JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

ॐ (प्रणव) का संगीत एवं योग चिकित्सा में महत्व: एक शोधात्मक अध्ययन

सुकन्या तिवारी एवं प्रो. मधुबाला शर्मा
संगीत विभाग, एन. एम .एस.एन. दास कॉलेज बदायूँ,रूहेलखंड विश्वविद्यालय बरेली,243006
sukanyatiwari1222@gmail.com,madhu252829@gmail.com,

सार- भारतीय ज्ञान परंपरा में "ॐ" (प्रणव) को समस्त सृष्टि का आदिनाद तथा ब्रह्म का प्रतीक माना गया है। वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता तथा पतंजलि योगसूत्र में ॐ के आध्यात्मिक एवं साधनात्मक महत्व का विस्तृत वर्णन मिलता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत का मूल आधार 'नाद' है और योग का आधार 'चित्तवृनिरोध' है। इन दोनों के मध्य ॐ एक ऐसी ध्वनि है जो संगीत, योग तथा ध्यान को एक सूत्र में बाँधती है।

वर्तमान समय में मानसिक तनाव, अवसाद, चिंता तथा जीवनशैली से संबंधित रोगों की बढ़ती संख्या के कारण संगीत चिकित्सा एवं योग चिकित्सा के प्रति रुचि बढ़ी है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों में यह संकेत प्राप्त हुए हैं कि ॐ के नियमित एवं नियंत्रित उच्चारण से मानसिक शांति, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा श्वसन क्षमता में सकारात्मक परिवर्तन देखे जा सकते हैं।

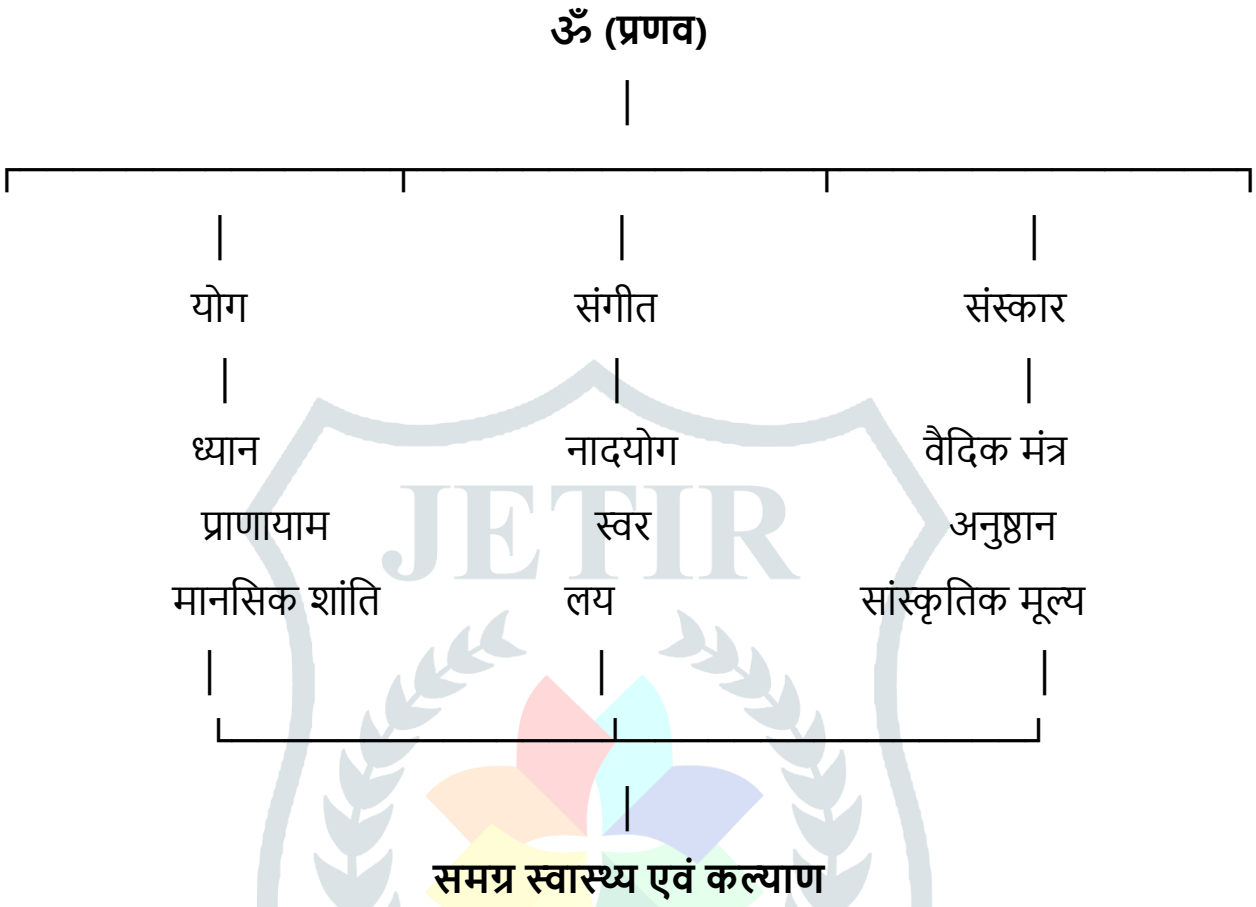
यह शोध-पत्र ॐ के वैदिक, दार्शनिक, संगीतात्मक एवं योग-चिकित्सीय स्वरूप का अध्ययन प्रस्तुत करता है तथा यह स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि संगीत एवं योग के समन्वित प्रयोग में ॐ की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। साथ ही संस्कारों एवं भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में इसके महत्व का भी विश्लेषण किया गया है।

