

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book
PUNJABI

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

 **PoornaYoga**TM

Gopi V. Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program is designed to offer a broad understanding of the Yoga, through 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life.

SADHANA module provides an introduction to PoornaYoga through creative learning. Learners add colours to graphic illustrations, copywrite shlokas in a language of choice and practice the accurate pronunciation of shlokas through guided chanting videos. Videos can be accessed by scanning the QR codes given on each page of this textbook.

SODHANA module provides deeper understanding of each lesson by offering E-Classes about their meaning. Learners can attend the E-Classes in school as well as access them again any time by scanning the QR codes given on each page of the workbook.

VAADANA module enables practical application of the PoornaYoga wisdom in one's own life. Students engage in project work and discuss their understanding in small groups to explore the life situations in light of the PoornaYoga principles and techniques.

About the Course Material:

It is essential to obtain the course material to participate in the "Poorna Yoga Program". The transliteration textbooks, guided recitation videos and explanation videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased online from the "Publications" page of www.CourseLink.in website.

Textbooks: The transliteration textbooks are available in 33 languages. These textbooks help in reading the Sanskrit shlokas using a language of your choice. Participants can learn the accurate pronunciation of shlokas using the guided chanting videos.

Workbooks: The workbooks are designed to stimulate interest and facilitate learning through graphic illustrations and other smart features. The workbook has QR links to smart learning tools such as guided recitation videos and explanation videos.

Project work: Project work is designed to stimulate discussion and debate among peers in a creative and fun filled manner. It involves colouring the graphic illustrations and copywriting the shlokas followed by oral presentation of shlokas and a summary of their meaning. Project work is done either individually or in small groups.

Contents

Lesson name	Page
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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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



GC 1. The Nature

1. The Nature

ਪੁਣਜੇ ਗੰਧਃ ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯਾਂ ਚ ਤੇਜਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਵਿਭਾਵਸੌ .
ਜੀਵਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤੇਸੁ ਤਪਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਤਪਸ੍ਵਿਸੁ .. 7-9.

ਯਦਾਦਿਤ੍ਯਗਤੰ ਤੇਜੋ ਜਗਦ੍ਭਾਸਯਤੇ(ਅ)ਖਿਲੰ .
ਯੱਚੰਦ੍ਰਮਸਿ ਯੱਚਾਰ੍ਗੋ ਤੱਤੇਜੋ ਵਿੰਧਿ ਮਾਮਕੰ .. 15-12..

ਗਾਮਾਵਿਸ਼੍ਵਜ ਚ ਭੂਤਾਨਿ ਧਾਰਯਾਮਯਹਮੇਜਸਾ .
ਪੁਸ਼੍ਟਾਮਿ ਚੈਸ਼ਯੀਃ ਸਰ੍ਵਾਃ ਸੋਮੇ ਭੂਤ੍ਵਾ ਰਸਾਤ੍ਮਕਾਃ .. 15-13..

ਚੈਵੀ ਹਯੇਸ਼ਾ ਗੁਣਮਯੀ ਮਮ ਮਾਯਾ ਦੁਰਤਯਯਾ .
ਮਾਮੇਵ ਯੇ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯੰਤੇ ਮਾਯਾਮੇਤਾਂ ਤਰੰਤਿ ਤੇ .. 7-14.

ਰਜਸੁਮਸ੍ਵਾਭਿਭੂਯ ਸੱਤ੍ਵੰ ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ .
ਰਜਃ ਸੱਤ੍ਵੰ ਤਮਸ਼ੈਵ ਤਮਃ ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸੁਥਾ .. 14-10..

ਸਰ੍ਵਦ੍ਵਾਰੇਸੁ ਦੇਹੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਪਜਾਯਤੇ .
ਜ੍ਵਾਨੰ ਯਦਾ ਤਦਾ ਵਿਦ੍ਯਾਦ੍ਵਿਦ੍ਵੰਧੰ ਸੱਤ੍ਵਮਿਤ੍ਯੁਤ .. 14-11..

ਲੇਭਃ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰਾਰੰਭਃ ਕਰ੍ਮਣਾਮਸ਼ਮਃ ਸ੍ਪੁਹਾ .
ਰਜਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਦ੍ਵੰਧੇ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 14-12..

ਅਪ੍ਰਕਾਸ਼ੇ(ਅ)ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਸੁ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਮੇਹ ਏਵ ਚ .
ਤਮਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਦ੍ਵੰਧੇ ਕੁਰੁਨੰਦਨ .. 14-13..



GC 2. The Body

2. The Body

ਅਹੰ ਵੈਸ਼ਾਨਰੇ ਭੂਤ੍ਵ ਪ੍ਰਾਣਿਨਾਂ ਦੇਹਮਾਸ੍ਰਿਤਃ .
ਪ੍ਰਾਣਾਪਾਨਸਮਾਯੁਕ੍ਤੁਃ ਪਚਾਮਯੰਨੰ ਚਤੁਰ੍ਵਿਧੰ .. 15-14.

ਆਯੁਃਸੱਤ੍ਵਬਲਾਰੋਗਜਸੁਖਪ੍ਰੀਤਿਵਿਵਰ੍ਧਨਾਃ .
ਰਸਯਾਃ ਸਿੰਗ੍ਰਯਾਃ ਸ਼੍ਰਿਰਾ ਹ੍ਰੁਦਯਾ ਆਹਾਰਾਃ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕਪ੍ਰਿਯਾਃ .. 17-8..

ਕਟ੍ਵਮ੍ਲਲਵਣਾਤਜੁਸ਼ਣਤੀਕ੍ਸ਼ੁਣਰੂਕ੍ਸ਼ਵਿਦਾਹਿਨਃ .
ਆਹਾਰਾ ਰਾਜਸਸਯੇਸ਼੍ਰਾ ਦੁਃਖਸ਼ੋਕਾਮਯਪ੍ਰਦਾਃ .. 17-9..

ਯਾਤਯਾਮੰ ਗਤਰਸੰ ਪੂਤਿ ਪਰਜੁਸ਼ਿਤੰ ਚ ਯਤੁ .
ਉੱਛਿਸ੍ਰਮਪਿ ਚਾਮੇਯਯੰ ਭੋਜਨੰ ਤਾਮਸਪ੍ਰਿਯੰ .. 17-10.

ਨਿਯਤੰ ਸੰਗਰਹਿਤਮਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਤਃ ਕੁਤੰ .
ਅਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤ੍ਸਾੱਤ੍ਵਿਕਮੁਚਯਤੇ .. 18-23..

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

ਅਨੁਬੰਧੰ ਕ੍ਸ਼ਯੰ ਹਿੰਸਾਮਨਪੇਕ੍ਸ਼ਯ ਚ ਪੋਰੁਸ਼ੰ .
ਮੋਹਾਦਾਰਭਯਤੇ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤੱਤਾਮਸਮੁਚਯਤੇ .. 18-25..

ਨਾਤਜਸ੍ਰੁਤਸੁ ਯੋਗੋ(ਅ)ਸਿੁ ਨ ਚੈਕਾਂਤਮਨਸ੍ਰੁਤਃ .
ਨ ਚਾਤਿਸ੍ਰੁਪ੍ਰਸ਼ੀਲਸਯ ਜਾਗ੍ਰੁਤੇਨੈਵਚਾਰ੍ਜੁਨ .. 6-16..

ਯੁਕ੍ਤਾਹਾਰਵਿਹਾਰਸਯ ਯੁਕ੍ਤਚੇਸ੍ਰੁਸਯ ਕਰ੍ਮਸੁ .
ਯੁਕ੍ਤਸ੍ਰੁਵਾਬੋਧਸਯ ਯੋਗੋ ਭਵਤਿ ਦੁਃਖਹਾ .. 6-17..



3. The Mind

ਯਤੇ ਯਤੇ ਨਿਸ਼ੁਰਤਿ ਮਨਸ਼ੁੰਚਲਮਸ਼ਿਰੰ .
ਤਤਸੁਤੇ ਨਿਯਮਜੈਤਦਾਤ੍ਮਨਯੇਵ ਵਸੰ ਨਯੇਤ੍ .. 6-26..

ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤਮਨਸੰ ਹਯੇਨੰਯੋਗਿਨੰ ਸੁਖਮੁੱਤਮੰ .
ਉਪੈਤਿ ਸ਼ਾਂਤਰਜਸੰ ਬ੍ਰਹਮਭੂਤਮਕਲ੍ਮਸ਼ੰ .. 6-27..

ਅਸੰਸ਼ਯੰ ਮਹਾਬਾਹੇ ਮਨੇ ਦੁਰ੍ਰਿਗ੍ਰਹੰ ਚਲੰ .
ਅਭਯਾਸੇਨ ਤੁ ਕੇਂਤੇਯ ਵੈਰਾਗਯੇਣ ਚ ਗ੍ਰਹਯਤੇ .. 6-35.

ਅਸੰਯਤਾਤ੍ਮਨਾ ਯੋਗੇ ਦੁਸ਼੍ਪਾਪ ਇਤਿ ਮੇ ਮਤਿਃ .
ਵਸ਼ਯਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁ ਯਤਤਾ ਸਕਯੇ(ਅ)ਵਾਪੁਮੁਪਾਯਤਃ .. 6-36.

ਬੁੱਧਯਾ ਵਿਸੁੱਧਯਾ ਯੁਕ੍ਰੇ ਯੁਤਯਾਤ੍ਮਾਨੰ ਨਿਯਮਯ ਚ .
ਸ਼ਬ੍ਰਾਦੀਨ੍ਰਿਸ਼ਯਾਸੁਯਕ੍ਰਾ ਰਾਗਦ੍ਰੋਸ਼ੋ ਵ੍ਯੁਦਸਯ ਚ .. 18-51..

ਵਿਵਿਕ੍ਰੁਸੇਵੀ ਲਘ੍ਰਾਸ਼ੀ ਯਤਵਾੱਕਾਯਮਾਨਸਃ .
ਯਯਾਨਯੋਗਪਰੇ ਨਿਤ੍ਯੰ ਵੈਰਾਗਯੰ ਸਮੁਪਾਸ੍ਰਿਤਃ .. 18-52..

