ইউনিট ৬

আচার অনুষ্ঠান পূর্জাপার্বণ

ভূমিকা

কতকগুলো বিশ্বাস, আচার, কতকগুলো অনুষ্ঠান- এ তিনে মিলেই মানুষের ধর্ম। ঈশ্বর সর্বশক্তিমান এবং সর্বত্র বিরাজিত- এই বিশ্বাস নিয়েই ধর্ম আচরণ করতে হয়। জীবনের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মুহূর্তগুলো নিয়েই সমগ্র জীবন গড়ে উঠে। সুতরাং প্রত্যেকটি ক্ষণই প্রয়োজনীয়। প্রতিদিন ভোর থেকে শুরু করে রাতে শয়নের পূর্ব পর্যন্ত এই যে কর্মময় জীবনের সময়-এটিকে সার্থক করে তোলার জন্য শাস্ত্রকারগণ কতকগুলো কর্ম নির্দেশ করেছেন। এগুলোকেই বলা হয় নিত্যকর্ম। প্রতিদিন নিত্যকর্ম সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারলে সমগ্র জীবনটাই সুন্দরভাবে গড়ে উঠে। নিত্যকর্মের সঙ্গে কিছু যোগাসনের অভ্যাস করতে হয়। বিধিমত পূজাপার্বণ এবং পারলৌকিক ক্রিয়া সম্পন্ন করতে হয়। নিত্যকর্ম ও যোগাসন, পূজাপার্বণের সাধারন নিয়ম ও দৃষ্টান্ত হিসেবে সরস্বতী পূজা এবং পারলৌকিক ক্রিয়া এসব বিষয়গুলো ইউনিট- ৬-এর আলোচ্য বিষয়।

আলোচনার সুবিধার্থে এই ইউনিটটিকে মোট তিনটি পাঠে ভাগ করা হয়েছে। এই পাঠগুলো হচ্ছে:

পাঠ- ৬.১: নিত্যকর্ম ও যোগাসন

পাঠ- ৬.২: পূজাপার্বণ: সাধারণ নিয়ম ও সরস্বতীপূজা

পাঠ- ৬.৩: পারলৌকিক ক্রিয়া

পাঠ ৬.১

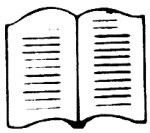
নিত্যকর্ম ও যোগাসন

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- নিত্যকর্ম কি এবং কয়টি তা বলতে পারবেন।
- কয়েকটি নিত্যকর্ম ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- যোগাসন বলতে কি বোঝায় তা বলতে পারবেন।
- দুটি যোগাসনের অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন।

(ক) নিত্যকর্ম



নিত্যকর্ম মানে প্রতিদিনের কর্ম। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে রাতে শোয়ার পূর্ব পর্যন্ত আমাদের যেসব কর্ম করতে হয়, সেগুলো নিত্যকর্ম। নিত্যকর্ম সাধারণত ছয় ভাগে বিভক্ত–

১। প্রাতঃকৃত্য, ২। পূর্বাহ্নকৃত্য, ৩। মধ্যাহ্নকৃত্য, ৪। অপরাহ্নকৃত্য, ৫। সায়াহ্নকৃত্য, ৬। রাত্রিকৃত্য।

প্রাতঃকালে যে, সকল কাজ করতে হয় সেগুলোই প্রাতঃকৃত্য। সূর্যোদয়ের ৩০/৪০ মিনিট পূর্বে ব্রাহ্মমুহূর্তে ঘুম থেকে উঠে পূর্ব বা উত্তর মুখে বসে নিচের মন্ত্রটি পড়তে হয়–

ব্রহ্মামুরারিস্ত্রিপুরান্তকারী
ভানুঃ শশী ভূমিসুতো বুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ শনিরাহুকেতুঃ
কুর্বন্তু সর্বে মম সুপ্রভাতম্॥

সরলার্থঃ ব্রহ্মা, মুরারি (কৃষ্ণ), ত্রিপুরবিনাশক (শিব), সূর্য, চন্দ্র, মঙ্গল, বুধ, বৃহস্পতি,শুক্র ও শনি গ্রহ, রাহু এবং কেতু, সকলে আমার প্রভাতটি সুন্দর করুন।

তারপর শয্যাত্যাগ করে ঘর থেকে বাইরে এসে সূর্যকে এই মন্ত্রে প্রণাম করবেন-

ওঁ জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিম্।
ধ্বান্তারিং সর্বপাপঘ্নং প্রণতোয়স্মি দিবাকরম্॥

সরলার্থঃ জবা পুষ্পের তুল্য বর্ণ, মহাজ্যোতির্ময়, তমোনাশক, সর্বপাপবিনাশক, কশ্যপ ঋষির পুত্র সূর্যদেবকে প্রণাম।

এরপর প্রণামমন্ত্রে তুলসীবৃক্ষ ও মাতা-পিতাকে প্রণাম করবেন। স্নানের মন্ত্রে স্নান সেরে প্রাতঃসন্ধ্যা ও দেবপূজাদি যথাযথভাবে সম্পন্ন করতে হয়। মধ্যাহ্ন মধ্যাহ্নেসন্ধ্যা, অতিথি আপ্যায়ন, অপরাহ্নে প্রয়োজনমত পার্বণশ্রাদ্ধাদি করতে হয়। এ ছাড়া সায়াহ্নে যথারীতি সন্ধ্যা-বন্দনাদি করা বিধেয়।

প্রাতঃকালের ন্যায় সন্ধ্যাবেলাতেও ভগবানের উপাসনা ও স্তোত্রপাঠ করতে হয়। এরপর রাত্রিকালীন আহারাদি শেষে ভগবানের নাম স্মরণ করে শয্যাগ্রহণের মধ্যদিয়ে নিত্যকর্মের সমাপ্তি ঘটে। এভাবে দিনের ভিন্ন ভিন্ন সময়ের জন্য নির্ধারিত কর্ম করলে দিনটি সার্থক হবে।

কতকগুলো দিনের সমষ্টি নিয়েইতো মানবজীবন। তাই প্রতিটি দিনের নির্ধারিত কর্ম সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারলে সমস্ত জীবনটাই সুন্দর, কর্মময় ও সার্থক হয়ে উঠবে।

এছাড়া ছাত্র-ছাত্রী হিসেবেও বিশেষ কিছু নিত্যকর্ম রয়েছে। ছাত্র-ছাত্রীরা খুব সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত জোড় করে বলবে-

(১)

জয় ভগবান সর্বশক্তিমান
জয় জয় ভবপতি
করি প্রনিপাত এই কর নাথ
তোমাতেই থাকে মতি॥
অখিল সংসার রচনা তোমার
মানস-তিমির হর।
অজ্ঞান নাশিয়া তত্ত্বজ্ঞান দিয়া
আমারে কৃতার্থ কর॥

(২)

হরে মুরারে মধুকৈটভারে
গোপাল-গোবিন্দ-মুকুন্দ-শৌরে।
যজ্ঞেশ-নারায়ণ-কৃষ্ণ-বিষ্ণো
নিরাশ্রয়ং মাং জগদীশ রক্ষ॥

পরে যথারীতি পিতা-মাতাকে প্রণাম করবে। তারপর মুক্ত বায়ুতে কিছক্ষণ ভ্রমণ ও ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীর ও মনকে সুস্থ সবল করে তুলবে। এরপর কিছুক্ষণ পড়াশোনা করে সময়মতো স্নানাহার সেরে স্কুলে যাবে। সেখানে শিক্ষক-শিক্ষিকার উপদেশ-নির্দেশ যথাযথ পালন করার চেষ্টা করবে। স্কুল ছুটির পর বাড়িতে ফিরে কিছু খেয়ে মুক্ত বায়ুতে খানিকক্ষণ খেলাধুলা করবে। সন্ধ্যায় হাত-মুখ ভাল করে ধুয়ে পড়াশোনায় বসবে। তবে রেডিও-টেলিভিশন প্রভৃতি প্রচারযন্ত্রের মাধ্যমে প্রচারিত শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান নিয়মিত শুনবে এবং তার অনুসরন করার চেষ্টা করবে। তারপর খাবার সময় হলে খেয়ে পড়াশোনা শেষে ভগবানের নাম করে শুয়ে পড়বে।

এই হলো ছোটদের জন্য বিশেষ নিত্যকর্ম।

(খ) যোগাসন

ঈশ্বর আরাধনার অন্যতম প্রতি হচ্ছে যোগ সাধনা। যোগ অবলম্বলন করে ঈশ্বরকে আরাধনা করার পদ্ধতিই যোগ সাধনা। এই যোগ সাধনার সঙ্গে যুক্ত রয়েছে যোগাসন।

দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বিশেষবভাবে সন্নিবেশ করে দেহকে সুস্থ করার যে প্রক্রিয়া তাকে যোগাসন বলে। ঈশ্বর আরাধনার উপযোগী করে নিজের দেহমনকে গড়ে নেওয়ার জন্য বিশেষ বিশেষ যোগাসন অনুশীলন করতে হয়। শাস্ত্রে বলে- "শরীরং খল্বাদ্য ধর্ম সাধনম্"। অর্থাৎ ধর্ম সাধনার জন্য প্রথম শর্ত হচ্ছে দেহমনকে সুস্থ রাখা। যোগাসন অনুশীলনের মধ্য দিয়ে সাধক দেহ ও মনকে ঈশ্বর আরাধনার উপযুক্ত করে গড়ে তুলতে পারেন।

ঋষিগণ বহুবিধ যোগাসনের কথা বলে গেছেন; যেমন- পদ্মাসন, বজ্রাসন, গোমুখাসন, ভদ্রাসন, কূর্মাসন, ইত্যাদি। আসন অনুশীলনের জন্য কতগুলো নিয়ম মেনে চলতে হয়। যেমনঃ

১. আসন অভ্যাস করার সময় মনকে শান্ত রাখতে হয়; কোন রকম উত্তেজনা মনে রাখবেন না।
২. ভরা পেটে বা একেবারে খালি পেটে আসন অভ্যাস করবেন না। হালকা কিছু খাবার খেয়ে কিছুটা সময় পরে যোগাসন অভ্যাস করবেন।
৩. যোগাসন অনুশীলনের জন্য সকাল বা সন্ধ্যা একটি সময় নির্ধারণ করে নেবেন।
৪. তাড়াহুড়ো করে যোগাসন অনুশীলন করবেন না। আসন অনুশীলনের সময় যে রকম শ্বাস-প্রশ্বাসের কথা বলা আছে তা যতদূর সম্ভব মেনে চলার চেষ্টা করুন।
৫. নরম বিছানার উপরে আসন অভ্যাস করবেন না। মেঝের উপর কম্বল, শতরঞ্জি, বা ঐ জাতীয় কিছু পেতে আসন অনুশীলন করবেন।

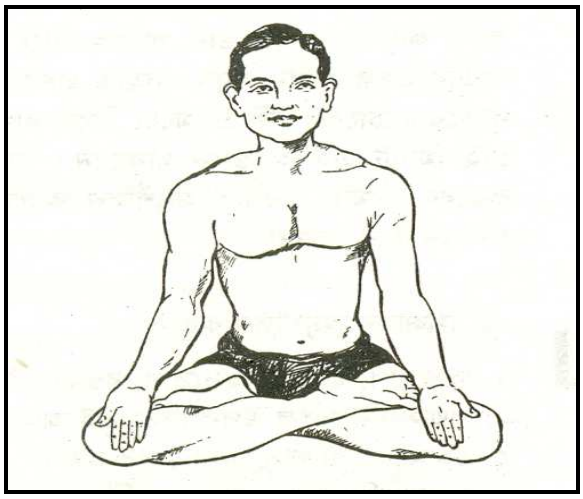
এবার আমরা দুটি আসন অনুশীলনের পদ্ধতি দেখে নিচ্ছি। প্রথমে পদ্মাসনের কথা ধরা যাক।

পদ্মাসন

অনুশীলন পদ্ধতিঃ কোন শক্ত জায়গায় বা মাটির উপর দু-পা প্রসারিত করে সোজা হয়ে বসুন। এবার ডান হাটু ভাঁজ করে এনে বাঁদিকের জানুর উপর রাখুন। তারপর বাঁ পাকে ভাঁজ করে ডান দিকের জানুর উপরে রাখুন। এর বিপরীত ভাবেও করা চলতে পারে। মেরুদণ্ড সোজা রাখুন। দুহাতের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী একত্রিত করে আলাদা আলাদাভাবে দুই হাটুর উপর রাখুন। মেরুদণ্ড ও মস্ত্রক যেন একই সরলরেখায় থাকে, চোখ বন্ধ রাখুন। এখন ধীরে ধীরে শ্বাস নিন ও শ্বাস ত্যাগ করুন। শ্বাস গ্রহণ করবেন নাক দিয়ে ও ত্যাগ করবেন মুখ দিয়ে। দম বন্ধ করে থাকলে ক্ষতি হবে। শুরুতে আসনটি ২/৩ মিনিট এর বেশি করবেন না। আস্তে আস্তে সময় বাড়াবেন। পায়ের ভাঁজ পরিবর্তন করে আগের পদ্ধতিতে অনুশীলন করুন। আসন অনুশীলনের পর শবাসনে বিশ্রাম নিন।

উপকারিতা

১. পদ্মাসন অনুশীলনে হাঁপানি, হিস্টিরিয়া, বাত ও অনিদ্রা রোগ নিরাময় হয়।
২. দেহের স্থুলতা কমে ও জীবনী শক্তি বৃদ্ধি পায়।
৩. ক্ষুধা ও হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।



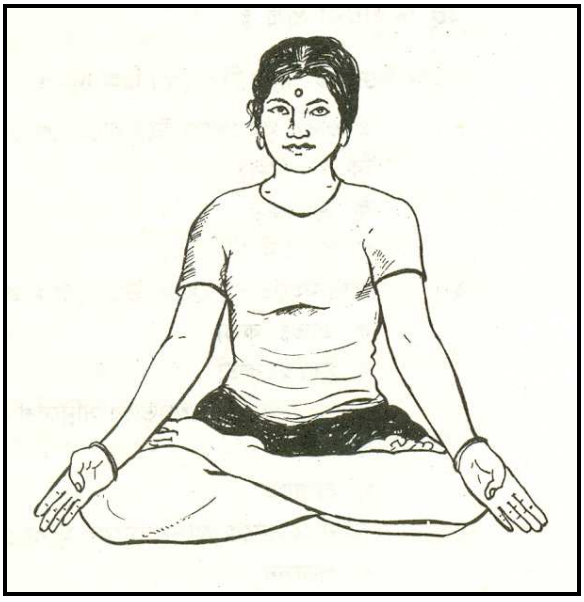
চিত্র ৯: পদ্মাসন

বিশেষ সতর্কতা

বাতের ব্যথা হাঁটু, গোড়ালি সন্ধির প্রদাহ বেশি মাত্রায় থাকলে বা সন্ধির সচলতা কম হলে সাবধানে আসনটি অনুশীলন করুন। এক্ষেত্রে বেশি চাপ প্রয়োগ করবেন না।

সিদ্ধাসন

সিদ্ধ পুরুষগণ এই আসনে বসে ধ্যান করেন বলে এই আসনকে সিদ্ধাসন বলে। এই আসনটিকে আসনসমূহের মধ্যে শ্রেষ্ঠাসন বলা হয়।



চিত্র ১০: সিদ্ধাসন

অনুশীলন পদ্ধতি

মাটির উপর বা কোন শক্ত জায়গায় পা ভাঁজ করে বসুন। বাঁ পা ভাঁজ করে দেহের নিম্ভাগে স্পর্শ করান। এবার ডান পা-কে টেনে অনুরূপভাবে গোড়ালি দেহের নিম্ভাগে বা পায়ের পাতার উপর স্থাপন করুন। দুহাত প্রশস্ত্র করে দুই হাটুর মাথায় স্থাপন করুন। মেরদণ্ড সোজা থাকবে। চোখের দৃষ্টি ভ্রু-মধ্যে নিবন্ধ রাখুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক ভাবে চলবে। প্রথম প্রথম ১/২ মিনিট এই অবস্থানে থাকবেন। তারপর পা পরিবর্তন করে পুনরায় আসনটি অনুশীলন করবেন। মোট চারবার অনুশীলন করবেন। প্রতিবার পা পরিবর্তনের আগে কিছুণের জন্য শবাসন করে নেবেন।

উপকারিতা

এই সিদ্ধাসন অনুশীলন করলে–

১. ক্ষয়রোগ, হাঁপানি, হৃদরোগ, বহুমূত্র, উদারাময় ও অজীর্ণ রোগ নিরাময় হয়।
২. পদ্মাসনের সকল উপকারিতা এই আসনে লাভ করা যায়।
৩. কোমরের ব্যাথা-বেদনা সেরে যায়।
৪. সংযমশক্তি বৃদ্ধি পায় ও মানসিক চাঞ্চল্য দূর হয়।

সারাংশ

নিত্যকর্ম অনুশীলনের মধ্য দিয়েই প্রতিটি মানুষের জীবন বিকশিত হয়ে থাকে। শাস্ত্রে নিত্যকর্মকে ছয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে- আহার, বিহার, সাংসারিক কর্ম ও সাধনা-উপাসনা-এর মধ্যেই নিহিত রয়েছে। আবার সাধনার ক্ষেত্রে রয়েছে দেহ ও মনকে সঠিকভাবে গড়ে নেওয়ার জন্য প্রয়োজন রয়েছে যোগাসন অনুশীলনের। আরাধ্য দেবতায় মনকে নিবিষ্ঠ রেখে উপাসনা করাকে যোগসাধনা বলে। যোগসাধনার সঙ্গে যুক্ত রয়েছে যোগাসন। অনেক প্রকার যোগাসনের মধ্যে পদ্মাসন ও সিদ্ধাসন সাধনার পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৬.১

বহু নির্বাচনী প্রশ্নঃ

সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে রাতে শোওয়ার পূর্ব পর্যন্ত যে সমস্ত কর্ম করা হয়। সেগুলিকে কি কর্ম বলে?
ক. নিত্যকর্ম খ. দৈনিক কর্ম
গ. ধর্ম কর্ম ঘ. যজ্ঞ কর্ম।

২। ব্রাহ্ম মুহূর্তে ঘুম থেকে উঠে সূর্যকে প্রণাম করাকে কি কৃত্য বলে?
ক. প্রাতঃ কৃত্য খ. পুর্বাহ্ন কৃত্য
গ. মধ্যাহ্ন কৃত্য ঘ. সায়াহ্ন কৃত্য।

৩। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে বিশেষভাবে সন্নিবেশ করার প্রক্রিয়াকে কি বলা হয়?
ক. আসন খ. যোগাসন
গ. ব্যায়াম ঘ. হঠযোগ।

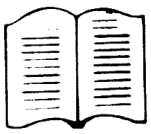
৪। কোন আসনকে আসনসমূহের মধ্যে শ্রেষ্ঠাসন বলা হয়েছে?
ক. পদ্মাসন খ. সিদ্ধাসন
গ. গোমুখাসন ঘ. বজ্রাসন।

পাঠ ৬.২ পূজাপার্বণ: সাধারণ নিয়ম ও সরস্বতীপূজা

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- পূজা- পার্বণ কাকে বলে, তা বর্ণনা করতে পারবেন।
- পূজার সাধারণ নিয়মগুলো বলতে পারবেন।
- সরস্বতী পূজার পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন।
- সরস্বতী দেবীর ধ্যান, পুষ্পাঞ্জলি ও প্রণামমন্ত্র বলতে পারবেন।



সাধারণ নিয়মঃ 'পূজা' কথাটির অর্থ হল 'পুষ্পকর্ম'। পুষ্প, চন্দন, বিল্বপত্র, তুলসীপত্র, দূর্বা, আতপ চাল প্রভৃতি উপকরণ দিয়ে দেবদেবীর অর্চনা বা আরাধনাকে পূজা বলে। যেমন-সরস্বতী পূজা। পূজা হিন্দুধর্মের বিশেষ আনুষ্ঠানিকতা ও আচরণগত দিক প্রকাশ করে।

আর **পার্বণ** বলতে বোঝায় কোন বিশেষ পর্ব বা উৎসব। যেমন, বিশেষ একশ্রেনির শ্রাদ্ধ একটি পার্বণ। অবশ্য পার্বণ শব্দটির আলাদা অর্থ আছে। তবে তা **'পুজা'** শব্দের সমার্থক রূপেও প্রচলিত।

বৈদিক যুগে উপাসনা ছিল যজ্ঞ ভিত্তিক। অগ্নি প্রজ্বলিত করে ইন্দ্র, বরুণ, মিত্র, উষা প্রভৃতি দেব-দেবীর উদ্দেশ্যে যজ্ঞ করা হত।

বৈদিক যুগের পর এল পৌরাণিক যুগ। পৌরাণিক যুগে ঈশ্বরের বিভিন্ন শক্তি ও গুণের সাকার রূপ হিসেবে দেব-দেবীর পূজার প্রচলন ঘটে। আসলে মূর্তিটির মধ্য দিয়ে দেব- দেবতার শক্তিকে আকার দিয়ে পূজা করা হয়। মূর্তিপূজা সম্পর্কে তাই বিবেকানন্দ বলেছেন,

পুতুল পুজা করে না হিন্দু
কাঠ- মাটি দিয়ে গড়া,
মৃন্ময়ী মাঝে চিন্ময়ী হেরে
হয়ে যাই আত্মহারা।

মাটির মূর্তির মধ্য দিয়ে চৈতন্যকেই শ্রদ্ধা জাগানো হয়। তারই নাম পূজা। এভাবেও দবতাদের পূজা করার বিষয়ে ঈশ্বরের অনুমোদন রয়েছে। গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন- 'যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাং স্তথৈব ভজাম্যহম্।' -'যে আমাকে যেভাবে ভজনা করে, আমি তাকে সেভাবেই অনুগ্রহ করি।'

দেবতাদের বিভিন্ন আধারে পূজা করা হয়। যেমন, ঘট, বিগ্রহ বা প্রতিমা, যজ্ঞের বেদী, অগ্নি, জল, চিত্র, মণ্ডল, দর্পণ, হৃদয় ইত্যাদি। বর্তমানে ঘট, চিত্র ও প্রতিমায় পূজা করার রীতিই সমধিক অনুসৃত হচ্ছে।

প্রত্যেক দেব-দেবীর পূজার সুনির্দিষ্ট ধ্যান, প্রণামমন্ত্র প্রভৃতি সহ পৃথক পৃথক সুনির্দিষ্ট নিয়ম আছে। তবে সকল দেবতার পূজার ক্ষেত্রে কিছু সাধারণ নিয়ম অনুসরণ করা হয়। পূজা করার বর্ণনা দেখার চেয়ে পূজা দেখে পূজা-করা সহজে শেখা যায়। কারণ 'পূজা' করা একটি ব্যবহারিক বা প্রায়োগিক কাজ।

পূজার উপাচার বা উপকরণঃ সাধারনত পূজা পঞ্চ বা দশ উপচারে করা যায়। তবে বিশেষ পূজায় দেবতাকে ষোড়শ উপাচারে পূজা করা হয়।

পঞ্চোপচারঃ ধূপ, দীপ, গন্ধ, পুষ্প, নৈবেদ্য- এই পাঁচটি হচ্ছে পঞ্চোপচার।

দশোপচারঃ পাদ্য, অর্ঘ্য, আচমনীয় স্নানীয়, পুনরাচমনীয়, গন্ধ, পুষ্প, ধূপ, দীপ ও নৈবেদ্য- এই দশটি দশোপচার।

ষোড়শ পোচারঃ রূপার আসন, স্বাগত, পাদ্য, অর্ঘ্য, আচমনীয়, মধুপর্ক, স্নানীয়, বস্ত্র, আভরণ, গন্ধ, পুষ্প, ধুপ, দীপ, নৈবেদ্য, পুনরাচমনীয় ও তাম্বুল- এই ষোলটি উপচার নিয়ে ষোড়শোপচার। ষোড়শোপচারের অন্যতম উপচার মধুপর্ক দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, মধু ও চিনির সঙ্গে কিঞ্চিত জলের মিশ্রণে তৈরি করা হয়।

পূজার পুষ্পঃ দেবতাদের পূজায় পুষ্প বা পত্রের ব্যবহারে বাচ-বিচার আছে। ভাল লাগা মন্দ লাগা আছে। শিব ধূতুরা, নারায়ণ শ্বেতবর্ণ পুষ্প, দুর্গা রক্তবর্ণ পুষ্প বেশি পছন্দ করেন। বিষ্ণুকে অবশ্যই তুলসীপত্র দিয়ে পূজা করতে হবে। শিবের পছন্দ বিল্বপত্র। আবার নারায়ণ পূজায় ও সূর্য পূজায় বিল্বপত্র ব্যবহার করা নিষেধ।

পূজায় বাদ্য যন্ত্রঃ দেব-দেবীদের পূজায় বাদ্য লাগে। পূজায় শঙ্খ, ঘন্টা, কাঁসর, ঢাক, ঢোল, সানাই প্রভৃতি বাদ্য বাজানো হয়। ঘন্টাকে বলা হয় 'সকল বাদ্যময়ী'। অন্য বাদ্যের অভাবে শুধু ঘন্টা বাজিয়ে পূজা করা হয়। পুষ্পের মতো বাদ্যের ব্যাপারেও দেবতাদের বাচ-বিচার আছে। যেমন, লক্ষীপূজায় ঘন্টা বাজান নিষেধ। শিবপূজায় করতাল, দূর্গাপূজায় বাঁশি, ব্রহ্মপূজায় ঢাক এবং সুর্যপূজায় শঙ্খ বাজানো নিষেধ।

পূজা পদ্ধতিঃ

আচমন ও বিষ্ণুস্মরণ- শুদ্ধ আসনে বসে প্রথমে আচমন করতে হয়। আচমনের সাথে বিষ্ণুকে স্মরণ করতে হয়। বিষ্ণুস্মরণ মন্ত্রঃ

ওঁ তদ্‌বিষ্ণো পরমং পদং সদা পশ্যতি সূরয়ঃ
দিদিব চক্ষুরাততম্।
ওঁ বিষ্ণুঃ ওঁ বিষ্ণুঃ ওঁ বিষ্ণুঃ।

সরলার্থঃ দুলোকের চক্ষুর মহত বিস্তৃত সেই বিষ্ণুব পরম পদ মেধাবীগণ সর্বদা প্রত্যক্ষ করে থাকেন।

স্বস্তিবাচনঃ বিষ্ণু স্মরণের পর স্বস্তিবাচন। 'স্বস্তি' অর্থ সঙ্গল বা শুভকামনা বা আর্শীবাদ পুরোহিত পূজার শুরুতে যে নির্দিষ্ট মঙ্গলবাক্য উচ্চারণ করেন, তাকেই বলে স্বস্তিবাচন। ঋগ্বেদ, যজুর্বেদ, সামবেদ, তন্ত্র প্রভৃতি অনুসারে পৃথক পৃথক স্বস্তিবাচন রয়েছে। স্বস্তিবাচনের সময় বাদ্য বাজাতে ও উলুধ্বনি দিতে হয়। স্বস্তিবাচনের পর যথাক্রমে সংকল্প, ঘটস্থাপন, সামান্যার্ঘ্য, দ্বার দেবতার, পূজা, বিঘ্ন ও ভুতাপসরণ- (অমঙ্গল দুর করা), আসন শুদ্ধি প্রভৃতি করতে হয়। তারপর গণেশ, শিব, সূর্য, অগ্নি, বিষ্ণু বা নারায়ণ ও জয়দুর্গার পূজা করা হয়। গণেশ, সূর্য প্রভৃতি দেবতার পুজা শেষে ভূতশুদ্ধি, মাতৃকা ন্যাস ও প্রাণায়াম করতে হয়। ভূতশুদ্ধি হচ্ছে পরমাত্মার সঙ্গে জীবাত্মার মিলনাত্মক ধ্যান। প্রাণায়াম হচ্ছে শ্বাস গ্রহণ, ধারণ ও ত্যাগের বিশেষ প্রক্রিয়া এবং এক ধরনের যোগ ব্যায়াম। প্রাণায়ামের পর অঙ্গন্যাস ও করন্যাস করতে হয়। ন্যাসের দ্বারা শরীর দেবময় হয় অর্থাৎ নিজের ভিতর দেবতা প্রতিষ্ঠিত এই বোধ জন্মে। গণেশাদি দেবতার পূজার পর উদ্দিষ্ট বিশেষ দেবতার পূজা শুরু করা হয়।

উদ্দিষ্ট দেবতার পূজার শুরুতে মন্ত্রপাঠ করে সংকল্প করতে হয়। তারপর করতে হয় ঘটস্থাপন। প্রতিমায় পূজা করা হলে চক্ষু-দান, প্রাণপ্রতিষ্ঠা প্রভৃতি করে নিতে হয়। তারপর পঞ্চ, দশ বা ষোড়শ উপচারে পূজা করতে হয়। অতঃপর পুষ্পগুলি দিতে হয়, ভোগ দিতে হয়, আরতি করতে হয়, সম্ভব হলে যজ্ঞ করতে হয়। তারপর দক্ষিণা দান করে নির্ধারিত মন্ত্রে প্রণাম করতে হয়। অতঃপর বিসর্জনমন্ত্রে বিসর্জন দিতে হয়।

উদাহরণ স্বরূপ সরস্বতী পূজার বর্ণনা করছি।

সরস্বতী পূজাঃ

মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের পঞ্চমী তিথিতে সরস্বতী দেবীর পূজা করতে হয়। স্বস্তিবাচন করে সংকল্পমন্ত্র পাঠ করতে হয়। যথা-

'বিষ্ণুরোম্ তদসদদ্য মাঘে মাসি শুক্লে পক্ষে পঞ্চম্যান্তিথৌ অমুকগোত্রঃ শ্রী অমুক দেবশর্মা সরস্বতী-প্রীতিকামো গণপত্যাদিনাদেবতা-পূজাপূর্বক- সরস্বতীপূজাকর্মাহং করিষ্যে।'

গণেশাদি দেবতার পূজা করে ঘটস্থাপন, মূল দেবতার (সরস্বতী দেবীর) চক্ষু-দান ও প্রাণ প্রতিষ্ঠা করব। অঙ্গন্যাসাদি করে ষোড়শোপচারে পূজা করব।

তারপর 'ওঁ তরুণশকলমিন্দোর্বিভ্রতী শুভ্রকান্তিঃ'- এই মন্ত্রে সরস্বতী দেবীর ধ্যান করতে হয়।

পুষ্পঞ্জলি মন্ত্রঃ

ওঁ সরস্বতী নমো নিত্যং ভদ্রকাল্যৈ নমো নমঃ।
বেদ বেদাঙ্গবেদান্তবিদ্যাস্থানেভ্য এব চ।।
এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ ওঁ সরস্বত্যৈ নমঃ।

সরলার্থঃ সরস্বতী ভদ্রকালী এবং বেদ, বেদাঙ্গ, বেদান্ত ও বিদ্যাস্থানকে সর্বদা প্রণাম করি। এই সচন্দন পুষ্প ও বিল্বপত্রের অঞ্জলি দিয়ে সরস্বতীকে প্রণাম করি।

পুষ্পাঞ্জলির পর দক্ষিণা দিতে হয়। সরস্বতী পূজায় হোম বা যজ্ঞও করা হয়। প্রতিমায় পূজা করা হলে বিসর্জন মন্ত্রে বিসর্জন দিতে হয়।

সরস্বতী দেবীর প্রণাম মন্ত্র

ওঁ সরস্বতী মহাভাগে বিদ্যে কমললোচনে।
বিশ্বরূপে বিশালাক্ষি বিদ্যাং দেহি নমোয়স্তুতে।।

সরলার্থঃ হে মহাভাগ সরস্বতী, হে বিদ্যাদেবী, পদ্মফুলের মত চক্ষু বিশিষ্টা, হে বিশ্বরূপা বিশাল চোখের অধিকারিণী, আমাকে বিদ্যা দাও। তোমাকে আবার প্রণাম।

পূজাবিধির অনেক গ্রন্থ আছে। যেমন, 'পুরোহিত দর্পণ'। এ সকল গ্রন্থ অনুসরণ করে এবং শাস্ত্রজ্ঞ পুরোহিতের পূজা দেখে পূজা করা শিখতে হয়।

সারাংশ

পুষ্প, চন্দন, বিল্ব, তুলসী দূর্বা, আতপ চাল প্রভৃতি দিয়ে দেব-দেবীর আরাধনাকে পূজা বলে। কোন বিশেষ পর্ব বা উৎসবকে পার্বণ বলে। মূর্তি বা প্রতিমার মধ্যে দেবতা বিশেষের প্রতিষ্ঠা করে সেই দেবতার শক্তি বা গুণকে স্মরণ করাই পূজার মূল কথা। ঘট, প্রতিমা প্রভৃতি আধারে পূজা করা হয়। পূজার সুনির্দিষ্ট ক্রম, ধ্যনমন্ত্র প্রণামমন্ত্র প্রভৃতি আছে। সেগুলো অনুসরণ করে পূজা করা হয়।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৬.২

বহু নির্বাচনী প্রশ্নঃ

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১। পূজা কথাটির অর্থ কি?
ক. শ্রদ্ধা
খ. ভক্তি
গ. পুষ্পকর্ম
ঘ. আত্মনিবেদন।

২। 'যে আমাকে যে-ভাবে ভজনা করে, আমি তাকে সে-ভাবেই অনুগ্রহ করি।' -কথাটি কে বলেছেন?
ক. ব্যাসদেব
খ. দেবরাজ ইন্দ্র
গ. নৃসিংহ অবতার
ঘ. ভগবান শ্রীকৃষ্ণ।

৩। দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, মধু ও চিনির সঙ্গে কিঞ্চিৎ জল মিশিয়ে কি তৈরি করা হয়?
ক. চরণামৃত
খ. নৈবেদ্য
গ. মধুপর্ক
ঘ. হবি।

৪। শিব কোন পত্র পছন্দ করেন?
ক. বিল্ব পত্র
খ. তুলসী পত্র
গ. ভূর্জ পত্র
ঘ. বট পত্র।

৫। কোন পূজায় ঘন্টা বাজানো নিষেধ?
ক. দুর্গাপূজায়
খ. লক্ষীপূজায়
গ. কালীপূজায়
ঘ. সরস্বতীপূজায়।

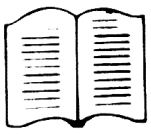
৬। মাঘ মাসের শুক্ল পঞ্চমী তিথিতে বিশেষ ভাবে কোন দেবতার পূজা করা হয়?
ক. নারায়ণ
খ. লক্ষ্মী
গ. সরস্বতী
গ. শিব।

পাঠ ৬.৩ পারলৌকিক ক্রিয়া

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- পারলৌকিক ক্রিয়া কাকে বলে তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পদ্ধতি বলতে পারবেন।
- চাতুর্বর্ণের অশৌচ সম্বন্ধে বলতে পারবেন।
- শ্রাদ্ধ কি এবং কিভাবে অনুষ্ঠিত হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন।



পারলৌকিক ক্রিয়া

শাস্ত্রে আছে, আত্ম অবিনশ্বর। পরমপুরুষ বা পরমাত্মার অংশ হিসাবে আত্ম বা জীবাত্মা বিরাজ করছে। আত্ম অংশ, পরমাত্মা অংশী। এই অংশীরূপ পরমাত্মায় মিলিত হওয়ার জন্য জীবাত্মা অবিরত চলছে। যদতিন পর্যন্ত পরমাত্মার সঙ্গে মিলিত হতে না পারছে ততদিন জীবাত্মা ভিন্ন ভিন্ন জীবদেহ ধারণ করে জন্ম-মৃত্যুর চক্রে আবর্তিত হতে থাকে। যখন দেহ ধারণ করে আত্মা অবস্থান করে তখন তার সেই অবস্থানকে ইহলৌকিক জীবন বলা হয়। আবার দেহ ত্যাগ করে আত্মার অন্যলোকে অবস্থানকে বলা হয় পারলৌকিক জীবন।

পরলোকগত আত্মার সদ্‌গতির উদ্দেশ্যে শাস্ত্রনির্দেশিত যে সকল কর্ম বা ক্রিয়া করতে হয় সেগুলোকে বলে পারলৌকিক ক্রিয়া। সাধারণত পারলৌকিক ক্রিয়া অনুষ্ঠিত হয় মৃত্যুর পর। মৃতব্যক্তির সন্তান-সন্ততি বা আত্নীয়-স্বজন পারলৌকিক ক্রিয়া করে থাকেন। পারলৌকিক ক্রিয়ার মধ্যে প্রধান হচ্ছে- (ক) অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া, (খ) অশৌচ ও (গ) শ্রাদ্ধ।

(ক) অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া

অন্ত্য+ইষ্টিক্রিয়া= অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া। অন্ত্য মানে শেষে করণীয়, ইষ্টিক্রিয়া মানে যজ্ঞাদিকর্ম। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া একত্র অর্থ হচ্ছে জীবনের শেষ যজ্ঞ অর্থাৎ শবদাহ। তাহলে কথাটি দাঁড়ালো, অগ্নিতে মৃতদেহ আহুতি দেওয়ার নাম অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া। এই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পাদনের জন্য সুনির্দিষ্ট মন্ত্র ও বিধি-বিধান রয়েছে। দাহকারী হবেন জ্যেষ্ঠপুত্র। তার অনুপস্থিতিতে ক্রমান্বয়ে অন্য পুত্রগণ, অভাবে অন্য কোন ব্যক্তি। দাহকারী স্নান করে শবদেহ শ্মশানে নিয়ে প্রথমে ভূমিতে কুশের উপর দক্ষিণ শির করে শোয়াবেন। মৃতদেহকে কখনও বস্ত্রশূন্য করতে নেই। মৃতদেহটিতে ঘৃত মাখিয়ে স্নান করাতে হয়।

স্নান পদ্ধতিঃ শাস্ত্রনির্দেশিত মন্ত্রে পৃথিবীর যাবতীয় তীর্থ ও পবিত্র নদী, জলাশয়, সাগর-প্রভৃতিকে স্মরণ করে শবকে স্নান করাতে হয়। স্নানশেষে মৃতদেহকে নতুন কাপড় পরাতে হয়। ব্রাহ্মণ হলে পৈতা দিতে হয়। গায়ে চন্দনাদি মাখিয়ে, দুই চোখে, দুই কানে, নাকের দুই ছিদ্রে সোনার অথবা কাঁসার টুকরো দিতে হয়।

এরপর যথারীতি পিণ্ডদানের ব্যবস্থাও করতে হয়। পিণ্ডদান শেষে অগ্নিদাতা পুনরায় স্নান করে পরিষ্কার ভূমিতে উত্তর-দক্ষিণ লম্বা করে আম্রকাষ্ঠ বা চন্দনকাষ্ঠ দিয়ে চিতা সাজাবেন। চন্দনকাঠে শ্মশানশয্যা রচনা করা না গেলে শ্মশানে চন্দনের টুকরো হলেও দিতে হবে। তারপর মৃতদেহকে

উত্তর দিকে মাথা দিয়ে (সামবেদী হলে দক্ষিণ দিকে মাথা দিয়ে) পুরুষ হলে উপুড় ভাবে আর স্ত্রীলোক হলে চিৎভাবে শোয়াতে হবে।

এরপর অগ্নিদান ক্রিয়া। অগ্নিদাতা অগ্নি গ্রহণ করে শবদেহ সাত বা তিনবার প্রদক্ষিণ করতে করতে নিচের বাক্যগুলো পাঠ করবেন-

"এই মৃতব্যক্তি জীবিত থাকা অবস্থায় জেনে বা না জেনে, লোভে এবং মোহে অনেক অপকর্ম করতে পারেন। মরণশীল জীব হিসেবে এ ব্যক্তি পঞ্চমহাভূতে গড়া দেহ ত্যাগ করেছেন। তিনি ধর্ম ও অধর্ম; লোভ ও মোহযুক্ত ছিলেন। (তার জ্ঞাত ও অজ্ঞাত পাপ ক্ষমা করুন)। তার সমস্ত শরীর দহন করে তাকে দিব্যলোকে নিয়ে যান।" [সংস্কৃত থেকে অনুবাদ]

এবার অগ্নিদাতা দক্ষিণমুখ হয়ে মৃতদেহের মুখে (মতান্তরে মস্ত্রকে) অগ্নিসংযোগ করবেন। দাহকার্য শেষ হলে সাতটি কাঠি চিতায় প্রদান করতে হয়। দাহকারীগণ প্রত্যেকে তিন বা সাত কলস জল দিয়ে চিতার আগুন নিবিয়ে দেবেন এবং চিতাস্থলটি পরিষ্কার করবেন।

পরে জলপূর্ণ একটি কলস চিতার উপরে রাখবেন। আটটি কড়ি এবং একটি বাঁশের টুকরো কলসের নিকট পুঁতে রাখতে হয়। পরে পিছন ফিরে দাহকারী কুঠার বা মাটির ঢেলা দিয়ে কলসটি ভেঙ্গে শ্মশান ত্যাগ করবেন। মৃতব্যক্তির কিছু অস্থি জলে নিক্ষেপ করে একটি ডুব দিয়ে স্নান করে প্রেতের উদ্দেশ্যে তর্পণ করতে হয়। তারপর শ্মশান বন্ধুগণ মৃতব্যক্তির বাড়ীতে গিয়ে নিমপাতা দাঁতে কেটে অগ্নি, পাথর ও ঘৃত স্পর্শ করে ঘরে ঢুকবেন।

(খ) অশৌচ

ন শৌচ = অশৌচ। শৌচ মানে পবিত্রতা বা শুচিতা। পবিত্রতা বা শুচিতার অভাবকে বলা হয় অশৌচ। অশৌচ দু-রকমের হতে পারে। একটি জন্মজনিত অশৌচ, অপরটি মরণহেতু অশৌচ। সন্তান জন্মের পর প্রসূতি ও তার পরিবেশ অশৌচ থাকে বলে একে জননাশৌচ বলে। আবার পিতামাতা, নিকট আত্মীয়-স্বজনের মৃত্যুতে মানুষের মনে শোক উপস্থিত হয়। তখন ধর্মীয় ও সামাজিক কাজকর্ম সুষ্ঠুভাবে করার মত মনের অবস্থা থাকে না। দেহ ও মনের এরূপ অবস্থা অশুচি বলেই পরিচিত। মরণ-হেতু মনের এ অশুচিতাকে মরণাশৌচ বলা হয়। সমাজের বিভিন্ন শ্রেণির লোকের জন্য অশৌচ বিধানও বিভিন্ন রকমের রয়েছে। ব্রাহ্মণের অশৌচ দশদিন, ক্ষত্রিয়র বারদিন, বৈশ্যের পনর দিন এবং শূদ্রের একমাস বা ত্রিশ দিন।

যদি সূর্যোদয়ের পূর্বে মৃত্যু হয় তাহলে পূর্বদিন ধরে অশৌচ গণনার দিন ধার্য করা হয়। যতদিন অশৌচ থাকবে ততদিন প্রত্যহ মৃত ব্যক্তির (প্রেতের) উদ্দেশ্যে নীর ও ক্ষীর (জল ও দুধ) প্রদান করতে হয়।

পিতা-মাতার মৃত্যুর পর চতুর্থ দিবসে ও দশম দিবসে পিণ্ডদান করতে হয়। এই পিণ্ডকে বলা হয় পূরকপিণ্ড। পূরকপিণ্ড দিতে হয় মোট দশটি। অশৌচান্তে মস্তক মুন্ডণ করে নববস্ত্র পরিধান করতে হয়। অশৌচান্ত্রে হওয়ার পরের দিন করতে হয় শ্রাদ্ধ।

(গ) শ্রাদ্ধ

শ্রাদ্ধ শব্দটি শ্রদ্ধা শব্দ থেকে এসেছে। 'শ্রদ্ধা' শব্দের সঙ্গে 'অণ' প্রত্যয় যোগে 'শ্রাদ্ধ' শব্দ নিস্পন্ন হয়েছে। তবে শ্রাদ্ধ শব্দটি হিন্দু ধর্মশাস্ত্রে বিশেষ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে মৃত পিতৃপুরুষগণের উদ্দেশ্যে তাঁদের আত্মার তৃপ্তির জন্য শ্রদ্ধার সঙ্গে বিশেষভাবে তৈরী করা অন্ন, ব্যঞ্জন, জল, দধি, দুগ্ধ, ঘৃত প্রভৃতি প্রদান করাকে শ্রাদ্ধ বলে।

অশৌচ ত্যাগের পর প্রথমে যে শ্রাদ্ধ করতে হয় তাকে বলে আদ্য শ্রাদ্ধ। অশৌচকাল শেষ হওয়ার পরদিন এ শ্রাদ্ধ অনুষ্ঠিত হয়। একজন মৃতব্যক্তির উদ্দেশ্যে এ শ্রাদ্ধ করা হয় বলে এই শ্রাদ্ধকে 'আদ্য একোদ্দিষ্ট শ্রাদ্ধ' বলে।

শাস্ত্রীয় বিধান অনুসারে জ্যেষ্ঠ পুত্র আদ্যশ্রাদ্ধদের অধিকারী। তার অভাবে বয়োজ্যেষ্ঠতা অনুসারে ক্রমে ক্রমে অন্য পুত্রগণও শ্রাদ্ধ করতে পারে।

আদ্যশ্রাদ্ধদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যঃ

আতপ চাউল, কলাপাতা, ধুতি, ভোজ্যের গামছা, শ্রাদ্ধের কাপড়, তিল, জল, হরীতকী, ঘৃত, মধু, চিনি, দধি, কুশ, ধূপ, দীপ, ফুল, তুলসী, পান-সুপারি, মালসা, পাটকাঠী, আদা, গুড়, কুশাসন, কলার খোলা, অগ্রদানীয় দক্ষিণা, পুরোহিত দক্ষিণা প্রভৃতি।

আদ্য একোদ্দিষ্ট শ্রাদ্ধের প্রথমে প্রদীপ জ্বালিয়ে বাস্তপুরুষ, যজ্ঞেশ্বর ও ভূ-স্বামীর পূজা করণীয়। এরপর মৃতব্যক্তির উদ্দেশ্যে শ্রাদ্ধ করতে হয়। আসন, ছত্র, পাদুকা, বস্ত্র, অন্ন, জল, তাম্বুল, মাল্য, শয্যা প্রভৃতি ঐ মৃতব্যক্তির নামে উৎসর্গ করতে হয়। পরে সূর্যপ্রণাম, ও বিষ্ণুস্মরণ করে আদ্য একোদ্দিষ্ট শ্রাদ্ধ সমাপ্ত করা হয়।

মনে রাখা দরকার শ্রদ্ধাহীন আড়ম্বরপূর্ণ দান করলেও তা শ্রাদ্ধ হবে না।

সারাংশ

জীবিত অবস্থায় মানুষ থাকে ইহলোকে, আবার মৃত্যুর পর সে চলে যায় পরলোকে। পরলোকগত ব্যক্তির কল্যাণ কামনায় শাস্ত্রানুসারে যে কর্মাদি অনুষ্ঠিত হয় তাকে বলে পারলৌকিক ক্রিয়া। পারলৌকিক ক্রিয়াকে প্রধানত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া, অশৌচ, ও শ্রাদ্ধ এই তিনভাগে বিভক্ত করা হয়। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় শবদাহ, অশৌচে বিভিন্ন বর্ণের লোকদের অশৌচপালন এবং অশৌচান্তে মৃতব্যক্তির কল্যাণ কামনায় শ্রাদ্ধকর্ম অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৬.৩

অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্নঃ

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১। পরলোকগত ব্যক্তির আত্মার সদ্‌গতির উদ্দেশ্যে যে ক্রিয়া অনুষ্ঠিত হয় তাকে বলে–
ক. পারলৌকিক ক্রিয়া
খ. অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া
গ. পিণ্ডদান ক্রিয়া
ঘ. নৈমিত্তিক ক্রিয়া।

২। মৃতদেহ অগ্নিতে আহুতি দেওয়াকে বলে–
ক. মরা পোড়ানো
খ. শবদাহ
গ. মৃতদাহ
ঘ. অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া।

৩। মৃত পিতৃপুরুষগণের উদ্দেশ্যে তাঁদের আত্মার তুষ্টির জন্য শ্রদ্ধার সঙ্গে দান করাকে বলে-
ক. দান
খ. যজ্ঞ
গ. শ্রাদ্ধ
ঘ. পিণ্ড।

৪। অশৌচ ত্যাগের পর প্রথমে যে শ্রাদ্ধ করতে হয় তাকে বলে-
ক. পার্বণ
খ. আদ্যশ্রাদ্ধ
গ. বৃদ্ধিশ্রাদ্ধ
ঘ. দৈবিক শ্রাদ্ধ।

আ) রচনামূলক প্রশ্নঃ

১। নিত্যকর্ম বলতে কি বোঝায়? প্রাত:কৃত্যের বর্ণনা দিন।
[পাঠ- ১ এর বিষয়বস্তু থেকে উত্তর লিখুন।]

২। যোগাসন কাকে বলে? আসন অনুশীলনের সাধারণ নিয়মগুলো বর্ণনা করুন।
[পাঠ- ১ এর যোগাসন অংশ থেকে লিখুন।]

৩। পূজার সাধারণ নিয়মগুলো লিখুন।
[পাঠ- ২ দেখুন]

৪। সরস্বতী পূজার সরলার্থসহ পুষ্পাঞ্জলি ও প্রণামমন্ত্র লিখুন।
[পাঠ- দেখুন]

৫। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বলতে কি বোঝেন? অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া প্রতি আলোচনা করুন।
[পাঠ- ৩ এর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অংশ থেকে লিখুন।]

৬। শ্রাদ্ধ শব্দের ব্যুৎপত্তি নির্ণয় করুন। শ্রাদ্ধক্রিয়া সম্বন্ধে সংক্ষেপে লিখুন।
[পাঠ- ৩ এর শ্রাদ্ধাংশ থেকে লিখুন।]

ই) সংক্ষেপে উত্তর দিনঃ

ক) সিদ্ধাসন অনুশীলনের উপকারিতা কি কি?
[পাঠ- ১ এর সিদ্ধাসন অংশ থেকে লিখুন।]

খ) নিত্যকম্য কি এবং তা কত প্রকার ও কি কি?
[পাঠ- ১ এর নিত্যকর্ম অংশ থেকে লিখুন।]

গ) স্বস্তিবাচন কাকে বলে? সরলার্থসহ বিষ্ণুস্মরণ মন্ত্রটি লিখুন।
[পাঠ- ২ দেখুন]

ঘ) পারলৌকিক জীবন বলতে কি বোঝায়?
[পাঠ- ৩ এর বিষয়বস্তু থেকে লিখুন।]

ঙ) অশৌচ কাকে বলে?
[পাঠ- ৩ এর অশৌচ অংশ থেকে লিখুন।]

উত্তরমালা

পাঠোত্তর মূল্যায়নঃ ৬:১
১. ক; ২. ক; ৩. খ; ৪. খ

পাঠোত্তর মূল্যায়নঃ ৬:২
১. গ; ২. ঘ; ৩. গ; ৪. ক; ৫. খ; ৬. গ

পাঠোত্তর মূল্যায়নঃ ৬:৩
১. ক; ২. ঘ; ৩. গ; ৪. খ