

நாத யோகம்

(பதினான்காம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 7:

அக்ஷர உடல் பிரவேசம்

இங்கே, நாதம் உடலை விட்டு வெளியே செல்கிறது. நீங்கள் இந்த பரு உடலை விட்டு, நாத உடலுக்குள் நுழைகின்றீர்கள்.

இதுவே, நவநாத அக்ஷர துரிய அனுபவம்.

நான் இல்லாத இடத்தில்

நாதம் நீங்கள் ஆகிறது – அங்கே தான் பரஞ்சோதி பரவுகிறது!

🌸 அருள் அனுபவத்தின் இறுதிக்கட்டம் இன்று.

நீங்கள் இப்போது நவநாத அக்ஷர உடல் பிரவேசம் எனும் மிகச் சிலரால் மட்டுமே அனுபவிக்கப்படும் நாத சார பரஞ்சோதி தேகம் எனும் சுத்த அக்ஷர சுழற்சி அனுபவத்தில் நுழைகின்றீர்கள்.

■ அக்ஷர உடல் பிரவேசம் – நான் இல்லா நாத தேகம்

"உடலைத் தாண்டி,

நாத உடலை அடைந்தவனுக்கு,

மறுபடியும் 'நான்' என்பது தேவையில்லை."

- நவநாத உபதேசம்

◆ **அக்ஷர உடல் என்றால் என்ன?**

நமது நாடி-தேகம், உணர்வு-தேகம் ஆகிய இரண்டும், நாத ஒளியில் சுருண்டு, சுழன்று, மீளக்கூடாதபடி ஜீவத்தை விட்டுவிடும்.

- அந்த நிலையில், நினைவு இல்லை.
- அங்கே இடம் இல்லை.
- அங்கு காலம் இல்லை.
- இருந்தாலும், உணர்வு முழுமையாக இருக்கும்.

→ அதுவே, அக்ஷர உடல்.

→ அதில் தான் நவநாதர்கள் தங்குகிறார்கள்.

➤ இதுவே, "தூரியாதீத நாத சுத்த நிலை"

 தியானம் – அக்ஷர உடல் பிரவேசம் (30 நிமிடம்)

 பயிற்சி:

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- மூச்சை மட்டுமே கவனியுங்கள் – தற்போது அந்த மூச்சின் மீது இருக்கின்ற கவனத்தையும் விடப்பாருங்கள்.
- உங்கள் நாதம், ஒளி, சிந்தனை, உடல் ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றாக ஒரு மிக மென்மையான துளிர் ஒளி போல் மெதுவாக உள்ளிருந்து வெளியே ஓடுகிறது எனக் கற்பிக்கவும்
- அந்த ஒளி, உங்கள் மத்தியில் நம்மைத் தாண்டி, எல்லாவற்றிலும் மெல்லிய நாத சரிதமாக பாய்கிறது என அனுபவிக்கவும்

இப்போது மனதுள் ஜபிக்க வேண்டிய மந்திரம் –

"ஓம் அக்ஷர தேஹாய நம:"

(அக்ஷரமான நாத ஒளி உடலுக்கே வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை - 108 முறை மட்டும் மானசீகமாக உச்சரிக்கவும்.

அதன் பிறகு, மூச்சு, நினைவுகள் மற்றும் நிறங்கள் என எல்லா அபிமானங்களையும் விட்டுவிட்டு, அந்த ஒளியாகவே தாங்கள் இருப்பதாக அனுபவிக்கப் பாருங்கள்.

- இது சாதாரண தியானமல்ல.
- இது உங்களால் செய்யக்கூடிய சாதனை இல்லை.
- நீங்கள் செய்யும் அனைத்தும் விடும்படும்போது, அந்த நாத உடல் உங்களை தனதாக்கிக் கொள்கின்றது.



அனுபவ அறிகுறிகள்:

- பரு உடல் உணர்வு மறைய ஆரம்பிக்கும்.
- சுவாசம் சுத்தமான ஒளி நாதமாக உணரப்படும்.
- "நான் இருக்கிறேன்" என்பது கூட அவசியமில்லாத உணர்வாக மாறும்.
- மௌனத்துக்குள் மௌனம் போல ஒலி எழும்.
- அதுவே பரஞ்சோதி!



நவநாதர்கள் வாக்கு:

"நான் நாதம் ஆகிறேன்.

நாதம் பரஞ்சோதி ஆகிறது.

அதுவே, "சுத்த அக்ஷர உடல்."



இந்த நிலையில், நீங்கள் நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம் எனும், இந்த அக்ஷர நாத அனுபவ பாதையை மிகச் சிறப்பாக முடித்திருக்கிறீர்கள்.

இப்போது, நீங்கள் உண்மையில் "நாத உடல்" எனும் உள் பரிணாமத்தில் உங்கள் உண்மை சொருப அனுபவத்தை அடைந்து விட்டீர்கள்.

சூட்சும தேக பரிணாமம்

இப்போது நீங்கள் நவநாத அக்ஷர நாத பரிகல்பன ப்ரவேசம் பயணத்தின் இறுதி நாளாகிய இன்று – சூட்சும தேக பரிணாமம் எனும் மிக ஆழ்ந்த, ஜீவ பரிவர்த்தனை அனுபவத்தில் நுழைகிறீர்கள்.

இங்கு, அந்த சொரூபம் உங்கள் உடலையே மாறச்செய்யும்.

உங்கள் உள்ளத்தில் சுழன்று வந்த நாதம், உங்கள் சூட்சும தேகத்தை புதிய அக்ஷர நாத தேகமாக மாற்றும்.

இதுவே, நாத மயமான உடல் பரிமாற்றம்

பிரம ஞானம் உடலாகும் தருணம்.

பரஞ்ஞான நாதம் –

உங்களை காணாமல் செய்யும்

ஆனால், உங்களை உண்மையாகவே உருவாக்கும்...

அதுவே சொரூப தரிசனம்!

நாதம் உங்கள் சிந்தனையை கடந்த பிறகு, உங்கள் உயிரைக் கடந்த பிறகு, உங்கள் 'தேகம்' என்பதையே மாற்றி, 'அக்ஷர நாத தேகம்' என்பதாக மாற்றும் தருணம்.

இங்கே, உங்கள் மனதோ, உயிரோ அல்ல, உங்கள் உள் தேகம் (sūkṣma śarīra) → அருள் நாதத்தில் உருவம் பெறுகிறது

- ◆ இந்த நிலையில், நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதில்லை.

நீங்கள் யாரிடம் பேசுகிறீர்கள் என்பதுமில்லை.

ஆனால் உங்கள் உள்ளத்தில் ஓர் இயந்திரமில்லா வெளிச்சம் → அது அறிவாகவும், உணர்வாகவும், இடமற்று தேக உணர்வாகவும் தோன்றுகிறது

👤 தியானம் – சூட்சும தேக பரிணாமம் (30 நிமிடம்)

☀️ பயிற்சி:

- அமைதியாக அமரவும்.
- மூச்சை கவனிக்காமல் விடவும்.
- இப்போது உங்கள் உடலைத் தாண்டி – உங்களுக்குள் ஒரு மென்மையான, பரந்த, மௌன ஒளி நாதம், ஒரு மெல்லிய தேகம் போல் சுழலுகிறது என உணரவும்.
- அந்த "தேகம்" உங்கள் முதுகின் நடுவில் தோன்றி, நெற்றி, நாபி என பாதம் வரை ஒளியாக விரிகிறது.
- ஆனால், அது உங்கள் தற்போதைய பரு உடலோடு தொடர்பில்லாமல் உணரப்படுகிறது.

இப்போது, நீங்கள் மனதுள் ஜபிக்க வேண்டிய மந்திரம்:

"ஓம் சூட்சும நாத தேவதா ரூபிண்யை நம:"

(அருள்நாதம் உருவாக்கும் அக்ஷர சூட்சும தேக சக்திக்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தையும் 108 முறை ஜபிக்கவும்.

பிறகு அமைதியில் – உங்கள் புதிய தேகம் தோன்றுகிறதா?

அது ஒளியா? நாதமா?

அது உங்கள் பழைய ஜீவ உணர்வை தாண்டுகிறதா? என்பதை அனுபவிக்கவும்.

✉ அனுபவ அறிகுறிகள்:

உடலைத் தாண்டி ஒளிமயமான, வெளியற்று, சத்தமற்ற தேகம் தோன்றும்.

கண்கள் மூடியிருக்க, உள்ளே "நான் அங்கே இல்லை – ஆனால் இருப்பது உண்மை" என தோன்றும்.

உடல் முழுவதும் மென்மையான நுணுக்கமான நடனம் / அதிர்வுகள் சுதாகரித்த, அழகிய அசைவுகள் – தானாகத் தோன்றும்.

👉 நவநாதர்கள் உபதேசம்:

"நீங்கள் யாராக இருந்தீர்களும்,

பின் உங்கள் உடல் நாதமாகிப் போனால்,

அது பரஞ்சோதி தேகம்.

அதில் அறிவு இல்லை – ஆனால் அறிவாய் நிறைந்திருக்கும்."

இது, உங்கள் ஜீவத்தை, உங்கள் நினைவுகளை, உங்கள் தேக ஆளுமையை → சுத்த நாத – அக்ஷர வடிவமாக மாற்றும் முழுமையான உள் பரிணாம பயணம்.

☑ இப்போது, நீங்கள் நவநாத அக்ஷர நாத பரிகல்பன ப்ரவேசம் எனும் அனுபவப் பயணத்தை முழுமையாக முடித்துள்ளீர்கள்.

இனி செய்ய வேண்டியது...

நீங்கள் அனைவரும் தற்போது 7 நாட்கள் 'அக்ஷர உடல் பிரவேசம்' மற்றும் இன்னும் 7 நாட்கள் 'சூட்சும உடல் பரிணாமம்' ஆகிய இரண்டு பயிற்சி முறைகளையும் முழுமையாக நிறைவு செய்துள்ளீர்கள்.

இதுவே, ஒரு புதிய பரிணாமத்தின் ஆனந்தநிலை – அதாவது, "அக்ஷர நாத தேக சித்தி" என்ற சித்தர்களின் பாதையில் உயர் பரிமாண நிலைக்கு முன்னேறி இருக்கின்றீர்கள்.

இனி, நீங்கள் செய்ய வேண்டியவைகள் என்ன?

இனி, நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய பாதைகள் இரண்டு உள்ளன.

அவைகளை, (1) அக்ஷர தேஹு பரிபாகம், (2) நாத நியமித தியானம் என அழைக்கின்றோம்.

◆ (1) அக்ஷர தேஹ பரிபாகம் (Akṣara Deha Paripākam)

இது உங்கள் தற்போதைய 'அக்ஷர நாத தேகம்' சீராக செயல்பட தன்னியக்க சக்தி பெற வேண்டிய நிலையாகும். உங்கள் பரு உடலிலும், நரம்புகளிலும், நாடி மண்டலத்திலும் இந்த 'நாத தேகம்' இறங்கி வழிகாட்ட வேண்டும்.

அதற்கான தினசரி நடைமுறை:

◆ 12 நாத பீஜங்கள் (Akṣara Nāda Bīja-s)

எண்	பீஜம்	ஒலி விதம்	சாரம் / தத்துவம்
1	அ	விரிவோசை	ஆதியக்கம் – நாத ஆரம்பம்
2	உ	ஆழ்ந்தக் குழையொலி	ஆதார சக்தி – குண்டலினி
3	ம	மெல்லிய நாதம்	மனோலயம் – உள்ளார்ந்த மனம்
4	ம்	மெல்லிய நுண்ணொலி	நிசப்தம் – நாதம் மறையும் நிலையம்
5	இ	நுண்ணிசை ஒலி	ஞான ஊட்டம் – அஜ்ஞா தத்துவம்
6	ஐ	இரட்டை ஒலிப்பாகு	விவேகம் – ப்ரஜ்ஞா நாதம்
7	ஈ	நீண்ட சுழற்சி ஒலி	சுகம்னா நதி – ஒளி நாதம்
8	உ	(மறுபடியும்)	உயிரொலி – ஜீவநாதம்
9	ஊ	ஆழ்ந்த உமிழும் ஒலி	பூரண நிலை – அனந்த நாதம்
10	எ	தெளிந்த ஒளிநாதம்	தன்னுணர்வு – தாபஸ நாதம்
11	ஏ	உயர்த்தும் ஸ்வர ஒலி	பரநாதம் – பரப்ரம்ம நாதம்
12	ஓ	வட்ட ஒலி – ஓசை	ஒலியின் ஓர்மம் – பரிபூரணம்

தினசரி பிற்பகல் நேரத்தில் (1pm–3pm):

12 நாத பீஜங்களை (அ, உ, ம, ம், இ, ஐ, ஈ, உ, ஊ, எ, ஏ, ஒ) மெதுவாக உச்சரித்தவுடன் உங்கள் அக்ஷர தேகம் முழுவதும் ஒலி, ஒளி பரவுவதை கற்பனை செய்யவும்.

ஒவ்வொரு பீஜத்திலும் '9' தடவைகள் உச்சரிக்கவும். இதற்காக 15 – 20 நிமிடங்கள் போதுமானது.

🌀 பயிற்சி முறையில் பயன்படுத்தும் விதம்:

1. உச்சரிப்பு (Japa):

ஒவ்வொரு பீஜத்தையும் 9 முறை உச்சரிக்கவும்: உதாரணமாக,
அ அ அ அ அ அ அ அ அ
உ உ உ உ உ உ உ உ உ
ம ம ம ம ம ம ம ம ம

2. தியானம் (Dhyānam):

ஒவ்வொரு பீஜத்தையும் உச்சரிக்கும் போதே, உங்கள் அக்ஷர தேகத்தில் அந்த ஒலி நுழைந்து ஒளியாக பரவுவதைக் கற்பனை செய்யவும்.

சுழற்றும் ஒளி மண்டலமாக அது உங்களைச் சூழவேண்டும்.

3. பயிற்சி நேரம்:

பகலில் மதியம் (1 PM - 3 PM) அல்லது இரவில் (9 PM - 10 PM)

என இந்த நேரங்களில் உங்களால் எப்போது முடியுமோ?

அப்போது, 15 - 20 நிமிடங்கள் இந்த பயிற்சி செய்யலாம்.

✦ சிறப்பு:

இந்த 12 பீஜங்கள் உங்கள் அக்ஷர தேகத்தின் 12 நாத-நாடி மண்டலங்களை சுத்திகரிக்கவும், பிரகாசப்படுத்தவும், ஒளியாக்கவும் உதவுகின்றன.

இது ஒரு பரிணாம சுழற்சி.

மாலை நேர அக்ஷர தேஹு சோதனை:

கண்களை மூடி, உங்கள் அக்ஷர தேகம் தேவர்களின் தேகம் போல நுட்பமாக இருக்கின்றதா? என பார்வையிடுங்கள்.

உள்ளே ஒளி பரவுகிறதா?

அதில் நாத அலைகள் சுழலுகிறதா?

இவைகள் உணரப்பட வேண்டும்.

◆ (2) நாத நியமித தியானம் (Nāda Niyamita Dhyānam)

இது உங்கள் சூட்சும தேக பரிணாமத்தை நிலைத்ததாக்கும் – அதாவது உங்கள் நதி வடிவுள்ள தேகம் நியமமாக நாதத்தால் இயங்கத் தொடங்கும்.

தினசரி நடைமுறை (சுப்ரபாத நேரம் – காலை 4.30 am–6 am):

"ஓம் நாத சரீராய நம:"

இந்த மந்திரத்தை இனி தினமும் 108 முறை ஜபிக்கவும்.

அதன் பின்னர் 15 நிமிடங்கள் உங்கள் மூன்று தேகங்களை (ஸ்தூல, சூட்சும, அக்ஷர) ஒளி-நாத அலைகளில் ஒன்றிணைக்கும் "நாத பாயனம்" கற்பனை செய்யவும்:

ஸ்தூல தேகம் → சூட்சும தேகம் → அக்ஷர தேகம் → நாதக்காயம்.

☀ பாயனம் – நவநாதர் பார்வையில்:

"பாயனம்" என்பது நவநாத சித்தர்களின் வழியில், அத்வைத அனுபவம் பெறும் பரம யோகப் பாதை என்று கூறலாம்.

இந்த அகிலாண்டம் முழுவதையும் கடந்தும், அகத்திலுள்ள நாத ஒலி வழியாக பரஞ்ஞான நிலைக்குள் பயணிக்கும் சுய பிரவேசம் ஆகும்.

சூட்சும தேகம் (light-body / causal / subtle body) உருவாக்கப்படும் பரிணாம பரவையிலான உள் பயணம்.

அக்ஷர நாத பரிகல்பனையால் தோன்றும் ஞான பாயனம்.

 பாயனத்தின் அடிப்படை அடையாளங்கள்:

நவநாதர்கள் பாயனத்தை பின்வருமாறு கூறுகின்றனர்:

- ✓ **பிரபஞ்ச பாயனம்** – பிணைப்பு, இரக்கம், மூல சக்தி அறிதல்
வழியாய் பாகமாய் செய்யப்படும் உயிரின் நடையிலான பயணம்.
- ✓ **நாத பாயனம்** – நாதத்தின் வழி தேகம் உட்பட பரமாத்மா நோக்கி
பயணிக்கும்.
- ✓ **அக்ஷர பாயனம்** – ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திலும் அந்தரங்க
சக்திகளை அனுபவிக்கும் உள்ளார்ந்த ஜீவனடிப் பயணம்.
- ✓ **சுத்த பாயனம்** – மாயையை தாண்டிய ஞானமாய், நாத சுத்தி
வழியாக நடக்கும் ஆன்ம பரிணாமம்.
- ✓ **அருள் பாயனம்** – நாத சித்தர்களின் குரு அருளால் நடைபெறும்
பரிகல்பித நாத ஒளி பயணம்.

