



*Hari Om*



# Chinmaya Geeta Chanting Competition 2026

Chant...Study...Know..Live

Chant Geeta Enchant Krishna



## **CHINMAYA MISSION**

No.2,13th Avenue, Harrington Road,  
Chetpet,Chennai - 600031.

Phone: 044-28363876, Mobile : 9940507126 / 6379798176

Email : chinmayageetachanting@gmail.com

Website : [www.chinmayamissionchennai.com](http://www.chinmayamissionchennai.com)



# GUIDELINES

1. Eligibility: Students of any school Pre-KG to Std XII.
2. Portions: Geeta Chapter - 12 (Verses from 1 - 20). The Participants have to learn and chant them from memory.

GROUP	STANDARD / GRADES / CLASSES	PORTION
A	Pre- KG, LKG & UKG	Verses 1 to 6
B	I & II	Verses 1 to 10
C	III & IV	Verses 1 to 14
D	V & VI	Verses 1 to 16 (Any 3 Verses meaning)
E	VII, VIII & IX	Verses 1 to 18 (Any 4 Verses meaning)
F	X, XI & XII	Verses 1 to 20 (Any 5 Verses meaning)

3. Entry Donation of Rs.20/- per participant. Learning kit containing the audio can be accessed through the given QR code and the text of the shlokas of Chapter 12 in PDF have been posted on our website - [www.chinmayamissionchennai.com](http://www.chinmayamissionchennai.com)
4. Learning :
  - a) Through trained teachers of your school.
  - b) Through Online Classes by Chinmaya Mission sevaks (details can be obtained from Chinmaya Mission Office - 6379798176)
  - c) Through self learning audio by scanning QR-code / can be downloaded from our website [www.chinmayamissionchennai.com](http://www.chinmayamissionchennai.com)
5. Registration for the Preliminary Round will be open on 10.04.2026 upto 31.07.2026.
6. The Preliminary Round will be conducted from 01.08.2026 to 15.09.2026.
7. Mass Chanting of Chapter 12 will be conducted on 03.08.2026 - Aradhana Day of His Holiness Swami Chinmayananda at your school.
8. The City level Finals on 04.10.2026 & Super Finals on 10.10.2026. Separate communication will be sent at later date.
9. The All Tamilnadu Chinmaya Geeta Chanting Competition State level will be held on 01.11. 2026 at Chennai. The National Level competition will be held on 21& 22.11.2026 and International Level on 19 & 20.12.2026 at Pune.



# The Mission

Chinmaya Mission was established at Chennai, India in 1953 by devotees of the world-renowned Vedanta teacher, His Holiness Swami Chinmayananda (8th May 1916- 3rd August 1993). Guided by His vision, devotees all around the world formed the nucleus of a spiritual renaissance movement that now encompasses a wide range of spiritual, educational, and charitable activities, ennobling the lives of thousands in India and across its borders.

As a spiritual movement that aims for inner growth at individual and collective levels, the mission offers a wide range of Vedanta study forums for all ages,

- Shishu Vihar for ages 1-5
- Bala Vihar for age 6 to 12
- Chinmaya Yuva Kendra for Youth
- Chinmaya Sethukari for adults
- Devi group for women
- Study group for seekers and
- Vanaprastha for senior citizens.

Chinmaya Mission today has over 300 plus centres all over the globe, 90 plus schools, 300 plus Ashrams, empowering people from different backgrounds to excel and lead a quality life through the vision of Vedanta, spiritual practices and service to society.

Chinmaya Mission thus fulfills its Motto of *“Giving maximum happiness to maximum people for maximum time”*

# Srimad Bhagawad Geeta & Geeta Chanting Competition

*“To adore an ideal with reverence and devotion, and to sing His glories, at all times continuously, is the silent act of a mind that has been fully opened to appreciate the ideal that one has learnt to glorify.”*

**- Swami Chinmayananda**

The Bhagawad Geeta is a Sacred Scripture of the Hindus. By integrating personality traits of human beings, it empowers them to encounter life's challenges in a skillful manner. Human ability to live a spiritually healthy life with cheerfulness and enthusiasm, amidst competition, insecurity, opposition, confusion has been extensively dealt in the Bhagawad Geeta. Its wisdom is applicable to the entire mankind and is relevant to day to day life of the human race that exists on Earth.

## **Geeta Chanting Competition**

Sri Pujya Gurudev Swami Chinmayananda firmly believed that an ethical, dynamic and progressive world of tomorrow was possible only if dedicated effort is made in moulding the children in their attitudes, values, ideas and ideals. And He invested every moment of His time on the need to expose the young ones to the Vedantic wisdom encapsulated in Srimad Bhagavad Geeta.

As a preliminary but crucial step, Swamiji wanted them to master the art of chanting the Holy Geeta at an early stage in life, so that they can relate effortlessly, when the time becomes ripe for understanding and applying the values contained therein.

## **The Inspiration**

Inspired by His grand vision, Chinmaya Mission has been undertaking this glorious project every year, so as to ensure that the timeless values contained in the Holy Geeta are disseminated meaningfully to the maximum number for maximum time. Started in 1989 the Geeta Chanting Competition (**for children from KG to Class 12**) has become an important annual project of all Chinmaya Mission centres across the world. Through this project, we touch the lives of over half-a-million children, as well as their families, across the globe and play a crucial role in the preservation of the rich heritage and culture of Bharat, by strengthening the spiritual edifice of the younger generation.

## Chapter 12- Bhakti Yoga- 2026

Chapter 12 of the Bhagavad Gita is called “ Bhakti Yoga’ . The Yoga of Devotion.

Lord Krishna tells Arjuna the easiest way to reach God is through love and devotion to HIS personal form. God cares more about your heart than only ritual. Love, kindness and surrender matter the most.

Chapter 12 of Bhagavad Gita, is **character building** with God as your role model. Pujya Gurudev Swami Chinmayananda describes Bhagavad Gita Chapter 12 (Bhakti Yoga) as a masterpiece of "**living love,**" defining devotion as a practical, active dedication to the **Divine**. He emphasizes that true devotion involves transforming all actions into worship, leading to the development of virtues like **non-hatred, compassion, and mental balance**.

Friendship with Krishna involves developing good qualities in you

Discover 35+traits that you should develop to build a friendship with God! Some of them are

*Advesta Sarva Bhutanam- Don't hate any being , Maitrah Karuna eva cha- Be kind, Nirmamo Nirahankarah—Don't be proud and selfish, Sama-duhka-sukha- remain stable if you win or don't cry if you lose a game!, Kshami- forgive your sister, brother or friend!*

### **Extend your hand to Krishna for HIS friendship and love**

The Chinmaya Geeta Chanting Competition welcomes all participants.

Let the divine verse of Bhagavad Gita, help you love and worship God by building good qualities in you and build a joyful bond with Krishna , as friend forever!

Take the first step toward building this divine bond with Chinmaya Geeta Chanting Competition.

# Gita Panchamrit - 5 Slokas One Essence

An initiative of Chinmaya Mission dedicated in the 75th year, the Panchamrit is a set of five verses simple to learn, inspiring to reflect and uniting the spirit chosen from the Bhagavad Geeta. These 5 verses when rendered on daily basis will awaken the reverence for the Geeta in the heart of every individual.

## 1. Take Charge of Your Life and Rise Up

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः आत्मैव रिपुरात्मनः ॥

uddhared-ātmanātmānaṁ nātmānam-avasādayet  
ātmaiva hyātmano bandhuḥ ātmaiva ripur-ātmanaḥ (6.5)

உத்தரேதாத்மனாத்மானம் நாத்மானமவசாதயேத்  
ஆத்மைவ ஹ்யாத்மனோ பந்த்வு: ஆத்மைவ ரிபுராத்மந:

Let a man lift himself by his own Self alone, and let him not lower himself; for, this Self alone is the friend of oneself, and this Self alone is the enemy of oneself.

## 2. How Does One Uplift Oneself?

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूः मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

karmaṇyevādhikāraṣte mā phaleṣu kadācana  
mā karmaphalaheturbhūḥ mā te saṅgo'stvakarmaṇi (2.47)

கர்மண்யேவாதிகாரஸ்தே மா ப<sub>2</sub>லேஷு கதா<sub>3</sub>சந  
மா கர்மப<sub>2</sub>லஹேதூர்ப்<sub>2</sub>: மா தே ஸங்கோ<sub>3</sub>ஸ்த்வகர்மணி

Thy right is to work only, but never to its fruits; let the fruit of action not be thy motive, nor let thy attachment be to inaction.

### 3. Develop an Attitude of Dedication

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।

यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥

yatkaroshi yadaśnāsi yajjuhoṣi dadāsi yat  
yattapasyasi kaunteya tatkuruṣva madarpaṇam (9.27)

யக்கரோஷி யதாஸ்நாஸி யஜ்ஜுஹோஷி ததாஸி யத்  
யத்தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மதர்பணம்

Whatever you do, whatever you eat, whatever you offer in sacrifice, whatever you give in charity, whatever you practice as austerity, O Kaunteya! Do it as an offering to Me.

### 4. Shri Krishna's Assurance

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जना : पर्युपासते ।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥

ananyāścintayanto mām ye janāḥ paryupāsate,  
teṣāṃ nityābhiyuktānāṃ yogakṣemaṃ vahāmyaham (9.22)

அநந்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம் யே ஜநா: பர்யுபாஸதே  
தேஷாம் நித்யாபியுக்தானாம் யோகக்ஷேமம் வஹாம்யஹம்

To those who worship Me alone, thinking of no other, to those ever self-controlled, I provide what they need and preserve what they already possess.

### 5. Bhagavan Frees Us from All Bondages

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।

अहं त्वा सर्वपापेभ्यः मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

sarvadharmān-parityajya mām-ekam śaraṇam vraja  
aham tvā sarvapāpebhyaḥ mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ (18.66)

ஸர்வதர்மான்பரித்யஜ்ய மாமேகம் ஸரணம் வ்ரஜ  
அஹம் த்வா ஸர்வபாபேப்ய: மோக்ஷயிஷ்யாமி மா ஸூச:

Abandoning all dharmas (of the body, mind and intellect), take refuge in Me alone; I will liberate thee from all sins; grieve not.

ॐ श्रीपरमात्मने नमः ।

अथ द्वादशोऽध्यायः ।

भक्तियोगः ।

om śrīparamātmāne namaḥ

atha dvādaśo'dhyāyaḥ

bhaktiyogaḥ

(1)

अर्जुन उवाच ।

एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते ।

येचाप्यक्षरमव्यक्तम् तेषां के योगवित्तमाः ॥

**arjuna uvāca**

evaṁ satatayuktā ye bhaktāstvām paryupāsate

yecāpyakṣaramavyaktam teṣāṁ ke yogavittamāḥ

*Arjuna said, "Those devotees who, ever steadfast, thus, worship You and also those who worship the Imperishable, the unmanifested - which of them are better versed in yoga?"*

(2)

श्रीभगवानुवाच ।

मय्यावेश्य मनो ये माम् नित्ययुक्ता उपासते ।

श्रद्धया परयोपेताः ते मे युक्ततमा मताः ॥

**Śrī Bhagavānuvāca**

mayyāveśya mano ye mām nityayuktā upāsate  
śraddhayā parayopetāḥ te me yuktatamā matāḥ

*The blessed Lord said, "Those who, fixing their mind on Me, worship Me, ever steadfast and endowed with supreme faith, these, in My opinion, are the best in yoga".*

(3)

ये त्वक्षरमनिर्देश्यम् अव्यक्तं पर्युपासते ।

सर्वत्रगमचिन्त्यं च कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥

ye tvakṣaramanirdeśyam avyaktaṁ paryupāsate  
sarvatragamachintyaṁ ca kūṭasthamacalaṁ

dhruvam

*Those who worship the Imperishable, the Indefinable, the Unmanifest, the Omnipresent, the Unthinkable, the Unchangeable, the Immovable and the Eternal, ...*

(4)

सन्नियम्येन्द्रियग्रामम् सर्वत्र समबुद्धयः ।

ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूतहिते रताः ॥

sanniyamyendriyagrāmam sarvatra

samabuddhayaḥ

te prāpnuvanti māmeva sarvabhūtahite ratāḥ

*Having restrained all the senses, even minded everywhere, rejoicing ever in the welfare of all beings, verily, they also come unto Me.*

(5)

क्लेशोऽधिकतरस्तेषाम् अव्यक्तासक्तचेतसाम् ।

अव्यक्ता हि गतिर्दुःखम् देहवद्भिरवाप्यते ॥

kleśo'dhikatarasteṣām avyaktāsaktacetāsām

avyaktā hi gatirduhkham dehavadbhiravāpyate

*Greater is their trouble whose minds are set on the Unmanifested, for the goal, the Unmanifested, is very hard for the embodied to reach.*

(6)

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि सन्न्यस्य मत्पराः ।

अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥

ye tu sarvāṇi karmāṇi mayi sannasya matparāḥ  
ananyenaiva yogena mān dhyāyanta upāsate

*But those who worship Me, renouncing all actions in Me, regarding Me as the supreme goal, meditating on Me with single-minded devotion (yoga)...*

(7)

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।

भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥

teṣāmahaṁ samuddhartā mrtyusaṁsārasāgarāt  
bhavāmi nacirātpārtha mayyāveśhitacetasām

*For them, whose minds are set on Me, verily I become, ere long, O! Partha, the saviour, (to save them) out of the ocean of finite experiences - the samsara.*

(8)

मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय ।

निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः ॥

mayyeva mana ādhatsva mayi buddhiṁ niveśaya  
nivasīṣyasi mayyeva ata ūrdhvaṁ na saṁśayaḥ

*Fix your mind on Me only, place your intellect in Me; then,  
(thereafter) you shall, no doubt, live in Me alone.*

(9)

अथ चित्तं समाधातुम् न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।

अभ्यासयोगेन ततः मामिच्छाप्तुं धनञ्जय ॥

atha cittaṁ samādhātum na śaknoṣi mayi sthiram  
abhyasayogena tataḥ māmiccāptuṁ dhananjaya

*If you are unable to fix your mind steadily upon Me,  
then by the yoga of constant practice, seek to reach  
Me, O Dhananjaya.*

(10)

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।

मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि ॥

abhyāsepyasamartho'si matkarmaparamo bhava  
madarthamapi karmāṇi kurvansiddhimavāpsyasi

*If you are unable even to practise Abhyāsa-yoga, be you  
intent on performing actions for My sake; even by doing  
actions for My sake, you shall attain perfection.*

(11)

अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः ।

सर्वकर्मफलत्यागम् ततः कुरु यतात्मवान् ॥

athaitadapyaśakto'si kartuṁ madyogamāśritaḥ  
sarvakarmaphalatyāgam tataḥkuru yatātmavān

*If you are unable to do even this, then taking refuge in Me,  
self-controlled, renounce the fruits of all actions.*

(12)

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासात् ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।

ध्यानात्कर्मफलत्यागः त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥

śreyo hi jñānamabhyāsāt jñānāddhyānam

viśiṣyate

dhyānātkarmaphalatyāgaḥ tyāgācchāntīranantaram

*Knowledge is indeed better than practice; meditation is better than knowledge; renunciation of the fruits of actions is better than meditation; peace immediately follows renunciation.*

(13)

अद्वेषा सर्वभूतानाम् मैत्रः करुण एव च ।

निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥

adveṣṭā sarvabhūtānām maitraḥ karuṇa eva ca

nirmamo nirahankaraḥ samaduhkhasukhaḥ kṣamī

*He who hates no creature, who is friendly and compassionate to all, who is free from attachment and egoism, balanced in pleasure and pain, and forgiving...*

(14)

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिः यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥

santuṣṭaḥ satataṁ yogī yatātmā dṛdhaniścayah  
mayyarpitamanobuddhiḥ yo madbhaktaḥ sa me  
priyaḥ

*Ever content, steady in meditation, self-controlled,  
possessed of firm conviction, with mind and intellect  
dedicated to Me he My devotee, is dear to Me.*

(15)

यस्मान्नोद्विजते लोकः लोकान्नोद्विजते च यः ।

हर्षामर्षभयोद्वेगैः मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥

yasmānnodvijate lokaḥ lokānnodvijate ca yaḥ  
harṣāmarṣabhayodvegaiḥ mukto yaḥ sa ca me  
priyaḥ

*He, by whom the world is not agitated (affected), and who  
cannot be agitated by the world, who is freed from joy, envy,  
fear and anxiety, he is dear to Me.*

(16)

अनपेक्षः शुचिर्दक्षः उदासीनो गतव्यथः ।

सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥

anapekṣaḥ śucirdakṣaḥ udāsīno gatavyathaḥ  
sarvārambhaparityāgī yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ

*He who is free from wants, pure, alert, unconcerned untroubled, renouncing all undertakings (or commencements) he who is (thus) devoted to Me, is dear to Me.*

(17)

यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति ।

शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः ॥

yo na hrṣyati na dveṣṭi na śocati na kāṅkṣati  
śubhāśubhaparityāgī bhaktimānyaḥ sa me priyaḥ

*He who neither rejoices, nor hates, nor grieves, nor desires renouncing good and evil, full of devotion, he is dear to Me.*

(18)

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः ॥

samaḥ śatrau ca mitre ca tathā mānāpamānayoḥ  
śītoṣṇasukhaduhkheṣu samaḥ sangavivarjitaḥ

*He, who is the same to foe and friend and also in honour and dishonour, who is the same in cold and heat and in pleasure and pain, who is free from attachment.....*

(19)

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी सन्तुष्टो येन केनचित् ।

अनिकेतः स्थिरमतिः भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥

tulyanindāstutirmaunī santuṣṭo yena kenacit  
aniketaḥ sthiramatiḥ bhaktimānme priyo naraḥ

*To whom, censure and praise are equal, who is silent, content with anything, homeless, steady minded, full of devotion; that man is dear to Me.*

(20)

ये तु धर्म्यामृतमिदम् यथोक्तं पर्युपासते ।

श्रद्धधाना मत्परमाः भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः ॥

ye tu dharmyāmrtamidam yathoktaṁ paryupāsate  
śraddadhānā matparamāḥ bhaktāstētīva me priyāḥ

*They indeed, who follow this immortal dharma (law of life)  
as described above, endowed with faith, regarding Me as  
their supreme goal, they, such devotees, are exceedingly  
dear to Me.*

ॐ तत्सत् ।

इति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे

श्रीकृष्णार्जुनसंवादे

भक्तियोगो नाम द्वादशोऽध्यायः ॥

श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

om tatsat

iti śrīmadbhagavadgītāsu upaniṣatsu

brahmavidyāyām yogaśāstre śrīkṛṣṇārjunasaṁvāde

bhaktiyogo nāma dvādaśo'dhyāyaḥ

śrīkṛṣṇārpaṇamastu

ஓம் ஸ்ரீபரமாத்மநே நம:  
அத<sub>2</sub> த்<sub>3</sub>வாத<sub>3</sub>ஸோத்<sub>4</sub>யாய:  
ப<sub>4</sub>க்தியோக:

(1)

அர்ஜுந உவாச

ஏவம் ஸததயுக்தா யே ப<sub>4</sub>க்தாஸ்த்வாம் பர்யுபாஸதே |  
யே சாப்யக்ஷரமவ்யக்தம் தேஷாங் கே யோக<sub>3</sub>வீத்தமா: ||

அர்ஜுனன் கூறினார்: 'வேறொன்றிலும் நாட்டமில்லாமல் உங்களிடம் அன்பு கொண்ட எந்த பக்தர்கள் இவ்வாறு எப்பொழுதும் உங்களுடைய பஜனையிலும், த்யானத்திலும் ஈடுபட்டு ஸகுணரூபமான பரமேசுவரனான உங்களை உயர்ந்த நிலையில் வழிபடுகிறார் களோ, மேலும் எவர்கள் அழிவற்ற ஸத் சித் ஆனந்தமயமான உருவமற்ற ப்ரம்மத்தையே உயர்ந்த நிலையில் வழிபடுகிறார்களோ இவ்விருவகையான உபாஸகர்களிடையே யோகத்தைச் சிறந்த முறையில் அறிந்தவர்கள் யார்?'

(2)

ஸ்ரீப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநுவாச

மய்யாவேஸ்ய மநோ யே மாம் நித்யயுக்தா உபாஸதே |  
ஸ்ர<sub>4</sub>த்<sub>3</sub>த<sub>4</sub>யா பரயோபேதா: தே மே யுக்ததமா மதா: ||

ஸ்ரீபகவான் கூறினார்: என்னிடத்தில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி எப்பொழுதும் என்னை வழிபடுதலிலும், த்யானம் செய்வதிலும் ஈடுபட்டுள்ள எந்த பக்த ஜனங்கள் சிறந்த சரத்தையுடன் கூடியவர்களாக ஸகுணரூபத்தோடு கூடிய பரமேசுவரனான என்னை வழிபடுகிறார்களோ அவர்கள், யோகிகளிலேயே மேலானவர்கள் என்று என்னால் மதிக்கப்படுவர்.

(3)

யே த்வக்ஷரமநிர்தேப்யம் அவ்யக்தம் பர்யுபாஸதே |  
ஸர்வத்ரகூமசிந்த்யந் ச கூடஸ்தமசலந் த்ருவம் ||

(4)

ஸந்நியம்யேந்த்ரிக்யக்ராமம் ஸர்வத்ர ஸமபுத்த்யய: |  
தே ப்ராப்நுவந்தி மாமேவ ஸர்வபூதஹிதே ரதா : ||

ஆனால் எவர்கள் புலன்களின் தொகுதியை நன்கு அடக்கி  
மனம், புத்திகளுக்கு அப்பாற் பட்டதும், எங்கும் நிறைந்ததும்,  
சொற்களால் விளக்க முடியாததுமான ஸ்வரூபமுடையது  
என்றும், என்றும் ஒரேவிதமாக இருப்பது, நித்யமானது,  
அசையாதது, இயக்கமற்றது, உருவமற்றது, அழிவற்றது,  
ஸத் சித் னந்தமானதே ப்ரம்மம் என்றெல்லாம், எப்பொழுதும்  
ஒன்றிய பாவனையோடு த்யானம் செய்து  
உபாஸிக்கிறார்களோ, எல்லா உயிரினங்களின்  
நன்மையிலேயே ஈடுபாடு கொண்டவர்களான,  
எல்லாவற்றிலும் ஸமபாவனையுள்ள யோகிகளான  
அவர்களும் என்னையேதான் அடைகிறார்கள்.

(5)

க்லேபோ஽திகதரஸ்தேஷாம் அவ்யக்தாஸக்தசேதஸாம் |  
அவ்யக்தா ஹி க்யூதிர்த்யுக்யம் தேஹுவத்யபிஹவாப்யதே ||

ஸத் சித் ஆனந்தமயமான உருவமற்ற ப்ரம்மத்தில் மனதை  
ஈடுபடுத்தும் அந்த மனிதர்களுக்கு ஸாதனையில் உழைப்பு  
அதிகமாகும். ஏனெனில் உடலில் பற்றுள்ளவர்களால்  
உருவமற்ற ப்ரம்ம விஷயமான மார்க்கம் மிகுந்த ச்ரமத்தடன்  
அடையப்படுகிறது.

(6)

யே து ஸர்வாணி கர்மாணி மயி ஸந்ந்யஸ்ய மத்பரா: |  
அநந்யேநைவ யோகேந மாந் த்யாயந்த உபாஸதே ||

ஆனால் என்னையே கதியாகக் கொண்ட எந்த பக்தர்கள் எல்லாக் கர்மங்களையும் என்னிடம் ஸமர்ப்பணம் செய்து ஸகுணமான பரமாத்மாவான என்னையே அநன்யமான பக்தி யோகத்துடன் இடைவிடாது த்யானம் செய்து கொண்டு உபாஸிக்கிறார்களோ –

(7)

தேஷாமஹந் ஸமுத்தஹ்ரா ம்ருத்யுஸம்ஸாரஸாக்ஷராத் |  
புவாமி நசீராத்பார்த<sub>2</sub> மய்யாவேஸிதசேதஸாம் ||

அர்ஜுன! இவ்விதம் என்னிடம் மனதை ஈடுபடுத்தியவர்களான ப்ரேம பக்தி செய்யும் அவர்களை சீக்கிரமாகவே நான் மரண வடிவான ஸம்ஸாரக் கடலிலிருந்து கரையேற்று பவனாக ஆகிறேன்.

(8)

மய்யேவ மந ஆதக்த்ஸ்வ மயி புத்தி<sub>2</sub>ம் நிவேஸய |  
நிவஸிஷ்யஸி மய்யேவ அத ஊர்த்வம் ந ஸம்ஸய: ||

என்னிடமே மனதை நிலைநிறுத்து. என்னிடமே புத்தியை ஈடுபடுத்து. அதற்குப் பிறகு என்னிடமே வாழ்வாய். இதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

(9)

அத2 சீத்தம் ஸமாதாதும் ந ஸக்நோஷி மயி ஸ்திரம் |  
அப்யாஸயோகேந தத: மாமிச்சாப்தம் தநஞ்ஜய ||

அர்ஜுன! ஒருகால் மனதை என்னிடம் அசையாமல் நிறுத்தி வைப்பதற்கு முடியாவிட்டால் அப்போது பகவந்நாம கீர்த்தனம் - இறைவன் திருநாமம் ஒதுதல் முதலிய பயிற்சியோகத்தினால் என்னை அடைய விரும்பு.

(10)

அப்யாஸே஽ப்யஸமர்தே஽ஸி மத்கர்மபரமோ புவ |  
மதர்த்மபி கர்மாணி குர்வந்ஸித்திமவாபஸ்யஸி ||

இவ்விதமான பயிற்சியில்கூடத் திறமையற்றவனாய் இருந்தால் எனக்காகவே கடமைகளை ஆற்றுவது என்பதையே மேலான லக்ஷ்யமாகக் கொண்டு இரு என் பொருட்டாகவே கடமைகளை ஆற்றிக் கொண்டே இருந்தாலும் என்னை அடைவது என்ற லக்ஷ்யத்தை அடையலாம்.

(11)

அதைதத்யஸுக்நோ஽ஸி கர்தும் மத்யோக்யமாஸ்ரீத: |  
ஸர்வகர்மபுலத்யாகும் தத: குரு யதாத்மவாந் ||

என்னை அடைவது என்ற யோகத்தைச் சார்ந்து நின்று அப்யாஸ யோகத்தைக்கூடச் செய்வதற்குத் திறமையற்றவனாய் இருந்தால் அப்போது மனம், புத்தி முதலியவற்றை அடக்கி வெற்றி கண்டு, செய்கின்ற எல்லாக் கர்மங்களின் பயன்களையும் துறந்துவிடு.

(12)

ஸ்ரேயோ ஹி ஜ்ஞாநமப்யாஸாத் ஜ்ஞாநாத்ய்யாநம்  
விபிஷ்யதே |  
த்யாநாத்கர்மபலத்யாக: த்யாகாச்சாந்திரந்தரம் ||

உட்பொருள் அறியாமல் பகவானை அடையும் பொருட்டுச்  
செய்யும் சாஸ்த்ரப் பயிற்சியைவிட சாஸ்த்ரங்கள் மூலம்  
கிடைக்கும் ஞானம் சிறந்தது. அந்த ஞானத்தைக் காட்டிலும்  
என் ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்வது சிறந்தது; த்யானத்தைக்  
காட்டிலும் கர்மத்தின் பயனைத் துறப்பது சாலச் சிறந்தது.  
ஏனெனில் த்யாகத்தின் மூலம் உடனேயே கால  
இடைவெளியின்றி மேலான அமைதி உண்டாகிறது.

(13)

அத்வேஷ்டா ஸர்வபூதாநாம் மைத்ர: கருண ஏவ ச |  
நிர்மமோ நிரஹங்கார: ஸமத்ய:க<sub>2</sub>ஸுக<sub>2</sub>: ஶ்ஷமீ ||

(14)

ஸந்த்ஷ்டஸ் ஸததம் யோகீ யதாத்மா த்ருடநிஸ்சய:  
மய்யர்பீதமநோபுத்தி: யோ மத்யபக்தஸ் ஸ மே ப்ரிய: ||

எவன் எல்லா உயிரினங்களிடமும் வெறுப்பு இல்லாதவனோ,  
தன்னலம் இல்லாமல் எல்லோரிடமும் அன்பு  
கொண்டவனோ, காரணமின்றி இரக்கம் காட்டுபவனோ,  
மமகாரமற்றவனோ, அஹங்காரமற்றவனோ, இன்ப,  
துன்பங்கள் நேரும்போது நிலை மாறாது ஸமமாக  
இருப்பவனோ, பொறுக்கும் இயல்புடையவனோ அதாவது  
குற்றம் செய்தவனுக்கும்

(15)

யஸ்மாந்நோத்<sub>3</sub>விஜதே லோக: லோகாந்நோத்<sub>3</sub>விஜதே ச ய: |  
ஹர்ஷாமர்ஷப<sub>4</sub>யோத்<sub>3</sub>வேகை<sub>3</sub>: முக்தோ யஸ் ஸ ச மே  
ப்ரிய: ||

எவனிடமிருந்து எந்த ஜீவனும் பாதிப்பு அடைவதில்லையோ,  
எவன் எந்த ஜீவன் மூலமும் பாதிப்படைய மாட்டானோ,  
மேலும் எவனொருவன் மகிழ்ச்சி, பொறாமை, பயம், பாதிப்பு  
முதலியவற்றிலிருந்து விடுபட்டவனோ, அந்த பக்தன் எனக்கு  
ப்ரியமானவன்.

(16)

அநபேக்ஷஸ் ஸூசி<sub>3</sub>ர்த<sub>3</sub>க்ஷ: உதா<sub>3</sub>ஸீநோ க<sub>3</sub>தவ்யத<sub>2</sub>:  
ஸர்வாரம்ப<sub>4</sub>பரி<sub>3</sub>த்யாகீ<sub>3</sub> யோ மத்<sub>3</sub>ப<sub>4</sub>க்தஸ் ஸ மே ப்ரிய: ||

எந்த மனிதன், எதையும் எதிர்பார்க்காதவனோ  
அகத்தாய்மையும், புறத்தாய்மையும் உள்ளவனோ,  
பிறவிப்பயனை அறிந்தவனோ, பக்ஷபாதமற்றவனோ,  
துக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றவனோ,  
செயல்களனைத்திலும் 'நான் செய்கிறேன்' என்றும்  
அபிமானத்தை நீக்கியவனோ, அந்த என் பக்தன் எனக்கு  
ப்ரியமானவன்.

(17)

யோ ந ஹ்ருஷ்யதி ந த்வேஷ்டி ந ஸோசதி ந காங்க்ஷதி |  
ஸுபாபுபுபரித்யாகீ, பக்திமாந்யஸ் ஸ மே ப்ரிய: ||

எவன் ஒருபோதும் மகிழ்வதில்லையோ, வெறுப்பதில்லையோ, துயரப்படுவதில்லையோ, எதற்கும் ஆசைப்படுவதில்லையோ, எவனொருவன் நல்லதும், தீயதமான செயல்கள் அனைத்தையும் துறந்தவனோ, அந்த என்னிடம் பக்தியுள்ளவன் எனக்கு ப்ரியமானவன்.

(18)

ஸமஸ் ஸத்ரௌ ச மித்ரே ச ததா<sub>2</sub> மாநாபமாநயோ: |  
ஸீதோஷ்ணஸுக<sub>2</sub>து<sub>3</sub>:கே<sub>2</sub>ஷு ஸமஸ் ஸங்க<sub>3</sub>விவர்ஜித: ||

எவன் பகைவனிடமும் நண்பனிடமும், மதிப்பிலும் அவமதிப்பிலும் ஸமபுத்தியுடைய வனோ, அவ்விதமே தட்ப-வெப்பம், ஸுக-துக்கங்களாகிற இரட்டைகளில் ஸமபுத்தியுடைய வனோ, மேலும், பற்றற்றவனோ—

(19)

துல்யநிந்தா<sub>3</sub>ஸ்துதிர்மௌநீ ஸந்த்ஷடோ யேந கேநசித் |  
அநிகேதஸ் ஸ்தி<sub>2</sub>ரமதி: பக்திமாந்மே ப்ரியோ நர: ||

இகழ்ச்சியையும் புகழ்ச்சியையும் ஸமமாக மதிப்பவனோ, பகவானை எப்பொழுதும் சிந்தித்திருப்பவனோ மேலும் எந்தவிதத்தில் உடலைப் பேணாதல் நடைபெற்றாலும் மகிழ்ச்சி கொள்பவனோ, வசிக்கும் இடத்தில் தனது என்ற பற்றற்றவனோ, நிலைத்த புத்தியுடையவனோ பக்தியுள்ள அந்த மனிதன் எனக்கு ப்ரியமானவன்.

யே து தழ்ம்யாம்ருதமிதும் யதோ<sub>2</sub>க்தம் பர்யுபாஸதே |  
 ஸ்ரத்<sub>3</sub>த<sub>3</sub>த<sub>3</sub>நா மத்பரமா: ப<sub>4</sub>த்தாஸ்தே<sub>5</sub>தீவ மே ப்ரியா: ||

ஆனால் எவர்கள் என்னிடம் நம்பிக்கையோடு என்னையே  
 மேலான கதியாகக் கொண்டு, மேலே கூறப்பட்ட இந்த  
 தர்மமே உருவான அமுதத்தைப் பயனைக் கருதாது  
 அன்புடன் அனுஷ்டிக்கிறார்களோ, அந்த பக்தர்கள் எனக்கு  
 மிகவும் ப்ரியமானவர்கள்.”

ஓம் தத்ஸத்

இதி ஸ்ரீமத்ப<sub>4</sub>க<sub>4</sub>வத்கீ<sub>3</sub>தாஸு உபநிஷத்ஸு  
 ப்ரஹ்மவித்யாயாம் யோக<sub>3</sub>ஸ்த்ரே  
 ஸ்ரீக்ருஷ்ணர்ஜுநஸம்வாதே<sub>3</sub> ப<sub>4</sub>த்தியோகோ<sub>3</sub>  
 நாம த்<sub>3</sub>வாத<sub>3</sub>ஸோத்யாயா:

ஓம் தத் ஸத் – ப்ரம்ம வித்யை, யோக ஸாஸ்த்ரம்,  
 உபநிஷத் எனப்படும் ஸ்ரீமத்பகவத்கீதையாகிய  
 ஸ்ரீக்ருஷ்ணனுக்கும் அர்ஜுனனுக்கும் இடையே நிகழ்ந்த  
 உரையாடலில் 'பக்தியோகம்' எனப் பெயர் படைத்த  
 பன்னிரண்டாவது அத்யாயம் நிறைவுற்றது.

**For further details contact the following persons covering the respective areas:**

<b>Zone</b>	<b>Area Covered (Including adjoining areas)</b>	<b>Zonal Coordinator / Team Members</b>	<b>Contact No.</b>
A	T.Nagar to Porur	<b>Smt.Sujatha (Coordinator)</b> Kalpana Lakshminarasimhan	9840848934 9566220793
B	Mylapore to OMR	<b>Smt. Durga Murali (Coordinator)</b> Smt. Sudha Ramakrishnan	8939477049 9884929290
C	Kilpauk	<b>Smt. LakshmiPriya (Coordinator)</b> Kum. Mayuri Smt. Vrinda UnniKrishnan	9444635131 9840151809 9710194924
D	Annanagar to Mogappair	<b>Sri.Kannan.S (Coordinator)</b> Sri. Ravi Smt. Himabindu	9444131260 9841398653 9840159856
E	Villivakkam to Chetpet	<b>Smt. Kousar Ganesan (Coordinator)</b>	9940656414
F	Ambattur to Thiruvallur	<b>Smt.Prasanna Harishyam (Coordinator)</b> Smt. Priya Sri. Vijaya Bhaskar Smt. Lavanya	7358021700 6369893227 9962384702 9840403532
G	Adambakkam to Chengalpet	<b>Smt. Lalitha Srinivasan</b> Smt. Latha Sankaran Smt. Karpagam Gopalan Smt. Vimala Satish	9444173181 9566136471 9962500907 9444873526
Chinmaya Vidyalaya - Taylor's Road			26460631 26460722
Chinmaya Vidyalaya - Annanagar			26261358
Chinmaya Vidyalaya - Virugambakkam			24796802 24790015
Chinmaya Vidyalaya - Avadi			7401187644
Chinmaya Mission Office - for Other Areas			6379798176 9940507126

*With Prem and Om,*  
**Smt.N.Srividya, Coordinator - 8610774188**  
**Smt.Sujatha - 9840848934**  
 Email ID: chinmayageetachanting@gmail.com  
 www.chinmayamissionchennai.com

***We whole heartedly thank our Donor***  
***Sri.P. Viswanathan***  
***for supporting Chinmaya Geeta Chanting Competition 2025***