# நான் இருக்கிறேன்!

ப்ரக்ஞன்

# நான் இருக்கிறேன்!

ப்ரக்ஞன்

# நான் இருக்கிறேன்!

(உபதேசம்)

நான் அந்த தூய "**உணர்வு**" எனும் ஞானம் இருந்தும், இந்த உடல் – மனம் நோய் வாய்ப்படுகிறது என்றால், அதற்கான வாசனைகளை அவைகள் பற்றுகின்றன.

"ஞானம் மனதில் உதயமானாலும்,
ப்ராரப்த கர்மம் உடலிலே தொடரும்."

ஆகவே, "**ப்ரஹ்மம் சத்தியம்**" என்ற தெளிவு புத்தியில் உள்ளது. ஆனால், உன்னுடைய பழைய வாசனைகள் உன்னிடமிருந்து அவ்வளவு எளிதில் வெளியேறாது.

**பழைய வாசனைகள் (பழக்கச் சிந்தனைகள்)**

உனது, ப்ராண ஓட்டங்களின் சமநிலை இழப்பு. உன் உடலின் ப்ராரப்தம் இருக்கும்வரை, இந்த மூச்சுக்காற்று உடலில் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும். அந்த நிலையில், ஆத்மச்ஞானம் உன்னிடம் இருந்தாலும், உன் உடல் – மனம் துன்புறுகின்றது.

இதற்கான மூன்று சுத்தி முறைகள் உள்ளன.

① உடல் சுத்தி
② ப்ராண சுத்தி
③ மன சுத்தி

இதில் ஏதேனும் ஒன்று குறைந்தாலும், நோய் வரும்.

## உடல் நோய்கள் நீங்க – எளிய வழி

(1) இந்த உடலை "**என்னுடையது**" என்று பார்க்காத பழக்கம் வர வேண்டும். அதற்கான அடிப்படை ஆரம்ப விசயம், தினமும் உன் மனதில் மெதுவாக சொல்லவும்:

"இந்த உடல் எனக்கு நிகழ்கிறது. நான் இதன் சாட்சி."

இந்த நிலையில், உங்களுக்கு வரும் நோயை "என்னுடையது" என்று ஏற்காதீர்கள் "**இந்த உடலுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு நிலை**" என்று மட்டும் பாருங்கள்

அது ஒன்றே, இது உடலின் பிடிப்பை தளர்த்தும் உபாயம்.

(2) அடுத்து, உடலை வெறுக்காதீர்கள். வெல்ல நினைக்காதீர்கள். அந்த உடலுடன் நட்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. பசி உணர்வு வந்தால், நேரம் தவறாமல் உணவு உண்ணவும்.
2. தூக்கம் தேவைப்பட்டால், குற்ற உணர்வு இன்றி ஓய்வு எடுக்கவும்.
3. உடலுக்  அதிக கட்டுப்பாடுகள் தர வேண்டாம்.
4. உடல் எதிரி இல்லை. சாதனையின் கருவி என்பதாகப் பார்க்கவும்.

## மன நோய்கள் நீங்க – எளிய வழி

"எண்ணங்களின் எதிர்ப்பு இல்லா சாட்சியாக இருத்தல்". உங்கள் மனம் சோர்வடைந்தால், இப்படிச் செய்யுங்கள்:

1. "இந்த சோர்வு உடலுக்கும், மனதிற்கும் மட்டுமே தெரிகிறது" என்று பாருங்கள்.

2. அதை மாற்ற முயலாதீர்கள்.

3. கேள்வி கேட்காதீர்கள்.

4. மனம் எதிர்ப்பு இல்லாமல் அந்த சோர்வைப் பார்த்தால், அது தானாகவே மெல்ல தளரும்.

அடுத்து, தினமும் 10 நிமிடம் – **"நான் இருக்கிறேன்"** எனும் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

**செய்முறை:**

1. கண்களை மூடுங்கள்

2. மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்

3. மந்திரம் வேண்டாம்.

மெதுவாக, "நான் இருக்கிறேன்... எதுவும் செய்யாமல்... எதுவும் ஆகாமல்..." என்பதை மட்டுமே உணருங்கள்.

இதுதான் அத்வைதத்தின் ஆழமான அறிவுரை.
தினமும் காலை அல்லது மாலையில் செய்ய வேண்டியது:

1. மெதுவாக "ம்..." என்று உதடுகள் திறக்காமல் உள்ளேயே ஒலி எழுப்புங்கள்.

2. மார்பு, கழுத்து, தலையில் அதிர்வை உணருங்கள்.

3. இதை குறைந்தபட்சம் 9 முறை செய்யவும். அதுவே, போதும்.

4. இந்த "ம்" செயல்முறை நரம்புகளை அமைதிப்படுத்தும்.

5. மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

6. உடல்–மனம் இணைப்பை சீராக்கும்

**உற்சாகமாக வாழும் வழி**

"உலகத்தை பொய்யென அறிந்த ஞானி
உலகத்துடன் சண்டை போட மாட்டான்." – ப்ரக்ஞன்.

**இதற்கான நேரடி நடைமுறை விதி:**

1. உலகத்தை பயன்படுத்துங்கள்.

2. ஆனால், இந்த உலகத்துக்குள், உள்ளுக்குள் ஒட்டிக்கொள்ளாதீர்கள்.

3. சாதாரணமாக வாழுங்கள்.

4. ஆனால் உள்ளுக்குள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது:–
"நான் நடிக்கிறேன் – இந்த உலகத்தால் நான் பாதிக்கப்படவில்லை."

5. இதுதான் ஜீவன்முக்தியின் ஆரோக்கிய ரகசியம்

"ஞானம் மருந்து.
பக்குவம் அதன் விளைவு.
அமைதி அதன் சுவை." – ப்ரக்ஞன்.

6. நீங்கள் சரியான பாதையில் இப்போது இருக்கிறீர்கள் என்பதை எளிதாக உணரும் வழி என்பது, உங்கள் மன அழுத்தம் குறைந்தது என்பதைவிட அனைத்து உயிர்களிடமும் உங்கள் கருணை வெளிப்படும். அதுவே, உங்கள் உடலுக்கும், மனதிற்கும் உற்சாகம் அளிக்கும்.

இனி, தினந்தோறும் அமைதியாக அமருங்கள். உங்கள் உடலை கவனியுங்கள் (தலை முதல் பாதம் வரை) எங்கு வலி/சோர்வு இருந்தாலும், வந்தாலும், அது "**இந்த உடலுக்கு நிகழ்கிறது**" என்று மட்டும் பாருங்கள்

அதை மாற்ற முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

**மன பயிற்சி (5 நிமிடம்)**

மெதுவாக மனதில் நினையுங்கள்: "இந்த உடல் நான் அல்ல. இதை நான் எதிரியாகப் பார்க்கவில்லை." இந்த உடலின் தேவையை மறுக்கவும் இல்லை என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு, "**இது எனக்கு தெரிகிறது**" என்று மட்டும் பாருங்கள். உடலின் தேவையை மறுக்காமல், அதற்கான ஓய்வு கொடுங்கள்.

1. கண்களை மூடுங்கள்.

2. வரும் எண்ணங்களை நிறுத்த வேண்டாம்.

3. ஒவ்வொரு எண்ணங்களுக்கும் – **நல்லது / கெட்டது** என்று தீர்ப்பு தர வேண்டாம்.

4. மூச்சை இயல்பாக விடுங்கள்.

5. மெதுவாக "ம்..." என்று ஒலி உதடுகளை திறக்காமல் எழுப்புங்கள்.

6. ஒலி மென்மையாக இருக்க வேண்டும்

7. மார்பு–கழுத்து–தலையில் அதிர்வை உணருங்கள்

8. இதை, 9 முறை  செய்யுங்கள்

எப்பொழுதெல்லாம் மனம் சோர்வடைகின்றதோ? அப்பொழுதெல்லாம், "நான் இருக்கிறேன்" என்று நினைவூட்டுங்கள்

மெதுவாக கவனியுங்கள்:

1. உடல் தெரிகிறது.

2. மூச்சு ஓடுவது தெரிகின்றது.

