

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 is designed to offer a broad understanding of the Yoga, through 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.

SADHANA module provides an introduction to PoornaYoga through creative learning. Learners add colours to graphic illustrations, copywrite shlokas in a language of choice and practice the accurate pronunciation of shlokas through guided chanting videos. Videos can be accessed by scanning the QR codes given on each page of this textbook.

SODHANA module provides deeper understanding of each lesson by offering E-Classes about their meaning. Learners can attend the E-Classes in school as well as access them again any time by scanning the QR codes given on each page of the workbook.

VAADANA module enables practical application of the PoornaYoga wisdom in one's own life. Students engage in project work and discuss their understanding in small groups to explore the life situations in light of the PoornaYoga principles and techniques.

About the Course Material:

It is essential to obtain the course material to participate in the "Poorna Yoga Program". The transliteration textbooks, guided recitation videos and explanation videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased online from the "Publications" page of www.CourseLink.in website.

Textbooks: The transliteration textbooks are available in 33 languages. These textbooks help in reading the Sanskrit shlokas using a language of your choice. Participants can learn the accurate pronunciation of shlokas using the guided chanting videos.

Workbooks: The workbooks are designed to stimulate interest and facilitate learning through graphic illustrations and other smart features. The workbook has QR links to smart learning tools such as guided recitation videos and explanation videos.

Project work: Project work is designed to stimulate discussion and debate among peers in a creative and fun filled manner. It involves colouring the graphic illustrations and copywriting the shlokas followed by oral presentation of shlokas and a summary of their meaning. Project work is done either individually or in small groups.

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

بُنِيُو عَمَدَهٗ بُرْتَقِيَامِ تَشَّ تِيَجَسْتَسَا سَمِ فَيَا فَسُو -
جِيَقَنَم سَرَفُو تِيَش تَبَسْتَسَا سَمِ تَبَسْفِسْ -- ٧-٩-

يَدَا دِيَتِيَعَتَم تِيَجُو جَعَدَبَا سِيَتِيَكَلَم -
يَتَشَمْدَرَمَس يَتَسَاغَنُو تِيَجُو فِدَا مَامَكَم -- ١٥-١٢-

عَامَا فِشِي تَش بُوتَان دَارِيَامِيَهُمُو جَسَا -
بُسْتَام تَشُو شِدِيَه سَرَفَاهُ سُو مُو بُوتَفَا رَسَاتْمَكَه -- ١٥-١٣-

دِيَفِي هِييشَا عُنْمِي مَم مَا يَا دُرْتِيَا -
مَامِيَف يِي بُرْبَدِيَمِي مَا يَامِيَام تَرْمَت يِي -- ٧-١٤-

رَجَسْتَمَشْتَسَابُوي سُنُقَم بَقَتِ بَارَت -
رَجَه سُنُقَم تَمَشْتَشِيَف تَمَه سُنُقَم رَجَسْتَنَا -- ١٤-١٠-

سَرَفَدَارِيَش دِيَهِيَسْمُنْبُرْ كَاشْ أُبَجَا يِي -
جَنَانَم يَدَا تَدَا فِدَا دِفُرْدَم سُنُقَم نِيَت -- ١٤-١١-

لُوبَه بُرْفُرِيَر مَبَه كَرْمَامَشْمَه سُنْبُرْ هَا -
رَجَسِيَتَان جَا يَمِي تِي فُرْدِي بَرْتَرَشَب -- ١٤-١٢-

أَبْرَكَاشُو بُرْفُرِيَشْتَش بَرْمَانُو مُوه اِيَف تَش -
تَمَسِيَتَان جَا يَمِي تِي فُرْدِي كُرْنَمَدَن -- ١٤-١٣-



2. The Body

أَهْمَ فَيْشْفَانُرُو بُوتْفَا بَرَانِنَامِ دِيهِمَاشْرَتَهْ -
بَرَانَابَانَسْمَايُكْتَهْ بَتْسَامِيْمَ تَشْتُرُفَدَمَ -- ١٥-١٤.

أِيْهَسْتَفْبَلَارُو غِيْسَكْبُرِ بِيْتَوْفَرِ دَنَاهْ -
رَسِيَاهْ سِنْعِدَاهْ سِتْرَا هُرْدِيَا آهَارَاهْ سَاتُوكْبِرِيَاهْ -- ١٧-٨.

كَنْفَمُ لَفَنَاتِيْسِنِّيْكَشْتُرُو كُشْفَوْدَاهِنَهْ -
آهَارَا رَا جَسْسِيْشِنَا دُهْكَشُو كَامِيْبِرِدَاهْ -- ١٧-٩.

يَايَامَمُ عَنْرَسَمَ بُوتِ بَرِيْشِنَمَ تَشْ يِتْ -
أُنْتَسِنْتَمَبِ تَشَامِيْدِيْمَ بُوجَمَّ تَامَسْبَرِيْمَ -- ١٧-١٠.

نِيْنَمَ سَمْعَرَ هِنَمْرَا عَدْفِيْسَنَهْ كَرْتَمَ -
أَبْلَبُرِ يِيْسُنَا كَرَمَ يِنْتَسَاتُوكْمَتَشِيْتِي -- ١٨-٢٣.

يِتْ كَامِيْبِيْسُنَا كَرَمَ سَاهَمَكَارِيْنَ فَا بُنَهْ -
كُرِيْتِي بَهْلَايَاْسَمَ نُدْرَا جَسْمَدَا هُرْتَمَ -- ١٨-٢٤.

أُنِيْمَدَمَ كُشِيْمَ هِمَسَامَنِيْكَشِي تَشْ بَوْرُسَمَ -
مُوْهَادَارَ بِيْتِي كَرَمَ يِنْتَامَسْمُنْتَشِيْتِي -- ١٨-٢٥.

نَانِيْشِنَسْنَسْتُ يُوْغُوسْتِ نَ تَشِيْكَامَنْسَنَهْ -
نَ تَشَاتِيْسَفْبُنْتَشِيْلَسِيْ جَاغَرُتُوْنِيْفَتَشَارُجُنَ -- ٦-١٦.

يُكْنَا هَارَ فِهَارَ سَيِ يُكْنَتَشِيْسِنَسِيْ كَرْمَسْ -
يُكْنَسَفْبُنَا قَبُوْدَسِيْ يُوْغُوْ بَفْتِ دُهْكَهَا -- ٦-١٧.



3. The Mind

يُوُّو نِشْتَسَرَتِ مَنَشْتَسَمَتَشَلْمَسْتِرِمَ -
تَنَسْتُو نِيْمِيْدَاثْمِيْفَ قَسَمَ نِيْبِتْ -- ٢٦-٦ --

بِرَسَامَتَمَسَمَ هِيْبِيْمِيُو عَنِمَ سَكَمَمَمَ -
اَبِيْتِ شَامَتَرَ جَسَمَ بَرَهْمِيُو تَمَكَلَمَسَمَ -- ٢٧-٦ --

اَسَمَشِيْمَ مَهَابَاهُو مَوُو دُرُزَعْرَهَمَ تَشَلْمَ -
اَبِيْسِيْنِ تُو كُوْمِيِيْ فَيْرَاغِيْنِ تَشَ عُرْهِيِيْ -- ٣٥-٦ --

اَسَمِيَاتَمَنَا يُوْعُو دُسْبِرَابِ اِتِ مِي مَتِهَ -
فَشِيَاتَمَنَا تُو يِنْنَا شَكِيُو فَاْبْنُمَبَايَتِهَ -- ٣٦-٦ --

بُدِيَا فِسُدِيَا يِكْتُو دُرُنِيَاتَمَانِمَ نِيْمِي تَشَ -
شَبْدَا دِيْنُو سِيَامَسْنِيْكُنْفَا رَاْعَدْفِيَشُو فَيْدَسِي تَشَ -- ٥١-١٨ --

فِيْكَتَسِيْفِي لَعْفَاشِي يَتْفَاكَايْمَانَسَهَ -
دِيَانِيُو عَبَرُو نِيْمِيْمَ فَيْرَاغِيْمَ سَمْبَاشِرَتَهَ -- ٥٢-١٨ --

اَهْمَكَارِمَ بَلَمَ دَرِيْمَ كَامَمَ كُرُوْدَمَ بَرَعْرَهَمَ -
فِيْمَشِي يَرَمَمَهَ شَامَتُو بَرَهْمِيُو يَايِ كَلْبِيِي -- ٥٣-١٨ --

سَقْبَا فَجِيْنِ كُوْمِيِيْ نِيْدَهَ سُوْفِيْنِ كَرَمَنَا -
كَرْتُمَ نِيْتَسِيْسَ يِنْمُو هَاتَكَر شِيْسِيْفَشُوْبِ تَتْ -- ٦٠-١٨ --

مَمَنَا بَفَ مَدَبَكْتُو مَدِيَاجِي مَامَ نَمَسُكُرُ -
مَامِيْفِيَشِيْسَ سَنِيْمَ تِي بَرْتَجَانِي بَرِيُوْسَ مِي -- ٦٥-١٨ --



4. Sense Objects

بَمُدْرَاثْمَانَسْنَسِي بِيَانَتْمِيْفَانْمَا حِيْتَهٗ -
 اَنَاتْمَسْتُ شَنْرُتْفِي فَرْتِيَانَتْمِيْفُ شَنْرُفَتْ -- ٦-٦ --

بُوْمِرَابُوْنَلُو فَايْهٗ كَمْ مَنُو بُدْرِيْفُ تَشْ -
 اَهْمَكَارِ اِيْبِيْمِ مِي بِنَا بُرْكَرْتِرَشَنْدَا -- ٧-٤ --

تَشَنْرُفِدَا بَجْمَتِي مَامَ جَنَاهُ سُكْرُتِيُوْرُجْنِ -
 اَرْتُو جِنَاسِرُّرْتَارْتِي جِنَايِي تَشْ بَرْتِرَشَبْ -- ٧-١٦ --

يَنْكُرُوْشِ يَدَسْنَاسِ يَجُّهُوْشِ دَدَاسِ يَتْ -
 يَنْبَسِيْسِ كُوْمْتِيِي تَنْكُرُشَفْ مَدْرَبَنْمَ -- ٩-٢٧ --

سَتْفَمَ رَجَسْنَمَ اِتْ عُنَاهُ بُرْكَرْتِسْمَبْفَاهُ -
 نَبْدَنْمَتْ مَهَابَاهُو دِيْهِي دِيْهِنْمَفِيْمَ -- ٤-٥ --

سَتْفَمَ سُوْكِ سَمَجِيْتِ رَجَهٗ كَرْمَنْ بَارَتْ -
 جِنَانْمَافْرُتِي تْ تَمَهٗ بُرْمَادِي سَمَجِيْتِيْتْ -- ٤-٩ --

تَنْرَ سَتْفَمَ نِرْمَلْتَفَاتِيْرْكَاشْكَمَانَمِيْمَ -
 سُوْكَسْمَغِيْنِ بَدْنَاتِ جِنَانَسْمَغِيْنِ تَشَانَعْ -- ٤-٦ --

رَجُو رَاْعَاثْمَكَمْ فِدِّ ثِرْشَاسَمَعَسْمُدْبَهْمَ -
 نَبْدَنْمَاتِ كُوْمْتِيِي كَرْمَسْمَغِيْنِ دِيْهِنْمَ -- ٤-٧ --

تَمَسْتَفْجِنَاَجَمْ فِدِّ مُوْهَنْمَ سَرْفَدِيْهِنَامَ -
 بُرْمَادَاْلَسِيْنِدْرَاِيسْتِيْبِدْنَاتِ بَارَتْ -- ٤-٨ --



5. Sense Control

بِرَجَاهَاتٍ يَدَا كَامَانَسْرَ فَاَنْبَارَاتٍ مُوَعَّانٍ -
اَتْمَنِيْفَاثْمَنَا نَشْتَهُ سِنْتَبِرَ جِنْسَتُو نَشِيْتِي -- ٥٥-٢ --

دُهْكِشْفُنْدُ فِعْنَمَاهُ سُكِيْشُ فِعَسْبِرُ هَهْ -
فِيْبِرَا عَنِيْكُرُوْدَهْ سِنْتَدِيْرُ مُنْرُ تَسِيْتِي -- ٥٦-٢ --

يَهْ سَرْفَنْرَا اَنْسِنِيْهَسَنْتَبِرَا بِيْ شُبَاثِبْمُ -
نَاْبَمْدَتِ نَ دَفِيْشْتِ تَسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَسْتِنَا -- ٥٧-٢ --

يَدَا سَمَهْرَتِي تَسَايْمُ كُوْرُ مُوْنَعَانِيْفَ سَرْفَشَهْ -
اِمْدُرِيَانِيْمْدُرِيَا تَبِيْبِيْسَتْسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَسْتِنَا -- ٥٨-٢ --

فَشِيَا فِنْفَرْتَمْتِي نِرَا هَارَسِيْ دِيْهَنَهْ -
رَسَفْرَجْمُ رَسُوْبِيْسِيْ بَرْمُ دُرُسْتَفَا نَفْرَتِي -- ٥٩-٢ --

يَلْتُوْ هَيْبِ كُوْمْتِيْ بُرْسَسِيْ فَيَسْتَشِيْتَهْ -
اِمْدُرِيَا نِ بَرْمَاتِيْنِ هَرْمَتِ بَرَسَبْمُ مَنَهْ -- ٦٠-٢ --

تَانَ سَرْفَانَ سَمِيْمِيْ يُكْتَا اَسِيْتِ مَتْبَرَهْ -
فَشِي هِ يَسْنِيْمْدُرِيَا نَسِيْ بَرَجْنَا بَرْتَسْتِنَا -- ٦١-٢ --



6. Sense Gratification

دَيَايْتُو فِشَيَانْبُؤْسَه سَمْعَسْتِيْشُو بَجَايْتِي -
 سَمْعَاثَسَمَجَايْتِي كَامَه كَامَاثَكْرُو دُو بَجَايْتِي -- ٦٢-٢ --

كْرُو دَا دَبَقْت سَمُو هَه سَمُو هَاثَسْمُرُ تَفِيْرَمَه -
 سَمُرُ بِيْرَ مَشَادُ بُدَاشُو بُدَاشَاثَبْرَ نَسِيْت -- ٦٣-٢ --

