

अ ५ ५ उ ५ ५ म् । अ ५ ५ उ ५ ५ म्

ॐ गुरु ॐ गुरु ॐ गुरु ओम् ।

ॐ गुरु ॐ गुरु ॐ गुरु ओम् ।

ॐकार नादाचे घनगंभीर सूर वातावरणात घुमत होते. सकाळच्या उगवत्या सूर्यनारायणाच्या किरणांनी आकाशात प्रवेश केला. गुलाबी रंगाची उधळण झाली. पक्ष्यांची किलबिल, हिरव्या वृक्षराजीच्या मनोहरी रांगा, एका अतिशय प्रसन्न, शांत वातावरणात पिरंगुट येथे भरलेल्या 'संस्कार आणि संस्कृती' शिबिरात शंभर मुलामुलींच्या शास्त्रशुद्ध ॐकारनादाने सर्व आसमंत पवित्र झाला होता. प्रसन्न, मधुर ॐकारतरंगांनी भारून गेला होता. डोळे मिटून ध्यानस्थ अवस्थेत बसलेल्या त्या बालकांच्या मुखावरील भाव अतिशय प्रसन्न होते!

साक्षात् ब्रह्मदेवाच्या मुखातून विश्वाची उत्पत्ती करताना बाहेर पडलेला पहिला, आदि हुंकार, आदिनाद म्हणजे 'प्रणव' ॐकार! 'ॐकार' म्हणजे परब्रह्माचे शुद्ध, पवित्र स्वरूप! या दिव्यनादाने हे सारे विश्व अनादिकालापासून स्पंदित झाले, स्पंदित होत आहे आणि स्पंदित होत राहील! कठोपनिषदात ॐकाराची महती फार प्रभावीरीत्या व्यक्त झालेली आहे.

ॐ! एतद्देवाक्षरं ब्रह्म एतद्देवाक्षरं परम् ।

एतद्देवाक्षरं ज्ञावा यो यदिच्छतितस्य तत् ओम् ॥

एतदालम्बनं श्रेष्ठं एतदालम्बनं परमम् ।

एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महियते ओम् ।

ॐकार, प्रणव हे एकाक्षर म्हणजे साक्षात् ईश्वराचे, ब्रह्मदेवाचे मूळ स्वरूप! परमश्रेष्ठ असा हा ईश्वरी दिव्य ॐकार जो जाणतो, त्याची उपासना करतो, त्याच्या सर्व इच्छा पूर्ण होतात. ॐकार पठणाची, साधनेची उपासना पुनःपुन्हा करावी. या श्रेष्ठ उपासना मार्गाचा अवलंब केला असता ब्रह्मलोकाची प्राप्ती होते.

सर्व ऋषिमुनींनी, देवादिकांनी हजारो वर्षे या ॐकाराची उपासना केली. या दिव्यनादात ध्यानधारणा केली. आमच्या भारत देशाची ही फार मोठी ज्येष्ठ आणि श्रेष्ठ अशी प्रगल्भ

साधना आहे. संपूर्ण विश्वाला दिलेली फार मोठी देणगी आहे!

विश्वाच्या उत्पत्तीपासून चराचरात हा ॐकार नाद अखंडपणे चालू आहे. निसर्गाच्या अनुपम, शांत वातावरणात, घनदाट वृक्षवेलींनी नटलेल्या दन्याखोऱ्यांत, पर्वत, डोंगरमाथ्यावर, शिखरांवर, हिमालय पर्वतातील गूढ गुहांमध्ये, खळाळणाऱ्या नद्यांच्या प्रवाहात, धबधब्यात हा ॐकार नाद सातत्याने घुमत आहे. तो गूढ नाद, ते घनगंभीर स्वरूप, ते गूढ तरंग, ती स्पंदने आपल्या हृदयातील स्पंदनांत सामावून घेण्यासाठी फार तरलशक्ती, संवेदनशीलता आणि आत्मज्ञान लागते. ते मात्र साधकाने स्वतःच मिळवायचे असते. आध्यात्मिक प्रगतीची वाटचाल करताना ॐकारसाधनेचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. खरंच नेमकं काय घडतं हा ॐकारनाद करताना!

ऊर्ध्व प्राणं गच्छति । अपानं प्रत्यगस्यति

मध्ये वामनं आसीनं । विश्वदेवा उपासते ओ ५ ५ म् ।

'प्राण' वरच्या दिशेला ढकलला जातो. त्याची गती ऊर्ध्वगामी होते. 'अपान' वायू खाली सरकतो. मध्ये साक्षात् वामनाचे अस्तित्व असते. सर्व ऋषिमुनी या विश्वदेवाची उपासना करतात.

श्री ज्ञानेश्वरमहाराजांनी 'ज्ञानेश्वरी' मध्ये ॐकाराचे वर्णन श्रीगणेशाच्या स्वरूपात फार बहार पद्धतीने केलेले आहे. गणपती हे साक्षात् ॐकाराचे स्वरूप आहे.

अकार चरणयुगल । उदर विशाल ।

मकार महामंडल । मस्तकारे ॥

हे तिन्ही एकवटले । तेथ शब्दब्रह्म कवळले ।

ते मिया गुरुकृपा नमिले आदिबीज --- ॥

'ॐ' हाच गणेश होय. त्याचे दोन्ही चरण म्हणजे ॐकारातील 'अ' आहे. त्याचे मोठे उदर 'उ' स्वरूपाचे आहे आणि 'म' हे त्याचे मंडलाकार मस्तक आहे. 'अ उ म' हे तिन्ही एकच झाले की जो ॐकार होतो तोच वेदांचे मूळ रूप किंवा खरोखरीचे शब्दब्रह्म होय! हे शब्दबीज मला गुरुकृपेने प्राप्त झाले. ते सृष्टीचे आदिबीज आहे. त्यालाच मी वंदन केले आहे.'

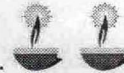
सामर्थ्य ॐकार साधनेचे!

प्रा. सौ. हेमलता जोशी

(पूर्वार्ध)



नोव्हें.-डिसेंबर ११ / १५



सध्याच्या आधुनिक युगात विज्ञानाची प्रचंड घोडदौड चालू आहे. राजकीय संघर्ष, विविध जागतिक क्षेत्रांतील स्पर्धांनी विश्वशांती धोक्यात आली आहे. नव्या समस्या, नवे गंभीर स्वरूपाचे आजार, वातावरणातले प्रदूषण, मनाचे प्रदूषण सतत वर्धमानच होत आहे. या जीवधेण्या संघर्षात आधुनिक मानव गलितगात्र झालेला आहे, निराश झालेला आहे. अशा या पार्श्वभूमीवर खरेखुरे समाधान, आत्मिक शांती कशी प्राप्त करायची? 'आनंद'स्वरूपी ईश्वराची आनंदमयी कृपा कशी मिळवायची? जीवनाचा समतोल कसा साधायचा? अशी अनेक आव्हाने आमच्यासमोर आहेत. सुखी जीवनाचा मूलमंत्र कुठे शोधायचा? हा आधार, हे सामर्थ्य 'ॐ'कार साधनेत' निश्चित मिळू शकते! 'अ उ म' ही तीन अक्षरे आणि अधमात्रा असणारा 'ॐ'च शेवटी शुद्ध स्वरूपाची असीम शांती आणि समाधान प्राप्त करून देऊ शकतो!

या साधनेची महती, त्याचा उपयोग याबाबतीत सध्या खूप जागरूकता निर्माण झालेली दिसत आहे. शहरांमध्ये ॐकार-साधना, प्राणायामाचे वर्ग, शिबिरे आयोजित केली जात आहेत. 'हास्यक्लब'सारख्या शरीर आणि मनाचे आरोग्य सांभाळण्याच्या आणि फुलवणाऱ्या संस्थांमध्ये जास्तीतजास्त वृद्धी होत आहे. आम्ही खरंच सावध झालो आहोत. ॐकारसाधनेचे फायदे असंख्य आहेत. आध्यात्मिक प्रगतीची सारी गूढ दालने खुली होतात. ज्ञान, भक्ती आणि कर्ममार्गात यशस्वी होण्यासाठी ही साधना अतिशय प्रभावी ठरते. त्यासाठी गरज आहे ती आत्मप्रशिक्षण देणाऱ्या ॐकाराच्या अचूक उच्चारण पद्धतीचे तंत्र शिकविणाऱ्या उत्तम प्रशिक्षकांची, ज्ञानवंतांची! जाणकार व्यक्तींकडून ही साधना पद्धती व्यवस्थित शिकून मग साधनेला सुरुवात केली जाते.

साक्षात् ईश्वराला साद घालून त्याच्याशी एकरूपता निर्माण करणाऱ्या या ॐकाराच्या उच्चारांच्या अनेक पद्धती आहेत. याचा उच्चार नाभीपासून व्हावा. म्हणजे 'अ' चे उच्चारण नाभीपासून करून, मगच उकार म्हणून 'म' काराचा लय ओठात व्हावा! 'त्रिपदी' ओंकाराच्या साधनेत 'अ उ म' तीन अक्षरांचा समावेश होतो. ध्यानाच्या सुरुवातीला त्रिपदी ॐकाराने सुरुवात केली तर ध्यान अधिक चांगले होते. त्यात संपूर्ण एकाग्रता निर्माण होते असा अनुभव आहे.

'तरंग' ॐकार म्हणताना अनुनासिक स्वरोच्चार झाल्यास या ओंकारनादाचे तरंग एखाद्या घंटेच्या आवाजासारखे ऐकू येतात.

'पंचपदी ओंकारा'मध्ये त्रिपदी ॐकार आणि तरंग ॐकाराचे मिश्रण आहे. हा ॐकार गायकांच्या दृष्टीने मुलायम आणि गहिऱ्या आवाजासाठी फार उपयुक्त ठरतो. तानपुरा लावताना, तानपुरा छेडताना पाचही तारा छेडल्या जातात, तसा पंचपदी ॐकार म्हटला जावा. 'भ्रामरी' ॐकारामध्ये भ्रमराच्या गुंजारवासारखा नाद आहे. या नादाच्या गुंजारवात साधकाला अतिउत्कट आनंद, समाधीचा लाभ होतो.

चक्रबीज 'ॐ'कार साधनेमध्ये मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत विशुद्ध आणि आज्ञाचक्रावर असणाऱ्या विशिष्ट बीजमंत्राचा (व्यंजने) आणि स्वरांचा उच्चार केल्यास त्या चक्रांचे शुद्धीकरण होऊन ती अतिशय कार्यक्षम होतात. ही चक्रे कार्यक्षम झाल्यामुळे अर्थातच, मनाचे आणि शरीराचे कार्य आणि समतोल सुरळीत होतो.

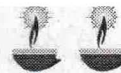
'ॐ' हे एकाक्षर अत्यंत सामर्थ्यशाली असल्यामुळे एखाद्या मंत्राच्या प्रारंभी ते लावून तो मंत्र म्हटल्यास त्या मंत्राचे सामर्थ्य अतिशय वाढते, याची अनुभूती अनेकांना आली आहे, येत असते - तसेच नामजप' करतानासुद्धा ॐकाराने सुरुवात केली तर नामजप खूप चांगला होतो. उदाहरणार्थ,

ॐ हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।

हरे राम हरे राम राम राम हरि ॐ ॥

ॐकाराचे ऱ्हस्व, दीर्घ आणि प्लुत या पद्धतीनेही उच्चारण केले जाते. उदा. ओम ओम ओम् - ऱ्हस्व, ओऽऽऽम्, (दीर्घ) आणि ओऽऽओऽऽऽम् (प्लुत)! ॐकार ही ईश्वराची, विश्वाची लय आहे. त्यामुळे ती लय माणसाच्या मनात शब्दातीत निर्माण व्हावी. ही लय जर सुरळीत असेल तर माणसाच्या जीवनाचाही समतोल राखला जातो.

ॐकारसाधनेचे फायदे खूप आहेत. शरीर, मन आणि आत्म्याचे शुद्धीकरण होते. आरोग्य सुधारते. श्वसनक्रियेच्या समस्या नष्ट होतात. चित्ताची एकाग्रता वाढते. शरीरात 'एनर्जी',



चैतन्यशक्तीची प्रचंड वृद्धी होते, तरतरी येते, ताजेतवाने वाटते. ॐकारनादाचे तरंग प्रवाही असतात. त्यामुळे साधकाच्या भोवती असणारा परिसरही त्या चैतन्याने भरून जातो. एक प्रकारची दिव्य शांती, असीम समाधानाचे वातावरण निर्माण होते.

श्री ज्ञानेश्वर महाराजांनी ॐकार साधनेमुळे काय घडते याचे अतिशय अचूक आणि सुंदर वर्णन केले आहे. ते म्हणतात,

**परि देह होय सोनियाचा । लाघव ये वायूचे
जे आपा पृथ्वीचे अंश नाही ॥**

या साधनेमुळे शरीरात अग्नी तत्त्व, वायू (आकाशतत्त्व) यांची वाढ होते. त्यामुळे शरीर हलके होते. शरीरातील जल-तत्त्व आणि पृथ्वीतत्त्व (जाड्य) नाहीसे होते. शरीराची अंतर्बाह्य शुद्धी झाल्यामुळे देहावर तेज निर्माण होते. सोन्यासारखी झळाळी असलेली तेजःपुंज कांती प्राप्त होते!

साधकाच्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र बदल घडून येतो. अशा व्यक्तिमत्त्वाच्या साधकाचा प्रभाव सर्व जगात पडतो. तो जाईल तिथे शुद्ध चैतन्याचे, सकारात्मक वातावरण निर्माण करतो. आधुनिक जगात या सर्व गुणांची नितांत आवश्यकता आहे. त्याच्यातील सात्त्विक वृत्तीची वाढ होते. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

ॐकाराच्या 'अ उ म' या तीन शब्दांमुळे शारीरिक देह, मानसिक देह आणि कारण देहाचे शुद्धीकरण आणि उत्तम संस्कारित व्यक्तिमत्त्व तयार होते. 'अ' या मात्रेचा संबंध शारीरिक देहाशी असतो. त्याचा संबंध विश्वाच्या उत्पत्तीशी असून, देवता ब्रह्मदेव आहे आणि त्यामुळे अग्नितत्त्व वाढते. 'उ' चा संबंध मनाशी, मनोदेहाशी आहे. त्यामुळे वायूतत्त्व वाढते. या ठिकाणची देवता म्हणजे साक्षात भगवान श्रीविष्णु आहेत. 'म'च्या निनादात लय आहे. त्या वेळी आकाशतत्त्व खुले होते. 'कारण देहा'चे शुद्धीकरण होते. महेश, 'भगवान शंकर' या देवाशी त्याचा संबंध असतो. ॐकाराच्या उच्चारणात उत्पत्ती, स्थिती आणि लय या तिन्ही अवस्था सामावलेल्या असतात.

ध्यान करताना ॐकाराच्या प्रतिमेवर, आकारावर, प्रतीकासमोर किंवा ज्योतीसमोर चित्त एकाग्र करावे. आपल्याला आवडणाऱ्या एखाद्या ॐकार पद्धतीची (उदा. : त्रिपदी, तरंग किंवा पंचपदी ॐकार) निवड करून प्रत्येक चक्रावर किमान ३ ते ५ वेळा ॐकार म्हणावा. डोळे मिटून हे ध्यान केल्यास तर फारच चांगली अनुभूती येते. साधक आपल्याच आवाजाच्या नादब्रह्मात बुडून जातो. एका अभूतपूर्व चैतन्याच्या आणि तृप्तीच्या, शांतीच्या महासागरात अलगत बुडून जातो.

