மந்திர ஜபம்

ஸ்வாமினி ஸத்யவ்ரதானந்த ஸரஸ்வதி

பொருளடக்கம்

1.	முகவுரை	1
2.	மந்திரத்தை ஒப்பித்தல்	3
3.	மந்திரஜபத்தின் அவசியம்	3
4.	மந்திர ஜபத்தின் வழிமுறை	11
5.	மந்திர ஜபத்தின் வகைகள்	15
6.	மந்திர ஜப நன்மைகள்	22

முகவுரை:

நமது அன்றாட வழிபாட்டின்பொழுது, கடவுளை அழைத்து அவனது வடிவத்தை உருவகம் செய்து நமது தெய்வீகமான பிரார்த்தனை மூலம் இறைவழிபாடு செய்வோம். தொடர்ந்து முகம் துடைத்துக் கொள்வதற்கு, மற்றும் பாதங்களை சுத்தம் செய்வதற்கும் நீர் வார்த்தல், புனித நூல்களைப் பாராயணம் செய்தல், இறைவன் புகழ் பாடுதல், (பழங்கள், பால், தயிர், விசேஷமான பதார்த்தங்கள் போன்ற) நைவைத்யம் படைத்தல் போன்ற செயல்களை மேற்கொள்வோம். பூஜையின் முடிவில் இறைவனை தெய்வீகமான ஆசனத்தில் அமரச் செய்தல், அவன் திருநாமங்களை ஓதுதல், புகழ்பாடுதல் போன்றவை வழிபாட்டின் முக்கியமான அங்கங்களாகும்.

இறைவனின் திருநாமங்களை சத்தமில்லாமல் அமைதியாக உச்சரிப்பது அவனது நாமங்களை ஒப்பித்தலாகும்.

பலரும் அறிந்த விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாமத்தில் கூறியிருப்பதைப் பார்ப்போம்.

ऋग्यजुस्साम लक्षणो मन्त्रः

ரிக்யஜுஸ்ஸாம லக்ஷணோ மந்த்ர:

பொருள் :

ரிக், யஜுர், ஸாம மந்திர வடிவமான இறைவன் மந்திரமாகவும், புனிதமான பாடல்களாகவும் தோற்றமளிக்கிறான்.

मननात् त्रायते इति मन्त्रः

மனனாத் த்ராயதே இதி மந்த்ர:

பொருள்:

உச்சரிப்பவனை எப்பொழுதும் காப்பாற்றுவது மந்திரமாகும். மந்திரம் என்பது பெயர்களின் தொகுப்பாகவும், பதங்கள், வார்த்தைகளின் தொகுப்பாகவும் மேலெழுந்தவாரியாகத் தெரிந்தாலும் உரக்கவோ, அமைதியாகவோ திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பவனுக்கு பாதுகாப்புக் கவசமாக அமையும். அதன் சக்தியும்

மேன்மையும் இதிலிருந்து புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

मन्त्रबोध्यत्वाद्वा मन्त्रः

மந்த்ர பே$_3$ாத்$_4$யத்வாத்$_3$வா மந்த்ர:

பொருள்:

இறைவன் மந்திரம் மூலமாக அறியப் படுபவன்.

மந்திரம் மூலமாக நாராயணன் உணரப்படுவதால், நாராயணனின் திருநாமமே மந்திரமாகும்.

2. மந்திரத்தினை ஒப்பித்தல் :

பல்வேறு வடிவங்களில் வெளிப்படும் இறைவனின் திருநாமத்தை தொடர்ந்து உச்சரிப்பது மந்திர ஜபம் எனப்படும்.

3. மந்திர ஜபத்தின் அவசியம் :

நாள்தோறும் பலதரப்பட்ட பொருட்களின் அறிவைப் பெறுவதற்கும், அப்பொருட்களின்

மூலம் இன்ப துன்ப அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும் மனம் ஒரு கருவியாக - உபகரணமாக உதவுகிறது. மனமானது கடவுள் நமக்கு அருளிய விலை மதிப்பற்ற வரப்பிரசாதமாகும். ஆனால் அது எப்பொழுதும் சஞ்சலமாக மாறிக் கொண்டிருக்கும் இயல்புடையது. மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருக்கும் மனம், அடுத்த கணம் துன்பத்தினால் மூழ்கடிக்கப்பட்டுவிடும். ஒரு சமயம் அன்பினாலும் பாசத்தினாலும் நிறைந்திருக்கும் மனம் அடுத்த கணம் வெறுப்புடன் காணப்படும். இதுதான் மனத்தின் இயல்பு.

எப்படியிருந்தாலும் ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை எடுத்துச் செய்வதற்கு ஒருமுகப்பட்ட மனம் இன்றியமையாதது. ஒரு தனிமனிதனின் மனம் சஞ்சலமடைவதால் - ஒருமுகப்படுத்த இயலாததால் -அவனது கவனம் குறைந்துவிடும். அதன் பலனாக தான் எடுத்துக்கொண்ட செயலை செயல் படுத்துவதில் இடையூறு ஏற்படும். அதனால்

அவன் தன் வேலைகளில் வெற்றி பெற முடியாமல் போகும்.

அதனால் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் ஒரு மனிதனுக்கு மிகவும் முக்கியமாகும். மனித வாழ்வின் இறுதி இலட்சியமான முக்தி நிலை பெறுவதற்கும் இந்த நிலையான ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட மனம் தேவையாகிறது. ஆத்மஞானம் அடைவதுதானே மனிதனின் உன்னதமான லட்சியம். கடோபநிஷத் மந்திரம் இதனைத் தெளிவாக்குகிறது.

मनसैवेदमाप्तव्यं नेह नानास्ति किञ्चन

மனஸைவேத$_3$மாப்தவ்யம் நேஹ நாநாஸ்தி கிஞ்சன
-2.1.11

பொருள் :

ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் மூலம்தான் ஆத்மஞானம் பெறமுடியும். இதையே ஸ்ரீகிருஷ்ணரும் பகவத்கீதையில் ''மனம்தான் ஒரு மனிதனின் நண்பனும் எதிரியும்'' என்று கூறுகிறார்.

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः

ஆத்மைவ ஹ்யாத்மனோ பந்து$_4$ராத்மைவ ரிபுராத்மன:
- கீ. 6.5

முக்தி அல்லது மோக்ஷத்தைக் குறிக் கோளாகக் கொண்ட ஒரு ஆன்மீகவாதிக்கு ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட - நன்கு கட்டுப் படுத்தப்பட்ட மனம் உதவி செய்யும்.

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः

பந்$_4$துராத்மாத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித:
–கீ. 6.6

எவனொருவன் தன் மனம் மற்றும் ஐம்பொறிகளையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத் திருக்கிறானோ, அவனுக்கு அந்த மனமே முக்தியடையத் துணை புரியும்.

அதனால் தியாகராஜசுவாமி ஒரு கீர்த்தனையில் தன் மனதிடம் ஒரு கேள்வி கேட்கிறார்.

''மனசுனி நிலிபே சக்தி லேகபோதே மதுகண்ட விருல பூஜமிஜெட்டுனு''

அதனால் மன ஒருமுகப்பாடு மிகவும் முக்கியம். ஆனால் அந்த மனதைக் கட்டுப் படுத்துவதென்பது எளிதல்ல. காற்றோட்டமான இடத்தில் வைக்கப்பட்ட விளக்கின் ஒளியை அணையாமல் காப்பது எவ்வளவு கடினமோ அவ்வளவு கடினமானது மனதை அடக்குவ தென்பது. அர்ஜுனனும் இதையேதான் ஸ்ரீகிருஷ்ணனிடம் கேட்கிறான்.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्

சஞ்சலம் ஹி மன: க்ருஷ்ண ப்ரமாதி$_2$ பலவத்$_3$ த்ருட$_4$ம்
தஸ்யாஹம் நிக்ரஹம் மன்யே வாயோரிவ ஸுது$_3$ஷ்கரம்
– கீ. 6.39

காற்றை அடக்குவது எப்படி இயலாதோ, அதே மாதிரி மனதை அடக்குவதும் மிகவும் கடினம்.

குளம் போன்ற நீர் நிலைகளில் தண்ணீர் நிலையாக அலையாமல் இருந்தால் நமது பிரதிபிம்பம் தெளிவாகத் தெரியும். தண்ணீர் சலனத்துடன் இருந்தால் நமது உருவத்தை தெளிவாகக் காணமுடியாது. யானை தன் துதிக்கையை எப்பொழுதும் ஆட்டிக்கொண்டே இருக்கும். யாராவது ஒரு கனியை அதற்குக் கொடுத்தால் துதிக்கையின் அசைவை நிறுத்திவிடும். மனம் கூட அப்படித்தான். பலதரப்பட்ட எண்ணங்களைக் கொண்ட மனமும் எப்பொழுதும் சலனத்துடன்தான் இருக்கும். மனதை நிலைப்படுத்த வேண்டு மானால் ஏதாவதொன்றை பிடித்துக் கொள்ளக் கொடுக்கவேண்டும். மந்திரத்தை ஜபிப்பது என்பது அதற்கு ஒரு பிடிப்பாக அமையும். எளிதில் கிரஹிக்கும் சக்தியுடைய தூய்மையான மனதினால் சூட்சுமமான விஷயங்களை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் கூர்மையான புத்தியுடன் கூடிய மதி நுட்பத்தினால் வேத

