

পান্ডবা নর্জিলা বা ভীমসেনী একাদশী’

জ্যৈষ্ঠ শুক্লপক্ষে এই নর্জিলা একাদশী ব্রত সম্পর্কে ব্রহ্মবৈবর্তপুরাণে শ্রীভীমসনে-ব্র্যাসসংবাদে বর্ণিত হয়েছে। মহারাজ যুধিষ্ঠির বললেন- হে জনার্দন! আমি অপরা একাদশীর সমস্ত মাহাত্ম্য শ্রবণ করলাম এখন জ্যৈষ্ঠ শুক্লপক্ষে একাদশীর নাম ও মাহাত্ম্য কৃপাপূর্বক আমার কাছে বর্ণনা করুন।

শ্রীকৃষ্ণ বললেন, এই একাদশীর কথা মহর্ষি ব্র্যাসদেবে বর্ণনা করবেন। কেননা তিনি সর্বশাস্ত্রের অর্থ ও তত্ত্ব পূর্ণরূপে জানেন। রাজা যুধিষ্ঠির ব্র্যাসদেবকে বললেন- হে মহর্ষি দ্বৈপায়ন! আমি মানুষের লৌকিক ধর্ম এবং জ্ঞানকান্ডের বিষয়ে অনেক শ্রবণ করেছি। আপনি যথাযথভাবে ভক্তবিষয়িনী কছি ধর্মকথা এখন আমায় বর্ণনা করুন।

শ্রীব্র্যাসদেবে বললেন- হে মহারাজ! তুমি যসেব ধর্মকথা শুনছে এই কলযুগের মানুষের পক্ষে সে সমস্ত পালন করা অত্যাশ্রিত কঠিন। যা সুখ, সামান্য খরচে, অল্প কষ্টে সম্পাদন করা যায় অথচ মহাফল প্রদান করে এবং সমস্ত শাস্ত্রের সারস্বরূপ সেই ধর্মই কলযুগে মানুষের পক্ষে করা শ্রীয়ে। সেই ধর্মকথাই এখন আপনার কাছে বলছি।

উভয় পক্ষে একাদশী দিনে ভোজন না করে উপবাস ব্রত করবে। দ্বাদশী দিনে স্নান করে শুচিশুদ্ধ হয়ে নতিযুক্ত সমাপনের পর শ্রীকৃষ্ণের অর্চন করবে। এরপর ব্রাহ্মণদেরকে প্রসাদ ভোজন করাবে। অশটোচাদিতেও এই ব্রত কখনও ত্যাগ করবে না।

যে সকল ব্যক্তি স্বর্গে যতে চায়, তাদের সারা জীবন এই ব্রত পালন করা উচিত। পাপকর্মে রত ও ধর্মহীন ব্যক্তিরাও যদি এই একাদশী দিনে ভোজন না করে, তবে তারা যমযাতনা থেকে রক্ষা পায়।

শ্রীব্র্যাসদেবের এসব কথা শুনলে গদাধর ভীমসনে অশ্বত্থ পাতার মতো কাঁপতে কাঁপতে বলতে লাগলেন- হে মহাবুদ্ধি পতিমহা! মাতা কুন্তী, দ্রৌপদী, ভ্রাতা যুধিষ্ঠির, অর্জুন, নকুল ও সহদেবে এরা কউই একাদশীর দিনে ভোজন করে না। আমাদেরও অন্ন গ্রহণ করতে নষিধে করে। কিন্তু দঃসহ কৃষাযন্ত্রণার জন্য আমি উপবাস করতে পারি না।

ভীমসনের এরকম কথায় ব্র্যাসদেবে বলতে লাগলেন- যদি স্বর্গাদি দ্বিধাম লাভে তোমার একান্ত ইচ্ছা থাকে, তবে উভয় পক্ষে একাদশীতে ভোজন করবে না।

তদুত্তরে ভীমসনে বললেন- আমার নবিদেন এই যে, উপবাস তো দূরের কথা, দিনে একবার ভোজন করে থাকাও আমার পক্ষে অসম্ভব। কারণ আমার উদরে ‘বৃক’ নামে অগ্নি রয়েছে। ভোজন না করলে কছুতই সে শান্ত হয় না। তাই প্রতিটি একাদশী পালনে আমি একবোরই অপারগ।

হে মহর্ষি! বছরে একটিমাত্র একাদশী পালন করে যাতে আমদিব্বিধাম লাভ করতে পারি এরকম কোন একাদশীর কথা আমাকে নিশ্চয় করে বলুন।

তখন ব্যাসদেবে বললেন- জ্যৈষ্ঠ মাসের শুক্লপক্ষে একাদশী তিথিতে জলপান পর্যন্ত না করে সম্পূর্ণ উপবাস থাকবে। তবে আচমনে দোষ হবে না। ঐদিন অন্নাদি গ্রহণ করলে ভ্রত ভঙ্গ হয়।

একাদশীর দিন সূর্যোদয় থেকে দ্বাদশীর দিন সূর্যাস্ত পর্যন্ত জলপান বর্জন করলে অনায়াসে বারোটি একাদশীর ফল লাভ হয়। বছরের অন্যান্য একাদশী পালনে অজান্তে যদি কখনও ব্রতভঙ্গ হয়ে যায়, তা হলে এই একটিমাত্র একাদশী পালনে সেই সব দোষ দূর হয়। দ্বাদশী দিনে বাহ্যমুহুর্তে স্নানাদিকার্য সমাপ্ত করে শ্রীহরির পূজা করবে। সদাচারী ব্রাহ্মণদের বস্ত্রাদি দানসহ ভোজন করিয়ে আত্মীয়স্বজন সঙ্গে নজি ভোজন করবে। এরূপ একাদশী ব্রত পালনে যে প্রকার পুণ্য সঞ্চিত হয়, এখন তা শ্রবণ কর।

সারা বছরের সমস্ত একাদশীর ফলই এই একটিমাত্র ব্রত উপবাসে লাভ করা যায়। শঙ্খ, চক্র, গদা, পদ্মধারী ভগবান শ্রীকৃষ্ণ আমাকে বলছেন- ‘বৈদিক ও লৌকিক সমস্ত ধর্ম পরিত্যাগ করে যারা একমাত্র আমার শরণাপন্ন হয়ে এই নরীজলা একাদশী ব্রত পালন করে তারা সর্বপাপ মুক্ত হয়।

বশিষ্ঠেত কলযুগে ধন-সম্পদ দানের মাধ্যমে সদগতি বা স্মার্ত সংস্কারের মাধ্যমেও যথার্থ কল্যাণ লাভ হয় না। কলযুগে দ্রব্যশুদ্ধি নাই। কলতিতে শাস্ত্রোক্ত সংস্কার বশিষ্ঠ হয় না। তাই বৈদিক ধর্ম কখনও সুসম্পন্ন হতে পারে না।

হে ভীমসনে! তোমাকে বহু কথা বলার আর প্রয়োজন কি? তুমি উভয় পক্ষে একাদশীতে ভোজন করবে না। যদি তাতে অসমর্থ হও তবে জ্যৈষ্ঠ মাসের শুক্লপক্ষে একাদশীতে অবশ্যই নরীজলা উপবাস করবে। এই একাদশী ব্রত ধনধান্য ও পুণ্যদায়িনী। যমদূতগণ এই ব্রত পালনকারীকে মৃত্যুর পরও স্পর্শ করতে পারে না। পক্ষান্তরে বশিষ্ঠদূতগণ তাঁকে বশিষ্ঠলোকেরে নিয়ে যান।

শ্রীভীষনে ঐদিন থেকে নরীজলা একাদশী পালন করতে থাকায় এই একাদশী ‘পান্ডবা নরীজলা বা ভীমসনৌ একাদশী’ নামে প্রসিদ্ধ হয়েছে। এই নরীজলা একাদশীতে পবিত্র তীর্থে স্নান, দান, জপ, কীর্তন ইত্যাদি যা কিছু মানুষ করে তা অক্ষয় হয়ে যায়। যে ব্যক্তি ভক্তসিহকারে এই একাদশী মহাত্ম্য পাঠ বা শ্রবণ করেন তিনি বটুগুণ্ডাম প্রাপ্ত হন।

একাদশীর করণীয়.

— কাসার পাত্রে ভোজন, মাংস, মসুর, চণক (ছোলা), কদ্রব (কদোদ নামক ধান), শাক, মধু, পরান্ন (পরের অন্ন), পুনভোজ্য এবং মথুন, দ্যুতকরীড়া (তাশ, পাশা, জুয়া ইত্যাদি), অতিনিদ্রা, তাম্বুল (পানপাতা ও অন্য নশোদ্রব্য), দন্তধাবন, মদাদিনশো বর্জন, পরাপবাদ, পশুশূন্য (কুৎসা রটনা বা পরনন্দা), স্তব্ধ (চুরি, অপহরণ), হিংসা (প্রাণহিত্যা), রতি (মথুন), ক্রোধ, মথিয়াভাষণ পরিত্যাজ্য।

- ইন্দ্রযি.সংযম।
- প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগ এবং দন্তধাবনপূর্বক স্নানাদিকর পবিত্রভাবে যথাবধি বিষ্ণুপূজা (তথা মঙ্গলারততি অংশগ্রহণ, হরনিম জপ) কর্তব্য।
- অর্ধবলোয়. অর্থাৎ একবার হবিশ্যান্ন ভোজন।
- শরীরে তলোদি প্রসাধন ব্যবহার।
- শমি, বরবটি, মটরশুঁটি, মুগাদি শস্য আহার।
- দন্তধাবন।
- অপরাহ্নে দন্তধাবন, স্নানাদিকরিত পবিত্র হয়ে উপবাসের জন্য সংকল্প গ্রহণ (অন্তত রাত ১২ টার পূর্বে)।
- একাদশীতে করণীয়.
- ব্রাহ্মমুহুর্তে অর্থাৎ, সূর্যোদয়ের পূর্বের অন্তত ১ ঘণ্টা ৩৬ মিনিটের মধ্যে শয্যা ত্যাগ ও স্নানক্রিয়া সমাপন।
- ভক্তযুক্তচিত্তে ভগবানের শ্রীবিগ্রহ অর্চন বা মঙ্গল-আরততি অংশগ্রহণ।
- নরিজলা উপবাস/শুধু জলগ্রহণ/ফলমূল ও দুধ গ্রহণ অথবা সেই সাথে সবজি গ্রহণ।
- অধিক সংখ্যক মন্ত্র জপ
- হরনিম সংকীর্তন।
- গীতা - ভাগবতাদি শাস্ত্র পাঠ-কীর্তন।
- ভগবৎকথা শ্রবণ।
- অন্যান্য ভগবদ্ভক্তিমূলক সর্বোকার্য সম্পাদন।

একাদশী পালনের নিয়মাবলী

ভোরের শয্যা ত্যাগ করে শুচিশুদ্ধ হয়ে শ্রীহরির মঙ্গল আরততি অংশগ্রহণ করত হয়। শ্রীহরির পাদপদ্মে প্রার্থনা করত হয়, “হে শ্রীকৃষ্ণ, আজ যেন এই মঙ্গলময়ী পবিত্র একাদশী সুন্দরভাবে পালন করতে পারি, আপন আমাকে কৃপা করুন।” একাদশীতে গায়ে তলে মাখা, সাবান মাখা, পরনন্দা-পরচর্চা, মথিযাভাষণ, ক্রোধ, দ্বিহানদিরা, সাংসারিক আলাপাদি বর্জনীয়। এই দিন গঙ্গা আদিতীর্থে স্নান করত হয়। মন্দরি মার্জন, শ্রীহরির পূজার্চনা, স্তবস্তুতি, গীতা-ভাগবত পাঠ আলাচনায় বেশি করে সময় অতিবাহতি করত হয়।

এই তথিতি গোবিন্দের লীলা স্মরণ এবং তাঁর দ্বি নাম শ্রবণ করাই হচ্ছে সর্বোত্তম। ভক্তদের একাদশীতে পঁশচি মালা বা যথেষ্ট সময় পলে আরো বেশি জপ করার নরিদশে দয়িছেন। একাদশীর দিন কষ্টোরকর্মা দনিষিদি। একাদশী ব্রত পালনে ধর্ম অর্থ, কাম, মোক্ষ আদি বহু অনতিফলরে উল্লেখ শাস্ত্রে থাকলেও শ্রীহরভিক্তি বা কৃষ্ণপ্রেমে লাভই এই ব্রত পালনের মুখ্য উদ্দেশ্য। ভক্তগণ শ্রীহরির সন্তোষ বধিনেরে জন্য়ই এই ব্রত পালন করেন। পদ্মপুরাণ, ব্রহ্মবৈবর্তপুরাণ, বরাহপুরাণ, স্কন্দপুরাণ ও বৈষ্ণবস্মৃতিরাজ শ্রীহরভিক্তিবিলাস আদি গ্রন্থে এ সকল কথা বর্ণিত আছে।

সমস্ত ব্রতকারী দ্বিারাত্রি ভিক্তিপিরায়ণ হয়ে এই একাদশীর উৎপত্তির কথা শ্রবণ-কীর্তন করলে শ্রীহরির আশীর্বাদ লাভে ধন্য হবে।

একাদশী পালনের সঠিক নিয়ম গুলি হল-

যিনি একাদশী পালন করবেন তিনি দশমীতে- একাহার, একাদশীতে- নরিহার তথা উপবাস এবং দ্বাদশীতে একাহার করবেন। যদি সম্পূর্ণ সক্ষম না হন তাহলে কেবলমাত্র একাদশীতে উপবাস করবেন। আর যদি তাহাতেও সক্ষম না হন, তাহলে একাদশীতে পঞ্চ রবিশিষ্য বর্জন করবে- ফল মূলাদি এবং অনুকল্প গ্রহণের বধিান রয়েছে।

একাদশী পালনের ক্ষেত্রে যে পাঁচ প্রকার রবিশিষ্য বর্জনের বধিান রয়েছে তা হলো- চাল, গম, যব, ডাল ও সরষি বা সরষি থেকে তৈরি যেকোনো প্রকার খাদ্যদ্রব্য। এইদিন একাদশী পালন করলে চা, কফি, পান, বডি, সিগারেট ইত্যাদির নেশাজাতীয় দ্রব্য থেকে বরিত থাকা প্রয়োজন।

যারা একাদশী ব্রত পালন করবেন তাদের আগের দিন রাত বারোটোর পূর্বে অন্ন ভোজন করে নেওয়া প্রয়োজন।

একাদশীর দিন ঘুম থেকে ওঠার পর প্রথমে সংকল্প গ্রহণ করতে হয়। একাদশীর সংকল্প মন্ত্রটি হল-

"একাদশ্যাং নরিহারঃ স্থতিবা অহম অপরেহহানি, ভোক্ষ্যামি 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 অতিবাহতি করা। এই দিন পরনন্দা-পরচর্চা, মথিষা কথা বলা, ক্রোধ, দুরাচার, স্ত্রী সহবাস সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।

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

একাদশীর দিন সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল সন্ধ্যাবেলায়, শ্রীবিষ্ণুর উদ্দেশ্যে একটি ঘিয়ে প্রদীপ নবিদেন করা।

একাদশী তিথির পরদিন অর্থাৎ দ্বাদশীর দিন একাদশীর পারণ ক্রিয়া সমাপ্ত করতে হয়। এই পারণ ক্রিয়া একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে মন্ত্র উচ্চারণ করে সম্পন্ন করতে হয়।

এই নির্দিষ্ট পারনের সময়ের মধ্যে পঞ্চ রবিশিষ্য ভগবানকে নবিদেন করার পর প্রসাদ হিসেবে গ্রহণ করে পারন করা একান্ত আবশ্যিক। নচেৎ একাদশীর কোনো ফল লাভ হয় না। পারনের সময়, যে মন্ত্রটি পাঠ করতে হয়, সেটি হল-

"অজ্ঞান তমিরিন্ধস্য ব্রতনোননে কশেব, প্রসীদ সুমুখ নাথ জ্ঞানদৃষ্টিপ্রদো
ভব"

অথবা

"একাদশ্যাং নরীহারো ব্রতনোননে কশেব, প্রসীদ সুমুখ নাথ জ্ঞানদৃষ্টিপ্রদো ভব"

