



GNANA SOUND MIND



Gita Vidya

India | Europe | America ਯੋਗਸ਼ਾਸ੍ਰੂ-ਯੋਗਸੂਤ੍ਰ-ਦ੍ਰਸ਼ਯਰੂਪਪ੍ਰਦਰ੍ਸ਼ਿਨੇ। ਪੂਰ੍ਣਯੋਗਪ੍ਰਬੋਧਾਯ ਗੋਪੀਵਰਯਾਯ ਤੇ ਨਮਃ॥

YOGA PURE SOUL



This booklet is not for sale. Copyright CourseLink ©





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 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 ਪੁਣਯੋ ਗੰਧਃ ਪ੍ਰਥਿਵਯਾਂ ਚ ਤੇਜਸ਼੍ਹਾਸ੍ਮਿ ਵਿਭਾਵਸੌ . ਜੀਵਨੰ ਸਰ੍ਭੂਤੇਸ਼ੁ ਤਪਸ਼੍ਹਾਸ੍ਮਿ ਤਪਸ੍ਵਿਸ਼ੁ .. 7-9.

ਯਦਾਦਿਤਯਗਤੰ ਤੇਜੋ ਜਗਦ੍ਭਾਸਯਤੇ(ਅ)ਖਿਲੰ . ਯੱਚੰਦ੍ਰਮਸਿ ਯੱਚਾਗ੍ਹੇਂ ਤੱਤੇਜੇ ਵਿੱਧਿ ਮਾਮਕੰ .. 15-12..

ਗਾਮਾਵਿਸ਼ज ਚ ਭੂਤਾਨਿ ਧਾਰਯਾਮ੍ਯਹਮੋਜਸਾ . ਪੁਸ਼੍ਣਾਮਿ ਚੌਸ਼ਧੀਃ ਸਰ੍ਹਾਃ ਸੋਮੋ ਭੁਤ੍ਵਾ ਰਸਾਤ੍ਮਕਃ .. 15-13..

B ਦੈਵੀ ਹਯੇਸ਼ਾ ਗੁਣਮਯੀ ਮਮ ਮਾਯਾ ਦੁਰਤਯਯਾ . ਮਾਮੇਵ ਯੇ ਪ੍ਰਪਦਯੰਤੇ ਮਾਯਾਮੇਤਾਂ ਤਰੰਤਿ ਤੇ .. 7-14. ਰਜਸੂਮਸ਼੍ਹਾਭਿਭੂਯ ਸੱਤ੍ਵੰ ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ . ਰਜਃ ਸੱਤ੍ਵੰ ਤਮਸ਼੍ਰੈਵ ਤਮਃ ਸੱਤੂੰ ਰਜਸੂਥਾ .. 14-10..

- C ਸਰ੍ਵਾਰੇਸ਼ੁ ਦੇਹੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਪਜਾਯਤੇ . ਜ੍ਞਾਨੰ ਯਦਾ ਤਦਾ ਵਿਦਯਾਵ੍ਵ੍ਰਿੱਧੰ ਸੱਤ੍ਰਮਿਤਯੁਤ .. 14-11..
- D ਲੋਭਃ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰਾਰੰਭਃ ਕਰ੍ਮਣਾਮਸ਼ਮਃ ਸ੍ਪ੍ਰਹਾ . ਰਜਸਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੱਧੇ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 14-12..
- E ਅਪ੍ਰਕਾਸ਼ੋ(ਅ)ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਸ਼ੂ ਪ੍ਰਮਾਦੋ ਮੋਹ ਏਵ ਚ . ਤਮਸਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੱਧੇ ਕੁਰੁਨੰਦਨ .. 14-13..

# 2. The Body



🗚 ਅਹੰ ਵੈਸ਼੍ਵਾਨਰੋ ਭੂਤ੍ਵਾ ਪ੍ਰਾਇਨਾਂ ਦੇਹਮਾਸ਼੍ਰਿਤਃ . ਪ੍ਰਾਣਾਪਾਨਸਮਾਯੁਕੂਃ ਪਚਾਮਯੰਨੰ ਚਤੁਰ੍ਵਿਧੰ .. 15-14.

ਆਯੁਃਸੱਤ੍ਵਬਲਾਰੋਗਯਸੁਖਪ੍ਰੀਤਿਵਿਵਰ੍ਧਨਾਃ . ਰਸਯਾਃ ਸ੍ਰਿਗ੍ਧਾਃ ਸ੍ਵਿਰਾ ਹ੍ਰਦਯਾ ਆਹਾਰਾਃ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕਪ੍ਰਿਯਾਃ .. 17-8..

ਕਟ੍ਵਮ੍ਲਲਵਣਾਤਯੁਸ਼੍ਣਤੀਕ੍ਸ਼੍ਣਰੂਕ੍ਸ਼ਵਿਦਾਹਿਨਃ . ਆਹਾਰਾ ਰਾਜਸਸਯੇਸ਼੍ਵਾ ਦੁਃਖਸ਼ੋਕਾਮਯਪ੍ਰਦਾਃ .. 17-9..

ਯਾਤਯਾਮੰ ਗਤਰਸੰ ਪੂਤਿ ਪਰਯੁਸ਼ਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ . ਉੱਛਿਸ਼੍ਰਮਪਿ ਚਾਮੇਧਯੰ ਭੋਜਨੰ ਤਾਮਸਪ੍ਰਿਯੰ .. 17-10.

B ਨਿਯਤੰ ਸੰਗਰਹਿਤਮਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਤਃ ਕ੍ਰਤੰ . ਅਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤ੍ਸਾੱਤ੍ਵਿਕਮੁਚ੍ਯਤੇ .. 18-23..

ਯੱਤੁ ਕਾਮੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਸਾਹੰਕਾਰੇਣ ਵਾ ਪੁਨਃ . ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਬਹੁਲਾਯਾਸੰ ਤਦ੍ਰਾਜਸਮੁਦਾਰ੍ਰਤੰ .. 18-24..

ਅਨੁਬੰਧੰ ਕ੍ਸ਼ਯੰ ਹਿੰਸਾਮਨਪੇਕ੍ਸ਼੍ਯ ਚ ਪੌਰੁਸ਼ੰ . ਮੋਹਾਦਾਰਭ੍ਯਤੇ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤੱਤਾਮਸਮੂਚ੍ਯਤੇ .. 18-25..

ਨਾਤਯਸ਼ਤਸੂ ਯੋਗੋ(ਅ)ਸ੍ਰਿ ਨ ਚੈਕਾਂਤਮਨਸ਼ਤਃ . ਨ ਚਾਤਿਸ੍ਰਪ੍ਰਸ਼ੀਲਸਯ ਜਾਗ੍ਰਤੋਨੈਵਚਾਰ੍ਜੁਨ .. 6-16..

ਯੁਕ੍ਰਾਹਾਰਵਿਹਾਰਸ੍ਯ ਯੁਕ੍ਰਚੇਸ਼੍ਰਸ੍ਯ ਕਰ੍ਮਸੁ . ਯੁਕ੍ਰਸ੍ਰਪ੍ਰਾਵਬੋਧਸ੍ਯ ਯੋਗੋ ਭਵਤਿ ਦੁਃਖਹਾ .. 6-17..

# 3. The Mind



▲ ਯਤੋ ਯਤੋ ਨਿਸ਼ੂਰਤਿ ਮਨਸ਼ੂੰਚਲਮਸ਼ੂਰੰ . ਤਤਸੂਤੋ ਨਿਯਮ੍ਯੈਤਦਾਤ੍ਮਨਯੇਵ ਵਸ਼ੰ ਨਯੇਤ੍ .. 6-26.. ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤਮਨਸੰ ਹਯੇਨੰਯੋਗਿਨੰ ਸੁਖਮੁੱਤਮੰ .

ੳਪੈਤਿ ਸ਼ਾਂਤਰਜਸੰ ਬਹਮਭਤਮਕਲਮਸ਼ੰ .. 6-27..

B ਅਸੰਸ਼ਯੰ ਮਹਾਬਾਹੋ ਮਨੋ ਦੁਰ੍ਹਿਗ੍ਰਹੰ ਚਲੰ . ਅਭਯਾਸੇਨ ਤੁ ਕੋਂਤੇਯ ਵੈਰਾਗਯੇਣ ਚ ਗ੍ਰਹਯਤੇ .. 6-35.

ਅਸੰਯਤਾਤ੍ਮਨਾ ਯੋਗੋ ਦੁਸ਼੍ਪ੍ਰਾਪ ਇਤਿ ਮੇ ਮਤਿਃ . ਵਸ਼ਯਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁ ਯਤਤਾ ਸ਼ਕਯੋ(ਅ)ਵਾਪੂੁਮੁਪਾਯਤਃ .. 6-36.

C ਬੁੱਧ੍ਯਾ ਵਿਸ਼ੁੱਧਯਾ ਯੁਕ੍ਰੋ ਧ੍ਰਤਯਾਤ੍ਮਾਨੰ ਨਿਯਮਯ ਚ . ਸ਼ਬੂਾਦੀਨ੍ਵਿਸ਼ਯਾਂਸੂਯਕ੍ਰਾ ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ੋਂ ਵਯੁਦਸਯ ਚ .. 18-51..

ਵਿਵਿਕ੍ਰਸੇਵੀ ਲਘ੍ਵਾਸ਼ੀ ਯਤਵਾੱਕਾਯਮਾਨਸਃ . ਧਯਾਨਯੋਗਪਰੋ ਨਿਤਯੰ ਵੈਰਾਗਯੰ ਸਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .. 18-52..

ਅਹੰਕਾਰੰ ਬਲੰ ਦਰ੍ਪੰ ਕਾਮੰ ਕ੍ਰੋਧੰ ਪਰਿਗ੍ਰਹੰ . ਵਿਮੁਚਯ ਨਿਰ੍ਮਮਃ ਸ਼ਾਂਤੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਭੂਯਾਯ ਕਲ੍ਪਤੇ .. 18-53.

