

isha

# మహాశివరాత్రి సాధన



మహాశివరాత్రి ఎంతో సంభావ్యతను కలిగిన రాత్రి. మహాశివరాత్రి సాధన, మిమల్ని మహాశివరాత్రికి సంసిద్ధం చేస్తుంది.

ఎనిమిది సంవత్సరాల వయసు దాటిన వారు ఎవరైనా ఈ సాధనను చేయవచ్చు.

ఈ సాధనని 2021 మార్చి 11 న వచ్చే మహాశివరాత్రికి ముందు 40, 21, 14, 7 లేక 3 రోజులు ముందు ప్రారంభం చేయవచ్చు.

సాధన కాలం	ప్రారంభం తేది
40 రోజులు	జనవరి 31
21 రోజులు	ఫిబ్రవరి 19
14 రోజులు	ఫిబ్రవరి 26
7 రోజులు	మార్చి 5
3 రోజులు	మార్చి 9

సాధన కాలంలో అనుసరించాల్సిన మార్గదర్శకాలు:

1. 8-10 మిలియాల గింజలను 2-3 బల్లం లేక వేప ఆకులతో కలిపి తేనెలోనూ, ఒక గుప్పెడు వేరుశనగ పప్పుల్ని నీటిలోనూ రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే సాధన పూర్తి అయిన తర్వాత వీటిని స్వీకరించాలి.

△ వేప లేక బల్ల ఆకులు అందుబాటులో లేకపోతే వేప పొడితో చేసిన చిన్న ముద్దలు తీసుకోవచ్చు. వేప పొడి ఈశా షాప్ IshaShope.com లో అందుబాటులో ఉంది.

2. రోజుకి రెండు సార్లు మాత్రమే ఆహారం తీసుకోండి. మొదటి భోజనం మధ్యాహ్నం 12:00 తర్వాత చేయాలి.

△ ఉదయం 12 లోపు మీకు ఆకలిగా అనిపిస్తే మిలియాల, తేనె, నిమ్మ రసం కలిపిన నీళ్ళను మళ్ళీ తాగవచ్చు.

3. సిగిరెట్ కాల్పటం, మధ్యపానం చేయకూడదు. మాంసాహారం తినకూడదు.

వస్త్ర ధారణ

△ సాధన కాలంలో తెల్లని లేక లేత రంగు బట్టలు మాత్రమే వేసుకోవాలి.

△ ఒక నల్ల గుడ్డను కట్టుకోవాలి. మగవారు కుడిచేతి పైభాగంలో, స్త్రీలు ఎడమ చేతి పైభాగంలో కట్టుకోవాలి. ఎలాంటి నల్ల గుడ్డ అయినా పరవాలేదు. ఈ గుడ్డ 12 అంగుళాల పొడవు, 1 అంగుళం వెడల్పు ఉండాలి. సాధన చేసే వాళ్ళు ఈ గుడ్డను ఎక్కడైనా కొనుక్కోవచ్చు.

△ రోజుకు రెండు సార్లు సున్నిపిండితో స్నానం చేయాలి.

△ ఈ స్నానాల్లో విభూదిని రాసుకోవాలి: ఆజ్ఞ — కనుబొమల మధ్య, విశుద్ధి — గొంతు గుంటలో, అనాహత — మీ పక్కటెముకలు కలిసే ప్రదేశానికి కొంచం కింద, మణిపూరక — బొడ్డు కింద.

ప్రతి రోజూ చేయాల్సిన సాధన:

శివ నమస్కారం

1. ఖాళీ కడుపుతో 12 సార్లు శివ నమస్కారం చేయాలి.

2. ఆ తర్వాత 'సర్వేభ్యో' మంత్రాన్ని మూడు సార్లు స్తుతి చేయాలి.

సర్వేభ్యో మంత్రం

ఓం సర్వేభ్యో దేవేభ్యో నమః

(పవిత్ర, దివ్య జీవులందరికీ మేము నమస్కరిస్తున్నాము)

ఓం పంచభూతాయ నమః

(ఈ పంచభూతాలకు నమస్కరిస్తున్నాము)

ఓం శ్రీ సద్గురవే నమః

(సద్గురువుకు నమస్కరిస్తున్నాము)

ఓం శ్రీ పృథ్వీయై నమః

(భూమాతకు నమస్కరిస్తున్నాము)

ఓం ఆది యోగీశ్వరాయ నమః

(యోగాకు మూలమైన వారికి నమస్కరిస్తున్నాము)

ఓం , ఓం , ఓం

△ (శివ నమస్కారం+ సర్వేభ్యో మంత్రం) సూర్యోదయానికి ముందు లేక సూర్యాస్తమయం తర్వాత రోజుకు ఒక సారి చేయాలి.