मुख्य शब्द: ॐ, प्रणव, नादयोग, योग चिकित्सा, संगीत चिकित्सा, संस्कार, भारतीय संस्कृति

भारतीय संस्कृति में ध्वनि को केवल श्रव्य अनुभव नहीं, बल्कि चेतना और सृष्टि का आधार माना गया है। वेदों और उपनिषदों में वर्णित 'ॐ' को आदिनाद, प्रणव तथा ब्रह्म का प्रतीक माना गया है। माण्डूक्य उपनिषद् में कहा गया है कि सम्पूर्ण जगत का सार ॐ में निहित है। यही कारण है कि भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में प्रत्येक शुभ कार्य, यज्ञ, जप, ध्यान तथा योगाभ्यास का प्रारम्भ ॐ के उच्चारण से किया जाता है।

संगीत और योग दोनों भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर हैं। संगीत मनुष्य की भावनाओं को संतुलित करता है, जबकि योग शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। जब ॐ का उच्चारण नियंत्रित श्वास, उचित स्वर और लय के साथ किया जाता है, तब यह केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं रह जाता, बल्कि ध्वनि-आधारित उपचार एवं मानसिक संतुलन का प्रभावी माध्यम बन जाता है।

आज के तनावपूर्ण जीवन में ॐ का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता और आत्मिक शांति के लिए उपयोगी माना जा रहा है। इसी कारण आधुनिक चिकित्सा, मनोविज्ञान, योग तथा संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में भी इसके प्रभावों का अध्ययन बढ़ा है



साहित्य समीक्षा -

भारतीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ॐ, नादयोग और योग चिकित्सा पर अनेक अध्ययन किए गए हैं।

माण्डूक्य उपनिषद् में ॐ को सम्पूर्ण ब्रह्मांड का प्रतीक बताया गया है। पतंजलि योगसूत्र में ईश्वर के वाचक के रूप में प्रणव (ॐ) के जप एवं उसके अर्थ के चिंतन का उल्लेख मिलता है।

स्वामी विवेकानन्द ने 'राजयोग' में ॐ को ध्यान की श्रेष्ठ विधियों में से एक माना है। स्वामी शिवानन्द ने प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यास को मानसिक शांति का महत्वपूर्ण साधन बताया है।

आधुनिक शोधकर्ताओं ने भी ॐ के उच्चारण के प्रभावों का अध्ययन किया है। कुछ अध्ययनों में यह पाया गया कि नियमित अभ्यास से तनाव कम होने, मन की शांति बढ़ने तथा ध्यान की क्षमता में सुधार के संकेत मिलते हैं।

संगीत चिकित्सा से जुड़े शोधों में भी ध्वनि एवं कंपन के मनोवैज्ञानिक प्रभावों की चर्चा की गई है।

हालाँकि अधिकांश अध्ययन योग या ध्यान तक सीमित रहे हैं। संगीत, संस्कार और योग के समन्वित दृष्टिकोण से ॐ का विश्लेषण अपेक्षाकृत कम हुआ है।

उपलब्ध साहित्य के अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश शोध ॐ के आध्यात्मिक अथवा योगिक पक्ष तक सीमित हैं। कुछ अध्ययनों में इसके मानसिक एवं शारीरिक प्रभावों का भी उल्लेख है, किन्तु

संगीत, संस्कार एवं योग चिकित्सा को एकीकृत दृष्टिकोण से देखने वाले शोध अपेक्षाकृत कम उपलब्ध हैं।

प्रस्तुत अध्ययन इस कमी को दूर करने का प्रयास करता है। इसमें ॐ को भारतीय संस्कार, नादयोग, संगीत तथा योग चिकित्सा के समन्वित परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास किया गया है।

शोध के उद्देश्य-

1. ॐ के वैदिक एवं दार्शनिक स्वरूप का अध्ययन करना।

2. ॐ एवं नादयोग के संबंध का विश्लेषण करना।

3. संगीत चिकित्सा एवं योग चिकित्सा में ॐ की भूमिका का अध्ययन करना।

4. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर ॐ के प्रभाव का विवेचन करना।

5. भारतीय संस्कारों में ॐ के महत्व का अध्ययन करना।

यह अध्ययन मुख्यतः गुणात्मक (Qualitative) एवं वर्णनात्मक (Descriptive) शोध पद्धति पर आधारित है। अध्ययन के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है।

प्राथमिक स्रोतों में वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र तथा अन्य प्राचीन ग्रंथ सम्मिलित हैं।

द्वितीयक स्रोतों के रूप में शोध-पत्र, पुस्तकें, शोध-प्रबंध तथा प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों का अध्ययन किया गया है। प्राप्त तथ्यों का विश्लेषण कर निष्कर्ष प्रस्तुत किए गए हैं।

ॐ का वैदिक एवं दार्शनिक स्वरूप -

भारतीय वैदिक परंपरा में "ॐ" (प्रणव) को समस्त सृष्टि का मूल बीजाक्षर माना गया है। यह केवल एक ध्वनि नहीं, बल्कि ब्रह्म, चेतना तथा अनंत ऊर्जा का प्रतीक है। वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता तथा योगदर्शन में ॐ को आध्यात्मिक साधना का सर्वोच्च मंत्र माना गया है। भारतीय दर्शन के अनुसार सृष्टि की उत्पत्ति नाद से हुई है और उसी आदि नाद का प्रतीक ॐ है। इसीलिए इसे "प्रणव", "एकाक्षर ब्रह्म" तथा "शब्द-ब्रह्म" जैसे नामों से भी संबोधित किया गया है।

माण्डूक्य उपनिषद् में ॐ को सम्पूर्ण ब्रह्मांड का सार बताया गया है। इस उपनिषद् के अनुसार भूत, वर्तमान, भविष्य तथा कालातीत सत्य—सभी ॐ में निहित हैं। "अ", "उ" और "म्" तीन ध्वनियाँ क्रमशः जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं, जबकि इनके पश्चात् की मौन अवस्था "तुरीय" का प्रतीक है, जो आत्मज्ञान और परम शांति की अवस्था मानी जाती है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं—

"ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्।"(भगवद्गीता 8.13)

इस श्लोक का आशय है कि जो साधक ॐ का उच्चारण करते हुए परमात्मा का स्मरण करता है, वह उच्च आध्यात्मिक स्थिति की ओर अग्रसर होता है।

पतंजलि योगसूत्र में भी प्रणव का विशेष महत्व बताया गया है—

"तस्य वाचकः प्रणवः।" (योगसूत्र 1.27)

अर्थात् ईश्वर का वाचक (प्रतीक) प्रणव अर्थात् ॐ है।

इसके बाद **महर्षि पतंजलि** कहते हैं—

"तज्जपस्तदर्थभावनम्।" (योगसूत्र 1.28)

अर्थात् ॐ का जप उसके वास्तविक अर्थ के चिंतन के साथ करना चाहिए। इससे साधक का मन एकाग्र होता है और ध्यान की अवस्था सुदृढ़ होती है।

दार्शनिक दृष्टि से ॐ भारतीय दर्शन की विभिन्न परंपराओं—वेदांत, योग, सांख्य तथा तंत्र—सभी में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। अद्वैत वेदांत के अनुसार ॐ जीव और ब्रह्म की एकता का प्रतीक है। योगदर्शन में यह मन की चंचलता को शांत करने का प्रभावी साधन है, जबकि नादयोग में इसे सूक्ष्म ध्वनि की अनुभूति तक पहुँचने का माध्यम माना गया है।

इस प्रकार ॐ केवल धार्मिक आस्था का विषय नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञान-परंपरा का दार्शनिक, आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक आधार है।

ॐ और नादयोग का संबंध-

भारतीय संगीत और योग दोनों का मूल आधार नाद है। संगीतशास्त्र में कहा गया है कि नाद के बिना संगीत की कल्पना संभव नहीं है, जबकि योग में नाद को आत्मानुभूति की ओर ले जाने वाला साधन माना गया है। जब साधक बाह्य ध्वनियों से आगे बढ़कर आंतरिक सूक्ष्म ध्वनि का अनुभव करता है, तब वह नादयोग की अवस्था में प्रवेश करता है।

ॐ को नादयोग का सर्वश्रेष्ठ प्रतीक माना जाता है क्योंकि यह ध्वनि शरीर, मन और चेतना में समान रूप से कंपन उत्पन्न करती है। नियंत्रित श्वास के साथ दीर्घकाल तक ॐ का उच्चारण करने पर उत्पन्न होने वाला कंपन वक्षस्थल, कंठ तथा मस्तिष्क तक अनुभव किया जा सकता है। यही कंपन ध्यान की अवस्था को गहन बनाने में सहायक माना जाता है। नादयोग के अनुसार ध्वनि दो प्रकार की होती है—

1. आहत नाद – जो दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न होता है।

2. अनाहत नाद – जो सूक्ष्म एवं आंतरिक चेतना में अनुभव की जाती है।

योगियों के अनुसार ॐ का नियमित जप साधक को आहत नाद से अनाहत नाद की अनुभूति की ओर अग्रसर करता है। यही कारण है कि ध्यान, प्राणायाम तथा योगाभ्यास के प्रारम्भ और समापन में ॐ का उच्चारण किया जाता है।

आधुनिक दृष्टि से भी ॐ का उच्चारण एक नियंत्रित ध्वनि-कंपन उत्पन्न करता है, जो श्वास की लय को संतुलित करने, मन की चंचलता को कम करने तथा मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में सहायक हो सकता है। इसी कारण वर्तमान समय में नादयोग, संगीत चिकित्सा तथा ध्यान पद्धतियों में ॐ का व्यापक उपयोग किया जा रहा है।

इस प्रकार नादयोग और ॐ का संबंध केवल आध्यात्मिक ही नहीं, बल्कि संगीतात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा चिकित्सीय दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

ॐ का बहुआयामी महत्व

क्षेत्र	ॐ की भूमिका	संभावित लाभ
योग	ध्यान एवं प्राणायाम	एकाग्रता, मानसिक शांति
संगीत	नाद एवं स्वर-साधना	स्वर शुद्धि, भाव संतुलन
संस्कार	वैदिक मंत्रों का प्रारम्भ	आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक चेतना
चिकित्सा	ध्वनि-आधारित अभ्यास	तनाव प्रबंधन, विश्राम

भारतीय शास्त्रीय संगीत में ॐ का स्थान-

भारतीय शास्त्रीय संगीत का आधार नाद, स्वर और लय है। संगीतशास्त्र में नाद को संगीत का प्रथम तत्व माना गया है। अनेक विद्वानों का मत है कि ॐ की ध्वनि में वह मूल कंपन निहित है, जिससे संगीत की अनुभूति का प्रारम्भ होता है।

संगीत साधना में कलाकार जब तानपुरे के स्थिर नाद के साथ स्वर-साधना करता है, तब उसका उद्देश्य स्वर की शुद्धता, मन की एकाग्रता तथा आंतरिक संतुलन प्राप्त करना होता है। कई संगीताचार्य अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले ॐ का उच्चारण कर मन को स्थिर करते हैं। इससे साधना के लिए अनुकूल मानसिक वातावरण निर्मित होता है।

ध्रुपद जैसी प्राचीन गायन शैली में गंभीरता, ध्यान और आध्यात्मिकता का विशेष महत्व है। ध्रुपद परंपरा में स्वर की स्थिरता और नाद की साधना को अत्यधिक महत्व दिया जाता है। यद्यपि प्रत्येक प्रस्तुति में ॐ का प्रत्यक्ष उच्चारण आवश्यक नहीं होता, फिर भी उसकी आध्यात्मिक भावना और नाद की अवधारणा इस परंपरा के मूल में विद्यमान है।

संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में भी ॐ का उपयोग ध्यान-संगीत, विश्राम-संगीत तथा योग-संगीत के साथ किया जाता है। इसका उद्देश्य मानसिक तनाव को कम करना, भावनात्मक संतुलन स्थापित करना तथा सकारात्मक मानसिक अवस्था का निर्माण करना है।

इस प्रकार भारतीय शास्त्रीय संगीत में ॐ केवल एक धार्मिक प्रतीक नहीं, बल्कि नाद, स्वर-साधना, ध्यान तथा आंतरिक संतुलन का आधार माना जा सकता है। संगीत और योग के समन्वित अध्ययन में इसका विशेष महत्व है।

योग चिकित्सा में ॐ का महत्व -

योग चिकित्सा (Yoga Therapy) एक ऐसी समन्वित उपचार पद्धति है, जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्राएँ तथा मंत्रों के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने का प्रयास किया जाता है। इन सभी विधियों में "ॐ" (प्रणव) का विशेष स्थान है। योगदर्शन के अनुसार ॐ का

उच्चारण मन की चंचलता को शांत करता है तथा साधक को ध्यान की गहन अवस्था की ओर ले जाने में सहायक होता है।

योग चिकित्सा में प्राणायाम के पश्चात अथवा ध्यान से पूर्व ॐ का उच्चारण कराया जाता है। जब साधक गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे "अ...उ...म्..." का उच्चारण करता है, तब शरीर में उत्पन्न होने वाले कंपन का प्रभाव वक्षस्थल, कंठ तथा मस्तिष्क तक अनुभव किया जा सकता है। यह अभ्यास श्वास की गति को संतुलित करता है तथा मानसिक तनाव को कम करने में सहायक माना जाता है। नियमित ॐ जप से साधक में निम्नलिखित लाभ देखे जा सकते हैं—

- मन की एकाग्रता में वृद्धि।

- मानसिक तनाव एवं चिंता में कमी।

- भावनात्मक संतुलन का विकास।

- श्वसन क्रिया में सुधार।

- ध्यान की अवधि एवं गुणवत्ता में वृद्धि।

- आत्मविश्वास तथा सकारात्मक सोच का विकास।

योग चिकित्सा में ॐ का प्रयोग केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं है, बल्कि आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न तनाव, अनिद्रा, मानसिक थकान तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याओं के प्रबंधन में भी सहायक अभ्यास के रूप में देखा जाता है। हालाँकि किसी भी रोग के उपचार में इसे मुख्य चिकित्सा के विकल्प के रूप में नहीं, बल्कि सहायक (Complementary) पद्धति के रूप में अपनाया जाना चाहिए।

इस प्रकार योग चिकित्सा में ॐ का स्थान केवल धार्मिक आस्था का विषय नहीं, बल्कि मन, शरीर और चेतना के समन्वित विकास का प्रभावी माध्यम है।

संगीत चिकित्सा में ॐ की भूमिका-

संगीत चिकित्सा (Music Therapy) वह उपचार पद्धति है जिसमें ध्वनि, स्वर, लय तथा संगीत के माध्यम से व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने का प्रयास किया जाता है। भारतीय संगीत परंपरा में ध्वनि को ऊर्जा का स्वरूप माना गया है और इसी कारण ॐ को संगीत चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण आधार माना जाता है।

