

मंत्र और स्वास्थ्य

आज पूर्ण स्वस्थ मानव का सर्वथा अभाव है। प्रत्येक व्यक्ति यहाँ तक की बच्चे भी अनेक रोगों की चपेट में आ चुके हैं। क्रोध, चिंता, तनाव और परेषानी साधारण आदमी के जीवन का अंग बन गए हैं। यही नकारात्मक चिंतन अनेक रोगों का जन्मदाता है।

आज विज्ञान भी इस तथ्य को स्वीकार करता है कि नकारात्मक चिंतन के अनेक दुष्प्रभाव शरीर की अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर पड़ते हैं। अनेक प्रकार के विशैले रसायन इन ग्रन्थियों से स्त्रवित हो कर खून में मिल जाते हैं। कैंसर, दमा, उच्च रक्तचाप और हृदयाघात इन्हीं विशैले रसायनों का दुष्परिणाम है। खाद्य पदार्थों में कीट नाषक दवाईयाँ, आकर्षक और लुभावने पाष्वात्य व्यंजन इस आग में घी का काम करते हैं। खाद्य पदार्थों को देर तक ताजा रखने के लिए, सुन्दर दिखने के लिए भी अनेक विशैले रसायनों का प्रयोग निर्माता करते हैं।

परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती ने अपनी पुस्तकों में मंत्र को शरीर के स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण बताया है। स्वामी जी ने लिखा है कि मंत्र का धर्म से सम्बन्ध मानव ने जोड़ा है। मंत्र की तरंगें अत्यधिक षक्तिषाली होती हैं और यह गहराई तक जा कर व्यक्ति के सोच विचार में अवष्य परिवर्तन कर सकती हैं। यदि मंत्रों का नियमित उच्चारण विष्वास के साथ किया जाए, तो अनेक दुःसाध्य रोगों को भी ठीक किया जा सकता है।

महामृत्युंजय मंत्र को स्वास्थ्य वर्द्धक मंत्र कहा गया है। यदि इस मंत्र का उच्चारण नियमित रूप से किया जाता है, तो ध्वनि की तरंगों से नाभि पर स्थित मणिपुर चक्र जागृत हो जाता है। मणिपुर चक्र के जागृत होने पर शरीर में प्राण का संचार ठीक से होने लगता है। प्राण की न्यूनता के कारण अनेक रोगों का अनचाहा आगमन होता है। स्वामी जी ने अपनी पुस्तक में यह भी लिखा है कि यदि पहले गायत्री मंत्र का उच्चारण किया जाता है और उसके पष्वात् महामृत्युंजय मंत्र का जप किया जाता है तो रोग में आष्चर्यजनक लाभ मिलता है।

उनकी इस शिक्षा से प्रेरित हो कर मैंने इसका प्रयोग किया। मुझे यह लिखते हुए अत्यधिक प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है कि मुझे अब दर्द के लिए दवा खाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। तन के साथ साथ मन भी अत्यधिक प्रफुल्लित और सकारात्मक हो जाता है!