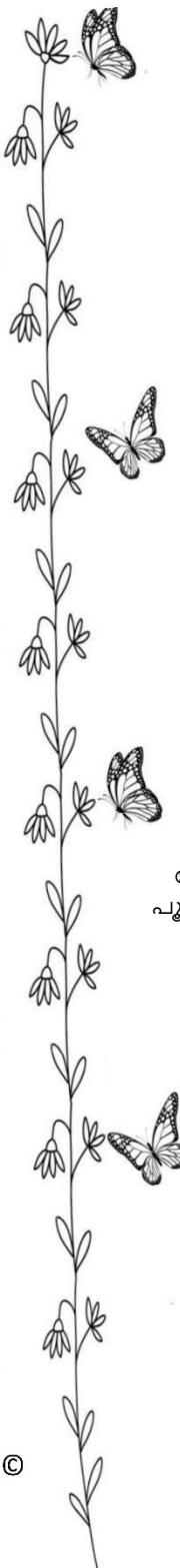


**DEHA**  
SOUND BODY

**GNANA**  
SOUND MIND

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE



**PoornaYoga**  
Foundation Course

**Gita Vidya**  
India | Europe | America

ക്രോനിക്സ് ഫോറസ്റ്റ് പ്രൈവറ്റ് പ്രോഫീസണൽ കുടുംബം  
പുസ്തകങ്ങളും പ്രഭാഷണങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഒരു സ്ഥലം..

**MALAYALAM**  
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
<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
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** പുണ്യോ ഗന്ധഃ പ്രധിവ്യാം ച തേജശ്വാസ്മി വിഭാവസൗ .  
ജീവനം സർവഭൂതേഷ്വു തപശ്വാസ്മി തപസ്വിഷ്വു .. 7-9.

യദാദിത്യഗതം തേജോ ജഗദ്ഭാസയതൈവിലം .

യച്ഛ്രമസി യച്ഛാശൗ തത്തേജോ വിഖി മാമകം .. 15-12..

ഗാമാവിശ്യ ച ഭൂതാനി ധാരയാമ്യഹമോജസാ .

പുഷ്ടണാമി ചൗഷയിഃ സർവാഃ സോമോ ഭൂത്രാ രസാതമകഃ.15-13.

**B** ദൈവി ഹ്രേഷ്ടാ ഗുണമയീ മമ മായാ ഭൂരത്യാ .  
മാമേവ യേ പ്രപദ്യേതു മായാമേതാം തരന്തി തേ .. 7-14.

രജസ്തമശ്വാഭിശ്വയ സത്തപം ഭവതി ഭാരത .

രജഃ സത്തപം തമബേശവപ തമഃ സത്തപം രജസ്തമാ .. 14-10..

**C** സർവദാരേഷ്വു ഭേദോ/സ്മിസ്പ്രകാശ ഉപജായതേ .  
ജനാനം യദാ തദാ വിദ്യാദ്വിവ്യഖം സത്തപമിത്യുത .. 14-11..

**D** ലോഭഃ പ്രവൃത്തിരാരംഭഃ കർമണാമശമഃ സ്പൃഷ്ടാ .  
രജസേതാനി ജായനേ വിവൃഥേ ഭരതർഷ്ണം .. 14-12..

**E** അപ്രകാശോ/പ്രവൃത്തിശ്വ പ്രമാദോ മോഹ പ്ലിവ ച .  
തമസേപ്താനി ജായനേ വിവൃഥേ കുരുന്നദന .. 14-13..

## 2. The Body



2. The Body

**A** അഹം വൈശ്വാനരോ ഭൂത്യാ പ്രാണിനാം ദേഹമാശ്രിതഃ .  
പ്രാണാപാനസമായുക്തഃ പച്ചാമൃനം ചതുർവിധം .. 15-14.

അയുഃസന്ത്വബലാരോഗ്യസുവപ്രീതിവിവർഖനാഃ .  
രണ്യാഃ സ്നിഗ്ധ്യാഃ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാ ആഹാരാഃ സാത്തപ്രികപ്രിയാഃ ..17-8..

കടപ്പളവണാത്യുഷ്മാന്തീക്ഷ്മാനരുക്ഷവിഭാഗിനഃ .  
ആഹാരാ രാജസണ്യുഷ്മാ ഭൂഃവാഗോകാമയപ്രദാഃ .. 17-9..

യാതയാമം ഗതരസം പുതി പര്യുഷിതം ച യത് .  
ഉച്ചിഷ്ടമപി ചാമേധ്യം ലോജനം താമസപ്രിയം .. 17-10.

**B** നിയതം സംഗരഹിതമരാഗദേഹശ്രദ്ധഃ കൃതം .  
അഹലപ്രേപ്സുനാ കർമ യത്തത്സാത്തപ്രികമുച്യതേ .. 18-23..

യത്തു കാമേപ്സുനാ കർമ സാഹകാരണ വാ പുനഃ .  
ക്രിയതേ ബഹുലായാസം തദ്വാജസമുദാഹ്യതം .. 18-24..

അനുബവം ക്ഷയം ഹിന്ദാമനപേക്ഷ്യ ച പ്രഞ്ചുഷം .  
മോഹാദാരഭ്യതേ കർമ യത്തത്താമസമുച്യതേ .. 18-25..

**C** നാത്യർന്നതസ്തു യോഗോ/സ്ത്രി ന ചെക്കാന്തമന്നന്തരഃ .  
ന ചാതിസപപ്പനശിലസ്യ ജാഗ്രതോനെനവച്ചാർജുന .. 6-16..

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമസു .  
യുക്തസപപ്പനാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ഭൂഃവഹാ .. 6-17..

### 3. The Mind



**A** യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്വാഖലമസ്മിരം .

തതസ്തതോ നിയമൈത്രാത്മന്യേവ വശം നയേത് .. 6-26..

പ്രശാന്തമനസം ഹ്രേനംയോഗിനം സുവമുത്തമം .

ഉപൈപ്പി ശാന്തരജസം ബൈമഭൂതമകല്ലമഷം .. 6-27..

**B** അസംശയം മഹാബാഹോ മനോ ഭൂർനിഗ്രഹം ചലം .

അഭ്യാസേന തു കഴനേയ വൈരാഗ്യണ ച ഗൃഹ്യതേ .. 6-35.

അസംശയതാത്മനാ യോഗോ ഭൂഷ്ഠപാപ ഇതി മേ മതിഃ .

പദ്മാത്മനാ തു യതതാ ശക്തോർവാപ്തുമുപായതഃ .. 6-36.

**C** ബൃഥ്യാ വിശുദ്ധയാ യുക്തോ ധ്യാത്യാത്മാനം നിയമ്യ ച .

ശമ്പൂദീനപിഷയാംസ്ത്രകത്വാ രാഗദേപഷാ വ്യുദസ്യ ച .. 18-51..

വിവികതസേവി ലഹ്പാശി യതവാക്കായമാനസഃ .

ധ്യാനയോഗപരോ നിത്യം വൈരാഗ്യം സമുപാശ്രിതഃ .. 18-52..

അഹകാരം ബലം ദർപ്പം കാമം ക്രോധം പരിഗ്രഹം .

വിമുച്യ നിർമ്മാശി ശാന്തോ ബൈമഭൂയായ കല്പത്രേ .. 18-53.

**D** സ്വഭാവജേന കഴനേയ നിബേഖഃ സേപന കർമ്മണാ .

കർത്തും നേച്ചസി യന്മാഹാത്കരിഷ്യസ്യവശോർപ്പി തത് ..18-60..

മനനാ വൈ മദ്ദശേതാ മദ്യാജീ മാം നമസ്കുരു .

മാമേവൈപ്യസി സത്യം തേ പ്രതിജ്ഞാനേ പ്രിയോർസി മേ .18-65.



## 4. Sense Objects

- A** ബന്ധുരാതമാതമനസ്തസ്യ യേനാരെതമവാതമനാ ജിതഃ ..  
അനാതമനസ്തു ശത്രുതേപ വർത്തേതാരെതമവ ശത്രുവത് .. 6-6..
- ഭൂമിരാഹോ/നലോ വായുഃ വം മനോ ബ്യുഖിരേവ ച .  
അഹകാര ഇതീയം മേ ടിനാ പ്രകൃതിരഷ്യാ .. 7-4..
- B** ചതുർവിധാ ഭജനേ മാം ജനാഃ സുകൃതിനോർജ്ജന .  
ആർത്തോ ജിജ്ഞാസുരർമ്മാർമ്മീ ജനാന്തി ച ഭരതർഷഭ .. 7-16..
- യത്കരോഷി യദശനാസി യജ്ഞഹോഷി ദഭാസി യത് .  
യത്തപസ്യസി ക്ഷാനേയ തത്കുരുഷ്പ മദർപ്പണം .. 9-27..
- C** സത്തപം രജസ്തമ ഇതി ഗുണാഃ പ്രകൃതിസംഭവാഃ .  
നിബിധനന്തി മഹാബാഹോ ഭേദോ ഭേദിനമവ്യയം .. 14-5..
- സത്തപം സുവേ സഞ്ജയയതി രജഃ കർമ്മണി ഭാരത .  
ജനാനമാവ്യത്യ തു തമഃ പ്രമാദേ സഞ്ജയത്യുത .. 14-9..
- D** തത്ര സത്തപം നിർമ്മലത്വാർപ്രകാശകമനാമയം .  
സുവസംഗ്രഹ ബധനാതി ജനാനസംഗ്രഹ ചാന്തൾ .. 14-6..
- E** രജോ രാഗാതമകം വിഭി തൃഷ്ണാസംഗസമുഡ്ഡിവം .  
തന്നിബിധനാതി ക്ഷാനേയ കർമസംഗ്രഹ ഭേദിനം .. 14-7..
- F** തമസ്തപജ്ഞാനജം വിഭി മോഹനം സർവദേഹിനാം .  
പ്രമാദാലസ്യനിഭാഭിസ്തനിബധനാതി ഭാരത .. 14-8..

## 5. Sense Control



- A** || പ്രജഹാതി യദാ കാമാന്തസർവാന്പാർമ്മ മനോഗതാൻ .  
ആതമനേപ്പവാതമനാ തുഷ്ടഃ സ്ഥിതപ്രജനസ്തദോച്യതേ .. 2-55..
- B** || ദൃഃവേഷപനുദ്വിഗ്നമനാഃ സുവേഷ്യ വിഗതസ്പ്രഹരഃ .  
വിതരാഗഭയക്രോധഃ സ്ഥിതയിർമുനിരുച്യതേ .. 2-56..
- യഃ സർവത്രാനഭിസ്നേഹസ്തതത്തപ്രാപ്യ ശുഭാശുഭം .  
നാഭിനന്ദതി ന വേഷ്ണി തസ്യ പ്രജനാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-57..
- C** || യദാ സംഹരതേ ചായം കുർമ്മോഽംഗാനിവ സർവശഃ .  
ഇന്ദ്രിയാണിന്ദ്രിയാർമ്മേദ്യസ്തസ്യ പ്രജനാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-58..
- D** || വിഷയാ വിനിവർത്തനേ നിരാഹാരസ്യ ഭേദഹിനഃ .  
രസവർജം രസോഽപ്രസ്യ പരം ദ്വഷ്ടാ നിവർത്തതേ .. 2-59..
- യതതോ ഹ്യപ്തി കാന്തേയ പുരുഷസ്യ വിപ്രശ്വിതഃ .  
ഇന്ദ്രിയാണി പ്രമാധീനി ഹരന്തി പ്രസഭം മനഃ .. 2-60..
- താനി സർവാണി സംയദ്യ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ .  
വശേ ഹി യസ്യൈന്ദ്രിയാണി തസ്യ പ്രജനാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 2-61..



