

TAMIL

Gītā Chalisa



Gītā Vidya

Gita Vidya

Yoga Chalisa

S a d h a n a B o o k l e t

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

ந த்வேவாஹம்' ஜாது நாஸம்' ந த்வம்' நேமே ஜனாதி⁴பா: .
ந சைவ ந ப⁴விஷ்யாம: ஸர்வே வயமத: பரம் .. 2-12..

தே³ஹினோ(அ)ஸ்மின்யதா² தே³ஹே கௌமாரம்' யௌவனம்' ஜரா .
ததா² தே³ஹாந்தரப்ராப்திர்தீ⁴ரஸ்தத்ர ந முஹ்யதி .. 2-13..

வாஸாம்'ஸி ஜீர்ணானி யதா² விஹாய நவானி க்³ரு'ஹ்ணாதி
நரோ(அ)பராணி .
ததா² ஸரீராணி விஹாய ஜீர்ணான்யன்யானி ஸம்'யாதி நவானி தே³ஹீ ..
2-22..

நைனம்' சி'ந்த³ந்தி ஸஸ்த்ராணி நைனம்' த'ஹதி பாவக: .
ந சைனம்' க்லேத³யந்த்யாபோ ந ஸோஷயதி மாருத: .. 2-23..

யதா³ யதா³ ஹி த⁴ர்மஸ்ய க்³லாநிர்ப⁴வதி பா⁴ரத .
அப⁴யுத்தா²னமத⁴ர்மஸ்ய ததா³த்மானம்' ஸ்ரு'ஜாம்யஹம் .. 4-7..

பரித்ராணாய ஸாதூ⁴னாம்' விநாஸாய ச து³ஷ்க்ரு'தாம் .
த⁴ர்மஸம்'ஸ்தா²பனார்தா²ய ஸம்ப⁴வாமி யுகே³ யுகே³ .. 4-8..

ஜன்ம கர்ம ச மே தி³வ்யமேவம்' யோ வேத்தி தத்த்வத: .
த்யக்த்வா தே³ஹம்' புனர்ஜன்ம நைதி மாமேதி ஸோ(அ)ர்ஜுன .. 4-9..

வீதராக³ப⁴யக்ரோதா⁴ மன்மயா மாமுபாஸ்ரிதா: .
ப³ஹவோ ஜ்ஞானதபஸா பூதா மத்³பா⁴வமாக³தா: .. 4-10..



2. Karma yoga

கர்மண்யேவாதி⁴ காரஸ்தே மா ப²லேஷு கதா³சன .
மா கர்மப²லஹேதுர்பூ⁴ர்மா தே ஸங்கோ³(அ)ஸ்த்வகர்மணி .. 2-47..

அந்நாத்³ப⁴வந்தி பூ⁴தானி பர்ஜன்யாத³ன்னஸம்ப⁴வ: .
யஜ்ஞாத்³ப⁴வதி பர்ஜன்யோ யஜ்ஞ: கர்மஸமுத்³ப⁴வ: .. 3-14..

யத்³யதா³சரதி ஸ்ரேஷ்ட²ஸ்தத்ததே³வேதரோ ஜன: .
ஸ யத்ப்ரமாணம் குருதே லோகஸ்தத³னுவர்த்ததே .. 3-21..

ஸ்ரேயான்ஸ்வத⁴ர்மோ விசு³ண: பரத⁴ர்மாத்ஸ்வனுஷ்டி²தாத் .
ஸ்வத⁴ர்மே நித⁴னம் ஸ்ரேய: பரத⁴ர்மோ ப⁴யாவஹ: .. 3-35..

யஸ்ய ஸர்வே ஸமாரம்பா⁴: காமஸங்கல்பவர்ஜிதா: .
ஜ்ஞாநாக்³னித³க்³த⁴கர்மாணம் தமாஹு: பண்டி³தம் பு³தா⁴: .. 4-19..

ஸம்³ந்யாஸ: கர்மயோக³ஸ்ச நி:ஸ்ரேயஸகராவுபௌ⁴ .
தயோஸ்து கர்மஸம்³ந்யாஸாத்³கர்மயோகோ³ விஸிஷ்யதே .. 5-2..

ப்ரஹ்மண்யாதா⁴ய கர்மாணி ஸங்க³ம் த்யக்த்வா கரோதி ய: .
லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத்³மபத்ரமிவாம்ப⁴ஸா .. 5-10..

அதி⁴ஷ்டா²னம் ததா² கர்தா கரணம் ச ப்ரு³த²க்³வித⁴ம் .
விவிதா⁴ஸ்ச ப்ரு³த²க்³சேஷ்டா தை³வம் சைவாத்ர பஞ்சமம் .. 18-14..



3. Gyana yoga

தூ⁴மேனாவ்ரியதே வஹ்நிர்யதா²தர்ஸோ மலேன ச .
யதோ²ல்பே³னாவ்ரு²தோ க³ர்ப⁴ஸ்ததா² தேனேத³மாவ்ரு²தம் .. 3-38..

ப்³ரஹ்மார்பணம்² ப்³ரஹ்ம ஹவிர்ப்³ரஹ்மாக்³னௌ ப்³ரஹ்மணா ஹுதம் .
ப்³ரஹ்மைவ தேன க³ந்தவ்யம்² ப்³ரஹ்மகர்மஸமாதி⁴னா .. 4-24..

ஸ்³ரத்தா⁴வாம்²ல்³ப⁴தே ஜ்ஞானம்² தத்பர: ஸம்²யதேந்த்³ரிய: .
ஜ்ஞானம்² லப்³த்⁴வா பராம்² ஸாந்திமசிரேணாதி⁴க³ச்ச²தி .. 4-39..

ஜ்ஞானேன து தத³ஜ்ஞானம்² யேஷாம்² நாஸரிதமாத்மன: .
தேஷாமாதி³த்யவஜ்ஜ்ஞானம்² ப்³ரகாஸயதி தத்பரம் .. 5-16..

மனுஷ்யாணாம்² ஸஹஸ்ரேஷு கஸ்சித்³யததி ஸித்³த⁴யே .
யததாமபி ஸித்³தா⁴னாம்² கஸ்சின்மாம்² வேத்தி தத்த்வத: .. 7-3..

ப்³ஹூனாம்² ஜன்மநாமந்தே ஜ்ஞானவான்மாம்² ப்³ரபத்³யதே .
வாஸுதே³வ: ஸர்வமிதி ஸ மஹாத்மா ஸுது³ர்லப⁴: .. 7-19..

ய: ஸாஸ்த்ரவிதி⁴முத்ஸ்ரு²ஜ்ய வர்ததே காமகாரத: .
ந ஸ ஸித்³தி⁴மவாப்னோதி ந ஸுக²ம்² ந பராம்² க³திம் .. 16-23..

ஜ்ஞானம்² ஜ்ஞேயம்² பரிஜ்ஞாதா த்ரிவிதா⁴ கர்மசோத³னா .
கரணம்² கர்ம கர்தேதி த்ரிவித⁴: கர்மஸங்க்³ரஹ: .. 18-18..



4. Dhyana yoga

யோகீ யுஞ்ஜீத ஸததமாத்மானம் ரஹஸி ஸ்தி²த: .
ஏகாகீ யதசித்தாத்மா நிராஸரீபரிக்³ரஹ: .. 6-10..

ஸுசௌ தே³ஸே ப்ரதிஷ்டா²ப்ய ஸ்தி²ரமாஸனமாத்மன: .
நாத்யுச்ச²ரிதம் நாதிநீசம் சைலாஜினகுஸோத்தரம் .. 6-11..

தத்ரைகாக்³ரம் மன: க்ரு²த்வா யதசித்தேந்த்³ரியக்³ரிய: .
உபவிஸ்யாஸனே யுஞ்ஜயாத்³யோக³மாத்மவிஸுத்த⁴யே .. 6-12..

ஸமம் காயஸிரோக்³ரீவம் தா⁴ரயன்னசலம் ஸ்தி²ர: .
ஸம்ப்ரேக்ஷய நாஸிகாக்³ரம் ஸ்வம் தி³ஸம்சானவலோகயன் .. 6-13..

ப்ரஸாந்தாத்மா விக³தபீ⁴ர்ப்³ரஹ்மசாரிவ்ரதே ஸ்தி²த: .
மன: ஸம்²யம்ய மச்சித்தோ யுக்த ஆஸீத மத்பர: .. 6-14..

யுஞ்ஜன்னேவம் ஸதா³த்மானம் யோகீ³ நியதமானஸ: .
ஸாந்திம் நிர்வாணபரமாம் மத்ஸம்ஸ்தா²மதி⁴க³ச்ச²தி .. 6-15..

யதா² தி³போ நிவாதஸ்தோ² நேங்க³தே ஸோபமா ஸ்ம்ரு²தா .
யோகி³னோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோக³மாத்மன: .. 6-19..

ஸர்வபூ⁴தஸ்த²மாத்மானம் ஸர்வபூ⁴தானி சாத்மனி .
ஈக்ஷதே யோக³யுக்தாத்மா ஸர்வத்ர ஸமத³ர்ஸன: .. 6-29..



5. Bhakti yoga

யே யதா² மாம்¹ ப்ரபத்³யந்தே தாம்¹ஸ்ததை²வ ப⁴ஜாம்யஹம் .
மம வர்த்மானுவர்தந்தே மனுஷ்யா: பார்த்² ஸர்வஸ: .. 4-11..

அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம்¹ யே ஜனா: பர்யுபாஸதே .
தேஷாம்¹ நித்யாபி⁴யுக்தானாம்¹ யோக³க்ஷேமம்¹ வஹாம்யஹம் .. 9-22..

பத்ரம்¹ புஷ்பம்¹ ப²லம்¹ தோயம்¹ யோ மே ப⁴க்த்யா ப்ரயச்ச²தி .
தத³ஹம்¹ ப⁴க்த்யுபஹ்ரு¹தமஸ்நாமி ப்ரயதாத்மன: .. 9-26..

மன்மனா ப⁴வ மத்³ப⁴க்தோ மத்³யாஜீ மாம்¹ நமஸ்குரு .
மாமேவைஷ்யஸி யுக்த்வைவமாத்மானம்¹ மத்பராயண: .. 9-34..

மச்சித்தா மத்³க³தப்ராணா போ³த⁴யந்த: பரஸ்பரம் .
கத²யந்தஸ்ச மாம்¹ நித்யம்¹ துஷ்யந்தி ச ரமந்தி ச .. 10-9..

அனபேக்ஷ: ஸாசிர்த³க்ஷ உதா³ஸீனோ க³தவ்யத²: .
ஸர்வாரம்ப⁴பரித்யாகீ³ யோ மத்³ப⁴க்த: ஸ மே ப்ரிய: .. 12-16..

ஈஸ்வர: ஸர்வபூ⁴தானாம்¹ ஹ்ரு¹த்³தே³ஸே(அ)ர்ஜுன திஷ்ட²தி .
ப்⁴ராமயன்ஸர்வபூ⁴தானி யந்த்ராருடா⁴னி மாயயா .. 18-61..

ஸர்வத⁴ர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம்¹ ஸரணம்¹ வ்ரஜ .
அஹம்¹ த்வா ஸர்வபாபேப்⁴யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸாச: .. 18-66..



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)

ஸ்தி²தப்ரங்ஞஸ்ய கா பா⁴ஷா ஸமாதி⁴ஸ்த²ஸ்ய கேஸவ |
ஸ்தி²ததி⁴: கிம் ப்ரபா⁴ஷேத கிமாஸீத வ்ரஜேத கிம் .. 2.54..

ஜ்யாயஸீ சேத்கர்மணஸ்தே மதா பு³தி³தி⁴ர்ஜனார்த³ன |
தத்கிம் கர்மணி கோ⁴ரே மாம் நியோஜயஸி கேஸவ .. 3.1..

அத² கேன ப்ரயுக்தோயம் பாபம் சரதி பூருஷ: |
அனிச்ச²ன்னபி வார்ஷ்ணேய ப³லாதி³வ நியோஜித: .. 3.36..

அபரம் ப⁴வதோ ஜன்ம பரம் ஜன்ம விவஸ்வத: |
கத²மேதத்³விஜானியாம் த்வமாதெள³ ப்ரோக்தவானிதி .. 4.4..

கிம் தத்³ப்ரஹ்ம கிமத்⁴யாத்மம் கிம் கர்ம புருஷோத்தம |
அதி⁴பூ⁴தம் ச கிம் ப்ரோக்தமதி⁴தை³வம் கிமுச்யதே .. 8.1..

ஏவம் ஸததயுக்தா யே ப⁴க்தாஸ்த்வாம் பர்யபாஸதே.
யேசாப்யக்ஷரமவ்யக்தம் தேஷாம் கே யோக³வித்தமா: .. 12.1..

கத²ம் வித்³யாமஹம் யோகி³ம்ஸ்த்வாம் ஸதா³ பரிசிந்தயன் |
கேஷு கேஷு ச பா⁴வேஷு சிந்த்யோஉஸி ப⁴க³வன்மயா .. 10.17..

கைர்லிங்கை³ஸ்த்ரீன்கு³ணானேதானதீதோ ப⁴வதி ப்ரபோ⁴ |
கிமாசார: கத²ம் சைதாம்ஸ்த்ரீன்கு³ணானதிவர்ததே ..14.21 ..

ஸம்ந்யாஸஸ்ய மஹாபா³ஹோ தத்த்வமிச்சா²மி வேதி³தும் |
த்யாக³ஸ்ய ச ஹ்ரு³ஷீகேஸ ப்ரு³த²க்கேஸிநிஷுத³ன ..18.1 ..



B. Shankara sandesham (The message)

கீதா ஸாஸ்த்ரம்¹ இத³ம் புண்யம்² ய: படே²த் ப்ரயத: புமான் .
விஷ்ணோ: பாத³ம்¹ அவாப்னோதி ப⁴ய ஸோகாதி³ வர்ஜித: .. 1 ..

கீதாத்⁴யயனஸீலஸ்ய ப்ராணாயாமபரஸ்ய ச .
நைவ ஸந்தி ஹி பாபானி பூர்வஜன்மக்ரு³தானி ச .. 2 ..

மலினேமோசனம்¹ பும்²ஸாம்³ ஜலஸ்னானம்⁴ தி³னே தி³னே .
ஸக்ரு³த்³கீதாம்³ரு³தஸ்னானம்⁴ ஸம்²ஸாரமலநாஸனம்¹ .. 3 ..

கீதா ஸுகீதாகர்தவ்யா கிமன்யௌ: ஸாஸ்த்ரவிஸ்தரை: .
யா ஸ்வயம்¹ பத்³மநாப⁴ஸ்ய முக²பத்³மாத்³வினி: ஸ்ரு³தா .. 4 ..

பா⁴ரதாம்³ரு³தஸர்வஸ்வம்¹ விஷ்ணுவக்த்ராத்³வினி: ஸ்ரு³தம .
கீதா- க³ங்கோ³த³கம்¹ பீத்வா புனர்ஜன்ம ந வித்³யதே .. 5 ..

ஸர்வோபநிஷதோ³ கா³வோ தோ³க்தா⁴ கோ³பாலநந்த³ன: .
பார்தோ² வத்ஸ: ஸுதி⁴போ⁴க்தா து³க்த⁴ம்¹ கீதாம்³ரு³தம்¹ மஹத் .. 6 ..

ஏகம்¹ ஸாஸ்த்ரம்² தே³வகீபுத்ரகீ³தம்¹ .
ஏகோ தே³வோ தே³வகீபுத்ர ஏவ ..
ஏகோ மந்த்ரஸ்தஸ்ய நாமானி யானி.
கர்மாப்யேகம்¹ தஸ்ய தே³வஸ்ய ஸேவா .. 7 ..





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