

நாத யோகம்

(இருபத்தியொன்றாம் நாள் பயிற்சி)

நாள் 21 - பரமாத்ம சமரசம்

இந்த சொல்லின் உட்பொருள்

பரமாத்ம - எல்லா ஜீவர்களுக்கும் அப்பாற்பட்ட, எல்லா மன-அறிவு-சக்தி அடுக்குகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட, ஒரே முழுமைமிகு சுத்த சித் சதானந்தம்.

சமரசம் - இரண்டாக இருந்தது ஒன்றாய் உருகி கலக்கும் நிலை (merging into harmonious oneness).

அதாவது, ஜீவாத்மா → பரமாத்மாவில் தனித்தன்மை இல்லாமல், தன்னை யார்? என விழிப்பு நிலை அனுபவத்தில் அடைந்த விவேகத்தினால், உண்டான ஞானம் என்பது, தன்னை முழுமையாக இழந்துவிடும் நிலையில், இருப்பது ஒன்றே, அதுவே பரமன் என்ற அனுபவ நிலையே **பரமாத்ம சமரசம்** எனப்படும்.

அதாவது, பரமனுக்கு வேறாகத் தோன்றுகின்ற இந்த உலகம் என்பது நமது விழிப்பு நிலை அனுபவத்தில் உணரப்படுவதால், அதன் உண்மைத் தன்மையை விசாரித்துப் பார்க்கும் விவேகம் மட்டுமே மனதிற்கான விடுதலையைக் கொடுக்கும்.

அதாவது, எனக்கு விழிப் நிலையில் அனுபவம் ஆகின்ற இந்த உலகம் என்பது, "ஈஸ்வரனின் கனவு" என்ற நிலையில், நாம் அனுபவிக்கிற அத்தனை விசய, சுகங்களும் - உலகம், மனிதர்கள், சுக-துக்கங்கள், சாதனைகள், வெற்றி, தோல்வி - என இவைகள் எல்லாமே, 'ஒரு கனவு' போன்ற நிலையில்தான் உண்மையில் இருக்கின்றன.

அந்தக் கனவை "பரமன்" (அந்த பரம்பொருள்) தன் சக்தியால் வெளிப்படுத்துகிறான்.

இந்த நாத யோக வகுப்பின் இறுதி இலக்கு என்ன?

1. நாதத்தில் மூழ்கி, கனவின் தன்மை உணர்வது

ஒலி (நாதம்) உடலுக்குள் நுழைந்து, மனதை அமைதியாக்கும்போது, உண்மையில் இந்த உலக அனுபவம் கனவு போல் தெரிகிறது.

சாதகர் "இந்த உலகம் எனது சொந்தம் அல்ல. அது ஈஸ்வரனின் லீலை எனும் கனவு" என்பதை நேரடியாக உணர்கிறார்.

2. 'சாட்சி நிலை' (சாக்ஷி பாவம்)

உலகம் நிகழ்கிறது → ஆனால் நான் அதில் பங்கேற்பவன் அல்ல.

நான் பார்ப்பவன், கேட்பவன், சாட்சியாய் நிற்பவன்.

இதுவே நாத யோகத்தில் வரும் "மனமற்ற சுத்த சாட்சி நிலை".

3. நாதத்தில் கரைந்து ஈஸ்வரன்-ஜீவன் ஒன்றாதல்

ஆரம்பத்தில் நாம் "நான்" என்று தனித்துப் பார்க்கிறோம்.

நாதம் மேன்மேலும், நம்மை நம்முள் ஆழமாகக் கொண்டு செல்லும் போது, "நான் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒலி" கூட ஈஸ்வரனின் நாதம் என்பதை உணர்கிறோம்.

அப்போது, ஜீவன் (நான்) மற்றும் ஈஸ்வரன் (அவன்) இடையிலான வித்தியாசம் கரைந்து, "நாதமய பரமாத்ம அனுபவம்" கிடைக்கிறது.

4. இறுதி நிலை - 'பரமாத்ம சமரசம்'

உலகம் → ஈஸ்வரனின் கனவு.

நான் → அந்த கனவின் சாட்சி.

சாட்சியும், கனவையும் தருபவனும் → ஒரே பரம்பொருள்.

இந்த ஒருமை உணர்வை நாத யோகம் தருகிறது.

