# সুর্য নমস্কার

"সুর্য" হায়বদি "নুমিৎ", "নমস্কার" হায়বনা "খুরুম্বা" হায়বনি। নুমিৎ হায়বসি জগৎ সংসার অসিদা লৈরিবা খুদিংমক্তা হকচাং ফনা অমদি পু নুংশাংনা লৈনবগীদমক্তা শক্তি পীবা মিৎনা উবা ঈশ্বরনি হায়না লৌনৈ। অদুনা ঈশ্বরগী মশক ওইরবা নুমিৎ অসিবু খুরুমজদুনা হকচাং, পুক্নীং অমসুং আত্মাবু চাং চানা থম্বা ঙম্নবগীদমক শা বা যোগগী হকচাং শাজেলবু সুর্য নমস্কার কৌই। সুর্য নমস্কার অসি য়াঙলেন শরুগী শরুক্তা মরুওইনা মাঙলোমদা, তুংলোমদা অমদি হকচাংবু তিংনা লৈহন্দুনা শা বা ফিদুপ তরানিথোই য়াওবা শাজেলনি।

সুয্য নমস্কার শা বনা য়াংলেনগী তোংশাশিং অদুক্কী মতিক থোৎ নৌহল্লি। খুৎ অমসুং খোঙগী তাং তাংশিংসু থোৎ নৌনা থম্বদা মতেং পাংই। লোয়ননা পুক্কী শরুক্তা লৈবা মহাওগী শরুকশিং হন্থহন্দুনা পুক্কী তোংশাশিং মপাঙ্গল লৈনা থম্বা ঙম্মী। মসি শা বনা নুংশাশ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন তৌবগী চাংসু হেনগৎহল্লি। সুর্য নমস্কার অসি মীপুম খুদিংমক্না শা বা য়াই।

মতৌ অসুম্না মথক্কী সুর্য নমস্কারগী ফিদুপ ১২ অসি শা রবা মতুংদা অমুক ফিদুপ ১ দগী হৌদুনা চথরকপনা ৪ শুবা ফিদুপ্তা খোঙ য়েৎকী মহুত্তা খোঙ ওইনা হা । অমুক থাংদোক্তুনা শা বনা ফিদুপ ১২ ফাওবা শা বা লোইবা মতমদা সুর্য নমস্কারগী রাওণ্ড অমা কৌই। নোংমগী লেপ্পুনা অভ্যাস (প্রেক্টিস) তৌদুনা ইশাগী ঙম্বগী অমসুং নুংঙাইবগী মতুংই । সুর্য নমস্কারগী রাওণ্ড মশীং অসি খরা খরা হেনগৎহন্দুনা অমুক শা বদা ঙম্নবদি রাওণ্ড তরানিথোইদগী চান্মা নিপাল ফাওবা শা বা য়াই।

## ফিদুপ ১

(ওঁ মিত্রায়া নমঃ পূম্নমক্কী মরুপ ওইবা মঙোন্দা খুরুমজরি)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

মায় নুমিৎলোমদা ওন্দুনা খুৎ অনীনা ইশাগী নাকন্দা থমদুনা চুম্না, তিংনা লেপ্লবা মতুংদা খুৎ অনীমক তপ্না মাঙলোমদা থবাক্তা পুরক্তুনা খুবাক উপশি রগা খুরুম্বগী মওংদা খুবীনা থবাক ময়ায় শোকহন্দুনা থমগনি।

## ফিদুপ ২

(ওঁ রভয়ে নমঃ মঙালগী মশক ওইরিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

মাঙলোমদা খুৎ অনীমক তপ্না তিংথোক্লবা মতুংদা (শ্বর তপ্না চীংশিনগনি) খুৎ অনীমক নাকোং মপা য়ৌনা পুরক্তুনা কোকথক্তা পান্থোম লৈহল্লগনি, অদুদগী তপ্না ইশাগী শরুক্কা লোয়ননা তুংলোমদা ঙম্বগী চাংদা থেকথগনি।

## ফিদুপ ৩

(ওঁ সুর্যয়া নমঃ থবক তৌবা পামহল্লিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

শ্বর তপ্পা হোন্দোক্তুনা নাকোং মপাদা খুৎ অনী থল্লিবদু লেঙহন্দনা ইশাগী শরুক্কা লোয়ননা তপ্পা মাঙলোমদা নোন্থরক্তুনা খুবাকশিংদুনা খোঙপাকশিংগী নাকন্দা লৈমায়দা লৈই অমত্তদা থমগনি। লাইবক্লা খুকউ শোক্কনি, খুকউ কোল্লোইদবনি। (অহৌবদদি খুকউশিং খরা কোনবা য়াই।)

## ফিদুপ ৪

(ওঁ ভানবে নমঃ মঙাল শন্দোক্লিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওংঃ-**

শ্বর তপ্পা অমসুং শাংনা চিংশিল্লবা মতুংদা খোঙ য়েৎ তুংলোমদা থাংদোক্কনি। খুকউনা লৈমায়দা শোক্তুনা থমগনি। ওইথংবা খুকউ খুৎ অনীগী মরক্তা লৈহন্দুনা হকচাংগী শরুকসি তুংলোমদা কোক্কা লোয়ননা তপ্পা থেক্তোক্কনি।

## ফিদুপ ৫

(ওঁ খগায়া নমঃ অতিয়াদা লেঙলিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওংঃ-**

খোঙ ওই তুংলোমদা থাংদোক্তুনা খোঙ য়েৎকা শোক্লনা থমগনি। ইশাগী হকচাংগী শরুকসি লৈই অচুম্বা অমগুম্না শৎ তিংনা থমগনি। খুৎ অমসুং খোঙগী খোঙশাশিংনা হকচাংগী অরুম্বা পুম্নমক পুহনগনি। শ্বর থিংদুনা লৈগনি।

## ফিদুপ ৬

(ওঁ পুশনে নমঃ পূম্নমকপু থৌনা পীবিরীবা অমদি য়োকপীরিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

তৌগদবা থৌওং ঃ-

শ্বর হোন্দোক্তুনা, তপ্পা, হকচাং নেমথহনগনি। খুকউ অনীমক খজিক্তুং কোনশিল্লগা লৈমায়দা থমগনি। নীঙদু খজিক্তুং থাঙ্গৎতুনা লাইবক, নাতোন অমসুং থবাকনা লৈমায়দা শোক্তুনা থমগনি।

## ফিদুপ ৭

(ওঁ হিরন্যগর্ভয়া নমঃ পূন্নমকপু ওইরিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

তৌগদবা থৌওং ঃ-

শ্বর চিংশিনবগা লোয়ননা খোঙগী খোঙদোনশিং মপাল্লোমদা ইন্থোকখিগনি। অদুদগী থাঙ্গৎলিবা নীঙদুগী শরুক লৈমায়দা পুরক্কনি। খুৎ অনীনা লৈমায়দা শাফু পীরগা কোক মথকলোমদা পুখত্তুনা (থাঙ্গত্তুনা) ইশাগী শরুকসি তুংলোমদা থেক্তোক্কনি।

## ফিদুপ ৮

(ওঁ মরিচয়ে নমঃ মঙাল মরীক মরীক চেল্লিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

শ্বর হোন্দোক্তুনা খোঙদোনশিং মনুংলোমদা পুশিল্লক্তুনা লৈমায়দা থমগনি। খুৎনা লৈমায়দা শাফু পীরগা তপ্লা কোক মখারোমদা পুরল্লগা হকচাংগী শরুক অসি নীঙদুনা ব্রাংখৎনা তপ্লা থাঙ্গৎকনি। খুবাক অনীমক লৈমায়দা নমদুনা খুৎ অনীমক অমসুং খোঙ অনীমক শৎ তিংনা থমগনি অমসুং খোঙগী খুয়া অমদি খুনীঙনা লৈমায়দা শোক্কনি।

## ফিদুপ ৯

(ওঁ অদিত্যয়া নমঃ লাইশিংগী লাই ওইরিবা মঙোন্দা খুরুমজরি ।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

শ্বর চিংশিল্লগা খোঙ ওইসি হা ।খুৎ অনীগী মরক্তা তপ্লা পুরক্তুনা থমগনি। য়েৎ থংবা খোঙগী খোঙদোন অমসুং খুকউনা লৈমায়দা শোক্কনি। হকচাংগী শরুক্লা তুংলোমদা তপ্লা কোক্কা লোয়ননা (ফিদুপ ৪ গা মা না) থেক্তোক্কনি।

## ফিদুপ ১০

(ওঁ সাবিত্রে নমঃ পূন্নমক থোকহল্লিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

শ্বর হোন্দোক্তুনা খোঙ য়েৎসু খোঙ ওইগী মনাক্তা পুরক্তুনা শোক্লনা থমগনি। খুৎ অনীনা লেঙদনা খোঙপাক্কি নাকলশিংদা থমগনি। লাইবক্লা খুকউ শোক্তুনা খোঙ অনীমক খুকউ কোন দনা শৎ তিংনা (ফিদুপ ৩ গা মা না) থমগনি।

## ফিদুপ ১১

(ওঁ অর্কায়া নমঃ পুজা তৌবদা মতিক চারবা মঙোন্দা খুরুমজরি ।)

**তৌগদবা থৌওংঃ-**

শ্বর চিংশিনবগা ঈরোইননা খুৎ অনী নাকোং মপাদা থমদুনা অমদি হকচাংগী শরুক তপ্পা হাইগৎলক্তুনা (ফিদুপ ২ গা মা না) তুংলোমদা থেক্তোক্কনি।

## ফিদুপ ১২

(ওঁ ভাসকরায়া নমঃ মঙালগী কারন ওইরিবা মঙোন্দা খুরুমজরি।)

**তৌগদবা থৌওং ঃ-**

শ্বর তপ্পা হোন্দোকপগা লোয়ননা কোক অমদি হকচাংগী শরুকসি খুৎকা লোয়ননা মাঙলোমদা তপ্পা হাইগৎলক্কনি। কোক্লা হকচাংগী শরুক্কা শৎ তিংনা লৈহৌরবা মতুংদা খুৎ অনীনা মাঙলোমদা পুরক্তুনা খুরুম্বগী মওংদা (ফিদুপ ১ গা মা না) থবাক্তা ঙমগনি।