শ্রী গণেশ অথর্বশীর্ষ

ওঁ নমস্তে গণপতয়ে
ত্বমেব প্রত্যক্ষং তত্ত্বমসি, ত্বমেব কেবলং কর্তাসি
ত্বমেব কেবলং ধর্তাসি, ত্বমেব কেবলং হর্তাসি
ত্বমেব সর্বং খল্বিদং ব্রহ্মাসি,
ত্বং সাক্ষাদাত্মাসি নিত্যম্।।১।।

ঋতং বচ্‌মি, সত্যং বচ্‌মি।।২।।

অব ত্বং মাং, অব বক্তারম্
অব শ্রোতারাং, অব দাতারং অব
ধাতারং,অবানূচানমব শিষ্যম্
অব পশ্চাত্তাৎ, অব পুরস্তাৎ,
অবত্তরাত্তাৎ, অব দক্ষিণাত্তাত
অব চৌর্ধ্বাত্তাত, অবোধরাত্তাৎ,
সর্বতো মাং পাহি পাহি সমন্তাৎ।।৩।।

ত্বং বাঙ্ময়স্ত্বং চিন্ময়ঃ ত্বমানন্দময়স্তং
ব্রহ্মময়ঃ, ত্বং সচ্চিদানন্দাদ্বিতীয়সি
ত্বং প্রত্যক্ষং ব্রহ্মাসি,
ত্বং জ্ঞানময়ো বিজ্ঞানময়োসি।।৪।।

সর্বং জগদিদং ত্বত্তো জায়তে,
সর্বং জগদিদং ত্বত্তস্তিষ্ঠতি
সর্বং জগদিদং ত্বয়ি লয়মেষ্যতি,
সর্বং জগদিদং ত্বয়ি প্রত্যেতি
ত্বং ভূমিরাপোঅনলোঅনিলো নভঃ,
ত্বং চত্বারি বাকপদানি।।৫।।

ত্বং গুণত্রয়াতীতঃ ত্বং দেহত্রয়াতীতঃ, ত্বং
কালত্রয়াতীতঃ, ত্বং মূলাধারস্থিতোঅসি নিত্যম্
ত্বং শক্তিত্রয়াত্মকঃ, ত্বাং যোগিনো ধ্যায়ন্তি নিত্যম্
ত্বং ব্রহ্মা, ত্বং বিষ্ণুস্ত্বং রুদ্রস্ত্বং ইন্দ্রস্ত্বং অগ্নিস্ত্বম্
বায়ুস্ত্বং সূর্যস্ত্বং চন্দ্রমাস্ত্বং ব্রহ্মভূর্ভুবঃ স্বরোম্।।৬।।

গণাদিং পূর্বমুচ্চার্য বর্ণাদিং তদনন্তরম্
অনুস্বারঃ পরতরঃ,অর্ধেন্দুলসিতং তারেণ ঋদ্ধং
এতত্তব মনুস্বরূপম্, গকারঃ পূর্বরূপম, অকারো
মধ্যমরূপম অনুস্বারশ্চান্ত্যরূপম,
বিন্দুরুত্তররূপম্, নাদঃ সংধানং
সংহিতা সন্ধিঃ সৈষা গণেশবিদ্যা, গণক ঋষিঃ
নিচ্চদ্ গায়ত্রীচ্ছন্দঃ, গণপতির্দেবতা,
ওঁ গং গণপতয়ে নমঃ।।৭।।

একদন্তায় বিদ্মহে বক্রতুণ্ডায় ধীমহি,
তন্নো দন্তী প্রচোদয়াৎ।।৮।।

একদন্তং চতুর্হস্তং পাশমাংকুশধারিণম্
রদং চ বরদং হস্তৈর্বিভ্রাণং মূষকধ্বজম্
রক্তং লম্বোদরং শূর্পকর্ণকং রক্তবাসসম্
রক্তগন্ধানুলিপ্তাংগম্, রক্তপুষ্পৈঃসুপূজিতম্
ভক্তানুকম্পিনং দেবং জগৎকারণমচ্যুতম্
আবির্ভূতং চ সৃষ্ট্যাদৌ প্রকৃতেঃ পুরুষাৎপরম্,
এবং ধ্যায়তি যো নিত্যং স যোগী যোগিনাং বরঃ।।৯।।

নমো ব্রাতপতয়ে, নমো গণপতয়ে
নমঃ প্রমথপতয়ে, নমস্তেঽস্তু লম্বোদরায়ৈকদন্তায়,
বিঘ্ননাশিনে শিবসুতায়
শ্রীবরদমূর্তয়ে নমো নমঃ।।১০।।

পশ্চিমবঙ্গের প্রায় সমস্ত জেলায় সহজ যোগ কেন্দ্র রয়েছে এবং নিকটতম উপ-কেন্দ্রটি সনাক্ত করতে, অনুগ্রহ করে QR কোড স্ক্যান করে অন্যান্য বিবরণ সহ উপ-কেন্দ্রের ঠিকানার তালিকা ডাউনলোড করুন।

Sahaja Premier League 2024

JHARKHAND I BIHAR I ORRISA I WEST BENGAL

SOUVENIR FROM THE HEART OF VIRAT

Jai Shri Mataji

SPL Sahaja Premier League

7838437487

www.sahajayogainbengali.org

Sahaja Yoga - Learning in Bengali

Sahaja Yoga Meditation - Learning in Bengali

চক্র শুদ্ধির জন্য শ্রী মাতাজির কাছে প্রার্থনা

ডান পথ

১) **মূলাধার**: মা, আপনি যথার্থই অসুরদিগকে বধ করেন।
২) **স্বাধিষ্ঠান**: মা, আমি কিছুই করি না। প্রকৃতপক্ষে আপনিই সর্ব কর্মের কর্তা ও ভোক্তা।
৩) **নাভিচক্র**: মা, যথার্থই আপনি আমার মধ্যে মর্যাদা স্বরূপ। মা, আপনি আমার আর্থিক ও সাংসারিক দুশ্চিন্তার সমাধান করেন এবং আমার সর্বপ্রকার হিতসাধন করেন।
৩ ক) **ভবসাগর**: মা, আপনিই আমার একমাত্র গুরু।
৪) **অনাহত**: মা, সত্যই আপনি আমার মধ্যে দায়িত্ববোধ স্বরূপ।
মা, সত্যই আপনি আমার মধ্যে সুন্দর ব্যবহারের সীমা ঠিক করে দেন, এবং দয়ালু পিতার মতো আমাকে রক্ষা করেন।
৫) **বিশুদ্ধি**: মা, আমার কাজে ও কথায় আপনিই যথার্থ মাধুর্য্য স্বরূপ।
৬) **আজ্ঞা চক্র**:
(বাম হাতের তালু মাথার বাম দিকে)
অহং (Ego)
মা, কৃপা করে আমার সমস্ত অহং দূর করে দিন।
মা, কৃপা করে আমাকে আপনার ভাবনার মধ্যে রাখুন।
৭) **সহস্রার: (ডান সহস্রার)**
(বাম হাতের তালু মাথার উপরের অংশে বাম দিকে)
মা, যথার্থই আপনি সব বাধা-বিপত্তির মাঝে ঊর্ধ্বগতির প্রচেষ্টায় বিজয় স্বরূপ।
সমগ্র ডানে: মা, সত্যই আপনিই 'হোলি স্পিরিট'। আপনিই পরম চৈতন্য।

মধ্যপথ

১) **মূলাধার**: মা, কৃপা করে আমাকে অবোধিতা এবং পরমাত্মার জ্ঞান দিন।
২) **স্বাধিষ্ঠান**: মা, কৃপা করে আমাকে সৃজনশীল আধ্যাত্মিক জ্ঞান প্রদান করুন, যাতে আমি সুন্দর ব্যক্তিত্ব হিসাবে নিজেকে প্রকাশ করতে পারি।
৩) **নাভিচক্র**: মা, কৃপা করে আমাকে সন্তুষ্ট এবং শান্তিপ্রিয় করে তুলুন।
৩ ক) **ভবসাগর**: মা, কৃপা করে আমাকে আমার নিজের গুরু করে দিন।
(মধ্য নাভির চারিদিকে ডান হাতের তালু দিয়ে ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরাতে হবে)
৪) **অনাহত**: মা, কৃপা করে আমাকে ভয়শূন্য করে তুলুন।
মা, কৃপা করে আমার আত্মাকে শক্তিশালী করুন।
মা, কৃপা করে আমার হৃদয়ে সম্পূর্ণ নিরাপত্তা দিন।
৫) **বিশুদ্ধি**: মা, আপনার এই মহালীলা ক্ষেত্রে আমাকে অনাসক্ত সাক্ষী স্বরূপ করে গড়ে তুলুন। মা, কৃপা করে আমাকে বিরাটের এক অপরিহার্য অংশ করে গড়ে তুলুন।
হংসচক্র (ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি চোখের দুই ভ্রুর মাঝখানে): মা, কৃপা করে আমাকে স্বয়ংসংশোধনী এবং সঠিক ভেদ জ্ঞান বিদিত ব্যক্তি করে তুলুন।
৬) **আজ্ঞা চক্র** (আজ্ঞার সম্মুখ ভাগ): (ডান হাতের তালু কপালের মাঝখানে) মা, আমি সবাইকে ক্ষমা করে দিয়েছি। এমনকি নিজেকেও ক্ষমা করে দিয়েছি।
(আজ্ঞার পশ্চাৎ ভাগ): (ডান হাত মাথার পিছন দিকে) মা, জ্ঞানে বা অজ্ঞানে কোন অন্যায় করে থাকলে, কৃপা করে আমাকে ক্ষমা করে দেবেন।
৭) **সহস্রার: ব্রহ্মতালু**
মা, কৃপা করে আমাকে আত্ম সাক্ষাৎকার প্রদান করুন।
মা, কৃপা করে আমায় আত্মসাক্ষাৎকারে সুদৃঢ় করে তুলুন।
মা, কৃপা করে আপনার শ্রী চরণ কমলে আমার সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ গ্রহণ করুন।
মা, আমায় সহজ যোগী (সহজ যোগিনী) রূপে প্রতিষ্ঠা করায় আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ গ্রহণ করুন।
মা, এই পৃথিবীতে আসার জন্য আপনি আমার কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ গ্রহণ করুন।

চক্র শুদ্ধির জন্য শ্রী মাতাজির কাছে প্রার্থনা

বাম পথ

১) **মূলাধার**: মা, আপনার কৃপায় আমি শিশুর শক্তিশালী অবোধিতা ।

২) **স্বাধিষ্ঠান**: মা, কৃপা করে আমাকে শুদ্ধ বিদ্যা দিন।
মা, আপনার কৃপায় আমি শুদ্ধ বিদ্যা।

৩) **নাভিচক্র**: মা, আপনার কৃপায় আমি সম্পূর্ণরূপে পরিতৃপ্ত, সন্তুষ্ট। মা, আপনার কৃপায় আমি শান্ত। মা, আপনার কৃপায় আমি উদার।

৩ **ক) ভব সাগর:** মা, আপনার কৃপায় আমি আমার নিজের গুরু। মা, আপনার কৃপায় শুধুমাত্র আত্মাই আমার সমস্ত শরীরের কর্তা।

৪) **অনাহত**: মা, আপনার কৃপায় আমি শুদ্ধ আত্মা।
মা, আমার আত্মবিরোধী কর্মের জন্য আমাকে ক্ষমা করুন।
মা, আপনার কৃপায় আমি মায়ের ভালোবাসা প্রচারের যন্ত্র মাত্র।।

৫) **বিশুদ্ধি**: মা, আমি নির্দোষ। মা, আপনার কৃপায় আমি শুদ্ধ আত্মা, সেজন্য আমি কখনো দোষী হতে পারি না।

৬) **আজ্ঞা চক্র:** (ডান হাতের তালু, মাথার ডানদিকে)
সংস্কার (Super ego)
মা, কৃপা করে আমার সমস্ত সংস্কার দূর করে দিন।
মা, কৃপা করে আমার সমস্ত বাধা দূর করে দিন।

সহস্রার: বাম সহস্রার
(ডান হাতের তালু মাথার উপরের অংশে ডান দিকে)
মা, আপনার কৃপায় আমি সব বাধা-বিপত্তির মাঝে থেকেও সুরক্ষিত এবং সব বাধা অতিক্রম করে উর্ধ্বগতির প্রচেষ্টায় জয়ী হব।
সমগ্র বামে: মা, আমার পরম সৌভাগ্য যে আপনি কৃপা করে আপনার ভাবনার মধ্যে আমায় স্থান দিয়েছেন।