நாமஜபம் செய்வதன் பல்வேறு வழிமுறைகள்

(Methods of chanting a Deity's Name - Tamil)

முன்னுரை

நாமஜபம் செய்ய ஆரம்பித்தவர்களுக்கு, ஆரம்பத்தில் எவ்வாறு நாமஜபம் செய்ய வேண்டும் மற்றும் படிப்படியாக இதன் தன்மையை எவ்வாறு மேம்படுத்த வேண்டும் என்பது தெரிய வந்தால் நாமஜபம் அவர்களுக்கு சுலபமாக இருக்கும். அதனால் இந்த நூலில் இவற்றைப் பற்றிய விளக்கங்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. நாமஜபத்தில் ருசி ஏற்படுவதற்காக ஆரம்பத்தில் நாமஜபத்தை எழுதுதல், பின்பு வைகரீ முறையில் வாக்கு மூலமாக உச்சரித்தல் மற்றும் இவ்வாறு செய்து வரும்போது மனம் அதில் லயிக்க ஆரம்பித்தால் பின்பு மனதில் நாமஜபம் செய்ய ஆரம்பித்தல் என்று நாமஜபம் செய்பவர் மேலே முன்னேறலாம். இதன் பிறகு நாமஜபம் மத்யமா, பச்யந்தீ மற்றும் பரா முறையில் செய்யப்படுகிறது. வைகரீ, மத்யமா, பச்யந்தீ மற்றும் பரா ஆகிய நான்கு முறைகளில் எவ்வாறு நாமஜபம் நடைபெறுகிறது மற்றும் எப்பொழுது சாத்தியமாகிறது என்பது பற்றியும் இந்நூலில் விவரங்கள் உள்ளன. இதிலிருந்து நாமஜபம் செய்பவருக்கு எந்த நிலையில் அவரின் நாமஜபம் நடக்கிறது, எதிர்பார்த்த அளவு நடக்கவில்லை என்றால் அதற்கு எந்த மாதிரியான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதும் தெரிய வருகிறது. அதோடு கூட, இந்நூலில் நாமஜபம் நன்றாக நடப்பதற்கு பிரார்த்தனை செய்தல், நாமஜபத்தின் வழிமுறை, நாமஜபத்தின் கதி, உச்சாரணம், பக்தி உணர்வோடு, மன ஒருமைப்பாட்டுடன் எவ்வாறு செய்வது, சுவாசக் காற்றுடன் நாமஜபத்தை எவ்வாறு இணைப்பது என்பது போன்ற நாமஜபத்தைப் பற்றிய செயல்முறை விளக்கங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த தகவல்கள் மூலமாக நாமஜபம் செய்பவருக்கு நாமஜபத்தின் செயல்முறை ஞானம் கிடைப்பதால் அவரால் தொடர்ந்து நாமஜபத்தை செய்வது எளிதாகிறது. இந்த நூலைப் படித்து மேற்கூறிய நோக்கத்திற்கு தகுந்தவாறு அனைவருக்கும் பயன் கிடைக்க வேண்டும் என்பதே ஸ்ரீ குருசரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை !

– தொகுத்தவர்

குறிப்பு இந்நூலின் பல இடங்களில் 'ப.பூ. டாக்டர்' மற்றும் 'பராத்பர குரு டாக்டர் ஆடவலே' என வருவது, இந்நூலின் தொகுப்பாளரான 'பராத்பர குரு டாக்டர் ஜயந்த் ஆடவலே' அவர்களைக் குறிக்கும்.

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் * சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. நாமஜபம் செய்வதன் பல்வேறு வழிமுறைகள் 13

1 அ. இந்த்ரியங்களுக்கு ஏற்றவாறு 13

1 ஆ. வாக்கின்படி 14

1 இ. சொல்லும் முறை 28

1 ஈ. காக்கும் மற்றும் அழிக்கும் சக்திக்கேற்றவாறு 30

2. நாமஜப விஷயத்தில் சில நடைமுறை குறிப்புகள் 37

2 அ. முதலில் நாமஜபம் செய்து பிறகு அதன் மஹத்துவத்தை அனுபவபூர்வமாக உணர்வதே சரி 37

2 ஆ. பிரார்த்தனையும் அதன் மஹத்துவமும் 37

2 இ. தெய்வ நாமஜபத்தை செய்யும் வழிமுறை 38

2 ஈ. நாமஜபத்தின் கதி எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்? 43

2 உ. உச்சாரணம் 44

2 ஊ. ஸாதகர்களின் நிலை மற்றும் வாணி 50

2 எ. நோக்கத்திற்கேற்றவாறு நாமஜப எண்ணிக்கை 51

2 ஏ. நாமஜபத்தின் எண்ணிக்கை 52

2 ஐ. சில நாமஜபங்களை செய்வதற்கான கால அளவு 69

2 ஒ. நேரம் 69

2 ஓ. இடம் 70

2 ஔ. திசை 71

2 ஃ. உடலியல்பு 72

2 க. நாமஜபத்தை ஏற்பவர்களின் மனோநிலை 72

2 கா. மனதில் வேறு எண்ணங்கள் வராதிருக்க எடுக்க வேண்டிய முயற்சி 79

* ஆறு பகைவர்களுடனான யுத்தத்தை நாம சேனை கொண்டு வெல்லுங்கள்! 80

* நாமஜபத்தின் படிவத்தை ஒட்டுதல் 82

* சுவாசத்துடன் நாமஜபம் 83

* நாமத்திற்கான ஆஸனம் 84

2 கி. மற்ற நாமங்களை நிறுத்தும் வழிமுறை 88

2 கீ. சுவாசம் மற்றும் மனம் 89

* நாமத்தை சுவாசத்துடன் இணைப்பதன் பயன் 90

* முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி 91

2 கு. கால அளவு 98

2 கூ. நாமஜபத்தை தர்மவழியோடு சேர்ந்து செய்வது அவசியம் 98

2 கெ. நாமஜபம் எப்பொழுதும் செய்ய வேண்டிய அவசியம் 100

2 கே. படிப்படியாக நாமஜபத்தை அதிகரித்தல் 100

2 கை. குருவின் வார்த்தையைக் காட்டிலும் அவர் கொடுத்த நாமம் மஹத்துவபூர்வமானது 102

குறிப்பு - ஆன்மீக நிலை : ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஸத்வ, ரஜ மற்றும் தம ஆகிய முக்குணங்கள் உள்ளன. எப்பொழுது ஒருவர் ஸாதனை செய்ய, அதாவது இறைவனை அடைய முயல்கிறாரோ அப்பொழுது அவரிடம் ரஜ-தம தன்மை குறைய ஆரம்பிக்கின்றன மற்றும் ஸத்வ குணம் மோலோங்க ஆரம்பிக்கிறது. ஒருவரிடமுள்ள ஸத்வ குணத்தை பொருத்து அவரின் ஆன்மீக நிலை அமைகிறது. ஸத்வ குணம் எந்த அளவு அதிகமாக உள்ளதோ அந்த அளவு ஆன்மீக நிலையும் அதிகமாக இருக்கும். சாதாரண மனிதனின் ஆன்மீக நிலை 20% ஆகும். மோக்ஷமடைந்த மனிதனின் ஆன்மீக நிலை 100% ஆகும். அந்நிலையில் அவர் முக்குணங்களையும் கடந்தவராகிறார்.