

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book
TAMIL

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

PurnaYogaTM

Gopi V. Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **21 thematic lessons**, which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

The **SADHANA** component involves activities such as **shravana** means **hearing**, **pathana** means **reading**, and **manana** means **reflecting**. These activities enable students to **understand** the essence of the lesson. Students do **SADHANA** using the PoornaYoga transliteration **textbooks**.

The **SODHANA** component involves activities such as **varna** means **colouring**, **visleshana** means **analysis** and **anveshana** means **searching**. These activities enable students to **explore** deeper insights of the lesson. Students do **SODHANA** using the PoornaYoga **workbooks**.

The **VAADANA** component involves the activities such as **charcha** means **discussion**, **samiksha** means **inspection**, and **pariksha** means **examination**. These activities enable students to **apply** eternal wisdom in daily life. Students do **VAADANA** using the PoornaYoga **project-work**.

About the Course Material:

It is essential to obtain the course material to participate in the “Poorna Yoga Program”.

Textbooks: The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting videos**.

Workbooks: The workbooks are designed to stimulate interest and facilitate learning through **graphic illustrations** and other **smart learning** features. Workbooks can be purchased from the school or from the CourseLink website.

Project-work: Students shall do the **Project-Work** in small teams of three. They shall add colours to graphic illustrations, and copy-write shlokas. They shall do a collective recitation of shlokas and presentation of summary in the class.

Contents

Lesson name	Page
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

DEHA (Sound Body)

DEHA course highlights the principles of sound body. It explains the Material and Psychic aspects of the human body in 6 lessons. First three lessons describe the elements of nature followed by the characteristics of the human body and mind. Next three lessons describe the sensory objects followed by the ways of controlling the senses and the consequences of sense gratification. In this course the participants shall learn the following. The basis of human existence on earth. The three kinds of food and their influence on the human body. The three main characteristics of the human mind. The two broad ways of conducting life in the material world. The characteristics of a balanced consciousness. The cause and effect of mental stress.

Lesson 1. The Nature: Planet earth is a wonderful creation with countless varieties of living creatures and non-living objects. In this lesson we learn about the creation and the creator. We will understand the material nature and three modes of material energy. We will distinguish the characteristics of human beings under the influence of different material energies.

Lesson 2. The Body: Human body is driven by energy and the energy is generated by food. Different kinds of foods produce different types of material energy namely Sattvic, Rajasic and Tamasic. In this lesson we understand the influence of material energies on human body. We learn the ways to deal with the body for gaining balance in life.

Lesson 3. The Mind: The mind has no physical shape yet it controls most of our actions. In this lesson we discuss the characteristics of a human mind and its functioning. The mind when put under self-control behaves like a friend otherwise like an enemy. We explore the factors influencing mind and ways of controlling them.

Lesson 4. Sense Objects: Objects that attract senses are called the sense objects. Brain identifies such objects and Mind experiences joy or pain from them. In this lesson we discuss the composition of the material nature and categories of people engaging with it. We understand the influence of material nature and material energy on human actions.

Lesson 5. Sense Control: One of the ways to deal with senses is to control them and reasonably enjoy the material nature. One who controls senses can gain stability in life. In this lesson we discuss the ways of sense control and its effect on human life. We explore the characteristics of “SthitaPragna” in other words the stable conscious.

Lesson 6. Sense Gratification: The irrational way of dealing with senses and enjoying material nature with no limits and conditions is called sense gratification. One who fails to control senses will lose stability in life. In this lesson we discuss the consequences of sense gratification and its effect on human life. We explore ways to overcome the influence of material nature and gain eternal peace.



GC 1. The Nature

1. The Nature

- A** புண்யோ க³ந்த⁴: ப்ரு²தி²வ்யாம்' ச தேஜஸ்சாஸ்மி விபா⁴வஸௌ.
ஜீவனம்' ஸர்வபூ⁴தேஷு தபஸ்சாஸ்மி தபஸ்விஷு .. 7-9.
- யதா³தி³த்யக³தம்' தேஜோ ஜக³த்பா⁴ஸயதே(அ)கி²லம்' .
யச்சந்த்³ரமஸி யச்சாக்³னௌ தத்தேஜோ வித்³தி⁴ மாமகம்' .. 15-12..
- கா³மாவிர்ய ச பூ⁴தானி தா⁴ரயாம்யஹமோஜஸா .
புஷ்ணாமி செளஷதீ⁴: ஸர்வா: ஸோமோ பூ⁴த்வா ரஸாத்மக: .. 15-13..
- B** தை³வீ ஹ்யேஷா கு³ணமயீ மம மாயா து³ரத்யயா .
மாமேவ யே ப்ரபத்³யந்தே மாயாமேதாம்' தரந்தி தே .. 7-14.
- ரஜஸ்தமஸ்சாபி⁴பூ⁴ய ஸத்த்வம்' ப⁴வதி பா⁴ரத .
ரஜ: ஸத்த்வம்' தமஸ்சைவ தம: ஸத்த்வம்' ரஜஸ்ததா² .. 14-10..
- C** ஸர்வத்³வாரேஷு தே³ஹே(அ)ஸ்மின்ப்ரகாஸ உபஜாயதே .
ஜ்ஞானம்' யதா³ ததா³ வித்³யாத்³விவ்ரு³த்³த⁴ம்' ஸத்த்வமித்யுத .. 14-11..
- D** லோப⁴: ப்ரவ்ரு³த்திராரம்ப⁴: கர்மணாமஸம: ஸ்ப்ரு³ஹா .
ரஜஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு³த்³தே⁴ ப⁴ரதர்ஷப⁴ .. 14-12..
- E** அப்ரகாஸோ(அ)ப்ரவ்ரு³த்திஸ்ச ப்ரமாதோ³ மோஹ ஏவ ச .
தமஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு³த்³தே⁴ குருந்த்³ன .. 14-13..



GC 2: The Body

2. The Body

A அஹம்' வைஸ்வானரோ பூ⁴த்வா ப்ராணிநாம்' தே³ஹமாஸ்ரீத: .
ப்ராணாபானஸமாயுக்த: பசாம்யன்னம்' சதுர்வித⁴ம்' .. 15-14.

ஆயு:ஸத்த்வப³லாரோக³யஸுக²ப்ரீதிவிவர்த⁴னா: .
ரஸ்யா: ஸ்னிக்³தா⁴: ஸ்தி²ரா ஹ்ரு³த்³யா ஆஹாரா:
ஸாத்த்விகப்ரியா: .. 17-8..

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

யாதயாமம்' க³தரஸம்' பூதி பர்யுஷிதம்' ச யத் .
உச்சி²ஷ்டமபி சாமேத்⁴யம்' போ⁴ஜனம்' தாமஸப்ரியம்' .. 17-10.

B நியதம்' ஸங்க³ரஹிதமராக³த்³வேஷத: க்ரு³தம்' .
அப²லப்ரேப்ஸுனா கர்ம யத்தத்ஸாத்த்விகமுச்ச்யதே .. 18-23..

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

அனுப³ந்த⁴ம்' கூடியம்' ஹிம்'ஸாமனபேக்ஷய ச பௌருஷம்' .
மோஹாதா³ரப்⁴யதே கர்ம யத்தத்தாமஸமுச்ச்யதே .. 18-25..

