

ಜೇವಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು, ಜೇವಾತ್ಮ ನನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಜಪ ಎನ್ನುವುದು ಕುರುಡರಿಗೆ ಉರುಗೋಲು. ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಅವನ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಭಗವಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ಅವನ ರೂಪವೂ ತಾನಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನೆಪಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವನ ರೂಪ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗುರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಂತ್ರ ದೇವರ ವಿಶೇಷವಾದ ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರು ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ **ಋಷಿ**. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಋಷಿಯು ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೊದಲು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡನೋ ಅವನು. ಅವನನ್ನು ಮಂತ್ರದ್ರಷ್ಟಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ದ್ರಷ್ಟಾ ಎಂದರೆ ದರ್ಶಿಸಿದವನು ಎಂದರ್ಥ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು **ಭಂದಸ್ತಿದೆ**. ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ **ದೇವತೆ**. ಅಂದರೆ ಆ ಮಂತ್ರ ಯಾವ ದೇವತೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ದೇವತೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಆ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ **ಬೀಜಾಕ್ಷರ**ವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಂತ್ರದ ಸಾರ ಕೂಡ. ಐದನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ **ಶಕ್ತಿಯಿದೆ**. ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಶಬ್ದತರಂಗ ವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದತರಂಗವು ಸಾಧಕನಿಗೂ ಮಂತ್ರದ ದೇವತೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ **ಕೀಲಕ**ವಿರು ತ್ತದೆ. ಕೀಲಕ ಅಂದರೆ ಆಧಾರ. ಈ ಆಧಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಧಕ ನಿಗೆ ದೇವತೆಯ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ತರಂಗಗಳಿಗನುಸಾರ ವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಆಕಾರ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರವಾದ 'ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದ ತರಂಗಗಳು ಶಿವನ ಆಕಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದ ತರಂಗಗಳು ಆಯಾ ದೇವತೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅದು **ಮಾನಸಿಕ ಜಪ** ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕ್ರಮ. ಬಹಳ ಜೋರಾಗಿ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ **ವೈಖರೀ ಜಪ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ **ಉಪಾಂಶು ಜಪ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ತಿರುಪತಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ 'ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ' ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮೂಲಕ ಸತತವಾಗಿ ಕೇಳುವಿರಿ. ಇದು ವೈಖರೀ ಜಪ. ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಜಪವೇ ಲಿಖಿತ ಜಪ. ಇದು ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ೧೦೮ ಅಥವಾ ೧೦೦೮ ಬಾರಿ, ಅಥವಾ

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಬರಿಯ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯುವುದು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬರೆದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಿಗದಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ, ಮಂತ್ರವು ರಹಸ್ಯವಾದದ್ದು. ನಾವು ಬರೆಯುವ ಮಂತ್ರ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು.

ಜಪಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು:

೧. ಗುರುವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
೨. ಈ ಗುರುಮಂತ್ರವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ.
೩. ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಗುರುವನ್ನಾಗಲೀ ಮಂತ್ರವನ್ನಾಗಲೀ, ಗುರುವಿನ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು.
೪. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಗುರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಜಪ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಜಪ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಜಪ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಂತ್ರಜಪದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೇನ್ ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು, ಸದಾ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರಬಹುದು.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಆಶ್ರಯವನ್ನು ನೀಡು ತ್ತದೆ, ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಕರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸಕರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಕರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೂಡ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಂತ್ರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸ್ನೇಹಿತನಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ೧. ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ೨. ಏಕಾಂತವಾಸ, ಹಾಗೂ ೩. ಸತ್ಸಂಗ.

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವದಿಂದ ದೇವರ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸು.

ಮಂತ್ರವು ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡು.

-ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ

ತಜ್ಞಪಸ್ತದರ್ಥ ಭಾವನಮ್

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ



ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಕೃತಿ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಪಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಥಮ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದ ಇವರು, ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚಿಂತಕರು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳು.

ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಭಗವತ್ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಭಾವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಆರ್ಚನೆ, ಕೀರ್ತನೆ, ಭಜನೆ, ವಂದನೆ, ಭಾವನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವತ್ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆ, ಮಂತ್ರ, ಮುದ್ರೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ, ಹಲವು ಪರಿಕರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಹುದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ಏಕನಿಷ್ಠೆಯಾಗಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ - ಒಂದೇ ದೇವತೆ, ಒಂದೇ ನಾಮ. ಒಂದೇ ದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಈ ಜಪಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವೂ ಹಲವು ಆಕ್ಷರಗಳಿಂದ, ಹಲವು ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ಒಂದೇ ಆಕ್ಷರ, ಒಂದೇ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವಾಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಧ್ವನಿಯೂ ಅಡಗಿ, ಏಕಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವಾಣಿಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು: "ಸಂಧ್ಯೆಯು ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಗಾಯತ್ರಿಯು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಓಂಕಾರವು ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ."

ಈ ಜಪಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಭಗವನ್ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿಂತನೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಉಪಾಸನೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ, ಟೇಬಲ್ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ, ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳ ಆಕಾರಗಳು ಅಥವಾ ರೂಪಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳು, ಮತ್ತು ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲವು ಶಬ್ದಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಜಾಲವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಲವು ರೂಪಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಾಮಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ರೂಪ ವೃತ್ತಿ' ಮತ್ತು 'ನಾಮವೃತ್ತಿ' ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಬಹುಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಏಕಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಹಲವು ರೂಪವೃತ್ತಿಗಳ ಬದಲು ಒಂದೇ ರೂಪವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ, ಹಲವು ನಾಮವೃತ್ತಿಗಳ ಬದಲು ಒಂದೇ ನಾಮವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭಗವಂತನ ಒಂದೇ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ಆ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದೇ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು ಜಪ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ತಜ್ಞಪಸ್ತದರ್ಥ ಭಾವನಮ್ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸೂತ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಸೂತ್ರವನ್ನೂ ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರನನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಈಶ್ವರನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರವೇ ಪ್ರಣವ ಅಥವಾ ಓಂಕಾರ” (ತಸ್ತು ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣವಃ). ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಸಂಕೇತಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿಧಿಸುವ ವಿವಿಧ ಪದಗಳು ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪದಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಪದಗಳು ರೂಢಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ರೂಢಿಯು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಶಬ್ದಗಳು ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈಶ್ವರ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರಗಳಿಗಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಶಾಶ್ವತ ವಾದುದು ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಯುಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಸಂಕೇತಗಳು ಇರಬಹುದು (ಉದಾ: ಅಲ್ಲಾಹ್). ಆದರೆ ಆತ್ಮಂತ ನಿಕಟವಾಗಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಶಬ್ದಸಂಕೇತವೆಂದರೆ ಓಂಕಾರವೇ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತುಂಬ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ:

“ದೇವರೆಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ನೂರಾರು ಪದಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಸಾವಿರಾರು ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆ ದಿರುತ್ತದೆ. ದೇವರೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ನೂರಾರು ಪದಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದೇನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಈ ಪದಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಲೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕರಣ ಇರ ಬೇಕು. ಯಾವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದುದು, ಅದೇ ಉಳಿದುದುಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಕಂಠನಾಳ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಯು ಹೊರಮ್ಮುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಫಲಕ ವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲ ವಾಗಿ, ಅತಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶಬ್ದ ವಿದೆಯೇ? “ಓಂ” ಎಂಬುದು ಅಂತಹ ಶಬ್ದ. ಅದೇ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಕ್ಷರವಾದ ‘ಅ’ ಎಂಬುದೇ (ಅ + ಉ + ಮ = ಓಂ) ಶಬ್ದಮೂಲ. ನಾಲಗೆಯ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟದೆ ಇದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ‘ಮ’ ಎಂಬುದು ಶಬ್ದದ ಕೊನೆ. ಇದನ್ನು ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ‘ಉ’ ಎಂಬ ಮಧ್ಯಾಕ್ಷರವು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಯ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ‘ಓಂ’ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದೋ ಚ್ಚಾರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದೇ ಸಹಜವಾದ ಸಂಜ್ಞೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರ ಬೇಕು.” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨.೩೯೮). ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳ ಸಾರವೇ ಓಂಕಾರ ವೆಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ

ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಅದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಭಗವಂತನ ಆತ್ಮ ತ್ವಮ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬರೆದಿರುವ ಭೋಜವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವದ ವಿವರಣೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ : ಪ್ರಕರ್ಷಣ ನೂಯತೇ ಸ್ತೂಯತೇ ಅನೇನ ಇತಿ ನೌತಿ ಸ್ತೌತಿ ಇತಿ ವಾ ಪ್ರಣವಃ ಓಂಕಾರಃ - ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಂತವಾಗಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸು ವುದರಿಂದ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಣವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಹ ಪ್ರಣವದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದವರಿಗೂ ಓಂಕಾ ರವು ಪರಮಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರ. ಹಿಂದೂಧರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಪಂಥದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೇದಬಾಹಿರ ಧರ್ಮಗಳಾದ ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ, ಸಿಖ್ ಮುಂತಾದ ಧರ್ಮಾನುಯಾಯಿಗಳೂ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಬ್ದವು ಭಾರತೀಯರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತನ್ನೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಾತಾವರಣದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಓಂಕಾರೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಭಾಷ್ಯಕಾರರಾದ ವ್ಯಾಸರು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ - ವಸ್ತುಸೂಚಕ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಸೂಚಕ. ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿಗೂ ಶಬ್ದ ಸಂಕೇತಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಅವಿ ಭಾಜ್ಯವಲ್ಲ. ಸಂಕೇತಗಳಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಾವು ವಸ್ತುವನ್ನು ಭಾವಿಸ ಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು ಮರೆತುಹೋಗಿದ್ದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಸೂಚಕ ಸಂಕೇತಗಳು ಹಾಗಲ್ಲ - ಸಂಕೇತಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೆದ್ದನು ದಡ್ಡನ ಶಿಷ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ‘ಶಿಷ್ಯ’ ಪದವು ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಸೂಚಕ. ಈ ಪದದ ಅಥವಾ ಅದೇ ಅರ್ಥಸೂಚಕ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಪದದ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಸಂಬಂಧ ವನ್ನು ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಮೂರ್ತ ಭಾವನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇವರು ಒಂದು ಅಮೂರ್ತ ಸತ್ಯ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಕೇತದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಣವವು ದೇವರನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆತ್ಮಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ, ನಿಕಟವೂ, ವ್ಯಾಪಕವೂ ಆದ ಸಂಕೇತ.

ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಮಂತ್ರವೇ ಓಂಕಾರದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕೊಂಡಾಡುತ್ತದೆ : ಓಮಿತೈ ಕಾಕ್ಷರಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಯ ಉಪಾಖ್ಯಾನಂ ಭೂತಂ ಭವದ್ ಭವಿಷ್ಯದಿತಿ ಸರ್ವಂ ಓಂಕಾರ ಏವ | ಯಜ್ಞಾನ್ಯತ್ ತ್ರಿಕಾಲಾತೀತಂ ತದಪ್ರೋಂ ಕಾರ ಏವ || - “ಓಂ ಎಂಬ ಈ ಅಕ್ಷರವೇ ಇದೆಲ್ಲವೂ. ಇದರ ಉಪಾಖ್ಯಾನವು (ನಿಕಟ ವಿಸ್ತೃಷ್ಟ ವಿವರಣೆ) ಈ ರೀತಿ : ಹಿಂದೆ ಆಗಿ ಹೋಗಿರುವುದು, ಈಗ ಇರುವುದು, ಮುಂದೆ ಆಗುವುದು - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಓಂಕಾರವೇ. ಮೂರುಕಾಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸತ್ಯವಾವು ದಿದೆಯೋ ಅದು ಓಂಕಾರವೇ.” ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಂದು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ :

ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶಿರೋ ಹ್ಯಾತ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮುಚ್ಯತೇ |
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದ್ವಂಶರವತ್ ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್ ||

“ಪ್ರಣವವೇ ಬಿಲ್ಲು, ಜೀವಾತ್ಮವೇ ಬಾಣ ಮತ್ತು ಗುರಿಯೇ ಪರ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು). ಬಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವೊಂದೇ ಗುರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯವಾಗಿರಬೇಕು.” ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಅದರರ್ಥವಾದ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ‘ತಜ್ಞಃ ತದರ್ಥಭಾವನಮ್’ ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ.

ಈ ರೀತಿ ಓಂಕಾರ ಜಪ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥಭಾವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ:

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾದ್ಯೋಗಮಾಸೀತ ಯೋಗಾತ್ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಮಾಮನೇತ್ |
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಯೋಗ ಸಂಪತ್ತ್ಯಾ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಾಶತೇ ||

ಧ್ಯಾನಯುಕ್ತ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯು (ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ) ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಈ ಎರಡರ ಐಸಿರಿಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಂತ್ರ ಜಪದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮಂತ್ರದ ಒಳಾರ್ಥವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಂತ್ರಜಪವು ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕಗಳು.

ಓಂಕಾರದ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಅದು ಸ್ವರಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಸ್ವರವನ್ನು ನಾವು ಎಳೆದು ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು, ವ್ಯಂಜನಾಕ್ಷರವನ್ನು ಸ್ವರವನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಆ ರೀತಿ ಎಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಎಳೆದು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಂದನವು ಕ್ರಮೇಣ ಇಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೂ ಸತ್ತರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ, ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಸತ್ತರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಅನುಭಾವಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಜಪಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾವನೆಯ ಅಥವಾ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಸೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಂತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಯಾವುದೋ ಭಾವನೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಆಸೆಯನ್ನೋ ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತೆ, ಮಂತ್ರವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ... ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು.

ಜಪದ ಉದ್ದೇಶವು ಮರೆತುಹೋದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು.” (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು.೩೪೭, ೨೦೦೨)

ಭಕ್ತರೊಬ್ಬರು ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರನ್ನು (ಲಾಟು ಮಹಾರಾಜ್) ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಮಹಾರಾಜ್, ಯಾರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಲ್ಲವೋ ಅವನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?”

ಲಾಟು ಮಹಾರಾಜ್: “ದೇವರು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯನು ಎನ್ನುವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನ ಹೆಸರಾದರೂ ಗೊತ್ತು ತಾನೆ! ಆ ನಾಮವನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರಿ. ಮೊದಲು ಹೆಸರನ್ನು ಅರಿತು ತಾನೆ ನೀವು ಸಾಹೇಬರಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಕಳಿಸುವುದು! ಅದಾದ ಮೇಲೆ ತಾನೆ ನೀವು ಸಾಹೇಬರನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದು! ಅರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ? ‘ನೀವು ನನಗೊಂದು ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ’ - ಇವುಗಳನ್ನೇ ಸಾಹೇಬರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬರೆಯುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಹೌದುತಾನೆ?” ಭಕ್ತರು ಹೌದೆಂದರು. ಲಾಟು ಮಹಾರಾಜರು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು: “ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅರ್ಜಿ ಕಳಿಸು. ಆದರೆ ಈ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಮದ ಒಂದು ಕರಡುಪ್ರತಿಯನ್ನು (draft) ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕರಡುಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಅದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಾಯಿತೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬರೆ: “ಹೇ ಭಗವಂತನೇ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯದಂತಾಗಲಿ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವೆ. ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸು. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ದೂರಮಾಡು. ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸು. ನೀನೇ ನನ್ನ ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ಗುರು, ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ. ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ನೀನೇ. ನಾನು ನಿನ್ನ ಮಗು. ನನಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡುಹೋಗು. ನನ್ನ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮಾಯೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಡ. ಪ್ರಭು! ನಾನಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿರುವೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಿ ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊ.” ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಹೋದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ದಯಾ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವನ ದಯಾದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಮತ್ತೇನೂ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನೇ ನಿನ್ನನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವುದು ಬೇಡ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ.”

(ಅದ್ವೈತವಾಣಿ, ಪು.೭೪-೭೫).

ಓಂಕಾರ ಜಪಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ತತಃ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೇತನಾಧಿಗಮೋಽಪ್ಯಂತರಾಯಾ ಭಾವಶ್ಚ || - “ಅದರಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಮಾರ್ಗಕ್ಕಿರುವ ಅಡಚಣೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.”

ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅಂತ