DEHA
SOUND BODY

PoornaYoga
Foundation Course

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya
India | Europe | America

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର-ଯୋଗସୂତ୍ର-ଦୃଶ୍ୟରୂପପ୍ରଦର୍ଶିନେ।
ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗପ୍ରବୋଧାୟ ଗୋପୀବର୍ଣ୍ଣାୟ ତେ ନମଃ॥

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

ORIYA
Transliteration booklet

This booklet is not for sale.
Copyright CourseLink ©

Sri. Gopi Venkateswara Prasad

About the Program Structure:

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

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

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

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

About the Course Material:

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

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

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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

1. The Nature

A ପୁଣ୍ୟୋ ଗନ୍ଧଃ ପୃଥିବ୍ୟାଂ ଚ ତେଜଶ୍ଚାସ୍ମି ବିଭାବସୌ .
ଜୀବନଂ ସର୍ୱଭୂତେଷୁ ତପଶ୍ଚାସ୍ମି ତପସ୍ୱିଷୁ .. 7-9.

ଯଦାଦିତ୍ୟଗତଂ ତେଜୋ ଜଗଭାସୟତେଽଖିଲଂ .
ଯଚ୍ଚନ୍ଦ୍ରମସି ଯଚ୍ଚାଗ୍ନୌ ତତ୍ତେଜୋ ବିଦ୍ଧି ମାମକଂ .. 15-12..

ଗାମାବିଶ୍ୟ ଚ ଭୂତାନି ଧାରୟାମ୍ୟହମୋଜସା .
ପୁଷ୍ଣାମି ଚୌଷଧୀଃ ସର୍ୱାଃ ସୋମୋ ଭୂତ୍ୱା ରସାତ୍ମକଃ .. 15-13..

B ଦୈବୀ ହ୍ୟେଷା ଗୁଣମୟୀ ମମ ମାୟା ଦୁରତ୍ୟୟା .
ମାମେବ ଯେ ପ୍ରପଦ୍ୟନ୍ତେ ମାୟାମେତାଂ ତରନ୍ତି ତେ .. 7-14.

ରଜସ୍ତମଶ୍ଚାଭିଭୂୟ ସତ୍ତ୍ୱଂ ଭବତି ଭାରତ .
ରଜଃ ସତ୍ତ୍ୱଂ ତମଶ୍ଚୈବ ତମଃ ସତ୍ତ୍ୱଂ ରଜସ୍ତଥା .. 14-10..

C ସର୍ୱଦ୍ୱାରେଷୁ ଦେହେଽସ୍ମିନ୍ପ୍ରକାଶ ଉପଜାୟତେ .
ଜ୍ଞାନଂ ଯଦା ତଦା ବିଦ୍ୟାଦ୍ୱିବୃଦ୍ଧଂ ସତ୍ତ୍ୱମିତ୍ୟୁତ .. 14-11..

D ଲୋଭଃ ପ୍ରବୃତ୍ତିରାରମ୍ଭଃ କର୍ମଣାମଶମଃ ସ୍ପୃହା .
ରଜସ୍ୟେତାନି ଜାୟନ୍ତେ ବିବୃଦ୍ଧେ ଭରତର୍ଷଭ .. 14-12..

E ଅପ୍ରକାଶୋଽପ୍ରବୃତ୍ତିଶ୍ଚ ପ୍ରମାଦୋ ମୋହ ଏବ ଚ .
ତମସ୍ୟେତାନି ଜାୟନ୍ତେ ବିବୃଦ୍ଧେ କୁରୁନନ୍ଦନ .. 14-13..

2. The Body

A ଅହଂ ବୈଶ୍ୱାନରୋ ଭୂତ୍ୱା ପ୍ରାଣିନାଂ ଦେହମାଶ୍ରିତଃ .
ପ୍ରାଣାପାନସମାୟୁକ୍ତଃ ପଚାମ୍ୟନ୍ନଂ ଚତୁର୍ୱିଧଂ .. 15-14.

ଆୟୁଃସତ୍ତ୍ୱବଲାରୋଗ୍ୟସୁଖପ୍ରୀତିବିବର୍ଧନାଃ .
ରସ୍ୟାଃ ସ୍ନିଗ୍ଧାଃ ସ୍ଥିରା ହୃଦ୍ୟା ଆହାରାଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକପ୍ରିୟାଃ .. 17-8..

କଟ୍ୱମ୍ଲଲବଣାତ୍ୟୁଷ୍ଣତୀକ୍ଷ୍ଣରୂକ୍ଷବିଦାହିନଃ .
ଆହାରା ରାଜସସ୍ୟେଷ୍ଟା ଦୁଃଖଶୋକାମୟପ୍ରଦାଃ .. 17-9..

ଯାତୟାମଂ ଗତରସଂ ପୂତି ପର୍ୟୁଷିତଂ ଚ ଯତ୍ .
ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟମପି ଚାମେଧ୍ୟଂ ଭୋଜନଂ ତାମସପ୍ରିୟଂ .. 17-10.

B ନିୟତଂ ସଙ୍ଗରହିତମରାଗଦ୍ୱେଷତଃ କୃତଂ .
ଅଫଲପ୍ରେପ୍ସୁନା କର୍ମ ଯତ୍ତତ୍ସାତ୍ତ୍ୱିକମୁଚ୍ୟତେ .. 18-23..

ଯତ୍ତୁ କାମେପ୍ସୁନା କର୍ମ ସାହଙ୍କାରେଣ ବା ପୁନଃ .
କ୍ରିୟତେ ବହୁଲାୟାସଂ ତଦ୍ରାଜସମୁଦାହୃତଂ .. 18-24..

ଅନୁବନ୍ଧଂ କ୍ଷୟଂ ହିଂସାମନପେକ୍ଷ୍ୟ ଚ ପୌରୁଷଂ .
ମୋହାଦାରଭ୍ୟତେ କର୍ମ ଯତ୍ତତ୍ତାମସମୁଚ୍ୟତେ .. 18-25..

C ନାତ୍ୟଶ୍ନତସ୍ତୁ ଯୋଗୋଽସ୍ତି ନ ଚୈକାନ୍ତମନଶ୍ନତଃ .
ନ ଚାତିସ୍ୱପ୍ନଶୀଲସ୍ୟ ଜାଗ୍ରତୋନୈବଚାର୍ଜୁନ .. 6-16..

ଯୁକ୍ତାହାରବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ .
ଯୁକ୍ତସ୍ୱପ୍ନାବବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗୋ ଭବତି ଦୁଃଖହା .. 6-17..

3. The Mind

A ଯତୋ ଯତୋ ନିଶ୍ଚରତି ମନଶ୍ଚଞ୍ଚଲମସ୍ଥିରଂ .
ତତସ୍ତତୋ ନିୟମ୍ୟୈତଦାତ୍ମନ୍ୟେବ ବଶଂ ନୟେତ୍ .. 6-26..

ପ୍ରଶାନ୍ତମନସଂ ହ୍ୟେନଂଯୋଗିନଂ ସୁଖମୁତ୍ତମଂ .
ଉପୈତି ଶାନ୍ତରଜସଂ ବ୍ରହ୍ମଭୂତମକଲ୍ମଷଂ .. 6-27..

B ଅସଂଶୟଂ ମହାବାହୋ ମନୋ ଦୁର୍ନିଗ୍ରହଂ ଚଲଂ .
ଅଭ୍ୟାସେନ ତୁ କୌନ୍ତେୟ ବୈରାଗ୍ୟେଣ ଚ ଗୃହ୍ୟତେ .. 6-35.

ଅସଂୟତାତ୍ମନା ଯୋଗୋ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ ଇତି ମେ ମତିଃ .
ବଶ୍ୟାତ୍ମନା ତୁ ଯତତା ଶକ୍ୟୋଽବାପ୍ତୁମୁପାୟତଃ .. 6-36.

C ବୁଦ୍ଧ୍ୟା ବିଶୁଦ୍ଧୟା ଯୁକ୍ତୋ ଧୃତ୍ୟାତ୍ମାନଂ ନିୟମ୍ୟ ଚ .
ଶବ୍ଦାଦୀନ୍ୱିଷୟାଂସ୍ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ରାଗଦ୍ୱେଷୌ ବ୍ୟୁଦସ୍ୟ ଚ .. 18-51..

ବିବିକ୍ତସେବୀ ଲଘ୍ୱାଶୀ ଯତବାକ୍କାୟମାନସଃ .
ଧ୍ୟାନଯୋଗପରୋ ନିତ୍ୟଂ ବୈରାଗ୍ୟଂ ସମୁପାଶ୍ରିତଃ .. 18-52..

ଅହଙ୍କାରଂ ବଲଂ ଦର୍ପଂ କାମଂ କ୍ରୋଧଂ ପରିଗ୍ରହଂ .
ବିମୁଚ୍ୟ ନିର୍ମମଃ ଶାନ୍ତୋ ବ୍ରହ୍ମଭୂୟାୟ କଲ୍ପତେ .. 18-53.

D ସ୍ୱଭାବଜେନ କୌନ୍ତେୟ ନିବଦ୍ଧଃ ସ୍ୱେନ କର୍ମଣା .
କର୍ତୁଂ ନେଚ୍ଛସି ଯନ୍ମୋହାତ୍କରିଷ୍ୟସ୍ୟବଶୋଽପି ତତ୍ .. 18-60..

ମନ୍ମନା ଭବ ମଦ୍ଭକ୍ତୋ ମଦ୍ୟାଜୀ ମାଂ ନମସ୍କୁରୁ .
ମାମେବୈଷ୍ୟସି ସତ୍ୟଂ ତେ ପ୍ରତିଜାନେ ପ୍ରିୟୋଽସି ମେ .. 18-65..

4. Sense Objects

A ବନ୍ଧୁରାତ୍ମାତ୍ମନସ୍ତସ୍ୟ ଯେନାତ୍ମୈବାତ୍ମନା ଜିତଃ .
ଅନାତ୍ମନସ୍ତୁ ଶତ୍ରୁତ୍ୱେ ବର୍ତେତାତ୍ମୈବ ଶତ୍ରୁବତ୍ .. 6-6..

ଭୂମିରାପୋଽନଲୋ ବାୟୁଃ ଖଂ ମନୋ ବୁଦ୍ଧିରେବ ଚ .
ଅହଙ୍କାର ଇତୀୟଂ ମେ ଭିନ୍ନା ପ୍ରକୃତିରଷ୍ଟଧା .. 7-4..

B ଚତୁର୍ୱିଧା ଭଜନ୍ତେ ମାଂ ଜନାଃ ସୁକୃତିନୋଽର୍ଜୁନ .
ଆର୍ତୋ ଜିଜ୍ଞାସୁରର୍ଥାର୍ଥୀ ଜ୍ଞାନୀ ଚ ଭରତର୍ଷଭ .. 7-16..

ଯତ୍କରୋଷି ଯଦଶ୍ନାସି ଯଜ୍ଜୁହୋଷି ଦଦାସି ଯତ୍ .
ଯତ୍ତପସ୍ୟସି କୌନ୍ତେୟ ତତ୍କୁରୁଷ୍ୱ ମଦର୍ପଣଂ .. 9-27..

C ସତ୍ତ୍ୱଂ ରଜସ୍ତମ ଇତି ଗୁଣାଃ ପ୍ରକୃତିସମ୍ଭବାଃ .
ନିବଧ୍ନନ୍ତି ମହାବାହୋ ଦେହେ ଦେହିନମବ୍ୟୟଂ .. 14-5..

ସତ୍ତ୍ୱଂ ସୁଖେ ସଞ୍ଜୟତି ରଜଃ କର୍ମଣି ଭାରତ .
ଜ୍ଞାନମାବୃତ୍ୟ ତୁ ତମଃ ପ୍ରମାଦେ ସଞ୍ଜୟତ୍ୟୁତ .. 14-9..

D ତତ୍ର ସତ୍ତ୍ୱଂ ନିର୍ମଲତ୍ୱାତ୍ପ୍ରକାଶକମନାମୟଂ .
ସୁଖସଙ୍ଗେନ ବଧ୍ନାତି ଜ୍ଞାନସଙ୍ଗେନ ଚାନଘ .. 14-6..

E ରଜୋ ରାଗାତ୍ମକଂ ବିଦ୍ଧି ତୃଷ୍ଣାସଙ୍ଗସମୁଦ୍ଭବଂ .
ତନ୍ନିବଧ୍ନାତି କୌନ୍ତେୟ କର୍ମସଙ୍ଗେନ ଦେହିନଂ .. 14-7..

F ତମସ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନଜଂ ବିଦ୍ଧି ମୋହନଂ ସର୍ୱଦେହିନାଂ .
ପ୍ରମାଦାଲସ୍ୟନିଦ୍ରାଭିସ୍ତନ୍ନିବଧ୍ନାତି ଭାରତ .. 14-8..

5. Sense Control

A

ପ୍ରଜହାତି ଯଦା କାମାନ୍ସର୍ୱାନ୍ପାର୍ଥ ମନୋଗତାନ୍ .
ଆତ୍ମନ୍ୟେବାତ୍ମନା ତୁଷ୍ଟଃ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞସ୍ତଦୋଚ୍ୟତେ .. 2-55..

B

ଦୁଃଖେଷ୍ୱନୁଦ୍ୱିଗ୍ନମନାଃ ସୁଖେଷୁ ବିଗତସ୍ପୃହଃ .
ବୀତରାଗଭୟକ୍ରୋଧଃ ସ୍ଥିତଧୀର୍ମୁନିରୁଚ୍ୟତେ .. 2-56..

ଯଃ ସର୍ୱତ୍ରାନଭିସ୍ନେହସ୍ତତ୍ତତ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଶୁଭାଶୁଭଂ .
ନାଭିନନ୍ଦତି ନ ଦ୍ୱେଷ୍ଟି ତସ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-57..

C

ଯଦା ସଂହରତେ ଚାୟଂ କୂର୍ମୋଽଙ୍ଗାନୀବ ସର୍ୱଶଃ .
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣୀନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥେଭ୍ୟସ୍ତସ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-58..

D

ବିଷୟା ବିନିବର୍ତନ୍ତେ ନିରାହାରସ୍ୟ ଦେହିନଃ .
ରସବର୍ଜଂ ରସୋଽପ୍ୟସ୍ୟ ପରଂ ଦୃଷ୍ଟ୍ୱା ନିବର୍ତତେ .. 2-59..

ଯତତୋ ହ୍ୟପି କୌନ୍ତେୟ ପୁରୁଷସ୍ୟ ବିପଶ୍ଚିତଃ .
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ପ୍ରମାଥୀନି ହରନ୍ତି ପ୍ରସଭଂ ମନଃ .. 2-60..

ତାନି ସର୍ୱାଣି ସଂୟମ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଆସୀତ ମତ୍ପରଃ .
ବଶେ ହି ଯସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ତସ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 2-61..

6. Sense Gratification

A ଧ୍ୟାୟତୋ ବିଷୟାନ୍ପୁଂସଃ ସଙ୍ଗସ୍ତେଷୂପଜାୟତେ .
ସଙ୍ଗାତ୍ସଞ୍ଜାୟତେ କାମଃ କାମାତ୍କ୍ରୋଧୋଽଭିଜାୟତେ .. 2-62..

କ୍ରୋଧାଦ୍ଭବତି ସମ୍ମୋହଃ ସମ୍ମୋହାତ୍ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମଃ .
ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶାଦ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍ପ୍ରଣଶ୍ୟତି .. 2-63..

B ରାଗଦ୍ୱେଷବିୟୁକ୍ତୈସ୍ତୁ ବିଷୟାନିନ୍ଦ୍ରିୟୈଶ୍ଚରନ୍ .
ଆତ୍ମବଶ୍ୟୈର୍ୱିଧେୟାତ୍ମା ପ୍ରସାଦମଧିଗଚ୍ଛତି .. 2-64..

C ପ୍ରସାଦେ ସର୍ୱଦୁଃଖାନାଂ ହାନିରସ୍ୟୋପଜାୟତେ .
ପ୍ରସନ୍ନଚେତସୋ ହ୍ୟାଶୁ ବୁଦ୍ଧିଃ ପର୍ୟବତିଷ୍ଠତେ .. 2-65..

D ନାସ୍ତି ବୁଦ୍ଧିରୟୁକ୍ତସ୍ୟ ନ ଚାୟୁକ୍ତସ୍ୟ ଭାବନା .
ନ ଚାଭାବୟତଃ ଶାନ୍ତିରଶାନ୍ତସ୍ୟ କୁତଃ ସୁଖଂ .. 2-66..

E ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ହି ଚରତାଂ ଯନ୍ମନୋଽନୁବିଧୀୟତେ .
ତଦସ୍ୟ ହରତି ପ୍ରଜ୍ଞାଂ ବାୟୁର୍ନାବମିବାମ୍ଭସି .. 2-67..

F ତସ୍ମାଦ୍ୟସ୍ୟ ମହାବାହୋ ନିଗୃହୀତାନି ସର୍ୱଶଃ .
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣୀନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥେଭ୍ୟସ୍ତସ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା .. 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 କାର୍ଯ୍ୟକାରଣକର୍ତ୍ତୃତ୍ୱେ ହେତୁଃ ପ୍ରକୃତିରୁଚ୍ୟତେ ।
ପୁରୁଷଃ ସୁଖଦୁଃଖାନାଂ ଭୋକ୍ତୃତ୍ୱେ ହେତୁରୁଚ୍ୟତେ ॥ 13-21॥

B ଦେବଦ୍ୱିଜଗୁରୁପ୍ରାଜ୍ଞପୂଜନଂ ଶୌଚମାର୍ଜବମ୍ ।
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟମହିଂସା ଚ ଶାରୀରଂ ତପ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 17-14॥

C ଅଫଲାକାଙ୍କ୍ଷିଭିର୍ଯ୍ୟଜ୍ଞୋ ବିଧିଦୃଷ୍ଟୋ ଯ ଇଜ୍ୟତେ।
ଯଷ୍ଟବ୍ୟମେବେତି ମନଃ ସମାଧାୟ ସ ସାତ୍ତ୍ୱିକଃ॥17.11॥

ଅଭିସନ୍ଧାୟ ତୁ ଫଲଂ ଦମ୍ଭାର୍ଥମପି ଚୈବ ଯତ୍।
ଇଜ୍ୟତେ ଭରତଶ୍ରେଷ୍ଠ ତଂ ଯଜ୍ଞଂ ବିଦ୍ଧି ରାଜସମ୍॥17.12॥

ବିଧିହୀନମସୃଷ୍ଟାନ୍ନଂ ମନ୍ତ୍ରହୀନମଦକ୍ଷିଣମ୍।
ଶ୍ରଦ୍ଧାବିରହିତଂ ଯଜ୍ଞଂ ତାମସଂ ପରିଚକ୍ଷତେ॥17.13॥

D ଯତ୍ତଦଗ୍ରେ ବିଷମିବ ପରିଣାମେଽମୃତୋପମମ୍ ।
ତତ୍ସୁଖଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକଂ ପ୍ରୋକ୍ତମାତ୍ମବୁଦ୍ଧିପ୍ରସାଦଜମ୍ ॥ 18-37॥

ବିଷୟେନ୍ଦ୍ରିୟସଂୟୋଗାଦ୍ୟତ୍ତଦଗ୍ରେଽମୃତୋପମମ୍ ।
ପରିଣାମେ ବିଷମିବ ତତ୍ସୁଖଂ ରାଜସଂ ସ୍ମୃତମ୍ ॥ 18-38॥

ଯଦଗ୍ରେ ଚାନୁବନ୍ଧେ ଚ ସୁଖଂ ମୋହନମାତ୍ମନଃ ।
ନିଦ୍ରାଲସ୍ୟପ୍ରମାଦୋତ୍ଥଂ ତତ୍ତାମସମୁଦାହୃତମ୍ ॥ 18-39॥

8. Social Wisdom

A

ଚାତୁର୍ୱର୍ଣ୍ୟଂ ମୟା ସୃଷ୍ଟଂ ଗୁଣକର୍ମବିଭାଗଶଃ ।
ତସ୍ୟ କର୍ତାରମପି ମାଂ ବିଦ୍ଧ୍ୟକର୍ତାରମବ୍ୟୟମ୍ ॥ 4-13॥

B

କାମ୍ୟାନାଂ କର୍ମଣାଂ ନ୍ୟାସଂ ସଂନ୍ୟାସଂ କବୟୋ ବିଦୁଃ ।
ସର୍ୱକର୍ମଫଲତ୍ୟାଗଂ ପ୍ରାହୁସ୍ତ୍ୟାଗଂ ବିଚକ୍ଷଣାଃ ॥ 18-2॥

C

ଦାତବ୍ୟମିତି ଯଦ୍ଦାନଂ ଦୀୟତେଽନୁପକାରିଣେ ।
ଦେଶେ କାଲେ ଚ ପାତ୍ରେ ଚ ତଦ୍ଦାନଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକଂ ସ୍ମୃତମ୍ ॥ 17-20॥

ଯତ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟୁପକାରାର୍ଥଂ ଫଲମୁଦ୍ଦିଶ୍ୟ ବା ପୁନଃ ।
ଦୀୟତେ ଚ ପରିକ୍ଲିଷ୍ଟଂ ତଦ୍ଦାନଂ ରାଜସଂ ସ୍ମୃତମ୍ ॥ 17-21॥

ଅଦେଶକାଲେ ଯଦ୍ଦାନମପାତ୍ରେଭ୍ୟଶ୍ଚ ଦୀୟତେ ।
ଅସତ୍କୃତମବଜ୍ଞାତଂ ତତ୍ତାମସମୁଦାହୃତମ୍ ॥ 17-22॥

D

ବ୍ରାହ୍ମଣକ୍ଷତ୍ରିୟବିଶାଂ ଶୂଦ୍ରାଣାଂ ଚ ପରନ୍ତପ ।
କର୍ମାଣି ପ୍ରବିଭକ୍ତାନି ସ୍ୱଭାବପ୍ରଭବୈର୍ଗୁଣୈଃ ॥ 18-41॥

ଶମୋ ଦମସ୍ତପଃ ଶୌଚଂ କ୍ଷାନ୍ତିରାର୍ଜବମେବ ଚ ।
ଜ୍ଞାନଂ ବିଜ୍ଞାନମାସ୍ତିକ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମ ସ୍ୱଭାବଜମ୍ ॥ 18-42॥

ଶୌର୍ୟଂ ତେଜୋ ଧୃତିର୍ଦାକ୍ଷ୍ୟଂ ଯୁଦ୍ଧେ ଚାପ୍ୟପଲାୟନମ୍ ।
ଦାନମୀଶ୍ୱରଭାବଶ୍ଚ କ୍ଷାତ୍ରଂ କର୍ମ ସ୍ୱଭାବଜମ୍ ॥ 18-43॥

କୃଷିଗୌରକ୍ଷ୍ୟବାଣିଜ୍ୟଂ ବୈଶ୍ୟକର୍ମ ସ୍ୱଭାବଜମ୍ ।
ପରିଚର୍ୟାତ୍ମକଂ କର୍ମ ଶୂଦ୍ରସ୍ୟାପି ସ୍ୱଭାବଜମ୍ ॥ 18-44॥

9.Occupational Wisdom

A

ତେଜଃ କ୍ଷମା ଧୃତିଃ ଶୌଚମଦ୍ରୋହୋ ନାତିମାନିତା ।
ଭବନ୍ତି ସମ୍ପଦଂ ଦୈବୀମଭିଜାତସ୍ୟ ଭାରତ ॥ 16-3॥

ଦମ୍ଭୋ ଦର୍ପୋଽଭିମାନଶ୍ଚ କ୍ରୋଧଃ ପାରୁଷ୍ୟମେବ ଚ ।
ଅଜ୍ଞାନଂ ଚାଭିଜାତସ୍ୟ ପାର୍ଥ ସମ୍ପଦମାସୁରୀମ୍ ॥ 16-4॥

B

ମୁକ୍ତସଙ୍ଗୋଽନହମ୍ବାଦୀ ଧୃତ୍ୟୁତ୍ସାହସମନ୍ୱିତଃ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋର୍ନିର୍ୱିକାରଃ କର୍ତା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 18-26॥

ରାଗୀ କର୍ମଫଲପ୍ରେପ୍ସୁର୍ଲୁବ୍ଧୋ ହିଂସାତ୍ମକୋଽଶୁଚିଃ ।
ହର୍ଷଶୋକାନ୍ୱିତଃ କର୍ତା ରାଜସଃ ପରିକୀର୍ତିତଃ ॥ 18-27॥

ଅୟୁକ୍ତଃ ପ୍ରାକୃତଃ ସ୍ତବ୍ଧଃ ଶଠୋ ନୈଷ୍କୃତିକୋଽଲସଃ ।
ବିଷାଦୀ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ଚ କର୍ତା ତାମସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 18-28॥

