স্নান পদ্ধতি

শাস্ত্র সম্মত পদ্ধতিতে স্নান করলে শরীর ও মনের অশুদ্ধি দূর হয়।

প্রত্যেকেরই প্রতিদিন স্নান করা কর্তব্য।

নিত্যস্নান বিষয়ে:---

স্নান সাত প্রকার – (১) মান্ত্র, (২) ভৌম, (৩) আগ্নেয়, (৪) বায়ব্য, (৫) দিব্য, (৬) বারুণী ও (৭) মানস।

সঙ্কল্পবাক্য – “ওঁ বিষ্ণুঃ ওম্ তদসদদ্য অমুকে মাসি (বর্তমান মাসের নাম) অমুকে পক্ষে (বর্তমান পক্ষের নাম যেমন, শুক্লা পক্ষ/ কৃষ্ণ পক্ষ)

অমুকে তিথৌ অমুক গোত্রঃ (নারীগণ – তিথা, গোত্রাঃ বলিবেন) শ্রীঅমুকদেবশর্মা বা দেবী (ব্রাহ্মণ ভিন্ন অন্যরা ও নারী গণ – শ্রীঅমুকদাসো বা দাসী বলিবেন) পূর্বাহ্নকৃত জ্ঞাতাজ্ঞাতপাপপাপক্ষয়কামঃ অরুণদয়স্নানমহং করিষ্যে।”

তারপর জলাশয় প্রভৃতি অথবা নদীতে স্নান করার সময় জলে একহাত পরিমিত চতুস্কোন মন্ডল এঁকে তা তীর্থজল মনে করে অঙ্কুশ মুদ্রায় জলশুদ্ধি করিবেন।

মন্ত্র – “ওঁ গঙ্গে চ যমুনেচৈব গোদাবরী সরস্বতী। নর্মদা সিন্ধু কাবেরী জলেহস্মিন্ সন্নিধিন্ কুরু।।” তারপর হাত জোড় করে বলিবেন ” ওঁ কুরুক্ষেত্র গয়াগঙ্গা প্রভাস-পুস্করাণি চ। তীর্থান্যেতানি পুণ্যানি প্রাতঃস্নানকালে ভবন্তিহি।।”

শাস্ত্র মতে স্নান করার সময়ে কোন নিয়ম পালন করবেন আবার কোন কোন কাজ একেবারেই করবেন না:--------------

ধর্মে স্নান করাকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ আখ্যা দেওয়া হয়। আধ্যাত্মিক নিয়মে স্নান করলে তা বিশেষ ফলদায়ী হয়। শাস্ত্র অনুযায়ী ব্রহ্ম মুহূর্তে স্নান করা উচিত। বেদ অনুযায়ী অবিবাহিত ব্যক্তিকে দিনে একবার, বিবাহিতদের দিনে দুবার ও ঋষি-সন্তদের দিনে তিন বার স্নান করা উচিত। গরুড় পুরাণেও স্নানের বিশেষ মাহাত্ম্য রয়েছে। কোন ধরনের জল দিয়ে স্নান করা হয়, তা-ও বিশেষ গুরুত্ব বহন করে। হিন্দু ধর্ম অনুযায়ী পুকুর, বৃষ্টি ও নদীর জলে স্নান করা লাভজনক। এই জল শরীর ও মস্তিষ্ক পবিত্র করে। শাস্ত্রে স্নানের সময় কিছু মন্ত্র জপ করার কথা বলা হয়।

শাস্ত্র অনুযায়ী খাবার খাওয়ার পর স্নান করা উচিত নয়। বরং স্নান করে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

স্নানের সময়ে যা মনে রাখবেন:------

Published on: Feb, 05 2025 18:32

কোনও ব্যক্তির স্নানের পর বেঁচে যাওয়া জল দিয়ে স্নান করতে নেই।

আবার যাঁরা চাপাকল, নলকূপ, কুঁয়োর জলে স্নান করেন, তাঁদের নিজের স্নানের জল নিজেই তোলা উচিত।

নদী বা পুকুরে স্নানের সময় মল-মূত্র ত্যাগ করতে নেই বা নিজের কাপড় তাতে নিংড়াতে নেই।

নির্বস্ত্র হয়ে স্নান করা অনুচিত। এই নিয়ম উপেক্ষা করলে ব্যক্তি পিতৃ দোষের কবলে পড়ে।

স্নানের পর পুজোর জন্য ফুল তুলতে নেই বা পুজোর বাসন ধুতে নেই। বরং এই কাজ পুজোর আগেই সেড়ে নেওয়া উচিত।

গ্রন্থি যুক্ত বস্ত্র পরিধান করে ও নগ্ন অবস্থায় স্নান করবেন না। রাত্রিকালে গ্রহণ অথবা অন্য কোন যোগ থাকলে স্নান করা কর্তব্য। একবস্ত্রে স্নান এবং পরিধেয় বস্ত্র দ্বারা গাত্র মার্জন নিষিদ্ধ।

প্রাতঃস্নান – প্রাতঃস্নানে তেল মাখা নিষিদ্ধ। সুর্যোদয়ের আগে অর্থাৎ ভোরবেলা সম্ভব স্থলে জলাশয় অথবা নদী প্রভৃতিতে ডুবদিয়ে স্নান করা কর্তব্য।
নিত্যনৈমিত্তিক, কাম্য, পৈত্র এবং দৈব কাজ করবার অবশ্যই সঙ্কল্প করিতে হয়, সঙ্কল্প না করলে কোনো কাজে ফললাভ হয় না।

প্রতিদিন স্নান করতে হয় কেন?রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় নিয়মিত স্নানের অভ্যাসে। 'জার্নাল অফ ফিজিয়োলজি'-তে প্রকাশিত একটি গবেষণাপত্রে বলা হয়েছে, উষ্ণ জলে স্নান করলে শরীরে নাইট্রিক অক্সাইডের উৎপাদন বাড়ে। যা রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে উষ্ণ জলে স্নান করার পরামর্শ দেন চিকিৎসকেরা।

Published on: Feb, 05 2025 18:32