



La sadhana di Mahashivaratri è una preparazione per Mahashivaratri - una notte dalle enormi possibilità.

Chiunque, a partire dagli otto anni di età, può praticare la sadhana.

La sadhana può avere una durata variabile. Si può fare la sadhana per 40, 21, 14, 7 o 3 giorni consecutivi che precedono Mahashivaratri, il 18 FEBBRAIO 2023

DURATA	DATA DI INIZIO
40 GIORNI	10 GENNAIO
21 GIORNI	29 GENNAIO
14 GIORNI	08 FEB
7 GIORNI	12 FEB
3 GIORNI	16 FEB

Istruzioni per il periodo di Sadhana

Dieta

1. Ogni giorno metti a mollo 8-10 grani di pepe insieme a 2-3 foglie di vilva o neem nel miele, per tutta la notte; metti a bagno una manciata di arachidi, per tutta la notte.

△ Se le foglie di neem o di vilva non sono disponibili, si possono prendere palline di polvere di neem. La polvere di neem è disponibile su <https://ishalife.eu/>

2. Consuma due soli pasti al giorno. Il primo pasto dovrebbe essere dopo le ore 12:00

△ Se ti senti affamato prima di quell'ora, puoi bere di nuovo il preparato di pepe-miele-succo di limone e acqua.

3. Evita di fumare, consumare alcol e mangiare cibo non vegetariano.

Abbigliamento

△ Indossa solo abiti bianchi o di colore chiaro.

△ Acquista un panno nero da legare sulla parte superiore del braccio destro per gli uomini e sinistro per le donne. Si può usare un qualsiasi panno che misuri 30cm x 3cm. Non deve essere tolto per tutta la durata del periodo di sadhana.

△ Fai un bagno o una doccia almeno due volte al giorno usando polvere da bagno alle erbe.

△ Applica quotidianamente vibhuti sui seguenti punti del corpo: agna - tra le sopracciglia, vishuddhi - fossetta della gola, anahata - appena sotto la gabbia toracica, e manipuraka - appena sotto l'ombelico.

Sadhana quotidiana

Vai su isha.sadhguru.org/msr-sadhana per imparare le pratiche e i canti.

Shiva Namaskar

1. Fai 12 cicli di Shiva Namaskar a stomaco vuoto.

2. Dopo aver eseguito i 12 cicli di Shiva Namaskar, intona il Canto Sarvebhyo tre volte:

Aum Sarvebhyo Devebhyo Namaha

Aum Pancha Bhutaya Namaha

Aum Shri Sadhguruve Namaha

Aum Shri Pritviyai Namaha

Aum Adiyogishwaraya Namaha

Aum, Aum, Aum

(Ci inchiniamo a tutti gli esseri celesti e divini)

(Ci inchiniamo ai 5 elementi)

(Ci inchiniamo al Guru Eterno)

(Ci inchiniamo alla Madre Terra)

(Ci inchiniamo a Colui che è l'origine dello Yoga)

△ Questo insieme di pratiche (Shiva Namaskar + Canto Sarvebhyo) dovrebbe essere fatto una volta al giorno, prima dell'alba o dopo il tramonto.

△ Le donne incinte non dovrebbero praticare lo Shiva Namaskar, ma possono praticare lo Shiva Namaskar durante il ciclo mestruale.

△ Le persone affette da ernia possono eseguire le variazioni dello Shiva Namaskar su una sedia oppure utilizzando un cuscino.

3. Dopo lo Shiva Namaskar e il canto, mastica le foglie di neem/vilva; consuma i grani di pepe e il miele, dopo averli mescolati con succo di limone e acqua; mangia le arachidi.

△ Assicurati di portare a termine la tua normale sadhana, come ad esempio Shambhavi Mahamudra, prima di consumarli.

△ Se esegui lo Shiva Namaskar la sera, dopo il tramonto, puoi consumare questi alimenti al mattino, prima delle 12.00.

Canto Yoga Yogeshwaraya

1. Accendi una lampada a olio una volta al mattino e una volta alla sera. Se non hai una lampada, puoi usare una candela.

2. Intona il Canto Yoga Yoga Yogeshwaraya dodici volte al mattino e dodici volte alla sera, dopo aver acceso la lampada.

*Yoga Yoga Yogeshwaraya
Bhuta Bhuta Bhuteshwaraya
Kala Kala Kaleshwaraya
Shiva Shiva San/eshwaraya
Shambho Shambho A/lahadevaya*

3. È meglio fare questa sadhana durante i 40 minuti di sandhya kala. I sandhya kala abbracciano il periodo di 20 minuti prima e dopo l'alba, mezzogiorno e il tramonto.

Conclusione

△ È essenziale rimanere in jagarana, che significa rimanere svegli tutta la notte.

△ Canta Yoga Yogeshwaraya 112 volte.

△ Offri qualcosa a 3 persone bisognose di cibo o denaro.

△ Offri una foglia di vilva/una foglia di neem/una foglia con 3 o 5 petali a Dhyanalinga.

△ Togli il panno nero dal braccio e legalo vicino al Nandi di fronte a Dhyanalinga.

Legare il panno davanti al Dhyanalinga offre la possibilità di dissolvere le impressioni karmiche, anche dopo che si è andati via.

△ Completa una circumambulazione del parikrama dell'Adiyogi

Se per qualche motivo non puoi concludere la sadhana presso l'Isha Yoga Center, puoi farlo da casa il giorno di Mahashivaratri.

In questo caso:

△ È essenziale rimanere in jagarana.

△ Intona il canto Yoga Yogeshwaraya 112 volte.

△ Offri qualcosa a 3 persone che hanno bisogno di cibo o denaro.

△ Offri una foglia di vilva/neem con 3 o 5 petali a una foto di Dhyanalinga. Puoi scaricare una foto da isha.sadhguru.org/msr-sadhana

△ Togli il panno nero dal braccio, brucialo e spargi la cenere sugli avambracci e sulle gambe dopo aver aver completato il processo di culminazione descritto sopra.

**Per qualsiasi domanda,
contattare: info@mahashivarathri.org**