विश्वात असणाऱ्या पंचमहाभूतांची तत्त्वे पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश (ईश्वर) अशी आहेत. या प्रत्येक तत्त्वात इतर चार तत्त्वांचा पण समावेश असतो. त्यापैकी ईश्वर किंवा आकाशतत्त्वाची प्रॉपर्टी किंवा मूलतत्त्व नाद अथवा शब्द हे आहे. ॐकार ध्वनीने उत्पन्न झालेली स्पंदने, कंपने आकाशतत्त्वात पसरतात आणि अनेक काळपर्यंत राहतात. त्यामुळे जिथे ॐकारसाधना होते त्या

वातावरणात आपोआपच शुद्ध आणि प्रसन्नता निर्माण होते. मनाला आनंद मिळतो. दीर्घ श्वसनाने फुफ्फुसे कार्यक्षम होतात, रक्तदाबाची समस्या नाहीशी होते, शरीरातील ग्रंथी कार्यक्षम होतात, अस्थिमा बरा होतो.

रक्ताभिसरण चांगल्या प्रकारे होते, शरीरातील जाड्य, स्थूलता कमी होते. कारण अग्नीतत्त्व आणि वायूतत्त्व वाढते. शरीराला एक प्रकारचा हलकेपणा प्राप्त होतो, साधकाची कांती तेजोमय होते, चेहरा तेजःपुंज होतो, मनातील सर्व नैराश्याची, अस्वस्थतेची जळमटे नष्ट होतात. एक प्रकारची प्रसन्नता निर्माण होते, जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक होतो, निर्णय घेण्याचे सामर्थ्य वाढते, कोणतीही विद्या, ज्ञान आकलन करण्याची शक्ती वाढते, स्मरणशक्ती तर नक्कीच वाढते, व्यक्तिमत्त्व अतिशय प्रभावी होते, व्यक्त केलेले विचार, मनात आलेले विचार सत्यस्वरूपात येतात, कधीही एकटेपणा वाटत नाही, ईश्वरी चैतन्य, ईश्वराचे सान्निध्य सतत जवळ असल्याची प्रचीती येते, व्यक्तीचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक विकास सर्वांगाने होतो. एवढी प्रचंड ताकद, एवढे प्रगाढ सामर्थ्य या साधनेमध्ये आहे.



सामर्थ्य ॐकार साधनेचे!

(उत्तरार्ध)



प्रा. सौ. हेमलता जोशी

मला अजूनही आठवतो तो प्रसंग! अमेरिकेतील सुप्रसिद्ध 'नायगारा' धबधबा पाहण्यासाठी आम्ही गेलो होतो. निसर्गाच्या अद्भुत आश्चर्यापैकी एक महान आश्चर्य म्हणजे नायगारा धबधबा होय!

'मेड ऑफ द मिस्ट' या प्रचंड बोटीतून कोसळणाऱ्या धबधब्याच्या अगदी जवळून आम्ही जात होतो. डेकवर सर्वच प्रवाशांची गर्दी असते. नायगाराच्या पाण्याचे तुषार वेगाने अंगावर पडले आणि माझ्या मुखातून ॐकार नाद उमटला! आम्ही सर्वजण ॐकार म्हणू लागलो. नायगाराच्या त्या पार्श्वभूमीवर उच्चारला जाणारा तो ॐकार म्हणजे परमेश्वराला साद घालण्याची अनुभूती देत होता! आमच्याबरोबर डेकवरचे सर्व अमेरिकन, फ्रेंच, जर्मन प्रवासी पण आमच्याबरोबर ॐकार म्हणायला लागले. एका क्षणात फक्त प्रणवॐकाराच्या उच्चारणाने खऱ्या अर्थाने वैश्विक वातावरण आम्ही अनुभवले!

ॐकारसाधनेचे प्रशिक्षण देणारी अनेक शिबिरे अमेरिकेमध्ये 'ब्लूमिंगटन' या इलिनॉय स्टेटमधील शहरात मी घेतली. त्यामध्ये सिनियर आणि ज्युनियर सिटिझन्सचा सहभाग फार सुंदर होता. अमेरिकन आणि भारतीयांचा त्यात एकत्रित सहभाग असे. मुलांच्या शिबिरातील वातावरणसुद्धा फार प्रसन्न होत असे. पुण्याला एप्रिल आणि मे (२००८) या दोन महिन्यांत 'संस्कार आणि संस्कृती' या निवासी शिबिरात जवळजवळ ३५० मुला-मुलींना (वयोगट १० ते १५) ॐकार साधनेचे प्रशिक्षण मी दिले. मुले अगदी रंगून जात असत. सकाळी उगवत्या सूर्याच्या आगमनाबरोबर निसर्गाच्या सहवासात ॐकारसाधनेच्या वेळी सर्व शिबिरार्थी मोठ्या आवडीने सहभागी होत असत. आम्हा सर्वांच्या ॐकारनादाने सारे वातावरण अतिशय भारले जात असे. फार प्रसन्न वाटायचे.

लोकमान्य हास्ययोग संघाच्या पुणे येथील भुसारी कॉलनीच्या शाखेमध्ये मी दोन दिवसांचे शिबिर घेतले. त्यामध्ये सभासदांचा प्रतिसाद फार उत्स्फूर्त मिळाला.

ॐकार साधनेने आध्यात्मिक बैठक फारच चांगल्या प्रकारे तयार होते. लोकमान्य हास्ययोग संघाच्या चतुःसूत्रीमध्ये मनःस्वास्थ्यासाठी हास्ययोग, शरीरस्वास्थ्यासाठी व्यायाम, बौद्धिक उन्नतीसाठी विविध बौद्धिक खुराक आणि आत्मिक उन्नतीसाठी ईश्वराची उपासना या महत्त्वाच्या मुद्द्यांचा समावेश आहे. त्यामुळे ॐकार साधनेचे महत्त्व त्यात अनन्यसाधारण आहे. अशा ठिकाणी ॐकार उच्चारणाचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देण्याच्या दृष्टीने जितकी जास्त शिबिरे होतील तितका त्याचा लाभ सर्व सभासदांना फार चांगल्या प्रकारे घेता येईल!

