

isha



ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಸಾಧನೆ

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಸಾಧನೆಯು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ರಾತ್ರಿಯಾದ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಗೆ ತಯಾರಾಗುವ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂಟು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾರೇ ಆಗಲೂ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 11, 2021 ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಮುಗಿಯುವಂತೆ 40, 21, 14, 7 ಇಲ್ಲವೇ 3 ನಿರಂತರ ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

| ಅವಧಿ | ಆರಂಭ |
|--------|-------------|
| 40 ದಿನ | ಜನವರಿ 31 |
| 21 ದಿನ | ಫೆಬ್ರವರಿ 19 |
| 14 ದಿನ | ಫೆಬ್ರವರಿ 26 |
| 7 ದಿನ | ಮಾರ್ಚ್ 5 |
| 3 ದಿನ | ಮಾರ್ಚ್ 9 |

ಸಾಧನೆ ಅವಧಿಯ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆಹಾರ

1. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 8-10 ಕಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು 2-3 ಜಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮತ್ತು ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಕಡಲೆಜೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿಡಿ.

△ ಜಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೇವಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೇವಿನ ಪುಡಿ IshaShoppe.com ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

2. ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಊಟ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12ರ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರೊಳಗೆ ಹಸಿವಾದಲ್ಲಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಉಡುಪುಗಳು

1. ಔಷ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
2. ಗಂಡಸರ ಬಲ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರ ಎಡ ತೋಟಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ಈ ಬಟ್ಟೆಯು 12 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 1 ಇಂಚು ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ತೆಗೆಯಬಾರದು.
3. ದಿನದಲ್ಲ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹರ್ಬಲ್ ಸ್ನಾನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
4. ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಕೆಳಕಂಡ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ:
 - ▶ ಅಂಗುಲ - ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ,
 - ▶ ವಿಶುದ್ಧಿ - ಗಂಟಿನ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ
 - ▶ ಅನಾಹತ - ಎದೆಗೂಡುಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ
 - ▶ ಮಣಿಪೂರಕ - ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ

ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಾಧನೆ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಉಚ್ಛಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ isha.sadhguru.org/MSR-sadhana ಅಂತ್ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ.

ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರ

1. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 12 ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
2. 12 ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರಗಳ ನಂತರ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ... ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಚ್ಛರಿಸಿ.

ಓ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಓ ಪಂಚಭೂತಾಯ ನಮಃ

ಓ ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರುವೇ ನಮಃ

ಓ ಶ್ರೀ ಪೃಥ್ವಿಯೈ ನಮಃ

ಓ ಆದಿಯೋಗೀಶ್ವರಾಯ ನಮಃ

ಓ ಓ ಓ

(ನಾವು) ಎಲ್ಲ ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ)

(ನಾವು) ಪಂಚ ಭೂತಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ)

(ನಾವು) ಸದ್ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ)

(ನಾವು) ಭೂತಾಂಠಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ)

(ನಾವು) ಆದಿಯೋಗೀಶ್ವರನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ)

△ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರ + ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಉಚ್ಛಾರಣೆ) ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

△ ಹರ್ನಿಯ ಇರುವವರು, ಕುರ್ಜಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ದಿಂಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ... ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ನಂತರ - ಜಿಲ್ಲೆ/ಬೀದಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ಮೆಣಸು/ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟ ಕಡಲೆಜೀರ್ಣಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

△ ಶಾಂಭವಿ ಮಹಾಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

△ ಶಿವ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12ಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗ ಯೋಗ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಯ ಉಚ್ಚಾರಣೆ

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ದೀಪ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. ದೀಪ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಯೋಗ ಯೋಗ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಯ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಯೋಗ ಯೋಗ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಯ
ಭೂತ ಭೂತ ಭೂತೇಶ್ವರಾಯ
ಕಾಲ ಕಾಲ ಕಾಲೇಶ್ವರಾಯ
ಶಿವ ಶಿವ ಸರ್ವೇಶ್ವರಾಯ
ಶಂಭೋ ಶಂಭೋ ಮಹಾದೇವಾಯ

3. ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲವು ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ (12 ಗಂಟೆ) ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ 20 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರದ ಕಾಲ.

ಸಮಾಪ್ತಿ

△ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಯೋಗ ಯೋಗ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು 112 ಬಾರಿ ಜಪಿಸಬೇಕು.

△ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಯಾರಾದರೂ 3 ಜನರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಒಂದು ಜಲ್ಮ ಎಲೆ / ಬೇವಿನೆಲೆ ಅಥವಾ 3 / 5 ದಳಗಳಿರುವ
ಯಾವುದಾದರೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಈಶ ಕೇಂದ್ರದ ಧ್ಯಾನಲಿಂಗಕ್ಕೆ
ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು.

△ ನಿಮ್ಮ ತೋಷನಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಧ್ಯಾನಲಿಂಗದ
ಎದುರು ನಂದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಮರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಲಿಂಗದ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಯನ್ನು ಜಡುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರು ಇಲ್ಲಿಂದ
ಹೋದ ನಂತರವೂ ಕರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು
ಇರುತ್ತವೆ.

△ 112 ಅಡಿ ಅಡಿಯೋಗಿಯ ಪರಿಕ್ರಮದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ
ಹಾಕಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈಶ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು
ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದು.
ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ,

△ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ
ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಯೋಗ ಯೋಗ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು 112 ಬಾರಿ
ಜಪಿಸಬೇಕು.

△ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಯಾರಾದರೂ 3
ಜನರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

△ ಒಂದು ಜಲ್ಮ ಎಲೆ / ಬೇವಿನೆಲೆ ಅಥವಾ 3 / 5 ದಳಗಳಿರುವ
ಯಾವುದಾದರೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಲಿಂಗದ ಚಿತ್ರಪಟಕ್ಕೆ
ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು isha.sadhguru.org/MSR-sadhana ಇಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು.

△ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಸಮಾಪ್ತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ನಂತರ
ನಿಮ್ಮ ತೋಷನಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು
ಅದರ ಭೂದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ
ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: info@mahashivarathri.org

