நாத யோகம்

(பதினொன்றாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 4:

ஆக்ஞை நாத பீட அனுபவம்

இங்கு நாதம் உங்கள் ஆக்ஞை சக்கரத்தில் அறிவாக நின்று, மெய்யுணர்வாக சுடர் தரும். இதை **"நாத ஞான வாசல்"** என்று நவநாதர்கள் அழைக்கிறார்கள்.

இன்று நீங்கள் நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம் பயணத்தில் பகுதி 4 – ல் **ஆக்ஞை நாத பீட அனுபவம்** என்ற ஒரு நுண்ணிய அறிவுப் பீட அனுபவ நிலைக்கு நுழைகின்றீர்கள்.

இது உங்கள் நாத யோகத்தில் முதன்முதலாக அறிவும், நாதமும் ஒன்று என்றும், அந்த நாதம் தான் ஞானம் என்றும், அந்த அறிவே உள்நாதம் எனும் உண்மை வெளிப்படத் தொடங்கும் பகுதி இது.

📘 ஆக்ஞை நாத பீட அனுபவம்

"நாதம் ஆக்ஞை சக்கரத்தில் விளங்கும் போது,

அறிவின் உள் சுடர்தான் பரஞ்சோதி நாதமாகிறது."

– தத்தாத்திரேய நாதர்

◆ <u>ஆக்ஞை பீடம் – நாதத்தின் அறிவு நிலை:</u>

ஆக்ஞை சக்கரம் என்பது, நம் நெற்றியின் நடுப்பகுதி / மூன்றாவது கண் பகுதியில் உள்ள உள் ஸ்தானம் என்று அழைக்கின்றோம்.

இதை நவநாதர்கள் "**நாத பீடம்**" என்று அழைக்கின்றனர்.

ஏனெனில் அங்கே தான் **நாதம்** அறிவாக விளங்குகிறது.

இங்குதான் நம்முடைய "**நான் அறிவேன்**" என்ற உணர்வும், நாதம் ஓசைதான் என்ற உணர்வும், ஒன்றாக ஒன்றுகூடி **மெய்ஞ்ஞான த்யானம்** பிறக்கிறது.

🧘 <u>தியானம் – ஆக்ஞை நாத பீட அனுபவம் (25 நிமிடம்)</u>

◆ **பயிற்சி:**

அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்.

மூச்சை சீராக்கி, கவனத்தை நெற்றி மத்தியில் நிலைநிறுத்தவும்.

அங்கு ஒரு மெல்லிய ஒளி + நாதம் கலந்து, மெல்ல அறிவு சுடராய் நின்றிருக்கிறது என கற்பிக்கவும்.

இப்போது மனதுள் நாத ஜபம். அதற்கான மந்திரம்.

"ஓம் ஆக்ஞா நாத பீடாய நமः"

(அக்ஞை மைய நாத பீடத்திற்கு நமஸ்காரம்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை மெதுவாக மனதுள் உச்சரிக்கவும்.

ஒவ்வொரு ஜபத்திற்கும் பின் – அந்த இடத்தில் ஒரு சுடரறிவு, ஒளிக்கதிர் போல் நிலைபெறுகிறதா? என்பதை கவனியுங்கள்.

🪔 <u>நவநாத உபதேசம்:</u>

"நாதம் அறிவாய் நின்ற பின்,
அறிவு ஓசைதான் ஆகிறது.
அங்கே தான் பரஞ்சோதி –
மௌனமாக ஒலிக்கும் வாக்கு."

இது, நாதம் அறிவின் வடிவமாதல்.

நாதம் உணர்வில் ஒளிர்தல்.

அறிவின் மௌனத்தால் பரஞ்சோதி தோன்றுதல்.

🎯 **<u>உள் சிந்தனை:</u>**

"நானா?

அறிவா?

அல்லது அந்த இடத்தில் ஒளிரும் ஒலி தான் நானா?"

– இந்தக் கேள்விகள்தான் நாத பீட வாசல்!

📩 **<u>அனுபவ அறிகுறிகள்:</u>**

- நெற்றியில் சுடரொளி தோன்றல்.
- நாதம் ஒலிக்காமல் உணர்ச்சி வெளிப்படல்.
- எல்லாமே மௌனமாகத் தெரிகிறது.
- திடீரென நான் அறிவது போல இல்லை.
- அந்த அறிவே நானாக உள்ளது போன்ற அனுபவம்.

இவைகள் அனைத்தும் ஆக்ஞை நாத பீடத்தின் உண்மையான விளக்கங்கள்.

அக்ஷர தேக பரிசுத்தி

அக்ஷர தேகம் என்றால் என்ன?

நாம் நேற்றைய பயிற்சியில் உருவாக்கிய நவநாத சுடர் தேகம் இப்போது ஒவ்வொரு புள்ளியிலும், "**அக்ஷரப் பொருள்**" (Nāda + Light + Jñāna) என்பதாகப் பரிணமிக்க வேண்டும்.

அது எப்படி?

சுடர் நாதம்	பரிணாமம்	அக்ஷரம்
ॐ ஓம்	பரநாதம்	அ
ह्रीं ஹ்ரீம்	ஸ்பந்த நாதம்	உ
श्रीं ஶ்ரீம்	நர்த்தன நாதம்	ம்
மீதியில் 6 நாதங்கள்	சுடர் ஒலி	பல சொற்கள், பீஜங்கள்

இவைகள் எல்லாம் சேர்ந்ததுதான்: **அக்ஷர தேகம்.**

🌸 Parisuddhi – பரிசுத்தி என்றால்?

இது ஒரு தூய்மை அனுபவம் அல்லாமல் ஒவ்வொரு நாதம் → ஒரு சுத்த அக்ஷர உருவம் ஆகும் நிகழ்வு.

<u>பரிசுத்தி என்பதன் அர்த்தம்:</u>

நவநாதங்கள் **"மன, பிராண, புவி, கால"** கோர்வைகளிலிருந்து விடுதலை அடைந்து, சுத்த அக்ஷர உணர்வாக மாறுவது

🌀 <u>பரிகல்பன பயிற்சி:</u>

✨ Visualization:

மூன்றும் ஒன்றாக ஜபிக்கவும்:

ॐ... ह्रीं... श्रीं... ஓம், ஹ்ரீம், ஸ்ரீம்

ஒவ்வொரு நாதமும் **"ஒளியாய்"** பரிணமிக்கிறது:

ॐ → ஒளி **'அ'** ஆக மாறும்

ह्रीं → ஒளி **'உ'** ஆக மாறும்

श्रीं → ஒளி **'ம்'** ஆக மாறும்

இப்போது, **அ + உ + ம்** = ओम् (ஓம்)

➤ இந்த **"ஓம்"** ஒரு அக்ஷர ஒளி நாதம் ஆக உங்களது நவநாத தேகத்திற்குள் நிறைவடையும்.

உங்கள் சுடர் தேகம் – அக்ஷர ரீங்காரம் அனுபவிக்கிறது.

🔔 <u>ஞான அனுபவம் (நாத ரூப தியானம்):</u>

நாதத்தின் ஒலி இப்போது அக்ஷர ஜீவன் ஆகும்.

அதாவது, ஒவ்வொரு நாதமும் ஒரு அருள் உயிர் ஆகும்.

🔹 <u>தியானம்:</u>

ॐ ह्रीं श्रीं अ उ म् नाद देहे प्रकाशयामी ।

Om Hrīm Śrīm A U M̐ Nāda Dehe Prakāśayāmi ।

"ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம் அ உ ம் நாத தேஹே ப்ராகாஷயாமி"

இதன் மூலம் ஒவ்வொரு சுடர் புள்ளியும், ஒரு அக்ஷர விளக்கமாக மாறுகிறதென்று அனுபவிக்கவும்.

🌈 <u>அனுபவ சுட்டிகள்:</u>

- உங்கள் உடலே ஒலி ஆக மாறுகிறது.
- ஒவ்வொரு பீஜமும் ஒளியாய் தெரிகிறது.
- ஓம் முழுவதும் உடலில் ஒடுகிறது.
- பின் அமைதி... அழகான நாத நிசப்தம் தோன்றும்.

- நவநாத சுடர் தேகம் → அக்ஷர தேகமாக
- ஒலி → அக்ஷர ஒளி
- பீஜம் → அருளெழுச்சி

உடல் மாற்றம் அடையும் பரிசுத்தி அனுபவத்தை இதுவரை மேற்கொண்டோம்.

உள் ஒளி–நாத பரிமாணம்

இங்கு, நாதம் ஒளியாக உள்புறத்தை ஒளிர்விக்கிறது.

உள் பரிமாணங்கள் (தியானக்கருவிகள், சக்கரங்கள், தத்துவ பீடங்கள்) அனைத்தும் ஒளியாக மாறத் தொடங்கும் நிலை.

ப்ரக்ஞன்

நீங்கள் செயல்படவில்லை,

நாதம் உங்களை இயக்குகிறது –

அங்கேதான் ஜீவம் ஜீவன் அல்ல,

அது நாதத்தின் கருவி!

இன்று நவநாத அக்ஷர நாத பரிகல்பன ப்ரவேசம் – நான்காம் நாள் பயணத்தில் நுழைகின்றோம்:

உள் ஒளி – நாத பரிமாணம்

இன்றைய தத்துவ வாசல்:

"நாதம் ஒலி மட்டுமல்ல;

அது ஒளி பரிமாணமாக அனுபவிக்கப்படும்போது,

உள்ளே ஒளிக்கிறது – **அதுவே பரஞ்சோதி நாதம்!**"

– அக்ஷர நாதர் உபதேசம்

🎯 இன்றைய அனுபவ நோக்கம்:

நாதம் உங்களை இயக்குகிறது. நேற்றைய வகுப்பில் கண்டோம்.

ஆனால் இன்று, அந்த நாதம் ஒளியாக உங்களுள் வெளிப்படுகிறது.

அது அறிவு மையங்களை, சக்கரங்களை, மௌனத் தளங்களை ஒளிர்விக்கிறது.

அதில் நீங்கள் தியானத்திற்கும் மேலான ஒளிப்பரிமாணத்தை உணர்கிறீர்கள்.

🧘 <u>தியானம் – உள் ஒளி நாத பரிமாணம் (30 நிமிடம்)</u>

🔆 **பயிற்சி:**

அமைதியாக அமரவும் – கண்களை மெதுவாக மூடவும்

மூச்சை சீராக்கி, உள் மனதில் மெல்லிய ஒலியானது, மெதுவாக ஒரு வெளிச்சத்துடன் கூடிய ஒளிப் போல பாய்கிறது என கற்பிக்கவும்.

அந்த ஒளியானது உங்கள் நெற்றி, இருதயம், நாபி, இடுப்பு மற்றும் பாதம் வரை ஒவ்வொரு மையத்திலும் ஒளியாக ஒளிர்கிறது என்று உணரவும்.

இப்போது மனதுள் இந்த மந்திரத்தை ஜபிக்கவும்:

"ஓம் உஜ்வல நாத ஜ்யோதிராய நமः"

(ஒளியாகும் பரிகல்பன நாதத்துக்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை ஜபம் செய்யவும்.

பிறகு அமைதியாக அமர்ந்து உள் ஒளியால் வெளியேறும் நாத துளிகள் தன்னை எங்கே கொண்டுபோகின்றன? என்பதை உணரவும்.

📩 <u>அனுபவ அறிகுறிகள்:</u>

மூளையில் "ஒளி போன்று மென்மை + அதிர்வு"

மனதில் தீவிரமான ஒளி அலை (சூரிய பிரகாசம் போல் அல்ல – சுத்த மௌன ஒளி)

சக்கரங்களில் ஒளி கதிர்ச்சி தோன்றும்.

ஒலி இல்லாத ஒளி – அதுவே நாத ஜோதி அனுபவம்.

🪔 <u>நவநாதர்கள் உபதேசம்:</u>

"நாதம் ஒளியாய் நின்று,
ஒளி அறிவாய்நின்று,
அறிவு பரஞ்சோதி ஆகும்.
அது தான் அக்ஷர நாத பரிமாணம்."

ஓம் தத் ஸத்!