अहमदनगर येथे डॉ. जयंत करंदीकर यांनी ॐकार साधनेवर खूप प्रयोग केले आहेत. ओम् शक्ती नाद केंद्रामध्ये ते सातत्याने शिबिरे आयोजित करत असतात. त्यांच्या हॉस्पिटलमध्ये दररोज ॐकार नादाचे घनगंभीर सूर घुमत असतात. त्यामुळे पेशंटस्वर अतिशय चांगला परिणाम होतो. वातावरण प्रसन्न राहते. अनेक सुप्रसिद्ध गायकांनी त्यांच्या शिबिरामध्ये या साधनेचे प्रशिक्षण घेतले आहे. डॉक्टरांच्या मते सध्याच्या आधुनिक जगात Voice Culture ला फार महत्त्व आहे. समाजात वावरणाऱ्या पुढ्यांना, पत्रकारांना, वक्त्यांना, प्राध्यापकांना, नट-नट्या, गायकांना आपल्या आवाजाची क्वालिटी, माधुर्य जपण्याची अत्यंत गरज असते. त्यादृष्टीने ॐकार साधनेचा निश्चित उपयोग होऊ शकतो.

बोलण्यात तोतरेपणा, अडखळणे यांसारखे दोष ॐकाराच्या विशिष्ट उच्चारपद्धतीने सुधारता येतात. सकाळी उगवत्या सूर्यासमोर आणि संध्याकाळी मावळत्या सूर्यासमोर एका विशिष्ट पद्धतीने

ॐकार साधना केली असताना आज्ञाचक्राला चालना मिळते. त्यामुळे डोळ्यांचे, दृष्टीचे, दोष नाहीसे होतात. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे स्मरणशक्तीचा दर्जा फार चांगला सुधारतो. विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक यश मिळविण्यासाठी या साधनेचा उपयोग स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी फार चांगल्या प्रकारे करता येतो. उत्तम स्मरणशक्ती, उत्तम आवाज, उत्तम प्रकृती, उत्तम विचार, उत्तम जीवनशैली, उत्तम व्यक्तिमत्त्व घडवायचे असेल तर शास्त्रशुद्ध ॐकार साधनेचे तंत्र जास्तीतजास्त प्रभावीपणे आत्मसात केले जावे. ही समाजाची नितांत गरज आहे.

विश्वकल्याणासाठी ॐकार साधनेमध्ये सर्व धर्मांचा समन्वय फार सुंदररित्या साधता येतो. त्यासाठी एकात्मता ओंकार फार प्रभावी ठरतो. तो खालीलप्रमाणे म्हटला जावा :

ओम् आमेन आमीन ओमेगा ओम् ।

(भारतीय) (ख्रिश्चन) (मुस्लिम) (ग्रीक)

ओम् शांतिः शांतिः शांती ओम् ॥

अमेरिकेमध्ये एका अमेरिकन साधकाने आपल्या गुरूंना एक महत्त्वाचा प्रश्न विचारला, “गुरुजी, मनाला शांती लाभावी म्हणून तुम्ही आम्हाला ‘ॐ’चा उच्चार पुनःपुन्हा करण्यास सांगता, पण ईश्वराच्या कोणत्याही नावावर आमचा विश्वास नाही. अशा परिस्थितीत केवळ ॐच्या पुनरुच्चारणावर आणि पठणावर चित्त एकाग्र करणे कसे शक्य आहे? ॐच्या उच्चारणाचे आध्यात्मिक महत्त्व एवढे काय आहे ते आम्हाला विशद करावे.”

यावर त्याच्या गुरूंनी दिलेले स्पष्टीकरण खरंच फार महत्त्वाचे आणि मोलाचे आहे.

ॐ या शब्दाचा उच्चार आणि पुनःपुन्हा पठण करण्याच्या अनेक पद्धती, मार्ग आणि शाखा आहेत. वेगवेगळ्या पद्धतीने ओम्चे गायन आणि पुनरुच्चारण केले तर त्यापासून वेगवेगळ्या पद्धतींची कंपनी आणि तरंग निर्माण होतात. एका विशिष्ट पद्धतीचा अवलंब करणाऱ्या साधकाला हा आवाज त्याच्या अंतर्मनात सातत्याने होत असल्याची जाणीव व्हायला लागते. हा एक प्रकारचा गुणगुणण्याचाही आवाज असतो. ‘ओम्’ या शब्दात तीन उच्चारवय अथवा शब्दावयव आहेत. दोन स्वर आणि एक व्यंजन! संस्कृत भाषेतील अ-उ-म, [A-U-M - AUM] तसेच या शब्दाच्या वर एक अर्धचंद्र आणि त्याच्यामध्ये एक बिंदू पण आहे, उदा. : ॐ! यास अर्धमात्रा असेही म्हटले जाते -

जेव्हा ॐचे उच्चारण केले जाते तेव्हा त्याचा एक विशिष्ट नाद असतो. त्यामुळे साधकाला आपल्या मनातील सर्व दालने, चैतन्य आणि सूक्ष्म चैतन्य पूर्णपणे खुले होत आहे, विकसित होत आहे अशी जाणीव व्हायला लागते - तो नाद चालू असताना साऱ्या अशुद्ध, निराशाजनक भावना, मरगळ पूर्णपणे नष्ट झाल्याची संवेदना निर्माण होते आणि ओम्च्या मधुर आवाजाचा

वर्षाव शरीरावर आणि शरीराच्या आत व्हायला लागतो. तुम्ही जर श्रद्धाळू आणि भावनिकदृष्ट्या संवेदनशील व्यक्ती असाल, तर तुम्हाला एका उच्च वातावरणात उचलले जात असल्याचा प्रत्यय येतो. उदात्तीकरणाची भावना निर्माण होते. हळूहळू तुमची श्वास घेण्याची आणि सोडण्याची पद्धत, तिचा वेग कमी कमी व्हायला लागतो. याचा परिणाम म्हणजे तुमचे मन शांत होते. एक प्रकारची स्वस्थता मनाला लाभते!

धर्मग्रंथांत असे म्हटले आहे की, सोळा पद्धतींच्या साहाय्याने ॐ म्हटला गेला तर सोळा प्रकारच्या कंपनलाटा निर्माण होतात. ॐचे बिनचूक आणि योग्य पद्धतीने उच्चारण झाले तर साधकाला सोळा शक्ती अथवा सिद्धी पण प्राप्त होतात. ॐच्या उच्चारणाचे आपल्याला मनावर नियंत्रण ठेवता येते आणि आपल्याला पाहिजे त्या विचारावर अथवा कल्पनेवर चित्त एकाग्र करता येते, स्थिर करता येते. ते मन इकडेतिकडे भरकटत नाही. ते स्थिर, पूर्ण नियंत्रणाखाली असूनही एकदम ‘सावध’-Alert असते - थोडक्यात सांगायचे तर ते साधकाच्या सूचना आणि हुकूम आज्ञाधारक मुलासारखे पाळायला लागते. साधकाच्या इच्छा परिपूर्ण व्हायला लागतात. एका अपूर्व शांतीच्या आणि आनंदाच्या सागरात पूर्ण बुडाल्याची अनुभूती साधकाला मिळते. जणू काही तुम्ही ईश्वरीतत्वांशी संपूर्ण एकरूप होऊन जाता. त्या तत्त्वात मिसळून जाता.

आपण ज्या पद्धतीने आपल्या शब्दांचा उच्चार करतो तसा त्याचा प्रभाव आणि परिणाम ऐकणाऱ्यांच्या मनावर पडत असतो. तुम्हाला शत्रू अथवा मित्र बनविण्याच्या प्रक्रियेमध्ये शब्दांचे सामर्थ्य फार जबरदस्त आहे, अमोघ आहे. तुम्ही जर मधुर स्वरात आणि हळुवार शब्दात बोललात तर तुम्ही दुसऱ्याचे हृदय जिंकता, पण तुमच्यात हे माधुर्य, हा गोडवा नसेल तर तुम्ही शत्रू निर्माण करता. हा आपणा सर्वांचाच सर्वसाधारण अनुभव आहे. म्हणून ॐ हा मंत्र अथवा ईश्वराचे नाव श्रद्धेने, भावनेने आणि योग्य पद्धतीने जपले पाहिजे कारण त्यामध्ये जबरदस्त शक्ती आहे - सामर्थ्य आहे.

ॐच्या ध्वनीला ‘नादब्रह्म’ असे म्हणतात. सर्व विश्वाची निर्मिती प्रणवनादातून, ॐकाराच्या उच्चारणापासून झाली आहे अशी श्रद्धा आहे - ब्रह्मदेवाच्या मुखातून बाहेर पडलेले, स्फुरण झालेले पहिले उच्चारण म्हणजे ॐकारनाद! त्या नादापासूनच या विश्वाची निर्मिती झाली. हे विश्व म्हणजे दुसरे तिसरे काही नसून फक्त नाद आहे. त्यामुळे या विश्वातील सर्व शक्ती या ॐकार नादातही एकवटलेल्या आहेत. सर्व धर्मातील ग्रंथांमध्ये हे तत्त्व मान्य आहे. शब्द म्हणजे ध्वनी आहे. विज्ञानानेही हे मान्य केले आहे की आवाजात प्रचंड सामर्थ्य, वेग, रंग आणि ऊर्जा असते. निसर्गामध्येसुद्धा हे विश्व ईश्वरी संगीत सातत्याने चालू असते.

‘ओंकार’ शब्दाला तीन देह आहेत. त्याचा मोठ्याने उच्चार केला असता शारीरिक देहावर परिणाम होतो - या शब्दाचा अर्थ म्हणजे सूक्ष्म देह आणि या शब्दाचा ध्वनी हा कारण देहावर परिणाम करतो. ध्वनी हा शब्दाचा प्राण आहे. कुठलाही शब्द तुम्ही ध्वनिशिवाय उच्चारू शकाल का? शक्य नाही. ओंकाराचा उच्चार करताना तुमचे उच्चार इंद्रिय स्वच्छ, हवेशीर आणि शुद्ध स्वरूपाचे असावे. त्यामुळे तुमच्या इच्छेप्रमाणे तुम्हाला ॐकाराचा पाहिजे तसा योग्य उच्चार करता येईल. तुम्हाला तुमच्या वाचा इंद्रियाचे स्नायू, गळ्यातील शिरा, हवेचा पाईप पाहिजे तसे ताणता आले पाहिजेत किंवा त्यांचे प्रसरण करता आले पाहिजे. ॐचा नाद अत्यंत श्रद्धेने आणि भावपूर्ण अंतःकरणाने मधुर सुरात करावा. त्या वेळी आपले कित ॐकाराच्या सर्वव्यापी तत्वावर केंद्रित करावे. त्यानंतर तुम्हाला अशी अनुभूती येईल, की त्या आवाजात स्थित असणाऱ्या आनंदाच्या आणि शांतीच्या तरंगांनी, कंपनांनी तुम्हाला पूर्णपणे वेढून टाकले आहे. तुमच्याभोवती त्या दिव्य नादाचे एक अपूर्व कवच तयार झाले आहे. म्हणूनच ‘ओम्’च्या उच्चारणाचे विशिष्ट तंत्र आहे. त्याच्यामागे एक शास्त्र आहे याचे भान आपल्याला असणे अत्यंत जरूरीचे आहे -

१९३८ साली लाहोरला एक सायन्स कॉन्फरन्स भरली होती. एका स्टॉलवर एक अद्भुत प्रयोग करण्यात आला. एका काचेच्या भांड्यात द्रवपदार्थ अर्ध्या भागात राहिल अशा प्रकारे ओतण्यात आला. त्यामध्ये एक लाकंडी बुचाचा जाड तुकडा ठेवला. त्याच्यावर दोन सळ्या पक्क्या बसविल्या. या सळ्या दोन पाइपांना आतून जोडण्यात आल्या. भांड्याच्या बाहेर एक रबरी ट्यूब भांड्यात असणाऱ्या दोन पाइपांना जोडून ठेवण्यात आली. प्रयोग पाहणाऱ्या प्रेक्षकांना अशी सूचना दिली की, त्यांच्यातील इच्छुकांनी बाहेरची रबरी ट्यूब उचलायची आणि त्यातून विशिष्ट तऱ्हेचा नाद करायचा अथवा शब्दोच्चार करायचा. तीन व्यक्तींनी ‘ॐ’ च्या आवाजाचे उच्चारण आपापल्या पद्धतीने केले. त्यामुळे त्या द्रवपदार्थात जे बुडबुडे आणि रंग तयार झाले त्यात खूपच निरनिराळेपणा दिसून आला. तिन्ही व्यक्तींच्या ‘ॐ’च्या उच्चारात निश्चितच वेगळेपणा होता. काहीना उच्चारणाची अजिबातच माहिती नव्हती, तर काहींनी शास्त्रशुद्ध उच्चारणाचे ट्रेनिंग घेतलेले होते. मग विविधता का निर्माण झाली?

त्याचे उत्तर असे आहे की, प्रत्येक व्यक्तीला त्याची स्वतःची aura, आत्मवलय, विद्युतशक्ती आणि चुंबकीय शक्ती असते. प्रत्येकाच्या वाचेच्या इंद्रियांमध्येही स्पष्टता वेगवेगळ्या प्रकारची असते. जर शब्दाचा उच्चार करताना नाकाने, दातांमधून किंवा टाळूला जीभ लावून आवाजाचा उच्चार केला तर त्याचे वेगवेगळे परिणाम दिसतात. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये पृथ्वी, आप (पाणी),

तेज (अग्नी), वायू आणि आकाश (ईश्वर) ही पाच मूलतत्त्वे असतात. प्रत्येक व्यक्तीत यातील एक तत्त्व इतर चारोंपेक्षा जास्त प्रभावी स्वरूपात अस्तित्वात असते. समजा, एखाद्या माणसाच्या अंगात खूप ताप असताना त्या रबर ट्यूबमधून त्याने ॐचा उच्चार केला तर निर्माण होणाऱ्या बुडबुड्यांमध्ये प्रचंड उष्णता निर्माण होईल आणि आवाजाचे तरंग स्पष्ट दिसू शकणार नाहीत. तुमच्या अंगात जास्त असणाऱ्या तत्त्वाचा त्या स्पंदनांवर प्रभाव पडलेला दिसेल. शास्त्रशुद्ध पद्धतीने ॐच्या उच्चारण पद्धतीचे व्यवस्थित ट्रेनिंग घेतल्यास त्याचा प्रभाव निश्चितपणे चांगलाच पडतो. निसर्गाच्या शुद्ध वातावरणात, शांत ठिकाणी अथवा पर्वताच्या माथ्यावर किंवा नदीच्या तीरावर अथवा समुद्रकिनार्यावर बसून ॐचे उच्चारण मोकळेपणाने व बिनचूक करण्याचा सराव अनेक दृष्टींनी फायदेशीर ठरू शकतो असे निदर्शनास आले आहे.

श्री स्वामी राम नावाच्या योगशास्त्राचा अनुभव असणाऱ्या स्वामींना आलेला अनुभव फारच रोमहर्षक होता. त्यांच्या स्वतःच्या शब्दात तो अनुभव फारच बोलका वाटतो - ‘१९२६-२७ या काळात मी ऋषिकेश येथील जंगलांमध्ये भूतनाथ गुहेमध्ये राहात असे. एकदा जंगलामध्ये भटकत असताना दमलो होतो. एका गर्द छाया असणाऱ्या डेरेंदार वृक्षाखाली मला एक मातीच्या ढिगाऱ्यासारखा उंचवटा दिसला. विश्रांती घेण्यासाठी त्यावर जरा वेळ बसलो. इतक्यात माझे लक्ष डाव्या बाजूला गेले. भीतीने बोंबडी वळण्याची वेळ आली. माझी पार गाळण उडाली. माझ्या अगदी जवळच चक्क एक वाघ माझ्याकडे रोखून पाहात माझ्या जवळ येताना दिसला - मी प्रचंड घाबरलो, भीतीने डोळे गच्च मिटून घेतले. त्याक्षणी सुद्धा गीतेतील एक श्लोक आठवला, ‘मरताना देवाचे नाव घ्यावे म्हणजे पुन्हा पुढचा जन्म चांगला मिळतो.’ ‘कोणत्याही क्षणी वाघाच्या जबड्यात जाणार’ हे लक्षात येताच थरथरत्या आवाजात मी ॐचा उच्चार डोळे गच्च मिटून करायला लागलो - हळूहळू माझा ॐचा ध्वनी अगदी शिगेला पोहोचला! अगदी माझ्या नकळत हे घडले! थोड्या वेळाने घाबरत घाबरत मी डोळे उघडले तर चक्क तो वाघ माझ्या विरुद्ध दिशेला वेगाने परत फिरताना दिसला! मला आश्चर्य वाटले! कोण कुणाला घाबरले? वाघ चम्क माझ्या ‘ॐ’च्या निनादाला घाबरून पळाला का? त्या आवाजाचे मोठमोठे प्रतिध्वनी त्या शांत वातावरणात जोरजोराने घुमले होते! त्या प्रतिध्वनीचा त्या वाघावर परिणाम झाला का? पण एक परिणाम मात्र निश्चित साधला गेला. तो म्हणजे त्या प्रसंगापासून मी मात्र पूर्ण निर्भय झालो! जंगलात बेडरपणे हिंडण्याचा आनंद जास्तीतजास्त घेऊ लागलो. एक गोष्ट नक्की कळली की ‘ॐचा नाद’ तुमच्याभोवती एक संरक्षक कवच निर्माण करतो. तुमची भीतीची भावना नष्ट

करतो. तुम्हाला कधीही एकटेपणा जाणवत नाही. म्हणूनी भीती वाटली, टेन्शन आले, नैराश्य आले की ताबडतोब ओंकार-साधनेला बसा. ओंकारनादाच्या तरंगांनी, चैतन्यांनी तुम्ही पूर्णपणे ताजेतवाने व्हाल. एक अद्भुत चैतन्य तुमच्यात खेळायला लागेल. हे दिव्य संगीत तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात नवा प्राण निर्माण करील! तुमचे सारे व्यक्तिमत्त्वच बदलून टाकेल...

‘ओम्’ मंत्राचे सतत उच्चारण करा, तुमचे मन एक प्रकारच्या सखोल निद्रावस्थेत जाईल आणि अपूर्व, गाढ, शांतीचा अनुभव-Relaxation तुम्हाला येईल. ते तुमचे खरे होईल. ‘ओम्’च्या निनादाने एक प्रकारची सकारात्मक ऊर्जा शरीरात निर्माण होते. सर्व काळज्या, अस्वस्थतेच्या भावनांचा शेवट होतो. पातंजलीच्या सूत्राप्रमाणे प्रणवो धनुः॥ प्रणव हे ओम्चे दुसरे नाव आहे. प्रणव अथवा ओम् हे धनुष्य आहे. ओम्प्रमाणे हे धनुष्य अभंग आहे, अविनाशी आहे. याला जोडायचा बाण म्हणजे आपले मन आहे आणि या बाणाचे लक्ष्य आहे ब्रह्मा! चिरंतन, अविनाशी, सुप्रीम परमतत्त्व, दिव्यशक्ती! ओम् या सामर्थ्यशाली धनुष्याचा उपयोग करून चित्त संपूर्ण एकाग्र करून मनरूपी बाणाच्या साहाय्याने ‘ब्रह्मन्’ या अलौकिक, सर्वव्यापी, अविनाशी अमरत्वाचा वेध घ्यायचा आहे!

ॐकार साधनेने विचारशक्ती, कल्पनाशक्ती प्रभावित होते. आध्यात्मिक अनुभूती यायला लागते. ध्यानामध्ये सुंदर अनुभव येतात. सुप्त गुणांचे प्रगटीकरण होते. कुणाच्या काव्यशक्तीला, तर कुणाच्या लेखनशक्तीला, कलाशक्तीला नवे धुमारे फुटतात, नवे तेज निर्माण होते. वाणीचे कौशल्य प्राप्त होते.

श्री स्वामी समर्थासारख्या परब्रह्मस्वरूप यतिवरांची भक्ती करताना मला फार सुंदर अनुभव आला! श्रीस्वामी समर्थांचे सातत्याने नामस्मरण मनापासून करणे हीच त्यांची खरीखुरी भक्ती! ॐकार ध्यानाने ती अनुभूती काव्यात प्रकट झाली...

स्मरण स्वामींचे मनात होता ॐकाराचा नाद घुमला
गूढ गंभीर प्रणव निनादे लाटा उसळू लागल्या...
आसनी ध्यानस्थ मी कंपित झाला मन गाभारा
ॐकार स्वामीनामाचा होता देह डोळे पुरापुरा
ॐकाराच्या गूढतरंगी घुमे सूर बासुरीचा
दुमदुमल्या दाही दिशा नाद गंभीर घटांचा...
ॐकाराच्या तालावरती नर्तन मोहक रंगांचे
चमचम चमके नीलपटल मम अंतःचक्षुंचे...
ध्यानमंदिरी अपूर्व रंगला एक जलसा अद्भुत
ॐकार स्वामिनामाचा होतो चित्त झाले तृप्त, अति तृप्त!!