رَا عَدْفِيْشَوِيْ كُنِيْسْتُ فِشَيَانْمُرُ بِيْسْتَسْرَن -
 اَثْمَفَشِيْرُ فِدِيْثَاثْمَا بَر سَادَمَدِ عَثَسْت -- ٦٤-٢ --

بَر سَادِي سَر فَذُهْكَانَام هَايِر سِيُو بَجَايْتِي -
 بَر سَنَسْتِيْسُو هِيَاشُ بُدَه بَر يَفِيْسْتِي -- ٦٥-٢ --

نَاسْتِ بِيْرِيْ كُنَسِي نَ تَشَايْ كُنَسِي بَا فَنَا -
 نَ تَشَابَا فَيْتَه شَامِيْرَ شَامُنَسِي كُنَه سَكْم -- ٦٦-٢ --

اِمْدُرِيَا نَام ه تَشَرْتَام يَنْمُو نُفِدِيْ يْتِي -
 نَدَسِي هَرْتِ بَر جَنَام فَايِر نَافِمَا مَبِيْس -- ٦٧-٢ --

تَسْمَادِيْسِي مَهَابَاهُو نَعْرُ هِيْتَان سَرَقَسَه -
 اِمْدُرِيَا نِيْمْدُرِيَا رِيْبِيْسْتَسِي بَر جَنَا بَر تَشِيْنَا -- 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

كَارِ يَكَارَ نَكَرُ تُرْتَفِي هَيْئُهُ بَرَكْرُ يُرْتَسِيَّتِي -
بُرْسَهُ سَكْدُهُكَانَامُ بُوَكْرُ تُفِي هَيْبُرْتَسِيَّتِي -- ١٣-٢١ --

دِيْفَدْفَجَعُرُ بَرِ اجْنُبُو جَنَّمُ شَوْنَسَمَارُ جَفَمُ -
بَرُ هَمَتَشَرُ يَمَهْمَسَا تَشَ شَارِ يَرِمُ تَبُ اُنْتَسِيَّتِي -- ١٧-١٤ --

أَبَلَاكَانُكْشِيرُ يَجْنُو فِدْرُسْنُو وَيِ اجْيِيَّتِي -
يَسْتَقِيْمِيْفِيَّتِ مَنَّهُ سَمَادَايِ سِ سَاتْفَكَّهُ -- ١٧-١١ --

أَسِمْدَايِ تْ بَلَمُ دَمَبَارُ نَمَبُ تَشِيْفِ يَثُ -
اجْيِيَّتِي بَرُ تَسْرِيْشَتُ تَمُ يَجَنَّمُ فِدِّ رَ اجَسَمُ -- ١٧-١٢ --

فِدِ هَيْنَمَسْرُ شَنَانَمُ مَنْتَرُ هَيْنَمَدَكْشِنَمُ -
شَرُ دَاوِرَ هِنَمُ يَجَنَّمُ تَامَسَمُ بَرُ تَشَكْشِيَّتِي -- ١٧-١٣ --

يَنَدَّ غَرِي فِشَمِْفَ بَرُ نَامِيْمُرُ تُوَبِمَمُ -
تَنَسُكُمُ سَاتْفَكُمُ بَرُ وَاكْمَانَمُبِدِّ بَرُ سَادَجَمُ -- ١٨-٣٧ --

فِشِيْبِيْنْدُرُ يَسْمِيُو عَادِيْبَدَّ غَرِيْمُرُ تُوَبِمَمُ -
بَرُ نَامِي فِشَمِْفَ تَنَسُكُمُ رَ اجَسَمُ سَمُرْتَمُ -- ١٨-٣٨ --

يَدَّ غَرِي تَشَانِيْبِيْدِي تَشَ سَكَمُ مُو هَمَامَتَمَهْ -
نَدَّرُ السِّيْبِرَ مَادُوْتَمُ تَنَامَسْمَدَا هُرْتَمُ -- ١٨-٣٩ --



8. Social Wisdom

تَشَاوُرُ فَرْنِيْمَ مِيَا سُرُشْتَمَّ عُنْكَرُ مَفْبَاعَشَهْ -
تَسِي كَرْتَار مَب مَام فِدِيكَر تَار مَفِيْمَ -- ۱۳-۴ --

كَامِيَانَام كَرْمَنَام نِيَا سَم سَمْنِيَا سَم كَفِيُو فِدَهْ -
سَر فَكَر مَبْلَثِيَا عَم بَرَاهُسْتِيَا عَم فَتَشَكْسَنَاهْ -- ۱۸-۲ --

دَانْفِيْمَتِ يَدَانَم دِيْبِيْتِيْبِكَار نِي -
دِيْبِي كَالِي تَش بَاثَرِي تَش تَدَانَم سَاثُوكَم سَمُرْتَم -- ۱۷-۲۰ --

يَتُّ بَرْنِيْبِكَار اَرْتَم بَلْمَدْسِي فَا بُنَهْ -
دِيْبِي تَش بَر كُلسْتَم تَدَانَم رَا جَسَم سَمُرْتَم -- ۱۷-۲۱ --

اُدِيْشَكَالِي يَدَانَم بَاثَرِيْبِيْشْتَش دِيْبِي -
اَسْكَرُ نَمَفَجَانَم تَنَامَسْمَدَا هُرْتَم -- ۱۷-۲۲ --

بَرَاهْمَنَكْسْتَر يَفْسَام شُو دَر اِنَام تَش بَر نَتَبْ -
كَرْمَان بَر فَبِكْتَان سَفْبَا فَبَر بَفِيْر عُئِيَهْ -- ۱۸-۴۱ --

شَمُو دَمَسْتِيَهْ شَو تَسَم كَشَانِيْر اَر جَفِيْف تَش -
جَنَانَم فَجَانَم اَسْنِيْكَيْم بَر هَمَكْرَم سَفْبَا فَجَم -- ۱۸-۴۲ --

شَوْرِيْم تِيْجُو دُرْتَر دَاكْسِيْم يَدِي تَشَابِيْبِيْلَا يَم -
دَانْمِيْشَفَر يَافْسْتَش كَشَاتَرَم كَرَم سَفْبَا فَجَم -- ۱۸-۴۳ --

كُرْ شِعَوْر كُسْفِيَا نَجِيْم فَيْشِيْكَرَم سَفْبَا فَجَم -
بَر تَشَر يَا ثَمَكَم كَرَم شُو دَر سِيَاب سَفْبَا فَجَم -- ۱۸-۴۴ --

9.Occupational Wisdom

تِيَجَهْ كَشْمَا دُرْتِهْ شَوْتَشْمَدْرُو هُو نَاتِمَانْتَا -
بَقْنَتِ سَمْبَدَمْ دَيْفِيمَبَجَانْسِي بَارْتِ -- ۱۶-۳--

دَمْبُو دَرَبُويمَانْسَنْشِ كُرُوْدَهْ بَارَشِيمِيْفَ تَش -
أَجْنَانَمْ تَشَابِجَانْسِي بَارْتِ سَمْبَدَمَاسْرِيَمْ -- ۱۶-۴--

مُكْتَسَعُو نَهْمَقَادِي دُرْ نِيْسَاهَسْمَنْفَهْ -
سِدْيَسِيْدِيُوْرِنِرْفَكَارَهْ كَرْتَا سَاتُوْكَ اُنْتَشِيْتِي -- ۱۸-۲۶--

رَاغِي كَر مَبَلْبَرِيْبِسْرُأَبْدُو هِمَسَانْمَكُو شْتَشِيَهْ -
هَر شَشُوْكَانْفَهْ كَرْتَا رَاَجَسَهْ بَرِكِيْرِيْتَهْ -- ۱۸-۲۷--

أِيْكَنَهْ بَرَاكُرْتَهْ سَنْبَدَهْ شُو نِيْسِكُرْتِكُوْلَسَهْ -
فَشَادِي دِيْرَ عَسُوْثْرِي تَش كَرْتَا تَامَسَ اُنْتَشِيْتِي -- ۱۸-۲۸--

دُرْتِيَا يِيَا دَارِيْتِي مَنَهْبِرَانِيْنْدُرِيْكَرِيَاَهْ -
يُوْغِيْنَاْفِيْنِيْشَارْنِيَا دُرْتِهْ سَا بَارْتِ سَاتُوْكَي -- ۱۸-۳۳--

يِيَا تْ دَرْمَكَامَارْتَانْدُرْنِيَا دَارِيْبِيْرَجُنْ -
بَرَسَنْغِيْنَ بَلَاكَانْكَشِي دُرْتِهْ سَا بَارْتِ رَاَجَسِي -- ۱۸-۳۴--

يِيَا سَنْبَنْتَمْ يِيَمْ شُوْكَمْ فَشَادَمْ مَدَمِيْفَ تَش -
نَ فَمُنْتَسْتِ دُرْمِيْدَا دُرْتِهْ سَا بَارْتِ تَامَسِي -- ۱۸-۳۵--

10. Mental Wisdom

أَبِيْم سَقْسَمَشُدْر جَنَانِيُو عَفِيْفَسْتِيَه -
دَانَم دَمَسْتَش يَجَسْتَش سَقَادِيَايَسْتَب اَرْ جَفَم -- ١٦-١ --

أَهْمَسَا سَنِيْمَكُرُ وَدَسْتِيَاغَه شَانِيَر بِيْسْتَم -
دِيَا بُو تِيْسَقْلُو اَلْبَقَم مَار دَقَم هُرِيَر تَشَابَلَم -- ١٦-٢ --

ثُر فِدَم نَر كَسِيْدَم دَقَارَم نَاسَمَاتَمَنَه -
كَامَه كُر وَدَسْتَا لُو بَسْتَسْمَادِيْتَرِيْم تُجِيْت -- ١٦-٢١ --

اِبِيْر فَمَكْنَه كُو نِيِي تَمُو دَقَارِيْسْتُرِيْر نَرَه -
اَتَسْر تُيَا تَمَنَه شَرِيْبِيْسْتُو يَاتِ بَرَام عَتَم -- ١٦-٢٢ --

اَنْدَفِيْعَكْرَم فَاكِيْم سَنِيْم بَرِيَهَم تَش يَت -
سَقَادِيَايَايَسْتَم تَشِيْف فَا نَمِيْم تَب اَتَشِيْتِي -- ١٧-١٥ --

مَنَه بَر سَادَه سَو مِيْتَم مَوْنَامَفِيْعَر هَه -
بَافَسْمَشُدْر تُبِيْبَتُو مَانَسَمْتَشِيْتِي -- ١٧-١٦ --

بُرْفُرِيْم تَش نِفْرِيْم تَش كَارِيَا كَارِيِي بِيَايِي -
بَنْدَم مُو كَسْتَم تَش يَا فِيْتِ بُدَه سَا بَارْتِ سَاتْفَكِي -- ١٨-٣٠ --

بِيَا دَر مَمَرَم تَش كَارِيْم تَشَا كَارِيْمِيْف تَش -
اَيْتَا فْتُر جَانَاتِ بُدَه سَا بَارْتِ رَا جَسِي -- ١٨-٣١ --

اَدْرَمَم دَر مَمِتِ يَا مَنِيِي تَمَسَا فُرْتَا -
سَرَفَان تَانْفِر يَتَا مَشْتَش بُدَه سَا بَارْتِ تَامَسِي -- ١٨-٣٢ --



11. Emotional Wisdom

فَهَايَ كَامَانِيَه سَرَ فَانِبَامَشْتَشَرَت نِهْسِرُ هَه -
نِرْمُو نِرَهَنكَارَه سَ شَانْتِمَدِ عَنَشْتِ -- ٧١-٢ --

شَكْنُو تِيَهِيَف يَه سُوْدُم بُرَاكْشَرِيَر فِمُو كُشَنَات -
كَامَكْرُو دُوْدُبَقَم فَيَعَم سَ يَكْتَه سَ سَكِي نَرَه -- ٢٣-٥ --

كَرْمَه سَكْرُ تَسِيَاهُه سَاتْفَكَم نِرْمَلَم بَلَم -
رَجَسَسْتُ بَلَم دَهَكَمَجَانَم تَمَسَه بَلَم -- ١٦-١٤ --

سَنَفَانَسُنَجَايْتِي جِنَانَم رَجَسُو لُوْبَ اِيَف تَش -
بُرْمَادَمُو هُو تَمَسُو بَقُو جِنَانِمِيَف تَش -- ١٧-١٤ --

بُرْكَاشَم تَش بُرْفَرْتَم تَش مُو هَمِيَف تَش بَانْدَف -
نَ دَفِيَشْتِ سَمْبِرُ فَرْتَانِ نَ نَفَرْتَانِ كَانُكْشَتِ -- ٢٢-١٤ --

أَدَاسِيَفَدَاسِيُو عُيْرِيُو نَ فِتْسَالِيَتِي -
عَنَا فَرْتَنْتَ اِيْبِيَفَم يُو فِتْسَنْتَ نِيْبَعِي - ٢٣-١٤ --

سَمَدُ هَكْسَكُه سَفَسَنَه سَمَلُو شَتَاشَمَكَا نَسَنَه -
لُيْرِيَا بَرِيُو دِيرَسَلُيْنِدَانَم سَمَسُنِيَه -- ٢٤-١٤ --

مَانَابَمَانِيُو سَنَلِيَسَلُيُو مِثْرَار بَكْشِيُوَه -
سَرَ فَارْمُبِرُ تِيَاغِي عُنَاتِيَتِيَه سَ اَتْسِيَتِي -- ٢٥-١٤ --

12. Spiritual Wisdom

جَاتَسِي هِ ذُرْفُو مُرْتِيُذُرْفَمَ جَنَمَ مُرْتَسِي تَش -
تَسْمَادِيرَ هَارِيزِيرِي نَ نَقَمَ شُو تَشْتَمَرُ هَس - ۲-۲۷

أَبُورِ يِمَانَمَتَشَلْبَرِ تَشْتَمَ سَمْدَرِ مَابَهَ بَرَفِشَنْتِ يَدَفْت -
نَدَفْتَكَا يَمَ بَرَفِشَنْتِ سَرَفِي سَ سَانْتِمَابُوتِ نَ كَامْكَامِي - ۲-۷۰

فِدْيَا فَيَسَمَبِي بَرَاهْمَنِي عَفِ هَسِين -
شُن تَشِيَفَ شَفْبَاكِي تَش بَنْدِيَاهَ سَمْدَرُ شِنَه - ۵-۱۸

شَرِيُو هِ جَانَمَبِيَا سَا جَانَا دِيَانَمَ فِشِيَتِي -
دِيَانَا كَرُ مَبَلْتِيَا عَسْتِيَا عَاتَسَانْتِرِ نَنْتَرَمَ - ۱۲-۱۲

سَمَهَ شَنْرُو تَش مِثْرِي تَش نَنَّا مَانَابَمَانِيُوَه -
شِيُونُ شَسْكَدُ هَيْشِ سَمَهَ سَنْعَفَرُ جِنَه - ۱۲-۱۸

تُلِينِدَ اسْتُرُ مُونِي سَنْشُو يِينَ كِيَتَشِيَتِ -
أَنْكِيَتَهَ سِنِرَ مِتْرَ بَكْنَمَانِي بَرِيُو نَرَه - ۱۲-۱۹

شَرْدِيَا بَرِيَا تَيْتَمَ نَبَسْتَرُ فِدَمَ نَرِيَه -
أَبَلَاكَانْ كَشِيرُ يَكْنِيَهَ سَانُوكَمَ بَر تَسْكَسْتِي - ۱۷-۱۷

سَنْكَارَ مَانُبُو جَارْتَمَ تَبُو دَمَبِينَ تَشِيَفَ يَنْت -
كَرِيَتِي نَدَهَ بَرُوكْتَمَ رَا جَسَمَ تَشَلْمَدْرُفَمَ - ۱۷-۱۸

مُودَعْرَاهِينَا ثَمُو يَنْبِيدِيَا كَرِيَتِي تَبَه -
بَرَسِيُونُ سَادَانَارْتَمَ فَا تَنَامَسْمَدَاهُرْتَمَ - 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.

Lesson 13: Yoga Sukshma

نَ تُفِيْفَاهُمْ جَاثُ نَاسْمَ نَ نَقْمَ نِيْمِي جَنَادِبَاهُ -
نَ تَشِيْفَ نَ بَفَشِيَامَهُ سَرَفِي فَيَمْنَهُ بَرَمَ -- ۲-۱۲ --

نِيْنَمَ تَشِيْنْدَنْتِ شَسْتَرَانِ نِيْنَمَ دَهْتِ بَافَكَهُ -
نَ تَشِيْنَمَ كَلِيْدِيْنْتِيَابُو نَ شُو شِيْتِ مَارْتَهُ -- ۲-۲۳ --

دِيَهْنُو سَمْنِيْنَا دِيَهِي كُو مَارَمَ يُو فَنَمَ جَرَا -
تَنَّا دِيَهَانْتَرَبْرَابْتِرْدِيْرَسْتَر نَ مُهِيْتِ -- ۲-۱۳ --

فَاسَامِسَ جِيْرَانِ يِنَّا فَهَائِي نَفَانِ غُرْهَنَاتِ نَرُوْبِرَانِ -
تَنَّا شَرِيْرَانِ فَهَائِي جِيْرَانِيْنِيْنَانِ سَمِيَاتِ نَفَانِ دِيَهِي -- ۲-۲۲ --

يَدَا يَدَا هِ دَرْمَسِي غَلَانِيْرَبَقْتِ بَارْتِ -
أَبِيْنَانْمَدَرْمَسِي تَدَانْمَانَمَ سُرْجَامِيَهَمَ -- ۴-۷ --

بَرِيْرَانَايِ سَادُونَامَ فِنَاشَايِ تَشِ دُشْكُرْتَامَ -
دَرْمَسْمَسْتَانَبَارْتَايِ سَمْبَقَامَ يُغِي يُغِي -- ۴-۸ --

جَنَمَ كَرَمَ تَشِ مِي دِفِيْمِيْفَمَ يُو فِيْتِ تَنَقْنَهُ -
نِيْكُنْفَا دِيَهَمَ بُنْرُ جَنَمَ نِيْتِ مَامِيْتِ سُوْرُ جُنَ -- ۴-۹ --

فِيْتِرَا عَبِيْكُرُوْدَا مَمْمِيَا مَامْبَاشْرَتَاهُ -
بَهْفُو جَنَانْتَبَسَا يُوْتَا مَدْبَاقْمَاغْتَاهُ -- ۴-۱۰ --

Lesson 14: Karma Yoga

كِرْمَنِيْفَادِيْكَارَسْتِي مَا بِيْلِيْشُ كَدَاتَشَن -
مَا كِرْمَبْلَهِيْئِرْبُوْر مَا تِي سَنُغُوْسْتَفَكِرْمَن -- ٤٧-٢ --

اَنَادَبَقْتِ بُوْتَانِ بَرَجْنِيَادِنَسَمَبَهَه -
بَجَانَدَبَقْتِ بَرَجْنِيُو يَجْنَه كِرْمَسْمَدَبَهَه -- ١٤-٣ --

يَدِيْدَاتَشَرَتِ شَرِيْشَسْنَدِيْفِيْرُو جَنَه -
سَ يَنْبِرْ مَاْنَم كُرْتِي لُوْكَسْنَدَفَرْتِي -- ٢١-٣ --

شَرِيْيَانَسَفَرْمُو فُغْنَه بَرْدَرْمَاْسَفُسْنِيَات -
سَفَدَرْمِي نَدَنَم شَرِيْبَه بَرْدَرْمُو بِيَاْفَهَه -- ٣٥-٣ --

يَسِي سَرْفِي سَمَارْمِبَاه كَامَسْنُكْلِبَرُجْنَاه -
جَنَاَاْغْنِدْغَدْرُكُرْمَاْنَم تَمَاهُه بَنْدِيْم بُدَاه -- ١٩-٤ --

سَمْنِيَاْسَه كِرْمِيُو عَشْتَش نِهْشَرِيْبِيْكَرْأَبِيُو -
تِيُوْسْتُ كِرْمَسْمَنِيَاْسَاْنَكُرْمِيُو غُو فِشِيْئِي -- ٢-٥ --

بِرْهُْمَنِيَادَاِي كِرْمَان سَنَعَم تِيْكَتْفَا كُرُوْت يَه -
لِيْبِيِي نَ سَ بَابِيْن بَدْمَبْتِرْ مَفَامْبَسَا -- ١٠-٥ --

اَدِيْشَانَم تَنَّا كِرْتَا كِرْتَم تَش بَرْنَعْدَم -
فِيْدَاَشْتَش بَرْتُكْتَشِيْشِنَا دِيْفَم تَشِيْفَاْتَر بَنْشَمَم -- ١٤-١٨ --



Lesson 15: Gnana Yoga

دُومِينَا فَرِيَّتِي فَهَرِي يَتَادَرُ شُو مَلِينِ تَش -
يُؤَلِينَا فَرُتُو عَزْبَسُنَا تِينِيدَا فَرُتَم -- ۳-۳۸ --

بَرَهْمَارَبْنَم بَرَهْمَ هَوِرَبَرَهْمَا عَوُ بَرَهْمَنَا هَتَم -
بَرَهْمِيَفَ تِينِ عَنُتَقِيمَ بَرَهْمَكُرَ مَسْمَادِنَا -- ۴-۲۴ --

شُرَدَا فَا مَلَبَّتِي جِنَانَم تَنْبِرَه سَمَيِينْدِرِيَه -
جِنَانَم لَبْدَفَا بَرَام شَانْتَمَشِر يِنَادِ عَتَشَت -- ۴-۳۹ --

جِنَانِين تْ تَدَجَانَم يِيَشَام نَاشِمَاتْمَنَه -
تِيَشَامَادِنِيَفَجِنَانَم بَرَكَاشِيَت تَنْبَرَم -- ۵-۱۶ --

مُنْشِيَانَام سَهَسْرِيَش كُنْشِيَدِيَنَت سِدْيِي -
يِنْتَامَب سِدَانَام كُنْشِيَنَام فِيَت تَنْفَنَه -- ۷-۳ --

بَهُونَام جِنْمَانَمْتِي جِنَانْفَانَام بَرِيدْيِي -
فَاسِدِيَفَه سِرْفَمِت سَ مَهَانْمَا سُدْرَلَبَه -- ۷-۱۹ --

يَه شَاسْتَرَفِيْدِمُشْرُجِي فَرْتِي كَامَكَارَتَه -
نَ سَ سِدِمَفَابْنُوتِ نَ سَكْمَ نَ بَرَام عَتِم -- ۱۶-۲۳ --

جِنَانَم جِنِيَمَ بَرَجِنَانَا ثَرَفِدَا كَرْمَتَشُودَنَا -
كَرْمَ كَرْمَ كَرْتِيَتِ ثَرَفِدَه كَرْمَسَنْغَرَهَه -- ۱۸-۱۸ --

Lesson 16: Dhyana Yoga

يُوغِي يُجِيبَتْ سَتَمَاتْمَانَمَ رَهْسِ سَتِيَهْ -
إِيكَاجِي يَنْتَسَاتْمَا نِرَاشِيرِيرَ غَرَهَهْ -- ١٠-٦ --

شُتَشُو دِيَشِي بَرِشَنَابِي سِيرَ مَاسَمَاتْمَنَهْ -
نَاطِيَسْرَتَمَ نَاطِيَسْتَمَ تَسِيلَا جِكُسُو تَرَمَ -- ١١-٦ --

تَرِيكَاعَرَمَ مَنَهْ كُرُنْفَا يَنْتَسِيْتِيَنْدُرِ يَكْرِيَهْ -
أَبُفْسِيَا سَنِي يُنْجِيَا دِيُو عَمَاتْمَفُشْدِيِي -- ١٢-٦ --

سَمَمَ كَاشِيرُو وَغَرِيْفَمَ دَارَ يَنْتَسَلَمَ سِيرَهْ -
سَمْبُرِي كَشِي نَاسِكَا عَرَمَ سَمَمَ دِشَسْتَسَانْفَلُو كِيْنُ -- ١٣-٦ --

بُرْشَانَنَاتْمَا فِعَبِيرُ بَرُ هَمَشَارَ فَرْتِي سَتِيَهْ -
مَنَهْ سَمِيْمِي مَنَسُو يَكْتِ أَسِيْتِ مَثْبِرَهْ -- ١٤-٦ --

يُنْجِيْفَمَ سَدَاتْمَانَمَ يُوغِي نِيْتَمَانَسَهْ -
شَانْتِمَ نِرَ فَانْبِرَ مَامَ مَسْمَسْتَامَدِ عَتَسْتِ -- ١٥-٦ --

يَتَا دِيَبُو نِفَاتَسُو نِيْنَعِي سُوِيْمَا سَمُرْتَا -
يُوغُو يَنْتَسِيَسِي يُنْجُو يُو عَمَاتْمَنَهْ -- ١٩-٦ --

سَرَفُو تَسَمَاتْمَانَمَ سَرَفُو تَان تَشَاتْمَن -
إِيكْسِي يُوغِي كَاتْمَا سَرَفْتَر سَمَدْرَشَنَهْ -- ٢٩-٦ --

Lesson 17: Bhakti Yoga

پي يٽا مام برَبَدِيٽِي تَامَسْتِيٽَف بَجَامِيَهَمْ -
مَمَ فَرَنَمَانُفَر تَنِّي مَنُسيَاَه بَارَت سَرَفَسَه ٤-١١ --

اَنِّيَاَشْتَشِيٽِيٽُو مَامَ پي جَنَاهَ بَرِيٽِيَاَسْتِي -
تِيَسَامَ نِيَاِيٽِيَاَنَامَ يُو عَكْسِيَمَ فَهَامِيَهَمْ ٩-٢٢ --

بَرَمَ بَسَبَمَ بَلَمَ نُوِيَمَ يُو مِي بَكُنِّيَا بَرِيٽِيَاَسْت -
نَدَهَمْ بَكُنِّيَهَر تَمَسَنَامَ بَرِيٽِيَاَمَنَه ٩-٢٦ --

مَنَمَا بَفَ مَدَبَكُنُو مَدِيَاَجِي مَامَ نَمَسَكُرُ -
مَامِيَفِيٽِيٽِيٽِي يَكُنْفِيَمَاٽِيَاَمَ مَثْبَرَاِيٽِيَه ٩-٣٤ --

مَتَشِيٽَا مَدَعَبْرَاَنَا بُوَدِيٽِيٽِيَه بَرَسَبِرَمَ -
كَنِيٽِيٽِيٽِيٽِي مَامَ نِيٽِيَمَ تُسِيٽِيٽِي تَش رَمَنَتِ تَش ١٠-٩ --

اَنِّيَكْسَه شَتْسِر دَكْس اَدَاسِيُو عَتْفِيٽِيَه -
سَرَفَار مَثْبَرَاِيَاَجِي يُو مَدَبَكُنَه سَ مِي بَرِيَه ١٢-١٦ --

اِيَشْفَرَه سَرَفِيُوٽَاَنَامَ هُرْدِيٽِيٽِيٽِي جَن تَشْت -
بَرَامِيٽِيٽِيٽِيٽِي فَبُوٽَان يَنُٽَرَا رُوَدَان مَاِيَا ١٨-٦١ --

سَرَفَدَر مَانْبَر تِيَجِي مَامِيَكَم سَرَنَمَ فَرَج -
اَهَمْ نَقَا سَرَفَاِيٽِيٽِيٽِي مُوَكْسِيٽِيٽِيَاَمَ مَا شَتْسَه ١٨-٦٦ --

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.

Lesson 18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- ٢- يُوعَسْنَشِتَّ فُرَّتْ يِرُودَه- ١
 ٦- بَرَمَانَ فِيرِيِي فَكَلَبَ نِدْرَا سَمْرُئِيَه- ١
 ٧- بَرْتِيَاكْسَانَمَانَا عَمَاهُ بَرَمَانَانَ- ١
 ٨- فِيرِيِيُو مَنِيَا جَانَمَنْدُرُ وَبَرْتِيَشْتَم- ١
 ٩- شَبَدَجَانَانَابَاتِي فَسُسُو نِيَه فَكَلَبَه- ١
 ١٠- أَبَافَ بَرْتِيَا لَمَبْنَا فُرْتِر نِدْرَا- ١
 ١١- اَنْبُو تَوْشِيَا سَمْرُ مَوْشَه سَمْرُئِيَه- ١
 ١٢- اَبِيَا سَفِيرَا عِيَابِيَا مَ تَرُودَه- ١

Technique 2: Eswara Pranidhana

- ٢٣- اِبِسْفَرَ بَرِنَدَانَا دَقَا- ١
 ٢٤- كَلِيَشْكُرُ مَفِيَا كَاشَا يِرَبَرَامُرْ شَتَّ بَرُ شَفِيَشِيَشِيَشْفَرَه- ١
 ٢٥- تَنْتُرُ نِرْتِيَسِيمَ سَرَفَجَنَ بِيَجَم- ١
 ٢٦- بُوْر فِيَشَامَبِ عُرَه كَالِيَانَا فَنَشِيَدَات- ١
 ٢٧- تَسِيَا فَا تَشْكَه بَرِنَقَه- ١
 ٢٨- تَجَبَسَنْدَرُ نَبَا فَنَم- ١
 ٢٩- تَنَه بَرْتِيَا كَتْسِيَتِيَادَ عَمُو بِيَمْتَرَا يَابَا فَشَنْش- ١
 ٣٠- فَيَادِ سُنْيَانَ سَمَشْتِيَا بَرَمَادَا لَسِيَا فَرَاتِ بَرَامْتِدَرُ شَنَالِدَبُو مَكْتَفَانَفَسْتِيَقَانَ- ١
 تَشَنَفَكْسِيَا سِيَا سَتِيَمْتَرَا يَاه

Technique 3: Chitta Shanti

- ۳۳- مَيْثِرِي كَرْنَا مُدْثُوْبِيكْشَانَامْ سُوْكَدْهَكَ بُنْيَابُنِّي- ۱
 فِشْيَانَامْ بَافَنَاتَهْ تَشْبَنْدُرْ سَادَنْم-
 ۳۴- بَرْتَشْرَدَنْ فِدَارَنْبَانِيَامْ فَا بَرَنْسِي- ۱
 ۳۵- فِشْيَوْتِي فَا بَرْفُرْتُرْتُبْنَا مَنَسَهْ سَتْتِنِيْمَدِنِي- ۱
 ۳۶- فِشُوْكََا فَا جُبُوْتِشْمَتِي- ۱
 ۳۷- فِيتْرَاغْ فِشِيْمْ فَا تَشْتَم- ۱
 ۳۸- سَفَبَنْ نَدْرَا جَنَانَالْمَبْنَمْ فَا- ۱
 ۳۹- يَتَايْمَتْ دِيَانَادْفَا- ۱
 ۴۰- بَرْمَانُ بَرَمْ مَهَنْفَامَنْسِي فِشِيكَارَه- ۱

Lesson 19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- ۱- تَيْسَفَادِيَابِيَشْفَرْ بَرِنْدَانَانْ كَرِيَابُوغَه- ۲
 ۳- اَفْدِيَاَسْمِنَارَاغْدِفِيَشَايْنِفِيَشَاهْ بَمَنْشَكْلِيَشَاه- ۲
 ۴- اَفْدِيَاكْشِيْتُرْمُتْرِيَشَامْ بَرَسُبَنْتَنْفِيَشْتُوْدَارَانَام- ۲
 ۵- اَنْيِيَاَشْتَشْ دُهْكَانَاتْمَسُ نِيَشْتِي سَكَاْتْمْ كِيَاْتَرْفِدِيَا- ۲
 ۶- دُرْغَدْرْ شَنْسَكْنِيُوْرِيْكَاتْمِيَفَاَسْمِنَا- ۲
 ۷- سُوْكَانْشِيِي رَاغَه- ۲
 ۸- دُهْكَانْشِيِي دُوْفِيَشَه- ۲
 ۹- سَفْرَسَفَاهِي فِدْسُوْب تَنْتَارُوْدُوْبِنْفِيَشَه- ۲

Technique 5: Bahiranga Yoga

- ٢٨- بُوْغَامَانُشْتَانَا دَشْدُكْشِي جِنَانْدِيْبِرَ فْفِيْكَكْآتِيَه-٢
 ٢٩- يَمَ نِيْمَاسَنَ بُرَانَايَامَ بُرُنْيَاهَارَ دَارَنَ دِيَانَ سَمَادِيُوشَنَافَمَعَانَ-٢
 ٣٠- أَهْمَسَا سَنِيْمَسْتِيِي بُرَهْمَتْسَرُيَا بُرَ غَرَّهَا يَمَاه-٢
 ٣٢- شَوْتَشَ سَمُوشَ تَبَهَ سَفَادِيَايِي شَفَرُ بُرِنَدَانَانَ نِيْمَاه-٢
 ٤٦- سَتِرَ سَكَامَاسَنَم-٢
 ٤٩- تَسْمِنَ سَتَ شَفَاسَبِرَ شَفَاسِيُورَ عَتِيْتِيِيْدَهَ بُرَانَايَامَه-٢
 ٥٤- سَفَشِيَايَا سَمْبُرُيُوعِي تَشِيْتَسِيِي سَفَرُوبَانْكَارَ يَفِيْمَدُرَ يَانَامَ بُرُنْيَاهَارَه-٢
 ٥٥- تَنَهَ بُرَمَا فَشِيْتِيْمَدُرَ يَانَام-٢

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- ٣٣- فِتْرَ كَبَادَنِي بُرَتِيْكَشَ بَافَنَم-٢
 ٣٤- فِتْرَ كَا هِمَسَادِيَهَ كُرُنْكَارَ تَانْمُودِيَا لُوبَ كُرُودَ مُوهَبُورَ فَكَآ-٢
 مُرْدُمَدِيَا دِمَاتْرَا دُهُكَآ جِنَانَمَتَبَلَا يِتَ بُرَتِيْكَشَبَافَنَم-
 ٣٥- أَهْمَسَا بُرَتَسْنَايَامَ تَسْنِدُوَ فَيْرَ نْيَاغَه-٢
 ٣٦- سَنِيْبِرَ تَسْنَايَامَ كُرِيَا بَلَاشَرَ يِتْفَم-٢
 ٣٧- أَسْتِيْبِيْرَ تَسْنَايَامَ سَرَفَرَتْنُو بَسْتَانَم-٢
 ٣٨- بُرَهْمَتْسَرُ يِيْبِرَ تَسْنَايَامَ فَيْرَ يَلَابَه-٢
 ٣٩- أْبُرَ غَرَّ هَسْتِيْرُ يِي جَنْمَكْتَمَاسْمُودَه-٢
 ٤٠- شَوْتَشَانَسَفَامَعَ جُغْبَسَا بُرَيْرَ سَمَسَرَه-٢

Lesson 20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

- ۱- دِيشَبْمَدَشْتَشِينَسِي دَارَنَا- ۳
- ۲- تَنَّرَ بَرَنْبِيِيكَانَانَا دِيَانَم- ۳
- ۳- تَدِيْفَارُ تَمَآثِرَانِرَبَاسَمَ سَفَرُ وَبِشَوْنِيْمَفَ سَمَادَه- ۳
- ۴- ثَرِيْمِيكْتَرَسَمِيْمَه- ۳
- ۵- تَجِيَاَتَ بَرَجْنَالُوَكَه- ۳
- ۶- تَسِي بُوْمِشَ فِنِيُوَعَه- ۳
- ۷- ثَرِيْمَمْتَرَمَعَمَ بُوْرَفِيْبِيَه- ۳
- ۸- تَدَبِ بَهْرَمَعَمَ نِرَبِيَجْسِي- ۳

Technique 8: Samyama

- ۲۶- بَرَفُرْتِيَالُوَكْنِيَاَسَانَسُوَكْشَمَفِيْفَهْتَفَبِرَكَرُشَنْجَانَم- ۳
- ۲۷- بُفَقَجَانَمَ سُوْرِي سَمِيْمَات- ۳
- ۲۸- تَسْمَدْرِي تَارَافِيُوَهَجَانَم- ۳
- ۲۹- دُرْفِي تَدَعَجَانَم- ۳
- ۳۰- نَابِتَشْكْرِي كَايِيُوَهَجَانَم- ۳
- ۳۱- كَمْتَكُوْبِي كُشْنِبَسَانْفُرْتِيَه- ۳
- ۳۲- كُوْرَمَنَادِيَامَ سَنِيْرِيْم- ۳
- ۳۳- مُوْرَدَجِيُوْتِشَ سِدَدْرَسَم- ۳

Technique 9: Satva Purusha

- ۳۶۔ سَتُّبْرُ سَيُورَ تَيْمَنَّا سَمَكِيرَ نِيُوَهَ بَرُ نِّيِي أَفْشِي شَاتُ بُو عَهَ بَرَارُ تَتَّقَاتُ ۳-
 سَفَارُ نَسَمِيمَا تْبُرُ شَجْنَانَمُ
 ۵۰۔ سَتُّبْرُ شَانِي تَا كِيَا تِمَانْرُ سِي سَرُ فَبَا فَا دِشْتَانْرُ نَفَمُ سَرُ فَجَانْرُ نَفَمُ تَش- ۳-
 ۵۱۔ تَدْفِيرَا عِيَادِبِ دُوشِي بَجَشِي كَيْفَلِيمُ ۳-
 ۵۲۔ سَتَانِي نِي مَمْرُ نِي سَمْعَسَمِيَا كَرُ نَمُ بَرُ نِشْتَبْرُ سَمْعَاتُ ۳-
 ۵۳۔ كَشَنَنْ كَرُ مِيُوَهَ سَمِيمَا دَفِي كَجَمُ جِنَانَمُ ۳-
 ۵۴۔ جَاتِ كَشَنْ دِشِيرُ نِيَانَا فَتْسِي دَاتْلِيُو سَنَهَ بَرُ تَبِيَهَ ۳-
 ۵۵۔ تَارُ كَمُ سَرُ فَوْشِيمُ سَرُ فَنَّا فَسِيمُ كَرُ مَمُ نَشِي تِ فِ فِكَجَمُ جِنَانَمُ ۳-
 ۵۶۔ سَتُّبْرُ سَيُوسُدُ سَامِي كَيْفَلِيمُ ۳-

Lesson 21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- ۴۔ نِرْمَانْتِشِي تَانِي سَمَتَا مَانْرَاتُ ۴-
 ۵۔ بَرُ فَرُ تَبِي دِي بَرُ يُو جَكَمُ تَشْتِي مِي كَمِ نِي كِي شَامُ ۴-
 ۶۔ تَنْتَرُ دِيَانَجْمَانَا شِيمُ ۴-
 ۷۔ كَرُ مَاشُ كَلَا كُرُ شَتْمُ يُو غَسْتَرُ فَنَدِمْرُ يَشَامُ ۴-
 ۸۔ تَسْتَنْدُ فَبَا كَانُ غَنَانَا مِي فَا بِي كَتْرُ فَا سَنَانَا ۴-
 ۹۔ جَاتِ دِشِي كَا لْفِي فَهَتَانَا مَبِيَانْمَتْرُ يَمُ سَمْرُ تِ سَمْسُ كَارُ يُو رِ كَرُ وَ تَبَقَاتُ ۴-
 ۱۰۔ تَاسَا مَادِ نَفَمُ تَشَانِشُو نِي تَبَقَاتُ ۴-
 ۱۱۔ هِي تَبْلَاشْرُ يَالْمَبْنِيَهَ سَمْعُرُ هِي تَنْفَادِشَا مَبَا فِي تَدْبَافَهَ ۴-

Technique 11: Chitta Bedha

- ١٥- فَسْتَسَامِي تَشْتَبِيدَاتِيورَ فَبِكْتِ بَمَتَاه-٤
 ١٦- نَ تَشِيكَتَشْتَمْتَرْمَ فَسْتُ تَدْبِرَ مَا نَكْمَ تَدَا كِمَ سَيَاتِ؟-٤
 ١٧- تَدْبِرَا غَابِيكَشِفَاتَشْتَسِي فَسْتُ جَنَاتَا جَنَاتَمْ-٤
 ١٨- سَدَا جَنَاتَا شَتِيْفَرُ تَيْسَنْتَ بَرَبُوهُ بَرُ سَيَابِرَ نَامْتَفَاتِ-٤
 ١٩- نَتْسَفَا يَاسَمَ دُرُ شَيْتَفَاتِ-٤
 ٢٠- اِيكْسَمِي تَسُو بِيْفَدَارَنَمْ
 ٢١- تَشْتَامْتَرَ دُرُ شِي بِي بِيْدِيْرَ نِيْرَ سَمْعَهُ سَمْرُ تَسْمَكْرَ شَتْسِ-٤
 ٢٢- تَشْتِيْرَ بَرُ تَسْمَكْرَ مَا يَاسْتَدَا كَارَا بُو سَفِيْدِسَمْفِيْدَنْ-٤

Technique 12: Chitta Shakti

- ٢٤- تَدَسْمُ كِيْبِيْفَا سَنَابِيْشْتَشْتَرْمَبِ بَرَارْتَمْ سَمَهْتِيْكَارَ تَفَاتِ-٤
 ٢٥- فِشِيْشَدْرَ شِنَ اَتْمَبَا فَا فَنَافِنُورَتَه-٤
 ٢٦- تَدَا فِيْكَنِمَنْمَ كِيْفَلِيْرَ اَغْبَارَمْ تَشْتِيْمَ-٤
 ٢٧- تَشْتِيْدْرِيْشَ بَرُ نِيْيَا مْتَرَانَ سَمْسَكَارَ بِيْبِيَه-٤
 ٢٨- هَانِمِيْشَامَ كَلِيْشَهْدُكْتَمْ-٤
 ٢٩- بَرُ سَمَكِيَانِيْبِيْكَسِيْدَسِي سَرَفَتَا فِيْكَكِيَاتِيْرَ دُرُ مَمِيْعَسَمَادَه-٤
 ٣٠- نَنَهَ كَلِيْسَكْرَ مَنُورَتَه-٤
 ٣٤- بَرُ شَارَ تَشُو نِيَانَامَ غُنَانَامَ بَرُ نِيْرَ سَفَهَ كِيْفَلِيْمَ سَفْرُ وَبَرُ تَشْنَا فَا تَشْتَشَكْرِيْرَتِ-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.



Gold Sponsor

**Rs.100,000 for 10,000 books
Black & White Advertisement
Height 7cm and Width 14cm**

Silver Sponsor

**Rs.50,000 for 5,000 books
Black & White Advertisement
Height 7cm X Width 14cm**

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