

isha

# MahaShivaRatri SADHANA



Das Mahashivratri–Sadhana ist eine Vorbereitung auf diese besondere Nacht des Jahres, die enorme Möglichkeiten mit sich bringt.

Jeder ab 8 Jahren kann das Sadhana mitmachen.

Es kann für eine Dauer von 40, 21, 14, 7 oder 3 aufeinander folgenden Tagen bis zu Mahashivratri durchgeführt werden. Die Tabelle zeigt beispielhaft die Sadhana-Zeiträume für das Jahr 2022, in dem Mahashivratri auf den 1. März fällt:

DAUER	BEGINN
40 Tage	21. Jan – 1. März
21 Tage	9. Feb – 1. März
14 Tage	16. Feb – 1. März
7 Tage	23. Feb – 1. März
3 Tage	27. Feb – 1. März

## Anweisungen für den Zeitraum des Sadhana

### Ernährung

1) Lege jeden Tag 8-10 Pfefferkörner zusammen mit 2-3 Vilva- oder Neem-Blättern in Honig ein. Lege außerdem täglich eine Handvoll Erdnüsse über Nacht in Wasser ein.

Δ Wenn Neem-Blätter nicht verfügbar sind, gibt es Neem-Pulver (z.B. bei IshaLife.eu)

2) Nimm nur 2 Mahlzeiten am Tag ein. Die erste Mahlzeit sollte nach 12:00 Uhr mittags sein.

Δ Wenn du dich vor 12:00 Uhr hungrig fühlst, kannst du die in Honig eingelegten Pfefferkörner mit Zitronensaft und Wasser trinken

3) Bitte vermeide nicht-vegetarische Speisen ebenso wie das Rauchen und den Konsum von Alkohol.

## **Kleidung**

△ Trage ausschließlich weiße oder helle Kleidung

△ Ein schwarzes Tuch sollte getragen werden, das für Männer am rechten Oberarm und für Frauen am linken Oberarm gebunden wird. Jedes schwarze Tuch kann verwendet werden, aber das Tuch sollte 30 cm lang und 2,5 cm breit sein. Diejenigen, die das Sadhana machen, können sich das schwarze Tuch selbst beschaffen

△ Bitte bade oder dusche zweimal täglich mit pflanzlichem Badepulver (bei IshaLife erhältlich)

△ Trage Vibhuti an den folgenden Punkten auf: Agna – zwischen den Augenbrauen, Vishuddhi – Kehlgube, Anahata – direkt unterhalb der Stelle, an der der Brustkorb zusammentrifft, und Manipuraka – direkt unterhalb des Nabels

## **Das tägliche Sadhana**

Besuche die [Mahashivratri-Seite](#) unseres Blogs, um anhand der Anleitungen die Übungen und Chants zu lernen.

### **Shiva Namaskar**

1) Mache 12 Durchgänge *Shiva Namaskar* auf leeren Magen.

2) Dann chante den *Sarvebhyo-Chant* dreimal:

*AUM Sarvebhyo Devebhyo Namaha*

*AUM Pancha Bhutaya Namaha*

*AUM Shri Sathguruve Namaha*

*AUM Shri Pritviyai Namaha*

*AUM Adi Yogeshwaraya Namaha*

*AUM, AUM, AUM*

(Wir verneigen uns vor all den himmlischen und göttlichen Wesen)

(Wir verneigen uns vor den fünf Elementen)

(Wir verneigen uns vor dem Ewigen Guru)

(Wir verneigen uns vor Mutter Erde)

(Wir verneigen uns vor dem Einen, der der Ursprung des Yoga ist)

△ Diese Übungskombination (*Shiva Namaskar* und *Sarvebhyo-Chant*) sollte einmal am Tag gemacht werden, vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang

△ Schwangeren Frauen sollten *Shiva Namaskar* nicht ausüben, Frauen können *Shiva Namaskar* jedoch während ihrer Menstruation machen

△ Menschen mit Hernie wird empfohlen, die Variationen von *Shiva Namaskar* mit Hilfe eines Kissens oder eines Stuhls durchzuführen

3) Nach dem *Shiva Namaskar* und dem Chanten kaue die Neem-Blätter, esse die Pfefferkörner, nachdem du sie mit Zitronensaft gemischt hast, und esse auch die Erdnüsse.

△ Bitte stelle sicher, dass du dein reguläres *Sadhana* (wie z.B. *Shambhavi Mahamudra*) beendest, bevor du diese verzehrst

△ Wenn du *Shiva Namaskar* am Abend nach Sonnenuntergang machst, kannst du die oben genannten Dinge am nächsten Morgen vor 12 Uhr zu dir nehmen

## Der Yoga Yogeshwaraya Chant

1) Zünde einmal morgens und einmal abends eine Öllampe an. Wenn eine Lampe nicht verfügbar ist, kannst du eine Kerze verwenden.

2) Chante den *Yoga Yogeshwaraya Chant* zwölf Mal morgens und zwölf Mal abends nach dem Anzünden der Öllampe.

*Yoga Yoga Yogeshwaraya  
Bhuta Bhuta Bhuteshwaraya  
Kala Kala Kaleshwaraya  
Shiva Shiva Sarveshwaraya  
Shambho Shambho Mahadevaya*

△ Es ist am besten, dieses *Sadhana* während der 40-minütigen *Sandhya Kalas* zu machen. Zwei bedeutende *Sandhya Kalas* beginnen 20 Minuten vor und enden 20 Minuten nach Sonnenaufgang und Sonnenuntergang (ca. 7:30 bzw. 17:30 Uhr)

## Vollendung des Sadhana

Am besten ist es, das Sadhana im Isha Yoga Zentrum an Mahashivaratri zu vollenden. Wenn dir das nicht möglich ist, kannst du es zu Hause an Mahashivaratri wie folgt tun:

- △ Es ist unerlässlich, die ganze Nacht wach zu bleiben (Jagarana), mit aufrechter Wirbelsäule
- △ Chante den *Yoga Yogeshwaraya Chant* 112 Mal
- △ Gib etwas an 3 Personen, die Essen oder Geld brauchen
- △ Biete ein Vilva-/Neem-Blatt mit 3 oder 5 Blütenblättern einem Foto von Dhyanalinga dar. Du findest es ebenfalls auf der Blogseite
- △ Löse das schwarze Tuch von deinem Arm, verbrenne das Tuch und schmiere die Asche auf deine Unterarme und Beine, nachdem du den oben beschriebenen Vollendungsprozess abgeschlossen hast

Im Isha Yoga Zentrum bringst du das Blatt Dhyanalinga direkt dar. Löse das schwarze Tuch von deinem Arm und binde es in der Nähe von Nandi vor Dhyanalinga fest. *Der Prozess des Festbindens des Tuches vor dem Dhyanalinga bietet die Möglichkeit, karmische Prägungen aufzulösen, auch nachdem man den Ort verlassen hat.* Schließe dann eine Umrundung (Parikrama) der 112 Fuß großen Adiyogi-Büste ab.

**Wenn du weitere Fragen hast, wende dich gerne an uns:  
[mahashivarathri@ishafoundation.org](mailto:mahashivarathri@ishafoundation.org)**

