ನಾಮದ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. —ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ

ನಾಮದ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತು ಕಾಮದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸು. — ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಜಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಮಹತ್ವ ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇನು? ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ದಮನವಾಗುವುದು. —ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ನೀವು ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದಲೂ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವದಿಂದಲೂ ಭಗವನ್ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. —ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೂ ಜಪ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡ... ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. —ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. —ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ಗಾಳಿಯು ಮೋಡವನ್ನು ಚದುರಿಸುವಂತೆ ಭಗವನ್ನಾಮವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮೋಡವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. —ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ಜಪವೆಂದರೆ ಮೌನವಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಏಕ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸಿದರೆ ನೀವು ದೇವರ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇವರನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. —ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಹೆಸರು ನರಗಳನ್ನು ತಣಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಕೊರಗು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೂಡಲೆ ನಾಮಜಪ ಶುರುಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಇದು ಸಮಯತೋಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಹೇಗೆ ಇದು ಇಡೀ ನರಮಂಡಲವನ್ನೇ ಸಂತೈಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. —ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ.

"ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿಸ್ತೋತ್ರ"ದಿಂದ

**ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪೇ ಚ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿರೂಪಿಣಿ ।**
**ಭಾವಾಭಾವಸ್ವರೂಪೇ ಚ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥ ೧ ॥**

ನೀನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಳಾದವಳು, ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿರೂಪಳು; ಭಾವಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೂ ನೀನೇ, ಅಭಾವಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೂ ನೀನೇ; ಹೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

**ಕಾಲಾದಿರೂಪೇ ಕಾಲೇಶೇ ಕಾಲಾಕಾಲವಿಭೇದಿನಿ ।**
**ಸರ್ವಸ್ವರೂಪೇ ಸರ್ವಜ್ಞೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥ ೨ ॥**

ನೀನು ಕಾಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸ್ವರೂಪಳು, ಕಾಲದ ಈಶ್ವರಿ; ಕಾಲ ಮತ್ತು ಕಾಲಾತೀತ ವಸ್ತುಗಳ ಭೇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಳು ನೀನು; ಸರ್ವಸ್ವರೂಪಳು ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞೇ; ಹೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

**ದ್ವಿಸಪ್ತಕೋಟಿಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಶಕ್ತಿರೂಪೇ ಸನಾತನಿ ।**
**ಸರ್ವಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪೇ ಚ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥೩ ॥**

ಕೋಟಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿರೂಪಿಯು ನೀನೇ, ಸನಾತನಳು ನೀನು; ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ರೂಪಿಯೂ ನೀನೇ, ಹೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

**ತೀರ್ಥಯಜ್ಞತಪೋದಾನಯೋಗಸಾರೇ ಜಗನ್ಮಯಿ ।**
**ತ್ವಮೇವ ಸರ್ವಂ ಸರ್ವಸ್ಥೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥ ೪ ॥**

ತೀರ್ಥ ಯಜ್ಞ ತಪಸ್ಸು ದಾನ ಯೋಗ—ಇವುಗಳ ಸಾರವೇ ನೀನು; ನೀನು ಜಗನ್ಮಯಿ, ಎಲ್ಲವೂ ನೀನೇ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನೀನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವೆ; ಹೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

**ದಯಾರೂಪೇ ದಯಾದೃಷ್ಟೇ ದಯಾರ್ದ್ರೇ ದುಃಖಮೋಚನಿ ।**
**ಸರ್ವಾಪತ್ತಾರಿಕೇ ದುರ್ಗೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥೫ ॥**

ಹೇ ದುರ್ಗಾದೇವಿ, ನೀನು ದಯಾಸ್ವರೂಪಳು; ದಯಾದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳವಳು, ದಯಾರ್ದ್ರಹೃದಯಳು, ದುಃಖವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವವಳು; ಸಮಸ್ತ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವವಳು ನೀನು; ಹೇ ಜಗದ್ಧಾತ್ರಿ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.