‘ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಖಂಡ ೨

ನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

(The Correct methods of paying Obeisance)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ,

ಕು. ಮಧುರಾ ಭಿಕಾಜಿ ಭೋಸಲೆ ಮತ್ತು ಇತರರು

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣದ ೨,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು ಮತ್ತು

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ೪೨,೬೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ–29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101. ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ–ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

First Edition : Datta Jayanti (15th December 2005)

Fourth Edition : Nagarapanchami (9th August 2024)

Translated from the Original Marathi Booklet ‘Namaskarachya Yogya Paddhati’
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ ಮತ್ತು ಒರಿಯಾ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 20/-

ISBN : 978-81-973937-9-2 ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 82

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಉಪಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ಅಧ್ಯಾಯ ೧. ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಲಾಭ ೧೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೨. ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ ! ೧೭

೨ ಅ. ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ? ೧೭

೨ ಇ. ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಏಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು ? ೧೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೩. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೨೬

* ಪುರುಷರು ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ೨೮

* ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಂಡಿಯನ್ನೂರಿ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ೩೩

* ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮುದ್ರೆಯ ಕೈಯನ್ನು ೩ ಸಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ೩೪

* ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೇವತೆಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ೩೬

* ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೇವತೆಯ ಚರಣಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ೪೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೪. ಸಂತರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೪೬

* ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ಕೈಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಪದ್ಧತಿ ೪೭
* ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂತರ ಚರಣಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೪೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೫. ಪಾದುಕೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೫೩

ಅಧ್ಯಾಯ ೬. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೫೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೭. ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ೬೧

೭ ಇ. ಪತಿ–ಪತ್ನಿಯರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು, ಸಂತರು, ಪುರೋಹಿತರು, ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ೬೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೮. ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೆಲವು ಇತರ ಕೃತಿಗಳು ೬೭

೮ ಅ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಹೇಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ? ೬೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೯. ಯಾರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು ? ೭೧

卐 ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾಹಿತಿ ೭೩

ಮನೋಗತ

ದೇವರ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. 'ನಮಸ್ಕಾರ'ವು ಹಿಂದೂಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದು ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿದೆ, ಸಮೃದ್ಧ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಂಶ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಒಂದು ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿಭಾವ, ಪ್ರೇಮ, ಆದರ, ಲೀನತೆಗಳಂತಹ ದೈವೀಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನಿಸುವ ಒಂದು ಸಹಜ ಸುಲಭ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿಯೆಂದರೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಭಾವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಮಸ್ಕಾರದ ಬದಲು ಹಸ್ತಲಾಘವ (ಶೇಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್) ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕೇವಲ ಔಪಚಾರಿಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಔಪಚಾರಿಕ ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೃತಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೃತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭವೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿಯು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ? ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು ?' ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸುಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಇದರ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಸುಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಿರುದಿನ ಬಗೆಗಿನ ವಿವೇಚನೆ

ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ೧೩ ಮೇ ೨೦೨೦ ರಿಂದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ಸಿಂಗಬಾಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ' ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿನ ಬರವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರಿಗೆ 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಿಲ್ಲ.