ஆழி சர்வதேச தமிழிலக்கிய ஆய்விதழ்
Aazhi International Journal of Tamil Literature Studies
திறந்த அணுகல் மற்றும் சகமதிப்பாய்வு இதழ்
E-ISSN: 2583-7931
OPEN ACCESS

Through Penance, I Found Enlightenment

தவத்தினாலே உள்ளொளி கண்டேன்

K. Harinath[1], Supervisor. Dr. T. Parthiban[2]
[1]PhD scholar, Department of Philosophy, Tamil University, Thanjavur
[2]Assistant Professor, Department of Philosophy, Tamil University, Thanjavur

க. ஹரிநாத்[1], நெறியாளர். முனைவர் தி. பார்த்திபன்[2]
[1]*முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்*
[2]*உதவிப்பேராசிரியர், மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்*

Corresponding Author: *K. Harinath*

Article Info:

Received 15-02-2023 | Accepted 24-03-2023 | Published 10-04-2023
Volume 01 Issue 02 July 2023 | Page No : 01-04

ABSTRACT

Aspirants should be zealous and firm-minded to attain the insightful darshan of penance. One should be well versed in the exercises and able to regularly observe the eight stages of Atanga Yoga. Fixed by the Yogis and Siddhas 12 years has been the qualifying period for a Sadhaka to attain darshan. Explains the practice of Kevala Kumbhaka and the experience of inner light vision.

Keywords:

Ida Nadi, Bingala Nadi, Suzhimuna, Purakam, Resakam, Kumbhakam, Kevala Kumbhakam, Stula Thekam, Sutsuma Thekam, Karana Thekam

முன்னுரை

தவம் செய்வார் தம் கருமம் செய்வார் என்பர். தவத்தை செய்யும் முறை பற்றியும், தவத்தினால் நமது உடம்பில் சக்கரங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், யோகத்தின் பயன், சமாதிக்கான நிலைப்பாடுகள் இவற்றை ஆய்வதாக கட்டுரை அமைகிறது.

ஆத்மா

முண்டக உபநிஷதத்தின் படி ஆத்மாவானது சத்தியத்தாலும், தவத்தாலும், நிறை ஞானத்தாலும், நைஸ்டீக பிரம்மச்சரித்தாலும் நிச்சயமாக அடையப்படுகிறது. பரி பக்குவம் அடைந்த துறவியர்கள் ஆத்மனை தங்கள் உள்ளத்தின் உள்ளேயே ஜோதிர் மயமானதாகவும், தூயதாகவும் காண்கின்றனர். தவத்தின் வாயிலாக ஆத்மசாதகன் ஓயாது தன்னை தூயவனாக திருத்தி அமைக்கிறார். பரம்பொருள் ஒன்றே பிரபஞ்சமாகவும் என்னிரங்கு ஜீவர்கள் ஆகும் வடிவில் இருக்கிறது என்னும் ஞானத்தில் உறுதி பெற்று இருப்பது நிறை ஞானமாகிறது. மனதை மலினப்படுத்துகின்ற தோஷங்களாக ஆசை, சினம், ஈயாமை, மயக்கம், செருக்கு, பொறாமை இருக்கின்றன.

ஆத்ம சுத்தி

ஆத்மா என்னும் சொல்லானது உடல், உள்ளம், ஜீவன், பரம்பொருள் ஆகிய இவை யாவையும் குறிப்பது ஆகும். அது உள்ளம் அல்லது அந்த தருணத்தை ஈண்டு குறிக்கிறது. சுட்டறுத்தல் அல்லது பூரண வைராக்கியம் இவற்றில் நிலைத்திருப்பவற்கு சிவஞானம் வாய்க்கிறது. அதை அடையப் பெற்றவருக்கு அபயம் அல்லது அஞ்சாமை வாய்க்கிறது. கடோபநிஷதம் இந்திரிய நிக்கிரகத்தை,

தாம் யோகமிதி மன்யந்தே ஸ்திராம் இந்த்ரிய தாரணாம்
அப்ரமத்தஸ் ததா பவதியோகோ ஹி ப்ரபவாப்யெள.

உறுதியான இந்திரிய நிக்கிரகத்தை யோகம் என்று சொல்கிறார்கள். அதன் வாயிலாக மனம் தெளிந்தவன் ஆகிறான். ஏனென்றால் யோகமானது பெறவும், இழக்கவும் வல்லது. அதாவது வாய்க்கவும், வலுவவும் வல்லது. இதனால் யோகி ஞானவான் ஆகின்றான். உடல் உணர்வு அல்லது தேகாத்ம புத்தி இருக்கும் வரையில் காம நோயும் இருக்கும். மத்தானது தயிரை கடைவது போன்று காமநோய் மனதை அலைக் கழிக்கும். எனவே அருள்நாட்டம் ஒன்றே சித்த சுத்தியை உண்டு பண்ணும்.

மாணிக்கவாசகர் திருவாசகத்தில் ஞானம் எவ்வாறு வருகிறது என்று விளக்குகிறார்.

இருகை யானையை யொத்திருந் தென்னுளக்
கருவை யான் கண்டி லேன் கண்ட தெய்வமே.

ஆரம்ப காலங்களில் போராட்டத்தின் தரத்திற்கு ஏற்ப சாதகன் யோகத்தால் முன்னேறவும், பின்வாங்கவும் செய்கிறான். இருப்பினும் கர்ம ஞான புலன்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஏற்ப மனிதனுக்கு நலன் உண்டாகிறது. சுட்டறுத்தல் பலன் மிக்கது என்பதை வலியுறுத்துகிறார். ஞானம் குருட்டு வாய்ப்பாக அல்லது மற்றவர்களால் வழங்கப்பெற்றதாக மனிதனுக்கு வருவது இல்லை. ஐம்பொறிகளையும், ஆசையையும் அறவே அடக்கி வாழ்பவனுக்கு அதன் விளைவாக ஞானக்கண் உருவெடுக்கிறது. தன்னை அழிவற்ற ஆத்மன் என்று அறிந்து கொள்வது தான் ஞானம். ஸ்வேதா ஸ்வர உபநிடதம் மனம், புத்தி ஆகிய இரண்டையும் பிரம்ம தியானத்தில் சம்மாரம் செய்து விட முடியும். நிரூபிக்க சமாதி

நிலையை அடைய முடியும் என்று விளக்குகிறது. பரப்பிரம்மம் ஒன்றே அங்கு மீதி உள்ளது. அந்த அமர வஸ்துவில் கலந்திட அனைவரும் வாருங்கள். [1] (சித்பவானந்தர், 2020)

திருமூலர் திருமந்திரத்தில்,
கண்ணாக்கு மூக்குச்செவி ஞானக் கூட்டத்துட்
பண்ணாக்கி நின்ற பழம் பொருள் ஒன்று ண்டு
அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளிகாட்டிப்
புண்ணாக்கி நம்மைப் பிழைப்பித்தவாறே **திருமந்திரம். 599**

கண், நாக்கு, மூக்கு, செவி, நான்கின் உணர்வுகளை உணர்த்தும் ஞானக் கூட்டத்தில் ஓம் என்ற ஒலியை உருவாக்கி நிற்கின்ற பரம்பொருள் ஒன்று உண்டு. அந்தப் பரம்பொருளை நினைத்து உடலை வருத்தி தியானம் செய்பவர்களின் உள்நாக்கின் உள்ளே அகண்ட பேரோளியை காட்டுகிறார். ஆதியாக வந்த அந்த பொருள் அழியாத் தன்மையுடன் இவ்வுலகில் இருக்கின்றது. அந்த இடமே அண்ணாக்கு எனப்படுகிறது. அந்த அண்ணாக்கினுடைய அகண்ட சோதி ஒளியாக ஈசன் இருக்கின்றான். ஈசனை அடைவதற்கு தொண்டையில் உள்ள உண்ணாக்கின் வழி வாசியை ஓதுகின்ற முறையில் உறுதி கண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு உடலை வருத்தி தியானம் செய்பவர்களுக்கு இறப்பில்லாத நிலைமையும் கொடுக்கின்றது.[2] (பாட்டு சித்தர் ஓம் சக்தி நாராயணசாமி, 2017)

முக்குண மூடற வாயுவை மூலத்தே
சிக்கென மூடித் திரித்துப் பிடித்திட்டு
தக்க வலமிடம் நாழிகை சாதிக்க
வைக்கும் உயிர்நிலை வானவர் கோனே. **திருமந்திரம் 615**

தாமசம், ராஜசம், சத்துவம் என்னும் மூன்று குணங்கள் நமக்குள் பொருந்தி உள்ளது. இதில் தாமச, ராஜச குணங்களை நீக்கி, சத்துவ குணம் ஒன்றிலேயே பொருந்தி நின்று, தியானம் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பழகி வருகையில் மூலாதாரத்தில் மூடிக்கிடந்த தனஞ்செயன் வாயுவை வாசியை இறக்கி மூலத்தில் சிக்கன மூடிப்பிடித்து வாசியினால் ஒன்றாக்கி இணைந்து முதுகுத்தண்டின் வழியே முறையாக மேலேற்றி, மெய்பொருள் உள்ள வலப்பக்கத்தில் உள்ள சூரியனில் நிறுத்தி, ஒரு நாழிகை நேரம் அதாவது 60 வினாடிகள் கும்பகம் செய்து சாதிக்கும் தியான யோகத்தால் வானவர் தலைவனாகிய ஈசன் அவ்வுயிரை நிறுத்தி அழியாநிலை தருகிறார்.[3] (பாட்டு சித்தர் ஓம்சக்தி நாராயணசாமி, 2016)

மனித உடலானது ஸ்தூலம், சூட்சுமம், காரணம் என மூன்று விதமாக உள்ளன. இந்த உடல்களுக்கு மூச்சுக்காற்றானது அதாவது பிராணன் ஆனது ஸ்தூல உடம்பிற்கு மூக்கின் வழியாக இயங்குகின்றன. சூட்சும உடம்பிற்கு உச்சந்தலை வழியாக இயங்குகின்றன. காரண உடம்பிற்கு ஆண்களுக்கு இடது சிறுநீரகத்திலும், பெண்களுக்கு வலது சிறுநீரகத்திலும் இயங்குகின்றன. அண்டத்தில் உள்ள பஞ்சபூதங்கள் நமது உடம்பிலும் உள்ளது. இந்த உலகில் மண்பூதமானது குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐந்து வகைகளாக உள்ளன. அதேபோல நமது உடம்பில் தோல், தசை, நரம்பு, எலும்பு, முடி என்று ஐந்து வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. நமது உடம்பும் மண்ணால் ஆனதே ஆகும். நீர் பூதமானது இவ்வுலகில் கடல் நீர், மழை நீர், ஆற்று நீர், ஊற்று நீர் என்று நான்கு வகைகளாக இருக்கின்றது. அதேபோல நமது உடம்பில் வியர்வை, எச்சில், சிறுநீர், இரத்தம் என்று நான்கு வகைகளாக நீர் மூலம் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. நெருப்பு அண்டத்தில் சூரியன், சந்திரன், அக்னி என்று மூன்று வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவை நமது மனித உடம்பில் சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம் மற்றும் அக்னி (தீ) மண்டலம் என்ற மூன்று வகைகளாக இருக்கின்றது. இந்த மூன்று தீயை அறிபவர் முக்தியை அடையலாம். மூன்று வகைகளாக நம்முள் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இதில் நாம் பற்ற வேண்டியது யோகத்திற்கும், தியானத்திற்கும் உரிய ஞானத்தீயாகும்.

காமத்தீ, கோபத்தீ, ஞானத்தீ இந்த மூன்றில், நம் உடம்பில் உள்ளதும் அனைத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறதும் இதுவே ஆகும். இறைவன் ஜோதி வடிவானவன் என்று இதை உணர்த்தும் விதமாக தீமிதி, தீபம், ஜோதி என காட்டி உணர்த்துவார்கள். பஞ்சபூதங்களில் தீ இறைவனை அடைவதற்கான கருப்பொருள் ஆகும். காற்று பூதமானது இந்த உலகத்தில் புயல், தென்றல் என இரண்டு வகைகளாக இருக்கின்றது. அதேபோல நம் உடம்பிலும் உள் சுவாசம், வெளி சுவாசம் என இரண்டாக பிராணன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆகாய பூதமானது பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒன்றாகவே இருக்கின்றது. இது அனைத்திற்கும் ஆதாரமாகவும், ஏகமாகவும் அதாவது ஒன்றாக இருக்கின்ற பூத தத்துவம் ஆகும். ஆகாயமாக நமது உடம்பில் அமைந்துள்ளது மனமாகும்.[4] (பாட்டுசித்தர் ஓம்சக்தி நாராயணசாமி, 2016)

பிராணன் என்பது பொதுவாக மூச்சு என்று கருதுகின்றனர். ஆனால் அது மூச்சல்ல பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சக்திகளின் தொகுதியே பிராணன் ஆகும். ஒவ்வொரு உடலிலும் உள்ள சக்தியே பிராணன் ஆகும். நமது சுவாசப்பை சுருங்கும் பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போதும், வெளியேற்றும் போதும் இந்த இயக்கம் மிகவும் தெளிவாக புலப்படுகின்றது. இந்த இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதே பிரணாயாமத்தில் நாம் முயற்சிக்கின்றோம். மூச்சை வசப்படுத்துவதின் மூலம் இதை நாம் தொடங்குகிறோம். பிராணனை வசப்படுத்துவதே மிகவும் எளிய வழியாகவும் இருக்கின்றது. இதை பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின் சாதனை பாதம் 49 இவ்வாறு விளக்குகின்றது.

தஸ்மின் ஸதி ச்வாஸ ப்ரச்வாஸயோ
கதி விச்சேத ப்ராணாயாமா. (சூத்திரம் 49)[5] **விவேகானந்தர். 2015**

நமது உடல் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக 5 முதன்மை வாயுக்களும், 5 துணை வாயுக்களும் இருக்கின்றது. இதில் பிராணன் வாயு மற்ற 9 வாயுக்களின் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது. இந்த பிராணன் வாயு இதயத்தில் இருந்து வாய் வரை செயல்படுகின்றன. இதன தொழிலாக உயிர்க்காற்று என்பர். அபான வாயு நாபிலிருந்து கால் பாதம் வரை பரவியுள்ளது. இதனுடைய தொழில் மலக்காற்றாகும். சமானன் வாயு நாபியில் இருந்து உதரவிதானம் பகுதி வரை பரவியுள்ளதாகும். அதனால் இதற்கு நிரவுக்காற்று என்று பெயர். வியானன் வாயு தொண்டைக் குழியில் இருந்து கால் பாதம் வரை வியாபித்து உள்ளது. இதனுடைய தொழில் தொழில் காற்று ஆகும். உதானன் வாயு உச்சந்தலையில் இருந்து கால் பாதம் வரை பரவியுள்ளது. இதனுடைய தொழில் ஒலிக்காற்று ஆகும். துணைவாயுக்களில் கூர்மன் விழி காற்றாகவும் நாகன் இமைக்காற்றாகும், தேவதத்தன் கொட்டாவி காற்றாகவும், கிரிகரன் தும்மல் காற்றாகவும், தனஞ்செயன் வீங்கல் காற்றாகவும் செயல்படுகிறது.[6] (சிவானந்த பரமஹம்சா, 2011)

நமது உடம்பில் 9 துவாரங்கள் வழியாக பஞ்சபூதங்களும், 3 மண்டலங்கள் ஆகிய சூரிய, சந்திர, அக்னி ஆகியவையும், 10 வாயுக்களும், வாசி இருந்து இயங்குவதை அறிந்து பற்றி கொள்ள வேண்டும். வாசியோகத்தினை வழக்குடன் செய்து, விந்து எனப்படும் ஜோதியை வாசியாகிய நாதத்தை பத்தாம் வாசல் வழியாக புகுத்தினால் அழிவே இல்லாத ஜோதி மெய்ப்பொருளாகிய வாசியும் இருப்பதை அனுபவித்து உண்மை நிலையை அடையலாம். இதையே திருமூலரும் ஆய்வரும் அத்தனி நாயகி தன்னுடன் என்று தொடங்கும் மூன்றாவது அதிகாரம் 700 வது பாடலில் விளக்குகிறார்.[7] (பாட்டுசித்தர் ஓம்சக்தி நாராயணசாமி, 2016)

உயிர் தத்துவம்

வெய்யாய் தனியாயியமானனாம் விமலா பொய்யாயின வெல்லாம் போய கல வந்தருளி என்று உஷ்ணமாகவும் தனிப்பாகவும் உயிர் தத்துவமாகவும் உள்ள பரிசுத்தமே தனித்தியமானவைகளை எல்லாம் அகற்றுவதற்கு அருள் புரிகின்றது. உயிர் தத்துவம் உருவெடுப்பதற்கு வெப்பமும், தணுப்பும் மாறி மாறி அமைந்து துணை புரிகின்றன. தேவையில்லாத கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன. இங்கு நாடி சோதனை பிரணாயாமம் பயிற்சிகள் பொருத்தமாக அமைகிறது.[8] (சித்பவானந்தர், 1995)

அருட்பெருஞ்ஜோதி

உயிர் தத்துவம் உருவெடுத்ததை திருவாசகம் இவ்வாறு விளக்குகிறது

மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
மெய்ஞ்ஞான மில்லாதே னின்பப் பெருமானே

சுத்த சைதன்யமாய் ஒளிர்கின்ற பரஞ்சோதியே எந்தவிதமான அறிவும் இல்லாத எனக்கு ஆனந்தத்தை நல்கும் பெரியவரே.[9] (கிருஷ்ணம ராஜா வா.பாகம் 1)

ஏலங்கொண்டாங்கேயிடையோடுபிங்கலை
கோலம்கொண்டாங்கேகுணத்தினுடன்புக்கு
மூலன்கொண்டாங்கே முறுக்கிமுக்கோணிலுங்கு
காலங்கொண்டானடி காணலு மாமே. **திருமந்திரம். 2173**

ஏற்றி, இறக்கும் இடை பிங்கலையில் வாசியை நடத்தி உடலில் கோலங் கொண்டு நிற்கும் மெய்ப்பொருளில் மெய்யறிவுடன் சேர்ந்து சுழுமுனையின் உட்புக வேண்டும். இதற்கு வாசியை மூலாதாரத்தில் செலுத்தி அங்கு இருக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி முதுகுதண்டின் வழியாக சித்திர, வஜ்ர, பிரம்ம நாடிகளின் வழியாக மேலே ஏற்றி மூன்று மண்டலங்களையும் கடந்து சுழிமுனையில் நிறுத்தி தவம் செய்யும் ஞானம் உடையவன் காலம் கடந்து கால காலனாய் திகழும் ஈசன் திருவடி தரிசனம் காணப்பெறுகின்றனர்.[10] (பாட்டு சித்தர் ஓம் சக்தி நாராயணசாமி, 2017)

நமது உடம்பில் தொண்டைப் பகுதி முதல் தலைப்பகுதி முழுவதும் சந்திர மண்டலமாகவும், தொண்டைப் பகுதியிலிருந்து வயிற்றில் உள்ள நாபி வரை சூரிய மண்டலமாகவும், நாபிப்பகுதியில் இருந்து பிறப்புறுப்பு பகுதிகள் அனைத்தும் தீ மண்டலமாகவும் உள்ளன. தீ மண்டலத்தில் உருவாகிற குண்டலினி, சூரிய மண்டலத்தோடும், சந்திர மண்டலத்தோடும், ஜீவ ஒளியுடனும் ஒன்றாகும் போது சந்திர மண்டலம் வீசும் பூரணை ஒளியாக மாறும். இதுவே யோகம் செய்வதின் பயனாகும். ஆன்மாவின் சூக்கும வாழ்க்கையிலும், சூக்கும ஒளியிலும் பொருந்தும் சந்திர மண்டல விளக்கமே சிவனை அறியும் நெறியாகும். இதனை அருட்குறள் பாடல் இவ்வாறு விளக்குகிறது.

சந்திர மண்டலம் வீசும் ஒளியாய் த்தீ
மண்டலம் மாறினது யோகு. அருட் குறள். 1.95.[11] **கிருஷ்ணம ராஜா வா. பாகம் 1**

அட்டாங்க யோக சூத்திரத்தின் படி, கேவல கும்பகம் சாதகத்தை பயிற்சி செய்து பழக வேண்டும். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றினை அமிர்த வடிவ வாயு என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. வெளியில் இருக்கும் வாயுவை 1 மடங்கு அளவாக மூலபந்தத்துடன் இடது நாசியின் வழியாக உள்ளே இழுத்தல் பூரகம் என்று அழைப்பர். உள்ளே இழுத்த வாயுவை ஜலந்தர பந்தத்துடன் 4 மடங்கு நேரம் உள்ளேயே வைத்திருத்தல் கும்பகம் என்பர்.சிறிதும் வேகமில்லாமல் 2 மடங்கு காற்றை வலது நாசி வழியாக வெளியே விடுவதை ரேசகம் என்பர். இடைச்சத்தி எனப்படும் தொண்டையிலிருந்து. மூலாதாரம் வரை உள்ள பகுதி விழிப்பிக்கப்படுகிறது. மேற்சத்தி எனப்படும் அசுத்தமான ரத்தங்களோடு உள்ள பகுதி தடுக்கப்படுகிறது. பூரகத்தினால் நாடிகள் எல்லாம் வாயுவினால் நிரப்பப்படும் போது, தசவாயுவும் நிறைவாக கலப்பதால் இருதயக் கமலமானது நன்றாக மேம்படுகிறது. அப்போது அங்கு பரமாத்ம தரிசனம் உண்டாகிறது. கும்பக பலத்தால் பிராணவாயு சூட்சுமம் ஆக்கப்பட வேண்டும். சூட்சுமம் ஆக்கப்படவில்லை என்றால் மனம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். சூட்சுமத்தை துரிதப்படுத்துவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் பிராணாயாமத்தின் விதிப்படி பூரக, கும்பக, ரேசக பயிற்சி செய்து வர வேண்டும். சூட்சுமம் அதிகரித்த போது பிராணவாயு சுழி முனையை கலந்த பின் சுழுமுனைக்குள் கட சப்தம் (நகர்வது போன்று) உண்டாகும். இந்த நிலையை கேவல கும்பகசித்தி என்பர். உயர்நிலை சாதகர்கள் பூரகம், ரேசகம் செய்யாமல் கும்பகம் மட்டுமே செய்யக்கூடிய பக்குவத்தை பெறுகின்றனர். இந்த அப்பியாசத்தினால் பிரத்தியாகாரத்தை முழுமையாக நிர்மூலமாக்கி சமாதி சித்திக்கின்றது.[12] (பிரம்மானந்த சுவாமி, 1923)

இதையே அருட்பிரகாச வள்ளலார்,
அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி

என திருஅருட்பா பாராயணம் அருளியுள்ளார்.[13] (ம, கோவிந்தசாமி, 2016)

முடிவுரை

தீவிர வைராக்கியமும் மௌனமும், குரு வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய யோக பயிற்சிகளும் சாதகரின் மேன்மை நிலையை, தவத்தின் பயனை உள்ளொளி தரிசனத்தை பெறச்செய்கிறது. கேசரி முத்திரை எனப்படும் மேல்நோக்கி நாக்கு மடிந்த நிலை தானாக தவத்தில் ஏற்படுகிறது. இந்த உள்ளொளி தரிசனமானது ஊதா அல்லது கருநீலம் அல்லது கண் போன்று நீள் வட்டத்தில் அமைந்து, ஊதா அதற்குமேல் கருநீலம் அதற்குமேல் நீலம் அதற்கு மேல் வெளிர் பச்சை தரிசனம் அல்லது பொன்னைப் போன்ற தீப ஒளி தரிசனமாக இருக்கும். இதையே என் சொந்த அனுபவமும் உறுதி செய்கிறது. எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருக்க வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனையுடன் தவத்தினாலே உள்ளொளியை காண வேண்டுகிறேன்.

துணை நூற்பட்டியல்

1. சித்பவானந்தர். *திருவாசகம்.* திருப்பராய்த்துறை, திருச்சி, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம், 20ம் பதிப்பு, 2020, பக். 293, 294, 297, 311, 312, 313.
2. பாட்டு சித்தர் ஓம் சக்தி நாராயணசாமி. *திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம் 3000.* சீர்காழி, ஸ்ரீ தர்மசாஸ்தா அறக்கட்டளை, ஆகஸ்ட் 2017, பக். 265.
3. பாட்டுசித்தர் ஓம்சக்தி நாராயணசாமி. *சித்தர்கள் வழிகாட்டும் வாசியோகம்.* சீர்காழி நாகை, ஸ்ரீதர்மசாஸ்தாஅறக்கட்டளை, ஜனவரி 2016, பக். 300.
4. மேலது பக். 119, 120, 121, 122.
5. விவேகானந்தர். *பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள்.* மயிலாப்பூர் சென்னை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம், 4ம் பதிப்பு, ஜனவரி 2018. பக் 136.
6. சிவானந்த பரமஹம்சா. *பிராணவித்யா.* கிருஷ்ணகிரி, விஷ்வயோக்கேந்திரா டிரஸ்ட், ஜூன் 2011, பக் 43, 44, 45.

7. பாட்டுசித்தர் ஓம்சக்தி நாராயணசாமி. *சித்தர்கள் வழிகாட்டும் வாசியோகம்*. சீர்காழி, நாகை, ஶ்ரீதர்மசாஸ்தாஅறக்கட்டளை, ஜனவரி 2016, பக். 300.
8. சித்பவானந்தர். *திருவாசகம்*. திருச்சி, ஶ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம் திருப்பராய்த்துறை, 1995, பக். 126.
9. வா, கிருஷ்ணம ராஜா. *அருட்குறள் பாகம்1*. வேலூர், புத்தகம் இந்நாள் வரை வெளியிடவில்லை, பக். 120.
10. பாட்டு சித்தர் ஓம் சக்தி நாராயணசாமி. *திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம் 3000*. சீர்காழி, ஶ்ரீ தர்மசாஸ்தா அறக்கட்டளை, ஆகஸ்ட் 2017, பக். 893.
11. வா, கிருஷ்ணம ராஜா. *அருட்குறள் பாகம் 1*, வேலூர், பக் 110. புத்தகம் இந்நாள் வரை வெளியிடவில்லை.
12. பிரம்மானந்த சுவாமி. *அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம்*. தஞ்சாவூர், ஶ்ரீ சங்கர விலாச சாரதா மந்திர முத்ரா சாலை, 1923, பக். 48, 49, 50.
13. ம, கோவிந்தசாமி. *திருவருட்பா அருட்பெரும்ஜோதி அகவல் உரைநூல்*. வள்ளலார் பதிப்பகம். விழுப்புரம், 2ம் பதிப்பு, 2016, பக். 107.

References

1. Sidbhavanandhar. *Tiruvasakam*. Thiruparaitura, Trichy, Sri Ramakrishna Thabovanam, 20th ed., 2020, pp. 293, 294, 297, 311, 312, 313.
2. Patu Siddhar Om Sakthi Narayanasamy. *Thirumoolar Aruliya Thirumandram 3000*. Sirkazhi, Sri Dharmashastha Foundation, August 2017, pp. 265.
3. Patushithar Omshakti Narayanasamy, *Siddhas Guided Reading*. Sirkazhi, Nagai, Sri Dharmashastha Foundation, January 2016, pp. 300.
4. Further above pp. 119, 120, 121, 122.
5. Vivekananda. *Patanjali Yoga Sutras*. Mylapore, Chennai. Sri Ramakrishnadam, 4th ed., January 2018, pp. 136.
6. Sivananda Paramahamsa, *Pranavidya*. Krishnagiri, Vishwayokendra Trust, June 2011, pp. 43, 44, 45.
7. Pattushithar Omshakti Narayanasamy. *Reading Guided by the Siddhas*. Sirkazhinagai, Sri Dharmashastha Foundation, January 2016, pp. 300.
8. Sidbhavanandhar, *Thiruvasakam*. Thiruparaithurai, Trichy, Sri Ramakrishna Thabovanam, 1995, pp. 126.
9. Vaa, Krishnama Raja. *Arudkural Part 1*. Vellore, book not published till date, pp. 120.
10. Patu Siddhar Om Sakthi Narayanasamy. *Thirumoolar Aruliya Thirumantram 3000*. Sirkazhi, Sri Dharmashastha Foundation, August 2017, pp. 893.
11. Vaa, Krishnama Raja. *Arudkural Part 1*. Vellore District, Book not published till date, pp. 110.
12. Brahmananda Swami. *Ashtanga Yoga Sutra*. Thanjavur, Sri Shankara Vilasa Sarada Mantra, 1923, pp. 48, 49, 50.
13. M, Govindasamy. *Thiruvarutpa Arudperumjyothi Agaval Textbook*. Villupuram, Vallalar Publishing House, 2nd ed., 2016, pp. 107.

How to cite this article: K, Harinath, and Parthiban T. “Through Penance, I Found Enlightenment”. *Aazhi International Journal of Tamil Literature Studies*, vol. 1, no. 2, Apr. 2023, pp. 1-4, https://aijtls.com/index.php/aijtls/article/view/11.

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 4.0 International License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.