

Week 4

G.

1. कर्म	karma
2. धर्म	dharma
3. सर्व	sarva
4. चर्य	carya
5. शीषसन	śīṣāsana
6. प्रान	prāṇa
7. प्रमाण	pramāṇa
8. प्रणिधान	praṇidhāna
9. चक्र	cakra
10. क्रिया	kriyā
11. अपरिग्रह	aparigraha
12. वीरभद्रासन	vīrabhadraāsana

13. नासाग्र

nāsāgra

14. ब्रह्मचर्य

brahmacarya

15. धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः

dharmaṁkṣetre kurukṣetre samaveta yuyutsavaḥ

Review Exercises

1.

Hitopadesa

विद्या ददाति विनयं विनयाद्याति पात्रताम् ।

पात्रत्वाद्धनमाप्नोति धनाद्धर्मस्ततः सुखम् ॥

vidyā dadāti vinayaṃ vinayadyāti pātrataṃ ।

pātratvāddhanamāpnoti dharmastataḥ sukham ॥

2.

3.53 *Śivasambhita*

सन्त्यत्र बहवो विघ्नाः दारुणा दुर्निवारणाः ।

तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥

santyaatra bahavo vighnāḥ dārūṇā durnivāraṇāḥ ।

tathāpi sādhaiedyogī prāṇaiḥ kaṇṭhagatairapi ॥

3.

2.35-2.36

Yoga Sūtra

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥

ahimsāpratīṣṭhāyāṃ tatsannidhau vairatyāgaḥ ।

satyapratīṣṭhāyāṃ kriyāphalāśrayatvaṃ ॥

५.

6.20-6.22 Bhagavad Gītā

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥

yatroparamate citta niruddham yogasevayā ।

yatra caivātmanātmānam paśyannātmāni tuśyati ॥

sukhamātyantikam yattad buddhigrāhymatīndriyam ।

veti yatra na caivāyam sthitaścālati tattvataḥ ॥

yaṁ labdhvā cāparam lābham manyate nāddhikam tataḥ ।

yasmin sthito na duḥkhena gurūnāpi vicālyate ॥