## 6. Sense Gratification

- A** യൃഥതോ വിഷയാസപ്പുംസഃ സംഗസ്തേഷുപജായതേ .  
സംഗാതസ്ത്രജായതേ കാമഃ കാമാർക്കോധോ/ഭിജായതേ .. 2-62..
- കേകാധാർഭവതി സമേമാഹഃ സമേമാഹാത്സമൃതിവിഭ്രമഃ .  
സ്മൃതിഭ്രംശാദ് ബുദ്ധിനാശോ ബുദ്ധിനാശത്പ്രണശ്യതി .. 2-63..
- B** രാഗദേഹവിയുക്തതസ്തു വിഷയാനിന്ദ്രിയയശ്വരൻ .  
ആതമവശ്രൂർവ്വിധേയയാത്മാ പ്രസാദമധിഗ്രാഹിച്ചതി .. 2-64..
- C** പ്രസാദേ സർവദുഃഖാനാം ഹനിരസോപജായതേ .  
പ്രസന്നചേതസോ ഹ്യാഘു ബുദ്ധിഃ പര്യവതിഷ്ഠംതേ .. 2-65..
- D** നാസ്തി ബുദ്ധിരയുക്തതസ്യ ന ചായുക്തതസ്യ ഭാവനാ .  
ന ചാഭാവയതഃ ശാന്തിരശാന്തസ്യ കൃതഃ സുവം .. 2-66..
- E** ഇന്ദ്രിയാണാം ഹി ചരതാം യമനോ/നൃവിധിയതേ .  
തദസ്യ ഹരതി പ്രജനാം വായുർന്നാവമിവാംഭനി .. 2-67..
- F** തസ്മാദ്യസ്യ മഹാബാഹോ നിഗ്നഹീതാനി സർവശഃ .  
ഇന്ദ്രിയാണിന്ദ്രിയാർമ്മേന്ദ്രസ്തസ്യ പ്രജനാ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 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** ||കാര്യകാരണകർത്യതേ ഹേതുഃ പ്രകൃതിരൂപതേ .  
പുരുഷഃ സുവദ്യഃബാനാം ഭോക്ത്യതേ ഹേതുരൂപതേ .. 13-21..
- B** ||ദേവദിജഗുരുപ്രാജ്ഞപുജനം ശൗചമാർജവം .  
ബഹുചര്യമഹിംസാ ച ശാരീരം രപ ഉച്ചതേ .. 17-14..
- C** ||അഹലാകാക്ഷിഭിരുജ്ജൈതാ വിധിദ്യഷ്ടാ യ ഇജ്യതേ.  
യഷ്ടവ്യമേവേതി മനഃ സമാധായ സ സാത്തപികഃ..17.11..  
അഭിസന്ധായ തു ഫലം ദംഭാർമ്മപി ചെവപ യത്.  
ഇജ്യതേ ഭരതഗ്രേഷ്ഠം തം യജതം വിഖി രാജസം..17.12..  
വിധിഹീനമസ്യശ്വാനം മന്തഹീനമദക്ഷിണം.  
ശ്രദ്ധാവിരഹിതം യജതം താമസം പരിചക്ഷതേ..17.13..
- D** ||യതദഭ്രേ വിഷമിവ പരിണാമേർമ്മതോപമം .  
തസ്യുവം സാത്തപികം പ്രോക്തമാതമബുദ്ധിപ്രസാദജം .. 18-37..  
വിഷയേദിയസംയോഗാദ്യതദഭ്രേർമ്മതോപമം .  
പരിണാമേ വിഷമിവ തസ്യുവം രാജസം സ്മൃതം .. 18-38..  
യദഭ്രേ ചാനുബന്ധേ ച സുവം മോഹനമാതമനഃ .  
നിദ്രാലപസ്യപ്രമാദോത്യം തത്താമസമുദ്ദാഹറ്റം .. 18-39..



## 8. Social Wisdom

- A** | ඔතුරුවරණයෙන් මයා සුභ්‍ය ගුණකරුමට පිළාගෙස් .  
තිසුෂ කරතාරමහි මාං ඩිජ්‍යුකරතාරමවුයා .. 4-13..
- B** | කාමුකානා කරමණා තූකාසං සංතූකාසං කවයේ ඩිජ්‍යු .  
සර්වකරුමහලතුරාගම ප්‍රාපුස්තුරාගම ඩිචක්ෂණාව .. 18-2..
- C** | පාතවුයුමිති යදානං ඩීයතේ/තුපකාරිණේ .  
ආදෝ කාලේ ඔ පාගේ ඔ තදානං සාතතුශිකං සමුතම .. 17-20  
යතතු ප්‍රතුශුපකාරාර්ථම ප්‍රාපුතුශිෂ්‍ය බා පුත්‍ර ..  
ඩීයතේ ඔ පරික්‍රීඩ්‍යු තදානං රාජසං සමුතම .. 17-21..  
ආදෝ කාලේ යදානමපාගේතුශු ඩීයතේ .  
ආසත්කුතමවජතාතම තතතාමසමුඩාහුතම .. 17-22..
- D** | බොහෝ ක්ෂේත්‍රීය ඩීයතේ මුද්‍රණානා ඔ පරෙනප .  
කරමාණි ප්‍රධානතානි ස්පෑඛුප්‍රාග්‍රැහණීයාන් .. 18-41..  
මමේ ඔමස්තප්‍රා : මූජං ක්ෂාතිරාර්ජවමෙව ඔ .  
ඇතානං ඩිජ්‍යුතානමාස්තිකු බොහෝ ප්‍රාග්‍රැහණ ස්පෑඛුවං .. 18-42..  
මූරු තෙශේ යුතිරඳාක්ෂ්‍යයෙන් යුතුවේ ඔපුප්‍රායායමෙන .  
ඕගත්මීඡරඳාවුව ක්ෂාත්‍රම කරුම ස්පෑඛුවං .. 18-43..  
කුණිගාරක්ෂුවාණීජයෙන් බෙවුදුකරුම ස්පෑඛුවං .  
පරිචරුතමක කරුම මුද්‍රණාහි ස්පෑඛුවං .. 18-44..



9. Occupational Wisdom

## 9.Occupational Wisdom

A | തേജഃ കഷ്മാ യൃതിഃ ശൗചമദ്വാഹോ നാതിമാനിതാ .  
ഭവനി സന്പദം ദൈവിമഭിജാതസ്യ ഭാരത .. 16-3..

ഭംഭോ ഭർപ്പോ/ഭിമാനശ്വ ക്രോധഃ പാരുഷ്യമേവ ച .  
അഭജതാനം ചാഭിജാതസ്യ പാർമ സന്പദമാസുരീം .. 16-4..

B | മുക്തസംഗോ/നഹംവാദി യൃത്യുത്സാഹസമന്വിതഃ .  
സിഖ്യസിഖ്യാർന്നിർവികാരഃ കർത്താ സാത്തപിക ഉച്ച്യതേ .18-26.

