

नादानुसंधान का महत्व एवं जीवन की सार्थकता

सूचिता चढोकर¹, डॉ. ज्ञान शंकर तिवारी², डॉ. भावना ठाकुर³

¹शोधार्थी, एम.एससी., ²निर्देशक, ³विभागाध्यक्ष

^{1,2,3}योग एवं मानव चेतना विभाग, अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल

सार - स्थूल जगत में चल रही ध्वनि धाराओं के लाभ हानि से विज्ञान के विद्यार्थी परिचित हैं कि अवांछनीय कोलाहल से अन्तरिक्ष कितना विक्षुब्ध होता है और उसका भयानक प्रभाव प्राणियों और पदार्थों पर किस प्रकार विपत्ति बरसाता है? बड़े शहरों और कारखानों से उत्पन्न कोलाहल के दुष्परिणामों को अब भली प्रकार समझा जाने लगा है और उसकी रोकथाम के लिए गम्भीर विचार हो रहा है। संगीत के प्रभाव से मनुष्यों की शारीरिक मानसिक विकृतियों के उपचार होते हैं। उनसे सुखद सम्बन्धनाएँ उभारने का काम लिया जाता है। ध्वनि की शक्ति बारूद, भाप, बिजली, अणु शक्ति से अधिक ही आँकी गई है। सूक्ष्म जगत की ध्वनियों का विज्ञान भौतिक क्षेत्र की शब्द विद्या से कम नहीं अधिक ही महत्त्वपूर्ण है। शरीर से प्राण की क्षमता अधिक ही महत्त्वपूर्ण है। शरीर से प्राण की क्षमता अधिक होने का तथ्य सर्व स्वीकृत है। स्थूल जगत की तुलना में सूक्ष्म जगत की गरिमा को भी ऐसी ही वरिष्ठता देनी होगी। ध्वनि प्रवाह के सम्बन्ध में भी यही बात है। श्रवणातीत ध्वनियों विज्ञान जगत में अपनी गरिमा का प्रभाव समझा चुकी है। मनुष्य उनसे संपर्क जोड़ने के लिए बेतरह लालायित भी हो रहा है। सूक्ष्म जगत की ध्वनि सम्बन्धनाओं का महत्त्व श्रवणातीत ध्वनियों से उच्चस्तरीय है। भौतिक जगत की ध्वनियों से मात्र भौतिक प्रयोजन ही सिद्ध हो सकते हैं सूक्ष्म जगत के ध्वनि प्रवाह यदि मनुष्य की समझ एवं पकड़ की सीमा में आ सके तो उसके चेतनात्मक लाभ प्रचुर मात्रा में उठाए जा सकते हैं।

मुख्य शब्द - ॐ, योग, ध्वनि, नाद, आहत, अनाहत, चक्र.

I. परिचय

नाद का अर्थ है ध्वनि एवं नाद योग अर्थात् ओम का नाद करना हम यह जानते हैं भारत की सनातन संस्कृति का मूल आधार है ॐ !! प्राचीन भारत से वर्तमान तक इसका बहुत महत्त्व दर्शाया गया है। यह सिर्फ एक शब्द ही नहीं बल्कि इस एक शब्द में सृष्टि के रचियता का समावेश है। ढाई अक्षर का शब्द पूरे ब्रह्माण्ड का सार हैकहा जाता है . संसार के अस्तित्व में आने से पहले जिस प्राकृतिक ध्वनि की गूँज थी वह ॐ की है। प्राचीन योगियों के अनुसार ब्रह्माण्ड में कुछ भी हमेशा के लिए स्थाई या स्थिर नहीं है। जब संसार का अस्तित्व भी नहीं होगा तब भी इस ध्वनि की गूँज ब्रह्माण्ड में मौजूद रहेगी। क्योंकि इस मंत्र का प्रारंभ तो है पर अंत नहीं है। इसलिए ॐ को ब्रह्माण्ड की आवाज कहा गया है। ओम के महत्त्व को देखते हुए इसे किसी एक धर्म से जोड़ना गलत होगा। यह सार्वभौमिक है क्योंकि इसमें पूरे ब्रह्माण्ड का निवास है। लेकिन हिंदू, बौद्ध, सिख और जैन जैसे आदि धर्मों में ॐ को पवित्र ध्वनि और पारंपरिक प्रतीक के रूप में माना जाता है। कुछ बुद्धिजीवी इसे हिंदू धर्म का प्रतीक मानते हैं लेकिन ॐ किसी एक की संपत्ति नहीं है। इस पर सभी का समान अधिकार है।

