

## समापन

- △ 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, बेल की पत्ती, या नीम की पत्ती, या 3 या 5 पत्तों वाली 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। ऐसा आपके इस स्थान से चले जाने के बाद भी होता है।

△ 112 फोट के आदियोगी की एक बार प्रदक्षिणा 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 बेल की पत्ती, या नीम की पत्ती, या 3 या 5 पत्तों वाली कोई भी पत्ती अर्पित करें। आप ध्यानलिंग की फोटो को [isha.sadhguru.org/MSR-sadhana](http://isha.sadhguru.org/MSR-sadhana) 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 आप कोई सवाल पूछना चाहते हैं तो  
[info@mahashivarathri.org](mailto: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 या उससे 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 4 मार्च 2019 को महाशिवरात्रि के दिन होगा।

अवधि	शुरुआत
40 दिन	24 जनवरी
21 दिन	12 फरवरी
14 दिन	19 फरवरी
7 दिन	26 फरवरी
3 दिन	2 मार्च

## 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 मूट्टी 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](http://ishashoppe.com) पर उपलब्ध है।

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

△ 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/MSR-sadhana](http://isha.sadhguru.org/MSR-sadhana) 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 उन्हें प्रणाम करते हैं, जो योग के मूलदाता हैं।

△ 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 आप 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, दोपहर 12 बजे और सूर्यास्त से 20 मिनट पहले से 20 मिनट बाद तक का होता है।