ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்

ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு

ஸ்ரீ வித்யா
நாத யோகம்

தெளிவுரை

ப்ராக்ஞன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர் : ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்

தெளிவுரை : ப்ரக்ஞன் [Prajnan]

பதிப்புரிமை : ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரைக்கு உரியது

வெளியீடு : ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை

வகை : உபதேசம்

முதற்பதிப்பு : 2021

அளவு : A4

பக்கங்கள் : 22

விலை : அக விழிப்பு

கணினி அச்சு : ஓம் கிராபிக்ஸ்

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்

முன்னுரை

இது நம்மை நாமே அனுபவிக்கத்தக்க ஒரு அருமையான ஆன்மிகக் காண்டம்.

இந்த ஸ்ரீவித்யா உபாசனை தியானத்தை நடைமுறையில் கொண்டு வந்து, தியானிப்பவரைப் பரம ஞானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுகின்ற ஒரு அற்புதமான **அந்தர் மார்க்கம்** ஆகும். அதாவது, உள்முகப் பயணம் எனலாம்.

இனி, அந்தர்ஜ்யோதி அனுபவ விளக்கம், **ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்** தொடர்புகள் ஆகியவற்றை விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் – அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா தொடர்புகள்

◈ 1. அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி = ஸ்ரீ சக்தியின் அந்தர்வாசம்

அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி என்பது இதயத்தில் உள்ள சுத்த சைதன்ய ஒளி. இதையே, ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையில் கூறும்போது, ஒளி – "**ஸ்ரீசக்தியின் மூலாதார வாசம்**" எனக் கூறப்படுகிறது.

ஸ்ரீசக்தி என்பது **ஒளி + நாதம்** (சத்தம்) எனும் "**ஸ்பந்த சைதன்யம்**" ஆகும். அதாவது, அங்குஷ்ட மாத்ர **ஒளி = ஒலி** (நாதம்) – ஸ்பந்தம் வாய்ந்த சக்தி என்பதாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. (அவளே உணர்ச்சியின் ஆதாரம்).

◈ 2. ஸ்ரீ வித்யாவில் '**குணாதீத ஜ்யோதி**' – நாதயோக ஜ்வாலை

மூலாதரத்தில் இருந்து கணபதி என்ற ஓங்கார ஒலி சகஸ்ரஹாரத்தில் ஜ்வாலை எனும் அறிவு ஒளியாக பிரகாசிக்கின்ற மிக உயரிய வித்யைதான் இந்த '**குணாதீத ஜ்யோதி**' என்பதாகப் பார்க்கப்படுகின்றது.

அந்தஸ்த ஜ்வாலா எனும் ஓம்காரம் மூலாதாரத்தில் இருந்து நாதயோக ஜ்வாலையென எழுகின்ற அறிவு ஒளி தன்மையில், இது குணாதீத ஒளி என்பதாக மாறி, சத்வ, ரஜஸ், தமஸ் ஆகியவற்றுக்கும் அப்பாற்பட்ட சக்தியாக ஆகி, **நாதம் + ஜ்யோதி** ஸ்ருதி (அகத்திய நாதம்) + சுத்த சைதன்ய ஒளி என அழைக்கப்படுகின்றது.

🕯 **பிரத்தியக்ஞானம் (நேரடி அறிவு):**

"**நாதம் இல்லாமல் ஜ்யோதி இல்லை, ஜ்யோதி இல்லாமல் ஞானம் இல்லை.**" அதாவது, நாத யோகம் மூலம், பராசத்தியின் அகநாத ஒலியையும், ஒளியையும் தியானிக்கலாம். இதுவே, **அங்குஷ்ட மாத்ர ஒளி** என அகத்தில் தெரியும்.

◈ 3. ஸ்ரீசக்கரத்தின் அக விளக்கம்

ஸ்ரீசக்கர தியானத்தில், பூவனேஸ்வரி, லலிதா, ராஜராஜேஸ்வரி – இவைகள் எல்லாமே மூல ஒளியுருவங்கள். இவைகள் உடலின் சக்கரங்களில் ஒளியாக, நாதமாக, தன்னையே வெளிக்காட்டுகின்றன.

உள் ஒளி தியானம்:

▲ காமேஸ்வரி மண்டலம் → நாதஸ்பந்தம்

▲ யோகினியம்படம் → தத்துவசுத்தி

▲ பிந்துச்தானம் → அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி அனுபவம்

◈ 4. நாத யோகம் – அக்ஷர பிரம்மம் வழியாக பிரம்மானுபவம்.

ஒலி – ஒளி விளக்கம்

"ॐ" (ஓம்) = **நாதம் + ஜோதி.**

ஓம் என்பது நாத ரூபம், வெளியே ஓசையாக உள்ள அதுவே அகத்தில் ஒளியாய் தோன்றும்.

ஸ்பந்த காரிகை

நாதமும், ஸ்பந்தமும், ஒளியும் ஒரு ப்ரதிபலன்தான் என்கிறது. அதாவது, நாத யோகத்தில் அகத்தில் ஒளி தோன்றும் போது, அதில் நாதமிருந்தால் அது பரசத்தி

🌀 அந்த ஒளி (அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி)

நாதத்மக சக்தி (குந்தலினி) + சைதன்யம் (பிரம்மம்)

◈ 5. பிரயோக அனுபவம் – உபாசகருக்கான அனுபவம்

- தியானத்தில், மூலாதாரத்தில் ஜ்யோதி தோன்றும்.
- அது நாதமாய் எழும் – பீஜம் (ஐம், ஹ்ரீம்) போன்ற வடிவில்.
- அந்த ஒளி மெல்ல மணிபூரக, அனாகத வழியாக இதயத்துக்கு வருகிறது.
- இதயத்தில் அது **அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி** என்பதாக ஜொலிக்கும்.

உள் ஒளியின் (ஜோதியின்) மீது மனதை நிலைநிறுத்தினால்:

"அந்த ஒளியே நானாகிப் போய் விடுகிறோம்"

இதுவே, சத்த–அனுபவ–ஸமாதி.

✿ 6. சாராம்சம் – ஒளி, நாதம், சுத்த சைதன்யம்

வகை	அடையாளம்	விளக்கம்
அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி	உள் ஒளி	இதயத்தில் உள்ள ஆத்ம விளக்கம்
நாதம்	அக்ஷரச் சத்தம்	ஜீவனுக்குள் ஓர் ஆனந்த ஸ்பந்தம்
ஸ்ரீசக்தி	ஒளி + நாதம்	பரசக்தியாக ஜீவனில் விளங்குபவள்

📌 7. தியான ஒத்திசைவு வழிமுறை

அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி தியானம் + நாத யோகம் செய்ய:

மூச்சை ஓமென்று அனுபவிக்கவும், இதயத்தில் ஒளி தோன்றுவதை கற்பனை செய்யவும். அந்த ஒளியின் நடுவே நாதம் ஒலிக்கிறது என்று

உணரவும், அந்த **ஒளி – நாதம் – சுத்த சைதன்யம்** ஒன்றாக இருப்பதை அனுபவிக்கவும்

அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி என்பது

ஞானத்தின் வடிவமான ஒளி

தியானத்தில் நாதமாய் (ஐம், ஹ்ரீம்) ஒலிக்கும் சக்தி

ஸ்ரீசக்தியின் அக்ஷர ரூபமான பரசக்தி

உபநிஷத்திலும், ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகத்திலும் ஒரே உண்மையின் விரித்த வடிவம்.

ॐ இதுவே, "**நாதம் + ஜ்யோதி = பரசக்தி அனுபவம்**"

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் – பகுதி 1

நாத யோகம் – அடிப்படை வரையறை

நாதம் என்பது: "**அதிக நுண்ணிய பரசத்தியின் ஸ்பந்தம்**". இது காதுகளால் கேட்கும் வெளிப்புற சத்தம் அல்ல. இது அகத்தில் அனுபவிக்கப்படும் சத்துரூப ஸ்பந்தம். இவைகள், 10 நிலைகளில் தோன்றும்.

- நாத யோகத்தின் 10 நிலைகள் (தச நாத அனுபவங்கள்)

இந்த 10 நாதங்கள் மனத்தின் அடங்கும் நிலையில் தியானியின் அகத்தில் ஏற்படும் ஒலிக்கருவிகள் என்பதாகப் பார்க்கப்படுகின்றது.

நிலை	நாதம்	அனுபவம்
1	கினி	சிறு வண்டி சத்தம்போல, கினி, கினி சப்தம்
2	கிங்கினி	வீட்டில் அடிக்கும் சிறிய மணி சத்தம்
3	ஆலயமணி	கோவிலில் ஒலிக்கின்ற ஆலயமணி சத்தம்
4	சங்கு	சங்கு ஒலி
5	வீணை	வீணை ஒலி
6	மிருதங்கம்	மிருதங்க ஒலி
7	புல்லாங்குழல்	புல்லாங்குழல் ஒலி
8	பறை	பறை ஓசை
9	இடி	இடியொலி
10	ஓம்	ஒலி ஒளியாக மாறுகின்ற நிலை

✸ 10–வது நிலை, தியானி "நாதம்–ஜ்யோதி–சுத்த சைதன்யம்" மூன்றையும் ஒன்றாக அனுபவிக்கின்ற பரமஸ்திதி.

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் – பகுதி 2

நாத யோகம் + ஸ்ரீ வித்யா உபாசனை

ஸ்ரீவித்யா உபாசனை முறையில், சக்தியின் ஒளி அனுபவம் மட்டுமல்ல, அவள் நாத ரூபம் என்றும், அதனால்தான் அவளை **ஹ்ரீம், ஓம், சௌ** போன்ற பீஜங்களும் கொண்டு பார்க்கின்றோம்.

◈ **நாதம் = பராசக்தியின் உயிர் வடிவம்**

நிலை	நாதம்
பரா	நாதம் இல்லை. சுத்த சக்தி நிலை
பஸ்யந்தி	நுண்மையான ஸ்பந்தம்; சத்தியம்
மத்யமா	அகத்தில் நாதமாக மிதந்து நின்று துளிக்கும்
வைகரி	வெளிப்படும் சத்தமாக ஆனது (ஜபம்/ஸ்ருதி/பீஜம்)

◈ ஸ்ரீசக்தி தியானத்தில், இந்த நான்கு நாத நிலைகள்:

பிந்து – பரா (Para)

த்ரிகோணம் – பஸ்யந்தி (Pashyanti)

அஷ்ட கோணம் – மத்யமா (Madhyama)

பாஹ்ய பகுதி (வெளிப்பகுதி) – வைகரி (Vaikhari)

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் – பகுதி 3

ஸ்ரீ சக்கரம் – அக்ஷர அனுபவங்கள்

ஸ்ரீசக்கர தியானத்தில், ஒவ்வொரு அவாரணம் (வட்டம் / கட்டம்) யிலும் ஒரு அக்ஷர–நாத அனுபவம் இருக்கிறது.

◈ உதாரணம்:

அவாவரணம்	நாத அனுபவம்
பிந்து	ஸப்தநாதம் இல்லாத ஒளி (ஸப்தம் மேல் உயர்ந்த நிலை)
திரிகோணம்	ஐம், ஹ்ரீம், சௌ – அக்ஷர அனுபவம், நாதம்
அஷ்டகோணம்	பீஜங்களை வெளிப்படுத்தும் நுண்ணிய நாதம்
பல சுற்றுகள்	சக்தி ஸ்பந்தம் (வாஹ்ய ஞானம் குறைந்து அக ஞானம் உண்டாதல்)
பரிவ்ரத்திகள்	ஒளியும், ஒலியும் (நாதம்) ஆகிய இரண்டும் ஒன்றாவதன் விளைவு: சந்திரகலா அனுபவம்

◈ பிரமானுபவம் – பரிபூரண நிலை

▲ ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் முறையில், பரமகணபதி, லலிதாம்பிகை ஆகியோரது **"சத்துரூபம்"**, ப்ரணவ நாதம் (ஓம்),

சுத்த சைதன்யம் (அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி) ஆகத் திகழ்கின்றது. இந்த ஒளி + நாத அனுபவம் ஏகமாகவும், பரிபூரணமான பிரம்ம அனுபவமாகவும், **"சோஹம் – நானே அவன்/அவள்"** என முடிகிறது.

ஸ்ரீசக்ர தியானத்தில் ஒவ்வொரு அவாரணத்துக்கும் எந்த நாதம்? எந்த அக்ஷர அனுபவம்? எந்த சக்தி உபாசனை? எப்படி செய்வது? என்றும், இத்துடன், **ஓம், ஹ்ரீம், சௌ** ஆகிய பீஜங்களின் நாத வடிவம், ஒளி அனுபவம், தியான முறைகள் காணலாம். மேலும், பாரம்பரிய நாத யோக செயல்முறைகளில், ஸ்வரானுசந்தானம், சங்கீதம் – நாத உபாசனை வழிகள் என எல்லாமே இனி விரிவாகப் பார்க்க இருக்கின்றோம்.

	அவாவரணம் (பட்டயம்)	**நாத அனுபவம்**	**நாதம் / அக்ஷர உருவம்**
1	பிந்து	பராபரம் சிவசக்தி நிசப்த நிலை	நாத பிந்து ஒளி (ஒலியற்ற ஒளி)
2	திரிகோணம்	சக்தி ஸ்பந்தம் ஆரம்பம்	ஐம் – அனந்த பீஜம்
3	அஷ்டகோணம்	பரா நாதத்தின் நடனம்	ஹ்ரீம் மாயா பீஜம் -
4	சோதஷதளம்	வாசினி முதலிய வாக் தேவதா நாதங்கள்	வாக்ய ஜ்யோதி
5	அஷ்டதளம்	இசை பீஜங்கள் ஓர் - ராக வடிவம்	ஸ்வரநாதம்)ச..ரி..க..ம..ப..த..நி)
6	புஸ்பாஞ்சலி வளைவு	மிருதங்க, வீணை போன்ற நாத ரீதிகள்	தாள நாதம்
7	பாஹ்ய வலயம்	தந்திர பீஜங்கள் வெளிப்படுவது	விஷ்ணுபத நாதம்
8	பரிவ்ருத்தி	அசத்த சத்த நாதம் - பரம வியாபகம்	ஓம்கார நாதம்
9	பைரவர் / பைரவியின் கோட்டம்	சிரஞ்சீவ நாதம் நாத - நித்யம்	ஓங்கார அதீத நிலை

- ஸ்ரீசக்கர அவாரணங்களில் உள்ள நாத அனுபவம்,
- **ஐம், ஹ்ரீம், சௌ** ஆகிய பீஜங்களின் நாத தியானம்,
- நாத உபாசனையின் பரம்பரை செய்முறைகள் என எல்லாவற்றையும் ஒருங்கிணைத்து விளக்கமாகப் பார்த்தோம்

ஸ்ரீசக்கரத்தில் ஒவ்வொரு அவாவரணம் (அட்டவட்டம்) யும் ஒரு சக்தி நிலையை பிரதிபலிக்கிறது. அவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் நாத அனுபவம் (inner nāda resonance) ஏற்படுகிறது.

◈ 2. பீஜ மந்திர நாத தியானம்

(ஐம் – ஹூம் – ஹ்ரீம் – சௌ) (AIM – HŪM – HRĪM – SAUḤ)

பீஜம்	**சக்தி**	**நாதத் தன்மை**	**அனுபவம்**
ஐம்	வாக் சக்தி	தெளிவான ஜோதி மேல் எழும்	செம்மையான ஒளி தோற்றம்
ஹூம்	உக்கிர சக்தி	பெரும் கம்பன நாதம்	ப்ராண சக்தி எழுச்சி
ஹ்ரீம்	மாயா சக்தி	கரை தரும் நாதம்	அகந்தையைக் கரைக்கும் ஞானம்
சௌ	பராசக்தி பூரண ரூபம்	நாதம் + ஜோதி + ப்ரேமம்	பரமானந்த சாத்தியம்

- **ஹ்ரீம்** (HRĪM) – கருநிற ஒளி, அகத்தில் இருந்து பரிவியதாகத் தோன்றும்.
- **ஐம்** (AIM) – வெண்மையான ஒளி, வாசினியாக மனதில் ஒலிக்கும்.
- **சௌ (SAUḤ)** – ஞானத்துக்கு அப்பாற்பட்ட சத்த ரஹஸ்யம் (Shakti–pāta).

3. நாத உபாசனையின் பரம்பரைக் கிரமம்

பாரம்பரிய நாத உபாசகர்கள் எப்படி இந்த ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையைப் பயில்கிறார்கள் என்பதையும் இங்கே பார்க்கலாம்.

அடி நிலைகள்:

1. **ஓம் ஜபம்** – மூச்சுடன் ஒத்திசைந்த ஜபம்.
2. **அக நாதம் கேட்பது** – மூச்சு இடைவெளியில் நாதத்தை உணர்வது.
3. **பீஜ நாதத்துடன் தியானம்** – ஐம், ஹ்ரீ போன்றவைகள் மனதுக்குள் ஒலிக்க.
4. **ஓங்கார நாதஸ்பந்தம்** – நாதம் ஒளியாக மாறும்.
5. **சத்தும், ஒளியும் ஒன்றாக தோன்றும் நிலை** – நாத ஜ்யோதி யோகம்

♪ இசை வழி (நாத சங்கீத உபாசனை):

வீணை/புல்லாங்குழல்/ஸ்வர தேவி வழி தியானம்.

குறிப்பாக பஞ்சம ஸ்வரம் (Pa) → ஆனந்த நாத அனுபவம்.

ராகத்தைக் கேட்பது அல்ல – அந்தர்நாதத்தை உணர்வது முக்கியம்.

4. அனுபவ சிந்தனைகள்: நாத ஜ்யோதி → சப்த ப்ரஹ்ம்

- முதலில் நாதம்
- பின்னர் நாதமுன் தோன்றும் ஒளி
- பின்னர் சத்தத்தால் ஆன பரபிரம்மம்

இதுவே,

"நாத ரூப பரபிரம்ம" (Nada Brahma)

"சத்தரூபம் பரசத்தி" (Śabda Brahmanī Śakti)

ஸ்ரீ சக்ர நாத யோகம்

1. ஸ்ரீசக்கர அவாவரணங்களின் உள் தியானம் (அக தியானம்)
2. ஒவ்வொரு அவாவரணத்தில் தோன்றும் நாதம், ஒளி, சக்தி
3. நாத அனுசந்தானம் – பயிற்சி முறைகள்

◈ 1. ஸ்ரீ சக்கர உள்முகத் தியானம் – உள் தியானம்

ஸ்ரீசக்கரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவாவரணம் (வட்டம்/கோணம்/சுற்று)

அது மனதின் ஒரு பகுதியில் நிகழும் **நாத ஜ்வாலா** அனுபவம் ஆக விளங்குகிறது.

இது பாஹ்ய சக்கர தியானம் அல்ல – இது அந்தர் மார்க்கம் – அகத்திலே நடக்கும். அதாவது, இது வெளிப்புற தியான முறை இல்லை. இது நம் உள்ளே நடக்க வேண்டிய தியானம் என்பதாகப் பொருள் கொள்ள வேண்டும்.

