

DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

PoornaYoga
Foundation Course

Gita Vidya

India | Europe | America
যোগশাস্ত্র-যোগসূত্র-দৃশ্যরূপপ্রদর্শিনে।
পূর্ণযোগপ্রবোধায় গোপীবর্ষায় তে নমঃ॥

BENGALI

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 in their native language scripts and learn the pronunciation and meaning through the **E-Class videos**.

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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

1. The Nature



- A** পুণ্যো গন্ধঃ পৃথিব্যাং চ তেজশ্চাস্মি বিভাবসৌ .
জীবনং সর্বভূতেষু তপশ্চাস্মি তপস্বিশু .. 7-9.
- যদাদিত্যগতং তেজো জগদ্ধাসয়তেহখিলং .
যচ্চন্দ্রমসি যচ্চান্নৌ ততেজো বিদ্ধি মামকং .. 15-12..
- গামাবিশ্য চ ভূতানি ধারয়াম্যহমোজসা .
পুষ্ণামি চৌষধীঃ সর্বাঃ সোমো ভূত্বা রসাত্নকঃ .. 15-13..
- B** দৈবী হ্যেষা গুণময়ী মম মায়া দুরতয়া .
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে .. 7-14.
- রজস্তুমশ্চাভিভূয় সত্বং ভবতি ভারত .
রজঃ সত্বং তমশ্চৈব তমঃ সত্বং রজস্তুথা .. 14-10..
- C** সর্বদ্বারেষু দেহেহস্মিনপ্রকাশ উপজায়তে .
জ্ঞানং যদা তদা বিদ্যাদ্বিবদ্ধং সত্বমিত্যুত .. 14-11..
- D** লোভঃ প্রবৃত্তিরারম্ভঃ কর্মণামশমঃ স্পৃহা .
রজস্যেতানি জায়ন্তে বিবুদ্ধে ভরতর্ষভ .. 14-12..
- E** অপ্রকাশোহপ্রবৃত্তিচ্চ প্রমাদো মোহ এব চ .
তমস্যেতানি জায়ন্তে বিবুদ্ধে কুরুনন্দন .. 14-13..

2. The Body



- A** অহং বৈশ্বানরো ভূত্বা প্রাণিণাং দেহম্ভাশ্রিতঃ .
 প্রাণাপানসমায়ুক্তঃ পচাম্যন্নং চতুর্বিধং .. 15-14.
- আয়ুঃসম্বলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ .
 রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাস্বিকপ্রিয়াঃ .. 17-8..
- কষ্টলবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহিনঃ .
 আহারা রাজসস্যেষ্ঠা দুঃখশোকাময়প্রদাঃ .. 17-9..
- যাতয়ামং গতরসং পুতি পর্যুষিতং চ যৎ .
 উষ্ণিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ং .. 17-10.
- B** নিয়তং সঙ্গরহিতমরাগদ্বেষতঃ কৃতং .
 অফলপ্রেম্পূনা কর্ম যতঃসাস্বিকমুচ্যতে .. 18-23..
- যতু কামেপ্সুনা কর্ম সাহস্কারেণ বা পুনঃ .
 ক্রিয়তে বহলায়াসং তদ্রাজসমুদাহতং .. 18-24..
- অনুবন্ধং ক্ষয়ং হিংসামনপেক্ষ্য চ পৌরুষং .
 মোহাদারভ্যতে কর্ম যতঃসামসমুচ্যতে .. 18-25..
- C** নাত্যশ্নতন্তু যোগোহস্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ .
 ন চাতিস্বপ্নশীলস্য জাগ্রতোনৈবচার্জুন .. 6-16..
- যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু .
 যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা .. 6-17..

3. The Mind



- A** যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরং .
ততস্ততো নিয়মৈতদাঙ্গন্যেব বশং নয়েৎ .. 6-26..
- প্রশান্তমনসং হ্যেনংযোগিনং সুখমুত্তমং .
উপৈতি শান্তরজসং ব্রহ্মভূতমকল্মষং .. 6-27..
- B** অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলং .
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে .. 6-35.
- অসংযতান্ননা যোগো দুপ্রাপ ইতি মে মতিঃ .
বশ্যান্ননা তু যততা শক্যোহ্বাপ্তমুপায়তঃ .. 6-36.
- C** বুদ্ধ্যা বিশুদ্ধয়া যুক্তো ধৃত্যান্নানং নিয়ম্য চ .
শব্দাদীন্নিষয়াংস্ত্যক্তা রাগদ্বेषৌ ব্যুদস্য চ .. 18-51..
- বিবিক্তসেবী লঘ্বাশী যতবাঙ্কায়মানসঃ .
ধ্যানযোগপরো নিত্যং বৈরাগ্যং সমুপাশ্রিতঃ .. 18-52..
- অহঙ্কারং বলং দর্পং কামং ক্রোধং পরিগ্রহং .
বিমুচ্য নির্মমঃ শান্তো ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে .. 18-53.
- D** স্বভাবজেন কৌন্তেয় নিবদ্ধঃ স্বেন কর্মণা .
কর্তুং নেচ্ছসি যন্মোহাংকরিষ্যস্যেবশোহপি তৎ .. 18-60..
- মন্বনা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু .
মামেবৈষ্যসি সত্যং তে প্রতিজানে প্রিয়োহসি মে .. 18-65..

4. Sense Objects



- A** বন্ধুরাশ্বাস্থ্যনস্তস্য যেনাশ্বৈবাস্থ্যনা জিতঃ .
 অনাশ্বনস্ত শত্রুশ্চে বর্তেতাস্থৈব শত্রুবাং .. 6-6..
- ভূমিরাপোহনলো বায়ুঃ খং মনো বুদ্ধিরেব চ .
 অহঙ্কার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা .. 7-4..
- B** চতুর্বিধা ভজন্তে মাং জনাঃ সুকৃতিনোহর্জুন .
 আর্তো জিগ্তাসুরর্থার্থী গ্তানী চ ভরতর্ষভ .. 7-16..
- যংকরোষি যদশ্বাসি যজুহোষি দদাসি যং .
 যতপস্যসি কৌন্তেয় তংকুরুষু মদর্পণং .. 9-27..
- C** সস্বং রজস্বম ইতি গুণাঃ প্রকৃতিসম্ভবাঃ .
 নিবন্ধন্তি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ং .. 14-5..
- সস্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কর্মণি ভারত .
 গ্তানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়তু্যত .. 14-9..
- D** তত্র সস্বং নির্মলস্বাংপ্রকাশকমনাময়ং .
 সুখসঙ্গেন বন্ধাতি গ্তানসঙ্গেন চানঘ .. 14-6..
- E** রজো রাগান্নকং বিদ্ধি তৃষাসঙ্গসমুদ্ভবং .
 তন্নিবন্ধাতি কৌন্তেয় কর্মসঙ্গেন দেহিনং .. 14-7..
- F** তমস্তুগ্তানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাং .
 প্রমাদালস্যনিদ্রাভিস্তন্নিবন্ধাতি ভারত .. 14-8..

5. Sense Control



- A** প্রজহাতি যদা কামান্সর্বানপার্থ মনোগতান্ .
আত্মন্যেবাত্মনা তুষ্টঃ স্থিতপ্রজ্ঞস্তদোচ্যতে .. 2-55..
- B** দুঃখেস্বনুদ্বিগ্লমনাঃ সুখেসু বিগতস্পৃহঃ .
বীতরাগভয়ক্রোধঃ স্থিতধীর্মুনিরুচ্যতে .. 2-56..
- যঃ সর্বত্রানভিল্লেহস্ততৎপ্রাপ্য শুভাশুভং .
নাভিনন্দতি ন দ্বেষ্টি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-57..
- C** যদা সংহরতে চায়ং কূর্মোহঙ্গানীব সর্বশঃ .
ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যস্তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-58..
- D** বিষয়া বিনিবর্তন্তে নিরাহারস্য দেহিনঃ .
রসবর্জং রসোহপ্যস্য পরং দৃষ্ট্বা নিবর্ততে .. 2-59..
- যততো হ্যপি কৌন্তেয় পুরুষস্য বিপশ্চিতঃ .
ইন্দ্রিয়াণি প্রমাথীনি হরন্তি প্রসভং মনঃ .. 2-60..
- তানি সর্বাণি সংয়ম্য যুক্ত আসীত মৎপরঃ .
বশে হি যস্যেন্দ্রিয়াণি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 2-61..

6. Sense Gratification



- A** ধ্যায়তো বিষয়ানপুংসঃ সঙ্গস্তেষুপজায়তে .
সঙ্গাৎসঙ্গায়তে কামঃ কামাৎক্রোধোহভিজায়তে .. 2-62..
- ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎস্মৃতিবিভ্রমঃ .
স্মৃতিভ্রংশাদ্ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎপ্রণশ্যতি .. 2-63..
- B** রাগদ্বেষবিযুক্তৈস্তু বিষয়ানিন্দ্রিয়ৈশ্চরন্ .
আত্মবশৈর্যবিধেয়াত্মা প্রসাদমধিগচ্ছতি .. 2-64..
- C** প্রসাদে সর্বদুঃখানাং হানিরস্যোপজায়তে .
প্রসন্নচেতসো হ্যাশু বুদ্ধিঃ পর্যবতিষ্ঠতে .. 2-65..
- D** নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চায়ুক্তস্য ভাবনা .
ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখং .. 2-66..
- E** ইন্দ্রিয়াণাং হি চরতাং যন্মনোহনুবিধীয়তে .
তদস্য হরতি প্রজ্ঞাং বায়ুর্নাবমিবাঙ্গসি .. 2-67..
- F** তস্মাদ্যস্য মহাবাহো নিগূহীতানি সর্বশঃ .
ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যস্তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা .. 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



A কার্যকারণকর্তৃস্বৈ হেতুঃ প্রকৃতিরূচ্যতে ।
পুরুষঃ সুখদুঃখানাং ভোক্তৃস্বৈ হেতুরূচ্যতে ॥ 13-21 ॥

B দেবদ্বিজগুরুপ্রাপ্তপূজনং শৌচমার্জবম্ ।
ব্রহ্মচর্যমহিংসা চ শরীরং তপ উচ্যতে ॥ 17-14 ॥

C অফলাকাঙ্ক্ষিভির্যজ্ঞো বিধিদৃষ্টো য ইজ্যতে।
যষ্টব্যমেবেতি মনঃ সমাধায় স সাস্বিকঃ ॥ 17.11 ॥

অভিসন্ধায় তু ফলং দম্বার্থমপি চৈব যৎ।
ইজ্যতে ভরতশ্রেষ্ঠ তং যজ্ঞং বিদ্ধি রাজসম্ ॥ 17.12 ॥

বিধিহীনমসৃষ্টান্নং মল্লহীনমদক্ষিণম্।
শ্রদ্ধাবিরহিতং যজ্ঞং তামসং পরিচক্ষতে ॥ 17.13 ॥

D যতদগ্রে বিষমিব পরিণামেহমৃতোপমম্ ।
তৎসুখং সাস্বিকং প্রোক্তমাল্লবুদ্ধিপ্রসাদজম্ ॥ 18-37 ॥

বিষয়েন্দ্রিয়সংযোগাদ্যতদগ্রেহমৃতোপমম্ ।
পরিণামে বিষমিব তৎসুখং রাজসং স্মৃতম্ ॥ 18-38 ॥

যদগ্রে চানুবন্ধে চ সুখং মোহনমাত্মনঃ ।
নিদ্রালস্যপ্রমাদোখং তত্তামসমুদাহৃতম্ ॥ 18-39 ॥

8. Social Wisdom



- A** চাতুৰ্ণাং ময়া সৃষ্টং গুণকর্মবিভাগশঃ ।
তস্য কৰ্তারমপি মাং বিদ্যাকৰ্তারমব্যয়ম্ ॥ 4-13 ॥
- B** কাম্যানাং কর্মণাং ন্যাসং সংন্যাসং কবয়ো বিদুঃ ।
সর্বকর্মফলত্যাগং প্রাহস্তু্যাগং বিচক্ষণাঃ ॥ 18-2 ॥
- C** দাতব্যমিতি যদানং দীয়তেহনুপকারিণে ।
দেশে কালে চ পাত্রে চ তদানং সাস্থিকং স্মৃতম্ ॥ 17-20 ॥
- যতু প্রতুপকারার্থং ফলমুদ্दिश्य বা পুনঃ ।
দীয়তে চ পরিক্লিষ্টং তদানং রাজসং স্মৃতম্ ॥ 17-21 ॥
- অদেশকালে যদানমপাত্রেভ্যশ্চ দীয়তে ।
অসংকৃতমবজ্ঞাতং তত্তামসমুদাহৃতম্ ॥ 17-22 ॥
- D** ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং শূদ্রাণাং চ পরন্তপ ।
কর্মণি প্রবিভক্তানি স্বভাবপ্রভবৈগুণৈঃ ॥ 18-41 ॥
- শমো দমস্তপঃ শৌচং ক্ষান্তিরার্জবমেব চ ।
জ্ঞানং বিজ্ঞানমাস্তিক্যং ব্রহ্মকর্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-42 ॥
- শৌর্যং তেজো ধৃতির্দাক্ষ্যং যুদ্ধে চাপ্যপলায়নম্ ।
দানমীশ্বরভাবশ্চ ক্ষাত্রং কর্ম স্বভাবজম্ ॥ 18-43 ॥
- কৃষিগৌরক্ষ্যবাণিজ্যং বৈশ্যকর্ম স্বভাবজম্ ।
পরিচর্যাত্মকং কর্ম শূদ্রস্যাপি স্বভাবজম্ ॥ 18-44 ॥

9.Occupational Wisdom



- A** তেজঃ ক্ষমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা ।
ভবন্তি সম্পদং দৈবীমভিজাতস্য ভারত ॥ 16-3॥
- দম্ভো দর্পোহভিমানশ্চ ক্রোধঃ পারুষ্যমেব চ ।
অজ্ঞানং চাভিজাতস্য পার্থ সম্পদমাসুরীম্ ॥ 16-4॥
- B** মুক্তসঙ্গোহনহম্বাদী ধৃত্যুৎসাহসমম্বিতঃ ।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোর্নির্বিকারঃ কর্তা সাত্বিক উচ্যতে ॥ 18-26॥
- রাগী কর্মফলপ্রেম্পলুরুহো হিংসাল্লকোহশুচিঃ ।
হর্ষশোকান্বিতঃ কর্তা রাজসঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ 18-27॥
- অযুক্তঃ প্রাকৃতঃ স্তব্ধঃ শঠো নৈষ্কৃতিকোহলসঃ ।
বিষাদী দীর্ঘসূত্রী চ কর্তা তামস উচ্যতে ॥ 18-28॥
- C** ধৃত্য যয়া ধারয়তে মনঃপ্রাণেন্দ্রিয়ক্রিয়াঃ ।
যোগেনাব্যভিচারিণ্যা ধৃতিঃ সা পার্থ সাত্বিকী ॥ 18-33॥
- যয়া তু ধর্মকামার্থান্ধৃত্য ধারয়তেহর্জুন ।
প্রসঙ্গেন ফলাকাঙ্ক্ষী ধৃতিঃ সা পার্থ রাজসী ॥ 18-34॥
- যয়া স্বপ্নং ভয়ং শোকং বিষাদং মদমেব চ ।
ন বিমুঞ্চতি দুর্মধা ধৃতিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-35॥

10. Mental Wisdom



- A** অভয়ং সম্বসংশুদ্ধির্জ্ঞানযোগব্যবস্থিতিঃ ।
 দানং দমশ্চ যন্তশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্ ॥ 16-1॥
- অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিরপৈশুনম্ ।
 দয়া ভূতেশ্বলোপ্পং মার্দবং হ্রীরাচাপলম্ ॥ 16-2॥
- B** ত্রিবিধং নরকস্যেদং দ্বারং নাশনমাত্মনঃ ।
 কামঃ ক্রোধস্তথা লোভস্তস্মাদেতত্রয়ং ত্যজেৎ ॥ 16-21॥
- এতৈর্বিমুক্তঃ কোত্তেয় তমোদ্বারৈস্ত্রিভির্নরঃ ।
 আচরত্যাত্মনঃ শ্রেয়স্তুতো যাতি পরাং গতিম্ ॥ 16-22॥
- C** অনুদ्वেগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতং চ যৎ ।
 স্বাধ্যয়াভ্যাসনং চৈব বাস্কায়ং তপ উচ্যতে ॥ 17-15॥
- D** মনঃ প্রসাদঃ সৌম্যস্বঃ মৌনমাত্মবিনিগ্রহঃ ।
 ভাবসংশুদ্ধিরিত্যেতত্তপো মানসমুচ্যতে ॥ 17-16॥
- E** প্রবৃতিং চ নিবৃতিং চ কার্যাকার্যে ভয়াভয়ে ।
 বন্ধং মোক্ষং চ যা বেত্তি বুদ্ধিঃ সা পার্থ সাত্বিকী ॥ 18-30॥
- যয়া ধর্মমধর্মং চ কার্যং চাকার্যমেব চ ।
 অযথাবৎপ্রজানাতি বুদ্ধিঃ সা পার্থ রাজসী ॥ 18-31॥
- অধর্মং ধর্মমিতি যা মন্যতে তমসাবৃত্তা ।
 সর্বার্থান্ধিপরীতাশ্চ বুদ্ধিঃ সা পার্থ তামসী ॥ 18-32॥

11. Emotional Wisdom



- A** বিহায় কামান্যঃ সর্বানপুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥ 2-71॥
- শক্লোতীহৈব যঃ সোঢ়ুং প্রাক্ষরীরবিমোক্ষণাৎ ।
কামক্রোধোদ্ভবং বেগং স যুক্তঃ স সুখী নরঃ ॥ 5-23॥
- B** কর্মণঃ সুকৃতস্যাহঃ সাস্বিকং নির্মলং ফলম্ ।
রজসন্তু ফলং দুঃখমজ্ঞানং তমসঃ ফলম্ ॥ 14-16॥
- C** সন্ধ্যাৎসজ্জায়তে জ্ঞানং রজসো লোভ এব চ ।
প্রমাদমোহৌ তমসো ভবতোহজ্ঞানমেব চ ॥ 14-17॥
- D** প্রকাশং চ প্রবৃতিং চ মোহমেব চ পাণ্ডব ।
ন দ্বৈষ্টি সম্প্রবৃত্তানি ন নিবৃত্তানি কাঙ্ক্ষতি ॥ 14-22॥
- উদাসীনবদাসীনো গুণৈর্যো ন বিচাল্যতে ।
গুণা বর্তন্ত ইত্যেবং যোহবতিষ্ঠতি নেপ্ততে.. 14-23..
- E** সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্টাশ্মকাঞ্চনঃ ।
তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরন্তুল্যনিন্দান্নসংস্তুতিঃ ॥ 14-24॥
- মানাপমানযোস্তুল্যন্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ ।
সর্বরম্ভপরিভ্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে ॥ 14-25॥

12. Spiritual Wisdom



- A** জাতস্য হি ধ্রুবো মৃত্যুর্ধ্রুবং জন্ম মৃতস্য চ ।
তস্মাদপরিহার্যেহর্থো ন স্বং শোচিতুমহসি ॥ 2-27॥
- B** আপূর্যমাণমচলপ্রতিষ্ঠং সমুদ্রমাপঃ প্রবিশন্তি যদ্বং ।
তদ্বৎকামা যং প্রবিশন্তি সর্বে স শান্তিমাপ্নোতি ন কামকামী ॥ 2-70॥
- বিদ্যাবিনয়সম্পন্নে ব্রাহ্মণে গবি হস্তিনি ।
শুনি চৈব স্বপাকে চ পণ্ডিতাঃ সমদর্শিনঃ ॥ 5-18॥
- C** শ্রেয়ো হি জ্ঞানমভ্যাসাজ্ঞানাদ্ভ্যানং বিশিষ্যতে ।
ধ্যানাৎকর্মফলত্যাগস্ত্যাগাচ্ছান্তিরনন্তরম্ ॥ 12-12॥
- D** সমঃ শত্রৌ চ মিত্রে চ তথা মানাপমানয়োঃ ।
শীতোষ্ণসুখদুঃখেষু সমঃ সঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ 12-18॥
- তুল্যানিন্দাস্তুতির্মৌনী সন্তুষ্টো যেন কেনচিৎ ।
অনিকেতঃ স্থিরমতির্ভক্তিমান্নো প্রিয়ো নরঃ ॥ 12-19॥
- E** শ্রদ্ধয়া পরয়া তপ্তং তপস্তপ্রিবিধং নরৈঃ ।
অফলাকাঙ্ক্ষিভিযুক্তৈঃ সাত্ত্বিকং পরিচক্ষতে ॥ 17-17॥
- সংকারমানপূজার্থং তপো দম্ভেন চৈব যং ।
ক্রিয়তে তদ্বিহ প্রোক্তং রাজসং চলমধ্রুবম্ ॥ 17-18॥
- মূঢ়গ্রাহেণাত্মনো যৎপীড়য়া ক্রিয়তে তপঃ ।
পরস্যোৎসাদনার্থং বা তত্তামসমুদাহৃতম্ ॥ 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 ন স্বেবাহং জাতু নাসং ন স্বং নেমে জনাধিপাঃ ।
ন চৈব ন ভবিষ্যামঃ সৰ্বে বয়মতঃ পরম্ ॥ 2-12 ॥

নৈনং ছিন্দন্তি শস্ত্রাণি নৈনং দহতি পাবকঃ ।
ন চৈনং ক্লেদয়ন্ত্যাপো ন শোষয়তি মারুতঃ ॥ 2-23 ॥

B দেহিনোহস্মিন্যথা দেহে কৌমারং যৌবনং জরা ।
তথা দেহান্তরপ্রাপ্তিধীরস্তত্র ন মুহ্যতি ॥ 2-13 ॥

বাসাংসি জীর্ণাণি যথা বিহায় নবানি গৃহ্ণাতি নরোহপরানি ।
তথা শরীরানি বিহায় জীর্ণান্যন্যানি সংয়াতি নবানি দেহী ॥ 2-22 ॥

C যদা যদা হি ধর্মস্য গ্লানির্ভবতি ভারত ।
অভ্যুত্থানমধর্মস্য তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥ 4-7 ॥

পরিত্রাণায় সাধূনাং বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্ ।
ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে ॥ 4-8 ॥

D জন্ম কৰ্ম চ মে দিব্যমেবং যো বেত্তি তত্বতঃ ।
তত্কা দেহং পুনর্জন্ম নৈতি মামেতি সোহর্জুন ॥ 4-9 ॥

E বীতরাগভয়ক্ৰোধা মন্ময়া মামুপাগ্রিতাঃ ।
বহবো জ্ঞানতপসা পূতা মদ্বাবমাগতাঃ ॥ 4-10 ॥

14: Karma Yoga



- A** কৰ্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন ।
মা কৰ্মফলহেতুৰ্ভূমা তে সঙ্গোহস্বকৰ্মণি ॥ 2-47॥
- অল্লাদ্ভবন্তি ভূতানি পৰ্জন্যাদল্লসম্ভবঃ ।
যজ্ঞাদ্ভবতি পৰ্জন্যো যজ্ঞঃ কৰ্মসমুদ্ভবঃ ॥ 3-14॥
- যদ্যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্তুতদেবেতরো জনঃ ।
স যৎপ্রমাণং কুরুতে লোকস্তুদনুবর্ততে ॥ 3-21॥
- শ্রেয়ান্ব্রধর্মো বিগুণঃ পরধর্মাৎস্বনুষ্ঠিতাৎ ।
স্বধর্মে নিধনং শ্রেয়ঃ পরধর্মো ভয়াবহঃ ॥ 3-35॥
- B** यस्य सर्वे समारम्भाः कामसङ्कल्पवर्जिताः ।
ज्ञानाग्निदह्मकर्मणं तमाहः पण्डितं बुधाः ॥ 4-19॥
- C** संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकराबुभौ ।
तयोस्तु कर्मसंन्यासां कर्मयोगो विशिष्यते ॥ 5-2॥
- D** ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाश्रुता ॥ 5-10॥
- E** अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवम् চৈবাত্র পঞ্চমম্ ॥ 18-14॥

