

দৈনন্দিন পাঠক্রম, পাঠের বিষয়বস্তু ও সময় বিভাজন:

১। প্রণাম ও দৈনিক সমাবেশ: (১০ মিনিট)।

- শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা কেন্দ্রে পাঠদানের নির্ধারিত সময়ে উপস্থিত হয়ে পাদুকা খুলে মন্দিরের বেদীতে থাকা।
- ভগবান/দেবদেবী/মহাপুরুষকে প্রণাম জানানো।
- জাতীয় পতাকা উত্তোলন।
- সুশৃংখলভাবে লাইনে দাঁড়িয়ে জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন।
- জাতীয় সংগীত পরিবেশন। (পরিশিষ্ট-০১)
- সনাতন ধর্মের মহাপুরুষের ০১টি বানী বা প্রবাদ পাঠ ও আলোচনা করা। (পরিশিষ্ট-০২)

২। মঙ্গলাচরণ-১ : (পবিত্র হওয়া/নিত্য প্রার্থনা প্রণামমন্ত্র-১০ মিনিট) ।

- পবিত্র হওয়ার লক্ষ্যে মন্ত্রপাঠ করে মুখ ও দেহ শুদ্ধ করা।
- পবিত্র হওয়া :
 - ক. দুই হাত ভাল করে ধৌত করা।
 - খ. দুই পা ভাল করে ধৌত করা।
 - গ. মুখমন্ডল ধৌত করা।
 - ঘ. মুখের ভিতর জল দিয়ে কুলকুচি করা।
 - ঙ. মাথার উপর জল ছিটিয়ে তিন বার বলতে হবে- ওঁ বিষ্ণু, ওঁ বিষ্ণু, ওঁ বিষ্ণু

মুখ শুদ্ধি

মন্ত্র:- ওঁ বিষ্ণু, ওঁ বিষ্ণু, ওঁ বিষ্ণু

দেহ শুদ্ধি করা

মন্ত্র:- নমো অপবিত্রাঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতোহপি বা

যঃ স্মরেৎ পুন্ডরীকাক্ষং সঃ বাহ্যাত্তন্তরঃ শুচিঃ ॥

গীতাকেন্দ্রের নিদিষ্ট স্থানে পদ্মাসনে বা সুখাসনে বসা। (পরিশিষ্ট -০৩)

ওঁ তৎসৎ, ওঁ তৎসৎ, ওঁ তৎসৎ মন্ত্র উচ্চারণ করা।

- পিতৃপ্রণাম:

ওঁ পিতা স্বর্গঃ পিতা ধর্ম পিতাহি পরমং তপঃ।

পিতরি প্রীতিমাপন্যে প্রীয়ন্তে সর্বদেবতাঃ ॥

- মাতৃপ্রণাম:

যৎ প্রসাদাৎ জগৎদৃষ্টং পূর্ণকামো যদাশীষা

প্রত্যক্ষ দেবতায়ৈ মে তুভ্যং মাত্রে নমো নমঃ ॥

- গুরুপ্রণাম

ওঁ অখন্ড মন্ডলাকারং ব্যাপ্ত্যং যেন চরাচরম্।

তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

- কৃষ্ণপ্রণাম :


হে কৃষ্ণ! করুণাসিক্তো দীনবন্ধো জগৎপতে ।

গোপেশ গোপিকাকান্ত রাধাকান্ত নমোহস্তুতে ॥

- হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে

হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে ॥

বিঃদ্র: শিক্ষক/শিক্ষার্থীর নেতৃত্বে সকলে সম্মিলিতভাবে নিত্যপ্রণাম মন্ত্র পাঠের মাধ্যমে মঙ্গলাচরণ-১ তথা নিত্য প্রার্থনা সম্পন্ন করতে হবে।


কাকদী রাণী মজুমদার
উপ শ্রদ্ধা পরিচালক (কর্ম: যাত্রা ও গ্রন্থি)
মন্দির ভিত্তিক শিশু ও গণশিক্ষা কার্যক্রম
প্রতি বিষয়ক মন্ত্রণালয়

সম্পন্ন করতে হবে।

৩। মঞ্জলাচরণ-২: (যোগাসন বা প্রাণায়াম বা ধ্যান-১০ মিনিট)।

- সুনিদিষ্ট আসনে (পদ্মাসনে) বসা (পদ্মাসন না পারলে সুখাসনে বসা যেতে পারে)।
- আসনে বসা অবস্থায় গায়ত্রী মন্ত্র ০৩ বার জপ করা যেতে পারে।

গায়ত্রী মন্ত্র:

ওঁ ভূৰ্ভুবঃ স্বঃ তৎসবিতুর্বরেন্যং

ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ॥

অনুবাদ: যিনি স্বর্গ, মর্ত ও পাতাল এ তিন লোকের প্রসবকারী, সত্ত্ব, রজঃ ও তমো এ তিনগুনের স্রষ্টা, ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান এ তিনকালের সৃজনকারী, যিনি আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিসমূহকে প্রেরণ করেন, সেই পরমেশ্বরকে ধ্যান করছি।

বি:দ্র: দেহ ও মনের সুস্থতা এবং দু:শ্চিন্তা ও হতাশা থেকে মুক্তির জন্য মঞ্জলাচরণ-২ কার্যকর।

৪। মঞ্জলাচরণ-৩: (নিত্যকর্ম মন্ত্র ও দেবদেবীর প্রণাম মন্ত্র-১০ মিনিট)।

- দৈনন্দিন নিত্যকর্ম ও বিভিন্ন আচার পালনের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় (মঞ্জলাচরণ মন্ত্র) (পরিশিষ্ট -০৪)
- বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রণাম। (পরিশিষ্ট -০৫)

বি:দ্র: প্রতিদিন ০১টি নিত্যকর্ম মন্ত্র এবং ১টি দেবদেবীর প্রণাম মন্ত্র পাঠ করতে হবে।

৫। পূর্বদিনের পাঠ পুনরালোচনা (১০ মিনিট)।

- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে।
- বর্ণ, শব্দ ও বাক্য উচ্চারণের যথার্থতা যাচাই।
- উপদেশ উপাখ্যানের হিতোপদেশ থেকে শিক্ষার্থীদের উপলব্ধি জানা।

৬। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা পাঠ: (১ ঘন্টা ২০ মিনিট)।

- শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা গ্রন্থের পরিচিতি সম্পর্কে শিক্ষা দান।
- গীতার ধ্যান ও গীতামাহাত্ম্য সম্পর্কে শিক্ষাদান।
- শ্লোক পাঠের ক্ষেত্রে সঠিক উচ্চারণ, ছন্দ ও সুর অনুসরণ করা।

বি:দ্র: প্রতি পাঠদান দিবসে ধারাবাহিক ০৩ (তিন) টি শ্লোক সরলার্থ/তাৎপর্যসহ পাঠদান করতে হবে। (পরিশিষ্ট -০৬)

৭। সনাতন ধর্মীয় উপদেশ উপাখ্যানঃ (১৫ মিনিট) (পরিশিষ্ট -০৭)

১) সাবিত্রী ও সত্যবান, ২) শ্রীরামচন্দ্রের পিতৃসত্যরক্ষা, ৩) প্রহ্লাদের বিষ্ণুভক্তি, ৪) আরুণির গুরুভক্তি, ৫) শ্রীকৃষ্ণের দামবন্ধনলীলা, ৬) সত্য ও সুন্দর, ৭) জীবসেবা, ৮) জীবোদ্ধার, ৯) নামমাহাত্ম্য (বাল্মীকি মুনি) ১০) ভক্তের সেবায় ভগবান, ১১) বন্ধুপ্রীতি (শ্রীদাম ও শ্রীকৃষ্ণ) ১২) একটি বালকের সরলতা, ১৩) দেশপ্রেমিক জনা, ১৪) ধর্মের জয় ১৫) গোবর্ধন পর্বত ধারণ ১৬) ফলওয়ালীর প্রতি কৃপা, ১৭) অজামিল, ১৮) সতী ও দক্ষ, ১৯) ভক্তের জয়

৮। প্রার্থনা সংগীত (০৫ মিনিট) (পরিশিষ্ট -০৮)

সম্মিলিতভাবে পরিশিষ্টে উল্লিখিত যেকোনো একটি প্রার্থনা সংগীত পরিবেশন করে দিনের কার্যক্রম সমাপ্তি।

কাকলী রাণী মজুমদার
উপ প্রকল্প পরিচালক (কর্ম, বাতঃ ও প্রশিঃ)
মন্দির ভিত্তিক শিশু ও গণশিক্ষা কার্যক্রম
দর্শন বিদ্যাক্ত মহাপ্রাঙ্গণ

জাতীয় সংগীত

আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালবাসি
 চিরদিন তোমার আকাশ (২) তোমার বাতাস আমার প্রাণে
 ওমা আমার প্রাণে বাজায় বাঁশী।।
 ওমা; ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে
 মরি হায় হায় রে
 ওমা; ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে।
 ওমা; অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে কি দেখেছি
 আমি কি দেখেছি মধুর হাসি।।
 কি শোভা কি ছায়া গো কি স্নেহ কি মায়া গো
 কি আঁচল বিছায়েছ বটের মূলে নদীর কূলে কূলে
 মা তোর মুখের বানী আমার কানে লাগে সুধার মতো
 মরি হায়, হায় রে
 মা তোর মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধার মতো
 মা তোর বদন খানি মলিন হলে আমি নয়ন
 ওমা আমি নয়ন জলে ভাসি।।

.....

পদ্মাসন ও সুখাসন

পদ্মাসন



সুখাসন

K. S. Kundu

কাকদী রাণী মজুমদার
 উপ প্রকল্প পরিচালক (কম), বায়ু ও প্রাণী,
 মন্দির ভিত্তিক শিশু ও পুষ্টি কার্যক্রম
 দূর বিদ্যায় মন্ত্রণালয়

দৈনন্দিন নিত্যকর্ম ও আচার পালনের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় মন্ত্র

যে কর্ম না করিলে প্রত্যবায় অর্থাৎ পাপ হয় তাহাকে নিত্যকর্ম বলে।

ক্রমিক	দৈনন্দিন নিত্যকর্ম ও আচার	মন্ত্রসমূহ
১)	সকল কাজ শুরু করার আগে বলতে হয়	: ওঁ তৎসৎ
২)	বাড়ি থেকে রওনা দেওয়ার আগে বলতে হয়	: ওঁ সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যে শিবো সর্বার্থসাধিকে শরণ্যে ত্র্যম্বকে গৌরি নারায়ণি নমোহস্ততে । দুর্গা, দুর্গা, দুর্গা ॥
৩)	পিতৃপ্রণাম	: ওঁ পিতা স্বর্গ: পিতা ধর্ম পিতা ধর্ম পিতাহি পরমংতপ: । পিতরি প্রীতিমাপ্নে প্রীয়ন্তে সর্বদেবতা: ॥
৪)	মাতৃপ্রণাম	: যৎ প্রসাদাৎ জগৎদৃষ্টং পূর্ণকামো যদাশীষা প্রত্যক্ষ দেবতায়ৈ মে ভূভ্যং মাত্রে নমো নমঃ ॥
৫)	রাতে ঘুমানোর সময়	: ওঁ শ্রী পদ্মনাভায় নম:
৬)	তুলসী গাছে জল দিবার মন্ত্র	: ওঁ গোবিন্দ বল্লভাং দেবীং ভক্ত চৈতন্য কারিণীম ম্নাপয়ামি জগদ্ধাত্রীং বিষ্ণু ভক্তি প্রদায়িনীম ॥
৭)	তুলসী প্রদক্ষিণ মন্ত্র	: যানি কানি চ পাপানি ব্রহ্মহত্যাডিকানি চ । তানি তানি প্রনশ্যন্তি প্রদক্ষিণ পদে পদে ॥
৮)	তুলসী প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ বৃন্দায়ৈ তুলসী দেব্যৈ প্রিয়ায়ৈ কেশবস্য চ । কৃষ্ণভক্তিপ্রদে দেবী! সাত্যবতৌ নমো নম: ॥
৯)	বিষপত্র চয়ন মন্ত্র	: ওঁ পূন্যবৃক্ষ মহাভাগ মালুর শ্রীফল প্রভো। মহেশ পূজনার্থায় জ্ঞপাত্রাগি চিনোম্যহম্ ॥ টিকা-চক্রশূন্য, ছিদ্রহীন এবং বৃত্তযুক্ত ত্রিপত্র সমন্বিত বিষপত্র চয়ন করিতে হইবে।
১০)	দুর্বা চয়ন মন্ত্র	: ওঁ মহেন্দ্রপরমা দেবী শতমূলা শতাজ্জুরা। সর্বং হরতু মে পাপং দুর্বা দুঃস্বপ্ননাশিনী
১১)	তুলসী পাতা তুলিবার মন্ত্র	: ওঁ তুলস্য মৃতজ্ঞানামসি সদাতং কেশবপ্রিয়া । কেশবার্থে তাং বরদা ভব শোভনে ॥ (বি:দ্র:-দ্বাদশী, পূর্ণিমা, অমাবস্যা, রাত্রিকাল, সায়ংকাল ও সংক্রান্তি দিবসে তুলসীপত্র চয়ন করা যাবে না)
১২)	ঘুম থেকে উঠে বিছানায় বসে নিম্ন মন্ত্র	: ব্রহ্ম মুরারি শ্রি পুরাত্তকারী ভানু: শশী ভূমিসূতো বুধশ্চ । গুরুশ্চ শক্র শনি রাহ কেতু কুর্বন্তু সর্বে মম সুপ্রভাতম ॥ অর্থ: ব্রহ্ম , মুরারি (বিষ্ণু) , ত্রিপুরাত্তকারী (শিব), সূর্য, চন্দ্র, বুধ, গুরু, শুক্র, শনি, রাহ , কেতু- সকলে আমার প্রভাতটি সুন্দর করুন। অত: পর ভূমি স্পর্শ করে নিম্ন মন্ত্র বলুন- ওঁ প্রিয় দণ্ডায়ৈ ভূম্যৈ নম: অর্থ: স্নেহময়ী ও সহিষ্ণুতার প্রতীক ভূমিকে প্রণাম করি ।
১৩)	জলশুদ্ধি	: জল পান করা বা কোন সুকাজে ব্যবহার করার পূর্বে উহা নিম্ন মন্ত্রে শুদ্ধ করে নিতে হয়: ওঁ আপো জ্যোতি: রস: অমৃতম্ ব্রহ্ম ভূ: ভুব: স্বরোম । অর্থ: পরমেশ্বর! এই জল জ্যোতি স্বরূপ, এই জলই রস (আনন্দ) স্বরূপ এবং অমৃত ব্রহ্ম স্বরূপ । এই জল স্থূল, সূক্ষ ও অতিসূক্ষ জগৎ স্বরূপ । অথবা ওঁ গঞ্জে চ যমুনে চৈব গোদাবরী সরস্বতী ।

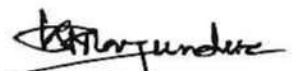
K. K. K.

ক্রমিক	দৈনন্দিন নিত্যকর্ম ও আচার	মন্ত্রসমূহ
১৪)	স্নান মন্ত্র	: ওঁ কুরুক্ষেত্রং গয়া গঙ্গা প্রভাস পুষ্করাণি চ । তীর্থান্যেতানি পুণ্যানি প্রাতঃস্নানকালে ভবন্তিহ ॥ অর্থ-প্রভু! পবিত্র কুরুক্ষেত্র, গয়া, গঙ্গা, প্রভাস ও পুষ্কর তীর্থের পুণ্য সকল এ স্নানের সময় লাভ হউক।
১৫)	খাদ্য গ্রহন মন্ত্র	: ওঁ অন্নপতেনস্য নো দেহ্য নমীবস্য শৃঙ্গি নঃ । প্রপ্রদাতারং তারিষ উর্জং নো ধেহী দ্বিপদে চতুষ্পদে ॥ অর্থ: হে অন্নপতি পরমাত্মন! তুমি আমাদেরকে রোগ নাশক ও শক্তিদায়ক অন্নদান কর। তুমি অন্ন দাতাকে আরও সমৃদ্ধি কর! আমাদের দ্বিপদ ও চতুষ্পদ প্রাণীদের জন্য তেজস্কর অন্ন বিধান কর । অথবা, ওঁ শ্রী জনার্দনায় নমঃ
১৬)	কারো সুসংবাদ পেলে নিম্ন মন্ত্র	: ওঁ য একবর্ণ বহুধা শক্তি যোগাদ বর্ণান্ অনেকান নিহিতার্থে দধ্যাতি। বিচৈতি চান্তে বিশ্বমাদৌ স দেব: স নো বুদ্ধ্যা শুভয়া সংযুক্ত ॥ অর্থ: যিনি নিরাকার, প্রয়োজনে বহুরূপ ধারণ করেন, আদিতে বিশ্ব যা হতে উদ্ভূত এবং অন্তে বিশ্ব যাতে লীন হয়ে যায় সেই পরম দেবতা আমাদের শুভবুদ্ধির প্রদান করুন ॥ অথবা-হরিবল! হরিবল! হরিবল! হরিবল!
১৭)	জন্মসংবাদ	: কারো জন্ম সংবাদ শুনলে ৩(তিন) বার বলতে হয়: ওঁ আয়ুস্মান্ ভব ॥
১৮)	দুঃসংবাদ	: কারো দুঃসংবাদ শুন্যে সঙ্কে সঙ্কে বলতে হয়: ওঁ আপদং অপবাদশ্চ অপসর: ॥
১৯)	মৃত্যু সংবাদ	: মৃত্যু সংবাদ শুনলে সঙ্কে সঙ্কে বলতে হয়: ওঁ তস্য আত্মনস্য সদ্ধতি ভব । অথবা, দিব্যান, লোকান স: গচ্ছতু: ॥ অথবা (দেহেয়ং সর্বগাত্রানি)
২০)	গুরু প্রণাম	: ওঁ অখন্ড মন্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন — চরাচরং । তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ অজ্ঞান-তিমিরাক্ষস্য জ্ঞানঞ্জন শলাকয়া। চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ

পরিশিষ্ট-০৫

বিভিন্ন দেব দেবীর প্রণাম মন্ত্র

ক্রমিক	মন্ত্রের ধরণ	বিস্তারিত
১)	শ্রী শ্রী ব্রহ্মার প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ চতুর্ভদ্র-সম্মুখ-চতুর্ভেদ কুটুম্বিনে । দ্বিজানুষ্ঠেয় সৎকর্মসাক্ষিণে ব্রহ্মণে নমঃ ॥
২)	শ্রী শ্রী বিষ্ণুর প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ ত্রৈলোক্যপূজিতে শ্রীমন্ সদা বিজয়বর্ধন । শান্তিং কুরু গদাপাণে নারায়ণং নমোহস্তু তে ॥
৩)	শ্রী শ্রী শিবের প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ নমঃ শিবায় শান্তায় কারণত্রয় হেতবে। নিবেদয়ামি চাত্ত্বানং তং গতি: পরমেশ্বর ॥
৪)	শ্রী শ্রী দুর্গা দেবীর প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যে শিবে সর্বার্থসাধিকে । শরণ্যে ত্র্যম্বকে গৌরি নারায়ণি নমোহস্তু তে ॥



কাকলী রাণী মন্ত্রমদার
উপ শ্রদ্ধা পরিচালক (কর্ম, যাত্রা ও ধর্ম);
যন্ত্রের তত্ত্বিক পিতা ও গণপিতা কার্যক্রম
ধর্ম বিশ্বক মন্ত্রালয়

ক্রমিক	মন্ত্রের ধরণ	বিস্তারিত
৫)	শ্রী শ্রী সরস্বতী দেবীর প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ সরস্বতী মহাভাগে বিদ্যে কমললোচনে। বিশ্বরূপে বিশালাক্ষি বিদ্যাং দেহি নমোহস্তু তে ॥
৬)	শ্রী শ্রী লক্ষ্মী দেবীর প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ বিশ্বরূপস্য ভার্যাসি পদ্মে পদ্মালয়ে শুভে। সর্বতঃ পাহি মাং দেবী মহালক্ষ্মী নমোহস্তু তে ॥
৭)	শ্রী শ্রী কার্তিকের প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ কার্তিকেয় মহাভাগে গৌরিহৃদয় নন্দন। কুমার রক্ষ মাং দেব দৈত্যদর্দন নমোহস্তু তে ॥
৮)	শ্রী শ্রী গণেশের প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ একদন্তং মহাকায়ং লম্বোদরং গজাননম্। বিঘ্ননাশকরং দেবং হেরম্বং প্রণমাম্যহম্ ॥
৯)	শ্রী শ্রী কালী মায়ের প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ কালী কালী মহাকালী কালীকে পাপহারিণী। সর্বপাপ হরে কালী জয়ং দেহি নমোহস্তু তে ॥
১০)	শ্রী শ্রী বিশ্বকর্মার প্রণাম মন্ত্র	: ওঁ দেবশিল্পিন্ মহাভাগ দেবানাং কার্যসাধকঃ বিশ্বকর্মণ্ নমস্তুভ্যং সর্বাভীষ্টপ্রদায়ক ॥

পরিশিষ্ট -০৮

প্রার্থনা সঞ্জীত

প্রার্থনা সঞ্জীত-১

অসং হইতে মোরে সং পথে নাও,
জ্ঞানের আলোক জেলে আঁধার ঘোচাও।
মরণের ভয় যাক অমর কর,
দেখা দিয়ে ভগবান শংকা হর।
করুণা আশিস ঢালো রূদ্র শিরে।
চিরদিন থাকো মোর জীবন ঘিরে।
ঝরিয়া পড়ুক শান্তি চরাচরময়,
চিরশান্তি পরিমলে ভরুক হৃদয়।

প্রার্থনা সঞ্জীত-২

তুমি নির্মল কর, মঞ্জল করে
মলিন মর্ম মুছায়ে ॥
তব, পুণ্য কিরণ দিয়ে যাক মোর
মোহ কালিমা ঘুচায়ে?
লক্ষ্য শূন্য লক্ষ্য বাসনা
ছুটিছে গভীর আঁধারে,
জানি না কখন ডুবে যাবে কোন
অকুল-গরল-পাথারে।
প্রভু বিশ্ব-বিপদহস্তা,
তুমি দাঁড়াও রুধিয়া পন্থা;

তব, শ্রীচরণ তলে নিয়ে এস মোর,
মত্ত-বাসনা গুছায়ে!
আছ, অনল-অনিলে, চিরনভোনীলে,
ভূধর সলিলে, গহনে;
আছ বিটপীলতায়, জলদের গায়,
শশী তারকায় তপনে।
আমি, নয়নে বসন বাঁধিয়া,
বসে আঁধারে মরিগো কাঁদিয়া;
আমি দেখি নাই কিছু, বুঝি নাই কিছু,
দাও হে দেখায়ে বুঝায়ে।



কাকলী রাণী মজুমদার
উপ প্রকল্প পরিচালক (কর্ম, ব্যব: ও প্রশা:)
মানবিক চিন্তিত শিশু ও পদলিঙ্গা কার্যক্রম
ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়

কীর্তন সংগীত (৩)

জয় রাধে রাধে কৃষ্ণ কৃষ্ণ
গোবিন্দ গোবিন্দ বল রে (৩)
(রাধে)গোবিন্দ গোবিন্দ
গোবিন্দ গোবিন্দ(২)
গোবিন্দ ব'লে সদা ডাকরে।
জয় রাধে রাধে কৃষ্ণ কৃষ্ণ
গোবিন্দ গোবিন্দ বল রে

ছাড় রে মন কপট চাতুরী
বদনে বল হরি হরি (২)
(হরি)নাম পরম ব্রহ্ম
জীবের মূল ধর্ম(২)
অধর্ম কুকর্ম ছাড়রে।
জয় রাধে রাধে কৃষ্ণ কৃষ্ণ
গোবিন্দ গোবিন্দ বল রে

ছাড়রে মন ভবের আশা
অজপা নামে কর রে নেশা(২)
(রাধে)গোবিন্দ নামটি
বদনে লইয়ে(২)
নয়ন-নীরে সদা ভাসরে।
জয় রাধে রাধে কৃষ্ণ কৃষ্ণ
গোবিন্দ গোবিন্দ বল রে(৩)
(রাধে)গোবিন্দ গোবিন্দ
গোবিন্দ গোবিন্দ(২)
গোবিন্দ ব'লে সদা ডাকরে।
জয় রাধে রাধে কৃষ্ণ কৃষ্ণ
গোবিন্দ গোবিন্দ বল রে



কাকলী রাণী মজুমদার
উপ শ্রবক পরিচালক (কর্ম, বাজ: ও গ্রন্থি)
যন্মির ভিত্তিক দ্বিত ও পলশিকা কার্যক্রম
দর্শ বিষয়ক মন্ত্রণালয়

কীর্তন (৭)

ভব সাগর তারণ কারণ হে ।
রবি নন্দন বন্ধন খন্ডন হে ।
শরনাগত কিঙ্কর ভীত মনে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
হৃদি কন্দর তামস ভাস্কর হে ।
তুমি বিষ্ণু প্রজাপতি শঙ্কর হে ।
পরব্রহ্ম পরাৎপর বেদ ভণে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
মন বারণ শাসন অঙ্কুশ হে ।
নরত্রান তরে হরি চাক্ষুষ হে ।
গুণগান পরায়ণ দেবগণে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
কুলকুন্ডলিনী ঘুম ভঙ্গক হে ।
হৃদিগ্রন্থি বিদারণ কারক হে ।
মম মানস চঞ্চল রাত্রি দিনে ॥
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
রিপুসূদন মঞ্জলনায়ক হে ।
সুখ শান্তি বরাভয় দায়ক হে ।
ত্রয় তাপ হরে তব নাম গুনে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
অভিমান প্রভাব বিনাশক হে ।
গতিহীন জনে তুমি রক্ষক হে ।
চিত শঙ্কিত বক্ষিত ভক্তি ধনে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
তব নাম সদা শুভ সাধক হে ।
পতিতাদম মানব পাবক হে ।
মহিমা তব গোচর শুদ্ধমনে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥
জয় সদগুরু ঈশ্বর প্রাপক হে ।
ভব রোগ বিকার বিনাশক হে ।
মন যেন রহে তব শ্রীচরণে ।
গুরুদেব দয়া কর দীন জন

— কীর্তন —



কাকলী রাণী মজুমদার
উপ প্রকল্প পরিচালক (কর্ম, বাস্তব ও গ্রন্থ)
মহিম্বা তিরিক পিতা ও গণশিক্ষা কার্যক্রম
ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়

সামাজিক অনুষ্ঠানে গীতা পাঠের প্রাথমিক ধারণা

(স্কুল-কলেজ, অফিস ও অন্যান্য সামাজিক অনুষ্ঠানে)

(প্রতিষ্ঠানের সময় নির্ধারণ অনুসারে পাঠে শ্লোক কম-বেশি করা যেতে পারে)

১। পরমেশ্বর স্মরণে গুরুতেই বলুন: 'ওঁ তৎ সৎ'

(১ বার অথবা, মতান্তরে- ৩ বার)

২। গুরু প্রণাম মন্ত্র: (যেকোন একটি অথবা, সময় হলে ৩টিই)

গুরুব্রহ্মা গুরুবিষ্ণু গুরুদেব মহেশ্বরঃ ।

গুরুরেব পরং ব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

অথবা,

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্ ।

তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

অথবা,

অজ্ঞান তিমিরান্ধস্য জ্ঞানাজ্ঞান শলাকয়া ।

চক্ষুরান্নীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

৩। পিতৃ প্রণাম মন্ত্র:

পিতাস্বর্গ পিতাধর্ম পিতাহি পরমং তপঃ ।

পিতরি প্রীতিমাপন্যে প্রীয়ন্তে সর্বদেবতাঃ ॥

৪। মাতৃ প্রণাম মন্ত্র: (যেকোন একটি অথবা, সময় হলে ৩টিই)

যৎ প্রসাদাৎ জগৎদৃষ্টং পূর্ণকামো যদাশীষা ।

প্রত্যক্ষ দেবতায়ৈ মে তুভ্যং মাত্রে নমো নমঃ ॥

অথবা,

মাতা ধরিত্রী জননী দয়াদ্রু হৃদয়া সতী ।

দেবীভ্যো রমণী শ্রেষ্ঠা নির্দোষা সর্বদুঃখ হরা ॥

অথবা,

আরাধ্যা পরমা মায়া দয়া শান্তিঃ ক্ষমা গতিঃ ।

স্বাহা স্বাধা চ গৌরী চ পদ্মা চ বিজয়া জয়া ॥

৫। শ্রীকৃষ্ণ প্রণাম মন্ত্র:

হে কৃষ্ণ করুণাসিন্ধো দীনবন্ধো জগৎপতে ।

গোপেশ গোপিকাকান্ত রাধাকান্ত নমোহস্তুতে ॥

অথবা,

ওঁ কৃষ্ণায় বাসুদেবায় হরয়ে পরমাত্মনে ।

প্রণতঃ ক্লেশনাশায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥

৬। শ্রীভগবান্ স্মরণে পাঠ আরম্ভ: ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায় ॥

(১ বার অথবা, মতান্তরে ৩ বার)

৭। শ্লোক পরিচিতি: অধ্যায় ও শ্লোক: নং

(যেমন- ৬ষ্ঠ অধ্যায়, অভ্যাস যোগ, শ্লোক নং- ১৭)

৮। শ্লোক:

যুক্তাহারবিহারস্য	যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু।
যুক্তস্বপ্নাববোধস্য	যোগো ভবতি দুঃখহা ॥ ১৭
আংশিক পদচ্ছেদ ও অক্ষর বিন্যাস:	
ইযুক্ত-আহার-বিহারহ্য	ইযুক্ত-চেষ্টহ্য কর্মছু।
ইযুক্ত-স্বপ্ন-অববোধহ্য	ইযোগো ভবতি দুঃখহা ॥ ১৭

সরলার্থ: যিনি পরিমিত আহার-বিহার ও পরিমিত প্রয়াস করেন, যার নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনি যোগ অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত জড় জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন ॥ ১৭

১০। মঙ্গল মন্ত্র:

ওঁ সর্বেষাং মঙ্গলং ভূয়াং সর্বে সন্ত নিরাময়া।
সর্বে ভদ্রাণী পশ্যন্ত মা কশ্চিৎ দুঃখভাক্ ভবেৎ ॥

*মতান্তরে— (অথবা),

সর্বে সুখীনঃ ভবন্ত সর্বে সন্ত নিরাময়াঃ।
সর্বে ভদ্রাণী পশ্যন্ত মা কশ্চিৎ দুঃখভাক্ ভবেৎ ॥

সরলার্থ: সকলের মঙ্গল হউক, সকলে নিরাময় হউক, সকলে উত্তম বিষয় ও বস্তু দর্শন করুক, কেউ যেন দুঃখভাগী না হয় ॥

১১। ক্ষমা প্রার্থনা:

ওঁ যদক্ষরং পরিভ্রষ্টং মাত্রাহীনঞ্চ যদ্ ভবেৎ।
পূর্ণং ভবতু তৎ সর্বং তৎ প্রসাদাৎ জনার্দন ॥

*মতান্তরে— তৎ প্রসাদাৎ(অথবা, সুরেশ্বর, জগৎগুরো)।

১২।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

আধ্যাত্মিক, আধিদৈবিক ও আধিভৌতিক— এই ত্রিবিধ বিশ্বের শান্তি হউক।

বি.দ্র. ভারতবর্ষের বিভিন্ন কর্পোরেট অফিসের কার্যক্রমের শুরুতে উপনিষদের নিম্নোক্ত শ্লোকটি পাঠ করে কার্যক্রম শুরু করে থাকেন। বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে তেমন লক্ষ্য করা যায় না, তবে চর্চার প্রচলন করা যেতে পারে। নিম্নে শ্লোকটি প্রদান করা হলো—

ওঁ সহ নাববতু ! সহ নৌ ভুনক্তু ! সহ বীর্যং করবাবহৈ।
তেজস্বি নাবধীতমস্ত্র, মা বিদ্বিষাবহৈ ॥
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

(তৈত্তিরীয় উপনিষদ ২/১)

(নাববতু = নৌ+অববতু; নাবধীতমস্ত্র = নৌ+ অধিতম্ +অস্ত্র)

সরলার্থ: হে পরমেশ্বর! তুমি আমাদেরকে সমভাবে রক্ষা কর, সমভাবে বিদ্যা দান কর, আমরা যেন সমভাবে সামর্থ্য অর্জন করতে পারি, আমাদের লব্ধ বিদ্যা সফল হউক, আমরা যেন পরস্পরকে বিদ্বেষ না করি ॥