

## ✘ Sanatan Dharma

---

ভূতাপসারণ --ভূত শুদ্ধি -- প্ৰাণায়াম

**ভূতাপসারণ:-**

এই মন্ত্র বলার সময় শ্বতে সরষিা অথবা আতপ চাল মাথার চারদিকিে ছড়াইবে।

**মন্ত্র :-** ॐ অপসর্পন্তু তে ভূতাঃ য়ে ভূতাঃ ভূমি সংস্থতিঃ ।  
য়ে ভূতা বঘিন কর্তারস্তে নশ্যন্তু শবিজ্ঞয়া ॥

এবার মস্তকরে উপর তনিবার "ফট" মন্ত্রে করতালি দযিা  
ভূত অপসারণ ও "তু.ডি" দযিা দশদকি বন্ধন করবি।

**ভূত শুদ্ধি :-**

নজিরে চারদিকিে জলধারা দযিা 'বং' মন্ত্র উচ্চারণ করযিা হাত জোড. হাত করে বল :-

**মন্ত্র :-** ॐ মূল শৃংগাটাচ্ছরিঃ সুষুম্না পথনে জীব শবিং পরম শবি পদে যোজযামি  
স্বাহা। ॐ যং লঙ্গ শরীরং শোষয. শোষয. স্বাহা। ॐ রং সংকোচং শরীরং দহ দহ স্বাহা।  
ॐ পরম শবি সুষুম্না পথনে মূল শৃংগাট মূল্ল সোল্লস জ্বল জ্বল প্ৰজ্বল প্ৰজ্বল হংস  
সোহহং স্বাহা।

**প্ৰাণায়াম :-**

ডান হাতরে অঙগুষ্ট দ্বারা ডান নাক বন্ধ করে 'ওঁ নমঃ শবিায়.' বা 'ওঁ' মন্ত্রে 'চার' বার  
জপ করতিে করতিে বা নাকে শ্বাস নবি। তারপর ১৬ বার জব করতে করতে শ্বাস রুদ্ধ  
রাখবে। পরে ৮ বার জপ করতে করতে শ্বাস ত্যাগ করবে। এইরকম তনিবার করতে হবে।