

ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹਿੰਦੂ

ਧਰਮ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਂਗ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਫਨਾਉਣ ਅਤੇ ਸਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਵੇਦ ਹਨ - ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗ੍ਰੰਥ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵੇਦ ਭਜਨਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨਮੇਲ ਪਾਠ ਮੌਖਿਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ - ਸਿੱਖਿਆਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰਵਧਾਉਣਾ  
ਗ੍ਰਹਿਣਗ੍ਰਹਿਸਥ ਨੂੰ- ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਵਨਪ੍ਰਸਥ - ਅਧਿਆਤਮਿਕ  
ਸੰਨਿਆਸ - ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅਰਥ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਵੈਦਿਕ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਯੱਗ ਕਰਮ ਅਤੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

A. ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਹਿੰਦੂਆਂ ਲਈ, ਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁੱਖ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੰਦੂ ਰਸਮਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੰਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਸ਼ਰਧਾਵਾਨ ਹਿੰਦੂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਵੈ-ਸੁੱਧਤਾ, ਸੂਰਜ ਦੇਵਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਸਮਾਂ ਹਨ ਪੂਜਾ, ਸਿਮਰਨ, ਚੁੱਪ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ, ਯੋਗਾ, ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਜਾਂ ਭਜਨਾਂ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਦਾ ਪਾਠ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ (ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ), ਦਾਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਮੰਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਪ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਮਾਂ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰਸਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਹਿੰਦੂ ਭਗਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਹਿੰਦੂ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਭੇਟ (ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭੇਟਾਵਾਂ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਜੋਂ ਆਪਸੀ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬਿਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਸਮਾਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਰਵਾਇਤੀ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਇੱਕ structure ਾਂਚਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ. ਰੀਤੀ -ਰਿਵਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਸਮਾਂ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਘੜੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਰੀਤੀ -ਰਿਵਾਜ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਬ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ. ਉਸਦੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਸ਼ਰਧਾਵਾਨ ਹਿੰਦੂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਕੁਝ ਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੈਦਿਕ ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸਮ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਕੁਝ ਮਕੈਨੀਕਲ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ. ਵੈਦਿਕ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਨਿਯਮਤਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਵਾਹਨ ਬਣ ਜਾਵੇ. ਰਚਨਾ.

ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ, ਜੀਵਾਂ, ਵਿਛੜੀਆਂ ਰੂਹਾਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ, ਮਾਸਿਕ ਜਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਕੁਝ ਭੇਟਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਅਜਿਹੀਆਂ ਭੇਟਾਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਜੋਂ ਆਪਸੀ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ.

ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹਿੰਦੂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਸਮਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਵੈ-ਸੁੱਧਤਾ, ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ, ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਸਦੀ ਜਾਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੀਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਹਿੰਦੂ ਸੰਨਿਆਸੀ (ਸੰਨਿਆਸੀ) ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ.

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਉੱਚ ਜਾਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਿੰਦੂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਭਿੰਨ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਨ, ਹੁਣ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ. ਕੁਝ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ.

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ ਪੂਜਾ, ਸਿਮਰਨ, ਸਾਂਤ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ, ਯੋਗ, ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ ਜਾਂ ਭਜਨਾਂ ਵਰਗੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਪਾਠ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, "ਸਤਸੰਗ" ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ. ਪਵਿੱਤਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ, ਕੁਝ ਦਾਨੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮੰਤਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ.

## B. ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀਕੁਝ ਰੂਪ

### 1. ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ

ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਦੂ ਸਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਿਭਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ. ਜਦੋਂ ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਸਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਹਿੰਦੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ. ਲੰਮੀ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ.

## 2. ਯੱਗ

ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵੈਦਿਕ ਧਰਮ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਯਜਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਯੋਗ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖੇ -ਵੱਖਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਪਾਸਕ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ.

ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਜਾਪ ਤੋਂ ਖਾਸ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

ਯਜਨਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਰੂਪ ਘਰੇਲੂ ਰਸਮ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾੜੀ ਗਈ ਪਵਿੱਤਰ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ. ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਅੱਗਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਯੋਗ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਨਾਲੇ -ਨਾਲ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ, ਵੱਖੇ -ਵੱਖਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਗਨੀ, ਇੰਦਰਾ, ਵਰੁਣ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ।

ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਮ ਭਲਾਈ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਮੀਂਹ ਬੁਲਾਉਣ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਯੱਗ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ. ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

ਇਹ ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਯਜਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੀਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਗੁੰਝਲਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਯੱਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੂਰੇ ਵੈਦਿਕ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਯੱਗ ਨਾਲ.

ਯੱਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਟਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਵਿੱਤਰ ਅੱਗ ਜਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਅਗਨੀ, ਇੰਦਰ ਅਤੇ ਵਰੁਣ ਵਰਗੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਕੁਝ ਯਜਨਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ.

3. ਜਪ - ਜਪ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਜਾਂ ਸੁਣਵਾਈ ਨਾਲ. ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ energyਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ. ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਜਾਪ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜਪ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਸੁੱਧ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲ.

ਆਧੁਨਿਕ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਜਾਪ ਪੂਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰੂਪ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਗਤੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਉਭਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਪ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਝੁਕੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਪ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਪ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਗਤ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਆਤਮਕ energyਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੰਬਣੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੇਗੀ।

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਮੁੱ timesਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਵੈਦਿਕ ਮੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਪਾਠ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਵੈਦਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਉਚਾਰਨ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਸੂਖਮਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਕਠੋਰਤਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਪ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਵੈਦਿਕ ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜਪ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੱਬ ਲਈ ਸੁੱਧ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਜਪ ਪਵਿੱਤਰ ਉਚਾਰਕੰਡ "ਏਯੁਐਮ" ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### 4. ਸੰਧਿਆ

ਵੰਦਨਮ ਇੱਕ ਦਿਵਿਆ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਸਮ ਸੰਧਿਆ ਵੰਦਨਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੂਰਜ-ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਗਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਦੀ, ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ। ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ energyਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ 4-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### 5. ਸੂਰਿਆ ਨਮਸਕਾਰ

ਸੂਰਿਆ ਨਮਸਕਾਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਏਯੁਐਮ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਉਤਰਦੇ ਨੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਜੋ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਉਚਾਰਕੰਡ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ਏਯੁਐਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦੀ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਬਣਾ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

AUM ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਬਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦਾ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹੈ, ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਬ੍ਰਹਮ। ਇਹ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਛੂਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗੇਤਰ ਦੇ ਰੂਪ

ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੰਬਣੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜਾਪ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਉਚਾਰਕ "ਏਯੁਐਮ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 7. ਪੂਜਾ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੂਜਾ ਜਾਂ ਦੀਪਾ ਅਰਾਧਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਂਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਧਰਮ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## 8. ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੀਤੀ - ਰਿਵਾਜ

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਥਾ ਦੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਵੀ -ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਸਮੇਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਵੈਦਿਕ ਜੋਤਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਆਕਾਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਰਤਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਉਪਵਾਸ ਇੱਕ ਸੁੱਖਣਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਰਤ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਰਾਤ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਰਤ ਹਨ। ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਇਰਾਦੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਿੰਦੂ ਰਿਸ਼ੀ ਲੋਕ ਵੱਖੋ -ਵੱਖਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਰਗੇ ਵਰਤ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਖਾਣ -ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ, ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੂਰਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੱਤ ਆਕਾਸ਼ੀ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਬੁਧ, ਸ਼ੁੱਕਰ, ਮੰਗਲ, ਜੁਪੀਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀ।

### 1. ਸੋਮਵਾਰ (ਸੋਮਵਾਰ)

ਸੋਮਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇਵੀ ਪਾਰਵਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਗਣੇਸ਼, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ, ਦੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਦਿਨ ਸ਼ਿਵ ਭਜਨ ਨਾਂ ਦੇ ਭਗਤ ਗੀਤ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਵ ਚੰਦਰਮਾ, ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚਿੱਟਾ ਉਸਦਾ ਰੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਉਸਦਾ ਰਤਨ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ ਵ੍ਰਤ ਜਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਦਾ ਵਰਤ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੱਕ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ, ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਅਣਵਿਆਹੀਆਂ womenਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

### 2. ਮੰਗਲਵਾਰ (ਮੰਗਲਵਾਰ)

ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੇਵਤਾ ਹਨੂੰਮਾਨ ਅਤੇ ਮੰਗਲ, ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦਿਨ ਦੇਵਤਾ ਸਕੰਦਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਦਿਨ, ਹਨੂੰਮਾਨ ਚਾਲੀਸਾ, ਸਿਮੀਅਨ ਦੇਵਤੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਗਾਏ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਵਫ਼ਾਦਾਰ

ਹਨੂੰਮਾਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ.

