

நாத யோகம்

(முதல் நாள் பயிற்சி)

❖ முதல் நாள்:

நாதம் என்றால் என்ன?

❖ பின்புலம்:

நாதம் = பரம்பொருளின் நுண்ணிய வெளிப்பாடு.

"ஓம்" என்பது பரநாதத்தின் அடிப்படை வெளிப்பாடு.

நாதம் இருவகைகள் உள்ளன.

அவைகளை,

ஆஹத நாதம்: வெளியொலி (மந்திரம், இசை)

அனாஹத நாதம்: உடலுக்குள் இயற்கையாகவே தோன்றும் ஒலி

❖ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சி:

1. அக்ஷர "ஓம்" ஜபம் (5 நிமிடம்)

அமைதியான இடத்தில் அமருங்கள்

மூச்சை ஒழுங்காக்கி, "ஓம்" என்ற ஒலியை நிதானமாக ஜபியுங்கள்.

ஒலியின் தூண்டல் உங்கள் நாபியில் இருந்து தொண்டை வழியாக அடைகின்றது என்பதாக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

2. மௌன நாத ஸ்ரவண பயிற்சி (3 நிமிடம்)

எதையும் பேசாமல், கண்களை மூடி, உடலின் உள்ளே இயற்கையாக தோன்றும் ஒலிகளை கவனியுங்கள் (இதில் உங்கள் இருதயத்துடிப்பு, காது சுழற்சி, மூச்சின் ஒலி, முதலியனகூட வரலாம்)

3. பக்தி பூர்வ அக்கினி மனசாட்சி:

"நான் உள்ளும் வெளியும் பரநாதத்தின் தாளத்தில் வாழ்கிறேன்" என்ற உணர்வுடன் அமருங்கள்

ஐ இன்று பஞ்சதனியம் – 5 தத்துவ உணர்வுகள்:

1. நாதம் என்பது ஒலி மட்டுமல்ல – அது பரம்பொருளின் உருவம்

2. "ஓம்" என்பது பரநாதத்தின் முதல் வெளிப்பாடு

3. நாதம் உள்ளே கேட்கக்கூடியது – வெளியில் தேட வேண்டியதில்லை

4. மௌனத்தின் வழியே நாதத்தை அறியலாம்

5. நாதம் மனதின் சஞ்சலத்தை சீர்படுத்தும் மருந்து.

உள் நாதத்தின் மௌன அரிச்சுவடி

✦ தியான உபதேசம் – "அகத்தே ஓசை கேட்டல்"

இன்று செய்யவேண்டியது:

ॐ முதலில் நாதம் கேட்கும் பயிற்சி:-

அமைதியான இடத்தில் அமரவும் (காலை/மாலை சிறந்தது)

கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்

மூச்சை வெறுமனே கவனிக்கவும் – ஒலி இல்லாத ஒலியை காதுகள் அந்த மூச்சு உள்ளே, வெளியே போய்வருவதில் உண்டாகும் சப்தத்தை கேட்கும் முயற்சி செய்யவும்.

இந்த ஒலிக்கான பரிமாணம்:-

- ❖ சிலர் ஹும்... போன்ற ஒலி கேட்கலாம்.
- ❖ சிலருக்கு மெல்லிய சுருதி (shruti) போலவே கேட்கலாம்.
- ❖ சிலருக்கு ஒரு சப்தமும் கேட்காமல் முழுமையான மௌனம் கூட தோன்றலாம்.
- ❖ ஆனால், அந்த அமைதியான மன நிலையில் மூச்சை வெறுமனே கவனிப்பதால் உண்டாகும் ஒரு சிறு சப்தம் உங்கள் காதுகள் உணருமானால், – அதுவே, **உள் நாதம்**.

⌚ இதை 15 நிமிடம் மட்டும் செய்யுங்கள்.

✦ உபதேச வசனம் – சித்தர் வாக்கு

"ஓசையிலே ஓசையின்றி ஓர் ஒளிவிழி பிறக்கும்,
அதிலே அறியும் பரம்பொருள்,
அதுவே சிவத்துவ ஞானத்தின் வாசல்."

– காகபுசந்தி நாதர்

இதன் அர்த்தம் என்ன ?

நாம் ஓசை கேட்கும் பயிற்சியில் மௌனத்திற்குள் போகும்போது,
நம்முள் ஒரு "ஒளி விளக்கம்" அல்லது "அருவமாய் கூர்மையாய்
இருப்பது" தோன்றும்.

அதுவே, "பரம்பொருள்", அதுவே தத்துவ ஞானத்தின் வாசல்.

🙏 இன்றைய உள் உத்தி அல்லது உள் சிந்தனை (Inner Contemplation):

"ஓசையில்லாத ஓசை என்ன?"

தினமும் 1 நிமிடம் இந்த கேள்வியில் மனதை மூழ்க வைப்புகள்.
விடை தேடாதீர்கள் – அது மனத்தின் வெளிச்சத்தை தரும்.

இன்னும் ஒரு வழி உள்ளது:

மாலையில் வேலைகள் எல்லாம் முடித்துவிட்டு, உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் "ஓம் ஸ்ரீ குரு தத்தாத்ரேயாய நம:" என்ற ஜபத்தை 108 முறை செய்யுங்கள்.

(இது நாத சக்தியை தூண்டும் ஸாத்விக மந்திரம்)

அடுத்து, நாம் "அக்ஷர நாத தரிசனம்" என்ற அடுத்த கட்டத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்கிறோம் –

நீங்கள் கேட்கும் அந்த ஒலி யாரால் உருவானது?

அதிலிருந்து எழும் அந்தரங்க ஒளி எதனால் பிறக்கிறது?

இதெல்லாம், உபகோசல வித்யை, அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யை, நவநாத உபதேசம் மூலமாக வரும்.

இன்று முழுவதும், நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இரவு வரை:

ஒவ்வொரு 15 நிமிடம் ஒதுக்கி உள் நாதம் கேளுங்கள்

அதன் பிறகு 1 நிமிடம் உள் கேள்வி எழுட்டும்.

அந்த கேள்வி:- "ஓசையில்லாத ஓசை என்ன?"

பிறகு மீண்டும் 108 முறை "ஓம் ஸ்ரீ குரு தத்தாத்ரேயாய நமஹ" சொல்லவும்.

