

ரிபு கீதை

(அனுபவப் பயற்சிகள்)



ப்ரக்ஞன்

ரிபு கீதை

அனுபவப் பயிற்சிகள்

(Practice Notes)

இனி நாம் கற்றுக் கொள்ள இருக்கின்ற ரிபு கீதையின் ஆழ்ந்த உட்கருத்தை உள்ளத்தில் உணர செய்வதற்கான நடைமுறைகள்.

ரிபு கீதை கூறும் கருத்துக்கள் தியானம் அல்ல...

யோகமல்ல...

சாதனையுமல்ல...

இவைகள் உணர்வை நேராக உண்மைக்குச் சேர்க்கும் "அனுபவப் பயிற்சிகள்."

1) "உடல் இல்லா பயிற்சி"

ரிபு கீதையின் மையம்: "நான் உடல் அல்ல."

➤ எப்படி செய்ய வேண்டும்:

கண்களை மூடுங்கள்.

உங்கள் கை, கால், முகம், மார்பு... எல்லாவற்றையும் மனத்தில் கவனித்துப் பாருங்கள்.

ஒவ்வொன்றையும் மனத்தில் சொல்வது:

"இது உடல்... நான் அல்ல."

"இது நான் அறிந்த ஒன்று... நான் அறிந்தவன் அல்ல."

5 நிமிடங்களில் உடல் "நான்" என்ற உணர்வு சிறிது குலைகிறது.

இது ரிபு கீதையின் முதல் கதவைத் திறக்கும்.

2) "நான் பார்க்கிறவன் அல்ல; நான் சாட்சி" பயிற்சி

எல்லா நினைவுகளையும், சுக-துக்கங்களை...

"படமாக" பார்க்க வேண்டும்.

➤ செய்யும் முறை:

ஒரு எண்ணம் எழுகிறதா?

அதை பின்தொடர வேண்டாம்.

வெறும் இவ்வாறு சொல்:

"இது தோன்றும் ஒன்றே, நான் அல்ல."

மெல்ல மனம் ஒரு "நாடகம் நடக்கிறது... நான் பார்ப்பவன் கூட இல்லை...

நான் இருப்பதே" என்று நிலைபெறும்.

3) "உலகம் கனவெனப் பார்க்கும்" பயிற்சி

ரிபு கீதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லும் ஒன்று:

"உலகம் கனவு போல தோன்றும் கற்பனை."

► செய்யும் முறை:

நீங்கள் பார்க்கும் அனைத்தையும்

(மரம், வீடு, மனிதர், வேலை, பிரச்சினைகள்...)

5 நொடிகள் கவனித்து:

"இது கனவ்வுப் பொருள்."

"இது தோன்றுவது... மறைவது..."

"நான் மட்டும் மாறாதவன்."

இது மிகவும் சக்திவாய்ந்த பயிற்சி.

அதனால் மனம் உடனே இலகுவாகும்.

4) "அது தோன்றுகிறது... ஆனால் அது நான் அல்ல" பயிற்சி

இது மனத்தை மிக வேகமாக மெளனப்படுத்தும்.

➤ செய்யும் முறை:

எதை உணர்ந்தாலும்

உடனே மனத்தில் சொல்வது:

"உடல் – தோன்றுகிறது; நான் அல்ல."

"நினைவு – தோன்றுகிறது; நான் அல்ல."

"உணர்வு – தோன்றுகிறது; நான் அல்ல."

"உலகம் – தோன்றுகிறது; நான் அல்ல."

இதன் பலன்:

மனம் தன்னைச் 'செய்தவன்' என நினைக்காது.

ஆத்ம சுத்தம் வெளிப்படும்.

5) "யார் அனுபவிப்பவன்?" விசாரணை

ரிபு கீதையின் ஆழமான நோக்கம்

ரமணர் சொல்லும் "நான் யார்?" க்கு இணையானது.

➤ செய்யுமுறை:

எந்த உணர்வு வந்தாலும் கேள்:

"இதைக் காண்பவன் யார்?"

"இந்த எண்ணம் யாருக்கு வருகிறது?"

"இந்த துக்கத்தை உணருபவன் யார்?"

"இப்போது யார் இருப்பதை உணர்கிறேன்?"

மெல்ல அனுபவிப்பவன் காணாமல் போகிறான்.

மீதமிருக்கும் "ஆத்மா வெளிச்சம்" மட்டுமே.

6) "நான்-நான்" உணர்வில் நிற்கும் பயிற்சி

ரிபு கீதைச் சொல்வது:

"நானே ப்ரஹ்மம் – இதையே உணர்ந்து நிலைபெற வேண்டும்."

➤ **செய்யும் முறை:**

மனம் அமைந்திருக்கும் போது

உடலின் இருப்பு உணர்கிறீர்களா?

அதைப் புறக்கணித்துவிட்டு

உள்ளத்தில் எழும் எளிய "நான்" உணர்வையேயே பிடி.

அந்த "நான்"க்கு முன்னே எண்ணங்கள் தோன்றும், மறையும்.

ஆனால் "நான்" தானே மாறாமல் இருக்கும்.

அந்த அனுபவத்திலே சில நொடிகள் நிலைபெறுங்கள்.

அது தான் ரிபு கீதையின் சித்த சாகர ஸ்தானம்.

7) "எல்லாம் என்னுள் தோன்றுகிறது" பயிற்சி

உண்மை என்ன?

உலகம் உன் உள்ளத்தில் தோன்றுகிறது.

➤ செய்யும் முறை:

நீ பார்க்கும் காட்சி, உடன் அதைப் பின்வாங்கிப் பாருங்கள்:

"இது வெளி இல்லை...

இது என் உள்ளுணர்வில் தோன்றும் படக்காட்சி."

உள்ளத்தை விட பெரிய 'உலகம்' இல்லை என்பதை உணரலாம்.

8) "பரம்பொருள் ஒன்றே" என்ற நேரடி உணர்வு

ரிபு கீதையின் மிகப் பெரிய பயிற்சி:

➤ செய்யும் முறை:

எதை பார்த்தாலும் (மரம், மனிதன், வலி, மேகம், ஒலி)

உடனே மனதில் சொல்ல வேண்டும்:

"இதுவும் நானே; நானே இதுவும்."

இது மனத்தின் இருமையை அழிக்கிறது.

தனி நபரான 'நான்' கரைந்து போகிறது.

9) "சும்மா இரு - இருப்பு அனுபவம்" பயிற்சி

ரிபு கீதையின் அடிப்படை "உள்ளம் அமைதி".

➤ **செய்யும் முறை:**

5 நிமிடங்கள்

எதையும் செய்யாமல் சும்மா **"இருப்பது"** மட்டும் உணருங்கள்.

நீங்கள்:

சுவாசிக்கிறீர்கள்!

விழித்திருக்கிறீர்கள்!

ஆனால் எதையும் செய்யவில்லை!

இது மிகப் பெரிய சக்தி.

ஏனெனில் இங்கே, சாதனை இல்லை - சாதனைகள் தேவையும் இல்லை.

10) "நான் எங்கும் நிறைந்தவன்" உணர்வு பயிற்சி

இது அத்வைத அனுபவத்தின் உச்ச நிலை.

► செய்யும் முறை:

நீங்கள் இருக்கும் அறையில்

உடலைக் கடந்து

சுற்றியுள்ள வெளிவெளியை உணருங்கள்.

பிறகு மனதில் சொல்லுங்கள்:

"நான் இங்கே மட்டும் இல்லை...

நான் முழு இடத்தையும் நிறைந்திருக்கிறேன்..."

நீங்கள் விரிவாகி அனுபவிக்கத் தொடங்குவீர்கள்.

இது ரிபு கீதையின் புத்திசொல்லல்ல –

அனுபவம்.

இது கடைசி பயிற்சி – மிக முக்கியமானது

11) "உணர்வு-இருப்பு மட்டுமே நிஜம்" பயிற்சி

நீங்கள் விழித்திருப்பதை

படமாகப் பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

எல்லா அனுபவங்களையும் தாண்டி

ஒரு தெளிவு மட்டும் இருக்கும்:

"நான் இருக்கிறேன்."

அதைப் பிடித்து நிற்குங்கள்.

அது தூய பிரம்மம்.

இவைகள் எல்லாம் தினந்தோறும் 5-10 நிமிடங்கள் செய்தால் என்ன நடக்கும்?

மனம் சுறுசுறுப்பான ஓட்டத்தை இழக்கும்

உடல் உணர்விலிருந்து வெகு மெதுவாக விடுவிப்பு வரும்

சுக-துக்கம் தூரத்திலிருந்து தெரியும்

'நான்' என்ற உணர்வு ஆழமான அமைதியாக மாறும்

உலகம் கனவு போல மெலிதாகத் தோன்றும்

"நான் பிரம்மம்" என்பது யோசனை அல்ல – அதுவே அனுபவமாக மாறும்

இதுதான் ரிபு கீதையின் நேரடிப் பயன்.

ஓம் தத் ஸத்!

ரிபு கீதை

(அனுபவப் பயற்சிகள்)



ப்ரக்ஞன்