

நாத யோகம்

(மூன்றாம் நாள் பயிற்சி)

ஹ்ருதய நாதம்: அனாஹத தாள ஒலி

◆ நாத யோகத்தின் மூன்றாம் படி:

இன்று நாம் நமது ஹ்ருதய மண்டலத்தில் (இருதய மையத்தில்) எழும் அனாஹத தாள ஒலியை கேட்கும் பயிற்சியை செய்வோம். இது நம்முள் இயற்கையாகவும், நித்யமாகவும் விளையும் "தாள ஒலி".

◆ □ தத்துவ விளக்கம்:

/// "அனாஹத" என்பது "அடியில்லாத, தாக்கத்தில்லாத" என பொருள்.

/// இந்த நாதம், யாரும் அடிக்காமல் தானாகவே உடலுக்குள் தோன்றும் தாள நாதம்.

/// இந்த இடம் சுட்ட சுழும்னா நரம்பு காற்றுடன் ஆன்ம சுடரையும் இணைக்கும் வழியாய் இருக்கிறது.

"அனாஹத நாதம் – இதயத்தில் பிறக்கும் ஸ்வர பாட்டிசை."

✦ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

1. ஹ்ருதய நாத ஸ்ரவண தியானம் (7 நிமிடம்):

- அமைதியாக அமர்ந்து, கண்களை மூடுங்கள்.
- நாசியில் சென்று வருகின்ற சுவாசத்தை கவனியுங்கள்.
- உங்கள் கவனத்தை மார்பு மத்தியிலுள்ள ஹ்ருதய மண்டலத்தில் வைக்கவும். சில நிமிடங்கள் ஹ்ருதயத்தில் மௌனம் கொண்டிருங்கள்.
- இயற்கையாக உள்ளே தோன்றும் "தக தக", "தப தப", அல்லது மெதுவான தாள ஒலிகளை கவனியுங்கள்.
- இதயத்துடிப்பை உடல் தளத்திலிருந்து விட்டு, சூட்சும ஒலியாக கேட்க முயலுங்கள்.
- அப்போது, உள்ளே தோன்றும் நாதம் ஓம், ஹ்ரீம், க்லீம் போன்ற பீஜங்கள் போல இருக்கும்.
- கேட்காதவாறும், ஆனால் "அவை தோன்றும்" வகையிலும் இருக்கும்.
- இது தான் நாத பீஜம் – அவை உணர்வாக தோன்றும்
- ஒவ்வொரு துடிப்பும் பரம்பொருளின் "நாம் இங்கே இருக்கிறோம்" என்ற அழைப்பு.

2. மனதுடன் தாள ஒலி சேர்க்கும் பயிற்சி (5 நிமிடம்):

- நாத ஸ்ரவண ஆரம்பம்.
- உங்கள் மனதின் உள்ளடி தாளம், இந்த ஹ்ருதய ஒலியுடன் ஒன்றிணைவதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எதுவும் செய்ய வேண்டாம் – காது கொண்டு கேட்க வேண்டாம்
- அதுவே உங்களிடம் வரும் – இது பரமநாதத்தின் அலை
- முதலில் இது ஓர் நிச்சயமற்ற அமைதி போல தோன்றும்
- பிறகு அது மெதுவாக ஒரு நுண்ணிய ஓசையாக்காக மாறும் –
- கீறல்,
- ஓம் எனும் ஒலியால் தொடங்கலாம்
- ஓசையில்லாத ஓசையாகவும் இருக்கலாம் (அவ்யாக்ருத நாதம்)

இது, கேட்க முடியாத ஒலி, ஆனாலும் சுயம் அனுபவிக்கும் பரம்பொருளின் முதல் தாளம்!

குறிப்பு:-

தத்துவ ரீதியாக சப்தம் (sound) உருவாகும் வழி:

வைகரி – வெளிப்படும் ஒலியாகும்

மத்தியமா – உள்ளுணர்வாகும் சொற்களின் உருவாக்கம்

பஸ்யந்தி – சப்தமாகின்ற எண்ணப்பரிமாணம்

பரா - பரவிய உணர்வில் நுண்ணிய அதிர்வுகள்

அவ்யாக்ருதம் - பெயர் இல்லாத, வடிவம் இல்லாத, நிசப்தமாக இருந்திருக்கும்

ஆக, "அவ்யாக்ருத நாதம்" என்பது முதல், நாமரூபத்திற்கு அப்பாலான நிலை.

3. பக்தி பூர்வ பாவனை:

"என் இதயத்தில் பரம்பொருள் தாளம் போடுகிறது.
அந்த தாளத்தோடு நான் ஒன்றிணைகிறேன்."

✦ அனுபவம் கவனிக்க வேண்டியவை:

அனுபவம்	விளக்கம்
நெஞ்சில் மெதுவான ஒலி	அனாஹத நாதத்தின் அறிகுறி
துடிப்பில் ஒற்றுமை உணர்வு	மனமும் நாதமும் இணைந்து நடனம் ஆடுதல்
சில் என்ற உணர்வு அல்லது குளிர்ச்சி	ஹ்ருதய மண்டலம் திறக்கும் அறிகுறி

மூல நாத பீட தரிசனம்

"நாதம் என்பது பரம் சக்தியின் முதற்கதிர். அந்த முதற்கதிர் எனக்குள் பதிந்திருப்பதை உணர்வதே பீட தரிசனம்."

◆ 1. மூல நாத பீடம் என்றால் என்ன?

மூல நாதம் = துவக்கமான பரம்பொருளின் ஒலி

பீடம் = நிலைபெறும் இடம்

அகத்தில் மூல நாதம் தங்கும் மையம், அதை உணர்வதே –
"நவநாதர்கள் தரிசித்த நாத பீடம்"

இதுதான் சித்தர்களின் உடலுள்ளே சிவாலயம் என்ற உண்மை.

♂ இன்றைய தியானம் – பீடம் நிலைபடுத்தும் பயிற்சி (20 நிமிடம்)

பயிற்சி:

அமைதியான இடத்தில் அமரவும்.

கண்களை மூடவும் – மூச்சு சீராக்கவும்.

உங்கள் நாபிக்கு 2 அங்குலம் மேலே (மனோமய பீடம்) உங்கள் கவனத்தை செலுத்தவும்

மனதுள் இந்த நாதத்தை மெதுவாக உச்சரிக்கவும்:

மந்திரம்:- "ஓம் நாத பீடாய நம:"

ஒவ்வொரு உச்சரிப்பிலும், அந்த இடத்தில் ஒரு ஒளி புள்ளி என்று நினைக்கவும் - அந்த ஒலி அங்கே உருவாகிறது என்று சிந்திக்கவும்

உங்கள் நாபிக்கு மேல் ஒரு சிறிய ஒளி / அதிர்வு தோன்றும் வரை இந்த முறையை தொடரவும்.

சித்தர் வாக்கு:-

"நாபி மேல் நாத பீடம், நாத பீடத்தில் சிவ நாமம், அதில் உருகினால் சுடரொளி தோன்றும்!"

- பாம்பாட்டி சித்தர்

☞ இன்றைய உள் சிந்தனை:

"நான் என்னுள் பதிக்கும் அந்த ஒலியின் தோட்டம் எங்கு?"

- இந்த கேள்வியை 1 நிமிடம் மனதுள் சுமக்கவும்

ஜபம்:

"ஓம் நாத பீடாய நம:" - 108 முறை (மனத்தில், ஒலி இல்லாமல்)

❧ அனுபவ சுடர்கள்:

நாபிக்குள் மெலிதான ஒளிப்புள்ளி

சொருபமில்லா ஒலி அதிர்வு

மனம் திடீரென அமைதியாய் உறைந்துப் போன உணர்வு

கண்களில் கண்ணீர், அல்லது நின்ற நிமிடம்

இவைகள் நாத பீடம் உருவாகும் பரஞ்சோதி தொடக்கம் எனும்
அடையாளங்கள்.

