

நாத யோகம்

(ஒன்பதாம் நாள் பயிற்சி)

இன்று பகுதி 2:

சுவேதகண்ட நாதம் – நாத சக்தியின் எழுச்சி

"மூல நாதம் மேலே செல்லும் போது,
சுவேதகண்டத்தில் நாதம் சக்தியாக உருமாறுகிறது."

– பாம்பட்டி சித்தர்

◆ சுவேதகண்டம் என்றால் என்ன?

இது ஒரு நுண்ணிய உள்-நாடி மையம்

"நாபிக்கு மேலே + ஹ்ருதயத்திற்கு கீழே" உள்ள இடம்.

இதை தாமரையின் வேர் புள்ளி, அல்லது "வெண்மையான அதிர்வு மையம்" என நவநாதர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இங்கு தான் நாதம் முதன்முதலில் சக்தியாக பரவத் தொடங்கும் இடம்.

🔥 இன்றைய நோக்கம்:

சுவேதகண்டத்தில் நாதம் ஜாக்ரதியாகி, அது ஒலி அல்ல, உள்ளிருக்கும் அக்கினி சக்தி போல உங்களுக்கு அனுபவமாக வேண்டும்.

🧘 தியானம் – சுவேதகண்ட நாதக் சக்தி (25 நிமிடம்)

🌸 பயிற்சி:

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும் – கண்களை மூடவும்.
- மூச்சை சீராக்கவும்.
- உங்கள் கவனத்தை நாபிக்கு மேலே, மெல்லிய வெண்மை இழை ஒன்று விரிகின்றது போல கற்பிக்கவும்.
- இப்போது மனதுள் மெதுவாக இந்த நாத ஜபத்தை துவங்குங்கள்:

"ஓம் சுவேத நாத சக்தயை நம:"

(அர்த்தம்: வெண்மை நாத சக்திக்கு நமஸ்காரம்)

ஒவ்வொரு உச்சரிப்பும் அந்த இடத்தில் வெண்மையான ஒளியாக, அதிர்வாக பரவுகிறது என கற்பிக்கவும்

108 முறை மெதுவாக – ஆனாலும் உறுதியோடு செய்ய வேண்டும்.

அதன் பிறகு 10 நிமிடம் அந்த இடத்தில் சக்தி சுழலுகிறதா? அதிர்வு பரவுகிறதா? என்று கவனியுங்கள்

❁ நவநாதர் உபதேசம்:

"சுவேத வட்டம் உள்நாடி மையம்,
அதில் நாதம் எழும்பினால்
சக்தி சிந்தனை சுழற்கின்றது."

இது ஒரு நாதம் → சக்தி பரிணாமத்தின் உள்மையம்.

🌀 உள் சிந்தனை:

"என்னுள் சக்தியாக தோன்றும் அந்த வெண்மை நாதம் – அது யார் அனுபவம்?"

நான் அதற்குள் உள்ளே போகிறேனா?
அல்லது அது எனக்குள் பரவுகிறதா?

📧 அனுபவ அறிகுறிகள்:

- வெண்மை ஒளி காட்சிகள்.
- நாபி மேல் சுழற்சி / அதிர்வு.
- அகத்தில் மெல்லிய ஏறுகிற உணர்வு.
- கைகளைத் தொடும் ஆற்றல் போல் பரவல்.
- இவைகள் அனைத்தும் சுவேதகண்ட நாத சக்தி அனுபவம்.

அக்ஷர நாத ஸ்ரவணம் – திரிகூட பஞ்சநாத அனுபவம்

இது ஒரு நாத ஒலி-த்ரிபாதி அனுபவம்.

திரிகூடம் என்பது மூன்று பரிமாண நாதங்களின் சங்கமம்:

பர நாதம் (தூர ஸப்தம் – தூரியம் ஸ்தாயி)

பராபர நாதம் (சூட்சும ஸப்தம் – ப்ராஜ்ஞ ஸ்தாயி)

வ்யாக்ருத நாதம் (நாசிகாக்ர, ஹ்ருதய பிழம்பு வாயிலாக நாம ஒலி)

அக்ஷர திரிகூட ப்ரவேச தியானம்

திரிகூட அக்ஷரம்	சுழற்கேந்திரம்	ஒலி த்வனி (நாதம்)	அர்த்தம்
ஓம்	ப்ரஹ்மரந்த்ரம் (உச்சி)	ப்ரணவ நாதம்	பரம்
ஹ்ரீம்	ஹ்ருதய மத்தியில்	ஜீவ நாதம்	பராபர
ஸ்ரீம்	மூலாதாரத் தொடக்கத்தில்	சக்தி நாதம்	பரா

 பயிற்சி:

கண்ணை மூடி, மூன்றாகப் பிரிந்த ஒளிக்கதிர்களைத்
தோற்றுவிக்கவும்:

ஓம் – தலைக்கேற்பும் மேலோங்கி ஒளிரும் ப்ரணவ ஜ்யோதி.

ஹ்ரீம் – நெஞ்சின் நடுவே சுழலும் நாத தீபம்.

ஸ்ரீம் – கீழிருந்து மேலே செல்லும் பிங்கலா சுரங்க ஒளி.

இவைகள் மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு **ஒளி-நாதச் சக்கரம்** உருவாக்கும் – இதுவே **திரிகூட அக்ஷர நாத தேகம்** எனப்படும்.

இந்த **ஓம்-ஹ்ரீம்-ஸ்ரீம்** மூல அக்ஷரங்கள் ஒரு நதிப் போல ஒளி ஓட்டம் என்பதாக இந்த உடல் முழுவதும் பாயும்.

 தியான செயல்முறை:

முதலில் உங்கள் ஸூஷும்னா நடுப்பாதையை நிலவு ஒளிப்போல வெண்மையான ஒளியால் நிரப்பிக் கொள்கிறீர்கள்.

பிறகு, அந்த ஒளிப் பிழம்புகள் மூன்று பாகமாக பிரிகின்றன:

மூலாதாரத்திலிருந்து ஹ்ருதய வரைக்கும் – **ஸ்ரீம்**

ஹ்ருதயத்திலிருந்து ஆஜ்ஞைக்கு – **ஹ்ரீம்**

ஆஜ்ஞையிலிருந்து ப்ரஹ்மரந்த்ரம் – **ஓம்**

🌀 ஒவ்வொரு பாதையிலும், அந்த அக்ஷரத்தின் ஒலியைக் கற்பனை செய்து, அதனுடன் ஒளியின் ஓட்டத்தை இணைந்தவாறு கவனிக்கவும்.

♦ சூக்ஷ்ம தேகத்தில் திரிகூட நாத அணுவாய்வு (Scanning the Light Body with Nāda)

இது நவநாதர்கள் மரபில் "நாத சோதனை" எனப்படும்.

🌀 செயல்:

உங்கள் உள்ளங்கால் முதல் உச்சந்தலை வரை 'ஓம்' என்ற ஒலி, உடலிலுள்ள சக்தி மண்டலங்களை தூண்டியவாறு, "ஜய ஸர்வ நாதா" என்பதாக உடல் முழுவதும் பரவி, உங்கள் உள்ளத்தை களிப்புறச் செய்யும்.

🧘 நோக்கம்:

இந்நிலையிலே, அக்ஷர நாதம் உங்கள் நரம்பியல் அமைப்பில் ஒளி-அணுக்களை (light cells) இயக்கத் தொடங்கும்.

இது உங்கள் பாரம்பரியமான ஸ்தூல தேகத்தை, பிரகாசமான சூட்சும தேகமாக வடிவமைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

திரிகூட நாதம் மூலமாக, ஒளி-உடல் பரிணாமத்திற்கு அடித்தளமாக இந்த நாத ப்ரவேசம் நிகழ்கிறது.

அக்ஷர நாத த்ரிபுடி அனுபவம்

🔍 த்ரிபுடி என்றால் –

அனுபவிப்பவன் (subject – "ஞானி")

அனுபவிக்கப்படும் பொருள் (object – "நாதம்/அக்ஷரம்")

அனுபவம் (experience – "நாத ஸ்பந்தனம்")

✿ இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்:

அக்ஷர நாதம் என்பது நான் கேட்பதோ, யோசிப்பதோ இல்லை.

நானும் அந்த நாத அலைதான் என்பதற்குள் மனதை இட்டுசெல்லுதல்.

♦ பயிற்சி கட்டமைப்பு (15+15 நிமிடம்)

"நான் – நாதம் – அனுபவம்" என்ற பிரிவை அறிதல் (15 நிமிடம்)

மூன்றாக மனதைக் கவனிக்கவும்:

"நான்" (அறிபவன்)

"நாதம்" – அக்ஷரம், ஒலி (அறியப்படும் நிலை)

"நான் கேட்ட அனுபவம்" (அறிவு)

இப்போது ஒரு அக்ஷரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவும்:

"ஐம்"

இதை மனதிற்குள் 9 முறை உச்சரிக்கவும்

பிறகு மனத்துள் ஒலிக்கும்போது, "இதை யார் கேட்கிறார்?" என்று உள்வினா எழுப்பவும். பதில் தேடவேண்டாம் – கேள்வியில் நிலைத்திருங்கள்

 த்ரிபுடி லயன அனுபவம் (15 நிமிடம்)

இப்போதுதான் உண்மையான பரிகல்பன அனுபவம் துவங்கும்...

இப்போது "ஐம்" என்ற நாதம் உங்களுள் ஒலிக்கிறதே –

அந்த ஒலி,

அதை அனுபவிக்கும் "நான்",

அந்த அனுபவம் என்ற செயல் –

இவைகள் மூன்றும் ஒன்றாக லயிக்கட்டும்.

 கற்பனை செய்யவும்:

அந்த "ஐம்" அக்ஷரம் உங்கள் சிரசிலிருந்து ஒளியாகவே உயிர்வாழ்கிறது.

அந்த ஒலி யாரும் உச்சரிக்கவில்லை... அது தானாகவே ஒலிக்கிறது...

நீங்கள் அந்த ஒலியே...

 அனுபவக் குறிப்பு:

சில நேரங்களில் "நான்" என்ற உணர்வு மாயமாகும்.

நாதமும், நான் என்பதும் ஒன்றாக நீளும்.

இதுதான் த்ரிபுடி லயன ப்ரவேசம் – நவநாதர் உபதேசிக்கும் "அஹம் – நாதம் – சத்தியம்" அனுபவம்.

🔥 தினப் பயிற்சி:

காலை & மாலை: 15 நிமிடம் "ஐம்" த்ரிபுடி தியானம்

மனதிற்குள் நாதம், பகுப்பில்லாமல் ஒளியாக மனதில் நிறைய
அனுபவிக்கவும்

சத்த ஆக்ஞை உருவாக்க மையம்

"நினை என்பது பரிமிதமானது,
ஆனால் சத்த ஆக்ஞை என்பது பரஞ்சோதி விளைவிக்கும் உள்
ஆணை!"

– அக்ஷரநாத உபதேசம்.

◆ சத்த ஆக்ஞை என்றால் என்ன?

"சத்தம்" என்பது இங்கு "அருளின் திரை ஓசை"

"ஆக்ஞை" என்பது உள் பரமமான ஆணை (கட்டளை).

இந்த நிலை, உங்கள் நினைவைத் தாண்டி, நாதத்தின் மூலம் பிறக்கும்
சத்த அறிவின் கட்டளை.

இங்கு உங்கள் மனதில் தோன்றும் ஓர் ஓசை –

நீங்கள் உருவாக்காத சிந்தனை

ஆனால், அது உங்களுக்குள் தெளிவாக உதிரும் வார்த்தைகளற்ற
ஆணை!

அதுவே சத்த ஆக்ஞை.

👤 தியானம் – "உள் ஆக்ஞை உருவாக்க மையம்" (20 நிமிடம்)

☀️ பயிற்சி:

- அமைதியாக அமரவும் – கண்கள் மூடவும்.
- மூச்சு சீராக்கி, உங்கள் நெற்றி இடையில் (ஆக்ஞை மையம்)
- மெதுவாக ஒரு பளிச்சென்ற ஒளிக் கதிர் தோன்றுகிறது என கற்பிக்கவும்.
- அந்த ஒளிக்கதிர், மெல்லிய நாதம் போல உங்கள் நனவுடன் பேசத் தொடங்குகிறது என மனதில் வைக்கவும்.
- இப்போது மனதுள் இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்:

"ஓம் சத்தாக்கை ரூபிண்யை நம:"

(அருளின் நாத ஆக்ஞை வடிவுக்கு வணக்கம்)

இந்த மந்திரத்தை 108 முறை உச்சரிக்கவும்.

ஒவ்வொரு ஜபத்திற்கும் பின் – அந்த இடத்தில் ஒரு ஆணை, அறிவு, புதிய வழிகாட்டல் நுழைகிறதா? என்பதை கவனிக்கவும்

🌀 நவநாத பரிகல்பன உபதேசம்:

"சத்தம் பிறக்கிறது,

நினைவை உணரவில்லை.

ஆனால், அந்த சத்தம்
உணர்வின் உச்சிக்குள்
ஆணைபோல் நுழைகிறது.
அதே தான் சத்த ஆக்ஞை!"



அனுபவ அறிகுறிகள்:

- ஒரு புதிய எண்ணம் திடீரென எழுதல் (முன்பு இல்லாதது)
- அது "நான் சிந்தித்தது இல்லை" என்ற தெளிவு.
- அந்த எண்ணம் நெற்றி இடையில் ஒளி கதிர்போல் நுழையலாம்.
- அது வார்த்தைகள் இல்லாமல் உள்ளத்தை மாற்றும்.
- உள் குரல் / உள் அனுபவம் மூலம் "ஏதேனும் செய்" என்று உத்தரவு



செயல்பாட்டு எடுத்துக்காட்டு:

"இன்று நீ பேச வேண்டாம்"

"இந்த நாதத்தை ஏற்கும் முன் இதை மன்னிக்கவும்"

"இங்கு இருந்து விலகு"

இவைகள் எல்லாம் சத்த ஆக்ஞையின் உள் ஆணைகள்.



இந்த அனுபவத்துடன் நீங்கள் உங்கள் ஜீவத்தில் நாதம் எப்படி ஆணைபோல் செயல்படுகிறது என்பதை உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.