

**DEHA**  
SOUND BODY

Transliteration text book

**BENGALI**

Bengali, Meithei, Bishnupriya  
Manipuri, Kokborok, Assamese

**GNANA**  
SOUND MIND

**YOGA**  
PURE SOUL

**JEEVA**  
OPTIMAL LIFE

 **PoornaYoga**<sup>TM</sup>

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](http://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
<b>DEHA course</b>	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
<b>GNANA Course</b>	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
<b>YOGA Course</b>	18
13. Yoga Sukshma	19
14. Karma Yoga	20
15. Gnana Yoga	21
16. Dhyana Yoga	22
17. Bhakti Yoga	23
<b>JEEVA Course</b>	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

পুণ্যো গন্ধঃ পৃথিব্যাং চ তেজশ্চাস্মি বিভাবসৌ .  
জীবনং সর্বভূতেষু তপশ্চাস্মি তপস্বিশু .. 7-9.

যদাদিত্যগতং তেজো জগদ্ধাসয়তেহখিলং .  
যম্ভন্দ্রমসি যম্ভাগ্নৌ তত্তেজো বিদ্ধি মামকং .. 15-12..

গামাশিশ্য চ ভূতানি ধারয়াম্যহমোজসা .  
পুষ্ণামি চৌষধীঃ সর্বাঃ সোমো ভূস্বা রসাত্নকঃ .. 15-13..

দৈবী হ্যেষা গুণময়ী মম মায়া দূরত্যয়া .  
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে .. 7-14.

রজস্তুমশ্চাভিভূয় সস্বং ভবতি ভারত .  
রজঃ সস্বং তমশ্চৈব তমঃ সস্বং রজস্তুথা .. 14-10..

সর্বদ্বারেষু দেহেহস্মিনপ্রকাশ উপজায়তে .  
জ্ঞানং যদা তদা বিদ্যাধ্বিবৃদ্ধং সস্বমিত্যুত .. 14-11..

লোভঃ প্রবৃত্তিরারম্ভঃ কর্মণামশমঃ স্পৃহা .  
রজস্যেতানি জায়ন্তে বিবৃদ্ধে ভরতর্ষভ .. 14-12..

অপ্রকাশোহপ্রবৃত্তিচ্চ প্রমাদো মোহ এব চ .  
তমস্যেতানি জায়ন্তে বিবৃদ্ধে কুরুনন্দন .. 14-13..



GC 2. The Body

## 2. The Body

अहं वैश्वानरो भूष्वा प्राणिनां देहमाश्रितः .  
प्राणपानसमायुक्तः पचाम्लेन चतुर्विधं .. 15-14.

आयुःसञ्चलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः .  
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः .. 17-8..

कद्वल्लवणतुष्णीकृष्णविदाहिनः .  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः .. 17-9..

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यं .  
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियं .. 17-10.

नियतं सद्गुरहितमरागद्वेषतः कृतं .  
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्विकमुच्यते .. 18-23..

यत्तु कामेप्सुना कर्म साहकारेण वा पुनः .  
त्रियते बहलायासं तद्राजसमुदाहृतं .. 18-24..

अनुबन्धं ऋयं हिंसामनपेक्ष्य च पौरुषं .  
मोहादारभ्यते कर्म यत्तत्तामसमुच्यते .. 18-25..

नातप्लतस्तु योगोहस्ति न चैकान्तमननतः .  
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतोनैवचार्यून .. 6-16..

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु .  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा .. 6-17..



GC 3. The Mind

### 3. The Mind

যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরং .  
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাশ্রন্যেব বশং নয়েৎ .. 6-26..

প্রশান্তমনসং হ্যেংযোগিনং সুখমুত্তমং .  
উপৈতি শান্তরজসং ব্রহ্মভূতমকল্মষং .. 6-27..

অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলং .  
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে .. 6-35.

অসংযতাস্থানা যোগো দুশ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ .  
বশ্যাস্থানা তু যততা শক্যোহবাস্তুমুপায়তঃ .. 6-36.

বুদ্ধ্যা বিশুদ্ধয়া যুক্তো ধৃত্যাস্থানং নিয়ম্য চ .  
শব্দাদীর্ষিষয়াংস্ত্যক্তা রাগদ্বেষৌ ব্যুদস্য চ .. 18-51..

বিবিক্তসেবী লঘ্বাশী যতবাক্কায়মানসঃ .  
ধ্যানযোগপরো নিত্যং বৈরাগ্যং সমুপাশ্রিতঃ .. 18-52..

অহঙ্কারং বলং দর্পং কামং ক্রোধং পরিগ্রহং .  
বিমুচ্য নির্মমঃ শান্তো ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে .. 18-53.

স্বভাবজেন কৌন্তেয় নিবদ্ধঃ স্বেন কর্মণা .  
কর্তুং নেচ্ছসি যন্মোহাৎকরিশ্যস্যবশোহপি তৎ .. 18-60..

মন্ননা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু .  
মামেবৈষ্যসি সত্যং তে প্রতিজানে প্রিয়োহসি মে .. 18-65..



#### 4. Sense Objects

বন্ধুরান্নান্ননস্তস্য যেনান্নৈবান্ননা জিতঃ .  
অনান্ননস্ত শত্রুশ্চে বৰ্তেতান্নৈব শত্রবৎ .. 6-6..

ভূমিরাপোহনলো বায়ুঃ খং মনো বুদ্ধিরেব চ .  
অহঙ্কার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা .. 7-4..

চতুর্বিধা ভজন্তে মাং জনাঃ সুকৃতিনোহর্জুন .  
আর্তো জিজ্ঞাসুরর্থার্থী জ্ঞানী চ ভরতর্ষভ .. 7-16..

যৎকরোষি যদশ্লাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ .  
যত্তপস্যসি কোন্তেয় তৎকুরুশ্চ মদর্পণং .. 9-27..

সস্বং রজস্বম ইতি গুণাঃ প্রকৃতিসম্ভবাঃ .  
নিবন্ধন্তি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ং .. 14-5..

সস্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কর্মণি ভারত .  
জ্ঞানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়তু্যত .. 14-9..

তত্র সস্বং নির্মলস্বাৎপ্রকাশকমনাময়ং .  
সুখসঙ্গেন বন্ধ্ণাতি জ্ঞানসঙ্গেন চানঘ .. 14-6..

রজো রাগান্নকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমুদ্ভবং .  
তল্লিবন্ধ্ণাতি কোন্তেয় কর্মসঙ্গেন দেহিনং .. 14-7..

তমস্তুজ্ঞানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাং .  
প্রমাদালস্যনিদ্রাভিস্তল্লিবন্ধ্ণাতি ভারত .. 14-8..





## 5. Sense Control

प्रजहाति यदा कामाप्सर्वाणपार्थ मनोगतान् .  
आल्लन्येवाल्लना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते .. 2-55..

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः .  
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते .. 2-56..

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तुतंप्राप्य शुभाशुभं .  
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-57..

यदा संहरते चायं कूर्माहङ्गानीव सर्वशः .  
इन्द्रियानीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-58..

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः .  
रसवर्जं रसोहप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते .. 2-59..

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य 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

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते .  
सङ्गासङ्गायते कामः कामाङ्क्रोधाहङ्भिजायते .. 2-62..

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहाङ्स्मृतिविभ्रमः .  
स्मृतिभ्रंशद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशाङ्प्रणश्यति .. 2-63..

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् .  
आल्लवशैर्बिधेयान्ना प्रसादमधिगच्छति .. 2-64..

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते .  
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते .. 2-65..

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना .  
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखं .. 2-66..

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोहनुविधीयते .  
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाञ्जसि .. 2-67..

तस्माद्यस्य 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.



## 7. Physical Wisdom

कार्यकारणकर्तृष्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते ।  
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृष्वे हेतुरुच्यते ॥ 13-21॥

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।  
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीरं तप उच्यते ॥ 17-14॥

अफलाकाङ्क्षिभिर्यज्ञो विधिदृष्टो य इज्यते।  
यष्टव्यमेवेति मनः समाधाय स सात्त्विकः॥17.11॥

अभिसन्नाय तु फलं दम्भार्थमपि चैव यः।  
इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम्॥17.12॥

विधिहीनमसृष्टान्नं मल्लहीनमदम्बिणम्।  
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते॥17.13॥

यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽभूतोपमम् ।  
तत्सुखं सात्त्विकं प्रोज्जमान्नबुद्धिप्रसादजम् ॥ 18-37॥

विषयेन्द्रियसंयोगाद्यत्तदग्रेऽभूतोपमम् ।  
परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम् ॥ 18-38॥

यदग्रे चानुबन्धे च सुखं मोहनमान्ननः ।  
निद्रालस्यप्रमादोत्थं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ 18-39॥



## 8. Social Wisdom

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः ।  
तस्य कर्तारमपि मां विद्म्यकर्तारमव्ययम् ॥ 4-13 ॥

काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः ।  
सर्वकर्मफलत्यागं प्राहस्यत्यागं विचक्षणः ॥ 18-2 ॥

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।  
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं श्रुतम् ॥ 17-20 ॥

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ।  
दीयते च परिक्रिष्टं तद्दानं राजसं श्रुतम् ॥ 17-21 ॥

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।  
असङ्कृतमवज्जातं तत्रामसमुदाहृतम् ॥ 17-22 ॥

ब्राह्मणश्च त्रियविशां शूद्राणां च परन्तप ।  
कर्माणि प्रविभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणैः ॥ 18-41 ॥

शमो दमस्तपः शौचं शान्तिरार्जवमेव च ।  
ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम् ॥ 18-42 ॥

शौर्यं तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम् ।  
दानमीश्वरभावश्च श्वात्त्रं कर्म स्वभावजम् ॥ 18-43 ॥

कृषिगौरक्ष्यवाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम् ।  
परिचर्यात्नकं कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम् ॥ 18-44 ॥



## 9.Occupational Wisdom

তেজঃ ক্ষমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা ।  
ভবন্তি সম্পদং দৈবীমভিজাতস্য ভারত ॥ 16-3॥

দম্ভো দর্পেহভিমানশ্চ ক্রোধঃ পারুষ্যমেব চ ।  
অজ্ঞানং চাভিজাতস্য পার্থ সম্পদমাসুরীম্ ॥ 16-4॥

মুক্তসঙ্গোহনহম্বাদী ধৃত্যুৎসাহসমম্বিতঃ ।  
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যানির্বিকারঃ কর্তা সাস্বিক উচ্যতে ॥ 18-26॥

রাগী কর্মফলপ্ৰেপ্সুলুক্কো হিংসাল্পকোহশুচিঃ ।  
হর্ষশোকাম্বিতঃ কর্তা রাজসঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ 18-27॥

অযুক্তঃ প্রাকৃতঃ স্তব্ধঃ শঠো নৈষ্কৃতিকোহলসঃ ।  
বিষাদী দীর্ঘসূত্রী চ কর্তা তামস উচ্যতে ॥ 18-28॥

ধৃত্যা 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

অভয়ং সত্বসংশুদ্ধির্জ্ঞানযোগব্যবস্থিতিঃ ।  
দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্ ॥ 16-1॥

অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিরপৈশুনম্ ।  
দয়া ভূতেশ্বলোলুপ্তং মার্দবং হ্রীরচাপলম্ ॥ 16-2॥

ত্রিবিধং নরকস্যেদং দ্বারং নাশনমাত্মনঃ ।  
কামঃ ক্রোধস্তথা লোভস্তস্মাদেতপ্রয়ং ত্যজেৎ ॥ 16-21॥

এতৈর্বিমুক্তঃ কৌন্তেয় তমোদ্বারৈস্ত্রিভির্নরঃ ।  
আচরত্যাত্মনঃ শ্রেয়স্ততো যাতি পরাং গতিম্ ॥ 16-22॥

অনুদ্বৈগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতং চ যৎ ।  
স্বাধ্যয়াভ্যসনং চৈব বাঙ্ঘয়ং তপ উচ্যতে ॥ 17-15॥

মনঃ প্রসাদঃ সৌম্যত্বং মৌনমাত্মবিনিগ্রহঃ ।  
ভাবসংশুদ্ধিরিত্যেতত্তপো মানসমুচ্যতে ॥ 17-16॥

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 তমসাবৃত্তা ।  
সর্বার্থান্বিপরীতাংশ্চ বুদ্ধিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-32॥



## 11. Emotional Wisdom

বিহায় কামান্যঃ সৰ্বানপুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ ।  
নিৰ্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥ 2-71॥

শক্লোতীহৈব যঃ সোঢ়ুং প্রাক্শরীৰবিমোক্ষণাৎ ।  
কামক্ৰোধোদ্ভবং বেগং স যুক্তঃ স সুখী নরঃ ॥ 5-23॥

কৰ্মণঃ সুকৃতস্যাহঃ সায়িকং নিৰ্মলং ফলম্ ।  
রজসস্তু ফলং দুঃখমঞ্জ্ঞানং তমসঃ ফলম্ ॥ 14-16॥

সন্নাৎসজায়তে জ্ঞানং রজসো লোভ এব চ ।  
প্রমাদমোহৌ তমসো ভবতোহজ্ঞানমেব চ ॥ 14-17॥

প্রকাশং চ প্রবৃতিং চ মোহমেব চ পাণ্ডব ।  
ন দ্বেষ্টি সম্প্রবৃত্তানি ন নিবৃত্তানি কাঙ্ক্ষতি ॥ 14-22॥

উদাসীনবদাসীনো গুণৈর্ষো ন বিচাল্যতে ।  
গুণা বর্তন্ত ইত্যেবং যোহবতিষ্ঠতি নেপ্তে.. 14-23..

সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্টাশ্মকাঞ্চনঃ ।  
তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তল্যানিন্দাশ্লসংস্তুতিঃ ॥ 14-24॥

মানাপমানয়োস্তল্যস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ ।  
সৰ্বারম্ভপৰিত্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে ॥ 14-25॥





## 12. Spiritual Wisdom

जातस्य हि क्लृबो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।  
तस्मादपरिहायेहर्था न द्वयं शोचिदुमर्हसि ॥ 2-27 ॥

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्द्वयं ।  
तद्द्वयंकामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ 2-70 ॥

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।  
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥ 5-18 ॥

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाञ्जानाङ्घ्रानां विशिष्यते ।  
ध्यानाङ्कर्मफलत्यागस्त्यागाश्चास्तिरनन्तरम् ॥ 12-12 ॥

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।  
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः ॥ 12-18 ॥

तुल्यनिन्दस्तुतिर्मौनी सङ्कष्टो येन केनचित् ।  
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्ने प्रियो नरः ॥ 12-19 ॥

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्रिविधं नरैः ।  
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तेः सात्त्विकं परिचक्षते ॥ 17-17 ॥

सङ्कारमानपूजार्थं तपो दञ्जेन चैव यं ।  
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम् ॥ 17-18 ॥

मूढग्राहेणान्नो यं पीडया क्रियते तपः ।  
परस्योत्सादनार्थं वा ततामसमुदाहृतम् ॥ 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.



## Lesson 13: Yoga Sukshma

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॥

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।  
तथा देहान्तरप्राप्तिधीरसुत्रं न मुह्यति ॥ 2-13॥

वासान्सि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।  
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यान्यानि संयाति नवानि देही ॥ 2-22॥

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।  
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ 4-7॥

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।  
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥ 4-8॥

जन्म कर्म च मे दिव्यमेव यो वेत्ति तत्त्वतः ।  
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥ 4-9॥

वीतरागभयक्रोधा मन्मया मामुपाश्रिताः ।  
वहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥ 4-10॥



## Lesson 14: Karma Yoga

কৰ্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন ।  
মা কৰ্মফলহেতুৰ্ভূমা তে সঙ্গোহস্বকৰ্মণি ॥ 2-47॥

অল্লাহ্ভবন্তি ভূতানি পৰ্জন্যাদল্লসম্ভবঃ ।  
যজ্ঞাহ্ভবতি পৰ্জন্যো যজ্ঞঃ কৰ্মসমুদ্ভবঃ ॥ 3-14॥

যদ্যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্তুওদেবেতরো জনঃ ।  
স যৎপ্রমাণং কুরুতে লোকস্তুদনুবর্ততে ॥ 3-21॥

শ্রেয়ান্ধ্বধৰ্মো বিগুণঃ পরধৰ্মাৎস্বনুষ্ঠিতাৎ ।  
স্বধৰ্মে নিধনং শ্রেয়ঃ পরধৰ্মো ভয়াবহঃ ॥ 3-35॥

যস্য সৰ্বে সমারম্ভাঃ কামসঙ্কল্পবৰ্জিতাঃ ।  
জ্ঞানান্গিদন্ধকৰ্মাণং তমাহঃ পণ্ডিতং বুধাঃ ॥ 4-19॥

সংন্যাসঃ কৰ্মযোগশ্চ নিঃশ্রেয়সকরাবুভৌ ।  
তয়োস্তু কৰ্মসংন্যাসাৎকৰ্মযোগো বিশিষ্যতে ॥ 5-2॥

ব্রহ্মণ্যাধায় কৰ্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা কৰোতি যঃ ।  
লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্রমিবাস্তসা ॥ 5-10॥

অধিষ্ঠানং তথা কৰ্তা কৰণং চ পৃথগ্বিধম্ ।  
বিবিধাশ্চ পৃথকেচষ্টা দৈবং চেবাত্র পঞ্চমম্ ॥ 18-14॥



## Lesson 15: Gnana Yoga

ধূমেনারিয়তে বহ্নির্থাদর্শো মলেন চ ।  
যথোন্নেনাবৃত্তো গর্ভস্থথা তেনেদমাবৃত্তম্ ॥ 3-38॥

ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্ম হবির্ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণা হতম্ ।  
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্মসমাধিনা ॥ 4-24॥

শ্রদ্ধাবাল্লভতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।  
জ্ঞানং লব্ধ্বা পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি ॥ 4-39॥

জ্ঞানেন তু তদজ্ঞানং যেমাং নাশিতমাত্মনঃ ।  
তেষামাদিত্যবজ্ঞানং প্রকাশয়তি তৎপরম্ ॥ 5-16॥

মনুষ্যাণাং সহস্রেষু কশ্চিদ্যততি সিদ্ধয়ে ।  
যততামপি সিদ্ধানাং কশ্চিন্মাং বেত্তি তস্বতঃ ॥ 7-3॥

বহুনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্ধাং প্রপদ্যতে ।  
বাসুদেবঃ সর্বমিতি স মহাত্মা সুদুর্লভঃ ॥ 7-19॥

যঃ শাস্ত্রবিধিমুৎসৃজ্য বর্ততে কামকারতঃ ।  
ন স সিদ্ধিমবাপ্নোতি ন সুখং ন পরাং গতিম্ ॥ 16-23॥

জ্ঞানং জ্ঞেয়ং পরিজ্ঞাতা ত্রিবিধা কর্মচোদনা ।  
করণং কর্ম কর্তেতি ত্রিবিধঃ কর্মসংগ্রহঃ ॥ 18-18॥



## Lesson 16: Dhyana Yoga

যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মনং রহসি স্থিতঃ ।  
একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাসীরপরিগ্রহঃ ॥ 6-10॥

শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ ।  
নাত্যুচ্ছিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥ 6-11॥

তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃশ্বা যতচিৎকেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ ।  
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥ 6-12॥

সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ ।  
সম্প্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥ 6-13॥

প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্বীৰ্জ্জচারিব্রতে স্থিতঃ ।  
মনঃ সংয়ম্য মচ্ছিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥ 6-14॥

যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ ।  
শান্তিং নির্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ 6-15॥

যথা দীপো নিবাতস্বে নেষ্পতে সোপমা স্মৃত্য ।  
যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥ 6-19॥

সর্বভূতস্বমাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি ।  
ঈক্ষতে যোগযুক্তাত্মা সর্বত্র সমদর্শনঃ ॥ 6-29॥



## Lesson 17: Bhakti Yoga

যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তুথৈব ভজাম্যহম্ ।  
মম বর্জানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥ 4-11॥

অনন্যাশ্চিত্তয়ন্তো মাং যে জনাঃ পর্যুপাসতে ।  
তেশাং নিত্যভিযুক্তানাং যোগক্ষেমং বহাম্যহম্ ॥ 9-22॥

পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি ।  
তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্লামি প্রয়তাস্বনঃ ॥ 9-26॥

মন্বনা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু ।  
মামেবৈষ্যসি যুক্তৈবমাস্থানং মংপরায়ণঃ ॥ 9-34॥

মচ্ছিত্তা মদ্রতপ্রাণা বোধয়ন্তঃ পরস্পরম্ ।  
কথয়ন্তশ্চ মাং নিত্যং তুস্যন্তি চ রমন্তি চ ॥ 10-9॥

অনপেক্ষঃ শুচির্দক্ষ উদাসীনো গতব্যথঃ ।  
সর্বারম্ভপরিত্যাগী যো মদ্বক্তঃ স মে প্রিয়ঃ ॥ 12-16॥

ঈশ্বরঃ সর্বভূতানাং হৃদ্যেশেহর্জুন তিষ্ঠতি ।  
ব্রাময়ন্সর্বভূতানি যন্তারতানি মায়য়া ॥ 18-61॥

সর্বধর্মানপরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ ।  
অহং হ্যা 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.



## Lesson 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 বৃত্তির্নিদ্রা.  
 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 ভ্রান্তিদর্শনালক্ণভূমিকস্বানবস্থিহানি  
 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

## Lesson 19. Sadhana Pada

### Technique 4: Kriya Yoga

---

- 2-1. তপস্বাস্থ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়ামোগঃ
- 2-3. অবিদ্যাহস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চক্লেশাঃ
- 2-4. অবিদ্যাক্ষেত্রমুত্তরেষাং প্রসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদারণাম্
- 2-5. অনিত্যশুচি দুঃখানাস্থসু নিত্যশুচী সুখাহ্বল্য খ্যাতিরবিদ্যা
- 2-6. দৃগ্দর্শনশক্ত্যোরেকাত্বভেবাস্মিতা
- 2-7. সুখানুশয়ী রাগঃ
- 2-8. দুঃখানুশয়ী দ্বेषঃ
- 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. স্ববিষয়াসম্প্রযোগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার যিবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ  
 2-55. ততঃ পরমা বশ্যতেন্দ্রিয়াণাং

## 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

## Lesson 20. Vibhuti Pada

### Technique 7: Antaranga Yoga

---

- 3-1. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा
- 3-2. तत्र प्रत्ययैकतानता 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. प्रवृत्त्यालोकन्यासांसूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्
- 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. सत्त्वपुरुषयोरतन्नासक्कीर्णयोः प्रत्यय अविशेषात् भोगः परार्थत्वात्  
स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम्
- 3-50. सत्त्वपुरुषान्याताथ्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च
- 3-51. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कौबल्यम्
- 3-52. स्थानुपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्
- 3-53. क्षणतन्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्
- 3-54. जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदातुल्यायोस्ततः प्रतिपत्तिः
- 3-55. तारकम् सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमम् चेति विवेकजं ज्ञानम्.
- 3-56. सत्त्वपुरुषयोश्शुद्धिः साम्ये कौबल्यात्.

## Lesson 21. Kaivalya Pada

### Technique 10: Smruti Samskara

---

- 4-4. निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्.
- 4-5. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकम् चित्तमेकमनेकेशाम्.
- 4-6. तत्र ध्यानजमनाशयम्.
- 4-7. कर्माशुक्लाकृष्णम् योगिनस्त्रिविधमितरेशाम्
- 4-8. ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाहंभिव्यक्तुर्वासनानाम्
- 4-9. जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्याम् स्मृति संस्कारयोरैकरूपत्वात्
- 4-10. तामानादिसत्त्वम् चाशिषो नित्यत्वात्.
- 4-11. हेतुफलाश्रयालम्बनैः सङ्गहीतत्त्वादेषामभावे तदभावः

### Technique 11: Chitta Bedha

---

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

### Technique 12: Chitta Shakti

---

- 4-24. তদসঙ্খ্যেয়বাসনাভিচ্চিত্তমপি পরার্থম্ সংহত্যকারিহ্মাৎ.  
 4-25. বিশেষদর্শিন আত্মভাবভাবনাবিনিবৃত্তিঃ  
 4-26. তদা বিবেকনিম্নম্ কৈবল্যপ্রাণভারম্ 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](http://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.



# 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](mailto:CourseLink.in@gmail.com)