



GNANA SOUND MIND

Gita Vidya

India | Europe | America যোগশাস্ত্র-যোগসূত্র-দৃশ্যরূপপ্রদর্শিনে। পূর্ণয়োগপ্রবোধায় গোপীবর্ষায় তে নমঃ॥

YOGA PURE SOUL



This booklet is not for sale. Copyright CourseLink © BENGALI
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 in their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Class 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
22. GreenJeevan		

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 পুণ্যো গন্ধঃ পৃথিব্যাং চ তেজশ্চাম্মি বিভাবসৌ . জীবনং সর্বভূতেষু তপশ্চাম্মি তপম্বিষু .. 7-9.

যদাদিত্যগতং তেজো জগদ্ভাস্যতেংখিলং . যদ্দন্দ্রমসি যদ্ধাশ্লৌ তত্তেজো বিদ্ধি মামকং .. 15-12..

গামাবিশ্য চ ভূতানি ধার্য়াম্যহমোজসা . পুষ্ণামি চৌষধীঃ সর্বাঃ সোমো ভূত্বা রসাত্মকঃ .. 15-13..

B দৈবী হ্যেষা গুণম্মী মম মায়া দুরত্যযা .
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে .. 7-14.
রজস্তমশ্চাভিভূম সত্বং ভবতি ভারত .
রজঃ সত্বং তমশ্চৈব তমঃ সত্বং রজস্তথা .. 14-10..

- C সর্বদ্বারেষু দেহেংস্মিন্দপ্রকাশ উপজায়তে . জ্ঞানং যদা তদা বিদ্যাদ্বিবৃদ্ধং সত্বমিত্যুত .. 14-11..
- D লোভঃ প্রবৃত্তিরারম্ভঃ কর্মণামশমঃ স্পৃহা . রজদ্যেতানি জায়ন্তে বিবৃদ্ধে ভরতর্শত .. 14-12..
- অপ্রকাশোংপ্রবৃত্তিশ্চ প্রমাদো মোহ এব চ .
 তমস্যেতানি জায়য়ে বিবৃদ্ধে কুরুনন্দন .. 14-13..

2. The Body



A অহং বৈশ্বানরো ভূত্বা প্রাণিনাং দেহমাশ্রিতঃ . প্রাণাপানসমায়ুক্তঃ পচাম্যন্ত্রং চতুর্বিধং .. 15-14.

আ্মুঃসত্বলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ .

রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্বিকপ্রিয়াঃ .. 17-8..

কট্বন্নলবণাত্যুশ্বতীক্ষ্ণরশ্ববিদাহিনঃ . আহারা রাজসম্যেষ্টা দুঃখশোকাম্যপ্রদাঃ .. 17-9..

যাত্য়ামং গতরসং পূতি পর্যুষিতং চ যৎ . উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিযং .. 17-10.

B নিয়তং সঙ্গরহিতমরাগদ্বেষতঃ কৃতং . অফলপ্রেপ্সুনা কর্ম যত্তৎসাত্বিকমুচ্যতে .. 18-23..

যত্ত্ব কামেপ্রুনা কর্ম সাহস্বারেণ বা পুনঃ . ক্রিয়তে বহুলায়াসং তদ্রাজসমুদাহতং .. 18-24..

অনুবন্ধং ক্ষয়ং হিংসামনপেক্ষ্য চ পৌরুষং . মোহাদারভ্যতে কর্ম যত্ততামসমুচ্যতে .. 18-25..

C নাত্যশ্নতস্ত যোগো২স্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ . ন চাতিস্বপ্নশীলস্য জাগ্রতোনৈবচার্জুন .. 6-16..

যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু . যুক্তস্বপ্লাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃথহা .. 6-17..

3. The Mind



- A যাতো যাতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরং .
 ততস্ততো নির্মায়েতদাত্মন্যেব বশং নয়েও .. 6-26..
 প্রশান্তমনসং হ্যেনংয়োগিনং সুথমুত্তমং .
 উগৈতি শান্তরজসং ব্রহ্মভূতমকল্মষং .. 6-27..
- B অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্লিগ্রহং চলং .
 অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে .. 6-35.
 অসংয়তাত্মনা যোগো দুষ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ .
 বশ্যাত্মনা তু যততা শক্যোহবাপ্তমুপায়তঃ .. 6-36.
- ব্দুর্র্যা বিশুদ্ধ্যা যুক্তো ধৃত্যাত্মানং নিয়য়্ম্য চ .
 শব্দাদীন্বিষয়াংস্ত্যক্রা রাগদ্বেষৌ ব্যুদ্স্য চ .. 18-51..
 বিবিক্তসেবী লঘ্বাশী যতবাক্কায়মানসঃ .
 ধ্যানয়োগপরো নিত্যং বৈরাগ্যং সমুপাশ্রিতঃ .. 18-52..
 অহঙ্কারং বলং দর্পং কামং ক্রোধং পরিগ্রহং .
 বিমুচ্য নিয়য়ঃ শাল্তো ব্রহ্মভূয়য় কল্পতে .. 18-53.
- D স্বভাবজেন কৌন্তেয় নিবদ্ধঃ স্বেন কর্মণা .
 কর্তুং নেচ্ছসি যন্মোহাৎকরিষ্যস্যবশোহপি তৎ .. 18-60..
 মন্মনা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু .
 মামেবৈষ্যসি সভ্যং তে প্রতিজানে প্রিয়োহসি মে .. 18-65..

4. Sense Objects



- A বন্ধুরাত্মাত্মনস্তস্য যেনাত্মৈবাত্মনা জিতঃ . অনাত্মনস্ত শক্রত্বে বর্তেতাত্মৈব শক্রবং .. 6-6.. ভূমিরাপোংনলো বায়ুঃ খং মনো বুদ্ধিরেব চ . অহঙ্কার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা .. 7-4..
- B চতুর্বিধা ভজন্তে মাং জনাঃ সুকৃতিনোহর্জুন . আর্তো জিজ্ঞাসুরর্খার্থী জ্ঞানী চ ভরতর্বভ .. 7-16.. যৎকরোষি যদগ্লাসি যজুহোষি দদাসি যৎ . যত্তপস্যসি কৌন্তেয় তৎকুরুষু মদর্পনং .. 9-27..
- D তত্র সত্বং নির্মলত্বাৎপ্রকাশকমনাম্যং . সুখসঙ্গেন বঙ্গাতি জ্ঞানসঙ্গেন চানঘ .. 14-6..
- E রজো রাগাত্মকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমূদ্ভবং .
 তন্ত্রিবশ্লাতি কৌন্তেয় কর্মসঙ্গেন দেহিনং .. 14-7..
- F তমস্বজ্ঞানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাং . প্রমাদালস্যনিদ্রাভিস্কনিবগ্গাতি ভারত .. 14-8..

5. Sense Control



- A প্রজহাতি যদা কামান্সর্বানপার্থ মনোগতান্ . আত্মন্যেবাত্মনা তুষ্টঃ স্থিতপ্রজ্ঞস্তদোচ্যতে .. 2-55...
- দু:থেশ্বুনুদ্বিগ্নমনাঃ সুথেশু বিগতস্পৃহঃ . বীতরাগভয়ক্রোধঃ স্থিতধীর্মুনিরুচ্যতে .. 2-56.. যঃ সর্বতানভিগ্নেহস্তবংপ্রাপ্য শুভাশুভং .

নাভিনন্দতি ন দ্বেষ্টি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-57..

- ে যদা সংহরতে চায়ং কূর্মো২ঙ্গানীব সর্বশঃ . ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যস্তম্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-58..
- DI বিষয়া বিনিবর্তন্তে নিরাহারস্য দেহিনঃ . রসবর্জং রসোংপ্যস্য পরং দৃষ্ট্বা নিবর্ততে .. 2-59..

যততো হাপি কৌন্তেয় পুরুষদ্য বিপশ্চিতঃ . ইন্দ্রিয়াণি প্রমাখীনি হরন্তি প্রসভং মনঃ .. 2-60..

তানি সর্বাণি সংয়ম্য যুক্ত আসীত মৎপরঃ . বশে হি যস্যেন্দ্রিযাণি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-61..

6. Sense Gratification

- ধ্যায়তো বিষয়ালপুংসঃ সঙ্গস্তেষ্পজায়তে .
 সঙ্গাৎসঞ্জায়তে কামঃ কামাৎক্রোধোহতিজায়তে .. 2-62..
 ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎস্মৃতিবিভ্রমঃ .
 স্মৃতিভ্রংশাদ্ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎপ্রণশ্যতি .. 2-63..
- B রাগদ্বেষবিমুক্তৈস্ত বিষয়ানিন্দ্রিয়েশ্চরন্ . আত্মবশ্যবিধেয়াত্রা প্রসাদমধিগচ্ছতি .. 2-64..
- C প্রসাদে সর্বদুঃখানাং হানিরস্যোপজায়তে . প্রসন্নচেতসো হ্যাশু বুদ্ধিঃ পর্যবতিষ্ঠতে .. 2-65..
- D নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চায়ুক্তস্য ভাবনা . ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখং .. 2-66..
- E ইন্দ্রিয়াণাং হি চরতাং যন্মলোহনুবিধীয়তে . তদস্য হরতি প্রজ্ঞাং বায়ুর্নাবমিবাম্বসি .. 2-67..
- F তিশ্মাদ্যস্য মহাবাহো নিগৃহীতানি সর্বশঃ . ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যস্তম্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-68..

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 কার্যকারণকর্তৃত্বে হেতুঃ প্রকৃতিরুচ্যতে । পুরুষঃ সুখদুঃখানাং ভোকৃত্বে হেতুরুচ্যতে ॥ 13-21॥
- B। দেবদ্বিজগুরুপ্রাজ্ঞপূজনং শৌচমার্জবম্ । ব্রহ্মচর্যমহিংসা চ শারীরং তপ উচ্যতে ॥ 17-14॥
- ত্ব অফলাকাজ্জিভির্যজ্ঞো বিধিদ্টো য ইজ্যতে।
 যষ্টব্যমেবেতি মনঃ সমাধায় স সাত্বিকঃ॥17.11॥
 অভিসন্ধায় তু ফলং দম্ভার্থমপি চৈব যং।
 ইজ্যতে ভরতশ্রেষ্ঠ তং যজ্ঞং বিদ্ধি রাজসম্॥17.12॥
 বিধিহীনমস্টাল্লং মন্ত্রহীনমদক্ষিণম্।
 শ্রদ্ধাবিরহিতং যজ্ঞং তামসং পরিচক্ষতে॥17.13॥
- D যত্তদগ্রে বিষমিব পরিণামেংস্তোপমন্ ।
 তৎসুথং সান্ত্রিকং প্রোক্তমাত্মবুদ্ধিপ্রসাদজম্ ॥ 18-37॥
 বিষয়েন্দ্রিয়সংয়োগাদ্যত্তদগ্রেংস্তোপমন্ ।
 পরিণামে বিষমিব তৎসুথং রাজসং স্মৃতন্ ॥ 18-38॥
 যদগ্রে চানুবন্ধে চ সুথং মোহনমাত্মনঃ ।
 নিদ্রালস্যপ্রমাদোত্থং তত্তামসমুদাহৃত্যন্ ॥ 18-39॥

8. Social Wisdom



- A। চাতুর্বর্ণ্যং ম্য়া সৃষ্টং গুণকর্মবিভাগশঃ ।
 তস্য কর্তারমপি মাং বিদ্ধ্যকর্তারমব্যযম্ ॥ 4-13॥
- B কাম্যানাং কর্মণাং ন্যাসং সংন্যাসং কবয়ো বিদুঃ । সর্বকর্মফলত্যাগং প্রাহস্ত্যাগং বিচক্ষণাঃ ॥ 18-2॥
- দাতব্যমিতি যদানং দীয়তেংনুপকারিণে ।
 দেশে কালে চ পাত্রে চ তদানং সাত্বিকং স্মৃতম্ ॥ 17-20॥

 যতু প্রত্যুপকারার্থং ফলমুদ্দিশ্য বা পুনঃ ।
 দীয়তে চ পরিক্লিষ্টং তদানং রাজসং স্মৃতম্ ॥ 17-21॥

 অদেশকালে যদানমপাত্রেভ্যশ্চ দীয়তে ।
 অসৎকৃতমবজ্ঞাতং তত্তামসমুদাহতম্ ॥ 17-22॥
- D রান্ধণস্থতিয়বিশাং শূদ্রাণাং চ পরন্তপ ।
 কর্মাণি প্রবিভক্তানি স্বভাবপ্রভবৈর্প্তণৈঃ ॥ 18-41॥

 শমো দমস্তপঃ শৌচং স্ফান্তিরার্জবমেব চ ।
 জ্ঞানং বিজ্ঞানমাস্তিক্যং ব্রহ্মকর্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-42॥

 শৌর্যং ভেজো ধৃতির্দাস্ত্যং যুদ্ধে চাপ্যপলায়নম্ ।
 দানমীশ্বরভাবশ্চ স্ফাত্রং কর্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-43॥

 কৃষিগৌরস্ক্যবাণিজ্যং বৈশ্যকর্ম স্বভাবজম্ ॥
 গরিচর্যাত্মকং কর্ম শুদ্রস্যাপি স্বভাবজম্ ॥ 18-44॥

Occupational Wisdom

9. Occupational Wisdom

- A তেজঃ ক্ষমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা । ভবন্তি সম্পদং দৈবীমভিজাতস্য ভারত ॥ 16-3॥ দস্টো দর্পো২ভিমানশ্চ ক্রোধঃ পারুষ্যমেব চ । অজ্ঞানং চাভিজাতস্য পার্থ সম্পদমাসুরীম্ ॥ 16-4॥
- B মুক্তসঙ্গোহনহম্বাদী ধৃত্যুৎসাহসমন্বিতঃ ।

 সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোর্নিবিকারঃ কর্তা সাত্বিক উচ্যতে ॥ 18-26॥

 রাগী কর্মফলপ্রেপ্সুর্লুক্কো হিংসাত্মকোহশুটিঃ ।

 হর্ষশোকান্বিতঃ কর্তা রাজসঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ 18-27॥

 অয়ুক্তঃ প্রাকৃতঃ স্তব্ধঃ শঠো নৈষ্কৃতিকোহলসঃ ।

 বিষাদী দীর্ঘসূত্রী চ কর্তা তামস উচ্যতে ॥ 18-28॥
- स्ত্যা যয়া ধারয়তে মনঃপ্রাণেন্দ্রিয়ক্রিয়াঃ ।
 যোগেনাব্যভিচারিণ্যা ধৃতিঃ সা পার্থ সাত্বিকী ॥ 18-33॥
 যয়া তু ধর্মকামার্থান্ধৃত্যা ধারয়তেহর্জুন ।
 প্রসঙ্গেন ফলাকাঙ্জী ধৃতিঃ সা পার্থ রাজসী ॥ 18-34॥
 যয়া স্বপ্নং ভ্রাং শোকং বিষাদং মদমেব চ ।
 ন বিমুঞ্চি দুর্মেধা ধৃতিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-35॥

