

TELUGU

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

న త్వేవాహం జాతు నాసం న త్వం నేమే జనాధిపాః ।

న చైవ న భవిష్యామః సర్వే వయమతః పరమ్ ॥ 2-12॥

దేహినోఽస్మిన్యథా దేహీ కౌమారం యౌవనం జరా ।

తథా దేహాంతరప్రాప్తిర్ధీరస్తత్ర న ముహ్యతి ॥ 2-13॥

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ నవాని గృహ్లాతి నరోఽపరాణి ।

తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాన్యన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ ॥ 2-22॥

నైనం చిన్తంతి శస్త్రాణి నైనం దహతి పావకః ।

న చైనం క్లేదయన్త్యాపో న శోషయతి మారుతః ॥ 2-23॥

యదా యదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత ।

అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్ ॥ 4-7॥

పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కుతామ్ ।

ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సమ్భవామి యుగే యుగే ॥ 4-8॥

జన్మ కర్మ చ మే దివ్యమేవం యో వేత్తి తత్త్వతః ।

త్యక్త్వా దేహం పునర్జన్మ నైతి మామేతి సోఽర్జున ॥ 4-9॥

వీతరాగభయక్రోధా మన్మయా మాముపాశ్రితాః ।

బహవో జ్ఞానతపసా పూతా మద్భావమాగతాః ॥ 4-10॥



2. Karma yoga

కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన ।

మా కర్మఫలహేతుర్భూర్మా తే సజ్గోఽస్త్యకర్మణి ॥ 2-47॥

అన్నాద్భవన్తి భూతాని పర్జన్యాదన్నసమ్భవః ।

యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః ॥ 3-14॥

యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠస్తత్తదేవేతరో జనః ।

స యత్ప్రమాణం కురుతే లోకస్తదనువర్తతే ॥ 3-21॥

శ్రేయాన్స్వధర్మో విగుణః పరధర్మాత్స్వనుష్ఠితాత్ ।

స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః ॥ 3-35॥

యస్య సర్వే సమారమ్భాః కామసంకల్పవర్జితాః ।

జ్ఞానాగ్నిదగ్ధకర్మాణం తమాహుః పణ్డీతం బుధాః ॥ 4-19॥

సంన్యాసః కర్మయోగశ్చ నిఃశ్రేయసకరావృభౌ ।

తయోస్తు కర్మసంన్యాసాత్కర్మయోగో విశిష్యతే ॥ 5-2॥

బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సజ్గం త్యక్త్వా కరోతి యః ।

లిప్యతే న స పాపేన పద్మపత్రమివామ్భసా ॥ 5-10॥

అధిష్ఠానం తథా కర్తా కరణం చ పృథగ్విధమ్ ।

వివిధాశ్చ పృథక్పేష్టా దైవం చైవాత్ర పశ్యామమ్ ॥ 18-14॥



3. Gyana yoga

ధూమేనావ్రియతే వహ్నిర్యథాదర్శో మలేన చ ।

యథోల్బేనావృతో గర్భస్తథా తేనేదమావృతమ్ ॥ 3-38॥

బ్రహ్మోర్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మగ్నో బ్రహ్మణా హుతమ్ ।

బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మసమాధినా ॥ 4-24॥

శ్రద్ధావాల్లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేన్ద్రియః ।

జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి ॥ 4-39॥

జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశితమాత్మనః ।

తేషామాదిత్యవజ్జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరమ్ ॥ 5-16॥

మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే ।

యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః ॥ 7-3॥

బహూనాం జన్మనామస్తే జ్ఞానవాన్మాం ప్రపద్యతే ।

వాసుదేవః సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః ॥ 7-19॥

యః శాస్త్రవిధిముత్సుజ్య వర్తతే కామకారతః ।

న స సిద్ధిమవాప్నోతి న సుఖం న పరాం గతిమ్ ॥ 16-23॥

జ్ఞానం జ్ఞేయం పరిజ్ఞాతా త్రివిధా కర్మచోదనా ।

కరణం కర్మ కర్తే త్రివిధః కర్మసంక్రహః ॥ 18-18॥



4. Dhyana yoga

యోగీ యుజ్జీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః ।

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ॥ 6-10॥

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।

నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ ॥ 6-11॥

తత్త్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేన్ద్రియక్రియః ।

ఉపవిశ్యాసనే యుజ్జ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥ 6-12॥

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః ।

సమ్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥ 6-13॥

ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।

మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥ 6-14॥

యుజ్జన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః ।

శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి ॥ 6-15॥

యథా దీపో నివాతస్థో నేఙ్గతే సోపమా స్మృతా ।

యోగినో యతచిత్తస్య యుజ్జతో యోగమాత్మనః ॥ 6-19॥

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।

ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥ 6-29॥



5. Bhakti yoga

యే యథా మాం ప్రపద్యంతే తాంస్తథైవ భజామ్యహమ్ ।

మమ వర్తమానువర్తంతే మనుష్యాః పార్థ సర్వశః ॥ 4-11 ॥

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।

తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥ 9-22 ॥

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి ।

తదహం భక్త్యుపహృతమశ్నామి ప్రయతాత్మనః ॥ 9-26 ॥

మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కరు ।

మామేవైష్యసి యుక్త్యైవమాత్మానం మత్పరాయణః ॥ 9-34 ॥

మచ్చిత్రా మధతప్రాణా బోధయంతః పరస్పరమ్ ।

కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతి చ ॥ 10-9 ॥

అనపేక్షః శుచిర్దక్ష ఉదాసీనో గతవ్యధః ।

సర్వారంభపరిత్యాగీ యో మద్భక్తః స మే ప్రియః ॥ 12-16 ॥

ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్జున తిష్ఠతి ।

బ్రామయన్సర్వభూతాని యన్త్రారూఢాని మాయయా ॥ 18-61 ॥

సర్వధర్మాన్పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ ।

అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః ॥ 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)

స్థితప్రజ్ఞస్య కా భాషా సమాధిస్థస్య కేశవ |
స్థితధీః కిం ప్రభాషేత కిమాసీత వ్రజేత కిం || 2.54 ||

జ్యాయసీ చేత్కర్మణస్తే మతా బుద్ధిర్జనార్దన |
తత్కిం కర్మణి ఘోరే మాం నియోజయసి కేశవ || 3.1 ||

అథ కేన ప్రయుక్తోయం పాపం చరతి పూరుషః |
అనిచ్ఛన్నపి వార్జ్యేయ బలాదివ నియోజితః || 3.36 ||

అపరం భవతో జన్మ పరం జన్మ వివస్వతః |
కథమేతద్విజ్ఞానీయాం త్వమాదౌ ప్రోక్షవానితి || 4.4 ||

కిం తద్బ్రహ్మ కిమధ్యాత్మం కిం కర్మ పురుషోత్తమ |
అధిభూతం చ కిం ప్రోక్షమధిదైవం కిముచ్యతే || 8.1 ||

ఏవం సతతయుక్తా యే భక్తాస్త్యాం పర్యుపాసతే.
యేచాప్యక్షరమవ్యక్తం తేషాం కే యోగవిత్తమాః || 12.1 ||

కథం విద్యామహం యోగింస్త్యాం సదా పరిచింతయన్ |
కేషు కేషు చ భావేషు చింత్యోఽసి భగవన్మయా || 10.17 ||

కైర్లింగైస్తీన్మణానేతానతీతో భవతి ప్రభో |
కిమాచారః కథం చైతాంస్తీన్మణానతివర్తతే || 14.21 ||

సంన్యాసస్య మహాబాహో తత్త్వమిచ్ఛామి వేదితుం |
త్యాగస్య చ హృషీకేశ పృథక్కేశినిషూదన || 18.1 ||



B. Shankara sandesham (The message)

గీతా శాస్త్రం ఇదం పుణ్యం యః పఠేత్ ప్రయతః పుమాన్ .

విష్ణోః పాదం అవాప్నోతి భయ శోకాది వర్జితః .. 1 ..

గీతాధ్యయనశీలస్య ప్రాణాయామపరస్య చ .

నైవ సంతి హి పాపాని పూర్వజన్మకృతాని చ .. 2 ..

మలినేమోచనం పుంసాం జలస్నానం దినే దినే .

సకృద్గీతామృతస్నానం సంసారమలనాశనం .. 3 ..

గీతా సుగీతాకర్తవ్యా కిమన్యోః శాస్త్రవిస్తరైః .

యా స్వయం పద్మనాభస్య ముఖపద్మాద్వినీః సృతా .. 4 ..

భారతామృతసర్వస్వం విష్ణువక్తాద్వినీః సృతమ .

గీతా- గంగోదకం పీత్వా పునర్జన్మ న విద్యతే .. 5 ..

సర్వోపనిషదో గావో దోగ్ధా గోపాలనందనః .

పార్థో వత్సః సుధిభోక్తా దుగ్ధం గీతామృతం మహత్ .. 6 ..

ఏకం శాస్త్రం దేవకీపుత్రగీతం .

ఏకో దేవో దేవకీపుత్ర ఏవ ..

ఏకో మంత్రస్తస్య నామాని యాని.

కర్మాప్యేకం తస్య దేవస్య సేవా .. 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