

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book
ARABIC

GNANA
SOUND MIND

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

**PoornaYoga**TM

Gopi V. Prasad

About the Program Structure:

Poorna Yoga Program aims to offer a broad understanding of PoornaYoga, through **140 Gita-shlokas** and **96 Yoga-sutras** under **21 thematic lessons**, which are grouped into four courses namely **DEHA, GNANA, YOGA** and **JEEVA**. Each lesson is structured with the **G-Education** model using the three components of learning namely **Sadhana, Sodhana** and **Vaadana**, which enable students to **understand, explore** and **apply** the wisdom of Yoga in daily life.

The **SADHANA** component involves activities such as **shravana** means **hearing**, **pathana** means **reading**, and **manana** means **reflecting**. These activities enable students to **understand** the essence of the lesson. Students do **SADHANA** using the PoornaYoga transliteration **textbooks**.

The **SODHANA** component involves activities such as **varna** means **colouring**, **visleshana** means **analysis** and **anveshana** means **searching**. These activities enable students to **explore** deeper insights of the lesson. Students do **SODHANA** using the PoornaYoga **workbooks**.

The **VAADANA** component involves the activities such as **charcha** means **discussion**, **samiksha** means **inspection**, and **pariksha** means **examination**. These activities enable students to **apply** eternal wisdom in daily life. Students do **VAADANA** using the PoornaYoga **project-work**.

About the Course Material:

It is essential to obtain the course material to participate in the “Poorna Yoga Program”.

Textbooks: The transliteration textbooks are available in **33 languages** as PDF or books for free. Students can read the Sanskrit shlokas in their native language scripts and learn the pronunciation by using the **guided chanting videos**.

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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



1. The Nature

يُنْبُو عَمَدَهُ بُرْتُقِيَامَ تَشَّ تَيْجَشْتَسَاسُمَ فَيَافَسُو -
جِيَقَنَمَ سَرَفُوتِيَشُ تَبَسْتَسَاسُمَ تَبَسْفِيَشُ -- ٧-٩.

يَدَاذْبِيَعَنَمَ تِيَجُو جَعَدَبَاسِيَتِيَكَلَمَ -
يَتَشْمَدَرَمَسَ يَتَشَاغَنُو تَتِيَجُو فِدَّ مَامَكَمَ -- ١٥-١٢.

عَامَافِشِي تَشَّ بُوتَان دَارِيَامِيَهُمُو جَسَا -
بُشْنَامَ تَشْوَشْدِيَه سَرَفَاهُ سُوْمُو بُوتْفَا رَسَاتْمَكَه -- ١٥-١٣.

دَيْفِي هِيَبِيَشَا غُنْمِي مَمَ مَآيَا دُرْتِيَا -
مَامِيَفَ يِي بُرْدِيَمَتِي مَآيَامِيَتَامَ تَرَمَتِي يِي -- ٧-١٤.

رَجَسْتَمَشْتَسَابُوي سَتَقَمَ بَقَتِ بَارَت -
رَجَه سَتَقَمَ تَمَشْتَشِيَفَ تَمَه سَتَقَمَ رَجَسْتَنَا -- ١٤-١٠.

سَرَفَقَارِيَشُ دِيَهِيَسْمُنْبُرْكَاشَ أَبَجَايَتِي -
جَنَانَمَ يَدَا تَدَا فِدْيَاذْفُرْدَمَ سَتَقَمْنِيَت -- ١٤-١١.

لُوبَه بُرْفُرْتَرَارْمَبَه كَرَمَنَامَشْمَه سُنْبُرْهَا -
رَجَسِيَتَان جَايَمَتِي فُفْرُدِي بَرْتَرَشَب -- ١٤-١٢.

أَبْرَكَاشُ بُرْفُرْتَشْتَشَ بَرَمَانُو مُوهَ إِيَفَ تَشَّ -
تَمَسِيَتَان جَايَمَتِي فُفْرُدِي كُرْنَمَدَن -- ١٤-١٣.



2. The Body

A أَهْمَ فَيَسْفَانُرُو بُوتْفَا بَرَانِنَامَ دِيَهَمَاشْرَتَه -
بُرَانَابَانَسَمَائِكُتَه بَنَسَامِيَنَّم تَشْتُرُفَدَم -- ١٤-١٥.

أَيْهَسْتَقَبَلَارُو غِيَسَكَبُر يَنْفَقَر دَنَاه -
رَسِيَاه سَنَعْدَاه سَتِرَا هُرْدِيَا آهَارَاه سَاتْفَكَبُرِيَاه -- ١٧-٨.

كَتَقَمَلَفَنَائِيَسْتِيَكُشْتُرُو كُشَفِدَاهِنَه -
آهَارَا رَاجَسَسِيِيَشْنَا دُهَكُشُو كَامِيَبِر دَاه -- ١٧-٩.

بَاتِيَامَمَ عَتَرَسَمَ بُوتَ بَرِيِيَشْتَم تَش يَت -
أَتَشِيَشْتَمَب تَشَامِيَدِيَم بُوَجْنَم تَامَسَبُرِيَم -- ١٧-١٠.

B نِيِيَمَ سَمْعَرَهْتَمَرَا غَدِيِيَشْنَه كُرْتَم -
أَلْبُر يِيَسْنَا كَرَم يِنَسَاتْفِكُمْتَشِيِيَتِي -- ١٨-٢٣.

يَتَ كَامِيِيَسْنَا كَرَم سَاهَمَكَارِيَن فَابُنَه -
كُرِيِيَتِي بَهَلَايَاسَم تَدَرَا جَسْمَدَاهُرْتَم -- ١٨-٢٤.

أَنِيَمَدَمَ كُشِيَمَ هَمَسَامَنِيَكُشِي تَش بَوُرُشَم -
مُوَهَادَار يِيَتِي كَرَم يِنَسَامَسْمُتَشِيِيَتِي -- ١٨-٢٥.

C نَائِيَشْنَسْتُ يُو غُوسْت ن تَشِيَكَامَتَمَشْنَه -
ن تَشَاتَسْفَبَنَشِيَلْسِي جَاغَرُتُو يَفْتَشَارُجَن -- ٦-١٦.

يُكُنَا هَارَ فَهَارَ سِي يُكُنْتَشِيِيَشْنَسِي كَرَمَس -
يُكُنْسَفَبَنَافُودَسِي يُو غُو بَقَت دُهَكَهَا -- ٦-١٧.



3. The Mind

A يُّنُو يُّنُو نِشْتَشَرَت مَنَشْتَشَمَتَشَلَمَسْتَرَم -
تَنَسَتُّو نِيَمِيَّيْدَاثْمِيَّيْفَ قَشَم نِيَّيْتُ -- ۶-۲۶ --

بِرْ شَامَتَمَنَسَم هِيَّيْمِيُو غَنَم سَكَمَمَم -
أَبِيَّت شَامَتَر جَسَم بَرْ هَمْبُو تَمَكَلَمَشَم -- ۶-۲۷ --

B أَسَمَشِيَم مَهَابَاهُو مَوُو دُرْغَرَهَم تَشَلَم -
أَبْيَاسِيَن تْ كَوْمَتِيَّي فَيَرَاغِيَّيَن تَش غُرْهِيَّي -- ۶-۳۵ --

أَسَمِيَّيَاثْمَنَا يُو غُو دُسْبَرَابِ اِتْ مِي مَتَه -
قَشِيَاثْمَنَا تْ يِنْنَا شَكِيُو قَابْثُمْبَايَنَه -- ۶-۳۶ --

C بُدْيَا فِسْدِيَا يُكْتُو دُرْثِيَاثْمَانَم نِيَمِي تَش -
شَبْدَا دِيْنَفِيْشِيَا مَسْثِيْكَثْفَا رَاغْدَفِيْشُو فَيْدَسِي تَش -- ۱۸-۵۱ --

فِيْكَتْسِيْفِي لَغَفَاشِي يَنَفَاكَايْمَاسَه -
دِيَاثِيُو غَبْرُو نِيَّيْم فَيَرَاغِيْم سَمْبَاشِرْهَه -- ۱۸-۵۲ --

أَهْمَكَارَم بَلَم دَرِيْم كَامَم كُرُوْدَم بَرْ غَرَهَم -
فِمَتَشِي نِرْمَمَه شَامَتُو بَرْ هَمْبُو يَايْ كَلْبَتِي -- ۱۸-۵۳ --

D سَفَاقِيَّيَن كَوْمَتِيَّي نِيْدَه سَفِيَن كَرْمَنَا -
كَرْثَم نِيْتَشَس يَنْمُو هَاكَرْ شِيْسِيْشَقْشَوْبِ تْث -- ۱۸-۶۰ --

مَمْنَا بَفْ مَذْبُكْتُو مَدِيَاچِي مَام نَمَسْكَرْ -
مَامِيْفِيْشِيْس سَنِيْم تِي بَرْتَجَانِي بَرِيُوس مِي -- ۱۸-۶۵ --



4. Sense Objects

A بِمَدْرَ اَثْمَانَمَسْتَسِي بِيَاثْمِيَقَاثْمَا جِنَّه -
اَنَّاَثْمَسْتُ شَتْرُتْفِي فَرْتِيَاثْمِيَفَ شَتْرُفَتْ -- ٦-٦ --

بُومَرَابُونْلُو فَاِيَهْ كَمْ مَنُو بُدْرِيفَ تَش -
أَهْمَكَارَ اِتِيِيَمَ مِي بِنَا بُرَكَرْتَرَسْتَدَا -- ٤-٧ --

B تَشْتَرُفِدَا بَجْمَتِي مَامَ جَنَاهُ سَكُرْتُرُورْجُن -
اَرْتُو جِنَاسُرُورْاَرْتِي جَنَايِ تَش بَرْتَرَشَبْ -- ١٦-٧ --

يَنْكَرُوش يَدَشْنَاس يَجْهُوش دَدَاس يَتْ -
يَنْبَسِيَس كُومْتِيِي تَنْكَرُشَفَ مَدْرَبْنَمَ -- ٢٧-٩ --

C سَتْنَمَ رَجَسْتَمَ اِتْ عُنَاهُ بُرَكَرْتَسْمَبَقَاه -
نَبْدَنْمَتْ مَهَابَاهُو دِيَهِي دِيَهْمَفِيِيَمَ -- ٥-١٤ --

سَتْنَمَ سُكِي سَمَجِيَتِ رَجَهْ كَرَمَنْ بَارَتْ -
جَنَانْمَافُرْتِي تْ نَمَهْ بُرْمَادِي سَمَجِيِيْتِ -- ٩-١٤ --

D تَنْرَ سَتْنَمَ نِرْمَلَنْقَانْبِرْكَاشَكَمَنَامِيَم -
سُكْسَمَغِيِنَ بَدَنَاتِ جَنَانْسَمَغِيِنَ تَشَانَعْ -- ٦-١٤ --

E رَجُو رَاعَاثْمَكَمَ فِدْ تَرُشْنَاسَمَسْمُدْبَقَم -
تَبْدَنَاتِ كُومْتِيِي كَرْمَسْمَغِيِنَ دِيَهْنَمَ -- ٧-١٤ --

F تَمَسْتَفْجَانَجَمَ فِدْ مَوْهْنَمَ سَرَفْدِيَهْنَام -
بِرْمَادَاالسِّيْدَرِ اِسْتَبْدَنَاتِ بَارَتْ -- ٨-١٤ --



5. Sense Control

A | بَرَجَهَات يَدَا كَامَانَسَرَ قَانْبَارَت مَوُ عَنَانُ -
اَتْمَنِيْفَانْمَنَا تُشْنَه سَتَتَبَر جَسْتَدُو تَشِيْتِي -- ٥٥-٢ --

B | دُهِكِيْشَقْنُدُفَعْمَنَاهُ سُكِيْشُ فِعَنَسَبَر هَه -
فِيْتَرَا عَبِيْكُرُوْدَه سَتَتَدِيْر مُرُ تَشِيْتِي -- ٥٦-٢ --

يَه سَرَفَنَر اَنِسْنِيْهَسَنَتَبَر اَنِي شُبَاسَبْم -
نَاَبْنَمَدَت نَ دَفِيْشَت تَسِي بَرَجْنَا بَر تَشِيْتَا -- ٥٧-٢ --

C | يَدَا سَمَهَرَتِي تَسَايْمُ كُورُ مَوْنَعَانِيْفَ سَرَفَشَه -
اِمْدُرِيَانِيْمْدُرِيَا رَتِيْبِيْسَتَسِي بَرَجْنَا بَر تَشِيْتَا -- ٥٨-٢ --

D | فِشِيَا فِنْفَر تَمْتِي نِرَا هَارَسِي دِيْهَنَه -
رَسَفَر جَم رَسُوْبِيْسِي بَرَمُ دُرُشَقَا نِفَر تَتِي -- ٥٩-٢ --

يَتُو هَيْبِ كُوْمَتِيِي بُرُشَسِي فِيشَنَتِيَه -
اِمْدُرِيَا نَ بَرَمَاتِيْنِ هَرَمَتِ بَرَسَبْم مَنَه -- ٦٠-٢ --

تَان سَرَفَان سَمِيْمِي يُكْتِ اَسِيْتِ مَتِيْرَه -
فَشِي هَ يَسِيْمِيْمْدُرِيَا نَسِي بَرَجْنَا بَر تَشِيْتَا -- ٦١-٢ --



6. Sense Gratification

A دَيَايُتُو فِشَيَانْبُئْمَسَه سَمْعَسْتِيَشُو بَجَايَتِي -
سَمْعَانْسَمَجَايَتِي كَامَه كَامَاتْكُرُو دُو بَجَايَتِي -- ٦٢-٢ --

كُرُو دَا دَبَقَتِ سَمُو هَه سَمُو هَانْسَمُرُ تَقْبَرَمَه -
سَمُرُ تَبَرُ مَشَادُ بُدْنَاشُو بُدْنَاشَاتَبَرُ نَشِيَتِ -- ٦٣-٢ --

B رَا غَدَفِيَشَفِيكُنِيَسْتُ فِشَيَانْمَدُرُ يِيَشْتَشَرَن -
أَنْمَفَشِيَزُ فِدِيَاثَمَا بَرُ سَادَمَدِ غَتَشَتِ -- ٦٤-٢ --

C بَرُ سَادِي سَرَفْدُهَكَانَامُ هَانِرُ سِيُو بَجَايَتِي -
بَرُ سَنَسْنِيَسُو هِيَاشُ بُدَه بَرُ يَفِيَشْتِي -- ٦٥-٢ --

D نَاسَتِ بُدِرُ يَكْنَسِي نَ تَشَايَكْنَسِي بَافْنَا -
نَ تَشَابَافِيَنَه شَامَتِرُ شَامَنَسِي كُنَه سَكَمَ -- ٦٦-٢ --

E إِمْدُرُ يَانَامُ هَ تَشَرَتَامُ يَنْمُونُ فِدِيَتِي -
نَدَسِي هَرَتِ بَرُ جَنَامُ فَايِرُ نَافِمِ قَامَبِسَ -- ٦٧-٢ --

F تَسْمَادِيَسِي مَهَابَاهُو نَعْرُ هِيَتَانُ سَرَفَشَه -
إِمْدُرُ يَانِيْمْدُرُ يَارُ تِيِيَسْنَسِي بَرُ جَنَا بَرُ تَسْنَتَا -- ٦٨-٢ --

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
كَارِ يَكَارُ نَكَرُ تُرْتَفِي هَيْئُهُ بَرَكْرُ يُرْتَشِيَّتِي -
بُرُسُهُ سَكْدُهُكَانَامُ بُوَكْرُ تُفِي هَيْئَرُ تُشِيَّتِي -- ٢١-١٣ --

B
دِيَفْدَفَجْعُرُ بَرَا جَبُو جَنَّم شَوْتَشَمَارُ جَفَمُ -
بُرْهُمُتَشَرُ يَمْهُمَسَا تَشَ شَارِ يَرَمُ تَبَ أَتَشِيَّتِي -- ١٧-١٤ --

C
أَبَلَاكَانُكْشِيرُ يَجْنُو فِدْرُسْنُو يَ إِجِيَّتِي -
يَشْتَقِيمِيَفِيَّتِ مَنَّهُ سَمَادَايَ سَ سَاتْفَكُهُ -- ١٧-١١ --

أَبِسَمَادَايَ تْ بَلَمُ دَمْبَارُ تَمَبِ تَشِيَفَ يَتْ -
إِجِيَّتِي بَرَتَشَرُ يَشْتِ تَمُ يَجْنَمُ فِدْ رَا جَسْمُ -- ١٧-١٢ --

فِدْهِنِمَسْرُ شَنَانَمُ مَنَنْزَرُ هِينَمَدَكْشِينَمُ -
شَرْدَا فِرْ هَنَمُ يَجْنَمُ تَامَسَمُ بَرَتَشَكْشِيَّتِي -- ١٧-١٣ --

D
يَدْدَغَرِي فِشَمِفَ بَرَنَامِيمُرُ ثَوْبَمَمُ -
تَنَسُكُمُ سَاتْفَكُمُ بُرُوكْتَمَانْمَبْدَبَرُ سَادَجَمُ -- ٣٧-١٨ --

فِشِيْبِنْدُرُ يَسَمِيُو غَادِيَدْدَغَرِيْمُرُ ثَوْبَمَمُ -
بَرَنَامِي فِشَمِفَ تَنَسُكُمُ رَا جَسْمُ سَمُرُتَمُ -- ١٨-٣٨ --

يَدْغَرِي تَشَانِيْبِنْدِي تَشَ سَكْمُ مُوْهُمَاتْمَنَّهُ -
نِدْرُ السَّبِيرُ مَا دُوْتَمُ تَنَامَسْمُدَا هُرُتَمُ -- ١٨-٣٩ --



8. Social Wisdom

A تَشَاتُرُ فَرْنِيمَ مَيَا سُرُشْتَمَ غُنْكَرُ مَفْبَاعَشَهْ -
تَسِي كَرْتَارِ مَبِ مَامَ فُذِيكَر تَارَ مَفِيئَمَ -- ۱۳-۴ --

B كَامِيَانَامَ كَرَمَنَامَ نِيَاسَمَ سَمْنِيَاسَمَ كَفِيُو فُذَهْ -
سَرَفَكَرَ مَبْلَثِيَا عَمَ بَرَاهُشْتِيَا عَمَ فِتَشَكُشْنَاهْ -- ۱۸-۲ --

C دَاتْفِيمِتِ يَدَانَمَ دِيئِيئُبْكَارَنِي -
دِيئِي كَالِي تَشَ بَاثَرِي تَشَ تَدَانَمَ سَاتْفُكَمَ سُمُرْتَمَ -- ۱۷-۲۰ --

يَتُّ بَرْنِيْكَارَارْتَمَ بَلْمُدِشِي فَا بُنَهْ -
دِيئِي تَشَ بَرِ كِلِشْتَمَ تَدَانَمَ رَا جِسَمَ سُمُرْتَمَ -- ۱۷-۲۱ --

أَدِيْشْكَالِي يَدَانَمَبَاثَرِيئِيْشْتَشَ دِيئِي -
أَسْتَكُرْتَمَفَجْنَاتَمَ تَنَامَسْمُدَاهُرْتَمَ -- ۱۷-۲۲ --

D بَرَاهْمَنَكُشْتَرِيْشَامَ شُوْدَرَانَامَ تَشَ بَرَنْتَبَ -
كَرْمَانِ بَرِ فَبْكَتَانِ سَفْبَافِرَ بَقِيرَ غُنِيَهْ -- ۱۸-۴۱ --

شَمُو دَمَسْنِيَهْ شَوْتَشَمَ كُشَانْتَرَارِ جَفْمِيَفَ تَشَ -
جَنَانَمَ فَجْنَانَمَاسْتِكِيَمَ بَرَهْمَكَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -- ۱۸-۴۲ --

شَوْرِيَمَ تِيْجُو دُرْتَرِدَاكُشِيَمَ يَدِي تَشَابِيْبَالِيَنَمَ -
دَانِيْشَقَرَبَافْشْتَشَ كُشَاتَرَمَ كَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -- ۱۸-۴۳ --

كَرْشِعُورَ كُشِيْفَانِجِيَمَ فَيْشِيْكَرَمَ سَفْبَافَجَمَ -
بَرْتَشَرِيَا تَمَكَمَ كَرَمَ شُوْدَرَسِيَابِ سَفْبَافَجَمَ -- ۱۸-۴۴ --



9.Occupational Wisdom

تَبِجَهْ كُشَمَا دُرْتِه شَوْتَسْمَدْرُو هُو نَاتِمَانِتَا -
بَقْنَتِ سَمَبَدَم دِيفِيمِجَانْسِي بَارَت -- ۱۶-۳ --

دَمَبُو دَرَبُو بَمَانَشْتَش كُرودَه بَارُشِيمِيف تَش -
أَجَانَم تَشَابِجَانْسِي بَارَت سَمَبَدَمَاسْرِيم -- ۱۶-۴ --

مُكْنَسْنُغُو نَهْمَفَادِي دُرُنِيْسَا هَسْمَنُوفَه -
سِدْيَسِدْيُور نِرْفَاكَا رَه كَرْتَا سَاتُفَاكْ أَتَشِيْتِي -- ۱۸-۲۶ --

رَاغِي كَرَمَبَلَر بِيْسُرُ لُبْدُو هِمَسَاتَمُكُوشْتَشَه -
هَرُشَشُو كَانُوفَه كَرْتَا رَا جِسَه بَرِ كِيْرَتَه -- ۱۸-۲۷ --

أَيْكَنَه بَرَاكُرْنَه سَنَبَدَه شَتُو نِيْشَكُرُ تَكُوْلَسَه -
فِشَادِي دِيرُ غَسُونُري تَش كَرْتَا تَامَسْ أَتَشِيْتِي -- ۱۸-۲۸ --

دُرُنِيَا يِيَا دَارِيْتِي مَنَهْبَرَانِيْنْدُرِيْكَرِيَاَه -
يُوغِيَا فَيِيْتَسَارُنِيَا دُرْتِه سَا بَارَت سَاتُفَاكِي -- ۱۸-۳۳ --

يِيَا تْ دَرَمَكَا مَار تَانْدُرُنِيَا دَارِيْتِيْرُجُن -
بَرَسَنْغِيْن بَلَاكَانْكَشِي دُرْتِه سَا بَارَت رَا جِسِي -- ۱۸-۳۴ --

يِيَا سَقَبَنَم بِيَم شُوكَم فِشَادَم مَدَمِيف تَش -
نَ فِمْنُتَسْتِ دُرْمِيْدَا دُرْتِه سَا بَارَت تَامَسِي -- ۱۸-۳۵ --



10. Mental Wisdom

A أَيْبَمَ سَتُفَسَّمَشُدَّرْ جَنَائِيُو عُفِيَوَسْتِيَه -
دَائِمَ دَمَشَتَش يَجَنَسْتَش سَفَادِيَايَسْتَبْ أَرْجَفَم -- ١٦-١ --

أَهْمَسَا سَتِيْمَكُرُودَسْتِيَاغَه شَانَتِرْ بِيَشْتَم -
دِيَا بُوتِيَشَقْلُو لُبْنَقَم مَارْ دَفَم هُرِيرْ تَشَابَلَم -- ١٦-٢ --

B نُرْفِدَم نَرْكَسِيِيَدَم دَفَارَم نَاشَنَمَاتْمَنَه -
كَامَه كُرُودَسْتَنَا لُوبَسْتَسْمَادِيَتَتَرِيَم نِيَجِيْث -- ١٦-٢١ --

إِيَتِيرْ فَمُكْنَه كَوْنِيِي تَمُودَفَارِيَسْتَرْ بِرْ نَرَه -
أَتَشَرْنِيَاثْمَنَه شَرِيِيَسْتَنُو يَاتِ بَرَام غَتَم -- ١٦-٢٢ --

C أُنْدَفِيَعَكْرَم فَاكِيَم سَتِيَم بَرِيَهَم تَش يَث -
سَفَادِيَايَايَسْتَم تَشِيَف فَاْنَمِيَم تَبْ أَتَشِيِي -- ١٧-١٥ --

D مَنَه بُرْسَادَه سَوْمِيَتَقَم مَوْنَمَاتْمَفَعْرَه -
بَافَسْمَشُدَّرْ تِيِيَتَنَبُو مَانَسْمَتَسِيِي -- ١٧-١٦ --

E بُرْفَرِيَم تَش نِفْرِيَم تَش كَارِيَاكَارِيِي بِيَايِي -
بُنْدَم مُوَكْشَم تَش يَا فِيَتِ بُدَه سَا بَارَتِ سَاتْفِي -- ١٨-٣٠ --

بِيَا دَرْمَدَرَمَم تَش كَارِيَم تَشَاكَارِيَمِيَف تَش -
أَيْتَفْتَبَرْ جَانَاتِ بُدَه سَا بَارَتِ رَاجِسِي -- ١٨-٣١ --

أَدْرَمَم دَرْمَمَتِ يَا مَنِيِي تَمَسَافُرْتَا -
سَرْفَارْتَانْفَبَرْ يَتَامَشَتَش بُدَه سَا بَارَتِ تَامَسِي -- ١٨-٣٢ --



11. Emotional Wisdom

A فِهَآيَ كَامَانِيَه سَرَفَانْبُمَاشْتَشَرَت نِهْسَبْرُ هَه -
نِرْمَمُو نِرَهَنكَارَه سَ شَانْتِمَدَعَشْتَت -- ٧١-٢.

شَكْنُو تِيَهْيَف يَه سُوْدُم بَرَاكْشَرِيرَ فَمُو كْشَنَات -
كَامَكْرُو دُوْدَبَقَم فَيَعَم سَ يَكْتَه سَ سَكِي نَرَه -- ٢٣-٥.

B كَرْمَنَه سَكْرُ تَسْيَاهُه سَاتَفَكَم نِرْمَلَم بَلَم -
رَجَسَسْت بَلَم دَهْكَمَجَنَانَم تَمْسَه بَلَم -- ١٦-١٤.

C سَنَفَانَسَنَجَايَتِي جَنَانَم رَجَسُو لُوبَ اِيَف تَش -
بَرَمَادَمُو هُو تَمَسُو بَقْنُو جَنَانِمِيَف تَش -- ١٧-١٤.

D بَرَكَاشَم تَش بَرَفُرْتَم تَش مُو هَمِيَف تَش بَانْدَف -
نَ دُويَسْت سَمْبَرَفُرْتَان نَ نَفُرْتَان كَانْكَشْت -- ٢٢-١٤.

أَدَاسِيَفَدَاسِيُو غُنِيرُو نَ فِتْسَالِيَتِي -
غَنَا فَرْتَنَت اِنْبِيَقَم يُو فِتْسَتَت نِيْبَعَتِي - ٢٣-١٤

E سَمَدُ هَكْسَكُه سَفَسَنَه سَمْلُو شَتَا شَمَكَا نَتْسَنَه -
نُلْبِيرَ يَابَرِيُو دِيرَ سَنُلْبِيْنَدَا تَمَسْمُسْنِيَه -- ٢٤-١٤.

مَانَا بَمَانِيُو سَنُلْبِيْسَنُلْبِيُو مَثَرَارَ بَكْشَبُوَه -
سَرَفَارَ مَبِيرَ تِيَاغِي غَنَاتِيَه سَ اَتْسِيَتِي -- ٢٥-١٤.



12. Spiritual Wisdom

A جَاسِّي ۝ دُرْفُو مُرْتِيَرُ دُرْفَم جَنَم مُرْتَسِي تَش -
تَسْمَادَبَر هَارُ پِيرِي نِ تَقَم شَوْتَسْمُر هَس - ۲۷-۲ --

B أَبُورِ يَمَانَمَشَلَبَر تَشْتَم سَمْدَر مَابَه بَرَفِشَنْت يَدَفْت -
تَدَفْتَكَا يَم بَرَفِشَنْت سَرْفِي سَ شَانْتِمَابُوت نِ كَامْگَامِي - ۷۰-۲ --

فَدِيَا فَنِيَسَمَبِّي بَرَاهْمَنِي عَفِ هَسْتِن -
شِن تَشِيَف شَفَبَاكِي تَش بَدِئَاه سَمْدَر شِنَه - ۱۸-۵ --

C شَرِيُو ۝ جَنَانَمَبِيَا سَا جَنَانَا دِيَانَم فِشِيَتِي -
دِيَانَا كَر مَبَلِيَا عَسْتِيَا عَاتَسَانْتِر نُنْتَرَم - ۱۲-۱۲ --

D سَمَه شَرُو تَش مَرِي تَش تَنَّا مَانَابَمَانِيُوَه -
شِيُونُ شَسْكَدُ هَكِيشُ سَمَه سَنَعَفَرُ جَنَه - ۱۸-۱۲ --

تَلِينْدَا سْتَر مُوَنِي سَنُشْنُو بِيَن كِيَنْتَشِت -
أَنَكِيَه سِير مَتِر بَكْتِمَانَمِي بَرِيُو نَرَه - ۱۹-۱۲ --

E شَر دِيَا بَرِيَا تَبْتَم تَبَسْتَر فَدَم نَرِيَه -
أَبَلَاكَانْ كَشِيرُ يَكْنِيَه سَانُوكَم بَر تَسْكَسْتِي - ۱۷-۱۷ --

سَنْكَارَ مَانَبُوجَارْتَم تَبُو دَمِيَن تَشِيَف يَت -
كَرِيَتِي تَدَه بَرُو كَتَم رَا جَسَم تَشَلَمْدُرْفَم - ۱۸-۱۷ --

مُودَعَرَاهِيَا تَمُو يَنْبِيَدِيَا كَرِيَتِي تَبَه -
بَر سِيُو تَسَا دَنَارْتَم فَآ تَتَامَسْمَدَاهُرْتَم - 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 تَفِيفَاهُمْ جَاتِ نَاسَمَ نَ تَقْمَ نِيْمِي جَنَادِبَاهُ -
نَ تَشِيفَ نَ بَفَشِيَامَهُ سَرْفِي فَيِمَتَهُ بَرَمَ -- ۱۲-۲ --

نِيْنَمَ تَشِنْدُنْتِ شَسْتَرَانِ نِيْنَمَ دَهَتِ بَافَكَهُ -
نَ تَشِيْنَمَ كَلِيْدِيْنْتِيَابُو نَ شُوْشِيْتِ مَارُتَهُ -- ۲۳-۲ --

B
دِيَهْنُوْ سَمْنِيْتَا دِيَهِي كُوْمَارَمَ يَوْفَنَمَ جَرَا -
تَنَّا دِيَهَانْتَرَبَرَا بْتَرَدِيْرَسْتَر نَ مُهِيْتِ -- ۱۳-۲ --

فَاسَامْسِ جِيْرَانَانِ يَنَّا فَهَيَّيْ نَفَانِ غُرْهَنَاتِ نَرُوْبِرَانِ -
تَنَّا شَرِيْرَانِ فَهَيَّيْ جِيْرَانَانِيْنِيَانِ سَمِيَاتِ نَفَانِ دِيَهِي -- ۲۲-۲ --

C
يَدَا يَدَا هَ دَرْمَسِيْ غَلَانِزِ بَقَتِ بَارَتِ -
أَبِيْنَانْمَدَرْمَسِيْ تَدَانْمَانَمَ سُرْجَامِيْهَمَ -- ۷-۴ --

بَرْتَرَانَايِ سَادُونَامَ فَنَاشَايِ تَشِ دُشْكُرَتَامَ -
دَرْمَسْمَسْتَابَارَتَايِ سَمَبَقَامَ يُغِيْ يُغِيْ -- ۸-۴ --

D
جَنَمَ كَرَمَ تَشِ مِي دَفِيْمِيْقَمَ يُو فَيِيْتِ تَنَقَنَهُ -
نِيْكُنْفَا دِيَهَمَ بُرْجَنَمَ نِيِيْتِ مَامِيْتِ سُوْرَجُنَ -- ۹-۴ --

E
فِيْتَرَا غِيْكَرُوْدَا مَنْمِيَا مَامَبَاشَرَتَاهُ -
بَهْفُوْ جَنَانْتَبَسَا بُوْتَا مَدَبَافَمَاغَتَاهُ -- ۱۰-۴ --



14: Karma Yoga

कर्मणिफादिकारंस्ति मा बलिषु कदात्तं -
मा कर्मबलैर्भुज्यते मा ते सन्तु सुक्कर्म - २-४७-

आदायन्तु भुज्यते ब्रज्यान्सम्भवे -
ज्यादायन्तु ब्रज्यो जगन् कर्मसम्भवे - ३-१४-

यदि आश्रितं श्रियं सन्ति विभ्रु जगन् -
सं यिन्नं मानं कर्तुं लोकांस्तद्वर्तु - ३-२१-

श्रियं सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति -
सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति - ३-३०-

यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति -
ज्यानां गन्धं गन्धं गन्धं गन्धं गन्धं गन्धं - ४-१९-

सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति -
यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति - ५-२-

यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति -
यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति - ५-१०-

यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति -
यिन् सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति सन्ति - १४-१८-



15: Gnana Yoga

- A** | دُومِيْأَفْرِيْتِي فَهْرِيْزِيْأَدَرْشُو مَلِيْنِ تَش -
يُتُولِيْيْنَا فُرْتُو عَرْبَسَتْتَا تِيْنِيْدِمَافُرْتَم - ۳۸-۳ --
- B** | بَرَهْمَارَبْنَم بَرَهْم هَفِرَبَرَهْمَاغْنُو بَرَهْمَنَا هُتَم -
بَرَهْمِيْف تِيْن عَنُتْفِيْم بَرَهْمَكْر مَسْمَا دِنَا - ۲۴-۴ --
- C** | شُرَدَافَا مَلَبْتِي جَنَانَم تَنْبِرَه سَمِيْتِيْنْدِرِيَه -
جَنَانَم اَلْدَقَا بَرَام شَانِيْمَتَشِرِيْنَادِ عَنُتْسَتْ - ۳۹-۴ --
- D** | جَنَانِيْن تْ تَدَجَنَانَم يِيْشَام نَاشِيْمَا تَمْنَه -
تِيْشَامَا دِيْفَجَنَانَم بَرَكَاشِيْت تَنْبِرَم - ۱۶-۵ --
- D** | مُنْشِيَانَام سَهْسَرِيْش كَشْتَشِيْدِيْتِي سِيْدِي -
يِيْتَامَب سِيْدَانَام كَشْتَشِيْنَمَام فِيْت تَنْفَتْه - ۳-۷ --
- D** | بَهُونَام جَنَمَانَمْتِي جَنَانَا مَام بَرَبِيْدِيْتِي -
فَاسِيْدِيْفَه سَرَفِيْت سَ مَهَاتْمَا سُدْرَلَبَه - ۱۹-۷ --
- E** | يَه شَاسْتَرَفِيْمُتْسَرُجِي فَرْتِي كَامَكَارَتَه -
نَ سَ سِيْدِمَقَابْنُوْت نَ سَكَم نَ بَرَام عَنَم - ۲۳-۱۶ --
- F** | جَنَانَم جَنِيْم بَرَجَنَاتَا ثَرَفِدَا كَرَمَتْسُوْدَنَا -
كَرَنَم كَرَم كَرْتِيْت ثَرَفِدَه كَرَمَسُغْرَهه - ۱۸-۱۸ --



16: Dhyana Yoga

A
يُوْغِي يُنْجِيَتْ سَتَمَاتْمَانْم رَهْسِ سَتِيَتْه -
إِيْكَآكِي يَتْسِيَتْآتْمَا نِرَاشِيْرَبَر غَرْهَه -- ١٠-٦ --

شُتْسُوْ دِيْشِيْ بَرِتْسَنَابِي سَتِرَ مَاسَمَاتْمَنَه -
نَاتِيَتْسَرْتَم نَاتِيَتْسَم تَسِيْلَاجُكْسُوْتَرْم -- ١١-٦ --

نَتْرِيْكَأَرْم مَنَه كُرُنْفَا يَتْسِيَتْيَنْدِرِيْكَرِيَه -
أُبْفُسِيَاسَنِي يُنْجِيَادِيُوْ عَمَاتْمَفُسْدِيْ -- ١٢-٦ --

B
سَمَم كَآيْشِرُوْ غَرْيَقْم دَارِيَتْسَلْم سَتِرَه -
سَمْبَرِيْكَشِيْ نَاسِيْكَأَرْم سَقْم دِشْسَنَشَانْفَلُوْكَيْن -- ١٣-٦ --

بَرِشَانْنَاتْمَا فَعْبِيْرَبَر هَمْتَسَارْفَرْتِي سَتِيَتْه -
مَنَه سَمِيْمِي مَتْسِيُوْ يَكْتَ آسِيَتْ مَتْبَرَه -- ١٤-٦ --

يُنْجِيَيْقْم سَدَاتْمَانْم يُوْغِي نِيَتْمَآسَه -
شَانْنِم نِرْقَانَبَر مَام مَسْمَسْتَامِدِ عَتْسَتْ -- ١٥-٦ --

C
يِنَا دِيْيوْ نِفَآسْتُوْ نِيْغَتِي سُوْبَمَا سَمُرْنَا -
يُوْغُوْ يَتْسِيَتْسَنِي يُنْجُوْ يُوْ عَمَاتْمَنَه -- ١٩-٦ --

D
سَرَفُوْ تَسَمَاتْمَانْم سَرَفُوْآَن تَشَاتْمَن -
إِيْكَشِيْ يُوْ عِيْكَآتْمَا سَرَفْتَر سَمْدَرَشَنَه -- ٢٩-٦ --



17: Bhakti Yoga

A | يِي يَتَا مَامَ بَرَبْدِيَنِّي تَامُسْتَيْفَ بَجَامِيَهَمْ -
مَمَ فَرْتَمَانَفَرْتَنِّي مَنُسيَاهَ بَارَتَ سَرَفَشَهْ -- ۱۱-۴ --

B | اَنِّيَاشْتَشِيَنِّيَنُو مَامَ يِي جَنَاهَ بَرِيُيَاَسْتِي -
تِيَشَامَ نِيَايِيكَتَانَامَ يُو عَكْشِيَمَ فَهَامِيَهَمْ -- ۲۲-۹ --

بَنَرَمَ بَشَبَمَ بَلَمَ نُوِيَمَ يُو مِي بَكْنِيَا بَرِيَتَشَت -
تَدَهَمْ بَكْنِيِيَهَرُ تَمَشَنَامَ بَرِيَتَاَمَنَهْ -- ۲۶-۹ --

C | مَمَنَامَا بَفَ مَدَبُكْنُو مَدِيَاَجِي مَامَ نَمَسُكُر -
مَامِيَفِيَشِيَسِ يُكْنَفِيَمَاَمَانَمَ مَنَبَرَاِيَهْ -- ۳۴-۹ --

مَتَشِنَا مَدَعَبَرَاَنَا يُو دِيَنَنَهْ بَرَسَبَرَم -
كَنِيِيَنَشَنَشَ مَامَ نِيِيَمَ تَشِيَنَتِ تَشَ رَمَنَتِ تَشَ -- ۹-۱۰ --

D | اَنِّيَكْشَه شَتَشِرَ دَكْشَ اَدَاسِيَنُو عَتَفِيَهْ -
سَرَفَارَ مَبِيرُ نِيَاغِي يُو مَدَبُكْنَه سَ مِي بَرِيَهْ -- ۱۶-۱۲ --

E | اِيَشَفَرَه سَرَفِيُونَانَامَ هُرَدِيَشِيرُ جَنَ تَشَت -
بَرَامِيَنَسَرَفِيُونَانِ يِنْتَرَارُودَانِ مَآيِيَا -- ۶۱-۱۸ --

F | سَرَفَدَرَ مَانِيرُ نِيَجِي مَامِيَكَمَ سَرَنَمَ فَرَج -
اَهَمْ تَقَا سَرَفَابِيِيَنُو مُوَكْشِيَشِيَامَ مَا شَتَشَهْ -- ۶۶-۱۸ --

JEEVA (Optimal Life)

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

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

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

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

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

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

- ۲- یُو عَشْتَشِتْ فُرْتِ نِرُودَه-۱
- ۶- بَرْمَانِ فِبرِیِ فِکَلْبِ نِدْرَا سَمُرْتِیَه-۱
- ۷- بَرْتِیَاگَشَانْمَانَا عَمَاهُ بَرْمَانان-۱
- ۸- فِبرِیُو مِتیَا جِنَانْمَتْدُرُ وِبِرِ تَشْتَم-۱
- ۹- شَبْدَجِنَانَانْبَاتِی فَسْتُشُونِیَه فِکَلْبَه-۱
- ۱۰- اَبَافَ بَرْتِیَالْمَبْنَا فُرْتِزِ نِدْرَا-۱
- ۱۱- اَنْبُو تَفْسِیَا سَمُرِ مَوْشَه سَمُرْتِیَه-۱
- ۱۲- اَبِیَا سَفِیرَا غِیَا بَیَامِ تَنْزُودَه-۱

Technique 2: Eswara Pranidhana

- ۲۳- اِیشْفَرِ بَرِیدَانَادَفَا-۱
 - ۲۴- کَلِیشْکَرِ مَفِیَا کَاشَا یِیرَ بَرَا مَرُشْتِ بُرِ شَفِشِشِشِشْفَرَه-۱
 - ۲۵- تَنْزُرِ نِرِ تَشِیمِ سَرَفَجَنْ یِیَجَم-۱
 - ۲۶- بُورِ فِیشَامِبِ غُرَه کَالِینَا نَفْتَشِیدَات-۱
 - ۲۷- تَسِیَ فَا تَشْکَه بُرِ نَفَه-۱
 - ۲۸- تَجَبَسْتَدُرِ تَبَا فَنَم-۱
 - ۲۹- تَنَه بَرِ نِیْکَشِیْتِنَادِ عَمُو بَیْمَتَرِ اِیَا بَا فَشْتَش-۱
 - ۳۰- فِیَادِ سَنِیَانِ سَمَشِیَ بَرِ مَادَا لِسِیَا فَرْتِ بَرَا مَتْدَرِ سَنَالْبَدُوبُو مِکْتَفَا نَفَسْتِشْتَنان -۱
- تَشِیْکَشِیَا سَتِیْمَتَرِ اِیَا ه

Technique 3: Chitta Shanti

- ۳۳۔ مَیْثْرِي كَرْنَا مُدْثُو بِيكْشَانَامْ سَكْدُھَكْ بُنْيَابُنِي- ۱
فَسَيَانَامْ بَافَنَاتَه تَشِينَر سَادَنَمْ.
۳۴۔ بَرْتَشَرْدَن فَدَارَنَابِيَامْ فَا بَرَانْسِي- ۱
۳۵۔ فَشَيْفَتِي فَا بَرُفُرْتَرُ ثَبْنَا مَسَه سَتْتِيَبَمَدْنِي- ۱
۳۶۔ فَشُوكََا فَا جِيُو تَشْمَتِي- ۱
۳۷۔ فَيْتَرَا عَ فَشِيمَ فَا تَشْتَمْ- ۱
۳۸۔ سَفْنَن نِدْرَا جَنَانَالْمَبْنَمْ فَا- ۱
۳۹۔ يَتَابِمَت دِيَانَادَفَا- ۱
۴۰۔ بَرْمَان بَرَمْ مَهْنَفَامَنْسِي فَشِيكَارَه- ۱

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- ۱۔ تَيْسَفَادِيَايشْفَر يَرِنْدَانَان كَرِيَاو غَه- ۲
۳۔ اُفْدِيَا سَمْتَارَا عَدْفِي شَانِيَفِي شَاه بَمْتَشْكَلِي شَاه- ۲
۴۔ اُفْدِيَا كَشِيْتَر مُتْرِ يَشَامْ بَر سُبْنَنْفَسِي نُودَارَا نَام- ۲
۵۔ اُنْيَاشْتَش دُھكَانَا تَمَسُ نَيْشِي شِي سَكَا تَمْ كِيَا تَرَفْدِيَا- ۲
۶۔ دُرُ غَدْرُ شَنْشَكْنِيُور يَكَا تَمْ تَيْفَا سَمْنَا- ۲
۷۔ سَكَا شِي رَا غَه- ۲
۸۔ دُھكََا شِي دُفِي شَه- ۲
۹۔ سَفَر سَقَا هِي فِدُشُوب تَتَارُو دُوبِنْفِي شَه- ۲

Technique 5: Bahiranga Yoga

- ۲۸- بُو غَامَ عَاشْتَانَا دَشُدْ كَشِي جَانْدِي تَرَفِي كِيَاتِيَه- ۲
 ۲۹- يَمَ نِي مَاسَنَ بَرَانَا يَامَ بَرْتِيَاهَارَ دَارَنَ دِيَانَ سَمَادِي وَشْتَا فَمَغَان- ۲
 ۳۰- أَهْمَسَا سَنِي مَسْتِي يَ بَرَهْمَتَشَرِيَا بَر غَرَهَا يَمَاه- ۲
 ۳۲- شَوْتَشَ سَمْتُوشَ تَبَه سَفَادِيَا يِي شَفَرَبَرِنَدَانَانِ نِي مَاه- ۲
 ۴۶- سَتِرَ سَكَا مَاسَنَم- ۲
 ۴۹- تَسْمَنَ سَتَ شَفَاسَبَرِ شَفَاسِيُورَ عَتِفَتِي شِيدَه بَرَانَا يَامَه- ۲
 ۵۴- سَفَقَشِيَا سَمَبَرِيُو غِي تَشِي شَسِي سَفَرُوبَانَكَارَ يَفِي مَدْرِيَا نَامَ بَرْتِيَاهَارَه- ۲
 ۵۵- تَتَه بَرَمَا قَشِي تِي مَدْرِيَا نَام- ۲

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- ۳۳- فِتْرَ كَبَادِي بَرَتِي كَشَ بَافَنَم- ۲
 ۳۴- فِتْرَ كَا هِمَسَادِيَه كُرْتَا رَتَانُمُودِيَا لُوبَ كُرُودَ مُو هَبُورَ فَا- ۲
 مُرْدُمْدِيَا دَمَاتْرَا دُ هَكَا جَانَا نَمَتَبَلَا يَتَ بَرَتِي كَشَبَافَنَم-
 ۳۵- أَهْمَسَا بَرَتِي شَتَا يَامَ تَنَسَدُو فِيرَ تِيَا غَه- ۲
 ۳۶- سَنِي بَرَتِي شَتَا يَامَ كُرِيَا بَلَا شَرِي تَقَم- ۲
 ۳۷- أَسْتِي بَرَتِي شَتَا يَامَ سَرَفَرَتُو بَسَتَانَم- ۲
 ۳۸- بَرَهْمَتَشَرِيَا بَرَتِي شَتَا يَامَ فِيرَ يَلَا بَه- ۲
 ۳۹- أَبَر غَرَه سَتِي رِي جَنَمَكَمَتَا سَمَبُودَه- ۲
 ۴۰- شَوْتَشَا تَشَفَامَعَ جُعْبَسَا بَرِيرَ سَمَسَرَه- ۲

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

۱. دِيشَبَمْ دَشْتَشِشَسِّي دَارَنَّا- ۳
۲. تَنَرُ بَرُ نِيِيَكَنَانَا دِيَانَمْ- ۳
۳. تَدِيْفَارُ تَمَانَرُ اِنِرُ بَاسَمْ سَفَرُ وَشُونِيْمَفَ سَمَادِه- ۳
۴. تَرِيْمِيَكَنَرُ سَمِيْمَه- ۳
۵. تَجِيَاتُ بَرُ جَنَالُوگَه- ۳
۶. تَسِّي بُومَشَ فَنِيُو غَه- ۳
۷. تَرِيْمَمَتَرُ مَعَمْ بُورُ فَيِيِيَه- ۳
۸. تَدَبِ بَهَرُ مَعَمْ نِرُ بِيَجَسِي- ۳

Technique 8: Samyama

۲۶. بَرُ فَرُ نِيَالُو كَنِيَا سَانَسُو كَشْمَفِيَه تَقَرُ كُرُ شَتَجَانَمْ- ۳
۲۷. بُفَنَجَانَمْ سُوَرِي سَمِيْمَات- ۳
۲۸. تَشْمَدْرِي تَارَ اَفِيُو هَجَانَمْ- ۳
۲۹. دُرُ فِي تَدَعَجَانَمْ- ۳
۳۰. نَابِتَشْكُرِي كَابِيُو هَجَانَمْ- ۳
۳۱. كَمَتَكُو بِي كَشْنِيْبَاسَانِفُرْتَه- ۳
۳۲. كُورُ مَنَادِيَامَ سَنِيَرِيَمْ- ۳
۳۳. مُورُ دَجِيُو تَشَ سِدَدَرُ شَنَمْ- ۳

Technique 9: Satva Purusha

- ۳۶۔ سَقْبُرُ سَيُورِ تَيْمَنَّا سَمَكِيرِ نْيُوهُ بَرْتِييَ اَفْشِي شَاتْ بُو عَهْ بَرَارِ تَنْقَاتْ - ۳
سَقَارُ تَسْمِيمَانْبُرُ شَجْنَانَمْ
- ۵۰۔ سَقْبُرُ شَانِيَا كِيَا تِمَانْرُ سَيِ سَرَفَا دِشْتَانْرُ نَقَمْ سَرَفَجَانْرُ نَقَمْ تَش- ۳
تَذَقْبُرِ اَعْيَادَبِ دُوشِي جَكْشِييَ كَيْفَلِيمْ- ۳
- ۵۲۔ سَتَانِيَبِمَنْتُرِ نِي سَمْعَسْمَا كَرْنَمْ بُنْرِ يَسْتَنْبَرِ سَمْعَاتْ- ۳
كُشَنْتَنْكُرِ مْيُوهُ سَمِيمَا دَفِي جَكَمْ جَانَمْ- ۳
- ۵۴۔ جَاتِ كُشَنْدِشِيرِ نِيَا نَقْسِي دِ اَتْلِيُو سَتْنَهْ بَرْتِي تَهْ- ۳
تَارَكَمْ سَرَفَشِيمِ سَرَفَا فَشِيمَكْرَمْ تَشِيَتِ فَوِي جَكَمْ جَانَمْ- ۳
- ۵۶۔ سَقْبُرُ سَيُوسُدْ سَامِييَ كَيْفَلِيمْ- ۳

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- ۴۔ نِرْمَانْتَشِيَانِي سَمْتَامَانْرَاتْ- ۴
۵۔ بَرُفُرِ تِييدي بَرِيُو جَكَمْ تَشِيَمِي كَمَنِي كِي شَامْ- ۴
۶۔ تَنْتُرِ دِيَا جَمْنَا شِيمْ- ۴
۷۔ كَرْمَا شْكَلا كُرْ شَنْمُ بُو غَنْسْتُرِ فَدَمْتُرِ شَامْ- ۴
۸۔ تَنْسَنْدُ فَا كَانُ غَنَا مِي فَا بِي كُنْرُ فَا سَنَانَامْ- ۴
۹۔ جَاتِي دِي شَكَا لَفِي قَهَانَا مَبِيَا نَمْتُرِيَمْ سَمُرْتِ سَمْسَكَارِ يُورِ يَكْرُ وَبَقَاتْ- ۴
۱۰۔ تَاسَا مَنَادِ نَقَمْ تَشَا شِي شُو نِي تَقَاتْ- ۴
۱۱۔ هِي تَبْلَا شَرِيَا لَمْبِي تَهْ سَمْعُرُ هِي تَقَادِي شَا مَبَا فِي تَدَبَا فَهْ- ۴

Technique 11: Chitta Bedha

- ۱۵۔ فَسْتَسَامِي تَشْتِيدَا تَبُورَ فَيَكْت بَمَآه۔ ۴
- ۱۶۔ نَ تَشِيكَتَشْتَمُزْمَ فَسْتُ تَدَبَرَمَانَكْمَ نَدَا كِمَ سِيَاث؟۔ ۴
- ۱۷۔ تَدَبَرَا غَابِيكَشْتَفَاتَشْتَسِي فَسْتُ جَنَاتَا جَنَاتْم۔ ۴
- ۱۸۔ سَدَا جَنَاتَا شْتَشْتَفُر تَيْسَنْتَ بُر بُوَه بُرُشَسِيَا بُر نَامْتَفَات۔ ۴
- ۱۹۔ نَتَشْتَفَا يَاسْمَ دُرُشْتَفَات۔ ۴
- ۲۰۔ اِيَكْسَمِي تَسُو بِيَفَدَارَتْم
- ۲۱۔ تَشْتَامُز دُرُشِي بُدْبِير تَبَر سَمْعَه سَمُرُ تَسْمَكْر شَتَش۔ ۴
- ۲۲۔ تَشْتِير بُر تَسْمَكْر مَآيَا سَدَا كَارَا بُتُو سَقْبِدَسْمَفِيدَتْم۔ ۴

Technique 12: Chitta Shakti

- ۲۴۔ تَدَسْمُكِي يَفَاسَا يَشْتَشَر مَبِ بَرَا رَتْمَ سَمَهْتِي كَار تَفَات۔ ۴
- ۲۵۔ فَشِي شَدَرْ شِيَن اَتْمَبَا فَنَافَنَافُر تَه۔ ۴
- ۲۶۔ تَدَا فَيَكِي كِنْمَمَ كِيَفَلِي بُرَا غَبَارَمَ تَشْتَم۔ ۴
- ۲۷۔ تَتَشَدْرِيش بُرُشِيَا مَزَا نَ سَمْسَكَار يَبِيَه۔ ۴
- ۲۸۔ هَانَمِي شَامَ كَلِي شَفَدُكْتْم۔ ۴
- ۲۹۔ بُر سَمْكِيَا يَبِيَكْسِي دَسِي سَرَفَتَا فَيَكِي كِيَا تِير دَر مَمِي عَسْمَادِه۔ ۴
- ۳۰۔ تَنَه كَلِي شَكْر مَنُفَر تَه۔ ۴
- ۳۱۔ بُرُشَار تَشُونِيَا نَامَ غَنَانَامَ بُر تَبَر سَفَه كِيَفَلِي مَ سَفُرُو بُرُ تَشَنَا فَا تَشِي شَكْر تَر۔ ۴

About the Textbooks and Workbooks:

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



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

About QR codes in textbooks and workbooks:

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

About the Author:

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



DEHA
SOUND BODY

Gita Vidya

Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya

Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL

Gita Vidya

Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Yoga Sutra

Techniques of optimal life by
PATANJALI

Gopi V. Prasad

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
₹ 12,500 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
€ 150 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
US \$ 150 for 5000 books

Sponsor Name
Home Town, Country
Silver Sponsor

Sponsor Name
Home Town, Country
UK £ 120 for 5000 books

About the Sponsorship:

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