

நாத யோகம்

(ஆறாம் நாள் பயிற்சி)

அனாஹத நாத பீஜ தரிசன தியானம்

◆ இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம்:

நம்முள் இயற்கையாக எழும் பீஜ நாதங்களை (நுண்ணிய ஒலி அக்ஷரங்களை) கேட்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அவைகள் உருவாக்கும் ஒளி, வடிவம், தோற்றம் போன்ற தரிசன அனுபவத்தையும் பெறுவது.

இது நாத யோகத்தில், பர நாதம் "அருள் பீஜ வடிவமாக" உள்தரிசனமாக தோன்றும் கட்டம்.

◆ □ தத்துவ விளக்கம்:

◆ அனாஹத நாதம், பரம்பொருளின் உள்ளொலி – அதில் பீஜங்கள் தன்னிச்சையாக வெளிப்படுகின்றன.

◆ அவைகள் ஒலியாகவும், ஒளியாகவும் தோன்றும்.

◆ சில சாதகர்கள் பீஜங்களை கேட்டல் மட்டுமல்லாமல், அவற்றின் அக்ஷர வடிவங்கள் மற்றும் நிறங்களையும் தரிசிக்கிறார்கள்.

"ஒலி தரிசனம் பிறந்தபின் அருள் ஒளி உருவத்தை எளிதில் பெறலாம்."

◆ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

1. அனாவஹத நாத பீஜ ஸ்ரவண தியானம் (10 நிமிடம்):

- அமைதியான இடத்தில், கண்களை மூடுங்கள்.
- ஹ்ருதய மண்டலத்தில் (நெஞ்சில்) கவனத்தை வையுங்கள்.
- மூச்சை மெதுவாக, நிசப்தமாக நடத்துங்கள்.
- உள்ளே "ஐம்", "ஊம்", "ஹ்ரீம்", "ஸ்ரீம்", "நாம்" போன்ற பீஜ ஒலிகள் தானாக தோன்றுகிறதா? என கவனியுங்கள்.
- அந்த ஒலியை காதுகளால் கேட்பது போல அல்ல, அந்த ஒளி உங்கள் உள்ளே வாழும் இசையாக அல்லது ஒரு பாட்டு போல அனுபவியுங்கள்.

2. பீஜ ஒலி – ஒளி பரிகல்பன பயிற்சி (5 நிமிடம்):

- ஒரு பீஜ ஒலி மனதிற்குள் தெரிந்தவுடன், அந்த பீஜத்திற்கு ஒரு ஒளி உருவம் கொடுக்கவும் (உதாரணம்: "ஐம்" – நீல ஒளி).
- அந்த ஒளி உங்கள் ஹ்ருதயத்தில் மலர்கிறதே என்பதை கற்பனை செய்யவும்.
- ஒளியும், ஒலியும் ஒன்றாய்ப் பெருகுவதை உணருங்கள்.

3. அருள் தரிசன சங்கல்பம்:

"பீஜங்கள் எனக்குள் பிறக்கின்றன. அவைகள் ஒலி மட்டும் அல்ல – பரம்பொருளின் ஒளி வடிவமாய் அவைகள் எனக்குள் மலர்கின்றன."

◆ கவனிக்க வேண்டியவைகள்:

அனுபவம்	விளக்கம்
பீஜ ஒலிகள் தானாக தோன்றல்	பரநாத அனுபவம் தொடக்கம்
ஒளி அல்லது வடிவம் தோன்றல்	பீஜ தரிசனம் ஆரம்பம்
நெஞ்சு பகுதியில் மென்மையான அலைபேச்சு	அனாஹத பீஜ கம்பிகள்
சில அக்ஷரங்கள் தானாக மனதில் தோன்றல்	அக்ஷர தரிசனம்

◆ இன்று ஞான வாசகம்:

"பீஜம் எனும் ஒலி ஒளியாக மாறும் தருணமே தியானம் திருப்தியாய் விளங்கும் ஆனந்தம்."

நவநாத சுழற்சி – அக்ஷர அக்கினி வட்டம்

"அக்ஷர நாதம் ஒரு வட்டத்தில் சுழல்கிறது;
அந்த சுழற்சி தான் ஜீவனை பரம் நோக்கி இழுக்கும்."

– ஞானநாதர்

நாம் "நாதம் உங்களுள் சுழன்றுப் பரிசுத்தம் செய்யும்" நிலையில் ஒரு உயர் பரிமாண கோணத்தில் செல்கிறோம்.

இது சித்தர்கள் சொல்வது போல – அக்ஷர நாதத்தின் நான்கு சுழற்சி வட்டங்கள் –

அவைகள்:

1. ஸ்பந்தம் (spanda)
2. சங்கர்ஷணம் (inner vibration)
3. ஸம்ரண்பணா (melting of ego)
4. ஜீவ மௌன பரிபாகம் (final inner silence)

ஸ்பந்த என்பது "சலனம்" அல்லது "துடிப்பு" என்று பொருள்படும்.

சங்கர்ஷணம் என்பது, உள் அதிர்வு.

ஸம்ரண்பணா என்பது, அகங்காரம் அழித்தல்.

ஜீவ மௌன பரிபாகம் என்பது உள் அமைதி.

- இது ஒரு ஆழ்ந்த அக்ஷர சுழற்சி, அதில் நமது நாதம் உள்அறிவாய் விளங்கும்.
- நாதம் அறிவாய் நின்ற நிமிடம்,

- அங்கே தான் பரஞ்சோதி வாழ்கிறது.
- இது நவநாதர்களால் அனுபவிக்கப்பட்ட "அக்ஷர சுழற்சி வட்டம்" எனும் ஒளி வழி.
- இது உங்களுள் அக்ஷர நாதம் சுழன்றுச் சுத்திகரிக்கும் ஒரு ஆழ்ந்த பரிணாம நிலை.

◆ இந்த நாள் பற்றிய சிறப்பம்சம்:

இன்று நாம் அந்தரங்கத் திசையற்ற உள்அக்கினி சுழற்சி பற்றி காணப்போகிறோம்.

அது, மனதை சுழற்றும், பாவங்களைச் சிதைக்கும், ஈகோவை உருக்கும், உயிரை "ஓசையற்ற மௌனத்திற்கு" கொண்டு செல்லும்.

இது தான் நவநாத சித்தர்களின் "அக்ஷர அக்கினி"

🌀 நவநாத சுழற்சியின் நான்கு அடுக்குகள்:

கட்டம்	பெயர்	விளக்கம்
1	ஸ்பந்தம்	உள் அதிர்வு ஆரம்பம் – நாதம் உயிருடன் சேர்ந்த நிலை
2	ஸங்கர்ஷணம்	அந்த அதிர்வு மனதின் பிணைப்புகளை இழுக்கும்
3	ஸம்ரண்பணா	அந்த அதிர்வில் "நான்" எனும் மெய்ப்பு உருகத் தொடங்கும்
4	ஜீவ மௌன பரிபாகம்	முழு உள்மௌனம் தோன்றி, அதுவே பரஞ்சோதி அனுபவமாகும்

♀ இன்றைய தியானம் – நாத சுழற்சி அனுபவம்

🔥 பயிற்சி: (25 நிமிடம்)

- ❖ அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்.
- ❖ மூச்சை சீராக்கி, உங்கள் மூன்றாவது கண் / நெற்றி இடம் மீது கவனம் செலுத்தவும்.
- ❖ இப்போது மனதுள் துரிதமாய் இல்லாமல், மெதுவாக மட்டுமே சிந்திக்க வேண்டிய நாத வாசகம்:

"ஸ்பந்த – சங்கர்ஷண – ஸம்ரண்பணா – பரிபாக"

ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் ஒரு உள் அதிர்வு உணர முயற்சி செய்யவும்.

உங்கள் உள்ளே ஓர் அதிர்ச்சி இல்லாத சுழற்சி – மனம் மெதுவாக சுழன்று கொண்டிருப்பது போல தோன்றும்.

உங்கள் சிந்தனை பின்வாங்கும்போது, உங்கள் உள்ளே எதோ ஒரு சக்தி சுழல்கிறது என்பதை உணர முயற்சி செய்யுங்கள்

🌀 **நவநாத உபதேசம் – அக்ஷர வட்டம்:**

"உள் அக்கினி வட்டத்தில்

ஒசை ஒளியாய் மாறி,

உறைந்தால் நாதம் உயிராகும்

அதில் பரஞ்சோதி நிலைக்கும்."

இது:

மனதில் சுழற்சி

பிணைப்பு உருகும் நாத பீடம்

நிசப்த ஞான சூழல்

☪ இன்றைய மந்திரம் (ஜபம்):

"ஓம் அக்ஷர வட்டாய நம:"

(108 முறை – மனதுள், ஒவ்வொரு உச்சரிப்பிலும் உள் சுழற்சி நிகழும் போல் கற்பிக்கவும்)

☪ உள் சிந்தனை:

"நானல்லாமல் என்னுள் சுழல்கின்ற அந்த நாதம் யார்?"

இந்தக் கேள்வியை உள் ஒளியாக வைத்து, பதிலை தேடாதீர்கள் –
அதுதான் அக்ஷர வட்டத்தின் வாசல்.

❧ அனுபவ சுடர்கள்:

- மனம் மெதுவாக சுழல்கிறது போல உணர்வு.
- நெஞ்சில்/நாபியில் அதிர்வு.
- கண்கள் மூடியபின் காற்று அல்லது ஒளி சுழற்சி.
- திடீர் அமைதி + ஆனந்தமான நிசப்தம்

இவைகள் அனைத்தும் நவநாத சுழற்சி - அக்ஷர வட்ட அனுபவத்தின் அறிகுறிகள்.

நாதம் → ஒளி → அறிவு → அற்ற உணர்வு → நிர்விகல்பம்

இதில் நாம், "நான் இல்லா நான்", அதாவது, நாமே அக்ஷரமாகவும், பரஞ்சோதியாகவும் இருப்பதை அனுபவிக்கிறோம்.

இது உங்கள் பரஞ்சோதி உணர்திறன் மேம்பட்ட நிலை.

✉ இதுவரை உங்கள் அனுபவம் என்ன? / அதிர்வு ஏற்பட்டால் பகிரவும் -

அதற்கேற்ப இன்னும் சிறப்பாக உங்களை வழி நடத்திட எங்களால் முடியும்.

அக்ஷர நாதம் உங்களை சுழற்றி, சுத்தம் செய்து, பரஞ்சோதி நிலையில் பொருத்தட்டும்!

ॐ ✨