

DEHA
SOUND BODY

Transliteration text book
PUNJABI

GNANA
SOUND MIND

 **PurnaYoga**TM

YOGA
PURE SOUL

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Gopi V. Prasad

About the Program Structure:

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

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

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

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

About the Course Material:

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

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

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

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

Contents

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

DEHA (Sound Body)

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

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

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

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

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

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

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



GC 1. The Nature

1. The Nature

- A** ਪੁਣਜੇ ਗੰਧਃ ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯਾਂ ਚ ਤੇਜਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਵਿਭਾਵਸ੍ਯੋ .
ਜੀਵਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤੇਸ਼ੁ ਤਪਸ੍ਵਾਸ੍ਮਿ ਤਪਸ੍ਵਿਸ਼ੁ .. 7-9.
- ਯਦਾਦਿਤ੍ਯਗਤੰ ਤੇਜੋ ਜਗਦ੍ਰਾਸਯਤੇ(ਅ)ਖਿਲੰ .
ਯੱਚੰਦ੍ਰਮਸਿ ਯੱਚਾਰ੍ਗੋ ਤੱਤੇਜੋ ਵਿੱਧਿ ਮਾਮਕੰ .. 15-12..
- ਗਾਮਾਵਿਸ਼੍ਵਜ ਚ ਭੂਤਾਨਿ ਧਾਰਯਾਮਯਹਮੇਜਸਾ .
ਪੁਸ਼੍ਟਾਮਿ ਚੋਸ਼ਧੀਃ ਸਰ੍ਵਾਃ ਸੋਮੋ ਭੂਤ੍ਵਾ ਰਸਾਤ੍ਮਕਃ .. 15-13..
- B** ਦੈਵੀ ਹਯੇਸ਼ਾ 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 .
ਜ੍ਯਾਨੰ ਯਦਾ ਤਦਾ ਵਿਦ੍ਯਾਵ੍ਰਿਵ੍ਧੰ ਸੱਤ੍ਵਮਿਤ੍ਯੁਤ .. 14-11..
- D** ਲੋਭਃ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰਾਰੰਭਃ ਕਰ੍ਮਣਾਮਸ਼ਮਃ ਸ੍ਪ੍ਰੁਹਾ .
ਰਜਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੁੱਧੇ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 14-12..
- E** ਅਪ੍ਰਕਾਸ਼ੇ(ਅ)ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਸ਼ੁ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਮੇਹ ਏਵ ਚ .
ਤਮਸ੍ਯੇਤਾਨਿ ਜਾਯੰਤੇ ਵਿਵ੍ਰੁੱਧੇ ਕੁਰੁਨੰਦਨ .. 14-13..



GC 2. The Body

2. The Body

- A** ਅਹੰ ਵੈਸ਼ਾਨਰੇ ਭੂਤ੍ਵ ਪ੍ਰਾਣਿਨਾਂ ਦੇਹਮਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .
ਪ੍ਰਾਣਾਪਾਨਸਮਾਯੁਕ੍ਤ੍ਵੰ ਪਚਾਮਯੰਨੰ ਚਤੁਰ੍ਵਿਧੰ .. 15-14.
- ਆਯੁਃਸੱਤ੍ਵਬਲਾਰੋਗਜਸੁਖਪ੍ਰੀਤਿਵਿਵਰ੍ਧਨਾਃ .
ਰਸਯਾਃ ਸ੍ਨਿਗ੍ਧਾਃ ਸ੍ਵਿਰਾ ਰੁਦ੍ਰਯਾ ਆਹਾਰਾਃ ਸਾਤ੍ਵਿਕਪ੍ਰਿਯਾਃ .. 17-8..
- ਕਟ੍ਵਮ੍ਲਲਵਣਾਤ੍ਯੁਸ਼੍ਣਤੀਕ੍ਸ਼੍ਣਰੂਕ੍ਸ਼ਵਿਦਾਹਿਨਃ .
ਆਹਾਰਾ ਰਾਜਸਸਯੇਸ਼੍ਥਾ ਦੁਃਖਸ਼ੋਕਾਮਯਪ੍ਰਦਾਃ .. 17-9..
- ਯਾਤਯਾਮੰ ਗਤਰਸੰ ਪੂਤਿ ਪਰਜੁਸ਼ਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ .
ਉਛ੍ਰਿਸ਼੍ਟਮਪਿ ਚਾਮੇਯੰ ਭੋਜਨੰ ਤਾਮਸਪ੍ਰਿਯੰ .. 17-10.
- B** ਨਿਯਤੰ ਸੰਗਰਹਿਤਮਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਤਃ ਕ੍ਰੁਤੰ .
ਅਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤ੍ਸਾਤ੍ਵਿਕਮੁਚ੍ਯਤੇ .. 18-23..
- ਯੱਤੁ ਕਾਮੇਪ੍ਸੁਨਾ ਕਰ੍ਮ ਸਾਹੰਕਾਰੇਣ ਵਾ ਪੁਨਃ .
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਬਹੁਲਾਯਾਸੰ ਤਦ੍ਰਾਜਸਮੁਦਾਹ੍ਰੁਤੰ .. 18-24..
- ਅਨੁਬੰਧੰ ਕ੍ਸ਼ਯੰ ਹਿੰਸਾਮਨਪੇਕ੍ਸ਼੍ਯ ਚ ਪੌਰੁਸ਼ੰ .
ਮੇਹਾਦਾਰਭ੍ਯਤੇ ਕਰ੍ਮ ਯੱਤਤ੍ਤਾਮਸਮੁਚ੍ਯਤੇ .. 18-25..
- C** ਨਾਤ੍ਯਜ੍ਯਤਸ੍ਯੁ ਯੋਗੋ(ਅ)ਸ੍ਰਿ ਨ ਚੈਕਾਂਤਮਨਸ਼੍ਰੁਤਃ .
ਨ ਚਾਤਿਸ੍ਵਪ੍ਰਸ਼ੀਲਸ੍ਯ ਜਾਗ੍ਰਤੇਨੈਵਚਾਰ੍ਜੁਨ .. 6-16..
- ਯੁਕ੍ਤ੍ਵਾਹਾਰਵਿਹਾਰਸ੍ਯ ਯੁਕ੍ਤ੍ਵੇਸ਼੍ਵਸ੍ਯ ਕਰ੍ਮਸੁ .
ਯੁਕ੍ਤ੍ਵਾਵਬੋਧਸ੍ਯ ਯੋਗੋ ਭਵਤਿ ਦੁਃਖਹਾ .. 6-17..



GC 3. The Mind

3. The Mind

- A** ਯਤੋ ਯਤੋ ਨਿਸ਼੍ਚਰਤਿ ਮਨਸ਼ੁਚਲਮਸ਼ਿਰੰ .
ਤਤਸੂਤੋ ਨਿਯਮਯੈਤਦਾਤ੍ਮਨਯੇਵ ਵਸੰ ਨਯੇਤ੍ .. 6-26..
- ਪ੍ਰਸਾਂਤਮਨਸੰ ਹਯੇਨੰਯੋਗਿਨੰ ਸੁਖਮੁੱਤਮੰ .
ਉਪੈਤਿ ਸ਼ਾਂਤਰਜਸੰ ਬ੍ਰਹਮਭੂਤਮਕਲ੍ਮਸੰ .. 6-27..
- B** ਅਸੰਸ਼ਯੰ ਮਹਾਬਾਹੇ ਮਨੋ ਦੁਰ੍ਰਿਗ੍ਹੰ ਚਲੰ .
ਅਭਯਾਸੇਨ ਤੁ ਕੋਤੋਯ ਵੈਰਾਗਯੇਣ ਚ ਗੁਹਯਤੇ .. 6-35.
- ਅਸੰਯਤਾਤ੍ਮਨਾ ਯੋਗੋ ਦੁਸ਼੍ਪ੍ਰਾਪ ਇਤਿ ਮੇ ਮਤਿਃ .
ਵਸ੍ਯਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁ ਯਤਤਾ ਸਕਯੋ(ਅ)ਵਾਪ੍ਰਮੁਖਾਯਤਃ .. 6-36.
- C** ਬੁੱਧਯਾ ਵਿਸ਼ੁੱਧਯਾ ਯੁਕ੍ਤੋ ਧ੍ਰੁਤਯਾਤ੍ਮਾਨੰ ਨਿਯਮਯ ਚ .
ਸਬ੍ਰਾਦੀਨ੍ਰਿਸ਼ਯਾਂਸੁਯਕ੍ਤ੍ਰਾ ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ੋ ਵ੍ਯੁਦਸ੍ਯ ਚ .. 18-51..
- ਵਿਵਿਕ੍ਰੁਸੇਵੀ ਲਘ੍ਰਾਸ਼ੀ ਯਤਵਾੱਕਾਯਮਾਨਸਃ .
ਯਯਾਨਯੋਗਪਰੋ ਨਿਤਯੰ ਵੈਰਾਗਯੰ ਸਮੁਪਾਸ਼੍ਰਿਤਃ .. 18-52..
- ਅਹੰਕਾਰੰ ਬਲੰ ਦਰ੍ਪੰ ਕਾਮੰ ਕ੍ਰੋਧੰ ਪਰਿਗ੍ਰਹੰ .
ਵਿਮੁਚ੍ਯ ਨਿਰ੍ਮਮਃ ਸ਼ਾਂਤੇ ਬ੍ਰਹਮਭੂਯਾਯ ਕਲ੍ਪਤੇ .. 18-53.
- D** ਸ੍ਵਭਾਵਜੇਨ ਕੋਤੋਯ ਨਿਬੱਧਃ ਸ਼੍ਰੇਨ ਕਰ੍ਮਣਾ .
ਕਰ੍ਤ੍ਰੰ ਨੋਛਸਿ ਯਨ੍ਮੇਹਾਤ੍ਕਰਿਸ਼੍ਯਸ੍ਯਵਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਤ੍ .. 18-60..
- ਮਨ੍ਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤ੍ਰੇ ਮਦ੍ਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕ੍ਰੁਤੁ .
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਸਤਯੰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਜਾਨੇ ਪ੍ਰਿਯੋ(ਅ)ਸਿ ਮੇ .. 18-65..



