Sanatan Dharma

শিবরাত্রিতে উপবাসের নিয়ম

প্রতি মাসে একটি করে বছরে মোট ১২টি শিবরাত্রি পালন করা হয়। তার মধ্যে মহাশিবরাত্রির গুরুত্ব সর্বাধিক।

শিবরাত্রির ভোর থেকে উপবাস রাখতে হয়। সারা দিন এবং সারা রাত উপবাস চলে। পরের দিন পঞ্জিকা অনুসারে পরানার সময় উপবাস ভঙ্গ করতে হয়।

শিবরাত্রির উপবাসের সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মনকে খারাপ চিন্তা থেকে দূরে রাখা। খারাপ সঙ্গ এবং খারাপ কথা থেকে নিজেকে দূরে রাখা উচিত শিবরাত্রিতে। এদিন ভালো কথা বলুন এবং ভালো কথা চিন্তা করুন।

মহাশিবরাত্রিতে ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে পুণ্যার্থীকে গঙ্গা বা যমুনার মতো কোনও নদীতে স্নান সেরে নিতে হবে। যদি একান্তই নদীতে স্নান করা সম্ভব না হয়, তখন জলের মধ্যে কয়েকটা তিল ফেলে গরম করে সেই জলে স্নান করুন।

উপবাস রাখার সঙ্গে গোটা রাত জেগে শিবের পুজো করতে হয়। তবেই শিবরাত্রির পুণ্যফল পাওয়া সম্ভব। খাবার তো নয়ই, শিবরাত্রির জলও খাওয়া যায় না। তবে কেউ কেউ দুধ, জল ও ফল খেয়ে শিবরাত্রির উপবাস পালন করেন।

শিবরাত্রিতে মন্দির প্রাঙ্গনেই থেকে সারাদিন শিবের নামগান শুনে কাটালে মন পরিশুদ্ধ হয়, তবেই শিবরাত্রি পালনের উপকার পাওয়া যায়।

শিবরাত্রিতে শুধু উপবাস পালন নয়, সঙ্গে নিজের শরীর ও মনকে শুদ্ধ করতে হবে। নিজের কামনা বাসনার ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে।

দুধ, মধু, সুগন্ধী, ফুল ও নতুন বস্ত্র দিয়ে কোনও মন্দিরে গিয়ে শিবলিঙ্গের পুজো করাতে পারেন। শিবলিঙ্গের স্নানের সময় মহাদেবের বিভিন্ন নামগুলি উচ্চারণ করুন।

হলুদ, চন্দন, কুমকুম, বেলপাতা, ফুল ও নতুন বস্ত্র দিয়ে শিবমূর্তিকে সজ্জিত করুন। এরপর মহাদেবের সামনে কর্পূরের প্রদীপ জ্বালান। এরপর ধূপকাঠি জ্বালিয়ে মন্দিরের ঘণ্টা বাজিয়ে মহাদেবের আরাধনা করুন।

Published on: Feb, 18 2023 09:22