ਸ੍ਵਭਾਵਜੇਨ ਕੈਂਤੇਯ ਨਿਬੱਧਃ ਸ੍ਵੇਨ ਕਰ੍ਮਣਾ .ਕਰ੍ਹੂੰ ਨੇੱਛਸਿ ਯਨ੍ਮੋਹਾਤ੍ਕਰਿਸ਼੍ਯਸਯਵਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਤ੍ .. 18-60..

ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਰੋ ਮਦਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕੁਰੁ . ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਸਤਯੰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਜਾਨੇ ਪ੍ਰਿਯੋ(ਅ)ਸਿ ਮੇ .. 18-65..

# 4. Sense Objects



- A ਬੰਧੁਰਾਤ੍ਮਾਤ੍ਮਨਸੂਸਯ ਯੇਨਾਤ੍ਮੈਵਾਤ੍ਮਨਾ ਜਿਤਃ .
  ਅਨਾਤ੍ਮਨਸੂ ਸ਼ਤ੍ਰਤ੍ਵੇ ਵਰ੍ਹੇਤਾਤ੍ਮੈਵ ਸ਼ਤ੍ਰਵਤ੍ .. 6-6..
  ਭੂਮਿਰਾਪੋ(ਅ)ਨਲੋ ਵਾਯੁਃ ਖੰ ਮਨੇ ਬੁੱਧਿਰੇਵ ਚ .
  ਅਹੰਕਾਰ ਇਤੀਯੰ ਮੇ ਭਿੰਨਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਤਿਰਸੂਧਾ .. 7-4..
- ਰਤੁਰ੍ਵਿਧਾ ਭਜੰਤੇ ਮਾਂ ਜਨਾਃ ਸੁਕ੍ਰਤਿਨੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ .
   ਆਰ੍ਹੋ ਜਿਜ੍ਵਾਸੁਰਰੂਾਰੂੀ ਜ੍ਵਾਨੀ ਚ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 7-16..
   ਯਤ੍ਕਰੋਸ਼ਿ ਯਦਸ਼ਾਸਿ ਯੱਜੁਹੋਸ਼ਿ ਦਦਾਸਿ ਯਤ੍ .
   ਯੱਤਪਸਯਸਿ ਕੈਂਤੇਯ ਤਤਕੁਰੂਸ਼੍ਰ ਮਦਰਪਣੰ .. 9-27..
- C ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸੂਮ ਇਤਿ ਗੁਣਾਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰਤਿਸੰਭਵਾਃ . ਨਿਬਧ੍ਹੀਤਿ ਮਹਾਬਾਹੋ ਦੇਹੇ ਦੇਹਿਨਮਵਯਯੰ .. 14-5.. ਸੱਤ੍ਵੰ ਸੁਖੇ ਸੰਜਯਤਿ ਰਜਃ ਕਰ੍ਮਣਿ ਭਾਰਤ . ਜ੍ਵਾਨਮਾਵ੍ਰਤਯ ਤੁ ਤਮਃ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਸੰਜਯਤਯੁਤ .. 14-9..
- D ਤਤ੍ਰ ਸੱਤ੍ਵੰ ਨਿਰ੍ਮਲਤ੍ਵਾਤ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਮਨਾਮਯੰ . ਸੁਖਸੰਗੇਨ ਬਧ੍ਰਾਤਿ ਜ੍ਞਾਨਸੰਗੇਨ ਚਾਨਘ .. 14-6..
- E ਰਜੋ ਰਾਗਾਤ੍ਮਕੰ ਵਿੱਧਿ ਤ੍ਰਸ਼ਣਾਸੰਗਸਮੁਦ੍ਭਵੰ . ਤੰਨਿਬਧ੍ਰਾਤਿ ਕੇਂਤੇਯ ਕਰ੍ਮਸੰਗੇਨ ਦੇਹਿਨੰ .. 14-7..
- ਿਤਮਸ਼੍ਰੂਜ੍ਞਾਨਜੰ ਵਿੱਧਿ ਮੋਹਨੰ ਸਰ੍ਦੇਹਿਨਾਂ . ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਨਿਦ੍ਰਾਭਿਸ਼੍ਰੰਨਿਬਧ੍ਹਾਤਿ ਭਾਰਤ .. 14-8..

# 5. Sense Control

- A ਪ੍ਰਜਹਾਤਿ ਯਦਾ ਕਾਮਾਨ੍ਸਰ੍ਵਾਨ੍ਪਾਰੂ ਮਨੋਗਤਾਨ੍ . ਆਤ੍ਮਨਯੇਵਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁਸ਼ੂਃ ਸ਼੍ਰਿਤਪ੍ਰਜ੍ਞਸ੍ਰਦੋਚਯਤੇ .. 2-55..
- B ਦੁ:ਖੇਸ਼੍ਨੁਦ੍ਰਿਗ੍ਹਮਨਾ: ਸੁਖੇਸ਼ੁ ਵਿਗਤਸ੍ਪ੍ਰਹ: . ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧ: ਸ਼੍ਰਿਤਧੀਰ੍ਮੁਨਿਰੁਚ੍ਯਤੇ .. 2-56.. ਯ: ਸਰ੍ਵਤ੍ਰਾਨਭਿਸ਼੍ਰੇਹਸ਼ੁੱਤਤ੍ਪ੍ਰਾਪਯ ਸ਼ੁਭਾਸ਼ੁਭੰ . ਨਾਭਿਨੰਦਤਿ ਨ ਦ੍ਵੇਸ਼੍ਰਿ ਤਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਿਤਾ .. 2-57..
- ਿਯਦਾ ਸੰਹਰਤੇ ਚਾਯੰ ਕੂਰ੍ਮੋ(ਅ)ਙ੍ਹਾਨੀਵ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ . ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀਂਦ੍ਰਿਯਾਰੂੇਭਯਸੂਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਿਤਾ .. 2-58..
- D ਵਿਸ਼ਯਾ ਵਿਨਿਵਰ੍ਹੰਤੇ ਨਿਰਾਹਾਰਸਯ ਦੇਹਿਨਃ . ਰਸਵਰ੍ਜੰ ਰਸੋ(ਅ)ਪਯਸਯ ਪਰੰ ਦ੍ਰਸ਼੍ਹਾ ਨਿਵਰ੍ਹਤੇ .. 2-59..

ਯਤਤੋਂ ਹਯਪਿ ਕੈਂਤੇਯ ਪੁਰੁਸ਼ਸ਼ਯ ਵਿਪਸ਼੍ਹਿਤ: . ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਪ੍ਰਮਾਥੀਨਿ ਹਰੰਤਿ ਪ੍ਰਸਭੰ ਮਨ: .. 2-60..

ਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਾਣਿ ਸੰਯਮज ਯੁਕ੍ਰ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ . ਵਸ਼ੇ ਹਿ ਯਸ੍ਯੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਿਤਾ .. 2-61..

# A Sense Cratification Sense Cratification

# 6. Sense Gratification

- A ਧ੍ਯਾਯਤੋ ਵਿਸ਼ਯਾਨ੍ਪੁੰਸਃ ਸੰਗਸ਼੍ਰੇਸ਼ੂਪਜਾਯਤੇ . ਸੰਗਾਤ੍ਸੰਜਾਯਤੇ ਕਾਮਃ ਕਾਮਾਤ੍ਕ੍ਰੋਧੋ(ਅ)ਭਿਜਾਯਤੇ .. 2-62.. ਕ੍ਰੋਧਾਦ੍ਭਵਤਿ ਸੰਮੋਹਃ ਸੰਮੋਹਾਤ੍ਸ੍ਮ੍ਰਤਿਵਿਭ੍ਰਮਃ . ਸ੍ਮ੍ਰਤਿਭ੍ਰੰਸ਼ਾਦ੍ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ੋ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ਾਤ੍ਪ੍ਰਣਸ਼ਯਤਿ .. 2-63..
- B ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਵਿਯੁਕ੍ਰੈਸੂ ਵਿਸ਼ਯਾਨਿੰਦ੍ਰਿਯੈਸ਼੍ਹਰਨ੍ . ਆਤ੍ਮਵਸ਼੍ਯੈਰ੍ਵਿਧੇਯਾਤ੍ਮਾ ਪ੍ਰਸਾਦਮਧਿਗੱਛਤਿ .. 2-64..
- C ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਸਰ੍ਦੂਃਖਾਨਾਂ ਹਾਨਿਰਸਯੋਪਜਾਯਤੇ . ਪ੍ਰਸੰਨਚੇਤਸੋ ਹਯਾਸ਼ੁ ਬੁੱਧਿਃ ਪਰਯਵਤਿਸ਼੍ਹਤੇ .. 2-65..
- D ਨਾਸ੍ਰਿ ਬੁੱਧਿਰਯੁਕ੍ਰਸਯ ਨ ਚਾਯੁਕ੍ਰਸਯ ਭਾਵਨਾ . ਨ ਚਾਭਾਵਯਤਃ ਸ਼ਾਂਤਿਰਸ਼ਾਂਤਸਯ ਕੁਤਃ ਸੁਖੰ .. 2-66..
- E ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਹਿ ਚਰਤਾਂ ਯਨ੍ਮਨੇ(ਅ)ਨੁਵਿਧੀਯਤੇ . ਤਦਸ੍ਯ ਹਰਤਿ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾਂ ਵਾਯੁਰ੍ਹਾਵਮਿਵਾਂਭਸਿ .. 2-67..
- F ਤਸ੍ਮਾਦਯਸਯ ਮਹਾਬਾਹੋ ਨਿਗ੍ਰਹੀਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ . ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀਂਦ੍ਰਿਯਾਰੂੇਭਯਸ੍ਰਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਿਤਾ .. 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.

# 2. Physical Wisdom

# 7. Physical Wisdom

- 🗛 ਕਾਰਯਕਾਰਣਕਰੂਤ੍ਵੇ ਹੇਤੁਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰਤਿਰੁਚਯਤੇ । ਪੁਰੁਸ਼ਃ ਸੁਖਦੁਃਖਾਨਾਂ ਭੋਕ੍ਰੂਤ੍ਵੇ ਹੇਤੁਰੁਚਯਤੇ ॥ 13-21॥
- B ਦੇਵਦ੍ਵਿਜਗੁਰੁਪ੍ਰਾਜ੍ਞਪੂਜਨੰ ਸ਼ੌਚਮਾਰ੍ਜਵਮ੍ । ਬ੍ਰਹ੍ਮਚਰ੍ਯਮਹਿੰਸਾ ਚ ਸ਼ਾਰੀਰੰ ਤਪ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-14॥
- © ਅਫਲਾਕਾਙ੍ਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਯਜ੍ਵੇ ਵਿਧਿਦ੍ਰਸ਼੍ਰੋ ਯ ਇਜਯਤੇ। ਯਸੂਵਯਮੇਵੇਤਿ ਮਨਃ ਸਮਾਧਾਯ ਸ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕਃ॥17.11॥ ਅਭਿਸੰਧਾਯ ਤੁ ਫਲੰ ਦਮ੍ਭਾਰੂਮਪਿ ਚੈਵ ਯਤ੍। ਇਜਯਤੇ ਭਰਤਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਰ ਤੰ ਯਜ੍ਵੇਂ ਵਿੱਧਿ ਰਾਜਸਮ੍॥17.12॥ ਵਿਧਿਹੀਨਮਸ੍ਰਸ਼੍ਰਾੰਨ ਮਨ੍ਰ੍ਹੀਨਮਦਕ੍ਸ਼ਿਣਮ੍। ਸ਼ੁੱਧਾਵਿਰਹਿਤੰ ਯਜ੍ਵੇਂ ਤਾਮਸੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ॥17.13॥
- D ਯੱਤਦਗ੍ਰੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਪਰਿਣਾਮੇ(ਅ)ਮ੍ਰਤੋਪਮਮ੍। ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੰ ਪ੍ਰੋਕ੍ਰਮਾਤ੍ਮਬੁੱਧਿਪ੍ਰਸਾਦਜਮ੍ ॥ 18-37॥ ਵਿਸ਼ਯੇਨ੍ਰਿਯਸੰਯੋਗਾਦਯੱਤਦਗ੍ਰੇ(ਅ)ਮ੍ਰਤੋਪਮਮ੍। ਪਰਿਣਾਮੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਮ੍ਰਤਮ੍ ॥ 18-38॥ ਯਦਗ੍ਰੇ ਚਾਨੁਬਨ੍ਧੇ ਚ ਸੁਖੰ ਮੋਹਨਮਾਤ੍ਮਨਃ। ਨਿਦ੍ਰਾਲਸਯਪ੍ਰਮਾਦੋੱਥੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹ੍ਰਤਮ੍ ॥ 18-39॥

# 8. Social Wisdom



- 🗛 ਚਾਤੁਰ੍ਰਣਯੰ ਮਯਾ ਸ੍ਰੁਸ਼ੂੰ ਗੁਣਕਰ੍ਮਵਿਭਾਗਸ਼ਃ । ਤਸਯ ਕਰ੍ਹਾਰਮਪਿ ਮਾਂ ਵਿੱਧਯਕਰ੍ਹਾਰਮਵਯਯਮ੍ ॥ 4-13॥
- B ਕਾਮਯਾਨਾਂ ਕਰ੍ਮਣਾਂ ਨ੍ਯਾਸੰ ਸੰਨ੍ਯਾਸੰ ਕਵਯੋ ਵਿਦੁਃ। ਸਰ੍ਵਕਰ੍ਮਫਲਤਯਾਗੰ ਪ੍ਰਾਹੁਸੁ੍ਯਾਗੰ ਵਿਚਕ੍ਸ਼ਣਾਃ॥ 18-2॥
- © ਦਾਤਵ੍ਯਮਿਤਿ ਯੱਦਾਨੰ ਦੀਯਤੇ(ਅ)ਨੁਪਕਾਰਿਣੇ। ਦੇਸ਼ੇ ਕਾਲੇ ਚ ਪਾਤ੍ਰੇ ਚ ਤੱਦਾਨੰ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੰ ਸ੍ਮ੍ਰਤਮ੍ ॥ 17-20॥ ਯੱਤੁ ਪ੍ਰਤਯੁਪਕਾਰਾਰੂੰ ਫਲਮੁੱਦਿਸ਼ਯ ਵਾ ਪੁਨਃ। ਦੀਯਤੇ ਚ ਪਰਿਕ੍ਲਿਸੂੰ ਤੱਦਾਨੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਮ੍ਰਤਮ੍ ॥ 17-21॥ ਅਦੇਸ਼ਕਾਲੇ ਯੱਦਾਨਮਪਾਤ੍ਰੇਭਯਸ਼ੂ ਦੀਯਤੇ। ਅਸਤ੍ਕ੍ਰਤਮਵਜ੍ਵਾਤੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹ੍ਰਤਮ੍ ॥ 17-22॥
- D ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਿਯਵਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੂਦ੍ਰਾਣਾਂ ਚ ਪਰਨ੍ਹਪ। ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਪ੍ਰਵਿਭਕ੍ਰਾਨਿ ਸ੍ਭਾਵਪ੍ਰਭਵੈਰ੍ਹਣੈੰ ॥ 18-41॥ ਸਮੇਂ ਦਮਸ੍ਰਪਃ ਸ਼ੌਚੰ ਕ੍ਸ਼ਾਨ੍ਹਿਰਾਰ੍ਜਵਮੇਵ ਚ। ਜ੍ਵਾਨੰ ਵਿਜ੍ਵਾਨਮਾਸ੍ਰਿਕਯੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-42॥ ਸ਼ੌਰਯੰ ਤੇਜੋ ਧ੍ਰਤਿਰੂਾਕ੍ਸ਼ਯੰ ਯੁੱਧੇ ਚਾਪਯਪਲਾਯਨਮ੍। ਦਾਨਮੀਸ਼੍ਰਭਾਵਸ਼੍ਰ ਕ੍ਸ਼ਾਤ੍ਰੰ ਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-43॥ ਕ੍ਰਸ਼ਿਗੌਰਕ੍ਸ਼ਯਵਾਣਿਜਯੰ ਵੈਸ਼ਯਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-44॥ ਪਰਿਚਰਯਾਤ੍ਮਕੰ ਕਰ੍ਮ ਸ਼ੁਦ੍ਰਸ਼ਯਾਪਿ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-44॥

# Occupational Windows

# 9.Occupational Wisdom

- A ਤੇਜਃ ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਧ੍ਰਤਿਃ ਸ਼ੌਚਮਦ੍ਰੋਹੋ ਨਾਤਿਮਾਨਿਤਾ। ਭਵਨ੍ਹਿ ਸਮ੍ਪਦੰ ਦੈਵੀਮਭਿਜਾਤਸਯ ਭਾਰਤ ॥ 16-3॥ ਦਮ੍ਭੋ ਦਰ੍ਪੋ(ਅ)ਭਿਮਾਨਸ਼੍ਹ ਕ੍ਰੋਧਃ ਪਾਰੁਸ਼ਯਮੇਵ ਚ। ਅਜ੍ਞਾਨੰ ਚਾਭਿਜਾਤਸਯ ਪਾਰੂ ਸਮ੍ਪਦਮਾਸੁਰੀਮ੍ ॥ 16-4॥
- B ਮੁਕ੍ਰਸੜ੍ਹੇ(ਅ)ਨਹੰਵਾਦੀ ਧ੍ਰਤਯੁਤ੍ਸਾਹਸਮਨ੍ਵਿਤਃ।
  ਸਿੱਧਯਸਿੱਧਯੋਰ੍ਵਿਕਾਰਃ ਕਰ੍ਹਾ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕ ਉਚਯਤੇ॥ 18-26॥
  ਰਾਗੀ ਕਰ੍ਮਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਰ੍ਲੁਬ੍ਧੋ ਹਿੰਸਾਤ੍ਮਕੋ(ਅ)ਸ਼ੁਚਿਃ।
  ਹਰ੍ਸ਼ਸ਼ੋਕਾਨ੍ਵਿਤਃ ਕਰ੍ਹਾ ਰਾਜਸਃ ਪਰਿਕੀਰ੍ਰਿਤਃ॥ 18-27॥
  ਅਯੁਕ੍ਹਃ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਤਃ ਸੂਬ੍ਧਃ ਸ਼ਠੋ ਨੈਸ਼੍ਕ੍ਰਤਿਕੋ(ਅ)ਲਸਃ।
  ਵਿਸ਼ਾਦੀ ਦੀਰ੍ਘਸੂਤ੍ਰੀ ਚ ਕਰ੍ਹਾ ਤਾਮਸ ਉਚਯਤੇ॥ 18-28॥
- C ਧ੍ਰਤਯਾ ਯਯਾ ਧਾਰਯਤੇ ਮਨਃਪ੍ਰਾਣੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਾਃ।
  ਯੋਗੇਨਾਵਯਭਿਚਾਰਿਣਯਾ ਧ੍ਰਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-33॥
  ਯਯਾ ਤੁ ਧਰ੍ਮਕਾਮਾਰੂਾਨ੍ਧ੍ਰਤਯਾ ਧਾਰਯਤੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ।
  ਪ੍ਰਸੜ੍ਹੇਨ ਫਲਾਕਾੜ੍ਕਸ਼ੀ ਧ੍ਰਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-34॥
  ਯਯਾ ਸ੍ਵਪ੍ਰੰ ਭਯੰ ਸ਼ੋਕੰ ਵਿਸ਼ਾਦੰ ਮਦਮੇਵ ਚ।
  ਨ ਵਿਮੁਵ੍ਵਤਿ ਦੁਰ੍ਮੇਧਾ ਧ੍ਰਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-35॥

# 10. Mental Wisdom



- A ਅਭਯੰ ਸੱਤ੍ਵਸੰਸ਼ੁੱਧਿਰ੍ਜ੍ਞਾਨਯੋਗਵਯਵਸ਼੍ਰਿਤਿਃ। ਦਾਨੰ ਦਮਸ਼ੂ ਯਜ੍ਞਸ਼ੂ ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਸੂਪ ਆਰ੍ਜਵਮ੍॥ 16-1॥ ਅਹਿੰਸਾ ਸਤਯਮਕ੍ਰੋਧਸੂਯਾਗਃ ਸ਼ਾਨ੍ਰਿਰਪੈਸ਼ੁਨਮ੍। ਦਯਾ ਭੁਤੇਸ਼੍ਰਲੋਲੁਪ੍ਰੰ ਮਾਰੂਵੰ ਹੀਰਚਾਪਲਮ੍॥ 16-2॥
- B ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰਕਸਯੇਦੰ ਦ੍ਵਾਰੰ ਨਾਸ਼ਨਮਾਤ੍ਮਨਃ। ਕਾਮਃ ਕ੍ਰੋਧਸੂਥਾ ਲੋਭਸੂਸ਼ਮਾਦੇਤੱਤ੍ਰਯੰ ਤਯਜੇਤ੍॥ 16-21॥ ਏਤੈਰ੍ਵਿਮੁਕ੍ਰਃ ਕੋਂਨ੍ਹੇਯ ਤਮੋਦ੍ਵਾਰੈਸ੍ਰਿਭਿਰ੍ਹਰਃ। ਆਚਰਤਯਾਤ੍ਮਨਃ ਸ਼੍ਰੇਯਸੂਤੋ ਯਾਤਿ ਪਰਾਂ ਗਤਿਸ੍॥ 16-22॥
- ਿ ਅਨੁਦ੍ਵੇਗਕਰੰ ਵਾਕ੍ਯੰ ਸਤ੍ਯੰ ਪ੍ਰਿਯਹਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ । ਸ੍ਵਾਧ੍ਯਾਯਾਭ੍ਯਸਨੰ ਚੈਵ ਵਾਙ੍ਮਯੰ ਤਪ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-15॥
- D ਮਨਃ ਪ੍ਰਸਾਦਃ ਸੌਮ੍ਯਤ੍ਵੰ ਮੌਨਮਾਤ੍ਮਵਿਨਿਗ੍ਰਹਃ। ਭਾਵਸੰਸ਼ੁੱਧਿਰਿਤਯੇਤੱਤਪੋ ਮਾਨਸਮੁਚਯਤੇ॥ 17-16॥
- E ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਨਿਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਕਾਰਯਾਕਾਰਯੇ ਭਯਾਭਯੇ । ਬਨ੍ਧੰ ਮੋਕ੍ਸ਼ੰ ਚ ਯਾ ਵੇੱਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-30॥ ਯਯਾ ਧਰ੍ਮਮਧਰ੍ਮੰ ਚ ਕਾਰਯੰ ਚਾਕਾਰਯਮੇਵ ਚ । ਅਯਥਾਵਤ੍ਪ੍ਰਜਾਨਾਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-31॥ ਅਧਰ੍ਮੰ ਧਰ੍ਮਮਿਤਿ ਯਾ ਮਨਯਤੇ ਤਮਸਾਵ੍ਤਾ ।

ਸਰ੍ਵਾਰੂਾਨ੍ਵਿਪਰੀਤਾਂਸ਼੍ਹ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-32॥

# 11. Emotional Wisdom

- A ਵਿਹਾਯ ਕਾਮਾਨ੍ਯਃ ਸਰ੍ਵਾਨ੍ਪੁਮਾਂਸ਼ੂਰਤਿ ਨਿਃਸ੍ਪ੍ਰਹਃ। ਨਿਰ੍ਮਮੋ ਨਿਰਹਙ੍ਕਾਰਃ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਹਿਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 2-71॥ ਸ਼ਕ੍ਰੋਤੀਹੈਵ ਯਃ ਸੋਢੁੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਸ਼ਰੀਰਵਿਮੋਕ੍ਸ਼ਣਾਤ੍। ਕਾਮਕ੍ਰੋਧੋਦ੍ਭਵੰ ਵੇਗੰ ਸ ਯੁਕ੍ਰਃ ਸ ਸੁਖੀ ਨਰਃ॥ 5-23॥
- B ਕਰ੍ਮਣਃ ਸੁਕ੍ਰਤਸਯਾਹੁਃ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੰ ਨਿਰ੍ਮਲੰ ਫਲਮ੍ । ਰਜਸਸੂ ਫਲੰ ਦੁਃਖਮਜ੍ਞਾਨੰ ਤਮਸਃ ਫਲਮ੍ ॥ 14-16॥
- C ਸੱਤ੍ਵਾਤ੍ਸਞ੍ਜਾਯਤੇ ਜ੍ਞਾਨੰ ਰਜਸੋ ਲੋਭ ਏਵ ਚ। ਪ੍ਰਮਾਦਮੋਹੌਂ ਤਮਸੋ ਭਵਤੋ(ਅ)ਜ੍ਞਾਨਮੇਵ ਚ॥ 14-17॥
- D ਪ੍ਰਕਾਸ਼ੰ ਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਮੋਹਮੇਵ ਚ ਪਾਣ੍ਡਵ। ਨ ਦ੍ਵੇਸ੍ਬਿ ਸਮ੍ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਨ ਨਿਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਕਾਙਕ੍ਸ਼ਤਿ ॥ 14-22॥ ਉਦਾਸੀਨਵਦਾਸੀਨੇ ਗੁਣੈਰਯੋ ਨ ਵਿਚਾਲਯਤੇ। ਗੁਣਾ ਵਰ੍ਹਨੂ ਇਤਯੇਵੰ ਯੋ(ਅ)ਵਤਿਸ਼੍ਹਤਿ ਨੇਙ੍ਹਤੇ ॥ 14-23॥
- E ਸਮਦੁਃਖਸੁਖਃ ਸ੍ਵਸੂਃ ਸਮਲੋਸ਼੍ਵਾਸ਼੍ਮਕਾਞੂਨਃ। ਤੁਲਯਪ੍ਰਿਯਾਪ੍ਰਿਯੋ ਧੀਰਸੂਲਯਨਿਨੂਾਤ੍ਮਸੰਸੂਤਿਃ॥ 14-24॥ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਸੂਲਯਸੂਲਯੋ ਮਿਤ੍ਰਾਰਿਪਕ੍ਸ਼ਯੋਃ। ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਗੁਣਾਤੀਤਃ ਸ ਉਚਯਤੇ॥ 14-25॥

# 12. Spiritual Wisdom

# 12. Spiritual Wisdom

- 🗛 ਜਾਤਸ੍ਯ ਹਿ ਧ੍ਰਵੋ ਮ੍ਰਤਯੁਰ੍ਧ੍ਰਵੰ ਜਨ੍ਮ ਮ੍ਰਤਸ੍ਯ ਚ । ਤਸ੍ਮਾਦਪਰਿਹਾਰਯੇ(ਅ)ਰੂੇ ਨ ਤੂੰ ਸ਼ੋਚਿਤੁਮਰ੍ਹਸਿ ॥ 2-27॥
- B ਆਪੂਰਯਮਾਣਮਚਲਪ੍ਰਤਿਸ਼ੁੰ ਸਮੁਦ੍ਰਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨ੍ਹਿ ਯਦ੍ਵਤ੍। ਤਦ੍ਵਤਕਾਮਾ ਯੰ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨ੍ਹਿ ਸਰ੍ਵੇ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਹਿਮਾਪ੍ਰੋਤਿ ਨ ਕਾਮਕਾਮੀ ॥ 2-70॥ ਵਿਦਯਾਵਿਨਯਸਮ੍ਪੰਨੇ ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣੇ ਗਵਿ ਹਸ੍ਰਿਨਿ। ਸ਼ੁਨਿ ਚੈਵ ਸ਼੍ਰਪਾਕੇ ਚ ਪਣ੍ਡਿਤਾਃ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਿਨਃ ॥ 5-18॥
- C ਸ਼੍ਰੇਯੋ ਹਿ ਜ੍ਞਾਨਮਭਯਾਸਾੱਜ੍ਞਾਨਾੱਧਯਾਨੰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਯਤੇ । ਧਯਾਨਾਤ੍ਕਰ੍ਮਫਲਤਯਾਗਸੂਯਾਗਾੱਛਾਨ੍ਹਿਰਨਨ੍ਹਰਮ੍ ॥ 12-12॥
- D ਸਮਃ ਸ਼ਤ੍ਰੌ ਚ ਮਿਤ੍ਰੇ ਚ ਤਥਾ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਃ। ਸ਼ੀਤੋਸ਼੍ਣਸੁਖਦੁਃਖੇਸ਼ੁ ਸਮਃ ਸਡ੍ਕਵਿਵਰ੍ਜਿਤਃ॥ 12-18॥ ਤੁਲਯਨਿਨੂਾਸੂਤਿਰ੍ਮੌਨੀ ਸਨ੍ਹੁਸ਼੍ਰੋ ਯੇਨ ਕੇਨਚਿਤ੍। ਅਨਿਕੇਤਃ ਸ੍ਰਿਰਮਤਿਰ੍ਭਕ੍ਰਿਮਾਨ੍ਮੇ ਪ੍ਰਿਯੋ ਨਰਃ॥ 12-19॥
- E ਸ਼੍ਰੱਧਯਾ ਪਰਯਾ ਤਪੂੰ ਤਪਸ਼੍ਰੋਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰੈਃ।
  ਅਫਲਾਕਾਙਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਯੁਕ੍ਰੈਃ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ ॥ 17-17॥
  ਸਤ੍ਕਾਰਮਾਨਪੂਜਾਰੂੰ ਤਪੋ ਦਮ੍ਭੇਨ ਚੈਵ ਯਤ੍।
  ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਦਿਹ ਪ੍ਰੋਕੂੰ ਰਾਜਸੰ ਚਲਮਧ੍ਰਵਮ੍ ॥ 17-18॥
  ਮੂਢਗ੍ਰਾਹੇਣਾਤ੍ਮਨੇ ਯਤ੍ਪੀਡਯਾ ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਪਃ।
  ਪਰਸਯੋਤ੍ਸਾਦਨਾਰੂੰ ਵਾ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹ੍ਰਤਮ੍ ॥ 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 ਨ ਤ੍ਵੇਵਾਹੰ ਜਾਤੁ ਨਾਸੰ ਨ ਤ੍ਵੰ ਨੇਮੇ ਜਨਾਧਿਪਾਃ। ਨ ਚੈਵ ਨ ਭਵਿਸ਼ज਼ਾਮਃ ਸਰ੍ਵੇ ਵਯਮਤਃ ਪਰਮ੍ ॥ 2-12॥ ਨੈਨੰ ਛਿਨੂਨ੍ਹਿ ਸ਼ਸ੍ਹਾਣਿ ਨੈਨੰ ਦਹਤਿ ਪਾਵਕਃ। ਨ ਚੈਨੰ ਕੁਲੇਦਯਨ੍ਯਾਪੋ ਨ ਸ਼ੋਸ਼ਯਤਿ ਮਾਰੁਤਃ॥ 2-23॥
- B ਦੇਹਿਨੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਯਥਾ ਦੇਹੇ ਕੌਮਾਰੰ ਯੌਵਨੰ ਜਰਾ। ਤਥਾ ਦੇਹਾਨੂਰਪ੍ਰਾਪ੍ਰਿਰ੍ਧੀਰਸੂਤ੍ਰ ਨ ਮੁਹ੍ਯਤਿ ॥ 2-13॥ ਵਾਸਾਂਸਿ ਜੀਰ੍ਣਾਨਿ ਯਥਾ ਵਿਹਾਯ ਨਵਾਨਿ ਗ੍ਰਹ੍ਣਾਤਿ ਨਰੋ(ਅ)ਪਰਾਣਿ। ਤਥਾ ਸ਼ਰੀਰਾਣਿ ਵਿਹਾਯ ਜੀਰ੍ਣਾਨਯਨਯਾਨਿ ਸੰਯਾਤਿ ਨਵਾਨਿ ਦੇਹੀ ॥ 2-22॥
- © ਯਦਾ ਯਦਾ ਹਿ ਧਰ੍ਮਸਯ ਗ੍ਲਾਨਿਰ੍ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ। ਅਭਯੁੱਥਾਨਮਧਰ੍ਮਸਯ ਤਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸ੍ਰਜਾਮਯਹਮ੍॥ 4-7॥ ਪਰਿਤ੍ਰਾਣਾਯ ਸਾਧੂਨਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਾਯ ਚ ਦੁਸ਼੍ਕ੍ਰਤਾਮ੍। ਧਰ੍ਮਸੰਸੂਾਪਨਾਰੂਾਯ ਸਮ੍ਭਵਾਮਿ ਯੁਗੇ ਯੁਗੇ॥ 4-8॥
- D ਜਨ੍ਮ ਕਰ੍ਮ ਚ ਮੇ ਦਿਵਯਮੇਵੰ ਯੋ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ। ਤਯਕ੍ਰਾ ਦੇਹੰ ਪੁਨਰ੍ਜਨ੍ਮ ਨੈਤਿ ਮਾਮੇਤਿ ਸੋ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ॥ 4-9॥
- ਵਿੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਾ ਮਨ੍ਮਯਾ ਮਾਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਾਃ। ਬਹਵੇ ਜ੍ਵਾਨਤਪਸਾ ਪੂਤਾ ਮਦ੍ਭਾਵਮਾਗਤਾਃ॥ 4-10॥

# 14: Karma Yoga



A ਕਰ੍ਮਣਯੇਵਾਧਿਕਾਰਸ੍ਰੇ ਮਾ ਫਲੇਸ਼ੁ ਕਦਾਚਨ । ਮਾ ਕਰ੍ਮਫਲਹੇਤੁਰ੍ਭੂਰ੍ਮਾ ਤੇ ਸਡ੍ਹੋ(ਅ)ਸ੍ਰੂਕਰ੍ਮਣਿ ॥ 2-47॥

ਅੰਨਾਦ੍ਭਵਨ੍ਹਿ ਭੂਤਾਨਿ ਪਰ੍ਜਨਯਾਦੰਨਸਮ੍ਭਵਃ । ਯਜ੍ਞਾਦ੍ਭਵਤਿ ਪਰ੍ਜਨਯੋ ਯਜ੍ਞਃ ਕਰ੍ਮਸਮੁਦ੍ਭਵਃ ॥ 3-14॥

ਯਦਯਦਾਚਰਤਿ ਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਹਸ਼ੁੱਤਦੇਵੇਤਰੋ ਜਨঃ। ਸ ਯਤ੍ਪ੍ਰਮਾਣੰ ਕੁਰੁਤੇ ਲੋਕਸ਼੍ਰਦਨੁਵਰ੍ਹਤੇ॥ 3-21॥

ਸ਼੍ਰੇਯਾਨ੍ਸ੍ਵਧਰ੍ਮੋ ਵਿਗੁਣਃ ਪਰਧਰ੍ਮਾਤ੍ਸ੍ਨੁਸ਼੍ਰਿਤਾਤ੍। ਸ੍ਵਧਰ੍ਮੇ ਨਿਧਨੰ ਸ਼੍ਰੇਯਃ ਪਰਧਰ੍ਮੋ ਭਯਾਵਹਃ॥ 3-35॥

- B ਯਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵੇ ਸਮਾਰਮ੍ਭਾਃ ਕਾਮਸ਼ਡ੍ਕਲ੍ਪਵਰ੍ਜਿਤਾਃ। ਜ੍ਞਾਨਾਗ੍ਰਿਦਗ੍ਧਕਰ੍ਮਾਣੰ ਤਮਾਹੁਃ ਪਣ੍ਡਿਤੰ ਬੁਧਾਃ॥ 4-19॥
- C ਸੰਨ੍ਯਾਸਃ ਕਰ੍ਮਯੋਗਸ਼ੂ ਨਿਃਸ਼੍ਰੇਯਸਕਰਾਵੁਭੌ । ਤਯੋਸੂ ਕਰ੍ਮਸੰਨ੍ਯਾਸਾਤ੍ਕਰ੍ਮਯੋਗੋ ਵਿਸ਼ਿਸ਼੍ਯਤੇ ॥ 5-2॥
- D ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਯਾਧਾਯ ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਸੜ੍ਹੰ ਤਯਕ੍ਹਾ ਕਰੋਤਿ ਯਃ। ਲਿਪਯਤੇ ਨ ਸ ਪਾਪੇਨ ਪਦ੍ਮਪਤ੍ਰਮਿਵਾਮ੍ਭਸਾ॥ 5-10॥
- E ਅਧਿਸ਼੍ਹਾਨੰ ਤਥਾ ਕਰ੍ਹਾ ਕਰਣੰ ਚ ਪ੍ਰਥਗ੍ਵਿਧਮ੍ । ਵਿਵਿਧਾਸ਼੍ਹ ਪ੍ਰਥਕ੍ਰੇਸ਼੍ਹਾ ਦੈਵੰ ਚੈਵਾਤ੍ਰ ਪਞ੍ਹਮਮ੍ ॥ 18-14॥

# 15: Gnana Yoga

- 🗛 ਧੂਮੇਨਾਵ੍ਰਿਯਤੇ ਵਹ੍ਰਿਰਯਥਾਦਰ੍ਸ਼ੋ ਮਲੇਨ ਚ। ਯਥੋਲ੍ਬੇਨਾਵ੍ਰਤੋ ਗਰ੍ਭਸੂਥਾ ਤੇਨੇਦਮਾਵ੍ਰਤਮ੍॥ 3-38॥
- B ਬ੍ਰਹਮਾਰਪਣੰ ਬ੍ਰਹਮ ਹਵਿਰਬ੍ਰਹਮਾਗ਼ੋਂ ਬ੍ਰਹਮਣਾ ਹੁਤਮ੍। ਬ੍ਰਹਮੈਵ ਤੇਨ ਗਨ੍ਹਵਯੰ ਬ੍ਰਹਮਕਰ੍ਮਸਮਾਧਿਨਾ॥ 4-24॥
- C ਸ਼੍ਰੱਧਾਵਾਂੱਲਭਤੇ ਜ੍ਵਾਨੰ ਤਤ੍ਪਰਃ ਸੰਯਤੇਨ੍ਰ੍ਯਃ। ਜ੍ਵਾਨੰ ਲਬ੍ਧ੍ਵਾ ਪਰਾਂ ਸ਼ਾਨ੍ਹਿਮਚਿਰੇਣਾਧਿਗੱਛਤਿ॥ 4-39॥ ਜ੍ਵਾਨੇਨ ਤੁ ਤਦਜ੍ਵਾਨੰ ਯੇਸ਼ਾਂ ਨਾਸ਼ਿਤਮਾਤ੍ਮਨਃ। ਤੇਸ਼ਾਮਾਦਿਤਯਵੱਜ੍ਵਾਨੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਤਿ ਤਤ੍ਪਰਮ੍॥ 5-16॥
- D ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਸਹਸ੍ਰੇਸ਼ੁ ਕਸ਼੍ਬਿਦਯਤਤਿ ਸਿੱਧਯੇ। ਯਤਤਾਮਪਿ ਸਿੱਧਾਨਾਂ ਕਸ਼੍ਬਿਨ੍ਮਾਂ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ॥ 7-3॥ ਬਹੂਨਾਂ ਜਨ੍ਮਨਾਮਨ੍ਹੇ ਜ੍ਞਾਨਵਾਨ੍ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦਯਤੇ। ਵਾਸੁਦੇਵਃ ਸਰ੍ਵਮਿਤਿ ਸ ਮਹਾਤ੍ਮਾ ਸੁਦੁਰ੍ਲਭਃ॥ 7-19॥
- E ਯਃ ਸ਼ਾਸ੍ਰਵਿਧਿਮੁਤ੍ਸ੍ਰਜਯ ਵਰ੍ਹਤੇ ਕਾਮਕਾਰਤਃ। ਨ ਸ ਸਿੱਧਿਮਵਾਪ੍ਰੋਤਿ ਨ ਸੁਖੰ ਨ ਪਰਾਂ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-23॥
- F ਜ਼ਿਵਾਨੰ ਜ਼ਵੇਯੰ ਪਰਿਜ਼ਵਾਤਾ ਤ੍ਰਿਵਿਧਾ ਕਰ੍ਮਚੋਦਨਾ। ਕਰਣੰ ਕਰ੍ਮ ਕਰ੍ਹੇਤਿ ਤ੍ਰਿਵਿਧਃ ਕਰ੍ਮਸਡ੍ਰੂਹਃ ॥ 18-18॥

# 16: Dhyana Yoga

A ਯੋਗੀ ਯੁਞ਼ਜੀਤ ਸਤਤਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਰਹਸਿ ਸ਼ੂਤਃ। ਏਕਾਕੀ ਯਤਚਿੱਤਾਤ੍ਮਾ ਨਿਰਾਸ਼ੀਰਪਰਿਗ੍ਰਹਃ॥ 6-10॥ ਸ਼ੁਚੌ ਦੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਹਾਪਯ ਸ਼ੂਰਮਾਸਨਮਾਤ੍ਮਨਃ। ਨਾਤਯੁੱਛ੍ਰਿਤੰ ਨਾਤਿਨੀਚੰ ਚੈਲਾਜਿਨਕੁਸ਼ੋੱਤਰਮ੍॥ 6-11॥ ਤਤ੍ਰੈਕਾਗ੍ਰੰ ਮਨਃ ਕ੍ਰਤ੍ਵਾ ਯਤਚਿੱਤੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਃ। ਉਪਵਿਸ਼ਯਾਸਨੇ ਯੁਞ਼ਜਯਾਦਯੋਗਮਾਤ੍ਮਵਿਸ਼ੁੱਧਯੇ॥ 6-12॥

B ਸਮੰ ਕਾਯਸ਼ਿਰੋਗ੍ਰੀਵੰ ਧਾਰਯੰਨਚਲੰ ਸ਼੍ਰਿਰਃ।
ਸਮ੍ਪ੍ਰੇਕ੍ਸ਼੍ਯ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰੰ ਸ੍ਵੰ ਦਿਸ਼ਸ਼੍ਹਾਨਵਲੋਕਯਨ੍॥ 6-13॥
ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ੍ਹਾਤ੍ਮਾ ਵਿਗਤਭੀਰ੍ਬ੍ਰ੍ਮਚਾਰਿਵ੍ਰਤੇ ਸ਼੍ਰਿਤਃ।
ਮਨਃ ਸੰਯਮਯ ਮੱਚਿੱਤੇ ਯੁਕੂ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ॥ 6-14॥
ਯੁਞ੍ਜੰਨੇਵੰ ਸਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਯੋਗੀ ਨਿਯਤਮਾਨਸਃ।
ਸ਼ਾਨ੍ਹਿੰ ਨਿਰ੍ਵਣਪਰਮਾਂ ਮਤ੍ਸੰਸ਼੍ਰਾਮਧਿਗੱਛਤਿ॥ 6-15॥

- ਿਯਥਾ ਦੀਪੋ ਨਿਵਾਤਸ਼ੂੋ ਨੇਙ੍ਹਤੇ ਸੋਪਮਾ ਸ੍ਮ੍ਰਤਾ। ਯੋਗਿਨੇ ਯਤਚਿੱਤਸਯ ਯੁਞ੍ਜਤੋ ਯੋਗਮਾਤ੍ਮਨਃ॥ 6-19॥
- D ਸਰ੍ਭੂਤਸੂਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸਰ੍ਭੂਤਾਨਿ ਚਾਤ੍ਮਨਿ। ਈਕ੍ਸ਼ਤੇ ਯੋਗਯੁਕ੍ਰਾਤ੍ਮਾ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਨਃ॥ 6-29॥

# 17: Bhakti Yoga

- A ਯੇ ਯਥਾ ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦਯਨ੍ਹੇ ਤਾਂਸੂਬੈਵ ਭਜਾਮਯਹਮ੍। ਮਮ ਵਰ੍ਹਮਾਨੁਵਰ੍ਹਨ੍ਹੇ ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਃ ਪਾਰੂ ਸਰ੍ਸ਼ਃ॥ 4-11॥
- B ਅਨਨ੍ਯਾਸ਼੍ਰਿਨ੍ਹਯਨ੍ਹੇ ਮਾਂ ਯੇ ਜਨਾਃ ਪਰਯੁਪਾਸਤੇ। ਤੇਸ਼ਾਂ ਨਿਤਯਾਭਿਯੁਕ੍ਰਾਨਾਂ ਯੋਗਕ੍ਸ਼ੇਮੰ ਵਹਾਮਯਹਮ੍॥ 9-22॥ ਪਤ੍ਰੰ ਪੁਸ਼੍ਪੰ ਫਲੰ ਤੋਯੰ ਯੋ ਮੇ ਭਕ੍ਰਯਾ ਪ੍ਰਯੱਛਤਿ। ਤਦਹੰ ਭਕ੍ਰਯੁਪਰ੍ਰਤਮਸ਼੍ਰਾਮਿ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਨਃ॥ 9-26॥
- C ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਰੋ ਮਦਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕੁਰੁ । ਮਾਮੇਵੈਸ਼ਯਸਿ ਯੁਕ੍ਰੈਵਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਮਤ੍ਪਰਾਯਣਃ ॥ 9-34॥ ਮੱਚਿੱਤਾ ਮਦ੍ਯਤਪ੍ਰਾਣਾ ਬੋਧਯਨੂਃ ਪਰਸ੍ਪਰਮ੍ । ਕਥਯਨ੍ਹਸ਼ੂ ਮਾਂ ਨਿਤਯੰ ਤੁਸ਼ਯਨ੍ਹਿ ਚ ਰਮਨ੍ਹਿ ਚ ॥ 10-9॥
- D ਅਨਪੇਕ੍ਸ਼ਃ ਸ਼ੁਚਿਰੂਕ੍ਸ਼ ਉਦਾਸੀਨੇ ਗਤਵਯਥਃ। ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਯੋ ਮਦ੍ਭਕੂਃ ਸ ਮੇ ਪ੍ਰਿਯਃ॥ 12-16॥
- E ਈਸ੍ਵਰਃ ਸਰ੍ਭੂਤਾਨਾਂ ਹ੍ਰੱਦੇਸ਼ੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ਤਿਸ਼੍ਰਤਿ । ਭ੍ਰਾਮਯਨ੍ਸਰ੍ਭੂਤਾਨਿ ਯਨ੍ਹਾਰੂਢਾਨਿ ਮਾਯਯਾ ॥ 18-61॥
- F ਸਰ੍ਵਧਰ੍ਮਾਨ੍ਪਰਿਤਯਜਯ ਮਾਮੇਕੰ ਸ਼ਰਣੰ ਵ੍ਰਜ । ਅਹੰ ਤਾੂ ਸਰ੍ਵਪਾਪੇਭਯੋ ਮੋਕ੍ਸ਼ਯਿਸ਼੍ਯਾਮਿ ਮਾ ਸ਼ੁਚਃ ॥ 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

# Topic 1: Chittavritti Nirodha

- **▲** 1-2. ਯੋਗਸ਼੍ਰਿੱਤ ਵ੍ਰੱਤਿ ਨਿਰੋਧਃ
  - 1-6. ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿਪਰਯਯ ਵਿਕਲ੍ਪ ਨਿਦ੍ਰਾ ਸ੍ਮ੍ਰਤਯਃ
  - 1-7. ਪ੍ਰਤਯਾਕ੍ਸ਼ਾਨੁਮਾਨਾ(ਅ)ਗਮਾਃ ਪ੍ਰਮਾਣਾਨ<u>ਿ</u>
  - 1-8. ਵਿਪਰਯਯੋ ਮਿਥਯਾਜ੍ਵਾਨਮਤਦ੍ਰਪਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਹਮ੍.
  - 1-9. ਸ਼ਬੂਜ੍ਞਾਨਾਨੁਪਾਤੀ ਵਸੂਸ਼ੁਨ੍ਹ ਵਿਕਲ੍ਪਃ
  - 1-10. ਅਭਾਵ ਪ੍ਰਤਯਯਾ(ਅ)ਲੰਬਨਾ ਵ੍ਰੱਤਿਰ੍ਹਿਦ੍ਰਾ.
  - 1-11. ਅਨੁਭੂਤਵਿਸ਼ਯਾ(ਅ)ਸੰਪ੍ਰਮੋਸ਼ਃ ਸ੍ਮ੍ਰਤਿਃ
  - 1-12. ਅਭ੍ਯਾਸਵੈਰਾਗ੍ਯਾਭ੍ਯਾਂ ਤੰਨਿਰੋਧਃ