10. Mental Wisdom



- A অভ্য়ং সত্বসংশুদ্ধির্জ্ঞানয়োগব্যবস্থিতিঃ ।
 দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্ ॥ 16-1॥
 অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিরপৈশুনম্ ।
 দ্য়া ভূতেশ্বলোলুঞ্বং মার্দবং খ্রীরচাপলম্ ॥ 16-2॥
- B ত্রিবিধং নরকস্যেদং দ্বারং নাশনমাত্মনঃ । কামঃ ক্রোধস্তথা লোভস্তস্মাদেতল্রমং ত্যজেৎ ॥ 16-21॥ এতৈর্বিমুক্তঃ কৌন্তেয় তমোদ্বারৈস্ত্রিভির্নরঃ । আচরত্যাত্মনঃ শ্রেয়স্ততো যাতি পরাং গতিম্ ॥ 16-22॥
- C অনুদ্বেগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতং চ যৎ । স্বাধ্যায়াভ্যসনং চৈব বাষ্ময়ং তপ উচ্যতে ॥ 17-15॥
- D মনঃ প্রসাদঃ সৌম্যত্বং মৌনমাত্মবিনিগ্রহঃ । ভাবসংশুদ্ধিরিত্যেতত্তপো মানসমুচ্যতে ॥ 17-16॥
- E প্রবৃত্তিং চ নিবৃত্তিং চ কার্যাকার্যে ভয়াভয়ে । বন্ধং মোক্ষং চ যা বেত্তি বুদ্ধিং সা পার্থ সাত্বিকী ॥ 18-30॥ যয়া ধর্মমধর্মং চ কার্যং চাকার্যমেব চ । অয়থাবংপ্রজানাতি বুদ্ধিং সা পার্থ রাজসী ॥ 18-31॥
 - অধর্মং ধর্মমিতি যা মন্যতে তমসাবৃতা । সর্বার্থান্বিপরীতাংশ্চ বৃদ্ধিং সা পার্থ তামসী ॥ 18-32॥

Il. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

- A বিহায় কামান্যঃ সর্বান্পুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ ।
 নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥ 2-71॥
 শক্লোতীহৈব যঃ সোঢ়ুং প্রাক্শরীরবিমোক্ষণাৎ ।
 কামক্রোধোদ্ভবং বেগং স যুক্তঃ স সুখী নরঃ ॥ 5-23॥
- B কর্মণঃ সুকৃতস্যাহুঃ সাত্বিকং নির্মলং ফলম্ । রজসস্তু ফলং দুঃথমজ্ঞানং তমসঃ ফলম্ ॥ 14-16॥
- © সত্বাৎসঞ্জায়তে জ্ঞানং রজসো লোভ এব চ । প্রমাদমোহৌ তমসো ভবতোহজ্ঞানমেব চ ॥ 14-17॥
- D প্রকাশং চ প্রবৃত্তিং চ মোহমেব চ পাণ্ডব ।
 ন দ্বেষ্টি সম্প্রবৃত্তানি ন নিবৃত্তানি কাজ্জতি ॥ 14-22॥
 উদাসীনবদাসীনো গুণৈর্যো ন বিচাল্যতে ।
 গুণা বর্তন্ত ইত্যেবং যোহবতিষ্ঠতি নেঙ্গতে.. 14-23..
- E সমদু: থসুখ: স্বস্থ: সমলোষ্টাশ্মকাঞ্চন: ।
 তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তুল্যনিন্দাত্মসংস্তৃতি: ॥ 14-24॥
 মানাপমানয়োস্তুল্যস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়ো: ।
 সর্বারম্ভপরিত্যাগী গুণাতীত: স উচ্যতে ॥ 14-25॥

12. Spiritual Wisdom



- A জাতস্য হি ধ্রুবো মৃত্যুর্ধ্রবং জন্ম মৃতস্য চ । তস্মাদপরিহার্যেহর্থে ন ত্বং শোচিতুমর্হসি ॥ 2-27॥
- B আপূর্যমাণমচলপ্রতিষ্ঠং সমুদ্রমাপঃ প্রবিশন্তি যদ্বং ।
 তদ্বংকামা যং প্রবিশন্তি সর্বে স শান্তিমাগ্লোতি ন কামকামী ॥ 2-70॥
 বিদ্যাবিন্যসম্পন্নে ব্রাহ্মণে গবি হস্তিনি ।
 শুনি চৈব শ্বপাকে চ পণ্ডিতাঃ সমদর্শিনঃ ॥ 5-18॥
- C শ্রেয়ো হি জ্ঞানমভ্যাসাজ্জ্ঞানাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে । ধ্যানাৎকর্মফলভ্যাগস্থ্যাগাচ্ছান্তিরনন্তরম্ ॥ 12-12॥
- D সমঃ শত্রৌ চ মিত্রে চ তথা মানাপমানয়োঃ ।
 শীতোষ্ণসুখদুঃথেষু সমঃ সঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ 12-18॥
 তুল্যনিন্দাস্ততির্মৌনী সক্তষ্টো যেন কেনচিৎ ।
 অনিকেতঃ স্থিরমতির্ভক্তিমান্মে প্রিয়ো নরঃ ॥ 12-19॥
- E শ্রদ্ধা পর্য়া তপ্তঃ তপস্তুত্রিবিধং নরৈঃ ।

 অফলাকাঙ্ক্ষিভির্বুক্তিঃ সাত্বিকং পরিচক্ষতে ॥ 17-17॥

 সৎকারমানপূজার্থং তপো দম্ভেন চৈব যৎ ।
 ক্রিয়তে তদিহ প্রোক্তং রাজসং চলমধ্রুবম্ ॥ 17-18॥

 মূঢ্গ্রাহেণাত্মনো যৎপীড্য়া ক্রিয়তে তপঃ ।
 পর্স্যোৎসাদনার্থং বা তত্তামসমুদাহৃত্ম্ ॥ 17-19॥

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 ন ত্বেবাহং জাতু নাসং ন ত্বং নেমে জনাধিপাঃ ।
 ন চৈব ন ভবিষ্যামঃ সর্বে ব্যমতঃ প্রম্ ॥ 2-12॥
 নৈনং ছিন্দন্তি শস্ত্রাণি নৈনং দহতি পাবকঃ ।
 ন চৈনং ক্লেদ্যন্ত্যাপো ন শোষ্যতি মারুতঃ ॥ 2-23॥
- B দেহিনোংশ্মিন্যথা দেহে কৌমারং যৌবনং জরা ।
 তথা দেহান্তরপ্রাপ্তির্ধীরস্তত্র ন মুহ্যতি ॥ 2-13॥
 বাসাংসি জীর্ণানি যথা বিহায় নবানি গৃহ্বাতি নরোংপরাণি ।
 তথা শরীরাণি বিহায় জীর্ণান্যন্যানি সংয়াতি নবানি দেহী ॥ 2-22॥
- यिषा येषा হি ধর্মস্য প্লানির্ভবতি ভারত ।
 অভ্যুত্থানমধর্মস্য তদায়ানং সৃজাম্যহম্ ॥ 4-7॥
 পরিত্রাণায় সাধূনাং বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্ ।
 ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে ॥ 4-৪॥
- D জন্ম কর্ম চ মে দিব্যমেবং যো বেত্তি তত্বতঃ ।
 ত্যক্তা দেহং পুনর্জন্ম নৈতি মামেতি সোহর্জুন ॥ 4-9॥
- E বীতরাগভ্যক্রোধা মন্ম্যা মামুপাশ্রিতাঃ । বহবো জ্ঞানতপসা পূতা মদ্ভাবমাগতাঃ ॥ 4-10॥

14: Karma Yoga

- A কর্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন । মা কর্মফলহেতুর্ভূর্মা তে সঙ্গোহস্ত্বকর্মণি ॥ 2-47॥
 - অন্নাদ্ভবন্তি ভূতানি পর্জন্যাদন্নসম্ভবঃ । যজ্ঞাদ্ভবতি পর্জন্যো যজ্ঞঃ কর্মসমুদ্ভবঃ ॥ 3-14॥

যদ্যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্তরদেবেতরো জনঃ । স যংপ্রমাণং কুরুতে লোকস্তদনুবর্ততে ॥ 3-21॥

শ্রেমান্সুধর্মো বিগুণঃ পরধর্মাৎস্বনুষ্ঠিতাৎ । স্বধর্মে নিধনং শ্রেমঃ পরধর্মো ভ্যাবহঃ ॥ 3-35॥

- B যস্য সর্বে সমারম্ভাঃ কামসঙ্কল্পবর্জিতাঃ । জ্ঞানাগ্লিদগ্ধকর্মাণং তমাহুঃ পণ্ডিতং বুধাঃ ॥ 4-19॥
- C সংন্যাসঃ কর্ময়োগশ্চ নিঃশ্রেয়সকরাবুভৌ । তয়োস্ত কর্মসংন্যাসাৎকর্ময়োগো বিশিষ্যতে ॥ 5-2॥
- D ব্রহ্মণ্যাধায় কর্মাণি সঙ্গং ত্যক্তা করোতি যঃ। লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্রমিবাম্বসা ॥ 5-10॥
- E অধিষ্ঠানং তথা কর্তা করণং চ পৃথিগ্বিধম্ । বিবিধাশ্চ পৃথক্চেষ্টা দৈবং চৈবাত্র পঞ্চমম্ ॥ 18-14॥

15: Gnana Yoga



- A ধূমেনাব্রিয়তে বহ্নির্যথাদর্শো মলেন চ । যথোল্লেনাব্তো গর্ভস্তখা তেনেদমাব্তম্ ॥ 3-38॥
- B ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্ম হবির্বক্ষায়ৌ ব্রহ্মণা হুত্র্ম। ব্রহ্মেব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্মসমাধিনা ॥ 4-24॥
- শ্রেদ্ধাবাঁল্লভতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংয়তেন্দ্রিয়ঃ । জ্ঞানং লব্ধ্বা পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি ॥ 4-39॥ জ্ঞানেন তু তদজ্ঞানং যেষাং নাশিতমাত্মনঃ । তেষামাদিত্যবঙ্জ্ঞানং প্রকাশয়তি তৎপরম ॥ 5-16॥
- D মনুষ্যাণাং সহস্রেষু কশ্চিদ্যতিতি সিদ্ধয়ে ।
 যততামপি সিদ্ধানাং কশ্চিন্মাং বেত্তি তত্বতঃ ॥ 7-3॥
 বহূনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্মাং প্রপদ্যতে ।
 বাসুদেবঃ সর্বমিতি স মহাত্মা সুদুর্লভঃ ॥ 7-19॥
- E यः শাস্ত্রবিধিমুৎস্জ্য বর্ততে কামকারতঃ ।

 ন স সিদ্ধিমবাগ্লোতি ন সুখং ন পরাং গতিম্ ॥ 16-23॥
- F জ্ঞানং জ্ঞেয়ং পরিজ্ঞাতা ত্রিবিধা কর্মচোদনা । করণং কর্ম কর্তেতি ত্রিবিধঃ কর্মসঙ্গ্রহঃ ॥ 18-18॥

16: Dhyana Yoga



- A যোগী যুঞ্জীত সতত্মাত্মানং রহসি স্থিতঃ । একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥ 6-10॥ শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ । নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥ 6-11॥
 - তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ। উপবিশ্যাসনে যুঞ্জাদ্যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে॥ 6-12॥
- B সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ ।
 সম্প্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্থং দিশশ্চানবলোক্য়ন্ ॥ 6-13॥
 প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্বক্ষচারিরতে স্থিতঃ ।
 মনঃ সংয়ম্য মন্চিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥ 6-14॥
 যুপ্তন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ ।
 শান্তিং নির্বাণপ্রমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ 6-15॥
- C যথা দীপো নিবাতস্থো নেঙ্গতে সোপমা স্মৃতা । যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥ 6-19॥
- D সর্বভূতস্থমাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি । ঈক্ষতে যোগমুক্তাত্মা সর্বত্র সমদর্শনঃ ॥ 6-29॥

17: Bhakti Yoga



- A যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্ ।

 মম বর্মানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥ 4-11॥
- B অনন্যাশ্চিন্তর্যন্তো মাং যে জনাঃ পর্যুপাসতে । তেষাং নিত্যাভিয়ুক্তানাং যোগক্ষেমং বহাম্যহম্ ॥ 9-22॥ পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রয়চ্ছতি । তদহং ভক্ত্যুপহতমশ্লামি প্রয়তাত্মনঃ ॥ 9-26॥
- মন্মনা ভব মছক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু ।
 মামেবৈষ্যসি যুক্ত্বৈমাত্মানং মৎপরায়ণঃ ॥ 9-34॥
 মিছিত্তা মদ্বতপ্রাণা বোধ্য়ন্তঃ পরস্পরম্ ।
 কথ্যন্তক্ষ মাং নিত্যং তুষ্যন্তি চ রমন্তি চ ॥ 10-9॥
- D অনপেক্ষঃ শুচির্দক্ষ উদাসীনো গতব্যথঃ । সর্বারম্ভপরিত্যাগী যো মদ্ভক্তঃ স মে প্রিয়ঃ ॥ 12-16॥
- E ঈশ্বরঃ সর্বভূতানাং হুদেশেহর্জুন তিষ্ঠতি । ভ্রাময়ন্সর্বভূতানি যন্ত্রারুঢ়ানি মায়যা ॥ 18-61॥
- F সর্বধর্মান্পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ । অহং ত্বা সর্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥ 18-66॥

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 topics of yoga for optimal life under 4 lessons. Each topic covers 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 techniques of yoga for 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 Pada: This lesson covers 3 topics of yoga 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 Pada: This lesson covers 3 topics of yoga 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 opposite reaction to neutralise distortions.

Lesson 20. Vibhuti Pada: This lesson covers 3 topics of yoga 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 Pada: This lesson covers 3 topics of yoga 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.

Lesson 22. Green Jeevan: Life in line with nature is Green Jeevan. This lesson is an approach to practically explore the ways and means for leading a balanced life. It involves experimenting with food, exercise and yoga using the principles of sound body, sound mind, pure soul and techniques of optimal life based on the DEHA, GNANA, YOGA and JEEVA courses of the PoornaYoga Program.

18. Samadhi Pada

Topic 1: Chittavritti Nirodha

- 1-2. যোগশ্চিত্ত বৃত্তি নিরোধঃ
- 1-6. প্রমাণ বিপর্যয বিকল্প নিদ্রা স্মৃত্য়ঃ
- 1-7. প্রত্যাহ্বানুমানাংগমাঃ প্রমাণানি
- 1-8. বিপর্যযো মিখ্যাজ্ঞানমতদ্রপপ্রতিষ্ঠম্.
- 1-9. শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যঃ বিকল্পঃ
- 1-10. অভাব প্রত্যযাহলম্বনা বৃত্তির্নিদ্রা.
- 1-11. অনুভূতবিষ্মাঽসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ
- 1-12. অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তল্পিরোধঃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ঈশ্বর প্রণিধানাদ্বা
 - 1-24. ক্লেশকর্মবিপাকাংশামৈরপরামৃষ্ট পুরুষবিশেষীশ্বরঃ 1-25. তত্র নিরতিশয়ং সর্বজ্ঞ বীজং

 - 1-26. পূর্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ
 - 1-27. তস্য বাচকঃ প্রণবঃ
 - 1-28. তজ্জপস্তদর্থভাবনম্.
- 1-29. ততঃ প্রত্যক্তেতনাধিগমো২প্যন্তরায়াভাবশ্চ 1-30. ব্যাধি স্ত্যান সংশ্য প্রমাদালস্যাবিরতি ভ্রান্তিদর্শনালব্ধভূমিকত্বানবস্থিত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেন্তরায়াঃ

Topic 3: Chitta Shanti

- 1-33. মৈত্রী করুণা মুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখ পুণ্যাপুণ্য বিষয়াণাং ভাবনাতঃ চিত্তপ্রসাদনম্.
 - 1-34. श्रष्टर्पन विधातनाख्याः वा श्रानम्य
 - 1-35. বিষয়বতী বা প্রবৃত্তিরুৎপন্না মনসঃ স্থিতিনিবন্ধিনী
 - 1-36. বিশোকা বা জ্যোতিপ্পতী
 - 1-37. বীতরাগ বিষয়ং বা চিত্তম
 - 1-38. শ্বপ্ল নিদ্রা জ্ঞানাখলম্বনং বা
 - 1-39. যথা২ভিমত ধ্যানাদ্বা
 - 1-40. পরমাণু পরম মহত্বান্ত২স্য বশীকারঃ

19. Sadhana Pada



Topic 4: Kriya Yoga

- 2-1. তপস্মাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়ায়োগঃ
- 2-3. অবিদ্যা২িষ্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চক্লেশাঃ
- 2-4. অবিদ্যাক্ষেত্রমৃত্তরেষাং প্রসৃপ্ততনুবিচ্ছিল্লোদারাণাম্
- 2-5. অনিত্যাশুচি দুঃখানাত্মসু নিত্যশুচী সুখাহত্ম খ্যাতিরবিদ্যা
- 2-6. দৃণ্দর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতেবাস্মিতা
- 2-7. সুখানুশ্য়ী রাগঃ
- 2-8. দুঃখানুশ্য়ী দ্বেষঃ
- 2-9. স্বরসবাহী বিদুষোহপি তথাহরুঢোহভিনিবেশঃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

- - 2-28. যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদশুদ্ধিষ্কয়ে জ্ঞানদীপ্তিরবিবেকখ্যাতেঃ
 - 2-29. যম নিয়মাংসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণ ধ্যান সমাধ্যো২ষ্টাবঙ্গানি
 - 2-30. অহিংসা সত্যমস্তেয় ব্রহ্ম ত্র্যাপরিগ্রহা যমাঃ
 - 2-32. শৌচ সন্তোষ তপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ
 - 2-46. স্থিরসুখামাসনং
 - 2-49. তিমান্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ
 - 2-54. স্ববিষ্যাসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার যিবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ
 - 2-55. ততঃ প্রমা বশ্যতেন্দ্রিযাণাং

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- 2-33. বিতর্কবাধনে প্রতিপক্ষ ভাবনম্ 2-34. বিতর্কা হিংসাদ্যঃ কৃতকারিতানুমোদিতা লোভ ক্রোধ মোহপূর্বকা মৃদুমধ্যাধিমাত্রাদুঃখাজ্ঞানানন্তফলা যিতি প্রতিপক্ষভাবনম্.
 - 2-35. অহিংসা প্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ
 - 2-36. সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্
 - 2-37. অস্তেমপ্রতিষ্ঠামাং সর্বরত্নোপস্থানম্. 2-38. ব্রহ্মচর্মপ্রতিষ্ঠামাং বীর্মলাভঃ 2-39. অপরিগ্রহস্থৈর্মে জন্মকথন্তাসম্বোধঃ

 - 2-40. শৌচাৎ শ্বাঙ্গ জুগুপ্সা পরৈরসংসর্গঃ

20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

- 3-1. দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা

 - 3-1. ে বের্ঝান্ডওস্য ধারণা
 3-2. তত্র প্রত্যুবৈকতানতা ধ্যানম্
 3-3. তদেবার্থমাত্রানির্ভাসম্ স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ
 3-4. ত্র্যুমেকত্র সংয়মঃ
 3-5. তজ্মাৎ প্রজ্ঞাহহলোকঃ
 3-6. তস্য ভূমিষু বিনিয়োগঃ
- B 3-7. ত্রমমন্তরঙ্গম্ পূর্বেভ্যঃ
 3-8. তদপি বহিরঙ্গম্ নিবীজস্য

Topic 8: Samyama

- 3-26. প্রবৃত্ত্যালোকন্যাসাৎসূক্ষ্মব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টজ্ঞানম্
- 3-27. ভুবনজ্ঞানম্ সূর্যে সংয়মাৎ. 3-28. চন্দ্রে তারাব্যুহজ্ঞানম্.
- 3-29. ধ্বে তদ্গতজ্ঞানম্.
 3-30. নাভিচক্রে কামব্যুহজ্ঞানম্.
 3-31. কন্ঠকূপে স্কুৎপিপাসানিবৃত্তিঃ.
 3-32. কূর্মনাড্যাং স্থৈম্

 - 3-33. মূর্ধজ্যোতিষি সিদ্ধদর্শনম্.

Topic 9: Satva Purusha

- 3-36. সত্বপুরুষয়োরত্যন্তাসঙ্কীর্ণয়োঃ প্রত্যয অবিশেষাৎ ভোগঃ পরার্থত্বাৎ স্বার্থসংয়মাৎপুরুষজ্ঞানম্
- 3-50. সত্বপুরুষান্যতাখ্যাতিমাত্রস্য সর্বভাবাধিষ্ঠাতৃত্বং সর্বজ্ঞাতৃত্বং চ
- 3-51. তদ্বৈরাগ্যাদপি দোষবীজক্ষয়ে কৈবল্যম্
- 3-52. স্থান্যুপনিমন্ত্রণে সঙ্গস্ম্যাকরণং পুনরনিষ্টপ্রসঙ্গাৎ
- 3-53. হ্মণতৎক্রময়োঃ সংয়মাদ্বিবেকজং জ্ঞানম্
- 3-54. জাতিলক্ষণদেশৈরন্যতানবচ্ছেদাতুল্যযোস্ততঃ প্রতিপত্তিঃ
- 3-55. তারকম্ সর্ববিষয়ং সর্বথা বিষয়মক্রমম্ চেতি বিবেকজং জ্ঞানম্.
- 3-56. সত্বপুরুষয়োশশুধিধ সাম্যে কৈবল্যং.

21. Kaivalya Pada



21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

- 4-4. নির্মাণিচিত্তান্যস্মিতামাত্রাৎ.
- 4-5. প্রবৃত্তিভেদে প্রয়োজকম্ চিত্তমেকমলেকেষাম্.
- 4-6. তত্র ধ্যানজমনাশ্রম্.
- 4-7. কর্মাশুক্লাকৃষ্ণম্ যোগিনস্ত্রিবিধমিতরেষাম্
- 4-8. ততস্তদ্বিপাকানুগুণানামেবাংভিব্যক্তর্বাসনানাম্
- 4-9. জাতিদেশকালব্যবহিতানামপ্যানন্তর্য্যম্ স্মৃতি সংস্কারয়োরেকরূপদ্বাৎ
- 4-10. তাসামনাদিত্বম্ চাশিষো নিত্যত্বাৎ.
- 4-11. হেতুফলাশ্র্যালম্বলৈঃ সঙ্গৃহীতত্বাদেষামভাবে তদভাবঃ

Topic 11: Chitta Bedha

- 4-15. বস্তুসাম্যে চিত্তভেদাত্তমোর্বিভক্ত পন্থাঃ
- 4-16. ন চৈকচিত্তন্ত্রম্ বস্তু তদপ্রমাণকম্ তদা কিং স্যাৎ?
- 4-17. তদুপরাগাপেক্ষিত্বাষ্টিত্তস্য বস্তু জ্ঞাতাজ্ঞাতম্.
- 4-18. সদা জ্ঞাতাশ্ভিত্বৃত্যস্তুৎ প্রতোঃ পুরুষস্যাপরিণামিত্বাৎ.
- 4-19. নতৎস্বাভাসম্ দৃশ্যত্বাৎ.
- 20. একসময়ে চোভ্যুখনবধারণম
- 4-21. চিত্তান্তরদৃশ্যে বুদ্ধিবুধেধরতিপ্রসঙ্গঃ স্মৃতিসঙ্কর*চ.
- 4-22. চিত্তেরপ্রতিসঙ্ক্রমায়াস্তুদাকারাপত্তৌ স্ববুদ্ধিসম্বেদনম্.

Topic 12: Chitta Shakti

- 4-24. তদসখ্যেয়বাসনাভিশ্চিত্রমিপ পরার্থম্ সংহত্যকারিত্বাৎ.
- 4-25. বিশেষদর্শিন আত্মভাবভাবনাবিনিবৃত্তিঃ
- 4-26. তদা বিবেকনিম্নম্ কৈবল্যপ্রাণ্ভারম্ চিত্তম্
- 4-27. তচ্ছিদ্রেষু প্রত্যযান্তরাণি সংস্থারেভ্যঃ
- 4-28. হান্মেষাং ক্লেশবদুক্তম্.
- 4-29. প্রসখ্যানে২প্যকুসীদস্য সর্বথা বিবেকখ্যাতের্ধর্মমেঘসসমাধিঃ
- 4-30. ততঃ ক্লেশকর্মনিবৃত্তিঃ
- 4-34. পুরুষার্থশূন্যানাম্ গুণানাম্ প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যম্ স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিত্তশক্তিরিতি.

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;



- Fill colours to the graphics and describe them.
- 2. Copywrite verses and their meaning from the textbook.
- 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, 2nd 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**

Bhagavad-Gita

Gopi Venkateswara Prasad

JEEVA OPTIMAL LIFE



Techniques of optimal life in

Patanjali-Yoga

Gopi Venkateswara Prasad





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