Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ संतोषी माता व्रत के नियम ॥

॥ जय संतोषी माता ॥

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"

॥ प्रचलित शुक्रवार व्रत के नियम ॥

संकल्प की अवधि

सोलह लगातार शुक्रवार का संकल्प सबसे प्रचलित है, पर कुछ घरों में दूसरी संख्या की भी परंपरा है। आरंभ और पूरा करने की रीति अपने परिवार या स्थानीय मार्गदर्शन के अनुसार तय करें। हर शुक्रवार माता की पूजा, गुड़-चना का भोग, कथा और आरती करें।

खटाई से परहेज़

इस व्रत की प्रमुख लोकरीति में खट्टी चीजें नहीं खाई जातीं। नींबू, इमली, अचार, खट्टा दही और खटाई मिले भोजन से परहेज़ रखा जाता है। उद्यापन के भोजन में भी खटाई न रखें। सामग्री का लेबल देखकर भोजन चुनना उपयोगी है।

भोजन और प्रसाद

कहीं एक समय सादा भोजन, कहीं फलाहार और कहीं सामान्य सात्त्विक भोजन की रीति है। गुड़-चना माता को अर्पित कर प्रसाद बाँटें। गुड़ मधुमेह के लिए सुरक्षित विकल्प नहीं है; ज़रूरत हो तो प्रतीकात्मक अर्पण करके अपने भोजन की स्वास्थ्य-संगत योजना रखें।

व्रत स्त्री या पुरुष, कोई भी श्रद्धापूर्वक रख सकता है। पूजा की बाधा या असुविधा होने पर अपराधबोध न रखें; अपनी परिस्थिति के अनुसार पुनः क्रम निर्धारित करें।

॥ संतोष और स्वास्थ्य का ध्यान ॥

आचरण का भाव

व्रत के नाम में ही संतोष का भाव है। दिनभर संयमित वाणी, आभार और परिवार के हर सदस्य के प्रति सम्मान रखें। भेदभाव और उपेक्षा से बचना कथा की सीख से जुड़ा है।

उपवास अपनी क्षमता से

गर्भावस्था, मधुमेह, बीमारी, दवा लेने या अन्य स्वास्थ्य आवश्यकता में भोजन-पानी न रोकें। पूजा करना लंबे उपवास पर निर्भर नहीं है। उपवास संबंधी व्यक्तिगत प्रश्न में चिकित्सकीय सलाह का पालन करें।

अलग परंपराएँ

किस शुक्रवार से शुरुआत करें, कितने शुक्रवार रखें, आरती के बाद भोजन कब करें और उद्यापन कब करें, इन बातों में परिवारों का अंतर रहता है। अपनी सुविधा और संकल्प में स्पष्टता रखें; किसी पर व्रत का दबाव न डालें।

लोककथा में खटाई के प्रसंग को आस्था की रीति के रूप में समझें। अनजाने में नियम टूटने को किसी बीमारी या दुर्घटना का कारण न मानें।

॥ जय संतोषी माता ॥