

स्नान करने के नियम

1. स्नान मंत्र
“गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन्सन्निधिं कुरु ॥”
2. सप्ताह में एक दिन शरीर पर तेल मालिश करके नहाएँ तथा सर्दियों में प्रतिदिन नहाने के उपरांत तेल मालिश अवश्य करें।
3. स्नान करने से पूर्व दंतमंजन/दातुन अवश्य करें।
4. स्नान करते समय सीधे अपने सर पर पानी न डालें। पहले थोड़ा पैर पर, फिर अपनी जंघा पर, फिर पेट व पीठ पर, फिर गरदन पर और अंत में सर पर पानी डालें।
5. स्नान के बाद नाक के नथुने में छोटी उँगली से तिल या सरसों या नारियल का तेल लगाएँ।
6. स्नान के बाद नाभि में, दोनों पैरों के अँगूठे पर दो-दो बूँद तेल लगाएँ।
7. जिस पानी से नहा रहे हैं, वह (जल) थोड़ा-सा मुँह में रखें तथा जब तक स्नान पूरा न हो जाए, तब तक इसे मुँह में भरकर रखें।
8. न ठंडे और न अधिक ऊष्ण पानी से नहाएँ, हमेशा हल्के गुनगुने पानी से नहाएँ।
9. प्रयास करें कि प्रातः निवृत्त होते ही स्नान करें।
10. हमेशा हल्के सूती तौलिये से शरीर को थोड़ी देर तक पोंछें।
11. कभी-कभी पानी में आँवले का रस/फिटकरी/थोड़ा कपूर/गुलाबजल इत्यादि में से कुछ मिलाकर नहाएँ।
12. सप्ताह में मात्र दो-तीन दिन ही साबुन शैंपू, फेसवॉश इत्यादि का प्रयोग करें। शेष दिन गाय के दूध, दही, गुलाबजल, मुल्तानी मिट्टी, छाछ, एलोवेरा, टमाटर, नीबू इत्यादि से नहाएँ।
13. सप्ताह में कम-से-कम एक दिन धूप/वाष्प/वायु स्नान अवश्य करें। इसके बाद गीला सूती तौलिया लेकर शरीर को पोंछ लें।
14. वर्ष में एक बार आयुर्वेदिक पंचकर्म (वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य, स्नेहपान, अभ्यंग, तथा वाष्प स्वेदन) चिकित्सक की सलाह से अवश्य करवाएँ।

गीतार्थी भाईजी-श्रीरामदूतं



टिप्पणी : इसकी प्रतिलिपि (फोटोकॉपी) अपने स्नानघर(बाथरूम) में अवश्य लगाएँ तथा अपने परिजनों-मित्रों को अवश्य बाँटें।