संगीत–विज्ञान द्वारा आध्यात्मिक उत्थान

ज्योति काला
एसोसिएट प्रोफेसर, अंग्रेजी विभाग
बी0एस0एन0वी0 पी0जी0 कॉलेज, लखनऊ–226001, उ0प्र0, भारत
jyotikala2010@gmail.com

सार

प्राचीन काल से संगीत–चिकित्सा द्वारा शारीरिक विकारों का उपचार किया जाता रहा है। वर्तमान विज्ञान व तकनीक के युग में संगीत–चिकित्सा द्वारा मानव शरीर के ऊर्जा केन्द्रों अर्थात् चक्रों के जागरण व शोधन पर संगीतज्ञों एवं वैज्ञानिकों द्वारा कई प्रयोग किये गये हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में प्रभावोत्पादक संगीत के प्रयोग द्वारा चक्र–शोधन के आधार पर आध्यात्मिक विकास की संभावना पर प्रकाश डाला गया है।

बीज शब्द– चक्र शोधन, तंत्रिका संगीत चिकित्सा, बायनॉरल बीट्स, डी0एन0ए0 ऐक्टीवेशन, एस्ट्रल प्रोजेक्शन।

Spiritual Enlightenment through Science of Music

Jyoti Kala
Associate Professor, Department of English
B.S.N.V. P.G. College, Lucknow-226001, U.P., India
jyotikala2010@gmail.com

Abstract

From ancient times body ailments have been treated with music therapy. In the present era of science and technology many experiments have been accomplished by the musicians and scientists to activate and cleanse the energy centers, chakras, of our physical body. In this research paper an attempt has been made to show the possibility of spiritual development on account of chakra-cleansing through the use of effective music.

Key words- Chakra-cleansing, Nervous Music Therapy(NMT), binaural beats, DNA Activation, astral projection.

1. प्रस्तावना

आधुनिक विज्ञान हमें यह जानकारी तो देता है कि मानव शरीर विभिन्न आंगिक तंत्रों का एक 'अद्भुत समन्वय' है, परन्तु इस आश्चर्यजनक संरचना को सुचारू रूप से बनाये रखने व संचालित करने वाली अतिविवेकशील अदृश्य, 'पराशक्ति' के विषय में नहीं बताता। 'पराभौतिकी' एवं 'परामनोविज्ञान' आदि विषय अवश्य उस 'रहस्यमयी शक्ति' की ओर संकेत करते हैं जो हमारे शारीरिक तंत्रों की अवर्णनीय सूक्ष्मतम् जटिल क्रियाओं की पृष्ठभूमि में निहित है। यद्यपि साधारण मानव बुद्धि उस 'अतिविवेकशील पराशक्ति' का वर्णन करने में सक्षम नहीं है, तथापि 'आत्मा' के नाम से हम उसका आभास अवश्य करते हैं। उपनिषद् में मानव ज्ञान की सीमा का उल्लेख निम्नवत् है–

यः सर्वेषु तिष्ठन् सर्वेभ्यो भूतेभ्योऽन्तरः,
यं सर्वाणि भूतानि न विदुः, यस्यां सर्वाणि भूतानि शरीरम्,
यः सर्वाणि भूतान्यन्तरी यमयति, एव त आत्मान्तर्याम्यमृतः।(बृहदारण्यकोपनिषद्, 3,7,17)

अर्थात् वह सर्वत्र विराजमान है, सभी के शरीर के भीतर उपस्थित है, वही आत्मा है, परन्तु हम उसका ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। इसी आत्म–तत्व का ज्ञान कराने वाली विधा को आध्यात्म कहते हैं। भारतीय ऋषि–मुनि योग, ध्यान व साधना द्वारा आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करते थे। आधुनिक विज्ञान व तकनीक के युग में वैज्ञानिक तकनीक द्वारा आध्यात्मिक क्षेत्र में भी लाभ उठाया जा सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में संगीत की तकनीक द्वारा आध्यात्मिक उत्थान की संभावनाओं पर वैज्ञानिक दृष्टि से विश्लेषण करने का प्रयास किया गया है।

