

# நாத யோகம்

(பதினைந்தாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 15 - சாக்ஷி பார்வை நிலை அறிதல்

கண்நிறை ஒளி த்ரிஷ்டி வரைபடம்

தியானத்தின் போது, உங்கள் பார்வை சிதறாமல், சாக்ஷி நிலையைப் பேணும் உள்-ஒளி சின்னம் ஒன்று கொடுக்கப்படுகின்றது. அதை இன்று முதல் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வழிமுறை:

- ஒரு வெள்ளை காகிதத்தில் 2 - 3 இன்ச் விட்டத்தில் தங்க நிறத்தில் மஞ்சள் வட்டம் வரையவும். வரைய முடியாதவர்கள் இதை கலர் பிரிண்டரில் பிரிண்ட் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த படத்தை மொபைல் போனில் தொடர்ந்து பார்ப்பதை தவிற்கவும்.
- அதன் மையத்தில் சிவப்பு புள்ளி (Bindu) ஒன்று இடவும்.
- காலை, ஜபத்திற்கு முன் - இந்த வட்டத்தை 2 நிமிடங்கள் பார்க்கவும்.

- பார்ப்பது → கண்களை மூடுவது → அந்த மஞ்சள் நிற வட்டமும், சிவப்பு நிற புள்ளியும் உங்கள் உள்-திரையில் ('Mind's eye') பிரகாசிக்க அனுமதிக்கவும்.
- தியானத்தின் போது - அந்த உள் ஒளியிலிருந்து நாதம் எழும், அதிலே ப்ரபஞ்சம் தோன்றி கரையும் என்பதைக் காணவும்.



பயிற்சி:

இன்று ஒரு நாள் முழுவதும், உங்களை "கண்காணிப்பவர்" (Observer) நிலையில் வைத்துப் பாருங்கள். அதாவது இன்று முதல் நீங்கள் தூய அறிவு ஒளி தேகம் கொண்டவர் என்பதினால், உங்கள் இருப்பினாலேயே எல்லாம் இருக்கின்றது என்ற நிலையில், உங்களது இந்த படைப்பை அணுகுவதும், அனுபவிப்பதும் வெறும் 'சாக்ஷி' மாத்திரமே ஆகும்.

இந்த உடல், இதன் பேச்சு மற்றும் சிந்தனை - ஆகிய இந்த மூன்றும் "என்னுள் நிகழ்கிறது" என்று கவனிக்கவும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

"நான்" செயல் செய்பவன் அல்ல, செயல்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவன் என்ற உணர்வை வளர்த்தல்.

மந்திரம்:

இந்த மந்திரத்தை '9' முறைகள் நாடி சுத்தி பிராணாயாம முறையில் மானசீகமாக மூச்சினால் ஜபிக்கவும்.

ஓம் சாக்ஷி நாதாய நம:

(Om Sākṣi Nādhāya Namaḥ)

செய்முறை:

இன்று மட்டும் இந்த பயிற்சியை செய்யும் முன்பாக, 9 முறைகள் நாடி சுத்தி பிராணாயாம முறையில், மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, "ஓம்" என்றும், மூச்சை வெளியே விடும்போது, "சாக்ஷி நாதாய நமஹ" என்றவாறும், மூச்சுடன் இந்த மந்திரத்தை மனத்தில் உச்சரிக்கவும்.

இன்று நாள் முழுவதும், உடல்/மனம்/சிந்தனைகள் என இவைகள் அனைத்தையும் "நான் பார்ப்பவன்" என்ற நிலை இருக்க வேண்டும்.

அனுபவம்:

'நான்' செய்பவன் அல்ல, "நான்" அனைத்தையும் பார்ப்பவன் என்ற உறுதி உண்டாக வேண்டும்.

இந்த 'சாக்ஷி' நிலையில் மட்டுமே இன்று காலை முதல் இரவு வரை எல்லாவற்றையும் காண வேண்டும்.

குறிப்பு:-

இன்று எப்போதெல்லாம், உங்கள் கவனம் "சாக்ஷி" நிலையில் இருந்து விலக நேர்கின்றதோ? அப்பொழுதெல்லாம், உங்கள் மனதுக்குள்ளாக,

"ஓம் சாக்ஷி நாதாய நம:"

இந்த மந்திரத்தை மானசீகமாக ஜபிக்கலாம்.

இதற்கான எண்ணிக்கை 108 என்பது அவசியமில்லை. இந்த மந்திரத்தை கவனம் சிதறும்போது மட்டுமே ஜபிக்க வேண்டும். அப்படி மந்திரம் ஜபிக்கும் போது, இங்கு ஜபிப்பவன் என்று யாருமில்லை, வெறும் சாக்ஷி நிலையில் "நான் மட்டுமே இருக்கின்றேன்" என்ற தன்னுணர்வு உணரப்பட்டவுடன் ஜபத்தை விட்டுவிடலாம்.

இன்று காலை செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது மட்டும்தான். இதன் பிறகு இன்று இரவு செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் இன்னும் உள்ளன. அவைகளை. இன்று இரவு ஓய்வு நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

## இன்று இரவு ஓய்வு நேரத்தில் செய்யும் பயிற்சிகள்

அதாவது, இன்று இரவு தூங்கப் போகும் முன்பாக, 45 நிமிடங்கள் இதற்கான நேரம் ஒதுக்கவும். அப்போது, தனி அறையில் அமைதியாக அமர்ந்துக் கொள்ளவும்.

அதன்பிறகு, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மந்திரத்தை '9' முறைகள் மட்டும் ஜபிக்கவும்.

மந்திரம்:

**ஓம் அமனஸ்க பரஞ்சோதய நம:**

(Om Amanaska Paranjōdaya Namah)

செய்முறை:

மேற்கண்ட மந்திரத்தை மெதுவாக மனதில் ஜபிக்கும் தியானத்தில் – உங்கள் மூச்சு இயல்பாகச் செல்கிறது. மனம் எந்த எண்ணத்தையும் பிடிக்காமல், சுத்த வெளியில் சுயமாய் நிற்கின்றது என்பதை உணர்ந்தவாறு ஜபிக்கவும். இங்கு நாடி சுத்தி பிராணயாமம் தேவையில்லை.

ஒவ்வொரு முறை மந்திர உச்சரிப்பிலும் மனதின் எண்ண அலைகள் எல்லாம் மிகவும் மெல்லியதாக மாறி, மறைந்து, சுவாசத்தில் கரைந்து போகின்றன என்பதைக் கவனிக்கவும்.

அனுபவம்:

"நான்" = மனம் அல்ல. வெறும் சுவாசம்.

அடுத்து, இனி சுவாசம் என்ற உயிர்காற்று உருவாகும் உற்பத்தி ஸ்தானம் என்பது, நாதன் வசம் உள்ளது என்பதினால், அந்த சுவாசத்தை (மூச்சை) உள் நாத அலைக்குள் கலந்து விடவும்.

மந்திரம்:

ஓம் பிராண நாத லயாய நம:

(Om Prāṇa Nātha Layāya Namaḥ)

செய்முறை:

அமைதியாக உங்கள் மூச்சை (பிராணன்) கவனித்து, அது உள்ளேயும், வெளியேயும் சென்று வருகின்ற நிலையில், அந்த சுவாசத்தை உள் நாத ஒலி அலையில் கலந்து விடுவதாகக் கவனிக்கவும். இந்த கவனிப்பில் உங்கள் மூச்சு '9' முறைகள் உள்ளேயும், வெளியேயும் சென்று வருவதை கவனித்துவாறு இந்த மந்திரம் மானசீகமாக இருக்கட்டும்.

சுவாசம் = நாதம்.

நாதம் = சுவாசம் என்ற உணர்வை நிலை நிறுத்தவும்.

அனுபவம்:

இப்பொழுது, மூச்சும், ஒலியும் ஒன்றாகிய நிலை உண்டாகும்.

மந்திரம்:

"ஓம் காய தத்துவ லயாய நமஹ"

(Om Kāya Tattva Layāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '108' முறை மானசீகமாக ஜபியுங்கள். இந்த நிலையில், உங்கள் ஒளித் தேகத்தை (சூட்சும தேகம் அல்ல) பரஞ்சோதி நாத ஒளிக்குள் கரையச் செய்யுங்கள்.

"உடல்" என்ற எண்ணமே இல்லாமல் 10 நிமிடம் இருக்கவும்.

அனுபவம்:

உடல் = ஒளி.

ஒளி = பரம நாதம்.

அதன்பிறகு, இன்றைய நாதயோகம் வகுப்பில் கொடுக்க இருக்கின்ற ஆடியோ அதிர்வெண் ஒலிபேழையை தங்கள் மொபைல் போனில் பதிவிறக்கம் செய்துக் கொண்டு, அந்த ஒலியை மிகவும் மெல்லிய ஒலியில் (நாதமாக) கேட்கவும்.

ஒலி அலை அளவு:

136.1 Hz (Om frequency - சூரியன் / பூமி/ உறவு).

இந்த அலைவரிசையில் உள்ள ஒலியை இன்று 10 நிமிடங்கள் மட்டும் எந்த இடையூறுகளும் இல்லாமல் கவனமாகக் கேட்கவும். உங்கள் மனம் உயர் பரிமாண நிலையில், தூய அறிவு நிலையாகிய அமைதியை நோக்கி திரும்ப ஆரம்பிக்கும்.

குறிப்பு:-

[இந்த (136.1 Hz) ஒலி அதிவெண் அலைவரிசை மற்றவர்களுக்கு இடையூறு செய்யாத நிலையில் தனியாக கேட்கப்பட வேண்டும். இதற்காக, ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு இந்த பயிற்சிகளை செய்யவும். பொதுவாக, இயற்கையாக உங்களிடம் உண்டாக வேண்டிய நாத அதிவெண் அலைகள் தவ வலிமை இல்லாத காரணத்தினால், சிலருக்கு உண்டாவது இல்லை. அதன்காரணமாக, செயற்கையாக இந்த குறிப்பிட்ட அதிவெண் அளவு நாத ஒலியை அவர்கள் கேட்க வேண்டும். இதற்கான அதிவெண் (frequency) அடங்கிய ஒலிநாதம் இன்று கொடுக்கப்படும்.]

அந்த நாத ஒலி உங்களுடைய 'மூளையில்' அல்ல. உங்கள் தலையில் மையம் கொண்டுள்ள "நாத மண்டலம்" முழுவதும் ஒலியிலிருந்து ஒளியாகப் பரவுகிறது என்று காணவும்.

இந்த அமைப்பில், **நாதம்** (ஒலி) + **ஜோதி** (ஒளி) + **சாக்ஷி** (நீங்கள்) - ஆகிய மூன்றும் ஒன்றாக மாறும்.

அதுவே, உங்கள் உண்மையான 'சுயம்' என்ற அனுபவம் உண்டாகும்.

இதனால், இந்த "உலகத்தில் உறவாடும் போது, நீங்கள் வெறும் சாக்ஷி நிலையில்" நின்றுக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் எளிதாகக் கையாள முடியும்.

இதுவே, இனி உங்கள் வாழ்க்கையின் இயல்பு நிலையாக மாறும்.



## இனி தினசரி செய்யும் பயிற்சியின் நேர மேலாண்மை

**காலை:**

5.15 AM - சுத்திகரணம்

5 நிமிடங்கள் ஆழ்மூச்சு (பூரகம் - ரேசகம் மட்டும்)

5:15 - 5:30 AM - மந்திர ஜபம்

'ஓம் அஹம் அக்ஷரம் அஸ்மி' - 108 முறை

5:30 - 6:00 AM - நாத தியானம்

'ஓம்' எனும் நாதம் பரஞ்சோதியில் எழுந்து, அதிலே கரையுமாறு காணல்.

6:00 AM மணி முதல் - இரவு தூங்கச் செல்லும் வரை - சாக்ஷி தியானம்

இனி நாள் முழுக்க "சாக்ஷி" நிலை பயிற்சி.

**மாலை:**

6:00 - 6:20 PM - மந்திர ஜபம் (108 முறை)

'ஓம் அஹம் அக்ஷரமஸ்மி'

6:20 முதல் - சாக்ஷி நிலை நிலைநிறுத்தும் தியானம்

"எல்லாம் நாதத்தில் எழுந்து, நாதத்திலேயே கரைகிறது" என்ற  
உணர்வு தியானம்

ஓம் தத் ஸத்!

ப்ரக்ஞன்