

# Week 4

G.

1. कर्म	Karma
2. धर्म	dharma
3. सर्व	sarva
4. चर्य	carya
5. शीर्षासन	śīrṣāsana
6. प्राण	prāṇa
7. प्रमाण	pramāṇa
8. प्रणिधान	prāṇidhāna
9. चक्र	cakra
10. क्रिया	kriyā
11. अपरिग्रह	aparigraha
12. वीरभद्रासन	virabhadrasana

13. नासाग्र

nāsāgra

14. ब्रह्मचर्य

brahmacharya

15. धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः

dharma<sup>kṣetra</sup> kurukṣetra samaveta yuyutsavah

## Review Exercises

1.

*Uttaropadesa*

विद्या ददाति विनयं विनयाद्याति पात्रताम् ।  
पात्रत्वाद्धनमाप्नोति धनाद्धर्मस्ततः सुखम् ॥

vidyā dadāti vinayam vinayadyāti pātratām  
pātratvād�नमाप्नोति धनाद्धर्मस्ततः sukham ॥

2.

3.53 *Sivasamhita*

सन्त्यत्र बहवो विद्धाः दारुणा दुर्निवारणाः ।  
तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥

santyatra bahavo vighnāḥ dārūṇā durnivāraṇāḥ  
tathāpi sādhayed yogi prānaiḥ kanṭhagatairapi ॥

3.

2.35-2.36 *Yoga Sūtra*

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥

ahimsāpratisthāyām tatsannidhau vairatyāgah ।  
satyapratisthāyām kriyāphalāśrayatvam ॥

4.

6.20-6.22 Bhagavad Gita

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि त्रुष्टिः ॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥

यं लब्ध्या चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन् स्थितीन् दुःखेन गुरुणापि विचात्यते ॥

yatraparamate citta niruddham yogasevayā,

yatra caivātmanātmaṇam paśyannātmaṇi tuṣyat; ॥

sukhamatyantikam yattad buddhigrāhyamātindriyam,

vetti yatra na caivāyam sthitāścalati tattvataḥ ॥

yam labdhvā cāparamān labham manaye nāddhikam tataḥ ।

yasmin् sthito na duḥkhena gurūnāpi vicālyate ॥