3. எண்ணம் எழுவது தெரிகிறது

அப்போது மனதில், "இவை அனைத்தையும் அறியும் நான் – இவைகளுக்கு '**சாக்ஷி**' மாத்திரமே. அதுவே நான்."

4. எந்த கற்பனையும் வேண்டாம்.

முழு மௌனம் (20 நிமிடம்)

1. பேச வேண்டாம்

2. மனதிற்குள் கூட விளக்கம் வேண்டாம்

## உடல் குணமடைதல் உணர்வு

உடலில் வலி உள்ள இடத்தில் கவனம் வையுங்கள். "ம்..." என்ற நாதத்தை மனதிற்குள் உணருங்கள். இந்த ஒலி வலியுள்ள அந்த இடத்தை மென்மையாக தொடுகிறது என உணருங்கள்.

நோய் குணமாக வேண்டும் என்ற ஆசை வேண்டாம். மனதில் அமைதி மட்டும் போதும். அந்த நோய் தானாகவே குணமாகும்.

முடிவில் மனதில் சொல்ல வேண்டியது,

"உடல் தனது பணியை செய்கிறது.
மனம் தனது பணியை செய்கிறது.
நான் சாட்சி மட்டுமே."

உடல்/மன நிலைகளை மாற்ற முயலாதீர்கள்.

## முக்கிய விதிகள் (மிக முக்கியம்)

1. எந்த அனுபவத்தையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள்.
2. நல்ல/கெட்ட மாற்றங்களை கணக்கிடாதீர்கள்.
3. நோய் வந்தால் – தோல்வி என்று நினைக்காதீர்கள்.
4. மனதின் மென்மை தான் இந்த சாதனையின் சக்தி.

## இந்த பயிற்சியின் பலன்கள்

1. தூக்கம் சீராகுதல்
2. மன அழுத்தம் குறைதல்
3. உடலுடன் போராடும் மனநிலை குறைதல்
4. "எல்லாம் சரி" என்ற உள்ளார்ந்த உணர்வு
5. "எல்லாம் நடக்கிறது – நான் பாதிக்கப்படவில்லை."

## அனுபவ உண்மைகள்

"உடல்–மனம் வருகிறது, போகிறது. ஆனால், நான் வருவதும் இல்லை. போவதும் இல்லை."

"விடுதலை அனுபவம் அல்ல. அது இயல்பு."

நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த நிலையின் வாசலில் இல்லை –
அதற்குள்தான் இருக்கிறீர்கள்.

## மௌனாதீத சாதனா

"மௌனாதீத சாதனா" என்பது, பேசாமை அல்ல…
அமைதி கூட அல்ல…
அமைதியை அறியும் அதையும் தாண்டிய நிலை.

இது புதிய அனுபவம் உருவாக்கும் சாதனை இல்லை. எப்போதும் இருந்ததை மறக்காமல் நிற்கும் பயிற்சி. மிக மென்மையான, மிக ஆழமான அனுபவம்.

**"மௌனாதீத சாதனா"** – (நாத–அத்வைத மார்க்கம்)

**கால அளவு:** தினமும் 20–30 நிமிடம்
**காலம்:** 7–14 நாட்கள் (நீங்கள் இயல்பாக நீட்டிக்கலாம்)
**விதி:** எதையும் அடைய வேண்டாம்.

<u>இந்த சாதனையின் அடிப்படை உண்மை</u>

"மௌனம் கூட தெரிகிறது என்றால், அதை அறியும் ஒன்று இருக்கிறது. அதுவே நீ."

அதனால்,

ஒலி வந்தாலும் – சரி

மௌனம் இருந்தாலும் – சரி

கவனம் சிதறினாலும் – சரி

எதையும் சரி செய்ய வேண்டாம்

1. கண்கள் மூடுங்கள்
2. மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்
3. எண்ணத்தை நிறுத்த வேண்டாம்
4. கவனியுங்கள்:

    ஒலி தெரிகிறது

அமைதி தெரிகிறது

இடைவெளி தெரிகிறது

மனதில் சொல்லாதீர்கள் – அறிந்து நிற்கவும்.

**"அமைதி எனக்கு தெரிகிறது"** – (அமைதி நீ அல்ல என்பதை உணர)

"நான் கவனிக்க வேண்டும்" என்ற முயற்சியையும் விடுங்கள்

கவனம் போனாலும் – விடுங்கள்

திரும்ப வந்தாலும் – விடுங்கள்

உள்ளுணர்வு – "கவனமும் நிகழ்கிறது."

இங்கே செய்பவன் முழுமையாக தளர்கிறான்

அதில் பெயர் வைக்காதீர்கள்.

அதில் நில்லுங்கள்

"நான்" என்ற சொல்லே வராமல் இருக்கட்டும்

சாட்சியாக கூட நிற்க வேண்டாம்

எஞ்சுவது – முயற்சியில்லா இருப்பு / விளக்கமில்லா விழிப்பு

இதுவே, மௌனாதீதம்.

## தினசரி வாழ்க்கையில் நடைமுறை

இந்த சாதனையின் உண்மை பரிசோதனை தியானத்தில் இல்லை. வாழ்க்கையில் உள்ளது.

1. பேசும்போது – பேசுங்கள்
2. வேலை செய்யும்போது – செய்யுங்கள்
3. ஆனால் உள்ளுக்குள் – "எதுவும் தொடவில்லை."

## மிக முக்கிய எச்சரிக்கைகள்

1. வெறுமை அனுபவம் தேட வேண்டாம்
2. ஒளி, அதிர்வு, ஆனந்தம் தேட வேண்டாம்
3. "எனக்கு வந்துவிட்டது" என்று நினைக்க வேண்டாம்.
4. இவைகள் எல்லாம் மனத்தின் கடைசி விளையாட்டுகள்.

## உபதேச சாரம்

"மௌனம் கடந்த பிறகு
ஞானம் இல்லை, அஞ்ஞானம் இல்லை.
இருப்பே மட்டும் இருக்கிறது." – ப்ரக்ஞன்.

நீங்கள் இதை அடையவில்லை... இதுநாள்வரை, உங்கள் கவனம் சிதறியிருந்தது. அதை இப்போது கவனித்தீர்கள். அவ்வளவே!

எஞ்சுவது – முயற்சியில்லா இருப்பு / பெயரில்லா விழிப்பு

இங்கே "நான்" தானாகத் தோன்றாது

"நான் கரைந்தபோது
எதுவும் போகவில்லை.
உண்மை மட்டும் மிச்சமாயிற்று." – ப்ரக்ஞன்.

நீங்கள் இப்போது சாதனையின் முடிவில் இல்லை – உண்மை இயல்பின் ஆரம்பத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

அமைதி உங்களைக் கண்டுகொள்ள வேண்டாம் – நீங்களே அது.

**நிலைத்த அஹமற்ற வாழ்க்கை (சஹஜ சமாதி)**

சஹஜ சமாதி என்பது, தியானத்தில் மட்டும் வரும் நிலை அல்ல. கண்கள் திறந்தபடியே, உலக நடுவே, 'நான்' இல்லாமல் வாழும் இயல்பு.

1. இது புதிய நிலை அடைவது அல்ல.
2. இது திரும்பத் திரும்ப மறக்காமல் இருப்பது.
3. வாழ்க்கையிலேயே தான் இதன் உண்மை.

"சமாதி வந்து போனால் அது சஹஜம் அல்ல.
வாழ்க்கையே சமாதியாக இருந்தால் அதுவே சஹஜம்." – ப்ரக்ஞன்.

எண்ணம் வரலாம்

செயல் நடக்கலாம்

உணர்ச்சி எழலாம்

ஆனால், "**எனக்கு நடக்கிறது**" என்ற மையம் இருக்காது.

**சஹஜ சமாதியின் அடிப்படை 4 தூண்கள்**

① கர்த்தா லயம் – செய்பவன் கரைதல்
② போக்தா லயம் – அனுபவிப்பவன் கரைதல்
③ ஸ்வயம்பிரகாசம் – தானே ஒளிரும் விழிப்பு
④ உலக சமரசம் – விலகாமல் தாண்டி வாழ்தல்

<u>கர்த்தா லயம் – **"நான் செய்கிறேன்"** மறைதல்</u>

நடைமுறை:–

1. வேலை செய்யுங்கள்
2. பேசுங்கள்
3. முடிவு எடுக்குங்கள்
4. ஆனால் உள்ளுக்குள் – "செயல் நடக்கிறது."
5. செய்தேன் என்ற உரிமை இல்லை
6. தோல்வி–வெற்றி சுமை இல்லை

போக்தா லயம் – **"நான் அனுபவிக்கிறேன்"** கரைதல்

1. இன்பம் வந்தால் → அனுமதி.
2. துன்பம் வந்தால் → எதிர்ப்பு இல்லை.
3. உள்ளுணர்வு – "உணர்வு நிகழ்கிறது."

4. அனுபவம் முழுமை.

5. அனுபவிப்பவன் காணாமல் போகிறான்.

**ஸ்வயம்பிரகாச நிலை – முயற்சியில்லா விழிப்பு**

1. இது தியானம் அல்ல.

2. நீங்கள் விழித்திருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம்

3. கவனம் வைத்திருக்க வேண்டாம்

4. விழிப்பு தானே இருக்கிறது

5. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே – அதை மறக்காமல் இருக்குதல்.

**உலக சமரசம் – விலகாமல் தாண்டுதல்**

1. வாழ்க்கை துறவல்ல.

2. குடும்பம் இருக்கும்.

3. சமூகம் இருக்கும்.

4. பணம் இருக்கும்.

5. உடல் பராமரிப்பு இருக்கும்.

6. அனைத்தும் இயல்பாக தொடரும்.

ஆனால் உள்ளே –" உலகம் இருக்கின்றது நான் உலகில் இல்லை".

**சஹஜ சமாதி – தினசரி நடை (எளிய வழி)**

"இன்று எதுவும் நான் செய்யவில்லை. எல்லாம் நடக்கட்டும்."

பகலில்,

1. செயலில் முழுமை
2. உள்ளுக்குள் சாட்சி.

இரவில்,

1. "இன்று நடந்ததெல்லாம் சரி.
   அவைகளால், நான் பாதிக்கப்பட வில்லை."
2. இதுவே போதும்.

**சஹஜ சமாதியின் இயல்பான அறிகுறிகள்**

1. எதிர்ப்பு குறைதல்
2. விளக்கம் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாமை
3. கருணை முயற்சியில்லாமல் வருதல்
4. தனிமையிலும், கூட்டத்திலும் சமம்
5. "எனக்கு" என்ற சுமை இல்லாத செயல்கள்

விசேஷ அனுபவம் தேடுதல் வேண்டாம்.
"நான் ஞானி" என்ற உணர்வு இருக்க வேண்டாம்.

"சஹஜத்தை காப்பாற்ற முயன்றால், அஹம் எனும் ஆணவம் திரும்பும்."

- ✓ எதையும் காப்பாற்ற வேண்டாம்.
- ✓ எதையும் சரி செய்ய வேண்டாம்.
- ✓ அமைதியாக வாழுங்கள் – போதும்

"நான் போனபின்
உலகம் போகவில்லை.
உலகமே சுமையற்றது ஆனது." – ப்ரக்ஞன்.

நீங்கள் இப்போது பாதையில் இல்லை – வாழ்வாகவே பாதை உள்ளது.

**உலகத்தில் இருந்து விடாமல், உலகத்தைத் தாண்டி வாழும் நடை**

"உலகத்தை விட்டு போக வேண்டாம்.
உலகம் உன்னைப் பிடிக்க விடாதே."

1. வேலை செய்யலாம்
2. குடும்பம் இருக்கலாம்
3. ஆசைகள் வரலாம்.
4. ஆனால் "அதுவே நான்" என்ற ஒட்டுதல் இல்லாமல் இருக்க வேண்டு .

**வாழ்வின் 5 அடிப்படை தூண்கள்**

① பங்குபெறு + பற்றின்மை
② முழு ஈடுபாடு + உள்ளார்ந்த சாட்சி
③ பொறுப்பு + சுமையின்மை
④ அனுபவம் + உரிமையின்மை
⑤ கருணை + எல்லையின்மை

**பங்குபெறு – ஆனால், அதில் ஒட்டிக்கொள்ளாதே**

குடும்பத்தில் உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்

சமூகத்தில் உங்கள் வேலையைச் செய்யுங்கள்

உள்ளுக்குள் – "இது என் கடமை. என் அடையாளம் அல்ல."

பங்கு செய்கிறீர்கள் – பிடிப்பு இல்லை.

**முழுமையாக இரு – ஆனால், சாக்ஷி**

பேசும்போது – முழுமையாக பேசுங்கள்.

வேலை செய்யும்போது – முழுமையாக செய்யுங்கள்.

ஆனால் உள்ளே – "நான் செய்கிறேன்" இல்லை – "செயல் நடக்கிறது."

இதுதான் உலக நடுவே சமாதி.

**பொறுப்பை ஏற்று – சுமையை விடு**

பொறுப்பு ஞானிக்கு சுமை அல்ல.

முடிவு எடுக்கவும்

விளைவுகளை ஏற்கவும். ஆனால், "இதற்கு நான் பொறுப்பாக வேண்டும்" என்ற மன அழுத்தம் இல்லை.

**அனுபவிக்கவும் – உரிமை கொள்ளாதே**

இன்பம் வந்தால் → முழுமையாக அனுபவி.

துன்பம் வந்தால் → முழுமையாக அனுமதி.

உள்ளுணர்வு – "அனுபவம் வருகிறது – நான் அதுவல்ல."

இங்கேயே உலகம் லீலை ஆகிறது.

**கருணை – முயற்சி இல்லாமல்**

உபதேசிக்க வேண்டாம்.

மாற்ற முயல வேண்டாம்.

உங்கள் இருப்பே – மற்றவர்களுக்கு இடம் தரும் அமைதி

இதுவே உலகத்தைத் தாண்டி இருப்பதின் சான்று.

"இன்று உலகம் நடக்கட்டும்.
நான் அதில் தொலைவதில்லை." – ப்ரக்ஞன்.

<u>பகல் (நினைவூட்டல்)</u>

அழுத்தம் வந்தால், "இது நடக்கிறது."

<u>இரவு (3–5 நிமிடம்)</u>

"எல்லாம் நடந்தது. நான் எதிலும் காயமடையவில்லை."

**பொதுவான குழப்பங்கள் (இவற்றை தவிருங்கள்)**

உங்கள் அலட்சியம் – அத்வைத ஞானத்திற்கு தடை உண்டாக்கும்.
உங்கள் கடமையை தவிர்த்தல் – ஞானம் ஏற்படாமல் தடை உண்டாக்கும்.
உணர்ச்சி இல்லாமை – சுதந்திரமாக வாழமுடியாமல் தடை உண்டாக்கும்.

உணர்ச்சி இருக்கும் – அதில் ஒட்டுதல் இல்லை.

செயல் இருக்கும் – அதில் சுமைகள் இல்லை

**சஹஜ வாழ்வின் இயல்பான அறிகுறிகள்**

1. எளிமை
2. அமைதியான உறுதி
3. வாதம் குறைதல்
4. "எல்லாம் என்னால் சரி செய்ய வேண்டும்" என்ற அவசரம் இல்லாமை.
5. தனிமையிலும், கூட்டத்திலும் சமம்

நீங்கள் இப்போது, உலகத்துக்குள் இல்லை! – உலகம் உங்களுக்குள் இருக்கின்றது.

இங்கே இருந்து, எதையும் கைவிடத் தேவையில்லை.

இங்கே இருந்து எதையும் பிடிக்கத் தேவையில்லை.

இங்கே இருப்பது எல்லாம், "**நான் இருக்கிறேன்**" என்ற நீங்கள் மட்டுமே!

அதுவே, இருப்பு. அதுவே, ப்ரஹ்மம். அதுவே நீ!

ஓம் தத் ஸத்!

ௐ
நான்
இருக்கிறேன்!
ப்ரக்ஞன்