त्रिआवयविक शब्द ॐ को शास्त्रीय मूल्य र प्राज्ञिक उपयोगिता
The Classical Value and Academic Implications of the Triune *Om*

जनार्दन घिमिरे[1]

[1]प्राध्यापक
शिक्षाशास्त्र केन्द्रीय विभाग
त्रिभुवन विश्वविद्यालय
कीर्तिपुर, नेपाल

Email
janardanghimire06@gmail.com

प्रकाशन : २०८२ असार
Publish: 2025 June

Doi: https://doi.org/10.3126/bns.v28i1.75571

This is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC)
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0
© 2025 by the author

Journal
विकासको निम्ति शिक्षा
Bikashko Nimti Shiksha
ISSN: 2616-0188 (Print)
3021-954X (Online)
website: https://www.nepjol.info/index.php/bns
Published By
Research Centre for Educational Innovation and Development (CERID)
http://cerid.tu.edu.np

लेखसार

विभिन्न धार्मिक एवम् सांस्कृतिक परम्परामा अत्यन्तै पावन मानिने ॐ शब्दको विषयमा उठेको विवाद र उक्त शब्दको अवधारणाप्रतिको आफ्नो जिज्ञासा नै यस लेखका प्रेरक पक्ष हुन् । ॐसम्बन्धी अवधारणात्मक स्पष्टता ल्याउने ध्येयले ॐ शब्दलाई कसरी बुझ्न सकिएला, शास्त्र तथा अनुसन्धानहरूले ॐ को महत्त्वको व्याख्या कसरी गरेका छन् र ॐ साधनाका केकस्ता उपादेयता हुन सक्छन् भन्ने प्रश्नहरूको उत्तरमा यो लेख केन्द्रित छ। यस लेखमा शास्त्रहरूको अध्ययन, आचार्यहरूको प्रवचन श्रवण र मननद्वारा सूचनाहरू निर्माण गर्दै ती सूचनाहरूमा चिन्तन गरी त्यसबाट निर्माण गरिएको बुझाइको व्याख्या गरिएको छ । यस अध्ययनले देखाए अनुसार ॐ बहुआयामिक अर्थले युक्त अवधारणा हो । यसलाई ब्रह्मको प्रतीक, वैदिक महावाक्य, त्रिगुणको बिम्ब, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अनुष्ठानको आधार, मानिसको मनको अवस्थाबोधक, वाणी/ध्वनिको आधार, सृष्टि क्रियाप्रक्रियाको बिम्ब, त्रिलोक, त्रिदेव, त्रिवेद, त्रिअग्नि, ज्ञान वा विद्याको सार, आदिको रूपमा बुझ्नुपर्छ । यी कुराहरूको लाक्षणिक र बिम्बात्मक अर्थ छन्। विविध सांस्कृतिक परम्परा र उद्देश्यअनुसार ॐ को साधना गर्ने विधिमा विविधता भए पनि लक्ष्य एउटै छ। उपचारात्मक प्रयोजनका लागि प्राणायाम र योग आसनहरूसँग जोडेर ॐ जप गरिन्छ । यसबाट आध्यात्मिक, शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र रोगनिवारणसम्बन्धी लाभहरू प्राप्त हुन्छन् । सांस्कृतिक पहिचान, व्यक्तित्व विकास, उपचार पद्धति, शिक्षण विधिशास्त्र र अध्ययन अध्यापनको विषयका रूपमा ॐ को उपादेयता व्याख्या गर्न सकिन्छ । अन्य देशमा ॐ सम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान भए तापनि हाम्रो समाज र अनुसन्धान गर्ने निकायहरूले यस विषयमा कम चासो राखेको पाइन्छ । यस्ता विषयमा अनुसन्धातालाई अनुसन्धान र लेखनका लागि उत्प्रेरित गर्नु प्राज्ञहरू र प्राज्ञिक निकायको दायित्व हो ।

शब्दकुञ्जी : ॐ, अवधारणा, उपनिषद्, उपादेयता, लाभ

How to cite this article (APA)

English : Ghimire, J. (2025). The classical value and academic implications of the triune *Om. Bikashko Nimti, Shiksha. 28*(1), 11-30. https://doi.org/10.3126/bns.v28i1.75571

नेपाली : घिमिरे जनार्दन (२०८२), त्रिआवयविक शब्द ॐ को शास्त्रीय मूल्य र प्राज्ञिक उपयोगिता, *विकासको निम्ति शिक्षा, २८*(१), ११-३० । https://doi.org/10.3126/bns.v28i1.75571

Abstract

The disputes surrounding the word Om, (ॐ) which is considered very sacred in various religious and cultural traditions, and my own curiosity about the concept of the word are the motivating factors of this article. With the aim of bringing conceptual clarity to Om, this article focuses on answering such questions as how the word Om can be understood; how treatises and research have explained the significance of Om; and what kinds of implication the practice of Om can have. This article explains the understanding created by studying the holy treatises, listening to the discourses of scholars, and reflecting on that information. As this study shows, Om is a concept with multidimensional meanings. It should be understood as a symbol of the *Brahma*, a *Vedic Mahavakya*, (greatest word), an image of the three qualities, the basis of social and cultural rituals, an indicator of the state of the human mind, the basis of speech/sound, an image of the process of creation, the three worlds, (earth, space and heaven), the three gods, (*Brahma, Vishnu and Shiva*) the three *Vedas*, (*Righ, Yajur* and *Saama*) the three fires, (*Garhapatya, Ahavaniya* and *Dakshinagni*) the essence of knowledge or lore, etc. These identities have symbolic and figurative meanings. Although the methods of practicing Om vary according to different cultural traditions and objectives, the goal is the same. Om is chanted in conjunction with pranayama and yoga asanas for therapeutic purposes. This provides spiritual, physical, mental, emotional and disease-related benefits. The usefulness of Om can be explained as a subject of cultural identity, personality development, treatment methods, teaching methodology and pedagogy. Although studies and research on Om are conducted in other countries, the Nepali society and research institutions are less interested in this subject. It is the responsibility of academics and academic institutions to motivate researchers to research and write on such subjects.

Keywords: Om, concept, upanishad, utility, benefit

विषय प्रवेश

मैले कोक्रोबाट नै ॐ शब्द सुनेको थिएँ । मेरा पिताले प्रत्येक दिन नित्यकर्ममा ॐ भन्दै संस्कृतका श्लोकहरू वाचन गर्नुहुन्थ्यो । घरमा सम्पन्न हुने हरेक सामाजिक संस्कारहरूमा पण्डितजीहरूले ॐ वाचन गरेको सुन्थेँ । मैले किन ॐ को उच्चारण गरिन्छ र त्यसको अर्थ के हो भन्ने बुझेको थिइन । यस विषयमा मैले बुझ्ने प्रयास पनि गरिनँ । जब म उच्च शिक्षाको प्राप्तिमा लागेँ तब मैले यसलाई ‘ अर्थहीन आलाप’ को रूपमा बुझ्न थालें किनभने त्यहाँको तत्कालीन वाम विद्यार्थी आन्दोलनले मलाई त्यही अभिमुखीकरण गऱ्यो र मैले प्राप्त गरेको आधुनिक औपचारिक शिक्षाले समेत यस्ता धार्मिक कुराहरूलाई इन्कार गर्न सिकायो । विश्वविद्यालयको शिक्षण पेसामा लागेपछि वैदिक दर्शनहरूको अध्ययनतर्फ लाग्न थालेँ । तर ॐ शब्दमा गहिरिनुपर्ने आवश्यकता महसुस नै भएन । योगसाधनामा संलग्न हुन थालेपछि बुझाइबिना नै यसको उच्चारण गरियो । योग प्रशिक्षकहरूको प्रवचनबाट ॐ ‘ प्रणव’ हो, यो लाभकारी छ भन्नेसम्म त बुझियो तर कसरी र किन भन्ने प्रश्न उठान गरिएन । यति बुझाइमै प्रणव साधना गर्ने अभ्यास जारी रह्यो । बुझाइमा व्यापकता र गहनता आर्जन गर्न बाँकी नै रह्यो । त्यसैले यसमा गहिरिनुपर्ने आवश्यकता महसुस भयो ।

वि.सं. २०६९ साउन २२ गते नेपाल सरकारका तत्कालीन शिक्षामन्त्रीले संयुक्त अक्षर हटाउने निर्णय गरे । सायद, पर्याप्त बहस र बुझाइको अभावमा यस्तो भएको पनि हुन सक्छ । नेपाली

शब्दकोशबाट ॐ सहितका शब्द हटाउने निर्णय भएपछि अधिवक्ता स्वागत नेपाल र पत्रकार टपेन्द्र कार्कीले २४ भदौ ०७३ मा सर्वोच्चमा रिट दर्ता गराएका थिए (हाम्रा कुरा, २०८०, ढकाल र कोइराला, सन् २०२३) । यस घटनाले संयुक्त अक्षर हटाउने वा नहटउने भन्ने पक्ष र बिपक्षमा बहस सिर्जना गऱ्यो । संयुक्त अक्षरमध्ये ॐ पनि एक हो । यस घटनाले यो अक्षरको खासै महत्त्व नभएर हटाउने निर्णय गरिएको थियो वा यो निर्णय लहडमा गरिएकाले गलत थियो भन्ने प्रश्न उठ्छ । यस प्रश्नको उत्तर खोज्न पनि यो अध्ययनको आवश्यकता महसुस भयो ।

वैदिक ग्रन्थको सुरुवात ॐ बाट हुन्छ । प्रत्येक यज्ञमा ॐ अक्षरको उच्चारण गरिन्छ (छान्दोग्य उप. १.१) । उपनिषद्हरूमा यस शब्दको व्यापक चर्चा छ । बौद्ध, जैन, सिख धर्ममा पनि ॐ को महत्त्व छ । किराँत मुन्धुममा पनि ॐ को प्रंयोग भएको पाइन्छ (चेम्जोङ, २०५९) । विविध धर्म संस्कृतिको साझा आस्थाको धरोहरको रूपमा रहेको ॐ को महत्त्व नबुझेर यसको प्रयोग निरुत्साहनको संस्थागत प्रयास गर्नु चिन्ताको विषय हो । त्यसकरण पनि उक्त शब्दमथि खोज गर्नु आवश्यक छ ।

नेपाली प्राज्ञ तथा प्राज्ञिक निकायहरूले खासै चासो नदेखाएको यस विषयमा अन्तर्राष्ट्रिय जगत्मा अनुसन्धानहरू भएका छन् । प्रणव वा ॐ उच्चारणलाई योगसँग जोडेर उपचार पद्धतिको रूपमा उपयोग गरिएको छ । यसले भौतिक वा आध्यात्मिक लाभ भएका तथ्यहरू सार्वजनिक भएका छन् (वानी, उपासनी र देशपाण्डे, सन् २०२०) । अनुसन्धानले देखाएका तथ्यहरूले ॐ को उपादेयतालाई पुष्टि गदछन् । हामीले यसको अर्थ र महत्त्व बोध गर्न र गराउन सकेनौँ कि या यो विषय चासो दिन योग्य विषय नै होइन कि यी प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न अध्ययनको थप आवश्यकता भएको अनुभूति भयो । त्यसैले शास्त्रहरूमा यस विषयलाई कसरी अर्थ्याइएको छ, यसका जानकार विद्वान्हरू र अनुसन्धानका निष्कर्षहरूले ॐ को अवधारणा र महत्त्वलाई कसरी व्याख्या गरेका छन् भन्ने जिज्ञासाहरू समाधान गर्ने ध्येयले यो लेख तयार गरिएको छ ।

अध्ययनविधि

प्रस्तुत लेख सम्बन्धित साहित्यको अध्ययन र श्रव्य-दृश्य सामग्रीहरूको श्रवण-अवलोकन एवम् मनन क्रियाप्रक्रियामा आधारित छ । अध्ययनका क्रममा ॐसँग सम्बन्धित विषयमा लेखिएका उपनिषद्हरू, भवगत् गीता, योगसूत्र जस्ता विभिन्न बौद्धिक ग्रन्थहरू अध्ययन र मनन गरियो । ॐको विषयमा लेखिएका अनुसन्धानात्मक कृतिहरूका विद्युतीय प्रतिहरू खोजी गरी अध्ययन गरियो । किराँत मुन्धुमको पनि पुनरावलोकन गरियो । अध्ययन गर्दै जाँदा प्राप्त भएका सूचनाहरूलाई नोटबुकमा टिपोट गरियो । वेदान्तका ज्ञाता ख्यतिप्राप्त आचार्यहरू, बौद्ध भिक्षुहरू, जैन मुनिहरू र शिख धर्मका अध्येताहरूको युट्युबमा उपलब्ध भिडियोहरू हेर्ने तथा सुन्ने काम गरियो । साथै भिडियोमा भएका लिप्यान्तरणको समेत अध्ययन गर्दै सूचनाहरू टिपोट गरियो । यसरी टिपोट गरिएका सूचनाहरू सही थिए भन्ने सुनिश्चित गर्न ती सूचनाहरूलाई पुनः स्रोत सामग्रीहरूसँग जोडेर हेरियो । सूचना सही छन् भन्ने निश्चित भएपछि ती सूचनाहरू दुईपटकसम्म दोहोऱ्याएर पढियो । पढ्ने क्रममा नै सूचनाहरूबाट शीर्षक तथा उपशीर्षकहरू पहिचान गर्दै टिपोटको छेउपट्टि सङ्केत शब्दहरू लेखिए । यसरी विभिन्न शीर्षक तथा उपशीर्षक

सङ्केत गरिएका सूचनाहरूलाई त्यही शीर्षक तथा उपशीर्षकमा वर्गीकृत गरी छुट्छाछुट्टै टिपोट गरियो। यसरी वर्गीकृत सूचनाको अध्ययन गर्दै आफ्नो बुझाइ र प्रत्यावर्तनको व्याख्या गरियो ।

ॐ बहुआयामिक अवधारणा

ॐ वेद अनुप्राणित शब्द/अवधारणा हो। प्रशान्त (सन् २०२३) का अनुसार यो शब्द वेदान्त/उपनिषद्को केन्द्रीय सूत्र हो। त्यसैले उपनिषद्हरूमा ॐ को विस्तृत व्याख्या छ। यो तीन अक्षरको सार हो (छान्दोग्य उप. २.२३.३) । ॐकारलाई उपनिषद्हरूले प्राणको अभिव्यक्ति मानेका छन् । उद्गीत र प्रणव दुवै ॐकार हुन् (मैत्रायणी उप. ५.४) । ॐकार 'अ' कार, 'उ' कार र 'म' कार मिलेर बनेको छ (माण्डुक्य, उप. ८) । शब्दकोशीय दृष्टिले ॐ अव्यय शब्द (कुनै पनि पुरुष, लिङ्ग, काल र वचनले विकार उत्पन्न गर्न नसक्ने पद वा शब्द) हो । यसको अर्थ 'परम्' हुन्छ (अमरकोश पृ. २७७, श्लोक १२) । शब्दकोशमा ॐ लाई पावन अक्षर, वेदको सुरु र अन्त्यमा उच्चारण हुने, मन्त्रको आरम्भमा बोलिने शब्दको रूपमा अर्थ्याइएको छ (आप्टे, सन् १८९०) । प्रशान्त (सन् २०२३) का विचारमा यो एक निर्देश गर्ने महान् निर्देशक हो, जीवनका संरचनाको बोधक हो । सर्वप्रियानन्द (सन् २०१८, सन् २०२३) का अनुसार ॐ स्व पहिचानको क्रियाप्रक्रिया हो । यसका चारओटा आयाम छन्, अ, उ, म, र मौनता (निःशब्दता) । ॐ ले हाम्रो 'स्व' को चार अवस्थाको (four states of self), ('अ'ले जाग्रत अवस्था, 'उ' ले स्वप्न अवस्था, 'म' ले सुषुप्ति (गहिरो निद्रा) र 'निशब्दता'ले तुरीय (चेतन/साक्षी अवस्था) बोध गराउँछ । 'ओम' ईश्वरको सर्वोत्कृष्ट नाम हो। यसमा ईश्वरका सम्पूर्ण गुण समाविष्ट हुन्छन् (सरस्वती, २०६२) । यी भनाईहरूले ॐ को महत्ता, सर्वोच्चता, गहनता र व्यावहारिकतालाई उजागर गर्छन् ।

ॐ केवल वैदिक परम्परामा मात्र सीमित छैन । यो शब्द बुद्ध, जैन, सिख धर्ममा पनि त्यत्तिकै पवित्र मानिन्छ (सर्वप्रियानन्द, सन् २०१८) । सिख धर्ममा ॐ अर्थात् "आईके ओनकार" मूल मन्त्र हो । यसको अर्थ हो - 'एक भगवान्' । गुरुग्रन्थ साहिवको प्रारम्भ पनि ॐ बाट नै हुन्छ (गम्भीर, सन् २०१९) । जैन धर्ममा ॐ लाई सम्पूर्ण वाङ्मयको मूल मानिन्छ । जैन परम्परामा यो श्लोक प्रचलित छः "ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगीनः । कामदं मोक्षदं चैव ॐकाराय नमो नमः ॥" । यसको अर्थ हो - योगीहरू सदैव विन्दुले युक्त ॐकारको ध्यान गर्छन् । अर्थात ॐकार योगीहरूको ध्येय विषय हो । भौतिक कामना र मोक्ष प्रदान गर्ने ॐकारलाई नमस्कार छ (मुनि प्रमानसागर, सन् २०२२) । बुद्ध धर्ममा ॐलाई सबै ध्वनिहरूको स्रोत मानिन्छ र ॐमा भएका तीन अक्षरहरूले हाम्रो शरीर, मन र वाणीको प्रतिनिधित्व गर्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ (दलाइ लामा, सन् २०१३; टुल्कु, सन् २०२३) । चेङ (सन् २०२१) भन्छन् " ॐ का तीन ध्वनिहरू यस ब्रह्माण्डका आधार ध्वनि हुन् । यी ध्वनि नै ब्रह्माण्डका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र शक्तिसम्पन्न ध्वनि हुन् (३:४४) । नेपालको मौलिक दर्शनको रूपमा परिचित किराँत मुन्धुममा पनि ॐको चर्चा छ। लिम्बू मुन्धुम (१.१) मा भनिएको छ "ॐ तागेरा निङ्वा फुमाङ (चेम्जोङ, २०५९)" । यसको अर्थ हो परम् ज्योतिस्वरूप शक्ति सम्पन्न परमात्मा । योगसूत्रमा ॐ को विषयमा लेखिएको छ "तस्य वाचक : प्रणवः (१.२७)", अर्थात् त्यसको/ईश्वरको बोधक शब्द ॐ (प्रणव) हो । अर्को सूत्रमा भनिएको छ- तज्जपस्तदर्थभावनम् (१.२८), अर्थात् ॐ शब्दको जप र त्यसको अर्थरूप ईश्वरको ध्यान गर्नु ईश्वर-प्राणीधान (पूजा) हो । ओशो (सन् २०२३) ले ॐ लाई शब्दब्रह्मको तीन अनुहारको रूपमा चित्रण गरेका छन् । तत्कालीन नेपालको राष्ट्रगुरुको रूपरूपमा

परिचित योगी नरहरिनाथ (सन् २०२२) का अनुसार "ॐ हाम्रो जीवन हो, ॐकारबाट नै हम्रो जीवन र श्वास बनेको छ र हमी बाचेका छौँ ।" यस कथनहरूको आशय यो बुझिन्छ कि ॐ बहुशास्त्रीय, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक अवधारणा रहेछ र यसलाई मानव अस्तित्त्वको आधार तत्त्वको रूपमा चिन्नु न्याय हुने रहेछ ।

अतः ॐ वास्तवमै एक उच्च दार्शनिक अवधारणा हो । विविध धर्म संस्कृतिको आस्था स्वरूप हो । तीन अक्षर (अ, उ र म) र चार पक्ष (अ-जाग्रत, उ-स्वप्न, म- सुषुप्ति र सून्य-तुरीय) समाहित यो अक्षर पावन अक्षर/शब्द हो । साहित्यहरूको अध्ययन गर्दा ॐका अन्य धेरै आयामहरू पाइयो । जसलाई विभिन्न उपशीर्षकमा चर्चा गरिएको छ ।

महावाक्यको रूपमा ॐ

वैदिक ग्रन्थहरूमध्ये दार्शनिक र व्यावहरिक दृष्टिले अधिक महत्त्वपूर्ण मानिने उपनिषद्हरूमा "महावाक्यहरू" छन् । ती हुन् : प्रज्ञानं ब्रह्म (चेतनतत्त्व नै ब्रह्म हो), अहं ब्रह्मास्मि (म नै ब्रह्म हु), तत्त्वमसि (तिमी नै ब्रह्म हौ), अयमात्मा ब्रह्म (यो आत्मा नै ब्रह्म हो) (शुकरहस्य उप.२२) । उक्त उपनिषद्को २० औँ मन्त्रमा "ॐ महावाक्य मन्त्र हो" भनिएको छ । उपर्युक्त सबै महावाक्यको सुरुवात ॐ बाट नै भएको छ । आचार्य प्रशान्त (सन् २०१७) र सर्वप्रियानन्द (सन् २०१८) ले पनि ॐ लाई महावाक्यको रूपमा चित्रण गरेका छन् । अतः ॐ उपनिषद्का महावाक्यको रूपमा परिचित छ ।

ब्रह्मतत्त्वको रूपमा ॐ

उपनिषद्हरूले ॐ लाई ब्रह्मको संज्ञा दिएका छन् । ॐ परब्रह्म हो (शुकरहस्य उप. २०) । ॐ ब्रह्म हो (तैत्तरीय उप. ८.१) । ॐ नै परमपद हो । ॐ अक्षर ब्रह्म हो, सर्वोत्क्रम छ (कठ उप. १.२.१५-१६) । ॐ अविनाशी हुन्छ (मनुस्मृति १.८४) । ॐकार नै परब्रह्म र अपरब्रह्म हो (प्रश्न उप. ५.२) । ॐ, तत् र सत् यी तीन शब्दहरू ब्रह्मका सूचक हुन् (भगवद् गीता १७.२३) । ॐ अक्षर अविनाशी (ब्रह्मको) प्रतीक हो । यो विश्व ब्रह्माण्डद्वारा ॐ को महिमा प्रकट भएको हो (माण्डुक्य उप. १) । जहाँसम्म ब्रह्म फैलिएको छ, ॐ को रूप त्यहीसम्म छ (मैत्रायणी उप. ५.४) । त्यो शब्दरूपी एकाक्षर ॐ ब्रह्म हो (अमृतनाद उप. २१) । ॐ नै ब्रह्म हो (नारदपरिब्राजक उप. ८.२) । ओमकार परमेश्वरको सर्वोत्तम नाम हो । यो एक नामबाट ईश्वरका असङ्ख्य नाम आउँछन् (सरस्वती, २००८) । मनुस्मृतिले पनि ॐ लाई एकाक्षर परब्रह्म (१.८४) भनेको छ । यसरी शास्त्र र आचार्यहरूले ॐ लाई ब्रह्मतत्त्वको प्रतीकको रूपमा अर्थ्याएको देखिन्छ ।

ॐ त्रिगुण प्रकृतिको बोधक

शास्त्रहरूमा ॐ लाई त्रिगुण प्रकृतिको अङ्गको रूपमा पनि हेरेको देखिन्छ । शुक रहस्य उप. भन्छ " ॐ रज, तम र सतोगुणको प्रतीक हो (६)" । जाबालि उप. (२१) का अनुसार ॐ को अकार रजोगुण, उकार सतोगुण र मकार तमगुण स्वरूप छन् । उपनिषद्हरूका कथनलाई तलको तालिकामा अझ प्रस्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ :

तालिका १

ॐ को त्रिगुणात्मक आयाम

ॐ मा समाविष्ट अक्षरहरू	त्रिगुण
अकार (अ)	रजोगुण
उकार (उ)	सतोगुण
मकार (म)	तमोगुण
शून्यता	गुणातीत

त्रिगुण प्रकृतिको विषयमा भगवद्गीता, वेदान्त, उपनिषद्, साङ्ख्यकारिका जस्ता ग्रन्थहरूमा व्यापक वर्णन भएको पाइन्छ । तालिका १ ले ॐमा समाविष्ट अङ्गहरू को त्रिगुणसँगको सम्बन्ध देखाउँछ । जब ॐको उच्चारण सम्पन्न हुन्छ, तब शून्यता वा शब्द/ध्वनिहीनताको अवस्था आउँछ । त्यो अवस्था गुणातीत (गुणहरूबाट मुक्त) अवस्था हो । यस अवस्थालाई तुरीय अवस्था भनिन्छ (आचार्य प्रशान्त, सन् २०१७; सर्वप्रियानन्द, सन् २०२३) । त्यसैले ॐलाई त्रिगुणबोधक अवधारणाको रूपमा पनि चिन्नुपर्ने रहेछ ।

यज्ञको आधार ॐ

सनातन धर्म, संस्कृति र समुदाय विशेषमा फरक फरक किसिमका यज्ञका नियमहरू छन् । वेदमा यज्ञको विस्तृत व्याख्या छ । ॐ उच्चारणविना यज्ञको सुरुवात पनि हुन सक्दैन र अन्त्य गर्न पनि ॐ अनिवार्य छ । उपनिषद्हरूले पनि ॐ लाई यज्ञको आधार मानेको देखिन्छ । तैत्तिरीय उपनिषद्, शिक्षावल्लि (८.१) मा ॐ वाचनद्वारा हवन हुन्छ भनिएको छ । त्यसरी नै छान्दोग्य उपनिषद् (१) मा यज्ञमा ॐ अक्षरको उचारण गरिन्छ भनिएको छ । अर्को उपनिषद् लेख्छ ॐकार सबै श्रेष्ठ यज्ञहरूभन्दा पनि उत्तम ज्ञानयज्ञ हो (साट्यायनीय उप. १७) । भगवद्गीतामा भनिएको छ "यज्ञ, दान, तपसम्बन्धी कार्यहरू ॐ बाट प्रारम्भ हुन्छन् (१७.२४) ।" बौद्ध धर्म परम्परामा " ॐ मणि पद्मे हुँ" भन्ने मन्त्रको जप गरिन्छ । ॐ लाई उक्त मन्त्रको शीर मानिन्छ (टुल्कु, सन् २०२३) । यी शास्त्रीय प्रमाणहरूले के पुष्टि गर्छन् भने ॐ यज्ञहरूको मूल आधार हो ।

मनको अवस्थाबोधकको रूपमा ॐ

ॐ लाई मानिसको मनको अवस्थाबोधक पनि मानिन्छ । माण्डुक्य उपनिषद्मा भनिएको छ "ॐकारका मात्राहरूका चरणहरू छन् (८) । यसको प्रथम चरण (अ) जाग्रत अवस्था/चरण हो (९) । उ स्वप्न अवस्था/चरण हो (१०) । म सुषुप्ति अवस्था/चरण हो (११) । मात्रा र ध्वनिरहित (सुन्य/सान्त) अवस्था चौथो चरण हो (१२)" । यस चौथो चरणलाई तुरीय अवस्था भनिन्छ (आचार्य प्रसान्त, सन् २०२३) । उपनिषद्को यस कथनले मनको वा स्व को चार अवस्थाको चित्रण गरेको छ (सर्वप्रियानन्द, सन्२०१८) । उपनिषद् र आचार्यहरूको विचारलाई संयोजन गरी तालिका २ मा मनको अवस्थासँगको ॐ को सम्बन्ध प्रस्टाइएको छ ।

तालिका २

मनको अवस्थासँगको ॐ को सम्बन्ध

ॐ का अवयवहरू	मनको अवस्था
अ	जाग्रत अवस्था
उ	स्वप्न अवस्था
म	सुषुप्ति अवस्था
शून्य/निःशब्दता	तुरीय अवस्था

तालिका २ ले ॐ को मनसँगको सम्बन्ध देखाउँछ । ॐ (अ...उ... म....) उच्चारणको पहिलो मात्रा (अ) ले जाग्रंत अवस्था अर्थात् इन्द्रियहरूले यस संसारको अनुभव गरिरहेको अवस्थाको बोध गराउँछ । 'उ' ले स्वप्न अवस्था जनाउँछ । त्यस बेला मानिसले बाह्य संसार बिर्सिएको हुन्छ र सपनाकै संसारमा अवस्थित हुन्छ । 'म' ले गहिरो निद्रा (स्वप्नरहित निद्रा) को अवस्था बोध गराउँछ । यस अवस्थामा जाग्रत संसार र सपनाको संसार पनि हराउँछन् । यस अवस्थालाई सुषुप्ति भनिएको छ । दीर्घ प्रणवपछिको शान्त र निःशब्द अवस्थालाई तुरीय अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा बाह्य संसार, स्वप्नको संसार, र सुताइको अनुभव पनि हराउँछन् र एक चेतन तत्त्व वा साक्षी (गहिरो निद्रामा सुतेको देख्ने द्रष्टा) मात्र बाँकी रहेको हुन्छ । त्यसैले हामी बिहान उठेर भन्छौँ - "आज क्या मस्त सुतियो" (आचार्य प्रशान्त, सन् २०२३ ; सर्वप्रियानन्द, सन् २०१८) । यसरी ॐ लाई मनका चार अवस्थाबोधक सूत्रका रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।

वाणीको आधार ॐ

ॐ लाई उपनिषद् र धर्मशास्त्रका व्याख्याताहरूले वाणीको आधार भनेका छन् । छान्दोग्य उपनिषद् (२.२३.३) मा भनिएको छ 'ॐकारद्वारा सम्पूर्ण वाणीहरू व्याप्त छन् ।' बुद्ध धर्मका व्याख्याता चेङ (सन् २०२१) ले ॐ लाई 'सबै शब्दहरूको जननी' भनेका छन् । सर्वप्रियानन्द (सन् २०१८) को नजरमा पनि ॐ ध्वनिबाटै सम्पूर्ण ध्वनिहरू निर्माण हुन्छन् । नारदपरिब्राजक उपनिषद् (८.२) मा भनिएको छ- 'ॐ एकाक्षर मन्त्र हो । यो मन्त्र आठओटा भागहरू मिलेर बनेको छ । ती हुन् अकार, उकार, मकार, अर्थमात्रा, नाद, विन्दु, कला र शक्ति ।' यस कथनबाट पनि वाणीको आधार ॐ हो भन्ने सिद्ध हुन्छ । किनभने ती कुराहरू ध्वनि र शब्द निर्माणका आधार हुन ।

सृष्टिकर्ता र सृष्टिका अवयवहरूको बिम्बका रूपमा ॐ

उपनिषद्मा भनिएको छ- विराट पुरुष ॐकार स्वरूप हो (अध्यात्मिक उपनिषद् ४) । वैदिक दर्शनले सृष्टिको पहिलो स्वरूप विराट् पुरुष मान्दछ । ऋग्वेदको पुरुष सूक्तमा विराट् पुरुषको व्यापक वर्णन छ । अर्को उपनिषद् भन्छ- अक्षर परमात्मा ॐकार रूपमा आराध्य छ (आत्म उप. १.घ.) । यस कथनले पनि सृष्टिकर्तातर्फ नै सङ्केत गर्दछ । नारद परिब्राजक उप. (८.४) मा लेखिएको छ- यो ॐकार नै सबै प्राणीको ईश्वर हो, यो सर्वत्र व्यापक छ । माण्डुक्य उपनिषद् (१) भन्छ- भूत, भविष्य, वर्तमान कालले युक्त यो संसार पनि ॐकार नै हो । मैत्रायणी उपनिषद् (५.४) मा सूर्यलाई पनि ॐकारकै

रूपमा चित्रण गरिएको छ । छान्दोग्य उपनिषद् (२.२३.३) मा यो सम्पूर्ण जगत र आकाशलाई ॐकार नै हो भनिएको छ । अर्को उपनिषद्मा उल्लेख छ- ॐकार पृथ्वी, अन्तरिक्ष र उर्धलोक हो (नादविन्दु उप.३) । उक्त उपनिषद्कै मन्त्रहरू (६-७) मा ॐकारलाई अग्नि, वायु र सूर्यको उपमा दिइएको छ । यी पदार्थको अभावमा जीवको अस्तित्व सम्भव छैन । प्रश्न उपनिषद्मा लेखिएको छ- ॐकारको सम्बन्ध अन्तरिक्षसँग छ (५.४) । योगी नरहरिनाथ (सन् २०२२) को दृष्टिमा सम्पूर्ण संसार ॐकारबाट जन्मन्छ, ॐकार मै बाँचिरहन्छ र ॐकारमै गएर विलीन हुन्छ । यसरी आचार्य र शास्त्रहरूले लाक्षणिक रूपमा ॐ लाई सृष्टिकर्ता र सृष्टिका अवयवहरूको रूपमा अर्थ्याएको बुझिन्छ ।

ॐ वेदस्वरूप

उपनिषद्ले ॐकारलाई वेदको रूपमा उल्लेख गरेको देखिन्छ । प्रश्न उपनिषद्मा भनिएको छ- ॐकार ऋग्वेद, यजुर्वेद र सामवेद स्वरूप हो (५.७) । प्रणव उपनिषद् (४-६) मा पनि यही भाव व्यक्त छ। ब्रह्मविधा उपनिषद् (४-६) मा 'अ' कारलाई ऋग्वेद, 'उ' कारलाई यजुर्वेद र 'म' कारलाई सामवेदको उपमा लिइएको छ । यसप्रकार ॐ शब्दले वेदको समेत प्रतिनिधित्व गरेको छ । सायद त्यसैले होला भगवद्गीताले पनि "वेदका ज्ञाताहरू ॐकारको जप गर्छन् (८.११)" भनेको छ । नरहरिनाथ (सन् २०२२) को विचारमा वेदरूपी बृक्षको आँकुरा ॐकार हो । ॐ को विषयमा मनुस्मृतिमा भनिएको छ- ब्रह्मले अकार उकार र मकारलाई तीन वेदबाट निकालेका हुन् (१.१७६) । उल्लिखित शास्त्रीय प्रमाणहरूले ॐ वेदस्वरूप हो भन्ने पुष्टि हुन्छ ।

तीन देवता स्वरूप ॐ

वैदिक दार्शनिक एवम् सांस्कृतिक मान्यतामा तीन देवता छन् । उपनिषद्ले 'अ'कारलाई ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता), 'उ' कारलाई विष्णु (पालनकार्ता) र 'म' कारलाई शिव (संहारकर्ता) स्वरूप मानेको छ (प्रणव उपनिषद् ४-६) । ब्रह्मविद्या उपनिषद् (३-६) मा पनि यही कुरा उल्लेख छ । उपनिषद्का अनुसार ॐले सृष्टि, पालन र संहारको प्रतिनिधित्व गर्छ।

उत्तम गतिको आधार ॐ

धर्मग्रन्थहरूले ॐ लाई उत्तम गति प्राप्त गर्ने साधनको रूपमा पनि हेरेका छन् । उपनिषद्का मन्त्रहरूले भन्छन्- ॐ परम्पद हो, आत्मसाक्षात्कारको उत्तम उपाय हो (कठ उप. १.२.१५-१६) । ॐकारको साधानाद्वारा ब्रह्मलोक प्राप्त हुन्छ (प्रश्न उप. ५.७) । ॐकारको ज्ञानद्वारा आत्मा ब्रह्ममा प्रविष्ट हुन्छ (माण्डुक्य उप.१२) । ॐकाररूपी रथमा चढेर भगवान् विष्णुलाई सारथी बनाएर विद्वान् व्यक्ति ब्रह्मलोक प्राप्त गर्छन् (अमृतनाद उप. २) । जो साधक ॐकारमा लीन हुन्छ, उ ब्रह्मस्वरूप हो (प्रणव उप. १३) । ॐकार मन्त्र संसारिक विषयवासना हरूबाट मुक्ति दिने खालको छ (नारद परब्राजक उप. ७.११) । भगवद्गीतामा भनिएको छ -'जसले एकाक्षरी मन्त्र (ॐ) को उच्चारण गर्दै शरीर त्याग गर्छ, उसले परम् गति प्राप्त गर्छ (८.१३) ।' आचार्य प्रशान्त (सन् २०२३) को विचारमा ॐ बन्धनबाट मुक्ति दिलाउनका लागि हो । जैन परम्परामा पनि यसलाई मुक्तिदायक भनिएको छ (मुनि प्रमानसागर,

सन्२०२२) । दलाइ लामा (सन् २०१३) का अनुसार ॐ ले अपवित्रताबाट पवित्रताको मार्गतर्फ उन्मुख गराउँछ । यसरी शास्त्रीय मान्यताअनुसार ॐकार उत्तम गतिको आधार हो ।

रस स्वरूप ॐ

उपनिषद्ले ॐ लाई पञ्चतत्त्वको सारको रूपमा रसस्वरूप भनेको छ । छान्दोग्य उपनिषद्मा लेखिएको छ "रसको सार पृथ्वी हो, पृथ्वीको रस जल हो, जलको रस औषधि हुन्, औषधिहरूको रस पुरुष (जीव) हो, जीवको रस वाक् (वाणी) हो । वाणीको रस सामवेद हो, सामवेदको रस ॐकार हो (१.१.२) । ॐकार सबै रसहरूमा सर्वोत्तम रस हो (१.१.३) ।" यसप्रकार उपनिषद्ले ॐकारलाइ सम्पूर्ण अस्तित्त्वको सार रसका रूपमा चित्रण गरेको देखिन्छ ।

तीन अग्निको स्वरूप ॐ

उपनिषद्ले ॐ लाई तीन किसिमका अग्निहरूको (उर्जाको) प्रतीक मानेको छ । प्रणव उपनिषद् (२) मा ॐ लाई गार्हपत्य अग्नि (गृहस्थ जीवनमा प्रयोग हुने), आवाहनीय (विभिन्न सामाजिक संस्कारहरूमा हवनका लागि आवाह्न गरी प्रज्वलित गरिने अग्नि) र दक्षिणाग्नि (अभिमन्त्रित गरी यज्ञको दक्षिण दिशामा स्थापित अग्नि) को प्रतीक मानिएको छ । यसरी नै ब्रह्मविद्या उपनिपद (४-६) मा ॐ को 'अ'कारलाई गार्हपत्य अग्नि, 'उ' कार लाई दक्षिणाग्नि र 'म'कारलाई आवाह्नीय अग्नि भनिएको छ । यी कथनहरूको सङ्केत यो हो कि ॐकार तीन किसिमका उर्जासँग सम्बन्धित छ ।

विद्याको रूपमा ॐ

उपनिषद्मा ॐ लाई विद्याको प्रतीकको रूपमा पनि प्रस्तुत गरिएको छ । कठ उपनिषद् भन्छ "ॐ आत्मसाक्षात्कारको श्रेष्ठ उपाय हो (१.२.१७) ।" छान्दोग्य उपनिषद्अनुसार ॐकारद्वारा नै विद्या प्राप्त हुन्छ (१.१.९) । ॐ को साधनाद्वारा सूर्यलोक (ज्ञानको प्रकाश) प्राप्त हुन्छ (५.५) । ब्रह्म (ॐकार) को ज्ञान पराविद्या (आत्मविद्या) हो (मुण्डक उ. १.५) । ॐकार रूप अक्षरको बोधद्वारा मानिसले मनोकाङ्क्षा पूरा गर्न सक्छ (मैत्रायणी उप. ५.४) । ॐकाररूपी दिव्य मन्त्रद्वारा चित्तमा रहको विकारहरू नाश गर्नुपर्छ (अमृतनाद उ. २१) । प्रणव वा ॐ नाद श्रवण गर्दा मन स्थिर हुन्छ (मण्डल ब्राह्मण उप. २.२) । मनुस्मृतिले ॐ लाई पहिले गरिएको अध्ययनलाई स्मरण गर्ने र अब गरिने अध्ययनका लागि जागरण सिर्जना गर्ने उपायको रूपमा चित्रण गरेको छ । श्लोकमा भनिएको छ - वेद अध्ययन सुरु गर्दा र समाप्त गर्दा नित्य रूपमा ॐ को उच्चारण गर्नुपर्छ । ओम ॐ उच्चारण गरिएन भने पहिले पढेको बिर्सिन्छ र पछि पढ्नुपर्ने विषय पनि आउँदैन (१.७४) । उपनिषद्मा उल्लेख गरिएका मन्त्रहरू र मनुस्मृतिको श्लोकले ॐ लाई विद्याको रूपमा स्वीकार गरेको देखिन्छ ।

उपर्युक्त उपनिषद् लगायतका शास्त्रहरूका कथन र विभिन्न धर्मका आचार्यहरूको भनाइलाई हृदयङ्गम गर्दा ॐकार सामान्य धार्मिक विषयमात्र होइन रहेछ । यो तीन मात्रा र चार अवयवयुक्त पवित्र मन्त्र, ध्वनि र शब्द रहेछ । पूर्वीय परम्परामा प्रचलित विभिन्न धर्महरूको साझा महावाक्य रहेछ । यसको सम्बन्ध आत्मा तत्त्व, ब्रह्म वा ब्रह्माण्डीय ऊर्जा वा प्रकृतिसँग रहेछ । यो मानव जीवनका लागि उपयोगी रस रहेछ । यसलाई सांस्कृतिक/सामाजिक आस्था र सम्पदाको रूपमा बुझ्नुपर्ने रहेछ ।

शास्त्रहरूको सुरु र अन्यमा प्रयोग हुने यो मन्त्र यज्ञको आधार पनि रहेछ। यो मानिसको मनको अवस्था र प्रकृतिका गुणहरूको बिम्ब रहेछ। कतिपय उपनिषद्का मन्त्रहरूले यसलाई सृष्टिको कारक र सृष्टिका अवयवहरूको बिम्बको रूपमा उल्लेख गरेको पाइयो । यो ब्रह्मविधाको विषय र विधि पनि रहेछ ।

ॐकारका आयामहरू धेरै रहेछन् । उपनिषद्हरूको अध्ययन र आचार्यहरूको प्रवचनलाई दृष्टिगत गर्दा ॐकार "त्रिअवयविक बहु आयाम" ले युक्त अवधारण रहेछ । यस अवधारणालाई तलको चित्रमा प्रस्ट्याइएको छ :

तालिका ३

ॐकारका त्रिअवयविक बहुआयामहरू

आयामहरू	त्रि -अवयवहरू		
	अ कार	उ कार	म कार
गुण	रज	त्म	सत
लोक	भू (पृथ्वी)	भुवः (अन्तरिक्ष)	स्वः (उर्धलोक)
अग्नि	गार्हपत्य	दक्षिणा	आवाहनिय
वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद
काल	भूत	भविष्य	वर्तमान
मनको अवस्था	जाग्रत	स्वप्न	सुषुप्ति
देवता	ब्रह्मा	विष्णु	महेश/शिव

तलिका ३ ले ॐकारका तीन अवयवहरू (अ, उ, र म) का बहुआयामहरू देखाउँछ । तालिकाले के स्पष्ट पार्छ भने ॐ का बहुआयामहरू छन् र यसको अर्थ व्यापक छ । यसका तीन अवयवहरूभित्र व्यापक क्षेत्र समाहित छ। यस विषयमा आचार्य (सन् २०१०) को कथन छ "यो विश्व पनि त्रिआयामिक छ। सापेक्षतावादअनुसार समय, आयतन र भार तीन आयाम हुन् । समयका पनि तीन आयाम छन् । आयातनमा पनि तीन आयाम छन् । अतः ब्रह्म, (ॐ) पनि तीन मात्रामा छ भन्ने पुष्टि हुन्छ (ज्ञान खण्ड, पृ. ३६२) । यी तीन आयामको व्याख्या ज्यादै व्यापक र गहन दार्शनिक चरित्रको देखिन्छ । यी विषयहरूले वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानको समेत अपेक्षा राखेको देखिन्छ ।

ॐ साधना विधि

ॐलाई विश्वव्यापी शब्द मानिन्छ (सदगुरु, सन् २०१७) । त्यसैले यसको अभ्यास हजारौँ वर्षदेखि विश्वभरि नै हुँदै आएको छ । यसको अभ्यास हिन्दू, बौद्ध शिख र जैन धर्ममा आध्यात्मिक उन्नतिको अभिलाषामा गरिन्छ (पुण्डि र चौहान २०२३) । सद्गुरु (२०१७) का अनुसार इशाई धर्ममा पनि प्रत्येक प्रार्थनाको अन्त्यमा "आमेन" शब्दको उच्चारण हुन्छ । इस्लाम परम्परामा पनि "अमिन" उच्चारण गरिन्छ । यी दुइ शब्द आमेन र अमिन वास्तवमा ॐकै प्रतिरूप ध्वनि हुन् । केही भिन्नता भाषा र संस्कृतिका कारण देखिएको हो । अत : ॐकारलाई विश्वाव्यापि आध्यात्मिक साधनको रूपमा हेर्न

सकिन्छ । योग अभ्यासको परम्परा विश्वव्यापि भए पछि ॐ साधना विश्वव्यापी नहुने कुरै भएन । फरक फरक सांस्कृतिक/धार्मिक परम्परामा ॐ को साधना गर्ने फरक फरक तरिकाहरू हुन सक्छन् । यहाँ वैदिक शास्त्रहरू र आचार्यहरूका कथनहरूमा आधारित भई ॐ साधनाको विधिको विषयमा सङ्क्षिप्त चर्चा गरिएको छ ।

स्थान, समय र आशन

अमृतनाद उपनिषद्मा लेखिएको छ ॐ साधनाका लागि स्वच्छ ठाउँ आवश्यक छ (१८) । उपयुक्त आशन (पद्मासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन) मा बसी उत्तरतर्फ फर्किएर प्राणायाम गर्दै ॐ को ध्यान गर्न (१९-२१) भनिएको छ। भगवद्गीताले ॐ को साधनाका लागि एकान्त र पवित्र ठाउँ, उपयुक्त आशन र मन तथा बुद्धिको नियन्त्रण (६.१०-१२) आवश्यक मानेको छ। साथै भागवद्गीताले उपयुक्त (सन्तुलित) भोजन, उपयुक्त सयन (न धेरै, न थोरै तर ठिक्क सुत्ने) र नियमित अभ्यास लाई (६. १६-१७) पनि साधकले ध्यान दिनुपर्छ भनेको छ। गङ्गाधर, चौगला र लक्ष्मेश्वर (सन् २०१८) ले पनि ॐ को जपका लागि सहज वातावरण हुनुपर्छ भनेका छन् । अतः ॐ को साधना गर्न उपयुक्त आसन, स्थान, र समय हुनुपर्छ साथै खानपान तथा सयनमा समेत अनुशासन आवश्यक देखिन्छ ।

साधनाको अभ्यास

ॐ एक किसिमको गान हो (तैत्तिरीय उपनिषद् १.८.१) त्यसैले यसको गायन हुन्छ । यो उच्चारण पनि हो साधना पनि हो (छान्दोग्य उपनिषद् १-२) । ॐ उच्चारण विधिका विषयमा मनुस्मृतिमा भनिएको छ- तीनपटक प्राणायाम गरी पवित्र भएर ॐकारको उच्चारण गर्नुपर्छ (१.७५) । लामो श्वास लिएर लयबद्ध तरिकाले ॐ ध्वनिको उच्चारण दोहोऱ्याइन्छ (पुण्डिर र चौहान, सन् २०२३) । पातान्जल योगसूत्रले ॐ शब्दलाई ईश्वरको बोधक (समाधिपाद २७) मानेको छ र ॐ को जप र ईश्वरको ध्यान सँगसँगै हुनुपर्ने (समाधिपाद २८) कुराको सङ्केत गरेको छ। सर्वप्रियानन्द (सन् २०१८ र सन् २०२३) ले ॐ उच्चारणलाई ध्यान विधिको रूपमा चित्रण गरेका छन् । उनका अनुसार अ, उ, म र शून्य (शान्त, निःशब्द अवस्था) गरी ॐ का चारओटा अवयव छन् । यी चार अवयवहरूले क्रमशः जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय अवस्थाको प्रतिनिधित्व गर्छन् । त्यसैले 'अ' को उच्चारणमा जाग्रत अवस्था, 'उ' को उच्चारणमा स्वप्न अवस्था, 'म' को उच्चारणमा सुषुप्ति अवस्था र शान्त/सून्य/ मौनमा तुरीय अवस्थाको चिन्तन गर्दै जप गर्न सुझाइएको छ। आचार्य प्रशान्त (सन् २०१७) ले पनि यहि क्रियाप्रक्रिया उल्लेख गरेका छन् । उपयुक्त आसन ओच्छ्याएर साधकहरू जमिनमा बसेर साधना गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । जमिनमा बस्न नसक्नेहरूले कुर्सी वा बेन्चमा बसेर पनि साधना गर्न सक्छन् । यदि बिरामी व्यक्तिहरू छन् भने सजिलो गरी सुतेर पनि यसको साधना गर्न सकिने कुरा भनिएको छ। बानी, उपासनी र देशपाण्डे (सन् २०२०) ले गरेको अनुसन्धानले देखाएअनुसार 'अ' उच्चारणले नाभी वा पेटको तल्लो भागमा, 'उ' ले छाती वा मुटुको वरिपरिको क्षेत्रमा र 'म' ले घाँटी भन्दा माथि/मस्तिष्क क्षेत्रमा कम्पन्न सिर्जना गर्छ। त्यसैले ॐ उच्चारण गर्दा ती क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै रहनु उपयुक्त हुन्छ (पुण्डिर र चौहान, सन् २०२३) ।

आचार्यहरूका भनाइ शास्त्रीय कथनहरूबाट के बुझिन्छ भने ॐ उच्चारणका तरिका विविध हुन सक्छन् । शान्त परिवेश, पवित्र ठाउँ, उपयुक्त आहारविहार, मनको स्थिरता, उपयुक्त आसन, आदि ॐ साधनाका पूर्वसर्तहरू हुन् । लामो श्वास लिएर ॐ को सस्वर उच्चारण सर्वमान्य छ । जागरुकता र अनुभूतिमय अभ्यास पनि आवश्यक मानिएको छ । सदगुरु (सन् २०१७) का अनुसार लामो गहिरो श्वास लिएर सुरु भएको ॐ उच्चारण नाभिबाट सुरु भई नाकमा अन्त्य हुनुपर्छ ।

ॐ साधनाका लाभहरू

वैदिक परम्परामा ॐ लाई मन्त्रहरूमध्येको शक्तिशाली मन्त्र मानिन्छ (गुर्जर, लढाके र ठाकेरे, सन् २००९) । ॐ को जपबाट हुने लाभको विषयमा मनुस्मृतिमा लेखिएको छ- विधियज्ञ (कर्मकण्डमा आधरित यज्ञ) भन्दा ॐकारको जप दशगुणा फलदायी हुन्छ (१.८५) । त्यसैले यो मन्त्रलाई अत्यन्तै लाभकारी मन्त्रको रूपमा लिइन्छ । आध्यात्मिक दृष्टिले यो मन्त्र महत्त्वपूर्ण थियो नै, आज भोलि आधुनिक चिकित्साविज्ञानमा पनि यसलाई उपयोग गर्न थालिएको छ । रोगहरूको निवारणमा ॐ ध्वनिको जप र ध्यानले के कस्ता सकारात्मक असरहरू पार्छ भन्ने विषयमा वैज्ञानिक/प्रयोगात्मक अनुसन्धानहरू पनि भएका रहेछन् । ती अनुसन्धानहरूले पनि यसका बहुआयामिक लाभहरू हुने कुरा पुष्टि गरेका छन् । वैदिक ग्रन्थहरूको कथन, आचार्यहरूको प्रवचन र पुनरावलोकन गरिएका अनुसन्धानात्मक साहित्यहरूमा उल्लेख भए अनुसार ॐ साधनका लाभहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

आध्यात्मिक लाभ

वैदिक, बौद्ध, जैन, सिख धर्म सम्प्रदायहरूमा आध्यात्मिक उन्नतिका हेतुले ॐ गायन गरिन्छ (गम्भीर, सन् २०१९; मुनि प्रमानसागर, सन् २०२२; दलाइ लामा, सन् २०१३; सर्वप्रियानन्द, सन् २०१८) । प्रकारान्तरले इसाई र इस्लाम धर्ममा पनि 'आमेन/अमिन' शब्दको रूपमा समान ध्वनिको उच्चारण गरिन्छ (सदगुरु, सन् २०१७) । अतः संसारका सबै धर्महरूले आध्यामिक उन्नतिका लागि/निपुणताका लागि यस्तो ध्वनि/शब्दको उच्चारण गर्दा रहेछन् । उपनिषद्हरू भन्छन् - यो आत्मसाक्षत्कारको उत्तम उपाय हो (कठ उप. १.२.१७), ब्रह्म र आत्मा ॐकारकै स्वरूप हुन् (माण्डूक्य उप. ८) । दलाई लामा (सन् २०१३) ले यसलाई पवित्रतातर्फ उन्मुख हुने क्रियाप्रक्रिया मानेका छन् । मानिसमा रहेका आध्यात्मिक गुणहरू जस्तैः प्रेम, करुणा, कृतज्ञता आदिलाई सम्झाउन ॐ जपले मदत गर्छ (गङ्गाधर र र साथीहरू, सन् २०१८) । ॐ पवित्र आध्यात्मिक मन्त्र हो । जुनसुकै धार्मिक आस्था भएको व्यक्तिले मन, शरीर र आत्माबिच समन्वय स्थापित गर्न यो मन्त्र उपयोगी छ (महारा र सवर, सन् २०२०) । शरीरमा हुने रासायनिक क्रिया-प्रतिक्रिया सन्तुलित गर्न, मानसिक स्वास्थ तथा शान्ति प्राप्त गर्न, बुद्धिको सन्तुलित प्रयोग गर्न, नयाँ मार्गहरू पहिचान गर्ने उर्जाहरू सिर्जना गर्न ॐकारको जय लाभदायी छ (पुण्डिर र चौहान, सन् २०२३) । ॐ आत्मबोधको उत्तम उपाप हो (कठ उप. १.२.१७) । यसप्रकार ॐकारको जपद्वारा आध्यात्मिक लाभ हुने देखिन्छ ।

मानसिक लाभ

वैज्ञानिक अनुसन्धानले के देखाएको छ भने ॐ को जपले मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ (वर्मा, भट्ट, मोनिका, सन् २०२२) । एमआरआई मेसिनको प्रयोग गरी मस्तिष्कको गतिविधिको निरीक्षण गर्दा ॐ

जपले मस्तिष्कलाई आराम दिएको र तनाव कम गरेको निष्कर्ष छ (गङ्गाधर, चौगला र लक्ष्मेश्वर, सन् २०१८) । ॐ उच्चारणको अभ्यासद्वारा कुनै एक विषयमा दिमागलाई केन्द्रित गर्न वा दिमागलाई पूर्ण रूपमा शान्त पार्न सकिन्छ (गङ्गाधर, चौगला र लक्ष्मेश्वर, सन् २०१८) । ॐ जपले मन शान्त हुन्छ, मन शान्त भएपछि शरीरमा आरोग्य हुन्छ, श्वास-प्रश्वास प्रणाली पनि शान्त र सुस्त हुन्छ (गुर्जर र र साथीहरू, सन् २००९) । ॐ जप गर्ने परम्परागत अभ्यासलाई दिमाग शान्त पार्ने र स्मरण शक्ति बढाउने एक शक्तिशाली माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ (मिश्र, रेड्डी र मुक्कादन २०१६) । अनुसन्धानले देखाए अनुसार ॐ मन्त्रको जपले मस्तिष्कमा स्थिरता ल्याउँछ, सांसारिक विषयका विचारहरू घटाउँछ, र आन्तरिक उर्जामा बुद्धि हुन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुगिन्छ (गुर्जर र साथीहरू, सन् २००९) । भगवद्गीता (१७.२२) ले ॐकारलाई शुद्धिकारक भनेको छ । यसले मानसिक शुद्धितर्फ सङ्केत गर्दछ । गङ्गाधर र साथीहरू (सन्, २०१८) का अनुसार ॐ जपले मानसिक सतर्कताको विकास गर्छ । अमृतनाद उप. (२१) अनुसार ॐ रूपी दिव्य मन्त्रले चित्तका विकारलाई नाश गर्छ । ॐ श्रवण गर्दा मन स्थिर हुन्छ (मण्डल ब्राह्मण उप. २२) । माथिका छलफलका आधारमा के निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ भने मानसिक रोगको निवारण गर्न, मानिसक क्षमतामा बढोत्तरी गर्न र मानसिक सुख र शान्तिको अनुभूति गर्न ॐ साधना लाभप्रद छ ।

शारीरिक लाभ

ॐकारको जप शारीरिक दृष्टिले पनि लाभकारी भएको कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । ॐ जपले शारीरिक विश्राम हुन्छ (गङ्गाधर र साथीहरू, सन् २०१८) । ॐ जप र योग आशनले शरीर र दिमागको समन्वय स्थापना गर्छ (सिंह, सेठी, र बसवराड्डी, सन् २०२२) । गुर्जर र साथीहरू (सन् २०० ९) का अनुसार ॐ साधनाले शरीरमा थप उर्जा र बल प्राप्त हुन्छ । ॐ उच्चारणले दिमागका विभिन्न भागलाई सक्रिय बनाउँछ (सैनी र साथीहरू, सन् २०२३) । परिणाम स्वरूप शरीरमा स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । उल्लिखित कथनले सङ्केत गर्छन् कि ॐ उच्चारणले शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

संवेगात्मक लाभ

उपनिषद्मा ॐकारलाई सत्व, रज र तम गुणको रूपमा चित्रण गरिएको छ (जाबालि उप २१) । यी गुणहरूले क्रमशः सन्तुलित संवेग, तीव्र संवेग र संवेगहीनताको अवस्था बोध गराउँछन् । ॐ जपले संवेगात्मक सन्तुलन कायम राख्न मदत गर्छ (गङ्गाधर र साथीहरू, सन् २०१८) । यसले संसार, शरीर र संवेगप्रति सचेत हुन प्रेरित गर्छ (महारा र सवर, सन् २०२०) । उत्तेजना र आवेग/संवेग सिर्जना गर्ने दिमागको कार्यलाई ॐ उच्चारणले नियन्त्रित र सन्तुलित बनाएको अनुसन्धानले देखाएको छ (कल्याणी र साथीहरू, सन् २०११) । संवेगात्मक सन्तुलन कायम राख्न ॐ उच्चारण लाभकारी हुने कुरा माथिका कथनहरूले पुष्टि गर्छन् ।

उपचारात्मक लाभ

अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने रोग निवारण वा उपचारको रूपमा प्रयोग गर्दा ॐ जपले धेरै लाभ गरेको छ । ॐ जप रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी समस्या, स्नायु प्रणाली सम्बन्धी रोगहरूबाट हुन सक्ने जोखिम घटाउन उपयोगी भएको छ (गङ्गाधर र साथीहरू, २०१८) । ॐ जपले रक्तचाप, तनाव र

चिन्ता घटाउँछ साथै घाँटीको दुखाइसम्बन्धी समस्यामा पनि ॐ जप प्रभावकारी रहन्छ (सिंह र अन्य, २०२२) । जोस र जोस (२०१९) को अनुसन्धानले स्थानको (spatial) र शाब्दिक स्मृतिको विकासमा ॐ उच्चारणले सकारात्मक प्रभाव पार्छ । त्यसरी नै डी टाइप व्यक्तित्व (type D personality) भएका व्यक्तिहरूलाई ॐ उच्चारणले सकारात्मक ऊर्जा दिन्छ । छ महिनासम्म नियमित ॐ जप पछि रक्तचाप, घड्कनदर, विक्षिप्तता, चिन्ता र तनावमा उल्लेख्य सुधार भएको बताइन्छ (अमिन र अन्य, सन् २०१६) । चिन्ताग्रस्त युवाहरूमा गरिएको परीक्षणमा ॐ उच्चारणले चिन्ताको स्तरमा उल्लेख्य कमी भएको निष्कर्ष आएको छ (वर्मा, भट्ट, र मोनिका, सन् २०२२) ।

मुटु र नसासम्बन्धी समस्याहरूमा ॐ सहितको योग अभ्यासले शीघ्र लाभ गरेको पाइयो (इनवराज, राव, राम, बायरी, बेलुर, प्रथ्युषा, सत्यप्रभा, र उडुपा, सन् २०२२) । रक्तचापका बिमारीहरूको रक्तचाप घटाउन र लिपिड प्रोफाइलहरू सुधार गर्न ॐ उच्चारण र योग निद्राको अभ्यास लाभकारी हुन्छ (अन्जना, अर्चना, र मुक्कादन, सन् २०२२) । दैनिक ॐ मन्त्रको जपले क्यान्सर सम्बन्धी ज्ञान नभएका स्तन क्यान्सर पीडितहरूको जीवनको गुणस्तर सधुारमा लाभावकारी हुन्छ (हेन्नेधन, वेकर, फिलिप्स र केसलर, सन् २०२१) । मानसिक र शारीरिक दुवै किसिमका स्वास्थ्यमा पनि ॐ उच्चारणको सकारात्मक असर देखियो (हर्ने, तहसीना, हिवालेब, र ढेकेकारा, सन् २०१९) । सदगुरु (सन् २०१७) का अनुसार जीवनभर मानसिक रोगको औषधी सिफारिस गरिएका मानिसहरू नियमित ॐ को जप गरी निको भएका र औषधी छोडेको पाइएको छ । उल्लिखित प्रमाणबाट ॐ साधना प्रभावकारी उपचार विधि भएको पुष्टि हुन्छ ।

सकारात्मक यात्राको लाभ

सकारात्मकता मानिसको आध्यात्मिक र भौतिक दुवै जीवनमा फलदायी विषय हो । आचार्य प्रशान्त (सन् २०२३) ले ॐ लाई जीवनको सकारात्मक शिक्षा मान्छन् । ॐ जपले सकारात्मक कम्पन सिर्जना गर्छ, जसले जीवनलाई सकारात्मकतातर्फ उन्मुख बनाउँछ (गङ्गाधर र साथीहरू, २०१८) । ॐ जपले केवल हामीमा असल अनुभूति र व्यक्तिगत लाभ दिने मात्र होइन, हाम्रो गन्तव्य दिशासमेत स्पष्ट पार्छ (गुर्जर र साथीहरू, सन् २००९) । ॐ को जप गर्दा उत्पन्न हुने हुने ध्वनिले वरिपरिको हावामा कम्पन तरङ्गहरू सिर्जना हुन्छन् । जसले मानिसको शरीरमा पनि सकारात्मक कम्पन हुन्छ र यसको प्रभाव सकारात्मक हुन्छ (वानी र साथीहरू, सन् २०२०) । यी भनाइहरूले सङ्केत के गर्छन् भने मानिसको मन वा व्यवाहारलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजाने प्रयोजनका लगि पनि ॐ को जप उपयोगी हुन्छ ।

यसप्रकार ॐ उच्चारण केवल कुनै धार्मिक वा आध्यात्मिक विषय मात्र होइन रहेछ । ॐ को जप वा साधनाद्वारा मानिसको भौतिक जीवनको पनि कल्याण हुँदो रहेछ । स्वास्थ्य र कुशल सामाजिक जीवनयापन गर्नका लागि ओम उच्चारण लाभदायक हुँदो रहेछ ।

उपादेयता

झट्ट हेर्दा खासै महत्त्व नभए जस्तो लाग्ने एकाक्षर मन्त्र ॐ को बहुआयामिक महत्त्व रहेछ । उपर्युक्त शास्त्रीय प्रमाणहरू, आचार्यका कथनहरू, अध्ययन गरिएका साहित्यहरूको बुझाइ र आफू स्वयम्लाई भएको प्रत्यावर्तनका आधारमा ॐ का उपादेयतालाई निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ :

सांस्कृतिक उपादेयता

विभिन्न धार्मिक सांस्कृतिक सम्प्रदायहरूमा ॐ लाई सांस्कृतिक सङ्केतको रूपमा बुझिन्छ । वैदिक अनुष्ठानहरू र विभिन्न सांस्कृतिक समूहहरूले गर्ने सामाजिक संस्कारहरूमा यसलाई मन्त्रको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । ॐ आध्यात्मिक आस्था र पहिचान हो । मानिसको भौतिक जीवन र आध्यात्मिक जीवन जोडिएका हुन्छन् । आध्यात्मिकताले नीतिसम्वत भौतिक जीवनयापन गर्न निर्देशित गर्दछ । त्यसैले ॐ लाई विविधताभित्रको आध्यात्मिक सम्पदाको प्रतीकको रूपमा बुऊन जरुरी छ । यसले समाजलाई जोड्नेतर्फ प्रेरित गर्दछ ।

व्यक्तित्व विकासको उपादेयता

मानिसको व्यक्तित्व सर्वाङ्गीण पक्षसँग सम्बन्धित छ । शारीरिक मानसिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक आध्यात्मिक, सामाजिक र आर्थिक पक्षहरूको सन्तुलित विकासले व्यक्तित्वलाई उन्नत बनाउँछ । समभाव, सकरात्मकता, मन नियन्त्रण, पवित्रता आदि असल व्यक्तित्वका गुणहरू हुन् । यस्ता गुणको विकासमा ॐ मन्त्रको साधना लाभदायक भएको कुरा अनुसन्धानले पनि देखाएका छन् । टाइप डी व्यक्तिवको सुधारका लागि ॐ उच्चारण लाभप्रद रहेको कुरा अनुसन्धानले देखाएको छ । त्यसैले व्यक्तित्व विकासका दृष्टिले पनि ॐ साधनाको उपादेयता सिद्ध हुन्छ ।

उपचारात्मक उपादेयता

आधुनिक जीवनशैलीको परिणामस्वरूप मानिसमा विभिन्न किसिमका रोगहरू देखापरेका छन् । अनुसन्धानहरूले पुष्टि के गरेका छन् भने आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले समाधान गर्न नसकेका स्वास्थ समस्याहरूको समाधान गर्न ॐ जप र योग साधना सफल भएको छ । खास गरी बालबालिका तथा युवायुवतीहरूमा हुने शारीरिक मानसिक रोग र प्रौढहरूमा देखिने कार्डियो भास्कुलरसँग सम्बन्धित समस्या समाधान गर्न ॐ को जप/साधना फलदायी देखिएकाले उपचारात्मक दृष्टिले पनि यसको उपादेयता छ ।

शिक्षण-सिकाइको विधिको रूपमा उपादेयता

निश्चय नै असल सिकाइका लागि उपयुक्त वातावरणका आवश्यक हुन्छ । सिकाइका लागि एकाग्रता, ध्यान, गम्भीरता, स्थिरता, मनमा शान्ति आदि अत्यावश्यकीय पक्ष हुन् । यी कुराहरूको विकास ॐ साधनाबाट सम्भव छ । चाहे विद्यार्थीले विज्ञान वा गणितका नियम सिक्न लागेको होस् वा सामाजिक घटना, इतिहास, भाषा वा साहित्यका सिद्धान्त सिक्न लागेको होस्, ती सबै किसिमका सिकाइको प्रारम्भमा ॐ उच्चाण गरी मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउँदै सिकाइ क्रियाप्रक्रिया अघि बढाउन सकिन्छ । ॐ लाई ध्यान, प्राणायाम वा उपयुक्त योग आशनहरू सँग जोडेर विद्यार्थीमा

अधिक सकारात्मक उर्जा विकास गर्न सकिन्छ । सिकाइमा समस्या भएका शिक्षार्थीहरूलाई पथप्रदर्शन वा परामर्श प्रदान गर्न पनि ॐ साधनाको उपयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले ॐ को साधना शिक्षाको लक्ष्य/उद्देश्य संग पनि जोडिन्छ ।

अध्ययनको विषयको रूपमा उपादेयता

ॐ को महत्त्वको विषयमा यो लेखले पर्याप्त प्रमाणहरू पेस गरेको छ । यस्तो महत्त्वपूर्ण विषय भएर पनि राज्यव्यवस्था तथा शिक्षण संस्थाहरूले ॐ लाई अध्ययनको विषयवस्तुको रूपमा स्वीकार गरेको देखिएन । यो विषय छायाँमा पऱ्यो । विदेश तिर त यो अध्ययनको विषय रहेछ । विभिन्न किसिमका रोगहरूको उपचार पद्धति रहेछ । तर हाम्रो देशमा उक्त शब्दलाई नै शब्दकोशबाट हटाउने हठात निर्णय हुँदो रहेछ । ॐ साधनाका लाभहरू हेर्ने हो भने यो विषय सबैका लागि पठनीय विषयवस्तु हो । ॐ को साधनाद्वारा मनिस/सिकारुको सोचाइ र बानी व्यवाहारमा सकारात्मक परिवर्तन सम्भव छ भन्ने तथ्यहरू प्रकाशित भएका छन् । त्यसैले ॐप्रतिको बुझाइ र सोचाइमा रूपान्तरण आवश्यक छ र पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकहरूमा समेत यस विषयले स्थान पाउन जरुरी छ ।

अनुसन्धानात्मक उपादेयता

वैदिक साहित्यहरू खास गरी उपनिषद्हरूको अध्ययन, आचार्यहरूका प्रवचनहरू र ॐ को विषयका गरिएका सीमित अनुसन्धानसँग सम्बन्धित साहित्यहरूको पुनरावलोकन गर्दा के निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ को "ॐ साधना" एक उर्वर अनुसन्धानको विषय हो । यसमा मात्रात्मक र गुणात्मक दुवै किसिमका अनुसन्धान गर्न सकिन्छ । विषयगत दृष्टिले हेर्ने हो भने मानव मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षण विधिशास्त्र, आध्यात्मिक अनुभूति, व्यक्तित्व विकास आदि क्षेत्रसँग सम्बन्धित रहेर अनुसन्धानहरू गर्न सकिने सम्भावनाहरू प्रचुर देखिन्छन् । सांस्कृतिक दृष्टिले यस विषयमासांस्कृतिक अनुसन्धान गर्न जरुरी देखिन्छ । त्यसैगरी भाषाविज्ञानमा ध्वनिसँग सम्बन्धित विषयमा पनि "ॐ" को अनुसन्धानको सम्भावना देखिन्छ ।

प्रत्यानुभूति

मलाई थाहा छैन, मेरा बाले बुझेर हो वा नबुझेर हो; प्रत्येक बिहान ॐकार जप्तै नाक समाउनुहुन्थ्यो । प्रत्येक सामाजिक संस्कारमा पुरोहितहरूले र लामा गुरुहरूले ॐ उच्चारण गरेको मैले सुनेको थिएँ । त्यो उच्चारणको महत्त्व उहाँहरूले बुझेको र नबुझेको विषयमा म केही भन्न सक्दिनँ । तर म आफूले पनि गृहस्थी जीवनयापन गर्ने क्रममा गरेका ॐ जपहरू बुझाइविनाकै थिए भन्ने कुराको प्रत्यवर्तन अहिले मात्र भयो ।

ॐ मन्त्र त वेदान्त/उपनिषद्को केन्द्रीय सूत्र हो । यसलाई दिव्य र सनातन मन्त्र मानिँदो रहेछ । धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्परा अनुसार यसको जप/साधना गर्ने तरिका फरक फरक भए तापनि यसको लक्ष्य र उपादेयता एउटै छ । त्यसैले ॐ एउटा साझा सांस्कृतिक सम्पदा रहेछ । मानिसको बुद्धि, विवेक, चिन्तन, र व्यावहारिक जीवनमा रूपान्तरणात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने ॐ मन्त्रमा

भएका अनुसन्धानहरूले मानिसका शारीरिक र मानसिक समस्या/रोग निवारणका लागि यो मन्त्रको जप उपलब्धिमूलक रहेको देखाएका छन् । ॐ लाई यदि आध्यात्मिक दृष्टिले हेर्ने हो भने यो ब्रह्म वा ईश्वर वा आत्म वा स्वबोधको प्रतीक हो । स्वास्थ्यका दृष्टिले हेर्दा यो प्राकृतिक चिकित्सा विधि हो । शैक्षिक दृष्टिले हेर्ने हो भने यो विद्या र शिक्षण विधिको विषय हो । भौतिक दृष्टिले हेर्दा यो ब्रह्माण्डीय उर्जासँगको सम्पर्क हो । दार्शनिक आँखाले हेर्दा यो जीवन र जगत्को यथार्थ बोध हो । सामाजिक पक्षबाट हेर्दा यो अनेकतामा एकता, सहअस्तित्व र समभावको प्रतीक हो । यति धेरै महत्त्व हुँदा हुँदै पनि यो विषय नपढिएको, नुबझिएको, चिन्तन नगरिएको विषय हो । नेपालको वर्तमान शिक्षा प्रणालीले चासो र पहिचान नदिएको विषय हो ।

मलाई कहिलेकाहीँ के अनुभूति हुन्छ भने म कुनै विवेकहीन शासकको भूमिमा निवास गर्छु । बिक्री हुने प्राज्ञहरूको हालिमुहाली हुने संस्थामा बुद्धि वेचेर दुःखले बाँचेको छु । त्यसैले होला प्राज्ञले ' प्रज्ञा' बेच्छन् र नीति निर्माताहरूले विवेकहीन निर्णय गर्छन् । यस्ता गतिविधिले भाषा, संस्कृति, कला, सामाजिक पहिचान, ज्ञानविज्ञान आदिमा के असर पर्छ भन्ने चेत उनीहरूमा छैन या भएर पनि बुझ पचाउँछन् । यस्ता निर्णयमा संलग्न हुनेहरूलाई भावी पुस्ताले धिक्कार्ने बाहेक के गर्न सक्छन् र ?

हाम्रा प्राज्ञिक निकाय र प्राज्ञहरू जसले हाम्रा बहुमूल्य शास्त्रीय, परम्परागत तथा मौलिक ज्ञान सम्पदाहरूको अध्ययन गरी लुप्त ज्ञानलाई बाहिर ल्याउनुपर्ने हो, त्यसप्रति यथोचित चासो दिन नसकेको प्रष्ट नै छ । प्राज्ञिक निकायहरूले यस्ता ज्ञानमा खोज अनुसन्धान गर्न रुचि पनि देखाउँदैनन् र कसैले गर्न खोजे सहयोग वा उत्प्रेरणा दिने संस्कृति पनि विकास हुन सकेन । कसैले स्वप्रयासमा गरे पनि उपयुक्त पाठक र सहकर्मी पाउन पनि कठिन छ । त्यसैले हाम्रो सामाजिक -सांस्कृतिक गर्भमा रहेका बहुमूल्य ज्ञानरत्नहरूको संरक्षण उत्खनन, प्रशोधन र प्रसार प्रार्थनीय छ ।

सन्दर्भग्रन्थहरू

आचार्य, प्रशान्त, (सन् २०१७–८–३), *ॐ का वास्तविक अर्थ* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=AHVt1_Yx8NU&t=245s&ab

आचार्य, श्रीरामशर्मा (सन् २०१०), *१०८ उपनिषद् : ब्रह्मविद्याखण्ड,* युगनिर्माण योजना गायत्रीतपोभूमि ।

आचार्य, श्रीरामशर्मा (सन् २०१०), *१०८ उपनिषद् : ज्ञान खण्ड,* युगनिर्माण योजना गायत्रीतपोभूमि ।

आप्टे, वामन शिवराम (सन् १८९०), *संस्कृत हिन्दी कोश,* मोतीलाल वनारसीदास ।

चेम्जोङ, इमानसिंह (२०५९), *किरात मुन्धुम* (किरातको वेद), किरात याक्थुंग चुमुलुङ्ग ।

ढकाल, सञ्जय र कोइराला, केशव (२९ सेप्टेम्बर २०२३), *नेपाली शब्दकोशबाट ॐ के साँच्चै हटाइएको हो* : बिबिसी नेपाली न्युज ।

तीर्थ, ओमानन्द श्रीस्वामी (२०६६), *पातञ्जलयोगप्रदीप,* गीताप्रेस ।

नरहरिनाथ, योगी (सन् २०२२ फेब्रुअरी २२), *सबैको मूल ॐ हो,* योगी नरहरिनाथ प्रवचन भाग-एक [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=bYUxh_VSKUE&ab

लुइटेल, तिलकप्रसाद (२०७४), *मनुस्मृति, श्लोकसहित सरल* (नेपाली अनुवाद), पैरवी प्रकाशन ।

श्री वेङ्कटेश्वर यन्त्रालय (१९८२), *अमरकोश श्री मदमरसिंह विरचित,* श्री वेङ्टेश्वर यन्त्रालय ।

सरस्वती, दयानन्द (सन् २००८), *सत्यार्थप्रकाश* (६९ औँ संस्क.), आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट ।

सरस्वती, दयानन्द (सम्वत् २०६२), *उपदेशमञ्जरी,* श्री घुडमल प्रह्लादकुमार आर्य धर्मार्थ ट्रस्ट ।

हाम्रा कुरा (२०८० असोज ५ शुक्रबार), *ॐ सहितका शब्द हटाउने सरकारको निर्णयविरुद्ध* 'एमिकस क्युरी' मगाउने आदेश, https://hamrakura.com/news-details/156076/2023-09-22

Acharya P. [AcharyaPrashant]. (2023, 04, 23). *OM: The mantra and the meaning* [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=rFct1vZbIM4&t=239s&ab

Amin, A., Kumar, S. S., Rajagopalan, A., Rajan, S., Mishra, S., Reddy, U. K. & Mukkadan, J. K. (2016). Beneficial effects of OM chanting on depression, anxiety, stress and cognition in elderly women with hypertension. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology, July-September 3*(3), 253-255. www.innovativepublication.com

Anjana, K., Archana, R. & Mukkadan, J. K. (2022). Effect of Om chanting and Yoga Nidra on blood pressure and lipid profile in hypertension- A randomized controlled trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine 13*, 1-4. http://creativecommons.org

Cheng, G. [A Buddhist door global]. (2021, 1, 23). *Om Mani Padme Hum - Six Syllable Mantra, by Ven. Guan Cheng, Nine Stages of Training the Mind (1)* [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=TMJnPtZg5ik&ab

Dalai Lama. [Tenzin Wangyal]. (2013, 5, 3). *The meaning of Om Mani Padme Hung by His Holiness the Dalai Lama.* [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=4QQKDP8SQZg&ab

Gambhir, L. S. [Sach Di Awaaz]. (2019, 11, 12). *Ik Onkar |Vs Om |Shiv Brahma Vishnu |Guru Nanak Sahib |Hinduism | Katha* | [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=7UIiIALatEU&ab

Gangadhar, P., Chougala, B. & Laxmeshwar, B (2018). How to chant Om mantra and its benefits. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2018, 3*(2), 863-867. www.journalofsports.com

Gurjar, A. A., Ladhake, S. A. & Thakare, A. P. (2009). Analysis of acoustic of "OM" chant to study its effect on nervous system. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security 9*(1), 363-367. https://www.researchgate.net/publication/237460203

Harne, B. P., Tahseena, A. A., Hiwaleb, A. S. &. Dhekekara, R. S. (2019). Survey on Om Meditation: Its Effects on the Human Body and Om Meditation as a Tool for Stress Management. *Psychological Thought 12*(1), 1–11. https://doi.org/10.5964/psyct.v12i1.275

Henneghan, A. M., Becker, H., Phillips, C., Kesler, S. (2021). Sustained effects of mantra meditation compared to music listening on neurocognitive outcomes of breast cancer survivors: a brief report of a randomized control trial. *Journal of Psychosom Research* 1, 1-13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Inbaraj, G., Rao, R. M., Ram, A., Bayari, S. K., Belur, S., Prathyusha, PV., Sathyaprabha, T. N., & Udupa, K. (2022). Immediate effects of OM chanting on heart rate variability measures compared between experienced and inexperienced Yoga practitioners. *International Journal of Yoga 15* (1), 52-58. www.ijoy.org.in

Jose, P. & Jose, M. S. (2019). Beneficial effects of Om chanting on spatial and verbal memory, motor skills and Pupil to Limbus Diameter (PLD) ratio in young adults with type D personality. *International Journal of Science and Research (IJSR) 8*(5), 1366-1371. www.ijsr.net

Kalyani, B. G., Venkatasubramanian, G., Arasappa, R., Rao, N. P., Kalmady, S. V., Behere, R. V., Rao, H., Vasudev, M. K. & Gangadhar, B. N. (2011). Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. *International Journal of Yoga 4*, 3-6. www.ijoy.org.in

Maharara, S. & Sabar, N. (2020). The concept of 'OM': (With special reference to Chāndogya Upaniṣad). *International Journal of Sanskrit Research 6*(3), 04-09. www.anantaajournal.com

Muni Pramansagar [Best of Shanka Samadhan]. (2022, 5, 21). *Importance of pronunciation of Om*. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=GNhfn2ICYrU&ab

Osho [Positive Vibes Only]. (2023, 4, 9). *Unveiling the Mystery of Om*. [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=C2xKzlh9awU&ab

Pundir A, & Chauhan, A. (2023). Positive Effects of 'AUM' Chanting on Mental Health Well-Being. *Traditional Medicine. 4*(2), 1-8. https://doi.org/10.35702/Trad.10015.

Sadhguru [SadhguruHindi]. (2017, April, 7). *Are you uttering the sound AUM properly?* [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=QPHVl8pKExI&ab

Saini, M., Gurjar, A., Muthukrishnan, S. P., Kaur, S., Sharma, R, & Tayade, P. T. (2023). Global effect on cortical activity in young Indian males in response to "Om"chanting: A high-density quantitative electro-encephalography study. *Annals of Neurosciences*, 1–10. Sage. https://us.sagepub.com/en-us/nam

Sarvapriyananda, S. [TheVedicVerse]. (2023, 11, 21). *The Deep Meaning of "OM" according to Mandukya.* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=R-IJE-xS14U&list=RDCMUCKTv1sJSTZ7A46UCTpz5Maw&start_radio=1&rv=R-IJE-xS14U&t=41&ab

Sarvapriyananda, S. [Vedanta Video]. (2018, 9, 6). *The Silence beyond OM.* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=KLuqAiCLPvQ&ab_

Singh, A., Sethi, J. & Basavaraddi, I. (2022). Effect of Ardh Matsyendrasana, OM chanting and proprioceptive neuromuscular facilitation on cervical range of motion and health related quality of life in subacute bilateral mechanical neck pain: A randomised controlled trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research 15*(10), 6-10. https://www.researchgate.net/publication/357154645

Tulku, R. [Study Buddhism]. (2023, 5, 10). *Unlocking the secrets of Om Mani Padme Hum* [Video]. You Tube. https://www.youtube.com/watch?v=Y0u95-ITsIQ&ab_

Verma, V., Bhatt, N. C. & Monika, Km. (2022). Effects of Om mantra chanting on anxiety level of young adults. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science 4*(8), 921-926. www.irjmets.com

Wani, K. L., Upasani, D. E. & Deshpande, A. (2020). Review of scientific analysis of sacred sound Om (Aum). *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR) 7*(11), 541-546. www.jetir.org