

ಮುಖಗುಳುಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ನೆಲೆಗೇ ನಾವು ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಭಾಷ್ಯ ಕಾರರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಈಶ್ವರನು ಶುದ್ಧನೂ ಪ್ರಸನ್ನನೂ ಮುಕ್ತನೂ ಹುಟ್ಟುವಾಪುರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವಂತೆ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಅದೇ ಸ್ವಭಾವದವನು ಎಂಬ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆತ್ಮಾಂತಿಕ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗಿಂತ ತಾನು ಬೇರೆ ಎಂಬ ಒಳನೋಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಇದು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಈಶ್ವರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯೆಂಬ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನಾವುದೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಆ ವಸ್ತು ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಡಚಣೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಡಚಣೆಗಳಾವುವೆಂದರೆ: ವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ಥಾನ, ಸಂಶಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಆಲಸ್ಯ, ಅವಿರತಿ, ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ, ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕೃತ್ವ ಮತ್ತು ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ. ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಒಂಕಾರೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕತ್ರೆಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವುಂಟಾಗಿ ಅದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾನವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಜಾಡ್ಯತೆ - ನಿರುತ್ಸಾಹ. ಇದು ತಮಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ. ಈ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸತ್ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯೂ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮಾದವೆಂದರೆ ಅಜಾಗರೂಕತೆ, ಅಸಡ್ಡೆ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆಲಸ್ಯವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಿರತಿಯೆಂದರೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಒಂಕಾರೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಆನಂದ, ಸಾರ್ಥಕತೆ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯು ದೂರವಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿವೇಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಕಾಶವೆಲ್ಲ? ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ಪಡೆದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಕೊರತೆಯೇ ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕೃತ್ವ. ಆದರೆ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಕೊರತೆಯ ಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದೇ ಇರುವುದು ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖೇದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ತಾನು ತಲುಪಿದ ಹಂತವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಂತರಾಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರ ಮಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ:

“ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜಪ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ. ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಪ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಪದ ಮೂಲಕ ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯವು ಜಗತ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ, ಮುಂದಿನದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಶ್ರಾವ್ಯ ಒಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.” (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು. ೩೫೫)

ಮಧುರ ನಾಮದ ಮಹಿಮೆ



ದೇವರ ಮಧುರ ನಾಮದ ಜಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ. ಅದು ನಿನಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ನಿನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷದ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಅವನ ನಾಮವು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀರ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಅದು ನಿನ್ನನ್ನು ಆದ್ಯಂತವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು, ಮೇಲೇರಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಪೂರ್ಣಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಿ. ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡ.

ಅವನ ನಾಮವು ಅವನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ದೀಪದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವಂತೆ ನೀನು ಅವನನ್ನು ಕರೆ. ನಿನ್ನ ಹೃದಯದ ಆತ್ಮಾಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವೂ, ಗಾಢವೂ ಆದ ಭಾವನೆಗಳು ನಿನ್ನ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಲಿ. ನಾಮದ ಮಹಿಮೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಸಾಧು ಸಂತರು ಅದರ ವೈಭವವನ್ನು ಆನಂದ ಪರವಶತೆಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡಿರುವರು.

-ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದಾಸ್

ನಾಮಜಪದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಔಚಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ

ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿದಾನಂದ



ನಾಮಜಪವು ಕೇವಲ
ಬಾಹ್ಯಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರದೆ,
ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ,
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ
ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು
ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ
ಅದು ಒಂದು ಆಂತರಿಕ
ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ
ಪ್ರಾಚೀನ ದರ್ಶನಗಳ
ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ
ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು
ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಪೂಜ್ಯ
ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಮೈಸೂರು
ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ
ಮಹಾಸಂಘದ ವಿಶ್ವಸ್ತ
ಮಂಡಲಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ
ಅವರು ಉತ್ತಮ ಚಿಂತಕರೂ,
ಪ್ರವಚನಕಾರರೂ, ಲೇಖಕರೂ
ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

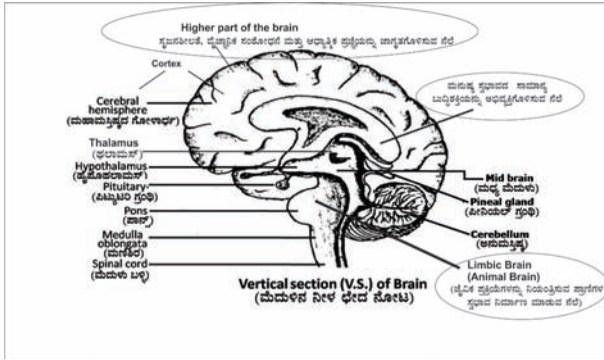
ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು : ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಭಗವತ್ಪಾಪಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದೆಂದು ಭಕ್ತಿಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸಂತರು ನಾಮಜಪದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾಮ ಮತ್ತು ನಾಮಿ (ಅಂದರೆ ನಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ) ಅಭೇದ. ಅಂದರೆ ಅವರೆಡೂ ಒಂದೇ. ನಾಮವು ಭಗವಂತನ ಶಬ್ದ ಸಂಜ್ಞೆಯಾದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಕಾರಸಂಜ್ಞೆ ಆ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ. ಅವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವು ಏಕಮೂಲವಾಗಿ ಇರುವಂಥವು.

ಹಿಂದೂಧರ್ಮದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಣಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪದ ಶಬ್ದ ಸಂಜ್ಞೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಗುರು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಪವಿತ್ರವಾದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಂದರೆ ಬೀಜರೂಪದ (Seed impressions) ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿಪಟಲವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದುದರಿಂದ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯನಾಮದ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿಯು ಸತ್ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿ ಮುಖಗೊಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಭಗವತ್‌ಕೇಂದ್ರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಾಮಜಪದ ಪರಿಣಾಮ: ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವವಿಕಾಸದ ನಿಯಮಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜೈವಿಕವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಒಳ ಮೆದುಳು (Limbic system). ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (Mid brain) ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ತರ. ಅದರ ನಂತರದ, ಮೇಲಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ, ಇವುಗಳ ನೆಲೆಯಾದ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಪದರವಿರುವುದು. Cortex ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉನ್ನತ ಹೊರವಲಯ.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸುದ್ದಿಗಳು ತಲುಪುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಹೇಗೆ ಆದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನುಷ್ಯನ



ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ಎಂಬ ಎರಡು ನರಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಟೊಳ್ಳು ನಾಳವೇ ಸುಷುಮ್ನಾ. ಇಡಾ ನಾಡಿಯು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಯು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತರುವುದು. ಒಂದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ, ಇನ್ನೊಂದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ. ಒಂದು ಕೇಂದ್ರಾಕರ್ಷಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೇಂದ್ರಾಪಕರ್ಷಕ. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಈ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲುವೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹರಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ನರತಂತುಗಳ ಆವೃತತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಒದಗಿ ಬರುವುದು. ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲುವೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅನೇಕ ನರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದು ಮೂಲಾಧಾರ; ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮಣಿಪುರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂಲಾಧಾರ ವಿರುವ ಭಾಗ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಚಕ್ರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತ ಪ್ರಚಂಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ನಾಮಜಪ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪದ ಮೂಲಕ ಈ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಾಮ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪದ ಸಾಧನೆ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಲೌಕಿಕವಾದ, ಇಂದ್ರಿಯಗೋಚರವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಅರ್ಥವುಳ್ಳವುಗಳು. ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ, ನೆಲ, ಜಲ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರ್ಥವುಳ್ಳವುಗಳು. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯನಾಮ, ಅಂದರೆ

ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ಶಿವ, ಓಂ ಮುಂತಾದುವು ದೈವೀಸ್ವರೂಪದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು. ಇವು ಇಂದ್ರಿಯಗೋಚರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ದೈವೀಸಂಜ್ಞೆಗಳು. ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಲಯದಲ್ಲಿ (ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ) ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಭಾವನೆ, ಅನುಭವಗಳು ನಿಗೂಢವಾಗಿವೆ.

ನಾಮಜಪ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ನಮಗೆ ದೈವೀಭಾವ, ಜ್ಞಾನ, ಭಗವದ್ ದರ್ಶನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಾಮ ಜಪದ ಪ್ರಭಾವ, ಹಾಗೂ ಜಪದ ಮಾಹಾತ್ಮ್ಯ. ಸಂತರು ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಜಪಾತ್ ಸಿದ್ಧಿ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿವೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಜಪ : ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ವಿಭೂತಿಯೋಗವೆಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ 'ಯಜ್ಞಾನಾಂ ಜಪಯಜ್ಞೋಸ್ತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾನಾಮಜಪದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನದ ಜಪ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯರೂಪವನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಾವು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಒಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಡಲೂ ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು. ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ತಜ್ಞಪಸ್ತದರ್ಥಭಾವನಮ್' ಎಂದರೆ ಜಪವನ್ನು ರೂಪಸ್ವರಣೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ತದರ್ಥಭಾವನಮ್' - ಎಂದರೆ ನಾಮಸ್ವರಣೆ ಮತ್ತು ರೂಪಸ್ವರಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಸತತವಾಗಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ) ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಭಗವಂತನ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಾಮೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಆ ಮಂತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಸಾಧಿತವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ರಾಮಾಯ ನಮಃ' - 'ರಾಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು (ಅಂದರೆ ನನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು) ತೋರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪನಾದ ಶ್ರೀರಾಮನ ದರ್ಶನಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿ, ಅವನ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅನುಸಂಧಾನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ರಮೇಣ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವೂ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾಮಜಪವು ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಸಂಧಾನ, ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.