

**೧. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಆ ಮಂತ್ರವು ಯಾವ ಋಷಿಯಿಂದ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಯಿತು, ಅದು ಯಾವ ಛಂದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ, ಅದರ ದೇವತೆ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿನಿಯೋಗ (ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಜಪ)- ಇವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

**೨. ಕರನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಷಡಂಗನ್ಯಾಸ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಭಾಗಗಳನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ತಲೆ ಮೊದಲಾದ ಆರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು.

**೩. ಧ್ಯಾನ :** ಈಗ ಆ ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆ ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**೪. ಮಂತ್ರಜಪ :** ಅನಂತರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಜಪದ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಮಾಲೆ (೧೦೮) ಗಿಂತ ಕಡಮೆಯಿರಬಾರದು. ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಇದು ೧೦೮ರ ಅಪವರ್ತವಾಗಿರಬೇಕು (೧ ಮಾಲೆ, ೫ ಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ).

**೫. ಫಲಸಮರ್ಪಣೆ :** ಇದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಂತ್ರಜಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ: **ವಾಚಿಕ** (ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದು), **ಉಪಾಂಶು** (ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು) ಮತ್ತು **ಮಾನಸಿಕ** (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು).

ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ **ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೇ** ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಮಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಸಂಖ್ಯೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯವರೆಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಇವನ್ನು **ಮಾಲಾಮಂತ್ರ** ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಐಹಿಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೋಸುಗವೇ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪುರಶ್ಚರಣವೆಂಬ ಐದು ಅಂಗಗಳುಳ್ಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದನ್ನೂ ಗುರುವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ತನಗೆ ಗುರುವಿತ್ತಿರುವ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಾಗ ಸಕಾಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಜಪಿಸಬಹುದು.

ಭಗವನ್ನಾಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮಹಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ಸಂತರು ಮಹಾತ್ಮರು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. **ನಾಮ** (ಮಂತ್ರ) ಮತ್ತು **ನಾಮಿ** (ಮಂತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದೇವತೆ) ಒಂದೇ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರೆಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಾಮ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಎಂದಾಯಿತು.

ಪುರಂದರದಾಸರಂತೂ ತಮ್ಮ 'ನೀನ್ಯಾಕೋ ನಿನ್ನ ಹಂಗ್ಯಾಕೋ' ಎಂಬ ಸೊಗಸಾದ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗಜೇಂದ್ರ, ಧ್ರುವ, ಪ್ರಹ್ಲಾದ, ದ್ರೌಪದೀ ಮೊದಲಾದವರ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ತುಳಸೀದಾಸ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಚೈತನ್ಯ, ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು, ಇತ್ತೀಚಿನ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯ ಮಹಾರಾಜರು, ಪರಮಹಂಸರ ಶಿಷ್ಯ ಅಘೋರಮಣೀದೇವೀ ಮೊದಲಾದವರು ಕೇವಲ ನಾಮಜಪದಿಂದಲೇ ಸರ್ವವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಭಗವಂತನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ (೧೦.೨೫) 'ಯಜ್ಞಾನಾಂ ಜಪಯಜ್ಞೋಽಸ್ಮಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವಂತೆಯೇ ಏನೋ ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ಸಹಸ್ರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ರಾಮನಾಮಜಪದಲ್ಲಿ ಲಿಖಿತ ರಾಮನಾಮ ಜಪಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಲಿಖಿತ ಜಪಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರವೂ ಇದೆ.

**ನಾಮ** ಮತ್ತು **ನಾಮಿ** ಒಂದೇ. ಎಂದರೆ, ಒಂದು ದೇವತೆಯ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಆ ದೇವತೆಯ ರೂಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಹಾಗಾದಮೇಲೆ ಆ ನಾಮದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಆ ಸಚೇತನ ರೂಪವು ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಶ್ರೇಷ್ಠೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ (೨.೧) ಆತ್ಮವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಜಗತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಾಗ ಬರುವ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವೇ ಆಕಾಶ ಎಂಬ ತನ್ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭೂತ. ಇದರ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣವೇ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಸ್ವದನ. ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಣುವಂತಿರುವ ಈ ಆಕಾಶತ್ವವು ಸದಾ ಚಾಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವೀಯುತ್ತದೆ. (ಆಕಾಶವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಜಾಗುವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ, ಅದು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವಸ್ತು.)

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ನಾಮಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಿಂದಂಟಾದ ಸ್ವದನವು ಹೃದಯಾಕಾಶ ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ನಾಮದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಪವು ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದಾಗ ದೇವತೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನ ಆಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆ. "ಸಾಯುವುದಕ್ಕೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವಂತೆ ಸತತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾದ ಜನರಿಗೆ ಇಂದು ಆತ್ಮಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು ಮನಶ್ಶಾಂತಿ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಯೋಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಮಯವಾಗಲಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಲಿ ಅವರಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಇಂಥವರಿಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ, ಆದರೂ ಆತ್ಮಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಭಗವನ್ನಾಮಜಪ. ಇದು Instant pill ಅಥವಾ injection ನಂತೆ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಠಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಗವನ್ನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ, ಜಪಯಜ್ಞಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ- ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ- ನಡೆಸುವುದೊಳ್ಳಿಯದು. ❖



## ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಮದ ಮಹಿಮೆ

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ

ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ  
ಎಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ  
ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ  
ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು  
ಆಚರಣೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವ,  
ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆ  
ಈ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ  
ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ  
ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪೂಜ್ಯ  
ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು  
ಉದಕಮಂಡಲ ರಾಮಕೃಷ್ಣ  
ಮಠದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು.  
ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳು ಮತ್ತು  
ಸಂಘಟಕರಾಗಿರುವ  
ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು  
ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು  
ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

**ಮೊದಲು** ನಾವು ಮಂತ್ರ, ಎಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ‘ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ’ ಎಂದರೆ ಗುರುವು ಯಾವುದನ್ನು ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಕೊಡುತ್ತಾನೋ, ಅದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಶಿಷ್ಯನು ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ತನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾರಿಗೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಲದ ಮರದ ಬೀಜದಂತೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ವೃಕ್ಷವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಂತ್ರಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಯುಂಟು. ಅದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಂತ್ರವು ಬೀಜಾಕ್ಷರದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಮಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು:

೧. ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿದೆ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

೨. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಜಪ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು

ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇದು ದೇವರನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿರುವ ಸಾಧಕನು ಇಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ, ಆರ್ಥಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಬರೀ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವನು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನವನಾಗಿರಬೇಕು, ಪಾಪರಹಿತನಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗಗಳ ಆಸೆ ಇರಬಾರದು. ಇದು ಗುರು ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಯ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಈ ಪ್ರೇರಣೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಿಂದ ಈ ಪ್ರೇರಣೆ ಬರುವುದೋ.. ಆತನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಯದಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು. ಬೀಜ ಸಜೀವವಾಗಿರಬೇಕು, ಕ್ಷೇತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತು ಹದವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಾಗ ಆತ್ಮದ್ವುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವನು ಅದ್ವುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅದ್ವುತ ವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಂದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ.” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ ೧-೧೪೬)

ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುರುವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಬೀಜರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗುರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧಕನ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜಪಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿದರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ಕಾಲ, ನಿಯಮಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜಪಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಂತ್ರವು ಹೇಗೆ ಫಲಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿತು. ಅಂತಹವರು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ೫೦೦೦ದಿಂದ ೧೦,೦೦೦ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರನು ಆ ಸ್ಥಾನ ತಲುಪಲು ೫,೦೦೦ ದಿಂದ ೧೦,೦೦೦ ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳೋಣ?

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ಶಿಷ್ಯನು ಒಮ್ಮೆ, ‘ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಗೋಣ ಗಾಡುವ ಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ಬರೆದನು. ಅದನ್ನು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಿಗೆ ಒಬ್ಬಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿ ಓದಿ ಹೇಳಿದಳು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಕೋಪದಿಂದ, “ಏನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦,೦೦೦ ಜಪ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸು. ಕೆಲವು ದಿನ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಏನಾ ದರೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು” ಎಂದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ೫,೦೦೦ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಜಪ ಮಾಡಬೇಡವೆ? ಕಾಲವನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಪದ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸಾಕು. ಒಂದು ಘಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ೨,೦೦೦ ಜಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಜಪವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಜಪಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ನಾವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದು, ಸದಾ ಆನಂದ ದಿಂದಿರಬಹುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಘಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಜಪ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸಂದೇಹ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ, “ಒಬ್ಬ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ನೀರಿಗಿಳಿದರೂ, ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನೀರಿಗೆ ತಳ್ಳಿದರೂ ಇಬ್ಬರ ದೇಹವೂ ಒದ್ದೆಯಂತೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಶುರು ಮಾಡಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.” ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನು ಮನಸ್ಸು ಗಾಳಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾ ದುದು; ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ‘ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ, ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು’ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ‘ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಿಸಿತ್ತಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರವಾದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ವು ಕೂಡ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೋ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯೋ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಫಲ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ ದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಐದು ವರ್ಷ ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸೋಮಾರಿತನ ದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವು



ದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಆರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಜೀವನ ವನ್ನೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿದೆ. ರಾಮ-ರಾವಣರ ಯುದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ರಾವಣ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ಶ್ರೀರಾಮ ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ರಾವಣನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯವಾಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅರ್ಧಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವನ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ರಾವಣ ಅವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಲವು ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು, ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ನಾವು ಕೂಡ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, 'ನಿವೃತ್ತ ರಾದಾಗ ಬಹಳ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ, ಆಗ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು ಮುಂದೂಡುತ್ತೇವೆ; ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಯಾರೂ ಅದ ರಿಂದ ಪಾರಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪದಿಂದ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬದಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚುವುದರಲ್ಲೇ ಅದು ಮುಗಿದುಹೋಗುವುದು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ, ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು 'ಭಕ್ತಿಯೋಗ'ದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರಂತರ ವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಗೌಣ ಭಕ್ತಿ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧಿ ಯಾದಾಗ ಅವನು ಪರಾಭಕ್ತಿಯ ವಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದರಿಂದ ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಜಪ ಅಥವಾ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಅತಿಸುಲಭವಾದ, ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಅವತಾರಪುರುಷರೂ, ಸಂತರೂ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:

**ಕೃತೇ ಯತ್ ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷ್ಣುಃ ತ್ರೇತಾಯಾಂ ಯಜತೋ ಮಖ್ಯಃ |  
ದ್ವಾಪರೇ ಪರಿಚರ್ಯಾಯಾಂ ಕಲೌ ತದ್ಭಕ್ತಿರ್ಕೀರ್ತನಾತ್ ||**

ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ, ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಾಗ ದಿಂದಲೂ, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಯಿಂದಲೂ, ಯಾವುದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪದಿಂದ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಅವತಾರಪುರುಷರೂ, ಸಂತರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮತೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಿರಂತರ ಜಪದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೂ ತರಬಹುದು."

ಇದನ್ನೇ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗಾಸನವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಜಪದಿಂದಲೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ."

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಪಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಆಗ ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿಯು - ಅಂದರೆ ಒಂಕಾರವು ಶಂಖ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು.

ನಾವು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆ ಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದುದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ ರಾಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಇದು ಅವನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಭಾವಪರವಶನಾಗಿ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಜಪಿ ಸುತ್ತಾಮನೆಯ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದನು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ಯಾರೋ ಬಂದು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು, "ಅವನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವನು" ಎಂದರು. ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅವನು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದನು. ಅವನು ಅನಂತರ "ಆಗ ನಾನು ಅವರ್ಣನೀಯವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದನು.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಜಪದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿರಂತರ ಜಪದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಜಪ ಕಾರಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಶರೀರಗಳಿವೆ: ಸ್ಥೂಲಶರೀರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಮತ್ತು ಕಾರಣಶರೀರ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮೂರೂ ವಿಧದ ಶರೀರ ಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ; ಒದಗಿಸಬೇಕು. ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವೀಕರಿ ಸುವ ಭೌತಿಕ ಆಹಾರವು ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನೆ, ಆಲೋಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭೌತಿಕಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಪೂಜೆ, ಭಕ್ತಿ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳು ಕಾರಣಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥೂಲಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಕಾರಣಶರೀರಕ್ಕೆ ನಾವು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಗೂ ಮುಂದುವರಿದು, ಕಾರಣಶರೀರ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವವರೆಗೂ ಅದು ಜೊತೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಪದ ಸಾರ ಕಾರಣಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು,