்<sup>3</sup> ஸுக<sup>2</sup>து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup> புண்யாபுண்ய விஷயாணாம்<sup>3</sup> பர<sup>1</sup>வனாத: சித்தப்ரஸாத<sup>3</sup>னம்.
- 1-34. ப்ர<sup>1</sup>ச்ச<sup>2</sup>ர்<sup>3</sup>ன விதா<sup>4</sup>ரணாப<sup>1</sup>யாம்<sup>3</sup> வா ப்ராணஸ்ய
- 1-35. விஷயவஜீ வா ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திருத்தபன்னா மனஸ: ஸ்தி<sup>2</sup>தினிப<sup>3</sup>ந்தி<sup>4</sup>னீ
- 1-36. விஸோகா வா ஜ்யோதிஷ்மஜீ
- 1-37. வீதரா<sup>3</sup> விஷயம்<sup>3</sup> வா சித்தம்
- 1-38. ஸ்வப்ன நித்<sup>3</sup>ரா ஜ்ஞானா(அ)லம்ப<sup>3</sup>னம்<sup>3</sup> வா
- 1-39. யதா<sup>2</sup>(அ)பி<sup>4</sup>மத த<sup>4</sup>யாநாத<sup>3</sup>வா
- 1-40. பரமாணு பரம மஹத்வாந்த(அ)ஸ்ய வஸீகார:

## Lesson 19. Sadhana Pada

### Technique 4: Kriya Yoga

---

- 2-1. தபஸ்ஸ்வாத<sup>4</sup>யாயேஸ்வரப்ரணிதா<sup>4</sup>னானி க்ரியாயோக<sup>3</sup>:
- 2-3. அவித்<sup>3</sup>யா(அ)ஸ்மிதாராக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷாபி<sup>4</sup>நிவேஸா: பஞ்சக்லேஸா:
- 2-4. அவித்<sup>3</sup>யாக்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம்<sup>3</sup> ப்ரஸுப்ததனுவிச்சி<sup>2</sup>ன்னோதா<sup>3</sup>ராணாம்
- 2-5. அநித்யாஸூசி து<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னாத்மஸூ நித்யஸூசி ஸுகா<sup>2</sup>(அ)த்ம க<sup>2</sup>யாதிரவித்<sup>3</sup>யா
- 2-6. த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup> க்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ர்<sup>3</sup>ஸ ஸஸக்த்யோரேகாத்மதேவாஸ்மிதா
- 2-7. ஸுகா<sup>2</sup>னுஸயீ ராக<sup>3</sup>:
- 2-8. து<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னுஸயீ த்<sup>3</sup>வேஷ:
- 2-9. ஸ்வரஸவாஹீ விது<sup>3</sup>ஷோ(அ)பி ததா<sup>2</sup>(அ)ருடோ<sup>4</sup>(அ)பி<sup>4</sup>நிவேஸ:

## Technique 5: Bahiranga Yoga

---

- 2-28. யோகா<sup>3</sup>ங்கா<sup>3</sup>னுஷ்டா<sup>2</sup>நாத<sup>3</sup>ஸூ<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>க்ஷயே ஜ்ஞாநதீ<sup>3</sup>ப்திரவிவேக<sup>2</sup>யாதே:
- 2-29. யம நியமா(அ)ஸன ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தா<sup>4</sup>ரண த<sup>4</sup>யான ஸமாத<sup>4</sup>யோ(அ)ஷ்டாவங்கா<sup>3</sup>னி
- 2-30. அஹிம்<sup>3</sup> ஸா ஸத்யமஸ்தேய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யாபரி<sup>3</sup>க்ஷா யமா:
- 2-32. ஸௌ<sup>3</sup>ஸந்தோஷ தப: ஸ்வாத<sup>4</sup>யாயேஸ்வரப்ரணிதா<sup>4</sup>னானி நியமா:
- 2-46. ஸ்தி<sup>2</sup>ரஸுகா<sup>2</sup>மாஸனம்'
- 2-49. தஸ்மின் ஸதி ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர்க<sup>3</sup>திவிச்சே<sup>2</sup>த<sup>3</sup>: ப்ராணாயாம:
- 2-54. ஸ்வவிஷயாஸம்ப்ரயோகே<sup>3</sup> சித்தஸ்ய ஸ்வரூபானுகார யிவேந்த<sup>3</sup>ரியாணாம்'  
ப்ரத்யாஹார:
- 2-55. தத: பரமா வஸ்யதேந்த<sup>3</sup>ரியாணாம்'

## Technique 6: Pratipaksha Bhavana

---

- 2-33. விதர்க்பா<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னே ப்ரதிபக்ஷ பா<sup>4</sup>வனம்
- 2-34. விதர்கா ஹிம்<sup>3</sup>ஸாத<sup>3</sup>ய: க்ரு<sup>3</sup>தகாரிதானுமோதி<sup>3</sup>தா லோப<sup>4</sup>க்ரோத<sup>4</sup>மோஹபூர்வகா  
ம்ரு<sup>3</sup>து<sup>3</sup>மத<sup>4</sup>யாதி<sup>4</sup>மாத்ராது<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>ஜ்ஞானானந்தப<sup>2</sup>லா யிதி ப்ரதிபக்ஷபா<sup>4</sup>வனம்.
- 2-35. அஹிம்<sup>3</sup>ஸா ப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> தத்ஸந்நிதௌ<sup>4</sup>வைரத்யாக<sup>3</sup>:
- 2-36. ஸத்யப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> க்ரியாப<sup>2</sup>லாஸ்ரயத்வம்
- 2-37. அஸ்தேயப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> ஸர்வரத்னோபஸ்தா<sup>2</sup>னம்.
- 2-38. ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> வீர்யலாப<sup>4</sup>:
- 2-39. அபரி<sup>3</sup>க்ஷாஸ்தை<sup>2</sup>ர்யே ஜன்மகத<sup>2</sup>ந்தாஸம்போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>:
- 2-40. ஸௌசாத்ஸ்வாங்க<sup>3</sup>ஜுகூ<sup>3</sup>ப்ஸா பரைஸம்<sup>3</sup>ஸர்க<sup>3</sup>:

## Lesson 20. Vibhuti Pada

### Technique 7: Antaranga Yoga

---

- 3-1. தே<sup>3</sup>ஸ<sup>3</sup>ந்<sup>4</sup>ஸ்சித்தஸ்ய தா<sup>4</sup>ரணா
- 3-2. தத்ர ப்ரத்யயைகதானதா த்<sup>4</sup>யானம்
- 3-3. ததே<sup>3</sup>வார்த்<sup>2</sup>மாத்ராநிர்<sup>4</sup>ஸம் ஸ்வரூபஸூன்யமிவ ஸமாதி<sup>4</sup>:
- 3-4. த்ரயமேகத்ர ஸம்'யம:
- 3-5. தஜ்ஜயாத் ப்ரஜ்ஞா(ஆ)லோக:
- 3-6. தஸ்ய பூ<sup>4</sup>மிஷு விநியோக<sup>3</sup>:
- 3-7. த்ரயமந்தரங்க<sup>3</sup>ம் பூர்வே<sup>4</sup>ய:
- 3-8. தத<sup>3</sup>பி ப்<sup>3</sup>ஹிரங்க<sup>3</sup>ம் நிர்<sup>4</sup>ஜஸ்ய

### Technique 8: Samyama

---

- 3-26. ப்ரவ்ரு'த்த்யாலோகந்யாஸாத்ஸூக்ஷ்மவ்யவஹிதவிப்ரக்ரு'ஷ்டஜ்ஞானம்
- 3-27. பு<sup>4</sup>வனஜ்ஞானம் ஸூர்யே ஸம்'யமாத்.
- 3-28. சந்த்<sup>3</sup>ரே தாராவ்யூஹஜ்ஞானம்.
- 3-29. த்<sup>4</sup>ரு'வே தத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தஜ்ஞானம்.
- 3-30. நாபி<sup>4</sup>சக்ரே காயவ்யூஹஜ்ஞானம்.
- 3-31. கண்ட<sup>2</sup>கூபே க்ஷு த்<sup>3</sup>பிபாஸாநிவ்ரு'த்தி:
- 3-32. கூர்மநாட்<sup>3</sup>யாம்'ஸ்தை<sup>2</sup>ர்யம்.
- 3-33. மூர்த்<sup>4</sup>ஜ்யோதிஷி ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ர்ஸனம்.

## Technique 9: Satva Purusha

---

- 3-36. ஸத்த்வபுருஷயோரத்யந்தாஸங்கீர்ணயோ: ப்ரத்யய அவிஸேஷாத் போ<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>:  
 பரார்த<sup>2</sup>த்வாத் ஸ்வார்த<sup>2</sup>ஸம்<sup>1</sup> யமாத்த்புருஷஜ்ஞானம்
- 3-50. ஸத்த்வபுருஷான்யதா<sup>2</sup>யாதிமாத்ரஸ்ய ஸர்வபா<sup>1</sup>வாதி<sup>4</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>த்ரு<sup>3</sup>த்வம்<sup>1</sup>  
 ஸர்வஜ்ஞாத்ரு<sup>3</sup>த்வம்<sup>1</sup> ச
- 3-51. தத்<sup>3</sup>வைரா<sup>3</sup>யாத்<sup>3</sup>பி தே<sup>3</sup>ஷபீ<sup>3</sup>ஜக்ஷயே கைவல்யம்
- 3-52. ஸ்தா<sup>2</sup>ன்யுபனிமந்த்ரணே ஸங்க<sup>3</sup>ஸ்மயாகரணம்<sup>1</sup> புனரநிஷ்டப்ரஸங்காத்
- 3-53. க்ஷணதத்க்ரமயோ: ஸம்<sup>1</sup> யமாத்<sup>3</sup>விவேகஜம்<sup>1</sup> ஜ்ஞானம்
- 3-54. ஜாதிஸக்ஷணதே<sup>3</sup>ஸைரன்யதானவச்சே<sup>2</sup>தா<sup>3</sup>த்துல்யயோஸ்தத: ப்ரதிபத்தி:
- 3-55. தாரகம் ஸர்வவிஷயம்<sup>1</sup> ஸர்வதா<sup>2</sup> விஷயமக்ரமம்<sup>1</sup> சேதி விவேகஜம்<sup>1</sup> ஜ்ஞானம்.
- 3-56. ஸத்த்வபுருஷயோஸ்ஸு<sup>2</sup>த<sup>4</sup>தி<sup>4</sup> ஸாம்யே கைவல்யம்<sup>1</sup>.

## Lesson 21. Kaivalya Pada

### Technique 10: Smruti Samskara

---

- 4-4. நிர்மாணசித்தான்யஸ்மிதாமாத்ராத்
- 4-5. ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திபே<sup>4</sup>தே<sup>3</sup> ப்ரயோஜகம்<sup>1</sup> சித்தமேகமனேகேஷாம்.
- 4-6. தத்ர த<sup>4</sup>யானஜமநாஸயம்.
- 4-7. கர்மாஸுக்லாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணம் யோகி<sup>3</sup>னஸ்த்ரிவித<sup>4</sup>மிதரேஷாம்
- 4-8. ததஸ்தத்<sup>3</sup>விபாகானு<sup>3</sup>க்ஷணாநாமேவா(அ)பி<sup>4</sup>வ்யக்தர்வாஸனானாம்
- 4-9. ஜாதிதே<sup>3</sup>ஸகாலவ்யவஹிதாநாமப்யானந்தர்யம் ஸம்ரு<sup>3</sup>தி  
 ஸம்<sup>1</sup>ஸ்காரயோரேகருபத்வாத்
- 4-10. தாலாமநாதி<sup>3</sup>த்வம் சாஸிஷோ நித்யத்வாத்.
- 4-11. ஹேதுப<sup>2</sup>லாஸ்ரயாலம்பி<sup>3</sup>னை: ஸங்க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹீதத்வாதே<sup>3</sup>ஷாமபா<sup>4</sup>வே தத<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வ:

## Technique 11: Chitta Bedha

---

- 4-15. வஸ்துஸாம்யே சித்தபேதாதீத்யோர்விபீக்த பந்தா:  
 4-16. ந சைகசித்தந்தந்ரம் வஸ்து தத<sup>3</sup>ப்ரமாணகம் ததா<sup>3</sup> கிம்' ஸ்யாத்?  
 4-17. தது<sup>3</sup>ப்ராகா<sup>3</sup>பேகூபித்வாச்சித்தஸ்ய வஸ்து ஜ்ஞாதாஜ்ஞாதம்.  
 4-18. ஸதா<sup>3</sup> ஜ்ஞாதாஸ்சித்தவ்ரு<sup>3</sup>த்தயஸ்தத் ப்ரபேர்: புருஷஸ்யாபரிணாமித்வாத்.  
 4-19. நததஸ்வாபா<sup>4</sup>ஸம் த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யத்வாத்.  
 20. ஏகஸமயே சோபீய(அ)னவதா<sup>4</sup>ரணம்  
 4-21. சித்தாந்தரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யே பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>பு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>தே<sup>4</sup>ரதிப்ரஸங்க<sup>3</sup>: ஸம்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>திஸங்கரஸ்ச.  
 4-22. சித்தேரப்ரதிஸங்க்ரமாயாஸ்ததா<sup>3</sup>காராபத்தௌ ஸ்வபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸம்'வேத<sup>3</sup>னம்.

## Technique 12: Chitta Shakti

---

- 4-24. தத<sup>3</sup>ஸங்க<sup>2</sup>யேயவாஸநாபி<sup>4</sup>ஸ்சித்ரமபி பரார்த<sup>2</sup>ம் ஸம்'ஹத்யகாரித்வாத்.  
 4-25. விஸேஷத்<sup>3</sup>ர்ஸின ஆத்மபா<sup>4</sup>வபா<sup>4</sup>வனாவிநிவ்ரு<sup>3</sup>த்தி:  
 4-26. ததா<sup>3</sup> விவேகனிம்னம் கைவல்யப்ராக்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ரம் சித்தம்  
 4-27. தச்சி<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>ரேஷு<sup>3</sup> ப்ரத்யயாந்தராணி ஸம்'ஸ்காரேப்<sup>4</sup>ய:  
 4-28. ஹானமேஷாம்' க்லேஸவது<sup>3</sup>க்தம்.  
 4-29. ப்ரஸங்க<sup>2</sup>யானே(அ)ப்யகுஸீத்<sup>3</sup>ஸ்ய ஸர்வதா<sup>2</sup>  
 விவேகக்<sup>2</sup>யாதேர்த<sup>4</sup>ர்மமேக<sup>4</sup>ஸ்ஸமாதி<sup>4</sup>:  
 4-30. தத: க்லேஸகர்மநிவ்ரு<sup>3</sup>த்தி:  
 4-34. புருஷார்த<sup>2</sup>ஸூன்யானாம் கு<sup>3</sup>ணானாம் ப்ரதிப்ரஸவ: கைவல்யம்  
 ஸ்வரூபப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup> வா சித்தஸக்திரிதி.

### 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.



# Gold Sponsor

**Rs.100,000 for 10,000 books  
Black & White Advertisement  
Height 7cm and Width 14cm**

# Silver Sponsor

**Rs.50,000 for 5,000 books  
Black & White Advertisement  
Height 7cm X Width 14cm**

## 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)