

**DEHA**  
SOUND BODY

**GNANA**  
SOUND MIND

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

**PoornaYoga**  
Foundation Course

**Gita Vidya**

India | Europe | America

யோக<sup>3</sup>ஸாஸ்த்ர-யோக<sup>3</sup>ஸூத்ர-த<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யரூபப்ரத<sup>3</sup>ர்ஸினே.  
பூர்ணயோக<sup>3</sup>ப்ரபோ<sup>3</sup>தாய கோ<sup>3</sup>பீவ்யாய தே நம:..

**TAMIL**

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



- A** புண்யோ கந்த<sup>4</sup>: ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாம்<sup>3</sup> ச தேஜஸ்சாஸ்மி விபா<sup>4</sup>வஸௌ.  
ஜீவனம்<sup>3</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு<sup>3</sup> தபஸ்சாஸ்மி தபஸ்விஷு<sup>3</sup> .. 7-9.
- யதா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>த்யக<sup>3</sup>தம்<sup>3</sup> தேஜோ ஜக<sup>3</sup>த<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஸயதே(அ)கி<sup>2</sup>லம்<sup>3</sup> .  
யச்சந்த<sup>3</sup>ரமஸி யச்சாக்<sup>3</sup>னௌ தத்தேஜோ வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> மாமகம்<sup>3</sup> .. 15-12..
- கா<sup>3</sup>மாவிஸ்ய ச பூ<sup>4</sup>தானி தா<sup>4</sup>ரியாம்யஹமோஜஸா .  
புஷ்ணாமி செளஷதீ<sup>4</sup>: ஸர்வா: ஸோமோ பூ<sup>4</sup>த்வா ரஸாத்மக: .. 15-13..
- B** தை<sup>3</sup>வீ ஹ்யேஷா கு<sup>3</sup>ணமயீ மம மாயா து<sup>3</sup>ரத்யயா .  
மாமேவ யே ப்ரபத்<sup>3</sup>யந்தே மாயாமேதாம்<sup>3</sup> தரந்தி தே .. 7-14.
- ரஜஸ்தமஸ்சாபி<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>ய ஸத்த்வம்<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வதி பா<sup>4</sup>ரத .  
ரஜ: ஸத்த்வம்<sup>3</sup> தமஸ்சைவ தம: ஸத்த்வம்<sup>3</sup> ரஜஸ்ததா<sup>2</sup> .. 14-10..
- C** ஸர்வத்<sup>3</sup>வாரேஷு தே<sup>3</sup>ஹே(அ)ஸ்மின்ப்ரகாஸ உபஜாயதே .  
ஜ்ஞானம்<sup>3</sup> யதா<sup>3</sup> ததா<sup>3</sup> வித்<sup>3</sup>யாத்<sup>3</sup>விவ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம்<sup>3</sup> ஸத்த்வமித்யுத ..  
14-11..
- D** லோப<sup>4</sup>: ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திராரம்ப<sup>4</sup>: கர்மணாமஸம: ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹா .  
ரஜஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>ரதர்ஷப<sup>4</sup> .. 14-12..
- E** அப்ரகாஸோ(அ)ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திஸ்ச ப்ரமாதோ<sup>3</sup> மோஹ ஏவ ச .  
தமஸ்யேதானி ஜாயந்தே விவ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> குருந்த<sup>3</sup>ன .. 14-13..

## 2. The Body



**A** அஹம்' வைஸ்வானரோ பூ<sup>4</sup>த்வா ப்ராணி<sup>3</sup>னாம்' தே<sup>3</sup>ஹமாஸ்<sup>3</sup>ரித: .  
ப்ராணாபானஸமா<sup>3</sup>யுக்த: பசாம்<sup>3</sup>யன்னம்' சதுர்<sup>3</sup>வித<sup>4</sup>ம்' .. 15-14.

ஆய:ஸத்த்வப<sup>3</sup>லாரோக்<sup>3</sup>யஸுக<sup>2</sup>ப்ரீ<sup>1</sup>திவிவர்த<sup>4</sup>னா: .  
ரஸ்யா: ஸ்னிக்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>: ஸ்தி<sup>2</sup>ரா ஹ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யா ஆஹாரா:  
ஸாத்த்விகப்<sup>3</sup>ரியா: .. 17-8..

கட்<sup>3</sup>வம்<sup>3</sup>லலவணாத்ய<sup>3</sup>ஷ்ணதீ<sup>3</sup>க்ஷண<sup>3</sup>ருக்ஷ<sup>3</sup>விதா<sup>3</sup>ஹி<sup>3</sup>ன: .  
ஆஹாரா ராஜஸஸ்யே<sup>3</sup>ஷ்டா து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஸோகாமயப்<sup>3</sup>ரதா<sup>3</sup>: .. 17-9..

யாதயாமம்' க<sup>3</sup>தரஸம்' பூ<sup>3</sup>தி பர்யு<sup>3</sup>ஷிதம்' ச யத் .  
உச்சி<sup>3</sup>ஷ்டமபி சாமேத்<sup>4</sup>யம்' போ<sup>3</sup>ஜனம்' தாமஸப்<sup>3</sup>ரியம்' .. 17-10.

**B** நியதம்' ஸங்க<sup>3</sup>ரஹிதமராக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷத: க்ரு<sup>3</sup>தம்' .  
அப<sup>3</sup>லப்<sup>3</sup>ரேப்<sup>3</sup>ஸுனா கர்ம யத்தத்<sup>3</sup>ஸாத்த்விகமு<sup>3</sup>ச்யதே .. 18-23..

யத்து காமேப்<sup>3</sup>ஸுனா கர்ம ஸாஹங்காரேண வா புன: .  
க்ரியதே ப<sup>3</sup>ஹுலாயாஸம்' தத்<sup>3</sup>ராஜஸமு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம்' .. 18-24..

அனு<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ம்' க்ஷயம்' ஹிம்'ஸாமனபே<sup>3</sup>க்ஷய ச பௌ<sup>3</sup>ருஷம்' .  
மோஹாதா<sup>3</sup>ரப்<sup>4</sup>யதே கர்ம யத்தத்தாமஸமு<sup>3</sup>ச்யதே .. 18-25..

**C** நாத்யஸ்னதஸ்து யோகோ<sup>3</sup>(அ)ஸ்தி ந சைகாந்தமனஸ்னத: .  
ந சாதிஸ்வப்னஸீ<sup>3</sup>ஸ்ய ஜாக்<sup>3</sup>ரதோனைவசார்ஜன .. 6-16..

யுக்தாஹாரவிஹாரஸ்ய யுக்தசே<sup>3</sup>ஷ்டஸ்ய கர்மஸு .  
யுக்தஸ்வப்னாவபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ய யோகோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வதி து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஹா .. 6-17..

### 3. The Mind



- A** யதோ யதோ நிஸ்சரதி மனஸ்சஞ்சலமஸ்தி<sup>2</sup>ரம்<sup>1</sup> .  
 ததஸ்ததோ நியமயைததா<sup>3</sup>த்மன்யேவ வஸம்<sup>4</sup> நயேத் .. 6-26..  
 ப்ரஸாந்தமனஸம்<sup>5</sup> ஹ்யேனம்<sup>6</sup>யோகி<sup>7</sup>னம்<sup>8</sup> ஸுக<sup>9</sup>முத்தமம்<sup>10</sup> .  
 உபைதி ஸாந்தரஜஸம்<sup>11</sup> ப்<sup>12</sup>ரஹ்மபூ<sup>13</sup>தமகல்மஷம்<sup>14</sup> .. 6-27..
- B** அஸம்<sup>15</sup>ஸயம்<sup>16</sup> மஹாபா<sup>17</sup>ஹோ மனோ து<sup>18</sup>ர்நிக்<sup>19</sup>ரஹம்<sup>20</sup> சலம்<sup>21</sup> .  
 அப<sup>22</sup>யாஸேன து கௌந்தேய வைராக்<sup>23</sup>யேண ச க்<sup>24</sup>ரு<sup>25</sup>ஹ்யதே .. 6-35.  
 அஸம்<sup>26</sup>யதாத்மனா யோகோ<sup>27</sup> து<sup>28</sup>ஷ்ப்ராப இதி மே மதி: .  
 வஸ்யாத்மனா து யததா ஸக்<sup>29</sup>யோ(அ)வாப்து(முபாயத: .. 6-36.
- C** பு<sup>30</sup>த்<sup>31</sup>யா விஸு<sup>32</sup>த்<sup>33</sup>யா யு<sup>34</sup>க்தோ த்<sup>35</sup>ரு<sup>36</sup>த்<sup>37</sup>யாத்மான்ம<sup>38</sup> நியம்ய ச .  
 ஸப்தா<sup>39</sup>தீ<sup>40</sup>ன்விஷயாம்<sup>41</sup>ஸ்த்யக்த்வா ராக<sup>42</sup>த்<sup>43</sup>வேஷௌ வ்யு<sup>44</sup>த<sup>45</sup>ஸ்ய ச .. 18-51..  
 விவி<sup>46</sup>க்தஸேவீ லக்<sup>47</sup>வாஸீ யதவாக்காயமானஸ: .  
 த்<sup>48</sup>யானயோக<sup>49</sup>ப்ரோ நித்யம்<sup>50</sup> வைராக்<sup>51</sup>யம்<sup>52</sup> ஸமுபாஸ்<sup>53</sup>ரித: .. 18-52..  
 அஹங்காரம்<sup>54</sup> ப<sup>55</sup>லம்<sup>56</sup> த<sup>57</sup>ர்பம்<sup>58</sup> காமம்<sup>59</sup> க்<sup>60</sup>ரோத<sup>61</sup>ம்<sup>62</sup> பரிக்<sup>63</sup>ரஹம்<sup>64</sup> .  
 விமு<sup>65</sup>ச்ய நிர்மம: ஸாந்தோ ப்<sup>66</sup>ரஹ்மபூ<sup>67</sup>யாய கல்பதே .. 18-53.
- D** ஸ்வபா<sup>68</sup>வஜேன கௌந்தேய நிப<sup>69</sup>த்<sup>70</sup>த்<sup>71</sup> ஸ்வேன கர்மணா .  
 கர்<sup>72</sup>தும்<sup>73</sup> நே<sup>74</sup>ச்ச<sup>75</sup>ஸி யன்மோஹா<sup>76</sup>த்கரிஷ்யஸ்யவஸோ(அ)பி தத் .. 18-60..  
 மன்மனா ப<sup>77</sup>வ மத்<sup>78</sup>ப<sup>79</sup>க்தோ மத்<sup>80</sup>யாஜீ மாம்<sup>81</sup> நமஸ்குரு .  
 மாமேவைஷ்யஸி ஸத்யம்<sup>82</sup> தே ப்<sup>83</sup>ரதிஜானே ப்<sup>84</sup>ரியோ(அ)ஸி மே .. 18-65..



