∆ 3 அல்லது 5 இலைகளைக் கொண்ட வில்வம் அல்லது வேம்பை ஈஷா மையத்திலுள்ள தியானலிங்கத்திற்கு அர்ப்பணம் செய்யவும்.

∆ கையில் கட்டியிருக்கும் கறுப்புத் துணியை கழட்டி, தியானலிங்கத்தின் முன்பு கட்டவும். தியானலிங்கத்திற்கு முன் இந்த துணியை கட்டுவதன் மூலம் நம் கர்ம பதிவுகளை கழித்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு ஒருவருக்கு கிடைக்கிறது. துணியை கட்டிவிட்டு, மையத்திலிருந்து சென்ற பின்னும் இது வேலை செய்யும்.

∆ ஆதியோகியின் முழு பிரகாரத்தையும் ஒருமுறை வலம் வரவேண்டும்.

வீட்டில் நிறைவு செய்வதற்கு:

மஹாசிவராத்திரி அன்றோ அல்லது மார்ச் 17 அமாவாசைக்கு முன்னதாகவோ ஈஷா யோக மையத்திற்கு வர இயலாதவர்கள், மஹாசிவராத்திரியன்று வீட்டிலேயே தியானலிங்க புகைப்படத்தின் முன்பு நிறைவு செயல்முறையை மேற்கொள்ளலாம்.

∆ மஹாசிவராத்திரி அன்று இரவு முழுவதும் கண்விழித்திருக்க வேண்டும்.

∆ "யோக யோக யோகேஷ்வராய" மந்திரத்தை 112 முறை உச்சரிக்கவும்.

∆ உதவி தேவைப்படும் மூவருக்கு உணவோ, பணமோ வழங்கவும்.

∆ 3 அல்லது 5 இலைகளுடன் கூடிய ஒரு வில்வ இலை/ வேப்பிலையை தியானலிங்க புகைப்படத்திற்கு அர்ப்பணிக்கவும். isha.co/ShivaNamaskaram என்ற இணைய முகவரியில் ஒரு புகைப்படத்தை நீங்கள் டவுன்லோடு செய்துகொள்ள முடியும்.

∆ மேற்கூறியபடி சாதனா நிறைவு செயல்முறையை முடித்த பின்னர், உங்கள் கையில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கருப்புத்துணியை கழற்றி அதனை எரிக்கவும். அதன் சாம்பலை உங்கள் முழங்கை மற்றும் கால்களில் பூசிக்கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

info@mahashivarathri.org

isha

மஹாசிவராத்திரி சாதனா

மஹாசிவராத்திரி இரவிற்காக சத்குரு சில பயிற்சிகளை வழங்கி இருக்கிறார்கள். உடலளவில் ஒருவர் நலன்பெற இந்தப் பயிற்சிகள் உதவும். இதனை, மஹாசிவராத்திரிக்கு முந்தைய 40, 21, 14, 7 அல்லது 3 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். 8 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் செய்யலாம்.

சாதனா துவங்கும் நாட்கள்

- 40 நாள் சாதனா: ஜனவரி 5 - பிப்ரவரி 13
- 21 நாள் சாதனா: ஜனவரி 24 - பிப்ரவரி 13
- 14 நாள் சாதனா: ஜனவரி 31 - பிப்ரவரி 13
- 7 நாள் சாதனா: பிப்ரவரி 7 - பிப்ரவரி 13
- 3 நாள் சாதனா: பிப்ரவரி 11 - பிப்ரவரி 13

இந்த மஹாசிவராத்திரி சாதனாவின் பலன் குறித்து சத்குரு பேசும்போது, "3 வருடம் ஆன்மீகப் பயிற்சி செய்வதால் கிடைக்கும் பலனை இந்த மஹாசிவராத்திரி சாதனாவை 40 நாட்கள் செய்வதில் பெற்றுவிடலாம்," என்றார்.

சாதனாவிற்கான குறிப்புகள்

உணவு: தினமும் இருவேளை உணவு மட்டும். முதல் உணவு மதியம் 12 மணிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். காலையில், முந்தைய நாள் இரவு, தேனில் ஊறவைத்த 8-10 மிளகு மற்றும் 2-3 வில்வ இலைகள் அல்லது வேப்பிலைகள் சாப்பிடவும். முந்தைய இரவே நீரில் ஊறவைத்த நிலக்கடலைகளை உண்ணலாம். இடையே பசியெடுத்தால், தேன்-மிளகு-எலுமிச்சை-தண்ணீர் கலந்த சாற்றை பருகலாம்.

பழக்கம்: புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் அசைவம் அறவே கூடாது.

கருப்புத் துணி: தேவையான அளவு நீளம், 1 இன்ச் அகலம் உடைய துணி - ஆண்கள் வலது மேற்கையிலும் பெண்கள் இடது மேற்கையிலும் எப்போதும் கட்டியிருக்க வேண்டும். துணியை கடையில் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

உடை: வெள்ளை நிற அல்லது வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியலாம்.

குளிப்பது: தினமும் இருமுறை, ஸ்நானப் பொடி பயன்படுத்தி குளிப்பது நலம்.

விபூதி இட்டுக்கொள்ளுதல்: நெற்றிப்பொட்டு, தொண்டைக்குழி, நெஞ்சுக்குழி, தொப்புளுக்கு சற்றுகீழே பூசிக் கொள்ளவும்.

தினசரி சாதனா

சிவநமஸ்காரம்:

காலி வயிற்றில், சூரியோதயத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ 12 முறை செய்ய வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து "சர்வேப்யோ" மந்திரத்தை 3 முறை உச்சாடனை செய்ய வேண்டும்

ஆஉம் சர்வேப்யோ தேவேப்யோ நமஹா
ஆஉம் பஞ்சபூதாய நமஹா
ஆஉம் ஸ்ரீ சத்குருவே நமஹா
ஆஉம் ஸ்ரீ ப்ருத்வியை நமஹா
ஆஉம் ஆதியோகீஷ்வராய நமஹா
ஆஉம் ஆஉம் ஆஉம்

விண்ணுலக, தெய்வீக உயிர்களுக்கு, பஞ்சபூதங்களுக்கு, ஸ்ரீ சத்குருவிற்கு, அன்னை பூமிக்கு, யோகாவை தோற்றுவித்தவனுக்கு தலை வணங்குகிறோம்

△ சிவநமஸ்காரம் மற்றும் மந்திர உச்சாடனை முடிந்தபின், இலைகளை மென்று சாப்பிடவும். மிளகை எலுமிச்சை சாற்றில் கலந்து பருகவும், நிலக்கடலையும் சாப்பிடவும்.

சிவநமஸ்காரம் - கவனிக்க வேண்டியவை:

△ கர்ப்பிணி பெண்கள் சிவநமஸ்காரம் செய்ய வேண்டாம்

△ மாதவிடாய் காலத்திலும் பெண்கள் சிவநமஸ்காரம் செய்யலாம்

△ ஹெர்னியா பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நாற்காலி, மெத்தை பயன்படுத்தி சிவநமஸ்காரம் செய்யலாம்

விளக்கேற்றுதல்:

விளக்கேற்றி வைத்து, "யோக யோக யோகேஷ்வராய..." உச்சாடனம் 12 முறை, காலையிலும் மாலையிலும், குறிப்பாக சந்தியா காலங்களில் செய்யுங்கள். சூரியோதயம் அல்லது சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முந்தைய 20 நிமிடங்கள் மற்றும் பிந்தைய 20 நிமிடங்கள் - இந்த 40 நிமிடங்களை சந்தியா காலம் என்பர்.

யோக யோக யோகேஷ்வராய
பூத பூத பூதேஷ்வராய
கால கால காலேஷ்வராய
ஷிவ ஷிவ சர்வேஷ்வராய
ஷம்போ ஷம்போ மஹாதேவாய

பயிற்சி:

சிவநமஸ்காரம், யோகேஷ்வராய மந்திரம், சர்வேப்யோ மந்திரத்தை கற்றுக்கொள்ள isha.co/ShivaNamaskaram என்ற இணைய பக்கத்திற்கு செல்லுங்கள்.

சாதனா நிறைவுபெறும் மஹாசிவராத்திரி நாளன்று

தியானலிங்கம் வீற்றிருக்கும் சக்திவாய்ந்த கோவை ஈஷா யோக மையத்தில் உங்கள் விரதத்தை நிறைவு செய்வது சிறந்தது. மஹாசிவராத்திரி நாளன்று ஈஷா யோக மையம் வர முடியாதவர்கள் அடுத்த அமாவாசைக்குள் (மார்ச் 17) ஈஷா யோக மையத்தில் விரதத்தை நிறைவு செய்யலாம்.

△ மஹாசிவராத்திரி அன்று இரவு முழுவதும் கண்விழித்திருக்க வேண்டும்.

△ "யோக யோக யோகேஷ்வராய" மந்திரத்தை 112 முறை உச்சரிக்கவும்.

△ உதவி தேவைப்படும் மூவருக்கு உணவோ, பணமோ வழங்கவும்.