◈ 2. ஒவ்வொரு அவாரணத்துக்கான நாத + ஜ்யோதி + சக்தி அனுபவம்

எண்	அவாவரணம்	நிலை	நாத அனுபவம்	ஒளி	சக்தி
1	பிந்து	பராபரமா	ஓம்காரத்திற்கு அப்பால், நாதபிந்து	நிசப்த பவள ஒளி	லலிதா பராபரம்
2	திரிகோணம்	பரா நாதம்	ஐம்–ஹ்ரீம்–சௌ	வெண்மை – மஞ்சள்	காமேஸ்வரி – வாஜேஸ்வரி
3	அஷ்டகோணம்	மத்யம நாதம்	ஜ்வலிக்கும் வீணை சப்தம்	பச்சை – நீலம்	மோதினி – காமகேலி

4	சோதஷதளம்	வாக்ய நாதம்	பீஜ நாதங்கள்	மணிக்கதிர்	வாசினி முதலிய வாக் தேவிகள்
5	பாஹ்ய வட்டம் (வெளி வட்டம்)	தாள நாதம்	மிருதங்கம், புல்லாங்குழல்	சாமர்த்தியம்	பக்தி – சக்தி
6	பரிவ்ருத்தி	ஓம்கார நாதம்	ஓம்கார ஸ்பந்தம்	சுத்த ஒளி	ஞான சக்தி
7	பரிபூரண கோணங்கள்	அசத்த நாதம்	ஒளியுடன் கூடிய ஓங்காரம்	பரம சாந்தி	ஶ்ரீ பராசக்தி
8	பைரவ கோட்டம் (ஆண்)	நாத நித்யம்	சுத்த அனாத நாதம்	விசித்ர ஒளி	சக்த்யாத்மன்ய வியாபகம்
9	பைரவியின் கோட்டம் (பெண்)	நாதத்துக்கு அப்பால்	நாதம் அழியும் நிலை	ஞான ஜ்வாலை	பரிபுரண சிவசக்தி ஐக்கியம்

இவைகள் அனைத்தும் மனதின் நிசப்தக்குள் நிகழும் அனுபவ விளிம்புகள் ஆகும்.

◈ 3. நாத அனுசந்தானம் – பயிற்சி முறைகள்

1. மூச்சின் நிமிடம் – உச்சம், விசிறல், இடைவெளி – இடைவெளியில் நாதம் எங்கே தோன்றுகிறது என கேட்கவும்.
2. பீஜ ஜபம் – ஐம், ஹ்ரீம், சௌ – ஒவ்வொன்றை மெதுவாக உச்சரிக்கவும் → மனத்தில் ஒலிக்க விடவும்.
3. அந்தர்நாதம் கேட்பது – எதையும் செய்யாமல், ஒளி + ஒலி (சத்தம்) கேட்கவும் – மனம் நிலைத்ததும் நாதம் தோன்றும். அந்த நாதத்தின்

இடத்தில் ஒளி தெரியும் – இதுதான் அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி + நாத ப்ரவாகம் எனப்படும்.

ஸ்ரீ சக்கர நாத தியான சிறப்பு பயிற்சி – Śrīchakra Nāda Dhyāna (10 நிமிடம்)

1. மூடிய கண்களுடன் மார்பில் கவனம்.
2. 3 முறைகள் 'AIM HRĪM SAUḤ' ஜபிக்கவும்.
3. ஒவ்வொரு பீஜத்தையும் மனதிலேயே ஒலிக்க விடவும்.
4. தாமாகவே ஒரு நாதம் தோன்றும் – அதனை கேளுங்கள்.
5. அந்த நாதத்தில் ஒளி தெரியும் – அதில் நிலைத்திருங்கள்.
6. நாதம் மாற்றம் அடையும் – சங்கோலி, வீணை, புல்லாங்குழல்…
7. அந்த அனுபவம் உருவமற்ற சக்தியாக அமைதியாகும்.

4. அனுபவ வெளிச்சம் – நாத ஜ்யோதி முக்தி (Nāda Jyoti Mukti)

- நாதம் மூலம் ஜ்யோதி தெரியும்
- ஜ்யோதி மூலம் ஞானம் விளங்கும்
- ஞானம் மூலம் "நான்" மறைந்து
- "அவளே நானாகிறாள்" – லலிதா ஸமரச நிலை.

இதுவே:

"ஸ்பந்தாத்மக ப்ரம்ம"

"அங்குஷ்ட மாத்ர நாத ஜ்யோதி"

"ஸ்ரீவித்யா பரிபூரண அனுபவம்".

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம் – பகுதி 4

நாத ஜோதி கிரமம் மற்றும் முக்தி மார்க்கம்:–

◈ 1. நாத ஜ்யோதி சாதனை – 3 நிலைகளில் பயிற்சி முறைகள்

இந்த 3 நிலைகளும் தியானிப்பவரின் சத்ரூப பரமசக்தியை **நாதம் → ஒளி → சுத்த சைதன்யம்** என அனுபவிக்கச் செய்யும்.

◈ 1. நாத அனுசந்தானம் – நாதம் கேட்கும் பயிற்சி

உட்கருந்தி ஞானம்: மூச்சின் இடைவெளியில் ஓங்கார நாதம்

பின்வட்டம்: சங்கோலி, வீணை, புல்லாங்குழல்…

முடிவு: ஒளியுடன் கூடிய ஸப்தம் தோன்றும்

ॐ பதிகம்:

"நாதேந்திரியாணாம் நியமோதயோக:" – நாதம் தான் இந்திரியங்களை அடக்கும் சக்கரம்

◈ 2. ஜ்யோதி தாரணை – ஒளி தியானம்

அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி – இதயத்தில் கட்டைவிரல் அளவில் அந்த ஜோதி ஒளிர்வதிலேயே, அதிலேயே நாதம் ஒலிக்கிறது எனும் உணர்வு

ஸ்ரீசக்தி ஜ்வாலா: அக உணர்வு ஒளியாக இருப்பது, அனைத்தையும் உணரும் ஈஸ்வர பேருணர்வு ஒளியாக வீசும்

🕯 **அனுபவமாக:**

சூரியனில் தெரிகின்ற 7 வர்ணங்களும் போல, வெண்மை / பசுமை / சிவப்பு / நீலம் போன்ற ஒளிகள் உணரப்படும். ஒவ்வொரு ஜோதி ஒளிக்கும் ஒரு பீஜ நாதம் ஒலிக்கும்

◈ 3. சப்த ப்ரஹ்ம லயம் – சத்தத்தில் லயமாகும் நிலை

ஒலி மற்றும் ஒளி என இரண்டும் ஒன்றாகின்றது. அதாவது நாதம் & ஜ்யோதி ஒன்று ஆகிறது. இதையே **நாத – பிந்து கலாதி நமோ நம:** என்றார் அருணகிரிநாத ஸ்வாமிகள்.

அந்த தூய ஒளியோடு **"நான்"** எனும் பாவம் கரைகிறது. மனம், சிந்தனை, சுவாசம் அனைத்தும் அந்த ஒலியும் – ஒளியும் ஆகிய நாத, பிந்துவில் நீங்கி, சுசும்னா நாடியில் சுவாசம் ஒடுகின்றது.

▲ இது தான் "நாத இலயம்" – பராசக்தியில் இலயிப்பது.

"சத்தம் சிவஸ்வரூபம்" – **"நாதத்திலே ஈடுபட்ட பிறகு, இரு கண்களும் காணாத உண்மையான ஒளி (ஜ்யோதி) தெரியும்"**– நாத பிந்து உபநிஷதம்.

◈ 2. நாதம் → ஜ்யோதி → முக்தி – அனுபவச் சாத்தியங்கள்

நிலை	அனுபவம்
நாதம்	உள்ளே சத்தங்கள்
ஜ்யோதி	ஒளி – பராசக்தி ஜ்வாலா
சக்தி	ஐம் – ஹ்ரீம் – சௌ எனும் பீஜ ஜ்வாலா
ஞானம்	"நான்" இல்லாத சுத்த சைதன்யம்
முக்தி	நாத இலயம் – பரம சாந்தி, பரிபூரண ஞான நிலை

🪶 3. நாத யோகம் – அத்யந்த நுண்ணிய விவரம்

தத்துவம்	ஸ்ரீ வித்யா விளக்கம்
நாதம்	பராசக்தியின் ப்ரணவ ரூபம் (ॐ + ஐம்)
ஜ்யோதி	லலிதாம்பிகையின் அக்ஷர ஜ்வாலா
நாத பிந்து	பிந்துவில் ஒளிக்கின்ற நாதம் – 'சௌ' எனும் 'சவ்'
பரா நாதம்	ஒலிக்காத சத்தம் – ப்ரஹ்ம பாவம்
உள்முக தியானம்	ஸ்ரீ சக்கரம் அதீத நிலையில் உள்ளே துளிர்கின்ற சக்தி

4. பயிற்சி வழிகாட்டி – தினமும் (Daily)

📿 15 நிமிட பயிற்சி:

1. நேராக அமர்ந்து, மூச்சைக் கவனிக்கவும்.
2. "ஓம்" என்று மௌனமாக 3 முறை உள்ளே உச்சரிக்கவும்.
3. ஐம் – ஹ்ரீம் – சௌ, என ஒவ்வொன்றையும் அகத்தில் ஒலிக்க விடவும்.
4. அந்த நாதத்தில் தோன்றும் ஒளியை மனக்கண்ணால் காண முயற்சிக்கவும்.
5. ஒளி–நாதம் ஒன்றாகி நிலைத்த நிலையில் காத்திருக்கவும்.
6. மனம் செல்லும் இடத்தில் தானாகவே நாதம் மாறும் – அதில் தங்குங்கள்.
7. சில நிமிடங்களில் உள்ளே மனம் (அகம்) சாந்தமடைந்து பரிபூரண அமைதி ஏற்படும்.

◈ 5 நாத சாதக இலக்ஷணம் – உண்மையான நாத உபாசனை

அடையாளம்	விளக்கம்
மௌனம்	வெளியே வாய் பேசாமல் இருப்பதல்ல, அகத்திலே நாதத்திலே நிலைத்திருப்பது
சகஜ ஸ்திதி	எந்தவிதமான புற முயற்சியும் இன்றி, உள்ளே ஒலியும், ஒலியும் உண்டாவது
அகந்தை இல்லாத ஞானம்	"நான்" அனுபவிக்கின்றேன் என்ற பாவனை இல்லாமல் இருப்பது
அழகு, கருணை	பராசக்தியின் ஸ்பந்தம் இரக்கம், இனிமை தரும்

முடிவுரை:

நாத ஜ்யோதி யோகம் என்பது, **அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி** – ஸ்ரீசக்தியின் நாத ஸ்பந்தத்தால், பரிபூரண பரமானந்தம் அனுபவிக்கப்படும், "நாதாந்தர் யோகம்" ஆகும்.

"ஸ்ரீவித்யா உபாசகர் நாதத்தை ஒவ்வொரு நொடியிலும் உணர்ந்தவாறு, சிவசக்தியின் பூரண ஜ்வாலையைக் காணும் வரை பயணம் செய்கிறான்."

இத்தகைய உயரிய **ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்** – கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் தகுதியான மாணவர்களுக்கு ஆண்/பெண் என இருபாலருக்கும் நேரடி வகுப்பில் கற்றுக் கொடுக்கின்றோம். இதற்கான கட்டணம் ஏதும் கிடையாது. இது புத்தக அறிவினால் பெற முடியாது.

குரு தொட்டுக் காட்டாத வித்யை சுட்டுப் போட்ட விதைக்கு சமம். அதாவது, சுட்டுப் போட்ட விதை முளைக்காது. அதுப்போல, குரு கற்றுக் கொடுக்காத வித்தை நிலைக்காது.

ஓம் தத் ஸத்!

ஸ்ரீ வித்யா நாத யோகம்

ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு