ஆனந்தத்தோடு உறுதி சொல்கிறார்கள் சித்தர்கள். திருமூலரும் பரியேற்றமாகிய இந்த மூச்சுக் கலையை ஒருவன் கற்றுவிட்டால், பறவையைவிட வேகமாகச் செல்லும் இந்த மூச்சுக் குதிரையானது பேரின்பத்தைத் தருகிறது என்கிறார். கள்ளை உண்ணவேண்டாம்; அத்தகைய ஓர் இன்பத்தை இந்தக் குதிரை ஏற்றமே தரும். துள்ளிக் கொண்டு ஓடும். சோம்பலைப் போக்கும். உடம்பு முழுதும் ஞான வேகம் ஓடும் என்பது சித்தர்களின் அனுபவ மொழியாகும்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தை எப்படிச் செய்யவேண்டும், எந்த அளவுக்குச் செய்யவேண்டும் என்பதையெல்லாம், குதிரைப் பாகனாகிய மாணவனுக்கு அவனுடைய குருநாதனாகிய சித்தன் நேரில் இருந்து கற்பிக்கிறான். வெறும் புத்தகங்களைப் படித்துக்கொண்டு மட்டும், அந்த நூலறிவின் துணைகொண்டு மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்வது சிக்கல்களை உண்டாக்கலாம் என்று எச்சரிக்கை தரப்பட்டுள்ளது.

பிரத்தியாகாரம்

இது பிராணனைத் திசைதிருப்பும் பயிற்சி ஆகும்.

இறையுணர்வு இல்லாத நிலையில் மாயையின் மறைப்பிலே சிக்குண்டு தவிக்கின்ற உயிரை, அந்நிலையில் இருந்து திருப்பி, இறை யுணர்வை நோக்கி வழிமாற்றும் பயிற்சியே பிரத்தியாகாரம் எனப் படும்.

வெளிச்செல்வதற்கு முனைகின்ற பிராணவாயுவைக் கட்டுப் படுத்தும்போது மனம் ஒன்றி நிலைப்படுகிறது. இப்படிச் செய்வது சில சட்டதிட்டங்களுக்கு உட்பட்டு இயற்றவேண்டிய பயிற்சி ஆகும். இதைச் செய்து பயிலும்பொழுது, ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆசிரியன் மாணவனை வழிப்படுத்துகிறான். மிகவும் முயன்று செய்யவேண்டிய இந்த யோகப்பயிற்சி, அட்டாங்க யோகத்திலே மிகவும் முக்கியமான கல்வியாகும்.

தாரணை

தாரணை என்பது மறியல், அசையாமல் அல்லது நகராமல் நிலை நிறுத்தல் ஆகிய கருத்துக்களில் விரியும்.

புலன்களுடைய தொல்லைகளுக்கு உள்ளான இந்த உடம்பின் ஐந்து முதற்பொருள்களையும், சித்தம் முதலான அகக் கருவிகளிலே அடைத்துவைத்து, அவற்றை வெளியே செல்லவொண்ணாதவாறு மறியல் செய்தலே தாரணை என்ற ஆன்மப் பயிற்சி. இதை ஞான யோக தாரணை என்று சித்தர் இலக்கியம் அழைக்கிறது. இதனுடைய பயிற்சி முறையும், ஆசானின் நேர்முகக் கல்வியின் மூலம் பெற வேண்டிய சாதனை ஆகும்.

தியானம்

தியானம் என்பது ஒன்றை எண்ணுதல், ஒன்றையே எண்ணுதல்! ஒன்றிலே உள்ளம் தோய்ந்துவிட்டால் வேறொன்றை அது பற்றாது. அத்தகைய தோய்வே தியானமாகும். இதனை மனமாகிய விளக்கை

ஏற்றுதல் என்பார் திருமூலர். இந்த ஒரு தியான நிலை எய்துவதற்காகத்தான் முன்பு கூறப்பட்ட ஆறு பயிற்சிகளும் இன்றியமையாதனவாக உள்ளன. அந்தப் பயிற்சி முறைகள் அனைத்தையும் தேர்ந்து தெளிகிற ஒரு மாணவன், தியானமாகிய இந்த ஏழாவது பயிற்சியிலே தொல்லைகள் இன்றி வெற்றி பெறுகின்றான். அந்த வெற்றி அவனுக்கு அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டாவது நிலை ஆகிய சமாதி நிலையை எளிதாக்குகிறது.

சமாதி

சமாதி என்பது நாட்டு வழக்கிலே கல்லறையைக் குறிக்கும் சொல்லாகப் பயின்றுவருகிறது. ஒர் உடலை அடக்கம் செய்து அதன்மீது கட்டப்பெறுகிற கல்லறைக்கு வழிபாடு செய்வதை, சமாதி பூஜை என்று பழக்கத்தில் நாம் அழைக்கிறோம். ஆனால் சித்தர்களின் இலக்கியத்தில் பேசப்படுகிற சமாதி என்ற சொல், யோகப் பயிற்சியின் உச்ச நிலை ஆகிய மாபெரும் சக்தியைக் குறிக்கிறது. அது உயிரும், இறைவனும் புணர்ந்த நிலை. அது ஒரு சம்யோகம். ஒரு தலைவனும் தலைவியும் மஞ்சத்தின் மீது கலவியிலே தோய்ந்து பெறும் இணைப்பு இன்பத்திற்குப் பலமடங்கு மேலான ஒரு பேரின்பத்தைச் சீவான்மாவிற்கு அளிக்கவல்ல மேன்மையுடையது சமாதி. இதனைச் சித்தர்கள் பலர் தண்ணீரில் உப்புக் கலந்தவாறு என்றும், அப்பினில் உப்பு என்றும், ஐக்கிய போத ஆனந்தமென்றும், பேரின்பநிலை என்றும், வீடு பேறு என்றும், பற்பல முறைகளிலே அழைக்கிறார்கள். இந்த ஒடுக்க நிலை நன்கு கைவந்தவர்களே மகத்தான சித்தர்கள். திருமூலர் சமாதியில் எட்டெட்டுச் சித்தியும் எய்துமே' என்று உறுதி கூறுகிறார். சித்தர் இலக்கியத்தின் குறிக்கோள் இதுவேயாகும். 'தற்பரம் சேருதல் சமாதியே' என்றும், சமாதி கை கூடினால் வானமும் மண்ணும் இறையும் கைகூடும் என்றும் சொல்லி, இந்த யோகநிலையை ஞானிகள் மிகமிக மேன்மையோடு பேசுகிறார்கள்.

சித்தர் இலக்கியத்தின் முடிவான குறிக்கோளும், மனித சமுதாயத்திற்குச் சித்தர்கள் வழங்க எண்ணுகின்ற பேரின்பமும், இந்த யோக சமாதியாகிய பெரும் பேறே! ஆகையால் சித்தரின் நூல்களிலே அட்டாங்க யோகம் என்ற பயிற்சிக்கும், எட்டாவது நிலையாகிய இந்தச் சமாதி என்னும் ஞானப் பெருநிலைக்கும் ஒப்பற்ற இடம் தரப்பட்டுள்ளது.

★

19. எட்டு வகையான சித்திகள்

சித்தர்கள் என்று சொன்னதுமே பொதுமக்களுக்கு அவர்கள் செய்கிற சித்து விளையாட்டுக்களே நினைவுக்கு வரும்.

பழைய காலத்துச் சித்தர்கள் புரிந்த வியப்புச் செயல்களைப் போலவே, நமது காலத்தில் நம் கண் முன்பு உலவுகிற சில பெரியோர்களும் பற்பல சித்துக்கள் செய்வதைக் காண்கிறோம்.

'இந்தா, கையைப் பிடி' என்கிறார்கள். அப்படியே அவர்களுடைய வெறுங் கையிலிருந்து குங்குமம் கொட்டுகிறது; திருநீறு வருகிறது; சிறிய சிறிய தெய்வப் படிமங்களும் நம் கையில் வந்து விழுகின்றன. அப்படியே 'வெலவெலத்து'ப் போகிறோம்.

'வெலவெலப்பு' என்று குறிப்பிடுகிறேன். திகைப்பு, அச்சம், மயக்கம், மனத்திலே ஒரு நடுக்கம் முதலிய பல மெய்ப்பாடுகள் நமக்கு விளைகின்றன. இத்தனையும் சேர்த்து அந்த 'வெலவெலப்பு' என்னும் வழக்குச்சொல் வெளியிடுகிறது அல்லவா?

இத்தகைய செயல்களை அவர்கள் எப்படிச் செய்கிறார்கள்? இந்தப் பொருள்கள் எல்லாம் அவர்களுக்கு எப்படி வசமாகின்றன? எங்கிருந்து இவை வருகின்றன? எப்படிவருகின்றன?—என்பன போன்ற பல கேள்விகள் நம் மனத்தில் எழுகின்றன.

பொருள்களை வரவழைக்கும் இந்த வினோதச் செயலை உலக நாடுகள் அனைத்திலும் உள்ள பல பெரியோர்களும் செய்து காட்டுகிறார்கள். மேனாடுகளிலும் இந்த வித்தை காணப்படுகிறது. ஆங்கிலத்தில் இதற்கு 'Aport' என்று ஒரு சொல் வழங்குகிறது. பொருள்களை வரவழைப்பதை அவர்கள் 'Materialising' என்கிறார்கள்.

தெருவீதிகளில் வித்தைகள் செய்கிற சிலரும், மாங்கொட்டையிலிருந்து மாஞ்செடியை உண்டாக்கிக் காட்டுகிறார்கள். மணலைச் சீனியாக மாற்றுகிறார்கள். இவ்வாறே அரங்குகளிலும் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்திக் காட்டுகிற 'மாஜிக்' கலைஞர்கள் உண்டு.

எது 'மாஜிக்' என்கிற ஜாலம்? எது மெய்யான சித்து? எது உண்மையான ஆன்ம ஆற்றல்?—என்றெல்லாம் புரியாமல் திகைப்பு ஏற்படுகிறது அல்லவா!

ஒரு சமயம் ஒரு ஜாலக்காரர் கைவிலங்குகளோடு ஒரு பெட்டிக்குள் தம்மை அடைக்குமாறு செய்து, அந்தப் பெட்டியை வலிமையான

பூட்டுக்களைக் கொண்டு பூட்டிக் கொள்ளும்படி செய்து, திறவுகோல் களையும் அவையினரிடமே கொடுத்துவிட்டார். திரைமூடிச் சில மனித் துளிகளில் வெளிவாசல் வழியாக அவர் அரங்கினுள் நுழைந்தார்! அவையோருக்கு ஏற்பட்ட களியாட்டமும் அற்புத உணர்வும் எல்லை யற்றனவாகக் கைதட்டிலும் ஆரவாரத்திலும் வெளிவந்தன.

மேனாடுகளில் பேராசிரியர் ஹூட்னி என்பார் இந்த அற்புதத் தைச் செய்து வந்தார். அதனால் அவர்கள் இதை ஹூட்னியின் ஜாலம் (Magic) என்றும், ஹூட்னியின் தந்திரம் (trick) என்றுமே அழைக்கிறார்கள்.

சிந்தித்துப் பார்க்கிறோம். இது வெறும் ஏமாற்றுத் தந்திரமா? அல்லது அற்புத ஆன்ம ஆற்றலா?

ஒரு சமயம் இப்போது வாழ்ந்து வருகிற ஒரு பெரியார் என்னு டைய மூக்குப் பொடிச் சிமிழை என்னிடமிருந்து வாங்கி அதைத் திறந்து, அதிலிருந்து ஒரு 'சிமிட்டா' எடுத்து என் உள்ளங்கையிலேயே கொடுத்து அதை உறிஞ்சும்படி கூறினார். என்ன வியப்பு! மூக்குப் பொடியாக இருந்த அது, மிளகாய்த் தூளாக நாசியிலே பாய்ந்தது! தும்மிக்கொண்டே, கண்களைக் கசக்கினேன். அடுத்த சிமிட்டைக் கையிலே கொடுத்தார். அது சந்தனத் தூளாக இருந்தது. என் திகைப்பு அடங்குவதற்குள் மூன்றாவது சிமிட்டு எடுத்துக் கொடுத் தார். அது மறுபடியும் பழைய மூக்குப் பொடியாக இருந்தது.

இதைச் செய்தவர் தெருவீதி ஜாலக்காரர் இல்லை. அரங்கு களிலே வித்தைகள் செய்து காட்டுபவரும் இல்லை. மகான் என்று பலராலும் வணங்கப் பெறுகிற ஒரு பெரியார் அவர்.

எது மகான்களுடைய சித்து, எது பீதாம்பரய்யர் எழுதியுள்ள ஜாலவித்தை?

உண்மையிலேயே மகான்கள் என்றால் இப்படியெல்லாம் செய்யக் கூடியவர்களா என்று நம்மில் பலரும் பல தடவை நமக்குள்ளேயே எண்ணிப் பார்க்கிறோம். தெளிவான விடை நமக்குக் கிடைக்காத தற்குக் காரணம், இதே காரியங்களை மகான்கள் செய்கிறார்கள்; ஜாலவித்தைக்காரர்களும் செய்கிறார்கள். எப்படி வேறு பிரித்துப் பார்ப்பது!

சித்தர் நூல்களிலே 'பிராத்தி' என்று ஒரு சித்தி பேசப்படுகிறது. பொருள்களைத் தாம் இருந்த இடத்திலேயே வரவழைப்பதும் இதில் அடங்கும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

'பிராத்தி' என்பது போன்று மேலும் சில ஆற்றல்களைப் பற்றிச் சித்தர் இலக்கியம் விரிவாகக் கூறுகிறது.

சித்தர்கள் என்ற ஞானிகள் தங்கள் பயிற்சியின்மூலம், எட்டு ஆன்ம ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். அவற்றிற்குரிய பெயர்கள் வருமாறு:

1. அதிநுண்மை அல்லது அணிமா
2. பெருந்தகைமை அல்லது பருமை என்னும மகிமை
3. நொய்மை அல்லது நிறையின்மை என்று சொல்லப்படுகிற இலகிமா
4. நிறைமை அல்லது விண்டன்மை என்னும் கரிமா
5. ஏற்பு என்னும் பிராத்தி
6. போக்குவரவு என்கிற பிராகாமியம்
7. இறைமை என்னும் ஈசத்துவம்
8. ஈர்ப்பு என்னும் வசித்துவம்

இந்த எட்டுவகையான சித்திகளையும் பற்றிச் சித்தர் நூல்கள் அனைத்தும் பேசுகின்றன. என்றாலும் மூலாதாரத்திலுள்ள ஆன்ம ஆற்றலை எழுப்பி, சுழுமுனை வழியாக ஆறு ஆதாரங்களின் நெறியிலே செலுத்தி, அமுதபானம் பருகி, அருள் ஒளியைக்கொண்டு பயின்று அடைவதாகிய பெரும்பேறாகிய சித்தியே உண்மையான சித்தி யாகும். இதை அடைந்தவர்களே மெய்யான சித்தர் ஆவார்கள். அவர்களே சித்திப் பேற்றுடன் முத்திப்பேறும் பெற்றவர்கள்.

எனினும் முத்திப்பேற்றை நோக்கி வழி நடக்கும்போது, சித்தி களையும் சந்திப்பதுண்டு. பாதையில் இது காதக்கல்லாகும். இந்தத் தொலைக்கல்லிலேயே ஏறி அமர்ந்துவிடக் கூடாது. மேலே தொலை தூரம் செல்லவேண்டியதிருக்கிறது. ஆனால் ஞானப் பயிற்சி வழியிலே முன்னேறுகிற பலர் இந்த நடுவழியிலேயே நின்று விடுவதுண்டு.

ஆம்; சித்திச் சத்தி என்பது முத்திச் சத்தியாகிவிடாது. கைவல்லியத்திலே,

> முனிவர் சித்திகள் வினோதமாத்திரம் தரும்.
> முத்தியைத் தாராவே

என்று தாண்டவமூர்த்தி சுவாமிகள் ஒங்கி அடித்துவிட்டார்!

எனினும் முத்திச் சித்தி பெற முனையும் ஞானிகள், அட்டமா சித்திகளையும் ஏறுபடியாக வைத்து, அதன்மீது ஏறி, மேலே நடக் கிறார்கள்.

பரம்பொருளின் கோயிலுக்கு இந்த எட்டுச் சித்திகளும் எட்டு வாசற்படிகள் என்று கருதி, அந்த எட்டையும் மிதித்துக்கொண்டே ஏறிச் செல்கிறவர்கள் சித்தர்கள்! வாசலிலேயே நின்றுவிடுகிறவர்கள் அல்லர்! இதைத் திருமூலர் பாடுகிறார்:

> எட்டுஇவை தம்மோடு
> எழில்பரம் கைகூடப்
> பட்டவர் சித்தர்!
> பரலோகம் சேர்தலால்!

என்பது திருமந்திரம்.

சித்தர்களுடைய ஆன்மப் பயிற்சியிலே ஆரம்ப நிலையாகவுள்ள காரணத்தால் இந்த எண்வகையான சித்திகளையும் பற்றித் தமிழகத்துச் சித்தர் நூல்களிலே விரிவான செய்திகள் கூறப்பெற்றுள்ளன. திருமூலரும் தமது திருமந்திர நூலிலே இந்த எட்டுச் சித்திகளையும் மூன்றாவது தந்திரத்திலே பாடுகிறார்.

இவ்வளவு முக்கியம் வாய்ந்தனவாக இருப்பதால், அந்த எட்டு வகை ஆற்றல்களையும் எத்தன்மையன என்று காணுதல் பொருத்தமுடையதாகும்.

1. அணுவைக் காட்டிலும் மிக நுண்மையான வடிவத்தை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் அணிமா என்று பெயர் பெறும்.

2. மலையைக் காட்டிலும் பெரிய வடிவத்தை எடுத்து நிற்றல், மகிமா என்னும் சித்தியாகும்.

3. சகதியில் புரண்டாலும் சேறு படியாதபடி, காற்றைவிட மெல்லிய வடிவு தாங்கி நிற்றல், இலகிமா என்னும் சித்தியாகும்.

4. மெல்லிய வடிவு இருந்தாலும், தூக்கமுடியாதபடி கனமாக இருத்தலும், நுகர்ச்சியின் தொடக்குகள் பற்றாமல் இருப்பதும், கரிமா என்னு சித்தியாகும்.

5. எண்ணிய பொருளை எண்ணியவாறு எண்ணியவுடன் பெறுதல், பிராத்தி என்னும் சித்தியாகும்.

6. எண்ணத்தினால் பற்பல வடிவங்கள் எடுத்தலும், கூடுதலும், பிராகாமியம் என்னும் சித்தியாகும்.

7. அமரர்களும் தன்னை வண்ங்குமாறு வழிபாடு கொள்ளும் நிலை ஈசத்துவம் என்னும் சித்தியாகும். இது முத்தொழிலையும் செய்விக்கும் என்பர்.

8. உலகம் முழுவதையும் கோள்களையும் மீன்களையும் தன்வயமாக்குதல் வசித்துவம் என்னும் சித்தியாகும்.

இந்த எட்டு ஆற்றல்களில் மூன்று ஆற்றல்கள் உடலின் சாதனத்தைக் கொண்டு இயற்றுவதால் கிட்டுபவை. மற்ற ஐந்தும் சித்தத்தின் பயிற்சியினால் பெறுபவை.

இந்த எட்டுவகையான ஆற்றல்களும் மேலும் விரிவாக ஆராயப்பட்டு, அறுபத்தி நான்காக விரிவடைவதைச் சிவஞான மாபாடியத்தில் காண்கிறோம். இந்த எட்டுவிதமான சித்திகளும், எவை எவை எத்தனை ஆண்டுகளில் எவ்வாறு பலன் தருகின்றன என்பதைத் திருமூலர் அறுதியிட்டுச் சொல்கிறார்:

ஏழா வதில்சண்ட வாயுவின் வேகிஆம்;
தாழா நடைப்பல யோசனை சார்ந்திடும்;
ஆழான ஒரெட்டில் தோன்றா நரைதிரை;
தாழான ஒன்பதில் தான்பர காயமே

இந்தச் சித்திகள் அனைத்தும் ஒருங்கே ஒருவனுக்குக் கைகூட வேண்டுமானால், பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் அவன் தவம் இயற்ற வேண்டும் என்று சித்தர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். இப்படி ஒருவன் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் ஒரே மனத்துடன் பயிற்சி செய்வது என்பது எளிதன்று. அவ்வாறு செய்ய இயலாதவர்கள் மனம் ஒடிந்துவிட வேண்டியதில்லை என்றும், சித்தர் இலக்கியம் ஆறுதல் கூறி ஊக்கம் தருகிறது. இந்த ஊக்கத்தையே மேலே கண்ட திருமந்திரம் வெளி யிடுகிறது. ஏழு ஆண்டுகள் பயின்றவன் என்ன பயன் அடைகிறான் என்பதையும் விரிவாகவே இந்தப் பாடல் உணர்த்துகிறது.

தாரணை, தியானம், சமாதி இம்மூன்றையும் சேர்த்து ஒருமுகப் படுத்திப் பயில்வது சம்யமம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஒரு முகப் பயிற்சியே ஞானிகளின் சித்திகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையாகும். ஏழாண்டுகள் ஒருவன் வானத்தையும் காற்றையும் இணைத்துப் பயின்றால், சில சித்திகள் அவனுக்கு வாய்க்கின்றன. அதாவது உடம்பினுள் அமைந்துள்ள வானத்தையும், வாயுவையும் இணைத்துப் பழகினால், எந்தத் திசையிலும் செல்லுகிற ஆற்றல் அவனுக்கு வசமா கிறது. காற்றைப்போல அவனுடைய உடம்பு நிறை குறைந்துவிடுவ தால், அவன் காற்றின் வேகத்தில் பறந்துசெல்ல இயல்கிறது. இத்தகைய ஒரு சித்தனுடைய உடம்பானது, வானமாகிய (Ether) விண்ணனுவாகி மற்றப் பூதங்கள் அவனுள் அடங்கிவிடுகின்றன. இந்த உண்மையைப் பதஞ்சலி முனிவர் போன்றோர் வடமொழியில் இயற்றி யுள்ள நூல்களும் கூறுகின்றன.

ஏழாண்டுகள் செய்கிற பயிற்சி இன்னொரு பயனையும் தருகிறது. அதைத்தான் திருமூலர் 'தாழா நடை' என்கிறார். எத்தனை காலங் கள் சென்றாலும் சோர்வை அறியாத ஆற்றல் அவனுள் இயங்கத் தொடங்குகிறது. ஆகவே, ஒரு யோகியின் உடம்பு ஏழாண்டுகளில் உடம்பை நொய்மையாகவும் வேகமுடையதாகவும் மாற்றக் கூடிய சக்தியைப் பெறுகிறது.

இனி, மேலும் ஓராண்டு இவ்வாறு பயிற்சி செய்தால், நரை, திரை, மூப்பு, பிணி என்பன உடம்பை அணுகுவதில்லை. இதைத்தான் திருமூலர் 'சூழான ஓரெட்டில் தோன்றா நரைதிரை' என்றார். நரை திரை தோன்றா என்பதால் பிணியும் மூப்பும் அவனுக்கு இல்லை என்பது உட்கிடை.

இத்தனை சித்திகளும் முயன்று பயிற்சி செய்து ஒருவன் பெற வேண்டியவை. ஆகையால் இவற்றைச் 'செயலாற்றல்' என்றும், 'சித்திகள்' என்றும், 'கிரியாரூப சித்திகள்' என்றும் ஞானிகள் அழைக் கிறார்கள்.

இந்த எண்வகையான ஆற்றல்களை முயற்சி பற்றிய சித்திகள் என்றும் சில நூல்கள் அழைக்கின்றன. இவற்றை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து பயின்று ஒன்பது ஆண்டுகளைக் கடந்த பின்பு, ஒருவன் சித்திகளில் எல்லாம் பெரிய சித்தியாகிய பரகாயப் பிரவேசம் என்ற கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் ஆற்றலைப் பெறுகிறான். இந்த ஆற்றலானது,

தவத்தின் அளவையும், தவம் செய்வோரின் முனைப்பையும், அவனுக்கு ஞானம் உணர்த்திய ஆசானின் திருவருளையும் பொறுத்து வல்லமை அடைகிறது. உண்மையில் இந்த மாபெரும் ஆற்றல் எய்திய மகான்கள் சித்தர் உலகே தலைபணிந்து வணங்கக்கூடிய மகான்கள் ஆவார்கள்.

சித்தன் ஒருவன் இறந்து கிடக்கும் ஒரு மனித உடலிலே தனது உயிரை உட்செலுத்தி, அந்தப் பிணம் மீண்டும் உயிர்பெற்றதுபோல் எழுந்து உலவும்படி செய்வது, அற்புதமான ஓர் ஆற்றலே என்றாலும், இந்தச் சித்தியையும் கூட ஞானிகள் எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள். பின்விளைவுகள் பல சிக்கல்களுக்கு ஒரு ஞானியினை உள்ளாக்குவதால், கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் சித்தியைக்கூட மிகுந்த எச்சரிக்கையோடும், பாதுகாவலோடும், செய்யவேண்டும் என்று சித்தர் இலக்கியம் அறிவுறுத்துகிறது. பிறன் ஒருவனுடைய இறந்த உடலிலே தாம் புகுந்து அதன் விளைவாக அல்லலுக்குள்ளானவர்கள் பலர்.

சித்தர்களின் சில நூல்களில் இந்த எட்டுவகையான சித்திகளுக்கும் இனங்களையும் அவற்றின் உட்கிளைகளையும் சொல்லும்போது, ஆற்றல்களின் நாமங்களிலும் அவற்றின் விளக்கங்களிலும், அவற்றை வரிசைப்படுத்துவதிலும், அந்தந்தச் சித்தரின் மரபுவழியை யொட்டி மாறுபாடுகள் இருக்கக் காண்கிறோம். என்றாலும் அடிப்படையான இந்த எட்டு ஆற்றல்களையும் பற்றிய கருத்துரைகளிலே அதிகமான வேறுபாடு இல்லை. அதே சமயம், இந்தச் சித்திகளெல்லாம் முக்திக்குப் படிநிலையே அல்லாமல், இவை பேரின்ப வீட்டைத் தருவதில்லை என்றே அனைத்து நூல்களும் ஒருமித்துக் கூறுகின்றன!

சததார்கள் இலக்கியத்திலே கூறியுள்ள இந்த ஆற்றல்களைத் தவிர, இவற்றைப் போல நம்முன் காட்சிதரும் இவற்றின் போலிகளும் பற்பலவாக உள்ளன. ஆன்ற தவம் இயற்றி அடையவேண்டிய இந்தச் சித்திகளைத் தவிர, சில்லறைச் செயற்பாட்டிலுள்ள காமிய மந்திரங்கள் மூலமாகவும், ஆவிகள் அல்லது சிறு சில்லறைத் தேவதைகள் மூலமாகவும், பல அதிசய நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக்காட்டு வாரும் உண்டு.

உலகியலின் பாங்கிலே கைத்திறமையாலும், தந்திரங்களாலும், ஏமாற்று நடிப்பினாலும் பொருள்களை வரவழைப்பதும், ஒன்றை ஒன்றாகக் காட்டுவதும், பலமுறைகளில் மக்களைத் திகைப்படைச் செய்வதும், வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. இந்தப் போலி ஆற்றல் களை யோகிகளின் சித்திகளோடு சேர்த்துக் கணித்துவிடக் கூடாது.

இத்தனை சித்திகளையும் ஆராய்ந்து கண்டுள்ள ஞானிகள் ஒரு கருத்தை வற்புறுத்துகிறார்கள். அது என்னவென்றால், தவத்திலுமே இரண்டு வகை உண்டு என்பதே. ஒன்று பயன்கருதிய தவமாகும்; மற்றொன்று பயன்கருதாத் தவம்.

பயன்கருதி நாம் செய்கிற தவம் சித்திகளைத் தருகிறது. பயன் கருதாமல் தவத்திற்காகவே தவம் என்று செய்யும்போது, முத்தி கை கூடுகிறது.

பயன்கருதித் தவம் செய்கிறவர்கள் அந்தப் பயன்களிலேயே, அவை தரும் களிப்பிலேயே ஆழ்ந்துவிடுகிறார்கள். சித்திகளை விளையாடுவோருக்கு நேருகிற விபத்து இதுவே. இந்த விபத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்கிற ஞானிகள், தங்கள் தவத்திலே மேலும் முன்னேறுகிறார்கள். அப்படி முன்னேறுகிறவர்களுக்கே முத்தி கிட்டுகிறது. இவர்களிலே முத்தி நிலைபெற்று உயிரோடு, உடம்போடு, வாழ்கிற மகான்கள் உண்டு. முத்தியிலே ஒடுங்கிச் சீவ சமாதியிலே வாழ்கிறவர்களும், அதாவது கண்பார்வையிலிருந்து மறைந்து வாழ்கிறவர்களும், உண்டு. இந்த இருவகையான முத்தியும் கைகூடப் பெற்றவர்களே, உலகனைத்தும் வணங்கக்கூடிய நிலையான பேறு பெற்ற மெய்யான சித்தர்கள். திருமூலரைப் போன்ற யோகீசுவரர்கள் இந்நிலையிலான சித்தர்களே!

★

20. மூலக்கனல்

சித்தர்கள் கூறுகின்ற யோகப்பயிற்சி முறைகளிலே மிகவும் முக்கியமானது அங்கிதாரணை என்கிற கல்வியாகும். மூலக்கனலை மேல் எழுப்புகின்ற இந்த முறையைப்பற்றி, நமது நாட்டுச் சித்தர்கள் அனைவரும் ஒரே குரலில் பேசுகிறார்கள்.

பிரணவ எல்லை என்று அழைக்கப்படுகின்ற சூக்கும நிலைக்கு உள்ளேயும் புறத்தேயும் கனலை எழுப்பி, மூலக்கனலின் கதிர்களைப் பாய்ச்சினால், இந்த உடலில் மறைந்திருக்கின்ற தெய்வ சக்திகள் வெளிப்பட்டுத் தொழிற்படும் என்றும், இந்த உடம்புக்குள்ளே இயங்குகின்ற தெய்வ ஆற்றல்களை மறைத்து நிற்கும் இருட்டுகள் நீங்கும் என்றும் சித்தர் இலக்கியம் பேசுகிறது.

இரண்டு பாகங்களாக உள்ளும் புறமுமாக நிற்கின்ற தெய்வ ஆற்றல்களுக்கு யோக முறையில் வழிபாடு இயற்றுவதையே, அங்கிதாரணை என்று அழைக்கிறார்கள். உள்ளும் புறமும் பொருந்துகின்றபடி பார்வையைச் செலுத்தினால், இருள் அகன்று அகஉடம்பு ஒளிவடிவாகுமென்று சித்தர் இலக்கியம் பேசுகிறது.

ஓங்காரத்திற்குள் புகுந்துநிற்கும் நாதகலைகளின்மீது, மூலக்கனலைப் பாய்ச்சுகின்ற முறை என்ற ஒரு சிறப்பான பயிற்சிமுறை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறு மூலக்கனலை எழுப்பி, அந்தச் சுடரை நாதகலையின்மேல் பாய்ச்சினால், பிந்துகலை விரைந்து வருமென்று அவ்வையாரின் குறளிலே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இன்னும் விரிவாகச் சொல்லும்போது, மணிபூரகம் என்ற ஆதார மையத்திலே கனலைப் பாய்ச்சும்போது, இரவு இன்றி உடல் முழுவதும் பகலாகப் பிரகாசிக்குமென்று சித்தர்கள் பேசுகிறார்கள். இதன் பொருளைச் சாதாரண மொழியிலே சொல்வதாக இருந்தால், இந்த உடம்பின் அகக்கனலை யோக முறையினால் எழுப்பி, ஐம்புலன்களிலே செலுத்தினோமானால், உலக இச்சைகள் அடங்கி, ஞான ஆற்றல்கள் உடம்பினுள் வளர்ந்தோங்கும் என்பதே. இந்த யோக சாதனை வலுவடையும்போது சித்தர்கள் பேசுகிற எல்லாவிதமான சித்திகளும் எளிதிலே கைகூடு மென்று கூறப்பெற்றிருக்கிறது.

மிகப் பழைய ஞானிகளிலே ஒருவர் இந்த முறையை யோக தந்திரம் என்று அழைக்கிறார். ஞான ஆற்றலை எளிதிலே பெறுவதற்கு இந்த முறையை யோக தந்திரமென்று சித்தர் இலக்கியம் பெயரிட்டு அழைக்கிறது. இதனால்தான் யோகிகளுக்கு இரவுபகல் அற்ற நிலை சித்திக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள். மனமும்

பார்வையும் ஒருங்குகூடி மூலக்கனல் எழுந்து இயங்கும்போது இரவு நீங்கிய பகலாகிய பிந்துகலை என்னும் சித்தி கைகூடுகிறது என்பது சித்தர்களின் மறைமொழியாகும்.

இந்த மூலக்கனலின் யோகத்தைப் போன்றே, உடலுக்குள் அமுதம் உண்கின்ற முறையும், சித்தர் இலக்கியத்தில் மிக முக்கியமான ஓர் இடத்தைப் பெறுகிறது.

உடம்பினுள் உள்ள அமுதம் எந்தப் பகுதியில் எந்த இடத்தில் உண்டாகிறது என்பதை மாணவனுக்குத் தொட்டுக் காட்டுகின்றவனே ஞானகுரு ஆவான். யோகப் பயிற்சியைப் பயிலுகின்ற மாணவன், தனது பயிற்சியின் வெற்றியினால், பிரணவத்திலுள்ள அமுதத்தை உண்டுவிட்டால், அவனை மரணம் அணுகாது என்று நமது நாட்டுச் சித்தர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். இதனால்தான் இன்றும் பொதிகை மலையிலும் இமயமலையிலும் பலநூறு ஆண்டுகளாக, வயது என்ற வரம்பைக் கடந்து, மாபெரும் யோகிகள் வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். உலக சமுதாயத்தின் உறவுகளையும் தொடர்புகளையும் விட்டு அகன்று, மலைக் காடுகளிலும் குன்று குகைகளிலும் வாழ்ந்து, உடம்பிலுள்ள தெய்வ ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் இந்த யோகிகளே.

உலகியலோடும் மனித சமுதாயத்தோடும் எத்தகைய இணைப்பும் இன்றி, எங்கோ ஒரு காட்டுக்குள் ஒருவன் தவம் செய்வதனால் உலகுக்கு என்ன பயன் என்று மனித அறிவு கேட்கக்கூடும். எங்கோ வனத்திலே பரிதி எழுவதாலும், எத்தனையோ தொலைதூரங்களுக்கு அப்பால் ஒரு சந்திரன் உதிப்பதாலும், உலகிற்கு என்ன பயன் என்று கேட்பதைப் போன்றதே இந்த வினாவும் ஆகும்.

இமயமலையின் உச்சியிலே அல்லது பொதிகை மலைக் காட்டுக்குள்ளே, ஒரு தொலைதூரக் குகைக்குள்ளே, ஒரு ஞானி தனது தவ ஆற்றலினால் ஒளிவீசி அமரும்போது, அந்த ஆற்றல் அந்த மலையையும் காடுகளையும் கடந்து, உலக சமுதாயத்திலே தனது ஒளியைப் பாய்ச்சுகிறது! வானத்தில் சூரியன் காயும்போது அவனுடைய கதிர்கள் உலகெங்கும் பரவி விரிந்து பரந்து மனிதகுலம் முழுமைக்கும் ஒளி தருவது போலே, ஒரு குகைக்குள்ளே வாழ்கின்ற ஞானி, தனது ஞானக் கதிர்களை மனித சமுதாயமென்னும் அக உலகின்மீது வீசுகிறான் என்று சித்தர் இலக்கியம் பேசுகிறது.

விளக்கு எரியும்போது அந்தச் சுடரினால் விளக்கு நிற்கின்ற இடம் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவது மட்டுமல்லாமல், அந்த ஒளியினால் அதைச் சுற்றியுள்ள சூழல் முழுவதும் ஒளிபெறுகிறது அல்லவா? அவ்வாறே ஒரு யோகியின் உடம்புக்குள்ளே, அக உடம்பு ஒளிமயம் ஆகும்போது, அந்த ஒளியின் பயன் மனித சமுதாயம் முழுவதற்குமே கிட்டுகிறது! யோகிகளுடைய வாழ்க்கையினால் மனித குலத்தினுடைய வாழ்க்கையே ஒளி பெறுகிறது! இந்த ஞான உலகின் பேருண்மையை நினைத்துப் பார்த்தால்,

நல்லார் ஒருவர் உளரேல் அவர்பொருட்டு
எல்லார்க்கும் பெய்யும் மழை

என்ற பாடலின் மெய்ப்பொருள் நமக்குப் புரியும்.

நல்லவன் ஒருவன் இருந்துவிட்டால் போதும், அவனுக்காக எல்லாருக்குமே மழை பெய்கிறது. அந்த மழை உலக மனிதர் அனைவருக்கும் பயன்தருகிறது என்று சொன்னால் சாதாரண அறிவு அதை எப்படி ஒப்புக்கொள்ள இயலும். மேகங்கள் திரண்டு பெய்கிற மழைக்கும், நல்லவன் ஒருவன் வாழ்வதற்கும், என்ன இணைப்பு இருக்கிறது என்று கேட்பதுதானே அறிவின் இயல்பு. ஒரு நல்லவன் இருந்து விட்டால் அவனுக்காக உலகம் முழுவதற்குமே மழைபெய்கிறது என்று சொல்வது எங்ஙனம் பொருந்தும்?

இந்தக் கேள்விகளையும் பிற ஆன்றோர்களின் மறைமொழிகளையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தோமானால், இந்த உலகிலே மகான்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே ஒளிஉடம்பை ஆக்கிக்கொள்ளுவதனால், உலக சமுதாயம் முழுவதற்குமே ஞானப் பெரும்பேறு கிடைக்கிறது என்ற சித்தர்களின் மொழியிலுள்ள முழுப்பொருளும் நமக்குப் புலனாகும். அதைச் சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

சித்தர் இலக்கியம் கூறுகிற அகப்பயிற்சி முழுவதுமே, ஒரே ஒரு சித்தனுடைய பயனுக்காக மட்டும் ஏற்பட்டது இல்லை. அவனுடைய உடம்பு ஒளி உடம்பாக மாறும்போது, அந்த உடம்பிலிருந்து எழுந்து வீசுகிற ஒளியானது உலக சமுதாயம் முழுவதற்கும் ஞான ஒளியைத் தருகிறது. இதைத்தான் சூரிய வெயிலுக்கு ஒப்பிட்டு, சித்தர் இலக்கியம் விளக்கம் செய்கிறது.

சூரியன் ஒளிமயம் ஆவதால் இரண்டுவித பயன்கள் ஏற்படுகின்றன. முதலாவது, ஒளிமயமாக இருப்பதால் சூரியன் நம்முடைய கண்களுக்குப் புலனாகிறது. இரண்டாவது, அந்தச் சூரியனுடைய ஒளியைக் கொண்டு நாம் பிற பொருள்களைக் காண முடிகிறது. இதுவே சூரிய ஒளியின் இரண்டாவது பயனாகும். அவ்வாறே யோகி ஒருவன் தனது அக உடம்பிலே ஞானக்கனலை எழுப்பித் தனது உடம்பை ஒளிமயமாகச் செய்துகொள்வதனால், அந்த உடம்புக்கு மட்டுமல்லாமல் உலகம் முழுவதற்குமே அந்த ஒளி பயன்படுகிறது. சித்தர்கள் விரிவாகக் கூறுகின்ற பயிற்சியின் இருவிதமான பயன்கள் இவையே.

யோகமுறைகள் ஏற்பட்டதன் நோக்கம், யோகத்தைப் பயில்கின்ற மாணவனுக்கு அந்த முறைகள் பயன்பட வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, அந்த முறைகளைப் பயின்று தேர்ந்த மாணவன், ஒரு மாபெரும் யோகியாக முன்னேறி வளர்ந்தானேயானால், அவன் பெறுகின்ற யோகமும் ஞானமும் இந்த மனித சமுதாயம் முழுவதற்குமே பயன்தர வேண்டும் என்பதே ஆகும்.

ஒளிப்பயிற்சி என்ற சாதனையும், ஒளிப்பயிற்சி என்ற சாதனையும் சித்தர் இலக்கியம் முழுவதுமே சிறப்பான இடங்களைப் பெற்று விரிவான முறையிலே பேசப்படுவதன் நோக்கம், இந்த உலகம்

முழுவதும் ஞானப் பேருண்மைகளின் பயனை அனுபவித்து, மனிதர்கள் யாவரும் பேரின்பப் பெருவாழ்வு வாழவேண்டும் என்பதேயாகும்.

அண்மைக் காலத்தில் நம்மிடையே வாழ்ந்த இராமலிங்க அடிகள், தம்முடைய அருட்பாவிலே, பல இடங்களில், தம்முடைய அருட்பெருஞ் சோதியின் ஞானப்பயன் மனிதகுலத்திற்கு மட்டும் அல்லாது, எல்லா உயிர்களுக்குமே கிட்ட வேண்டுமென்ற தமது ஞான இச்சையை, பற்பல விதங்களிலே, மீண்டும் மீண்டும் எழில்மிக்க சொற்களிலே வெளியிடு கிறார். இதையேதான் தாயுமானவரும்,

எல்லாரும் இன்புற் றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்று அறியேன் பராபரமே

என்று இரண்டே வரிகளில் அடக்கிவிட்டார்.

யோகப் பயிற்சியைக் கற்கின்ற எல்லா மாணவர்களுமே, இந்த நோக்கத்தோடுதான் தங்களுடைய ஞானக் கல்வியைத் தொடங்கு கிறார்கள். அவர்களுடைய பயிற்சியின் பயன் அவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, உலகம் முழுவதற்குமே பேரின்பமாக அமைகிறது.

★

21. சித்தர்களின் சரஞானம்

சித்தர் இலக்கியங்களிலே மிகவும் முக்கியமான ஒரு பகுதி சரம் என்ற மூச்சுநிலை பற்றிய ஆராய்ச்சியாகும்.

சரம் என்பது காற்று, மனம், ஜீவன், சுவாசம், மூச்சு, பிராணன், ஆவி, உயிர், உயிர்ப்பு என்று பல சொற்களில் அழைக்கப்படுகின்றது.

சரம் என்பது நம்முடைய உடம்பில் நாசித் துவாரத்தின் வழியாக இயங்குகின்ற மூச்சின் நிலையாகும். சித்தர்கள் இதை மாட்டிற்குப் பூட்டியுள்ள மூக்கணாங்கயிற்றுக்கு ஒப்பிடுவார்கள். வண்டியை இழுக்கின்ற காளையானது எப்படி மூக்கணாங்கயிற்றினால் இயக்கப்படுகின்றதோ, அதுபோல், நன்மை தீமை என்னும் இயக்கங்கள் நம்முடைய மூச்சின் இயக்கத்தினால் தொழிற்படுகின்றன என்பதே, சித்தர்கள் கூறுகின்ற சரஞான இரகசியமாகும்.

இந்த மூச்சைப் பற்றிய நுட்பங்களையெல்லாம் நூலைப் படிப்பதால் மட்டும் ஒருவன் கற்றுவிட முடியாது என்றும், நூலறிவை மட்டும் கொண்டு இந்தச் சரமாகிய கலையை ஒருவன் பயிலக்கூடாது என்றும், சித்தர்கள் எச்சரிக்கை செய்துள்ளார்கள். ஏனென்றால் இந்த மூச்சின் நிலையை மாற்றுவதாலும், குறிப்பிட்ட ஒரு திட்டத்தின்படி இயக்குவதாலும், நன்மைகள் ஏற்படுவது போலவே, எதிர்பாராத தீமைகள் ஏற்படவும் வழியுண்டு.

பாற்கடலைக் கடையும்பொழுது நஞ்சு வந்தது என்ற கதை சொல்லப்படுகிறது. உடம்பாகிய பாற்கடலை மூச்சாகிய பாம்பின் வழியாகக் கட்டிப் பாலைக் கடையும்பொழுது, அந்த மூச்சாகிய பாம்பு நஞ்சைக் கக்குகிறது. அந்த நஞ்சைக் கழுத்திலே அடக்குகின்ற நீலகண்டப் பயிற்சியைத் தெரிந்த பிறகுதான், அமுதம் கடைகின்ற கல்வியை நாம் பயிலவேண்டும். இதுவே சித்தர்கள் நமக்குக் கூறுகிற அறிவுரையாகும்.

சரமாகிய இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதற்குச் சில விதிமுறைகள் சித்தர்களால் கூறப்பட்டுள்ளன. இன்னின்ன ஆசனங்களில் அமர்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால், இன்னின்ன பலன்கள் ஏற்படும் என்று சித்தர் இலக்கியம் கூறுகிறது.

மூங்கிலால் ஆன தடுக்கில் அமர்ந்து சரப் பயிற்சியைச் செய்தால் அது வறுமையை உண்டாக்கும்.

கல்லில் அமர்ந்து செய்தால் உடம்பில் நோய் உண்டாகும்.

ஆசனமேயில்லாமல் மண்ணிலே அமர்ந்து செய்தால் துயரம் விளையும்.

கீறல் விழுந்த பலகை அல்லது உடைந்த மணை, இவற்றின் மேலிருந்து பயின்றால் எவ்வித நன்மையும் உண்டாகாது.

புல்லினால் முடையப்பட்ட பாயின்மீது அமர்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால் புகழுக்குக் கேடு உண்டாகும்.

பச்சிலைத் தழைமேல் அமர்ந்து செய்தால் அகமனத்தில் நடுக்கம் ஏற்படும்.

மான்தோலின் மேல் அமர்ந்து ஒருவன் சரப்பயிற்சியைச் செய்தால் அவனுக்கு ஞானம் உண்டாகும் என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

புலித்தோல் ஆசனம் செல்வத்தைத் தரும் என்றும், தருப்பையினாலான ஆசனம் வீடுபேறு அருளும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

வெள்ளை ஆடை உடுத்திக்கொண்டு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதால் எவ்விதத் தீமையும் இல்லை.

இரத்தின கம்பளத்தின் மேல் அமர்ந்து செய்வதனால் நன்மை ஏற்படும்.

நன்மை தருகின்ற, சித்தர்களின் விதிமுறைப்படி உள்ள ஆசனங்களில் அமர்ந்து சரம் என்ற இந்த ஞான ஆய்வை ஒருவன் செய்தால், மனத்திற்கு ஒரு பெரிய தெளிவு உண்டாகும் என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இனி, யோக முறையினாலான ஆசனங்களில் உடலை இருத்தி அமர்ந்து செய்வதனால், நன்மைகள் ஏற்படும் என்பதையும் சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள். இந்த யோகாசனங்களிலே பத்மாசனம் இட்டு முறைப்படி சரம் பார்த்தால், மனத்தில் பற்பல நினைவுகள் குழம்பி எழுந்து அல்லல் வரும் என்றும், அப்படி வரும் அல்லல்களை மனத்திலிருந்து நீக்கி, வேறு எவ்வித நினைவும் இல்லாமல் ஒருமனமாக ஒடுங்கியிருந்து, ஒட்டியான பந்தம் என்று சொல்லப்படுகிற பிராணாயாமத்தைச் செய்து, அதன் பிறகு சரம் பார்த்தால், திருவருள் உண்டாகிப் பல நுட்பங்கள் புலனாகும் என்றும், சித்தர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

பிராணாயாமம் செய்த பிறகு, கடவுள் ஆற்றல்களுக்குப் பிறப்பிடமாகிய உந்தியின் கீழிருந்து தொடங்கி, எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடிகள் இந்த உடம்பில் உள்ளடங்கி நிற்கும் நுட்பத்தை உணரவேண்டும். இந்த உணர்வுக்குப் பிராணாயாமம், ஒட்டியான பந்தம் ஆகிய இரண்டும் துணைசெய்யும் என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடிகளிலே பத்து நாடிகள் நல்ல நாடிகள் என்று சித்தர் இலக்கியம் பேசுகிறது. அந்தப் பத்திலே மூன்று நாடிகள் மிகவும் முக்கியமானவை. மூன்றின் வழியாகத்தான் சரம் என்ற இயக்கத்தை எளிதிலே நாம் காணமுடியும்.