

संगीत साधना का आध्यात्मिक पक्ष

Dr. Shaina

Assistant Professor, Music-Instrumental Department, Government College for Girls, Patiala, Punjab



संक्षेप

संगीत केवल मनोरंजन या कला का साधन नहीं है, बल्कि यह आत्मा को जागृत करने का माध्यम भी है। भारतीय संस्कृति में संगीत को आत्मा की भाषा माना जाता है, जिसके माध्यम से साधक अपने भीतर की चेतना और दिव्यता से संपर्क करता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में साधना का विशेष महत्व है, जहाँ संगीत को एक साधन के रूप में देखा जाता है जो आत्मा को परमात्मा से जोड़ने में सहायक होता है। यह आध्यात्मिक अनुभव आत्म-साक्षात्कार, मन की शुद्धि और मानसिक शांति की ओर ले जाता है। संगीत साधना का आध्यात्मिक पक्ष नाद ब्रह्म की अवधारणा से गहरा संबंध रखता है। नाद ब्रह्म का अर्थ है 'ध्वनि ही ब्रह्म है', यानी कि सम्पूर्ण सृष्टि ध्वनि से उत्पन्न हुई है और इस ध्वनि के माध्यम से ईश्वर को अनुभव किया जा सकता है। राग, स्वर, ताल और लय, ये सभी संगीत के मूल तत्व हैं जिनका साधक एकाग्रता, भक्ति और समर्पण के साथ अभ्यास करता है। जब साधक रागों का अभ्यास करता है, तो यह केवल शारीरिक या मानसिक अभ्यास नहीं होता, बल्कि यह साधक की चेतना को एक उच्चतर स्तर पर ले जाता है, जहाँ वह आत्मा और परमात्मा की एकता को अनुभव कर सकता है। गायन या वादन के दौरान ध्यान, एकाग्रता और आत्म-विसर्जन की स्थिति उत्पन्न होती है, जो साधक को आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जाती है। इस स्थिति में व्यक्ति बाहरी दुनिया से कटकर आत्ममंथन में लीन हो जाता है। भारतीय शास्त्रों में संगीत को योग का एक साधन माना गया है, जहाँ साधक अपनी साधना के द्वारा शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि करता है। अतः संगीत साधना केवल एक कला नहीं, बल्कि आत्मा को परिष्कृत करने और ईश्वर की प्राप्ति का मार्ग है। यह आध्यात्मिक यात्रा साधक को ध्यान और भक्ति के माध्यम से परम शांति और आनंद की ओर ले जाती है।

मुख्य शब्द: संगीत, साधना, आध्यात्मिक, साधक, आत्मा

भूमिका

भारतीय संस्कृति और परंपराओं में संगीत का एक विशेष स्थान है। संगीत मानव जीवन के कई पहलुओं को गहराई से प्रभावित करता है। यह केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह साधना, भक्ति, और आत्मा की गहन यात्रा का भी महत्वपूर्ण हिस्सा है। प्राचीन भारतीय संस्कृति में संगीत को केवल कला के रूप में नहीं, बल्कि आध्यात्मिक विकास और आत्म-साक्षात्कार का माध्यम माना गया है। इस शोध पत्र में हम संगीत साधना के आध्यात्मिक पक्ष का विस्तृत अध्ययन करेंगे, जिसमें भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका और संगीत साधना के माध्यम से आत्मिक शांति और परमात्मा से जुड़ने की प्रक्रिया को समझाया जाएगा।

संगीत का स्रोत और आध्यात्मिक महत्व

भारतीय संगीत की जड़ें वेदों में पाई जाती हैं। सामवेद को संगीत का मूल स्रोत माना जाता है, जिसमें वेद के मंत्रों को गायन के माध्यम से उच्चारित किया जाता है। वैदिक काल में संगीत को न केवल एक कला के रूप में, बल्कि एक आध्यात्मिक साधना के रूप में भी देखा गया। ऋषि-मुनियों ने इस बात को समझा कि ध्वनि का प्रभाव मानव चेतना पर गहरा होता है। वे जानते थे कि नाद (ध्वनि) के माध्यम से व्यक्ति आत्मा की गहराइयों में उतर सकता है और अपने भीतर के सच्चे स्वरूप का अनुभव कर सकता है।

ध्वनि के इस गूढ़ प्रभाव को समझकर संगीत को साधना का अंग बनाया गया। भारतीय शास्त्रीय संगीत में रागों और स्वरों की प्रणाली उसी आध्यात्मिक सिद्धांत पर आधारित है कि प्रत्येक स्वर और राग एक विशिष्ट भाव को उत्पन्न करता है। यह भाव न केवल मानसिक या भावनात्मक होता है, बल्कि आध्यात्मिक भी होता है। संगीत के स्वरों के माध्यम से आत्मा और परमात्मा के बीच का संबंध गहरा हो सकता है।

संगीत का वैदिक और पौराणिक संदर्भ

भारतीय दर्शन में संगीत को "नाद ब्रह्म" कहा गया है। "नाद ब्रह्म का अर्थ है ध्वनि या नाद ही ब्रह्म है। यह ध्वनि पूरे ब्रह्मांड का आधार है, जिससे सभी जीव और जगत उत्पन्न हुए हैं। संगीत का मूल स्रोत यह नाद है। "वेदों में यह भी कहा गया है कि संगीत का अभ्यास मोक्ष का सरल साधन है क्योंकि भारतीय संगीत का विकास आज से सैकड़ों वर्ष पूर्व सिंधु और सरस्वती के किनारे भृगु, अर्धर्व, अंगिरा, वशिष्ठ और विश्वामित्र आदि के

तपोवन में हुआ था। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद यह सभी संगीतमय होने के कारण अविनाशी परब्रह्म की उपासना की ओर मानव को इंगित करते हैं।¹

सामवेद में संगीत को विशेष महत्व दिया गया है। सामवेद को संगीत का मूल स्रोत माना जाता है। वेदों में ऋचाओं का पाठ एक विशिष्ट स्वर और लय में किया जाता था, जिससे वह केवल शब्दों का समूह नहीं रह जाता, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति का माध्यम बन जाता था।

नाद योग: ध्वनि और आत्मा का संबंध

नाद योग भारतीय साधना पद्धति का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसमें नाद या ध्वनि के माध्यम से आत्मज्ञान प्राप्त किया जाता है। संगीत की सच्ची साधना वही है जिसके फलस्वरूप मानव का मन उस उच्चतर सूक्ष्म नाद का अनुभव करने के योग्य बन सके। योगियों ने भी शक्तियों को ऊर्ध्वगामी बनाने में संगीत को सहायक माना है। योगियों की भाषा में संगीत नाद योग है। नाद योग में दो प्रकार के नाद का वर्णन है- आहत नाद (जो बाहरी आवाजों से उत्पन्न होता है) और अनाहत नाद (जो आत्मा के भीतर उत्पन्न होता है)। संगीत साधना का उद्देश्य अनाहत नाद को सुनने की क्षमता विकसित करना है, जो साधक को आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जाता है। “भक्ति-गान के द्वारा आहत नाद की सिद्धि होकर अनाहत की उपलब्धि सरलता से होती है, जिससे साधक जीवन- मुक्ति का लाभ प्राप्त करता है।”² भारतीय संतों और योगियों ने इस बात पर जोर दिया है कि जब मन पूरी तरह से शांत हो जाता है, तो साधक को अनाहत नाद सुनाई देने लगता है। यह नाद आत्मा के सबसे शुद्ध रूप का प्रतीक है। संगीत साधना के द्वारा साधक इस नाद के साथ एकरूप हो सकता है, जिससे उसे ब्रह्म की अनुभूति होती है।

स्वर और साधना का महत्व

स्वर भारतीय शास्त्रीय संगीत का आधार हैं। सात मुख्य स्वर (सा, रे, ग, म, प, ध, नि) न केवल संगीत की धारा को बनाते हैं, बल्कि साधक की आंतरिक यात्रा को भी मार्ग प्रदान करते हैं। “सभी सात स्वरों को उच्चारित करना या किसी एक स्वर को आकार में साधना, ध्वनि को निरंतर एक ही कंपन से भीतरी ब्रह्मांड में स्थापित करना ही है। अंततः यही ध्वनि, स्वर साधना का रूप ले लेती है। यहाँ आकार के द्वारा ध्वनि को एक निश्चित लक्ष्य पर ठहराया जाता है तथा साधक अपने भीतर के समस्त तत्वों, इंद्रियों व मनस को इस विशेष ध्वनि या कंपन से एकाग्र तथा अभ्यस्त कर लेता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत सभी स्वर धीरे-धीरे शुद्ध होते जाते हैं और इसके उपरान्त एक साधक स्वयं के भीतर गूँजने वाले स्वरों को सुनना व अनुभव करना प्रारंभ कर देता है।”³ प्रत्येक स्वर का एक विशिष्ट स्थान और भाव होता है। जब एक साधक स्वरों का अभ्यास करता है, तो वह केवल स्वरों का शारीरिक अभ्यास नहीं कर रहा होता, बल्कि वह अपने मन और आत्मा को भी उन स्वरों के साथ साध रहा होता है। “तुमरी गायिका शोभा गुर्तू जी का मानना था कि स्वर और लय की अनुभूति ईश्वर की देन है और ईश्वर की आराधना से ही यह पुष्पगुच्छ एक निश्चित आकार लेता है और रसिक श्रोताओं के अंतर को स्पर्श करता है, उन्हें प्रज्वलित करता है।”⁴

स्वर साधना में साधक का उद्देश्य स्वरों को अपने भीतर समाहित करना होता है। यह समाहित तब होती है जब साधक स्वरों के साथ एक हो जाता है। साधक का मन, शरीर, और आत्मा तीनों स्वरों की धारा में बहने लगते हैं और उसे आत्मा की उच्चतम अवस्था का अनुभव होता है।

रागों का आध्यात्मिक प्रभाव

भारतीय शास्त्रीय संगीत में रागों का विशेष महत्व है। प्रत्येक राग एक विशेष समय और मौसम से जुड़ा होता है और उसका विशिष्ट प्रभाव होता है। “रागों के प्रति श्रद्धा संगीत के दायरे से परे है। वे भारतीय उपमहाद्वीप में विभिन्न धार्मिक समारोहों और अनुष्ठानों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हिंदू मंदिरों में रागों के मधुर स्वर गूँजते हैं जो भक्ति वातावरण को बढ़ाते हैं और परमात्मा की आध्यात्मिक भेंट के रूप में सेवा करते हैं। सिख परंपरा में शब्द कीर्तन की प्रथा है। इसमें गुरु ग्रंथ साहिब के पवित्र शब्दों का सामूहिक गायन शामिल है। यहां तक कि इस्लाम (भारत की सूफी प्रथाओं) में रागों को आध्यात्मिक क्षेत्र के भीतर एक जगह मिली है। यहाँ भक्ति गीत जिन्हें ‘कव्वाली’ के रूप में जाना जाता है। वे रागों के मधुर स्वरूप पर आधारित होते हैं।”⁵ ऐसा माना जाता है कि हर राग का एक आध्यात्मिक पक्ष होता है, जो साधक की आंतरिक चेतना को जाग्रत करता है। उदाहरण के लिए: राग भैरव को प्रातःकाल का राग माना जाता है। यह राग साधक के भीतर एक गहरे आध्यात्मिक भाव को जाग्रत करता है, जो उसे दिन की शुरुआत में शांत और सशक्त बनाता है।

राग यमन संध्या के समय गाया जाता है और इसका प्रभाव साधक को एक मधुर और शांतिपूर्ण अवस्था में ले जाता है, जिससे वह अपने दिन भर के अनुभवों से मुक्त होकर ध्यान में डूब सकता है।

राग दुर्गा का प्रभाव साधक को साहस और आंतरिक शक्ति से भर देता है, जिससे वह अपने जीवन में किसी भी बाधा का सामना करने में सक्षम होता है।

रागों के माध्यम से साधक की आंतरिक स्थिति बदलती है और वह बाहरी दुनिया से कटकर अपनी आत्मा के करीब पहुँचता है।

भक्ति और संगीत साधना

भारतीय संतों ने भक्ति और संगीत को आपस में गहराई से जोड़ा है। संत कबीर, मीराबाई, तुलसीदास और अन्य भक्त कवियों ने अपने भक्ति गीतों के माध्यम से ईश्वर की अनुभूति प्राप्त की। इनके गीतों में केवल शब्दों की सुंदरता नहीं होती, बल्कि उसमें एक गहरा आध्यात्मिक भाव होता है, जो सुनने वाले को भी ईश्वर की अनुभूति करा सकता है।

मीराबाई के भजनों में जो आध्यात्मिक प्रेम का भाव है, वह संगीत के माध्यम से और भी गहरा हो जाता है। उदाहरण के लिए राग कलावती में मीरा का भजन इस प्रकार है:

मोहे लागी लगन गुरु-चरणन की।
चरण बिना मोहे कछु नहीं भावे
जग माया सब सपनन की॥
भव सागर सब सूख गयो है।
फिकर नहीं मोहे तरनन की॥
मीरा के प्रभु गिरधर नागर।
आस वही गुरु सरनन की॥६

इन पंक्तियों में मीराबाई ने श्री कृष्ण के चरणों को अपना एकमात्र सहारा माना है। संसार की प्रत्येक वस्तु श्री कृष्ण के चरणों के सामने मिथ्या है। भक्ति संगीत में भजनों, कीर्तन, और शब्द की प्रमुखता होती है, जो साधक को ईश्वर की भक्ति में लीन कर देती है।

संगीत और आत्मज्ञान

संगीत साधना केवल कला या मनोरंजन का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आत्मज्ञान की यात्रा है। जब साधक संगीत के माध्यम से ध्यान और साधना करता है, तो वह धीरे-धीरे अपने भीतर की गहरी शक्तियों को पहचानने लगता है। यह शक्तियाँ उसे आत्मज्ञान की ओर ले जाती हैं, जहाँ वह अपने जीवन के उद्देश्य और अपनी आत्मा की दिव्यता को समझ पाता है।

आत्मज्ञान की प्राप्ति संगीत के माध्यम से संभव है, क्योंकि संगीत साधना साधक को बाहरी विकारों से मुक्त कर देती है और उसे अपनी आत्मा की गहराई में प्रवेश करने की प्रेरणा देती है। यह एक ऐसी यात्रा है, जिसमें साधक अपनी आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है और उसे ब्रह्मांडीय सत्य की अनुभूति होती है।

ध्वनि और कंपन: संगीत का वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रभाव

संगीत का प्रभाव न केवल मन और आत्मा पर होता है, बल्कि यह शरीर और उसकी ऊर्जा प्रणाली पर भी गहरा प्रभाव डालता है। ध्वनि एक प्रकार की ऊर्जा है जो कंपन के रूप में फैलती है। जब कोई साधक संगीत का अभ्यास करता है, तो वह इन ध्वनियों के माध्यम से अपनी ऊर्जा प्रणाली को संतुलित करता है। आधुनिक विज्ञान भी इस बात को मानता है कि ध्वनि का शरीर और मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव होता है। विभिन्न ध्वनियाँ हमारे मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की तरंगें उत्पन्न करती हैं, जो हमारी मानसिक स्थिति को प्रभावित करती हैं। भारतीय संगीत में इस वैज्ञानिक सिद्धांत को प्राचीन काल से ही समझा गया था।

संगीत और ध्यान

संगीत और ध्यान का गहरा संबंध है। संगीत ध्यान की प्रक्रिया को सरल और प्रभावी बनाता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में ऐसे कई तत्व हैं जो ध्यान के समय साधक की मानसिक और आत्मिक अवस्था को उच्चतम स्तर पर पहुँचाते हैं। जब संगीत के स्वर साधक के मन में गूँजते हैं, तो वे उसे ध्यान की गहन अवस्था में ले जाते हैं, जहाँ वह अपनी आत्मा को पहचानने लगता है।

ध्यान के समय संगीत का उपयोग एक उपकरण के रूप में किया जाता है, जो साधक को बाहरी विक्षेपों से मुक्त करता है और उसे आंतरिक शांति की ओर अग्रसर करता है। कई साधक ध्यान के दौरान विशेष रागों का अभ्यास करते हैं, जो उन्हें आत्मिक ऊर्जा को जागृत करने और ईश्वर से मिलन की भावना को गहरा करने में सहायता करता है। उदाहरणार्थ जब कोई साधक किसी राग की साधना करता है तो उसे उसके मुख्य अंग, चलन एवं बद्ध करने के लिए, उस पर ध्यान देने के लिए मानसिक सक्रियता की आवश्यकता होती है। यदि जब वह भूपाली राग की साधना करता है तो उसे अन्य उत्तेजनाओं से अपना ध्यान हटाकर केवल भूपाली राग की ओर केंद्रित करना पड़ता है। इस प्रकार संगीत साधना के माध्यम से ध्यान की प्रक्रिया में एक अद्वितीय शक्ति और गहराई उत्पन्न होती है।

तानसेन और स्वामी हरिदास: संगीत के दो महान साधक

भारतीय संगीत में तानसेन और स्वामी हरिदास का नाम आदर के साथ लिया जाता है। दोनों ही संगीत को आध्यात्मिक साधना के रूप में देखते थे। स्वामी हरिदास ने अपने जीवन को संगीत साधना और भक्ति में समर्पित कर दिया था। उनके शिष्य तानसेन ने भी संगीत के माध्यम से अपनी साधना की और इसे अपने जीवन का आधार बनाया। “तानसेन दरबारी कान्हड़ा के अलावा अन्य कुछ रागों पर अपने व्यक्तित्व का ऐसा प्रभाव अंकित कर गए हैं कि वह कभी नष्ट नहीं होगा। उदाहरणस्वरूप दरबारी तोड़ी, मियां की मल्हार, मियां की सारंग का उल्लेख किया जा सकता है। यह सभी ‘दरबारी राग’ या ‘मियां के राग’ हैं। यह सब राग एवं रागिनियाँ तानसेन और उनके वंशजों से एक विशेष रूप एवं छन्द प्राप्त कर आज भी संगीत जगत में अपूर्व शक्ति का संचार करती है।”⁷ यह कहा जाता है कि तानसेन की साधना इतनी गहरी थी कि वे रागों के माध्यम से प्राकृतिक घटनाओं को प्रभावित कर सकते थे, जैसे दीपक जलाना या वर्षा कराना। यह संगीत की शक्ति का प्रमाण है, जो साधक के आध्यात्मिक विकास के साथ जुड़ी हुई है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत और चक्रों की साधना

भारतीय योगिक परंपरा में मानव शरीर में सात ऊर्जा चक्रों का वर्णन मिलता है। यह माना जाता है कि प्रत्येक चक्र एक विशेष ध्वनि या स्वर से जुड़ा होता है। संगीत साधना के माध्यम से इन चक्रों को जाग्रत किया जा सकता है। जब किसी विशेष राग का गायन या वादन किया जाता है, तो वह संबंधित चक्र को सक्रिय करता है, जिससे साधक की चेतना उच्चतम स्तर तक पहुँच जाती है। उदाहरण के लिए, मूलाधार चक्र, जो शरीर के निचले हिस्से में स्थित होता है, ‘सा’ स्वर से जुड़ा होता है। इसी प्रकार, अनाहत चक्र, जो हृदय क्षेत्र में स्थित है, ‘प’ स्वर से जुड़ा होता है। संगीत साधना के माध्यम से इन चक्रों को जागृत कर साधक अपनी ऊर्जा को नियंत्रित कर सकता है, आत्मिक उन्नति की दिशा में अग्रसर हो सकता है।

गुरुकुल परंपरा और संगीत साधना

भारतीय शास्त्रीय संगीत में गुरुकुल परंपरा का विशेष महत्व है। इस परंपरा में शिष्य अपने गुरु के साथ रहकर संगीत की साधना करते हैं। “आध्यात्मिकता की पहचान तथा प्राप्ति गुरु की शरण प्राप्त कर तथा गुरु के चरणों में बैठकर विनम्रता से प्राप्त की जा सकती है। हमारे देश में हुए बुद्धिजीवियों, ज्ञानियों तथा संतों ने अपने विचारों अथवा अपनी अमृतवाणी के मोतियों को इसी संगीत की ‘स्वर माला’ में पिरो कर अपने शिष्यों को आध्यात्मिकता का पाठ पढ़ाया। यद्यपि यूनं कहा जाए कि संगीत प्रत्येक शुभ कार्य में सोने पर सुहागे का काम करता है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। एक सच्चे आध्यात्मिक गुरु तथा सच्चे संगीत गुरु की तुलना ईश्वर से की जाती है क्योंकि वह दिव्य निराकार शक्ति, ‘अकाल पुरख’ अथवा ईश्वर में सभी गुण व्यापक हैं। वास्तव में व्यक्ति के अंदर जो गुण होते हैं वह इस निराकार शक्ति (प्रभु) के अंश कहे जा सकते हैं।”⁸ यहाँ संगीत केवल तकनीकी ज्ञान तक सीमित नहीं होता, बल्कि इसमें आध्यात्मिक तत्व भी जुड़े होते हैं। गुरु अपने शिष्य को न केवल संगीत के स्वर और ताल सिखाते हैं, बल्कि उसे ध्यान और आत्मिक शांति की दिशा में भी मार्गदर्शन देते हैं। गुरुकुल परंपरा में संगीत को केवल एक विद्या के रूप में नहीं, बल्कि साधना के रूप में माना जाता है। यहाँ शिष्य अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा अपने गुरु के सानिध्य में व्यतीत करता है और संगीत के साथ-साथ जीवन के गहरे आध्यात्मिक पहलुओं को भी समझता है। इस परंपरा में गुरु का आशीर्वाद और उसका मार्गदर्शन शिष्य के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है।

संगीत और मनुष्य की आंतरिक यात्रा

संगीत के माध्यम से मनुष्य अपनी आंतरिक यात्रा पर निकल सकता है। यह यात्रा उसकी आत्मा तक पहुँचने की होती है। जब साधक संगीत में पूरी तरह से लीन हो जाता है, तो वह अपने शरीर और मन की सीमाओं से बाहर निकलकर आत्मा की गहराइयों में प्रवेश करता है। इस अवस्था में उसे एक अद्वितीय आनंद की अनुभूति होती है, जो किसी भी भौतिक सुख से परे होती है।

भारतीय संगीत में आलाप की परंपरा इस आंतरिक यात्रा का एक महत्वपूर्ण भाग है। आलाप में साधक बिना किसी शब्द के केवल स्वरों के माध्यम से अपने भीतर की अनुभूतियों को व्यक्त करता है। यह एक प्रकार का ध्यान है, जिसमें शब्दों की कोई आवश्यकता नहीं होती। स्वरों के माध्यम से साधक अपने ईश्वर से संवाद करता है।

संगीत में तल्लीनता और समाधि

भारतीय संतों और साधकों का मानना था कि संगीत के माध्यम से समाधि की अवस्था तक पहुँचना संभव है। समाधि का अर्थ है आत्मा का पूर्ण विलय या एकरूपता। जब साधक संगीत में पूरी तरह से तल्लीन हो जाता है, तो उसकी चेतना एक उच्च अवस्था में प्रवेश कर जाती है। यह अवस्था समाधि के समान होती है, जहाँ साधक और संगीत एक हो जाते हैं। इस स्थिति में साधक अपनी चेतना की सभी सीमाओं को पार कर ब्रह्मांडीय चेतना के साथ एकरूप हो जाता है।

आधुनिक युग में संगीत और अध्यात्म

आज के आधुनिक युग में भी संगीत का आध्यात्मिक महत्व कायम है। हालांकि संगीत के स्वरूप में बदलाव आया है, लेकिन इसकी मूल आध्यात्मिकता बरकरार है। आज भी लोग ध्यान और योग के समय संगीत का प्रयोग करते हैं। विभिन्न आध्यात्मिक संगठनों द्वारा ध्यान संगीत, मंत्रों और भजनों के माध्यम से आध्यात्मिक विकास के साधनों का प्रसार किया जा रहा है। ध्यान संगीत और मेडिटेशन म्यूजिक आधुनिक समाज में भी एक महत्वपूर्ण स्थान बना चुका है। आजकल कई लोग संगीत का प्रयोग मानसिक शांति, तनाव मुक्ति और आत्मिक विकास के लिए करते हैं।

निष्कर्ष

संगीत साधना का आध्यात्मिक पक्ष अत्यधिक गहरा और रहस्यमय है। भारतीय संस्कृति में संगीत को केवल एक कला के रूप में नहीं, बल्कि आत्मा की साधना के रूप में देखा गया है। संगीत के माध्यम से साधक अपनी आत्मा की गहराइयों तक पहुँच सकता है और ईश्वर के साथ एकरूप हो सकता है। रागों, नाद योग, भक्ति, ध्यान, और समाधि के माध्यम से संगीत साधना का उद्देश्य साधक को आत्मिक उन्नति की ओर ले जाना है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की यह परंपरा आज भी जीवित है और इसकी आध्यात्मिक शक्ति आज भी अनगिनत साधकों को आत्मज्ञान की ओर प्रेरित कर रही है।

संदर्भ

1. आचार्य सूर्यमणि शास्त्री, ईश्वरोपासना में संगीत की भूमिका, संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस, सितंबर 2000, पृष्ठ 4
2. लक्ष्मीनारायण गर्ग, भक्ति और संगीत, (डा.) लक्ष्मीनारायण गर्ग, (संप.), निबंध संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस, द्वितीय संस्करण, 1989, पृष्ठ 541
3. किरन तिवारी, संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स, डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली, 2008, पृष्ठ 138
4. पवन कुमार झा, शोभा गुट्टू: साधना के बगैर कला जीवंत नहीं हो सकती, संगीत, संगीत कार्यालय हाथरस, अक्तूबर 2014, पृष्ठ 37
5. <https://www.newindiaabroad.com/hindi/views/ragas-are-associated-with-deep-spiritual-significance-in-the-indian-spiritual-tradition>.
6. अमल दाश शर्मा, भक्ति संगीत, राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली, 1990, पृष्ठ 23
7. वीरेंद्रकिशोर राय चौधरी, हिंदुस्थानी संगीत में तानसेन का स्थान, वाणी प्रकाशन, नई दिल्ली, 1997, पृष्ठ 33
8. कमलेश इंद्र सिंह, आध्यात्मिक संगीत का महत्व, Classical Music, Semi Classical Music and Light Music in the Present Perspective Conference, G.S.S.D.G.S. Khalsa College Patiala, 2018, पृष्ठ 356