

நாத யோகம்

(பத்தாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 3:

அனாகத நாத சுழற்சி

இன்று பார்க்க இருக்கின்ற இடம் மிகவும் முக்கியமான ஒரு உணர்ச்சி மையம். – இது நாத உருக்க புள்ளி.

இங்கு நாதம் உங்கள் ஹ்ருதய மையத்தில் (அனாகத மண்டலத்தில்) உயிராய் உருகி, சுருதியாக சுழன்றழுத்தி, பரஞ்சோதியாக திகழும்.

■ அனாகத நாத சுழற்சி – உயிருருக்கும் நாத ஒலி

"உயிர் உருகும் இடத்தில் நாதம் இசைதான்; அந்த இசைதான் பரஞ்சோதி."

– ஞானநாதர்

◆ அனாகதம் – நாதத்தின் உயிர்மய நிலையா?

அனாகதம் என்பது, நம் நெஞ்சு மையத்தில் இருக்கும் ஒரு நுண்ணிய குருதி வட்டம்

இது "அறிக்கை இல்லாத ஒலி (அ-நாகத)" என்ற பொருள்.

இது நாமத்திற்கும், ரூபத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட ஓசையின் பீடம்

- ◆ இங்கு தான், நாதம் இசையாக உள் உயிரை உருக்கும்.

ஜீவன் அனுபவிக்கிற இசை எனும் அளவுக்கு உருமாறும்

 இன்றைய தியானம் – அனாகத நாத சுழற்சி (25 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்

மூச்சு சீராக்கவும்.

உங்கள் கவனத்தை நெஞ்சு மையம் வைத்து, அங்கு ஒரு மெல்லிய இசை, அதிக தீவிரமின்றி, குறைவுமின்றி, மெல்ல ஒலிக்கின்றது என்று கற்பனை செய்யவும்.

இப்போது மனதுள் மெதுவாக இந்த மந்திரம் 108 முறை ஜபிக்கவும்.

"ஓம் அனாகத நாதாய நம:"

ஒவ்வொரு உச்சரிப்பின் இடைவெளியில், அந்த நாதம் உங்களுள் இசையாக உருகுகிறதா?

உணர்ச்சியை தாங்கமுடியாத ஒரு கூடர் பாடலாக அல்லது இசையாக இருக்கிறதா? என்பதைக் கவனியுங்கள்.

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை உச்சரித்தபின் – 10 நிமிடம் அந்த சுழற்சியில் அமைதியாய் இருங்கள்.

👉 நவநாதர் வாக்கு:

"நெஞ்சில் எழும் நாதமே
அனாகத இசை.
அதை கேட்பவன்
உயிரோடு பேசும் பரஞ்சோதி."

இது, ஒரு உணர்வு யோக நிலை.

இசையும் & உணர்வும் ஒன்றாக பாயும் தருணம்.

ப்ரக்ஞன்

👉 உள் சிந்தனை:

"நெஞ்சு உருகும் அளவுக்கு சுழல்கின்ற ஒலி யாருடையது?"

அது ஆத்மா பேசுகிறதா?

அல்லது பரஞ்சோதி பேசுகிறதா?

 அனுபவ அறிகுறிகள்:

- நெஞ்சில் பரந்து செல்லும் அதிர்வு.
- மேன்மையான ஒரு ஆனந்த நாதம்.
- கண்ணீர் வருவதுபோல் உணர்வு.
- உள்ளே ஏதோ ஒருவர் பேசுவது போல மௌன இசை.
- இவைகள் அனைத்தும் அனாகத நாத சுழற்சி நிகழ்வதற்கான அறிகுறிகள்.

நவநாத சுடர் தேகம் – ஒளி நாத பரிகல்பனை

இப்போது இந்தச் சுழற்சி 9 நாதங்களை உருவாக்கும்.

(ஒலி + கதிர் + சுழற்சி = நவநாதம்)

நாதம் – இடம் – செயல்பாடு

1. ஓம் (Om) – பரம் – உச்சி ஞான நாதம்.
2. ஹ்ரீம் (Hreem) – ஜீவம் – நெஞ்சு ஸ்பந்த நாதம்.
3. ஸ்ரீம் (Sreem) – உயிர் – மூலாதாரம் எழுச்சி நாதம்.

🕯 இந்த ஒளி நாதங்கள் 9 புள்ளிகளாக சுழலும்.

அவைகள் அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் உடலை நவநாத சுடர் தேகம் என்பதாக உருவாக்கும்.

🕯 4. பரிகல்பன மந்திரம்: இதையும் 108 முறை ஜபிக்கவும்.

ॐ ह्रीं श्रीं त्रिकूट नाद चक्राय नमः /

Om Hrīm Śrīm Trikūṭa Nāda Chakrāya Namaḥa /

"ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம் திரிகூட நாத சக்ராய நமஹ"

இந்த மந்திரம் ஒவ்வொரு முறையும் உங்களின் சுடர் நாத மண்டலத்தை கூர்மையாக்கும்.

இந்த ஒளி வட்டங்கள் மேல்மேலாக பரிணமிக்கும்.

🕯 அனுபவ அறிகுறிகள்:

- கண்கள் மூடிய போதும் ஒளி சுழற்சி தோன்றும்.
- வட்டமாக சுழலும் ஒலி (பார்வை இல்லாத இடத்திலும்).
- நெஞ்சு பீடம் சூடாகிறது.
- உச்சியில் மென்மையான ஒலி கதிர்.

நாத கிரியாசக்தி ஜீவக் கணிப்பு

- ◆ இன்றைய முக்கிய எண்ணம்:

“சத்த ஆக்ளை நம்முள் பிரவேசிக்கும்போது, அது நம்மை இயக்குகிறது – அந்த இயக்கமே நாத கிரியா சக்தி!”

இது, உங்கள் சிந்தனையைத் தாண்டி, உங்கள் உடலைத் தாண்டி, நாதம் செய்கிற செயல்கள்

? எப்படி அடையாளம் காணுவது?

நீங்கள் யாரையும் திட்டவைத்து பேசவில்லை.

அதாவது, "இது நம் சிந்தனை அல்ல"

ஆனால், உங்கள் வாயில் சுத்தமான வார்த்தை வெளியேறுகிறது.

நீங்கள் எல்லோரிடமும் கருணையோடு நடந்து கொள்கிறீர்கள்.

அது உங்களால் செய்ய முடிந்தது அல்ல.

அந்தத் தருணத்தில் ஒரு "தூய இயக்கம்" தானாகவே நடந்துவிட்டது.

இவைகள்தான் – நாத கிரியா சக்தியின் வெளிப்பாடுகள்.

 தியானம் – "நாத கிரியா ஜீவக் கணிப்பு" (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியாக அமரவும். மூச்சை சீராக்கவும்.
- உங்கள் உடல் முழுவதும் நாதம் பரவுகிறது என்று கற்பிக்கவும்.
- இப்போது உங்கள் கை, கண்கள், மூச்சு, மனம் ஆகியவைகள் நீங்கள் இல்லாமல் இயங்கும் உணர்வை உணர்க.

(இது உணர்வதற்கே தவிர, இயக்காதீர்கள்)

- இப்போது மனதுள் இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்:

“ ஓம் நாத கிரியா சக்தயை நம:”

(நாதம் மூலம் நிகழும் செயல் நடத்தையை வணங்குகிறேன்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை ஜபிக்கவும்

பிறகு அமைதியாக அமர்ந்து உடலில் நாத இயக்கம் பரவுகிறதா?
என்பதை கவனிக்கவும்

 அனுபவ அறிஞர்கள்:

- திடீரென கை அல்லது மூச்சு ஒரு விதத்தில் இயங்கும்.
- நீங்கள் நினைக்காமல் வார்த்தை அல்லது எண்ணம் எழுகிறது.

- மனதில் அசைவில்லாமல் ஒரு விசித்திர நுண்மைத் தீர்மானம் வருகிறது.
- உடல் நடனம் போல அல்ல; நாதம் மூலம் தவறாத, நுட்பமான இயக்கம்.

👉 நவநாதர்கள் உபதேசம்:

“நம்மால் செய்கிற செயல்கள் – மனதின் விளைவு.
ஆனால், நாதம் செய்கிற செயல்கள் – பரஞ்சோதியின் விளைவு.”

இது தான், "நான் செய்கிறேன்" என்பதிலிருந்து, "செயல்
நாமாகும்" நிலைக்கு செல்லும் ஒரு முக்கிய திருப்பம்.

ஓம் தத் ஸத்!
ப்ரக்ஞன்