#### 4. Sense Objects

- A** பந்து<sup>4</sup>ராத்மாத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித: .  
அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் .. 6-6..  
பு<sup>4</sup>மிராபோ(அ)னலோ வாயு: க<sup>2</sup>ம் மனோ பு<sup>3</sup>த்தி<sup>4</sup>ரேவ ச .  
அஹங்கார இதீயம்<sup>7</sup> மே பி<sup>4</sup>ன்னா ப்ரக்ரு<sup>3</sup>திரஷ்டதா<sup>4</sup> .. 7-4..
- B** சதுர்விதா<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>ஜந்தே மாம் ஜனா: ஸுக்ரு<sup>3</sup>தினோ(அ)ர்ஜுன .  
ஆர்தோ ஜிஜ்ஞாஸுரர்தா<sup>2</sup>ர்தீ<sup>2</sup> ஜ்ஞானீ ச ப<sup>4</sup>ரதர்ஷப<sup>4</sup> .. 7-16..  
யத்கரோஷி யத<sup>3</sup>ஸ்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி த<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>ஸி யத் .  
யத்தபஸ்யஸி கௌந்தேய ததகுருஷ்வ மத<sup>3</sup>ர்பணம்<sup>7</sup> .. 9-27..
- C** ஸத்த்வம்<sup>7</sup> ரஜஸ்தம இதி கு<sup>3</sup>ணா: ப்ரக்ரு<sup>3</sup>திஸம்ப<sup>4</sup>வா: .  
நிப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>னந்தி மஹாபா<sup>3</sup>ஹோ தே<sup>3</sup>ஹே தே<sup>3</sup>ஹினமவ்யயம்<sup>7</sup> .. 14-5..  
ஸத்த்வம்<sup>7</sup> ஸுகே<sup>2</sup> ஸஞ்ஜயதி ரஜ: கர்மணி பா<sup>4</sup>ரத .  
ஜ்ஞானமாவ்ரு<sup>3</sup>த்ய து தம: ப்ரமாதே<sup>3</sup> ஸஞ்ஜயத்யத .. 14-9..
- D** தத்ர ஸத்த்வம்<sup>7</sup> நிர்மலத்வாத்ப்ரகாஸகமநாமயம்<sup>7</sup> .  
ஸுக<sup>2</sup>ஸங்கே<sup>3</sup>ன ப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>னாதி ஜ்ஞானஸங்கே<sup>3</sup>ன சானக<sup>4</sup> .. 14-6..
- E** ரஜோ ராகா<sup>3</sup>த்மகம்<sup>7</sup> வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> த்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணாஸங்க<sup>3</sup>ஸமுத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வம்<sup>7</sup> .  
தந்நிப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>னாதி கௌந்தேய கர்மஸங்கே<sup>3</sup>ன தே<sup>3</sup>ஹினம்<sup>7</sup> .. 14-7..
- F** தமஸ்த்வஜ்ஞானஜம்<sup>7</sup> வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> மோஹனம்<sup>7</sup> ஸர்வதே<sup>3</sup>ஹினாம்<sup>7</sup> .  
ப்ரமாதா<sup>3</sup>லஸ்யநித்<sup>3</sup>ராபி<sup>4</sup>ஸ்தந்நிப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>னாதி பா<sup>4</sup>ரத .. 14-8..

## 5. Sense Control



- A** ப்ரஜஹாதி யதா<sup>3</sup> காமான்ஸர்வான்பார்த<sup>2</sup> மனோக<sup>3</sup>தான் .  
ஆத்மன்யேவாத்மனா துஷ்ட: ஸ்தி<sup>2</sup>தப்ரஜ்ஞஸ்ததோ<sup>3</sup>ச்யதே .. 2-55..
- B** து<sup>3</sup>:கே<sup>2</sup>ஷ்வனுத்<sup>3</sup>விக்<sup>3</sup>னமனா: ஸுகே<sup>2</sup>ஷு விக<sup>3</sup>தஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹ: .  
வீதராக<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யக்ரோத<sup>4</sup>: ஸ்தி<sup>2</sup>ததீ<sup>4</sup>ர்முநிருச்யதே .. 2-56..  
ய: ஸர்வத்ரானபி<sup>4</sup>ஸ்னேஹஸ்தத்தத்ப்ராப்ய ஸாபா<sup>4</sup>ஸாப<sup>4</sup>ம்' .  
நாபி<sup>4</sup>னந்த<sup>3</sup>தி ந த்<sup>3</sup>வேஷ்டி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-57..
- C** யதா<sup>3</sup> ஸம்'ஹரதே சாயம்' கூர்மோ(அ)ங்கா<sup>3</sup>னீவ ஸர்வஸ: .  
இந்த்<sup>3</sup>ரியாணிந்த்<sup>3</sup>ரியார்தே<sup>2</sup>ப<sup>4</sup>யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-58..
- D** விஷயா விநிவர்தந்தே நிராஹாரஸ்ய தே<sup>3</sup>ஹின: .  
ரஸவர்ஜம்' ரஸோ(அ)ப்யஸ்ய பரம்' த்<sup>3</sup>ரு'ஷ்ட்வா நிவர்ததே .. 2-59..  
யததோ ஹ்யபி கௌந்தேய புருஷஸ்ய விபஸ்சித: .  
இந்த்<sup>3</sup>ரியாணி ப்ரமாதீ<sup>2</sup>னி ஹரந்தி ப்ரஸப<sup>4</sup>ம்' மன: .. 2-60..  
தானி ஸர்வாணி ஸம்'யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர: .  
வஸே ஹி யஸ்யேந்த்<sup>3</sup>ரியாணி தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா .. 2-61..

## 6. Sense Gratification



- A** த்யாயதோ விஷயான்பும்'ஸ: ஸங்க்ஸ்தேஷுபஜாயதே .  
ஸங்கா<sup>3</sup>த்ஸஞ்ஜாயதே காம: காமாத்க்ரோதோ<sup>4</sup>(அ)பி'ஜாயதே .. 2-62..
- க்ரோதா<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ப'வதி ஸம்மோஹ: ஸம்மோஹாத்ஸம்ரு'திவிப்'ரம: .  
ஸம்ரு'திப்'ரம்'ஸாத்<sup>3</sup> புத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>நாஸோ புத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>நாஸாத்ப்ரணஸ்யதி .. 2-63..
- B** ராக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷவியுக்தைஸ்து விஷயானிந்த்<sup>3</sup>ரியைஸ்சரன் .  
ஆத்மவஸ்யைர்விதே<sup>4</sup>யாத்மா ப்ரஸாத<sup>3</sup>மதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்<sup>2</sup>தி .. 2-64..
- C** ப்ரஸாதே<sup>3</sup> ஸர்வது<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னாம்' ஹாநிரஸ்யோபஜாயதே .  
ப்ரஸன்னசேதஸோ ஹ்யாஸு புத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>: பர்யவதிஷ்ட<sup>2</sup>தே .. 2-65..
- D** நாஸ்தி புத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ரயுக்தஸ்ய ந சாயுக்தஸ்ய பா<sup>4</sup>வனா .  
ந சாபா<sup>4</sup>வ்யத: ஸாந்திரஸாந்தஸ்ய குத: ஸுக<sup>2</sup>ம்' .. 2-66..
- E** இந்த்<sup>3</sup>ரியாணாம்' ஹி சரதாம்' யன்மனோ(அ)னுவிதீ<sup>4</sup>யதே .  
தத<sup>3</sup>ஸ்ய ஹரதி ப்ரஜ்ஞாம்' வாயுர்னாவமிவாம்ப<sup>4</sup>ஸி .. 2-67..
- F** தஸ்மாத்<sup>3</sup>யஸ்ய மஹாபா<sup>3</sup>ஹோ நிக்'ரு'ஹீதானி ஸர்வஸ: .  
இந்த்<sup>3</sup>ரியாணிந்த்<sup>3</sup>ரியார்தே<sup>2</sup>ப்யஸ்தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா ..

## GNANA (Sound Mind)

---

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

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

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

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

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

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

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

## 7. Physical Wisdom



- A** கார்யகாரணகர்த்து<sup>1</sup>த்வே ஹேது: ப்ரக்ரு<sup>2</sup>திருச்யதே .  
புருஷ: ஸுக<sup>2</sup>து<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னாம்<sup>1</sup> போ<sup>4</sup>க்த்ரு<sup>2</sup>த்வே ஹேதுருச்யதே .. 13-21..
- B** தே<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>விஜகு<sup>3</sup>ருப்ராஜ்ஞபூஜனம்<sup>1</sup> ஸௌசமா<sup>1</sup>ர்ஜவம் .  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யமஹிம்<sup>1</sup>ஸா ச ஸாரீ<sup>1</sup>ரம்<sup>1</sup> தப உச்யதே .. 17-14..
- C** அப<sup>2</sup>லாகாங்க்ஷிபி<sup>4</sup>ர்யஜ்ஞோ விதி<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரு<sup>2</sup>ஷ்டோ ய இஜ்யதே.  
யஷ்டவ்யமேவேதி மன: ஸமாதா<sup>4</sup>ய ஸ ஸாத்த்விக:..17.11..  
அபி<sup>4</sup>ஸந்தா<sup>4</sup>ய து ப<sup>2</sup>லம்<sup>1</sup> த<sup>3</sup>ம்பா<sup>4</sup>ர்த<sup>2</sup>மபி சைவ யத்.  
இஜ்யதே ப<sup>4</sup>ரதஸ்ரேஷ்ட<sup>2</sup> தம்<sup>1</sup> யஜ்ஞம்<sup>1</sup> வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ராஜஸம்..17.12..  
விதி<sup>4</sup>ஹீநமஸ்<sup>2</sup>ரு<sup>2</sup>ஷ்டான்னம்<sup>1</sup> மந்த்ரஹீ<sup>1</sup>னமத<sup>3</sup>க்ஷிணம்.  
ஸ்<sup>1</sup>ரத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>விரஹிதம்<sup>1</sup> யஜ்ஞம்<sup>1</sup> தாமஸம்<sup>1</sup> பரிசக்ஷதே..17.13..
- D** யத்தத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரே விஷமிவ பரிணாமே(அ)ம்ரு<sup>2</sup>தோபமம் .  
தத்ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>1</sup> ஸாத்த்விகம்<sup>1</sup> ப்ரோக்தமாத்மபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ப்ரஸாத<sup>3</sup>ஜம் .. 18-37..  
விஷயேந்த்<sup>3</sup>ரியஸம்<sup>1</sup>யோகா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யத்தத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரே(அ)ம்ரு<sup>2</sup>தோபமம் .  
பரிணாமே விஷமிவ தத்ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>1</sup> ராஜஸம்<sup>1</sup> ஸ்ம்ரு<sup>2</sup>தம் .. 18-38..  
யத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரே சானுபு<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup> ச ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>1</sup> மோஹனமாத்மன: .  
நித்<sup>3</sup>ராலஸ்யப்ரமாதோ<sup>3</sup>த்த<sup>2</sup>ம்<sup>1</sup> தத்தாமஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>2</sup>தம் .. 18-39..

## 8. Social Wisdom



- A** சாதுர்வரண்யம் மயா ஸ்ருஷ்டம் குணகர்மவிபாக்ஸஃ .  
தஸ்ய கர்தாரமபி மாம் வித்<sup>3</sup>யகர்தாரமவ்யயம் .. 4-13..
- B** காம்யானாம் கர்மணாம் ந்யாஸம் ஸம்ந்யாஸம் கவயோ விதுஃ .  
ஸர்வகர்மபுலத்யாகம் ப்ராஹுஸ்த்யாகம் விசக்ஷணாஃ .. 18-2..
- C** தாத்வயமிதி யத்தா<sup>3</sup>னம் தீயதே (அ)னுபகாரிணே .  
தேஸே காலே ச பாத்ரே ச தத்<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னம் ஸாத்த்விகம் ஸம்ரு<sup>3</sup>தம் ..  
17-20..
- யத்து ப்ரத்யுபகாரார்த<sup>2</sup>ம் ப<sup>2</sup>லமுத்தி<sup>3</sup>ர்ய வா புனஃ .  
தீயதே ச பரிக்லிஷ்டம் தத்<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னம் ராஜஸம் ஸம்ரு<sup>3</sup>தம் .. 17-21..
- அதே<sup>3</sup>ஸகாலே யத்<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>னமபாத்ரேப்யஸ்ச தீயதே .  
அஸத்க்ரு<sup>3</sup>தமவஜ்ஞாதம் தத்தாமஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம் .. 17-22..
- D** ப்ராஹ்மணக்ஷத்ரியவிஸாம் ஸூத்<sup>3</sup>ராணாம் ச பரந்தப .  
கர்மாணி ப்ரவிப<sup>4</sup>க்தானி ஸ்வபா<sup>4</sup>வப்ரப<sup>4</sup>வைரகு<sup>3</sup>ணைஃ .. 18-41..
- ஸமோ த<sup>3</sup>மஸ்தபஃ ஸௌசம் க்ஷாந்திரார்ஜவமேவ ச .  
ஜ்ஞானம் விஜ்ஞானமாஸ்திக்யம் ப்ராஹ்மகர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் ..  
18-42..
- ஸௌர்யம் தேஜோ த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>திர்தா<sup>3</sup>க்ஷயம் யுத்தே<sup>4</sup> சாப்யபலாயனம் .  
தா<sup>3</sup>னமீஸ்வரபா<sup>4</sup>வஸ்ச க்ஷாத்ரம் கர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .. 18-43..
- க்ரு<sup>3</sup>ஷ்டிகௌ<sup>3</sup>ரக்ஷயவாணிஜ்யம் வைஸ்யகர்ம ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .  
பரிசர்யாத்மகம் கர்ம ஸூத்<sup>3</sup>ரஸ்யாபி ஸ்வபா<sup>4</sup>வஜம் .. 18-44..

