

है, तो समापन अगली अमावस्या (17 मार्च) से पहले ईशा योग केंद्र में किया जाना चाहिए।

- △ यह जरूरी है कि आप पूरी रात जागते रहें।
- △ महाशिवरात्रि के दिन “योग योग योगेश्वराय” मंत्र का 112 बार जाप करें।
- △ तीन जरूरतमंद लोगों को भोजन या पैसा भेंट करें।
- △ ईशा योग केंद्र में ध्यानलिंग को, 3 या 5 पत्तों वाली बेल की पत्ती, या नीम की पत्ती, या कोई भी पत्ती अर्पित करें।
- △ अपनी बांह से काले कपड़े को निकाल लें और कपड़े को ध्यानलिंग के सामने नंदी के पास बांध दें।

ध्यानलिंग के सामने कपड़े को बांधने की प्रक्रिया कर्म बंधन से मुक्ति की संभावना का द्वार खोलती है।

△ 112 फीट के आदियोगी की प्रदक्षिणा एक बार करें।

अगर किसी कारण से आप समापन ईशा योग केंद्र में नहीं कर सकते हैं, तो इसे महाशिवरात्रि के दिन, अपने घर पर करें।

- △ इसके लिए यह जरूरी है कि आप पूरी रात जागते रहें।
- △ “योग योग योगेश्वराय” मंत्र का 112 बार जाप करें।
- △ तीन जरूरतमंद लोगों को भोजन या पैसा भेंट करें।
- △ ध्यानलिंग की फोटो को 3 या 5 पत्तों वाली बेल की पत्ती, या नीम की पत्ती, या कोई भी पत्ती अर्पित करें। आप ध्यानलिंग की फोटो को isha.sadhguru.org/MSRsadhna से डाउनलोड कर सकते हैं।
- △ अपनी बांह से काले कपड़े को निकाल लें और ऊपर बताई समापन प्रक्रिया पूरी करने के बाद, कपड़े को जलाकर उसकी राख को अपने बांह के अगले हिस्से में और टांगों पर लगा लें।

अगर आपके पास कोई सवाल हैं तो
info@mahashivarathri.org पर संपर्क करें।



isha

महाशिवरात्रि
साधना



महाशिवरात्रि साधना महाशिवरात्रि की रात के लिए खुद को तैयार करने के लिए है। ये रात जबरदस्त संभावनाओं से भरी रात है। आठ साल से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति यह साधना कर सकता है। साधना की अवधि अलग-अलग हो सकती है। आप लगातार 40, 21, 14, 7 या 3 दिन की साधना कर सकते हैं, जिसका समापन 13 फरवरी 2018 को महाशिवरात्रि के दिन होगा।

- ▶ 40 दिन: 05 जनवरी से 13 फरवरी तक
- ▶ 21 दिन: 24 जनवरी से 13 फरवरी तक
- ▶ 14 दिन: 31 जनवरी से 13 फरवरी तक
- ▶ 7 दिन: 07 फरवरी से 13 फरवरी तक
- ▶ 3 दिन: 11 फरवरी से 13 फरवरी तक

साधना के निर्देश

खानपान

1. हर रोज 8-10 कालीमिर्च के दाने 2-3 बेल या नीम के पत्तों के साथ शहद में, और एक मुट्ठी मूंगफली के दाने पानी में, रातभर भिगोएं।

△ अगर नीम या बेल के पत्ते उपलब्ध नहीं हैं, तो नीम के पाउडर की गोली लें। नीम पाउडर ishashoppe.com पर उपलब्ध है।

2. दिन में केवल दो बार भोजन करें। पहला भोजन दोपहर 12 बजे के बाद करना है।

△ इन चीजों को शिव-नमस्कार के बाद ग्रहण करें। (दैनिक साधना के निर्देश देखें) अगर आपको 12 बजे से पहले भूख लगती है, तो आप शहद, काली मिर्च और नींबू के रस को पानी में मिलाकर ले सकते हैं।

