

இந்து சடங்குகள் மற்றும் நடைமுறைகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் முக்கியத்துவம் இந்து

மதம் ஒரு மதம் மட்டுமல்ல, அது ஒரு வாழ்க்கை முறை. இந்து மதத்தில், மனித வாழ்வில் ஆன்மீகத்தை கொண்டு வருவதற்கும், பக்தி மற்றும் மத உணர்வுகளை வளர்ப்பதற்கும் சடங்குகள் செய்யப்படுகின்றன. சடங்குகள் வாழ்நாளில் கொண்டாடப்படுவது மட்டுமல்லாமல், இறந்த பிறகும் அடக்கம் மற்றும் தகனம் செய்யும் நடைமுறைகள் உட்பட. இந்துக்களைப் பொறுத்தவரை, வேதங்கள் - உலகின் மிகப் பழமையான ஆன்மீக நூல்கள் - அவர்களின் சடங்குகளை வடிவமைத்து, பாதித்துள்ளன. வேதங்கள் என்பது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய பாடல்கள் மற்றும் சடங்குகளின் தொகுப்பாகும். இந்த விலைமதிப்பற்ற நூல்கள் பல தலைமுறைகளுக்கு வாய்வழி கதை மூலம் அனுப்பப்பட்டன.

முன்னதாக, பல இந்து சடங்குகள் ஒருவரின் வாழ்க்கையின் கட்டத்துடன் தொடர்புடைய கடமைகளைச் செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை மையமாகக் கொண்டிருந்தன. வாழ்க்கையின் நான்கு நிலைகள் பின்வருமாறு:

பிரம்மச்சார்யா - கல்வியைப் பெறுதல் மற்றும் ஒருவரது குணமான கிரஹஸ்தா - உலக இன்பங்கள் மற்றும் திருமணம் மற்றும் தொழில் அடங்கிய வனப்ரஸ்தம் - ஆன்மீகம் சன்னியாசம் - சிந்தனை வாழ்க்கை

ஆகியவை இன்று செய்யப்படாத பல பழங்கால சடங்குகள் உள்ளன. பல நூற்றாண்டுகளாக அர்த்தமும் நடைமுறையும் மாறிவிட்டது. உதாரணமாக, வேத காலங்களில், யாகங்கள் கர்மா மற்றும் தர்மத்துடன் தொடர்புடையவை, ஆனால் இப்போது அவை சமூக நடவடிக்கைகளுடன் தொடர்புடையவை.

A. இந்து சடங்குகளின் முக்கியத்துவம் சடங்குகளைச் செய்யும்போது

இந்துக்களுக்கு, கடவுளின் ஆசிகளைப் பெறுவது முக்கிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. கடவுள் அவர்களின் பக்தியால் மகிழ்ச்சியடையும் போது, அவர் தனது ஆசீர்வாதங்களை அவர்களுக்கு வழங்குகிறார் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். பெரும்பாலான இந்து சடங்குகள் கோவில்கள் அல்லது இயற்கையில் உள்ள புனித தளங்களில் செய்யப்படுகின்றன, ஆனால் சில வீட்டில் செய்யப்படுகின்றன.

வீட்டுப் பொறுப்புகளின் ஒரு பகுதியாக, ஒரு பக்தியுள்ள இந்து ஒவ்வொரு நாளும் சில சடங்குகளைச் செய்வார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. காலை சடங்குகளில் குளியல் அல்லது உடல் சுய சுத்திகரிப்பு, சூரிய கடவுளுக்கு பிரார்த்தனை செய்வது அல்லது காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பது ஆகியவை அடங்கும். பூஜை, தியானம், ம silentன பிரார்த்தனை, யோகா, பகவத் கீதை அல்லது பஜனங்களிலிருந்து வேதங்களை ஒதுதல், மத புத்தகங்களைப் படித்தல்,

சத்சங்கத்தில் பங்கேற்பது (பிரார்த்தனை சந்திப்பு), ஆகியவை அனைத்து இந்து வீடுகளிலும் நடைமுறையில் உள்ள பொதுவான சடங்குகள். தொண்டு வேலை செய்வது, கோவிலுக்குச் செல்வது மற்றும் கோஷமிடுதல் அவர்களின் அன்பான கடவுளின் பெயர். இந்த சடங்குகள், பிரார்த்தனைகள் மற்றும் புனித விழாக்கள் மூலம் இந்துக்கள் கடவுளுக்கு மரியாதை செலுத்துகிறார்கள்.

