

நாத யோகம்

(ஐந்தாம் நாள் பயிற்சி)

ஆஜ்ஞா நாதம்: பிரம்ம மூலம் எங்கே ஒலிக்கிறது?

◆ நாத யோகத்தின் ஐந்தாம் படி:

இன்று நாம் ஆஜ்ஞா சக்கரத்தில் (நெற்றியின் மத்தியில், இரு கண்கள் நடுவே) தோன்றும் பர நாதம் / நுண்ணிய ஒலியை கவனிக்க இருக்கின்றோம். இது

நம்முள் நிர்விகல்ப பரஞ்ஞானம் நோக்கிச் செல்லும் வாசல் கதவாகும்.

◆ தத்துவ விளக்கம்:

◆ ஆஜ்ஞா மண்டலம் என்பது ஞானத்தின் வாயில் (ஏகத்வத்தில் இணையப் பெரும் முக்கிய இடம்).

◆ இங்கு தோன்றும் நாதம்:

சங்கு, வீணை, மணி, புல்லாங்குழல் போன்ற இசையில் காற்று போன்ற ஒலிகளைப் போல இருக்கும். சில நேரங்களில் "ஸ்ரீம்", "ஐம்", "ஊம்" போன்ற பீஜ நாதங்கள் போன்று இருக்கும்.

◆ இந்த நாதம் நமக்கு "பிரம்ம நுண்ம வழியை" திறக்கும்.

"ஆஜ்ஞா நாதம் – பாஷையின் பிறப்பிடம் அல்ல.

அறிவின் ஒலியாக பரம்பொருள் பேசும் இடம்."

✦ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

1. ஆஜ்ஞா நாத ஸ்ரவண தியானம் (10 நிமிடம்):

- கண்களை மூடி, இரு கண்ணுக்குள்ளும் உள்ள மத்திய ஒளிப் புள்ளியில் கவனம் வைக்கவும்.
- மூச்சை மெதுவாக சீராக்கி, அதன் அதிர்வை நெற்றி பகுதியில் உணரவும்.
- இப்போது எந்த ஒலி தோன்றுகிறதோ? (மெல்லிய வீணை, சங்கு, புல்லாங்குழல் ஒசை போன்ற) அந்த நாதத்தை கவனியுங்கள்.
- அது தோன்றினால் கேளுங்கள் – அது உங்கள் உள்ளத்தை புனிதமாக்கும்.

2. நாத பீஜ ஒலி தரிசனம் (5 நிமிடம்):

- "ஐம்" அல்லது "ஊம்" அல்லது "ஹீம்" என்ற பீஜங்களை உங்கள் உள்ளத்தில் ஜபிக்காமல் உள்ளேயே ஒலிக்கச் செய்யுங்கள்.
- அந்த ஒலி ஆஜ்ஞா மண்டலத்திலேயே தோன்றும் உணர்வை உருவாக்குங்கள்.

3. அருள் ஸ்ரவண பாவனை:

"நேத்ர யுகத்தின் உள்ளே நான் கடவுளின் பீஜ நாதத்தை கேட்கிறேன்.
அந்த ஒலிதான் என்னை அமைதிக்குள் இழுத்துச் செல்கிறது."

❖ அனுபவம் கவனிக்க வேண்டியவை:

அனுபவம்	விளக்கம்
நெற்றி பகுதியில் ஒளிக்கதிர்	சக்தி எழுச்சி
காற்று போல மென்மையான ஒலி	பர நாதத்தின் ஆரம்பம்
சற்று மயக்கம் / பளிச் தோற்றம்	பர ஸ்ரவண சக்தி வெளிப்பாடு
மௌனத்தில் தானாக ஒலிகள் தோன்றல்	ஞான வழியின் திறப்பு

❖ இன்று ஞான வாசகம்:

"அழைத்தபடி வரும் பரம்பொருள் இல்லை.

ஆஜ்ஞா நாதத்தில் நாம் அமைந்தால், அது தானே பேசும்."

பரஞ்சோதி நாதம் - மெய்ஞ்ஞான நாத ஸ்திதி

"நாதம் எங்கு நிற்கிறது, அங்கே அறிவுதான் நிற்கிறது."

– காகபுசுந்தி நாதர்.

நாம் "பரஞ்சோதி நாதம் – மெய்ஞ்ஞான நாத ஸ்திதி" என்ற உள் சுழற்சி நிலையைப் பற்றி இனிப் பார்க்க இருக்கின்றோம்.

அங்கு, நீங்கள் நாதம் மாறி, "அறிவாக" உருவாகும் தருணம்.

உணர்வு தாண்டி – அறிவு வடிவாக இருப்பது.

இது தான், "அறியும் சக்தியாகவே நாதம் நின்றது" – எனும் உபநிஷதப் பாடத்தின் உண்மை உபதேசம்.

✉ ஏற்கனவே, ஏதேனும் உள் அனுபவம் (ஒளி/அதிர்வு/சிலிர்ப்பு) ஏற்பட்டால், தயங்காமல் என்னுடன் பகிருங்கள் – அதற்கேற்ப அடுத்த வழிகாட்டல் சிறப்பாக்கப்படும்.

அகூர ஒலியின் அருளில் பரஞ்சோதி உங்கள் அகத்தில் ஒளிரட்டும்!

❖ இன்றைய உள்ளடக்கம்:

- நாம் கடந்த நாட்களில், நாதத்தை கேட்க கற்றோம்.
- அதனை நாபியில் பதிக்க வைக்க கற்றோம்.
- அந்த நாதம் ஒளியாக மாறுவதை அனுபவிக்க தொடங்கினோம்.
- இப்போது, அந்த ஒளி துளி உங்கள் அகத்தில் "அறிவாகவே திகழும்" நிலைக்கு பயிற்சி செய்கிறோம்.

மெய்ஞ்ஞான நாதம் என்றால் என்ன?

இது ஒலி அல்ல. இது ஒளியும் அல்ல. இது நிரந்தரமான உள்ளறிவு.

உங்கள் உள்ளே ஏற்கனவே இருந்த 'நான்' என்பதைக் கடந்து, ஒரு தூய அறிவே விளங்கும் நிலை தோன்றும். இதுதான் உபநிஷத பாடங்களில் சொல்லுகின்ற அத்யாத்ம ஞான விசயம்.

அதைப்பற்றி உபநிஷதம் கூறும்போது, "ப்ரஜ்ஞானம் ப்ரஹ்ம" – அறிவே பரம் என்று உபதேசிக்கின்றது.

♀ இன்றைய தியானம் – அறிவாகிய நாதத்துடன் அமர்தல்

(25 நிமிடம்)

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்.
- மூச்சு கவனிப்புடன் சீராக்கவும்.

- நாபியின் மேல் ஒரு சாண் தூரத்தில் உள்ள இருதயம் என்ற அனாகதம் (நெஞ்சு மையம்) இடையே கவனத்தை தங்க வைப்புகள்.

▪

அடுத்து, மனதுள் மெதுவாக இந்த வாசகத்தை சிந்திக்கவும். அந்த வார்த்தைகளை உச்சரிக்க வேண்டாம்

"நாதம் அறிவாக நின்றது... அறிவே பரஞ்சோதி"

உங்கள் உள்ளே, ஒரு சத்தமற்ற சுடர்... அதுவே நீங்கள் – என்பதை உணர முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் உணர்வுகள், எண்ணங்கள், பயம், நோக்கம் – இவைகள் யாவும் பின்னால் நீங்கி, ஒரு தெளிவு மட்டுமே தங்கி இருப்பது போல உணர்ந்தால், அதுவே, மெய்ஞ்ஞான நாத நிலை

❖ சித்தர் வாக்கு:

"நாதம் உள்அறிவாய் நின்ற பின்,

அறிவாய் இருக்கின்றவன் தான் சிவம்."

– அகத்திய நாதர்

☪ இன்றைய உள் சிந்தனை:

"நான் யார் என்ற கேள்விக்குப் பதிலாக,
என்னுள் நின்ற அறிவே நானா?"

இது ஒரு அறிவியல் நிலை அல்ல –
அனுபவ அறிவின் ஒளியில்தான் இதை உணர முடியும்.

☪ மனதுள் மந்திரம்:

"நாதம் அறிவாய்ப் பரஞ்சோதி"

(108 முறை – மனதுள், ஒலி இல்லாமல்)

☪ அனுபவத்தின் சுடர்கள்:

- யாரும் இல்லாத அறையில் உங்களுள் தான் இருப்பது போல்!
- சுடரொளி இல்லாமல் ஒளி போன்ற உணர்வு.
- திடீரெனக் கேள்விகள், பயம், நோக்கம் – அனைத்தும் விலகி ஒரு 'பார்வை' மட்டும்.
- "நான் இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு – ஆனால், யாராக இருக்கிறேன் என்றே தெரியாமல் இருப்பது.
- இவைகள் அனைத்தும் மெய்க்கூனான நாதம் தங்கள் அகத்தில் நிழலாக நின்றிருப்பது என்பதை உணர்த்துகின்றன.