

Gītā Sathakam TELUGU



Gītā Vidya

Gita Vidya

Gyana Sathakam

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

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

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 చిన్దంతి శస్త్రాణి నైనం దహతి పావకః ।

న చైనం క్లేదయన్త్యాపో న శోషయతి మారుతః ॥ 2-23॥

యదా యదా హి ధర్మస్య గ్ధానిర్భవతి 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. The Body

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః .

ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం .. 15-14.

ఆయుఃసత్త్వబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః .

రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః .. 17-8..

కట్వమ్లలవణాత్యుష్ణతీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః .

ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః .. 17-9..

యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చ యత్ .

ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం .. 17-10.

నియతం సంగరహితమరాగద్వేషతః కృతం .

అఫలప్రేప్సూనా కర్మ యత్తత్సాత్త్వికముచ్యతే .. 18-23..

యత్తు కామేప్సూనా కర్మ సాహంకారేణ వా పునః .

క్రియతే బహులాయాసం తద్రాజసముదాహృతం .. 18-24..

అనుబంధం క్షయం హింసామనపేక్ష్య చ పౌరుషం .

మోహదారభ్యతే కర్మ యత్తత్తామసముచ్యతే .. 18-25..

నాత్యశ్చ తస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చ తః .

న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవచార్జున .. 6-16..

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు .

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహ్ .. 6-17..



3. The Mind

అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం .

అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే .. 6-35.

అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః .

వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః .. 6-36.

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం .

తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ .. 6-26..

ప్రశాంతమనసం హ్యేనంయోగినం సుఖముత్తమం .

ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషం .. 6-27..

బుద్ధ్యా విశుద్ధయా యుక్తో ధృత్యాత్మానం నియమ్య చ .

శబ్దాదీన్విషయాన్స్త్యక్త్వా రాగద్వేషౌ వ్యుదస్య చ .. 18-51..

వివిక్తసేవీ లఘూశీ యతవాక్కాయమానసః .

ధ్యానయోగపరో నిత్యం వైరాగ్యం సముపాశ్రితః .. 18-52..

అహంకారం బలం దర్పం కామం క్రోధం పరిగ్రహం .

విముచ్య నిర్మమః శాంతో బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే .. 18-53.

స్వభావజేన కౌంతేయ నిబద్ధః స్వేన కర్మణా .

కర్తుం నేచ్ఛసి యన్మోహాత్కరిష్యస్యవశోఽపి తత్ .. 18-60..

మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కరు .

మామేవైష్యసి సత్యం తే ప్రతిజానే ప్రియోఽసి మే .. 18-65..



4. The senses

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః .

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ .. 6-6..

భూమిరాపోఽనలో వాయుః ఖం మనో బుద్ధిరేవ చ .

అహంకార ఇతీయం మే భిన్నా ప్రకృతిరష్టధా .. 7-4..

చతుర్విధా భజంతే మాం జనాః సుకృతినోఽర్జున .

ఆర్తో జిజ్ఞాసురర్థార్థో జ్ఞానీ చ భరతర్షభ .. 7-16..

యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్ఞహోషి దదాసి యత్ .

యత్తపస్యసి కౌంతేయ తత్కురుష్వ మదర్పణం .. 9-27..

సత్త్వం రజస్తమ ఇతి గుణాః ప్రకృతిసంభవాః .

నిబద్ధంతి మహాబాహో దేహీ దేహినమవ్యయం .. 14-5..

తత్ర సత్త్వం నిర్మలత్వాత్ప్రకాశకమనామయం .

సుఖసంగేన బద్ధాతి జ్ఞానసంగేన చానఘం .. 14-6..

రజో రాగాత్మకం విద్ధి తృష్ణాసంగసముద్భవం .

తన్ని బద్ధాతి కౌంతేయ కర్మసంగేన దేహినం .. 14-7..

తమస్త్యజ్ఞానజం విద్ధి మోహనం సర్వదేహినాం .

ప్రమాదాలస్యనిద్రాభిస్తన్నిబద్ధాతి భారత .. 14-8..

సత్త్వం సుఖే సంజయతి రజః కర్మణి భారత .

జ్ఞానమావృత్య తు తమః ప్రమాదే సంజయత్యుత .. 14-9..



5. Sense Control

ప్రజహాతి యదా కామాన్సర్వాన్సార్థ మనోగతాన్ .

ఆత్మన్యేవాత్మనా తుష్టః స్థితప్రజ్ఞస్తదోచ్యతే .. 2-55..

దుఃఖేష్వనుద్విగ్నమనాః సుఖేషు విగతస్పృహః .

వీతరాగభయక్రోధః స్థితధీర్మునిరుచ్యతే .. 2-56..

యః సర్వత్రానభిన్నోహస్తత్తత్ప్రప్య కుభాకుభం .

నాభినందతి న ద్వేష్టి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-57..

యదా సంహరతే చాయం కూర్మోఽఙ్గానీవ సర్వశః .

ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-58..

విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః .

రసవర్జం రసోఽప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే .. 2-59..

యతతో హ్యపి కౌంతేయ పురుషస్య విపశ్చితః .

ఇంద్రియాణి ప్రమాథీని హరంతి ప్రసభం మనః .. 2-60..

తాని సర్వాణి సంయమ్య యుక్త ఆసీత మత్పరః .

వశే హి యస్యేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-61..



6. Sense Gratification

ధ్యాయతో విషయాన్వంసః సంగస్తేషాపజాయతే .

సంగాత్సంజాయతే కామః కామాత్తోధోఽభిజాయతే .. 2-62..

క్రోధాద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహాత్స్మృతివిభ్రమః .

స్మృతిభ్రంశాద్ బుద్ధినాశో బుద్ధినాశాత్ప్రణశ్యతి .. 2-63..

రాగద్వేషవియుక్తైస్తు విషయానింద్రియైశ్చరన్ .

ఆత్మవశ్యైర్విధేయాత్మా ప్రసాదమధిగచ్ఛతి .. 2-64..

ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాం హనిరస్యోపజాయతే .

ప్రసన్నచేతనో హ్యశు బుద్ధిః పర్యవత్తిష్ఠతే .. 2-65..

నాస్తి బుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా .

న చాభావయతః శాంతిరశాంతస్య కుతః సుఖం .. 2-66..

ఇంద్రియాణాం హి చరతాం యన్మనోఽనువిధీయతే .

తదస్య హరతి ప్రజ్ఞాం వాయుర్నావమివాంభసి .. 2-67..

తస్మాద్యస్య మహాబాహో నిగృహీతాని సర్వకః .

ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా .. 2-68..



7. Physical wisdom

కార్యకారణకర్తుత్వే హేతుః ప్రకృతిరుచ్యతే .

పురుషః సుఖదుఃఖానాం భోక్తుత్వే హేతురుచ్యతే .. 13-21..

అఫలాకాంక్షిభిర్యజ్ఞో విధిదృష్టో య ఇజ్యతే.

యష్టవ్యమేవేతి మనః సమాధాయ స సాత్త్వికః..17.11..

అభిసంధాయ తు ఫలం దంభార్థమపి చైవ యత్.

ఇజ్యతే భరతశ్రేష్ఠ తం యజ్ఞం విధి రాజసం..17.12..

విధిహీనమస్పృష్టాన్నం మంత్రహీనమదక్షిణం.

శ్రద్ధావిరహితం యజ్ఞం తామసం పరిచక్షతే..17.13..

దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞపూజనం శౌచమార్జవం .

బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే .. 17-14..

యత్తదగ్రే విషమివ పరిణామేఽమృతోపమం .

తత్సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్తమాత్మబుద్ధిప్రసాదజం .. 18-37..

విషయేంద్రియసంయోగాద్యత్తదగ్రేఽమృతోపమం .

పరిణామే విషమివ తత్సుఖం రాజసం స్మృతం .. 18-38..

యదగ్రే చానుబంధే చ సుఖం మోహనమాత్మనః .

నిద్రాలస్యప్రమాదోత్థం తత్తామసముదాహృతం .. 18-39..



8. Social wisdom

చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణకర్మవిభాగశః .

తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తారమవ్యయం .. 4-13..

దాతవ్యమితి యద్దానం దీయతేఽనుపకారిణే .

దేశే కాలే చ పాత్రే చ తద్దానం సాత్త్వికం స్మృతం .. 17-20..

యత్తు ప్రత్యుపకారార్థం ఫలముద్దిశ్య వా పునః .

దీయతే చ పరిక్లిష్టం తద్దానం రాజసం స్మృతం .. 17-21..

అదేశకాలే యద్దానమపాత్రేభ్యశ్చ దీయతే .

అసత్కృతమవజ్ఞాతం తత్తామసముదాహృతం .. 17-22..

కామ్యానాం కర్మణాం న్యాసం సంన్యాసం కవయో విదుః .

సర్వకర్మఫలత్యాగం ప్రాహుస్త్యాగం విచక్షణాః .. 18-2..

బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాం శూద్రాణాం చ పరంతప .

కర్మాణి ప్రవిభక్తాని స్వభావప్రభవైర్గుణైః .. 18-41..

శమో దమస్తపః శౌచం క్షాంతిరార్జవమేవ చ .

జ్ఞానం విజ్ఞానమాస్తిక్యం బ్రహ్మకర్మ స్వభావజం .. 18-42..

శౌర్యం తేజో ధృతిర్దాక్ష్యం యుద్ధే చాప్యపలాయనం .

దానమీశ్వరభావశ్చ క్షాత్రం కర్మ స్వభావజం .. 18-43..

కృషిగౌరక్ష్యవాణిజ్యం వైశ్యకర్మ స్వభావజం .

పరిచర్యాత్మకం కర్మ శూద్రస్యాపి స్వభావజం .. 18-44..



9. Occupational wisdom

తేజః క్షమా ధృతిః శౌచమద్రోహో నాతిమానితా .

భవంతి సంపదం దైవీమభిజాతస్య భారత .. 16-3..

దంభో దర్పోఽభిమానశ్చ క్రోధః పారుష్యమేవ చ .

అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ సంపదమాసురీం .. 16-4..

ముక్తసంగోఽనహంవాదీ ధృత్యుత్సాహసమన్వితః .

సిద్ధ్యసిద్ధ్యీర్నిర్వికారః కర్తా సాత్త్విక ఉచ్యతే .. 18-26..

రాగీ కర్మఫలప్రేప్సుర్లుబ్ధో హింసాత్మకోఽశుచిః .

హర్షశోకాన్వితః కర్తా రాజసః పరికీర్తితః .. 18-27..

అయుక్తః ప్రాకృతః స్తబ్ధః శరో నైష్కృతికోఽలసః .

విషాదీ దీర్ఘసూత్రీ చ కర్తా తామస ఉచ్యతే .. 18-28..

ధృత్యా యయా ధారయతే మనఃప్రాణేంద్రియక్రియాః .

యోగేనావ్యభిచారిణ్యా ధృతిః సా పార్థ సాత్త్వికీ .. 18-33..

యయా తు ధర్మకామార్థాంధృత్యా ధారయతేఽర్జున .

ప్రసంగేన ఫలాకాంక్షీ ధృతిః సా పార్థ రాజసీ .. 18-34..

యయా స్వప్నం భయం శోకం విషాదం మదమేవ చ .

న విముంచతి దుర్మేధా ధృతిః సా పార్థ తామసీ .. 18-35..



10. Mental wisdom

అభయం సత్త్వసంకుద్ధిర్జ్ఞానయోగవ్యవస్థితః .

దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవం .. 16-1..

అహింసా సత్యమక్రోధస్త్యాగః శాంతిరపైశునం .

దయా భూతేష్వలోలుప్త్వం మార్దవం హ్రీరచాపలం .. 16-2..

త్రివిధం నరకస్యేదం ద్వారం నాశనమాత్మనః .

కామః క్రోధస్తథా లోభస్తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్ .. 16-21..

ఏతైర్విముక్తః కౌంతేయ తమోద్వారైస్త్రిభిర్నరః .

ఆచరత్యాత్మనః శ్రేయస్తతో యాతి పరాం గతిం .. 16-22..

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ .

స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే .. 17-15..

మనః ప్రసాదః సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మవినిగ్రహః .

భావసంకుద్ధిరిత్యేతత్తపో మానసముచ్యతే .. 17-16..

ప్రవృత్తిం చ నివృత్తిం చ కార్యాకార్యే భయాభయే .

బంధం మోక్షం చ యా వేత్తి బుద్ధిః సా పార్థ సాత్త్వికీ .. 18-30..

యయా ధర్మమధర్మం చ కార్యం చాకార్యమేవ చ .

అయథావత్ప్రజానాతి బుద్ధిః సా పార్థ రాజసీ .. 18-31..

అధర్మం ధర్మమితి యా మన్యతే తమసావృతా .

సర్వార్థాన్విపరీతాంశ్చ బుద్ధిః సా పార్థ తామసీ .. 18-32..



11. Emotional wisdom

విహాయ కామాన్యః సర్వాన్సుమాంశ్చరతి నిఃస్పృహః .

నిర్మమో నిరహంకారః స శాంతిమధిగచ్ఛతి .. 2-71..

శక్నోతీహైవ యః సోఢుం ప్రాకృరీరవిమోక్షణాత్ .

కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః .. 5-23..

కర్మణః సుకృతస్యాహుః సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలం .

రజసస్తు ఫలం దుఃఖమజ్ఞానం తమసః ఫలం .. 14-16..

సత్త్వాత్సంజాయతే జ్ఞానం రజసో లోభ ఏవ చ .

ప్రమాదమోహౌ తమసో భవతోఽజ్ఞానమేవ చ .. 14-17..

ప్రకాశం చ ప్రవృత్తిం చ మోహమేవ చ పాండవ .

న ద్వేష్టి సంప్రవృత్తాని న నివృత్తాని కాంక్షతి .. 14-22..

ఉదాసీనవదాసీనో గుణైర్వో న విచాల్యతే .

గుణా వర్తంత ఇత్యేవం యోఽవతిష్ఠతి నేంగతే .. 14-23..

సమదుఃఖసుఖః స్వస్థః సమలోష్ఠాశ్మకాంచనః .

తుల్యప్రియాప్రియో ధీరస్తుల్యనిందాత్మసంస్తుతిః .. 14-24..

మానాపమానయోస్తుల్యస్తుల్యో మిత్రారిపక్షయోః .

సర్వారంభపరిత్యాగీ గుణాతీతః స ఉచ్యతే .. 14-25..



12. Spiritual wisdom

జాతస్య హి ద్రువో మృత్యుర్ద్రవం జన్మ మృతస్య చ .

తస్మాదపరిహార్యేఽర్థే న త్వం శోచితుమర్హసి .. 2-27..

ఆపూర్యమాణమచలప్రతిష్ఠం సముద్రమాపః ప్రవిశంతి యద్వత్ .

తద్వత్కామా యం ప్రవిశంతి సర్వే స శాంతిమాప్నోతి న కామకామీ .. 2-70..

విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని .

శుని చైవ శ్వపాకే చ పండితాః సమదర్శినః .. 5-18..

శ్రేయో హి జ్ఞానమభ్యాసాజ్ఞానాధ్యానం విశిష్యతే .

ధ్యానాత్కర్మఫలత్యాగస్త్యాగాచ్ఛాంతిరనంతరం .. 12-12..

సమః శత్రౌ చ మిత్రే చ తథా మానాపమానయోః .

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు సమః సంగవివర్జితః .. 12-18..

తుల్యనిందాస్తుతిర్మోనీ సంతుష్టో యేన కేనచిత్ .

అనికేతః స్థిరమతిర్భక్తిమాన్మే ప్రియో నరః .. 12-19..

శ్రద్ధయా పరయా తప్తం తపస్తత్త్రివిధం నరైః .

అఫలాకాంక్షిభిర్యుక్తైః సాత్త్వికం పరిచక్షతే .. 17-17..

సత్కారమానపూజార్థం తపో దంభేన చైవ యత్ .

క్రియతే తదిహ ప్రోక్తం రాజసం చలమద్భుతం .. 17-18..

మూఢగ్రాహేణాత్మనో యత్స్పృడయా క్రియతే తపః .

పరస్యోత్సాదనార్థం వా తత్తామసముదాహృతం .. 17-19..





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) dimensions. 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