3. मांसाहारी भोजन खाने, शराब पीने, और धूम्रपान से बचें।

पहनावा

△ केवल सफेद या हल्के रंग के कपड़े पहनें।

△ एक 12 इंच लंबा और 1 इंच चौड़ा काला कपड़ा खरीदकर बांह के ऊपरी हिस्से में बांध लें। पुरुषों को दाहिनी बांह पर और स्त्रियों को बाईं बांह पर कपड़ा बांधना चाहिए। इसे पूरी साधना के दौरान हटाना नहीं चाहिए।

△ हर रोज कम से कम दिन में दो बार हर्बल स्नान-पाउडर से नहाएं।

△ हर रोज शरीर में इन जगहों पर विभूति लगाएं :

आज्ञा - भौंहों के बीच, विशुद्धि - गले के गड्ढे में, अनाहत - पसलियों के मिलने की जगह के ठीक नीचे, और मणिपूरक - नाभि के ठीक नीचे।

दैनिक साधना

अभ्यास और मंत्रोच्चारण सीखने के लिए

isha.sadhguru.org/MSRsadhana वेबसाइट देखें।

शिव नमस्कार

1. खाली पेट शिव नमस्कार के 12 चक्र करें।
2. शिव नमस्कार के 12 चक्र करने के बाद तीन बार सर्वेभ्यो मंत्र का जाप करें।

ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः

ॐ पंच भूताय नमः

ॐ श्री सद्गुरुवे नमः

ॐ श्री पृथ्वीयै नमः

ॐ आदियोगीश्वराय नमः

ॐ ॐ ॐ

अनुवाद

हम सभी देवताओं को प्रणाम करते हैं।

हम पांच तत्वों को प्रणाम करते हैं।

हम शाश्वत गुरु को प्रणाम करते हैं।

हम धरती माता को प्रणाम करते हैं।

हम आदियोगीश्वर को प्रणाम करते हैं।

इस साधना को 40 मिनट के संध्याकाल के दौरान करना सबसे अच्छा होगा। संध्याकाल का समय सूर्योदय और सूर्यास्त से 20 मिनट पहले से 20 मिनट बाद तक का होता है।

△ शिव नमस्कार और सर्वेभ्यो मंत्रोच्चारण, इन दोनों को दिन में एक बार करना चाहिए, सूर्योदय से पहले या सूर्यास्त के बाद।

△ गर्भवती स्त्रियों को शिव नमस्कार नहीं करना चाहिए, लेकिन माहवारी के दौरान शिव नमस्कार किया जा सकता है।

△ हर्निया से प्रभावित लोग, कुशन या कुर्सी का इस्तेमाल करके शिव नमस्कार के दूसरे रूपों का अभ्यास कर सकते हैं।

3. शिव नमस्कार और मंत्रोच्चारण के बाद, नीम या बेल पत्तों को चबाकर खाएं; कालीमिर्च और शहद को नींबू-पानी के साथ खाएं; फिर मूंगफली खाएं।

△ कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपनी नियमित साधना जैसे शांभवी महामुद्रा वगैरह इन चीजों को खाने से पहले पूरी कर लेते हैं।

△ अगर आप शिव नमस्कार सूर्यास्त के बाद करते हैं, तो आप इन चीजों को सुबह 12 बजे से पहले खा सकते हैं।

योग योग योगेश्वराय मंत्रोच्चारण

1. तेल का दीया सुबह और शाम दोनों समय जलाएं। अगर दीया उपलब्ध नहीं है तो मोमबत्ती जला सकते हैं।
2. सुबह और शाम को दीया जलाने के बाद “योग योग योगेश्वराय मंत्र” का 12 बार जाप दोनों समय करें।

योग योग योगेश्वराय

भूत भूत भूतेश्वराय

काल काल कालेश्वराय

शिव शिव सर्वेश्वराय

शम्भो शम्भो महादेवाय

3. इस साधना को 40 मिनट के संध्याकाल के दौरान करना सबसे अच्छा होगा। संध्याकाल का समय सूर्योदय और सूर्यास्त से 20 मिनट पहले से 20 मिनट बाद तक का होता है।

समापन

अपनी साधना का समापन महाशिवरात्रि के दिन, ईशा योग केंद्र के प्रतिष्ठित स्थान में करना सबसे उत्तम होगा। अगर समापन महाशिवरात्रि पर संभव नहीं