

ಸ್ನಾನವೆಂಬ ಸಂಸ್ಕಾರ ದಿನವೊಂದರ ಶುಭಾರಂಭಕ್ಕೆ ...

ಸ್ನಾನ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಹತ್ವ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಎರಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ಶುಚಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾವಿತ್ರ್ಯ. ನಿರ್ಮಲತೆ ಮತ್ತು ಭಾವಶುದ್ಧಿಗಳು ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭವಿಸದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಶುದ್ಧಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿ. ಸ್ಮೃತಿಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 7 ರೀತಿಯ ಸ್ನಾನಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಇದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಅಂಕಣವಾದ್ದರಿಂದ ವಾರುಣ ಸ್ನಾನ ಅಂದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮಿತಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅದು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರವಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ಹವಾಮಾನಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶೀತ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಋತು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ತಲೆಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಮೈಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಬಳಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ತಲೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲಹಾನಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ

ಅತಿಥಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೆ.ಎಸ್
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕಿ
ಶ್ರೀನಿವಾಸು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524



ಎಲ್ಲಾ ಶುಭ ಕೆಲಸಗಳ ಮೊದಲು ಸ್ಥಳದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನದ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಮಗೆ ರೂಢಿಸಿದೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ವೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನ, ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಶ್ರಾದ್ಧವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆ ಮಾಡೋ ಭಟ್ಟರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆ ನಿಯಮ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗೋದಾದರೆ ಹೋಗೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಅಂತ ಕೆಲವರು. ಪುರಸೊತ್ತಾದಾಗ ಮಾಡಿದರಾಯ್ತು ಅಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸವೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿಸಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಫೈಷ್ ಆಗಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಇದು ದಿನಚರಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೂ ಹೌದು ಎಂದು. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜಾಡ್ಯ, ಬೆವರು, ಮಲ, ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಶುಚಿತ್ವ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೂ-ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಹುರುಪನ್ನು ಕೊಡುವುದು

ಸ್ನಾನ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳೂ ಶುಭವೇ ಎಂದು ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಡುಗೆಯ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಮಾಡುವವರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದವರ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವುದೇ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ, ಪಂಚವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಹೃದ್ರೋಗದವರು, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ನೆಗಡಿ ಇರುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದಂತಿರುವವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬಾರದು.

ಸ್ನಾನದ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಲವು. ಶುಚಿತ್ವ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಸನ್ನು, ಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಅನೇಕ ಕೊಳಕುಗಳನ್ನೂ ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಲಸ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೆಡೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಲು ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಟಿವಿ, ಸಂಜೆಯ ಲಘು ಉಪಹಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರದ ಸಮಯ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ರೋಗಕಾರಕ.

ಸ್ನಾನವನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಂತಃ-ಬಾಹ್ಯ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ.