

## भगवान सूर्य

हिंदू मान्यताओं के अनुसार, पौष महीने में सेहत से जुड़े लाभ पाने के लिए भी भगवान सूर्य के पूजन की परंपरा है। हिंदू धर्म शास्त्रों में भगवान सूर्य की पूजा के साथ-साथ इस महीने में जगत के पालनहार भगवान श्री हरि विष्णु की पूजा की बात भी कही गई है..

**पौष** महीने में भगवान सूर्य की पूजा का विधान है। पौष महीने में सुबह की धूप लेना लाभकारी माना जाता है। इस महीने में सुबह-सुबह भगवान सूर्य की किरणें शरीर को एनर्जी देती हैं। सूर्य की किरणों से शरीर को विटामिन डी प्राप्त होता है। हिंदू मान्यताओं के अनुसार, पौष महीने में सेहत से जुड़े लाभ पाने के लिए भी भगवान सूर्य के पूजन की परंपरा है। हिंदू धर्म शास्त्रों में भगवान सूर्य की पूजा के साथ-साथ इस महीने में जगत के पालनहार भगवान श्री हरि विष्णु की पूजा की बात भी कही गई है। इस महीने में भगवान विष्णु की भी भक्ति की जानी चाहिए। हिंदू धर्म शास्त्रों में पौष माह में कुछ काम बताए गए हैं, जिन्हें करना

बेहद शुभ माना गया है। पौष महीने में गंगा, यमुना और अन्य पवित्र नदियों में स्नान करना चाहिए। रोजाना सुबह भगवान सूर्य को अर्घ्य देने के साथ ही उनके मंत्रों का जप करना चाहिए। भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी का अभिषेक करना चाहिए। इस महीने में श्रीमद्भगवद्गीता का पाठ करना लाभकारी होता है।

गीता के पाठ के साथ-साथ भगवान विष्णु के अवतारों की कथाओं को सुनना या पढ़ना चाहिए। इस महीने में दान-पुण्य भी अवश्य करना चाहिए। पौष मास में दान करना बहुत फलदायी होता है। इस महीने अन्न, जूते-चप्पल, भोजन, धन और गर्म कपड़े, गुड़ और काले तिल दान किया जाना चाहिए।

■ पं. कुलदीप शास्त्री

