

પ્રણવઉપાસના દ્વારા શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક ઉન્નતિ

પ્રીતીબા રાણા

પી. એચ. ડી. શોધ છાત્રા
લકુલીશ યોગ વિશ્વ વિદ્યાલય અમદાવાદ
ranaharipriya27@gmail.com

સારાંશ

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા આદિકાળથી ચાલી આવી છે. ગુરુ શિષ્ય પરંપરા દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા નું અધ્યાત્મિક રહસ્ય પ્રાપ્ત થતું રહ્યું છે. ઋષિ મુનિઓએ સાધનામાં બ્રહ્મ તત્વ ની અનુભૂતિ કરી અને તેને માનવહિતમાં પ્રગટ કરી. બ્રહ્મવિદ્યા એ અન્ય વિદ્યાઓની જનની છે, જે અંતર્ગત સંગીતવિદ્યા, નૃત્યવિદ્યા, આયુર્વિદ્યા, જ્યોતિષવિદ્યા, આદિ ચોસઠ વિદ્યાનો સમાવેશ થાય છે. વિદ્યા કોઈપણ હોય તેના દ્વારા જ્ઞાન અર્જિત કરી શકાય છે.

જ્ઞાન ઉપાસકો બ્રહ્મવિદ્યા દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાના પ્રયાસો કરે છે. યોગવિદ્યા ને પણ બ્રહ્મવિદ્યા કહેવામાં આવે છે. શાસ્ત્રોમાં પ્રણવોપાસના વર્ણવાયેલ છે. ઐં ને વેદોએ બ્રહ્મતત્વ કહ્યું છે. ઐં નાદબ્રહ્મ તરીકે ઓળખાય છે તેમ પ્રણને પણ બ્રહ્મ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. યોગોપાસના એજ પ્રણોપાસના છે યોગોપાસના માં પ્રણાયમ અને પ્રણવની એકતા સિદ્ધ થયેલી છે. વેદોમાં ઐં વિદ્યાનું વિષદ વર્ણન જોવા મળે છે તેમાં ઐં ની પ્રણક્રિયા દ્વારા ઉપાસનાની પદ્ધતિ વર્ણવાયેલ છે. પ્રણોપાસના કરવા માટે શરીર માધ્યમ બને છે, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રથમ સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મનની આવશ્યકતા રહે છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રણોપાસના દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય. પ્રણોપાસનામાં જ્યારે ઐં ને યુક્ત કરવામાં આવે ત્યારે ઉપાસકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે, તે માટે મંત્રઉપાસના, પ્રણાયામઉપાસના, કુંડલીનીઉપાસના, નાદોપાસના વ્યક્તિને આધ્યાત્મિકતા નીસાથે સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રદાન કરે છે, પ્રણવઉપાસના થી મન એકાગ્ર બને છે, પ્રસ્તુત સંશોધનમાં શાસ્ત્રગ્રંથો નો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. ઐં ઉપાસના દ્વારા વ્યક્તિ શારીરિક માનસિક, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કેવી રીતે કરી શકે છે તે સંશોધન નો ઉદ્દેશ્ય રહેલો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો – જ્ઞાનપરંપરા, પ્રણવોપાસના, પ્રણાયામ, કુંડલીની, નાદ, શારીરિક, માનસિક આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ.

પરિચય

શરીર મનની સ્વચ્છતાજ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અપાવી શકે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા ડબલ્યુ. એચ. ઓ. એ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપતા કહ્યું છે,

"આરોગ્ય એટલે માત્ર રોગોનો અભાવજ નહીં પરંતુ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નત સ્થિતિ"

ઐં ની વ્યાખ્યા

વેદોમાં ઐં વિશે વ્યાખ્યા કરતા કહ્યું છે.

ઐં ચં બ્રહ્મ I

યજુર્વેદ (આધ્યાય ૮/૧૭મી રૂચા)

"ઐં જ બ્રહ્મરૂપે વ્યાપ્ત છે."

ઐં તત્વનું મહત્વ

પ્રણવ મંત્રનું મહત્વ સ્વતઃ સિદ્ધ થયેલું છે. યોગીઓ ઐ રૂપી આત્મ તત્વની ઉપાસના પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નો કરે છે. કઠોપનિષદમાં તેનું મહત્વ બતાવતા કહ્યું છે.

"ઐ કાર જ બધામાં ઉત્તમ છે. ઐ જગતનો આધાર છે. આ ઐના અવલંબન ને મુનિ લોકો સારી રીતે જાણે છે."

પ્રણવોપાસના

પ્રણવોપાસનાના વિવિધ અંગો માંની શકાય જે આ પ્રમાણે છે, જેના દ્વારા પ્રણવોપાસના થાય છે.

1. મંત્રોપાસના
2. પ્રાણાયામોપાસના
3. કુંડલીનીઉપાસના
4. નાદોપાસના

1. મંત્ર ઉપાસના

પ્રણવમંત્રની ઉપાસના સદગુરુ પાસેથી શીખવી જોઈએ છતાં તેનો મંત્રજપ કોઈપણ કરી શકે છે પ્રણવમંત્ર બ્રહ્મમંત્ર હોવાને કારણે તેના પ્રભાવો શરીર ઉપર વિશિષ્ટ પડે છે. મંત્રયોગ સંહિતામાં તેને અન્ય મંત્રો માટે સેતુ રૂપ કહ્યો છે.

પ્રણવઃ સર્વમન્ત્રાણાં શ્રેષ્ઠઃ સેતુનિભઃ સ્મૃતઃ।

અર્થાત "પ્રણવમંત્ર શ્રેષ્ઠ છે અને મંત્ર સમૂહ માટે સેતુ સમાન છે." પૃષ્ઠ ૮૨

2. પ્રાણાયામ ઉપાસના

પ્રાણાયામને પ્રાણવાત્મક કહ્યો છે તેની 'અ', 'ઉ' અને 'મ' માત્રાને પુરક, કુંભક અને રેચકરૂપે ઓળખવામાં આવે છે. યોગચૂંડામણિ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે.

રેચકઃ પૂરકશ્ચૈવ કુમ્ભકઃ પ્રણવાત્મકઃ । ॥૧૦૧॥

અર્થાત 'પ્રાણાયામ' ની પુરક, રેચક અને કુંભક આ ત્રણે ક્રિયાઓ સાક્ષાત પ્રણવનું રૂપ છે. પૃષ્ઠ ૪૬૬

3. કુંડલીની ઉપાસના

શારદાતિલક ગ્રંથમાં કુંડલીની ને શબ્દબ્રહ્મ સ્વરૂપિણી કહી છે. કુંડલીની માતૃકાઓને ઉત્પન્ન કરે છે. માતૃકાઓ અંતર્ગત પ્રણવના અ, ઉ, મ વર્ણ સમાહિત છે. આમ પ્રણવ અને કુંડલીની એક છે. બ્રહ્મવિદ્યો પનીષદમાં કુંડલીની ને ઐકાર યુક્ત કહી છે.

ત્રિશઙ્ખ વજ્રમૌકારમૂર્ધ્વનાલં ધ્રુવોર્મુખમ્ ।

કુણ્ડલીં ચાલયન્પ્રાણાન્ ભેદયન્ શશિમણ્ડલમ્ ॥૭॥ પૃષ્ઠ ૩૪૭

4. નાદોપાસના

ઐ બ્રહ્મનાદ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ સમયે સૌપ્રથમ પ્રકૃતિના ગુણોમાં આંદોલનો ઉઠતા પ્રથમ શબ્દ તનમાત્રા ઉત્પન્ન થઈ અને તેમાંથી ઐનાદની ઉત્પત્તિ થઈ છે. ઐનાદનો યોગીઓ આશ્રય કરીને ચિત્તનો લય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

પ્રણવોપાસના દ્વારા શારીરિક ઉન્નતિ

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ની દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છા કરતી હોય છે. આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્ય અંગે કહેવાયું છે .

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ । પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ॥

(સુન્સૂ ૧૫૧૪૧) પૃષ્ઠ ૧૬૬

અર્થાત "જેના શરીરમાં દોષ, અગ્નિ, ધાતુ, મલ, ક્રિયા સમાન હોય તથા જે નિર્મળ શરીર, પ્રસન્ન ઇન્દ્રિય અને મનથી સંપન્ન હોય છે તે સ્વસ્થ કહેવાય છે."

સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ અને ઐ મંત્ર

ઐ ની મંત્ર રૂપ સાધના કરવાથી વિપુલ શક્તિઓનો શરીરમાં આવિર્ભાવ થાય છે, ઐ મંત્રમાં વિવિધ કલાઓ સમાહિત છે. તેનું વર્ણન શારદાતિલક માં છે, જે અ, ઉ, મ માંથી ઉત્પન્ન થઈ છે. તે કલાઓ માં અહીં આપણે, શારીરિક ઉન્નતિથી સંબંધિત કલાને જાણીશું.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને ઔં ની કલાશક્તિ

કાંતિ - સુંદરતા પ્રદાન કરે છે .

ક્રિયા - જે ક્રિયા કરાવે છે.

ઉત્કારી - જે ઉત્કર્ષ કરાવનારી છે .

ઔં મંત્ર સાધના દરમિયાન સાધકનો પ્રાણ પ્રબળ બનાવવાનું કાર્ય કરે છે. પ્રણવ મંત્રનો નિરંતર જપ સાધકના રોગો દૂર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે.

પ્રણવપ્રણાયામ

પ્રણાયામને પ્રણવાત્મક કહ્યો છે. પ્રણાયામની ત્રણ ક્રિયા પૂરક, કુંભક અને રેચક પ્રણવની માત્રા સાથે જોડાયેલ છે.

1. ઔં પ્રણાયામ- પૂરક કરી કુંભક કર્યા બાદ ઔં ના ઉચ્ચાર સાથે રેચક કરવામાં આવે છે.
2. પ્રણવ પ્રણાયામ- પૂરક માં 'અ' નું ચિંતન કુંભકમાં 'ઉ' નું ચિંતન અને 'રેચક સમયે'મ ચિંતન કરાય છે.

ઔં પ્રણાયામના લાભ

1. વ્યક્તિનો અવાજ મધુર બને છે.
2. તોતડાપણું દૂર થાય છે.
3. રક્ત પરિભ્રમણ વધુ સારી રીતે થાય છે.

પ્રણવોપાસના દ્વારા માનસિક ઉન્નતિ

મન સ્વસ્થ ન હોય તો મનની સ્થિરતા ઉદભવતી નથી, માનસિક અને ભાવનાત્મક રૂપથી સ્વસ્થ રહેવાની સ્થિતિ હોવી અને સર્વ અવસ્થામાં મન સ્થિર હોય, આનંદમાં હોય, તે માનસિક

1. સ્મૃતિ - સ્મૃતિદાયક
2. મેઘા - મેઘાદાયક
3. બુદ્ધિ - બુદ્ધિદાયક
4. ધૃતિ - ધૈર્યદાયક
5. સ્થિરતા - સ્થિરતાદાયક
6. શાંતિ - શાંતિદાયક
7. ઉત્કારી - ઉત્કર્ષદાયક

પ્રણવ અને કુંડલીની ઉપાસના

પ્રણવ અને કુંડલીની એકતત્વ છે. પ્રણવને વિદ્યુત કહ્યો છે તેમ કુંડલીની પણ વિદ્યુત છે. કુંડલીની શક્તિ બ્રહ્મની શક્તિ છે. કુંડલીની ઉપાસનામાં સાધક પ્રણવાત્મક જ્યોતિ નું ધ્યાન કરે છે. કુંડલીની ધ્યાન દ્વારા સાધક ની માનસિક શક્તિ નો વ્યાપ વધે છે.