மந்திரங்களை இறைவனிட மிருந்து பெற்று குருசிஷ்ய பரம்பரை மூலமாக இந்த மனித சமுதாயத்திற்கு அளித்தனர்.

கடோபநிஷத்தில் இவ்வாறு விவரிக்கப் பட்டுள்ளது.

दृश्यते त्वग्रयया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्म दर्शिभिः

த்$_3$ருஷ்யதே த்வக்ரயயா பு$_3$த்$_4$த்யா
ஸுக்ஷ்மயா ஸுக்ஷ்ம $_3$தர்ஷி$_4$பி: கடோ 1.3.12

பொருள் :

கூர்மையான மதி நுட்பத்துடன் கூடிய சூட்சுமமான அறிவினால் மட்டுமே ஆத்மஞானத்தை அடைய முடியும்.

यन्मनसा न मनुते
யன்மனஸா ந மனுதே

ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட தூய மனம்தான் முக்திக்கு வழி வகுக்கும். மாறாக, நிலையற்ற மனம் முக்தியை அடைய விரும்பும் ஒருவனுக்கு இடையூறாகிவிடும்.

அதனால் மந்திரஜபம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் தூய்மைப்படுத்தவும் மிகவும் இன்றியமையாததாகிறது.

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि

யக்ஞானாம் ஜபயக்ஞோஸ்மி

பலவகையான வழிபாட்டு முறைகளில் (யக்ஞங்களில்) ஜபமே மிகவும் சிறந்தது. பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் ஜபத்தின் உயரிய தன்மையை எடுத்துக் காட்டும் வகையில் ''நான் தான் யக்ஞங்களில் ஜபயக்ஞமாக இருக்கிறேன்'' என்று கூறுகிறார்.

ஆரோக்கியமான மனம் மட்டும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தையும் மந்திரஜபம் அளிக்க வல்லது. நமது பாபங்களை நீக்கி, புண்ணியத்தைச் சேர்க்கும். நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் இடையூறுகள் மறையும். நிலையான மனதினைப் பெறமுடியும்.

மந்திரஜபம் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு மதிப்பிட முடியாத அளவு உதவி செய்யும். அதனால் அது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமான ஒன்று. இஷ்ட தெய்வத்தை தரிசனம் செய்ய முடிவது இந்த மந்திரஜபத்தின் பலன். ப்ரஹ்லாதன். ஆஞ்சனேயன், துருவன், தியாகராஜ ஸ்வாமி, மீராபாய் மற்றும் பல சிறந்த பக்தர்கள் இந்த மந்திர ஜபத்தின் மூலமாக அவரவர் விரும்பிய தேவதையை தரிசனம் செய்தனர். அதனால் இந்த மந்திரஜபம் ஆன்மீகவாதிக்கு உயரிய நன்மை பயக்கக் கூடியது.

மந்திர ஜபத்தின் வழிமுறைகள் :

துளசி, ருத்ராக்ஷம், ஸ்படிகத்தினால்ஆன மாலைகள் மூலம் அல்லது விரல்கள் மூலம் எண்ணிக்கொண்டு மந்திரஜபம் பண்ணலாம்.

சம்பிரதாயமாக - அதாவது ஒரு தகுதி வாய்ந்த ஆன்மீக குரு மூலம் மந்திரஜபம் எடுத்துக்கொண்டால் அது மிகவும்

பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது மந்திர தீக்ஷை எனப்படும்.

இடைவிடாமல் தொடர்ந்து ஜபம் பண்ணுவது மன நிறைவைத் தரும். மனதைத் தூய்மைப்படுத்தி எப்பொழுதும் ஆன்மீகப் பாதையில் செல்வதற்கு வழிகாட்டியாக அமையும். நம் முன்னோர்கள் ஜபத்தில் ஈடுபட்டு ஜபமாலையைக் கையில் வைத்திருந்ததை நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து வருடக் கணக்கில் ஜபம் செய்வது தவத்திற்கு நிகரானதாகும்.

जकारो जन्म विच्छेदः पकारः पापनाशनः ।
जन्मपापहरो यस्मात् जप इत्युच्यते बुधैः ।।

ஜ$_3$காரோ ஜ$_3$ன்ம விச்சே$_2$த$_3$ பகார: பாபநாசன:
ஜ$_3$ன்ம பாபஹரோ யஸ்மாத் ஜ$_3$ப இத்யுச்யதே பு$_3$தை$_4$:

மறுபிறவிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கக் கூடியது ஜபம். அது எப்படி? மறுபிறவிக்கு காரணமான கர்மாக்களின் பலனான பாவ

புண்ணியங்களை ஜபம் ரத்து செய்துவிடுகிறது. புண்ணிய பாபம் தான் மறுபிறவிக்குக் காரணம். ஜபத்தின் மூலம் இவை அழிந்துவிடுவதால் மறுபிறவிக்கு இடமில்லை.

முதற்கட்டமாக ஆன்மீகவாதி (உபாசகர்) தன்னைக் கடவுளுடன் சமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு கடவுளின் பெயரை உச்சரிக்கும்பொழுது இன்னொரு கடவுளின் உருவம் மனதில் தோன்றக்கூடும். சில நேரங்களில் குடும்பத்தினர் மற்றும் பலரைப் பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்றி மனம் திசைமாறும். அப்பொழுது பக்தன் தன் பக்தி நிலையிலிருந்து உலக பந்தங்களுக்கு கட்டுண்ட ஒரு ஜீவன் நிலைக்கு இறங்கிவிடுவான். இது எல்லோருக்கும் ஏற்படும் அனுபவம்தான்.

அதனால் மந்திரஜபம் செய்யும் நேரத்தில் உலகபந்தங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். உலக விஷயங்களில் மனம் திரும்ப திரும்பச் சென்றாலும் சலிப்படையாமல்

ஜபத்திற்கு மனதை இழுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இதன் மூலமாக ஒருவன் தீவிர பக்தனாகி ஜபத்தின் தீவிரத்தை அதிகப்படுத்த முடியும்.

முனிவர் நாரதரை நினைத்த மாத்திரத்தில் நம் மனதில் இறைவன் நாராயணனின் தோற்றம் வரும். அதுபோல ப்ரஹ்லாதனை நினைத்த வுடன் இறைவன் ஸ்ரீமந் நாராயணனை நாம் நினைத்துக் கொள்வோம். தன் தாயின் கருவில் இருக்கும்போதே பிரஹ்லாதன் நாராயணனை தியானம் செய்தான். அவன் தந்தை இரணியகசிபு மூலம் எண்ணிலடங்காத, தாங்கவொண்ணாத தடைகளுக்கும், அச்சுறுத்தல்களுக்கும் ஆளான பொழுதும் தளர்வில்லாமல் நாராயணனை பக்தி பண்ணினான். அதுபோல தியாகராஜர், மீராபாய் போன்றவர்கள் மிகுந்த தடங்கல்களை எதிர்கொண்டனர். இருந்தாலும் அவர்கள் பக்தி சிறிதளவு கூடக் குறையவில்லை. மந்திர ஜபத்தை அவர்கள் ஒருபொழுதும் கைவிட வில்லை. இவர்களை நினைக்குந்தோறும் நமது

உற்சாகம் புத்துயிர் பெறும். ஆகையால் நாம் ஜபம் செய்யும் மந்திரம் நமது உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும் நிறைய வேண்டும்.

மந்திரஜபத்தின் வகைகள் :

ஜபம் மூன்று விதங்களாக அமையும்.

1. சப்தமாக (உச்சஜபம்)
2. முணுமுணுப்பாக (மந்த அல்லது உபாம்சு ஜபம்)
3. மனதிற்குள்ளாக ஜபித்தல் (மானஸ ஜபம்)

1. மற்றவர்களுக்கும் கேட்கும்படியாக சத்தமாக மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்ப கூறுதல் ''உச்ச ஜபம்'' எனப்படும். மனம் சஞ்சலமாக இருந்தால் இந்த ஜபம் ஏற்புடையதாகும்.
2. தனக்கு மட்டும் கேட்கும்படியாக முணுமுணுப்பதுபோல் ஜபம் செய்வது 'மந்த ஜபம்'' எனப்படும். இரண்டு வகைகளும் சப்த பிரதானமான சொற்களால் ஜபிப்பது.

3. பக்தன் மனதிற்குள் சப்தமில்லாமல் ஜபம் செய்வது ''மானஸ ஜபம்'' எனப்படும்.

कायवाङ्मनः कार्यमुत्तमम् पूजनं जपश्चिन्तनं क्रमात्

காயவாங்மன: கார்யமுத்தமம் பூஜனம்
ஜபஸ்சிந்தனம் க்ரமாத்

பொருள் :

''சப்தமாக ஜபிப்பதைக் காட்டிலும், மன திற்குள் ஜபம் செய்வது உயர்ந்ததாகவும், சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருக்கும்'' என்று ரமணமகரிஷி உபதேச சாரத்தில் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்தப் பயிற்சியில் பக்தனுக்கு மந்திர ஜபத்தின் மேல் முழுமையான நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும்.

मन्त्रे तीर्थे द्विजे देवे देवज्ञे भेषजे गुरौ ।
यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।।

மந்த்ரே தீர்த்தே$_2$ த்$_3$விஜே தே$_3$வே
தே$_3$வக்ஞே பே$_4$ஷஜே கு$_3$ரௌ
யாத்$_3$ருசீ ப$_4$ாவனா யஸ்ய ஸித்$_3$தி$_4$ர்
ப$_4$வதி தாத்$_3$ருசீ

அதாவது நம் நம்பிக்கையின் அடிப் படையில்தான் கீழ்க் கண்டவற்றில் பலன் கிட்டும்.

1. மந்திரம் - குரு உபதேசத்தில் முழு நம்பிக்கை யுடன் உறுதியுடனும் நேர்மையுடனும் ஜபம் செய்யவேண்டும்.
2. தீர்த்தம் - காசி, இராமேஸ்வரம், ஹரித்வார் போன்ற புண்ணிய தீர்த்த ஸ்தலங்களின் மகிமையில் பக்தி, நம்பிக்கை வேண்டும். அப்பொழுது தான் அந்தப் புனித ஸ்தலயாத்திரை பலன் கொடுக்கும்.
3. த்விஜன் - (புரோகிதர்) சடங்குகளை நடத்திக் கொடுக்கும் புரோகிதர் மீது நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். புரோகிதரின் தலைமை யில் நடக்கும் சடங்குகளில் குற்றம்

குறைகள் இருக்காது என்று முழுநம்பிக்கை யுடன் சடங்குளைச் செய்தால்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கும்.

4. தேவதை - முதலில் எந்த ஒரு தெய்வத்தின் பேரிலும் முழுபக்தியும் நம்பிக்கையும் வேண்டும். புராணங்கள், இதிகாசங்கள், சைவ, வைணவ ஆகமங்கள் போன்ற நூல்களில் சொல்லப் பட்ட தெய்வங்களின் மந்திரத்தை மட்டுமே கருத்தில் கொள்வது நமக்கு சிறப்பான பயனை அளிக்கும்.

சம்ப்ரதாயமான மந்திரங்களில் சில:

ஓம் ஸ்ரீ மஹா கணபதயே நம:
ஓம் நம: சிவாய
ஓம் நமோ நாராயணாய
ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய
ஓம் ராமாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ துர்காயை நம:
ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்ம்யை நம:
ஓம் ஸ்ரீ சரஸ்வத்யை நம:

ஓம் ஸ்ரீ ஹனுமதே நம:

ஓம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாய நம:

மேலும் காயத்ரி மந்திரம், ம்ருத்யுஞ்சய மந்திரம் இதில் அடங்கும்.

ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய'' என்பது த்வாதசாக்ஷர மந்திரமாகும். ''வாஸுதேவன் என்பதன் உட்பொருள் என்ன?

वसन्ति अस्मिन् भूतानि इति वासुः ।

வஸந்தி அஸ்மின் பூ$_4$தானி இதி வாஸு:

दीव्यति स्वयं प्रकाशते इति देवः ।

தீ$_3$வ்யதி ஸ்வயம் ப்ரகாசதே இதி தே$_3$வ:

वासुः च असौ देवः च वासुदेवः ।

வாஸு: ச அஸௌ தே$_3$வ: ச வாஸு தே$_3$வ:

பொருள் :

எல்லா உயிரினங்களிலும் இருந்து கொண்டு 'ஆத்மா' வாகப் பிரகாசிக்கின்றவர். அதனால் நாம்

வாஸுதேவனை ஜபம் பண்ணவேண்டும். வாஸுதேவன் ஆத்மாவாக தூய உணர்வாக எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஒளிர்கின்றதால் நாம் வாஸுதேவனை ஜபம் பண்ணவேண்டும். அதுபோல பஞ்சாக்ஷர மந்திரமாகிய ''ஓம் நமசிவாய'' என்ற ஜபத்தில் சிவன் மங்கள ஸ்வரூபமாக இருக்கிறார். அதனால் ஸம்பிரதாயமான இது போன்ற மந்திரங்களை ஜபிப்பது அர்த்தமுள்ளதாக அமையும். அதுவே ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற்றத்தையும் கொடுக்கும்.

5. தைவக்ஞன் (சோதிடர்) சோதிடர் கூறும் வருங்காலக் கணிப்புகளில் முழுமையான நம்பிக்கை வேண்டும்.
6. பேஷஜம் (மருந்து) வைத்தியர் கொடுக்கும் மருந்துகளில் முழுநம்பிக்கை வைத்து அவர் கூறியபடி நடப்பது மிக முக்கியம். மருந்து உட்கொள்ளுமுன் இறைநாமத்தை ஜபித்து இறைவனை நினைவு கூர்ந்தனர் நம்

முன்னோர்கள். பக்தி நிறைந்த அவர்களின் வாழ்க்கை முறையைப் பார்த்து நாம் வியந்து கூடப் போகலாம்.

7. குரு: குருவுக்கு பக்தி சிரத்தையுடன் சேவை செய்து ஒருவர் ஆன்மீக ஞானம் பெற முயலவேண்டும். குரு உபதேசித்த மந்திரத்தை நேர்மையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் ஜபம் பண்ணவேண்டும். எந்தக் காலத்திலும் மந்திரத்தை மாற்றக்கூடாது. உண்மையான பக்தியுடன் செய்யப்பட்ட ஜபம் மதிப்பும் வலிமையும் வாய்ந்ததாகும். அது பக்தனிடம் பேசும். அவனது விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்யும்வண்ணம் அற்புதங்களை நிகழ்த்தும்.

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।।

ஹரே ராம ஹரே ராம; ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண;
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே

கலிசந்தரணோபநிஷத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது இந்த மந்திரமாகும்.

''தாரயதி இதி தாரகம்'' - ஸம்ஸாரம் என்னும் கடலைக் கடக்க உதவுவது மந்திரம். அதனால் தான் சாது பக்த ராமதாஸ் ஆனந்தமாகப் பாடுகிறார். ''தாரக மந்திரம்'' அதைத் தேடுபவனுக்கு கிடைக்கிறது. என்னே என் பாக்கியம்! இதுபோல தியாகராஜ சுவாமிகள் ''ஓ மனமே ராம நாமம் உயிர்காக்கும் மந்திரம். அந்த மந்திரத்தைப் பருகி மகிழ்ந்திரு!'' என்று பாடுகிறார். மந்திரத்தின் மஹிமை அத்தகையதாகும்.

மந்திர ஜபத்தின் நன்மைகள் :

மந்திர ஜபத்தினால் பல்வேறு நன்மைகள் இருக்கின்றன.

பொதுவாக நமது மத வழிபாட்டு முறைகளான உருவ வழிபாட்டிலும், தியான தவ முறையிலும், அந்தந்த ஜாதி, இனம், மத உட்பிரிவுகள் அடிப்படையில் பல வேறுபாடுகள்

உள்ளன. இருப்பினும் மந்திர ஜபம் இத்தகைய வேறுபாடுகள் இல்லாததாகும். யார் ஒருவரும் ஒரு மந்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டு வேறு பாடுகளைக் கடந்து அந்த மந்திரத்தை ஜபம் செய்யலாம்.

மந்திர ஜபப் பயிற்சியில் ''செய்யக் கூடியவை, செய்யக் கூடாதவை'' என்ற குறிப்பிட்ட விதிகள் கிடையாது. ஆனால் வைதீகச் சடங்குகளிலோ, வேதம் விதித்த நியதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும் என்பதனை இங்கு நினைவு கூர்தல் வேண்டும்.

எந்த ஒரு மதப்பயிற்சியில் தன்னல நோக்கமோ, தனக்கென அடையவேண்டிய தென எதிர்பார்ப்புகளோ இல்லாமல் அனுசரிக்கப் படுமாயின் அதற்கு இடம், காலம் குறித்த நியதிகள் தேவையில்லாததாகும். அதனால் மந்திரஜபத்தினை எந்த இடத்திலும் அல்லது எந்த நேரத்திலும் பண்ணலாம்.

மந்திரஜபம் என்பது முக்தி (மோக்ஷம்) அடைவதற்கான வழியாகும். மதம் சார்ந்த பூஜைகள், விரத வழிபாடுகள் முதலியன செய்வதற்கு அதிகப் பொருட்செலவு ஏற்படலாம். செலவில்லாதது மந்திர ஜபம்.

எனவே மந்திர ஜபம் என்னும் பயிற்சி எல்லோரும் எளிதில் அடையக் கூடியதாகவும், பக்தியை வளர்க்கக் கூடியதாகவும், மோட்ச நிலை அடைய ஒரு உபகரணமாகவும் அமைகிறது. அதனால் ஒவ்வொருவரும் மந்திர ஜபப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் நீண்ட காலமாக மந்திர ஜபம் செய்திருந்தாலும் அவர் தொடர்ந்து உலக நன்மைக்காக - உலக நல்லிணக்கத்திற்காகச் செய்யலாம்.

துறவிகளுக்கும் ஓம்கார மந்திர ஜப நியதி விதிக்கப்பட்டுள்ளது. துறவி மற்ற எல்லா வைதிக கர்மங்களைத் துறந்தாலும் அவர்கள் ஓம்கார மந்திர ஜபத்தினை ஒருபொழுதும் கைவிடலாகாது. அப்படியிருக்கும்பொழுது இல்லறத் தார்களைப் பற்றி கூறவும் வேண்டுமா?

மக்கள் பலவிதமான செயல்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு அலைக்கழிக்கப்படு கின்றனர். அவர்கள் மந்திர ஜபம் மூலம் மனத்தூய்மை பெற இயலும். பின்னர் அதுவே இறுதியாக அவர்களை குருவின் பாதாரவிந்தங்க ளில் கொண்டுசேர்க்கும். அதனைத் தொடர்ந்து சாஸ்திரங்களை ஒழுங்காக முறையாகக் கற்று அவர்கள் முக்தி அல்லது மோட்சத்தை விரைவில் அடையலாம்.

இவ்வாறு மந்திர ஜபத்தின் உயரிய பெருமையையும், தேவையையும் அறிந்து எல்லோரும் அதனைப் பயிற்சி செய்யத் தீர்மானம் மேற்கொள்ள வேண்டும். அதன் விளைவாக முக்தியினை துரிதமாக அடையலாம். இந்தச் சிறந்த உயரிய பலனை மனிதப் பிறவியின் மூலம் மட்டுமே அடையமுடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஓம் தத் ஸத்

அக்ஷர வித்யா ட்ரஸ்ட் பப்ளிகேஷன்ஸ்

ஆ. நாதயோகம் MP3 CD

1. ஸ்தோத்திர மாலா
2. பஜனாவலி
3. பகவத் கீதை பாராயணம்
4. ஆழ்ந்த தியானம் செய்யும் முறை

ஆ. வகுப்புகள் (ஆங்கிலத்தில்) MP3 CD

I.

1. பகவத் கீதை (ஒவ்வொரு அத்தியாயமாக)
2. பகவத் கீதை பாஷ்யம்
3. பகவத் கீதை 18 அத்தியாயங்களின் தொகுப்பு) (1-6, 7-12, 13-18)

II. உபநிஷத்துகள்

1. முண்டகோபநிஷத்
2. கேனோபநிஷத்
3. கடோபநிஷத்
4. ப்ரச்னோபநிஷத்
5. கைவல்யோபநிஷத்
6. ஈசாவாஸ்யோபநிஷத்
7. தைத்திரீயோபநிஷத்
8. மாண்டூக்யோபநிஷத்
9. சாந்தோக்யோபநிஷத்
10. பிரஹதாரண்யகோபநிஷத்
11. ஐதரேயோபநிஷத்

12. ஸ்வேதாஸ்வதரோபநிஷத்
13. பத்து உபநிஷத்துக்களின் தொகுப்பு

III. உபநிஷத் பாஷ்யம்

1. முண்டகோபநிஷத் பாஷ்யம்

IV. ப்ரம்ம சூத்ரம்

V. ப்ரகரண கிரந்தங்கள்

1. ஆதித்ய ஹ்ருதயம் & பதஞ்லி யோகா சூத்ரம்
2. அத்வைத மகரந்தம்
3. அபரோக்ஷானுபூதி
4. அஷ்டாவக்ர கீதை
5. பஜகோவிந்தம்
6. தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம்
7. தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம் மானஸோல்லாஸாவுடன்
8. டீப் ரிலாக்ஸேஷன் டெக்னிக்
9. த்ருக் த்ருச்ய விவேக
10. ஏக ச்லோகீ+விதுரநீதி+கான்ஸப்ட் ஆஃப் ஹெல்த் யோகா
11. குரு ஸ்தோத்திரம்
12. ஹஸ்தாமலகீயம்+நிர்வாண ஷட்கம்
13. ஜீவயாத்ரா + ஸாதன பஞ்சகம்
14. கமலஜதயிதாஷ்டகம்
15. கபில கீதா
16. நாரத பக்தி சூத்ரம்

17. பஞ்சதசீ
18. ராம கீதா
19. ஸத் தர்சனம்
20. ஸனத் ஸுஜாதீயம் அத்தியாயம் 1, 2
21. சிவானந்த லஹரி
22. சிவாபராத க்ஷமாபண ஸ்தோத்திரம் + காயத்ரி மந்திரம்
23. தத்துவ போதம்
24. உத்தவ கீதை
25. உபதேச ஸாஹஸ்ரி
26. உபதேச சாரம்
27. வைராக்ய சதகம்+கைடய்டு மெடிடேஷன்
28. வாக்ய வ்ருத்தி
29. வேதாந்த டிண்டிமா
30. ஆத்ம போதம்
31. வேதாந்த ஸாரா
31. விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாமம்
32. விவேக சூடாமணி

VI. பொதுவான சொற்பொழிவுகள்

1. குரு பூர்ணிமா சொற்பொழிவுகள்
2. சிவராத்திரி சொற்பொழிவுகள்
3. தயானந்த பஞ்சகம்
4. காசீ பஞ்சகம்
5. தோடகாஷ்டகம்

VII. வீடியோக்கள்

1. பீஷ்ம சந்தேஸம் (தெலுங்கு)
2. யோகாஸனங்கள் (ஆங்கிலம்)
3. நாதோபாஸனா-மைன்ட் மேனேஜ்மென்ட்-பாகம் 1,2,3,4

C. வகுப்புகள் (தெலுங்கு) MP3 CD

I. பகவத் கீதை (1-18 அத்தியாயங்கள்)

II. பகவத் கீதை - பாஷ்யம்

III. உபநிஷத்துகள்

1. முண்டகோபநிஷத்
2. கேனோபநிஷத்
3. கடோபநிஷத்
4. கைவல்யோபநிஷத்
5. ஈசாவாஸ்யோபநிஷத்
6. தைத்திரீயோபநிஷத்
7. மாண்டூக்யோபநிஷத்
8. ஐதரேயோபநிஷத்
9. ப்ரச்னோபநிஷத்
10. சாந்தோக்யோபநிஷத்

IV. ப்ரகரண க்ரந்தங்கள்

1. ஆத்ம போதம்
2. பஜகோவிந்தம்
3. நரரத பக்தி சூத்ரம்
4. ஸ்ரீராம கீதா
5. தத்துவ போதம்

6. விவேக சூடாமணி
7. விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம்

D. புத்தகங்கள்

I. ஆங்கிலம்

1. கர்மயோகா
2. வர்ணாச்ரம தர்மம்
3. மந்திர ஜபம்
4. ஈச்வர ஸ்வரூபம் - பாகம்-1
5. ஆசார்ய தேவோபவ

II. தெலுங்கு

1. ப்ரார்த்தனா
2. கர்மயோகம்
3. வர்ணாச்ரம தர்மம்
4. ஈச்வர ஸ்வரூபம், பாகம்-1
5. ஈச்வர ஸ்வரூபம், பாகம்-2
6. மந்திர ஜபம்
7. ஆசார்ய தேவோபவ
8. அஷ்டாங்க யோகம்
9. நாதயோக - ஸ்தோத்திரமாலா
10. நாதயோக - பஜனாவலி

III. தமிழ்

1. நாதயோகா - ஸ்தோத்திரமாலா
2. நாதயோகா - பஜனாவலி
3. கர்மயோகம்
4. வர்ணாச்ர தர்மம்
5. மந்திர ஜபம்

IV. சம்ஸ்க்ருதம்

1. நாதயோகா - ஸ்தோத்திரமாலா