

শবিরাত্রিতে উপবাসের ন্যায়

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

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

শবিরাত্রি উপবাসের সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মনকে খারাপ চিন্তা থেকে দূরে রাখা। খারাপ সঙ্গ এবং খারাপ কথা থেকে নিজেকে দূরে রাখা উচিত শবিরাত্রিতে। এদনি ভালো কথা বলুন এবং ভালো কথা চিন্তা করুন।

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

উপবাস রাখার সঙ্গে গোটা রাত জেগে শবিরে পূজা করতে হয়। তবেই শবিরাত্রি পূণ্যফল পাওয়া সম্ভব। খাবার তো নয়ই, শবিরাত্রি জলও খাওয়া যায় না। তবে কুঁচু কুঁচু দুধ, জল ও ফল খেয়ে শবিরাত্রি উপবাস পালন করেন।

শবিরাত্রিতে মন্দির প্রাঙ্গণেই থেকে সারাদিন শবিরে নামগান শুনতে কাটালে মন পরিশুদ্ধ হয়, তবেই শবিরাত্রি পালনের উপকার পাওয়া যায়।

শবিরাত্রিতে 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 শবিলিঙ্গের পূজা করতে পারেন। শবিলিঙ্গের স্নানের সময় মহাদেবের বিভিন্ন নামগুলি উচ্চারণ করুন।

হলুদ, চন্দন, কুমকুম, বেলপাতা, ফুল ও নতুন বস্ত্র দিয়ে শবিমূর্ত্তিকে সজ্জিত করুন। এরপর মহাদেবের সামনে কর্পূরে প্রদীপ জ্বালান। এরপর ধূপকাঠি জ্বালিয়ে মন্দিরে ঘণ্টা বাজিয়ে মহাদেবের আরাধনা করুন।