ਅਹੰਕਾਰੰ ਬਲੰ ਦਰ੍ਪੰ ਕਾਮੰ ਕ੍ਰੋਧੰ ਪਚਿਗ੍ਰਹੰ .
ਵਿਮੁਚ੍ਯ ਨਿਰ੍ਮਮਃ ਸ਼ਾਂਤੇ ਬ੍ਰਹਮਭੂਯਾਯ ਕਲ੍ਪਤੇ .. 18-53.

ਸ੍ਰਭਾਵਜੇਨ ਕੇਂਤੇਯ ਨਿਬੱਧਃ ਸ੍ਰੇਨ ਕਰ੍ਮਣਾ .
ਕਰੁੰ ਨੇੱਛਸਿ ਯਨ੍ਮੇਹਾਤ੍ਕਰਿਸ਼੍ਯਸ੍ਯਵਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਤ੍ .. 18-60..

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



4. Sense Objects

ਬੰਧੁਰਾਤਮਾਤਮਨਸੁਸਯ ਯੇਨਾਤਮੈਵਾਤਮਨਾ ਜਿਤਃ .
ਅਨਾਤਮਨਸੁ ਸਤੁਤ੍ਵੇ ਵਰੁੇਤਾਤਮੈਵ ਸਤੁਵਤ੍ .. 6-6..

ਭੂਮਿਰਾਪੇ(ਅ)ਨਲੇ ਵਾਯੁਃ ਖੰ ਮਨੇ ਬੁੱਧਿਰੇਵ ਚ .
ਅਹੰਕਾਰ ਇਤੀਯੰ ਮੇ ਭਿੰਨਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਰਸ੍ਰਯਾ .. 7-4..

ਚਤੁਰ੍ਵਿਯਾ ਭਜੰਤੇ ਮਾਂ ਜਨਾਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਿਨੇ(ਅ)ਰਜੁਨ .
ਆਰੁੇ ਜਿਜ੍ਞਾਸੁਰਘ੍ਰਾਢ੍ਵੀ ਜ੍ਞਾਨੀ ਚ ਭਰਤਰਸ਼ਭ .. 7-16..

ਯਤ੍ਕਰੇਸ਼ਿ ਯਦਸ੍ਰਾਸਿ ਯੱਜੁਰੇਸ਼ਿ ਦਦਾਸਿ ਯਤ੍ .
ਯੱਤਪਸਯਸਿ ਕੋੱਤੇਯ ਤਤ੍ਕੁਰੁਸ੍ਰੁ ਮਦਰਪਣੰ .. 9-27..

ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸੁਮ ਇਤਿ ਗੁਣਾਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਸੰਭਵਾਃ .
ਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਮਹਾਬਾਹੇ ਦੇਹੇ ਦੇਹਿਨਮਵਯਯੰ .. 14-5..

ਸੱਤ੍ਵੰ ਸੁਖੇ ਸੰਜਯਤਿ ਰਜਃ ਕਰਮਣਿ ਭਾਰਤ .
ਜ੍ਞਾਨਮਾਵ੍ਰੁਤਯ ਤੁ ਤਮਃ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਸੰਜਯਤਯੁਤ .. 14-9..

ਤਤ੍ ਸੱਤ੍ਵੰ ਨਿਰ੍ਮਲਤ੍ਵਾਤ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਮਨਾਮਯੰ .
ਸੁਖਸੰਗੇਨ ਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਜ੍ਞਾਨਸੰਗੇਨ ਚਾਨਘ .. 14-6..

ਰਜੇ ਰਾਗਾਤਮਕੰ ਵਿੱਧਿ ਤੁਸ਼੍ਣਾਸੰਗਸਮੁਦ੍ਭਵੰ .
ਤੰਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਕੋੱਤੇਯ ਕਰਮਸੰਗੇਨ ਦੇਹਿਨੰ .. 14-7..

ਤਮਸੁਜ੍ਞਾਨਜੰ ਵਿੱਧਿ ਮੇਹਨੰ ਸਰ੍ਵਦੇਹਿਨਾਂ .
ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਨਿਦ੍ਰਾਭਿਸੁੰਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਭਾਰਤ .. 14-8..



5. Sense Control

ਪ੍ਰਜਹਾਤਿ ਯਦਾ ਕਾਮਾਨ੍ਸਵਾਨ੍ਪਾਦ੍ਵ ਮਨੋਗਤਾਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਨਯੇਵਾਤ੍ਮਨਾ ਤਸ੍ਯੁਃ ਸ੍ਵਿਤਪ੍ਰਜ੍ਵਸੁਦੋਚਯਤੇ .. 2-55..

ਦੁਃਖੇਸ਼੍ਣੁਦ੍ਵਿਗ੍ਰਾਮਨਾਃ ਸੁਖੇਸ਼ੁ ਵਿਗਤਸ੍ਪ੍ਰਹਃ .
ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਃ ਸ੍ਵਿਤਪੀਰ੍ਮੁਨਿਰੁਚਯਤੇ .. 2-56..

ਯਃ ਸਵ੍ਰਤ੍ਰਾਨਭਿਸ਼ੋਹਸੁੱਤਤ੍ਪ੍ਰਾਪਯ ਸੁਭਾਸੁਭੰ .
ਨਾਭਿਨੰਦਤਿ ਨ ਦ੍ਵੈਸ਼੍ਠਿ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-57..

ਯਦਾ ਸੰਹਰਤੇ ਚਾਯੰ ਕੂਰ੍ਮੇ(ਅ)ਛ੍ਰਾਨੀਵ ਸਰ੍ਵਸਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਰੇਭਯਸੁਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-58..

ਵਿਸ਼ਯਾ ਵਿਨਿਵਰੁੱਤੇ ਨਿਰਾਹਾਰਸ੍ਯ ਦੇਹਿਨਃ .
ਰਸਵਰ੍ਜੰ ਰਸੇ(ਅ)ਪਯਸ੍ਯ ਪਰੰ ਦ੍ਰੁਸ਼੍ਟਾ ਨਿਵਰੁੱਤੇ .. 2-59..

ਯਤਤੇ ਹਯਪਿ ਕੋੱਤੇਯ ਪੁਰੁਸ਼ਸ੍ਯ ਵਿਪਸ਼੍ਰਿਤਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਪ੍ਰਮਾਥੀਨਿ ਹਰੰਤਿ ਪ੍ਰਸਭੰ ਮਨਃ .. 2-60..

ਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਾਣਿ ਸੰਯਮਯ ਯੁਕੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ .
ਵਸ਼ੋ ਹਿ ਯਸ੍ਯੋਂਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-61..



6. Sense Gratification

ਧਯਾਯਤੇ ਵਿਸ਼ਯਾਨ੍ਪ੍ਰਸਃ ਸੰਗਸ੍ਰੇਸ਼ੂਪਜਾਯਤੇ .
ਸੰਗਾਤ੍ਰਸੰਜਾਯਤੇ ਕਾਮਃ ਕਾਮਾਤ੍ਰਕ੍ਰੋਧੋ(ਅ)ਭਿਜਾਯਤੇ .. 2-62..

ਕ੍ਰੋਧਾਦ੍ਭਵਤਿ ਸੰਮੋਹਃ ਸੰਮੋਹਾਤ੍ਰਸਮੁਤਿਵਿਭ੍ਰਮਃ .
ਸਮੁਤਿਭ੍ਰੰਸ਼ਾਦ੍ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ੋ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ਾਤ੍ਰਪ੍ਰਣਸ਼ਯਤਿ .. 2-63..

ਰਾਗਦ੍ਰੋਸ਼ਵਿਯੁਕ੍ਰੈਸ਼ੂ ਵਿਸ਼ਯਾਨਿੰਦ੍ਰਿਯੈਸ਼੍ਰੇਰਨ੍ .
ਆਤ੍ਰਮਵਸ਼ਯੈਰ੍ਰਿਯੇਯਾਤ੍ਰਮਾ ਪ੍ਰਸਾਦਮਧਿਗੱਛਤਿ .. 2-64..

ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਸਰ੍ਵਦੁਃਖਾਨਾਂ ਹਾਨਿਰਸਯੋਪਜਾਯਤੇ .
ਪ੍ਰਸੰਨਚੇਤਸੇ ਹਯਾਸੁ ਬੁੱਧਿਃ ਪਰਯਵਤਿਸ਼੍ਰੁਤੇ .. 2-65..

ਨਾਸਿ ਬੁੱਧਿਰਯੁਕੁਸਯ ਨ ਚਾਯੁਕੁਸਯ ਭਾਵਨਾ .
ਨ ਚਾਭਾਵਯਤਃ ਸ਼ਾਂਤਿਰਸ਼ਾਂਤਸਯ ਕੁਤਃ ਸੁਖੰ .. 2-66..

ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਹਿ ਚਰਤਾਂ ਯਨ੍ਮਨੋ(ਅ)ਨੁਵਿਧੀਯਤੇ .
ਤਦਸਯ ਹਰਤਿ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾਂ ਵਾਯੁਰ੍ਰਾਵਮਿਵਾਂਭਸਿ .. 2-67..

ਤਸ੍ਮਾਦਯਸਯ ਮਹਾਬਾਹੇ ਨਿਗ੍ਰਹੀਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਢ੍ਰੇਭਯਸੁਸਯ 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. Antaratma is the greatest guide to be followed by the material body. Spiritual wisdom is the heist of all wisdoms. In this lesson we discuss the essentials of spiritual enlightenment. We distinguish the austerities performed under the influence of different material energies.



7. Physical Wisdom

ਕਾਰਜਕਾਰਣਕਰੂੜੇ ਹੇਤੁਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਰਚਯਤੇ ।
ਪੁਰਸ਼ਃ ਸੁਖਦਃਖਾਨਾ ਭੋਕ੍ਰੂੜੇ ਹੇਤੁਰਚਯਤੇ ॥ 13-21॥

ਦੇਵਦ੍ਵਿਜਗੁਰੁਪ੍ਰਾਜ੍ਵਪੂਜਨੰ ਸੋਚਮਾਰ੍ਜਵਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮਚਰਜਮਹਿੰਸਾ ਚ ਸ਼ਾਰੀਰੰ ਤਪ ਉਚਯਤੇ ॥ 17-14॥

ਅਫਲਾਕਾਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਜਜ੍ਵੇ ਵਿਧਿਦ੍ਰੁਸ਼ੋ ਯ ਇਜਯਤੇ।
ਯਸ੍ਰਵਜਮੇਵੇਤਿ ਮਨਃ ਸਮਾਧਾਯ ਸ ਸਾਤ੍ਰਿਕਃ॥17.11॥

ਅਭਿਸੰਧਾਯ ਤੁ ਫਲੰ ਦਮ੍ਭਾਚ੍ਰਮਪਿ ਚੈਵ ਯਤੁ।
ਇਜਯਤੇ ਭਰਤਸ੍ਰੇਸ਼੍ਠ ਤੰ ਯਜ੍ਵੰ ਵਿਧਿ ਰਾਜਸਮ੍॥17.12॥

ਵਿਧਿਹੀਨਮਸ੍ਰੁਸ਼੍ਰਾਨੰ ਮਨੂਹੀਨਮਦਕ੍ਸ਼ਿਣਮ੍।
ਸ੍ਰੋਧਾਵਿਰਹਿਤੰ ਯਜ੍ਵੰ ਤਾਮਸੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ॥17.13॥

ਯੱਤਦਗ੍ਰੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਪਰਿਣਾਮੇ(ਅ)ਮੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਸਾਤ੍ਰਿਕੰ ਪ੍ਰੋਕ੍ਰੁਮਾਤਮਬੁੱਧਿਪ੍ਰਸਾਦਜਮ੍ ॥ 18-37॥

ਵਿਸ਼ਯੇਨ੍ਰਿਯਸੰਯੋਗਾਦਯੱਤਦਗ੍ਰੇ(ਅ)ਮੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਪਰਿਣਾਮੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਰਾਜਸੰ ਸਮੁਤਮ੍ ॥ 18-38॥

ਯਦਗ੍ਰੇ ਚਾਨੁਬਨ੍ਯੇ ਚ ਸੁਖੰ ਮੇਹਨਮਾਤਮਨਃ ।
ਨਿਦ੍ਰਾਲਸ੍ਯਪ੍ਰਮਾਦੋਥੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਚੁਤਮ੍ ॥ 18-39॥



8. Social Wisdom

ਚਾਤੁਰ੍ਵਣ੍ਯੰ ਮਯਾ ਸ੍ਰੁਸ੍ਵੰ ਗੁਣਕਰ੍ਮਵਿਭਾਗਸ਼ਃ ।
ਤਸ੍ਯ ਕਰੁਾਰਮਪਿ ਮਾਂ ਵਿੱਧ੍ਯਕਰੁਾਰਮਵ੍ਯਯਮ੍ ॥ 4-13॥

ਕਾਮਯਾਨਾਂ ਕਰ੍ਮਣਾਂ ਨ੍ਯਾਸੰ ਸੰਨ੍ਯਾਸੰ ਕਵਯੋ ਵਿਦੁਃ ।
ਸਰ੍ਵਕਰ੍ਮਫਲਤ੍ਯਾਗੰ ਪ੍ਰਾਹੁਸ੍ਯਾਗੰ ਵਿਚਕ੍ਸ਼ਣਾਃ ॥ 18-2॥

ਦਾਤਵ੍ਯਮਿਤਿ ਯੱਦਾਨੰ ਦੀਯਤੇ(ਅ)ਨੁਪਕਾਰਿਣੈ ।
ਦੇਸ਼ੇ ਕਾਲੇ ਚ ਪਾਤ੍ਰੇ ਚ ਤੱਦਾਨੰ ਸਾੜ੍ਹਿਕੰ ਸ੍ਰੁਸ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-20॥

ਯੱਤੁ ਪ੍ਰਤ੍ਯੁਪਕਾਰਾਚ੍ਠੰ ਫਲਮੁੱਦਿਸ਼੍ਯ ਵਾ ਪੁਨਃ ।
ਦੀਯਤੇ ਚ ਪਰਿਕ੍ਲਿਸ਼੍ਟੰ ਤੱਦਾਨੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਰੁਸ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-21॥

ਅਦੇਸ਼ਕਾਲੇ ਯੱਦਾਨਮਪਾਤ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ ਦੀਯਤੇ ।
ਅਸਤ੍ਰੁਕ੍ਰੁਤਮਵ੍ਯਵਾਤੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-22॥

ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣਕ੍ਸ਼੍ਰਿਯਵਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੂਦ੍ਰਾਣਾਂ ਚ ਪਰਨੁਪ ।
ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਪ੍ਰਵਿਭਕ੍ਰੁਾਨਿ ਸ੍ਰੁਭਾਵਪ੍ਰਭਵੈਰੁਣੈਃ ॥ 18-41॥

ਸ਼ਮੇ ਦਮਸੁਪਃ ਸ਼ੈਚੰ ਕ੍ਸ਼੍ਰਾਨ੍ਹਿਰਾਰ੍ਜਵਮੇਵ ਚ ।
ਜ੍ਞਾਨੰ ਵਿਜ੍ਞਾਨਮਾਸ੍ਰਿਕ੍ਯੰ ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰੁਭਾਵ੍ਯਮ੍ ॥ 18-42॥

ਸ਼ੈਰ੍ਯੰ ਤੇਜੇ ਯੁਤਿਰੁਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਯੁੱਧੇ ਚਾਪ੍ਯਪਲਾਯਨਮ੍ ।
ਦਾਨਮੀਸ੍ਰੁਭਾਵਸ੍ਯ ਕ੍ਸ਼੍ਰਾਤ੍ਰੰ ਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰੁਭਾਵ੍ਯਮ੍ ॥ 18-43॥

ਕੁਸ਼ਿਗੌਰਕ੍ਸ਼੍ਯਵਾਣਿਜੰ ਵੈਸ਼੍ਯਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰੁਭਾਵ੍ਯਮ੍ ।
ਪਰਿਚਰ੍ਯਾਤ੍ਮਕੰ ਕਰ੍ਮ ਸ਼ੂਦ੍ਰਸ੍ਯਾਪਿ ਸ੍ਰੁਭਾਵ੍ਯਮ੍ ॥ 18-44॥



9.Occupational Wisdom

ਤੇਜਃ ਕ੍ਰਸ਼ਮਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸ਼ੈਚਮਦ੍ਰੋਹੇ ਨਾਤਿਮਾਨਿਤਾ ।
ਭਵਨ੍ਰਿ ਸਮ੍ਪਦੰ ਦੈਵੀਮਭਿਜਾਤਸਯ ਭਾਰਤ ॥ 16-3॥

ਦਮ੍ਭੇ ਦਰ੍ਪੇ(ਅ)ਭਿਮਾਨਸ੍ਰੁ ਕ੍ਰੋਧਃ ਪਾਰੁਸ਼ਯਮੇਵ ਚ ।
ਅਜ੍ਞਾਨੰ ਚਾਭਿਜਾਤਸਯ ਪਾਰ੍ਥੁ ਸਮ੍ਪਦਮਾਸੁਰੀਮ੍ ॥ 16-4॥

ਮੁਕੁਸ਼੍ਠੋ(ਅ)ਨਹੰਵਾਦੀ ਧ੍ਰੁਤਜੁਤ੍ਸਾਹਸਮਨ੍ਰਿਤਃ ।
ਸਿੱਧਯਸਿੱਧਯੋਰ੍ਰਿਰ੍ਵਿਕਾਰਃ ਕਰ੍ਵਾ ਸਾੌਤ੍ਰਿਕ ਉਚਯਤੇ ॥ 18-26॥

ਰਾਗੀ ਕਰ੍ਮਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਰ੍ਲੁਬਧੇ ਹਿੰਸਾਤ੍ਮਕੋ(ਅ)ਸੁਚਿਃ ।
ਹਰ੍ਸ਼ਸ਼ੋਕਾਨ੍ਰਿਤਃ ਕਰ੍ਵਾ ਰਾਜਸਃ ਪਰਿਕੀਰ੍ਚਿਤਃ ॥ 18-27॥

ਅਯੁਕ੍ਰੁਃ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰੁਤਃ ਸੁਬ੍ਧਃ ਸਠੇ ਨੈਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਿਕੋ(ਅ)ਲਸਃ ।
ਵਿਸ਼ਾਦੀ ਦੀਰ੍ਘਸ੍ਰੁਤੀ ਚ ਕਰ੍ਵਾ ਤਾਮਸ ਉਚਯਤੇ ॥ 18-28॥

ਧ੍ਰੁਤਯਾ ਯਯਾ ਧਾਰਯਤੇ ਮਨਃਪ੍ਰਾਣੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਾਃ ।
ਯੋਗੋਨਾਵਯਭਿਚਾਰਿਣਯਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥੁ ਸਾੌਤ੍ਰਿਕੀ ॥ 18-33॥

ਯਯਾ ਤੁ ਧਰ੍ਮਕਾਮਾਰ੍ਥਾਨ੍ਧ੍ਰੁਤਯਾ ਧਾਰਯਤੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ।
ਪ੍ਰਸਙ੍ਗੇਨ ਫਲਾਕਾਙ੍ਕਸ਼ੀ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥੁ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-34॥

ਯਯਾ ਸ੍ਵਪ੍ਰੰ ਭਯੰ ਸ਼ੋਕੰ ਵਿਸ਼ਾਦੰ ਮਦਮੇਵ ਚ ।
ਨ ਵਿਮੁਢ੍ਰੁਤਿ ਦੁਰ੍ਮੇਯਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥੁ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-35॥



10. Mental Wisdom

ਅਭਯੰ ਸੱਤ੍ਰਸੰਸੁੱਧਿਰਜ੍ਞਾਨਯੋਗਵਜਵਸ੍ਰਿਤਿਃ ।
ਦਾਨੰ ਦਮਸ੍ਰੁ ਯਜ੍ਞਸ੍ਰੁ ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਸੁਪ ਆਰਜਵਮ੍ ॥ 16-1॥

ਅਹਿੰਸਾ ਸਤਜਮਕ੍ਰੋਧਸੁਯਾਗਃ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਰਪੈਸ਼ੁਨਮ੍ ।
ਦਯਾ ਭੂਤੇਸ਼੍ਚਲੇਲੁਪ੍ਰੰ ਮਾਰੂਵੰ ਹ੍ਰੀਰਚਾਪਲਮ੍ ॥ 16-2॥

ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰਕਸਯੇਦੰ ਦ੍ਵਾਰੰ ਨਾਸ਼ਨਮਾਤ੍ਰਮਨਃ ।
ਕਾਮਃ ਕ੍ਰੋਧਸੁਥਾ ਲੇਭਸੁਸਮਾਦੇਤੱਤ੍ਰਯੰ ਤਜਜੇਤ੍ ॥ 16-21॥

