SHREE SADGURU KRUPA VAIDIK FOUNDATION
श्री सद्गुरु कृपा वैदिक फाउंडेशन
FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com
PAN ABPCS9450D
7304904149

नरक चतुर्दशी

नरक चतुर्दशी दरवर्षी कार्तिक महिन्याच्या अमावस्येच्या एक दिवस आधी येतो. हिंदू धर्मात नरक चतुर्दशीला खूप महत्त्व आहे. या ब्रह्म मुहूर्तावर स्नान करून यमाची पूजा करण्याची परंपरा आहे. या दिवशी ब्रह्म मुहूर्तावर स्नान करून यमराजाची पूजा करणारा नरकात जाण्यापासून वाचतो आणि स्वर्गप्राप्ती करतो अशी धार्मिक मान्यता आहे. तसेच संध्याकाळी यमाची पूजा केल्याने अकाली मृत्यूचे भय राहत नाही.

हिंदू धर्मात कार्तिक महिन्याला विशेष महत्त्व आहे. नरक चतुर्दशी दिवाळीच्या एक दिवस आधी आणि धनत्रयोदशीच्या दुसऱ्या दिवशी येतो. नरक चतुर्दशीला काळी चतुर्दशी असेही म्हणतात. भारतातील काही ठिकाणी नरक चतुर्दशीला छोटी दिवाळी म्हणूनही ओळखले जाते. नरक चतुर्दशीच्या दिवशी यमराजाची पूजा केली जाते. संपूर्ण वर्षभरात फक्त हा एकमेव दिवस आहे ज्या दिवशी मृत्यूची देवता यमराजाची पूजा केली जाते. एखादा आजार किंवा कोणत्याही अपघातामुळे होणारी मृत्यूची भीती दूर करण्यासाठी या दिवशी यमराजाची पूजा केली जाते. नरक चतुर्दशीला अभ्यंगस्नान करण्याची परंपरा आहे. या दिवशी उटणे लावून आंघोळ करतात. या दिवशी संध्याकाळी यम तर्पण आणि दिवे दान करण्याची परंपरा आहे. नरक चतुर्दशी साजरी करण्यामागे काही रंजक कथा आहेत. असे मानले जाते की या दिवशी दिवा लावल्याने यमराज प्रसन्न होतात आणि अकाली मृत्यूच्या भीतीपासून मुक्ती मिळते.

FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895 PAN ABPCS9450D
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com 7304904149

स्नानामुळे रज-तम गुण एक लक्षांश इतके कमी होऊन सत्त्वगुण त्याच प्रमाणात वाढतात आणि त्यांचा प्रभाव नेहमीच्या स्नानामुळे सुमारे तीन तास टिकतो, तर अभ्यंगस्नानामुळे चार ते पाच तास टिकतो.

'तेलाच्या त्वचेवरील घर्षणात्मक मर्दनाने देहाची सूर्यनाडी जागृत होऊन पिंडातील चेतनेलाही सतेज बनवते. ही सतेजता देहातील रज-तमात्मक लहरींचे विघटन करते. ही एकप्रकारची शुद्धीकरणप्रक्रियाच आहे. चैतन्याच्या स्तरावर घडलेल्या शुद्धीकरणप्रक्रियेने पिंडातील चेतनेतील प्रवाहाला अभंगत्व प्राप्त झाल्याने जिवाचे प्रत्येक कर्म हे साधना म्हणून घडते. या कर्मामुळे जिवाच्या देहात सत्त्वगुणाचे संवर्धन होण्यास साहाय्य झाल्याने जिवाचा अभ्युदय साधतो. अभ्युदय म्हणजे उत्कर्ष. जिवाचा सत्त्वगुणसंवर्धनाकडे होत असलेला नित्य प्रवास, म्हणजेच त्याचा अभ्युदय होय. यासाठी अभ्यंगस्नानाला अत्यंत महत्त्व आहे.अभ्यंगस्नानातून निर्माण झालेल्या चैतन्याच्या स्तरावर घडणारी प्रत्येक कृती जिवाच्या हातून साधना म्हणून झाल्याने या कृतीमुळे वायूमंडलाचीही शुद्धी होते.'

तेल, उटणे आणि त्यांचे मिश्रणव्यक्तीला प्रथम कुंकवाचा टिळा लावण्यात येतो तेल आणि उटणे यांचे मिश्रण अंगाला लावणेदिवाळीत अंगाला उटणे लावण्याची पद्धत

दिवाळीतील अभ्यंगस्नानात उटण्याला विशेष महत्त्व आहे. उटणे अंगाला लावण्याची पद्धत कशी असावी, याचे विश्लेषण येथे देत आहोत. उटणे हे रजोगुणी तेजोमय असल्याने ते अंगाला लावतांना घड्याळाच्या काट्याच्या दिशेने बोटांच्या अग्रभागाचा अंगाला स्पर्श करून थोडेसे दाबून

FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895 PAN ABPCS9450D
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com 7304904149

लावावे. प्रत्येक ठिकाणी दिलेली उटणे लावण्याची पद्धत त्या त्या पोकळीत असणाऱ्या त्रासदायक वायूंच्या गतीला अनुसरून दिली आहे.
कपाळ : कपाळावर लावतांना मधल्या तीन बोटांचा उपयोग करून स्वतः लावतांना डावीकडून उजवीकडे या पद्धतीने लावावे.

कपाळाच्या दोन्ही टोकांना बाजूला भुवईजवळ : येथे लावतांना ते बोटांच्या अग्रभागांनी डावीकडून उजवीकडे (खालून वरच्या दिशेने), तसेच उजवीकडून डावीकडे (वरून खालच्या दिशेने) चोळून लावावे.

डोळ्यांच्या पापण्या : यांवर लावतांना नाकाकडून कानाकडे हात फिरवावा.
नाक : याला लावतांना उजव्या हाताच्या अंगठा आणि तर्जनी यांनी नाकाच्या दोन्ही बाजूंनी खालच्या दिशेने उतरत यावे अन् खाली आल्यावर उटण्याचा वास घ्यावा. उटण्याच्या वासातून प्रक्षेपित होणारा तेजाशी संबंधित गंध फुफ्फुसांतील वायूकोषात गेल्याने तेथील काळे आवरण नष्ट होण्यास साहाय्य होते.

मुखाचा वरचा भाग : या भागातून, म्हणजेच नाकाच्या खालून मधली तीन बोटे ठेवून आरंभ करून घड्याळाच्या काट्याच्या दिशेने मुखाभोवती गोल, म्हणजेच हनुवटीच्या खड्ड्यातून वर स्वतःच्या डावीकडे जाऊन मुखाभोवतीचा गोल पूर्ण करावा.

गालांच्या पोकळी : गालाच्या मध्यभागातून आरंभ करून घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे बोटांची अग्रे गोल गोल फिरवून लावावे.

कानाची पाळी : ही तर्जनी आणि अंगठा यांमध्ये धरून तिथल्या तिथे हलवून उटणे लावावे.

FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895 PAN ABPCS9450D
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com 7304904149

दोन्ही कान : दोन्ही कान हातांनी पकडून कानाच्या मागच्या बाजूला फक्त अंगठा ठेवून खालून वरच्या दिशेने फिरवावा.

मान : मानेच्या मागून मध्यातून दोन्ही हातांची बोटे पुढे विशुद्ध चक्राकडे आणणे.

छाती आणि पोट यांचा मध्यभाग : उजव्या हाताच्या तळव्याने छातीच्या मध्यरेषेवर वरून खालच्या दिशेने नाभीकडे हात फिरवत आणणे.

काखेपासून कमरेपर्यंत : काखेपासून पितृतीर्थासारखा हात, म्हणजेच अंगठा एका बाजूला अन् चार बोटे दुसर्या‍म बाजूला ठेवून अंगाच्या दोन्ही बाजूच्या रेषेवरून वरून खाली या पद्धतीने फिरवावेत.

पाय आणि हात : हाताची बोटे फिरवत पायांवर आणि हातांवर वरून खालच्या दिशेने उटणे लावावे.

पावलाच्या आणि पायाच्या जोडरेषा : पावलाच्या आणि पायाच्या जोडरेषेवर अंगठा अन् तर्जनी यांनी विळखा घालून तो भाग कड्यासारखा घासावा.

डोक्याच्या मध्यभागी : डोक्याच्या मध्यभागी तेल लावून ते हाताने घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे फिरवावे.

दुसऱ्या व्यक्तीला उटणे लावणे

पाठ : दुसऱ्या व्यक्तीच्या पाठीला उटणे लावतांना पाठीच्या मणक्याच्या रेषेशी दोन्ही हातांच्या बोटांची अग्रे येतील अशा पद्धतीने वरून खालच्या दिशेने दोन्ही हात एकाच वेळी फिरवावेत.

FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com
PAN ABPCS9450D
7304904149

२. कंबर : दुसऱ्या व्यक्तीला लावतांना कमरेच्या आडव्या रेषेवर पाठीकडून तिच्या डाव्या बाजूकडून उजवीकडे येऊन परत उजवीकडून डावीकडे जावे. असे परत परत लावावे.

ब्रह्मदेवाचा जन्म झाल्यापासून आतापर्यंत ब्रह्मदेवाची किती वर्षे झाली; कोणत्या वर्षातील कोणते आणि कितवे मन्वंतर चालू आहे; या मन्वंतरातील कितवे महायुग

आणि त्या महायुगातील कोणते उपयुग चालू आहे, या सर्वांचा उल्लेख देशकालकथनात असतो. यावरून यापूर्वी केवढा मोठा काळ गेला आहे आणि राहिलेला काळही केवढा मोठा आहे, याची कल्पना येते. 'आपण फार मोठे आहोत', असे प्रत्येकाला वाटत असते; पण 'आपण किती लहान तथा सूक्ष्म आहोत', याची कल्पना या विश्वाच्या अफाट काळावरून येते. यामुळे माणसाचा गर्व नाहीसा होतो.

SHREE SADGURU KRUPA VAIDIK FOUNDATION
श्री सद्‌गुरु कृपा वैदिक फाउंडेशन
FLAT NO 2, KALPANA NIWAS, TIRANDAJ VILLAGE, SAINATH NAGAR RD, NEAR DIVINE SOC, IIT MAIN GATE, POWAI, MUMBAI 400076
CIN U88900MH2025NPL445895
shreesadgurukrupa.foundation@gmail.com
PAN ABPCS9450D
7304904149

बँक डीटेल्स

G-PAY

Shree sadguru Foundation

UPI ID: shreesadgurukrupa.foundation@okaxis

Scan to pay with any UPI app

IDFC FIRST Bank

SCAN & PAY

UPI ID: shreesadguru1@idfcbank

Name	SHREE SADGURU KRUPA VAIDIK FOUNDATION
Account Number	10227556284
IFSC	IDFB0040156
SWIFT Code	IDFBINBBMUM
Bank Name	IDFC FIRST
Branch	POWAI BRANCH