अमेश्वरनाथ सेवा संघ
अमांव, बलिया,उत्तर प्रदेश-277501
Social,Cultural Institution & Trust
www.ameshwarnathsewasangh.com
अमेश्वरनाथ सेवा संघ
पर्यावरण संरक्षण अभियान-2025
मुख्य कार्यालय : आमेश्वरनाथ धाम , अमांव ,बलिया ,उत्तर प्रदेश -277501, आपातकालीन सम्पर्क सूत्र -7753955951, रजि० 187/2019

छठ पूजा का महत्व और विधि

छठ पूजा के नहाय-खाय का नियम

(25अक्टूबर2025, शनिवार)

व्रती सुबह किसी पवित्र नदी या तालाब में स्नान करती हैं, या घर पर ही स्नान करती हैं, फिर शुद्ध सात्विक भोजन जैसे लौकी-चावल और चने की दाल खाती हैं. इस दिन घर और रसोई को पूरी तरह साफ रखा जाता है, और भोजन में लहसुन-प्याज व किसी भी मसाले का प्रयोग वर्जित होता है. भोजन मिट्टी के बर्तन में पकाया जाता है और सिर्फ व्रती ही पहले भोजन ग्रहण करती हैं, फिर परिवार के अन्य लोग।

नहाय-खाय की प्रक्रिया:

- ✓ **स्नान:** सुबह के व्रत में किसी पवित्र नदी या तालाब में स्नान किया जाता है। यदि यह संभव नहीं है, तो घर पर ही स्नान करके नये वस्त्र पहने जाते हैं।
- ✓ **रसोई की सफाई:** स्नान के बाद घर की और विशेष रूप से रसोई की अच्छी सफाई की जाती है।
- ✓ **संकल्प और पूजा:** व्रती मन से छठ पूजा के व्रत का संकल्प लेते हैं और भगवान सूर्य और छठ मैया की पूजा करते हैं।

सात्विक भोजन तैयार करना:

- ✓ **सामग्री:** कच्चे चावल का भात, चने की दाल और लौकी (या कद्दू) की सब्जी तैयार की जाती है।
- ✓ **बर्तन**: इस भोजन को मिट्टी या कांसे के बर्तनों में पकाया जाता है ।
- ✓ **नियम:** इस दिन सेंधा नमक का प्रयोग होता है और
  - × लहसुन-प्याज व किसी भी तरह का साधारण प्रयोग नहीं होता है।
- ✓ **भोजन ग्रहण करना:** सबसे पहले तैयार सात्विक भोजन का भोग सूर्यदेव और छठ मैया को माना जाता है, इसके बाद व्रती खुद भोजन ग्रहण करती हैं और फिर परिवार के अन्य सदस्य।

नहाय-खाय का महत्व:

- ✓ यह छठ पूजा का पहला दिन होता है और पर्व की शुरुआत का प्रतीक है।
- ✓ इस दिन व्रती सात्विक भोजन ग्रहण कर खुद को पवित्र और पवित्र मानते हैं, जिससे सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।
- ✓ नहाय-खाय का उद्देश्य मन और शरीर को शुद्ध करके पर्व के लिए तैयार करना है।

छठ पूजा के खरना का नियम
(26अक्टूबर2025, रविवार)

खरना की विधि में, व्रती महिला या पुरुष दिनभर का निर्जला उपवास रखते हैं, शाम को मिट्टी के चूल्हे पर गुड़, दूध और चावल से बनी खीर, घी लगी रोटी और फल का प्रसाद बनाते हैं। इस प्रसाद को पहले छठी मैया को अर्पित किया जाता है, फिर स्वयं ग्रहण किया जाता है, जिसके बाद ही यह दूसरों में बांटा जाता है. इसी प्रसाद ग्रहण करने के बाद 36 घंटे का कठिन निर्जला उपवास शुरू होता है, जो उगते सूर्य को अर्घ्य देने के बाद ही समाप्त होता है।

खरना की विधि:

- ✓ **नहाय-खाय के बाद:** नहाय-खाय के अगले दिन, यानी कार्तिक शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि पर खरना मनाया जाता है ।
- ✓ **पूजा की तैयारी:** शाम को, व्रती नदी या तालाब में स्नान करके, शुद्ध और साफ वस्त्र पहनते हैं।
- ✓ **भोग की तैयारी:** व्रती मिट्टी के चूल्हे पर चावल, दूध और गुड़ को मिलाकर खीर बनाते हैं. इसके साथ ही घी लगी रोटी और फल भी तैयार किए जाते हैं ।
- ✓ **भगवान को अर्पित करना:** तैयार भोग को सबसे पहले विधि-विधान से पूजा करने के बाद छठी मैया को अर्पित किया जाता है ।
- ✓ **प्रसाद ग्रहण:** इसके बाद व्रती स्वयं उस प्रसाद को ग्रहण करते हैं । बाँटना: ग्रहण करने के बाद, बाकी प्रसाद परिवार के सदस्यों और अन्य लोगों में बांटा जाता है ।
- ✓ **निर्जला उपवास का आरंभ:** खरना के बाद से ही 36 घंटे का निर्जला उपवास शुरू हो जाता है ।

अमेश्वरनाथ सेवा संघ
अमांव, बलिया,उत्तर प्रदेश-277501
Social,Cultural Institution & Trust
www.ameshwarnathsewasangh.com
अमेश्वरनाथ सेवा संघ
पर्यावरण संरक्षण अभियान-2025
मुख्य कार्यालय : आमेश्वरनाथ धाम , अमांव ,बलिया ,उत्तर प्रदेश -277501, आपातकालीन सम्पर्क सूत्र -7753955951, रजि० 187/2019

छठ पूजा संध्या अर्घ्य (सूर्य षष्ठी) की विधि:

(27अक्टूबर2025, सोमवार)

- ✓ **तैयारी:** सबसे पहले बांस के सूप/डालों में प्रसाद की सामग्री जैसे ठेकुआ, चावल के लड्डू,, विभिन्न प्रकार के फल, और गन्ना रखें ।
- ✓ **जल का पात्र:** एक लोटे में जल भरें।
- ✓ **सामग्री मिलाएं:** लोटे के जल में कच्चे दूध की कुछ बूंदें, लाल चंदन, फूल, अक्षत (बिना टूटे चावल) और कुश मिलाकर सूर्य देव को अर्घ्य देने के लिए तैयार करें।
- ✓ **सामग्री मिलाएं:** लोटे के जल में कच्चे दूध की कुछ बूंदें, लाल चंदन, फूल, अक्षत (बिना टूटे चावल) और कुश मिलाकर सूर्य देव को अर्घ्य देने के लिए तैयार करें
- ✓ **जल में खड़े हों:** व्रती महिलाएँ नदी, तालाब या किसी अन्य पवित्र जल स्रोत में कमर तक पानी में खड़ी हो जाती हैं।
- ✓ **अर्घ्य अर्पित करें:** लोटे से धीरे-धीरे जल प्रवाहित करते हुए डूबते हुए सूर्य देव को अर्घ्य अर्पित करें।
- ✓ **मंत्रोच्चार:** सूर्य देव के मंत्रों का जाप भी किया जाता है।
- ✓ **प्रसाद चढ़ाएं:** इसके बाद सूप में रखी गई सामग्री से सूर्य देव और छठी मैया की पूजा की जाती है।

महत्व:

- ❖ यह छठ पर्व के सबसे महत्वपूर्ण दिनों में से एक है, और डूबते सूर्य को अर्घ्य देने का विशेष विधान है।
- ❖ इस पूजा के माध्यम से परिवार की समृद्धि और समृद्धि की कामना की जाती है।
- ❖ यह पर्व पर्यावरण, पर्यावरण एवं संरक्षण का संदेश देता है, जो सूर्य देव और छठी मैया की पूजा का पर्व है।

अमेश्वरनाथ सेवा संघ
अमांव, बलिया,उत्तर प्रदेश-277501
Social,Cultural Institution & Trust
www.ameshwarnathsewasangh.com
अमेश्वरनाथ सेवा संघ
पर्यावरण संरक्षण अभियान-2025
मुख्य कार्यालय : आमेश्वरनाथ धाम , अमांव ,बलिया ,उत्तर प्रदेश -277501, आपातकालीन सम्पर्क सूत्र -7753955951, रजि० 187/2019

छठ पूजा प्रातः अर्घ्य (सूर्य षष्ठी) विधिः

(28अक्टूबर2025, मंगलवार)

- ✓ **स्नान और तैयारी:** सुबह उठकर स्नान करें और स्वच्छ लाल वस्त्र धारण करें।
- ✓ **घाट पर पहुंचें:**परिवार के साथ सूर्योदय से पहले नदी या तालाब के घाट पर पहुँच जाएँ।
- ✓ **पानी में उतरें:** पानी में कमर तक खड़े होकर सूर्य देव की पूजा करें।
- ✓ **अर्घ्य का पात्र तैयार करें:** एक लोटे में पवित्र जल, कच्चा दूध, लाल चंदन, फूल और अक्षत मिलाएँ।
- ✓ **अर्घ्य दें:** सूर्य देव की ओर मुख करके, सूर्य के मंत्रों का जाप करते हुए धीरे-धीरे पानी की धारा प्रवाहित करके अर्घ्य दें। इस दौरान आपकी नजर पानी की उस धारा पर होनी चाहिए जिससे सूर्य की किरणें गुजर रही हों।
- ✓ **प्रसाद अर्पित करें:** सूर्य भगवान को फल, मिठाई और घर पर बने प्रसाद का भोग लगाएं।
- ✓ **प्रणाम करें:** भगवान सूर्य और छठी मैया को प्रणाम करें और पूजा के बाद व्रत का पारण करें।
- ✓ **व्रत खोलें:** सूर्य देव को अर्घ्य देने के बाद, परिवार के सभी सदस्य प्रसाद ग्रहण करके व्रत का पारण करते हैं।
- ✓ **सामग्री का दान:** पूजा में इस्तेमाल की गई सभी सामग्रियों को परिवार के लोगों में बाँटें।

छठ पूजा क्यों मनाई जाती है:

सूर्य देव के प्रति आभार: यह त्यौहार सूर्य देव को समर्पित है, जो सभी प्राणियों के जीवन का आधार माने जाते हैं। भक्त सूर्य देव को अर्घ्य देकर कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

छठी मैया की पूजा: सूर्य देव की बहन, जिन्हें छठी मैया या षष्ठी देवी भी कहा जाता है, उनकी पूजा की जाती है। माना जाता है कि वे संतान की रक्षा करती हैं और उन्हें दीर्घायु बनाती हैं।

संतान प्राप्ति व सुरक्षा: पुत्र-पुत्री प्राप्ति, संतान के उत्तम स्वास्थ्य और परिवार की सुरक्षा के लिए छठ पूजा की जाती है।

प्रकृति से जुड़ाव: यह पर्व हमें प्रकृति के साथ हमारे संबंध और उसके प्रति आभार व्यक्त करना सिखाता है।
पौराणिक कथाएं:

द्रौपदी और कर्ण: एक कथा के अनुसार, महाभारत काल में पांडवों की पत्नी द्रौपदी और सूर्यपुत्र कर्ण ने अपने परिजनों के अच्छे स्वास्थ्य और लंबी उम्र के लिए सूर्य देव की पूजा की थी।

देव माता अदिति: ऐसा माना जाता है कि चिरकाल में जब देवताओं और असुरों के मध्य युद्ध हुआ, तो इस युद्ध में देवताओं को हार का सामना करना पड़ा। उस समय देव माता अदिति ने इसी स्थान पर (देवार्क सूर्य मंदिर) पर संतान प्राप्ति हेतु छठी मैया की कठिन तपस्या की। इस तपस्या से प्रसन्न होकर छठी मईया ने अदिति को तेजस्वी पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया था। कालांतर में छठी मईया के आशीर्वाद से आदित्य भगवान का अवतार हुआ। आदित्य भगवान ने देवताओं का प्रतिनिधित्व कर देवताओं को असुरों पर विजय दिलाई। तभी से पुत्र प्राप्ति, संतान व परिवार की सुरक्षा हेतु छठ पूजा की जाती है, जिसके शुभ फल से सभी मनोकामनाओं की पूर्ति होती है और जीवन सुखमय रहता है।

श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब कुष्ठ : पौराणिक कथाओं के अनुसार, द्वापर युग में भगवान श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब कुष्ट रोग से पीड़ित थे, जिसके चलते मुरलीधर ने उन्हें सूर्य आराधना की सलाह दी। कालांतर में साम्ब ने सूर्य देव की विधिवत व सच्चे भाव से पूजा की। भगवान सूर्य की उपासना के फलस्वरूप साम्ब को कुष्ट रोग से मुक्ति मिल गई। इसके बाद उन्होंने 12 सूर्य मंदिरों का निर्माण करवाया था। इनमें सबसे प्रसिद्ध कोणार्क सूर्य मंदिर है, जो ओडिशा में है। इसके अलावा, एक मंदिर बिहार के औरंगाबाद में है। इस मंदिर को देवार्क सूर्य मंदिर के नाम से जाना जाता है।

शुभम तिवारी/Shubham Tiwari
आचार्य /Acharya
ट्रस्ट के प्रमुख्य/Head Of Trust
आमेश्वरनाथ सेवा संघ ट्रस्ट,अमांव,बलिया,यू०पी०
(Ameshwarnath Sewa Sangh Trust,Amaon,Ballia,(U.P.)
रजि० १८७/१९/Reg.No.187/19