ನಾಮಸಂಕೀರ್ತನಯೋಗ : ಖಂಡ ೩

ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು

(ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಸಹಿತ)

(Methods of chanting a Deity's Name) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಜುಲೈ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೬೨ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೪,೦೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

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

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ

First Edition : Mahashivaratri, Kaliyug Varsh 5118
(24th February 2017)

First Edition Fourth Reprint : SriKrishna Janmashtami, Kaliyug Varsh 5125
(6th September 2023)

Translated from the original Marathi text ‘Namjap Karnyachya Paddhati’
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಕು. ರಶ್ಮಿ ರಮೇಶ್ ನಾಯಕ್
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 90 /-

ISBN : 978-93-84460-98-3

ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 284

© 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.

ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !

೧. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ 'ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ

೨. ಶೀಘ್ರ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ 'ಗುರುಕೃಪಾಯೋಗ' ಎಂಬ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದ ನಿರ್ಮಿತಿ : ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ೮.೬.೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೧೨೫ ಸಾಧಕರು ಸಂತರಾಗಿದ್ದು, ೧,೦೪೦ ಸಾಧಕರು ಸಂತತ್ವದೆಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಆಚಾರಧರ್ಮಪಾಲನೆ, ದೇವತೆಗಳು, ಸಾಧನೆ, ಆದರ್ಶ ರಾಷ್ಟ್ರನಿರ್ಮಾಣ, ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ

೪. ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ 'ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ'ದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ-ಸಂಪಾದಕರು

೫. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ (ಈಶ್ವರೀ ರಾಜ್ಯದ) ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ (೧೯೯೮)

೬. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ಸಂತರು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿಗಳು ಮುಂತಾದವರ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !

(ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ 'www.Sanatan.org/Kannada')

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ !

ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕಿಹುದು ಸ್ಥಳಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿ ।
ಹೇಗಿರಲಿ ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ॥
ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಿಹುದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯರೂಪ ।
ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ॥

Jayant Balaji Athavale
17.5.1996

ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಂತಿಮ ಸಂಕಲನಕಾರರು. ರಾಷ್ಟ್ರ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಾರಸಾಹಿತ್ಯ (ಉದಾ. ಸನಾತನ ಪಂಚಾಂಗ, ಕರಪತ್ರ) ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ 'ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ' ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ಅಧ್ಯಾಯ ೧. ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು **೭**

* ವಿಧಗಳಿಗನುಸಾರ (ವಾಚಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸ) ೨೧
* ತಾರಕ ಮತ್ತು ಮಾರಕ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗನುಸಾರ ೨೨

ಅಧ್ಯಾಯ ೨. ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು **೨೯**

* ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವ ೨೯
* ದೇವತೆಯ ನಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ೩೦
* ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರ ನಾಮಜಪದ ಸಂಖ್ಯೆ ೪೧
* ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗೆಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ೪೮
* ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಾರದೆಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ೬೬
* ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಆಗಲು ಆವಶ್ಯಕ ಘಟಕಗಳು ೭೦
* ನಾಮವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ೭೮
* ನಾಮಜಪವನ್ನು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ೮೪
* ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ೮೬
* ಗುರುಗಳ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ನಾಮ'ವು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ೮೭

卐 ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ **೮೯**

ಮನೋಗತ

ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವವಾಗಿ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ 'ನಾಮದಲ್ಲೇನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ, 'ನಾಮಜಪದಲ್ಲಿ ದೋಷವಿಲ್ಲ, ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ನಾಮಜಪ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ', ಆದುದರಿಂದ ಆ ನಾಮಜಪದಿಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; 'ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗಗಳು' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಸಾರ ಯಾರು ಯಾವ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಗುರುಗಳು ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಧಿಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಜಪಿಸಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನಾಮಜಪವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ 'ಹಾಗೆ ಹೇಳುವ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ?' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ? ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಆಸುರೀ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ? ಯಾವ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ? 'ಓಂ'ನ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು ?' ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಮಜಪದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಆರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಲಾಭವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

ವಾಚಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ !

'ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಣೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು 'ಮಹರ್ಷಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ'ದ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.' – **ಪ್ರಕಾಶಕರು**