

জলিয়া

জলিয়ার সবচেয়ে ভালো সময় রাতে ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে। এর মাধ্যমে আপনি সারাদিন ধরে জমে থাকা মানসিক চাপ ও সূক্ষ্ম ভারসাম্যহীনতা থেকে নিজেকে পরিষ্কার করতে পারেন। এতে আপনি লক্ষ্য করবেন যে আপনার ঘুমের মান উন্নত হয় এবং আপনার ধ্যান আরও গভীর হয়।

জলিয়ার জন্য আপনার যে জিনিসগুলো লাগবে:

- ক) একটি ছোট বালতি
- খ) একটি জগ
- গ) একটি তোয়ালে

ধ্যানের পরিবেশ তৈরির জন্য আপনি একটি মোমবাতি ও ধূপ জ্বালাতে পারেন।

পা ভিজানোর আগে এবং পরে, আপনার কুণ্ডলিনী তুলতে এবং বন্ধন নিতে পারেন।

পদ্ধতি:

১. একটি বালতি গরম বা ঠান্ডা জল নিন (আপনার ভারসাম্যের প্রয়োজন অনুযায়ী—বাম পাশের সমস্যা সমাধানের জন্য ঈষদুষ্ণ জল এবং ডান পাশের জন্য ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন) এবং এতে এক মুঠো লবণ দিন।
২. একটি আলাদা জগে জল ভরে আপনার চেয়ারের পাশে রাখুন, যাতে জলিয়ার পরে পা ধুতে পারেন।
৩. আরাম করে চেয়ারে বসুন, আপনার হাতের তালু উপরের দিকে রাখুন এবং সামনে টেবিলে জ্বালানো মোমবাতির দিকে রাখুন।
৪. আপনার পা বালতির মধ্যে রাখুন।
৫. ১০ থেকে ১৫ মিনিট চোখ খোলা রেখে জলে পা ডুবিয়ে ধ্যান করুন।
৬. পা ভিজানো শেষ হলে, জগের জল দিয়ে পা ধুয়ে নিন এবং তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন।
৭. ব্যবহৃত জল টয়লেটে ফেলে দিন এবং হাত ধুয়ে নিন।
৮. গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—এই পাত্রটি শুধুমাত্র এই কাজের জন্যই ব্যবহার করবেন, অন্য কোনো কাজে নয়।

