



# ಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನ ಕೈಲ ಮಜ್ಜನ

ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಲು ಕ್ಷೀರ ಮಜ್ಜನ ಸಹಕಾರಿ. ರಾಣಿ ಮಹಾರಾಣಿಯರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ, ಮಣ್ಣು ಸ್ನಾನ, ಅರಿಶಿಣ ಸ್ನಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನವೂ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

■ ಪದ್ಮಾಮೂರ್ತಿ, ಅರಸೀಕೆರೆ

ಗಂಗೆಚ ಯಮುನೇಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ  
ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು ಕಾವೇರಿ ಜಲೇಸ್ಮಿನ್ ಸನ್ನಿಧಿಂ ಕುರು

ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಜ್ಜನ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನದ ಸವಿಯನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಳೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತೊಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ ಜೊತೆಗೆ ಮನ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮೈಮನ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ, ಚಂದನದ ಸ್ನಾನ, ಅರಿಶಿಣದ ಸ್ನಾನ, ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನ, ಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನ.... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸ್ನಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ, ಪೌರಾಣಿಕ ವೈದ್ಯ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಒಂದಂತು ಸತ್ಯ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಎಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸ್ನಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಕಾವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ನಾನಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ನಾನವಿದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ, ಶರೀರದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನ ಉತ್ತಮ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು, ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ಹೋಗಿ, ಶ್ವೇತವರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