

நாத யோகம்

(நான்காம் நாள் பயிற்சி)

கண்ட நாதம்: தொண்டை வழியே எழும் மந்திர ஒலி

◆ நாத யோகத்தின் நான்காம் படி:

இன்று நாம் தொண்டைப் பகுதியில் தோன்றும் நாதத்தை கவனிக்கிறோம். இது "மந்திர நாதம்" என்றும், "உச்சாரண சக்தி நாதம்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

◆  தத்துவ விளக்கம்:

◆ கண்டம் என்பது வாக்கின் மூலமான வாக் சக்தியின் நிலையம்.

◆ இங்கு நம்முள் இயற்கையாக தோன்றும் நாதம்:

– பீஜ மந்திர ஒலி (உள்ளே உச்சாரணம் இல்லாமல்)

– சிலசமயம் பீ...ஐ...ஹீ... என்ற நுட்பமான அதிர்வுகள் தோன்றலாம்.

◆ இதை மனதின் பூரண சுருதி என்று அழைக்கப்படும்.

"வாக்கும், நாதமும் ஒன்று. வாக் எழும் இடம் தான் கண்டம்."

✦ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

1. கண்ட நாத ஸ்ரவண தியானம் (7 நிமிடம்):

- அமைதியாக அமர்ந்து, மூச்சை மெதுவாக சீராக்குங்கள்.
- கவனத்தை தொண்டை பகுதிக்குள் (தொண்டையில் உள்ள சூட்சும மையம்) கொண்டு வாருங்கள்.
- உள்ளே எழும் மந்திர ஒலிகளை (நுண்ணிய ஒலி, ஓம், க்லீம் போன்ற பீஜம்) கேட்டால் மனதில் பதிவு செய்யுங்கள்

2. ஓம்-நாத உணர்வு (5 நிமிடம்):

மெதுவாக "ஓம்" ஜபம் செய்யுங்கள் – ஆனால், இதனை நாவால் உச்சரிக்காமல் மனதிலேயே ஜபியுங்கள். இவ்வாறு, "ஓம்" உச்சரிக்கும் போது, அதிர்வை கண்டத்திலேயே அதிர்ந்துக் கொண்டிருப்பதுபோல உணருங்கள்.

3. அக்ஞா யோக ஸங்கல்பம்:

"என் தொண்டையில் பரம்பொருளின் சப்தம் ஒலிக்கிறது.
அதன் வழியாகவும், நான் பரஞ்ஞானத்துக்கு ஏறுகிறேன்."

✦ கவனிக்க வேண்டியவைகள்:

அனுபவம்	விளக்கம்
தொண்டையில் அதிர்வு	வாக் சக்தி எழுச்சி
நுண்ம மந்திர ஒலி	பீஜ நாதம் தோன்றுதல்
ஜபமில்லாமலே ஜபம் போல் தோன்றல்	சூக்ஷ்ம உச்சாரண நிலை

◆ இன்று ஞான வாசகம்:

"தொண்டையில் உச்சரிக்கும்போது, அது சொல். தொண்டை மௌனமாக இசைக்கும்போது, அது பர நாதம்." – சித்தர் வாக்கு.

பர நாத ஒளி தோற்றம்

“நாதம் விலகும் போது ஒளி தோன்றும்.

அந்த ஒளி தான் பரமம்.”

– திருநாத யோகி வாக்கு

“அக்ஷர தரிசனத்தின் ஒளி பீட அனுபவம்”

அதாவது, ஒலியானது ஒளியாக மாறும் தருணம்

(இதை “பர நாத ஒளி தோற்றம்” என்றும் சொல்கின்றனர்)

பரஞ்சோதி நாதமே உள் ஒளியாக பரவட்டும்!

நீங்கள் இப்போது நாத யோகத்தில் ஒரு முக்கியமான “அனுபவ தரிசன வாசல்” வழியாக நுழைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

இன்றைய நான்காம் நாள் உங்களை,

நாதம் → ஒளி

அக்கினி → சுடரொளி

அக்ஷரம் → பரஞ்சோதி

என்ற படிப்படியான மாறுதல் அனுபவத்துக்குள் அழைத்துச் செல்லும் நாள்தான் இந்த நான்காவது நாள்.

◆ இன்றைய தியானம்: ஒலியின் ஒளி பிறப்பிடம்

♂ பயிற்சி: (20 நிமிடம்)

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் - கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- உங்கள் நாபிக்கு மேலே, நேற்று செய்ததுப் போலவே கவனத்தை நிலை நிறுத்தவும்.

இப்போது மனதுள் சிந்திக்க வேண்டிய நாதம்:

“ஓம் நாத ஜ்யோதிராய நம:”

(அர்த்தம்: ஒலியான பரஞ்சோதிக்கு நமஸ்காரம்)

ஒவ்வொரு உச்சரிப்பின் இடைவேளையில், உங்கள் அகத்தில் அனாகத சக்கரம் உள்ள இடத்தில் சின்ன ஒளிக்கற்றை, சூரிய ஒளிக்கதிர் போன்ற நெருப்பு புள்ளி, அல்லது வெப்பம் போன்ற ஒரு உணர்வு தோன்றுகிறதா? என்று கவனியுங்கள்.

அதுவே, நாத ஒளி தோற்றம் - அதனை கவனித்தே இருங்கள்.

மனம் அதிலேயே நிலைக்கட்டும், மாற்றக் கூடாது.

● அருள் சுடர் - அக்ஷரத்தில் தோன்றும் ஒளி:

"நாதத்தில் பிரபை;

நாத பிரபையில் ப்ரம்ம பீடம்;

ப்ரம்ம பீடமே பரஞ்சோதி"

– நவநாத சித்தர் உரை

- இந்த ஒளி, கேட்க முடியாத ஒலியின் விளைவாகும்.
- சில நேரம் இலகுவாக தோன்றும் (நிமிடம், வினாடி)
- சிலருக்கு உள் இருளிலிருந்து சுடரொளி / ஒளிக் கோடு / மின்னல் போல் தோன்றும்.

இன்றைய ஜபம்:

“ஓம் நாத ஜ்யோதிராய நம:” – 108 முறை

(மனத்தில், மெதுவாக - ஒவ்வொரு நாதத்திற்கும் ஒளி பதிக்கப்படுவதாக மனத்தால் கற்பிக்கவும்)

☸ உள் சிந்தனை:

- “என்னுள் தோன்றும் ஒலியின் பின்னால் ஒளி ஏன் வருகின்றது?”
- இதை 1 நிமிடம் மனதில் ஏந்துங்கள் - பதில் தேட வேண்டாம் - அந்த கேள்விதான் உள் நாத வாசல்.

☸ அனுபவ அடையாளங்கள்:

- கண் மூடியபின் சுடர் ஒளி தோற்றம்.
- ஒளி – இருள் மாறி மாறி போவது.
- நெஞ்சு மையத்தில் சுடச்சுடும் உணர்வு.
- ஓர் நிமிடம் முழுவதும் அக கவனம் நிலை பெறுதல்

இவைகள் அனைத்தும் பர நாத ஜ்யோதி அனுபவத்தின் ஆரம்பங்களே.