2. परिकल्पना

प्रस्तुत शोध पत्र निम्न दो धारणाओं पर आधारित है–

1. समस्त व्यक्त एवं अव्यक्त, चर–अचर, सूक्ष्म–स्थूल, जड़ एवं चेतन जगत का आधार 'आदि ऊर्जा' का विभिन्न स्तरों पर अनुरूपण है।
2. मनुष्य शरीर की ऊर्जा के स्तर को अति उच्च कर अतीन्द्रिय आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्त की जा सकती है।
3. शारीरिक क्रिया विज्ञान

प्राणशक्ति(प्राण धारा अथवा जीवन विद्युत; अणु से सूक्ष्म वह मेधावी ऊर्जा जो शरीर में जीवन को सक्रिय बनाती और कायम रखती है) मस्तिष्क से प्रवाहित होकर छः मुख्य केन्द्रों या चक्रों द्वारा स्नायु तंत्र में प्रवाहित होती है। वे केन्द्र हैं:

1. आज्ञा चक्र(मेड्यूला सेंटर)
2. विशुद्ध चक्र(सरवाइकल सेंटर)
3. अनाहत चक्र(डोरशल सेंटर)
4. मणिपुर चक्र(लम्बर सेंटर)
5. स्वाधिष्ठान चक्र(सैक्रल सेंटर)
6. मूलाधार चक्र(कॉक्सीजियल सेंटर)

''मस्तिष्क सर्वोच्च विद्युत घर है(सर्वोच्च केन्द्र)। सब केन्द्र एक दूसरे के साथ सम्बन्धित हैं और सर्वोच्च केन्द्र(मस्तिष्क कोषाणुओं) के प्रभाव के अन्तर्गत कार्यशील होते हैं। मस्तिष्क कोषाणु प्राणशक्ति या विद्युत को इन चक्रों के माध्यम से प्रवाहित करते हैं। फिर ये चक्र क्रमशः बिजली को विभिन्न अपवाही तथा अभिवाही स्नायुओं में प्रवाहित करते हैं। ये स्नायु क्रमशः चालक आवेगों और स्पर्श, दृष्टि आदि संवेदनाओं को वहन करते हैं।

मस्तिष्क से यह बिजली का प्रवाह जीव (इसके आन्तरिक तथा बाहरी अंगों) को जीवन प्रदान करता है तथा इसी विद्युतीय माध्यम से हमारे सभी संवेदी सूचनाओं को मस्तिष्क तक पहुँचाता है और विचार प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। निद्रा में मस्तिष्क और संवेदी अंगों के बीच बिजली की चालकता आंशिक रूप से बन्द हो जाती है, जिससे शब्द, स्पर्श आदि साधारण संवेदनायें, मस्तिष्क तक नहीं पहुँचतीं। परन्तु क्योंकि यह रूकावट पूर्ण नहीं है, एक सशक्त बाहरी प्रोत्साहन द्वारा इस बिजली का प्रवाह फिर शुरू हो जाता है जिससे संवेग मस्तिष्क तक पहुँचता है और मनुष्य जाग उठता है। तथापि निद्रा में सदैव एक स्थायी बिजली का प्रवाह आन्तरिक अंगों (हृदय, फेफड़े तथा अन्य भागों) में होता रहता है जिससे वे धड़कते हैं तथा कार्यशील रहते हैं।''[1] विद्युत आवेग के रूप में क्रियाशील मेधावी ऊर्जा से सम्बन्धित चक्र केन्द्रों को जागृत कर आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्त की जा सकती है।

4. ऐन्द्रिक एवं अतीन्द्रिय अनुभव

''हम जानते हैं कि बुद्धि केवल इन्द्रियों द्वारा उपलब्ध सामग्री पर ही काम कर सकती है। यह निश्चित है कि इन्द्रियाँ हमें केवल गुणों तथा विविधता की प्रेरणायें प्रदान करती हैं। इन्द्रियां केवल अनेकरूपता ही प्रदान नहीं करती अपितु बुद्धि स्वयं विविधता से सम्बन्ध रखती है और अनेकरूपता के क्षेत्र में रहती है। यद्यपि बुद्धि ''विविधता में एकता'' पर विचार कर सकती है परन्तु इससे एकाकार नहीं हो सकती। यह उसकी कमी है। प्रत्यक्ष बौद्धिक ज्ञान वास्तव में उस एकमात्र विश्वव्यापक तत्व के वास्तविक स्वरूप को प्रस्तुत नहीं कर सकता, जो विविध प्रकार की अभिव्यक्तियों का आधार है।''[2] हमारी पाँचों इन्द्रियों द्वारा अर्जित ज्ञान यथार्थ का लेशमात्र है।

