

DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

PoornaYoga
Foundation Course

Gita Vidya
India | Europe | America

يُوْعَدُ اسْمُهُ يُوْعَسُوْنَ حُرْمَتُهُ وَيَذَرُ شَيْئِي.
يُورَثُو غَيْرُ بُوْدَايْ غُوْبِقَرَايْ تِي نَمَه.

ARABIC

Transliteration text book

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 using their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Classes**.

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

أ
بُنْيُو عَمَدَه بُرْتَفِيَامُ تَشْ تَبِجَشْتَسَاسُم فَبَافَسُو -
جِيفَنَم سَرَفَبُو تَيْشُ نَبَشْتَسَاسُم نَبَسَفَشُ -- ۷-۹

يَدَا تَبِعَنَم تَيْجُو جَعَدَبَاسَيِيكَلَم -
يَنْشَمَدَر مَس يَنْشَاغَنُو تَتِيْجُو فِدِ مَامَكَم -- ۱۵-۱۲

غَامَافِشِي تَشْ بُوتَان دَارِيَامِيَهُمُو جَسَا -
بُشْنَام تَشْوَشِدِيَه سَرَفَاهُ سُوْمُو بُوتَفَا رَسَائْمَكَه -- ۱۵-۱۳

ب
دَبِيفِي هَبِيْشَا غُنْمِي مَم مَآيَا دُرْتِيَا -
مَامِيْف يِي بُرَبْدِيْمَتِي مَآيَامِيْتَام تَرْمَتِي -- ۷-۱۴

رَجَسْتَمَشْتَسَابُوي سَتَقَم بَقَت بَارَت -
رَجَه سَتَقَم تَمَشْتَشِيْف تَمَه سَتَقَم رَجَسْتَنَا -- ۱۴-۱۰

ج
سَرَفَدَفَارِيْشُ دِيَهِيْسَمِنْبُرْكَاشْ أَبَجَايْتِي -
جَنَانَم يَدَا نَدَا فِدِيَادُفُرْدَم سَتَقَمْتِيْت -- ۱۴-۱۱

د
لُوبَه بُرْفُرْتَرَارْمَبَه كَرْمَامَشَمَه سُبْرُهَا -
رَجَسِيِيْتَان جَايْمَتِي فُفُرْدِي بَرْتَرَشَب -- ۱۴-۱۲

ع
أَبْرَكَاشُوبُرْفُرْتَشْتَشْ بَرَمَادُو مُوَه اِيْف تَشْ -
تَمَسِيِيْتَان جَايْمَتِي فُفُرْدِي كُرْمَدَن -- ۱۴-۱۳



3. The Mind

A يَتُو يَتُو نِشْتَسَرَتِ مَنَشْتَسَمَتْسَلَمَسْتِرَم -
تَسَسْتُو نِيَمِيَدَاثْمِيَفَ قَسَمَ نِيِيَتْ - ۶-۲۶--

بَرَسَامَتَمَنَسَمَ هِيَنَمِيُو غَنَمَ سَكُمَمَم -
أَبِيَتْ شَامَتَرَجَسَمَ بَرُ هَمَبُو تَمَكَلَمَشَم - ۶-۲۷--

B أَسَمَشِيَمَ مَهَابَاهُو مَنُو دُرِنَعَرَهَمَ تَسَلَم -
أَبِيَّاسِيَن تَ كُومَتِيَيَ فَيَرَاغِيَن تَشَ غُرْهِيَتِي - ۶-۳۵--

أَسَمِيَتَاثْمَنَا يُو غُو دُسَبَرَابِ اِتِ مِي مَتِه -
قَسِيَاثْمَنَا تَ يَنَنَا شَكِيُو قَابَنُمَبَايَتَه - ۶-۳۶--

C بُدْيَا فِسُدْيَا يُكْنُو دُرُنِيَاثْمَانَمَ نِيَمِي تَش -
شَبَدَا دِيَنَفِسِيَا مَسْتِيَكْتَفَا رَا غَدْفِيَشُو فَيَدَسِي تَش - ۱۸-۵۱--

فِفَكْتَسِيَفِي لَعَفَاشِي يَنَفَاكَايَمَانَسَه -
دِيَانِيُو غَبَرُو نِيَنِمَ فَيَرَاغِيَمَ سَمْبَاشَرَتَه - ۱۸-۵۲--

أَهْمَكَارَمَ بَلَمَ دَرَبَمَ كَامَمَ كُرُودَمَ بَرِغَرَهَم -
فَمُنَشِي نِرَمَمَه شَامَتُو بَرُ هَمَبُو يَايَ كَلْبَتِي - ۱۸-۵۳--

D سَفَبَاقِيَن كُومَتِيَيَ نَبَدَه سَفِينَ كَرُمَنَا -
كَرُمَ نِيَتَسَسَ يَنُمُو هَانَكِرَ شِيَسِيَفَشُوبِ تَت - ۱۸-۶۰--

مَنَمَنَا بَفَ مَدَبَكْتُو مَدِيَاچِي مَامَ نَمَسُكُرُ -
مَامِيَفِيَشِيَسَ سَتِيَمَ تِي بَرَتْجَانِي بَرِيُوسَ مِي - ۱۸-۶۵--



4. Sense Objects

A بَمْدُرَاتْمَانَسْتَسِي بِيَانَمَيْفَاتْمَا جِئَه -
 أَنَاثْمَسْتُ شَتْرُفِي فَرْتِيَانَمَيْفَ شَتْرُفَتْ -- ٦-٦ --

بُومِرَابُولُو فَايَه كَمْ مَنُو بُدْرِيفَ تَش -
 أَهْمَكَارَ إِييَمَ مِي بِنَا بُرَكُرْتَرَشْتَدَا -- ٧-٤ --

B تَشْتَرَفِدَا بَجْمَتِي مَامَ جَنَاهُ سُكُرْتِيُورُجَن -
 آرثُو جِنَاسُرَرَتَارَتِي جَنَانِي تَش بَرْتَرَشَبَ -- ٧-١٦ --

يَنُكُرُوش يَدَشْنَاس يَجْهُوش دَدَاس يَت -
 يَنَبَسِيَس كُومَتِيِي تَنُكُرُشَف مَدَرَبَنَمَ -- ٩-٢٧ --

C سَنَقَمَ رَجَسْتَمَ إِتِ غَنَاهُ بُرَكُرْتَسْمَبَقَاه -
 نَبَدَنَمَت مَهَابَاهُو دِيَهِي دِيَهَنَمَقِيَمَ -- ١٤-٥ --

سَنَقَمَ سُكِي سَمَجِيَتِ رَجَه كَرَمَن بَارَت -
 جَنَانَمَافُرْتِي تْ تَمَه بُرَمَادِي سَمَجِيَتِيَتْ -- ١٤-٩ --

D تَنَرُ سَنَقَمَ نِرْمَلَنَفَاتْبِرَكَاشَكَمَنَامِيَم -
 سَكْسَمَغِيَن بَدَنَاتِ جَنَانَسَمَغِيَن تَشَانَع -- ١٤-٦ --

