DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

This booklet is not for sale.
Copyright CourseLink ©

PoornaYoga

Foundation Course

Gita Vidya

India | Europe | America

योगशास्त्र-योगसूत्र-दृश्यरूपप्रदर्शिने।
पूर्णयोगप्रबोधाय गोपीवर्याय ते नमः॥

DEVANAGARI

Transliteration booklet

Sri. Gopi Venkateswara Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **22 thematic lessons,** which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

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

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

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

About the Course Material:

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

Textbooks: The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or book formats. Students can read the Sanskrit shlokas using their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Classes.**

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

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

Contents

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

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलं .
यच्चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकं .. 15-12..

गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा .
पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः .. 15-13..

B दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया .
मामेव ये प्रपद्यंते मायामेतां तरंति ते .. 7-14.

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत .
रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा .. 14-10..

C सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते .
ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत .. 14-11..

D लोभः प्रवृत्तिरारंभः कर्मणामशमः स्पृहा .
रजस्येतानि जायंते विवृद्धे भरतर्षभ .. 14-12..

E अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च .
तमस्येतानि जायंते विवृद्धे कुरुनंदन .. 14-13..

2. The Body

A अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः .
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधं .. 15-14.

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः .
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः .. 17-8..

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः .
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः .. 17-9..

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

B नियतं संगरहितमरागद्वेषतः कृतं .
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्त्विकमुच्यते .. 18-23..

यत्तु कामेप्सुना कर्म साहंकारेण वा पुनः .
क्रियते बहुलायासं तद्राजसमुदाहृतं .. 18-24..

अनुबंधं क्षयं हिंसामनपेक्ष्य च पौरुषं .
मोहादारभ्यते कर्म यत्तत्तामसमुच्यते .. 18-25..

C नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः .
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतोनैवचार्जुन .. 6-16..

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

3. The Mind

3. The Mind

A यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरं .
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् .. 6-26..

प्रशांतमनसं ह्येनंयोगिनं सुखमुत्तमं .
उपैति शांतरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषं .. 6-27..

B असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं .
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते .. 6-35.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः .
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः .. 6-36.

C बुद्ध्या विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मानं नियम्य च .
शब्दादीन्विषयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च .. 18-51..

विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानसः .
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः .. 18-52..

अहंकारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहं .
विमुच्य निर्ममः शांतो ब्रह्मभूयाय कल्पते .. 18-53.

D स्वभावजेन कौंतेय निबद्धः स्वेन कर्मणा .
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत् .. 18-60..

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु .
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे .. 18-65..

4. Sense Objects

4. Sense Objects

A बंधुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः .
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् .. 6-6..

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च .
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा .. 7-4..

B चतुर्विधा भजंते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन .
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ .. 7-16..

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् .
यत्तपस्यसि कौंतेय तत्कुरुष्व मदर्पणं .. 9-27..

C सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसंभवाः .
निबध्नंति महाबाहो देहे देहिनमव्ययं .. 14-5..

सत्त्वं सुखे संजयति रजः कर्मणि भारत .
ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे संजयत्युत .. 14-9..

D तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयं .
सुखसंगेन बध्नाति ज्ञानसंगेन चानघ .. 14-6..

E रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासंगसमुद्भवं .
तन्निबध्नाति कौंतेय कर्मसंगेन देहिनं .. 14-7..

F तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनां .
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत .. 14-8..

5. Sense Control

5. Sense Control

A प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् .
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते .. 2-55..

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

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभं .
नाभिनंदति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-57..

C यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः .
इंद्रियाणींद्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-58..

D विषया विनिवर्तंते निराहारस्य देहिनः .
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते .. 2-59..

यततो ह्यपि कौंतेय पुरुषस्य विपश्चितः .
इंद्रियाणि प्रमाथीनि हरंति प्रसभं मनः .. 2-60..

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः .
वशे हि यस्येंद्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता .. 2-61..

6. Sense Gratification

A ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते .
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते .. 2-62..

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः .
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति .. 2-63..

B रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिंद्रियैश्चरन् .
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति .. 2-64..

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

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

E इंद्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते .
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवांभसि .. 2-67..

F तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः .
इंद्रियाणींद्रियार्थेभ्यस्तस्य 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. 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 कार्यकारणकर्तृत्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते ।
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृत्वे हेतुरुच्यते ॥ 13-21॥

B देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ 17-14॥

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

अभिसंधाय तु फलं दम्भार्थमपि चैव यत्।
इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम्।।17.12।।

विधिहीनमसृष्टान्नं मन्त्रहीनमदक्षिणम्।
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते।।17.13।।

D यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम् ।
तत्सुखं सात्त्विकं प्रोक्तमात्मबुद्धिप्रसादजम् ॥ 18-37॥

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

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

8. Social Wisdom

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

B काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः ।
सर्वकर्मफलत्यागं प्राहुस्त्यागं विचक्षणाः ॥ 18-2 ॥

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

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ।
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ॥ 17-21 ॥

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ 17-22 ॥

D ब्राह्मणक्षत्रियविशां शूद्राणां च परन्तप ।
कर्माणि प्रविभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणैः ॥ 18-41 ॥

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

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

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

9.Occupational Wisdom

A

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता ।
भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य भारत ॥ 16-3॥

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च ।
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम् ॥ 16-4॥

B

मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।
सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते ॥ 18-26॥

रागी कर्मफलप्रेप्सुर्लुब्धो हिंसात्मकोऽशुचिः ।
हर्षशोकान्वितः कर्ता राजसः परिकीर्तितः ॥ 18-27॥

अयुक्तः प्राकृतः स्तब्धः शठो नैष्कृतिकोऽलसः ।
विषादी दीर्घसूत्री च कर्ता तामस उच्यते ॥ 18-28॥

C

धृत्या यया धारयते मनःप्राणेन्द्रियक्रियाः ।
योगेनाव्यभिचारिण्या धृतिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ 18-33॥

यया तु धर्मकामार्थान्धृत्या धारयतेऽर्जुन ।
प्रसङ्गेन फलाकाङ्क्षी धृतिः सा पार्थ राजसी ॥ 18-34॥

यया स्वप्नं भयं शोकं विषादं मदमेव च ।
न विमुञ्चति दुर्मेधा धृतिः सा पार्थ तामसी ॥ 18-35॥

10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥ 16-1 ॥

अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ॥ 16-2 ॥

B त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ 16-21 ॥

एतैर्विमुक्तः कौन्तेय तमोद्वारैस्त्रिभिर्नरः ।
आचरत्यात्मनः श्रेयस्ततो याति परां गतिम् ॥ 16-22 ॥

C अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ 17-15 ॥

D मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥ 17-16 ॥

E प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।
बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ 18-30 ॥

यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च ।
अयथावत्प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी ॥ 18-31 ॥

अधर्मं धर्ममिति या मन्यते तमसावृता ।
सर्वार्थान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी ॥ 18-32 ॥

11. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

A विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥ 2-71॥

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ 5-23॥

B कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम् ।
रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ 14-16॥

C सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ 14-17॥

D प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।
न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ 14-22॥

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते ।
गुणा वर्तन्त इत्येवं योऽवतिष्ठति नेङ्गते.. 14-23..

E समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।
तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ 14-24॥

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।
सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥ 14-25॥

12. Spiritual Wisdom

A जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ 2-27॥

B आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ 2-70॥

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

C श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥ 12-12॥

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

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी सन्तुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ 12-19॥

E श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः ।
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते ॥ 17-17॥

सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत् ।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम् ॥ 17-18॥

मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः ।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥ 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 त्वेवाहं जातु नासं न त्वं 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 देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ 2-13 ॥

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि 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 सम्भवामि युगे युगे ॥ 4-8 ॥

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

E वीतरागभयक्रोधा मन्मया मामुपाश्रिताः ।
बहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥ 4-10 ॥

14: Karma Yoga

A कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ 2-47॥

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ 3-14॥

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥ 3-21॥

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥ 3-35॥

B यस्य सर्वे समारम्भाः कामसङ्कल्पवर्जिताः ।
ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पण्डितं बुधाः ॥ 4-19॥

C संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ ।
तयोस्तु कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते ॥ 5-2॥

D ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ 5-10॥

E अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम् ॥ 18-14॥

15: Gnana Yoga

A धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम् ॥ 3-38॥

B ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ 4-24॥

C श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥ 4-39॥

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ 5-16॥

D मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥ 7-3॥

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥ 7-19॥

E यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥ 16-23॥

F ज्ञानं ज्ञेयं परिज्ञाता त्रिविधा कर्मचोदना ।
करणं कर्म कर्तेति त्रिविधः कर्मसङ्ग्रहः ॥ 18-18॥

16: Dhyana Yoga

16. Dhyana Yoga

A
योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ 6-10 ॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ 6-11 ॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ 6-12 ॥

B
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ 6-13 ॥

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ 6-14 ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ 6-15 ॥

C
यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ 6-19 ॥

D
सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ 6-29 ॥

17: Bhakti Yoga

A ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ 4-11 ॥

B अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥ 9-22 ॥

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥ 9-26 ॥

C मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥ 9-34 ॥

मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥ 10-9 ॥

D अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ 12-16 ॥

E ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया ॥ 18-61 ॥

F सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ 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

18. Samadhi Pada

Topic 1: Chittavritti Nirodha

A 1-2. योगश्चित्त वृत्ति निरोधः
1-6. प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः
1-7. प्रत्याक्षानुमानाऽगमाः प्रमाणानि
1-8. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्.
1-9. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यः विकल्पः
1-10. अभाव प्रत्ययाऽलंबना वृत्तिर्निद्रा.
1-11. अनुभूतविषयाऽसंप्रमोषः स्मृतिः
1-12. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

Topic 2: Eswara Pranidhana

B 1-23. ईश्वर प्रणिधानाद्वा
1-24. क्लेशकर्मविपाकाऽशायैरपरामृष्ट पुरुषविशेषीश्वरः
1-25. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञ बीजं
1-26. पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्
1-27. तस्य वाचकः प्रणवः
1-28. तज्जपस्तदर्थभावनम्.
C 1-29. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यंतरायाभावश्च
1-30. व्याधि स्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति
भ्रांतिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थित्वानि चित्तविक्षेपास्तेंतरायाः

Topic 3: Chitta Shanti

D 1-33. मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्य
विषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम्.
1-34. प्रच्छर्दन विधारणाभ्यां वा प्राणस्य
1-35. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबंधिनी
1-36. विशोका वा ज्योतिष्मती
1-37. वीतराग विषयं वा चित्तम्
1-38. स्वप्न निद्रा ज्ञानाऽलंबनं वा
1-39. यथाऽभिमत ध्यानाद्वा
1-40. परमाणु परम महत्वांतऽस्य वशीकारः

19. Sadhana Pada

19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

A 2-1. तपस्स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः
2-3. अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पंचक्लेशाः
2-4. अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्
2-5. अनित्याशुचि दुःखानात्मसु नित्यशुची सुखाऽत्म ख्यातिरविद्या
2-6. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता
2-7. सुखानुशयी रागः
2-8. दुःखानुशयी द्वेषः
2-9. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथाऽरूढोऽभिनिवेशः

Topic 5: Bahiranga Yoga

B 2-28. योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरविवेकख्यातेः
2-29. यम नियमाऽसन प्राणायाम प्रत्याहार धारण ध्यान समाधयोऽष्टावंगानि
2-30. अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः
2-32. शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः
2-46. स्थिरसुखामासनं
2-49. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः
2-54. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार यिवेंद्रियाणां प्रत्याहारः
2-55. ततः परमा वश्यतेंद्रियाणां

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C 2-33. वितर्कबाधने प्रतिपक्ष भावनम्
2-34. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभ क्रोध मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रादुःखाज्ञानानंतफला यिति प्रतिपक्षभावनम्.
D 2-35. अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः
2-36. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्
2-37. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्.
2-38. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः
2-39. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः
2-40. शौचात्स्वांग जुगुप्सा परैरसंसर्गः

20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

A 3-1. देशबंधश्चित्तस्य धारणा
3-2. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्
3-3. तदेवार्थमात्रानिर्भासिम् स्वरूपशून्यमिव समाधिः
3-4. त्रयमेकत्र संयमः
3-5. तज्जयात् प्रज्ञाऽऽलोकः
3-6. तस्य भूमिषु विनियोगः
B 3-7. त्रयमंतरंगम् पूर्वेभ्यः
3-8. तदपि बहिरंगम् निर्बीजस्य

Topic 8: Samyama

C 3-26. प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्
3-27. भुवनज्ञानम् सूर्ये संयमात्.
3-28. चंद्रे ताराव्यूहज्ञानम्.
3-29. धृवे तद्गतज्ञानम्.
3-30. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्.
3-31. कंठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः.
3-32. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्.
3-33. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्.

Topic 9: Satva Purusha

D 3-36. सत्त्वपुरुषयोरत्यंतासंकीर्णयोः प्रत्यय अविशेषात् भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम्
3-50. सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च
3-51. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्
3-52. स्थान्युपनिमंत्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात्
3-53. क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्
3-54. जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः
3-55. तारकम् सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमम् चेति विवेकजं ज्ञानम्.
3-56. सत्वपुरुषयोश्शुध्धि साम्ये कैवल्यं.

21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

A 4-4. निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्.
4-5. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकम् चित्तमेकमनेकेषाम्.
4-6. तत्र ध्यानजमनाशयम्.
4-7. कर्माशुक्लाकृष्णम् योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्
4-8. ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाऽभिव्यक्तर्वासनानाम्
4-9. जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानंतर्य्यम् स्मृति संस्कारयोरेकरूपत्वात्
4-10. तासामनादित्वम् चाशिषो नित्यत्वात्.
4-11. हेतुफलाश्रयालंबनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः

Topic 11: Chitta Bedha

B

4-15. वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्त पंथाः
4-16. न चैकचित्ततंत्रम् वस्तु तदप्रमाणकम् तदा किं स्यात्?
4-17. तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्.
4-18. सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत् प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्.
4-19. नतत्स्वाभासम् दृश्यत्वात्.
20. एकसमये चोभयऽनवधारणम्
4-21. चित्तांतरदृश्ये बुद्धिबुध्धेरतिप्रसंगः स्मृतिसंकरश्च.
4-22. चित्तेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्.

Topic 12: Chitta Shakti

C

4-24. तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थम् संहत्यकारित्वात्.
4-25. विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः
4-26. तदा विवेकनिम्नम् कैवल्यप्राग्भारम् चित्तम्
4-27. तच्छिद्रेषु प्रत्ययांतराणि संस्कारेभ्यः
4-28. हानमेषां क्लेशवदुक्तम्.
4-29. प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघस्समाधिः
4-30. ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः
4-34. पुरुषार्थशून्यानाम् गुणानाम् प्रतिप्रसवः कैवल्यम् स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तशक्तिरिति.

How to use the QR codes inside textbooks and workbooks?

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with E-Learning video of that specific page. Students can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings. Students shall receive the course completion certificate from Gita Vidya Peetam by completing the following five tasks using the PoornaYoga workbook;

1. Fill colours to the graphics and describe them.
2. Copywrite verses and their meaning from the textbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the E-Class videos for detailed understanding of the versus.
4. Team up with colleagues or parents and complete the project work at the end of each lesson.
5. Submit the project report to the GitaVidya BODHAK.

How to sponsor the PoornaYoga program to the next generation?

The tradition of transferring the knowledge of PoornaYoga from one generation to the next has been in practice for millennia. You can help us continue this tradition by sponsoring the PoornaYoga program to the next generation around the world.

The knowledge of PoornaYoga is published by CourseLink in the form of transliteration textbooks in multiple languages with quadra verse English translation and integrated E-Class videos. The cost per student for providing these textbooks together with a supporting website and online training for their teacher is INR 100/-. Individuals, corporates and organisations from around the world can sponsor these textbooks in multiples of 100 by directly paying to the publisher's back account given below. The transaction ID along with the name and address of the sponsor should be communicated to CourseLink by email or WhatsApp to obtain a digital receipt along with the 'PoornaYoga Sponsor' certificate.

CourseLink
GitaVidya Bhavan
8/1, 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

UPI Scan & Pay

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
Gita Vidya
Principles of sound body in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

GNANA
SOUND MIND
Gita Vidya
Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

YOGA
PURE SOUL
Gita Vidya
Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita
Gopi Venkateswara Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE
Yoga Sutra
Techniques of optimal life in
Patanjali-Yoga
Gopi Venkateswara Prasad

COURSE LINK

Gita Vidya
India | Europe | America

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