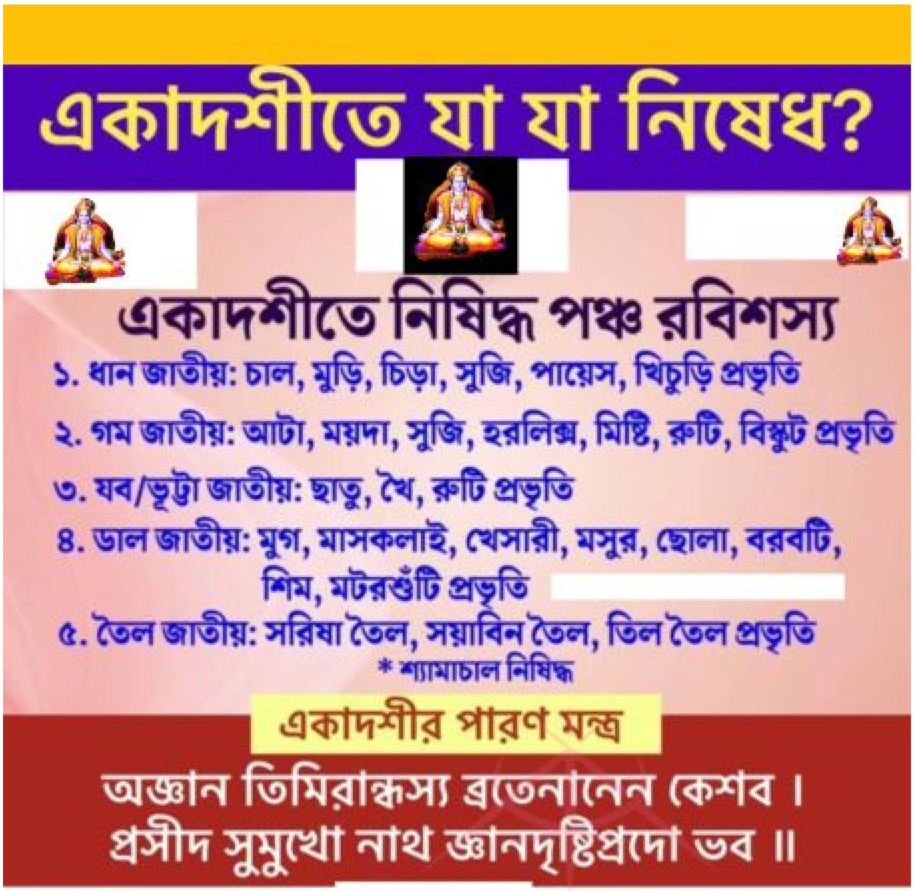
Sanatan Dharma



একাদশীর করণীয়

একাদশীর করণীয়
– কাসার পাত্রে ভোজন, মাংস, মসূর, চণক (ছোলা), কোদ্রব (কোদো নামক ধান), শাক, মধু, পরান্ন (পরের অন্ন), পুনর্ভোজন এবং মৈথুন, দ্যূতক্রীড়া (তাশ, পাশা, জুয়া ইত্যাদি), অতিনিদ্রা, তাম্বুল (পানপাতা ও অন্য নেশাদ্রব্য), দন্তধাবন, মদাদি নেশা বর্জন, পরাপবাদ, পৈশুন্য (কুৎসা রটনা বা পরনিন্দা), স্তেয় (চুরি, অপহরণ), হিংসা (প্রাণহিত্যা), রতি (মৈথুন), ক্রোধ, মিথ্যাভাষণ পরিত্যাজ্য।
– ইন্দ্রিয় সংযম।
– প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগ এবং দন্তধাবনপূর্বক স্নানাদি করে পবিত্রভাবে যথাবিধি বিষ্ণুপূজা (তথা মঙ্গলারতিতে অংশগ্রহণ, হরিনাম জপ) কর্তব্য।
– অর্ধবেলায় অর্থাৎ একবার হবিষ্যান্ন ভোজন।
– শরীরে তেলাদি প্রসাধন ব্যবহার।
– শিম, বরবটি, মটরশুঁটি, মুগাদি শস্য আহার।
– দন্তধাবন।
– অপরাহ্নে দন্তধাবন, স্নানাদি করিত পবিত্র হয়ে উপবাসের জন্য সংকল্প গ্রহণ (অন্তত রাত ১২ টার পূর্বে)।
একাদশীতে করণীয়

Published on: Apr, 26 2023 08:22

– ব্রাহ্মমুহূর্তে অর্থাৎ, সূর্যোদয়ের পূর্বে অন্তত ১ ঘণ্টা ৩৬ মিনিটের মধ্যে শয্যাত্যাগ ও স্নানক্রিয়া সমাপন।

– ভক্তিযুক্তচিত্তে ভগবানের শ্রীবিগ্রহ অর্চন বা মঙ্গল-আরতিতে অংশগ্রহণ।

– নির্জলা উপবাস/শুধু জলগ্রহণ/ফলমূল ও দুধ গ্রহণ অথবা সেই সাথে সবজি গ্রহণ।

– অধিক সংখ্যক মন্ত্র জপ

– হরিনাম সংকীর্তন।

– গীতা - ভাগবতাদি শাস্ত্র পাঠ-কীর্তন।

– ভগবৎকথা শ্রবণ।

– অন্যান্য ভগবদ্ভক্তিমূলক সেবাকার্য সম্পাদন।

Published on: Apr, 26 2023 08:22