DEHA
SOUND BODY

PoornaYoga
Foundation Course

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya
India | Europe | America

યોગશાસ્ત્ર-યોગસૂત્ર-દૃશ્યરૂપપ્રદર્શિને.
પૂર્ણયોગપ્રબોધાય ગોપીવર્યાય તે નમઃ..

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

GUJARATI
Transliteration booklet

Sri. Gopi Venkateswara Prasad

This booklet is not for sale.
Copyright CourseLink ©

About the Program Structure:

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

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

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

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

About the Course Material:

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

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

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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

1. The Nature

A

પુણ્યો ગંધઃ પૃથિવ્યાં ચ તેજશ્ચાસ્મિ વિભાવસૌ .
જીવનં સર્વભૂતેષુ તપશ્ચાસ્મિ તપસ્વિષુ .. 7-9.

યદાદિત્યગતં તેજો જગદ્ભાસયતેઽખિલં .
યચ્ચંદ્રમસિ યચ્ચાગ્નૌ તત્તેજો વિદ્ધિ મામકં .. 15-12..

ગામાવિશ્ય ચ ભૂતાનિ ધારયામ્યહમોજસા .
પુષ્ણામિ ચૌષધીઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ .. 15-13..

B

દૈવી હ્યેષા ગુણમયી મમ માયા દુરત્યયા .
મામેવ યે પ્રપદ્યંતે માયામેતાં તરંતિ તે .. 7-14.

રજસ્તમશ્ચાભિભૂય સત્ત્વં ભવતિ ભારત .
રજઃ સત્ત્વં તમશ્ચૈવ તમઃ સત્ત્વં રજસ્તથા .. 14-10..

C

સર્વદ્વારેષુ દેહેઽસ્મિન્પ્રકાશ ઉપજાયતે .
જ્ઞાનં યદા તદા વિદ્યાદ્વિવૃદ્ધં સત્ત્વમિત્યુત .. 14-11..

D

લોભઃ પ્રવૃત્તિરારંભઃ કર્મણામશમઃ સ્પૃહા .
રજસ્યેતાનિ જાયંતે વિવૃદ્ધે ભરતર્ષભ .. 14-12..

E

અપ્રકાશોઽપ્રવૃત્તિશ્ચ પ્રમાદો મોહ એવ ચ .
તમસ્યેતાનિ જાયંતે વિવૃદ્ધે કુરુનંદન .. 14-13..

2. The Body

A અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ .
પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધં .. 15-14.

આયુઃસત્ત્વબલારોગ્યસુખપ્રીતિવિવર્ધનાઃ .
રસ્યાઃ સ્નિગ્ધાઃ સ્થિરા હૃદ્યા આહારાઃ સાત્ત્વિકપ્રિયાઃ .. 17-8..

કટ્વમ્લલવણાત્યુષ્ણતીક્ષ્ણરૂક્ષવિદાહિનઃ .
આહારા રાજસસ્યેષ્ટા દુઃખશોકામયપ્રદાઃ .. 17-9..

યાતયામં ગતરસં પૂતિ પર્યુષિતં ચ યત્ .
ઉચ્છિષ્ટમપિ ચામેધ્યં ભોજનં તામસપ્રિયં .. 17-10.

B નિયતં સંગરહિતમરાગદ્વેષતઃ કૃતં .
અફલપ્રેપ્સુના કર્મ યત્તત્સાત્ત્વિકમુચ્યતે .. 18-23..

યત્તુ કામેપ્સુના કર્મ સાહંકારેણ વા પુનઃ .
ક્રિયતે બહુલાયાસં તદ્રાજસમુદાહૃતં .. 18-24..

અનુબંધં ક્ષયં હિંસામનપેક્ષ્ય ચ પૌરુષં .
મોહાદારભ્યતે કર્મ યત્તત્તામસમુચ્યતે .. 18-25..

C નાત્યશ્નતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાંતમનશ્નતઃ .
ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતોનૈવચાર્જુન .. 6-16..

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ .
યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા .. 6-17..

3. The Mind

A
યતો યતો નિશ્ચરતિ મનશ્ચંચલમસ્થિરં .
તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ .. 6-26..

પ્રશાંતમનસં હ્યેનંયોગિનં સુખમુત્તમં .
ઉપૈતિ શાંતરજસં બ્રહ્મભૂતમકલ્મષં .. 6-27..

B
અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલં .
અભ્યાસેન તુ કૌંતેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે .. 6-35.

અસંયતાત્મના યોગો દુષ્પ્રાપ ઇતિ મે મતિઃ .
વશ્યાત્મના તુ યતતા શક્યોઽવાપ્તુમુપાયતઃ .. 6-36.

C
બુદ્ધ્યા વિશુદ્ધયા યુક્તો ધૃત્યાત્માનં નિયમ્ય ચ .
શબ્દાદીન્વિષયાંસ્ત્યક્ત્વા રાગદ્વેષૌ વ્યુદસ્ય ચ .. 18-51..

વિવિક્તસેવી લઘ્વાશી યતવાક્કાયમાનસઃ .
ધ્યાનયોગપરો નિત્યં વૈરાગ્યં સમુપાશ્રિતઃ .. 18-52..

અહંકારં બલં દર્પં કામં ક્રોધં પરિગ્રહં .
વિમુચ્ય નિર્મમઃ શાંતો બ્રહ્મભૂયાય કલ્પતે .. 18-53.

D
સ્વભાવજેન કૌંતેય નિબદ્ધઃ સ્વેન કર્મણા .
કર્તું નેચ્છસિ યન્મોહાત્કરિષ્યસ્યવશોઽપિ તત્ .. 18-60..

મન્મના ભવ મદ્ભક્તો મદ્યાજી માં નમસ્કુરુ .
મામેવૈષ્યસિ સત્યં તે પ્રતિજાને પ્રિયોઽસિ મે .. 18-65..

4. Sense Objects

A બંધુરાત્માત્મનસ્તસ્ય યેનાત્મૈવાત્મના જિતઃ .
અનાત્મનસ્તુ શત્રુત્વે વર્તેતાત્મૈવ શત્રુવત્ .. 6-6..

ભૂમિરાપોઽનલો વાયુઃ ખં મનો બુદ્ધિરેવ ચ .
અહંકાર ઇતીયં મે ભિન્ના પ્રકૃતિરષ્ટધા .. 7-4..

B ચતુર્વિધા ભજંતે માં જનાઃ સુકૃતિનોઽર્જુન .
આર્તો જિજ્ઞાસુરર્થાર્થી જ્ઞાની ચ ભરતર્ષભ .. 7-16..

યત્કરોષિ યદશ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્ .
યત્તપસ્યસિ કૌંતેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણં .. 9-27..

C સત્ત્વં રજસ્તમ ઇતિ ગુણાઃ પ્રકૃતિસંભવાઃ .
નિબધ્નંતિ મહાબાહો દેહે દેહિનમવ્યયં .. 14-5..

સત્ત્વં સુખે સંજયતિ રજઃ કર્મણિ ભારત .
જ્ઞાનમાવૃત્ય તુ તમઃ પ્રમાદે સંજયત્યુત .. 14-9..

D તત્ર સત્ત્વં નિર્મલત્વાત્પ્રકાશકમનામયં .
સુખસંગેન બધ્નાતિ જ્ઞાનસંગેન ચાનઘ .. 14-6..

E રજો રાગાત્મકં વિદ્ધિ તૃષ્ણાસંગસમુદ્ભવં .
તન્નિબધ્નાતિ કૌંતેય કર્મસંગેન દેહિનં .. 14-7..

F તમસ્ત્વજ્ઞાનજં વિદ્ધિ મોહનં સર્વદેહિનાં .
પ્રમાદાલસ્યનિદ્રાભિસ્તન્નિબધ્નાતિ ભારત .. 14-8..

5. Sense Control

A પ્રજહાતિ યદા કામાન્સર્વાન્પાર્થ મનોગતાન્ .
આત્મન્યેવાત્મના તુષ્ટઃ સ્થિતપ્રજ્ઞસ્તદોચ્યતે .. 2-55..

B દુઃખેષ્વનુદ્વિગ્નમનાઃ સુખેષુ વિગતસ્પૃહઃ .
વીતરાગભયક્રોધઃ સ્થિતધીર્મુનિરુચ્યતે .. 2-56..

યઃ સર્વત્રાનભિસ્નેહસ્તત્તત્પ્રાપ્ય શુભાશુભં .
નાભિનંદતિ ન દ્વેષ્ટિ તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા .. 2-57..

C યદા સંહરતે ચાયં કૂર્મોઽઙ્ગાનીવ સર્વશઃ .
ઇંદ્રિયાણીંદ્રિયાર્થેભ્યસ્તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા .. 2-58..

D વિષયા વિનિવર્તંતે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ .
રસવર્જં રસોઽપ્યસ્ય પરં દૃષ્ટ્વા નિવર્તતે .. 2-59..

યતતો હ્યપિ કૌંતેય પુરુષસ્ય વિપશ્ચિતઃ .
ઇંદ્રિયાણિ પ્રમાથીનિ હરંતિ પ્રસભં મનઃ .. 2-60..

તાનિ સર્વાણિ સંયમ્ય યુક્ત આસીત મત્પરઃ .
વશે હિ યસ્યેંદ્રિયાણિ તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા .. 2-61..

6. Sense Gratification

A ધ્યાયતો વિષયાન્પુંસઃ સંગસ્તેષૂપજાયતે .
સંગાત્સંજાયતે કામઃ કામાત્ક્રોધોઽભિજાયતે .. 2-62..

ક્રોધાદ્ભવતિ સમ્મોહઃ સમ્મોહાત્સ્મૃતિવિભ્રમઃ .
સ્મૃતિભ્રંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણશ્યતિ .. 2-63..

B રાગદ્વેષવિયુક્તૈસ્તુ વિષયાનિંદ્રિયૈશ્ચરન્ .
આત્મવશ્યૈર્વિધેયાત્મા પ્રસાદમધિગચ્છતિ .. 2-64..

C પ્રસાદે સર્વદુઃખાનાં હાનિરસ્યોપજાયતે .
પ્રસન્નચેતસો હ્યાશુ બુદ્ધિઃ પર્યવતિષ્ઠતે .. 2-65..

D નાસ્તિ બુદ્ધિરયુક્તસ્ય ન ચાયુક્તસ્ય ભાવના .
ન ચાભાવયતઃ શાંતિરશાંતસ્ય કુતઃ સુખં .. 2-66..

E ઇંદ્રિયાણાં હિ ચરતાં યન્મનોઽનુવિધીયતે .
તદસ્ય હરતિ પ્રજ્ઞાં વાયુર્નાવમિવાંભસિ .. 2-67..

F તસ્માદ્યસ્ય મહાબાહો નિગૃહીતાનિ સર્વશઃ .
ઇંદ્રિયાણીંદ્રિયાર્થેભ્યસ્તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા .. 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 કાર્યકારણકર્તૃત્વે હેતુઃ પ્રકૃતિરુચ્યતે .
પુરુષઃ સુખદુઃખાનાં ભોક્તૃત્વે હેતુરુચ્યતે .. 13-21..

B દેવદ્વિજગુરુપ્રાજ્ઞપૂજનં શૌચમાર્જવમ્ .
બ્રહ્મચર્યમહિંસા ચ શારીરં તપ ઉચ્યતે .. 17-14..

C અફલાકાઙ્ક્ષિભિર્યજ્ઞો વિધિદૃષ્ટો ય ઇજ્યતે.
યષ્ટવ્યમેવેતિ મનઃ સમાધાય સ સાત્ત્વિકઃ..17.11..

અભિસંધાય તુ ફલં દમ્ભાર્થમપિ ચૈવ યત્.
ઇજ્યતે ભરતશ્રેષ્ઠ તં યજ્ઞં વિદ્ધિ રાજસમ્..17.12..

વિધિહીનમસૃષ્ટાન્નં મન્ત્રહીનમદક્ષિણમ્.
શ્રદ્ધાવિરહિતં યજ્ઞં તામસં પરિચક્ષતે..17.13..

D યત્તદગ્રે વિષમિવ પરિણામેઽમૃતોપમમ્ .
તત્સુખં સાત્ત્વિકં પ્રોક્તમાત્મબુદ્ધિપ્રસાદજમ્ .. 18-37..

વિષયેન્દ્રિયસંયોગાદ્યત્તદગ્રેઽમૃતોપમમ્ .
પરિણામે વિષમિવ તત્સુખં રાજસં સ્મૃતમ્ .. 18-38..

યદગ્રે ચાનુબન્ધે ચ સુખં મોહનમાત્મનઃ .
નિદ્રાલસ્યપ્રમાદોત્થં તત્તામસમુદાહૃતમ્ .. 18-39..

A ચાતુર્વર્ણ્યં મયા સૃષ્ટં ગુણકર્મવિભાગશઃ .
તસ્ય કર્તારમપિ માં વિદ્ધ્યકર્તારમવ્યયમ્ .. 4-13..

B કામ્યાનાં કર્મણાં ન્યાસં સંન્યાસં કવયો વિદુઃ .
સર્વકર્મફલત્યાગં પ્રાહુસ્ત્યાગં વિચક્ષણાઃ .. 18-2..

C દાતવ્યમિતિ યદ્દાનં દીયતેઽનુપકારિણે .
દેશે કાલે ચ પાત્રે ચ તદ્દાનં સાત્ત્વિકં સ્મૃતમ્ .. 17-20..

યત્તુ પ્રત્યુપકારાર્થં ફલમુદ્દિશ્ય વા પુનઃ .
દીયતે ચ પરિક્લિષ્ટં તદ્દાનં રાજસં સ્મૃતમ્ .. 17-21..

અદેશકાલે યદ્દાનમપાત્રેભ્યશ્ચ દીયતે .
અસત્કૃતમવજ્ઞાતં તત્તામસમુદાહૃતમ્ .. 17-22..

D બ્રાહ્મણક્ષત્રિયવિશાં શૂદ્રાણાં ચ પરન્તપ .
કર્માણિ પ્રવિભક્તાનિ સ્વભાવપ્રભવૈર્ગુણૈઃ .. 18-41..

શમો દમસ્તપઃ શૌચં ક્ષાન્તિરાર્જવમેવ ચ .
જ્ઞાનં વિજ્ઞાનમાસ્તિક્યં બ્રહ્મકર્મ સ્વભાવજમ્ .. 18-42..

શૌર્યં તેજો ધૃતિર્દાક્ષ્યં યુદ્ધે ચાપ્યપલાયનમ્ .
દાનમીશ્વરભાવશ્ચ ક્ષાત્રં કર્મ સ્વભાવજમ્ .. 18-43..

કૃષિગૌરક્ષ્યવાણિજ્યં વૈશ્યકર્મ સ્વભાવજમ્ .
પરિચર્યાત્મકં કર્મ શૂદ્રસ્યાપિ સ્વભાવજમ્ .. 18-44..

9.Occupational Wisdom

A તેજઃ ક્ષમા ધૃતિઃ શૌચમદ્રોહો નાતિમાનિતા .
ભવન્તિ સમ્પદં દૈવીમભિજાતસ્ય ભારત .. 16-3..

દમ્ભો દર્પોઽભિમાનશ્ચ ક્રોધઃ પારુષ્યમેવ ચ .
અજ્ઞાનં ચાભિજાતસ્ય પાર્થ સમ્પદમાસુરીમ્ .. 16-4..

B મુક્તસઙ્ગોઽનહંવાદી ધૃત્યુત્સાહસમન્વિતઃ .
સિદ્ધ્યસિદ્ધ્યોર્નિર્વિકારઃ કર્તા સાત્ત્વિક ઉચ્યતે .. 18-26..

રાગી કર્મફલપ્રેપ્સુર્લુબ્ધો હિંસાત્મકોઽશુચિઃ .
હર્ષશોકાન્વિતઃ કર્તા રાજસઃ પરિકીર્તિતઃ .. 18-27..

અયુક્તઃ પ્રાકૃતઃ સ્તબ્ધઃ શઠો નૈષ્કૃતિકોઽલસઃ .
વિષાદી દીર્ઘસૂત્રી ચ કર્તા તામસ ઉચ્યતે .. 18-28..

C ધૃત્યા યયા ધારયતે મનઃપ્રાણેન્દ્રિયક્રિયાઃ .
યોગેનાવ્યભિચારિણ્યા ધૃતિઃ સા પાર્થ સાત્ત્વિકી .. 18-33..

યયા તુ ધર્મકામાર્થાન્ધૃત્યા ધારયતેઽર્જુન .
પ્રસઙ્ગેન ફલાકાઙ્ક્ષી ધૃતિઃ સા પાર્થ રાજસી .. 18-34..

યયા સ્વપ્નં ભયં શોકં વિષાદં મદમેવ ચ .
ન વિમુઞ્ચતિ દુર્મેધા ધૃતિઃ સા પાર્થ તામસી .. 18-35..

10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A અભયં સત્ત્વસંશુદ્ધિર્જ્ઞાનયોગવ્યવસ્થિતિઃ .
દાનં દમશ્ચ યજ્ઞશ્ચ સ્વાધ્યાયસ્તપ આર્જવમ્ .. 16-1..

અહિંસા સત્યમક્રોધસ્ત્યાગઃ શાન્તિરપૈશુનમ્ .
દયા ભૂતેષ્વલોલુપ્ત્વં માર્દવં હ્રીરચાપલમ્ .. 16-2..

B ત્રિવિધં નરકસ્યેદં દ્વારં નાશનમાત્મનઃ .
કામઃ ક્રોધસ્તથા લોભસ્તસ્માદેતત્ત્રયં ત્યજેત્ .. 16-21..

એતૈર્વિમુક્તઃ કૌન્તેય તમોદ્વારૈસ્ત્રિભિર્નરઃ .
આચરત્યાત્મનઃ શ્રેયસ્તતો યાતિ પરાં ગતિમ્ .. 16-22..

C અનુદ્વેગકરં વાક્યં સત્યં પ્રિયહિતં ચ યત્ .
સ્વાધ્યાયાભ્યસનં ચૈવ વાઙ્મયં તપ ઉચ્યતે .. 17-15..

D મનઃ પ્રસાદઃ સૌમ્યત્વં મૌનમાત્મવિનિગ્રહઃ .
ભાવસંશુદ્ધિરિત્યેતત્તપો માનસમુચ્યતે .. 17-16..

E પ્રવૃત્તિં ચ નિવૃત્તિં ચ કાર્યાકાર્યે ભયાભયે .
બન્ધં મોક્ષં ચ યા વેત્તિ બુદ્ધિઃ સા પાર્થ સાત્ત્વિકી .. 18-30..

યયા ધર્મમધર્મં ચ કાર્યં ચાકાર્યમેવ ચ .
અયથાવત્પ્રજાનાતિ બુદ્ધિઃ સા પાર્થ રાજસી .. 18-31..

અધર્મં ધર્મમિતિ યા મન્યતે તમસાવૃતા .
સર્વાર્થાન્વિપરીતાંશ્ચ બુદ્ધિઃ સા પાર્થ તામસી .. 18-32..

11. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

A વિહાય કામાન્યઃ સર્વાન્પુમાંશ્ચરતિ નિઃસ્પૃહઃ .
નિર્મમો નિરહઙ્કારઃ સ શાન્તિમધિગચ્છતિ .. 2-71..

શક્નોતીહૈવ યઃ સોઢું પ્રાક્શરીરવિમોક્ષણાત્ .
કામક્રોધોદ્ભવં વેગં સ યુક્તઃ સ સુખી નરઃ .. 5-23..

B કર્મણઃ સુકૃતસ્યાહુઃ સાત્ત્વિકં નિર્મલં ફલમ્ .
રજસસ્તુ ફલં દુઃખમજ્ઞાનં તમસઃ ફલમ્ .. 14-16..

C સત્ત્વાત્સઞ્જાયતે જ્ઞાનં રજસો લોભ એવ ચ .
પ્રમાદમોહૌ તમસો ભવતોઽજ્ઞાનમેવ ચ .. 14-17..

D પ્રકાશં ચ પ્રવૃત્તિં ચ મોહમેવ ચ પાણ્ડવ .
ન દ્વેષ્ટિ સમ્પ્રવૃત્તાનિ ન નિવૃત્તાનિ કાઙ્ક્ષતિ .. 14-22..

ઉદાસીનવદાસીનો ગુણૈર્યો ન વિચાલ્યતે .
ગુણા વર્તન્ત ઇત્યેવં યોઽવતિષ્ઠતિ નેઙ્ગતે.. 14-23..

E સમદુઃખસુખઃ સ્વસ્થઃ સમલોષ્ટાશ્મકાઞ્ચનઃ .
તુલ્યપ્રિયાપ્રિયો ધીરસ્તુલ્યનિન્દાત્મસંસ્તુતિઃ .. 14-24..

માનાપમાનયોસ્તુલ્યસ્તુલ્યો મિત્રારિપક્ષયોઃ .
સર્વારમ્ભપરિત્યાગી ગુણાતીતઃ સ ઉચ્યતે .. 14-25..

12. Spiritual Wisdom

12. Spiritual Wisdom

A જાતસ્ય હિ ધ્રુવો મૃત્યુર્ધ્રુવં જન્મ મૃતસ્ય ચ .
તસ્માદપરિહાર્યેઽર્થે ન ત્વં શોચિતુમર્હસિ .. 2-27..

B આપૂર્યમાણમચલપ્રતિષ્ઠં સમુદ્રમાપઃ પ્રવિશન્તિ યદ્વત્ .
તદ્વત્કામા યં પ્રવિશન્તિ સર્વે સ શાન્તિમાપ્નોતિ ન કામકામી .. 2-70..

વિદ્યાવિનયસમ્પન્ને બ્રાહ્મણે ગવિ હસ્તિનિ .
શુનિ ચૈવ શ્વપાકે ચ પણ્ડિતાઃ સમદર્શિનઃ .. 5-18..

C શ્રેયો હિ જ્ઞાનમભ્યાસાજ્જ્ઞાનાદ્ધ્યાનં વિશિષ્યતે .
ધ્યાનાત્કર્મફલત્યાગસ્ત્યાગાચ્છાન્તિરનન્તરમ્ .. 12-12..

D સમઃ શત્રૌ ચ મિત્રે ચ તથા માનાપમાનયોઃ .
શીતોષ્ણસુખદુઃખેષુ સમઃ સઙ્ગવિવર્જિતઃ .. 12-18..

તુલ્યનિન્દાસ્તુતિર્મૌની સન્તુષ્ટો યેન કેનચિત્ .
અનિકેતઃ સ્થિરમતિર્ભક્તિમાન્મે પ્રિયો નરઃ .. 12-19..

E શ્રદ્ધયા પરયા તપ્તં તપસ્તત્ત્રિવિધં નરૈઃ .
અફલાકાઙ્ક્ષિભિર્યુક્તૈઃ સાત્ત્વિકં પરિચક્ષતે .. 17-17..

સત્કારમાનપૂજાર્થં તપો દમ્ભેન ચૈવ યત્ .
ક્રિયતે તદિહ પ્રોક્તં રાજસં ચલમધ્રુવમ્ .. 17-18..

મૂઢગ્રાહેણાત્મનો યત્પીડયા ક્રિયતે તપઃ .
પરસ્યોત્સાદનાર્થં વા તત્તામસમુદાહૃતમ્ .. 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.

A ન ત્વેવાહં જાતુ નાસં ન ત્વં નેમે જનાધિપાઃ .
ન ચૈવ ન ભવિષ્યામઃ સર્વે વયમતઃ પરમ્ .. 2-12..

નૈનં છિન્દન્તિ શસ્ત્રાણિ નૈનં દહતિ પાવકઃ .
ન ચૈનં ક્લેદયન્ત્યાપો ન શોષયતિ મારુતઃ .. 2-23..

B દેહિનોઽસ્મિન્યથા દેહે કૌમારં યૌવનં જરા .
તથા દેહાન્તરપ્રાપ્તિર્ધીરસ્તત્ર ન મુહ્યતિ .. 2-13..

વાસાંસિ જીર્ણાનિ યથા વિહાય નવાનિ ગૃહ્ણાતિ નરોઽપરાણિ .
તથા શરીરાણિ વિહાય જીર્ણાન્યન્યાનિ સંયાતિ નવાનિ દેહી .. 2-22..

C યદા યદા હિ ધર્મસ્ય ગ્લાનિર્ભવતિ ભારત .
અભ્યુત્થાનમધર્મસ્ય તદાત્માનં સૃજામ્યહમ્ .. 4-7..

પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્કૃતામ્ .
ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સમ્ભવામિ યુગે યુગે .. 4-8..

D જન્મ કર્મ ચ મે દિવ્યમેવં યો વેત્તિ તત્ત્વતઃ .
ત્યક્ત્વા દેહં પુનર્જન્મ નૈતિ મામેતિ સોઽર્જુન .. 4-9..

E વીતરાગભયક્રોધા મન્મયા મામુપાશ્રિતાઃ .
બહવો જ્ઞાનતપસા પૂતા મદ્ભાવમાગતાઃ .. 4-10..

A કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન .
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ .. 2-47..

અન્નાદ્ભવન્તિ ભૂતાનિ પર્જન્યાદન્નસમ્ભવઃ .
યજ્ઞાદ્ભવતિ પર્જન્યો યજ્ઞઃ કર્મસમુદ્ભવઃ .. 3-14..

યદ્યદાચરતિ શ્રેષ્ઠસ્તત્તદેવેતરો જનઃ .
સ યત્પ્રમાણં કુરુતે લોકસ્તદનુવર્તતે .. 3-21..

શ્રેયાન્સ્વધર્મો વિગુણઃ પરધર્માત્સ્વનુષ્ઠિતાત્ .
સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ પરધર્મો ભયાવહઃ .. 3-35..

B યસ્ય સર્વે સમારમ્ભાઃ કામસઙ્કલ્પવર્જિતાઃ .
જ્ઞાનાગ્નિદગ્ધકર્માણં તમાહુઃ પણ્ડિતં બુધાઃ .. 4-19..

C સંન્યાસઃ કર્મયોગશ્ચ નિઃશ્રેયસકરાવુભૌ .
તયોસ્તુ કર્મસંન્યાસાત્કર્મયોગો વિશિષ્યતે .. 5-2..

D બ્રહ્મણ્યાધાય કર્માણિ સઙ્ગં ત્યક્ત્વા કરોતિ યઃ .
લિપ્યતે ન સ પાપેન પદ્મપત્રમિવામ્ભસા .. 5-10..

E અધિષ્ઠાનં તથા કર્તા કરણં ચ પૃથગ્વિધમ્ .
વિવિધાશ્ચ પૃથક્ચેષ્ટા દૈવં ચૈવાત્ર પઞ્ચમમ્ .. 18-14..

15: Gnana Yoga

A
ધૂમેનાવ્રિયતે વહ્નિર્યથાદર્શો મલેન ચ .
યથોલ્બેનાવૃતો ગર્ભસ્તથા તેનેદમાવૃતમ્ .. 3-38..

B
બ્રહ્માર્પણં બ્રહ્મ હવિર્બ્રહ્માગ્નૌ બ્રહ્મણા હુતમ્ .
બ્રહ્મૈવ તેન ગન્તવ્યં બ્રહ્મકર્મસમાધિના .. 4-24..

C
શ્રદ્ધાવાઁલ્લભતે જ્ઞાનં તત્પરઃ સંયતેન્દ્રિયઃ .
જ્ઞાનં લબ્ધ્વા પરાં શાન્તિમચિરેણાધિગચ્છતિ .. 4-39..

જ્ઞાનેન તુ તદજ્ઞાનં યેષાં નાશિતમાત્મનઃ .
તેષામાદિત્યવજ્જ્ઞાનં પ્રકાશયતિ તત્પરમ્ .. 5-16..

D
મનુષ્યાણાં સહસ્રેષુ કશ્ચિદ્યતતિ સિદ્ધયે .
યતતામપિ સિદ્ધાનાં કશ્ચિન્માં વેત્તિ તત્ત્વતઃ .. 7-3..

બહૂનાં જન્મનામન્તે જ્ઞાનવાન્માં પ્રપદ્યતે .
વાસુદેવઃ સર્વમિતિ સ મહાત્મા સુદુર્લભઃ .. 7-19..

E
યઃ શાસ્ત્રવિધિમુત્સૃજ્ય વર્તતે કામકારતઃ .
ન સ સિદ્ધિમવાપ્નોતિ ન સુખં ન પરાં ગતિમ્ .. 16-23..

F
જ્ઞાનં જ્ઞેયં પરિજ્ઞાતા ત્રિવિધા કર્મચોદના .
કરણં કર્મ કર્તેતિ ત્રિવિધઃ કર્મસઙ્ગ્રહઃ .. 18-18..

A યોગી યુઞ્જીત સતતમાત્માનં રહસિ સ્થિતઃ .
એકાકી યતચિત્તાત્મા નિરાશીરપરિગ્રહઃ .. 6-10..

શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય સ્થિરમાસનમાત્મનઃ .
નાત્યુચ્છ્રિતં નાતિનીચં ચૈલાજિનકુશોત્તરમ્ .. 6-11..

તત્રૈકાગ્રં મનઃ કૃત્વા યતચિત્તેન્દ્રિયક્રિયઃ .
ઉપવિશ્યાસને યુઞ્જ્યાદ્યોગમાત્મવિશુદ્ધયે .. 6-12..

B સમં કાયશિરોગ્રીવં ધારયન્નચલં સ્થિરઃ .
સમ્પ્રેક્ષ્ય નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ .. 6-13..

પ્રશાન્તાત્મા વિગતભીર્બ્રહ્મચારિવ્રતે સ્થિતઃ .
મનઃ સંયમ્ય મચ્ચિત્તો યુક્ત આસીત મત્પરઃ .. 6-14..

યુઞ્જન્નેવં સદાત્માનં યોગી નિયતમાનસઃ .
શાન્તિં નિર્વાણપરમાં મત્સંસ્થામધિગચ્છતિ .. 6-15..

C યથા દીપો નિવાતસ્થો નેઙ્ગતે સોપમા સ્મૃતા .
યોગિનો યતચિત્તસ્ય યુઞ્જતો યોગમાત્મનઃ .. 6-19..

D સર્વભૂતસ્થમાત્માનં સર્વભૂતાનિ ચાત્મનિ .
ઈક્ષતે યોગયુક્તાત્મા સર્વત્ર સમદર્શનઃ .. 6-29..

17: Bhakti Yoga

A યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાંસ્તથૈવ ભજામ્યહમ્ .
મમ વર્ત્માનુવર્તન્તે મનુષ્યાઃ પાર્થ સર્વશઃ .. 4-11..

B અનન્યાશ્ચિન્તયન્તો માં યે જનાઃ પર્યુપાસતે .
તેષાં નિત્યાભિયુક્તાનાં યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્ .. 9-22..

પત્રં પુષ્પં ફલં તોયં યો મે ભક્ત્યા પ્રયચ્છતિ .
તદહં ભક્ત્યુપહૃતમશ્નામિ પ્રયતાત્મનઃ .. 9-26..

C મન્મના ભવ મદ્ભક્તો મદ્યાજી માં નમસ્કુરુ .
મામેવૈષ્યસિ યુક્ત્વૈવમાત્માનં મત્પરાયણઃ .. 9-34..

મચ્ચિત્તા મદ્ગતપ્રાણા બોધયન્તઃ પરસ્પરમ્ .
કથયન્તશ્ચ માં નિત્યં તુષ્યન્તિ ચ રમન્તિ ચ .. 10-9..

D અનપેક્ષઃ શુચિર્દક્ષ ઉદાસીનો ગતવ્યથઃ .
સર્વારમ્ભપરિત્યાગી યો મદ્ભક્તઃ સ મે પ્રિયઃ .. 12-16..

E ઈશ્વરઃ સર્વભૂતાનાં હૃદ્દેશેઽર્જુન તિષ્ઠતિ .
ભ્રામયન્સર્વભૂતાનિ યન્ત્રારૂઢાનિ માયયા .. 18-61..

F સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ .
અહં ત્વા સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિષ્યામિ મા શુચઃ .. 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. યોગશ્ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધઃ

1-6. પ્રમાણ વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા સ્મૃતયઃ

1-7. પ્રત્યાક્ષાનુમાનાઽગમાઃ પ્રમાણાનિ

1-8. વિપર્યયો મિથ્યાજ્ઞાનમતદ્રૂપપ્રતિષ્ઠમ્.

1-9. શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યઃ વિકલ્પઃ

1-10. અભાવ પ્રત્યયાઽલંબના વૃત્તિર્નિદ્રા.

1-11. અનુભૂતવિષયાઽસંપ્રમોષઃ સ્મૃતિઃ

1-12. અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

B 1-23. ઈશ્વર પ્રણિધાનાદ્વા

1-24. ક્લેશકર્મવિપાકાઽશાયૈરપરામૃષ્ટ પુરુષવિશેષીશ્વરઃ

1-25. તત્ર નિરતિશયં સર્વજ્ઞ બીજં

1-26. પૂર્વેષામપિ ગુરુઃ કાલેનાનવચ્છેદાત્

1-27. તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ

1-28. તજ્જપસ્તદર્થભાવનમ્.

C 1-29. તતઃ પ્રત્યક્ચેતનાધિગમોઽપ્યંતરાયાભાવશ્ચ

1-30. વ્યાધિ સ્ત્યાન સંશય પ્રમાદાલસ્યાવિરતિ
ભ્રાંતિદર્શનાલબ્ધભૂમિકત્વાનવસ્થિત્વાનિ ચિત્તવિક્ષેપાસ્તેંતરાયાઃ

Topic 3: Chitta Shanti

D 1-33. મૈત્રી કરુણા મુદિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખ પુણ્યાપુણ્ય
વિષયાણાં ભાવનાતઃ ચિત્તપ્રસાદનમ્.
1-34. પ્રચ્છર્દન વિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય
1-35. વિષયવતી વા પ્રવૃત્તિરુત્પન્ના મનસઃ સ્થિતિનિબંધિની
1-36. વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી
1-37. વીતરાગ વિષયં વા ચિત્તમ્
1-38. સ્વપ્ન નિદ્રા જ્ઞાનાડલંબનં વા
1-39. યથાડભિમત ધ્યાનાદ્વા
1-40. પરમાણુ પરમ મહત્વાંતડસ્ય વશીકારઃ

19. Sadhana Pada

19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

A 2-1. તપસ્સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ
2-3. અવિદ્યાડસ્મિતારાગદ્વેષાભિનિવેશાઃ પંચક્લેશાઃ
2-4. અવિદ્યાક્ષેત્રમુત્તરેષાં પ્રસુપ્તતનુવિચ્છિન્નોદારાણામ્
2-5. અનિત્યાશુચિ દુઃખાનાત્મસુ નિત્યશુચી સુખાડત્મ ખ્યાતિરવિદ્યા
2-6. દૃગ્દર્શનશક્ત્યોરેકાત્મતેવાસ્મિતા
2-7. સુખાનુશયી રાગઃ
2-8. દુઃખાનુશયી દ્વેષઃ
2-9. સ્વરસવાહી વિદુષોડપિ તથાડરૂઢોડભિનિવેશઃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

B 2-28. યોગાંગાનુષ્ઠાનાદશુદ્ધિક્ષયે જ્ઞાનદીપ્તિરવિવેકખ્યાતેઃ

2-29. યમ નિયમાડસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધારણ ધ્યાન
સમાધયોડષ્ટાવંગાનિ

2-30. અહિંસા સત્યમસ્તેય બ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમાઃ

2-32. શૌચ સંતોષ તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમાઃ

2-46. સ્થિરસુખામાસનં

2-49. તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ

2-54. સ્વવિષયાસંપ્રયોગે ચિત્તસ્ય સ્વરૂપાનુકાર યિવેંદ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ

2-55. તતઃ પરમા વશ્યતેંદ્રિયાણાં

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C 2-33. વિતર્કબાધને પ્રતિપક્ષ ભાવનમ્

2-34. વિતર્કા હિંસાદયઃ કૃતકારિતાનુમોદિતા લોભ ક્રોધ મોહપૂર્વકા
મૃદુમધ્યાધિમાત્રાદુઃખાજ્ઞાનાનંતફલા યિતિ પ્રતિપક્ષભાવનમ્.

D 2-35. અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ

2-36. સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ્

2-37. અસ્તેયપ્રતિષ્ઠાયાં સર્વરત્નોપસ્થાનમ્.

2-38. બ્રહ્મચર્યપ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ

2-39. અપરિગ્રહસ્થૈર્યે જન્મકથંતાસંબોધઃ

2-40. શૌચાત્સ્વાંગ જુગુપ્સા પરૈરસંસર્ગઃ

20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

A

3-1. દેશબંધશ્ચિત્તસ્ય ધારણા

3-2. તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્

3-3. તદેવાર્થમાત્રાનિર્ભાસમ્ સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ

3-4. ત્રયમેકત્ર સંયમઃ

3-5. તજ્જયાત્ પ્રજ્ઞાઽઽલોકઃ

3-6. તસ્ય ભૂમિષુ વિનિયોગઃ

B

3-7. ત્રયમંતરંગમ્ પૂર્વેભ્યઃ

3-8. તદપિ બહિરંગમ્ નિર્બીજસ્ય

Topic 8: Samyama

C

3-26. પ્રવૃત્ત્યાલોકન્યાસાત્સૂક્ષ્મવ્યવહિતવિપ્રકૃષ્ટજ્ઞાનમ્

3-27. ભુવનજ્ઞાનમ્ સૂર્યે સંયમાત્.

3-28. ચંદ્રે તારાવ્યૂહજ્ઞાનમ્.

3-29. ધૃવે તદ્ગતજ્ઞાનમ્.

3-30. નાભિચક્રે કાયવ્યૂહજ્ઞાનમ્.

3-31. કંઠકૂપે ક્ષુત્પિપાસાનિવૃત્તિઃ.

3-32. કૂર્મનાડ્યાં સ્થૈર્યમ્.

3-33. મૂર્ધજ્યોતિષિ સિદ્ધદર્શનમ્.

Topic 9: Satva Purusha

D 3-36. સત્વપુરુષયોરત્યંતાસંકીર્ણયોઃ પ્રત્યય અવિશેષાત્ ભોગઃ પરાર્થત્વાત્ સ્વાર્થસંયમાત્પુરુષજ્ઞાનમ્
3-50. સત્વપુરુષાન્યતાખ્યાતિમાત્રસ્ય સર્વભાવાધિષ્ઠાતૃત્વં સર્વજ્ઞાતૃત્વં ચ
3-51. તદ્વૈરાગ્યાદપિ દોષબીજક્ષયે કૈવલ્યમ્
3-52. સ્થાન્યુપનિમંત્રણે સંગસ્મયાકરણં પુનરનિષ્ટપ્રસંગાત્
3-53. ક્ષણતત્ક્રમયોઃ સંયમાદ્વિવેકજં જ્ઞાનમ્
3-54. જાતિલક્ષણદેશૈરન્યતાનવચ્છેદાત્તુલ્યયોસ્તતઃ પ્રતિપત્તિઃ
3-55. તારકમ્ સર્વવિષયં સર્વથા વિષયમક્રમમ્ ચેતિ વિવેકજં જ્ઞાનમ્.
3-56. સત્વપુરુષયોશ્શુધ્ધિ સામ્યે કૈવલ્યં.

21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

A 4-4. નિર્માણચિત્તાન્યસ્મિતામાત્રાત્.
4-5. પ્રવૃત્તિભેદે પ્રયોજકમ્ ચિત્તમેકમનેકેષામ્.
4-6. તત્ર ધ્યાનજમનાશયમ્.
4-7. કર્માશુક્લાકૃષ્ણમ્ યોગિનસ્ત્રિવિધમિતરેષામ્
4-8. તતસ્તદ્વિપાકાનુગુણાનામેવાઽભિવ્યક્તર્વાસનાનામ્
4-9. જાતિદેશકાલવ્યવહિતાનામપ્યાનંતર્ય્યમ્ સ્મૃતિ સંસ્કારયોરેકરૂપત્વાત્
4-10. તાસામનાદિત્વમ્ ચાશિષો નિત્યત્વાત્.
4-11. હેતુફલાશ્રયાલંબનૈઃ સંગૃહીતત્વાદેષામભાવે તદભાવઃ

Topic 11: Chitta Bedha

B

4-15. વસ્તુસામ્યે ચિત્તભેદાત્તયોર્વિભક્ત પંથાઃ

4-16. ન ચૈકચિત્તતંત્રમ્ વસ્તુ તદપ્રમાણકમ્ તદા કિં સ્યાત્?

4-17. તદુપરાગાપેક્ષિત્વાચ્ચિત્તસ્ય વસ્તુ જ્ઞાતાજ્ઞાતમ્.

4-18. સદા જ્ઞાતાશ્ચિત્તવૃત્તયસ્તત્ પ્રભોઃ પુરુષસ્યાપરિણામિત્વાત્.

4-19. નતત્સ્વાભાસમ્ દૃશ્યત્વાત્.

20. એકસમયે ચોભયઽનવધારણમ્

4-21. ચિત્તાંતરદૃશ્યે બુદ્ધિબુધ્ધેરતિપ્રસંગઃ સ્મૃતિસંકરશ્ચ.

4-22. ચિત્તેરપ્રતિસંક્રમાયાસ્તદાકારાપત્તૌ સ્વબુદ્ધિસંવેદનમ્.

Topic 12: Chitta Shakti

C

4-24. તદસંખ્યેયવાસનાભિશ્ચિત્રમપિ પરાર્થમ્ સંહત્યકારિત્વાત્.

4-25. વિશેષદર્શિન આત્મભાવભાવનાવિનિવૃત્તિઃ

4-26. તદા વિવેકનિમ્નમ્ કૈવલ્યપ્રાગ્ભારમ્ ચિત્તમ્

4-27. તચ્છિદ્રેષુ પ્રત્યયાંતરાણિ સંસ્કારેભ્યઃ

4-28. હાનમેષાં ક્લેશવદુક્તમ્.

4-29. પ્રસંખ્યાનેઽપ્યકુસીદસ્ય સર્વથા વિવેકખ્યાતેર્ધર્મમેઘસ્સમાધિઃ

4-30. તતઃ ક્લેશકર્મનિવૃત્તિઃ

4-34. પુરુષાર્થશૂન્યાનામ્ ગુણાનામ્ પ્રતિપ્રસવઃ કૈવલ્યમ્ સ્વરૂપપ્રતિષ્ઠા વા ચિત્તશક્તિરિતિ.

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