

ಜಪಸಾಧನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಇವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪೂಜೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಯೋಗ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ವಿಚಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಆಚರಣೆಗಳು ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಕಾರಣಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಧನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಪದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

'ಜಪ' ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಸರನ್ನೂ ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಣಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಾಡಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಎಣಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೈಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಜಪಮಾಲೆಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಜಪ ಯಂತ್ರವೂ ಇದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಧನವಿಧಾನವು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವರಿಂದ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗಿ ಈ ಜಪಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರುವಿನಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರೆ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರದ್ಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರುವಿನ ಆಶೀರ್ವಾದಬಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಧ್ಯಾನಜಪಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಮ ಮತ್ತು ನಾಮಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಸರಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. "ನಾಮ ನಾಮಿ ಅಭೇದ" ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕರೆದರೆ ಅವನು ತಕ್ಷಣ ಓಗೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೆಸರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕರೆಯುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುರುತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಹಳ ಕಾಲದ ಅನಂತರ ಭೇಟಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆತನಿಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ನಿಕಟತೆ ಇರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಹೆಸರೇ ನಮಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲದೆ "ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರೇನು?" ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಆತನಿಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೆಸರು ತುಂಬ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನೋಡು, ಭಗವನ್ನಾಮ ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದು! ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದಿವ್ಯ ಭಾವ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ!

—ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ

ಶಬ್ದ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಯ ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಶಬ್ದವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಸಂಕೇತ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇಜು, ಹಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳು. ಈ ಶಬ್ದವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅರ್ಥ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೇಜು ಎಂಬ ವಸ್ತು, ಹಸು ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೆಸರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಹೆಸರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಜಪಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಜಪಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವತಾರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಸರನ್ನೂ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಜಪಿಸುತ್ತ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುವುದೇ ಜಪ ಸಾಧನೆ. ತಜ್ಞಪಃ ತದರ್ಥಭಾವನಂ—“ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ, ಆ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅಂದರೆ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು” ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಜಪದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ದೇವತೆಯ ರೂಪವೂ (ಅರ್ಥ) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಸಾಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಜಪಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಪ ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಪಾದಕಮಲದ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಫಲರಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.”

ಅನೇಕರಿಗೆ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಜಪ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವನ್ನೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಪ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಜಪ ಮಾಲೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೇ ಜಪ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಜಪಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಜಪ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಜಪಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕರು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಾಮೋಪಾಸನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳ್ಗಾಡಿನ ರಾಮದಾಸರು ರಾಮನಾಮ ಜಪದ ಮೂಲಕವೇ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು, ರಾಮನ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲ್ಲ. ಸಾಧಕರು ರಾಮ, ಶಿವ, ದೇವಿ ಮುಂತಾದ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ದೇವತಾಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ಒಂಕಾರವನ್ನೇ ಜಪಿಸುತ್ತ ಆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಪಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಮಂತ್ರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಜಮಂತ್ರ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಒಂದು ಸ್ವಂದನ. ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದುದೇ ಸ್ವಂದನದಿಂದ.

ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಂಕಲ್ಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಸ ಈಕ್ಷತ ಲೋಕಾನ್ ನು ಸೃಜಾ ಇತಿ (ಐತರೇಯ, ೧.೧.೧)—“ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವೆನು ಎಂದು ಅವನು (ಈಶ್ವರ) ಆಲೋಚಿಸಿದನು” ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಸಂಕಲ್ಪವೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಂದನ. ಇದೇ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಈ ಶಬ್ದದಿಂದಲೇ ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. “ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಿತ್ತು, ಆ ಶಬ್ದವು ದೇವರೊಡನಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆ ಶಬ್ದವೇ ದೇವರು” ಎಂದು ಬೈಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಅರ್ಥ ಬರುವ ವಾಕ್ಯವೊಂದು ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ: ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವ್ಯ ಇದಮಗ್ರ ಆಸೀತ್ | ತಸ್ಯ ವಾಕ್ ದ್ವಿತೀಯಾ ಆಸೀತ್, ವಾಗ್ವೈ ಪ್ರಥಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ||—“ಮೊದಲು ಪ್ರಜಾಪತಿ (ಈಶ್ವರ) ಇದ್ದನು, ಅವನಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ದಾಗಿ ವಾಕ್ (ಶಬ್ದ) ಇದ್ದಿತು, ಮತ್ತು ಆ ವಾಕ್ಯೇ ಮೊದಲನೆಯ ಬ್ರಹ್ಮ.” ಈಶ್ವರ, ಸೃಷ್ಟಿಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ ಈ ಮೂರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಬೀಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಿಶ್ವವು ಸ್ವಂದನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಂದನವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಂಕಲ್ಪವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವಂದನವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಂದನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನೇ ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸ್ವಂದನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಮೇಜು ಕೂಡ ಒಂದು ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಸಂಕೇತ. ನಾವು ಮೇಜನ್ನು ಬಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಧ್ವನಿ ಸ್ಥೂಲವಾದುದು, ಅದು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲ. ಮೇಜಿನ ಅಣುಕಣಗಳೆಲ್ಲದರ ಚಲನೆಯಿಂದಾದ ಕಂಪನದಿಂದ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ತನ್ನದೇ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು, ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರಿಟ್‌ಜಾಫ್ ಕಾಪ್ರ ಅವರು ತಮ್ಮ The Tao of Physics ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಲಯ ಭೌತದ್ರವ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಆಧುನಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರವು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಭೌತದ್ರವ್ಯವೂ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿರಲಿ, ನಿರಂತರ ವಿಶ್ವನರ್ತನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿವೆ..... ಕ್ಷೇತ್ರಸಿದ್ಧಾಂತದ (field theory) ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ತನ್ನದೇ ಹಾಡನ್ನು

ಹಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ರೂಪಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಶ್ರುತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವೆವು.”

ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇವತೆಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಸ್ವಂದನದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾ ದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೀಜಮಂತ್ರವು ಆಯಾ ದೇವತೆಯ ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಾವೂ ಆ ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಷಯಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾದ ಒಂದು ಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸ್ವಂದನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಅದು ಭಗವತ್ ಸ್ವಂದನದೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಜಪ. ಇದನ್ನೇ “ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ” ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಭಾವಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಭಾವಸ್ವಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭಾವದಿಂದ ಓತಪ್ರೋತ ರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ರುತಿ ಮಾಡುವಂತೆ. ಸಂಗೀತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲ ತಂತಿ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಬಲ ಅಥವಾ ಮೃದಂಗವನ್ನೂ ಹಾಡುವವನು ಯಾವ ಶ್ರುತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಶ್ರುತಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಡುವವನ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯಗಳ ಶ್ರುತಿ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜಪ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಶ್ರುತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೇಳೈಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಯೋಗಿಯು ಶಬ್ದಪಥವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಜಪಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ) ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಸ್ವಂದನಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.”

ಮಂತ್ರದ ಸ್ವರೂಪ

ಓಂಕಾರವು ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಸಂಕೇತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಓಂಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅನಂತರ ಆಯಾ ದೇವತೆಯ ಬೀಜಮಂತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಾದಮೇಲೆ ದೇವತೆಯ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳು ‘ನಮಃ’ ದೊಂದಿಗೆ (ನಮಸ್ಕಾರ) ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಮಂತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೀಜಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಇಡೀ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಶಿವನ ಒಂದು ಬೀಜಮಂತ್ರವೆಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅಸಂಖ್ಯ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಇದನ್ನು ಜಪಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿವಶಕ್ತಿ ಅವಿಭಾವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಂತ್ರ ಶಿವಭಾವ

ದೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಮುಂತಾದ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಕೂಡ. ಚೈತನ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಭು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನಿನ್ನ ನಾಮಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿರುವೆ (ನಾಮಾಮಕಾರಿ ಬಹುಧಾ ನಿಜಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ ತತ್ಪ್ರಾಪ್ತಾ).” ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ‘ನಾಮ ಮತ್ತು ನಾಮಿ ಅಭೇದ’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಈ ಅಭೇದ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಭಾವಸಂಬಂಧವೂ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ‘ನಮಃ’ ಎಂಬುದು ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಾವವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಮಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಭಗವಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿ ಭಾವದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕು.
—ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವಾಚಿಕ ಜಪ. ಇಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮ ಅಥವಾ ಶಿವ ನಾಮವನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ, ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಶ್ರಮ ಅಥವಾ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅಖಂಡ ನಾಮಜಪ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ, ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಮಂತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆಯೂ ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಅದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ಶ್ರದ್ಧೆ ಕಡಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುವಿತ್ತ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ವಾಚಿಕ ಜಪ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಣಿದಾಟವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದುಗುಡದಿಂದಲೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ಮೆತ್ತಗೆ ರಾಗಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಮಾಡದೆ ತುಟಿ ನಾಲಗೆಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಾಂಶ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಿನದ ಅನೇಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ, ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ರಾಖಾಲನ ಬಗ್ಗೆ (ಮುಂದೆ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು), “ಅವನ ತುಟಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅವನು ನಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ” ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ. ಉಪಾಂಶ ಜಪವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಜಪ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಿಧಾನ ಮಾನಸಿಕ ಜಪ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ, ತುಟಿ ನಾಲಗೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆಯೇ, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಲೂ ನಾವು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಜಪದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜಪವನ್ನು ‘ಕಂಠ್ಯ’ ಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದೇನೋ. ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ಆ ಶಬ್ದಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಗಂಟಲಿನಿಂದಲೂ ಹೊರಬಂದು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಜಪ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ವೇದನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಪ ಮಾನಸಿಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜಪ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಾವು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಟಲಿಗೆ ಶ್ರಮ ಕೊಡದೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜಪವೂ ಕೂಡ ಗಂಟಲಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಪ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ಜಪ ಪ್ರಚುಡೀಕೃತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಜಪವು ವಾಚಿಕವಾಗಿರಲಿ, ಉಪಾಂಶವಾಗಿರಲಿ. ಅಥವಾ ಕಂಠ್ಯವಾಗಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸ್ತರದ ತಂತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂಬ ವಾದ್ಯವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಾನವನ್ನು ನುಡಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. “ಗಡಿಯಾರ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಅನ್ನುವಂತೆ ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಲಭಿಸುವುದು. ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಪಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಮಂತ್ರಜಪವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವೂ ಆ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರಜಪವೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. “ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಜಪವನ್ನು ‘ಶಾಬ್ದಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ’ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ನಿಧಾನವಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಪಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಸಾಧಕರೊಬ್ಬರು. “ಜಪವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಲಿ.—ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ

ಮಂತ್ರಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಮೂಲಕವೂ ತಾನು ದೇವರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಜಪ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಕನ ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಂಬಲದ ತೀವ್ರತೆ—ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಬಹುಕಾಲದ ಅನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. “ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏಳು ಎಂಟು ವರ್ಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡು. ಆಗ ನೀನು ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು

ತ್ತೀಯೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗಂಟಲು ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಕೈ ಜಪಮಾಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು ನಾವು ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೋ ಸುತ್ತುತ್ತಿರಬಾರದು. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೇಶಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕಾಮವು ನಾಮದ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಾರದು. ನಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಳೆತವಿದೆ. ಆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಕಾಮಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಮವೇ ಸತ್ಯವಸ್ತು, ಅದೇ ಅಸಲು ವಸ್ತು. ಎಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ."

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಜಪದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿದೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಪದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಪವೆ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ (habit) ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಠಿಣ. "ಕೇವಲ ನಾಮದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಧರ್ಮವು ಬದಲಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪ-ವಿಕಲ್ಪಗಳೆಲ್ಲ ನಿಂತುಹೋಗುವುವು. ಆಗ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುವರಾರೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾಮದ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಮಾಡಿದ ಊಟ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಮಾಡಿದ ಜಪ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಪಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ದಿನವೆಲ್ಲ ವಿಷಯಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷವೂ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೂ ಭಗವನ್ಮಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ದಿನವೂ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರು, ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಂಟೆಯೂ ಎರಡು ಗಂಟೆಯೂ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ

ವ್ಯವಹರಿಸು. ಆಗ ನೀನು ನೋಡುವೆ, ವಿಷಯಗಳು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯಲಾರವು ಎಂಬುದನ್ನು." ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಮಗು, ಸಂಸಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡು ತ್ತೇನೆ, ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಬೇಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೇ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತೆ ಸಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಅನಂತರ ಸಾರಿನ ಪಾತ್ರೆ ಇಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಸ್ಮರಣೆ ಮನನಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೇ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಜಪ ಧ್ಯಾನವಷ್ಟೆ."

ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸೋಣ: "ಜಪ, ಜಪ, ಜಪ! ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಜಪ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಈ ನಾಮಜಪ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹೃದ್ವೇದನೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಪಾಪಿಗಳು ಭಗವನ್ಮಾಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಪಾವನ ರಾಗಿರುವರು. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರಲಿ, ಅವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ." ೩೩

ಅದೃಶ್ಯ ಶ್ರೋತೃವಾಗಿ ಭಗವಂತ

ಪಿಯರೆ ಸೆರೆಸೋಲ್ (Pierre Ceresole) ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ: "ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು (ಜಪ) ನನಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರ. ಇದು ನನ್ನ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ದೋಷವಿರಬಹುದು." ಗಾಂಧೀಜಿ (ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತ): "ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ದಶಮಾಂಶ (decimal) ಇದೆಯಲ್ಲ?"

ಸೆರೆಸೋಲ್: "ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಹೊಸ ತಥ್ಯಾಂಶದೊಡನೆ ಬರುತ್ತದೆ." ಗಾಂಧೀಜಿ: "ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಪವೂ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜಪವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಭಗವಂತನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ ಸತ್ಯ. ನೀವು ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲೂ ತಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಜೀವನವೇ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದಾದರೂ ಆ ಜಪ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಅದು ಜೀವಾತ್ಮನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆ."

ಅಜಪ ಜಪ

ಜಪವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ವಿರುವುದು ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಆಗ ಜಪವು ಮಾನಸಿಕವೂ ಆಂತರಿಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಜಪವನ್ನೂ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಮರಣವನ್ನೂ ಆರಿಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೇ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ. —ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