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਵਰਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੁੱਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਰਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਕਣਕ ਅਤੇ ਗੁੜ (ਕੇਸ ਸੂਗਰ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਲੋਕ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਹਨੂੰਮਾਨ ਨੂੰ ਲਾਲ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਮੂੰਗਾ (ਲਾਲ ਕੋਰਲ) ਅੱਜ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਰਤਨ ਹੈ.

### 3. ਬੁੱਧਵਾਰ (ਬੁੱਧਵਾਰ)

ਬੁੱਧਵਾਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਵਿਠਲ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ. ਇਹ ਦਿਨ ਬੁੱਧ ਗ੍ਰਹਿ, ਬੁਧ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ. ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਦਿਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਜਨਾਂ (ਗਾਣਿਆਂ) ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ. ਹਰਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਨੇ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਰਤਨ ਹਨ.

ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਬੁੱਧਵਾਰ ਉਪਵਾਸ (ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੇ ਵਰਤ) ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਲੋਕ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਉੱਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਬੁਧ ਜਾਂ ਬੁੱਧ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

### 4. ਵੀਰਵਾਰ (ਗੁਰੂਵਾਰ ਜਾਂ ਵ੍ਰਹਿਸਪਤੀਵਾਰ)ਬ੍ਰਹਸਪਤੀ

ਵੀਰਵਾਰ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਗੁਰੂ, ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ. ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿ ਜੁਪੀਟਰ ਹੈ. ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਭਗਤ ਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਓਮ ਜੈ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ" ਅਤੇ ਦੌਲਤ, ਸਫਲਤਾ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ.

ਪੀਲਾ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦਾ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰੰਗ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਨੇ ਦੀ ਦਾਲ (ਬੰਗਾਲ ਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਘਿਓ (ਸਪਸ਼ਟ ਮੱਖਣ). ਹਿੰਦੂ ਪੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ.

### 5. ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ੁੱਕਰ ਗ੍ਰਹਿ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਮਾਂ ਦੇਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ; ਦੇਵੀ ਦੁਰਗਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਦੀ ਵੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਦਿਨ ਦੁਰਗਾ ਆਰਤੀ, ਕਾਲੀ ਆਰਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ੀ ਮਾਤਾ ਆਰਤੀ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ.

ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਟਾ ਰੰਗ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੀਰ ਜਾਂ ਪਯਾਸਮ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਮਿਠਆਈ. ਚਨੇ (ਬੰਗਾਲ ਦਾ ਛੇਲੇ) ਅਤੇ ਗੁੜ (ਗੁੜ ਜਾਂ ਠੋਸ ਗੁੜ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤਰੀ, ਬੈਂਗਣੀ, ਜਾਮਨੀ ਅਤੇ ਬਰਗੰਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਰਤਨ ਹੀਰਾ ਹੈ.

### 6. ਸ਼ਨੀਵਾਰ (ਸ਼ਨੀਵਾਰ)

ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਡਰਦੇ ਦੇਵਤੇ ਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਨੀ ਗ੍ਰਹਿ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ. ਹਿੰਦੂ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਨੀ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੱਕ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਨੀ ਦੀ ਭੈੜੀ

ਇੱਛਾ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਿੰਦੂ ਕਾਲੇ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ (ਬੀਨਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਵਰਤ ਵਰਤ ਤੋੜਦੇ ਹਨ.

ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਨੀ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਬੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੀਪਲ (ਪਵਿੱਤਰ ਭਾਰਤੀ ਅੰਜੀਰ) ਦੀ ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਧਾਗਾ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਨੀ ਦੇ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਗਵਾਨ ਹਨੂੰਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਸ਼ਨੀ ਦੇ ਰੰਗ ਹਨ. ਨੀਲੇ ਰਤਨ, ਜਿਵੇਂ ਨੀਲੀ ਨੀਲਮ, ਅਤੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਕਾਲੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੜੇ ਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.

## 7. ਐਤਵਾਰ (ਰਵੀਵਰ)

ਐਤਵਾਰ ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਸੂਰਯਨਾਰਾਇਣ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ. ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਦੇ ਹਨ. ਹਿੰਦੂ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਰਸਮੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੂਣ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਸ ਦਿਨ ਭੀਖ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਰੂਬੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ. ਇਸ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਿੰਦੂ ਲਾਲ ਪਹਿਨਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਲਾਲ ਚੰਦਨ ਦੀ ਪੇਸਟ ਦੀ ਬਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕਰਨਗੇ.