

హిందూ ఆచారాలు మరియు అభ్యాసాల ప్రాముఖ్యత మరియు ప్రాముఖ్యత హిందూ

మతం కేవలం ఒక మతం కాదు, అది ఒక జీవన విధానం. హిందూ మతంలో, ఆధ్యాత్మికతను మానవ జీవితంలోకి తీసుకురావడానికి మరియు భక్తి మరియు మతతత్వ భావాలను పెంపొందించడానికి ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. ఆచారాలు జీవితంలో మాత్రమే జరుపుకుంటారు, కానీ మరణం తర్వాత కూడా ఖననం మరియు దహన సంస్కారాలతో సహా కొనసాగుతాయి. హిందువుల కొరకు, వేదాలు - ప్రపంచంలోని పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు - వారి ఆచారాలను రూపొందించాయి మరియు ప్రభావితం చేశాయి. వేదాలు వేలాది సంవత్సరాల క్రితం నాటి కీర్తనలు మరియు ఆచారాల సమాహారం. ఈ అమూల్యమైన గ్రంథాలు మౌఖిక కథనం ద్వారా అనేక తరాలకు అందించబడ్డాయి.

ఇంతకు ముందు, అనేక హిందూ ఆచారాలు ఒకరి జీవిత దశకు సంబంధించిన విధులను నిర్వహించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతపై దృష్టి సారించాయి. జీవితంలోని నాలుగు దశలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

బ్రహ్మచర్య - విద్యను మరియు ఒకరి పాత్ర
పొందడం గృహస్థాన్ని పెంపొందించుకోవడం - వివాహం మరియు వృత్తిని కలిగి ఉన్న ప్రపంచ ఆనందాలు మరియు ఆశయాలు వనప్రస్థం
- ఆధ్యాత్మికత
సన్యాసం - చింతన జీవితం

ఈనాడు చేయని అనేక పురాతన ఆచారాలు ఉన్నాయి శతాబ్దాలుగా అర్థం మరియు అభ్యాసం మారాయి. ఉదాహరణకు, వేద కాలంలో, యజ్ఞాలు కర్మ మరియు ధర్మానికి సంబంధించినవి కానీ ఇప్పుడు అవి సామాజిక కార్యకలాపాలతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

A. హిందూ

ఆచారాల ప్రాముఖ్యత హిందువులకు, ఆరాధనలు చేసేటప్పుడు దేవుడి ఆశీర్వాదాలు పొందడం చాలా ముఖ్యం. దేవుడు వారి భక్తికి సంతోషించినప్పుడు, అతను వారి ఆశీర్వాదాలను ప్రసాదిస్తాడు అని వారు నమ్ముతారు. చాలా హిందూ ఆచారాలు దేవాలయాలు లేదా ప్రకృతిలో పవిత్ర ప్రదేశాలలో జరుగుతాయి, కానీ కొన్ని ఇంటిలో జరుగుతాయి.

గృహ బాధ్యతల్లో భాగంగా, ఒక భక్తుడైన హిందువు ప్రతిరోజూ కొన్ని ఆచారాలను నిర్వహించాలని భావిస్తున్నారు. ఉదయం ఆచారాలలో స్నానం చేయడం లేదా శారీరక స్వీయ శుద్ధీకరణ, సూర్య దేవుడికి ప్రార్థనలు చేయడం లేదా గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించడం వంటివి ఉండవచ్చు. పూజ, ధ్యానం, నిశ్శబ్ద ప్రార్థనలు, యోగా, భగవద్గీత లేదా భజనల నుండి గ్రంథాలను చదవడం, మత పుస్తకాలు చదవడం, సత్సంగంలో పాల్గొనడం (ప్రార్థన కలుస్తుంది), అన్ని హిందూ గృహాలలో ఆచరించే అత్యంత సాధారణ ఆచారాలు.

ధార్మిక పనులు చేయడం, దేవాలయాన్ని సందర్శించడం మరియు జపించడం వారి ప్రీయమైన దేవుని పేరు. ఈ ఆచారాలు, ప్రార్థనలు మరియు పవిత్ర వేడుకల ద్వారానే హిందువులు దేవునికి తమ భక్తిని చాటుకుంటారు.

ప్రార్థనలు లేదా పూజలు హిందూ భక్తుడి జీవితంలో అంతర్భాగం. వారు హిందూ పూజారులు లేదా బ్రాహ్మణుల సహాయం లేదా మార్గదర్శకత్వంలో ఈ ప్రార్థనలు చేస్తారు. ప్రతి పూజ తర్వాత, దేవునికి పవిత్రమైన నైవేద్యం (లేదా ప్రసాదం) సమర్పించబడుతుంది. అలాంటి సమర్పణలు దేవుడి సేవకు గుర్తుగా పరస్పర ప్రయోజనాలను క్లెయిమ్ చేయకుండా చేయబడతాయి. హిందువులు ఈ ఆచారాలు చేయడం వారి ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి సహాయపడుతుందని నమ్ముతారు.

ఆచారాలు కొన్ని శారీరక కార్యకలాపాలు, ఇవి మనకు శారీరకంగా లేదా మానసికంగా కానీ ఎక్కువగా పరోక్ష మార్గంలో సహాయపడతాయి. అనేక భారతీయ సాంప్రదాయ ఆచారాలు ఉన్నాయి, వీటిలో శాస్త్రీయ కారణాలు మరియు వాటిలో క్రమశిక్షణ మొత్తం కారణంగా హిందూ ఆచారాలకు అధిక ప్రాముఖ్యత లభిస్తుంది.

ఆచారాలు జీవితాన్ని సులభతరం చేసే నిర్మాణాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. చాలామంది వాటి వెనుక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను శాస్త్రీయంగా నిరూపించారు. వారు యుగాలుగా అనుసరించబడ్డారు మరియు తరతరాలుగా పంపబడ్డారు. ఆచారాలు మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారో మీకు తెలియజేస్తుంది. చాలా ఆచారాలు కనిపించని గడియారం లాంటివి, ఉదాహరణకు, మీరు సూర్య నమస్కారం చేస్తుంటే అది సూర్యోదయానికి సమయం కావాలి.

హిందూ మతంలో, ఆచారాలు అంటే భక్తి మరియు మతతత్వ భావాలను పెంపొందించడం మరియు తద్వారా దేవుడు మరియు ఆధ్యాత్మికతను మానవ జీవిత కేంద్రంలోకి తీసుకురావడం. తన గృహస్థుల బాధ్యతల్లో భాగంగా, ఒక భక్తుడైన హిందువు ప్రతిరోజూ ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు కొన్ని ఆచారాలను నిర్వహించాలని భావిస్తారు.

కొంతమంది వ్యక్తులు ఆచారాలు అనే పదం వేద మతపరమైన కార్యకలాపాలను సూచించడానికి ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడరు ఎందుకంటే ఆచారం అనే పదం నిర్దిష్ట యాంత్రిక వైఖరి మరియు తీవ్రమైన ప్రమేయం లేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. వేద త్యాగాలు మానవ జీవితంలో విలీనం చేయబడ్డాయి మరియు అవి నిర్దిష్ట క్రమబద్ధతతో చేయవలసి ఉన్నప్పటికీ, వాటి అంతిమ ఉద్దేశ్యం కేవలం ఆచరణ మాత్రమే కాదు, మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క పరివర్తన మాత్రమే, తద్వారా వ్యక్తి దేవుని ఉద్దేశం మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని వ్యక్తీకరించడానికి తగిన వాహనం అవుతుంది. సృష్టి.

ఆచారాలు మరియు వేడుకలు ప్రధానంగా దేవతలు, జీవులు, విడిపోయిన ఆత్మలు, మానవులు మరియు ఇతర జీవులకు సమర్పించడం. రోజువారీ, వార, నెలవారీ లేదా వార్షిక ప్రాతిపదికన సమర్పణలు చేయబడతాయి. కొన్ని సమర్పణలు జీవితంలో ఒక్కసారి మాత్రమే వచ్చే నిర్దిష్ట సందర్భాలలో చేయబడతాయి. అలాంటి సమర్పణలు పరస్పర ప్రయోజనాలను దేవునికి మరియు అతని అభివ్యక్తికి సేవగా పేర్కొనకుండా చేయబడతాయి.

భక్తులైన హిందువులు రోజువారీ కర్మలు చేస్తారు మరియు రోజులో వేర్వేరు సమయాల్లో వివిధ దేవతలకు ప్రసాదాలు లేదా నీటి సమర్పణలు చేస్తారు. ఉదయం త్యాగాలలో స్నానం లేదా శారీరక స్వీయ శుద్ధీకరణ, సూర్యుడికి ప్రార్థనలు చేయడం, గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించడం, శరీరంపై నిర్దిష్టమైన మతపరమైన గుర్తులు వర్తింపజేయడం మొదలైనవి అతని కులాలు మరియు వర్గాల అనుబంధాలను బట్టి వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారవచ్చు. అదనంగా, భక్తులు తాము అనుసరించే ఉపాధ్యాయ సంప్రదాయాలకు సంబంధించిన ఆచారాలను కూడా గమనించవచ్చు. ఇటువంటి రోజువారీ ఆచారాలు ముఖ్యంగా గృహస్థుల కోసం ఉద్దేశించబడ్డాయి. హిందూ సన్యాసులు (సన్యాసులు) కూడా కొన్ని రోజువారీ ఆచారాలను పాటించవచ్చు మరియు దేవుళ్లు లేదా వారి ఉపాధ్యాయులను ఆరాధించవచ్చు, కానీ వారు గృహస్థుల నుండి భిన్నంగా ఉంటారు.

ఈ పద్ధతులు చాలా వరకు అగ్రవర్ణాలకు తప్పనిసరి అని మరియు చాలామంది ఇప్పటికీ వాటిని అనుసరిస్తున్నారనేది నిజమే అయినప్పటికీ, హిందువులు వారి నమ్మకాలు, సామాజిక స్థితి, సమయం లభ్యత, కుటుంబ సంప్రదాయాలు మరియు ఇతర కారకాల ప్రకారం విభిన్న ఆచారాలను అనుసరిస్తారు. ఒకప్పుడు తప్పనిసరి అయిన అనేక పురాతన ఆచారాలు మరియు పద్ధతులు ఇప్పుడు వివిధ కారణాల వల్ల విస్మరించబడ్డాయి. ప్రజలు నేడు నగరాల్లో నివసిస్తున్నారు మరియు వాటిని నిర్వహించడానికి గ్రంథాలలో సూచించబడిన క్రమశిక్షణకు కట్టుబడి ఉండటానికి పరిస్థితులు అనుమతించనందున కొన్నింటిని నేడు ప్రదర్శించలేము.

ప్రస్తుతం అనేక హిందూ గృహాలలో ఆచరించబడుతున్న రోజువారీ ఆచారాలలో, పూజ, ధ్యానం, నిశ్శబ్ద ప్రార్థనలు, యోగా, భగవద్గీత లేదా భజన వంటి గ్రంథాల పఠనం, మతపరమైన పుస్తకాలు చదవడం, "సత్యంగ్" లో పాల్గొనడం లేదా కంపెనీని సందర్శించడం వంటివి అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందాయి. పవిత్ర పురుషులు, కొన్ని ధార్మిక పనులు

చేయడం, దేవాలయాలు మరియు పవిత్ర స్థలాలను సందర్శించడం లేదా కొన్ని మంత్రాలు లేదా నిర్దిష్ట దేవుని పేరు జపించడం.

బి. హిందూయొక్క కొన్ని రూపాలు

1. పవిత్ర స్థలాలలో ఆచారాలు చేయడం

ఆచారాలహిందూ గ్రంథాలు మరియు పవిత్ర గ్రంథాలు హిందూ భక్తులు తమ జీవితమంతా తప్పనిసరిగా చేయాల్సిన వివిధ ఆచారాలను నిర్దేశించాయి. హిందూ ఆచారాల విషయానికి వస్తే పవిత్ర స్థలాలకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది ఎందుకంటే ఈ ప్రదేశాలు దేవుని నివాసాలుగా పరిగణించబడతాయి. బ్రాహ్మణులు ఆచారాలు చేసే పవిత్ర స్థలాల పవిత్రత గురించి పవిత్ర గ్రంథాలు చాలా వివరంగా పేర్కొన్నాయి. హిందువులు కూడా ఈ పవిత్ర స్థలాలలో తమ పూర్వీకులకు పూజలు చేస్తారు. దీర్ఘకాల శాంతిని ప్రసాదించడానికి మరియు దైవిక శక్తితో ఏకం కావడానికి ప్రార్థనలు నిర్వహిస్తారు.

2. యజ్ఞం

ఇవి హిందూమతంలో ఆరాధన యొక్క బాహ్య రూపాలు, పురాతన కాలం నాటి వేద మతంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని గుర్తు చేస్తాయి. యజ్ఞాలు చేసేటప్పుడు, అర్ఘ్య కలిగిన పూజారులు వేరొక దేవతలకు నైవేద్యాలు సమర్పించబడతారు, తద్వారా వారు జీవితంలో కొన్ని ఫలితాలను సాధించడానికి ఆరాధకులకు సహాయం చేస్తారు.

త్యాగాలు చేసేటప్పుడు మంత్రాలు జపించడం నిర్దిష్ట కోరికలు, ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం సంక్షేమం, ప్రజల సమాహం లేదా మొత్తం సమాజం యొక్క నెరవేర్చును నిర్ధారిస్తుంది.

యజ్ఞం యొక్క సరళమైన రూపం గృహస్థుడు చేసే గృహ కర్మ, అతను తన ఇంట్లో వెలిగించే పవిత్రమైన అగ్నిలో సరళమైన అర్పణను సమర్పించవచ్చు. మరింత సంక్లిష్టమైన వెర్షన్లో మూడు నుండి ఐదు మంటలను ఏర్పాటు చేయడం మరియు వాటిలో ఆహార ధాన్యాలు, నెయ్యి లేదా వెన్న మరియు ఇతర కూరగాయల పదార్థాలు మరియు ఎంపిక చేసిన మరియు అర్ఘ్య కలిగిన పూజారులు, ఏకకాలంలో మంత్రాలు జపించడం, ముఖ్యంగా అగ్ని, ఇంద్రుడు, వరుణ మొదలైన వాటిని సమర్పించడం వంటివి ఉంటాయి. .

కొన్ని Yajnas మట్టి సారాన్ని స్వాగత శాంతి మరియు సంపద మొదలైనవి సంక్లిష్టత స్థాయి మీద ఆధారపడి కు, వర్షాలు ఆహ్వానించడానికి, వించడానికి మొత్తం సమాజం, సాధారణ సంక్షేమ కోసం పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తారు, ఈ Yajnas కొన్ని గంటల నుండి ముగిసిపోతుంది చాలా రోజుల వరకు. వేడుకలో పాల్గొనే మరియు నిర్వహించే పూజారుల సంఖ్య అది నిర్వహించే స్వభావం మరియు లక్ష్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆధునిక హిందూ మతంలో యజ్ఞాలు మరియు ఇతర రకాల త్యాగాలు నెమ్మదిగా తగ్గుతున్నాయి, ప్రధానంగా పాశ్చాత్య విద్య ప్రభావం, వాటిని నిర్వహించడంలో సంక్లిష్టత మరియు యజ్ఞాలు చేయగలిగే అర్హత కలిగిన పూజారుల సంఖ్య తగ్గడం. పూర్తి వేద ఆదేశాల ప్రకారం సమర్థవంతంగా.

యజ్ఞం చేస్తున్నప్పుడు, పూజారుల సహాయంతో వివిధ దేవతలకు నైవేద్యాలు సమర్పించబడతాయి. ఒక చిన్న పవిత్రమైన అగ్నిని వెలిగించి, ఆహార ధాన్యాలు, నెయ్యి మరియు కూరగాయల పదార్థాలు వంటి ప్రసాదాలు ఉంటాయి. అగ్ని, ఇంద్రుడు, వరుణుడు వంటి దేవుళ్లను ప్రార్థించడానికి మంత్రాలను ఏకకాలంలో పఠిస్తారు. వారు సాధారణంగా కుటుంబ సంక్షేమం కోసం, వర్షాలను ఆహ్వానించడానికి మరియు శాంతి మరియు శ్రేయస్సును స్వాగతించడానికి చేస్తారు. కొన్ని యజ్ఞాలు కొన్ని గంటలపాటు జరుగుతాయి, మరికొన్ని కొన్ని వారాల పాటు జరుగుతాయి.

3. జప - జపం అంటే నిశ్శబ్దంగా లేదా వినిపించే విధంగా దేవుని పేరు పఠించడం. ఈ కర్మలో మనస్సును శుద్ధి చేయడానికి మరియు ఒకరి చైతన్యాన్ని ఆధ్యాత్మిక శక్తితో నింపడానికి దేవుని పేరును నిరంతరం పఠించడం ఉంటుంది. ఈ రెగ్యులర్ జపం మనస్సు మరియు శరీరంలో ప్రకంపనలను సృష్టించగలదు మరియు ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనకు దారితీస్తుంది. దేవుడిపై స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో జపం చేయాలి, ప్రతిఫలంగా ఏదైనా పొందాలనే ఆశతో కాదు.

ఆధునిక హిందూ మతంలో జపం చాలా ప్రజాదరణ పొందిన ఆరాధనగా మారింది. ముఖ్యంగా భక్తి ఉద్యమం పెరగడం మరియు అనేక మంది యోగులు మరియు బాబాల ప్రజాదరణతో, జపా చాలా మంది భక్తులు మరియు ఆధ్యాత్మికంగా మొగ్గు చూపే హిందువుల హృదయాలలోకి ప్రవేశించింది. జపం అంటే దేవుని మనస్సులో నిశ్శబ్దంగా లేదా సమూహంలో బిగ్గరగా పఠించడం. దేవుని పేరును నిరంతరం పఠించడం భక్తుడి మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది మరియు అతని చైతన్యాన్ని దైవిక ఆలోచనలు మరియు శక్తివంతమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తితో నింపుతుంది. క్రమం తప్పకుండా జపించడం వలన శరీరం మరియు మనస్సులో కొన్ని వైబ్రేషన్లు ఏర్పడతాయని భావిస్తున్నారు, ఇది ఒక సాధారణ వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనను సులభతరం చేస్తుంది.

హిందూ మతంలో, పూర్వకాలం నుండి, వేద మంత్రాలు మరియు శ్లోకాలను సరిగ్గా పఠించడంపై అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. ఈ రోజు కూడా వేద పాఠశాలల్లో, విద్యార్థులు సంస్కృత ఉచ్చారణలోని సూక్ష్మ సూక్ష్మ వైపుణ్యాలను సంగ్రహించడానికి గంటలు, రోజులు మరియు సంవత్సరాలు గడుపుతారు. జపంలో, మనకు అలాంటి దృఢత్వం కనిపించదు. వ్యక్తి తన సౌలభ్యం మరియు అంతర్గత ప్రేరణ ప్రకారం దానిని ఆచరించడానికి తగినంత స్వేచ్ఛను కలిగి ఉంటాడు. జప సాధన కనుక ఈ ప్రాచీన సంప్రదాయానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది, కానీ వేద మంత్రాలను జపించడానికి సాదాసీదా విధానం లేదు.

అయితే కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. ఒకరు తమ సంక్షేమం కోసం లేదా ఇతరుల శ్రేయస్సు కోసం జప సాధన చేయాలి, కానీ ఇతరులకు హాని చేయకూడదు లేదా గాయపరచకూడదు. ఏ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా దేవుడిపై స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో చేస్తే మంచిది. మూడవదిగా, ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే, పవిత్ర అక్షరం "AUM" తో జపం ప్రారంభించాలి.

4. సంధ్య వందనం

ద్విజాకు తప్పనిసరిగా ఆచరించాల్సిన ఆచారం సంధ్యా వందనం, ఇక్కడ సూర్యభగవానుడికి నది వంటి ప్రవహించే మూలం నుండి ఉదయాన్నే మరియు సాయంత్రం వేళల్లో నీరు అందించబడుతుంది. ఈ సమయంలోనే సూర్యుని లేత కిరణాలు మరియు ప్రవహించే నీరు 4-5 నిమిషాలు స్లోకాలను చదివే ఈ పనిని చేసే వ్యక్తికి అధిక మొత్తంలో శక్తిని బదిలీ చేస్తాయి.

5. సూర్య నమస్కారం

సూర్య నమస్కారం అనేది బహిరంగ ఆకాశంలో సూర్యోదయం సమయంలో ఉదయం చేసే శారీరక వ్యాయామం. ఇది విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉన్న వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది అలాగే నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుంది, మన శరీరంలోని అన్ని కీలక అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వ్యక్తి యొక్క శారీరక మరియు మానసిక స్థితిని పునరుద్ధరిస్తుంది.

6. బాల్యం నుండి చాలా మంది హిందువులకు బోధించే ఆరోహణ మరియు అవరోహణ గమనికతో AUM పదాన్ని గట్టిగా చెప్పడం సంప్రదాయం. ఈ పవిత్ర అక్షరం చైతన్యాన్ని మార్చే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది.

వియూఎం పరించడం వల్ల ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడం, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడం కోసం భారీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరిచి, హార్మోన్ల పనితీరును ఉత్తేజపరిచే సమయంలో శరీరం యొక్క నిర్వహణ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా ఆశావాదాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తిని మానసికంగా స్థిరంగా చేయడం ద్వారా ప్రతికూలతను తగ్గిస్తుంది.

AUM చాలా పవిత్రమైన పదంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది శబ్ద బ్రహ్మం, ఒక పదం రూపంలో ఉన్న బ్రహ్మనే. ఇది తాకిన ప్రతిదానికి దైవత్వాన్ని అందిస్తుంది. కనుక ఇది పూర్వపదంగా మరొక పదంతో చేరినప్పుడు, ఆ పదం దైవిక స్వభావం కలిగి ఉంటుంది మరియు అది పలికినప్పుడు అది కొన్ని వైబ్రేషన్లను సృష్టిస్తుంది, ఇది చైతన్యాన్ని మార్చే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల హిందూమతంలో అన్ని పవిత్రమైన ఈ పవిత్ర అక్షరం "AUM" ను ఉపయోగించడం ముందు ఉంటుంది.

7. పూజ

స్నానం చేసిన తర్వాత చేసే పూజ లేదా దీప ఆరాధన మీకు రోజంతా సురక్షితమైన మరియు ఆశావాద అనుభూతిని కలిగించే మానసిక ప్రశాంతతను మరియు సామరస్యాన్ని అందిస్తుంది.

హిందూ మతంలో అనేక సాంప్రదాయక చర్యలు జీవన విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి ఎందుకంటే ఇది ప్రాచీన ధర్మం, ఇది మానవ జీవితం మరియు ప్రకృతి చిక్కుల్లో ఉండని మరియు పరస్పర పోషణను ప్రోత్సహిస్తుందని సూచిస్తుంది.

8. కొన్ని రోజువారీ ఆచారాలు

హిందూ మతంలో, వారంలోని ప్రతి రోజు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విశ్వాస దేవతలకు అంకితం చేయబడుతుంది. ఈ దేవతలు మరియు దేవతలను గౌరవించడానికి ప్రార్థన మరియు ఉపవాసంతో సహా ప్రత్యేక ఆచారాలు జరుగుతాయి. ప్రతి రోజు కూడా వేద జ్యోతిష్యం నుండి ఖగోళ శరీరంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు దానికి సంబంధించిన రత్నం మరియు రంగు ఉంటుంది.

హిందూ మతంలో రెండు రకాల ఉపవాసాలు ఉన్నాయి. ఉపవాసాలు ప్రతిజ్ఞను నెరవేర్చడానికి చేసిన ఉపవాసాలు, వ్రతాలు మతపరమైన ఆచారాలను పాటించడానికి చేసిన ఉపవాసాలు. భక్తులు వారి ఆధ్యాత్మిక ఉద్దేశ్యాన్ని బట్టి వారంలో ఏ విధమైన ఉపవాసంలో పాల్గొనవచ్చు.

ప్రాచీన హిందూ గ్రెగోరియన్ వివిధ దేవుళ్ల అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడానికి ఆచార ఉపవాసాలు వంటి ఆచారాలను ఉపయోగించారు. ఆహారం మరియు పానీయాలకు దూరంగా ఉండటం వలన భక్తులు భగవంతుడిని గ్రహించడానికి దైవిక మార్గాన్ని సుగమం చేస్తారని వారు విశ్వసించారు, ఇది మానవ ఉనికికి యొక్క ఏకైక ఉద్దేశ్యమని అర్థం.

హిందూ క్యాలెండర్లో, పురాతన సౌర వ్యవస్థలోని ఏడు ఖగోళ వస్తువుల పేరు పెట్టబడింది: సూర్యుడు, చంద్రుడు, బుధుడు, శుక్రుడు, అంగారకుడు, బృహస్పతి మరియు శని.

1. సోమవారం (సోమవారము)

సోమవారం శివుడు మరియు అతని భార్య పార్వతికి అంకితం చేయబడింది. ఆరాధన ప్రారంభంలో వారి కుమారుడు వినాయకుడు పూజలందుకుంటాడు. భక్తులు ఈ రోజున శివ భజనాలు అనే భక్తి పాటలను కూడా వింటారు. శివుడు చంద్రుడు, చంద్రునితో సంబంధం కలిగి ఉంటాడు. తెలుపు అతని రంగు మరియు ముత్యం అతని రత్నం.

సోమవార వ్రతం లేదా సోమవారం ఉపవాసం సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు పాటించబడుతుంది, సాయంత్రం ప్రార్థనల తర్వాత విరిగిపోతుంది. ఉపవాసం ద్వారా, తమ కోరికలన్నింటినీ నెరవేర్చగల శివుని ద్వారా జ్ఞానం లభిస్తుందని హిందువులు నమ్ముతారు. కొన్ని ప్రదేశాలలో, అవివాహిత మహిళలు తమ ఆదర్శ భర్తను ఆకర్షించడానికి ఉపవాసం ఉంటారు.

2. మంగళవారం (మంగళవార్)మంగళానికి

మంగళవారం దేవత హనుమంతుడు మరియు అంగారక గ్రహం అంకితం చేయబడింది. దక్షిణ భారతదేశంలో, ఈ రోజు స్కంద దేవుడికి అంకితం చేయబడింది. ఈ రోజున భక్తులు హనుమాన్ చాలీసా, సిమియన్ దేవుడికి అంకితం చేసిన పాటలను కూడా వింటారు. హనుమంతుడిని గౌరవించటానికి మరియు చెడును పారద్రోలడానికి మరియు వారి మార్గంలో ఉన్న అడ్డంకులను అధిగమించడానికి హిందువుల విశ్వాసం ఉపవాసం.

కొడుకు కావాలనుకునే జంటలు కూడా ఉపవాసం పాటిస్తారు. సూర్యాస్తమయం తరువాత, ఉపవాసం సాధారణంగా గోధుమ మరియు బెల్లం (కేస్ షుగర్) తో కూడిన భోజనం ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ప్రజలు మంగళవారం ఎరుపు రంగు బట్టలు ధరిస్తారు మరియు హనుమంతుడికి ఎరుపు పువ్వులు సమర్పిస్తారు. మూంగా (ఎరుపు పగడపు) ఆ రోజు ఇష్టపడే రత్నం.

3. బుధవారం (బుధవార్)

బుధవారం శ్రీకృష్ణుడు మరియు కృష్ణుని అవతారమైన విరల్ దేవుడికి అంకితం చేయబడింది. ఈ రోజు బుధ, బుధ గ్రహంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని ప్రదేశాలలో, విష్ణువును కూడా పూజిస్తారు. ఈ రోజు భక్తులు కృష్ణ భజనలు (పాటలు) వింటారు. ఆకుపచ్చ రంగు ప్రాధాన్యతనిచ్చే రంగు మరియు ఒనిక్స్ మరియు పచ్చకి ప్రాధాన్యతనిచ్చే రత్నాలు.

బుధవారం ఉపవాసం ఉండే హిందూ భక్తులు మధ్యాహ్నం ఒకేసారి భోజనం చేస్తారు. బుద్ధవార్ ఉప్పాస్ (బుధవారం ఉపవాసాలు) సాంప్రదాయకంగా శాంతియుత కుటుంబ జీవితాన్ని కోరుకునే జంటలు మరియు విద్యావిషయక విజయాన్ని కోరుకునే విద్యార్థులు పాటిస్తారు. బుద్ధుడు లేదా బుధ గ్రహం కొత్త ప్రాజెక్టులను పెంపొందిస్తుందని విశ్వసిస్తున్నందున ప్రజలు బుధవారం కొత్త వ్యాపారం లేదా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభిస్తారు.

4. గురువారం (గురువర్ లేదా వృహస్పతివర్)

గురువారం విష్ణువు మరియు దేవతల గురువు బృహస్పతికి అంకితం చేయబడింది. విష్ణు గ్రహం బృహస్పతి. భక్తులు "ఓం జై జగదీష్ హరే" వంటి భక్తి పాటలను వింటారు మరియు సంపద, విజయం, కీర్తి మరియు ఆనందాన్ని పొందడానికి ఉపవాసం ఉంటారు.

పసుపు విష్ణు సంప్రదాయ రంగు. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఉపవాసం విరమించినప్పుడు, భోజనం సాంప్రదాయకంగా చనా దాల్ (బెంగాల్ గ్రామ్) మరియు నెయ్యి (స్పష్టమైన వెన్న) వంటి పసుపు ఆహారాలను కలిగి ఉంటుంది. హిందువులు కూడా పసుపు దుస్తులు ధరిస్తారు మరియు విష్ణువుకు పసుపు పువ్వులు మరియు అరటిపండ్లు సమర్పిస్తారు.

5. శుక్రవారం (శుక్రవార్)శుక్రగ్రహంతో

శుక్రవారంసంబంధం ఉన్న తల్లి దేవత శక్తికి అంకితం చేయబడింది; దుర్గా మరియు కాళి దేవతలను కూడా పూజిస్తారు. భక్తులు ఈ రోజున దుర్గా ఆర్తి, కాళీ ఆర్తి మరియు సంతోషీ మాత ఆర్తి వేడుకలను నిర్వహిస్తారు. సూర్యస్తమయం తర్వాత ఒక్క భోజనం మాత్రమే తింటూ, శక్తిని గౌరవించడానికి భౌతిక సంపద మరియు ఆనందాన్ని కోరుకునే హిందువులు.

శక్తి అనేది శక్తితో అత్యంత సన్నిహితంగా ఉండే రంగు కాబట్టి, సాయంత్రం భోజనం సాధారణంగా పాలు మరియు బియ్యంతో చేసిన డెజర్ట్ అయిన ఖీర్ లేదా పాయసం వంటి తెల్ల ఆహారాలను కలిగి ఉంటుంది. చనా (బెంగాల్ గ్రామ్) మరియు గుర్ (బెల్లం లేదా ఘన మొలసిస్) సమర్పణలు అమ్మవారికి విజ్ఞప్తి చేయడానికి ఇవ్వబడతాయి మరియు పుల్లని ఆహారాలను నివారించాలి.

శక్తికి సంబంధించిన ఇతర రంగులు నారింజ, ఊడా, ఊడా మరియు బుర్గుండి, మరియు ఆమె రత్నం వజ్రం.

6. శనివారం (శనివార్)

శనివారం శని గ్రహంతో సంబంధం ఉన్న భయపడే దేవుడు శనికి అంకితం చేయబడింది. హిందూ పురాణాలలో, శని దురదృష్టాన్ని తెచ్చే వేటగాడు. భక్తులు సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉపవాసం ఉంటారు, శని అనారోగ్యం, అనారోగ్యాలు మరియు ఇతర అనర్థాల నుండి రక్షణ కోరుకుంటారు. సూర్యాస్తమయం తరువాత, హిందువులు నల్ల నువ్వుల నూనె లేదా నల్లరేగడి (బీన్స్) ఉపయోగించి తయారుచేసిన మరియు ఉప్పు లేకుండా వండిన ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా ఉపవాసం వింటారు.

ఉపవాసం పాటించే భక్తులు సాధారణంగా శని పుణ్యక్షేత్రాలను సందర్శిస్తారు మరియు నువ్వుల నూనె, నల్ల బట్టలు మరియు నల్ల బీన్స్ వంటి నల్ల రంగు వస్తువులను అందిస్తారు. కొందరు పీపాల్ (పవిత్ర భారతీయ అత్తి) ను పూజించి, దాని బెరడు చుట్టూ ఒక దారాన్ని కట్టి, లేదా శని కోపం నుండి రక్షణ కోరుతూ హనుమంతుడిని ప్రార్థిస్తారు. నీలం మరియు నలుపు శని రంగులు. నీలిమణి వంటి నీలిరంగు రత్నాలు మరియు గుర్రపుడెక్కలతో చేసిన నల్ల ఇనుప ఉంగరాలను శని నివారించడానికి తరచుగా ధరిస్తారు.

7. ఆదివారం (రవివర్)

ఆదివారం సూర్య దేవుడు లేదా సూర్యనారాయణ భగవంతుడికి అంకితం చేయబడింది. భక్తులు తమ కోరికలను నెరవేర్చడంలో మరియు చర్మ వ్యాధులను నయం చేయడంలో అతని సహాయం కోరుతూ ఉపవాసం ఉంటారు. హిందువులు కర్మ స్నానం మరియు ఇంటి శుభ్రతతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. వారు రోజంతా ఉపవాసం ఉంటారు, సూర్యాస్తమయం తర్వాత మాత్రమే తినడం మరియు ఉప్పు, నూనె మరియు వేయించిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటారు. ఆ రోజున అన్నదానం కూడా చేస్తారు.

సూర్యను మాణిక్యాలు మరియు ఎరుపు మరియు గులాబీ రంగులు సూచిస్తాయి. ఈ దేవుడిని గౌరవించడానికి, హిందువులు ఎరుపు రంగును ధరిస్తారు, వారి నుదిటిపై ఎర్ర చందనం పేస్ట్ని పూస్తారు మరియు సూర్య భగవానుని విగ్రహాలు మరియు చిహ్నాలకు ఎర్రటి పూలను సమర్పిస్తారు.