मैंने अपने शोध के अंतर्गत सर्वप्रथम नाद के बारे चर्चा की है जैसे कि नाद क्या है है नाद का अर्थ, नाद के प्रकार, नाद योग क्या है ,नाद किस प्रकार से सुना जाता है , नाद सुनने के लाभ क्या है नाद हमारे दैनिक जीवन में किस तरह से उपयोगी हो सकता है इस अध्ययन में नाद योग का हमारे शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक जीवन पर किस प्रकार से प्रभाव पड़ता है इस प्रकार की चर्चा की गई है एवं इस प्रकार के कुछ प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास किया गया है इसके अलावा नाद योग का महत्त्व एवं ह ठ ग्रंथों में और उपनिषदों में नादानुसंधान की अवधारणा का विस्तृत रूप से चर्चा की गई आशा करती हूँ यह प्रयास हम सभी के लिए सहायक सिद्ध होगा ऐसा मेरा विश्वास है

II. नाद अनुसंधान एवं प्रकार

2.1 नाद का सामान्य अर्थ

नाद का सामान्य अर्थ है - शब्द या ध्वनि संगीत शास्त्र के अनुशार आकाशस्थ अग्नि और मरुत (वायु) के संयोग से नाद उत्पन्न होता है। सम्पूर्ण जगत नाद से भरा हुआ है। इसे "नाद ब्रह्म" कहा गया है।

2.2 नाद के प्रकार

नाद दो प्रकार का माना गया है:

1. आहत
2. अनाहत

2.3 नाद योग / नाद अनुसंधान क्या है?

नाद अर्थात् शब्द, अनुसंधान कोई वस्तु जो पहले से विद्यमान है उसे दोबारा खोजना। नाद अनुसंधान अर्थात् नाद का अनुसंधान करना या नाद के साथ संबंध जोड़ना यह अनुसंधान या खोज तो स्वयंके आंतरिक जगत की है। नाद योग का उद्देश्य है आहत से अनाहत की ओर ले जाना। ब्रह्मांड और शरीर दोनों में अनाहत ध्वनि गूँज रही हैं अर्थात् ब्रह्मांड में गूँज रहे अनाहत से शरीर में गूँज रहे अनाहत से जोड़ना ताकि अपने बाहरी मन को आंतरिक मन की ओर ले जा सके यही नादयोग का उद्देश्य है, ॐ की ध्वनि का अनुसंधान करना ही नाद योग या नादानुसंधान कहलाता है।

2.4 अनहत नाद के प्रकार

1. परमात्मा के नाद रूप के साक्षात्कार के लिए किये गये ध्यान के सम्बन्ध में नाद बिंदूपनिषद् के 33 से 41 वें मन्त्रों में बड़ी सूक्ष्म अनुभूतियों का भी विवरण मिलता है। इन

मन्त्रों में बताया गया है जब पहले पहल अभ्यास किया जाता है तो 'नाद' कई तरह का और बड़े जोर जोर से सुनाई देता है।

2. आरम्भ में इस नाद की ध्वनि नागरी, झरना, भेरी, मेघ और समुद्र की हरहराहट की तरह होती है, बाद में भ्रमर, वीणा, वंशी की तरह गुंजन पूर्ण और बड़ी मधुर होती है। ध्यान को धीरे धीरे बढ़ाया जाता है और उससे मानसिक ताप का शमन होना भी बताया गया है।
3. नादयोग के दस मंडल साधना ग्रन्थों में गिनाये गये हैं। कहीं-कहीं इन्हें लोक भी कहा गया है। एक ॐ कार ध्वनि और शेष नौ शब्द इन्हें मिलाकर दस शब्द बनते हैं। इन्हीं की श्रवण साधना शब्द ब्रह्म की नाद साधना कहलाती है।

III. नाद योग का क्रमिक साधन और अभ्यास

नादयोग की साधना के दो रूप हैं। एक तो अन्तरिक्ष- सूक्ष्म जगत से आने वाली दिव्य ध्वनियों का श्रवण, दूसरा अपने अन्तरंग के शब्द ब्रह्म का जागरण और उसका अभीष्ट क्षेत्र में अभीष्ट उद्देश्य के लिए परिप्रेषण, यह शब्द उत्थान एवं परिप्रेषण ओउम् कार साधना के माध्यम से ही बन पड़ता है। साधारण रेडियो यन्त्र-मात्र ग्रहण करते हैं, वे मूल्य की दृष्टि से सस्ते और संरचना की दृष्टि से सरल भी होते हैं, किन्तु परिप्रेषण यन्त्र, ब्राडकास्ट, ट्रांसमीटर मँहगे भी होते हैं और उनकी संरचना भी जटिल होती है। उनके प्रयोग करने की जानकारी भी श्रम साध्य होती है। जबकि साधारण रेडियो का बजाना बच्चे भी जानते हैं। रेडियो की संचार प्रणाली तभी पूर्ण होती है, जब दोनों पक्षों का सुयोग बन जाये। यदि ब्राडकास्ट की व्यवस्था न हो तो सुनने का साधन कहाँ से बन पड़ेगा ? जिस क्षेत्र में रेडियो का लाभ जाना है, वहाँ आवाज को ग्रहण करने की ही नहीं, आवाज को पहुँचाने की व्यवस्था होनी चाहिए।

नादयोग की पूर्णता दोनों ही प्रयोग प्रयोजनों से सम्बद्ध है। कानों के छिद्र बन्द करके दिव्यलोक से आने वाले ध्वनि- प्रवाहों को सुनने के साथ- साथ यह साधन भी रहना चाहिए कि साधक अपने अन्तः क्षेत्र से शब्द शक्ति का उत्थान कर सके। इसी अभ्यास के सहारे अन्यान्य मन्त्रों की शक्ति सुदूर क्षेत्रों तक पहुँचाई जा सकती है। वातावरण को प्रभावित करने, परिस्थितियों बदलने एवं व्यक्तियों को सहायता पहुँचाने के लिए मन्त्र शक्ति का प्रयोग परावाणी से होता है। चमड़े की जीभ से निकलने वाली बैखरी ध्वनि तो जानकारियों का आदान-प्रदान भर कर सकती है। मन्त्र की क्षमता तो परा और पश्यन्ति वाणियों के सहारे प्रचण्ड बनती और लक्ष्य तक पहुँचती हैं। परावाक् का जागरण ओ३म् कार साधना से सम्भव होता है। कुण्डलिनी अग्नि के प्रज्ज्वलन में भी ओ३म् कार को ईधन की तरह प्रयुक्त किया जाता है-

IV. नाद योग के द्वारा चक्र जागरण

चक्र जागरण

नाद योग चक्र जागरण के लिए योग सबसे आसान माध्यम है। कुण्डलिनी के सात चक्रों में से पांचवां चक्र यानी विशुद्धि चक्र शुद्धिकरण का केंद्र है। इसका संबंध जीवन चेतना के शुद्धिकरण व संतुलन से है। योगियों ने इसे अमृत और विष के केंद्र के रूप में भी परिभाषित किया है। विशुद्धि चक्र की साधना से एक ऐसी स्थिति प्रकट होती है, जिससे जीवन में अनेकों विशिष्ट आध्यात्मिक अनुभूतियां आती हैं। इससे साधक के ज्ञान में वृद्धि होती है। जीवन कष्टप्रद न रहकर आनंद से भरपूर हो जाता है।

नादानुसंधान ध्यान के पूर्व का अभ्यास है। यह ध्यान के लिए साधक को तैयार करता है। अनाहत नाद को सुनना इसका उद्देश्य है। यह अन्तर्यात्रा में सहायक है। ध्यान मुद्रा में बैठ कर चिन् मुद्रा धारण कर आंखे बन्द व शरीर शिथिल रखें। धीरे से श्वास भरें व धीरे-धीरे अ-कार का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ें। अपना होश कमर के नीचे ले जाएं। कमर के नीचे के भाग में कम्पन्न व मालिश को महसूस करें। इसके नौ चक्र करें। ध्यान मुद्रा में बैठ कर चिन्मय मुद्रा धारण करें। आंखे बन्द रखें व शरीर को शिथिल करें। धीरे से श्वास भरें व ऊ-कार का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। पेट, छाती व पीठ पर ध्यान ले जाएं। गर्दन के नीचे के भाग में कम्पन्न व मालिश को महसूस करें। इसके नौ चक्र करें। ध्यान मुद्रा में बैठ कर आदि मुद्रा धारण करें। आंखे बन्द रखें व शरीर को शिथिल करें। धीरे से श्वास भरें व म-कार का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। सिर में कम्पन्न महसूस करें।