GC 4: Sense Objects

4. Sense Objects

- A** ਬੰਧੁਰਾਤਮਾਤਮਨਸੁਸਯ ਯੋਨਾਤਮੈਵਾਤਮਨਾ ਜਿਤਃ .
ਅਨਾਤਮਨਸੁ ਸਤੁਤ੍ਵੇ ਵਰੁਤਾਤਮੈਵ ਸਤੁਵਤ੍ .. 6-6..
- ਭੂਮਿਰਾਪੇ(ਅ)ਨਲੋ ਵਾਯੁਃ ਖੰ ਮਨੋ ਬੁੱਧਿਰੇਵ ਚ .
ਅਹੰਕਾਰ ਇਤੀਯੰ ਮੇ ਭਿੰਨਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਰਸ੍ਵਯਾ .. 7-4..
- B** ਚਤੁਰ੍ਵਿਧਾ ਭਜੰਤੋ ਮਾ ਜਨਾਃ ਸੁਕ੍ਰੁਤਿਨੋ(ਅ)ਰਜੁਨ .
ਆਰੁੇ ਜਿਜ੍ਞਾਸੁਰਘ੍ਰਾਹ੍ਵੀ ਜ੍ਞਾਨੀ ਚ ਭਰਤਰ੍ਸ਼ਭ .. 7-16..
- ਯਤ੍ਕਰੇਸ਼ਿ ਯਦਸ੍ਨਾਸਿ ਯੱਜੁਹੇਸ਼ਿ ਦਦਾਸਿ ਯਤ੍ .
ਯੱਤਪਸ੍ਯਸਿ ਕੋੱਤੋਯ ਤਤ੍ਰੁਰੁਸ੍ਵ ਮਦਰ੍ਪਣੰ .. 9-27..
- C** ਸੱਤ੍ਵੰ ਰਜਸ੍ਵਮ ਇਤਿ ਗੁਣਾਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤਿਸੰਭਵਾਃ .
ਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਮਹਾਬਾਹੋ ਦੇਹੋ ਦੇਹਿਨਮਵਯਯੰ .. 14-5..
- ਸੱਤ੍ਵੰ ਸੁਖੇ ਸੰਜਯਤਿ ਰਜਃ ਕਰ੍ਮਣਿ ਭਾਰਤ .
ਜ੍ਞਾਨਮਾਵ੍ਰਤਯ ਤੁ ਤਮਃ ਪ੍ਰਮਾਦੇ ਸੰਜਯਤਯੁਤ .. 14-9..
- D** ਤਤ੍ ਸੱਤ੍ਵੰ ਨਿਰ੍ਮਲਤ੍ਵਾਤ੍ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਮਨਾਮਯੰ .
ਸੁਖਸੰਗੇਨ ਬਧ੍ਰੁਤਿ ਜ੍ਞਾਨਸੰਗੇਨ ਚਾਨਘ .. 14-6..
- E** ਰਜੇ ਰਾਗਾਤ੍ਮਕੰ ਵਿੱਧਿ ਤੁਸ਼੍ਣਾਸੰਗਸਮੁਦ੍ਭਵੰ .
ਤੰਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਕੋੱਤੋਯ ਕਰ੍ਮਸੰਗੇਨ ਦੇਹਿਨੰ .. 14-7..
- F** ਤਮਸ੍ਵਜ੍ਞਾਨਜੰ ਵਿੱਧਿ ਮੋਹਨੰ ਸਰ੍ਵਦੇਹਿਨਾੰ .
ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸ੍ਯਨਿਦ੍ਰਾਭਿਸ੍ਰੁਨਿਬਧ੍ਰੁਤਿ ਭਾਰਤ .. 14-8..



GC 5. Sense Control

5. Sense Control

A ਪ੍ਰਜਹਾਤਿ ਯਦਾ ਕਾਮਾਨ੍ਸਵਾਨ੍ਪਾਦ੍ਵ ਮਨੋਗਤਾਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਨਯੇਵਾਤ੍ਮਨਾ ਤੁਸ੍ਯੋ ਸ੍ਵਿਤਪ੍ਰਜ੍ਵਸੁਦੇਚਯਤੇ .. 2-55..

B ਦੁਃਖੇਸ਼੍ਵਨੁਦ੍ਵਿਗ੍ਯਮਨਾਃ ਸੁਖੇਸ਼੍ਵ ਵਿਗਤਸ੍ਪ੍ਰਹਃ .
ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਃ ਸ੍ਵਿਤਧੀਰ੍ਮੁਨਿਰੁਚਯਤੇ .. 2-56..

ਯਃ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰਾਨਭਿਸ਼ੇਹਸੁਤ੍ਤਤ੍ਪ੍ਰਾਪਯ ਸੁਭਾਸ਼ੁਭੰ .
ਨਾਭਿਨੰਦਤਿ ਨ ਦ੍ਵੈਸ੍ਤਿ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-57..

C ਯਦਾ ਸੰਹਰਤੇ ਚਾਯੰ ਕੂਰ੍ਮੇ(ਅ)ਛਾਨੀਵ ਸਰ੍ਵਸਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਰੇਭਯਸੁਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਿਤਾ .. 2-58..

D ਵਿਸ਼ਯਾ ਵਿਨਿਵਰ੍ਤੰਤੋ ਨਿਰਾਹਾਰਸਯ ਦੇਹਿਨਃ .
ਰਸਵਰ੍ਜੰ ਰਸੇ(ਅ)ਪ੍ਰਯਸ੍ਯ ਪਰੰ ਦ੍ਰੁਸ਼੍ਟਾ ਨਿਵਰ੍ਤਤੇ .. 2-59..

ਯਤਤੇ ਹ੍ਯਪਿ ਕੋਤੇਯ ਪੁਰੁਸ਼ਸ੍ਯ ਵਿਪਸ਼੍ਰਿਤਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਿ ਪ੍ਰਮਾਥੀਨਿ ਹਰੰਤਿ ਪ੍ਰਸਥੰ ਮਨਃ .. 2-60..

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



6. Sense Gratification

- A** ਧਯਾਯਤੇ ਵਿਸ਼ਯਾਨ੍ਪ੍ਰੰਸਃ ਸੰਗਮੇਸ਼ੂਪਜਾਯਤੇ .
ਸੰਗਾਤ੍ਰਸੰਜਾਯਤੇ ਕਾਮਃ ਕਾਮਾਤ੍ਰਕ੍ਰੋਧੋ(ਅ)ਭਿਜਾਯਤੇ .. 2-62..
- ਕ੍ਰੋਧਾਦ੍ਭਵਤਿ ਸੰਮੋਹਃ ਸੰਮੋਹਾਤ੍ਰਸ੍ਮ੍ਰਤਿਵਿਭ੍ਰਮਃ .
ਸ੍ਮ੍ਰਤਿਭ੍ਰੰਸ਼ਾਦ੍ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ੋ ਬੁੱਧਿਨਾਸ਼ਾਤ੍ਪ੍ਰਣਸ੍ਯਤਿ .. 2-63..
- B** ਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਵਿਯੁਰ੍ਵੈਸ਼ੁ ਵਿਸ਼ਯਾਨਿੰਦ੍ਰਿਯੈਸ਼੍ਵਰਨ੍ .
ਆਤ੍ਮਵਸ੍ਯੈਰ੍ਵਿਧੇਯਾਤ੍ਮਾ ਪ੍ਰਸਾਦਮਧਿਗੱਛਤਿ .. 2-64..
- C** ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਸਰ੍ਵਦੁਃਖਾਨਾਂ ਹਾਨਿਰਸ੍ਯੋਪਜਾਯਤੇ .
ਪ੍ਰਸੰਨਚੇਤਸੋ ਹ੍ਯਾਸ਼ੁ ਬੁੱਧਿਃ ਪਰ੍ਯਵਤਿਸ਼੍ਠਤੇ .. 2-65..
- D** ਨਾਸ਼ਿ ਬੁੱਧਿਰਯੁਕ੍ਤਸ੍ਯ ਨ ਚਾਯੁਕ੍ਤਸ੍ਯ ਭਾਵਨਾ .
ਨ ਚਾਭਾਵਯਤਃ ਸ਼ਾਂਤਿਰਸ਼ਾਂਤਸ੍ਯ ਕੁਤਃ ਸੁਖੰ .. 2-66..
- E** ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਹਿ ਚਰਤਾਂ ਯਨ੍ਮਨੋ(ਅ)ਨੁਵਿਧੀਯਤੇ .
ਤਦਸ੍ਯ ਹਰਤਿ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ ਵਾਯੁਰ੍ਗ੍ਰਾਵਮਿਵਾਂਭਸਿ .. 2-67..
- F** ਤਸ੍ਮਾਦ੍ਯਸ੍ਯ ਮਹਾਬਾਹੋ ਨਿਗ੍ਰਹੀਤਾਨਿ ਸਰ੍ਵਸ਼ਃ .
ਇੰਦ੍ਰਿਯਾਣੀੰਦ੍ਰਿਯਾਵ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ 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. 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** ਕਾਰਜਕਾਰਣਕਰੂਤ੍ਵੇ ਹੇਤੁਃ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਰੁਚਯਤੇ ।
ਪੁਰੁਸ਼ਃ ਸੁਖਦੁਖਾਨਾੰ ਭੋਕ੍ਤ੍ਵੇ ਹੇਤੁਰੁਚਯਤੇ ॥ 13-21॥
- B** ਦੇਵਦ੍ਵਿਜਗੁਰੁਪ੍ਰਾਜ੍ਵਪੂਜਨੰ ਸ਼ੌਚਮਾਰ੍ਜਵਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹਮਚਰਜਮਹਿੰਸਾ ਚ ਸ਼ਾਰੀਰੰ ਤਪ ਉਚਯਤੇ ॥ 17-14॥
- C** ਅਫਲਾਕਾਕ੍ਸ਼੍ਮਿਭਿਰਜਜ੍ਞੇ ਵਿਧਿਦ੍ਰਸ੍ਤ੍ਵੇ ਯ ਇਜਯਤੇ।
ਯਸ੍ਰਵਜਮੇਵੇਤਿ ਮਨਃ ਸਮਾਧਾਯ ਸ ਸਾਤ੍ਵਿਕਃ॥17.11॥
- ਅਭਿਸੰਧਾਯ ਤੁ ਫਲੰ ਦਮ੍ਭਾਰ੍ਧੁਮਪਿ ਚੈਵ ਯਤ੍।
ਇਜਯਤੇ ਭਰਤਸ੍ਰੇਸ਼੍ਠ ਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਵਿੱਧਿ ਰਾਜਸਮ੍॥17.12॥
- ਵਿਧਿਹੀਨਮਸ੍ਰਸ਼੍ਟ੍ਰੰ ਮਨੁਹੀਨਮਦਕ੍ਸ਼ਿਣਮ੍।
ਸ੍ਰੋਧਾਵਿਰਹਿਤੰ ਯਜ੍ਞੰ ਤਾਮਸੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ॥17.13॥
- D** ਯੱਤਦਗ੍ਰੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਪਰਿਣਾਮੇ(ਅ)ਮ੍ਰੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਪ੍ਰੇਰੁਮਾਤ੍ਮਬੁੱਧਿਪ੍ਰਸਾਦਜਮ੍ ॥ 18-37॥
- ਵਿਸ਼ਯੇਨ੍ਰਿਯਸੰਯੋਗਾਦਯੱਤਦਗ੍ਰੇ(ਅ)ਮ੍ਰੁਤੇਪਮਮ੍ ।
ਪਰਿਣਾਮੇ ਵਿਸ਼ਮਿਵ ਤਤ੍ਸੁਖੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਰਮ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 18-38॥
- ਯਦਗ੍ਰੇ ਚਾਨੁਬਨ੍ਧੇ ਚ ਸੁਖੰ ਮੇਹਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਨਿਦ੍ਰਾਲਸ੍ਯਪ੍ਰਮਾਦੋਥੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਹ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 18-39॥



GC 8. Social Wisdom

8. Social Wisdom

- A** ਚਾਤੁਰ੍ਵਣ੍ਯੰ ਮਯਾ ਸ੍ਵਸ੍ਰੰ ਗੁਣਕਰ੍ਮਵਿਭਾਗਸ਼੍ਃ ।
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 ਸ੍ਵਮੂਤਮ੍ ॥ 17-20॥
- ਯੱਤੁ ਪ੍ਰਤ੍ਯੁਪਕਾਰਾਬ੍ਧੰ ਫਲਮੁੱਦਿਸ਼੍ਯ ਵਾ ਪੁਨਃ ।
ਦੀਯਤੇ ਚ ਪਰਿਕ੍ਲਿਸ਼੍ਟੰ ਤੱਦਾਨੰ ਰਾਜਸੰ ਸ੍ਵਮੂਤਮ੍ ॥ 17-21॥
- ਅਦੇਸ਼ਕਾਲੇ ਯੱਦਾਨਮਪਾਤ੍ਰੇਭ੍ਯਸ੍ਯ ਦੀਯਤੇ ।
ਅਸਤ੍ਕ੍ਰੁਤਮਵ੍ਯਵਾਤੰ ਤੱਤਾਮਸਮੁਦਾਕ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-22॥
- D** ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਿਯਵਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੂਦ੍ਰਾਣਾਂ ਚ ਪਰਨੁਪ ।
ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਪ੍ਰਵਿਭਕ੍ਰਾਨਿ ਸ੍ਵਭਾਵਪ੍ਰਭਵੈਰੂਣੈਃ ॥ 18-41॥
- ਸ਼ਮੇ ਦਮਸ੍ਥੁਪਃ ਸ਼ੈਚੰ ਕ੍ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਰਾਰ੍ਜਵਮੇਵ ਚ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਵਿਜ੍ਵਾਨਮਾਸ੍ਤਿਕ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸ੍ਵਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-42॥
- ਸ਼ੈਰ੍ਯੰ ਤੇਜੇ ਧ੍ਰੁਤਿਰ੍ਵਾਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਯੁੱਧੇ ਚਾਪ੍ਯਪਲਾਯਨਮ੍ ।
ਦਾਨਮੀਸ੍ਵਰਭਾਵਸ੍ਯ ਕ੍ਸ਼ਾਤ੍ਰੰ ਕਰ੍ਮ ਸ੍ਵਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-43॥
- ਕੁਸ਼ਿਗੌਰਕ੍ਸ਼੍ਯਵਾਣਿਜੰ ਵੈਸ਼੍ਯਕਰ੍ਮ ਸ੍ਵਭਾਵਜਮ੍ ।
ਪਰਿਚਰ੍ਯਾਤ੍ਮਕੰ ਕਰ੍ਮ ਸ਼ੂਦ੍ਰਸ੍ਯਾਪਿ ਸ੍ਵਭਾਵਜਮ੍ ॥ 18-44॥



