

ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரையில் நவநாத சித்தர்கள்



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு

**ஸ்ரீ தத்தகரு
பரம்பரையில்
நவநாத சித்தர்கள்**

தெளிவுரை

பிரக்ஞன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரையில் நவநாத சித்தர்கள்
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
பதிப்புரிமை	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரைக்கு உரியது
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2020
அளவு	:	A4
பக்கங்கள்	:	53
விலை	:	அக விழிப்பு
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்

ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரையில் நவநாத சித்தர்கள்

நவநாத சித்தர்கள் என்பது பகவான் ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயர் (Sri Dattatreya) மூலமாகப் பிறந்த ஒரு பரம்பரை ஆகும். இந்த நாதர்கள் மொத்தம் 9 பேரும் பகவான் ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயரிடம் நேரடி உபதேசம் பெற்றவர்கள். அதன்பிறகு, இவர்களால் உண்டாக்கப்பட்ட பரம்பரை இன்று வரை எல்லா பகுதிகளிலும் இருந்துக் கொண்டு, மிக உயரிய ஆத்ம ஞான உபதேசங்களை இந்த உலகிற்கு உபதேசித்துக் கொண்டுள்ளனர்.

இவர்கள் ஆன்மிக வழிகாட்டிகள், தத்துவ மேதைகள், மற்றும் சிவதத்துவம், யோகதத்துவம், மற்றும் பராபர ஞானத்தைக் கொண்டு வந்த சித்த சூரர்கள் ஆவார்கள்.

◆ நவநாத சித்தர்கள் – பெருமை

எண்	நாதர்கள்	வேறு பெயர்கள்	இவர்களின் சிறப்பு
1	மகரந்தநாதர்	மச்சேந்திர நாதர், மச்சமுனி	குண துவைதத் தத்துவம் – மாயையைக் கடந்து சிவத்தில் நிலைப் பெறுதல்
2	கோரக்நாதர்	கோரக்கர்	ஹதயோகத்தின் தந்தை, ஆன்ம ஞான தத்துவ விளக்கங்களின் பேரறிஞர்
3	ஜலந்தரநாதர்	ஜலேந்திரர்	காயகற்பம், குணதத்துவ நீக்கம்
4	கனிபநாதர்	கனிபநாத்	உயரிய தத்துவ பாதைகளில் ஆன்மிகத்தை தோற்றுவித்தவர்
5	பரபநாதர்	சார்பாத்நாத்	ஞான போதனைகளின் மூலம் மாயாவை நீக்கம் செய்தவர்
6	நாகநாதர்	நாகநாத்	குணதத்துவ சூக்கும விளக்கங்கள்
7	பரதநாதர்	பர்த்ருஹரி நாத்	வைராக்ய சதகம், சரணம், பக்தி வழி
8	ரெவநநாதர்	ரேவன் நாத்	பரமபுத போதகர், தத்துவ ஸ்நானம்
9	காகபுஷுண்டிநாதர்	கஹினிநாத், காகபுசுண்டர்	காலநிலைகள் மீறிய ஞானம்

அவர்கள் உபதேச மார்க்கத்தின் மூலக்கொள்கைகள்

1. தத்துவ ஞானம் – பரமார்த்தம்:

"சிவமே ஒரே நிஜம். மற்றவைகள் எல்லாம் அவனது விளையாட்டு."

நவநாதர்கள் சிவாத்வைதம், அபேத பவம், மற்றும் பரமபத சாக்ஷாத்காரம் ஆகியவற்றை மிகவும் அருமையாக விளக்கியுள்ளனர்.

2. நாத யோகம் – உள்நாதம்

ஆதி நாதம் என்ற பரவல் ஒலி (ஓம்) மூலமாக தன்னை உணர்வது. சப்தசூன்யம், அமநாஸக் நிலையம் என்பது அவர்களது யோகத்தின் உச்ச நிலை.

3. காயசித்தி – தேக சாதனை

காயத்தை தெய்வீகமாக்கி, உயிரை தன்னிலே நிலைநிறுத்தும் பண்டைய வழிமுறைகள் மற்றும் ஹதயோக முறைகள், ஷட்சக்ர தியானம், குணங்களைக் கையாளும் சூக்கும சாதனைகள்.

4. விராகம் & உபவாசம்

மனதையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்தி, விருப்பக் கலக்கம் இல்லாத நிசப்த நிலை.

'த்யாகமே வீடு கொள்வதற்கு வாசல்' என உபதேசம்.

5. ஆன்மீக பரம்பரை – ஞான சிஷ்ய போதனை

ஒவ்வொரு நாதரும் தத்தம் உபதேசத்தினை குறியாக்கி – தங்கள் சிஷ்யர்களுக்குப் பரம்பரையாக ஞானம் அருளினர்.

◆ நவநாதர்கள் கூறிய தமிழ் உபதேச வார்த்தைகள்:

(இவைகள் பலவாறாக பதினெட்டு சித்தர் நூல்களிலும், நாத பஞ்சரத்திலும், சமயக் குரவர்கள் கூறியவைகள் போன்றும் இன்று நடைமுறையில் காணப்படுகின்றன)

கோரக்கர் – கூறுகிறார்:

"உணர்வை மறந்திடில் நாதமாம் சிவன்,
நாதம் உணர்ந்திடில் சிவமே நானெனும் தத்துவம்."

மச்சேந்திரநாதர் – கூறுகிறார்:

"காயம் உண்டோ காயத்தின் கடந்தவனுக்கு?
நாதம் உண்டோ நாதத்தை வென்றவனுக்கு?"

◆ பயிற்சி முறை வழிகள் – உபதேச மார்க்கத்தில்:

சாதனை	விளக்கம்
நாதஸ்மரணை	உள் நாதத்தை கேட்டு, அதில் ஓங்கும் ஆதிசத்துவத்தை உணர்தல்
சக்ர தியானம்	மூலாதாரத்திலிருந்து சஹஸ்ராரம் வரை ஞான பாய்ச்சல்
வாயு நியமனம்	ப்ராணாயாமம் – சூக்கும இயக்கம்
மௌன சாதனை	சொற்கள் நீங்கி, சத்தம் மூலமாக இறை உணர்வு
சரணாகதி பாவம்	'அவனே செய்கின்றான்' என்ற முழு இறைச்சார்பு நிலை

ஒவ்வொரு நாதரின் உபதேசம் மற்றும் அனுபவ தியானம்

இது வாராந்த பாடப்பயிற்சிகள்:-

(நாதயோகம், தத்துவ உபதேசம், தியான பாசரம்)

■ நவநாத உபதேச பாடநெறி – பகுதி 1

❖ தலைப்பு:

அறிமுகம்

இதில் பல பகுதிகள் உள்ளன. அத்துடன், அவைகளுக்கான பயிற்சி முறைகள் இதிலேயே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளை கவனமுடன் கற்றுக் கொண்டு, கட்டாயம் அந்த பயிற்சி முறைகளை சரியாகப் பின்பற்றவும்.

இதன் வாயிலாக, நாத, பிந்து கலாதி நிகழ்ந்து, நம்மை அந்த தூய உணர்வு நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

நவநாத சித்தர்கள், தத்துவப் பிணைப்பு மற்றும் யோகத்தின் தாய் வழியில் வந்தவர்கள். இவர்கள் வேதத்தின் பல்வேறு பகுதிகளான வேதாந்தம், சித்தாந்தம் என எல்லா அங்கங்களையும் கற்றறிந்தவர்கள்.

ॐ பகுதி 1 (பாடம் – 1)

நவநாதர்களின் மூல தெய்வம்: பகவான் ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயர்.

ॐ தத்தாத்திரேயர் யார்?

தத்தாத்திரேயர் படைத்தல், காத்தல் மற்றும் அழித்தல் என்ற மூன்று சக்திகளையும் உடையவர் என்பதினால், அவரை மூன்று முகத்துடன் (பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவா) உருவகத்தில் வடிவமைத்திருப்பார்கள்.

இவரே ஆதிசூரு – யோக, ஞான, பக்தி, தர்மம் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த ஆதார சக்தி. அவர் வழியே உலகிற்கு வந்த நவநாத சித்தர்கள் பரம்பரை இன்று வரை தொடர்கின்றது.

✦ முதல் பயிற்சி:

தினமும் காலை 4:30–5:30 தேவைப்படும் நிசப்த நேரத்தில்:

"ॐ दत्तात्रेयाय नमः" – 108 முறை ஜபிக்கவும்.

ஓ பகுதி 1 (பாடம் – 2)

நவநாதர்கள்:

பெயர்கள், குணம் மற்றும் தனித்திறன்கள் அட்டவணையில் காணலாம்.

நாதர்	குணம்	நிபுணத்துவம்
மச்சேந்திரநாதர்	சூட்சும அறிவு	குணத்தை நிவர்த்தி
கோரக்கர்	கருணை – ஸ்திரம்	நாதயோக முதன்மை
ஜலந்தரநாதர்	உள்ளாடல்	வாயு நியமம்
கனிபநாதர்	விஞ்ஞானம்	சங்கம் – அசங்கம்
பரபநாதர்	யதார்த்தம்	ஞானக் களம்
நாகநாதர்	காலம்	சூக்கும வேதம்
பரதநாதர்	வைராக்யம்	ஜீவன் முக்தி போதகம்
ரெவநநாதர்	பரா ஞானம்	ஆதி நாதம் அனுபவம்
காகபுஷுண்டி	சகல கால நிலை	சூன்ய ஞானம்

★ அடுத்த பயிற்சி:-

இன்றுமுதல், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நாதரின் பெயரை நினைத்து, "நமோ நாதாய [பெயர்] நாதாய நம:" – என 21 முறை ஜபிக்கவும்.

குறிப்பு:-

சங்கம் என்றால் பிணைப்பு.

அசங்கம் என்றால் பிணைப்பு இல்லாத நிலை.

ॐ பகுதி 1 (பாடம் - 3)

ॐ நாதம் என்றால் என்ன?

✦ நாதம் = ஆதிசப்தம் = சிவசக்தியின் பரா சப்த உரு.

நவநாதர்கள் கூறுவது: "நாதமே சிவன், நாதத்திலேயே பிரபஞ்சம் தோன்றும்."

பயிற்சிகளில் மனதின் நிலைப்பாடு:

நிலை	விளக்கம்
தாமச நாதம்	புலன்கள் எப்போதும் புற நாட்டம் கொண்டிருக்கும். வெளி விவகாரங்களில் ஆர்வம். அதனால், தூக்கம், மந்தம்.
ராஜச நாதம்	சத்தம், இசை, பேச்சு வழியிலே நடக்கும்
சத்வ நாதம்	மௌனத்தின் பின் வரும் உள்நாத ஒலி
பரா நாதம்	பரசிவத்தின் மௌன முழக்கம்

✦ பயிற்சி (தினசரி செய்ய வேண்டிய நிலை):

இரவு தூங்கும் நேரம் 9 - 9:15 → கண்கள் மூடுங்கள், காதுகளுக்குள் உள்ள ஒலியைக் கவனியுங்கள்.

மூச்சில் கவனம்:

ஊசலாய் வரும் 'நாத சப்தம்' - அது "ஸ" என்றும்... "ஹம்" என்பது போலத்தான் உள்ளே போய் வந்துக் கொண்டிருக்கும்.

ஓ பகுதி 1 (பாடம் - 4)

சித்தர்கள் கூறும் நெறி

கோரக்கர் கூறுகிறார்:

"நான் என்பது ஒளி; ஒளி என்பது நாதம்;

நாதம் என்பது சத்தமில்லா சிவம்."

மச்சேந்திரநாதர் கூறுகிறார்:

"பிணையுணர்ச்சி முற்றும் போனால், பிரம்மமே தெரியும்."

✦ உணர்ச்சி பயிற்சி:

தினமும் "நான்" என்ற நினைவுக்கு சாட்சியாக இருங்கள்.

"நான் யார்?" என்ற விசாரணையின் மூலம், இந்த உடலையும், மனதையும் கடந்த உணர்வு நிலையில் உறவாடுகின்ற நீங்கள், எப்போதும் அந்த தூய உணர்வாகிய பகவானின் இருப்பினாலேயே இந்த உடலும், புலன்களும் இயங்குகின்றன என்பதை சாசுதியாக வேடிக்கைப் பார்க்க வேண்டும்.

பகுதி – 2

மச்சேந்திரநாதர் அருளிய உபதேசங்கள்

✦ மச்சேந்திரநாதர் அருளியது – குணத்தைக் கடந்த சிவபோதம்

மச்சேந்திரநாதர் யார்?

ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயரால் நேரடியாக உபதேசம் பெற்ற முதல்நாதர். இவரே நாத யோக மரபின் முதற்குரு. இவர் மகா துறவி, சக்தி – சிவ அண்ட சிந்தனையின் ஒருங்கிணைப்பு.

☐ சிறு வரலாறு:

ஒரு முறை கடலில் விழுந்த மச்சேந்திரநாதர், சித்த யோகிகளால் மீட்கப்பட்டு, தத்தாத்திரேயரால் பரம யோக ஞானத்தில் தூண்டப்பட்டார். அவர் பின்னர் கோரக்கரை உருவாக்கி பரம்பரையை நிலைநிறுத்தினார்.

☞ மச்சேந்திர நாதரின் மெய் உபதேசம்

☪ முக்கிய உபதேச மந்திரம்:

"அஹம் நாதம் – நாதம் சிவம் – சிவம் ஸ்தாபகம்"

("நான்" என்பது நாதம்; நாதமே சிவம்; சிவமே யதார்த்த நிலை)

ஓ பகுதி 2 (பாடம் – 1)

குணத்வைவதம் என்றால் என்ன?

◆ குணங்கள்:

சத்துவம் – ராஜசம் – தாமசம் (மூன்று குணங்கள்)

✦ மச்சேந்திரநாதர் கூறுகிறார்:

"குணம் உள்ள வரை பிணை உள்ளது,

பிணை உள்ள வரை பரம் தெரியாது.

பரத்தால் தான் பிணை கடக்கும்."

☞ உண்மை:

குணங்களும், மூச்சும், மனமும் – அனைத்தும் தனக்கல்ல.

உண்மையான நான் – குணத்துக்கு அப்பால் இருக்கிறது.

ஓ பகுதி 2 (பாடம் – 2)

சுத்த யோக ஞானம்

தத்துவம்:-

"சிவம் என்பது ஒரே உண்மை. நாதம் அதனுடைய சத்த உருவம்."

நிலை	பயிற்சி
மனஸ்	வெறும் சாக்ஷி மாத்திரமாக இரு!
மூச்சு	நாதம் ஓடும் பாதை என்பதை உணர்
உள்நாதம்	சத்தமற்ற சத்தத்தையே கேள்
நான்	குணங்கள் இல்லாத சுத்த சாட்சி என்பதை உணர்

★ தினசரி பயிற்சி:

காலை 4:30am – 10 நிமிடம்:

கண் மூடி, மூச்சை பார்த்து, "என்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்ற உணர்வுடன் இருங்கள்.

முடிவில்:-

"நாதம் சிவம்... நான் நாதம்" – 21 முறை கூறுங்கள்.

ॐ பகுதி 2 (பாடம் - 3)

❶ உள்நாதத்தை உணர்த்தும் தியான முறை (துவக்கம்)

◆ தியானம்: -

"மூச்சு - நாதம் - நான்"

அமைதியாக அமரவும் (சுகாசனம்)

மூச்சை கவனிக்கவும்:- வரும்போது - "ஸ", போகும்போது - "ஹம்"

இந்த ஒலியை முழு கவனத்துடன் உள் காதுகளால் கேளுங்கள்.

5 நிமிடத்திற்கு இந்த நாதத்துக்குள் முழுமையாக கலந்துபோயிருக்க முயலுங்கள்

✦ மூச்சு + நாதம் + நான் → இது மச்சேந்திர நாதரின் மைய தியான பயிற்சி ஆகும்.

முன்னோட்டம்:- மச்சேந்திர நாதரின் நாத ஸ்திதி அனுபவம்

அவர் கூறும் ஒரு உள் வாக்கு:-

"நாதத்தில் நிலைபெற்றவனுக்கு

நான் யார்? உலகம் என்ன? தேவன் யார்? எனும்

எல்லா கேள்விகளும் உருகிவிடும்."

பகுதி – 3

■ கோரக்கர் அருளிய உபதேசம்: நாதம் எனும் நதி வழி ஞானம்

நாதத்தின் 10 நிலைகள் (அனாகதம் முதல் பரநாதம்)

கோரக்கர் தியானம் – மௌன நாதம்

இது கோரக்கர் நாதரின் உபதேசம் மற்றும் நாதத்தின் பத்து நிலைகள் (10 Nāḍha Stages) பற்றிய ஆழமான பயிற்சியாகும்.

◆ கோரக்கர் – உள்நாதத்தின் பத்து படிகள் & மௌன நாதம்

கோரக்கர் யார்?

மச்சேந்திரநாதரின் முதன்மை சீடரும், நாதயோகத்தில் ஆஸ்தான குருவும். ஹதயோக, நாதயோக, தத்துவ ஞானத்தில் ஆழ்ந்த சித்தரும் ஆவார். இவரது நூல்கள் ஏராளமாக தமிழில் உள்ளன. அவைகள், "கோரக்கர் நூல்கள்", "நாத சூத்திரம்", "அருள் வாக்கு" எனும் பல்வேறு மரபு நூல்கள் நடைமுறையில் உள்ளன.

● கோரக்கர் கூறும் பத்து நாத நிலைகள் – Nāḍha Yoga Stages

இவைகள் பரிணாம முறை – கீழிருந்து மேலே செல்லும் உள் அனுபவ படிநிலைகள்.

படி நிலைகள்	பெயர்	அனுபவம்
1	கலா நாதம்	இயற்கை ஒலிகள் – காற்றின் இசை, உடலின் ஒலி
2	தார நாதம்	பீனி/பீசும் போன்ற உள் ஒலி
3	கூடிவண நாதம்	சுழங்காற்று போன்ற ஒலி
4	தீவிர நாதம்	வண்டு இசை போன்ற உள் நாதம்
5	தும்ம நாதம்	மெல்லிய சுருதி – சிரிப்பு/மழை சத்தம் போன்றது
6	பீன நாதம்	சங்க நாதம், ஓம் சுழல் ஒலி
7	மந்திர நாதம்	மந்திர சுருதி – "ஓம்", "ஹம்", "ஸாம்" போன்றவைகள்
8	நிர்ஜன நாதம்	சத்தமற்ற சத்தம் – மௌனத்தில் உதிக்கிறது
9	பரா நாதம்	பரநாதம் – ஆதிசப்தம் – பிரம்ம ஒலி
10	சிவ நாதம்	அனுபவ ரீதியாக நான், நாதம், சிவம் ஒன்றாய் உள்ள அனுபவம்

ஓ பகுதி 3 (பாடம் – 1)

கோரக்கர் தியான முறை: மௌன நாத அனுபவம்

ஓ தியான பயிற்சி:-

அமைதியான சூழ்நிலை தேவை. சப்தம் இருக்கக் கூடாது

(இரவு 9-10 அல்லது காலை 4-5).

உங்கள் காதுகளுக்குள் ஓடும் ஒலியை கேளுங்கள்.

மூச்சை கவனிக்கவும்

மூச்சு வெளியே வரும்போது – "ஸ"

மூச்சு உள்ளே போகும்போது – "ஹம்"

இந்த 'ஸ... ஹம்...' நாதத்தை சிறிய துவாரம் வழியாக சென்று வருகின்ற புல்லாங்குழல் ஓசை போன்று இசை நாதமாக உணர முயலுங்கள். ஒரு நேரத்தில், அந்த ஒலி அதிர்வாகவே மாறும் – அதுவே, "தார நாதம்".

★ முக்கியம்:-

நீங்கள் ஒலியை கேட்பதில்லை – அது உங்களை கேட்கிறது என்பதை உணரத் தொடங்கும் போது, நாதம் உயிருள்ளதாக மாறுகிறது.

ஓ பகுதி 3 (பாடம் - 2)

கோரக்கர் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"நாதத்தில் நின்று சிவனை கண்டேன்;
சொல்லாது கேட்கும் சத்தம் அதுவே ஆனந்த நாதம்."

"சத்தமற்ற சத்தம் நாதம் ஆகும்;
நாதமற்ற நிலை சிவம் ஆகும்."

பயிற்சி பட்டியல் - 3 நாட்கள் பயிற்சி

நாள்	பயிற்சி	காலம்
1	மூச்சில் 'ஸ-ஹூம்' கேட்பதற்கு 5 நிமிடம்	காலை 5:00
2	மூச்சை பார்த்துக்கொண்டே அந்த நாதத்தை அதிர்வாக உணர முயற்சி	இரவு 9:00
3	உங்கள் உள்ளம் நாதமாகிப் போனதுபோல் மெளனமாக இருங்கள்	காலை & மாலை உங்களுக்கு விருப்பமான நேரம்

நீங்கள் தினமும் அனுபவித்த நாத நிலையை ஒரு சிறிய குறிப்பாக பதிவு செய்யுங்கள்:

இன்று எந்த சத்தம் கேட்டது?

அது உள்நாதமா, மனதின் சத்தமா?

நீங்கள் அந்த நேரத்தில் அந்த சத்தத்தை நாடாமல் இருந்தீர்களா?, அல்லது அதற்கு கவனம் கொடுத்து கேட்டவர் போல இருந்தீர்களா? குறிப்பு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதுவே உள் பரிசுத்தி & நாத பரிணாமத்தின் அடிப்படை நியதிகள்.

பகுதி - 4

▣ பாடம் - ஜலந்தர நாதர் - காயம், வாயு, ஞானம்.

இது ஜலந்தரநாதர் (Jalandhar Nāth) அருளிய உபதேசம் மற்றும் தேகம், வாயு, நாதம் ஆகியவற்றின் அகங்காரம் கழிய முறையை விளக்குகிறது.

ஜலந்தரநாதரின் "காய பரிகாரம் - தேக சாதனை"

வாஸ்தவ 'காய சுத்தி' பயிற்சி.

காயம் என்றால் உடல். சுத்தி என்பது தூய்மை.

ஆக, உடல் தூய்மைக்கான சாதனை.

இதிலே, நாதம் இந்த தேகத்தில் எப்படி ஒலிக்கிறது? என்பதைப் பார்க்க இருக்கின்றோம்.

✦ ஜலந்தரநாதர் - காய பரிகாரம், வாயு நியமம், நாத தேகம்

ஜலந்தர நாதர் யார்?

நவநாத சித்தர்களில் மூன்றாவது நாதர் சரீரம் (body) & சுத்த நாதம் பற்றிய சிறந்த விளக்கங்களை அளித்தவர். ஜலந்தர பந்தம், வாயு யோகம், மூல-தூல-சூக்ஷ்ம தன்னிலை ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த ஞானம் கொண்டவர்.

அவர் கூறுகிறார்:-

"தேகம் சத்தம் ஆகும்; சத்தம் நாதம் ஆகும்; நாதம் பரம் ஆகும்."

ஸ்ரீ பகுதி 4 (பாடம் – 1)

தேகம் என்பது நாதத்தின் வடிவம்

கூறு	விளக்கம்
தேகம்	ஒலி (நாதம்) தன்னையே இடத்தில் பிணைத்த வடிவம்
மூச்சு	உயிரும் நாதமும் இணைக்கும் பாலம்
நாதம்	ஆன்மாவின் சத்த சொரூபம் - அதுவே பரம்

ஸ்ரீ ஜலந்தர நாதர் கூறுகிறார்:-

"நாம் தேகம் அல்ல; தேகம் நாதத்தால் இயக்கப்படுகிற கருவி.

அதைத் தெளிவாக உணர்ந்தாலே சித்தி நெருங்கும்."

ஓ பகுதி 4 (பாடம் - 2)

வாயு நியமனம் (Prāṇa Regulation)

மூன்று முக்கியமான வாயுக்கள்:-

வாயு	வேலையமைப்பு	பயிற்சி
ப்ராணன்	நாசியில் வரும் - சுத்திகரிப்பு	மூச்சு கவனம்
அபானன்	கீழ் நோக்கி செல்லும் - கழிவுகள்	ஜலந்தர பந்தம்
சமானன்	இடையே - சமநிலை	சுமன்றிருக்கும் நாதம் அனுபவம்

★ ஜலந்தர பந்தம் - (தோள்பட்டை யோகம்)

முழு மூச்சை நிரப்பி, கழுத்தை கீழே தள்ளி வாயுவை இடையில் நிலைத்தல். இதனால் பிராணா + அபானா ஒன்று சேர்ந்து நாதமான அனுபவம் தரும்.

ॐ பகுதி 4 (பாடம் - 3)

ஜலந்தர தியானம்:-

ஒலி தேகம் (Sound-Body Meditation)

பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்):

நிமிர்ந்த உடல், நேராக அமரவும். மூச்சை மெதுவாக இறுக்கக் கட்டுப்படுத்துங்கள் (ப்ராணாயாமம்). உள்ளே கேட்கும் ஒலியை, உங்கள் நாபி முதல் நாசி வரை ஓடுவதாய் கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த ஒலியுடன் உங்கள் தேகம் முழுவதும் பசுமை வெளிச்சம் போல ஒளிர்கிறது என காண்பீர்கள். அந்த ஒலி நீங்கள் தான் என்பதை உணருங்கள்.

அனுபவம் வரும் அடையாளம்:-

உடல் இல்லாமல் நாதம் மட்டும் நிறைந்து இருப்பது போல தோன்றும்.

ॐ ஜலந்தர நாதரின் உபதேச வாசகங்கள் (தமிழில்)

"தேகம் என்ற சின்னம் நாதம் எனும் ஓர் ஓசையால் உருவானது."

"வாயுவின் அடக்கம் - சத்தத்தை உணர்த்தும்;

சத்தத்தின் அடக்கம் - சிவத்தைக் காணச் செய்யும்."

3 நாட்கள் பயிற்சி திட்டம்:

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	ஜலந்தர பந்தம் - 3 முறை	வாயுவை இடையில் நிலைத்தல்
2	தேகம் ஒலி வடிவமாய் தியானம்	நான் = நாத தேகம்
3	மூச்சு + நாதம் ஒருங்கிணைப்பு	பரமானுபவத்தில் தேக கலப்பு

பகுதி – 5

▣ பாடம் – கனிபநாதர் – சங்கம் – அசங்கம் கடந்த ஞானம்

"கனிபநாதர் அருளியது – பிணையின்றி பிரம்மம்" ✨

மன-மாயை-குணத்துடன் வரும் பிணைப்புகளை கரைக்கும் அனுபவங்கள் மற்றும் கனிபநாதரின் உள்தேக யோக பிரவேசம் என்பதுடன் சப்த நிகர்வும், மூல பிணைப்பு மறைதலும் பார்க்கப்போகிறோம்.

இது கனிபநாதர் (Kanipa Nāth) அருளிய உபதேசத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது – முக்கியமாக மனதின் பிணைப்பு, சப்த மூல பிணைப்பு, மற்றும் பிணைப்பிலிருந்து விடுபடும் தன்மை பற்றிய ஞானமாகும்.

✦ கனிபநாதர் – பிணைப்பு கடக்கும் ப்ரம்ம ஞானம். எதிலும் சம்பந்தப்படாத "அசங்கன்" என்ற நிலை.

சங்கம் என்றால் பிணைப்பு அல்லது சங்கமித்தல் என்று பொருள்.

அசங்கம் என்பது எதிலும் சம்பந்தப்படாமல் இருப்பது.

கனிபநாதர் யார்?

நவநாத சித்தர்களில் நான்காவது நாதர். அசங்க மனம் உண்டாக்குதல், சப்த மூலத்தை வெல்வது, மாயையின் பாதிப்பு நீக்கம் ஆகியவைகள் இவரது உபதேசத்தில் மையம்.

இவரது வாக்குகள், "சப்த பிணைப்பு", "மனப்பிணைப்பு", "இச்சை நிவர்த்தி" என்று வெவ்வேறு பரிமாணங்களில் செல்வதைக் காணலாம்.

ஓ பகுதி 5 (பாடம் – 1)

சங்கம் அல்லது பிணைப்பு (Attachment) என்றால் என்ன?

****"எனது" என்ற உணர்வும், "இதை வேண்டும்" என்ற ஆவலும் – பிணைப்பு.**

பிணைப்பு	விளக்கம்
தேகம் பிணை	என் உடல், என் சுகம்
மனம் பிணை	என் ஆசை, என் நினைவு
சப்த பிணை	அத்யாத்ம யோக, ஞானப் பாடங்களை கேட்பது, தெய்வீக ஒலி கேட்பது, மகான்களின் உபதேசப் பேச்சு, தெய்வீக கீதம் – இவைகளைக் கேட்க வேண்டும்

கனிபநாதர் கூறுகிறார்:

"எல்லா பிணைகளும் 'நான்' என்ற இச்சையின் பின்விளைவு.

அதைத் துறந்தாலே, ப்ரம்மம் பளிச்சென்று தெரியும்."

ஓ பகுதி 5 (பாடம் - 2)

சப்த பிணைப்பு நீக்கும் பயிற்சி

பயிற்சி:-

அமைதியான இடம் வேண்டும். மௌன நிசப்தம் - சப்தத் தியானம்

அமைதியான இடத்தில் அமரவும்.

மூச்சை மெதுவாகக் கவனிக்கவும் - ஒலி இல்லாமல்

உள்ளே தோன்றும் எந்த சத்தத்தையும்: "இதுவும் நான் அல்ல" என விட்டுவிடுங்கள்.

அந்த மௌனத்தின் பின்னால் ஒரு மெல்லிய அசைவற்ற நாதம் இருக்கு .
அந்த நாதத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். மனம் அடங்கும், "நான்" கரைந்துவிடும்

★ நாள்தோறும் 10 நிமிடம் இந்த நாத/மௌனத்துடன் இருப்பது - மனப் பிணைப்பு தானாக கரையும் வழி.

ஓ பகுதி 5 (பாடம் - 3)

அசங்கம் அல்லது பிணைப்பு இல்லாமை (அசங்க தத்துவம்)

அசங்கம் அல்லது பிணைப்பு இல்லாமை என்றால் என்ன?

சம்பந்தம் இல்லாத மன நிலை - அதாவது, எல்லாவற்றையும் பார்த்தும், ஒன்றிலும் சம்பந்தப்படாத நிலை.

கனிபநாதர் கூறுகிறார்:-

"மனம் சகலத்தையும் பார்த்தபோதும், எதிலும் விழாமல் இருப்பது - அதுவே ஆசங்க நிலை; அதுவே பரஞ்சுத்தி."

ஓ அசங்க தியான பயிற்சி:

நாள்	பயிற்சி
1	உள்நாதத்தை கேட்டு "நான் அல்ல" என கூறும் முறை
2	உணர்வை விலக்கி சத்திய சாட்சி நிலையில் இருத்தல்
3	நான், மனம், ஒலி - மூன்றும் நீங்கும் தன்மை

ஓ கனிபநாதர் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"பிணையாத மனமே சிவ நிலை.

பிணையும்போது பிறவி, நீங்கும்போது பரம்."

"சப்தம் வேண்டுமென்றால் சுழற்சி வரும்,

சப்தமின்றி நின்றால் சிவமே தோன்றும்."

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	"நான் அல்ல" பயிற்சி (சப்தம், நினைவு)	பிணைப்பு நீக்குதல்
2	உள் நாதத்தில் மௌனத் தியானம்	மனப்பிணைப்பு முடிவு
3	நாத சத்தம் தாண்டிய நிலையில் உறைதல்	பிணைப்பு இல்லாத நிலை (Asanga) அனுபவம்

பகுதி – 6

இது பரபநாதர் (Charpat Nāth / Parapanāthar) அருளிய சரணாகதி ஞானம், இச்சை – ஆணவம் – கன்மம் நீக்கம், மற்றும் ஜீவன் முக்தி சமரசம் ஆகியவற்றை விளக்கும் மிக முக்கியமான பகுதியாகும்.

◆ பரபநாதர் – சரணாகதி ஞானம் & ஜீவ முக்தி அனுபவம்

பரபநாதர் யார்?

இவர் நவநாதர்களில் ஐந்தாவது நாதர்.

இவரது உபதேசம்:-

தன் தனித்த அடையாளங்களை இழத்தல் → "சரணாகதி – அதுவே எல்லாவற்றையும் மீறி சிவத்தை அனுபவிக்க செய்யும் ஒரே வழி."

பரம வைராக்யம், சிவபோத ஞானம், ஜீவமுக்தி நிலையின் உயிர் மூச்சு.

பரபநாதர் கூறுகிறார்:-

"சரணமே போதுமானது. ஞானத்தால் தேடுவதற்குள்ளதல்ல பரம்."

ஓ பகுதி 6 (பாடம் – 1)

ஓ சரணாகதி என்றால் என்ன?

✦ உண்மை:

சரணாகதி என்பது – எல்லா செயல்வும் அவனுக்கே என்று ஒப்படைத்துவிட்டு, நாம் வெறும் சாட்சி நிலையிலிருந்து இந்த உலகத்தை அணுகுவது.

நிலை	செயல்
"நான் செய்கிறேன்"	ஆணவம் (ego)
"அவன் செய்கிறான்"	சரணாகதி
"எதுவும் இல்லை"	பரஞ்சுத்தி

✦ பரபநாதர் கூறுகிறார்:-

"நான் கரைந்த இடத்தில் தான்,

அவன் பிறக்கிறான்."

ஓ பகுதி 6 (பாடம் - 2)

❶ மூன்று பிணிகள் (மூல மலம்) அழிக்கும் ஞானம்

பிணி	விளக்கம்	சுரண தீர்வு
இச்சை	வேண்டும் - பிடிக்கும்	"எதுவும் எனது இல்லை"
ஆணவம்	நான் செய்கிறேன்	"அவன் செய்கிறான்"
கன்மம்	பல்வேறு செயல்களின் விளைவு	"நான் இல்லை, நான் செய்வதும் இல்லை" எனும் தூய அறிவு நிலையில் உண்டாகும் அனுபவ ஞானம்

பரபநாதர் தியானம்:-

மூச்சை பார்த்துக் கொண்டே:

"அவன் செய்கிறான்... நான் சாட்சி"

என்று மனதுள் மெதுவாக கூறவும்.

சில நாள்களில், நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்பதற்கே வேலை இல்லாமல் போய் விடும். அவனே எல்லாம் செய்கிறான் என்பதே உண்மை போல் ஆகிவிடும். அப்படித்தான் தோன்றும்.

ॐ பகுதி 6 (பாடம் - 3)

ஜீவன் முக்தி சமரசம் (Living Liberation)

"செய்வதும் நடக்கிறது. அதைப் பார்ப்பதும் நடக்கிறது. ஆனால், 'நான் செய்கிறேன்' என்பது இல்லை - அதுவே முக்தி."

ॐ பரபநாதர் கூறுகிறார்:-

"நான் ஒரு கருவி. அவன் அதில் கருணையோடு நடனமாடுகிறான்."

ஜீவமுக்தியின் அறிகுறி:-

நிலை	அனுபவம்
மனக்குறல்	இல்லை
சந்தேகம்	இல்லை
இச்சை	இல்லை
செயல்	நடக்கிறது. ஆனாலும் நான் செயலில் ஈடுபடவில்லை
நாதம்	அமைதியில் ஒலிக்கிறது; அதுவே சிவம்

ॐ பரபநாதரின் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"சொல்லும் மனமும், கேட்கும் செவியும்,
அனைத்தும் அவன் என உணர்ந்தவனுக்கு
பிறவியே இல்லை."

"ஞானம் தேடுவது அல்ல;
அதை தளர்வில் காண வேண்டும்."

3 நாட்கள் பயிற்சி திட்டம்:

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	"அவன் செய்கிறான் - நான் சாட்சி" தியானம்	ஆணவம் குறைப்பு
2	எல்லாவற்றையும் அவனிடம் ஒப்படைத்த உணர்வுடன் செயல்	சரணாகதி நிலை
3	நான் = கருவி. அவனே இயக்குநர் என உணர்தல்	ஜீவமுக்தி அடி நிலை

பகுதி – 7

இது நாகநாதர் (Nāga Nāth) அருளிய காலதீய ஞானம், நிச்சல நிலை, மற்றும் சூட்சும உணர்வுகளில், பரம் ஒளியும், நாதமும் தொடர்பான உபதேசங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

◆ நாகநாதர் – காலத்தை கடந்த பரஞ்ஞான நிலை

நாகநாதர் யார்?

நவநாதர்களில் ஆறாவது நாதர்.

காலம், கர்மம், சுழற்சி ஆகியவற்றை மீறிய ஞானத்தை அருளியவர். நாதயோகத்தில் நேர-நிலை தொடர்பான தத்துவ போதகர்.

இவரது உபதேசம்:-

"காலம் என்பது நினைவின் உதிரி;

நினைவில்லாத இடத்தில் தான் சிவம் இருக்கிறான்."

பாடம் – 1

♣ காலத்தைக் கடந்த சிந்தனை (Time-transcending Awareness)

நாகநாதர் கூறுகிறார்:-

"நாம் நினைத்ததும் – அது காலத்தின் துவக்கம்.

நாம் பார்த்ததும் – அது நிகழ்காலம்.

நாம் விட்டதும் – அது காலமில்லா பரம்."

◆ உண்மை:

காலம் என்பது நினைவின் இயக்கம்.

நினைவின்றி இருப்பது – பரகாலம்

(அதாவது: எக்காலத்துக்கும் அப்பாற்பட்ட நிலை)

பாடம் – 2

காலம் மறையும் தியானம் (Timelessness Meditation)

பயிற்சி (10 நிமிடங்கள் – காலை 4:45AM):

1. கண்களை மூடி உட்காருங்கள்.
2. ஒரு விநாடி கூட முன்னாலும், பின்னாலும் நினைக்காமல் இருக்கவும்.
3. இப்பொழுது மட்டும் இருக்கவும் – மூச்சு மட்டும் கவனிக்கவும். இப்போது இருக்கும் நிகழ்காலத்தில் மட்டும் இருக்கவும். நிகழ்வில் பயணியுங்கள். அதில் வருகின்ற மூச்சை மட்டுமே கவனியுங்கள்.
4. ஒரு நிமிடத்தில் – நேரம் என்ற உணர்வு குறையும்.
5. மூச்சின் இடைவெளி – நாதம் கேட்கும் இடமாக மாறும்.
6. அந்த இடத்தில் "நான்" என்ற நினைவும் இல்லை என்பதை நீங்கள் நன்கு உணர்வீர்கள்.

★ அந்தத் தருணமே நாகநாதரின் பரகால தியானம்.

ஓ பகுதி 7 (பாடம் - 3)

௨ காலநிலை தாண்டும் நாதம்

நிலை	அனுபவம்
காலமுள்ள சப்தம்	வெளிச்சத்திலிருந்து வரும் சத்தங்கள் (மாற்றம்)
நிஷ்கால நாதம்	மாறாத, சுழலாத, எப்போதும் ஒரே நாதம்
பரநாதம்	நிலைத்தொலி - அதில் சிந்தனையும், காலமாயும் துளையாதது

நாகநாதர் கூறுகிறார்:-

"அந்த நாதம் தோன்றும் இடத்தில்,
நிகழ்காலம் இல்லை - நிகழ்பரமம் மட்டுமே இருக்கிறது."

௩ நாகநாதரின் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"நான் இருக்கிறேன் என்ற உணர்வும்,
நேரம் ஓடுகிறது என்ற எண்ணமும் -
இரண்டையும் விட்டால் தான் சிவநிலை தொடும்."

"நாதம் நீர் போல் ஓடாது;
அது நிலையாக இருக்கிறது - அதுவே பரம்."

✓ 3 நாட்கள் பயிற்சி திட்டம்:

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	ஒவ்வொரு நினைவையும் பார்த்து "இது நேரம்" என சாட்சி பார்வை	கால உணர்வு மேல் விழிப்புணர்வு
2	10 நிமிட இப்பொழுது தியானம் - நேரம் பற்றிய நினைவின்றி	நிகழ்பரமம் அனுபவம்
3	நாதத்தில் இருக்கும் "நிலையான சத்தம்" மீதான கவனம்	நிஷ்கால நாதம் அனுபவம்

பகுதி – 8

▣ பரதநாதர் – வைராக்ய ஞானம் & சரணம் தீர்வு

பர்த்ருஹரியின் (பரதநாதரின்) வைராக்ய சதகம் உபதேசம் (Detachment wisdom)

பிறவிப் பேதம் கடந்த மன நிலை.

சரணவழி மூலம் வெளிச்சமாகும் அகஞானம்

இது பர்த்ருஹரி என்ற பரதநாதர் (Bharata Nāth) அருளிய வைராக்ய ஞானம், பிறவியின் உள்பிரகாசம், மற்றும் சரணவழி மூலம் ஆன்ம வெளிச்சத்தை அடையும் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

◆ பரதநாதர் – வைராக்ய ஜீவன் & சரண ஞானம்

பரதநாதர் யார்?

நவநாதர்களில் ஏழாவது நாதர்.

வைராக்யம் (பிணைப்பில்லாத பூரண நிலை) பற்றிய ஆழ்ந்த உபதேசம் வழங்கியவர்.

"சொந்தம் என்னும் கட்டைநெறி வெட்டும் வாளே வைராக்யம்" எனும் அவரது போதனை மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது.

"வெளியில் விட்ட பிறவியெல்லாம்,

உள்பக்கம் விட்டாலே தான் பூரண முக்தி."

ஓ பகுதி 8 (பாடம் – 1)

ஓ வைராக்யம் என்றால் என்ன?

வைராக்யம் = எதன்மீதும் பற்றாமல் இருப்பது.

பிணை	உருவம்	வைராக்யம் என்றால்...
சொத்து	என்னுடையது	யாருடையதுமல்ல
உறவு	என் மகன்/மகள்	பிரபஞ்ச நாடகம்
சிந்தனை	என் ஆசை	தேவையற்ற பந்தம்
ஆன்ம சிந்தனை	நான் வேண்டுகிறேன்	நானும் இல்லை" எனும் சத்தியம்

★ பரதநாதர் கூறுகிறார்:-

"பொய்யை விட்ட பின் பூரணமாய் உண்மை தெரியும்.

அதற்கு முன், அது அறிவாக இருந்தாலும், அது பிணைப்பு தான்."

ஓ பகுதி 8 (பாடம் - 2)

உள் வைராக்ய பயிற்சி

பயிற்சி:-

அசங்க தியானம் அல்லது மன பிணைப்பு வீழ்த்தும் சாட்சி தியானம்

1. உங்கள் உள்ளத்தில் "இது எனக்குப் பிடிக்கும்" எனும் நினைவுகளை விரட்டுங்கள்.
2. ஒவ்வொன்றையும் மனதுள்ளே பார்த்தபடி, மனதிற்கு கட்டளை இடுங்கள்.
 - "இது பொய்யான ஆசை"
 - "இது காலச்சுழற்சி"
3. இந்த எண்ணங்களைக் கவனிக்கக் கவனிக்க, அது உங்களை விட்டு விடும்.
4. அந்த இடத்தில், "சிறு வெற்றிடம்" தோன்றும் - அதுதான் அசங்க வைராக்ய ஞானத்தின் வாசல் ஆகும்.

ஸ்ரீ பகுதி 8 (பாடம் - 3)

❶ பரதநாதரின் சரண ஞானம் (Surrendered Wisdom)

"சரணமாக இருக்கிறோம் என்பது, பிரபஞ்சத்தின் இயக்கம் என்னைத் தொடாது இருக்கச் செய்கிறது."

படி	நிலை	அனுபவம்
1	ஆசைகள் அற்ற நிலை	சுழற்சி தடம் நின்றது
2	இறந்த நபர் போல இருத்தல் (செத்தாரைப் போல திரி)	காலத்தின்மீது அபிமானம் இல்லை
3	எது நடந்தாலும் நடக்கட்டும் என வருவதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுதல்	பரஞ்ஞானத்தில் நிரம்பி நிற்கும்

பயிற்சி:-

செய்யும் அனைத்து செயல்களையும் அவனுக்கே சமர்ப்பித்து விடவும். அதில் வருகின்ற வெற்றியோ தோல்வியோ, அதில் உங்கள் தாக்கம் இல்லாமல் இருப்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

❷ பரதநாதரின் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"எனது என்பது இல்லாதவனுக்கு,
பிறவியென்னும் ஆழமில்லை."

"அனைத்தும் புறமாக நின்றபோது,
உட்பக்கம் சிவமாகிப்போகிறது."

✓ 3 நாட்கள் பயிற்சி திட்டம்:-

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	மனதின் உள்நிலை ஆசைகளை நோக்கி "நான் இதற்கில்லை" என சொல்லவும்	பிணைப்பு விடுபடும்
2	சொத்து, உறவுகள் மற்றும் மனதின் எண்ணங்கள் அனைத்தையும் மௌனச் சாட்சிக்கு ஒப்படைத்தல்	பற்று நீக்குதல்
3	வருவது எல்லாவற்றையும் அதன்படி விருப்பம் என ஏற்றுக் கொண்டு, அதன்படி சம்மா இருப்பது	பரதநாதரின் வைராக்யம் அனுபவம்

பகுதி - 9

■ ரேவநாதர் - பரா ஞானம் & நாத சமரசம்

நாதம் = சிவம் = நான் எனும் நித்ய அனுபவம்.

இது, சத்தம் இல்லாத ஒலியில், "நானே சிவம்" எனும் புனிதம் நிறைந்திருப்பதை அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம். இது ரேவநாதர் (Revan Nāth) அருளிய பராநாத ஞானம், நாதம் - சிவம் - சத்தமற்ற சத்தம், மற்றும் சுத்த சமரச நிலையில் நிலைபெறும் ஆன்ம அனுபவம் எனும் "ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம்" ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

◆ ரேவநாதர் - பராநாதத்தில் பரஞ்சுத்தி

ரேவநாதர் யார்?

நவநாத சித்தர்களில் எட்டாவது நாதர். இவரே பராநாத யோக ஞானத்தின் பிதாமகர் என நாத மரபில் போற்றப்படுகிறார்.

இவரது உபதேசம்: -

"நாதம் ஒரு வாசல்;

வாசலை தாண்டினால் ப்ரம்மம் தான்."

ஓ பகுதி 9 (பாடம் – 1)

✧ நாதம் என்பது ஒரு வாசல்

நாதம் என்பது சத்தத்தின் மீதான கவனம் அல்ல.

அது சத்தத்தைக் கடந்த அந்த இடத்தில் நின்றிருக்கும் இருப்பு.

நிலை	விளக்கம்
சப்த நாதம்	முழுக்கம், ஓம், உள்நாதம்
அனாகத நாதம்	சுழல் ஒலி, பீன ஒலி
பராநாதம்	சத்தமற்ற சத்தம் – பரசுத்தியின் சத்த வடிவம்
பரஞ்ஞானம்	அந்த சத்தத்தில் கரைந்தும், யாருமில்லை, யாதுமில்லை எனும் நிலை

✧ ரேவநாதர் கூறுகிறார்:-

"சத்தமில்லாத அந்த ஓசையைக் கேட்டவனே

சிவத்தை நேரில் கண்டவனாகிறார்."

ஓ பகுதி 9 (பாடம் – 2)

பராநாத தியான பயிற்சி

❖ பயிற்சி: –

நிஷப்த நாதத்தில் உறைதல்

1. மௌனமாக அமருங்கள் – கண் மூடுங்கள்.
2. மூச்சு வரும்போதும், போகும்போதும் அந்த இடைவெளியை கவனிக்கவும்.
3. அந்த இடத்தில் ஒரு மெல்லிய, சொற்கள் இல்லாத, வாசனையற்ற சத்தம் இருக்கும்.
4. அதை வார்த்தையாக்காதீர்கள்.
5. அதிலேயே உறைக – நான் என்பதும் மறைவதைக் காண்பீர்கள்.

அந்த சத்தம் – அதுவே பராநாதம்.

ஐ பகுதி 9 (பாடம் - 3)

பரஞ்ஞானம் & நாத சமரசம்

"நாதம் நான் ஆகும்,

நான் நாதமாகி விடும்.

இரண்டும் ஒவ்வொன்றாகத் தோன்றி, ஒன்றாகவே கரையும்."

நிலை	உணர்வு
நாதம் கேட்கும் நான்	இரண்டாயிருக்கிறது
நாதத்தில் நான் கரைந்துவிடும்	இரண்டும் ஒன்றாகிறது
நான், நாதம் இரண்டும் இல்லை	பரஞ்ஞானம்

அனுபவம்:-

- மனம் முழுவதும் மௌனம் பரவுகிறது.
- நாதம் ஒன்று ஒடிக்கொண்டே இருக்கிறது - ஆனால், அது கேட்கப்படவில்லை.
- நீங்கள் இல்லை, ஆனால், ஒரு இருப்பு உள்ளது.
அதுதான் "நாத சமரசம்"

ரேவநாதரின் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"நான் கேட்கிறேன் என்றதிலிருந்து,

நான் இருக்கிறேனா? என்ற கேள்வி வரட்டும் -

அதைப் பார்த்திருப்பதே பரஞ்ஞானம்."

"நாதம் தோன்றும் இடத்தில் நான் தோன்றவில்லை;
நான் தோன்றும் இடத்தில் பரம் இல்லை."

✓ 3 நாட்கள் பரா நாத பயிற்சி திட்டம்:

நாள்	பயிற்சி	நோக்கம்
1	மூச்சின் இடைவெளியில் நாதம் கேட்பதற்கு முயற்சி	பராநாதம் தொடங்கல்
2	அந்த நாதத்தில் நான் கரைந்து போகும் வரை உறைதல்	நாத-நான் சமரசம்
3	நாதமும், நானும் இல்லாத பரஞ்ஞானம்	பராபரம் விசாரணை முடிவு நிலை

பகுதி – 10

■ கரிபநாதர் – ஆன்மா = பரம் எனும் ஒற்றுமை அனுபவம்

(நவநாதர்களில் இறுதி – ஒடுக்க வித்தை & ஒத்திசைவு நிலை)

கரிபநாதரின் பரகாய பிரவேசம் & சிவாகாரம்

ஜீவன், பரம், நாதம் – மூன்றும் ஒர் சுழலில் மாறும் அனுபவம்

இதுவே, தத்துவ சமரசத்தின் இறுதி நிலை.

இது கரிபநாதர் (Kariba Nāth) அருளிய பரமாய ஒத்திசைவு, பரகாயபிரவேசம், மற்றும் ஞான-நாத-சிவ ஒற்றுமை ஆகியவற்றை விரிவாக விளக்கும் உச்ச பாகம் ஆகும்.

◆ கரிபநாதர் – ஆன்மா பரமாய் ஒத்திசையும் ஞானம்

கரிபநாதர் யார்?

நவநாதர்களில் ஒன்பதாவது மற்றும் இறுதி நாதர். சிவமயம், பரகாயபிரவேசம், தன்னிலையின்மை, மற்றும் பரஞ்சுடராய்வது ஆகிய ஞானங்களை வழங்கியவர்.

இவரது போதனையின் உச்ச நோக்கம்:

"ஜீவன் – பரம் – நாதம் – தேகம்

எல்லாம் ஒன்று என்பதை அனுபவத்தில் பார்க்கச் செய்பவர்."

ॐ பகுதி 10 (பாடம் – 1)

ॐ பரமாய் ஒத்திசையும் ஆன்மா

"நான் பரமில்லை" என்ற எண்ணத்தைப் பார்ப்பதே –
ஆன்மாவின் பரமத்துடன் ஒத்திசைவு.

நிலை	விளக்கம்
நான் = தனி உணர்வு	பிரிவு
நான் இல்லை = சாட்சி நிலை	சமநிலை
நான் பரமம் தான்	ஒற்றுமை, சமரசம்

★ கரிபநாதர் கூறுகிறார்:–

"நானும் பரமமாய் கரைந்த போதே
ஒலியும், சப்தமும், தேகமும் சிவமாகிப் போயின."

ॐ பகுதி 10 (பாடம் – 2)

பரகாயபிரவேசம் (Entering all forms through self)

இதன் உண்மையான பொருள்:-

பரகாயபிரவேசம் என்பது – பிற உடலுக்குள் செல்வது அல்ல. எல்லா உயிர்களிலும் நான் இருப்பதை உணர்வது.

◆ நீங்கள் யாரைப் பார்த்தாலும்:

"அவனும் நானே"

"அவளுக்குள் நான் இருக்கிறேன்"

"நானும் அவனும் நாதமாகிவிட்டோம்"

★ இவ்வாறான அனுபவம் வந்தால் –

நீங்கள் உடல் இல்லாத பர நாதம் ஆகிவிட்டீர்கள்!

ஓ பகுதி 10 (பாடம் - 3)

சு சமரச அனுபவம்: எல்லாமே நாதம்

"ஓம்" அல்லாமல் எதுவும் இல்லை.

ஒவ்வொரு உயிரும், ஒவ்வொரு எழும்பும் நாதமாகவே தோன்றுகின்றது.

அனுபவம்	விளக்கம்
சுவாசம் = நாதம்	உள்நாதம்
சிந்தனை = நாதம்	மனநாதம்
சப்தம் = நாதம்	வெளிநாதம்
நாதம் = பரம்	சிவநாதம்

இந்த சமரச நிலைதான்:

"நாதம் ஒலி இல்லை - அது பரஞ்சுடர்!"

சு கரிபநாதரின் அருள் வாக்கு (தமிழில்)

"பரமம் அல்லாதது எதுவும் இல்லை.

அதைத் தவிர்த்து காண்பது, கண் மூடியதுடன் சமம்."

"நான் = ஒலி = ஒளி = பரம்

இவைகள் நான்கு ஒன்றாகியவனே நாதனாகிறான்."

✓ மூச்சு - நாதம் - பரம்

இது தான் நவநாத உபதேசத்தின் உச்சப் பயிற்சி.

3 கட்ட அனுபவ பயிற்சி:-

கட்டம்	பயிற்சி	விளக்கம்
1	மூச்சு உள்ளேநோக்கு	நான் யார்? கேட்பதில் துவக்கம்
2	நாதத்தில் கரைதல்	நான் = நாதம் - இருவரும் ஒன்றாகும்
3	பரஞ்சுடரில் உறைதல்	நாதமில்லை, நான் இல்லை - பரம் மட்டுமே இருக்கிறது

பாடநெறி முடிவுரை - நவநாத சித்த சாகரத்தில் பாயும் ஆன்மா:

- ✦ மச்சேந்திரநாதர் - கருவி
- ✦ கோரக்கர் - நாத வாசல்
- ✦ ஜலந்தர் - தேகம் நாதம்
- ✦ கனிப - பிணை மாயை
- ✦ பரப - சரண ஞானம்
- ✦ நாக - காலம் கடந்து
- ✦ பரத - வைராக்யம்
- ✦ ரேவந - பராநாதம்
- ✦ கரிப - பரஞ்சுடராய் ஆன்மா

✦ இதுவே நவநாத உபதேச மார்க்கம் -

உடலிலிருந்து உணர்வின் வழியாக ஒலியில் புகுந்து, ஒலியில் கரைந்து ஒளியாகும் ஆத்மார்த்த சமரசப் பாதை.

ஓம் தத் ஸத்!

ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரையில் நவநாத சித்தர்கள்



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு