ଆନନ୍ଦାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ଆନନ୍ଦାଲୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରକାଶନ
ଚେନ୍ନାଇ

- ପ୍ରକାଶକ -
ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର କନ୍ୟାକୁମାରୀ
ଓଡ଼ିଶା ସେବା ପ୍ରକଳ୍ପ,
ସି - ୧୫, ୟୁନିଟ - ୮
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା

E-mail : odishasevaprakalpa@vkendra.org
Website : www.vkendra.org

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ - ୧୦୦୦
ବିବେକାନନ୍ଦ ଜୟନ୍ତୀ ୨୦୧୯

ସହଯୋଗ ରାଶି : ୨୦/- ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

ବିବେକାନନ୍ଦ ଶିଳା ସ୍ମାରକ:

ନିଜ ମାତୃଭୂମି ପ୍ରତି ହୃଦୟରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ଅନୁରାଗ ନେଇ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଭାରତ ପରିଭ୍ରମଣ କରିଥିଲେ । କନ୍ୟାକୁମାରୀରେ ପହଞ୍ଚି ସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ଶିଳା ଉପରେ ୧୮୯୨ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୨୫,୨୬ ଓ ୨୭ ତିନି ଦିନ ଭାରତର ଅତୀତ,ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ଗଭୀର ଚିନ୍ତନ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଶିଳା ଉପରେ ସେ ଗୌରବମୟୀ ଭାରତର ଧ୍ୟେୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଭାରତର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଦ୍ୱାରା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ଏହି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଭାରତର କୋଟି କୋଟି ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀ ରାନଡ଼େ ବିବେକାନନ୍ଦ ଶିଳା ସ୍ମାରକ ନିର୍ମାଣ କରାଇଥିଲେ ଯାହା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନର ଗୌରବଶାଳୀ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାର ପ୍ରତୀକ । ଏହି ସ୍ମାରକ, ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ ବାର୍ତ୍ତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ 'ଉତିଷ୍ଠତ-ଜାଗ୍ରତ' ଓ 'ପରିବ୍ରାଜକ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ' ଏବଂ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀଙ୍କ ଜୀବନୀ ଉପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ 'ଗଙ୍ଗୋତ୍ରୀ' ଦେଖିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ କନ୍ୟାକୁମାରୀ ଆସନ୍ତି ତଥା ଦେଶପାଇଁ କାମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର :

ଏହି ସ୍ମାରକ ସହିତ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ଯାହା ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପ୍ରେରିତ ସେବା ସଙ୍ଗଠନ ଏବଂ ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଓ ଗୌରବାନ୍ୱିତ ଭାରତର ପରିକଳ୍ପନା ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରସେବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବ ସମାଜକୁ ଆହ୍ୱାନର ଇଙ୍ଗୀତ । ୨୩ଟି ରାଜ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରର ୮୩୯ଟି ଶାଖା ଏହି ପରିକଳ୍ପନାକୁ ସାକାର କରିବାପାଇଁ ସମାଜର ସବୁ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଅଛି । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମାଜକୁ ସଂଗଠିତ ଓ ସଂସ୍କାରିତ କରିବା

ନିମନ୍ତେ କେନ୍ଦ୍ରର ଜୀବନବ୍ରତୀ, ସେବାବ୍ରତୀ ତଥା ଅଗଣିତ ସ୍ଥାନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାମାନେ ବିବିଧ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ, ଯୋଗ ବର୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ବର୍ଗର ମୂଳଭୂତ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ସହିତ ଶିକ୍ଷା, ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶ, ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳର ସଂରକ୍ଷଣ ତଥା ସଂସ୍କୃତିର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସେବା ପ୍ରକଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି ।

ଆସନ୍ତୁ ! ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରଯଜ୍ଞରେ ତନ-ମନ-ଧନର ଆହୂତି ପ୍ରଦାନ କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ କରିବା ।

❖❖❖

ଶାନ୍ତିପାଠ

ଓଁ ଓଁ ଓଁ

ଓଁ ଭଦ୍ରଂ କର୍ଣ୍ଣେଭିଃ ଶୃଣୁୟାମ ଦେବାଃ

ଭଦ୍ରଂ ପଶ୍ୟେମାକ୍ଷଭିର୍ୟଜତ୍ରାଃ ।

ସ୍ଥିରୈରଙ୍ଗୈସ୍ତୁଷ୍ଟୁବାଁସସ୍ତନୂଭିଃ

ବ୍ୟଶେମ ଦେବହିତଂ ୟଦାୟୁଃ ।।

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ଗୁରୁକୂଳରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ଶିଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ସହପାଠୀ, ଗୁରୁ ତଥା ସମଗ୍ର ମାନବଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ଚିନ୍ତନ ପୂର୍ବକ ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ଯେ ହେ ଦେବଗଣ ! ଆମର କର୍ଣ୍ଣ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ବଚନ ଶ୍ରବଣ କରୁ, ଚକ୍ଷୁ ଶୁଭଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟ ଦର୍ଶନ କରୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବୟବ ସୁଦୃଢ ହେଉ । ଆମକୁ ସେତିକି ଆୟୁ ମିଳୁ ଯାହା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇପାରିବ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧିଦୈବିକ ଏବଂ ଆଧିଭୌତିକ -ଏହିତ୍ରିବିଧ ତାପର ଶାନ୍ତି ହେଉ ।

ଓଁ ସହନାବବତୁ । ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ ।ସହ ବୀର୍ୟଂ କରବାବହୈ ।

ତେଜସ୍ୱୀନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।।

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ହେ ପରମାତ୍ମା ! ଆପଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ (ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ) ସବୁପ୍ରକକାରରେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ପାଳନ କରନ୍ତୁ, ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟା ତେଜସ୍ୱୀ ହେଉ ଏବଂ ଆମର କାହା ସହିତ ଦ୍ୱେଷଭାବ ନରହୁ । ତ୍ରିବିଧ ତାପ ଶାନ୍ତ ହେଉ ।

॥ ଯୋଗାସନ ପ୍ରାର୍ଥନା ॥

ଯୋଗେନ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ପଦେନ ବାଚାଂ ମଲମ୍ ଶରୀରସ୍ୟ ଚ ବୈଦ୍ୟ କେନ
ଯୋଽପାକରୋତ୍ତଂ ପ୍ରବରଂ ମୁନୀନାଂ, ପତଞ୍ଜଳିଂ ପ୍ରାଞ୍ଜଳିରାନତୋଽସ୍ମି ॥

ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର, ବ୍ୟାକରଣ ଦ୍ୱାରା ବଚନର ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ବିଷୟ ସିଦ୍ଧ କରିଥିବା ମୁନିଶ୍ରେଷ୍ଠ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କୁ ମୁଁ ହାତ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରଣାମ କରୁଅଛି ।

॥ ପ୍ରାଣାୟାମ ମନ୍ତ୍ର ॥

ପ୍ରାଣସ୍ୟେଦଂ ବଶେ ସର୍ବଂ ତ୍ରିଦିବେୟତ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍ ।
ମାତେବ ପୁତ୍ରାନ୍ ରକ୍ଷସ୍ୱ ଶ୍ରୀଶ୍ଚ ପ୍ରଜ୍ଞାଂ ଚ ବିଧେହି ନ ଇତି ॥

ସମଗ୍ର ଜଗତ ପ୍ରାଣର ଅଧିନ । ମା' ଯେପରି ସନ୍ତାନର ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ସେହିପରି ମାତୃସ୍ୱରୂପା ପ୍ରାଣ ଆମକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସମ୍ପଦ ଓ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

॥ ଭୋଜନ ମନ୍ତ୍ର ॥

ଓଁ ୟନ୍ତୁ ନଦୟୋ ବର୍ଷନ୍ତୁ ପର୍ଜନ୍ୟାଃ । ସୁପିପ୍ପଲା ଔଷଧୟୋ
ଭବନ୍ତୁ । ଅନ୍ନବତାଂ ଓଦନବତାଂ ଆମୀକ୍ଷବତାମ୍ । ଏଷାଂ ରାଜା
ଭୂୟାସମ୍ ଓଦନମୁଦ୍ବ୍ରୁବତେ ପରମେଷ୍ଠୀ ବା ଏଷଃ ୟଦୋଦନଃ ।
ପରମାମେବୈନଂ ଶ୍ରିୟଂ ଗମୟତି ।
ବ୍ରହ୍ମାର୍ପଣଂ ବ୍ରହ୍ମହବିଃ ବ୍ରହ୍ମାଗ୍ନୌ ବ୍ରହ୍ମଣାହୁତମ୍ ।
ବ୍ରହ୍ମୈବ ତେନ ଗନ୍ତବ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମ ସମାଧିନା । ।
ଅନ୍ନପତେ ଅନ୍ନସ୍ୟନୋ ଦେହି । ଅନମୀବସ୍ୟ ଶୁଷ୍ମିଣଃ ।
ପ୍ରପ୍ରଦାତାରଂ ତାରିଷ । ଊର୍ଜନ୍ନୋ ଧେହି । ଦ୍ୱିପଦେ ଚତୁଷ୍ପଦେ ।
ଅମୃତୋପସ୍ତରଣମସି ସ୍ୱାହା । ଓଁ ପ୍ରାଣାୟ ସ୍ୱାହା ।

ଅପାନାୟ ସ୍ୱାହା । ବ୍ୟାନାୟ ସ୍ୱାହା ।

ଉଦାନାୟ ସ୍ୱାହା । ସମାନାୟ ସ୍ୱାହା । ବ୍ରହ୍ମଣେ ସ୍ୱାହା ।

ବ୍ରହ୍ମଣି ମ ଆତ୍ମା ଅମୃତତ୍ୱାୟ ।

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ । ।

।। ଅମୃତ ସୁରଭି ମନ୍ତ୍ର ।।

ପ୍ରଭୋ ସେବାବ୍ରତା ଭକ୍ତ୍ୟା ବୟଂ ସଂପ୍ରାର୍ଥୟାମହେ ।

କଲ୍ୟାଣାର୍ଥଂ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରସ୍ୟ ପ୍ରସାରାର୍ଥଂ ସ୍ୱସଂସ୍କୃତେଃ । ।

ବିଶ୍ୱସ୍ୟାଭ୍ୟୁଦୟୋୟେନ ସ୍ୟାତ୍ ପ୍ରଜାନାଂ ଚ ରକ୍ଷଣମ୍ ।

ସର୍ବତ୍ର ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତିଃ ସମାଧାନଂ ଚ ସର୍ବଥା । ।

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ । ।

ହେ ପ୍ରଭୁ ! ନିଜ ରାଷ୍ଟ୍ରର କଲ୍ୟାଣ, ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରସାର, ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ତଥାମାନବତାର ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଭକ୍ତି-ସେବା ପୂର୍ବକ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛନ୍ତି । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ସବୁଠାରେ ସବୁବେଳେ ଶାନ୍ତି ଓ ସମାଧାନ ବିରାଜମାନ କରୁ ।

।। ଜନ୍ମଦିବସ ଶ୍ଳୋକ ।।

ସ୍ୱସ୍ତ୍ୟସ୍ତୁ ତେ କୁଶଲମସ୍ତୁ ଚିରାୟୁରସ୍ତୁ

ବିଦ୍ୟା ବିବେକ କୃତିକୌଶଲ ସିଦ୍ଧିରସ୍ତୁ ।

ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟମସ୍ତୁ ବଲମସ୍ତୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତିଃ ସଦାଽସ୍ତୁ

ବଂଶଃ ସଦୈବ ଭବତା ହି ସୁଦୀପ୍ତୋଽସ୍ତୁ ।।

।। ପ୍ରାତଃସ୍ମରଣ ସ୍ତୋତ୍ର ।।

ପ୍ରାତଃସ୍ମରାମି ହୃଦି ସଂସ୍ଫୁରଦାତ୍ମତତ୍ତ୍ୱଂ

ସତ୍ ଚିତ୍ ସୁଖଂ ପରମହଂସଗତିଂ ତୁରୀୟମ୍ ।
ୟତ୍ ସ୍ୱପ୍ନଜାଗରସୁଷୁପ୍ତମବୈତି ନିତ୍ୟଂ
ତଦ୍ ବ୍ରହ୍ମ ନିଷ୍କଳମହଂ ନ ଚ ଭୂତସଂଘଃ ॥୧॥
ପ୍ରାତର୍ଭଜାମି ମନସୋ ବଚସାମଗମ୍ୟମ୍
ବାଚୋ ବିଭାନ୍ତି ନିଖିଳା ୟଦନୁଗ୍ରହେଣ ।
ୟନ୍ନେତି ନେତି ବଚନୈର୍ନିଗମା ଅବୋଚୁଃ
ତଂ ଦେବଦେବମଜମଚ୍ୟୁତମାହୁରଗ୍ର୍ୟମ୍ ॥୨॥
ପ୍ରାତର୍ନମାମି ତମସଃ ପରମର୍କବର୍ଣ୍ଣଂ
ପୂର୍ଣ୍ଣଂ ସନାତନପଦଂ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାଖ୍ୟମ୍ ।
ୟସ୍ମିନ୍ ଇଦଂ ଜଗଦଶେଷମଶେଷ ମୂର୍ତ୍ତୌ
ରଜ୍ଜ୍ୱାଂ ଭୁଜଙ୍ଗମ ଇବ ପ୍ରତିଭାସିତଂ ବୈ ॥୩॥

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଉପଯୁକ୍ତସ୍ତୋତ୍ରପାଠ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାତଃସମୟରେବାତାବରଣ ଶାନ୍ତ, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଲୁକ୍କାୟିତ ସଞ୍ଚିତ ଶକ୍ତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ସମୟରେ ଯେପରି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁ, ଯେପରି ବିଚାର କରୁ ସେହିପରି ହିଁ ସଂସ୍କାର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମନରେ ଅତି ସରଳଭାବରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ତଥା ସେହିପରି ହିଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ, ଚରିତ୍ର ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ମାଣ ହୁଏ ।

ଭାବାର୍ଥ: ଆତ୍ମା ବା ବ୍ରହ୍ମ, ଭୂତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ କାଳରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାନ୍ତି ତେଣୁ ତାହାକୁ ସତ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଚୈତନ୍ୟ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଏଣୁ ତାହାକୁ ଚିତ୍ କୁହାଯାଏ ତଥା ତାଙ୍କ ଭିତରେ କିଛି ବି ଦୁଃଖ ନଥାଏ ତେଣୁ ତାହାକୁ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପରମାତ୍ମା ନିରାକାର ଅଟନ୍ତି । ଯାହା ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ ତଥା ସୁଷୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ଅତୀତ ତାହାହିଁ ବ୍ରହ୍ମ । ଜୀବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱରୂପତଃ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ ।

ଐକ୍ୟମନ୍ତ୍ର

ଓଁ ସଂସମିଦ୍ୟୁବସେ ବୃଷନ୍ନଗ୍ନେ ବିଶ୍ୱାନ୍ୟର୍ଯ୍ୟ ଆ ।
ଇଳସ୍ପଦେ ସମିଧ୍ୟସେ ସ ନୋ ବସୂନ୍ୟା ଭର ॥
ସଂ ଗଛଧ୍ୱଂ ସଂ ବଦଧ୍ୱଂ ସଂ ବୋ ମନାଂସି ଜାନତାମ୍ ।
ଦେବା ଭାଗଂ ଯଥା ପୂର୍ବେ ସଂଜାନାନା ଉପାସତେ ॥
ସମାନୋ ମନ୍ତ୍ରଃ ସମିତିସ୍‌ସମାନୀ
ସମାନଂ ମନଃ ସହ ଚିତ୍ତମେଷାମ୍ ।
ସମାନଂ ମନ୍ତ୍ରମଭିମନ୍ତ୍ରୟେ ବଃ
ସମାନେନ ବୋ ହବିଷା ଜୁହୋମି ॥
ସମାନୀ ବ ଆକୂତିଃ ସମାନା ହୃଦୟାନି ବଃ ।
ସମାନମସ୍ତୁ ବୋ ମନୋ ଯଥା ବଃ ସୁସହାସତି ॥
ଈଶା ବାସ୍ୟମିଦଂ ସର୍ବଂ ଯକିଞ୍ଚ ଜଗତ୍ୟାଂ ଜଗତ୍ ।
ତେନ ତ୍ୟକ୍ତେନ ଭୂଞ୍ଜୀଥାଃ ମା ଗୃଧଃ କସ୍ୟସ୍ୱିଦ୍ଧନମ୍ ॥
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

ଏହି ଐକ୍ୟମନ୍ତ୍ର ଋକ୍ ବେଦରୁ ଗୃହିତ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ଓ ଏକତ୍ୱର ଭାବନା ବିକାଶ କରେ ।

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ଅଗ୍ନିଦେବ ! ତୁମେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଭୁ ଅଟ । ତୁମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ବୈଶ୍ୱାନର ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ କରିଅଛ । ଆମ୍ଭେମାନେ ତୁମକୁ ଯଜ୍ଞବେଦୀରେ ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ତୁମ୍ଭେ ଆମକୁ ସବୁପ୍ରକାରର ସମୃଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରିବ । ହେ ସ୍ତୁତିକର୍ତ୍ତାଗଣ ! ତୁମ୍ଭେମାନେ ମିଳିମିଶି ଚାଲ, କଥାବାର୍ତ୍ତା କର ଏବଂ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ମନ ଏକ ହେଉ । ଯେପରି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଦେବତାମାନେ ଏକ ହୋଇ ନିଜନିଜର ହବିର୍ଭାଗ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ

ସେହିପରି ତୁମ୍ଭେମାନେ ମତ-ବିରୋଧ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଧନ ଗ୍ରହଣ କର ।

ଦେବତାମାନଙ୍କର ବିଚାର, ଚେତନା, ମନ ଓ ସ୍ମୃତିରେ ଏକତା ରହିଛି । ଏକତାର ଏହି ରହସ୍ୟକୁ ସ୍ମରଣ କରି ହେ ଦେବଗଣ ! ମୁଁ ଆପଣମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ରରେ ହିଁ ଆବାହନ କରୁଛି ତଥା ଗୋଟିଏ ଆହୂତି ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।

ଯଜମାନ-ପୁରୋହିତ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ସଂକଳ୍ପ, ହୃଦୟ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣ ଏକ ହେଉ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନ କରିପାରିବ । ଏ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତରେ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟାନୁଭୂତ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ବିନାଶଶୀଳ ଅଟେ । ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ସେହି ସବୁ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଧନସମ୍ପତ୍ତିକୁ ତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ ଅର୍ଥାତ୍ ଆସକ୍ତି ପରିତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଭାଗୀ ହୋଇ ଉପଭୋଗ କର । କିନ୍ତୁ ଧନପ୍ରତି ଗୃଧଦୃଷ୍ଟି ରଖି ସେସବୁ ନିଜେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନାହିଁ । ତ୍ରିବିଧ ତାପ ଶାନ୍ତ ହେଉ ।

ବନ୍ଦନା

ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ

ବକ୍ରତୁଣ୍ଡ ମହାକାୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକୋଟି ସମପ୍ରଭ ।
ନିର୍ବିଘ୍ନଂ କୁରୁ ମେଁ ଦେବ ସର୍ବକାର୍ୟ୍ୟେଷୁ ସର୍ବଦା ॥

ପ୍ରାତଃ ସ୍ମରଣମ୍

କରାଗ୍ରେ ବସତେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ କରମଧ୍ୟେ ସରସ୍ୱତୀ ।
କରମୂଳେ ସ୍ଥିତା ଗୌରୀ ପ୍ରଭାତେ କରଦର୍ଶନମ୍ ॥
ସମୁଦ୍ର ବସନେ ଦେବୀ ପର୍ବତ ସ୍ତନମଣ୍ଡଳେ ।
ବିଷ୍ଣୁପତ୍ନୀ ନମସ୍ତୁଭ୍ୟଂ ପଦସ୍ପର୍ଶଂ କ୍ଷମସ୍ୱ ମେ ॥

ନବଗ୍ରହ ସ୍ତୋତ୍ର

ବ୍ରହ୍ମା ମୁରାରୀ ତ୍ରିପୁରାନ୍ତକାରୀ ଭାନୁ ଶଶୀ ଭୂମିସୁତ ବୁଧଶ୍ଚ।
ଗୁରୁଶ୍ଚ ଶୁକ୍ର ଶନି ରାହୁ କେତବ କୁର୍ବନ୍ତୁ ସର୍ବେ ମମ ସୁପ୍ରଭାତମ୍ ।।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମନ୍ତ୍ର

ଜବାକୁସୁମ ସଂକାଶଂ କାଶ୍ୟପେୟଂ ମହାଦ୍ୟୁତିମ୍ ।
ଧ୍ୱାନ୍ତାରୀ ସର୍ବପାପଘ୍ନଂ ପ୍ରଣତସ୍ମି ଦିବାକରଃ ।।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ

ବସୁଦେବ ସୁତଂ ଦେବଂ କଂସଚାଣୁରମର୍ଦ୍ଦନମ୍ ।
ଦେବକୀପରମାନନ୍ଦଂ କୃଷ୍ଣଂ ବନ୍ଦେ ଜଗଦ୍‌ଗୁରୁମ୍ ।।

ଦେବୀ ସରସ୍ୱତୀ ବନ୍ଦନା

ୟା କୁନ୍ଦେନ୍ଦୁ ତୁଷାରହାରଧବଲା ୟା ଶୁଭ୍ରବସ୍ତ୍ରାବୃତା
ୟା ବୀଣାବରଦଣ୍ଡମଣ୍ଡିତକରା ୟା ଶ୍ୱେତବଦ୍ମାସନା ।
ୟା ବ୍ରହ୍ମାଚ୍ୟୁତଶଙ୍କର ପ୍ରଭୃତିଭିର୍ଦେବୈଃ ସଦା ବନ୍ଦିତା
ସା ମାଂ ପାତୁ ସରସ୍ୱତୀ ଭଗବତୀ ନିଃଶେଷଜାଡ୍ୟାପହା ।।୧।।
ଶୁକ୍ଳାଂ ବ୍ରହ୍ମ-ବିଚାର-ସାର-ପରମାମାଦ୍ୟାଂ ଜଗଦ୍‌ବ୍ୟାପିନୀମ୍
ବୀଣା-ପୁସ୍ତକ-ଧାରିଣୀମଭୟଦାଂ ଜାଡ୍ୟାନ୍ଧକାରାପହାମ୍ ।
ହସ୍ତେ ସ୍ଫଟିକମାଲିକାଂ ବିଦଧତୀଂ ପଦ୍ମାସନେ ସଂସ୍ଥିତାମ୍
ବନ୍ଦେ ତାଂ ପରମେଶ୍ୱରୀଂ ଭଗବତୀଂ ବୁଦ୍ଧିପ୍ରଦାଂ ଶାରଦାମ୍ ।।୨।।

ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର

ଓଁ ଭୂର୍ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ ତତ୍ ସବିତୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ
ଭର୍ଗୋ ଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି ଧିୟୋୟୋନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍ ।

ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର

ଓଁ ତ୍ର୍ୟମ୍ବକଂ ଯଜାମହେ ସୁଗନ୍ଧିଂ ପୁଷ୍ଟିବର୍ଦ୍ଧନମ୍ ।
ଉର୍ବାରୁକମିବ ବନ୍ଧନାତ୍ ମୃତ୍ୟୋର୍ମୁକ୍ଷୀୟ ମାମୃତାତ୍ ।।

ଦୁର୍ଗା ସ୍ତୁତି

ୟା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ ଶକ୍ତି-ରୂପେଣ ସଂସ୍ଥିତା ।
ନମସ୍ତସ୍ୟୈ ନମସ୍ତସ୍ୟୈ ନମସ୍ତସ୍ୟୈ ନମୋନମଃ ।।

ସନ୍ଧ୍ୟା ବନ୍ଦନା

ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ପରଂବ୍ରହ୍ମ, ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ଜନାର୍ଦ୍ଦନଃ ।
ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ହରେତ୍ ପାପଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦୀପଃ ନମୋଽସ୍ତୁତେ ।।

ଶ୍ରୀରାମ

ରାମାୟ ରାମଭଦ୍ରାୟ ରାମଚନ୍ଦ୍ରାୟ ବେଧସେ ।
ରଘୁନାଥାୟ ନାଥାୟ ସୀତାୟାପତୟେ ନମଃ ।।

ହନୁମାନ ମନ୍ତ୍ର

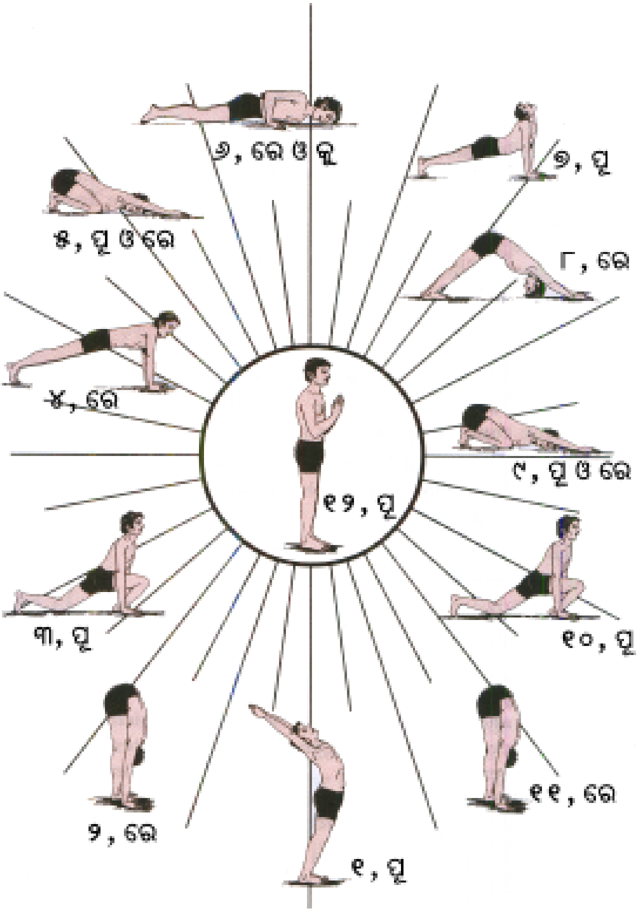
ମନୋଜବଂ ମାରୁତତୁଲ୍ୟବେଗଂ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଂ ବୁଦ୍ଧିମତାଂ ବରିଷ୍ଠମ୍ ।
ବାତାତ୍ମଜଂ ବାନରଯୂଥମୁଖ୍ୟଂ ଶ୍ରୀରାମଦୂତଂ ଶରଣଂ ପ୍ରପଦ୍ୟେ ।।

ଶାନ୍ତିପାଠ

ଓଁ ଦ୍ୟୌଃ ଶାନ୍ତିରନ୍ତରୀକ୍ଷଂ ଶାନ୍ତିଃ ପୃଥିବୀ ଶାନ୍ତିରାପଃ
ଶାନ୍ତିରୌଷଧୟୋଃ ଶାନ୍ତିଃ ବନସ୍ପତୟଃ ଶାନ୍ତିର୍ବିଶ୍ୱଦେବାଃ ଶାନ୍ତିଃ
ବ୍ରହ୍ମ ଶାନ୍ତିଃ ସର୍ବଂ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିରେବ ଶାନ୍ତିଃ ସା ମା ଶାନ୍ତିରେଧି ।।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ଓଁ ସ୍ୱର୍ଗ, ଦ୍ୟାବାପୃଥିବୀ(ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ), ପୃଥିବୀ, ଜଳ, ଔଷଧୀ, ବନସ୍ପତି (ଦ୍ରୁମାଦି) ବିଶ୍ୱର ଦେବଗଣ, ବ୍ରହ୍ମ ଆଦି ସମସ୍ତେ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଶାନ୍ତି ହିଁ ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ କରୁ । ଏହି ଶାନ୍ତି ସର୍ବ ବ୍ୟାପି ଯାଇ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର



ପୂ : ପୂରକ; ରେ : ରେଚକ ; କୁ : କୁମ୍ଭକ

ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା

ଧ୍ୟାନଶ୍ଳୋକ

ଯଂ ବ୍ରହ୍ମା ବରୁଣେନ୍ଦ୍ରରୁଦ୍ରମରୁତଃ ସ୍ତୁନ୍ୱନ୍ତି ଦିବ୍ୟୈଃ ସ୍ତବୈ
ର୍ବେଦୈଃ ସାଙ୍ଗପଦକ୍ରମୋପନିଷଦୈର୍ଗାୟନ୍ତି ଯଂ ସାମଗାଃ ।
ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥିତତଦ୍‌ଗତେନ ମନସା ପଶ୍ୟନ୍ତି ଯଂ ଯୋଗୀନୋ
ଯସ୍ୟାନ୍ତଂ ନ ବିଦୁଃ ସୁରାସୁରଗଣା ଦେବାୟ ତସ୍ମୈ ନମଃ ॥

ବ୍ରହ୍ମା, ବରୁଣ, ଇନ୍ଦ୍ର,ରୁଦ୍ର ଓ ମରୁଦ୍‌ଗଣ ଦିବ୍ୟସ୍ତୋତ୍ରରେ ଯାହାଙ୍କ ସ୍ତୁତି କରିନ୍ତି, ସାମବେଦର ଗାୟକମାନେ ଅଙ୍ଗ, ପଦ, କ୍ରମ ଓ ଉପନିଷଦ ସହିତ ବେଦ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଯାହାଙ୍କ ଗାୟନ କରନ୍ତି, ଯୋଗୀମାନେ ଯାହାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ମନକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତି, ଦେବତା ଓ ଅସୁରଗଣ ଯାହାଙ୍କ ଆଦି ଅନ୍ତ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, ସେହି ଦେବତାଙ୍କୁ ମୁଁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ଅଥ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାସୁ କର୍ମଯୋଗଃ

ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଉବାଚ

୧. କର୍ମଜଂ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତା ହି ଫଳଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ମନୀଷିଣଃ ।
ଜନ୍ମବନ୍ଧବିନିର୍ମୁକ୍ତାଃ ପଦଂ ଗଚ୍ଛନ୍ତ୍ୟନାମୟମ୍ ॥୨.୫୧॥

୨. ବିହାୟ କାମାନ୍ୟଃ ସର୍ବାନ୍‌ପୁମାଂଶ୍ଚରତି ନିଃସ୍ପୃହଃ ।
ନିର୍ମମୋ ନିରହଂକାରଃ ସ ଶାନ୍ତିମଧିଗଚ୍ଛତି ॥୨.୭୧॥

୩. ନ କର୍ମଣାମନାରମ୍ଭାନ୍ନୈଷ୍କର୍ମ୍ୟଂ ପୁରୁଷୋଽଶ୍ନୁତେ ।
ନ ଚ ସନ୍ନ୍ୟସନାଦେବ ସିଦ୍ଧିଂ ସମଧିଗଚ୍ଛତି ॥୩.୪॥

୪. ନ ହି କଶ୍ଚିତ୍ କ୍ଷଣମପି ଜାତୁ ତିଷ୍ଠତ୍ୟକର୍ମକୃତ୍ ।
କାର୍ଯ୍ୟତେ ହ୍ୟବଶଃ କର୍ମ ସର୍ବଃ ପ୍ରକୃତିଜୈର୍ଗୁଣୈଃ ॥ ୩.୫॥

୫. କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ସଂୟମ୍ୟ ୟ ଆସ୍ତେ ମନସା ସ୍ମରନ୍ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥାନ୍ ବିମୂଢାତ୍ମା ମିଥ୍ୟାଚାରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ ୩.୬ ॥

୬. ଅଧିଷ୍ଠାନଂ ତଥା କର୍ତ୍ତା କରଣଂ ଚ ପୃଥଗ୍‌ବିଧମ୍ ।
ବିବିଧାଶ୍ଚ ପୃଥକ୍‌ଚେଷ୍ଟା ଦୈବଂ ଚୈବାତ୍ର ପଞ୍ଚମମ୍ ॥୧୮.୧୪॥

୭. ନିୟତଂ ସଙ୍ଗରହିତମରାଗଦ୍ୱେଷତଃ କୃତମ୍ ।
ଅଫଲପ୍ରେପ୍ସୁନା କର୍ମ ଯତ୍ତତ୍ସାତ୍ତ୍ୱିକମୁଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୩ ॥
୮. ଯତ୍ତୁ କାମେପ୍ସୁନା କର୍ମ ସାହଂକାରେଣ ବା ପୁନଃ ।
କ୍ରିୟତେ ବହୁଲାୟାସଂ ତଦ୍ରାଜସମୁଦାହୃତମ୍ ॥୧୮.୨୪॥
୯. ଅନୁବନ୍ଧଂ କ୍ଷୟଂ ହିଂସାମନବେକ୍ଷ୍ୟ ଚ ପୌରୁଷମ୍ ।
ମୋହାଦାରଭ୍ୟତେ କର୍ମ ଯତ୍ତତ୍ତାମସମୁଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୫॥
୧୦. ଉଦ୍ଧରେଦାତ୍ମନାତ୍ମାନଂ ନାତ୍ମାନମବସାଦୟେତ୍ ।
ଆତ୍ମୈବ ହ୍ୟାତ୍ମନୋ ବନ୍ଧୁରାତ୍ମୈବ ରିପୁରାତ୍ମନଃ ॥୬.୫॥
୧୧. ମୁକ୍ତସଙ୍ଗୋଽନହଂବାଦୀ ଧୃତ୍ୟୁତ୍ସାହସମନ୍ୱିତଃ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋର୍ନିର୍ବିକାରଃ କର୍ତା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୬ ॥
୧୨. ଅନ୍ନାଦ୍ଭବନ୍ତି ଭୂତାନି ପର୍ଜନ୍ୟାଦନ୍ନସମ୍ଭବଃ ।
ଯଜ୍ଞାଦ୍ଭବତି ପର୍ଜନ୍ୟୋ ଯଜ୍ଞଃ କର୍ମସମୁଦ୍ଭବଃ ॥୩.୧୪॥
୧୩. କର୍ମ ବ୍ରହ୍ମୋଦ୍ଭବଂ ବିଦ୍ଧି ବ୍ରହ୍ମାକ୍ଷରସମୁଦ୍ଭବମ୍ ।
ତସ୍ମାତ୍ସର୍ବଗତଂ ବ୍ରହ୍ମ ନିତ୍ୟଂ ଯଜ୍ଞେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍ ॥୩.୧୫॥
୧୪. ଯସ୍ତ୍ୱିନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ମନସା ନିୟମ୍ୟାରଭତେଽର୍ଜୁନ ।
କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟୈଃ କର୍ମଯୋଗମସକ୍ତଃ ସ ବିଶିଷ୍ୟତେ ॥୩.୭॥
୧୫. କର୍ମଣ୍ୟେବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଲେଷୁ କଦାଚନ ।
ମା କର୍ମଫଲହେତୁର୍ଭୂର୍ମା ତେ ସଙ୍ଗୋଽସ୍ତ୍ୱକର୍ମଣି ॥୨.୪୭॥
୧୬. ଯୋଗସ୍ଥଃ କୁରୁ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଗଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଧନଞ୍ଜୟ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋଃ ସମୋଭୂତ୍ୱା ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ ॥୨.୪୮॥
୧୭. ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତୋ ଜହାତୀହ ଉଭେ ସୁକୃତଦୁଷ୍କୃତେ ।
ତସ୍ମାଦ୍ୟୋଗାୟ ଯୁଜ୍ୟସ୍ୱ ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଲମ୍ ॥୨.୫୦॥
୧୮. ଯତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତିର୍ଭୂତାନାଂ ଯେନ ସର୍ବମିଦଂ ତତମ୍ ।
ସ୍ୱକର୍ମଣା ତମଭ୍ୟର୍ଚ୍ୟ ସିଦ୍ଧିଂ ବିନ୍ଦତି ମାନବଃ ॥୧୮.୪୬॥
୧୯. ତସ୍ମାଦସକ୍ତଃ ସତତଂ କାର୍ଯ୍ୟଂ କର୍ମ ସମାଚର ।
ଅସକ୍ତୋ ହ୍ୟାଚରନ୍କର୍ମ ପରମାପ୍ନୋତି ପୁରୁଷଃ ॥୩.୧୯॥

୨୦. କର୍ମଣୈବ ହି ସଂସିଦ୍ଧିମାସ୍ଥିତା ଜନକାଦୟଃ ।
ଲୋକସଂଗ୍ରହମେବାପି ସଂପଶ୍ୟନ୍‌କର୍ତୁମର୍ହସି ।।୩.୨୦।।
୨୧. ୟଦ୍ୟଦାଚରତି ଶ୍ରେଷ୍ଠସ୍ତତ୍ତଦେବେତରୋ ଜନଃ ।
ସ ୟତ୍ ପ୍ରମାଣଂ କୁରୁତେ ଲୋକସ୍ତଦନୁବର୍ତତେ ।।୩.୨୧।।
୨୨. ସକ୍ତାଃ କର୍ମଣ୍ୟବିଦ୍ୱାଂସୋ ୟଥା କୁର୍ବନ୍ତି ଭାରତ ।
କୁର୍ୟାଦ୍‌ବିଦ୍ୱାଂସ୍ତଥାସକ୍ତଶ୍ଚିକୀର୍ଷୁର୍ଲୋକସଂଗ୍ରହମ୍ ।।୩.୨୫।।
୨୩. ମୟି ସର୍ବାଣି କର୍ମାଣି ସନ୍ନ୍ୟସ୍ୟାଧ୍ୟାତ୍ମଚେତସା ।
ନିରାଶୀର୍ନିର୍ମମୋ ଭୂତ୍ୱା ୟୁଧ୍ୟସ୍ୱ ବିଗତଜ୍ୱରଃ ।।୩.୩୦।।
୨୪. କର୍ମଣ୍ୟକର୍ମ ୟଃ ପଶ୍ୟେଦକର୍ମଣି ଚ କର୍ମ ୟଃ ।
ସ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ମନୁଷ୍ୟେଷୁ ସ ୟୁକ୍ତଃ କୃତ୍ସ୍ନକର୍ମକୃତ୍ ।।୪.୧୮।।
୨୫. ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା କର୍ମଫଲାସଙ୍ଗଂ ନିତ୍ୟତୃପ୍ତୋ ନିରାଶ୍ରୟଃ ।
କର୍ମଣ୍ୟଭିପ୍ରବୃତ୍ତୋଽପି ନୈବ କିଞ୍ଚିତ୍କରୋତି ସଃ ।।୪.୨୦।।
୨୬. ନିରାଶୀର୍ୟତଚିତାତ୍ମା ତ୍ୟକ୍ତସର୍ବପରିଗ୍ରହଃ ।
ଶାରୀରଂ କେବଲଂ କର୍ମ କୁର୍ବନ୍ନାପ୍ନୋତି କିଲ୍ବିଷମ୍ ।।୪.୨୧।।
୨୭. ଗତସଙ୍ଗସ୍ୟ ମୁକ୍ତସ୍ୟ ଜ୍ଞାନାବସ୍ଥିତଚେତସଃ ।
ୟଜ୍ଞାୟାଚରତଃ କର୍ମ ସମଗ୍ରଂ ପ୍ରବିଲୀୟତେ ।। ୪.୨୩।।

ଓଁ ତତ୍‌ସଦିତି ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାସୂପନିଷତ୍ସୁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାୟାଂ
ୟୋଗଶାସ୍ତ୍ରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାର୍ଜୁନସଂବାଦେ କର୍ମୟୋଗଶ୍ଳୋକସଂଗ୍ରହଃ ।
ହରିଃ ଓଁ ତତ୍‌ସତ୍ ।
ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

।। ଭଜନ ।।

।। ସ୍ତବନ ।

ମୂକଂ କରୋତି ବାଚାଲଂ ପଙ୍ଗୁଂ ଲଂଘୟତେ ଗିରିମ୍ ।
ୟତ୍‌କୃପା ତମହଂ ବନ୍ଦେ ପରମାନନ୍ଦ ସାଗରମ୍ ।।
ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଲାକାରଂ ବ୍ୟାପ୍ତଂ ୟେନ ଚରାଚରମ୍ ।
ତତ୍ପଦଂ ଦର୍ଶିତଂ ୟେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ।।
ଅଜ୍ଞାନ ତିମିରାନ୍ଧସ୍ୟ ଜ୍ଞାନାଞ୍ଜନଶଲାକୟା ।
ଚକ୍ଷୁରୁନ୍ମୀଲିତଂ ୟେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ।।

ପରମ ଆନନ୍ଦର ସାଗର ପରମାତ୍ମା ଯାହାଙ୍କ କୃପା ବଳରେ ମୂକ କଥା କହିପାରେ ଏବଂ ପଙ୍ଗୁ ପାହାଡ଼ ଲଙ୍ଘିପାରେ, ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ଯାହାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରାଚର ଜଗତ ବ୍ୟାପ୍ତ, ଯିଏ ସେହି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପଥ ଦେଖାଇଛନ୍ତି ମୁଁ ସେହି ଶ୍ରୀଗୁରୁଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି । ଯେଉଁ ଗୁରୁ ଜ୍ଞାନ-ଅଞ୍ଜନ (ପ୍ରକାଶ) ରୂପୀ ଶଲାକା ଦ୍ୱାରା ମୋର ଅଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ଅନ୍ଧକାରର ନାଶ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ମୋର ଆଖି ଖୋଲି ଦେଇଛନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ ମୋତେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ପଥ ଦେଖାଇଛନ୍ତି ସେହି ଶ୍ରୀଗୁରୁଙ୍କୁ ମୋର ପ୍ରଣାମ ।

।। ଗୁରୁ ।।

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଗୁରୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ।
ଓଁ ଗୁରୁ ଜୟ ଗୁରୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ।।

ଓଁ ଗୁରୁ ଓଁ ଗୁରୁ ପରାତ୍ପରା ଗୁରୁ, ଓଁକାରା ଗୁରୁ ତବ ଶରଣମ୍ ।।ଧ୍ରୃ ।।
ସୁଖକର ଦୁଃଖହର ହେ ପରମେଶ୍ୱର, ବ୍ରହ୍ମ ପରାତ୍ପର ତବ ଶରଣମ୍ ।।୧ ।।
ନମାମି ବ୍ରହ୍ମା ନମାମି ବିଷ୍ଣୁ, ନମାମି ଶଙ୍କର ଭୟ ହରଣମ୍ ।।୨ ।।
ଚିଦାକାର ଗୁରୁ ଚିତ୍‌ସ୍ୱରୂପ ଗୁରୁ, ଚିନ୍ମୟ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ତବ ଶରଣମ୍ ।।୩ ।।
ଗୁରୁ ହମାରେ ମନ ମନ୍ଦିର ମେଁ, ଗୁରୁ ହମାରେ ପ୍ୟାର ।

ସାରେ ବିଶ୍ୱ କା ଓ୍ୱ ହୈ ଧାତା, ନାରାୟଣ ଭଗବାନ ।
ଓଁ ଗୁରୁଦେବ ଜୟ ଗୁରୁଦେବ ।।ଧୃ ।।
ଗୁରୁ ହମାରେ ତନ ମନ ସବ ହେଁ, ଗୁରୁ ହମାରେ ପ୍ରାଣ ।
ଜ୍ଞାନ ଭକ୍ତି କା ଓ୍ୱ ହେଁ ଦାତା, ନାରାୟଣ ଭଗବାନ ।।୧ ।।
ଗୁରୁ ହମାରେ ଧନ ଦୌଲତ ହେଁ, ଗୁରୁ ହମାରେ ପ୍ୟାର ।
ସାରେ ବିଶ୍ୱ କୋ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାତା, ନାରାୟଣ ଭଗବାନ ।।୨ ।।

ଜୟ ଗୁରୁ ଓଁକାରା ଜୟ ଜୟ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଓଁକାରା ଓଁ ।
ବ୍ରହ୍ମା ବିଷ୍ଣୁ ସଦାଶିବା ଓଁ ହର ହର ହର ହର ମହାଦେବା ଓଁ ।।

ଗୁରୁ ମାତା ପିତା ଗୁରୁ ବନ୍ଧୁ ସଖା ।
ତେରେ ଚରଣୋଁ ମେଁ ସ୍ୱାମୀ ଶତ କୋଟି ପ୍ରଣାମ ।।
ହମେଁ ଭକ୍ତି ଦୋ ହମେଁ ଶକ୍ତି ଦୋ
ହମେଁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦୋ ହେ ସାମ୍ବ ଶିବା ।
ହେ ହୃଦୟ କେ ସ୍ୱାମୀ ଶତ କୋଟି ପ୍ରଣାମ ।।

।। ଗଣେଶ ।।

୧. ଗୌରୀନନ୍ଦନ ଗଜାନନା, ଗିରିଜାନନ୍ଦନ ନିରଞ୍ଜନା ।
ପାର୍ବତୀନନ୍ଦନ ଶୁଭାନନା, ଶୁଭାନନା ଶୁଭାନନା ।
ପାହି ପ୍ରଭୋ ମାଂ ପାହି ପ୍ରସନ୍ନାମ୍ ।।

୨. ମହା ଗଣପତେ ନମୋଽସ୍ତୁତେ, ମାତଙ୍ଗମୁଖ ହେ ନମୋଽସ୍ତୁତେ ।
ହିମଗିରିଜାସୁତ ନମୋଽସ୍ତୁତେ, ଓଁକାରେଶ୍ୱର ନମୋଽସ୍ତୁତେ ।।

୩. ଶ୍ରୀଗଣରାୟା ଜୟ ଗଣରାୟା ।
ଶ୍ରୀଗଣରାୟା ଜୟ ଗଣରାୟା ଗଣପତି ବାପ୍ପା ମୋରୟା ।
ମୋରୟା ମୋରୟା ଗଣପତି ବାପ୍ପା ମୋରୟା ।।ଧୃ ।।

ଅଷ୍ଟବିନାୟକ ମଙ୍ଗଲ ଦାୟକ, ସିଦ୍ଧିବିନାୟକ ମୋରୟା ॥୧ ॥
ସଙ୍କଟହରଣା ଜ୍ଞାନପ୍ରଦାୟକ, ମୂଷକବାହନ ମୋରୟା ॥୨ ॥

॥ ଶିବ ॥

୧. ଶିବ ଶଙ୍କର ଶିବ ଶଙ୍କର, ଶିବ ଶଙ୍କର ରୂପ ମହେଶ୍ୱର ଜୟ ।
ଶିବ ଶଙ୍କର ଶଙ୍କର ଶଙ୍କର ଜୟ ॥
ଓଁ କାର ପ୍ରିୟ ଶିବ ଶଙ୍କର ଜୟ, କୈଲାସ ପ୍ରିୟ ଶିବ ଶଙ୍କର ଜୟ ।
ନତଜନ ପ୍ରିୟ ଶିବ ଶଙ୍କର ଜୟ, ଶିବ ଶଙ୍କର ରୂପ ମହେଶ୍ୱର ଜୟ ॥

୨. ଶମ୍ଭୋ ପୁରାରେ ଶଙ୍କର ପୁରାରେ । ଶୂଳଧର ଫଣିଧର ଶଙ୍କର ପୁରାରେ ॥
ଶମ୍ଭୋ ମହାଦେବ ଗୌରୀ ମନୋହର । ଗଙ୍ଗାଜଟାଧର ଚନ୍ଦ୍ରକଳାଧର ॥
ଶିବ ଶିବ ଶିବ ଶିବ ଶିବାୟ ନମଃ ଓଁ । ହର ହର ହର ହର ହରାୟ ନମଃ ଓଁ ॥

୩. ଧିମିତ ଧିମିତ ଧିଂ ଧିମିତ ଧିମିତ ଧିଂ ନାଚେ ଭୋଲାନାଥ ।
ମୃଦଙ୍ଗ ବୋଲେ ଶିବ ଶିବ ଶିବ ଓଁ
ବୀଣା ବାଜେ ହର ହର ହର ଓଁ ॥

୪. ଶଙ୍କରା ଶଙ୍କରା ପାର୍ବତୀ ମହେଶ୍ୱରା । ଚନ୍ଦ୍ରମୌଳି ଶଙ୍କରା ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରା ॥
ନନ୍ଦୀବାହନା ନାଗଭୁଷଣା । ନୀଳକଣ୍ଠ ଶୂଳଧାରୀ ଗୌରୀ ଶଙ୍କରା ॥

୫. ହେ ମହେଶ ଗୌରୀକାନ୍ତ ଶମ୍ଭୋ ଶଙ୍କରା
ଶମ୍ଭୋ ଶଙ୍କରା ନନ୍ଦିବାହନା ॥ଧୃ ॥
ପାହି ଶିବଶଙ୍କରା ପାର୍ବତୀଶ୍ୱରା ।
ହେ ଗିରୀଶ କାମଦହନ ଶମ୍ଭୋ ଶଙ୍କରା ॥୧ ॥
ପାହି ଜଗତପାଳକା ଭାଲଲୋଚନା ।
ହେ ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ରଚୂଡ଼ ଶମ୍ଭୋ ଶଙ୍କରା ॥୨ ॥

॥ ଦେବୀ ॥

୧. ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ
ଆଦି ଶକ୍ତି ମହାଶକ୍ତି ପରାଶକ୍ତି ଓଁ

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି କ୍ରିୟାଶକ୍ତି ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ଓଁ
ବ୍ରହ୍ମଶକ୍ତି ବିଷ୍ଣୁଶକ୍ତି ଶିବଶକ୍ତି ଓଁ

୨. ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଦେବୀ ଜଗଦମ୍ବା । ସଙ୍କଟହାରିଣୀ ମଙ୍ଗଳକାରିଣୀ ।
ଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତି ଦେ ଜ୍ଞାନମୟୀ ପ୍ରେମମୟୀ କଲ୍ୟାଣମୟୀ ।
ଶୁଭ ଦେ ମାତା ଦେବୀ ଜଗନ୍ମାତା ॥

୩. ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ମହିଷବିମର୍ଦ୍ଦିନୀ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ।
ମଙ୍ଗଳକାରିଣୀ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ଜଗଜ୍ଜନନୀ ଜୟ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ॥
ବୀଣାପାଣିନୀ ପୁସ୍ତକଧାରିଣୀ ଅମ୍ବା ଜୟ ଜୟ ବାଣୀ ।
ଜଗଦମ୍ବା ଜୟ ଜୟ ବାଣୀ ॥ ବେଦରୂପିଣୀ ସାମଗାୟନୀ
ଅମ୍ବା ଜୟ ଜୟ ବାଣୀ । ଜଗଦମ୍ବା ଜୟ ଜୟ ବାଣୀ ॥

॥ ରାମ ॥

୧. ସୀତାରାମ ସୀତାରାମ କହିୟେ
ଜାହୀ ବିଧି ରାଖେ ରାମ ତାହି ବିଧି ରହିୟେ ।।ଧ୍ରୁ।।
ମୁଖ ମେଁ ହୋ ରାମ ନାମ ରାମ ସେବା ହାଥ ମେଁ
ତୁ ଅକେଲା ନହିଁ ପ୍ୟାରେ ରାମ ତେରେ ସାଥ ମେଁ ।।୧।।
କିୟା ଅଭିମାନ ତୋ ଫିର ମାନ ନହିଁ ପାୟେଗା
ହୋଗା ପ୍ୟାରେ ୱହୀ ଜୋ ଶ୍ରୀରାମଜୀ କୋ ଭାୟେଗା ।।୨।।
ଜିନ୍ଦଗୀ କୀ ଡୋର ସୌମ୍ପ ହାଥ ଦୀନାନାଥ କେ
ମହଲୋ ମେଁ ରାଖେ ଚାହେ ଝୋପଡ଼ୀ ମେଁ ବାସ ଦେ ।।୩।।

୨. ଦଶରଥ ନନ୍ଦନ ରାମ ରାମ ଜୟ ସୀତାରାମ ଜୟ ରାମ ରାମ ।
କୌଶଲ୍ୟାସୁତ ରାମ ରାମ ଜୟ ସୀତାରାମ ଜୟ ରାମ ରାମ ॥
ଲକ୍ଷ୍ମଣସେବିତ ରାମ ରାମ ଜୟ ସୀତାରାମ ଜୟ ରାମ ରାମ ।
ମାରୁତିପୂଜିତ ରାମ ରାମ ଜୟ ସୀତାରାମ ଜୟ ରାମ ରାମ ॥

୩. ଜୟ ଜୟ ରାମା ଜୟ ରଘୁରାମା । ସୀତାରାମା ଶ୍ରୀରଘୁରାମା ॥
ପଶୁପତି ରଞ୍ଜକ ପାୱନରାମା । ପାପ ବିମୋଚକ ତାରକ ନାମା ॥
ରାମ ରାମ ରାମ ରାମା ॥

।। କୃଷ୍ଣ ।।

୧. କୃଷ୍ଣ ତୁମ୍‌ହାରୀ ଗୀତା ହମ୍ ଭୀ ସୁନନା ଚାହେ ।।ଧୃ।।
କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର ମେଁ ୟୁଦ୍ଧ ହୁଆ ଥା ଅର୍ଜୁନ କୋ ଉପଦେଶ ଦିୟା ଥା
ୱହି ତୋ ଭଗୱଦ୍ଗୀତା ହମ୍ ଭୀ ସୁନନା ଚାହେ ।।୧।।
ଜିସକୋ ସୁନକର ଜୀୱ ସୁଧରତେ
ମୁକ୍ତି କେ ଦରୱାଜେ ଖୁଲତେ
ୱହି ତୋ ଭଗୱଦ୍ଗୀତା ହମ୍ ଭୀ ସୁନନା ଚାହେ ।।୨।।
ସବ୍ ୱେଦୋଁକା ସାର ହୈ ଗୀତା
ସବ୍ ଗ୍ରନ୍ଥୋଁକା ସାର ହୈ ଗୀତା
ୱହି ତୋ ଭଗୱଦ୍ଗୀତା ହମ୍ ଭୀ ସୁନନା ଚାହେ ।।୩।।

୨. ଗୋପାଲା ଗୋପାଲା ରେ ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା
ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା ହୋ ବାଁସୁରୀୱାଲା,
ହୋ ଦୀନଦୟାଲା
ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା ହୋ ଦୀନଦୟାଲା
ହୋ ଭକ୍ତୋଁ କା ରଖୱାଲା ।।

୩. ରାଧେ ରାଧେ ରାଧେ ରାଧେ ରାଧେ ଗୋବିନ୍ଦା ବୃନ୍ଦାବନଚନ୍ଦା ।
ଅନାଥନାଥା ଦୀନବନ୍ଧୋ ରାଧେ ଗୋବିନ୍ଦା ।।ଧୃ ।।
ନନ୍ଦକୁମାରା ନବନୀତଚୋରା ରାଧେ ଗୋବିନ୍ଦା ।।୧ ।।
ପୁରାଣପୁରୁଷା ପୁଣ୍ୟଶ୍ଳୋକା ରାଧେ ଗୋବିନ୍ଦା ।।୨ ।।
ପଣ୍ଢରିନାଥା ପାଣ୍ଡୁରଙ୍ଗା ରାଧେ ଗୋବିନ୍ଦା ।।୩ ।।
ଜୟ ଜୟ ୱିଠ୍ଠଲ ଜୟ ହରି ୱିଠ୍ଠଲ ରାଧେଗୋବିନ୍ଦା ।।୪ ।।

।। ମିଶ୍ର ।।

୧. କୃଷ୍ଣଂ ବନ୍ଦେ ନନ୍ଦକୁମାରଂ ରାଧାବଲ୍ଲଭ ନବନୀତଚୋରମ୍ ।।
ରାମଂ ବନ୍ଦେ ଦଶରଥତନୟଂ ସୀତାବଲ୍ଲଭ ରଘୁକୁଲତିଲକମ୍ ।।
ମୁରଲୀଧର ସୁକୁମାରଶରୀରଂ ଗୋପୀବଲ୍ଲଭ ନନ୍ଦକିଶୋରମ୍ ।।

୨. ଜୟ ହନୁମାନ କୀ ଜୟ ବୋଲୋ ହନୁମାନ କୀ ।

ରାମ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଜାନକୀ ଜୟ ବୋଲୋ ହନୁମାନ କୀ ॥

୩. ସୀତାରାମ କହୋ ରାଧେଶ୍ୟାମ କହୋ ।
ରାଧେଶ୍ୟାମ କହୋ ସୀତାରାମ କହୋ ॥ଧୃ ॥
ସୀତାରାମ ବିନା କୋଇ ପ୍ୟାରା ନହୀଁ ।
ରାଧେଶ୍ୟାମ ବିନା କୋଇ ଅପନା ନହୀଁ ॥୧ ॥
ସୀତାରାମ ବିନା ସୁଖ କୌନ କରେ ।
ରାଧେଶ୍ୟାମ ବିନା ଦୁଃଖ କୌନ ହରେ ॥୨ ॥
ସୀତାରାମ ବିନା ବେଡ଼ା ପାର ନହୀଁ ।
ରାଧେଶ୍ୟାମ ବିନା ଉଦ୍ଧାର ନହୀଁ ॥୩ ॥

୪. ହେ ରାମଭକ୍ତା ହେ ରାମଦୂତାହେ ରାମଦାସା ନମୋ ନମୋ ।
ସୀତାମାତା ଶୋକବିନାଶା ଅନାଥନାଥା ନମୋ ନମୋ ।
ମାରୁତିରାୟା ମହାନୁଭାବା ଅତିବଲଓ୍ୱନ୍ତା ନମୋ ନମୋ ।
ଆଞ୍ଜନେୟା ନମୋ ନମୋ ବୀରାଂଞ୍ଜନେୟା ନମୋ ନମୋ ।

॥ ଶାନ୍ତି ମନ୍ତ୍ର ॥

ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ । ।

ଓଁ ଅସତୋ ମା ସଦ୍‌ଗମୟ ।
ତମସୋ ମା ଜ୍ୟୋତିର୍ଗମୟ ।
ମୃତ୍ୟୋର୍ମା ଅମୃତଂ ଗମୟ ।

ଓଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମଦଃ ପୂର୍ଣ୍ଣମିଦଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାପୂର୍ଣ୍ଣମୁଦଚ୍ୟତେ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମେବାବଶିଷ୍ୟତେ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

ପ୍ରେରଣାପ୍ରଦ ସ୍ତବନତ୍ରୟ

ସ୍ଥାପକାୟ ଚ ଧର୍ମସ୍ୟ, ସର୍ବଧର୍ମସ୍ୱରୂପିଣେ ।
ଅବତାର ବରିଷ୍ଠାୟ, ରାମକୃଷ୍ଣାୟ ତେ ନମଃ ॥
ପବିତ୍ରଂ ଚରିତଂ ଯସ୍ୟାଃ, ପବିତ୍ର ଜୀବନଂ ତଥା
ପବିତ୍ରତା ସ୍ୱରୂପୀଣୈ୍ୟ, ତସୈ୍ୟ ଦେବୈ୍ୟ ନମୋ ନମଃ ॥
ନମଃ ଶ୍ରୀ ଯତିରାଜାୟ, ବିବେକାନନ୍ଦ ସୂରୟେ ।
ସଚ୍ଚିତ୍‌ସୁଖସ୍ୱରୂପାୟ, ସ୍ୱାମୀନେ ତାପହାରିଣେ ॥

॥ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା ॥

ଜୟ ଜୟ ପରମାତ୍ମନ୍ ସଂସ୍ମରାମୋ ବୟଂ ତ୍ୱାଂ
ନିଜପରମହିତାର୍ଥଂ କର୍ମୟୋଗୈକନିଷ୍ଠାଃ ।
ଇହ ଜଗତି ସଦା ନସ୍ତ୍ୟାଗସେଓ୍ୱାଽଽମୃବୋଧେଃ
ଭଓ୍ୱତୁ ବିହତଓ୍ୱିଘ୍ନା ଧ୍ୟେୟମାର୍ଗାନୁୟାତ୍ରା ।।୧ ।।

ବୟଂ ସୁପୁତ୍ରା ଅମୃତସ୍ୟ ନୂନଂ
ତବୈବ କାର୍ଯ୍ୟାର୍ଥମିହୋପଜାତାଃ ।
ନିଷ୍କାମବୁଦ୍ଧ୍ୟାଽଽର୍ତ୍ତବିପନ୍ନସେବା
ବିଭୋ !ତବାରାଧନମସ୍ମଦୀୟମ୍ ।।୨ ।।

ପ୍ରଭୋ ! ଦେହି ଦେହେ ବଲଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟମନ୍ତଃ
ସଦାଚାରମାଦର୍ଶଭୂତଂ ବିଚାରମ୍ ।
ୟଦସ୍ମାଭିରଙ୍ଗୀକୃତଂ ପୁଣ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟଂ
ତବୈବାଶିଷା ପୂର୍ଣ୍ଣତାଂ ତତ୍‌ପ୍ରୟାତୁ ।।୩ ।।

ଜୀବନେ ଯାବଦାଦାନଂ ସ୍ୟାତ୍ ପ୍ରଦାନଂ ତତୋଽଧିକମ୍ ।
ଇତ୍ୟେଷା ପ୍ରାର୍ଥନାଽସ୍ମାକଂ ଭଗବନ୍ ପରିପୂର୍ଯ୍ୟତାମ୍ । ।୪ । ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

॥ ଭାବାର୍ଥ ॥

ହେ ପରମାତ୍ମା ! ତୁମର ଜୟ ହେଉ । କର୍ମଯୋଗରେ ନିଷ୍ଠା ରଖିଥିବା ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଜର ପରମ ହିତ ନିମନ୍ତେ ତୁମର ସ୍ମରଣ କରୁଛୁ । ଏହି ଜଗତରେ ଧ୍ୟେୟମାର୍ଗରେ ଆମର ଯାତ୍ରା - ତ୍ୟାଗ, ସେବା ଓ ଆତ୍ମବୋଧ କାରଣରୁ ସଦାବେଳେ ନିର୍ବିଘ୍ନ ରହୁ । ଆମେ ବାସ୍ତବରେ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ କେବଳ ତୁମ କାମ ନିମନ୍ତେ ହୋଇଛି । ହେ ବିଭୁ ! ନିଷ୍କାମ ବୁଦ୍ଧିରେ ଆର୍ତ୍ତ ଓ ବିପନ୍ନମାନଙ୍କର ସେବା କରିବାହିଁ ବାସ୍ତବରେ ତୁମର ଆରାଧନା ଅଟେ । ହେ ପ୍ରଭୋ ! ଆମକୁ ଶରୀରରେ ବଳ, ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଆଦର୍ଶଭୂତ ସଦାଚାର ତଥା ଆଦର୍ଶଭୂତ ବିଚାର ଦିଅ । ଆମ୍ଭେ ଯେଉଁ ପୁଣ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ତାହା କେବଳ ତୁମର ଆଶୀର୍ବାଦରୁହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ । ଆମେ ଜୀବନରେ ଯେତିକି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ତା'ଠାରୁ ଯେପରି ଅଧିକ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବୁ । ହେ ଭଗବାନ ! ଆମର ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

॥ ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଚାଳିଶା ॥

॥ ଦୋହା ॥

ଶ୍ରୀଗୁରୁ ଚରନ ସରୋଜ ରଜ ନିଜ ମନୁ ମୁକୁର ସୁଧାରି ।
ବରନଉଁ ରଘୁବର ବିମଲ ଜସୁ ଜୋ ଦାୟକୁ ଫଲ ଚାରି ॥
ବୁଦ୍ଧିହୀନ ତନୁ ଜାନିକେ, ସୁମିରୌଂ ପୱନ-କୁମାର ।
ବଲ ବୁଦ୍ଧି ବିଦ୍ୟା ଦେହୁ ମୋହିଂ ହରେହୁ କଲେଶ ବିକାର ॥

ଚୌପାଈ

ଜୟ ହନୁମାନ ଜ୍ଞାନ ଗୁନ ସାଗର । ଜୟ କପୀଶ ତିହୁଁ ଲୋକ ଉଜାଗର ॥
ରାମ ଦୂତ ଅତୁଲିତ ବଲ ଧାମା । ଅଞ୍ଜନି-ପୁତ୍ର ପବନସୁତ ନାମା ॥
ମହାବୀର ବିକ୍ରମ ବଜରଂଗୀ । କୁମତି ନିୱାର ସୁମତି କେ ସଂଗୀ ॥
କଂଚନ ବରନ ବିରାଜ ସୁବେସା । କାନନ କୁଣ୍ଡଲ କୁଂଚିତ କେଶା ॥

ହାଥ ବଜ୍ର ଔ ଧ୍ୱଜା ବିରାଜୈ । କାନ୍ଧେ ମୁଁଜ ଜନେଉ ସାଜୈ ॥
ଶଂକର ସୁଓ୍ୱନ କେଶରୀନନ୍ଦନ । ତେଜ ପ୍ରତାପ ମହା ଜଗ ବନ୍ଦନ ॥
ବିଦ୍ୟାଓ୍ୱାନ ଗୁନୀ ଅତି ଚାତୁର ।ରାମ କାଜ କରିବେ କୋ ଆତୁର ॥
ପ୍ରଭୁ ଚରିତ୍ର ସୁନିବେ କୋ ରସିୟା । ରାମ ଲଖନ ସୀତା ମନ ବସିୟା ॥
ସୁକ୍ଷ୍ମ ରୂପ ଧରି ସିୟହିଂ ଦିଖାଓ୍ୱା । ବିକଟ ରୂପ ଧରି ଲଂକ ଜରାଓ୍ୱା ॥
ଭୀମ ରୂପ ଧରି ଅସୁର ସଂହାରେ । ରାମଚନ୍ଦ୍ର କେ କାଜ ସଁଓ୍ୱାରେ ॥
ଲାୟେ ସଞ୍ଜୀବନ ଲଖନ ଜିୟାୟେ । ଶ୍ରୀରଘୁବୀର ହରଷି ଉର ଲାୟେ ॥
ରଘୁପତି କୀନ୍‌ହୀ ବହୁତ ବଡ଼ାଈ । ତୁମ ମମ ପ୍ରିୟ ଭରତହି ସମ ଭାଈ ॥
ସହସ ବଦନ ତୁମ୍‌ହରୋ ଜସ ଗାଓ୍ୱେଂ । ଅସ କହି ଶ୍ରୀପତି କଣ୍ଠ ଲଗାଓ୍ୱେଂ ॥
ସନକାଦିକ ବ୍ରହ୍ମାଦି ମୁନୀସା । ନାରଦ ସାରଦ ସହିତ ଅହୀସା ॥
ଜମ କୁବେର ଦିଗପାଲ ଜହାଁତେ । କବି କୋବିଦ କହି ସକେ କହାଁ ତେ ॥
ତୁମ ଉପକାର ସୁଗ୍ରୀଓ୍ୱହିଂ କୀନ୍‌ହା । ରାମ ମିଲାୟ ରାଜ ପଦ ଦୀନ୍‌ହା ॥
ତୁମହରୋ ମନ୍ତ୍ର ବିଭିଷନ ମାନା । ଲଂକେଶ୍ୱର ଭୟେ ସବ ଜଗ ଜାନା ॥
ଜୁଗ ସହସ୍ର ଜୋଜନ ପର ଭାନୂ । ଲୀଲ୍ୟୋ ତାହି ମଧୁର ଫଲ ଜାନୂ ॥
ପ୍ରଭୁ ମୁଦ୍ରିକା ମେଲି ମୁଖ ମାହୀଂ । ଜଲଧି ଲାଁଘି ଗୟେ ଅଚରଜ ନାହୀଁ ॥
ଦୁର୍ଗମ କାଜ ଜଗତ କେ ଯେତେ । ସୁଗମ ଅନୁଗ୍ରହ ତୁମହରେ ତେତେ ॥
ରାମ ଦୁଆରେ ତୁମ ରଖଓ୍ୱାରେ । ହୋତ ନ ଆଜ୍ଞା ବିନୁ ପୈସାରେ ॥
ସବ ସୁଖ ଲହୈ ତୁମହାରୀ ସରନା । ତୁମ ରଛକ କାହୂ କୋ ଡର ନା ॥
ଆପନ ତେଜ ସମହାରୋ ଆପୈ । ତିନୋଁ ଲୋକ ହାଁକ ତେଁ କାଁପୈ ॥
ଭୂତ ପିଶାଚ ନିକଟ ନହିଁ ଆଓ୍ୱେ । ମହାବୀର ଜବ ନାମ ସୁନାଓ୍ୱେ ॥
ନାଶୈ ରୋଗ ହରୈ ସବ ପୀରା । ଜପତ ନିରନ୍ତର ହନୁମତ ବୀରା ॥
ସଙ୍କଟ ତେଂ ହନୁମାନ ଛୁଡ଼ାଓ୍ୱେ । ମନ କ୍ରମ ବଚନ ଧ୍ୟାନ ଜୋ ଲାଓ୍ୱେ ॥
ସବ ପର ରାମ ତପସ୍ୱୀ ରାଜା । ତିନ କେ କାଜ ସକଲ ତୁମ ସାଜା ॥
ଔର ମନୋରଥ ଜୋ କୋଇ ଲାଓ୍ୱେ । ସୋଇ ଅମିତ ଜୀଓ୍ୱନ ଫଲ ପାଓ୍ୱେ ॥
ଚାରୋଁ ଜୁଗ ପରତାପ ତୁମହାରା । ହୈ ପରସିଦ୍ଧ ଜଗତ ଉଜିୟାରା ॥
ସାଧୁ ସନ୍ତ କେ ତୁମ ରଖଓ୍ୱାରେ । ଅସୁର ନିକନ୍ଦନ ରାମ ଦୁଲାରେ ॥

ଅଷ୍ଟସିଦ୍ଧି ନୌ ନିଧି କେ ଦାତା । ଅସ ବର ଦୀନ ଜାନକୀ ମାତା ॥
ରାମ ରସାୟନ ତୁମ୍ହରେ ପାସା । ସଦା ରହୋ ରଘୁପତି କେ ଦାସା ॥
ତୁମହରେ ଭଜନ ରାମ କୋ ପାୱୈ । ଜନମ ଜନମ କେ ଦୁଖ ବିସରାୱୈ ॥
ଅନ୍ତକାଲ ରଘୁବର ପୁର ଜାଈ । ଜହାଁ ଜନ୍ମ ହରି-ଭକ୍ତ କହାଈ ॥
ଔର ଦେୱତା ଚିତ୍ତ ନ ଧରଈ । ହନୁମତ ସେଇ ସର୍ବ-ସୁଖ କରଈ ॥
ସଙ୍କଟ କଟୈ ମିଟୈ ସବ ପୀରା । ଜୋ ସୁମିରୈ ହନୁମତ ବଲବୀରା ॥
ଜୈ ଜୈ ଜୈ ହନୁମାନ ଗୋସାଈଁ । କୃପା କରହୁ ଗୁରୁ ଦେୱ କୀ ନାଈ ॥
ଜୋ ସତବାର ପାଠ କର କୋଈ । ଛୁଟହି ବନ୍ଦି ମହାସୁଖ ହୋଈ ॥
ଜୋ ୟହ ପଢ଼େ ହନୁମାନ ଚାଲୀସା । ହୋୟ ସିଦ୍ଧି ସାଖୀ ଗୌରୀସା ॥
ତୁଲସୀଦାସ ସଦା ହରି ଚେରା । କୀଜୈ ନାଥ ହୃଦୟ ମହଁ ଡେରା ॥

ଦୋହା

ପୱନତନୟ ସଙ୍କଟ ହରନ ମଙ୍ଗଲ ମୂରତି ରୂପ ।
ରାମ ରଖନ ସୀତା ସହିତ ହୃଦୟ ବସହୁ ସୁର ଭୂପ ॥

॥ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍॥

ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ । ।ଧୃ । ।
ସୁଜଲାଂ ସୁଫଲାଂ ମଳୟଜଶୀତଲାମ୍ । ଶସ୍ୟଶ୍ୟାମଲାଂ ମାତରମ୍ ।
ଶୁଭ୍ରଜ୍ୟୋସ୍ନାପୁଲକିତୟାମିନୀଂ। ଫୁଲ୍ଲକୁସୁମିତଦ୍ରୁମଦଲଶୋଭିନୀଂ
ସୁହାସିନୀଂ ସୁମଧୁର ଭାଷିଣୀଂ । ସୁଖଦାଂ ବରଦାଂ ମାତରମ୍ । ।୧ । ।
କୋଟି-କୋଟି-କଣ୍ଠ-କଲ-କଲ-ନିନାଦ-କରାଲେ,
କୋଟି-କୋଟି-ଭୁଜୈର୍ଧୃତ-ଖରକରୱାଲେ,
କେ ବୋଲେ ମା ତୁମି ଅବଲେ ।
ବହୁବଲଧାରିଣୀଂ ନମାମି ତାରିଣୀଂ
ରିପୁଦଲୱାରିଣୀଂ ମାତରମ୍ । ।୨ । ।
ତୁମି ବିଦ୍ୟା, ତୁମି ଧର୍ମ, ତୁମି ହୃଦି, ତୁମି ମର୍ମ
ତ୍ୱଂ ହି ପ୍ରାଣାଃ ଶରୀରେ ବାହୁତେ ତୁମି ମା ଶକ୍ତି,

ହୃଦୟେ ତୁମି ମା ଭକ୍ତି,
ତୋମାରଇ ପ୍ରତିମା ଗଡ଼ି ମନ୍ଦିରେ-ମନ୍ଦିରେ ମାତରମ୍ ।।୩ ।।
ତ୍ୱଂ ହି ଦୁର୍ଗା ଦଶପ୍ରହରଣଧାରିଣୀ
କମଲା କମଲଦଲବିହାରିଣୀ
ବାଣୀ ବିଦ୍ୟାଦାୟିନୀ, ନମାମି ତ୍ୱାମ୍ ନମାମି କମଲାଂ
ଅମଲାଂ ଅତୁଲାଂ ସୁଜଲାଂ ସୁଫଲାଂ ମାତରମ୍ ।।୪।।
ଶ୍ୟାମଲାଂ ସରଲାଂ ସୁସ୍ମିତାଂ ଭୂଷିତାଂ ଧରଣୀଂ ଭରଣୀଂ ମାତରମ୍ ।।୫ ।।

ଦେଶ ହମେଁ ଦେତା ହେ ସବ କୁଛ ....

ଦେଶ ହମେଁ ଦେତା ହେ ସବ କୁଛ ହମ ଭୀ ତୋ କୁଛ ଦେନା ଶିଖେଁ ।।
ସୂରଜ ହମେଁ ରୋଶନୀ ଦେତା, ହୱା ନୟା ଜୀବନ ଦେତୀ ହେ,
ଭୂଖ ମିଟାନେ କୋ ହମ ସବକୀ,ଧରତୀ ପର ହୋତି ଖେତି ହେ ।
ଔରୋଁ କା ଭୀ ହିତ ହୋ ଜିସ ମେଁ, ହମ ଐସା କୁଛ କରନା ଶିଖେଁ ।।୧।।
ପଥିକୋଁ କୋ ତପତୀ ଦୁପହର ମେଁ, ପେଡ଼ ସଦା ଦେତେ ହେଁ ଛାୟା
ସୁମନ ସୁଗନ୍ଧ ସଦା ଦେତେ ହେଁ, ହମ ସବ କୋ ଫୁଲୋଁ କୀ ମାଲା ।
ତ୍ୟାଗୀ ତରୁଓଁ କେ ଜୀବନ ସେ, ହମ ଐସା କୁଛ କରନା ଶିଖେଁ ।।୨।।
ଜୋ ଅନପଢ଼ ହେଁ ଉନ୍‌ହେଁ ପଢ଼ାଏଁ, ଜୋ ଚୁପ ହେଁ ଉନ୍‌କୋ ବାଣୀ ଦେଁ,
ଜୋ ପିଛଡ଼େ ହେଁ ଉନ୍‌ହେଁ ବଢ଼ାଏଁ, ପ୍ୟାସୀ ଧରତୀ କୋ ପାନି ଦେଁ ।
ହମ ମେହନତ କୀ ଦୀପ ଜଲାକର, ନୟା ଉଜାଲା କରନା ଶିଖେଁ ।।୩।।

ହମ ହେଁ ସୁପୂତ

ହମ ହେଁ ସୁପୂତ ଭାରତ କେ, ହମ ହେଁ ବନ୍ଦେ ଈଶ୍ୱର କେ ।।ଧୃ ।।
ଦେଶ ହମାରା ବିଶାଲ ହେ, କୌମ ହମାରୀ ମହାନ ହେ ।
ଲକ୍ଷ୍ୟ ହମାରା ଊଞ୍ଚା ହେ, ମାର୍ଗ ହମାରା ଦୁର୍ଗମ ହେ ।।୧ ।।
ବ୍ରତ ମତ ଛୋଡ଼ୋ ଜୀବନ କା, ପଥ ମତ ଛୋଡ଼ୋ ମଞ୍ଜିଲ କା ।

ଆଗେ ଆଗେ ବଢ଼ନା ହୈ, କଦମ ମିଲାକର ଚଲନା ହୈ।।୨।।
ହୋ ଆନ୍ଧୀ ୟା ହୋ ତୁଫାଁନ, ହୋଠୋଁ ପର ହୋ ନିତ ମୁସ୍କାନ।
ୱତନ କେ ଖାତିର ଜୀନା ହୈ, ୱତନ କେ ଖାତିର ମରନା ହୈ।।୩।

ରାଷ୍ଟ୍ର କୀ ଜୟ ଚେତନା

ରାଷ୍ଟ୍ର କୀ ଜୟ ଚେତନା କା ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତି ପ୍ରେରଣା କା ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ । ।ଧୃ । ।
ବଂଶୀ କେ ବହତେ ସ୍ୱରୋଁ କା ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଝଲ୍ଲରୀ ଝଙ୍କାର ଝନକେ ନାଦ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଶଙ୍ଖ କେ ସଂଘୋଷ କା ସନ୍ଦେଶ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ । ।୧ । ।
ସୃଷ୍ଟି ବୀଜମନ୍ତ୍ର କା ହୈ ମର୍ମ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ରାମ କେ ବନବାସ କା ହୈ କାବ୍ୟ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଦିବ୍ୟ ଗୀତାଜ୍ଞାନ କା ସଙ୍ଗୀତ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ । ।୨ । ।
ହଲ୍‌ଦୀଘାଟୀ କେ କଣୋଁ ମେଁ ବ୍ୟାପ୍ତ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଦିବ୍ୟ ଜୌହରଜ୍ୱାଲା କା ହୈ ତେଜ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ବୀରୋଁ କେ ବଲିଦାନ କୀ ହୁଙ୍କାର ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ । ।୩ । ।
ଜନ ଜନ କେ ହର କଣ୍ଠ କା ହେ ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଅରିଦଲ ଥର ଥର କାମ୍ପେ ସୁନକର ନାଦ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ବୀର ପୁତ୍ରୋଁ କା ଅମର ଲଲକାର ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।।୪।।

ମାତୃଭୂମି ଗାନ ସେ

ମାତୃଭୂମି ଗାନ ସେ ଗୁଞ୍ଜତା ରହେ ଗଗନ।
ସ୍ନେହ ନୀର ସେ ସଦା ଫୁଲତେ ରହେଁ ସୁମନ।।ଧୃ।।
ଜନ୍ମସିଦ୍ଧ ଭାବନା ସ୍ୱଦେଶ କା ବିଚାର ହୋ।

ରୋମ ରୋମ ମେଁ ରମା ସ୍ୱଧର୍ମ ସଂସ୍କାର ହୋ ।
ଆରତୀ ଉତାରତେ ପ୍ରାଣଦୀପ ହୋ ମଗନ ।।୧ ।।
ହାର କେ ସୁସୂତ୍ର ମେଁ ମୋତିୟୋଁ କୀ ପଂକ୍ତିୟାଁ ।
ଗ୍ରାମ ନଗର ପ୍ରାନ୍ତ ସେ ସଙ୍ଗଠିତ ଶକ୍ତିୟାଁ ।
ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ରୂପ ସେ ରାଷ୍ଟ୍ର ହୋ ବିରାଟ ତନ । ।୨ । ।
ଐକ୍ୟଶକ୍ତି ଦେଶ କୀ ପ୍ରଗତି ମେଁ ସମର୍ଥ ହୋ ।
ଧର୍ମ ଆସରା ଲିଏ ଅର୍ଥ କାମ ମୋକ୍ଷ ହୋ ।
ପୁଣ୍ୟଭୂମି ଆଜ ଫିର ଜ୍ଞାନ କା ବନେ ସଦନ । ।୩ । ।

ଚନ୍ଦନ ହୈ ଇସ ଦେଶ କୀ ମାଟୀ

ଚନ୍ଦନ ହୈ ଇସ ଦେଶ କୀ ମାଟୀ ତପୋଭୂମି ହର ଗ୍ରାମ ହୈ ।
ହର ବାଲା ଦେବୀ କୀ ପ୍ରତିମା ବଚ୍ଚା ବଚ୍ଚା ରାମ ହୈ । ।ଧ୍ରୁ । ।
ହର ଶରୀର ମନ୍ଦିର ସା ପାୱନ ହର ମାନବ ଉପକାରୀ ହୈ ।
ଜହାଁ ସିଂହ ବନ ଗଏ ଖିଲୌନେ ଗାୟ ଜହାଁ ମାଁ ପ୍ୟାରୀ ହୈ ।
ଜହାଁ ସୱେରା ଶଙ୍ଖ ବଜାତା ଲୋରୀ ଗାତୀ ଶାମ ହୈ । ।୧ । ।
ଜହାଁ କର୍ମ ସେ ଭାଗ୍ୟ ବଦଲତେ ଶ୍ରମ ନିଷ୍ଠା କଲ୍ୟାଣୀ ହୈ ।
ତ୍ୟାଗ ଔର ତପ କୀ ଗାଥାଏଁ ଗାତୀ କବି କୀ ବାଣୀ ହୈ ।
ଜ୍ଞାନ ୟହାଁ କା ଗଙ୍ଗାଜଲ ସା ନିର୍ମଲ ହୈ ଅବିରାମ ହୈ । ।୨ । ।
ଇସକେ ସୈନିକ ସମରଭୂମି ମେଁ ଗାୟା କରତେ ଗୀତା ହୈଁ ।
ଜହାଁ ଖେତ ମେଁ ହଲ କେ ନିଚେ ଖେଲା କରତୀ ସୀତା ହୈ ।
ଜୀବନ କା ଆଦର୍ଶ ଜହାଁ ପର ପରମେଶ୍ୱର କା ଧାମ ହୈ । ।୩ । ।

ଧର୍ମ କେ ଲିଏ

ଧର୍ମ କେ ଲିଏ ଜିୟେ ସମାଜ କେ ଲିଏ ଜିୟେ
ୟେ ଧଡ଼କନେ ୟେ ଶ୍ୱାସ ହୋ ପୁଣ୍ୟଭୂମି କେ ଲିଏ
ମାତୃଭୂମି କେ ଲିୟେ । ।ଧୃ । ।
ଗର୍ବ ସେ ସଭୀ କହେଁ ବନ୍ଧୁ ହୈଁ ହମ ଏକ ହୈଁ
ଜାତି ପନ୍ଥ ଭିନ୍ନତା ସ୍ନେହସୂତ୍ର ଏକ ହୈ
ଶୁଭ୍ର ରଙ୍ଗ କୀ ଛଟା ସପ୍ତ ରଙ୍ଗ ହୈ ଲିଏ । ।୧ । ।
ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମେଁ ଜଗେ ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତି ଭାବନା
ବ୍ୟକ୍ତି କୋ ସମାଜ ସେ ଜୋଡ଼ନେ କୀ ସାଧନା
ଦାଁୱ ପର ସଭୀ ଲଗେ ପୁଣ୍ୟଭୂମି କେ ଲିଏ । ।୨ । ।
ଏକ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ସେ ଅସଂଖ୍ୟ ଦୀପ ଜଲ ରହେ
ହୈ କୌନ ଲୌ ବୁଝା ସକେ ଆନ୍ଧିୟୋଁ ମେଁ ଜୋ ଜଲେ
ତେଜଃପୁଞ୍ଜ ହମ ବନେଁ ତମସ ଚୀରତେ ହୁଏ । ।୩ । ।

ଇକ ଦୌର ନୟା

ଇକ ଦୌର ନୟା ଦୁନିୟାଁ ମେଁ ଶୁରୁ ହମ ସବ କେ କଦମ ସେ ହୋଗା ।
ବଲବାନ ହୋ ଜିସସେ ଦେଶ ଅପନା ୱହ କାମ ହୀ ହମ ସେ ହୋଗା । ।ଧୃ । ।
ୟହ ରାମ ଔର ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୀ ଧରତୀ ଧରତୀ ବୁଦ୍ଧ ମହାନ କୀ ।
ୟୁଗ ୟୁଗ ସେ ଇସ ମିଟ୍ଟୀ ନେ ଅଗୁୱାଈ ଦୀ ଇନ୍‌ସାନ କୀ ।
ୟହ ଦେଶ ହେ ଅର୍ଜୁନ ଭୀମ କା ରାଣାପ୍ରତାପ ସେ ବୀର କା ।
କୁଛ କରକେ ଦିଖାଏଙ୍ଗେ ହମ ଭୀ କୁଛ ଅପନେ ଭୀ ଦମ ସେ ହୋଗା । ।୧ । ।
ଲାଲା ଲଜପତ ରାୟ ନେ ଜିସ ଦୁଷ୍ମନ କୋ ଲଲକାରା ଥା ।
ମର୍ଦ ମରାଠା ତିଲକ ୟହାଁ ପର ସିଂହ ସମାନ ଦହାଡ଼ା ଥା ।
ଆଏ ସୁବାଷ ଆଏ ଗାନ୍ଧି ଚଲୀ ଦେଶପ୍ରେମ କୀ ୟେ ଆନ୍ଧୀ ।
କୁଛ କରକେ ଦିଖାଏଙ୍ଗେ ହମ ଭୀ କୁଛ ଅପନେ ଭୀ ଦମ ସେ ହୋଗା । ।୨ । ।

ତୁଲସୀ ସୁର କବୀର ଔର ମୀରା ଅମର ତରାନେ ଗା ଗଏ ।
କାଲିଦାସ ଔର କବି ବିଦ୍ୟାପତି ଅମୃତରସ ବରସା ଗଏ ।
ୟହ ଜନ୍ମଭୂମି ଟେଗୋର କୀ ସବ କବିୟୋଁ କେ ସିରମୋର କୀ ।
କୁଛ କରକେ ଦିଖାଏଙ୍ଗେ ହମ ଭୀ କୁଛ ଅପନେ ଭୀ ଦମ ସେ ହୋଗା । ।୩ । ।

ନିର୍ମାଣୋଁ କେ ପାୱନ

ନିର୍ମାଣୋଁ କେ ପାୱନ ୟୁଗ ମେଁ ହମ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ନ ଭୁଲେଁ
ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନା କୀ ଆନ୍ଧୀ ମେଁ ବସୁଧା କା କଲ୍ୟାଣ ନ ଭୁଲେଁ । ।ଧୃ । ।
ମାନା ଅଗମ ଅଗାଧ ସିନ୍ଧୁ ହୈ ସଂଘର୍ଷୋଁ କା ପାର ନହୀଁ ହୈ ।
କିନ୍ତୁ ଡୁବନା ମଝଧାରୋଁ ମେଁ ସାହସ କୋ ସ୍ୱୀକାର ନହୀଁ ହୈ ।
ଜଟିଲ ସମସ୍ୟା ସୁଲଝାନେ କୋ ନୂତନ ଅନୁସନ୍ଧାନ ନ ଭୁଲେଁ । ।୧ । ।
ଶୀଲ ବିନୟ ଆଦର୍ଶ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ତାର ବିନା ଝଙ୍କାର ନହୀଁ ହୈ ।
ଶିକ୍ଷା କ୍ୟା ସ୍ୱର ସାଧ ସକେଗୀ ୟଦି ନୈତିକ ଆଧାର ନହୀଁ ହୈ ।
କୀର୍ତ୍ତି କୌମୁଦୀ କୀ ଗରିମା ମେଁ ସଂସ୍କୃତି କା ସମ୍ମାନ ନ ଭୁଲେଁ । ।୨ । ।
ଆବିଷ୍କାରୋଁ କୀ କୃତିୟୋଁ ମେଁ ୟଦି ମାନବ କା ପ୍ୟାର ନହୀଁ ହୈ ।
ସୃଜନହୀନ ବିଜ୍ଞାନ ବ୍ୟର୍ଥ ହୈ ପ୍ରାଣୀ କା ଉପକାର ନହୀଁ ହୈ ।
ଭୌତିକତା କେ ଉତ୍ଥାନୋଁ ମେଁ ଜୀବନ କା ଉତ୍ଥାନ ନ ଭୁଲେଁ । ।୩ । ।

ନୌନିହାଲ ଦେଶ କେ

ନଈ ଡଗର ନୟା ସଫର କଦମ ମିଲାକେ ଚଲ ।
ନୌନିହାଲ ଦେଶ କେ ମୁସକୁରା କେ ଚଲ ।।ଧୃ।।
ପର୍ବତୋଁ କୋ ଲାଂଘତେ ଶେର ସେ ଦହାଡ଼ତେ ।
ବଢ଼ଚଲେ ୟେ କାଫିଲା ମୁସ୍କିଲେଁ ପଛାଡ଼ତେ ।
ହର କଦମ ନୟୀ ଉମଙ୍ଗ ମେଁ ଉଠା କେ ଚଲ ।।୧।।
ହାଥ-ହାଥ ମେଁ ଲିଏ ସାଥ-ସାଥ ଚଲ ଦିଏ ।

ଦେଶ ପର ସଦା ମିଟେ ଦେଶ କେ ଲିଏ ଜିଏ ।
ଏକତା କା ଗୀତ ଆଜ ଗୁନ୍‌ଗୁନାତେ ଚଲ ।।୨।
ଅବ ବିକାଶ କୀ କିରଣ ଖୋଲ ରହୀ ହେ ନୟନ ।
ମେଘ ସରସ ଝୁମତେ ହୋ ରହୀ ଧରା ମଗନ ।
ଖେତ ଖେତ ମେଁ କିସାନ କୋ ଜଗା କେ ଚଲ ।।୩।।

ହମ ନହ୍ନେ-ମୁନ୍ନେ ହୋଁ ଚାହେ

ହମ ନହ୍ନେ-ମୁନ୍ନେ ହୋଁ ଚାହେ, ପର ନହୀଁ କିସି ସେ କମ ।
ଆକାଶ ତଲେ ଜୋ ଫୁଲ ଖିଲେ,ୱହ ଫୁଲ ବନେଙ୍ଗେ ହମ ।।ଧ୍ରୃ।।
ବାଦଲ କେ ଘେରେ ମେଁ, କୋହରେ କେ ଘେରେ ମେଁ,
ଭୟଭୀତ ନହୀଁ ହୋଙ୍ଗେ, ଘନଘୋର ଅନ୍ଧେରେ ମେଁ,
ହମ ଦୀପକ ଭୀ ହମ ସୂରଜ ଭୀ, ତୁମ ମତ ସମଝୋ ଶବନମ ।
ଅବ ଜାନ ଗୟା ୟହ ନୀଲ ଗଗନ, ଦିନ-ରାତ ତପେଙ୍ଗେ ହମ ।।୧।।
ୟହ ଊଁଚ-ନୀଚ କ୍ୟା ହେ, ୟହ ଜାତ-ପାତ କ୍ୟା ହେ ?
ଦିୱାର ଉଠାନେ ସେ, ତୋ ସାଥ ଛୂଟତା ହେ,
ଆନ୍ଧୀ ମେଁ ଭୀ ଉଡ଼ତୀ ରହତୀ, ଇନସାନ ବନା ପରଚମ ।
ଇନକାର କରେ ସଂସାର ଭଲେ, ଇନସାନ ବନେଙ୍ଗେ ହମ ।।୨।।
ଆୱାଜ ଦେଶ କୀ ହେ, ଆଶୀଷ ଦେଶ କା ହେ,
ଆଦେଶ ହମେଁ ହୋ ତୋ, ୟହ ଶୀଶ ଦେଶ କା ହେ ।
ଜିସକେ ଆଗେ ବେକାର ରହେଁ, ଦୁନିଆ କେ ଏଟମ ବମ,
ବିଶ୍ୱାସ ଭରୀ ଏକ ଫୌଜ ନୟୀ, ତୟାର କରେଙ୍ଗେ ହମ ।।୩।।

ସଂଗଠନ ଗଢ଼େ ଚଲୋ

ସଂଗଠନ ଗଢ଼େ ଚଲୋ, ସୁପନ୍ଥ ପର ବଢ଼େ ଚଲୋ ।
ଭଲା ହୋ ଜିସମେଁ ଦେଶ କା, ୱହ କାମ ସବ କିଏ ଚଲୋ ।।ଧ୍ରୃ।।

ଆ ରହୀ ହୈ ଆଜ, ଚାରୋଁ ଓର ସେ ୟହୀ ପୁକାର ।
ହମ କରେଙ୍ଗେ ତ୍ୟାଗ, ମାତୃଭୂମି କେ ଲିଏ ଆପାର ।
କଷ୍ଟ ଜୋ ମିଲେଙ୍ଗେ, ମୁସ୍କୁରା କେ ସବ ସହେଙ୍ଗେ ହମ ।
ଦେଶ କେ ଲିଏ ସଦା, ଜିୟେଙ୍ଗେ ଔର ମରେଙ୍ଗେ ହମ ।।୧।।
ୟୁଗ କେ ସାଥ ମିଲକେ ସବ, କଦମ ବଢ଼ାନା ସିଖ ଲୋ ।
ଏକତା କେ ସ୍ୱର ମେଁ ଗୀତ, ଗୁନଗୁନାନା ସୀଖ ଲୋ ।
ଭୂଲ କର ଭୀ ମୁଖ ସେ, ଜାତି ପନ୍ଥ କୀ ନା ବାତ ହୋ ।
ଭାଷା ପ୍ରାନ୍ତ କେ ଲିଏ, କଭୀ ନ ରକ୍ତପାତ ହୋ ।
ଫୂଟ କା ଘଡ଼ା ଭରା ହୈ, ଫୋଡ୍ ବଢ଼େ ଚଲୋ ।।୨।।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ସଂକଲ୍ପ ହମାରା

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ସଂକଲ୍ପ ହମାରା, ଅନଥକ ଅବିରତ ସାଧନା ।
ନିଶଦିନ ପ୍ରତିପଲ ଚଲତୀ ଆଇ, ରାଷ୍ଟ୍ରଧର୍ମ ଆରାଧନା ।।
ବନ୍ଦେ ମାତୃଭୂମି ବନ୍ଦେ ଜଗଜ୍ଜନନୀ ବନ୍ଦେ ।।ଧୃ।।
ପୁଣ୍ୟ ପୁରାତନ ଦେଶ ହମାରା, ମାନବ କା ଆଦର୍ଶ ରହା ।
ସଂସ୍କୃତି କା ପାବନ ମଙ୍ଗଲ ରବ, କୋଟି କଣ୍ଠ ସେ ନିତ୍ୟ ବହା ।
ସକଲ ବିଶ୍ୱ କା ମଙ୍ଗଲ କରନେ, ସର୍ବସ୍ୱାର୍ପଣ ପ୍ରେରଣା ।।୧।।
ସମ୍ବଲ ଲେକର ହିନ୍ଦୂ ଚେତନା, ସମରସତା କା ମନ୍ତ୍ର ମହାନ ।
ଅତୀତ କୀ ଗୌରବ ଗାଥା କା, ପଥଦର୍ଶକ ପ୍ରେରକ ଆହ୍ୱାନ ।
ଭବିଷ୍ୟ କା ପଥ ଉଜ୍ଜ୍ୱଲ କରନେ, ଶକ୍ତି-ସଞ୍ଚୟନ ସାଧନା ।।୨।
ମାତୃଭୂମି ଆରାଧ୍ୟା ହମାରୀ, ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତି ହୈ ପ୍ରେରଣା ।
ଈଶ୍ୱରୀୟ ହୈ କାର୍ୟ ହମାରା, ଜୀବନ କୀ ସଂକଲ୍ପନା ।
ଦେଶଭକ୍ତି କେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାର୍ଗ ପର, ଚରୈବେତି କୀ କାମନା ।।୩।।

କୋଈ ଚଲତା ପଦଚିହ୍ନୋ ପର

କୋଈ ଚଲତା ପଦଚିହ୍ନୋ ପର କୋଈ ପଦଚିହ୍ନ ବନାତା ହୈ
ହୈ ୱହୀ ସୂରମା ଇସ ଜଗ ମେଁ ଦୁନିଆ ମେଁ ପୂଜା ଜାତା ହୈ ।।ଧୃ।।
ଦେତା ସଂଘର୍ଷ କୋ ନ୍ୟୋତା, ମାନବତା କେ ଖାତିର ଜଗ ମେଁ
ଠୋକର ସେ କରତା ଦୂର ସଦା, ଜୋ ଭୀ ବାଧା ଆତୀ ମଗ ମେଁ
ଜୋ ଦାନ ଲହୂ କା ଦେକର ଭୀ ଅପନା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିଭାତା ହୈ ।।୧।।
ଆହାର ନୀନ୍ଦ ଔର ଭୟ ଲିପ୍ସା, ଅସୁରୋଁ କୀ ଭୀ ତୋ ରୀତ ୟହୀ
ଇତନେ କୋ ହୀ ଜୀବନ ସମଝେ, ମାନବତା କୀ ୟହ ରୀତ ନହୀଁ
ଜୋ ଧର୍ମ ସମର୍ପିତ କର୍ମ କରେ, ଅପନେ କୋ ଦିବ୍ୟ ବନାତା ହୈ ।।୨।।
ହେ ଉଠୋ ଦେବ ଆଦର୍ଶ ବନୋ ଅସୁରୋଁ କେ ଭୟ କୀ ମୂର୍ତ୍ତି ବନେ
ୟୁଗ ୟୁଗ ୟୁଗ ତୁମକୋ କରେ ନମନ, ତୁମ ମାନବତା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ବନୋ
ହେ ଭାରତ ମା କେ ଅମର ପୁତ୍ର, ଭାୱୀ ଭୱିତବ୍ୟ ନିଭାନା ହୈ ।।୩।।

କୃତ୍ୱା ନବ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପମ୍

କୃତ୍ୱା ନବ-ଦୃଢ଼-ସଂକଳ୍ପଂ ବିତରନ୍ତୋ ନବ ସନ୍ଦେଶମ୍
ଘଟୟାମୋ ନବ ସଂଗଚ୍ଛନଂ ରଚୟାମୋ ନବମିତିହାସମ୍ ।।ଧୃ।।
ନବ-ମନ୍ୱନ୍ତର-ଶିଳ୍ପିନଃ ରାଷ୍ଟ୍ର-ସମୁନ୍ନତି-କାଂକ୍ଷିଣଃ
ତ୍ୟାଗ ଧନାଃ କାର୍ୟକର୍ତ୍ତାଃ କୃତି-ନିପୁଣା ବୟମବିଷଣ୍ଣାଃ ।।୧।।
ଭେଦ-ଭାବନାଂ ନିରାସଂୟତଃ ଦୀନ-ଦରିଦ୍ରାନ୍ ସମୁଦ୍ଧରନ୍ତଃ
ଦୁଃଖବିତପ୍ତାନ୍‌ସମାଶ୍ୱସନ୍ତଃ କୃତାସଂକଲ୍ପାନ୍ ସଦା ସ୍ମରନ୍ତଃ ।।୨।।
ପ୍ରଗତି-ପଥାନ୍ ନହି ବିଚଲେମ ପରମ୍ପରାଃ ସଂରକ୍ଷେମ
ସମୋତ୍ସାହିନୋ ନିରୁଦ୍ୱେଗିନୋ ନିତ୍ୟ-ନିରନ୍ତର-ଗତିଶୀଲାଃ ।।୩।।

ସଂଗ୍ରାମ ଜିନ୍ଦଗୀ ହୈ

ସଂଗ୍ରାମ ଜିନ୍ଦଗୀ ହୈ, ଲଡ଼ନା ଉସେ ପଡ଼େଗା ।
ଜୋ ଲଡ଼ ନହୀଁ ସକେଗା, ଆଗେ ନହୀଁ ବଢ଼େଗା ॥ଧ୍ରୃ॥
ଇତିହାସ କୁଛ ନହୀଁ ହୈ, ସଂଘର୍ଷ କୀ କହାନୀ
ରାଣା, ଶିବା, ଭଗତସିଂହ ଔର ଝାଁସୀବାଲୀ ରାନୀ
କୋଈ ଭୀ କାୟରୋଁ କା, ଇତିହାସ କ୍ୟୋଁ ପଢ଼େଗା ? ॥୧॥
ଆଓ ଲଡ଼େଁ ସ୍ୱୟଂ କେ, କଲୁଷୋଁ ସେ କଲ୍ମୋଷୋଁ ସେ
ଭୋଗୋଁ ସେ ବାସନା ସେ, ରୋଗୋଁ କେ ରାକ୍ଷସୋଁ ସେ
କୁନ୍ଦନ ଓ୍ୱହୀ ବନେଗା, ଜୋ ଆଗ ମେଁ ତପେଗା ॥୨॥
ଘେରା ସମାଜ କୋ ହୈ, କୁଣ୍ଠା କୁରୀତିୟୋଁ ନେ
ବ୍ୟସନୋଁ ନେ ରଢ଼ିୟୋଁ ନେ, ନିର୍ମମ ଅନୀତିୟୋଁ ନେ
ଇନ ସବ ଚୁନୌତିୟୋଁ ସେ, ହୈ କୌନ ଜୋ ଲଡ଼େଗା ? ॥୩॥
ଚିନ୍ତନ-ଚରିତ୍ର ମେଁ ଅବ, ବିକୃତି ବଢ଼ୀ ହୁଈ ହୈ
ଚହୁଁ ଔର କୌରବୋଁ କୀ, ସେନା ଖଡ଼ୀ ହୁଈ ହୈ
କ୍ୟା ପାର୍ଥ ଇନ କ୍ଷଣୋ ଭୀ ବ୍ୟାମୋହ ମେଁ ଫସେଗା ? ॥୪॥

ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତ, ଆମ ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତ

ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତ, ଆମ ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତ
ଧର୍ମଭୂମି, କର୍ମଭୂମି, ପୁଣ୍ୟଭୂମି ଭାରତ ।।ଘୋ।।
ହିମାଳୟ ଯାର ମୁକୁଟ ଶୋଭେ
ସାଗର ଯାହାର ଚରଣ ଛୁଏଁ
ଗଙ୍ଗା ଯମୁନା ସିନ୍ଧୁ ନର୍ମଦା ଚିର ପବିତ୍ର ଶାଶ୍ୱତ ।।୧ ।।
ଯାହାର ସେନେହ ଲଭିବା ପାଇଁ
ଦେବତା ସରଗ ସୁଖ ଭୁଲଇ
ନିଜେ ଭଗବାନ ଅବତାର ନେଇ ଅବତରେ ଯହିଁ ସତତ ।।୨ ।।

ସରଗଠୁଁ ବଳି ଜନମ ଭୂଇଁ
ଏ ଜୀବନ ଯାଉ ତାହାରି ପାଇଁ
ବିଶ୍ୱ ବନ୍ଦେ ଚରଣ ଯାହାର କାମନା ତା ଶୁଭ ଆଶିଷ ।।୩।।

ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଗଙ୍ଗା ବହେ

ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଗଙ୍ଗା ବହେ ଯୁଗ ଯୁଗର କାହାଣୀ କହେ
ସେହି ଦେଶ ମୋ ଜନମ ଭୂଇଁ ସେଇ ମାଟି ମୋ ମାଆ
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ ।।ଧ୍ରୁ ।।
ହିମଗିରି ଯା ମୁକୁଟ ଶୋହେ ଯମୁନା ଗଳାମାଳ
ସାଗର ଧୁଏ ଚରଣ ଯାର ଉର୍ମି କଳ କଳ
ଯେଉଁ ମାଟିକୁ ପରଶି ଯାଏ ମଳୟ ଶୀତ ବାଆ
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ ।।୧ ।।
କୋଳରେ ଯାର ଜନମ ନେଲେ କୁନ୍ତୀ-ସତୀ-ତାରା
ସୀତା-ଅହଲ୍ୟା-ଦୁର୍ଗାବତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଇ-ମୀରା
ଧରଣୀ ବୁକେ ଦେଖାଇ ଗଲେ ସରଣୀ ନୂଆ ନୂଆ
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ ।।୨ ।।
ଝରିଲା ଯହିଁ ବାଲ୍ମୀକିର କଣ୍ଠୁ ରାମ ଗାଥା
କାଳିଦାସର ମେଘଦୂତ କବୀର ନୀତି କଥା
ରବୀନ୍ଦ୍ରର ସଙ୍ଗୀତରେ ଦୁନିଆ କରେ ଆହା
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ ।।୩।।
ଯାହାର ଧୂଳି ବାଜିଲେ ଦେହେ ଉଲସି ଉଠେ ପ୍ରାଣ
ଜାତି ଜାତିକା କୁସୁମ ଫୁଟେ ଛୁଟେ କୋକିଳ ସ୍ୱନ
ଶ୍ୟାମଳ ତରୁ ଗହନ ଲତା କୁଞ୍ଜବନ ଛାୟା
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ ।।୪ ।।
ପାବନ ଯାର ଶଇଳ ଉମା ପତିର ମନ ମୋହେ

ପାବନ ଯାର ଯମୁନା ତୀର କୃଷ୍ଣବଂଶୀ ଗାଏ
ପାବନ ଯାର କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର ନାରାୟଣ ସାହା
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଆଁ।।୫।।

ଦିବ୍ୟ ଭାବନା ଶୁଦ୍ଧ କାମନା

ଦିବ୍ୟ ଭାବନା ଶୁଦ୍ଧ କାମନା
କାର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର ଆମ ନିତ୍ୟ ସାଧନା ।।ଧୃ।।
ଭିନ୍ନ ଭାଷା ଭିନ୍ନ-ଜାତି, ଭିନ୍ନତାର ଭାବଭ୍ରାନ୍ତି
ଦୂର କରି ହୃଦେ ଭରି ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ର କଳ୍ପନା
କାର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର ଆମ ନିତ୍ୟ ସାଧନା...।।୧।।
ସୁଖ ଦୁଃଖ ଶତ୍ରୁ ମିତ୍ର, ସ୍ମୃତି ଏକ ଭାବ ଏକ
ଏକ ଇତିହାସ ଏକ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପ୍ରେରଣା
କାର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର ଆମ ନିତ୍ୟ ସାଧନା...।।୨।।
ଏକ ମାତୃଭୂମି ଭକ୍ତି,ଏକ ମନ୍ତ୍ର ତନ୍ତ୍ର ନୀତି
ଏକ ଗୀତ ଏକ ତାନ ଏକତା ଉପାସନା
କାର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର ନିତ୍ୟ ସାଧନା...।।୩।।

ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ ଥିଲା, ସ୍ୱର୍ଗ ଅଛି, ସ୍ୱର୍ଗ ରହିବ

ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ ଥିଲା, ସ୍ୱର୍ଗ ଅଛି, ସ୍ୱର୍ଗ ରହିବ
ଏ ମାଟି ପୁଣ୍ୟ ଥିଲା, ପୁଣ୍ୟ ଅଛି, ପୁଣ୍ୟ ରହିବ ।ଧୃ।
ଧରା ଭୁବନରେ ଅଛି ଗୋଟିଏ ଦେଶ
ଗୋଟିଏ ଦେଶ ସେ ଆମ ଭାରତବର୍ଷ
ଯାହାର ଧର୍ମ ଥିଲା, ଧର୍ମ ଅଛି , ଧର୍ମ ରହିବ
ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ.......ଏ ମାଟି ପୁଣ୍ୟ........ ।୧ ।

ଗଛ ଡାଳେ ସୁନା ପକ୍ଷୀ ବାନ୍ଧିଛି ବସା
ସୁଲୁସୁଲିଆ ମିଠା ପବନେ କହୁଛି କଥା
ଫୁଲ ଦିଏ ଛାଟି ତାର ମିଠା ମହକ
ସବୁଜ ତାନେ କୋଇଲି ଗାଏ କରେ କୁହୁକ
ଯାହାର ଧର୍ମ ଥିଲା, ଧର୍ମ ଅଛି, ଧର୍ମ ରହିବ
ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ....... ଏ ମାଟି ପୂଣ୍ୟ....... ।୨ ।
କୁଳୁ କୁଳୁ ବହିଯାଏ ଝରଣା ନଈ
ସବୁଜ ତାନେ ଦେଇଛି ମିଶି ଶୀତଳ ଛାଇ
ଗିରି ପରବତ ଯାର ମୁକୁଟ ପରି
ମଥାରେ ତାର ପାଆନ୍ତି ଶୋଭା ବଢ଼େଇ କରି
ଯାହାର ଧର୍ମ ଥିଲା, ଧର୍ମ ଅଛି, ଧର୍ମ ରହିବ
ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ....... ଏ ମାଟି ପୂଣ୍ୟ....... ।୩ ।

ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି

ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି ମମତାମୟୀ ମାଆଟି
ସେବାରେ ତାର ଜୀବନ ଦେବା ରଖିବା ତାର ନାଆଁଟି ।
ସୁଜଳା ସୁଫଳା ଶସ୍ୟ ଶ୍ୟାମଳା ଆମ ଏ ଜନ୍ମ ମାଟି
ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି..... । ।୧ । ।
ଚିର ମଳୟ ଯାର ପବନ ଚିର ସବୁଜ ଯାର କାନନ
ସାଗର ଯାହାର ରତ୍ନ ଭଣ୍ଡାର କୋଟି ରତ୍ନ ଦିଏ ଭେଟି
ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି..... । ।୨ । ।
ଯହିଁ ଝରଣା ଝରିଯାଏ ଯହିଁ କୋଇଲି କୁହୁଗାଏ
ସୁନା ଫସଲ ଲହରୀ ଖେଳେ ବୁକୁରେ ଯାଏ ଲୋଟି
ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି..... । ।୩ । ।

ସତ୍ୟ ପଥେ ଚାଲ ରେ

ସତ୍ୟ ପଥେ ଚାଲ ରେ ବିଜୟ ପଥେ ଚାଲ ରେ
ଦେଶର ଆହ୍ୱାନ ଦେଶର ଆହ୍ୱାନ
ଶକ୍ତ କରି ମାଂସପେଶ. ହାତ ଧରି ଚାଲ ରେ
କଣ୍ଠୁ ଝରୁ ବିଜୟର ଗାନ ।।ଧୃ।।
ଗଙ୍ଗା ବହେ ଯେଉଁ ଦେଶରେ, ହିମାଳୟ ମୁକୁଟ ଶିରେ
ସାଗର ଲୋଟେରେ ଯାହାର ପୟରେ
ରଖ ସେହି ଦେଶର ମାନ ।।୧।।
ଯେଉଁ ଦେଶ ବୁକୁର ପରେ ଦେବତାଙ୍କ ଆଶୀଷ ଝରେ
ଧର୍ମ ବଳରେ କର୍ମ ବଳରେ ଜ୍ଞାନ ବଳରେ ଭକ୍ତି ବଳରେ
ରଖ ସେହି ଦେଶର ମାନ ।।୨।।

ଏଇ ଭାରତ ଆମ ଜନନୀ ଜନମ ଭୂଇଁ

ଏଇ ଭାରତ ଆମ ଜନନୀ ଜନମ ଭୂଇଁ
ଏଇ ଭାରତ ଯାର ଜଗତେ ତୁଳନା ନାହିଁ
ସେନେହ ସୁହାଗ ଯାର ଅନୁରାଗ
ମୈତ୍ରୀର ବନ୍ଧନ ନେଇ ।।ଧୃ।।
ମଥାରେ ଯାହାର ମୁକୁଟ ପରାଏ ତୁଙ୍ଗ ହିମଗିରି ଶୋହେ
ଚରଣ ଯୁଗଳ ପରଶି ଯାହାର ସପତ ସିନ୍ଧୁ ବହେ
ଯାର ବୁକୁରେ କୋଟି ନିର୍ଝରିଣୀ ଯାଏ ବହି
ଯାର କଟିରେ ବିନ୍ଧ୍ୟ ଗିରିବର ଅଛି ରହି
ପ୍ରତି ଧୂଳିକଣା ପ୍ରତି ଜଳବିନ୍ଦୁ ଯା ନାମକୁ ଯାଏ ଗାଇ ।।୧।।
ସବୁଜିମା ଯାର ଚିର ଆଭରଣ ସୁନ୍ଦର ଯାହାର ଶିରୀ

ଗଉରବ ଯାର ଅକ୍ଷୟ କିରତୀ ସଉରଭେ ଉଠେ ପୂରି
ଯାର ପରାଣ ଆମ ସବୁରି ମମତା ନେଇ
ସେଇ ଭାରତର ସନ୍ତାନ ଆମେରେ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ।।୨।

ବିଜୟ ପଥର ଯାତ୍ରୀ ଆମେ

ବିଜୟ ପଥର ଯାତ୍ରୀ ଆମେ ବିଜୟ ପଥର ଯାତ୍ରୀ
ପରାଜୟ ଆମ ଜାତକରେ ନାହିଁ ସତ୍ୟ ଆମର ସାଥୀ ।।ଧୃ।।
ଅନ୍ଧାର ରଜନୀ ଯାଇଛି ପାହି
ଜାଗିଛି ଅରୁଣ ତରୁଣ ହୋଇ ।
ଜାଗୃତିର ନବ କିରଣ ବିଭବ ଗଗନେ ଯାଉଛି ମାତି ।।୧।।
ଯୁଗ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପାଦରେ ଦଳି
ନବ ଜାଗରଣ ଝଙ୍କାର ତୋଳି ।
ଜାଗିଅଛି ହିନ୍ଦୁ ଜାଗିଅଛି ସିନ୍ଧୁ ଆମେରେ ଗୌରବ କ୍ରାନ୍ତି ।।୨।।
ସମୟ ମାଗୁଛି ସମୟ ଆଜି
ଆଗରେ ଉତ୍ତର ସାଧକ ସାଜି ।
ସାଧନାର ବଳେ ଆଣିବୁ ଭୂତଳେ ନବଯୁଗ ଭାଗିରଥୀ ।।୩।।

ଏ ମାଟି ଛୁଇଁ ଶପଥ କର

ଏ ମାଟି ଛୁଇଁ ଶପଥ କର ଏହାର ଧୂଳି ମୁଣ୍ଡରେ ମାର
ସୁନାଠୁ ବଳି ଏ ଖାଣ୍ଟିରେ
ମୋ ଜନମ ଭୂଇଁର ମାଟିରେ ।।ଧୃ।।
ଏହାର ଧୂଳିକଣାଟି ପାଇଁ ଅରି ରକତେ ବୁହାଇ ନଈ
କୋଟି ମୁଣ୍ଡ ଯାଇଅଛି କଟିରେ

ମୋ ଜନମ ଭୂଇଁର ମାଟିରେ ।।୧।।
ଏହାର ତୁଲ କିଏ ସେ ହେବ ଜଗତ କୋଳେ ନାହିଁ ନଥିବ
କିଏ ପାରେ ଏହା ମାୟା କାଟିରେ
ମୋ ଜନମ ଭୂଇଁର ମାଟିରେ ।।୨।।

ଅଭିନୟ ଗୀତ

ବର୍ଷା କହେ ମାଟିରେ ତୁ ....
ବର୍ଷା କହେ ମାଟିରେ ତୁ ବତୁରୀ ବତୁରୀ ଯା
ମାଟି କହେ ଗଜାରେ ତୁ ଉତୁରୀ ଉତୁରୀ ଯା
ଗଜା କହେ ପତ୍ରରେ ତୁ ପତ୍ରି ପତ୍ରି ଯା
ପତ୍ର କହେ ଗଛରେ ତୁ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯା
ଗଛ କହେ ଫୁଲରେ ତୁ ଫୁଟି ଫୁଟି ଯା
ଫୁଲ କହେ କସିରେ କସି ଧରି ଯା
କସି କହେ ଫଳରେ ତୁ ବଡ ହୋଇ ଯା
ବଡ ହେଲେ ଖାଇବେ ପିଲେ କରି ଏଡେ ଆଁ ।

ନୀଳ ଆକାଶରେ ....
ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ
ଜହ୍ନମାମୁଁ ଦେଶରେ ଆମେ ବୁଲିଯିବା ଆସରେ
ରକେଟ୍ ଚଢ଼ି ବସରେ
ଡାହାଣ ହାତ ଆଗକୁ ନେବା ଡାହାଣ ହାତ ପଛକୁ ନେବା
ଥିରି ଥିରି ହଲେଇ ଦେବା ।।
ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ ....

ଏକ ଗଲା ଶିକାର କରି ....
ଏକ ଗଲା ଶିକାର କରି ଦୁଇ ଥିଲା ତା ସାଥେ
ତିନି ତାଙ୍କ ପଛରେ ଥିଲା ବାଘ ଦେଖିଲା ବାଟେ
ଚାରି ଚଢ଼ିଲା ଆମ୍ବ ଗଛରେ ପାଞ୍ଚ ପଡିଲା ତଳେ
ଛଅ ଦେଖିଣ ହସୁଥିଲା ଦୋଳି ଖେଳି ତା ଡାଳେ
ସାତ ନାଚିଲା ଘୁଙ୍ଗୁର ପିନ୍ଧି ଆଠ ଗାଇଲା ଗୀତ
ନଅ ଚାଲିଲା ନଉକା ଧରି ଦଶ ଧରିଲା କାତ ॥

ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ ...
ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ ନାଟି ତାର ଭକୁଆ
ଦେହ ତାର ଗରମ ତୁଳାପରି ନରମ
ଦେଖିବାକୁ ସେ ଧଳା ଧଇଲା ଦିନେ କେଳା
ଭଲକରି ଗୁଡାଇ ମୁଣିରେ ଦେଲା ପୁରାଇ
କେଳା ଘରକୁ ଗଲା କେଲୁଣିକୁ ନେଇ ଦେଲା
କହିଲା ଜିରା ମରିଚ ବାଟ ୟାକୁ ଟିକି ଟିକି କରି କାଟ
ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ତିଅଣ କର ଜଲଦି
କେଳା ଗଲା ଗାଧୋଇ ପୁଅକୁ ଦେଲା ଜଗାଇ
କେଳା ପୁଅ କଣ କଲା ଫାସଟିକୁ ଫିଟାଇ ଦେଲା
ଠେକୁଆ ମାରିଲା ଚଲ, କେଳାପୁଅଟି ଭଲ ॥

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ରଚନା

୧.ନଗର ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ପ୍ରମୁଖ: ନଗରର ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ବିଷୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା । ନିୟମିତ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗକୁ ପ୍ରବାସ କରିବା । ନଗର ବୈଠକରେ ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ।

୨.ବିସ୍ତାର ପ୍ରମୁଖ : ବିସ୍ତାରରେ ଚାଲୁଥିବା ଗତିବିଧି ଉପରେ ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା । କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ସତତ ସମ୍ପର୍କ । ସାପ୍ତାହିକ ବିସ୍ତାର ବୈଠକର ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ଆୟୋଜନ । ବିସ୍ତାରରେ ସମ୍ପର୍କ ତନ୍ତ୍ରର ବିକଶିତ କରିବା ।

୩.ବିସ୍ତାର ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ପ୍ରମୁଖ : ବିସ୍ତାରରେ ନିୟମିତ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ଚାଲୁଛି କି ନାହିଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ନିୟମିତ ବିସ୍ତାର ବୈଠରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ତଥା ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ନିୟୋଜନ କରିବା । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ଶିକ୍ଷକ, ଗଟ ପ୍ରମୁଖର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତଥା ବିକାଶ ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ଶିକ୍ଷକ ଓ ଗଟ ପ୍ରମୁଖଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା । ନଗର ସ୍ତରରେ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ବିସ୍ତାର ସ୍ତରରେ ପାଳନ କରିବା ।

୪.ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ଶିକ୍ଷକ : ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ସଞ୍ଚାଳନ ତଥା ସମ୍ପର୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ(ଚର୍ଯ୍ୟା)କୁ ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପାଳନ କରିବା । ଗଟ ପ୍ରମୁଖମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ସମ୍ପର୍କ ତନ୍ତ୍ର ବିକଶିତ କରିବା । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ଦୈନନ୍ଦିନୀରେ ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥିତି ତଥା ନିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପାଳନ ଲେଖିବା । ବିସ୍ତାର ବୈଠକରେ ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସୂଚନାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପାଳନ କରିବା ।

୫.ଗଟ ପ୍ରମୁଖ : ସଂସ୍କାର ବର୍ଗକୁ ଆସୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ସାହି, ପଡ଼ା, ଗଳିରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସାହିର ଦାୟିତ୍ୱ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଗଟ ପ୍ରମୁଖର ପ୍ରମୁଖ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ସବୁ ପିଲାମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ଓ ସମସ୍ତେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖିବା ଗଟ ପ୍ରମୁଖର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ନିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପାଳନ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଆଲୋଚନା ଅନୁସାରେ ହେବା ଉଚିତ । ଅନୁଶାସନ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ନିଜ ନଗରର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ନିୟମିତ ସମ୍ପର୍କ ତଥା ବିସ୍ତାର ବୈଠକରେ ନିୟମିତତା ସହିତ ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପହଞ୍ଚାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ ବର୍ଗ - ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅନୁଶାସନ

ପ୍ରାର୍ଥନାର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଏ ।
ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ, ଲୟ ଏବଂ ସ୍ୱର ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ।
ପ୍ରାର୍ଥନା ଗାଇବା ସମୟରେ ଭାବ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହିତ ଗାନ କରାଯାଉ ।
ପ୍ରାର୍ଥନାର ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ।
କେବେ ବି ମଜା କିମ୍ବା ଅନୁଶାସନରହିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଗାନ କରାନଯାଉ ।
ପ୍ରାର୍ଥନା ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ସବୁ ବେଳେ ପଂକ୍ତିରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନଙ୍କର ପଂକ୍ତି ଅଲଗା ଅଲଗା ହେଉ ।
ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ସିଧା, ଶରୀର ନହଲାଇ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ହାତ ଢିଲା ନ ରହୁ । ଛାତିର ମଧ୍ୟଭାଗ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ର ସ୍ପର୍ଶ କରି ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା କରାଯାଉ ।
ପ୍ରାର୍ଥନା ସବୁବେଳେ ଆଗପଛ ଦୋହରାଇ ଗାନ କରାଯାଉ । (ଦୁଇ ଜଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ)
ପ୍ରାର୍ଥନା ମୁଖସ୍ଥ କରିବାପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ ବର୍ଗ-ଗୀତ

ସହଜ ରୂପରେ ସଂସ୍କାରର ମାଧ୍ୟମ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭକ୍ତି ଗୀତ ।
ଗୀତ ସଂକ୍ଷେପରେ ବଡ଼ ସଂକଳ୍ପନାକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍କିତ କରେ ।
ଲୟ କିମ୍ବା ସ୍ୱରର କାରଣ, କଣ୍ଠସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ସରଳ ହୁଏ ।
ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱର ମିଶେଇ ଗାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାମୁହିକ ସଂସ୍କାରର ସହଜରେ ସମ୍ଭବହୁଏ ।
ଗୀତ ନେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାର ଗୀତ କଣ୍ଠସ୍ଥ ହେବା ଅପେକ୍ଷିତ ଅଟେ, ତଥାପି ଲିଖିତ ଗୀତ ପଦାବଳୀ ହାତରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଗାଇବା ସମୟରେ ପ୍ରେରଣାର ବାତାବରଣ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖି କି ଗାଇବା, ଭାବ ସହିତ ଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍କାର ସଂପ୍ରେଷିତ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିବା ତଥା ପିଲା ମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ମାସିକ ଗୋଟିଏ ଗୀତର ଯୋଜନା ଭଲ ଅଟେ ।
ଉତ୍ସବ ଅନୁସାରେ ଗୀତ ନେବା ମଧ୍ୟ ଭଲ ଅଟେ ।
ଖେଳ, ଶ୍ରମାନୁଭବ, ପ୍ରେରଣାରୁ ପୁନଃରୁତ୍ଥାନ ଆଦି ସତ୍ରରେ ବିଷୟ ଏବଂ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଗୀତର ଚୟନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ ବର୍ଗ - ଖେଳ

ସଂଖ୍ୟା, ସ୍ଥାନ, ସମୟ ଏବଂ ଆୟୁବର୍ଗ ଅନୁସାରେ ଖେଳର ନିୟୋଜନ କରିବା ଦରକାର ।
ସମୟ, ଖେଳର କ୍ରମ ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଦଣ୍ଡ, ରୁମାଲ, ସିଟିର ପୂର୍ବ ନିୟୋଜନ କରିବା ଦରକାର ।
ଖେଳ ବଦଳିବା ହେତୁ ସଂକେତ ସ୍ଥାପନା କରିବା ।
ପ୍ରେରଣା ଏବଂ ଉତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧନ ହେତୁ ନାରାର ପ୍ରୟୋଗ ।
ଖେଳ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦାବଳୀ ଏବଂ ସଂକେତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ, କିନ୍ତୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉ । ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ନନେବା, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରି ଦେଖାଇବା ।
ଖେଳରେ ଧାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ଦେଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନକୁ ଯେପରି କ୍ଷତି ନ ପହଞ୍ଚେ ତାହାର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଗଣ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଉତ୍ସାହରେ ସୀମାର ବାହାରେ ନ ରହିବା ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ବୁଝିବା ଶକ୍ତି ରହିବା ଦରକାର ।
ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସାରଣୀ ଅନୁସାରେ ଖେଳର ସମୟ ହେଉ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ ବର୍ଗ - ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ନିମନ୍ତେ ଶବ୍ଦାବଳୀ ନିଶ୍ଚିତ ହେଉ ।
ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅଲଗା ଅଲଗା ହେଉ । ଏକ ସ୍ଥିତିରୁ ଅନ୍ୟ

ଏକ ସ୍ଥିତିକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ଅଭ୍ୟାସ ।

ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲାପରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ।

ସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଙ୍କ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ,ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ନାମ କହିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବ ତଥା ଆବୃତ୍ତି, ପୁନରାବୃତ୍ତିପରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ହେଉ । କେନ୍ଦ୍ରର ହଳଦିଆ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ ଅନୁସାରେହିଁ ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା

ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସମାନତା ରହିବ ।

ସ୍ଥିତିର ସୁଧାର ଦୁଇଦଳରେ ବିଭାଜିତ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସମାନତା ରହି ।

ସ୍ଥିତିର ସୁଧାର ହେତୁ ଦୁଇଦଳରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ ବର୍ଗ - କଥାକଥନ (କାହାଣୀ)

ଗପ କହିବାର କଳା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଟେ । ଏହି ଦୁଇଟିକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଭାଷା ସରଳ, ଶୁଦ୍ଧ ତଥା ଶବ୍ଦଚୟନ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ହେଉ ।

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗର ଧ୍ୟେୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ କାହାଣୀର ଚୟନ କରିବା ।

ହାବ ଭାବ ତଥା ସ୍ୱରର ଉଚ୍ଚ-ନୀଚ ସ୍ୱର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରହୁ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଖିରେ ଦେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ।

କାହାଣୀରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚିତ୍ର ସାମ୍ନାରେ ଅଛି, ଏପରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ବର୍ଣ୍ଣନାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦରକାର ।

କଥାକଥନ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ (କାନ,ନାକ କୁ ଇବା , ଗୋଡ ହଲାଇବା)

ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦକୁ ବାରମ୍ବାର କହିବା (ଯେପରି ବୁଝିଲ !)ର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିବା ।

ପ୍ରଶ୍ନ ନ ପଚାରିବା ଦରକାର ।

ଆଜ୍ଞା ପାଳନ

ସାମାନ୍ୟ ସୂଚନା -

ଆଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ଠିଆହେବା ଦରକାର, ଯେଉଁଠି ସମସ୍ତେ ଦେଖି ପାରିବେ ।

ଉଚ୍ଚସ୍ୱର ହେବା ଦରକାର, ସ୍ୱର ଗୁଡିକ ଆଜ୍ଞା ଦେବାର ଭାବ ରହିବ, ଆଦେଶାତ୍ମକ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି

ମଧ୍ୟ ରହିବ ।

ଆଜ୍ଞାର ଦୁଇ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିରାମ ରହିବ, ଦ୍ୱିତୀୟ(ଭବ,କୁରୁ) କୁ କାଟି କରି ସମାପ୍ତକର । ଦୀର୍ଘ ଶବ୍ଦ ନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ ଆଜ୍ଞା ଦେବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ରେ ସ୍ଥିର ଠିଆ ହେବ, ହଲିବା,ଚାଲିବା,ବୁଲିବା ସମୟରେ ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ କରିକି ଦେଖାଇବା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟକୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟ ସମୟରେଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱୟଂ ସେହି ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ନାହିଁ । ସ୍ୱୟଂ ସ୍ଥିର ରହିବେ, ଯେପରି ଗଣନଂ କୁରୁ ଆଜ୍ଞା ସମୟରେ ନିଜେ ବୁଲିବ ନାହିଁ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ରୂପେ କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାକୁ ଆଗରେ ଠିଆ କରାଇବା । ଅଗ୍ରସରକୁ ଆଜ୍ଞା ଦେଲା ସମୟରେ ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଆଗ ଅଗ୍ରସର କହିବା (ଯେପରି ଅଗ୍ରସର ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ) ପ୍ରଦର୍ଶନ । ପରେ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା, ସେତେବେଳେ ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଗ କିମ୍ବା ଗଣ, ଶିବିରରେ ଏହିପରି ସମୁହବାଚକ ସମ୍ବୋଧନର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା । (ଗଣ ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ) ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଏହିପରି କହିବା ନାହିଁ ।

ଆଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାଥମିକ ଆଜ୍ଞା

୧.ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ: ସ୍ଥିର ଭାବେ ଠିଆହେବା ।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା- ଗୋଇଠି ସାଙ୍ଗରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବ । ପଞ୍ଝା ୩୦° ରେ ମେଲେଇ ହୋଇ ଥିବ ।

ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା, ଶରୀର ପୁରା ଟାଣି ହୋଇରହିବ ।

ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମୋଡ଼ି ମୁଠାକୁ ଧରିବ, ହାତ କାନ୍ଧରୁ ତଳକୁ ଝୁଲି ରହିବ । ମୁଠି ଜଂଘକୁ ଲାଗି ରହିବ । ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଆଗ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକ ଜଙ୍ଘକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

ହାତ ତଳକୁ ଟାଣି ରଖିବା, କାନ୍ଧକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବା, ଛାତି ଆଗକୁ ଫୁଲେଇ ରଖିବା, ବେକ ସିଧା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ନାରେ ସ୍ଥିର ରଖିବା ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବରେ ଆଦୌ ହଲିବା ନାହିଁ । ସପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ରହିବା । ଶିକ୍ଷକ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କି ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ସ୍ଥିତିର ସହଭାଗିତା କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଠିଆ କରାଇବା ।

୨.ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆହେବା ।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା - ଆଜ୍ଞା ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବରେ ହିଁ ଦିଆଯିବ । ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବରେ ବାମ ପାଦ ୩୦ ସେ.ମି(୧୨ ଇ.) ର ଦୂରରେ ରଖାହେବ । ହାତ ପଛକୁ ଆଣି, ବାମ ପାପୁଲିକୁ ଡାହାଣ ପାପୁଲି ଉପରେ ରଖ, ହାତ ତଳକୁ ଟାଣ, କହୁଣି ସିଧା କାନ୍ଧ ପଛକୁ ଟାଣ । ଛାତି ଆଗକୁ ସିଧା ରଖିବ, ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ଯେପରି ଦୁଇ ପାଦରେ ସମାନ ରୂପରେ ପଡ଼ିବ । ବେକ ସିଧା, ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବର ସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବଠୁ ଅଧିକ ଆରାମ ଦାୟକ, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଢିଲା ହେବାର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ, ଏହି ସ୍ଥିତିରେ (ଚୁସ୍ତ)ତତ୍ପର ଏବଂ (ସନ୍ନିଧ) ଠିଆ ହେବା ଅପେକ୍ଷିତ

୩. ସ୍ୱସ୍ଥୋ ଭବ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ସହଜ ହୋଇଯିବା ।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା - ଏହି ଆଜ୍ଞା ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବରେ ହିଁ ଦିଆଯାଏ । ଯେତେ ଖେଳ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଥା ବର୍ଣ୍ଣନା ଦ୍ୱାରା ବୁଝାଇବାକୁ ହେଲେ ପୁରା ସମୟ ଶରୀରକୁ ଟାଣି କରି ରଖିବା ଠିକ୍ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତଃ ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ, ଏଠାରେ କାନ୍ଧ ଏବଂ କହୁଣିକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।

ଶିଥିଳ ଭାବରେ ଠିଆ ହେବା, ବାକି ସ୍ଥିତିରେ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ଭଳି ହୋଇଥାଏ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ପଛକୁ ବୁଲିବା, ହାତ ଖୋଲିବା ଅଥବା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଅପେକ୍ଷିତ ନୁହେଁ । ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ତତ୍ପରତା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସୂଚନା ଉପରେ ହିଁ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲେ ଅଣ୍ଟାର ଉପର ଭାଗ ହଲେଇ ପାରିବ ।

୪. ଆସିନୋ ଭବ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ବସି ଯିବା ।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା- ଚକାମାଡ଼ି ଆରାମ ପୂର୍ବକ ବସିଯିବା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ, ଦୁଇହାତକୁ ମୁଠାକରି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ କହୁଣି ମୋଡ଼ିବା ଅନୁଚିତ । ବେକ ସିଧା ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଏହି ଆଜ୍ଞା ଠିଆ କରି ହିଁ ଦିଆଯାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କିନ୍ତୁ ଟାଣିକରି ରଖିବା ନାହିଁ କାନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଟାଣି କରି ରଖିବା ନାହିଁ ।

୫. ଉତ୍ଥିତୋ ଭବ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ଠିଆ ହୋଇଯାଅ ।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା- ଆସିନୋ ଭବର ସ୍ଥିତିରୁ ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ଆଜ୍ଞା ମିଳିଲା ପରେ ହାତର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ହଠାତ୍ ଠିଆ ହେବା, ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ସ୍ଥିତି ସହିତ ସମାନ ହେବ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ- ବୌଦ୍ଧିକ ସତ୍ରରେ ଉଠି ଠିଆ ହେବା ସମୟରେ ଖାତା, ପେନ୍, ପଦାବଳୀ ଆଦି ଉଠାଇବ ନାହିଁ । 'ବିରତୋ ଭବ' ପରେ ହିଁ ସାମଗ୍ରୀ ଉଠାଇବ ।

ଏକତ୍ରୀକରଣ ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା -

ଖେଳ, ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ,ସତ୍ର ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପାଇଁ ସହଭାଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶିଷ୍ଟ ରଚନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହି ରଚନା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ

୬. ମଣ୍ଡଲଂ କୁରୁ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ: ଗୋଲାକାର ରଚନା କର ।

ରଚନା - ଶିକ୍ଷକ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆଜ୍ଞା ଦିଅନ୍ତି, ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ମାନି ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୁଅ । ଶିକ୍ଷକଠାରୁ ସମାନ ଦୁରରେ ଠିଆ ହୋଇ ମଣ୍ଡଳ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବନାଇବା । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମାନ ଦୁରତା ରଖିବ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ମଣ୍ଡଳ ଶୀଘ୍ରତାରେ ବନାଇବା ପାଇଁ କେବେକେବେ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି....ଏହି ପ୍ରକାର ଗଣନାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ହେବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସଗତ ନହେଉ, ହାତ ଧରି ମଣ୍ଡଳ ବନାଇବା ନାହିଁ ।

୭. ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ଏକତ୍ର ଆସ ।

ରଚନା - ପଙ୍କ୍ତି ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭବଦ୍ଧ ରଚନା ପାଇଁ ଏହି ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ଖେଳ ପଡିଆ କିମ୍ବା କକ୍ଷର ପଛ ଭାଗକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୧. ଥରେ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ଏବଂ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ରଚନାରେ ଯେତିକି ସ୍ତମ୍ଭ ବନାଇବାର ଅଛି ସେହି ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଅଗ୍ରସର ଚୟନ ହେବ । ଶିକ୍ଷକ ବଡ଼ ପାଟିରେ କିଏ ଅଗ୍ରସର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବେ ।

୨. ଏହାପରେ ପୁଣି ଥରେ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ଏବଂ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ଆଜ୍ଞା ଦେବେ ।

୩. 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ସ୍ଥିତିରେ "ଅଗ୍ରସର !" ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦେବେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଗ୍ରସର 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞାରେ ଆସି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ଚାଲି (ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁର ବର୍ଣ୍ଣନ ଅନୁସାରେ) ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବେ ।

୪. ଶିକ୍ଷକ ପାଦ ମାପି ସମାନ ଦୂରତାରେ ଅଗ୍ରସରଙ୍କୁ ଠିଆ କରାଇବେ । ଯେଉଁ ଅଗ୍ରସରର ସ୍ଥାନ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଗଲା ସିଏ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ଠିଆ ହେବେ ।

୫. ସମସ୍ତ ଅଗ୍ରସର ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଠିଆ ହେଲା ପରେ କେବଳ ଅଗ୍ରସର ପାଇଁ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ଏବଂ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞା କରାଯିବ ।

୬. ପୁନଃ ଗଣ ପାଇଁ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ଏବଂ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଗଣ କହିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଧ୍ୟାନ ଆସିଯିବ ଏହି ସମୟରେ ଅଗ୍ରସର ମଧ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ପାଳନ କରିବେ ।

୭. 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଗଣଙ୍କୁ 'ଏକତ୍ରାଗମଂ କୁରୁ'ର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯିବ । ସମସ୍ତେ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'**ରେ ଆସି ପୁଣି 'ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ' କରି ଅଗ୍ରସରର ପଛରେ ଏକହାତ ଦୂରରେ ଠିଆହେବା ଆରମ୍ଭ ହେବେ । 'ଏକତ୍ରାଗମଂ କୁରୁ'ଆଜ୍ଞା ହେଲା ପରେ ସମସ୍ତ ଅଗ୍ରସର 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ରେ ଆସିଯିବେ । ଅଗ୍ରସରର ପଛରେ ସହଭାଗୀ ପହଞ୍ଚି କାନ୍ଧ ଛୁଇଁଲା ପରେ ଅଗ୍ରସର 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' କରିବେ । ତାପରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ରମଶଃ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ରହିବେ ।**

୮. ଗଣକୁ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞା ଦିଅ । ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ 'ସମତାମ୍ କୁରୁ'ର ଆଜ୍ଞାଦିଅ । ସମତା କରିବାପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସହଭାଗୀ ନିଜର ବେକକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବେ ଯେପରି ନିଜଠୁ ତୃତୀୟ ସହଭାଗୀର କେବଳ ନାକ ଦେଖାଯିବ ।ଏହି ପ୍ରକାରର ଆଗପଛ

ହୋଇ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଛିଡ଼ା ହେବେ । ସମତା ହୋଇସାରିଲା ପରେ
'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' - 'ସ୍ୱସ୍ତୋ ଭବ' ଆଜ୍ଞା ଦିଅ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ସଂଖ୍ୟା ଅନୁପାତରେ ଅଗ୍ରସର ଯେମିତି ୨୦ ସଂଖ୍ୟାରେ ୪ ଅଗ୍ରସର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତମ୍ଭରେ ୫-୫ ସହଭାଗୀ ଠିଆ ହେବେ । ସମସ୍ତ ସ୍ତମ୍ଭରେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟା ଠିଆ ହେବେ, ଅଗ୍ରସର କମ୍ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କଠୁ ଲମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ।ଏହି ରଚନା ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ସମୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

୮. ଏକଶଃ ଏକତ୍ରାଗମଂ କୁରୁ

ଶବ୍ଦାର୍ଥ - ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଏକତ୍ର ହେବା ।

ରଚନା - ଗଣଙ୍କୁ ଆଜ୍ଞା ଦେଲା ପରେ ସବୁଠୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ି କରି ଶିକ୍ଷକର ସାମ୍ନାରେ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ରେ ତିନି ପାଦ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ । ପୂରା ଗଣ ଏହି ଅଗ୍ରସରର ବାମ ପାଖରେ ଏବଂ ଅଧା ଫୁଟ ଅନ୍ତରରେ ଠିଆ ହେବେ । ଅଗ୍ରସର ପାଖରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିଆ ହେଲା ପରେ (କିମ୍ବା ଅଧା ହାତ ଛୁଇଁଲା ପରେ)ଅଗ୍ରସର 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ରେ ଆସିବେ । ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ରମଶଃ ସମସ୍ତେ ଠିଆ ହେଲାପରେ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' କରିବେ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଏହି ଆଜ୍ଞାର ପୂର୍ବରୁ ଗଣ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ଠିଆ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱୟଂ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ନିଜର ଡାହାଣ ଅର୍ଥାତ୍ ତିନିପାଦ ଠିଆ ହେଲା ପରେ ଅଗ୍ରସରର
ବାମ ଏବଂ ପୁରା ଗଣ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ଜାଗା ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବ । ଅଗ୍ରସରକୁ ଡାକି ବାକି ସମସ୍ତେ ନିଜର ଡାହାଣ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖି କହୁଣିର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ଅଧା ହାତ ଦୂରତା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

୯.ଦ୍ୱିଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ

ଶବ୍ଦାର୍ଥ - ଦୁଇ ପଙ୍କ୍ତିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

ରଚନା - ପୁରା ରଚନା 'ଏକଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂକୁରୁ'ସହିତ ସମାନ ହେବ । କେବଳ ଅଗ୍ରସରକୁ ଛାଡ଼ି ବାକି ସମସ୍ତେ ପଛରେ ଦୁଇପାଦ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିଆ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଗ ଏବଂ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମତା ଦେଖିବାକୁ ହୁଏ ।

ଧାତବ୍ୟ - ଗଣଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସମାନ ହେବା ପରେ ଡାହାଣ ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ବ୍ୟକ୍ତି ବାମାଗ୍ରସର ହେଇଥାଏ । ଯେପରି ୨୨ର ପୁରା ଗଣରେ ଗୋଟିଏ ଅଗ୍ରସର, ୧୦ ଜଣବ୍ୟକ୍ତି , ଜଣ ଜଣଙ୍କ ପଛରେ ଏହି ରଚନାରେ ତଥା ଏକ ବାମାଗ୍ରସର ହେବ । ଅଧା ହାତ ଦୂର 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ଆଦି ଆଜ୍ଞା ଏକଶଃ ଯେପରି ହେବ ।

୧୦. ସମତାଂ କୁରୁ

ଶବ୍ଦାର୍ଥ - ରଚନା ଠିକ୍ କର । ରଚନା - ଏହି ଆଜ୍ଞା 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ରେ ଦିଆଯିବ ।ଯଦି ମଣ୍ଡଳରେ 'ସମତାଂକୁରୁ' ର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ତେବେ ଶିକ୍ଷକ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁଠାରେ ଠିଆ ହେଇଥିବେ ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀ ଶିକ୍ଷକ ଠାରୁ ସମାନ ଦୂରତାରେ ରହିବେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡଳ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହେବ । ଏକଶଃ ଅଥବା ଦ୍ୱିଶଃ 'ଏକତ୍ରାଗମଂ'ର ସ୍ଥିତିରେ ଆଜ୍ଞା ମିଳିବା ପରେ ଅଗ୍ରସରକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ନିଜ ବେକର ଡାହାଣ ଆଡ଼େ ବୁଲି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ଯାଇ ଧାଡ଼ି ଠିକ୍ କରିବେ ।

ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଅଣ୍ଟାରେ ହାତ ରଖି ଅର୍ଦ୍ଧହସ୍ତାନ୍ତର ନିଅ । ପୂର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହେବ । ଧାଡ଼ି ଠିକ୍ ହେଲା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ଆଗକୁ ଦେଖ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଆଜ୍ଞାର ଅଭ୍ୟାସ ଖେଳ, ଯୋଗ,ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ରଚନା ଅସ୍ତ-ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲା ପରେ ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ଏକତ୍ରୀକରଣ ଆଜ୍ଞା ପରେ ତୁରନ୍ତ ସମତା ଦେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ହେବା ଦରକାର ।

ଗଣର ସ୍ଥାନ ଅଳ୍ପ ବଦଳିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା -

୧୧.ପୂର ସରଣଂ କୁରୁ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ : ଆଗକୁ ବଢ଼ ।

୧୨. ପ୍ରତି ସରଣଂ କୁରୁ - ପଛକୁ ଯାଅ ।

୧୩. ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ କୁରୁ - ଡାହାଣକୁ ଯାଅ ।

୧୪. ବାମ ସରଣଂ କୁରୁ - ବାମକୁ ଯାଅ ।

କ୍ରିୟା - ସରଣଂର ଆଜ୍ଞାରେ ପାଦର ସଂଖ୍ୟା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପଦ ଏକମ୍ - ଏକପାଦ, ପଦ ଦ୍ୱୟଂ - ଦୁଇପାଦ, ପଦତ୍ରୟଂ - ତିନି ପାଦ, ପଦ ଚତୁଷ୍କମ୍ - ଚାରି ପାଦ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଯିବାପାଇଁ ଦୁଇଥର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । 'ପୁର ସରଣଂ'ରେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ପାଦ ପ୍ରାୟତଃ ୭୫ସେ.ମି ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ, ତାପରେ ଡାହାଣ ପାଦ ଯେତିକି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ ସେତିକି କ୍ରମାଙ୍କ ଆଗକୁ ବଢ଼ ଏବଂ ତାପର କ୍ରମାଙ୍କ ପାଇଁ ପାଦ ମିଶାଅ, ଯେପରି 'ପଦତ୍ରୟଂ ପୁର ସରଣଂକୁରୁ' ରେ ଏକ କ୍ରମାଙ୍କରେ ବାମ ପାଦ ଦୁଇରେ ଡାହାଣ ପାଦ ଆଗକୁ, ତିନିରେ ବାମ ପାଦଆଗକୁ ଏବଂ ଚାରିରେ ପାଦ ମିଶାଇବ । 'ପ୍ରତି ସରଣଂ'ରେ ଏହି କ୍ରିୟା ପଛକୁ ହେବ, ପଛକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ହେବ । 'ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ' ଏବଂ 'ବାମ ସରଣଂ'ରେ କ୍ରମାଙ୍କ ଏକ-ଦୁଇ, ଏକ-ଦୁଇ ହେବ । 'ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ'ରେ ଏକରେ ଡାହାଣ ପାଦ ୩୦ ସେ.ମି. ଡାହାଣକୁ ରଖ, ଦୁଇରେ ବାମ ପାଦ ଡାହାଣ ପାଦ ସହ ମିଶାଅ । ଯେତିକି ପାଦ ଆଜ୍ଞା ହେବ, ସେତିକି ପାଦ କ୍ରିୟା ହେବ । 'ବାମ ସରଣଂ'ରେ ଏହି କ୍ରିୟା ବାମକୁ ହେବ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଦ ସମାନ ଦୂରରେ ହେଲେ 'ସମତାଂ କୁରୁ' କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

'ସରଣଂ'ରେ ହାତ ହଲିବ ନାହିଁ । 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ସ୍ଥିତିରେ ରହିବ ।

ଗଣନା ଏବଂ ଗଣ ବିଭାଜନର ଆଜ୍ଞା

୧୫. ଗଣନଂ କୁରୁ - ଗଣନା କର

କ୍ରିୟା - ଆଜ୍ଞା ମିଳିଲା ପରେ ଅଗ୍ରସରଠାରୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରି ବାମ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ଗଣନା କରାଯାଏ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ' ର ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ହୁଏ । ସ୍ୱର ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା ତୀକ୍ଷ୍ଣତାରେ କୁହାଯାଏ ଲମ୍ବା କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି କେଉଁଠାରେ ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ସଂଖ୍ୟା ଭୁଲ୍ ହୋଇ ଯାଏ, ତେବେ ପୁନଃ ଆଜ୍ଞା ଦିଅ । ଅଗ୍ରସର ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ମଣ୍ଡଳ ରଚନାର ଆଜ୍ଞା ଦେଲାପରେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦିଅ ଯେ, ଗଣନା କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବ । ସମସ୍ତେ ଯେଉଁ ଭାଷା ଜାଣନ୍ତି, ସେହି ଭାଷାରେ ଗଣନା କର ।

୧୬. ଦ୍ୱିକ୍ ଗଣନଂ କୁରୁ - ଦୁଇ ଭାଗରେ ଗଣନା କର

କ୍ରିୟା - ଅଗ୍ରସର ପ୍ରାରମ୍ଭ କରି ଏକ-ଦୁଇ, ଏକ-ଦୁଇ ଏହି ପ୍ରକାର ଗଣନା ହେବ । ଶରୀରର ସ୍ଥିତି 'ଗଣନଂ କୁରୁ' ସହିତ ସମାନ ହେବ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜର କ୍ରମାଙ୍କ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ମଣ୍ଡଳରେ ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯିବ ଯେ, କେଉଁଠାରୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହେବ ।

୧୭.ତତିଦ୍ୱୟଂ କୁର - ଦୁଇଧାଡ଼ିରେ ବିଭାଜିତ କର

କ୍ରିୟା - ଏହି ଆଜ୍ଞା 'ଦ୍ୱିକ୍ ଗଣନଂ' ପରେ ହିଁ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । 'ଦ୍ୱିକ୍ ଗଣନଂ' ଆଜ୍ଞାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ଗଣକୁ ଦୁଇ ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଟିମ୍ ସ୍ପର୍ଧାର ସମସ୍ତ ଖେଳରେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଆଜ୍ଞାର ପରେ ଏକ କ୍ରମାଙ୍କ ପାଇଁ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଖେଳାଳୀ ବାମ ପାଦରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇ ଦୁଇ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ । ଆଜ୍ଞା ଦେବାବାଲା ଶିକ୍ଷକ ଏହି ହେତୁ ତିନି

ଆଜ୍ଞାର ଗଣନାର ଆଜ୍ଞା ଦେଇଥାଏ । ଏକରେ ବାମପାଦ, ଦୁଇରେ ଡ଼ାହାଣପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ତିନିରେ ବାମପାଦ ଡ଼ାହାଣପାଦରେ ମିଶାଇବାକୁ ହେବ

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ପାଦର ମାପ ପ୍ରାୟତଃ ୭୫ ସେ.ମି.ର ହେବ । ସମସ୍ତେ ଏକ ସମାନ ପାଦ ପକାଇବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାଡ଼ି ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବଢ଼ିବ ।

୧୮. ତ୍ରିକ୍, ଚତୁଷ୍କ ଗଣନଂ କୁରୁ - ତିନି, ଚାରି ଭାବରେ ଗଣନା କରିବା

କ୍ରିୟା - କିଛି ଖେଳ ବା ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ, ଯୋଗବର୍ଗର ରଚନାରେ ପୂରା ତିନି କିମ୍ବା ଚାରି ସମାନ ଭାଗରେ ବାଣ୍ଟି ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ତିନି ଧାଡ଼ି ପାଇଁ ବାଣ୍ଟିବା 'ତ୍ରିକ୍ ଗଣନଂ' ତଥା ଚାରି ଧାଡ଼ିରେ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ 'ଚତୁଷ୍କ ଗଣନଂକୁରୁ'ର ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରିକ୍ ଗଣନଂ ରେ ଅଗ୍ରସରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏକ-ଦୁଇ-ତିନି ଏହି ପ୍ରକାର ଗଣନା କରିହୁଏ । ଚତୁଷ୍କ ଗଣନଂରେ ଏକ-ଦୁଇ-ତିନି-ଚାରି ଏହି ପ୍ରକାର ଗଣନା କରାଯାଏ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ମଣ୍ଡଳରେ ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

୧୯. ତତିତ୍ରୟଂ କୁରୁ - ତିନିଟା ଧାଡ଼ି କରିବା

କ୍ରିୟା - ଏହି ଆଜ୍ଞା 'ତ୍ରିକ୍ ଗଣନଂ କୁରୁ'ର ତୁରନ୍ତ ପରେ ଦିଆଯାଏ । ଆଜ୍ଞା ମିଳିବା ପରେ ଏକ କ୍ରମାଙ୍କ ଦୁଇ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ, ଦୁଇ କ୍ରମାଙ୍କ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ, ତିନି କ୍ରମାଙ୍କ ବାମ ପାଦରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦୁଇ ପାଦ ପଛକୁ ଯିବ । ଶିକ୍ଷକ ତିନି ଅଙ୍କ ଦେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ହେବ ।

୨୦. ତତି ଚତୁଷ୍କଂ କୁରୁ - ଚାରିଟା ଧାଡ଼ି କରିବା

କ୍ରିୟା - ଏହି ଆଜ୍ଞା 'ଚତୁଷ୍କ ଗଣନଂ କୁରୁ'ର ପରେ ହିଁ ଦିଆଯାଏ । ତିନି କ୍ରମାଙ୍କ

ତତିତ୍ରୟଂ ର ଅନୁସାରେ କ୍ରିୟା କରିବେ । ଚାରି କ୍ରମାଙ୍କରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚାରି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଦୁଇ-ଦୁଇ ପାଦର ଦୂରରେ ଚାରି ଧାଡ଼ି ତିଆର ହେବ । ଶିକ୍ଷକ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନ କରିବ । ଏକ ଏବଂ ତିନି କ୍ରମାଙ୍କ ତିନିରେ ପାଦ ତଥା ଚାରି କ୍ରମାଙ୍କ ପାଞ୍ଚରେ ପାଦ ମିଶାଇବେ ।

୨୧. ତତି ଏକଂ କୁରୁ - ଏକ ଧାଡ଼ି କରିବା

କ୍ରିୟା - ଦୁଇ,ତିନି, ଚାରି ଧାଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଗଣକୁ ଠିଆ କରିବାକୁ ହେଲେ, ଏହି ଆଜ୍ଞା ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ଧାଡ଼ି କରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ କ୍ରମାଙ୍କ ଯେଉଁଠାରୁ ଚାଲିଥିଲେ, ତାର ବିପରୀତ କ୍ରିୟା କରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇ କ୍ରମାଙ୍କ ନିଜ ଧାଡ଼ିରେ ରହିବେ । ତିନି କ୍ରମାଙ୍କ ଦୁଇ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ, ଏକ କ୍ରମାଙ୍କ ଦୁଇ ପାଦ ପଛକୁ , ଚାରି କ୍ରମାଙ୍କ ଚାରି ପାଦ ପଛକୁ ଯିବ ପାଦ ପ୍ରାୟତଃ୭୫ ସେ.ମି.ରେ ରହିବ । ପ୍ରଥମେ ବାମପାଦ ଦ୍ୱାରା ଆଗକୁ ପଛକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନି ଧାଡ଼ିକୁ ଏକ କରିବା ସମୟରେ ତିନି ତଥା ଚାରି ଧାଡ଼ିକୁ ଏକ କରୁିେ ସମୟରେ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରାଯାଏ ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ପଛକୁ ଯାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ସରଳ ରେଖାରେ ପଛକୁ ଯାଏ ଅନ୍ୟଥା ବାଙ୍କେଇ ହେବାର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ମଣ୍ଡଳ ରଚନାରେ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ବୁଲିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା-

୨୨.ଦକ୍ଷିଣ ବଳନଂ କୁରୁ - ଡାହାଣକୁ ବୁଲିବା

କ୍ରିୟା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଏକ୍-ଦୋ, ଏକ୍-ଦୋ ଏହି ପ୍ରକାର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ଏକ କ୍ରମାଙ୍କ ପରେ ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ତଥା ବାମ ପାଦ ପଞ୍ଝାକୁ ଲଗାଇ ଗୋଇଠି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖିବେ । ଦୁଇ କ୍ରମାଙ୍କ ଦେଲାପରେ ବାମପାଦକୁ ବାଙ୍କେଇ କରି ଡାହାଣ ପାଦ ସହ ମିଶାଇ ଦେବେ ।

୨୩. ବାମ ବଳନଂ କୁରୁ - ବାମକୁ ବୁଲିବା

କ୍ରିୟା - ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠି ଏବଂ ଡାହାଣ ପାଦର ପଞ୍ଝାର ଆଧାର ଅନୁସାରେ ହୁଏ । ବିନା ହାତ ହଲେଇ ୯୦° ଆଗକୁ ବାମକୁ ବୁଲିବେ ।

୨୪. ଅର୍ଦ୍ଧ ବଳନଂ କୁରୁ - ପଛକୁ ବୁଲିବା

କ୍ରିୟା - ଦକ୍ଷିଣ ବଳନଂ ର ସମାନରେ ଡାହାଣ ପାଖରୁ ୧୮୦° ପଛକୁ ବୁଲିବା । ତାପରେ ବାମ ପାଦ ମିଶାଇବେ, ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରୂପେ । ପାଦ କଇଁଚି ପରି ହୋଇଥାଏ ।

୨୫.ଦକ୍ଷିଣାର୍ଦ୍ଧ, ବାମାର୍ଦ୍ଧ ବଳନଂ କୁରୁ - ଡାହାଣ କିମ୍ବା ବାମକୁ ଅଧା ବୁଲିବା

କ୍ରିୟା - ଦକ୍ଷିଣ କିମ୍ବା ବାମ ବଳନଂ ସହିତ ସମାନ କିନ୍ତୁ ୪୫° ବୁଲିବେ ତେଢ଼ା ରଚନା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେଇଥାଏ ।

ଆଗକୁ ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ହେତୁ ଆଜ୍ଞା -

୨୬. ପଦକ୍ଷେପଂ କୁରୁ - କଦମ୍ ତାଲ

୨୭. ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ - ଚାଲିବା

୨୮. ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ - ଦୌଡ଼ିବା

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ -

କୁହାଯାଏ ଯେ, ଯିଏ ଯେପରି ଭାବେ ସେ ସେହିପରି ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାର ମନରେ ଉଠୁଥିବା ବିଚାର ଅନୁସାରେହିଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବିଚାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ସନ୍ତୁଳିତ ହେବ ଏବଂ ଏହା କେବଳ ନିଜ ଜୀବନର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ନେଇ ପାରିବ ଅଥବା ଅନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ହେବ ।

କଠିନ ଏବଂ ବିପରୀତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ହାତ ଉପରେ ହାତ ଧରି ଭାଗ୍ୟକୁ ଗାଳି କରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆହ୍ୱାନ ଭାବେ ସ୍ୱୀକାର କରି ତାହାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର କେବଳ ଚିନ୍ତାଧାରା, ବିଚାର ଶକ୍ତି, ବିଚାରର ଉଦ୍ଗମ ସ୍ଥାନ ମନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଭାବ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିରେ ଦୟାଏବଂ ପରୋପକାରର ଭାବ ଅଛି ତ ତଳକୁ ପଡ଼ି ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖି ଉପହାସ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହେବ ।

ବହୁଧା ଦେଶରେ ବିଦ୍ୟମାନ ପରମ୍ପରା ଆତ୍ମୀୟ ହୋଇଥାଏ, ପରନ୍ତୁ ଦୁଷିତ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଭୂତଳ ଜଳସ୍ତର, ନୂଆ ପିଢ଼ିରେ ବିଦେଶୀ ସଂସ୍କୃତିର ସଂକ୍ରମଣ ଯେପରି ବିବିଧ ସମସ୍ୟାର ନିବାରଣରେ ସରକାର କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଦୋଷ ଦେଇ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରୁ ନିବୃତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଦେଶଭକ୍ତିର ଭାବନାରେ ଓତଃପ୍ରୋତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ କେବଳ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତ ଥାଇ ଦେଶଭକ୍ତ ହେବାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବି ତାହାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଥାଏ । ଏହାହିଁ ବିଚାରର ସ୍ୱଷ୍ଟତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା । ଏହି ଦୃଢ଼ତା ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ଯେପରି ଦେଶପ୍ରେମ, ପରୋପକାର, ସ୍ୱାଭିମାନ, ଦୟା, ତ୍ୟାଗ, ସାହସ ଆଦିର ପ୍ରଭାବ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ମନ ଉପରେ ଯେତିକି ହେବ ତାହାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସେତିକି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ବାଳକମାନଙ୍କ ଭାବାତ୍ମକ, ବିଚାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷକୁ ଦୃଢ଼ ତଥା ଚରିତ୍ରବାନ୍ ବନାଇବା ପାଇଁ ସଶକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ କାହାଣୀ ଅଟେ । ବିଚାରକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦାର ଶାଶ୍ୱତ ମୂଲ୍ୟର ଉଭାବନା ତଥା ତାର ପରିକଳ୍ପନା ପାଇଁ କାହାଣୀ କୁହାଯାଏ । କାହାଣୀ ଶୁଣିଲା ବେଳେ ବାଳକ ସ୍ୱୟଂ ତାର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ନିଜ ମନରେ ଏକ ଚିତ୍ରର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । କାହାଣୀରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଚରିତ୍ର, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ତଥା ତାଙ୍କ

ଦ୍ୱାରା ନିଆ ଯାଇଥିବା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ବାଳକ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ଠିକ୍ ଅଥବା ଭୁଲ୍‌ର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟର ସିଧା-ସିଧା ଆରୋପିତ କରିବା ବା କହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ବାଳକ ସେହି ଚରିତ୍ର ଏବଂ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଏହି ପ୍ରକାର କାହାଣୀ କେବଳ ଉପଦେଶ ନ ହୋଇ ଜୀବନ ମୂଲ୍ୟକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱତଃ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଯାଏ ।

କାହାଣୀର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଣ ହିଁ ତାର ରୋଚକତା, ଯଦି ଶ୍ରୋତା କାହାଣୀରେ ମଜ୍ଜିଯାଏ, ତା ହେଲେ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ

କିଛି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି କାହାଣୀ କୁହାଗଲେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ରୋଚକ ଜଣାପଡ଼େ ।

କାହାଣୀ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂରା କାହାଣୀର ଜ୍ଞାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାର ଚରିତ୍ର ବା ପାତ୍ର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରି ହନୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୁଦ୍ର ଲଙ୍ଘିବା ଘଟଣାର କାହାଣୀ କହିଲା ସମୟରେ, ହନୁମାନ କାହାର ପୁତ୍ର ଥିଲେ, ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ମୁହଁରେ ରଖିବା ଘଟଣା ଆଦି ।

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ କହିବା ସବୁଠୁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ବିଷୟର ଏକତ୍ୱ ଭାବ । ଯଦି ଏକତ୍ୱ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ହୋଇପାରେ । ଯେପରି ବୀରତା, ସ୍ୱାଭିମାନ, ଚରିତ୍ର ଏବଂ ଘଟଣା ଆଦି ।

ଯଦ୍ୟପି ଗୋଟିଏ କାହାଣୀରେ ଶ୍ରୋତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭାବ ଏବଂ ବିଚାର କରିଥାଏ ତଥାପି କାହାଣୀରେ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବା ବିଷୟ ହେଉଛି, କେଉଁଠି ସମସ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଏକ ହୋଇଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ କାହାଣୀ ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ଭାବ ଘୋଷିତ କରାଯିବ ତାହାର ଜ୍ଞାନ କାହାଣୀ କହିବା ବାଲା ହିଁ ଜାଣିଥାଏ ।

ଯଥା ଝାନ୍ସୀର ରାଣୀର କାହାଣୀରେ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ହିଁ ବୀରତାର ଭାବ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । କଣ୍ଢେଇ ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ିବା, ଖଣ୍ଡାଯୁଦ୍ଧ ଆଦି ଶିଖିବା । ସ୍ୱାଭିମାନୀ ହେବା, ବିବାହ ପରେ ପୁତ୍ର ତଥା ସ୍ୱାମୀର

ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ୍ୟ ଭାଗ୍ୟ ଏବଂ ପରାଧିନତା ସ୍ୱୀକାର ନ କରିବା ଏବଂ ଇଂରେଜ ବିରୁଦ୍ଧରେ କ୍ରାନ୍ତିର ଆହ୍ୱାନରେ ଅଦମ୍ୟ ସାହସ ଦେଖାଇବା

ଏହି କାହାଣୀରେ ଦେଶପ୍ରେମର ଭାବ ସଂପ୍ରେଷିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାଳକ ମଧ୍ୟ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯେ ଦେଶଭକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ କି କି ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

କାହାଣୀ ରୋଚକ କରିବା ପାଇଁ ଚରିତ୍ର-ଚିତ୍ରଣର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ରହିଥାଏ । ପାତ୍ର ବା ଚରିତ୍ରର ଚିତ୍ରଣ ଅତିଭାବାତ୍ମକ ବି ହୋଇଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ଚରିତ୍ର କହିବା ଦ୍ୱାରା ବାଳକ ଚରିତ୍ରରେ ମଜ୍ଜି ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଶ୍ରୋତା ଯଦି ଚରିତ୍ରରେ ମାନସିକ ରୂପେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଆଗର କାହାଣୀ ଶୁଣିବାକୁ ଉତ୍ସୁକତାର ସହ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ କାହାଣୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଚିନ୍ତନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂବେଦନା ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର କାହାଣୀ କହିବା ସମୟରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରୂପ, ତାଙ୍କର ଚଞ୍ଚଳତା, ଲହୁଣୀ ଚୋରି ଆଉ ତାର କାରଣ କୁହାଯାଇଥାଏ । କଂସର ଏକ ପ୍ରକୃତି ରୂପରେ ଏବଂ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣନା ।

ବାତାବରଣର ନିର୍ମାଣ - କାହାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ବହୁତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଥା - ଅଭିମନ୍ୟୁଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରବ୍ୟୁହ ଭେଦନର କାହାଣୀରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ରର ବର୍ଣ୍ଣନା, ଅର୍ଥାତ୍ ଯୁଦ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନ ନ କରାଯାଏ ତେବେ କାହାଣୀ, କାହାଣୀ ନ ହୋଇ ଘଟଣା ମାତ୍ର ହୋଇ ରହିଯାଏ ଏବଂ କାହାଣୀ ରୋଚକତା ହରାଇ ବସିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ସଂଗ୍ରାମରେ ସହିଦଙ୍କ କାହାଣୀ ସମୟରେ ସେହି ବ୍ରିଟିଶ୍ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅତ୍ୟାଚାରର ବର୍ଣ୍ଣନା ବାତାବରଣ ନିର୍ମାଣ କରି ଦେଶଭକ୍ତିର କାହାଣୀ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

କୌତୁହଳ - କାହାଣୀ କେବଳ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇ ନଥାଏ । କାହାଣୀ

ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ କହିବା ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆଗକୁ କଣ ହେବ ଏହି ଉତ୍ସୁକତା ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ କାହାଣୀ ରୋଚକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ବୃକ୍ଷ ସଦୃଶ ଯାହାକି କାହାଣୀ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ତଥା କ୍ଷମତାର ପରୀକ୍ଷା ଅଟେ । କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ କିଛି ବିରାମ ଦେଇ କହିବା, ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ଭାବକୁ ଦେଖିବା, କିଛି କହି କିଛି କ୍ଷଣ ରହିବା, କାହାଣୀରେ ବାକ୍ୟ କହିବା ପରେ ତାର ଭାବକୁ ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ କିଛି କ୍ଷଣ ଲାଗିଥାଏ । ସେତିକି ସମୟ ଦେବା ଦରକାର ତାପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେବେ ଶ୍ରୋତା ଚରିତ୍ର ବା ନାୟକରେ ମାନସିକ ରୂପେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ମନର ଭାବନାରେ ବି ଅନୁଭବ ହେଇଥାଏ । କାହାଣୀକୁ ଭାବସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଚରତ୍ରରେ ସଂଘର୍ଷର ବର୍ଣ୍ଣନ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବା ଦରକାର । ଯେପରି ସୁବାଷଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ କିପରି ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାକୁ ସ୍ୱୀକାର ନ କରି, ନିଜ ଜୀବନ ଦେଶସେବାରେ ଲଗାଇବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମନରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତନ ହେଲା !

କାହାଣୀ କହିବା ପାଇଁ ଭାଷାର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ଭାଷା ବାଳକଙ୍କ ବୟସ ଅନୁସାରେ ହିଁ ହେବ, କିଛି କବିତାର ଧାଡ଼ି, ଚଉପଦି ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବି ଦୋହରାଇବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ସହଭାଗିତା ରହିବ ଏବଂ କାହାଣୀ ଅଧିକ ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଲମ୍ବା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାଣୀର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ।

ଯେପରି - ଶିବାଜୀଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଘଟଣା ଯେଉଁଥିରେ ବାଳକଙ୍କୁ ଆତତାୟୀଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରୁ ମନ୍ଦିର ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସଂଗଠନର ମହତ୍ୱ କହୁଛନ୍ତି । ବାଳକ ସେହି କାହାଣୀରେ ଆତତାୟୀଙ୍କ ପଥରରୁ ଏବଂ ଏକସ୍ୱରରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ନାରା ଦ୍ୱାରା ଭୟଭୀତ କରିଥାଏ ।

ସମ୍ବେଦନା ତଥା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – କାହାଣୀର ଅନ୍ତରେ ସାମାନ୍ୟତଃ ଉପଦେଶ କହିବା ଆବଶ୍ୟକତା ନ ରହିବା ଦରକାର । ବାଳକ କାହାଣୀରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚରିତ୍ର, ବାତାବରଣ ଘଟଣା ସଂଘର୍ଷ, ପରିଣତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ୱନ୍ଦ,

ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ତା ଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ କରୁ, ଏହା ହିଁ କାହାଣୀର ସାର୍ଥକତା ହୋଇଥାଏ । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ସଂକ୍ଷେପଣ ହେତୁ କାହାଣୀ ଚୟନ କରାଯାଏ, ଉଦାହରଣାର୍ଥ ଭାବ କାହାଣୀ

ମାତୃ-ପିତୃ ଭକ୍ତି ଆଜ୍ଞାପାଳନ ଶ୍ରୀରାମ, ସନ୍ଦିପନିର କାହାଣୀ

ଗୁରୁ ଭକ୍ତି/ ଶ୍ରଦ୍ଧା-ଆରୁଣୀ, ଗଣେଶର କାହାଣୀ

ଜ୍ଞାନ ପିପାସା-ଏକଲବ୍ୟ, ନଚିକେତା

ଦେଶଭକ୍ତି /ସ୍ୱାଭିମାନ-ବୀର ସାବରକର, ଝାନ୍ସୀରରାଣୀ

ଶୌର୍ଯ୍ୟ/ସାହସ- ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଇ, ଭଗତ୍ ସିଂ

ତ୍ୟାଗର ବଳିଦାନ-ସୁବାଷଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ

ଅନ୍ୟାୟର ବିରୋଧ-ଦେଶଭକ୍ତଙ୍କର କାହାଣୀ

କରୁଣା/ ପ୍ରେମ-ଶବରୀର ରାମଭକ୍ତି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୁଦାମା

ପରୋପକାର -ତୁକାରାମ

ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣରୁ ଉପରକୁ ଉଠି ସର୍ବଜନ ସୁଖାୟର ବିଚାର-ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ

ସହଜତା/ ସରଳତା-ଈଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟା ସାଗର, ଲାଲ୍ ବାହାଦୂର୍ ଶାସ୍ତ୍ରୀ

ପରିଶ୍ରମ ବା ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା-ନ୍ୟାୟାଧୀଷ ରାମଶାସ୍ତ୍ରୀ

ସଚ୍ଚୋଟତା-ଶିବାଜୀଙ୍କ ଜୀବନର ଘଟଣା

ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା- ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର

ସଂଗଠନ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସମଭାବ ରଖିବା-ଶିବାଜୀଙ୍କ କାହାଣୀ

(ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ)

ସମର୍ପଣ ଝଲକାରୀ କାହାଣୀ

ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ

ଆଜ୍ଞା ପାଳନ ହନୁମାନଙ୍କ କାହାଣୀ

ଅନୁଶାସନ ଏକନାଥଜୀ

ସଂକଳ୍ପ -

ଛୋଟ ଛୋଟ ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବଡ଼ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇଥାଏ । ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାନସିକ ଅନୁଭୂତି ପରେ ବାଳକ ବା ବାଳିକାଙ୍କ ମନରେ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ସଂକଳ୍ପ ନେବାର ସ୍ଥିତି ଆସିଯାଇଥାଏ । କେବଳ ଶବ୍ଦ ରୂପରେ ତାହାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସଂକଳ୍ପ ନିମ୍ନାଙ୍କିତ ବିନ୍ଦୁକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି କରି ନିଆଯାଇଥାଏ ।

୧. ସଂକଳ୍ପ କ୍ଷମତାର ଅନୁରୂପ ଦୈହିକ କ୍ଷମତାଠାରୁ ଟିକେ ଅଧିକ ।
୨. ସଂକଳ୍ପ ସକାରାତ୍ମକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୩. ସଂକଳ୍ପ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୪. ସଂକଳ୍ପ ସ୍ପଷ୍ଟ ସମୟବଦ୍ଧ ହେଉ । ଯେପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

"ଶିକ୍ଷା ବହୁ ବିଷୟକ ତଥ୍ୟଗତ ସମ୍ବାଦର ଭଣ୍ଡାର ନୁହେଁ ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଆଜୀବନ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରଖି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କୋଳାହଳରେ ଭରିବା । ଜୀବନ ଗଠନ, ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଗଠନ, ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣ କରୁଥିବା ପରିପକ୍ୱ ଭାବନାକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଧାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ଯଦି ପାଞ୍ଚଟି ଭାବନାକୁ ପରିପାକ କରି ତୁମ ଜୀବନ ଏବଂ ଚରିତ୍ର ସହ ମିଶାଇ ଦେଇଛ, ତେବେ ସମଗ୍ର ପାଠାଗାରକୁ ମୁଖସ୍ଥ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ତୁମେ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଛ ।"

- ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ

ସ୍ୱଦେଶ ମନ୍ତ୍ର

"ହେ ଭାରତ ଏହି ପରାନୁବାଦ, ପରାନୁକରଣ, ପରମୁଖାପେକ୍ଷିତା, ଏହି ଦାସ ସୁଲଭ ଦୁର୍ବଳତା, ଏହି ଘୃଣିତ ଜଘନ୍ୟ ନିଷ୍ଠୁରତା- ଏତିକି ମାତ୍ର ସମ୍ବଳରେ ତୁମେ ଉଚ୍ଚାଧିକାର ଲାଭ କରିବ ?

ଏହି ଲଜ୍ଜାକର କାପୁରୁଷତାର ସହାୟତାରେ ତୁମେ ବୀରଭୋଗ୍ୟା ସ୍ୱାଧୀନତା ଲାଭ କରିବ ?

ହେ ଭାରତ, ଭୁଲନାହିଁ- ତୁମ ନାରୀ ଜାତିର ଆଦର୍ଶ ସୀତା, ସାବିତ୍ରୀ, ଦମୟନ୍ତୀ, ଭୁଲନାହିଁ – ତୁମର ଉପାସ୍ୟ ଉମାନାଥ ସର୍ବତ୍ୟାଗୀ ଶଙ୍କର; ଭୁଲ ନାହିଁ ତୁମର ବିବାହ, ତୁମର ଧନ, ତୁମର ଜୀବନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ- ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଖ ପାଇଁ ନୁହେଁ;

ଭୁଲ ନାହିଁ – ତୁମେ ଜନ୍ମଦିନରୁ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ବଳିପ୍ରଦତ୍ତ; ଭୁଲ ନାହିଁ – ତୁମର ସମାଜ ସେହି ବିରାଟ ମହାମାୟାଙ୍କର ଛାୟା ମାତ୍ର; ଭୁଲ ନାହିଁ – ନୀଚ ଜାତି, ମୂର୍ଖ, ଦରିଦ୍ର, ଅଜ୍ଞ, ତୁମର ରକ୍ତ, ତୁମର ଭାଇ ।

ହେ ବୀର ! ସାହସ ଅବଲମ୍ବନ କର, ସଦର୍ପ କୁହ, ମୁଁ ଭାରତ ବାସୀ, ଭାରତ ବାସୀ ମୋର ଭାଇ ! କୁହ- ମୁର୍ଖ ଭାରତବାସୀ, ଦରିଦ୍ର ଭାରତ ବାସୀ, ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭାରତବାସୀ, ଚଣ୍ଡାଳ ଭାରତବାସୀ, ମୋର ଭାଇ; ତୁମେ ମଧ୍ୟ କଟୀମାତ୍ର ବସ୍ତ୍ରାବୃତ ହୋଇ ସଦର୍ପ ଡାକି କୁହ – ଭାରତବାସୀ ମୋର ଭାଇ, ଭାରତବାସୀ ମୋର ପ୍ରାଣ, ଭାରତର ଦେବାଦେବୀ ମୋର ଈଶ୍ୱର, ଭାରତର ସମାଜ ମୋର ଶିଶୁଶଯ୍ୟା, ମୋର ଯୌବନର ଉପବନ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବାରାଣସୀ; କୁହ ଭାଇ- ଭାରତର ମୃତ୍ତିକା ମୋର ସ୍ୱର୍ଗ, ଭାରତର କଲ୍ୟାଣ ମୋର କଲ୍ୟାଣ, ଆଉ ଦିନ ରାତି କୁହ, ହେ ଗୌରୀନାଥ, ହେ ଜଗଦମ୍ବେ, ମୋତେ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଦିଅ; ମା' ମୋର ଦୁର୍ବଳତା, କାପୁରୁଷତା ଦୂର କର, ମୋତେ ମନୁଷ୍ୟ କର ।

- ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ

Anandalaya Margadarshika

Price : ₹ 20/-

ଯୋଗାଯୋଗ ଠିକଣା:

ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଗଠକ, ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ଓଡ଼ିଶା ସେବା ପ୍ରକଳ୍ପ

ସି –୧୫, ୟୁନିଟ୍ – ୮, ପୋ. – ନୂଆପଲ୍ଲୀ , ଭୁବନେଶ୍ୱର – ୭୫୧୦୧୨

ଦୂରଭାଷ – ୦୬୭୪୨୫୬୩୫୭୦, ୯୯୩୭୭୩୦୪୧୪

E mail - odishasevaprakalpa@vkendra.org