

DEHA
SOUND BODY

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

PoornaYoga
Foundation Course

Gita Vidya

India | Europe | America

ਯੋਗਸ਼ਾਸ੍ਰ-ਯੋਗਸੂਤ੍ਰ-ਦੁਸ਼ਯਤ੍ਰਪਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਨੇ।
ਪੂਰ੍ਣਯੋਗਪ੍ਰਬੋਧਾਯ ਗੋਪੀਵਰਯਾਯ ਤੇ ਨਮਃ॥

PUNJABI

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** ਪੁਣਯੇ ਗੰਧਃ ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯਾਂ ਚ ਤੇਜਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਵਿਭਾਵਸੌ .
ਜੀਵਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤੇਸ਼ੁ ਤਪਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਤਪਸ੍ਵਿਸ਼ੁ .. 7-9.
- ਯਦਾਦਿਤਯਗਤੰ ਤੇਜੋ ਜਗਦ੍ਭਾਸਯਤੇ(ਅ)ਖਿਲੰ .
ਯੱਚੰਦ੍ਰਮਸਿ ਯੱਚਾਰ੍ਗ੍ਰੋ ਤੱਤੇਜੋ ਵਿੱਧਿ ਮਾਮਕੰ .. 15-12..
- ਗਾਮਾਵਿਸ਼੍ਯ ਚ ਭੂਤਾਨਿ ਧਾਰਯਾਮਯਹਮੇਜਸਾ .
ਪੁਸ਼੍ਟਾਮਿ ਚੌਸ਼ਧੀਃ ਸਰ੍ਵਾਃ ਸੌਮੇ ਭੂਤ੍ਵਾ ਰਸਾਤ੍ਮਕਃ .. 15-13..
- B** ਦੈਵੀ ਰਯੇਸ਼ਾ ਗੁਣਮਯੀ ਮਮ ਮਾਯਾ ਦੁਰਤਯਯਾ .
ਮਾਮੇਵ ਯੇ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯੰਤੇ ਮਾਯਾਮੇਤਾਂ ਤਰੰਤਿ ਤੇ .. 7-14.
- ਰਜਸੁਮਸ੍ਵਾਭਿਭੂਯ ਸੱਤ੍ਵੰ ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ .
ਰਜਃ ਸੱਤ੍ਵੰ ਤਮਸ਼ੈਵ ਤਮਃ ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸੁਥਾ .. 14-10..
- C** ਸਰ੍ਵਦ੍ਵਾਰੇਸ਼ੁ ਦੇਹੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਪਜਾਯਤੇ .
ਜ੍ਵਾਨੰ ਯਦਾ ਤਦਾ ਵਿਦ੍ਯਾਦ੍ਵਿਵ੍ਰਧੰ ਸੱਤ੍ਵਮਿਤ੍ਯੁਤ .. 14-11..
- D** ਲੋਭਃ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰਾਰੰਭਃ ਕਰ੍ਮਣਾਮਸ਼ਮਃ ਸ੍ਪ੍ਰੁਹਾ .
ਰਜਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੁੱਧੇ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 14-12..
- E** ਅਪ੍ਰਕਾਸ਼ੋ(ਅ)ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਸ਼ੁ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਮੋਹ ਏਵ ਚ .
ਤਮਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੁੱਧੇ ਕੁਰੁਨੰਦਨ .. 14-13..

2. The Body



- A** ਅਹੰ ਵੈਸ਼ਾਨਰੇ ਭੂਤਾ ਪ੍ਰਾਣਿਨਾੰ ਦੇਹਮਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .
ਪ੍ਰਾਣਾਪਾਨਸਮਾਯੁਕ੍ਤਃ ਪਚਾਮਜਨੰ ਚਤੁਰ੍ਵਿਧੰ .. 15-14.
- ਆਯੁਸੱਤ੍ਵਬਲਾਰੋਗਜਸੁਖਪ੍ਰੀਤਿਵਿਵਰ੍ਧਨਾਃ .
ਰਸਜਾਃ ਸ੍ਨਿਗ੍ਧਾਃ ਸ਼੍ਵਿਰਾ ਹ੍ਰੁਦ੍ਯਾ ਆਹਾਰਾਃ ਸਾਤ੍ਵਿਕਪ੍ਰਿਯਾਃ .. 17-8..
- ਕਫ੍ਵਮ੍ਲਲਵਣਾਤਤ੍ਰਸ੍ਣਤੀਕ੍ਸ਼੍ਣਰੂਕ੍ਸ਼੍ਣਵਿਦਾਹਿਨਃ .
ਆਹਾਰਾ ਰਾਜਸਸ੍ਯੇਸ਼੍ਯਾ ਦੁਃਖਸ਼ੋਕਾਮਯਪ੍ਰਦਾਃ .. 17-9..
- ਯਾਤਯਾਮੰ ਗਤਰਸੰ ਪੂਤਿ ਪਰਜੁਸ਼ਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ .
ਉੱਛ੍ਰਿਸ਼੍ਰਮਪਿ ਚਾਮੇਯੰ ਭੋਜਨੰ ਤਾਮਸਪ੍ਰਿਯੰ .. 17-10.
- B** ਨਿਯਤੰ ਸੰਗਰਹਿਤਮਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਤਃ ਕ੍ਰੁਤੰ .
ਅਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤ੍ਸਾਤ੍ਵਿਕਮੁਚ੍ਯਤੇ .. 18-23..
- ਯੱਤੁ ਕਾਮੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਸਾਹੰਕਾਰੇਣ ਵਾ ਪੁਨਃ .
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਬਹੁਲਾਯਾਸੰ ਤਦ੍ਰਾਜਸਮੁਦਾਰ੍ਯਤੰ .. 18-24..
- ਅਨੁਬੰਧੰ ਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਹਿੰਸਾਮਨਪੇਕ੍ਸ਼੍ਯ ਚ ਪੌਰੁਸ਼ੰ .
ਮੋਹਾਦਾਰਭ੍ਯਤੇ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤਾਮਸਮੁਚ੍ਯਤੇ .. 18-25..
- C** ਨਾਤ੍ਯਜ੍ਞਤਸ੍ਯ ਯੋਗੋ(ਅ)ਸ੍ਰਿ ਨ ਚੈਕਾਂਤਮਨਸ਼੍ਰੁਤਃ .
ਨ ਚਾਤਿਸ੍ਪ੍ਰਸ਼ੀਲਸ੍ਯ ਜਾਗ੍ਰਤੈਨੈਵਚਾਰ੍ਜੁਨ .. 6-16..
- ਯੁਕ੍ਤਾਹਾਰਵਿਹਾਰਸ੍ਯ ਯੁਕ੍ਤਚੇਸ੍ਵਰਸ੍ਯ ਕਰ੍ਮਸ੍ਯ .
ਯੁਕ੍ਤਸ੍ਪ੍ਰਾਵਬੋਧਸ੍ਯ ਯੋਗੋ ਭਵਤਿ ਦੁਃਖਹਾ .. 6-17..

3. The Mind



- A** ਯਤੇ ਯਤੇ ਨਿਸ਼੍ਚਰਤਿ ਮਨਸ਼ੁਚਲਮਸ਼ਿਰੰ .
ਤਤਸੁਤੇ ਨਿਯਮਯੈਤਦਾਤ੍ਮਨਯੇਵ ਵਸੰ ਨਯੇਤ੍ .. 6-26..
- ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤਮਨਸੰ ਹਯੇਨੰਯੋਗਿਨੰ ਸੁਖਮੁੱਤਮੰ .
ਉਪੈਤਿ ਸ਼ਾਂਤਰਜਸੰ ਬ੍ਰਹਮਭੂਤਮਕਲ੍ਮਸ਼ੰ .. 6-27..
- B** ਅਸੰਸ਼ਯੰ ਮਹਾਬਾਹੇ ਮਨੇ ਦੁਰ੍ਰਿਗ੍ਹੰ ਚਲੰ .
ਅਭਯਾਸੇਨ ਤੁ ਕੇਂਤੇਯ ਵੈਰਾਗਯੇਣ ਚ ਗੁਹਯਤੇ .. 6-35.
- ਅਸੰਯਤਾਤ੍ਮਨਾ ਯੋਗੋ ਦੁਸ਼੍ਪ੍ਰਾਪ ਇਤਿ ਮੇ ਮਤਿਃ .
ਵਸ੍ਯਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁ ਯਤਤਾ ਸ਼ਕਯੋ(ਅ)ਵਾਪ੍ਰਮੁਖਾਯਤਃ .. 6-36.
- C** ਬੁੱਧਯਾ ਵਿਸ਼ੁੱਧਯਾ ਯੁਕ੍ਰੇ ਧ੍ਰੁਤਯਾਤ੍ਮਾਨੰ ਨਿਯਮਯ ਚ .
ਸਬ੍ਰਾਦੀਨ੍ਰਿਸ਼ਯਾਂਸੁਯਕ੍ਰਾ ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ੋ ਵ੍ਰੁਦਸਯ ਚ .. 18-51..
- ਵਿਵਿਕ੍ਰੁਸੇਵੀ ਲਘ੍ਰਾਸ਼ੀ ਯਤਵਾੱਕਾਯਮਾਨਸਃ .
ਧਯਾਨਯੋਗਪਰੇ ਨਿਤਯੰ ਵੈਰਾਗਯੰ ਸਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .. 18-52..
- ਅਹੰਕਾਰੰ ਬਲੰ ਦਰ੍ਪੰ ਕਾਮੰ ਕ੍ਰੋਧੰ ਪਰਿਗ੍ਰਹੰ .
ਵਿਮੁਚ੍ਯ ਨਿਰ੍ਮਮਃ ਸ਼ਾਂਤੇ ਬ੍ਰਹਮਭੂਯਾਯ ਕਲ੍ਪਤੇ .. 18-53.
- D** ਸ੍ਰਭਾਵਜੇਨ ਕੇਂਤੇਯ ਨਿਬੱਧਃ ਸ਼੍ਰੇਨ ਕਰ੍ਮਣਾ .
ਕਰੂੰ ਨੇੱਛਸਿ ਯਨ੍ਮੇਹਾਤ੍ਕਰਿਸ਼੍ਯਸ੍ਯਵਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਤ੍ .. 18-60..
- ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਰ੍ਵੇ ਮਦਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕੁਰੁ .
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਸਤਯੰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਜਾਨੇ ਪ੍ਰਿਯੋ(ਅ)ਸਿ ਮੇ .. 18-65..



4. Sense Objects

- A** ਬੰਧੁਰਾਤਮਾਤਮਨਸੁਸਯ ਯੋਨਾਤਮੈਵਾਤਮਨਾ ਜਿਤਃ .
ਅਨਾਤਮਨਸੁ ਸਤੁਤ੍ਵੇ ਵਰ੍ਹੇਤਾਤਮੈਵ ਸਤੁਵਤ੍ .. 6-6..
ਭੂਮਿਰਾਪੇ(ਅ)ਨਲੇ ਵਾਯੁਃ ਖੰ ਮਨੇ ਬੁੱਧਿਰੇਵ ਚ .
ਅਹੰਕਾਰ ਇਤੀਯੰ ਮੇ ਭਿੰਨਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਰਸ੍ਰਯਾ .. 7-4..
- B** ਚਤੁਰ੍ਵਿਧਾ ਭਜੰਤੇ ਮਾ ਜਨਾਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਿਨੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ .
ਆਰ੍ਥੇ ਜਿਜ੍ਞਾਸੁਰਹ੍ਵਾਹ੍ਵੀ ਜ੍ਵਾਨੀ ਚ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਥ .. 7-16..
ਯਤ੍ਕਰੇਸ਼ਿ ਯਦਸ੍ਰਾਸਿ ਯੱਜੁਹੇਸ਼ਿ ਦਦਾਸਿ ਯਤ੍ .
ਯੱਤਪਸਯਸਿ ਕੋੱਤੇਯ ਤਤ੍ਕੁਰੁਸ੍ਵ ਮਦਰ੍ਪਣੰ .. 9-27..
- C** ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸ੍ਰਮ ਇਤਿ ਗੁਣਾਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਸੰਭਵਾਃ .
ਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਮਹਾਬਾਹੇ ਦੇਹੇ ਦੇਹਿਨਮਵਯਯੰ .. 14-5..
ਸੱਤ੍ਵੰ ਸੁਖੇ ਸੰਜਯਤਿ ਰਜਃ ਕਰ੍ਮਣਿ ਭਾਰਤ .
ਜ੍ਵਾਨਮਾਵ੍ਰਤਯ ਤੁ ਤਮਃ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਸੰਜਯਤਯੁਤ .. 14-9..
- D** ਤਤ੍ਰ ਸੱਤ੍ਵੰ ਨਿਰ੍ਮਲਤ੍ਵਾਤ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਮਨਾਮਯੰ .
ਸੁਖਸੰਗੇਨ ਬਧ੍ਰੁਤਿ ਜ੍ਵਾਨਸੰਗੇਨ ਚਾਨਘ .. 14-6..
- E** ਰਜੇ ਰਾਗਾਤ੍ਮਕੰ ਵਿੱਧਿ ਤ੍ਰੁਸ਼੍ਣਾਸੰਗਸਮੁਦ੍ਭਵੰ .
ਤੰਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਕੋੱਤੇਯ ਕਰ੍ਮਸੰਗੇਨ ਦੇਹਿਨੰ .. 14-7..
- F** ਤਮਸ੍ਰਜ੍ਵਾਨਜੰ ਵਿੱਧਿ ਮੇਹਨੰ ਸਰ੍ਵਦੇਹਿਨਾਂ .
ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਨਿਦ੍ਰਾਭਿਸ੍ਰੁਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਭਾਰਤ .. 14-8..

5. Sense Control



A ਪ੍ਰਜਹਾਤਿ ਯਦਾ ਕਾਮਾਨ੍ਸਵਾਨ੍ਪਾਦ੍ਵ ਮਨੇਗਤਾਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਨਯੇਵਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁਸ੍ਯੋਂ ਸ੍ਵਿਤਪ੍ਰਜ੍ਵਸੁਦੇਚਯਤੇ .. 2-55..

B ਦੁਃਖੇਸ਼੍ਵਨ੍ਦ੍ਵਿਗ੍ਰਮਨਾਃ ਸੁਖੇਸ਼੍ਵ ਵਿਗਤਸ੍ਪ੍ਰਹਃ .
ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਃ ਸ੍ਵਿਤਧੀਰ੍ਮਨਿਰੁਚਯਤੇ .. 2-56..

ਯਃ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰਾਨਭਿਸ਼ੇਹਸੁੱਤਤ੍ਤ੍ਪ੍ਰਾਪਯ ਸੁਭਾਸੁਭੰ .
ਨਾਭਿਨੰਦਤਿ ਨ ਵ੍ਯੇਸ਼੍ਠਿ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-57..

C ਯਦਾ ਸੰਹਰਤੇ ਚਾਯੰ ਕੂਰ੍ਮੇ(ਅ)ਛ੍ਯਾਨੀਵ ਸਰ੍ਵਸਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਭਯਸੁਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-58..

D ਵਿਸ਼ਯਾ ਵਿਨਿਵਰੁੱਤੇ ਨਿਰਾਹਾਰਸ੍ਯ ਦੇਹਿਨਃ .
ਰਸਵਰ੍ਜੰ ਰਸੋ(ਅ)ਪ੍ਯਸ੍ਯ ਪਰੰ ਦ੍ਰੁਸ਼੍ਟਾ ਨਿਵਰੁੱਤੇ .. 2-59..

ਯਤਤੇ ਰਜਪਿ ਕੋਤੇਯ ਪੁਰੁਸ਼ਸ੍ਯ ਵਿਪਸ਼੍ਰਿਤਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਪ੍ਰਮਾਥੀਨਿ ਹਰੰਤਿ ਪ੍ਰਸਭੰ ਮਨਃ .. 2-60..

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



6. Sense Gratification

- A** ਧਯਾਯਤੇ ਵਿਸ਼ਯਾਨ੍ਪ੍ਰਸੰਃ ਸੰਗਸ੍ਰੇਸ਼ੂਪਜਾਯਤੇ .
ਸੰਗਾਤ੍ਰਸੰਜਾਯਤੇ ਕਾਮਃ ਕਾਮਾਤ੍ਰਕ੍ਰੋਧੋ(ਅ)ਭਿਜਾਯਤੇ .. 2-62..
- ਕ੍ਰੋਧਾਦ੍ਭਵਤਿ ਸੰਮੋਹਃ ਸੰਮੋਹਾਤ੍ਰਸਮ੍ਰਤਿਵਿਭ੍ਰਮਃ .
ਸਮ੍ਰਤਿਕ੍ਰੰਸ਼ਾਦ੍ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ੋ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ਾਤ੍ਪ੍ਰਣਸ਼ਯਤਿ .. 2-63..
- B** ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਵਿਯੁਕ੍ਤੈਸ੍ਰੋ ਵਿਸ਼ਯਾਨਿੰਦ੍ਰਿਯੈਸ਼੍ਚਰਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਵਸ਼ਜੈਰ੍ਧਿਯੋਯਾਤ੍ਰਮਾ ਪ੍ਰਸਾਦਮਧਿਗੱਛਤਿ .. 2-64..
- C** ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਸਰ੍ਵਦੁਃਖਾਨਾਂ ਹਾਨਿਰਸਯੋਪਜਾਯਤੇ .
ਪ੍ਰਸੰਨਚੇਤਸੋ ਹਯਾਸੁ ਬੁੱਧਿਃ ਪਰਯਵਤਿਸ਼੍ਠਤੇ .. 2-65..
- D** ਨਾਸ੍ਤਿ ਬੁੱਧਿਰਯੁਕੁਸ੍ਯ ਨ ਚਾਯੁਕੁਸ੍ਯ ਭਾਵਨਾ .
ਨ ਚਾਭਾਵਯਤਃ ਸ਼ਾਂਤਿਰਸ਼ਾਂਤਸ੍ਯ ਕੁਤਃ ਸੁਖੰ .. 2-66..
- E** ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਹਿ ਚਰਤਾਂ ਯਨ੍ਮਨੋ(ਅ)ਨੁਵਿਧੀਯਤੇ .
ਤਦਸ੍ਯ ਹਰਤਿ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾਂ ਵਾਯੁਰ੍ਨਾਵਮਿਵਾਂਭਸਿ .. 2-67..
- F** ਤਸ੍ਮਾਦ੍ਯਸ੍ਯ ਮਹਾਬਾਹੋ ਨਿਗ੍ਰਹੀਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਸਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀਂਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ 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.

7. Physical Wisdom



- A** ਕਾਰਜਕਾਰਣਕਰੂ ਹੇਤੁਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਰੁਚਯਤੇ ।
ਪੁਰੁਸ਼ਃ ਸੁਖਦੁਖਾਨਾ ਭੋਕ੍ਰੂ ਹੇਤੁਰੁਚਯਤੇ ॥ 13-21॥
- B** ਦੇਵਦ੍ਵਿਜਗੁਰੁਪ੍ਰਾਜ੍ਵਪੂਜਨੰ ਸ਼ੌਚਮਾਰਜਵਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮਚਰਜਮਹਿੰਸਾ ਚ ਸ਼ਾਰੀਰੰ ਤਪ ਉਚਯਤੇ ॥ 17-14॥
- C** ਅਫਲਾਕਾਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਜਜ੍ਞੇ ਵਿਧਿਦ੍ਰਸ੍ਤ੍ਰੇ ਯ ਇਜਯਤੇ।
ਯਸ੍ਰਵਜਮੇਵੇਤਿ ਮਨਃ ਸਮਾਧਾਯ ਸ ਸਾਤ੍ਵਿਕਃ॥17.11॥
- ਅਭਿਸੰਧਾਯ ਤੁ ਫਲੰ ਦਮ੍ਭਾਰੂਮਪਿ ਚੈਵ ਯਤ੍।
ਇਜਯਤੇ ਭਰਤਸ੍ਰੇਸ਼੍ਠ ਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਵਿੱਧਿ ਰਾਜਸਮ੍॥17.12॥
- ਵਿਧਿਹੀਨਮਸ੍ਰਸ੍ਰਾਨੰ ਮਨੂਹੀਨਮਦਕ੍ਸ਼ਿਣਮ੍।
ਸ੍ਰੱਧਾਵਿਰਹਿਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਤਾਮਸੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ॥17.13॥
- D** ਯੱਤਦਗ੍ਰੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਪਰਿਣਾਮੇ(ਅ)ਮੂਤੇਪਮਮ੍ ।
ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਪ੍ਰੇਕੁਮਾਤ੍ਮਬੁੱਧਿਪ੍ਰਸਾਦਜਮ੍ ॥ 18-37॥
- ਵਿਸ਼ਯੇਨ੍ਰਿਯਸੰਯੋਗਾਦਯੱਤਦਗ੍ਰੇ(ਅ)ਮੂਤੇਪਮਮ੍ ।
ਪਰਿਣਾਮੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਰਮੂਤਮ੍ ॥ 18-38॥
- ਯਦਗ੍ਰੇ ਚਾਨੁਬਨ੍ਧੇ ਚ ਸੁਖੰ ਮੇਹਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਨਿਦ੍ਰਾਲਸ੍ਯਪ੍ਰਮਾਦੋਥੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹੁਤਮ੍ ॥ 18-39॥

8. Social Wisdom



- A** ਚਾਤੁਰ੍ਵਰ੍ਣਯੰ ਮਯਾ ਸੁਸ੍ਰੁੰ ਗੁਣਕਰ੍ਮਵਿਭਾਗਸ਼ਃ ।
ਤਸ੍ਯ ਕਰੁਾਰਮਪਿ ਮਾਂ ਵਿੱਧ੍ਯਕਰੁਾਰਮਵ੍ਯਯਮ੍ ॥ 4-13॥
- B** ਕਾਮਯਾਨਾਂ ਕਰ੍ਮਣਾਂ ਨ੍ਯਾਸੰ ਸੰਨ੍ਯਾਸੰ ਕਵਯੋ ਵਿਦੁਃ ।
ਸਰ੍ਵਕਰ੍ਮਫਲਤ੍ਯਾਗੰ ਪ੍ਰਾਹੁਸ੍ਯਾਗੰ ਵਿਚਕ੍ਸ਼ਣਾਃ ॥ 18-2॥
- C** ਦਾਤਵ੍ਯਮਿਤਿ ਯੱਦਾਨੰ ਦੀਯਤੇ(ਅ)ਨੁਪਕਾਰਿਣੇ ।
ਦੇਸ਼ੇ ਕਾਲੇ ਚ ਪਾਤ੍ਰੇ ਚ ਤੱਦਾਨੰ ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-20॥
- ਯੱਤੁ ਪ੍ਰਤ੍ਯੁਪਕਾਰਾਚ੍ਛੰ ਫਲਮੁੱਦਿਸ੍ਯ ਵਾ ਪੁਨਃ ।
ਦੀਯਤੇ ਚ ਪਰਿਕ੍ਲਿਸ਼੍ਟੰ ਤੱਦਾਨੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-21॥
- ਅਦੇਸ਼ਕਾਲੇ ਯੱਦਾਨਮਪਾਤ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ ਦੀਯਤੇ ।
ਅਸਤ੍ਰਕ੍ਰੁਤਮਵ੍ਯੁਥਾਤੰ ਤੱਤਮਸ੍ਮੁਦਾਹ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-22॥
- D** ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਿਯਵਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੂਦ੍ਰਾਣਾਂ ਚ ਪਰਨੁਪ ।
ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਪ੍ਰਵਿਭਕ੍ਰਾਨਿ ਸ੍ਭਾਵਪ੍ਰਭਵੈਰੁਣੈਃ ॥ 18-41॥
- ਸ਼ਮੇ ਦਮਸ੍ਥੁਪਃ ਸ਼ੋਚੰ ਕ੍ਸ਼ਾਂਨ੍ਰਿਰਾਕ੍ਸ਼ਵਮੇਵ ਚ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਵਿਜ੍ਵਾਨਮਾਸ੍ਰਿਕ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-42॥
- ਸ਼ੌਰ੍ਯੰ ਤੇਜੇ ਧ੍ਰੁਤਿਰ੍ਧ੍ਰੁਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਯੁੱਧੇ ਚਾਪ੍ਯਪਲਾਯਨਮ੍ ।
ਦਾਨਮੀਸ੍ਵਰਭਾਵਸ੍ਯ ਕ੍ਸ਼ਾਂਤ੍ਰੰ ਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-43॥
- ਕੁਸ਼ਿਰ੍ਗੈਰਕ੍ਸ਼੍ਯਵਾਣਿਜੰ ਵੈਸ਼੍ਯਕਰ੍ਮ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ।
ਪਰਿਚਰ੍ਯਾਤ੍ਮਕੰ ਕਰ੍ਮ ਸ਼ੂਦ੍ਰਸ੍ਯਾਪਿ ਸ੍ਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-44॥

9.Occupational Wisdom



- A** ਤੇਜਃ ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸ਼ੈਚਮਦ੍ਰੋਹੋ ਨਾਤਿਮਾਨਿਤਾ ।
 ਭਵਨ੍ਤਿ ਸਮ੍ਪਦੰ ਦੈਵੀਮਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਭਾਰਤ ॥ 16-3॥
- ਦਮ੍ਭੋ ਦਰ੍ਪੇ(ਅ)ਭਿਮਾਨਸ੍ਯ ਕ੍ਰੋਧਃ ਪਾਰੁਸ਼੍ਯਮੇਵ ਚ ।
 ਅਜ੍ਞਾਨੰ ਚਾਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਪਾਰ੍ਥ ਸਮ੍ਪਦਮਾਸੁਰੀਮ੍ ॥ 16-4॥
- B** ਮੁਕੁਸ਼੍ਠੋ(ਅ)ਨਹੰਵਾਦੀ ਧ੍ਰੁਤਯੁਤ੍ਸਾਹਸਮਨ੍ਰਿਤਃ ।
 ਸਿੱਧ੍ਯਜਸਿੱਧਯੋਰ੍ਰਿਕ੍ਰਿਕਾਰਃ ਕਰ੍ਤਾ ਸਾਤ੍ਵਿਕ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-26॥
- ਰਾਗੀ ਕਰ੍ਮਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਰਲੁਬ੍ਧੋ ਹਿੰਸਾਤ੍ਮਕੋ(ਅ)ਸੁਚਿਃ ।
 ਹਰ੍ਸ਼ਸ਼ੋਕਾਨ੍ਰਿਤਃ ਕਰ੍ਤਾ ਰਾਜਸਃ ਪਰਿਕੀਰ੍ਤਿਤਃ ॥ 18-27॥
- ਅਯੁਰ੍ਯੁਃ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰੁਤਃ ਸੁਬ੍ਧਃ ਸ਼ਠੋ ਨੈਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਿਕੋ(ਅ)ਲਸਃ ।
 ਵਿਸ਼ਾਦੀ ਦੀਰ੍ਘਸੂਤ੍ਰੀ ਚ ਕਰ੍ਤਾ ਤਾਮਸ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-28॥
- C** ਧ੍ਰੁਤ੍ਯਾ ਯਯਾ ਧਾਰਯਤੇ ਮਨਃਪ੍ਰਾਣੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਾਃ ।
 ਯੋਗੇਨਾਵ੍ਯਭਿਚਾਰਿਣ੍ਯਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਸਾਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-33॥
- ਯਯਾ ਤੁ ਧਰ੍ਮਕਾਮਾਚ੍ਛਾਨ੍ਧ੍ਰੁਤ੍ਯਾ ਧਾਰਯਤੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ।
 ਪ੍ਰਸੰਨੋਨ ਫਲਾਕਾਙ੍ਕਸ਼ੀ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-34॥
- ਯਯਾ ਸ੍ਵਪ੍ਨੰ ਭਯੰ ਸ਼ੋਕੰ ਵਿਸ਼ਾਦੰ ਮਦਮੇਵ ਚ ।
 ਨ ਵਿਮੁਞ੍ਥਤਿ ਦੁਰ੍ਮੇਧਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-35॥

