

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book

BENGALI

Bengali, Meithei, Bishnupriya
Manipuri, Kokborok, Assamese

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

 **PoornaYoga**TM

Gopi V. Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **21 thematic lessons**, which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

The **SADHANA** component involves activities such as **shravana** means **hearing**, **pathana** means **reading**, and **manana** means **reflecting**. These activities enable students to **understand** the essence of the lesson. Students do **SADHANA** using the PoornaYoga transliteration **textbooks**.

The **SODHANA** component involves activities such as **varna** means **colouring**, **visleshana** means **analysis** and **anveshana** means **searching**. These activities enable students to **explore** deeper insights of the lesson. Students do **SODHANA** using the PoornaYoga **workbooks**.

The **VAADANA** component involves the activities such as **charcha** means **discussion**, **samiksha** means **inspection**, and **pariksha** means **examination**. These activities enable students to **apply** eternal wisdom in daily life. Students do **VAADANA** using the PoornaYoga **project-work**.

About the Course Material:

It is essential to obtain the course material to participate in the “Poorna Yoga Program”.

Textbooks: The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting videos**.

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

DEHA course highlights the principles of sound body. It explains the Material and Psychic aspects of the human body in 6 lessons. First three lessons describe the elements of nature followed by the characteristics of the human body and mind. Next three lessons describe the sensory objects followed by the ways of controlling the senses and the consequences of sense gratification. In this course the participants shall learn the following. The basis of human existence on earth. The three kinds of food and their influence on the human body. The three main characteristics of the human mind. The two broad ways of conducting life in the material world. The characteristics of a balanced consciousness. The cause and effect of mental stress.

Lesson 1. The Nature: Planet earth is a wonderful creation with countless varieties of living creatures and non-living objects. In this lesson we learn about the creation and the creator. We will understand the material nature and three modes of material energy. We will distinguish the characteristics of human beings under the influence of different material energies.

Lesson 2. The Body: Human body is driven by energy and the energy is generated by food. Different kinds of foods produce different types of material energy namely Sattvic, Rajasic and Tamasic. In this lesson we understand the influence of material energies on human body. We learn the ways to deal with the body for gaining balance in life.

Lesson 3. The Mind: The mind has no physical shape yet it controls most of our actions. In this lesson we discuss the characteristics of a human mind and its functioning. The mind when put under self-control behaves like a friend otherwise like an enemy. We explore the factors influencing mind and ways of controlling them.

Lesson 4. Sense Objects: Objects that attract senses are called the sense objects. Brain identifies such objects and Mind experiences joy or pain from them. In this lesson we discuss the composition of the material nature and categories of people engaging with it. We understand the influence of material nature and material energy on human actions.

Lesson 5. Sense Control: One of the ways to deal with senses is to control them and reasonably enjoy the material nature. One who controls senses can gain stability in life. In this lesson we discuss the ways of sense control and its effect on human life. We explore the characteristics of "SthitaPragna" in other words the stable conscious.

Lesson 6. Sense Gratification: The irrational way of dealing with senses and enjoying material nature with no limits and conditions is called sense gratification. One who fails to control senses will lose stability in life. In this lesson we discuss the consequences of sense gratification and its effect on human life. We explore ways to overcome the influence of material nature and gain eternal peace.



GC 1. The Nature

1. The Nature

- A** पुण्ये गन्तः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ .
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु .. 7-9.
- यदादित्यगतं तेजो जगद्वासयतेहखिलं .
यच्छन्द्रमसि यच्छालो तत्रेजो विद्धि मामकं .. 15-12..
- गाम्वाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा .
पुष्कामि चोषधीः सर्वाः सोमो भूश्च रसास्त्रकः .. 15-13..
- B** दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दूरत्यया .
मामेव ये प्रपद्यन्ते मामामेतां तरन्ति ते .. 7-14.
- रजस्तमश्चाभिभूय सङ्गं भवति भारत .
रजः सङ्गं तमश्चैव तमः सङ्गं रजस्तथा .. 14-10..
- C** सर्वद्वारेषु देहेहस्मिन्प्रकाश उपजायते .
ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विबुद्धं सङ्गमित्युत .. 14-11..
- D** लोभः प्रवृत्तिरारब्धः कर्मणामशमः स्पृहा .
रजस्येतानि जायन्ते विबुद्धे भरतर्षभ .. 14-12..
- E** अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च .
तमस्येतानि जायन्ते विबुद्धे कुरूनन्दन .. 14-13..



GC 2. The Body

2. The Body

- A** अहं वैश्वानरो भूष्वा प्राणिनां देहमाश्रितः .
प्राणपानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधं .. 15-14.
- आयुःसम्बलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः .
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सांख्यिकप्रियाः .. 17-8..
- कष्टम्लवणतुष्यतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः .
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः .. 17-9..
- यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यं .
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियं .. 17-10.
- B** नियतं सद्गुरहितमरागद्वेषतः कृतं .
अफलप्रेम्पुना कर्म यत्तुसांख्यिकमुच्यते .. 18-23..
- यत्तु कामेम्पुना कर्म साहकारेण वा पुनः .
क्रियते बहलायासं तद्राजसमुदाहृतं .. 18-24..
- अनुबन्धं ऋयं हिंसामनपेक्ष्य च पौरुषं .
मोहादारभ्यते कर्म यत्तुतामसमुच्यते .. 18-25..
- C** नात्यन्तस्तु योगोहस्ति न चैकान्तमनन्ततः .
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतौनैवचार्जुन .. 6-16..
- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु .
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा .. 6-17..



GC 3. The Mind

3. The Mind

- A** यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्त्रिं .
ततस्ततो नियमैतदात्मन्येव वशं नयेत् .. 6-26..
प्रशान्तमनसं ह्येनंयोगिनं सुखमुत्तमं .
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषं .. 6-27..
- B** असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं .
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते .. 6-35.
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः .
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽव्वाप्तुमुपायतः .. 6-36.
- C** बुद्ध्या विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मनः नियम्य च .
शब्दादीन्निश्चयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च .. 18-51..
विविक्तसेवी लम्बाशी यतवाक्कायमानसः .
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपश्रितः .. 18-52..
अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहं .
विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते .. 18-53.
- D** स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा .
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहाङ्करिष्यस्यवशोऽपि तं .. 18-60..
मन्त्रना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु .
मामेवेश्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे .. 18-65..



GC 4. Sense Objects

4. Sense Objects

- A** বন্ধুরান্নান্ননস্তস্য যেনান্নৈবান্ননা জিতঃ .
অনান্ননস্ত শত্রুশ্চে বর্তেতান্নৈব শত্রুবৎ .. 6-6..
ভূমিরাপোহনলো বায়ুঃ খং মনো বুদ্ধিরেব চ .
অহঙ্কার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা .. 7-4..
- B** চতুর্বিধা ভজন্তে মাং জনাঃ সুকৃতিনোহর্জুন .
আর্তো জিঞ্জাসুরর্থার্থী শ্তানী চ ভরতর্ষভ .. 7-16..
যৎকরোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ .
যতপস্যসি কৌন্তেয় তৎকুরুশ্চ মদর্পণং .. 9-27..
- C** সস্বং রজস্তুম ইতি গুণাঃ প্রকৃতিসম্ভবাঃ .
নিবপ্লন্তি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ং .. 14-5..
সস্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কৰ্মণি ভারত .
জ্ঞানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়ত্যুত .. 14-9..
- D** তত্র সস্বং নির্মলছাৎপ্রকাশকমনাময়ং .
সুখসঙ্গেন বপ্লন্তি জ্ঞানসঙ্গেন চানঘ .. 14-6..
- E** রজো রাগান্নকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমুদ্ভবং .
তল্লিবপ্লন্তি কৌন্তেয় কর্মসঙ্গেন দেহিনং .. 14-7..
- F** তমস্তুজ্ঞানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাং .
প্রমাদালস্যনিদ্রাভিস্তল্লিবপ্লন্তি ভারত .. 14-8..



GC 5. Sense Control

5. Sense Control

- A** प्रजहाति यदा कामाक्षर्बानपार्थ मनोगतान् .
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते .. 2-55..
- B** दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः .
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते .. 2-56..
यः सर्वदानभिस्नेहस्तुतंप्राप्य शुभाशुभं .
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-57..
- C** यदा संहरते चायं कूर्मोहृद्गानीव सर्वशः .
इन्द्रियानीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-58..
- D** विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः .
रसवर्जं रसोहप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते .. 2-59..
यततो ह्यपि कौन्तेय पूरुषस्य विपश्चितः .
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः .. 2-60..
तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः .
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-61..



6. Sense Gratification

- A** ध्यायतो विशयात्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते .
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते .. 2-62..
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः .
स्मृतिभ्रंशद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति .. 2-63..
- B** रागद्वेषविमुक्तैस्तु विशयानिन्द्रियैश्चरन् .
आल्लवशैर्विधेयान्ना प्रसादमधिगच्छति .. 2-64..
- C** प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते .
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते .. 2-65..
- D** नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना .
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखं .. 2-66..
- E** इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोहनुविधीयते .
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाञ्जसि .. 2-67..
- F** तस्मादस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः .
इन्द्रियानीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 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. 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.