രാഗി കർമ്മഹലപ്രേപ്പസുർല്ലഭ്യോ ഹിംസാത്മകോ/ശുചിഃ .  
ഹർഷശ്രോകാന്വിതഃ കർത്താ രാജസഃ പരികിർത്തിതഃ .. 18-27..

അയുക്തഃ പ്രാകൃതഃ സ്വത്ഥ്യഃ ശരോ ദൈഷ്കൃതികോ/ലബ്സഃ .  
വിഷാദി ഭിർജസുരീ ച കർത്താ താമസ ഉച്ച്യതേ .. 18-28..

C | യൃത്യാ യയാ ധാരയതേ മനഃപ്രാണേന്ത്രിയക്രിയാഃ .  
യോഗേനാവ്യഭിചാരിണ്യാ യൃതിഃ സാ പാർമ സാത്തപികി .18-33

യയാ തു ധർമകാമാർമ്മാസ്യത്യാ ധാരയതേ/ർജ്ജുന .  
പ്രസംഗേന ഹലാകാക്ഷി യൃതിഃ സാ പാർമ രാജസി .. 18-34..

യയാ സപപ്തം ഭയം ശ്രോകം വിഷാദം മദമേവ ച .  
ന വിമുഖ്യത്വി ദൂർമേധാ യൃതിഃ സാ പാർമ താമസി .. 18-35..



## 10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A | അദ്യം സത്തപസംശൂലിഷ്ജന്താനയോഗവ്യവസ്ഥിതിഃ .

ഭാനം ദമയു യജ്ഞത്വേ സ്വാധ്യായസ്തപ ആർജവം .. 16-1..

അഹരിംസാ സത്യമക്രാധസ്ത്യാഗഃ ശാന്തിരപ്രൈറ്റം .

ദയാ ഭൂതേഷ്പലോലൃപ്തപ്രാം മാർദവം പ്രീരച്ചാപലം .. 16-2..

B | ത്രിവിധം നരകണ്യേദം ഭാരം നാശനമാത്മനഃ .

കാമഃ ക്രോധസ്തമാ ലോഭസ്തസ്മാദേതത്രതയം ത്രജേത് .. 16-21..

എത്രത്രവിമുക്തഃ കൗന്തേയ തമോദ്വാരേസ്ത്രിഭിഷ്മനഃ .

ആചരത്യാത്മനഃ ശ്രദ്ധയസ്തതോ യാതി പരാം ഗതിം .. 16-22..

C | അനുദേശഗകരം വാക്യം സത്യം പ്രിയഹരിതം ച യത് .

സ്വാധ്യാധ്യാഭ്യസനം ചെച്ചവ വാങ്മയം തപ ഉച്ച്യതേ .. 17-15..

D | മനഃ പ്രസാദഃ സൗമ്യത്വം മുനമാത്മവിനിഗ്രഹഃ .

ഭാവസംശൂലിരിത്യേതത്തപോ മാനസമുച്ചയതേ .. 17-16..

E | പ്രവൃത്തിം ച നിവൃത്തിം ച കാര്യാകാരേ ഭ്യാഭയേ .

ബന്ധം മോക്ഷം ച യാ വേതനി ബുദ്ധിഃ സാ പാർമ സാത്തപികീ .. 18-30..

യയാ ധർമമധർമം ച കാര്യം ചാകാര്യമേവ ച .

അയ്മാവത്പ്രജാനാതി ബുദ്ധിഃ സാ പാർമ രാജസീ .. 18-31..

അയർമം ധർമമിതി യാ മന്യതേ തമസാവ്യതാ .

സർവാർമ്മാനപിപരീതാംശു ബുദ്ധിഃ സാ പാർമ താമസീ .. 18-32..



## 11. Emotional Wisdom

- A** വിഹായ കാമാന്യഃ സർവാസ്പുമാംശ്വരതി നിഃസ്പ്രഹഃ .  
നിർമമോ നിരഹകാരഃ സ ശാന്തിമധിഗ്രാഹി .. 2-71..
- ശക്തോത്തീഹൈവ യഃ സോശ്യു പ്രാക്ഷരീരവിമോക്ഷണാത് .  
കാമക്രോധാദ്ധിവം വേഗം സ യുക്തഃ സ സുവീ നരഃ .. 5-23..
- B** കർമണഃ സുകൃതസ്യാഹ്നഃ സാത്തപികം നിർമലം ഹലം .  
രജസസ്തു ഹലം ദ്രുഃവമജതാനം തമസഃ ഹലം .. 14-16..
- C** സതപാതസ്തഞ്ജായതേ ജതാനം രജസോ ലോഭ എറ്റവ ച .  
പ്രമാദമോഹാ തമസോ ഭവതോ/ജതാനമേവ ച .. 14-17..
- D** പ്രകാശം ച പ്രവൃത്തിം ച മോഹമേവ ച പാണ്യവ .  
ന ദേഹി സന്ധവ്യത്താനി ന നിവൃത്താനി കാക്ഷ്യതി .. 14-22..
- ഉദാനീനവഭാസിനോ ഗുണണരോഃ ന വിചാല്യതേ .  
ഗുണാ വർത്തന ഖ്രേയവം യോ/വതിഷ്ഠംതി നേംഗതേ .. 14-23..
- E** സമദ്രുഃവസ്യുവഃ സപന്യഃ സമലോഷ്ടാശ്മകാണ്വനഃ .  
തുല്യപ്രിയാപ്രിയോ ധീരസ്തുല്യനിന്ബാതമസംസ്തുതിഃ .. 14-24..
- മാനാപമാനയോസ്തുല്യസ്തുലോഃ മിത്രാരിപക്ഷയോഃ .  
സർവാരംഭപരിത്യാഗി ഗുണാതീരഃ സ ഉച്യതേ .. 14-25..



## 12. Spiritual Wisdom

12. Spiritual Wisdom

- A | ജാതസ്യ ഹി യുവോ മൃത്യുർധ്യുവം ജമ മൃതസ്യ ച .  
തന്സ്മാദപരിഹാരേ/ർമ്മേ ന തപം ശോച്ചിതുമർഹണി .. 2-27..
- B | അപൂര്വമാണമചലപ്രതിഷ്ഠം സമുദ്ഭമാപഃ പ്രവിശ്രതി യദ്ബത് .  
തദ്ബതകാമാ യം പ്രവിശ്രതി സർവോ സ ശാന്തിമാപ്സോതി ന  
കാമകാമി .. 2-70..
- വിദ്യാവിനയസസ്യേ ഭോഗണേ ഗവി ഹസ്തിനി .  
മുനി ചെവപ ശ്രപാകേ ച പണ്ഡിതാഃ സമദർശിനഃ .. 5-18..
- C | ശ്രേയോ ഹി ജന്താനമഭ്യാസാജ്ജ്ഞാനാഖ്യാനം വിശിഷ്യതേ .  
ധ്യാനാത്കർമ്മഹലത്യാഗസ്ത്രാഗാച്ഛാന്തിരനന്തരം .. 12-12..
- D | സമഃ ശത്രു ച മിത്രേ ച തമാ മാനാപമാനയോഃ .  
ശ്രീതോഷ്ണസുവദ്യഃവേഷു സമഃ സംഗവിവർജ്ജിതഃ .. 12-18..
- തുല്യന്രിഞാസ്തുതിർമ്മാനി സന്തുഷ്ടാ യേന കേനച്ചിത് .  
അനീകേതഃ സ്ഥിരമതിർഭക്തിമാനേ പ്രിയോ നരഃ .. 12-19..
- E | ശ്രദ്ധയാ പരയാ തപ്തം തപസ്തത്രതിവിധം നരൈരഃ .  
അഹലാകാക്ഷിഭിരൂപക്ഷതഃ സാത്തവികം പരിചക്ഷതേ .. 17-17..
- സാർക്കാരമാനപുജാർമ്മം തപോ ദാങ്കേന ചെവപ യത് .  
ക്രിയതേ തദിഹ പ്രോക്ഷതം രാജസം ചലമധ്യുവം .. 17-18..
- മുഡ്യഗാഹോണാത്മനോ യത്പീഡയാ ക്രിയതേ തപഃ .  
പരസോംബന്ധാദനാർമ്മം വാ തത്താമസമുദാഹൃതം .. 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** ന ത്രോവാഹം ജാതു നാസം ന ത്വം നേമേ ജനാധിപാഃ .  
ന ചെചവ ന ഭവിഷ്യാമഃ സർവേ വയമതഃ പരം .. 2-12..
- നെനനം ചരിന്തി ശസ്ത്രാണി നെനനം ദഹതി പാവകഃ .  
ന ചെചനം ക്ഷേദയത്യാപോ ന ശോഷയതി മാരുതഃ .. 2-23..
- B** ഭേഗിനോ/സ്മിന്യമാ ഭേഗേ കാമാരം യഞ്വനം ജരാ .  
തമാ ഭേഹാന്തരല്പാപ്തിർബീരസ്തത്ര ന മുഹ്യതി .. 2-13..
- വാസാംസി ജീർണ്ണാനി യമാ വിഹായ നവാനി ഗൃഹ്ണാതി  
നരോ/പരാണി .  
തമാ ശരീരാണി വിഹായ ജീർണ്ണാന്യന്യാനി സംയാതി നവാനി  
ഭേഗീ .. 2-22..
- C** യദാ യദാ ഹി ധർമസ്യ ഫ്ലാനിർഭവതി ഭാരത .  
അഭ്യുത്ഥാനമധർമസ്യ തദാത്മാനം സ്വജാമ്യപരം .. 4-7..
- പരിത്രാണായ സാധുനാം വിനാശയ ച ഭൂഷ്കൃതാം .  
ധർമസംഖ്യാപനാർമ്മായ സംഭവാമി യുഗേ യുഗേ .. 4-8..
- D** ജം കർമ ച മേ ഭിവ്യമേവം യോ വേതതി തത്ത്വതഃ .  
ത്യക്തപാ ഭേദം പുനർജ്ജമ നെന്തി മാമേതി സോർജ്ജന .. 4-9..
- E** വിതരാഗഭയക്രോധാ മനയാ മാമുപാശിതാഃ .  
ബഹവോ അതാന്തപസാ പുതാ മദ്ഭാവമാഗതാഃ .. 4-10..



## 14: Karma Yoga

- A** | കർമ്മണ്യോധികാരസ്ത്രേ മാ പദ്മേഷ്വു കദാചന .  
മാ കർമ്മഹലഹേതുർഭൂപ്രമാ തേ സംഗോർസ്തപകർമ്മണി .. 2-47..
- അന്നാദ്ദേവതി ഭൂതാനി പർജ്ഞാദന്നസംഭവഃ .  
യജതാദ്ദേവതി പർജ്ഞോ യജതേ : കർമ്മസമുദ്ദേവഃ .. 3-14..
- യദ്യദാചരതി ശ്രേഷ്ഠംസ്തതതദേവതരോ ജനഃ .  
സ യത്പ്രമാണം കുരുതേ ലോകസ്തദനുവർത്തതേ .. 3-21..
- ശ്രേയാസ്തസ്യർമ്മോ വിശുണഃ പരയർമ്മാസ്യപുഷ്ടിതാർ .  
സ്യർമ്മോ നിഥാനം ശ്രേയഃ പരയർമ്മോ ഭയാവഹഃ .. 3-35..
- B** | യസ്യ സർവോ സമാരംഭാഃ കാമസകല്പപവർജ്ജിതാഃ .  
ജണാനാഗിഭഗ്യകർമ്മാണം തമാഹ്യഃ പണ്ഡിതം ബുധാഃ .. 4-19..
- C** | സംഖ്യാസഃ കർമ്മയോഗശ്വ നിഃഫ്രേയസകരാവുണ്ടു .  
തയോസ്തു കർമ്മസംഖ്യാസാർക്കർമ്മയോഗോ വിശിഷ്യതേ .. 5-2..
- D** | ബഹുമണ്യാധായ കർമ്മാണി സംഗം ത്യക്തവാ കരോതി യഃ .  
ലിപ്രതേ ന സ പാപോന പദ്മപത്രമിവാംഭസാ .. 5-10..
- E** | അധിക്ഷിംബാനം തമാ കർത്താ കരണം ച പുമഗ്രിയം .  
വിവിധാശ്വ പുമക്ഷേഷ്വു ദൈവം ചൈവപാത്ര പഞ്ചമം ..18-14..

## 15: Gnana Yoga



- A** | യുമേനാവിയതേ വപനിര്യമാദശ്ശേം മലേന ച .  
യമോൽബേനാവൃതേ ഗർഭസ്തമാ തേനേദമാവൃതം .. 3-38..
- B** | ബൈഹമാർപ്പണം ബൈഹ ഹവിർബൈഹമാശാ ബൈഹണാ ഹൃതം .  
ബൈഹേമവ തേന ഗ്രനവ്യം ബൈഹകർമസമാധിനാ .. 4-24..
- C** | ശ്രദ്ധാവാംപ്ലീഡതേ ജ്ഞാനാന തത്പരഃ സംയതേന്ദ്രിയഃ .  
ജ്ഞാനാന ലഘൂപാ പരാം ശാന്തിമച്ചിരേനാധിഗള്ളതി .. 4-39..
- | ജ്ഞാനാനേന തു തദജ്ഞാനാന യേഷാം നാശിതമാതമനഃ .  
തേഷാമാദിത്യവജ്ജ്ഞാനാന പ്രകാശയതി തത്പരം .. 5-16..
- D** | മനുഷ്യാണാം സഹഗ്രേഹഷ്യ കശിഭ്രതതി സിഖയേ .  
യതതാമഹി സിഖാനാം കശിന്മാം വേതതി തത്പരതഃ .. 7-3..
- | ബഹുനാം ജന്മനാമരേ ജ്ഞാനവാഞ്ചാം പ്രപദ്യതേ .  
വാസ്യദേവഃ സർവമിതി സ മഹാതമാ സുദൃഢലഭഃ .. 7-19..
- E** | യഃ ശാസ്ത്രവിധിമുത്സ്യജ്യ വർത്തതേ കാമകാരതഃ .  
ന സ സിഖിമവാപ്പനോതി ന സുവം ന പരാം ഗതിം .. 16-23..
- F** | ജ്ഞാനാന ജ്ഞയെയം പരിജ്ഞാതാ ത്രിവിധാ കർമചോദനാ .  
കരണം കർമ കർത്തേതി ത്രിവിധഃ കർമസംഗഹഃ .. 18-18..



## 16: Dhyana Yoga

- A** | येषां युत्तंजीति स तत्तमात्मानं रहस्ये समितः ।  
ऐकाकी यत्प्रित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः .. 6-10..
- शूचन देवेन प्रतिष्ठाप्य समिरमासनमात्मनः ।  
नात्पृष्ठीति नातिनीचं चेचलाजिनकुण्डेत्तरं .. 6-11..
- तत्त्वेतकाशं मनः कृत्वा यत्प्रित्तेत्तदियकीयः ।  
उपविश्यासने युत्तंज्ञानेऽगमात्मविश्वव्यये .. 6-12..
- B** | समं कायशीरोग्रीवं यारयनचलं समिरः ।  
सर्वेषक्ष्य नासिकाशं सपं बिश्वासवलोकयन् .. 6-13..
- प्रशान्तात्मा विगतश्चिर्बेहमचारीवते समितः ।  
मनः संयम्य मञ्चितेता युक्त अर्थसीत मत्परः .. 6-14..
- युत्तंज्ञेनेवं स भात्मानं येषां नियतमानसः ।  
शान्तिं निर्वापनप्रमाणं मत्संस्थामयित्वा .. 6-15..
- C** | यमा त्रिपेत्रा निवात्तेष्यमा गेंगते गेषापमा स्मृता ।  
येषां नेता यत्प्रित्तस्य युत्तंज्ञेता येषां गमात्मनः .. 6-19..
- D** | सर्वलूत्तमात्मानं सर्वलूत्तानि त्रात्मनि ।  
भ्रुक्षरे येषां युक्तात्मा सर्वपृथ समवृथनः .. 6-29..



## 17: Bhakti Yoga

- A** | യേ യമാ മാം പ്രപദ്യേന താംസ്തമെവ ഭജാമ്യഹം .  
മമ വർത്ഥാനുവർത്ഥനേ മനുഷ്യാഃ പാർമ സർവശഃ .. 4-11..
- B** | അനന്യാശിനിനയനോ മാം യേ ജനാഃ പര്യുപാസനേ .  
തേഷാം നിത്യാഭിയുക്താനാം യോഗക്ഷേമം വഹാമ്യഹം ..9-22..
- | പ്രതിം പുഷ്പം ഹലം തോയം യോ മേ ഭക്ത്യാ പ്രയച്ഛതി .  
തദഹം ഭക്ത്യുപഹ്യതമശ്നാമി പ്രയതാത്മനഃ .. 9-26..
- C** | മനനാ വൈ മദ്ഭക്തേന മദ്യാജീ മാം നമസ്കുരു .  
മാമേവൈഷ്യസി യുക്തപരവമാതമാനം മത്പരാധാരണഃ .. 9-34..
- | മച്ഛിത്താ മദ്ഗതപ്രാണാ ബോധയന്തഃ പരസ്പരം .  
കമയത്തശ്ച മാം നിത്യം തുഷ്യന്തി ച രമന്തി ച .. 10-9..
- D** | അനപേക്ഷഃ ശുചിർദക്ഷ ഇബാസിനോ ഗതവ്യമഃ .  
സർവാരംപരിത്യാഗി യോ മദ്ഭക്തഃ സ മേ പ്രിയഃ .. 12-16..
- E** | ഇഷ്ടരഃ സർവഭൂതാനാം ഹ്യദ്രേശ്യർജ്ജന തിഷ്ഠംതി .  
ഭ്രാമയൻസർവഭൂതാനി യന്ത്രാരുഷാനി മാധ്യാ .. 18-61..
- F** | സർവാധർമാനപരിത്യജ്യ മാമേകം ശരണം വ്രജ .  
അഹം താ സർവപാപേഖ്യാ മോക്ഷയിഷ്യാമി മാ ശുചഃ 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

**18. Samadhi Pada**

Topic 1: Chittavritti Nirodha

- A | 1-2. യോഗശ്വിത്ത വൃത്തി നിരോധഃ  
 1-6. പ്രമാണ വിപരയ വികല്പ നിഭാ സ്മൃതയഃ  
 1-7. പ്രത്യാക്ഷാനുമാനാർഗമാഃ പ്രമാണാനി  
 1-8. വിപരയേ മിമ്യാജ്ഞതാനമതദുപ്രതിഷ്ഠം.  
 1-9. ശബ്ദജ്ഞതാനാനുപാതീ വസ്തുശുന്യഃ വികല്പഃ  
 1-10. അഭാവ പ്രത്യയാർലംബനാ വൃത്തിർനിഭാ.  
 1-11. അനുഭൂതവിഷയാസ്യാനുസ്മേഖഃ സ്മൃതി:  
 1-12. അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

- B | 1-23. ശ്രൂഷ്ടര പ്രണിധാനാദ്യാ  
 1-24. ക്ഷേണകർമമവിപാകാർഥായൈരപരാമൃഷ്ട  
 പുരുഷവിശേഷിശ്വരഃ  
 1-25. തത്ര നിരതിശയം സർവജന ബീജം  
 1-26. പുർവ്വേഷാമഹി ഗുരുഃ കാലേനാനവശ്ചാഭാത്ര  
 1-27. തസ്യ വാചകഃ പ്രണവഃ  
 1-28. തജ്ജപസ്തദർമ്മഭാവനം.
- C | 1-29. തതഃ പ്രത്യക്ഷേത്രനാധമോപ്യന്തരാധാഭാവശ്യ  
 1-30. വ്യാധി സത്യാന സംശയ പ്രമാദാലസ്യാവിരതി  
 ഭ്രാന്തിദർശനാലഘുഭൂമികത്പാനവസ്ഥിത്പാനി  
 ചിത്തവിക്രേഷപാസ്തേന്തരാധാ:

### Topic 3: Chitta Shanti

- D 1-33. മുഖത്തോപക്ഷാണം സുവൈദ്യുഃവ  
പുണ്യാപുണ്യ  
വിഷയാണം ഭാവനാതഃ ചിത്തപ്രസാദനം.
- 1-34. പ്രചൂർദ്ധന വിധാരണാഭ്യാം വാ പ്രാണസ്യ
- 1-35. വിഷയവത്തി വാ പ്രവൃത്തിരൂത്‌പനാ മനസഃ  
സമിതിനിബന്ധിനി
- 1-36. വിശ്വാകാ വാ ജ്യോതിഷ്മത്തി
- 1-37. വിതരാഗ വിഷയം വാ ചിത്തം
- 1-38. സപപ്ത നിഭ്രാ അത്താനാംബനം വാ
- 1-39. യമാംഭിമത യ്യാനാദ്വാ
- 1-40. പരമാണ്ഡ പരമ മഹത്പാത്രസ്യ വശികാരഃ



19. Sadhana Pada

### 19. Sadhana Pada

- A 2-1. തപസ്സ്വാധ്യായേശവരപ്രണിധാനാനി ക്രിയായേണാഗഃ
- 2-3. അവിഭ്രാംബമിതാരാഗദേഷാഭിനിവേശാഃ പദ്മങ്കുശാഃ
- 2-4. അവിഭ്രാക്ഷേത്രമുത്തരേഷാം  
പ്രസുപ്തതതനുവിച്ഛിനോഭാരാണാം
- 2-5. അനിത്യാശുചി ദുഃഖാനാതമസു നിത്യശുചി സുവാര്ത്തമ  
വ്യാതിരവിഭ്രാ
- 2-6. ദൃഗ്ഭർഷമന്മക്രത്യാരേകാതമതേവാസ്മിതാ
- 2-7. സുവാനുശയി രാഗഃ
- 2-8. ദുഃഖാനുശയി ദേഷഃ
- 2-9. സ്വരസവാഹി വിഭുഷണാംഭിനിവേശഃ

### Topic 5: Bahiranga Yoga

---

- B 2-28. യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനാദശുഖിക്ഷയേ  
ജ്ഞാനദീപ്തിരവിവേകവ്യാതേ:
- 2-29. യമ നിയമാർസന പ്രാണാധ്യാമ പ്രത്യാഹാര ധാരണ  
ധ്യാന സമാധയോർഷാവംഗാനി
- 2-30. അഹിംസാ സത്യമസ്തേയ ബൈഹമചര്യാപരിഗ്രഹാ  
ധ്യമാ:
- 2-32. ശ്രാച സന്ദോഷ തപഃ സപാധ്യായേമഹപ്രണിധാനാനി  
നിയമാ:
- 2-46. സ്ഥിരസുഖാമാസനം
- 2-49. തസ്മിൻ സതി ശബാസപ്രമാസയോർഗതിവിച്ഛൂദഃ:  
പ്രാണാധ്യാമഃ
- 2-54. സപവിഷയാസസ്വയോഗേ ചിത്തസ്യ സപരുപാനുകാര  
യിവേദഭിധാനാം പ്രത്യാഹാരഃ:
- 2-55. തതഃ പരമാ വശ്യത്രേനിധാനാം

### Topic 6: Pratipaksha Bhavana

---

- C 2-33. വിതർക്കബാധയേ പ്രതിപക്ഷ ഭാവനം
- 2-34. വിതർക്കാ ഹിംസാദയഃ കൃതകാരിതാനുമോദിതാ ലോഭ  
ക്രോധ മോഹപൂർവ്വകാ  
മൃദുമധ്യാധിമാത്രാദ്യഃഭാജ്ഞാനാനന്തപലാ യിതി  
പ്രതിപക്ഷഭാവനം.
- D 2-35. അഹിംസാ പ്രതിഷ്ഠാധ്യാം തസ്മാനിധം വൈരത്യാഗഃ
- 2-36. സത്യപ്രതിഷ്ഠാധ്യാം ക്രിയാഫലാശയത്പം
- 2-37. അസ്തേയപ്രതിഷ്ഠാധ്യാം സർവരത്നോപസ്ഥാനം.
- 2-38. ബൈഹമചര്യപ്രതിഷ്ഠാധ്യാം വീര്യലാഭഃ
- 2-39. അപരിഗ്രഹാനൈമ്യരേ ജമകമന്താസംഖോധഃ
- 2-40. ശ്രാചാത്സപാംഗ ജുഗുപ്പ്‌സാ പരൈരസംസർഗഃ

## 20. Vibhuti Pada



20. Vibhuti Pada

### Topic 7: Antaranga Yoga

**A**

- 3-1. ദേശബന്ധത്വിത്തസ്യ യാരണാ
- 3-2. തത്ര പ്രത്യയെകതാന്താ യാനം
- 3-3. തദേവാർമ്മമാത്രാനിർഭാസം സ്വരൂപശുന്യമിവ സമാധിഃ
- 3-4. തയമേകത്ര സംയമഃ
- 3-5. തജ്ജയാത് പ്രജ്ഞാ/ഫ്ലോകഃ
- 3-6. തസ്യ ഭൂമിഷ്വ വിനിയോഗഃ

**B**

- 3-7. തയമന്തരംഗം പുർവ്വേഭ്യഃ
- 3-8. തദപി ബഹിരംഗം നിർബ്ബീജസ്യ

### Topic 8: Samyama

**C**

- 3-26. പ്രവൃത്ത്യാലോകന്യാസാസ്യക്ഷ്മവ്യവഹിതവിപ്രകൃഷ്ടം അതാനം
- 3-27. ഭൂവനജാതാനം സുരേ സംയമാത്.
- 3-28. ചാന്ദ്ര താരാവ്യുഹജാതാനം.
- 3-29. ധ്യാവേ തങ്ഗതജാതാനം.
- 3-30. നാഭിചക്രേ കായവ്യുഹജാതാനം.
- 3-31. കണ്ഠകുപ്രേ ക്ഷുത്പിപാസാനിവ്യതിഃ.
- 3-32. കൂർമനാധ്യാം സെന്യര്യം.
- 3-33. മുർധജ്ജോതിഷി സിഖദർശനം.

### Topic 9: Satva Purusha

- D 3-36. സത്തപുരുഷയോരത്യനാസകീർണ്ണയോഃ പ്രത്യയ  
അവിശ്വാസത് ഭോഗഃ പരാർമ്മത്വാത്  
സ്വാർമ്മസന്ധമാത് പുരുഷജ്ഞതാനം
- 3-37. സത്തപുരുഷാനൃതാവ്യാതിമാത്രസ്യ  
സർവഭാവാധിഷ്ഠാതൃത്യപം സർവജ്ഞതൃത്യപം ച
- 3-51. തദൈരാഗ്രാദ്ദി ഭോഷബിജക്ഷയേ കൈവല്യം
- 3-52. സ്ഥാന്യുപനിമന്ത്രണേ സംഗസ്മയാകരണം  
പുനരനിഷ്ടപ്രസംഗാത്
- 3-53. ക്ഷണത്തക്രമയോഃ സംയമാദ്ദിവേകജം അതാനം
- 3-54. ജാതിലക്ഷണങ്ങൾസഹരന്യതാനവച്ഛാത്തുല്പയോസ്തതഃ  
പ്രതിപത്തിഃ
- 3-55. താരകം സർവവിഷയം സർവമാ വിഷയമക്രമം  
ചേതി വിവേകജം അതാനം.
- 3-56. സതപുരുഷയോഴ്യുധ്യി സാമ്യേ കൈവല്യം.



### 21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

### Topic 10: Smruti Samskara

- A 4-4. നിർമ്മാണചിത്താന്യസ്മിതാമാത്രാത്.
- 4-5. പ്രവൃത്തിഭേദേ പ്രയോജകം ചിത്തമേകമനേകേഷാം.
- 4-6. തത്ര ധ്യാനജമനാശയം.
- 4-7. കർമ്മശൂക്ളാക്യഷ്ണം യോഗിനസ്ത്രിവിധമിതരേഷാം
- 4-8. തതസ്തദ്ധിപാകാനുഗ്രാണാനാമേവാർഭിവ്യക്തർവാസനാനാം
- 4-9. ജാതിഭേദകാലവ്യവഹിതാനാമപ്രാന്തരംഘും സ്മൃതി  
സംസ്കാരയോരേകരുപത്വാത്
- 4-10. താസാമനനാദിത്വം ചാഗ്രിഷ്വാ നിത്യത്വാത്.
- 4-11. ഹോതൃപ്ലാസ്മയാലംഖണേഃ
- സംഗ്രഹീതപാദേഷാമഭാവേ തദഭാവഃ

### Topic 11: Chitta Bedha

---

- B | 4-15. വസ്തുസാമേ ചിത്തദേശാത്തയോർവിഭക്ത പനമഃ
- 4-16. ന ചെക്കചിത്തത്ത്രണം വസ്തു തദപ്രമാണകം തദാ  
കിം സ്യാത്?
- 4-17. തദുപരാഗാപേക്ഷിത്പാച്ചിത്തസ്യ വസ്തു  
ജനാതാജനാതം.
- 4-18. സദാ ജനാതാശിത്തവ്യതയസ്തത് പ്രഭോ:  
പൂരുഷസ്യാപരിണാമിത്പാത്.
- 4-19. നതസ്പാഭാസം ദ്യുമ്യത്പാത്.
20. ഏകസമയേ ചോദയാനവധാരണം
- 4-21. ചിത്താന്തരദ്യശ്രേ ബുദ്ധിബുദ്ധ്യേരതിപ്രസംഗഃ  
സ്മർത്തിസകരശ്വ.
- 4-22. ചിത്രതരപ്രതിസക്രമായാസ്തദാകാരാപത്തു  
സ്വബുദ്ധിസംഖ്യനം.

### Topic 12: Chitta Shakti

---

- C | 4-24. തദസംഖ്യയവാസനാഭിശ്ചിത്രമഹി പരാർമ്മം  
സംഹത്യകാരിത്പാത്.
- 4-25. വിശ്വഷദർശിന ആത്മഭാവഭാവനാവിനിവ്യതിഃ
- 4-26. തദാ വിവേകനിമനം കൈവല്യപ്രാർഥാരം ചിത്തം
- 4-27. തച്ഛിദ്രേഷ്യു പ്രത്യയാന്തരാണി സംസ്കാരേഭ്യേഃ
- 4-28. ഹാനമേഷാം ക്ഷേമവദ്യുക്തതം.
- 4-29. പ്രസംഖ്യാനേപ്രകുസിഭസ്യ സർവമാ  
വിവേകവ്യാതേർയർമമേഘസ്മാധിഃ
- 4-30. തതഃ ക്ഷേമകർമ്മനിവ്യതിഃ
- 4-34. പൂരുഷാർമ്മശൂന്യാനാം ഗുണാനാം പ്രതിപ്രസവഃ  
കൈവല്യം സ്വരൂപപ്രതിഷ്ഠം വാ ചിത്തശക്തിരിതി.

## **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](http://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, 2<sup>nd</sup> 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](mailto: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