

अध्यात्म प्राप्ति हेतु संगीत एवं योग विज्ञान का महत्व

DR. SAURABH SOOD

Assistant Professor, Music Department (Vocal), Dev Samaj College for Woemn, Sec.45B, Chandigarh

सारांश

आध्यात्मिकता भारतीय संस्कृति का मूल आधार है जो अनादि काल से भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है। मानव जीवन में आत्मा से परमात्मा का मिलन व इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया गया चिंतन मनन ही अध्यात्म कहलाता है। भारतीय विद्वानों के मतानुसार वेदों में वर्णित पुरुषार्थचतुष्टय-धर्म, अर्थ, काम, और मोक्ष हैं। मानव समाज की संपूर्ण जीवन शैली इसी पर आधारित है, इसके फलस्वरूप भारतीय सामाजिक परिवेश में विभिन्न भौतिक समृद्धि और सुख भोग के साधनों की पूर्ति के साथ-साथ आत्म साक्षात्कार का प्रयत्न भारतीय संस्कृति की मौलिक एवं विलक्षण विशेषता है। सांसारिक दुखों से निवृत्ति भारतीय जीवन कला का परम उद्देश्य है। किसी भी भूखंड अथवा देश की सभ्यता एवं संस्कृति उसे क्षेत्र में प्रचलित कलाओं मुख्यतः संगीत का ही प्रतिबिंब होती हैं। कला मानव की सहज अभिव्यक्ति है। जब कला रूचि एवं कल्पना के साथ जुड़ती है तो भावाभिव्यक्ति श्रेष्ठ हो जाती है तथा “सत्यम् शिवम् सुन्दरम्” की प्राप्ति होती है। ललित कलाओं में सर्वश्रेष्ठ संगीत अपने नाद, स्वर, लय, लाल आदि तत्वों द्वारा मनुष्य के मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, तथा आत्मिक विकास आदि में सहायक होता है। इसी तरहयोग प्राचीन भारत में उत्पन्न आध्यात्मिक, मानसिक, व शारीरिक प्रथाओं का एक समूह है, जिसका शाब्दिक अर्थ जोड़ना है। योग शारीरिक व्यायाम, मुद्रा आसन, धसन, की विभिन्न तकनीकों का मिलन है जो अपने आठ प्रकारों यम, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि आदि द्वारा मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करके भौतिक का स्वयं के भीतर अध्यात्म के साथ संतुलन व मिलान करता है। योग एवं संगीत दोनों ही हमें सार्वभौमिक ऊर्जा से जोड़ते हैं। संगीत एवं योग विज्ञान एक दूसरे से भिन्न होते हुए भी एक दूसरे के पूरक हैं, जो अनादि काल से मानव जीवन के विकास एवं कल्याण कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते आ रहे हैं।

शब्द कुंजी : संगीत, अध्यात्म, योग, विज्ञान, संस्कृति, साधना व चिंतन।

भूमिका

भारतीय संस्कृति का मूल आधार आध्यात्म ही है इसलिए प्रारम्भ से ही मानव जीवन का मुख्य लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति है। भारतीय संगीत योग एवं अध्यात्म का अद्भुत संगम है। जैसे योगाभ्यास व प्राणायाम साधक मनुष्य को ईश्वर से जोड़ता है वही संगीतकार भी यदि संगीत अभ्यास के साथ-साथ योगाभ्यास भी करे तो उसे अनगणित लाभ प्राप्त हो सकते हैं। वैसे भी संगीत योग एवं अध्यात्म अपने आप में विस्तृत विषय है जो चिंतन व साधना से भरपूर हैं, जो भारतीय संस्कृति के मूल परिचायक हैं और तीनों का मुख्य लक्ष्य आत्मिक शुद्धि एवं ईश्वर प्राप्ति है। वर्तमान समय में वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठा प्राप्त करते भारतीय शास्त्रीय संगीत, योग एवं अध्यात्म विधाओं ने मुझे अपनी ओर आकर्षित किया व भारतीय शास्त्रीय संगीत साधना व योगाभ्यास के दौरान विभिन्न मुद्राओं से प्राप्त आध्यात्मिक प्रभाव ने सदैव ही मुझे इस विषय से सम्बंधित शोध हेतु प्रेरित किया। प्रस्तुत शोध पत्र में मैं आध्यात्म प्राप्ति हेतु संगीत एवं योग विज्ञान का महत्व” से सम्बंधित विषयों पर चर्चा कर रहा हूँ।

साहित्य समीक्षा

वर्तमान समय में मानव जीवन में संगीत एवं योग का महत्वपूर्ण स्थान है। आज की व्यस्त जीवनशैली में प्रत्येक व्यक्ति दिनभर की भागदौड़ के पश्चात अपनी शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करने में संगीत एवं योग पर आश्रित होता जा रहा है। भारतीय संस्कृति में प्रारम्भ से ही अध्यात्म, योग एवं संगीत का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। जबकि संगीत अध्यात्म और योग का ही संगम है। संगीत के अनेकों कलाकारों व संत संगीतज्ञों ने संगीत एवं योग विज्ञान के माध्यम से मोक्ष प्राप्ति की है। साहित्य समीक्षा के अनुसार प्रस्तुत शोध विषय से सम्बंधित अनेक शोध-पत्र, पुस्तकें व शोध-प्रबंध प्रकाशित हो चुके हैं।

श्रीमती रेखा पाण्डेय, (20 जून, 2020), योग और संगीत दो शरीर एक आत्मा, - इस शोध-पत्र के अनुसार संगीत और योग दोनों साधना है। भारतीय संगीत की मधुर ध्वनि योग प्रणाली की तरह ही काम करती है। जो सीधे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है। संगीत से मन-मस्तिष्क एकाग्र होता है और शारीरिक-मानसिक सुख-शांति मिलने के साथ जीवन को नई ऊर्जा प्रदान कर सकारात्मकता से भर देने की अद्भुत क्षमता भी होती है। संगीत जीवन जीने की कला सीखाता है। प्रो. सुरेश शर्मा, (21 जून, 2022) योग एवं संगीत का अद्भुत संयोग, दिव्य हिमाचल(डॉट)(काम)- इस शोध-पत्र के अनुसार योग एवं संगीत वास्तव में जीवन की अमूल्य निधियां हैं। वर्तमान भौतिकवादी जीवन में

सभी को योग एवं संगीत की आवश्यकता, महत्त्व तथा मूल्य का बोध हो रहा है। ईश्वर के द्वारा प्रदत्त इन दोनों जीवन अमूल्य निधियों का लाभ लेकर तन तथा मन को बाह्य एवं आंतरिक रूप से स्वस्थ एवं सुंदर बनाया जा सकता है।

चारु हाण्डा, (2019), भारतीय शास्त्रीय नृत्यकला में योग एवं आध्यात्म (विशेषतः कथक नृत्य के सन्दर्भ में)- इस शोध-प्रबंध में भारतीय शास्त्रीय नृत्य कला में योग एवं आध्यात्म के अद्भुत समावेश से सम्बंधित चर्चा करते हुए कथक नृत्य में योग मुद्राओं एवं आध्यात्मिक साधना के विषय में अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। कुमारी सौम्या, (2022), योग एवं संगीत का अन्तः सम्बन्ध ध्यान प्रदयाम आसनो एवं मुद्राओं के संदर्भ में - इस शोध-प्रबंध में योग एवं संगीत के अन्तः सम्बन्ध का वर्णन करते हुए दोनों में नाद की उपासना तथा अभ्यास के विषय में विस्तृत चर्चा की गई है। जिससे स्पष्ट होता है कि योग एवं संगीत दोनों ही साधना के विषय हैं तथा दोनों में अनेकों समानताएं होने के कारण ईश्वरोपासना में सक्षम है।

उद्देश्य एवं महत्त्व

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य आध्यात्म प्राप्ति हेतु संगीत एवं योग विज्ञान का महत्त्व बताना है। प्रकृति के कण-कण में संगीत का साक्षात्कार होता है जैसे-वायु का वेग, वृक्षों की सरसराहट, पक्षियों की चहचहाहट, आकाश की गूंज, नदियों की कल-कल में संगीत की स्वर लहरियों की ध्वनियां एवं प्रतिध्वनियां प्राप्त होती हैं, ब्रह्मांड में ग्रह-नक्षत्रों की समान चाल, समयानुसार सूर्यादेय-सूर्यास्त, विभिन्न ऋतुओं का आना-जाना, हृदय की धड़कन आदि प्रकृति में संगीत के साक्षात् उदाहरण हैं।

संगीत स्वयं में एक विज्ञान ही है। ध्वनिकी भौतिक विज्ञान की वह शाखा है जो ध्वनि के अध्ययन से संबंधित है, जिसमें ध्वनि और उसके उत्पादन, संरक्षण और प्रभावों का अध्ययन होता है।

योग परमात्मा से साक्षात्कार करवाने तथा आन्तरिक साधना का महत्वपूर्ण साधन है। संगीत और योग दोनों ही साधना से जुड़े हुए विषय हैं। इसलिए ईश्वरोपासना तथा मोक्ष की प्राप्ति हेतु योग तथा संगीत दोनों ही सक्षम है।

शोध प्रविधि

यह एक उद्देश्यपूर्ण बौद्धिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा किसी सैद्धांतिक अथवा व्यवहारिक समस्या का समाधान किया जाता है तथा इन समस्याओं के समाधान हेतु विशिष्ट उपकरणों तथा प्रक्रियाओं का प्रयोग किया जाता है। इन प्रक्रियाओं द्वारा विभिन्न स्तर पर आंकड़ों एकत्रित करने के लिए प्राथमिक अथवा माध्यमिक स्रोतों का प्रयोग किया जाता है। यह स्रोत अनुसंधान पद्धति को एक ऐसी रूपरेखा प्रदान करते हैं कि अनुसंधान की योजना कैसे बनाई जाती है, संचालित की जाती है और उसका विश्लेषण कैसे किया जाता है। यह शोधकर्ताओं को उनके अनुसंधान में उपयोग करने के लिए उपयुक्त प्रक्रियाओं के विषय में निर्णय लेने में मार्गदर्शन करता है। प्रस्तुत शोध-कार्य की सुविधा अनुसार प्राथमिक तथा माध्यमिक स्रोतों का प्रयोग कर उद्देश्य की प्राप्ति की जाएगी।

विषय प्रवेश

आध्यात्मिक प्राप्ति भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का मूल उद्देश्य है। अनादि काल से आध्यात्मिकता भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रही है। आत्मा से परमात्मा के संबंध में चिंतन-मनन तथा ईश्वरीय आनंद की अनुभूति करने का मार्ग ही आध्यात्म है, जो मनुष्य को स्वयं के अस्तित्व के साथ मिलन और उसका सूक्ष्म विवेचन कराता है। वेदों में वर्णित पुरुषार्थचतुष्टय-धर्म, अर्थ, काम, और मोक्ष हैं। भारतीय समाज के विभिन्न क्षेत्रों में भौतिक समृद्धि और सुख भोग के साधनों की पूर्ति के साथ-साथ आत्म साक्षात्कार का प्रयत्न तथा सांसारिक दुखों से निवृत्ति भारतीय जीवन कला की मौलिक विशेषता तथा परम उद्देश्य रहा है। वास्तव में आध्यात्मिक होने से आशय है कि मनुष्य अपने अनुभव के धरातल पर यह अनुभव करता है कि वह स्वयं ही अपने आनंद का स्रोत है।

आध्यात्म शब्द का संधि विच्छेद करने पर अधिःआत्मा प्राप्त होता है जिसका अर्थ है अपनी आत्मा पर अधिकार प्राप्त कर लेना। वस्तुतः जो अपनी आत्मा का जितना अधिक विकास करता है वह उतना ही अधिक आध्यात्मिक उन्नति के पथ पर अग्रसर होकर सद्गुणों का विकास कर अपनी आत्मा का परिष्कार करता है। यह एक दर्शन, चिंतन धारा, विद्या, हमारी संस्कृति की परंपरागत विरासत, ऋषि मुनियों

का चिंतन तथा वेदों व उपनिषदों का दिव्य प्रसाद है। कुरुक्षेत्र की रणभूमि में श्री कृष्ण अर्जुन को सकारात्मक मानसिकता विकसित करने, वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने और नकारात्मक विचारों एवं भावनाओं को त्यागने का परामर्श देते हैं। भारतवर्ष में आदिकाल से श्री आदि शंकराचार्य, श्री मधवाचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री प्रभुपाद, वेदव्यास, वशिष्ठ, पतंजलि, कश्यप, अत्रि, जमदग्नि, गौतम, विश्वामित्र, मरीचि आदि ऋषि मुनियों द्वारा रचित विभिन्न ग्रंथों जैसे 4 वेद, 18 पुराण, श्रीमद् भागवत गीता, शङ्खदर्शन, रामायण इत्यादि भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति की नींव बनकर उन्नत व श्रेष्ठ जीवन एवं समाज का सृजन कर मानव जीवन के उद्देश्य परमानंद की प्राप्ति करने का मार्ग प्रशस्त करते आए हैं।

भारतीय संगीत के सात स्वर सारे ग म प ध नी क्रमशः मोर, गौ, बकरी, क्रॉच, कोयल, घोड़े और हाथी आदि के स्वरों के समान बताए गए हैं। मनुष्य के दुखों, कष्टों तथा परेशानियों से मुक्ति पाने के लिए ब्रह्मा जी ने इस अनुपम कला की उत्पत्ति की। मानवीय कल्याण के लिए ईश्वर द्वारा प्रदत्त यह संगीत कला अधिष्ठात्री देवी मां सरस्वती, नारद, किन्नरों, गंधर्वों, ऋषियों, मुनियों, योगियों तथा अप्सराओं के माध्यम से मानव जाति के उत्थान के लिए धरती पर पहुंची। संगीत का आधार नाद है तथा संपूर्ण ब्रह्मांड के अंदर सतत गूंजती हुई ऊँ की ध्वनि ही ब्रह्मनाद एवं नादब्रह्म है। इसी ब्रह्म नाद में लीन होना भारतीय कलाओं, जीवन दर्शन एवं संस्कृति का उद्देश्य है। वहीं दूसरी ओर संगीत का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अध्ययन करने से स्पष्ट होता है कि सांगीतिक ध्वनि की उत्पत्ति कंपन से होती है।

किसी वस्तु पर आघात करने से जो कंपन उत्पन्न होता है उसे ध्वनि कहा जाता है। तंत्री वाद्यों में तारों की कंपन से, सुशिर वाद्यों में वायु के कंपन से, अवनध वाद्यों में चमड़े पर आघात करने से ध्वनि उत्पन्न होती है। संगीतोपयोगी मधुर ध्वनि जिसमें नियमित और स्थिर आंदोलन संख्या होती है उसे नाद कहते हैं। अनियमित तथा अस्थिर आंदोलन संख्या वाली ध्वनि कर्णप्रिय नहीं होती तथा वह रव या शोर कहलाती है। अतः केवल नियमित आंदोलन वाली कर्णप्रिय मधुर ध्वनि ही नाद कहलाती है। नाद अपने तीनों गुणों तारता, तीव्रता व जाती आदि द्वारा संपूर्ण जगत् पर अपना प्रभाव डालता है। मतंग मुनी ने अपने ग्रंथ बृहद्देशी में नाद की व्याख्या करते हुए कहा है:

“न नादेन बिना गीतम, न नादेन बिना स्वरः।

न नादने बिना नृत्यम, तस्मानुनादात्मकम् ॥”

अर्थात् नाद के बिना ना स्वर, ना गीत और ना ही नृत्य है। अध्यात्म प्राप्ति के लिए जहां नाद संगीत का आधार बनता है वही अनाहत नाद द्वारा योग साधना करके परमब्रह्म में लीन होने का मार्ग प्रशस्त करता है।

कला मानव जीवन की सहज अभिव्यक्ति है तथा जब यह रुचि और कल्पना के साथ जुड़ती है तो भावाभिव्यक्ति श्रेष्ठ होती है। ललित कलाओं में संगीत को सर्वश्रेष्ठ होने का गौरव प्राप्त है। कला की प्रस्तुति द्वारा कलाकार अपने विचारों, मनोभावों की अभिव्यक्ति रुचि पूर्ण तरीके से समाज में अभिव्यक्त करके आनंद का अनुभव कर “सत्यम् शिवम् सुंदरम् की ओर अग्रसर होता है। संगीत वह ललित कला है जो गायन, वादन, तथा नृत्य के मेल से बनी है-

“ गीतं वाद्यम तथा नृत्यम त्रयम संगीतमुच्चयते “ (संगीत रत्नाकर)

भारतीय संस्कृति में संगीत की अपार महत्वता है। संगीत कला मनुष्य के मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक विकास में सहायक होती है तथा यह हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। संगीत में नाद के द्वारा आत्म दर्शन तथा आत्म चिंतन के मूल तत्वों की प्राप्ति होती है। संगीत के सात स्वर अपने शुद्ध-विकृत रूपों में, निश्चित आरोह-अवरोह, वादी-संवादी, विवादी, गायन समय आदि लक्षणों, लय-ताल, विभिन्न संगत वाद्यों, काव्य, नृत्य की भाव भंगिमाओं तथा कलाकार की कल्पना शक्ति व प्रस्तुति के कला कौशल के सहारे भावाभिव्यक्ति का महत्वपूर्ण साधन बनते हैं। संगीत का एक विद्यार्थी अपने गुरु से मौखिक परंपरा द्वारा संगीत के स्वर, लय, ताल, राग आदि सूक्ष्म ज्ञान को कठोर परिश्रम से आत्मसात करके अपने मन में एकाग्रता, बुद्धि की स्थिरता, विवेकवान व्यक्तित्व तथा सात्विक भाव आदि गुणों को धारण करता है। भारतीय संस्कृति में संगीत का उद्देश्य ईश्वर उपासना है। आदिकाल से संगीत सहज, सरल व लोक धुनों में रचित भक्तिभाव के भजन, कीर्तन, वंदना तथा सरल स्तुति गीतों आदि के माध्यम से आध्यात्मिकता के दर्शन करता आया है।

भारतीय समाज आदिकाल से संतों, भक्तों, योगियों तथा अनेक दिव्य चरित्रों से भरा रहा है। कबीर, सूरदास, तुलसीदास, रविदास, रहीम, मीराबाई, ज्ञानदेव, तुकाराम, नरसिंह मेहता तथा तिरूवल्लुर इत्यादि ने पारिवारिक, सामाजिक विरोध एवं अत्याचार को परास्त कर आध्यात्मिक मार्ग पर चलकर अनहद आनंद को प्राप्त किया। सूरदास, मीरा, तुलसीदास, गुरु नानक, स्वामी हरिदास, नंददास आदि ने झाँझ, मंजीरा, करताल, इकतारा, रबाब आदि वाद्य ले कर भक्ति भाव में ईश्वरीय वाणी तथा प्रभु भक्ति के गीत गाए और संपूर्ण समाज को ईश्वर भक्ति में लीन होकर परमात्मा से साक्षात्कार होने के मार्ग की ओर अग्रसित किया।

संगीत की ही भांति योग भी एक बहुत ही गूढ़ एवं विषद विषय है जो भारतवर्ष की अमूल्य निधि है। यह एक परम उपयोगी शास्त्र है जिसे एक परंपरागत दर्शनशास्त्र भी कहा जाता है। योग शब्द 'युज' धातु से उत्पन्न होता है जिसका अर्थ है युक्त करना, जोड़ना या मिलाना। इसका अन्य अभिप्राय यह भी है कि योग वह पद्धति है जिससे व्यक्ति को समाधि प्राप्त होती है। योग में व्यक्ति मन, शरीर, इंद्रियों आदि को आपस में समन्वित व साधकर एक तरफ लगता है, जिससे उसे कार्य में सफलता व मोक्ष की प्राप्ति होती है। योग के नियम प्रत्येक मनुष्य को सही राह पर लाते हैं। योग द्वारा व्यक्ति अपने शारीरिक अवयवों को सशक्त, मन को एकाग्र तथा बुद्धि को सफल बनाता है।

समस्त भारतीय वांगमय में योग के महत्व का वर्णन है। किसी न किसी रूप में योग की चर्चा संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद, स्मृति तथा पुराण आदि सभी ग्रंथों में प्राप्त होती है। कहीं योग का स्वरूप, कहीं योग के साधन, तो कहीं योग के फल ग्रंथों में स्पष्ट रूप से वर्णित हैं। महर्षि मनु के अनुसार ज्ञानी एवं बुद्धिमान नियमों का सदैव सेवन करें, केवल नियमों का पालन ही ना करें क्योंकि यदि योग को ना करके केवल नियमों का ही पालन किया जाता है तो वह अपने लक्ष्य से भटक जाता है। नियमों का पालन करके ही मन स्वच्छ होता है और ईश्वर प्राप्ति होती है। मनु के अनुसार योग द्वारा वाणी को मन में, मन को ज्ञानात्मा में, ज्ञानात्मा को महान आत्मा में और महान आत्मा को शुद्ध शांत आत्मा में लीन करते हैं।

पतंजलि योग सूत्र में चार पाद- समाधि पाद (51 सूत्र), साधन पाद (55 सूत्र), विभूति पाद (55 सूत्र) एवं कैवल्य पाद (34 सूत्र) हैं। इन सभी सूत्रों में योग को दुखों का नाश करने वाला, आहार विहार करने वाला, कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वाला बताया गया है। उपनिषदों में छांदोग्य एवं वृहदारण्यक में योग के प्रमुख तत्व प्राण, वायु पर मुख्यतः प्रकाश डाला गया है। कठोपनिषद में योग शब्द को तकनीकी अर्थ में प्रयुक्त किया गया है। मुंडक उपनिषद में मात्र 12 मंत्रों में ओम् की व्याख्या करके उसे अनंत सत्ता का प्रतीक बताया गया है। स्मृति व पुराणों में भी आत्म साक्षात्कार हेतु योग को प्रमुख साधन माना गया है।

भगवत गीता में कर्म योग की व्याख्या हुई है। इसके अनुसार कार्य में कुशलता ही योग है। यहां कर्म योग को सामाजिक उपयोगिता और नैतिक मूल्यों के रूप में वर्णित किया गया है। ध्यान योग में मस्तिष्क को समस्त बाह्य वस्तुओं से दूर करके अपनी आत्मा पर केंद्रित करने पर जोर दिया गया है। महर्षि पतंजलि ने साधन पद में अष्टांग योग की विवेचना करते हुए अष्टांग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि की चर्चा की है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार "योग उस साधना प्रणाली का नाम है जिसके द्वारा जीवात्मा व परमात्मा की एकता का अनुभव होकर परमात्मा के साथ आत्मा का सहयोग होता है।" सर्वपल्ली राधाकृष्णन के अनुसार 'योग वह पुरातन ग्रंथ है जो व्यक्ति को अंधेरे से प्रकाश में मिलाता है'।

योग से संबंधित विभिन्न परिभाषाओं के आधार पर निम्नलिखित विशेषताएं ज्ञात होती हैं-योग आत्मा व परमात्मा के एकीकरण, शक्ति अर्जित करने, चित्त की चंचलता पर रोक लगाने, मोक्ष प्राप्ति, इच्छा शक्ति को सुदृढ़ करने, सांसारिक दुःख व पाप से छुटकारा दिलाने के लिए आध्यात्मिक एकत्व प्राप्त करने, समाधि की स्थिति को प्राप्त करते हुए परमात्मा में विलीन होने के लक्ष्य को प्राप्त करने, बुराइयों पर विजय प्राप्त करके मन को शुद्ध करने, आंतरिक शक्तियों का बोध करने तथा इन शक्तियों का स्वामी बनाकर उनको भली भांति काम में लाने आदि की चेष्टा करता है।

स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवधारणा है। सकारात्मक स्वास्थ्य केवल विभिन्न रोगों से मुक्त होना ही नहीं है, बल्कि इसमें विशिष्ट कारकों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता तथा रोगों के लिए सामान्य प्रतिरक्षा की समुचित मात्रा के विकास के साथ-साथ स्वस्थ होने की ऊर्जावान

अनुभूति भी शामिल है। जिसके लिए योग एवं संगीत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भारतीय संस्कृति, संगीत एवं योग के संक्षिप्त अध्ययन के उपरांत यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि संगीत एवं योग दोनों का लक्ष्य आध्यात्मिक प्राप्ति ही है। योग एवं संगीत को साधना माने तो अतिशयोक्ति न होगी। यह दोनों एक दूसरे के पूरक हैं, एक सिकके के दो पहलू हैं तथा दोनों का लक्ष्य स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा व सुदृढ़ मन का वास कराना ही है। संगीत एवं योग का संबंध प्रत्येक मनुष्य से है। संगीत और योग का मेल संतुलित मस्तिष्क और जीवन की प्राप्ति कराता है। योग संगीत जगत के जुड़े हुए लोगों के जीवन का अभिन्न हिस्सा है। विभिन्न शोध अध्ययनों से प्राप्त हुआ भी है कि संगीत सुनने व गुनगुनाने से तथा योग की विभिन्न क्रियाओं द्वारा मनुष्य की मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्थिति बेहतर होती है।

यह बात सर्वमान्य है कि संगीत गायन वादन और नृत्य का संगम है। संगीत की सभी विधाओं में महारत हासिल करने के लिए साधक को निरंतर कई घंटों अभ्यास कर अपने शरीर, मन मस्तिष्क को साधना होता है। मंच प्रस्तुतीकरण के समय लगातार एक से दो घंटे की प्रस्तुति देना कई घंटों की लगातार साधना का परिणाम होता है। संगीत साधना में योग भी अपना महत्वपूर्ण स्थान रखता है। संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। योग शास्त्र हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है।

मन एवं मस्तिष्क सामंजस्य तथा प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व योग शास्त्र की देन है। योग शास्त्रों में संगीत साधक के लिए विभिन्न प्राणायाम, आसन, मुद्राएँ एवं क्रियाएँ बताई गई हैं जैसे शरीर संचालन, भुजंग आसन, सूर्य नमस्कार, सिंह आसन, अनुलोम विलोम, कपलभाति, उज्जई प्राणायाम, श्वसन, पवनमुक्त आसन, ताड़ आसन, ध्यान, योग निद्रा इत्यादि। जिनका नियमित अभ्यास करके एक संगीत साधक अपने तन-मन को साध कर श्वास को नियंत्रित करके सांगीतिक प्रतिभा और संगीत कौशल में अधिकार प्राप्त करता है। वहीं दूसरी ओर योग का उद्देश्य शरीर, मन तथा आत्मा को पोषण देना है। आवृत्ति, लय, विश्राम, ध्यान इसके सहायक अंग हैं।

लेकिन कभी-कभी यह इसे पूरी तरह समझने के लिए पर्याप्त नहीं होता। यहीं पर संगीत एक योग साधक का मार्गदर्शक बनता है। जहाँ संगीत में स्वरों की शुद्धता पर जोर दिया जाता है वहीं योग शास्त्र में आसन व मुद्राओं पर जोर दिया जाता है। दोनों में ही स्वर व मुद्रा की श्रेष्ठता से आनंद और स्वास्थ्य पाया जा सकता है। इस दृष्टि से देखा जाए तो दोनों शास्त्र एक-दूसरे के पूरक हैं। संगीत और योग शरीर की जागरूकता को पुनः निर्देशित करके साधक को उच्च कोटि की साधना की ओर ले जा कर अपना-अपना दायित्व निभाते हैं। विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत साधना व योग साधना दोनों से मनुष्य की जीवन शक्ति का विकास होता है। आत्म साक्षात्कार हेतु प्रयासरत साधकों के लिए योग व संगीत का मेल वरदान स्वरूप है।

आज संपूर्ण विश्व 21 जून का दिन विश्व योग और संगीत दिवस के रूप में मनाता है। अतः आज की दौड़ धूप तथा तनाव पूर्ण जीवन शैली में सभी को योग तथा संगीत साधना को अपने जीवन में आत्मसात करने का प्रयत्न करना चाहिए क्योंकि योग व संगीत दोनों ही विशुद्ध विज्ञान का रूप हैं, जो मनुष्य को स्वयं के शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा से जोड़ना सिखा कर परम शक्ति अध्यात्म एवं 'सत्यम् शिवम् सुंदरम्' के दर्शन करवाते हैं, जिन्हें मनुष्य भौतिक जगत में दृढ़ता फिरता है।

निष्कर्ष

मानव समाज की विकास यात्रा से ही संस्कृति का निर्माण होता है। भारतीय संगीत हमारी संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। संगीत की तीनों विधायें-गायन, वादन तथा नृत्य हमें श्रव्य एवं दृश्य दोनों माध्यमों से रसानुभूति का अनुभव करवाने में सक्षम है। इसीलिए संगीत विश्व भाषा है, यहां अन्य भाषाओं की सीमा समाप्त होती है वहीं से संगीत की प्रारम्भ होती है। जहां एक ओर संगीत भावाभिव्यक्ति का साधन है वहीं इसका उद्देश्य परमात्मा से साक्षात्कार करवाना भी है। परमात्मा से साक्षात्कार करवाने में संगीत से अतिरिक्त योग साधना भी एक अन्य महत्वपूर्ण साधन है क्योंकि योग संगीत की भांति एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। मुख्य रूप से योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष प्राप्त करने तक है।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट होता है कि भारतीय संगीत योग एवं अध्यात्म का अद्भुत संगम है। यही कारण है कि मानव सदैव इस कला के प्रति आकृष्ट हुआ है तथा साधना से इसमें सौंदर्यात्मक तत्वों की वृद्धि करने में प्रयत्नशील रहा है। इसलिए अध्यात्म प्राप्ति हेतु संगीत एवं योग दोनों ही महत्त्वपूर्ण साधन हैं।

सन्दर्भ

- योग के सात आध्यात्मिक नियम, दीपक चोपड़ा-डेविड साइमन, मुंजल पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2009.
योग शिक्षा, डॉ उन्नति बिशनोई, आर लाल बुक डिपो, मेरठ, प्रथम संस्करण 2011.
योग और शरीर रचना, डॉ उषा गोपाल, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2005.
राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा), डॉ ज्योति सिन्हा, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2015.
संगीत और दर्शन, डॉ कविता चक्रवर्ती, कनिष्क पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2022
भारतीय सभ्यता संस्कृति व संगीत, अंजलि मित्तल, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2003.
भारतीय संगीत की कहानी, भगवत शरण शर्मा, राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली, प्रकाशित वर्ष 2014
भारतीय शास्त्रीय संगीतरू मनोवैज्ञानिक आयाम, डॉ साहित्य कुमार नाहर, प्रतिभा प्रकाशन दिल्ली, प्रथम संस्करण, 1999
संगीत एवं मनोविज्ञान, डॉ किरन तिवारी, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, द्वितीय संस्करण 2015.
संगीत मंजरी, डॉ गौरव शुक्ल, डॉ स्वाति शर्मा, श्री विनायक पब्लिकेशन्स, आगरा, प्रथम संस्करण 2020.
संगीत शास्त्र विज्ञान, पन्नालाल मदान, डॉ मीरा मदान, अभिषेक पब्लिकेशन, चंडीगढ़, द्वितीय संस्करण 1991.