

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારની દિવ્ય મહત્તા

યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ કરતાં પહેલાં હર વખતે આપણે દીર્ઘપ્રણવોચ્ચાર કરીએ છીએ. પ્રણવની મહત્તા કેટલી જબરજસ્ત છે તે યોગના જિજ્ઞાસુઓ જાણે છે. યોગના જિજ્ઞાસુઓ માટે ઓમ્ની ઉપાસના બતાવવામાં આવી છે - કહેવામાં આવી છે. ઓમ્ના સ્વાર્થક જપથી પિઘ્નો અને ઉપપિઘ્નો ટળી જાય છે. વળી એ ઓમ્માં, પરમાત્માબોધકવિષયક જે જે કાંઈ છે તે સર્વે, છુપાયેલું છે - ગોઠવાયેલું છે; તે બધાનો તેમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. ઓમ્ શબ્દ સિવાય બીજા ઘણા બધા ઈશ્વરવાચક શબ્દો છે. પરંતુ તે બધા સંકીર્ણ અર્થવાળા છે. 'ઓમ્' શબ્દથી જેટલા વ્યાપક અને ઉદાર અર્થો વ્યક્ત થઈ શકે છે એટલા અર્થો બીજા કોઈપણ શબ્દથી વ્યક્ત થઈ શકતા નથી. તેથી ઈશ્વરની ઉપાસના ઓમ્ શબ્દથી જ કરવાનું યોગાભ્યાસીને કહેવામાં આવ્યું છે તે બરાબર છે. ઓમ્નો દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરવાથી શરીરમાં ઘણાં બધાં રહસ્યાત્મક કંપનો અને સ્પંદનો થાય છે.

ઓમ્માં ત્રણ અક્ષરો આવેલા છે. 'અ', 'ઉ', અને 'મ્' ; તેમાં મ્ અડધો છે. એ 'મ્' ને બોલતી વખતે બંને હોઠ બંધ કરવા પડે છે અને બંધ કર્યા પછી જો ખોલીએ નહિ તો અડધા 'મ્' નો ઉચ્ચાર બરાબર થાય છે. પણ હોઠ બંધ કરીને પછી ખોલીએ તો 'મ્' માં 'અ' ભળી જાય છે 'મ્' વ્યંજનમાં 'અ' સ્વર ભળી જવાથી તે આખો (મ) થઈ જાય છે. દરેક વ્યંજનમાં સ્વર હોવો જોઈએ. સ્વરની સહાયતા વિના કોઈ વ્યંજનનું અસ્તિત્વ જ નથી, અને કદાચ પ્રયત્ન કરીએ તો અડધો જ બોલી શકીએ. 'અ' સ્વરની સહાયતા વિના વ્યંજનનો ઉચ્ચાર ન કરી શકીએ. બધા જ વ્યંજનો 'અ' ની સહાયતાથી જ બોલી શકીએ છીએ. તમામ વાણી બોલવા માટે 'અ' ની જરૂર પડે છે. તેના વિના વાણી ન બોલી શકીએ આ રીતે વાણીનો મૂળ આધાર છે. તે ઓમ્માં આવતો 'અ', અ ની આટલી મોટી મહત્તા છે. તો ઓમ્ આ ત્રણ અ, ઉ અને મ્ અક્ષરોનો બનેલો છે.

'મ્' એમ બોલીએ છીએ ત્યારે બોલતાં પહેલાં હોઠને બંધ કરવા પડે છે. ઓમ્... ઓમ્... (હોઠ બંધ હોય તે સ્થિતિમાં) તો તેમાં મ્ અડધો આવ્યો. પછી હોઠને ખોલીએ અને બોલીએ તો મ્ માં અ આવી ગયો, આખા મ નો ઉચ્ચાર થયો. પરંતુ જો અડધો મ્ બોલવો હોય તો હોઠ બંધ જ રાખવા પડે.

અ, ઉ અને મ્ બોલતી વખતે જ્યારે હોઠ ભેગા થાય ત્યારે હોઠને બંધ રાખીને જ ધ્વનિને ચાલુ રાખીએ તો તે ધ્વનિથી (ગુંજારથી) મેરુદંડમાં એવાં અલૌકિક અને દિવ્ય સ્પંદનો થાય છે કે જેથી આરોગ્ય અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં ઘણી સહાયતા મળે છે. તેનાથી અતીન્દ્રિય જ્ઞાન (ઇન્દ્રિયો વ્હારા જે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ નથી થઈ શકતી એવું જ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરવા માટે જેવા અધિકારની જરૂર છે એવો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. તેવો અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સુષુમ્ણામાંનાં અમુક કેન્દ્રો જાગૃત થવાં જોઈએ. ઓમ્ના દીર્ઘ ઉચ્ચારથી તે કેન્દ્રોને ઉત્તેજિત કરી શકાય છે; તે કેન્દ્રોને ઉત્તેજિત કરી તેમાં જાગૃતિ લાવી શકાય છે.

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારથી તે કેન્દ્રોમાં એવો અધિકાર આવે છે કે જેથી અતીન્દ્રિય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં સહાયતા મળે છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર વખતે, બંધ હોઠે મ્ નો ગંજારવ થતો હોય ત્યારે મેરુદંડ ઉપર આંગળી રાખીશું તો ખ્યાલ આવશે કે તેમાં કેવી ઝણઝણાટી થઈ રહી છે, કેવાં કંપનો થઈ રહ્યાં છે. તે કંપનોથી મેરુદંડ ઉત્તેજિત થાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં બૌતેર કરોડ નાડીઓનો જે ઉલ્લેખ છે તેમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા એ ત્રણ મુખ્ય કહેલાં છે. સુષુમ્ણામાં પણ ચિત્રા, વજ્ર અને બ્રહ્મ નાડી છે તે મુખ્ય છે. બ્રહ્મ નાડીમાં થઈને કુંડલિની મસ્તકમાં જાય છે. મૂલાધારમાં રહેલી કુંડલિની (સુપ્ત શક્તિ) નું જાગરણ થાય છે. કુંડલિની એટલે કુંડલ વળીને પડેલી હોય તે એટલે કે જે શક્તિથી હજુ

આપણે કામ નથી લેતાં તે. જે અને જેટલી શક્તિઓ આપણામાં છે તે સર્વ શક્તિઓ દ્વારા આપણે કામ નથી લેતાં. જેટલી શક્તિ છે તેનાં અમુક અંશને જ વાપરી રહ્યાં છીએ, બાકીની તો ઘણી બધી શક્તિ એમને એમ જ અનામત પડેલી હોય છે. અનામત પડેલી તે શક્તિ, તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકવો તેનું નામ કુંડલિની જાગરણ.

આમાં (આ શક્તિમાં) નથી તો કાંઈ જાગરણ કે નથી તો કાંઈ ઉંઘ, આ તો સ્વપ્ન શબ્દો છે; વાતચીતના સહારા માટે શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યા પિના છૂટકો નથી, તેથી જાગરણ અને સુપ્ત શબ્દ વપરાયા છે. આમ તેના માટે 'કુંડલિની' તે મુખ્ય શબ્દ છે. કુંડલિની એટલે કે કુંડલ વળીને પડેલી - સંકોચાર્થને પડેલી. આપણા જીવનમાં આપણે જે કાંઈ કરી રહ્યાં છીએ તેમાં આપણામાં રહેલી જે શક્તિ છે તેનો અમુક અંશ જ આપણે વાપરીએ છીએ. ચાહે મોટા કપિ થઈ જઈએ કે ચાહે મોટા પ્રોફેસર, ચાહે મોટા ડોક્ટર થઈ જઈએ કે ચાહે મોટા વકીલ; ચાહે મોટા વૈજ્ઞાનિક થઈ જઈએ કે ચાહે મોટા ઐતિહાસિક; તે સર્વમાં શક્તિના અતિ અલ્પ અંશનો જ વ્યય થાયો. બાકીની બધી પડી રહી. તે શક્તિનો પણ જો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તો આપણી કુંડલિની જાગી છે તેમ સમજવું. "કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ" નો સાચો અર્થ આ છે.

આમ, ઉપર જે દીર્ઘ પ્રણવના ઉચ્ચારોની વાત આવી તેનાથી મેન્ડેન્ડમાં વિશેષ કંપનો થાય છે કે જેથી તેમાં રહેલી સુષુપ્તના નાડી અને સુષુપ્તનાની અંદર રહેલી ચિત્રા, વજ્ર અને બ્રહ્મ નાડી છે ત્યાં સુધી ઠેઠ તેની ઉત્તેજના, તેની ગતિ, તેની હલચલ પહોંચે છે અને તેથી તે શુદ્ધ-પરિશુદ્ધ થાય છે. એનું પરિશુદ્ધ થાવું એટલે સૂક્ષ્મ પ્રણવો (પિઘ્તશક્તિનો) તેમાં પ્રવેશ થઈ શકવો, પ્રવેશ થઈ શકે એવી સ્થિતિમાં તેનું થાવું. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારની આવી જબરજસ્ત મહત્તા છે. તેથી યોગસાધકો માટે ઈશ્વરની ઉપાસના, ગુરુઓના ગુરુની ઉપાસના, પરમગુરુની ઉપાસના 'ઓમ્' થી કરવાની કહી છે. ઈશ્વરનું મુખ્ય નામ ઓમ્ છે જે ઈશ્વરના સાચા અર્થનો બોધ કરાવવાવાળું છે. આ રીતે ઓમ્ની ઘણી મોટી મહત્તા છે.