Original Article
ISSN (Online): 2582-7472

ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts
January 2024 5(1), 690–698

A STUDY OF OMKAR MEDITATION DESCRIBED IN VEDIC TEXTS

वैदिक ग्रंथ में वर्णित ॐकार ध्यान साधना एक विवेचनात्मक अध्ययन

Pranshu Kumar Maurya [1], Nidhi [2]

[1] Assistant professor, Department of yoga, Dev Sanskriti vishvavidyalay, Durg, chhatisgarh, india
[2] Research scholar, Department of Panchakarma, Faculty of Ayurveda, institute of medical sciences, Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh, India

ABSTRACT

English: In Vedic scriptures, we find a wonderful form of Omkar Sadhana. Sadhaks have praised the glory of Om (Pranav). Pranav is the essence of all Vedas. Indian sages have described this divine sound as Pranav or Om. This word is the first word which is contained in sound and meditation. And its literal meaning is Brahma, this is the root and seed mantra of Indian religion philosophy and spiritual tantra and knowledge. It is supreme from ancient literature to the latest literature. No part of Indian literature is untouched by its dignity and glory. Siddha sadhaks and yogis have also praised its glory. Pronunciation of Om daily not only transmits energy but also helps in keeping away many incurable diseases by increasing the immunity of the body. Om has great importance in spirituality. Many miraculous effects of Om are mentioned in the Vedas. In the modern era, scientists have also confirmed the miraculous effects of Om through research. In western countries, Indian spiritual science, Vedas, Puranas and thousands of years old Indian culture have been the center of research. On the other hand, the source of inspiration for current scientific achievements has been Indian scriptures and Vedas. Yogis believe that it has the power to change the normal consciousness of man. This mantra brings changes in the intellect and body of man. Om brings changes in the body, and mind. Due to which the practitioner becomes healthy. The pronunciation of Om brings purity in the environment.

Hindi: वैदिक ग्रंथो में ॐकार साधना का अद्भुत स्वरुप मिलता है। साधको ने ॐ (प्रणव) की महिमा का गुणगान किया है। प्रणव सभी वेदों का सार है। भारतीय ऋषियों ने इस दिव्य नाद को प्रणव अथवा ॐ के रूप में निरूपित किया है। यह आदि शब्द जो नाद एवं ध्यान में निहित है। और इसी का वाच्यार्थ ब्रह्म है, यही भारतीय धर्म दर्शन तथा अध्यात्म तंत्र और ज्ञान का मूल एवं बीज मंत्र है। यह प्राचीन वांग्मय से लेकर अद्यतन वांग्मय तक सर्वोपरि है। भारतीय वांग्मय का कोई भी अंग इसकी गरिमा तथा महिमा से अछुता नहीं है। सिद्ध साधक और योगी जन भी इसकी महिमा का गुणगान किया हैं। प्रतिदिन ॐ का उच्चारण न केवल उर्जा शक्ति का संचार करता है बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढाकर कई असाध्य बिमारियों को दूर रखने में भी मदद करता है। अध्यात्म में ॐ का महत्व अधिक है। वेद शास्त्रो में भी ॐ के कई चमत्कारी प्रभावों का उल्लेख मिलता है। आधुनिक युग में वैज्ञानिको ने भी शोध के माध्यम से ॐ के चमत्कारी प्रभाव की पुष्टी की है । पाश्चात्य देशों में भारतीय अध्यात्म शास्त्र , वेद, पुराणो एवं हजारों वर्ष पुरानी भारतीय संस्कृति शोध का केंद्र रही हैं। दूसरी ओर वर्तमान वैज्ञानिक उपलब्धियों का प्रेरणा स्रोत भारतीय शास्त्र और वेद ही रहा हैं। योगियों में यह विश्वास है, कि इसके अन्दर मनुष्य की सामान्य चेतना को परिवर्तित करने की शक्ति है। यह मंत्र मनुष्य की बुद्धि तथा देह में परिवर्तन लाता है। ॐ से शरीर मन, मस्तिष्क में परिवर्तन होता है। जिससे साधक स्वस्थ हो जाता है। ॐ के उच्चारण से वातावरण में शुद्धता आती है।

Keywords: Omkar, Pranav, Brahma, Hansh Sadhna, Purush (Soul), Health, ॐकार, प्रणव, ब्रह्म, हंस साधना, पुरुष, स्वास्थ्य

DOI
10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.2071

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

1. प्रस्तावना

योग साधना की अनेक साधनाओं मे ध्यान साधना का भी बहुत महत्व बतलाया गया है। जिससे योगी साधक अनेक सिद्धियो को प्राप्त होकर अमर हो गये। योग की साधना में ब्रह्म (परम वास्तविकता, ब्रह्मांड, सच्चाई, दिव्य, सर्वोच्च आत्मज्ञान, ब्रहज्ञान) के लिए संदर्भित है। ॐ का नामांतरण प्रणव है। प्रणव शब्द का अर्थ है- प्रकाशैनुयते स्तूयते अनेन इति, नौति स्तीति इति व प्रणवः ।ॐ का यह चिन्ह अद्भुत है । यह पुरे ब्रह्मांड को प्रदर्शित करता है । ॐकार ध्वनी को दुनिया में जितने भी मंत्र है। उनका केंद्र कहा गया है। ॐ के उच्चारण मात्र से शरीर में एक सकारात्मक उर्जा आती है। ओंकार की ध्वनी शरीर के उपर अपना प्रभाव डालती प्रतीत होती है। यह पांच अवयव अ से अकार उ से उकार एवं म से मकार नाद और बिंदु इन पंचों को मिला कर ॐ एकाक्षरी बनता है। इस मंत्र का प्रारम्भ है अंत नहीं यह ब्रह्मांड की अनाहत अर्थात किसी भी प्रकार की टकराहट या दो चीजों के संयोग से उत्पन्न नहीं होती इसे अनहत नाद भी कहते हैं तथा यह ब्रह्मांड में अनवरत रूप से जारी है। उपनिषदों में ॐ की महिमा को अनेक रूपों में प्रतिपादित किया गया है ओंकार साधना का विस्तृत वर्णन छान्दोग्य उपनिषद, मांडूक्य उपनिषद, नाद बिंदु उपनिषद, चूडामणिउपनिषद्, योग तत्वोपनिषद आदि में मिलता है।

वैदिक साहित्य में ॐ कार के अर्थ का वर्णनः-

प्रणव शब्द का सर्वप्रथम उल्लेख मध्यंदिन संहिता, काव्य संहिता तथा ऋग्वेद के खिल सूक्त में मिलता है। प्रणव शब्द प्र णु स्तुती $ अप के योग से निष्पन्न होता है। प्र उपसर्ग पूर्वक णु धातु का प्रयोग ऋग्वेद के कई स्थानों में मिलता है। ऋग्वेद में इसका अर्थ स्तुति परक माना गया है। ऋग्वेद के खिल सूक्त में ओंकार रूप प्रणव को ही पुरुषोत्तम तथा परमात्मा कहा गया है प्रणव ही एकाक्षर ब्रह्म है। योग सूत्रकार पतंजलि ने तस्य वाचकः प्रणवः (१/२७) सूत्र में प्रणव को ही ईश्वर का वाचक माना है। ऋग्वेद का प्रथम मंत्र है ॐ अग्निमीले और इसके आरण्यक का अंत इत्योम से होता है। इसी प्रकार यजुर्वेद में ॐ इथे त्योजें त्वा और ॐ ब्रह्म है। अथर्ववेद में इसे सेतु कहा है क्योकि यह अन्य मन्त्रों के लिए सेतु का कार्य करता है। शतपथ ब्राह्मण के अनुसार ॐ का ध्यान करना चाहिए। यही सत्य है एवं यही यथार्थ है। इसे सभी देवता जानते हैं ऐतरेय की मान्यता है ब्रह्म के सृष्टि सृजन में तीनो व्यहित्तयो के ताप से ही ॐ की सृष्टि हुई। उसी का विस्तार समस्त ब्रह्मांडमें है वही स्वर्ग है, सूर्य रूप में जो तप रहा है वही ॐ हैं। गोपथ ब्राह्मण में स्पष्ट किया है की ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना के आरम्भ में ॐ का ही साक्षात्कार सर्वप्रथम किया द्य गोपथ ब्राह्मण में ओंकार की आध्यात्मिक साधना का भी उल्लेख मिलता है। उपनिषद की प्रथम साधना भूमि में ओंकार को साधना का बीज मंत्र माना है। इसकी मान्यता है की यह विश्वात्मक एवं विश्वातीत दोनों हैं। अथर्वशीर उपनिषद के अनुसार जो हृदय घट में नित्य रहता है उसी को अउम तीन मात्रा कहा जाता है। इसी घट में उपस्थित पुरुष का उत्तर भाग ओंकार है और वही सर्व व्यापी अनादी अनंत सुक्ष्मतिसुक्ष्म और वही सत और महेश्वर है। इसको एक बार उच्चारित करने पर मन के साथ सकल प्राणवायु षट्चक्र भेदकर सुगुना को भेदकर शिरिदेश में पहुंचकर गुंजायमान होता है इसी कारण इसे ॐ कार कहते है।

प्राणान् सर्वान् प्रलीयत इति प्रलयः । प्राणान्सर्वान् परमात्मनि प्रणाययतीत्येतस्मात्प्रणवः ।।

यह समस्त प्राणिमात्र का विनाश करता है अथवा सभी प्राणियों को परमात्मा के प्रति प्रणाम कराता है इसीलिए इसे प्रणव कहा गया है।

1) ध्यान बिंदु उपनिषद् में प्राणों के द्वारा उच्चारित बिंदु पर्यंत प्रणव के पश्चात नाद को जो जानता है वही वेदों का ज्ञाता है।
2) प्रणव धनुष है आत्मा बाण है और परब्रह्म ही एकमात्र लक्ष्य है।
3) तेजोबिन्दूपनिषद् के अनुसार ओंकार मायिक जगत के परे हृदय में अवस्थित प्रणव के तेजोमय बिंदु का ध्यान ही परम है।
4) ऋग्वेदीय नादबिन्दुपनिषद् में ओंकार की हंस के रूप में उपासना का उल्लेख है
5) अमृतनादोपनिषद् में प्रणवोपासना का मर्म बताते हुए स्पष्ट किया गया है की ओंकार के रथ में बैठकर, भगवान विष्णु को सारथी बनाकर ब्रह्मलोक का अन्वेषण करते हुए सद् की आराधना में तल्लीन होना चाहिए ।
6) नारद परिव्राजकोपनिषद् में ब्रह्मा द्वारा नारद से ओंकार को ही तारक मन्त्र कहा गया है।

7) नारायणोपनिषद् में प्रणव की मात्राओं के विवेचन के साथ ही उसके अनेक मन्त्रों का भी निरूपण किया गया है।
8) प्रणवोपनिषद् में प्रणव का दार्शनिक एवं आध्यात्मिक विवेचन है।
9) छान्दोग्य उपनिषद् में ॐ प्रणव का तादात्म्य उद्गीत से किया गया है।
10) मांडूक्य उपनिषद् में प्रणव को महास्त्र बताया है।
11) प्रश्नोपनिषद् इस पर अपार भक्ति प्रदान करता है अतः ओंकार एक ऐसी आधारशिला है जिस पर उपनिषदों का दिव्य भवन खड़ा है।

योग उपनिषदो में ओंकार साधना का स्वरुप:-

योग चूडामणिउपनिषद् में ओंकार साधना का वर्णन-

एकांत स्थान में पद्मासन लगाकर कमर से सिर तक शरीर को सीधा करके नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि को जमाकर अव्यय प्रणव (ॐ) का जप करना चाहिए ॐ नित्यं शुद्धं.....क्षीत्यतः परः ।

ॐ निरंजन, निर्विकल्प, नामरहित, शुद्ध, बुद्ध, नित्य, अनादि (शाश्वत), एक, तुरीय, भूत, भविष्यत्, वत्तमान में एक रस रहने वाले परब्रह्म से स्वयं प्रकाशरूपी पराशक्ति प्रकट हुई। आत्मा (परमात्मा) से आकाश प्रकट हुआ, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, जल से पृथ्वी प्रकट हुई। सदाशिव, ईश्वर, रूद्र, विष्णु और ब्रह्मा ये पांच देवता इन पांच महाभूतों के पांच स्वामी है । इसमें ब्रह्माजी उत्पत्ति करने वाले, विष्णु पालन करने वाले तथा रूद्र संहार करने वाले हैं। सतोगुणरूप विष्णु, रजोगुणरूप ब्रह्मा, तमोगुणरूप रूद्र हैं। देवताओं में पहले ब्रह्माजी की उत्पत्ति हुई। सृष्टि की उत्पत्ति के लिए ब्रह्मा, सृष्टि के पालन अर्थात विकास करने के लिए विष्णु, सृष्टि के विनाश के लिए रूद्र, भोगों के लिए इंद्र की उत्पत्ति सर्वप्रथम हुई । लोक, देव, तिर्यक्, नर और स्थावर इन सबकी उत्पत्ति ब्रह्माजी के द्वारा हुई। ब्रह्मा जी - लोक, नर, देव, तिर्यक, स्थावर की उत्पत्ति की।

स्थूल प्रकृति - पांच महाभूत, ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, ज्ञान के विषय, पांच प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार ।

सूक्षम प्रकृति - ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, पांच तन्मात्रा पांच महाभूत, मन, बुद्धि, को लिंग शरीर कहा।

कारण प्रकृति - तीनो गुणों से युक्त (सत, रज, तम)

आकाश	सदाशिव		
वायु	ईश्वर		
अग्नि	रुद्र	संहार	तमोगुण
जल	विष्णु	पालन	सतो गुण
पृथ्वी	सदाशिव	उत्पत्ति	रजोगुण

उनमें मनुष्य आदि का शरीर पंचभूतों के संयोग से बनता है । ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, ज्ञान के विषय, प्राण आदि पांच वायु, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार (अपेक्षाकृत) स्थूल रचन होने से (इनके मूल कारण को) स्थूल प्रकृति कहा जाता है। कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय, ज्ञान के विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध), पंचवायु, मन और बुद्धि को सूक्ष्म (लिंग) शरीर कहा जाता है। कारण शरीर तीन गुणों से युक्त है। स्थूल, सूक्ष्म और कारण ये तीन शरीर सबके होते है।

चार अवस्थाएं - जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय चार अवस्थाएं होती हैं, तैजस, प्राज्ञ, विश्व और आत्मा ये चार पुरुष इन सब (अवस्थाओं) के अधिपति हैं। विश्व स्थूल का नित्य भोग करने वाला है, तैजस एकांत का भोग करने वाला है, प्राज्ञ आनंद का भोगने वाला है और सबका साक्षी (आत्मा) इससे परे कहा जाता है। ७३ ।

जाग्रत	स्वप्न	सुषुप्ति	तुरीयावस्था
विश्व	तेजस	प्राज्ञ	आत्म
नित्य का भोग	एकांत	आनंद	सबसे परे

सर्वव्यापी प्रणव (परमात्मा) जीवों की सभी आनंदमय अवस्थाओं के भोग के समय अधोमुख अर्थात उदासीन होकर रहता है

अकार उकार मकारश्चेति त्रयो वर्णास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकाखयो गुणास्त्रीण्यक्षराणि त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते ।

अकारोजाग्रति नेत्रे वर्तते सर्वजन्तुषु । उकारः कन्ठतः स्वप्ने मकारो हृदि सुप्तितः ।

(प्रणव ॐ कार में निहित) तीन अक्षर 'अ' कार, 'उ' कर एवं 'म' कार तीन वेद, तीन लोक, तीन गुण, तीन अक्षर और तीन स्वरके रूप में प्रणव (ओंकार ही) प्रकाशमान है। 'अ' कार समस्त जीवधारियों के जाग्रत अवस्था में नेत्रों में निवास करता है, सोते समय 'उ' कार कन्ठ में निवास करता है और 'म' कार सुषुप्ति अवस्था में हृदय में निवास करता है।

आकार	जाग्रत अवस्था	नेत्रों में निवास
उकार	स्वप्नावस्था	कन्ठ में निवास
मकार	सुषुप्ति अवस्था	हृदय प्रदेश में निवास

विराड्विश्वः..... .. विष्णुरित्यभिधीयते । ७५ ।

आकार	जाग्रत	विश्व	राजसिक	स्थूल	लाल वर्ण	ब्रह्म
उकार	स्वप्न	हिरण्यगर्भ	सात्विक	सूक्ष्म	श्वेत्त वण	विष्णु
मकार	सुषुप्ति	प्राज्ञ	तामसिक	अव्यक्त	कृष्ण वर्ण	रूद्र

यह स्थूल विराट विश्व 'अ' कार ही है, सूक्ष्म तेजस्वी हिरण्यगर्भ के रूप में 'उ' कार कहा जाता है और 'म' कार अव्यक्तकारण प्राज्ञ कहा जाता है 'अ' कार की प्रकृति राजसी, वर्ण लाल है, उसे सृष्टि-कत्ता ब्रह्मा कहा गया है। 'उ' कार की प्रकृति सात्विक, वर्ण श्वेत है, उसे पालनकर्ता विष्णु कहा गया है।'म' कार की प्रकृति तामस, वर्ण कृष्ण है, उसे संहारकर्ता रूद्र कहा गया है, इस तरह ब्रह्मा, विष्णु, रूद्र की उत्पत्ति का कारण प्रणव ॐ ही है। एकमात्र प्रणव ही सर्वत्र प्रकाशमान रहता है। यह प्रणव ज्ञानी मनुष्यों में ऊध्वमुख एवं अज्ञानी मनुष्यों में अधोमुख वाला कहा गया है । इस प्रकार सर्वत्र समरूप से प्रणव (ॐ कार) ही प्रतिष्ठित है, इसको इस प्रकार से जो जानता है, वही वेदविद् है। ज्ञानी साधकों में यह प्रणव अनाहत रूप से ऊध्वगति वाला होता है। तैलधारवत् अविच्छिन्न, घंटा के गंभीर स्वर की तरह प्रणव (ओंकार) की ध्वनि वाला अनाहत नाद होता है, जिसका मूल 'ब्रह्म' कहा जाता है। इसमें बताया गया है कि ॐ से ही सृष्टि की उत्पत्ति हुई है। ॐके स्वरुप को निरंजन, निर्विकल्प, नाम रहित, शुद्ध बुद्ध शाश्वत, एक तुरीय भूत भविष्यत् वत्तमान में एक रस रहने वाला कहा गया है।

