ଆନନ୍ଦାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ

ଆନନ୍ଦାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

- ପ୍ରକାଶକ -
ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ
ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ଐକ୍ୟମ୍
ପ୍ଲଟ ନଂ-1561 (P), ଗଣ୍ଡମୁଣ୍ଡା
ଖଣ୍ଡଗିରି - ପୋଖରୀପୁଟ ରୋଡ୍
ଭବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୩୦
ଓଡ଼ିଶା

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

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ବିବେକାନନ୍ଦ ଜୟନ୍ତୀ ୨୦୧୯
ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ବିଶ୍ୱ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ଦିବସ ୨୦୨୫

ସହଯୋଗ ରାଶି : ୫୦ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

Printed at :
VIBGYOR PRINTERS
Garage Chhak, Bhubaneswar -2
Mob. : 9861225661

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, ଏହି 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 ବିଶ୍ୱକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଭାରତର କୋଟି କୋଟି ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀ ରାନାଡ଼େ ବିବେକାନନ୍ଦ ଶିଳା ସ୍ମାରକ ନିର୍ମାଣ କରାଇଥିଲେ ଯାହା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କଳ୍ପନା କରିଥିବା ଗୌରବଶାଳୀ ପରମ୍ପରାର ପ୍ରତୀକ । ଏହି ସ୍ମାରକ ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଓ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀଙ୍କର ଜୀବନୀ ଓ ବାର୍ତ୍ତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ତିନୋଟି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ - ଉତିଷ୍ଠତ-ଜାଗ୍ରତ, ପରିବ୍ରାଜକ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଓ ଗଙ୍ଗୋତ୍ରୀ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସହସ୍ରାଧିକ ଲୋକ କନ୍ୟାକୁମାରୀ ଆସନ୍ତି ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର :

ଏହି ସ୍ମାରକ ସହିତ ୧୯୭୨ ମସିହାରେ ମାନନୀୟ ଏକନାଥଜୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ଯାହା ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପ୍ରେରିତ ସେବା ସଙ୍ଗଠନ, ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଓ ଗୌରବାନ୍ୱିତ ଭାରତର ପରିକଳ୍ପନା ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରସେବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବ ସମାଜ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ, ପ୍ରରୋଚନା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ୨୫ଟି ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ୪ ଟି କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ କେନ୍ଦ୍ରର ୧୨୦୦ ଶାଖା ଏହି ପରିକଳ୍ପନାକୁ ସାକାର କରିବାପାଇଁ ସମାଜର ସବୁ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଛି । 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 ମୌଳିକ ଏବଂ ମୂଳଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ସହିତ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଗ୍ରାମୀଣ

ବିକାଶ, ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳର ସଂରକ୍ଷଣ ତଥା ସଂସ୍କୃତିକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ବୁଝାଇବା ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସେବା ପ୍ରକଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି।

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର କନ୍ୟାକୁମାରୀ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଓଡ଼ିଶା ସେବା ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜନଜାତି କଲ୍ୟାଣ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି। ଆନନ୍ଦାଳୟ ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ରର ଏକ ଅଭିନବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାହା ପ୍ରଥମରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସଂସ୍କାର ଓ ସ୍ୱାଭିମାନର ବିକାଶ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଏକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଆଗ୍ରହ, ବଢ଼ିବ, ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହେବ, ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବ, ଆନନ୍ଦାଳୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହେବ ଏବଂ ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ରର ବିଚାର ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବ। ତା ସହିତ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା, ସମ୍ପର୍କ, ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ବିକାଶ ଏବଂ ପରିବେଶ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ଆନନ୍ଦାଳୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥାଏ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ,ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବିଷୟ ଯେପରି କି ଶ୍ଲୋକ, ମନ୍ତ୍ର, ଭକ୍ତି ଗୀତ, ଦେଶାତ୍ମବୋଧ ଗୀତ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ଆଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସ, ଖେଳ, ଅଭିନୟ ଗୀତ ଏବଂ କାହାଣୀର ଉଦାହରଣ ଆଦି ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି। କେବଳ ଆନନ୍ଦାଳୟ ନୁହେଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏହି "ଆନନ୍ଦାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା" ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଆମର ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ।

ବିବେକାନନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ

ସୁଚୀପତ୍ର

ଶାନ୍ତିପାଠ	ପୃଷ୍ଠା
୧. ଓଁ ଭଦ୍ରଂ କର୍ଣ୍ଣେଭିଃ	୧
୨. ଓଁ ସହନାବବତୁ	୧
୩. ପ୍ରାତଃସ୍ମରଣ ସ୍ତୋତ୍ର	୧
୪. ଐକ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର	୨
୫. ପ୍ରାଣାୟାମ ମନ୍ତ୍ର	୪
୬. ଯୋଗାସନ ମନ୍ତ୍ର	୪
୭. ଭୋଜନ ମନ୍ତ୍ର	୪
୮. ଅମୃତସୁରଭି ମନ୍ତ୍ର	୫
୯. ତ୍ରିଶକ୍ତି ମନ୍ତ୍ର (କରାଗ୍ରେ ବସତେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଃ)	୬
୧୦. ଭୂଦେବୀ ସ୍ତୋତ୍ର (ସମୁଦ୍ର ବସନେ ଦେବୀ)	୬
୧୧. ନବଗ୍ରହ ସ୍ତୋତ୍ର	୬
୧୨. ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର	୭
୧୩. ଜନ୍ମଦିବସ ଶ୍ଳୋକ	୭
୧୪. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମନ୍ତ୍ର	୭
୧୫. ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ବନ୍ଦନା	୮
୧୬. ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବନ୍ଦନା	୮
୧୭. ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର	୮
୧୮. ଶ୍ରୀରାମ ବନ୍ଦନା	୮
୧୯. ଦେବୀ ସରସ୍ୱତୀ ବନ୍ଦନା	୯
୨୦. ସନ୍ଧ୍ୟା ବନ୍ଦନା	୯
୨୧. ଶାନ୍ତି ମନ୍ତ୍ର	୯
୨୨. କର୍ମ ଯୋଗ ଶ୍ଳୋକ ସଂଗ୍ରହ	୧୦
ଗୁରୁ ସ୍ତବନ	
୧. ମୂକଂ କରୋତି ବାଚାଳଂ	୧୬

ଭଜନ

ଗୁରୁ

୧. ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଗୁରୁ ୧୬

୨. ଓଁ ଗୁରୁ ଓଁ ଗୁରୁ ପରାତ୍ପରା ଗୁରୁ ୧୬

୩. ଗୁରୁ ହମାରେ ମନ ମନ୍ଦିର ମେ ୧୬

୪. ଜୟ ଗୁରୁ ଓଁ କାରା ୧୭

୫. ଗୁରୁ ମାତା ପିତା ୧୭

ଗଣେଶ

୧. ଗୌରୀ ନନ୍ଦନ ଗଜାନନା ୧୭

୨. ମହାଗଣପତେ ନମୋସ୍ତୁତେ ୧୭

୩. ଶ୍ରୀ ଗଣରାୟା ଜୟ ଗଣରାୟା ୧୭

୪. ପାହି ପାହି ଗଜାନନା ୧୭

୫. ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଗଣନାୟକା ୧୮

ଶିବ

୧. ଶିବ ଶଙ୍କର ଶିବ ଶଙ୍କର ୧୮

୨. ଶମ୍ଭୋ ପୁରାରେ ଶଙ୍କର ପୁରାରେ ୧୮

୩. ଧିମିତ ଧିମିତ ଧିଂ ୧୮

୪. ହେ ମହେଶ ଗୌରୀକାନ୍ତ ୧୮

୫. ଶଙ୍କରା ଶଙ୍କରା ୧୮

ଦେବୀ

୧. ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ ଶକ୍ତି ୧୮

୨. ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଦେବୀ ୧୮

୩. ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ ୧୯

୪. ତ୍ରୈଲୋକ୍ୟ ସୁନ୍ଦରୀ ୧୯

୫. ଆଦି ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ୧୯

ରାମ

୧. ଆତ୍ମାରାମା ଆନନ୍ଦ ରମଣା ୧୯

୨. ରାଜାରାମ ସୀତାରାମ ୧୯
୩. ଦଶରଥ ନନ୍ଦନ ରାମ ରାମ ୨୦
୪. ଜୟ ଜୟ ରାମା ଜୟ ରଘୁରାମା ୨୦

କୃଷ୍ଣ

୧. ଗୋପାଲା ଗୋପାଲା ରେ ୨୦
୨. ରାଧେ ରାଧେ ରାଧେ ରାଧେ ୨୦
୩. ବୋଲ ହରି ବୋଲ ହରି ୨୦

ମିଶ୍ର

୧. ଜୟ ହନୁମାନ କୀ ୨୧
୨. ହେ ରାମଭକ୍ତା ହେ ରାମଦୂତା ୨୧
୩. ରାମ ଜିସକା ନାମ ହୈ ୨୧

ଶାନ୍ତି ମନ୍ତ୍ର ୨୧

କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା ୨୨

ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଚାଳିଶା ୨୩

ଦେଶଭକ୍ତି ଗୀତ

୧. ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ୨୫
୨. ଦେଶ ହମେଁ ଦେତା ହୈ ୨୫
୩. ହମ ହେଁ ସୁପୂତ ଭାରତ କେ ୨୬
୪. ଗଲତ ମତ୍ କଦମ ଉଠାଓ ୨୬
୬. ରାଷ୍ଟ୍ର କୀ ଜୟ ଚେତନା କା ୨୭
୭. ମାତୃଭୂମି ଗାନ ସେ ୨୭
୮. ଚନ୍ଦନ ହୈ ଇସ ଦେଶ କୀ ମାଟି ୨୮
୯. ଧର୍ମ କେ ଲିଏ ଜିୟେ ୨୮
୧୦. ଇକ ଦୌର ନୟା ୨୯
୧୧. ନିର୍ମାଣୋଁ କେ ପାୱନ ଯୁଗ ମେ ୩୦
୧୨. ନୌନିହାଲ ଦେଶ କେ ୩୦

୧୩. ହମ ନନ୍ହେ ମୁନ୍ନେ ହୋ ଚାହେ ୩୧
୧୪. କୋଇ ଚଲତା ପଦ ଚିହ୍ନୋ ପର ୩୧
୧୫. ସଂଗ୍ରାମ ଜିନ୍ଦଗୀ ହୈ ୩୨
୧୬. ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତ ୩୨
୧୭. ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଗଙ୍ଗା ବହେ ୩୩
୧୮. ଦିବ୍ୟ ଭାବନା ଶୁଦ୍ଧ କାମନା ୩୪
୧୯. ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ ଥିଲା ୩୪
୨୦. ଏଇ ଦେଶ ଏଇ ମାଟି ୩୫
୨୧. ସତ୍ୟ ପଥେ ଚାଲ ରେ ୩୫
୨୨. ଏଇ ଭାରତ ଆମ ଜନନୀ ୩୬

ନୈପୁଣ୍ୟ

୧. ନୈପୁଣ୍ୟ - ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅନୁଶାସନ ୩୭
୨. ନୈପୁଣ୍ୟ - ଗୀତ ୩୭
୩. ନୈପୁଣ୍ୟ - ଖେଳ ୩୮
୪. ନୈପୁଣ୍ୟ - ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ୩୮
୫. ନୈପୁଣ୍ୟ - କଥା କଥନ ୩୯

ଆଜ୍ଞା ପାଳନ ୩୯

ଆଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସ

୧. ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ୪୦
୨. ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ ୪୦
୩. ସ୍ୱସ୍ଥୋ ଭବ ୪୧
୪. ଆସିନୋ ଭବ ୪୧
୫. ଉତ୍ଥିତୋ ଭବ ୪୧
୬. ମଣ୍ଡଲଂ କୁରୁ ୪୨
୭. ଏକତ୍ର ଆଗମମ୍ କୁରୁ ୪୨
୮. ଏକଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ ୪୩

୯.   ଦ୍ୱିଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ   ୪୪
୧୦. ସମତାଂ କୁରୁ   ୪୪

ଗଣର ସ୍ଥାନ ସାମାନ୍ୟ ବଦଳିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା

୧୧. ପୁର ସରଣଂ କୁରୁ   ୪୫
୧୨. ପ୍ରତି ସରଣଂ କୁରୁ   ୪୫
୧୩. ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ କୁରୁ   ୪୫
୧୪. ବାମ ସରଣଂ କୁରୁ   ୪୫

ଗଣନା ଓ ଗଣ ବିଭାଜନର ଆଜ୍ଞା

୧୫. ଗଣନଂ କୁରୁ   ୪୬
୧୬. ଦ୍ୱି ଗଣନଂ କୁରୁ   ୪୬
୧୭. ତତି ଦ୍ୱୟଂ କୁରୁ   ୪୬
୧୮. ତ୍ରି ଗଣନଂ କୁରୁ   ୪୭
୧୯. ତତି ତ୍ରୟଂ କୁରୁ   ୪୭
୨୦. ତତି ଚତୁଷ୍କଂ କୁରୁ   ୪୭
୨୧. ତତି ଏକଂ କୁରୁ   ୪୭

ବୁଲିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା

୨୨. ଦକ୍ଷିଣ ବଲନଂ କୁରୁ   ୪୮
୨୩. ବାମ ବଲନଂ କୁରୁ   ୪୮
୨୪. ଅର୍ଦ୍ଧ ବଲନଂ କୁରୁ   ୪୮

ଆଗକୁ ଚାଲିବା ଓ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା

୨୫. ଦକ୍ଷିଣାର୍ଦ୍ଧ, ବାମାର୍ଦ୍ଧ ବଲନଂ କୁରୁ   ୪୮
୨୬. ପଦକ୍ଷେପଂ କୁରୁ   ୪୮
୨୭. ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ   ୪୮
୨୮. ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ   ୪୮

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ   ୪୯

ଶିଥିଳୀକରଣ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଓ ଯୋଗାସନ

ଶିଥିଳୀକରଣ

୧. ସ୍ୱସ୍ଥାନ ଦୌଡ଼ ୫୪
୨. ମୁଖ ଧୌତି ୫୪
୩. ଖଡ୍ଡୁଗଣ୍ଠି ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୫
୪. ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୫
୫. ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୫
୬. ଅଣ୍ଟା ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୫
୭. କାନ୍ଧ ଖଞ୍ଜା ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୭
୮. ଗ୍ରୀବା (ବେକ) ଶିଥିଳୀକରଣ ୫୭

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ୫୮

ବୀଜ ମନ୍ତ୍ର ୫୮

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କ୍ରମ ୫୯

ଯୋଗାସନ

୧. ବୃକ୍ଷାସନ ୬୨
୨. ଗରୁଡ଼ାସନ ୬୩
୩. ଏକ ପାଦାସନ ୬୩
୪. ନଟରାଜାସନ ୬୪
୫. ତ୍ରିକୋଣାସନ ୬୫
୬. ପଦ୍ମାସନ ୬୬
୭. ପଶ୍ଚିମତାନାସନ ୬୭
୮. ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ ୬୮
୯. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ୬୯
୧୦. ଧନୁରାସନ ୭୦
୧୧. ନୌକାସନ ୭୧

୧୨. ସେତୁବନ୍ଧାସନ ୭୨
୧୩. ଶବାସନ ୭୩

ଖେଳ

୧. ଶୃଙ୍ଖଳା ବନାଅ ୭୪
୨. ତରଭୁଜ ଫଟା ୭୪
୩. ସ୍ୱ ସହାୟତା ୭୪
୪. ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ ୭୫
୫. ନମସ୍ତେ ୭୫
୬. ଓଁ ଦୌଡ଼ ୭୫
୭. ଦୁର୍ଗ ବିଜୟ ୭୬
୮. ବହୁପାଦ ସ୍ପର୍ଦ୍ଧା ୭୬
୯. ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାଙ୍ଗିବା ୭୬
୧୦. ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ୭୬
୧୧. ଦଳ ଗଠନ ୭୭
୧୨. ମାଛ-ଜାଲ ୭୭
୧୩. ସାପ ନେଉଳ ୭୮
୧୪. ମୋତେ ଜାଗା ଦିଅ ୭୮
୧୫. ଅଳସୁଆର ଭାଗ ନାହିଁ ୭୮
୧୬. ଏକ ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼ ୭୯
୧୭. ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼ ୭୯
୧୮. ଛଞ୍ଚାଣ ଶିକାର ୭୯
୧୯. ବନ୍ଧନ ଓ ମୁକ୍ତି ୮୦
୨୦. ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ୮୦
୨୧. ପିଙ୍ଗ୍ ପଙ୍ଗ୍ ୮୧
୨୨. ରାମ-ଶ୍ୟାମ ୮୧
୨୩. ହା ହା ହା ୮୨
୨୪. ନେତାଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ୮୨

୨୫. ଡାକ ପିଅନ ୮୨
୨୬. ଓଁ ୮୩
୨୭. ଦ୍ୱିଭାଷୀ/ତ୍ରିଭାଷୀ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା ୮୩
୨୮. ନାମ ସ୍ମରଣ ୮୩
୨୯. ଆଦେଶ ପାଳନ ୮୪
୩୦. ପଞ୍ଚଭୂତ ୮୪
୩୧. ମାନବ-ସିଂହ-ବନ୍ଧୁକ ୮୪
୩୨. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ୮୫
୩୩. କେନ୍ଦ୍ର ସନ୍ଧାନ ୮୫
୩୪. ଶବ୍ଦ ଭେଦ ୮୫
୩୫. ପରିବାର ୮୫

ଅଭିନୟ ଗୀତ

୧. ବର୍ଷା କହେ ମାଟିରେ ତୁ ୮୬
୨. ନୀଳ ଆକାଶରେ ୮୬
୩. ଏକ ଗଲା ଶିକାର କରି ୮୭
୪. ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ ୮୭
୫. ମା'ଟି ମୋର କେଡ଼େ ନିଜର ୮୮
୬. ଆସ ଆମେ ଖେଳିବା ୮୮
୭. ଝୁମ୍ ଝୁମ୍ ଝୁମ୍ ତାଳ ପକାଇ ୮୮
୮. ଆରେ ମିତ ଆ ସଙ୍ଗାତ ୮୯
୯. ବୁଝି ହୁଏନା ଗୋଟିଏ କଥା ୮୯
୧୦. ଦଶ ଟିକି ଚଢ଼େଇ ୮୯
୧୧. ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ୯୦
୧୨. ଜାଗ ତୋ ଏକବାର ଜାଗୋ ଜାଗ ତୋ ୯୧
୧୩. ଏକ ଚୁହା ହମାରା ୯୧
୧୪. କଳା ମେଘ ଆ ଆ ୯୨

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 ସୁଦୃଢ଼ ହେଉ । ଆମକୁ ଯେତେ ଆୟୁ ମିଳିଛି ତାହା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ ହେଉ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧିଦୈବିକ ଏବଂ ଆଧିଭୌତିକ – ଏହି ତ୍ରିବିଧ ତାପ ଶାନ୍ତ ହେଉ ।

ଓଁ ସହନାବବତୁ । ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ ।
ସହ ବୀର୍ୟଂ କରବାବହୈ ।
ତେଜସ୍ୱୀନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ॥
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

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

॥ 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 ଯଦନୁଗ୍ରହେଣ ।
ଯନ୍ନେତି ନେତି ବଚନୈର୍ନିଗମା ଅବୋଚୁଃ
ତଂ ଦେବଦେବମଜମଚ୍ୟୁତମାହୁରଗ୍ର୍ୟମ୍ ॥୨॥
ପ୍ରାତର୍ନମାମି ତମସଃ ପରମର୍କବର୍ଣ୍ଣଂ
ପୂର୍ଣ୍ଣଂ ସନାତନପଦଂ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାଖ୍ୟମ୍ ।
ଯସ୍ମିନ୍ ଇଦଂ ଜଗଦଶେଷମଶେଷ ମୂର୍ତ୍ତୌ
ରଜ୍ଜ୍ୱାଂ ଭୁଜଙ୍ଗମ ଇବ ପ୍ରତିଭାସିତଂ ବୈ ॥୩॥

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ତୋତ୍ରପାଠ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ ବାତାବରଣ ଶାନ୍ତ, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଲୁକ୍କାୟିତ ସଞ୍ଚିତ ଶକ୍ତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଆମେ ସେହି ସମୟରେ ଯେପରି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁ, ଯେପରି ବିଚାର କରୁ ସେହିପରି ସଂସ୍କାର ଆମ ମନରେ ଅତି ସରଳ ଭାବରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ତଥା ସେହିପରି ହିଁ ଆମର ଅଭ୍ୟାସ, ଚରିତ୍ର ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ମାଣ ହୁଏ ।

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

ଐକ୍ୟମନ୍ତ୍ର

ଓଁ ସଂସମିଦ୍ୟୁବସେ ବୃଷନ୍ନଗ୍ନେ ବିଶ୍ୱାନ୍ୟର୍ୟ୍ୟ ଆ ।
ଇଳସ୍ପଦେ ସମିଧ୍ୟସେ ସ ନୋ ବସୂନ୍ୟା ଭର ॥
ସଂ ଗଚ୍ଛଧ୍ୱଂ ସଂ ବଦଧ୍ୱଂ ସଂ ବୋ ମନାଂସି ଜାନତାମ୍ ।
ଦେବା ଭାଗଂ ଯଥା ପୂର୍ବେ ସଂଜାନାନା ଉପାସତେ ॥
ସମାନୋ ମନ୍ତ୍ରଃ ସମିତିଃ ସମାନୀ 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 ଯତ୍କିଞ୍ଚ 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 ! ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଭୁ ଅଟନ୍ତି । ଆପଣ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ବୈଶ୍ୱାନର ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଅମ୍ଭେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଜ୍ଞବେଦୀରେ ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରିଅଛୁ ଯାହା ଫଳରେ ଆପଣ ଆମକୁ ସବୁ ପ୍ରକାରର ସମୃଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ହେ ସ୍ତୁତିକର୍ତ୍ତାଗଣ ! ତୁମେମାନେ ମିଳିମିଶି ଚାଲ, କଥାବାର୍ତ୍ତା କର ଏବଂ ତୁମମାନଙ୍କର ମନ ଏକ ହେଉ । ଯେପରି ପ୍ରଚୀନ କାଳରେ ଦେବତାମାନେ ଏକ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର ହବିର୍ଭାଗ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ସେହିପରି ତୁମେମାନେ ମତ-ବିରୋଧ ତ୍ୟାଗ କରି 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 ତୁମମାନଙ୍କର ସଂକଳ୍ପ, ହୃଦୟ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣ ଏକ ହେଉ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନ କରିପାରିବ । ଏ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ବିନାଶଶୀଳ ଅଟେ । ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ସେହି ସବୁ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଧନସମ୍ପତ୍ତିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ ଅର୍ଥାତ ଆସକ୍ତି ପରିତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଭାଗୀ ହୋଇ ଉପଭୋଗ କର । କିନ୍ତୁ ଧନପ୍ରତି ଗୃଧ୍ରଦୃଷ୍ଟି ରଖି ସେସବୁ ନିଜେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନାହିଁ । ତ୍ରିବିଧ ତାପ ଶାନ୍ତ ହେଉ ।

।। ପ୍ରାଣାୟାମ ମନ୍ତ୍ର ।।

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

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

।। ଯୋଗାସନ ମନ୍ତ୍ର ।।

ଯୋଗେନ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ପଦେନ ବାଚାଂ ମଲମ୍ ଶରୀରସ୍ୟ ଚ ବୈଦ୍ୟ କେନ ।
ଯୋଽପାକରୋତ୍ତଂ ପ୍ରବରଂ ମୁନୀନାଂ, ପତଞ୍ଜଲିଂ ପ୍ରାଞ୍ଜଲିରାନତୋଽସ୍ମି ।।

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

।। ଭୋଜନ ମନ୍ତ୍ର ।।

ଓଁ ଯନ୍ତୁ 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 ।।

ଭାବାର୍ଥ: ନଦୀରେ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉ, ମେଘରୁ ବର୍ଷା ହେଉ, ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଆଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ପ୍ରଜାଗଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଈଶ୍ୱର ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦିଅନ୍ତୁ, ଅନ୍ନପାତ୍ରରେ ପରିବେଷଣ କରିଯାଇଥିବା ଅନ୍ନ ହିଁ ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି କାରଣ ଏହା ଜଗତକୁ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଏହି ପ୍ରସାଦ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚତମ ପାର୍ଥିବ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ପଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହିଁ (ବ୍ରହ୍ମ) ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି, ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆହୁତି ଦିଆଯାଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ଈଶ୍ୱର, ଯେଉଁ ଅଗ୍ନିରେ(ଏଠାରେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ଅଗ୍ନି ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି) ଆହୁତି ଦିଆଯାଏ ସେ ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି, ଯିଏ ଆହୁତି ଦିଅନ୍ତି ସେ ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି। ତେଣୁ ସମର୍ପିତ ସାମଗ୍ରୀ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ନିକଟକୁ ଯାଏ। ଏହିପରି ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତ କର୍ମରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତି ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଲାଭ କରନ୍ତି। ହେ ଅନ୍ନଦାତା ! କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଆମକୁ ଦିଅ, ଅନ୍ନଦାତାଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ହେଉ, ଏହି ଅନ୍ନ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ନୁହଁ ସମଗ୍ର ଜୀବଜଗତକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁ, ଜଳ ହିଁ ଅମୃତ ପରି କାମ କରୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା (ପଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ) ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ସମାନ, ବ୍ୟାନ ଓ ଉଦାନ ବାୟୁର ପୋଷଣ ହେଉ, ଏହି ଅନ୍ନ ଆମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁ, ସମସ୍ତେ ସେହି ଅମୃତତ୍ୱ ଲାଭ କରନ୍ତୁ।

।। 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 ।।

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ପ୍ରଭୁ ! ନିଜ ରାଷ୍ଟ୍ରର କଲ୍ୟାଣ, ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରସାର, ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଗତି, ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ରକ୍ଷଣ, ସବୁବେଳେ, ସବୁଠାରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର

ଶାନ୍ତି ଓ ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ଆମେ ସେବାବ୍ରତ ଗ୍ରହଣ କରି ଭକ୍ତିପୂର୍ବକ ତୁମକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ।

।। ତ୍ରିଶକ୍ତି ସ୍ତୋତ୍ର ।।

କରାଗ୍ରେ ବସତେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଃ କରମଧ୍ୟେ ସରସ୍ୱତୀ।
କରମୂଳେ ସ୍ଥିତା ଗୌରୀ ପ୍ରଭାତେ କରଦର୍ଶନମ୍।।

ଭାବାର୍ଥ: ହାତର ଅଗ୍ର ଭାଗରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀମାତା, ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ସରସ୍ୱତୀମାତା ଓ ମୂଳରେ ଥିବା ଗୌରୀମାତାଙ୍କୁ ଆମେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ। ସେମାନେ ଆମକୁ ଧନ, ବିଦ୍ୟା ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ।

।। ଭୂଦେବୀ ସ୍ତୋତ୍ର ।।

ସମୁଦ୍ର ବସନେ ଦେବୀ ପର୍ବତ ସ୍ତନମଣ୍ଡଲେ।
ବିଷ୍ଣୁପତ୍ନୀ ନମସ୍ତୁଭ୍ୟଂ ପାଦସ୍ପର୍ଶଂ କ୍ଷମସ୍ୱ ମେ।।

ଭାବାର୍ଥ: ଯେ ସାଗରରୂପୀ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିଛନ୍ତି, ପର୍ବତମାଳା ଯାହାଙ୍କ ବକ୍ଷଦେଶର ଶୋଭା ବର୍ଦ୍ଧନ କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ବିଷ୍ଣୁପତ୍ନୀ ପୃଥିବୀମାତାଙ୍କୁ ମୁଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି, ହେ ମା ! ତୁମ ଶରୀରରେ ମୋ ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ ହେଉଥିବାରୁ ମୋତେ କ୍ଷମା କର।

।। ନବଗ୍ରହ ସ୍ତୋତ୍ର ।।

ବ୍ରହ୍ମା ମୁରାରୀ ତ୍ରିପୁରାନ୍ତକାରୀ ଭାନୁ ଶଶି ଭୂମିସୂତ ବୁଧଶ୍ଚ।
ଗୁରୁଶ୍ଚ ଶୁକ୍ର ଶନି ରାହୁ କେତବଃ କୁର୍ବନ୍ତୁ ସର୍ବେ ମମ ସୁପ୍ରଭାତମ୍।।

ଭାବାର୍ଥ: ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ, ମହେଶ୍ୱର ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ, ବୃହସ୍ପତି, ଶୁକ୍ର, ଶନି, ରାହୁ ଓ କେତୁ ଆଦି ନବଗ୍ରହଙ୍କୁ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଆମେ ପ୍ରଣାମ କରୁଛୁ। ସେମାନେ ଆମର ମଙ୍ଗଳ କରନ୍ତୁ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ॥

ଓଁ ଭୂର୍ଭୁବ ସ୍ୱଃ
ତତ୍ସବିତୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ
ଭର୍ଗୋଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି
ଧିୟୋ ୟୋ ନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍

ଭାବାର୍ଥ: ପୃଥିବୀଲୋକ, ଭୁବଲୋକ, ସ୍ୱଲୋକ ଆଦି ସମସ୍ତ ଲୋକରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ସେହି ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା, ସମସ୍ତଙ୍କ ବରଣଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରକାଶମାନ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ତେଜକୁ ଆମେ ଧ୍ୟାନ କରୁଛୁ । ସେହି ତେଜ ଆମର ବୁଦ୍ଧିକୁ ସତ୍ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରୁ ।

॥ ଜନ୍ମଦିବସ ଶ୍ଳୋକ ॥

ସ୍ୱସ୍ତ୍ୟସ୍ତୁ ତେ କୁଶଳମସ୍ତୁ ଚିରାୟୁରସ୍ତୁ
ବିଦ୍ୟା ବିବେକ କୃତିକୌଶଳ ସିଦ୍ଧିରସ୍ତୁ ।
ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟମସ୍ତୁ ବଳମସ୍ତୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତିଃ ସଦାଽସ୍ତୁ
ବଂଶଃ ସଦୈବ ଭବତା ହି ସୁଦୀପ୍ତୋଽସ୍ତୁ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ତୁମର ମଙ୍ଗଳ ହେଉ, ତୁମର କୁଶଳ ହେଉ, ତୁମେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅ । ବିଦ୍ୟା, ବିବେକ, ମହାନତା ଓ କୁଶଳତା ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଅ । ତୁମର ଜୀବନ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ ହେଉ ।

॥ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମନ୍ତ୍ର ॥

ଜବାକୁସୁମ ସଂକାଶଂ କାଶ୍ୟପେୟଂ ମହାଦ୍ୟୁତିମ୍
ଧ୍ୱାନ୍ତାରୀ ସର୍ବପାପଘ୍ନଂ ପ୍ରଣତୋସ୍ମି ଦିବାକରଃ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ନାଲି ମନ୍ଦାର ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଭଳି ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣ, ଯିଏ କଶ୍ୟପ ଋଷିଙ୍କ ପୁତ୍ର ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅନ୍ଧକାର ଓ ପାପର ବିନାଶ କରନ୍ତି, ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କୁ ମୁଁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

॥ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ବନ୍ଦନା ॥

ବକ୍ରତୁଣ୍ଡ ମହାକାୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକୋଟି ସମପ୍ରଭ ।
ନିର୍ବିଘ୍ନଂ କୁରୁମେ ଦେବ ସର୍ବକାର୍ୟେଷୁ ସର୍ବଦା ॥

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ଦେବ ! ଯାହାଙ୍କ ମୁଖ ବକ୍ର (ହାତୀର ମୁଖ ଭଳି), ଯାହାଙ୍କ ଶରୀର ବିଶାଳ, କୋଟି ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାଭଳି ଯାହାଙ୍କ ତେଜ, ସେ ମୋର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାବିଘ୍ନ ଦୂର କରନ୍ତୁ ।

॥ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବନ୍ଦନା ॥

ବସୁଦେବ ସୁତଂ ଦେବଂ କଂସଚାଣୁରମର୍ଦ୍ଦନମ୍ ।
ଦେବକୀପରମାନନ୍ଦଂ କୃଷ୍ଣଂ ବନ୍ଦେ ଜଗଦ୍‌ଗୁରୁମ୍ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ବସୁଦେବଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ପୁତ୍ର, କଂସ, ଚାଣୁର ଆଦି ଦାନବଙ୍କ ସଂଘାରକ, ମାତା ଦେବକୀଙ୍କ ପରମାନନ୍ଦ, ଜଗଦ୍ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ମୁଁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

॥ ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର ॥

ଓଁ ତ୍ର୍ୟମ୍ବକମ୍ ଯଜାମହେ ସୁଗନ୍ଧିଂ ପୁଷ୍ଟିବର୍ଦ୍ଧନମ୍ ।
ଉର୍ବାରୁକମିବ ବନ୍ଧନାତ୍ ମୃତ୍ୟୋର୍ମୁକ୍ଷୀୟ ମାମୃତାତ୍ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ତିନି ଆଖି ଧାରଣ କରିଥିବା, ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ଜଗତର ପୋଷଣ କର୍ତ୍ତା ଶିବଙ୍କୁ ମୁଁ ଆବାହନ କରୁଛି । ପାଚିଲା କାକୁଡ଼ି ଯେପରି ସହଜରେ ଲତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ମୋତେ ଶରୀର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ଅମୃତତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କର ।

॥ ଶ୍ରୀରାମ ବନ୍ଦନା ॥

ରାମାୟ ରାମଭଦ୍ରାୟ ରାମଚନ୍ଦ୍ରାୟ ବେଧସେ ।
ରଘୁନାଥାୟ ନାଥାୟ ସୀତାୟାପତୟେ ନମଃ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ଆନନ୍ଦଦାତା, ମଙ୍ଗଳମୟ, ଚନ୍ଦ୍ରମା ପରି ଶାନ୍ତ, ପରମବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପ, ରଘୁବଂଶର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ, ସମଗ୍ର ଜଗତର ପ୍ରଭୁ, ମାତା ସୀତାଙ୍କ ପତିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ ।

।। ଦେବୀ ସରସ୍ୱତୀ ବନ୍ଦନା ।।

ୟା କୁନ୍ଦେନ୍ଦୁ ତୁଷାରହାରଧବଳା ୟା ଶୁଭ୍ରବସ୍ତ୍ରାବୃତା
ୟା ବୀଣାବରଦଣ୍ଡମଣ୍ଡିତକରା ୟା ଶ୍ୱେତପଦ୍ମାସନା ।
ୟା ବ୍ରହ୍ମାଚ୍ୟୁତଶଙ୍କର ପ୍ରଭୃତିଭିର୍ଦ୍ଦେବୈଃ ସଦା ବନ୍ଦିତା
ସା ମାଂ ପାତୁ ସରସ୍ୱତୀ ଭଗବତୀ ନିଃଶେଷଜାଡ୍ୟାପହା ।।

ଭାବାର୍ଥ:ଯିଏ କୁନ୍ଦ ଫୁଲ, ଚନ୍ଦ୍ରମା, ବରଫ, ମୋତିମାଳା ପରି ଧଳା, ଯିଏ ଶ୍ୱେତବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କ ହାତରେ ବୀଣା ଶୋଭା ପାଉଛି, ଯିଏ ଶ୍ୱେତପଦ୍ମ ଉପରେ ବିରାଜମାନ, ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ, ମହେଶ୍ୱର ଆଦି ଦେବତାମାନେ ଯାହାଙ୍କ ବନ୍ଦନା କରନ୍ତି, ଜଡ଼ତା ଓ ଅଜ୍ଞାନ ନାଶିନୀ ସେହି ମାତା ସରସ୍ୱତୀ ମୋତେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

।। ସନ୍ଧ୍ୟା ବନ୍ଦନା ।।

ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ପରବ୍ରହ୍ମ ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ଜନାର୍ଦ୍ଦନଃ ।
ଦୀପଜ୍ୟୋତିଃ ହରେତ୍ ପାପଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦୀପଃ ନମୋଽସ୍ତୁତେ ।।

ଭାବାର୍ଥ:ଦୀପର ଜ୍ୟୋତି ହେଉଛନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଓ ପାପନାଶକ ଶିବ । ତେଣୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମୁଁ ସେହି ଜ୍ୟୋତିକୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

।। ଶାନ୍ତି ମନ୍ତ୍ର ।।

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

ଭାବାର୍ଥ:ସ୍ୱର୍ଗ, ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ, ପୃଥିବୀ, ଜଳ, ଔଷଧ, ବନସ୍ପତି(ବୃକ୍ଷ), ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଦେବଗଣ, ପରମବ୍ରହ୍ମ ଆଦି ସମସ୍ତେ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ହିଁ ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ କରୁ । ଏହି ଶାନ୍ତି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ହେଉ ।

ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା କର୍ମଯୋଗ ଶ୍ଳୋକ ସଂଗ୍ରହ

ଧ୍ୟାନଶ୍ଳୋକ

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

ବ୍ରହ୍ମା, ବରୁଣ, ଇନ୍ଦ୍ର,ରୁଦ୍ର ଓ ମରୁଦ୍‌ଗଣ ଦିବ୍ୟସ୍ତୋତ୍ରରେ ଯାହାଙ୍କ ସ୍ତୁତି କରନ୍ତି, ସାମବେଦର ଗାୟକମାନେ ଅଙ୍ଗ, ପଦ, କ୍ରମ ଓ ଉପନିଷଦ ସହିତ ବେଦ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଯାହାଙ୍କ ଗାୟନ କରନ୍ତି, ଯୋଗୀମାନେ ଯାହାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ମନଶ୍ଚକ୍ଷୁରେ 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॥

ଭାବାର୍ଥ: ସମବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଜ୍ଞାନୀମାନେ କର୍ମଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଫଳ ତ୍ୟାଗକରି ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନିର୍ବିକାର ପରମପଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ।

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

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତ କାମନା ତ୍ୟାଗ କରି ମମତ୍ୱ, ଅହଂକାର ଓ ଆକାଂକ୍ଷାଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ବିଚରଣ କରନ୍ତି, ସେ ହିଁ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି ।

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

ଭାବାର୍ଥ: ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ ଆରମ୍ଭ ନ କରି ନିଷ୍କର୍ମତା (କର୍ମଯୋଗର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ) ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ କି କେବଳ କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରି ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

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

ଭାବାର୍ଥ: ମନୁଷ୍ୟ ଏକ କ୍ଷଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାମ ନ କରି ରହିପାରେ ନାହିଁ। କାରଣ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରକୃତିରୁ ଜାତ ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଅବଶ ହୋଇ କର୍ମ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି।

୫. କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ସଂଯମ୍ୟ ୟ ଆସ୍ତେ ମନସା ସ୍ମରନ୍ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥାନ୍ ବିମୂଢ଼ାତ୍ମା ମିଥ୍ୟାଚାରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ ୩.୬ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖି ସେହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବିଷୟକୁ ଚିନ୍ତନ କରୁଥାଏ, ସେ ହେଉଛି ଅଜ୍ଞାନୀ, ସେ ହେଉଛି ମିଥ୍ୟାଚାରୀ।

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

ଭାବାର୍ଥ: ସିଦ୍ଧି (ଆଶା କରିଥିବା ଫଳ) ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିଷ୍ଠାନ (ଆରାଧ୍ୟ ଦେବଦେବୀ), କର୍ତ୍ତା, କରଣ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣ), ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ଦୈବ (ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାର) ପଞ୍ଚମ କାରଣ ଅଟେ।

୭. ନିୟତଂ ସଙ୍ଗରହିତମରାଗଦ୍ୱେଷତଃ କୃତମ୍।
ଅଫଲପ୍ରେପ୍ସୁନା କର୍ମ ୟତ୍ତତ୍ସାତ୍ତ୍ୱିକମୁଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୩ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ନିୟତ (ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ) କର୍ମ, କର୍ତ୍ତାଭାବରୁ ମୁକ୍ତ, ଫଳରେ ଆଶା ରଖି ନଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ବିନା କରାଯାଇଥାଏ, ତାହାକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କର୍ମ କୁହାଯାଏ।

୮. ୟତ୍ତୁ କାମେପ୍ସୁନା କର୍ମ ସାହଂକାରେଣ ବା ପୁନଃ।
କ୍ରିୟତେ ବହୁଲାୟାସଂ ତଦ୍‌ରାଜସମୁଦାହୃତମ୍ ॥୧୮.୨୪॥

ଭାବାର୍ଥ: କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ କର୍ମ ବହୁ ପରିଶ୍ରମପୂର୍ବକ(ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନିକାରକ), ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ରଖୁଥିବା ଓ ଅହଙ୍କାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ, ସେହି କର୍ମକୁ ରାଜସ କର୍ମ କୁହାଯାଏ।

୯.   ଅନୁବନ୍ଧଂ କ୍ଷୟଂ ହିଂସାମନବେକ୍ଷ୍ୟ ଚ ପୌରୁଷମ୍ ।
ମୋହାଦାରଭ୍ୟତେ କର୍ମ ୟତ୍ତତ୍ତାମସମୁଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୫॥

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ କର୍ମ ପରିଣାମ, କ୍ଷତି, ହିଂସା, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆଦି ବିଷୟକୁ ଚିନ୍ତା ନ କରି ଅଜ୍ଞାନତା ବଶତଃ କରାଯାଇଥାଏ, ତାହା ତାମସ କର୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୧୦. ଉଦ୍ଧରେଦାତ୍ମନାତ୍ମାନଂ ନାତ୍ମାନମବସାଦୟେତ୍ ।
ଆତ୍ମୈବ ହ୍ୟାତ୍ମନୋ ବନ୍ଧୁରାତ୍ମୈବ ରିପୁରାତ୍ମନଃ ॥୬.୫॥

ଭାବାର୍ଥ: ତୁମର ଭାଗ୍ୟ ତୁମେ ନିଜେ ନିର୍ମାଣ କର । ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ଭାବ ନାହିଁ । ଆତ୍ମସଂଯମୀ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଉପକାର କରେ, ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର କ୍ଷତି କରେ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ହିଁ ନିଜର ମିତ୍ର ଏବଂ ନିଜେ ହିଁ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ।

୧୧. ମୁକ୍ତସଙ୍ଗୋଽନହଂବାଦୀ ଧୃତ୍ୟୁତ୍ସାହସମନ୍ୱିତଃ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋର୍ନିର୍ବିକାରଃ କର୍ତ୍ତା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଚ୍ୟତେ ॥୧୮.୨୬ ॥

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ କର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଆସକ୍ତି ନାହିଁ, ଅହଙ୍କାର ନାହିଁ, ଯିଏ ସଫଳତାରେ ସୁଖୀ ବା ବିଫଳତାରେ ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କର୍ତ୍ତା କୁହାଯାଏ ।

୧୨. ଅନ୍ନାଭବନ୍ତି ଭୂତାନି ପର୍ଜନ୍ୟାଦନ୍ନସମ୍ଭବଃ ।
ୟଜ୍ଞାଭବତି ପର୍ଜନ୍ୟୋ ୟଜ୍ଞଃ କର୍ମସମୁଭବଃ ॥୩.୧୪॥

ଭାବାର୍ଥ: ପ୍ରାଣୀମାନେ ଅନ୍ନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ନ ବୃଷ୍ଟିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଯଜ୍ଞରୁ ବୃଷ୍ଟି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଯଜ୍ଞ କର୍ମରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୧୩. କର୍ମ ବ୍ରହ୍ମୋଭବଂ ବିଦ୍ଧି ବ୍ରହ୍ମାକ୍ଷରସମୁଭବମ୍ ।
ତସ୍ମାତ୍ସର୍ବଗତଂ ବ୍ରହ୍ମ ନିତ୍ୟଂ ୟଜ୍ଞେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍ ॥୩.୧୫॥

ଭାବାର୍ଥ: କର୍ମସମୂହ ବେଦରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ବେଦ ଅବିନାଶୀ ବ୍ରହ୍ମ(ଈଶ୍ୱର)ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଈଶ୍ୱର ସଦାସର୍ବଦା ଯଜ୍ଞରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ।

୧୪. ୟସ୍ତ୍ୱିନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ମନସା ନିୟମ୍ୟାରଭତେଽର୍ଜୁନ ।
କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟୈଃ କର୍ମୟୋଗମସକ୍ତଃ ସ ବିଶିଷ୍ୟତେ ॥୩.୭॥

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ଅର୍ଜୁନ ! ଯିଏ ମନଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି, ଅନାସକ୍ତଭାବେ

କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ କର୍ମଯୋଗର ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟନ୍ତି ।

୧୫. କର୍ମଣ୍ୟେବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଳେଷୁ କଦାଚନ ।
ମା କର୍ମଫଳହେତୁର୍ଭୂର୍ମା ତେ ସଙ୍ଗୋଽସ୍ତ୍ୱକର୍ମଣି ॥୨.୪୭॥

ଭାବାର୍ଥ: ତୁମର ଅଧିକାର କର୍ମ କରିବାରେ ହିଁ ଅଛି କିନ୍ତୁ କର୍ମଫଳରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତୁମେ କର୍ମଫଳର କାରଣ ହୁଅ ନାହିଁ ତଥା କର୍ମ ନ କରିବାରେ ତୁମର ଆସକ୍ତି ନ ହେଉ ।

୧୬. ଯୋଗସ୍ଥଃ କୁରୁ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଗଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଧନଞ୍ଜୟ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋଃ ସମୋଭୂତ୍ୱା ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ ॥୨.୪୮॥

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ଧନଞ୍ଜୟ ! ତୁମେ ଆସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି ସଫଳତା ବିଫଳତାରେ ଶାନ୍ତ ରହି ଯୋଗସ୍ଥ ହୋଇ କର୍ମ କର । ଅନୁକୂଳ – ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିରତା ଓ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କର । ଏହି ସମବୁଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥା ବା ସମତ୍ୱକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

୧୭. ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତୋ ଜହାତୀହ ଉଭେ ସୁକୃତଦୁଷ୍କୃତେ ।
ତସ୍ମାଦ୍‌ଯୋଗାୟ ଯୁଜ୍ୟସ୍ୱ ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍ ॥୨.୫୦॥

ଭାବାର୍ଥ: ସମବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଇହଲୋକରେ ପାପ ଓ ପୁଣ୍ୟ ଉଭୟକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତୁମେ ସମବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥାତ ଯୋଗଯୁକ୍ତ ହୁଅ । ଯୋଗ ହିଁ କର୍ମର କୁଶଳତା ।

୧୮. ଯତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତିର୍ଭୂତାନାଂ ଯେନ ସର୍ବମିଦଂ ତତମ୍ ।
ସ୍ୱକର୍ମଣା ତମଭ୍ୟର୍ଚ୍ୟ ସିଦ୍ଧିଂ ବିନ୍ଦତି ମାନବଃ ॥୧୮.୪୬॥

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ଏବଂ ଯିଏ ଏ ସମଗ୍ର ଜଗତରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ, ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପୂଜା କରି ମନୁଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରେ ।

୧୯. ତସ୍ମାଦସକ୍ତଃ ସତତଂ କାର୍ଯ୍ୟଂ କର୍ମ ସମାଚର ।
ଅସକ୍ତୋ ହ୍ୟାଚରନ୍‌କର୍ମ ପରମାପ୍ନୋତି ପୁରୁଷଃ ॥୩.୧୯॥

ଭାବାର୍ଥ: ତେଣୁ ନିରନ୍ତର ଆସକ୍ତିହୀନ ହୋଇ ନିଷ୍ପାପରଭାବେ କର୍ମ କର । କାରଣ ଅନାସକ୍ତ ହୋଇ କର୍ମ କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ଲାଭ କରନ୍ତି ।

୨୦. କର୍ମଣୈବ ହି ସଂସିଦ୍ଧିମାସ୍ଥିତା ଜନକାଦୟଃ ।
ଲୋକସଂଗ୍ରହମେବାପି ସଂପଶ୍ୟନ୍‌କର୍ତ୍ତୁମର୍ହସି ।।୩. ୨୦।।

ଭାବାର୍ଥ: ଜନକ ଆଦି ଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଲୋକକଲ୍ୟାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତୁମେ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ।

୨୧. ଯଦ୍ୟଦାଚରତି ଶ୍ରେଷ୍ଠସ୍ତତ୍ତଦେବେତରୋ ଜନଃ ।
ସ ଯତ୍ ପ୍ରମାଣଂ କୁରୁତେ ଲୋକସ୍ତଦନୁବର୍ତ୍ତତେ ।।୩. ୨୧।।

ଭାବାର୍ଥ: ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଯାହା ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଯାହା ପ୍ରମାଣ କରନ୍ତି ଲୋକମାନେ ତା'ର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ।

୨୨. ସକ୍ତାଃ କର୍ମଣ୍ୟବିଦ୍ୱାଂସୋ ଯଥା କୁର୍ବନ୍ତି ଭାରତ ।
କୁର୍ଯ୍ୟାଦ୍‌ବିଦ୍ୱାଂସ୍ତଥାସକ୍ତଶ୍ଚିକୀର୍ଷୁର୍ଲୋକସଂଗ୍ରହମ୍ ।।୩. ୨୫।।

ଭାବାର୍ଥ: ହେ ଭାରତ(ଅର୍ଜୁନ) ! କର୍ମରେ ଆସକ୍ତି ରଖି ଅଜ୍ଞାନୀମାନେ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ଆସକ୍ତି ରହିତ ହୋଇ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଲୋକକଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ସେହିପରି କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ।

୨୩. ମୟି ସର୍ବାଣି କର୍ମାଣି ସନ୍ନ୍ୟସ୍ୟାଧ୍ୟାତ୍ମଚେତସା ।
ନିରାଶୀର୍ନିର୍ମମୋ ଭୂତ୍ୱା ଯୁଧ୍ୟସ୍ୱ ବିଗତଜ୍ୱରଃ ।।୩.୩୦।।

ଭାବାର୍ଥ: ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ଚିତ୍ତ ଲଗାଇ, ସମସ୍ତ କର୍ମ ମୋତେ (ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ) ଅର୍ପଣ କରି ଏବଂ ଆଶା, ମମତ୍ୱ ଓ ସନ୍ତାପରହିତ ହୋଇ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କର ।

୨୪. କର୍ମଣ୍ୟକର୍ମ ଯଃ ପଶ୍ୟେଦକର୍ମଣି ଚ କର୍ମ ଯଃ ।
ସ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ମନୁଷ୍ୟେଷୁ ସ ଯୁକ୍ତଃ କୃତ୍ସ୍ନକର୍ମକୃତ୍ ।।୪. ୧୮।।

ଭାବାର୍ଥ: ଯେ କର୍ମରେ ଅକର୍ମ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ଅକର୍ମରେ କର୍ମ ଦେଖିପାରନ୍ତି ସେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଦ୍ଧିମାନ । ସେ ହିଁ ଯୋଗୀ ଏବଂ ସେ ସବୁ କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି ।

୨୫. ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା କର୍ମଫଳାସଙ୍ଗଂ ନିତ୍ୟତୃପ୍ତୋ ନିରାଶ୍ରୟଃ ।
କର୍ମଣ୍ୟଭିପ୍ରବୃତ୍ତୋଽପି ନୈବ କିଞ୍ଚିତ୍କରୋତି ସଃ ।।୪. ୨୦।।

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଫଳରେ ଆସକ୍ତି ନ ରଖି, ଆଶ୍ରୟପ୍ରାର୍ଥୀ ନ ହୋଇ, ସଦା ତୃପ୍ତ ହୋଇ କର୍ମରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ସେ ବାସ୍ତବରେ କିଛି କରନ୍ତି ନାହିଁ।

୨୬. ନିରାଶୀର୍ୟତଚିତାତ୍ମା ତ୍ୟକ୍ତସର୍ବପରିଗ୍ରହଃ।
ଶାରୀରଂ କେବଳଂ କର୍ମ କୁର୍ବନ୍ନାପ୍ନୋତି କିଲ୍ବିଷମ୍ ।।୪.୨୧।।

ଭାବାର୍ଥ: ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଶରୀରକୁ ଜୟ କରିଛନ୍ତି, ସମସ୍ତ ଭୋଗସାମଗ୍ରୀ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି, ଯିଏ ଆଶାରହିତ, ସେ ଶରୀର ନିର୍ବାହ ପାଇଁ କର୍ମ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପାପଭାଗୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

୨୭. ଗତସଙ୍ଗସ୍ୟ ମୁକ୍ତସ୍ୟ ଜ୍ଞାନାବସ୍ଥିତଚେତସଃ।
ଯଜ୍ଞାୟାଚରତଃ କର୍ମ ସମଗ୍ରଂ ପ୍ରବିଲୀୟତେ ।। ୪.୨୩।।

ଭାବାର୍ଥ: ଯାହାଙ୍କ ଆସକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି, ଯିଏ ଦେହାଭିମାନରୁ ମୁକ୍ତ, ଯାହାଙ୍କ ଚିତ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ସ୍ଥିତ, ଯଜ୍ଞ (ଲୋକକଲ୍ୟାଣ କର୍ମ) ସମ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ସେହି ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ସମସ୍ତ କର୍ମ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ।

ଓଁ ତତ୍‌ସଦିତି ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାସୂପନିଷତ୍ସୁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାୟାଂ
ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାର୍ଜୁନସଂବାଦେ କର୍ମଯୋଗଶ୍ଳୋକସଂଗ୍ରହଃ।
ହରିଃ ଓଁ ତତ୍‌ସତ୍।

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

॥ ଗୁରୁ ସ୍ତବନ ॥

ମୁକଂ କରୋତି ବାଚାଲଂ ପଙ୍ଗୁଂ ଲଂଘୟତେ ଗିରିମ୍ ।
ଯତ୍କୃପା 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 ମୁକ କଥା କହିପାରେ ଏବଂ ପଙ୍ଗୁ ପାହାଡ଼ ଲଘିପାରେ, ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ଯାହାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରାଚର ଜଗତ ବ୍ୟାପ୍ତ, ସେହି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପଥ ଯିଏ 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 ।

॥ ଭଜନ ॥

ଗୁରୁ

୧. ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଗୁରୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ।
ଓଁ ଗୁରୁ ଜୟ ଗୁରୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ॥

୨. ଓଁ ଗୁରୁ ଓଁ ଗୁରୁ ପରାତ୍ପରା ଗୁରୁ, ଓଁକାରା ଗୁରୁ ତବ ଶରଣମ୍ ।।ଧୃ ॥
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 ॥

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 ହୈ ଗୁରୁ ହମାରେ ପ୍ରାଣ ।
ଜ୍ଞାନ ଭକ୍ତି କା ଓ୍ୱ ହୈ ଦାତା ନାରାୟଣ ଭଗବାନ ।।୧ ।।
ଗୁରୁ ହମାରେ ଧନ ଦୌଲତ ହୈ ଗୁରୁ ହମାରେ ପ୍ୟାର ।
ସାରେ ବିଶ୍ୱ କୋ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାତା ନାରାୟଣ ଭଗବାନ ।।୨ ।।

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

୫. 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 ।।

୪. ପାହି ପାହି ଗଜାନନା । ପାର୍ବତୀ ତନୟା ଗଜାନନା ।
ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଗଜାନନା । ଚିନ୍ମୟରୂପା ଗଜାନନା ।
ଲମ୍ବୋଦର ହେ ଗଜାନନା । ଲମ୍ବ ଉରଗଧର ଗଜାନନା ।
ଗଜାନନା ଓଁ ଗଜାନନା । ଗଜାନନା ଓଁ ଗଜାନନା ।

୫. ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଗଣନାୟକା । ଜୟ ଜୟ ବିଘ୍ନ ବିନାଶକା ।
ଜୟ ଶୁଭ ମଙ୍ଗଳଦାୟକା । ବିଦ୍ୟାବୁଦ୍ଧି ପ୍ରଦାୟକା ।
ଗଜବଦନା ଗୌରୀନନ୍ଦନା । ଗଙ୍ଗାଧର ଶିବ ଶମ୍ଭୋନନ୍ଦନ ॥

॥ 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. 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 ॥

୫. ଶଙ୍କରା ଶଙ୍କରା ପାର୍ବତୀ ମହେଶ୍ୱରା । ଚନ୍ଦ୍ରମୌଳି ଶଙ୍କରା ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରା ।
ନନ୍ଦିବାହନା ନାଗଭୁଷଣା । ନିଳକଣ୍ଠ ଶୂଳଧାରୀ ଗୌରୀଶଙ୍କରା ॥

॥ ଦେବୀ ॥

୧. ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ ଶକ୍ତି ଓଁ । ଆଦିଶକ୍ତି 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 ।
ମଙ୍ଗଲକାରିଣୀ 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 ।।

୪. ତ୍ରୈଲୋକ୍ୟ ସୁନ୍ଦରୀ ଦେବୀ ପରମେଶ୍ୱରୀ
ପାର୍ବତୀ ଶଙ୍କରୀ ଶ୍ରୀ ପରମେଶ୍ୱରୀ
ହିମଗିରିନନ୍ଦିନୀ ଭବଭୟ ଭଞ୍ଜିନୀ
ଅସୁରନିଖଣ୍ଡିନୀ କୈଲାଶବାସିନୀ
ସତ୍ୟ ଧର୍ମ ଶାନ୍ତି ପ୍ରେମ ପ୍ରଦାୟିନୀ
ନମୋ ନମୋ ନମୋ ନମୋ ନାରାୟଣୀ ।।

୫. ଆଦି ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ମହାକାଲି ମା ନମୋ
ମଧୁଶୁମ୍ଭ-ମହିଷ ମର୍ଦ୍ଦିନୀ ମହାଶକ୍ତ୍ୟେ ନମୋ
ବ୍ରହ୍ମା ବିଷ୍ଣୁ ଶିବ ସ୍ୱରୂପ ତ୍ୱଂ ନ ଅନ୍ୟଥା
ଚରାଚରସ୍ୟ ପାଲିକା ନମୋ ନମଃ ସଦା ।।

।। ରାମ ।।

୧. ଆତ୍ମାରାମା ଆନନ୍ଦ ରମଣା । ଅଚ୍ୟୁତ କେଶବ ହରି ନାରାୟଣା ।
ଭବଭୟ ହରଣା ବନ୍ଦିତ ଚରଣା । ରଘୁକୂଳଭୂଷଣ ରାଜିବଲୋଚନା ।
ଆଦି ନାରାୟଣ ଅନନ୍ତଶୟନା । ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ।।

୨. ରାଜାରାମ ସୀତାରାମ ଭଜୋ ରେ ଭଜୋ ରେ ।
ଅହଂକାର ଦୁରାଚାର ତ୍ୟଜୋ ରେ ତ୍ୟଜୋ ରେ ।।ଧୃ ।।
ରଘୁବୀର ରଣସୁଧୀର ସ୍ମରୋ ରେ ସ୍ମରୋ ରେ ।
ପ୍ରବଲଶକ୍ତି ଆତ୍ମଶକ୍ତି ଜାଗୃତି କରୋ ରେ ।।୧ ।।
ଭରତବନ୍ଧୁ କୃପାସିନ୍ଧୁ ଲିଖୋ ରେ ଲିଖୋ ରେ ।
ସ୍ନେହ ଭକ୍ତି ତ୍ୟାଗ ଶାନ୍ତି ଶିଖୋ ରେ ଶିଖୋ ରେ ।।୨ ।।

ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧ ହୋ ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ମନଃପଟଲ ଖୋଲୋ ରେ
ରାମ ରାମ ଦିବ୍ୟନାମ ବୋଲୋ ରେ ବୋଲୋ ରେ ।।୩।।

୩. 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 ।
ମାରୂତିପୂଜିତ ରାମ ରାମ ଜୟ ସୀତାରାମ ଜୟ ରାମ ରାମ ।।

୪. ଜୟ ଜୟ ରାମା ଜୟ ରଘୁରାମା । ସୀତାରାମା ଶ୍ରୀରଘୁରାମା ।।
ପଶୁପତି ରଞ୍ଜକ ପାଓ୍ୱନରାମା । ପାପ ବିମୋଚକ ତାରକ ନାମା ।।
ରାମ ରାମ ରାମ ରାମା ।।

।। କୃଷ୍ଣ ।।

୧. ଗୋପାଲା ଗୋପାଲା ରେ ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା
ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା ହୋ ବାଁସୁରୀଓ୍ୱାଲା,
ହୋ ଦୀନଦୟାଲା
ପ୍ୟାରେ ନନ୍ଦଲାଲା ହୋ ଦୀନଦୟାଲା
ହୋ ଭକ୍ତୋଁ କା ରଖଓ୍ୱାଲା ।।

୨. 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 ।।

୩. ବୋଲ ହରି ବୋଲ ହରି ହରି ହରି ବୋଲ
କେଶବ ମାଧବ ଗୋବିନ୍ଦ ବୋଲ
କୈସା ସୁନ୍ଦର ହୈ ୟହ ନାମ
କୃଷ୍ଣ କହୋ ଚାହେ କହୋ ଶ୍ୟାମ

ନାମ କୀ ମହିମା ହୈ ଅନମୋଲ
କେଶବ ମାଧବ ଗୋବିନ୍ଦ ବୋଲ ॥

॥ ମିଶ୍ର ॥

୧. ଜୟ ହନୁମାନ କୀ ଜୟ ବୋଲୋ ହନୁମାନ କୀ।
ରାମ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଜାନକୀ ଜୟ ବୋଲୋ ହନୁମାନ କୀ॥
୨. ହେ ରାମଭକ୍ତା ହେ ରାମଦୂତା ହେ ରାମଦାସା ନମୋ ନମୋ।
ସୀତାମାତା ଶୋକବିନାଶା ଅନାଥନାଥା ନମୋ ନମୋ।
ମାରୁତିରାୟା ମହାନୁଭାବା ଅତିବଲଓ୍ୱନ୍ତା ନମୋ ନମୋ।
ଆଞ୍ଜନେୟା ନମୋ ନମୋ ବୀରାଞ୍ଜନେୟା ନମୋ ନମୋ।
୩. ରାମ ଜିସକା ନାମ ହୈ ଅୟୋଧ୍ୟା ଜିସକା ଧାମ ହୈ
ଐସେ ଦଶରଥ ନନ୍ଦନ କୋ ହମାରା ଭୀ ପ୍ରଣାମ ହୈ ।
କୃଷ୍ଣ ଜିସକା ନାମ ହୈ ଗୋକୂଲ ଜିସକା ଧାମ ହୈ
ଐସେ ନନ୍ଦନନ୍ଦନ କୋ ହମାରା ଭୀ ପ୍ରଣାମ ହୈ ॥
ପାଣ୍ଡୁରଙ୍ଗ ନାମ ହୈ ପଣ୍ଢରପୁର ଧାମ ହୈ
ଐସେ ଭକ୍ତିଦାତା କୋ ହମାରା ଭୀ ପ୍ରଣାମ ହୈ ॥
ବିଶ୍ୱନାଥ ନାମ ହୈ କାଶୀ ଜିସକା ଧାମ ହୈ
ଐସେ ମୁକ୍ତିଦାତା କୋ ହମାରା ଭୀ ପ୍ରଣାମ ହୈ ॥

॥ 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।

।। କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା ।।

ଜୟ ଜୟ ପରମାତ୍ମନ୍ ସଂସ୍ମରାମୋ ୱୟଂ ତ୍ୱାଂ
ନିଜପରମହିତାର୍ଥଂ କର୍ମଯୋଗୈକନିଷ୍ଠାଃ ।
ଇହ ଜଗତି ସଦା ନସ୍ତ୍ୟାଗସେୱାଙ୍କତ୍ମବୋଧୈଃ
ଭୱତୁ ୱିହତୱିଘ୍ନା ଧ୍ୟେୟମାର୍ଗାନୁୟାତ୍ରା ।। ୧ ।।
ୱୟଂ ସୁପୁତ୍ରା ଅମୃତସ୍ୟ ନୂନଂ
ତୱୈୱ କାର୍ଯ୍ୟାର୍ଥମିହୋପଜାତାଃ ।
ନିଷ୍କାମବୁଦ୍ଧ୍ୟାଙ୍କର୍ତ୍ତ ୱିପନ୍ନସେୱା
ୱିଭୋ !ତୱାରାଧନମସ୍ମଦୀୟମ୍ ।। ୨ ।।
ପ୍ରଭୋ ! ଦେହି ଦେହେ ବଲଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟମନ୍ତଃ
ସଦାଚାରମାଦର୍ଶଭୂତଂ ୱିଚାରମ୍ ।
ୟଦସ୍ମାଭିରଙ୍ଗୀକୃତଂ ପୁଣ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟଂ
ତୱୈୱାଶିଷା ପୂର୍ଣ୍ଣତାଂ ତତ୍ପ୍ରୟାତୁ ।। ୩ ।।
ଜୀୱନେ ୟାୱଦାଦାନଂ ସ୍ୟାତ୍ ପ୍ରଦାନଂ ତତୋଽଧିକମ୍ ।
ଇତ୍ୟେଷା ପ୍ରାର୍ଥନାଽସ୍ମାକଂ ଭଗୱନ୍ 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 ଉତ୍ପତ୍ତି 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 ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ହିଁ 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 ପଓ୍ୱନ-କୁମର ।
ବଲ ବୁଦ୍ଧି ବିଦ୍ୟା ଦେହୁ ମୋହିଂ ହରହୁ 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 ନିଓ୍ୱାର 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 ।।
ସୂକ୍ଷ୍ମ 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 ।।
ଯମ 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 ତୁମ୍ହରେ ତେତେ ॥
ରାମ ଦୁଆରେ ତୁମ ରଖୱାରେ । 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 ଆୱୈ । ମହାବୀର ଜବ ନାମ ସୁନାୱୈ ॥
ନାଶୈ ରୋଗ ହରୈ ସବ ପୀରା । ଜପତ ନିରନ୍ତର ହନୁମତ ବୀରା ॥
ସଙ୍କଟ ତେଂ ହନୁମାନ ଛୁଡ଼ାୱୈ । ମନ କ୍ରମ ବଚନ ଧ୍ୟାନ ଜୋ ଲାୱୈ ॥
ସବ ପର ରାମ ତପସ୍ୱୀ ରାଜା । ତିନ କେ କାଜ ସକଲ ତୁମ ସାଜା ॥
ଔର ମନୋରଥ ଜୋ କୋଇ ଲାୱୈ । ସୋଇ ଅମିତ ଜୀୱନ ଫଲ ପାୱୈ ॥
ଚାରୋଁ ଜୁଗ ପରତାପ ତୁମହାରା । ହୈ ପରସିଦ୍ଧ ଜଗତ ଉଜିୟାରା ॥
ସାଧୁ ସନ୍ତ କେ ତୁମ ରଖୱାରେ । 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 ଜାଇ । ଜହାଁ ଜନ୍ମ ହରି-ଭକ୍ତ କହାଇ ॥
ଔର ଦେୱତା ଚି ନ ଧରଈ । ହନୁମତ ସେଇ ସର୍ବ-ସୁଖ କରଈ ॥
ସଙ୍କଟ କଟୈ ମିଟୈ ସବ ପୀରା । ଜୋ ସୁମିରୈ ହନୁମତ ବଲବୀରା ॥
ଜୟ ଜୟ ଜୟ ହନୁମାନ ଗୋସାଇଁ । କୃପା କରହୁ ଗୁରୁ ଦେୱ କୀ ନାଇ ॥
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 ।
ଶୁଭ୍ରଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାପୁଲକିତୟାମିନୀଂ । 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 ଗଢ଼ି 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 ହୈ ସବ କୁଛ ....

ଦେଶ ହମେଁ ଦେତା ହୈ ସବ କୁଛ ହମ ଭୀ ତୋ କୁଛ ଦେନା ଶିଖେଁ ।।
ସୂରଜ ହମେଁ ରୋଶନୀ ଦେତା, ହୱା ନୟା ଜୀବନ ଦେତୀ ହୈ,
ଭୂଖ ମିଟାନେ କୋ ହମ ସବକୀ,ଧରତୀ ପର ହୋତି ଖେତି ହୈ ।
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 ଉନ୍ କୋ 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 ।।ଧ୍ରୁବ।।
ଦେଶ ହମାରା ବିଶାଲ ହୈ କୌମ ହମାରୀ ମହାନ ହୈ ।
ଲକ୍ଷ୍ୟ ହମାରା ଊଞ୍ଚା ହୈ ମାର୍ଗ ହମାରା ଦୁର୍ଗମ ହୈ ।।୧ ।।

ବ୍ରତ ମତ ଛୋଡ଼ୋ ଜୀବନ କା ପଥ ମତ ଛୋଡ଼ୋ ମଞ୍ଜିଲ କା ।
ଆଗେ ଆଗେ ବଢ଼ନା ହୈ କଦମ ମିଲାକର ଚଲନା ହୈ ।।୨।।

ହୋ ଆନ୍ଧୀ ୟା ହୋ ତୁଫାନ ହୋଠୋଁ ପର ହୋ ନିତ ମୁସ୍‌କାନ ।
ୱତନ କେ ଖାତିର ଜୀନା ହୈ ୱତନ କେ ଖାତିର ମରନା ହୈ ।।୩।।

ଗଲତ ମତ କଦମ ଉଠାଓ

ଗଲତ ମତ କଦମ ଉଠାଓ ସୋଚ କର ଚଲୋ
ବିଚାର କର ଚଲୋ ।
ରାହ କୀ ମୁସୀବତୋଁ କୋ ପାର କର ଚଲୋ ।।ଧ୍ରୁ।।

ହମ ପେ ଜିମ୍ମେଦାରିୟାଁ ହେଁ ଦେଶ କୀ ବଡ଼ୀ ।
ହମନେ ନହାଁ ବଦଲୀ ଚାଲ ହେ ଘଡ଼ୀ ଘଡ଼ୀ ।
ଆଗ ଲେ ଚଲୋ ଚିରାଗ ଲେ ଚଲୋ ।
ୟେ ମସ୍ତିୟୋଁ କେ ରଙ୍ଗଭରେ ଫାଗ ଲେ ଚଲୋ ।।୧।।

ମଞ୍ଜିଲ କେ ମୁସାଫିର ତୁଝେ କ୍ୟା ରାହ କୀ ଫିକର ।
ଚଟ୍ଟାନ ପେ ତୁଫାନ କେ ଝୌକୋଁ କା କ୍ୟା ଅସର ।

ୟେ କୌନ ଆ ରହା ଅନ୍ଧେରା ଛା ରହା ।
ୟେ କୌନ ମଞ୍ଜିଲୋଁ ପେ ମଞ୍ଜିଲେଁ ଉଠା ରହା ॥୨॥

ମିଲ କେ ଚଲୋ ଏକ ସାଥ ଅବ ନହୀଁ ରୂକୋ ।
ବଢ଼ତେ ଚଲୋ ଏକ ସାଥ ଅବ ନହୀଁ ଥକୋ ।
ସାଜ କରେଗା ଆୱାଜ କରେଗା ।
ହମାରୀ ବୀରତା ପେ ଜହାଁ ନାଜ କରେଗା ॥୩॥

ରାଷ୍ଟ୍ର କୀ ଜୟ ଚେତନା

ରାଷ୍ଟ୍ର କୀ ଜୟ ଚେତନା କା ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତି ପ୍ରେରଣା କା ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ॥ଧ୍ରୁ॥
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 ହୀ ଗାନ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ଅରିଦଲ ଥର ଥର କାମ୍ପେ ସୁନକର ନାଦ ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ।
ବୀର ପୁତ୍ରୋଁ କୀ ଅମର ଲଲ୍‌କାର ବନ୍ଦେ ମାତରମ୍ ॥୪॥

ମାତୃଭୂମି ଗାନ ସେ

ମାତୃଭୂମି ଗାନ ସେ ଗୁଞ୍ଜିତା ରହେ ଗଗନ ।
ସ୍ନେହ ନୀର ସେ ସଦା ଫୁଲତେ ରହେଁ ସୁମନ ॥ଧ୍ରୁ॥

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 ମାଟି ତପୋଭୂମି ହର ଗ୍ରାମ ହୈ ।
ହର ବାଲା ଦେବୀ କୀ ପ୍ରତିମା ବଚ୍ଚା ବଚ୍ଚା ରାମ ହୈ ॥ଧୃ॥

ହର ଶରୀର ମନ୍ଦିର ସା ପାଵନ ହର ମାନବ ଉପକାରୀ ହୈ ।
ଜହାଁ ସିଂହ ବନ ଗଏ ଖିଲୌନେ ଗାୟ ଜହାଁ ମାଁ ପ୍ୟାରୀ ହୈ ।
ଜହାଁ ସଵେରା 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 ଜିୟେ

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
ଦାଁଓ୍ୱ 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 ଓ୍ୱହ କାମ ହୀ ହମ ସେ ହୋଗା ॥ଧୃ॥

ୟହ ରାମ ଔର ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୀ ଧରତୀ ଧରତୀ ବୁଦ୍ଧ ମହାନ କୀ ।
ୟୁଗ ୟୁଗ ସେ ଇସ ମିଟ୍ଟୀ ନେ ଅଗୁଓ୍ୱାଈ 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 ପାଓ୍ୱନ

ନିର୍ମାଣୋଁ କେ ପାଓ୍ୱନ ୟୁଗ ମେଁ ହମ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ନ ଭୁଲେଁ
ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନା କୀ ଆନ୍ଧୀ ମେଁ ବସୁଧା କା କଲ୍ୟାଣ ନ ଭୁଲେଁ ॥ଧୃ॥

ମାନା ଅଗମ ଅଗାଧ ସିନ୍ଧୁ ହୈ ସଘଂର୍ଷୋଁ 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 ଗୁନଗୁନାତେ ଚଲ ॥୨।

ଅବ ବିକାଶ କୀ କିରଣ ଖୋଲ ରହୀ ହୈ ନୟନ ।
ମେଘ ସରସ ଝମତେ ହୋ ରହୀ ଧରା ମଗନ ।
ଖେତ ଖେତ ମେଁ କିସାନ କୋ ଜଗା କେ ଚଲ ॥୩॥

ହମ ନନ୍ହେ-ମୁନ୍ନେ ହୋ ଚାହେ

ହମ ନନ୍ହେ-ମୁନ୍ନେ ହୋ ଚାହେ, ପର ନହୀଁ କିସି ସେ କମ ।
ଆକାଶ ତଲେ ଜୋ ଫୁଲ ଖିଲେ,ୱହ ଫୁଲ ବନେଙ୍ଗେ ହମ ॥

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 ॥

ୟହ ଉଁଚ-ନୀଚ କ୍ୟା ହୈ, ୟହ ଜାତ-ପାତ କ୍ୟା ହୈ ?
ଦିୱାର ଉଠାନେ ସେ, ତୋ ସାଥ ଛୂଟତା ହୈ,
ଆନ୍ଧୀ ମେଁ ଭୀ ଉଡ଼ତୀ ରହତୀ, ଇନସାନ ବନା ପରଚମ ।
ଇନକାର କରେ ସଂସାର ଭଲେ, ଇନସାନ ବନେଙ୍ଗେ ହମ ॥

ଆୱାଜ ଦେଶ କୀ ହୈ, ଆଶୀଷ ଦେଶ କା ହୈ,
ଆଦେଶ ହମେଁ ହୋ ତୋ, ୟହ ଶୀଶ ଦେଶ କା ହୈ ।
ଜିସକେ ଆଗେ ବେକାର ରହେଁ, ଦୁନିଆ କେ ଏଟମ ବମ,
ବିଶ୍ୱାସ ଭରୀ ଏକ ଫୌଜ ନୟୀ, ତୟାର କରେଙ୍ଗେ ହମ ॥

କୋଇ ଚଲତା ପଦ ଚିହ୍ନୋଁ ପର

କୋଇ ଚଲତା ପଦଚିହ୍ନୋ ପର କୋଇ ପଦଚିହ୍ନ ବନାତା ହୈ
ହୈ ୱହୀ ସୂରମା ଇସ ଜଗ ମେଁ ଦୁନିଆ ମେଁ ପୂଜା ଜାତା ହୈ ॥ଧ୍ରୁ॥
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 ବନୋ
ଯୁଗ ଯୁଗ ଯୁଗ ତୁମକୋ କରେ ନମନ, ତୁମ ମାନବତା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ବନୋ
ହେ ଭାରତ ମା କେ ଅମର ପୁତ୍ର, ଭାଓ୍ୱୀ ଭଓ୍ୱିତବ୍ୟ ନିଭାନା ହୈ ।।୩।।

ସଂଗ୍ରାମ ଜିନ୍ଦଗୀ ହୈ

ସଂଗ୍ରାମ ଜିନ୍ଦଗୀ ହୈ, ଲଡ଼ନା ଉସେ ପଡ଼େଗା ।
ଜୋ ଲଡ଼ ନହୀଁ ସକେଗା, ଆଗେ ନହୀଁ ବଢ଼େଗା ।।ଧ୍ରୁ।।

ଇତିହାସ କୁଛ ନହୀଁ ହୈ, ସଂଘର୍ଷ କୀ କହାନୀ
ରାଣା, ଶିବା, ଭଗତସିଂହ ଔର ଝାଁସୀବାଲୀ ରାନୀ
କୋଈ ଭୀ କାୟରୋଁ କା, ଇତିହାସ କ୍ୟୋଁ ପଢ଼େଗା ? ।।୧।।

ଆଓ ଲଢ଼େଁ 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 ଲଢ଼େଗା ? ।।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 ନାଁ ॥୦॥

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 ନାଁ ॥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 ନାଁ ॥୨॥

ଝରିଲା ଯହିଁ ବାଲ୍ମୀକିର କଣ୍ଠୁ ରାମ ଗାଥା
କାଳିଦାସର ମେଘଦୂତ କବୀର ନୀତି କଥା
ରବୀନ୍ଦ୍ରର ସଙ୍ଗୀତରେ ଦୁନିଆ କରେ ଆହା
ମୁଁ ତାହାରି ଲାଗି ପରାଣ ଦେବି ରଖିବି ତାର ନାଁ ॥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 ନାଁ ॥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 ନାଁ ॥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 ମହକ
ସବୁଜ ତାନେ କୋଇଲି ଗାଏ କରେ କୁହୁକ
ଯାହାର ଧର୍ମ ଥିଲା, ଧର୍ମ ଅଛି, ଧର୍ମ ରହିବ
ଏ ମାଟି ସ୍ୱର୍ଗ....... ଏ ମାଟି ପୂଣ୍ୟ....... ॥୨॥

କୁଲୁ କୁଲୁ ବହିଯାଏ ଝରଣା ନଈ
ସବୁଜ ତାନେ ଦେଇଛି ମିଶି ଶୀତଳ ଛାଇ
ଗିରି ପରବତ ଯାର ମୁକୁଟ ପରି
ମଥାରେ ତାର ପାଆନ୍ତି ଶୋଭା ବଢ଼େଇ କରି
ତାହାର 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 ମାଂସପେଶୀ ହାତ ଧରି ଚାଲ ରେ
କଣ୍ଠୁ ଝରୁ ବିଜୟର ଗାନ ।।ଧ୍ରୁ।।
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 ।।ଧ୍ରୁ।।

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।।

ନୈପୁଣ୍ୟ

ନୈପୁଣ୍ୟ - ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅନୁଶାସନ

ପ୍ରାର୍ଥନାର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଉ।
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 ଅନୁଶାସନହିନତାରେ 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 - ଗୀତ

ସହଜ ରୂପରେ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭକ୍ତିର ଜାଗରଣ।
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 ସଂସ୍କାର ସହଜରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ।
ଗୀତ ନେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାର ଗୀତ କଣ୍ଠସ୍ଥ ହେବା ଅପେକ୍ଷିତ ଅଟେ, ତଥାପି ଲିଖିତ ଗୀତ ପଦାବଳୀ ହାତରେ ରଖିବା ଉଚିତ।
ଗାଇବା ସମୟରେ ପ୍ରେରଣାର ବାତାବରଣ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖି କି ଗାଇବାଦ୍ୱାରା ଭାବ ସହିତ ସଂସ୍କାର ସଂପ୍ରେଷିତ ହୁଏ।
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିବା ତଥା ପିଲା ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା।
ମାସିକ ଗୋଟିଏ ଗୀତର ଯୋଜନା ଭଲ ଅଟେ।

ଉତ୍ସବ ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଅଟେ ।
ଖେଳ, ଶ୍ରମାନୁଭବ, ପ୍ରେରଣାରୁ ପୁନରୁତ୍ଥାନ ଆଦି ସତ୍ରରେ ବିଷୟ ଏବଂ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଗୀତର ଚୟନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ - 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 ସଙ୍କେତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ, କିନ୍ତୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉ ।
ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ନନେବା, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରି ଦେଖାଇବା ।
ଖେଳରେ ଧାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ଦେଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଯେପରି ଅମର୍ଯ୍ୟାଦା ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଶିକ୍ଷକ ଗଣ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଦରକାର । ଉତ୍ସାହରେ ସୀମା ବାହାରକୁ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ବୁଝିବା ଶକ୍ତି ରହିବା ଦରକାର ।
ସଂସ୍କାର ବର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସାରଣୀ ଅନୁସାରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ - 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 ହେବା ଦରକାର ।
ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବୀଜମନ୍ତ୍ରର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲାପରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ।
ସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଙ୍କ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ, ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ କହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବ ତଥା ଆବୃତ୍ତି, ପୁନରାବୃତ୍ତି ପରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ହେଉ । କେନ୍ଦ୍ରର ହଳଦିଆ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ ଅନୁସାରେହିଁ ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକର

ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସମାନତା ରହିବ ।
ସ୍ଥିତିର ସୁଧାର ଦୁଇଦଳରେ ବିଭାଜିତ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସମାନତା ରହିବ ।
ସ୍ଥିତିର ସୁଧାର ହେତୁ ଦୁଇଦଳରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ନୈପୁଣ୍ୟ - କଥାକଥନ (କାହାଣୀ)

ଗପ କହିବାର କଳା କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ 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 ଆବଶ୍ୟକ ।
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 ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ (କାନ,ନାକ କୁଣ୍ଡାଇବା, ଗୋଡ଼ 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 ଗୁଡ଼ିକରେ ଆଜ୍ଞା ଦେବାର ଭାବ ରହିବ, ଆଦେଶାତ୍ମକ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିବ ।
ଆଜ୍ଞାର ଦୁଇ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିରାମ ରହିବ, ଦ୍ୱିତୀୟ(ଭବ,କୁରୁ) କୁ କାଟି କରି ସମାପ୍ତ କର । ଶବ୍ଦ ଦୀର୍ଘ ନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
ଶିକ୍ଷକ ଆଜ୍ଞା ଦେବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ରେ ସ୍ଥିର ଠିଆ ହେବେ, ହଲିବା, ଚାଲିବା, ବୁଲିବା ସମୟରେ ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ କରିକି ଦେଖାଇବା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟକୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱୟଂ ସେହି ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ନାହିଁ। ସ୍ୱୟଂ ସ୍ଥିର ରହିବେ, ଯେପରି ଗଣନଂ କୁରୁ ଆଜ୍ଞା ସମୟରେ ନିଜେ ବୁଲିବ ନାହିଁ। ଯଦିସମ୍ଭବ ହୁଏ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ରୂପେ କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ଆଗରେ ଠିଆ କରାଯାଇପାରିବ। ଅଗ୍ରସରକୁ ଆଜ୍ଞା ଦେଲା ସମୟରେ ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଆଗ ଅଗ୍ରସର କହିବା (ଯେପରି ଅଗ୍ରସର ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ପରେ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା, ସେତେବେଳେ ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଗଣ, ଶିବିରରେ ଏହିପରି ସମୂହବାଚକ 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 ଦୂରେଇ ରହିବ।

ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା, ଶରୀର ପୁରା ଟାଣି ହୋଇରହିବ।

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

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

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ – ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବରେ ଟିକେ ହିଁ ହଲିବା ନାହିଁ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ରହିବ। ଶିକ୍ଷକ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କି ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ସ୍ଥିତିର ସହଭଗିତା କ୍ଷମତାର 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 ଇଞ୍ଚ) 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 ପଡିବ। ବେକ ସିଧା, ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ରହିବ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ – ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବର ସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ଠାରୁ ଅଧିକ ଆରାମ ଦାୟକ, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଢିଲା ହେବାର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ, ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତତ୍ପର ରହିବା ଅପେକ୍ଷିତ।

୩. **ସ୍ୱସ୍ଥୋ ଭବ** – ଶବ୍ଦାର୍ଥ**:** ସହଜ ହେଇଯିବା।

ସ୍ଥିତିର ବର୍ଣ୍ଣନା – ଏହି ଆଜ୍ଞା ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବରେ ହିଁ ଦିଆଯାଏ। 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, 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 ରଖି ଦୁଇହାତକୁ ମୁଠାକରି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖିବା। କହୁଣି ମୋଡ଼ିବା ଅନୁଚିତ। ବେକ ସିଧା, ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ରହିବ।

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 କରିବା ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହି ରଚନା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୬. **ମଣ୍ଡଲଂ କୁରୁ** – ଶବ୍ଦାର୍ଥ**:** ଗୋଲ ରଚନା କର ।

ରଚନା – ଶିକ୍ଷକ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆଜ୍ଞା ଦିଅନ୍ତି, ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ମାନି ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହେବା । ଶିକ୍ଷକ ଠାରୁ ସମାନ ଦୁରରେ ଠିଆ ହୋଇ ମଣ୍ଡଳ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବନାଇବା । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଦୁରତା ରଖିବା ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ – ମଣ୍ଡଳ ଶୀଘ୍ରତାରେ ବନାଇବା ପାଇଁ କେବେକେବେ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି....ଏହି ପ୍ରକାର ଗଣନାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ହେବ । କିନ୍ତୁ ,ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଆଗକୁ ନହେଉ, ହାତ ଧରି ମଣ୍ଡଳ ବନାଇବ ନାହିଁ ।

୭. **ଏକତ୍ର ଆଗମମ୍ କୁରୁ** – ଶବ୍ଦାର୍ଥ, ଏକତ୍ର ଆସ ।

ରଚନା – ପଂକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭବଦ୍ଧ, ରଚନା ପାଇଁ ଏହି ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ କିମ୍ବା କକ୍ଷର ପଛ ଭାଗକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ ।

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

ଖ) ଏହାପରେ ପୁନଃ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ, ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ଆଜ୍ଞା ଦିଅ ।

ଗ) 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ସ୍ଥିତିରେ 'ଅଗ୍ରସର' ଆଜ୍ଞା ଦିଅ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଗ୍ରସର 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ର ଆଜ୍ଞାରେ ଆସି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ଚାଲି ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବେ ।

ଘ) ଶିକ୍ଷକ ପାଦ ମାପି ସମାନ ଦୂରତାରେ ଅଗ୍ରସରମାନଙ୍କୁ ଠିଆ କରାଇବେ । ଯେଉଁ ଅଗ୍ରସରର ସ୍ଥାନ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଗଲା ସିଏ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ଠିଆ ହେବେ ।

ଙ) ସମସ୍ତ ଅଗ୍ରସର ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଠିଆ ହେଲା ପରେ କେବଳ ଅଗ୍ରସର ପାଇଁ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯିବ ।

ଚ) ପୁନଃ ପୁରା ଗଣ ପାଇଁ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ,ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' ର ଆଜ୍ଞା ଦିଅ। ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଗଣ କହିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଏହି ସମୟରେ ଅଗ୍ରସର ମଧ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ପାଳନ କରିବେ।

ଛ) 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ର ସ୍ଥିତିରେ ରହି ଗଣଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯିବ। ସମସ୍ତେ 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ରେ ଆସି ପୁଣି 'ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ' କରି ଅଗ୍ରସରର ପଛରେ ଏକହାତ ଦୂରରେ ଠିଆହେବା ଆରମ୍ଭ ହେବେ। 'ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ' ଆଜ୍ଞା ହେଲା ପରେ ସମସ୍ତ ଅଗ୍ରସର 'ନିଶ୍ଚଲୋ ଭବ'ରେ ଆସିଯିବେ, ଅଗ୍ରସରର ପଛରେ ସହଭାଗୀ ପହଞ୍ଚି କାନ୍ଧ ଛୁଇଁଲା ପରେ ଅଗ୍ରସର 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' କରିବେ।

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 ହେବ।

ଏହି ରଚନା ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ସମୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ।

୮. ଏକଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂ କୁରୁ

ଶବ୍ଦାର୍ଥ**:** ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଏକତ୍ର ହେବା।

ରଚନା - ଆଜ୍ଞା ଦେଲା ପରେ ଗଣର ସବୁଠୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ିକରି ଶିକ୍ଷକର ସାମ୍ନାରେ ତିନି ପାଦ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବ। ପୂରା ଗଣ ଏହି ଅଗ୍ରସରର ବାମ ଏବଂ ଅଧା ହାତର ଦୂରତା ନେଇ କ୍ରମଶଃ ଠିଆ ହେବେ। ଅଗ୍ରସର ପାଖରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିଆ ହେଲା ପରେ (କିମ୍ବା ଅଧା ହାତ ଛୁଇଁଲା ପରେ) ଅଗ୍ରସର 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ଆସିବେ। ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ରମଶଃ ସମସ୍ତେ ନିଜର ବାମ ଭାଗରେ ଠିଆ ହେଲାପରେ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ' କରିବେ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଏହି ଆଜ୍ଞା ପୂର୍ବରୁ ଗଣ 'ସୁସ୍ଥିତୋ ଭବ'ରେ ଠିଆ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ନିଜର ଡାହାଣକୁ ପୁରା ଗଣ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ଜାଗା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ। ଅଗ୍ରସରକୁ ଡାକି ବାକି ସମସ୍ତନିଜର

ଡାହାଣ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖିକରି କହୁଣିର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ଅଧା ହାତ ଦୂରତାରେ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

୯. **ଦ୍ୱିଶଃ ଏକତ୍ରାଗମଂ କୁରୁ**

ଶବ୍ଦାର୍ଥ - ଦୁଇ ପକ୍ତିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

ରଚନା - ପୁରା ରଚନା 'ଏକଶଃ ଏକତ୍ରାଗମଂ', ସହିତ ସମାନ ହେବ । କେବଳ ଅଗ୍ରସରକୁ ଛାଡ଼ି ବାକି ସମସ୍ତେ ପଛରେ ଦୁଇପାଦ ଦୂରରେ ଜଣେ ଜଣେ ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଗ ଏବଂ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମତା ଦେଖିବାକୁ ହୁଏ।

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଗଣର ସଂଖ୍ୟା ସମାନ ହେବା ପରେ ଡାହାଣ ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ବ୍ୟକ୍ତି ବାମାଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । 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' ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଶିକ୍ଷକ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁଠାରେ ଠିଆ ହେଇଥିବେ। ସମସ୍ତ ସହଭାଗୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ସମାନ ଦୂରତାରେ ରହିବେ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡଳ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହେବ। ଏକଶଃ ଅଥବା ଦ୍ୱିଶଃ ଏକତ୍ର ଆଗମଂର ସ୍ଥିତିରେ ଆଜ୍ଞା ମିଳିବା ପରେ ଅଗ୍ରସରକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ନିଜ ବେକର ଡାହାଣ ଆଡ଼େ ବୁଲି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଆଗକୁ କିମ୍ୱା ପଛକୁ ଖସି ଧାଡ଼ି ଠିକ୍ କରିବେ।

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

ଧ୍ୟାତବ୍ୟ - ଆଜ୍ଞାର ଅଭ୍ୟାସ ଖେଳ, ଯୋଗାସନ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କୌଣସି

କାରଣରୁ ରଚନା ଅସ୍ତ-ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲା ପରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏକତ୍ରୀକରଣ ଆଜ୍ଞା ତୁରନ୍ତ ପରେ ସମତା ଦେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ହେବା ଦରକାର।

ଗଣର ସ୍ଥାନ ସାମାନ୍ୟ ବଦଳିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା -

୧୧. ପୂର ସରଣଂ କୁରୁ - ଶବ୍ଦାର୍ଥ - ଆଗକୁ ବଢ଼ା

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 । ପାଦ ଏକମ୍- ଏକପାଦ, ପଦ ଦ୍ୱୟଂ - ଦୁଇପାଦ, ପଦତ୍ରୟଂ - ତିନି ପାଦ, ପଦ ଚତୁଷ୍ଟମ୍- ଚାରି ପାଦ । ଏହା ଠାରୁ ଅଧିକ ଯିବାପାଇଁ ଦୁଇଥର ଆଜ୍ଞା ଦିଆଯାଏ । ପୁର ସରଣଂରେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ପାଦ ପ୍ରାୟତଃ ୭୫ ସେ.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 ସରଣଂ କୁରୁ', ରେ ଏକ କ୍ରମାଙ୍କରେ ବାମ ପାଦ ଦୁଇରେ ଡାହାଣ ପାଦ ଆଗକୁ, ତିନିରେ ବାମ ପାଦଆଗକୁ ଏବଂ ଚାରିରେ ପାଦ ମିଶାଇବ।

ପ୍ରତି ସରଣଂରେ ଏହି କ୍ରିୟା ପଛକୁ ହେବ, ପଛକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ରହିବ । 'ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ', ଏବଂ 'ବାମ ସରଣଂ', ରେ କ୍ରମାଙ୍କ ଏକ-ଦୁଇ, ଏକ-ଦୁଇ ହେବ। 'ଦକ୍ଷିଣ ସରଣଂ'ରେ 'ଏକ'ରେ ଡାହାଣ ପାଦ ୩୦ ସେ.ମି. ଡାହାଣକୁ ରଖ, 'ଦୁଇ'ରେ 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 ଅଗ୍ରସରଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରି ତାଙ୍କର ବାମକୁ 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 ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ପୁନଃ ଆଜ୍ଞା ଦିଅ। ଅଗ୍ରସର ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବେ।

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

୧୬. ଦ୍ୱି ଗଣନଂ କୁରୁ - ଦୁଇ ଭାଗରେ ଗଣନା କର।

କ୍ରିୟା - ଅଗ୍ରସରଙ୍କଠାରୁ 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 କୁରୁ - ଦୁଇଧାଡ଼ିରେ ବିଭାଜିତ କର।

କ୍ରିୟା - ଏହି ଆଜ୍ଞା 'ଦ୍ୱି ଗଣନଂ' ପରେ ହିଁ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ। 'ଦ୍ୱି ଗଣନଂ' ଆଜ୍ଞାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ଗଣକୁ ଦୁଇ ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭାଜନ କରିବା। ଦଳଗତ ଭାବ ସମସ୍ତ ଖେଳରେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଆଜ୍ଞା ପରେ ଏକ କ୍ରମାଙ୍କ ପାଇଁ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ ବାମ ପାଦରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇ ଦୁଇ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ। ଶିକ୍ଷକ ଏହି ହେତୁ ତିନି ଆଜ୍ଞାର ଗଣନାର ଆଜ୍ଞା ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏକରେ ବାମପାଦ, ଦୁଇରେ ଡାହାଣପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ତିନିରେ ବାମପାଦ ଡାହାଣପାଦରେ ମିଶାଇବାକୁ ହେବ।

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

୧୮. ତ୍ରି, ଚତୁଷ୍କ ଗଣନଂ କୁରୁ – ତିନି, ଚାରି ଭାଗରେ ଗଣନା କରିବା

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

ଧାତବ୍ୟ – 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 ଅନୁସାରେ କ୍ରିୟା କରିବେ । ଚାରି କ୍ରମାଙ୍କରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚାରି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଦୁଇ-ଦୁଇ ପାଦର ଦୂରରେ ଚାରି ଧାଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ । ଶିକ୍ଷକ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନ କରିବ । ଏକ ଏବଂ ତିନି କ୍ରମାଙ୍କ ତିନିରେ 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 ପ୍ରାୟତଃ ୭୫ ସେ.ମି.ରେ ରହିବ । ପ୍ରଥମେ ବାମପାଦ ଦ୍ୱାରା ଆଗକୁ ପଛକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଦୁଇ କିମ୍ୱା ତିନି

ଧାଡ଼ିକୁ ଏକ କରିବା ସମୟରେ ତିନି ତଥା ଚାରି ଧାଡ଼ିକୁ ଏକ କରିବା ସମୟରେ ପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରାଯାଏ।

ଧାତବ୍ୟ - ପଛକୁ ଯାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ସରଳ ରେଖାରେ ପଛକୁ ଯାଏ। ଅନ୍ୟଥା ବାଡ଼େଇ 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 ବାମପାଦ ପଞ୍ଝାକୁ ଲଗାଇ ଗୋଇଠି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖିବେ। ଦୁଇ କ୍ରମାଙ୍କ ବେଳାପରେ ବାମପାଦକୁ ବାଡ଼େଇ କରି ଡାହାଣ ପାଦ ସହ ମିଶାଇ ଦେବେ।

୨୩. ବାମ ବଳନଂ କୁରୁ - ବାମକୁ ବୁଲିବା।

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

୨୪. ଅର୍ଦ୍ଧ ବଳନଂ କୁରୁ - ପଛକୁ ବୁଲିବା।

କ୍ରିୟା - ଦକ୍ଷିଣ ବଳନଂ ର ସମାନରେ ଡାହାଣ ପାଖରୁ ୧୮୦° ପଛକୁ ବୁଲିବା ପରେ ବାମ ପାଦ ମିଶାଇବେ, ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରହିବା ଦରକାର।

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 ତାଳ।

୨୭. ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ - ଚାଲିବା।

୨୮. ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁ - ଦୌଡ଼ିବା।

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ

କୁହାଯାଏ ଯେ, ଯିଏ ଯେପରି ଭାବେ ସିଏ ସେହିପରି ହୋଇଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାର ମନର ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ବିଚାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ନେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ହେବ।

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

ପ୍ରାୟତଃ ଆମ ଦେଶରେ ବିଦ୍ୟମାନ ପରମ୍ପରା ଆତ୍ମୀୟ ହୋଇଥାଏ, ପରନ୍ତୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୂଷିତ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ, ଭୂତଳ ଜଳସ୍ତର ହ୍ରାସ, ନୂଆ ପିଢ଼ିରେ ବିଦେଶୀ ସଂସ୍କୃତିର ସଂକ୍ରମଣ ଆଦି ବିବିଧ ସମସ୍ୟାର ନିବାରଣରେ ସରକାର କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଦୋଷ ଦେଇ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରୁ ନିବୃତ ହୋଇଯାନ୍ତି।

ଦେଶଭକ୍ତିର ଭାବନାରେ ଓତଃପ୍ରୋତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ କେବଳ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଦେଶଭକ୍ତ ହେବାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ତାହାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଥାଏ। ଏହା ହିଁ ବିଚାରର ସ୍ପଷ୍ଟତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା।

ଏହି ଦୃଢ଼ତା ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ। ବାଲ୍ୟକାଳରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ଯେପରି ଦେଶପ୍ରେମ, ପରୋପକାର, ସ୍ୱାଭିମାନ, ଦୟା, ତ୍ୟାଗ, ସାହାସ ଆଦିର ପ୍ରଭାବ ଯେତିକି ବାଲ୍ୟକାଳର ମନ ଉପରେ 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 ଭାବନା ତଥା ତାର

ପରିକଳ୍ପନା ପାଇଁ କାହାଣୀ କୁହାଯାଏ । କାହାଣୀ ଶୁଣିଲା ବେଳେ ବାଳକ ସ୍ୱୟଂ ତାର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ନିଜ ମନରେ ଏକ ଚିତ୍ର 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 ସ୍ୱୟଂକୁ 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 ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି କାହାଣୀ କୁହାଗଲେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ରୋଚକ ଜଣାପଡ଼େ ।

କାହାଣୀ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂରା କାହାଣୀର ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାହାଣୀର ଚରିତ୍ର ବା ପାତ୍ର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରି ହନୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୁଦ୍ର ଲଘିଂବା ଘଟଣାର କାହାଣୀ କହିବା ସମୟରେ, ହନୁମାନ କାହାର ପୁତ୍ର ଥିଲେ, ବାଲ୍ୟକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଏକ ଫଳ ଭାବି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ଘଟଣା ଆଦି ।

ବାଲ୍ୟକାଳରେ ବୀରତାର ଭାବ ଆମକୁ ଝାନ୍ସୀର ରାଣୀ କାହାଣୀରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । କଣ୍ଢେଇ ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର ଘୋଡ଼ାଚଢ଼ିବା, 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 କ'ଣ ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

କାହାଣୀ ରୋଚକ କରିବା ପାଇଁ ଚରିତ୍ର-ଚିତ୍ରଣର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ରହିଥାଏ । ପାତ୍ର ବା ଚରିତ୍ରର ଚିତ୍ରଣ ଅତି ଭାବାତ୍ମକ ବି ହୋଇଥାଏ । ଚରିତ୍ର କହିବା ବେଳେ ବାଳକ ଚରିତ୍ରରେ ମଜ୍ଜି ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଶ୍ରୋତା ଯଦି ଚରିତ୍ରରେ ମାନସିକ

ରୂପେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ କାହାଣୀର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଷୟ ଶୁଣିବାକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ସୁକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ କାହାଣୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଚିନ୍ତନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂବେଦନା ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଇଥାଏ। ଯେପରି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ କାହାଣୀ କହିବା ସମୟରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରୂପ, ତାଙ୍କର ଚଞ୍ଚଳତା, ଲହୁଣୀ ଚୋରି ଆଉ ତାର କାରଣ କୁହାଯାଇଥାଏ।

ବାତାବରଣ ନିର୍ମାଣ – ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ କାହାଣୀ ବହୁତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା – ଅଭିମନ୍ୟୁ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରବ୍ୟୁହ ଭେଦନର କାହାଣୀରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ର ଶସ୍ତ୍ରର ବର୍ଣ୍ଣନା, ଯୁଦ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ଠିକ୍ ଭାବରେ କରା ନଯାଏ ତେବେ କାହାଣୀ, କାହାଣୀ ନ ହୋଇ ଘଟଣା ମାତ୍ର ହୋଇ ରହିଯାଏ ଏବଂ କାହାଣୀ ରୋଚକତା ହରାଇ ବସିଥାଏ।

ଏହିଭଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ସଂଗ୍ରାମରେ ସହିଦଙ୍କ କାହାଣୀ କହିବା ସମୟରେ ବ୍ରିଟିଶମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅତ୍ୟାଚାରର ବର୍ଣ୍ଣନାଦ୍ୱାରା ବାତାବରଣ ନିର୍ମାଣ କରି ଦେଶଭକ୍ତିର କାହାଣୀ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ।

କୌତୁହଳ – କାହାଣୀ କେବଳ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇ ନଥାଏ। କାହାଣୀ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ କହିବା ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆଗକୁ କଣ ହେବ ଏହି ଉତ୍ସୁକତା ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ କାହାଣୀ ରୋଚକପୂର୍ଣ୍ଣ 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 ଲାଗି ଥାଏ। ସେତିକି ସମୟ ଦେବା ଦରକାର ତାପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଯେବେ ଶ୍ରୋତା ଚରିତ୍ର ବା ନାୟକରେ ମାନସିକ ରୂପେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ମନରେ ବି ଏକ ଅନୁଭବ ହେଇଥାଏ। କାହାଣୀକୁ ଭାବସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଚରିତ୍ରରେ ସଂଘର୍ଷର ବର୍ଣ୍ଣନା 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 ଭାଷାପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର। ଭାଷା ବାଳକଙ୍କ ବୟସ ଅନୁସାରେ ହିଁ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। କିଛି କବିତାର ଧାଡ଼ି, ଚଉପଦି ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବି ଦୋହରାଇବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ସହଭାଗିତା ରହିବ ଏବଂ କାହାଣୀ ଅଧିକ ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସହିତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାଣୀର ପ୍ରଭାବ ରହିବ।

ଯେପରି ଶିବାଜୀଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଘଟଣା ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଆତତାୟୀଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରୁ ମନ୍ଦିର ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସଂଗଠନର ମହତ୍ୱ କହୁଛନ୍ତି। ବାଳକମାନେ ସେହି କାହାଣୀରୁ ପ୍ରେରଣା ପାଇ ଆତତାୟୀଙ୍କୁ ପଥର ଏବଂ ଏକସ୍ୱରରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ନାରା ଦ୍ୱାରା ଭୟଭୀତ କରିଥାନ୍ତି ।

ସମ୍ବେଦନା ତଥା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – କାହାଣୀ ଶେଷରେ ସାମାନ୍ୟତଃ ଉପଦେଶ କହିବା ଆବଶ୍ୟକତା ନ ରହିବା ଦରକାର । ବାଳକ କାହାଣୀରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚରିତ୍ର, ବାତାବରଣ ଘଟଣା ସଂଘର୍ଷ, ପରିଣତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ତା ଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ନୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଲ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ କରୁ ଏହା ହିଁ କାହାଣୀର ସାର୍ଥକତା ହୋଇଥାଏ।

ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ସଂକ୍ଷେପଣ ହେତୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାହାଣୀ ଚୟନ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ

କାହାଣୀ

ମାତୃ-ପିତୃ ଭକ୍ତି/ଆଜ୍ଞାପାଳନ	ଶ୍ରୀରାମ,ଶ୍ରବଣକୁମାର
ଗୁରୁଭକ୍ତି/ଶ୍ରଦ୍ଧା	ଆରୁଣୀ,ଉପମନ୍ୟୁ
ଜ୍ଞାନ ପିପାସା	ଏକଲବ୍ୟ,ନଚିକେତା
ଦେଶଭକ୍ତି /ସ୍ୱାଭିମାନ	ବୀର ସାବରକର, ଝାନ୍ସୀରରାଣୀ
ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସାହସ	ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଇ, ଭଗତ୍ ସିଂ
ତ୍ୟାଗର ବଳିଦାନ	ସୁବାଷଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ
ଅନ୍ୟାୟର ବିରୋଧ	ଦେଶଭକ୍ତଙ୍କର କାହାଣୀ
ସମ୍ବେଦନା - ଦୟା, କରୁଣା,ପ୍ରେମ	ଶବରୀର ରାମଭକ୍ତି, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୁଦାମା
ପରୋପକାର	ତୁକାରାମ

ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ ଉପରୁ ଉଠି ସର୍ବଜନ ସୁଖାୟର ବିଚାର	ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ
ମାନବୀୟ ଗୁଣ /ସହଜତା, ସରଳତା	ଈଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟା ସାଗର ଲାଲ୍ ବାହାଦୂର୍ ଶାସ୍ତ୍ରୀ
ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା	ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର
ସମର୍ପଣ	ଝଲକାରୀ କାହାଣୀ
ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ	ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ
ଆଜ୍ଞା ପାଳନ	ହନୁମାନଙ୍କ କାହାଣୀ
ଅନୁଶାସନ	ଏକନାଥ୍‌ଜୀ

ସଂକଳ୍ପ - ଛୋଟ ଛୋଟ ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବଡ଼ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇଥାଏ। ସଂସ୍କାର ବର୍ଗରେ କାହାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ମାନସିକ ଅନୁଭୂତି ପରେ ବାଳକ ବା ବାଳିକାଙ୍କ ମନ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ସଂକଳ୍ପ ନେବାର ସ୍ଥିତିରେ ଆସିଯାଇ ଥାଆନ୍ତି। କେବଳ ଶବ୍ଦ ରୂପରେ ତାହାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସଂକଳ୍ପ ନିମ୍ନାଙ୍କିତ ବିନ୍ଦୁକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି କରି ନିଆଯାଇଥାଏ।

୧. ସଂକଳ୍ପ କ୍ଷମତାର ଅନୁରୂପ ଦୈହିକ କ୍ଷମତା ଠାରୁ ଟିକେ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ସଂକଳ୍ପ ସକାରାତ୍ମକ ହେବା ଦରକାର।

୩. ସଂକଳ୍ପ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ହେବା ଉଚିତ।

୪. ସଂକଳ୍ପ ସ୍ପଷ୍ଟ ସମୟବଦ୍ଧ ହେଉ - ଯେପରି ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଓ ଯୋଗାସନ

ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ

୧ - ସ୍ୱସ୍ଥାନ ଦୌଡ଼ (ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହି ଦୌଡ଼ିବା)

* ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ, ହାତକୁ ମୁଠା କରି ଛାତି ଉପରେ ଢିଲା କରି ରଖନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଗୋଇଠି ଦ୍ୱୟ ନିତମ୍ବକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ।
* ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତିରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ଗତି ବଢ଼ାନ୍ତୁ।
* ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦୀର୍ଘ ଓ ନିୟମିତ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
* ଦୌଡ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ନ କରି ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ।
* ଏହା ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସାମାନ୍ୟ ଖୋଲା କରି, ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ଏବଂ ଗୋଇଠିକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ସହ ଦୌଡ଼ିବା କ୍ରମ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ। କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗତି କମାଇ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ଠିଆ ହୋଇଶରୀରକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ ଓ ମୁଖ ଧୌତିକରନ୍ତୁ।

୨ - ମୁଖ ଧୌତି

* ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ।
* ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଜଂଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।
* ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଶରୀର ଭିତର ବାୟୁକୁ ବଳପୂର୍ବକ ମୁଖ ଦେଇ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ। ଏହି କ୍ରିୟା,ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗତିର ତୀବ୍ରତାକୁ ସାମାନ୍ୟ କରିଥାଏ।
* ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗତି ସାମାନ୍ୟ ହେବାଯାଏଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

୩ - ଖଡ୍ଡୁଗଣ୍ଠି ଶିଥିଳୀକରଣ

* ସିଧା ହୋଇ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଗ ପଟେ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଇଠି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଦୁଇ ହାତ ଓ ଗୋଇଠିକୁ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

୪ - ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଶିଥିଳୀକରଣ

* ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ ଦୁଇ ହାତ ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବସିବା ସମୟରେ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଏକାଠି ରଖି ପାଟି ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ପୁଣି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
* ଏହାକୁ ଆଉ କିଛି ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

୫ - ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଶିଥିଳୀକରଣ

* ସିଧା ଠିଆ ହେବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।
* ଦୁଇ ଗୋଇଠି ପରସ୍ପର ସହିତ ଲଗାଇରଖି ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଗୋଇଠିକୁ ଉଠାଇ ଏହା ଉପରେ ବସନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଶରୀର ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବ ।
* ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମେଲା କରି ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୬ - ଅଣ୍ଟା ଶିଥିଳୀକରଣ (Loosening of waist)

(କ) ଆଗକୁ - ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା (Front and Back Bending)

* ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଆନ୍ତୁ ।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ହାତ ସିଧା କରି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଆନ୍ତୁ ।
* ସମ୍ଭବ ହେଲେ ହାତ ଭୂମିରେ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଶ୍ୱାସ ନେବା

ସହ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ହାତକୁ ସିଧା ରଖି ପଛକୁ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ୪-୫ ଥର କରନ୍ତୁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଆପଣ ଚକ୍ରାସନ କରିବା ପରି ପଛପଟେ ହାତଦ୍ୱାରା ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରିବେ।

(ଖ) ବାମକୁ - ଡାହାଣକୁ ବଙ୍କିବା (Side Bending)

* ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ।
* ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ଦୁଇ ହାତକୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଉଠାଇ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ।
* ବର୍ତ୍ତମାନ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଡାହାଣ ପଟକୁ ଝୁଙ୍କିଯାଆନ୍ତୁ ଯେପରି ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀର ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ଢଳିବ ନାହିଁ।
* ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଉପରକୁ ଥିବା ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ। ପୁଣି ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ସିଧା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ।
* ଏହା ପରେ ବାମ ପଟେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ୪-୫ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

(ଗ) ଝୁଙ୍କିବା ସହ ମୋଡ଼ିବା (Twist with bending)

* ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ (ଖ) କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭେଦ ଏତିକି ଯେ ଡାହାଣ ହାତ ବାମ ପାଦକୁ ଏବଂ ବାମ ହାତ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ।

(ଘ) ମୋଡ଼ିବା (Twist)

* ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଫୁଟରୁ ଦୁଇ ଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତକୁ ଶରୀରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ।
* ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମି ଉପରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ରଖି ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରଭାଗକୁ ଡାହାଣପଟେ ପଛକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ। ଡାହାଣ ହାତ ପଛଆଡ଼କୁ ସିଧା ରହିବ ଓ ବାମହାତ କହୁଣୀରୁ ଭାଙ୍ଗି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଛାତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ।
* ପଛକୁ ମୋଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।

* ବାମପଟେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।
* ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ଓ ଦୃଢ଼ ରଖନ୍ତୁ।
* ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଗତି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାନ୍ତୁ।

୭ - କାନ୍ଧଖଣ୍ଡା ଶିଥିଳୀକରଣ (Rotation for shoulder joints)

* ଶରୀରକୁ ଢିଲା ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ହାତ ଦୁଇଟି ଶରୀର ସହ ଲାଗି ତଳକୁ ଲମ୍ବି ରହୁ।
* ଡାହାଣ ହାତକୁ ସିଧା ରଖି ପଛରୁ ଆଗକୁ (clockwise) ଘୁରାନ୍ତୁ।
* ଧୀରେ ଧୀରେ ଗତି ବଢ଼ାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
* ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଆଗରୁ ପଛକୁ (anti-clockwise) ଘୁରାନ୍ତୁ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।
* ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବାମ ହାତରେ କରନ୍ତୁ।
* ଏହା ପରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛରୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଆଗରୁ ପଛକୁ ଘୁରାଇ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

୮ - ଗ୍ରୀବା (ବେକ) ଶିଥିଳୀକରଣ (Neck stretch)

* ଆରାମରେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ରହିବ। କାନ୍ଧ ଓ ବାହୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ।
* ପଛ ପାଖରେ ଡାହାଣ ମଣିବନ୍ଧ(wrist)କୁ ବାମ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଚିବୁକ ଛାତି ସହିତ ଲଗାଇବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବା।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ବେକ ଡାହାଣକୁ ବଙ୍କାନ୍ତୁ ଓ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ସିଧା କରନ୍ତୁ। ପୁଣି ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ବାମକୁ ବଙ୍କାନ୍ତୁ ଏବଂ ନେବା ସମୟରେ ସିଧା କରନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ଗ୍ରୀବାର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଡାହାଣକୁ ଘୁରାନ୍ତୁ ଏବଂ ନେବା ସମୟରେ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ। ପୁଣି ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବାମ ପାଖକୁ ଘୁରାନ୍ତୁ ଏବଂ ନେବା ସହିତ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ଏହା ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ନିମନ୍ତେ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗାସନ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଶରୀରରେ ନମନୀୟତା ଆଣେ । ତେଣୁ ଯୋଗାସନ କରିବା ସହଜ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାରର ଅଭ୍ୟାସ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ଳୋକ ଆବୃତ୍ତି ପରେ କରାଯାଏ ।

ହିରଣ୍ମୟେନ ପାତ୍ରେଣ ସତ୍ୟସ୍ୟାପିହିତଂ ମୁଖମ୍ ।
ତତ୍ ତ୍ୱଂ ପୁଷନ୍ ଅପାବୃଣୁ ସତ୍ୟଧର୍ମାୟ ଦୃଷ୍ଟୟେ ॥

(ଈଶ ଉପନିଷଦ - ୧୫)

ହେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ ! ତୁମର ସୁନେଲି ଆଲୋକ ମଣ୍ଡଳ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟର ମୁଖ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହି ଆବରଣ ଅପସାରିତ କରି ମୋତେ ସତ୍ୟ ଓ ଧର୍ମର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କର ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟି ୧୨ପାଦ/କ୍ରମ ବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ୧୦ ପାଦ ବିଶିଷ୍ଟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଓଁ କାର, ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଓ ବୀଜାନୁରୂପ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଏକ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ ପୂର୍ବକ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କ୍ରମରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ବିଧେୟ।

ବୀଜମନ୍ତ୍ର

୧. ଓଁ ହ୍ରାଂ ମିତ୍ରାୟ ନମଃ
୨. ଓଁ ହ୍ରୀଂ ରବୟେ ନମଃ
୩. ଓଁ ହ୍ରୂଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାୟ ନମଃ
୪. ଓଁ ହ୍ରୈଂ ଭାନବେ ନମଃ
୫. ଓଁ ହ୍ରୌଂ ଖଗାୟ ନମଃ
୬. ଓଁ ହ୍ରଃ ପୁଷ୍ଣେ ନମଃ
୭. ଓଁ ହ୍ରାଂ ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭାୟ ନମଃ
୮. ଓଁ ହ୍ରୀଂ ମରୀଚୟେ ନମଃ

୯. ଓଁ ହୂଂ ଆଦିତ୍ୟାୟ ନମଃ
୧୦. ଓଁ ହ୍ରୈଂ ସବିତ୍ରେ ନମଃ
୧୧. ଓଁ ହ୍ରୌଂ ଅର୍କାୟ ନମଃ
୧୨. ଓଁ ହ୍ରଃ ଭାସ୍କରାୟ ନମଃ

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କ୍ରମ

ସ୍ଥିତି – ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ଯେଉଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଏ, ତାହାକୁ 'ସ୍ଥିତି' କୁହାଯାଏ।

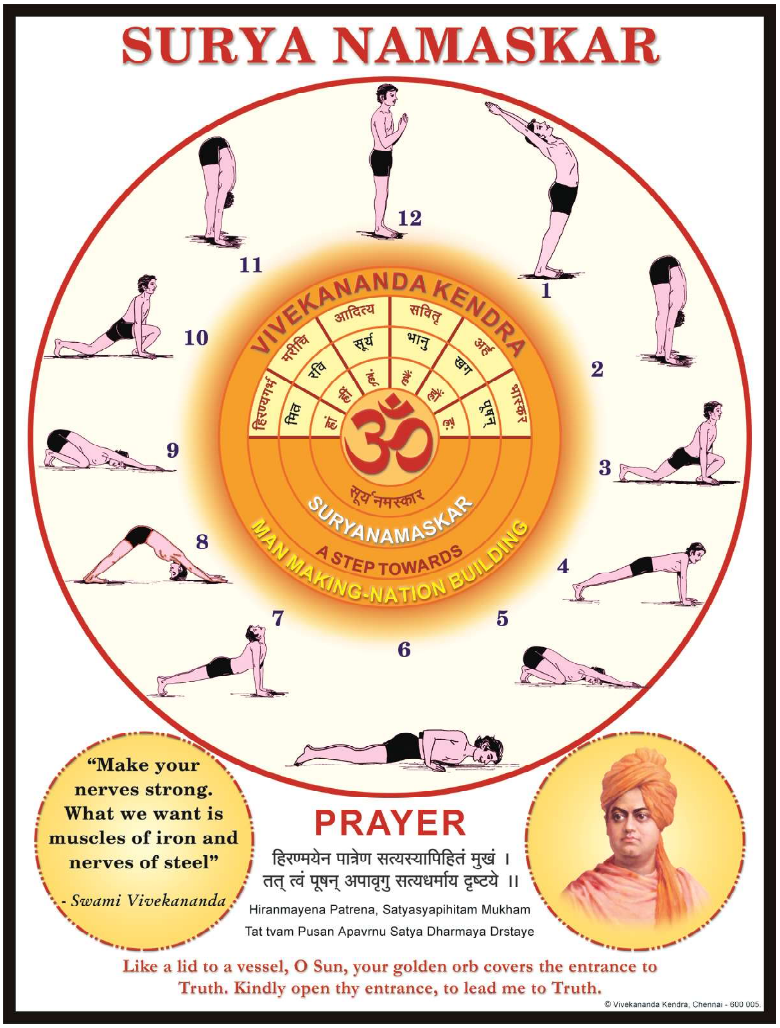
ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଏକାଠି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ। ହାତ ପାପୁଲି ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ଛାତି ସମ୍ମୁଖରେ ରହୁ। ଦୁଇ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଛାତି ସ୍ପର୍ଶ କରୁ। ଦୁଇ କହୁଣୀ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖକୁ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି କହୁଣୀ ଓ ହାତ ପାପୁଲିର ମଧ୍ୟଭାଗ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ରହିବ। ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସାଧାରଣ ରହିବ।

ଏକମ୍ (୧): ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ। ବାହୁ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁ। କମରଠାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ହାତ କହୁଣୀ ଠାରୁ ଯେପରି ନ ମୋଡ଼ିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ।

ଦ୍ୱେ (୨): ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଭାଙ୍ଗି କମର ଠାରୁ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଆନ୍ତୁ। କପାଳ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ହାତ ପାପୁଲି ପାଦର ଦୁଇ ପାଖରେ ଭୂମି ସହିତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ।

ତ୍ରିଣି (୩): ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ। ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ସହିତ ଲାଗିବ। ବାମ ଜଂଘ ଉପରେ ଛାତିର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଚାପି ହୋଇ ରହିବ। ଦୃଷ୍ଟି ଉପରକୁ ରହିବ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ କରନ୍ତୁ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ଏବେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପରି ପଛକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଶରୀର ସିଧା ରଖନ୍ତୁ। ଭୂମି ସହିତ ଏହା ପ୍ରାୟ ୩୦° କୋଣରେ ରହିବ। ଶରୀର ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହିବ। ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଶେଷ କରନ୍ତୁ।


SURYA NAMASKAR
12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
VIVEKANANDA KENDRA
आदित्य
सवितृ
मरीचि
सूर्य
भानु
अर्क
रवि
खग
हिरण्यगर्भ
मित्र
पूषन्
भास्कर
ॐ
सूर्यनमस्कार
SURYANAMASKAR
A STEP TOWARDS
MAN MAKING-NATION BUILDING
"Make your nerves strong. What we want is muscles of iron and nerves of steel"
- Swami Vivekananda
PRAYER
हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखं ।
तत् त्वं पूषन् अपावृगु सत्यधर्माय दृष्टये ।।
Hiranmayena Patrena, Satyasyapihitam Mukham
Tat tvam Pusan Apavrnu Satya Dharmaya Drstaye
Like a lid to a vessel, O Sun, your golden orb covers the entrance to Truth. Kindly open thy entrance, to lead me to Truth.
© Vivekananda Kendra, Chennai - 600 005.

ପଞ୍ଚ (୫): ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସନ୍ତୁ । କପାଳ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରୁ । ଏହା କରିବା ସମୟରେ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳି ଆଦୌ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱସନ କ୍ରିୟା ସାଧାରଣ ରଖନ୍ତୁ ।

ଷଟ (୬): ଏହା ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ ଅଟେ । ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ଶରୀରର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ଯଥା - କପାଳ, ଛାତି, ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି, ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଦୁଇ ପାଦ ଭୂମି ସହିତ ଲାଗି ରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଓ କିଛି ସମୟ ଶ୍ୱସନ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ 'ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ' କୁହାଯାଏ । କହୁଣୀ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ରହିବ ।

ସପ୍ତ (୭): ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ନ କରି ହାତ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ନେଇ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଓ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ପୃଷ୍ଠ ଭାଗର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଅବତଳ ଆକାର (concave) ଧାରଣ କରୁ । ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ରହିବ । ଶରୀର ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହିବ ।

ଅଷ୍ଟ (୮): ଆଣ୍ଠୁ ଓ କହୁଣୀ ସିଧା ରଖି କମର ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି ଭୂମିରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ କରନ୍ତୁ ।

ନବ (୯): 'ପଞ୍ଚ' କ୍ରମରେ ରହନ୍ତୁ ।

ଦଶ (୧୦): ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ଜଂଘର ଚାପ ଛାତିର ଡାହାଣ ପାଖରେ ପଡ଼ିବ । ବାମ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିବ । ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ସହିତ ଲାଗି ରହିବ । ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଉପରକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିବ । ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏକାଦଶ (୧୧): ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ବାମ ପାଦକୁ ଡାହାଣ ପାଦ ସହ ମିଶାଇ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । କପାଳ ଆଣ୍ଠୁ ସହିତ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଠିକ୍ 'ଦ୍ୱେ'କ୍ରମ ପରି କରାଯାଏ ।

ଦ୍ୱାଦଶ (୧୨): ଶ୍ୱାସ ନେଇ 'ସ୍ଥିତି'କୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ।

କେତୋଟି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିନ୍ଦୁ:

ଦଶ ପାଦ/କ୍ରମ ବିଶିଷ୍ଟ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାରରେ 'ପଞ୍ଚ' ଓ 'ନବ' ପାଦ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପାଦ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ। ଓଁ କାରର ଉଚ୍ଚାରଣ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନ୍ତ୍ର ସହିତ ଯୁକ୍ତାକ୍ଷର ରୂପରେ ବୀଜାକ୍ଷର 'ହ' ଏବଂ 'ର' ର ଉଚ୍ଚାରଣ, ଶ୍ୱସନ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ପାଚନ ସଂସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଓ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିବା ସହିତ ସକ୍ରିୟ, ସକ୍ଷମ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ଯେହେତୁ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ପରମସତ୍ତାଙ୍କ ସହ ଏକରୂପ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ବିଭୂତି ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି, ସେହି କାରଣରୁ ଅର୍ଥ ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ନାମ ଗୁଡ଼ିକ ସାଧକ ଭିତରେ ମିତ୍ରତା, ଭକ୍ତି, ଶକ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା, ତେଜ ଓ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଅନୁରୂପ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ବିକାଶ କରାଏ।

ବୃକ୍ଷାସନ

ଆସନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ ବୃକ୍ଷ ସଦୃଶ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବୃକ୍ଷାସନ କୁହାଯାଏ।

ସ୍ଥିତି: ଗୋଇଠି ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ବେକ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ। ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ମୁଖକୁ ରହିବ। ହାତ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ସିଧା ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ। ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତ ରହିବ।

ଏକମ୍ (୧): ଧିରେ ଧିରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ପାଦକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ। ଡାହାଣ ହାତ ପାପୁଲି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହିବ।

ଦ୍ୱେ (୨): ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତ ମୁଣ୍ଡ

ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଯୋଡ଼ି ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ । ସମ୍ମୁଖରେ କୌଣସି ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।

ତ୍ରିଣି (୩): ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଦୁଇ ହାତ ଏକମ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା କରି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦ ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଗରୁଡ଼ାସନ

ଏକମ୍ (୧): ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶରୀର ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨): ଡାହାଣ ହାତକୁ ବାମ ହାତରେ ଗୁଡ଼ାଇ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା କରନ୍ତୁ ଏବଂ କପାଳରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

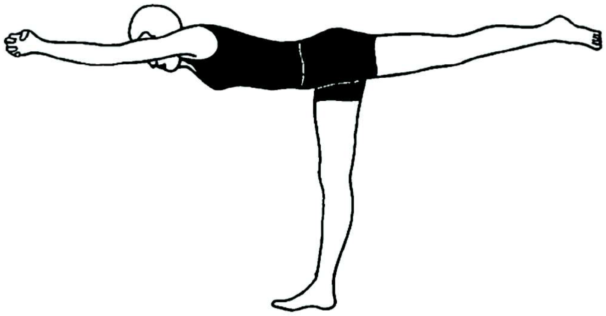
ତ୍ରିଣି (୩): ହାତ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ଏକପାଦାସନ

ଏକମ୍ (୧): ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ହାତ ପାପୁଲି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ। ଦୁଇ ବାହୁ ଦୁଇ କାନକୁ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ।

ଦ୍ୱେ (୨): ଅଣ୍ଟାରୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ନଇଁ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତର ରଖିବା ସହିତ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଶରୀର ସହିତ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଶରୀର ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହିବ ।



ତ୍ରିଣି (୩) : ଡାହାଣ ପାଦ ବାମ ପାଦ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏକମ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ହାତ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ।

ନଟରାଜାସନ

ଏକମ୍ (୧) : ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛରୁ ଉଠାଇ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଭଲଭାବରେ ଧରନ୍ତୁ।

ଦ୍ୱେ (୨) : ବାମ ହାତକୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଉଠାଇ ତିର୍ଯ୍ୟକ୍ ଭାବରେ (୪୫ ଡିଗ୍ରୀରେ) ରଖନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଉପରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ ।

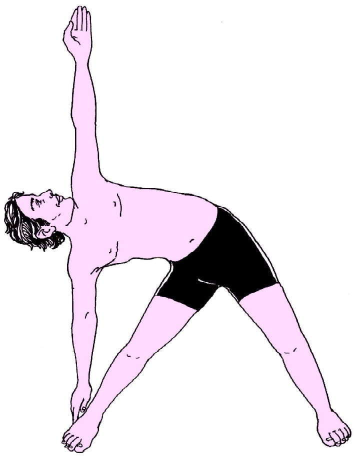
ତ୍ରିଣି(୩) : ବାମ ହାତ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ତ୍ରିକୋଣାସନ

ଏହି ଆସନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଆକାର ଏକ ତ୍ରିଭୁଜ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ତ୍ରିକୋଣାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି: ଗୋଇଠି ଏକାଠି ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଛାତି ପ୍ରସାରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ କାନ୍ଧ ତଳକୁ ସହଜ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । ବେକ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକ ଜଂଘ ସହିତ ରହି ତଳକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେବ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତ ରହିବ ।



ଏକମ୍ (୧): ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତ ସିଧା ରଖି ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱର କାନ୍ଧର ଉଚ୍ଚତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ପାଦ ବାମ ପାଦ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ

ମିଟର ଦୂରତାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ(୨): ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ଏକ ସମତଳରେ ରହିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ଝୁଙ୍କି ରହିବ ନାହିଁ । ଡାହାଣ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଛୁଇଁବ । ବାମ ହାତ ଉପରକୁ ସିଧା ହୋଇ ରହିବ । ବାମ ହାତ ପାପୁଲି ସମ୍ମୁଖକୁ ରହିବ । ଦୃଷ୍ଟି ବାମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଏହି କ୍ରମଟି ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ କରିବାକୁ ହେବ ।

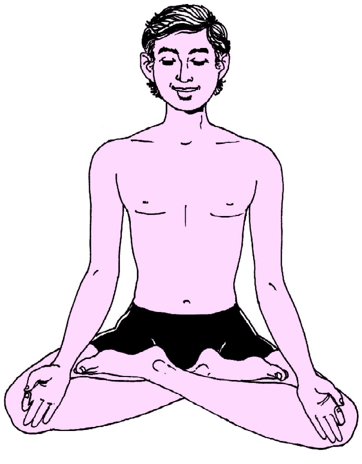
ତ୍ରିଣି (୩): ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଆସି ଦୁଇ ହାତ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ହାତ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ପାଦ ବାମ ପାଦ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

* (ବାମ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।)

ପଦ୍ମାସନ

ପଦ୍ମଫୁଲ ପବିତ୍ରତା, ସମତା ଓ ସନ୍ତୁଳନର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ । ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ସାଧକ ମନରେ ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣର ବିକାଶ ହୁଏ ।



ସ୍ଥିତି: ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ଗୋଡ଼ ସମ୍ମୁଖକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ନିତମ୍ବର ଦୁଇ ପାଖରେ ଭୂମିରେ ରଖି ହାତ ସିଧା କରନ୍ତୁ ।

ଏକମ୍ (୧): ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ବାମ ଜଂଘ ମୂଳରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨): ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଗୋଇଠି ଡାହାଣ ଜଂଘ ମୂଳରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଉପର ଆଡ଼କୁ କରି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଳି ଓ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଯୋଡ଼ି (ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା) ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସନ୍ତୁ ।

ତ୍ରିଣି (୩): ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି 'ଏକମ୍' କ୍ରମକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି 'ସ୍ଥିତି'କୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ପଶ୍ଚିମତାନାସନ

'ପଶ୍ଚିମ' ଅର୍ଥ ଶରୀରର ପୃଷ୍ଠ ଭାଗ, 'ତାନ' ଅର୍ଥ ପ୍ରସାରଣ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପୃଷ୍ଠଭାଗ, ଗୋଇଠି ଠାରୁ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ଥିତି: ସିଧା ବସନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି ଯୋଡ଼ି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସମ୍ମୁଖକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ନିତମ୍ବର ଦୁଇ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ସିଧା କରନ୍ତୁ ।

ଏକମ୍ (୧) : ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ ପାଖରୁ କାନ୍ଧ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ରହୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨): ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଦୁଇ ବାହୁ କାନକୁ ଲାଗିବ ଓ ହାତ ପାପୁଲି ସମ୍ମୁଖକୁ ରହିବ ।

ତ୍ରିଣି (୩): ଅଣ୍ଟାରୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ହାତ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି ରହିବ । ହାତର ପାପୁଲି ପାଦର ସାମାନ୍ୟ ଉପରେ ରହିବ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଆହୁରି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଆନ୍ତୁ ଯେପରି କପାଳ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଲାଗିବ । କିଛି ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ ।

ପଞ୍ଚ (୫): ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ହାତ ପାଦ ଉପରେ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ । ('ତ୍ରିଣି' କ୍ରମ ପରି)

ଷଟ (୬): ଉପରକୁ ଆସନ୍ତୁ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ହାତ ଉପରକୁ କରନ୍ତୁ । ('ଦ୍ୱେ' କ୍ରମ ପରି)

ସପ୍ତ (୭): ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ ପାଖରୁ ତଳକୁ ଆଣି କାନ୍ଧ ଉଚ୍ଚତାରେ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ । ('ଏକମ୍' କ୍ରମ ପରି)

ଅଷ୍ଟ (୮): ହାତ ପାପୁଲି ନିତମ୍ବର ଦୁଇ ପାଖରେ ଭୂମିରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ

'ଉଷ୍ଟ୍ର' ଅର୍ଥ ଓଟ । ଆସନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଆକାର ଓଟର ଆକାର ପରି ଦେଖାଯାଏ ।

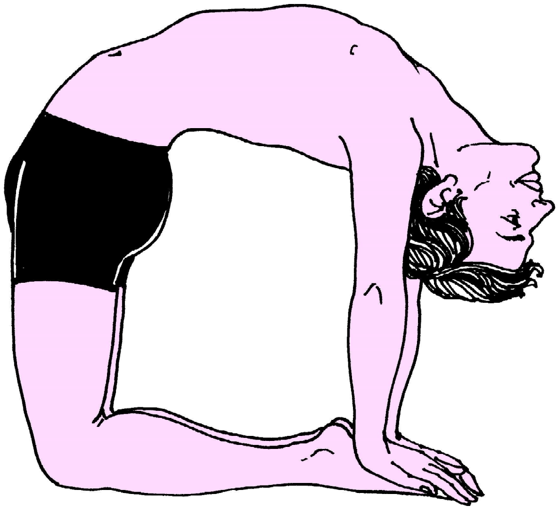
ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ ସମ୍ମୁଖକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ନିତମ୍ବର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ହାତ ସିଧା କରନ୍ତୁ ।

ଏକମ୍ (୧): ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ଡାହାଣ ନିତମ୍ବ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨): ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି, ବାମ ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ନିତମ୍ବ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ବଜ୍ରାସନରେ ବସନ୍ତୁ ।

ତ୍ରିଣି (୩): ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪): ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କି ହାତ ପାପୁଲି ତଳି ପାଦ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।



ପଞ୍ଚ (୫): ତଳି ପାଦରୁ ହାତ ପାପୁଲି ଉଠାଇ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରନ୍ତୁ ।

ଷଟ (୬): ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସନ୍ତୁ । ହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସପ୍ତ (୭): ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ସମ୍ମୁଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଅଷ୍ଟ (୮): ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ବାମ ଗୋଡ଼ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

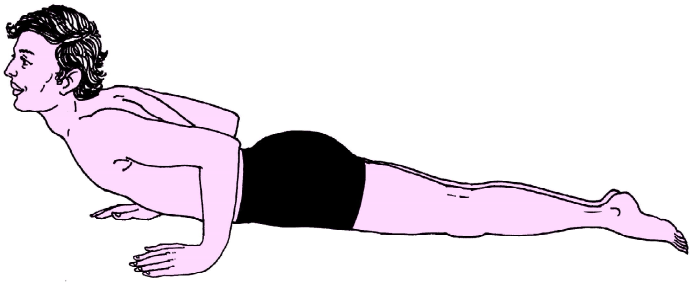
ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

'ଭୁଜଙ୍ଗ' ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ପ । ଆସନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଆକାର ଫଣା ଉଠାଇଥିବା ସର୍ପର ଆକାର ସଦୃଶ ଦେଖାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି: ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ କାନ ସହିତ ଲଗାଇ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଚିବୁକ ଓ ହାତ ପାପୁଲି ଭୂମିରେ ରଖନ୍ତୁ । ତଳି ପାଦ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।

ଏକମ୍ (୧) : ଦୁଇ ହାତ କହୁଣୀଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଞ୍ଜରା ଅସ୍ଥିର ଶେଷଭାଗକୁ ଲାଗି ଭୂମିରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨) : ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଭାର ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରହନ୍ତୁ ।



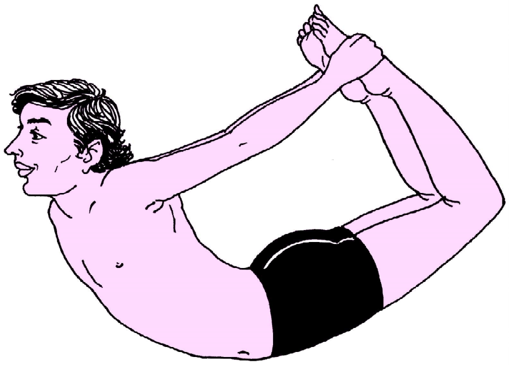
ତ୍ରିଣି (୩) : ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଚିବୁକ ଓ ଛାତି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ଦୁଇ ହାତ ସିଧା କରି ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଧନୁରାସନ

ଆସନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଆକାର ଧନୁ ସଦୃଶ ଦେଖାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି: ଭୂମି ଉପରେ ପେଟେଇ ପଡ଼ି ରହନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ସିଧା ରଖି ଓ କାନକୁ ଲଗାଇ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦ ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ତଳି ପାଦ ଉପର ଆଡ଼କୁ କରନ୍ତୁ ।



ଏକମ୍ (୧) : ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ପଛକୁ ନେଇ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଧରନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱେ (୨) : ମୁଣ୍ଡ, ଛାତି ଓ ଜଂଘ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ଧନୁ ପରି ବଙ୍କେଇ ଯିବ । ଦୃଷ୍ଟି ଉପରକୁ କରନ୍ତୁ ।

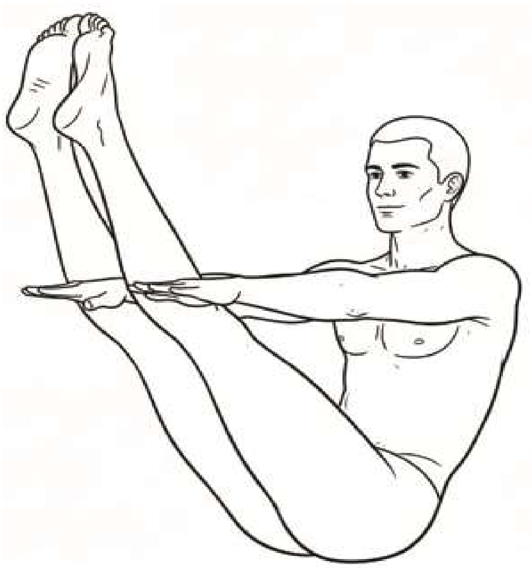
ତ୍ରିଣି (୩)   : 'ଏକମ୍' କ୍ରମକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ।

ଚତ୍ୱାରି (୪) : 'ସ୍ଥିତି' କୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ।

ନୌକାସନ

ଆସନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶରୀରର ଆକାର ନୌକାପରି ଦେଖାଯାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଆସନର ନାମ ନୌକାସନ ଅଟେ।

ସ୍ଥିତି: ପିଠି ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ମୁଣ୍ଡଆଡ଼କୁ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ପାଦ ଠାରୁ ହାତ ପାପୁଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରହିବ।



ଏକମ୍ (୧) : ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହିତ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଭୂମିରୁ ୪୫° ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ।

ଦ୍ୱେ (୨) : ପୁଣି ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଛାତି ଓ ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଗୋଡ଼ର ଦୁଇ ପାଖରେ ହାତ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ। ନିତମ୍ବ ଉପରେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ରହିବ। ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ସିଧା ରହିବ। କହୁଣୀ ଓ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ। ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ।

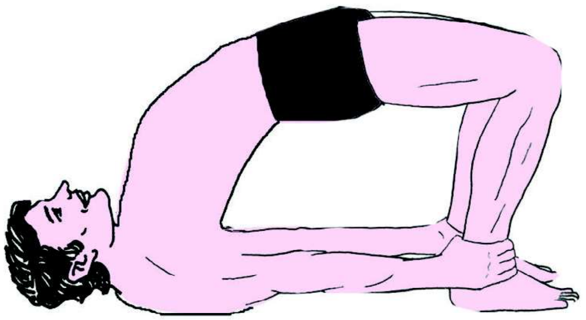
ତ୍ରିଣି (୩) : ଧିରେ ଧିରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହତ ଏକମ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସନ୍ତୁ ।

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ସେତୁବନ୍ଧାସନ

ଆସନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶରୀର ଏକ ସେତୁ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଆସନର ନାମକରଣ ଏପରି କରାଯାଇଛି ।

ସ୍ଥିତି: ପିଠି ପଟେ ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଏକାଠି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ମୁଣ୍ଡଆଡ଼କୁ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ । ପାଦଠାରୁ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରହିବ ।



ଏକମ୍ (୧) : ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ସହ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଖଡୁଗଣ୍ଠିକୁ ଦୁଇହାତରେ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ଧରନ୍ତୁ । ପାଦ ଓ ଆଣ୍ଠୁ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରହିବ ।

ଦ୍ୱେ (୨) : ଧିରେ ଧିରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିତମ୍ବ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ଶରୀର ଏକ ସେତୁ ଭଳି ଦେଖାଯିବ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖନ୍ତୁ ।

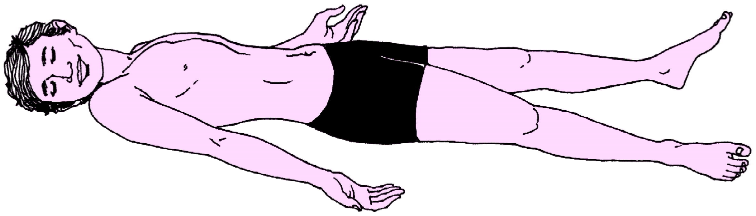
ତ୍ରିଣି (୩) : ଧିରେ ଧିରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ନିତମ୍ବ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ । (ଏକମ୍ କ୍ରମ ପରି)

ଚତ୍ୱାରି (୪) : ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । ଶରୀର ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶବାସନ

ଆସନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଶବ ଭଳି ନିଶ୍ଚଳ ଭାବରେ ପଡ଼ି ରହେ। ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ବାହ୍ୟ କିମ୍ବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉତ୍ତେଜନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ ନାହିଁ।

ଶବ ପରି ଭୂମିରେ ପଡ଼ି ରହନ୍ତୁ। ଦୁଇ ପାଦ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ୨-୩ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଶରୀର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ଢ଼ିଲା କରନ୍ତୁ। ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବୟବ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିରେ ଶିଥିଳ କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଆସନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ଅଭ୍ୟାସର ଉଚ୍ଚତର ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ନିଜର ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଚାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ କରିପାରିବେ। ଅଭ୍ୟାସର ଉନ୍ନତି ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନର ଉଚ୍ଚତର ଅବସ୍ଥା ଲାଭ ହୁଏ।



ଉପଯୋଗିତା:

ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଖଞ୍ଜା ଶିଥିଳ ହୁଏ। ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ ଓ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ।

ଏହି ଆସନର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହୁଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଳି ମନୋ-କାୟିକ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ଉପଶମ ହୁଏ।

ଖେଳ

ସାମୁହିକ ଖେଳ

୧. ଶୃଙ୍ଖଳା ବନାଅ

ସମସ୍ତେ ଏକ ମଣ୍ଡଳ ଭିତରେ ରହିବେ। ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ବାହାରି କୌଣସି ଜଣକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ସେ ଯାହାକୁ ଛୁଇଁବେ ସେ ଦୁଇଜଣ ମିଶି ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା ତିଆରି କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ବଢ଼ାଇବେ। ଶୃଙ୍ଖଳାର ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳୀ ହିଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଶୃଙ୍ଖଳା ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ। ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ମିଶିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ। କିନ୍ତୁ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ମିଶି ନଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ମଝିରେ ଭାଙ୍ଗି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଏକାଗ୍ରତା, ସମନ୍ୱୟ।

୨. ତରଭୁଜ ଫଟାଅ

ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଶକ୍ତ ଭାବରେ ହାତକୁ ହାତ ଧରି ଏକ ଗୋଲାକାର ତରଭୁଜ ବନାଇବେ। ସେ ଖେଳାଳୀ ତରଭୁଜକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ତରଭୁଜକୁ ଅକ୍ଷତ ରଖିବାପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଚକ୍ରକାରରେ ବୁଲିପାରିବେ। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଭିତରେ ଭାଙ୍ଗି ନପାରିଲେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଶକ୍ତି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ।

୩. ସ୍ୱ ସହାୟତା

ସବୁ ଖେଳାଳୀ ଏକ ମଣ୍ଡଳ ଭିତରେ ରହିବେ। ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ଆଗକୁ ଆସିବେ। ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣ ଜଣ କରି ଛୁଇଁ ଏକ ଦଳ ଗଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଦଳରେ ନ ମିଶିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭିତର ଦେଇ ନାକକୁ ଧରି ସ୍ୱ ସହାୟତା କରିପାରିବେ। ଏପରି ଭଙ୍ଗୀରେ ରହି ସେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା, ସମୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା।

୪. ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ

ଖେଳାଳୀମାନେ ଏକ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ବସିବେ। ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଉଠି ମଣ୍ଡଳ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ସାବଧନତାର ସହ କୌଣସି ଜଣଙ୍କ ପଛରେ ଏକ ରୁମାଲ ପକାଇବେ। ସମସ୍ତେ ଏ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯାହା ପଛରେ ରୁମାଲ ଥିବ ସେ ତୁରନ୍ତ ଉଠି ରୁମାଲ ଧରି ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯଦି ସେ ସଫଳ ହେବେ ତେବେ ପୂର୍ବରୁ ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀ ପୁଣି ଥରେ ରୁମାଲ ଧରି ମଣ୍ଡଳ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ଯଦି ପ୍ରଥମେ ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀ ସେ ସ୍ଥାନରେ ବସିଲେ ତାହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ରୁମାଲ ଧରି ମଣ୍ଡଳ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସତର୍କତା।

୫. ନମସ୍ତେ

ଖେଳାଳୀମାନେ ଏକ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ବସିବେ। ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଉଠି ମଣ୍ଡଳ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କୈଣସି ଜଣେ ଖେଳାଳୀକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଦୌଡ଼ିବା ଜାରି ରଖିବେ। ଛୁଇଁଥିବା ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ବିପରିତ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବେ। ସେମାନେ ଯେଉଁଠି ଭେଟିବେ ପରସ୍ପରକୁ ନମସ୍କାର କରିବେ। ପ୍ରଥମେ ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କରିବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ସେହି ପ୍ରକାର କରିବାକୁ ବାଧ। ତାପରେ ଉଭୟ ଦୈଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଲିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଜଣେ ବସିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ପୂର୍ବଭଳି ଖେଳ ଜାରି ରଖିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା ଓ ବାଧା ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା।

୬. ଓଁ ଦୌଡ଼

ଗଣନ କରି ଖେଳାଳୀମାନେ ଏକ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ବସିବେ। ଏକ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ମଣ୍ଡଳ ଚାରିପାଖରେ ଦୃତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବେ। ତାଙ୍କର କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ଥରେ କିମ୍ବା ୨ଥର କିମ୍ବା ଅଧିକ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବେ। ତାଙ୍କ ପରେ କ୍ରମାନୁସାରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଦୌଡ଼ିବେ। ଅଧିକ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରିଥିବା ଖେଳାଳୀ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – କ୍ଷମତା ବର୍ଦ୍ଧନ

୭. ଦୁର୍ଗ ବିଜୟ

ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟମାନେ ପରସ୍ପର ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ହାତକୁ ହାତ ଧରି ଏକ ମଣ୍ଡଳାକାର ଦୁର୍ଗ ନିର୍ମାଣ କରିବେ। ଦୁର୍ଗ ବାହାରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀ ହାତ ତଳ ଦେଇ ହାତ ଉପରେ ଡେଇଁ ଦୁର୍ଗ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ସଫଳ ହେଲେ ସେ ଦୁର୍ଗ ବିଜେତା ହେବେ। ଏହିପରି ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଜେତା ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶକ୍ତି ବିକାଶ ଓ ଚତୁରତା

୮. ବହୁପାଦ ସ୍ପର୍ଦ୍ଧା

ଖେଳାଳୀମାନେ ୪-୫ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ପରସ୍ପର ହାତ ଧରି ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ। ଦଳଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ମାତ୍ରେ ସବୁ ଦଳ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ। କୌଣସି ଦଳ ଆଗରେ ଥିବା ଦଳକୁ ଛୁଇଁଲେ ସେ ଦଳ ମଣ୍ଡଳ ବାହାରକୁ ଯିବେ। ଏହିପରି ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ, ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳ ରହିବ ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ସନ୍ତୁଳନ ଓ ଶୀଘ୍ରତା

୯. ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାଙ୍ଗିବା

ଖେଳାଳୀମାନେ ପରସ୍ପରର ହାତକୁ ବାନ୍ଧି ମଣ୍ଡଳରେ ଠିଆ ହେବେ। ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜର ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକ ଟଣାଟଣି କରି ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯାହାର ହାତ ଖୋଲିଯିବ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ। ଶେଷ ଖେଳାଳୀ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନ

୧୦. ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା

ସବୁ ଖେଳାଳୀ ଗୋଟିଏ ମଣ୍ଡଳରେ ଠିଆ ହେବେ। ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ। ମଣ୍ଡଳ ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ବୃତ୍ତ ଅଂକିତ ହୋଇ ତା ଭିତରେ କିଛି ପଥର କିମ୍ବା କିଛି ଜିନିଷ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରୁ କମ ସଂଖ୍ୟାରେ ରଖାଯିବ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହେବା ମାତ୍ରେ ସମସ୍ତେ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ବୃତ୍ତ ପାଖକୁ ଯିବେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ। ଯେଉଁମାନେ କିଛି ପାଇବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାଦ

ହୋଇଯିବେ । ଏହିପରି ଖେଳ ଚାଲିବ ଏବଂ ଶେଷ ଖେଳାଳୀ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ସନ୍ତୁଳନ ଓ ଶୀଘ୍ରତା ।

୧୧. ଦଳ ଗଠନ

ଖେଳାଳୀମାନେ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ । ଶିକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳ ମଝିରେ ରହି 'ହାତୀ ଘୋଡ଼ା ପାଲକି' କହିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ 'ଜୟ କହ୍ନେୟା ଲାଲ କୀ'। ଶିକ୍ଷକ ଯେଉଁ ଦିଗରେ ଚାଲିବେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ଦିଗରେ କିମ୍ବା ବିପରୀତ ଦିଗରେ (ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ) ଚାଲିବେ । ଖେଳ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଏକ ସଂଖ୍ୟା କହିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଦଳ ଗଠନ କରିବେ । ପ୍ରଥମେ ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଦଳ ଜୟଘୋଷ ଦେବେ । ଯେଉଁମାନେ ଦଳ ଗଠନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ । ଏହିପରି ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା ଓ ସଚେତନତା

୧୨. ମାଛ - ଜାଲ

ଖେଳାଳୀମାନେ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବଭାଜିତ ହେବେ । ଗୋଟିଏ ଦଳ ମାଛ ଓ ଅନ୍ୟଟି ଜାଲ ହେବେ । ଜାଲ ହୋଇଥିବା ଦଳର ଦୁଇ ଜଣ ପରସ୍ପରର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ହାତ ଧରି ଜାଲ ବନାଇବେ । ତାଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଆଉ ଦୁଇ ଜଣ ସେହିପରି ଜାଲ କରି ଠିଆ ହେବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସେ ଦଳର ସବୁ ଖେଳାଳୀ ଜାଲ ତିଆରି କରି ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ରହିବେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନେ ଯେଉଁମାନେ ମାଛ ହୋଇଥିବେ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବା ପରେ ଜାଲ ତଳ ଦେଇ ସତର୍କତାର ସହିତ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସଂକେତ ଦିଆଯିବା ମାତ୍ରେ ସେମାନେ ଦୌଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ଜାଲରେ ରହିଯିବେ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଶିକ୍ଷକ ଲେଖି ରଖିବେ । ଏପରି ୪-୫ ଥର ହେବ । ସବୁ ଥରର ସଂଖ୍ୟା ମଶାଇ ଶିକ୍ଷକ ରଖିବେ । ତାପରେ ଜାଲ ହୋଇଥିବା ଦଳ ମାଛ ଏବଂ ମାଛ ହୋଇଥିବା ଦଳ ଜାଲ ହେବେ । ସେହିପରି ଭାବରେ ଖେଳର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବ । ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହେବ ସେ ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ସତର୍କତା ଓ ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା ।

ଏକ ଧାଡ଼ିର ଖେଳ

୧୩. ସାପ ନେଉଳ

ଖେଳାଳୀମାନେ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ ହେବେ । ଗୋଟିଏ ଦଳ ସାପ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ନେଉଳ ହେବେ । ଖେଳାଳୀମାନେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଅଣ୍ଟା ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରିବେ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବା ପରେ ସାପ ନେଉଳର ପଛ ପାଖରୁ ଏବଂ ନେଉଳ ସାପର ପଛ ଭାଗରୁ ଜଣ ଜଣକୁ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଏହିପରି କିଛି ସମୟ ଖେଳ ଚାଲିବ । ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଥିବ ସେ ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା ଓ ସତର୍କତା ।

୧୪. ମୋତେ ଜାଗା ଦିଅ

ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ । ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ୧୫-୨୦ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ରେଖା ଟଣାଯିବ । ଖେଳାଳୀମାନେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଳି ବା ଗୋଡ଼କୁ ଧରିବେ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବା ପରେ ସମସ୍ତେ ସେହି ଭଙ୍ଗୀରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖ ରେଖା ଉପରେ ଠିଆ ହେବେ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ଥାନ ପାଇବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ବାହାରିଯିବେ । ତାପରେ ସେହି ଖେଳାଳୀମାନେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରି ଆସିବେ । ଏବେ ସମ୍ମୁଖ ରେଖାକୁ ଆହୁରି ଛୋଟ କରାଯିବ । ପୂର୍ବପରି ଖେଳ ଚାଲିବ ଏବଂ ଶେଷରେ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିଆ ହେବାପରି ରେଖା ରହିବ । ଯିଏ ସେଠାରେ ପ୍ରଥମେ ପହଞ୍ଚିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା ଓ ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା ।

୧୫. ଅଳସୁଆର ଭାଗ ନାହିଁ

ସମସ୍ତେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ । ସେମାନଙ୍କ ପଛରେ କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଥର ରଖାଯିବ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ରେଖା ନିକଟକୁ ଯିବେ । ପୁଣି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ସେମାନେ ପଛକୁ ପାଦ ପକାଇ ପଥର ନିକଟକୁ ଆସି କେବଳ ଗୋଟିଏ ପଥର ସଂଗ୍ରହ କରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ପଥର ପାଇବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ବାଦ ହୋଇଯିବେ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଖେଳାଳୀମାନେ

ରେଖା ନିକଟକୁ ଫେରିଯିବେ । ପଥର ସଂଖ୍ୟା ଆହୁରି କମ କରାଯିବ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ପୁଣି ଖେଳାଳୀମାନେ ପଛକୁ ପାଦ ପକାଇ ଆସିବେ ଏବଂ ପଥର ସଂଗ୍ରହ କରିବେ । ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ । ଶେଷରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପଥର ରହିବ ଏବଂ ତାକୁ ଯିଏ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା

୧୬. ଏକ ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼

ସବୁ ଖେଳାଳୀ ଏକ ପଂକ୍ତିରେ ଠିଆ ହେବେ । ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ୧୫-୨୦ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଏକ ରେଖା ରହିବ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଦୌଡ଼ି ସେ ରେଖା ନିକଟକୁ ଯିବେ । ପ୍ରଥମେ ପହଞ୍ଚିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଜେତା ହେବେ । ଏହି ଖେଳ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଖେଳାଯାଇ ପାରେ ଯଥା –

୧) ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପଞ୍ଝା ଉପରେ ଚାଲିବା

୨)ଗୋଇଠି ଉପରେ ଚାଲିବା

୧୭. ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼

ଖେଳାଳୀମାନେ ଗୋଟିଏ ପଂକ୍ତିରେ ଠିଆ ହେବେ । ପାଖାପାଖି ଥିବା ପ୍ରତି ଦୁଇ ଜଣ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ (ଜଣକର ବାମ ଓ ଅନ୍ୟର ଡାହାଣ) ଏକାଠି ବାନ୍ଧିବେ । ଦଳର ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଏହିପରି ବନ୍ଧା ହେବା ପରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ଏକ ରେଖା ନିକଟକୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମେ ପହଞ୍ଚିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା

୧୮. ଛଞ୍ଚାଣ ଶିକାର

ଖେଳାଳୀମାନେ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ ହେବେ ଏବଂ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ । ପ୍ରତି ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନେ ଗଣନ କରି ନିଜର ନମ୍ବର ମନେ ରଖିବେ । ଦୁଇ ଦଳ ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପଥର ବା ରୁମାଲ ରଖାଯିବ । ଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ଏକ ନମ୍ବର ଡାକିବେ ଏବଂ ଉଭୟ ଦଳର ସେହି ନମ୍ବର ଥିବା ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତ ନିକଟକୁ ଆସିବେ । କେହି ଜଣେ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ

ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯଦି ସେ ସୁରକ୍ଷିତ ପହଞ୍ଚିପାରିଲେ ତେବେ ବିଜେତା ଭାବେ ସେ ଦଳକୁ ୧ ନମ୍ବର ମିଳିବ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଯିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ପାରିଲେ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ବିଜେତା ଭାବେ ୧ ନମ୍ବର ମିଳିବ। ଏହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନମ୍ବର ଡକାଯିବ। ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳର ନମ୍ବର ଅଧିକ ରହିବ ସେ ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଶକ୍ତି ଓ ଶୀଘ୍ରତା

୧୯. ବନ୍ଧନ ଓ ମୁକ୍ତି

ଖେଳାଳୀମାନେ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ ହେବେ ଏବଂ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୫ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ। ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳୀ ସଂଖ୍ୟା ସମାନ ରହିବ, ମନେକର ୧୦। ତାଲା ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଖେଳାଳୀମାନେ ପରସ୍ପରର ହାତ ପାପୁଲି ଧରିବେ ଏବଂ ୧ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ୯ ଓ ୧୦ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ମଝିରେ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରୁ ପ୍ରବେଶ କରିବେ। ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁସରଣ କରିବେ। ଧାଡ଼ି ସିଧା କଲେ ୯ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ହାତ ବନ୍ଧା ହୋଇଯିବ। ତାପରେ ୧ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ୭ ଓ ୮ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ମଝିରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବେ ଏବଂ ୮ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ହାତ ବନ୍ଧା ହୋଇଯିବ। ଏହିପରି ଭାବରେ ସବୁ ଖେଳାଳୀ ପରସ୍ପର ସହିତ ବନ୍ଧା ହୋଇଯିବେ। ତାଲା ଖୋଲିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ୧ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ପଛ ପାଖରୁ ୨ ଓ ୩ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ମଝିରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସିବେ। ତାପରେ ୨ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀ ୩ ଓ ୪ ନମ୍ବର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ମଝିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ। ଏହିପରି ଭାବରେ ତାଲା ଖୋଲିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସବୁ ଖେଳାଳୀ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିବେ। ଯେଉଁ ଦଳ ତାଲା ଲଗାଇବା ଓ ଖୋଲିବା କାମ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ କରିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଶୀଘ୍ରତା ଓ ସମନ୍ୱୟ।

୨୦. ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ

ଖେଳାଳୀମାନେ ଦୁଇ ଦଳ (ମନେକର, 'କ' ଓ 'ଖ')ରେ ବିଭକ୍ତ ହେବେ ଏବଂ ପରସ୍ପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ। 'କ' ଦଳର ସମସ୍ତେ ନିଜର ଡାହାଣ ହାତ ଆଗକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖିବେ। 'ଖ' ଦଳରୁ ଜଣେ

ଖେଳାଳୀ ଆସିବେ ଏବଂ 'କ' ଦଳର କୌଣସି ଜଣଙ୍କ ହାତ ଛୁଇଁ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଫେରିଯିବେ। ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି 'କ' ଦଳର ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ପାରିବେ ତାହେଲେ 'ଖ' ଦଳର ଖେଳାଳୀ 'କ' ଦଳର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ହେବେ। 'ଖ' ଦଳର ଖେଳାଳୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିପାରିଲେ 'କ' ଦଳର ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ହେବେ। ସେହିପରି 'କ' ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଶିଷ୍ୟ ବନାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇପାରିବ। ଖେଳ ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳର ଶିଷ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହେବ ସେ ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୀଘ୍ରତା ଓ ସଚେତନତା।

୨୧. ପିଙ୍ଗ ପଙ୍ଗ

ଖେଳାଳୀମାନେ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ବସିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କର ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାଖ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ନାମ ମନେ ରଖିବେ। ଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ପିଙ୍ଗ କହିଲେ ସେ ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କ ବାମ ପାଖ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ନାମ କହିବେ। ଶିକ୍ଷକ ପଙ୍ଗ କହିଲେ ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କ ଡାହାଣ ପାଖ ପିଲାଙ୍କ ନାମ କହିବେ। ନାମ କହିବା ବେଳେ ଖେଳାଳୀ ଅଧିକ ସମୟ ନେବେ ନାହିଁ କି ଆଙ୍ଗୁଳି ଦେଖାଇ କୌଣସି ଇଙ୍ଗିତ କରିବେ ନାହିଁ। ଖେଳାଳୀ ଯଦି ଭୁଲ କରନ୍ତି ତାହେଲେ ସେ ଖେଳରୁ ବାଦ ହୋଇଯିବେ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ରହି ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିବେ, ଏହା ଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ସଚେତନତା ବିକାଶ

୨୨. ରାମ ଶ୍ୟାମ

ସବୁ ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ। ହାତ ପାପୁଲି ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବେ। ଏହି ସ୍ଥିତିର ନାମ 'ଶ୍ୟାମ'। ଶିକ୍ଷକ 'ରାମ' କହିବା ମାତ୍ରେ ସବୁ ଖେଳାଳୀ ପାପୁଲି ଓଲଟାଇ ରଖିବେ। ଯିଏ ଆଜ୍ଞା ପାଳନରେ ବିଳମ୍ବ କରିବେ କିମ୍ବା ଭୁଲ କରିବେ ସେ ବାଦ ହୋଇଯିବେ। ପୁଣି ଶିକ୍ଷକ ସୂଚନା ଦେବେ କି ସେ ଯାହା କହିବେ ଖେଳାଳୀମାନେ ତାହା ପାଳନ କରିବେ, ସେ ଯାହା କରିବେ ଖେଳାଳୀମାନେ ତାହା କରିବେ ନାହିଁ। କାରଣ ସେ ଭୁଲ କରିପାରନ୍ତି।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଶୁଣିବା ଓ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବିକାଶ।

୨୩. ହା ହା ହା ....

ଖେଳାଳୀମାନେ ମଣ୍ଡଳାକାରରେ ବସିବେ । ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ ଥରେ 'ହା' ବୋଲି କହିବେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ 'ହା' 'ହା' ବୋଲି କହିବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ 'ହା' ଯୋଡ଼ି ଚାଲିବେ । ଏହିପରି 'ହା' 'ହା' ବୋଲିବା ସମୟରେ କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ହସିବେ ନାହିଁ । ହସିଲେ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ । ଶେଷ ଖେଳାଳୀ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଏକାଗ୍ରତା ବର୍ଦ୍ଧକ ।

୨୪. ନେତାଙ୍କୁ ଖୋଜିବା

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ । ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ବାହାରକୁ ଯିବେ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଜଣେ ନେତା ବାଛିବେ । ନେତା ଯେପରି କରିବେ ସମସ୍ତେ ତାହା ଅନୁସରଣ କରିବେ । ବାହାରକୁ ଯାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ଆସିବେ । ନେତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳୀମାନେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଅନୁସରଣ କରିବେ ଯେପରି ସେ ଖେଳାଳୀ ନେତା କିଏ ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ । ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ୩-୪ ଥର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ । ଯଦି ସେ ନେତା କିଏ ଜାଣିପାରନ୍ତି ତା ହେଲେ ନେତା ବାହାରକୁ ଯିବେ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ । ଯଦି ଖେଳାଳୀ ନେତାଙ୍କୁ ଜାଣି ନ ପାରନ୍ତି ତାହେଲେ ସେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେଇପାରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଏକାଗ୍ରତା ବର୍ଦ୍ଧକ ।

୨୫. ଡାକ ପିଅନ

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାର ବା ଚତୁଷ୍କୋଣ ଆକାରରେ ବସିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଏକ ସହର ବା ଦେଶର ନାମ କହିବେ । ସମସ୍ତେ ସେହି ନାମ ସବୁ ମନେ ରଖିବେ । ତା ପରେ ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ ଯେ କୌଣସି ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ କନ୍ୟାକୁମାରୀରେ ଚିଠି ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ କହିବେ । ସେହି ଖେଳାଳୀ କନ୍ୟାକୁମାରୀ ନାମ କହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବେ । ଯଦି ପତ୍ର ବାହକ ଖେଳାଳୀ ଭୁଲ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ପୁନଃ ପ୍ରେରଣ ପାଇଁ ଯେପରି ଡାକ ଘରେ ମୋହର ମରାଯାଏ

ସେହିପରି ଭୁଲ କରିଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପିଠିରେ ଆଘାତ କରିବେ। ପତ୍ରବାହକ ଖେଳାଳୀ ୩ ଥର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ। ଯଦି ସେ ଏଥିରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଏକାଗ୍ରତା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଓ ସଚେତନତା ବର୍ଦ୍ଧକ।

୨୬. ଓଁ

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାର ବା ଚତୁଷ୍କୋଣ ଆକାରରେ ବସିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ ୧,୨,୩,୪ ଏହିପରି ଗଣନା କରିବେ। ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀ ପାଖରେ ୩ କିମ୍ବା ୩ର ଗୁଣିତକ ସଂଖ୍ୟା ଆସିବ ସେ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧, ୨, ଓଁ ୪, ୫, ଓଁ। ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ୩ କିମ୍ବା ଏହାର ଗୁଣିତକ ସ୍ଥାନରେ ଓଁ ନ କହି ସଂଖ୍ୟା ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ। ଖେଳ ପୁନର୍ବାର ୧ ଗଣନରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଖେଳାଳୀ କେବଳ ୩ କିମ୍ବା ଏହାର ଗୁଣିତକ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ତାହା ନୁହେଁ, ଯେଉଁ ସଂଖ୍ୟାରେ ୩ ଥିବ - ଯଥା ୧୩, ୨୩, ୩୦, ୩୧,୩୨, ୩୩ ତାହା ବଦଳରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ। ୩୩ରେ ଦୁଇଥର ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାକୁ ହେବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବିକାଶ ।

୨୭. ଦ୍ୱିଭାଷୀ/ତ୍ରିଭାଷୀ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ। ଶିକ୍ଷକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହି ଗଣନା କରିବାକୁ ଆଜ୍ଞା ଦେବେ। ଗଣନା ଦ୍ୱିଭାଷୀ ହେବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଓଡ଼ିଆ ଓ ଇଂରାଜୀ ପାଇଁ ଏକ, two, ତିନି, four, ପାଞ୍ଚ, six ଇତ୍ୟାଦି। ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀ ପାଖରେ ଏହି କ୍ରମର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେବ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ। ଏହି ଖେଳ ତ୍ରିଭାଷୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ - ଇଂରାଜୀ, ଓଡ଼ିଆ, ହିନ୍ଦୀ।

୨୮. ନାମ ସ୍ମରଣ

ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଭାଗୀ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ। ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଖେଳାଳୀ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ନାମ କହିବେ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ନାମ କହିବା ସହ ନିଜ ନାମ କହିବେ। ତୃତୀୟ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ନାମ କହିବା ସହ

ନିଜ ନାମ କହିବେ । ଚତୁର୍ଥ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରଥମ ତିନିଜଣଙ୍କ ନାମ କହିବା ସହ ନିଜର ନାମ ମଧ୍ୟ କହିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ପୁନରାବୃତ୍ତିରେ ଭୁଲ କରନ୍ତି ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନାମ ବଦଳରେ ସ୍ୱାଧିନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ମହାପୁରୁଷ, ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ ବା ଦେବଦେବୀଙ୍କ ନାମ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବିକାଶ ।

୨୯. ଆଦେଶ ପାଳନ

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ । ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ ୧ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ଥରେ ଉପରକୁ ଡେଇଁବେ । ୨ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଥରେ ବସିବେ ଏବଂ ଠିଆ ହେବେ । ୩ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିବେ । ଏହି ଗଣନା ପ୍ରଥମେ ଧିରେ ଧିରେ କରି ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବ । ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଗଣନାର ଗତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ସଂଖ୍ୟାର କ୍ରମ ମଧ ବଦଳାଯିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ – ୧,୩,୨ ୩,୧,୨ ୨,୩,୧ । ଭୁଲ କରିଥିବା ଖେଳାଳୀ ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ । ଶେଷ ଖେଳାଳୀ ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସଚେତନତା ।

୩୦. ପଞ୍ଚଭୂତ

ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ ବା ଠିଆ ହେବେ । ଜଣେ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ବୁଲି ବୁଲି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ଜଳ, ସ୍ଥଳ, ଆକାଶ, ନିଆଁ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଏକ ଶବ୍ଦ କହିବେ । ସେ ଖେଳାଳୀ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବିଚରଣ କରୁଥିବା ପ୍ରାଣୀର ନାମ କହିବେ । ଉଦାହାରଣ – ମାଛ, ହାତୀ, କାଉ । କିନ୍ତୁ ନିଆଁ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ନିରବ ରହିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଜ୍ଞାନ ।

୩୧. ମାନବ, ସିଂହ ଓ ବନ୍ଧୁକ

ଖେଳାଳୀମାନେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ପରସ୍ପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ । ଶିକ୍ଷକ ଖେଳର ନିୟମ ବୁଝାଇଦେବେ । ମାନବ

ମୁଦ୍ରା କହିଲେ ସମସ୍ତେ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା କରିବେ। ସିଂହ ମୁଦ୍ରାରେ ସମସ୍ତେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି କାନକୁ ଲଗାଇ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଦୁଇ କାନ ପାଖରେ ରଖିବେ। ବନ୍ଧୁକ ମୁଦ୍ରାରେ ସମସ୍ତେ ବନ୍ଧୁକ ଭଳି ଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାଇବେ। ଦୁଇ ଦଳ ପାଇଁ ୨ ଜଣ ନେତା ରହିବେ। ମୁଦ୍ରାର ମେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା। ସିଂହ-ବନ୍ଧୁକ, ବନ୍ଧୁକ-ମାନବ, ମାନବ-ସିଂହ। ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ କେଉଁ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବେ ସେ ବିଷୟ ନେତା ଗୁପ୍ତଭାବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବେ। ଶିକ୍ଷକ କୁରୁ କହବା ମାତ୍ରେ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଏକ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ। ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରରେ ଅନ୍ୟ ଦଳର ସମସ୍ତେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପରୋକ୍ତ ମେଳ ଅନୁସାରେ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ଠିକ କଲେ ସେମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ଭୁଲ କଲେ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖେଳ ବନ୍ଦ କରାଯିବ। ଯେଉଁ ଦଳର ପଏଣ୍ଟ ଅଧିକ ହେବ ସେ ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବିକାଶ।

୩୨. ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ଶିକ୍ଷକ ୧ରୁ ୧୨ ମଧ୍ୟରେ ଯେ କୌଣସି ଏକ ସଂଖ୍ୟା କହିବେ। ଖେଳାଳୀମାନେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ସେହି କ୍ରମ/ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ଭୁଲ କରିଥିବା ଖେଳାଳୀ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବର୍ଦ୍ଧକ।

୩୩. କେନ୍ଦ୍ର ସନ୍ଧାନ

ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧିଦିଆଯିବ। ଶିକ୍ଷକ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ରହି କେନ୍ଦ୍ର ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ଶବ୍ଦ କହିବେ। ଖେଳାଳୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖରେ/ତିନି ଫୁଟ ଦୂରତା ଭିତରେ ରହି ନ ପାରିଲେ ସେମାନେ ବାହାରିଯିବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବିକାଶ।

୩୪. ଶବ୍ଦ ଭେଦ

ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ। ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିବେ। ସେମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧିଦିଆଯିବ ଯେପରି ସେମାନେ କିଛି

ଦେଖିପାରିବେ ନାହିଁ । ଜଣେ 'ଭାଇ ତୁମେ କେଉଁଠି ଅଛ' ବୋଲି କହି ଅନ୍ୟକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଅନ୍ୟ ଜଣକ 'ମୁଁ ଏଇଠି ଅଛି' ବୋଲି କହି ତାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବିକାଶ ।

୩୫. ପରିବାର

ଖେଳାଳୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଶିକ୍ଷକ କାଗଜ ଟୁକୁଡ଼ାରେ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁପକ୍ଷୀ(ହାତୀ, ବାଘ, କାଉ, ସାପ)ଙ୍କ ନାମ ଲେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଦେବେ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ସେମାନେ କାଗଜ ଖୋଲିବେ ଏବଂ କାଗଜରେ ଲେଖାଥିବା ନାମ ଅନୁସାରେ ଶବ୍ଦ/ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କରିବେ । ସେହି ଶବ୍ଦ ବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଖେଳାଳୀମାନେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ସଚେତନତା ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଅଭିନୟ ଗୀତ

୧. 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 ତୁ କସି ଧରି ଯା
କସି କହେ ଫଳରେ ତୁ ବଡ଼ ହୋଇ ଯା
ବଡ଼ ହେଲେ ଖାଇବେ ପିଲେ କରି ଏଡ଼େ ଆଁ ।।

୨. ନୀଳ ଆକାଶରେ ...

ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ
ଜହ୍ନମାମୁଁ ଦେଶରେ ଆମେ ବୁଲିଯିବା ଆସରେ
ରକେଟ ଚଢ଼ି ବସରେ

ଡାହାଣ ହାତ ଆଗକୁ ନେବା ଡାହାଣ ହାତ ପଛକୁ ନେବା
ଥିରି ଥିରି ହଲେଇ ଦେବା ॥
ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ ...
ବାମ ହାତ ଆଗକୁ ନେବା ବାମ ହାତ ପଛକୁ ନେବା
ଥିରି ଥିରି ହଲେଇ ଦେବା ॥
ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ ...
ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ନେବା ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ନେବା
ଥିରି ଥିରି ହଲେଇ ଦେବା ॥
ନୀଳ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯହିଁ ହସେରେ ...
ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ନେବା ବାମ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ନେବା
ଥିରି ଥିରି ହଲେଇ ଦେବା ॥

୩. ଏକ ଗଲା ଶିକାର କରି ...

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

୪. ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ ...

ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ ନାଁଟି ତାର ଭକୁଆ
ଦେହ ତାର ଗରମ ତୁଳା ପରି ନରମ
ଦେଖିବାକୁ ସେ ଧଳା ଧଇଲା ଦିନେ କେଳା
ଭଲ କରି ଗୁଡ଼ାଇ ମୁଣିରେ ଦେଲା ପୂରାଇ
କେଳା ଘରକୁ ଗଲା କେଲୁଣିକୁ ନେଇ ଦେଲା
କହିଲା, ଜିରା ମରିଚ ବାଟ ଯାକୁ 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 ॥

୫. ମା' ଟି ମୋର କେଡ଼େ ନିଜର ତା ପରି କେହି ନାହିଁ

ମା' ଟି ମୋର କେଡ଼େ ନିଜର ତା ପରି କେହି ନାହିଁ
କୋଳଟି ତାର ସରଗପୁର ତା ସରି କେହି ନାହିଁ ॥
ଖାଇ ନଥିଲେ ଖୁଆଇ ଦିଏ ଶୁଆଇ ଦିଏ ତା କୋଳେ
ଆହା କି ମିଠା ତା ତୁଣ୍ଡ କଥା ସଦା ମୁଁ ମନେ ଭାଳେ ॥
ରୋଗରେ ପଡି ଥିଲେ ମୁଁ ଗଡି ଆଖିରେ ତାର ଲୁହ
ସକଳ କଥା ଲାଗଇ ପିତା ମନରୁ ଆସେ କୋହ ॥

୬. ଆସ ଆମେ ଖେଳିବା ଦୁଇ ହାତ ଟେକିବା

ଆସ ଆମେ ଖେଳିବା ଦୁଇ ହାତ ଟେକିବା
ଉପରକୁ ଚାହିଁ ଆମେ ଆକାଶକୁ ଦେଖିବା ॥
ମୁଣ୍ଡ ଆମେ ଛୁଇଁବା ଅଂଟା ଆମ ନଇଁବା
ଆଗ ପଛ ହୋଇ ଆମେ ଅଣ୍ଟା ସିଧା କରିହା ॥
କାନ୍ଧ ଆମ ଛୁଇଁବା ଉପରକୁ ଡେଇଁବା
ଉପରକୁ ଡେଇଁ ଆମେ ଚକା ମାଡି ବସିବା ॥
ଆମେ ଚକା ପକାଇ ତଳେ ମୁଣ୍ଡ ଲଗାଇ
ନମସ୍କାର କରି ଆମେ ପଢ଼ିବାକୁ ବସିବା ॥

୭. ଝୁମ ଝୁମ ଝୁମ ତାଳ ପକାଇ ...

ଝୁମ ଝୁମ ଝୁମ ତାଳ ପକାଇ ଭାଲୁ ନାଚ କରେ ବାଜା ବଜାଇ
ପେଁ ପେଁ ପେଁ ବାଜେ ମହୁରୀ ମାଙ୍କଡ ନାଚିଲା ବାଡିକୁ ଧରି ॥
ସିଂହ ନାଚେ ସାଜି ବଣର ରାଜା ବିଲୁଆ ମନ୍ତ୍ରିରୀ ନାଚେ କି ମଜା
କୁହୁ କୁହୁ ଶୁଭେ କୋଇଲି ସ୍ୱର ପୁଚ୍ଛ ଟେକି ରଙ୍ଗେ ନାଚେ ମୟୁର ।
ପୁଷି ନାନୀ ନାଚେ ରାଣୀ ବେଶରେ ଝୁମ ଝୁମ ପାଦ ନୁପୁର ସ୍ୱରେ
ଥିଲେ ସେଠି ଯେତେ ଦେଖଣାହାରୀ ଗୀତ ନାଚ ଦେଖି ମାରିଲେ ତାଳି ॥

୮. ଆରେ ମିତ ଆ ସଙ୍ଗାତ ଗାଇବା ଆମେ ଗୀତ ...

ଆରେ ମିତ ଆ ସଙ୍ଗାତ ଗାଇବା ଆମେ ଗୀତ
ଗୀତ ଗାଇବା ତାଳି ମାରିବା ଖେଳିବା କେତେ ଖେଳ ॥
ଏକ କହିଲେ ହୋଇବା ଠିଆ ଦୁଇ କହିଲେ ବସ
ତିନି କହିଲେ ଘୁରି ବୁଲିବା ଚାରି କହିଲେ ହସ ॥ ହା..ହା..ହା...

୯. ବୁଝି ହୁଏନା ଗୋଟିଏ କଥା ଭାବି ବସୁଛି ଯେବେ

ବୁଝି ହୁଏନା ଗୋଟିଏ କଥା ଭାବି ବସୁଛି ଯେବେ
ବଡ ହେଉଛି କେବେ ଯେ ପୁଣି ସାନ ହେଉଛି କେବେ ॥
ବାପା ମା ତ ଚା ପିଅନ୍ତି ଆମ ବେଳକୁ ନାହିଁ
ମା କହନ୍ତି ସାନ ପିଲାଏ ଚା ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ ॥
ବାପାଙ୍କ ନୂଆ ବାଇକଟିକୁ ଟିକିଏ ଦେଲେ ଛୁଇଁ
ମା କହନ୍ତି ସାନ ପିଲାଏ ହାତ ଦଅନ୍ତି ନାହିଁ ॥
ବାଟରେ ଯେବେ ଚାଲିଲା ବେଳେ କରନ୍ତି ନାହିଁ କାଖ
କହନ୍ତି ଏବେ ବଡ ହେଲଣି ଆପେ ଚାଲିବା ଶିଖ ॥

୧୦. ଦଶ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ

ଦଶ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଗୋଟେ ଉଡିଗଲା ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ନଅ । ....
ନଅ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଦୁଇଟି ଉଡିଗଲେ ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ସାତ ।
ସାତ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଦୁଇଟି ଉଡିଗଲେ ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ପାଞ୍ଚ ॥
ପାଞ୍ଚ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଦୁଇଟି ଉଡିଗଲେ ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....

ଆଉ ରହିଲେ ତିନି ॥
ତିନି ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଗୋଟେ ଉଡିଗଲା ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ଦୁଇ ॥
ଦୁଇ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଗୋଟେ ଉଡିଗଲା ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ଏକ ॥
ଏକ ଟିକି ଚଢ଼େଇ କଲେ ଚୁଁ ଚୁଁ ଚୁଁ
ସେଥିରୁ ଗୋଟେ ଉଡିଗଲା ଆଉ ରହିଲେ କେତେ .....
ଆଉ ରହିଲେ ଶୂନ୍ୟ ॥

୧୧. ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର

ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର
କୈସା ବହତା ଜାୟେ ରେ
ଐସା ବହତା ଜାୟେ ରେ
ନାଓ ମେରୀ ରଙ୍ଗିଲି ହୈ
ନାଓ ମେରୀ ଅଲବେଲୀ ହୈ
ନାଓ ମେରୀ ଚମକିଲି ହୈ
ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର
ଐସା ବହତା ଜାଏ ରେ
ଦୂର ଦୂର ଜାନା ହୈ
ବହତ ଦୂର ଜାନା ହୈ
ସମନ୍ଦର ପାର ଜାନା ହୈ
ଖାଁଚୋ ରେ ଭୈୟା ଖାଁଚୋ ରେ ଭୈୟା
ହୋ ହୋ ରେ ଭୈୟା
ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର ଦରିଆ ସୁନ୍ଦର
ଐସା ବହତା ଜାୟେ ରେ ॥

୧୨. ଜାଗୋ ତୋ ଏକବାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ

ଜାଗୋ ତୋ ଏକବାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ
ଜାଗେ ଥେ ଜବ ବୀର ଶିବାଜୀ ଭାଗେ ସାରେ ଦ୍ରୋହୀ କାଜୀ
(ଛତ୍ରପତି ଶିବାଜୀ ମହାରାଜ କୀ ଜୟ)
ମଚା ଦିୟା ସଂଗ୍ରାମ ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ ......
ଜାଗେ ଥେ ଗୁରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ପ୍ୟାରେ ଦେଶ ପେ ଅପନେ ଲାଲ ଥେ ୱାରେ
(ୱାହେ ଗୁରୁ ଦା ଖାଲସା, ୱାହେ ଗୁରୁ ଦୀ ଫତହ)
(ଜୋ ବୋଲେ ସୋ ନିହାଲ ସତ୍ ଶ୍ରୀ ଅକାଲ)
ଲୁଟା ଦିୟା ଘର ବାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ ......
ଜାଗୀ ଥୀ ଝାଁସୀ କୀ ରାନୀ ଖୁବ ଲଢ଼ୀ ପର ହାର ନ ମାନୀ
(ଝାଁସୀ କୀ ରାନୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଈ କୀ ଜୟ)
ଚମକ ଉଠୀ ତଲୱାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ ......
ଜାଗେ ଥେ ଭଗତ ସିଂହ ପ୍ୟାରେ ଅସମ୍ଭଲୀ ମେଁ ଲଗ ଗଏ ନାରେ
(ଇଂକଲାବ - ଜିନ୍ଦାବାଦ)
ଘବରାଗୟୀ ସରକାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ ......
ଜାଗେ ଥେ ଜବ ବିରସା ମୁଣ୍ଡା ଭାଗେ ସାରେ ମିଶନାରୀ ଗୁଣ୍ଡା
(ଅଂରେଜୋଁ କୋ ମାରେ ଦଣ୍ଡା - ବିରସାମୁଣ୍ଡା ବିରସାମୁଣ୍ଡା
ରଖ ଲୀ ଧରମ କୀ ଲାଜ ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ ......
ଜାଗେ ଥେ ଜବ ବୀର ସନ୍ୟାସୀ ଜାଗେ ସାରେ ଭାରତବାସୀ
(ଉଠୋ ଉଠୋ ଉଠୋ ଭାଇ - ଜାଗୋ ଜାଗୋ ଜାଗୋ ଭାଇ)
ଜଗା ଦିୟା ସଂସାର ଜାଗୋ ଜାଗୋ ତୋ .....

୧୩. ଏକ ଚୁହା ହମାରା କୈସା ବୈଠା ବିଚାରା

ଏକ ଚୁହା ହମାରା କୈସା ବୈଠା ବିଚାରା
ଆରେ ବାଃ ବାଃ ବାଃ ॥
ଚୁପକେ ଚୁପକେ ସେ ଆତା
ରୋଟି ଝଟ ସେ ଉଠାତା

ଓହ ତୋ ବିଲ୍ଲି ସେ ଡରତା
ଆରେ ବାଃ ବାଃ ବାଃ ॥
ଏକ ବିଲ୍ଲି ହମାରି କୈସେ ବୈଠି ବିଚାରୀ
ଚୁପକେ ଚୁପକେ ସେ ଆତି ଚୁହା ଝଟ ସେ ପକଡ଼ତି
ଓହ ତୋ କୁତ୍ତେ ସେ ଡରତି
ଆରେ ବାଃ ବାଃ ବାଃ ॥
ଏକ କୁତ୍ତା ହମାରା କୈସେ ବୈଠା ବିଚାରା
ଚୁପକେ ଚୁପକେ ସେ ଆତା ବିଲ୍ଲି ଝଟ ସେ ଭଗାତା
ଓହ ତୋ ଦାଦି ସେ ଡରତା
ଆରେ ବାଃ ବାଃ ବାଃ ॥
ଏକ ଦାଦି ହମାରୀ କୈସେ ବୈଠି ବିଚାରି
ଚୁପକେ ଚୁପକେ ସେ ଆତି କୁତ୍ତା ଲାଠି ସେ ଭଗାତି
ଓହ ତୋ ଚୁହେ ସେ ଡରତି
ଆରେ ବାଃ ବାଃ ବାଃ ॥

୧୪. କଳା ମେଘ ଆ ଆ

କଳା ମେଘ ଆ ଆ
ଆମକୁ ପାଣି ଦେଇ ଯା ॥
ମାଟି ପାଣି ପିଇବ
ସବୁଜ ଘାସ ଉଠିବ ॥
ଗାଇ ଘାସ ଖାଇବ
ଆମକୁ କ୍ଷୀର ଦେବ ॥
କ୍ଷୀର ଆମେ ପିଇବା
ମୋଟା ତାଗଡା ହୋଇବା ॥
ମୋଟା ତାଗଡା ହୋଇବା
ଦେଶ ପାଇଁ ଲଢ଼ିବା ॥