ਏਤੈਰ੍ਵਿਮੁਕ੍ਠੁਃ ਕੇਨੁਯ ਤਮੇਦ੍ਵਾਰੈਸ੍ਰਿਭਿਰ੍ਠੁਃ ।
ਆਚਰਤਯਾਤ੍ਮਨਃ ਸ੍ਰੋਯਸੁਤੇ ਯਾਤਿ ਪਰਾ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-22॥

ਅਨੁਦ੍ਵੇਗਕਰੰ ਵਾਕਯੰ ਸਤਯੰ ਪ੍ਰਿਯਹਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ ।
ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਾਭਯਸਨੰ ਚੈਵ ਵਾਕ੍ਮਯੰ ਤਪ ਉਚਯਤੇ ॥ 17-15॥

ਮਨਃ ਪ੍ਰਸਾਦਃ ਸੌਮਯਤ੍ਵੰ ਮੋਨਮਾਤ੍ਰਮਵਿਨਿਗ੍ਰਹਃ ।
ਭਾਵਸੰਸੁੱਧਿਰਿਤਯੇਤੱਤਪੇ ਮਾਨਸਮੁਚਯਤੇ ॥ 17-16॥

ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਨਿਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਕਾਰਯਾਕਾਰਯੇ ਭਯਾਭਯੇ ।
ਬਨ੍ਧੰ ਮੇਕ੍ਸ਼ੰ ਚ ਯਾ ਵੌਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾਤ੍ਰਿਕੀ ॥ 18-30॥

ਯਯਾ ਧਰ੍ਮਮਧਰ੍ਮੰ ਚ ਕਾਰਯੰ ਚਾਕਾਰਯਮੇਵ ਚ ।
ਅਯਥਾਵਤ੍ਪ੍ਰਜਾਨਾਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-31॥

ਅਧਰ੍ਮੰ ਧਰ੍ਮਮਿਤਿ ਯਾ ਮਨਯਤੇ ਤਮਸਾਦ੍ਵੁਤਾ ।
ਸਰ੍ਵਾਦ੍ਵਾਨ੍ਰਿਪਰੀਤਾਂਸੁ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-32॥



11. Emotional Wisdom

ਵਿਰਾਯ ਕਾਮਾਨਯਃ ਸਰ੍ਵਾਨ੍ਪੁਮਾਂਸ਼ੁਰਤਿ ਨਿਃਸ੍ਪ੍ਰੁਹਃ ।
ਨਿਰ੍ਮਮੇ ਨਿਰਹਕਾਰਃ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਰਿਮਧਿਗੰਛਤਿ ॥ 2-71॥

ਸਕ੍ਰੋਤੀਰੈਵ ਯਃ ਸੇਚੁੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਸਰੀਰਵਿਮੋਕ੍ਸ਼ਣਾਤ੍ ।
ਕਾਮਕ੍ਰੋਧੋਦ੍ਭਵੰ ਵੇਗੰ ਸ ਯੁਕ੍ਰੁਃ ਸ ਸੁਖੀ ਨਰਃ ॥ 5-23॥

ਕਰ੍ਮਣਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਸਯਾਹੁਃ ਸਾਤ੍ਰਿਕੰ ਨਿਰ੍ਮਲੰ ਫਲਮ੍ ।
ਰਜਸਸੁ ਫਲੰ ਦੁਖਮਜ੍ਞਾਨੰ ਤਮਸਃ ਫਲਮ੍ ॥ 14-16॥

ਸੰਤ੍ਰਾਤ੍ਸਵ੍ਯਾਯਤੇ ਜ੍ਞਾਨੰ ਰਜਸੇ ਲੇਭ ਏਵ ਚ ।
ਪ੍ਰਮਾਦਮੇਹੈ ਤਮਸੇ ਭਵਤੇ(ਅ)ਜ੍ਞਾਨਮੇਵ ਚ ॥ 14-17॥

ਪ੍ਰਕਾਸੰ ਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਮੋਹਮੇਵ ਚ ਪਾਣ੍ਡਵ ।
ਨ ਦ੍ਰੇਸ਼੍ਰਿ ਸਮ੍ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਾਨਿ ਨ ਨਿਵ੍ਰੁੱਤਾਨਿ ਕਾਕ੍ਸ਼੍ਰੁਤਿ ॥ 14-22॥

ਉਦਾਸੀਨਵਦਾਸੀਨੇ ਗੁਣੈਰਯੇ ਨ ਵਿਚਾਲਯਤੇ ।
ਗੁਣਾ ਵਰੁਨੁ ਇਤਯੇਵੰ ਯੇ(ਅ)ਵਤਿਸ੍ਰੁਤਿ ਨੇਕ੍ਛਤੇ ॥ 14-23॥

ਸਮਦੁਖਸੁਖਃ ਸ੍ਰੁਸ਼੍ਰੁਃ ਸਮਲੇਸ਼੍ਰੁਸ਼੍ਰੁਕਾਞ੍ਞੁਨਃ ।
ਤੁਲਯਪ੍ਰਿਯਾਪ੍ਰਿਯੇ ਧੀਰਸੂਲਯਨਿਨ੍ਰੁਤ੍ਰਮਸੰਸ੍ਰੁਤਿਃ ॥ 14-24॥

ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੇਸੂਲਯਸੂਲਯੇ ਮਿਤ੍ਰਾਰਿਪਕ੍ਸ਼੍ਰੁਯੋਃ ।
ਸਰ੍ਵਾਰ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਗੁਣਾਤੀਤਃ ਸ ਉਚਯਤੇ ॥ 14-25॥



12. Spiritual Wisdom

ਜਾਤਸਯ ਹਿ ਧ੍ਰੁਵੇ ਮੁਤਜੁਰਧ੍ਰੁਵੰ ਜਨਮ ਮੁਤਸਯ ਚ ।
ਤਸਮਾਦਪਰਿਹਾਰਯੇ(ਅ)ਰੁਧੇ ਨ ਤੁੰ ਸੋਚਿਤਮਰੁਸਿ ॥ 2-27॥

ਆਪੂਰਯਮਾਣਮਚਲਪ੍ਰਤਿਸੂੰ ਸਮੁਦ੍ਰੁਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਯਦ੍ਵ੍ਰ ।
ਤਦ੍ਵ੍ਰਕਾਮਾ ਯੰ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਸਰ੍ਵੇ ਸ ਸ਼ਾਨਿਮਾਪ੍ਰੋਤਿ ਨ ਕਾਮਕਾਮੀ ॥ 2-70॥

ਵਿਦਯਾਵਿਨਯਸਮਪੰਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣੇ ਗਵਿ ਹਸਿਨਿ ।
ਸੁਨਿ ਚੈਵ ਸ੍ਰੁਪਾਕੇ ਚ ਪਣਡਿਤਾਃ ਸਮਦਰਸ਼ਿਨਃ ॥ 5-18॥

ਸ੍ਰੇਯੇ ਹਿ ਜ੍ਞਾਨਮਭਯਾਸਾਜ੍ਞਾਨਾਧ੍ਯਾਨੰ ਵਿਸਿਸ਼੍ਯਤੇ ।
ਧਯਾਨਾਤ੍ਕਰਮਫਲਤਯਾਗਸੁਯਾਗਾਛਾਨਿਰਨਨੁਰਮ੍ ॥ 12-12॥

ਸਮਃ ਸਤ੍ਰੰ ਚ ਮਿਤ੍ਰੰ ਚ ਤਥਾ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਃ ।
ਸੀਤੇਸ਼੍ਣਸੁਖਦਃਖੇਸੁ ਸਮਃ ਸਙ੍ਗਵਿਵਰਜਿਤਃ ॥ 12-18॥

ਤੁਲਯਨਿਨ੍ਰੁਸ੍ਰੁਤਿਰਮੋਨੀ ਸਨੁਸ੍ਰੇ ਯੇਨ ਕੇਨਚਿਤ੍ ।
ਅਨਿਕੇਤਃ ਸ਼੍ਰਿਰਮਤਿਰਭਕ੍ਰਿਮਾਨਮੇ ਪ੍ਰਿਯੇ ਨਰਃ ॥ 12-19॥

ਸ੍ਰੁਯਯਾ ਪਰਯਾ ਤਪੁੰ ਤਪਸ੍ਰੁਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰੈਃ ।
ਅਫਲਾਕਾਙ੍ਕਸ਼ਿਭਿਰਜੁਰ੍ਵੈਃ ਸਾਤ੍ਰਿਕੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ ॥ 17-17॥

ਸਤ੍ਕਾਰਮਾਨਪੂਜਾਰ੍ਥੰ ਤਪੇ ਦਮਭੇਨ ਚੈਵ ਯਤ੍ ।
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਦਿਹ ਪ੍ਰੇਰੁੰ ਰਾਜਸੰ ਚਲਮਧੁਵਮ੍ ॥ 17-18॥

ਮੂਢਗ੍ਰਾਹੇਣਾਤਮਨੇ ਯਤ੍ਪੀਡਯਾ ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਪਃ ।
ਪਰਸਯੇਤ੍ਸਾਦਨਾਰ੍ਥੰ ਵਾ ਤੱਤਮਸਮੁਦਾਚੁਤਮ੍ ॥ 17-19॥

YOGA (Pure Soul)

YOGA course highlights the principles of pure soul. The body is our material identity and the soul is our spiritual identity. Union of both is Yoga and there are four paths for Yoga namely Karma, Gnana, Dhyana and Bhakti. Karma yoga describes the path of action, Gnana yoga describes the path of knowledge, Dhyana yoga describes the path of meditation and Bhakti yoga describes the path of devotion in the pursuit of union of body and soul. In this course the participants shall learn the following. The doctrine of rebirth and reincarnation. The law of Karma and its five factors. The principle of Gnana and its components. The process of Dhyana and its essentials. The practice of Bhakti and its methods.

Lesson 13. Yoga Sukshma: Body is our material identity and Atma is our spiritual identity. Union of both is called Yoga. In this lesson we understand the Atma by exploring the secrets of life, death and rebirth. We understand the principal of reincarnation and the divine supremacy. We will learn the austerities of Yoga.

Lesson 14. Karma Yoga: Union of material body with eternal Atma through Karma (action) is called Karma Yoga. Sense objects pollute mind and contaminate actions resulting in sin. In this lesson we will learn the principles of action, renunciation and sacrifice. We distinguish between the actions performed under the influence of different material energies.

Lesson 15. Gnana Yoga: Union of material body with eternal Atma through Gnana (knowledge) is called Gnana Yoga. The path of Gnana Yoga involves the study of eternal wisdom available in scriptures such as Bhagavad-Gita, Brahmasutras, Upanishads etc. In this lesson we will understand the essential virtues and austerities for the pursuit of Gnana Yoga.

Lesson 16. Dhyana Yoga: Union of material body with eternal Atma through Dhyana (meditation) is called Dhyana Yoga. Unlike the other three paths of Yoga, it is pursued in seclusion. In this path the Yogi will turn his senses inwards to realise the Atma. In this lesson we will understand the essentials of Dhyana Yoga and learn the process of meditation.

Lesson 17. Bhakti Yoga: Union of material body with eternal Atma through Bhakti (devotion) is called Bhakti Yoga. This is believed to be the simplest of all other paths of self-realisation. In the path of Bhakti, the Yogi stays in constant connection with God. In this lesson we will understand the essentials of Bhakti and learn the process of devotion.



Lesson 13: Yoga Sukshma

ਨ ਤ੍ਵੇਵਾਹੰ ਜਾਤੁ ਨਾਸੰ ਨ ਤੂੰ ਨੇਮੇ ਜਨਾਧਿਪਾਃ ।
ਨ ਚੈਵ ਨ ਭਵਿਸ਼੍ਯਾਮਃ ਸਰ੍ਵੇ ਵਯਮਤਃ ਪਰਮ੍ ॥ 2-12॥

ਨੈਨੰ ਛਿਨ੍ਰਿਨ੍ਰਿ ਸਸ੍ਰਾਣਿ ਨੈਨੰ ਦਹਤਿ ਪਾਵਕਃ ।
ਨ ਚੈਨੰ ਕ੍ਲੇਦਯਨ੍ਰੁਜਾਪੇ ਨ ਸ਼ੋਸ਼ਯਤਿ ਮਾਰੁਤਃ ॥ 2-23॥

ਦੇਹਿਨੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਰਜਥਾ ਦੇਹੇ ਕੋਮਾਰੰ ਯੈਵਨੰ ਜਰਾ ।
ਤਥਾ ਦੇਹਾਨੁਰਪ੍ਰਾਪ੍ਰਿਰ੍ਧੀਰਸੁਤ੍ਰੁ ਨ ਮੁਹਯਤਿ ॥ 2-13॥

ਵਾਸਾਂਸਿ ਜੀਰ੍ਣਾਨਿ ਯਥਾ ਵਿਹਾਯ ਨਵਾਨਿ ਗ੍ਰੁਹ੍ਣਾਤਿ ਨਰੇ(ਅ)ਪਰਾਣਿ ।
ਤਥਾ ਸ਼ਰੀਰਾਣਿ ਵਿਹਾਯ ਜੀਰ੍ਣਾਨ੍ਰਜਨ੍ਰਜਾਨਿ ਸੰਯਾਤਿ ਨਵਾਨਿ ਦੇਹੀ ॥ 2-22॥

ਯਦਾ ਯਦਾ ਹਿ ਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਗ੍ਲਾਨਿਰ੍ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ ।
ਅਭਯੁੱਥਾਨਮਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਤਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸੂਜਾਮਯਹਮ੍ ॥ 4-7॥

ਪਰਿਤ੍ਰਾਣਾਯ ਸਾਧੂਨਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਾਯ ਚ ਦੁਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਾਮ੍ ।
ਧਰ੍ਮਸੰਸ੍ਰਾਪਨਾਰ੍ਘਾਯ ਸਮ੍ਭਵਾਮਿ ਯੁਗੇ ਯੁਗੇ ॥ 4-8॥

ਜਨ੍ਮ ਕਰ੍ਮ ਚ ਮੇ ਦਿਵ੍ਯਮੇਵੰ ਯੇ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵੁਤਃ ।
ਤਯਕ੍ਰੁਾ ਦੇਹੰ ਪੁਨਰ੍ਜਨ੍ਮ ਨੈਤਿ ਮਾਮੇਤਿ ਸ਼ੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ॥ 4-9॥

ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਾ ਮਨ੍ਮਯਾ ਮਾਮੁਪਾਸ੍ਰਿਤਾਃ ।
ਬਹਵੇ ਜ੍ਵਾਨਤਪਸਾ ਪੂਤਾ ਮਦ੍ਭਾਵਮਾਗਤਾਃ ॥ 4-10॥



GC 14. Karma Yoga

Lesson 14: Karma Yoga

ਕਰਮਣਜੇਵਾਧਿਕਾਰਸੁ ਮਾ ਫਲੇਸੁ ਕਦਾਚਨ ।
ਮਾ ਕਰਮਫਲਹੇਤੁਰਭੂਰਮਾ ਤੇ ਸਞੋ(ਅ)ਸੁਕਰਮਣਿ ॥ 2-47॥

ਅੰਨਾਦ੍ਭਵਨਿ ਭੂਤਾਨਿ ਪਰਜਨਜਾਦੰਨਸਮ੍ਭਵਃ ।
ਯਜ੍ਞਾਦ੍ਭਵਤਿ ਪਰਜਨਯੋ ਯਜ੍ਞਃ ਕਰਮਸਮੁਦ੍ਭਵਃ ॥ 3-14॥

ਯਦਯਦਾਚਰਤਿ ਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਠਸੁੱਤਦੇਵੇਤਰੇ ਜਨਃ ।
ਸ ਯਤ੍ਪ੍ਰਮਾਣੰ ਕੁਰੁਤੇ ਲੋਕਸੁਦਨੁਵਰੁਤੇ ॥ 3-21॥

ਸ਼੍ਰੇਯਾਨ੍ਸ੍ਰਧਰਮੇ ਵਿਗੁਣਃ ਪਰਧਰਮਾਤ੍ਸ੍ਰਨੁਸ਼੍ਰਿਤਾਤ੍ ।
ਸ੍ਰਧਰਮੇ ਨਿਧਨੰ ਸ਼੍ਰੇਯਃ ਪਰਧਰਮੇ ਭਯਾਵਹਃ ॥ 3-35॥

ਯਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵੇ ਸਮਾਰਮ੍ਭਾਃ ਕਾਮਸਙ੍ਕਲ੍ਪਵਰ੍ਜਿਤਾਃ ।
ਜ੍ਞਾਨਾਗ੍ਰਿਹਦਗ੍ਧਕਰਮਾਣੰ ਤਮਾਰੁਃ ਪਣ੍ਡਿਤੰ ਬੁਧਾਃ ॥ 4-19॥

ਸੰਨ੍ਯਾਸਃ ਕਰਮਯੋਗਸੁ ਨਿਃਸ਼੍ਰੇਯਸਕਰਾਵੁਭੇ ।
ਤਯੇਸੁ ਕਰਮਸੰਨ੍ਯਾਸਾਤ੍ਕਰਮਯੋਗੋ ਵਿਸਿਸ਼੍ਯਤੇ ॥ 5-2॥

ਬ੍ਰਹਮਣਯਾਯ ਕਰਮਾਣਿ ਸਞ੍ਠੰ ਤ੍ਯਕ੍ਵਾ ਕਰੇਤਿ ਯਃ ।
ਲਿਪ੍ਯਤੇ ਨ ਸ ਪਾਪੇਨ ਪਦਮਪਤ੍ਰਮਿਵਾਮ੍ਭਸਾ ॥ 5-10॥

ਅਧਿਸ਼੍ਠਾਨੰ ਤਥਾ ਕਰੁਾ ਕਰਣੰ ਚ ਪੁਥਗ੍ਰਿਧਮ੍ ।
ਵਿਵਿਧਾਸੁ ਪੁਥਕ੍ਰੇਸ਼੍ਠਾ ਦੈਵੰ ਚੈਵਾਤ੍ ਪਞ੍ਚਮਮ੍ ॥ 18-14॥



Lesson 15: Gnana Yoga

ਧੂਮੇਨਾਵ੍ਰਿਯਤੇ ਵਹਿਰਜਥਾਦਰਸ਼ੋ ਮਲੇਨ ਚ ।
ਯਥੇਲ੍ਬੇਨਾਵ੍ਰੁਤੇ ਗਰਭਸੁਥਾ ਤੇਨੇਦਮਾਵ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 3-38॥

ਬ੍ਰਹਮਾਰਪਣੰ ਬ੍ਰਹਮ ਹਵਿਰਬ੍ਰਹਮਾਗ੍ਰੰ ਬ੍ਰਹਮਣਾ ਹੁਤਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮੈਵ ਤੇਨ ਗਨੁਵ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹਮਕਰਮਸਮਾਧਿਨਾ ॥ 4-24॥

ਸ੍ਰੋਧਾਵਾਂਲਭਤੇ ਜ੍ਵਾਨੰ ਤਤ੍ਪਰਃ ਸੰਯਤੇਨ੍ਰਿਯਃ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਲਬ੍ਧ੍ਯਾ ਪਰਾਂ ਸ਼ਾਨ੍ਰਿਮਚਿਰੇਣਾਧਿਗੰਛਤਿ ॥ 4-39॥

ਜ੍ਵਾਨੇਨ ਤੁ ਤਦਜ੍ਵਾਨੰ ਯੇਸ਼ਾਂ ਨਾਸ਼ਿਤਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਤੇਸ਼ਾਮਾਦਿਤਯਵੱਜ੍ਵਾਨੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਤਿ ਤਤ੍ਪਰਮ੍ ॥ 5-16॥

ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਸਹਸ੍ਰੇਸੁ ਕਸ੍ਰਿਦ੍ਯਤਤਿ ਸਿੱਧਯੇ ।
ਯਤਤਾਮਪਿ ਸਿੱਧਾਨਾਂ ਕਸ੍ਰਿਨ੍ਮਾਂ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵਃ ॥ 7-3॥

ਬਹੂਨਾਂ ਜਨ੍ਮਨਾਮਨੁ ਜ੍ਵਾਨਵਾਨ੍ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਤੇ ।
ਵਾਸੁਦੇਵਃ ਸਰ੍ਵਮਿਤਿ ਸ ਮਹਾਤ੍ਮਾ ਸੁਦੁਰ੍ਲਭਃ ॥ 7-19॥

