

isha

महाशिवरात्रि साधना



महाशिवरात्री साधना ही महाशिवरात्रीची - एक प्रचंड संभावनांच्या रात्रीसाठीची तयारी आहे. वय वर्षे आठ किंवा अधिक असलेली कोणतीही व्यक्ती साधना करू शकते. साधनेचा कालावधी वेगवेगळा असू शकतो. आपण 11 मार्च 2021 म्हणजेच महाशिवरात्रीपर्यन्त 40, 21, 14, 7 किंवा 3 दिवस सलग साधना करू शकता.

कालावधी (दिवस)	साधना प्रारंभ तारीख
40 दिवस	31 जानेवारी
21 दिवस	19 फेब्रुवारी
14 दिवस	26 फेब्रुवारी
7 दिवस	5 मार्च
3 दिवस	9 मार्च

साधना कालावधीसाठी सूचना

आहार:

1. दररोज काळी मिरीचे 8-10 दाणे, 2-3 बेलपत्र किंवा कडूनिंबाच्या पानासोबत रात्रभर मधात भिजत घालून ठेवा. दररोज मूठभर शेंगदाणे पाण्यात रात्रभर भिजत ठेवा.

△ कडूनिंब किंवा बेलपत्र उपलब्ध नसल्यास; कृपया कडूनिंबाच्या पावडरचे गोळे तयार करून घ्या. कडूनिंब ऑनलाईन ishashoppe.com वर उपलब्ध आहे.

2. दररोज फक्त दोन वेळाच भोजन घ्या. पहिले भोजन दुपारी 12 नंतर घ्या वे.

△ आपल्याला दुपारी 12 वाजण्यापूर्वी भूक लागल्यास आपण काळी मिरी आणि मध, लिंबाचा रस आणि पाणी एकत्र करून ते पिऊ शकता.

3. मांसाहारी भोजन, मद्यपान आणि धूम्रपान करायचे टाळा.

पोशाख

- △ फक्त पांढऱ्या अथवा इतर हलक्या रंगाचा पोशाखच परिधान करा.
- △ पुरुषांनी उजव्या हाताच्या दंडावर आणि स्त्रियांनी डाव्या हाताच्या दंडावर बांधण्यासाठी एक काळे कापड खरेदी करा. हे कापड 12 इंच लांबीचे आणि 1 इंच रुंदीचे असायला हवे. संपूर्ण साधना कालावधीच्या दरम्यान ते दंडावरून काढू नये.
- △ दिवसातून किमान दोन वेळा हर्बल पावडर वापरून स्नान करा.
- △ शरीराच्या पुढील भागांवर दररोज विभूती लावा: आग्रा चक्र भुवयांच्या मध्ये, विशुद्धी - गळ्याच्या खड्ड्यावर, अनाहत - बरगड्या एकत्र येतात त्याच्या जरा खाली, आणि मणीपुरक - नाभीच्या जरा खाली.

दैनंदिन साधना

साधना आणि मंत्रघोष शिकण्यासाठी ऑनलाईन
isha.sadhguru.org/msr-sadhana वर भेट द्या.

शिव नमस्कार

1. रिकाम्या पोटी शिव नमस्काराची बारा आवर्तने करा.
2. शिव नमस्काराची बारा आवर्तने करून झाल्यानंतर तीन वेळा सर्वेभ्यो मंत्राचा तीनवेळा जप करा.

ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः
ॐ पंच भूताय नमः
ॐ श्री सद्गुरुवे नमः
ॐ श्री पृथ्वीयै नमः
ॐ आदियोगीश्वराय नमः
ॐ ॐ ॐ

भाषांतर

((आम्ही सर्व देवतांना वंदन करतो)
((आम्ही पंचभूतांना वंदन करतो)
(आम्ही सद्गुरूंना वंदन करतो)
(आम्ही पृथ्वीमातेला वंदन करतो)
(आम्ही आदियोगीना वंदन करतो)

△ ही संपूर्ण साधना (शिव नमस्कार + सर्वेभ्यो मंत्राचा जप) सूर्योदयापूर्वी किंवा सूर्यास्तानंतर दिवसातून एकवेळा करावी.

△ गर्भवती महिलांनी शिव नमस्कार घालू नयेत, परंतु महिला त्यांच्या मासिक पाळीदरम्यान शिव नमस्कार घालू शकतात.

△ हार्नियाचा विकार असलेल्या व्यक्ती खुर्चीवर बसून किंवा उशीवापरून वेगळ्या पद्धतीने शिव नमस्कार घालू शकतात.

3. शिव नमस्कार आणि जप झाल्यानंतर निंब/ बेलाची पाने चघळा; काळी मिरीचे दाणे आणि मध लिंबू सरबत आणि पाण्यात मिसळून पिऊन टाका; आणि भिजवलेले शेंगदाणे खा.

△ हे खाण्यापूर्वी आपली शांभवी महामुद्रेची नियमित साधना पूर्ण झाल्याची खात्री करून घ्या.

△ आपण जर संध्याकाळी सूर्यास्तानंतर शिव नमस्कार घालणार असाल, तर आपण वर नमूद केलेल्या पदार्थांचे सेवन दुपारी 12 वाजण्यापूर्वी करू शकता.

योग योग योगेश्वरा मंत्रजप।

1. सकाळी एकदा आणि संध्याकाळी एकदा तेलाचा दिवा लावा. दिवा उपलब्ध नसल्यास, आपण मेणबत्ती वापरू शकता.

2. दिवा पेटवल्यावर सकाळी बारा वेळा आणि संध्याकाळी बारा वेळा योग योग योगेश्वराय या मंत्राचा जप करा.

योग योग योगेश्वराय

भूत भूत भूतेश्वराय

काल काल कालेश्वराय

शिव शिव सर्वेश्वराय

शम्भो शम्भो महादेवाय

3. ही साधना 40 मिनिटांच्या संध्याकालात करणे सर्वोत्तम. सूर्योदय, मध्यानकाळ आणि सूर्यास्तापूर्वीची आणि नंतरची 20 मिनिटे हा संध्याकाल असतो.

समापन

- △ जागरणावस्थेत रहाणे, म्हणजेच संपूर्ण रात्रभर जागे राहणे आवश्यक आहे.
- △ योग योग योगेश्वराय या मंत्राचा 112 वेळा जप करा.
- △ अन्न किंवा पैशांची गरज असलेल्या तीन गरजू व्यक्तींना काहीतरी अर्पण करा.
- △ ध्यानलिंगाला बेलपान/ निंबाचे पान/ तीन किंवा पाच पाकळ्या असलेले पान अर्पण करा.
- △ आपल्या दंडाला बांधलेले काळे कापड काढून घ्या आणि ते ध्यानलिंगासमोर असलेल्या नंदीजवळ बांधा.

ध्यानलिंगासमोर कपडा बांधण्याची प्रक्रिया ही एखाद्या व्यक्तीने अवकाश सोडल्यावरसुद्धा तिच्या कर्माचे ठसे विरून टाकण्याची संधी प्रदान करते.

△ 112 फूट उंचीच्या आदियोगीना प्रदक्षिणा घाला

समापनासाठी आपल्याला जर काही कारणास्तव ईशा योग केंद्रात येणे शक्य नसेल, तर आपण महाशिवरात्रीच्या दिवशी तसे घरातून करू शकता. त्या परिस्थितीत

- △ आपण जागरण करणे आवश्यक आहे.
- △ योग योग योगेश्वराय या मंत्राचा 112 वेळा जप करावा.
- △ अन्न किंवा पैशांची गरज असलेल्या तीन गरजू व्यक्तींना काहीतरी अर्पण करा.
- △ ध्यानलिंगाच्या प्रतिमेला बेलपान/ निंबाचे पान/ तीन किंवा पाच पाकळ्या असलेले पान अर्पण करा. आपण isha.sadhguru.org/MSR-sadhana या संकेतस्थळावरून ध्यानलिंगाची प्रतिमा डाउनलोड करून घेऊ शकता.
- △ तुमच्या दंडावर बांधलेले काळे कापड काढा, जाळा आणि वर तपशीलवार सांगितल्याप्रमाणे समापनाची प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर त्याची राख आपल्या हातांवर आणि पायांवर फासा.

आपल्याला काही प्रश्न/ शंका असल्यास,
कृपया info@mahashivarathri.org वर संपर्क साधा.