

நாத யோகம்

(பதினாறாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 16 - செயலில் சாக்ஷி நிலை அறிதல்

த்ரிஷ்டி வரைபடம்

தியானத்தின் போது, உங்கள் பார்வை சிதறாமல், சாக்ஷி நிலையைப் பேணும் உள்-ஒளி சின்னம் ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை இனி அவ்வப்பொழுது பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி:

இன்று முழுவதும், உங்களை "கண்காணிப்பவர்" (Observer) நிலையில் மட்டும் பார்க்காமல், இந்த உடலைக் கொண்டு, இந்த உலகத்தில் உறவாடும்போது, அந்த உடலின் வாயிலாக நடைப்பெறுகின்ற செயல்கள் எதுவாக இருப்பினும், அத்தகைய எந்தச் செயலும் - "இந்த பரு உடல் செய்யவில்லை, இந்த உடலைக் கொண்டு, உயிர் சக்தி செய்கிறது" என்ற தெளிவை அடைந்தால், செயலில் செயலற்ற தன்மை உண்டாகும்.

இனி, பேசும் போது கூட, அந்த வார்த்தைகள் உங்களுக்குள் எழுகின்ற ஒலி அலைகளாகவே அவைகளைப் பார்க்கவும்.

அதாவது, இன்று முதல் இந்த உடலின் வாயிலாக நடைப்பெறுகின்ற புறச் செயல்கள் மற்றும் உடலின் உள்ளே நடைப்பெறுகின்ற அகச் செயல்கள் (சீரணம், சப்த தாதுக்கள் உற்பத்தி, உடல் நோய்கள் நீக்கம் என...) எல்லாமே அந்த உயிர் சக்தியே செய்துக் கொண்டுள்ளது என்ற புரிதலில் அடிப்படையில், இனி இந்த உடலோடும், உலகோடும் இயல்பாக உறவாட வேண்டும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

எல்லா செயல்களும் எப்போதும் போல நடக்கும். ஆனால், அந்த செயல்களை செய்யும் உணர்வு "நான்" இல்லை.

மந்திரம்:

"ஓம் கர்தா சக்தி பரஞ்சோதயா நம:"

(Om Kartā Śakti Paranjodayā Namah)

செய்முறை:

இன்று இந்த பயிற்சியை செய்யும் முன்பாக, '9' முறைகள் நாடி சக்தி பிராணயாம முறையில், மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, "ஓம்" என்றும், மூச்சை வெளியே விடும்போது, "கர்தா சக்தி பரஞ்சோதயா நமஹ" என்றவாறும், மூச்சுடன் இந்த மந்திரத்தை மனதில் உச்சரிக்கவும்.

மேலும், இன்று முதல் எந்த ஒரு முக்கியமான வேலையை செய்வதாக இருந்தாலும், அல்லது புதியதாக எதையாவது ஆரம்பிக்கும் முன்பும், மேற்கண்ட இந்த மந்திரத்தை 3 முறைகள் உச்சரிக்கவும்.

ஆக, இனி எந்த செயல்கள் செய்யும் போதும், எனது "உயிர் சக்தி அதை செய்கிறது" என்ற உணர்வு உங்களுடைய செயல்கள் இருக்க வேண்டும்.

அனுபவம்:

இனி, செயல்கள் எல்லாமே நடக்கும். ஆனால், அங்கு செயல் செய்பவன் "நான் இல்லை" என்ற தெளிவு.

அதாவது, என்னுடைய செயல்கள் என்ற அபிமானம் ஏதுமில்லை.

இன்று காலை முதல், செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது மட்டும்தான்.

இதன் பிறகு, இன்று இரவு செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் இன்னும் உள்ளன. அவைகளை இன்று இரவு ஓய்வு நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

அதனிடையில், எப்போதெல்லாம் உங்கள் கவனம் நான் மற்றும் எனது என்ற அபிமானத்தில் சிக்குகின்றதோ? அப்போது, உடனடியாக உங்கள் மனதுக்குள் சொல்ல வேண்டிய மந்திரம் இது மட்டும்தான்.

"ஓம் கர்தா சக்தி பரஞ்சோதயா நம:"

இந்த மந்திரத்திற்கான எண்ணிக்கை 108 என்பது முக்கியமில்லை. எப்பொழுதெல்லாம் உங்களுக்குள் "நான்", "எனது" என்ற அபிமானம் தலைதூக்குகின்றதோ? அப்பொழுதெல்லாம், இந்த மந்திரத்தை '9' முறை ஜபிக்க வேண்டும்.

இன்று இரவு ஓய்வு நேரத்தில் செய்யும் பயிற்சிகள்

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

சாக்ஷி கரைதல் மந்திரம்:

"ஓம் சாக்ஷ்யப்யாம் அதீதாய நமஹ"

(Om Sākṣyabhyām Atīṭāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திர ஜபத்தை மெதுவாக மனதினால் '9' முறை ஜபிக்கவும்.

இதன்பிறகு, அமைதியான தியானத்தில், அமர்ந்துக் கொண்டு, "பார்ப்பவன்", "செய்பவன்" என்ற எல்லா உணர்வும் கரையும் வரை, அப்படியே அமைதியாக சற்று நேரம், மனக் கண்ணால் எதையும் பார்க்காமல், சும்மா இருக்க முயற்சியுங்கள்.

அதாவது, எந்த ஒரு பொருளையும் சாட்சியாய் பார்க்கும், அந்த உணர்வும் இல்லாமல், அனைத்திலும் பரஞ்சோதி எனும் அலை மட்டுமே பரவியுள்ளது என எண்ணவும்.

அனுபவம்:

சாக்ஷி (பார்ப்பான்) என்ற உணர்வு கூட மனதில் ஒரு அலை என்பதினால், அதையும் தாண்டிய நமக்கான உண்மையான சுயத் தாண்டுதல் உண்டாகும்.

மந்திரம்:

"ஓம் பிந்து லய பரமாத்மனே நமஹ"

(Om Bindu Laya Paramātmāne Namah)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை 'ஓ' முறை உச்சரியுங்கள். அதன்பிறகு, அமைதியாக அமர்ந்துக் கொண்டு, அஜ்ஞா சக்கரத்தில் (இரு புருவங்களுக்கிடையில்) கவனம் வைக்கவும். அங்கே ஒரு தங்க நிறமான மஞ்சள் வட்டத்தில், ஒரு சிவந்த நிற ஒளிப் புள்ளி உருவாகியுள்ளதை கவனிக்கவும். அதன்பிறகு, அந்த சிவந்த புள்ளி அந்த தங்க நிறமாகத் தோன்றும் பரஞ்சோதி நாதத்துக்குள் அப்படியே சென்று ஒன்றுமில்லாமல் (ஒலியில்) கரைகிறது என்பதைக் கவனிக்கவும்.



அதாவது, (படைப்பு / விரிப்பு / லயம்) உண்டாகிறது.

அனுபவம்:

"நான்" எனும் மையம் புள்ளியாகக் கரைந்து, எங்கும் நிறைந்த நாத அலைகளில் கலக்கும்.

மந்திரம்:

"ஓம் ப்ரபஞ்ச பீஜாய நமஹ"

(Om Prabañcha Bījāya Namah)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '108' முறை ஜபிக்கவும். உங்கள் சுத்த சாக்ஷி நிலைக்குள், "பிரபஞ்சம்" ஒரு புள்ளி - பீஜமாக தெரியும்.

அந்த பீஜம் சுத்த நாதத்துடன் அதிர்வுறுகிறது.

அனுபவம்:

பிரபஞ்சம் = ஒரு விதை.

அதன்பிறகு, இன்றைய நாதயோகம் வகுப்பில் கொடுக்கப்பட்ட ஆடியோ அதிர்வெண் (frequency) ஒலிபேழையை தங்கள் மொபைல் போனில் பதிவிறக்கம் செய்து வைத்துக் கொண்டு, அந்த ஒலியை மிகவும் மெல்லிய சப்தமாக காதுகளால் (நாதமாக) கேட்கவும்.

ஒலி அலை அளவு:

221.23 Hertz (Third Eye Opening - மூன்றாவது கண் திறப்பு)

இந்த ஒலியை இன்று 10 நிமிடங்கள் மட்டும் கேட்கவும். உங்கள் மனம் உடனடியாக அமைதி நிலைக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

குறிப்பு:-

[இன்று முடிந்தால், ஹெட்போன் அல்லது ஹியர் போன் மாட்டிக் கொண்டும் கேட்கலாம். இந்த (221.23 Hz) ஒலி அதிவெண் அலைவரிசை மற்றவர்களுக்கு இடையூறு செய்யாத நிலையில் கேட்கப்பட வேண்டும். இதற்காக, ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு பயிற்சிகளை செய்யவும். இந்த குறிப்பிட்ட அதிவெண் அளவில் மட்டுமே இன்று நாதம் கேட்க வேண்டும். இதற்கான அதிவெண் (frequency) அடங்கிய ஒலிநாதம் இன்று கொடுக்கப்படும்.]

அந்த ஒலி அதிவெண் உங்களுடைய 'மூளையில்' அல்ல. உங்கள் தலையில் மத்தியில் உள்ள பீனியல் சுரப்பியை சரியாகச் சுரக்கச் செய்யும். இதனால், உங்கள் உடல் உறுப்புகளுக்கும், உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்வு உண்டாகி, உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட உடல், மனம் இவைகளைக் கொண்டு, இந்த "உலகத்தை" சரியாகப் பார்க்கக் கூடிய "மூன்றாவது கண்" திறக்கும்.

இன்று செய்ய வேண்டியவைகள்:

ஜபம் + ஒலி + ஒளி பயிற்சிகள்.

Step 1 :- 2 நிமிடங்கள் - ஒளி த்ரிஷ்டி (கண்நிறை பின்பு உள்-ஒளி).

Step 2 :- இன்று கொடுக்கப்பட்ட மந்திரங்கள் ஜபிக்க வேண்டும்.

Step 3 :- இன்றைய தியானக் காட்சி (படைப்பு / விரிப்பு / லயம்).

Step 4 :- 10 நிமிடங்கள் -கொடுக்கப்பட்ட அதிவெண் ஒலி கேட்கவும்.

Step 5 :- இன்று நாள் முழுவதும் - எப்போதும் போல சாக்ஷி நிலை.