அதுவே "பரமாத்ம சமரசம்" - சாதகன், ஈஸ்வரன், நாதம் அனைத்தும் ஒன்றாக கரையும் நிலை.

👉 நாத யோகத்தின் இறுதிப் பயன்

இந்த உலகம் கனவெனும் நிலையில், அவைகளுக்கு சாட்சியாக இருக்கும் எனது இருப்பினால்தான் இங்கு எல்லாம் இருக்கின்றன எனும் நிலையில், இறுதியாக ஈஸ்வரன்-ஜீவன் ஒன்றாய், பரம நாதத்தில் கரைந்து போவது நிகழும்.

மூன்று நிலைகளின் சங்கமங்கள்

நவநாதர்கள் இதை மூன்று சீரான சங்கமங்களாகக் கூறுவார்கள்.

அவைகளை, சித்த - சக்தி சமரசம், சகல - நிஷ்கல சமரசம், மற்றும் ஆனந்த - சூன்ய சமரசம் என்கின்றனர்.

1. சித்த-சக்தி சமரசம்

உங்கள் சிந்தனை, அறிவு, ஆற்றல் அனைத்தும், ஒரே பரமாத்ம அறிவின் ஒட்டத்துடன் கலந்து ஒடுவது.

2. சகல-நிஷ்கல சமரசம்

செயல் (சகல நிலை) மற்றும் சாட்சி (நிஷ்கல நிலை) இந்த இரண்டும் பிரிவின்றி ஒரே உணர்வாகத் தோன்றுவது.

3. ஆனந்த-சூன்ய சமரசம்

பேரானந்தமும், பரம சூன்யமும் (உள்ளே ஏதுமில்லாத தூய வெளி) ஒன்றாக அனுபவிக்கப்படுவது.

அனுபவத்தில் இது எப்படி இருக்கும்?

"நான்" எனும் உளவியல் உணர்வு ஒன்றாகக் கலந்த பின் தனி மையமாக இனி இருக்க முடியாது.

உள்ளும், புறமும் ஒன்றாகப் பரவிய அறிவு - அதைச் சித்தர்கள் "ஓரொளி" அல்லது "அருள் அலை" என்று சொல்வார்கள்.

அதாவது, செய்யும் செயல், பேசும் சொல், நினைக்கும் எண்ணம் - இவைகள் யாவும் பரமாத்ம சிந்தனையின் நேரடி வெளிப்பாடு போல இருக்கும்.

என்னைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் மறையும். பதிலாக ஒன்று மட்டுமே இருக்கிறது என்ற சமநிலை நிரந்தரமாக நிலைக்கும்.

சாதாரண தியானம் - பரமாத்ம சமரச தியானம்

இந்த இரண்டுக்குமான வேறுபாடு என்னவெனில், சாதாரண தியானத்தில், நீங்கள் பரமாத்மத்தை நோக்கி செல்கிறீர்கள். பரமாத்ம சமரசத்தில், நீங்கள் ஏற்கனவே, "பரமாத்மம்" என்ற உண்மையை முழுமையாக உணர்தல்.

இதுவே, முடிந்த முடிவு நிலை.

இந்த நிலையில் தேடல் நிற்கும்.

செயற்கை முயற்சிகள் ஏதும் இல்லாமல், அனுபவம் தானே நிகழும்.

நவநாதர்கள் இதை நாத யோகம் வழியாகப் பெற்ற அனுபவமாகக் கூறும்போது,

- உள்ளே எழும் நாதம் பரமாத்மத்தின் வெளிப்பாடு.
- அந்த நாதத்தில் மனம் முழுமையாக கரையும் போது, செயல், சாட்சி, ஆதாரம் - மூன்றும் ஒன்றாகும்.
- இதுவே "பரமாத்ம சமரச நாத ஸமாதி" எனப்படும்.

பயிற்சி:

"நான்" = சாக்ஷி = பரஞ்சோதி

இந்த மூன்றும் பிரிக்க முடியாத நிலை என்பதை முழுமையாக உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

செயல், உலகம், நான் - இந்த மூன்றும் ஒரே சுத்த அறிவின் வெளிப்பாடு எனும் அனுபவத்தை உண்டாக்கி கொள்ளவும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

"நான்" என்ற மனோ அஹங்காரம் இல்லாமல், தூய அறிவே அனைத்தையும் நடத்துகின்றது என்ற அனுபவத்தில் நிலை கொள்ளுதல்.

மந்திரம்:

"ஓம் பரம நாத பரிபூர்ணாய நமஹ"

(Om Parama Nātha Paripūrṇāya Namaḥ)

ப்ரக்ஞன்

செய்முறை:

இந்த மந்திரத்தை காலையில் மட்டும் '108' முறைகள் ஜபிக்கவும்.

உலக உருவாக்கம், உலக லயம், மற்றும் பல பிரபஞ்ச அனுபவம் - என இவைகள் அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் அந்த தூய அறிவாகிய பரஞ்சோதியில் நிலை நிற்பதை உணரவும்.

உங்களின் இருப்பு = பரம நாதம்.

அனுபவம்:

நாத ப்ரபஞ்ச ஆதிபதி நிலை.

மூச்சு ஒத்திசைவு - நாத ஒத்திசைவு

மூச்சை 4 முறை எண்ணி உள்ளிழுத்து,

4 முறை எண்ணி உள்ளே நிறுத்தி,

அதன்பிறகு 4 முறை எண்ணி வெளிச்சுவாசம் செய்யவும்.

இதை ஒரு சுற்று என்ற நிலையில், இந்த சுழற்சியை '9' முறை செய்தால், மனம் நாத அலைக்கு ஒத்திசையும்.

அதாவது, இந்த நான்கு என்ற எண்ணிக்கையில் மூச்சை உள்ளிழுத்து, நிறுத்தி, பிறகு அதே எண்ணிக்கையில் வெளியே விட வேண்டும் என்ற இந்த எண்ணிக்கை அளவுகளில் "9" சுற்றுக்கள் மூச்சை சரியாகக் கையாளும் போது உண்டாகின்ற ஒலி அதிவெண் நாத அலைக்கு சமமான ஒரு ஒத்திசைவு அளவு கொடுக்கும்.

செய்ய வேண்டிய கால அளவு

தினமும் 15 - 20 நிமிடங்கள். இதை, குறைந்தபட்சம் 21 நாட்கள் தொடருங்கள்.

பொதுவாக, தியானத்தின் பின் பேசுவது, நடப்பது, சாப்பிடுவது - அனைத்திலும் சாட்சி + நாதம் இணைந்து இருப்பதை உணருங்கள்.

முடிவு அனுபவம்

இந்தப் பயிற்சியில் தொடர்ந்து ஆழ்ந்தால், "நான்" என்ற தனி மையம் மறையும்.

வெளி-உள் என்ற இருமைகளால் உண்டான பிரிவு கரையும்.

நாதம், சாட்சி, பரமாத்மம் - மூன்றும் ஒரே முழுமை என்பது புரியும்.

இதுவே, பரமாத்ம சமரச நாத ஸமாதி எனப்படும்.

இன்று எந்த மந்திர ஜபமும் இல்லை. எந்த நிலையையும் பிடிக்காமல், எந்த மந்திரமும் ஜபிக்காமல் வெறும் "இருப்பு" (சத்) மட்டுமே இருக்கின்றது என்ற நிலையில் சம்மா இருக்கவும்.

- உங்கள் சுவாசம் தானாக நடக்கிறது.
- அறிவு தானாக உள்ளது.
- உலகம் தானாக நடக்கிறது.

அனுபவம்:

பரமாத்ம நிலையில் தானியக்க வாழ்க்கை இயக்கம். அதாவது, என் செயலாவது ஏதுமில்லை, எல்லாம் அ(தன்) இருப்பு நிலையில் தானாகவே நிகழ்கின்றது.

963 Hz அதிர்வெண் தியானத்தின் ஆன்மிக பலன்கள்

963 Hz (Oneness & Crown Activation - ஒருமை & சிகரம் அடைதல்)

அதாவது, இந்த அதிர்வெண் கொண்ட நாத ஒலி இசையை இன்று முதல் தினசரி இரவு 10 நிமிடங்கள் கேட்கவும்.

இந்த 963 Hz அதிர்வெண் கொண்ட அலைவரிசையில் உங்களால் கேட்கப்படும் போது, இது பிரம்மத்துடன் (அல்லது பரமாத்மாவுடன்) நேரடி அனுபவ உணர்வு ஏற்படுத்தும் அதிர்வெண் ஆகும்.

1. சஹஸ்ரஹார (கிரீட) சக்ர சுத்திகரிப்பு

தலை மத்தியில் இருக்கும் சஹஸ்ரஹார சக்ரம் முழுமையாகத் திறந்து, ஆன்மிக சக்தி வெளியிலிருந்து உள்ளே நுழைய உதவுகிறது.

அண்ட சக்தியுடன் இணைவதற்கான பாதையை சுத்திகரிக்கிறது.

2. தூய அறிவு நிலை அனுபவம்

'நான்' மற்றும் 'பிரபஞ்சம்' எனும் இரண்டின் இடையே பிரிவில்லா அத்வைத நிலை அனுபவிக்க உதவும்.

மனத்தின் எல்லைகளை கடந்த தூரிய அவஸ்தை அனுபவத்தை ஏற்படுத்தும்.

3. மூன்றாம் கண் மற்றும் மேல் அதிர்வுகள் செயல்பாடு

பினியல் சுரப்பி (Pineal Gland) செயல்பாட்டைத் தூண்டி உள்ளூணர்வு திறன் மேம்படும்.

கனவுத் தெளிவு (Lucid Dreaming) மற்றும் யோக நித்ரா அனுபவங்கள் ஆழமடையும். அதாவது, தெளிவான கனவு (Lucid Dreaming) என்பது, தான் ஒரு கனவு காண்பதை கனவு காணும்போதே உணரும் அனுபவத்தைக் குறிக்கும். அதாவது, ஒரு நபர் தான் கனவுலகில் இருப்பதை அறிந்து, அந்தக் கனவைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அதில் நடப்பதை மாற்றவோ முடியும். இதை தமிழில், "தெளிவான கனவு" என்று கூறுவார்கள்.

4. ஆன்மிக நினைவுகள் & கர்ம பூர்த்தி

உயிரின் (ஜீவன்) முந்தைய பிறவிகளின் அனுபவங்களை நினைவில் கொண்டு வரும்.

அத்துடன், அத்தகைய கர்ம வலயங்களை கரைத்து, விடுதலையின் பாதையை விரைவாக்கும்.

5. உயர்நிலை பிரபஞ்ச அலைவரிசைகளுடன் ஒத்திசைவு

தியானத்தின் போது மனம் மற்றும் உயிர் அலைவரிசை பிரபஞ்ச சக்தியுடன் ஒன்றிணையும்.

இந்த நாத யோகத்தில் இதுதான் 'பர நாதம்' (Para Nāda) என்ற மிக உயரிய நிலையைத் தொடும் அதிர்வெண் ஆகும்.

 963 Hz தியானம் செய்வது எப்படி?

அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்துக் கொண்டு, உங்கள் மூச்சை மெதுவாக சீரமைத்துக் கொள்ளவும்.

கொடுக்கப்பட்ட 963 Hz இசை/நாதத்தை காதில் மெல்லிய ஒலியுடன் கேட்கவும்.

இந்த அதிவெண் நாத ஒலியைக் கேட்டு முடித்தவுடன், மனதில் மூன்றாம் கண் (புருவ மத்தி) அருகே தங்க நிற ஒளியை கற்பனை செய்யவும்.

அப்போது, மூச்சு உள்ளிழுக்கும் நிலையில், அந்த ஒளி தலையின் மேல் இருந்து, இந்த பௌதீக பரு உடலுக்குள் பாய்வதாகவும், அதன்பிறகு மூச்சு வெளியே விடும்போது, அந்த ஒளி இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி, விரிவடைவது போலவும் அனுபவிக்கவும்.

இந்த பயிற்சியை 10-15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்யவும்.

இந்த ஒளி அதிவெண் அலைவரிசை உங்களுடைய உடல் முழுவதும் ஒளிப் பிரகாசமாகப் பரவி, அந்த ஒளிப்பிரவாகம் இந்த ஒட்டுமொத்த பிரபஞ்சத்தையும் நிறைக்கும் நிலையில், நீங்கள் அந்த தூய ஒளி உடலாகவே மாறி இருப்பதை அனுபவத்தில் உணர்வீர்கள்.

நாத யோகம் வகுப்புகள் நிறைவடைந்தது

OOOOO ooooo OOOOO