

پاشویه

بهترین زمان برای پاشویه، آخرین کاری است که پیش از خواب در شب انجام می‌دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا به آرامی خود را از تنش‌ها و عدم تعادل‌های انباشته‌شده در طول روز پاکسازی کنید. متوجه خواهید شد که خوابتان با کیفیت‌تر و مراقبه‌هایتان عمیق‌تر می‌شود.

برای انجام پاشویه به این وسایل نیاز دارید: الف) یک سطل یا ظرف کوچک، ب) یک پارچ آب، ج) یک حوله. می‌توانید برای ایجاد فضایی مناسب مراقبه، شمع و عود نیز روشن کنید.

ترجیحاً پیش و پس از پاشویه، کندالینی خود را همان‌گونه که در بخش تمرین‌های مراقبه توضیح داده شده، بالا ببرید و «گره» بزنید.

روش انجام



۱. سطل یا ظرف را با آب گرم یا سرد (بسته به نیاز تعادل‌بخشی خود) پر کنید؛ برای رفع مشکلات سمت چپ از آب گرم و برعکس، برای تعادل سمت راست از آب سرد استفاده کنید؛ سپس یک مشت کوچک نمک به آن بیفزایید.
۲. یک پارچ آب جداگانه پر کنید و آن را نزدیک صندلی خود بگذارید تا پس از پاشویه، پاهایتان را با آن آبکشی کنید.
۳. راحت روی صندلی بنشینید، در حالی که کف دست‌هایتان رو به بالا و به‌سوی شمع روشن روی میز مقابل شماست.
۴. پاهای خود را داخل سطل یا ظرف قرار دهید.
۵. در حالی که پاهایتان در آب است، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با چشمان باز مراقبه کنید.
۶. پس از پایان پاشویه، با پارچ آب پاهایتان را آبکشی کرده و با حوله خشک کنید.
۷. آب را داخل توالت خالی کنید و دست‌های خود را بشویید.
۸. مهم است از این ظرف تنها برای پاشویه استفاده کنید و آن را برای هیچ منظور دیگری به کار نبرید.

