

நாத யோகம்

(இருபதாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 20 - உலக காரியங்களில் தானியக்கம்

த்ரிஷ்டி வரைபடம்

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

பயிற்சி:

சந்திப்பு, உரையாடல், வேலை - என எதுவாக இருந்தாலும், "நான்" பங்கேற்கவில்லை. அந்த தூய அறிவாகிய பரஞ்சோதி பங்கேற்கிறது என்பதை உள்ளத்தில் உணருங்கள். இனி எந்தச் செயல்கள் செய்தாலும், அது என் செயல் அல்ல. அந்த செயலுக்குண்டான உண்மையான 'நான்' என்பது, அந்த ஈஸ்வரனாகிய பரஞ்சோதி மட்டுமே.

அவ்வாறே, அந்த செயல் முடிந்ததும் - "இது என்னால் நடக்கவில்லை, அந்த ஈஸ்வரனே எல்லாவற்றையும் முன்னின்று நடத்தினான். அதனால், அவைகள் என்னால் நடந்தது என்ற அகங்காரம் இனி எப்போதும் இவனுக்கு/இவளுக்கு இல்லை" என்பதாகப் பார்க்கவும். எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே நேரத்தில், சாக்ஷியாகவே இருங்கள்.

1. சாட்சி நிலை = அலைக்கடலில் கரை

மனம் - அலை,

உலகச் சம்பவங்கள் - அலை ஓட்டம்,

நீங்கள் - கரை.

அலை வரும், போகும். ஆனால், கரைக்கு ஒன்றும் ஆகாது.

சாட்சி நிலை அதேபோல - நிகழ்வுகள் நடக்கும். ஆனால், நான் என்பவன் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

2.. "நான் செய்கிறேன்" மறையும்போது...

அஹங்காரம் = "நான் செய்கிறேன்" என்ற மன ஒப்புதல்.

சாட்சி நிலையில், இந்த ஒப்புதல் உடைந்து விடுகிறது.

செயல் நடப்பது உடல், மனம், சூழ்நிலை வழியாக. ஆனால் அதைச் செய்யும் சக்தி - ஈஸ்வர சக்தி.

அனுபவம்:

"செயல்கள் என் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அவைகள் ஒரே பெரிய சக்தியின் சுழற்சியில் இயங்குகின்றன" என்பது உள்ளே ஆழமாக நிலைத்து விடும்.

3. ஈஸ்வர ஓட்டத்தில் வாழும் அறிகுறிகள்

மன அழுத்தமின்மை - செய்ய வேண்டியவை செய்யப்படும்.

தள்ளிப்போடுதல் இல்லை, ஆனால் அவசரம், பயம் இல்லை.

விளைவு பற்றற்ற நிலை - நிகழ்வு வெற்றி அல்லது தோல்வி என்ற இருமையில் சிக்காமல், நடப்பவைகளின் சாட்சி ஆக இருப்பது.

சூழ்நிலை ஒத்திசைவு - உங்கள் வாழ்க்கையில் நிகழ்வுகள் தேவையான நேரத்தில், தேவையானவர்களுடன், தானாக ஒத்திசைந்து போகும்.

கருணை விரிவு - பிறரை "அவர்" என்று பார்க்காமல், ஓட்டத்தின் இன்னொரு வெளிப்பாடு என்று காண்பது.

உள்ளார்ந்த அமைதி - வெளியில் புயல் இருந்தாலும், உள்ளே ஒரு நிலையான அமைதி இருக்கும்.

4. நவநாதர்களின் நாத யோகம் பார்வை

நவநாதர்கள் இதை "அமனஸ்கம்" (மனமற்ற நிலை) என்று அழைப்பார்கள்.

மனம் இல்லாமல் செயல் நடப்பது.

நாதம் (ஒலி-சக்தி) உள்ளே ஓடுவது போல,

செயல் (ஈஸ்வர ஓட்டம்) வெளியில் ஓடுகிறது.

சாதகர் உள்ளே நாதத்தின் சாட்சி.

அதே சாதகர் வெளியில் ஓட்டத்தின் சாட்சி.

5. தினசரி உபாயம் - ஈஸ்வர ஓட்ட அனுபவம்

(மொத்தம் 5 நிமிடம் - எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்)

2 நிமிடம் - மூச்சை கவனியுங்கள்.

உள் மூச்சு - ஈஸ்வர உள் ஓட்டம்,

புற மூச்சு - ஈஸ்வர புற ஓட்டம் என பாவனை இருக்கட்டும்.

2 நிமிடம் - நடப்பதைக் கவனியுங்கள்.

"உடல் நகர்கிறது - வார்த்தைகள் வருகிறது - நிகழ்வு நடக்கிறது".

கடைசி 1 நிமிடம் - மனதில் சொல்லுங்கள்: "எல்லாம் ஈஸ்வர ஓட்டம்; நான் சாட்சி மட்டுமே."

இதை சில வாரங்கள் தொடர்ந்து செய்வதால், வாழ்க்கை முழுவதும் ஓட்டத்தின் கருவி என்ற அனுபவம் உறுதியாகும். அந்த நிலையில், தீர்மானங்கள் இயல்பாக உருவாகும். செய்ய வேண்டியதைச் செய்யும் சக்தி தானாகவே வரும். எதிர்ப்பும், மனச் சமையும் கரைந்து விடும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

உலகில் விவகாரங்களில் ஈடுபட்டாலும், உள்ளே பிணைப்பு இல்லாமை.

மந்திரம்:

"ஓம் லோகசாக்ஷி பரமாத்மனே நமஹ"

(Om Lōkasākṣi Paramātmāne Namaḥ)

செய்முறை:

மக்கள் சந்திப்புகள், உரையாடல்கள், வேலைகள் – என எல்லாவற்றிலும் இந்த மந்திரத்தை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் மனதிற்குள்ளாகவே ஓட விடவும். இந்த உடல், வாக்கு, மனம் – எல்லாமே பரமாத்ம தானியக்கத்தில் உள்ளது என்பதை எப்போதும் உணரவும்.

அனுபவம்:

செயல்களில், உலக விவகாரங்களில் ஈடுபாடு இருந்தும், அவைகளில் பிணைப்பு இல்லாமை உண்டாகும்.

இன்று இரவு ஓய்வு நேரத்தில் செய்யும் பயிற்சிகள்

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

மந்திரம்:

இந்த மந்திரத்தை மானசீகமாக, '9' முறை உச்சரியுங்கள்.

"ஓம் அகண்ட சமரஸாய நமஹ"

(Om Akaṇḍa Samarasāya Namaḥ)

செய்முறை:

உலகம் = பரம்,

பரம் = நான்.

நான் = நாதம்.

மனதின் எல்லா வேறுபாடுகளும் களைந்து, தூய அறிவில் கரைந்து, இருப்பதெல்லாம் ஒரே அகண்டம் என்ற உணர்வு மேலோங்கும்.

அனுபவம்:

இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒரே பரமாத்ம அலை.

மந்திரம்:

"ஓம் லோக-வ்யவஹார பரமாத்மனே நமஹ"

(Om Lōka-Vyavahāra Paramātmāne Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திர ஜபத்தை மெதுவாக மனதினால் '9' முறை ஜபிக்கவும்.

இப்பொழுது உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெற்ற அந்த ஒளித் தேகம் மூலம் உலகில் நீங்கள் இயங்குகிறீர்கள். ஆனால், "நான் செய்கிறேன்" என்ற அபிமானம் இப்போது இல்லை.

எல்லா செயல்களும், நாத அலை – அது பரமாத்மாவின் இயல்பு எனும் உணர்வுடன் நடைப்பெறும்.

அனுபவம்:

இனி உங்கள் வாழ்க்கை = பரஞ்சோதி நாதத்தின் வெளிப்பாடு.

மந்திரம்:

"ஓம் ப்ரபஞ்ச சஞ்சாராய நமஹ"

(Om Prabañcha Sañchārāya Namaḥ)

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை மானசீகமாக, '108' முறை உச்சரியுங்கள்.

தியானத்தில், உங்கள் ஒளித் தேகம் பல ப்ரபஞ்சங்களில் பயணிக்கும்.

அங்குள்ள உயிர்கள், சூழல், காலம் - அனைத்தும் உங்கள் பார்வைக்கு.

அனுபவம்:

இனி "காலம்", "இடம்" என்ற எல்லைகள் முற்றிலும் இல்லை.

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

ஒலி அலை அளவு:

852 Hz (Awakening Inner Self - உள் சுயத்தை எழுப்பதல்)

அதாவது, இந்த அதிவெண் கொண்ட ஒலி நாத இசையை 10 நிமிடம் கேட்கவும்.

இந்த 852 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 இருப்பது போல, இந்த பிரபஞ்சமும் என்னுள்தான் இருக்கின்றது' என்பது மனதிற்கு நன்கு விளங்கும்.

குறிப்பு:-

[இந்த அதிவெண் கொண்ட நாத ஒலி அலைகள் தனியாகத்தான் கேட்க வேண்டும். அதற்கான ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்துக் கொண்டு பயிற்சிகளை செய்யவும். இந்த அதிவெண் ஒலி அலை அளவுகள் மட்டுமே, இன்று நாதமாக கேட்க வேண்டும். இதற்கான ஒலி அதிவெண் (852 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!