







Gita Vidya
India | Europe | America
يُوغْشَاسُلُّر ـَيُوغَسُرُودَايُ غُوسِقُرْيَايَ تِي نَمَهُ.
بُورْنَلُوغَلِّرَبُودَايَ غُوسِقَرْيَايَ تِي نَمَهُ.





This booklet is not for sale. Copyright CourseLink ©





Transliteration booklet

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 using their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Classes**.

**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
22 Green leevan		

## **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 بُنْیُو غَمْدَهْ بْرُتِقْیَامْ تشَ تِیجَشْتشَاسْمِ فِبَافَسَوْ ۔ جیفَنَمْ سَرْ فَبُو تِیشُ تَبَسْتشَاسْم تَبَسْفِشُ ۔ ۷۔۹۔

يَدَادِتْيَغَتَمْ تِيجُو جَغَدْبَاسَيَتِيكِلَمْ -يَتشَّمَّدْرَ مَسِ يَتشَّاغْنَوْ تَتِّيجُو فِدِّ مَامَكَمْ - ١٥-١٢--

غَامَافِشْيَ تَشَ بُوتَانِ دَارَيَامْيَهَمُوجَسَا - ابْشْنَامِ تَشُوشُوبَهُ مِن الْمُكَهُ - ١٣-١٥-

لَيْفِي هْيِيشَا غُنَمَيِي مَمَ مَايَا دُرَتْييَا ـ
 مَامِيفَ يِي بْرَبَدْيْمْتِي مَايَامِيتَامْ تَرَمْتِ تِي ــ ٧ ـ ١٤ ـ

- D لُوبَهُ بْرَفْرُ تِّرَارَ مْبَهُ كَرْ مَنَامَشَمَهُ سْبْرُ هَا ـ D رَجَسْيِتَانِ جَايَمْتِي فِفْرُدِّي بَرَتَرْ شَبَ ـ ١٤ ١٢ ـ ـ
  - لَّ أَبْرَكَاشُو بْرَ فْرُتِّشْتشَ بْرَمَادُو مُوهَ إِيفَ تشَ ـ تَمَسْيِيتَانِ جَايَمْتِي فِفْرُدِّي كُرُنَمْدَنَ ـ ١٤ ـ ١٣ ـ ١٣ ـ ١٠ ـ



### 2. The Body

آيُهْسَتُّفَبَلَارُو غُيسُكَبْرِيتِفِفَرْدَنَاهْ ـ آيُهْسَتُّفَبَلَارُو غُيسُكَبْرِيتِفِفَرْدَنَاهْ ـ ١٧ ـ ٨-ـ رَسْيَاهُ سُنَّغِدَاهُ سُتِرَا هُرُدْيَا آهَارَاهُ سَاتُّفِكَبْرِيَاهُ ـ ١٧ - ٨ ـ ـ ٨٠ ـ ٨٠ ـ

كَتْفَمْلَلَفَنَاتَيُشْنَتِيكْشْنَرُ وكْشَفِدَاهِنَهْ -آهَارَا رَاجَسَسْيِيشْتَا دُهْكَشُوكَامَيَبْرَدَاهْ - ١٧-٩--

يَاتَيَامَمْ غَتَرَسَمْ بُوتِ بَرْيُشِتَمْ تَشَ يَتْ ـ أَلَّ لَا ـ ١٠ ـ ا أَتُشِيَّشُ تَشَ يَتْ ـ ١٠ ـ ١٠ ـ ا

B نِيَتَمْ سَمْغَرَ هِتَمَرَا غَدْفِيشَتَهُ كُرُتَمْ ـ ] فَالْبُرِيبْسُنَا كُرْمَ يَتَّسْاَتُّفِكَمُتشْيَتِي ــ ١٨ ـ ٢٣ ــ

يَتُّ كَامِيبْسُنَا كَرْمَ سَاهَمْكَارِينَ فَا بُنَهْ ـ كَامِيبْسُنَا كَرْمَ سَاهَمْكَارِينَ فَا بُنَهْ ـ ٢٤-١٨ كُرِيَتِي بَهُلَايَاسَمْ تَدْرَاجَسَمُدَاهْرُتَمْ ـ ٢٤-١٨ - ٢٤ــ

أَنْبَمْدَمْ كُشْيَمْ هِمْسَامَنَبِيكُشْيَ تشَ بَوْرُشَمْ ـ مُوهَادَارَ بْيْتِي كَرْمَ يَتَّنَّامَسَمُتشْيْتِي ــ ١٨ ـ ٥٠ ــ

C نَاتْيَشْنَتَسْتُ يُوغُوسْتِ نَ تَشَيْكَامْتَمَنَشْنَتَهُ ـ تَنَاتِسْفَبْنَشِيلَسْ عَ جَاغْرَ تُونَيْفَتشَارْ جُنَ ـ ١٦-٦ ـ ـ

يُكْتَاهَارَ فِهَارَسْيَ يُكْتَتشِيشْتَسْيَ كَرْمَسُ ـ يُكْتَشِيشْتَسْيَ كَرْمَسُ ـ يُكْتَشْفِئْنَافَبُو دَسْيَ يُوغُو بَفَتِ دُهْكَهَا ـ ٦-١٧-ـ



### 3. The Mind

A يَثُو يَثُو نِشْتَشَرَتِ مَنَشْتَشُمْتَشَلَمَسْتِرَمْ ـ تَتَسْتَثُو نِيَمْيَيْتَدَاتُمُنْيِيفَ فَشَمْ نَبِيتْ ـ ٢٦٦ــ ٢٦ــ

بْرَشَامْتَمَنَسَمْ هْيِينَمْيُو غِنَمْ سُكَمُتَّمَمْ ـ أَبَيْتِ شَامْتَرَجَسَمْ بْرَهْمَبُوتَمَكَلْمَشَمْ ـ ـ ٢-٢٧ــ

B أَسَمْشَيَمْ مَهَابَاهُو مَثُو دُرْنِغْرَهُمْ تَشَلَمْ ـ أَبْيَاسِينَ تُ كَوْمُتِييَ فَيْرَاغْيِينَ تَشَ غُرُهْيَتِي ـ ٦-٣٥ـ

أَسَمْيَتَاتْمَنَا يُوغُو دُشْبْرَابَ إِتِ مِي مَتِهْ ـ فَشْيَاتُمَنَا تُ بَتَتَا شَكْيُو فَايْتُمُبَايَتَهْ ـ ـ ٦-٣٦ـ

لِدُيْبَا فِشُدَيَا يُكْتُو دْرُتْيَاتْمَانَمْ نِيَمْيَ تشَ ـ شَرَدَادِينْفِشْيَامُسْتْيَكُتْفَا رَاغَدْفِيشُوْ فْيُدَسْيَ تشَ ــ ١٨ ـ ١٥ - ٥ ــ

فِفِكْتَسِيفِي لَغْفَاشِي يَتَفَاكَّايَمَانَسَهُ -دْيَانَيُو غَبَرُو نِتْيُمْ فَيْرَاغْيَمْ سَمُبَاشْرِتَهْ - ١٨ - ٥٢ - ٥- -

أَهَمْكَارَمْ بَلَمْ دَرْبَمْ كَامَمْ كُرُودَمْ بَرِ غْرَهَمْ ـ فَيُ فَعُ لَمُ وَ فَيُ اللَّهُ عَلَمُ اللَّهُ فَ فَيُعْتُمُ اللَّهُ فَيُ اللَّهُ فَيُ فَيُونِيا فَي كُلْبَتِي ــ ١٨ ـ ٥٣ ـ ٥٣ ـ ٥٣ ـ ٥٣ ـ هم ويان كُلْبَتِي ــ ١٨ ـ ٥٣ ـ هم ويان كُلْبَتِي ــ ويان كُلُبُتِي ــ ويان كُلْبُتِي ــ ويان كُلُبُتِي ــ ويان كُلُبُتُهُ مِنْ كُلُبُتُمْ كُلُبُهُ ويَانِي كُلُبُتِي ــ ويان كُلُبُتِي ــ ويان كُلُبُتُهُ مِنْ كُلُبُتُهُ مِنْ كُلُبُتُهُ ويَانِهُ ويَانِي كُلُبُتِي ــ ويان كُلُبُتِي ــ ويان كُلُبُتُهُ ويَانِهُ ويَانِ

ا سْفَبَافَجِينَ كَوْمْتِييَ نِبَدَّهْ سْفِينَ كَرْمَنَا ـ كُوْمُتَا ـ كُوْرُمَنَا ـ كُوْرُمُنَا ـ كُوْرُمُنَا ـ كَوْرُمُنَا ـ كَوْرُمُنِينَ كُوْمُنِينَا لَهُ مُنْ لِينَانُونَا لَا كُورُونُ كُورُونُونُ كُونُ كُورُونُ كُونُ كُونُ لَهُ مُونُونِ كُونُونُ كُونُ لَهُ مُنْ لِيَعْمُونُ كُونُونُ كُونُ كُونُونُ كُونُونُ كُونُونُ كُونُونُ كُونُونُ كُونُونُ كُونُ كُونُونُ كُونُ كُونُ

مَنْمَنَا بَفَ مَدْبَكْتُو مَدْيَاجِي مَامْ نَمَسْكُرُ - مَامِيقَيْشْيَسِ سَتْيُمْ تِي بْرَتِجَانِي بْرِيُوسِ مِي - ١٨ - ٦٥ - مامِيقَيْشْيَسِ سَتْيُمْ تِي بْرَتِجَانِي بْرِيُوسِ مِي - ١٨ - ٦٥ - .



## 4. Sense Objects

لِمَمْدُرَ اتْمَاتْمَنَسْتَسْيَ بِينَاتْمَيْفَاتْمَنَا جِتَهْ ـ
 أَنَاتُمنَسْتُ شَتْرُتْفِي فَرْتِيتَاتْمَيْفَ شَتْرُفَتْ ـ
 آناتُمنَسْتُ شَتْرُتْفِي فَرْتِيتَاتْمَيْفَ شَتْرُفَتْ ـ

بُومِرَ ابُونَلُو فَايُهُ كَمْ مَنُو بُدِّرِيفَ تشَ ـ أَهُمْكَارَ إِتِييَمْ مِي بِنَّا بْرَكْرُتِرَ شْتَدَا ــ ٧-٤ــ

B تشَنُرُ فِذَا بَجَمْتِي مَامْ جَنَاهْ سُكْرُ تِنُورْ جُنَ ـ B آرْتُو جِجْنَاسُرَرْ تَارْتِي جْنَانِي تش بَرَتَرْشَبَ ـ ٧-١٦ــ

يَتْكَرُوشِ يَدَشْنَاسِ يَجُّهُوشِ دَدَاسِ يَتْ ـ يَتَّبَسْيَسِ كَوْمْتِيئَ تَتْكُرُشْفَ مَدَرْ بَنَمْ ـ ـ ٩ ـ ٢٧ ـ ـ

C سَتُّفَمْ رَجَسْتَمَ إِتِ غُنَاهْ بْرَكْرُتِسَمْبَفَاهْ ـ C لِيهِنَمَفْيَيَمْ ـ ١٤ ـ ٥ ـ ـ ي

سَتُّفَمْ سُكِي سَمْجَيَتِ رَجَهْ كَرْمَنِ بَارَتَ ـ عَالَمُ عَنْفُمْ سُكِي سَمْجَيَتُيُتَ ـ عَالَمُ الْمُ

D تَتْرَ سَتُّفَمْ نِرْ مَلَتُفَاتُبْرَكَاشَكَمَنَامَيَمْ ـ D سُكَسَمْ خِينَ تَشَانَغَ ـ ١٤ - ٦- ـ

رَجُو رَاغَاتْمُكُمْ فِدِّ تُرُشْنَاسَمْ غَسَمُدْبَقَمْ ـ
 تَنْبَدْنَاتِ كَوْمْتِيئَ كَرْمَسَمْ خِينَ دِيهِنَمْ ـ
 ٢-١٤ ـ

F تَمَسْتُفَجْنَانَجَمْ فِدِّ مُوهَنَمْ سَرْفَدِيهِنَامْ - بَرَمَادَالسَيْنِدْرَ السِسْتَيِّبَدْنَاتِ بَارَتَ - ١٤ - ٨- ـ ـ



### 5. Sense Control

- لِرْرَجَهَاتِ يَدَا كَامَانْسَرْ فَانْبَارْتَ مَنُو غَتَانْ ـ
   آتْمَنْ بِيفَاتْمَنَا تُشْتَهُ سْتِتَبْرَ جْنَسْتَدُو تَشْيَتِي ـ
   ٢-٥٥-ـ
  - B دُهْكِيشْفَنُدْفِغْنَمَنَاهُ سُكِيشُ فِغَنَسْبُرُهَهُ ـ فِيتَرَاغَبَيَكْرُودَهُ سُتِتَدِيرٌ مُنِرُتشْنَتِي ــ ٢-٥٦-ـ

يَهُ سَرْ فَتْرَ انْبِسْنِيهَسْتَتَنْبْرَ ابْيَ شُبَاشْبُمْ ـ نَابِنَمْدَتِ نَ دُفِيشْتِ تَسْيَ بْرَجْنَا بْرَتِشْتِتَا ـ ٢-٧٥ ـ

- يَدَا سَمْهَرَتِي تشَايَمْ كُورْمُونْغَانِيفَ سَرْ قَشَهُ ـ
   إِمْدْرِ يَانِيمْدْرِ يَارْ تِيبْيَسْنَسْنَ بْرَجْنَا بْرَتِشْتِتَا ـ
   ٢-٥٥ــ
- فِشْنَا فِنِفَرْ تَمْتِي نِرَاهَارَسْيَ دِيهِنَهْ رَسَفَرْجَمْ رَسُو بْيَسْيَ بَرَمْ دْرُشْتْقًا نِفَرْ تَتِي ٢-٩٩--

يَتَثُو هْيَبِ كَوْمْتِييَ بُرُشَسْيَ فِبَشْتْشِتَهْ ـ يَتُوُ الْمَدْرِيَانِ بْرَمَاتِينِ هَرَمْتِ بْرَسَبَمْ مَنَهُ ـ ٢ - ٦٠ ـ ـ

تَانِ سَرْ فَانِ سَمْيَمْيَ يُكْتَ آسِيتَ مَتْبَرَهْ ـ فَشِي هِ يَسْيِيمُدْرِيَانِ تَسْيَ بْرَجْنَا بْرَتِشْتِتَا ــ ٢-٦١ــ



### 6. Sense Gratification

A دْيَايَتُو فِشْيَانْبُمْسَهُ سَمْغَسْتِيشُوبَجَايَتِي ـ ـ ١-٦٢ ـ سَمْغَاتْسَمْجَايَتِي ـ ٢-٦٢ ـ سَمْغَاتْسْمَهُ جَايَتِي ـ ٢-٢٦ ـ

كُرُو دَادْبَفَتِ سَمُّو هَهْ سَمُّو هَاتْسُمْرُ تِفِبْرَ مَهْ ـ سَمُّو هَاتْسُمْرُ تِفِبْرَ مَهْ ـ سَمْرُ تِبْرَ مُشَادْ بُدِّنَاشُو بُدِّنَاشَاتْبْرَ نَشْيَتِ ـ ٢ - ٦٣ ـ ـ

B رَاغَدْفِيشَفِيكُتَيْسْتُ فِشَيَانِمُدْرِ يَيْشْتَشَرَنْ ـ آتُمَفَشْيَيْرْ فِدِييَاتُمَا بْرَسَادَمَدِغَتَشَّتِ ــ ٢-٢٤ــ

- لِرَسَادِي سَرْ فَدُهْكَانَامْ هَانِرَ سْيُوبَجَايَتِي لِرَسَنَتشِيتَسُو هْيَاشُ بُدِّهْ بَرْ يَفَتِشْتَتِي ٢-٥٠--
- D نَاسْتِ بُدِّرَ يُكْتَسْيَ نَ تَشْايُكْتَسْيَ بَافَنَا ـ نَ تَشَايُكُتَسْيَ بَافَنَا ـ D نَ تَشَابَافَيَتَهُ شَامْتِرَ شَامْتَسْيَ كُتَهُ سُكَمْ ـ ٢-٦٦ــ
  - إِمْدْرِيَانَامْ هِ تَشْرَتَامْ يَنْمَنُونُفِدِييَتِي ـ
     تَدَسْيَ هَرَتِ بْرَجْنَامْ فَائِرْنَافَمِفَامْبَسِ ـ ٢-٦٧ــ

## **GNANA** (Sound Mind)

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

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

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

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

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

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

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



### 7. Physical Wisdom

- A كَارْيَكَارَنَكَرْتْرُتْفِي هِيتُهُ بْرَكْرُتِرُتشْيَتِي ـ لَكُورُتَرُتشْيَتِي ـ ١٣ ـ ٢١ ـ ٢١ ـ ـ
- B دِيقَدْفِجَغُرُبْرَاجْنَبُوجَنَمْ شَوْتَشَمَارْجَفَمْ ـ الْرَهْمَتشَرْيَمَهمْسَا تَشَ شَارِيرَمْ تَبَ أَتَشْيَتِي ـ ١٧ ـ ١٤ ـ ـ ١٠ ـ ١٠ ـ الله
  - ا أَبَلَاكَانْكُشِيرْ يَجْنُو فِدِدْرُ شْنُو يَ إِجْيَتِي ـ يَشْتَفْيَمِيفِيتِ مَنَهُ سَمَادَايَ سَ سَاتَّفِكَهُ ـ ١١ ـ ١١ ـ ـ

أَبِسَمْدَايَ تُ بَلَمْ دَمْبَارْ تَمَبِ تشَيْفَ يَتْ. إِجْيَتِي بَرَتَشْرِيشْتَ تَمْ يَجْنَمْ فِدِّ رَاجَسَمْ ـ ١٧ ـ ١٧ ـ ـ

فِدِهِينَمَسْرُ شْنَانَّمْ مَنْتُرَ هِينَمَدَكْشِنَمْ۔ شْرَدَّافِرَ هِتَمْ يَجْنَمْ تَامَسَمْ بَرِ تَشْكُشَتِي-ـ١٧-٣١٠ــ

D يَتَّدَغْرِي فِشَمِفَ بَرِنَامِيمْرُ ثُوبَمَمْ - تَتْسُكَمْ سَاتُّفِكَمْ بْرُوكْتَمَاتْمَبُدِّبْرَ سَادَجَمْ - ١٨-٣٧-

فِشْيِينْدْرِيَسَمْيُو غَادْيَتَّدَغْرِيمْرُ تُوبَمَمْ -بَرِنَامِي فِشْمَفَ تَتْسُكُمْ رَاجَسَمْ سْمْرُتَمْ - ١٨-٣٨-

يَدَغْرِي تشَانُبَنْدِي تشَ سُكَمْ مُو هَنَمَاتْمَنَهُ ـ يَدَوْرَ السَّيْبُرَ مَادُوتَمُ تَتَّامَسَمُدَا هُرُتُمْ ــ ١٨ ـ ٣٩ ــ ٣٩ ــ



### 8. Social Wisdom

- A تَشَاتُرْ فَرْنْيَمْ مَيَا سْرُشْتَمْ غُنَكَرْ مَفِيَاغَشَهُ ـ A تَشَاتُرْ فَرْنَيَمْ ــ ٢-١٣ــ تَسْيَ كَرْتَارَ مَفْيَيَمْ ــ ٢-١٣ــ
- B كَامْيَانَامْ كَرْمَنَامْ نْيَاسَمْ سَمَنْيَاسَمْ كَفَيُو فِدُهْ ـ B سَرْ فَكَرْ مَبَأَتْيَاغَمْ بْرَاهُسْتْيَاغَمْ فِتشَكْشْنَاهْ ـ ١٨ ـ ٢ ـ ـ
- دَاتَفْیمِتِ یَدَّانَمْ دِییَتِینُبَکَارِ نِي ۔
   دِیشِي کَالِي تش بَاتْرِي تش تَدَّانَمْ سَاتُّفِکَمْ سُمْرُتَمْ ۔۔ ۲۰-۲۰۔

يَتُّ بْرَتْيُبَكَارَارْتَمْ بَلَمُدِّشْيَ فَا بُنَهُ ـ دِييَتِي تَشَ بَرِكْلِشْتَمْ تَدَّانَمْ رَاجَسَمْ سُمْرُتَمْ ـ ٢١-٢١\_ـ

أَدِيشَكَالِي يَدَّانَمَبَاتْر يِبْيَشْتشَ دِييَتِي ـ أَنَمَبَاتْر يِبْيَشْتشَ دِييَتِي ـ أَسَتْكُرُ تَمَفَجْنَاتَمْ تَتَّامَسَمُدَا هُرُتَمْ ـ ٢٧-٢٧ــ

لَّرُ اهْمَنَكْشَتْرِ يَفِشَامْ شُودْرَانَامْ تَشَ بَرَنْتَبَ ـ D كَرْمَانِ بْرَفِبَكْتَانِ سْفَبَافَبْرَ بَفَيْرْ خُنَيْهْ ـ ١٨ ـ ١٤ ـ ـ

شَمُو دَمَسْتَبه شَوْتشَمْ كُشَانْتِرَ الْجَفَمِيفَ تشَ ـ جُنَانَمْ فِجْنَانَمُ اسْتِكْيَمْ بْرَ هُمَكَرْمَ سْفَبَافَجَمْ ــ ١٨ - ٢٤ ــ

شَوْرْيَمْ تِيجُو دْرُتِرْ دَاكْشْيَمْ يُدِّي تشَابْيَبَلَايَنَمْ ـ مَا ٤٣-١٨ دَانَمِيشْفَرَ بَافَشْتشَ كْشَاتْرَمْ كَرْمَ سْفَبَافَجَمْ ـ ١٨-٤٣-

كْرُ شِغَوْرَكْشْ يَفَانِجْيَمْ فَيْشْ يَكَرْمَ سْفَبَافَجَمْ ـ ﴿ ١٨ - ٤٤ ـ ﴿ تَشَرْ يَاتُّمُكُمْ كَرْمَ شُو دْرَسْيَابِ سْفَبَافَجَمْ ـ ـ ١٨ - ٤٤ ـ



### 9. Occupational Wisdom

A تِيجَه كُشَمَا دْرُتِه شَوْتشَمَدْرُوهُو نَاتِمَانِتَا ـ بَفَنْتِ سَمْبَدَمْ دَيْفِيمَبِجَاتَسْيَ بَارَتَ ــ ١٦ـ٣ــ

دَمْبُو دَرْبُوبِمَانَشْتشَ كْرُودَهْ بَارُشْيَمِيفَ تشَ ـ أَجْنَانَمْ تشَابِجَاتَسْىَ بَارْتَ سَمْبَدَمَاسُرِيمْ ـ ١٦ - ٤ ـ ـ

B مُكْتَسَنْغُونَهَمْهَادِي دْرُتْيُتْسَاهَسَمَنْفِتَهُ ـ سِدِّيسِدُّيُورْ نِرْفِكَارَهُ كَرْتَا سَاتُّفِكَ أَتشْيَتِي ــ ٢٦-٢٦ــ

رَاغِي كَرْمَبَلَبْرِيبْسُرْ لُبْدُو هِمْسَاتَّمَكُوشُتْشِهُ ـ ٢٧-١٨ هَرْشَشُوكَانْفِتَهُ كَرْتَا رَاجَسَهُ بَركِيرْ تِتَهُ ـ ٢٧-١٨ ـ

أَيُكْتَهُ بْرَ اكْرُتَهُ سْتَبْدَهُ شَتُو نَيْشْكُرُ تِكُولَسَهُ ـ فَيُدْكُرُ اللَّهُ عَلَى اللَّهُ عَلَى اللّ فِشَادِي دِيرْ غَسُوتْرِي تش كَرْتَا تَامَسَ أَتشْيَتِي ــ ١٨ ـ ٢٨ ــ ٢٨ ــ

دُرُتْیا بَیا دَارِیَتِی مَنَهْبْرَ انِینْدْرِ یَکْرِیاهْ ۔
 یُو خِینَافْیَیتشار نیا دُرُتِهْ سَا بَارْ تَ سَاتُّفِکِی ۔۔ ۱۸ -۳۳۔۔

يَيَا تُ دَرْ مَكَامَارْ تَانْدْرُ تُبْيَا دَارَ يَتِيرْ جُنَ ـ بِيرِ مَكَامَارْ تَانْدُرُ تُبْيَا دَارَ يَتِيرْ جُنَ ـ بِيرِ مَنْ بَلَاكَانْكُشِي دُرُتِهُ سَا بَارْتَ رَاجَسِي ـ ١٨ -٣٤ ـ .

يَيَا سْفَبْنَمْ بَيَمْ شُوكَمْ فِشَادَمْ مَدَمِيفَ تشَ ـ . ن مَدَمِيفَ تشَ ـ . ١٨ ـ ٣٥ ـ ت مَنْ فِمُنْتشَتَ دُرْمِيدَا دُرُتِهْ سَا بَارْتَ تَامَسِي ـ . ١٨ ـ ٣٥ ـ .



### 10. Mental Wisdom

A أَبَيَمْ سَتُّفَسَمْشُدِّرْ جْنَانَيُو غَفْيَفَسْنَتِهْ ـ الْجَفَمْ ـ ١٦ - ١٠ـ دانَمْ دَمَشْتَشَ يَجْنَشْتَشَ سْفَادْيَايَسْتَبَ آرْجَفَمْ ـ ١٦ - ١٠ـ

أَهِمْسَا سَتْيَمَكُرُ ودَسْتُيَاغَهُ شَانْتِرَ بَيْشُنَمْ -دَيَا بُوتِيشْفَلُولُبْنَّفَمْ مَارْدَفَمْ هُريرَتْشَابَلَمْ .. ١٦-٢.

B تْرِفِدَمْ نِرَكَسْبِيدَمْ دْفَارَمْ نَاشَنَمَ اتْمَنَهُ -كَامَهُ كُرُودَسُنَتَا لُوبَسْتَسْمَادِيتَتْرَيَمْ تْيَجِيتْ .. ١٦-٢١..

إِيتَيْرْ فِمُكْتَهُ كَوْ نُتِيىَ تَمُو دْفَارَ يْسْتُر بِرْ نَرَهْ ـ آتشَرَ تْيَاتْمْنَهُ شْر بِيَسْتَثُو يَاتِ بَرَ امْ غَتِمْ ــ ٢٦-٢٦ــ

- C أَنُدْفِيغَكَرَمْ فَاكْيَمْ سَتْيَمْ بْرِيَهِتَمْ تَشَ يَتْ ـ اللهِ الْمُنَافِيةِ عَلَى اللهِ اللهِ اللهِ المُنافِيةِ اللهِ اللهُ اللهِ اللهِ اللهُ اللهِ اللهُ اللهِ اللهُ اللهِ اللهُ اللهُ
  - D مَنَهُ بْرَسَادَهْ سَوْمْيَتْفَمْ مَوْنَمَاتُمَفِنِغْرَهَهُ ـ بَافَسَمْشُدِّر تْيِيتَنَّبُو مَانَسَمُتشْيَتِي .. ١٧-١٦.
- لِرْ فُرُتِّمْ تش نِفْرُتِّمْ تش كَارْ يَاكَارْ بِي بَيَابَيِي بَنْدَمْ مُوكْشَمْ تش يَا فِيتِ بُدِّهْ سَا بَارْتَ سَاتَّفِكِي -- ١٨ ٣٠-

يَيَا دَرْ مَمَدَرْ مَمْ تش كَارْ يَمْ تشاكَارْ يَمِيفَ تش ـ أَيْتَافَتْبْرَجَانَاتِ بُدِّهُ سَا بَارْتَ رَاجَسِي .. ١٨ - ٣١ - ٣٠.

أَدَرْ مَمْ دَرْ مَمِتِ يَا مَنْيَتِي تَمَسَافُرُتَا ـ سَرْ فَارْ تَانْفِبَرِ يِتَامْشْتْشَ بَدِّهُ سَا بَارْتَ تَامَسِي ــ ١٨ ـ ٣٢ ــ



### 11. Emotional Wisdom

فِهَايَ كَامَانْيَهُ سَرْفَانْبُمَامْشْتشَرَتِ نِهْسْبْرُهَهُ ـ
 نِرْمَمُو نِرَ هَنْكَارَهُ سَ شَانْتِمَدِغَتشَتِ ـ
 ٢-٧١ــ

شَكْنُو تِيهَيْفَ يَهْ سُودُمْ بْرَاكْشَرِيرَ فِمُوكْشَنَاتْ ـ كَامَكْرُ ودُودْبَفَمْ فِيغَمْ سَ يُكْتَهُ سَ سُكِي نَرَهْ ــ ٥-٢٣ــ

C سَتُقَاتُسْنَجَايَتِي جْنَانَمْ رَجَسُو لُوبَ إِيفَ تش ـ C برَجَسُو لُوبَ إِيفَ تش ـ ٢٠-١٧ ـ بُرَ مَادَمُو هَوْ تَمَسُو بَقَتُو جْنَانَمِيفَ تش ـ ٢٠-١٧ ـ

لَّ بْرَكَاشْمْ تَشَ بْرَفْرُتِّمْ تَشَ مُو هَمِيفَ تَشَ بَانْدَفَ ـ D بْرَكَاشْمَ بَانْدَفَ ـ D بُرَكَاشَم بَنْ فَرُتَّانِ نَ نِفْرُتَّانِ كَانْكُشْمَتِ ـ ـ ٢٢-١٤ ـ ٢٠-٢٠ ـ

أُدَاسِينَفَدَاسِينُو غُنَيْرْيُو نَ فِتشَالْيَتِي ـ أَدَاسِينَفَدَ اللَّهِ عُنَيْرْيُو نَ فِتشَالْيَتِي ـ ٢٣-١٤ غُنَا فَرْ تَنْتَ إِنْيِيفَمْ يُوفَتِشْنَتِ نِينْغَتِي ـ ٢٣-١٤

ا سَمَدُهْكَسُكَهُ سْفَسْتَهُ سَمَلُوشْتَاشْمَكَانْتَشْنَهُ ـ تُلْيَبْرِيَابْرِيُو دِيرَ سِنْتُلْيَنِنْدَاتْمَسَمْسْتُتِهُ ـ ـ ٢٤-١٤ ـ

مَانَابَمَانَيُو سْتُلْيَسْتُلْيُو مِتْرَارِ بَكْشَيُوهْ ـ مَانَابَمَانَيُو سْتُلْيَو مِتْرَارِ بَكْشَيُوهْ ـ سَرْ فَارَمْبَبَرِ تُبْاغِي خُنَاتِيتَهُ سَ أُتشْيَتِي ـ ١٤ ـ ٢٥ ـ ٢٠ــ



## 12. Spiritual Wisdom

- A جَاتَسْيَ هِ دْرُفُو مْرُتْيُرْ دْرُفَمْ جَنْمَ مْرُتَسْيَ تش ـ تَقْمُ شُوتشِتُمَرْ هَسِ ـ ٢-٢٧ــ تَقْمُ شُوتشِتُمَرْ هَسِ ـ ٢-٢٧ــ
- ا آبُورْ يَمَانَمَتْ شَلَبْرَتِشْتُمْ سَمُدْرَمَابَهُ بْرَفِشَنْتِ يَدْفَتْ ـ تَدْفَتْ ـ تَدْفَتْكَامَا يَمْ بْرَفِشَنْتِ سَرْفِي سَ شَانْتِمَابْنُوتِ نَ كَامَكَامِي ـ ـ ٢ ـ ٧٠ ـ ـ ٢ ـ ـ ٧٠ ـ ـ

فِدْيَافِنَيَسَمْبَنِّي بْرَاهْمَنِي غَفِ هَسْتِنِ ـ فَدْيَافِنَيَسَمْبَنِّي بْرَاهْمَنِي غَفِ هَسْتِنِ ـ شَفَبَاكِي تَشَ بَنْدِتَاهْ سَمَدَرْ شِنَهْ ـ - ٥ ـ ١ ـ ـ ـ

