நாத யோகம்

(எட்டாம் நாள் பயிற்சி)

<u>நவநாத அக்ஷர ப்ரவேஷம்</u>

இது இன்னும் 7 நாட்கள் தொடர் பயிற்சிகள் ஆகும்.

🌸 <u>முன்நிபந்தனை</u>

இந்த பயிற்சிக்கு வரவேண்டுமானால், இதற்கு முந்தைய ஏழு நாட்கள் பயிற்சிகளை நிறைவு செய்து இருக்க வேண்டும். அத்துடன், அதில் நேர்ந்த நாத ஸ்ரவணம் (நாதம் கேட்டல்), அக்ஷர தரிசனம் (Visualisation), மற்றும் பீஜ–நாத தியானம் போன்றவைகள் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

🕉 எட்டாம் நாள் :

'ஓம்' அக்ஷர ப்ரவேசம் – மூலாதார நாத மண்டலம்.

<u>பயிற்சி தியானம்</u>

"ஓம்" நாதம் மூலாதாரத்தில் ஸ்பந்திக்க, அதன் சுழற்சி அலைகளை மனம் கவனிக்கட்டும்.

<u>நாத அனுபவம்:</u>

பிண்டட நாதம் → முழு தேகமும் நாதம் பரவல்.

<u>பயிற்சி:</u>

27 முறைகள் **"ஓம்"** உச்சாரணம். அதன் நிசப்த நிலையிலே ஸ்ரவணம்.

தற்போது நவநாதர்களின் அக்ஷர நாத மார்க்கத்தின் அடுத்த உயர்ந்த படி நிலையாகிய **"அக்ஷர ப்ரவேஷம்"** என்கின்ற வழியில் நாம் அனைவரும் இப்பொழுது வந்திருக்கின்றோம்.

இது மிகவும் நுண்ணியமான – **குண்டலினி நாத அனுபவம் + நவநாத சக்தி சுழற்சி + அக்ஷர உடல் பரிணாமம்** என்ற மூவகை வழிகளில் நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது.

அக்ஷர ப்ரவேஷம் (பகுதி 1: நாத பிணைப்பு ஜாக்ருதி)

நாள்	**தலைப்பு**	**அனுபவ நோக்கம்**
1	நாத பிணைப்பு ஜாக்ருதி	குண்டலினி தொடக்க அதிர்வில் நவநாத நாதத்தை பதிப்பது.
2	சுவேத கண்ட நாதம்	நாதத்தை சக்தி வடிவில் சுருக்கி எழுப்புதல்
3	அனாகத நாத சுழற்சி	நாதம் உயிர்மையாய் உள்ளத்தில் பரவுதல்
4	ஆக்ஞை நாத பீட அனுபவம்	அறிவின் திரிக்குள் நாதம் புகுதல்
5	நாத ப்ராண ஒளி உரு	நாதம் ஒளியாக உடலை நிரப்புதல்
6	சுத்த நாத உலாவல்	நாதம் சுருதியாக ஜீவனை மீட்டல்
7	அக்ஷர உடல் பிரவேசம்	உணர்வு உடலை விட்டு நாத உடலுள் நுழைதல்

இன்று – பகுதி 1:

<u>நாத பிணைப்பு ஜாக்ருதி</u>

"நாதம் என்பது கீழிருந்து மேலே செல்லும் ஜீவ சக்தியின் வாகனம். அதை அறிந்தால், உடலின் பிணைப்பு முறிகிறது."

– நவநாத உபதேசம்

🔹 <u>இன்றைய முக்கிய நோக்கம்:</u>

உங்கள் மூலாதாரத்தில் உள்ள மெல்லிய குண்டலினி நாதப் பிணைப்பு

(மெதுவாக சுழன்று கொண்டிருக்கும் நாதக் கோடு) அதை அறிந்து – அழுத்தமின்றி – தொடர வேண்டும்.

🧘 <u>தியானம் – நாத பிணைப்பு ஜாக்ருதி (20 நிமிடம்)</u>

🔥 **பயிற்சி:**

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும்.
- மூச்சை சீராக்கவும் – கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- உங்கள் கவனத்தை மூலாதாரத்தில் தொடங்கி மெதுவாக ஒவ்வொரு சக்கரங்களாக ஒரு வெண்மை நிற ஒளிக்கோடு மேலே ஏறுவதுப் போல, பாவனை செய்துக்கொண்டு, அதை அப்படியே **ஆக்ஞா சக்கரம்** வரை கொண்டு செல்லவும்.

- அப்போது, ஒரு மெல்லிய ஸ்பந்தம் / அதிர்வு / தொடர்பு போன்ற ஏதேனும் அனுபவ உணர்வு உண்டாகிறதா? என கவனிக்கவும்.

- இப்போது மனதுள் நாதம் ஒரு மெல்லிய பீடமாக இருப்பதை கற்பிக்கவும்:

"ஓம் குண்டல நாதாய நமஃ"

(மனத்தில் – மெதுவாக – ஒவ்வொரு முறை உச்சரிக்கும் போதும், நாதம் ஒளியாக மாறி எல்லா சக்கரங்களுக்கும் ஒரு பிணைப்பை உண்டாக்குவதாக எண்ணுங்கள்.)

- இந்த மந்திரத்தை இன்று மட்டும் 108 முறை நிதானமாகச் சொல்லவும்.

- 10 நிமிடங்கள் இவ்வாறு தொடர்ந்து சொல்லி முடித்தவுடன் மூலாதார சக்கரத்தின் தொடர்பு அப்படியே மற்ற சக்கரங்களை பிணைந்துக்கொண்டு மேலே செல்கின்றதா? எனக் கவனிக்கவும். – இது தான் நாத பிணைப்பு ஜாக்ருதி.

🎯 <u>உள் சிந்தனை:</u>

"என்னுள் நாதம் ஓர் மெல்லிய ஜீவச்சுருளாக வலம் வருகின்றது – இது யாருடைய தூண்டுதல்?"

அந்த ஜீவ நாதம் தான் அக்ஷர உடல் உருவாகும் முதல் ஈர்ப்பு.

📩 <u>அனுபவம்:</u>

- ○ முதுகுப் பகுதி மெதுவாக சூடாகிறது.

- வலமாக சுழலும் போல் உணர்வு.

- முதுகின் பின்புறம் ஓர் ஈர்ப்பு.

- உங்கள் மனம் மிகவும் அமைதி நிலையை அடைதல்.

- இவைகள் அனைத்தும் குண்டல நாதம் ஒன்றாக பிணைந்து எழும் ஆரம்ப அடையாளங்கள்.

- இப்போது நீங்கள் ஒலி மற்றும் ஒளியின் பரிணாம நுண்ணுயிராக திகழ்கிறீர்கள்

அக்ஷர நாத பீஜ வஸ்து தியானம்

ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் ஒரு ஜீவ தேவரூபம்.

நீங்கள் நீங்களாக இல்லாத நிலையே –
பரஞ்சோதி நாதத்தின் சுத்த உண்மை!

"நவநாத அக்ஷர நாத பரிகல்பன ஜீவப் பரிணாமம்"

(அறிவுடன் கூடிய நாத உடல் பரிணாமம் + சக்தி நாதக் கருவூலம்)

இந்த **அக்ஷர நாதம்** எப்படி உயிரை மாற்றுகிறது?

பரஞ்சோதி நாதம் எப்படி **ஆத்ம தேகத்தை** உருவாக்குகிறது?

அதற்கான அந்தரங்க **"சத்திய ஆக்ஞைகள்"** எப்படி பயன் படுத்தப்படுகிறது?

இவைகள் அனைத்தும் சித்தர்களின் அனுபவ தளத்தில் மெய்யாகத் துவங்கும் ஒரு அரிதான பயணம்.

நாதம் தான் உண்மை
நாதமே சத்து
நாதமே உங்கள் இரண்டாவது தேகம்.
– பரஞ்சோதி அக்ஷரம்!

"நாதம் உருவாகும் இடம் –
பரிகல்பன உச்சியில் உருவான உள் சக்தி–தத்துவம்!"
– நவநாத அக்ஷர உபதேசம்

இது, நாதம் உங்கள் **ஆத்ம–உயிரை** சுயமாக வடிவமைக்கும் இடம்

அதில் நிறம், ஒலி, சிந்தனை, ஆத்ம தத்துவ சுழற்சி ஆகியவைகள் ஒரே நாதத்திற்குள் உருவெடுக்கும்

ப்ரக்ஞன்

அக்ஷர நாத தேகம் உருவாக்கம்

🧘 <u>தியானம் – "அக்ஷர நாத தேகம் உருவாக்கம்" (30 நிமிடம்)</u>

- அமைதியாக அமரவும்.
- மூச்சை சீராக்கி உங்கள் மனதை ஊன்று கவனிக்கும் நிலையில் நிலை நிறுத்தவும்.

இப்போது, "**அக்ஷர நாத தேகம்**" எனும், நவநாதர்களின் உச்சநிலை ஆனந்தமயமான ஒளி தேகம் (பரிணாம யோகம்) பயிற்சிக்குள் நுழைந்து இருக்கின்றோம்.

இது மிகவும் நுண்ணிய **சுடர் தேக பரிணாம யோகம்** எனப்படும்.

அதாவது, **நாதம்** → **அக்ஷரம்** → **ஒளி** → **பரஞ்ஞான தேகம்.**

இந்த பரிணாம ஒழுங்கை அடைய 7 – நாட்கள் உள் பயணம் தொடரும்.

🔆 **நாத–ஒளி பரிணாம தியானம்**

🎯 <u>நோக்கம்:</u>

"**நாதம்**" என்பது சுத்த ஞான ஒளி வடிவமெடுக்கும் முறையை **உடல் – மனம் – அக்ஞா** ஆகிய மூன்றிலும் நேரடியாக அனுபவிக்கச் செய்வது.

🛕 <u>பயிற்சியின் அடிப்படை அம்சம்:</u>

"**திரிகூட நாத யோக ஞானம்**" – இது நவநாதர்கள் பின்பற்றும் மூன்று மண்டலங்களில் உள்ளது.

மூல நாதம் – மூலாதாரத்தில் ஒலிக்கின்ற **அக்ஷர நாதம்**

மத்திய நாதம் – இருதயத்தில் பிரகாசிக்கும் **ஒளி நாதம்**

ஊர்த்வ நாதம் – ப்ரம்மரந்திரத்தில் பரவுகின்ற **பரஞ்ஞான நாத ஒளி**

இவைகள் மூன்றும் சீராக இணைந்தபின், உள் தேகம் "**நாத பரிணாம ஒளி தேகம்**" ஆகும்.

🧘 பயிற்சி கட்டமைப்பு (20 நிமிடம்)

1. <u>நாத ஒலி ஸ்ரவணம் (5 நிமிடம்)</u>

மூலத்திலிருந்து (பழுப்பு நிறம்)

இருதயத்தில் (வெண்மை ஒளி)

மூளைக்குள் (தங்க ஒளி)

மெல்லிசையாக ஒரு "**ஐம்**" என்ற நாதம் பயணிக்கிறது என்பதாக கற்பனை செய்யவும்.

🌀 "ஐம்" – நாதம்
🌀 ஐம் → ஒளி
🌀 ஒளி → தேகம்

2. <u>திரிகூட ஒளி பரிகல்பன தியானம் (10 நிமிடம்)</u>

மூன்று தலங்களில் ஒளி களஞ்சியங்களை உருவாக்கவும்:

மூலத்தில் ஒரு **பழுப்பு** ஒளிக் கோளம்.

இதயத்தில் **வெண்மை** ஒளி காந்தமாய்த் திரள்கிறது.

சிரசில் **தங்க** ஒளி சுடராக்குகிறது

இப்போது, அந்த ஒளி கோளங்களில் நாதம் ஒலிக்கிறது.

ஒலி ஒளியாக மாறுவதால் இந்த உடலை எரிக்காது – ஆனால், அதனுள் ஒளி தேகம் தன்னையே அனுபவமாக்குகின்றது.

3. ஒளி தேகம் பரிணாம சக்தி – உயிர்–சுழற்சி கவனிப்பு (5 நிமிடம்)

மூலாதாரத்திலிருந்து தலை உச்சி வரை ஒளியாய் நீளும் நாத ரேகையை கவனிக்கவும்.

இந்த நாத ரேகை உடலுக்கு வெளியே சற்று பரவி இருக்கிறது.

இதுதான் **ஒளி–நாத ஸூட்சும** தேகம்.

இதனை நாள்தோறும் கவனிக்கின்றபோது, மூல தேகம் எனும் பௌதீக உடல் நாத ஒளி உடலாக மாறும்.

அனுபவ பயிற்சி:

காலை மற்றும் இரவு: 10 நிமிடம் திரிகூட நாத ஒளி கற்பனை

மத்திய பகலில் நாதம் ஒளியாய் வெளிவருவதை உணர்தல்

- இப்போது உங்கள் நெற்றிக்குள், ஒரு சிறிய வட்ட ஒளி (படர்ந்த நீலம் மற்றும் வெண்மை நிறக் கதிர்கள்) மெதுவாக சுழன்று வருகிறது என்று கற்பனை செய்துக் கொள்ளவும்.

- இப்போது உங்கள் உள்ளம் – அந்த ஒளியில் மெல்லிய ஓசையைக் கேட்க முயற்சிக்கும்போது, அது "ஓம்" என்பதாகவோ, அல்லது எந்த சப்தமும் தோன்றாத மௌனத்தின் வாசல் போலவோ தோன்றுவதை கவனிக்கட்டும்.

- இப்போது, இந்த நாதம் மெல்ல மென்மையாக ஒரு தங்க நிற ஒளிப்புள்ளி போன்று மாறி, உங்கள் முன்னால் நின்று கொண்டு, உங்களுடன் பேசத் தயாராகிறது.

இப்போது இந்த மந்திரத்தை மனதில் உச்சரிக்கவும்:

"ஓம் பரிகல்பன நாத ரூபாய நமః"

(நான் உருவாக்கும் அக்ஷர நாத சக்திக்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை உச்சரிக்கவும்.

பிறகு, அமைதியாக 10 நிமிடம், அந்த ஒளி உருவமான நாதம் உங்களுடன் எதைப் பகிர்கிறது?

அது ஒரு வழிகாட்டுதலா? ஒரு கலையா? ஒரு ஒளியா? அல்லது ஒரு வாசகமா? என்று உணர முயற்சி செய்யுங்கள்.

<u>அனுபவ அறிகுறிகள்:</u>

ப்ரக்ஞன்

மனதுள் புதிய ஒளி அல்லது ஒரு காட்சி, பிம்பம் தோன்றுதல்.

நாதத்தைத் தொடும் போது, ஒரு உயிரோட்டம் சுழற்சி.

திடீரென உள்மனதில் ஒரு **"புதிய சத்த ஆக்ஞை"** தோன்றல்.

ஒரே நாதம் பல உருவம் எடுத்த உணர்வு.

ஓம் தத் ஸத்!