



Harghar  anditji

॥ एकादशी क्या है? ॥
॥ ॐ नमो नारायणाय ॥

FULL DISCLAIMER

This book is for educational, inspirational, and cultural purposes only. The remedies, rituals, affirmations, breathing methods, and spiritual practices described are based on traditional beliefs, historical customs, and personal development principles. They are not guaranteed solutions.

This book does not replace advice from licensed doctors, psychologists, financial advisors, lawyers, or other qualified professionals. If you have medical symptoms, mental health concerns, legal matters, or financial risk, seek professional help.

Use all remedies responsibly, ethically, peacefully, and according to local law. Do not use fire, herbs, fasting, incense, or physical practices in unsafe ways. The author and publisher are not liable for misuse.

Results in life depend on effort, discipline, timing, environment, skill, and many other factors. No spiritual method guarantees money, marriage, success, healing, or protection.

Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS
AT YOUR DOOR"

॥ एकादशी क्या है? ॥

एकादशी हिन्दू पंचांग के अनुसार प्रत्येक पक्ष (शुक्ल और कृष्ण) की ग्यारहवीं तिथि (11वीं तिथि) होती है। इसलिए एक महीने में सामान्यतः दो एकादशी आती हैं और पूरे वर्ष में लगभग 24 एकादशी (अधिक मास होने पर 26) होती हैं। यह दिन विशेष रूप से भगवान श्री विष्णु और श्रीकृष्ण की आराधना के लिए समर्पित माना जाता है।

एकादशी का आध्यात्मिक महत्व

मन, वाणी और इन्द्रियों पर संयम रखने का दिन।
भगवान विष्णु की कृपा और आध्यात्मिक उन्नति का श्रेष्ठ अवसर।
पापों का क्षय और पुण्य की प्राप्ति का विश्वास।
भक्ति, जप, ध्यान और सत्संग के लिए अत्यंत शुभ दिन।

एकादशी व्रत की विधि

प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्नान करें।
स्वच्छ वस्त्र धारण कर भगवान विष्णु, लक्ष्मीजी और तुलसी की पूजा करें।
दीपक जलाकर धूप, पुष्प, फल और नैवेद्य अर्पित करें।
"ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" या "ॐ नमो नारायणाय" मंत्र का जप करें।
विष्णु सहस्रनाम, भगवद्गीता अथवा श्रीमद्भागवत का पाठ करें।
दिनभर यथाशक्ति उपवास रखें।
अगले दिन द्वादशी तिथि में निर्धारित समय पर पारण (व्रत खोलें) करें।

एकादशी में क्या खाएं?

यदि पूर्ण उपवास संभव न हो, तो फलाहार किया जा सकता है:
फल, दूध एवं दही, मखाना, साबूदाना, सिंघाड़े का आटा
कुट्टू का आटा, राजगीरा, सेंधा नमक, मूंगफली

क्या नहीं खाना चाहिए?

चावल,गेहूं,जौ,दालें

सामान्य नमक

मांस, मदिरा तथा तामसिक भोजन

परंपरागत रूप से एकादशी पर सभी प्रकार के अनाज और दालों का त्याग किया जाता है।

एकादशी की प्रमुख कथाएँ

पुराणों के अनुसार भगवान विष्णु ने मुर नामक असुर का वध करने के लिए अपने दिव्य तेज से एकादशी देवी को प्रकट किया। असुर के वध के बाद भगवान ने वरदान दिया कि जो श्रद्धापूर्वक एकादशी का व्रत करेगा, उसे पापों से मुक्ति और आध्यात्मिक कल्याण प्राप्त होगा।

एकादशी का मुख्य मंत्र

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय॥

या

ॐ नमो नारायणाय॥

इन मंत्रों का श्रद्धापूर्वक जप करना अत्यंत शुभ माना जाता है।

HarGharPanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS
AT YOUR DOOR"