ॐकार साधना का प्रभाव -

पवित्र या अपवित्र किसी भी अवस्था में ओंकार जप करने वाला कभी पाप पंक में नहीं फसता । इस संसार मे वह जल से पद्मपत्र की तरह निर्लिप्त रहता है।

नादबिन्दूपनिषद् में ओंकार साधना का वर्णन -

- यह उपनिषद् ऋग्वेद से सम्बद्ध है। इस उपनिषद् के प्रारंभ में 'ॐ कार' को हंस मानकर उसके विभिन्न अंगोपांगों का वर्णन किया गया है।
- ॐ कार रूप हंस का 'अकार' दक्षिण पक्ष (दाहिना पंख) तथा 'उकार' उत्तर पक्ष (वायों पंख) कहा गया है। उसकी पूंछ ही 'मकार' है और अर्धमात्रा ही उसका शीर्ष भाग है।
- उस (ॐ कार रूप हंस) के दोनों पैर रजोगुण एवं तमोगुण है। और (उसका) शरीर सतोगुण कहा गया है। धर्म (उसका) दक्षिण चक्षु है और अधर्म उसका बायाँ नेत्र कहा गया है। ।
- उस (हंस) के दोनों पैरों में भूः (पृथ्वी) लोक स्थित है। उसकी जंघाओं में भुवः (अंतरिक्ष) लोक केन्द्रित है। स्वः (स्वर्ग- ऊध्व) लोक उसके कटिप्रदेश तथा महः लोक उसके नाभि प्रदेश में स्थित है।
- उसके हृदय स्थल में जनः लोक और कन्ठ प्रदेश में तपोलोक विद्यमान है। ललाट और भौहों के मध्य में सत्य लोक स्थित है। इस प्रकार से वर्णित सहस्वावयव युक्तः प्रणव रूप हंस पर आसीन होकर कर्मानुष्ठान-ध्यान आदि में रत योगी- विचक्षण पुरुष ओंकार की श्रेष्ठ विधि से मनन व चिंतन करता हुआ सहस्रों-करोड़ों पापों से निवृत्त होकर मोक्ष पद को प्रोप्त कर लेता है । (ॐकार) के देवता अग्नि हैं। उसका स्वरुप भी अग्नि मंडल जैसा है।

ॐकार का स्वरुप (हंस रूप)

दायाँ पंख	अकार
उत्तर पंख	उकार
पूछ	मकार
दोनों पैर	रज गुण , तमो गुण
शरीर	सतो गुण
भू लोक	दोनों पैरो में
भुवः लोक	जांघों में
स्वः लोक	कटिप्रदेश
महः लोक	नाभि प्रदेश
जनः लोक	उसके हृदय स्थल में
तपः लोक	कन्ठ प्रदेश में
सत्य लोक	ललाट और भौहों के मध्य में

मात्रा के अनुसार

प्रथम मात्रा	आग्नेयी
द्वितीय मात्रा	वायव्या
तृतीय मात्रा	सूर्य मंडल
चतुर्थ अर्ध मात्रा	वारुणी

ॐ कार की 12 मात्राएँ व उनमे प्राणों के परित्याग का फल-

मात्राएँ	**फल**

1	**.घोषिणी**	भारतवर्ष में सार्वभौमिक चक्रवर्ती सम्राट
2	**विद्युन्मत्रा**	महिमाशाली यक्ष
3	**पातंगी**	विद्याधर
4	**वायुवेगिनी**	गन्धर्व के रूप में जन्म
5	**नामधेया**	तुषित नामक देवों के साथ निवास करता हुआ चन्द्र लोक में निवास करता है।
6	**ऐन्द्री**	देवराज इंद्र के सायुज्य पद को प्राप्त करता है।
7	**वैष्णवी**	विष्णु के परम पद की प्राप्ति
8	**शांकरी**	पशुपति भगवन शिव के लोक की प्राप्ति
9	**महती**	महः लोक की प्राप्ति
10	**धृति**	जनः लोक की प्राप्ति
11	**नारी**	तपः लोक की प्राप्ति
12	**ब्राह्मी**	ब्रह्मलोक की प्राप्ति