9.Occupational Wisdom

- A** ਤੇਜ਼ ਕ੍ਰਮਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸ਼ੈਚਮਦ੍ਰੋਹੋ ਨਾਤਿਮਾਨਿਤਾ ।
ਭਵਨ੍ਤਿ ਸਮ੍ਪਦੰ ਦੈਵੀਮਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਭਾਰਤ ॥ 16-3॥
- ਦਮ੍ਭੇ ਦਰ੍ਪੇ(ਅ)ਭਿਮਾਨਸ੍ਯ ਕ੍ਰੋਧਃ ਪਾਰੁਸ਼੍ਯਮੇਵ ਚ ।
ਅਜ੍ਵਾਨੰ ਚਾਭਿਜਾਤਸ੍ਯ ਪਾਰ੍ਥ ਸਮ੍ਪਦਮਾਸੁਰੀਮ੍ ॥ 16-4॥
- B** ਮੁਕੁਸ਼੍ਠੋ(ਅ)ਨਹੰਵਾਦੀ ਧ੍ਰੁਤਯੁਤ੍ਸਾਹਸਮਨ੍ਰਿਤਃ ।
ਸਿੱਧਯਸਿੱਧਯੋਰ੍ਰਿਵਿਕਾਰਃ ਕਰ੍ਤਾ ਸਾੜ੍ਹਿਕ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-26॥
- ਰਾਗੀ ਕਰ੍ਮਫਲਪ੍ਰੇਪ੍ਸੁਰ੍ਲੁਬਧੇ ਹਿੰਸਾਤ੍ਮਕੋ(ਅ)ਸੁਚਿਃ ।
ਹਰ੍ਸ਼ਸ਼ੋਕਾਨ੍ਰਿਤਃ ਕਰ੍ਤਾ ਰਾਜਸਃ ਪਰਿਕੀਰ੍ਤਿਤਃ ॥ 18-27॥
- ਅਯੁਰ੍ਯੁਃ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰੁਤਃ ਸੁਬ੍ਧਃ ਸਠੋ ਨੈਸ਼੍ਕ੍ਰੁਤਿਕੋ(ਅ)ਲਸਃ ।
ਵਿਸ਼ਾਦੀ ਦੀਰ੍ਘਸ੍ਰੁਤੀ ਚ ਕਰ੍ਤਾ ਤਾਮਸ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 18-28॥
- C** ਧ੍ਰੁਤਯਾ ਯਯਾ ਧਾਰਯਤੇ ਮਨਃਪ੍ਰਾਣੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਾਃ ।
ਯੋਗੇਨਾਵ੍ਯਭਿਚਾਰਿਣ੍ਯਾ ਧ੍ਰੁਤਿਃ ਸਾ ਪਾਰ੍ਥ ਸਾੜ੍ਹਿਕੀ ॥ 18-33॥
- ਯਯਾ ਤੁ ਧਰ੍ਮਕਾਮਾਰ੍ਥਾਨ੍ਧ੍ਰੁਤਯਾ 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 ਸੱਤ੍ਰਸੰਸੁੱਧਿਰਜ੍ਞਾਨਯੋਗਵਜਵਸ੍ਰਿਤਿਃ ।
ਦਾਨੰ ਦਮਸ੍ਥੁ ਯਜ੍ਞਸ੍ਥੁ ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਸੁਪ ਆਰ੍ਯਵਮ੍ ॥ 16-1॥
- ਅਹਿੰਸਾ ਸਤ੍ਯਮਕ੍ਰੋਧਸੁਯਾਗਃ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਰਪੈਸ਼ੁਨਮ੍ ।
ਦਯਾ ਭੂਤੇਸ਼੍ਚਲੇਲੁਪ੍ਤੰ ਮਾਰੂਵੰ ਹ੍ਰੀਰਚਾਪਲਮ੍ ॥ 16-2॥
- B** ਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰਕਸ੍ਯੇਦੰ ਦ੍ਵਾਰੰ ਨਾਸ਼ਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਕਾਮਃ ਕ੍ਰੋਧਸੁਥਾ ਲੇਭਸੁਸ੍ਮਾਦੇਤੱਤ੍ਰਯੰ ਤ੍ਯਜੇਤ੍ ॥ 16-21॥
- ਏਤੈਰ੍ਵਿਮੁਕ੍ਤੁਃ ਕੇਨ੍ਰੇਯ ਤਮੇਦ੍ਵਾਰੈਸ਼੍ਚਿਭ੍ਰੂਰਃ ।
ਆਚਰਤ੍ਯਾਤ੍ਮਨਃ ਸ਼੍ਰੇਯਸੁਤੇ ਯਾਤਿ ਪਰਾ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-22॥
- C** ਅਨੁਦ੍ਵੇਗਕਰੰ ਵਾਕ੍ਯੰ ਸਤ੍ਯੰ ਪ੍ਰਿਯਹਿਤੰ ਚ ਯਤ੍ ।
ਸ੍ਵਾਧਯਾਯਾਭਯਸਨੰ ਚੈਵ ਵਾਕ੍ਮਯੰ ਤਪ ਉਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-15॥
- D** ਮਨਃ ਪ੍ਰਸਾਦਃ ਸੋਮ੍ਯਤ੍ਵੰ ਮੋਨਮਾਤ੍ਮਵਿਨਿਗ੍ਰਹਃ ।
ਭਾਵਸੰਸੁੱਧਿਰਿਤ੍ਯੇਤੱਤਪੇ ਮਾਨਸਮੁਚ੍ਯਤੇ ॥ 17-16॥
- E** ਪ੍ਰਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਨਿਵ੍ਰੁੱਤਿੰ ਚ ਕਾਰਜਾਕਾਰਯੇ ਭਯਾਭਯੇ ।
ਬਨ੍ਧੰ ਮੇਕ੍ਸ਼ੰ ਚ ਯਾ ਵੌਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਸਾਤ੍ਵਿਕੀ ॥ 18-30॥
- ਯਯਾ ਧਰ੍ਮਮਧਰ੍ਮੰ ਚ ਕਾਰਜੰ ਚਾਕਾਰਜਮੇਵ ਚ ।
ਅਯਥਾਵਤ੍ਪ੍ਰਜਾਨਾਤਿ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਰਾਜਸੀ ॥ 18-31॥
- ਅਧਰ੍ਮੰ ਧਰ੍ਮਮਿਤਿ ਯਾ ਮਨ੍ਯਤੇ ਤਮਸਾਵ੍ਰੁਤਾ ।
ਸਰ੍ਵਾਦ੍ਵਾਨ੍ਰਿਪਰੀਤਾਂਸ਼ੁ ਬੁੱਧਿਃ ਸਾ ਪਾਰੂ ਤਾਮਸੀ ॥ 18-32॥



11. Emotional Wisdom

- A** ਵਿਹਾਯ ਕਾਮਾਨਯਃ ਸਵਾਨ੍ਪੁਮਾਂਸ਼ੁਰਤਿ ਨਿਃਸ੍ਪ੍ਰਹਃ ।
ਨਿਰਮਮੇ ਨਿਰਹਕਾਰਃ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 2-71॥
- ਸ਼ਕੋਤੀਰੈਵ ਯਃ ਸੇਛੁੰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਸ਼ਰੀਰਵਿਮੇਕ੍ਸ਼ਣਾਤ੍ ।
ਕਾਮਕ੍ਰੋਧੇਦ੍ਭਵੰ ਵੇਗੰ ਸ ਯੁਕ੍ਤ੍ਃ ਸ ਸੁਖੀ ਨਰਃ ॥ 5-23॥
- B** ਕਰਮਣਃ ਸ਼ੁਕ੍ਰਤਸ੍ਯਾਹੁਃ ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਨਿਰਮਲੰ ਫਲਮ੍ ।
ਰਜਸਸ੍ਯ ਫਲੰ ਦੁਃਖਮਜ੍ਞਾਨੰ ਤਮਸਃ ਫਲਮ੍ ॥ 14-16॥
- C** ਸੱਤ੍ਵਾਤ੍ਸਵ੍ਯਾਯਤੇ ਜ੍ਞਾਨੰ ਰਜਸੇ ਲੇਭ ਏਵ ਚ ।
ਪ੍ਰਮਾਦਮੇਹੰ ਤਮਸੇ ਭਵਤੇ(ਅ)ਜ੍ਞਾਨਮੇਵ ਚ ॥ 14-17॥
- D** ਪ੍ਰਕਾਸੰ ਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿੰ ਚ ਮੋਹਮੇਵ ਚ ਪਾਣਡਵ ।
ਨ ਦ੍ਵੈਸ਼੍ਠਿ ਸਮ੍ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਨ ਨਿਵ੍ਰੱਤਾਨਿ ਕਾਕ੍ਸ਼ਤਿ ॥ 14-22॥
- ਉਦਾਸੀਨਵਦਾਸੀਨੇ ਗੁਣੈਰਯੇ ਨ ਵਿਚਾਲਯਤੇ ।
ਗੁਣਾ ਵਰੁਨੁ ਇਤਯੇਵੰ ਯੇ(ਅ)ਵਤਿਸ਼੍ਠਤਿ ਨੇਛ੍ਛਤੇ ॥ 14-23॥
- E** ਸਮਦੁਃਖਸੁਖਃ ਸ੍ਵਸ੍ਥਃ ਸਮਲੇਸ਼੍ਯਾਸ਼ਮਕਾਵ੍ਯੁਨਃ ।
ਤੁਲਯਪ੍ਰਿਯਾਪ੍ਰਿਯੇ ਧੀਰਸੂਲਯਨਿਨ੍ਰਾਤ੍ਮਸੰਸ੍ਠਤਿਃ ॥ 14-24॥
- ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੇਸੂਲਯਸੂਲਯੇ ਮਿਤ੍ਰਾਰਿਪਕ੍ਸ਼ਯੇ ।
ਸਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਗੁਣਾਤੀਤਃ ਸ ਉਚਯਤੇ ॥ 14-25॥



12. Spiritual Wisdom

- A** ਜਾਤਸਯ ਹਿ ਧ੍ਰੁਵੇ ਮੁਤਜਰਧ੍ਰੁਵੰ ਜਨਮ ਮੁਤਸਯ ਚ ।
ਤਸਮਾਦਪਰਿਹਾਰਯੋ(ਅ)ਰ੍ਥੇ ਨ ਤ੍ਵੰ ਸ਼ੋਚਿਤੁਮਰੁਸਿ ॥ 2-27॥
- B** ਆਪੂਰਜਮਾਣਮਚਲਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠੰ ਸਮੁਦ੍ਰਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਯਦ੍ਵਤ੍ ।
ਤਦ੍ਵਤਕਾਮਾ ਯੰ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਨਿ ਸਦ੍ਵੇ ਸ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਕਾਮਕਾਮੀ ॥ 2-70॥
- ਵਿਦਯਾਵਿਨਯਸਮਪੰਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣੇ ਗਵਿ ਹਸਿਨਿ ।
ਸੁਨਿ ਚੈਵ ਸ੍ਵਪਾਕੇ ਚ ਪਣਡਿਤਾਃ ਸਮਦਰਸ਼ਿਨਃ ॥ 5-18॥
- C** ਸ੍ਰੇਯੋ ਹਿ ਜ੍ਵਾਨਮਭਯਾਸਾਜ੍ਵਾਨਾਧ੍ਯਾਨੰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼੍ਯਤੇ ।
ਧ੍ਯਾਨਾਤ੍ਰਕਰਮਫਲਤਯਾਗਸ੍ਯਾਗਾਛਾਨ੍ਤਿਰਨਨੁਰਮ੍ ॥ 12-12॥
- D** ਸਮਃ ਸਤ੍ਰੰ ਚ ਮਿਤ੍ਰੰ ਚ ਤਥਾ ਮਾਨਾਪਮਾਨਯੋਃ ।
ਸ਼ੀਤੇਸ਼੍ਣਸੁਖਦੁਃਖੇਸ਼ੁ ਸਮਃ ਸਭ੍ਯਵਿਵਰ੍ਜਿਤਃ ॥ 12-18॥
- ਤੁਲਯਨਿਨ੍ਰਾਸ੍ਯੁਤਿਰਮੋਨੀ ਸਨ੍ਰੁਸ਼੍ਥੇਨ ਕੇਨਚਿਤ੍ ।
ਅਨਿਕੇਤਃ ਸ਼੍ਰਿਰਮਤਿਰਭਕ੍ਰਿਮਾਨ੍ਮੇ ਪ੍ਰਿਯੋ ਨਰਃ ॥ 12-19॥
- E** ਸ੍ਰੋਧਯਾ ਪਰਯਾ ਤਪੁੰ ਤਪਸ੍ਯੋਤ੍ਰਿਵਿਧੰ ਨਰੈਃ ।
ਅਫਲਾਕਾਙ੍ਕ੍ਸ਼ਿਭਿਰਜੁਰ੍ਥੈਃ ਸਾਤ੍ਵਿਕੰ ਪਰਿਚਕ੍ਸ਼ਤੇ ॥ 17-17॥
- ਸਤ੍ਕਾਰਮਾਨਪੂਜਾਰ੍ਥੰ ਤਪੇ ਦਮ੍ਭੇਨ ਚੈਵ ਯਤ੍ ।
ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਦਿਹ ਪ੍ਰੇਰ੍ਥੰ ਰਾਜਸੰ ਚਲਮਧ੍ਰੁਵਮ੍ ॥ 17-18॥
- ਮੂਢਗ੍ਰਾਹੇਣਾਤ੍ਮਨੇ ਯਤ੍ਪੀਡਯਾ ਕ੍ਰਿਯਤੇ ਤਪਃ ।
ਪਰਸ੍ਯੇਤ੍ਰਸਾਦਨਾਰ੍ਥੰ ਵਾ ਤੱਤਮਸਮੁਦਾਚ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 17-19॥

YOGA (Pure Soul)

YOGA course highlights the principles of pure soul. The body is our material identity and the soul is our spiritual identity. Union of both is Yoga and there are four paths for Yoga namely Karma, Gnana, Dhyana and Bhakti. Karma yoga describes the path of action, Gnana yoga describes the path of knowledge, Dhyana yoga describes the path of meditation and Bhakti yoga describes the path of devotion in the pursuit of union of body and soul. In this course the participants shall learn the following. The doctrine of rebirth and reincarnation. The law of Karma and its five factors. The principle of Gnana and its components. The process of Dhyana and its essentials. The practice of Bhakti and its methods.

Lesson 13. Yoga Sukshma: Body is our material identity and Atma is our spiritual identity. Union of both is called Yoga. In this lesson we understand the Atma by exploring the secrets of life, death and rebirth. We understand the principal of reincarnation and the divine supremacy. We will learn the austerities of Yoga.

Lesson 14. Karma Yoga: Union of material body with eternal Atma through Karma (action) is called Karma Yoga. Sense objects pollute mind and contaminate actions resulting in sin. In this lesson we will learn the principles of action, renunciation and sacrifice. We distinguish between the actions performed under the influence of different material energies.

Lesson 15. Gnana Yoga: Union of material body with eternal Atma through Gnana (knowledge) is called Gnana Yoga. The path of Gnana Yoga involves the study of eternal wisdom available in scriptures such as Bhagavad-Gita, Brahmasutras, Upanishads etc. In this lesson we will understand the essential virtues and austerities for the pursuit of Gnana Yoga.

Lesson 16. Dhyana Yoga: Union of material body with eternal Atma through Dhyana (meditation) is called Dhyana Yoga. Unlike the other three paths of Yoga, it is pursued in seclusion. In this path the Yogi will turn his senses inwards to realise the Atma. In this lesson we will understand the essentials of Dhyana Yoga and learn the process of meditation.

Lesson 17. Bhakti Yoga: Union of material body with eternal Atma through Bhakti (devotion) is called Bhakti Yoga. This is believed to be the simplest of all other paths of self-realisation. In the path of Bhakti, the Yogi stays in constant connection with God. In this lesson we will understand the essentials of Bhakti and learn the process of devotion.



GC 13. Yoga Sukshma

13: Yoga Sukshma

- A** ਨ ਤ੍ਵੇਵਾਹੰ ਜਾਤੁ ਨਾਸੰ ਨ ਤੂੰ ਨੇਮੇ ਜਨਾਧਿਪਾਃ ।
ਨ ਚੈਵ ਨ ਭਵਿਸ਼ਯਾਮਃ ਸਰ੍ਵੇ ਵਯਮਤਃ ਪਰਮ੍ ॥ 2-12॥
- ਨੈਨੰ ਛਿਨ੍ਰਨ੍ਰਿ ਸ਼ਸ੍ਰਾਣਿ ਨੈਨੰ ਦਹਤਿ ਪਾਵਕਃ ।
ਨ ਚੈਨੰ ਕ੍ਲੇਦਯਨ੍ਰੁਯਾਪੇ ਨ ਸ਼ੋਸ਼ਯਤਿ ਮਾਰੁਤਃ ॥ 2-23॥
- B** ਦੇਹਿਨੇ(ਅ)ਸ੍ਮਿਨ੍ਰਜਥਾ ਦੇਹੇ ਕੈਮਾਰੰ ਯੈਵਨੰ ਜਰਾ ।
ਤਥਾ ਦੇਹਾਨੁਰਪ੍ਰਾਪ੍ਰਿਰ੍ਧੀਰਸੂਤ੍ਰ 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 ।
ਤਯਕ੍ਰਾ ਦੇਹੰ ਪੁਨਰ੍ਜਨ੍ਮ ਨੈਤਿ ਮਾਮੇਤਿ ਸੇ(ਅ)ਰ੍ਜੁਨ ॥ 4-9॥
- E** ਵੀਤਰਾਗਭਯਕ੍ਰੋਧਾ ਮਨ੍ਮਯਾ ਮਾਮੁਪਾਸ੍ਰਿਤਾਃ ।
ਬਹਵੇ ਜ੍ਵਾਨਤਪਸਾ ਪੂਤਾ ਮਦ੍ਭਾਵਮਾਗਤਾਃ ॥ 4-10॥



GC 14, Karma Yoga

14: Karma Yoga

- A** ਕਰਮਣਯੋਵਾਧਿਕਾਰਸ੍ਯੇ ਮਾ ਫਲੇਸ਼ੁ ਕਦਾਚਨ ।
ਮਾ ਕਰਮਫਲਹੇਤੁਰਭੂਰਮਾ ਤੇ ਸਫ਼ੋ(ਅ)ਸੁਕਰਮਣਿ ॥ 2-47॥
- ਅੰਨਾਦ੍ਭਵਨ੍ਤਿ ਭੂਤਾਨਿ ਪਰਜਨ੍ਯਾਦੰਨਸਮ੍ਭਵਃ ।
ਯਜ੍ਞਾਦ੍ਭਵਤਿ ਪਰਜਨ੍ਯੋ ਯਜ੍ਞਃ ਕਰਮਸਮੁਦ੍ਭਵਃ ॥ 3-14॥
- ਯਦਯਦਾਚਰਤਿ ਸ਼੍ਰੇਸ਼੍ਠਸੁਤੰਦੇਵੇਤਰੇ ਜਨਃ ।
ਸ ਯਤ੍ਪ੍ਰਮਾਣੰ ਕੁਰੁਤੇ ਲੋਕਸੁਦਨੁਵਰੁਤੇ ॥ 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** ਬ੍ਰਹ੍ਮਣ੍ਯਾਧਾਯ ਕਰ੍ਮਾਣਿ ਸਙ੍ਗੰ ਤ੍ਯਕ੍ਤ੍ਵਾ ਕਰੋਤਿ ਯਃ ।
ਲਿਪ੍ਯਤੇ ਨ ਸ ਪਾਪੇਨ ਪਦ੍ਮਪਤ੍ਰਮਿਵਾਮ੍ਭਸਾ ॥ 5-10॥
- E** ਅਧਿਸ਼੍ਠਾਨੰ ਤਥਾ ਕਰ੍ਤ੍ਵਾ ਕਰਣੰ ਚ ਪ੍ਰਥਗ੍ਰਿਧਮ੍ ।
ਵਿਵਿਧਾਸ੍ਯ ਪ੍ਰਥਕ੍ਰੇਸ਼੍ਠਾ ਦੈਵੰ ਚੈਵਾਤ੍ਰ ਪਵ੍ਰਧਮਮ੍ ॥ 18-14॥



GC 15, Gnana Yoga

15: Gnana Yoga

- A** ਧੂਮੇਨਾਵ੍ਰਿਯਤੇ ਵਹ੍ਰਿਰਯਥਾਦਰਸ਼ੋ ਮਲੇਨ ਚ ।
ਯਥੇਲ੍ਥੇਨਾਵ੍ਰੁਤੇ ਗਰਭਸੁਥਾ ਤੇਨੇਦਮਾਵ੍ਰੁਤਮ੍ ॥ 3-38॥
- B** ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਰਪਣੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਹਵਿਰ੍ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਗ੍ਨੌ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਾ ਹੁਤਮ੍ ।
ਬ੍ਰਹ੍ਮੈਵ ਤੇਨ ਗਨੁਵ੍ਯੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮਸਮਾਧਿਨਾ ॥ 4-24॥
- C** ਸ੍ਰੁੱਧਾਵਾਂਲ੍ਭਤੇ ਜ੍ਵਾਨੰ ਤਤ੍ਪਰਾ ਸੰਯਤੇਨ੍ਰਿਯਃ ।
ਜ੍ਵਾਨੰ ਲਬ੍ਧ੍ਵਾ ਪਰਾ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿਮਚਿਰੇਣਾਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 4-39॥

ਜ੍ਵਾਨੇਨ ਤੁ ਤਦ੍ਜ੍ਵਾਨੰ ਯੇਸ਼ਾਂ ਨਾਸ਼ਿਤਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਤੇਸ਼ਾਮਾਦਿਤ੍ਯਵੱਜ੍ਵਾਨੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਯਤਿ ਤਤ੍ਪਰਮ੍ ॥ 5-16॥
- D** ਮਨੁਸ਼੍ਯਾਣਾਂ ਸਹਸ੍ਰੇਸ਼ੁ ਕਸ਼੍ਮਿਦ੍ਯਤਤਿ ਸਿੱਧਯੇ ।
ਯਤਤਾਮਪਿ ਸਿੱਧਾਨਾਂ ਕਸ਼੍ਮਿਨ੍ਮਾਂ ਵੌਤਿ ਤੱਤ੍ਵਤਃ ॥ 7-3॥

ਬਹੂਨਾਂ ਜਨ੍ਮਨਾਮਨ੍ਯੇ ਜ੍ਵਾਨਵਾਨ੍ਮਾਂ ਪ੍ਰਪਦ੍ਯਤੇ ।
ਵਾਸੁਦੇਵਃ ਸਰ੍ਵਮਿਤਿ ਸ ਮਹਾਤ੍ਮਾ ਸੁਦੁਰ੍ਲਭਃ ॥ 7-19॥
- E** ਯਃ ਸ਼ਾਸ੍ਤ੍ਰਵਿਧਿਮੁਤ੍ਸ੍ਰੁਜ੍ਯ ਵਰੁਤੇ ਕਾਮਕਾਰਤਃ ।
ਨ ਸ ਸਿੱਧਿਮਵਾਪ੍ਨੋਤਿ ਨ ਸੁਖੰ ਨ ਪਰਾ ਗਤਿਮ੍ ॥ 16-23॥
- F** ਜ੍ਵਾਨੰ ਜ੍ਵੇਯੰ ਪਰਿਜ੍ਵਾਤਾ ਤ੍ਰਿਵਿਧਾ ਕਰ੍ਮਚੇਦਨਾ ।
ਕਰਣੰ ਕਰ੍ਮ ਕਰ੍ਵੇਤਿ ਤ੍ਰਿਵਿਧਃ ਕਰ੍ਮਸਭ੍ਰੂਹਃ ॥ 18-18॥



GC 16. Dhyana Yoga

16: Dhyana Yoga

- A** ਯੋਗੀ ਯੁਵਜੀਤ ਸਤਤਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਰਹਸਿ ਸ੍ਵਿਤਃ ।
ਏਕਾਕੀ ਯਤਚਿੰਤਾਤ੍ਮਾ ਨਿਰਾਸ਼ੀਰਪਰਿਗ੍ਰਹਃ ॥ 6-10॥
- ਸੁਚੇ ਦੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਪਯ ਸ੍ਵਿਰਮਾਸਨਮਾਤ੍ਮਨਃ ।
ਨਾਤਯੁੱਛ੍ਰਿਤੰ ਨਾਤਿਨੀਚੰ ਚੈਲਾਜਿਨਕੁਸ਼ੋੱਤਰਮ੍ ॥ 6-11॥
- ਤਤ੍ਰੈਕਾਗ੍ਰੰ ਮਨਃ ਕ੍ਰਤ੍ਵਾ ਯਤਚਿੰਤੇਨ੍ਰਿਯਕ੍ਰਿਯਃ ।
ਉਪਵਿਸ਼ਯਾਸਨੇ ਯੁਵਜੀਤਾਦਯੋਗਮਾਤ੍ਮਵਿਸ਼ੁੱਧਯੇ ॥ 6-12॥
- B** ਸਮੰ ਕਾਯਸ਼ਿਰੋਗ੍ਰੀਵੰ ਧਾਰਯੰਨਚਲੰ ਸ੍ਵਿਰਃ ।
ਸਮ੍ਪ੍ਰੇਕ੍ਸ਼ਯ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰੰ ਸ੍ਰੰ ਦਿਸ਼ਸ੍ਥਾਨਵਲੋਕਯਨ੍ ॥ 6-13॥
- ਪ੍ਰਸਾਨ੍ਯਾਤ੍ਮਾ ਵਿਗਤਭੀਰ੍ਬ੍ਰਹ੍ਮਚਾਰਿਵ੍ਰਤੇ ਸ੍ਵਿਤਃ ।
ਮਨਃ ਸੰਯਮਯ ਮੱਚਿੱਤੇ ਯੁਕ੍ਤੁ ਆਸੀਤ ਮਤ੍ਪਰਃ ॥ 6-14॥
- ਯੁਵਜੰਨੇਵੰ ਸਦਾਤ੍ਮਾਨੰ ਯੋਗੀ ਨਿਯਤਮਾਨਸਃ ।
ਸ਼ਾਨ੍ਤਿੰ ਨਿਰ੍ਵਾਣਪਰਮਾ ਮਤ੍ਸੰਸ੍ਥਾਮਧਿਗੱਛਤਿ ॥ 6-15॥
- C** ਯਥਾ ਦੀਪੇ ਨਿਵਾਤਸ੍ਥੇ ਨੇਲ੍ਲ੍ਭਤੇ ਸੋਪਮਾ ਸ੍ਯਮ੍ਰੁਤਾ ।
ਯੋਗਿਨੇ ਯਤਚਿੰਤਸਯ ਯੁਵਜਤੇ ਯੋਗਮਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 6-19॥
- D** ਸਰ੍ਵਭੂਤਸ੍ਥਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਚਾਤ੍ਮਨਿ ।
ਈਕ੍ਸ਼ਤੇ ਯੋਗਯੁਕ੍ਤਾਤ੍ਮਾ ਸਰ੍ਵਤ੍ਰ ਸਮਦਰ੍ਸ਼ਨਃ ॥ 6-29॥



GC 17: Bhakti Yoga

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 ਭਕ੍ਤ੍ਯੁਪਹ੍ਰੁਤਮਸ਼੍ਲਾਮਿ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਨਃ ॥ 9-26॥
- C** | ਮਨੁਮਨਾ ਭਵ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤ੍ਰੇ ਮਦਯਾਜੀ ਮਾਂ ਨਮਸ੍ਕ੍ਰੁਤੁ ।
ਮਾਮੇਵੈਸ਼੍ਯਸਿ ਯੁਕ੍ਤ੍ਵੇਵਮਾਤ੍ਮਾਨੰ ਮਤ੍ਪਰਾਯਣਃ ॥ 9-34॥
ਮੱਚਿੱਤਾ ਮਦ੍ਯੁਤਪ੍ਰਾਣਾ ਬੋਧਯਨੁਃ ਪਰਸ੍ਪਰਮ੍ ।
ਕਥਯਨੁਸ੍ਯੁ ਮਾਂ ਨਿਤਯੰ ਤੁਸ਼੍ਯਨ੍ਰਿ ਚ ਰਮਨ੍ਰਿ ਚ ॥ 10-9॥
- D** | ਅਨਪੇਕ੍ਸ਼ਃ ਸੁਚਿਰੂਕ੍ਸ਼ ਉਦਾਸੀਨੇ ਗਤਵ੍ਯਥਃ ।
ਸਰ੍ਵਾਰਮ੍ਭਪਰਿਤਯਾਗੀ ਯੇ ਮਦ੍ਭਕ੍ਤ੍ਰਃ ਸ ਮੇ ਪ੍ਰਿਯਃ ॥ 12-16॥
- E** | ਈਸ਼੍ਵਰਃ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਾਂ ਹ੍ਰੱਦੇਸ਼ੇ(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 techniques of optimal life under 4 lessons. Each technique is derived from a collection of 8 sutras of Maharshi Patanjali. Each lesson consists of 3 techniques from each Pada of the Patanjali Yoga-sutras. The earlier 3 courses are based on Bhagavad-Gita which is also called as the Yoga-shastra. While the earlier 3 courses highlight the principles of sound body, sound mind and pure soul, this course highlights techniques of optimal life. Collectively these 4 courses cover the principles and techniques of Yoga from the Yoga-shastra and the Yoga-sutras respectively. In effect students will have a broad understanding of complete Yoga in other words the 'PoornaYoga'.

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

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

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

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

18. Samadhi Pada

Technique 1: Chittavritti Nirodha

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

Technique 2: Eswara Pranidhana

- 1-23. ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਦ੍ਰਾ
- 1-24. ਕਲੇਸ਼ਕਰਮਵਿਪਾਕਾ(ਅ)ਸਾਯੈਰਪਰਾਮ੍ਰਸ੍ਯ ਪੁਰੁਸ਼ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਸ਼੍ਵਰਃ
- 1-25. ਤਤ੍ਰ ਨਿਰਤਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਞ ਬੀਜੰ
- 1-26. ਪੂਰ੍ਵੇਸ਼ਾਮਪਿ ਗੁਰੁਃ ਕਾਲੇਨਾਨਵੱਛੇਦਾਤ੍ਰ
- 1-27. ਤਸ੍ਯ ਵਾਚਕਃ ਪ੍ਰਣਵਃ
- 1-28. ਤੱਜਪਸੁਦਰ੍ਬਭਾਵਨਮ੍.
- 1-29. ਤਤਃ ਪ੍ਰਤਯਕ੍ਰੇਤਨਾਧਿਗਮੇ(ਅ)ਪਯੰਤਰਾਯਾਭਾਵਸ੍ਯ
- 1-30. ਵਯਾਧਿ ਸੁਯਾਨ ਸੰਸ੍ਯ ਪ੍ਰਮਾਦਾਲਸਯਾਵਿਰਤਿ ਭ੍ਰਾਂਤਿਦਰ੍ਸ਼ਨਾਲਬ੍ਧਭੂਮਿਕਤ੍ਵਾਨਵਸ੍ਮਿਤ੍ਵਾਨਿ
ਚਿੱਤਵਿਕ੍ਸ਼ੇਪਾਸ੍ਯੋਤਰਾਯਾਃ

Technique 3: Chitta Shanti

- 1-33. ਮੈਤ੍ਰੀ ਕਰੁਣਾ ਮੁਦਿਤੋਪੇਕ੍ਸ਼ਾਣਾਂ ਸੁਖਦੁੱਖ ਪੁਣਯਾਪੁਣਯ
ਵਿਸ਼ਯਾਣਾਂ ਭਾਵਨਾਤਃ ਚਿੱਤਪ੍ਰਸਾਦਨਮ੍.
- 1-34. ਪ੍ਰਛੇਦਨੁ ਵਿਧਾਰਣਾਭਯਾਂ ਵਾ ਪ੍ਰਾਣਸਯ
- 1-35. ਵਿਸ਼ਯਵਤੀ ਵਾ ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਰੁਤਪੰਨਾ ਮਨਸਃ ਸ੍ਵਿਤਿਨਿਬੰਧਿਨੀ
- 1-36. ਵਿਸ਼ੋਕਾ ਵਾ ਜਯੋਤਿਸ਼ਮਤੀ
- 1-37. ਵੀਤਰਾਗ ਵਿਸ਼ਯੰ ਵਾ ਚਿੱਤਮ੍
- 1-38. ਸ੍ਵਪ੍ਨ ਨਿਦ੍ਰਾ ਜ੍ਵਾਨਾ(ਅ)ਲੰਬਨੰ ਵਾ
- 1-39. ਯਥਾ(ਅ)ਭਿਮਤ ਯਜਾਨਾਦ੍ਵਾ
- 1-40. ਪਰਮਾਣੁ ਪਰਮ ਮਹਤ੍ਵਾਂਤ(ਅ)ਸਯ ਵਸ਼ੀਕਾਰਃ

19. Sadhana Pada

Technique 4: Kriya Yoga

- 2-1. ਤਪੱਸ੍ਵਯਾਯੋਸ੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਕ੍ਰਿਯਾਯੋਗਃ
- 2-3. ਅਵਿਦਯਾ(ਅ)ਸ੍ਮਿਤਾਰਾਗਦ੍ਵੇਸ਼ਾਭਿਨਿਵੇਸ਼ਾਃ ਪੰਚਕੁਲੇਸ਼ਾਃ
- 2-4. ਅਵਿਦਯਾਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰਮੁੱਤਰੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਸੁਪ੍ਤਨੁਵਿਛਿੰਨੇਦਾਰਾਣਾਮ੍
- 2-5. ਅਨਿਤਯਾਸੁਚਿ ਦੁਃਖਾਨਾਤ੍ਮਸੁ ਨਿਤਯਸੁਚੀ ਸੁਖਾ(ਅ)ਤ੍ਮ ਖਯਾਤਿਰਵਿਦਯਾ
- 2-6. ਦੁਗ੍ਧ੍ਰਸ਼ਨਸ਼ਕੁਯੋਰੇਕਾਤ੍ਮਤੇਵਾਸ੍ਮਿਤਾ
- 2-7. ਸੁਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਰਾਗਃ
- 2-8. ਦੁਃਖਾਨੁਸ਼ਯੀ ਦ੍ਵੇਸ਼ਃ
- 2-9. ਸ੍ਰਵਸਵਾਹੀ ਵਿਦੁਸ਼ੋ(ਅ)ਪਿ ਤਥਾ(ਅ)ਰੂਢੋ(ਅ)ਭਿਨਿਵੇਸ਼ਃ

Technique 5: Bahiranga Yoga

- 2-28. ਯੋਗਾਂਗਾਨੁਸ਼ਾਨਾਦਸੁੱਧਿਕ੍ਸ਼ਯੇ ਜ੍ਵਾਨਦੀਪੁਰਵਿਵੇਕਖਯਾਤੇ:
 2-29. ਯਮ ਨਿਯਮਾ(ਅ)ਸਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਧਾਰਣ ਧਯਾਨ ਸਮਾਧਯੇ(ਅ)ਸ੍ਵਾਵੰਗਾਨਿ
 2-30. ਅਹਿੰਸਾ ਸਤਯਮਸ਼੍ਰੇਯ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਾਪਰਿਗ੍ਰਹਾ ਯਮਾ:
 2-32. ਸੋਚ ਸੰਤੋਸ਼ ਤਪਃ ਸਵਾਧਿਆਯੇਸ਼੍ਵਰਪ੍ਰਣਿਧਾਨਾਨਿ ਨਿਯਮਾ:
 2-46. ਸ਼੍ਰਿਰਸੁਖਾਮਾਸਨੰ
 2-49. ਤਸਮਿਨ੍ ਸਤਿ ਸ੍ਵਾਸਪ੍ਰਸ੍ਵਾਸਯੋਰ੍ਭ੍ਰਤਿਵਿਛੇਦਃ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਃ
 2-54. ਸ੍ਵਵਿਸ਼ਯਾਸੰਪ੍ਰਯੋਗੇ ਚਿੱਤਸਯ ਸ੍ਵਰੂਪਾਨੁਕਾਰ ਯਿਵੇਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰਃ
 2-55. ਤਤਃ ਪਰਮਾ ਵਸ਼ਤਤੋਂਦ੍ਰਿਯਾਣਾਂ

Technique 6: Pratipaksha Bhavana

- 2-33. ਵਿਤਰਕਬਾਧਨੇ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ ਭਾਵਨਮ੍
 2-34. ਵਿਤਰਕਾ ਹਿੰਸਾਦਯਃ ਕ੍ਰੁਤਕਾਰਿਤਾਨੁਮੇਦਿਤਾ ਲੇਭ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹਪੂਰ੍ਵਕਾ
 ਮੁਦਮਧਯਾਧਿਮਾਤ੍ਰਾਦੁਃਖਾਜ੍ਵਾਨਾਨੰਤਫਲਾ ਯਿਤਿ ਪ੍ਰਤਿਪਕ੍ਸ਼ਭਾਵਨਮ੍.
 2-35. ਅਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਤਤ੍ਸੰਨਿਧੇ ਵੈਰਤਯਾਗਃ
 2-36. ਸਤਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਕ੍ਰਿਯਾਫਲਾਸ਼੍ਰਯਤ੍ਵਮ੍
 2-37. ਅਸ਼੍ਰੇਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਸਰ੍ਵਰਤ੍ਨੋਪਸ਼੍ਠਾਨਮ੍.
 2-38. ਬ੍ਰਹਮਚਰਯਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾਯਾਂ ਵੀਰਯਲਾਭਃ
 2-39. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਸ਼੍ਵੈਰਯੇ ਜਨਮਕਥੰਤਾਸੰਬੋਧਃ
 2-40. ਸੋਚਾਤ੍ਸ੍ਰਾਂਗ ਜੁਗੁਪਸਾ ਪਰੈਰਸੰਸਕ੍ਰੁਃ

20. Vibhuti Pada

Technique 7: Antaranga Yoga

- 3-1. ਦੇਸਬੰਧਸ਼ਿਤਸਯ ਧਾਰਣਾ
- 3-2. ਤਤ੍ਰ ਪ੍ਰਤਯਯੈਕਤਾਨਤਾ ਧਯਾਨਮ੍
- 3-3. ਤਦੇਵਾਰੂਮਾਤ੍ਰਾਨਿਰਭਾਸਮ੍ ਸ੍ਵਰੂਪਸ਼ੂਨਯਮਿਵ ਸਮਾਧਿਃ
- 3-4. ਤ੍ਰਯਮੇਕਤ੍ਰ ਸੰਯਮਃ
- 3-5. ਤੱਜਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਜ੍ਵਾ(ਆ)ਲੇਕਃ
- 3-6. ਤਸਯ ਭੂਮਿਸ਼ੁ ਵਿਨਿਯੋਗਃ
- 3-7. ਤ੍ਰਯਮੰਤਰੰਗਮ੍ ਪ੍ਰਵ੍ਰੇਭਯਃ
- 3-8. ਤਦਪਿ ਬਹਿਰੰਗਮ੍ ਨਿਰਬੀਜਸਯ

Technique 8: Samyama

- 3-26. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਯਾਲੋਕਨਯਾਸਾਤ੍ਸੂਕ੍ਸ਼ਮਵ੍ਯਵਹਿਤਵਿਪ੍ਰਕ੍ਰਸ਼੍ਟਜਾਨਮ੍
- 3-27. ਭੁਵਨਜ੍ਵਾਨਮ੍ ਸੂਰਯੇ ਸੰਯਮਾਤ੍.
- 3-28. ਚੰਦ੍ਰੇ ਤਾਰਾਵ੍ਯੂਹਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-29. ਧ੍ਰੁਵੇ ਤਦ੍ਫ੍ਰਤਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-30. ਨਾਭਿਚਕ੍ਰੇ ਕਾਯਵ੍ਯੂਹਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-31. ਕੰਠਕੂਪੇ ਕ੍ਸ਼੍ਤ੍ਰਪਿਪਾਸਾਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ.
- 3-32. ਕੂਰ੍ਮਨਾਡ੍ਯਾਂ ਸ਼੍ਵੈਰਯਮ੍.
- 3-33. ਮੂਰ੍ਧ੍ਯਜ੍ਯੋਤਿਸ਼ਿ ਸਿੰਧਦਰ੍ਸ਼ਨਮ੍.

Technique 9: Satva Purusha

- 3-36. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਰਤਤ੍ਵੰਤਾਸੰਕੀਰਣਯੋ: ਪ੍ਰਤਯਯ ਅਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਤ੍ ਭੋਗ: ਪਰਾਬ੍ਰਹ੍ਮਾਤ੍
ਸ੍ਵਾਰ੍ਥਸੰਯਮਾਤ੍ਪੁਰੁਸ਼ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-50. ਸੱਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਾਨ੍ਯਤਾਖਯਾਤਿਮਾਤ੍ਰਸ੍ਯ ਸਰ੍ਵਭਾਵਾਧਿਸ਼੍ਠਾਤ੍ਰਤ੍ਵੰ ਸਰ੍ਵਜ੍ਵਾਤ੍ਰਤ੍ਵੰ ਚ
- 3-51. ਤਦ੍ਵੈਰਾਗਯਾਦਪਿ ਦੇਸ਼ਬੀਜਕ੍ਸ਼ਯੋ ਕੈਵਲਯਮ੍
- 3-52. ਸ਼੍ਵਾਨ੍ਯੁਪਨਿਮੰਤ੍ਰਣੇ ਸੰਗਸ੍ਮਯਾਕਰਣੰ ਪੁਨਰਨਿਸ਼੍ਧ੍ਰੁਸੰਗਾਤ੍
- 3-53. ਕ੍ਸ਼ਣਤਤ੍ਵਕ੍ਰਮਯੋ: ਸੰਯਮਾਦ੍ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍
- 3-54. ਜਾਤਿਲਕ੍ਸ਼ਣਦੇਸ਼ੈਰਨ੍ਯਤਾਨਵੱਛੇਦਾੱਤੁਲਯਯੇਸ਼ੁਤ: ਪ੍ਰਤਿਪੱਤਿ:
- 3-55. ਤਾਰਕਮ੍ ਸਰ੍ਵਵਿਸ਼ਯੰ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਸ਼ਯਮਕ੍ਰਮਮ੍ ਚੇਤਿ ਵਿਵੇਕਜੰ ਜ੍ਵਾਨਮ੍.
- 3-56. ਸਤ੍ਵਪੁਰੁਸ਼ਯੋਸ਼ੁਧ੍ਧਿ ਸਾਮਯੋ ਕੈਵਲਯੰ.

21. Kaivalya Pada

Technique 10: Smruti Samskara

- 4-4. ਨਿਰ੍ਮਾਣਚਿੱਤਾਨ੍ਯਸ੍ਮਿਤਾਮਾਤ੍ਰਾਤ੍.
- 4-5. ਪ੍ਰਵ੍ਰੱਤਿਭੇਦੇ ਪ੍ਰਯੋਜਕਮ੍ ਚਿੱਤਮੇਕਮਨੇਕੇਸ਼ਾਮ੍.
- 4-6. ਤਤ੍ਰ ਧ੍ਯਾਨਜਮਨਾਸ਼ਯਮ੍.
- 4-7. ਕਰ੍ਮਾਸ਼ੁਕਲਾਕ੍ਰਸ਼ਣਮ੍ ਯੋਗਿਨਸ਼੍ਰਿਵਿਧਮਿਤਰੇਸ਼ਾਮ੍
- 4-8. ਤਤਸੁਦ੍ਵਿਪਾਕਾਨੁਗੁਣਾਨਾਮੇਵ(ਅ)ਭਿਵ੍ਯਕ੍ਤ੍ਰਾਸਨਾਨਾਮ੍
- 4-9. ਜਾਤਿਦੇਸ਼ਕਾਲਵ੍ਯਵਹਿਤਾਨਾਮਪ੍ਰਜਾਨੰਤਰ੍ਯਮ੍ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰਯੋਰੇਕਰੂਪਤ੍ਵਾਤ੍
- 4-10. ਤਾਸਾਮਨਾਦਿਤ੍ਵਮ੍ ਚਾਸ਼ਿਸ਼ੋ ਨਿਤਯਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-11. ਹੇਤੁਫਲਾਸ਼੍ਰਯਾਲੰਬਨੈ: ਸੰਗ੍ਰਹੀਤਤ੍ਵਾਦੇਸ਼ਾਮਭਾਵੇ ਤਦਭਾਵ:

Technique 11: Chitta Bedha

- 4-15. ਵਸੁਸਾਮਯੇ ਚਿੱਤਭੇਦਾੱਤਯੋਕ੍ਰਿਭਕੁ ਪੰਥਾਃ
- 4-16. ਨ ਚੈਕਚਿੱਤਤੰਤ੍ਰਮ੍ ਵਸੂ ਤਦਪ੍ਰਮਾਣਕਮ੍ ਤਦਾ ਕਿੰ ਸਯਾਤ੍?
- 4-17. ਤਦੁਪਰਾਗਾਪੇਕ੍ਸ਼ਿਤ੍ਵਾੱਚਿੱਤਸਯ ਵਸੂ ਜਵਾਤਾਜਵਾਤਮ੍.
- 4-18. ਸਦਾ ਜਵਾਤਾਸ੍ਥਿੱਤਵ੍ਰੱਤਯਸ੍ਯੁਤ੍ ਪ੍ਰਭੋਃ ਪੁਰੁਸ਼ਸਯਾਪਰਿਣਾਮਿਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-19. ਨਤਤ੍ਰਸ੍ਵਾਭਾਸਮ੍ ਦ੍ਰੁਸ਼ਯਤ੍ਵਾਤ੍.
20. ਏਕਸਮਯੇ ਚੇਭਯ(ਅ)ਨਵਧਾਰਣਮ੍
- 4-21. ਚਿੱਤਾਂਤਰਦ੍ਰੁਸ਼ਯੇ ਬੁੱਧਿਬੁਧ੍ਧੇਰਤਿਪ੍ਰਸੰਗਃ ਸ੍ਮ੍ਰੁਤਿਸੰਕਰਸ੍ਰੁ.
- 4-22. ਚਿੱਤੇਰਪ੍ਰਤਿਸੰਕ੍ਰਮਾਯਾਸੁਦਾਕਾਰਾਪੱਤੇ ਸ੍ਵਬੁੱਧਿਸੰਵੇਦਨਮ੍.

Technique 12: Chitta Shakti

- 4-24. ਤਦਸੰਖਯੇਯਵਾਸਨਾਭਿਸ੍ਥਿਤ੍ਰਮਪਿ ਪਰਾਰੂਮ੍ ਸੰਹਤਯਕਾਰਿਤ੍ਵਾਤ੍.
- 4-25. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਦਰ੍ਸ਼ਿਨ ਆਤ੍ਮਭਾਵਭਾਵਨਾਵਿਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
- 4-26. ਤਦਾ ਵਿਵੇਕਨਿਸ਼੍ਠਮ੍ ਕੈਵਲਯਪ੍ਰਾਗ੍ਭਾਰਮ੍ ਚਿੱਤਮ੍
- 4-27. ਤੱਛਿਦ੍ਰੇਸ਼ੁ ਪ੍ਰਤਯਯਾਂਤਰਾਣਿ ਸੰਸ੍ਕਾਰੇਭਯਃ
- 4-28. ਹਾਨਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੇਸ਼ਵਦਕ੍ਰਮ੍.
- 4-29. ਪ੍ਰਸੰਖਯਾਨੇ(ਅ)ਪਯਕੁਸੀਦਸਯ ਸਰ੍ਵਥਾ ਵਿਵੇਕਖਯਾਤੇਰ੍ਧਰ੍ਮਮੇਘੰਸਮਾਧਿਃ
- 4-30. ਤਤਃ ਕਲੇਸ਼ਕਰ੍ਮਨਿਵ੍ਰੱਤਿਃ
- 4-34. ਪੁਰੁਸ਼ਾਰੂਪਸੁਨਯਾਨਾਮ੍ ਗੁਣਾਨਾਮ੍ ਪ੍ਰਤਿਪ੍ਰਸਵਃ ਕੈਵਲਯਮ੍ ਸ੍ਵਰੂਪਪ੍ਰਤਿਸ਼੍ਠਾ ਵਾ ਚਿੱਤਸ਼ਕ੍ਰਿਰਿਤਿ.

About the Textbooks and Workbooks:

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



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

About QR codes in textbooks and workbooks:

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

About the Author:

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



DEHA
SOUND BODY

Gita Vidya

Principles of sound body in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

GNANA
SOUND MIND

Gita Vidya

Principles of sound mind in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

YOGA
PURE SOUL

Gita Vidya

Principles of pure soul in
Bhagavad-Gita

Gopi V. Prasad

JEEVA
OPTIMAL LIFE

Yoga Sutra

Techniques of optimal life by
PATANJALI

Gopi V. Prasad

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