

উত্থান (প্রবোধিনী) একাদশী

উত্থান (প্রবোধিনী) একাদশী মাহাত্ম্য:

কার্তিকি মাসের শুক্লপক্ষের একাদশীর মাহাত্ম্য স্কন্দপুরাণে ব্রহ্মা-নারদ সংবাদে বর্ণিত আছে।

মহারাজ যুদ্ধিষ্ঠির বললেন- হে পুরুষোত্তম! কার্তিকি মাসের শুক্লপক্ষের একাদশীর নাম আমার কাছে কৃপা করে বর্ণনা করুন।

শ্রীকৃষ্ণ বললেন- হে রাজন! কার্তিকি মাসের শুক্লপক্ষের একাদশী 'উত্থান' বা 'প্রবোধিনী' নামে খ্যাত। প্রজাপতি ব্রহ্মা পূর্বে নারদের কাছে এই একাদশীর মহিমা কীর্তন করছিলেন। এখন তুমি আমার কাছে সকেথা শ্রবণ কর।

দেবর্ষি নারদ প্রজাপতি ব্রহ্মাকে বললেন- হে মাহাত্মা!

যে একাদশীতে ভগবান শ্রীগোবিন্দ শয়ন থেকে জগতে ওঠেন, সেই প্রবোধিনী বা উত্থান একাদশীর মহিমা আমার কাছে সবিস্তারে কীর্তন করুন। ব্রহ্মা বললেন- হে নারদ! উত্থান একাদশী যথার্থই পাপনাশিনী, পুণ্যবর্ধিনী ও মুক্তিপ্রদায়ী। এই একাদশী ব্রত নষ্টিষ্ঠার সাথে পালন করলে এক হাজার অশ্বমধে যজ্ঞ ও শত শত রাজসূয় যজ্ঞের ফল অনায়াসে লাভ হয়। জগতের দুর্লভ বস্তুর প্রাপ্তির কথা আর কি বলব! এই একাদশী ভক্তপিরায়ণ ব্যক্তিকে ঐশ্বর্য, প্রজ্ঞা, রাজ্য ও সুখ প্রদান করে। এই ব্রতের প্রভাবে পর্বত প্রমাণ পাপরাশি বিনষ্ট হয়ে যায়। যারা একাদশীতে রাত্রি জাগরণ করেন,

তাদের সমস্ত পাপ ভস্মীভূত হয়।

শ্রেষ্ট মুনগিণ তপস্যার দ্বারা যে ফল করেন, এই ব্রতের উপবাসে তা পাওয়া যায়। যথার্থভাবে এই ব্রত পালন করলে আশাতীত ফল লাভ হয়। কিন্তু অবধিতি উপবাস করলে স্বল্পমাত্র ফল প্রাপ্তি হয়। যারা এই একাদশীর ধ্যান করেন, তাদের পূর্বপুরুষেরা স্বর্গে আনন্দে বাস করেন। এই একাদশী উপবাস ফলে ব্রহ্মমহত্যা জনিত ভয়ঙ্কর নরকযন্ত্রণা থেকে নিস্তার পয়ে বৈকুণ্ঠগতি লাভ হয়। অশ্বমধে যজ্ঞ দ্বারাও যা সহজে লাভ হয় না, তীর্থে স্বর্গ প্রবৃত্তি দান করলে যে পুণ্য অর্জিত হয়, এই উপবাসের রাত্রি জাগরণে সেই সকল অনায়াসে লাভ হয়ে যায়।

যিনি সঠিকভাবে উত্থান একাদশীর ব্রত অনুষ্ঠান করেন, তার গৃহে ত্রিভুবনে সমস্ত তীর্থ এসে উপস্থিত হয়। হে নারদ! বষ্টিগুর প্রযিতমা এই প্রবোধিনী একাদশীর উপবাস করলে সর্বশাস্ত্রে জ্ঞান ও তপস্যায় সিদ্ধিলাভ করে চরমে মুক্তি লাভ হয়। যিনি সমস্ত লৌকিক ধর্ম পরিত্যাগ করে ভক্তিরে এই ব্রত উপবাস করেন, তাকে এমনকমিন ও বাক্য দ্বারা অর্জিত পাপরাশিও শ্রীগোবিন্দের অর্চনে বিনষ্ট হয়ে যায়।

হে বৎস! এই ব্রতে শ্রদ্ধা সহকারে শ্রীজনার্দনের উদ্দেশ্যে স্নান, দান, জপ, কীর্তন ও হোমাদি করলে অক্ষয় লাভ হয়। যারা উপবাস দিনে শ্রীহরির প্রতি ভক্তিভাবে দনিযাপন করেন, তাদের পক্ষে জগতে দুর্লভ বলে আর কিছু নাই। চন্দ্র ও সূর্যগ্রহণে স্নান করলে যে পুণ্য হয়, এই উপবাসে

রাত্রি জাগরণে তার সহস্রগুণ সুকৃতি লাভ হয়। তীর্থে স্নান, দান, জপ, হোম ধ্যান

আদরি ফলে যে পুণ্য সঞ্চিত হয়, উত্থান একাদশী না করলে সে সমস্ত নিষ্ফল হয়ে যায়। হে নারদ! শ্রীহরবাসরে শ্রীজনার্দনরে পূজা বিশেষে ভক্তসিহকারে করবে। তা না হলে শতজন্মার্জতি পুণ্যও বফিল হয়।

হে বৎস! যনি কার্তিকি মাসে সর্বদা ভাগবত শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করনে, তনি সর্বপাপ মুক্ত হয়ে সমস্ত যজ্ঞেরে ফল লাভ করনে। ভগবান হরভিক্তমূলক শাস্ত্রপাঠে অত্বনত সন্তুষ্ট হন। কনিতু দান, জপ, যজ্ঞাদি দ্বারা তমেন প্রীত হন না। এই মাসে শ্রীবষ্ণুর নাম, গুণ, রূপ, লীলাদি শ্রবণ-

কীর্তন অথবা শ্রীমদ্ভাগবত আদি শাস্ত্রগ্রন্থ পাঠেরে ফলে শত শত গোদানরে ফল অচরিত্ই পাওয়া যায়। অতএব হে মুনবির! কার্তিকি মাসে সমস্ত গণৈধর্ম বর্জন করে শ্রীকেশবরে সামনে হরকিথা শ্রবণ কীর্তন করা কর্তব্য। কোন ব্যক্তি যদি ভক্তসিহকারে এই মাসে ভক্তসঙ্গে হরকিথা শ্রবণ ও কীর্তন করনে, তবে তাঁর শতকুল উদ্বার প্রাপ্ত হন এবং হাজার হাজার দুগ্ধবতী গাভী দানরে ফল অনায়াসে লাভ করনে। এই মাসে পবিত্রভাবে শ্রীকৃষ্ণরে রূপ, গুণাদি শ্রবণ- কীর্তনে দনিযাপন করলে তার আর পুণর্জন্ম হবে না। এই মাসে বহু ফলমূল, ফুল, অগুরু, কর্পূর, ও চন্দন দযি়ে শ্রীহররি পূজা করা কর্তব্য। সমস্ত তীর্থ ভ্রমণ করলে যে পুণ্য সঞ্চয় হয়, উত্থান একাদশীতে শ্রীকৃষ্ণ পাদপদ্মে অর্ঘ্য প্রদানে তার কোটগিণ সুকৃতি অর্জতি হয়। শ্রবণ- কীর্তন, স্মরণ, বন্দনাদি নিববধি ভক্তরি সাথে তুলসীর সবার জন্ম যারা বীজ রোপন, জলসচেন ইত্যাদি করনে, তারা মুক্তলাভ করে বকৈন্থবাসী হন।

হে নারদ! সহস্র সুগন্ধী পুষ্পে দেবতার অর্চনে বা সহস্র সহস্র যজ্ঞ ও দানে যে ফল লাভ হয়, এই মাসে শ্রীহরবাসরে একটি মাত্র তুলসী পাতা শ্রীভগবানরে চরণকমলে অর্পণ করলে তার অনন্তকোটগিণ ফল লাভ হয়।

একাদশী পালনরে সঠিক নিয়ম গুলি হল-

যনি একাদশী পালন করবনে তনি দশমীতে- একাহার, একাদশীতে- নিরাহার তথা উপবাস এবং দ্বাদশীতে একাহার করবনে। যদি সম্পূর্ণ সক্ষম না হন তাহলে কেবলমাত্র একাদশীতে উপবাস করবনে। আর যদি তাহাতও সক্ষম না হন, তাহলে একাদশীতে পঞ্চ রবশিষ্য বর্জন করবে- ফল মূলাদি এবং অনুকল্প গ্রহণরে বধিান রযছে।

একাদশী পালনরে ক্ষত্রে যে পাঁচ প্রকার রবশিষ্য বর্জনরে বধিান রযছে তা হলো- চাল, গম, যব, ডাল ও সরষি বা সরষি থেকে তৈরি যকোনো প্রকার খাদ্যদব্য। এইদনি একাদশী পালন করলে চা, কফি, পান, বডি, সিগারেটে ইত্যাদি নশোজাতীয় দ্রব্য থেকে বরিত থাকা প্রযোজন।

যারা একাদশী ব্রত পালন করবনে তাদের আগরে দনি রাত বারোটোর পূর্বে অন্ন ভোজন করে নেওয়া প্রযোজন।

একাদশীর দনি ঘুম থেকে ওঠার পর প্রথমতে সংকল্প গ্রহণ করতে হয়। একাদশীর সংকল্প মন্ত্র টি হল-

"একাদশ্যাং নিরাহারঃ স্থতিবা অহম অপরেহানি, ভোক্শ্যামি পুন্ডরিকাক্ষ শরণম মে ভবাচ্যুত"

একাদশী ব্রত পালন কেবলমাত্র উপবাস করা নয়. তার সাথে সাথে নরিন্তর শ্রীভগবান কে স্মরণ করা এবং ব্রত কথা পাঠ, শ্রবণ ও কর্তনরে মাধ্যমে একাদশীর দিন অতবাহতি করা। এই দিন পরনন্দি-পরচর্চা, মথিা কথা বলা, ক্রোধ,দুরাচার,সত্রী সহবাস সম্পূর্ণরূপে নষিদিধ।

একাদশীতে বিভিন্ন খুঁটিনাটি কাজ যমেন সবজি কাটার সময়. সতর্ক থাকতে হবে।যাতে রক্তক্ষরণ না হয়। কারণ একাদশীর দিন রক্তক্ষরণ খুবই অশুভ বলে গণ্য।একাদশীর দিন শরীরে প্রসাধনী ব্যবহার নষিদিধ অর্থাৎ তলে, সুগন্ধি, সাবান-শ্যাম্পু ইত্যাদি বর্জনীয়. এবং সকল প্রকার কষ্টকর্ম করা অর্থাৎ চুল ও নখ কাটা ইত্যাদি বর্জনীয়।

একাদশীর দিন সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল সন্ধ্যবেলোয়. শ্রীবিশ্বুর উদ্দেশ্যে একটি ঘণ্ডিরে প্রদীপ নবিদেন করা।

একাদশী তথিরি পরদিন অর্থাৎ দ্বাদশীর দিন একাদশীর পারণ ক্রিয়া সমাপ্ত করতে হয়। এই পারণ ক্রিয়া একটি নর্দিষ্টি সময়রে মধ্যে মন্ত্র উচ্চারণ করে সম্পন্ন করতে হয়।

এই নর্দিষ্টি পারনরে সময়রে মধ্যে পঞ্চ রবশিষ্য ভগবানকে নবিদেন করার পর প্রসাদ হসিবে গ্ৰহণ করে পারন করা একান্ত আবশ্যিক। নচেৎ একাদশীর কোনো ফল লাভ হয় না। পারনরে সময়. য়ে মন্ত্রটি পাঠ করতে হয়. সটেহি হল-

**"অঞ্ঞান তমিরিন্ধস্য ব্রতনোননে কশেব, প্রসীদ সুমুখ নাথ জ্ঞানদৃষ্টিপ্রদো
ভব"**

অথবা

**"একাদশ্যাং নরিহারো ব্রতনোননে কশেব, প্রসীদ সুমুখ নাথ জ্ঞানদৃষ্টিপ্রদো
ভব"**