

ভূতাপসারণ --ভূত শুদ্ধি-- প্রাণায়াম

ভূতাপসারণ:-

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

মন্ত্র :--- ওঁ অপসর্পন্তু তে ভূতাঃ য়ে ভূতাঃ ভূমিসংস্থতিঃ ।
য়ে ভূতা বহ্নিন কর্তারস্তে নশ্যন্তু শবিজ্ঞয়া ॥

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

ভূত শুদ্ধি:-

নজিরে চারদিকিে জলধারা দিয়া 'বং' মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া হাত জোড়, হাত করে বল :---

-

মন্ত্র :--- ওঁ মূল শৃংগাটাচ্ছরিঃ সুষুম্না পথনে জীব শবিং পরম শবি পদে যোজয়ামি
স্বাহা। ওঁ যং লঙ্গি শরীরং শোষয়, শোষয়, স্বাহা। ওঁ রং সংকোচং শরীরং দহ দহ স্বাহা।
ওঁ পরম শবি সুষুম্না পথনে মূল শৃংগাট মূল্ল সোল্লস জ্বল জ্বল প্রজ্বল প্রজ্বল হংস
সোহং স্বাহা।

প্রাণায়াম :-

ডান হাতরে অঙগুষ্ট দ্বারা ডান নাক বন্ধ করে 'ওঁ নমঃ শবিায়' বা 'ওঁ' মন্ত্রে 'চার' বার
জপ করতি করেতি 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।