योगतत्वोपनिषद में ॐ कार का वर्णन

तीन ही लोक कहे गए है, तीन ही वेद कहे गए है, तीन संध्याएँ है, तीन स्वर है, तीन अग्नि है, तीन गुण है (सत, रज, तम) तीन अक्षरों में सभी कुछ विद्यमान हैं। अतः इन तीन अक्षरों तथा अर्धाक्षर का भी योगी को अध्ययन करना चाहिए। सभी कुछ उसी तीन अक्षरों में पिरोया हुआ है। वाही सत्य स्वरुप, वाही शास्वत परम पद है। जैसे पुष्प में सुगंध होती है, दुग्ध में घृत सन्निहित है, तिल में तेल उत्पन्न होता है, और प्रस्तर खंड में स्वर्ण निहित है, वैसे ही वह भी सभी में व्याप्त है। हृदय संसथान में जो कमल पुष्प स्थित है, उसका मुख नीचे की और है, एवं उसकी नाल उध्व की और रहती है। नीचे बिंदु है, उसी के मध्य में मन प्रतिष्ठित है। अ कार में रेचित किया हुआ हृदय कमल का उ कार से भेदन किया जाता है एवं म कार में नाद ध्वनी को प्राप्त होता है। अर्थ मात्रा निश्चल, शुद्ध स्फटिक के सामान निष्कलंक एवं पाप नाशक है। इस प्रकार योग से संयुक्त हुआ पुरुष मुक्तावस्था को प्राप्त होता है। जिस तरह से कच्छप अपने हाथ, पैर, एवं सिर को अपने अन्दर प्रतिष्ठित कर लेता है, उसी तरह सभी द्वारों से भर कर के दवाया गया वायु नौ द्वारों के बंद होने से उध्व कीओर गमन कर जाता है।

ॐकार साधना का महत्त्व -

सारे शास्त्र -स्मृतियों का मूल है वेद। वेदों का मूल गायत्री है और गायत्री का मूल है ॐकार। ॐकार से गायत्री, गायत्री से वैदिक ज्ञान और उससे शास्त्र और सामाजिक प्रवृत्तियों की खोज हुई।

- महर्षि पतंजलि ने कहा है।तस्य वाचकः प्रणवः। परमात्मा का वाचक ॐ कार है।
- सब मंत्रों में ॐ राजा है। ॐकार अनहद नाद है। यह सहज में स्फुरित हो जाता है। अकार, उकार, मकार और अर्धतन्मात्रा युक्त ॐ एक ऐसा अदभुत भगवन्नाम-मंत्र है कि इस पर कई व्याख्याएँ हुईं, कई ग्रंथ लिखे धन्वंतरि महाराज लिखते हैं कि ॐ सबसे उत्कृष्ट मंत्र है।
- वेदव्यासजी महाराज कहते हैं किमंत्राणां प्रणवः सेतुः। यह प्रणव मंत्र सारे मंत्रों का सेतु है। मंत्र के ऋषि, देवता, छंद, बीज और कीलक होते हैं। इस विधि को जानकर गुरुमंत्र देने वाले सदगुरु मिल जायें और उसका पालन करने वाला सत्शिष्य मिल जाये तो काम बन जाता है।
- ॐ कार मंत्र का छंद गायत्री है, इसके देवता परमात्मा स्वयं हैं और मंत्र के ऋषि ही ईश्वर ही हैं। भगवान की रक्षण शक्ति, गति शक्ति, कांति शक्ति, प्रीति शक्ति, अवगम शक्ति, प्रवेश अवति शक्ति आदि 19 शक्तियाँ ॐकार में हैं। इसका आदर से श्रवण करने से, मंत्रजाप करने से बहुत लाभ होता है, ऐसा संस्कृत के जानकार पाणिनी मुनि ने बताया है।

- ॐ कार ध्यान का वर्णन छान्दोग्य उपनिषद में किया गया है यह एक विशाल उपनिषद है इसके पहले भाग में ओंकार ध्यान उपासना के के भिन्न भिन्न रूपों का वर्णन किया गया है वैदिक साहित्य में ओंकार का वर्णन इस प्रकार किया गया है की ॐ कार के ध्यान को ही जीवन का अंतिम लक्ष्य माना गया है। इनके अनुसार जीवन में ओंकार ध्यान के के अतिरिक्त और कोई कार्य नहीं होना चाहिए।
- ॐ का जप तथा ॐ का गान रसों से उत्पन्न सुख या रस ही परम रस है। ॐ का ध्यान करने से ही परम शांति मिलती है।
- ॐ कार का जप करने से शरीर और मन में अदृश्य रूप से कम्पन्न होने लगता है और यह कम्पन्न ॐ कार की ध्वनी की ही लहरें होती है। ॐ से उत्पन होने वाली ध्वनी तरंगे ही शरीर के चरों तरफ फैलने लगती है इससे आस पास का वातावरण शांत होता है तथा शरीर आनंद का अनुभव करने लगता है।
- ॐ कार के मंत्रजाप करने से अन्नमय तथा प्राणमय कोष दोनों प्रभावित होते है उपनिषदों के अनुसार तत्त्व और प्राण द्वारा ही शरीर की उत्पत्ति होती है
- ॐ मंत्र का मानसिक जप व ध्यान करने से शरीर का ५ कोशों का ज्ञान हो जाता है जिससे तुरीयावस्था में चेतना तत्त्व का ज्ञान होता है। यह चेतना तत्त्व शरीर का मूल स्त्रोत है। ॐ कर का ध्यान का अभ्यास करते हुए व्यक्ति को कारण, स्थूल, तथा सूक्ष्म शरीर का ज्ञान हो जाता है इसके बाद व्यक्ति ज्योति में लीन हो जाता है इसी अवस्था को निर्बीज समाधी कहते हैं।

ॐ कार साधना का शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभ-

शारीरिक लाभ- स्वस्थ्य रहने के लिए ॐ कार शरीर पर बहुत अधिक प्रभाव डालता है जिससे आरोग्यता की प्राप्ति होती है।

1) ॐ कार का उच्चारण करने से गले में कम्पन्न उत्पन्न होता है। जो की थायराइड ग्रंथि पर सकरात्मक प्रभाव डालता है। तथा वहा के हार्मोन को नियंत्रित करता है।
2) घबराहट और अधीरता के समय में ॐ के उच्चारण से अधिक उत्तम और कुछ भी नहीं है।
3) यह शरीर के विषैले तत्वों को दूर करता है तथा तनाव के कारन पैदा होने वाले तत्वों व द्रव्यों पर नियंत्रण करता है।
4) यह हृदय और खून के प्रवाह को कम करता है।
5) ॐ के उच्चारण से पाचन शक्ति तेज़ होती है।
6) ॐ के उच्चारण से थकान दूर होती है तथा शरीर में फिर से युवावस्था वाली स्फूर्ति का संचार होता है।
7) ॐ के उच्चारण से नींद न आने की समस्या कुछ ही समय में दूर हो जाती है।
8) कुछ विशेष प्राणायाम के साथ इसे करने से फेफड़ो में मजबूती आती है।
9) ॐ के पहले शब्द का उच्चारण करने से रीड की हड्डी में कम्पन्न पैदा होती है, इस कम्पन्न से रीड की हड्डी प्रभावित होती है और इसकी कार्य क्षमता बढ़ जाती है।
10) ॐ के उच्चारण से तनाव एवं तनाव जनित रोग जैसे सिरदर्द, अनिद्रा, मांसपेशियों, जोड़ो के दर्द से रहत, अशांति तथा उदासी भी दूर होती है।
11) भावदशा तथा व्यव्हार को उत्तम करने वाले होरमोन सेरोटोनिन का उत्पादन अधिक होता है।
12) प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार आता है।
13) उर्जा के स्तर में वृद्धि होती है।

मानसिक लाभ -

ॐ जप मस्तिष्क की तरंगो के स्वरुप को अल्फा स्तर पर ले आता है जिससे चिकित्सा की गति बढ़ जाती है। मस्तिष्क पहले से अधिक सुन्दर, नवीन, कोमल हो जाता है। यह मस्तिष्क के आन्तरिक रूप को स्वच्छ और पोषण प्रदान करता है। इसके लाभ निम्न लिखित है-

1) व्यग्रता का कम होना
2) भावनात्मक स्थिरता में सुधार
3) मानसिक शांति एवं स्पष्टता व प्रसन्नता.
4) दुसरो के साथ संबंधों में मधुरता
5) मन की आकलन शक्ति में वृद्धि
6) बुद्धि तीव्र, स्मरण शक्ति में वृद्धि
7) निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धि
8) तनाव, अशांति और उदासी को दूर करता है।

आध्यात्मिक लाभ-

1) ॐ कार का जप करने वाले कभी पाप पंक में नहीं फसता ।
2) वह पद्म पद की तरह निर्लिप्त रहता है।
3) ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ता है।
4) मृत्यु का दर नहीं होता है।
5) 5.जीवन के उद्देश्य स्पष्ट होते है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में ॐ कार साधना की आवश्यकता -

जैसा की हम जानते हैं की आज की जीवन शैली आधुनिकता के कारन बहुत ही प्रभावित हो चुकी है जिसके चलते हमारे दैनिक कार्य कलाप से लेकर हमारा रहन सहन खान-पान सभी कुछ बदल गया है। इन सभी को पुनः से सुव्यवस्थित करने के लिए हमारे ऋषियों द्वारा दि गई योग विद्या को अपनाकर इन सभी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है और जीवन शैली को उन्नत बनाया जा सकता है। ॐ कार के शारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक लाभों को देकते हुए इसकी महत्वता को स्वीकार करना ही उचित होगा तथा इसको अपनाकर शारीरिक मानसिक व्याधियो से मुक्ति पायी जा सकती है। कोई भी शारीरिक विकार पहले हमारे मन मस्तिष्क को प्रभावित करता है। पहले मानसिक विकार के रूप में होता है इसके बाद ही शारीरिक विकार का रूप धारण करता है। ॐ का जप करने से शरीर में भौतिक रूप से परिवर्तन होते है जिससे की व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता हो जाता है। मन शांत, प्रफुल्लित, प्रसन्न होता है। कहा गया है की स्वस्थ शरीर में ही स्वच्छ मन का निवास होता है। अतः ओंकार साधना का अभ्यास करने से व्यक्ति शारीरिक मानसिक रूप से स्वस्थ रहस्कता है और जब वह शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहेगा तो ही अध्यात्म के क्षेत्र में आगे बढ़ पायेगा, इसीलिए ओंकार साधना को आज के परिप्रेक्ष्य में योग चिकित्सा के रूप में किया जा सकता है और इससे होने वाले लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं।

2. निष्कर्ष

ओमकार साधन मोक्ष दायक होने के कारण यह साधना व्यक्ति के जीवन को श्रेष्ठ और उन्नतशील बनाने में अत्यंत लाभकारी मानी गई है। जिससे मानव का जीवन स्वास्थ्य और उन्नतशील बनता है। साधक और योगीजन जिसकी कृपा से ब्रह्म और मोक्ष की प्राप्ति करते हैं, ऐसी ओंकार साधना ॐ कार की साधना का मानव जीवन में उत्कर्षत का स्तम्भ है। सभी ने साधना के लाभ और उसके महत्व को स्वीकार गया है। सभी साधक जन इस साधना के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति भी की है। समग्र रूप से इसकी महिमा का गुण गान अनेक ग्रंथकारो ने किया है। सभी ने अलग अलग तरीके से ॐ कार की साधना का वर्णन किया है, परन्तु सभी का अंतिम लक्ष्य एक ही है मोक्ष अथवा पर ब्रह्म की प्राप्ति। ओंकार साधना के लाभों को देखाज जाये तो आज के परिप्रेक्ष्य में इसका बहुत महत्व बढ़ जाता है। क्योंकि सभी योगिक क्रियाओं को स्वस्थ्य से जोड़ा जा रहा है। आज के युग में व्यक्ति की अनियमित दिनचर्या के कारण कई प्रकार की शारीरिक मानसिक समस्याओं का सामना करना पड रहा है। ॐ साधना के प्रभाव से इन सभी समस्याओं

को दूर करके स्वास्थ्य लाभ की प्राप्ति की जा सकती है। आज के आधुनिकतावाद युग में इस प्रकार से साधनाओ के द्वारा व्यक्ति अपनी समस्याओं का समाधान कर सकता है। जिससे इस साधना से कई सरे आध्यात्मिक लाभों की प्राप्ति भी होती है। अतः कह जा सकता है, कि ॐ कार साधना को चिकित्सा के रूप में अपनाने से भी व्यक्ति इसके लाभों को आत्मसात कर सकता है। प्रत्येक साधक अपनी दिनचर्या को सुव्यवस्थित तथा जीवन शैली को उत्तम बना सकता ह ।

CONFLICT OF INTERESTS

None.

ACKNOWLEDGMENTS

None.

REFERENCES

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Brahmavidyakhand, Atharvashir Upanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no.-3,4, Page no. 11,12.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Brahmavidyakhand, Yogatattvopanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no.-134-142, Page no. 270.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Sadhana Khand, Dhyan Bindu Upanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no.-14-15, Page no. 92.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Naad Bindu Upanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no. 1-4,9-11, Page no. 214-215.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Pranavo Upanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no. 1-3, Page no. 227.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Amrutanado Upanishad, Yug Nirman Yojana, Vistar Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse no. 3,14, Page no. 26-27.

Sharma S. (2010) 108 Upanishad, Gyan Khand, Chandogya Upanishad, Yug Nirman Yojana, Extension Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, 1 Chapter, 1 Section, Verse Number -1-2, Page Number 26-27.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Mandukya Upanishad, Yug Nirman Yojana, Extension Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse No. 1-12, Page No. 361-363.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Prashno Upanishad, Yug Nirman Yojana, Extension Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse No. 2, Page No. 268.

Sharma S. (2010) 108 Upanishads, Gyan Khand, Taittiriya Upanishad, Yug Nirman Yojana, Extension Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Anuvak 8, page number 201.

Sharma S. (2010) 108 Upanishad, Sadhna Khand, Yoga Chudamani Upanishad, Yug Nirman Yojana, Extension Trust Gayatri Tapobhoomi, Mathura, Uttar Pradesh, India, Verse No. -71-80,88, Page No. - 218,219