



మహాశివరాత్రి సాధన



మహాశివరాత్రి రోజు కలిగే సంభావ్యతలను చేజూర్చుకోకండి. మహాశివరాత్రి సాధన ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి. ఈ శక్తివంతమైన ప్రక్రియ మీకు ఆరోగ్యాన్ని, స్థిరత్వాన్ని ఇంకా ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. అన్నింటికీ మించి ఇది మిమ్మల్ని మహారాత్రి శక్తులను గ్రహించడానికి తయారుచేస్తుంది. ఈ సంవత్సరం సాధన ద్వారా ఒక నూతన శక్తిని జాగృతం చేయండి.

మహాశివరాత్రి సాధన, మిమ్మల్ని మహా శివరాత్రికి సంసిద్ధం చేస్తుంది. ఈ సాధనను ఎనిమిది సంవత్సరాల వయసు దాటిన వారు ఎవరైనా చేయవచ్చు. ఈ సాధనని మహాశివరాత్రికి ముందు 40,21,14, 7 లేక 3 రోజులు చేయవచ్చు.

ప్రతి రోజు చేయాల్సిన సాధన పద్ధతి ఇలా ఉంటుంది:

- ఖాళీ కడుపుతో 12 సార్లు శివ నమస్కాం చేయాలి. ఆ తర్వాత 'సర్వేభ్యో' మంత్రాన్ని మూడు సార్లు స్తుతి చేయాలి. ఇలా రోజుకు ఒక సారి, సూర్యోదయానికి ముందు లేక సూర్యాస్తమయం తర్వాత చేయాలి.

సర్వేభ్యో మంత్రం

ॐ సర్వేభ్యో దేవేభ్యో నమః

ॐ పంచభూతాయ నమః

ॐ శ్రీ సద్గురవే నమః

ॐ శ్రీ పృథ్వీయై నమః

ॐ ఆది యోగీశ్వరాయ నమః

ॐ, ॐ, ॐ

(మేము పవిత్ర, దివ్య జీవులందరికీ మేము నమస్కరిస్తున్నాము

మేము పంచభూతాలకు నమస్కరిస్తున్నాము

మేము శాశ్వత గురువుకు నమస్కరిస్తున్నాము

మేము భూమాతకు నమస్కరిస్తున్నాము

మేము యోగాకు మూలమైన వారికి నమస్కరిస్తున్నాము)

- శివ నమస్కారం, మంత్రం పఠనం తర్వాత, నానబెట్టిన ఆకుల్ని నమిలి తిని, మిరియాలని నిమ్మరసంతో కలిపి తాగండి. వేరుశనగ పప్పుల్ని కూడా తినండి. మీరు రోజు చేసే శాంభవి మహాముద్ర లాంటి సాధనలను తినకముందే చేయండి.
- శివ నమస్కారం చేయటానికి కొన్ని సూచనలు:
 - గర్భిణీ స్త్రీలు శివ నమస్కారం చేయకూడదు.
 - ఋతుక్రమ సమయంలో కూడా స్త్రీలు శివ నమస్కారం చేయవచ్చు.
 - హెర్నియా సమస్య ఉన్న వారు శివ నమస్కారం చేయడానికి కొంచెం వేరుగా కుషన్ లేక కుర్చీని ఉపయోగించాలి.
 - ఒక నునే దీపాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం వెలిగించండి. దీపం అందుబాటులో లేకపోతే ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించవచ్చు.
 - దీపం వెలిగించిన తర్వాత యోగ యోగ యోగీశ్వరాయ మంత్రాన్ని ఉదయం 12 సార్లు, సాయంత్రం 12 సార్లు చదవండి. ఇది సంధ్యా కాలంలో చేయటం ఉత్తమమైంది. రెండు ముఖ్యమైన సంధ్యా కాలాలు సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయానికి 20 నిమిషాలు ముందు మొదలై 20 నిమిషాల తర్వాత ముగుస్తాయి.

యోగ యోగ యోగీశ్వరాయ మంత్రం

యోగ యోగ యోగీశ్వరాయ

భూత భూత భూతేశ్వరాయ

కాల కాల కాలేశ్వరాయ

శివ శివ సర్వేశ్వరాయ

శంభో శంభో మహాదేవాయ

ఈ సాధన మహాశివరాత్రి రోజు ముగుస్తుంది. ఉద్యాపనను ఈశా యోగా సెంటర్లో, లేక స్థానిక ఈశా సెంటర్లో లేక మీ ఇంట్లోనే ధ్యానలింగం ఫోటో ఎదురుగా చేయవచ్చు.

సాధన ఉద్యాపన పద్ధతి ఇలా ఉంటుంది:

- రాత్రంతా జాగారం చేయటం ముఖ్యం.
- యోగ యోగ యోగీశ్వరాయ 112 సార్లు స్తుతి చేయాలి.
- అవసరం ఉన్న ముగ్గురికి ఆహారంగాని డబ్బుగాని 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. స్థానిక ఈశా సెంటర్లో లేక ఇంట్లోనే చేస్తున్న వారు ఈ నల్ల గుడ్డను కాల్చి, ఆ బూడిదను చేతులకు, కాళ్ళకు ఉద్యాపన తర్వాత రాసుకోండి.

మహాశివరాత్రి సాధన అందరూ చేయవచ్చు. మరిన్ని వివరాలకు ఈ క్రింది లింక్ ద్వారా తెలుసుకోండి.

<http://anandalahari.com/MSR>