इसके नौ चक्र करें। ध्यान मुद्रा में बैठ कर ब्रह्म मुद्रा धारण करें। आंखे बन्द रखें व शरीर को शिथिल करें। धीरे से श्वास भरें व ओम का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। पूरे शरीर में कम्पन्न महसूस करें। इसके नौ चक्र करें। अ, ऊ, म व ओम का उच्चारण अलग-अलग इस तरह करें कि शरीर में सूक्ष्म कम्पन्न उत्पन्न हो सके। शरीर के प्राकृतिक कम्पन्नों के अनुरूप उच्चारण होने पर ही अनुनाद उत्पन्न होता है। इसलिए इन ध्वनियों का उच्चारण इस तरह करें कि शरीर में अनुनाद उत्पन्न हो सके। इस तरह के अनुनाद उत्तेजक का कार्य करते हैं एवं अनुनाद के बाद का मौन हमारे होश को बढ़ाता है

जो सुक्ष्म तनावों को समाप्त करता है। यह अभ्यास अत्रतध्यान में सहायक है। इसको करने से शरीर में लयबद्धता बढ़ती है। यह होश बढ़ाता है। इसको करने से शरीर में अराजकता कम होती है। यह ध्यान के पूर्व का अभ्यास है। इसको करने से ध्यान गहरा होता है।

V. अनहद नाद "ॐ"

NASA के वैज्ञानिकों ने अनेक रिसर्च के बाद डीप स्पेस में यंत्रों द्वारा सूर्य में हर क्षण होने वाली एक ध्वनि को रिकॉर्ड किया। उस ध्वनि को सुना तो वैज्ञानिक भी चकित रह गए, क्योंकि यह ध्वनि कुछ और नहीं बल्कि भारतीय संस्कृति की वैदिक ध्वनि "ओ३म्" थी। सुनने में बिलकुल वैसी, जैसे हम 'ओ३म्' बोलते हैं।

इस मंत्र का गुणगान वेदों में भी किया गया है। आश्चर्य इस बात का था कि जो गहन ध्वनि मनुष्य अपने कानों से नहीं सुन सकता, उसको ऋषियों ने कैसे सुना। सामान्य व्यक्ति 20 मेगा हर्ट्स से 20,000 मेगा हर्ट्स की ध्वनियों को ही सुन सकता है। इतनी ही हमारे कान की श्रवण शक्ति है। उससे नीचे या उससे ऊपर की ध्वनि को सुनना संभव ही नहीं है। इंद्रियों की एक सीमा है, उससे कम या ज्यादा में वे कोई जानकारी नहीं दे सकतीं।

वैज्ञानिकों का आश्चर्य असल में समाधि की उच्च अवस्था का चमत्कार था जिसमें ऋषियों ने वह ध्वनि सुनी, अनुभव की और वेदों के हर मंत्र से पहले उसे लिखा और 'महामंत्र' बताया।

ऋषि कहते हैं, यह ॐ की ध्वनि परमात्मा तक पहुंचने का माध्यम है। यह उसका नाम है। महर्षि पतंजलि कहते हैं 'तस्य वाचकः प्रणव' अर्थात् परमात्मा का नाम प्रणव है। प्रणव यानि 'ॐ'।

प्रश्न उठता है कि सूर्य में ये ही यह ध्वनि क्यों हो रही है?

इसका उत्तर गीता में दिया गया है। भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं- जो योग का ज्ञान मैंने तुझे दिया, यह मैंने आदिकाल में सूर्य को दिया था।

देखा जाए तो तभी से सूर्य नित्य-निरंतर केवल 'ॐ' का ही जाप करता हुआ अनादिकाल से चमक रहा है।

यह जाप सूर्य ही नहीं, संपूर्ण ब्रह्मांड कर रहा है। ऋषियों ने कहा था यह ध्वनि ध्यान में अनुभव की जा सकती है, लेकिन कानों से सुनी नहीं जा सकती। इसी ध्वनि को शिव की शक्ति या उनके डमरू से निकली हुई प्रथम ध्वनि कहा जाता है, यही अनहद नाद है। ब्रह्मांड में ही नहीं, यह ध्वनि हमारी चेतना की अंतरतम गहराइयों में भी गूंज रही है। जब हम 'ॐ' का जाप करते हैं, तब सबसे पहले मन विचारों से खाली होता है। उसके बाद भी जब ये जाप चलता रहता है, तब साधक के जाप की फ्रीक्वेंसी उस ब्रह्मांड में गूंजती 'ॐ' की ध्वनि की फ्रीक्वेंसी के समान हो जाती है। उस समय साधक ध्यान की गहराइयों में चला जाता है। इस अवस्था को वननेस या समाधि या अद्वैत कहा जाता है। इस अवस्था में मन, चेतना के साथ लीन हो जाता है।

यह अकेला ऐसा मंत्र है जिसका उच्चारण एक मूक भी कर सकता है। आप इसे अपनी जीभ हिलाये बिना ॐ का उच्चारण करने का प्रयास

करिए। ॐ के तीन तत्व अ, उ और म हैं, जिन्हें वेद से लिया गया है। यह तीन वर्ण परम ब्रह्म को दर्शाते हैं।



"ॐ" केवल एक पवित्र ध्वनि ही नहीं, अपितु अनंत शक्ति का प्रतीक है। ॐ अर्थात् ओ३म् तीन अक्षरों से बना है, जो सर्व विदित है। अ उ म्। "अ" का अर्थ है आर्विभाव या उत्पन्न होना, "उ" का तात्पर्य है उठना, उड़ना अर्थात् विकास, "म" का मतलब है मौन हो जाना अर्थात् "ब्रह्मलीन" हो जाना। ॐ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति और पूरी सृष्टि का द्योतक है। ॐ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों का प्रदायक है। मात्र ॐ का जप कर कई साधकों ने अपने उद्देश्य की प्राप्ति कर ली। कोशीतकी ऋषि निस्संतान थे, संतान प्राप्तिके लिए उन्होंने सूर्यका ध्यान कर ॐ का जाप किया तो उन्हें पुत्र प्राप्ति हो गई। गोपथ ब्राह्मण ग्रन्थ में उल्लेख है कि जो "कुश" के आसन पर पूर्व की ओर मुख कर एक हजार बार ॐ रूपी मंत्र का जाप करता है, उसके सब कार्य सिद्ध हो जाते हैं।

यदि आप ध्वनि की प्रकृति पर ध्यान दें तो आपको पता चलेगा कि यह तभी उत्पन्न होती है जब कोई दो वस्तुएँ आपस में टकराती हैं। उदाहरण के लिए - धनुष और प्रत्यंचा, ढोलक और हाथ, दो मुख ग्रंथियाँ, तट से समुद्र की लहर, पत्तियों से हवा, सड़क पर गाड़ी के पहिए इत्यादि। संक्षेप में कहा जाए तो हमारे आप पास की सभी ध्वनियाँ दृश्य और अदृश्य वस्तुओं द्वारा उत्पन्न की जाती हैं, उनके आपस में लड़ने या एक साथ कम्पन करने से वायु के कणों की तरंगें उत्पन्न जिनसे ध्वनि का जन्म होता है।

VI. निष्कर्ष

नाद योग ध्यान की अवस्था को प्राप्त करने कि सबसे सरल तम साधना है इसको कभी भी कहीं भी किया जा सकता है जैसा कि हमने देखा इसके द्वारा विभिन्न प्रकार के लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं इससे हमारे दैनिक जीवन पर अत्याधिक प्रभाव पड़ता है यह हमारे

सामाजिक जीवन पर भी प्रभाव डालता है यह शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है

हम सभी को प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट नाद योग का अभ्यास करना चाहिए जैसे-जैसे नाद साधना में हम आगे बढ़ेंगे हर जगह यह नाद ईश्वर के होने का आभास देगा एवं एक अच्छे साथी के रूप में नाद हमेशा आपके साथ रहेगा

प्रसन्नचित्त और सदाचारी पुरुष को स्वर्ग का सुगम, प्रशस्त और समीप का मार्ग मिल जाता है। वह सबका मित्र होता है। वह न किसी का द्वेष करता है, न कोई उससे द्वेष करता है। उसका चेहरा सदा हंसता हुआ होता है। क्रोध या लोभ उसके पास फटकने नहीं पाते। धर्मवीरता और नैतिक धीरता में वह किसी के पीछे नहीं रहता।

सन्दर्भ सूची

- [1]. योग दर्शन - पतंजलि
- [2]. हठयोगप्रदीपिका
- [3]. <https://myyogasutra.in>
- [4]. हठप्रदीपिका -स्वात्माराम कृत कैवल्यधाम, लोनावला
- [5]. घेरण्ड संहिता -स्वामी निरंजनानंद बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
- [6]. योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानेद सरस्वती, योग निकेतन टस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश
- [7]. योग का आधार और उसने प्रयोग -डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, कैवल्यधाम, लोनावाला
- [8]. भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, डा. राजकुमारी पाण्डेय (2008), राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- [9]. उपनिषदों में योग विज्ञान, आचार्य पूर्णचन्द्र पंत (2008), प्रिंटपाइण्ट, आगरानाथ सम्प्रदाय योग का स्वरूप, डॉ. नरेश कुमार, घास, प्रो. गणेश शंकर, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली