

मंत्रयोग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Narendra Kumar,
Research Scholar, Dept of Yoga,
Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

Dr. Manju Bora,
Associate Professor, Dept of Yoga,
Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

शोध सार

वर्तमान समय में विज्ञान के कार्य और उन कार्यों के परिणाम सर्वोत्कृष्ट है। परिणामस्वरूप मानव जीवन में आश्चर्यचकित वैभव तथा भौतिक सुख प्राप्त हुए हैं तथापि मानव निरन्तर चिंताजनक अशांति और मानसिक तनाव से घिरा हुआ है। सुख-सुविधा से पूर्ण होने पर भी नये नये रोग विकसित हो रहे हैं। रोग निवारण के लिए नई-नई चिकित्सा पद्धति का विस्तार भी हो रहा है। भारतीय संस्कृति दुर्लभ रत्नों की स्रोत है। योग विज्ञान भी उन रत्नों में से एक है योग मंत्रयोग सबसे सरल, सहज और प्रभावशाली योग है, जिससे शरीर व मन तरंगित होता है। फलस्वरूप सकारात्मक संवेदनाएं बढ़ती हैं। वर्तमान में रोग उपचार के विभिन्न तकनीकों का आविष्कार हो चुका है। लेकिन मनोरोग और मनोरोगियों की संख्या निरन्तर बढ़ती जा रही है। ऐसे में योग एक कारगर उपाय सिद्ध हो रहा है, जिसमें मंत्रयोग प्रभावी उपचार पद्धति है। मंत्रों में समस्त व्याधियों के नाश करने की शक्ति समाहित है। मंत्र से एकाग्रता की स्थिति प्राप्त होती है। एकाग्रता का परिणाम सर्वप्रथम मानसिक स्थिरता के रूप में प्रकट होता है जिससे मानसिक प्रतिक्रियाएं सतुलित होती हैं और मानसिक तनाव का सर्वथा अभाव हो जाता है। मंत्र चेतना के क्रियाकलाप ज्यों-ज्यों अबाध गति से बढ़ते जाते हैं। वैसे ही अधिकाधिक आत्मविश्वास बढ़ता जाता है और हम अनुभव करते हैं कि हमारे अन्दर एक आन्तरिक शक्ति का उदय हो रहा है। आन्तरिक सामंजस्य और संतुलन द्वारा मानसिक वातावरण प्रतिकूल बनता है। मंत्र योग मानसिक व्यक्तित्व को रूपान्तरित और पुनर्सन्तुलित करके मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है।

मुख्य बिन्दु— मानसिक स्थिरता, मानसिक व्यतिव, मानसिक तनाव, मानसिक वातावरण

1. प्रस्तावना

स्वस्थ और सुखी जीवन मनुष्य की प्रमुख आवश्यकता रही है। समाज के किसी भी स्तर में रहने वाला व्यक्ति स्वस्थ एवं सुखी जीवन की आवश्यकता अनुभव करता ही है। स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक और आत्मिक भी होता है। जो लोग केवल शरीर को स्वस्थ रखकर सुखी जीवन का लाभ लेना चाहते हैं, वे सफल नहीं हो पाते। भारतीय जीवन पद्धति तो हमेशा से शारीरिक, मानसिक, आत्मिक स्वास्थ्य का महत्व दर्शाती रही है। आज के चिकित्सा विज्ञानी भी रोगों का कारण शरीर के अलावा मन में खोजने में लगे हैं।

मन और शरीर व्यक्तित्व के दो पहलू हैं। हमारी शारीरिक स्थिति का प्रभाव मानसिक स्थिति पर और मानसिक स्थिति का प्रभाव हमारे शारीरिक प्रकार्यों पर पड़ता है। वर्तमान में दिनप्रतिदिन नए-नए रोग विकसित हो रहे हैं वहीं चिकित्सा पद्धतियों का भी विकास हो रहा है। मन और शरीर की समग्र चिकित्सा के लिए आधुनिक चिकित्सा पद्धति असक्षम सिद्ध हुई है क्योंकि वह शरीर के स्तर पर कार्य करती है। इस शोध में शरीर और मन दोनों की एक साथ चिकित्सा की गई। इस हेतु योग, संगीत और मनोचिकित्सा पद्धतियों के कुछ अवयवों को मिलाकर एक मनोयौगिक उपागम तैयार किया गया। मनो-यौगिक उपागम के अवयव आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, संगीत विधि नादयोग एवं स्वतन्त्र साहचर्य मनोचिकित्सा के वैज्ञानिक आधार यह प्रदर्शित करते हैं कि चिन्ता स्तर को सार्थक रूप में कम करने के लिए मनो-यौगिक उपागम प्रभावी है, क्योंकि चिन्ता जैसी मानसिक विकृति का आधार शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही है। मनो-यौगिक उपागम का प्रत्येक पहलू शरीर एवं मन के तनाव को कम करता है।

मंत्र पवित्र अक्षरों के रहस्यमय सूत्र हैं , जो मूल रूप से ध्यान की सबसे गहरी अवस्था में ऋषियों (द्रष्टाओं या ऋषियों) को प्रकट किए गए थे । वे योग के शुरुआती घटकों में से एक हैं और संभवतः ध्यान का पहला प्रकार है जिसे विकसित किया गया था। सबसे लोकप्रिय मंत्र ओम् या ओम् है, और इसे अक्सर लंबे मंत्रों में बीज मंत्र के रूप में उपयोग किया जाता है। वे आमतौर पर संस्कृत, पाली, तिब्बती और प्राकृत भाषा में या कभी-कभी हिंदी या गुजराती भाषा में लिखे जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि उनके पास उपचार, सुरक्षा, समृद्धि के लिए जादुई शक्तियां हैं, लेकिन मंत्र योग में उनका उपयोग मुख्य रूप से आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता है।

1.1 अध्ययन की आवश्यकता –

सनातन काल से ही भारतवर्ष को गौरव शिरोमणि की भांति चमकता रहा है। यह कारण है कि भारतीय संस्कृति सर्वत्र पूजनीय है। तथापि बढ़ती हुई आधुनिकता ने तथा औद्योगिकरण ने जहां एक तरफ संसार में अभूतपूर्व वैभव तथा भौतिक सुख प्रदान किया है वही मानव जीवन में चिंताजनक अशांति तथा मानसिक तनाव भी उत्पन्न किया है। इस मानसिक तनाव से मानवीय जीवन अत्यन्त कष्टप्रद हो गया है और इससे नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगे हैं। इसी सन्दर्भ में योग के प्रभाव की चर्चा होने लगी और वैज्ञानिकों ने विशाल स्तर पर योग में अनुसंधान कार्या प्रारम्भ कर दिया तथा उसके अच्छे परिणाम भी सामने आने लगे।

मानसिक स्वास्थ्य का आधार मन हैं। शरीर की तुलना में मन का मूल्य हजारों गुना अधिक है। शरीर का स्वरूप स्थूल होता है। उसकी विकृतियाँ व रोग समझ में आ जाते हैं। लेकिन मन की प्रकृति सूक्ष्म है जिससे मनोरोग दिखाई नहीं पड़ते। इन मनोरोगों से मानव व समाज दोनों का ही अहित होता है। ये मानसिक रोग घातक और विनाशकारी सिद्ध होते हैं।

वैदिक ग्रंथों में भी इस बात को स्वीकार किया गया है कि जिसकी इन्द्रियां मन तथा आत्मा प्रसन्न हो, वही पूर्ण स्वस्थ है। योगसाधना चित्त शुद्धिकारक होने से सम्पूर्ण मानव व्यक्तित्व में सुधार लाकर मनुष्य को रोगों से प्रभावित नहीं होने देती। यह बात विशेष रूप से मानस तथा मनोदैहिक रोगों के सन्दर्भ में सत्य प्रतीत होती है।

2. साहित्यिक सर्वेक्षण—

1. वैदिक ग्रंथों में वर्णन है कि मंत्रों के द्वारा अभीष्ट फल की प्राप्ति की जा सकती है। मंत्र की तरंगों का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. Gore- M-M- 2003–2004 के अनुसार:—

इन्होंने पुलिस ट्रेनिंग में गायत्री मंत्र और जप के प्रभाव का अध्ययन किया। जिसमें 34 पुलिस वालों को लिया गया तथा 40 दिन तक यह अभ्यास कराया गया। और परिणाम में पाया कि **Blood Pressure, Pulse, Rate** और **Hypertension** में गायत्री मंत्र व प्रणव जप का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

3. बोरा मंजु (2004) :— गायत्री विद्यापीठ के बच्चों पर ओम उच्चारण व अन्य यौगिक के प्रभाव का अध्ययन, मानसिक प्रसन्नता अनुभूति पर किया गया। 40 दिन के अभ्यास के पश्चात यह परिणाम पाया कि ओम उच्चारण व अन्य यौगिक क्रियाओं का मानसिक प्रसन्नता अनुभूति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. शोध विधि एवं प्रक्रियाएँ

मंत्र की कार्यप्रणाली नवीन है। जैसे ही इसके अभ्यास का विशिष्ट चरण पूरा हो जाता है, यह अभ्यासकर्ता की आंतरिक चेतना को विशिष्ट ब्रह्मांडीय ऊर्जा धारा या ब्रह्मांडीय ऊर्जा से जोड़ देता है। लेकिन यह इसके कार्य का एक पहलू है। अपने दूसरे पहलू में, यह एक साथ अभ्यासकर्ता को इस विशेष शक्ति को प्राप्त करने के लिए योग्य और योग्य बनाता है। मंत्र—अभ्यास से, अभ्यासकर्ता के आंतरिक भाग के कुछ गुप्त स्थान या क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, और वह उन सूक्ष्म ऊर्जाओं को प्राप्त करने, धारण करने और उनका दोहन करने में सक्षम हो जाता है। तभी माना जाता है कि मंत्र सिद्ध हो गया है। यह मंत्र सिद्धि केवल रटने या यांत्रिक दोहराव से नहीं आती। इससे पता चलता है कि क्यों कई लोगों को मंत्र का वर्षों तक अभ्यास करने के बाद भी निराशा का सामना करना पड़ता है। या तो उन्हें कोई परिणाम ही नहीं मिलता या केवल आंशिक और नगण्य परिणाम मिलता है। दोष मंत्र का नहीं बल्कि अभ्यास करने वाले का है। यह ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है कि किसी भी मंत्र—साधना के लिए अभ्यासकर्ता को अपने जीवन को मंत्र की विशिष्ट प्रकृति के अनुरूप ढालने की आवश्यकता होती है।

4. विश्लेषण एवं व्याख्या

4.1 मंत्र का अर्थ एवं परिभाषा —

भारतीय परम्परा में योग के अनेक भेद हैं। जिसमें मंत्रयोग अति सरल, सहज व सर्वोत्तम क्रिया है।

मंत्र शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है— मन + त्र

मन – मनस्तत्त्व

त्र – त्राण करना

लिंगपुराण (85/124/125) में कहा गया है कि मंत्रजप करने वाले का कभी अनिष्ट नहीं हो सकता।

मनुस्मृति (4 / 146) मंत्रजप करने वाले का कभी पतन नहीं होता।

अथर्ववेद (19/79.1) अथर्ववेदीय मंत्र में कहा गया है कि गायत्री आदि मंत्रों का निष्ठापूर्वक जप करने से सवार्थ सिद्धि होती है।

महर्षि पतञ्जलि ने भी चतुर्थपाद के प्रथम सूत्र 4/1 में कहा है कि मंत्र से सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं जो मंत्रजा सिद्धि हैं। प्राणीमात्र की प्रवृत्ति सुख की ओर दिखाई पड़ती है। जहाँ हमारे प्राचीन ऋषि – मुनियों ने योग-साधना द्वारा अनुभूत आत्मज्ञान में सुख को खोजने का प्रयत्न किया था। वही आज भौतिकता में सुख का अन्वेषण किया जाने लगा है।

वेद मंत्रों में अमोघ शक्ति है। जिसके बल से वेदज्ञ ब्राह्मण पुत्रेष्टि यज्ञ के द्वारा पुत्र प्राप्त करते थे। कारीरी यज्ञ द्वारा अनावृष्टि काल में जल बरसाया जाता था। इसके प्रमाण इतिहास, पुराण आदि ग्रंथों में भरे पड़े हैं। ग्रहशांति, समस्त रोग निवारण आदि भी मंत्र शक्ति के द्वारा होते देखे गये हैं।

मन वर्तमान, भूत व भविष्य तीनों कालों में व्याप्त है। इसकी गति पृथ्वी तक ही नहीं अपितु अंतरिक्ष व द्युलोक तक भी है। मन का मूल स्थान हृदय है। समस्त विचार हृदय से ही मनोवह स्रोतों के द्वारा मस्तिष्क में आते हैं। वहाँ से समस्त इन्द्रियों को नियंत्रित करते हैं।

4.2 मंत्रोच्चारण प्रक्रिया—

मंत्र शब्दों के तरंगों का एक समूह है जिसका प्रभाव मनुष्य के अतीन्द्रिय चेतना पर पड़ता है जिससे मन में एकाग्रता व विश्रान्ति आती है।

मंत्र जप के चार भाग हैं।

1. बैखरी जप— यह सस्वर पाठ है।
2. उपांशु — यह धीमा उच्चारण है।

3. मानसिक— यह जप का सूक्ष्म रूप है।

4. लिखित जप— इसमें उच्च एकाग्रता की स्थिति प्राप्त होती है। जिससे शरीर व मन दोनों का संयोजन होता है।

मंत्र के चुम्बकीय शक्ति का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव — मंत्र ध्वनि एक ऊर्जा है। मंत्रों का सम्बन्ध प्राकृतिक शक्तियों से है। प्रकृति को वश में करने की अपूर्व शक्ति मंत्र में विराजती है। समस्त ब्रह्माण्ड मंत्र आबद्ध है। भारतीय मनीषियों के ज्ञान का मूल आधार यह था कि मनुष्य अपने जीवन की यात्रा स्वस्थ शरीर के साथ कर सके। इसके लिए मंत्रों की रचना हुई।

मंत्र उच्चारण के समय एक शक्ति का आविर्भाव होता है। मंत्र उच्चारण में मुख के जो अंग क्रियाशील होते हैं उन भागों में नाड़ी तंतु कुछ विशेष ग्रंथियों को गुदगुदाते हैं। उनमें स्फुरण होने से एक वैदिक छंद का क्रमबद्ध यौगिक संगीत प्रवाह ईथर तत्व में फैलता है और अपनी कुछ क्षणों में होने वाली विश्व परिक्रमा से वापस आते-आते एक स्वजातीय तत्वों की सेना साथ ले आता है जो अभीष्ट उद्देश्य की पूर्ति में बड़ी सहायक होती है।

विविध शोध — अनुसंधान से यह स्पष्ट हो गया है, कि महामृत्युंजय मंत्र से अनेको मनोरोग नष्ट होते हैं। यह मंत्र मनुष्य को दीर्घजीवन, मानसिक प्रसन्नता तथा मृत्यु से रक्षा के साथ-साथ साधक के जीवन को प्रकाशवान बनाता है।

मंत्र साधना का विशिष्ट क्रम पूरा होते ही साधक की चेतना का संपर्क ब्रह्माण्ड की विशिष्ट ऊर्जाधारा या देवशक्ति से कर देता है।

मंत्र एक लयबद्ध ध्वनि है, कानों से सुनी जाने वाली ध्वनियों हमें विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती हैं, निन्दा सुनकर क्रोध आता है प्रशंसा से प्रसन्नता होती है। अपमान जनक शोक संवाद, हमें विक्षुब्ध कर देते हैं, सफलता का सुखद समाचार सुनकर मन में प्रसन्नता की लहर दौड़ जाती है, चेहरे पर मुस्कान छा जाती है मन व शरीर पर शब्द श्रवण की प्रतिक्रिया स्वरूप अपनी गतिविधियों में हेर-फेर कर लेता है।

पेरिस के सालपेट्री हॉस्पिटल में सत्ताइस रोगियों के शरीर के कटे हुए अंगों पर मंत्र शक्ति का प्रयोग किया गया उनमें से उन्नीस पूर्णरूप से स्वस्थ हो गये, आठ आंशिक रूप से स्वस्थ हुए।

जर्मनी में एक प्रयोग में मस्सों को हटाने के लिए मंत्र शक्ति के प्रयोग का सहारा लिया गया, पंद्रह दिन में अधिकांश मस्सों में सफलता प्राप्त हुई। कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के भूगर्भशास्त्री डा० हरबर्ट हूवर ने मंत्रों से उपजे कंपनो द्वारा उत्खनन से प्राप्त एक ऐसी बारीक व नाजुक हड्डी को साफ करके दिखा दिया जिस पर हल्का बलेड़ चलने पर भी वह अस्थि टूट जाती है।

तालिका (1) – आत्म हीनता:

| | Mean | sd | “t” value | significance level |
|------|------|------|-----------|--------------------|
| Pre | 7.15 | 1.54 | 4.80 | 0.01 |
| Post | 5.9 | 2.29 | | |

तालिका (2) – अवसाद

| | Mean | sd | “t” value | significance level |
|------|------|------|-----------|--------------------|
| Pre | 7.67 | 1.47 | 5.9 | 0.01 |
| Post | 6.5 | 1.64 | | |

मंत्रों द्वारा उपचार करना गुप्त विद्या का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह असाध्य दिखने वाली बीमारियों में भी उपचार प्रदान कर सकता है, व्यक्तित्व विकारों का इलाज कर सकता है और व्यक्ति को बड़ी से बड़ी कठिनाइयों पर काबू पाने में सक्षम बना सकता है। असंभव संभव हो जाता है; अप्राप्य को साध्य बना दिया जाता है। इस विज्ञान के सिद्धांत और व्यवहार में सच्चे विशेषज्ञ प्रकृति की शक्तियों को अनुकूल रूप से नियंत्रित करने और भाग्य की दिशा को सकारात्मक रूप से संशोधित करने में सक्षम हैं।

मंत्र ध्वनियों या अक्षरों का अत्यंत विशिष्ट विन्यास हैं। तदनुसार, प्रत्येक मंत्र के उच्चारण या जप के विशिष्ट पैटर्न होते हैं। मंत्र हमारे भौतिक शरीर के यंत्र और हमारे ऊर्जा-शरीर, मन और आंतरिक आत्म पर भी काम करते हैं। मंत्र योग ध्यान में व्यक्ति को एक शब्द या वाक्यांश का तब तक जप करना होता है जब तक वह मन और भावनाओं से परे न हो जाए। इस प्रक्रिया में अतिचेतन की खोज की जाती है और उसे प्राप्त किया जाता है। मंत्रों की लय और अर्थ मिलकर मन को ध्यान के बिंदु – उच्च चेतना या विशिष्ट आध्यात्मिक फोकस – पर सुरक्षित रूप से वापस ले जाते हैं। विभिन्न शब्दांशों, वाक्यांशों और

शब्दों में अपनी अनूठी उपचार क्षमता होती है। इसलिए इनका जाप एक निश्चित समय पर किया जाता है। स्थिरता प्राप्त करने के एक उपकरण के रूप में, शांति प्राप्त होने पर मंत्र को त्याग दिया जाना चाहिए। कभी-कभी परिस्थितियों को बदलने के लिए भी मंत्रों का प्रयोग किया जाता है। मंत्रों के जाप में इस बात का अत्यधिक महत्व है कि उनका उच्चारण सही ढंग से किया जाए अन्यथा उनका अपेक्षित प्रभाव नहीं मिल पाता। ऐसे उद्देश्यों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि सही उच्चारण दिया जाए।

5. निष्कर्ष

मानव मस्तिष्क एक सर्वाधिक विलक्षण वस्तु है। वैज्ञानिकों के अनुसार इसमें 10 से 13 अरब अणु हैं जो वाहय जगत एवं शरीर से प्राप्त संवादों, संवेगों का संचालन, विश्लेषण तुलनात्मक अध्ययन व प्रसारण करते हैं। प्रतिक्षण ये ज्ञानेन्द्रियों द्वारा करोंडों संवादों को प्राप्त कर उन पर कार्य करने में सक्षम हैं। शरीर के प्रत्येक कोष का सम्बन्ध मस्तिष्क से है।

मानसिक असंतुलन समस्त दुःखों का कारण है, जिसके फलस्वरूप घृणा, ईर्ष्या, चिंता, तनाव और भय आदि से वातावरण दूषित हो जाता है। और मंत्र जप का सीधा प्रभाव स्नायु संस्थान के उस जालवत केन्द्र पर पड़ता है, जो मस्तिष्क के मध्य में स्थित है। मंत्र जप अत्यन्त सरल किन्तु उच्च कोटि का अभ्यास है। मंत्र की तरंगों से समस्त मानसिक व्याधि नष्ट होती है। और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मंत्रों के पास आत्मा के गुरुओं और साधकों की एक लंबी शृंखला द्वारा चेतना के आंतरिक क्षेत्रों की खोज और महारत हासिल करने का अपना इतिहास भी है। मंत्र और यंत्र प्रागैतिहासिक काल से ही अस्तित्व में हैं। वैदिक धर्मग्रंथों में वर्णन है कि एक बार देवों और असुरों (राक्षसों) में इस बात पर बहस हुई कि श्रेष्ठ क्या है – मंत्र या यंत्र? राक्षस यंत्रों को श्रेष्ठ और शक्तिशाली मानते थे क्योंकि भौतिक संसाधन और क्षमताएं उनके लिए अधिक महत्वपूर्ण थीं। देवताओं ने मंत्रों की प्रधानता की पुष्टि की; अर्थात् उनके लिए आध्यात्मिकता अधिक महत्वपूर्ण थी। भौतिकवादी प्रगति के इस युग में हम सभी ने कई प्रकार के यंत्र देखे और उपयोग किये हैं। आइये यहां मंत्रों के कुछ ज्ञान से परिचित होते हैं।

मंत्रों का प्रभाव काफी हद तक जीवन के मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षेत्रों से संबंधित है। मंत्र सकारात्मक और मर्मज्ञ विचारों को प्रेरित करते हैं और चेतना के भावनात्मक और गहरे स्तरों को प्रबुद्ध करते हैं। 'मननत्-त्रायते इति मंत्रः' – जिस मनन (निरंतर चिंतन या स्मरण) से व्यक्ति सुरक्षित रहता है या जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाता है, वह मंत्र है। ध्यान (मनन) द्वारा उसे मंत्र कहा जाता है, जिस पर ध्यान करने से जीव या व्यक्तिगत आत्मा को पाप से मुक्ति, स्वर्ग में आनंद और अंतिम मुक्ति मिलती है, और जिसकी सहायता से वह चार पुरुषार्थों, अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और को प्राप्त करता है। मोक्ष मंत्र को मंत्र इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह मानसिक प्रक्रिया द्वारा प्राप्त किया जाता है। मंत्र शब्द में 'मन' धातु उस शब्द के पहले अक्षर से आती है, जिसका अर्थ है 'सोचना', और 'त्र' 'त्रि' से है जिसका अर्थ है संसार या अभूतपूर्व दुनिया के बंधन से 'रक्षा करना' या 'मुक्त करना'। 'मन' और 'त्र' के योग से मन्त्र बनता है।

वैदिक भजनों के स्वर और भारतीय शास्त्रीय संगीत के सात मूलभूत स्वर – सा, रे, गा, मा, पा, धा, नी की उत्पत्ति (ऋषियों द्वारा विशिष्ट रूप से मान्यता प्राप्त) ओम की उत्कृष्ट ध्वनि के कंपन से हुई है। प्रकृति। वैदिक उद्धरण – 'एकोहम बहुस्यामि' का तात्पर्य है कि ब्रह्मांड में विद्यमान सभी ध्वनियाँ, सभी ऊर्जाएँ, सभी गतियाँ और हर चीज़ इस एकल अनाहत नाद के कंपन से उत्पन्न हुई हैं। यह शब्द—ब्रह्म और नाद ब्रह्म की अभिव्यक्ति का स्रोत है।

मंत्र देवताओं की स्तुति और अपील, सहायता और दया की लालसा के रूप में होते हैं। कुछ मंत्र बुरी आत्माओं को नियंत्रित और आदेशित करते हैं। ध्वनि के लयबद्ध कंपन से आकृतियों का निर्माण होता है। मंत्रों के उच्चारण से देवता की विशिष्ट आकृति का निर्माण होता है।

मंत्र योग का अभ्यास करने के कई तरीके हैं। मंत्र को कुछ देर मौखिक रूप से, कुछ देर फुसफुसाकर और कुछ देर मानसिक रूप से दोहराएँ। मन विविधता चाहता है। इसे किसी भी नीरस अभ्यास से घृणा हो जाती है। मानसिक दोहराव बहुत शक्तिशाली है। इसे मानसिका जप कहा जाता है। मौखिक या ज़ोर से दोहराए जाने को वैखरी जप कहा जाता है। तीव्र जप से सारी सांसारिक ध्वनियाँ बंद हो जाती हैं। यहां जप का कोई तोड़ नहीं है। फुसफुसाकर या गुनगुनाते हुए दोहराव को उपांशु जप कहा जाता है। यहां तक कि बिना किसी भाव के जप का यांत्रिक दोहराव भी हृदय या मस्तिष्क पर एक महान शुद्धिकरण प्रभाव डालता है। यह अनुभूति तो बाद में आएगी जब मानसिक शुद्धि की प्रक्रिया चलेगी।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- ❖ इण्डियन एकेडमी ऑफ क्लीनिकल साइकेट्री – हिन्दुस्तान टाइम्स, 10 अक्टूबर, 2000, पटना।
- ❖ कर्मानन्द, स्वामी (1979): मिस्ट्रीज ऑफ द पीनियल, बिहार स्कूल ऑफ योगा, 17(3).
- ❖ काल्डवैल क्रिस्टीन (2003) : योग विज्ञान सुलझाएगा व्यक्तित्व विघटन की गुत्थी, अखंड ज्योति पत्रिका, अप्रैल, अखंड ज्योति संस्थान मथुरा, पृ. 15
- ❖ ग्रीन, ई.ई. – द वेराइटीस ऑफ हीलिंग एक्सपीयरेंस – एक्सप्लोरिंग साइकिक फिनोमिना इन हीलिंग मे बायोफीडबैक फॉर माइण्ड, बॉडी सेल्फ रेग्युलेशन, हीलिंग एण्ड क्रियेटीविटी : एकेडमी ऑफ पैरासाइकोलॉजी एण्ड मेडिसिन (स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी).
- ❖ गौड़, शिव कुमार (2000) : वैयक्तिक एवं सामाजिक स्वस्थ वृत्तम, नाथ पुस्तक भंडार रोहतक, पृ. 300
- ❖ ब्रह्मवर्चस (2003) : योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, प्रकाशन गायत्री ट्रस्ट श्रुतिकुंज हरिद्वार, पृ. 21
- ❖ स्वामी, रामदेव (2005) : योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन ट्रस्ट हरिद्वार, पृ. 1

- ❖ विश्व स्वास्थ्य संगठन (2000)– राष्ट्रीय सहारा दैनिक पत्र, 06 अप्रैल।
- ❖ सन्यासी, सुदर्शन (2004): आसनों का मनोचिकित्सकीय महत्व, योगविद्या,, शिवानन्द मठ, मुंगेर, भारत, 3(4), पृ0 44–51.
- ❖ सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (2001) : योग प्रदीप, अंक 5, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर, पृण 410–412.
- ❖ सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1996) : आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, तृतीय संस्करण, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर
- ❖ सिंह (2011) : व्यक्तित्व का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत, व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास
- ❖ शर्मा, आचार्य श्रीराम (1998)– शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म, प्रकाशक– जन जागरण प्रेस, मथुरा पृ 4.3
- ❖ शर्मा, आचार्य श्रीराम (1998)–चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, पृ0 3.1, 3.7.