

# ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ?

(ನಾಮಜಪದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಸಹಿತ)

೫

ಮನೋಗತ

೫

ಅನೇಕ ಸಂತರು 'ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಮಜಪವು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ', ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಮಹಾತ್ಮೆಗನುಸಾರ ಸದ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ದುಃಖಮಯವಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಅವನ ಸಾಧನೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

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 ಸಾಧನಾರ್ಥಿಗಳಿಲ್ಲ' 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 ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಯ ವರ್ಷಗಳು, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಧಕತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು

೫

೫

ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು (ಉದಾ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಪ್ರಸಾರದ ಸೇವೆಯನ್ನು) ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಘಟಕಗಳಿಗನುಸಾರ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಯ ಆಯಾ ಹಂತಗಳಿಗನುಸಾರ ಅವರು ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಾಮಜಪದ ಜೊತೆಗೆ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಮತ್ತು ಅಹಂ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ 'ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆ'ಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬಾರದು, 'ಓಂ' ನ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು, ನಾಮಜಪದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

'ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿ ಆವಶ್ಯಕ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಶೀಘ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

**'ಮುಂಬರುವ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವನಿ' ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು !**

**ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ**

- ❖ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ?
- ❖ ಶರೀರದ ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಶಾಸ್ತ್ರವೇನು ?
- ❖ ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

**ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?**



- ❖ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ❖ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ❖ ಮಲಗುವಾಗ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು ?

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈಶ್ವರನ ನಿರ್ಗುಣ ರೂಪದ  
ವಾಚಕವಾದ 'ಓಂ' ಜಪವನ್ನು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿನ ಕಠಿಣತೆ ೧೦
೨. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ  
ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೧೧
೩. ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು ೪೨
೪. ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬಾರದು ? ೫೬
೫. ಕೆಲವು ಸಂತರು, ಮುನಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾಮಜಪ ೫೯
೬. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಾಮಜಪ ೬೦
೭. ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗನುಸಾರ ನಾಮಜಪ ೬೪
೮. ಕೆಲವು ಪಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಮಜಪ ೬೪
೯. ನಾಮದ ಅರ್ಥಕ್ಕನುಸಾರ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ೬೬
೧೦. ವಿವಿಧ ನಾಮಗಳು ವಿವಿಧ ದೇಹಗಳ ಸ್ವಂದನಸಂಖ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪರಮೇಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ  
ಏಕರೂಪಗೊಳಿಸುವ ಅವುಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ೬೬
೧೧. ಕೆಲವು ದೇವತೆಗಳ ನಾಮದ ಪರಿಣಾಮ ೬೭
೧೨. ನಾಮಜಪದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ೭೦
೧೩. ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯ ೭೨

ಟಿಪ್ಪಣಿ - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ವ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮ ಎಂಬ ತ್ರಿಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ರಜ-ತಮ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸತ್ವಗುಣವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಗುಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಟ್ಟವು ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಅವನು ತ್ರಿಗುಣಾತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ.