



## Achamanam

என்ன?

மந்திரங்களை கொண்டு மூன்று முறை தீர்த்ததை அருந்துவதை “ஆசமனம்” என்பார்கள். கடமைகள் (நித்ய கர்மா), சடங்குகள் (நைமித்திக்க கர்மா) செய்ய ஆசமனம் ஒரு சுத்திகரிக்கும் கர்மாவாகும்.

மனுஸ்மிரிதி 2.61 சொல்லுகிறது.:

“ஷௌச இப்ஸு: ஸர்வதா ஆசாமேத் ஏகாந்தே பிராக் உதங்க்முக:”

தூய்மை விரும்பும் ஒருவர் எப்போதும் வடக்கு அல்லது கிழக்கு நோக்கி ஏகாந்தமாய் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்

யார்?

உங்களுக்கு உபநயனம் நடந்திருந்தால் நீங்கள் ஆசமனம் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

ஏன்?

ஆசமனம் செய்தால் உங்கள் உடல் சுத்தம் ஆகும். அதேபோல் உங்கள் உள்ளமும் தூய்மை அடையும்.

अच्युत अनन्त गोविन्द नाम उच्चारण भेशजात् ।

नस्यन्ति सकला रोगा :

सत्यम् सत्यम् वदाम्यहम् ॥

அச்யுத ஆனந்த கோவிந்த நாம

பேஷஜாத் நியஸ்யந்தி ஸகலா ரோகா: சத்யம் சத்யம் வதாம்யஹம்.

பகவானின் மூன்று நாமத்தை சொல்லுவதால் ஸகல விதமான நோய்களும் அழிகிறது.

எப்பொழுது?

ஆசமனம் எப்பொழுதெல்லாம் செய்யவேண்டும்? எத்தனை முறை?

- வாய் கொப்பளித்த பிறகு ஒரு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். சிறுநீரை மட்டும் கழித்திருந்தால் இரண்டு முறை. மலமும் கழித்திருந்தால் மூன்று முறை.
- ஸ்நானம் (குளியல்), பானம்(தண்ணீர் குடித்தல்) மற்றும் காதனம்(கடித்து

சாப்பிடுதல்) – இவற்றின் ஆரம்பத்தில் ஒரு ஆசமனமும் முடிவில் இரண்டு ஆசமனமும் உண்டு.

- ஆஹாரம் அருந்துவதற்கு முன்பும் பின்பும் இரண்டு ஆசமனம் உண்டு.
- ஜபம், ஹோமம், ஸந்த்யாவந்தனம் போன்ற நித்ய கர்மாக்கள், அர்ச்சனை, தானம் செய்யும் பொழுதும் தானம் வாங்கும் பொழுதும், ஆரம்பத்தில் இரண்டு ஆசமனம், முடிவில் இரண்டு ஆசமனம்.

எப்படி?

“என் ஆசமனம்” டாபை உபயோக படுத்தி உங்கள் பிரிவுக்கு ஏற்ற ப்ரயோகத்தை அறியவும்.

கையில் தீர்த்தத்தை வைத்துக்கொண்டு “ஓம் அச்யுதாய நம:” என்ற மந்த்ரத்தை சொல்லி வலது உள்ளங்கையின் நுணியிலிருந்து தீர்த்தத்தை பருக வேண்டும் (ப்ரஹ்ம தீர்த்தம்).

மீண்டும் அதே முறையில் “ஓம் அனந்தாய நம:” என்று உச்சரித்து தீர்த்தத்தை பருகவும்.

மீண்டும் அதே முறையில் “ஓம் கோவிந்தாய நம:” என்று சொல்லி தீர்த்தத்தை பருகவும்.

பிறகு வாயை வலது கட்டை விரலால் துடைத்து தீர்த்தத்தினால் கட்டை விரலை அலம்பி கொள்ளுங்கள்.



விலக்குகள்

1. ப்ரசாதம், பழங்கள், தேன், கிழங்கு, எள், கரும்பு, துளசி போன்ற பத்ரங்கள், ஏலக்காய், லவங்கம் போன்ற வாசனை திரவ்யங்கள் ஆகியவற்றை சாப்பிடும்போது, முதலிலும் ஆசமனம் செய்ய வேண்டாம், முடிவிலும் ஆசமனம் செய்ய வேண்டாம்
2. தீர்த்தம் கிடைக்காவிட்டால் அல்லது மேலே கூறி இருக்கும் படி ஆசமனம் செய்ய முடியாவிட்டால் “ஷ்ரோத்ராசமனம்” செய்யலாம். ப்ரணவத்தை (ஓம்) சொல்லி ஒரு முறை வலது விரல்களால் மூக்கின் நுணியை தொட்டு பிறகு வலது காதை தொட்டால் அது ஷ்ரோத்ராசமனம் ஆகும்.(பிராஹ்மணனின் மூக்கின் நுணியில் அக்னியும் வலது காதில் கங்கை முதலான புண்ய தீர்த்தங்கள் இருக்கிறதாம்).

தர்மத்தின் குரல்

யோகா பண்ண டைம் இல்லையா? ஆசமனம் செஞ்சு பாருங்களேன். குக்குடாசனம் உங்கள் உடல் கணுக்களை வலிமை படுத்துகிறது. வயிற்றின் சுவர்களையும் பலப்படுத்தி செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. பகவானின் நாமத்தை சொல்லிக்கொண்டு இந்த கர்மாவை செய்யும் பொழுது உள்ளம் குளிரும், தூய்மையும் அடையும்.