ਯਃ ਸ਼ਾਸੁਵਿਧਿਮੁਤ੍ਸੁਜ੍ਯ ਵਰੁਤੇ ਕਾਮਕਾਰਤਃ ।
ਨ ਸ ਸਿੱਧਿਮਵਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਸੁਖੰ ਨ ਪਰਾਂ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-23॥

ਜ੍ਵਾਨੰ ਜ੍ਵੇਯੰ ਪਰਿਜ੍ਵਾਤਾ ਤ੍ਰਿਵਿਧਾ ਕਰਮਚੇਦਨਾ ।
ਕਰਣੰ ਕਰਮ ਕਰੁੇਤਿ ਤ੍ਰਿਵਿਧਃ ਕਰਮਸਙ੍ਗਹਃ ॥ 18-18॥



GC 16. Dhyana Yoga

Lesson 16: Dhyana Yoga

ਯੋਗੀ ਯੁਵਜੀਤ ਸਤਤਮਾਤਮਾਨੰ ਰਹਸਿ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
ਏਕਾਕੀ ਯਤਚਿੰਤਾਤਮਾ ਨਿਰਾਸ਼ੀਰਪਰਿਗ੍ਰਹਃ ॥ 6-10॥

ਸੁਚੇ ਦੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਪਯ ਸ੍ਰਿਰਮਾਸਨਮਾਤਮਨਃ ।
ਨਾਤਜੁਛ੍ਰਿਤੰ ਨਾਤਿਨੀਚੰ ਚੈਲਾਜਿਨਕੁਸ਼ੋਤਰਮ੍ ॥ 6-11॥

ਤਤ੍ਰੈਕਾਗ੍ਰੰ ਮਨਃ ਕ੍ਰੁਤ੍ਵਾ ਯਤਚਿੰਤੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਃ ।
ਉਪਵਿਸ਼ਯਾਸਨੇ ਯੁਵਜਯਾਦਯੋਗਮਾਤਮਵਿਸੁੱਧਯੇ ॥ 6-12॥

ਸਮੰ ਕਾਯਸ਼ਿਰੇਗ੍ਰੀਵੰ ਧਾਰਯੰਨਚਲੰ ਸ੍ਰਿਰਃ ।
ਸਮ੍ਪ੍ਰੇਕ੍ਸ੍ਯ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰੰ ਸ੍ਰੰ ਦਿਸ਼ਸ੍ਠਾਨਵਲੋਕਯਨ੍ ॥ 6-13॥

ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੁਤਮਾ ਵਿਗਤਭੀਰਬ੍ਰਹ੍ਮਚਾਰਿਵ੍ਰਤੇ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
ਮਨਃ ਸੰਯਮਯ ਮੱਚਿੰਤੇ ਯੁਕੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ ॥ 6-14॥

ਯੁਵਜੰਨੇਵੰ ਸਦਾਤਮਾਨੰ ਯੋਗੀ ਨਿਯਤਮਾਨਸਃ ।
ਸ਼ਾਨ੍ਰਿੰ ਨਿਰ੍ਵਾਣਪਰਮਾ ਮਤ੍ਸੰਸ੍ਠਾਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 6-15॥

ਯਥਾ ਦੀਪੇ ਨਿਵਾਤਸ੍ਥੇ ਨੇਕ੍ਰੁਤੇ ਸੋਪਮਾ ਸ੍ਰਮੂਤਾ ।
ਯੋਗਿਨੇ ਯਤਚਿੰਤਸਯ ਯੁਵਜਤੇ ਯੋਗਮਾਤਮਨਃ ॥ 6-19॥

ਸਰ੍ਵਭੂਤਸ੍ਠਮਾਤਮਾਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਚਾਤਮਨਿ ।
ਈਕ੍ਸ਼ਤੇ ਯੋਗਯੁਕ੍ਵਾਤਮਾ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰ ਸਮਦਰਸ਼ਨਃ ॥ 6-29॥



Lesson 17: Bhakti Yoga

ਯੇ ਯਥਾ ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਨ੍ਤੇ ਤਾਂਸੁਥੈਵ ਭਜਾਮ੍ਯਹਮ੍ ।
ਮਮ ਵਚੁਮਾਨੁਵਚੁਨ੍ਤੇ ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਃ ਪਾਰ੍ਥ ਸਰ੍ਵਸਃ ॥ 4-11॥

ਅਨਨ੍ਯਾਸ਼੍ਰਿਨੁਯਨ੍ਤੇ ਮਾਂ ਯੇ ਜਨਾਃ ਪਰਜੁਪਾਸਤੇ ।
ਤੇਸ਼ਾਂ ਨਿਤ੍ਯਾਭਿਯੁਕ੍ਤਾਨਾਂ ਯੋਗਕ੍ਸ਼ੇਮੰ ਵਹਾਮ੍ਯਹਮ੍ ॥ 9-22॥

ਪਤ੍ਰੰ ਪੁਸ਼ਪੰ ਫਲੰ ਤੇਯੰ ਯੇ ਮੇ ਭਕ੍ਤ੍ਯਾ ਪ੍ਰਯੱਛਤਿ ।
ਤਦਹੰ ਭਕ੍ਤ੍ਯੁਪਚੁਤਮਸ਼੍ਰਾਮਿ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 9-26॥

ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤੇ ਮਦ੍ਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸਕ੍ਰੁਤੁ ।
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਯੁਰ੍ਵੈਵਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਮਤ੍ਪਰਾਯਣਃ ॥ 9-34॥

ਮੱਚਿੱਤਾ ਮਦ੍ਯਤ੍ਪ੍ਰਾਣਾ ਬੋਧਯਨੁਃ ਪਰਸ੍ਪਰਮ੍ ।
ਕਥਯਨੁਸ੍ਯੁ ਮਾਂ ਨਿਤ੍ਯੰ ਤੁਸ਼੍ਯਨ੍ਤਿ ਚ ਰਮਨ੍ਤਿ ਚ ॥ 10-9॥

ਅਨਪੇਕ੍ਸ਼ਃ ਸੁਚਿਰੂਕ੍ਸ਼ ਉਦਾਸੀਨੇ ਗਤਵ੍ਯਥਃ ।
ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤ੍ਯਾਗੀ ਯੇ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤੁਃ ਸ ਮੇ ਪ੍ਰਿਯਃ ॥ 12-16॥

ਈਸ਼੍ਵਰਃ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਾਂ ਹੁੰਦੇਸ਼ੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ਤਿਸ੍ਠਤਿ ।
ਭ੍ਰਾਮਯਨ੍ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਯਨ੍ਰੂਰੂਢਾਨਿ ਮਾਯਯਾ ॥ 18-61॥

ਸਰ੍ਵਧਰ੍ਮਾਨ੍ਪਰਿਤ੍ਯਜ੍ਯ ਮਾਮੇਕੰ ਸ਼ਰਣੰ ਵ੍ਯ ।
ਅਹੰ ਤ੍ਵਾ ਸਰ੍ਵਪਾਪੇਭਯੋ ਮੇਕ੍ਸ਼੍ਯਿਸ਼੍ਯਾਮਿ ਮਾ ਸੁਚਃ ॥ 18-66॥

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques from each Pada of the Patanjali Yoga-sutras. The earlier 3 courses are based on Bhagavad-Gita which is also called as the Yoga-shastra. While the earlier 3 courses highlight the principles of sound body, sound mind and pure soul, this course highlights techniques of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and techniques of Yoga from the Yoga-shastra and the Yoga-sutras respectively. In effect students will have a broad understanding of complete Yoga in other words the 'PoornaYoga'.

Lesson 18. Samadhi: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Samadhi pada of Patanjali Yoga-sutras. The first technique is the 'Chittavritti Nirodha' which presents the fivefold distractions of conscious and their remedy. The second technique is the 'Ishwara Pranidhana' which means to surrender oneself in devotion of the Ishwara. The third technique is 'Chitta Santhi' which highlights the methods of calming down the conscious.

Lesson 19. Sadhana: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Sadhana pada of Patanjali Yoga-sutras. The fourth technique is 'Kriya Yoga' which highlights the three components of Kriya-Yoga. The fifth technique is 'Bahiranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are physical in nature. The sixth technique is 'Pratipaksha Bhavana' which presents the mechanism of using the equal and opposite reaction to neutralise troubles.

Lesson 20. Vibhuti: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Vibhuti pada of Patanjali Yoga-sutras. The seventh technique is 'Antaranga Yoga' which presents the limbs of Yoga that are psychic in nature. The eighth technique is 'Samyama' which highlight the power of Yoga in attaining transcendental wisdom. The ninth technique is 'Satva Purusha' which differentiates between the Satva and Purusha.

Lesson 21. Kaivalya: This lesson covers 3 techniques based on the sutras from the Kaivalya pada of Patanjali Yoga-sutras. The tenth technique is 'Smriti Samskara' which differentiates between Smriti and Samskara. The eleventh technique is 'Chitta Bedha' which explains how different Chittas result in different perceptions of same reality. The twelfth technique is 'Chitta Shakti' which explains the power of conscious and its culmination in soul upon attaining Kaivalyam.

Lesson 18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- 1-2. ਯੋਗਸਿੱਤੰ ਵੁੱਤਿ ਨਿਰੋਧਃ
- 1-6. ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿਪਰਯਯ ਵਿਕਲਪ ਨਿਦ੍ਰਾ ਸਮੁਤਯਃ
- 1-7. ਪ੍ਰਤਯਾਕ੍ਸ਼ਾਨੁਮਾਨਾ(ਅ)ਗਮਾਃ ਪ੍ਰਮਾਣਾਨਿ
- 1-8. ਵਿਪਰਯਯੇ ਮਿਥਯਾਜ੍ਞਾਨਮਤਦ੍ਰੁਪਪ੍ਰਤਿਸ੍ਰੁਮ੍.
- 1-9. ਸਬ੍ਰਜ੍ਞਾਨਾਨੁਪਾਤੀ ਵਸੁਸੁਨਯਃ ਵਿਕਲਪਃ
- 1-10. ਅਭਾਵ ਪ੍ਰਤਯਯਾ(ਅ)ਲੰਬਨਾ ਵੁੱਤਿਰ੍ਰਿਦ੍ਰਾ.
- 1-11. ਅਨੁਭੂਤਵਿਸ਼ਯਾ(ਅ)ਸੰਪ੍ਰਮੇਸ਼ਃ ਸਮੁਤਿਃ
- 1-12. ਅਭਯਾਸਵੈਰਾਗਯਾਭਯਾਂ ਤੰਨਿਰੋਧਃ

Technique 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਦ੍ਰਾ
- 1-24. ਕਲੇਸ਼ਕਰਮਵਿਪਾਕਾ(ਅ)ਸ਼ਾਯੈਰਪਰਾਮ੍ਰੁਸ੍ ਪੁਰੁਸ਼ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਸ਼੍ਵਰਃ
- 1-25. ਤਤ੍ਰ ਨਿਰਤਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਞ ਬੀਜੰ
- 1-26. ਪੂਰ੍ਵੇਸ਼ਾਮਪਿ ਗੁਰੁਃ ਕਾਲੇਨਾਨਵੱਛੇਦਾਤ੍
- 1-27. ਤਸਯ ਵਾਚਕਃ ਪ੍ਰਣਵਃ
- 1-28. ਤੱਜਪਸੁਦਰ੍ਬੁਭਾਵਨਮ੍.
- 1-29. ਤਤਃ ਪ੍ਰਤਯਕ੍ਰੇਤਨਾਧਿਗਮੇ(ਅ)ਪਯੰਤਰਾਯਾਭਾਵਸ੍ਰੁ
- 1-30. ਵਯਾਧਿ ਸੁਯਾਨ ਸੰਸਯ ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਾਵਿਰਤਿ ਭ੍ਰਾਂਤਿਦਰ੍ਸ਼ਨਾਲਬ੍ਧਭੂਮਿਕਤ੍ਰਾਨਵਸ੍ਰਿਤ੍ਰਾਨਿ
ਚਿੱਤਵਿਕ੍ਸ਼ੇਪਾਸ੍ਰੋਤਰਾਯਾਃ

Technique 3: Chitta Shanti

- 1-33. ਮੈਤ੍ਰੀ ਕਰੁਣਾ ਮੁਦਿਤੇਪੇਕ੍ਸ਼ਾਣਾਂ ਸੁਖਦੁੱਖ ਪੁਣਯਾਪੁਣਯ
ਵਿਸ਼ਯਾਣਾਂ ਭਾਵਨਾਤਃ ਚਿੱਤਪ੍ਰਸਾਦਨਮ੍.
- 1-34. ਪ੍ਰਛਰੁਨ ਵਿਧਾਰਣਾਭਯਾਂ ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਸਯ
- 1-35. ਵਿਸ਼ਯਵਤੀ ਵਾ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰੁਤ੍ਪੰਨਾ ਮਨਸਃ ਸ੍ਰਿਤਿਨਿਬੰਧਿਨੀ
- 1-36. ਵਿਸ਼ੋਕਾ ਵਾ ਜਯੋਤਿਸ਼ਮਤੀ
- 1-37. ਵੀਤਰਾਗ ਵਿਸ਼ਯੰ ਵਾ ਚਿੱਤਮ੍
- 1-38. ਸ੍ਰਘ੍ਰ ਨਿਦ੍ਰਾ ਜ੍ਵਾਨਾ(ਅ)ਲੰਬਨੰ ਵਾ
- 1-39. ਯਥਾ(ਅ)ਭਿਮਤ ਯਯਾਨਾਦ੍ਰਾ
- 1-40. ਪਰਮਾਣੁ ਪਰਮ ਮਹਤ੍ਵਾਂਤ(ਅ)ਸਯ ਵਸ਼ੀਕਾਰਃ

Lesson 19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- 2-1. ਤਪੱਸ੍ਵਾਧਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਕ੍ਰਿਯਾਯੋਗਃ
- 2-3. ਅਵਿਦਯਾ(ਅ)ਸ੍ਮਿਤਾਰਾਗਦ੍ਵੈਸ਼ਾਭਿਨਿਵੇਸ਼ਾਃ ਪੰਚਕੁਲੇਸ਼ਾਃ
- 2-4. ਅਵਿਦਯਾਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰਮੁੱਤਰੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਸੁਪੁਤਨੁਵਿੱਛਿੰਨੇਦਾਰਾਣਾਮ੍
- 2-5. ਅਨਿਤਯਾਸੁਚਿ ਦੁਃਖਾਨਾਤ੍ਮਸੁ ਨਿਤਯਸੁਚੀ ਸੁਖਾ(ਅ)ਤ੍ਮ ਖਯਾਤਿਰਵਿਦਯਾ
- 2-6. ਦ੍ਰੁਗ੍ਹ੍ਰਸਨਸਕੁਯੋਰੇਕਾਤ੍ਮਤੇਵਾਸ੍ਮਿਤਾ
- 2-7. ਸੁਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਰਾਗਃ
- 2-8. ਦੁਃਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਦ੍ਵੈਸ਼ਃ
- 2-9. ਸ੍ਰਵਸਵਾਹੀ ਵਿਦੁਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਥਾ(ਅ)ਰੂਢੋ(ਅ)ਭਿਨਿਵੇਸ਼ਃ

Technique 5: Bahiranga Yoga

- 2-28. ਯੋਗਾਂਗਾਨੁਸ਼ਾਨਾਦਸੁੱਧਿਕ੍ਸ਼ਯੇ ਜ੍ਵਾਨਦੀਪੁਰਵਿਵੇਕਖਯਾਤੇਃ
- 2-29. ਯਮ ਨਿਯਮਾ(ਅ)ਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਧਾਰਣ ਯਜਾਨ ਸਮਾਯਯੇ(ਅ)ਸ੍ਰਾਵੰਗਾਨਿ
- 2-30. ਅਹਿੰਸਾ ਸਤਯਮਸ੍ਰੇਯ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਾਪਰਿਗ੍ਰਹਾ ਯਮਾਃ
- 2-32. ਸ਼ੋਚ ਸੰਤੋਸ਼ ਤਪਃ ਸ੍ਵਾਯਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਯਾਨਾਨਿ ਨਿਯਮਾਃ
- 2-46. ਸ਼੍ਰਿਰਸੁਖਾਮਾਸਨੰ
- 2-49. ਤਸਮਿਨ੍ ਸਤਿ ਸ੍ਵਾਸਪ੍ਰਸ੍ਵਾਸਯੋਰ੍ਗੁਤਿਵਿੰਛੇਦਃ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਃ
- 2-54. ਸ੍ਰਵਿਸ਼ਯਾਸੰਪ੍ਰਯੋਗੇ ਚਿੱਤਸਯ ਸ੍ਰੁਪਾਨੁਕਾਰ ਯਿਵੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰਃ
- 2-55. ਤਤਃ ਪਰਮਾ ਵਸ਼ਯਤੋਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- 2-33. ਵਿਤਰਕਬਾਧਨੇ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ ਭਾਵਨਮ੍
- 2-34. ਵਿਤਰਕਾ ਹਿੰਸਾਦਯਃ ਕ੍ਰੁਤਕਾਰਿਤਾਨੁਮੇਦਿਤਾ ਲੋਭ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹਪੂਰ੍ਵਕਾ ਮੁਦਮਯਯਾਧਿਮਾਤ੍ਰਾਦੁਃਖਾਜ੍ਵਾਨਾਨੰਤਫਲਾ ਯਿਤਿ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ਭਾਵਨਮ੍.
- 2-35. ਅਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਤਤ੍ਸੰਨਿਯੋ ਵੈਰਤਯਾਗਃ
- 2-36. ਸਤਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਕ੍ਰਿਯਾਫਲਾਸ੍ਯਤ੍ਵਮ੍
- 2-37. ਅਸ੍ਰੇਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਸਰ੍ਵਰਝੋਪਸ਼੍ਠਾਨਮ੍.
- 2-38. ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਵੀਰਯਲਾਭਃ
- 2-39. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਸ਼੍ਰੈਰਯੇ ਜਨਮਕਥੰਤਾਸੰਬੋਧਃ
- 2-40. ਸ਼ੋਚਾਤ੍ਸ੍ਰਾਂਗ ਜੁਗੁਪਸਾ ਪਰੈਰਸੰਸਕ੍ਰੁਃ

Lesson 20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

- 3-1. ਦੇਸ਼ਬੰਧਸ਼ਿੱਤਸਯ ਧਾਰਣਾ
- 3-2. ਤਤ੍ਰ ਪ੍ਰਤਯਯੈਕਤਾਨਤਾ ਯਜਾਨਮ੍
- 3-3. ਤਦੇਵਾਰ੍ਥਮਾਤ੍ਰਾਨਿਰਭਾਸਮ੍ ਸ੍ਰੁਤੁਪਸ਼ੂਨਜਮਿਵ ਸਮਾਧਿਃ
- 3-4. ਤ੍ਰਯਮੇਕਤ੍ਰ ਸੰਯਮਃ
- 3-5. ਤੱਜਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾ(ਆ)ਲੇਕਃ
- 3-6. ਤਸਯ ਭੂਮਿਸੁ ਵਿਨਿਯੋਗਃ
- 3-7. ਤ੍ਰਯਮੰਤਰੰਗਮ੍ ਪ੍ਰਚ੍ਰੇਭਯਃ
- 3-8. ਤਦਪਿ ਬਹਿਰੰਗਮ੍ ਨਿਰਬੀਜਸਯ

Technique 8: Samyama

- 3-26. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਯਾਲੋਕਨਯਾਸਾਤ੍ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮਵ੍ਯਵਹਿਤਵਿਪ੍ਰਕ੍ਰੁਸ਼੍ਟਜਾਨਮ੍
- 3-27. ਭੁਵਨਜ੍ਞਾਨਮ੍ ਸੂਰਯੇ ਸੰਯਮਾਤ੍.
- 3-28. ਚੰਦ੍ਰੇ ਤਾਰਾਵ੍ਯੂਹਜ੍ਞਾਨਮ੍.
- 3-29. ਧ੍ਰੁਵੇ ਤਦ੍ਗ੍ਰਹਜ੍ਞਾਨਮ੍.
- 3-30. ਨਾਭਿਚਕ੍ਰੇ ਕਾਯਵ੍ਯੂਹਜ੍ਞਾਨਮ੍.
- 3-31. ਕੰਠਕੂਪੇ ਕ੍ਸ਼ੁਤ੍ਰਪਿਪਾਸਾਨਿਵ੍ਰੁੱਤਿਃ.
- 3-32. ਕੂਰ੍ਮਨਾਡ੍ਯਾਂ ਸ਼੍ਰੈਰਯਮ੍.
- 3-33. ਮੂਰ੍ਧ੍ਯਜਯੋਤਿਸ਼ਿ ਸਿੰਧਦਰ੍ਸ਼ਨਮ੍.

Technique 9: Satva Purusha

- 3-36. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਰਤਤੰਤਾਸੰਕੀਰਣਯੋਃ ਪ੍ਰਤਯਯ ਅਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਤ੍ ਭੋਗਃ ਪਰਾਚ੍ਠ੍ਵਾਤ੍
ਸ੍ਵਾਰੂਸੰਯਮਾਤ੍ਪੁਰੁਸ਼ਜ੍ਞਾਨਮ੍
- 3-50. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਾਨਜਤਾਖਯਾਤਿਮਾਤ੍ਰਸਯ ਸਰ੍ਵਭਾਵਾਪਿਸ੍ਠਾਤ੍ਰੁਤ੍ਰੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਞਾਤ੍ਰੁਤ੍ਰੰ ਚ
- 3-51. ਤਦ੍ਵੈਰਾਗਯਾਦਪਿ ਦੇਸ਼ਬੀਜਕ੍ਸ਼ਯੋ ਕੈਵਲਯਮ੍
- 3-52. ਸ੍ਠਾਨ੍ਯੁਪਨਿਮੰਤ੍ਰਣੇ ਸੰਗਸ੍ਮਯਾਕਰਣੰ ਪੁਨਰਨਿਸ੍ਰੁਪ੍ਰਸੰਗਾਤ੍
- 3-53. ਕ੍ਸ਼ਣਤਤ੍ਰਕ੍ਰਮਯੋਃ ਸੰਯਮਾਦ੍ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਞਾਨਮ੍
- 3-54. ਜਾਤਿਲਕ੍ਸ਼ਣਦੇਸ਼ੈਰਨਜਤਾਨਵੱਛੇਦਾੱਤੁਲਯਯੇਸੁਤਃ ਪ੍ਰਤਿਪੱਤਿਃ
- 3-55. ਤਾਰਕਮ੍ ਸਰ੍ਵਵਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਸ਼ਯਮਕ੍ਰਮਮ੍ ਚੇਤਿ ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਞਾਨਮ੍.
- 3-56. ਸਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋੱਸੁਧ੍ਯਿ ਸਾਮਯੇ ਕੈਵਲਯੰ.

Lesson 21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- 4-4. ਨਿਰਮਾਣਚਿੱਤਾਨ੍ਯਸ੍ਮਿਤਾਮਾਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-5. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਭੇਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਕਮ੍ ਚਿੱਤਮੇਕਮਨੇਕੇਸ਼ਾਮ੍.
- 4-6. ਤਤ੍ਰ ਯਜਾਨਜਮਨਾਸ਼ਯਮ੍.
- 4-7. ਕਰ੍ਮਾਸ਼ੁਕ੍ਲਾਕ੍ਰੁਸ਼ਣਮ੍ ਯੋਗਿਨਸ੍ਰਿਵਿਧਮਿਤਰੇਸ਼ਾਮ੍
- 4-8. ਤਤਸੁਦ੍ਵਿਪਾਕਾਨੁਗੁਣਾਨਾਮੇਵਾ(ਅ)ਭਿਵ੍ਯਕ੍ਰੁਸ਼ਾਨਾਨਾਮ੍
- 4-9. ਜਾਤਿਦੇਸ਼ਕਾਲਵ੍ਯਵਹਿਤਾਨਾਮਪ੍ਯਾਨੰਤਰਯਮ੍ ਸ੍ਰੁਮੁਤਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰਯੋਰੇਕਰੂਪਤ੍ਰਾਤ੍
- 4-10. ਤਾਸਾਮਨਾਦਿਤ੍ਰੁਮ੍ ਚਾਸ਼ਿਸ਼ੋ ਨਿਤਯਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-11. ਹੇਤੁਫਲਾਸ੍ਰੁਯਾਲੰਬਨੈਃ ਸੰਗ੍ਰਹੀਤਤ੍ਰਾਦੇਸ਼ਾਮਭਾਵੇ ਤਦਭਾਵਃ

Technique 11: Chitta Bedha

- 4-15. ਵਸੁਸਾਮਯੇ ਚਿੱਤਭੇਦਾੱਤਯੋਕ੍ਰਿਭਕੁ ਪੰਥਾਃ
 4-16. ਨ ਚੈਕਚਿੱਤਤੰਤ੍ਰੰ ਵਸੁ ਤਦਪ੍ਰਮਾਣਕਮ੍ ਤਦਾ ਕਿੰ ਸਯਾਤ੍?
 4-17. ਤਦੁਪਰਾਗਾਪੇਕ੍ਸ਼ਿਤ੍ਵਾੱਚਿੱਤਸਯ ਵਸੁ ਜਵਾਤਾਜਵਾਤਮ੍.
 4-18. ਸਦਾ ਜਵਾਤਾਸਿੱਤਵੁੱਤਯਸੁਤ੍ ਪ੍ਰਥੇਃ ਪੁਰੁਸ਼ਸਯਾਪਰਿਣਾਮਿਤ੍ਵਾਤ੍.
 4-19. ਨਤਤ੍ਰਸ੍ਵਾਭਾਸਮ੍ ਦੁਸ਼ਜਤ੍ਵਾਤ੍.
 20. ਏਕਸਮਯੇ ਚੇਭਯ(ਅ)ਨਵਧਾਰਣਮ੍
 4-21. ਚਿੱਤਾਂਤਰਦੁਸ਼ਯੇ ਬੁੱਧਿਬੁਧ੍ਯੇਰਤਿਪ੍ਰਸੰਗਃ ਸ੍ਰੁਤਿਸੰਕਰਸ਼ੁ.
 4-22. ਚਿੱਤੇਰਪ੍ਰਤਿਸੰਕ੍ਰਮਾਯਾਸੁਦਾਕਾਰਾਪੱਤੇ ਸ੍ਰੁਬੁੱਧਿਸੰਵੇਦਨਮ੍.

Technique 12: Chitta Shakti

- 4-24. ਤਦਸੰਖਯੇਯਵਾਸਨਾਭਿਸ੍ਰਿਤ੍ਰਮਪਿ ਪਰਾਰ੍ਥਮ੍ ਸੰਹਤਯਕਾਰਿਤ੍ਵਾਤ੍.
 4-25. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਦਰ੍ਸ਼ਿਨ ਆਤ੍ਮਭਾਵਭਾਵਨਾਵਿਨਿਵੁੱਤਿਃ
 4-26. ਤਦਾ ਵਿਵੇਕਨਿਸ਼੍ਰਮ੍ ਕੈਵਲਜਪ੍ਰਾਗ੍ਭਾਰਮ੍ ਚਿੱਤਮ੍
 4-27. ਤੱਛਿਦ੍ਰੇਸ਼ੁ ਪ੍ਰਤਯਯਾਂਤਰਾਣਿ ਸੰਸਕਾਰੇਭਯਃ
 4-28. ਹਾਨਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੇਸ਼ਵਦੁਕ੍ਰਮ੍.
 4-29. ਪ੍ਰਸੰਖਯਾਨੇ(ਅ)ਪਯਕੁਸੀਦਸਯ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਵੇਕਖਯਾਤੇਰ੍ਧਰ੍ਮਮੇਖੰਸਮਾਧਿਃ
 4-30. ਤਤਃ ਕਲੇਸ਼ਕਰ੍ਮਨਿਵੁੱਤਿਃ
 4-34. ਪੁਰੁਸ਼ਾਰ੍ਥੁਸੁਨਯਾਨਾਮ੍ ਗੁਣਾਨਾਮ੍ ਪ੍ਰਤਿਪ੍ਰਸਵਃ ਕੈਵਲਜਮ੍ ਸ੍ਰੁਤੁਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਾ ਵਾ
 ਚਿੱਤਸਕ੍ਰਿਰਿਤਿ.

About the Textbooks and Workbooks:

Transliteration textbooks, guided recitation videos and E-Learning videos are available for free with the workbooks. The workbooks can be purchased from your school or the “Publications” page of www.CourseLink.in website. Workbooks enhance your learning experience through the following activities;



1. Scan QR codes inside the textbook to listen the shloka pronunciation and see their graphic illustrations.
2. Copywrite verses from the textbook into the workbook and fill colours to graphic illustrations in the workbook.
3. Scan QR codes inside the workbook to access the free E-Classes and understand the meaning.

About QR codes in textbooks and workbooks:

PoornaYoga textbooks and workbooks have unique QR codes on every page. Each QR code is linked with specific E-Learning video related to that specific page's content. You can scan the QR code using a smart phone or a tablet to access the E-Learning videos anytime and any number of times. Subtitles can be viewed in multiple languages by adjusting the YouTube settings.

About the Author:

“Poorna Yoga Program” is designed and developed by Shri Gopi V. Prasad, to offer a broad understanding of Yoga, through graphic interpretation of 140 Gita-shlokas and 96 Yoga-sutras under 21 thematic lessons. Each lesson is structured with three components of learning namely Sadhana, Sodhana and Vaadana, to enable students understand, explore and apply the wisdom of Yoga in daily life. Gopi studied Yoga in its various forms since his childhood. His lifelong interest in Yoga Shastra led to the foundation of PoornaYoga Program in India, Europe and America. His experience in the field of Education has led to the creation of the G-Education model, which is applied in the development and dissemination of structured learning programs such as this one. Gopi has an ‘MBA in Global Management’ from Germany and a ‘Diploma in Physical Education’ from India. His interests include poetry and spiritual art.



Gold Sponsor

**Rs.100,000 for 10,000 books
Black & White Advertisement
Height 7cm and Width 14cm**

Silver Sponsor

**Rs.50,000 for 5,000 books
Black & White Advertisement
Height 7cm X Width 14cm**

About the Sponsorship:

“PoornaYoga Transliteration Textbooks” are available in 33 languages for free distribution to students. All copyrights of this publication and its contents are property of CourseLink. Interested sponsors are welcome to approach the publisher by writing email to CourseLink.in@gmail.com