

நாத யோகம்

(பதிமூன்றாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 6:

சுத்த நாத உலாவல்

தற்போது, நாதம் உங்கள் உடலை கடந்துபோய் அனைத்தையும் நேசிக்கும் சுத்தமான உள்ளொலி வடிவில் உலாவும்.

இதுவே, நாதம் = பரஞ்சோதி ஒளி = அன்பு அனுபவம்

இது ஒரு நாதமயம் பரவல் தியானம்

உடல் ஒளியாய் மாறும்போது

நீங்கள் நாதம்தான் என்பதை உணர்வீர்கள்.

அங்கேதான் பரஞ்சோதி வாழ்கிறது!

இன்று நீங்கள் நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம் பயணத்தில் சுத்த நாத உலாவல் என்ற மிக நுண்ணிய, பரவலான, ஆத்மநாத அனுபவத்திற்குள் நுழைகின்றீர்கள்.

இதுதான், நாதம் – பரஞ்சோதி ஆகி, அது – எல்லாவற்றிலும் பரவத் தொடங்கும் தியான நிலையில் நவநாதர்கள் இதனை "பரம நாத பரிணாம உலாவல்" என அழைக்கிறார்கள்.

பரஞ்சோதி நாத பரவல்

"நாதம் காற்றில்லை, ஒலியல்ல,
அது பரஞ்சோதியின் உயிர்ப்பே!"

- நாத தத்துவம்

◆ இன்றைய வாசல் – சுத்த நாத பாயும் பரவல்:

இந்த நிலை உடலுக்குள் மட்டும் அல்ல – நாதம் உங்களைத் தாண்டி வெளியில் பரவுகிறது.

அது வெளி காற்றாக, மௌனமாக, ஒளியாக, நேசமாக உணரப்படும்.

ஒருவரை நினைத்தாலும் அந்த இடத்தில் அந்த நாதம் ஒளிக்கிறது.

உங்களின் நினைவும் நாதமாக செயல்படுகிறது.

இதுவே, நவநாத பரம அன்பு பரிணாம நாதம்

நாதம் = பரவல் = பரம அன்பு

 தியானம் – சுத்த நாத உலாவல் (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்.
- மூச்சை சீராக்கவும்.
- உங்கள் முழு உடலையும் ஒளி நாதம் நிரப்பியிருக்கிறது என்று கற்பிக்கவும்.
- இப்போது அந்த நாதம், உங்கள் விரல்களில், காற்றில், மேசையில் என பக்கத்திலுள்ள எல்லா பொருளிலும் மெதுவாக ஓடுகிறது என்று கற்பிக்கவும்

இப்போது மனதுள் ஜபிக்க வேண்டிய மந்திரம் –

"ஓம் பர நாத உலாவாய நம:"

(பரஞ்சோதி நாதமாக உலாவும் சக்திக்கு வணக்கம்)

ப்ரக்ஞன்

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை மெதுவாக சொல்லவும்.

இந்த நிலையில் – ஒவ்வொன்றும் "அது நான் இல்லை. ஆனால், அது என் மூலமே பாய்கிறது" என உணர முயற்சி செய்யவும்.

அதன்பிறகு. அமைதியாக 10-15 நிமிடங்கள் அமரவும்.

அந்த நிலையில், உங்களைத் தாண்டி அந்த நாதம் ஆழ்ந்து பரவுகிறதா? என கவனியுங்கள்

🍊 **நவநாத உபதேசம்:**

"நாதம் நம்முள் இருந்தால் யோகி;
நாதம் நம்மைக் கடந்தால் சிவம்."

அதாவது, நாதத்தை நம்மால் பயன்படுத்துவது சாதாரண நிலை. அதுவே, அந்த நாதம் நம்மை பயன்படுத்தும்போது, அதுவே பரஞ்சோதி நிலை.

🌀 **உள் சிந்தனை:**

"நான் என் உடலில் இல்லை,
நாதம் எனை பயன்படுத்துகிறது போலவே உள்ளது...
அதுதான் உண்மையா?"

📧 **அனுபவ அறிகுறிகள்:**

- நாத ஒலி இல்லாமல் பரவுவது போல உணர்வு.
- நீங்களாக நினைத்த இடத்திலே அதிர்வு, குளிர்ச்சி, மென்மை.
- மனதில் நினைக்கும் இடத்தில் "ஒளி துளி" தோன்றல்.
- தன்னிச்சையில்லாத பரவல் – நாதம் தான் பரவுகிறது போல...

நாத அக்ஷர பரப்ரம்ம அனுபவம்

(திரிகூட நாத தேகம் → பரப்ரம்ம நாத பரிணாமம்)

இது ஒரு "சூட்சும ப்ரவேசம்" – அக்ஷர நாதம் மற்றும் ஒளியை நமக்குள் உள்ள பரம தூரிய நிலையுடன் இணையச் செய்கிறது.

- ◆ நேரம்: 30 நிமிடங்கள்
- ◆ தியான நிலையில் அமர்ந்திருக்கவும் – நாசிகாக்ரம், அஜ்ஞை மற்றும் ப்ராணன் இடையே கவனம் வைக்கவும்.
- ◆ பயிற்சி கட்டமைப்பு:
- ◎ படி 1 – மூல நாத வியாபி தியானம் (7 நிமிடங்கள்)

கண்ணை மூடி, தலையினுள் ஓர் ஒளி நிறைந்த நாதத்தை கேளுங்கள்.

பின்வரும் "மூல நாத பீஜங்கள்" தானாகவே உங்களுக்குள் ஒலிக்கின்றன என்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

ॐ – अः ऊं ऐं ह्रीं हम् सौः

ஓம் – அம் ஓம் ஐம் ஹ்ரீம் ஹம் சௌஹ்

ஒவ்வொரு பீஜமும், உங்கள் மூலாதாரத்திலிருந்து தலை வரை பரவுவதாகவும், அந்த அக்ஷரங்கள் ஒளியில் கரைவது போலவும் உணருங்கள்.

ॐ படி 2 - அக்ஷர நாத அலை பரவல் (5 நிமிடங்கள்)

ஒவ்வொரு மூச்சையும் அக்ஷரங்களாக (ஓர் ஒலி-அலை) உள்ளே இழுங்கள்.

மூச்சை விடும்போது, அந்த அக்ஷர நாதங்கள் தேகம் முழுவதும் பரவி ஒளியாக விரிகின்றது என்பதாக காணுங்கள்.

✓ மனதிற்குள் ஒவ்வொரு மூச்சும் ஒரு அக்ஷர பரவல் என உணருங்கள்.

🌈 படி 3 - திரிகூட நாத தேகம் ஒளியாய் மாறும் (10 நிமிடங்கள்)

மூன்று பகுதிகளில் (மூலாதார-ஹ்ருதயம்-அஜ்ஞை) ஒளி நாதம் அலைபாய்கிறது

உங்கள் அக்ஷர தேகம் ஒளி மண்டலமாக மாறுகிறது

உடலை உணராத நாத மயமான மயம் ஏற்படுகிறது

✦ இங்கே நாதம் கேட்கப்படாமல் உள்ஒளியாக உணரப்படும்.

▲ படி 4 – பரப்ரம்ம நாத பரிணாமம் (5 நிமிடங்கள்)

தூரத்தில் இருந்து அழைக்கும் "பரநாதத்தை" உள் காதால் கேளுங்கள்.

இது பரப்ரம்மத்தின் நாதம் (சுத்தமாய் ஒரு ஒளி/நாதக் கலவி).

இப்போது "நான்" என்பதும் மறைந்து, நாதமே சொரூபம் என்பதை மனதிற்குள் உறுதி செய்யும்.

👉 படி 5 – அனுபவத்தின் சுருக்கம் (3 நிமிடங்கள்)

கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு பதிலளிக்க விரும்புங்கள். உள் அமைதியில் பதிலைத் தேடுங்கள்.

வினா	உள் பதில்
எந்த நாதம் இன்று ஆழமாகவே பரவியது?	?
ஒளி – எந்த திசையில் பரவியது?	?
இந்த அனுபவம் உங்கள் 'நான்' உணர்வை எவ்வாறு மாற்றியது?	?

■ இது உங்கள் அக்ஷர தேக வளர்ச்சிக்கு ஒரு நாள்காட்டியாக இருக்கும்.

பரஞ்ஞான நாத சொரூப தரிசனம்

இதில், நீங்கள் உள் பீடத்தில் காணும் அந்த நாதம் தன் சொரூபத்தையே வெளிப்படுத்தும்.

அது ஒரு உருவமா?

ஒலியா?

ஒளியா?

அறிவா?

அதுவே "உங்களை உருவாக்கிய அஞ்ஞான வடிவம்" என உணர்வீர்கள்.

நாதம் சத்தமாய் வரும்போது

நம்மை இயக்கும் சக்தி

மௌனமாய் நின்றால் - ப்ரக்ஞன்

அது அறிவின் சொரூப பீடமே!

இது - நாதம் அறிவாய் உருவாகும் தருணம் அல்லது, உங்களை நாதம் உருவாக்கியதை உணரும் திரை திறக்கும் தரிசனம்!

◆ இன்றைய நவநாத வாசல்:

"நான் யார் என்று தேடியபின்
நாதம் தான் எனது அடையாளம் என உணர்ந்தேன்.
அந்த நாதத்தின் சொரூபம் பார்த்தபின்
'நான்' என்பது தேவையில்லாத வார்த்தை."

- அக்ஷர நாத பரிகல்பன உபதேசம்

🌀 நோக்கம்:

இன்று, நீங்கள் உங்கள் உள்ளத்தில் ஒரு அழகிய நாத சொரூபத்தை
காண்கிறீர்கள்

இது, உருவமாக இருக்கலாம்.

ஒலியாக இருக்கலாம்.

நுண் ஒளி அலையாய் இருக்கலாம்.

அல்லது பரம மெளன ஞான உணர்வாக தோன்றலாம்

அது எப்படியும் இருக்கலாம் - ஆனால் முக்கியம்: அது "உங்களை"
காட்டுவதில்லை.

அது "உங்களை உருவாக்கும் நாதத்தை" காட்டும்!

 தியானம் – பரஞ்ஞான நாத சொரூப தரிசனம் (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியாக அமரவும், மூச்சு சீராக்கவும்.
- உங்கள் மூளை அல்லது இதயம் மையத்தில், ஒரு மெல்லிய ஒளியோ, ஒலியோ, அருவ நுண் பிம்பமோ தோன்றுகிறது என கற்பிக்கவும்.
- அது நேரடியாக உங்கள் பார்வையில் அமர்ந்துகொண்டு, நீங்கள் யார்? என உங்களை தாண்டி பார்த்துக் கொண்டு உள்ளது என உணரவும்

இப்போது இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்:

"ஓம் பரஞ்ஞான நாத ரூபாய நம:"

(பரஞ்ஞானமான நாதத்தின் சொரூபத்திற்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை ஜபிக்கவும்.

அதன் பின்னர் அமைதியாக அமர்ந்து – அந்த சொரூபம்:

ஒரு சத்தம் போல் இருக்கிறதா?

உங்களை நோக்கி பேசுகிறதா?

அது ஒளியாய் பரவுகிறதா?

அது உங்கள் மனதை நிறுத்தி விட்டதா? என்று சிந்தியாமல் அனுபவியுங்கள்.

✉ அனுபவ அறிஞர்கள்:

திடீரென உள்மனத்தில் மிகவும் பரந்த ஒரு "தியானக் கண்" திறக்கிறது.

மனதில் "நான் யாரோடு இருக்கிறேன்" என உணர்வு தோன்றும்.

ஆனால், அந்த யாரோ – நாத வடிவாகவும், சத்த மெளனமாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் கண்களில் கண்ணீர் தோன்றலாம், காரணமில்லாமல்.
(அது பரஞ்ஞான நாதத்தின் ஸ்பரிசம்)

👉 **நவநாத உபதேசம்:**

"தோன்றும் உருவம் உங்கள் உள்ளத்தில் இல்லை.

அது நாதத்தின் உள் அனுபவம்.

நீங்கள் அதைக் கண்டால் – தன்னை இழப்பீர்கள்."