△ గర్భిణీ స్త్రీలు శివ నమస్కారం చేయకూడదు, కాని ఋతుక్రమ సమయంలో స్త్రీలు శివ నమస్కారం చేయవచ్చు.

△ హెల్మియా సమస్య ఉన్న వారు శివ నమస్కారం చేయడానికి కుషన్ లేక కుర్చీని ఉపయోగించాలి.

3. శివ నమస్కారం, మంత్ర పఠనం తర్వాత, నానబెట్టిన ఆకుల్ని నమిలి తిని, మిరియాలని నిమ్మరసంతో కలిపి తాగండి. వేరుశనగ పప్పుల్ని కూడా తినండి.

△ మీరు రోజూ చేసే శాంభవి మహాముద్ర లాంటి సాధనలను ఇవి తినకముందే చేయాలి.

△ మీరు శివనమస్కారం సూర్యాస్తమయం తరువాత సాయంత్రం పూట చేస్తుంటే, పైన చెప్పిన మిరియాలు, నిమ్మరసం మధ్యాహ్నం 12గం. లోపు తీసుకోండి.

యోగ యోగ యోగేశ్వరాయ స్తుతి

1. ఒక నూనె దీపాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం వెలిగించండి. దీపం అందుబాటులో లేకపోతే ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించవచ్చు.

2. దీపం వెలిగించిన తర్వాత యోగ యోగ యోగేశ్వరాయ మంత్రాన్ని ఉదయం 12 సార్లు, సాయంత్రం 12 సార్లు స్తుతి చేయండి.

యోగ యోగ యోగేశ్వరాయ

భూత భూత భూతేశ్వరాయ

కాల కాల కాలేశ్వరాయ

శివ శివ సర్వేశ్వరాయ

శంభో శంభో మహాదేవాయ

3. 40 నిమిషాల సంధ్యా కాల సమయంలో ఈ సాధన చేయటం ఉత్తమం. రెండు ముఖ్యమైన సంధ్యా కాలాలు సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయాలకు 20 నిమిషాలు ముందు మొదలై 20 నిమిషాల తర్వాత ముగుస్తాయి.

సంధ్యా కాలాలు - ఉదయం, సాయంత్రం 5.40 నుంచి 6.20 వరకు.

## సాధన ఉద్యాపన

- △ శివరాత్రి నాడు రాత్రంతా జాగారం చేయటం ముఖ్యం.
- △ యోగ యోగ యోగేశ్వరాయ 112 సార్లు స్తుతి చేయాలి.
- △ అవసరంలో ఉన్న ముగ్గిలికి ఆహారం గాని, డబ్బు గాని దానం చేయండి.
- △ ఒక బిల్వ పత్రం/ వేపాకు/ 3 లేక 5 భాగాలుగా ఉన్న ఆకును ధ్యానలింగానికి సమర్పణం చేయండి.
- △ మీ చేతికి కట్టుకున్న నల్ల గుడ్డను విప్పి ధ్యానలింగం ఎదురుగా ఉన్న నంది దగ్గర కట్టండి.

ధ్యానలింగం ముందు ఇలా నల్ల గుడ్డను కట్టడం వల్ల, ఎవరైనా ఈ స్థలం నుంచి వెళ్ళిపోయిన తరువాత కూడా తమ కర్మలను కలిగించుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

112 అడుగుల ఆదియోగి పరిక్రమ పూర్తిచేయడం ద్వారా ఉద్యాపన పూర్తి చేసుకోండి.

ఏదైనా కారణాల వల్ల మహాశివరాత్రినాడు మీరు ఈశా యోగా సెంటరుకు రాలేక పోయినట్లైతే, మీరు ఇంట్లోనే ఈ విధంగా ఉద్యాపన చేసుకోవచ్చు.

- △ జాగరణ తప్పని సరిగా చేయాలి
- △ యోగ యోగ యోగేశ్వరాయ 112 సార్లు స్తుతించాలి
- △ అవసరంలో ఉన్న ముగ్గిలికి, ఆహారమో, డబ్బో ఇవ్వాలి.
- △ ఒక బిల్వ పత్రం/ వేపాకు/ 3 లేక 5 భాగాలుగా ఉన్న ఆకును ధ్యానలింగం ఫాటోకు సమర్పణం చేయండి. ఈ ఫాటోను డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు [isha.sadhguru.org/MSR-sadhana](http://isha.sadhguru.org/MSR-sadhana)
- △ మీ చేతికి కట్టుకున్న నల్ల గుడ్డను విప్పి ఆ గుడ్డను కాలాండి, పైన చెప్పిన విధంగా ఉద్యాపన పూర్తి చేశాక ఆ బూడిదని ముంజేతులకు, కాళ్ళకు రాసుకోండి.

మరిన్ని వివరాల కోసం సంప్రదించండి:  
[mahashivarathri@ishafoundation.org](mailto:mahashivarathri@ishafoundation.org)

