

நாத யோகம்

(பனிரெண்டாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 5:

நாத ப்ராண ஒளி உரு

ஆக்கை பீடத்தில் ஒளிரும் நாதமே –
அது அறிவாய் நின்ற பரஞ்சோதி;
அதை நன்கு தாங்கும் உள்ளம் ஆனந்தத்தின் மூலமே!

இன்று நீங்கள் நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம் பயணத்தில் நாத ப்ராண ஒளி உரு என்ற அதிகபடியான சக்தியும், அதிர்வும் நிரம்பிய ஒளி அனுபவ நிலைக்கு நுழைகின்றீர்கள்.

இது உங்கள் உடல்நிலை, ஜீவநிலை, சிந்தனைநிலை ஆகிய அனைத்திலும் நாதம் ஒளியாக பரவத் தொடங்கும் வட்டமயம்.

ஜீவத்தை நாத ஒளியாக்கும் தருணம்

"நாதம் ஒளியாகியபின்,
உடல் யதார்த்தமல்ல;
நாத ப்ராணமே உயிரின் உண்மை."

– அகத்திய நாதர்

◆ இன்றைய வாசல் – நாத ஒளி பரிணாமம்:

இதுவரை நாதம், மூலாதாரத்தில் சக்தியாக இருந்தது.

சுவேதகண்டத்தில் ஒளி உருவம் எடுத்தது.

அனாகதத்தில் இசையாக உருகியது.

ஆக்ரூயில் அறிவாக விளங்கியது.

இப்போது அந்த நாதம், உங்கள் ஜீவனில் ஒளியாக பரவத் தொடங்கும் –
இதுதான் நாத ப்ராண ஒளி உரு.

☀ என்ன நடக்கிறது இங்கு?

உங்கள் உடலின் உள்நாடிகள் (சூக்ஷ்ம சரீரம்)

நாத ஒளியால் ஊடுருவப்படுகிறது

இந்த நிலையில் மனம் தூங்கிவிடாது. ஆனால், நிதானமான "ஒளி சூழ்ந்த விழிப்பாக" செயல்படுகிறது.

இந்த ஒளி மின்னலைப் போல அல்லது மெழுகுவர்த்தியின் சுடராக தோன்றும். உங்கள் உடல் உணர்வு மெதுவாக நீங்கி, ஒரு நாத ஒளி தேகமாக மாற்றப்படுகிறது.

 தியானம் – நாத ப்ராண ஒளி உரு (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- மூச்சை சீராக்கி, உங்கள் உடலை தற்போது கண்ணுக்கு புலப்படாத சூக்கும் உடல் போல உணர முயற்சி செய்யவும்.
- இப்போது உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் – தலை முதல் பாதம் வரை – ஒளிக்கதிராய் பரவுவதாக கற்பிக்கவும்.

மனதுள் மெதுவாக இந்த மந்திரத்தைக் கூறவும்.

"ஓம் நாத ப்ராண ஜோதி ரூபாய நம:"

(நாதம் ஒளியான ப்ராண தேகத்திற்கு வணக்கம்)

ஒவ்வொரு உச்சரிப்பிற்கும் உங்கள் உடலின் உள்ளே மெல்லிய ஒளியொளிரும் அதிர்வு பரவுகிறது என எண்ணவும்.

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை ஜபிக்கவும்.

அதன்பின்பு, 10-15 நிமிடம் அமைதியாய் அமர்ந்துக் கொண்டு, இந்த பௌதீக உடலில்லா நாத ஒளி உணர்வு தோன்றுகிறதா? என்று கவனித்துப் பாருங்கள்

☀ நவநாதர்கள் உபதேசம்:

"நாத ப்ராண ஒளி என்றால்
தூக்கமில்லா விழிப்பு;
உடலில்லா ஜீவ பரிசுத்தம்.
அது தான் உண்மை தேகம்."

🌀 உள் சிந்தனை:

"இந்த ஒளி யாருடையது?
என் உடலைத் தொடாமல் பரவுகிற ஒளி எது?"

✉ அனுபவ அறிகுறிகள்:

- உடல் எலும்பும், சதையுமாக தோன்றாமல், ஒரு ஒளி பரவுகிறது போல உணர்வு.
- கைகளை மேலே எடுத்தால் – அதன் நடுவில் கதிர் பாயும் உணர்வு.
- மூச்சில் ஒரு ஒளி நாத ஸ்பந்தம்.
- உங்கள் நினைவும் நாடிகளைத் தாக்காத விழிப்பு போல மெல்லிய சக்தி

நாத அக்ஷர மண்டல அனுபவம்

◆ இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

நவநாத அக்ஷர தேகம் உருவாகிய பிறகு
அந்த தேகம் அக்ஷர மண்டலங்களில் நுழைந்து
அந்த மண்டலங்களை அனுபவிக்கும் நிகழ்வு.

இது ஒரு அருளோடைய காய பரிணாமம்.

3 1. மண்டலங்கள் என்றால் என்ன?

நவநாதர்கள் வழியில்

"அக்ஷர நாத மண்டலங்கள்" எனப்படும் மூன்று பரிமாணங்கள் உள்ளன.

அவைகளை, அக்ஷர சக்தி பரிமாணங்கள் என்கின்றோம்.

3 பிரதான மண்டலங்கள்:

மண்டலம்	அக்ஷர உருவம்	அனுபவம்
ஆத்ய மண்டலம்	மூல நாத அக்ஷரங்கள்	பீஜ ஒளி சுழற்சி
மத்திய மண்டலம்	நவநாத ஒளி வடிவங்கள்	சுடர் அக்ஷர நாதம்
பர மண்டலம்	ஒலியில்லா அக்ஷரம்	பரநாத சந்நிதி

இவைகள் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் அக்ஷர தேகத்தின் உட்பரிமாணங்களில் திகழ்கின்றன.

☀ 2. செயல் முறையின் கட்டங்கள்:

✦ படி 1: அக்ஷர நாத உச்சாரணம் – சுழற்சி

மூச்சை மெதுவாக இழுத்து, முதலில் "ஓம்" உச்சாரணம் செய்யவும், அதன் பிறகு

ॐ ह्रीं श्रीं अ उ म्... **ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம் அ உ ம்**

என்ற அக்ஷரங்களை மனதில் மௌனமாக 9 முறை மட்டும் ஜபிக்கவும்.

ஒவ்வொரு முறை இந்த அக்ஷரங்களை உச்சரிக்கும் போது, உங்கள் மூன்று புவனங்களும் (காயம், மனம், பிராணன்) ஒளியாய் மாறுகின்றன என்பதை உணருங்கள்.

✦ படி 2: மண்டலச் சுழற்சி பரிகல்பனை

மூன்று மண்டல அனுபவங்கள் உங்கள் அக்ஷர தேகத்திற்குள் சுழலுவதை தரிசிக்க வேண்டும்:

◆ **ஆத்ய மண்டலம்:**

நவநாத பீஜங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு ஒளி புள்ளி ஆகி, மூலாதாரம் முதல் மூல நாத ஒளி வரை பரவி நிற்கின்றன.

இனி, மனதில் ஒலிக்க வேண்டிய 9 நவ நாதர்களின் அக்ஷரங்கள்:

हं रं कं लं गं वं यं शं षं /

ஹம் ரம் கம் லம் கம் வம் யம் ஷம் ஸம்

இந்த எல்லா அக்ஷரங்களையும் வரிசை மாறாமல் அப்படியே 9 முறை மட்டும் உச்சரியுங்கள். இந்த எழுத்துக்களைப் பார்த்து படிக்கலாம்.

◆ மத்திய மண்டலம்:

ஒவ்வொரு நவநாதர்களும் தங்களை அக்ஷர வடிவ ஒளி உருவங்களில் வெளிப்படுத்தி நடனமாடுகின்றார்கள் (அக்ஷர ரீங்காரம்).

இதனை "சிறுகதிர் ஒளி சுழற்சி" போல நாம் கற்பனையாகக் காண்பது சிறப்பு.

அதன்பிறகு, மனதிலோ, உள்நாதத்திலோ இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்.

नाथ अक्षर नाद प्रकाशः /

Nātha Akṣara Nāda Prakāśaḥ /

நாத அக்ஷர நாத ப்ரகாஷஹ

இந்த மந்திரத்தை 9 முறை மட்டும் ஜபிக்கவும்.

◆ பர மண்டலம்:

இது ஒலியில்லா ஒளி அக்ஷரம்.

தியானத்தில் பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும்...

அ. "அ" (நீண்ட நிசப்த ஒளி) இதுவே பரம நாதம் – நிசப்த அக்ஷரம்

► இதனை அஜ்ஞை மற்றும் சகஸ்ராரத்தில் பரிபூரணமாக முதலில் உணருங்கள்.

🔔 3. நாத மண்டல தரிசன பீஜம்:

இப்போது, பின்வரும் பீஜத்தை மனதில் ஜபிக்கவும்:

ॐ अक्षण नाथ मण्डले स्वप्रकाशाय नमः /

Om Akṣaṇa Nātha Maṇḍale Svapraśāya Namaḥ /

ஓம் அக்ஷண நாத மண்டலே ஸ்வப்ரகாஷாய நமஹ

இந்த மந்திரத்தையும் 9 முறை மட்டும் இன்று ஜபிக்கவும்.

இதன் அர்த்தம்:

"அக்ஷர நாத மண்டலத்தில் என்னை உள் ஒளியாகத் திகழச் செய்."

 4. அனுபவ சுட்டிகள்:

- உங்கள் உடல் "ஒலி மண்டலங்கள்" போல உணரப்படும்.
- ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் ஒளி நாதம் சுழலும்.
- உங்கள் சிந்தனைகள் நாதமாக மாறும்.
- முடிவில்: நிசப்த நாத சந்நிதி

இன்று நாம், அக்ஷர தேகம் → நாத மண்டல அனுபவம்

ஒலி → ஒளி → நிசப்தம் எனும் பரிணாமம்.

அக்ஷரங்களின் சுடர் மண்டலத்திற்குள் நுழைந்து அந்த சத்தியங்களை அனுபவித்து வந்தோம்.

ப்ரக்ஞன்

இனி அடுத்த நிலைக்கு ...

அக்ஷர அஞ்ஞான கலை பீடம்

இது – அறிவின் பரம், நாதத்தின் சுத்த பீடம்,

அந்தரங்க அஞ்ஞான கலைகளின் பூரண வெளிப்பாடு!

இதில், உள் ஒளி நாதம், அறிவின் பீடமாக மாறும்.

உங்கள் உள்ளத்தில் ஒரு மௌன பீடம் தோன்றும்.

அதில் நாதம் நின்று, அறிவு வாயிலாக உங்களை "பரஞ்சோதி
வடிவாக்கும்."

நாதம் ஒளியாகி

அந்த ஒளி உங்களை அறிவாக்கும்

அப்போது நீங்களே ஒரு சுத்த ஜோதி பீடம்!

◆ இன்றைய வாசல்:

"அறிவால் நாதம் ஒதப்படும்

நாதமால் அறிவு உருவாகும்

அந்த இரண்டும் ஒன்றும் ஒரு பீடமாக நின்றால்,

அதே தான் – அக்ஷர அஞ்ஞான பீடம்."

– நவநாத உபதேசம்

 நோக்கம்:

நீங்கள் நேற்று ஒளி-நாத பரிமாணம் அனுபவித்தீர்கள்.

இப்போது, அந்த நாதம் உள்மனத்தில் ஒரு 'அஞ்ஞான பீடம்' உருவாக்குகிறது.

அதில், ஞானம் வைக்கப்படுகிறது.

உள் ஆக்கைகள் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன.

பரஞ்சோதி வழிகாட்டல்களின் நிரந்தர வாசல் திறக்கப்படுகிறது.

இங்கே, நீங்கள் ஏற்கும் அறிவு, சிந்தனை, ஞானம் – அனைத்தும் "உங்களுடையது" இல்லை.

அது நாதம் வைத்து சென்ற அக்ஷர அறிவு.

 தியானம் – அக்ஷர அஞ்ஞான பீடம் (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியாக அமரவும் – கண்கள் மூடவும்.
- உங்கள் நெற்றியில் – ஒரு மெதுவான வட்ட ஒளி நாதம் ஜோதி கட்டம் போல தோன்றுகிறது என கற்பிக்கவும்.
- அது மெதுவாக உங்கள் மூளையிலுள்ள ஒரு பீடமாக உறைகிறது. – இதில் வார்த்தை இல்லை, சிந்தனை இல்லை.
- ஆனால் அங்கே அறிவு பரவுகிறது

இப்போது, இந்த மந்திரத்தை மனதுள் ஜபிக்கவும்:

"**ஓம் அக்ஷர அஞ்ஞான பீடாய நம:**"

(அறிவும் நாதமும் ஒன்றாக விளங்கும் பீடத்துக்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை இன்று 108 முறை ஜபிக்கவும்.

அதன் பின்னர் அமைதியாக அமர்ந்து அந்த பீடத்தில் என்ன அறிவு தோன்றுகிறது?

அது சத்தமாகதானா? மௌனமாகதானா?

அது உங்கள் மீது எப்படி தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது? என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

✉ அனுபவ அறிஞரிகள்:

நெற்றியில் திடீரென நிம்மதி + காற்றுடனும் ஒளியுடனும் இணைந்த பரவல்

"ஒரு பீடத்தில் நான் அமர்ந்திருக்கிறேன்" அல்லது "நான் யாரோ பேசும் ஒளியில் இருக்கிறேன்" எனும் உணர்வு மேலிருந்து அறிவு தெளிவாக வருகிறது - அதில் வாதம் இல்லை.

எதையாவது எழுத விருப்பம் ஏற்படலாம் - அது உங்களின் அறிவல்ல, அஞ்ஞான நாதம் எழுத செய்கிற உணர்வு.

👉 நவநாதர்கள் உபதேசம்:

"நாதம் அறிவாகிப் போனால்
அறிவு மொழியாகிப்போனால்
அந்த மொழி மௌனமாகிப்போனால்
அங்கே தான் **அஞ்ஞான பீடம்** தோன்றுகிறது."