GC 7. Physical Wisdom

7. Physical Wisdom

- A** কার্যকারণকর্তৃস্বৈ হেতুঃ প্রকৃতিরূচ্যতে ।
পুরুষঃ সুখদুঃখানাং ভোক্তৃস্বৈ হেতুরূচ্যতে ॥ 13-21 ॥
- B** দেবদ্বিজগুরুপ্রাপ্তপূজনং শৌচমার্জবম্ ।
ব্রহ্মচর্যমহিংসা চ শারীরং তপ উচ্যতে ॥ 17-14 ॥
- C** অফলাকাজ্জিভির্যজ্ঞো বিধিদৃষ্টো য ইজ্যতে।
যষ্টব্যমেবেতি মনঃ সমাধায় স সাস্বিকঃ ॥17.11 ॥
অভিসন্ধায় তু ফলং দম্বার্থমপি চৈব যৎ।
ইজ্যতে ভরতশ্রেষ্ঠ তং যজ্ঞং বিদ্ধি রাজসম্ ॥17.12 ॥
বিধিহীনমসৃষ্টান্নং মল্লহীনমদক্ষিণম্।
শ্রদ্ধাবিরহিতং যজ্ঞং তামসং পরিচক্ষতে ॥17.13 ॥
- D** যতদগ্রে বিষমিব পরিণামেহমৃতোপমম্ ।
তৎসুখং সাস্বিকং প্রোক্তমাল্লবুদ্ধিপ্ৰসাদজম্ ॥ 18-37 ॥
বিশ্বয়েন্দ্রিয়সংযোগাদ্যতদগ্রেহমৃতোপমম্ ।
পরিণামে বিষমিব তৎসুখং রাজসং স্মৃতম্ ॥ 18-38 ॥
যদগ্রে চানুবন্ধে চ সুখং মোহনমাল্লানঃ ।
নিদ্রালস্যপ্রমাদোখং তত্তামসমুদাহৃতম্ ॥ 18-39 ॥



GC 8. Social Wisdom

8. Social Wisdom

- A** চাতুৰ্বৰ্ণ্যং ময়া সৃষ্টং গুণকৰ্মবিভাগশঃ ।
তস্য কৰ্তাৰমপি মাং বিদ্ব্যকৰ্তাৰমব্যয়ম্ ॥ 4-13 ॥
- B** কাম্যানাং কৰ্মণাং ন্যাসং সংন্যাসং কবয়ো বিদুঃ ।
সৰ্বকৰ্মফলত্যাগং প্ৰাহস্ত্যাগং বিচক্ষণাঃ ॥ 18-2 ॥
- C** দাতব্যমিতি যদানং দীয়তেহনুপকারিণে ।
দেশে কালে চ পাত্রে চ তদানং সাস্বিকং স্মৃতম্ ॥ 17-20 ॥
যতু প্ৰতু্যপকারার্থং ফলমুদ্দিশ্য বা পুনঃ ।
দীয়তে চ পরিক্লিষ্টং তদানং রাজসং স্মৃতম্ ॥ 17-21 ॥
অদেশকালে যদানমপাত্ৰেভ্যশ্চ দীয়তে ।
অসংকৃতমবজ্ঞাতং তত্তামসমুদাহৃতম্ ॥ 17-22 ॥
- D** ব্ৰাহ্মণক্ষত্ৰিয়বিশাং শূদ্ৰাণাং চ পরন্তপ ।
কৰ্মাণি প্ৰবিভক্তানি স্বভাবপ্ৰভবৈগুণৈঃ ॥ 18-41 ॥
শমো দমস্তপঃ শৌচং ক্ষান্তিৰার্জবমেব চ ।
জ্ঞানং বিজ্ঞানমাস্তিক্যং ব্ৰহ্মকৰ্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-42 ॥
শৌৰ্যং তেজো ধৃতিৰ্দাক্ষ্যং যুদ্ধে চাপ্যপলায়নম্ ।
দানমীশ্বৰভাবশ্চ ক্ষাত্ৰং কৰ্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-43 ॥
কৃষিগৌৰক্ষ্যবাণিজ্যং বৈশ্যকৰ্ম স্বভাবজম্ ।
পরিচৰ্যাস্বকং কৰ্ম শূদ্ৰস্যাপি স্বভাবজম্ ॥ 18-44 ॥



9.Occupational Wisdom

- A** তেজঃ ঋমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা ।
ভবন্তি সম্পদং দৈবীমভিজাতস্য ভারত ॥ 16-3॥
- দম্ভো দর্পোহভিমানশ্চ ক্রোধঃ পারুস্যমেব চ ।
অপ্তগানং চাভিজাতস্য পার্থ সম্পদমাসুরীম্ ॥ 16-4॥
- B** মুক্তসঙ্গোহনহম্বাদী ধৃত্যুৎসাহসমম্বিতঃ ।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোনির্বিকারঃ কৰ্তা সাস্বিক উচ্যতে ॥ 18-26॥
- রাগী কর্মফলপ্ৰেপ্সুলুকো হিংসাল্লকোহশুচিঃ ।
হর্ষশোকান্বিতঃ কৰ্তা রাজসঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ 18-27॥
- অযুক্তঃ প্রাকৃতঃ স্তব্ধঃ শঠো নৈষ্কৃতিকোহলসঃ ।
বিষাদী দীর্ঘসূত্রী চ কৰ্তা তামস উচ্যতে ॥ 18-28॥
- C** ধৃত্য যয়া ধারয়তে মনঃপ্রাণেন্দ্রিয়ক্রিয়াঃ ।
যোগেনাব্যভিচারিণ্যা ধৃতিঃ সা পার্থ সাস্বিকী ॥ 18-33॥
- যয়া তু ধর্মকামার্থান্ধৃত্যা ধারয়তেহর্জুন ।
প্রসঙ্গেন ফলাকাঙ্ক্ষী ধৃতিঃ সা পার্থ রাজসী ॥ 18-34॥
- যয়া স্বপ্নং ভয়ং শোকং বিষাদং মদমেব চ ।
ন বিমুঞ্চতি দুর্মেধা ধৃতিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-35॥



