Gitā Sathakam

DEVANAGARI

Gitā Vidya

Gita Vidya

Gyana Sathakam

Sadhana Booklet

Contents **Page**

Material body (Sthula deha)
1: The Nature 3
2: The Body 4
3: The Mind 5
Psychic body (Sukshma deha)
4: The senses 6
5: Sense Control 7
6: Sense Gratification 8
Material wisdom (Sthula gyana)
7: Physical wisdom 9
8: Social wisdom 10
9: Occupational wisdom 11
Psychic wisdom (Sukshma gyana)
10: Mental wisdom 12
11: Emotional wisdom 13
12: Spiritual wisdom 14

1. The Nature

पुण्यो गंधः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ .
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु .. 7-9.

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलं .
यच्चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकं .. 15-12..

गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा .
पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः .. 15-13..

दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया .
मामेव ये प्रपद्यंते मायामेतां तरंति ते .. 7-14.

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत .
रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा .. 14-10..

सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते .
ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत .. 14-11..

लोभः प्रवृत्तिरारंभः कर्मणामशमः स्पृहा .
रजस्येतानि जायंते विवृद्धे भरतर्षभ .. 14-12..

अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च .
तमस्येतानि जायंते विवृद्धे कुरुनंदन .. 14-13..

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

2. The Body

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः .
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधं .. 15-14.

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः .
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः .. 17-8..

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः .
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः .. 17-9..

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् .
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियं .. 17-10.

नियतं संगरहितमरागद्वेषतः कृतं .
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्त्विकमुच्यते .. 18-23..

यत्तु कामेप्सुना कर्म साहंकारेण वा पुनः .
क्रियते बहुलायासं तद्राजसमुदाहृतं .. 18-24..

अनुबंधं क्षयं हिंसामनपेक्ष्य च पौरुषं .
मोहादारभ्यते कर्म यत्तत्तामसमुच्यते .. 18-25..

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः .
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतोनैवचार्जुन .. 6-16..

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु .
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा .. 6-17..

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

3. The Mind

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं .
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते .. 6-35.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः .
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः .. 6-36.

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरं .
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् .. 6-26..

प्रशांतमनसं ह्येनंयोगिनं सुखमुत्तमं .
उपैति शांतरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषं .. 6-27..

बुद्ध्या विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मानं नियम्य च .
शब्दादीन्विषयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च .. 18-51..

विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानसः .
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः .. 18-52..

अहंकारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहं .
विमुच्य निर्ममः शांतो ब्रह्मभूयाय कल्पते .. 18-53.

स्वभावजेन कौंतेय निबद्धः स्वेन कर्मणा .
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत् .. 18-60..

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु .
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे .. 18-65..

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

4. The senses

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ 6-6॥

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च ।
अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥ 7-4॥

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥ 7-16॥

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ 9-27॥

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥ 14-5॥

तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम् ।
सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ ॥ 14-6॥

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम् ।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम् ॥ 14-7॥

तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत ॥ 14-8॥

सत्त्वं सुखे सञ्जयति रजः कर्मणि भारत ।
ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे सञ्जयत्युत ॥ 14-9॥

5. Sense Control

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥ 2-55॥

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥ 2-56॥

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम् ।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ 2-57॥

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ 2-58॥

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ 2-59॥

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥ 2-60॥

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ 2-61॥

6. Sense Gratification

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥ 2-62॥

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ 2-63॥

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ 2-64॥

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥ 2-65॥

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥ 2-66॥

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते ।
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥ 2-67॥

तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ 2-68॥

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

Email: info@gitavidya.org

7. Physical wisdom

कार्यकारणकर्तृत्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते .
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृत्वे हेतुरुच्यते .. 13-21..

अफलाकांक्षिभिर्यज्ञो विधिदृष्टो य इज्यते.
यष्टव्यमेवेति मनः समाधाय स सात्त्विकः..17.11..

अभिसंधाय तु फलं दंभार्थमपि चैव यत्.
इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसं..17.12..

विधिहीनमसृष्टान्नं मंत्रहीनमदक्षिणं.
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते..17.13..

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवं .
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते .. 17-14..

यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमं .
तत्सुखं सात्त्विकं प्रोक्तमात्मबुद्धिप्रसादजं .. 18-37..

विषयेंद्रियसंयोगाद्यत्तदग्रेऽमृतोपमं .
परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतं .. 18-38..

यदग्रे चानुबंधे च सुखं मोहनमात्मनः .
निद्रालस्यप्रमादोत्थं तत्तामसमुदाहृतं .. 18-39..

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

Email: info@gitavidya.org

8. Social wisdom

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः ।
तस्य कर्तारमपि मां विद्ध्यकर्तारमव्ययम् ॥ 4-13॥

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥ 17-20॥

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ।
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ॥ 17-21॥

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ 17-22॥

काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः ।
सर्वकर्मफलत्यागं प्राहुस्त्यागं विचक्षणाः ॥ 18-2॥

ब्राह्मणक्षत्रियविशां शूद्राणां च परन्तप ।
कर्माणि प्रविभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणैः ॥ 18-41॥

शमो दमस्तपः शौचं क्षान्तिरार्जवमेव च ।
ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम् ॥ 18-42॥

शौर्यं तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम् ।
दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम् ॥ 18-43॥

कृषिगौरक्ष्यवाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम् ।
परिचर्यात्मकं कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम् ॥ 18-44॥

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

9. Occupational wisdom

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता ।
भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य भारत ॥ 16-3॥

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च ।
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम् ॥ 16-4॥

मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।
सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते ॥ 18-26॥

रागी कर्मफलप्रेप्सुर्लुब्धो हिंसात्मकोऽशुचिः ।
हर्षशोकान्वितः कर्ता राजसः परिकीर्तितः ॥ 18-27॥

अयुक्तः प्राकृतः स्तब्धः शठो नैष्कृतिकोऽलसः ।
विषादी दीर्घसूत्री च कर्ता तामस उच्यते ॥ 18-28॥

धृत्या यया धारयते मनःप्राणेन्द्रियक्रियाः ।
योगेनाव्यभिचारिण्या धृतिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ 18-33॥

यया तु धर्मकामार्थान्धृत्या धारयतेऽर्जुन ।
प्रसङ्गेन फलाकाङ्क्षी धृतिः सा पार्थ राजसी ॥ 18-34॥

यया स्वप्नं भयं शोकं विषादं मदमेव च ।
न विमुञ्चति दुर्मेधा धृतिः सा पार्थ तामसी ॥ 18-35॥

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

10. Mental wisdom

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥ 16-1॥

अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ॥ 16-2॥

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ 16-21॥

एतैर्विमुक्तः कौन्तेय तमोद्वारैस्त्रिभिर्नरः ।
आचरत्यात्मनः श्रेयस्ततो याति परां गतिम् ॥ 16-22॥

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ 17-15॥

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥ 17-16॥

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।
बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ 18-30॥

यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च ।
अयथावत्प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी ॥ 18-31॥

अधर्मं धर्ममिति या मन्यते तमसावृता ।
सर्वार्थान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी ॥ 18-32॥

11. Emotional wisdom

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥ 2-71॥

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ 5-23॥

कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम् ।
रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ 14-16॥

सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ 14-17॥

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।
न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ 14-22॥

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते ।
गुणा वर्तन्त इत्येवं योऽवतिष्ठति नेङ्गते ॥ 14-23॥

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।
तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ 14-24॥

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।
सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥ 14-25॥

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

12. Spiritual wisdom

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ 2-27॥

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ 2-70॥

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥ 5-18॥

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥ 12-12॥

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः ॥ 12-18॥

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी सन्तुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ 12-19॥

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः ।
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते ॥ 17-17॥

सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत् ।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम् ॥ 17-18॥

मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः ।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥ 17-19॥

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 Gyana Sathakam" presents the divine wisdom in Sthula (Material) and Sukshma (Psychic) dimentions. With 12 chapters and 100 verses this course presents the six factors of divine wisdom namely Physical, Social, Occupational, Mental, Emotional and Spiritual. 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©