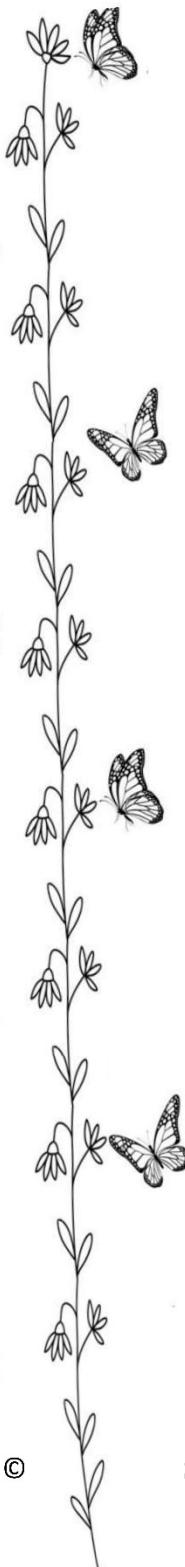


DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE



PoornaYoga
Foundation Course

Gita Vidya

India | Europe | America

ಯೋಗಿಶಾಸ್ತ್ರ-ಯೋಗಿಪೂರ್ವ-ದೃಷ್ಟಿರೂಪದರ್ಶಿನೇ.

ಪೂರ್ವಯೋಗಿಪೂರ್ವಿಕಾಯ ಗೋಪಿವಯಾರ್ಥ ತೇ ನಮಃ..

KANNADA

Transliteration text book

Copyright CourseLink ©

Sri. Gopi Venkateswara Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **22 thematic lessons**, which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

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

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

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

About the Course Material:

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

Textbooks: The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or book formats. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Class videos**.

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

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

Contents

| Lesson name | Page |
|------------------------|------|
| DEHA course | 04 |
| 1. The Nature | 05 |
| 2. The Body | 06 |
| 3. The Mind | 07 |
| 4. Sense Objects | 08 |
| 5. Sense Control | 09 |
| 6. Sense Gratification | 10 |
| GNANA Course | 11 |
| 7. Physical Wisdom | 12 |
| 8. Social Wisdom | 13 |
| 9. Occupational Wisdom | 14 |
| 10. Mental Wisdom | 15 |
| 11. Emotional Wisdom | 16 |
| 12. Spiritual Wisdom | 17 |
| YOGA Course | 18 |
| 13. Yoga Sukshma | 19 |
| 14. Karma Yoga | 20 |
| 15. Gnana Yoga | 21 |
| 16. Dhyana Yoga | 22 |
| 17. Bhakti Yoga | 23 |
| JEEVA Course | 24 |
| 18. Samadhi Pada | 25 |
| 19. Sadhana Pada | 26 |
| 20. Vibhuti Pada | 28 |
| 21. Kaivalya Pada | 29 |
| 22. GreenJeevan | |

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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

1. The Nature



1. The Nature

A | पृष्ठैर्यो गंधः पृथिव्यां च तेर्जशास्त्रस्मि विभावन्ते .
जीवनं सर्वभूतेषु तेवशास्त्रस्मि तेवस्मिषु .. 7-9.

यदादित्यगतं तेर्जौर्ज जगदासयतेर्विलं .
यच्छृद्यमसि यश्चास्त्रगौ तत्त्वेर्जौर्ज विद्या व्यामुकं .. 15-12..

गामाविश्वं च भूतानि धारयाम्यहमेऽजसा .
पृष्ठाली चोष्ट्वाः स्वादः स्वैर्वेऽभूतात् रसात्कुक्तः .. 15-13..

B | द्यौली ह्येषा गुणमयीं मम माया द्यरत्यया .
मामेव ये प्रपद्यांतेर्ज मायामेतां तरंति ते .. 7-14.

रजस्तुमशास्त्रधीभूत्य सत्त्वां भवति भारते .
रजः सत्त्वां तमश्चेव तमः सत्त्वां रजस्तुधा .. 14-10..

C | सर्वदाहरैषु देहेर्विन्पिन्प, काश उपजायते .
ज्ञानं यदा तदा विद्यादिव्यद्वां सत्त्वालीकुर्त .. 14-11..

D | लौभः पृव्यत्तिरारंभः कर्मणामुश्मः स्पृहा .
रजस्यैतानि जायंतेर्ज विष्वद्वै भरतर्षभ .. 14-12..

E | अपुकाशैर्लैरपुव्यत्तिश्च पृमादेऽमेलक एव च .
तमस्यैतानि जायंतेर्ज विष्वद्वै कुरुनंदन .. 14-13..

2. The Body



2. The Body

A | अहं वैशानरेऽ भूत्वा प्राणीनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानस्मायुक्तेः प्रकाम्यन्नूऽ च तु विद्ध० .. 15-14.

अयुःसत्त्वबलार्लोग्यसुभिर्तिलिवद्धनाः ।
रस्याः सृगाः सृरा हृदात् आहाराः सात्रिष्ठकेष्ट्रियाः .. 17-8..

कर्त्तुम्लवद्वात्यप्तिर्द्वृक्षरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येषाऽ द्यःविश्लोकामयुप्दाः .. 17-9..

यातेयामुं गतरसं प्रोति प्रयुक्षितं च यत् ।
लाज्जिष्टमपि चामुद्ध० भूजनं तामुस्प्रियम् .. 17-10.

B | नियतं संगरहीतमरागद्वैष्टतः कृते ।
अफलप्रैप्नुना कर्म यत्तत्त्वात्तिष्ठकमुच्यते .. 18-23..

यत्तु कामेप्नुना कर्म साहकारेण वा पुनः ।
श्रियते बहुलायासं तदाजसमुदाहृते .. 18-24..

अनुबन्धं क्षयं हींसामनपैक्ष्यं च पोरुषं ।
वैकादारधृते कर्म यत्तत्त्वामुसमुच्यते .. 18-25..

C | नात्यशूतस्तु योगेऽस्मि न चेकांतमनशूतः ।
न चातिस्फैष्टिर्लस्य जाग्रत्तेनैव चकाजुन .. 6-16..

युक्तादारविकारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्त्रूप्तावचेऽधस्य योगेऽ भवति द्यःविका .. 6-17..

3. The Mind



3. The Mind

- A** | ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಯಿರಂ .
ತತ್ಸ್ವತೋ ನಿಯಮ್ಯತದಾತ್ಮನೇವ ವಶಂ ನಯೇತಾ .. 6-26..
- ಪ್ರಶಾಂತಮನಸಂ ಹೈನಂಯೋಗಿನಂ ಸುಖಮುತ್ತಮಂ .
ಉಪ್ಯತಿ ಶಾಂತರಜಸಂ ಬೃಹಂಭೂತಮಕಲ್ಯಾಷಂ .. 6-27..
- B** | ಅಸಂಶಯಂ ಮಹಾಭಾಕೋ ಮನೋ ದುರ್ವಿಗ್ರಹಂ ಚಲಂ .
ಅಭಾಷಸೇನ ತು ಕೌಂತೀಯ ವೈರಾಗ್ಯಂ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ .. 6-35.
- ಅಸಂಯತಾತ್ಮನಾ ಯೋಗೋ ದುಷ್ಪಾಪ ಇತಿ ಮೇ ಮತಿಃ .
ವಶಾತ್ಮನಾ ತು ಯತತಾ ಶಕೋರ್ವಾಪ್ತಮಾಪಾಯತಃ .. 6-36.
- C** | ಬುದ್ಧಾ ವಿಶುದ್ಧಯಾ ಯುಕ್ತೋ ಧೃತಾತ್ಮಾನಂ ನಿಯಮ್ಯ ಚ .
ಶಭಾದ್ವಿನಿಷಯಾಂಸ್ತ್ರಕ್ತಾಪ ರಾಗದ್ವಿಷೋ ವೃದಂಸ್ಯ ಚ .. 18-51..
- ವಿವಿಕ್ತಸೇವೀ ಲಘ್ಣಾಶೀ ಯತವಾಕ್ಯಾಯಮಾನಸಃ .
ಧ್ಯಾನಯೋಗಪರೋ ನಿತ್ಯಂ ವೈರಾಗ್ಯಂ ಸಮಾಪಾಶೀತಃ .. 18-52..
- ಅಹಂಕಾರಂ ಬಲಂ ದರ್ಶಂ ಕಾಮಂ ಕೋಧಂ ಪರಿಗ್ರಹಂ .
ಲಿಮುಚ್ಯ ನಿರ್ಮಾಮಃ ಶಾಂತೋ ಬೃಹಂಭೂಯಾಯ ಕಲ್ಪತೇ .. 18-53.
- D** | ಸ್ವಭಾವಜೀನ ಕೌಂತೀಯ ನಿಬದ್ಧಃ ಸ್ವೇನ ಕರ್ಮಣಾ .
ಕರ್ತುರೂ ನೇಚೆಸಿ ಯನೋಹಾತ್ಮರಿಷ್ಯಸ್ಯವಶೋರ್ವಿ ತತ್ .. 18-60..
- ಮನ್ಮಾ ಭವ ಮದೃಕ್ತೋ ಮದ್ಭಾಜಿ ಮಾಂ ನಮಸ್ಕರು .
ಮಾಮೇವೃಷ್ಯಸಿ ಸತ್ಯಂ ತೇ ಪ್ರತಿಜಾನೇ ಪ್ರಿಯೋರ್ವಿ ಮೇ .. 18-65..



4. Sense Objects

4. Sense Objects

A | बंधुरातात्त्वनस्त्वय ये ना तेष्व वात्त्वा जितः .
अनात्त्वनस्त्व शत्रुत्वे वत्तेऽतात्त्वे शत्रुवत् .. 6-6..

भूलीराप्तेऽनलेऽवायुः खं मन्लो बुद्धिरैव च .
अहंकार इति यं मे भीनां पृष्ठैरिष्टदा .. 7-4..

B | चतुर्विदा भजन्ते मां जनाः सुर्कृतिनेऽजुन् न .
अत्तेऽन जिज्ञासुरधार्दीन जाग्री च भरतघ्न भ .. 7-16..

यत्त्वेऽलैषि यदशासि यज्ञहेऽलैषि ददासि यत् .
यत्त्वेष्वसि कौंतेर्य तत्त्वरुष्ट मदपर्णां .. 9-27..

C | सत्त्वेऽरजस्त्वम् इति गुणाः पृष्ठैरिसंभवाः .
निबद्धं ति महाभाहेऽदेहे देहिनमव्ययं .. 14-5..

सत्त्वेऽसुभै संजयति रजः कर्मणै भारते .
जाग्रन्माव्यत्य तु तमः प्रमादै संजयतु ते .. 14-9..

D | तत्त्वं सत्त्वेऽनिमूलतात्त्वं काशकमनामयं .
सुवसंगैन बधात्ति जाग्रन्संगैन चानन्ते .. 14-6..

E | रजेऽरागात्तकं विद्यु त्प्रक्षासंगसमुद्धवं .
तन्निबधात्ति कौंतेर्य कर्मसंगैन देहिनं .. 14-7..

F | तमस्त्वज्ञानजं विद्यु वैहनं सवदेहिनां .
प्रमादालस्यनिदाभीस्त्वन्निबधात्ति भारते .. 14-8..

5. Sense Control



5. Sense Control

A | ಪ್ರಜಹಾತಿ ಯದಾ ಕಾಮಾನ್ವಾಂನಾಪ್ರಥ ಮನೋಗತಾನ್ .

ಆತ್ಮನೇರೊತ್ತಾತ್ತಾ ತುಷ್ಟಃ ಸ್ಮಿತಪ್ರಜಸ್ತದೋಚ್ಯತೇ .. 2-55..

B | ದುಃಖೀಷ್ವನುದ್ವಿಗ್ಭಮನಾಃ ಸುಖೀಷು ವಿಗತಸ್ಮಿತಃ .

ವೀತರಾಗಭಯಕೋಧಃ ಸ್ಮಿತಧೀಮುಂನಿರುಚ್ಯತೇ .. 2-56..

ಯಃ ಸರ್ವತಾನಭಿಸ್ಮೈಹಸ್ತತ್ತತ್ತಾಪ್ಯ ಶುಭಾಶುಭಂ .

ನಾಭಿನಂದತಿ ನ ದ್ವೈಷಿಷ್ಟ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಣಿತಾ .. 2-57..

C | ಯದಾ ಸಂಹರತೇ ಚಾಯಂ ಕೂರೋಽಜಾನೀವ ಸರ್ವಶಃ .

ಇಂದಿಯಾಣೀಂದಿಯಾಧೀಭ್ರಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಣಿತಾ .. 2-58..

D | ವಿಷಯಾ ಲಿನಿವರ್ತನಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ .

ರಸವಜ್ಞಂ ರಸೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ಪರಂ ದೃಷ್ಟಾಪ್ಯ ನಿವರ್ತತೇ .. 2-59..

ಯತತ್ತೋ ಹೃಷಿ ಕೌಂತೇಯ ಪುರಾಷಸ್ಯ ಲಿವಶಿಷಿತಃ .

ಇಂದಿಯಾಣಿ ಪ್ರಮಾಧೀನಿ ಹರಂತಿ ಪ್ರಸಭಂ ಮನಃ .. 2-60..

ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ತರಃ .

ವಶೇ ಹಿ ಯಸ್ಯೀಂದಿಯಾಣಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಣಿತಾ .. 2-61..



6. Sense Gratification

- A | ಧಾರ್ಯತೋ ಲಿಷಯಾನ್ವಂಸಃ ಸಂಗಸ್ತೇಷ್ಮಾಪಜಾಯತೇ .
ಸಂಗಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ ಕಾಮಾತೋದೇರ್ಬೀಜಾಯತೇ .. 2-62..
- ಕ್ಲೋಧಾದ್ವವತಿ ಸಮೌಹಃ ಸಮೌಹಾತ್ಸಂಭಿಭುಮಃ .
ಸ್ತೋತಿಭುಂಶಾದ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ಪಣಶ್ಚ .. 2-63..
- B | ರಾಗದ್ವೈಷಲಿಯಕ್ತಿಸ್ತ ಲಿಷಯಾನಿಂದಿಯ್ಯಾಷ್ಟರನ್ .
ಆತ್ಮವಶ್ಯಾವಿಂದೇಯಾತ್ ಪ್ರಸಾದಮಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 2-64..
- C | ಪ್ರಸಾದೇ ಸರ್ವದುಃಖಾನಾಂ ಹಾನಿರಸ್ಯೋಪಜಾಯತೇ .
ಪ್ರಸನ್ನಾಚೇತಸೋ ಹ್ಯಾಶು ಬುದ್ಧಿಃ ಪರ್ಯವತಿಷ್ಠತೇ .. 2-65..
- D | ನಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿರಯುಕ್ತಸ್ಯ ನ ಚಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಭಾವನಾ .
ನ ಚಾಭಾವಯತಃ ಶಾಂತಿರಶಾಂತಸ್ಯ ಕುತಃ ಸುಖಂ .. 2-66..
- E | ಇಂದಿಯಾಣಾಂ ಹಿ ಚರತಾಂ ಯನ್ನನೋರನುವಿಧೀಯತೇ .
ತದಸ್ಯ ಹರತಿ ಪ್ರಜಾಂ ವಾಯುನಾರವಲಿವಾಂಭಸಿ .. 2-67..
- F | ತಸ್ಮಾದ್ಯಸ್ಯ ಮಹಾಬಾಹೋ ನಿಗೃಹಿತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ .
ಇಂದಿಯಾಣೀಂದಿಯಾಥೇಭ್ಯಾಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ .. 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** | ಕಾರ್ಯಕಾರಣಕರ್ತೃತ್ವದ್ವೀ ಹೇತು: ಪ್ರಕೃತಿರುಚ್ಯತೇ .
ಪುರುಷ: ಸುಖದು:ಖಾನಾಂ ಭೋಕ್ತ್ವದ್ವೀ ಹೇತುರುಚ್ಯತೇ .. 13-21..
- B** | ದೇವದ್ವಿಜಗುರುಪಾಳಿಪೂರ್ಜನಂ ಶೌಚಮಾಜಿವಂ .
ಬ್ರಹ್ಮಚಯ್ಯಮಹಿಂಸಾ ಚ ಶಾರೀರಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ .. 17-14..
- C** | ಅಪಲಾಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಯ್ಯಜೋಽಂ ವಿಧಿದೃಷ್ಟೇ ಯ ಇಜ್ಯತೇ.
ಯಷ್ಟವ್ಯಮೇವೇತಿ ಮನಃ ಸಮಾಧಾಯ ಸ ಸಾತ್ವಿಕಃ..17.11..

ಅಭಿಸಂಧಾಯ ತು ಘಲಂ ದಂಭಾಧ್ಯಮಪಿ ಚ್ಯವ ಯತ್.
ಇಜ್ಯತೇ ಭರತಶ್ರೀಷ್ಟ ತಂ ಯಜ್ಞಂ ಲಿದ್ಧ ರಾಜಸಂ..17.12..
- ವಿಧಿಹೀನಮಸ್ಯಷಾಫನ್ಯಂ ಮಂತ್ರಹೀನಮದಕ್ಷಿಣಂ.
ಶ್ರದ್ಧಾವಿರಹಿತಂ ಯಜ್ಞಂ ತಾಮಸಂ ಪರಿಚಕ್ಷತೇ..17.13..
- D** | ಯತ್ತದಗ್ರೇ ವಿಷಲಿವ ಪರಿಣಾಮೇರಮೃತೋಪಮಂ .
ತತ್ಸುಖಂ ಸಾತ್ವಿಕಃ ಪ್ರೋಕ್ತಮಾತ್ಮಬುದ್ಧಿಪ್ರಸಾದಜಂ .. 18-37..

ವಿಷಯೀಂದ್ರಿಯಸಂಯೋಗಾದ್ಯತ್ತದಗ್ರೇರಮೃತೋಪಮಂ .
ಪರಿಣಾಮೇ ವಿಷಲಿವ ತತ್ಸುಖಂ ರಾಜಸಂ ಸ್ತುತಂ .. 18-38..

ಯದಗ್ರೇ ಕಾನುಬಂಧೇ ಚ ಸುಖಂ ವೋಹನಮಾತ್ಮನಃ .
ನಿದಾಲಸ್ಯಪ್ರಮಾದೋತ್ತಂ ತತ್ತಮಸಮುದಾಹ್ಯತಂ .. 18-39..



8. Social Wisdom

- A** | ಚಾತುರ್ವಣ್ಯಂ ಮಯಾ ಸೃಷ್ಟಂ ಗುಣಕರ್ಮವಿಭಾಗಶಃ .
ತನ್ಯ ಕರ್ತಾರಮಹಿ ಮಾಂ ವಿದ್ಯೈಕರ್ತಾರಮವ್ಯಯಂ .. 4-13..
- B** | ಕಾಮ್ಯಾನಾಂ ಕರ್ಮಣಾಂ ನಾಯಸಂ ಸಂನಾತಸಂ ಕವಯೋ ವಿದುಃ .
ಸರ್ವಕರ್ಮಘಲತ್ಯಗಂ ಪಾಠ್ಯಸ್ತಾಗಂ ವಿಚಕ್ಷಣಾಃ .. 18-2..
- C** | ದಾತವ್ಯಪೀತಿ ಯದಾನಂ ದೀಯತೇನುಪಕಾರಿಣೀ .
ದೇಶೀ ಕಾಲೇ ಚ ಪಾತ್ರೀ ಚ ತದಾನಂ ಸಾತ್ರಿಷಂ ಸ್ತೋತ್ರಂ .. 17-20..

ಯತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಪಕಾರಾಥ್ಯಂ ಘಲಮುದ್ದಿಶ್ಯ ವಾ ಪುನಃ .
ದೀಯತೇ ಚ ಹರಿಷಿಷ್ಟಂ ತದಾನಂ ರಾಜಸಂ ಸ್ತೋತ್ರಂ .. 17-21..

ಅದೇಶಕಾಲೇ ಯದಾನಮಪಾತ್ರೀಭ್ಯಾಶ್ಚ ದೀಯತೇ .
ಅಸತ್ಯತಮವಜ್ಞತ್ರಂ ತತ್ತಾಮಸಮುದಾಹೃತಂ .. 17-22..
- D** | ಬಾಹ್ಯಣಕ್ಷತ್ರಿಯಲಿಂಬಾಂ ಶೂದಾಣಾಂ ಚ ಪರಂತಪ .
ಕರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರಲಿಭಕ್ತಾನಿ ಸ್ವಭಾವಪ್ರಭವೇಗುಣ್ಯಃ .. 18-41..

ಶಮೋ ದಮಸ್ತಪಃ ಶೌಚಂ ಕ್ಷಾಂತಿರಾಜವಮೇವ ಚ .
ಜಾಳಾನಂ ಲಿಜಾಳಾನಮಾಸಿಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-42..

ಶೌಯಂ ತೇಜೋ ಧೃತಿರ್ಥಾವಶ್ಚ ಕಾಷ್ಟಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-43..

ಕೃಷಿಗೌರಕ್ಷಿವಾಣಿಜ್ಯಂ ವೈಶ್ಯಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜಂ .
ಪರಿಚಯಾರತ್ತಕಂ ಕರ್ಮ ಶೂದಾಣಿ ಸ್ವಭಾವಜಂ .. 18-44..



9.Occupational Wisdom

A | ते॒जः कू॒मा धृ॒तिः शौ॒चमुद्लौ॒ह्यौ ना॒तिमानी॒ता .
भवंति॒ संपदं दृ॒प्रिमै॒भीजा॒तस्य॒ भारते॒ .. 16-3..

दंभौ॑ दप्तौ॑ दृच्छौ॑ भीमा॑ नश्च॑ कौ॒धः पारुष्यमै॒व च .
अज्ञानं चोभीजा॒तस्य॒ पार्थ॑ संपदमा॒नुरी॑ .. 16-4..

B | मुकु॒संगौ॑ नहं॑ वा॒दी धृ॒त्या॑ ता॒ष्ट्र॒ह॑ संमै॒त्य॒तः .
सिद्धौ॑ सिद्धौ॑ नी॒र्विक॑ का॒रः कौ॒रा॑ सा॒त्त्वै॑ कै॒ उच्चै॑ .. 18-26..

रागै॑ कै॒मै॒ फै॒लपै॒ ए॒लु॑ लु॒चै॑ हौ॒ है॒ इ॒ं सा॒ त्वै॑ कौ॒रा॑ शै॒चिः .
है॒ ष्टै॑ का॒न्नै॑ तः कौ॒रा॑ रा॒जै॑ सः पै॒रि॒कै॑ त्रिं॒तः .. 18-27..

अयु॒क्तः पौ॒रु॒तः सृ॒च्छ॑ शै॒लौ॑ नै॒ष्टै॑ ति॒कौ॒रा॑ लै॒सः .
वि॒षादी॑ दी॒र्घै॑ सौ॒त्री॑ च कौ॒रा॑ ता॒मै॑ सै॒ उच्चै॑ .. 18-28..

C | धृ॒त्या॑ य॒या॑ धा॒रय॒ते॑ म॒नःप॒र्वै॑ दिय॒क्षिया॑ .
यौ॒रे॑ ना॒वै॒ भीजा॒रिण्या॑ धृ॒तिः सा॒ पा॒र्थ॑ सा॒त्त्वै॑ सै॑ .. 18-33..

य॒या॑ तु॒ ध॒मै॑ का॒मा॑ धा॒र॑ धृ॒त्या॑ धा॒रय॒ ते॑ र्जु॑न .
पै॒संगै॑ न फै॒ला॑ का॒न्त्वै॑ धृ॒तिः सा॒ पा॒र्थ॑ रा॒जै॑ .. 18-34..

य॒या॑ सृ॒प्तै॑ भ॒य॑ शै॒लै॑ कै॒ वि॒षाद॑ म॒दमै॑ च .
न वि॒मु॑ चै॑ दु॒मै॑ धा॑ धृ॒तिः सा॒ पा॒र्थ॑ ता॒मै॑ .. 18-35..



10. Mental Wisdom

- A** ಅಭಯಂ ಸತ್ಯಂ ಸಂಶುದ್ಧಿಜಾಗ್ರಂತಿ ನಯೋಗವ್ಯವಸ್ಥಿತಿಃ .
ದಾನಂ ದಮಶ್ಚ ಯಜ್ಞಶ್ಚ ಸಾಷಧಾಯ ಸ್ವಪ ಆಜ್ಞವಂ .. 16-1..
- ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಕೋರ್ಥಸ್ತಾಗಃ ಶಾಂತಿರಪ್ಯಶುನಂ .
ದಯಾ ಭೂತೇಷ್ಟಲೋಲಾಪ್ತಂ ಮಾದ್ರವಂ ಹೀರಚಾಪಲಂ .. 16-2..
- B** ತ್ರಿಲಿಧಂ ನರಕಸ್ಯೇದಂ ದಾಪರಂ ನಾಶನಮಾತ್ಮನಃ .
ಕಾಮಃ ಕೋರ್ಥಸ್ತಧಾ ಲೋಭಸ್ತಸ್ತಾದೈತತ್ತ್ರಯಂ ತ್ಯಜೀತ್ .. 16-21..
- ಹತ್ಯೇಲಿಂಮುಕ್ತಃ ಕೌಂತೇಯ ತವೋದಾಪರ್ಯಸ್ತಿಭಿನ್ರರಃ .
ಆಚರತಾತ್ಮನಃ ಶ್ರೀಯಸ್ತತೋ ಯಾತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಂ .. 16-22..
- C** ಅನುದ್ವೇಗಕರಂ ವಾಕ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಪ್ರಿಯಹಿತಂ ಚ ಯತ್ .
ಸಾಷಧಾಯಾಭ್ಯಸನಂ ಚೈವ ವಾಚಿಯಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ .. 17-15..
- D** ಮನಃ ಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಮ್ಯತ್ವಂ ಮೌನಮಾತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹಃ .
ಭಾವಸಂಶುದ್ಧಿರಿತ್ಯೇತತ್ಪೂರ್ ಮಾನಸಮುಚ್ಯತೇ .. 17-16..
- E** ಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಚ ನಿವೃತ್ತಿಂ ಚ ಕಾಯಾಕಾಯೇ ಭಯಾಭಯೇ .
ಬಂಧಂ ವೋಕ್ಷಂ ಚ ಯಾ ವೇತ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾಠ್ರ ಸಾತ್ಮಾಕ್ಷೀ .. 18-30..
- ಯಯಾ ಧರ್ಮಮಧರ್ಮಂ ಚ ಕಾಯ್ರಂ ಚಾಕಾಯ್ರಮೇವ ಚ .
ಅಯಧಾವತ್ಪಜಾನಾತಿ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾಠ್ರ ರಾಜಸೀ .. 18-31..
- ಅಧರ್ಮಂ ಧರ್ಮವಿಂತಿ ಯಾ ಮನ್ಯತೇ ತಮಸಾವೃತಾ .
ಸರ್ವಾಧಾರನ್ವಯರೀತಾಂಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಃ ಸಾ ಪಾಠ್ರ ತಾಮಸೀ .. 18-32..



11. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

- A** | ವಿಹಾಯ ಕಾಮಾನ್ಯಃ ಸರ್ವಾನ್ಮಾಂಶ್ಚರತಿ ನಿಃಸೃಂಹಃ .
ನಿರ್ಮಂತೋ ನಿರಹಂಕಾರಃ ಸ ಶಾಂತಿಮಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 2-71..
- ಶಕ್ಲೋತೀಹ್ಯವ ಯಃ ಸೋಧುಂ ಪ್ರಾಕ್ತಿರೀರವಿಂತೋಽಷ್ಟಾತ್ .
ಕಾಮಕ್ಲೋಧೋಽಧ್ವಂ ವೇಗಂ ಸ ಯುಕ್ತಃ ಸ ಸುಖೀ ನರಃ .. 5-23..
- B** | ಕರ್ಮಣಃ ಸುಕೃತಸ್ಯಾಹುಃ ಸಾತ್ಮ್ವಕಂ ನಿರ್ಮಲಂ ಘಲಂ .
ರಜಸೆಸ್ತು ಘಲಂ ದುಃಖಮಜಾನಂ ತಮಸಃ ಘಲಂ .. 14-16..
- C** | ಸತ್ಯಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಜಾಣಂ ರಜಸೋ ಲೋಭ ಪವ ಚ .
ಪ್ರಮಾದಮೋಹಂ ತಮಸೋ ಭವತೋಽಜಾನಮೇವ ಚ .. 14-17..
- D** | ಪ್ರಕಾಶಂ ಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಚ ಮೋಹಮೇವ ಚ ಪಾಂಡವ .
ನ ದೈವಿಷಿ ಸಂಪುರ್ಣತಾಲಿ ನ ನಿವೃತಾಲಿ ಕಾಂಕ್ಷತಿ .. 14-22..
- ಉದಾಸೀನವದಾಸೀನೋ ಗುಣ್ಯಯೋಽ ನ ಲಿಕಾಲ್ಯತೇ .
ಗುಣಾ ವರ್ತಂತ ಇತ್ಯೇವಂ ಯೋಽವಶಿಷ್ಟತಿ ನೇಂಗತೇ .. 14-23..
- E** | ಸಮದುಃಖಸುಖಃ ಸ್ವಸ್ಪಂ ಸಮಲೋಷಣಾಶ್ಚಾಂಚನಃ .
ತುಲ್ಯಪಿರಾಪಿರೋ ಧೀರಸ್ತಲ್ಯನಿಂದಾತ್ಸಂಸ್ತತಿಃ .. 14-24..
- ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಸ್ತಲ್ಯಸ್ತಲ್ಯೋ ಲಿತಾರಿಪಕ್ಷಯೋಃ .
ಸರ್ವಾರಂಭಪರಿತಾಗೀ ಗುಣಾತೀತಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .. 14-25..



12. Spiritual Wisdom

- A** | ಜಾತಸ್ಯ ಹಿ ಧುವೋ ಮೃತ್ಯಧುರವಂ ಜನ್ಮ ಮೃತಸ್ಯ ಚ .
ತನ್ನಾದಪರಿಹಾಯೇಽಧೇಯ ನ ತ್ವಂ ಶೋಚಿತಮಹರಸಿ .. 2-27..
- B** | ಆಪೂರ್ಯಮಾಣಮಚಲಪ್ರತಿಷ್ಟಂ ಸಮುದ್ರಮಾಪಃ ಪ್ರವಿಶಂತಿ
ಯದ್ವಾತ್ .
ತದ್ವಾತ್ಮಾ ಯಂ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಸವೇಯ ಸ ಶಾಂತಿಮಾಪ್ಲೋತಿ ನ
ಕಾಮಕಾಲೀ .. 2-70..
- ವಿದ್ಯಾಲಿನಯಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯಾಣೀ ಗಲಿ ಹಸ್ತಿನಿ .
ಶುನಿ ಚೈವ ಶ್ವಾಷಕೇ ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ಸಮದಶೀನಃ .. 5-18..
- C** | ಶ್ರೀಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾಜಶಜ್ಞನಾದಾಣಂ ವಿಶಿಷ್ಟತೇ .
ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಮರ್ಪಲತಾಗಸ್ತಾಗಾಚ್ಯಾಂತಿರನಂತರಂ .. 12-12..
- D** | ಸಮಃ ಶತ್ರೌ ಚ ಲಿಂತ್ರೋ ಚ ತಥಾ ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಃ .
ಶ್ರೀತೋಷ್ಣಸುಖದುಃಖೀಷು ಸಮಃ ಸಂಗವಿಷಜಿತಃ .. 12-18..
- ತುಲ್ಯನಿಂದಾಸ್ತುತಿಮೌರ್ನಿ ಸಂತುಷ್ಟೋ ಯೇನ ಕೇನಚಿತ್ .
ಅನಿಕೇತಃ ಸ್ವಿರಮತಿಭರ್ಕೃಮಾನ್ಮೈ ಪ್ರಿಯೋ ನರಃ .. 12-19..
- E** | ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಪರಯಾ ತಪ್ತಂ ತಪಸ್ತುತ್ತಿಲಿಧಂ ನರ್ಜಃ .
ಅಫಲಾಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಯುರ್ಕ್ರಿಃ ಸಾತ್ಮೀಕಂ ಪರಿಚಕ್ಷತೇ .. 17-17..
- ಸತ್ಯಾರಮಾನಪೂರ್ಜಾಧರ್ಷಂ ತಪೋ ದಂಭೇನ ಚೈವ ಯತ್ .
ಕ್ಷಯತೇ ತದಿಹ ಪ್ರೋಕ್ಷಂ ರಾಜಸಂ ಚಲಮಧುವಂ .. 17-18..
- ಮೂರಢಗ್ರಹಣಾತ್ಮನೋ ಯತ್ವೀಡಯಾ ಕ್ಷಯತೇ ತಪಃ .
ಪರಸ್ಯಾತ್ಮಾದನಾಧರ್ಷಂ ವಾ ತತ್ತಾಮಸಮಾದಾಹೃತಂ .. 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** | ನ ತ್ವೇವಾಹಂ ಜಾತು ನಾಸಂ ನ ತ್ವಂ ನೇಮೇ ಜನಾಧಿಪಾಃ .
ನ ಚೈವ ನ ಭಲಿಷಾಮಃ ಸರ್ವೇ ವಯಮತಃ ಪರಂ .. 2-12..
- ನೈನಂ ಟೀಂದಂತಿ ಶಸ್ತ್ರಾಣಿ ನೈನಂ ದಹತಿ ಪಾವಕಃ .
ನ ಚೈನಂ ಕ್ಷೇದಯಂತಾಪ್ಲೋ ನ ಶೋಷಯತಿ ಮಾರುತಃ .. 2-23..
- B** | ದೇಹಿನೋರ್ಸಿನ್ಯಧಾ ದೇಹೇ ಕೌಮಾರಂ ಯೌವನಂ ಜರಾ .
ತಥಾ ದೇಹಾಂತರಪಾಪ್ತಿಧೀರಸ್ತತ್ರ ನ ಮುಹ್ಯತಿ .. 2-13..
- ವಾಸಾಂಸಿ ಜೀಣಾಂನಿ ಯಥಾ ಲಿಹಾಯ ನವಾನಿ ಗೃಹಾಂತಿ
ನರೋರ್ಪರಾಣಿ .
ತಥಾ ಶರೀರಾಣಿ ಲಿಹಾಯ ಜೀಣಾಂನ್ಯನಾಂನಿ ಸಂಯಾತಿ ನವಾನಿ ದೇಹೇ .. 2-22..
- C** | ಯದಾ ಯದಾ ಹಿ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಗಾಳಿಭರವತಿ ಭಾರತ .
ಅಭ್ಯಾತಾನಮಧರ್ಮಸ್ಯ ತದಾತಾನಂ ಸೃಜಾಮ್ಯಹಂ .. 4-7..
- ಪರಿತ್ಯಾಣಾಯ ಸಾಧೂನಾಂ ಲಿನಾಶಾಯ ಚ ದುಷ್ಪಾತಾಂ .
ಧರ್ಮಸಂಸಾಪನಾಧಾರಯ ಸಂಭವಾಲಿ ಯುಗೇ ಯುಗೇ .. 4-8..
- D** | ಜನ್ಮ ಕರ್ಮ ಚ ಮೇ ದಿವ್ಯಮೇವಂ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ತತ್ತ್ವತಃ .
ತ್ವಕ್ತಾಂ ದೇಹಂ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೈತಿ ಮಾಮೇತಿ ಸೋರ್ಜುನ .. 4-9..
- E** | ವೀತರಾಗಭಯಕ್ಷೋಧಾ ಮನ್ಯಾಯಾ ಮಾಮುಪಾಶಿತಾಃ .
ಬಹವೋ ಜಾಣತಪಸಾ ಪೂತಾ ಮದಾವಮಾಗತಾಃ .. 4-10..



14: Karma Yoga

- A|** ಕರ್ಮಣ್ಯೇವಾದಿಕಾರಸ್ತೇ ಮಾ ಘಲೇಷು ಕದಾಚನ .
ಮಾ ಕರ್ಮಫಲಹೇತುಭೂಮಾರ್ತ ಸಂಗೋದಸ್ತ್ವಕರ್ಮಣಿ .. 2-47..
- ಅನಾದ್ವಯಂತಿ ಭೂತಾನಿ ಪರ್ಜನಾದನ್ನಸಂಭವಃ .
ಯಜ್ಞಾದ್ವಯತಿ ಪರ್ಜನೋ ಯಜ್ಞಃ ಕರ್ಮಸಮುದ್ವಯಃ .. 3-14..
- ಯದ್ಯದಾಚರತಿ ಶ್ರೀಪ್ತಸ್ತತ್ವದೇವೇತರೋ ಜನಃ .
ಸ ಯತ್ಪರಮಾಣಂ ಕುರುತೇ ಲೋಕಸ್ತದನುವತ್ತಿತೇ .. 3-21..
- ಶ್ರೀಯಾನ್ವಧವೋರ್ ವಿಗುಣಃ ಪರಧಮಾತ್ಸಂನುಷ್ಟಿತಾತ್ .
ಸ್ವಧಮೋರ್ ನಿಧನಂ ಶ್ರೀಯಃ ಪರಧವೋರ್ ಭಯಾವಹಃ .. 3-35..
- B|** ಯಸ್ಯ ಸವೇರ್ ಸಮಾರಂಭಾಃ ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪವರ್ಜಿತಾಃ .
ಜಾಙ್ಗಾಗಿಧಗ್ರಹಿಕರ್ಮಾಣಂ ತಮಾಹಃ ಪಂಡಿತಂ ಬುಧಾಃ .. 4-19..
- C|** ಸಂನಾಯಸಃ ಕರ್ಮಯೋಗಿಷ್ಠಿ ನಿಃಶ್ರೀಯಸಕರಾವುಭೋ .
ತಯೋಸ್ತ ಕರ್ಮಸಂನಾಯಾಸಾತ್ಕರ್ಮಯೋಗೋ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ .. 5-2..
- D|** ಬ್ರಹ್ಮಾಣಧಾಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಗಂ ತ್ಯಕ್ತುಪ ಕರೋತಿಯಃ .
ಲಿಪ್ಯತೇ ನ ಸ ಪಾಪೇನ ಪದ್ಧತಪತ್ರಲಿವಾಂಭಸಾ .. 5-10..
- E|** ಅಧಿಷ್ಠಾನಂ ತಥಾ ಕರ್ತಾ ಕರಣಂ ಚ ಪೃಥಗ್ರಿಧಂ .
ಲಿವಿಧಾಶ್ಚ ಪೃಥಕ್ಷಿಷ್ಠಾ ದ್ಯವಂ ಚೈವಾತ್ ಪಂಚಮಂ .. 18-14..



15: Gnana Yoga

- A** | ಧೂಮೇನಾಪಿಯತೇ ವಹ್ನಿಯಂಥಾದಶೋರ್ ಮಲೇನ ಚ .
ಯಥೋಲೈಫ್ ನಾವೃತೋ ಗಭ್ರಸ್ತಥಾ ತೇನೇದಮಾವೃತೋ .. 3-38..
- B** | ಬುಹ್ಯಾಪ್ಯಣಂ ಬುಹ್ಯ ಹವಿಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ ಬುಹ್ಯಣಾ ಹುತಂ .
ಬುಹ್ಯಾವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯಂ ಬುಹ್ಯಕೆಮ್ರಸಮಾಧಿನಾ .. 4-24..
- C** | ಶರ್ವಾಷಾಲ್ಭತೇ ಜಾಙ್ಗನಂ ತತ್ವರಃ ಸಂಯತೇಂದಿಯಃ .
ಜಾಙ್ಗನಂ ಲಬ್ಧಾಂ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಮಚಿರೇಣಾಧಿಗಚ್ಛತಿ .. 4-39..
- ಜಾಙ್ಗನೇನ ತು ತದಜಾಙ್ಗನಂ ಯೇಷಾಂ ನಾಶಿತಮಾತ್ಮನಃ .
ತೇಷಾಮಾದಿತ್ಯವಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರಕಾಶಯತಿ ತತ್ವರಂ .. 5-16..
- D** | ಮನುಷ್ಯಣಾಂ ಸಹಸ್ರೇಷು ಕಶ್ಮಿದ್ಯತತಿ ಸಿದ್ಧಯೇ .
ಯತಾಮಹಿ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಕಶ್ಮಿನಾಂ ವೇತ್ತಿ ತತ್ವತಃ .. 7-3..
- ಬಹೂನಾಂ ಜನ್ಮನಾಮುಂತೇ ಜಾಙ್ಗನವಾನಾಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ .
ವಾಸುದೇವಃ ಸರ್ವವಿಶಿ ಸ ಮಹಾತ್ಮಾ ಸುದುಲರಭಃ .. 7-19..
- E** | ಯಃ ಶಾಸ್ತ್ರಲಿಧಿಮುತ್ಸೂಜ್ಯ ವರ್ತನತೇ ಕಾಮಕಾರತಃ .
ನ ಸ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪುಂಜೈತಿ ನ ಸುಖಂ ನ ಪರಾಂ ಗತಿಂ .. 16-23..
- F** | ಜಾಙ್ಗನಂ ಜ್ಞೋಯಂ ಹರಿಜಾಂತಾ ಶ್ರಿಲಿಧಾ ಕರ್ಮಚೋದನಾ .
ಕರಣಂ ಕರ್ಮ ಕತೇರ್ವತಿ ಶ್ರಿಲಿಧಃ ಕರ್ಮಸಂಗ್ರಹಃ .. 18-18..



16: Dhyana Yoga

- A** यौर्गे युंजिते सततमा ताणनं रहसि सितः .
एकाशे यत्तेजि त्रुता निराशीरपरिग्रहः .. 6-10..
- शुचे देशे प्रतिष्ठाप्य सिरमा सनमा त्वनः .
ना तु चेष्टते न नाति नीजे च चेष्टलाजिनक्षेत्रे त्वरं .. 6-11..
- तत्त्वं काग्रं मनः कृत्वा यत्तेजि त्वैर्दियस्तयः .
लापविश्वसने युंजादेहोगमा त्वैश्च दृष्टये .. 6-12..
- B** समं काय शिरोग्रवं धारयनुचलं सृः .
संप्रेक्ष्य नासि काग्रं स्फूर्ण दिशां नवलैरेकयन् .. 6-13..
- प्रशांता त्रात्रा विगतेभीरुक्तं चारिवृत्ते सितः .
मनः संयम्य मुच्छते लो युक्तं आसीते वृत्ते .. 6-14..
- युंजन्ने वं सदा ताणनं यौर्गे नियतमानसः .
शांतिं निवारणपरमां वृत्तं सामुद्धिगच्छति .. 6-15..
- C** यथा दीप्ते निवातस्त्वै नैं गते स्त्रैपत्वा स्त्रैता .
यौर्गन्त्रै यत्तेजि त्वं युंजते यौर्गमा त्वनः .. 6-19..
- D** सर्वभूतस्त्वा ताणनं सर्वभूतानि चक्षते नी .
क्षक्षते यौर्गयुक्ता सर्वत्र समदर्शनः .. 6-29..

17: Bhakti Yoga



A | ಯೇ ಯಥಾ ಮಾಂ ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ ತಾಂಸ್ತಧೃವ ಭಜಾಮೃಹಂ .
ಮಮ ವತ್ತಾನುವರ್ತನಂತೇ ಮನುಷಾಃ ಪಾರ್ಥ ಸರ್ವಶಃ .. 4-11..

B | ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತಯಂತೋ ಮಾಂ ಯೇ ಜನಾಃ ಪರಯುಂಪಾಸತೇ .
ತೇಷಾಂ ನಿತ್ಯಾಭಿಯಕ್ತುನಾಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮೃಹಂ .. 9-22..
ಪತ್ರಂ ಪ್ರಪ್ರಂ ಫಲಂ ತೋಯಂ ಯೋ ಮೇ ಭಕ್ತ್ಯ ಪ್ರಯಚ್ಚತಿ .
ತದಹಂ ಭಕ್ತ್ಯಪರ್ಹತ್ಯತಮಾಂಬಿ ಪ್ರಯತಾತ್ಮಃ .. 9-26..

C | ಮನ್ಮಾ ಭವ ಮದ್ವಹೋ ಮದ್ಯಾಜೀ ಮಾಂ ನಮಸ್ಸರು .
ಮಾಮೇವೇಷ್ಯಸಿ ಯುಕ್ತ್ಯಾವಮಾತಾನಂ ಮತ್ಪರಾಯಃ .. 9-34..
ಮಚ್ಚಿತ್ತಾ ಮದ್ವತಪಾಣಾ ಚೋಧಯಂತಃ ಪರಸ್ಪರಂ .
ಕಥಯಂತಃ ಮಾಂ ನಿತ್ಯಂ ತುಷ್ಯಂತಿ ಚ ರಮಂತಿ ಚ .. 10-9..

D | ಅನಪೇಕ್ಷಃ ಶುಚಿದ್ರಕ್ಷ ಉದಾಸೀನೋ ಗತವ್ಯಧಃ .
ಸರ್ವಾರಂಭಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಯೋ ಮದ್ವಕ್ಷಃ ಸ ಮೇ ಪಿಯಃ .. 12-16..

E | ಈಶ್ವರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದ್ದೀಶೇಽಜುಂನ ತಿಷ್ಟತಿ .
ಭಾಮಯನಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಯಂತಾರೂಢಾನಿ ಮಾಯಯಾ .. 18-61..

F | ಸರ್ವಧರ್ಮಾನವ್ವಿರತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ಯಜ .
ಅಹಂ ತಾಂ ಸರ್ವಷಾಪೇಭೋ ವೋಕ್ಷಯೀಷಾಂಬಿ ಮಾ ಶುಚಃ .. 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 highlights 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



Topic 1: Chittavritti Nirodha

- A |
- 1-2. ಯೋಗಶ್ಿಷ್ಟತ್ವ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ
 - 1-6. ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪಯ್ಯಯ ಲಿಕಲ್‌ ನಿದಾರ್ಸಣೆತಯಃ
 - 1-7. ಪ್ರತ್ಯಾಕ್ಷಾನುಮಾನಾರ್ಗಮಾಃ ಪ್ರಮಾಣಾನಿ
 - 1-8. ವಿಪಯ್ಯಯೋ ವಿಧಾಂಜಾಂಜನಮತದೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಂ.
 - 1-9. ಶಬ್ದಜಾಂಜನಾನುಪಾತೀ ವಸ್ತುಶಾಂಕಃ ಲಿಕಲ್‌ಃ
 - 1-10. ಅಭಾವ ಪ್ರತ್ಯೇಯಾರ್ಥಂಬನಾ ವೃತ್ತಿನೀರ್ದಾರ.
 - 1-11. ಅನುಭೂತವಿಷಯಾರ್ಸಂಪ್ರವೋಷಃ ಸ್ತುತಿಃ
 - 1-12. ಅಭಾಷಸವೈರಾಗಾಭಾಷಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

- B |
- 1-23. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಾದ್ವಾ
 - 1-24. ಕ್ಷೇತ್ರಕರ್ಮವಿಪಾಕಾರ್ಥಾಯೈರಪರಾಮೃಷ್ಟ ಪುರುಷವಿಶೇಷೀಷ್ವರಃ
 - 1-25. ತತ್ತ್ವ ನಿರತಿಶಯಂ ಸರ್ವಜ್ಞ ಬೀಜಂ
 - 1-26. ಪೂರ್ವೇಷಾಮಹಿ ಗುರುಃ ಕಾಲೇನಾನವಚ್ಚೇದಾತ್
 - 1-27. ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣಿಷಃ
 - 1-28. ತಜ್ಞಪಸ್ತದರ್ಥಭಾವನಂ.
- C |
- 1-29. ತತ್ತ್ವಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ಷಿತನಾಧಿಗಮೋರಪ್ಯಂತರಾಯಾಭಾವಶ್ಚ
 - 1-30. ವಾಯಧಿ ಸ್ತಾನ ಸಂಶಯ ಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯವಿರತಿ ಭಾರಂತಿದರ್ಶನಾಲಬ್ಧಭೂಲೀಕತಾಂನವಸ್ಸಿತಾಂಲಿ ಚಿತ್ತಲಿಕ್ಷೇಪಾಸ್ತೇಂತರಾಯಾಃ

Topic 3: Chitta Shanti

- D 1-33. ಮೈತ್ರೀ ಕರುಣಾ ಮುದಿತೋಪೇಕ್ಷಾಣಾಂ ಸುಖಿದುಃಖಿ
ಪುಣಾಪುಣ್ಯ ವಿಷಯಾಣಾಂ ಭಾವನಾತಃ ಚಿತ್ತಪ್ರಸಾದನಂ.
- 1-34. ಪ್ರಚ್ಯದರ್ಶನ ಲಿಧಾರಣಾಭಾಯಂ ವಾ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ
1-35. ವಿಷಯವತ್ತಿ ವಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿರುತ್ಪನ್ನಾ ಮನಸಃ ಸ್ಥಿತಿನಿಬಂಧಿನೀ
1-36. ವಿಶೋಕಾ ವಾ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಟತ್ತಿ
1-37. ವಿತರಾಗ ವಿಷಯಂ ವಾ ಚಿತ್ತಂ
1-38. ಸ್ವಪ್ನ ನಿದರ್ಶ ಜಾಙ್ಗನಾರ್ಕಲಂಬನಂ ವಾ
1-39. ಯಥಾರ್ಥಭಿಮತ ಧ್ಯಾನಾದಾಪ
1-40. ಪರಮಾಣು ಪರಮ ಮಹತ್ಪಾಂತರಸ್ಯ ವರೀಕಾರಃ:

19. Sadhana Pada



Topic 4: Kriya Yoga

- A 2-1. ತಪಸಸ್ವಧಾಯೇಶ್ವರಪುಣಿಧಾನಾನಿ ಶಿಯಾಯೋಗಃ
2-3. ಅವಿದ್ಯಾಸ್ವಿತಾರಾಗದ್ವಿಷಾಭಿನಿವೇಶಾಃ ಪಂಚಕ್ಳೀಶಾಃ
2-4. ಅವಿದ್ಯಾಕ್ಷೇತ್ರಮುತ್ತರೇಷಾಂ ಪ್ರಸುಪ್ತತನುವಿಜ್ಞಾನೋದಾರಾಣಾಂ
2-5. ಅನಿತ್ಯಾಶುಚಿ ದುಃಖಾನಾತ್ತಸ್ ನಿತ್ಯಾಶುಚಿ ಸುಖಾಂತತ್ತ
ಖಾತಿರವಿದ್ಯಾ
2-6. ದೃಗ್ಣಶ್ರೀನಶ್ಚಲ್ಯೋರೇಕಾತ್ತತೀವಾಸ್ವಿತಾ
2-7. ಸುಖಾನುಶಯೀ ರಾಗಃ
2-8. ದುಃಖಾನುಶಯೀ ದ್ವೇಷಃ
2-9. ಸ್ವರಸ್ವಾಹಿ ವಿದುಷೋರಂಹಿ ತಥಾರೂಢೋರಂಭಿನಿವೇಶಃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

- B | 2-28. ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನಾದಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯೇ ನದೀಪ್ರಿರವೀಕ್ಷಣಾತೇ:
 2-29. ಯಮ ನಿಯಮಾರ್ಕಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧಾರಣ
 ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಯೋರ್ಣಾವಂಗಾನಿ
 2-30. ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚಯಾರ್ಪರಿಗ್ರಹ ಯಮಾ:
 2-32. ಶೌಚ ಸಂತೋಷ ತಪಃ ಸಾಫಧಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ
 ನಿಯಮಾ:
 2-46. ಸ್ಥಿರಸುಖಾಮಾಸನಂ
 2-49. ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶಾಷ್ಟಿಸಪ್ತಶಾಷ್ಟಿಯೋರ್ಗತಿಲಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ
 2-54. ಸ್ವಾಲಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ವ ಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ
 ಯೀವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ:
 2-55. ತತಃ ಪರಮಾ ವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- C | 2-33. ವಿತಕ್ಷಭಾಧನೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನಂ
 2-34. ವಿತಕ್ಷಾ ಹಿಂಸಾದಯಃ ಕೃತಕಾರಿತಾನುಮೋದಿತಾ ಲೋಭ
 ಕೋಧ ಮೋಹವೂಪಂ ಕಾ
 ಮೃದುಮಥಾಧಿಮಾತ್ರಾದುಃಖಾಜ್ಞಾನಾನಂತಪಲಾ ಯೀತಿ
 ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಂ.
- D | 2-35. ಅಹಿಂಸಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸ್ವಿಧಾ ವೈರತ್ಯಾಗಃ:
 2-36. ಸತ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಸ್ತಯಾಭಲಾಶ್ಯತ್ವಂ
 2-37. ಅಸ್ತೇಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಸವರತ್ತೋಪಸಾಂನಂ.
 2-38. ಬ್ರಹ್ಮಚಯಾಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀಯಲಾಭಃ:
 2-39. ಅಪರಿಗ್ರಹಸ್ತೋಯೇರ್ ಜನ್ಮಕಥಂತಾಸಂಬೋಧಃ:
 2-40. ಶೌಚಾತ್ಮಾಂಗ ಜುಗುಪಾಂ ಪರ್ಯಾರಸಂಸರಣಃ:



20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

- A** 3-1. ದೇಶಬಂಧಶ್ಚತ್ವಸ್ಯ ಧಾರಣಾ
 3-2. ತತ್ತ್ವಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನಿತಾ ಧಾರಣಾ
 3-3. ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರಾನಿಭಾಂಸಂ ಸ್ವರೂಪಶಳನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿ:
 3-4. ತ್ವಯಮೇಕತ್ವ ಸಂಯಮ:
 3-5. ತಜ್ಞಯಾತ್ರಾ ಪ್ರಜಾಷ್ಟಲೋಕ:
 3-6. ತಸ್ಯ ಭೂಮಿಷು ಲಿನಿಯೋಗ:
B 3-7. ತ್ವಯಮಂತರಂಗಂ ಪೂರ್ವೇಭ್ಯಃ
 3-8. ತದಪಿ ಬಹಿರಂಗಂ ನಿಬೀಜಸ್ಯ

Topic 8: Samyama

- C** 3-26. ಪ್ರವೃತ್ತಾಲೋಕನಾಂಸಾತ್ಮಾಕ್ಷಯವಹಿತವಿಪುರ್ಕಪ್ರಜಾಷ್ಟನಂ
 3-27. ಭೂವನಜಾಷ್ಟನಂ ಸೂರ್ಯೇಽ ಸಂಯಮಾತ್ರ.
 3-28. ಚಂದ್ರೇ ತಾರಾಪೂರ್ಣಜಾಷ್ಟನಂ.
 3-29. ಧೃವೇ ತದ್ವತಜಾಷ್ಟನಂ.
 3-30. ನಾಭಿಚಕ್ರೇ ಕಾಯವೂರ್ಣಜಾಷ್ಟನಂ.
 3-31. ಕಂರಕೂಪೇ ಕುಮ್ಮಿಪಾಸಾನಿವೃತ್ತಿ:
 3-32. ಕೂರುಫ್ರನಾಡ್ಯಾಂ ಸ್ವಯಂ.
 3-33. ಮೂರ್ಧಜ್ಯೋತಿಷಿ ಸಿದ್ಧದರ್ಶನಂ.

Topic 9: Satva Purusha

- D 3-36. ಸತ್ತವಪುರುಷಯೋರತ್ತಾಂತಾಸಂಕೀರ್ಣಯೋಃ ಪ್ರತ್ಯೇಯ ಅವಿಶೇಷಾತ್ ಭೋಗಃ ಹರಾಧರತಾತ್ತ್ವಾ ಸಾಫರ್ಸಂಯಮಾತ್ಪರುಷಜಾಣನಂ
- 3-50. ಸತ್ತವಪುರುಷಾನ್ತಾಖಾತಿಮಾತ್ಸ್ಯಃ ಸರ್ವಭಾವಾಧಿಷಾಂತ್ಯತ್ಪಂ ಸರ್ವಜಾಣತ್ಯತ್ಪಂ ಚ
- 3-51. ತದೇಶರಾಗಾಧಪಿ ದೋಷಬೀಜಕ್ಷಯೇ ಕೈವಲ್ಯಂ
- 3-52. ಸಾಫನ್ಯಪನಿಮಂತ್ರಣೇ ಸಂಗಸ್ಯಾಕರಣಂ ಪುನರನಿಷ್ಪತ್ಸಂಗಾತ್
- 3-53. ಕ್ಷಣತತ್ತ್ವಮಯೋಃ ಸಂಯಮಾದಿವೇಕಜಂ ಜಾಣನಂ
- 3-54. ಜಾತಿಲಕ್ಷಣದೇಶೈರನ್ಯತಾನವಚ್ಯೇದಾತ್ಪಲ್ಯಯೋಸ್ತತಃ ಪ್ರತಿಪತ್ತಿಃ
- 3-55. ತಾರಕಂ ಸರ್ವವಿಷಯಂ ಸರ್ವಥಾ ವಿಷಯಮರ್ಕಮಂ ಚೇತಿ ವಿವೇಕಜಂ ಜಾಣನಂ.
- 3-56. ಸತ್ತವಪುರುಷಯೋಶುಧಿ ಸಾಮ್ಯೋ ಕೈವಲ್ಯಂ.



21. Kaivalya Pada

- A 4-4. ನಿಮಾಂಣಜಿತ್ತಾನ್ಯಸ್ಸಿತಾಮಾತ್ಪಾತ್.
- 4-5. ಪ್ರಘಟ್ತಿಭೇದೇ ಪ್ರಯೋಜಕಂ ಚಿತ್ತಮೇಕಮನೇಕೇಷಣಂ.
- 4-6. ತತ್ತ್ವಧಾನಜಮನಾಶಯಂ.
- 4-7. ಕರ್ಮಾಶುಕ್ಕಾಂಕ್ಷಾಂ ಯೋಗಿನಸ್ಸಿವಿಧವಿತರೇಷಣಂ
- 4-8. ತತ್ಸ್ವದಿಪಾಕಾನುಗುಣಾನಾಮೇವಾಂಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಂ ಸನಾನಾಂ
- 4-9. ಜಾತಿದೇಶಕಾಲವ್ಯವಹಿತಾನಾಮಪಾನಂತಯ್ಯಂ ಸ್ತೋತಿ ಸಂಸಾರಯೋರೇಕರೂಪತ್ವಾತ್.
- 4-10. ತಾನಾಮನಾದಿತ್ಪಂ ಕಾಶಿಷ್ಯೋ ನಿತ್ಯತ್ವಾತ್.
- 4-11. ಹೇತುಪ್ರಲಾಶಯಾಲಂಬನ್ಯಃ ಸಂಗೃಹೀತತ್ವಾದೇಷಾಮಭಾವೇ ತದಭಾವಃ

Topic 11: Chitta bedha

- B | 4-15. ವಸ್ತುಸಾಮ್ಯೋ ಚಿತ್ತಭೇದಾತ್ಯಯೋವಿಭಕ್ತಿ ಪಂಥಃ
 4-16. ನ ಚೈಕಚಿತ್ತತಂತ್ರಂ ವಸ್ತು ತದಪ್ರಮಾಣಕಂ ತದಾ ಚಿಂ ಸಾಂತ್ವಾ?
 4-17. ತದುಪರಾಗಾಪೇಕ್ಷಿತಾಫಚಿಷ್ಟತ್ತಸ್ಯ ವಸ್ತು ಜಾಳಾತಾಜಾಳತ್ತಂ.
 4-18. ಸದಾ ಜಾಳಾತಾಶಿಷ್ಟತ್ತವೃತ್ತಯಸ್ತತ್ರಾ ಪ್ರಭೋಃ:
 ಪುರುಷಸಾಂಪರಿಣಾಲಿತಾಷ್ಟಾ.
 4-19. ನತತಾಷಾಭಾಸಂ ದೃಶ್ಯತಾಷ್ಟಾ.
 20. ಏಕಸಮಯೇ ಚೋಭಯನವಧಾರಣಂ
 4-21. ಚಿತ್ತಾಂತರದೃಶ್ಯೋ ಬುದ್ಧಿಬುದ್ಧೀರತಿಪ್ರಸಂಗಃ ಸ್ತೋತಿಸಂಕರಶಚ.
 4-22. ಚಿತ್ತೀರಪ್ರತಿಸಂಕ್ರಮಾಯಾಸ್ತದಾಕಾರಾಪತ್ತಾ
 ಸ್ವಬುದ್ಧಿಸಂಪೇದನಂ.

Topic 12: Chitta shakti

- C | 4-24. ತದಸಂಖ್ಯೋಯವಾಸನಾಭಿಶ್ಚಿತ್ತಮಹಿ ಪರಾಧರಂ
 ಸಂಹತ್ಯಕಾರಿತಾಷ್ಟಾ.
 4-25. ಲಿಶೇಷದಶೀನ ಆತ್ಮಭಾವಭಾವನಾಲಿವಿವೃತ್ತಿಃ
 4-26. ತದಾ ವಿವೇಕನಿಮ್ಮಂ ಕ್ಷೇವಲ್ಯಪ್ರಾಗ್ಂಧರಂ ಚಿತ್ತಂ
 4-27. ತಚ್ಚಿದ್ರೇಷು ಪ್ರತ್ಯಯಾಂತರಾಣಿ ಸಂಸಾರೇಭ್ಯಃ
 4-28. ಹಾನಮೇಷಾಂ ಕ್ಷೇತ್ರವದುಕ್ತಂ.
 4-29. ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನೇರಪ್ಯಕುಸೀದಸ್ಯ ಸವರ್ಧಾ
 ವಿವೇಕಖ್ಯಾತೇರ್ಥಮರ್ಮಮೇಪ್ಯಸ್ವಮಾದಿಃ
 4-30. ತತಃ ಕ್ಷೇತ್ರಕರ್ಮನಿವೃತ್ತಿಃ
 4-34. ಪುರುಷಾಧರ ಶೂನ್ಯಾನಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಪ್ರತಿಪ್ರಸವಃ ಕ್ಷೇವಲ್ಯಂ
 ಸ್ವರೂಪಪ್ರತಿಷಾಂ ವಾ ಚಿತ್ತಶಕ್ತಿರಿತಿ.

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.

The PoornaYoga workbooks can be purchased from the school or from the “Publications” page of the www.CourseLink.in website.

Students complete the following tasks using the PoornaYoga workbooks;



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.

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**



The Body, Mind and Soul are inseparable yet not cohesive in life. Principles and techniques of uniting them are called PoornaYoga.

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.



Copyright CourseLink ©

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 in
Patanjali-Yoga

Gopi V. Prasad