



Ancient Vedic Mantras and Rituals





Hanuman Vrat

हनुमान व्रत का पालन मंगलवार के दिन किया जाता है। यह व्रत भगवान हनुमान को समर्पित है, जो शक्ति, साहस, भक्ति और ज्ञान के प्रतीक हैं। श्री हनुमान जी अपने भक्तों की हर प्रकार से रक्षा करते हैं और उनके जीवन में सुख-समृद्धि लाते हैं। इस व्रत के माध्यम से भक्त अपनी मनोकामनाओं को पूर्ण करने के साथ-साथ जीवन के कष्टों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

हनुमान व्रत कथा

एक समय की बात है, जब राक्षसों के अत्याचार से लोग त्रस्त थे। उनके कष्टों का कोई समाधान नहीं था। सभी ने देवताओं से प्रार्थना की और अंत में भगवान शिव ने उन्हें आश्वासन दिया कि वह रुद्रावतार के रूप में हनुमान जी के रूप में जन्म लेंगे। हनुमान जी ने बचपन में ही अपनी असाधारण शक्तियों का प्रदर्शन किया। एक बार, उन्होंने सूर्य को फल समझकर निगल लिया, जिससे संसार अंधकारमय हो गया।



इंद्रदेव ने अपने वज्र से उन्हें रोका, परंतु उनकी शक्तियों से भयभीत होकर सभी देवताओं ने उन्हें अमोघ वरदान दिए।

जब रावण के आतंक से धरती कांप रही थी, तब हनुमान जी ने भगवान राम की सेवा करते हुए माता सीता का पता लगाया और लंका का दहन किया। भगवान राम के प्रति उनकी असीम भक्ति और सेवा के कारण उन्हें 'रामदूत' और 'संकटमोचन' की उपाधि मिली। यह कथा भक्तों को सिखाती है कि सच्ची निष्ठा और भक्ति से असंभव को भी संभव बनाया जा सकता है।

हनुमान व्रत का महत्व

हनुमान व्रत करने से अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। यह व्रत न केवल शारीरिक और मानसिक शक्ति प्रदान करता है, बल्कि भक्तों को आत्मिक शांति और संतोष भी देता है। आइए जानें इस व्रत के प्रमुख लाभ:

- **संकटों से मुक्ति:** भगवान हनुमान को संकटमोचन कहा जाता है। उनके व्रत का पालन करने से जीवन के सभी प्रकार के संकट दूर होते हैं।
- **शक्ति और साहस:** यह व्रत मनोबल को बढ़ाता है और कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने की शक्ति देता है।



- **भय का नाश:** नकारात्मक ऊर्जा, भूत-प्रेत और बुरी शक्तियों से रक्षा के लिए यह व्रत अत्यंत प्रभावी है।
- **मनोकामना पूर्ति:** जो भक्त किसी विशेष कामना को लेकर यह व्रत करते हैं, उनकी इच्छाएं पूरी होती हैं।
- **सुख-शांति और समृद्धि:** इस व्रत से घर में सुख-शांति और समृद्धि आती है।
- **ग्रह दोषों का निवारण:** मंगल ग्रह के दोषों को शांत करने के लिए भी यह व्रत किया जाता है।

मंगलवार को व्रत क्यों रखें?

मंगलवार का दिन भगवान हनुमान का प्रिय दिन माना जाता है। यह दिन उनके आराधना के लिए विशेष फलदायक होता है। मंगलवार को व्रत रखने से मंगल ग्रह से संबंधित दोष भी शांत होते हैं। मंगल ग्रह को साहस, पराक्रम और ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है।

भगवान हनुमान की कृपा से इन गुणों में वृद्धि होती है और जीवन में स्थिरता आती है।

हनुमान व्रत की विधि

हनुमान व्रत को सही तरीके से करने के लिए इन चरणों का पालन करें:



- **प्रातः काल स्नानः** व्रत वाले दिन प्रातः काल जल्दी उठकर स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें।
- **पूजा स्थान की तैयारी:** भगवान हनुमान की मूर्ति या चित्र को लाल वस्त्र पर स्थापित करें। पूजा के लिए चंदन, धूप, दीप, लाल फूल और तुलसी पत्ते तैयार रखें।
- **संकल्प लें:** भगवान हनुमान के समक्ष सच्चे मन से व्रत का संकल्प लें।
- **हनुमान चालीसा का पाठ:** पूरे दिन में कम से कम एक बार हनुमान चालीसा का पाठ करें। सुंदरकांड का पाठ करना भी अत्यंत शुभ माना जाता है।
- **भोग लगाएं:** भगवान हनुमान को गुड़ और चने का भोग लगाएं।
- **व्रत का पालन:** दिनभर फलाहार करें और भगवान के नाम का जप करें।
- **संध्या आरती:** शाम को भगवान हनुमान की आरती करें और प्रार्थना करें।

क्या करें और क्या न करें

क्या करें:

- भगवान हनुमान की सच्चे मन से भक्ति करें।



- ब्रह्मचर्य का पालन करें।
- जरूरतमंदों को दान दें।
- लाल वस्त्र और हनुमान जी की प्रिय सामग्री जैसे गुड़, चना, सिंदूर का उपयोग करें।

क्या न करें:

1. मांसाहार और मदिरा का सेवन न करें।
2. झूठ न बोलें और किसी का अपमान न करें।
3. व्रत के दिन नकारात्मक विचारों से बचें।
4. किसी भी प्रकार की निंदा न करें।

हनुमान व्रत के मंत्र

हनुमान व्रत के दौरान निम्न मंत्रों का जाप करें:

1. "ॐ हं हनुमते नमः"

- इस मंत्र का 108 बार जाप करने से विशेष फल प्राप्त होता है।

2. हनुमान चालीसा:

- प्रतिदिन हनुमान चालीसा का पाठ करें। यह सबसे प्रभावशाली और सरल उपाय है।



3. "जय हनुमान ज्ञान गुण सागर, जय कपीस तिहुँ लोक उजागर"

- यह श्लोक भगवान हनुमान की स्तुति करता है और मन को शांत करता है।

हनुमान व्रत की विशेषताएं

हनुमान व्रत का पालन हर आयु वर्ग के लोग कर सकते हैं। यह व्रत न केवल भक्तों को आत्मबल प्रदान करता है, बल्कि उनके जीवन को सकारात्मकता और शांति से भर देता है। इस व्रत के प्रभाव से:

शत्रु बाधाएं समाप्त होती हैं।

विद्यार्थियों को पढ़ाई में सफलता मिलती है।

रोजगार और व्यवसाय में उन्नति होती है।

ग्रह दोष और दुर्भाग्य दूर होता है।

हनुमान व्रत का समापन

व्रत का समापन भगवान हनुमान की आरती और प्रसाद वितरण के साथ करें। व्रत के अंत में किसी ब्राह्मण या जरूरतमंद को भोजन कराना अत्यंत शुभ माना जाता है।

हनुमान व्रत का पालन सच्चे मन और श्रद्धा से करने पर भक्तों के जीवन में सुख, समृद्धि और सफलता आती है।



भगवान हनुमान की कृपा से सभी प्रकार के संकट दूर होते हैं और भक्तों को अपार ऊर्जा और आत्मबल प्राप्त होता है। इस व्रत को जीवन के कष्टों से मुक्ति पाने और भगवान हनुमान के आशीर्वाद से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए अपनाएं। यह व्रत न केवल आध्यात्मिक लाभ देता है, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है।

Related Articles



[Mangalwar Upay](#)



[Shri Hanuman Sathika](#)



THANKS FOR READING



READ MORE RELIGIOUS
CONTENT ON



vedicprayers.com



Follow us on:

