

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book
PUNJABI

GNANA
SOUND MIND

 **PoornaYoga**TM

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Gopi V. 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 **21 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 books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting 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

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

- A** ਪੁਣਜੇ ਗੰਧਃ ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯਾਂ ਚ ਤੇਜਸ੍ਰਾਸ੍ਮਿ ਵਿਭਾਵਸੌ .
ਜੀਵਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤੇਸ਼ੁ ਤਪਸ੍ਰਾਸ੍ਮਿ ਤਪਸ੍ਰਿਸ਼ੁ .. 7-9.
- ਯਦਾਦਿਤਯਗਤੰ ਤੇਜੇ ਜਗਦ੍ਰਾਸਯਤੇ(ਅ)ਖਿਲੰ .
ਯੱਚੰਦ੍ਰਮਸਿ ਯੱਚਾਰ੍ਗੋ ਤੱਤੇਜੇ ਵਿੱਧਿ ਮਾਮਕੰ .. 15-12..
- ਗਾਮਾਵਿਸ਼੍ਯ ਚ ਭੂਤਾਨਿ ਧਾਰਯਾਮਯਹਮੇਜਸਾ .
ਪੁਸ਼੍ਣਾਮਿ ਚੋਸ਼ਧੀਃ ਸਰ੍ਵਾਃ ਸੇਮੇ ਭੂਤ੍ਵਾ ਰਸਾਤ੍ਮਕਃ .. 15-13..
- B** ਦੈਵੀ ਰਯੇਸ਼ਾ ਗੁਣਮਯੀ ਮਮ ਮਾਯਾ ਦੁਰਤਯਯਾ .
ਮਾਮੇਵ ਯੇ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯੰਤੇ ਮਾਯਾਮੇਤਾਂ ਤਰੰਤਿ ਤੇ .. 7-14.
- ਰਜਸੁਮਸ੍ਰਾਭਿਭੂਯ ਸੱਤ੍ਰੰ ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ .
ਰਜਃ ਸੱਤ੍ਰੰ ਤਮਸ਼ੈਵ ਤਮਃ ਸੱਤ੍ਰੰ ਰਜਸੁਥਾ .. 14-10..
- C** ਸਰ੍ਵਦ੍ਵਾਰੇਸ਼ੁ ਦੇਹੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਪਜਾਯਤੇ .
ਜ੍ਞਾਨੰ ਯਦਾ ਤਦਾ ਵਿਦਯਾਦ੍ਵਿਦ੍ਵੱਧੰ ਸੱਤ੍ਰਮਿਤ੍ਯੁਤ .. 14-11..
- D** ਲੇਭਃ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰਾਰੰਭਃ ਕਰ੍ਮਣਾਮਸ਼ਮਃ ਸ੍ਪੁਹਾ .
ਰਜਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਦ੍ਵੱਧੇ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 14-12..
- E** ਅਪ੍ਰਕਾਸ਼ੇ(ਅ)ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਸ਼ੁ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਮੇਹ ਏਵ ਚ .
ਤਮਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਦ੍ਵੱਧੇ ਕੁਰੁਨੰਦਨ .. 14-13..



GC 2. The Body

2. The Body

- A** ਅਹੰ ਵੈਸ਼ਾਨਰੇ ਭੂਤ੍ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਿਨਾਂ ਦੇਹਮਾਸ੍ਰਿਤਃ .
ਪ੍ਰਾਣਾਪਾਨਸਮਾਯੁਕ੍ਤੁਃ ਪਚਾਮਯੰਨੰ ਚਤੁਰ੍ਵਿਧੰ .. 15-14.
- ਆਯੁਃਸੱਤ੍ਵਬਲਾਰੋਗਜਸੁਖਪ੍ਰੀਤਿਵਿਵਰ੍ਧਨਾਃ .
ਰਸਯਾਃ ਸ੍ਰਿਗ੍ਰਧਾਃ ਸ੍ਰਿਰਾ ਕ੍ਰੁਦਯਾ ਆਹਾਰਾਃ ਸਾਠ੍ਰਿਕਪ੍ਰਿਯਾਃ .. 17-8..
- ਕਟ੍ਵਮਲਲਵਣਾਤ੍ਰੁਸ਼ਣਤੀਕ੍ਸ਼ਣਰੁਕ੍ਸ਼ਵਿਦਾਹਿਨਃ .
ਆਹਾਰਾ ਰਾਜਸਸਯੇਸ਼੍ਠਾ ਦੁਃਖਸ਼ੋਕਾਮਯਪ੍ਰਦਾਃ .. 17-9..
- ਯਾਤਯਾਮੰ ਗਤਰਸੰ ਪੂਤਿ ਪਰਯੁਸ਼ਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ .
ਉਛ੍ਰਿਸ਼੍ਰਮਪਿ ਚਾਮੇਯੰ ਭੋਜਨੰ ਤਾਮਸਪ੍ਰਿਯੰ .. 17-10.
- B** ਨਿਯਤੰ ਸੰਗਰਹਿਤਮਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਤਃ ਕ੍ਰੁਤੰ .
ਅਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤਸਾਠ੍ਰਿਕਮੁਚਯਤੇ .. 18-23..
- ਯੱਤੁ ਕਾਮੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਸਾਹੰਕਾਰੇਣ ਵਾ ਪੁਨਃ .
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਬਹੁਲਾਯਾਸੰ ਤਦ੍ਰਾਜਸਮੁਦਾਕ੍ਰੁਤੰ .. 18-24..
- ਅਨੁਬੰਧੰ ਕ੍ਸ਼ਯੰ ਹਿੰਸਾਮਨਪੇਕ੍ਸ਼ਯ ਚ ਪੌਰੁਸ਼ੰ .
ਮੇਹਾਦਾਰਭਯਤੇ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤੱਤਾਮਸਮੁਚਯਤੇ .. 18-25..
- C** ਨਾਤਜਸ੍ਰੁਤਸੁ ਯੋਗੋ(ਅ)ਸ੍ਰਿ ਨ ਚੈਕਾਂਤਮਨਸ੍ਰੁਤਃ .
ਨ ਚਾਤਿਸ੍ਰੁਪ੍ਰਸ਼ੀਲਸਯ ਜਾਗ੍ਰੁਤੇਨੈਵਚਾਰ੍ਜੁਨ .. 6-16..
- ਯੁਕ੍ਰੁਹਾਰਵਿਹਾਰਸਯ ਯੁਕ੍ਰੁਚੇਸ੍ਰੁਸਯ ਕਰ੍ਮਸੁ .
ਯੁਕ੍ਰੁਸ੍ਰੁਪ੍ਰਾਵਬੋਧਸਯ ਯੋਗੋ ਭਵਤਿ ਦੁਃਖਰਾ .. 6-17..



GC 3. The Mind

3. The Mind

- A** ਯਤੇ ਯਤੇ ਨਿਸ਼੍ਚਰਤਿ ਮਨਸ਼ੁੰਚਲਮਸ਼੍ਰਿਰੰ .
ਤਤਸੂਤੇ ਨਿਯਮਯੈਤਦਾਤ੍ਮਨਯੇਵ ਵਸੰ ਨਯੇਤ੍ .. 6-26..
- ਪ੍ਰਸਾਂਤਮਨਸੰ ਹਯੇਨੰਯੋਗਿਨੰ ਸੁਖਮੁੱਤਮੰ .
ਉਪੈਤਿ ਸ਼ਾਂਤਰਜਸੰ ਬ੍ਰਹਮਭੂਤਮਕਲਮਸੰ .. 6-27..
- B** ਅਸੰਸ਼ਯੰ ਮਹਾਬਾਹੇ ਮਨੋ ਦੁਰ੍ਰਿਗ੍ਰਹੰ ਚਲੰ .
ਅਭਯਾਸੇਨ ਤੁ ਕੋੱਤੇਯ ਵੈਰਾਗਯੇਣ ਚ ਗੁਹਯਤੇ .. 6-35.
- ਅਸੰਯਤਾਤ੍ਮਨਾ ਯੋਗੋ ਦੁਸ਼੍ਪ੍ਰਾਪ ਇਤਿ ਮੇ ਮਤਿਃ .
ਵਸ਼ਯਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁ ਯਤਤਾ ਸ਼ਕਯੋ(ਅ)ਵਾਪ੍ਰਮੁਖਾਯਤਃ .. 6-36.
- C** ਬੁੱਧਯਾ ਵਿਸੁੱਧਯਾ ਯੁਕ੍ਰੋ ਧ੍ਰੁਤਯਾਤ੍ਮਾਨੰ ਨਿਯਮਯ ਚ .
ਸਬ੍ਰਾਦੀਨ੍ਰਿਸ਼ਯਾਂਸੁਯਕ੍ਰਾ ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ੋ ਵ੍ਰੁਦਸਯ ਚ .. 18-51..
- ਵਿਵਿਕੁਸੇਵੀ ਲਘ੍ਰਾਸ਼ੀ ਯਤਵਾੱਕਾਯਮਾਨਸਃ .
ਯਯਾਨਯੋਗਪਰੋ ਨਿਤਯੰ ਵੈਰਾਗਯੰ ਸਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .. 18-52..
- ਅਹੰਕਾਰੰ ਬਲੰ ਦਰ੍ਪੰ ਕਾਮੰ ਕ੍ਰੋਧੰ ਪਰਿਗ੍ਰਹੰ .
ਵਿਮੁਚ੍ਯ ਨਿਰ੍ਮਮਃ ਸ਼ਾਂਤੇ ਬ੍ਰਹਮਭੂਯਾਯ ਕਲ੍ਪਤੇ .. 18-53.
- D** ਸ੍ਰਵਾਵਜੇਨ ਕੋੱਤੇਯ ਨਿਬੱਧਃ ਸ਼੍ਰੇਨ ਕਰ੍ਮਣਾ .
ਕਰੁੰ ਨੋੱਛਸਿ ਯਨ੍ਮੇਹਾਤ੍ਕਰਿਸ਼੍ਯਸ੍ਯਵਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਤ੍ .. 18-60..
- ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਰੋ ਮਦਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕੁਰੁ .
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਸਤਯੰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਜਾਨੇ ਪ੍ਰਿਯੋ(ਅ)ਸਿ ਮੇ .. 18-65..



GC 4. Sense Objects

4. Sense Objects

- A** ਬੰਧੁਰਾਤਮਾਤਮਨਸੁਸਯ ਯੋਨਾਤਮੈਵਾਤਮਨਾ ਜਿਤਃ .
ਅਨਾਤਮਨਸੁ ਸ਼ਤੁਤ੍ਵੇ ਵਚੁਤਾਤਮੈਵ ਸਤੁਵਤ੍ .. 6-6..
ਭੂਮਿਰਾਪੇ(ਅ)ਨਲੋ ਵਾਯੁਃ ਖੰ ਮਨੋ ਬੁੱਧਿਰੇਵ ਚ .
ਅਹੰਕਾਰ ਇਤੀਯੰ ਮੇ ਭਿੰਨਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਰਸ੍ਰਯਾ .. 7-4..
- B** ਚਤੁਰ੍ਵਿਧਾ ਭਜੰਤੋ ਮਾ ਜਨਾਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਿਨੋ(ਅ)ਰਜੁਨ .
ਆਰ੍ਠੇ ਜਿਜ੍ਞਾਸੁਰਘ੍ਰਾਹ੍ਵੀ ਜ੍ਞਾਨੀ ਚ ਭਰਤਰਸ੍ਰਭ .. 7-16..
ਯਤ੍ਕਰੇਸ਼ਿ ਯਦਸ੍ਰਾਸਿ ਯੱਜੁਹੇਸ਼ਿ ਦਦਾਸਿ ਯਤ੍ .
ਯੱਤਪਸ੍ਯਸਿ ਕੋੱਤੇਯ ਤਤ੍ਰੁਰੁਸ੍ਰ ਮਦਰ੍ਪਣੰ .. 9-27..
- C** ਸੱਤ੍ਰੰ ਰਜਸੁਮ ਇਤਿ ਗੁਣਾਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਸੰਭਵਾਃ .
ਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਮਹਾਬਾਹੋ ਦੇਹੋ ਦੇਹਿਨਮਵਯਯੰ .. 14-5..
ਸੱਤ੍ਰੰ ਸੁਖੇ ਸੰਜਯਤਿ ਰਜਃ ਕਰ੍ਮਣਿ ਭਾਰਤ .
ਜ੍ਞਾਨਮਾਵ੍ਰੁਤਯ ਤੁ ਤਮਃ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਸੰਜਯਤਯੁਤ .. 14-9..
- D** ਤਤ੍ ਸੱਤ੍ਰੰ ਨਿਰ੍ਮਲਤ੍ਵਾਤ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਮਨਾਮਯੰ .
ਸੁਖਸੰਗੇਨ ਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਜ੍ਞਾਨਸੰਗੇਨ ਚਾਨਘ .. 14-6..
- E** ਰਜੇ ਰਾਗਾਤਮਕੰ ਵਿੱਧਿ ਤੁਸ਼੍ਣਾਸੰਗਸਮੁਦ੍ਭਵੰ .
ਤੰਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਕੋੱਤੇਯ ਕਰ੍ਮਸੰਗੇਨ ਦੇਹਿਨੰ .. 14-7..
- F** ਤਮਸੁਜ੍ਞਾਨਜੰ ਵਿੱਧਿ ਮੋਹਨੰ ਸਰ੍ਵਦੇਹਿਨਾਂ .
ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸ੍ਯਨਿਦ੍ਰੁਭਿਸ੍ਰੁੱਨਿਬਧ੍ਰੁੱਤਿ ਭਾਰਤ .. 14-8..



GC 5. Sense Control

5. Sense Control

A ਪ੍ਰਜਹਾਤਿ ਯਦਾ ਕਾਮਾਨ੍ਸਵਾਨ੍ਪਾਰ੍ਵ ਮਨੋਗਤਾਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਨਯੇਵਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁਸ੍ਠ੍ਃ ਸ੍ਵਿਤਪ੍ਰਜ੍ਵਸੁਦੇਚਯਤੇ .. 2-55..

B ਦੁਃਖੇਸ਼੍ਵਨੁਦ੍ਵਿਗ੍ਰਮਨਾਃ ਸੁਖੇਸ਼ੁ ਵਿਗਤਸ੍ਪ੍ਰਹਃ .
ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਃ ਸ੍ਵਿਤਪ੍ਰੀਰ੍ਮੁਨਿਰੁਚਯਤੇ .. 2-56..

ਯਃ ਸਵ੍ਯਤ੍ਰਾਨਭਿਸ਼ੋਹਸੁੱਤਤ੍ਪ੍ਰਾਪਯ ਸੁਭਾਸੁਭੰ .
ਨਾਭਿਨੰਦਤਿ ਨ ਦ੍ਵੈਸ੍ਰਿ ਤਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਿਤਾ .. 2-57..

C ਯਦਾ ਸੰਹਰਤੇ ਚਾਯੰ ਕੁਰ੍ਮੇ(ਅ)ਛ੍ਛਾਨੀਵ ਸਵ੍ਯਸਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਰ੍ਥਭਯਸੁਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਿਤਾ .. 2-58..

D ਵਿਸ਼ਯਾ ਵਿਨਿਵਰੁੱਤੇ ਨਿਰਾਹਾਰਸਯ ਦੇਹਿਨਃ .
ਰਸਵਰ੍ਜੰ ਰਸੇ(ਅ)ਪਯਸਯ ਪਰੰ ਦੁਸ਼੍ਟਾ ਨਿਵਰੁੱਤੇ .. 2-59..

