DEVANAGARI

Gitā Chalisa

Gitā Vidya

Gita Vidya

Yoga Chalisa

Sadhana Booklet

Contents **Page**

Yoga Chalisa

1. Atma - Paramatma		03
2. Karma yoga	(Path of Action)	04
3. Gyana yoga	(Path of Knowledge)	05
4. Dhyana yoga	(Path of Meditation)	06
5. Bhakti yoga	(Path of Devotion)	07

1. Atma - Paramatma

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः ।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥ 2-12॥

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ 2-13॥

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ 2-22॥

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ 2-23॥

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ 4-7॥

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥ 4-8॥

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥ 4-9॥

वीतरागभयक्रोधा मन्मया मामुपाश्रिताः ।
बहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥ 4-10॥

GloMan FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA

2. Karma yoga

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ 2-47॥

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ 3-14॥

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥ 3-21॥

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥ 3-35॥

यस्य सर्वे समारम्भाः कामसङ्कल्पवर्जिताः ।
ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पण्डितं बुधाः ॥ 4-19॥

संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ ।
तयोस्तु कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते ॥ 5-2॥

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ 5-10॥

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम् ॥ 18-14॥

GloMan FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA

3. Gyana yoga

धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम् ॥ 3-38॥

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ 4-24॥

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥ 4-39॥

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ 5-16॥

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥ 7-3॥

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥ 7-19॥

यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥ 16-23॥

ज्ञानं ज्ञेयं परिज्ञाता त्रिविधा कर्मचोदना ।
करणं कर्म कर्तेति त्रिविधः कर्मसङ्ग्रहः ॥ 18-18॥

4. Dhyana yoga

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ 6-10॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ 6-11॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ 6-12॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ 6-13॥

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ 6-14॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ 6-15॥

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ 6-19॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ 6-29॥

GloMan FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA

Email: info@gitavidya.org

5. Bhakti yoga

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ 4-11॥

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥ 9-22॥

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥ 9-26॥

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥ 9-34॥

मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥ 10-9॥

अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ 12-16॥

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया ॥ 18-61॥

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ 18-66॥

GloMan FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA

Gita Vidya
Paramartham

Contents | **Page**

Gita Vidya Paramartham (The essence)
A. Arjuna sandeham (The quest) 06
B. Shankara sandesham (The message) 07

A. Arjuna sandeham (The quest)

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव |
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किं ॥ 2.54॥

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन |
तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव ॥ 3.1॥

अथ केन प्रयुक्तोयं पापं चरति पूरुषः |
अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय बलादिव नियोजितः ॥ 3.36॥

अपरं भवतो जन्म परं जन्म विवस्वतः |
कथमेतद्विजानीयां त्वमादौ प्रोक्तवानिति ॥ 4.4॥

किं तद्ब्रह्म किमध्यात्मं किं कर्म पुरुषोत्तम |
अधिभूतं च किं प्रोक्तमधिदैवं किमुच्यते ॥ 8.1॥

एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते.
येचाप्यक्षरमव्यक्तं तेषां के योगवित्तमाः ॥ 12.1॥

कथं विद्यामहं योगिंस्त्वां सदा परिचिंतयन् |
केषु केषु च भावेषु चिंत्योऽसि भगवन्मया ॥ 10.17॥

कैर्लिंगैस्त्रीन्गुणानेतानतीतो भवति प्रभो |
किमाचारः कथं चैतांस्त्रीन्गुणानतिवर्तते ॥14.21 ॥

संन्यासस्य महाबाहो तत्त्वमिच्छामि वेदितुं |
त्यागस्य च हृषीकेश पृथक्केशिनिषूदन ॥18.1 ॥

GloMan
FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA
Email: info@gitavidya.org

B. Shankara sandesham (The message)

गीता शास्त्रं इदं पुण्यं यः पठेत् प्रयतः पुमान् .
विष्णोः पादं अवाप्नोति भय शोकादि वर्जितः .. 1 ..

गीताध्ययनशीलस्य प्राणायामपरस्य च .
नैव संति हि पापानि पूर्वजन्मकृतानि च .. 2 ..

मलिनेमोचनं पुंसां जलस्नानं दिने दिने .
सकृद्गीतामृतस्नानं संसारमलनाशनं .. 3 ..

गीता सुगीताकर्तव्या किमन्यौः शास्त्रविस्तरैः .
या स्वयं पद्मनाभस्य मुखपद्माद्विनिः सृता .. 4 ..

भारतामृतसर्वस्वं विष्णुवक्त्राद्विनिः सृतम .
गीता- गंगोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते .. 5 ..

सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालनंदनः .
पार्थो वत्सः सुधिभोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत् .. 6 ..

एकं शास्त्रं देवकीपुत्रगीतं .
एको देवो देवकीपुत्र एव ..
एको मंत्रस्तस्य नामानि यानि.
कर्माप्येकं तस्य देवस्य सेवा .. 7 ..

GloMan FOUNDATION©
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli
Bangalore 560097 - INDIA

About the author:

Mr. Gopi V. Prasad has an MBA in Global Management from the Bremen University of Applied Sciences, Germany. He did his school education from Sri Aurobindo School in India and has been involved in the study of Bhagavad-Gita since childhood. He is the founder president and managing director of GloMan group which has its presence in Germany and India. Besides his active corporate career Gopi serves as visiting faculty to management schools and the Hindu University of America. His experience in the field of Education has led to the creation of G-Education model which is applied in the development and dissemination of structured learning programs on the Bhagavad-Gita. His interests include writing poetry and drawing cartoons. He wrote over 100 poems and songs in Telugu and Hindi. He made cartoons on the shlokas of the Bhagavad-Gita to convey their meaning in easy and effective way. Gopi is involved in community service and voluntarily supports many social and spiritual organizations. He is the recipient of the Sri Sardar Patel Award in the year 2010.

About the Program

"Gita Vidya Program" is an initiative of GloMan Foundation to disseminate the divine wisdom of the Bhagavad-Gita around the world. This program is designed and developed using "G-Education" model by Mr. Gopi V Prasad. It is made available in multiple languages on various platforms such as Online, Class room, Radio and TV etc. The Gita Vidya Sadhaks (trainees) follow three steps of **Sadhana, Sodhana** and **Vadhana** to memorise, understand and apply the wisdom of the Bhagavad-Gita.

The "Gita Vidya Yoga Chalisa" presents the divine wisdom of Atma, Paramatma and the pathways to pursue the union of Atma with Paramatma. With 5 chapters and 40 verses this course presents the four divine pathways namely Karma yoga, Gyana yoga, Dhyana yoga, and Bhakti yoga. The guided practice audios to learn the accurate pronunciation of these shlokas are available for free on www.GitaVidya.org website.

About us

GloMan Foundation is a non profit organisation based out of India. The composition, translation, digitalisation and publication of Gita Vidya Program is carried out by the GloMan Foundation. All rights of this program are reserved. To copy share screen or reproduce the contents of this program either in part or full, without the written permission of GloMan Foundation would be a punishable offence. GloMan Foundation is open to partner with individuals and institutions to offer this program around the world. The Schools, Temples, Yoga centers, Cultural groups can avail concession on our publications for their members. For further details please contact our office in Bangalore.

Gita Vidya
Email: info@gitavidya.org
WhatsApp: +49 17626301020
Website: www.gitavidya.org
Facebook.com/gita.vidya.16

GloMan Foundation (Trust)
8/1, 2nd B Cross Road,
Jai Hanuman Layout,
Virupakshapura, Kodigehalli,
Bangalore - 560097, KA, INDIA

GloMan FOUNDATION©