उदाहरणार्थ मानव–दृष्टि की क्षमता इलेक्ट्रोमैगनेटिक स्पेक्ट्रम पर 405 से 790 टेरा हर्ट्ज के बीच है। भौतिक नेत्र के लिए बाकी प्रकाशोत्सर्जन का अस्तित्व नहीं है तथापि उसकी उपस्थिति रेडियो, टी0वी0, माइक्रोवेव, एक्स–रे स्कैनर आदि के माध्यम से अनुभूत होती है। इसी प्रकार मानव की श्रवण क्षमता 20 हर्ट्ज से 20,000 हर्ट्ज आवृत्ति की ध्वनि सुन पाने की है। इस सीमा से परे ध्वनि श्रवण की क्षमता नहीं है। तंत्र की भाषा में –

स्पर्शनं रसनं चैव घ्राणं चक्षुश्च श्रोतरम्।
पंचेन्द्रियमिदं तत्त्वं मनः साधन्यमिन्द्रियम्।।(ज्ञानसंकलिनी तंत्र : 28)

अर्थात् स्पर्श, रसना, घ्राण, चक्षु एवं कर्ण इन पांच इन्द्रियों के पंचतत्वों से परे मन रूपी इन्द्रिय है।

ऊर्ध्वमूलमधशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्।
छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित्।। (गीता : 15/1)

''देखा जाता है कि वृक्षों की शाखाएं ऊपर होती हैं और मूल या जड़ नीचे। किन्तु उपरोक्त श्लोक में भगवान ने कहा है ऊपर मूल है और नीचे शाखा। इस प्रकार का उल्टा वृक्ष कहीं दीखता नहीं; किन्तु जब श्री कृष्ण ने कहा है तब निश्चय ही वृक्ष है जो योगियों द्वारा ही बोधगम्य है। आज्ञाचक्र के ऊपर जिसकी मूलवस्तु परमात्मा तत्व है और नीचे हाथ–पाँव आदि इन्द्रिय आदि का विशिष्ट कलेवर रूप शाखा आदि है, वही अश्वत्थ का प्रतीक है यही बात इस श्लोक में कही गयी है। अश्वत्थ अर्थात् अस्थायी जो आज है कल नहीं ऐसी देह ही अश्वत्थ का प्रतीक है। इस वृक्ष के मूल से अर्थात् आज्ञा चक्र से सहस्त्रार तक जहाँ स्थिर प्राणरूप ब्रह्म की अवस्थिति है वहाँ से चंचल प्राण आदि वायु सबकी कार्य शक्ति द्वारा नीचे स्थित शाखा के रूप में हाथ–पाँव इन्द्रिय आदि का कार्य फैला हुआ है। फिर नीचे से विभिन्न नाड़ियाँ अथवा ज्ञान–तन्तु ऊपर की ओर गये हैं। वेदत्रयी इस वृक्ष के पत्ते हैं। इस प्रकार इस देह रूपी अश्वत्थ वृक्ष के तत्व ज्ञान–रूप देह तत्व को जो जानते हैं उन्हें ही वेदवित् कहते हैं।''[3]

ब्रह्माण्डलक्षणं सर्वं देहमध्यव्यवस्थितम्।
साकाराश्च विनश्यन्ति, निराकारो न नश्यति।।(ज्ञानसंकलिनी तन्त्र : 29)

अर्थात् विश्व–ब्रह्माण्ड में जो कुछ भी हैं, सब देह के भीतर है। साकार वस्तु नाशवान है, किन्तु निराकार का विनाश नहीं होता। हमारे योगी इस सर्वव्यापी अविनाशी निराकार शक्ति से साक्षात्कार आध्यात्मिक योग विद्या द्वारा करते थे। तकनीकी रूप से समृद्ध आधुनिक युग में विज्ञान ने अध्यात्यमिक क्षेत्र में भी हमारी सहायता की है तथा ध्वनि–विज्ञान के सुरूचिपूर्ण आयाम अर्थात् 'संगीत' द्वारा मानव शरीर की सीमाओं को पार कर अतीन्द्रिय अनुभव प्राप्त करने में सहायता की है।

5. अतीन्द्रिय श्रवण–अनुभव का वैज्ञानिक आधार

मानव मस्तिष्क की तरंगे 40 हर्ट्ज से कम आवृत्ति की होती हैं जिन्हें सुन पाने की तकनीक, 'बायनॉरल बीट्स', की खोज 1839 में हेनरिच विल्हेल्म डव ने की थी। इस विधि में यदि 'हैडफोन' के द्वारा एक कान में 300 हर्ट्ज एवं दूसरे में 310 हर्ट्ज आवृत्ति की ध्वनि प्रेषित की जाएं तो श्रोता को दोनों आवृत्तियों के अन्तर के बराबर अर्थात 10 हर्ट्ज आवृत्ति की 'बायनॉरल बीट्स' सुनाई देंगी जो मस्तिष्क को नितांत सूक्ष्म रूप से प्रभावित करेंगी।[4,5] निम्न तालिका–1 में विभिन्न मस्तिष्क तरंगों द्वारा उत्पन्न होने वाली अवस्थाओं का वर्णन है–

तालिका–1: मस्तिष्क तरंगें

आवृत्ति सीमा	नाम	सम्बन्ध
> 40 हर्ट्ज	गामा तरंगें	उच्च मानसिक क्रियाशीलता, अवबोधन, समस्या निवारण, भय और चेतनता
13–39 हर्ट्ज	बीटा तरंगें	सक्रिय अथवा उद्वेगपूर्ण चिन्तन, सक्रिय एकाग्रता, उत्तेजना, परोक्षज्ञान एवं संविभ्रम
7–13 हर्ट्ज	अल्फा तरंगें	जाग्रत अवस्था में विश्रांति, सोने से पूर्व एवं जागने के पश्चात का उनीदापन वाली अवस्था, रैपिड आई मूवमेन्ट स्लीप, स्वप्नावस्था
4–7 हर्ट्ज	थीटा तरंगें	गहरी ध्यानावस्था/विश्रांति, नान रैपिड आई मूवमेन्ट स्लीप
< 4 हर्ट्ज	डेल्टा तरंगें	गहरी स्वप्नरहित निन्द्रा, शरीर की चेतनता खोना।

(नोट–आवृत्ति सीमा हेतु सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत कोई मानक नहीं है।) **स्त्रोत–en.wikipedia.org/wiki/Binaural_beats**

6. बायनॉरल बीट्स का हारमोन स्त्राव पर प्रभाव

अनेक प्रयोगों द्वारा ज्ञात हुआ है कि विशेष आवृत्ति की बायनॉरल बीट्स को सुनने से विशिष्ट ग्रन्थियों को वांछित हारमोन का स्त्राव करने हेतु उद्दीप्त किया जा सकता है। अल्फा–थीटा मस्तिष्क तरंगों द्वारा 'बीटा–इन्डारफिन' के स्त्राव को प्रभावित पाया गया।[6] थीटा तरंगों का सम्बन्ध सीखने की क्षमता के साथ स्थापित किया गया है। 'शरीर से बाहर होने की अवस्था का एहसास', 'एस्ट्रल प्रोजेक्शन', 'टेलीपैथी' आदि के लिए भी थीटा तरंगों को जिम्मेदार माना गया है।[7] ऑस्टर ने लिंग भेद के आधार पर बायनॉरल बीट्स के अनुभव में विभेद किया है। ऑस्टर ने अपने प्रयोग में पाया कि स्त्रियों को मासिक धर्म के प्रारम्भ तथा 'ल्यूटीयल फेस' में समान बायनॉरल बीट्स की अलग–अलग तीव्रता सुनाई दीं। इसके आधार पर उन्होंने इन दोनों अवस्थाओं में एस्ट्रोजन हारमोन के स्तर को मापने की सम्भांवना भी व्यक्त की।[8] इस सन्दर्भ में तालिका–2 का अवलोकन उपयोगी होगा जिसमें सातों चक्रों से सम्बन्धित हारमोन–स्त्रावी ग्रन्थियों तथा उनसे होने वाले प्रभावों की जानकारी दी गयी है।

तालिका–2 : चक्रों के लक्षण व गुणधर्म

		प्रकाश

7. संगीत–चिकित्सा की उपयोगिता

तंत्रिका विज्ञान पर आधारित चिकित्सा को ''तंत्रिका सम्बंधी संगीत चिकित्सा''(एन0एम0टी0) कहा जाता है। एन0एम0टी0 की परिभाषा है– एन0एम0टी0 संगीत की धारणा और रचना के तंत्रिका विज्ञान मॉडल, असंगीतमय मस्तिष्क और व्यवहारगत कार्यों के कार्यात्मक परिवर्तनों पर संगीत के प्रभाव पर आधारित है। दूसरे शब्दों में, एन0एम0टी0 इस बात का अध्ययन करता है कि संगीत के बिना दिमाग

कैसे होता है, संगीत के साथ दिमाग कैसे होता है, इनके अंतरों को मापता है, और इन अंतरों का प्रयोग संगीत द्वारा दिमाग में परिवर्तन लाने के लिए प्रयोग करता है जो कि अंततः गैर संगीतमय रोगी को प्रभावित करता है, जैसा कि अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त प्रोफेसर तथा शोधार्थी डा0 थॉट ने कहा है कि ''दिमाग जो संगीत में डूब जाता है उसे संगीत में संलग्न करके बदला जा सकता है।''[9] यूएसए में कार्यरत कर्नाटक संगीत के संगीतकार एवं शिक्षक शंकर रमानी के अनुसार हमारी समस्त मानसिक, भौतिक एवं भावानात्मक समस्याओं का सम्बन्ध ऊर्जा के विशिष्ट केन्द्रों अथवा चक्रों से होता है। जैसे, असुरक्षा, भय या घबराहट आदि कमजोर हृदय चक्र (अनाहत) के कारण होते हैं। समस्त विकार, साधारण से लेकर जटिल तक, वस्तुतः शारीरिक ऊर्जा के असन्तुलन के कारण होते हैं ..... समस्त विकारों को संगीत के माध्यम से दूर किया जा सकता है। इसी क्रम में वह सुझाव देते हैं कि ऊर्जा पर अधारित उपचार हेतु सर्वप्रथम संगीतज्ञ को उन केन्द्रों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए जो 'भारी' हैं या जहाँ ऊर्जा का प्रवाह अवरूद्ध है। तत्पश्चात् विशिष्ट ऊर्जा केन्द्र से सम्बन्धित रागों या धुनों का प्रयोग करके 'अवरोध' को दूर किया जा सकता है। आवश्यकतानुसार संगीतज्ञ को धुन विशेष पर अधिक जोर देकर लम्बे समय तक उसका प्रयोग करके सम्बन्धित अवरूद्ध ऊर्जा केन्द्र अथवा चक्र को गुंजायमान करना चाहिए।[10] राबर्ट बर्टन ने अपनी 17वीं सदी की उत्कृष्ट कृति 'द एनाटॉमी ऑफ मेलैन्कोली' में लिखा है कि संगीत तथा नृत्य मानसिक रोगों के उपचार के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं, विशेष रूप से विषाद रोग में इसे एक सार्थक उपचार माना जाता है। 'न्यूरोमोटर रिहेबिलिटेशन' संगीत एवं संगीत सम्बन्धित उपचारात्मक तकनीक द्वारा प्रभावकारी परिणाम प्राप्त हुए हैं, विशेषतः 'स्ट्रोक' एवं प्रार्किन्सन बीमारी में।[11]

8. संगीत का आध्यात्मिक पक्ष

संगीत–चिकित्सा का इतिहास बहुत प्राचीन हैं। तुर्की–फारसी मनोवैज्ञानिक तथा संगीत सैद्धांतिक अल–फराबी (872–950) ने, जिन्हें यूरोप में ''एल्फराबिस'' के नाम से जाना जाता है, अपने निबंध 'मीनिंग ऑफ द इंटलेक्ट' में संगीत चिकित्सा का वर्णन किया है जहाँ उन्होंने आत्मा पर संगीत के उपचारात्मक प्रभाव की चर्चा की है।[12] योगाचार्य श्री प्रशान्त एस0 आयन्गर व्याख्या करते हैं कि शरीर यांत्रिक युग्म है जिसके प्रत्येक अव्यव पर 'ध्वनि प्रदूषण' का विपरीत प्रभाव पड़ता है। बाहरी वातावरण के साथ ही आन्तरिक इच्छाओं, कामनाओं, कुंठाओं आदि का भी प्रत्येक अव्यव पर प्रभाव पड़ता है। इन्हीं ध्वनि प्रदूषण के दबाव के कारण हम अपने अंदर के 'नाद' को नहीं सुन पाते। इसीलिए योगशास्त्र 'नाड़ी–शुद्धि' के विचार को प्रतिपादित करता है। योग का अन्तिम पड़ाव तब तक प्राप्त नहीं होता जब तक हमारा इच्छाओं पर नियन्त्रण नहीं हो जाता और यह नियन्त्रण चित्त का 'लय' में 'विलीनीकरण' हो जाने पर होता है। चित्त का लय में प्रभावी विलीनीकरण का अर्थ है 'आन्तरिक नाद' का 'मौलिक नाद'(ओरिजिनरी एकॉर्डेन्स) से एकत्व होना। प्राणायाम का उद्देश्य इसी एकत्व के योग की प्राप्ति है। 'ओम' का आलाप उदर में संकुचन, 'ऊकार' हृदय एवं एच0–यू0–एम0 मस्तिष्क पर प्रभाव डालता है। संक्षेप में प्राणायाम करने के लिए संगीत का प्रयोग करना चाहिए।[13] ''ध्वनि फेफड़ों में, होंठ, जिह्वा एवं दांतों की स्थिति के अनुसार आकृति ग्रहण करती है जिससे भौतिक शरीर में स्पंदन उत्पन्न होते हैं जो ऊर्जा स्तरों को प्रभावित करते हैं।''[14] शंकर रमाणी के अनुसार ''राग अलापना या आलाप श्रोताओं को ध्यानावस्था अथवा विचारशून्य जागरूकता की स्थिति में ले जाने के लिए एक प्रभावी तकनीक है। शरीर की प्राकृतिक उपचारात्मक क्षमता का संवर्धन आध्यात्मोन्मुखी संगीत, विशेषतः चक्रों से सम्बन्धित धुन व राग, द्वारा किया जा सकता है। प्रत्येक ऊर्जा चक्र से सम्बन्धित मुख्य गुण को विकसित करना संगीत का आध्यात्मिक उद्देश्य प्राप्ति का सशक्त साधन है। ..... यह समझना महत्वपूर्ण है कि संगीत का वास्तविक उद्देश्य प्रबुद्ध करना है न कि उपचार करना।''[15] विशिष्ट संगीत मानव मस्तिष्क के नितान्त आधारभूत क्षेत्रों (लिम्बिक एवं पैरालिम्बिक संरचनायें जो भावनाओं के प्रसंसरण एवं सृजन से सम्बन्धित मानी जाती हैं) को जाग्रत करने एवं तारतम्य में लाने का निर्धारण करता है।[16] भावनाओं का चक्रों से सम्बन्ध के विषय में कनाडा की 'वाइब्रेशनल कन्सल्टेंट' मेरी के0 कहती हैं कि सम्पूर्ण ऊर्जा तंत्र में प्रभामंडल, चक्रों तथा 'मेरिडियन' का समन्वय है जिसमें सात मुख्य चक्र एवं 122 गौण चक्र एक दूसरे से सम्बन्धित हैं। प्रभामंण्डल में इन्द्रधनुष के सभी मुख्य रंग होते हैं जो व्यक्ति द्वारा अनुभूत भावनाओं के अनुसार परिवर्तित होते रहते है।[17] तालिका–2 से इस तथ्य की पुष्टि होती है। इसी क्रम में कैथ, सूक्ष्म शरीर एवं डीएनए एक्टिवेशन कन्सल्टेंट, का कथन भी उल्लेखनीय है जिसके अनुसार हमारे सूक्ष्म शरीर में विद्युत 'आयन' उपस्थित हैं तथा 20 चक्रों को जाग्रत कर सूक्ष्म शरीर को प्रकाश पुंज में परिवर्तित किया जा सकता है।[18] ध्वनि एवं प्रकाश ऊर्जा की अद्भुत संरचना मानव शरीर पर बायनॉरल बीट्स के अतीन्द्रिय प्रभाव की जानकारी सर्वप्रथम भौतिक विज्ञानी टॉमस वारेन कैम्बेल एवं विद्युत अभियंता डेनिस मेनरिच ने राबर्ट मनरो के दिशानिर्देश में प्राप्त की थी। उन्होंने 4 हर्ट्ज के दोलन के प्रभाव में 'शरीर से बाहर होने' की अवस्था का परीक्षण किया था।[19]