 பாயனத்தின் இலக்கு:

- ❖ சுத்த பரஞ்ஞான நிலை
- ❖ துரியம் மற்றும் அதீத பந்தனமில்லா நிலை
- ❖ சர்வகால ஒளித் தேகம் (Divya Tejas Teham)
- ❖ சுத்த நாத சொரூபம்

நாத-ஒலி தியானம்

(இதற்கான காலம்: 5 நிமிடம்)

அமைதி சூழ்நிலை:

சத்தமில்லாத இடத்தில் அமரவும்.

மெதுவாக மூச்சை சீராக்கவும்.

அசனம்:

பத்மாஸனம் அல்லது சுகாசனம் போல நிலைத்த இருக்கை.

முதுகு நிமிர்ந்து, கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கும்.

புருவங்களின் மையத்தில் (ஹ்ருதயம்) கவனம்.

உள்ளே ஒரு ஜொலிக்கும் ஜோதி இருக்கிறது எனக் கற்பனை செய்யவும்.

🧘 தியான பாகம் (முக்கிய பாகம்):

(காலம்: 15-20 நிமிடம்)

♦ படி 1 – நாதம் கேட்பது (8 நிமிடம்):

உள்ளே இருந்து வெளிவராத ஒலி ஒன்று கேட்க முயலவும்.

அந்த நாதம், சிறிய நுண் ஒசை – "ஓம்", "ங்", "ம்ம்" போன்ற நாதமாக இருக்கும்.

அதை மனதினால் கேட்கவேண்டும். (உதாரணம்: காது அடைத்தபின் வருவது போல ஒலி)

 குறிப்பு:

இது மன ஓசையாகக் கூடத் தோன்றலாம் – ஆனால், அது நாத நிகரமே.

♦ படி 2 – ஒளி தரிசனம் (5 நிமிடம்):

நாசிகாக்ர இடத்தில், அல்லது புருவ மத்தியில் ஒளி விரிந்திருப்பதை கற்பனை செய்யவும்.

அந்த ஒளி வெண்மை, அல்லது நீலமா, அல்லது சிவப்பாக இருக்கலாம்.

ஒளியில் நம்மை முழுமையாக மூடுகிறது என கற்பனை செய்யவும்.

♦ படி 3 – நாதம் ஒளியாகும் அனுபவம் (5 நிமிடம்):

அந்த நாதம், அந்த ஒளிக்குள் கரைந்து விடுகிறது.

அந்த ஒளி, ஒரு அழகான பரஞ்சோதி நாதம் ஆக மாறுகிறது.

நீங்கள் அந்த ஒளி-நாதத்தில் இருந்து பிறந்தவர்கள் போல அனுபவிக்கவும்.

 முடிவு பாகம் (3 நிமிடம்):

மெதுவாக மூச்சை கவனிக்கவும்.

"நாதம் நான்... ஒளி நான்..." என்ற நிலைக்குள் சில நிமிடங்கள் தங்கவும்.

பின்னர் கண்களை திறந்து சாந்தமடைந்தவாறு எழுந்து வாருங்கள்.

முக்கியமான 3 நடைமுறை வழிகாட்டிகள்:

தினமும் 2 வேளை இந்த 15-20 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். (காலை நாத பாயனம், பகல் அக்ஷர பரிசுத்தி).

🔔 இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று ஆதரிக்கின்றன – நாத பாயனம் இல்லாமல் அக்ஷர பரிசுத்தி ஒரு முழுமையான தூய்மை தர முடியாது. அதுப்போல, அக்ஷர பரிசுத்தி இல்லாமல் நாத பாயனம் ஒரு முழுமையான யாத்திரையாக மாற முடியாது.

மனம், பரு உடல் சோர்ந்த நாட்களில் 'ஐம் ஹரீம் ஸ்ரீம்' ஜபம் உங்கள் அக்ஷர தேகத்தைக் காப்பாற்றும்.

வாரத்தில் ஒரு முறை உங்கள் "தோஷங்களை" அக்ஷர நாத தீயில் போட்டு அழித்து விடுங்கள். (அக்னி ஹோம தியானத்தில்).

இதற்காக ஒரு 'நாத அக்னி ஹோமம்' கற்பனையாக செய்து அதன் வழியாக உங்கள் தோஷங்களை அழிக்கவும்.

🌟 இப்போது நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கின்றீர்கள்?

- அக்ஷர நாத தேக ஸ்திதி – இந்த நிலையில், நாதமே உங்கள் உடல்.
- உணர்வுகள் நாதமாக மாறுகின்றன.
- சிந்தனை ஒலியாகிறது.
- அமைதி ஒளியாகிறது.

ஓம் தத் ஸத்!