

## ❌ Sanatan Dharma

---

যে ভাবে কৃষ্ণ নাম (মালা) জপ করবেন

হাতের তালুতে দু-এক ফোঁটা জল নিয়ে 'ওঁ বষ্ণিণু' মন্ত্রে পান করবেন। মোট তিন বার এইভাবে জল পান করতে হবে। তারপর করজোড়ে বলবেন□

ওঁ তদ্বষ্ণিণোঃ পরমং পদং সদা পশ্যন্তি সুরযঃ দবীব চক্ষুরাততম্।

ওঁ অপবিত্রিঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতোহপি বা।

যঃ স্মরণে পুণ্ডরীকাক্ষং স বাহ্যভ্যন্তরঃ শুচিঃ।।

'ওঁ বষ্ণিণু' 'ওঁ বষ্ণিণু' 'ওঁ বষ্ণিণু'

....

....

মস্তকে তুলসী রেখে বলবেন :

নমঃ তুলসী দর্শনে পুণ্য

স্পর্শনে পাপ নাশন

স্মরণে তর্খানি

ভক্তিতে মুক্তিলক্ষণ নমঃ

.....

.....

গুরু প্রনামঃ

ওঁ অখণ্ডমণ্ডালাকারং ব্যাপ্তং যনে চরাচরম্।

তৎপদং দশতিং যনে তস্মৈ শ্রীগুরুবো নমঃ।।১

অঞ্জানতমিরিন্ধস্য ঞ্জানাঞ্জন শলাকায়।

চক্ষু রুল্মীলতিং যনে তস্মৈ শ্রীগুরুবো নমঃ।।২. গুরু ব্রক্ষা

গুরু বষ্ণিণু গুরুদবো মহেশ্বরঃ। গুরুঃ সাক্ষাৎ পরং ব্রক্ষ

তস্মৈ শ্রীগুরুবো নমঃ।।

....

....

শ্রী কৃষ্ণ প্রনামঃ

হে কৃষ্ণ করুণা সিন্ধু দীনবন্ধু জগৎপতে।

গোপশে গোপীকা কান্ত রাধা কান্ত নমঃস্তুতে ।।

....

....

শ্রী রাধারানী প্রনামঃ

তপ্ত কাঞ্চন গৌরাঙগীং রাধে বৃন্দাবনশ্বেবরী।

বৃষভানু সূত্রে দেবী প্রণমামি হরি-প্রিয়ৈ।।

....

....

মালা জপ আরম্ভের মন্ত্রঃ-

অবধিন করু মালা, ত্বং হরিনাম-জপেষু চ।

শ্রীরাধা কৃষ্ণয়োর্দাস্যং দেহি মালা, তু প্রার্থয়ে।।

অর্থঃ- হে মাল তোমাত হরিনাম জপ করতিছেঁি আমার সর্ব্ব বঙ্ঘিন দূরকর এবং শ্ৰীরাধা কৃষ্ণরে দাস্য দান কর, এই প্ৰার্থনা করতিছেঁি

....

....

মন্ত্ৰ জপ ১০৮ বার

হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে ।।

.....

....

মালা জপান্তে নিন্মরুপ জপ সমর্পণ করতি হইঃ-

গুহাতগুহ গোপ্তা ত্বং গৃহাণাস্মং কৃতং জপং ।

সদ্বিব্ধিবতু-মদেবে ত্বং প্ৰসাদাৎ জনার্দদন।।

অর্থঃ হে পরম দেবে, পরম অভয়ি পরমপ্ৰয়ি শ্ৰীকৃষ্ণ তুমি গুহ্য ও অতি গুহ্য বস্তুকে রক্ষা কর।

অতএব আমার এই নাম জপ তুমি গ্রহন কর। হে দেবে তোমার প্ৰসাদে আমার সর্ব্বসন্ধি লাভ।

....

....

গীতায় স্মরণীয় নামগুলি জপ করবিনেঃ

ঐ গঙ্গা, গীতা, সাবিত্ৰী,সীতা, সত্ৰ্বা, পতব্ৰতা,

ব্ৰহ্মবলি, ব্ৰহ্মবদিয়া,ত্ৰসিন্ধ্যা, মুক্তিগহেনী,

অর্ধমাত্রা, চদিনন্দা,ভবঘ্নী, ভ্রান্তী নাশিনী,

বদেত্ৰয়ী, পরানন্দা,তত্ৰ্বার্থ, জ্ঞানমঞ্জরী।।

....

....

সব শেষে ভুল ত্ৰুটির জন্য ক্ৰমা প্ৰার্থনা :

পাপহং পাপকর্মাহং পাপাত্মাহ পাপসম্ভবো

ত্ৰাহমিাং পুন্ডরিকাক্ষং সর্ব্ব পাপ হর হরি।।