நாத யோகம்

(இரண்டாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று நாம் நாபி மண்டலத்தில் (நாபிக்கு சற்று கீழே) இயற்கையாக எழும் உயிர் நாதத்தை கேட்கும் பயிற்சியை செய்வோம். இது மூலநாதம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இதுவே, சக்தியின் முதல்ஒலி.

🔹 📖 தத்துவ விளக்கம்:

🔸 நாபி மண்டலம் என்பது பிராணன் எழும் ஆதிக் குருதியின் மையம்.

🔸 இங்கு தோன்றும் நாதம் பெரும்பாலும் "ஹூம்... ஹும்...", அல்லது "பீ...பீ..." போன்ற நுண்ணிய அதிர்வொலியாய் இருக்கும்.

🔸 இதனை நுண்ணிய காது (சூட்சம ஸ்ரவணம்) கொண்டு கேட்க வேண்டும்.

🔹 இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

<u>1. மூல நாத ஸ்ரவண தியானம் (5 நிமிடம்):</u>

அமைதியான இடத்தில் பத்மாஸனமாக (அல்லது சுகாசனமாக) அமருங்கள்

மூச்சை மெதுவாக விட்டுவாங்குங்கள்

கவனத்தை நாபிக்குள் மையப்படுத்துங்கள்

உள்ளே தோன்றும் ஒலி ஏதேனும் உள்ளதா? என கவனியுங்கள்.

அப்படி ஏதாவது, நாதம் ஒலிப்பதை உணர முடியவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை, கவலைப்பட வேண்டாம். தினசரி பயிற்சியில் அது இயற்கையாகத் தெரியும்.

2. ஓம் ஒலி (4 நிமிடம்):

"ஓம்" என்று ஜபியுங்கள் – ஆனால், ஒலியின் "ம்" பகுதி உங்கள் நாபிக்குள் அதிர்வதுபோல் உருவகப்படுத்துங்கள்

ஒலி உங்கள் நாபியிலிருந்து எழும் நாதக் கதிர் போல உணருங்கள்

3. தியான பாவனைகள்:

"இங்கு நான் பிறந்தேன். இங்கு நான் உயிர் கொண்டேன். அந்த உயிருக்குள் உணர்வாய் நாதமாய் இறைவன் இருக்கின்றான். அவனை நான் அனுபவமாக உணர முயற்சிக்கின்றேன்".

◈ **கவனிக்க வேண்டியவைகள்:**

அனுபவம்	விளக்கம்
நாபியில் அதிர்வு	சக்தி எழும் முன்னோட்டம்
நுண்மம் ஒலி (பீ/ஹும்/ஊம்)	அனாஹத நாதம் நெருங்குதல்
சற்று வெப்பம்	உள் அக்கினி செயல்பாடு
மனம் நிதானம்	நாதம் மனத்தை ஸ்திரம் செய்கிறது

◈ **இன்று ஞான வாசகம்:**

"நாபியிலே எழும் நாதமே உயிரின் வாசல். அது திறந்தால் பிரம்மத்தின் பாட்டை கேட்கலாம்."

அக்ஷர நாத தரிசனம்

"நட்ட கல்லை தெய்வம் என்று நாலு புட்பம் சாத்தியே
சுற்றி வந்து மொணமொணன்று சொல்லும் மந்திரம் ஏதடா?
நட்ட கல்லும் பேசுமோ? **நாதன் உள்ளிருக்கையில்**
சுட்ட சட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ?" – சிவவாக்கியர்.

கடவுள் உண்மையையோ, கடவுளுக்கு நாம் செய்யும் உருவ வழிபாட்டையோ மறுப்பதற்காக அவர் இப்படிப் பாடவில்லை. நாதன் உள்ளே இருக்கின்றான் என்று நம்மை உள்ளே பார்க்கச் சொல்கின்றார்.

நாதம் என்பது தீபமற்ற வெளிச்சம், சத்தமற்ற ஓசை – அதுதான் நம்முள்ள **அக்ஷர தெய்வம்**.

🔶 அறிமுகம்: "**அக்ஷர நாதம்**" என்றால் என்ன?

அக்ஷரம் = அழிவில்லாதது

நாதம் = ஒலி, உள் அதிர்வு

ஆகவே, "**அக்ஷர நாதம்**" என்பது உள்ளே தோன்றும், அழிவில்லாத பரம்பொருளின் ஒலி.

இது, காதால் கேட்கும் ஒலி அல்ல

மனதின் உள் புரிதலால் தோன்றும் அதிர்வு

அதை நித்திய பரம்பொருள் தூண்டுகிறது

♀ இன்றைய தியானம் – "**அக்ஷரக் கேள்வி**" பயிற்சி

🙜 பயிற்சி: (15 நிமிடம்)

அமைதியான இடத்தில் உட்காரவும்.

கண்களை மூடவும்.

மூச்சை மெதுவாகவும் சீராகவும் விடுங்கள்.

ஒரு மெல்லிய நாதம் மூச்சுக்குள் ஓடுவதை மனதிற்குள் சிந்திக்கவும்.

"அஹம் அக்–ஷ–ரஸ்மி"

(அர்த்தம்: நான் தான் அழிவில்லாத ஒலி)

இந்த நாதத்தை மனதுள் மெதுவாக உச்சரிக்கவும். – ஒலி வேண்டாம், மனம் உச்சரிக்கட்டும். அதாவது, மானசீகமாக ஜபிக்கவும்.

அந்த உச்சரிப்பு உங்களுக்குள் ஒரு அதிர்வை, நெருக்கத்தை, அல்லது ஒளியை தோற்றுவித்தால் – **அதுவே ஆரம்பம்.**

உபநிஷத்து வசனம்

"அக்ஷரம் பரமம் ப்ரஹ்ம" – முண்டக உபநிஷத்

(அழிவில்லாத ஒலி/நாதமே பரம்பொருள்)

"அந்தராத்மாவை, ஓசையால் அணுக முடியும்." – உபகோசல உபதேசம்

🙞 இன்றைய உள் சிந்தனை:

"நான் நினைக்காத போதிலும், என்னுள் ஓசை எழுவதற்கு யார் காரணம்?"

இந்த உள் கேள்வியை 1 நிமிடம் மனதுள் தங்க வையுங்கள்.

📿 <u>இன்றைய மந்திரம் (ஜபம்):</u>

"ஓம் அஹம் அக்ஷரஸ்மி" – 108 முறை (மனத்துள், குரலின்றி)

🌄 தீவிர அனுபவம் ஏற்படுகிறதா?

மெய் சிலிர்ப்பு, திகைப்பூட்டும் அமைதி, கண்ணீரோடு வரும் அக வருத்தம், அல்லது ஒளிப்பட்டம் போல தோன்றுதல்…

இவைகள் யாவும் நாதம் உருவாக்கும் பரிசுத்த அடையாளங்கள்.

இது உங்களின் மூல பிராணநாதத்துடன் அணுகும் வழி.

🕉️✨