

**DEHA**  
SOUND BODY

Transliteration text book  
**TELUGU**

**GNANA**  
SOUND MIND

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

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

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

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

యదాదిత్యగతం తేజో జగద్భాసయతేఽఖిలం .  
యచ్ఛంద్రమసి యచ్ఛాగ్నౌ తత్తేజో విద్ధి మామకం .. 15-12..

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

ధైవీ 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..

సర్వద్వారేషు దేహేఽస్మిన్నకాశ ఉపజాయతే .  
జ్ఞానం యదా తదా విద్యాద్వివృద్ధం సత్త్వమిത്യత .. 14-11..

లోభః ప్రవృత్తిరారంభః కర్మణామశమః స్పృహో .  
రజస్యేతాని జాయంతే వివృద్ధే భరతర్షభ .. 14-12..

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



GC 2. The Body

## 2. The Body

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణీనాం 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.

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

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

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

నాత్యశ్చ తస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చతః .  
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవచార్జున .. 6-16..

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



## 3. The Mind

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

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

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

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

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

వివిక్తసేవీ లఘ్వశీ యతవాక్యాయమానసః .  
ధ్యానయోగపరో నిత్యం వైరాగ్యం సముపాశ్రితః .. 18-52..

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

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

మన్ననా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కరు .  
మామేవైష్యసి సత్యం తే ప్రతిజానే ప్రియోఽసి మే .. 18-65..



### 4. Sense Objects

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

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

చతుర్విధా భజంతే మాం జనాః సుకృతినోఽర్జున .  
ఆర్ద్రో జిజ్ఞాసురర్ధార్థో జ్ఞానీ చ భరతర్షభ .. 7-16..

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

సత్త్వం రజస్తమ ఇతి గుణాః ప్రకృతిసంభవాః .  
నిబద్ధంతి మహాబాహూ దేహే దేహినమవ్యయం .. 14-5..

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

తత్ర సత్త్వం నిర్మలత్వాత్ప్రకాశకమనామయం .  
సుఖసంగేన బద్ధాతి జ్ఞానసంగేన చానఘ .. 14-6..

రజో రాగాత్మకం విద్ధి తృష్ణాసంగసముద్భవం .  
తన్నిబద్ధాతి కౌంతేయ కర్మసంగేన దేహినం .. 14-7..

తమస్త్యజ్ఞానజం విద్ధి మోహనం సర్వదేహినాం .  
ప్రమాదాలస్యనిద్రాభిస్తన్నిబద్ధాతి భారత .. 14-8..





### 5. Sense Control

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

దుఃఖేష్వనుద్విగుమనాః సుఖేషు విగతస్పృహః .  
వీతరాగభయక్రోధః స్థితధీర్మునిరుచ్యతే .. 2-56..

యః సర్వత్రానభిస్సేహస్తత్రాప్య శుభాశుభం .  
నాభినందతి న ద్వేష్తి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-57..

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

విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః .  
రసవర్ణం 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

ధ్యాయతో విషయాన్పంసః సంగస్తేషూపజాయతే .  
సంగాత్సంజాయతే కామః కామాత్క్రోధోఽభిజాయతే .. 2-62..

క్రోధాద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహాత్స్పృతివిభ్రమః .  
స్పృతిభ్రంశాద్ బుద్ధినాశో బుద్ధినాశాత్ప్రణశ్యతి .. 2-63..

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

ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాం హనిరస్యోపజాయతే .  
ప్రసన్నచేతసో హ్యశు బుద్ధిః పర్యవతిష్ఠతే .. 2-65..

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

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

తస్మాద్వ్యస్య మహాబాహో నిగ్రహీతాని 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. 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

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

దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞపూజనం శౌచమార్ఘవం .  
బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే .. 17-14..

అఫలాకాంక్షీభిర్యజ్ఞో విధిదృష్టో య ఇజ్యతే.  
యష్టవ్యమేవేతి మనః సమాధాయ స సాత్త్వికః..17.11..

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

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

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

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

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

దాతవ్యమితి యద్ధానం దీయతేనుపకారిణే .  
దేశే కాలే చ పాత్రే చ తద్ధానం సాత్త్వికం స్మృతం .. 17-20..

యత్తు ప్రత్యుపకారార్థం ఫలముద్దిశ్య వా పునః .  
దీయతే చ పరిక్షిప్తం తద్ధానం రాజసం స్మృతం .. 17-21..

అదేశకాలే యద్ధానమపాత్రేభ్యశ్చ దీయతే .  
అసత్కృతమవజ్ఞాతం తత్రామసముదాహృతం .. 17-22..

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

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

శౌర్యం తేజో ధృతిర్ధాక్ష్యం యుధ్ధే చాప్యపలాయనం .  
దానమీశ్వరభావశ్చ క్షాత్రం కర్మ స్వభావజం .. 18-43..

