

ஏகாதசி விரதம்

ஏகாதசி என்றால் என்ன?

சமஸ்கிருதத்தில் ஏகாதசி என்பது தமிழில் பதினொன்று என்று பொருள். பொதுவாக ஏகாதசி திதி என்பது அமாவாசைக்கு பிறகும் பௌர்ணமிக்கு பிறகும் பதினோறாவது நாள். சக்லபட்சத்தில் (வளர்பிறை) ஒன்றும் கிருஷ்ணபட்சத்தில் (தேய்பிறை) ஒன்றுமாக மாதம் 2 முறை வரும். ஆனால் ஏகாதசி விரதம் என்றைக்கு என்பதை பஞ்சாங்கத்தில் தான் சரியான நாளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஏகாதசி விரதம் ஆரம்பிப்பதும், முடிப்பதும் எவ்வாறு?

பொதுவாக விரதங்கள் சூரிய உதயத்தின் போது துவங்கி, மதியம் அல்லது மாலையில் நிறைவு செய்வார்கள். ஆனால் ஏகாதசி விரதத்தை, ஏகாதசி விரதம் என்று குறிப்பிடப்பட்ட நாளுக்கு முதல் நாள் அன்று கடைசி உணவை சூரிய அஸ்தமனத்திற்குள் உட்கொண்டு விரதம் ஆரம்பிக்க வேண்டும். மறுநாள் முழுவதும் விரதமாக இருந்து அடுத்தநாள் பாரனை செய்யும் நேரத்தின் போது நிறைவு செய்ய வேண்டும். வைஷ்ணவ நாட்காட்டிகளில் காட்டியபடி குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஏகாதசி விரதத்தை முடிக்க வேண்டும். விரதத்தை முடிப்பது என்பது நீர் கூட அருந்தாதவர்கள் துளசி தீர்த்தம் உட்கொண்டும், மற்றவர்கள் பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணருக்கு நேவேத்தியமாக செய்யப்பட்ட தானிய உணவை உட்கொள்வதுமாகும். ஏகாதசி விரதத்தைக் கடைபிடிப்பது எந்த அளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் அடுத்த நாள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் விரதத்தை முடிப்பதாகும்.

ஏகாதசி விரத வகைகள்:

ஏகாதசி விரதத்தில் சர்வ ஏகாதசி, ஸ்மார்த்த ஏகாதசி, வைஷ்ணவ ஏகாதசி, மத்வ ஏகாதசி, ஸ்கோன் ஏகாதசி என பல வகைகள் உண்டு. ஸ்மார்த்த ஏகாதசி, வைஷ்ணவ ஏகாதசி இரண்டும் ஒரே நாளில் வருவது சர்வ ஏகாதசி. சூரிய உதயத்திற்கு பின் ஒரு முகூர்த்தம் (இரண்டரை நாழிகை) எந்த தினத்தில் ஏகாதசி திதி இருக்கிறதோ அன்று ஸ்மார்த்த ஏகாதசி. துவாதசிக்கு புச்சம் பிரதானம். சூரிய உதயத்திற்கு பின் துவாதசி ஒரு நாழிகையாவது இருக்க வேண்டும். துவாதசிக்கு புச்சம் இல்லாதபோது பூரண ஏகாதசி தினத்தில் ஏகாதசி விரதம். வைஷ்ணவ ஏகாதசி என்பது ஏகாதசி அன்று தசமி சூரிய உதயத்திற்கு முன் 4 நாழிகை இருப்பது வேதை. அதாவது முந்தய நாள் தசமி 56 நாழிகைக்கு மேல் ஒரு விநாடி இருந்தாலும் வேதை தான். மத்வ ஏகாதசி என்பது சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஒரு ஜாமம் அதாவது ஏழரை நாழிகை தசமி இருப்பது. ஸ்கோன் ஏகாதசிக்கும் விரதம் முடிப்பதற்கும் தனி விதிகள் உண்டு. அவரவர்கள் சார்ந்திருக்கும் அமைப்பின்படி கடைபிடிப்பார்கள். இவைகளை பற்றி தெரியாத பொதுமக்கள் வைஷ்ணவ ஏகாதசியை கடைபிடிக்கலாம்.

ஏகாதசி விரதம் இருப்பது எவ்வாறு?

ஏகாதசி விரதத்தின் மிக முக்கியமான அங்கம் தானியங்களால் ஆன உணவை எவ்வகையிலும் உண்ணாமல் இருப்பதேயாகும்.

குறிப்பாக அரிசி, சாதம் மட்டுமல்லாமல் இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, உப்புமா போன்ற தானிய வகை களால் செய்யப்பட்ட பலகாரங்களை உண்பதும் ஏகாதசி விரதத்தை முறிக்கும்.

நவ தானியங்களால் செய்யப்பட்ட உணவு களும், பருப்பு வகைகளும், பயறு வகைகளும் (கடுகு உளுந்தம் பருப்பு தாளித்துக் கொட்டுதல் உட்பட) ஏகாதசி அன்று முற்றிலும் விலக்கப்பட வேண்டும்.

காய்கறிகளில் மொச்சை, பீன்ஸ், அவரை போன்ற பயறு வகைகளைச் சமையல் எண்ணெய் வகையில் சுத்தமான பசு நெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் தவிர மற்றெல்லா எண்ணெய் வகைகளும் விலக்கப்பட வேண்டும். இத்தனை கவனம் தேவைப்படுவதால் முதல் தர பக்தர்கள் தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் (நிர்ஜல ஏகாதசி) ஏகாதசி விரதம் கடைபிடிப்பார்கள். அது முடியாதவர்கள் துளசி தீர்த்தம் மட்டும் உட்கொண்டு விரதம் இருப்பர். அதுவும் முடியாதவர்கள் பசும்பால், தயிர், பழங்கள் மட்டும் உட்கொண்டு விரதம் இருப்பர். அதுவும் முடியாதவர்கள் சமைத்த காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்வர்.

ஏகாதசி விரதம் அன்று சாப்பிடக் கூடிய உணவுகள்:

கொய்யாப் பழம், மாதுளம் பழம், ஆப்பிள் பழம், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, பப்பாளிப் பழம், வெள்ளரிப் பழம், வெள்ளரி பிஞ்சு, வெள்ளரிக்காய், நாவல் பழம். அவித்த கடலை, மரவள்ளி கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சிறுகிழங்கு, பனங்கிழங்கு (இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டு), கேரட், முட்டைக்கோஸ், வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், நாட்டு சுரக்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற காய்கறிகளை பயன்படுத்தி பொறியல், கூட்டு, சூப் தயார் செய்யலாம். இளநீர், தேங்காய், பசும் பால், பசுந்தயிர், மோர் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், சப்போட்டா பழம் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஏகாதசி அன்று செய்ய வேண்டியது:

ஏகாதசி முழுவதும் பகவானின் நாமம் சொல்வது, அதிலும் குறிப்பாக கலியுக தாரக மந்திரமான ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண; கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே; ஹரே ராம ஹரே ராம; ராம ராம ஹரே ஹரே” எனும் மஹாமந்திரத்தைத் தொடர்ந்து உச்சரிப்பது மிகவும் சிறந்தது. ஏகாதசி அன்று பகவத்கீதையை பாராயணம் செய்வது, படிப்பதும், கேட்பதும்

மிகவும் நல்லது. கீதை உரையை கேட்பது சிறந்தது. ஏகாதசி அன்று அவசியம் கோயிலுக்குச் சென்று ஸ்ரீகிருஷ்ணரை தரிசிக்க வேண்டும்.

செய்யக் கூடாதது: ஏகாதசி அன்று சினிமா செல்வதோ, பரமபதம் ஆடுவதோ, வீண் பேச்சுக்களில் காலத்தை விரயம் செய்வதோ அல்லது வீணாகப்படுத்துத் தூங்குவதோ விரதத்திற்கு சற்றும் உதவாது.

ஏகாதசி தோன்றிய புராண வரலாறு

தேவர்களுக்கும், முனிவர்களுக்கும், மானிடர்களுக்கும் மிகுந்த தொல்லை அளித்து வந்தான் முரன் என்னும் அசுரன். இதனால் அவனை அழித்து தங்களை காக்குமாறு ஈசனை துதித்தனர். அவர்களை மகாவிஷ்ணுவை சரணடைய கூறினார் சிவபெருமான். அதன்படி அனைவரும் விஷ்ணுவை சரணடைந்தனர். அவர்களை காக்க எண்ணிய மகாவிஷ்ணு, அந்த அசுரனோடு போர் புரியத் தொடங்கினார். போர் 1000 ஆண்டுகள் கடுமையாக நீடித்தது. அதன் பிறகு மிகவும் களைப்படைந்தவராய் மகாவிஷ்ணு பத்ரிகாஸ்ரமத்தில் உள்ள ஒரு குகையில் படுத்து ஓய்வெடுத்தார்.

அந்த நேரத்தை தனக்கு சாதகமாக்கி கொண்டு, 'முரன்' பகவானை கொல்லத் துணிந்த போது, அவருடைய திவ்ய சரீரத்தில் இருந்து அவருடைய சக்தி ஒரு பெண் வடிவில் வெளிப்பட்டது. இவளை அசுரன் நெருங்கிய வேளையில் அவளிடம் இருந்து வெளிப்பட்ட ஓங்காரமே, அசுரனை எரித்து சாம்பலாக்கியது.

விழித்தெழுந்து நடந்ததைக் கண்ட நாராயணன், அந்த சக்திக்கு "ஏகாதசி" எனப் பெயரிட்டு உன்னை விரதம் இருந்து போற்றுவோருக்கு நான் சகல நன்மைகளையும் தருவேன் என வரமளித்து தன்னுள் மீண்டும் சக்தியை ஏற்றுக்கொண்டார். எனவே ஏகாதசி எனும் சக்தி விழிப்புடன் இருந்து நாராயணனின் அருளும் வரமும் பெற்ற ஏகாதசி நாளில் நாமும் கண்விழித்து விரதம் கடைபிடித்தால் அவரின் அருள் பரிபூரணமாக கிடைக்கப்பெற்று நீங்காப் புகழுடன் வாழ்வோம் என்பது ஐதீகம்.

ஏகாதசி விரத வகைகள் (உணவு அடிப்படையில்)

நிர்ஜலா (Nirjala): தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் முழு விரதம்.

ஜலஹார (Jalahar): தண்ணீர் மட்டும் அருந்துவது.

கஷீர்போஜி (Ksheerbhoji): பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் மட்டும்.

பலாஹாரி (Phalahari): பழங்கள் மற்றும் சில காய்கறிகள் மட்டும்.

நக்தபோஜி (Naktabhoji): சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் சேர்க்காத ஒரு நேர உணவு (சுப்தானா, உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, நிலக்கடலை).