

# ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು

(ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಸಹಿತ)

卐

ಮನೋಗತ

卐

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 ಸಾಧನಾರ್ಥಿಗಳು' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕೃಪಾಸಾರ 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 ? ಅಸುರೀ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ? ಯಾವ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ? 'ಓಂ'ನ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು ?' ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಮಜಪ ದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಆರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಲಾಭವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

卐

卐

**ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !**

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ -  
E-mail : [chaitanya.grantha@gmail.com](mailto:chaitanya.grantha@gmail.com) / ಸಂಚಾರವಾಣಿ : 9342599299

'ಸನಾತನ'ದ ಗ್ರಂಥ 'ಆನ್‌ಲೈನ್'ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಲು - [www.SanatanShop.com](http://www.SanatanShop.com)

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

೧. ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು	೧೧
* ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗನುಸಾರ	೧೧
* ವಾಣಿಗನುಸಾರ	೧೨
* ವಿಧಗಳಿಗನುಸಾರ (ವಾಚಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸ)	೨೫
* ತಾರಕ ಮತ್ತು ಮಾರಕ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗನುಸಾರ	೨೭
೨. ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು	೩೨
* ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವ	೩೨
* ದೇವತೆಯ ನಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ	೩೪
* ನಾಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ' ಅಥವಾ 'ಓಂ' ಸೇರಿಸುವುದು	೩೫
* ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರ ನಾಮಜಪದ ಸಂಖ್ಯೆ	೪೬
* ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗೆಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳು	೫೧
* ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಾರದೆಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು	೭೧
* ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಆಗಲು ಅವಶ್ಯಕ ಘಟಕಗಳು	೭೫
* ನಾಮವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ	೮೨
* ನಾಮಜಪವನ್ನು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ	೮೮
* ಸತತವಾಗಿ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ	೮೯
* ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು	೯೦
* ಗುರುಗಳ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ನಾಮ'ವು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ	೯೧