

நாத யோகம்

(பதினேழாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 17 - மனமற்ற இருப்பு

த்ரிஷ்டி வரைபடம்

தியானத்தின் போது, உங்கள் பார்வை சிதறாமல், சாக்ஷி நிலையை எப்போதும் பேணும் **உள்-ஒளி சின்னம்** கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை தேவையான போது பயன்படுத்தவும்.

பயிற்சி:

இன்று முழுவதும், உங்களை "கண்காணிப்பவர்" (Observer), மற்றும் 'செயல் செய்பவன்' (Actor doing Action) என்ற நிலைகளில் பார்க்காமல், இந்த உடலையும், மனதையும் கொண்டு, இதே உலகத்தில் உறவாடும்போது, உங்கள் மனதில் எழுகின்ற சிந்தனைகளைத் தடுக்காமல், அவைகளை எல்லாம் தானாக எழுந்து மறையும் அலைகளாக மட்டுமே காணவும்.

பேசும் போதுகூட, அது வார்த்தைகள் அல்ல. அவைகளும் ஒலி அலைகளாகவே உள்ளது என்பதைக் கவனிக்கவும்.

"நான் சிந்தனை அல்ல" என்று உள் விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

சிந்தனைகள் = வானில் மேகங்கள்.

"நான்" = கலைந்து போகின்ற மேகம் அல்ல. என்றும் நிலையாய் நிற்கும் வானம்.

மந்திரம்:

"ஓம் மனோநாதாய நமஹ"

(Om Manonādhāya Namaḥ)

செய்முறை:

உங்கள் மனதில் சிந்தனைகள் எழும் போதெல்லாம், அதே மனதினால், இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து வரவும், எழுகின்ற சிந்தனைகளை எல்லாம் வானில் தோன்றி மறைகின்ற மேகக் கூட்டங்களாகக் காணவும்.

அனுபவம்:

சிந்தனைகள் = நிகழ்வு (மேகக் கூட்டங்கள்).

"நான்" = சுத்த வானம் (சுத்த வெளி).

இதுவரை, சொல்லப்பட்ட பயிற்சிகளை காலையில் 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.

மந்திரம்:

"ஓம் நாத-சூன்ய சமரஸாய நமஹ"

(Om Nāda-Śūnya Samarāsāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திர ஜபத்தை மெதுவாக மனதினால் '9' முறை ஜபிக்கவும்.

இதன்பிறகு, அமைதியான நிலையில் தியானத்தில் அமர்ந்துக் கொண்டு, உள்ளே எத்தகைய எண்ணங்கள் எழுந்தாலும் பரவாயில்லை, எத்தகைய உள் நாதம் கேட்டாலும் பரவாயில்லை. அவைகளை எல்லாம் "நான் கேட்கிறேன்" என்ற உணர்வு இல்லாமல் அனுபவிக்கவும். அதாவது, கேட்கின்ற நாதமும், அதைக் காணுகின்ற நிலையும் ஒன்றாகக் கரையட்டும்.

அனுபவம்:

அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படுவது, அனுபவம் - மூன்றும் ஒன்றாகும்.

மந்திரம்:

"ஓம் நாத-தேக கரணாய நம:"

(Om Nāda-Deha Karaṇāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '9' முறை உச்சரியுங்கள்.

உங்கள் முழு சூட்சும உடலை நாதம் நிரப்புகிறது என்று உணருங்கள். அதாவது, தலை முதல் பாதம் வரை நாதம் ஒரு இசைப் போல, ஓசையால் அதிர்வது நடக்கும்.

அனுபவம்:

தேகம் = நாதம். ப்ரக்ஞன்

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

மந்திரம்:

"ஓம் விருத்தி நாதாய நமஹ"

(Om Viruddhi Nādaya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '108' முறை உச்சரியுங்கள்.

அந்த பீஜத்தை விரித்து, விண்மீன், பூமி, உயிர்கள் – அனைத்தும் விரியும் காட்சியை உருவாக்குங்கள்.

இதை "நான்" செய்கிறேன் என்ற எண்ணமின்றி – சாக்ஷியாக மட்டும்.

அனுபவம்:

பரம நாதம் உபயோகித்து இந்த படைப்பு உருவாக்கும் நிலை.

ஒலி அலை அளவு:

528 Hz (Transformation & DNA Healing Tone – செல்கள் புதுப்பித்தல்).

அதாவது, இந்த ஒலியின் இசையை காதுகளால் 10 நிமிடங்கள் மட்டும் கேட்கவும்.

இதன் வாயிலாக, உங்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளின் செல்களும் புத்துணர்வு அடைந்து, பாதிக்கப்பட்ட செல்கள் எல்லாமே புதிய செல்களாக மாற்றமடையத் தொடங்கும். இந்த 528 Hz அதிவெண் நாத ஒலியைக் கேட்பதினால், உடலிலுள்ள புற்று நோய் செல்களையும், புதிய செல்களாக மாற்றி குணப்படுத்த முடியும்.

மேலும், பெண்களுக்கு வருகின்ற மாதவிடாய் பிரச்சனைகளின் காரணமான கர்ப்பை சிஸ்ட், பைப்ராப்டு (Uterine fibroids and Ovarian cysts) போன்ற நீர்மக் கட்டிகள் மற்றும் சதைக் கட்டிகள் என எல்லா நோய்களுமே, கொடுக்கப்பட்ட அதிவெண் நாத ஒலி கேட்பதினால் கரைந்து குணமாகும்.

குறிப்பு:-

[இந்த அதிவெண் ஒலி நாதம் கேட்கும் போது, இதற்கான, ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு பயிற்சிகளை செய்யவும். இயற்கையாகவே இந்த உடலில் உண்டாக வேண்டிய நாத அதிவெண் அலைகள் சிலருக்கு உண்டாகாத காரணத்தினால், செயற்கையாக இந்த குறிப்பிட்ட அதிவெண் அளவில் மட்டுமே இந்த நாதம் கேட்க வேண்டும். இதற்கான அதிவெண் (frequency) அடங்கிய ஒலிநாதம் இன்று கொடுக்கப்படும்.]

இந்த ஒலி அதிவெண் அலைவரிசை உங்களுடைய 'மூளையில்' மட்டும் அல்ல. உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவி, உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களையும் புதுப்பிக்கும்.

இந்த அமைப்பில், நாதம் (ஒலி) + ஜோதி (ஒளி) இரண்டும் ஒன்றாகி, இருப்பது "இருப்பு" (இறைவன்) மட்டுமே என்பது புரியும்.

மனஅலை வரிசை - அமைதி அளவு

நிலை	அதிர்வெண் வரம்பு	மனநிலை	அமைதி நிலை அளவு
டெல்டா (Delta)	0.5 - 4 Hz	ஆழ்ந்த நித்திரை, கனவில்லா நிலை	● மிக மிக அமைதி
தீட்டா (Theta)	4 - 8 Hz	ஆழ்ந்த தியானம், கனவு, உள்ளுணர்வு	● மிக அமைதி
ஆல்பா (Alpha)	8 - 12 Hz	ஓய்வு, மென்மையான கவனம்	● மிதமான அமைதி
பீட்டா (Beta)	13 - 30 Hz	விழிப்பு, செயற்பாடு	● குறைந்த அமைதி
காமா (Gamma)	30 - 100 Hz	மிக உயர்ந்த சிந்தனை, நினைவாற்றல், ஆனந்தம்	● அமைதி அல்ல, ஆனால் தீவிர விழிப்பு

ஏன் தீட்டா நிலை மிகவும் அமைதியை தருகிறது?

ப்ரக்ஞன்

தீட்டா அலைவரிசையில், மூளை "sympathetic nervous system" (stress mode) இருந்து "Parasympathetic nervous system" (PNS - Rest mode) நிலைக்கு மாறுகிறது.

இது நவநாதர்கள் சொல்வது "மனமற்ற நிலையின் வாசற்படி".

இந்த நிலையில், வெளிப்புற உலகம் மங்கிப் போய், உள்ளே ஒலி-ஒளி அனுபவங்கள் மேலோங்கும்.

(4-8 Hz அமைதித் தலத்தில் நுழைவு)

செய்யும் முறை

அமைதியான இடம் - வெளிச்சம் மங்கலாக இருக்க வேண்டும்.

முதுகு செங்குத்தாக அமர்வு அல்லது பீடம்/தியான ஆசனம்.

மூச்சு இயல்பாக, கண்கள் மூடப்பட்டு.

படி 1 - நாதம் உருவாக்கம் (3 நிமிடம்)

வாயை மூடிக்கொண்டு "ங்ங்ங்ங்..." (ng sound) மெதுவாக, தொண்டையில் அதிர்வுடன் உச்சரிக்கவும்.

ஒலி நீளம் 6-8 விநாடி, இடைவெளி 2 விநாடி.

இது 4-8 Hz Brainwave-இன் அதிர்வை உருவாக்கும்.

படி 2 - மந்திரம் + மூச்சு ஒத்திசைவு (7 நிமிடம்)

மூச்சை 4 விநாடி இழுத்துக்கொண்டு, மனதில் ஓம் ஹ்ரீம் சொல்லவும்.

மூச்சை 4 விநாடி வெளியேற்றி, மனதில் "நவநாதாய நமஹ" சொல்லவும். இது மனத்தை மெதுவாக தீட்டா நிலைக்கு நகர்த்தும்.

படி 3 - உள்ளூரு நாதம் கேட்கும் நிலை (10 நிமிடம்)

ஒலி உச்சரிப்பை நிறுத்தி, உள்ளே எழும் மெல்லிய ஓசையை கவனிக்கவும்.

முதலில் 'ஓம்' போன்ற அதிர்வு, பின்னர் பீறல் / புல்லாங்குழல் / மணி ஓசை போன்றவைகள் கேட்கலாம்.

தோன்றுகின்ற எந்த ஒலியும் கட்டுப்படுத்தாமல், அதை அனுபவிக்கவும்.

படி 4 - தியான நிறைவு (2 நிமிடம்)

கைகளில் நமஸ்காரம், மனதில் "நாதம் பரம்பொருள்" என நினைக்கவும்.

பிறகு கண்களை மெதுவாகத் திறக்கவும்.

இதை செய்யும் நேரம்

அதிகாலை 4:30-6:00 இடையே சிறந்தது.

தினமும் 20-25 நிமிடங்கள். இந்த பயிற்சியை 7 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்தால், தீட்டா நிலைக்கு மனம் நுழைவது எளிதாகிவிடும்.

ஓம் தத் ஸத்!