C நாத்யஸ்னதஸ்து யோகோ³(அ)ஸ்தி ந சைகாந்தமனஸ்னத: .
ந சாதிஸ்வப்னஸீலஸ்ய ஜாக்³ரதோனைவசார்ஜன .. 6-16..

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



GC 3. The Mind

3. The Mind

- A** யதோ யதோ நிஸ்சரதி மனஸ்ஞ்சலமஸ்தி²ரம் .
ததஸ்ததோ நியம்யைததா³த்மன்யேவ வஸம்⁴ நயேத் .. 6-26..
ப்ரஸாந்தமனஸம்⁵ ஹ்யேனம்⁶யோகி³னம்⁷ ஸுக²முத்தமம்⁸ .
உபைதி ஸாந்தரஜஸம்⁹ ப்³ரஹ்மபூ⁴தமகல்மஷம்⁵ .. 6-27..
- B** அஸம்¹ஸயம்² மஹாபா³ஹோ மனோ து³ர்நிக்³ரஹம்⁴ சலம்⁵ .
அப⁴யாஸேன து கௌந்தேய வைராக்³யேண ச க்³ரு⁴ஹ்யதே .. 6-35.
அஸம்¹யதாத்மனா யோகோ³ து³ஷ்ப்ராப இதி மே மதி: .
வஸ்யாத்மனா து யததா ஸக்யோ(அ)வாப்துமுபாயத: .. 6-36.
- C** பு³த்³த⁴யா விஸு³த்³த⁴யா யுக்தோ த்⁴ரு⁴த்யாத்மானம்⁵ நியம்ய ச .
ஸப்³தா³தீ³ன்விஷயாம்⁴ஸ்த்யக்த்வா ராக்³த³வேஷௌ வ்யுத்³ஸ்ய ச .. 18-51..
விவிக்தஸேவீ லக்⁴வாஸீ யதவாக்காயமானஸ: .
த்⁴யானயோக³பரோ நித்யம்⁴ வைராக்³யம்⁵ ஸமுபாஸ்ரித: .. 18-52..
அஹங்காரம்¹ ப்³லம்² த்³ர்பம்³ காமம்⁴ க்ரோத⁴ம்⁵ பரிக்³ரஹம்⁶ .
விமுச்ய நிர்மம: ஸாந்தோ ப்³ரஹ்மபூ⁴யாய கல்பதே .. 18-53.
- D** ஸ்வபா⁴வஜேன கௌந்தேய நிபு³த்³த⁴: ஸ்வேன கர்மணா .
கர்தும்¹ நேச்ச²ஸி யன்மோஹாத்கரிஷ்யஸ்யவஸோ(அ)பி தத் .. 18-60..
மன்மனா ப⁴வ மத்³ப⁴க்தோ மத்³யாஜீ மாம்⁴ நமஸ்குரு .
மாமேவைஷ்யஸி ஸத்யம்⁴ தே ப்ரதிஜானே ப்ரியோ(அ)ஸி மே .. 18-65..



GC 4. Sense Objects

4. Sense Objects

- A** ப³ந்து⁴ராத்மாத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித் :
அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் .. 6-6..
- பு⁴மிராபோ(அ)னலோ வாயு: க²ம்' மனோ பு³த்தி⁴ரேவ ச .
அஹங்கார இதீயம்' மே பி⁴ன்னா ப்ரக்ரு³திரஷ்டதா⁴ .. 7-4..
- B** சதுர்விதா⁴ ப⁴ஜந்தே மாம்' ஜனா: ஸுக்ரு³தினோ(அ)ர்ஜுன .
ஆர்தோ ஜிஜ்ஞாஸார்தா²ர்தீ² ஜ்ஞானீ ச ப⁴ரதர்ஷப⁴ .. 7-16..
- யத்கரோஷி யத³ஸ்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி த³தா³ஸி யத் .
யத்தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மத³ர்பணம்' .. 9-27..
- C** ஸத்த்வம்' ரஜஸ்தம இதி கு³ணா: ப்ரக்ரு³திஸம்ப⁴வா: .
நிப³த்⁴னந்தி மஹாபா³ஹோ தே³ஹே தே³ஹினமவ்யயம்' .. 14-5..
- ஸத்த்வம்' ஸுகே² ஸஞ்ஜயதி ரஜ: கர்மணி பா⁴ரத .
ஜ்ஞானமாவுரு³த்ய து தம: ப்ரமாதே³ ஸஞ்ஜயத்யுத .. 14-9..
- D** தத்ர ஸத்த்வம்' நிர்மலத்வாத்ப்ரகாஸகமநாமயம்' .
ஸுக²ஸங்கே³ன ப³த்⁴னாதி ஜ்ஞானஸங்கே³ன சானக⁴ .. 14-6..
- E** ரஜோ ராகா³த்மகம்' வித்³தி⁴ த்ரு³ஷ்ணாஸங்க³ஸமுத்³ப⁴வம்' .
தந்நிப³த்⁴னாதி கௌந்தேய கர்மஸங்கே³ன தே³ஹினம்' .. 14-7..
- F** தமஸ்த்வஜ்ஞானஜம்' வித்³தி⁴ மோஹனம்' ஸர்வதே³ஹினாம்' .
ப்ரமாதா³லஸ்யநித்³ராபி⁴ஸ்தந்நிப³த்⁴னாதி பா⁴ரத .. 14-8..



GC 5: Sense Control

5. Sense Control

- A** ப்ரஜஹாதி யதா³ காமான்ஸர்வான்பார்த² மனோக³தான் .
ஆத்மன்யேவாத்மனா துஷ்ட: ஸ்தி²தப்ரஜ்ஞஸ்ததோ³ச்யதே .. 2-55..
- B** து³:கே²ஷ்வனுத்³விக்³னமனா: ஸுகே²ஷா விக³தஸ்ப்ரு³ஹ: .
வீதராக³ப⁴யக்ரோத⁴: ஸ்தி²ததீ⁴ர்முநிருச்யதே .. 2-56..
- ய: ஸர்வத்ரானபி⁴ஸ்னேஹஸ்தத்தத்ப்ராப்ய ஸாபா⁴ஸாப⁴ம்' .
நாபி⁴னந்த³தி ந த்³வேஷ்டி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-57..
- C** யதா³ ஸம்'ஹரதே சாயம்' கூர்மோ(அ)ங்கா³னீவ ஸர்வஸ: .
இந்த்³ரியாணிந்த்³ரியார்தே²ப⁴யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-58..
- D** விஷயா விநிவர்தந்தே நிராஹாரஸ்ய தே³ஹின: .
ரஸவர்ஜம்' ரஸோ(அ)ப்யஸ்ய பரம்' த்³ரு'ஷ்ட்வா நிவர்ததே .. 2-59..
- யததோ ஹ்யபி கௌந்தேய புருஷஸ்ய விபஸ்சித: .
இந்த்³ரியாணி ப்ரமாதீ²னி ஹரந்தி ப்ரஸப⁴ம்' மன: .. 2-60..
- தானி ஸர்வாணி ஸம்'யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர: .
வஸே ஹி யஸ்யேந்த்³ரியாணி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா .. 2-61..



GC 6. Sense Gratification

6. Sense Gratification

- A** த்யாயதோ விஷயான்பும'ஸ: ஸங்க்ஸ்தேஷுபஜாயதே .
ஸங்காத்ஸஞ்ஜாயதே காம: காமாத்க்ரோதோ⁴(அ)பி⁴ஜாயதே .. 2-62..
- க்ரோதா⁴த்ப⁴வதி ஸம்மோஹ: ஸம்மோஹாத்ஸம்ரு⁴திவிப்⁴ரம: .
ஸம்ரு⁴திப்⁴ரம்'ஸாத்³ பு³த்தி⁴நாஸோ பு³த்தி⁴நாஸாத்ப்ரணஸ்யதி .. 2-63..
- B** ராக³த்³வேஷவியுக்தைஸ்து விஷயானிந்த்³ரியைஸ்சரன் .
ஆத்மவஸ்யைர்விதே⁴யாத்மா ப்ரஸாத்³மதி⁴க³ச்ச²தி .. 2-64..
- C** ப்ரஸாதே³ ஸர்வது³:கா²னாம்' ஹாநிரஸ்யோபஜாயதே .
ப்ரஸன்னசேதஸோ ஹ்யாஸு⁴ பு³த்தி⁴: பர்யவதிஷ்ட²தே .. 2-65..
- D** நாஸ்தி பு³த்தி⁴ரயுக்தஸ்ய ந சாயுக்தஸ்ய பா⁴வனா .
ந சாபா⁴வயத: ஸாந்திரஸாந்தஸ்ய குத: ஸுக²ம்' .. 2-66..
- E** இந்த்³ரியாணாம்' ஹி சரதாம்' யன்மனோ(அ)னுவிதீ⁴யதே .
தத³ஸ்ய ஹரதி ப்ரஜ்ஞாம்' வாயுர்னாவமிவாம்ப⁴ஸி .. 2-67..
- F** தஸ்மாத்த்யஸ்ய மஹாபா³ஹோ நிக்³ரு'ஹீதானி ஸர்வஸ: .
இந்த்³ரியாணிந்த்³ரியார்தே³ப்யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி²தா ..

GNANA (Sound Mind)

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

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

Lesson 8. Social Wisdom: People engage in actions for livelihood and a large number of such people form a society. In this lesson we discuss the four-fold social order based on Guna (inherent nature) and Karma (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** கார்யகாரணகர்த்துத்வே ஹேது: ப்ரக்ரு'திருச்யதே .
புருஷ: ஸுக²து³:கா²னாம்' போ⁴க்த்து'த்வே ஹேதுருச்யதே .. 13-21..
- B** தே³வத்³விஜகு³ருப்ராஜ்ஞபுஜனம்' ஸௌசமாஜ்வம் .
ப்ரஹ்மசர்யமஹிம்'ஸா ச ஸாரீரம்' தப உச்யதே .. 17-14..
- C** அப²லாகாங்க்ஷிபி⁴ர்யஜ்ஞோ விதி⁴த்ரு'ஷ்டோ ய இஜ்யதே.
யஷ்டவ்யமேவேதி மன: ஸமாதா⁴ய ஸ ஸாத்த்விக:..17.11..
அபி⁴ஸந்தா⁴ய து ப²லம்' த³ம்பா⁴ர்த²ம்பி சைவ யத்.
இஜ்யதே ப⁴ரதஸ்ரேஷ்ட² தம்' யஜ்ஞம்' வித்³தி⁴ ராஜஸம்..17.12..
விதி⁴ஹீநமஸ்ரு'ஷ்டான்னம்' மந்த்ரஹீனமத³க்ஷிணம்.
ஸ்ரத்³தா⁴விரஹிதம்' யஜ்ஞம்' தாமஸம்' பரிசக்ஷதே..17.13..
- D** யத்தத³க்³ரே விஷமிவ பரிணாமே(அ)ம்ரு'தோபமம் .
தத்ஸுக²ம்' ஸாத்த்விகம்' ப்ரோக்தமாத்மபு³த்³தி⁴ப்ரஸாத³ஜம் .. 18-37..
விஷயேந்த்³ரியஸம்'யோகா³த்யத்தத³க்³ரே(அ)ம்ரு'தோபமம் .
பரிணாமே விஷமிவ தத்ஸுக²ம்' ராஜஸம்' ஸ்ம்ரு'தம் .. 18-38..
யத³க்³ரே சானுப³ந்தே⁴ ச ஸுக²ம்' மோஹனமாத்மன: .
நித்³ராலஸ்யப்ரமாதோ³த்த²ம்' தத்தாமஸமுதா³ஹ்ரு'தம் .. 18-39..



GC 8. Social Wisdom

8. Social Wisdom

A சாதுர்வரண்யம்' மயா ஸ்ருஷ்டம்' குணகர்மவிபாக்ஸ: .
தஸ்ய கர்தாரமபி மாம்' வித்த்யகர்தாரமவ்யயம் .. 4-13..

B காம்யானாம்' கர்மணாம்' ந்யாஸம்' ஸம்' ந்யாஸம்' கவயோ
விது: .
ஸர்வகர்மபலத்யாகம்' ப்ராஹுஸ்த்யாகம்' விசக்ஷணா: .. 18-2..

C தாத்வயமிதி யத்தா'னம்' தீயதே(அ)னுபகாரிணே .
தேஸே காலே ச பாத்ரே ச தத்தா'னம்' ஸாத்த்விகம்'
ஸம்ரு'தம் .. 17-20..

யத்து ப்ரத்யுபகாரார்தம்' ப்லமுத்தி'ஸ்ய வா புன: .
தீயதே ச பரிக்லிஷ்டம்' தத்தா'னம்' ராஜஸம்' ஸம்ரு'தம் .. 17-
21..

அதேஸகாலே யத்தா'னமபாத்ரேப்யஸ்ச தீயதே .
அஸத்க்ரு'தமவஜ்ஞாதம்' தத்தாமஸமுதா'ஹ்ரு'தம் .. 17-22..

D ப்ராஹ்மணக்ஷத்ரியவிஸாம்' ஸூத்ராணாம்' ச பரந்தப .
கர்மாணி ப்ரவிப'க்தானி ஸ்வபா'வப்ரப'வைர்கு'ணை: .. 18-41..

ஸமோ த்மஸ்தப: ஸௌசம்' க்ஷாந்திரார்ஜவமேவ ச .
ஜ்ஞானம்' விஜ்ஞானமாஸ்திக்யம்' ப்ரஹ்மகர்ம ஸ்வபா'வஜம் ..
18-42..

ஸௌர்யம்' தேஜோ த்ரு'திர்தா'க்ஷயம்' யுத்தே' சாப்யபலாயனம்

தா'னமீஸ்வரபா'வஸ்ச க்ஷாத்ரம்' கர்ம ஸ்வபா'வஜம் .. 18-43..

க்ரு'ஹிகௌரக்ஷயவாணிஜ்யம்' வைஸ்யகர்ம ஸ்வபா'வஜம் .
பரிசர்யாத்மகம்' கர்ம ஸூத்ரஸ்யாபி ஸ்வபா'வஜம் .. 18-44..



9.Occupational Wisdom

- A** தேஜ: கூஷமா த்⁴ரு³தி: ஸௌசமத்³ரோஹோ நாதிமானிதா .
ப⁴வந்தி ஸம்பத³ம்¹ தை³வீமபி⁴ஜாதஸ்ய பா⁴ரத .. 16-3..
- த³ம்போ⁴ த³ர்போ(அ)பி⁴மானஸ்ச க்ரோத⁴: பாருஷ்யமேவ ச .
அஜ்ஞானம்¹ சாபி⁴ஜாதஸ்ய பார்த² ஸம்பத³மாஸுரீம் .. 16-4..
- B** முக்தஸங்கோ³(அ)னஹம்¹வாதீ³ த்⁴ரு³த்யத்ஸாஹஸமன்வித: .
ஸித்³த்யஸித்³த்யோர்நிர்விகார: கர்தா ஸாத்த்விக உச்யதே ..
18-26..
- ராகீ³ கர்மப²லப்ரேப்ஸுர்லுப்³தோ⁴ ஹிம்¹ஸாத்மகோ(அ)ஸூசி: .
ஹர்ஷஸோகான்வித: கர்தா ராஜஸ: பரிகீர்தித: .. 18-27..
- அயுக்த: ப்ராக்ரு³த: ஸ்தப்த⁴: ஸடோ² நைஷக்ரு³திகோ(அ)லஸ: .
விஷாதீ³ தீ³ர்க⁴ஸூத்ரீ ச கர்தா தாமஸ உச்யதே .. 18-28..
- C** த்⁴ரு³த்யா யயா தா⁴ரயதே மன:ப்ராணேந்த்³ரியக்ரியா: .
யோகே³னாவ்யபி⁴சாரிண்யா த்⁴ரு³தி: ஸா பார்த² ஸாத்த்விகீ ..
18-33..
- யயா து த⁴ர்மகாமார்தா²ந்த்⁴ரு³த்யா தா⁴ரயதே(அ)ர்ஜுன .
ப்ரஸங்கே³ன ப²லாகாங்க்ஷீ த்⁴ரு³தி: ஸா பார்த² ராஜஸீ .. 18-34..
- யயா ஸ்வப்நம்¹ ப⁴யம்¹ ஸோகம்¹ விஷாத³ம்¹ மத³மேவ ச .
ந விமுஞ்சதி து³ர்மேதா⁴ த்⁴ரு³தி: ஸா பார்த² தாமஸீ .. 18-35..



10. Mental Wisdom

- A** அப⁴யம்' ஸத்த்வஸம்'ஸூத்³தி⁴ர்ஜ்ஞானயோக³வ்யவஸ்தி²தி: .
தா³னம்' த³மஸ்ச யஜ்ஞஸ்ச ஸ்வாத்⁴யாயஸ்தப ஆர்ஜவம் .. 16-1..
- அஹிம்'ஸா ஸத்யமக்ரோத⁴ஸ்த்யாக³: ஸாந்திரபைஸூனம் .
த³யா பூ⁴தேஷ்வலோலுப்த்வம்' மார்த்³வம்' ஹ்ரீரசாபலம் .. 16-2..
- B** த்ரிவித⁴ம்' நரகஸ்யேத³ம்' த்³வாரம்' நாஸனமாத்மன: .
காம: க்ரோத⁴ஸ்ததா² லோப⁴ஸ்தஸ்மாதே³தத்த்ரயம்' த்யஜேத் ..
16-21..
- ஏதைர்விமுக்த: கௌந்தேய தமோத்³வாரைஸ்த்ரிபி⁴ர்னர: .
ஆசரத்யாத்மன: ஸ்ரேயஸ்ததோ யாதி பராம்' க³திம் .. 16-22..
- C** அனுத்³வேக³கரம்' வாக்யம்' ஸத்யம்' ப்ரியஹிதம்' ச யத் .
ஸ்வாத்⁴யாயாப⁴யஸனம்' சைவ வாங்மயம்' தப உச்யதே .. 17-
15..
- D** மன: ப்ரஸாத³: ஸௌம்யத்வம்' மௌனமாத்மவிநிக்³ரஹ: .
பா⁴வஸம்'ஸூத்³தி⁴ரித்யேதத்தபோ மானஸமுச்யதே .. 17-16..
- E** ப்ரவ்ரு'த்திம்' ச நிவ்ரு'த்திம்' ச கார்யாகார்யே ப⁴யாப⁴யே .
ப³ந்த⁴ம்' மோக்ஷம்' ச யா வேத்தி பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² ஸாத்த்விகீ
.. 18-30..
- யயா த⁴ர்மமத⁴ர்மம்' ச கார்யம்' சாகார்யமேவ ச .
அயதா²வத்ப்ரஜானாதி பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² ராஜஸீ .. 18-31..
- அத⁴ர்மம்' த⁴ர்மமிதி யா மன்யதே தமஸாவ்ரு'தா .
ஸர்வார்தா²ன்விபரீதாம்'ஸ்ச பு³த்³தி⁴: ஸா பார்த² தாமஸீ .. 18-32..



11. Emotional Wisdom

- A** விஹாய காமான்ய: ஸர்வான்புமாம்'ஸ்சரதி நி:ஸ்ப்ரு'ஹ: .
நிர்மமோ நிரஹங்கார: ஸ ஸாந்திமதி⁴க³ச்ச²தி .. 2-71..
- ஸக்னோதீஹைவ ய: ஸோடு⁴ம்' ப்ராக்ஸரீரவிமோக்ஷணாத் .
காமக்ரோதோ⁴த்³ப⁴வம்' வேக³ம்' ஸ யுக்த: ஸ ஸுகீ² நர: .. 5-23..
- B** கர்மண: ஸுக்ரு'தஸ்யாஹ: ஸாத்த்விகம்' நிர்மலம்' ப²லம் .
ரஜஸஸ்து ப²லம்' து³:க²மஜ்ஞானம்' தமஸ: ப²லம் .. 14-16..
- C** ஸத்த்வாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞானம்' ரஜஸோ லோப⁴ ஏவ ச .
ப்ரமாத³மோஹௌ தமஸோ ப⁴வதோ(அ)ஜ்ஞானமேவ ச .. 14-17..
- D** ப்ரகாஸம்' ச ப்ரவ்ரு'த்திம்' ச மோஹமேவ ச பாண்ட³வ .
ந த்³வேஷ்டி ஸம்ப்ரவ்ரு'த்தானி ந நிவ்ரு'த்தானி காங்க்ஷதி .. 14-22..
- உதா³ஸீனவதா³ஸீனோ கு³ணையோ ந விசால்யதே .
கு³ணா வர்தந்த இத்யேவம்' யோ(அ)வதிஷ்ட²தி நேங்க³தே.. 14-23..
- E** ஸமது³:க²ஸுக²: ஸ்வஸ்த²: ஸமலோஷ்டாஸ்மகாஞ்சன: .
துல்யப்ரியாப்ரியோ தீ⁴ரஸ்துல்யநிந்தா³த்மஸம்'ஸ்துதி: .. 14-24..
- மானாபமானயோஸ்துல்யஸ்துல்யோ மித்ராரிபக்ஷயோ: .
ஸர்வாரம்ப⁴பரித்யாகீ³ கு³ணாதீத: ஸ உச்யதே .. 14-25..



12. Spiritual Wisdom

- A** ஜாதஸ்ய ஹி த்⁴ருவோ ம்ரு³த்யுர்த்⁴ருவம்³ ஜன்ம ம்ரு³தஸ்ய ச தஸ்மாத்³பரிஹார்யே(அ)ர்தே² ந த்வம்³ ஸோசிதுமர்ஹஸி .. 2-27..
- B** ஆபூர்யமாணமசலப்ரதிஷ்ட²ம்³ ஸமுத்³ரமாப: ப்ரவிஸந்தி யத்³வத் தத்³வத்காமா யம்³ ப்ரவிஸந்தி ஸர்வே ஸ ஸாந்திமாப்னோதி ந காமகாமீ .. 2-70..
- வித்³யாவினயஸம்பன்னே ப்³ராஹ்மணே க³வி ஹஸ்தினி . ஸுனி சைவ ச்வபாகே ச பண்டி³தா: ஸமத³ர்ஸின: .. 5-18..
- C** ஸ்ரேயோ ஹி ஜ்ஞானமப்⁴யாஸாஜ்ஜ்ஞாநாத்³த்யானம்³ விஸிஷ்யதே . த்யானாத்கர்மப²லத்யாக³ஸ்த்யாகா³ச்சா²ந்திரனந்தரம் .. 12-12..
- D** ஸம: ஸத்ரௌ ச மித்ரே ச ததா² மானாபமானயோ: . ஸீதோஷ்ணஸுக²து³:கே²ஷு ஸம: ஸங்க³விவ்ரஜித: .. 12-18..
- துல்யநிந்தா³ஸ்துதிர்மௌனீ ஸந்துஷ்டோ யேன கேனசித் . அநிகேத: ஸ்தி²ரமதிர்ப⁴க்திமான்மே ப்ரியோ நர: .. 12-19..
- E** ஸ்ரத்³த்யா பரயா தப்தம்³ தபஸ்தத்த்ரிவித⁴ம்³ நரை: . அப²லாகாங்க்ஷிபி⁴ர்யுக்தை: ஸாத்த்விகம்³ பரிசக்ஷதே .. 17-17..
- ஸத்காரமானபூஜார்த்²ம்³ தபோ த³ம்பே⁴ன சைவ யத் . க்ரியதே ததி³ஹ ப்ரோக்தம்³ ராஜஸம்³ சலமத்⁴ருவம் .. 17-18..
- மூட⁴க்³ராஹேணாத்மனோ யத்பீட³யா க்ரியதே தப: . பரஸ்யோத்ஸாத³னார்த்²ம்³ வா தத்தாமஸமுதா³ஹ்ரு³தம் .. 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.



GC 13: Yoga Sukshma

13: Yoga Sukshma

- A** ந த்வேவாஹம்' ஜாது நாஸம்' ந த்வம்' நேமே ஜனாதி⁴பா: .
ந சைவ ந ப⁴விஷ்யாம: ஸர்வே வயமத: பரம் .. 2-12..
- நைனம்' சி²ந்த³ந்தி ஸஸ்த்ராணி நைனம்' த³ஹதி பாவக: .
ந சைனம்' க்லேத³யந்த்யாபோ ந சோஷயதி மாருத: .. 2-23..
- B** தே³ஹினோ(அ)ஸ்மின்யதா² தே³ஹே கௌமாரம்' யௌவனம்'
ஜரா .
ததா² தே³ஹாந்தரப்ராப்திர்தீ⁴ரஸ்தத்ர ந முஹ்யதி .. 2-13..
- வாஸாம்'ஸி ஜீர்ணானி யதா² விஹாய நவானி க்³ரு'ஹ்ணாதி
நரோ(அ)பராணி .
ததா² ஸரீராணி விஹாய ஜீர்ணான்யன்யானி ஸம்'யாதி
நவானி தே³ஹீ .. 2-22..
- C** யதா³ யதா³ ஹி த⁴ர்மஸ்ய க்³லாநிர்ப⁴வதி பா⁴ரத .
அப்⁴யுத்தா²னமத⁴ர்மஸ்ய ததா³த்மானம்' ஸ்ரு'ஜாம்யஹம் .. 4-7..
- பரித்ராணாய ஸாதூ⁴னாம்' விநாஸாய ச து³ஷ்க்ரு'தாம் .
த⁴ர்மஸம்'ஸ்தா²பனார்தா²ய ஸம்ப⁴வாமி யுகே³ யுகே³ .. 4-8..
- D** ஜன்ம கர்ம ச மே தி³வ்யமேவம்' யோ வேத்தி தத்த்வத: .
த்யக்த்வா தே³ஹம்' புனர்ஜன்ம நைதி மாமேதி ஸோ(அ)ர்ஜுன
.. 4-9..
- E** வீதராக³ப⁴யக்ரோதா⁴ மன்மயா மாமுபாஸ்ரிதா: .
ப³ஹவோ ஜ்ஞானதபஸா பூதா மத்³பா⁴வமாக³தா: .. 4-10..



GC 14: Karma Yoga

14: Karma Yoga

- A** கர்மண்யேவாதி⁴காரஸ்தே மா ப²லேஷு கதா³சன .
மா கர்மப²லஹேதுர்பூ⁴ர்மா தே ஸங்கோ³(அ)ஸ்த்வகர்மணி .. 2-47..
- அந்நாத்³ப⁴வந்தி பூ⁴தானி பர்ஜன்யாத்³ன்னஸம்ப⁴வ: .
யஜ்ஞாத்³ப⁴வதி பர்ஜன்யோ யஜ்ஞ: கர்மஸமுத்³ப⁴வ: .. 3-14..
- யத்யதா³சரதி ஸ்ரேஷ்ட²ஸ்தத்ததே³வேதரோ ஜன: .
ஸ யத்ப்ரமாணம் குருதே லோகஸ்தத³னுவர்ததே .. 3-21..
- ஸ்ரேயான்ஸ்வதர்மோ விசு³ண: பரத⁴ர்மாத்ஸ்வனுஷ்டி²தாத் .
ஸ்வதர்மே நித⁴னம் ஸ்ரேய: பரத⁴ர்மோ ப⁴யாவஹ: .. 3-35..
- B** யஸ்ய ஸர்வே ஸமாரம்பா⁴: காமஸங்கல்பவர்ஜிதா: .
ஜ்ஞாநாக்³னித³க்த⁴கர்மாணம் தமாஹு: பண்டி³தம் புதா⁴: .. 4-19..
- C** ஸம்²ந்யாஸ: கர்மயோக³ஸ்ச நி:ஸ்ரேயஸகராவுபௌ⁴ .
தயோஸ்து கர்மஸம்²ந்யாஸாத்கர்மயோகோ³ விஸிஷ்டயதே .. 5-2..
- D** ப்ரஹ்மண்யாதா⁴ய கர்மாணி ஸங்க³ம் த்யக்த்வா கரோதி ய: .
லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத்³மபத்ரமிவாம்ப⁴ஸா .. 5-10..
- E** அதி⁴ஷ்டா²னம் ததா² கர்தா கரணம் ச ப்ரு²த²க்³வித⁴ம் .
விவிதா⁴ஸ்ச ப்ரு²த²க்³சேஷ்டா தை³வம் சைவாத்ர பஞ்சமம் .. 18-



GC 15, Gnana Yoga

15: Gnana Yoga

- A** து⁴மேனாவ்ரியதே வஹ்நிர்யதா²த³ர்ஸோ மலேன ச .
யதோ²ல்பே³னாவ்ரு¹தோ க³ர்ப⁴ஸ்ததா² தேனேத³மாவ்ரு¹தம் .. 3-38..
- B** ப்³ரஹ்மார்பணம்¹ ப்³ரஹ்ம ஹவிர்ப்³ரஹ்மாக்³னௌ ப்³ரஹ்மணா ஹுதம் .
ப்³ரஹ்மைவ தேன க³ந்தவ்யம்¹ ப்³ரஹ்மகர்மஸமாதி⁴னா .. 4-24..
- C** ஸ்³ரத்தா⁴வாம்¹ல்³லப⁴தே ஜ்ஞானம்¹ தத்பர: ஸம்¹யதேந்த்³ரிய: .
ஜ்ஞானம்¹ லப்த்⁴வா பராம்¹ ஸாந்திமசிரேணாதி⁴க³ச்ச²தி .. 4-39..
ஜ்ஞானேன து தத³ஜ்ஞானம்¹ யேஷாம்¹ நாஸிதமாத்மன: .
தேஷாமாதி³த்யவஜ்ஜ்ஞானம்¹ ப்³ரகாஸயதி தத்பரம் .. 5-16..
- D** மனுஷ்யாணாம்¹ ஸஹஸ்ரேஷு கஸ்சித்³யததி ஸித்³த⁴யே .
யததாமபி ஸித்³தா⁴னாம்¹ கஸ்சின்மாம்¹ வேத்தி தத்த்வத: .. 7-3..
ப³ஹுனாம்¹ ஜன்மநாமந்தே ஜ்ஞானவான்மாம்¹ ப்³ரபத்³யதே .
வாஸுதே³வ: ஸர்வமிதி ஸ மஹாத்மா ஸுது³ர்லப⁴: .. 7-19..
- E** ய: ஸாஸ்த்ரவிதி⁴முத்ஸ்ரு¹ஜ்ய வர்ததே காமகாரத: .
ந ஸ ஸித்³தி⁴மவாப்னோதி ந ஸுக²ம்¹ ந பராம்¹ க³திம் .. 16-23..
- F** ஜ்ஞானம்¹ ஜ்ஞேயம்¹ பரிஜ்ஞாதா த்ரிவிதா⁴ கர்மசோத³னா .
கரணம்¹ கர்ம கர்தேதி த்ரிவித⁴: கர்மஸங்க்³ரஹ: .. 18-18..



GC 16. Dhyana Yoga

16: Dhyana Yoga

- A** யோகீ³ யுஞ்ஜீத ஸததமாத்மானம்¹ ரஹஸி ஸ்தி²த: .
ஏகாகீ³ யதசித்தாத்மா¹ நிராஸரீபரிக்³ரஹ: .. 6-10..
- ஸுசௌ தே³ஸே ப்ரதிஷ்டா²ப்ய ஸ்தி²ரமாஸனமாத்மன: .
நாத்யுச்ச்²ரிதம்¹ நாதிநீசம்¹ சைலாஜினகுஸோத்தரம் .. 6-11..
- தத்ரைகாக்³ரம்¹ மன: க்ரு²த்வா யதசித்தேந்த்³ரியக்ரிய: .
உபவியஸ்யாஸனே யுஞ்ஜயாத்³யோக³மாத்மவிஸுத்³த⁴யே .. 6-12..
- B** ஸமம்¹ காயஸிரோக்³ரீவம்¹ தா⁴ரயன்னசலம்¹ ஸ்தி²ர: .
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய¹ நாஸிகாக்³ரம்¹ ஸ்வம்¹ தி³ஸஸ்சானவலோகயன் .. 6-13..
- ப்ரஸாந்தாத்மா¹ விக³தபீ⁴ர்ப்³ரஹ்மசாரிவ்ரதே ஸ்தி²த: .
மன: ஸம்¹யம்ய மச்சித்தோ¹ யுக்த ஆஸீத மத்பர: .. 6-14..
- யுஞ்ஜன்னேவம்¹ ஸதா³த்மானம்¹ யோகீ³ நியதமானஸ: .
ஸாந்திம்¹ நிர்வாணபரமாம்¹ மத்ஸம்¹ஸ்தா²மதி⁴க³ச்ச²தி .. 6-15..
- C** யதா² தீ³போ நிவாதஸ்தோ² நேங்க³தே ஸோபமா ஸ்ம்ரு²தா .
யோகி³னோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோக³மாத்மன: .. 6-19..
- D** ஸர்வபூ⁴தஸ்த²மாத்மானம்¹ ஸர்வபூ⁴தானி சாத்மனி .
ஈக்ஷதே யோக³யுக்தாத்மா¹ ஸர்வத்ர ஸமத³ர்ஸன: .. 6-29..



GC 17: Bhakti Yoga

17: Bhakti Yoga

- A** | யே யதா² மாம்' ப்ரபத்³யந்தே தாம்'ஸ்ததை²வ ப⁴ஜாம்யஹம் .
மம வர்த்மானுவர்தந்தே மனுஷ்யா: பார்த்² ஸர்வஸ: .. 4-11..
- B** | அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம்' யே ஜனா: பர்யுபாஸதே .
தேஷாம்' நித்யாபி⁴யுக்தானாம்' யோக³க்ஷேமம்' வஹாம்யஹம் ..
9-22..
- பத்ரம்' புஷ்பம்' ப²லம்' தோயம்' யோ மே ப⁴க்த்யா ப்ரயச்ச²தி .
தத³ஹம்' ப⁴க்த்யுபஹ்ரு'தமஸ்நாமி ப்ரயதாத்மன: .. 9-26..
- C** | மன்மனா ப⁴வ மத்³ப⁴க்தோ மத்³யாஜீ மாம்' நமஸ்குரு .
மாமேவைஷ்யஸி யுக்த்வைவமாத்மானம்' மத்பராயண: .. 9-34..
- மச்சித்தா மத்³க³தப்ராணா போ³த⁴யந்த: பரஸ்பரம் .
கத²யந்தஸ்ச மாம்' நித்யம்' துஷ்யந்தி ச ரமந்தி ச .. 10-9..
- D** | அனபேக்ஷ: ஸாசிந்த³க்ஷ உதா³ஸீனோ க³தவ்யத²: .
ஸர்வாரம்ப⁴பரித்யாகீ³ யோ மத்³ப⁴க்த: ஸ மே ப்ரிய: .. 12-16..
- E** | ஈஸ்வர: ஸர்வபூ⁴தானாம்' ஹ்ரு'த்³தே³ஸே(அ)ர்ஜுன திஷ்ட²தி .
ப்ராமயன்ஸர்வபூ⁴தானி யந்த்ராருடா⁴னி மாயயா .. 18-61..
- F** | ஸர்வத⁴ர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம்' ஸரணம்' வ்ரஜ .
அஹம்' த்வா ஸர்வபாபேப்⁴யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸாச: ..
18-66..

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques from each Pada of the Patanjali Yoga-sutras. The earlier 3 courses are based on Bhagavad-Gita which is also called as the Yoga-shastra. While the earlier 3 courses highlight the principles of sound body, sound mind and pure soul, this course highlights techniques of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and techniques of Yoga from the Yoga-shastra and the Yoga-sutras respectively. In effect students will have a broad understanding of complete Yoga in other words the 'PoornaYoga'.

Lesson 18. Samadhi: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first technique is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second technique is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third technique is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

Lesson 19. Sadhana: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Sadhana pada of Patanjali Yoga-sutras. The fourth technique is 'Kriya Yoga' which highlights the three components of Kriya-Yoga. The fifth technique is 'Bahiranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are physical in nature. The sixth technique is 'Pratipaksha Bhavana' which presents the mechanism of using the equal and opposite reaction to neutralise troubles.

Lesson 20. Vibhuti: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Vibhuti pada of Patanjali Yoga-sutras. The seventh technique is 'Antaranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are psychic in nature. The eighth technique is 'Samyama' which highlight the power of Yoga in attaining transcendental wisdom. The ninth technique is 'Satva Purusha' which differentiates between the Satva and Purusha.

Lesson 21. Kaivalya: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Kaivalya pada of Patanjali Yoga-sutras. The tenth technique is 'Smriti Samskara' which differentiates between Smriti and Samskara. The eleventh technique is 'Chitta Bedha' which explains how different Chittas result in different perceptions of same reality. The twelfth technique is 'Chitta Shakti' which explains the power of conscious and its culmination in soul upon attaining Kaivalyam.

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- 1-2. யோக³ஸ்சித்த வ்ரு²த்தி நிரோத⁴:
- 1-6. ப்ரமாண விபர்யய விகல்ப நித்³ரா ஸ்ம்ரு²தய:
- 1-7. ப்ரத்யாக்ஷானுமானா(அ)க³மா: ப்ரமாணானி
- 1-8. விபர்யயோ மித்²யாஜ்ஞானமதத்³ருபப்ரதிஷ்ட²ம்.
- 1-9. ஸப்³த³ஜ்ஞானானுபாதீ வஸ்துஸூன்ய: விகல்ப:
- 1-10. அபா⁴வ ப்ரத்யயா(அ)லம்ப³னா வ்ரு²த்திர்நித்³ரா.
- 1-11. அனுபூ⁴தவிஷயா(அ)ஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ரு²தி:
- 1-12. அப⁴யாஸவைராக்³யாப⁴யாம்' தந்நிரோத⁴:

Technique 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ஈஸ்வர ப்ரணிதா⁴நாத்³வா
- 1-24. க்லேஸகர்மவிபாகா(அ)ஸாயைரபராம்ரு²ஷ்ட
புருஷவிஸேஷீஸ்வர:
- 1-25. தத்ர நிரதிஸயம்' ஸர்வஜ்ஞ பீ³ஜம்'
- 1-26. பூர்வேஷாமபி கு³ரு: காலேனானவச்சே²தாத்³
- 1-27. தஸ்ய வாசக: ப்ரணவ:
- 1-28. தஜ்ஜபஸ்தத³ர்த²பா⁴வனம்.
- 1-29. தத: ப்ரத்யக்ஷேதனாதிக³மோ(அ)ப்யந்தராயாபா⁴வஸ்ச
- 1-30. வ்யாதி⁴ ஸ்த்யான ஸம்'ஸய ப்ரமாதா³லஸ்யாவிரதி
ப்⁴ராந்தித³ர்ஸனாலப்³த⁴பூ⁴மிகத்வானவஸ்தி²த்வானி
சித்தவிசேஷபாஸ்தேந்தராயா:

Technique 3: Chitta Shanti

- 1-33. மைத்ரீ கருணா முதி³தோபேக்ஷாணாம்' ஸுக²து³:க²
புண்யாபுண்ய
விஷயாணாம்' பா⁴வனாத: சித்தப்ரஸாத³னம்.
1-34. ப்ரச்ச²ர்த³ன விதா⁴ரணாப்யாம்' வா ப்ராணஸ்ய
1-35. விஷயவதீ வா ப்ரவ்ரு²த்திருத்பன்னா மனஸ:
ஸ்தி²தினிப³ந்தி⁴னீ
1-36. விஸோகா வா ஜ்யோதிஷ்மதீ
1-37. வீதராக³ விஷயம்' வா சித்தம்
1-38. ஸ்வப்ன நித்³ரா ஜ்ஞானா(அ)லம்ப³னம்' வா
1-39. யதா²(அ)பி⁴மத த்யாநாத்³வா
1-40. பரமாணு பரம மஹத்வாந்த(அ)ஸ்ய வஸீகார:

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- 2-1. தபஸ்ஸ்வாத்⁴யாயேஸ்வரப்ரணிதா⁴னானி க்ரியாயோக³:
2-3. அவித்³யா(அ)ஸ்மிதாராக³த்³வேஷாபி⁴நிவேஸா: பஞ்சக்லேஸா:
2-4. அவித்³யாக்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம்'
ப்ரஸுப்ததனுவிச்சி²ன்னோதா³ராணாம்
2-5. அநித்யாஸூசி து³:கா²னாத்மஸு நித்யஸூசீ ஸுகா²(அ)த்ம
க்யாதிரவித்³யா
2-6. த்³ரு'க்³த்³ர்ஸனஸக்த்யோரேகாத்மதேவாஸ்மிதா
2-7. ஸுகா²னுஸயீ ராக³:
2-8. து³:கா²னுஸயீ த்³வேஷ:
2-9. ஸ்வரஸவாஹீ விது³ஷோ(அ)பி
ததா²(அ)ருடோ⁴(அ)பி⁴நிவேஸ:

Technique 5: Bahiranga Yoga

2-28. யோகா¹ங்கா³னுஷ்டா²நாத³ஸூத்³தி⁴க்ஷயே

ஜ்ஞாநதீ³ப்திரவிவேகக்²யாதே:

2-29. யம நியமா(அ)ஸன ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தா⁴ரண

த்⁴யான ஸமாத⁴யோ(அ)ஷ்டாவங்கா³னி

2-30. அஹிம்¹ஸா ஸத்யமஸ்தேய ப்³ரஹ்மசர்யாபரி³க்³ரஹா
யமா:

2-32. ஸௌச ஸந்தோஷ தப: ஸ்வாத்⁴யாயேஸ்வரப்³ரணிதா⁴னானி
நியமா:

2-46. ஸ்தி²ரஸுகா²மாஸனம்¹

2-49. தஸ்மின் ஸதி ஸ்வாஸப்³ரஸ்வாஸயோர்க³திவிச்சே²த³:

ப்ராணாயாம:

2-54. ஸ்வவிஷயாஸம்ப்³ரயோகே³ சித்தஸ்ய ஸ்வருபானுகார
யிவேந்த்³ரியாணாம்¹ ப்³ரத்யாஹார:

2-55. தத: பரமா வஸ்யதேந்த்³ரியாணாம்¹

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

2-33. விதர்கபா³த⁴னே ப்³ரதிபக்ஷ பா⁴வனம்

2-34. விதர்கா ஹிம்¹ஸாத³ய: க்ரு³தகாரிதானுமோதி³தா லோப⁴
க்ரோத⁴ மோஹபூர்வகா

ம்ரு³து³மத்⁴யாதி⁴மாத்ராது³:கா²ஜ்ஞானானந்தப²லா யிதி
ப்³ரதிபக்ஷபா⁴வனம்.

2-35. அஹிம்¹ஸா ப்³ரதிஷ்டா²யாம்¹ தத்ஸந்நிதௌ⁴ வைரத்யாக³:

2-36. ஸத்யப்³ரதிஷ்டா²யாம்¹ க்ரியாப²லாஸ்³ரயத்வம்

2-37. அஸ்தேயப்³ரதிஷ்டா²யாம்¹ ஸர்வரத்னோபஸ்தா²னம்.

2-38. ப்³ரஹ்மசர்யப்³ரதிஷ்டா²யாம்¹ வீர்யலாப⁴:

2-39. அபரி³க்³ரஹஸ்தை²ர்யே ஜன்மகத²ந்தாஸம்போ³த⁴:

2-40. ஸௌசாத்ஸ்வாங்க³ ஜ்ஞா³ப்ஸா பரைரஸம்¹ஸர்க³:

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

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

Technique 8: Samyama

- 3-26. ப்ரவ்ரு'த்த்யாலோகந்யாஸாத்ஸூக்ஷ்மவ்யவஹிதவிப்ரக்ரு'ஷ்டஜ்ஞானம்
- 3-27. பு⁴வனஜ்ஞானம் ஸூர்யே ஸம்'யமாத்.
- 3-28. சந்த்³ரே தாராவ்யூஹஜ்ஞானம்.
- 3-29. த்⁴ரு'வே தத்³க³தஜ்ஞானம்.
- 3-30. நாபி⁴சக்ரே காயவ்யூஹஜ்ஞானம்.
- 3-31. கண்ட²கூபே கூஷ்த்பிபாஸாநிவ்ரு'த்தி:
- 3-32. கூர்மநாட்³யாம்'ஸ்தைத்²ர்யம்.
- 3-33. மூர்த⁴ஜ்யோதிஷி ஸித்³த⁴த³ர்ஸனம்.

Technique 9: Satva Purusha

- 3-36. ஸத்த்வபுருஷயோரத்யந்தாஸங்கீர்ணயோ: ப்ரத்யய
அவிஸேஷாத் போ⁴க³: பரார்த²த்வாத்
ஸ்வார்த²ஸம்¹யமாத்த்புருஷஜ்ஞானம்
3-50. ஸத்த்வபுருஷான்யதாக்²யாதிமாத்ரஸ்ய
ஸர்வபா⁴வாதி⁴ஷ்டா²த்ரு²த்வம்¹ ஸர்வஜ்ஞாத்ரு²த்வம்¹ ச
3-51. தத்³வைராக்³யாத்³பி தோ³ஷபீ³ஜக்ஷயே கைவல்யம்
3-52. ஸ்தா²ன்யுபனிமந்த்ரணே ஸங்க³ஸம்யாகரணம்¹
புனரநிஷ்டப்ரஸங்காத்
3-53. கூணதத்க்ரமயோ: ஸம்¹யமாத்³விவேகஜம்¹ ஜ்ஞானம்
3-54. ஜாதிலக்ஷணதே³ஸைரன்யதானவச்சே²தா³த்துல்யயோஸ்தத:
ப்ரதிபத்தி:
3-55. தாரகம் ஸர்வவிஷயம்¹ ஸர்வதா² விஷயமக்ரமம்¹ சேதி
விவேகஜம்¹ ஜ்ஞானம்.
3-56. ஸத்வபுருஷயோஸ்ப்ரூத்⁴தி⁴ ஸாம்யே கைவல்யம்¹.

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- 4-4. நிர்மாணசித்தான்யஸ்மிதாமாத்ராத்.
4-5. ப்ரவ்ரு²த்திபே⁴தே³ ப்ரயோஜகம் சித்தமேகமனேகேஷாம்.
4-6. தத்ர த்⁴யானஜமநாஸயம்.
4-7. கர்மாஸூக்லாக்ரு²ஷ்ணம் யோகி³னஸ்த்ரிவித⁴மிதரேஷாம்
4-8.
ததஸ்தத்³விபாகானுக்³ணாநாமேவா(அ)பி⁴வ்யக்தர்வாஸனானாம்
4-9. ஜாதிகே³ஸகாலவ்யவஹிதாநாமப்யானந்தர்ய்யம் ஸ்ம்ரு²தி
ஸம்¹ஸ்காரயோரேகரூபத்வாத்
4-10. தாஸாமநாதி³த்வம் சாஸரிஷோ நியதத்வாத்.
4-11. ஹேதுப²லாஸ்ப்ரயாலம்ப³னை:
ஸங்க்³ரு²ஹீதத்வாதே³ஷாமபா⁴வே தத³பா⁴வ:

Technique 11: Chitta Bedha

- 4-15. வஸ்துஸாம்யே சித்தபே⁴தா³த்தயோர்விப⁴க்த பந்தா²:
 4-16. ந சைகசித்ததந்த்ரம் வஸ்து தத³ப்ரமாணகம் ததா³ கிம்' ஸ்யாத்?
 4-17. தது³பராகா³பேக்ஷித்வாச்சித்தஸ்ய வஸ்து ஜ்ஞாதாஜ்ஞாதம்.
 4-18. ஸதா³ ஜ்ஞாதாஸ்சித்தவ்ரு³த்தயஸ்தத் ப்ரபோ⁴:
 புருஷஸ்யாபரிணாமித்வாத்.
 4-19. நதத்ஸ்வாபா⁴ஸம் த்³ரு³ஸ்யத்வாத்.
 20. ஏகஸமயே சோப⁴ய(அ)னவதா⁴ரணம்
 4-21. சித்தாந்தரத்³ரு³ஸ்யே பு³த்³தி⁴பு³த்⁴தே⁴ரதிப்ரஸங்க³:
 ஸம்ரு³திஸங்கரஸ்ச.
 4-22. சித்தேரப்ரதிஸங்க்ரமாயாஸ்ததா³காராபத்தௌ
 ஸ்வபு³த்³தி⁴ஸம்'வேத³னம்.

Technique 12: Chitta Shakti

- 4-24. தத³ஸங்க²யேயவாஸநாபி⁴ஸ்சித்ரமபி பரார்த²ம்
 ஸம்'ஹத்யகாரித்வாத்.
 4-25. விஸேஷத³ர்ஸின ஆத்மபா⁴வபா⁴வனாவிநிவ்ரு³த்தி:
 4-26. ததா³ விவேகனிம்னம் கைவல்யப்ராக்³பா⁴ரம் சித்தம்
 4-27. தச்சி²த்³ரேஷ ப்ரத்யயாந்தராணி ஸம்'ஸ்காரேப்⁴ய:
 4-28. ஹானமேஷாம்'க்லேஸவது³க்தம்.
 4-29. ப்ரஸங்க²யானே(அ)ப்யகுஸீத³ஸ்ய ஸர்வதா³
 விவேகக்²யாதேர்த⁴ர்மமேக⁴ஸ்ஸமாதி⁴:
 4-30. தத: க்லேஸகர்மநிவ்ரு³த்தி:
 4-34. புருஷார்த²ஸூன்யானாம் கு³ணானாம் ப்ரதிப்ரஸவ:
 கைவல்யம் ஸ்வருபப்ரதிஷ்டா² 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 website. Workbooks enhance your learning experience through the following activities;



1. Scan QR codes inside the textbook to listen the shloka pronunciation and see their graphic illustrations.
2. Copywrite verses from the textbook into the workbook and fill colours to graphic illustrations in the workbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the free E-Classes and understand the meaning.

About QR codes in textbooks and workbooks:

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with specific E-Learning video related to that specific page's content. You can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings.

About the Author:

“Poorna Yoga Program” is designed and developed by Shri Gopi V. Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life. Gopi studied Yoga in its various forms since his childhood. His lifelong interest in Yoga Shastra led to the foundation of PoornaYoga Program in India, Europe and America. His experience in the field of Education has led to the creation of the G-Education model, which is applied in the development and dissemination of structured learning programs such as this one. Gopi has an ‘MBA in Global Management’ from Germany and a ‘Diploma in Physical Education’ from India. His interests include poetry and spiritual art.



DEHA
SOUND BODY

Gita Vidya

Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya

Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL

Gita Vidya

Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Yoga Sutra

Techniques of optimal life by
PATANJALI

Gopi V. Prasad

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
₹ 12,500 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
€ 150 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
US \$ 150 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
UK £ 120 for 5000 books

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