

একজন সনাতন ধৰ্মাবলম্বীৰ / ধৰ্মাবলম্বীৰ দৈনিক কাৰ্যাবলীঃ

সকল কাজ শুরুর আগে বলবনেঃ ওঁ তৎ সৎ

👉 সকালে ঘুম থেকে উঠে পূর্বমুখী হয়ে মাটি স্পর্শ করে বলুন- ওঁ প্রযিদতাত্যৈ ভূম্যৈ নমঃ

👉 ঘরের দরজা খুলে পূর্বমুখী হয়ে সূর্য প্রণাম মন্ত্রঃ ওঁ শ্রী সূর্যায়. নমঃ

👉 স্নান করার সময়. বলুনঃ

ওঁ গঙ্গে চ যমুনা চৈব গোদাবরী সরস্বতী
নর্মদে সিন্ধু কাবেরী জলহেস্মিনী সন্নধিৎ কুরু।
ওঁ কুরুক্ষেত্র গয়া গঙ্গা প্রভাস পুষ্করী চ
তীর্থান্যতোনী পুণ্যানী স্নানকালে ভবন্ত্বহি।

👉 গৃহ প্রবেশমন্ত্রঃ ওঁ শ্রী বাস্তুপুরুষায়. নমঃ.

👉 খাবার আগেঃ ওঁ শ্রী জনার্দদনায়. নমঃ.

👉 ঘুমাবার আগেঃ ওঁ শ্রী পদ্মনাভায়. নমঃ.

👉 বিপদে পড়িলেঃ ওঁ শ্রী মধুসূদনায়. নমঃ.

👉 মলমূত্র ত্যাগের আগেঃ আজ্ঞা করু বসুন্ধরা।

👉 মৃত্যু সংবাদ শুনলেঃ দিযান্ লোকান্ সগচ্ছতু।

👉 জন্ম সংবাদ শুনলেঃ আয়ুৰ্মান ভব।

👉 মহামন্ত্রঃ

হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে

হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।।