E رَجُو رَاغَاتْمَكَمَ فِدِ نُرَشْنَاسَمَعَسَمَدَبَقَم -
 تَنَبَدَنَاتِ كُومَتِيِي كَرَمَسَمَغِيَن دِيَهَنَمَ -- ١٤-٧ --

F تَمَسَقُجَنَانَجَمَ فِدِ مُوَهَنَمَ سَرَفَدِيَهَنَام -
 بُرَمَادَالْسِيَنَدَرِإِسْتَبَدَنَاتِ بَارَت -- ١٤-٨ --



5. Sense Control

5. Sense Control

A بَرَجَهَاتٍ يَدَا كَامَانَسَرَّ قَانَبَارَتَ مُوَعَّانَ -
أَنَّمَنِيَفَانَمَا تُشْنَه سَتَبَبَرَجَسْتَدُو تَشِيَتِي -- ٥٥-٢ --

B دُهِكِيَشَفُنْدُفُغَمَنَاهُ سُكِيَشُ فِعَسَسَبُرْ هَه -
فِيَتَرَاغَبِيَكُرُودَه سَتَبَدِيرُ مُرُتَشِيَتِي -- ٥٦-٢ --

يَه سَرَفَتَرَانِسْنِيَه سَتَبَبَرَانِي شُبَاشَبَم -
نَابَنَمَدَتِ نَ دَفِيَشَتِ تَسِي بَرَجَنَّا بَرَتَشِيَتَا -- ٥٧-٢ --

C يَدَا سَمَهَرَتِي تَشَايَمُ كُورُ مُوَنَعَانِيَف سَرَفَشَه -
إِمْدَرِيَانِيَمْدَرِيَارُ تَبِيَبِيَسْتَسِي بَرَجَنَّا بَرَتَشِيَتَا -- ٥٨-٢ --

D فِشِيَا فِنَفَرَتَمَتِي نِرَاهَارَسِي دِيَهَنَه -
رَسَفَرَجَم رَسُوبِيَسِي بَرَم دُرُشَنَفَا نَفَرَتَتِي -- ٥٩-٢ --

يَنَنُو هُيَبِ كُومَتِيَتِي بُرُشَسِي فَبَسْتَشِيَه -
إِمْدَرِيَانِ بَرَمَاتِيَن هَرَمَتِ بَرَسَبَم مَنَه -- ٦٠-٢ --

تَان سَرَفَان سَمِيَمِي يُكَّتَ آسِيَتِ مَنَبَرَه -
فَشِي هَ يَسِيَبِيَمْدَرِيَانِ تَسِي بَرَجَنَّا بَرَتَشِيَتَا -- ٦١-٢ --



6. Sense Gratification

A دُبَايْتُو فِشْيَانُبْمَسَه سَمْعَسِيْشُو بَجَايْتِي -
سَمْعَانُسَمَجَايْتِي كَامَه گَامَاكُرُو دُو بَجَايْتِي -- ۶۲-۲ --

كُرُو دَا دَبَقَتِ سَمُو هَه سَمُو هَانُسَمُرُ تَقْبِرَمَه -
سَمُرُ تَبِرُ مَشَاد بُدْنَاشُو بُدْنَاشَابِرُ نَشِيْتِ -- ۶۳-۲ --

B رَا غَفِيْشَفِيْكَتِيْسَتْ فِشْيَانِمْدُرُ يِيْسَتْسَرَن -
اَتْمَفَشِيْزُ فِدِيْيَانْمَا بَرُ سَادَمَدِ غَتْسَتْ -- ۶۴-۲ --

C بَرُ سَادِي سَرَفْدُ هَكَانَام هَانِرُ سِيُو بَجَايْتِي -
بَرُ سَنَشِيْشُو هِيَاشُ بَدَه بَرُ يَفِيْشَتِي -- ۶۵-۲ --

D نَاسَتْ بُدِرُ يَكُنْسِي نَ تَسَايَكُنْسِي بَاقْنَا -
نَ تَسَابَايِيْنَه شَامَتِرُ شَامَنْسِي كُنَه سَكْم -- ۶۶-۲ --

E اِمْدُرُ يَانَام هَ تَشَرَتَام يَمْنُو نُفِدِيْيْتِي -
تَدَسِي هَرَتِ بَرُ جَنَام فَايِرُ نَافِمَقَامْبِس -- ۶۷-۲ --

F تَسْمَادِيْسِي مَهَابَاهُو نَعْرُ هِيَان سَرَفَشَه -
اِمْدُرُ يَانِيْمْدُرُ يَارُ تِيْبِيْسَتْسِي بَرُ جَنَا بَرُ تَشْتِيَا -- ۶۸-۲ --

GNANA (Sound Mind)

GNANA course highlights the principles of sound mind. It presents the Physical, Social, Occupational, Mental, Emotional and Spiritual dimensions of the eternal wisdom from Shrimad Bhagavad-Gita. First three dimensions describe the aspects of human endeavour in the material world. Next three dimensions describe the aspects of human evolution in the psychic world. In this course the participants shall learn the following. The three types of actions and the fruits of such actions. The four-fold social order on the basis of human character and action. The three types of people based on their actions and determination. Austerities of mind and the three types of minds. Factors of emotional equilibrium. The four forms of worship and three kinds of worshippers.

Lesson 7. Physical Wisdom: The physical body can engage, experience and enjoy the material nature under the influence of material energy. In this lesson we study the three dimensions of material nature and their influence on human body. We distinguish the actions and happiness occurring under the influence of different material energies.

Lesson 8. Social Wisdom: People engage in actions for livelihood and a large number of such people form a society. In this lesson we discuss the four-fold social order based on Guna (inherent nature) and Karma (fruititive action). We learn the importance of charity and distinguish the charities made under the influence of different material energies.

Lesson 9. Occupational Wisdom: Every occupation demands unique virtues and values. In this lesson we discuss the divine and demonic virtues of human beings. We will understand their influence on the human actions and outcomes. We distinguish the determination of people under the influence of the material energies.

Lesson 10. Mental Wisdom: Mind is the greatest tool when put to work in right direction. Knowledge and wisdom can elevate the human to the higher level. In this lesson we discuss the factors influencing the pursuit of knowledge and the essentials of intellectual progress. We explore the influence of the three modes of energy on mind.

Lesson 11. Emotional Wisdom: Emotions influence every endeavour of human being. In this lesson we understand the basis of human emotions and explore the factors affecting them. We distinguish the emotions under the influence of different material energies. We discuss the characteristics of the person with emotional balance.

Lesson 12. Spiritual Wisdom: The cycle of life and death is part of material world. Antaraatma is the greatest guide to be followed by the material body. Spiritual wisdom is the heist of all wisdoms. In this lesson we discuss the essentials of spiritual enlightenment. We distinguish the austerities performed under the influence of different material energies.



7. Physical Wisdom

A كَارِيكَارَ نَكَرُ نُرُفِي هِيئُهُ بَرُكْرُيَرُ تَشِيَّتِي -
بُرْشُهُ سَكْدُهُكَانَامُ بُوَكْرُتُرُفِي هِيئَرُ تَشِيَّتِي -- ۲۱-۱۳--

B دِيَفْدُفَجْعُرُ بَرُ اجْنَبُوجَنَمُ شَوْنَشَمَارُ جَفَمُ -
بُرْ هَمَنْتَرُ يَمَهْمَسَا تَشَ شَارِ يَرَمُ تَبَ اُنْشِيَّتِي -- ۱۷-۱۴--

C اَبَلَاكَانْكَشِيرُ يَجْنُو فِدِرُشْنُو يِ اجْيِيَّتِي -
يَسْتَقِيْمِيَّتِ مَنَّهُ سَمَادَايِ سَ سَاتْفَكُهُ -- ۱۷-۱۱--

اِبِسْمَدَايِ تْ بَلَمُ دَمْبَارُ تَمَبِ تَشِيَفِ يَتْ -
اجْيِيَّتِي بَرُ تَشْرِ يَشْتِ تَمُ يَجْنَمُ فِدِرُ رَا جَسَمُ -- ۱۷-۱۲--

فِدِهِيَمَسُرُ شَنَانَمُ مَنْرُ هِيَمَدَكْشِيَنَمُ -
شَرُ دَاوِرَ هَنَمُ يَجْنَمُ تَامَسَمُ بَرُ تَشْكَشِيَّتِي -- ۱۷-۱۳--

D يِنْدَغُرِي فِشَمِفَ بَرُ نَامِيْمُرُ ثُوَبَمَ -
تَنَسُكُمُ سَاتْفَكُمُ بَرُوَكْنَمَاتْمُبِدْبِرُ سَادَجَمُ -- ۱۸-۳۷--

فِشِيِنْدُرُ يَسْمِيُو غَادِيِنْدَغُرِيْمُرُ ثُوَبَمَ -
بَرُ نَامِي فِشَمِفَ تَنَسُكُمُ رَا جَسَمُ سَمُرُتَمُ -- ۱۸-۳۸--

يَدَغُرِي تَشَانْبِنْدِي تَشَ سُكُمُ مُو هَمَمَاتْمَنَّهُ -
نِدْرُ السِّيَرُ مَادُوْتَمُ تَنَامَسْمَدَا هُرُتَمُ -- ۱۸-۳۹--



8. Social Wisdom

A త్తాత్తర్రన్నిమ్ మియా స్రుశ్తమ్ గుంకర మ్బాఁశ్శే -
త్సే గ్రతార మ్బ మామ ఫ్డిగ్రతార మ్బేమ్ - १३-४ -

B కామియామ్ గ్రమామ్ న్నియామ్ సమ్నియామ్ గ్బేయు ఫ్డే -
సర్ గ్రమ్బల్నియామ్ బ్రాహ్మియామ్ ఫ్త్తగ్గ్నాహ - १८-२ -

C దాత్తేమ్మిత్తే య్దాన్మ ద్దిత్తేబ్బగర్ని -
ద్దిశి గాళి త్త బాత్రి త్త త్దాన్మ సాత్తొక్మ సమ్మత్ - १७-२౦ -

య్త్ బ్రత్తిగార్ అర్త్త బ్లమ్దశి ఫా బ్నే -
ద్దిత్తి త్త బ్రగ్గ్శ్త్త త్దాన్మ రాజ్శ్త్త సమ్మత్ - १౭-౨౧ -

అద్దిశ్శగాళి య్దాన్మబాత్రిబ్బిత్తత్త ద్దిత్తి -
అస్త్తగ్రత్తమ్బజ్జాన్మ త్తామ్మదాహ్మత్ - १౭-౨౨ -

D బ్రాహ్మగ్గ్శ్త్తర్రిఫ్శామ్ శుద్దరాన్మ త్త బ్రత్త -
గ్రమాన్ బ్రఫ్గ్గ్తాన్ సభాభ్రబ్బేర్ గ్బే - १౮-౪౧ -

శ్మో దమ్మబ్బే శ్శొత్తమ్ గ్గ్శాన్త్తర్రాజ్జేమ్మ త్త -
జ్జాన్మ ఫ్జ్జాన్మాస్త్తిగ్గ్మ బ్రమ్మగ్రమ్ సభాభ్రమ్ - ౧౮-౪౨ -

శ్శొర్మ య్జొ ద్దర్రదాక్షిమ్ య్ది త్తాబ్బిలాన్మ -
దామ్మిశ్శర్ర బాఫ్శ్త్త గ్గ్శాన్త్త గ్రమ్ సభాభ్రమ్ - ౧౮-౪౩ -

గ్ర్శ్శొర్ గ్గ్శ్శిఫాజ్జిమ్ ఫ్బిత్తిగ్రమ్ సభాభ్రమ్ -
బ్రత్తర్రయాన్మగ్రమ్ శ్శొద్దర్రియాబ్ సభాభ్రమ్ - ౧౮-౪౪ -



9.Occupational Wisdom

A تَبِجَهْ كَشْمَا دُرْتِه شَوْتَشْمَدُرُو هُو نَاتِمَانِتَا -
بَفَنْتِ سَمَبَدَم دَفِيمِجَانْسِي بَارَت -- ۱۶-۳ --

دَمَبُو دَرَبُو بَمَانَشْتَش كُرُودَه بَارُشِيمِيَف تَش -
أَجْنَانَم تَشَابِجَانْسِي بَارَت سَمَبَدَمَاسْرِيَم -- ۱۶-۴ --

B مُكَنْسَنُغُو نَهْمَفَادِي دُرُنِيشَا هَسَمَنْفَتَه -
سِدْيَسِدْيُورُ نِرْفَكَارَه كَرْتَا سَاتْفَكَ اُنْشِيَتِي -- ۱۸-۲۶ --

رَاغِي كَرَمَبَلْبَرِ بِيَسُرْلَبْدُو هِمَسَانَمَكُوشْتَشِيَه -
هَرَسَشُو كَانْفَتَه كَرْتَا رَاَجَسَه بَرَكِيَرِتَتَه -- ۱۸-۲۷ --

أَيْكَنَه بَرَاكُرْتَه سَنْبَدَه شُو نَيْشُكُرْتُكُولَسَه -
فَسَادِي دِيرْ عَسُونُورِي تَش كَرْتَا تَامَس اُنْشِيَتِي -- ۱۸-۲۸ --

C دُرُنِيَا يِيَا دَارِيَتِي مَنَهْبَرَانِيَنْدَرِيَكْرِيَاه -
يُوعِيَا فَيِيَتَشَارُنِيَا دُرْتَه سَا بَارَت سَاتْفَكِي -- ۱۸-۳۳ --

يِيَا تْ دَرْمَكَامَار تَانْدُرُنِيَا دَارِيَتِيرْجَن -
بَرَسَنْغِيَن بَلَاكَانْكَشِي دُرْتَه سَا بَارَت رَاَجَسِي -- ۱۸-۳۴ --

يِيَا سَفَنْبَم بِيَم شُوكَم فِسَادَم مَدَمِيَف تَش -
نَ فَمَنْتَشَتِ دُرْمِيدَا دُرْتَه سَا بَارَت تَامَسِي -- ۱۸-۳۵ --



10. Mental Wisdom

10. Mental Wisdom

A أُنِيمَ سَتُقَسَمُشُدِرَ جَنَانِيُو غَفِيَهَسَتِيَه -
دَانَمَ دَمَشْتَشَ يَجَشْتَشَ سَفَادِيَايَسْتَبَ اَرْجَفَمَ -- ١٦-١ --

أَهْمَسَا سَتِيَمَكُرُو دَسْتِيَاغَه شَانَتِرَ يَسْتُسَمَ -
دِيَا بُوتِيَشَقْلُو لُبْنَقَمَ مَارْدَقَمَ هُرِيرَ تَشَابَلَمَ -- ١٦-٢ --

B ثَرْفَدَمَ نَرْكَسِيَدَمَ دَفَارَمَ نَاشَنَمَاتَمَنَه -
كَامَه كُرُو دَسْتَنَا لُوبَسْتَمَادِيَتَتَرِيَمَ ثِيَجِيَتَ -- ١٦-٢١ --

إِبْتِيَزَ فَمُكَنَه كُوْنِيَيَ تَمُوْدَفَارِيَسْتَرِ بِرْ نَرَه -
أَشَرَتْيَاثَمَنَه شَرِيَسْتُو يَاتَ بِرَامَ غَتَمَ -- ١٦-٢٢ --

C اُنْدَفِيَعَكْرَمَ فَاكِيَمَ سَتِيَمَ بِرِيَهْتَمَ تَشَ يَتَ -
سَفَادِيَايَايَسْتَمَ تَشِيَفَ فَاْنَمِيَمَ تَبَ أَتَشِيَتِي -- ١٧-١٥ --

D مَنَه بِرْ سَادَه سُوْمِيَتَقَمَ مَوْنَمَاتَمَفِيَعَرَهَه -
بَافَسَمَشُدِرَ ثِيِيَتَبُو مَانَسَمَتَشِيَتِي -- ١٧-١٦ --

E بِرْفَرْتَمَ تَشَ نِفْرَتَمَ تَشَ كَارِيَاكَارِيِي بِيَايِي -
بُنْدَمَ مُوَكَشَمَ تَشَ يَا فَيِتَ بُدَه سَا بَارَتَ سَاتَفِكِي -- ١٨-٣٠ --

يِيَا دَرْمَدَرَمَ تَشَ كَارِيَمَ تَشَاكَارِيَمِيَفَ تَشَ -
أَيْتَاْفَتَرِ جَانَاتِ بُدَه سَا بَارَتَ رَاَجِسِي -- ١٨-٣١ --

أَذْرَمَمَ دَرْمَمَتِ يَا مَنِيَتِي تَمَسَافَرَتَا -
سَرَفَارَ تَانَفَرِ يَتَامَشْتَشَ بُدَه سَا بَارَتَ تَامَسِي -- ١٨-٣٢ --



11. Emotional Wisdom

- A** | فِيهَايَ كَامَانِيَه سَرَ قَانُبَامَشْتَشَرَتِ نِهْسَبُرْ هَه -
 نِرْمَمُو نِرَهَنكَارَه سَ شَانْتِمَدِ عَشْتَتِ -- ٧١-٢ --
- شَكْنُو تِيَهْنِف يَه سُوْدُم بَرَاكْشَرِيرَ فِمُو كُشَنَات -
 كَامَكْرُو دُوْدَبَقَم فَيَعَم سَ يُوْكْتَه سَ سَكِي نَرَه -- ٢٣-٥ --
- B** | كَرَمَنَه سَكْرُ تَسْيَاهُه سَاتَفَكَم نِرْمَلَم بَلَم -
 رَجَسَسْتُ بَلَم دُهَكَمَجَنَانَم تَمَسَه بَلَم -- ١٦-١٤ --
- C** | سَقَقَانَسُنَجَايِي جِنَانَم رَجَسُو لُوبَ اِيَف تَش -
 بَرَمَادَمُو هُو تَمَسُو بَقُو جِنَانِمِيَف تَش -- ١٧-١٤ --
- D** | بَرَكَاشَم تَش بَرَفَرِيَم تَش مُو هَمِيَف تَش بَانْدَف -
 نَ دُفِيَشَتِ سَمْبِرُ فُرَتَان نَ نِفُرَتَان كَانْكُشَتِ -- ٢٢-١٤ --
- أَدَاسِيَنَفْدَاسِيَنُو غُنِيرِيُو نَ فِتْسَالِيَتِي -
 غَنَا فَرْتَنَتَ اِنِّيَفَم يُو فِتْسَتَتِ نِيْنَعَتِي - ٢٣-١٤ --
- E** | سَمَدُ هَكْسَكَه سَفْسَنَه سَمْلُو شَنَاشَمَكَانْتَشَنَه -
 تُلْيِيرُ يَابِرِيُو دِيرَ سَتْلِيَنِدَا تَمَسْمُسْتِنَه -- ٢٤-١٤ --
- مَانَابَمَانِيُو سَتْلِيَسْتَلِيُو مَنَرَارَ بَكْشِيُوَه -
 سَرَفَارَ مَبِيرَ ثِيَاغِي غُنَاتِيَه سَ اَتَشِيَتِي -- ٢٥-١٤ --



12. Spiritual Wisdom

A جَاسِّي هِ دُرْفُو مُرْتِيرُ دُرْفَم جَنَم مُرْتَسِي تَش -
تَسْمَدْبَر هَارُ پِيرِي نِ تَعَم شَوْتَشِمَز هَس - ۲۷-۲

B اَبُورِ يَمَانَم تَشَلْبَر تَشَم سَمْدَر مَابَه بَرَفَسَنْت يَدَفْت -
تَدَفْنَكَا يَم بَرَفَسَنْت سَرَفِي س شَانْتِمَابُوت نِ كَامْگَامِي - ۷۰-۲

فِيَا فَنِيَسَمَبِّي بَرَاهْمَنِي عَفِ هَسْتِن -
شَن تَشِيَف شَفَاكِي تَش بَنْدَاه سَمْدَر شَنَه - ۱۸-۵

C شَرِيُو هِ جَانَم يَا سَا جَانَا دِيَانَم فِشِيَتِي -
دِيَانَا كَر مَبَلْتِيَا عَشِيَا غَاتْسَانْتِر نَنْتَرَم - ۱۲-۱۲

D سَمَه شَرُو تَش مَرِي تَش نَنَّا مَانَا مَانِيُوَه -
شِيُونُ شَسْكَدُ هَكِشُ سَمَه سَعُوقَر جَنَه - ۱۸-۱۲

لُيِنْدَا سُنْتِر مُوَنِي سَنُتُسُو پِيَن كِيَنَشِيَت -
اُنْكِينَه سُنْرَمَتِر بَكْتَمَانْمِي بَرِيُو نَرَه - ۱۹-۱۲

E شَر دِيَا بَرِيَا تَبَنَم نَبَسْتِر فَدَم نَرِيَه -
اَبَلَا كَانْكَشِير يُكْنِيَه سَاتَفَكَم بَر تَشْكَشْتِي - ۱۷-۱۷

سَتْكَارَ مَانْبُو جَارَتَم تَبُو دَمْبِيَن تَشِيَف يَت -
كُرِيَتِي نَدَه بَرُو كَنَم رَا جَسَم تَشَلْمَدْرَفَم - ۱۸-۱۷

مُودَغَرَا هِيَا تَمُنُو يَنْبِيَدِيَا كُرِيَتِي تَبَه -
بَر سِيُونُ سَادَنَارَتَم فَآ تَنَامْ سَمْدَاهُرَتَم - ۱۹-۱۷

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 نَ نَفِيفَاهُمْ جَاتُ نَاسَمَ نَ تَقَمَ نِيْمِي جَنَادِبَاهُ -
نَ تَشَيْفَ نَ بَفْشِيَامَهُ سَرْفِي فَيِمَّتَهُ بَرَمَ -- ۱۲-۲

نِيْنَمَ تَشِيْنُدُنْتَ شَسْنُرَانِ نِيْنَمَ دَهَتْ بَافَكُهُ -
نَ تَسِيْنَمَ كَلِيْدِيْنْتِيَابُو نَ شَوْشِيْتِ مَارُتُهُ -- ۲۳-۲

B دِيَهْنُوسْمِيْنِيَا دِيَهِي كُومَارَمَ يَوْفَنَمَ جَرَا -
تَنَّا دِيَهَانْتَرَبَرَابْتَرْدِيرَسَنْتَر نَ مُهِيْتِ -- ۱۳-۲

فَاسَامَسِ جِيْرَانِ يَنَّا فَهَيَّ نَفَانِ غَرْهَنَاتِ نُرُوبَرَانِ -
تَنَّا شَرِيْرَانِ فَهَيَّ جِيْرَانِيْنِيَانِ سَمِيَاتِ نَفَانِ دِيَهِي -- ۲۲-۲

C يَدَا يَدَا هَ دَرْمَسِي غَلَايِرَبَفَتْ بَارَتْ -
أَبِيْنَانَمْدَرْمَسِي تَدَاثْمَانَمَ سُرْجَامِيَهَمْ -- ۷-۴

بَرَنْرَانَايَ سَادُونَامَ فَنَاسَايَ تَشَ دُشْكُرَتَامَ -
دَرْمَسْمَسْتَابَنَارَتَايَ سَمَبَقَامَ يُغِي يُغِي -- ۸-۴

D جَنَمَ كَرَمَ تَشَ مِي دَفِيْمِيْفَمَ يُو فِيْتِ تَقَقْنَهُ -
نِيْكُنْفَا دِيَهَمْ بَنْرَجَنَمَ نِيْتِ مَامِيْتِ سُوْرَجُنْ -- ۹-۴

E فَيِيْرَاغَبِيْكُرُوْدَا مَمْمِيَا مَامُبَاشْرَتَاهُ -
بَهْفُو جَنَانْتَبْسَا بُوتَا مَدَبَافَمَاغَنَاهُ -- ۱۰-۴



14. Karma Yoga

14: Karma Yoga

A كَرْمَنِيفَادِگارِ سَنِي مَا بَلِيشْ كَدَاتَشَنَ -
مَا كَرْمَبَلَهِيژ بُورْ مَا تِي سَعُو سَنَفَكْرَمَن -- ٤٧-٢ --

اَنَّا دَبَقَنْتِ بُوتَانِ بَرَجَنِيَا دَنَسَمَبَقَه -
يَجَنَّا دَبَقَتْ بَرَجَنِيُو يَجَنَه كَرْمَسَمَدَبَقَه -- ١٤-٣ --

يَدِيدَاتَشَرَتِ شَرِيشَسَنَسَنَدِيدِي بَرُو جَنَه -
سَ يَبْنَرْمَانَمْ كُرْتِي لُوكَسَدَنُقَرْتِي -- ٢١-٣ --

شَرِيَا سَفَرْمُو فِعْنَه بَرَدَرْمَانَسَفُسَنِيَات -
سَفَرْمِي نَدَنَمْ شَرِيِيَه بَرَدَرْمُو بِيَا فَهَه -- ٣٥-٣ --

B يَسَنِي سَرَفِي سَمَارْمَبَاهْ كَامَسَنُكَلَبَرُ جَنَاه -
جَنَانَا غَدِ غَدَكْرُ مَانَمْ تَمَاهُه بَنَدَتَمْ بَدَاه -- ١٩-٤ --

C سَمُنِيَا سَهْ كَرْمِيُو عَشَنَشْ نِهَشَرِ بِيَسَكْرُ اَفْبُو -
تِيُوسَنُ كَرْمَسَمُنِيَا سَا تَكْرُ مِيُو عُو فِشِشِيَتِي -- ٢-٥ --

D بَرَهْمَنِيَا دَايِ كَرْمَانِ سَنَعَمْ نِيَكُنْفَا كُرُوتِ يَه -
لِيَبِيَتِي نَ سَ بَابِيَنَ بَدَمَبْنَرْمَقَامَبَسَا -- ١٠-٥ --

E اِدَشَنَانَمْ تَنَّا كَرْتَا كَرَمَ تَشْ بَرُتَغَفَم -
فِدَا شَنَشْ بَرُتَكْتَشِي شَنَّا دِيَقَمْ تَشِيَقَانَرُ بَنَشَمَم -- ١٤-١٨ --



15: Gnana Yoga

A | دُومِينَا فَرِيَّتِي فَهَنْزِ يَتَادَرُ شُو مَلِينَ تَشَ -
يَتُولِي بِنَا فَرُتُو عَزْ بَسَنَّا تِينِي دَمَا فَرُتَمَ -- ۳۸-۳ --

B | بَرُ هَمَارَ بَنَمَ بَرُ هَمَ هَفِرَ بَرُ هَمَا عَنُو بَرُ هَمَنَا هَنَمَ -
بَرُ هَمِيَفَ تِينَ عَنُتَقِيمَ بَرُ هَمَكُرَ مَسَا دِنَا -- ۲۴-۴ --

C | شُرْدَا فَا مَلَبَتِي جَنَانَمَ تَنْبَرَه سَمِيَتِينْدُرِيَه -
جَنَانَمَ لُبْدَقَا بَرَامَ شَانَتَمَشِرِي نَادِ عَتَشَتَ -- ۳۹-۴ --

جَنَانِينَ تْ تَدَجَنَانَمَ بِيَشَامَ نَاشِنَمَانَمَه -
تِيَشَامَادِ تِيَفَجَنَانَمَ بَرُ كَاشِيَتَ تَنْبَرَمَ -- ۱۶-۵ --

D | مَنُشِيَانَامَ سَهَسَرِي شُ كَشَتَشِي دِيَتَ سِي دِي -
يَنَتَامَبِ سِي دَانَامَ كَشَتَشِي نَمَامَ فَيَتَ تَنَقَّه -- ۳-۷ --

بَهُونَامَ جَنَمَانَمَنِي جَنَانَفَانَامَ بَرُ بَدِيَتِي -
فَاسَدِيَفَه سَرَفَمِتَ سَ مَهَانَمَا سُدُرُ لَبَه -- ۱۹-۷ --

E | يَهَ شَاسَنَرُ فِدِمُنُسَرُ جِي فَرَتَتِي كَامَا كَارَتَه -
نَ سَ سِي دَمَقَابُنُوتَ نَ سَكُمَ نَ بَرَامَ عَنَمَ -- ۲۳-۱۶ --

F | جَنَانَمَ جُنِيَمَ بَرُ جَنَانَا تَرِفَدَا كَرُمَتَشُودَنَا -
كَرَنَمَ كَرَمَ كَرُتِيَتَ تَرِفَدَه كَرُمَسَنُغَرَهَه -- ۱۸-۱۸ --



17: Bhakti Yoga

A | يِي يَتَا مَامَ بَرَبْدِيْنِي تَامَسْتَيْفَ بَجَامِيَهَمْ -
مَمَ فَرْتَمَانَفَرْتَنِي مَسِيَاهَ بَارَتِ سَرَفَسَهَ -- ۱۱-۴ --

B | اَنِّيَاَسْتَشِيْنِيْنُو مَامَ يِي جَنَاهَ بَرِيْبَاسْتِي -
تِيَشَامَ نِيْيَايِيْكَتَانَامَ يُوْ غَشِيْمَمَ فَهَامِيَهَمْ -- ۲۲-۹ --

بَرْمَ بَشَبَمَ بَلَمَ نُوِيْمَ يُوْ مِي بَكْنِيَا بَرِيْتَشَتِ -
تَدَهَمْ بَكْنِيِيْهَرُ تَمَسْنَامَ بَرِيْثَانْمَهَ -- ۲۶-۹ --

C | مَمْنَا بَفَ مَدَبَكْنُو مَدِيَاْجِي مَامَ نَمَسْكُرُ -
مَامِيْفِيْشِيْسَ يُكْنَفِيْعَمَانَمَ مَثْبَرَاِيَهَ -- ۳۴-۹ --

مَتَشِيْنَا مَدَعَبَرَاْنَا بُودِيْنَهَ بَرَسَبَرَمَ -
كَنِيْنَتَشَشَ مَامَ نِيْنِيْمَ تُشِيْنَتِ تَشَ رَمْنَتِ تَشَ -- ۹-۱۰ --

D | اَنِّيْكَسَهَ سَتَشِيْرُ دَكَشَ اَدَاسِيْنُو غَعْفِيَهَ -
سَرَفَارُ مَبِيْرُ نِيَاْغِي يُوْ مَدَبَكْنَهَ سَ مِي بَرِيَهَ -- ۱۶-۱۲ --

E | اِيْشْفَرَهَ سَرَفَبُوْتَانَامَ هُرْدِيْشِيْرُ جَنَ تَشَتَتِ -
بَرَامِيْنَسَرَفَبُوْتَانِ يَنْثَرَارُوْدَانِ مَآيِيَا -- ۶۱-۱۸ --

F | سَرَفَدَرُ مَانَبَرُ نِيْجِي مَامِيْكَمَ شَرَنَمَ فَرَجَ -
اَهْمَ ثَفَا سَرَفَابِيْنِيُوْ مُوْكَشِيْشِيَامَ مَا شَتَشَهَ -- ۶۶-۱۸ --

JEEVA (Optimal Life)

JEEVA course highlights 12 Topics of optimal life under 4 lessons. Each Topic is derived from 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 Topics of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and Topics 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 Topics 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: This lesson covers 3 Topics 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 equal and opposite reaction to neutralise troubles.

Lesson 20. Vibhuti: This lesson covers 3 Topics 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: This lesson covers 3 Topics 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.



18. Samadhi Pada

18. Samadhi Pada

Topic 1: Chittavritti Nirodha

۲. یُو غَشْتَشِیتْ فُرْتْ نِرُودَه- ۱
 ۶. بُرْمَانْ فِیرِیْ فِکْلَبْ نِدرَا سَمُرْتِیه- ۱
 ۷. بُرْتِیاکْشَانْمَانَا غَمَاهْ بُرْمَانان- ۱
 ۸. فِیرِیُو مِثِیا جَانَمَنْدُرُو بُرْتِشْتَم- ۱
 ۹. شِیدْجَانَانْاَبِا تِی فِستْشُونِیهْ فِکْلِبَه- ۱
 ۱۰. اَبَافْ بُرْتِیَا لَمَبِنَا فُرْتِزَنْدِرَا- ۱
 ۱۱. اَنْبُو تَفِشیاسْمَبِرْ مَوْشَهْ سَمُرْتِیه- ۱
 ۱۲. اَبِیاسْفِیرَا غِیا بَیامْ تَنْزُودَه- ۱

Topic 2: Eswara Pranidhana

۲۳. اِیشْفَرْ بُرِنْدَانَا دَفَا- ۱
 ۲۴. کُلِیشْکَرْ مَفِیا کَاشِا بَیرْ بَرَامْرُشْتْ بُرْشَفِشِیشِیْشَفَرَه- ۱
 ۲۵. تَنْزُرْ نِرْتِشِیمْ سَرْفَجَنْ بَیْجَمْ- ۱
 ۲۶. بُورْ فِیشَامَبِ غُرَهْ کَالِینَا نَفْتِشِیدَات- ۱
 ۲۷. تَسِیْ فَا تَشْکَهْ بُرْنَفَه- ۱
 ۲۸. تَجَبِستَنْدُرْ لَبَافْتَمْ- ۱
 ۲۹. تَنْتَهْ بُرْ نِیکْتِشِیتْ نَادِ غَمُو بَیْمَنْتَرِ اِیا بَافْشْتَش- ۱
 ۳۰. فِیا دِ سُنْیا نْ سَمَشِیْ بُرْمَادِ لَسِیا فِرْتْ بُرَامْتَدَرْ سَنَالْبَدْبُو مِکْتَفَانَفْسِیتْتَفَان- ۱
 تَشِیْوْکْشِیا سَتِیْمَنْتَرِ اِیا ه

Topic 3: Chitta Shanti

۳۳. مَيِّتْرِي كَرْنَا مُدْثُوِيكْشَانَامْ سَكْدُهَكَ بُنْيَابْنِي- ۱
 فِشْيَانَامْ بَافَنَاتَه تَشِيَتْبَر سَادَنَم.
 ۳۴. بَرْتَشَرْدَن فَدَارَنَابِيَامْ فَا بَرَانْسِي- ۱
 ۳۵. فِشْيَقْبِي فَا بَرُفُرُتْرُتْبِنَا مَنَسَه سَتِيَبِمَدْيِي- ۱
 ۳۶. فِشْيُوگا فَا جِيُو تَسْمَتِي- ۱
 ۳۷. فِينَرَاغ فِشْيِم فَا تَشِيَتْم- ۱
 ۳۸. سَقْبَن يَدْرَا جَنَانَا لَمَبْنَم فَا- ۱
 ۳۹. يَتَايَمَت دِيَانَادَفَا- ۱
 ۴۰. بَرَمَانُ بَرَم مَهَنَقَامَتْسِي فِشْيِيكَارَه- ۱



19. Sadhana Pada

Topic 4: Kriya Yoga

۱. تَبَسَقَادِيَابِيَشْفَر بَرِنْدَانَان كَرِيَاوَعَه- ۲
 ۲. اَفْدِيَا سَمْتَارَا عَدْفِيَشَا بِنْفِيَشَاه بَمْتَشْكَلِيَشَاه- ۲
 ۴. اَفْدِيَا كَشِيَتْر مَتْرِي شَام بَر سَبِيَتْنَقَتْسِيُو دَارَانَام- ۲
 ۵. اُنْيِيَا شَتْس دُهْكَانَاتْمَس نْيِيَسْتْسِي سَكَاتْم كِيَا تَرَفْدِيَا- ۲
 ۶. دُرُ عَدْر شَنَشْكَتْيُورِي كَاتْمِيَفَا سَمْتَا- ۲
 ۷. سَكَاتْسِي رَاغَه- ۲
 ۸. دُهْكَانْتْسِي دُفِيَشَه- ۲
 ۹. سَفَر سَفَاهِي فِدُشُوب تَنَارُو دُو بِنْفِيَشَه- ۲

Topic 5: Bahiranga Yoga

- ۲۸- یُو غَامَعَانْشَتَانَا دَشْدُكْشِي جَانْدِيْتَر فِیْكَیَاتِيَه- ۲
- ۲۹- یِم نِيْمَاسَنَ بَرَانَا یَامَ بَرْتِيَاهَارَ دَارَنَ دِيَانَ سَمَادِيُوشَنَافَمَعَان- ۲
- ۳۰- أَهْمَسَا سَنِيْمَسْتِي بَرَهْمَتَشَرِيَابَر غَرَهَا يَمَاه- ۲
- ۳۲- شَوْتَشَ سَمْتُوشَ تَبَه سَفَادِيَا يِيَشَقَر بَرِيْدَانَانِ نِيْمَاه- ۲
- ۴۶- سَنِرَسْكَامَاسَنَم- ۲
- ۴۹- تَسْمِنَ سَتَ شَفَاسَبَر شَفَاسِيُورَ عَفِنَشِيْدَه بَرَانَا يَمَاه- ۲
- ۵۴- سَفَقَشِيَا سَمَرِيُو غِي تَشِيَشِي سَقَرُوبَانْكَارَ يَفِيْمَدَرِيَانَامَ بَرْتِيَاهَارَه- ۲
- ۵۵- تَبَه بَرَمَا فَسْتِيْمَدَرِيَانَام- ۲

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- ۳۳- فِتْرَکَبَادَنِي بَرْتِيْكَشَ بَافَنَم- ۲
- ۳۴- فِتْرَکَا هِمَسَادِيَه كُرْتَكَار تَانْمُودِيَا لُوبَ كُرُودَ مُو هَبُور فَكَ- ۲
- مَرْدُمْدِيَا دِمَا ثَرَا دُهْكَاجَانَا نَمَتَبَلَا يِتَ بَرْتِيْكَشَبَافَنَم-
- ۳۵- أَهْمَسَا بَرْتِيْشَتَا يَامَ تَنَسِيْدُو فَيِرَنِيَا غَه- ۲
- ۳۶- سَنِيْبَر تِيْشَتَا يَامَ كُرِيَا بَلَا شَر يِنَقَم- ۲
- ۳۷- اَسْتِيْبَر تِيْشَتَا يَامَ سَرَفَر تُو بَسْتَانَم- ۲
- ۳۸- بَرَهْمَتَشَرِيْبَر تِيْشَتَا يَامَ فَيِرِيَا لَبَه- ۲
- ۳۹- اَبَر غَر هَسْتِيْرِي جَنَمَكَمَتَاسَمُبُودَه- ۲
- ۴۰- شَوْتَشَانْشَفَامَع جُغْبَسَا بَرِيْر سَمَسَر غَه- ۲



20. Vibhuti Pada

20. Vibhuti Pada

Topic 7: Antaranga Yoga

- ۱- دِيشَبَمَدَسْتَشِشْتَسِي دَارَنَّا- ۳
- ۲- تَنَرُ بَرُ نِيِيَكَنَانَّا دِيَانَم- ۳
- ۳- تَدِيَفَار تَمَانَر اِنِر بَاسَم سَفَرُ وَشُونِيَمَف سَمَادَه- ۳
- ۴- تَرِيَمِيَكَنَر سَمِيَمَه- ۳
- ۵- تَجِيَاتِ بَرَجَنَالُوَكَه- ۳
- ۶- تَسِي بُومِش فِينُوَعَه- ۳
- ۷- تَرِيَمَتَر مَعَم بُور فِينِيَه- ۳
- ۸- تَدَبِ بَهَر مَعَم يَرِ بِيَجَسِي- ۳

Topic 8: Samyama

- ۲۶- بَرَفَرُ نِيَالُوَكْنِيَا سَاسَنُوكَشْمَفِيَه تَوْبِرَ كُرُ شَتَجَنَانَم- ۳
- ۲۷- بُفَنَجَنَانَم سُوَرِي سَمِيَمَات- ۳
- ۲۸- تَشَمَدَرِي تَارَافِيُو هَجَنَانَم- ۳
- ۲۹- دُرُفِي تَدَغَنَجَنَانَم- ۳
- ۳۰- نَابِتَشَكُرِي كَافِيُو هَجَنَانَم- ۳
- ۳۱- كَمَتَكُوِي كَشَنِيَبَاسَانِفُرَتَه- ۳
- ۳۲- كُورُ مَنَادِيَام سَتِيرِيَم- ۳
- ۳۳- مُورُ دَجِيُو تِش سِدَدَرُ شَنَم- ۳

Topic 9: Satva Purusha

۳۶. سَتَقْبُرُ سَوْرُ نَيْمَسْمَكِيرُ نْيُوهُ بَرُ نْيِي أَفْشِي شَاتُ بُو عَه بَرَارُ تَنْقَاتُ - ۳
 سَفَارُ نَسْمِيمَانْبُرُ سَجْنَانْمُ
۵۰. سَتَقْبُرُ شَانِي نَا كِيَا نِيَا نَرْ سِي سَرَفَا دِ شَاتُرُ نَقْمُ سَرَفَجَانُرُ نَقْمُ تَش - ۳
 ۵۱. تَدَقِيرُ اَغْيَادِبِ دُوشِي جَكْسِي كَيْفَلِيمُ - ۳
۵۲. سَنَانِي بِي مَنُرُ نِي سَمْعَسْمِيَا كَرُ نَمُ بُرُ يَشْتَبُرُ سَمْعَاتُ - ۳
 ۵۳. كُشَنْتُ كَرُ مْيُوهُ سَمِيمَا دَفِي جَكْمُ جَنَانْمُ - ۳
۵۴. جَاتُ كُشَنْ دِ شِيرُ نِي نَانَقَسِيدُ اَلْيُو سَتْنَه بَرُ تِي تَه - ۳
 ۵۵. تَارَكْمُ سَرُ فَسِي مِ سَرُ فَنَّا فِ سِي مَكْرُ مَمُ تَشِي تِ فِ فِ جَكْمُ جَنَانْمُ - ۳
 ۵۶. سَتَقْبُرُ شِيوشُ سَامِي كَيْفَلِيمُ - ۳



21. Kaivalya Pada

Topic 10: Smruti Samskara

۴. نِرُ مَانْتَشَانِي سَمَتَا نَرَاتُ - ۴
 ۵. بَرُ فُرُ تِي دِي بَرُ يُو جَكْمُ تَشْتَمِي كَمَنِي كِي شَامُ - ۴
 ۶. تَنْتُرُ دِيَا نَجْمَانَسِي مِ - ۴
 ۷. كَرُ مَاشُ كُلا كُرُ شَنْمُ يُو غَنْسُ تَرُ فِدَمُ تَرُ يَشَامُ - ۴
 ۸. تَنْسُ تَدُ فَا كَا نْغُنَا مِ فَا يَفِي كُتُرُ فَا سَنَانَامُ - ۴
 ۹. جَاتِ دِ شَا كَا لَفِي قَه نَانَا مِيَا نَمُرُ يَمُ سَمُرُ تِ سَمْسُ كَارُ يُو رِي كُرُ وَ بَنْقَاتُ - ۴
 ۱۰. تَاسَا مَادُ نَقْمُ تَشَاشِ شُو نِي تَنْقَاتُ - ۴
 ۱۱. هِي تَبَلَا شُرُ يَالْمَبْنِي هُ سَمْعُرُ هِي تَنْقَادِ شَا مَبَا فِي تَدَبَا فَه - ۴

Topic 11: Chitta Bedha

۱۵. فَسْتَسَامِي تَشْتِيدَا تَيُورَ فَيَكْتَ بَمَتَاه- ۴
۱۶. نَ تَشِيكَشَتَمَنُرْمَ فَسْتُ تَدَبَرُ مَانَكَمْ نَدَا كِمَ سِيَات؟- ۴
۱۷. تَدَبَرَا غَابِيكَشَتَفَاتَشِيَسِي فَسْتُ جَنَاتَا جَنَاتَمْ- ۴
۱۸. سَدَا جَنَاتَا شَتَفُرُ تَيَسْتَتْ بُرُ بُوَه بُرُ شَسِيَا بُرُ نَامَتَفَات- ۴
۱۹. نَنَسَفَا بَاسَمْ دُرُ شَتَفَات- ۴
۲۰. اِيَكْسَمِي تَشُو بِيَنَفَدَارَنَمْ
۲۱. تَشِيَامَتَرُ دُرُ شِي يَدِيَدِيرُ تِيرُ سَمْعَه سَمُرُ تَسْمَكَرُ شَتَش- ۴
۲۲. تَشِيِيرُ بُرُ تَسْمَكَرُ مَآيَا سَنَدَا كَارَا بَتُو سَفَبِيَسْمَفِيَدَنَمْ- ۴

Topic 12: Chitta Shakti

۲۴. تَدَسْمَكِيَفَاسَنَابِشَتَشِرْمَبَ بَرَا رَتَمْ سَمَهَتِيَا رُفَات- ۴
۲۵. فَشِيَشَدَرُ شِيَنَ اَنَمَافَا فَنَافَنُفُرُ تَه- ۴
۲۶. نَدَا فَوِيَكْنَمَمْ كِيَفَلِيَبَرَا غَبَارَمْ تَشَتَمْ- ۴
۲۷. تَتَشِيرُشُ بُرُ تِيَا مَتَرَانِ سَمَسْكَارُ بِيِيَه- ۴
۲۸. هَانَمِيَشَامَ كَلِيَشَفُدُكْنَمْ- ۴
۲۹. بُرُ سَمَكِيَانِيَبِيَكْسِيَدَسِي سَرَفَنَا فَوِيَكِيَا تِيرُ دَرُ مَمِيَعَسَمَادَه- ۴
۳۰. تَتَهَ كَلِيَشَكُرُ مَنُفُرُ تَه- ۴
۳۴. بُرُ شَارُ تَشُو نِيَانَامَ غُنَانَامَ بُرُ تِيرُ سَفَهَ كِيَفَلِيمَ سَفُرُو بِيرُ تَشَنَا فَا تَشِيَشَكُرِت- ۴

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.

The PoornaYoga workbooks can be purchased from the school or from the “Publications” page of the www.CourseLink.in website.

Students complete the following tasks using the PoornaYoga workbooks;



1. **Fill colours** to the graphics and **describe** them.
2. **Copywrite verses** and their **meaning** from the textbook.
3. Scan **QR codes** inside the workbook to access the **E-Class** videos for detailed understanding of the versus.
4. **Team** up with colleagues or parents and complete the **project work** at the end of each lesson.

How to sponsor the PoornaYoga program to the next generation?

The tradition of transferring the knowledge of PoornaYoga from one generation to the next has been in practice for millennia. You can help us continue this tradition by sponsoring the PoornaYoga program to the next generation around the world.

The knowledge of PoornaYoga is published by CourseLink in the form of transliteration textbooks in multiple languages with quadra verse English translation and integrated E-Class videos. The cost per student for providing these textbooks together with a supporting website and online training for their teacher is INR 100/-. Individuals, corporates and organisations from around the world can sponsor these textbooks in multiples of 100 by directly paying to the publisher's back account given below. The transaction ID along with the name and address of the sponsor should be communicated to CourseLink by email or WhatsApp to obtain a digital receipt along with the ‘PoornaYoga Sponsor’ certificate.

CourseLink
GitaVidya Bhavan
 8/1, 2nd B Cross Road,
 Jai Hanuman Layout,
 Kodigehalli,
 Bangalore

Account Name: CourseLink
Bank Name: HDFC Bank
IFSC Code: HDFC0006260
A/c number: 50200105096553
Email: CourseLink.in@gmail.com
WhatsApp: +91 8792430562

UPI Scan & Pay



**The Body, Mind and Soul are inseparable yet not cohesive in life.
Principles and techniques of uniting them are called PoornaYoga.**

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.



Copyright CourseLink ©

DEHA
SOUND BODY



Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND



Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL



Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE



Techniques of optimal life in
Patanjali-Yoga

Gopi V. Prasad



Gita Vidya
India | Europe | America

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