

दैनिक जीवन में संगीत तथा योग का महत्व

डॉ. शचि शुक्ला, सहायक प्राध्यापक, संगीत गायन विभाग,

आर्य गर्ल्स कॉलेज, अंबाला छावनी, हरियाणा।

ई-मेल— shukla.shachi.pta@gmail.com

सारांश:

आधुनिक युग भाग-दौड़ का युग है किसी भी व्यक्ति के पास व्यर्थ करने के लिए एक मिनट भी नहीं है। हर तरफ भाग दौड़ है। अब पहले जैसा ज़माना नहीं रहा, वह बात नहीं रही, पहले जैसा ठहराव नहीं रहा। आज हम अपने बच्चों को बताते हैं कि हमारा बचपन बहुत खूबसूरत था, कोई चिंता या फिक्र नहीं थी, हर हाल में हम खेलते, काम करते रहते थे, दैनिक जीवन के छोटे-छोटे काम हम खुद ही कर लिया करते थे और बीमार भी कम पड़ते थे। क्या आपने कभी सोचा है कि हमने अपना बचपन कितने सुनहरे समय में व्यतीत किया है ? संयुक्त परिवार में कितने ही नैतिक मूल्य, संस्कार आदि सीखे जिन्हें आजकल अपने बच्चों को सिखाना बहुत मुश्किल लगता है। फिर आज और उस पुराने समय में अंतर क्या है? तब लोगों के पास मोबाइल, फेसबुक, इंस्टाग्राम नहीं थे परंतु समय हुआ करता था। एक दूसरे के साथ बैठने, हंसने बोलने, बातें करने और दिल के दुख-दर्द को व्यक्त करने का समय था और यदि कोई मित्र आदि नहीं है तो स्वयं अपने घर के कामकाज करने की आदत भी थी। 'मेरे पास टाइम नहीं है' यह बात बहुत कम सुनने में मिलती थी। इस तरह हमने अपने जीवन में बहुत कुछ अपने अनुभवों से सीखा। अगर हम आज की पीढ़ी को देखें तो अनुभव करेंगे कि आज के बच्चे अभी जीवन से कितने अनभिज्ञ हैं। संस्कारों की बहुत कमी है। इसका कारण यह है कि पुराने समय में बच्चों को परिवार का सहयोग मिलता था, परिवार में बड़े बुजुर्ग होते थे जो छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करना सिखाते थे तथा फिक्र न करने की सलाह देते थे, शरीर को स्वस्थ

रखने हेतु नेक सलाहें दिया करते थे जो अब बहुत कम मिलती है और कहीं-कहीं उन सलाहों को हम मानते भी नहीं है। सबसे बड़ी बात यह है कि उस समय लोग स्वार्थी भी नहीं थे।

अब जमाना बहुत बदल गया है। महंगाई इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि एक साधारण इंसान अपने दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने में लगा रहता है। आम आदमी तो आटा, दाल सिलेंडर की कीमत, बच्चों की पढ़ाई लिखाई का खर्च, घर की ई.एम.आई निकलने में तथा दिखावे बाजी वाले लोग हाई स्टेटस जीवन को जीने की खातिर पता नहीं क्या-क्या कर्ज उठाते हैं और फिर मानसिक तनाव महसूस करने लग जाते हैं और न चुका पाने पर आत्महत्या का रास्ता अपनाते हैं और अपने परिवारजनों को दुख के सागर में डूबा कर चले जाते हैं। पहले हमारी दैनिक आवश्यकताएं कितनी कम थी और आज चाहे कितना भी पैसा हो पूरी नहीं होती। आखिर ऐसा क्यों है? यही आगे चलकर अवसाद तथा तनाव का कारण बनता है और यह मानसिक तनाव इतना घातक है कि इससे हाइपरटेंशन, बी.पी., डायबिटीज जैसी बीमारियां हो जाती है। आज यह मानसिक तनाव इतना बढ़ चुका है कि छोटी-छोटी उम्र के युवाओं को भी हाइपरटेंशन, बी.पी., डायबिटीज तथा कई ला-ईलाज बीमारियों ने घेर रखा है। बीमारियों से ग्रसित रोगियों से अस्पताल के अस्पताल भरे हुए हैं और इलाज का भी कोई असर नहीं हो रहा है। डरा हुआ व्यक्ति कभी एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, घरेलू दवाइयों के जाल में फंस जाता है। वह यह समझ नहीं पाता कि खुद को कैसे पुनः ठीक करे। मुझे इसका सबसे बड़ा कारण यह लगता है कि अब हमारे शरीर को आराम की लत लग चुकी है और हमें आराम देने की सैकड़ों सुविधाएं उपलब्ध है। आधुनिक समय में हमारा चलना फिरना दौड़ना, भागना कम होने लगा है। हमें और पराधीन और बीमार बना दिया गया है। हमारी पुरातन वैदिक संस्कृति में शरीर को स्वस्थ रखने हेतु योग का महत्व बताया गया है। वैदिक युग में योग आज की तरह कोई एक्सरसाइज या प्रक्रिया नहीं थी बल्कि वह तो वैदिक युग के लोगों की जीवन शैली का अभिन्न अंग था। वैदिक युग में संगीत को मोक्ष प्राप्त करने का

साधन माना जाता था। वेदों में साम वेद पूर्ण रूप से संगीतमयी है तथा उस युग में संगीत के महत्व को दर्शाता है। वैदिक युग में यज्ञ के समय संगीत का आयोजन किया जाता था। मंत्र उच्चारण किया जाता था। इन बातों से सिद्ध होता है कि पुरातन समय से ही संगीत और योग का गहरा संबंध रहा है।

परिचय :

दैनिक जीवन में योग:-

योग शब्द का सर्वप्रथम उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है वैदिक परंपरा में योग के प्रणेता परमात्मा हिरण्यगर्भ को माना गया है। ऋग्वेद में योग के विषय में कहा गया है:-

“यस्माद्वते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन संधीनां योगमिन्वति”। 10

अर्थात् जो विद्वान बिना योग के कोई भी कर्म करते हैं वह पूर्ण नहीं होते। वेदों में योग अनुष्ठान के बिना कर्मों को करना अनुचित बताया गया है। योग शब्द संस्कृत शब्द 'युज' से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है एकजुट होना। योग व्यक्तिगत स्व का सर्वोच्च स्व के साथ मिलन है। योग का अर्थ है मन की वृत्तियों को नियंत्रित करना। योग की विभिन्न शैलियों हैं, लेकिन प्रत्येक शैली का केंद्रीय विचार मन को नियंत्रित करना है।

कार्यशाली :

योग का इतिहास :-

योग की उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। यह आध्यात्मिक , शारीरिक और मानसिक प्रथाओं का एक समूह है। योग शारीरिक व्यायाम, शारीरिक आसनों, सांस लेने की तकनीको और व्यायाम को जोड़ता है। इसका मुख्य उद्देश्य आत्मा –परमात्मा के मिलन द्वारा समाधि की अवस्था को प्राप्त करना है। योग के अंतर्गत यम , नियम आसन ,प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान, समाधि को साधक चरणबद्ध तरीके से

निभाते हुए कैवल्य को प्राप्त कर जाता है। वैदिक कालीन लोगों के लिए योग का अर्थ मात्र शारीरिक कसरत, मुद्रा बनाना मात्र नहीं था। योग वैदिक कालीन लोगों की जीवन शैली थी, पहचान थी, उनकी सभ्यता की परिचायक थी।

चर्चा :

योग के प्रकार तथा अंगः—

योग के मुख्य चार प्रकार होते हैं— राजयोग, कर्म योग, भक्ति योग तथा ज्ञान योग।

कर्म योग:

कर्म योग के अनुसार हर कोई योग करता है।

राज योग: राजयोग यानी राजसी योग। इसमें ज्ञान आवश्यक है तथा इसके आठ अंग होते हैंः— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि।

कर्म योग: कर्म योग ही सेवा का मार्ग है। हर कोई इसे करता है।

भक्ति योग: भक्ति योग सभी सांसारिक प्राणियों के लिए सृष्टि में परमात्मा को देखकर भाव नियंत्रित करने का अच्छा तरीका है।

ज्ञान योग: ज्ञान योग बुद्धि का योग है, ऋषि मुनियों का मार्ग है। ज्ञान योग सबसे कठिन होता है।

वैदिक काल में योग मुख्य रूप से अनुष्ठान प्रथाओं और आध्यात्मिक गतिविधियों से जुड़ा था। मन को शुद्ध करने, ध्यान केंद्रित करने और आध्यात्मिक जागरूकता को गहरा करने के लिए वैदिक अनुष्ठानों के साथ-साथ सांस नियंत्रण, ध्यान और मंत्र उच्चारण जैसी योग प्रथाओं का उपयोग किया जाता था। योग का जो अर्थ आजकल लिया जाता है तथा इसे केवल आसनों से जोड़ दिया जाता है, वैसा पहले नहीं था। उस समय श्वास नियंत्रण, ध्यान और पवित्र मंत्रों का जाप आदि

प्रमुख थे। आगे चलकर इन्हीं धारणाओं ने योग की विभिन्न शैलियों का विकास किया। योग की उत्पत्ति भारत में हुई थी इसके बाद यह दुनिया के अन्य देशों में लोकप्रिय होने लगा। योग की परंपरा को दोबारा प्रारंभ करने तथा इसे विश्व भर में प्रसिद्ध करने हेतु पतंजलि मुनि ने अथक प्रयत्न किया। 2014 में प्रधानमंत्री मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने संबोधन में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव दिया। आज समस्त दुनिया 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मानती है। वर्तमान समय में जैसे-जैसे लोगों का स्वास्थ्य खराब हो रहा है वैसे-वैसे योग का महत्व बढ़ता जा रहा है।

योग में पतंजलि की भूमिका और योगदान :

पतंजलि के अनुसार चित् की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृद्धिनिरोधः) ही योग है। अर्थात् मन को इधर-उधर भटकने ना देना, केवल एक ही वस्तु में स्थित रखना ही योग है। पतंजलि ने समाधि की अवधारणा, अवशोषण की स्थिति या परमात्मा के साथ मिलन की व्याख्या की। उन्होंने विभिन्न प्रकार की समाधियों का वर्णन किया और चेतन की इस उन्नत अवस्था को प्राप्त करने के लिए प्रथाओं और तकनीकों की रूपरेखा तैयार की। पतंजलि के अनुसार समाधि को योग का अंतिम लक्ष्य माना जाता है।

पतंजलि ने अपने योग सूत्र में 8 अंगों (अष्टांग योग) समाधि की अवधारणा, मनोवृत्तियों, नैतिक दिशा निर्देश आदि को महत्व दिया। ऐसा प्रतीत होता है कि हमने योग की परंपरा को नकार कर स्वयं का ही बहुत अहित किया है। आधुनिक युग में स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु पुनः इन सभी अंगों तथा पतंजलि द्वारा बताए गए सूत्रों को मानना आवश्यक हो गया है। इन सूत्रों में मन और चेतना के उतार-चढ़ाव की खोज से मूल्यवान मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि मिलती है। यह सूत्र विभिन्न चुनौतियों से निपटने, तनाव प्रबंधन और मानसिक स्पष्टता विकसित करने में सहायक है। यह सूत्र शरीर, मन , आत्मा के एकीकरण पर जोर देते हैं।

प्रधानमंत्री मोदी तथा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सूत्रधार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हैं। उन्हीं के अथक प्रयासों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत हुई और योग आज एक वैश्विक भावना बन गया है। आज दुनियाभर में योग के विस्तार का अर्थ 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना का विस्तार है। 10 साल पहले प्रधानमंत्री मोदी ने वर्ष 2014 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव दिया था।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों के कारण, 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया। अपने प्रस्ताव में, यूएनजीए ने समर्थन किया कि "योग जीवन के सभी पहलुओं के बीच संतुलन बनाने के अलावा स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग अभ्यास के लाभों के बारे में जानकारी का व्यापक प्रसार विश्व की आबादी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा।

प्रधानमंत्री ने भारतीय संगीत को भी भारत की गंगा जमुना तहज़ीब का आधार माना है और उनके अनुसार संगीत की भव्यता, जादू और रहस्यवाद व्यक्ति के विचारों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इस प्रकार उन्होंने योग और संगीत दोनों को महत्व दिया है।

दैनिक जीवन में योग का महत्व :

हमारा दैनिक जीवन विभिन्न कार्यकलापों से भरा है। शरीर को स्वस्थ, दुरुस्त रखना हमारी स्वयं की जिम्मेदारी है। पहले हमारे बड़े बुजुर्ग सभी कार्य हाथों से किया करते थे, मेहनत करते थे तथा सौ सौ वर्ष तक और कहीं-कहीं तो इससे भी अधिक जीवन जीते थे जबकि देखा जाए तो उनके पास आज के समय जैसे ऐशो आराम नहीं थे। मेहनत करने का उनका जज्बा उन्हें दिल से हमेशा जवान रखता था परंतु अब वह बात नहीं है। छोटे-छोटे बच्चे जन्म लेते ही बड़ी-बड़ी बीमारियों से ग्रसित होते हैं और सारी उमर उनकी दवाइयां चलती रहती हैं। हमारी युवा पीढ़ी को भी

मानसिक तनाव ने और बेरोजगारी ने घेर रखा है। इलाज के जब सभी रास्ते बंद हो जाते हैं तो वह शारीरिक कसरत और धार्मिक संगीत की ओर बढ़ते हैं और आनंद अनुभव करते हैं। यदि आज भी हम वैदिक युग के लोगों की भांति, अपने बड़े बुजुर्गों की भांति मेहनत करें और घर के कुछेक काम स्वयं करने की कोशिश करें तो शरीर पुनः चुस्त, दुरुस्त, स्वस्थ हो सकता है। यह शरीर एक मशीन की भांति है जो संभाली रहेगी तो खराब होगी और चलती रहेगी तो ठीक-ठाक रहेगी इसीलिए हमें आज फिर से योग की तरफ रुख करना होगा। दैनिक जीवन में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है:—

- दैनिक जीवन में योगाभ्यास करने से शरीर को स्वास्थ्य, लचीलापन, ऊर्जा मिलती है और बीमारियों के जोखिम कम होते हैं।
- योग अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है।
- योग अभ्यास से मांसपेशियां खींचती है तत्पश्चात शरीर को आराम भी मिलता है।
- योग भावनात्मक संतुलन तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- योग से मन और शरीर का घनिष्ठ संबंध बनता है। आत्म खोज, सामुदायिक भावना को बढ़ावा मिलता है।
- जब मन मस्तिष्क का तालमेल सही बनता है तथा मन शांत रहता है तो तनाव कम होने से नींद भी अच्छी आती है और हम अपने जीवन को कल्याणकारी बनाने की ओर अग्रसर होते हैं।
- हमारी सकारात्मक सोच हमारे जीवन को दिन-ब-दिन सुखद बनाती है और हमें एक अच्छा इंसान बनाती है।
- दिन में मात्र 15 मिनट भी योगाभ्यास करने से शारीरिक स्वास्थ्य में उसका सकारात्मक प्रभाव दिखता है।

दैनिक जीवन में संगीत का महत्व:

संगीत का योग से गहन संबंध है। योग का संबंध भी मन और आत्मा के स्वास्थ्य से है और संगीत भी मन और आत्मा की आवाज है। संगीत के प्रभाव में एक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन के सारे तनावों को भुला देता है। धार्मिक समागमों में लोग झूम झूम के नाचते हैं। ऐसा नहीं कि उनको कोई परेशानी नहीं है परंतु वे संगीत के जादू से प्रभावित होते हैं, आत्मानंद की स्थिति में होते हैं, तभी उन्हें अपने आसपास क्या हो रहा है, कुछ पता नहीं चलता। संगीत को आत्म आनंद का उत्तम साधन माना गया है। राग की व्याख्या “रंजको जनं चित्तानां स राग कथितो बुधे” कहकर की गई है। संगीत से लौकिक आनंद की प्राप्ति होती है साथ ही लौकिक आनंद से होते हुए आत्म आनंद और फिर अलौकिक आनंद की प्राप्ति का माध्यम भी संगीत बनता है। संगीत का मनुष्य के साथ जन्म से लेकर मृत्यु तक का संबंध है और हमारे दैनिक जीवन की गतिविधियों में संगीत का बहुत बड़ा स्थान है। रेडियो मोबाइल पर अपने मनपसंद गीतों को सुनकर ही हमारा समय बीतता है और हम अपने दैनिक कार्यों को खुशी-खुशी निपटा लेते हैं। हार्वर्ड के एक अध्ययन के अनुसार आरामदायक संगीत शारीरिक परिश्रम के बाद रक्तचाप और हृदय गति को कम कर सकता है। मूड में सुधार करता है और चिंता को कम करता है। यह लोगों को एक साथ लाकर अकेलेपन और सामाजिक अलगाव का प्रतिकारक भी हो सकता है। मधुर संगीत या हमारी पसंद का संगीत हमारे आत्मविश्वास को, सकारात्मकता को बढ़ाता है। कहते हैं रोजाना 30 मिनट संगीत सुनने से दिल की क्षमता के अंदर बढ़ोतरी होती है, एक्सरसाइज के साथ-साथ संगीत सुनने से दिल दिमाग में ताजगी आती है। तनाव कम होता है, आत्म साक्षात्कार होता है और सकारात्मकता बढ़ती है। आधुनिक युग में योगाभ्यास के साथ-साथ संगीत की धुनों का चलते रहना यह दर्शाता है कि योग और संगीत का सम्मिलित रूप कैसे एक मनुष्य को दिलोदिमाग से तंदरूस्त बनाता है।

निष्कर्ष :

उपर्युक्त विचारों से यह पता चलता है कि संगीत तथा योग का घनिष्ठ संबंध है। दोनों दिलो दिमाग को तंदुरुस्त बनाते हैं और योग तथा संगीत का सम्मिलित प्रभाव व्यक्ति को स्वस्थ, शांत, सकारात्मक, सुलझा हुआ व्यक्ति बनाता है। वह व्यक्ति परिवार, समाज, देश अर्थात् समस्त इंसानियत का हितैषी बनता है तथा सभी के प्रति सकारात्मक रवैया रखता है।

संदर्भ पुस्तक सूची:

- 1) सलमान ए.सी, स्वास्थ्य और दीर्घायु , ओरिएंटल वॉचमैन पब्लिशिंग हाउस, सॉलसबरी पार्क पुणे-411001
- 2) मेहता नीता, सीक्रेट्स ऑफ हेल्दी एंड डिजीज फ्री लिविंग, स्नैब पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, 3-ए/3, आसिफ अली रोड, न्यू दिल्ली।
- 3) एब्रेमसन एडवर्ड, बॉडी इंटेलिजेंस, टाटा मैकग्रा हिल पब्लिशिंग कंपनी लिमिटेड नई दिल्ली।
- 4) कृष्ण पी बहादुर, विस्डम ऑफ योगा, स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, ए. बी/9, सफदरजंग एनक्लेव, न्यू दिल्ली-110016
- 5) त्रिलोक राजीव जैन, सम्पूर्ण योग-विज्ञान, मंजुल पब्लिकेशन हाऊस प्रा. लिम. भोपाल, 2011
- 6) शास्त्री ईवा, शर्मा नेहा, संगीत एवं योग का वैज्ञानिक स्वरूप, नवजीवन पब्लिकेशन जयपुर, 2017