ভূতাপসারণ --ভূত শুদ্ধি -- প্রাণায়াম

ভূতাপসারণ:-

এই মন্ত্র বলার সময় শ্বেত সরিষা অথবা আতপ চাল মাথার চারদিকে ছড়াইবে।
মন্ত্র :--- ওঁ অপসর্পন্তু তে ভূতাঃ যে ভূতাঃ ভূমি সংস্থিতাঃ ।
যে ভূতা বিঘ্ন কর্তারস্তে নশ্যন্তু শিবজ্ঞয়া ।।

এবার মস্তকের উপর তিনবার "ফট" মন্ত্রে করতালি দিয়া
ভূত অপসারণ ও "তুড়ি" দিয়া দশদিক বন্ধন করিবে।

ভূত শুদ্ধি :-
নিজের চারদিকে জলধারা দিয়া **'বং'** মন্ত্র উচ্চারন করিয়া হাত জোড় হাত করে বল :-----
-
মন্ত্র :--- ওঁ মূল শৃঙ্গাটাচ্ছিরিঃ সুষুম্না পথেন জীব শিবং পরম শিব পদে যোজয়ামি স্বাহা। ওঁ যং লিঙ্গ শরীরং শোষয় শোষয় স্বাহা। ওঁ রং সংকোচং শরীরং দহ দহ স্বাহা। ওঁ পরম শিব সুষুম্না পথেন মূল শৃঙ্গাট মূল্ল সোল্লস জ্বল জ্বল প্রজ্বল প্রজ্বল হংস সোহহং স্বাহা।

প্রাণায়াম :-
ডান হাতের অঙ্গুষ্ট দ্বারা ডান নাক বন্ধ করে 'ওঁ নমঃ শিবায়' বা 'ওঁ' মন্ত্রে 'চার' বার জপ করিতে করিতে বা নাকে শ্বাস নিবে। তারপর ১৬ বার জব করতে করতে শ্বাস রুদ্ধ রাখবে। পরে ৮ বার জপ করতে করতে শ্বাস ত্যাগ করবে। এইরকম তিনবার করতে হবে।

Published on: Feb, 12 2023 09:15