

హైదరాబాద్ గీతా గాయత్రి



మన్నవ వీలావతి ప్రసాద్
9393044127



గీతా గాయత్రి - మహాత్మ్యం

మంత్రములకు తల్లి వంటిది గాయత్రి మంత్రము,
శ్రీకృష్ణుడు స్వయంగా చెప్పిన
వేదాల, ఉపనిషత్తుల సారం భగవద్గీత
ఈ రెండింటి కలయికే “ గీతా గాయత్రి ”

మహోన్నతమైన గాయత్రి మంత్రంలో ఉన్న 24
అక్షరాలతో ప్రారంభమైన మరియు అక్షరాలు కలిగిన 24
భగవద్గీత శ్లోకాలతో తయారు చేసినదే ఈ గీతా గాయత్రి.

గీతా గాయత్రిలోని 24 శ్లోకాలను అర్థంతో సహా
ప్రతిరోజు పారాయణం చేస్తే గాయత్రి మంత్రమును మరియు
భగవద్గీతను పారాయణము చేసిన పుణ్యం లభిస్తుంది.

శ్రేష్ఠమైన గీతా గాయత్రిని ప్రతిరోజు పారాయణం
చేయండి. ఆచరించండి, ఆరోగ్యంతో, ఆనందంగా
జీవించండి. ఇహ పర సౌఖ్యాలు అనుభవించండి.

గీతా గాయత్రి పారాయణం చేయు విధానం

ఉదయం సంధ్యా సమయములో నిద్ర లేచి, స్నానము చేసి, సూర్యభగవానుడికి సమస్కరించి, బొట్టు పెట్టుకుని, దీపం వెలిగించి, గ్లాసులో నీళ్ళు తీసుకుని ఎదురుగా పెట్టుకుని, కళ్ళు మూసుకుని **3 సార్లు ఓంకారం చెప్పి, 24 సార్లు గాయత్రి మంత్రం జపం చేసి, ఒక్కసారి గీతా గాయత్రిని పారాయణం చేసిన** తరువాత భగవానుడికి నైవేద్యం పెట్టి, ఇంటిలో అందరికి తీర్థం ఇచ్చి, గీతా జ్ఞాన ప్రచారం కోసం రోజుకు ఒక్క రూపాయి చొప్పున సంవత్సరానికి రూ. 365/-లు దానం ఇవ్వండి.

వాట్సప్ ద్వారా ఉచితంగా భగవద్గీత శ్లోకాలు నేర్పిస్తాము.

నేర్చుకోవాలనే ఉత్సాహం ఉన్నవారు

9493 666 558 నంబర్ కి వాట్సప్ లో

మీ పేరు, గ్రామం, జిల్లా పంపగలరు.

గాయత్రి మంత్రం



ఓం భూర్ భువః స్వః
తత్ సవితుః వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య భిమహి
భియోయోనః ప్రచోదయాత్

అర్థం : పరమేశ్వరుడు సర్వ రక్షకుడు, సత్ స్వరూపుడు, జ్ఞానరూపుడు, ఆనంద స్వరూపుడు అట్టి పరమేశ్వరుడు ఈ సృష్టికి కర్త, జీవులందరి చేత ఆరాధింపబడేవాడు, పాపరహితుడు. అట్టి దివ్య గుణములు కలిగిన దేవుని దివ్య స్వరూపము మా హృదయాలలో ఉండి మా బుద్ధులను సత్ కర్మలవైపు ప్రేరేపించుగాక.

గీతా గాయత్రి

ఓం

ప్రతి రోజు ఓంకారం ఉచ్చరించు
మోక్షమును పొందు.

ఓం మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ
వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్ ।
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం
స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥

‘ఓంకారమును ఉచ్చరించుచు’

ఆ ఓంకారమునకు బ్రహ్మ స్వరూపుడనైన
నా గురించి ఆలోచిస్తూ తన దేహమును
వదులుతాడో అతడు పరమగతిని
(మోక్షమును) పొందును.

భగవద్గీత 8-13

గీతా గాయత్రి

తత్

జ్ఞానం సంపాదించడానికి
ఏకైక మార్గము

తత్ విధి ప్రణిపాతేన

పరిప్రశ్నేన సేవయా ।

ఉపదేశ్శాంతి తే జ్ఞానం

జ్ఞానిన స్తత్త్వదర్శనః ॥

“తత్త్వమును దర్శించిన” జ్ఞానుల (గురువుల) దగ్గరకు వెళ్ళి వారికి నమస్కరించి, సేవచేసి, నియమముతో ప్రశ్నించుట వలన గురువు గారు సంతోషించి, పరమాత్మను గురించిన తత్త్వజ్ఞానమును నీకు తెలుపుతారు.

భగవద్గీత 4-34

గీతా గాయత్రి

స

నన్ను శరణువేడు అన్ని పాపముల
నుండి విముక్తి పొందు

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య
మామేకం శరణం వ్రజ ।
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో
మోక్షయిష్యామి మా శుచః ॥

అర్చన

అన్ని ధర్మములను (సమస్త కర్తవ్య కర్మలను)
నాకు సమర్పించి నన్నే శరణు పొందుము.
అన్ని పాపముల నుండి నిన్ను నేను విముక్తి
కలిగింతును. నీవు శోకించకు.

భగవద్గీత 18-66

గీతా గాయత్రి

వి

అన్ని జీవులను సమ దృష్టితో చూడు

విద్యా వినయ సంపన్నే

బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।

శుని చైవ శ్వపాకే చ

పండితాః సమదర్శినః ॥

అర్చన

జ్ఞానులు విద్యావినయ సంపన్నులైన
బ్రహ్మణునియందును, గోవు, ఏనుగు, కుక్క
మొదలగు జంతువుల యందును మరియు
చండాలుని యందును సమదృష్టినే కలిగి ఉంటారు.

భగవద్గీత 5-18

గీతా గాయత్రి

తు:

భక్తుని లక్షణాలు

**తుల్యనిందాస్తుతి ర్మానీ
సంతుష్టో యేన కేనచిత్ ।
అనికేతః స్థిరమతిః
భక్తిమాన్ మే ప్రియో నరః ॥**

అర్చన

నిందా స్తుతులకు చలించని వాడు మననశీలుడు
లభించిన దానితో తృప్తి చెందేవాడు. స్థిర
నివాసముల యందు ఆసక్తి లేనివాడు, నిశ్చల
హృదయముగల భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు.

(భక్తుని లక్షణాలు 12వ అధ్యాయంలో వివరించారు).

భగవద్గీత 12-19

గీతా గాయత్రి

వ

సృష్టి చక్రమును
అనుసరించని వాడు పాపి

ఏవం ప్రవర్తితం చక్రం
నాను వర్తయతీహ యః ।
అఘాయుర్ ఇంద్రియారామో
మోఘం పార్థ! స జీవతి ॥

పరంపరా గతముగా జరుగుతున్న సృష్టి
చక్రమును ఈ లోకములో ఎవడు అనుసరించి
జీవించడో వాడు పాప జీవనుడై, ఇంద్రియ
సుఖములకు బానిసయై వ్యర్థముగా
జీవించుచున్నాడు.

భగవద్గీత 3-16

గీతా గాయత్రి

ఓ

ఎవరిని వారే
ఉద్ధరించుకోవాలి.

ఉద్ధరే దాత్మ నాఽ త్మానం
నాత్మాన మవసాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యత్మనో బంధుః
ఆత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥

అర్చన

ప్రతి ఒక్కరు తమను తామే
ఉద్ధరించుకొనవలెను. కాని అధోగతి
పాలుకారాదు. ఎందుకనగా ఈ లోకంలో
తమకు తామే మిత్రులు
తమకు తామే శత్రువులు.

భగవద్గీత 6-5

గీతా గాయత్రి

ఞ్యం

భగవంతుడికి శిష్యుడిగా మారి
శరణు పొందు.

**కార్పణ్య దోషోపహత స్వభావః
వృచ్ఛామిత్యాం ధర్మసమ్మాథచేతాః ।
యచ్ఛ్రేయః స్యాన్నిశ్చితం బ్రూహి తస్మై
శిష్యసేఽహం శాధి మాం త్వాం ప్రపన్నమ్ ॥**

పిరికితనమునకు లోనై ధర్మ నిర్ణయము చేసే
శక్తిని నా మనస్సు కోల్పోయింది. శోకంతో
కుమిలిపోతున్నాను. అందుకే నిన్ను శరణు
వేడుతున్నాను. ఏది చేయడం వలన నాకు
శ్రేయస్సు కలుగుతుందో అది నాకు తెలుపు.
నన్ను శిష్యుడిగా స్వీకరించు. నాకు ఉపదేశించు.

భగవద్గీత 2-7

గీతా గాయత్రి

భ

అనన్య భక్తి ద్వారానే నన్ను
చూడగలుగుతారు.

**భక్త్యా త్వనన్యయా శక్యః
అహమేవం విధోఽర్జున! ।
జ్ఞాతుం ద్రష్టుం చ తత్త్వేన
ప్రవేశ్యుం చ పరంతప! ॥**

నా యదార్థ రూపమును ప్రత్యక్షముగా
దర్శించాలన్నా, నా తత్త్వజ్ఞానము
తెలుసుకోవాలన్నా, నాలో ప్రవేశించాలన్నా
(ఐక్యమవ్వాలన్నా) అనన్య భక్తి ద్వారా
మాత్రమే సాధ్యమగును.

భగవద్గీత 11-54

గీతా గాయత్రి

ర్థో

మానవులు రెండు రకాలు

ద్వౌ భూతసర్గ లోకే సిన్
దైవ ఆసుర ఏవ చ ।
దైవో విస్తరశః ప్రోక్తః
ఆసురం పార్థ! మే శృణు ॥

అర్చన

ఈ లోకంలో మానవులు రెండు రకాలుగా
ఉంటారు. దైవీ లక్షణాలు కలవారు
కొందరు ఆసుర (రాక్షస) లక్షణాలు
కలవారు మరి కొందరు.

(ఈ రెండు లక్షణాల గురించి 16వ అధ్యాయంలో వివరంగా తెలిపినారు.)

భగవద్గీత 16-6

గీతా గాయత్రి

చ

ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించవలసిన
శారీరక తపస్సు

దేవ ద్విజ గురు ప్రాజ్ఞ
పూజనం శౌచ మార్జవమ్ ।
బ్రహ్మచర్య మహింసా చ
శారీరం తప ఉచ్యతే ॥

అర్చన

దేవతలను, పెద్దలను, గురువులను,
జ్ఞానులను సేవించుట, పవిత్రము,
నిరాడంబరము, బ్రహ్మచర్యము,
అహింస అనునవి శారీరక తపస్సు.

భగవద్గీత 17-14

గీతా గాయత్రి

ప

ఏ పని చేస్తున్నా
సహజంగా ఉండాలి.

**నైవ కించిత్ కరోమీతి
యుక్తో మన్యేత తత్త్వనిత్ ।
పశ్యన్ శృణ్వన్ స్పృశన్ జిప్సున్
అశ్నన్ గచ్ఛన్ స్వపన్ శ్వసన్ ॥**

తత్త్వజ్ఞుడైన యోగి చూచుచూ, వినుచూ, తాకుచూ,
వాసన చూస్తూ, తినుచూ, నడుస్తూ, నిద్రిస్తూ,
శ్వాస క్రియలను చేస్తూ, మాట్లాడుచూ,
ఇంద్రియములు తమతమ పనులు చేస్తున్నను
తానేమి చేయుటలేదని భావించును.

భగవద్గీత 5-8

గీతా గాయత్రి

స్వ

వేదాల ద్వారా తెలుసుకొనేది
ఒకే భగవంతుడిని

సర్వస్య చాహం హృది సన్నివిష్టో
మత్తః స్మృతిర్ జ్ఞానమపొహనం చ ।
వేదైశ్చ సర్వైరహమేవ వేద్యో
వేదాంతకృత్ వేదవిదేవ చాహమ్ ॥

అర్చన

సమస్త ప్రాణుల హృదయములలో అంతర్యామిగా
ఉన్నవాడను నేనే. నా నుండియే స్మృతి, జ్ఞానము,
సందేహములు తొలగించుట కలుగుచున్నవి.
వేదముల ద్వారా తెలుసుకొనదగిన వాడను నేనే.
వేదాంత కర్తను, వేదములను తెలిసినవాడను నేనే.

భగవద్గీత 15-15

గీతా గాయత్రి

ధీ

ఈ శరీరం నశిస్తుంది కాని
ఆత్మ శాశ్వతం

దేహినోఽస్మిన్ యథా దేహే
కౌమారం యౌవనం జరా ।
తథా దేహాంతర ప్రాప్తిః
భీరస్తత్ర న ముహ్యతి ॥

జీవునికి ప్రస్తుత దేహములో బాల్యము,
యవ్వనము, ముసలితనము అనే మార్పు ఏలా
కనిపిస్తూ ఉందో అలాగే చనిపోయిన తరువాత
మరొక దేహం లభిస్తుంది. ఈ విషయములో
ధీరుడైన వాడు మోహానికి గురి కాడు.

భగవద్గీత 2-13

గీతా గాయత్రి

మ

నన్ను విగ్రహ రూపంలో
పూజించు భక్తులు శ్రేష్టులు

మయ్యావేశ్య మనో యే మాం
నిత్యయుక్తా ఉపాసతే ।
శ్రద్ధయా పరయోపేతాః
తేమే యుక్తతమా మతాః ॥

అర్చన

మనస్సును నాయందే నిలిపి నిరంతరము
దైవ చింతనాపరలై మిక్కిలి శ్రద్ధతో
విగ్రహ రూపంలో నన్ను పూజించే
భక్తులే యోగులలో మిక్కిలి శ్రేష్టులు.

భగవద్గీత 12-2

గీతా గాయత్రి

హి

దైవీ గుణాలు

అహింసా సత్యమ క్రోధః
త్యాగః శాంతి రపైశునమ్ ।
దయా భూతేష్వలోలుప్తం
మార్గవం ప్రారచాపలమ్ ॥

అహింస, సత్యము, కోపము లేకుండుట,
త్యాగము, శాంతి, ఇతరుల దోషములను
ఎంచకుండుట, దయ, లోభము లేకుండుట,
కోమలత్వము, సిగ్గు, వర్ధ చేష్టలు చేయకుండుట
దైవీ లక్షణములు

భగవద్గీత 16-2

గీతా గాయత్రి

ధి

మీరు ఏ పని చేసినా
దానికి కారణాలు - 5

అధిష్టానం తథా కర్తా
కరణం చ వృథగ్విధమ్ ।
వివిధాశ్చ వృథక్ చేష్టా
దైవం చైవాత్ర పంచమమ్ ॥

మనం చేసే ప్రతి పనికి 5 కారణాలు కలవు.

1. అధిష్టానము (దేహము)
2. కర్త 3. ఇంద్రియాలు
4. వివిధ ప్రయత్నములు
5. దైవము

భగవద్గీత 18-14

గీతా గాయత్రి

యో

ధ్యానం ఎలా చెయ్యాలి

యోగీ యుంజీత సతతమ్

ఆత్మానం రహసి స్థితః ।

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా

నిరాశీ రపరిగ్రహః ॥

అర్చన

ఇంద్రియములను స్వాధీనపరచుకొనిన వాడు, కోరికలు లేనివాడు, భోగ సామాగ్రిని ప్రోగుచేయని వాడు అయిన యోగి ఒంటరిగా నిర్జన ప్రదేశమున కూర్చొని ఆత్మను నిరంతరము పరమాత్మయందు లగ్నం చేయుచూ ధ్యానం చేయవలెను.

భగవద్గీత 6-10

గీతా గాయత్రి

యో

మీరు ఏ రూపాన్ని ఆరాధించినా
ఆశ్వరదించేది నేనే

**యో యో యాం యాం తనుం భక్తః
శ్రద్ధయాఽర్చతు మిచ్ఛతి ।
తస్య తస్మాచలాం శ్రద్ధాం
తామేవ విదధామ్యహమ్ ॥**

అర్చనా

భక్తులు ఏ దేవతా స్వరూపాన్ని
భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినను వారికి
ఆయా దేవతా రూపములయందే
భక్తి శ్రద్ధలను స్థిరముగా కుదురుకొనునట్లు
నేను చేయుదును.

భగవద్గీత 7-21

గీతా గాయత్రి

స:

మనస్సును

నియంత్రించడం ఎలా?

చంచలం హి మనః కృష్ణ!

ప్రమాథి బలవద్భ్రథమ్ ।

తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే

వాయోరివ సుదుష్కరమ్ ॥

మనస్సు చంచలమైనది, పీడించే స్వభావము కలది, ధృఢమైనది, మిక్కిలి బలమైనది. కనుక దానిని నిగ్రహించుట గాలిని ఆపుట వలే మిక్కిలి కష్టమని భావిస్తున్నాను.

(అయిననూ అభ్యాసము, వైరాగ్యము చేత మనస్సును నియంత్రించవచ్చు)

భగవద్గీత 6-34

గీతా గాయత్రి

ప్ర

స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణాలు

ప్రజహాతి యదా కామాన్
సర్వాన్ పార్థ! మనోగతాన్ ।
ఆత్మన్యే వాత్మనా తుష్టః
స్థితప్రజ్ఞ స్తదోచ్యతే ॥

అర్చన

ఎవడైతే మనస్సులోని సమస్త కోరికలను
విడిచిపెట్టి ఆత్మ ద్వారా ఆత్మలోనే
సంతోషిస్తూ ఉంటాడో అలాంటి వాడిని
స్థితప్రజ్ఞుడు అంటారు.

భగవద్గీత 2-55

గీతా గాయత్రి

చో

కర్తవ్యంగా భావించి
యుద్ధం చెయ్యు

**యదృచ్ఛయా చోపపన్నం
స్వర్గ ద్వార మపావృతమ్ ।
సుఖినః క్షత్రియాః పార్థ!
లభంతే యుద్ధ మీదృశమ్ ॥**

అర్జున

ఈ యుద్ధం యాదృచ్ఛికముగా జరుగుచున్నది (అనగా నీవు కోరుకున్నది కాదు). ఇలాంటి యుద్ధాల వలన స్వర్గ ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి. ఈ అవకాశం క్షత్రియులకు మాత్రమే లభిస్తుంది. యుద్ధం చేయడం కన్నా శ్రేయస్కర మార్గం మరొకటి లేదు.

భగవద్గీత 2-32

గీతా గాయత్రి

ద

నీతిని, జ్ఞానమును నేనే!

దండో దమయతా మస్మి
నీతిరస్మి జిగీషతామ్ ।
మౌనం చైవాస్మి గుహ్యనాం
జ్ఞానం జ్ఞానవతా మహమ్ ॥

శిక్షించు వారిలో దండమును,
జయము కోరే వారిలో నీతిని,
రహస్యములలో మౌనమును,
జ్ఞానములలో తత్త్వజ్ఞానమును నేనే.

భగవద్గీత 10-38

గీతా గాయత్రి

యాత్

ఎలాంటి ఆహారం
స్వీకరించ కూడదు.

**యాతయామం గతరసం
పూతి పర్యుషితం చ యత్ ।
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం
భోజనం తామసప్రియమ్ ॥**

వండిన పిమ్మట ఒక జాము దాటినవి,
బాగా ఉడకనివి, రుచి హీనమైనవి,
చెడువాసన వచ్చేవి, పాచి పోయినవి,
ఎంగిలి పదార్థములు, నిషిద్ధ మరియు
అపవిత్రమైన ఆహారమును తమో గుణముగలవారు
ఇష్టముగా తింటారు. (మోక్ష సాధన చేయువారు
ఇలాంటి ఆహారము ఎన్నడునూ తినరాదు)

భగవద్గీత 17-10

హైందవి ఫౌండేషన్ - లక్ష్యం

ప్రతి ఒక్క గ్రామంలో గీతా పారాయణము

ప్రతి ఒక్క ఇంటిలో గీతా గ్రంథము

ప్రతి ఒక్కరికి గీతా జ్ఞానము

మరియు

2020 గీతా జయంతి లోపు

ఒక లక్ష మందికి భగవద్గీత శ్లోకాలు నేర్పించి
లక్ష గృహాలలో గీతా పారాయణము చేయించాలి.

అనే లక్ష్యంతో 2018 ఉగాది నుండి
గీతా జ్ఞాన ప్రచార యజ్ఞము
ప్రారంభం చేశాము.

చిరునామా : మన్నవ లీలావతి ప్రసాద్

పుల్లడిగుంట, వట్టిచెరుకూరు మండలం, గుంటూరు జిల్లా .

9493 666 558, 9393 044 127

భగవద్గీతలోని సంస్కృత శ్లోకాలు చూసి చదవడం మరియు కంఠస్థం చేయడం వలన ఉపయోగాలు :

- మాట స్పష్టత, నోటి ఉచ్చారణ బాగుంటుంది.
- విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెంది మానసిక వికాసం పెరుగుతుంది.
- చిన్నతనంలో సహజంగా ఉండే నత్తి పోయి ఏ భాష అయినా అనర్గళంగా మాట్లాడగలుగుతారు.
- శ్లోకాలు చదవడం వస్తే ఏ పుస్తకం అయినా చూసి చదవడం సహజంగా అలవాటు అవుతుంది.
- బీజాక్షరాలు ఉన్న భగవద్గీత శ్లోకాలు ప్రతిరోజు చదవడం వలన శరీరంలోని నాడులు ఉత్తేజం చెంది జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు.
- శ్లోకాల స్ఫుర్ణలు (కాంపిటీషన్స్) పెట్టడం వలన పోటీతత్వం పెరుగుతుంది.
- శ్లోకాలు చదివే సమయంలో శ్వాస క్రమబద్ధంగా తీసుకుంటూ, వదులుతూ ఉండటం వలన తెలియకుండానే ప్రాణాయామం జరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెరిగి చదివింది బాగా గుర్తు పెట్టుకుంటారు.

- వేదభాష మరియు ప్రపంచ భాషలకు మూలాధారమైన సంస్కృతం నేర్చుకోవాలనే జిజ్ఞాస పెరుగుతుంది. ప్రపంచంలోనే అతి పురాతనమైన భారతీయ సంస్కృతికి వారసులమని గర్వంగా చెప్పుకుంటారు.
- అందరూ కలిసి ఒకే స్వరంతో కలిపి చెప్పుడం వలన విద్యార్థుల మధ్య స్నేహభావము ఏర్పడుతుంది.
- విద్యార్థుల అవగాహనా స్థాయిని బట్టి శ్లోకాలతో పాటు అర్థం కూడా చెప్పగలిగితే వారిలో వ్యక్తిత్వ వికాసం (పర్సనాలిటీ డెవలప్ మెంట్), గుణ నిర్మాణం (క్యారెక్టర్ బిల్డింగ్) పెరిగి వారు స్వయంగా తమ జీవిత లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొని దానిని చేరుకోవడానికి భగవద్గీత ఉపయోగపడుతుంది.
- జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి ఒక్క సమస్యను స్వయంగా పరిష్కరించుకోగలగుతారు.



భగవద్గీత ఎవరికి అవసరం ?

తన భవిష్యత్తు గురించి కలలుగనే ప్రతి ఒక్కరికి,
కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికి

తాను నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యాన్ని
సాధించుకోవాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికి

మానవుని పుట్టుక, మరణానికి కారణం
తెలుసుకోవాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికి

నిజమైన సుఖం అంటే ఏమిటో తెలుసుకొని
ఆనందించాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికి