

# நாத யோகம்

(பதினெட்டாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 18 - உணர்வு-உடல்-சூழல் வேறுபாடு

**த்ரிஷ்டி வரைபடம்**

தியானத்தின் போது, உங்கள் பார்வை சிதறாமல், சாக்ஷி நிலையைப் பேணும் **உள்-ஒளி சின்னம்** உள்ளதை முதலில் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி:

பார்வை, ஒலி, வாசனை, தொடுதல், சுவை - இதில் எந்த உணர்வும் வந்தாலும், "நான் காண்பவன்" என்று மட்டும் நினைக்கவும்.

உடலின் இயக்கங்களையும் அதேபோல் காணவும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

**உணர்வு-உடல்-நான்** எனும் வேறுபாடு தெளிவு.

இன்று முழுவதும், உங்களை "சாக்ஷி" என்ற நிலையில் பார்க்கும்போது, இந்த உடலையும், மனதையும் "நான் காண்கின்றேன்" என்பதில், இவைகள் எனக்கு வேறாக தோன்றுவதற்குக் காரணம், என்னால் உருவாக்கப்பட்ட 'மனம்' என்ற கண்ணாடிதான் காரணம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.

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

"நான் சிந்தனை அல்ல" என்று உள் விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்.

மந்திரம்:

"ஓம் திரிகூட சாக்ஷினே நம:"

(Om Trikūṭa Sākṣine Namaḥ)

செய்முறை:

இன்று மட்டும் உங்கள் புலன்கள் வேலை செய்யும் நிலையில் பார்வை, ஒலி, வாசனை, தொடுதல், சுவை - என ஒவ்வொன்றும் வரும் போதெல்லாம், இந்த மந்திரத்தை மனத்தில் ஓடச் செய்யவும்.

அனுபவம்:

உணர்வுகள், உடல், நான் - வேறுபாடு தெளிவு.

## 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 ஜ்யோதி-லய பரமாத்மனே நம:"

(Om Jyōti-Laya Paramātmāne Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திர ஜபத்தை மெதுவாக மனதினால் '9' முறை ஜபிக்கவும்.

அதன்பிறகு, அமைதியாக தியானத்தில் அமர்ந்துக் கொண்டு, நாதம், மனம், சாக்ஷி என இவைகள் அனைத்தும், வெண்மையான பரஞ்சோதி ஒளியில் கரையும் காட்சியை அனுபவிக்கவும்.

அங்கே "ஒளி தவிர எதுவும் இல்லை" என்ற நிலையில் தங்குதல்.

அனுபவம்:

ஒளி-அறிவு-அமைதி ஒரே பரம்.

மந்திரம்:

"ஓம் அண்ட லய பரஞ்சோதய நம:"

(Om Aṇḍa Laya Paranjōdaya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '9' முறை உச்சரியுங்கள்.

அதன் பிறகு, உங்கள் உடலை "சிறிய பிரபஞ்சம்" (பிண்டாண்டம்) எனக் கற்பனை செய்து, அது பரஞ்சோதி நாதத்தில் கரையும் காட்சியைக் கற்பனையாகக் காணவும்.

அனுபவம்:

தனிப்பட்ட பிரபஞ்சம் = அகண்ட பிரபஞ்சம்.

மந்திரம்:

"ஓம் லய நாதாய நமஹ"

(Om Laya Nādaya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை '108' முறை உச்சரியுங்கள்.

விரிந்த பிரபஞ்சத்தை மீண்டும் பீஜமாகச் சுருக்குங்கள்.

அதிலும், அந்த பீஜம் பரஞ்சோதியில் கரைகிறது என்று காணுங்கள்.

அனுபவம்:

**உருவாக்கமும், அழிவும் - இரண்டும் உள் சாட்சியோடு.**

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

ஒலி அலை அளவு:

741 Hz (Inner Clarity - சிந்தனைத் தூய்மை).

அதாவது, இந்த ஒலியின் இசையை காதுகளால் 10 நிமிடங்கள் மட்டும் கேட்கவும். இந்த அலைவரிசையில் நாதம் காதுகளால் கேட்கப்படுவதினால், (741 Hz) உள்ளார்ந்த தெளிவு உண்டாகும். நெற்றியின் நடுவில் (ஆஜ்ஞா) ஒளி புள்ளி தெரிகிறது என்று இதைக் கேட்டுக் கொண்டே உணரவும். சிந்தனை சீர்ப்படும், மூளை அலைகள் சமநிலையாகும்.

குறிப்பு:-

[இந்த அதிவெண் கொண்ட நாத ஒலி அலைகள் மற்றவர்களுக்கு இடையூறு செய்யாத நிலையில், தனியாகத்தான் கேட்க வேண்டும். அதற்கான ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு பயிற்சிகளை செய்யவும். இந்த அதிவெண் ஒலி அலை அளவுகள் மட்டுமே, இன்று நாதமாக கேட்க வேண்டும். இதற்கான ஒலி அதிவெண் 741 Hz (frequency) அடங்கிய நாதம் உங்களுக்கு இன்று கொடுக்கப்படும்.]

இந்த ஒலி அதிவெண் அலைவரிசை உங்களுடைய உடல் முழுவதும் பரவி, உடலையும், மனதையும் தூய்மையாக்கி, உடல், உணர்வு, சூழல் என எல்லாமே அறியப்பட்டு, அவைகளுக்குள்ள வித்தியாசம் தெளிவாக விளங்கும்.