ઔં નાદોપાસના

ઔં નાદોપાસના દ્વારા મન ને જીતી સકાય છે, મન નાદ માં લય પામે છે ત્યારે વિકારો થી મુક્ત થાય છે નાદોપાસના ના પ્રકાર બે છે.

1. સ્થુલ નાદોપાસના
2. સૂક્ષ્મ નાદોપાસના
1. સ્થૂલ નાદોપાસના

સ્થુલનાદ આહતનાદ કહેવાય છે તેમાં અવાજ કોઈ પદાર્થ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે.

- ઔં ની ધૂન સાંભળવી.
- હવાના ધ્વનિમાં ઔં નો નાદ અનુભવવો.
- પાણીના ધ્વનિમાં ઔંનો નાદ અનુભવવો.
- ઘંટના ધ્વનિમાં ઔંનો નાદ અનુભવવો.

વિશેષતા: સ્થૂલ નાદોપાસના દ્વારા મનને આનંદ મળે છે. ગુસ્સો, બેચેની, તણાવ જેવી સ્થિતિમાં રાહત મળે છે.

મર્યાદાઓ: સ્થુલનાદોપાસના ના પરિણામો થોડા સમય સુધી ટકે છે.

સૂક્ષ્મનાદોપાસના

સુક્ષ્મ નાદને અનાહતનાદ કહેવાય છે. તેમાં સાધકને ઝૂંનો નાદ હૃદયમાં સંભળાય છે, જે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ દોરી જાય છે. વિશેષતા -સુક્ષ્મનાદોપાસના દ્વારા વ્યક્તિ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન ની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે .

પૂર્વ સંશોધકોના સાહિત્ય માં ઝૂં

➤ સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો છે. શારદા તિલકમાં જે કલાઓ દર્શાવેલી છે તે સાધકને માનસિક શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

1. એ.એ ગુજર. અને સિદ્ધાર્થ અ લડાખે (૨૦૦૯ ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી જનરલ)

વિષય - સ્પેશિયલ એનાલિસિસ ઓફ સંસ્કૃત ડિવાઇન સાઉન્ડ ઝૂં

સંશોધકે " મહિલા અને પુરુષ બંનેને ઝૂં નું ઉચ્ચારણ કરાવ્યું એમણે તેમાં જણાવ્યું કે બંને ગ્રુપમાં તણાવની સ્થિતિમાં ફરક જોવા મળ્યો ઝૂં નું ઉચ્ચારણ જેટલું વધારે વખત કરાવાયું એટલો તણાવ ઓછો થયો તેમાં તેમણે અવાજનું પણ પરીક્ષણ કર્યું તેમના અવાજની કંપનતા, શ્વાસ ની લંબાઈ પહેલા કરતા વધારે જણાઈ, ઝૂં નો ધ્વનિ કુદરતી ધીરે-ધીરે થવા માંડ્યો આ ક્રિયામાં મંત્રનો ધ્વનિ ધીમો નહીં પણ કુદરતી રીતે શાંત થતો જતો હતો જેનાથી માનસિક એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે ."

2. અમિતકુમાર સિંહ (૨૦૧૭) દેવ સમાજ મહિલા કોલેજ ફિરોજપુર

વિષય - ઉપનિષદોમાં ઝૂં નું વિશ્લેષણાત્મક અધ્યયન

સંશોધકે પોતાના અધ્યયનમાં છાંદોગ્યઉપનિષદ બૃહદારણ્યક, ઉપનિષદ માંડૂક્ય ઉપનિષદ વગેરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો અને જણાવ્યું કે ઝૂં નું શું મહત્વ છે કહોપનિષદ માં આત્મા માટેઝૂં એશ્વર્ય ઉપાય છે પ્રશ્નોપનિષદમાં પીપલાદ ઋષિ એ શિષ્ય ને ઉત્તર આપતા કહ્યું છે કે ઝૂં નો અનંત આયામ છે. નીચેથી ઉપર આયામની ગતિ માટે ઝૂં એક સૂત્ર છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે જેના માટે ગુરુ ની આવશ્યકતા રહે છે.

આ ઉપરથી કહી શકાય કે ઝૂં ની ઉપાસના દ્વારા વ્યક્તિ શરીર અને મન ને સ્વસ્થ કરી શકે છે અને ઈશ્વર પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

પ્રણવોપાસના દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ

આત્મા અને બ્રહ્મનો સંબંધ બાંધવાના પ્રયત્ન થતા રહે અને બ્રહ્મચિંતન થાય ત્યારે સાધના દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં ગુરુની કૃપા ખૂબ મહત્વની છે. માંડૂક્ય ઉપનિષદમાં ઝૂં ની 'અ' 'ઉ' 'મ' અને અમાત્રા ની ચર્ચા કરવામાં આવી છે અ - માત્રા તે જાગૃતિ અવસ્થા -ઝૂં ની અ, કાર માત્રા દ્વારા સાધક જાગૃતિ અવસ્થામાં સ્થૂળ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે. ઉ - માત્રા તે સ્વપ્નાવસ્થા -ઝૂં ની ઉ, કાર માત્રા દ્વારા સ્વપ્નાવસ્થામાં સૂક્ષ્મ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે મકાર માત્રા તે સુષુપ્તિ અવસ્થા- સુષુપ્તિ અવસ્થામાં સાધક કારણ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે. અમાત્રા, તુર્યાવસ્થા - તુર્યાવસ્થા માં આત્મતત્વને જાણે છે. ઝૂં ની ત્રણેય માત્રા નો સંયુક્ત અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, અંતમાં તુર્યાતીત બની સાધક બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

પરિણામ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં શાસ્ત્રોના અભ્યાસ આધારે કહી શકાય કે, ઝૂં ઉપાસના શરીર, બળવાન બનાવે છે, માનસિક રોગો માં રાહત મળે છે મન ની એકાગ્રતા દ્વારા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે, પ્રણવોપાસના ઉપાસક ની શક્તિનો વિકાસ કરે છે અને સાધક ઉચ્ચ સ્તરે આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી મુક્તિ માર્ગે અગ્રેસર બની શકે છે.

સંદર્ભ સૂચિ

ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર, આરોગ્ય અંક, સંવત ૨૦૬૮

ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર, યજુર્વેદ, ૨૦૧૦

ચોખમ્બાસંસ્કૃતિ પ્રતિષ્ઠાન, દિલ્હી, શારદા તિલક, ૨૦૧૦

ચોખમ્બા સંસ્કૃતિ પ્રતિષ્ઠાન, દિલ્હી, કઠોનિષદ, ૨૦૧૫
ચોખમ્બા સંસ્કૃતિ પ્રતિષ્ઠાન, દિલ્હી, તૈત્તરીય ઉપનિષદ, ૨૦૧૫
ચોખમ્બા સંસ્કૃતિ પ્રતિષ્ઠાન, દિલ્હી, યોગ યુગમણી ઉપનિષદ, ૨૦૧૫
ચોખમ્બા સંસ્કૃતિ પ્રતિષ્ઠાન, દિલ્હી, બ્રહ્મવિદ્યોપનિષદ, ૨૦૧૫
જયંતીભાઈ કિશોરભાઈ પટેલ વડોદરા, આરોગ્ય યુક્ત દીર્ઘ જીવન, ૨૦૧૨
એ.એ ગુજર. અને સિદ્ધાંત અ લડાખે (ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી જનરલ) ૨૦૦૯
અમિતકુમાર સિંહ (દેવ સમાજ મહિલા કોલેજ ફિરોજપુર) ૨૦૧૭
ડૉ. અરવિંદ હર્ષદરાય જોશી, સુરત, માંડૂક્ય ઉપનિષદ, ગોડપાદકારિકા, ૧૯૯૯
પ્રદીપકુમાર રાય, પ્રાચ્ય પ્રકાસન, વારાણસી, મંત્રયોગ સંહિતા, ૨૦૦૬