

ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತು ಅಥವಾ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ವದನದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿಗಳೂ ಕೂಡ ಅದರದೇ ಸ್ವದನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ದೇವತೆಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವದನದ ಸರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೀಜಮಂತ್ರವು ಆಯಾ ದೇವತೆಯ ಸ್ವದನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಿಪಾಸುವು ಜಪ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಂತ್ರದ ಸ್ವದನದ ನೆಲೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ದೇವತಾ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವನ ಬೇರೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಶಿಸಿ, ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ನಾಮ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರ ಜಪಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆದರೆ ಮನಃಶಾಂತಿಗಾಗಿ, ದುಃಖ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾವುದೋ ಲೌಕಿಕ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಮಂತ್ರ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಭಾವನಾ ತರಂಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ ಚಿತ್ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ನಾಮ ಜಪ. ಭಗವಂತನೇ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಸರ್ವಸ್ವ. ಭಕ್ತನಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಾಮ ಜಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಕ್ತನ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಭಕ್ತನ ಅನ್ಯ ಚಿಂತೆಗಳು, ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತನಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಸಮಸ್ತ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವೆಂಬಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಪುನಃ ಕ್ರೀಡಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೂತಲ್ಲಿ, ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

‘ಯದ್ವಾಪಂ ತದ್ಭವತಿ’ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಮಗರಿ ವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಆಲೋಚನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪುನಃ ಪುನಃ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆ

ಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪಾದ್ರಿಯೊಬ್ಬನು ಸದಾ ‘ಏನಿದು ನರಕ! ಏನಿದು ನರಕ!’ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಉದ್ಗಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಬೇಡ ವೆಂದರೂ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಅವನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಅವನು ಪಕ್ಕದ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ನದಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಸೇತುವೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಥಿಲವಾಗಿತ್ತು. ಇವನ ಕರ್ಮದ ಫಲವೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅದು ಮುರಿದು ಬಿತ್ತು. ಅವನ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವನನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಬದಲು ‘ಏನಿದು ನರಕ!’ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತ ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟನು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರು ಭಗವಂತನನ್ನು ಅರುವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನೆನೆದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಷಯಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸದಾ ನೆನೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆದು ಸಾಯುಜ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. “ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಸ್ಮರಣ ಮನನ ಎಂದರೆ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾತರಂಗಗಳು ಆತನ ಕಡೆ ಎಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಹರಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಕದಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು” ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿರಜಾನಂದಜಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

‘ಜಪ್ಯತೇ ಇತಿ ಜಪಃ’ ಅಂದರೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಜಪವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಮನೋಭಾವ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆತನಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿ ಆತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನವು ಲಭಿಸಿ ಜನನ ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ‘ಜಪಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಃ’ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರಿರುವುದು. ❖

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಪ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕೆ?

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು: ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಪ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲಸ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಜಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದರಿಂದ ಏನೇನೋ ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನಗಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಂಪರೆ, ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ, ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಮಮಹಿಮೆ

ಕೆ.ವಿ. ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ, ದೀಕ್ಷೆ, ನಾಮಜಪ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದ ಈ ಆಚರಣೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು. ಇವರ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳು 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

“ಭಗವಂತನ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾಮಮಾಹಾತ್ಮ್ಯ. ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಗತಪ್ರಾಣವಾದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹವೆಂಬ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪಾಪವೆಂಬ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣ ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕೈ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆದ ಹಾಗೆ. ಕೈ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹಾಕಿದೊಡನೆಯೇ ಮರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಓಡಿಹೋಗುವ ಹಾಗೆ, ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣ ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳೂ ಕಂಪಿ ಕೀಳುತ್ತವೆ.

“ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರುವ ಕುಂಟೆಯ ನೀರು ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಇಂಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಾಪ-ಪುಷ್ಕರಿಣಿಯ ನೀರು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಗುಣ ಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಇಂಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.”
(ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಸಂಪುಟ ೧, ಪು. ೧೩೪-೩೫, ೨೦೮)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ ನಾರದೀಯ ಭಕ್ತಿಯೇ ಸುಲಭೋಪಾಯವೆಂದು ನಾಮಜಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಭಾವವೇ ಅನ್ಯಗತ ಪ್ರಾಣ. ಈ ದೇಹವಿರುವವರೆಗೂ ಅದು ಹೋಗದು, ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದತ್ತಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ‘ನಾಮಸ್ಮರಣಾತ್ ಅನ್ಯ ಉಪಾಯಂ ನ ಹಿ ಪಶ್ಯಾಮೋ ಭವತರಣೇ.’ ಜಪವೆಂದರೇನು? ಈಶ್ವರನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆ ದೇವತೆಯ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು. ಜಪಾತ್ ಸಿದ್ಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಜಪದ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿರುವರು. ಕೃಷ್ಣನಾಮದಿಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಧುಸೂದನ ಸರಸ್ವತಿ, ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ‘ಪಂಚದಶೀ’ ಲೇಖಕರಾದ ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯರು, ನಾರಾಯಣ ನಾಮದಿಂದ ಅಜಾಮಿಳ, ರಾಮನಾಮದಿಂದ ತುಳಸೀದಾಸರು, ಸೂರದಾಸರು, ಕಬೀರದಾಸರು, ಪಿಂಗಲಾ ಎಂಬ ವೇಶ್ಯೆ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಲಗೋಪಾಲನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಿದ ಅಘೋರಮಣೀ ದೇವಿ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಭಕ್ತರು ನಾಮ

ಬಲದಿಂದ ಉದ್ಧಾರವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ತುಳಸೀದಾಸರು ತುಳಸೀ ದಳದ ಮೇಲೆ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ೫೦ ಜನ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಿದರಂತೆ! ಸೂರದಾಸರು ನದಿಯ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದ ಹೆಣದ ಒಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ‘ರಾಮ್!’ (‘ರಾಮ’ ಎಂಬ ಪೂರ್ಣ ನಾಮವೂ ಅಲ್ಲ) ಎಂದುಚ್ಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವ ತುಂಬಿದರಂತೆ! ನೋಡಿದಿರಾ ನಾಮ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು! ಕಬೀರದಾಸರು, ಯಾರಾದರೂ ‘ರಾಮಾ! ರಾಮ!’ ಎಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೋ, ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚಪ್ಪಲಿ ಹೊಲಿಸಿ ಕೊಡುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

“ನಾಮದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿಯುಂಟೆ? ನಾಮದ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಧರೆಯೊಳಗೆ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರು. (ಅದ್ವೈತವಾಣಿ, ಪು. ೭೧)

“ಜಪವೆಂದರೆ ಮೌನವಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಏಕಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸಿದರೆ ನೀವು ದೇವರ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯನ್ನು ಗಂಗಾ ನದಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಸರಪಳಿಯಿಂದ ದಡದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನೀವು ಸರಪಳಿಯ ಒಂದೊಂದೇ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಆ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇವರನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು” ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. (‘ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ’, ಸ್ವಾಮಿ ಯತಿಶ್ವರಾನಂದ, ಪು. ೩೫೧)

ದಿನವೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ಹತ್ತೋ, ಹದಿನೈದೋ ನಿಮಿಷಗಳೋ ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜಪಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭಗವದನುರಾಗ ಕೆಂಪಗೆ ಕಾದ ಬಾಣಲೆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನೀರು ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಇಂಗಿಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಕ್ಷಣಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಸಂಪುಟ ೧, ಪು. ೧೮೧) ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯ, ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ

ಸದಾ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಾಮಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ವಚನ ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ: “ಗಡಿಯಾರ ‘ಟಿಕ್’ ‘ಟಿಕ್’ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವಂತೆ, ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದು ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ.” ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಾಮಜಪ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೃದ್ವೇದನೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನ ಭಗವನ್ನಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜಪವನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ತನಗೆ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ವಾಚಿಕ ಜಪ, ತುಟಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಾ ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉಪಾಂಶು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದೇ ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪ. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದು. ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋ ಪನಿಷ್ಠತಿನಲ್ಲಿ, ‘ವೈಖರಿಗೆ ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತಫಲ, ಉಪಾಂಶುವಿಗೆ ವೈಖರಿಯ ೧೦೦೦ ಪಟ್ಟು ಫಲ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ವೈಖರಿಯ ಫಲ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಲಾಭಕರ.

ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಜಪ: ನನ್ನ ಮತವೇ ಸರಿ, ನನ್ನ ಪಥದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆಯಬೇಕು; ನನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯೊಂದೇ ದೇವರು ಎಂಬೀ ವಾದಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧ ಮತಾಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ, “ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈಷ್ಣವರಿಗೂ ಭಗವಂತ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಶಾಕ್ತರಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ವೇದಾಂತವಾದಿಗಳಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಭಕ್ತರಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮುಸಲ್ಮಾನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರಿಗೂ ಆತ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ತೃತೀರ್ಪಕ ಮನಸ್ಸು ಇತ್ತು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆತ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ” ಎನ್ನುವ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ವಚನ ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ. (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನಮೇವ, ಸಂ. ೧, ಪು. ೧೨೭)

ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಶೈವ ಮತ್ತು ವೈಷ್ಣವ ಸಂತರಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರುವರು. ಗುರುನಾನಕ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ದಿವ್ಯನಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಚೈತನ್ಯರು, ‘ನಾಮೇ ರುಚಿ, ಜೀವೇ ದಯಾ, ಮತ್ತು ವೈಷ್ಣವ ಸೇವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಜಪವನ್ನು ಬಂಗಾಳ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರು. ಮಹಾಯಾನ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಜಪಾನಿನ ಶಿನ್ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಇಸ್ಲಾಂ ಸೂಫಿ ಅನುಭಾವಿಗಳು ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಆಲಿಯ (ಅಲ್ಲಾನ್) ಜಪವನ್ನು ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಗಿಂತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾದರೂ ಗ್ರೀಕ್ ಆರ್ಥೋಡಾಕ್ಸ್ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜಪಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ಸಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ.

ಮಂತ್ರವೆಂದರೇನು? ಭಗವಂತನ ನಾಮಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಶಬ್ದದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ರೂಪ ಹೀಗಿದೆ: ‘ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ’. ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಯಾವುದರ ಮನನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಗಳ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ, ಸಂಸಾರಸಮುದ್ರದಿಂದ, ಮಾಯೆ ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವನೋ ಅದು. ‘ಮನ್’ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಮನನ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ‘ತ್ರಾ’ ಎಂದರೆ ರಕ್ಷಿಸು, ಬಿಡುಗಡೆ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಈ ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯುವುದೋ ಅದೇ ಮಂತ್ರ. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾರೋ ರಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಅವು ಯೋಗಿಗಳ ಅನುಭವದ ದರ್ಶನ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿದ್ದು (flash).

ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿವೆ: ಓಂಕಾರ, ಬೀಜ, ನಾಮ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕನ ಭಾವ. ಓಂಕಾರವು ಅಖಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರೆ, ನಾಮವು ಖಂಡವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವ ಕೊಂಡಿಯೇ ಬೀಜ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇವತೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬೀಜಮಂತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೇವತೆಯ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೀಜವು ಚಿಗುರೊಡೆದು ಬೃಹದಾಕಾರವಾದ ಮರವಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿರಂತರ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಒಬ್ಬಾತನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಎಂಬ ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು.

ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದ ಸಾಧಕನು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೂ ಹೇಳದೆ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಿಯಮ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಓದಿ ಪಠಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ‘ಆಚಾರ್ಯಾತ್ ಹಿ ಏವ ವಿದ್ಯಾ ವಿದಿತಾ ಸಾಧಿಷ್ಠಂ ಪ್ರಾಪತಿ ಇತಿ’ (ಭಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್, ೪.೯.೩) - ಗುರುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರವು ಮಾತ್ರ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟು, ಗುರು ಬರಿಯ ಮಂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರವು ಮಾತ್ರ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಜೀವ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ಮಂತ್ರವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಂತ್ರವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ನೋಡದಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ನಿಯಮದ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ. ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರ ಪಡೆದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇ ಬೇರೆ.

ಮಂತ್ರವು ಈಶ್ವರನ ಪ್ರತೀಕ, ಶಬ್ದರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ. ಹಲವಾರು ಸಾಧಕರು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉಜ್ಜ್ವಲವಾದ ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಿಷ್ಯ ಜೋಸೆ ಫಿನ್ ಮ್ಯಾಕ್‌ಲೌಡ್‌ಳು ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುರುವಿತ್ತ ಮಂತ್ರಾ