ਯਤਤੇ ਹਯਪਿ ਕੇਂਤੇਯ ਪੁਰੁਸ਼ਸਯ ਵਿਪਸ੍ਠਿਤਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਪ੍ਰਮਾਥੀਨਿ ਹਰੰਤਿ ਪ੍ਰਸਭੰ ਮਨਃ .. 2-60..

ਤਾਨਿ ਸਵ੍ਯਾਣਿ ਸੰਯਮਯ ਯੁਕੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ .
ਵਸ਼ੇ ਹਿ ਯਸ੍ਯੋਂਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਤਸਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਿਤਾ .. 2-61..



6. Sense Gratification

- A** ਧਯਾਯਤੇ ਵਿਸ਼ਯਾਨ੍ਪ੍ਰੰਸਃ ਸੰਗਮੇਸੂਪਜਾਯਤੇ .
ਸੰਗਾਤ੍ਰਸੰਜਾਯਤੇ ਕਾਮਃ ਕਾਮਾਤ੍ਰਕ੍ਰੋਧੋ(ਅ)ਭਿਜਾਯਤੇ .. 2-62..
ਕ੍ਰੋਧਾਦ੍ਭਵਤਿ ਸੰਮੋਹਃ ਸੰਮੋਹਾਤ੍ਰਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿਵਿਭ੍ਰਮਃ .
ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿਭ੍ਰੰਸ਼ਾਦ੍ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ੋ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ਾਤ੍ਰਪ੍ਰਣਸ੍ਯਤਿ .. 2-63..
- B** ਰਾਗਦ੍ਵੈਸ਼ਵਿਯੁਰ੍ਵੈਸੁ ਵਿਸ਼ਯਾਨਿੰਦ੍ਰਿਯੈਸ਼ੁਰਨ੍ .
ਆਤ੍ਰਮਵਸ੍ਯੈਰ੍ਵਿਧੇਯਾਤ੍ਰਮਾ ਪ੍ਰਸਾਦਮਧਿਗੱਛਤਿ .. 2-64..
- C** ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਸਰ੍ਵਦੁਃਖਾਨਾਂ ਹਾਨਿਰਸ੍ਯੋਪਜਾਯਤੇ .
ਪ੍ਰਸੰਨਚੇਤਸੋ ਹ੍ਯਾਸੁ ਬੁੱਧਿਃ ਪਰ੍ਯਵਤਿਸ੍ਠੁਤੇ .. 2-65..
- D** ਨਾਸਿ ਬੁੱਧਿਰਯੁਕ੍ਰੁਸ੍ਯ ਨ ਚਾਯੁਕ੍ਰੁਸ੍ਯ ਭਾਵਨਾ .
ਨ ਚਾਭਾਵਯਤਃ ਸ਼ਾਂਤਿਰਸ਼ਾਂਤਸ੍ਯ ਕੁਤਃ ਸੁਖੰ .. 2-66..
- E** ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਹਿ ਚਰਤਾਂ ਯਨ੍ਮਨੋ(ਅ)ਨੁਵਿਧੀਯਤੇ .
ਤਦਸ੍ਯ ਹਰਤਿ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾਂ ਵਾਯੁਰ੍ਰਾਵਮਿਵਾਂਭਸਿ .. 2-67..
- F** ਤਸ੍ਮਾਦ੍ਯਸ੍ਯ ਮਹਾਬਾਹੋ ਨਿਗ੍ਰਹੀਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 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.



GC 7. Physical Wisdom

7. Physical Wisdom

- A** ਕਾਰਜਕਾਰਣਕਰੂੜੇ ਹੇਤੁ: ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਰਚਯਤੇ ।
ਪੁਰੁਸ਼: ਸੁਖਦੁ:ਖਾਨਾ ਭੋਕ੍ਰੂੜੇ ਹੇਤੁਰਚਯਤੇ ॥ 13-21॥
- B** ਦੇਵਦ੍ਵਿਜਗੁਰੁਪ੍ਰਾਜ੍ਵਪੂਜਨੰ ਸੋਚਮਾਰ੍ਜਵਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਮਹਿੰਸਾ ਚ ਸ਼ਾਰੀਰੰ ਤਪ ਉਚਯਤੇ ॥ 17-14॥
- C** ਅਫਲਾਕਾਕ੍ਰਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਯਜ੍ਞੇ ਵਿਧਿਦ੍ਰੁਸ਼੍ਟੇ ਯ ਇਜਯਤੇ।
ਯਸ੍ਰਵਯਮੇਵੇਤਿ ਮਨ: ਸਮਾਧਾਯ ਸ ਸਾੌਤ੍ਰਕ:॥17.11॥

ਅਭਿਸੰਧਾਯ ਤੁ ਫਲੰ ਦਮ੍ਭਾਰ੍ਧੁਮਪਿ ਚੈਵ ਯਤ੍।
ਇਜਯਤੇ ਭਰਤਸ੍ਰੇਸ਼੍ਠ ਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਵਿੱਧਿ ਰਾਜਸਮ੍॥17.12॥

ਵਿਧਿਹੀਨਮਸ੍ਰੁਸ਼੍ਰਾਨੰ ਮਨੁਹੀਨਮਦਕ੍ਸ਼ਿਣਮ੍।
ਸ੍ਰੁਧਾਵਿਰਹਿਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਤਾਮਸੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ॥17.13॥
- D** ਯੱਤਦਗ੍ਰੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਪਰਿਣਾਮੇ(ਅ)ਮੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਸਾੌਤ੍ਰਕੰ ਪ੍ਰੋਕ੍ਰੁਮਾਤਮਬੁੱਧਿਪ੍ਰਸਾਦਜਮ੍ ॥ 18-37॥

ਵਿਸ਼ਯੇਨ੍ਰਿਯਸੰਯੇਗਾਦਯੱਤਦਗ੍ਰੇ(ਅ)ਮੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਪਰਿਣਾਮੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਰੁਮੁਤਮ੍ ॥ 18-38॥

ਯਦਗ੍ਰੇ ਚਾਨੁਬਨ੍ਧੇ ਚ ਸੁਖੰ ਮੇਹਨਮਾਤ੍ਮਨ: ।
ਨਿਦ੍ਰਾਲਸ੍ਯਪ੍ਰਮਾਦੋਥੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹੁਤਮ੍ ॥ 18-39॥



GC 8. Social Wisdom

8. Social Wisdom

- A** ਚਾਤੁਰ੍ਵਣ੍ਯੰ ਮਯਾ ਸ੍ਰੁਸ੍ਟੰ ਗੁਣਕਰ੍ਮਵਿਭਾਗਸ਼ਃ ।
ਤਸ੍ਯ ਕਰੁਾਰਮਪਿ ਮਾਂ ਵਿੱਧਕਰੁਾਰਮਵਯਯਮ੍ ॥ 4-13॥
- B** ਕਾਮਯਾਨਾਂ ਕਰ੍ਮਣਾਂ ਨ੍ਯਾਸੰ ਸੰਨ੍ਯਾਸੰ ਕਵਯੋ ਵਿਦੁਃ ।
ਸਰ੍ਵਕ੍ਰਮਫਲਤਯਾਗੰ ਪ੍ਰਾਹੁਸੁਯਾਗੰ ਵਿਚਕ੍ਸ਼ਣਾਃ ॥ 18-2॥
- C** ਦਾਤਵ੍ਯਮਿਤਿ ਯੱਦਾਨੰ ਦੀਯਤੇ(ਅ)ਨੁਪਕਾਰਿਣੇ ।
ਦੇਸ਼ੇ ਕਾਲੇ ਚ ਪਾਤ੍ਰੇ ਚ ਤੱਦਾਨੰ ਸਾੜ੍ਹਿਕੰ ਸ੍ਰੁਮੁਤਮ੍ ॥ 17-20॥
ਯੱਤੁ ਪ੍ਰਤ੍ਯੁਪਕਾਰਾਬ੍ਹੰ ਫਲਮੁੱਦਿਸ਼੍ਯ ਵਾ ਪੁਨਃ ।
ਦੀਯਤੇ ਚ ਪਰਿਕ੍ਲਿਸ੍ਟੰ ਤੱਦਾਨੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਰੁਮੁਤਮ੍ ॥ 17-21॥
ਅਦੇਸ਼ਕਾਲੇ ਯੱਦਾਨਮਪਾਤ੍ਰੇਭ੍ਯਸੁ ਦੀਯਤੇ ।
ਅਸਤ੍ਕ੍ਰੁਤਮਵਜ੍ਜਵਾਤੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਕ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-22॥
- D** ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਿਯਵਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੂਦ੍ਰਾਣਾਂ ਚ ਪਰਨੁਪ ।
ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਪ੍ਰਵਿਭਕੁਾਨਿ ਸ੍ਰਭਾਵਪ੍ਰਭਵੈਰੁਣੈਃ ॥ 18-41॥
ਸ਼ਮੇ ਦਮਸੁਪਃ ਸ਼ੈਚੰ ਕ੍ਸ਼ਾਨ੍ਰਿਰਾਰ੍ਯਵਮੇਵ ਚ ।
ਜ੍ਞਾਨੰ ਵਿਜ੍ਞਾਨਮਾਸ੍ਰਿਕ੍ਯੰ ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-42॥
ਸ਼ੈਰ੍ਯੰ ਤੇਜੇ ਪੁਤਿਰੁਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਯੁੱਧੇ ਚਾਪਯਪਲਾਯਨਮ੍ ।
ਦਾਨਮੀਸ੍ਰਭਾਵਸੁ ਕ੍ਸ਼ਾਤ੍ਰੰ ਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-43॥
ਕੁਸ਼ਿਗੌਰਕ੍ਸ਼੍ਯਵਾਣਿਜੰ ਵੈਸ਼੍ਯਕਰ੍ਮ ਸ੍ਰਭਾਵਜਮ੍ ।
ਪਰਿਚਰ੍ਯਾਤ੍ਮਕੰ ਕਰ੍ਮ ਸ਼ੂਦ੍ਰਸ੍ਯਾਪਿ ਸ੍ਰਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-44॥



9.Occupational Wisdom

- A** ਤੇਜ਼ਃ ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਧੁਤਿਃ ਸ਼ੈਚਮਦ੍ਵੈਰੋ ਨਾਤਿਮਾਨਿਤਾ ।
ਭਵਨ੍ਤਿ ਸਮ੍ਪਦੰ ਦੈਵੀਮਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਭਾਰਤ ॥ 16-3॥
- ਦਮ੍ਭੇ ਦਰ੍ਪੇ(ਅ)ਭਿਮਾਨਸੁ ਕ੍ਰੋਧਃ ਪਾਰੁਸ਼੍ਯਮੇਵ ਚ ।
ਅਜ੍ਵਾਨੰ ਚਾਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਪਾਰੂ ਸਮ੍ਪਦਮਾਸੁਰੀਮ੍ ॥ 16-4॥
- B** ਮੁਕੁਸ਼ਠ੍ਯੋ(ਅ)ਨਹੰਵਾਦੀ ਧੂਤਯੁਤ੍ਸਾਹਸਮਨ੍ਰਿਤਃ ।
ਸਿੱਧਯਸਿੱਧਯੋਰ੍ਰਿਕ੍ਰਿਕਾਰਃ ਕਰੁਾ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-26॥
- ਰਾਗੀ ਕਰਮਫਲਪ੍ਰਪ੍ਰਸੁਰਲੁਬਧੇ ਹਿੰਸਾਤ੍ਮਕੇ(ਅ)ਸੁਚਿਃ ।
ਹਰਸ਼ਸ਼ੋਕਾਨ੍ਰਿਤਃ ਕਰੁਾ ਰਾਜਸਃ ਪਰਿਕੀਰ੍ਯਿਤਃ ॥ 18-27॥
- ਅਯੁਕ੍ਤਃ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰੁਤਃ ਸੁਬ੍ਧਃ ਸ਼ਠੋ ਨੈਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਿਕੋ(ਅ)ਲਸਃ ।
ਵਿਸ਼ਾਦੀ ਦੀਰ੍ਘਸੂਤ੍ਰੀ ਚ ਕਰੁਾ ਤਾਮਸ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-28॥
- C** ਧੂਤਯਾ ਯਯਾ ਧਾਰਯਤੇ ਮਨਃਪ੍ਰਾਣੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਾਃ ।
ਯੋਗੇਨਾਵ੍ਯਭਿਚਾਰਿਣ੍ਯਾ ਧੂਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾੱਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-33॥
- ਯਯਾ ਤੁ ਧਰਮਕਾਮਾਰੂਨ੍ਧੂਤਯਾ ਧਾਰਯਤੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ।
ਪ੍ਰਸਠ੍ਠੋਨ ਫਲਾਕਾਕ੍ਸ਼ੀ ਧੂਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-34॥
- ਯਯਾ ਸ੍ਰਪ੍ਰੰ ਭਯੰ ਸ਼ੋਕੰ ਵਿਸ਼ਾਦੰ ਮਦਮੇਵ ਚ ।
ਨ ਵਿਮੁਢ੍ਯੁਤਿ ਦੁਰ੍ਮੇਯਾ ਧੂਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-35॥



GC 10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

- A** ਅਭਯੰ ਸੱਤ੍ਰਸੰਸੁੱਧਿਰਜ੍ਞਾਨਯੋਗਵਜਵਸ੍ਰਿਤਿਃ ।
ਦਾਨੰ ਦਮਸ੍ਰੁ ਯਜ੍ਞਸ੍ਰੁ ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਸੁਪ ਆਰ੍ਞਵਮ੍ ॥ 16-1॥

ਅਹਿੰਸਾ ਸਤ੍ਯਮਕ੍ਰੋਧਸੁਯਾਗਃ ਸਾਨ੍ਰਿਰਪੈਸ਼ੁਨਮ੍ ।
ਦਯਾ ਭੂਤੇਸ਼੍ਚਲੇਲੁਪੁੰ ਮਾਰ੍ਦ੍ਰਵੰ ਹ੍ਰੀਰਚਾਪਲਮ੍ ॥ 16-2॥
- B** ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰਕਸ੍ਯੇਦੰ ਦ੍ਵਾਰੰ ਨਾਸ਼ਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਕਾਮਃ ਕ੍ਰੋਧਸੁਥਾ ਲੇਭਸੁਸ੍ਮਾਦੇਤੱਤ੍ਰਯੰ ਤ੍ਯਜੇਤ੍ ॥ 16-21॥

ਏਤੈਰ੍ਵਿਮੁਕ੍ਤੁਃ ਕੇਨ੍ਰੁਯ ਤਮੇਦ੍ਵਾਰੈਸ੍ਰਿਭਿਰ੍ਰੁਃ ।
ਆਚਰਤ੍ਯਾਤ੍ਮਨਃ ਸ਼੍ਰੇਯਸੁਤੇ ਯਾਤਿ ਪਰਾੰ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-22॥
- C** ਅਨੁਦ੍ਰੋਗਕਰੰ ਵਾਕ੍ਯੰ ਸਤ੍ਯੰ ਪ੍ਰਿਯਹਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ ।
ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਾਭਯਸਨੰ ਚੈਵ ਵਾਕ੍ਮਯੰ ਤਪ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-15॥
- D** ਮਨਃ ਪ੍ਰਸਾਦਃ ਸੋਮ੍ਯਤ੍ਵੰ ਮੋਨਮਾਤ੍ਮਵਿਨਿਗ੍ਰਹਃ ।
ਭਾਵਸੰਸੁੱਧਿਰਿਤ੍ਯੇਤੱਤਪੇ ਮਾਨਸਮੁਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-16॥
- E** ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਨਿਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਕਾਰਯਾਕਾਰਯੇ ਭਯਾਭਯੇ ।
ਬਨ੍ਧੰ ਮੇਕ੍ਸ਼ੰ ਚ ਯਾ ਵੌਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਸਾਤ੍ਰਿਕੀ ॥ 18-30॥

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

ਅਧਰ੍ਮੰ ਧਰ੍ਮਮਿਤਿ ਯਾ ਮਨ੍ਯਤੇ ਤਮਸਾਵ੍ਰੁਤਾ ।
ਸਰ੍ਵਾਦ੍ਰ੍ਵਾਨ੍ਰਿਪਰੀਤਾਂਸੁ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-32॥



GC 11. Emotional Wisdom

11. Emotional Wisdom

- A** ਵਿਹਾਯ ਕਾਮਾਨਯਃ ਸਰ੍ਵਾਨ੍ਪੁਮਾਂਸ਼ੁਰਤਿ ਨਿਃਸ੍ਪ੍ਰੁਹਃ ।
ਨਿਰ੍ਮਮੇ ਨਿਰਹਕਾਰਃ ਸ ਸਾਨ੍ਰਿਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 2-71॥
- ਸ਼ਕ੍ਰੋਤੀਰੈਵ ਯਃ ਸੋਛੁੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਸ਼ਰੀਰਵਿਮੇਕ੍ਸ਼ਣਾਤ੍ ।
ਕਾਮਕ੍ਰੋਧੇਦ੍ਭਵੰ ਵੇਗੰ ਸ ਯੁਕ੍ਯੁਃ ਸ ਸੁਖੀ ਨਰਃ ॥ 5-23॥
- B** ਕਰਮਣਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਸਯਾਹੁਃ ਸਾਤ੍ਰਿਕੰ ਨਿਰ੍ਮਲੰ ਫਲਮ੍ ।
ਰਜਸਸ੍ਯ ਫਲੰ ਦੁਃਖਮਜ੍ਞਾਨੰ ਤਮਸਃ ਫਲਮ੍ ॥ 14-16॥
- C** ਸੱਤ੍ਰਾਤ੍ਸਵ੍ਯਾਯਤੇ ਜ੍ਞਾਨੰ ਰਜਸੇ ਲੇਭ ਏਵ ਚ ।
ਪ੍ਰਮਾਦਮੇਹੈ ਤਮਸੇ ਭਵਤੇ(ਅ)ਜ੍ਞਾਨਮੇਵ ਚ ॥ 14-17॥
- D** ਪ੍ਰਕਾਸੰ ਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਮੋਹਮੇਵ ਚ ਪਾਣਡਵ ।
ਨ ਦ੍ਰੈਸ੍ਰਿ ਸਮ੍ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਾਨਿ ਨ ਨਿਵ੍ਰੁੱਤਾਨਿ ਕਾਕ੍ਸ਼ਤਿ ॥ 14-22॥
- ਉਦਾਸੀਨਵਦਾਸੀਨੇ ਗੁਣੈਰਯੇ ਨ ਵਿਚਾਲਯਤੇ ।
ਗੁਣਾ ਵਰੁਨੁ ਇਤਯੇਵੰ ਯੇ(ਅ)ਵਤਿਸ੍ਠਤਿ ਨੇਛ੍ਠਤੇ ॥ 14-23॥
- E** ਸਮਦੁਃਖਸੁਖਃ ਸ੍ਯੁਃ ਸਮਲੇਸ਼੍ਯਾਸ਼ਮਕਾਵੁਨਃ ।
ਤੁਲਯਪ੍ਰਿਯਾਪ੍ਰਿਯੇ ਧੀਰਸੁਲਯਨਿਨ੍ਰਾਤ੍ਮਸੰਸ੍ਠੁਤਿਃ ॥ 14-24॥
- ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੇਸੁਲਯਸੁਲਯੇ ਮਿਤ੍ਰਾਰਿਪਕ੍ਸ਼ਯੇ ।
ਸਰ੍ਵਾਰਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਗੁਣਾਤੀਤਃ ਸ ਉਚਯਤੇ ॥ 14-25॥



12. Spiritual Wisdom

- A** ਜਾਤਸਯ ਹਿ ਧੁਵੇ ਮੁਤਜੁਰਧੁਵੰ ਜਨਮ ਮੁਤਸਯ ਚ ।
ਤਸਮਾਦਪਰਿਹਾਰਯੇ(ਅ)ਰੁਥੇ ਨ ਤੰ ਸ਼ੋਚਿਤਮਰੁਸਿ ॥ 2-27॥
- B** ਆਪੂਰਯਮਾਣਮਚਲਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠੰ ਸਮੁਦ੍ਰਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਯਦ੍ਵਤ ।
ਤਦ੍ਵਤਕਾਮਾ ਯੰ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਸਦ੍ਰੇ ਸ ਸ਼ਾਨਿਮਾਪ੍ਰੋਤਿ ਨ ਕਾਮਕਾਮੀ ॥ 2-70॥
ਵਿਦਯਾਵਿਨਯਸਮਪੰਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣੇ ਗਵਿ ਹਸਿਨਿ ।
ਸੁਨਿ ਚੈਵ ਸ੍ਰਪਾਕੇ ਚ ਪਣਡਿਤਾਃ ਸਮਦਰਸ਼ਿਨਃ ॥ 5-18॥
- C** ਸ਼੍ਰੇਯੇ ਹਿ ਜ੍ਞਾਨਮਭਯਾਸਾਜ੍ਞਾਨਾਧਯਾਨੰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼੍ਯਤੇ ।
ਯਯਾਨਾਤ੍ਕਰਮਫਲਤਯਾਗਸੁਯਾਗਾਛਾਨਿਰਨਨੁਰਮ੍ ॥ 12-12॥
- D** ਸਮਃ ਸਤ੍ਰੰ ਚ ਮਿਤ੍ਰੰ ਚ ਤਥਾ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਃ ।
ਸੀਤੇਸ੍ਟਸੁਖਦੁਃਖੇਸੁ ਸਮਃ ਸਭ੍ਞਵਿਵਰ੍ਜਿਤਃ ॥ 12-18॥
ਤੁਲਯਨਿਨ੍ਰਾਸੂਤਿਰਮੋਨੀ ਸਨ੍ਰੁਸ਼੍ਠੇ ਯੇਨ ਕੇਨਚਿਤ੍ ।
ਅਨਿਕੇਤਃ ਸ਼੍ਰਿਰਮਤਿਰਭਕ੍ਰਿਮਾਨ੍ਮੇ ਪ੍ਰਿਯੇ ਨਰਃ ॥ 12-19॥
- E** ਸ੍ਰੋਧਯਾ ਪਰਯਾ ਤਪੁੰ ਤਪਸੁੱਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰੈਃ ।
ਅਫਲਾਕਾਙ੍ਕਸ਼ਿਭਿਰਜੁਰ੍ਯੈਃ ਸਾਠ੍ਰਿਕੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ ॥ 17-17॥
ਸਤ੍ਕਾਰਮਾਨਪੂਜਾਰ੍ਥੰ ਤਪੇ ਦਮ੍ਭੇਨ ਚੈਵ ਯਤ੍ ।
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਦਿਹ ਪ੍ਰੋਕ੍ਤੰ ਰਾਜਸੰ ਚਲਮਧੁਵਮ੍ ॥ 17-18॥
ਮੂਢਗ੍ਰਾਹੇਣਾਤਮਨੇ ਯਤ੍ਪੀਡਯਾ ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਪਃ ।
ਪਰਸਯੇਤ੍ਸਾਦਨਾਰ੍ਥੰ ਵਾ ਤੱਤਮਸਮੁਦਾਚ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 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 ਤੂੰ ਨੇਮੇ ਜਨਾਧਿਪਾਃ ।
ਨ ਚੈਵ ਨ ਭਵਿਸ਼੍ਰਾਮਃ ਸਰ੍ਵੇ ਵਯਮਤਃ ਪਰਮ੍ ॥ 2-12॥
ਨੈਨੰ ਛਿਨ੍ਰੁਨ੍ਰਿ ਸ਼ਸ੍ਰਾਣਿ ਨੈਨੰ ਦਹਤਿ ਪਾਵਕਃ ।
ਨ ਚੈਨੰ ਕ੍ਲੇਦਯਨ੍ਰੁਯਾਪੇ ਨ ਸ਼ੋਸ਼ਯਤਿ ਮਾਰੁਤਃ ॥ 2-23॥
- B** ਦੇਹਿਨੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਰੁਯਥਾ ਦੇਹੇ ਕੇਮਾਰੰ ਯੇਵਨੰ ਜਰਾ ।
ਤਥਾ ਦੇਹਾਨੁਰਪ੍ਰਾਪ੍ਰਿਰ੍ਧੀਰਸੁਤ੍ਰੁ ਨ ਮੁਹਯਤਿ ॥ 2-13॥
ਵਾਸਾਂਸਿ ਜੀਰ੍ਣਾਨਿ ਯਥਾ ਵਿਹਾਯ ਨਵਾਨਿ ਗੁਹ੍ਣਾਤਿ ਨਰੋ(ਅ)ਪਰਾਣਿ ।
ਤਥਾ ਸ਼ਰੀਰਾਣਿ ਵਿਹਾਯ ਜੀਰ੍ਣਾਨ੍ਰੁਯਨ੍ਰੁਯਾਨਿ ਸੰਯਾਤਿ ਨਵਾਨਿ ਦੇਹੀ ॥ 2-22॥
- C** ਯਦਾ ਯਦਾ ਹਿ ਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਗ੍ਲਾਨਿਰ੍ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ ।
ਅਭਯੁੱਥਾਨਮਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਤਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸੁਜਾਮਯਹਮ੍ ॥ 4-7॥
ਪਰਿਤ੍ਰਾਣਾਯ ਸਾਧੂਨਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਾਯ ਚ ਦੁਸ਼ਕ੍ਰੁਤਾਮ੍ ।
ਧਰ੍ਮਸੰਸ੍ਰਾਪਨਾਰ੍ਥਾਯ ਸਮ੍ਭਵਾਮਿ ਯੁਗੇ ਯੁਗੇ ॥ 4-8॥
- D** ਜਨ੍ਮ ਕਰ੍ਮ ਚ ਮੇ ਦਿਵ੍ਯਮੇਵੰ ਯੇ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ ।
ਤਯਕ੍ਰੁਾ ਦੇਹੰ ਪੁਨਰ੍ਜਨ੍ਮ ਨੈਤਿ ਮਾਮੇਤਿ ਸੋ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ॥ 4-9॥
- E** ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਾ ਮਨ੍ਮਯਾ ਮਾਮੁਪਾਸ੍ਰਿਤਾਃ ।
ਬਹਵੇ ਜ੍ਵਾਨਤਪਸਾ ਪੂਤਾ ਮਦ੍ਭਾਵਮਾਗਤਾਃ ॥ 4-10॥



GC 14. Karma Yoga

14: Karma Yoga

- A** ਕਰਮਣਯੋਵਾਪਿਕਾਰਸੁ ਮਾ ਫਲੇਸੁ ਕਦਾਚਨ ।
ਮਾ ਕਰਮਫਲਹੇਤੁਰਭੂਰਮਾ ਤੇ ਸਞ੍ਯੋ(ਅ)ਸੁਕਰਮਣਿ ॥ 2-47॥
ਅੰਨਾਦਭਵਨਿ ਭੂਤਾਨਿ ਪਰਜਨਯਾਦੰਨਸਮ੍ਭਵਃ ।
ਯਜ੍ਞਾਦਭਵਤਿ ਪਰਜਨਯੋ ਯਜ੍ਞਃ ਕਰਮਸਮੁਦਭਵਃ ॥ 3-14॥
ਯਦਯਦਾਚਰਤਿ ਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਠਸੁੱਤਦੇਵੇਤਰੇ ਜਨਃ ।
ਸ ਯਤ੍ਪ੍ਰਮਾਣੰ ਕੁਰੁਤੇ ਲੋਕਸੁਦਨੁਵਰੁਤੇ ॥ 3-21॥
ਸ਼੍ਰੇਯਾਨ੍ਸ੍ਰਧਰਮੇ ਵਿਗੁਣਃ ਪਰਧਰਮਾਤ੍ਸ੍ਰਨੁਸ਼੍ਰਿਤਾਤ੍ ।
ਸ੍ਰਧਰਮੇ ਨਿਧਨੰ ਸ਼੍ਰੇਯਃ ਪਰਧਰਮੇ ਭਯਾਵਹਃ ॥ 3-35॥
- B** ਯਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵੇ ਸਮਾਰਮ੍ਭਾਃ ਕਾਮਸਕ੍ਕਲ੍ਪਵਰ੍ਜਿਤਾਃ ।
ਜ੍ਞਾਨਾਗ੍ਨਿਦਗ੍ਧਕਰਮਾਣੰ ਤਮਾਹੁਃ ਪਣਡਿਤੰ ਬੁਧਾਃ ॥ 4-19॥
- C** ਸੰਨਯਾਸਃ ਕਰਮਯੋਗਸੁ ਨਿਃਸ਼੍ਰੇਯਸਕਰਾਵੁਭੋ ।
ਤਯੋਸੁ ਕਰਮਸੰਨਯਾਸਾਤ੍ਕਰਮਯੋਗੋ ਵਿਸਿਸ਼੍ਯਤੇ ॥ 5-2॥
- D** ਬ੍ਰਹਮਣਯਾਯਾਯ ਕਰਮਾਣਿ ਸਞ੍ਞੰ ਤਯਕ੍ਰਾ ਕਰੇਤਿ ਯਃ ।
ਲਿਪਯਤੇ ਨ ਸ ਪਾਪੇਨ ਪਦਮਪਤ੍ਰਮਿਵਾਮ੍ਭਸਾ ॥ 5-10॥
- E** ਅਧਿਸ਼੍ਠਾਨੰ ਤਥਾ ਕਰੁਾ ਕਰਣੰ ਚ ਪ੍ਰਥਗ੍ਰਿਧਮ੍ ।
ਵਿਵਿਧਾਸੁ ਪ੍ਰਥਕ੍ਰੇਸ਼੍ਠਾ ਦੈਵੰ ਚੈਵਾਤ੍ ਪਛਮਮ੍ ॥ 18-14॥



GC 15. Gnana Yoga

15: Gnana Yoga

- A** | ਧੂਮੇਨਾਵ੍ਰਿਯਤੇ ਵਹਿਰਜਥਾਦਰਸ਼ੋ ਮਲੇਨ ਚ ।
ਯਥੇਲ੍ਥੇਨਾਵ੍ਰੁਤੇ ਗਰਭਸੁਥਾ ਤੇਨੇਦਮਾਵ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 3-38॥
- B** | ਬ੍ਰਹਮਾਰਪਣੰ ਬ੍ਰਹਮ ਹਵਿਰਬ੍ਰਹਮਾਰ੍ਗੋ ਬ੍ਰਹਮਣਾ ਹੁਤਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮੈਵ ਤੇਨ ਗਨੁਵ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹਮਕਰਮਸਮਾਧਿਨਾ ॥ 4-24॥
- C** | ਸ੍ਰੋਧਾਵਾਂਲ੍ਭਤੇ ਜ੍ਵਾਨੰ ਤਤ੍ਪਰਃ ਸੰਯਤੇਨ੍ਰਿਯਃ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਲਬ੍ਧ੍ਵਾ ਪਰਾਂ ਸ਼ਾਨ੍ਰਿਮਚਿਰੇਣਾਧਿਗੰਛਤਿ ॥ 4-39॥
ਜ੍ਵਾਨੇਨ ਤੁ ਤਦਜ੍ਵਾਨੰ ਯੇਸ਼ਾਂ ਨਾਸ਼ਿਤਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਤੇਸ਼ਾਮਾਦਿਤਯਵੱਜ੍ਵਾਨੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਤਿ ਤਤ੍ਪਰਮ੍ ॥ 5-16॥
- D** | ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਸਹਸ੍ਰੈਸ਼ੁ ਕਸ਼ਿਦ੍ਯਤਤਿ ਸਿੱਧਯੇ ।
ਯਤਤਾਮਪਿ ਸਿੱਧਾਨਾਂ ਕਸ਼ਿਨ੍ਮਾਂ ਵੌਤਿ ਤੱਤ੍ਤਃ ॥ 7-3॥
ਬਹੂਨਾਂ ਜਨ੍ਮਨਾਮਨ੍ਰੇ ਜ੍ਵਾਨਵਾਨ੍ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਤੇ ।
ਵਾਸੁਦੇਵਃ ਸਰ੍ਵਮਿਤਿ ਸ ਮਹਾਤ੍ਮਾ ਸੁਦੁਰਲਭਃ ॥ 7-19॥
- E** | ਯਃ ਸ਼ਾਸ੍ਰੁਵਿਧਿਮੁਤ੍ਸੁਜ੍ਯ ਵਰੁਤੇ ਕਾਮਕਾਰਤਃ ।
ਨ ਸ ਸਿੱਧਿਮਵਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਸੁਖੰ ਨ ਪਰਾਂ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-23॥
- F** | ਜ੍ਵਾਨੰ ਜ੍ਵੇਯੰ ਪਰਿਜ੍ਵਾਤਾ ਤ੍ਰਿਵਿਧਾ ਕਰਮਚੇਦਨਾ ।
ਕਰਣੰ ਕਰਮ ਕਰੁੇਤਿ ਤ੍ਰਿਵਿਧਃ ਕਰਮਸਙ੍ਗਹਃ ॥ 18-18॥



GC 16. Dhyana Yoga

16: Dhyana Yoga

- A** ਯੋਗੀ ਯੁਵਜੀਤ ਸਤਤਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਰਹਸਿ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
ਏਕਾਕੀ ਯਤਚਿੰਤਾਤ੍ਮਾ ਨਿਰਾਸ਼ੀਰਪਰਿਗ੍ਰਹਃ ॥ 6-10॥
- ਸੁਚੇ ਦੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਪਯ ਸ੍ਵਿਰਮਾਸਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਨਾਤਯੁੱਛ੍ਰਿਤੰ ਨਾਤਿਨੀਚੰ ਚੈਲਾਜਿਨਕੁਸ਼ੋੱਤਰਮ੍ ॥ 6-11॥
- ਤਤ੍ਰੈਕਾਗ੍ਰੰ ਮਨਃ ਕ੍ਰੁਤ੍ਵਾ ਯਤਚਿੰਤੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਃ ।
ਉਪਵਿਸ਼ਯਾਸਨੇ ਯੁਵਜਯਾਦਯੋਗਮਾਤ੍ਮਵਿਸੁੱਧਯੇ ॥ 6-12॥
- B** ਸਮੰ ਕਾਯਸ਼ਿਰੋਗ੍ਰੀਵੰ ਧਾਰਯੰਨਚਲੰ ਸ੍ਵਿਰਃ ।
ਸਮਪ੍ਰੋਕ੍ਸ਼ਯ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰੰ ਸ੍ਰੰ ਦਿਸ਼ਸ੍ਠਾਨਵਲੋਕਯਨ੍ ॥ 6-13॥
- ਪ੍ਰਸਾਨ੍ਠਾਤ੍ਮਾ ਵਿਗਤਭੀਰ੍ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਵ੍ਰਤੇ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
ਮਨਃ ਸੰਯਮਯ ਮੱਚਿੱਤੇ ਯੁਕੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ ॥ 6-14॥
- ਯੁਵਜੰਨੇਵੰ ਸਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਯੋਗੀ ਨਿਯਤਮਾਨਸਃ ।
ਸ਼ਾਨ੍ਤਿੰ ਨਿਰ੍ਵਾਣਪਰਮਾਂ ਮਤ੍ਸੰਸ੍ਠਾਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 6-15॥
- C** ਯਥਾ ਦੀਪੇ ਨਿਵਾਤਸ੍ਥੇ ਨੇਕ੍ਰੁਤੇ ਸੋਪਮਾ ਸਮ੍ਰੁਤਾ ।
ਯੋਗਿਨੇ ਯਤਚਿੰਤਸਯ ਯੁਵਜਤੇ ਯੋਗਮਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 6-19॥
- D** ਸਰ੍ਵਭੂਤਸ੍ਠਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਚਾਤ੍ਮਨਿ ।
ਈਕ੍ਸ਼ਤੇ ਯੋਗਯੁਕ੍ਠਾਤ੍ਮਾ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਨਃ ॥ 6-29॥



GC 17: Bhakti Yoga

17: Bhakti Yoga

- A** | ਯੇ ਯਥਾ ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਨ੍ਤੇ ਤਾਂਸੁਥੈਵ ਭਜਾਮ੍ਯਹਮ੍ ।
ਮਮ ਵਕ੍ਰਮਾਨੁਵਕ੍ਰੁਨ੍ਤੇ ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਃ ਪਾਦ੍ਰੁ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ ॥ 4-11॥
- B** | ਅਨਨ੍ਯਾਸ੍ਰਿਨੁਯਨ੍ਤੇ ਮਾਂ ਯੇ ਜਨਾਃ ਪਰ੍ਯੁਪਾਸਤੇ ।
ਤੇਸ਼ਾਂ ਨਿਤ੍ਯਾਭਿਯੁਕ੍ਤਾਨਾਂ ਯੋਗਕ੍ਸ਼ੇਮੰ ਵਹਾਮ੍ਯਹਮ੍ ॥ 9-22॥

ਪਤ੍ਰੰ ਪੁਸ਼ਪੰ ਫਲੰ ਤੇਯੰ ਯੇ ਮੇ ਭਕ੍ਤ੍ਯਾ ਪ੍ਰਯੱਛਤਿ ।
ਤਦਹੰ ਭਕ੍ਤ੍ਯੁਪਕ੍ਰੁਤਮਸ਼੍ਰਾਮਿ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 9-26॥
- C** | ਮਨੁਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤੇ ਮਦ੍ਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕ੍ਰੁਤੁ ।
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਯੁਕ੍ਵੈਵਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਮਤ੍ਪਰਾਯਣਃ ॥ 9-34॥

ਮੱਚਿੱਤਾ ਮਦ੍ਯੁਤਪ੍ਰਾਣਾ ਬੋਧਯਨੁਃ ਪਰਸ੍ਪਰਮ੍ ।
ਕਥਯਨੁਸੁ ਮਾਂ ਨਿਤ੍ਯੰ ਤੁਸ਼੍ਯਨ੍ਤਿ ਚ ਰਮਨ੍ਤਿ ਚ ॥ 10-9॥
- D** | ਅਨਪੇਕ੍ਸ਼ਃ ਸੁਚਿਰੂਕ੍ਸ਼ ਉਦਾਸੀਨੇ ਗਤਵ੍ਯਥਃ ।
ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤ੍ਯਾਗੀ ਯੇ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤੁਃ ਸ ਮੇ ਪ੍ਰਿਯਃ ॥ 12-16॥
- E** | ਈਸ਼੍ਵਰਃ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਾਂ ਕੁੰਦੇਸ਼ੋ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ਤਿਸ੍ਠ੍ਯਤਿ ।
ਭ੍ਰਾਮਯਨ੍ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਯਨ੍ਰੂਰੂਢਾਨਿ ਮਾਯਯਾ ॥ 18-61॥
- F** | ਸਰ੍ਵਧਰ੍ਮਾਨੁਪਰਿਤ੍ਯਜ੍ਯ ਮਾਮੇਕੰ ਸ਼ਰਣੰ ਵ੍ਰਜ ।
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.

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

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

Technique 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਦ੍ਰਾ
- 1-24. ਕਲੇਸ਼ਕਰਮਵਿਪਾਕਾ(ਅ)ਸ਼ਾਯੈਰਪਰਾਮ੍ਰੁਸ਼੍ 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. ਪ੍ਰਛੇਦੁਨ ਵਿਧਾਰਣਾਭਯਾਂ ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਸਯ
- 1-35. ਵਿਸ਼ਯਵਤੀ ਵਾ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤਿਰੁਤ੍ਪੰਨਾ 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

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- 2-1. ਤਪੱਸ੍ਵਾਧਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਕ੍ਰਿਯਾਯੋਗਃ
- 2-3. ਅਵਿਦਯਾ(ਅ)ਸ੍ਮਿਤਾਰਾਗਦ੍ਵੈਸ਼ਾਭਿਨਿਵੇਸ਼ਾਃ ਪੰਚਕੁਲੇਸ਼ਾਃ
- 2-4. ਅਵਿਦਯਾਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰਮੁੱਤਰੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਸੁਪੁਤਨੁਵਿਛਿੰਨੇਦਾਰਾਣਾਮ੍
- 2-5. ਅਨਿਤਯਾਸੁਚਿ ਦੁਃਖਾਨਾਤ੍ਮਸੁ ਨਿਤਯਸੁਚੀ ਸੁਖਾ(ਅ)ਤ੍ਮ ਖਯਾਤਿਰਵਿਦਯਾ
- 2-6. ਦੁਗ੍ਰਹ੍ਰਸਨਸ਼ਕੁਯੋਰੇਕਾਤ੍ਮਤੇਵਾਸ੍ਮਿਤਾ
- 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 ਸ੍ਵਾਯਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਨਿਯਮਾਃ
- 2-46. ਸ਼੍ਰਿਰਸੁਖਾਮਾਸਨੰ
- 2-49. ਤਸਮਿਨ੍ ਸਤਿ ਸ੍ਵਾਸਪ੍ਰਸ੍ਵਾਸਯੋਰੁਤਿਵਿੰਛੇਦਃ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਃ
- 2-54. ਸ੍ਰਵਿਸ਼ਯਾਸੰਪ੍ਰਯੋਗੇ ਚਿੱਤਸਯ ਸ੍ਰੁਪਾਨੁਕਾਰ ਯਿਵੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰਃ
- 2-55. ਤਤਃ ਪਰਮਾ ਵਸ੍ਯਤੋਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ

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 ਜੁਗੁਪ੍ਸਾ ਪਰੈਰਸੰਸਕ੍ਰੁਃ

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

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

Technique 8: Samyama

- 3-26. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਯਾਲੋਕਨਯਾਸਾਤ੍ ਸੂਕ੍ਸ਼ਮਵ੍ਯਵਹਿਤਵਿਪ੍ਰਕ੍ਰੁਸ਼੍ਰੁਜਾਨਮ੍
- 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 ਪਰਾਚੂਤ੍ਵਾਤ੍
ਸ੍ਵਾਰੂਸੰਯਮਾਤ੍ਪੁਰੁਸ਼ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-50. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਾਨੁਜਤਾਖਯਾਤਿਮਾਤ੍ਰੁਸਯ ਸਰ੍ਵਭਾਵਾਪਿਸ੍ਠਾਤ੍ਰੁਤ੍ਵੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਵਾਤ੍ਰੁਤ੍ਵੰ ਚ
- 3-51. ਤਦ੍ਵੈਰਾਗਯਾਦਪਿ ਦੇਸ਼ਬੀਜਕ੍ਸ਼ਯੋ ਕੈਵਲਯਮ੍
- 3-52. ਸ੍ਠਾਨੁਪਨਿਮੰਤ੍ਰਣੇ ਸੰਗਸਮਯਾਕਰਣੰ ਪੁਨਰਨਿਸ੍ਰੁਪ੍ਰਸੰਗਾਤ੍
- 3-53. ਕ੍ਸ਼ਣਤਤ੍ਰਕ੍ਰਮਯੋਃ ਸੰਯਮਾਦ੍ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-54. ਜਾਤਿਲਕ੍ਸ਼ਣਦੇਸ਼ੈਰਨੁਜਤਾਨਵੱਛੇਦਾੱਤੁਲਯਯੋਸੁਤਃ ਪ੍ਰਤਿਪੱਤਿਃ
- 3-55. ਤਾਰਕਮ੍ ਸਰ੍ਵਵਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਸ਼ਯਮਕ੍ਰਮਮ੍ ਚੇਤਿ ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-56. ਸਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋੱਸੁਧ੍ਯਿ ਸਾਮਯੇ ਕੈਵਲਯੰ.

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- 4-4. ਨਿਰਮਾਣਚਿੱਤਾਨੁਜਸ੍ਮਿਤਾਮਾਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-5. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਭੇਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਕਮ੍ ਚਿੱਤਮੇਕਮਨੇਕੇਸ਼ਾਮ੍.
- 4-6. ਤਤ੍ਰ ਯਜਾਨਜਮਨਾਸ਼ਯਮ੍.
- 4-7. ਕਰਮਾਸ਼ੁਕਲਾਕ੍ਰੁਸ਼ਣਮ੍ ਯੋਗਿਨਸ੍ਰਿਵਿਧਮਿਤਰੇਸ਼ਾਮ੍
- 4-8. ਤਤਸੁਦ੍ਵਿਪਾਕਾਨੁਗੁਣਾਨਾਮੇਵਾ(ਅ)ਭਿਵਯਕੁਰ੍ਵਾਸਨਾਨਾਮ੍
- 4-9. ਜਾਤਿਦੇਸ਼ਕਾਲਵਯਵਹਿਤਾਨਾਮਪਯਾਨੰਤਰਯਮ੍ ਸ੍ਰੁਮੁਤਿ ਸੰਸਕਾਰਯੋਰੇਕਰੂਪਤ੍ਵਾਤ੍
- 4-10. ਤਾਸਾਮਨਾਦਿਤ੍ਰੁਮ੍ ਚਾਸ਼ਿਸ਼ੋ ਨਿਤਯਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-11. ਹੇਤੁਫਲਾਸ੍ਰੁਯਾਲੰਬਨੈਃ ਸੰਗ੍ਰਹੀਤਤ੍ਵਾਦੇਸ਼ਾਮਭਾਵੇ 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 ਸ੍ਰੁਤਿਸੰਕਰਸ੍ਰੁ.
 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 ਸ੍ਰੁਚੁਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਾ 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.



DEHA
SOUND BODY

Gita Vidya

Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya

Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL

Gita Vidya

Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Yoga Sutra

Techniques of optimal life by
PATANJALI

Gopi V. Prasad

Gold Sponsor Name Organisation profile Products & services Contact details

Gold Sponsor

₹ 1,00,000 / € 1200 / US \$ 1200 / UK £ 1000

For 5000 copies

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



Gita Vidya

India | Europe | America

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