ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಭಾಗ ೧

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹರೇರ್ನಾಮ ಹರೇರ್ನಾಮ ಹರೇರ್ನಾಮೈವ ಕೇವಲಮ್ ।
ಕಲೌ ನಾಸ್ತ್ಯೇವ ನಾಸ್ತ್ಯೇವ ನಾಸ್ತ್ಯೇವ ಗತಿರನ್ಯಥಾ ॥

ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಜಪದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳಿರುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ 'ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥದಲ್ಲೂ ದೈವಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಹೇಳದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹರಹಿತನಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯು ನಾಮ ಜಪದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅದರ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೇಳಲು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಹೆಸರು ಎಂದೂ, ಓಂಕಾರ ಜಪದಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿರುವನು.

ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣವಃ । ತಜ್ಜಪಃ ತದರ್ಥಭಾವನಂ ॥

ಜಪ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಜಪದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಮಂತ್ರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪ ಮಂತ್ರಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಶಬ್ದದಿಂದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಜೀವ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಮಂತ್ರಯೋಗ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಮಂತ್ರಯೋಗ ತತ್ತ್ವದ ಇಡೀ ಬುನಾದಿ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಶಬ್ದಮಯವಾಗಿದೆ. ಬೈಬಲ್ ಇದನ್ನು, ''In the begining was the word and the word was with God and the word was God''ಎಂದರೆ, 'ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಇತ್ತು . ಶಬ್ದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿತ್ತು . ಆ ಶಬ್ದವೇ ಪರಮಾತ್ಮ' - ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಪರಿವ್ರಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಮೋರಾ ಹತ್ತಿರ ಒಂದೆಡೆ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ತತ್ತ್ವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಯಿತು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ''ಪರಮಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಭಾವವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವವು ಶಬ್ದವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಭಾವ (ಅಥವಾ ವಿಚಾರವೆಂದರೂ ಸರಿ) ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಶಬ್ದವು ಭಾವದ ಬಾಹ್ಯರೂಪ. ಎಂದರೆ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ವಿಚಾರವಿರದು. ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಶಬ್ದವಿರದು. ಇದು ಸಮಷ್ಟಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ, ವ್ಯಷ್ಟಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಷ್ಟಿ-ಸಮಷ್ಟಿ ಒಂದೇ.''

ಜಗತ್ತನ್ನು ಶಬ್ದಮಯ ಎಂದು ಏಕೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ? ಉಚ್ಚಾರ, ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯು ಭೌತ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಒಂದು ಸ್ಪಂದನ. ಅದು ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಧ್ವನಿ. ಕೆಲವು ಧ್ವನಿತರಂಗಗಳ ಸ್ಪಂದನಗತಿಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕೇಳಲಾಗದು. ಬೆಳಕಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾತು ಸತ್ಯ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪಂದನಗಳು, ತರಂಗಗಳು (wave lengths) ಬೆಳಕಿನ ತರಂಗಗಳು (light waves) ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಜಗತ್ತು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ ಅಧಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕ್ಷೀಣ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವ ಶಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಾವಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ವಾಯುಮಂಡಲವು X ray waves, electro magnetic waves ಇತ್ಯಾದಿ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ? ವಿಷಯಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸಂವೇದನೆಯ ಒಂದು ತರಂಗವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಯಾರು ಯಾರನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ಯೋಚನೆಯೂ ತರಂಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು electro magnetic waves ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತಿನ ರಚನೆಯನ್ನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಅಣು ಪರಮಾಣುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲೆ (ತರಂಗಗಳಾಗಿ) ಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಡೀ ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಪದಾರ್ಥದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವು ನಿಜವಾಗಿ ತರಂಗಗಳು. ಧ್ವನಿ, ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ತರದ ತರಂಗಗಳು. ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳೂ, ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಶಬ್ದಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲು ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರಾಕಾರ, ಅವ್ಯಾಕೃತ ಬ್ರಹ್ಮವೊಂದೇ ಇತ್ತು. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವ್ಯಾಕೃತ ಬ್ರಹ್ಮವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಫೋಟ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆದಿ ಸ್ಪಂದನದ ಭಾಗಗಳು ಎರಡು – ೧. ಶಬ್ದಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ೨. ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ. ಇವು ಒಂದೇ ಶಬ್ದದ ಎರಡು ರೂಪಗಳು. ಈ ನಾದಬ್ರಹ್ಮವೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಪಂದನಗಳು, ತರಂಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಜಗತ್ತು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಗತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಅರ್ಥ ಅಥವಾ ವಿಚಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಾಕ್ಕಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳು

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಾಕ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯದು – **ವೈಖರೀ, ಮಧ್ಯಮಾ, ಪಶ್ಯಂತೀ** ಮತ್ತು **ಪರಾ.** ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಲ್ಪಡುವ ದನಿ ವೈಖರಿ. ಮಾತು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮೊದಲು ವಿಚಾರರೂಪದಲ್ಲಿ ರುವ ಮಾತು ಮಧ್ಯಮಾ. ವಿಚಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಬೀಜ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಾತು ಪಶ್ಯಂತೀ. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅವ್ಯಕ್ತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನೇ **ಪರಾವಾಣೀ** ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಂತ್ರಜಪವು ವೈಖರಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಪರಾ ತನಕ ಹೋಗಬೇಕಾದದ್ದು.

ಆಧುನಿಕ ಶರೀರರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ವಾಕ್ಕಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳು ಯಾವುವು? ಗಂಟಲು, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸ್ಥೂಲ ಮಾತು, ಒಂದು. ಸ್ಥೂಲಧ್ವನಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮಾತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಎರಡನೆಯದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ಓದಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ವಾಕ್ಕಿನಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾರ. ಇದರ ಅರ್ಥ ವಾಕ್ಕು ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕಾದರೆ ಒಳಗಡೆ ಮೆದುಳು, ಗಂಟಲು, ನಾಲಗೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಜಟಿಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. **ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರ** — ಯಾವುದರ ಮನನದಿಂದ ನಾವು ಉದ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಮಂತ್ರ. ಯಾವುದರ ಮನನದಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ತ್ರಾಣ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಮಂತ್ರ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಶಬ್ದಮಾತ್ರವೆನ್ನಿಸುವ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನ ತತ್ತ್ವಘನವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲ ವೃಕ್ಷವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಡಗಿರುವಂತೆ ಮಂತ್ರದಲ್ಲೂ ಪುಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿ ನಿಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ ಅನಂತಜ್ಞಾನರಾಶಿಯ ಸಾರತತ್ತ್ವವೂ ಹೌದು. ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಶರ್ಕರ, ಶರ್ಕರದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯು ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ಮಂತ್ರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ. ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ''ವೇದಗಳು ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದಿರುವರು. ಎಂದರೆ ವೇದಗಳ ಸಾರವು ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರಿಯ ಸಾರವು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಓಂಕಾರದ ವಿಸ್ತಾರವೇ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೇ ವೇದಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಓಂ ಎಂಬ ಏಕಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರದಿಂದ, ಅನೇಕಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೋಕರೂಪದಲ್ಲಿರುವ, ವಾಕ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಾರದು. ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದವುಗಳು, ರಹಸ್ಯತಮವಾದವುಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ವಾಚಕರಿಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು: ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ, ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ — ಈ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಅಥವಾ ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರಿ ಮಂತ್ರ ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಾದುದು. 'ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ । ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಹರೇ।' ಮತ್ತು ಕ್ರೈಸ್ತರ, 'Lord Jesus, have mercy on me, a sinner' – ಇವು ವಾಕ್ಯರೂಪದ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ವೇದಗಳ ಎಲ್ಲ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾಮ ಮತ್ತು ನಾಮಿ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ 'ಓಂ' ದೇವರ ಹೆಸರು. ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಬಳಿ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ, ''ಅನಾಹತ ನಾದವು ನನಗೆ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ''ನಾಮವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೇನು? ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡದ ಹೊರತು ಹದಿನಾರು ಆಣೆ ಆನಂದ

ಸಿಗದು'' ಎಂದರು. ಭಕ್ತನು ''ನಾಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ'' ಎಂದನು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ''ಶಬ್ದವೇ ಬ್ರಹ್ಮ'' ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದರು.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿವೆ. ಒಂದನೆಯದು ನಾಮವು ವಾಚಕ ಮತ್ತು ಭಗವಂತ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮವು ವಾಚ್ಯ. ಎರಡನೆಯದು ಶಬ್ದ (ನಾಮ) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ವೇದಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಎರಡೂ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವವೇ ಬಿಲ್ಲು. ಆತ್ಮವೇ ಬಾಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಗುರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಠ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಲಂಬನ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: ''ಏತಾದಾಲಂಬನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಏತದಾವಲಂಬನಂ ಪರಂ''. ಎಂದರೆ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಆಲಂಬನ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಪರಮಪದವೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ.

ಸರ್ವೇ ವೇದಾ ಯತ್ಪದಮಾಮನಂತಿ
ತಪಾಂಸಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಚ ಯದ್ವದಂತಿ ।
ಯದಿಚ್ಛಂತೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚರಂತಿ
ತತ್ತೇ ಪದಂ ಸಂಗ್ರಹೇಣ ಬ್ರವೀಮಿ ಓಮಿತ್ಯೇತತ್ । *(೨.೧೫)*

ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಭಕ್ತನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಇದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾಮವು ನಾಮಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ನಾಮಿಗಿಂತ ನಾಮ ಸರ್ವಸಮರ್ಥವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಆಖ್ಯಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಸ್ವಯಂ ರಾಮನಿಗೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟ ಬೇಕಾದರೆ ಸೇತುವೆ ಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ರಾಮನಾಮದ ಬಲ ದಿಂದ ಹನುಮಂತನು ಸಮುದ್ರವನ್ನೇ ಲಂಘಿಸಿದನು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ತುಲಾಭಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಸತ್ಯಭಾಮೆ ತಕ್ಕಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ನಾಮವನ್ನು ಬರೆದ ತುಲಸೀಪತ್ರೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಲೇ ಆ ತಟ್ಟೆಯು ಕೃಷ್ಣನಿಗಿಂತ ಭಾರವಾಯಿತು.

ಜಪವಿಧಿ

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಪವಿಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿ ಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸೂತ್ರವಿದೆ. ''**ತಜ್ಜಪಃ ತದರ್ಥ ಭಾವ ನಮ್**''. ಪ್ರಣವ ಅವನ ನಾಮ. ಅದರ ಜಪ ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿನಿರೋಧ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ''ಜಪವನ್ನು ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು'' ಎಂದಿರುವರು. ನಾಮಜಪ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾದುದು. ಆದರೆ ಅನುರಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಲಾಭವಾಗದು. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ, ''ಅಜಾಮಿಳನು ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ತನ್ನ ಮಗನ ಹೆಸ ರನ್ನೇ ಕರೆದರೂ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವೇ ಆಯಿತಲ್ಲ'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ದನು. ಆಗ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ''ಅಜಾಮಿಳನಿಗೆ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಾಧನೆಯ ಬಲವಿದ್ದಿತು. ಅವನು ಅನಂತರ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವನು ಮರಣದ ಘಳಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದನು. ತದನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಪಾಪಬುದ್ಧಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಪಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗಬಾರದು. ಅದೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಿನ್ನ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಅನವರತ ಅನುರಾಗವನ್ನು ಕೊಡು' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು,'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜಪದ ಆರಂಭದ ಹಂತ: ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಪ

ಜಪದಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುವಂಥದಲ್ಲ. ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧಕರು ತಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಜಪಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಾಚಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಪದಿಂದ ಒಂದು ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ೧೦೮ ಜಪವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಯವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲಕ್ಷ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ''ದಿನವೂ ೨೦ ಸಾವಿರ ಜಪ ಮಾಡಿ. ಶಾಂತಿ ಏಕೆ ದೊರಕದು?'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜಪವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೊಂದು ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ಅರಿತು ಗಂಗಾಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಗಂಗೆಗೆ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಂಗೆಗೆ ನೂಕಿದರೂ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನದ ಫಲವಂತೂ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜಪದ ಪರಿ ಣಾಮವೂ ಸ್ವತಃಸಿದ್ಧ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಸಲ್ಲದು. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ 'ದುಡ್ಡು ದುಡ್ಡು' ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವನು ಧನಸಂಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹಣ ಮತ್ತು ಹಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹಗಲಿರುಳೂ ಅದೆಷ್ಟೋ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರು ತ್ತೇವೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಶಬ್ದಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬಿಡಲಾರವು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಒಂದು ಜಪವನ್ನು ಏಕೆ ನಿರಂತರ ಮಾಡಬಾರದು? ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ ನಂದರು ಜಪವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ, ಜಪವೂ ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಜಪವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