## 9.Occupational Wisdom



- A** தேஜ: கூடிமா த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸௌசமத்<sup>3</sup>ரோஹோ நாதிமானிதா .  
 ப<sup>4</sup>வந்தி ஸம்பத<sup>3</sup>ம்<sup>2</sup> தை<sup>3</sup>விமபி<sup>4</sup>ஜாதஸ்ய பா<sup>4</sup>ர்த .. 16-3..  
 த<sup>3</sup>ம்போ<sup>4</sup> த<sup>3</sup>ர்போ(அ)பி<sup>4</sup>மானஸ்ச க்<sup>3</sup>ரோத<sup>4</sup>: பா(ரு)ஷ்யமேவ ச .  
 அஜ்ஞானம்<sup>3</sup> சாபி<sup>4</sup>ஜாதஸ்ய பா<sup>4</sup>ர்த<sup>2</sup> ஸம்பத<sup>3</sup>மாஸூரீம் .. 16-4..
- B** முக்தஸங்கோ<sup>3</sup>(அ)னஹம்<sup>3</sup>வாதீ<sup>3</sup> த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்யத்ஸாஹஸமன்வித: .  
 ஸித்<sup>3</sup>த்யஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யோர்நிர்விகார: கர்தா ஸாத்த்விக உச்யதே .. 18-26..  
 ராகீ<sup>3</sup> கர்மப<sup>2</sup>லப்ரேப்ஸூர்லுப்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> ஹிம்<sup>3</sup>ஸாத்மகோ(அ)ஸாசி: .  
 ஹர்ஷஸோகான்வித: கர்தா ராஜஸ: பரிகீர்தித: .. 18-27..  
 அயுக்த: ப்ராக்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>த: ஸ்தப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>: ஸடோ<sup>2</sup> நைஷ்க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>திகோ(அ)லஸ: .  
 விஷாதீ<sup>3</sup> தீ<sup>3</sup>ர்க<sup>4</sup>ஸூத்ரீ ச கர்தா தாமஸ உச்யதே .. 18-28..
- C** த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்யா யயா தா<sup>4</sup>ரயதே மன:ப்ராணேந்த்<sup>3</sup>ரியக்ரியா: .  
 யோகே<sup>3</sup>னாவ்யபி<sup>4</sup>சாரிண்யா த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பா<sup>4</sup>ர்த<sup>2</sup> ஸாத்த்விகீ .. 18-33..  
 யயா து த்<sup>4</sup>ர்மகாமார்தா<sup>2</sup>ந்த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்யா தா<sup>4</sup>ரயதே(அ)ர்ஜுன .  
 ப்ரஸங்கே<sup>3</sup>ன ப<sup>2</sup>லாகாங்க்ஷீ த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பா<sup>4</sup>ர்த<sup>2</sup> ராஜஸீ .. 18-34..  
 யயா ஸ்வப்னம்<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>யம்<sup>3</sup> ஸோகம்<sup>3</sup> விஷாத<sup>3</sup>ம்<sup>3</sup> மத<sup>3</sup>மேவ ச .  
 ந விமுஞ்சதி து<sup>3</sup>ர்மேதா<sup>4</sup> த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: ஸா பா<sup>4</sup>ர்த<sup>2</sup> தாமஸீ .. 18-35..

## 10. Mental Wisdom



- A** அபாயம் ஸத்த்வஸம் ஸூத்திர்ஜ்ஞானயோகவ்யவஸ்திதி: .  
தாநம் தம்ஸ்ச யஜ்ஞஸ்ச ஸ்வாத்யாயஸ்தப ஆர்ஜவம் .. 16-1..
- அவறிம்ஸா ஸத்யமக்ரோதஸ்த்யாக: ஸாந்திரபைஸானம் .  
த்யா பூதேஷ்வலோலுப்த்வம் மார்த்வம் ஹரீரசாபலம் .. 16-2..
- B** த்ரிவிதம் நரகஸ்யேதம் த்வாரம் நாஸனமாத்மன: .  
காம: க்ரோதஸ்ததா<sup>2</sup> லோபஸ்தஸ்தமாதே<sup>3</sup>தத்த்ரயம் த்யஜேத் .. 16-  
21..
- ஏதைர்விமுக்த: கௌந்தேய தமோத்வாரைஸ்த்ரிபிர்னர: .  
ஆசரத்யாத்மன: ஸ்ரேயஸ்ததோ யாதி பராம் கதிம் .. 16-22..
- C** அனுத்வேககரம் வாக்யம் ஸத்யம் ப்ரியஹிதம் ச யத் .  
ஸ்வாத்யாயாப்யஸனம் சைவ வாங்மயம் தப உச்யதே .. 17-15..
- D** மன: ப்ரஸாத: ஸௌம்யத்வம் மௌனமாத்மவிநிக்ரஹ: .  
பாவஸம் ஸூத்திரித்யேதத்தபோ மானஸமுச்யதே .. 17-16..
- E** ப்ரவ்ருத்திம் ச நிவ்ருத்திம் ச கார்யாகார்யே ப்யாப்யே .  
பந்தம் மோக்ஷம் ச யா வேத்தி புத்தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> ஸாத்த்விகீ ..  
18-30..
- யயா தர்மமதர்மம் ச கார்யம் சாகார்யமேவ ச .  
அயதாவத்ப்ரஜானாதி புத்தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> ராஜஸீ .. 18-31..
- அதர்மம் தர்மமிதி யா மன்யதே தமஸாவ்ருதா .  
ஸர்வார்தான்விபரீதாம் ஸ்ச புத்தி: ஸா பார்த<sup>2</sup> தாமஸீ .. 18-32..

## 11. Emotional Wisdom



- A** விஹாய காமான்ய: ஸர்வான்புமாம்'ஸ்சரதி நி:ஸ்ப்ரு'ஹ: .  
நிர்மமோ நிரஹங்கார: ஸ ஶாந்திமதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச<sup>2</sup>தி .. 2-71..
- ஸக்னோதீஹவ ய: ஸோடு<sup>4</sup>ம்' ப்ராக்ஸரீரவிமோக்ஷணாத் .  
காமக்ரோதோ<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வம்' வேக<sup>3</sup>ம்' ஸ யுக்த: ஸ ஸுகீ<sup>2</sup> நர: .. 5-23..
- B** கர்மண: ஸுக்ரு'தஸ்யாஹு: ஸாதத்தவிகம்' நிர்மலம்' ப<sup>2</sup>லம் .  
ரஜஸஸ்து ப<sup>2</sup>லம்' து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>மஜ்ஞானம்' தமஸ: ப<sup>2</sup>லம் .. 14-16..
- C** ஸத்த்வாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞானம்' ரஜஸோ லோப<sup>4</sup> ஏவ ச .  
ப்ரமாத<sup>3</sup>மோஹௌ தமஸோ ப<sup>4</sup>வதோ(அ)ஜ்ஞானமேவ ச .. 14-17..
- D** ப்ரகாஸம்' ச ப்ரவ்ரு'த்திம்' ச மோஹமேவ ச பாண்ட<sup>3</sup>வ .  
ந த்<sup>3</sup>வேஷ்டி ஸம்ப்ரவ்ரு'த்தானி ந நிவ்ரு'த்தானி காங்க்ஷதி .. 14-  
22..
- உதா<sup>3</sup>ஸீனவதா<sup>3</sup>ஸீனோ கு<sup>3</sup>ணையோ ந விசால்யதே .  
கு<sup>3</sup>ணா வர்தந்த இத்யேவம்' யோ(அ)வதிஷ்ட<sup>2</sup>தி நேங்க<sup>3</sup>தே.. 14-23..
- E** ஸமது<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>ஸுக<sup>2</sup>: ஸ்வஸ்த<sup>2</sup>: ஸமலோஷ்டாஸ்மகாஞ்சன: .  
துல்யப்ரியாப்ரியோ தீ<sup>4</sup>ரஸ்துல்யநிந்தா<sup>3</sup>த்மஸம்'ஸ்துதி: .. 14-24..
- மானாபமான்யோஸ்துல்யஸ்துல்யோ மித்ராரிபக்ஷயோ: .  
ஸர்வாரம்ப<sup>4</sup>பரித்யாகீ<sup>3</sup> கு<sup>3</sup>ணாதீத: ஸ உச்யதே .. 14-25..

## 12. Spiritual Wisdom



- A** ஜாதஸ்ய ஹி த்<sup>4</sup>ருவோ ம்ரு<sup>2</sup>த்யுர்த்<sup>4</sup>ருவம்<sup>2</sup> ஜன்ம ம்ரு<sup>2</sup>தஸ்ய ச தஸ்மாத்<sup>3</sup>பரிஹார்யே(அ)ர்தே<sup>2</sup> ந த்வம்<sup>2</sup> ஸோசிதுமர்ஹஸி .. 2-27..
- B** ஆபூர்யமாணமசலப்ரதிஷ்ட<sup>2</sup>ம்<sup>2</sup> ஸமுத்<sup>3</sup>ரமாப: ப்ரவிஸந்தி யத்<sup>3</sup>வத் தத்<sup>3</sup>வத்காமா யம்<sup>2</sup> ப்ரவிஸந்தி ஸர்வே ஸ ஸாந்திமாப்னோதி ந காமகாமீ .. 2-70..
- வித்<sup>3</sup>யாவினயஸம்பன்னே ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணே க<sup>3</sup>வி ஹஸ்தினி . ஸுனி சைவ ஸ்வபாகே ச பண்டி<sup>3</sup>தா: ஸமத<sup>3</sup>ர்ஸின: .. 5-18..
- C** ஸ்ரேயோ ஹி ஜ்ஞானமப்<sup>4</sup>யாஸாஜ்ஜ்ஞாநாத்<sup>3</sup>த்யானம்<sup>2</sup> விஸிஷ்யதே . த்<sup>4</sup>யானாத்கர்மப<sup>3</sup>லத்யாக<sup>3</sup>ஸ்த்யாகா<sup>3</sup>ச்சா<sup>2</sup>ந்திரனந்தரம் .. 12-12..
- D** ஸம: ஸத்தரௌ ச மித்ரே ச ததா<sup>2</sup> மானாபமான்யோ: . ஸீதோஷ்ணஸுக<sup>2</sup>து<sup>3</sup>:கே<sup>2</sup>ஷு ஸம: ஸங்க<sup>3</sup>விவர்ஜித: .. 12-18..
- துல்யநிந்தா<sup>3</sup>ஸ்துதிர்மௌனீ ஸந்துஷ்டோ யேன கேனசித் . அநிகேத: ஸ்தி<sup>2</sup>ரமதிர்ப<sup>4</sup>க்திமான்மே ப்ரியோ நர: .. 12-19..
- E** ஸ்ரத்<sup>3</sup>த்யா பரயா தப்தம்<sup>2</sup> தபஸ்தத்த்ரிவித<sup>4</sup>ம்<sup>2</sup> நரை: . அப<sup>2</sup>லாகாங்க்ஷிபி<sup>4</sup>ர்யுக்தை: ஸாத்த்விகம்<sup>2</sup> பரிசக்ஷதே .. 17-17..
- ஸத்காரமானபூஜார்த<sup>2</sup>ம்<sup>2</sup> தபோ த<sup>3</sup>ம்பே<sup>4</sup>ன சைவ யத் . க்ரியதே ததி<sup>3</sup>ஹ ப்ரோக்தம்<sup>2</sup> ராஜஸம்<sup>2</sup> சலமத்<sup>4</sup>ருவம் .. 17-18..
- மூட<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>ராஹேணாத்மனோ யத்பீட<sup>3</sup>யா க்ரியதே தப: . பரஸ்யோத்ஸாத்<sup>3</sup>னார்த<sup>2</sup>ம்<sup>2</sup> வா தத்தாமஸமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>2</sup>தம் .. 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** ந த்வேவாஹம்' ஜாது நாஸம்' ந த்வம்' நேமே ஜனாதி<sup>4</sup>பா: .  
ந சைவ ந ப<sup>4</sup>விஷ்யாம: ஸர்வே வயமத: பரம் .. 2-12..
- நைனம்' சி<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>ந்தி ஸஸ்த்ராணி நைனம்' த<sup>3</sup>ஹதி பாவக: .  
ந சைனம்' க்<sup>3</sup>லேத<sup>3</sup>யந்த்யாபோ ந சோஷயதி மாருத: .. 2-23..
- B** தே<sup>3</sup>ஹினோ(அ)ஸ்மின்யதா<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>ஹே கௌமாரம்' யௌவனம்' ஜரா  
. .  
ததா<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>ஹாந்தரப்ராப்திர்தீ<sup>4</sup>ரஸ்தத்ர ந முஹ்யதி .. 2-13..
- வாஸாம்'ஸி ஜீர்ணானி யதா<sup>2</sup> விஹாய நவானி க்<sup>3</sup>ரு'ஹ்ணாதி  
நரோ(அ)பராணி .  
ததா<sup>2</sup> ஸரீராணி விஹாய ஜீர்ணான்யன்யானி ஸம்'யாதி நவானி  
தே<sup>3</sup>ஹீ .. 2-22..
- C** யதா<sup>3</sup> யதா<sup>3</sup> ஹி த<sup>4</sup>ர்மஸ்ய க்<sup>3</sup>லாநிர்ப<sup>4</sup>வதி பா<sup>4</sup>ரத .  
அப<sup>4</sup>யுத்தா<sup>2</sup>னமத<sup>4</sup>ர்மஸ்ய ததா<sup>3</sup>த்மானம்' ஸ்ரு'ஜாம்யஹம் .. 4-7..
- பரித்ராணாய ஸாதூ<sup>4</sup>னாம்' விநாஸாய ச து<sup>3</sup>ஷ்க்ரு'தாம் .  
த<sup>4</sup>ர்மஸம்'ஸ்தா<sup>2</sup>பனார்தா<sup>2</sup>ய ஸம்ப<sup>4</sup>வாமி யுகே<sup>3</sup> யுகே<sup>3</sup> .. 4-8..
- D** ஜன்ம கர்ம ச மே தி<sup>3</sup>வ்யமேவம்' யோ வேத்தி தத்த்வத: .  
த்யக்த்வா தே<sup>3</sup>ஹம்' புனர்ஜன்ம நைதி மாமேதி ஸோ(அ)ர்ஜுன ..  
4-9..
- E** வித்ரா<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யக்ரோதா<sup>4</sup> மன்மயா மாமுபாஸ்ரிதா: .  
ப<sup>3</sup>ஹவோ ஜ்ஞானதபஸா பூதா மத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வமாக<sup>3</sup>தா: .. 4-10..

## 14: Karma Yoga



- A** கர்மண்யேவாதி<sup>4</sup>காரஸ்தே மா ப<sup>2</sup>லேஷு கதா<sup>3</sup>சன .  
 மா கர்மப<sup>2</sup>லஹேதுர்பூ<sup>4</sup>ர்மா தே ஸங்கோ<sup>3</sup>(அ)ஸ்த்வகர்மணி .. 2-47..  
 அந்நாத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வந்தி பூ<sup>4</sup>தானி பர்ஜன்யாத்<sup>3</sup>ன்னஸம்ப<sup>4</sup>வ: .  
 யஜ்ஞாத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வதி பர்ஜன்யோ யஜ்ஞ: கர்மஸமுத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வ: .. 3-14..  
 யத்<sup>3</sup>யதா<sup>3</sup>சரதி ஸ்ரேஷ்ட<sup>2</sup>ஸ்தத்தே<sup>3</sup>வேதரோ ஜன: .  
 ஸ யத்ப்ரமாணம் குருதே லோகஸ்தத<sup>3</sup>னுவர்ந்தே .. 3-21..  
 ஸ்ரேயான்ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மோ விசு<sup>3</sup>ண: பரத<sup>4</sup>ர்மாத்ஸ்வனுஷ்டி<sup>2</sup>தாத் .  
 ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மே நித<sup>4</sup>னம் ஸ்ரேய: பரத<sup>4</sup>ர்மோ ப<sup>4</sup>யாவஹ: .. 3-35..
- B** யஸ்ய ஸர்வே ஸமாரம்பா<sup>4</sup>: காமஸங்கல்பவர்ஜிதா: .  
 ஜ்ஞாநாக்<sup>3</sup>னித<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>கர்மாணம் தமாஹ: பண்டி<sup>3</sup>தம் ப<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>: .. 4-19..
- C** ஸம்<sup>3</sup>ந்யாஸ: கர்மயோக<sup>3</sup>ஸ்ச நி:ஸ்ரேயஸகராவுபௌ<sup>4</sup> .  
 தயோஸ்து கர்மஸம்<sup>3</sup>ந்யாஸாத்கர்மயோகோ<sup>3</sup> விபரிஷ்யதே .. 5-2..
- D** ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யாதா<sup>4</sup>ய கர்மாணி ஸங்க<sup>3</sup>ம் த்யக்த்வா கரோதி ய: .  
 லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத்<sup>3</sup>மபத்ரமிவாம்ப<sup>4</sup>ஸா .. 5-10..
- E** அதி<sup>4</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>னம் ததா<sup>2</sup> கர்தா கரணம் ச ப்ரு<sup>3</sup>தக்<sup>3</sup>வித<sup>4</sup>ம் .  
 விவிதா<sup>4</sup>ஸ்ச ப்ரு<sup>3</sup>தக்<sup>3</sup>சேஷ்டா தை<sup>3</sup>வம் சைவாத்ர பஞ்சமம் .. 18-

## 15: Gnana Yoga



- A** தூ<sup>4</sup>மேனாவ்ரியதே வஹ்நிர்யதா<sup>2</sup>தர்ஸோ மலேன ச .  
யதோ<sup>2</sup>ல்பே<sup>3</sup>னாவ்ரு<sup>1</sup>தோ கர்<sup>4</sup>ஸ்ததா<sup>2</sup> தேனே<sup>3</sup>மாவ்ரு<sup>1</sup>தம் .. 3-38..
- B** ப்<sup>3</sup>ரஹ்மார்பணம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ஹவிர்ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா<sup>3</sup>க்<sup>1</sup>னௌ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணா  
ஹு<sup>1</sup>தம் .  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ தேன க<sup>3</sup>ந்தவ்யம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மகர்மஸமாதி<sup>4</sup>னா .. 4-24..
- C** ஸ்<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>வாம்<sup>1</sup>ல்<sup>1</sup>லப<sup>4</sup>தே ஜ்ஞானம்<sup>1</sup> தத்பர: ஸம்<sup>1</sup>யதே<sup>3</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரிய: .  
ஜ்ஞானம்<sup>1</sup> லப்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>வா பராம்<sup>1</sup> ஶாந்திமசிரேணாதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி .. 4-39..  
ஜ்ஞானேன து தத்<sup>3</sup>ஜ்ஞானம்<sup>1</sup> யேஷாம்<sup>1</sup> நாஸிதமாத்மன: .  
தேஷாமாதி<sup>3</sup>த்யவஜ்ஞானம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரகாஸயதி தத்பரம் .. 5-16..
- D** மனுஷ்யாணாம்<sup>1</sup> ஸஹஸ்ரேஷு<sup>1</sup> கஸ்சித்<sup>3</sup>யததி ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யே .  
யததாமபி ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>னாம்<sup>1</sup> கஸ்சின்மாம்<sup>1</sup> வேத்தி தத்த்வத: .. 7-3..  
ப்<sup>3</sup>ஹூ<sup>1</sup>னாம்<sup>1</sup> ஜன்மநாமந்தே ஜ்ஞானவான்மாம்<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரபத்<sup>3</sup>யதே .  
வாஸுதே<sup>3</sup>வ: ஸர்வமிதி ஸ மஹாத்மா ஸுது<sup>3</sup>ர்<sup>3</sup>லப<sup>4</sup>: .. 7-19..
- E** ய: ஶாஸ்த்ரவிதி<sup>4</sup>முத்<sup>3</sup>ஸ்ரு<sup>1</sup>ஜ்ய வர்ததே காமகாரத: .  
ந ஸ ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்<sup>3</sup>னோதி ந ஸுக<sup>2</sup>ம்<sup>1</sup> ந பராம்<sup>1</sup> க<sup>3</sup>திம் .. 16-23..
- F** ஜ்ஞானம்<sup>1</sup> ஜ்ஞேயம்<sup>1</sup> பரிஜ்ஞாதா த்ரிவிதா<sup>4</sup> கர்மசோத<sup>3</sup>னா .  
கரணம்<sup>1</sup> கர்ம கர்தேதி<sup>4</sup> த்ரிவித<sup>4</sup>: கர்மஸங்க்<sup>3</sup>ரஹ: .. 18-18..

## 16: Dhyana Yoga



- A** யோகீ<sup>3</sup> யுஞ்ஜீத ஸுததமாத்மானம்<sup>1</sup> ரஹஸி ஸ்தி<sup>2</sup>த: .  
ஏகாகீ யதசித்தாத்மா நிராஸரீபரிக்<sup>3</sup>ரஹ: .. 6-10..
- ஸுசௌ தே<sup>3</sup>ஸே ப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>ப்ய ஸ்தி<sup>2</sup>ரமாஸனமாத்மன: .  
நாத்யுச்ச<sup>2</sup>ரிதம்<sup>1</sup> நாதிநீசம்<sup>1</sup> சைலாஜினகுஸோத்தரம் .. 6-11..
- தத்ரைகாக்<sup>3</sup>ரம்<sup>1</sup> மன: க்ரு<sup>3</sup>த்வா யதசித்தேந்த்<sup>3</sup>ரியக்ரிய: .  
உபவிஸ்யாஸனே யுஞ்ஜயாத்<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup>மாத்மவிஸு<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யே .. 6-12..
- B** ஸமம்<sup>1</sup> காயஸிரோக்<sup>3</sup>ரீ வம்<sup>1</sup> தா<sup>4</sup>ரயன்னசலம்<sup>1</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>ர: .  
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்<sup>3</sup>ரம்<sup>1</sup> ஸ்வம்<sup>1</sup> தி<sup>3</sup>ஸஸ்சானவலோகயன் .. 6-13..
- ப்ரஸாந்தாத்மா விக<sup>3</sup>தபீ<sup>4</sup>ர்ப்<sup>3</sup>ரஹமசாரிவ்ரதே ஸ்தி<sup>2</sup>த: .  
மன: ஸம்<sup>1</sup>யம்ய மச்சித்தோ யுக்த ஆஸீத மத்பர: .. 6-14..
- யுஞ்ஜன்னேவம்<sup>1</sup> ஸதா<sup>3</sup>த்மானம்<sup>1</sup> யோகீ<sup>3</sup> நியதமானஸ: .  
ஸாந்திம்<sup>1</sup> நிர்வாணபரமாம்<sup>1</sup> மத்ஸம்<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>மதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி .. 6-15..
- C** யதா<sup>2</sup> தீ<sup>3</sup>போ நிவாதஸ்தோ<sup>2</sup> நேங்க<sup>3</sup>தே ஸோபமா ஸம்ரு<sup>3</sup>தா .  
யோகி<sup>3</sup>னோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோக<sup>3</sup>மாத்மன: .. 6-19..
- D** ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஸ்த<sup>3</sup>மாத்மானம்<sup>1</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி சாத்மனி .  
ஈக்ஷதே யோக<sup>3</sup>யுக்தாத்மா ஸர்வத்ர ஸமத<sup>3</sup>ர்ஸன: .. 6-29..

## 17: Bhakti Yoga



- A** யே யதா<sup>2</sup> மாம்<sup>1</sup> ப்ரபத்<sup>3</sup>யந்தே தாம்<sup>1</sup>ஸ்ததை<sup>2</sup>வ ப<sup>4</sup>ஜாம்யஹம் .  
மம வர்த்மானுவர்தந்தே மனுஷ்யா: பார்த<sup>2</sup> ஸர்வஸ: .. 4-11..
- B** அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம்<sup>1</sup> யே ஜனா: பர்யுபாஸதே .  
தேஷாம்<sup>1</sup> நித்யாபி<sup>4</sup>யுக்தானாம்<sup>1</sup> யோக<sup>3</sup>சேஷமம்<sup>1</sup> வஹாம்யஹம் .. 9-  
22..  
பத்ரம்<sup>1</sup> புஷ்பம்<sup>1</sup> ப<sup>2</sup>லம்<sup>1</sup> தோயம்<sup>1</sup> யோ மே ப<sup>4</sup>க்த்யா ப்ரயச்ச<sup>2</sup>தி .  
தத<sup>3</sup>ஹம்<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>க்த்யுபஹ்ரு<sup>3</sup>தமஸ்நாமி ப்ரயதாத்மன: .. 9-26..
- C** மன்மனா ப<sup>4</sup>வ மத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தோ மத்<sup>3</sup>யாஜீ மாம்<sup>1</sup> நமஸ்குரு .  
மாமேவைஷ்யஸி யுக்த்வைவமாத்மானம்<sup>1</sup> மத்பராயண: .. 9-34..  
மச்சித்தா மத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தப்ராணா போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யந்த: பரஸ்பரம் .  
கத<sup>2</sup>யந்தஸ்ச மாம்<sup>1</sup> நித்யம்<sup>1</sup> துஷ்யந்தி ச ரமந்தி ச .. 10-9..
- D** அனபேக்ஷ: ஸாசிர்த<sup>3</sup>க்ஷ உதா<sup>3</sup>ஸீனோ க<sup>3</sup>தவ்யத<sup>2</sup>: .  
ஸர்வாரம்ப<sup>4</sup>பரித்யாகீ<sup>3</sup> யோ மத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்த: ஸ மே ப்ரிய: .. 12-16..
- E** ஈஸ்வர: ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானாம்<sup>1</sup> ஹ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஸே(அ)ர்ஜுன திஷ்ட<sup>2</sup>தி .  
ப<sup>4</sup>ராமயன்ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி யந்த்ராருடா<sup>4</sup>னி மாயயா .. 18-61..
- F** ஸர்வத<sup>4</sup>ர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம்<sup>1</sup> ஸரணம்<sup>1</sup> வ்ரஜ .  
அஹம்<sup>1</sup> த்வா ஸர்வபாபேப்<sup>4</sup>யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸாச: .. 18-  
66..

## JEEVA (Optimal Life)

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

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

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

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

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

Lesson 22. Green Jeevan: Life in line with nature is Green Jeevan. This lesson is an approach to practically explore the ways and means for leading a balanced life. It involves experimenting with food, exercise and yoga using the principles of sound body, sound mind, pure soul and techniques of optimal life based on the DEHA, GNANA, YOGA and JEEVA courses of the PoornaYoga Program.

## 18. Samadhi Pada



### Topic 1: Chittavritti Nirodha

- A**
- 1-2. யோக<sup>3</sup>ஸ்சித்த வ்ரு<sup>2</sup>த்தி நிரோத<sup>4</sup>:
  - 1-6. ப்ரமாண விபர்யய விகல்ப நித்<sup>3</sup>ரா ஸ்ம்ரு<sup>2</sup>தய:
  - 1-7. ப்ரத்யாக்ஷானுமானா(அ)க<sup>3</sup>மா: ப்ரமாணானி
  - 1-8. விபர்யயோ மித்<sup>2</sup>யாஜ்ஞானமதத்<sup>3</sup>ருபப்ரதிஷ்ட<sup>2</sup>ம்.
  - 1-9. ஸப்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ஜ்ஞானானுபாதீ வஸ்துஸூன்ய: விகல்ப:
  - 1-10. அபா<sup>4</sup>வ ப்ரத்யயா(அ)லம்ப<sup>3</sup>னா வ்ரு<sup>2</sup>த்திர்நித்<sup>3</sup>ரா.
  - 1-11. அனுபூ<sup>4</sup>தவிஷயா(அ)ஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ரு<sup>2</sup>தி:
  - 1-12. அப<sup>4</sup>யாஸவைராக்<sup>3</sup>யாப<sup>4</sup>யாம்<sup>2</sup> தந்நிரோத<sup>4</sup>:

### Topic 2: Eswara Pranidhana

- B**
- 1-23. ஈஸ்வர ப்ரணிதா<sup>4</sup>நாத<sup>3</sup>வா
  - 1-24. க்லேஸகர்மவிபாகா(அ)ஸாயைரபராம்ரு<sup>2</sup>ஷ்ட  
புருஷவிஸேஷீஸ்வர:
  - 1-25. தத்ர நிரதிஸயம்<sup>2</sup> ஸர்வஜ்ஞ பீ<sup>3</sup>ஜம்<sup>2</sup>
  - 1-26. பூர்வேஷாமபி கு<sup>3</sup>ரு: காலேனானவச்சே<sup>2</sup>தாத்<sup>3</sup>
  - 1-27. தஸ்ய வாசக: ப்ரணவ:
  - 1-28. தஜ்ஜபஸ்தத<sup>3</sup>ர்த<sup>2</sup>பா<sup>4</sup>வனம்.
- C**
- 1-29. தத: ப்ரத்யக்<sup>3</sup>சேதனாதிக<sup>3</sup>மோ(அ)ப்யந்தராயாபா<sup>4</sup>வஸ்ச
  - 1-30. வ்யாதி<sup>4</sup> ஸ்த்யான ஸம்<sup>2</sup>ஸய ப்ரமாதா<sup>3</sup>லஸ்யாவிரதி  
ப<sup>4</sup>ராந்தித்<sup>3</sup>ர்ஸனாலப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>மிகத்வானவஸ்தி<sup>2</sup>த்வானி  
சித்தவிசேஷபாஸ்தேந்தராயா:

## Topic 3: Chitta Shanti

- D 1-33. மைத்ரீ கருணா முதி<sup>3</sup>தோபேக்ஷாணாம்' ஸுக<sup>2</sup>து<sup>3</sup>:க<sup>2</sup>  
புண்யாபுண்ய  
விஷயாணாம்' பா<sup>4</sup>வனாத: சித்தப்ரஸாத<sup>3</sup>னம்.  
1-34. ப்ரச்ச<sup>3</sup>ர்த<sup>3</sup>ன விதா<sup>4</sup>ரணாப்<sup>4</sup>யாம்' வா ப்ராணஸ்ய  
1-35. விஷயவதீ வா ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்திருத்தபன்னா மனஸ:  
ஸ்தி<sup>2</sup>தினிப<sup>3</sup>ந்தி<sup>4</sup>னீ  
1-36. விஸோகா வா ஜ்யோதிஷ்மதீ  
1-37. வீதிராக<sup>3</sup> விஷயம்' வா சித்தம்  
1-38. ஸ்வப்ன நித்<sup>3</sup>ரா ஜ்ஞானா(அ)லம்ப<sup>3</sup>னம்' வா  
1-39. யதா<sup>2</sup>(அ)பி<sup>4</sup>மத த்<sup>4</sup>யாநாத<sup>3</sup>வா  
1-40. பரமாணு பரம மஹத்வாந்த(அ)ஸ்ய வஸீகார:

## 19. Sadhana Pada



## Topic 4: Kriya Yoga

- A 2-1. தபஸ்ஸ்வாத்<sup>4</sup>யாயேஸ்வரப்ரணிதா<sup>4</sup>னானி க்ரியாயோக<sup>3</sup>:  
2-3. அவித்<sup>3</sup>யா(அ)ஸ்மிதாராக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வேஷாபி<sup>4</sup>நிவேஸா:  
பஞ்சக்லேஸா:  
2-4. அவித்<sup>3</sup>யாக்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம்'  
ப்ரஸுப்ததனுவிச்சி<sup>2</sup>ன்னோதா<sup>3</sup>ராணாம்  
2-5. அநித்யாஸூசி து<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னாத்மஸு நித்யஸூசீ ஸுகா<sup>2</sup>(அ)த்ம  
க்<sup>2</sup>யாதிரவித்<sup>3</sup>யா  
2-6. த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ர்ஸனஸக்த்யோரேகாத்மதேவாஸ்மிதா  
2-7. ஸுகா<sup>2</sup>னுஸயீ ராக<sup>3</sup>:  
2-8. து<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>னுஸயீ த்<sup>3</sup>வேஷ:  
2-9. ஸ்வரஸவாஹீ விது<sup>3</sup>ஷோ(அ)பி  
ததா<sup>2</sup>(அ)ருடோ<sup>4</sup>(அ)பி<sup>4</sup>நிவேஸ:

Topic 5: Bahiranga Yoga

- B** 2-28. யோகா<sup>3</sup>ங்கா<sup>3</sup>னுஷ்டா<sup>2</sup>நாத<sup>3</sup>ஸூ<sup>3</sup>த்தி<sup>4</sup>க்ஷயே  
ஜ்ஞாநதி<sup>3</sup>ப்திரவிவேகக்<sup>2</sup>யாதே:
- 2-29. யம நியமா(அ)ஸன ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தா<sup>4</sup>ரண  
த்<sup>4</sup>யான ஸமாத<sup>4</sup>யோ(அ)ஷ்டாவங்கா<sup>3</sup>னி
- 2-30. அஹிம்<sup>3</sup>ஸா ஸத்யமஸ்தேய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யாபரி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரஹா  
யமா:
- 2-32. ஸௌச ஸந்தோஷ தப:  
ஸ்வாத்<sup>4</sup>யாயேஸ்வரப்ரணிதா<sup>4</sup>னானி நியமா:
- 2-46. ஸ்தி<sup>2</sup>ரஸூகா<sup>2</sup>மாஸனம்<sup>3</sup>
- 2-49. தஸ்மின் ஸதி ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர்க<sup>3</sup>திவிச்சே<sup>2</sup>த<sup>3</sup>:  
ப்ராணாயாம:
- 2-54. ஸ்வவிஷயாஸம்ப்ரயோகே<sup>3</sup> சித்தஸ்ய  
ஸ்வரூபானுகார யிவேந்த்<sup>3</sup>ரியாணாம்<sup>3</sup> ப்ரத்யாஹார:
- 2-55. தத: பரமா வஸ்யதேந்த்<sup>3</sup>ரியாணாம்<sup>3</sup>

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- C** 2-33. விதர்கபா<sup>3</sup>த<sup>4</sup>னே ப்ரதிபக்ஷ பா<sup>4</sup>வனம்  
2-34. விதர்கா ஹிம்<sup>3</sup>ஸாத<sup>3</sup>ய: க்ரு<sup>3</sup>தகாரிதானுமோதி<sup>3</sup>தா  
லோப<sup>4</sup> க்ரோத<sup>4</sup> மோஹபூர்வகா  
ம்ரு<sup>3</sup>து<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யாதி<sup>4</sup>மாத்ராத்<sup>3</sup>:கா<sup>2</sup>ஜ்ஞானானந்தப<sup>2</sup>லா யிதி  
ப்ரதிபக்ஷபா<sup>4</sup>வனம்.
- D** 2-35. அஹிம்<sup>3</sup>ஸா ப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> தத்ஸந்நிதௌ<sup>4</sup>  
வைரத்யாக<sup>3</sup>:
- 2-36. ஸத்யப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> க்ரியாப<sup>2</sup>லாஸ்ரயத்வம்
- 2-37. அஸ்தேயப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> ஸர்வரத்னோபஸ்தா<sup>2</sup>னம்.
- 2-38. ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup>யாம்<sup>3</sup> வீர்யலாப<sup>4</sup>:
- 2-39. அபரி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரஹஸ்தை<sup>2</sup>ர்யே ஜன்மகத<sup>2</sup>ந்தாஸம்போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>:
- 2-40. ஸௌசாத்ஸ்வாங்க<sup>3</sup> ஜூ<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ப்ஸா பரைரஸம்<sup>3</sup>ஸர்க<sup>3</sup>:



## 20. Vibhuti Pada

### Topic 7: Antaranga Yoga

- A**
- 3-1. தே<sup>3</sup>ஸப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ஸ்சித்தஸ்ய தா<sup>4</sup>ரணா
  - 3-2. தத்ர ப்ரத்யயைகதானதா த்<sup>4</sup>யானம்
  - 3-3. ததே<sup>3</sup>வார்த<sup>2</sup>மாத்ராநிர்பா<sup>4</sup>ஸம் ஸ்வரூபஸூன்யமிவ ஸமாதி<sup>4</sup>:
  - 3-4. த்ரயமேகத்ர ஸம்'யம:
  - 3-5. தஜ்ஜயாத் ப்ரஜ்ஞா(ஆ)லோக:
  - 3-6. தஸ்ய பூ<sup>4</sup>மிஷா விநியோக<sup>3</sup>:
- B**
- 3-7. த்ரயமந்தரங்க<sup>3</sup>ம் பூர்வேப்<sup>4</sup>ய:
  - 3-8. தத<sup>3</sup>பி ப<sup>3</sup>ஹிரங்க<sup>3</sup>ம் நிர்பீ<sup>3</sup>ஜஸ்ய

### Topic 8: Samyama

- C**
- 3-26. ப்ரவ்ரு'த்த்யாலோகந்யாஸாத்ஸூக்ஷமவ்யவஹிதவிப்ரக்ரு'ஷ்டஜ்ஞானம்
  - 3-27. பு<sup>4</sup>வனஜ்ஞானம் ஸூர்யே ஸம்'யமாத்.
  - 3-28. சந்த்<sup>3</sup>ரே தாராவ்யூஹஜ்ஞானம்.
  - 3-29. த்<sup>4</sup>ரு'வே தத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தஜ்ஞானம்.
  - 3-30. நாபி<sup>4</sup>சக்ரே காயவ்யூஹஜ்ஞானம்.
  - 3-31. கண்ட<sup>2</sup>கூபே சூ<sup>3</sup>த்பிபாஸாநிவ்ரு'த்தி:.
  - 3-32. கூர்மநாட்<sup>3</sup>யாம்'ஸ்தை<sup>2</sup>ர்யம்.
  - 3-33. மூர்த<sup>4</sup>ஜ்யோதிஷி ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ர்ஸனம்.

## Topic 9: Satva Purusha

- D 3-36. ஸத்த்வபுருஷயோரத்யந்தாஸங்கீர்ணயோ: ப்ரத்யய  
அவிஸேஷாத் போ<sup>4</sup>க<sup>3</sup>: பரார்த<sup>2</sup>த்வாத்  
ஸ்வார்த<sup>2</sup>ஸம்<sup>1</sup>யமாத்த்புருஷஜ்ஞானம்  
3-50. ஸத்த்வபுருஷான்யதாக்<sup>2</sup>யாதிமாத்தர்ஸ்ய  
ஸர்வபா<sup>4</sup>வாதி<sup>4</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>த்ரு<sup>1</sup>த்வம்<sup>1</sup> ஸர்வஜ்ஞாத்ரு<sup>1</sup>த்வம்<sup>1</sup> ச  
3-51. தத்<sup>3</sup>வைராக்<sup>3</sup>யாத்<sup>3</sup>பி தோ<sup>3</sup>ஷபீ<sup>3</sup>ஜக்ஷயே கைவல்யம்  
3-52. ஸ்தா<sup>2</sup>ன்யுபனிமந்த்ரணே ஸங்க்<sup>3</sup>ஸ்மயாகரணம்<sup>1</sup>  
புனரநிஷ்டப்ரஸங்கா<sup>3</sup>த்  
3-53. க்ஷணதத்<sup>3</sup>க்ரமயோ: ஸம்<sup>1</sup>யமாத்<sup>3</sup>விவேகஜம்<sup>1</sup> ஜ்ஞானம்  
3-54.  
ஜாதிலக்ஷணதே<sup>3</sup>ஸைரன்யதானவச்சே<sup>2</sup>தா<sup>3</sup>த்துல்யயோஸ்தத:  
ப்ரதிபத்தி:  
3-55. தாரகம் ஸர்வவிஷயம்<sup>1</sup> ஸர்வதா<sup>2</sup> விஷயமக்ரமம்<sup>1</sup> சேதி  
விவேகஜம்<sup>1</sup> ஜ்ஞானம்.  
3-56. ஸத்த்வபுருஷயோஸ்ப்ரஸுத்<sup>4</sup>தி<sup>4</sup> ஸாம்யே கைவல்யம்<sup>1</sup>.

## 21. Kaivalya Pada



## Topic 10: Smruti Samskara

- A 4-4. நிர்மாணசித்தான்யஸ்மிதாமாத்ராத்.  
4-5. ப்ரவ்ரு<sup>1</sup>த்திபே<sup>4</sup>தே<sup>3</sup> ப்ரயோஜகம் சித்தமேகமனேகேஷாம்.  
4-6. தத்ர த்<sup>4</sup>யானஜமநாஸயம்.  
4-7. கர்மாஸுக்லாக்ரு<sup>1</sup>ஷ்ணம்  
யோகி<sup>3</sup>னஸ்த்ரிவித<sup>4</sup>மிதரேஷாம்  
4-8.  
ததஸ்தத்<sup>3</sup>விபாகானுகு<sup>3</sup>ணாநாமேவா(அ)பி<sup>4</sup>வ்யக்தர்வாஸனா  
னாம்  
4-9. ஜாதிகே<sup>3</sup>ஸகாலவ்யவஹிதாநாமப்யானந்தர்ய்யம்  
ஸ்ம்ரு<sup>1</sup>தி ஸம்<sup>1</sup>ஸ்காரயோரேகரூபத்வாத்  
4-10. தாஸாமநாதி<sup>3</sup>த்வம் சாஸரிஷோ நித்யத்வாத்.  
4-11. ஹேதுப<sup>2</sup>லாஸ்ப்ரயாலம்ப<sup>3</sup>னை:  
ஸங்க்<sup>3</sup>ரு<sup>1</sup>ஹிதத்வாதே<sup>3</sup>ஷாமபா<sup>4</sup>வே தத<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வ:

Topic 11: Chitta Bedha

- B** 4-15. வஸ்துஸாம்யே சித்தபே<sup>4</sup>தா<sup>3</sup>த்தயோர்விப<sup>4</sup>க்த பந்தா<sup>2</sup>:  
 4-16. ந சைகசித்ததந்த்ரம் வஸ்து தத<sup>3</sup>ப்ரமாணகம் ததா<sup>3</sup> கிம்' ஸ்யாத்?  
 4-17. தது<sup>3</sup>பராகா<sup>3</sup>பேசு<sup>3</sup>தித்வாச்சித்தஸ்ய வஸ்து ஜ்ஞாதாஜ்ஞாதம்.  
 4-18. ஸதா<sup>3</sup> ஜ்ஞாதாஸ்சித்தவ்ரு<sup>3</sup>த்தயஸ்தத் ப்ரபோ<sup>4</sup>: புருஷஸ்யாபரிணாமித்வாத்.  
 4-19. நதத்ஸ்வாபா<sup>4</sup>ஸம் த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யத்வாத்.  
 20. ஏகஸமயே சோப<sup>4</sup>ய(அ)னவதா<sup>4</sup>ரணம்  
 4-21. சித்தாந்தரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யே பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>பு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>தே<sup>4</sup>ரதிப்ரஸங்க<sup>3</sup>: ஸம்ரு<sup>3</sup>திஸங்கரஸ்ச.  
 4-22. சித்தேரப்ரதிஸங்க்ரமாயாஸ்ததா<sup>3</sup>காராபத்தௌ ஸ்வபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸம்<sup>3</sup>வேத<sup>3</sup>னம்.

Topic 12: Chitta Shakti

- C** 4-24. தத<sup>3</sup>ஸங்க்<sup>2</sup>யேயவாஸநாபி<sup>4</sup>ஸ்சித்ரமபி பரார்த<sup>2</sup>ம் ஸம்<sup>3</sup>ஹத்யகாரித்வாத்.  
 4-25. விஸேஷத<sup>3</sup>ர்ஸின ஆத்மபா<sup>4</sup>வபா<sup>4</sup>வனாவிநிவ்ரு<sup>3</sup>த்தி:  
 4-26. ததா<sup>3</sup> விவேகனிமனம் கைவல்யப்ரா<sup>3</sup>க்பா<sup>4</sup>ரம் சித்தம்  
 4-27. தச்சி<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>ரேஷு<sup>3</sup> ப்ரத்யயாந்தராணி ஸம்<sup>3</sup>ஸ்காரேப்<sup>4</sup>ய:  
 4-28. ஹானமேஷாம்<sup>3</sup> க்லேஸவது<sup>3</sup>க்தம்.  
 4-29. ப்ரஸங்க்<sup>2</sup>யானே(அ)ப்யகுஸ்த<sup>3</sup>ஸ்ய ஸர்வதா<sup>2</sup> விவேகக்<sup>2</sup>யாதேர்த<sup>4</sup>ர்மமேக<sup>4</sup>ஸ்ஸமாதி<sup>4</sup>:  
 4-30. தத: க்லேஸகர்மநிவ்ரு<sup>3</sup>த்தி:  
 4-34. புருஷார்த<sup>2</sup>ஸூன்யானாம் கு<sup>3</sup>ணானாம் ப்ரதிப்ரஸவ: கைவல்யம் ஸ்வரூபப்ரதிஷ்டா<sup>2</sup> வா சித்தஸக்திரிதி.

### **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**

**UPI Scan & Pay**



**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