9. निष्कर्ष

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि भौतिक शरीर की ऊर्जा सात मुख्य चक्रों एवं नाड़ी–संस्थान में संचारित है। इन चक्रों का भावनाओं से सम्बंध है। प्रत्येक भावना विशेष हारमोन के स्त्राव पर निर्भर करती है। प्रभावी संगीत के प्रयोग द्वारा ग्रंथियों को वांछित हारमोन का स्त्राव करने का उत्प्रेरण दिया जा सकता है। विभिन्न आवृत्ति की मस्तिष्क तरंगें विविध भावनात्मक स्थिति की अनुभूति कराती हैं। जैसे–जैसे मूलाधार से सहस्त्रार चक्रों की अवरूद्ध ऊर्जा का प्रवाह निर्बाध होता जाता है भावनात्मक पक्ष उन्नत होता है तथा आध्यात्मिक विकास की पृष्ठभूमि तैयार होती है। चक्रों की ऊर्जा के प्रवाह को संगीत (बायनॉरल बीट्स के समान) के माध्यम से प्रभावित किया जा सकता है क्योंकि विशिष्ट धुन व राग चक्र–विशेष के गुणों से सम्बन्धित हैं (तालिका–3)। जितना अधिक चक्र शुद्ध व निर्बाधा होंगे, आध्यात्मिक उत्थान उतना ही अधिक सम्भव होगा। ''शान्त अनुभव से भी हम पाते हैं कि हम उस आनन्दचेतन अवस्था को, जो चरम सत्य और स्वयं आदर्श है, तब तक प्राप्त नहीं कर सकते, जब तक हम अपने को अशान्त, प्रत्यक्ष ज्ञानात्मक स्थिति से काफी ऊपर नहीं उठा लेते। जितना अधिक हम बाधक अनुभवों और आन्तरिक विचारों को पीछे छोड़ते हैं, उतना ही अधिक अतिमानसिक आनन्द–चेतना अथवा आनन्दमय ईश्वर के आविर्भूत होने की संभावना है।''[20]

तालिका–3 : चक्र सम्बन्धित संगीत स्वर

चक्र सं0	चक्र नाम	वर्ण	संगीत स्वर	तरंगदैर्ध्य(नैनोमीटर)	आवृत्ति(हर्ट्ज)
1	मूलाधार	लाल	C note /Oo	750–650	90.95–104.94
2	स्वाधिष्ठान	नारंगी	D note /Oh	640–590	106.58–115.61
3	मणिपुर	पीला	E note /Aw	580–550	117.61–124.02
4	अनाहत	हरा	F note /Ah	530–490	128.70–139.21
5	विशुद्ध	नीला	G note/ Eh	480–460	142.11–148.29
6	आज्ञा	इण्डिगो	A note /Ih	430–390	158.63–174.90
7	सहस्त्रार	बैंगनी	B note /Eee	380–280	179.51–243.61

सन्दर्भ

1. योगानन्द, श्री श्री परमहंस(2007) "धर्म विज्ञान", योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया, कोलकाता, पृ0–56, आईएसबीएन 81–89535–55–2।
2. तदैव, पृ0–66।
3. चट्टोपध्याय, अशोक कुमार(2005) "पुराण पुरूष योगीराज श्री यामाचरण लाहिड़ी", योगीराज पब्लिकेशन, कोलकाता, पृ0–211, आईएसबीएन 81–900381–5–10।
4. वहबेह, एच0; केलाब्रेजे, सी0 एवं ज्विकी, एच0(2007) ''बायनाइल बीट टेक्नोलॉजी एन ह्यूमन्सः एक पायलट स्टडी टू एसेस साइकोलॉजिक एण्ड फिजियोलॉजिक इफेक्ट्स'', जर्नल ऑफ आल्टरनेटिव एण्ड काम्पलीमेन्टरी मेडिसिन, खण्ड 13, अंक 1, मु0पृ0 25–32, पीएमआईडी 1730 9374।
5. वहबेह, एच0; केलाब्रेजे, सी0; ज्विकी, एच0 एवं एज्राइदल जे0(2007) ''बायनॉरल बीट टेक्नालॉजी इन ह्यूमन्सः ए पायलट स्टडी टू एसेस न्यूरो साइकोलॉजिक, फिजियोलॉजिक एण्ड इलेक्ट्रोइनसेफेलोग्राफिक इफेक्ट्स'', जर्नल ऑफ आल्टरनेटिव एण्ड काम्पलीमेन्टरी मेडिसिन, खण्ड 13, अंक 2, मु0पृ0 199–206, पीएमआईडी 17388762 en.wikipedia.org/wiki/Binaural_beats
6. पेनिस्टन, ई0 जी0, कल्कॉस्की, पी0 जे0(1989) ''अल्फा–थीटा ब्रेनवेव ट्रेनिंग एण्ड बीटा–इण्डॉरफिन लेवल्स एन एल्कोहलिक्स'', एल्कोहल0 क्लिन0 एक्स्प0 रि0, खण्ड 13, अंक 2, पीएमआईडी 2524976।
7. आगिल्वी आर0 डी0 व अन्य(1982) ''ल्यूसिड ड्रीमिंग एण्ड अल्फा एक्टिविटीः ए प्रिलिमिनरी रिपोर्ट''. पर्पिच्युअल एण्ड मोटर स्किल्स'', खण्ड 55, अंक 3, पार्ट 1, मु0पृ0 795–808, पीएमआईडी 7162915।

स्पूर्मेकर वी0 आई0 एवं अन्य(2006) ''ल्यूसिड ड्रीमिंग ट्रीटमेन्ट फॉर नाइटमेयर्सः ए पायलट स्टडी'', साइकोथेरेपी एण्ड साइकोसोमेटिक्स, खण्ड 75, अंक 6, मु0पृ0 389–94, पी0एम0आई0डी0 1705334

8. ऑस्टर जी0(1973) ''आडीटरी बीट्स इन द ब्रेन'', साई0 एम0, खण्ड 229, अंक 4, मु0पृ0 94–102, पीएमआईडी 4727697।
9. थॉट, डेविस फेलर(2008) ''संगीत चिकित्सा का एक परिचय–सिद्धांत और व्यवहार'', तीसरा संस्करणः संगीत चिकित्सा उपचार प्रक्रिया सिल्वर स्प्रिंग, मेरीलैंड, पृ0 475।
10. www.shankarramani.com/music-for-healing.html
11. रेग्लियों ए0; फजियो पी0, इमाब्रियानी सी0 एवं ग्रेनियरी ई, ''न्यूरोसाइन्टिफिक बेसिस एण्ड इफेक्टिवनेस ऑफ म्यूजिक एण्ड म्यूजिक थेरेपी इन न्यूरोमोटर रिहैबिलिटेशन'', https://www.oapublishinglond.com/article/537
12. एम्बर हक़(2004) ''इस्लामी नजरिए से मनोविज्ञानः आरंभिक मुस्लिम विद्वानों का योगदान और समकालीन मुस्लिम मनोवैज्ञानिकों के लिए चुनौती'', जर्नल आफ रिलीजन एण्ड हेल्थ, खण्ड 43, अंक 4, पृ0 357।
13. www.themotherdivine.com/07yoga-sadhana-and-sangeet-sadhana.shtml
14. www.esotericteachings.org/2012/02
15. www.shankarramani.com/meditative-music.html
16. https://www.oapublishinglondon.com/artcle/537
17. www.mkprojects.com/fa-cleansingandEnergizing.htm
18. www.awakening-healing.com/Healing/Light-body-sk.htm
19. कैम्पबेल, टॉमस(2003) "माई बिग टी0ओ0ई0 बुक", लाइटिंग स्ट्राइक बुक, पृ0 79।(http://www.my-big-toe.com)
20. "धर्म विज्ञान", पृ0–66।