GC 10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

- A** অভয়ং সত্বসংশুদ্ধির্জ্ঞানযোগব্যবস্থিতিঃ ।
দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্ ॥ 16-1॥
অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিরপৈশুনম্ ।
দয়া ভূতেশ্বলোলুপ্তং মার্দবং হ্রীরচাপলম্ ॥ 16-2॥
- B** ত্রিবিধং নরকস্যেদং দ্বারং নাশনমাত্মনঃ ।
কামঃ ক্রোধস্তথা লোভস্তস্মাদেতপ্রয়ং ত্যজেৎ ॥ 16-21॥
এতৈর্বিমুক্তঃ কৌন্তেয় তমোদ্বারৈস্ত্রিভির্নরঃ ।
আচরত্যাত্মনঃ শ্রেয়স্ততো যাতি পরাং গতিম্ ॥ 16-22॥
- C** অনুদ्वেগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতং চ যৎ ।
স্বাধ্যয়াভ্যসনং চৈব বাঙ্ঘয়ং তপ উচ্যতে ॥ 17-15॥
- D** মনঃ প্রসাদঃ সৌম্যস্বং মৌনমাত্মবিনিগ্রহঃ ।
ভাবসংশুদ্ধিরিত্যেততপো মানসমুচ্যতে ॥ 17-16॥
- E** প্রবৃত্তিং চ নিবৃত্তিং চ কার্যাকার্যে ভয়াভয়ে ।
বন্ধং মোক্ষং চ যা বেত্তি বুদ্ধিঃ সা পার্থ সাস্বিকী ॥ 18-30॥
যয়া ধর্মমধর্মং চ কার্যং চাকার্যমেব চ ।
অযথাবৎপ্রজানাতি বুদ্ধিঃ সা পার্থ রাজসী ॥ 18-31॥
অধর্মং ধর্মমিতি যা মন্যতে তমসাবৃতা ।
সর্বার্থান্বিপরীতাংশ্চ বুদ্ধিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-32॥



GC 11. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

- A** বিহায় কামান্যঃ সৰ্বানপুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥ 2-71॥
- শক্ৰোতীহৈব যঃ সোঢ়ুং প্রাক্শরীরবিমোক্ষণাৎ ।
কামক্রোধোদ্ভবং বেগং স যুক্তঃ স সুখী নরঃ ॥ 5-23॥
- B** কর্মণঃ সুকৃতস্যাহঃ সাত্বিকং নির্মলং ফলম্ ।
রজসন্তু ফলং দুঃখমজ্ঞানং তমসঃ ফলম্ ॥ 14-16॥
- C** সম্ভাৎসজায়তে জ্ঞানং রজসো লোভ এব চ ।
প্রমাদমোহৌ তমসো ভবতোহজ্ঞানমেব চ ॥ 14-17॥
- D** প্রকাশং চ প্রবৃতিং চ মোহমেব চ পাণ্ডব ।
ন দ্বেষ্টি সম্প্রবৃত্তানি ন নিবৃত্তানি কাঙ্ক্ষতি ॥ 14-22॥
- উদাসীনবদাসীনো গুণৈর্যো ন বিচাল্যতে ।
গুণা বর্তন্ত ইত্যেবং যোহবতিষ্ঠতি নেপ্ততে.. 14-23..
- E** সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ ।
তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তুল্যানিন্দাশ্লসংস্তুতিঃ ॥ 14-24॥
- মানাপমানযোস্তুল্যস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ ।
সর্বরম্ভপরিত্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে ॥ 14-25॥



GC 12. Spiritual Wisdom

12. Spiritual Wisdom

- A** জাতস্য হি ধুবো মৃত্যুধ্বং জন্ম মৃতস্য চ ।
তস্মাদপরিহার্যেহর্থে ন স্বং শোচিতুমর্হসি ॥ 2-27॥
- B** আপূর্যমাণমচলপ্রতিষ্ঠং সমুদ্রমাপঃ প্রবিশন্তি যদ্বৎ ।
তদ্বৎকামা যং প্রবিশন্তি সৰ্বে স শান্তিমাশ্নোতি ন কামকামী ॥ 2-70॥
বিদ্যাবিনয়সম্পন্নে ব্রাহ্মণে গবি হস্তিনি ।
শুনি চৈব স্বপাকে চ পণ্ডিতাঃ সমদর্শিনঃ ॥ 5-18॥
- C** শ্রেয়ো হি জ্ঞানমভ্যাসাঞ্জ্ঞানাদ্ভ্যানং বিশিষ্যতে ।
ধ্যানাৎকর্মফলত্যাগস্ত্যাগাচ্ছান্তিরনন্তরম্ ॥ 12-12॥
- D** সমঃ শত্রৌ চ মিত্রে চ তথা মানাপমানয়োঃ ।
শীতোষ্ণসুখদুঃখেশু সমঃ সঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ 12-18॥
তুল্যানিন্দাস্তুতির্মৌনী সন্তুষ্টো যেন কেনচিৎ ।
অনিকেতঃ স্থিরমতির্ভক্তিমান্নো প্রিয়ো নরঃ ॥ 12-19॥
- E** শ্রদ্ধয়া পরয়া তপ্তং তপস্তপ্রিবিধং নরৈঃ ।
অফলাকাঙ্ক্ষিভিযুক্তৈঃ সাত্বিকং পরিচক্ষতে ॥ 17-17॥
সংকারমানপূজার্থং তপো দম্ভেন চৈব যৎ ।
ক্রিয়তে তদিহ প্রোক্তং রাজসং চলমধ্ববম্ ॥ 17-18॥
মূঢ়গ্রাহেণাল্লানো যৎপীড়য়া ক্রিয়তে তপঃ ।
পরস্যোৎসাদনার্থং বা তত্তামসমুদাহতম্ ॥ 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** न श्वेबाहं जातु नासं न श्वं नेमे जनाधिपाः ।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥ 2-12॥
नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ 2-23॥
- B** देहिनोहस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिधीरसुत्रं न मुह्यति ॥ 2-13॥
वासान्गि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोहपरानि ।
तथा शरीरानि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ 2-22॥
- C** यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ 4-7॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥ 4-8॥
- D** जन्म कर्म च मे दिव्यमेव यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥ 4-9॥
- E** वीतरागभयक्रोधा मन्मथा मामुपाश्रिताः ।
बहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥ 4-10॥



GC 14. Karma Yoga

14: Karma Yoga

- A** কৰ্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন ।
মা কৰ্মফলহেতুৰ্ভূমা তে সঙ্গোহস্বকৰ্মণি ॥ 2-47॥
- অল্লাভবন্তি ভূতানি পৰ্জন্যাদন্নসম্ভবঃ ।
যজ্ঞোহভবতি পৰ্জন্যো যজ্ঞঃ কৰ্মসমুদ্ভবঃ ॥ 3-14॥
- যদ্যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্বতদেবেতরো জনঃ ।
স যৎপ্রমাণং কুরুতে লোকস্তুদনুবর্ততে ॥ 3-21॥
- শ্রেয়ান্ধৰ্মো বিগুণঃ পরধৰ্মাৎস্বনুষ্ঠিতাৎ ।
স্বধৰ্মে নিধনং শ্রেয়ঃ পরধৰ্মো ভয়াবহঃ ॥ 3-35॥
- B** यस्य सर्वे समारम्भाः कामसङ्कल्पवर्जिताः ।
ज्ज्ञानाग्निदङ्ककर्मणं तमाहः पशुितं वृधाः ॥ 4-19॥
- C** संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ ।
तयोस्तु कर्मसंन्यासाङ्कर्मयोगो विशिष्यते ॥ 5-2॥
- D** ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाञ्जसा ॥ 5-10॥
- E** अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्निधम् ।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवंग् चैवात्र पञ्चमम् ॥ 18-14॥



GC 15. Gnana Yoga

15: Gnana Yoga

- A** ধূমেনাব্রিয়তে বহ্নির্যথাদর্শো মলেন চ ।
যথোন্মেনাবৃত্তো গর্ভস্থথা তেনেদমাবৃত্তম্ ॥ 3-38 ॥
- B** ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্ম হবিরব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণা হৃতম্ ।
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্মসমাধিনা ॥ 4-24 ॥
- C** শ্রদ্ধাবাল্লভতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।
জ্ঞানং লব্ধ্বা পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি ॥ 4-39 ॥
জ্ঞানেন তু তদজ্ঞানং যেষাং নাশিতমাত্মনঃ ।
তেষামাদিত্যবজ্ঞানং প্রকাশয়তি তৎপরম্ ॥ 5-16 ॥
- D** মনুষ্যাণাং সহস্রেষু কশ্চিদ্যততি সিদ্ধয়ে ।
যততামপি সিদ্ধানাং কশ্চিন্মাং বেত্তি তস্বতঃ ॥ 7-3 ॥
বহুনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্মাং প্রপদ্যতে ।
বাসুদেবঃ সর্বমিতি স মহাত্মা সুদূর্লভঃ ॥ 7-19 ॥
- E** যঃ শাস্ত্রবিধিমুংস্জ্য বর্ততে কামকারতঃ ।
ন স সিদ্ধিমবাপ্নোতি ন সুখং ন পরাং গতিম্ ॥ 16-23 ॥
- F** জ্ঞানং জ্ঞেয়ং পরিজ্ঞাতা ত্রিবিধা কর্মচোদনা ।
করণং কর্ম কর্তেতি ত্রিবিধঃ কর্মসংগ্রহঃ ॥ 18-18 ॥



GC 16. Dhyana Yoga

16: Dhyana Yoga

- A** যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ ।
একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥ 6-10॥
- শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ ।
নাত্যুচ্ছিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥ 6-11॥
- তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃশ্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ ।
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥ 6-12॥
- B** সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ ।
সম্প্রহৃত্য নাসিকাগ্রং স্নং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥ 6-13॥
- প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্ব্রহ্মচারিব্রতে স্থিতঃ ।
মনঃ সংযম্য মচ্ছিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥ 6-14॥
- যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ ।
শান্তিং নির্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ 6-15॥
- C** যথা দীপো নিবাতস্বে নেপ্ততে সোপমা স্মৃতা ।
যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥ 6-19॥
- D** সর্বভূতস্বমাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি ।
ঈক্ষতে যোগযুক্তাত্মা সর্বত্র সমদর্শনঃ ॥ 6-29॥



GC 17. Bhakti Yoga

17: Bhakti Yoga

- A** | যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তুথৈব ভজাম্যহম্ ।
মম বর্জানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥ 4-11॥
- B** | অনন্যাশ্চিত্তয়ন্তো মাং যে জনাঃ পর্যুপাসতে ।
তেষাং নিত্যাভিযুক্তানাং যোগক্ষেমং বহাম্যহম্ ॥ 9-22॥
পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি ।
তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্লামি প্রয়তাস্থানঃ ॥ 9-26॥
- C** | মন্বনা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুর ।
মামেবৈশ্যসি যুক্তৈবমাস্থানং মৎপরায়ণঃ ॥ 9-34॥
মষ্টিতা মদ্রতপ্রাণা বোধয়ন্তঃ পরস্পরম্ ।
কথয়ন্তশ্চ মাং নিত্যং তুষ্যন্তি চ রমন্তি চ ॥ 10-9॥
- D** | অনপেক্ষঃ শুচির্দক্ষ উদাসীনো গতব্যথঃ ।
সর্বরম্ভপরিত্যাগী যো মদ্বক্তঃ স মে প্রিয়ঃ ॥ 12-16॥
- E** | ঈশ্বরঃ সর্বভূতানাং হৃদ্যেশেহর্জুন তিষ্ঠতি ।
ব্রাময়ম্বর্বভূতানি যন্ত্রারুটানি মায়য়া ॥ 18-61॥
- F** | সর্বধর্মানপরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ ।
অহং হ্বা সর্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥ 18-66॥

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques from each Pada of the Patanjali Yoga-sutras. The earlier 3 courses are based on Bhagavad-Gita which is also called as the Yoga-shastra. While the earlier 3 courses highlight the principles of sound body, sound mind and pure soul, this course highlights techniques of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and techniques of Yoga from the Yoga-shastra and the Yoga-sutras respectively. In effect students will have a broad understanding of complete Yoga in other words the 'PoornaYoga'.

Lesson 18. Samadhi: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first technique is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second technique is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third technique is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

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

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

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

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- 1-2. যোগশ্চিত্ত বৃত্তি নিরোধঃ
- 1-6. প্রমাণ বিপর্যয় বিকল্প নিদ্রা স্মৃতয়ঃ
- 1-7. প্রত্যক্ষানুমানাহংমাঃ প্রমাণানি
- 1-8. বিপর্যয়ো মিথ্যাঞ্জ্ঞানমতদ্রুপপ্রতিষ্ঠম্.
- 1-9. শব্দঞ্জ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যঃ বিকল্পঃ
- 1-10. অভাব প্রত্যাহলম্বনা বৃত্তিনির্দ্রা.
- 1-11. অনুভূতবিষয়াহসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ
- 1-12. অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তল্লিরোধঃ

Technique 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ঐশ্বর প্রণিধানাদ্বা
- 1-24. ক্লেশকর্মবিপাকাহশায়ৈরপরামৃষ্ট পুরুষবিশেষীশ্বরঃ
- 1-25. তত্র নিরতিশয়ং সর্বজ্ঞ বীজং
- 1-26. পূর্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ
- 1-27. তস্য বাচকঃ প্রণবঃ
- 1-28. তজ্জপস্তুদর্থভাবনম্.
- 1-29. ততঃ প্রত্যক্ষেচতনাধিগমোহপ্যন্তুরায়াভাবশ্চ
- 1-30. ব্যাধি স্ত্যান সংশয় প্রমাদালস্যাবিরতি ভ্রান্তিদর্শনালঙ্কভূমিকস্বানবস্থিহানি
চিত্তবিক্ষেপাস্তেন্তুরায়াঃ

Technique 3: Chitta Shanti

- 1-33. মৈত্রী করুণা মুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখ পুণ্যাপুণ্য
বিষয়াণাং ভাবনাতঃ চিত্তপ্রসাদনম্.
- 1-34. প্রচ্ছদন বিধারণাভ্যাং বা প্রাণস্য
- 1-35. বিষয়বতী বা প্রবৃত্তিরূপল্লা মনসঃ স্থিতিনিবন্ধিনী
- 1-36. বিশোক্যা বা জ্যোতিষ্মতী
- 1-37. বীতরাগ বিষয়ং বা চিত্তম্
- 1-38. স্বপ্ন নিদ্রা জ্ঞানাহলস্বনং বা
- 1-39. যথাহৃতিমত ধ্যানাদ্বা
- 1-40. পরমাণু পরম মহস্বান্তহস্য বশীকারঃ

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- 2-1. তপস্বাস্থ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়ামোগঃ
- 2-3. অবিদ্যাহস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চক্লেশাঃ
- 2-4. অবিদ্যাক্ষেত্রমুত্তরেষাং প্রসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদারণাম্
- 2-5. অনিত্যশুচি দুঃখানাস্বসু নিত্যশুচী সুখাহস্ব খ্যাতিরবিদ্যা
- 2-6. দৃন্দর্শনশক্ত্যোরেকাত্বভেবাস্মিতা
- 2-7. সুখানুশয়ী রাগঃ
- 2-8. দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ
- 2-9. স্বরসবাহী বিদুসোহপি তথাহরুচোহভিনিবেশঃ

Technique 5: Bahiranga Yoga

- 2-28. যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদশুদ্ধিক্ষয়ে জ্ঞানদীপ্তিরবিবেকখ্যাতেঃ
 2-29. যম নিয়মাহসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণ ধ্যান সমাধয়োহষ্টাবঙ্গানি
 2-30. অহিংসা সত্যমস্তুয় ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ
 2-32. শৌচ সন্তোষ তপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ
 2-46. স্থিরসুখামাসনং
 2-49. তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ
 2-54. স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার যিবেন্দ্রিয়াগাং প্রত্যাহারঃ
 2-55. ততঃ পরমা বশ্যতেন্দ্রিয়াগাং

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- 2-33. বিতর্কবাধনে প্রতিপক্ষ ভাবনম্
 2-34. বিতর্কা হিংসাদয়ঃ কৃতকারিতানুমোদিতা লোভ ক্রোধ মোহপূর্বকা
 মৃদুমধ্যাধিমাত্রাদুঃখজ্ঞানানন্তফলা যিতি প্রতিপক্ষভাবনম্.
 2-35. অহিংসা প্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ
 2-36. সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্
 2-37. অস্তুয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্বরঞ্জোপস্থানম্.
 2-38. ব্রহ্মচর্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্যলাভঃ
 2-39. অপরিগ্রহস্বৈর্যে জন্মকথন্ত্যাসম্বোধঃ
 2-40. শৌচাংস্বাস্ত্র জুগুপ্সা পরৈরসংসর্গঃ

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

- 3-1. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा
- 3-2. तत्र प्रत्येकतानता ध्यानम्
- 3-3. तदेवार्थमात्रानिर्भासम् स्वरूपशून्यामिव समाधिः
- 3-4. त्रयमेकत्र संयमः
- 3-5. तज्ज्ञात् प्रज्ञाहलोकः
- 3-6. तस्य भूमिषु विनियोगः
- 3-7. त्रयमन्तरङ्गम् पूर्वेभ्यः
- 3-8. तदपि बहिरङ्गम् निर्वीजस्य

Technique 8: Samyama

- 3-26. प्रवृत्त्यालोकन्यासां सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्
- 3-27. भूवनज्ञानम् सूर्ये संयमात्.
- 3-28. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्.
- 3-29. ध्रुवे तद्गतज्ञानम्.
- 3-30. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्.
- 3-31. कर्णकूपे श्लुष्पिपासानिवृत्तिः.
- 3-32. कूर्मनाड्यां शैश्वर्यम्.
- 3-33. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्.

Technique 9: Satva Purusha

- 3-36. সত্বপুরুষায়োরতন্ত্রাসকীর্ণয়োঃ প্রত্যয় অবিশেষাৎ ভোগঃ পরার্থত্বাৎ
স্বার্থসংযমাৎ পুরুষজ্ঞানম্
- 3-50. সত্বপুরুষান্যাতাখ্যাতিমাত্রস্য সর্বভাবাধিষ্ঠাতৃষ্ণং সর্বজ্ঞাতৃষ্ণং চ
- 3-51. তদ্বৈরাগ্যাদপি দোষবীজক্ষয়ে কৈবল্যম্
- 3-52. স্থান্যুপনিমন্ত্রণে সঙ্গস্ময়াকরণং পুনরনিষ্টপ্রসঙ্গাৎ
- 3-53. ক্ষণতৎক্রময়োঃ সংযমাদ্বিবেকজং জ্ঞানম্
- 3-54. জাতিলক্ষণদৈশৈরন্যতানবচ্ছেদাতুল্যযোস্তুতঃ প্রতিপত্তিঃ
- 3-55. তারকম্ সর্ববিষয়ং সর্বথা বিষয়মক্রমম্ চেতি বিবেকজং জ্ঞানম্.
- 3-56. সত্বপুরুষয়োশশুদ্ধিধ সাম্যে কৈবল্যং.

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- 4-4. নির্মাণচিত্তান্যস্মিতামাত্রাৎ.
- 4-5. প্রবৃত্তিভেদে প্রয়োজকম্ চিত্তমেকমনেকেশাম্.
- 4-6. তত্র ধ্যানজমনাশয়ম্.
- 4-7. কৰ্মশুদ্ধিকৃষ্ণম্ যোগিন্দ্রিবিধমিতরেশাম্
- 4-8. ততস্তদ্বিপাকানুগুণানামেবাহ্ভিব্যক্তবাসনানাম্
- 4-9. জাতিদেশকালব্যবহিতানাং প্যানন্তর্য্যম্ স্মৃতি সংস্কারয়োরেকরূপত্বাৎ
- 4-10. তাসামনাদিস্বম্ চাশিষো নিত্যত্বাৎ.
- 4-11. হেতুফলাশ্রয়ালম্বনৈঃ সঙ্গুহীতত্বাদেশামভাবে তদভাবঃ

Technique 11: Chitta Bedha

- 4-15. বস্তুসাম্যে চিত্তভেদাতয়োবিভক্ত পন্থাঃ
 4-16. ন চৈকচিত্ততন্ত্রম্ বস্তু তদপ্রমাণকম্ তদা কিং স্যাৎ?
 4-17. তদুপরাগাপেক্ষিষ্ণাচ্চিত্তস্য বস্তু জ্ঞাতাজ্ঞাতম্.
 4-18. সদা জ্ঞাতাশ্চিত্তবৃত্তয়স্তৎ প্রভোঃ পুরুষস্যাপরিণামিষ্ণাৎ.
 4-19. নতৎস্বাভাসম্ দৃশ্যষ্ণাৎ.
 20. একসময়ে চোভয়নবধারণম্
 4-21. চিত্তান্তরদৃশ্যে বুদ্ধিবুদ্ধেধরতিপ্রসঙ্গঃ স্মৃতিসঙ্করশ্চ.
 4-22. চিত্তেরপ্রতিসঙ্কমায়াস্তদাকারাপত্তৌ স্ববুদ্ধিসম্ব্বেদনম্.

Technique 12: Chitta Shakti

- 4-24. তদসঙ্খ্যেয়বাসনাভিচ্চিত্তমপি পরার্থম্ সংহত্যকারিষ্ণাৎ.
 4-25. বিশেষদর্শিন আত্মভাবভাবনাবিনিবৃত্তিঃ
 4-26. তদা বিবেকনিগ্নম্ কৈবল্যপ্রাণ্ডারম্ চিত্তম্
 4-27. তচ্ছিত্ত্রেষু প্রত্যয়ান্তরাণি সংস্কারেভ্যঃ
 4-28. হানমেমাং ক্লেশবদুক্তম্.
 4-29. প্রসঙ্খ্যানেনহপ্যকুসীদস্য সর্বথা বিবেকখ্যাতেধর্মমেঘস্সমাধিঃ
 4-30. ততঃ ক্লেশকর্মনিবৃত্তিঃ
 4-34. পুরুষার্থশূন্যানাম্ গুণানাম্ প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যম্ স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিত্তশক্তিরিতি.

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 free E-Classes and understand the meaning.

About QR codes in textbooks and workbooks:

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with specific E-Learning video related to that specific page's content. You can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings.

About the Author:

“Poorna Yoga Program” is designed and developed by Shri Gopi V. Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life. Gopi studied Yoga in its various forms since his childhood. His lifelong interest in Yoga Shastra led to the foundation of PoornaYoga Program in India, Europe and America. His experience in the field of Education has led to the creation of the G-Education model, which is applied in the development and dissemination of structured learning programs such as this one. Gopi has an ‘MBA in Global Management’ from Germany and a ‘Diploma in Physical Education’ from India. His interests include poetry and spiritual art.



DEHA
SOUND BODY

Gita Vidya

Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya

Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL

Gita Vidya

Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Yoga Sutra

Techniques of optimal life by
PATANJALI

Gopi V. Prasad

Gold Sponsor Name Organisation profile Products & services Contact details

Gold Sponsor

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

For 5000 copies

About the Sponsorship:

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



Gita Vidya

India | Europe | America

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