एक घंटे तक पकड़े रखूँ तो क्या होगा? व्यक्ति ने जवाब दिया, आपका हाथ दर्द होने लगेगा, हो सकता है सुन्न भी हो जाये। संत ने पूछा, यह दर्द मुझे न हो, इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए? व्यक्ति ने कहा, यह भी कोई सवाल है, आपको कमण्डल छोड़ देना चाहिए। संत ने कहा, इसी तरह भले मनुष्य, सब कुछ ठीक होते हुए भी अगर तुम मन में छोटी-छोटी बातों को पकड़े रहोगे तो ये तुम्हें शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार तो करेंगी ही। पहले मन को इन बातों से मुक्त करो तो शरीर स्वस्थ हो जायेगा।

यह केवल उस एक सेठ की बात नहीं है बल्कि अधिकतर मनुष्यों पर आज लागू हो रही है। हम अर्थहीन बातों का बोझ ढोते रहते हैं।

मानवीय संकल्पों का वनस्पतियों पर प्रभाव

मनुष्य के संकल्पों का वनस्पतियों पर भी प्रभाव पड़ता है। इस संबंध में जगदीशचंद्र बोस ने अनेक प्रयोग किये हैं। भारतीय वैज्ञानिक डॉ.टी.सी.सिंह ने चेन्नई स्थित अन्नामलाई विद्यापीठ में वाद्ययंत्रों द्वारा वनस्पतियों पर अनेक प्रयोग किये और सिद्ध किया कि पेड़ों की बढ़ोतरी तथा फल, फूल व बीज इत्यादि के विकास पर संगीत का अनुकूल प्रभाव पड़ता है। ऐसे संगीत से पत्तों की संख्या 72% बढ़ गई तो पेड़ का विकास 20% ज्यादा दिखाई दिया।

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में श्रेष्ठ संकल्पों का प्रयोग फसलों पर किया जाता है जिससे बिना कीटनाशकों और रासायनिक खादों के अच्छी रोगमुक्त फसल प्राप्त की जाती है। साथ ही हृदय संबंधी बीमारियों के इलाज में भी यह प्रयोग कारगर सिद्ध हुआ है।

संकल्पों का पानी पर प्रभाव

मानवीय संकल्पों के पानी पर पड़ने वाले प्रभाव को जानने के लिए जापान के Dr. Masaru Emoto ने अनेक प्रयोग किये। उन्होंने दो बोतलों में एक जैसा पानी लिया। एक बोतल के आगे खड़े होकर कई व्यक्तियों ने प्रेम, शान्ति, शुभभावना युक्त श्रेष्ठ संकल्प किये जैसे कि आप बहुत अच्छे हैं, मेरा आपसे बहुत स्नेह है। दूसरी बोतल के आगे खड़े होकर घृणा, नफरत, ईर्ष्या युक्त संकल्प किये जैसे कि आप बहुत खराब हो, मैं तुम्हें मार दूँगा आदि-आदि। बाद में उन दोनों बोतलों के पानी को बहुत कम तापमान (-25°C) पर फ्रीज़ करके लेबोरेटरी में जाँच की गई तो पहली बोतल के पानी में बहुत सुन्दर क्रिस्टल पाए गए। दूसरी बोतल का पानी गटर के पानी जैसा काला दिखाई दिया। इसी तरह का दूसरा प्रयोग किया गया, पानी के दो गिलास लिए गए, पहले पर लिखा – Thank You, दूसरे पर लिखा, Fool. पहले गिलास के पानी से अच्छे क्रिस्टल बन गए, दूसरे गिलास का पानी काला दिखाई दिया। अब आप समझ ही गये होंगे कि जब पानी पर संकल्पों का इतना प्रभाव पड़ता है तो शरीर का तो 75% भाग पानी ही है। अत: हमारे गलत संकल्पों का शरीर पर कितना प्रभाव पड़ता होगा!

संकल्पों का प्राणियों पर प्रभाव

भारत के प्राचीन साहित्य में वर्णन आता है कि आश्रमों में कदम रखते ही मनुष्य अपना दुख तथा ग़म भूल जाते थे, हिंसक प्रवृत्ति के व्यक्ति के हिंसात्मक विचार शांत हो जाते थे। तपस्वी के आस-पास हिंसक प्राणी भी आकर शांति से बैठ जाते थे। इसका कारण यही है कि श्रेष्ठ संकल्पों के प्रभाव से बुरी प्रवृत्तियाँ बदल जाती हैं।

जिस प्रकार कम और गहरे श्वास लेना शारीरिक उम्र को बढ़ाता है उसी तरह संकल्पों का कम मात्रा में और शक्तिशाली होना मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखता है। जैसे प्राकृतिक संसाधनों जैसे जल, बिजली की बचत के लिए प्रेरित किया जाता है, वैसे ही संकल्प शक्ति की बचत के प्रति भी लोगों को सचेत किया जाना आवश्यक है।