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



## 9.Occupational Wisdom

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

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

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

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

అయుక్తః ప్రాకృతః స్తభః శరో నైష్కృతికోఽలసః .  
విషాదీ దీర్ఘసూత్రీ చ కర్తా తామస ఉచ్యతే .. 18-28..

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

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిర్జ్ఞానయోగవ్యవస్థితః .  
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్షవం .. 16-1..

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

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

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

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

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

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

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

శక్నోతీ హైవ యః సోఢుం ప్రాక్కరీరవిమోక్షణాత్ .  
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః .. 5-23..

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

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

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

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

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

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





## 12. Spiritual Wisdom

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

ఆపూర్యమాణమచలప్రతిఘం సముద్రమాపః ప్రవిశంతి యద్వత్ .  
తద్వత్కామాయం ప్రవిశంతి సర్వే స శాంతిమాప్నోతి న కామకామీ 2-70

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

శ్రేయో హి జ్ఞానమభ్యాసాజ్ఞానాధ్యానం విశిష్యతే .  
ధ్యానాత్కర్మఫలత్యాగస్యాగచ్ఛాంతిరనంతరం .. 12-12..

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

తుల్యనిందాస్తుతిర్మానీ సంతుష్టో యేన కేనచిత్ .  
అనికేతః స్థిరమతిర్చక్రీమాన్మే ప్రియో నరః .. 12-19..

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

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

మూఢగ్రాహేణాత్మనో యత్ప్రేడయా 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.



## Lesson 13: Yoga Sukshma

న త్వేవాహం జాతు నాసం న త్వం నేమే జనాధిపాః .  
న చైవ న భవిష్యామః సర్వే వయమతః పరం .. 2-12..

నైనం చిందంతి శస్త్రాణి నైనం దహతి పావకః .  
న చైనం క్షేదయంత్యాపో న శోషయతి మారుతః .. 2-23..

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

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

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

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

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

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



GC 14. Karma Yoga

Lesson 14: Karma Yoga

కర్మణ్యైవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన .  
మా కర్మఫలహేతుర్భూర్మా తే సంగోఽస్త్వకర్మణి .. 2-47..

అన్నాద్భవంతి భూతాని పర్షన్యాదన్నసంభవః .  
యజ్ఞాద్భవతి పర్షన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః .. 3-14..

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

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

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

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

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

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



### Lesson 15: Gnana Yoga

ధూమేనావియతే వహ్నిర్యథాదరో మలేన చ .  
యథోల్పేనావృతో గర్భస్తథా తేనేదమావృతం .. 3-38..

బ్రహ్మోర్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మోగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతం .  
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మసమాధినా .. 4-24..

శ్రద్ధావాల్లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేంద్రియః .  
జ్ఞానం లభ్య పరాం శాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి .. 4-39..

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

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

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

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

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



GC 16. Dhyana Yoga

### Lesson 16: Dhyana Yoga

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

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

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

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

ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్భ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః .  
మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్తే యుక్త ఆసీత మత్పరః .. 6-14..

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

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

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



### Lesson 17: Bhakti Yoga

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

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

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

మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కరు .  
మామేవైష్యసి యుక్తైవమాత్మానం మత్పరాయణః .. 9-34..

మచ్ఛిత్తా మధతప్రాణా బోధయంతః పరస్పరం .  
కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతి చ .. 10-9..

అనపేక్షః శుచిర్లక్ష ఉదాసీనో గతవ్యథః .  
సర్వారంభపరిత్యాగీ యో మద్భక్తః స మే ప్రీయః .. 12-16..

ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్ఘున తిష్ఠతి .  
బ్రామయన్సర్వభూతాని యన్త్రారూఢాని మాయయా .. 18-61..

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

### Technique 2: Eswara Pranidhana

---

- 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. తజ్జపస్తదర్శభావనమ్.  
 1-29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ  
 1-30. వ్యాధి స్త్రాస సంశయ ప్రమాదాలస్యావిరతి  
 భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వానవస్థిత్యాని చిత్తవిక్షేపాస్తేంతరాయాః

### Technique 3: Chitta Shanti

---

- 1-33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్.
- 1-34. ప్రచ్ఛర్షణ విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య
- 1-35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితినిబంధినీ
- 1-36. విశోకా వా జ్యోతిష్కతీ
- 1-37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్
- 1-38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానాలంబనం వా
- 1-39. యథాభిమత ధ్యానాద్వా
- 1-40. పరమాణు పరమ మహత్వాంతఃస్య వశీకారః

### Lesson 19. Sadhana Pada

#### Technique 4: Kriya Yoga

---

- 2-1. తపస్సాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగః
- 2-3. అవిద్యాఽస్మితారాగద్వేషాభినివేశాః పంచక్షేశాః
- 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

## Technique 5: Bahiranga Yoga

---

- 2-28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరవివేకఖ్యాతేః  
 2-29. యమ నియమాఽసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన  
 సమాధయోఽష్టావంగాని  
 2-30. అహింసా సత్యమస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహో 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

## Technique 6: Pratipaksha Bhavana

---

- 2-33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్  
 2-34. వితర్కా హింసాదయః కృతకారితానుమోదితా లోభ క్రోధ  
 మోహపూర్వకా  
 మృదుమధ్యాధిమాత్రాదుఃఖాజ్ఞానానంతఫలా యితి  
 ప్రతిపక్ష భావనమ్.  
 2-35. అహింసా ప్రతిఘాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః  
 2-36. సత్యప్రతిఘాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్  
 2-37. అస్తేయప్రతిఘాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్.  
 2-38. బ్రహ్మచర్యప్రతిఘాయాం వీర్యలాభః  
 2-39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః  
 2-40. శౌచాత్స్వాంగ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః

## Lesson 20. Vibhuti Pada

### Technique 7: Antaranga Yoga

---

- 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
- 3-7. త్రయమంతరంగమ్ పూర్వేభ్యః
- 3-8. తదపి బహిరంగమ్ నిర్భజస్య

### Technique 8: Samyama

---

- 3-26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్సాక్షాత్కవ్యవహితవిప్రకృష్టజ్ఞానమ్
- 3-27. భువనజ్ఞానమ్ సూర్యే సంయమాత్.
- 3-28. చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్.
- 3-29. ధృవే తథతజ్ఞానమ్.
- 3-30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్.
- 3-31. కంఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః.
- 3-32. కూర్మనాడ్యాం శ్చైర్యమ్.
- 3-33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్.

## Technique 9: Satva Purusha

---

- 3-36. సత్త్వపురుషయోరత్యంతాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయ అవిశేషాత్  
భోగః పరార్థత్వాత్ స్యార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానమ్
- 3-50. సత్త్వపురుషాన్యతాఖ్యాతిమాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాత్పత్వం  
సర్వజ్ఞాత్పత్వం చ
- 3-51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్
- 3-52. స్థాన్యపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్ఠప్రసంగాత్
- 3-53. క్షణతత్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్
- 3-54. జాతిలక్షణదేశైరన్యతానవచ్ఛేదాత్పుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తిః
- 3-55. తారకమ్ సర్వవిషయం సర్వథా విషయమక్రమమ్ చేతి  
వివేకజం జ్ఞానమ్.
- 3-56. సత్త్వపురుషయోశ్చుద్ధి సామ్యే కైవల్యం.

## Lesson 21. Kaivalya Pada

### Technique 10: Smruti Samskara

---

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

### Technique 11: Chitta bedha

---

- 4-15. వస్తుసామ్యే చిత్తభేదాత్తయోర్విభక్త పంధాః  
 4-16. న చైకచిత్తతంత్రమ్ వస్తు తదప్రమాణకమ్ తదా కిం స్యాత్?  
 4-17. తదుపరాగా పేక్షిత్యాచిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్.  
 4-18. సదా జ్ఞాతాశ్చిత్తవృత్తయస్తత్ ప్రభోః పురుషస్యాపరిణామిత్యాత్.  
 4-19. నతత్స్వభాసమ్ దృశ్యత్వాత్.  
 20. ఏకసమయే చోభయఽనవధారణమ్  
 4-21. చిత్తాంతరదృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేరతిప్రసంగః స్మృతిసంకరశ్చ.  
 4-22. చిత్తేరప్రతిసంక్రమాయాస్తదాకారాపత్తౌ స్వబుద్ధిసంవేదనమ్.

### Technique 12: Chitta shakti

---

- 4-24. తదసంఖ్యేయవాసనాభిశ్చిత్తమపి పరార్థమ్ సంహత్యకారిత్యాత్.  
 4-25. విశేషదర్శిన ఆత్మభావభావనావినివృత్తిః  
 4-26. తదా వివేకనిమ్నమ్ కైవల్యప్రాగ్భారమ్ చిత్తమ్  
 4-27. తచ్చిద్రేషు ప్రత్యయాంతరాణి సంస్కారేభ్యః  
 4-28. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.  
 4-29. ప్రసంఖ్యానేఽప్యకుసీదస్య సర్వథా వివేకఖ్యాతేర్థర్మమేషుస్సమాధిః  
 4-30. తతః క్లేశకర్మనివృత్తిః  
 4-34. పురుషార్థశూన్యానామ్ గుణానామ్ ప్రతిప్రసవః కైవల్యమ్ స్వరూపప్రతిష్ఠా వా చిత్తశక్తిరితి.

### 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)