

DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Transliteration text book
ARABIC

PoornaYogaTM

Gopi V. 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 **21 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 books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting videos**.

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

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

Contents

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

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 "SthitaPragna" 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 بُنْيُو عَمَدَه بُر تُوَيَام تَشَن تَيْجَشْتَسَا سَم فَبَا فَسُو -
جِيَفَنَم سَر فَبُو تَيْشَن تَبَسْتَسَا سَم تَبَسْفِي شَن -- ٧-٩.

يَدَا دَيْعَتَم تَيْجُو جَعَدْبَا سَيِّي كَلَم -
يَتَسْمَدْرَمَس يَتَسَاغَتُو تَتِي جُو فِدَا مَامَكَم -- ١٥-١٢.

عَامَا فِشِي تَشَن بُوتَان دَارَا يَامِيَهُمُو جَسَا -
بُشَنَام تَشُو شَدِيَه سَر فَاَه سُو مُو بُوتْفَا رَسَا تَمَكَه -- ١٥-١٣.

B دَيْفِي هَيْبِي شَا عُنْمِي مَم مَا يَا دُر تَيْيَا -
مَامِي فَي بُر دَيْمَتِي مَا يَامِي تَام تَرَمَتِي -- ٧-١٤.

رَجَسَمَشْتَسَا بُو ي سَتَم بَقَتِ بَارَت -
رَجَه سَتَم تَمَشْتَسِي ف تَمَه سَتَم رَجَسَتَا -- ١٤-١٠.

C سَر فَدْفَارِي شَن دِي هَيْسَم بُر كَا شَن أُبَجَا يَتِي -
جَنَانَم يَدَا تَدَا فِدَا دَفُر دَم سَتَم تَيْت -- ١٤-١١.

D لُو يَه بُر فُر يُرَا رَمَبَه كَر مَنَامَشَمَه سَبُر هَا -
رَجَسِي يَتَان جَا يَمَتِي فُفُر دِي بَر تَر شَب -- ١٤-١٢.

E أُبُر كَا شُو بُر فُر يُر شَتَسَن بَر مَادُو مُوه اِي ف تَشَن -
تَمَسِي يَتَان جَا يَمَتِي فُفُر دِي كُر نَمَدَن -- ١٤-١٣.



2. The Body

A
أَهْمَ فَيَشْفَانِرُو بُوْتَفَا بُرَانِيَامَ دِيهَمَاشْرَتَه -
بُرَانَابَانَسَمَائِكْتَه بِنَسَامِيْنَم تَشْتُرْفَدَم -- ١٥-١٤

أَيْهَسْتَفَبَلَارُو غَيْسَكْبِر يَنْفَقِر دِنَاه -
رَسِيَاه سَنَعْدَاه سَتِرَا هُرْدِيَا آهَارَاه سَاتْفَكْبِرِيَاه -- ١٧-٨

كَنْفَمَآفَنَاتِيْسِنِيَكُنْتُرُو كَشْفِدَاهِنَه -
آهَارَا رَاجَسَسِيْسِنَا دُهَكْسُو كَامِيْر دَاه -- ١٧-٩

بَائِيَامَمَ عَنَرَسَمَ بُوتِ بُرِيْسْتَم تَش يَت -
أَنْشَسْتَمَب تَسَامِيْدِيْم بُوجَنَم تَامَسْبِرِيْم -- ١٧-١٠

B
نِيْنَم سَمْعَرَ هِنَمَرَا غَدْفِيْسِنَه كُرْتَم -
أَبْلَبِر يَبْسُنَا كَرَم يَبْنَسَاتْفِكْمَتْسِيْبِي -- ١٨-٢٣

يَتُ كَامِيْبِسُنَا كَرَم سَاهَمَكَارِيْن فَابُنَه -
كُرِيْبِي بَهَلَايَاسَم تَدْرَاجَسْمَدَاهُرْتَم -- ١٨-٢٤

أَنْبَمَدَم كَشِيْم هَمَسَامَبِيَكْشِي تَش بَوْرُشَم -
مُوْهَادَارِ بِيْبِي كَرَم يَبْنَسَامَسْمُتْسِيْبِي -- ١٨-٢٥

C
نَائِيْسِنَسْتُ يُوْغُوْسْت نَ تَسِيْكَامْتَمَشْنَه -
نَ تَسَاتْسَفْبِنَسِيْلَسِي جَاغَرُتُو لِيْفَشَارُجُن -- ٦-١٦

يُكْنَاهَارَ فِهَارَسِي يُكْنَتْسِيْبِنَسِي كَرْمَس -
يُكْنَسَفَبِنَافُو دَسِي يُوْغُو بَقْت دُهَكْهَا -- ٦-١٧



3. The Mind

A يُّو نِشْتَسَرَت مَنَشْتَسَمْتَسَلَمَسْتِرَم -
تَسْتَسُو نِيْمِيْتَدَاثْمِيْفَ فَسَم نِيْت - ٢٦-٦ --

بِرْ سَامَتَمَسَم هِيْمِيُو عَنَم سَكَمَمَم -
أَبِيْت سَامَتَر جَسَم بَر هَمُو تَمَكَمَشَم - ٢٧-٦ --

B أَسَمَسِيْم مَهَابَاهُو مُو دُرْ نَعْرَهَم تَسَلَم -
أَبِيَسِيْن تْ كُوْمِيِي فَيْرَ اَعِيِيْن تَشْ عُرْ هِيْتِي - ٣٥-٦ --

أَسَمِيَاتْمَنَا يُوْعُو دُسْبَرَابِ اِتِ مِي مَتَه -
فَسِيَاتْمَنَا تْ يِنَا شَكِيُو فَاْبْنُمَبَايْتَه - ٣٦-٦ --

C بُدِيَا فُسْدِيَا يُكْتُو دُرْ نِيَاتْمَانَم نِيْمِي تَش -
شَبْدَا دِيْنَفِيْسِيَامَسْتِيْكُنْفَا رَا عَدْفِيْشُو فُيْدَسِي تَش - ٥١-١٨ --

فِيْكْتَسِيْفِي لَعْفَاشِي يِنْفَاكَا يْمَانَسَه -
دِيَانِيُو عَبْرُو نِيْم فَيْرَ اَعِيْم سَمْبَانَسْرَتَه - ٥٢-١٨ --

أَهْمَكَارَم بَلَم دَرِيْم كَامَم كُرُوْدَم بَرِ عَرْ هَم -
فِيْمَتَسِي يَزْمَمَه سَامْتُو بَرِ هَمُو يَاِي كَلْبِيِي - ٥٣-١٨ --

D سَفْبَا فَجِيْن كُوْمِيِي نِيْدَه سَفِيْن كُرْمَنَا -
كُرْتَم نِيْتَسَس يِنْمُو هَاتَكُرْ شِيْسِيْفَقْشُوْبِ تَتْ - ٦٠-١٨ --

مَمْنَا بَف مَدْبَكْتُو مَدِيَا جِي مَام نَمَسْكُرُ -
مَامِيْفِيْسِيْس سَنِيْم تِي بَرِ تَجَانِي بَرِيُوْس مِي - ٦٥-١٨ --



4. Sense Objects

A بِمَدْرُ اثْمَانَمَسْتَسِي بِيَانَمِيْفَانَمَا جِنَه -
 اَنَانَمَسْتُ شَتْرُفِي فَرْتِيَانَمِيْفَ شَتْرُفَتْ -- ٦-٦ --

بُوْمِرَابُوْنَلُو فَاِيَه كَمْ مَنُو بُدْرِيفَ تَش -
 اَهْمَكَارَ اِتِيْمَ مِي بِنَا بُرَكَرُتِرَسْتَدَا -- ٤-٧ --

B تَشْتُرُفِدَا بَجْمَتِي مَامَ جِنَاه سَكْرُتُوْرُجُنَ -
 اَرْتُو جِنَاسِرُرُتَارْتِي جِنَايِي تَش بَرْتُرَشَبَ -- ٧-١٦ --

يَنْكُرُوش يَدَسْنَاس يَجْهُوش دَدَاس يَتَ -
 يَنْبَسِيْس كُوْمِيِي تَنْكُرُشَفَ مَدْرُبَنَمَ -- ٩-٢٧ --

C سَتْمَ رَجَسْتَمَ اِتَ غَنَاه بُرَكَرُتِسَمَبَفَاه -
 نِيْدَنَمَتِ مَهَابَاهُو دِيَهِي دِيَهَمَفِيْمَ -- ٥-١٤ --

سَتْمَ سُوِي سَمَجِيْتِ رَجَه كَرَمَن بَارَتَ -
 جِنَانَمَافُرُتِي تَ نَمَه بُرَمَادِي سَمَجِيْتِيْتِ -- ٩-١٤ --

D تَشْرَ سَتْمَ نِرْمَلَنْفَانِيْرَكَاسَمَكَمَانَمِيْمَ -
 سَكْسَمَغِيْن بَدَنَاتِ جِنَانَسَمَغِيْن تَشَانَعْ -- ٦-١٤ --

E رَجُو رَاعَانَمَكَمَ فِدْرُ شِنَاسَمَعَسَمَدَبَقَمَ -
 تِيْبَدَنَاتِ كُوْمِيِي كَرَمَسَمَغِيْن دِيَهَمَ -- ٧-١٤ --

F تَمَسْتُفَجَانَجَمَ فِدْرُ مُو هَنَمَ سَرَفَدِيَهِنَامَ -
 بُرَمَادَالْسِيْدِرَ اِسْتِيْدِنَاتِ بَارَتَ -- ٨-١٤ --



5. Sense Control

A | بَرَجَهَات يَدَا كَامَانَسْرَ فَاَنْبَارَتَ مَوُوَعَانَ -
اَتْمَنِيْفَانْمَا تُشْنَه سَتْتَبِرَ جَسْتَدُو تَشِيْتِي -- ٥٥-٢ --

B | دُهْكِيْشَفُنْدُوْعَمْنَاَه سُوْكِيْش فِعَنْسَبِرُ هَه -
فِيْتِرَا عِيْكَرُوْدَه سَتْتَدِيْرُ مُرُ تَشِيْتِي -- ٥٦-٢ --

يَه سَرَفَنْرَا نِيْسْنِيْهَسْتَنْبِرَا نِي شُبَاشَبْم -
نَاَبْنَمْدَتِ نَ دَفِيْشَتِ نَسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَشِيْتَا -- ٥٧-٢ --

C | يَدَا سَمَهَرْتِي تَسَايْمَ كُوْرُ مَوُوْعَانِيْفَ سَرَفَشَه -
اِمْدُرِيَا نِيْمْدُرِيَا رُتِيْبِيْسْتَسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَشِيْتَا -- ٥٨-٢ --

D | فِشِيَا فِنْفَرُ تَمْتِي نِرَا هَارَسِيْ دِيْهَنَه -
رَسْفَرُ جَمَ رَسُوْبِيْسِيْ بَرَمَ دُرُ شَنْفَا نِفْرَتْتِي -- ٥٩-٢ --

بِيْتُو هِيْبِ كُوْمْتِيْ بُرُ شَسِيْ فَيْسُنْشِيْتَه -
اِمْدُرِيَا نَ بَرَمَاتِيْنِ هَرَمْتِ بَرَسَبْمَ مَنَه -- ٦٠-٢ --

تَان سَرَفَانِ سَمِيْمِيْ يُكْتِ اَسِيْتِ مَتْبِرَه -
فَشِيْ هَ يَسِيْمِيْمْدُرِيَا نَ نَسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَشِيْتَا -- ٦١-٢ --



6. Sense Gratification

A
دَيَايُتُو فِشَيَانُبْمَسَه سَمْعَسْتِيَشُو بَجَايِي -
سَمْعَانَسْمَجَايِي كَامَه كَامَاكُرُو دُو بَجَايِي -- ٦٢-٢ --

كُرُو دَاذَبَفَتِ سَمُو هَه سَمُو هَانَسْمُرُ تَقَبْرَمَه -
سَمُرُ تَبِرَ مَشَادُ بَدِنَاشُو بَدِنَاسَاثِرُ نَشِيَتِ -- ٦٣-٢ --

B
رَاغَدُفِيَشْفِيكُنَيْسَتْ فِشَيَانِمْدُرُ يِيَشَسْرَنُ -
اَنَمَفَسِيِيَزُ فِدِيَاثَمَا بَرِ سَادَمِدِ عَتَسَتْ -- ٦٤-٢ --

C
بَرِ سَادِي سَرَفْدُهَكَانَامُ هَانِرِ سِيُو بَجَايِي -
بَرِ سَنَسْتِيَسُو هِيَاشُ بَدَه بَرِ يَفِنَسْتِي -- ٦٥-٢ --

D
نَاسَتْ بَدِرُ يَكُنَسِي نَ تَسَايَكُنَسِي بَافَنَا -
نَ تَسَابَايِنَه شَامَتِرُ شَامَنَسِي كُنَه سَكَمَ -- ٦٦-٢ --

E
اِمْدُرُ يَانَامُ هَ تَسَرَتَامُ يَنْمُونُ فِدِيِيِي -
نَدَسِي هَرَتِ بَرِ جَنَامُ فَايِرُ نَافِمَقَامْبِسْ -- ٦٧-٢ --

F
تَسَمَادِيَسِي مَهَابَاهُو نَعْرُ هِيَانُ سَرَفَشَه -
اِمْدُرُ يَانِيْمْدُرُ يَارُ تِيِيَسُنَسِي بَرِ جَنَا بَرِ تَسِنَتَا -- ٦٨-٢ --

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
كَارِ يَكَارِ نَكَرُ تُرْفِي هَيْئُهُ بَرَكْرُ يُرْتَسِيَّتِي -
بُرْسُهُ سَكْدُهُكَانَامُ بُوَكْرُ تُفِي هَيْئُرْتَسِيَّتِي -- ١٣-٢١--

B
دِيْفَدْفَجْرُ بَرِ اجْبُو جَنَّم شَوْتَشَمَارُ جَفَمُ -
بُرْ هَمْتَشَرُ يَمَهْمَسَا تَشَ شَارِ يَرَمُ تَبَ اُنْشِيَّتِي -- ١٧-١٤--

C
أَبَلَاكَانْكَشِيرُ يَجْنُو فِدْرُسْنُو وَيِ اجْبِيَّتِي-
يَسْتَقِيمِيَّتِي مَنَّهُ سَمَادَايِ سَ سَاتْفَكُهُ-- ١٧-١١--

أَسَمْدَايِ تْ بَلَمُ دَمْبَارُ تَمَبِ تَشِيْفَ يَتْ-
اجْبِيَّتِي بَرْتَشَرِ يَشْتِ تَمْ يَجْنَمُ فِدْرَ رَاجَسَمُ-- ١٧-١٢--

فِدْ هَيْمَسْرُ شَنَانَمُ مَنْرُ هَيْمَدَكْشِينَمُ-
شَرْدَا فِرْ هَنْمُ يَجْنَمُ تَامَسَمُ بَرْتَشَكْشِيَّتِي-- ١٧-١٣--

D
يَدَّغْرِي فِشَمَفَ بَرِنَامِيمُرُ ثُوِيَمَمُ -
تُنْسُكُمُ سَاتْفَكُمُ بُرُوَكْنَمَاتْمُبْدَبِرَ سَادَجَمُ -- ١٨-٣٧--

فَسِيْبِيْنْدُرُ يَسَمِيُو عَادِيْبَدَّغْرِي مَرُ ثُوِيَمَمُ -
بَرِنَامِي فِشَمَفَ تُنْسُكُمُ رَاجَسَمُ سَمْرُ تَمْ -- ١٨-٣٨--

يَدَّغْرِي تَشَانِيْبُدِي تَشَ سَكْمُ مُو هَمَاتْمَنَّهُ -
نِدْرُ السِّيْبِرَ مَادُو تَمْ تَنَامَسْمَدَا هُرُ تَمْ -- ١٨-٣٩--



8. Social Wisdom

A تَشَاتُرُ فَرْنِيمِ مَيَا سُرُشْتَمَّ عُنْكَرُ مَفْبَاعَشَهْ -
تَسِي كَرْتَارِ مَبِ مَامَ فِدِيكَر تَارَ مَفِييمَ -- ۱۳-۴ --

B كَامِيَانَامَ كَرَمَامَ نِيَاسَمَ سَمْنِيَاسَمَ كَفِيُو فِدُهْ -
سَرَفَكَرَ مَبَلْتِيَا عَمَ بَرَاهُسْتِيَا عَمَ فِتَشَكْسَنَاهْ -- ۲-۱۸ --

C دَاتْفِيمِتِ يَدَانَمَ دِييْتِيَبُكَارِنِي -
دِيشِي كَالِي تَشَ بَاتْرِي تَشَ تَدَانَمَ سَاتْفُكَمَ سَمُرْتَمَ -- ۲۰-۱۷ --

يَتُّ بَرْتِييَكَارِ ارْتَمَ بَلْمَدِشِي فَا بُنَهْ -
دِييْتِي تَشَ بَرَكْلِسْتَمَ تَدَانَمَ رَا جِسَمَ سَمُرْتَمَ -- ۲۱-۱۷ --

أَدِيشْكَالِي يَدَانَمَبَاتْرِي بِييَشْتَشَ دِييْتِي -
أَسْتُكْرُ تَمَفَجَانَتَمَ تَنَامَسْمَدَاهُرْتَمَ -- ۲۲-۱۷ --

D بَرَاهَمَنَكْسُتْرُ يَفْسَامَ شُو دَرَانَامَ تَشَ بَرَنْتَبَ -
كَرْمَانَ بَرَفِيَكْنَانَ سَفْبَافِرَ بَقِيرَ عُنْيَهْ -- ۴۱-۱۸ --

شَمُو دَمَسْنِيَهْ شُو تَشَمَ كَسَانْتِرَارَ جَفَمِيَفَ تَشَ -
جَنَانَمَ فُجَانَامَ سَتِيكِيمَ بَرَهْمَكَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -- ۴۲-۱۸ --

شُورِيَمَ تِيَجُو دُرْتِرَدَاكْسِيَمَ يَدِي تَشَابِيَلَايَمَ -
دَانَمِيَشْفَرُ يَافَشْتَشَ كَشَاتَرَمَ كَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -- ۴۳-۱۸ --

كُرْ شِعُورَ كَشِيْفَانَجِيَمَ فَيَشِيكَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -
بَرْتَشَرِيَا تَمَكَمَ كَرَمَ شُو دَرَسِيَابِ سَفْبَافَجَمَ -- ۴۴-۱۸ --



9.Occupational Wisdom

تَبِجَهُ كُشَمَا دُرْتِهِ شَوْتَشْمَدْرُو هُو نَاتِمَانِتَا -
بَقَنْتِ سَمْبَدَم دَبْفِيمِجَانْسِي بَارْت -- ١٦-٣ --

دَمْبُو دَرَبُوِمَانَشْتَش كُرُودَه بَارُشِيمِيف تَش -
أَجَانَم تَشَابِجَانْسِي بَارْت سَمْبَدَمَاسْرِيَم -- ١٦-٤ --

مُكَنْسَنُغُو نَهْمَفَادِي دُرْتِيَسَا هَسَمَنْوَتَه -
سِدْيِسِدْيُورُزِرْفَكَارَه كَرْتَا سَاتْفُوكْ أَتْشِيَتِي -- ١٨-٢٦ --

رَاغِي كَرْمَلْبُرُ بِيَسُرُ لَبْدُو هِمَسَاتْمَكُوشْتَشِيَه -
هَرُشَسُو كَانْوَتَه كَرْتَا رَاَجِسَه بَرِكِيَرْتَه -- ١٨-٢٧ --

أَيْكَنَه بَرَاكْرَنَه سَنْبَدَه شَو نَيْشَكْرُ تَكُولْسَه -
فِشَادِي دِيرُ عَسُونْرِي تَش كَرْتَا تَامَسْ أَتْشِيَتِي -- ١٨-٢٨ --

دُرْتِيَا يِيَا دَارِيَتِي مَهْبُرَانِيَنْدُرُ يَكْرِيَاَه -
يُوغِيَا فَيِيَتْسَارُنِيَا دُرْتَه سَا بَارْت سَاتْفُوكِي -- ١٨-٣٣ --

يِيَا تْ دَرْمَكَامَار تَانْدُرْتِيَا دَارِيَتِيرُجُنَ -
بُرَسَنْغِين بَلَاكَانْكَشِي دُرْتَه سَا بَارْت رَاَجِسِي -- ١٨-٣٤ --

يِيَا سَفَبَنْم بِيَم شُوكْم فِشَادَم مَدَمِيف تَش -
نَ فِمْتَشْت دُرْمِيدَا دُرْتَه سَا بَارْت تَامَسِي -- ١٨-٣٥ --

10. Mental Wisdom

A أَيْمٌ سَتَوَسَمَسُدِّرُ جَنَائِيُو عَفِيَسَتِيَتِه -
دَائِمٌ دَمَشْتَسَ يَجَسْتَسَسَ سَفَادِيَايَسْتَبَ اَزْجَمُّ -- ١٦-١ --

أَهْمَسَا سَتِيْمَكُرُو دَسْتِيَاغَه شَانَتِرَ بِيَسْتَمُّ -
دِيَا بُوتِيَسْفَلُو لُبْنَقَمَ مَا رَدَقَمَ هُرِيرَ تَشَابَلَمُّ -- ١٦-٢ --

B نُرْفِدَمُ نَرَكَسِيِيَدَمُ دَفَارَمُ نَاشَنَمَاتَمَنَه -
كَامَه كُرُو دَسْتَنَا لُو بَسْتَسْمَادِيَتَتِرِيَمُ نِيَجِيِثُ -- ١٦-٢١ --

إِيَتِيَرُ فَمُكَنَه كَوْنِيِيَتِي تَمُو دَفَارِيَسْتِرُ بِرْ نَرَه -
أَتَسْرُ نِيَاثَمَنَه شُرِيِيَسْتَنُو يَاتِ بَرَامَ عَتَمُّ -- ١٦-٢٢ --

C اُنْدَفِيَعَكْرَمُ فَكِيْمُ سَتِيْمُ بَرِيَهْتَمُ تَشَ يَثُ -
سَفَادِيَايَايَسِيَسَمُ تَشِيْفُ فَاْنَمِيْمُ تَبَ اُنْتِيِيَتِي -- ١٧-١٥ --

D مَنَه بَرَسَادَه سَوْمِيَتَمُ مَوْنَمَاتَمَفِعْرَهه -
بَافَسَمَسُدِّرُ نِيِيَتَنَبُو مَا نَسَمُ تَسِيِيَتِي -- ١٧-١٦ --

E بَرُفْرِيَمُ تَشَ نِفْرِيَمُ تَشَ كَارِيَاكَارِيِي بِيَايِي -
بُنْدَمُ مُوَكْسَمُ تَشَ يَا فِيَتِ بُدَه سَا بَارَتِ سَاتْفِكِي -- ١٨-٣٠ --

بِيَا دَرَمَدَرَمَمُ تَشَ كَارِيَمُ تَشَاكَارِيَمِيَفَ تَشَ -
أَيْتَاْفَتِيَرُ جَانَاتِ بُدَه سَا بَارَتِ رَاجِسِي -- ١٨-٣١ --

أَدْرَمَمُ دَرَمَمَتِ يَا مَنِيِيَتِي تَمَسَاْفَرُتَا -
سَرَفَارُ تَانْفِيَرُ يَتَامَشْتَسَ بُدَه سَا بَارَتِ تَامَسِي -- ١٨-٣٢ --



11. Emotional Wisdom

A
فِهَائِي كَامَانِيَه سَرَفَانُبَامَشْتَسَرَت نِهْسَبْرُهَه -
نِرْمَمُو نِرَهَنكَارَه سَ شَانْتِمِدَعَشْتَت - ٧١-٢ --

شَكُو تِيَهَيْف يَه سُوْدُم بَرَاكْشَرِيَر فَمُو كُشَنَات -
كَامَكْرُو دُوْدُبَعَم فَيَعَم سَ يَكْتَه سَ سَكِي نَرَه - ٢٣-٥ --

B
كَرْمَنَه سَكْرُ تَسِيَاهُه سَاتَفَكَم نِرْمَلَم بَلَم -
رَجَسَسْت بَلَم دُهَكَمَجَانَم تَمَسَه بَلَم - ١٦-١٤ --

C
سَنَفَانَسَنَجَائِي جِنَانَم رَجَسُو لُوبَ اِيَف تَش -
بَرَمَادَمُو هُو تَمَسُو بَقُو جِنَانِمِيَف تَش - ١٧-١٤ --

D
بَرَكَاشَم تَش بَرَفْرُتَم تَش مُو هَمِيَف تَش بَانْدَف -
نَ دُفِيَشْتِ سَمْبَرَفْرُتَان نَ نَفْرُتَان كَانَكُشْت - ٢٢-١٤ --

أَدَاسِيَفَدَاسِيُو غُنِيرِيُو نَ فِتْسَالِيَتِي -
عُنَا فَرْتَنَت اِنْبِيَفَم يُو فِتْسَالَت نِيْبَعَتِي - ٢٣-١٤ --

E
سَمَدُهَكْسَكُه سَفَسَنَه سَمَلُو شَتَا شَمَكَانَتَسَنَه -
نُئِيَر يَابَرِيُو دِير سَلِيْنَدَا تَمَسْمُسُنَه - ٢٤-١٤ --

مَانَابَمَانِيُو سَتْلِيَسْتَلِيُو مَثَرَار بَكْسِيُوَه -
سَرَفَار مَبِير تِيَاغِي عُنَاتِيَه سَ اَتْسِيَتِي - ٢٥-١٤ --



12. Spiritual Wisdom

A جَاسِي ۝ ذُرْفُو مُرْتِيْرُ ذُرْفَمِ جَنَمِ مُرْتَسِي تَش -
تَسْمَادِبِرَ هَا زِ پِيْرَتِي نَ نَعْمَ شُو تَسْتَمُرُ هَس - ۲-۲۷--

B اَبُوْرَ يَمَانَمَشَلْبِرَ تَشْتَمَ سَمْدَرَمَابَهَ بَرَفِشَنْتِ يَدَفْتِ -
تَدَفْتَكَا مَيَمَ بَرَفِشَنْتِ سَرَفِي سَ شَانْتِمَابُوْتِ نَ كَامْگَامِي - ۲-۷۰--

فَدِيَا فَيَسْمَبِيْ بَرَاهْمَنِي عَفِ هَسْتِيْن -
شَن تَشِيْفَ شَفْبَاكِي تَش بَدَدِنَاهَ سَمْدَرَشِنَهَ - ۵-۱۸--

C شُرِيُو ۝ جِنَانَمَبِيَا سَا جِنَانَا دِيَانَمَ فِشِيْتِي -
دِيَانَا تَكُرُ مَبِلَنِيَا عَسْنِيَا عَاتَسَانْتِرَ نُنْتَرُمَ - ۱۲-۱۲--

D سَمَهَ شَتْرُو تَش مَرِي تَش تَنَّا مَانَابَمَانِيُوَهَ -
شِيُو شَسْكَدُ هَكِيْشِ سَمَهَ سَعَفَرُ جِنَهَ - ۱۲-۱۸--

تَلِيْنِدَا سْتِرَ مُوِي سَنَسْتُو بِيْنِ كِيْتَسِيْتِ -
اُنْكِِيَهَ سِيْرَمْتِرَ بَكْتَمَانَمِي بَرِيُو نَرَهَ - ۱۲-۱۹--

E شَرْدِيَا بَرِيَا تَبْتَمَ تَبَسْتِرَ فِدَمَ نَرِيَهَ -
اَبَلَا كَانْگَشِيْرُ يَكْنِيَهَ سَانُوْكُمْ بَرَسْكَسْتِي - ۱۷-۱۷--

سَنْگَارَ مَانَبُو جَارْتَمَ تَبُو دَمِيْنَ تَشِيْفَ يَتِ -
كُرِيْتِي تَدَهَ بَرُو كَتَمَ رَا جَسَمَ تَشَلْمَدْرُفَمَ - ۱۷-۱۸--

مُوْدَعْرَا هِيَانَمُو يَنْبِيْدِيَا كُرِيْتِي تَبَهَ -
بَرَسِيُو تَسَادَنَارْتَمَ فَا تَنَامَسْمَدَا هُرْتَمَ - ۱۷-۱۹--

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 نَ تَفِيهَا هَمْ جَاتِ نَاسَمْ نَ تَقَمْ نِيْمِي جَنَادِيَاهُ -
نَ تَشِيْفَ نَ بَفَشِيَامَهُ سَرْفِي فَيِمَتَّهُ بَرَمْ -- ۱۲-۲ --

نِيْمَمْ تَشِنْدُنْتِ شَسَنْرَانَ نِيْمَمْ دَهْتِ بَافَكَهُ -
نَ تَشِيْمَمْ كَلِيْدِيْنِيَابُو نَ شُو شِيْتِ مَارُتَهُ -- ۲۳-۲ --

B دِيَهُو سَمْنِيَا دِيَهِي كَوْمَارَمْ يَوْفَنْمَ جَرَا -
تِنَا دِيَهَانْتَرَبْرَابْتَرِدِيرَسَنْتَر نَ مُهِيْتِ -- ۱۳-۲ --

فَاسَامِسَ جِيْرَانَانَ يِنَا فَهَائِي نَفَانَ عَرْهُنَاتِ نَرُوْبِرَانَ -
تِنَا شَرِيْرَانَ فَهَائِي جِيْرَانَانِيْنَانَ سَمِيَاتِ نَفَانَ دِيَهِي -- ۲۲-۲ --

C يَدَا يَدَا هَ دَرْمَسِي غَلَانِرَبَفْتِ بَارْتِ -
أَبِيْنَانْمَدَرْمَسِي تَدَانْمَانَمْ سَرْجَامِيَهَمْ -- ۷-۴ --

بَرْتَرَانَايِ سَادُونَامَ فِنَاشَايِ تَشَ دُشْكُرْتَامَ -
دَرْمَسْمَسْتَابَارْتَايِ سَمْبَقَامَ يُغِي يُغِي -- ۸-۴ --

D جَنْمَ كَرَمْ تَشَ مِي دَفِيْمِيَقَمْ يُو فِيْتِ تَقْتَهُ -
نِيْكُتْفَا دِيَهَمْ بُرْجَنْمَ نِيْتِ مَامِيْتِ سُوْرَجُنْ -- ۹-۴ --

E فَيْتَرَا عَيِيْكُرُوْدَا مَمْمِيَا مَامَبَاشَرْتَاهُ -
بَهُو جِنَانْتَبَسَا بُوْتَا مَدْبَافَاعْتَاهُ -- ۱۰-۴ --



14: Karma Yoga

كِرْمَانِيْفَادِكَارَسْنِي مَا بَلِيْش كَدَاتْسَن -
مَا كِرْمَبْلَهِيْزُرْبُوْر مَا تِي سَنُوعُو سَنُفَكَرْمَن -- ٤٧-٢

اَنَادِبَقْتِ بُوْتَان بَرَجْنِيَادَنَسَمَبَهَه -
يَجْنَادِبَقْتِ بَرَجْنِيُو يَجْنَه كِرْمَسْمَدَبَهَه -- ١٤-٣

يَدِيْدَاتْسَرَتِ شَرِيْشَسْتَدِيْفِيْرُو جَهَه -
سَ يِيْبَرْمَانَم كُرْتِي لُوْكَسْتَدُنْفَرْتِي -- ٢١-٣

شَرِيْيَانَسَفَدَرْمُو فَعْنَه بَرَدَرْمَانَسْفُسْنِيَات -
سَفَدَرْمِي نَدَنَم شَرِيِيَه بَرَدَرْمُو بِيَاْفَهَه -- ٣٥-٣

يَسِي سَرَفِي سَمَارْمِبَاه كَامَسْنِكْلَبَفَرَجْنَاه -
جِنَانَاغْنِدْغَدَكْرَمَانَم تَمَاهَه بَنْدَنَم بُدَاه -- ١٩-٤

سَمْنِيَاْسَه كِرْمِيُو عَشْتَش نِهَشَرِيِيْسَكْرَاْفِيُو -
تِيُوْسْتُ كِرْمَسْمْنِيَاْسَانَكْرَمِيُو عُو فِشِيْشِيْتِي -- ٢-٥

بَرَهْمْنِيَادَايِ كِرْمَان سَنُعَم تِيْكَتْفَا كِرُوْتِ يَه -
لِيْبِيْتِي نَ سَ بَابِيْنَ بَدْمَبْتَرْمَفَامَبَسَا -- ١٠-٥

اَدِيْشَانَم تَنَّا كِرْتَا كِرْنَم تَش بَرْتَعْفَدَم -
فِيْدَاشْتَش بَرْتَكْتَشِيْشِنَا دِيْقَم تَشِيْفَاتَر بَنْسَمَم -- ١٤-١٨



15: Gnana Yoga

- A** | دُومِيَا فَرِيَّتِي فَهَرِيْرَ يَتَادَرُ شُو مَلِيْنَ تَش -
يَنُوْلِيْبِيَا فَرُوْرُو عَرَبَسَنَتَا تِيْبِيْدِمَا فَرَتَم -- ٣٨-٣ --
- B** | بَرَهْمَارَ بَنَمَ بَرَهْمَ هَفِرَ بَرَهْمَا عَنُو بَرَهْمَنَا هَتَم -
بَرَهْمِيْفَ تِيْنَ عَنُفِيْمَ بَرَهْمَكَرَ مَسَمَادِنَا -- ٢٤-٤ --
- C** | شَرَدَا فَا مَلَبِّي جِنَانَمَ تَنَبِرَه سَمِيْبِيْنْدِرِيَه -
جِنَانَمَ لَبْدَقَا بَرَامَ شَانِيْمَتَسِرِيْنَادِ عَنَسَت -- ٣٩-٤ --
- جِنَانِيْنَ تْ تَدَجَانَمَ يِيَشَامَ نَاشِيْمَاتْمَنَه -
تِيَشَامَادِيْبِيَجِنَانَمَ بَرَكَاشِيْتِ تَنَبِرَم -- ١٦-٥ --
- D** | مَنُشِيَانَامَ سَهَسْرِيْشُ كَشَنَشِيْدِيْبِيْتِ سِيْدِي -
يِيَنَامَبِ سِيْدَانَامَ كَشَنَشِيْنَامَ فِيْتِ تَنُقَه -- ٣-٧ --
- بُهُوْنَامَ جِنَمَامَنُتِي جِنَانَفَانَامَ بَرَبِيْدِي -
فَاسِيْدِيْفَه سَرَفَمِتِ سَ مَهَاتْمَا سُدْرُلَبَه -- ١٩-٧ --
- E** | يَهَ شَاسْتَرَفِيْمَتَسُرُجِي فَرَتِي كَامَكَرَتَه -
نَ سَ سِيْدَمَقَابُوتِ نَ سَكَمَ نَ بَرَامَ عَنَم -- ٢٣-١٦ --
- F** | جِنَانَمَ جِنِيْمَ بَرَجِنَاتَا ثَرَفِدَا كَرَمَتَشُوْدَنَا -
كَرَنَمَ كَرَمَ كَرَتِيْتِ ثَرَفِدَه كَرَمَسَنُغْرَهَه -- ١٨-١٨ --



16: Dhyana Yoga

A
يُوعِي يُنْجِيَت سَتَمَاتْمَانَم رَهْس سَتِيَه -
إِيكَاجِي يَتْسِنَاتْمَا نِرَاشِيرَبَر غَرَهَه -- ١٠-٦ --

سَتُسُو دِيَشِي بَرِشَنَابِي سَرِمَاسَمَاتْمَنَه -
نَاتِيَسَرْتَم نَاتِيَسَتَم تَسِيَلَا جِكُسُو تَرَم -- ١١-٦ --

نَرِيكَأ عَرَم مَنَه كُرُنْفَا يَتْسِنَاتْمَانَم يَكْرِيَه -
أَبْسِيَا سَنِي يُنْجِيَادِيُو عَمَاتْمَفُشَدِّيِي -- ١٢-٦ --

B
سَمَم كَايَسِرُو غَرِيَفَم دَارِيَنَتْسَلَم سَتِرَه -
سَمْبَرِيَكْسِي نَاسِيكَأ عَرَم سَمَم دِشَسَنَشَانْفَلُو كِيَن -- ١٣-٦ --

بَرِشَانَنَاتْمَا فِعْنَبِيرُ بَرِهَمَتْسَار فَرْتِي سَتِيَه -
مَنَه سَمِيَمِي مَتْسُو يُكْتَّ أَسِيَت مَثْبَرَه -- ١٤-٦ --

يُنْجِيِيَفَم سَدَاتْمَانَم يُوعِي يَتْمَانَسَه -
شَانَنَم نِرَفَانِير مَام مَسَمَسَتَامَدِ عَتْسَت -- ١٥-٦ --

C
يِنَا دِيُو نِفَانَسُو نِيَعْتِي سُوِيَمَا سَمُرْنَا -
يُوعُو يَتْسِنَاتْمَانَم يُنْجُو يُوعَمَاتْمَنَه -- ١٩-٦ --

D
سَرَفُو تَسَمَاتْمَانَم سَرَفُو تَان تَشَاتْمَن -
إِيكَسِي يُوعِي كَتَاتْمَا سَرَفُتَر سَمَدَرُ شَنَه -- ٢٩-٦ --



17: Bhakti Yoga

- A** | يِي يَتَا مَامُ بَرَبَدِيْنَتِي تَامَسْتِيْفَتَ بَجَامِيْهَمْ -
مَمُ فَرْتَمَانُفَرُ تَنْتِي مَنْسِيَاهُ بَارَتَ سَرَفَشَهْ -- ۴-۱۱ --
- B** | اَنْبِيَاشْتَشِيْنِيْنُو مَامُ يِي جِنَاهُ بَرِيْبَاسْتِي -
تِيْشَامُ نَبِيَايِكُنَانَامُ يُو عَكْشِيْمَمُ فَهَامِيْهَمْ -- ۹-۲۲ --
- بَرْمُ بَشْبَمُ بَلْمُ تُوِيْمُ يُو مِي بَكُنِيَا بَرِيْتَسْت -
تَدَهْمُ بَكُنِيْبَهْرُ تَمَسْنَامُ بَرِيْنَاْمَنَهْ -- ۹-۲۶ --
- C** | مَمْنَا بَفَ مَدَبْكُو مَدِيَاجِي مَامُ نَمَسْكُرُ -
مَامِيْفِيْشِيْسُ يُكْفِيْفَمَانَامُ مَنْبَرَايَهْ -- ۹-۳۴ --
- مَتَشِنَّا مَدَعَبْرَاْنَا يُو دِيْنَهْ بَرَسَبْرَمُ -
كَنِيْنَشْنَشْ مَامُ نِيْمُ نَشِيْنَتِ تَشْ رَمْنَتِ تَشْ -- ۱۰-۹ --
- D** | اَنْبِيَكْشَه سْتَشِيْر دَكْشْ اَدَاسِيْنُو عَتْفِيْتَهْ -
سَرَفَارُ مَبِيْرُ نِيَاغِي يُو مَدَبْكَه سَ مِي بَرِيَهْ -- ۱۲-۱۶ --
- E** | اِيْشَقْرَه سَرَفِيُو تَانَامُ هُرْدِيْشِيْر جَنْ تِسْتَت -
بَرَامِيْنَسَرُ فَبُوْتَانُ يَنْتَرَارُو دَانُ مَايِيَا -- ۱۸-۶۱ --
- F** | سَرَفَدَرُ مَا نِيْرُ نِيْجِي مَامِيْكُمْ سَرَنَمُ فَرَج -
اَهْمُ تَقَا سَرُ فَبَايِيْبِيْرُ مُو كَشِيْشِيَامُ مَا شَسْتَه -- ۱۸-۶۶ --

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques 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 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: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first technique is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second technique is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third technique is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

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

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

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

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- ۲- یُوَعَشْتَشِيتَ فُرَّتْ نِرُودَه- ۱
- ۶- بَرَمَانَ فَبِرِيَّيْ فِكَلَبْ نِدْرَا سَمُرْتِيَه- ۱
- ۷- بَرَنْبِيَاكْشَانَامَانَا عَمَاهُ بَرَمَانان- ۱
- ۸- فَبِرِيَّيُو مَنِيَا جَانَمَنْدُرُو بَبِرِيَشْتَم- ۱
- ۹- شَبَدَجَانَانَابَاتِي فَسُنُشُونِيَه فِكَلَبَه- ۱
- ۱۰- اَبِيَاَفَ بَرَنْبِيَا الْمَبَنَا فُرِيْرِنِدْرَا- ۱
- ۱۱- اَنْبُو تَفَسِيَا سَمُرْمُو شَه سَمُرْتِيَه- ۱
- ۱۲- اَبِيَا سَفِيْرَا غِيَا بِيَا م نَرُودَه- ۱

Technique 2: Eswara Pranidhana

- ۲۳- اِيَشْفَرَا بَرِنِدَانَادَفَا- ۱
 - ۲۴- كَلِيَشْكُرَا مَفِيَا كَاشَا بِيْرَبَرَا مَرُشْتَا بَرُشَفِيَشِيَشِيَشْفَرَه- ۱
 - ۲۵- تَنْتَرَا نِرْتِيَشِيْمَا سَرَفَجَنَا بِيَجَم- ۱
 - ۲۶- بُوْرَفِيَشَامَبَا عُرُهَا كَالِيِنَانَفْتَشِيْدَات- ۱
 - ۲۷- تَسِيَا فَاتَشْكُهَا بَرَنْفَه- ۱
 - ۲۸- تَجَبَسَنْدَرَا تَبَا فَنَم- ۱
 - ۲۹- تَنْتَهَا بَرَنْبِيَا كَشِيَشِيِنَادَا عَمُو بِيْمَنْتَرَا اِيَا بَا فَشْتَش- ۱
 - ۳۰- فَيَا دَا سُنِيَانَا سَمَشِيَا بَرَمَادَا لَسِيَا فَرَاتِ بَرَامْتَدَرَا سَنَالْبَدُو مَكْتَفَا فَسْتِيْتَفَان- ۱
- تَشِيْنَفِكْشِيَا سِيَا سْتِيْمَنْتَرَا اِيَاَه

Technique 3: Chitta Shanti

- ۳۳- مَيْثْرِي كَرْنَا مُدْثُوِيكْشَانَامْ سَكْدُهُكْ بُنْيَابُنِي- ۱
فِشِيَانَامْ بَافَنَاتَهْ تَشِينْبَرَّ سَادَنْمُ.
- ۳۴- بُرْتَشْرَدَنْ فِدَارَنَابِيَامْ فَا بُرَانْسِي- ۱
- ۳۵- فِشِيَفْتِي فَا بُرْفُرْتَرْتَرْنَا مَسَّهْ سَتْتِيْمَدْنِي- ۱
- ۳۶- فِشُوَكَا فَا جِيُوْتَشْمَتِي- ۱
- ۳۷- فِينِرَاغْ فِشِيْمْ فَا تَشِيْمْ- ۱
- ۳۸- سَفِينَنْ نِدْرَا جِنَانَالْمَبْنَمْ فَا- ۱
- ۳۹- يَتَابِيْمَتْ دِيَانَادْفَا- ۱
- ۴۰- بَرْمَانُ بَرْمَ مَهْفَانَمْسِي فِشِيكَارَهْ- ۱

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- ۱- تَيْسَفَادِيَابِيَشْفَرُ يَرِنْدَانَانْ كَرِيَاوُغَهْ- ۲
- ۳- اَفْدِيَاَسْمِتَارَا عَدْفِيَشَايِنْفِيَشَاهْ بَمْتَشْكَلِيَشَاهْ- ۲
- ۴- اَفْدِيَاكْشِيْتَرْمُتْرِيَشَامْ بُرْسَبِنْتَفِنْتُوْدَارَانَامْ- ۲
- ۵- اَبْتِيَاَشْتَشْ دُهْكَانَاتْمَسْ نَيْشِيَسْتَشِي سَكَاتْمَ كِيَاْتَرَفِدْيَا- ۲
- ۶- دُرُ عَدْرُ شَنْسَكْنِيُورِيْكَاتْمَتِيْفَاَسْمِنَا- ۲
- ۷- سُكَانْشِيِي رَاغَهْ- ۲
- ۸- دُهْكَانْشِيِي دُوِيَشَهْ- ۲
- ۹- سَفْرَسَقَاهِي فِدْشُوْب تَتَارُوْدُوِيْنْفِيَشَهْ- ۲

Technique 5: Bahiranga Yoga

- ۲۸- بُوْغَامَعَانِشْتَانَادَشُدْكَشِي جِنَانْدِيْبَرَفِيْكَگِيَاتِيَه-۲
 ۲۹- يَمَ نِيْمَاسَنَ بَرَانَايَامَ بَرَنْيَاهَارَ دَارَنَ دِيَانَ سَمَادِيُوشْتَاْفَمَعَانَ-۲
 ۳۰- أَهْمَسَا سَنِيْمَسْتِيِي بَرَهْمَتَشَرَيَابَرَعَرَهَا يَمَاه-۲
 ۳۲- شَوْنَشَ سَمُوشَ تَبَهَ سَفَادِيَايِيَشْفَرَبَرِنِدَانَانَ نِيْمَاه-۲
 ۴۶- سَتِيْرَسُكَامَاسَم-۲
 ۴۹- تَسْمُنُ سَتِ شَفَاسَبَرَشَفَاسِيُورَ عَتِفِنْتِيِدَهَ بَرَانَايَامَه-۲
 ۵۴- سَفَفِيْشِيَاَسَمْبُرِيُوعِي تَشِيْشِي سَفَرُوبَانْكَارَ يَفِيْمَدْرِيَانَامَ بَرَنْيَاهَارَه-۲
 ۵۵- تَتَهَ بَرَمَا قَسِيْيِيْمَدْرِيَانَام-۲

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- ۳۳- فَتْرَكَبَادِيِي بَرَنْيَكُشَ بَافَنَم-۲
 ۳۴- فَتْرَكَا هِمَسَادِيَهَ كُرْتَكَارَتَانُودِيَتَا لُوبَ كُرُودَ مُوْهُبُورَفَكَا-۲
 مُرْدَمْدِيَادِمَاتْرَادُهْكَاجِنَانَامَتَبَلَا يِتَ بَرَنْيَكُشَبَافَنَم-
 ۳۵- أَهْمَسَا بَرْتَسْنَايَامَ تَسْنَدُوْ فَيِرْتِيَاغَه-۲
 ۳۶- سَنِيْبِرْتَسْنَايَامَ كُرِيَابَلَاشَرِيْنَقَم-۲
 ۳۷- اَسْتِيْبِيْرْتَسْنَايَامَ سَرَفَرَتُوْبِسْتَانَم-۲
 ۳۸- بَرَهْمَتَشَرَيِيْرْتَسْنَايَامَ فَيِرِيَلَابَه-۲
 ۳۹- اَبَرَعَرَهَسْتِيْرِيِي جَنَمَكْتَمَاسَمْبُودَه-۲
 ۴۰- شَوْنَشَاَسْفَامَعَجُغْبَسَا بَرِيْرَسَمَسَرَعَه-۲

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

- ۱- دِيشَبْمُدَشْنَشَسِّي دَارَنَا- ۳
- ۲- تَنَرُ بَرُ نِيِيكَتَانَا دِيَانَم- ۳
- ۳- تَدِيْفَارُ تَمَاتَرَا اِيْرُ بَاسَمَ سَفْرُ وِبَشُو نِيْمَفَ سَمَادِه- ۳
- ۴- ثَرِيْمِيكَتَرُ سَمِيْمَه- ۳
- ۵- تَجِيَاتُ بَرُ جَنَالُوْكَه- ۳
- ۶- تَسِّي بُوْمَشُ فَنِيُوْ عَه- ۳
- ۷- ثَرِيْمَمَتَرُ مَعَمُ بُوْرُ فَيِيِيَه- ۳
- ۸- نَدَبِ بَهْرُ مَعَمُ يَزُ بِيْجَسِّي- ۳

Technique 8: Samyama

- ۲۶- بَرُ فَرُ نِيَالُوْ كُنِيَا سَانَسُوْ كَشْمَفِيَه تَوْفِرُ كُرُ شَتَجَانَم- ۳
- ۲۷- بُفَنَجَانَمُ سُوْرِيِي سَمِيْمَات- ۳
- ۲۸- تَشْمُدْرِي تَارَا فَيُو هَجَانَم- ۳
- ۲۹- دُرُ فَيِي نَدَعَجَانَم- ۳
- ۳۰- نَابِتَشْكُرِي كَابِيُو هَجَانَم- ۳
- ۳۱- كَمْتَكُوْبِي كَشْنِيْبَاسَا نَفْرُ تَه- ۳
- ۳۲- كُوْرُ مَنَادِيَامُ سَنِيْرِيْم- ۳
- ۳۳- مُوْرُ دَجِيُوْتِيَشُ سِدَدْرُ شَنَم- ۳

Technique 9: Satva Purusha

- ۳۶- سَتْفَبْرُ سَبُورِ تَيْمَنًا سَمَكِيرِ تَبُوهَ بَرْتَيْيِ أَفْشِيَسَاتُ بُوَعَهَ بَرَا زَنْتَقَاتُ - ۳
سَفَارُ تَسْمِيمَانْبُرُ شَجَانَمُ
- ۵۰- سَتْفَبْرُ سَانِيَا كِيَا تِمَانْرَسِي سَرَفَبَا دِسْتَانْرُ نَفْمُ سَرَفَجَانْرُ نَفْمُ نَش-۳
- ۵۱- تَدَقْبِرَا عِيَادَبِ دُوشِيَجَكْسِي كَيْفَلِيمُ- ۳
- ۵۲- سَتَانِيَبِمَمْنُرِي سَمْعَسَمِيَا كَرْنَمُ بِنْرُ لِسْتَبْرُ سَمْعَاتُ- ۳
- ۵۳- كُسَنْتَنْكُرُ مَبُوهَ سَمِيمَا دَفِيَجَكْمُ جِنَانَمُ- ۳
- ۵۴- جَاتِكُسَنْدِيَشِيرِ نِيَانَا فَنَسِيدَا تَلِيُو سَنْتَهَ بَرْتَبِيَهَ- ۳
- ۵۵- تَارَكْمُ سَرَفَفَشِيمُ سَرَفَتَا فَشِيمَكْرَمُ تَشِيَتِ فَوِيَجَكْمُ جِنَانَمُ- ۳
- ۵۶- سَتْفَبْرُ سَبُورِ سَبُورِ سَامِي كَيْفَلِيمُ- ۳

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- ۴- نِرْمَانْتَشِيَانْتِي سَمْتَامَانْرَاتُ- ۴
- ۵- بَرُفُرُ تَبِيدِي بَرُيُوجَكْمُ تَشِيمِيَكْمَنِي كِيَشَامُ- ۴
- ۶- تَنْتُرُ دِيَانَجْمَانَشِيمُ- ۴
- ۷- كَرْمَا شَكْلَا كُرُ شَنْمُ بُوَعَسْتُرُ فَدَمْتُرِ شَامُ- ۴
- ۸- نَسَنْدُ فَبَا كَانُغْنَانَا مِي فَبَا فَيَكْرُ فَا سَنَانَامُ- ۴
- ۹- جَاتِيدِي شَكَا لَفِي وَهَانَا مَبِيَانْمَنْرِي سَمْرَتِ سَمْسَكَرِ يُورِي كُرُ وَبَنْفَاتُ- ۴
- ۱۰- تَاسَمَانَا دِنْفَمُ تَشَانِيَشُو نِيْتَفَاتُ- ۴
- ۱۱- هِيْتَبَلَا شَرِيَا لَمَبِيَنِيَهَ سَمْعُرُ هِيْتَفَادِي شَامَبَا فِي تَدَبَا فَهَ- ۴

Technique 11: Chitta Bedha

- ١٥- فَسْتَسَامِي تَشْتَبِيدًا تَبُورُ فَيَكْتُ بَمَتَاه- ٤
 ١٦- نَ تَشِيكُنْشِي تَمْتَرْمُ فَسْتُ تَدْبَرْمَانَكْمُ نَدَا كِمُ سِيَاتْ؟- ٤
 ١٧- تَدْبَرَا غَابِيكُشِي تَفَاتَشِي سِي فَسْتُ جِنَاتَا جِنَاتَمْ- ٤
 ١٨- سَدَا جِنَاتَا شَتِي تَفُرُ تَيْسَنَتْ بَرُ بُوَه بُرُ سِيَابِرُ نَامِتَفَاتْ- ٤
 ١٩- نَتْسَفَا يَاسَمُ دُرُ شِي تَفَاتْ- ٤
 ٢٠- اِيكْسَمِي تَسُو بِي تَفَار تَمْ
 ٢١- تَشِي تَامْتَرُ دُرُ شِي بِي دَبْدِيرُ تَبِرُ سَمَعَه سَمُرُ تِسْمَكْرُ شَتَشْ- ٤
 ٢٢- تَشِي تَبِرُ تِسْمَكْرُ مَا يَاسْتَدَا كَارَ اَبُو سَفْبِدَسْمُ فِيدَمْ- ٤

Technique 12: Chitta Shakti

- ٢٤- تَدَسْمُ كِي يَفَا سَا يَشْتَشِرُ مَبِ بَرَا تَمْ سَمَهْتِي كَارُ تَفَاتْ- ٤
 ٢٥- فَشِي سَدْرُ شِي اَتْمَبَا فَبَا فَنَا فَنُورُ تَه- ٤
 ٢٦- تَدَا فَيِكُنْشِي كِي فُلْبِيرَا غَبَارْمُ تَشِي تَمْ- ٤
 ٢٧- تَتَشِيرُ يَش بَرُ نِيَامْتَرَا نَ سَمْسُ كَارُ بِي تَه- ٤
 ٢٨- هَا تَمِي شَامُ كَلِي شَفْدُ كُنْ- ٤
 ٢٩- بَرُ سَمُ كِيَا نِي كِي سِي سَرُ فَنَا فَيِكُ كِيَا تِيرُ دَرُ مَمِي عَسْمَا دَه- ٤
 ٣٠- تَنَه كَلِي شَكْرُ مَنُورُ تَه- ٤
 ٣٤- بُرُ شَارُ تَشُو نِيَا نَامُ غُنَانَامُ بَرُ تَبِرُ سَفَه كِي فُلْبِمُ سَفُرُ وَبِرُ تَشِنَا فَا تَشِي شَكْرُ ت- ٤

About the Textbooks and Workbooks:

Transliteration textbooks, guided recitation videos and E-Learning videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased from your school or the “Publications” page of www.CourseLink.in website. Workbooks enhance your learning experience through the following activities;



1. Scan QR codes inside the textbook to listen the shloka pronunciation and see their graphic illustrations.
2. Copywrite verses from the textbook into the workbook and fill colours to graphic illustrations in the workbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the E-Classes and understand the meaning.

About QR codes in textbooks and workbooks:

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with specific E-Learning video related to that specific page's content. You 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.

About the Author:

“Poorna Yoga Program” is designed and developed by Shri Gopi V. Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 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 and spiritual art.



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 by
PATANJALI
Gopi V. Prasad

Gold Sponsor Name Organisation profile Products & services Contact details

Gold Sponsor

₹ 1,00,000 / € 1200 / US \$ 1200 / UK £ 1000

For 5000 copies

About the Sponsorship:

“PoornaYoga Transliteration Textbooks” are available in 33 languages for free distribution to students. All copyrights of this publication and its contents are property of CourseLink. Interested sponsors are welcome to approach the publisher by writing email to CourseLink.in@gmail.com



Gita Vidya
India | Europe | America

CourseLink Publications
www.CourseLink.in
CourseLink.in@gmail.com