Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ सावन सोमवार व्रत के नियम ॥

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

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"

॥ व्रत का संकल्प और भोजन ॥

कौन-सा सोमवार

श्रावण के सोमवारों की तारीख पंचांग की क्षेत्रीय गणना से बदलती है। अपने शहर में प्रचलित श्रावण मास के सोमवार देखें। यह व्रत सामान्य सोमवार-व्रत या सोलह सोमवार व्रत की अलग अवधि वाले संकल्प से स्वतः समान नहीं है।

उपवास के विकल्प

कुछ श्रद्धालु फलाहार रखते हैं, कुछ एक समय सात्त्विक भोजन लेते हैं और कुछ केवल जल या दूध लेते हैं। निर्जला रहना हर व्यक्ति के लिए आवश्यक नहीं। अपने संकल्प और स्वास्थ्य के अनुसार भोजन तथा पानी लें।

सात्त्विक आचरण

पूजा, नाम-जप और शांत व्यवहार रखें। जो लोग प्याज-लहसुन या अनाज से परहेज करते हैं, वे अपने घर के नियम देखें। दूसरों के खानपान का अनादर न करें और परिवार के किसी सदस्य पर व्रत न थोपें।

पूजन की निरंतरता

सभी सावन सोमवार रखने का संकल्प हो तो स्थानीय कैलेंडर में तारीखें नोट करें। किसी दिन यात्रा या बीमारी के कारण पूजा का क्रम बदलना पड़े तो अपनी परिस्थिति के अनुसार सरल प्रार्थना करें।

॥ पारण और स्वास्थ्य सावधानी ॥

व्रत कब खोलें

कई घर शाम की शिव पूजा या आरती के बाद फलाहार अथवा भोजन लेते हैं। अन्य परिवारों में अलग क्रम है। इसे एकादशी जैसे अगले दिन के अनिवार्य पारण से न मिलाएँ; अपना संकल्प और पारिवारिक रीति देखें।

दवाएँ और पानी

गर्भावस्था, मधुमेह, रक्तचाप, गुर्दे की समस्या या नियमित दवा में लंबे उपवास से पहले चिकित्सकीय सलाह लें। दवा स्वयं बंद न करें। चक्कर, बेहोशी, तेज कमजोरी या निर्जलीकरण के लक्षण हों तो तुरंत जल और सहायता लें।

सामग्री में संयम

बहुत दूध, प्लास्टिक की पैकिंग या भारी चढ़ावा चढ़ाने की आवश्यकता नहीं है। साफ जल, कुछ बेलपत्र और प्रार्थना से सरल पूजा करें। मंदिर में जो पदार्थ निषिद्ध हों, उन्हें न चढ़ाएँ।

व्रत का भाव

शिवभक्ति को रोजमर्रा की जिम्मेदारी और परिवार की देखभाल से जोड़ें। स्वास्थ्य के कारण उपवास न कर सकें तो भी कथा, नाम-जप और पूजा की जा सकती है। आस्था को डर या अपराधबोध का कारण न बनने दें।

यह सामान्य मार्गदर्शन है। विशिष्ट व्रत-संकल्प और मंदिर-विधान के लिए अपने परिवार या पुरोहित से पूछें।

॥ हर हर महादेव ॥