C

ଧୃତ୍ୟା ଯୟା ଧାରୟତେ ମନଃପ୍ରାଣେନ୍ଦ୍ରିୟକ୍ରିୟାଃ ।
ଯୋଗେନାବ୍ୟଭିଚାରିଣ୍ୟା ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ସାତ୍ତ୍ୱିକୀ ॥ 18-33॥

ଯୟା ତୁ ଧର୍ମକାମାର୍ଥାନ୍ଧୃତ୍ୟା ଧାରୟତେଽର୍ଜୁନ ।
ପ୍ରସଙ୍ଗେନ ଫଲାକାଙ୍କ୍ଷୀ ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ରାଜସୀ ॥ 18-34॥

ଯୟା ସ୍ୱପ୍ନଂ ଭୟଂ ଶୋକଂ ବିଷାଦଂ ମଦମେବ ଚ ।
ନ ବିମୁଞ୍ଚତି ଦୁର୍ମେଧା ଧୃତିଃ ସା ପାର୍ଥ ତାମସୀ ॥ 18-35॥

10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A ଅଭୟଂ ସତ୍ତ୍ୱସଂଶୁଦ୍ଧିର୍ଜ୍ଞାନଯୋଗବ୍ୟବସ୍ଥିତିଃ ।
ଦାନଂ ଦମଶ୍ଚ ଯଜ୍ଞଶ୍ଚ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟସ୍ତପ ଆର୍ଜବମ୍ ॥ 16-1 ॥

ଅହିଂସା ସତ୍ୟମକ୍ରୋଧସ୍ତ୍ୟାଗଃ ଶାନ୍ତିରପୈଶୁନମ୍ ।
ଦୟା ଭୂତେଷ୍ୱଲୋଲୁପ୍ତ୍ୱଂ ମାର୍ଦବଂ ହ୍ରୀରଚାପଲମ୍ ॥ 16-2 ॥

B ତ୍ରିବିଧଂ ନରକସ୍ୟେଦଂ ଦ୍ୱାରଂ ନାଶନମାତ୍ମନଃ ।
କାମଃ କ୍ରୋଧସ୍ତଥା ଲୋଭସ୍ତସ୍ମାଦେତତ୍ତ୍ରୟଂ ତ୍ୟଜେତ୍ ॥ 16-21 ॥

ଏତୈର୍ୱିମୁକ୍ତଃ କୌନ୍ତେୟ ତମୋଦ୍ୱାରୈସ୍ତ୍ରିଭିର୍ନରଃ ।
ଆଚରତ୍ୟାତ୍ମନଃ ଶ୍ରେୟସ୍ତତୋ ଯାତି ପରାଂ ଗତିମ୍ ॥ 16-22 ॥

C ଅନୁଦ୍ୱେଗକରଂ ବାକ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ପ୍ରିୟହିତଂ ଚ ଯତ୍ ।
ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟାଭ୍ୟସନଂ ଚୈବ ବାଙ୍ମୟଂ ତପ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 17-15 ॥

D ମନଃ ପ୍ରସାଦଃ ସୌମ୍ୟତ୍ୱଂ ମୌନମାତ୍ମବିନିଗ୍ରହଃ ।
ଭାବସଂଶୁଦ୍ଧିରିତ୍ୟେତତ୍ତପୋ ମାନସମୁଚ୍ୟତେ ॥ 17-16 ॥

E ପ୍ରବୃତ୍ତିଂ ଚ ନିବୃତ୍ତିଂ ଚ କାର୍ୟାକାର୍ୟେ ଭୟାଭୟେ ।
ବନ୍ଧଂ ମୋକ୍ଷଂ ଚ ଯା ବେତ୍ତି ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ସାତ୍ତ୍ୱିକୀ ॥ 18-30 ॥

ଯୟା ଧର୍ମମଧର୍ମଂ ଚ କାର୍ୟଂ ଚାକାର୍ୟମେବ ଚ ।
ଅୟଥାବତ୍ପ୍ରଜାନାତି ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ରାଜସୀ ॥ 18-31 ॥

ଅଧର୍ମଂ ଧର୍ମମିତି ଯା ମନ୍ୟତେ ତମସାବୃତା ।
ସର୍ୱାର୍ଥାନ୍ୱିପରୀତାଂଶ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିଃ ସା ପାର୍ଥ ତାମସୀ ॥ 18-32 ॥

11. Emotional Wisdom

A

ବିହାୟ କାମାନ୍ୟଃ ସର୍ୱାନ୍‌ପୁମାଂଶ୍ଚରତି ନିଃସ୍ପୃହଃ ।
ନିର୍ମମୋ ନିରହଙ୍କାରଃ ସ ଶାନ୍ତିମଧିଗଚ୍ଛତି ॥ 2-71॥

ଶକ୍ନୋତୀହୈବ ଯଃ ସୋଢୁଂ ପ୍ରାକ୍ଶରୀରବିମୋକ୍ଷଣାତ୍ ।
କାମକ୍ରୋଧୋଦ୍ଭବଂ ବେଗଂ ସ ଯୁକ୍ତଃ ସ ସୁଖୀ ନରଃ ॥ 5-23॥

B

କର୍ମଣଃ ସୁକୃତସ୍ୟାହୁଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକଂ ନିର୍ମଲଂ ଫଲମ୍ ।
ରଜସସ୍ତୁ ଫଲଂ ଦୁଃଖମଜ୍ଞାନଂ ତମସଃ ଫଲମ୍ ॥ 14-16॥

C

ସତ୍ତ୍ୱାତ୍ସଞ୍ଜାୟତେ ଜ୍ଞାନଂ ରଜସୋ ଲୋଭ ଏବ ଚ ।
ପ୍ରମାଦମୋହୌ ତମସୋ ଭବତୋଽଜ୍ଞାନମେବ ଚ ॥ 14-17॥

D

ପ୍ରକାଶଂ ଚ ପ୍ରବୃତ୍ତିଂ ଚ ମୋହମେବ ଚ ପାଣ୍ଡବ ।
ନ ଦ୍ୱେଷ୍ଟି ସମ୍ପ୍ରବୃତ୍ତାନି ନ ନିବୃତ୍ତାନି କାଙ୍କ୍ଷତି ॥ 14-22॥

ଉଦାସୀନବଦାସୀନୋ ଗୁଣୈର୍ଯୋ ନ ବିଚାଲ୍ୟତେ ।
ଗୁଣା ବର୍ତନ୍ତ ଇତ୍ୟେବଂ ଯୋଽବତିଷ୍ଠତି ନେଙ୍ଗତେ ॥ 14-23॥

E

ସମଦୁଃଖସୁଖଃ ସ୍ୱସ୍ଥଃ ସମଲୋଷ୍ଟାଶ୍ମକାଞ୍ଚନଃ ।
ତୁଲ୍ୟପ୍ରିୟାପ୍ରିୟୋ ଧୀରସ୍ତୁଲ୍ୟନିନ୍ଦାତ୍ମସଂସ୍ତୁତିଃ ॥ 14-24॥

ମାନାପମାନୟୋସ୍ତୁଲ୍ୟସ୍ତୁଲ୍ୟୋ ମିତ୍ରାରିପକ୍ଷୟୋଃ ।
ସର୍ୱାରମ୍ଭପରିତ୍ୟାଗୀ ଗୁଣାତୀତଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ 14-25॥

12. Spiritual Wisdom

12. Spiritual Wisdom

A ଜାତସ୍ୟ ହି ଧ୍ରୁବୋ ମୃତ୍ୟୁର୍ଧ୍ରୁବଂ ଜନ୍ମ ମୃତସ୍ୟ ଚ ।
ତସ୍ମାଦପରିହାର୍ଯ୍ୟେଽର୍ଥେ ନ ତ୍ୱଂ ଶୋଚିତୁମର୍ହସି ॥ 2-27॥

B ଆପୂର୍ଯ୍ୟମାଣମଚଲପ୍ରତିଷ୍ଠଂ ସମୁଦ୍ରମାପଃ ପ୍ରବିଶନ୍ତି ଯଦ୍ୱତ୍ ।
ତଦ୍ୱତ୍କାମା ଯଂ ପ୍ରବିଶନ୍ତି ସର୍ୱେ ସ ଶାନ୍ତିମାପ୍ନୋତି ନ କାମକାମୀ ॥ 2-70॥

ବିଦ୍ୟାବିନୟସମ୍ପନ୍ନେ ବ୍ରାହ୍ମଣେ ଗବି ହସ୍ତିନି ।
ଶୁନି ଚୈବ ଶ୍ୱପାକେ ଚ ପଣ୍ଡିତାଃ ସମଦର୍ଶିନଃ ॥ 5-18॥

C ଶ୍ରେୟୋ ହି ଜ୍ଞାନମଭ୍ୟାସାଜ୍ଜ୍ଞାନାଦ୍ଧ୍ୟାନଂ ବିଶିଷ୍ୟତେ ।
ଧ୍ୟାନାତ୍କର୍ମଫଲତ୍ୟାଗସ୍ତ୍ୟାଗାଚ୍ଛାନ୍ତିରନନ୍ତରମ୍ ॥ 12-12॥

D ସମଃ ଶତ୍ରୌ ଚ ମିତ୍ରେ ଚ ତଥା ମାନାପମାନୟୋଃ ।
ଶୀତୋଷ୍ଣସୁଖଦୁଃଖେଷୁ ସମଃ ସଙ୍ଗବିବର୍ଜିତଃ ॥ 12-18॥

ତୁଲ୍ୟନିନ୍ଦାସ୍ତୁତିର୍ମୌନୀ ସନ୍ତୁଷ୍ଟୋ ଯେନ କେନଚିତ୍ ।
ଅନିକେତଃ ସ୍ଥିରମତିର୍ଭକ୍ତିମାନ୍ମେ ପ୍ରିୟୋ ନରଃ ॥ 12-19॥

E ଶ୍ରଦ୍ଧୟା ପରୟା ତପ୍ତଂ ତପସ୍ତତ୍ତ୍ରିବିଧଂ ନରୈଃ ।
ଅଫଲାକାଙ୍କ୍ଷିଭିର୍ୟୁକ୍ତୈଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକଂ ପରିଚକ୍ଷତେ ॥ 17-17॥

ସତ୍କାରମାନପୂଜାର୍ଥଂ ତପୋ ଦମ୍ଭେନ ଚୈବ ଯତ୍ ।
କ୍ରିୟତେ ତଦିହ ପ୍ରୋକ୍ତଂ ରାଜସଂ ଚଲମଧ୍ରୁବମ୍ ॥ 17-18॥

ମୂଢଗ୍ରାହେଣାତ୍ମନୋ ଯତ୍ପୀଡୟା କ୍ରିୟତେ ତପଃ ।
ପରସ୍ୟୋତ୍ସାଦନାର୍ଥଂ ବା ତତ୍ତାମସମୁଦାହୃତମ୍ ॥ 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 ନ ତ୍ୱେବାହଂ ଜାତୁ ନାସଂ ନ ତ୍ୱଂ ନେମେ ଜନାଧିପାଃ ।
ନ ଚୈବ ନ ଭବିଷ୍ୟାମଃ ସର୍ୱେ ବୟମତଃ ପରମ୍ ॥ 2-12॥

ନୈନଂ ଛିନ୍ଦନ୍ତି ଶସ୍ତ୍ରାଣି ନୈନଂ ଦହତି ପାବକଃ ।
ନ ଚୈନଂ କ୍ଲେଦୟନ୍ତ୍ୟାପୋ ନ ଶୋଷୟତି ମାରୁତଃ ॥ 2-23॥

B ଦେହିନୋଽସ୍ମିନ୍ୟଥା ଦେହେ କୌମାରଂ ଯୌବନଂ ଜରା ।
ତଥା ଦେହାନ୍ତରପ୍ରାପ୍ତିର୍ଧୀରସ୍ତତ୍ର ନ ମୁହ୍ୟତି ॥ 2-13॥

ବାସାଂସି ଜୀର୍ଣାନି ଯଥା ବିହାୟ ନବାନି ଗୃହ୍ଣାତି ନରୋଽପରାଣି ।
ତଥା ଶରୀରାଣି ବିହାୟ ଜୀର୍ଣାନ୍ୟନ୍ୟାନି ସଂଯାତି ନବାନି ଦେହୀ ॥ 2-22॥

C ଯଦା ଯଦା ହି ଧର୍ମସ୍ୟ ଗ୍ଲାନିର୍ଭବତି ଭାରତ ।
ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନମଧର୍ମସ୍ୟ ତଦାତ୍ମାନଂ ସୃଜାମ୍ୟହମ୍ ॥ 4-7॥

ପରିତ୍ରାଣାୟ ସାଧୂନାଂ ବିନାଶାୟ ଚ ଦୁଷ୍କୃତାମ୍ ।
ଧର୍ମସଂସ୍ଥାପନାର୍ଥାୟ ସମ୍ଭବାମି ଯୁଗେ ଯୁଗେ ॥ 4-8॥

D ଜନ୍ମ କର୍ମ ଚ ମେ ଦିବ୍ୟମେବଂ ଯୋ ବେତ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱତଃ ।
ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଦେହଂ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନୈତି ମାମେତି ସୋଽର୍ଜୁନ ॥ 4-9॥

E ବୀତରାଗଭୟକ୍ରୋଧା ମନ୍ମୟା ମାମୁପାଶ୍ରିତାଃ ।
ବହବୋ ଜ୍ଞାନତପସା ପୂତା ମଦ୍ଭାବମାଗତାଃ ॥ 4-10॥

14: Karma Yoga

A କର୍ମଣ୍ୟେବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଲେଷୁ କଦାଚନ ।
ମା କର୍ମଫଲହେତୁର୍ଭୂର୍ମା ତେ ସଙ୍ଗୋଽସ୍ତ୍ୱକର୍ମଣି ॥ 2-47॥

ଅନ୍ନାଭବନ୍ତି ଭୂତାନି ପର୍ଜନ୍ୟାଦନ୍ନସମ୍ଭବଃ ।
ଯଜ୍ଞାଭବତି ପର୍ଜନ୍ୟୋ ଯଜ୍ଞଃ କର୍ମସମୁଭବଃ ॥ 3-14॥

ଯଦ୍ୟଦାଚରତି ଶ୍ରେଷ୍ଠସ୍ତତ୍ତଦେବେତରୋ ଜନଃ ।
ସ ଯତ୍ପ୍ରମାଣଂ କୁରୁତେ ଲୋକସ୍ତଦନୁବର୍ତ୍ତତେ ॥ 3-21॥

ଶ୍ରେୟାନ୍ସ୍ୱଧର୍ମୋ ବିଗୁଣଃ ପରଧର୍ମାସ୍ୱନୁଷ୍ଠିତାତ୍ ।
ସ୍ୱଧର୍ମେ ନିଧନଂ ଶ୍ରେୟଃ ପରଧର୍ମୋ ଭୟାବହଃ ॥ 3-35॥

B ଯସ୍ୟ ସର୍ୱେ ସମାରମ୍ଭାଃ କାମସଙ୍କଲ୍ପବର୍ଜିତାଃ ।
ଜ୍ଞାନାଗ୍ନିଦଗ୍ଧକର୍ମାଣଂ ତମାହୁଃ ପଣ୍ଡିତଂ ବୁଧାଃ ॥ 4-19॥

C ସଂନ୍ୟାସଃ କର୍ମୟୋଗଶ୍ଚ ନିଃଶ୍ରେୟସକରାବୁଭୌ ।
ତୟୋସ୍ତୁ କର୍ମସଂନ୍ୟାସାକ୍ର୍ମୟୋଗୋ ବିଶିଷ୍ୟତେ ॥ 5-2॥

D ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାଧାୟ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଗଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା କରୋତି ଯଃ ।
ଲିପ୍ୟତେ ନ ସ ପାପେନ ପଦ୍ମପତ୍ରମିବାମ୍ଭସା ॥ 5-10॥

E ଅଧିଷ୍ଠାନଂ ତଥା କର୍ତା କରଣଂ ଚ ପୃଥଗ୍ୱିଧମ୍ ।
ବିବିଧାଶ୍ଚ ପୃଥକ୍ଚେଷ୍ଟା ଦୈବଂ ଚୈବାତ୍ର ପଞ୍ଚମମ୍ ॥ 18-14॥

15: Gnana Yoga

A ଧୂମେନାବ୍ରିୟତେ ବହ୍ନିର୍ଯଥାଦର୍ଶୋ ମଲେନ ଚ ।
ଯଥୋଲ୍ବେନାବୃତୋ ଗର୍ଭସ୍ତଥା ତେନେଦମାବୃତମ୍ ॥ 3-38॥

B ବ୍ରହ୍ମାର୍ପଣଂ ବ୍ରହ୍ମ ହବିର୍ବ୍ରହ୍ମାଗ୍ନୌ ବ୍ରହ୍ମଣା ହୁତମ୍ ।
ବ୍ରହ୍ମୈବ ତେନ ଗନ୍ତବ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମସମାଧିନା ॥ 4-24॥

C ଶ୍ରଦ୍ଧାବାଁଲ୍ଲଭତେ ଜ୍ଞାନଂ ତତ୍ପରଃ ସଂୟତେନ୍ଦ୍ରିୟଃ ।
ଜ୍ଞାନଂ ଲବ୍ଧ୍ୱା ପରାଂ ଶାନ୍ତିମଚିରେଣାଧିଗଚ୍ଛତି ॥ 4-39॥

ଜ୍ଞାନେନ ତୁ ତଦଜ୍ଞାନଂ ଯେଷାଂ ନାଶିତମାତ୍ମନଃ ।
ତେଷାମାଦିତ୍ୟବଜ୍ଜ୍ଞାନଂ ପ୍ରକାଶୟତି ତତ୍ପରମ୍ ॥ 5-16॥

D ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ ସହସ୍ରେଷୁ କଶ୍ଚିଦ୍ୟତତି ସିଦ୍ଧୟେ ।
ଯତତାମପି ସିଦ୍ଧାନାଂ କଶ୍ଚିନ୍ମାଂ ବେତ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱତଃ ॥ 7-3॥

ବହୂନାଂ ଜନ୍ମନାମନ୍ତେ ଜ୍ଞାନବାନ୍ମାଂ ପ୍ରପଦ୍ୟତେ ।
ବାସୁଦେବଃ ସର୍ୱମିତି ସ ମହାତ୍ମା ସୁଦୁର୍ଲଭଃ ॥ 7-19॥

E ଯଃ ଶାସ୍ତ୍ରବିଧିମୁତ୍ସୃଜ୍ୟ ବର୍ତତେ କାମକାରତଃ ।
ନ ସ ସିଦ୍ଧିମବାପ୍ନୋତି ନ ସୁଖଂ ନ ପରାଂ ଗତିମ୍ ॥ 16-23॥

F ଜ୍ଞାନଂ ଜ୍ଞେୟଂ ପରିଜ୍ଞାତା ତ୍ରିବିଧା କର୍ମଚୋଦନା ।
କରଣଂ କର୍ମ କର୍ତେତି ତ୍ରିବିଧଃ କର୍ମସଙ୍ଗ୍ରହଃ ॥ 18-18॥

16: Dhyana Yoga

A ଯୋଗୀ ଯୁଞ୍ଜୀତ ସତତମାତ୍ମାନଂ ରହସି ସ୍ଥିତଃ ।
ଏକାକୀ ଯତଚିତ୍ତାତ୍ମା ନିରାଶୀରପରିଗ୍ରହଃ ॥ 6-10॥

ଶୁଚୌ ଦେଶେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପ୍ୟ ସ୍ଥିରମାସନମାତ୍ମନଃ ।
ନାତ୍ୟୁଚ୍ଛ୍ରିତଂ ନାତିନୀଚଂ ଚୈଲାଜିନକୁଶୋତ୍ତରମ୍ ॥ 6-11॥

ତତ୍ରୈକାଗ୍ରଂ ମନଃ କୃତ୍ୱା ଯତଚିତ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟକ୍ରିୟଃ ।
ଉପବିଶ୍ୟାସନେ ଯୁଞ୍ଜ୍ୟାଦ୍ୟୋଗମାତ୍ମବିଶୁଦ୍ଧୟେ ॥ 6-12॥

B ସମଂ କାୟଶିରୋଗ୍ରୀବଂ ଧାରୟନ୍ନଚଲଂ ସ୍ଥିରଃ ।
ସମ୍ପ୍ରେକ୍ଷ୍ୟ ନାସିକାଗ୍ରଂ ସ୍ୱଂ ଦିଶଶ୍ଚାନବଲୋକୟନ୍ ॥ 6-13॥

ପ୍ରଶାନ୍ତାତ୍ମା ବିଗତଭୀର୍ବ୍ରହ୍ମଚାରିବ୍ରତେ ସ୍ଥିତଃ ।
ମନଃ ସଂୟମ୍ୟ ମଚ୍ଚିତ୍ତୋ ଯୁକ୍ତ ଆସୀତ ମତ୍ପରଃ ॥ 6-14॥

ଯୁଞ୍ଜନ୍ନେବଂ ସଦାତ୍ମାନଂ ଯୋଗୀ ନିୟତମାନସଃ ।
ଶାନ୍ତିଂ ନିର୍ୱାଣପରମାଂ ମତ୍ସଂସ୍ଥାମଧିଗଚ୍ଛତି ॥ 6-15॥

C ଯଥା ଦୀପୋ ନିବାତସ୍ଥୋ ନେଙ୍ଗତେ ସୋପମା ସ୍ମୃତା ।
ଯୋଗିନୋ ଯତଚିତ୍ତସ୍ୟ ଯୁଞ୍ଜତୋ ଯୋଗମାତ୍ମନଃ ॥ 6-19॥

D ସର୍ୱଭୂତସ୍ଥମାତ୍ମାନଂ ସର୍ୱଭୂତାନି ଚାତ୍ମନି ।
ଈକ୍ଷତେ ଯୋଗଯୁକ୍ତାତ୍ମା ସର୍ୱତ୍ର ସମଦର୍ଶନଃ ॥ 6-29॥

17: Bhakti Yoga

A ଯେ ଯଥା ମାଂ ପ୍ରପଦ୍ୟନ୍ତେ ତାଂସ୍ତଥୈବ ଭଜାମ୍ୟହମ୍ ।
ମମ ବର୍ତ୍ମାନୁବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟାଃ ପାର୍ଥ ସର୍ୱଶଃ ॥ 4-11 ॥

B ଅନନ୍ୟାଶ୍ଚିନ୍ତୟନ୍ତୋ ମାଂ ଯେ ଜନାଃ ପର୍ଯ୍ୟୁପାସତେ ।
ତେଷାଂ ନିତ୍ୟାଭିଯୁକ୍ତାନାଂ ଯୋଗକ୍ଷେମଂ ବହାମ୍ୟହମ୍ ॥ 9-22 ॥

ପତ୍ରଂ ପୁଷ୍ପଂ ଫଲଂ ତୋୟଂ ଯୋ ମେ ଭକ୍ତ୍ୟା ପ୍ରୟଚ୍ଛତି ।
ତଦହଂ ଭକ୍ତ୍ୟୁପହୃତମଶ୍ନାମି ପ୍ରୟତାତ୍ମନଃ ॥ 9-26 ॥

C ମନ୍ମନା ଭବ ମଦ୍ଭକ୍ତୋ ମଦ୍ୟାଜୀ ମାଂ ନମସ୍କୁରୁ ।
ମାମେବୈଷ୍ୟସି ଯୁକ୍ତ୍ୱୈବମାତ୍ମାନଂ ମତ୍ପରାୟଣଃ ॥ 9-34 ॥

ମଚ୍ଚିତ୍ତା ମଦ୍ଗତପ୍ରାଣା ବୋଧୟନ୍ତଃ ପରସ୍ପରମ୍ ।
କଥୟନ୍ତଶ୍ଚ ମାଂ ନିତ୍ୟଂ ତୁଷ୍ୟନ୍ତି ଚ ରମନ୍ତି ଚ ॥ 10-9 ॥

D ଅନପେକ୍ଷଃ ଶୁଚିର୍ଦକ୍ଷ ଉଦାସୀନୋ ଗତବ୍ୟଥଃ ।
ସର୍ୱାରମ୍ଭପରିତ୍ୟାଗୀ ଯୋ ମଦ୍ଭକ୍ତଃ ସ ମେ ପ୍ରିୟଃ ॥ 12-16 ॥

E ଈଶ୍ୱରଃ ସର୍ୱଭୂତାନାଂ ହୃଦ୍ଦେଶେଽର୍ଜୁନ ତିଷ୍ଠତି ।
ଭ୍ରାମୟନ୍ସର୍ୱଭୂତାନି ଯନ୍ତ୍ରାରୂଢାନି ମାୟୟା ॥ 18-61 ॥

F ସର୍ୱଧର୍ମାନ୍ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ ମାମେକଂ ଶରଣଂ ବ୍ରଜ ।
ଅହଂ ତ୍ୱା ସର୍ୱପାପେଭ୍ୟୋ ମୋକ୍ଷୟିଷ୍ୟାମି ମା ଶୁଚଃ ॥ 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. ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ
1-6. ପ୍ରମାଣ ବିପର୍ଯ୍ୟଯ ବିକଲ୍ପ ନିଦ୍ରା ସ୍ମୃତୟଃ
1-7. ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷାନୁମାନାଽଗମାଃ ପ୍ରମାଣାନି
1-8. ବିପର୍ଯ୍ୟୟୋ ମିଥ୍ୟାଜ୍ଞାନମତଦ୍‌ରୂପପ୍ରତିଷ୍ଠମ୍.
1-9. ଶବ୍ଦଜ୍ଞାନାନୁପାତୀ ବସ୍ତୁଶୂନ୍ୟଃ ବିକଲ୍ପଃ
1-10. ଅଭାବ ପ୍ରତ୍ୟୟାଽଲମ୍ବନା ବୃତ୍ତିର୍ନିଦ୍ରା.
1-11. ଅନୁଭୂତବିଷୟାଽସମ୍ପ୍ରମୋଷଃ ସ୍ମୃତିଃ
1-12. ଅଭ୍ୟାସବୈରାଗ୍ୟାଭ୍ୟାଂ ତନ୍ନିରୋଧଃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

B

1-23. ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନାଦ୍ୱା
1-24. କ୍ଲେଶକର୍ମବିପାକାଽଶାୟୈରପରାମୃଷ୍ଟ ପୁରୁଷବିଶେଷୀଶ୍ୱରଃ
1-25. ତତ୍ର ନିରତିଶୟଂ ସର୍ୱଜ୍ଞ ବୀଜଂ
1-26. ପୂର୍ୱେଷାମପି ଗୁରୁଃ କାଲେନାନବଚ୍ଛେଦାତ୍
1-27. ତସ୍ୟ ବାଚକଃ ପ୍ରଣବଃ
1-28. ତଜ୍ଜପସ୍ତଦର୍ଥଭାବନମ୍.

C

1-29. ତତଃ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଚେତନାଧିଗମୋଽପ୍ୟନ୍ତରାୟାଭାବଶ୍ଚ
1-30. ବ୍ୟାଧି ସ୍ତ୍ୟାନ ସଂଶୟ ପ୍ରମାଦାଲସ୍ୟାବିରତି
ଭ୍ରାନ୍ତିଦର୍ଶନାଲବ୍ଧଭୂମିକତ୍ୱାନବସ୍ଥିତତ୍ୱାନି ଚିତ୍ତବିକ୍ଷେପାସ୍ତେନ୍ତରାୟାଃ

Topic 3: Chitta Shanti

D

1-33. ମୈତ୍ରୀ କରୁଣା ମୁଦିତୋପେକ୍ଷାଣାଂ ସୁଖଦୁଃଖ ପୁଣ୍ୟାପୁଣ୍ୟ ବିଷୟାଣାଂ ଭାବନାତଃ ଚିତ୍ତପ୍ରସାଦନମ୍.

1-34. ପ୍ରଚ୍ଛର୍ଦନ ବିଧାରଣାଭ୍ୟାଂ ବା ପ୍ରାଣସ୍ୟ

1-35. ବିଷୟବତୀ ବା ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁତ୍ପନ୍ନା ମନସଃ ସ୍ଥିତିନିବନ୍ଧିନୀ

1-36. ବିଶୋକା ବା ଜ୍ୟୋତିଷ୍ମତୀ

1-37. ବୀତରାଗ ବିଷୟଂ ବା ଚିତ୍ତମ୍

1-38. ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରା ଜ୍ଞାନାଽଲମ୍ବନଂ ବା

1-39. ଯଥାଽଭିମତ ଧ୍ୟାନାଦ୍ୱା

1-40. ପରମାଣୁ ପରମ ମହତ୍ତ୍ୱାନ୍ତଽସ୍ୟ ବଶୀକାରଃ

19. Sadhana Pada

19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

A

2-1. ତପସ୍ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟେଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନାନି କ୍ରିୟାୟୋଗଃ

2-3. ଅବିଦ୍ୟାଽସ୍ମିତାରାଗଦ୍ୱେଷାଭିନିବେଶାଃ ପଞ୍ଚକ୍ଲେଶାଃ

2-4. ଅବିଦ୍ୟାକ୍ଷେତ୍ରମୁତ୍ତରେଷାଂ ପ୍ରସୁପ୍ତତନୁବିଚ୍ଛିନ୍ନୋଦାରାଣାମ୍

2-5. ଅନିତ୍ୟାଶୁଚି ଦୁଃଖାନାତ୍ମସୁ ନିତ୍ୟଶୁଚୀ ସୁଖାଽତ୍ମ୍ ଖ୍ୟାତିରବିଦ୍ୟା

2-6. ଦୃଗ୍ଦର୍ଶନଶକ୍ତ୍ୟୋରେକାତ୍ମତେବାସ୍ମିତା

2-7. ସୁଖାନୁଶୟୀ ରାଗଃ

2-8. ଦୁଃଖାନୁଶୟୀ ଦ୍ୱେଷଃ

2-9. ସ୍ୱରସବାହୀ ବିଦୁଷୋଽପି ତଥାଽରୂଢୋଽଭିନିବେଶଃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

B
2-28. ଯୋଗାଙ୍ଗାନୁଷ୍ଠାନାଦଶୁଦ୍ଧିକ୍ଷୟେ ଜ୍ଞାନଦୀପ୍ତିରବିବେକଖ୍ୟାତେଃ
2-29. ଯମ ନିୟମାଽସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଧାରଣ ଧ୍ୟାନ ସମାଧୟୋଽଷ୍ଟାବଙ୍ଗାନି
2-30. ଅହିଂସା ସତ୍ୟମସ୍ତେୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯାପରିଗ୍ରହା ଯମାଃ
2-32. ଶୌଚ ସନ୍ତୋଷ ତପଃ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟେଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନାନି ନିୟମାଃ
2-46. ସ୍ଥିରସୁଖମାସନଂ
2-49. ତସ୍ମିନ୍ ସତି ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସୟୋର୍ଗତିବିଚ୍ଛେଦଃ ପ୍ରାଣାୟାମଃ
2-54. ସ୍ୱବିଷୟାସମ୍ପ୍ରୟୋଗେ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ସ୍ୱରୂପାନୁକାର ଯିବେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାରଃ
2-55. ତତଃ ପରମା ବଶ୍ୟତେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C
2-33. ବିତର୍କବାଧନେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନମ୍
2-34. ବିତର୍କା ହିଂସାଦୟଃ କୃତକାରିତାନୁମୋଦିତା ଲୋଭ କ୍ରୋଧ ମୋହପୂର୍ୱକା ମୃଦୁମଧ୍ୟାଧିମାତ୍ରାଦୁଃଖାଜ୍ଞାନାନନ୍ତଫଲା ଯିତି ପ୍ରତିପକ୍ଷଭାବନମ୍.

D
2-35. ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ତତ୍ସନ୍ନିଧୌ ବୈରତ୍ୟାଗଃ
2-36. ସତ୍ୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ କ୍ରିୟାଫଲାଶ୍ରୟତ୍ୱମ୍
2-37. ଅସ୍ତେୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ସର୍ୱରତ୍ନୋପସ୍ଥାନମ୍.
2-38. ବ୍ରହ୍ମଚର୍ୟପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ୟଲାଭଃ
2-39. ଅପରିଗ୍ରହସ୍ଥୈର୍ୟେ ଜନ୍ମକଥନ୍ତାସମ୍ବୋଧଃ
2-40. ଶୌଚାସ୍ୱାଙ୍ଗ ଜୁଗୁପ୍ସା ପରୈରସଂସର୍ଗଃ

20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

A

3-1. ଦେଶବନ୍ଧଶ୍ଚିତ୍ତସ୍ୟ ଧାରଣା
3-2. ତତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟୟୈକତାନତା ଧ୍ୟାନମ୍
3-3. ତଦେବାର୍ଥମାତ୍ରାନିର୍ଭାସମ୍ ସ୍ୱରୂପଶୂନ୍ୟମିବ ସମାଧିଃ
3-4. ତ୍ରୟମେକତ୍ର ସଂୟମଃ
3-5. ତଜ୍ଜୟାତ୍ ପ୍ରଜ୍ଞାଽଽଲୋକଃ
3-6. ତସ୍ୟ ଭୂମିଷୁ ବିନିୟୋଗଃ

B

3-7. ତ୍ରୟମନ୍ତରଙ୍ଗମ୍ ପୂର୍ୱେଭ୍ୟଃ
3-8. ତଦପି ବହିରଙ୍ଗମ୍ ନିର୍ବୀଜସ୍ୟ

Topic 8: Samyama

C

3-26. ପ୍ରବୃତ୍ତ୍ୟାଲୋକନ୍ୟାସାତ୍ସୂକ୍ଷ୍ମବ୍ୟବହିତବିପ୍ରକୃଷ୍ଟଜ୍ଞାନମ୍
3-27. ଭୁବନଜ୍ଞାନମ୍ ସୂର୍ୟେ ସଂୟମାତ୍.
3-28. ଚନ୍ଦ୍ରେ ତାରାବ୍ୟୂହଜ୍ଞାନମ୍.
3-29. ଧୃବେ ତଦ୍ଗତଜ୍ଞାନମ୍.
3-30. ନାଭିଚକ୍ରେ କାୟବ୍ୟୂହଜ୍ଞାନମ୍.
3-31. କଣ୍ଠକୂପେ କ୍ଷୁତ୍ପିପାସାନିବୃତ୍ତିଃ.
3-32. କୂର୍ମନାଡ୍ୟାଂ ସ୍ଥୈର୍ୟମ୍.
3-33. ମୂର୍ଧଜ୍ୟୋତିଷି ସିଦ୍ଧଦର୍ଶନମ୍.

Topic 9: Satva Purusha

D

3-36. ସତ୍ତ୍ୱପୁରୁଷୟୋରତ୍ୟନ୍ତାସଙ୍କୀର୍ଣୟୋଃ ପ୍ରତ୍ୟଯ ଅବିଶେଷାତ୍ ଭୋଗଃ ପରାର୍ଥତ୍ୱାତ୍ ସ୍ୱାର୍ଥସଂୟମାତ୍ପୁରୁଷଜ୍ଞାନମ୍

3-50. ସତ୍ତ୍ୱପୁରୁଷାନ୍ୟତାଖ୍ୟାତିମାତ୍ରସ୍ୟ ସର୍ୱଭାବାଧିଷ୍ଠାତୃତ୍ୱଂ ସର୍ୱଜ୍ଞାତୃତ୍ୱଂ ଚ

3-51. ତଦ୍ୱୈରାଗ୍ୟାଦପି ଦୋଷବୀଜକ୍ଷୟେ କୈବଲ୍ୟମ୍

3-52. ସ୍ଥାନ୍ୟୁପନିମନ୍ତ୍ରଣେ ସଙ୍ଗସ୍ମୟାକରଣଂ ପୁନରନିଷ୍ଟପ୍ରସଙ୍ଗାତ୍

3-53. କ୍ଷଣତକ୍ରମୟୋଃ ସଂୟମାଦ୍ୱିବେକଜଂ ଜ୍ଞାନମ୍

3-54. ଜାତିଲକ୍ଷଣଦେଶୈରନ୍ୟତାନବଚ୍ଛେଦାତ୍ତୁଲ୍ୟୟୋସ୍ତତଃ ପ୍ରତିପତ୍ତିଃ

3-55. ତାରକମ୍ ସର୍ୱବିଷୟଂ ସର୍ୱଥା ବିଷୟମକ୍ରମମ୍ ଚେତି ବିବେକଜଂ ଜ୍ଞାନମ୍.

3-56. ସତ୍ୱପୁରୁଷୟୋଶ୍ଶୁଦ୍ଧି ସାମ୍ୟେ କୈବଲ୍ୟଂ.

---

21. Kaivalya Pada

21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

A

4-4. ନିର୍ମାଣଚିତ୍ତାନ୍ୟସ୍ମିତାମାତ୍ରାତ୍.

4-5. ପ୍ରବୃତ୍ତିଭେଦେ ପ୍ରୟୋଜକମ୍ ଚିତ୍ତମେକମନେକେଷାମ୍.

4-6. ତତ୍ର ଧ୍ୟାନଜମନାଶୟମ୍.

4-7. କର୍ମାଶୁକ୍ଲାକୃଷ୍ଣମ୍ ଯୋଗିନସ୍ତ୍ରିବିଧମିତରେଷାମ୍

4-8. ତତସ୍ତଦ୍ୱିପାକାନୁଗୁଣାନାମେବାଽଭିବ୍ୟକ୍ତିର୍ୱାସନାନାମ୍

4-9. ଜାତିଦେଶକାଲବ୍ୟବହିତାନାମପ୍ୟାନନ୍ତର୍ୟ୍ୟମ୍ ସ୍ମୃତି ସଂସ୍କାରୟୋରେକରୂପତ୍ୱାତ୍

4-10. ତାସାମନାଦିତ୍ୱମ୍ ଚାଶିଷୋ ନିତ୍ୟତ୍ୱାତ୍.

4-11. ହେତୁଫଲାଶ୍ରୟାଲମ୍ବନୈଃ ସଙ୍ଗୃହୀତତ୍ୱାଦେଷାମଭାବେ ତଦଭାବଃ

Topic 11: Chitta Bedha

B
4-15. ବସ୍ତୁସାମ୍ୟେ ଚିତ୍ତଭେଦାତ୍ତୟୋର୍ୱିଭକ୍ତ ପନ୍ଥାଃ
4-16. ନ ଚୈକଚିତ୍ତତନ୍ତ୍ରମ୍ ବସ୍ତୁ ତଦପ୍ରମାଣକମ୍ ତଦା କିଂ ସ୍ୟାତ୍?
4-17. ତଦୁପରାଗାପେକ୍ଷିତ୍ୱାଚ୍ଚିତ୍ତସ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଜ୍ଞାତାଜ୍ଞାତମ୍.
4-18. ସଦା ଜ୍ଞାତାଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତୟସ୍ତତ୍ ପ୍ରଭୋଃ ପୁରୁଷସ୍ୟାପରିଣାମିତ୍ୱାତ୍.
4-19. ନତସ୍ୱାଭାସମ୍ ଦୃଶ୍ୟତ୍ୱାତ୍.
20. ଏକସମୟେ ଚୋଭୟଽନବଧାରଣମ୍
4-21. ଚିତ୍ତାନ୍ତରଦୃଶ୍ୟେ ବୁଦ୍ଧିବୁଦ୍ଧେରତିପ୍ରସଙ୍ଗଃ ସ୍ମୃତିସଙ୍କରଶ୍ଚ.
4-22. ଚିତ୍ତେରପ୍ରତିସଙ୍କ୍ରମାୟାସ୍ତଦାକାରାପତ୍ତୌ ସ୍ୱବୁଦ୍ଧିସମ୍ୱେଦନମ୍.

Topic 12: Chitta Shakti

C
4-24. ତଦସଙ୍ଖ୍ୟେୟବାସନାଭିଶ୍ଚିତ୍ରମପି ପରାର୍ଥମ୍ ସଂହତ୍ୟକାରିତ୍ୱାତ୍.
4-25. ବିଶେଷଦର୍ଶିନ ଆତ୍ମଭାବଭାବନାବିନିବୃତ୍ତିଃ
4-26. ତଦା ବିବେକନିମ୍ନମ୍ କୈବଲ୍ୟପ୍ରାଗ୍ଭାରମ୍ ଚିତ୍ତମ୍
4-27. ତଚ୍ଛିଦ୍ରେଷୁ ପ୍ରତ୍ୟୟାନ୍ତରାଣି ସଂସ୍କାରେଭ୍ୟଃ
4-28. ହାନମେଷାଂ କ୍ଲେଶବଦୁକ୍ତମ୍.
4-29. ପ୍ରସଙ୍ଖ୍ୟାନେଽପ୍ୟକୁସୀଦସ୍ୟ ସର୍ୱଥା ବିବେକଖ୍ୟାତେର୍ଧର୍ମମେଘସ୍ସମାଧିଃ
4-30. ତତଃ କ୍ଲେଶକର୍ମନିବୃତ୍ତିଃ
4-34. ପୁରୁଷାର୍ଥଶୂନ୍ୟାନାମ୍ ଗୁଣାନାମ୍ ପ୍ରତିପ୍ରସବଃ କୈବଲ୍ୟମ୍ ସ୍ୱରୂପପ୍ରତିଷ୍ଠା ବା ଚିତ୍ତଶକ୍ତିରିତି.

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