

### Answer-3

## ओमकार ध्यान/उच्चारण

**ॐ** अक्षर का ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति आदि काल से सीधा सम्बंध है। इसका उच्चारण कर्मा से व्यक्ति को कर्मा प्रदान करता है, इसके उच्चारण से तातावरण और स्वयं दोनों लाभान्वित होते हैं। यह तीन अक्षरों से मिलकर बना है — अ, उ एवं म। इससे जलरजस्त कष्यन्न ज्यन्न होता है, इसे ब्रह्माण्ड का अक्षर माना गया है। यह अभी तक विश्व स्तर पर संकल्पित ऐसा मन्त्र है जो निकलते पर भी कर्मा प्रदान करते हैं और ग्रहण करने पर भी।

**उच्चारण की विधि** — हो सके तो खुले आकाश के नीचे हासन बिहारें। उस पर सुखासन, वज्रासन या शङ्खासन की मुद्रा में बैठ जाए। हथेलियों को ज्ञान मुद्रा में घुटने पर रखे। नेत्रों की केंद्रता से बन्द करें। दो-तीन तक गहरी सांस लेकर आराम से छोड़ें। फिर गहरी सांस भरी और बिना मुँह छोड़े इसका उच्चारण करें। यह उच्चारण उस क्षण तक होना चाहिए कि कंठ से स्पंदन हो, जितनी सांस भरी है उन्हीं के अनुयाय गहरा ओं और फिर २५/१ म का उच्चारण करें।

## ओमकार ध्यान के शारीरिक व मानसिक लाभ

यह नाभि हृदय और आज्ञा चक्र को जोड़ता है। कंठ नली में स्वर बिन्दुओं की दृष्टिनिर्माण होती है। तनाव, शलराहत, रक्त के प्रभाव में असंतुलन, शकना ज़ादि बिमारी के न आने के उपर्ये लाभ है। क्रोध व निराशा पर नियन्त्रण, प्रकृति का बोध, उद्देश्यों का ज्ञान, जेष्ठा निर्माण उद्देश्य निर्भयता का बोध होता है। मकारात्मक विचारों का प्रमन होता है। व्यक्ति का स्वांशारी सवहा दृष्टाफि होता है। और जीवन जीने की शहदती है।

