முன்னுரை

நாமமே தரும் ஞானம் மற்றும் பக்தி; நாமமே கர்மாவை அகர்மாவாக்கும்; ஸகுண பக்தி மூலம் சாக்ஷாத்காரத்தை அளிக்கும்; இறுதியில் ஆத்மானுபூதியைத் தந்தருளும்.

'கலியுகத்தில் நாமஜபமே அதி உன்னதமான ஸாதனை; அதற்கு நிகர் வேறில்லை,' என்று பல மஹான்கள் கூறியுள்ளனர். ஸாதகர்களின் மனதில் எழும் 'நாமத்தால் என்ன பயன், எவ்வாறு செயல்படுகிறது, எந்த நாமத்தை, ஏன், எப்படி ஜபிக்க வேண்டும்,' என்ற பல கேள்விகளுக்கு இதில் விடைகள் உள்ளன. இந்த கையேட்டைப் படித்து புரிந்துக்கொண்டபின் அனைவரும் நாமஜப ஸாதனையில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதே குரு சரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை. – **தொகுத்தவர்**

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் *
சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. **சொற்பொருள் விளக்கம்?** 10

2. **ஜபம்** 10

3. **நாமஜபத்தின் மஹத்துவம்** 11

4. **முறைகள்** 13

5. **எந்த நாமத்தை ஜபம் செய்ய வேண்டும்?** 16

   * தீய சக்திகளின் பாதிப்பு இல்லாதவர் செய்ய வேண்டிய நாமஜபம், முத்ரா மற்றும் நியாஸ் 27

   * தீய சக்திகளின் பாதிப்பு உடையவர் செய்ய வேண்டிய நாமஜபம் போன்ற உபாயங்கள் 43

   * காலத்திற்கேற்ற அவசியமான ஸ்ரீகிருஷ்ண நாமஜபம் எவ்வளவு காலம் வரை செய்ய வேண்டும்? 51

*   ஸாத்வீகமான தர்ம ராஜ்ய ஸ்தாபனம் ஆகும்வரை நாமஜபங்கள் அவ்வப்-பொழுது மாறும் வாய்ப்பு உள்ளது   53

*   துறவிகள் நாமத்தை விட, தெய்வங்களின் நாமத்தை ஜபம் செய்வது பயன் தரும்   55

*   ஸம்ப்ரதாய ஜபத்தின் வரையறை   57

6. நாமஜபம் செய்வதற்கான நடைமுறை ஆலோசனைகள்   59

*   மேருமணியைத் தாண்டக் கூடாது   59

*   சுவாசத்துடன் இணைந்து செய்யும் ஜபம்   67

*   அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் இடைவிடாத ஜபம்   68

7. மற்ற யோக வழிகளுடன் ஓர் ஒப்பீடு   71

7 ஆ. தியானமும் நாமஜபமும்   72

7 இ. பஜனையும் நாமஜபமும்   75