# Topic 2: Eswara Pranidhana

- B 1-23. ਈਸ਼੍ਰਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਦਾ
  - 1-24. ਕ੍ਲੇਸ਼ਕਰ੍ਮਵਿਪਾਕਾ(ਅ)ਸ਼ਾਯੈਰਪਰਾਮ੍ਰਸ਼ੂ ਪੁਰੁਸ਼ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਸ਼੍ਰਰਃ
  - 1-25. ਤਤ੍ਰ ਨਿਰਤਿਸ਼ਯੰ ਸਰੂਜਵ ਬੀਜੰ
  - 1-26. ਪੁਰ੍ਹੇਸ਼ਾਮਪਿ ਗੁਰੂਃ ਕਾਲੇਨਾਨਵੱਛੇਦਾਤ
  - 1-27. ਤਸ੍ਯ ਵਾਚਕਃ ਪ੍ਰਣਵਃ
  - 1-28. ਤੱਜਪਸੂਦਰੂਭਾਵਨਮ੍.
- € 1-29. ਤਤਃ ਪ੍ਰਤਯਕ੍ਰੇਤਨਾਧਿਗਮੋ(ਅ)ਪਯੰਤਰਾਯਾਭਾਵਸ਼ੂ
  - 1-30. ਵ੍ਯਾਧਿ ਸ੍ਰਯਾਨ ਸੰਸ਼ਯ ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਾਵਿਰਤਿ ਭ੍ਰਾਂਤਿਦਰ੍ਸ਼ਨਾਲਬ੍ਧਭੁਮਿਕਤਾਨਵਸ੍ਰਿਤਾਨਿ ਚਿੱਤਵਿਕ੍ਸ਼ੇਪਾਸ੍ਰੇਂਤਰਾਯਾਃ

# Topic 3: Chitta Shanti

- D 1-33. ਮੈਤ੍ਰੀ ਕਰੁਣਾ ਮੁਦਿਤੋਪੇਕ੍ਸ਼ਾਣਾਂ ਸੁਖਦੁਃਖ ਪੁਣਯਾਪੁਣਯ ਵਿਸ਼ਯਾਣਾਂ ਭਾਵਨਾਤਃ ਚਿੱਤਪ੍ਰਸਾਦਨਮ੍
  - 1-34. ਪ੍ਰੱਛਰੂਨ ਵਿਧਾਰਣਾਭ੍ਯਾਂ ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਸ੍ਯ
  - 1-35. ਵਿਸ਼ਯਵਤੀ ਵਾ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰੁਤ੍ਪੰਨਾ ਮਨਸਃ ਸ਼੍ਰਿਤਿਨਿਬੰਧਿਨੀ
  - 1-36. ਵਿਸ਼ੋਕਾ ਵਾ ਜਯੋਤਿਸ਼੍ਮਤੀ
  - 1-37. ਵੀਤਰਾਗ ਵਿਸ਼ਯੰ ਵਾ ਚਿੱਤਮ੍
  - 1-38. ਸ੍ਰਪ੍ਰ ਨਿਦ੍ਹਾ ਜ੍ਞਾਨਾ(ਅ)ਲੰਬਨੰ ਵਾ
  - 1-39. ਯਥਾ(ਅ)ਭਿਮਤ ਧ੍ਯਾਨਾਦ੍ਵਾ
  - 1-40. ਪਰਮਾਣੂ ਪਰਮ ਮਹਤ੍ਵਾਂਤ(ਅ)ਸ੍ਯ ਵਸ਼ੀਕਾਰਃ

# 19. Sadhana Pada



19. Sadhana Pada

# Topic 4: Kriya Yoga

- 🗚 2-1. ਤਪੱਸ੍ਵਾਧ੍ਯਾਯੇਸ਼੍ਰਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਕ੍ਰਿਯਾਯੋਗਃ
  - 2-3. ਅਵਿਦਯਾ(ਅ)ਸ੍ਮਿਤਾਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਾਭਿਨਿਵੇਸ਼ਾਃ ਪੰਚਕ੍ਲੇਸ਼ਾਃ
  - 2-4. ਅਵਿਦਯਾਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰਮੁੱਤਰੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਸੁਪ੍ਰਤਨੁਵਿੱਛਿੰਨੋਦਾਰਾਣਾਮ੍
  - 2-5. ਅਨਿਤਯਾਸ਼ੁਚਿ ਦੁਃਖਾਨਾਤ੍ਮਸੂ ਨਿਤਯਸ਼ੁਚੀ ਸੁਖਾ(ਅ)ਤ੍ਮ ਖਯਾਤਿਰਵਿਦਯਾ
  - 2-6. ਦ੍ਰਗੂਰ੍ਸ਼ਨਸ਼ਕ੍ਰਯੋਰੇਕਾਤ੍ਮਤੇਵਾਸ੍ਮਿਤਾ
  - 2-7. ਸੁਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਰਾਗਃ
  - 2-8. ਦੁ:ਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਦ੍ਰੇਸ਼:
  - 2-9. ਸ੍ਵਰਸਵਾਹੀ ਵਿਦੁਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਥਾ(ਅ)ਰੂਢੋ(ਅ)ਭਿਨਿਵੇਸ਼ਃ

# Topic 5: Bahiranga Yoga

- B 2-28. ਯੋਗਾਂਗਾਨੁਸ਼੍ਹਾਨਾਦਸ਼ੁੱਧਿਕ੍ਸ਼ਯੇ ਜ੍ਞਾਨਦੀਪ੍ਰਿਰਵਿਵੇਕਖ੍ਯਾਤੇਃ
  - 2-29. ਯਮ ਨਿਯਮਾ(ਅ)ਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਧਾਰਣ ਧਯਾਨ ਸਮਾਧਯੋ(ਅ)ਸ੍ਵਾਵੰਗਾਨਿ
  - 2-30. ਅਹਿੰਸਾ ਸਤ੍ਯਮਸ਼੍ਰੇਯ ਬ੍ਰਹ੍ਮਚਰ੍ਯਾਪਰਿਗ੍ਰਹਾ ਯਮਾਃ
  - 2-32. ਸ਼ੌਰ ਸੰਤੋਸ਼ ਤਪਃ ਸ੍ਵਾਧ੍ਯਾਯੇਸ਼੍ਰਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਨਿਯਮਾਃ
  - 2-46. ਸ੍ਵਿਰਸੁਖਾਮਾਸਨੰ
  - 2-49. ਤਸ੍ਮਿਨ੍ ਸਤਿ ਸ਼੍ਰਾਸਪ੍ਰਸ਼੍ਰਾਸਯੋਰ੍ਹਤਿਵਿੱਛੇਦ: ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ:
  - 2-54. ਸ੍ਵਵਿਸ਼ਯਾਸੰਪ੍ਰਯੋਗੇ ਚਿੱਤਸ੍ਯ ਸ੍ਰਦੁਪਾਨੁਕਾਰ ਯਿਵੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰਃ
  - 2-55. ਤਤਃ ਪਰਮਾ ਵਸ਼੍ਯਤੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ

# Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- C 2-33. ਵਿਤਰ੍ਕਬਾਧਨੇ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ ਭਾਵਨਮ੍
  - 2-34. ਵਿਤਰ੍ਕਾ ਹਿੰਸਾਦਯਃ ਕ੍ਰਤਕਾਰਿਤਾਨੁਮੋਦਿਤਾ ਲੋਭ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹਪੂਰ੍ਵਕਾ ਮ੍ਰਦੁਮਧ੍ਯਾਧਿਮਾਤ੍ਰਾਦੁਃਖਾਜ੍ਞਾਨਾਨੰਤਫਲਾ ਯਿਤਿ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ਭਾਵਨਮ੍.
- D 2-35. ਅਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਹਾਯਾਂ ਤਤ੍ਸੰਨਿਧੌ ਵੈਰਤਯਾਗ**ਃ** 
  - 2-36. ਸਤ੍ਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਹਾਯਾਂ ਕ੍ਰਿਯਾਫਲਾਸ਼੍ਰਯਤ੍ਵਮ੍
  - 2-37. ਅਸ੍ਰੇਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਾਯਾਂ ਸਰੂਰਤ੍ਰੋਪਸ਼੍ਰਾਨਮ੍.
  - 2-38. ਬ੍ਰਹ੍ਮਚਰਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਰਾਯਾਂ ਵੀਰਯਲਾਭਃ
  - 2-39. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਸ਼੍ਰੈਰਯੇ ਜਨ੍ਮਕਥੰਤਾਸੰਬੋਧਃ
  - 2-40. ਸ਼ੌਚਾਤ੍ਸ੍ਵਾਂਗ ਜੁਗੁਪ੍ਸਾ ਪਰੈਰਸੰਸਰ੍ਹ:

# 20. Vibhuti Pada



# Topic 7: Antaranga Yoga

- A 3-1. ਦੇਸ਼ਬੰਧਸ਼੍ਰਿੱਤਸਯ ਧਾਰਣਾ
  - 3-2. ਤਤ੍ਰ ਪ੍ਰਤਯਯੈਕਤਾਨਤਾ ਧਯਾਨਮ੍
  - 3-3. ਤਦੇਵਾਰੂਮਾਤ੍ਰਾਨਿਰ੍ਭਾਸਮ੍ ਸ੍ਰਹੁਪਸ਼ੁਨ੍ਯਮਿਵ ਸਮਾਧਿਃ
  - 3-4. ਤੁਯਮੇਕਤ੍ਰ ਸੰਯਮਃ
  - 3-5. ਤੱਜਯਾਤ ਪ੍ਰਜੁਞਾ(ਆ)ਲੋਕਃ
  - 3-6. ਤਸਯ ਭੂਮਿਸ਼ੁ ਵਿਨਿਯੋਗਃ
- B¶3-7. ਤ੍ਰਯਮੰਤਰੰਗਮ੍ ਪੂਰ੍ਵੇਭजਃ
  - 3-8. ਤਦਪਿ ਬਹਿਰੰਗਮ੍ ਨਿਰ੍ਬੀਜਸਯ

# Topic 8: Samyama

- C 3-26. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਯਾਲੋਕਨਯਾਸਾਤ੍ਸੂਕ੍ਸ਼ਮਵਯਵਹਿਤਵਿਪ੍ਰਕ੍ਰਸ਼ੂਜ੍ਵਾਨਮ੍
  - 3-27. ਭੁਵਨਜ੍ਞਾਨਮ੍ ਸੂਰਯੇ ਸੰਯਮਾਤ੍.
  - 3-28. ਚੰਦ੍ਰੇ ਤਾਰਾਵਯੂਹਜ੍ਞਾਨਮ੍.
  - 3-29. ਧ੍ਰਵੇ ਤਦ੍ਹਤਜ਼ਵਾਨਮ੍.
  - 3-30. ਨਾਭਿਚਕ੍ਰੇ ਕਾਯਵਯੂਹਜ੍ਞਾਨਮ੍.
  - 3-31. ਕੰਠਕੂਪੇ ਕ੍ਸ਼ੁਤ੍ਪਿਪਾਸਾਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ.
  - 3-32. ਕੁਰ੍ਮਨਾਡਯਾਂ ਸ਼੍ਰੈਰਯਮ੍.
  - ■3-33. ਮੂਰ੍ਧਜਯੋਤਿਸ਼ਿ ਸਿੱਧਦਰ੍ਸ਼ਨਮ੍.

# Topic 9: Satva Purusha

- D 3-36. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਰਤਯੰਤਾਸੰਕੀਰ੍ਣਯੋਃ ਪ੍ਰਤਯਯ ਅਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਤ੍ ਭੋਗਃ ਪਰਾਰੂਤ੍ਵਤ੍ ਸ੍ਵਾਰੂਸੰਯਮਾਤ੍ਪੁਰੁਸ਼ਜ੍ਵਾਨਮ੍
  - 3-50. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਾਨਯਤਾਖਯਾਤਿਮਾਤ੍ਰਸਯ ਸਰ੍ਵਭਾਵਾਧਿਸ਼੍ਹਾਤ੍ਰਤ੍ਵੰ ਸਰ੍ਜ੍ਵਾਤ੍ਰਤ੍ਵੰ ਚ
  - 3-51. ਤਦ੍ਵੈਰਾਗਯਾਦਪਿ ਦੋਸ਼ਬੀਜਕ੍ਸ਼ਯੇ ਕੈਵਲਯਮ੍
  - 3-52. ਸ੍ਵਾਨ੍ਯੁਪਨਿਮੰਤ੍ਰਣੇ ਸੰਗਸ੍ਮਯਾਕਰਣੰ ਪੁਨਰਨਿਸ਼੍ਰਪ੍ਰਸੰਗਾਤ੍
  - 3-53. ਕ੍ਸ਼ਣਤਤ੍ਰਮਯੋਃ ਸੰਯਮਾਦ੍ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਞਾਨਮ੍
  - 3-54. ਜਾਤਿਲਕ੍ਸ਼ਣਦੇਸ਼ੈਰਨ੍ਯਤਾਨਵੱਛੇਦਾੱਤੁਲਯਯੋਸ੍ਰਤਃ ਪ੍ਰਤਿਪੱਤਿਃ
  - 3-55. ਤਾਰਕਮ੍ ਸਰ੍ਵਵਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਸ਼ਯਮਕ੍ਰਮਮ੍ ਚੇਤਿ ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਞਾਨਮ੍.
  - <sup>1</sup>3-56. ਸਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋੱ ਸ਼ੁਧ੍ਧਿ ਸਾਮ<mark>ਯੇ ਕੈਵਲ</mark>ਯੰ.

# 21. Kaivalya Pada



# Topic 10: Smruti Samskara

- 4-4. ਨਿਰ੍ਮਾਣਚਿੱਤਾਨ੍ਯਸ੍ਮਿਤਾਮਾਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-5. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਭੇਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਕਮ੍ ਚਿੱਤਮੇਕਮਨੇਕੇਸ਼ਾਮ੍.
- 4-6. ਤਤ੍ਰ ਧ੍ਯਾਨਜਮਨਾਸ਼ਯਮ੍.
- 4-7. ਕਰ੍ਮਾਸ਼ੁਕ੍ਲਾਕ੍ਰਸ਼੍ਣਮ੍ ਯੋਗਿਨਸ੍ਰਿਵਿਧਮਿਤਰੇਸ਼ਾਮ੍
- 4-8. ਤਤਸੂਦ੍ਵਿਪਾਕਾਨੁਗੁਣਾਨਾਮੇਵਾ(ਅ)ਭਿਵਯਕ੍ਰਹਾਸਨਾਨਾਮ੍
- 4-9. ਜਾਤਿਦੇਸ਼ਕਾਲਵ੍ਯਵਹਿਤਾਨਾਮਪ੍ਯਾਨੰਤਰ੍ੱਯਮ੍ ਸ੍ਮ੍ਰਤਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰਯੋਰੇਕਰੂਪਤ੍ਵਾਤ੍
- 4-10. ਤਾਸਾਮਨਾਦਿਤ੍ਰਮ੍ ਚਾਸ਼ਿਸ਼੍ਰੋ ਨਿਤਯਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-11. ਹੇਤੁਫਲਾਸ਼੍ਰਯਾਲੰਬਨੈਃ ਸੰਗ੍ਰਹੀਤਤ੍ਵਾਦੇਸ਼ਾਮਭਾਵੇ ਤਦਭਾਵਃ

# Topic 11: Chitta Bedha

- B 4-15. ਵਸੂਸਾਮ੍ਯੇ ਚਿੱਤਭੇਦਾੱਤਯੋਰ੍ਵਿਭਕ੍ਰ ਪੰਥਾਃ
  - 4-16. ਨ ਚੈਕਚਿੱਤਤੰਤ੍ਰਮ੍ ਵਸ਼ੂ ਤਦਪ੍ਰਮਾਣਕਮ੍ ਤਦਾ ਕਿੰ ਸਯਾਤ੍?
  - 4-17. ਤਦੁਪਰਾਗਾਪੇਕ੍ਸ਼ਿਤ੍ਵਾਰਿੱਤਸਯ ਵਸੂ ਜ੍ਞਾਤਾਜ੍ਞਾਤਮ੍.
  - 4-18. ਸਦਾ ਜ੍ਞਾਤਾਸ਼੍ਹਿੱਤਵ੍ਰੱਤਯਸੂਤ੍ ਪ੍ਰਭੋਃ ਪੁਰੁਸ਼ਸਯਾਪਰਿਣਾਮਿਤ੍ਵਾਤ੍.
  - 4-19. ਨਤਤ੍ਸ੍ਵਾਭਾਸਮ੍ ਦ੍ਰਸ਼ਯਤ੍ਵਾਤ੍.
  - 20. ਏਕਸਮਯੇ ਚੋਭਯ(ਅ)ਨਵਧਾਰਣਮ੍
  - 4-21. ਚਿੱਤਾਂਤਰਦ੍ਰਸ਼ਯੇ ਬੁੱਧਿਬੁਧ੍ਧੇਰਤਿਪ੍ਰਸੰਗਃ ਸ੍ਮ੍ਰਤਿਸੰਕਰਸ਼ੂ.
  - 4-22. ਚਿੱਤੇਰਪ੍ਰਤਿਸੰਕ੍ਰਮਾਯਾਸੂਦਾਕਾਰਾਪੱਤੇ ਸ੍ਵਬੁੱਧਿਸੰਵੇਦਨਮ੍.

# Topic 12: Chitta Shakti

- € 4-24. ਤਦਸੰਖਯੇਯਵਾਸਨਾਭਿਸ਼੍ਰਿਤ੍ਰਮਪਿ ਪਰਾਰੂਮ੍ ਸੰਹਤਯਕਾਰਿਤਾ੍ਤ੍.
  - 4-25. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਦਰ੍ਸ਼ਿਨ ਆਤ੍ਮਭਾਵਭਾਵਨਾਵਿਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
  - 4-26. ਤਦਾ ਵਿਵੇਕਨਿਮ੍ਰਮ੍ ਕੈਵਲਯਪ੍ਰਾਗ੍ਭਾਰਮ੍ ਚਿੱਤਮ੍
  - 4-27. ਤੱਛਿਦ੍ਰੇਸ਼ੁ ਪ੍ਰਤਯਯਾਂਤਰਾਣਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰੇਭਯਃ
  - 4-28. ਹਾਨਮੇਸ਼ਾਂ ਕ੍ਲੇਸ਼ਵਦੁਕ੍ਰਮ੍.
  - 4-29. ਪ੍ਰਸੰਖ੍ਯਾਨੇ(ਅ)ਪ੍ਯਕੁਸੀਦਸ੍ਯ ਸਰੂਥਾ ਵਿਵੇਕਖ੍ਯਾਤੇਰ੍ਧਰ੍ਮਮੇਘੱਸਮਾਧਿਃ
  - 4-30. ਤਤਃ ਕ੍ਲੇਸ਼ਕਰ੍ਮਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
  - 4-34. ਪੁਰੁਸ਼ਾਰੂਸ਼ੂਨਯਾਨਾਮ੍ ਗੁਣਾਨਾਮ੍ ਪ੍ਰਤਿਪ੍ਰਸਵਃ ਕੈਵਲਯਮ੍ ਸ਼੍ਰੂਪਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਹਾ ਵਾ ਚਿੱਤਸ਼ਕ੍ਰਿਰਿਤਿ.

## 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;



- Fill colours to the graphics and describe them.
- 2. Copywrite verses and their meaning from the textbook.
- 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, 2<sup>nd</sup> 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



# 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



Principles of sound body in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

# GNANA



Principles of sound mind in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

# YDGA PURE SOUL



Principles of pure soul in **Bhagavad-Gita** 

Gopi Venkateswara Prasad

# JEEVA OPTIMAL LIFE



Techniques of optimal life in **Patanjali-Yoga** 

Gopi Venkateswara Prasad





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