பிரார்த்தனை அல்லது பூஜை ஒரு இந்து பக்தரின் வாழ்வின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். அவர்கள் இந்து பிராமணர்களின் உதவி அல்லது வழிகாட்டுதலின் கீழ் இந்த பிரார்த்தனைகளை செய்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பூஜைக்கும் பிறகு, கடவுளுக்கு ஒரு புனிதமான பிரசாதம் (அல்லது பிரசாத்) செய்யப்படுகிறது. இத்தகைய பிரசாதங்கள் கடவுளுக்கு சேவை செய்வதற்கான அடையாளமாக பரஸ்பர நன்மைகளைக் கூறாமல் செய்யப்பட வேண்டும். இந்த சடங்குகளைச் செய்வது அவர்களின் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் என்று இந்துக்கள் நம்புகிறார்கள்.

சடங்குகள் சில உடல் செயல்பாடுகளாகும், அவை உடல் ரீதியாகவோ அல்லது மன ரீதியாகவோ ஆனால் பெரும்பாலும் மறைமுக வழியில் நமக்கு உதவுகின்றன. பல இந்திய பாரம்பரிய சடங்குகள் உள்ளன, அவற்றில் இந்து சடங்குகள் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன, ஏனெனில் அறிவியல் காரணங்கள் மற்றும் ஒழுக்கத்தின் அளவு ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

சடங்குகள் வாழ்க்கையை எளிதாக்கும் ஒரு கட்டமைப்பை உருவாக்குகின்றன. பலர் அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட சுகாதார நன்மைகளை அவர்களுக்கு பின்னால் உள்ளனர். அவை காலங்காலமாக பின்பற்றப்பட்டு தலைமுறைகளாக கடந்து செல்கின்றன. நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள், என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சடங்குகள் உங்களை வழிநடத்துகின்றன. பெரும்பாலான சடங்குகள் கண்ணுக்கு தெரியாத கடிகாரம் போன்றது, உதாரணமாக, நீங்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்கிறீர்கள் என்றால், அது சூரிய உதயத்திற்கான நேரமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்து மதத்தில், சடங்குகள் பக்தி மற்றும் மத உணர்வுகளைப் புகுத்தி அதன் மூலம் கடவுளையும் ஆன்மீகத்தையும் மனித வாழ்வின் மையத்தில் கொண்டு வருவதாகும். அவரது வீட்டுப் பொறுப்புகளின் ஒரு பகுதியாக, ஒரு பக்திமிக்க இந்து ஒவ்வொரு நாளும் காலை முதல் மாலை வரை சில சடங்குகளைச் செய்வார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சடங்கு என்ற சொல் சில இயந்திர அணுகுமுறை மற்றும் தீவிர ஈடுபாடு இல்லாமை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுவதால், வேத சடங்குகளைக் குறிக்க சடங்கு என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த சிலர் விரும்புவதில்லை. வேத தியாகங்கள் மனித வாழ்வில் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன, ஆனால் அவை சில ஒழுங்குமுறைகளுடன் செய்யப்பட வேண்டும் என்றாலும், அவற்றின் இறுதி நோக்கம் வெறுமனே கடைபிடிப்பது அல்ல, மனதையும் உடலையும் மாற்றுவதாகும். உருவாக்கம்.

சடங்குகள் மற்றும் சடங்குகள் முதன்மையாக கடவுள்கள், உயிரினங்கள், பிரிந்த ஆத்மாக்கள், மனிதர்கள் மற்றும் பிற உயிரினங்களுக்கான காணிக்கைகளை உள்ளடக்கியது. பிரசாதங்கள் தினசரி, வாராந்திர, மாதாந்திர அல்லது வருடாந்திர அடிப்படையில் வழங்கப்படுகின்றன. சில பிரசாதங்கள் வாழ்நாளில் ஒரு முறை மட்டுமே வரும் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. இத்தகைய சலுகைகள் பரஸ்பர நன்மைகளை கடவுளுக்கும் அவரது வெளிப்பாடுகளுக்கும் ஒரு சேவையாகக் கூறாமல் செய்யப்பட வேண்டும்.

பக்தி கொண்ட இந்துக்கள் தினசரி சடங்குகளைச் செய்கிறார்கள் மற்றும் பகலில் வெவ்வேறு நேரங்களில் பல்வேறு தெய்வங்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது காணிக்கைகளைச் செய்கிறார்கள். காலை யாகங்களில் குளித்தல் அல்லது உடல் சுய சுத்திகரிப்பு, சூரியனுக்கு பிரார்த்தனை செய்வது, காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பது, உடலில் குறிப்பிட்ட மத அடையாளங்களைப் பயன்படுத்துவது போன்றவை அடங்கும். கூடுதலாக, பக்தர்கள் அவர்கள் பின்பற்றும் ஆசிரியர் மரபுகளுக்கு குறிப்பிட்ட சடங்குகளையும் கவனிக்கலாம். இத்தகைய தினசரி அனுசரணைகள் குறிப்பாக வீட்டுக்காரர்களுக்கானவை. இந்து துறவிகள் (சன்யாசிகள்) சில தினசரி சடங்குகளைப் பின்பற்றலாம் மற்றும் கடவுள்களை அல்லது அவர்களின் ஆசிரியர்களை வணங்கலாம், ஆனால் அவர்கள் வீட்டுக்காரர்களிடமிருந்து வேறுபடுகிறார்கள்.

இந்த நடைமுறைகளில் பெரும்பாலானவை உயர் சாதியினருக்கு கட்டாயமானவை என்பது உண்மை என்றாலும், இன்னும் பலர் அவற்றைப் பின்பற்றுகிறார்கள், இந்துக்கள் அவர்களின் நம்பிக்கைகள், சமூக நிலை, நேரம் கிடைப்பது, குடும்ப மரபுகள் மற்றும் பிற காரணிகளின்படி பல்வேறு சடங்குகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். ஒரு காலத்தில் கட்டாயமாக இருந்த பல பழங்கால சடங்குகள் மற்றும் நடைமுறைகள் இப்போது பல்வேறு காரணங்களுக்காக நிராகரிக்கப்படுகின்றன. மக்கள் நகரங்களில் வசிப்பதால் சிலவற்றை இன்று நிகழ்த்த முடியாது, மேலும் அவற்றைச் செய்ய வேதத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க நிலைமைகள் அனுமதிக்காது.

தற்போது பல இந்து வீடுகளில் நடைமுறையில் உள்ள தினசரி சடங்குகளில், மிகவும் பிரபலமானவை பூஜை, தியானம், ம silentன பிரார்த்தனை, யோகா, பகவத் கீதை அல்லது பஜனை போன்ற நூல்களை ஒதுதல், மத புத்தகங்களைப் படித்தல், "சத்சங்கத்தில்" பங்கேற்பது அல்லது நிறுவனத்தைப் பார்வையிடுதல். புனித மனிதர்கள், சில தொண்டு வேலைகளைச் செய்வது, கோவில்கள் மற்றும் புனித இடங்களுக்குச் செல்வது அல்லது சில மந்திரங்கள் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட கடவுளின் பெயரை உச்சரித்தல்.

B. இந்து சடங்குகளின் சில வடிவங்கள்

1. புனித தலங்களில் சடங்குகளைச் செய்வது

இந்து நூல்கள் மற்றும் புனித நூல்கள் இந்து பக்தர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டிய பல்வேறு சடங்குகளை வகுத்துள்ளன. இந்த இடங்கள் கடவுளின் உறைவிடமாக கருதப்படுவதால், இந்து சடங்குகளுக்கு புனித தலங்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. பிராமணர்களால் சடங்குகள் செய்யப்படும் புனித தளங்களின் புனிதத்தன்மை பற்றி புனித நூல்கள் மிக விரிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளன. இந்த புனித தலங்களில் இந்துக்களும் தங்கள் முன்னோர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துகிறார்கள். பிரார்த்தனைகள் நீண்டகால அமைதியை வழங்குவதற்கும் தெய்வீக சக்தியுடன் ஒன்றிணைவதற்கும் உதவுகின்றன.

## 2. யாகம்

இவை இந்து மதத்தில் வழிபாட்டின் வெளிப்புற வடிவங்கள், பண்டைய கடந்த கால வேத மதத்துடன் அதன் நேரடி தொடர்பை நினைவூட்டுகின்றன. யாகங்களின் செயல்பாட்டின் போது, தகுதியான ஆசாரியர்களால் பல்வேறு தெய்வங்களுக்கு முறையான மற்றும் முறையான முறையில் பிரசாதம் வழங்கப்படுகிறது, இதனால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் சில முடிவுகளை அடைய வழிபாட்டாளருக்கு உதவுவார்கள்.

யாகங்களைச் செய்யும்போது மந்திரங்களை உச்சரிப்பது குறிப்பிட்ட ஆசைகள், ஒரு தனிநபரின் ஒட்டுமொத்த நலன், மக்கள் குழு அல்லது முழு சமுதாயத்தின் நிறைவேற்றத்தை உறுதி செய்யும்.

யாகத்தின் எளிமையான வடிவம், வீட்டுக்காரர் செய்யும் இல்லறச் சடங்காகும், அவர் தனது வீட்டில் எரியும் புனித நெருப்பில் எளிய காணிக்கையை வழங்குவார். மிகவும் சிக்கலான பதிப்பில் மூன்று முதல் ஐந்து நெருப்புகளை நிறுவுதல் மற்றும் அவற்றில் உணவு தானியங்கள், நெய் அல்லது வெண்ணெய் மற்றும் மற்ற காய்கறி பொருட்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மற்றும் தகுதி வாய்ந்த பாதிரியர்கள், ஒரே நேரத்தில் மந்திரங்களை உச்சரித்தல், பல்வேறு கடவுள்களை குறிப்பாக அக்னி, இந்திரன், வருணா போன்றவற்றை ஊற்றுவது அடங்கும் .

சில Yajnas பெரிய அளவில் வரவேற்பு அமைதி மற்றும் செல்வம் முதலியன சிக்கலான தன்மையின் அளவானது பொறுத்து கொள்ள, மண் வளத்தை அதிகரிக்க, மழை அழைக்க வேண்டும், முழு சமூகத்தின் பொது நலனுக்காக செய்யப்படுகின்றன, இந்த Yajnas ஒரு சில மணி நேரம் இருந்து நீடிக்கலாம் பல நாட்கள் வரை. விழாவில் பங்கேற்கும் மற்றும் நடத்தும் பூசாரிகளின் எண்ணிக்கை அது செய்யப்படும் தன்மை மற்றும் நோக்கத்தைப் பொறுத்தது.

யாகங்கள் மற்றும் பிற வகையான தியாகங்களை நிகழ்த்தும் நிகழ்வு நவீன இந்து மதத்தில் மெதுவாக வருகிறது, முதன்மையாக மேற்கத்திய கல்வியின் செல்வாக்கு, அவற்றைச் செய்வதில் உள்ள சிக்கல் மற்றும் யாகம் செய்யக்கூடிய தகுதி வாய்ந்த பூசாரிகளின் எண்ணிக்கை குறைதல். முழு வேத உத்தரவுகளின்படி திறம்பட.

யாகம் செய்யும் போது, பூசாரிகளின் உதவியுடன் பல்வேறு தெய்வங்களுக்கு பிரசாதம் வழங்கப்படுகிறது. ஒரு சிறிய புனித நெருப்பு எரிகிறது மற்றும் உணவு தானியங்கள், நெய் மற்றும் காய்கறி பொருட்கள் போன்ற பிரசாதங்கள் உள்ளன. அக்னி, இந்திரன், வருணன் போன்ற கடவுள்களை அழைக்க மந்திரங்கள் ஒரே நேரத்தில் உச்சரிக்கப்படுகின்றன. அவை பொதுவாக குடும்ப நலனுக்காகவும், மழையை அழைப்பதற்காகவும், அமைதி மற்றும் செழிப்பை வரவேற்கவும் செய்யப்படுகின்றன. சில யாகங்கள் சில மணிநேரங்கள் செய்யப்படுகின்றன, மற்றவை பல வாரங்கள் நீடிக்கும்.

3. ஜபம் - ஜபம் என்றால் கடவுளின் பெயரை, அமைதியாகவோ அல்லது கேட்கவோ சொல்வது. இந்த சடங்கு மனதைத் தூய்மைப்படுத்தவும், ஒருவரின் உணர்வை ஆன்மீக ஆற்றலுடன் நிரப்பவும் கடவுளின் பெயரைத் தொடர்ந்து ஒதுவதை உள்ளடக்குகிறது. இந்த வழக்கமான மந்திரம் மனதிலும் உடலிலும் அதிர்வுகளை உருவாக்கி ஆன்மீக மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஜபம் கடவுளின் மீதான தூய அன்பினால் செய்யப்பட வேண்டும், அதற்குப் பதிலாக ஏதாவது கிடைக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் அல்ல.

நவீன இந்து மதத்தில் ஜபம் மிகவும் பிரபலமான வழிபாட்டு முறையாக மாறியுள்ளது. குறிப்பாக பக்தி இயக்கத்தின் எழுச்சி மற்றும் பல யோகிகள் மற்றும் பாபாக்களின் புகழ் ஆகியவற்றுடன், ஜபம் பல பக்தியுள்ள மற்றும் ஆன்மீக ஆர்வமுள்ள இந்துக்களின் இதயங்களில் நுழைந்துள்ளது. ஜபம் என்பது கடவுளின் பெயரை அமைதியாக ஒதுவது அல்லது ஒரு குழுவில் சத்தமாக சொல்வது. கடவுளின் பெயரை தொடர்ந்து பாராயணம் செய்வது பக்தரின் மனதை தூய்மைப்படுத்தும் மற்றும் அவரது எண்ணங்களை தெய்வீக எண்ணங்கள் மற்றும் துடிப்பான ஆன்மீக ஆற்றலால் நிரப்பும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. வழக்கமான மந்திரம் உடலிலும் மனதிலும் சில அதிர்வுகளை உருவாக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, இது சாதாரண ஆன்மீக மாற்றத்தை எளிதாக்கும்.

இந்து மதத்தில், ஆரம்ப காலங்களிலிருந்து, வேத மந்திரங்கள் மற்றும் ஸ்லோகங்களை முறையாக உச்சரிப்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது. இன்றும் வேதப் பள்ளிகளில், மாணவர்கள் சமஸ்கிருத உச்சரிப்பின் நுட்பமான நுணுக்கங்களைக் கைப்பற்ற முயன்று மணி, நாட்கள் மற்றும் வருடங்களை செலவிடுவார்கள். ஜபாவில், நாம் அத்தகைய விறைப்புத்தன்மையைக் காணவில்லை. தனிநபருக்கு அவரவர் வசதி மற்றும் உள் தூண்டுதலின் படி பயிற்சி செய்ய போதுமான சுதந்திரம் உள்ளது. எனவே ஜபத்தின் பழக்கம் இந்த மிகப் பழமையான பாரம்பரியத்துடன் ஒத்துப்போகிறது, ஆனால் வேத மந்திரங்களை உச்சரிப்பதற்கான பொதுவான அணுகுமுறை இல்லை.

இருப்பினும் சில விதிகள் உள்ளன. ஒருவர் தங்கள் நலனுக்காகவோ அல்லது மற்றவர்களின் நலனுக்காகவோ ஜபத்தை செய்ய வேண்டும், ஆனால் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு செய்யவோ காயப்படுத்தவோ கூடாது. இது எந்த சுயநல

நோக்கத்திற்காகவும் அல்லாமல் கடவுளின் தூய அன்பினால் செய்யப்பட்டால் நல்லது. மூன்றாவதாக, பயனுள்ளதாக இருக்க, மந்திரம் "AUM" என்ற புனித எழுத்துடன் தொடங்க வேண்டும்.

#### 4. சந்தியா வந்தனம்திவ்யஜாவிற்கு

ஒருபரிந்துரைக்கப்பட்ட கட்டாய சடங்கு சந்தியா வந்தனம் ஆகும், அங்கு அதிகாலை மற்றும் மாலை நேரங்களில் சூரியன் கடவுளுக்கு நதி போன்ற பாயும் மூலத்திலிருந்து தண்ணீர் வழங்கப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில்தான் சூரியனின் மென்மையான கதிர்களும் பாயும் நீரும் 4-5 நிமிடங்களுக்கு ஸ்லோகாக்களைப் படிக்கும் இந்த வேலையைச் செய்யும் ஒருவருக்கு அதிக அளவு ஆற்றலை மாற்றும்.

#### 5. சூரிய நமஸ்கார்

சூரிய நமஸ்கார் என்பது திறந்த வானத்தின் கீழ் சூரிய உதயத்தின் போது அதிகாலையில் செய்யப்படும் ஒரு உடல் பயிற்சியாகும். இது போதுமான அளவு வைட்டமின் டி கொண்ட நபரின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு நரம்பு மண்டலத்தையும் தூண்டுகிறது, நமது உடலின் அனைத்து முக்கிய உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் நபரின் உடல் மற்றும் மன நிலையை புதுப்பிக்கிறது.

6. குழந்தை பருவத்திலிருந்தே பெரும்பாலான இந்துக்களுக்கு கற்பிக்கப்படும் ஏறு மற்றும் இறங்கு குறிப்புடன் AUM வார்த்தையை சத்தமாக சொல்வது ஒரு பாரம்பரியம். இந்த புனித எழுத்துக்கு நனவை மாற்றும் திறன் உள்ளது.

செறிவு மேம்படுத்துவதற்கும், மன அழுத்தம் மற்றும் கவலையை குறைப்பதற்கும் AUM ஐப் பாராயணம் செய்வது பெரும் நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. உடலின் அனைத்து உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி, ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டைத் தூண்டும் அதே வேளையில், உடலின் நச்சு நீக்கும் செயல்முறைக்கு உதவுகிறது. இது குறிப்பாக நம்பிக்கையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் ஒரு நபரை உணர்ச்சி ரீதியாக நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் எதிர்மறையை குறைக்கிறது.

AUM மிகவும் புனிதமான வார்த்தையாக கருதப்படுகிறது. இது சப்த பிரம்மன், ஒரு பிராமணமே ஒரு வார்த்தையின் வடிவத்தில் உள்ளது. அது தொடும் எல்லாவற்றிற்கும் தெய்வீகத்தை அளிக்கிறது. எனவே அது முன்னொட்டாக மற்றொரு வார்த்தையுடன் இணைந்தால், அந்த வார்த்தை தெய்வீக இயல்பாக மாறும், அது உச்சரிக்கப்படும் போது அது சில அதிர்வுகளை உருவாக்குகிறது, இது நனவை மாற்றும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. எனவே இந்து மதத்தில் அனைத்து மந்திரங்களும் இந்த புனித எழுத்து "AUM" ஐப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னதாகவே உள்ளது.

## 7. பூஜை

நீராடிய பிறகு செய்யப்படும் பூஜை அல்லது தீப ஆராதனை, நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பிக்கையூட்டும் உணர்வை நிரப்ப உங்களுக்கு தேவையான மன அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அளிக்கிறது.

இந்து மதத்தில் பல பாரம்பரிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன, அவை வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துகின்றன, ஏனெனில் இது பண்டைய தர்மம், இது மனித வாழ்க்கையும் இயற்கையும் சிக்கி இருப்பதைக் குறிக்கிறது மற்றும் பரஸ்பர ஊட்டத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

## 8. சில தினசரி அனுசரணைகள்

இந்து மதத்தில், வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விசுவாச தெய்வங்களுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. பிரார்த்தனை மற்றும் விரதம் உள்ளிட்ட சிறப்பு சடங்குகள் இந்த கடவுள்கள் மற்றும் தெய்வங்களை க honorரவிப்பதற்காக செய்யப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் வேத ஜோதிடத்திலிருந்து ஒரு வான உடலுடன் தொடர்புடையது மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய ரத்தினமும் நிறமும் உள்ளது.

இந்து மதத்தில் இரண்டு வெவ்வேறு வகையான விரதங்கள் உள்ளன. உப்வாஸ் என்பது ஒரு சபதத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக செய்யப்படும் விரதங்கள், அதே சமயம் விரதங்கள் மத சடங்குகளை கடைபிடிக்க செய்யப்படும் விரதங்கள். பக்தர்கள் தங்கள் ஆன்மீக நோக்கத்தைப் பொறுத்து வாரத்தில் எந்த விரதத்திலும் ஈடுபடலாம்.

பண்டைய இந்து ஞானிகள் பல்வேறு கடவுள்களின் விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கு சடங்கு விரதங்கள் போன்ற அனுசரணைகளைப் பயன்படுத்தினர். உணவு மற்றும் பானத்தை தவிர்ப்பது பக்தர்கள் கடவுளை உணர்ந்து கொள்வதற்கு தெய்வீக பாதையை அமைக்கும் என்று அவர்கள் நம்பினர், இது மனித இருப்பின் ஒரே நோக்கம் என்று புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.

இந்து நாட்காட்டியில், பண்டைய சூரிய மண்டலத்தின் ஏழு வான உடல்களுக்குப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது: சூரியன், சந்திரன், புதன், வெள்ளி, செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் சனி.

### 1. திங்கள் (சோமவர்)

திங்கள் சிவன் மற்றும் அவரது துணைவியார் பார்வதிக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்களின் மகன் விநாயகர் வழிபாட்டின் தொடக்கத்தில் போற்றப்படுகிறார். இந்த நாளில் பக்தர்கள் சிவபஜன்கள் என்று பக்தி பாடல்களைக் கேட்கிறார்கள். சிவன் சந்திரன், சந்திரனுடன் தொடர்புடையவர். வெள்ளை அவரது நிறம் மற்றும் முத்து அவரது இரத்தினக்கல்.

சோமவர் விரதம் அல்லது திங்கள் விரதம் சூரிய உதயம் முதல் சூரிய அஸ்தமனம் வரை கடைபிடிக்கப்படுகிறது, மாலை பிரார்த்தனைக்குப் பிறகு உடைக்கப்படுகிறது. உண்ணாவிரதம் இருப்பதன் மூலம், சிவபெருமான் தங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்றுவார் என்று இந்துக்கள் நம்புகிறார்கள். சில இடங்களில், திருமணமாகாத பெண்கள் தங்கள் சிறந்த கணவரை ஈர்ப்பதற்காக விரதம் இருப்பார்கள்.

## 2. செவ்வாய்க்கிழமை (மங்கள்வார்)கிரகமான மங்கலுக்கு

செவ்வாய் கிரகம் அனுமன் மற்றும் செவ்வாய் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. தென்னிந்தியாவில், இந்த நாள் ஸ்கந்தா கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நாளில் பக்தர்கள் அனுமன் சாலிசா, சிமியன் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பாடல்களைக் கேட்கிறார்கள். இந்து மத நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் அனுமனைப் போற்றுவதற்காகவும், தீமையைத் தடுப்பதற்கும், தடையாக உள்ள தடைகளைத் தாண்டுவதற்கும் அவருடைய உதவியை நாடவும்.

ஒரு மகனைப் பெற விரும்பும் தம்பதியினரால் விரதம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு, கோதுமை மற்றும் வெல்லம் (கேஸ் சர்க்கரை) மட்டுமே கொண்ட உணவால் நோன்பு உடைக்கப்படுகிறது. செவ்வாய்க்கிழமைகளில் மக்கள் சிவப்பு நிற ஆடைகளை அணிந்து அனுமனுக்கு சிவந்த பூக்களை வழங்குகிறார்கள். மூங்கா (சிவப்பு பவளம்) அன்றைய விருப்பமான ரத்தினமாகும்.

## 3. புதன் (புதர்)வித்தலுக்கும்

புதன் பகவான் கிருஷ்ணருக்கும், கிருஷ்ணனின் அவதாரமான அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. புதனுடன் புதனுடன் தொடர்புடைய நாள். சில இடங்களில், விஷ்ணுவும் வழிபடப்படுகிறார். இந்த நாளில் பக்தர்கள் கிருஷ்ண பஜனை (பாடல்கள்) கேட்கிறார்கள். பச்சை விருப்பமான நிறம் மற்றும் ஒனிக்ஸ் மற்றும் மரகதம் விருப்பமான ரத்தினங்கள்.

புதன்கிழமைகளில் விரதம் இருக்கும் இந்து பக்தர்கள் மதியம் ஒரு வேளை உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். புதர் உப்வாஸ் (புதன் விரதங்கள்) பாரம்பரியமாக அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கையை விரும்பும் தம்பதிகள் மற்றும் கல்வி வெற்றியை விரும்பும் மாணவர்கள் கடைபிடிக்கின்றனர். புதன் அல்லது புதன் கிரகம் புதிய திட்டங்களை அதிகரிக்கும் என்று நம்பப்படுவதால் புதன்கிழமைகளில் மக்கள் ஒரு புதிய தொழில் அல்லது நிறுவனத்தைத் தொடங்குகிறார்கள்.

## 4. வியாழன் (குருவர் அல்லது வ்ரஹஸ்பதிவர்)



வியாழன் விஷ்ணு மற்றும் கடவுளின் குருவான பிருஹஸ்பதிக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. விஷ்ணுவின் கிரகம் வியாழன். பக்தர்கள் "ஓம் ஜெய் ஜெகதீஷ் ஹரே" போன்ற பக்திப் பாடல்களைக் கேட்கிறார்கள், மேலும் செல்வம், வெற்றி, புகழ் மற்றும் மகிழ்ச்சியைப் பெற விரதம் இருப்பார்கள்.

மஞ்சள் என்பது விஷ்ணுவின் பாரம்பரிய நிறம். சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு உண்ணாவிரதம் முறியடிக்கப்படும் போது, உணவு பாரம்பரியமாக மஞ்சள் உணவுகளான சனா டால் (பெங்கால் கிராம்) மற்றும் நெய் (தெளிவுபடுத்தப்பட்ட வெண்ணெய்) ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும். இந்துக்களும் மஞ்சள் ஆடைகளை அணிந்து விஷ்ணுவுக்கு மஞ்சள் பூக்கள் மற்றும் வாழைப்பழங்களை வழங்குகிறார்கள்.

#### 5. வெள்ளி (சுக்ரவர்)

வெள்ளிக்கிழமை வீனஸ் கிரகத்துடன் தொடர்புடைய தாய் தெய்வமான சக்திக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது; தூர்கா மற்றும் காளி தெய்வங்களும் வணங்கப்படுகிறார்கள். இந்த நாளில் பக்தர்கள் தூர்கா ஆரத்தி, காளி ஆரத்தி, மற்றும் சந்தோஷி மாதா ஆரத்தி விழாக்களைச் செய்கிறார்கள். சக்தியை மதிப்பதற்காக இந்துக்கள் பொருள் செல்வத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தேடுகிறார்கள், சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு ஒரே ஒரு உணவை மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள்.

சக்தியுடன் வெள்ளை நிறம் மிக நெருக்கமாக தொடர்புடையது என்பதால், மாலை உணவில் பொதுவாக பால் மற்றும் அரிசியால் செய்யப்பட்ட கீர் அல்லது பாயசம் போன்ற வெள்ளை உணவுகள் இருக்கும். சன்னா (பெங்கால் கிராம்) மற்றும் குர் (வெல்லம் அல்லது திட வெல்லப்பாகு) பிரசாதம் தெய்வத்திற்கு முறையிடப்படுகிறது, மேலும் புளிப்பு உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சக்தியுடன் தொடர்புடைய மற்ற நிறங்களில் ஆரஞ்சு, ஊதா, ஊதா மற்றும் பர்கண்டி ஆகியவை அடங்கும், மேலும் அவளுடைய ரத்தினக் கல் வைரமாகும்.

#### 6. சனிக்கிழமை (சனிவர்)கிரகத்துடன் தொடர்புடைய பயமுள்ள கடவுளான சனிக்காக

சனிக்கிழமை சனிஅர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்து புராணங்களில், ஷானி ஒரு வேட்டைக்காரர், அவர் துரதிர்ஷ்டத்தை கொண்டு வருகிறார். பக்தர்கள் சூரிய உதயம் முதல் சூரிய அஸ்தமனம் வரை விரதம் இருந்து, சனியின் உடல்நலக்குறைவு, நோய்கள் மற்றும் பிற துரதிர்ஷ்டங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு கோருகின்றனர். சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு, இந்துக்கள் கருப்பு எள் எண்ணெய் அல்லது உளுந்து (பீன்ஸ்) பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட மற்றும் உப்பு இல்லாமல் சமைத்த உணவை உட்கொண்டு நோன்பு துறக்கிறார்கள்.

விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் பக்தர்கள் பொதுவாக ஷானி கோவில்களுக்குச் சென்று எள் எண்ணெய், கருப்பு ஆடைகள் மற்றும் கருப்பு பீன்ஸ் போன்ற கருப்பு

நிற்ப் பொருட்களை வழங்குகிறார்கள். சிலர் பீப்பலை (புனித இந்திய அத்தி) வணங்குகிறார்கள் மற்றும் அதன் பட்டையில் ஒரு நூலைக் கட்டுகிறார்கள், அல்லது சனியின் கோபத்திலிருந்து பாதுகாப்பு கோரி அனுமனைப் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். நீலம் மற்றும் கருப்பு ஆகியவை ஷானியின் நிறங்கள். நீல நிற சபையர் போன்ற நீல ரத்தினங்கள் மற்றும் குதிரை காலால் செய்யப்பட்ட கருப்பு இரும்பு வளையங்கள் அடிக்கடி ஷானியைத் தடுக்க அணியப்படுகின்றன.

## 7. ஞாயிறு (ரவிவர்)

ஞாயிறு சூரிய கடவுள் அல்லது சூரியநாராயணனுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. பக்தர்கள் தங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றவும், தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் அவரது உதவியை நாடுகின்றனர். இந்துக்கள் சடங்கு குளியல் மற்றும் ஒரு முழுமையான வீட்டை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் நாள் தொடங்குகிறது. அவர்கள் நாள் முழுவதும் உண்ணாவிரதம் இருப்பார்கள், சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள் மற்றும் உப்பு, எண்ணெய் மற்றும் வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கிறார்கள். அன்னதானமும் அன்று வழங்கப்படுகிறது.

சூர்யா மாணிக்கங்கள் மற்றும் சிவப்பு மற்றும் இளஞ்சிவப்பு நிறங்களால் குறிக்கப்படுகிறது. இந்த தெய்வத்தை கரவிக்க, இந்துக்கள் சிவப்பு நிறத்தை அணிந்து, தங்கள் நெற்றியில் சிவப்பு சந்தன பேஸ்ட்டைப் பூசி, சூரியனின் சிலைகளுக்கும் சிலைகளுக்கும் சிவப்பு மலர்களை வழங்குவார்கள்.