

স্নান পদ্ধতি

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

প্রত্যেকেই প্রতিনি স্নান করা কর্তব্য।

নতিস্নান বিষয়:---

স্নান সাত প্রকার — (১) মন্ত্র, (২) ভট্টম, (৩) আগ্নেয়, (৪) বায়ব্য, (৫) দিব্য, (৬) বারুণী ও (৭) মানস।

সঙ্কল্পবাক্য — “ওঁ বসিগুঃ ওম্ তদসদ্য অমুকং মাসি (বর্তমান মাসের নাম)
অমুকং পক্ষ্যে (বর্তমান পক্ষের নাম যমেন, শূক্লা পক্ষ/ কৃষ্ণ পক্ষ)

অমুকং তথিতৌ অমুক গাত্রঃ (নারীগণ — তথি, গাত্রাঃ বলবিনে)
শ্রীঅমুকদবেশরমা বা দেবী (ব্রাহ্মণ ভিন্ন অন্যরা ও নারী গণ — শ্রীঅমুকদাসো বা
দাসী বলবিনে) পূর্বাহ্নকৃত জ্ঞাতাজ্ঞাতপাপপাপক্ষয়কামঃ অরুণদয়স্নানমহং
করষ্যে।”

তারপর জলাশয়, প্রভৃতি অথবা নদীতে স্নান করার সময়, জলে একহাত পরমিতি
চতুস্কোণ মন্ডল ঐক্যে তা তীর্থজল মনকরে অঙ্কুশ মুদ্রায়, জলশুদ্ধি করবিনে।

মন্ত্র — “ওঁ গগুগে চ যমুনচেবৈ গোদাবরী সরস্বতী। নর্মদা সিন্ধু কাবরী
জলহেস্মিন্ সন্নিধিন্ কুরু।।” তারপর হাত জোড় করে বলবিনে ” ওঁ কুরুক্ষত্র
গয়াগুগা প্রভাস-পুস্করাণি চ। তীর্থান্যতোনি পুণ্যানি প্রাতঃস্নানকালে
ভবন্তি।।”

শাস্ত্র মতে স্নান করার সময়ে কোন নয়িম পালন করবনে আবার কোন কোন কাজ
একবোরই করবনে না:-----

ধর্মে স্নান করাকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ আখ্যা দেওয়া হয়। আধ্যাত্মিক নয়িম
মানে স্নান করলে তা বিশেষ ফলদায়ী হয়। শাস্ত্র অনুযায়ী ব্রহ্ম মুহূর্তে স্নান
করা উচিত। বদে অনুযায়ী অববাহিতি ব্যক্তিকে দিনে একবার, ববাহিতিদরে দিনে
দুবার ও ঋষি-সন্তদের দিনে তিন বার স্নান করা উচিত। গরুড়, পুরাণে স্নানের
বিশেষ মাহাত্ম্য রয়েছে। কোন ধরনের জল দিয়ে স্নান করা হয়, তা-ও বিশেষ গুরুত্ব
বহন করে। হিন্দু ধর্ম অনুযায়ী পুকুর, বৃষ্টিও নদীর জলে স্নান করা লাভজনক। এই
জল শরীর ও মস্তিষ্ক পবিত্র করে। শাস্ত্র 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 রাখবনে:-----

কোনও ব্যক্তির স্নানের পর বঁচতে যাওয়া জল দিয়ে স্নান করতে নাই।

আবার যাঁরা চাপাকল, নলকূপ, কুঁয়োর জলে স্নান করেন, তাঁদের নজিরে স্নানের জল নজিহে তোলা উচিত।

নদী বা পুকুরে স্নানের সময় মল-মূত্র ত্যাগ করতে নাই বা নজিরে কাপড়, তাতে নংিডাতে নাই।

নরিস্বস্ত্র হয়ে স্নান করা অনুচিত। এই নিয়ম উপেক্ষা করলে ব্যক্তি পতি দোষের কবলে পড়ে।

স্নানের পর পুজোর জন্য ফুল তুলতে নাই বা পুজোর বাসন ধুতে নাই। বরং এই কাজ পুজোর আগাইে সড়ে নেওয়া উচিত।

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

প্রাতঃস্নান – প্রাতঃস্নানে তলে মাখা নিষিদ্ধ। সূর্যদয়ের আগে অর্থাৎ ভোরবেলা সম্ভব স্থলে জলাশয়, অথবা নদী প্রভৃতিতে ডুব দিয়ে স্নান করা কর্তব্য।

নতিয়নমৈত্বিকি, কাম্য, পটৈত্র এবং দবৈ কাজ করবার অবশ্যই সঙ্কল্প করিতে হয়., সঙ্কল্প না করলে কোনও কাজে ফললাভ হয় না।

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