

“ಹರಿದಿನ - ಉಪವಾಸ”

೧. ಮಹಾಭಾರತ (ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ)

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯವಚನಂ ದಾನಮಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ |

ಏತೇಭ್ಯೋ ಹಿ ಮಹಾರಾಜ ತಪೋ ನಾನಶನಾತ್ ಪರಮ್ |

ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯವಚನ, ದಾನ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉಪವಾಸ ಮಿಗಿಲು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಿರಿದಾದ ಬೇರೊಂದು ತಪಸ್ಸಿಲ್ಲ.

೨. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಮರ್ಥ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಸಾಧನೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಗಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸವು ಶ್ರೇಷ್ಠಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನವಾಗಿವೆ ಎಂದರ್ಥ.

೩. **ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ - ಏಕಭುಕ್ತ** (ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು), **ದ್ರವಾಹಾರ** (ಕೇವಲ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು), **ಫಲಾಹಾರ** (ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು), **ವಿಹಿತಾಹಾರ** (ಕೇವಲ ವಿಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು), **ಮಿತಾಹಾರ** (ವಿಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು), **ನಿರಾಹಾರ** (ದ್ರವ, ಘನ ಮೊದಲಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತಿನ್ನದಿರುವುದು). ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಹಾರವೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅಂತಹ ನಿರಾಹಾರವ್ರತದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಕೃಷ್ಣಾಮೃತ ಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹಿಮೆ -

೪. ಕಾಶಿಯಾಗಲೀ, ಗಯೆಯಾಗಲೀ, ಗಂಗೆಯಾಗಲೀ, ನರ್ಮದೆಯಾಗಲೀ, ಗೋದಾವರಿಯಾಗಲೀ, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಆಗಲಿ ಹರಿದಿನಕ್ಕೆ

ಸಮವಾಗಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಶನ ಫಲ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬರುವುದು.

೫. ಎಲ್ಲಾ ಯಾಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಏಕಾದಶಿಯು ಶ್ರೇಷ್ಠ - ಸಾವಿರಾರು ಅಶ್ವಮೇಧಗಳಾಗಲಿ, ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವಾಜಪೇಯಯಾಗಗಳಾಗಲಿ, ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದ ಹದಿನಾರನೇ ಒಂದಂಶಕ್ಕೂ ಸಾಟಿ ಅಲ್ಲ

೬. ಎಲ್ಲಾ ಪರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಾದಶಿಯು ದೊಡ್ಡದು - ಸಾವಿರಾರು ಗ್ರಹಣಗಳಾಗಲಿ, ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವ್ಯತಿಪಾತಗಳಾಗಲಿ, ಲಕ್ಷ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಾಗಲಿ, ದ್ವಾದಶೀವ್ರತದ ಹದಿನಾರನೇ ಒಂದಂಶಕ್ಕೂ ಸಾಟಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಿ ವ್ರತ ಎಂದರೆ ಏಕಾದಶಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ದಶಮೀ, ಏಕಾದಶೀ, ದ್ವಾದಶೀ - ಈ ಮೂರೂ ದಿನಗಳೂ ಏಕಾದಶಿವ್ರತವೆನ್ನಿಸುವುವು.

೭. ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಪಾತಕಗಳೂ ಪರಿಹಾರ - ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಾಗ ತಾಪವಾಗುವುದು ಉಂಟು. ಆ ತಾಪ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ತಾಪವಾಗದೇ ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಪಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಟ್ಟುಹಾಕುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಾಪ ಎಂಬುದು ಸಂದೇಶ.

೮. ಏಕಾದಶಿಯು ಸಕಲ ಪಾಪಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮೊದಲಾದ ಸಕಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಏಕಾದಶಿಯನ್ ಉಪವಾಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ

ಮಹತ್ತರವಾದ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

೯. ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಾಪಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವುದು ಅವನು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಹರಿದಿನದಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ.

೧೦. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿ - ಏಕಾದಶ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಂದರೆ ಅಂತಃಕರಣವೆನ್ನಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು, ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಈ ಅವಯವಗಳಿಂದಾದ ಪಾಪಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸವೇ ಪರಿಹಾರ.

೧೧. ಏಕಾದಶ್ಯುಪವಾಸದಿಂದ ಯಮಭಾದೆ ಶನಿಕಾಟಗಳೂ ಪರಿಹಾರ.

೧೨. ಸಮುದ್ರಮಥನವು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಡೆದು, ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಲಕ್ಷ್ಮೀಪ್ರಾದುರ್ಭಾವವಾಯಿತೆಂಬ ವಿವರ ಪದ್ಮಪುರಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

೧೩. ವರಾಹಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ -

ಅ) ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ, ವೃದ್ಧರು ಮೊದಲಾದ ಅಶಕ್ತರು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಫಲಾಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಫಲಾಹಾರವೆಂದರೆ - ಕೇವಲ ನೀರು, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವೇ ಹೊರತು, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.

- ಆ) ಉಪ್ಪು, ಉದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು
- ಇ) ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ, ಉಪ್ಪುಬೆರೆತ ಹಿಟ್ಟುಗಳೂ ಅನ್ನದ ಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ಈ) ಇಂತಹ ಫಲಾಹಾರವನ್ನೂ ಸಹ ಇತರ ದಿನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರದ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

೧೪. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿನ್ನುವವನಂತೆ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುವವನೂ ಸಹ ನರಕಭಾಗಿಯಾಗುವನು.
೧೫. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಭೋಜನವು ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಪಕರ
೧೬. ಸೂತಕಾದಿಗಳಲ್ಲೂ, ರಜಸ್ವಲಾದೋಷವಿರುವಾಗಲೂ ಏಕಾದಶಿ ಕಡ್ಡಾಯ.
೧೭. ಪತಿಪರಾಯಣೆಯಾದ ಪತ್ನೀ, ಮತ್ತು ಭೃತ್ಯ ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಸಾಧನದ್ವಾದಶಿ ಮೀರಿದ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಇವರುಗಳಿಗೆ ತೀರ್ಥಪಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೮. ಏಕಾದಶಿಯ ಭೋಜನದಿಂದ ಬರುವ ಪಾಪಗಳು -

೧. ಕೆಲವು ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯದರ್ಶನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾದರೆ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಮಹಾಪಾತಕ.
೨. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆ ಮೊದಲಾದ ಯಾವ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಇರುವುದೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹರಿದಿನ ಬಂದಾಗ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು.

೩. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಆಹಾರವು ಮಹಾದೋಷಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.
ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು, ತಿನ್ನಕೂಡದು,
ಅನ್ನದ ವಾಸನೆಯೂ ಸಹಾ ಮಹಾ ಪಾಪಕರ.

೪. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಿ, ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಲಿ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥನಾಗಲಿ,
ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಲಿ, ಕ್ಷತ್ರಿಯನಾಗಲಿ, ವೈಶ್ಯನಾಗಲಿ,
ಶೂದ್ರನಾಗಲೀ, ಪತಿಯಿರುವವಳಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲದವಳಾಗಲೀ,
ವಿವಾಹವಾಗಿರಲೀ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಾದಶಿ ಕಡ್ಡಾಯ.

೫. ಯಾವನಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿವೆಯೋ, ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳು
ಇನ್ನೂ ತುಂಬಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಜೀವ ಪರ್ಯಂತ
ಏಕಾದಶಿ ಕಡ್ಡಾಯ (ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ, ರೋಗಿಗಳು
ಹೊರತುಪಡಿಸಿ). (ಅವರಿಗೂ ಮಿತ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ. ನನಗೆ ಉಂ
ವರ್ಷವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ).

೧೯. ಅಶಕ್ತರು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ –

- ಖರ್ಜೂರ, ಹಲಸು, ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ನಿಷಿದ್ಧವಲ್ಲದ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು
- ನೀರಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ

ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟರ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ
ತಿನ್ನಬಹುದು.

೨೦. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿನ್ನಕೂಡದ ಅನ್ನದ ಲಕ್ಷಣ –

ಅ. ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಧಾನ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನ
ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಹಿಟ್ಟು,

ಆ. ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಲವಣ ಈ ಮೂರರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಫಲ
- ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅನ್ನವೇ.

ಇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲ ಅನ್ನವೇ

ಈ. ಎಳ್ಳು ಕಾಳಿನಷ್ಟಾದರೂ ಉದ್ದು, ಉಪ್ಪು ಮಾಂಸ ಇವೆಲ್ಲ
ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಏಕಾದಶಿಯು
ಕಡ್ಡಾಯ.

೨೧. ವಿದ್ಯೈಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವು ಸಂತತಿ ಸಂಪತ್ತುಗಳ
ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಗಾಂಧಾರಿಯು ದಶಮಿಶೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ
ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನಾಚರಿಸಿದಳು. ಅವಳ ನೂರೂ ಪುತ್ರರೂ
ನಾಶ ಹೊಂದಿದರು.

೨೨. ವಿವಾದವಿದ್ದಾಗ ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಉಪವಾಸ ಸೂಕ್ತ.

೨೩. ಅತಿರಿಕ್ತ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಸಹ ಉಪವಾಸ ಕರ್ತವ್ಯ

೨೪. ಶ್ರವಣ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಸಹ ಉಪವಾಸ ಕರ್ತವ್ಯ - ಶ್ರವಣ
ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಯಾವನು ಉಪವಾಸವನ್ನು
ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವನು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವನು. ಅವನು ಮಾಡಿದ
ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಪುಣ್ಯ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಶ್ರವಣ ದ್ವಾದಶಿ ಪ್ರಸಂಗ
ಬರುವುದು ಭಾದ್ರಪದ, ಮಾಘ ಮತ್ತು ಪಾಲ್ಕುಣ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ

೨೫. ಪರಾನ್ನ ಭೋಜನದಿಂದ ಪುಣ್ಯಹಾನಿ - ದಶಮಿ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿ
ದಿನಗಳಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು
ಹಾನಿಕರ

೨೬. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ - ಶ್ರವಣ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಎರಡು ಉಪವಾಸವಾಗುವುದು. ದ್ವಾದಶಿ ವ್ರತವು ವಿಷ್ಣುವ್ರತ. ಅಂದು ಪಾರಣೆ ಮಾಡಿ ವ್ರತ ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ರತಭಂಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

- ದ್ವಾದಶಿಗೆ ವಿಷ್ಣುವು ದೇವತೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಶ್ರವಣ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೂ ವಿಷ್ಣುವೇ ದೇವತೆ. ಅದು ಒದಗಿದ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದು ದ್ವಾದಶಿವ್ರತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಉಂಟು ಮಾಡದು ಎಂದರ್ಥ.

೨೭. ಉಪವಾಸದ ದಿನದ ಉಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು -

ವರ್ಜನೀಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಪುಣ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಿರತನಾಗುವುದಕ್ಕೆ “ಉಪವಾಸ” ಎಂದು ಹೆಸರು. ಯಾವುದೇ ಭೋಗವನ್ನೂ ಸಹ ಉಪವಾಸದ ದಿನ ಮಾಡಕೂಡದು.

ಅ. ಭಗವಂತನ ಗುಣಪೂರ್ಣತ್ವ, ದೋಷದೂರತ್ವಗಳ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಆ. ಪಾಠಪ್ರವಚನಗಳ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಕೂಡದು

ಇ. ದಿನತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಶಾಕಗಳು, ತೈಲ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಎರಡನೇ ಭೋಜನ, ಸ್ತ್ರೀ ಭೋಗ, ಉಷ್ಣೋದಕ, ಮಿತಿಮೀರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ವರ್ಜ್ಯ.

ಈ. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ, ಹಿಂಸೆ, ವೈರ, ಅಸತ್ಯ, ತಾಂಬೂಲ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಸ್ತ್ರೀಭೋಗ, ಜೂಜಾಟ, ಇವೆಲ್ಲ ನಿಷಿದ್ಧ. ದಂತಧಾವನ ಮಾಡಬಾರದು - ೧೨ ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ದಂತಶುದ್ಧಿಯಾದಂತೆ, ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಉ. ದಿನತ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭೋಜನಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯ - ದಶಮಿ ಒಪ್ಪತ್ತು, ಏಕಾದಶಿ ಪೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿ ಒಪ್ಪತ್ತು ಊಟ ತ್ಯಾಜ್ಯ.

೨೮. ಏಕಾದಶಿ ಶ್ರಾದ್ಧವನ್ನು ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

೨೯. ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧನೆ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಜಲಪಾನವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪಾರಣೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. (ದೂರ್ವಾಸರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದಾಗ ಅಂಬರೀಷನು ಹೀಗೆ ಜಲಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿಯೇ ಪಾರಣೆಯ ವಿಧಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದನು)

ಏಕಾದಶಿಯ ನಾಮಗಳು -

ಮಾಸಗಳು	ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷ	ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷ
ಚೈತ್ರ	ಕಾಮದಾ	ಪಾಪಮೋಚನೀ
ವೈಶಾಖ	ಮೋಹಿನೀ	ವರೂಧಿನಿ
ಜ್ಯೇಷ್ಠ	ನಿರ್ಜಲ	ಅಪರಾ
ಆಷಾಡ	ಪದ್ಮಾ (ಶಯನೈಕಾದಶಿ)	ಯೋಗಿನಿ
ಶ್ರಾವಣ	ಪುತ್ರದಾ	ಕಾಮಿಕಾ
ಭಾದ್ರಪದ	ಜಯಂತಿ, ಪರಿವರ್ತಿನಿ	ಅಜಾ
ಆಶ್ವೀಜ	ಪಾಪಾಂಕುಶಾ	ಇಂದಿರಾ
ಕಾರ್ತೀಕ	ಪ್ರಭೋಧಿನಿ	ರಮಾ
ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ	ಉತ್ಪನ್ನಾ, ಮೋಕ್ಷದಾ	ಪವಿತ್ರ, ಉತ್ಪತ್ತಿ
ಪುಷ್ಯ	ಪುತ್ರದಾ	ಸಫಲಾ
ಮಾಘ	ಜಯಾ	ಷಟ್ತಿಲಾ
ಪಾಲ್ಘುಣ	ಅಮಲಿಕಾ	ವಿಜಯಾ
ಅಧಿಕ	ಪದ್ಮಿನಿ	ಪರಮಾ, ಪಾಪವಿಮೋಚಿನಿ

(ಆಧಾರ - ಏಕಾದಶೀವ್ರತ - ಡಾ|ಪ್ರಭಂಜನಚಾರ್ಯ)