DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

PoornaYoga

Foundation Course

Gita Vidya

India | Europe | America

యోగశాస్త్ర-యోగసూత్ర-దృశ్యరూపప్రదర్శినే.
పూర్ణయోగప్రబోధాయ గోపీవర్యాయ తే నమః..

TELUGU
Transliteration booklet

Sri. Gopi Venkateswara Prasad

This booklet is not for sale.
Copyright CourseLink ©

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 పుణ్యో గంధః పృథివ్యాం చ తేజశ్చాస్మి విభావసౌ .
జీవనం సర్వభూతేషు తపశ్చాస్మి తపస్విషు .. 7-9.

యదాదిత్యగతం తేజో జగద్భాసయతేఽఖిలం .
యచ్చంద్రమసి యచ్చాగ్నౌ తత్తేజో విద్ధి మామకం .. 15-12..

గామావిశ్య చ భూతాని ధారయామ్యహమోజసా .
పుష్ణామి చౌషధీః సర్వాః సోమో భూత్వా రసాత్మకః .. 15-13..

B దైవీ హ్యేషా గుణమయీ మమ మాయా దురత్యయా .
మామేవ యే ప్రపద్యంతే మాయామేతాం తరంతి తే .. 7-14.

రజస్తమశ్చాభిభూయ సత్త్వం భవతి భారత .
రజః సత్త్వం తమశ్చైవ తమః సత్త్వం రజస్తథా .. 14-10..

C సర్వద్వారేషు దేహేఽస్మిన్ప్రకాశ ఉపజాయతే .
జ్ఞానం యదా తదా విద్యాద్వివృద్ధం సత్త్వమిత్యుత .. 14-11..

D లోభః ప్రవృత్తిరారంభః కర్మణామశమః స్పృహా .
రజస్యేతాని జాయంతే వివృద్ధే భరతర్షభ .. 14-12..

E అప్రకాశోఽప్రవృత్తిశ్చ ప్రమాదో మోహ ఏవ చ .
తమస్యేతాని జాయంతే వివృద్ధే కురునందన .. 14-13..

2. The Body

A

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః .
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం .. 15-14.

ఆయుఃసత్త్వబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః .
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః .. 17-8..

కట్వమ్లలవణాత్యుష్ణతీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః .
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః .. 17-9..

యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చ యత్ .
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం .. 17-10.

B

నియతం సంగరహితమరాగద్వేషతః కృతం .
అఫలప్రేప్సునా కర్మ యత్తత్సాత్త్వికముచ్యతే .. 18-23..

యత్తు కామేప్సునా కర్మ సాహంకారేణ వా పునః .
క్రియతే బహులాయాసం తద్రాజసముదాహృతం .. 18-24..

అనుబంధం క్షయం హింసామనపేక్ష్య చ పౌరుషం .
మోహాదారభ్యతే కర్మ యత్తత్తామసముచ్యతే .. 18-25..

C

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్నతః .
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవచార్జున .. 6-16..

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు .
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా .. 6-17..

3. The mind

A యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం .
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ .. 6-26..

ప్రశాంతమనసం హ్యేనంయోగినం సుఖముత్తమం .
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషం .. 6-27..

B అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం .
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే .. 6-35.

అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః .
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః .. 6-36.

C బుద్ధ్యా విశుద్ధయా యుక్తో ధృత్యాత్మానం నియమ్య చ .
శబ్దాదీన్విషయాంస్త్యక్త్వా రాగద్వేషౌ వ్యుదస్య చ .. 18-51..

వివిక్తసేవీ లఘ్వాశీ యతవాక్కాయమానసః .
ధ్యానయోగపరో నిత్యం వైరాగ్యం సముపాశ్రితః .. 18-52..

అహంకారం బలం దర్పం కామం క్రోధం పరిగ్రహం .
విముచ్య నిర్మమః శాంతో బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే .. 18-53.

D స్వభావజేన కౌంతేయ నిబద్ధః స్వేన కర్మణా .
కర్తుం నేచ్ఛసి యన్మోహాత్కరిష్యస్యవశోఽపి తత్ .. 18-60..

మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు .
మామేవైష్యసి సత్యం తే ప్రతిజానే ప్రియోఽసి మే .. 18-65..

4. Sense Objects

A
బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః .
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ .. 6-6..

భూమిరాపోఽనలో వాయుః ఖం మనో బుద్ధిరేవ చ .
అహంకార ఇతీయం మే భిన్నా ప్రకృతిరష్టధా .. 7-4..

B
చతుర్విధా భజంతే మాం జనాః సుకృతినోఽర్జున .
ఆర్తో జిజ్ఞాసురర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ .. 7-16..

యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసి యత్ .
యత్తపస్యసి కౌంతేయ తత్కురుష్వ మదర్పణం .. 9-27..

C
సత్త్వం రజస్తమ ఇతి గుణాః ప్రకృతిసంభవాః .
నిబధ్నంతి మహాబాహో దేహే దేహినమవ్యయం .. 14-5..

సత్త్వం సుఖే సంజయతి రజః కర్మణి భారత .
జ్ఞానమావృత్య తు తమః ప్రమాదే సంజయత్యుత .. 14-9..

D
తత్ర సత్త్వం నిర్మలత్వాత్ప్రకాశకమనామయం .
సుఖసంగేన బధ్నాతి జ్ఞానసంగేన చానఘ .. 14-6..

E
రజో రాగాత్మకం విద్ధి తృష్ణాసంగసముద్భవం .
తన్నిబధ్నాతి కౌంతేయ కర్మసంగేన దేహినం .. 14-7..

F
తమస్త్వజ్ఞానజం విద్ధి మోహనం సర్వదేహినాం .
ప్రమాదాలస్యనిద్రాభిస్తన్నిబధ్నాతి భారత .. 14-8..

5. Sense Control

A ప్రజహాతి యదా కామాన్సర్వాన్పార్థ మనోగతాన్ .
ఆత్మన్యేవాత్మనా తుష్టః స్థితప్రజ్ఞస్తదోచ్యతే .. 2-55..

B దుఃఖేష్వనుద్విగ్నమనాః సుఖేషు విగతస్పృహః .
వీతరాగభయక్రోధః స్థితధీర్మునిరుచ్యతే .. 2-56..

యః సర్వత్రానభిస్నేహస్తత్తత్ప్రాప్య శుభాశుభం .
నాభినందతి న ద్వేష్టి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-57..

C యదా సంహరతే చాయం కూర్మోఽఙ్గానీవ సర్వశః .
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-58..

D విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః .
రసవర్జం రసోఽప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే .. 2-59..

యతతో హ్యపి కౌంతేయ పురుషస్య విపశ్చితః .
ఇంద్రియాణి ప్రమాథీని హరంతి ప్రసభం మనః .. 2-60..

తాని సర్వాణి సంయమ్య యుక్త ఆసీత మత్పరః .
వశే హి యస్యేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-61..

6. Sense Gratification

6. Sense Gratification

A ధ్యాయతో విషయాన్పుంసః సంగస్తేషూపజాయతే .
సంగాత్సంజాయతే కామః కామాత్క్రోధోఽభిజాయతే .. 2-62..

క్రోధాద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహాత్స్మృతివిభ్రమః .
స్మృతిభ్రంశాద్ బుద్ధినాశో బుద్ధినాశాత్ప్రణశ్యతి .. 2-63..

B రాగద్వేషవియుక్తైస్తు విషయానింద్రియైశ్చరన్ .
ఆత్మవశ్యైర్విధేయాత్మా ప్రసాదమధిగచ్ఛతి .. 2-64..

C ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాం హానిరస్యోపజాయతే .
ప్రసన్నచేతసో హ్యాశు బుద్ధిః పర్యవతిష్ఠతే .. 2-65..

D నాస్తి బుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా .
న చాభావయతః శాంతిరశాంతస్య కుతః సుఖం .. 2-66..

E ఇంద్రియాణాం హి చరతాం యన్మనోఽనువిధీయతే .
తదస్య హరతి ప్రజ్ఞాం వాయుర్నావమివాంభసి .. 2-67..

F తస్మాద్యస్య మహాబాహో నిగృహీతాని సర్వశః .
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-68..

GNANA (Sound Mind)

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

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

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

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

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

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

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

7. Physical Wisdom

A కార్యకారణకర్తృత్వే హేతుః ప్రకృతిరుచ్యతే .
పురుషః సుఖదుఃఖానాం భోక్తృత్వే హేతురుచ్యతే .. 13-21..

B దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞపూజనం శౌచమార్జవం .
బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే .. 17-14..

C అఫలాకాంక్షిభిర్యజ్ఞో విధిదృష్టో య ఇజ్యతే.
యష్టవ్యమేవేతి మనః సమాధాయ స సాత్త్వికః..17.11..

అభిసంధాయ తు ఫలం దంభార్థమపి చైవ యత్.
ఇజ్యతే భరతశ్రేష్ఠ తం యజ్ఞం విద్ధి రాజసం..17.12..

విధిహీనమసృష్టాన్నం మంత్రహీనమదక్షిణం.
శ్రద్ధావిరహితం యజ్ఞం తామసం పరిచక్షతే..17.13..

D యత్తదగ్రే విషమివ పరిణామేఽమృతోపమం .
తత్సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్తమాత్మబుద్ధిప్రసాదజం .. 18-37..

విషయేంద్రియసంయోగాద్యత్తదగ్రేఽమృతోపమం .
పరిణామే విషమివ తత్సుఖం రాజసం స్మృతం .. 18-38..

యదగ్రే చానుబంధే చ సుఖం మోహనమాత్మనః .
నిద్రాలస్యప్రమాదోత్థం తత్తామసముదాహృతం .. 18-39..

8. Social Wisdom

A

చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణకర్మవిభాగశః .
తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తారమవ్యయం .. 4-13..

B

కామ్యానాం కర్మణాం న్యాసం సంన్యాసం కవయో విదుః .
సర్వకర్మఫలత్యాగం ప్రాహుస్త్యాగం విచక్షణాః .. 18-2..

C

దాతవ్యమితి యద్దానం దీయతేఽనుపకారిణే .
దేశే కాలే చ పాత్రే చ తద్దానం సాత్త్వికం స్మృతం .. 17-20..

యత్తు ప్రత్యుపకారార్థం ఫలముద్దిశ్య వా పునః .
దీయతే చ పరిక్లిష్టం తద్దానం రాజసం స్మృతం .. 17-21..

అదేశకాలే యద్దానమపాత్రేభ్యశ్చ దీయతే .
అసత్కృతమవజ్ఞాతం తత్తామసముదాహృతం .. 17-22..

D

బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాం శూద్రాణాం చ పరంతప .
కర్మాణి ప్రవిభక్తాని స్వభావప్రభవైర్గుణైః .. 18-41..

శమో దమస్తపః శౌచం క్షాంతిరార్జవమేవ చ .
జ్ఞానం విజ్ఞానమాస్తిక్యం బ్రహ్మకర్మ స్వభావజం .. 18-42..

శౌర్యం తేజో ధృతిర్దాక్ష్యం యుద్ధే చాప్యపలాయనం .
దానమీశ్వరభావశ్చ క్షాత్రం కర్మ స్వభావజం .. 18-43..

కృషిగౌరక్ష్యవాణిజ్యం వైశ్యకర్మ స్వభావజం .
పరిచర్యాత్మకం కర్మ శూద్రస్యాపి స్వభావజం .. 18-44..

9.Occupational Wisdom

A

తేజః క్షమా ధృతిః శౌచమద్రోహో నాతిమానితా .
భవంతి సంపదం దైవీమభిజాతస్య భారత .. 16-3..

దంభో దర్పోఽభిమానశ్చ క్రోధః పారుష్యమేవ చ .
అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ సంపదమాసురీం .. 16-4..

B

ముక్తసంగోఽనహంవాదీ ధృత్యుత్సాహసమన్వితః .
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోర్నిర్వికారః కర్తా సాత్త్విక ఉచ్యతే .. 18-26..

రాగీ కర్మఫలప్రేప్సుర్లుబ్ధో హింసాత్మకోఽశుచిః .
హర్షశోకాన్వితః కర్తా రాజసః పరికీర్తితః .. 18-27..

అయుక్తః ప్రాకృతః స్తబ్ధః శఠో నైష్కృతికోఽలసః .
విషాదీ దీర్ఘసూత్రీ చ కర్తా తామస ఉచ్యతే .. 18-28..

C

ధృత్యా యయా ధారయతే మనఃప్రాణేంద్రియక్రియాః .
యోగేనావ్యభిచారిణ్యా ధృతిః సా పార్థ సాత్త్వికీ .. 18-33..

యయా తు ధర్మకామార్థాంధృత్యా ధారయతేఽర్జున .
ప్రసంగేన ఫలాకాంక్షీ ధృతిః సా పార్థ రాజసీ .. 18-34..

యయా స్వప్నం భయం శోకం విషాదం మదమేవ చ .
న విముంచతి దుర్మేధా ధృతిః సా పార్థ తామసీ .. 18-35..

10. mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A
అభయం సత్త్వసంశుద్ధిర్జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః .
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవం .. 16-1..

అహింసా సత్యమక్రోధస్త్యాగః శాంతిరపైశునం .
దయా భూతేష్వలోలుప్త్వం మార్దవం హ్రీరచాపలం .. 16-2..

B
త్రివిధం నరకస్యేదం ద్వారం నాశనమాత్మనః .
కామః క్రోధస్తథా లోభస్తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్ .. 16-21..

ఏతైర్విముక్తః కౌంతేయ తమోద్వారైస్త్రిభిర్నరః .
ఆచరత్యాత్మనః శ్రేయస్తతో యాతి పరాం గతిం .. 16-22..

C
అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ .
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే .. 17-15..

D
మనః ప్రసాదః సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మవినిగ్రహః .
భావసంశుద్ధిరిత్యేతత్తపో మానసముచ్యతే .. 17-16..

E
ప్రవృత్తిం చ నివృత్తిం చ కార్యాకార్యే భయాభయే .
బంధం మోక్షం చ యా వేత్తి బుద్ధిః సా పార్థ సాత్త్వికీ .. 18-30..

యయా ధర్మమధర్మం చ కార్యం చాకార్యమేవ చ .
అయథావత్ప్రజానాతి బుద్ధిః సా పార్థ రాజసీ .. 18-31..

అధర్మం ధర్మమితి యా మన్యతే తమసావృతా .
సర్వార్థాన్విపరీతాంశ్చ బుద్ధిః సా పార్థ తామసీ .. 18-32..

11. Emotional Wisdom

A

విహాయ కామాన్యః సర్వాన్పుమాంశ్చరతి నిఃస్పృహః .
నిర్మమో నిరహంకారః స శాంతిమధిగచ్ఛతి .. 2-71..

శక్నోతీహైవ యః సోఢుం ప్రాక్శరీరవిమోక్షణాత్ .
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః .. 5-23..

B

కర్మణః సుకృతస్యాహుః సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలం .
రజసస్తు ఫలం దుఃఖమజ్ఞానం తమసః ఫలం .. 14-16..

C

సత్త్వాత్సంజాయతే జ్ఞానం రజసో లోభ ఏవ చ .
ప్రమాదమోహౌ తమసో భవతోఽజ్ఞానమేవ చ .. 14-17..

D

ప్రకాశం చ ప్రవృత్తిం చ మోహమేవ చ పాండవ .
న ద్వేష్టి సంప్రవృత్తాని న నివృత్తాని కాంక్షతి .. 14-22..

ఉదాసీనవదాసీనో గుణైర్యో న విచాల్యతే .
గుణా వర్తంత ఇత్యేవం యోఽవతిష్ఠతి నేంగతే .14-23

E

సమదుఃఖసుఖః స్వస్థః సమలోష్టాశ్మకాంచనః .
తుల్యప్రియాప్రియో ధీరస్తుల్యనిందాత్మసంస్తుతిః .. 14-24..

మానాపమానయోస్తుల్యస్తుల్యో మిత్రారిపక్షయోః .
సర్వారంభపరిత్యాగీ గుణాతీతః స ఉచ్యతే .. 14-25..

12. Spiritual Wisdom

A జాతస్య హి ధ్రువో మృత్యుర్ధ్రువం జన్మ మృతస్య చ .
తస్మాదపరిహార్యేఽర్థే న త్వం శోచితుమర్హసి .. 2-27..

B ఆపూర్యమాణమచలప్రతిష్ఠం సముద్రమాపః ప్రవిశంతి యద్వత్ .
తద్వత్కామా యం ప్రవిశంతి సర్వే స శాంతిమాప్నోతి న కామకామీ 2-70

విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని .
శుని చైవ శ్వపాకే చ పండితాః సమదర్శినః .. 5-18..

C శ్రేయో హి జ్ఞానమభ్యాసాజ్జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్యతే .
ధ్యానాత్కర్మఫలత్యాగస్త్యాగాచ్ఛాంతిరనంతరం .. 12-12..

D సమః శత్రౌ చ మిత్రే చ తథా మానాపమానయోః .
శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు సమః సంగవివర్జితః .. 12-18..

తుల్యనిందాస్తుతిర్మౌనీ సంతుష్టో యేన కేనచిత్ .
అనికేతః స్థిరమతిర్భక్తిమాన్మే ప్రియో నరః .. 12-19..

E శ్రద్ధయా పరయా తప్తం తపస్తత్త్రివిధం నరైః .
అఫలాకాంక్షిభిర్యుక్తైః సాత్త్వికం పరిచక్షతే .. 17-17..

సత్కారమానపూజార్థం తపో దంభేన చైవ యత్ .
క్రియతే తదిహ ప్రోక్తం రాజసం చలమధ్రువం .. 17-18..

మూఢగ్రాహేణాత్మనో యత్పీడయా క్రియతే తపః .
పరస్యోత్సాదనార్థం వా తత్తామసముదాహృతం .. 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 న త్వేవాహం జాతు నాసం న త్వం నేమే జనాధిపాః .
న చైవ న భవిష్యామః సర్వే వయమతః పరం .. 2-12..

నైనం ఛిందంతి శస్త్రాణి నైనం దహతి పావకః .
న చైనం క్లేదయంత్యాపో న శోషయతి మారుతః .. 2-23..

B దేహినోఽస్మిన్యథా దేహే కౌమారం యౌవనం జరా .
తథా దేహాంతరప్రాప్తిర్ధీరస్తత్ర న ముహ్యతి .. 2-13..

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ నవాని గృహ్ణాతి నరోఽపరాణి .
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాన్యన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ .2-22

C యదా యదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత .
అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహం .. 4-7..

పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతాం .
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే .. 4-8..

D జన్మ కర్మ చ మే దివ్యమేవం యో వేత్తి తత్త్వతః .
త్యక్త్వా దేహం పునర్జన్మ నైతి మామేతి సోఽర్జున .. 4-9..

E వీతరాగభయక్రోధా మన్మయా మాముపాశ్రితాః .
బహవో జ్ఞానతపసా పూతా మద్భావమాగతాః .. 4-10..

14: Karma Yoga

A
కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన .
మా కర్మఫలహేతుర్భూర్మా తే సంగోఽస్త్వకర్మణి .. 2-47..

అన్నాద్భవంతి భూతాని పర్జన్యాదన్నసంభవః .
యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః .. 3-14..

యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠస్తత్తదేవేతరో జనః .
స యత్ప్రమాణం కురుతే లోకస్తదనువర్తతే .. 3-21..

శ్రేయాన్స్వధర్మో విగుణః పరధర్మాత్స్వనుష్ఠితాత్ .
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః .. 3-35..

B
యస్య సర్వే సమారంభాః కామసంకల్పవర్జితాః .
జ్ఞానాగ్నిదగ్ధకర్మాణం తమాహుః పండితం బుధాః .. 4-19..

C
సంన్యాసః కర్మయోగశ్చ నిఃశ్రేయసకరావుభౌ .
తయోస్తు కర్మసంన్యాసాత్కర్మయోగో విశిష్యతే .. 5-2..

D
బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా కరోతి యః .
లిప్యతే న స పాపేన పద్మపత్రమివాంభసా .. 5-10..

E
అధిష్ఠానం తథా కర్తా కరణం చ పృథగ్విధం .
వివిధాశ్చ పృథక్చేష్టా దైవం చైవాత్ర పంచమం .. 18-14..

15: Gnana Yoga

A ధూమేనావ్రియతే వహ్నిర్యథాదర్శో మలేన చ .
యథోల్బేనావృతో గర్భస్తథా తేనేదమావృతం .. 3-38..

B బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతం .
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మసమాధినా .. 4-24..

C శ్రద్ధావాఁల్లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేంద్రియః .
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి .. 4-39..

జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశితమాత్మనః .
తేషామాదిత్యవజ్జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరం .. 5-16..

D మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే .
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః .. 7-3..

బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్మాం ప్రపద్యతే .
వాసుదేవః సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః .. 7-19..

E యః శాస్త్రవిధిముత్సృజ్య వర్తతే కామకారతః .
న స సిద్ధిమవాప్నోతి న సుఖం న పరాం గతిం .. 16-23..

F జ్ఞానం జ్ఞేయం పరిజ్ఞాతా త్రివిధా కర్మచోదనా .
కరణం కర్మ కర్తేతి త్రివిధః కర్మసంగ్రహః .. 18-18..

16: Dhyana Yoga

A యోగీ యుంజీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః .
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః .. 6-10..

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః .
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరం .. 6-11..

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః .
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే .. 6-12..

B సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః .
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ .. 6-13..

ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః .
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః .. 6-14..

యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః .
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి .. 6-15..

C యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా .
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః .. 6-19..

D సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని .
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః .. 6-29..

17: Bhakti Yoga

A యే యథా మాం ప్రపద్యంతే తాంస్తథైవ భజామ్యహం .
మమ వర్త్మానువర్తంతే మనుష్యాః పార్థ సర్వశః .. 4-11..

B అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే .
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహం .. 9-22..

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి .
తదహం భక్త్యుపహృతమశ్నామి ప్రయతాత్మనః .. 9-26..

C మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు .
మామేవైష్యసి యుక్త్వైవమాత్మానం మత్పరాయణః .. 9-34..

మచ్చిత్తా మద్గతప్రాణా బోధయంతః పరస్పరం .
కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతి చ .. 10-9..

D అనపేక్షః శుచిర్దక్ష ఉదాసీనో గతవ్యథః .
సర్వారంభపరిత్యాగీ యో మద్భక్తః స మే ప్రియః .. 12-16..

E ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్జున తిష్ఠతి .
భ్రామయన్సర్వభూతాని యంత్రారూఢాని మాయయా .. 18-61..

F సర్వధర్మాన్పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ .
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః .. 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. యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః
1-6. ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయః
1-7. ప్రత్యక్షానుమానాఽగమాః ప్రమాణాని
1-8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞానమతద్రూపప్రతిష్ఠమ్.
1-9. శబ్దజ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యః వికల్పః
1-10. అభావ ప్రత్యయాఽలంబనా వృత్తిర్నిద్రా.
1-11. అనుభూతవిషయాఽసంప్రమోషః స్మృతిః
1-12. అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః

Topic 2: Eswara Pranidhana

B 1-23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా
1-24. క్లేశకర్మవిపాకాఽశాయైరపరామృష్ట పురుషవిశేషీశ్వరః
1-25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజం
1-26. పూర్వేషామపి గురుః కాలేనానవచ్ఛేదాత్
1-27. తస్య వాచకః ప్రణవః
1-28. తజ్జపస్తదర్థభావనమ్.

C 1-29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ
1-30. వ్యాధి స్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యావిరతి
భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వానవస్థిత్వాని
చిత్తవిక్షేపాస్తేంతరాయాః

Topic 3: Chitta Shanti

D
1-33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్.
1-34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య
1-35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితినిబంధినీ
1-36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ
1-37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్
1-38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానాఽలంబనం వా
1-39. యథాఽభిమత ధ్యానాద్వా
1-40. పరమాణు పరమ మహత్వాంతఽస్య వశీకారః

19. Sadhana Pada

19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

A
2-1. తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగః
2-3. అవిద్యాఽస్మితారాగద్వేషాభినివేశాః పంచక్లేశాః
2-4. అవిద్యాక్షేత్రముత్తరేషాం ప్రసుప్తతనువిచ్ఛిన్నోదారాణామ్
2-5. అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచీ సుఖాఽత్మ ఖ్యాతిరవిద్యా
2-6. దృగ్దర్శనశక్త్యోరేకాత్మతేవాస్మితా
2-7. సుఖానుశయీ రాగః
2-8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః
2-9. స్వరసవాహీ విదుషోఽపి తథాఽరూఢోఽభినివేశః

Topic 5: Bahiranga Yoga

B
2-28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరవివేకఖ్యాతేః
2-29. యమ నియమాఽసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధయోఽష్టావంగాని
2-30. అహింసా సత్యమస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః
2-32. శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః
2-46. స్థిరసుఖామాసనం
2-49. తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః
2-54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార యివేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః
2-55. తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణాం

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C
2-33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్
2-34. వితర్కా హింసాదయః కృతకారితానుమోదితా లోభ క్రోధ మోహపూర్వకా మృదుమధ్యాధిమాత్రాదుఃఖాజ్ఞానానంతఫలా యితి ప్రతిపక్షభావనమ్.

D
2-35. అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః
2-36. సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్
2-37. అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్.
2-38. బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః
2-39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః
2-40. శౌచాత్స్వాంగ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః

20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

A
3-1. దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా
3-2. తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్
3-3. తదేవార్థమాత్రానిర్భాసమ్ స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః
3-4. త్రయమేకత్ర సంయమః
3-5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాఽఽలోకః
3-6. తస్య భూమిషు వినియోగః

B
3-7. త్రయమంతరంగమ్ పూర్వేభ్యః
3-8. తదపి బహిరంగమ్ నిర్బీజస్య

Topic 8: Samyama

C
3-26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్సూక్ష్మవ్యవహితవిప్రకృష్టజ్ఞానమ్
3-27. భువనజ్ఞానమ్ సూర్యే సంయమాత్.
3-28. చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్.
3-29. ధ్రువే తద్గతజ్ఞానమ్.
3-30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్.
3-31. కంఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః.
3-32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్.
3-33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్.

Topic 9: Satva Purusha

D 3-36. సత్త్వపురుషయోరత్యంతాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయ అవిశేషాత్ భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానమ్
3-50. సత్త్వపురుషాన్యతాఖ్యాతిమాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ
3-51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్
3-52. స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్టప్రసంగాత్
3-53. క్షణతత్క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్
3-54. జాతిలక్షణదేశైరన్యతానవచ్ఛేదాత్తుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తిః
3-55. తారకమ్ సర్వవిషయం సర్వథా విషయమక్రమమ్ చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్.
3-56. సత్త్వపురుషయోశ్శుద్ధి సామ్యే కైవల్యం.

21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

A 4-4. నిర్మాణచిత్తాన్యస్మితామాత్రాత్.
4-5. ప్రవృత్తిభేదే ప్రయోజకమ్ చిత్తమేకమనేకేషామ్.
4-6. తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్.
4-7. కర్మాశుక్లాకృష్ణమ్ యోగినస్త్రివిధమితరేషామ్
4-8. తతస్తద్విపాకానుగుణానామేవాఽభివ్యక్తిర్వాసనానామ్
4-9. జాతిదేశకాలవ్యవహితానామప్యానంతర్యమ్ స్మృతి సంస్కారయోరేకరూపత్వాత్
4-10. తాసామనాదిత్వమ్ చాశిషో నిత్యత్వాత్.
4-11. హేతుఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వాదేషామభావే తదభావః

Topic 11: Chitta Bedha

B 4-15. వస్తుసామ్యే చిత్తభేదాత్తయోర్విభక్త పంథాః
4-16. న చైకచిత్తతంత్రమ్ వస్తు తదప్రమాణకమ్ తదా కిం స్యాత్?
4-17. తదుపరాగాపేక్షిత్వాచ్చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్.
4-18. సదా జ్ఞాతాశ్చిత్తవృత్తయస్తత్ ప్రభోః పురుషస్యాపరిణామిత్వాత్.
4-19. నతత్స్వాభాసమ్ దృశ్యత్వాత్.
20. ఏకసమయే చోభయఽనవధారణమ్
4-21. చిత్తాంతరదృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేరతిప్రసంగః స్మృతిసంకరశ్చ.
4-22. చిత్తేరప్రతిసంక్రమాయాస్తదాకారాపత్తౌ స్వబుద్ధిసంవేదనమ్.

Topic 12: Chitta Shakti

C 4-24. తదసంఖ్యేయవాసనాభిశ్చిత్రమపి పరార్థమ్ సంహత్యకారిత్వాత్.
4-25. విశేషదర్శిన ఆత్మభావభావనావినివృత్తిః
4-26. తదా వివేకనిమ్నమ్ కైవల్యప్రాగ్భారమ్ చిత్తమ్
4-27. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాంతరాణి సంస్కారేభ్యః
4-28. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.
4-29. ప్రసంఖ్యానేఽప్యకుసీదస్య సర్వథా వివేకఖ్యాతేర్ధర్మమేఘస్సమాధిః
4-30. తతః క్లేశకర్మనివృత్తిః
4-34. పురుషార్థశూన్యానామ్ గుణానామ్ ప్రతిప్రసవః కైవల్యమ్ స్వరూపప్రతిష్ఠా వా చిత్తశక్తిరితి.

How to use the QR codes inside textbooks and workbooks?

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with E-Learning video of that specific page. Students can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings. Students shall receive the course completion certificate from Gita Vidya Peetam by completing the following five tasks using the PoornaYoga workbook;

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

How to sponsor the PoornaYoga program to the next generation?

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

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

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

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

UPI Scan & Pay

> **The Body, Mind and Soul are inseparable yet not cohesive in life. Principles and techniques of uniting them are called PoornaYoga.**
>
> **- Gopi Venkateswara Prasad**

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

About the Author:

"Poorna Yoga Program" is designed and developed by Shri Gopi Venkateswara Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 22 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life. Gopi studied Yoga in its various forms since his childhood. His lifelong interest in Yoga Shastra led to the foundation of PoornaYoga Program in India, Europe and America. His experience in the field of Education has led to the creation of the G-Education model, which is applied in the development and dissemination of structured learning programs such as this one. Gopi has an 'MBA in Global Management' from Germany and a 'Diploma in Physical Education' from India. His interests include poetry, singing and spiritual art.

This booklet is not for sale. Copyright CourseLink ©

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

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

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

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

COURSE LINK

Gita Vidya
India | Europe | America

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