

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 ॥