Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ छठ नहाय-खायीविधि ॥

॥ छठी मैया सबका मंगल करें ॥

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"

॥ छठ का पहला दिन: नहाय-खाय ॥

छठ व्रत की चार दिवसीय परंपरा का पहला चरण नहाय-खाय है। कार्तिक छठ में यह सामान्यतः शुक्ल चतुर्थी से जुड़ा होता है। इसके बाद पंचमी को खरना, षष्ठी को संध्या अर्घ्य और सप्तमी को उषा अर्घ्य एवं पारण होता है।

स्नान और स्वच्छता

सुबह स्नान कर घर, रसोई और पूजा की वस्तुएँ साफ करें। नदी में स्नान घर की परंपरा हो सकता है, पर असुरक्षित जल में उतरना आवश्यक नहीं। घर पर साफ जल से स्नान करके भी श्रद्धा से तैयारी की जा सकती है।

दिन का भोजन

कई परिवारों में व्रती इस दिन एक बार सादगी से भोजन करते हैं। लौकी या कद्दू की सब्जी, चने की दाल और चावल का भोजन प्रचलित है। घी, नमक और मसाले का प्रयोग घर की रीति के अनुसार होता है। अलग समुदायों में पकवान और समय बदलते हैं।

पूजा की तैयारी

अगले दिनों के लिए साफ बर्तन, प्रसाद की सामग्री, बाँस का सूप या डाला, दीपक और फल की सूची बना लें। परिवार में काम बाँटें ताकि व्रती को आराम मिल सके। घाट तक जाने का सुरक्षित रास्ता भी पहले देख लें।

॥ भोजन और अगले चरण की तैयारी ॥

साफ और सुरक्षित रसोई

नहाय-खाय का भोजन स्वच्छ बर्तनों में ताजा बनाएँ। प्रसाद बनाने की अलग रसोई या चूल्हे की परंपरा कुछ घरों में है; उसे उसी रूप में निभाएँ। कच्चे खाद्य पदार्थ धोएँ और पकाया भोजन सुरक्षित तापमान पर रखें।

भोजन को अनिवार्य सूची न मानें

कद्दू-भात एक परिचित परंपरा है, पर हर परिवार में एक ही सामग्री नहीं बनती। भोजन की अनुपलब्धता, एलर्जी या चिकित्सकीय परहेज में घर के जानकारों से उपयुक्त बदलाव करें। पानी और भोजन की जरूरत के बारे में स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।

खरना के लिए व्यवस्था

अगले दिन गुड़, चावल, दूध, रोटी के लिए आटा और फल अपनी रीति के अनुसार तैयार करें। प्रसाद बाँटने के पात्र और स्वच्छ पीने के पानी की व्यवस्था भी रखें। चूल्हे तथा खुले दीपक के पास बच्चों को बिना देखरेख न छोड़ें।

छठ चैत्र और कार्तिक, दोनों समय मनाया जाता है। यहाँ स्थायी तारीख या सूर्योदय-सूर्यास्त का समय नहीं दिया गया; अपने शहर का पंचांग देखें।

॥ छठी मैया सबका मंगल करें ॥