15: Gnana Yoga



- A** ধূমেনাব্রিয়তে বহ্নিৰ্থাদর্শো মলেন চ ।
যথোষ্মেনাবৃত্তো গৰ্ভস্তথা তেনেদমাবৃত্তম্ ॥ 3-38॥
- B** ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্ম হবির্ব্রহ্মাগ্নৌ ব্রহ্মণা হতম্ ।
ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্মসমাধিনা ॥ 4-24॥
- C** শ্রদ্ধাবান্ধতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।
জ্ঞানং লব্ধ্বা পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি ॥ 4-39॥
- জ্ঞানেন তু তদজ্ঞানং যেষাং নাশিতমাল্লনঃ ।
তেষামাদিত্যবজ্ঞানং প্রকাশয়তি তৎপরম্ ॥ 5-16॥
- D** মনুষ্যাণাং সহস্রেষু কশ্চিদ্যততি সিদ্ধয়ে ।
যততামপি সিদ্ধানাং কশ্চিন্মাং বেত্তি তস্বতঃ ॥ 7-3॥
- বহুনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্মাং প্রপদ্যতে ।
বাসুদেবঃ সর্বমিতি স মহাত্মা সুদুর্লভঃ ॥ 7-19॥
- E** যঃ শাস্ত্রবিধিমুংসৃজ্য বর্ততে কামকারতঃ ।
ন স সিদ্ধিমবাপ্নোতি ন সুখং ন পরাং গতিম্ ॥ 16-23॥
- F** জ্ঞানং জ্ঞেয়ং পরিজ্ঞাতা ত্রিবিধা কর্মচোদনা ।
করণং কর্ম কর্তেতি ত্রিবিধঃ কর্মসংগ্রহঃ ॥ 18-18॥

16: Dhyana Yoga



- A** যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ ।
 একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥ 6-10॥
- শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ ।
 নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥ 6-11॥
- তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃৎস্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ ।
 উপবিশ্যাসনে যুজ্যাদ্যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥ 6-12॥
- B** সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ ।
 সম্প্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশ্চানবলোকয়ন্ ॥ 6-13॥
- প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্ব্রক্ষচারিব্রতে স্থিতঃ ।
 মনঃ সংযম্য মচ্চিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥ 6-14॥
- যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ ।
 শান্তিং নির্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ 6-15॥
- C** যথা দীপো নিবাতস্থো নেঙ্গতে সোপমা স্মৃতা ।
 যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥ 6-19॥
- D** সর্বভূতস্বমাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি ।
 ঈক্ষতে যোগযুক্তাত্মা সর্বত্র সমদর্শনঃ ॥ 6-29॥

17: Bhakti Yoga



- A** | যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তুথৈব ভজাম্যহম্ ।
মম বর্জানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥ 4-11॥
- B** | অনন্যাশ্চিত্তয়ন্তো মাং যে জনাঃ পর্যুপাসতে ।
তেষাং নিত্যাভিযুক্তানাং যোগক্ষেমং বহাম্যহম্ ॥ 9-22॥
- পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রয়চ্ছতি ।
তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্লামি প্রয়তাল্লবঃ ॥ 9-26॥
- C** | মন্মনা ভব মদ্বক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু ।
মামেবৈশ্যসি যুক্তৈবমাত্মানং মৎপরায়ণঃ ॥ 9-34॥
- মষ্টিতা মদ্রতপ্রাণা বোধয়ন্তঃ পরস্পরম্ ।
কথয়ন্তশ্চ মাং নিত্যং তুষ্যন্তি চ রমন্তি চ ॥ 10-9॥
- D** | অনপেক্ষঃ শুচির্দক্ষ উদাসীনো গতব্যথঃ ।
সর্বরম্ভপরিত্যাগী যো মদ্বক্তঃ স মে প্রিয়ঃ ॥ 12-16॥
- E** | ঈশ্বরঃ সর্বভূতানাং হৃদ্যেশেহর্জুন তিষ্ঠতি ।
ব্রাহ্ময়ক্ষসর্বভূতানি যন্তারুণানি মায়য়া ॥ 18-61॥
- F** | সর্বধর্মানপরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ ।
অহং হ্রা সর্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥ 18-66॥

JEEVA (Optimal Life)

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

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

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

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

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

Lesson 22. Green Jeevan: Life in line with nature is Green Jeevan. This lesson is an approach to practically explore the ways and means for leading a balanced life. It involves experimenting with food, exercise and yoga using the principles of sound body, sound mind, pure soul and techniques of optimal life based on the DEHA, GNANA, YOGA and JEEVA courses of the PoornaYoga Program.

18. Samadhi Pada



Topic 1: Chittavritti Nirodha

A

- 1-2. যোগশ্চিত্ত বৃত্তি নিরোধঃ
- 1-6. প্রমাণ বিপর্যয় বিকল্প নিদ্রা স্মৃত্যয়ঃ
- 1-7. প্রত্যক্ষানুমানাহগমাঃ প্রমাণানি
- 1-8. বিপর্যয়ো মিথ্যাঞ্জনমতদ্রুপপ্রতিষ্ঠম্.
- 1-9. শব্দগুণানুপাতী বস্তুশূন্যঃ বিকল্পঃ
- 1-10. অভাব প্রত্যাহলম্বনা বৃত্তিনিদ্রা.
- 1-11. অনুভূতবিষয়াহসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ
- 1-12. অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

B

- 1-23. ঈশ্বর প্রণিধানাদ্বা
- 1-24. ক্লেশকর্মবিপাকাহশায়ৈরপরামৃষ্ট পুরুষবিশেষীশ্বরঃ
- 1-25. তত্র নিরতিশয়ং সর্বজ্ঞ বীজং
- 1-26. পূর্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ
- 1-27. তস্য বাচকঃ প্রণবঃ
- 1-28. তজ্জপস্তদর্থভাবনম্.

C

- 1-29. ততঃ প্রত্যক্ষেতনাধিগমোহপ্তন্তরায়াভাবশ্চ
 - 1-30. ব্যাধি স্ত্যান সংশয় প্রমাদালস্যাবিরতি
- ব্রাহ্মদর্শনালঙ্কারভূমিকস্থানবস্থিহানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেত্তরায়াঃ

Topic 3: Chitta Shanti

D

- 1-33. মৈত্রী করুণা মুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখ পুণ্যাপুণ্য
বিষয়াণাং ভাবনাতঃ চিত্তপ্রসাদনম্.
- 1-34. প্রচ্ছদন বিধারণাভ্যাং বা প্রাণস্য
- 1-35. বিষয়বতী বা প্রবৃত্তিরুৎপত্তা মনসঃ স্থিতিনিবন্ধিনী
- 1-36. বিশোকা বা জ্যোতিষ্মতী
- 1-37. বীতরাগ বিষয়ং বা চিত্তম্
- 1-38. স্বপ্ন নিদ্রা জ্ঞানাহলস্বনং বা
- 1-39. যথাহভিমত ধ্যানাদ্বা
- 1-40. পরমাণু পরম মহত্ত্বান্তহস্য বশীকারঃ

19. Sadhana Pada



Topic 4: Kriya Yoga

A

- 2-1. তপস্স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ত্রিয়াযোগঃ
- 2-3. অবিদ্যাহস্মিতারাগদ্বেশাভিনিবেশাঃ পঞ্চক্লেশাঃ
- 2-4. অবিদ্যাক্ষেত্রমুত্তরেষাং প্রসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদারাগাম্
- 2-5. অনিত্যাশুচি দুঃখানাত্মসু নিত্যাশুচী সুখাত্মা খ্যাতিরবিদ্যা
- 2-6. দৃশ্যদর্শনশক্ত্যোরেকাত্মভাবাস্মিতা
- 2-7. সুখানুশয়ী রাগঃ
- 2-8. দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ
- 2-9. স্বরসবাহী বিদুষোহপি তথাংকটোহভিনিবেশঃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

B

- 2-28. যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদশুদ্ধিষ্ণুয়ে জ্ঞানদীপ্তিরবিবেকখ্যাতেঃ
 2-29. যম নিয়মাহসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণ ধ্যান
 সমাধয়োহষ্টাবঙ্গানি
 2-30. অহিংসা সত্যমস্তেয় ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ
 2-32. শৌচ সন্তোষ তপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ
 2-46. স্থিরসুখামাসনং
 2-49. তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ
 2-54. স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার যিবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ
 2-55. ততঃ পরমা বশ্যতেন্দ্রিয়াণাং

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

C

- 2-33. বিতর্কবাধনে প্রতিপক্ষ ভাবনম্
 2-34. বিতর্কা হিংসাদয়ঃ কৃতকারিতানুমোদিতা লোভ ক্রোধ মোহপূর্বকা
 মৃদুমধ্যাধিমাত্রাদুঃখজ্ঞানানন্তফলা যিতি প্রতিপক্ষভাবনম্.

D

- 2-35. অহিংসা প্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ
 2-36. সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্
 2-37. অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্বরঞ্জোপস্থানম্.
 2-38. ব্রহ্মচর্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্যলাভঃ
 2-39. অপরিগ্রহস্বৈর্যে জন্মকথন্ত্যাসম্বোধঃ
 2-40. শৌচাংস্বাপ্ন জুগুপ্সা পরৈরসংসর্গঃ

20. Vibhuti Pada



Topic 7: Antaranga Yoga

- A**
- 3-1. দেশবন্ধুচিত্তস্য ধারণা
 - 3-2. তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্
 - 3-3. তদেবার্থমাত্রানির্ভাসম্ স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ
 - 3-4. ত্রয়মেকত্র সংয়মঃ
 - 3-5. তজ্জয়াৎ প্রজ্ঞাহংলোকঃ
 - 3-6. তস্য ভূমিষু বিনিয়োগঃ
- B**
- 3-7. ত্রয়মন্তরঙ্গম্ পূর্বেভ্যঃ
 - 3-8. তদপি বহিরঙ্গম্ নির্বীজস্য

Topic 8: Samyama

- C**
- 3-26. প্রবৃত্ত্যালোকন্যাসাৎসূক্ষ্মব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টজ্ঞানম্
 - 3-27. ভুবনজ্ঞানম্ সূর্যে সংয়মাৎ.
 - 3-28. চন্দ্রে তারাব্যুহজ্ঞানম্.
 - 3-29. ধ্রুবে তদ্রতজ্ঞানম্.
 - 3-30. নাভিচক্রে কায়ব্যুহজ্ঞানম্.
 - 3-31. কণ্ঠকূপে ক্ষুণ্ণপিপাসানিবৃতিঃ.
 - 3-32. কূর্মনাড্যাং স্থৈর্যম্.
 - 3-33. মূর্ধজ্যোতিষি সিদ্ধদর্শনম্.

Topic 9: Satva Purusha

D

- 3-36. সত্বপুরুষয়োরত্যন্তাসকীর্ণয়োঃ প্রত্যয় অবিশেষাৎ ভোগঃ পরার্থস্বাৎ
স্বার্থসংযমাৎ পুরুষজ্ঞানম্
- 3-50. সত্বপুরুষান্যাতাখ্যাতিমাত্রস্য সর্বভাবাধিষ্ঠাতৃস্বং সর্বজ্ঞাতৃস্বং চ
- 3-51. তদ্বৈরাগ্যাদপি দোষবীজক্ষয়ে কৈবল্যম্
- 3-52. স্থানুপনিমন্ত্রণে সঙ্গস্ময়াকরণং পুনরনিষ্টপ্রসঙ্গাৎ
- 3-53. ক্ষণতৎক্রময়োঃ সংযমাদ্বিবেকজং জ্ঞানম্
- 3-54. জাতিলক্ষণদৈশৈরন্যতানবচ্ছেদাতুল্যযোস্তুতঃ প্রতিপত্তিঃ
- 3-55. তারকম্ সর্ববিষয়ং সর্বথা বিষয়মক্রমম্ চেতি বিবেকজং জ্ঞানম্.
- 3-56. সত্বপুরুষয়োঃশুদ্ধিঃ সাম্যে কৈবল্যং.

21. Kaivalya Pada



Topic 10: Smruti Samskara

A

- 4-4. নির্মাণচিত্তান্যস্মিতামাত্রাৎ.
- 4-5. প্রবৃত্তিভেদে প্রয়োজকম্ চিত্তমেকমনেকেশাম্.
- 4-6. তত্র ধ্যানজমনাশয়ম্.
- 4-7. কর্মশৃঙ্খাকৃষ্ণম্ যোগিনস্ত্রিবিধমিতরেশাম্
- 4-8. ততস্তদ্বিপাকানুগুণানামেবাহভিব্যক্তবাসনানাম্
- 4-9. জাতিদেশকালব্যবহিতানাং প্যানন্তর্য্যম্ স্মৃতি সংস্কারয়োরেকরূপত্বাৎ
- 4-10. তাসামনাদিষ্টম্ চাশিষো নিত্যত্বাৎ.
- 4-11. হেতুফলাশ্রয়ালম্বনৈঃ সঙ্গৃহীতত্বাদেশামভাবে তদভাবঃ

Topic 11: Chitta Bedha

B

- 4-15. বস্তুসাম্যে চিত্তভেদাত্মোর্বিভক্ত পন্থাঃ
 4-16. ন চৈকচিত্ততন্ত্রম্ বস্তু তদপ্রমাণকম্ তদা কিং স্যাৎ?
 4-17. তদুপরাগাপেক্ষিস্বাচ্ছিত্তস্য বস্তু জ্ঞাতাজ্ঞাতম্.
 4-18. সদা জ্ঞাতাশ্চিত্তবৃত্তয়স্তৎ প্রভোঃ পুরুষস্যাপরিণামিস্থাৎ.
 4-19. নতৎস্বাভাসম্ দৃশ্যস্থাৎ.
 20. একসময়ে চোভয়নবধারণম্
 4-21. চিত্তান্তরদৃশ্যে বুদ্ধিবুদ্ধধরতিপ্রসঙ্গঃ স্মৃতিসঙ্করশ্চ.
 4-22. চিত্তেরপ্রতিসঙ্কমায়াস্তদাকারাপত্তৌ স্ববুদ্ধিসম্বেদনম্.

Topic 12: Chitta Shakti

C

- 4-24. তদসঙ্খ্যেয়বাসনাভিশ্চিত্রমপি পরার্থম্ সংহত্যকারিস্থাৎ.
 4-25. বিশেষদর্শিন আত্মভাবভাবনাবিনিবৃত্তিঃ
 4-26. তদা বিবেকনিম্নম্ কৈবল্যপ্রাপ্তভারম্ চিত্তম্
 4-27. তচ্ছিত্ত্রেষু প্রত্যয়ান্তরাণি সংস্কারেভ্যঃ
 4-28. হানমেমাং ক্লেশবদুক্তম্.
 4-29. প্রসঙ্খ্যানেহপ্যকুসীদস্য সর্বথা বিবেকখ্যাতেধর্মমেঘস্ সমাধিঃ
 4-30. ততঃ ক্লেশকর্মনিবৃত্তিঃ
 4-34. পুরুষার্থশূন্যানাম্ গুণানাম্ প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যম্ স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিত্তশক্তিরিতি.

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