10. Mental Wisdom



- A** ਅਭਯੰ ਸੱਤ੍ਰਸੰਸੁੱਧਿਰਜ੍ਞਾਨਯੋਗਵਜਵਸ੍ਥਿਤਿਃ ।
ਦਾਨੰ ਦਮਸ੍ਥੁ ਯਜ੍ਞਸ੍ਥੁ ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਸੁਪ ਆਰਜਵਮ੍ ॥ 16-1॥
- ਅਹਿੰਸਾ ਸਤ੍ਯਮਕ੍ਰੋਧਸ੍ਯੁਯਾਗਃ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਰਪੈਸ਼ੁਨਮ੍ ।
ਦਯਾ ਭੂਤੋਸ਼੍ਰਲੋਲੁਪੁੰ ਮਾਰੂਵੰ ਹ੍ਰੀਰਚਾਪਲਮ੍ ॥ 16-2॥
- B** ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰਕਸ੍ਯੇਦੰ ਦ੍ਵਾਰੰ ਨਾਸ਼ਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਕਾਮਃ ਕ੍ਰੋਧਸ੍ਥਾ ਲੇਭਸ੍ਯੁਸ੍ਮਾਦੇਤੱਤ੍ਰਯੰ ਤ੍ਯਜੇਤ੍ ॥ 16-21॥
- ਏਤੈਰ੍ਵਿਮੁਕ੍ਯੁਃ ਕੋਨ੍ਰੇਯ ਤਮੇਦ੍ਵਾਰੈਸ੍ਥਿਭਿਰ੍ਰੁਚਃ ।
ਆਚਰਤ੍ਯਾਤ੍ਮਨਃ ਸ਼੍ਰੇਯਸ੍ਯੁਤੋ ਯਾਤਿ ਪਰਾ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-22॥
- C** ਅਨੁਦ੍ਵੇਗਕਰੰ ਵਾਕ੍ਯੰ ਸਤ੍ਯੰ ਪ੍ਰਿਯਹਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ ।
ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਾਭਯਸਨੰ ਚੈਵ ਵਾਕ੍ਯੰ ਤਪ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-15॥
- D** ਮਨਃ ਪ੍ਰਸਾਦਃ ਸੌਮਯਤ੍ਵੰ ਮੌਨਮਾਤ੍ਮਵਿਨਿਗ੍ਰਹਃ ।
ਭਾਵਸੰਸੁੱਧਿਰਿਤ੍ਯੇਤੱਤਪੇ ਮਾਨਸਮੁਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-16॥
- E** ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਨਿਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਕਾਰਯਾਕਾਰਯੇ ਭਯਾਭਯੇ ।
ਬਨ੍ਧੰ ਮੇਕ੍ਸ਼ੰ ਚ ਯਾ ਵੌਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-30॥
- ਯਯਾ ਧਰ੍ਮਮਧਰ੍ਮੰ ਚ ਕਾਰਯੰ ਚਾਕਾਰਯਮੇਵ ਚ ।
ਅਯਥਾਵਤ੍ਪ੍ਰਜਾਨਾਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-31॥
- ਅਧਰ੍ਮੰ ਧਰ੍ਮਮਿਤਿ ਯਾ ਮਨਯਤੇ ਤਮਸਾਵ੍ਰੁਤਾ ।
ਸਰ੍ਵਾਚ੍ਚਾਨ੍ਰਿਪਰੀਤਾਂਸ਼ੁ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-32॥

11. Emotional Wisdom



- A** ਵਿਹਾਯ ਕਾਮਾਨਯ: ਸਰ੍ਵਾਨ੍ਪੁਮਾਂਸ਼ੁਰਤਿ ਨਿ:ਸ੍ਪੁਹ: ।
ਨਿਰ੍ਮਮੇ ਨਿਰਹਕਾਰ: ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਧਿਗੰਛਤਿ ॥ 2-71॥
- ਸ਼ਕ੍ਰੋਤੀਹੈਵ ਯ: ਸੇਚੁੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਸ਼ਰੀਰਵਿਮੋਕ੍ਸ਼ਣਾਤ੍ ।
ਕਾਮਕ੍ਰੋਧੋਦ੍ਭਵੰ ਵੇਗੰ ਸ ਯੁਕ੍ਤੁ: ਸ ਸੁਖੀ ਨਰ: ॥ 5-23॥
- B** ਕਰ੍ਮਣ: ਸੁਕੁਤਸ੍ਯਾਹੁ: ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਨਿਰ੍ਮਲੰ ਫਲਮ੍ ।
ਰਜਸਸ੍ਯ ਫਲੰ ਦੁ:ਖਮਜ੍ਞਾਨੰ ਤਮਸ: ਫਲਮ੍ ॥ 14-16॥
- C** ਸੱਤ੍ਵਾਤ੍ਸਵ੍ਯਾਯਤੇ ਜ੍ਞਾਨੰ ਰਜਸੇ ਲੇਭ ਏਵ ਚ ।
ਪ੍ਰਮਾਦਮੇਹੋ ਤਮਸੇ ਭਵਤੇ(ਅ)ਜ੍ਞਾਨਮੇਵ ਚ ॥ 14-17॥
- D** ਪ੍ਰਕਾਸ਼ੰ ਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਮੇਹਮੇਵ ਚ ਪਾਣਡਵ ।
ਨ ਦੇਸ਼੍ਰਿ ਸਮ੍ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਨ ਨਿਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਕਾਕ੍ਸ਼ਤਿ ॥ 14-22॥
- ਉਦਾਸੀਨਵਦਾਸੀਨੇ ਗੁਣੈਰਯੋ ਨ ਵਿਚਾਲਯਤੇ ।
ਗੁਣਾ ਵਰੁਨੁ ਇਤਯੇਵੰ ਯੋ(ਅ)ਵਤਿਸ਼੍ਠਤਿ ਨੇਕ੍ਭੁਤੇ ॥ 14-23॥
- E** ਸਮਦੁ:ਖਸੁਖ: ਸ੍ਵਸ੍ਥ: ਸਮਲੇਸ਼੍ਯਾਸ਼੍ਮਕਾਞ੍ਯੁਨ: ।
ਤੁਲ੍ਯਪ੍ਰਿਯਾਪ੍ਰਿਯੇ ਧੀਰਸੁਲ੍ਯਨਿਨ੍ਰਾਤ੍ਮਸੰਸ੍ਠਤਿ: ॥ 14-24॥
- ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੇਸੁਲ੍ਯਸੁਲ੍ਯੇ ਮਿਤ੍ਰਾਰਿਪਕ੍ਸ਼ਯੇ: ।
ਸਰ੍ਵਾਰ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਗੁਣਾਤੀਤ: ਸ ਉਚਯਤੇ ॥ 14-25॥

12. Spiritual Wisdom



- A** ਜਾਤਸਯ ਹਿ ਧੁਵੇ ਮੁਤਜੁਰਧੁਵੰ ਜਨ੍ਮ ਮੁਤਸਯ ਚ ।
ਤਸ੍ਮਾਦਪਰਿਹਾਰਯੇ(ਅ)ਰ੍ਥੇ ਨ ਤ੍ਵੰ ਸ਼ੋਚਿਤੁਮਰ੍ਥਸਿ ॥ 2-27॥
- B** ਆਪੂਰਯਮਾਣਮਚਲਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠੰ ਸਮੁਦ੍ਰਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨ੍ਤਿ ਯਦ੍ਵਤ੍ ।
ਤਦ੍ਵਤ੍ਕਾਮਾ ਯੰ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨ੍ਤਿ ਸਰ੍ਵੇ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਕਾਮਕਾਮੀ ॥ 2-70॥
- ਵਿਦਯਾਵਿਨਯਸਮਪੰਨੇ ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣੇ ਗਵਿ ਹਸ੍ਤਿਨਿ ।
ਸੁਨਿ ਚੈਵ ਸ੍ਵਪਾਕੇ ਚ ਪਣ੍ਡਿਤਾਃ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਿਨਃ ॥ 5-18॥
- C** ਸ੍ਰੋਯੇ ਹਿ ਜ੍ਵਾਨਮਭਯਾਸਾਜ੍ਵਾਨਾਧ੍ਯਾਨੰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼੍ਯਤੇ ।
ਧਯਾਨਾਤ੍ਰਕਰ੍ਮਫਲਤਯਾਗਸੁਯਾਗਾਛਾਨ੍ਤਿਰਨਨੁਰਮ੍ ॥ 12-12॥
- D** ਸਮਃ ਸਤ੍ਰੰ ਚ ਮਿਤ੍ਰੰ ਚ ਤਥਾ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਃ ।
ਸ਼ੀਤੋਸ਼ਣਸੁਖਦੁਃਖੇਸ਼ੁ ਸਮਃ ਸਭ੍ਯਵਿਵਰ੍ਜਿਤਃ ॥ 12-18॥
- ਤੁਲਯਨਿਨ੍ਰਾਸੂਤਿਰ੍ਮੈਨੀ ਸਨ੍ਰੁਸ਼੍ਥੋ ਯੇਨ ਕੇਨਚਿਤ੍ ।
ਅਨਿਕੇਤਃ ਸ਼੍ਰਿਰਮਤਿਰ੍ਭਕ੍ਰਿਮਾਨ੍ਮੇ ਪ੍ਰਿਯੋ ਨਰਃ ॥ 12-19॥
- E** ਸ੍ਰੁਧਯਾ ਪਰਯਾ ਤਪੁੰ ਤਪਸ੍ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰੈਃ ।
ਅਫਲਾਕਾਙ੍ਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਜੁਰ੍ਥੈਃ ਸਾਤ੍ਰਿਕੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ ॥ 17-17॥
- ਸਤ੍ਕਾਰਮਾਨਪੂਜਾਰ੍ਥੰ ਤਪੇ ਦਮ੍ਭੇਨ ਚੈਵ ਯਤ੍ ।
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਦਿਹ ਪ੍ਰੇਰ੍ਥੰ ਰਾਜਸੰ ਚਲਮਧ੍ਰਵਮ੍ ॥ 17-18॥
- ਮੂਢਗ੍ਰਾਹੇਣਾਤ੍ਮਨੇ ਯਤ੍ਪੀਡਯਾ ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਪਃ ।
ਪਰਸ੍ਯੇਤ੍ਰਸਾਦਨਾਰ੍ਥੰ ਵਾ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹੁਤਮ੍ ॥ 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 ਭਵਿਸ਼ਯਾਮਃ ਸਰ੍ਵੇ ਵਯਮਤਃ ਪਰਮ੍ ॥ 2-12॥
- ਨੈਨੰ ਛਿਨ੍ਰੁਨ੍ਰਿ ਸ਼ਸ੍ਰਾਣਿ ਨੈਨੰ ਦਹਤਿ ਪਾਵਕਃ ।
ਨ ਚੈਨੰ ਕਲੇਦਯਨ੍ਰੁਯਾਪੇ ਨ ਸ਼ੋਸ਼ਯਤਿ ਮਾਰੁਤਃ ॥ 2-23॥
- B** ਦੇਹਿਨੇ(ਅ)ਸਮਿਨ੍ਰਜਥਾ ਦੇਹੇ ਕੈਮਾਰੰ ਯੈਵਨੰ ਜਰਾ ।
ਤਥਾ ਦੇਹਾਨ੍ਰੁਪ੍ਰਾਪ੍ਰਿਰ੍ਧੀਰਸ੍ਰੁਤ੍ਰ ਨ ਮੁਹਯਤਿ ॥ 2-13॥
- ਵਾਸਾਂਸਿ ਜੀਰ੍ਣਾਨਿ ਯਥਾ ਵਿਹਾਯ ਨਵਾਨਿ ਗ੍ਰੁਹ੍ਣਾਤਿ ਨਰੇ(ਅ)ਪਰਾਣਿ ।
ਤਥਾ ਸ਼ਰੀਰਾਣਿ ਵਿਹਾਯ ਜੀਰ੍ਣਾਨ੍ਰਜਨ੍ਰਜਾਨਿ ਸੰਯਾਤਿ ਨਵਾਨਿ ਦੇਹੀ ॥ 2-22॥
- C** ਯਦਾ ਯਦਾ ਹਿ ਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਗ੍ਲਾਨਿਰ੍ਭਵਤਿ ਭਾਰਤ ।
ਅਭਯੁੱਥਾਨਮਧਰ੍ਮਸ੍ਯ ਤਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸੂਜਾਮਯਹਮ੍ ॥ 4-7॥
- ਪਰਿਤ੍ਰਾਣਾਯ ਸਾਧੂਨਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਾਯ ਚ ਦੁਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਾਮ੍ ।
ਧਰ੍ਮਸੰਸ੍ਥਾਪਨਾਰ੍ਥਾਯ ਸਮ੍ਭਵਾਮਿ ਯੁਗੇ ਯੁਗੇ ॥ 4-8॥
- D** ਜਨ੍ਮ ਕਰ੍ਮ ਚ ਮੇ ਦਿਵ੍ਯਮੇਵੰ ਯੇ ਵੇੱਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ ।
ਤ੍ਯਕ੍ਤ੍ਵਾ ਦੇਹੰ ਪੁਨਰ੍ਜਨ੍ਮ ਨੈਤਿ ਮਾਮੇਤਿ ਸੋ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ॥ 4-9॥
- E** ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਾ ਮਨ੍ਮਯਾ ਮਾਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਾਃ ।
ਬਹਵੇ ਜ੍ਵਾਨਤਪਸਾ ਪੂਤਾ ਮਦ੍ਭਾਵਮਾਗਤਾਃ ॥ 4-10॥

14: Karma Yoga



- A** ਕਰਮਣਯੋਵਾਧਿਕਾਰਸ੍ਯੋ ਮਾ ਫਲੇਸ਼ੁ ਕਦਾਚਨ ।
ਮਾ ਕਰਮਫਲਹੇਤੁਰਭੂਤਮਾ ਤੇ ਸਞ੍ਯੋ(ਅ)ਸੁਕਰਮਣਿ ॥ 2-47॥
- ਅੰਨਾਦ੍ਭਵਨਿ ਭੂਤਾਨਿ ਪਰਜਨ੍ਯਾਦੰਨਸਮ੍ਭਵਃ ।
ਯਜ੍ਞਾਦ੍ਭਵਤਿ ਪਰਜਨ੍ਯੋ ਯਜ੍ਞਃ ਕਰਮਸਮੁਦ੍ਭਵਃ ॥ 3-14॥
- ਯਦ੍ਯਦਾਚਰਤਿ ਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਠਸੁਤਦੇਵੇਤਰੋ ਜਨਃ ।
ਸ ਯਤ੍ਪ੍ਰਮਾਣੰ ਕੁਰੁਤੇ ਲੋਕਸੁਦਨੁਵਰੁਤੋ ॥ 3-21॥
- ਸ਼੍ਰੇਯਾਨ੍ਸ੍ਵਧਰ੍ਮੇ ਵਿਗੁਣਃ ਪਰਧਰ੍ਮਾਤ੍ਸ੍ਰਨੁਸ਼੍ਰਿਤਾਤ੍ ।
ਸ੍ਵਧਰ੍ਮੇ ਨਿਧਨੰ ਸ਼੍ਰੇਯਃ ਪਰਧਰ੍ਮੇ ਭਯਾਵਹਃ ॥ 3-35॥
- B** ਯਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵੇ ਸਮਾਰਮ੍ਭਾਃ ਕਾਮਸਙ੍ਗਲਪਵਰ੍ਜਿਤਾਃ ।
ਜ੍ਞਾਨਾਗ੍ਨਿਦਗ੍ਧਕਰ੍ਮਾਣੰ ਤਮਾਹੁਃ ਪਵ੍ਰਡਿਤੰ ਬੁਧਾਃ ॥ 4-19॥
- C** ਸੰਨ੍ਯਾਸਃ ਕਰ੍ਮਯੋਗਸ੍ਯ ਨਿਃਸ਼੍ਰੇਯਸਕਰਾਵੁਭੋ ।
ਤਯੋਸ੍ਯ ਕਰ੍ਮਸੰਨ੍ਯਾਸਾਤ੍ਕਰ੍ਮਯੋਗੋ ਵਿਸ਼ਿਸ਼੍ਯਤੇ ॥ 5-2॥
- D** ਬ੍ਰਹ੍ਮਣ੍ਯਾਯਾਯ ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਸਞ੍ਞੰ ਤ੍ਯਕ੍ਤ੍ਵਾ ਕਰੋਤਿ ਯਃ ।
ਲਿਪ੍ਯਤੇ ਨ ਸ ਪਾਪੇਨ ਪਦ੍ਮਪਤ੍ਰਮਿਵਾਮ੍ਭਸਾ ॥ 5-10॥
- E** ਅਧਿਸ਼੍ਠਾਨੰ ਤਥਾ ਕਰ੍ਤ੍ਵਾ ਕਰਣੰ ਚ ਪ੍ਰਥਗ੍ਰਿਧਮ੍ ।
ਵਿਵਿਧਾਸ੍ਯ ਪ੍ਰਥਰ੍ਵੇਸ਼੍ਯਾ ਦੈਵੰ ਚੈਵਾਤ੍ਰ ਪਵ੍ਤ੍ਰਮਮ੍ ॥ 18-14॥

15: Gnana Yoga



- A** ਧੂਮੇਨਾਵ੍ਰਿਯਤੇ ਵਹਿਰਜਥਾਦਰ੍ਸ਼ੇ ਮਲੇਨ ਚ ।
ਯਥੇਲ੍ਬੇਨਾਵ੍ਰਤੇ ਗਰ੍ਭਸੁਥਾ ਤੇਨੇਦਮਾਵ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 3-38॥
- B** ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਰ੍ਪਣੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਹਵਿਰ੍ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਗ੍ਨੀ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਾ ਹੁਤਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹ੍ਮੈਵ ਤੇਨ ਗਨੁਵ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮਸਮਾਧਿਨਾ ॥ 4-24॥
- C** ਸ੍ਰੋਧਾਵਾਂਲ੍ਭਤੇ ਜ੍ਵਾਨੰ ਤਤ੍ਪਰਃ ਸੰਯਤੇਨ੍ਰਿਯਃ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਲਬ੍ਧ੍ਵਾ ਪਰਾਂ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਚਿਰੇਣਾਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 4-39॥
ਜ੍ਵਾਨੇਨ ਤੁ ਤਦ੍ਜ੍ਵਾਨੰ ਯੇਸ਼ਾਂ ਨਾਸ਼ਿਤਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਤੇਸ਼ਾਮਾਦਿਤ੍ਯਵੱਜ੍ਵਾਨੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਤਿ ਤਤ੍ਪਰਮ੍ ॥ 5-16॥
- D** ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਸਹਸ੍ਰੈਸ਼ੁ ਕਸ਼੍ਮਿਦ੍ਯਤਤਿ ਸਿੰਧਯੇ ।
ਯਤਤਾਮਪਿ ਸਿੰਧਾਨਾਂ ਕਸ਼੍ਮਿਨ੍ਮਾਂ ਵੌਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ ॥ 7-3॥
ਬਹੂਨਾਂ ਜਨ੍ਮਨਾਮਨ੍ਯੇ ਜ੍ਵਾਨਵਾਨ੍ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਤੇ ।
ਵਾਸੁਦੇਵਃ ਸਰ੍ਵਮਿਤਿ ਸ ਮਹਾਤ੍ਮਾ ਸੁਦੁਰ੍ਲਭਃ ॥ 7-19॥
- E** ਯਃ ਸ਼ਾਸ੍ਤ੍ਰਵਿਧਿਮ੍ਰਤ੍ਸੁਜ੍ਯ ਵਰੁਤੇ ਕਾਮਕਾਰਤਃ ।
ਨ ਸ ਸਿੰਧਿਮਵਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਸੁਖੰ ਨ ਪਰਾਂ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-23॥
- F** ਜ੍ਵਾਨੰ ਜ੍ਵੇਯੰ ਪਰਿਜ੍ਵਾਤਾ ਤ੍ਰਿਵਿਧਾ ਕਰ੍ਮਚੇਦਨਾ ।
ਕਰਣੰ ਕਰ੍ਮ ਕਰ੍ਮੇਤਿ ਤ੍ਰਿਵਿਧਃ ਕਰ੍ਮਸੰਕ੍ਰਹਃ ॥ 18-18॥



16: Dhyana Yoga

- A** ਯੋਗੀ ਯੁਵਜੀਤ ਸਤਤਮਾਤਮਾਨੰ ਰਹਸਿ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
 ਏਕਾਕੀ ਯਤਚਿੰਤਾਤਮਾ ਨਿਰਾਸ਼ੀਰਪਰਿਗ੍ਰਹਃ ॥ 6-10॥
- ਸੁਚੇ ਦੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਥਾਪਯ ਸ੍ਵਿਰਮਾਸਨਮਾਤਮਨਃ ।
 ਨਾਤਯੁੱਛ੍ਰਿਤੰ ਨਾਤਿਨੀਚੰ ਚੈਲਾਜਿਨਕੁਸ਼ੋਤਰਮ੍ ॥ 6-11॥
- ਤਤ੍ਰੈਕਾਗ੍ਰੰ ਮਨਃ ਕ੍ਰਤ੍ਵਾ ਯਤਚਿੰਤੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਃ ।
 ਉਪਵਿਸ਼ਯਾਸਨੇ ਯੁਵਜੀਤਾਦਯੋਗਮਾਤਮਵਿਸ਼ੁੱਧਯੇ ॥ 6-12॥
- B** ਸਮੰ ਕਾਯਸ਼ਿਰੋਗ੍ਰੀਵੰ ਧਾਰਯੰਨਚਲੰ ਸ੍ਰਿਰਃ ।
 ਸਮ੍ਪ੍ਰੇਕ੍ਸ਼ਯ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰੰ ਸ੍ਰੰ ਦਿਸ਼ਸ੍ਥਾਨਵਲੋਕਯਨ੍ ॥ 6-13॥
- ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ੍ਰਾਤਮਾ ਵਿਗਤਭੀਰ੍ਬ੍ਰਹ੍ਮਚਾਰਿਵ੍ਰਤੇ ਸ੍ਰਿਤਃ ।
 ਮਨਃ ਸੰਯਮਯ ਮੱਚਿੱਤੇ ਯੁਕ੍ਤੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ ॥ 6-14॥
- ਯੁਵਜੰਨੇਵੰ ਸਦਾਤਮਾਨੰ ਯੋਗੀ ਨਿਯਤਮਾਨਸਃ ।
 ਸ਼ਾਨ੍ਤਿੰ ਨਿਰ੍ਵਾਣਪਰਮਾ ਮਤ੍ਸੰਸ੍ਥਾਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 6-15॥
- C** ਯਥਾ ਦੀਪੇ ਨਿਵਾਤਸ੍ਥੇ ਨੇਲ੍ਲ੍ਹਤੇ ਸੋਪਮਾ ਸ੍ਰਮੁਤਾ ।
 ਯੋਗਿਨੇ ਯਤਚਿੰਤਸਯ ਯੁਵਜਤੇ ਯੋਗਮਾਤਮਨਃ ॥ 6-19॥
- D** ਸਰ੍ਵਭੂਤਸ੍ਵਮਾਤਮਾਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਚਾਤਮਨਿ ।
 ਈਕ੍ਸ਼ਤੇ ਯੋਗਯੁਕ੍ਤਾਤਮਾ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਨਃ ॥ 6-29॥

17: Bhakti Yoga



- A** ਯੇ ਯਥਾ ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦਯਨ੍ਰੇ ਤਾਂਸੁਥੈਵ ਭਜਾਮਯਹਮ੍ ।
ਮਮ ਵਕ੍ਰਮਾਨੁਵਕ੍ਰਨ੍ਰੇ ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਃ ਪਾਦ੍ਬ੍ਰ ਸਰ੍ਵਸ਼੍ਃ ॥ 4-11॥
- B** ਅਨਨ੍ਯਾਸ਼੍ਰਿਨੁਯਨ੍ਰੇ ਮਾਂ ਯੇ ਜਨਾਃ ਪਰਜੁਪਾਸਤੇ ।
ਤੇਸ਼ਾਂ ਨਿਤਯਾਭਿਯੁਕ੍ਤਾਨਾਂ ਯੋਗਕ੍ਸ਼ੇਮੰ ਵਹਾਮਯਹਮ੍ ॥ 9-22॥
- ਪਤ੍ਰੰ ਪੁਸ਼ਪੰ ਫਲੰ ਤੇਯੰ ਯੇ ਮੇ ਭਕ੍ਤ੍ਯਾ ਪ੍ਰਯੱਛਤਿ ।
ਤਦਹੰ ਭਕ੍ਤ੍ਯੁਪਹ੍ਰੁਤਮਸ਼੍ਨਾਮਿ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 9-26॥
- C** ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤ੍ਰੇ ਮਦ੍ਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕ੍ਰੁਤੁ ।
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਵਜਸਿ ਯੁਕ੍ਤ੍ਵੈਵਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਮਤ੍ਪਰਾਯਣਃ ॥ 9-34॥
- ਮੱਚਿੱਤਾ ਮਦ੍ਯੁਤਪ੍ਰਾਣਾ ਬੋਧਯਨੁਃ ਪਰਸ੍ਪਰਮ੍ ।
ਕਥਯਨੁਸ੍ਯੁ ਮਾਂ ਨਿਤਯੰ ਤੁਸ਼੍ਯਨ੍ਰਿ ਚ ਰਮਨ੍ਰਿ ਚ ॥ 10-9॥
- D** ਅਨਪੇਕ੍ਸ਼ਃ ਸੁਚਿਰੁਕ੍ਸ਼ ਉਦਾਸੀਨੇ ਗਤਵਯਥਃ ।
ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਯੇ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤ੍ਰਃ ਸ ਮੇ ਪ੍ਰਿਯਃ ॥ 12-16॥
- E** ਈਸ਼੍ਵਰਃ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਾਂ ਹ੍ਰੁੱਦੇਸ਼ੋ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ਤਿਸ੍ਠਤਿ ।
ਭ੍ਰਾਮਯਨ੍ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਯਨ੍ਰਾਰੂਢਾਨਿ ਮਾਯਯਾ ॥ 18-61॥
- F** ਸਰ੍ਵਧਰ੍ਮਾਨ੍ਪਰਿਤਯਜ੍ਯ ਮਾਮੇਕੰ ਸ਼ਰਣੰ ਵ੍ਰਜ ।
ਅਹੰ ਤ੍ਵਾ ਸਰ੍ਵਪਾਪੇਭਯੋ ਮੇਕ੍ਸ਼੍ਯਿਸ਼੍ਯਾਮਿ ਮਾ ਸੁਚਃ ॥ 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. ਯੋਗਸ਼ਿਤ੍ਰੁਤੰ ਵ੍ਰੁਤਿ ਨਿਰੋਧਃ
 - 1-6. ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿਪਰਯਯ ਵਿਕਲਪ ਨਿਦ੍ਰਾ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਯਃ
 - 1-7. ਪ੍ਰਤਯਾਕ੍ਸ਼ਾਨੁਮਾਨਾ(ਅ)ਗਮਾਃ ਪ੍ਰਮਾਣਾਨਿ
 - 1-8. ਵਿਪਰਯਯੋ ਮਿਥਯਾਜ੍ਞਾਨਮਤਦ੍ਰੁਪਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਮ੍.
 - 1-9. ਸਬ੍ਰਜ੍ਞਾਨਾਨੁਪਾਤੀ ਵਸ੍ਰੁਸ਼੍ਰੁਨਯਃ ਵਿਕਲਪਃ
 - 1-10. ਅਭਾਵ ਪ੍ਰਤਯਯਾ(ਅ)ਲੰਬਨਾ ਵ੍ਰੁਤਿਰ੍ਨਿਦ੍ਰਾ.
 - 1-11. ਅਨੁਭੂਤਵਿਸ਼ਯਾ(ਅ)ਸੰਪ੍ਰਮੇਸ਼ਃ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿਃ
 - 1-12. ਅਭਯਾਸਵੈਰਾਗਯਾਭਯਾਂ ਤੰਨਿਰੋਧਃ

Topic 2: Eswara Pranidhana

- B**
- 1-23. ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਦ੍ਰਾ
 - 1-24. ਕਲੇਸ਼ਕਰਮਵਿਪਾਕਾ(ਅ)ਸਾਯੈਰਪਰਾਮ੍ਰੁਸ੍ਤ੍ ਪੁਰੁਸ਼ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਸ਼੍ਵਰਃ
 - 1-25. ਤਤ੍ਰ ਨਿਰਤਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਞ ਬੀਜੰ
 - 1-26. ਪੂਰ੍ਵੇਸ਼ਾਮਪਿ ਗੁਰੁਃ ਕਾਲੇਨਾਨਵੱਛੇਦਾਤ੍ਰ
 - 1-27. ਤਸਯ ਵਾਚਕਃ ਪ੍ਰਣਵਃ
 - 1-28. ਤੱਜਪਸੁਦਚ੍ਚੁਭਾਵਨਮ੍.
- C**
- 1-29. ਤਤਃ ਪ੍ਰਤਯਕ੍ਰੇਤਨਾਧਿਗਮੇ(ਅ)ਪਯੰਤਰਾਯਾਭਾਵਸ੍ਰੁ
 - 1-30. ਵਯਾਪਿ ਸੁਯਾਨ ਸੰਸ਼ਯ ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਾਵਿਰਤਿ
- ਭ੍ਰਾਂਤਿਦਰਸ਼ਨਾਲਬ੍ਧਭੂਮਿਕਤ੍ਵਾਨਵਸ਼ਿਤ੍ਵਾਨਿ ਚਿੱਤਵਿਕ੍ਸ਼ੇਪਾਸ੍ਰੁੱਤਰਾਯਾਃ

Topic 3: Chitta Shanti

- D** 1-33. ਮੈਤ੍ਰੀ ਕਰੁਣਾ ਮੁਦਿਤੇਪੇਕ੍ਸ਼ਾਣਾਂ ਸੁਖਦੁੱਖ ਪੁਣ੍ਯਾਪੁਣ੍ਯ
ਵਿਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਭਾਵਨਾਤਃ ਚਿੱਤਪ੍ਰਸਾਦਨਮ੍.
- 1-34. ਪ੍ਰਛਰੁਨ ਵਿਧਾਰਣਾਭਯਾਂ ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਸ੍ਯ
- 1-35. ਵਿਸ਼ਯਵਤੀ ਵਾ ਪ੍ਰਵ੍ਰਤਿਰੁਤ੍ਪੰਨਾ ਮਨਸਃ ਸ੍ਵਿਤਿਨਿਬੰਧਿਨੀ
- 1-36. ਵਿਸ਼ੇਕਾ ਵਾ ਜਯੋਤਿਸ਼ਮਤੀ
- 1-37. ਵੀਤਰਾਗ ਵਿਸ਼ਯੰ ਵਾ ਚਿੱਤਮ੍
- 1-38. ਸ੍ਵਪ੍ਨ ਨਿਦ੍ਰਾ ਜ੍ਵਾਨਾ(ਅ)ਲੰਬਨੰ ਵਾ
- 1-39. ਯਥਾ(ਅ)ਭਿਮਤ ਧ੍ਯਾਨਾਦ੍ਰਾ
- 1-40. ਪਰਮਾਣੁ ਪਰਮ ਮਹਤ੍ਵਾਤ(ਅ)ਸ੍ਯ ਵਸ਼ੀਕਾਰਃ

19. Sadhana Pada



Topic 4: Kriya Yoga

- A** 2-1. ਤਪੱਸ੍ਵਯਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਕ੍ਰਿਯਾਯੋਗਃ
- 2-3. ਅਵਿਦ੍ਯਾ(ਅ)ਸ੍ਮਿਤਾਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਾਭਿਨਿਵੇਸ਼ਾਃ ਪੰਚਕੁਲੇਸ਼ਾਃ
- 2-4. ਅਵਿਦ੍ਯਾਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰਮੁੱਤਰੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਸੁਪ੍ਤਨੁਵਿਛਿੰਨੇਦਾਰਾਣਾਮ੍
- 2-5. ਅਨਿਤ੍ਯਾਸੁਚਿ ਦੁਃਖਾਨਾਤ੍ਮਸੁ ਨਿਤ੍ਯਸੁਚੀ ਸੁਖਾ(ਅ)ਤ੍ਮ ਖਯਾਤਿਰਵਿਦ੍ਯਾ
- 2-6. ਦ੍ਰੁਗ੍ਹਰਸ਼ਨਸ਼ਕੁਯੋਰੇਕਾਤ੍ਮਤੇਵਾਸ੍ਮਿਤਾ
- 2-7. ਸੁਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਰਾਗਃ
- 2-8. ਦੁਃਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਦ੍ਵੇਸ਼ਃ
- 2-9. ਸ੍ਵਰਸਵਾਹੀ ਵਿਦੁਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਥਾ(ਅ)ਰੂਢੋ(ਅ)ਭਿਨਿਵੇਸ਼ਃ

Topic 5: Bahiranga Yoga

- B** 2-28. ਯੋਗਾਂਗਾਨੁਸ਼ਾਨਾਦਸੁੱਧਿਕ੍ਸ਼ਯੇ ਜ੍ਵਾਨਦੀਪੁਰਵਿਵੇਕਖਯਾਤੋ:
 2-29. ਯਮ ਨਿਯਮਾ(ਅ)ਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਧਾਰਣ ਧਯਾਨ
 ਸਮਾਧਯੇ(ਅ)ਸ਼੍ਰਵੰਗਾਨਿ
 2-30. ਅਹਿੰਸਾ ਸਤਯਮਸ਼੍ਯੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਾਪਰਿਗ੍ਰਹਾ ਯਮਾ:
 2-32. ਸੈਚ ਸੰਤੋਸ਼ ਤਪਃ ਸਵਾਯਾਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਨਿਯਮਾ:
 2-46. ਸ਼੍ਰਿਰਸੁਖਾਮਾਸਨੰ
 2-49. ਤਸ੍ਮਿਨ੍ ਸਤਿ ਸ਼੍ਵਾਸਪ੍ਰਸ਼੍ਵਾਸਯੋਰ੍ਭੂਤਿਵਿੱਛੇਦਃ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਃ
 2-54. ਸ੍ਵਿਸ਼ਯਾਸੰਪ੍ਰਯੋਗੇ ਚਿੱਤਸ੍ਯ ਸ੍ਵਰੂਪਾਨੁਕਾਰ ਯਿਵੇਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰਃ
 2-55. ਤਤਃ ਪਰਮਾ ਵਸ਼ਤਤੋਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ

Topic 6: Pratipaksha Bhavana

- C** 2-33. ਵਿਤਰ੍ਕਬਾਧਨੇ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ ਭਾਵਨਮ੍
 2-34. ਵਿਤਰ੍ਕਾ ਹਿੰਸਾਦਯਃ ਕੁਤਕਾਰਿਤਾਨੁਮੇਦਿਤਾ ਲੇਭ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹਪੂਰ੍ਵਕਾ
 ਮੁਦਮਯਯਾਧਿਮਾਤ੍ਰਾਦੁਃਖਾਜ੍ਵਾਨਾਨੰਤਫਲਾ ਯਿਤਿ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ਭਾਵਨਮ੍.
D 2-35. ਅਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਯਾਂ ਤਤ੍ਸੰਨਿਧੌ ਵੈਰਤਯਾਗਃ
 2-36. ਸਤਯਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਯਾਂ ਕ੍ਰਿਯਾਫਲਾਸ਼੍ਯਤ੍ਵਮ੍
 2-37. ਅਸ਼੍ਯੇਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਯਾਂ ਸਰ੍ਵਰਤ੍ਨੋਪਸ਼੍ਠਾਨਮ੍.
 2-38. ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਯਾਂ ਵੀਰਯਲਾਭਃ
 2-39. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਸ਼੍ਵੈਰਯੇ ਜਨ੍ਮਕਥੰਤਾਸੰਬੋਧਃ
 2-40. ਸੈਚਾਤ੍ਸ੍ਵਾਂਗ ਜੁਗੁਪ੍ਸਾ ਪਰੈਰਸੰਸਕ੍ਰੁਃ

20. Vibhuti Pada



Topic 7: Antaranga Yoga

- A** 3-1. ਦੇਸ਼ਬੰਧਸਿੱਤਸਯ ਧਾਰਣਾ
 3-2. ਤਤ੍ ਪ੍ਰਤਯਯੈਕਤਾਨਤਾ ਧਯਾਨਮ੍
 3-3. ਤਦੇਵਾਰੂਮਾਤ੍ਰਾਨਿਰਭਾਸਮ੍ ਸ੍ਵਰੂਪਸੂਨ੍ਯਮਿਵ ਸਮਾਧਿਃ
 3-4. ਤ੍ਰਯਮੇਕਤ੍ਰ ਸੰਯਮਃ
 3-5. ਤੱਜਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ(ਆ)ਲੇਕਃ
 3-6. ਤਸ੍ਯ ਭੂਮਿਸ਼੍ਟੁ ਵਿਨਿਯੋਗਃ
- B** 3-7. ਤ੍ਰਯਮੰਤਰੰਗਮ੍ ਪੂਰ੍ਵੇਭਯਃ
 3-8. ਤਦਪਿ ਬਹਿਰੰਗਮ੍ ਨਿਰਬੀਜਸ੍ਯ

Topic 8: Samyama

- C** 3-26. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਯਾਲੋਕਨਯਾਸਾਤ੍ਸੂਕ੍ਸ਼੍ਮਵ੍ਯਵਹਿਤਵਿਪ੍ਰਕ੍ਸ਼੍ਯਾਨਮ੍
 3-27. ਭਵਨ੍ਯਾਨਮ੍ ਸੂਰ੍ਯੇ ਸੰਯਮਾਤ੍ਰ.
 3-28. ਚੰਦ੍ਰੇ ਤਾਰਾਵ੍ਯੂਹ੍ਯਾਨਮ੍.
 3-29. ਧ੍ਰੁਵੇ ਤਦ੍ਯੁਤ੍ਯਾਨਮ੍.
 3-30. ਨਾਭਿਚਕ੍ਰੇ ਕਾਯਵ੍ਯੂਹ੍ਯਾਨਮ੍.
 3-31. ਕੰਠਕੂਪੇ ਕ੍ਸ਼੍ਤ੍ਰਪਿਪਾਸਾਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ.
 3-32. ਕੁਰ੍ਮਨਾਡ੍ਯਾਂ ਸ਼੍ਵੈਰਯਮ੍.
 3-33. ਮੂਰ੍ਧ੍ਯਜ੍ਯੋਤਿਸ਼ਿ ਸਿੰਧਦਰ੍ਸ਼ਨਮ੍.

Topic 9: Satva Purusha

- D** 3-36. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਰਤਤ੍ਵੰਤਾਸੰਕੀਰਣਯੋ ਪ੍ਰਤਯਯ ਅਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਤ੍ ਭੋਗਾ ਪਰਾਰ੍ਥ੍ਵਾਤ੍
ਸ੍ਵਾਰ੍ਥਸੰਯਮਾਤ੍ਪੁਰੁਸ਼ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-50. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਾਨ੍ਯਤਾਖਯਾਤਿਮਾਤ੍ਰਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵਭਾਵਾਧਿਸ਼੍ਠਾਤ੍ਤ੍ਵੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਵਾਤ੍ਤ੍ਵੰ ਚ
- 3-51. ਤਦ੍ਵੈਰਾਗਯਾਦਪਿ ਦੇਸ਼ਬੀਜਕ੍ਸ਼ਯੇ ਕੈਵਲਯਮ੍
- 3-52. ਸ਼੍ਵਾਨ੍ਯੁਪਨਿਮੰਤ੍ਰਣੇ ਸੰਗਸ੍ਰਮਯਾਕਰਣੰ ਪੁਨਰਨਿਸ਼੍ਠਪ੍ਰਸੰਗਾਤ੍
- 3-53. ਕ੍ਸ਼ਣਤਤ੍ਕ੍ਰਮਯੋ ਸੰਯਮਾਦ੍ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-54. ਜਾਤਿਲਕ੍ਸ਼ਣਦੇਸ਼ੈਰਨ੍ਯਤਾਨਵੱਛੇਦਾਤੁਲਯਯੋਸ੍ਤੁਤ੍ਃ ਪ੍ਰਤਿਪੱਤਿਃ
- 3-55. ਤਾਰਕਮ੍ ਸਰ੍ਵਵਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਸ਼ਯਮਕ੍ਰਮਮ੍ ਚੇਤਿ ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-56. ਸਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਸ਼ੁਧਿ ਸਾਮਯੇ ਕੈਵਲਯੰ.

21. Kaivalya Pada



Topic 10: Smruti Samskara

- A** 4-4. ਨਿਰ੍ਮਾਣਚਿੰਤਾਨ੍ਯਸ੍ਮਿਤਾਮਾਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-5. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਭੇਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਕਮ੍ ਚਿੰਤਮੇਕਮਨੇਕੇਸ਼ਾਮ੍.
- 4-6. ਤਤ੍ਰ ਧ੍ਯਾਨਜਮਨਾਸ਼ਯਮ੍.
- 4-7. ਕਰ੍ਮਾਸ਼ੁਕਲਾਕ੍ਰੁਸ਼ਣਮ੍ ਯੋਗਿਨਸ੍ਰਿਵਿਧਮਿਤਰੇਸ਼ਾਮ੍
- 4-8. ਤਤ੍ਰਸੁਦ੍ਰਿਪਾਕਾਨੁਗੁਣਾਨਾਮੇਵਾ(ਅ)ਭਿਵ੍ਯਕ੍ਤਰੂਪਸਨਾਨਾਮ੍
- 4-9. ਜਾਤਿਦੇਸ਼ਕਾਲਵ੍ਯਵਹਿਤਾਨਾਮਪ੍ਰਯਾਨੰਤਰਯੰ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰਯੋਰੇਕਰੂਪਤ੍ਵਾਤ੍
- 4-10. ਤਾਸਾਮਨਾਦਿਤ੍ਵਮ੍ ਚਾਸ਼ਿਸ਼ੋ ਨਿਤ੍ਯਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-11. ਹੇਤੁਫਲਾਸ਼੍ਰਯਾਲੰਬਨੈਃ ਸੰਗ੍ਰਹੀਤ੍ਵਾਦੇਸ਼ਾਮਭਾਵੇ ਤਦਭਾਵੋ

Topic 11: Chitta Bedha

- B**
- 4-15. ਵਸੁਸਾਮਯੇ ਚਿੱਤਭੇਦਾਤਯੋਰ੍ਵਿਭਕ੍ਰ ਪੰਥਾਃ
 - 4-16. ਨ ਚੈਕਚਿੱਤਤੰਤ੍ਰਮ੍ ਵਸੂ ਤਦਪ੍ਰਮਾਣਕਮ੍ ਤਦਾ ਕਿੰ ਸਯਾਤ੍?
 - 4-17. ਤਦੁਪਰਾਗਾਪੇਕ੍ਸ਼ਿਤ੍ਵਾਚਿੱਤਸਯ ਵਸੂ ਜ੍ਵਾਤਾਜ੍ਵਾਤਮ੍.
 - 4-18. ਸਦਾ ਜ੍ਵਾਤਾਸ੍ਥਿਤਵ੍ਰੱਤਯਸ੍ਯੁਤ੍ ਪ੍ਰਭੇਃ ਪੁਰੁਸ਼ਸਯਾਪਰਿਣਾਮਿਤ੍ਵਾਤ੍.
 - 4-19. ਨਤਤ੍ਰਸ੍ਰਾਭਾਸਮ੍ ਦ੍ਰੁਸ਼ਯਤ੍ਵਾਤ੍.
 - 20. ਏਕਸਮਯੇ ਚੇਭਯ(ਅ)ਨਵਧਾਰਣਮ੍
 - 4-21. ਚਿੱਤਾਂਤਰਦ੍ਰੁਸ਼ਯੇ ਬੁੱਧਿਬੁਧਧੇਰਤਿਪ੍ਰਸੰਗਃ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿਸੰਕਰਸ੍ਯੁ.
 - 4-22. ਚਿੱਤੇਰਪ੍ਰਤਿਸੰਕ੍ਰਮਾਯਾਸੁਦਾਕਾਰਾਪੱਤੈ ਸ੍ਵਬੁੱਧਿਸੰਵੇਦਨਮ੍.

Topic 12: Chitta Shakti

- C**
- 4-24. ਤਦਸੰਖਯੇਯਵਾਸਨਾਭਿਸ੍ਥਿਤ੍ਰਮਪਿ ਪਰਾਚ੍ਥਮ੍ ਸੰਹਤਯਕਾਰਿਤ੍ਵਾਤ੍.
 - 4-25. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਦਰਸ਼ਿਨ ਆਤ੍ਮਭਾਵਭਾਵਨਾਵਿਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
 - 4-26. ਤਦਾ ਵਿਵੇਕਨਿਸ਼੍ਠਮ੍ ਕੈਵਲਯਪ੍ਰਾਗ੍ਭਾਰਮ੍ ਚਿੱਤਮ੍
 - 4-27. ਤੱਛਿਦ੍ਰੇਸ਼ੁ ਪ੍ਰਤਯਯਾਂਤਰਾਣਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰੇਭਯਃ
 - 4-28. ਹਾਨਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੇਸ਼ਵਦੁਕ੍ਰਮ੍.
 - 4-29. ਪ੍ਰਸੰਖਯਾਨੇ(ਅ)ਪਯਕੁਸੀਦਸਯ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਵੇਕਖਯਾਤੇਰ੍ਧਰ੍ਮਮੇਘੱਸਮਾਧਿਃ
 - 4-30. ਤਤਃ ਕਲੇਸ਼ਕਰ੍ਮਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
 - 4-34. ਪੁਰੁਸ਼ਾਰ੍ਥਸੂਨ੍ਯਾਨਾਮ੍ ਗੁਣਾਨਾਮ੍ ਪ੍ਰਤਿਪ੍ਰਸਵਃ ਕੈਵਲਯਮ੍ ਸ੍ਵਰੂਪਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾ ਵਾ ਚਿੱਤਸ਼ਕ੍ਰਿਤਿ.

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