

## ✘ Sanatan Dharma

---

একজন সনাতন ধৰ্মাবলম্বীৰ / ধৰ্মাবলম্বীৰ দৈনিক কাৰ্যাবলীঃ

সকল কাজ শুরুর আগে বলবনেঃ ওঁ তৎ সৎ

👉 সকালে ঘুম থেকে উঠে পূর্বমুখী হয়ে মাটি স্পর্শ করে বলুন- ওঁ প্ৰযি,দত্‌তায়,টৈ ভূম্‌য়টৈ নমঃ

👉 ঘরের দরজা খুলে পূর্বমুখী হয়ে সূর্য প্ৰণাম মন্ত্ৰঃ ওঁ শ্ৰী সূৰ্যায়, নমঃ

👉 স্নান করার সময়, বলুনঃ

ওঁ গঙ্গে চ যমুনা চবৈ গোদাবরি সরস্বতী  
নৰ্মদে সন্ধি কাবরে জলহেস্মনি সন্নধি কুরু।  
ওঁ কুরুক্ষেত্ৰে গয়া গঙ্গা প্ৰভাস পুষ্কৰিণি চ  
তীৰ্থান্যতোনি পুণ্যানি স্নানকালে ভবন্ত্‌বহি।

👉 গৃহ প্ৰবেশমন্ত্ৰঃ ওঁ শ্ৰী বাস্তুপুৰুষায়, নমঃ.

👉 খাবার আগেঃ ওঁ শ্ৰী জনাৰ্দ্দনায়, নমঃ.

👉 ঘুমাবার আগেঃ ওঁ শ্ৰী পদ্মনাভায়, নমঃ.

👉 বপিদে পড়লিঃ ওঁ শ্ৰী মধুসূদনায়, নমঃ.

👉 মলমূত্ৰ ত্যাগের আগেঃ আজ্ঞা কুরু বসুন্ধরা।

👉 মৃত্যু সংবাদ শুনলেঃ দবিয়ান্ লোকান্ সগচ্ছতু।

👉 জন্ম সংবাদ শুনলেঃ আয়ুৰ্মান ভব।

👉 মহামন্ত্ৰঃ

হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে

হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।।