



গঙ্গা সাগর স্নানের ন্যায় ও মন্ত্র

গঙ্গাককে সবচেয়ে পবিত্র নদী হিসাবে বিবেচনা করা হয়। গঙ্গা নদীতে স্নান করলে যে কোনও মানুষের সমস্ত পাপ নাশ হয়। গঙ্গার জল কখনও নষ্ট হয় না। গঙ্গা হমোবতী, জাহ্নবী, মন্দাকিনী, অলকানন্দা, ত্রপিত্রগা ইত্যাদি নামেও পরিচিত।

গঙ্গা নদীতে স্নান করলে কি হয়?

গঙ্গা নদীতে পবিত্র স্নান করলে আত্মা পবিত্র হয় এবং আপনার সমস্ত পাপ ধুয়ে যায়, যা মোক্ষ বা আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভের দিকে পরিচালিত করে। ভক্তরা বিশ্বাস করেন যে পবিত্রতার স্বর্গীয় উপাদান নিয়ে নদীটি স্বর্গ থেকে নেমে এসেছে।

স্বপ্নে গঙ্গা স্নান করলে কি হয়? স্বপ্নে নিজেকে গঙ্গা নদীতে স্নান করতে দেখা শুভতার প্রতীক বলে মনে করা হয়। স্বপ্ন বজ্রাণ অনুসারে, জীবনের সমস্ত কামলো দূর করার পাশাপাশি বিবাহিত জীবনের মধুরতা, ভবিষ্যত পরিকল্পনা, সাফল্যতা এবং জীবনে অপ্ৰত্যাশিত কিছু হওয়ার ইঙ্গিত দেয়। এই জাতীয় স্বপ্নগুলি

গঙ্গা স্নানের জন্য সেরা সময়:----

ভোরবেলা, যখন অমাবস্যা তিথি এখনও কার্যকর থাকে, পবিত্র স্নানের জন্য আদর্শ বলে বিবেচিত হয়। কারণ সকালের আচার-অনুষ্ঠানগুলি সর্বাধিক আধ্যাত্মিক

উপকারিতা বহন করে বলে বিশ্বাস করা হয়, কারণ পরবিশেষে শান্ত এবং সাত্ত্বিকি থাকে।

গঙ্গা স্নান পূজা কভাবে করতে হয়? আমাদের "ব্রহ্মমুহুর্তে" (ব্রহ্মার সময়) নদীতে স্নানরে জন্য যাওয়া উচতি এটি সূর্যোদয়রে 96 মিনিটি আগে। আমাদের 2 টুকরো কাপড় পরধান করা উচতি (ধতি এবং উপররে কাপড় ঢেকে রাখার জন্য)। নদী স্নানরে (মহলা শাড়রি জন্য) পোশাক হিসাবে শুধুমাত্র এই দুটি কাপড় অনুমোদতি।

গঙ্গা সাগর স্নানরে নয়িম, মন্ত্র এবং গঙ্গা সাগরে স্নান করলে তার ফলাফল কি?????

গঙ্গা সাগর স্নানরে নয়িম, মন্ত্র এবং তার ফলাফল জানতে হলে আগে আমাদের জানতে হবে স্নান কয় প্রকার।

যথা – মান্ত্র ভটামং তথাগ্নয়েং বায়ব্যং দবিষমবে চ। বারুণং মানসঞ্চৈব সপ্তস্নানং প্রকীর্ত্তমি।। আপোহিষ্টিাদভির্ষ্মন্ত্রং মৃদালন্তশ্চ পার্থবিম্। আগ্নয়েং ভস্মনা স্নানং বায়ব্যং রজসা গবাম্।। ১৫ অদ্ভিঃ সাতপবর্জ্জ্যভিঃ স্নানং তদ্দবিষমবে চ। বারুণং চাবগাহশ্চ মানসং বষ্ণিচুচিন্তনম্।। ১৬

অর্থাৎ মান্ত্র, ভটাম, আগ্নয়ে, ব্যায়ব্য, দবিষ, বারুণ ও মানস এই সপ্তবধি স্নান। এই প্তবধি স্নানরে মধ্য থেকে য়ে কোন প্রকার স্নান করলিই মানব শুদ্ধলাভ করতি পাবে কন্তি বারুণ ও মান্ত্র স্নানই প্রশস্ত।

আপো হিষ্টি ইত্যাডি মন্ত্রপাঠপূর্বক মার্জনকে মান্ত্র স্নান, সর্ব্বাঙ্গে মৃত্তকালপেন করলি ভটাম স্নান, হোমাগ্নরি বা গোময়ভস্ম অঙ্গে লপেন করলে আগ্নয়ে স্নান, গোপদরজঃপ্রবহমান বায়ুতে শরীর শীতল হওয়া পর্যন্ত রক্ষা করলি ব্যায়ব্য স্নান স্পল্পবৃষ্টিতে দেহে আর্দ্র করলি দবিষ স্নান, জলে আবগাহন করার নাম বারুণ স্নান এবং বষ্ণিচুচিন্তনদ্বারা মানস স্নান হইয়া থাকে।

স্নানকালে সঙ্কল্প-

নতিয, নৈমিত্তিকি, কাম্য, পটৈর এবং দৈবকার্য্য করবার সময় অবশ্যই সঙ্কল্প করতি হয়; সঙ্কল্প না করলি কোন কার্য্যে ফললাভ হয় না।

সাধারণ স্নানকালে সঙ্কল্প বাক্য যথা-

“বষ্ণুঃ ওম্ (১) তৎসদ্য অমুকো মাসি অমুকো পক্ষ্যে অমুকতথিটো অমুকগোত্রঃ শ্রীঅমুকদবেশর্মা শ্রীঅমুকদাসো বা পূর্ব্বাহুকৃত-জ্ঞাতাজ্ঞাতপাপক্ষয়কামঃ অরুণোদয়স্নানমহং করষ্যো” (প্রথম অমুকস্নানে মাস, দ্বিতীয়াদি অমুকস্থানে কোন্ পক্ষ, তথির্ষি নাম, স্নানকর্তার গোত্র এবং নাম উল্লেখ করতি হইবে)।

পটৌরণকি স্নান-

তাহার পর পুষ্করণি প্রভৃতি অথবা নদীতে স্নান করবার সময় জলে একহস্ত পরমিতি চতুষ্কোণ মণ্ডল অঙ্কতি করিয়া তাহাতে অঙ্কুশ মুদ্রায় তাহা তীর্থজল মনে করিয়া জলশুদ্ধ করবিনে। (২)

মন্ত্র যথা-“ওঁ গঙ্গে চ যমুনো চৈব গোদাবরী সরস্বতী নর্ম্মদে সন্ধিকাবরী জলৈস্মনি সন্নিধি কুরু।” অনন্তর ক্তাঞ্জলি হইয়া “ওঁ কুরুক্ষত্রেং গয়া-গঙ্গা-প্রভাস-পুষ্করণি চ। তীর্থান্যতোনি পুণ্যানি প্রাতঃস্নানকালে ভবত্ত্বহি।” এই মন্ত্রে তীর্থ আবাহন পূর্ব্বক স্নান করবিনে।

পটৌষমাসে গঙ্গাসাগর সঙ্গমে স্নানরে সঙ্কল্পবাক্য —

“বষ্ণুঃ ওম্ তৎসদদ্য পটৌষে মাসি ধনুরাশিস্থে ভাস্করে অমুকপক্ষে  
উত্তরায়ণসংক্রান্ত্যাং অমুকতথিটৌ অমুকগোত্রঃ শ্রীঅমুকদবেশর্মা দাসো বা  
সর্ব্বপাপক্ষয়কামঃ অস্মন্নি গঙ্গাসাগরসঙ্গমে স্নানমহং করষ্যে।”

তলৈস্নানে নষিদ্ধি দবিস- মঙ্গলবারে, দবিবসানে, দ্বাদশীতথিত্তি, গ্রহণকালে,  
অয়নকালে ও বষ্ণুবসংক্রান্ত্তিত্তি তলৈস্নান করবিনে না।

গঙ্গাতীরে উপস্থতি হয়ে হাত জোর করে মন্ত্র পাঠ করবিত্তি। মন্ত্র যথা — ওম্  
গঙ্গে দেবি জগন্মাতঃ পাদাভ্যাং সললিং তবা স্পৃশামীত্য়পরাধং মে প্ৰসন্না  
ক্ষন্তু ম র্হসি।। স্বর্গারোহণসোপানং ত্বদীয় মুদকং শুভে। অতঃ স্পৃশামি  
পাদাভ্যাং গঙ্গে দেবিনমোহস্তু তে।।

উক্ত মন্ত্র পাঠ করিয়া গঙ্গাকে প্ৰণাম করতঃ জলে অবতরণ করিয়া অবগাহন স্নান  
করবিনে। তাহার পর জল হইতে উঠিয়া সামান্য গঙ্গা মৃত্তিকা লইয়া নিজ গাত্রে উহা  
লপেন করবিনে।

অবগাহন-স্নান-পদ্ধতি

নাভসিম জলে স্রোতরে দকি মুখ করিয়া, আর স্রোতহীনজলে সূর্য্যের দকি মুখ  
করিয়া, হস্তদ্বারা চক্ষুর্গাদি আচ্ছাদন করতঃ ডুব দিয়া নম্নিলখিত্তি মন্ত্রাদি  
পাঠপূর্ব্বক পুনরায় ডুব দবিত্তি।

অন্যরে উৎসর্গ করা জলাশয়ে স্নান করতিত্তি-হইলে নম্নিনোক্ত মন্ত্র পাঠ করিয়া  
তনি বা পাঁচ তাল মাটি তুলিয়া তীরে নক্শিপে করবিত্তি।

মন্ত্র যথা- ওঁ উত্তষ্টিত্য়ত্য়ষ্টি পঙ্ক ত্বং ত্য়জ পুণ্যং পরস্য চ। পাপানি বলিয়ং  
যাও শান্তিং দেহি সদা মম।।

স্নান-মন্ত্র- আচমন করিয়া হাতজোড় করিয়া পাঠ করবিত্তি,- ওঁ কুরুক্ষত্য়ং গয়া  
গঙ্গা প্ৰভাস পুষ্করাণি চ। তীর্থান্যতোনি পুণ্যানি স্নানকালে ভবত্ত্বহি।।

অনন্তর নম্নিলখিত্তি মন্ত্রে সঙ্কল্প করবিত্তি,-

বষ্ণুরোম্ তৎসদস্য অমুকপক্ষে মাসি অমুকপক্ষে অমুকতথিটৌ অমুকগোত্রঃ  
শ্রীঅমুকদবেশর্মা (স্ত্রীলোক হইলে গোত্রা ও দেবী, শূদ্র হইলে দাসঃ ও দাসী)  
শ্রীবষ্ণু- প্ৰীতকামঃ অস্মন্নি জলে স্নানমহং করষ্যে।

“ওঁ গঙ্গে চ যমুনে”-ইত্য়াদি মন্ত্রে সেই জলে অঙ্গুশমুদ্রাদ্বারা তীর্থ আবাহন  
করিয়া ক্তাঞ্জলি হইয়া পাঠ করবিত্তি,-

ওঁ বষ্ণুপাদপ্ৰসূতাসি বষ্ণবী বষ্ণুপূজিত্তি। পাহি নত্বনেসস্তস্মাদাজন্ম-  
মরণান্তকিত্তি। তসিঃ কট্য়োহর্ধকটী চ তীর্থানাং বায়ুরব্ৰহীৎ। দবি  
ভুবন্তরীক্ষে চ তানিত্তি সন্তু জাহনবী। নন্দনীত্য়বে তে নাম দেবেষে নলনীতে চ।  
বৃন্দা পৃথ্বী চ সুভগা বশ্বিকায় শ্বামিত্তি।

বদিষাধরী সুপ্ৰসন্না তথা লোকপ্ৰসাধনী। ক্ষমো চ জাহনবী চৈব শান্তা  
শান্তিপ্ৰদায়নী। এতানি পূণানামানি স্নানকালে চ যঃ পঠেৎ। ভবেৎ সন্নিহিত্তি তত্য়  
গঙ্গা এপথগামনী।। ওম্ ভাগীরথি ভোগবতি জাহনবিত্য়দিশশ্বেরি। তুয়ি স্নানং  
করোমাদ্য পাপং মে হর জাহনবী।।

“অনন্তর “ও নারায়ণায় নমঃ” এই মন্ত্রে তনিবার অঞ্জলি জল মস্তকে দিয়া

নম্নিনোক্ৰত মন্ত্ৰে মৃত্তকিা উদ্ধৃত কৰিয়া সৰ্ব্ববাঙ্গে লপেন কৰবিনে।

মন্ত্ৰ যথা- ওম্ অশ্বক্ৰান্তে রথক্ৰান্তে বশ্বিক্ৰান্তে বসুন্ধৰে। মৃত্তকিে হর  
মে পাপং যন্ময়া দুষ্কৃতং কৃতম্। উদ্ধতাসি বরাহণে কৃষ্ণে শতবাহুনা। আরুহ্য মম  
গাত্রাণি সর্বং পাপং প্রমোচয়।।

অনন্তর প্রথমে অঙ্গুলি দ্বারা চক্ষুদ্বয়, কর্ণদ্বয়, নাসিকাদ্বয় এবং মুখমণ্ডল  
আচ্ছাদন করতঃ পূর্ববদকিে মুখ কৰিয়া তনিবার ডুব দবিনে। এবং নম্নিনলখিতিমন্ত্ৰ  
পাঠ কৰবিনে।

গঙ্গা স্নানে বিশিষে মন্ত্ৰ যথা-

ওঁ ত্বং দবে সরতিং নাম ত্বং দবেসি সরতিং বরো উভয়োঃ সঙ্গমে স্নাত্বা  
মুঞ্চামি দুরতানি বটে। ওঁ বশ্বিপাদার্ব্যসস্তুতে গঙ্গে ত্রপিথগামিনি।  
ধ্বম্‌মদ্রবীতি বখ্‌যাতো পাপং মে হর জাহ্নবি ॥ শ্রদ্ধয়া ভক্তসিম্পন্নো  
শ্রীমাতর্দবেসি জাহ্নবি। অমৃতনোম্বুনা দবেসি ভাগীরথি পুনীহি মাম্ ॥

অনুবাদ।- হে বশ্বিপাদার্ব্যসস্তুতবতে! ত্রপিথগামিনি! গঙ্গে! আপনি ধ্বম্‌মদ্রবী  
নামে বখ্‌যাতা। হে জাহ্নবি! আমার পাপ হরণ করুন। হে মাতঃ! দবেসি! জাহ্নবি! আমি  
(আপনাতো) শ্রদ্ধাভক্তি-সম্পন্ন, হে ভাগীরথি! অমৃতসলিলি অর্পণ কৰিয়া তদ্‌দ্বারা  
আমাকে পবিত্ৰ করুন।

স্নানান্তে পাঠ্য মন্ত্ৰ- ওঁ গঙ্গা গঙ্গতে যি ক্রয়াদ যোজনানাং শতরৈপি  
মুচ্যতে সর্ব্বপাপভেযো বশ্বিপুলোকং স গচ্ছতি ॥ পাপোহহং পাপকব্‌ম্মাহং  
পাপাত্মা পাপসম্ভবঃ। ত্রাহি মাং পুণ্ডরীকাক্ষ সর্ব্বপাপহরো হরঃ ॥

তারপর গঙ্গার প্রণাম মন্ত্ৰ পাঠ কৰবিনে। এবং শেষে গঙ্গা স্তোত্রম পাঠ  
কৰবিনে।

গঙ্গা মন্ত্ৰোচ্চারণ ফল

গঙ্গামন্ত্ৰং সমুচ্চাৰ্ব্য ক্‌ষত্রে নদ্যান্ত পার্ব্বতি! স্নাপয়দে যন্ত্ৰ পাপাত্মা  
সর্ব্বপাপটঃ প্রমুচ্যতে।।

অনুবাদ।- হে পার্ব্বতি! যি পাপাত্মা গঙ্গাক্ষত্রে ও গঙ্গানদীতে গঙ্গামন্ত্ৰ  
সমুচ্চারণ পূর্ব্বক স্নান কৰে, সে সর্ব্ববধি পাপ হইতে মুক্তলিভ কৰে।

প্রয়াগরাজ কুম্ভ স্নানরে সঙ্কল্প মন্ত্ৰ:- "□ বশ্বিপুঃ বশ্বিপুঃ বশ্বিপুঃ অদ্য  
ব্রহ্মণোহি দ্বিতীয়পরাৰ্ধে শ্রী শ্বতে-বরাহ কল্পে, ববৈস্বত মন্বন্তরে,  
অষ্টবংশতিমমে কলয়িগে, কলরি প্রথম চরণে, ভূর্লোকে জম্বুদ্বীপে ভারত খন্ডে,  
আৰ্‌যাবর্তকে দশোন্তর্গতে উত্তরপ্রদেশে প্রয়াগ নগরীর ত্রবিণী-সঙ্গম-তে  
(অথবা আপনার স্থানরে নাম নি) ষষ্ঠী সংবৎসরণম্.... মাসে,.... কাল (শীত, বসন্ত  
ঋতু),..... মাসে,.... দিনে,.... তথিটো, (সকাল/বকিলে/সন্ধ্যা) কালে,....

গতোত্র,..... আনন্দনাথ (অথবা, নিজ নাম/.....দবেশর্‌মণঃ), শ্রী ভগবান প্রতিযর্‌থে  
তপঃ, ত্রবিণী সঙ্গম স্নান অহং কৰিষ্যে।" এর পরে, আপনার সংকল্পরে জন্ম  
আপনার হাতে জল ঢলে, প্রথমে আপনার (নিজ) গুরু (সম্ভব হলে পঞ্‌চগুরু) এবং,  
ইষ্টদেবতার নামে তনিটি (অথবা, সাতটি) ডুব দিনি এবং, আপনার শরীর ও মনরে জন্ম  
সম্পূর্ণ রূপে স্নান কৰুন বা ডুব দিনি। স্নানরে পরে ত্রবিণীর তীরে বসে শ্রীগুরুর  
নকিট হইতে প্রাপ্ত বীজমন্ত্ৰ এবং, মাতা গঙ্গা-যমুনা-সরস্বতী ও ধর্ম‌রাজ  
যুধিষ্ঠি ও ব্রহ্মার মন্ত্ৰ এবং, স্তোত্র পাঠ কৰুন। শ্রীগুরুকে সম্মুখে রেখে

অথবা, শ্রীগুরু-স্মরণ করতে হবে, তা না করলে কোনোরূপ পুণ্য লাভ হবেই না।

**গঙ্গা প্রণাম মন্ত্র:-**

আমরা সকলেই জানি চারটি যুগের কথা। সত্য যুগ, ত্রতো যুগ, দ্বাপর যুগ ও কলি যুগ।

মহাভারতে বলা হয়েছে, সত্য যুগে সব সকল স্থানই তীর্থ স্থান। আর ত্রতো যুগে পুষ্কর এর শ্রেষ্টত্ব, দ্বাপর যুগে শ্রেষ্ট তীর্থ হল কুরুক্ষেত্র এবং আজকরে এই কলি যুগের শ্রেষ্ট তীর্থ হল গঙ্গা। গঙ্গাই এই কলি যুগের পরমতীর্থ।

**প্রমাণ –**

সর্বং কৃতযুগে পুণ্যং, ত্রতোয় পুষ্করং স্মৃতম  
দ্বাপরে তু কুরুক্ষেত্র গঙ্গা কলিযুগে স্মৃতা।

স্নান করে উঠে সেই গঙ্গাকে প্রতদিনি প্রণাম করা আমাদের কর্তব্য।

**গঙ্গা প্রণাম মন্ত্র –**

ওঁ সদ্যপাতক-সংহন্ত্রী সদ্যদুঃখ বনিশিনী।

সুখদে মোক্ষদে গঙ্গে গঙ্গৈ পরমাং গতিং।।

স্নান করার পরে অথবা সূর্য নমস্কারের (যোগ বা ধ্যান এর সময়) সময় ভগবান শ্রী সূর্য নারায়ণ কে প্রণাম করতে হয়। যেকোনো পূজা বা শ্রাদ্ধকালে ভগবান শ্রী সূর্য নারায়ণ কে অর্ঘ্য প্রদান করে প্রণাম মন্ত্র পাঠ করতে হয়। সূর্যের প্রণাম মন্ত্র – ওঁ জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপয়েং মহাদ্যুতম্। ধান্তারিং সর্ব্বপাপঘ্নং প্রণতোহস্মি দিবিকরম্।।

বষ্ণুর প্রণাম মন্ত্র ও বষ্ণুর প্রার্থনা মন্ত্র আসুন আজকে আমরা জানব ভগবান শ্রী বষ্ণু বা নারায়ণের প্রণাম মন্ত্র ও প্রার্থনা মন্ত্র। ভগবান শ্রী বষ্ণুর প্রণাম মন্ত্র – ওঁ নমো ব্রহ্মণ্যদবোয, গোব্রাহ্মণ হিতায়, চ। জগদ্ধিতায়, শ্রী কৃষ্ণায়, গোবন্দিদায়, নমো নমঃ।। ভগবান শ্রী বষ্ণুর প্রার্থনা মন্ত্র – ওঁ পাপহং পাপকর্মাং পাপাত্মা পাপসম্ভব। ত্রাহ্মিাং পুন্ডরিকাক্ষ সর্ব্বপাপ হরি।। নমঃ কমলনতেরায়, হরযে পরমাত্মনো অশষে ক্লেশনাশায়, লক্ষ্মীকান্ত নমোহস্তুতো।। হরে মুরারে মধুকটভারে গোপাল গোবন্দি মুকুন্দ শটোরো। যজ্ঞেশে নারায়ণ কৃষ্ণ বষ্ণো। নরাশ্রয়, মাং জগদশি রক্ষ।।