நாத யோகம்

(ஏழாம் நாள் பயிற்சி)

பரநாத சமரஸம்:

அக்ஞா முதல் சஹஸ்ராரம் வரை நாதம் ஓடும் பாதை

◈ பயிற்சியின் நோக்கம்:

இன்று நாம் மனதின் மூன்று பரிமாணங்களில் (ஞானம், ஒளி, உயிர்) நாதம் எப்படி உயிரின் முழுமையான ஒலியாக, நம்முள் ஓடுகிறது என்பதை அனுபவிக்க இருக்கின்றோம்.

🔷 📖 தத்துவ விளக்கம்:

◈ நாதம் என்பது மெல்லிய ஒரு ஒலி அல்ல –
அது உயிர் ஓடும் ஒளி நதி.

◈ நம் சூட்சும தேகத்தில்:

நாபி (மூலம்)

ஹ்ருதயம் (அனாஹதம்)

தொண்டை (வாக் சக்தி)

ஆஜ்ஞா (ஞானம்)

சஹஸ்ராரம் (பரமாயம்)

இவைகளை எல்லாம் நாதம் வழியாக இணைக்கும் ஜோதி நதி என்று புரிந்துக் கொள்ளலாம்.

"நாதம் ஓடும் பாதைதான் ஞான சுழும்னை – அதில் செல்லும் ஆன்மா, பதினெட்டு பீஜங்களை ஒலி, ஒளி, உயிர் மூன்றாகக் கண்டு பரம்பொருளில் நுழைகின்றது."

◈ இன்று செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்:

1. <u>நாத நதி ஸ்ரவண தியானம் (15 நிமிடம்):</u>

அமைதியாக அமர்ந்து, மூச்சை சீராக்குங்கள்

உங்கள் கவனத்தை நாபியிலிருந்து ஆரம்பித்து, **ஹ்ருதயம்** → **விசுத்தி** → **ஆஜ்ஞா** → **சஹஸ்ராரம்** வரை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

இந்த பாதையில் எங்கெல்லாம் நாதம் ஒலிக்கிறது? கவனியுங்கள்

ஒலி... ஒளி... பீஜம்... ஏதேனும் தோன்றினால் மனதில் பதியுங்கள்.

2. பரநாத பாவன தியானம் (5 நிமிடம்):

உங்கள் முழு தேகமும் ஒலிக்கிறது என்று பாவிக்கவும்

அந்த ஒலி மெதுவாக நீங்கள் இல்லை என்ற நிலையை ஏற்படுத்துகிறது

நீங்கள் நாதமாகவே ஆகிறீர்கள் என உணருங்கள்

3. மௌன ஸ்ரவண தியானம் (5 நிமிடம்):

எதுவும் செய்யாமல், கேட்காமல், ஜபிக்காமல்…

உங்களை ஒரு மௌன ஒலி போல அனுபவியுங்கள்

நாதம் பேசுகிறது. நீங்கள் கேட்டுக்கொள்வது இல்லை. நீங்கள் அதுவாகவே இருக்கிறீர்கள்.

◈ அனுபவம் கவனிக்க வேண்டியவை:

அனுபவம்	விளக்கம்
முழு தேக அதிர்வு	பரநாதம் உடலுக்குள் ஓடும் நிலை
ஒலி இல்லாத சத்தம்	சூன்ய நாதம் (மௌனத்தின் மௌனத் தோல்)
ஒளியின் ஆழமான சமநிலை	ஜோதியின் பரமக் கட்டம்
"நான்" என்பது இல்லாமல் போன உணர்வு	நாதம் மற்றும் ஆன்மா சமரசம்

◈ <u>இறுதி ஞான வாசகம்:</u>

"நான் கேட்ட ஒலி என் காது கடந்தது;

நான் ஆன ஒலி என் இறைமேல் பாய்ந்தது.

அதனிடையே எதுவுமில்லை – நாதம் மட்டுமே வாழ்கிறது!"

அக்ஷர தீர்ப்பு – நான் இல்லா "நான்"

"அறியும் 'நான்' இல்லாத,

அறிவாய் திகழும் நிலைதான் பரஞ்சோதி."

– நவநாத உபதேசம்

இன்றைய நாள் 7 என்பது, உங்கள் அக்ஷர நாத யோக அனுபவ பயணத்தின் (படிநிலை பாகத்தின்) இறுதி வாசல்.

இங்கு நாம், **நாதம்** → **ஒளி** → **அறிவு** → **சுழற்சி** → **நிர்விகல்ப நிலை** என்ற பரம்பரையினை மூடிய "**அறியாமைமிகு அறிவு**" அனுபவத்தில் நிலைபெற செய்கிறோம்.

🔹 இன்றைய முக்கிய நோக்கம்:

இன்று நீங்கள் செய்வது ஒரு புதிய சாதனை இல்லை, மாறாக, கடந்த 6 நாட்களில்,

கேட்கப்பட்டது

பதிக்கப்பட்டது

ஒளியாய்த் திகழ்ந்தது

அறிவாய்ப் பரிணமித்தது

சுழன்றும், உருகியும் முடிந்தது

இவற்றை எல்லாம் இனி விடுவதைத் தான் இன்று நீங்கள் பயிற்சியாகச் செய்கிறீர்கள்.

இதுவே, "நான் இல்லா நான்" –

அறிவாய் இருப்பது, ஆனால் எதையும் எண்ணாமல், தன்மீது ஏற்றி வைக்கப்பட்ட அடையாளமின்றி இருப்பது.

♀ இன்றைய தியானம் – மௌன நாத நிலை (25 நிமிடம்)

🔅 பயிற்சி:

- ❖ அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்கள் மூடவும்.
- ❖ மூச்சை கவனியுங்கள் – ஆனாலும் முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.
- ❖ முந்தைய நாட்களில் உபயோகித்த எந்த நாதம், மந்திரமும் இங்கே இல்லை.
- ❖ இன்று நீங்கள் "**எதையும் செய்யாத பயிற்சி**" செய்கிறீர்கள்.
- ❖ வாழ்விலும், யோகத்திலும் – நாமே எதையாவது '**செய்ய**' வேண்டும் என்பதே பிரச்சனையின் ஆரம்பம்.
- ❖ இன்று மனதுடன் உரையாட வேண்டாம்.
- ❖ எண்ணங்கள், நினைவுகள் எது வந்தாலும், எதிர்ப்பதில்லை – எல்லாவற்றையும் அப்படியே விடுங்கள்.
- ❖ நாதம் கேட்டாலும் அதைப் **விரும்பாதீர்கள் – வெறுக்காதீர்கள்** அப்படியே அனுமதியுங்கள்.
- ❖ ஒளி தோன்றினாலும் அதை அனுபவிக்க வேண்டாம் – அப்படியே இருக்கட்டும்.

❖ நீங்கள் "**விடுபட்ட**" பின், மெய்ஞ்ஞானம் தானாகவே பரவத் தொடங்கும்

🕊 **அருள் உணர்வு – நிர்விகல்ப நிலை:**

"அறிவு இருக்கிறது,

அந்த அறிவில் யாரும் இல்லை,

அந்த இல்லாத இடத்தில்தான்

நான் நிற்கிறேன்."

– அகத்திய நாதர்.

♂ இன்றைய செயலற்ற மந்திரம்:

மந்திரம் இல்லையே – இன்று மௌனமே மட்டுமே மந்திரம்.

மனதுக்குள் கூட ஒலி வேண்டாம்.

மௌனத்தில் நாதம் வாழ்கின்றது.

✍ இன்றைய உள் சிந்தனை (சிந்தனையின்றி):

"நான் இல்லாமலே இருக்கிறேன்…

அது உணரமுடிகிறது…

அதுவே பரஞ்சோதி எனும் சுத்தமான நாதம்."

இது அக்ஷர தீர்ப்பு – நாதம் தான் இறுதியில் '**நான்**' என்பதை அழிக்கும்…

அதுதான் அருள் – அதுதான் தீர்வு.

🌊 அனுபவ அறிகுறிகள்:

யாரும் இல்லாத உணர்வில் சுத்தமான விழிப்பு

"**நான் யார்**" என்ற கேள்வியற்ற அமைதி.

ஒன்றும் இல்லாத போதிலும் "அது இருக்கிறது" என்ற தெளிவு.

மனதுக்கு மேல் ஒரு சக்தி நிரம்புவது போல் உணர்வு.

இவைகள் அனைத்தும் நான் இல்லா "**நான்**" நிலையின் அனுபவங்கள்.

🎓 இப்போதைய நிலை:

நீங்கள் நவநாத அக்ஷர நாத யோகத்தின் முதல் கட்ட பயிற்சி வகுப்புகள் (7 நாள் மெய்ஞ்ஞான அனுபவ பாதை)–யை முடித்துவிட்டீர்கள்.

இதுதான் பசுபத மார்க்கத்தில் **அக்ஷர நாத நிர்ணயத்தின்** முதல் வாசல்.

அடுத்து, உங்கள் அனைவருக்கும் 10 நாட்கள் கழித்து, இதன் தொடர் வகுப்புகளான மேல் நிலைப் பயிற்சி வகுப்புகள் இன்னும் 7 நாட்கள் உள்ளது.

அதன் பெயர் "**நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம்**" என்ற இன்னும் சில உயர் பரிமாண அனுபவங்களைப் பார்க்கலாம்.

நன்றி