

# நாத யோகம்

(பத்தொன்பதாம் நாள் பயிற்சி)

## நாள் 19 - செயல் ஒருமை

### த்ரிஷ்டி வரைபடம்

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

### பயிற்சி:

இன்று முதல் எந்தச் செயல்கள் செய்வதற்கு முன்பாக - "இது பரஞ்சோதி சக்தி மூலம் நடக்கின்றது" என்று உங்கள் மனதில் உறுதி கொள்ளவும். உண்மையில் உங்களுக்கு என்று ஒரு தனி மனம் கிடையாது. அப்படி தனி மனம் உருவாக்கப்படுவது என்பது, மற்றவர்களால் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களின் அடிப்படையில் உங்கள் மனம் உண்டாகியுள்ளது. ஆகவே, அந்த மனம் போன போக்கில் நாம் போகக் கூடாது.

தனி மனம் அழிக்கப்பட வேண்டும். அதாவது, அந்த தனி மனதை ஈஸ்வர மனமாகிய பிரபஞ்ச மனதுடன் (Cosmic Mind) ஒப்படைத்துவிட வேண்டும்.

தனி மனம் மறைந்த பின், இங்கு என் பணி என்ன?

தனி மனம் இருக்கும் போது, "என்" பணி என்பது, என் விருப்பம், என் பயம், என் இலக்கு எனும் அஹங்கார நோக்குடன் எப்போதும் இருக்கும்.

ஆனால், தனி மனம் மறைந்து, எல்லாம் "ஈஸ்வர மனம்" என்று தெரிந்தால், பணி என்பது "நான் செய்யவேண்டியது" அல்ல. அது ஈஸ்வர சிந்தனையின் ஓட்டத்தில் நிகழும் நிகழ்வு.

அப்படியானால், அந்த ஈஸ்வர நியதியை, (நிகழ்வை) "அறிவது" எப்படி?

ஈஸ்வர நியதில் நம்மிடம் தனியாக திட்டமிடுவது இல்லை. அது உள்ளுக்குள் எழும் ஈர்ப்பு, உந்துதல், சந்தர்ப்பங்கள், கருணை-வேண்டுகல் ஆகிய வடிவில் இயல்பாக வெளிப்படும் இயல்பு.

அத்தகைய உந்துதல் - அது உங்களின் பழைய ஆசைகள் அல்ல.

ஆனால், அமைதி நிறைந்த, தன்னலமற்ற, சுமையை குறைக்கும், பிறருக்கு நன்மை தரும் ஓட்டம் என்பதாக அவைகள் இருக்கும்.

அறிகுறிகள்:

அந்த செயலில் அக உந்துதல் இருக்கும். ஆனால், மன அழுத்தம் இருக்காது.

செய்யும்போது நேரம், சோர்வு, பயம் மறந்து விடும்.

அந்த செயல் முடிந்த பின், நான் செய்தேன் என்ற பெருமை இருக்காது.

பதிலாக, "இது நடந்தது" என்ற நிதானம் இருக்கும்.

பல சமயங்களில், சூழ்நிலையே உங்களை அதில் தள்ளும்.

### அனுபவத்தில் உணர 3 நடைமுறைகள்

(1) காலை தியானத்தில் "என் மனம் = ஈஸ்வர மனம்" எனும் பாவனை. இன்று நடக்கும் அனைத்து செயல்களும் ஈஸ்வரனின் எண்ணம். இந்த உடல் அதற்கான செயல் கருவி.

என்னால் நிகழ்வது - ஈஸ்வரன் காரியம்.

(2) தினசரி செயலில் "தன்னிலை சாட்சியாதல்". அதாவது, ஒரு செயல் நடக்கும் போது, "நான் செய்கிறேன்" என்பதற்குப் பதிலாக, "இது நடக்கிறது" என சாட்சியாகப் பார்ப்பது.

(3) இரவில் "இன்றைய பணி பதிவேடு".

அதாவது, செய்யும் தினசரி செயல்களில் எந்த எண்ணங்கள் ஈஸ்வர உந்துதல் போல இருந்தது. எந்த எண்ணங்கள் என்னுடைய பழைய பதிவுகளின் பழக்கத்தால் நடந்தது என்பதை எழுதிப் பாருங்கள்.

### உண்மையான முடிவு

இது ஒரு தேட வேண்டிய பணி அல்ல. இது - நான் = கருவி என்ற நிலையில் இருக்கும்போது, பணி தானாக உங்களைத் தேடும்.

அவ்வாறே, அந்த செயல் முடிந்ததும் - "இது என்னால் நடக்கவில்லை, அந்த சக்தி முன்னின்று நடத்தியது. அதனால் நடந்தது" என்று அனுபவம் கிடைக்கு .

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

செய்யும் செயலைக் கொண்டு அகங்காரம் அகற்றுதல்.

இன்று முழுவதும், செயல் செய்வனும் நான் அல்ல, செயலை செய்யச் சொல்வதும் என் மனம் அல்ல. எல்லாமே அந்த தூய அறிவு ஒளியாகிய பரஞ்சோதியின் நிகழ்வில் நடக்கின்றது. அதற்கான கருவிகளாக மட்டுமே இந்த உடலும், உள்ளமும் உள்ளது என்ற புரிதல் மேம்பட ஆரம்பிக்கும்.

மந்திரம்:

"ஓம் பரஞ்சோதி நாதாய நமஹ"

(Om Paranjōti Nādhāya Namaḥ)

செய்முறை:

செய்யும் செயல்கள் எல்லாமே, அந்த ஈஸ்வர நியதியில் உள்ளதை உணர்ந்தவாறு, இந்த மந்திரத்தை 3 முறை மானசீகமாக சொல்லியவாறு அந்த செயலைச் செய்ய வேண்டும்.

அத்தகைய செயல் செய்து முடிந்ததும் - "நான் செய்யவில்லை, எல்லாம் அந்த தூய அறிவாகிய பரஞ்சோதி மூலமாகவே நடந்தது" என்று எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

அனுபவம்:

செய்யும் செயலில் 'நான் செய்தேன்' என்ற அகங்கார நீக்கம்.



## 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 துரியாதீத நாதாய நமஹ"

(Om Turīyātīta Nādhāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திர ஜபத்தை மெதுவாக மனதினால் '9' முறை ஜபிக்கவும். தற்போது, துரிய நிலையைத் தாண்டி - கனவு, விழிப்பு, நித்திரை, துரியம் - என எதுவும் இல்லாத நிலையில், இருப்பதெல்லாம், பரமாத்ம நாத அலைகள் மட்டுமே என்ற புரிதல் வரவேண்டும்.

அனுபவம்:

நிலைகள், அனுபவங்கள், சிந்தனைகள் - இவைகள் அனைத்தும் அடையாளமற்ற பரம்.

மந்திரம்:

"ஓம் திவ்ய தேக ஸம்பூஷ்டாய நமஹ"

(Om Divya Deha Sambhūṣṭāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை மானசீகமாக, '9' முறை உச்சரியுங்கள்.

அதன் பிறகு, பரஞ்சோதி நாதத்தில் கரைந்த சூட்சும தேகம் எனும் மனம் தன்னுடைய அறியாமை நிலையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டு, இப்போது புதிய தூய அறிவு ஒளித் தேகமாக மாறி வெளிப்படுகின்றது என்று அனுபவிக்கவும்.

இந்த தூய அறிவு ஒளித் தேகம் தானாகச் செயல்படும் கருவி -

அதாவது, "நான்" இல்லாமல் இயங்கும் உடல், மனம் கொண்ட கருவி.

அனுபவம்:

இங்கு பரு உடல் இல்லை. ஆனால், ஒளி-உடல் உள்ளது.

அது தேவையின் நிமித்தம் இயங்குகிறது.

மந்திரம்:

"ஓம் அனந்த ப்ரபஞ்ச நாதாய நமஹ"

(Om Ananta Prapañchā Nāthāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை மானசீகமாக, '108' முறை உச்சரியுங்கள்.

ஒரே நேரத்தில் பல ப்ரபஞ்சங்களை உருவாக்கும் காட்சி.

அவைகள் வேறு விதிகளுடன் இயங்கட்டும் - ஆனாலும் நீங்கள் சாக்ஷி.

அனுபவம்:

பிரபஞ்சங்கள் = மனத்திரையில் தோன்றும் அலைகள்.

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

ஒலி அலை அளவு:

432 Hz (Universal Harmony - உலகளாவிய இணக்கம்)

அதாவது, இந்த அதிவெண் கொண்ட ஒலி நாத இசையை காதுகளால் 10 நிமிடங்கள் கேட்கவும்.

இந்த 432 Hz அதிர்வெண் கொண்ட அலைவரிசையில் உங்களால் கேட்கப்படும் ஒலி நாதம் மட்டுமே, உங்களை ஈஸ்வர நியதியில் முழுமையாக நிற்க வைக்கும். இந்த "ஒட்டுமொத்த பிரபஞ்சமும் நானே" என்ற நிலையில், எல்லாவற்றிலும் தன்னைக் காணுகின்ற கருணை, அன்பு என்ற உணர்வு மேலோங்கும். இந்த அதிவெண் நாதம் புறக் காதுகளால் கேட்கப்படுவதினால், இந்த 'பிரபஞ்சத்தில் நான் இருப்பதுப் போல, இந்த பிரபஞ்சமும் என்னுள்தான் இருக்கின்றது' என்பது மனதிற்கு நன்கு விளங்கும்.

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 (432 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.

**ஓம் தத் ஸத்!**