- شرييو هِ جْنَانَمَيْياسَاجُنَانَادَّيَانَمْ فِشِشْيَتِي ـ
   دْيَانَاتْكُرْ مَبَلَتْيَاغَسْتْيَاغَاتشَّانْتِرَ نَنْتَرَمْ ـ
   دْيَانَاتْكُرْ مَبَلَتْيَاغَسْتْيَاغَاتشَّانْتِرَ نَنْتَرَمْ ـ
- سَمَهُ شَنْرَوْ تشَ مِثْرِي تشَ تَتَا مَانَابَمَانَيُوهُ ـ اللهِ المِلْمُ اللهِ المُلْمُ اللهِ المَا اللهُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ المَا المُلْمُ اللهِ اللهِ المُلْمُ المُلْمُلِي المُلم

تُلْيَنِنْدَاسْتُتِرْمَوْنِي سَنْتُشْتُو بِينَ كِينَتشِتْ ـ أَنِكِيتَهُ سُتِرَمَوْنِي سَنْتُشْتُو بِينَ كِينَتشِتْ ـ أَنِكِيتَهُ سُتِرَمَتِرْ بَكْتِمَانْمِي بْرِيُو نَرَهْ ـ ١٢ ـ ١٩ - ١ ـ

ا شْرَدَّيَا بَرَيَا تَبْتَمْ تَبَسْتَتُّرْ فِدَمْ نَرَيْهْ ـ فَلَا بَرَيَا تَبْتَمْ تَبَسْتَتُّرْ فِدَمْ نَرَيْهْ ـ أَلَيْكُمْ بَرِ تَشْكُشَتِي ـ ١٧-١٧ ـ أَبَلَاكَانْكُشِيرْ بُكْنَيْهُ سَاتُّفِكُمْ بَرِ تَشْكُشَتِي ـ ١٧-١٧ ـ ـ

سَتْكَارَ مَانَبُوجَارْ تَمْ تَبُو دَمْبِينَ تَشْيَفَ يَتْ ـ مُعْدِينَ تَشْيَفَ يَتْ ـ ١٨-١٨ ـ كُرِيَتِي تَدِهَ بْرُوكْتَمْ رَاجَسَمْ تَشْلَمَدْرُ فَمْ ـ ١٨-١٨ ـ

مُودَغْرَ اهِينَاتْمَنُو يَتْبِيدَيَا كْرِيَتِي تَبَهْ ـ مُودَغْرَ اهِينَاتْمَنُو يَتْبِيدَيَا كْرِيَتِي تَبَهْ ـ ١٩-١٩ ـ بَرَسْيُوتْسَادَنَارْتَمْ فَا تَتَّامَسَمُدَاهْرُتَمْ ـ ١٩-١٩ ـ

## 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

نَيْنَمْ تَشِنْدَنْتِ شَسْتُرَانِ نَيْنَمْ دَهَتِ بَافَكَهُ ـ نَتْ تَشْنِنَمْ كُلْبِدَيَنْتُيابُو نَ شُوشَيَتِ مَارُتَهُ ـ ٢-٢٣ـ

ع دِيهِنُوسْمِنْيْتَا دِيهِي كَوْمَارَمْ يَوْفَنَمْ جَرَا ـ تَتَا دِيهِانْتَرَ بْرَ ابْتِرْ دِيرَ سْتَثْرَ نَ مُهْيَتِ ـ ٢-١٣ــ

فَاسَامْسِ جِيرْنَانِ يَتَا فِهَايَ نَفَانِ غُرُهْنَاتِ نَرُوبَرَانِ ـ تَتَا شَرِيرَانِ ـ ٢٢-٢٠ـ تَتَا شَرِيرَانِ فِهَايَ جِيرْنَانْيَنْيَانِ سَمْيَاتِ نَفَانِ دِيهِي ـ ٢-٢٢ــ

يَدَا يَدَا هِ دَرْمَسْيَ غُلَانِرْبَفَتِ بَارَتَ ـ أَبُيْتَانَمَدَرْمَسْيَ تَدَاتُمَانَمْ سُرُجَامْيَهَمْ ـ ٤-٧-ـ

بَرِ تْرَانَايَ سَادُونَامْ فِنَاشَايَ تشَ دُشْكُرُتَامْ ـ دَرْ مَسَمْسْتَابَنَارْ تَايَ سَمْبَفَامِ يُغِي يُغِي يُغِي ـ ٤ ـ ٨ ـ ـ

D جَنْمَ كَرْمَ تَشَ مِي دِفْيَمِيفَمْ يُو فِيتِ تَتَّفَتَهُ ـ تَثَلَمُ لَوُ فِيتِ تَتَّفَتَهُ ـ تَيُكُتُفًا دِيهَمْ بُنَرْ جَنْمَ نَيْتِ مَامِيتِ سُورْ جُنَ ـ ٤ ـ ٩ ـ ـ ـ

فِيتَرَاغَبَيَكْرُودَا مَنْمَيَا مَامُبَاشْرِ تَاهْ ـ E بَهَفُو جْنَانَتَبَسَا بُوتَا مَدْبَافَمَاغَتَاهْ ـ ٤ ـ ١٠ ـ ـ



### 14: Karma Yoga

A كَرْ مَنْيِيفَادِكَارَ سْتِي مَا بَلِيشُ كَدَاتشَنَ ـ مَا كَرْ مَنْ بِيفَادِكَارَ سْتِي مَا بَلِيشُ كَدَاتشَنَ ـ ٢-٤٧ــ مَا كَرْ مَبْلَهِيتُرْ بُورْ مَا تِي سَنْغُو سْتُفْكَرْ مَنِ ـ ٢-٤٧ــ

أَنَّادْبَقَنْتِ بُوتَانِ بَرْجَنْيَادَنَّسَمْبَقَهُ -يَجْنَادْبَقَتِ بَرْجَنْيُو يَجْنَهُ كَرْمَسَمُدْبَقَهُ - ٣-١٤-

يَدْيَدَاتشَرَتِ شْرِيشْنَسْتَثَدِيفِيتَرُو جَنَهْ ـ سَ يَتْبْرَمَانَمْ كُرُتِي لُوكَسْتَدَنُفَرْ تَتِي ـ ٣ ـ ٢١ ـ ٢ ـ

شْرِييَانْسْفَدَرْمُو فِغُنَهُ بَرَدَرْمَاتْسْفَنُشْتِيَاتْ ـ شُرِييَهُ بَرَدَرْمُو بَيَافَهَهُ - ٣-٣٥-

- B يَسْيَ سَرْفِي سَمَارَمْبَاهُ كَامَسَنْكَلْبَفَرْجِتَاهُ ـ B جُنَانَاغْنِدَغْدَكُرْمَانَمْ تَمَاهُهُ بَنْدِتَمْ بُدَاهُ ـ ١٩-٤ ـ
- لَّا سَمْنْيَاسَهُ كَرْمَيُو غَشْتشَ نِهْشْرِ بِيَسَكَرَ افْبَوْ ـ
   تَيُو سْتُ كَرْ مَسَمْنْيَاسَاتْكَرْ مَيُو غُو فِشِشْيَتِي ـ
   ٢-٥ ٢-ـ
  - لَّرُ هُمَنْيَادَايَ كَرْمَانِ سَنْغَمْ تْيُكْتُفَا كَرُوتِ يَهُ ـ لِبْيَتِي نَ سَ بَابِينَ بَدْمَبَتْرَ مِفَامْبَسَا ـ ٥ ـ ١٠ ـ
- E أَدِشْتَانَمْ تَتَا كَرْنَا كَرِنَمْ تشَ بْرُتَغْفِدَمْ ـ فَفِدَاشْتشَ مُمْ ـ ١٨ ـ ١٤ ـ ١٠ ـ فِفِدَاشْتشَ مُمْ ـ ١٨ ـ ١٤ ـ ـ ١٤ ـ ا ـ ـ ا



## 15: Gnana Yoga

- A دُومِينَافْرِيَتِي فَهْنِرْ يَتَادَرْشُو مَلِينَ تشَ ـ يَتُولْبِينَافْرُتُو عَرْبَسْتَنَا تِينِيدَمَافْرُتَمْ ـ ٣-٣٨-ـ
- B بْرَ هْمَارْبَنَمْ بْرَ هْمَ هَفِرْ بْرَ هْمَاغْنَوْ بْرَ هْمَنَا هُتَمْ ـ بْرَ هْمَكُرْ مَسَمَادِنَا ـ ٤ ـ ٤ ـ ٢٤ ـ ـ
- شُرُدَّافَامُلَّبَتِي جُنَانَمْ تَتْبَرَهُ سَمْيَتِينْدْرِيَهُ دُنَانَمْ لَبْدُفَا بَرَامْ شَانْتِمَتشِرِينَادِغَتشَّتِ ٢٩-٤-
  - جْنَانِينَ تُ تَدَجْنَانَمْ بِيشَامْ نَاشِتَمَاتُمَنَهُ ـ تِيشَامُ نَاشِتَمَاتُمَنَهُ ـ 17-- تِيشَامَادِتْيَفَجُنَانَمْ بْرَكَاشَيَتِ تَتْبُرَمْ ـ 17--
  - D مَثْشْيَانَامْ سَهَسْرِيشُ كَشْتَشِدْيَتَتِ سِدَّيِي ـ يَتَتَامَبِ سِدَّانَامْ كَشْتَشِنْمَامْ فِيتِّ تَتَّفَتَهُ ـ ٧-٣-ـ
- يَهْ شَاسْتُرَ فِدِمُتُسْرُجْيَ فَرْتَتِي كَامَكَارَتَهُ ـ E لَيَهُ مَنْ سِدِّمَقَابْنُوتِ نَ سُكَمْ نَ بَرَامْ غَتِمْ ـ ١٦ ـ ٢٣ ـ ـ ٢٣ ـ ـ
- F جْنَانَمْ جْنِييَمْ بَرِجْنَاتَا تْرِفِدَا كَرْمَتشُودَنَا ـ كَرَنَمْ كَرْمَ كَرْمَتشُودَنَا ـ كَرَنَمْ كَرْمَ كَرْمَتشُودَنَا ـ ١٨ ـ ١٨ ـ كَرَنَمْ كَرْمَ كَرْمَتْ غُرَهَهُ ـ ـ ١٨ ـ ١٨ ـ ـ



### 16: Dhyana Yoga

A يُوغِي يُنْجِيتَ سَتَتَمَاتُمَانَمْ رَهَسِ سْتِتَهُ ـ A إِيكَاكِي يَتَتشِتَّاتُمَا نِرَ اشْيرَ بَرِغْرَهَهُ ـ ٦ - ١٠ ـ ـ

شُتَسْوٌ دِيشِي بْرَتِشْتَابْيَ سْتِرَمَاسَنَمَاتْمَنَهُ ـ تَأْيُتَشُرُ تَمْ نَاتَيْتِشُمْ تَشْيُلاجِنَكُشُوتَّرَمْ ـ ٦ ـ ١١ ـ ـ

تَتْرَيْكَاغْرَمْ مَنَهُ كُرُتُفَا يَتَتَشِيِّبِنْدْرِيكْرِيَهُ ـ أَيُوَشْيَاسَنِي يُنْجْيَاديُو غَمَاتُمَوْشُدَّيي ـ ـ ٦-١٢ــ

B سَمَمْ كَايَشِرُوغْرِيفَمْ دَارَيَنَّتَشَلَمْ سُتِرَهْ - سَمَبْرِيكْشْيَ نَاسِكَاغْرَمْ سْفَمْ دِشَشْتَشَانَفَلُوكَيَنْ - ١٣-٦--

يُنْجَنِّيفَمْ سَدَاتْمَانَمْ يُو غِي نِيَتَمَانَسَهُ -شَانْتِمْ نِرْفَانَبَرَ مَامْ مَتْسَمْسْتَامَدِغَتشَّتِ - ٦ - ١٥ - ـ

- يَتَا دِيبُو نِفَاتَسْتُو نِينْغَتِي سُوبَمَا سُمْرُتَا ـ وَ لَيْ عَتِي سُوبَمَا سُمْرُتَا ـ وَ اللَّهُ لَيُ عَمَاتُمَنَهُ لَا ١٩-٦ ـ لَو غَمَاتُمَنَهُ لَا ١٩-٦ ـ
- D سَرْ فَبُوتَسْتَمَاتُمَاتُمُ سَرْ فَبُوتَانِ تَشَاتُمَنِ ـ [D] سَرْ فَبُوتَانِ سَمَدَرْ شَنَهُ ـ ٦ ٢٩ ـ ـ



### 17: Bhakti Yoga

- A بِي يَتَا مَامْ بْرَبَدْيَنْتِي تَامْسْتَتَيْفَ بَجَامْيَهَمْ ـ A مَمَ فَرْتُمَانُفَرْ تَنْتِي مَنْشْيَاهُ بَارْتَ سَرْ فَشَهُ ـ ـ ٤ ـ ١ ١ ـ ـ
  - B أَنَنْيَاشْتَشِنْتَيَنْتُو مَامْ بِي جَنَاهْ بَرْيُبَاسَتِي ـ تِيشَامْ نِتْيَابِيُكْتَانَامْ يُوغَكْشِيمَمْ فَهَامْيَهَمْ ـ ٩-٢٢ــ

بَتْرَمْ بُشْبَمْ بَلَمْ تُويَمْ يُو مِي بَكْثَيَا بْرَيَتشَّتِ ـ تَدَهَمْ بَكْتْيُا بْرَيَتشَّتِ ـ تَدَهَمْ بَكْتْيُبَهُرُ تَمَشْنَامِ بْرَيَتَاتْمَنَهُ ـ ٩ ـ ٢٦ــ

- مَنْمَنَا بَفَ مَدْبَكْتُو مَدْيَاجِي مَامْ نَمَسْكُرُ ـ
   مَامِيقَيْشْنيس يُكْتُقَيْقَمَاتُمَانَمْ مَتْبَرَ ايَنَهْ ـ
   ٣٤-٩ ـ
- مَتشِّتًا مَدْغَتَبْرَ انَا بُودَيَنْتَهُ بَرَسْبَرَمْ كَتَينْتَشْتشَ مَامْ نِتْيَمْ تُشْيَنْتِ تشَ رَمَنْتِ تشَ ١٠-٩-
- D أَنبِيكْشَهُ شُنتشِرْ دَكُشَ أُدَاسِينُو غَتَفْيَتَهُ . سَرْ فَارَمْبَبَرِ تُيَاغِي يُو مَدْبَكْتَهُ سَ مِي بْرِيَهُ .. ١٦-١٦..
  - إِيشْفَرَهْ سَرْفَبُوتَانَامْ هْرُدِيشِيرْ جُنَ تِشْتَتِ ـ ٤ اللهِ عَلَى اللهُ عَلَى اللهِ عَلَى اللهُ عَلَى اللهِ عَلَى اللهُ عَلَى اللهِ عَلَى اللهُ عَلَى اللهِ عَلَى اللهُ عَلَى الله
  - F سَرْ فَدَرْ مَانْبَرِ تْيَجْيَ مَامِيكُمْ شَرَنَمْ فْرَجَ ـ أَ مَا شُرَنَمُ فْرَجَ ـ أَ مَا شُنتشَهُ ـ ١٦-٦٦ــ أَهَمْ تُفَا سَرْ فَبَابِيبْيُو مُوكْشَبِشْيَامِ مَا شُنتشَهُ ـ ١٨-٦٦ــ

## **JEEVA** (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 Topics of optimal life under 4 lessons. Each Topic is derived from 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 Topics of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and Topics 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 Topics 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: This lesson covers 3 Topics 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 equal and opposite reaction to neutralise troubles.

Lesson 20. Vibhuti: This lesson covers 3 Topics 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: This lesson covers 3 Topics 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.



### 18. Samadhi Pada

## Topic 1: Chittavritti Nirodha

- A مَوغَشْتَشِتَّ فْرُتِّ نِرُودَهُ- ١
- ٦ ـ بْرَمَانَ فِبَرْيَيَ فِكَلْبَ نِدْرَا سُمْرُ تَيَهُ- ١
  - ٧ ـ بْرَ تْيَاكْشَانُمَانَاغَمَاهُ بْرَ مَانَانِ ١ ١
  - ٨ فِبَرْ يَيُو مِتْيَاجْنَانَمَتَدْرُ وبَبْرَ تِشْتَمْ ١
  - ٩- شُبَدَجْنَانَانُبَاتِي فَسْتُشُونْيَهُ فِكَلْبَهُ- ١
    - ١ أَبَافَ بْرَ تْيِيَالُمْبَنَا فْرُيِّرْ نِدْرَا ١
  - ١١ ـ أَنْبُو تَفِشَيَاسَمْبْرَ مُو شَهُ سُمْرُ تِهُـ ١
    - ١٠ أَيْبَاسَفَيْرَ اغْبَابْيَامْ تَثَرُ و دَهْ- ١

# Topic 2: Eswara Pranidhana ۲۳ ایشْفَرَ بْرَنِدَانَادْفَا۔۱

- ٢٤ كْلِيشْكَرْ مَفِبَاكَاشَابَيْرَ بَرَ الْمُرُشْتَ بُرُشَفِشِيشِيشْفَرَهُ- ١
  - ٢٥ تَثْرَ نِرَتِشْيَمْ سَرْفَجْنَ بِيجَمْ- ١
  - ٢٦ ـ بُورْ فِيشَامَبِ غُرُهْ كَالِينَانَفَتشِّيدَاتْ ١
    - ٢٧ ـ تَسْى فَاتشكه بْرَ نَفَه ـ ١
      - ۲۸ ـ تَجَّبَسْتَدَرْ تَبَافَنَمْ ـ ١
  - ٢٩ ] ٢٠ تَنَهُ بْرَتْيَكْتشِيتَنَادِ غَمُوبْيَمْتَرَ ايَابَافَشْتشَ- ١
- ٣- فْيَادِ سْتْيَانَ سَمْشَىَ بْرَمَادَالسْيَافِرَتِ بْرَامْتِدَرْ شْنَالْبْدَبُومِكَتْفَانَفَسْتِتْفَان ١ تشتَّفكْشىدَاسْتدمْتَرَ ابَاهْ

## Topic 3: Chitta Shanti

D المَّدُهُكَ بُنْيَابُنْيَ- ١ D

فِشْيَانَامْ بَافَنَاتَهُ تشِتَّبْرَسَادَنَمْ۔

. ٣٠- بْرَاتْشَرْدَنَ فِدَارَ نَابْيَامْ فَا بْرَانَسْيَ- ١ ٣٥- فِشْيَفَتِي فَا بْرَفْرُتِّرُتْبْنَّا مَنَسَهُ سْتِتِنِبَمْدِنِي- ١

٣٦ ـ فِشُو كَا فَا جْبُو تِشْمَتِي ـ ١

٣٧ ـ فَيِتَرَاغَ فِشَيَمٌ فَا تَشِتَّمُ - ١ ٣٨ ـ سْفَبْنَ نِدْرَا جْنَانَالَمْبَنَمُ فَا ـ ١

٣٩ ـ بَتَابِمَتَ دْبَانَادْفَا ـ ١

• ٤ - بَرَمَانُ بَرَمَ مَهَتْفَامْتَسْيَ فَشِيكَارَهُ- ١



### 19. Sadhana Pada

## Topic 4: Kriya Yoga

- ٣- أَفِدْبَاسْمِتَارَ اغَدْفِيشَاينِفِيشَاهُ بَمْتَشَكّْلِيشَاهُ- ٢
- ٤ أَفِدْيَاكْشِيتْرَ مُتَّرِيَشَامْ بُرَّ سُبْتَتَثْفِتشِّتُّو َدَارَ انَامْ-٢
- ٥- أَنِتْيَاشُتشِ دُهْكَانَاتْمَسُ نِتْيَشُتشِي سُكَاتْمَ كُياتِرَ فِدْيَا- ٢
  - ٦ ـ دْرُ غْدَرْ شَنَشَكْتْبُو رِ يِكَاتْمَتِيفَاسْمِتَّا ـ ٢
    - ٧۔ سُكَانُشَيِي رَاغَهْ-٢
    - ٨. دُهْكَانُشَيِّي دُفِيشَهُ-٢
  - ٩ ـ سْفَرَ سَفَاهِي فِدُشُو بِ تَتَارُ و دُو بِنِفِيشَهُ ٢

## Topic 5: Bahiranga Yoga

- A مَادِ يُوغَامُغَانُشْتَانَادَشُدِكْشَيِي جْنَانَدِيبْتِرَ فِفِيكَكْيَاتِيهُ-٢
- ٢٩- يَمَ نِيمَاسَنَ بْرَانَايَامَ بْرَتْيَاهَارَ دَارَنَ دْيَانَ سَمَادَيُوشْتَافَمْغَان ٢
  - ٣- أَهِمْسَا سَتْيَمَسْتِيىَ بْرَهْمَتشَرْ يَابَر غْرَهَا يَمَاهُ- ٢
  - ٣٢ ـ شَوْ تَشَ سَمْتُو شَ تَبَهُ سُفَادْيَايِيشْفَرَبْرَنِدَانَان نِيَمَاهُ ٢
    - ٤٦ ـ سنتر سنكاماستنم ٢٠
  - ٤٩ ـ تَسْمِنْ سَتِ شُفُاسَبْرَ شُفَاسَيُو رْ غَتِفِتشِّيدَهُ بْرَ انَابَامَهُ ٢
- ٤٥ سْفَفِشْيَاسَمْبْرَيُو غِي تشِتَّسْيَ سْفَرُوبَانْكَارَ يفِيمْدْرِيَانَامْ بْرَتْيَاهَارَهْ-٢
  - ٥٥۔ تَتَهُ بَرَ مَا فَشْيَتِيمُدْرُ يَانَامُ- ٢ ـُ

### Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- ٣٣ ـ فِتَرْ كَبَادَنِي بْرَ تِبَكْشَ بَافَنَمْ ـ ٢
- ٣٤ فِتَرْكَا هِمْسَادَيَهْ كْرُتَكَارِتَانُمُودِتَا لُوبَ كْرُودَ مُوهَبُورْفَكَا-٢ مْرُ دُمَدْيَادِمَاتْرَ ادُهْكَاجْنَانَانَمْتَبَلَا بِتِ بْرَتِيَكْشَبَافَنَمْ.
  - ٣٥ م. أهِمْسَا بْرَتِشْتَايَامْ تَتْسَنِّدَوْ فَيْرَثْتِاعَهُ ٢
    - ٣٦ ـ سَتْبَبْرَ تَشْنَابَامْ كُر باللَاشْرَ بَتْفَمْ ٢
    - ٣٧ ـ أَسْتِييَبْرَ تِشْتَايَامْ سَرْ فَرَ تْنُو بَسْتَانَمْ ـ ٢
      - ٣٨ ـ بْرَ هْمَتشَرْ يَبْرَ تِشْتَايَامْ فِيرْ يَلَابَهْ ٢
  - ٣٩ ـ أَبَر غْرَ هَسْتَيْرْ يِي جَنْمَكَتَمْتَاسَمْبُو دَهْ-٢
  - ٤٠ شَوْتَشَاتُسْفَامْغَ جُغُبْسَا بَرَيْرَسَمْسَرْغَهُ- ٢



### 20. Vibhuti Pada

### Topic 7: Antaranga Yoga

- A م د دِیشنَبَمْدَشْتشِتَسْنَی دَارَ نَا-۳
- ٢ ـ تَثْرَ بْرَتْيَيَيْكَتَانَتَا دْيَانَمْ ٣
- ٣- تَدِيفَارْ تَمَاتُرَ انِرْ بَاسَمْ سُفَرُ و بَشُو نْيَمِفَ سَمَادِهْ-٣
  - ٤ ـ ثْرَيَمِيكَثْرَ سَمْيَمَهُ ٣ ـ
  - ٥- تَجَّيَاتُ بْرَجْنَالُوكَهُ-٣
  - ٦- تَسْىَ بُومِشُ فِنِيُوغَهُ-٣
  - B ٧- تْرَيَمَمْتَرَمْغَمْ بُورْفِيبْيَهْ-٣
  - ٨ ـ تَدَبِ بَهِرَمْغَمْ نِرْبِيجَسْيَ ـ ٣

## Topic 8: Samyama

- | ٢٦- بْرَفْرُ تُنْيَالُو كَنْيَاسَاتْسُو كْشْمَفْيَفَهِتَفِبْرَكْرُ شْنَجْنَانَمْ-٣
  - ٢٧ ـ بُفَنَجْنَانَمْ سُورْ يِي سَمْيَمَاتْ ـ ٣
    - ٢٨ ـ تشمَدْري تارَافْيُو هَجْنَانَمْ ـ ٣

    - ٢٩ ـ دْرُفِي ۖ تَدْعَتَجْنَانَمْ ـ ٣
       ٣٠ ـ نَابِتشكْري كَايَفْيُو هَجْنَانَمْ ـ ٣
       ٣١ ـ كَمْتَكُوبِي كْشُتْبِاسَانِفْرُتِّهُ ـ ٣
    - ٣٢ ـ کُورْ مَنَالْدِيَامْ سْنَيْرْ يَمْ ـ ۗ ٣َ ٣٣ ـ مُورْ دَجْيُوتِشِ سِدَّدُرْ شَنَمْ ـ ٣

## Topic 9: Satva Purusha

- ٣٦ ـ سَنُّقُبُرُ شَيُورَ تُبَمْتَاسَمْكِيرْ نَيُوهْ بْرَتْيَيَ أَفِشِيشَاتْ بُو غَهْ بَرَارْ تَثَفَاتْ ٣٠ ـ سُفَارْ تَسَمْيَمَاتْبُرُ شَجْنَانَمْ
  - ٥- سَنَّفَلُرُ شَانَيْتَاكْيَاتِمَاتْرَسْيَ سَرْ فَبَافَادِشْتَاتْرُ تُقَمْ سَرْ فَجْنَاتْرُ تُفَمْ تش-٣
    - ٥ تَدْفَيْرَ اغْيَادَبِ دُوشَبِيجَكُشْبِي كَيْفَلْيَمْ ٣
    - ٢٥ سْتَانْيُبَنِمَمْتُرَنِي سَمْغَسْمَيَاكَرَّنَمْ بُنُرَ نِشْنَبْرَ سَمْغَاتْ ٣
      - ٥٣- كْشَنَتَكْر مَيُوهْ سَمْيَمَادْفِفِيكَجَمْ خُنَانَمْ-٣
      - ٤٥ جَاتِلَكْشَنَدِيشَّيْرَنْيَتَانَفَتشِّيدَاتُلْيَيُوسْتَتَهُ بْرَتِبَيِّهُ ٣
    - ٥٥ ـ تَارَكُمْ سَرْ فَفِشَيَمْ سَرْ فَتَا فِشَيَمَكُرَ مَمْ تَشِيتِ فِفِيكَجَمْ جْنَانَمْ ـ٣
      - ٥٦- سَتْفَبُرُ شَيُوشُدِّ سَامْيِي كَيْفَلْيَمْ-٣



### 21. Kaivalya Pada

### Topic 10: Smruti Samskara

- A كَـ نِرْ مَانَتشِتَّانْيَسْمِتَامَاتْرَ اِتْ-٤
- ٥ ـ بْرَفْرُتِّبِيدِي بْرَيُوجَكُمْ تشِتَّمِيكَمَنِيكِيشَامْ ٤
  - ٦- تَتْرُ دْيَانَجَمَنَاشَيَمْ-٤
- ٧- كَرْ مَاشُكْلَاكْرُ شْنَامْ يُو غِنَسْتْر فِدَمِتَر يشَامْ- ٤
  - ٨ تَتَسْتَدْفِبَاكَانُغُنَانَامِيفَابِفْيَكْتَرْ فَاسَنَانَامْ ٤
- ٩ جَاتِدِيشَكَالَفْيَفَهِتَانَامَبْيَانَمْتَرْيَّمْ سُمْرُ ٰتِ سَمْسْكَارَ يُورِيكَرُ و بَتْفَاتْ ٤
  - ١ تَاسَامَنَادِتْفَمْ تَشَاشِشُو نِتْيَتْفَاتْ ٤
  - ١١. هِيتُبَلَاشْرَ يَالَمْبَنَيْهُ سَمْغْرُ هِيتَتْفَادِيشَامَبَافِي تَدَبَافَهُ-٤

### Topic 11: Chitta Bedha

- ٥١ ـ فَسْتُسَامْيِي تشِتَّبِيدَاتَّيُورْ فِبَكْتَ بَمْتَاهُ ـ ٤
- ا كَ تَشَيْكَتَشِتَّمُنَّرُمْ فَسُتُ تَدَبْرَ مَانَكُمْ تَدَا كِمْ سْيَاتْ؟ ٤ ١٧ تَدُبَرَ اعَابِيكْشِتْفَاتَشِتَّسْيَ فَسْتُ جْنَاتَاجْنَاتَمْ ٤ ١٨ سَدَا جْنَاتَاشْتَشِتَّفْرُ تَيَسْتَتْ بْرَبُوهْ بُرُشَسْيَابَرِ نَامِتْفَاتْ ٤
- - ١٩ ـ نَتَتْسْفَابَاسَمْ دْرُ شْبَتْفَاتْ ـ ٤
    - ٢ ـ إِيكَسَمَيِي تُشُو بَيَنَفَدَارَنَمْ
- ٢١ ـ تَشِتَّامْتُرَ دْرُ شْيِي بُدِّبُدِيرَ تِبْرَ سَمْغَهُ سُمْرُ تِسَمْكَرَ شْتَشَي ـ ٤ ـ
  - ٢٢ ـ تشِتبرَ بْرَ تِسَمْكُر مَابَاسْتَدَاكَارَ ابَتُّو سْفَيُدِّسَمْفبدَنَمْ ـ ٤

### Topic 12: Chitta Shakti

- ٢٤ مَنُ مَنْ مُكْبِينِفَاسَنَابِشْتَشِتْرَ مَبِ بَرَ ارْ تَمْ سَمْهَتْيَكَارِ تُفَاتْ--٤
  - ٥٧ ـ فشبشكر شن آثْمَنافَنافنفاد ته ٤ ـ ٤
  - ٢٦- تَدَا فِفِيكَنِمْنَمْ كَيْفَلْيَبْرَ اغْبَارَمْ تشِتَّمْ-٤
  - ٢٧ ـ تَتشِّدْريشُ بْرَتْيَيَامْتَرَانِ سَمْسْكَارِيبْيَهْ ـ ٤
    - ٢٨ ـ هَانَمِبشَامْ كْلِبشَفَدُكْتَمْ ـ كَا
- ٢٩ ـ بْرَسَمْكْيَانِيبْيَكُسِيدَسْيَ سَرْفَتَا فِفِيكَكْيَاتِيرْ دَرْ مَمِيغَسَّمَادِهْ ٤
  - ٣٠ ـ تَتَهُ كُلشَكُرْ مَنفُرُ تَهُ ـ ٤
- ٢٣ ـ بُرُ شَارْ تَشُو نْيَانَامْ غُنَانَامْ بْرَتِبْرَ سَفَه كَيْفَلْيَمْ سْفَرُ وبَبْرَ تِشْتَا فَا تشِتَّشَكْتِر تِـ ٤

### 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. Students shall receive the course completion certificate from Gita Vidya Peetam by completing the following five tasks using the PoornaYoga workbook;



- 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.
- 5. Submit the project report to the GitaVidya BODHAK.

### 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
WhatsApp: +91 8792430562



## The Body, Mind and Soul are inseparable yet not cohesive in life. Principles and techniques of uniting them are called PoornaYoga.

- Gopi Venkateswara Prasad

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.



This booklet is not for sale. Copyright CourseLink ©

## DEHA SOUND BODY



Principles of sound body in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

## GNANA SOUND MIND



Principles of sound mind in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

### YOGA PURE SOUL



Principles of pure soul in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

### JEEVA OPTIMAL LIFE



Techniques of optimal life in **Pataniali-Yoga** 

.......

Gopi Venkateswara Prasad





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