ॐ के उच्चारण में उत्पन्न होने वाला दीर्घ कंपन शरीर के विभिन्न भागों में अनुनाद (Resonance) उत्पन्न करता है। यह कंपन मन को शांत करने तथा ध्यान की अवस्था को सुदृढ़ करने में सहायक माना जाता है। जब ॐ का उच्चारण मध्यम स्वर, नियंत्रित लय तथा नियमित श्वास के साथ किया जाता है, तब उसका प्रभाव और अधिक संतुलित अनुभव किया जा सकता है।

वर्तमान समय में अनेक योग एवं ध्यान केन्द्रों में विश्राम (Relaxation), ध्यान (Meditation) तथा मानसिक शांति के लिए ॐ आधारित ध्वनि-अभ्यास का उपयोग किया जाता है। संगीत चिकित्सा में इसका प्रयोग विशेष रूप से तनाव प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन तथा सकारात्मक मानसिक वातावरण बनाने के उद्देश्य से किया जाता है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के दृष्टिकोण से भी ॐ नाद की शुद्धता, स्वर की स्थिरता तथा आंतरिक एकाग्रता के विकास में सहायक माना जाता है। इसलिए संगीत और योग के संयुक्त अभ्यास में ॐ एक प्रभावी सेतु का कार्य करता है।

आधुनिक वैज्ञानिक शोध एवं विश्लेषण-

पिछले कुछ दशकों में ॐ के उच्चारण पर अनेक वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं। इन अध्ययनों में इसके मनोवैज्ञानिक, शारीरिक तथा तंत्रिका तंत्र (Nervous System) पर संभावित प्रभावों का परीक्षण किया गया है।

कुछ अध्ययनों में यह पाया गया है कि नियमित ॐ जप करने वाले व्यक्तियों में तनाव का स्तर कम होने, मन की शांति बढ़ने तथा एकाग्रता में सुधार के संकेत प्राप्त हुए। कुछ शोधों ने यह भी दर्शाया कि नियंत्रित श्वास के साथ ॐ का उच्चारण विश्राम की अनुभूति को बढ़ा सकता है तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System) के संतुलन में सहायक हो सकता है।

योग एवं ध्यान पर किए गए कुछ अध्ययनों में यह भी उल्लेख मिलता है कि नियमित अभ्यास से भावनात्मक नियंत्रण, सकारात्मक सोच तथा आत्म-जागरूकता में वृद्धि देखी गई। हालांकि इन निष्कर्षों को सभी परिस्थितियों में समान रूप से लागू नहीं किया जा सकता, क्योंकि अध्ययन की पद्धतियों, प्रतिभागियों तथा अवधि में भिन्नता रही है।

इसी कारण भविष्य में बड़े नमूने (Large Sample Size), नियंत्रित शोध (Controlled Studies) तथा दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता है, ताकि ॐ के चिकित्सीय प्रभावों को और अधिक वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित किया जा सके।

उपलब्ध साहित्य, योग परंपरा तथा आधुनिक शोधों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि ॐ केवल धार्मिक या आध्यात्मिक प्रतीक नहीं है, बल्कि संगीत, योग तथा मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में देखा जा सकता है।

संगीत की स्वरात्मक शक्ति और योग की ध्यानात्मक प्रक्रिया जब ॐ के माध्यम से एकीकृत होती है, तब व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्तर पर सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। यही कारण है कि वर्तमान समय में विद्यालयों, विश्वविद्यालयों, योग केन्द्रों तथा वेलनेस कार्यक्रमों में भी ॐ आधारित ध्यान एवं ध्वनि-अभ्यास को स्थान दिया जा रहा है।

यद्यपि उपलब्ध शोध सकारात्मक संकेत देते हैं, फिर भी इस क्षेत्र में अधिक वैज्ञानिक, बहुविषयी तथा प्रमाण-आधारित अनुसंधानों की आवश्यकता बनी हुई है। भविष्य के अध्ययन संगीत, संस्कार, योग तथा मानसिक स्वास्थ्य के संयुक्त प्रभावों पर विशेष रूप से केन्द्रित किए जा सकते हैं।

भारतीय संस्कारों में ॐ का महत्व-

भारतीय संस्कृति में संस्कार केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं हैं, बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास की क्रमबद्ध प्रक्रिया हैं। गर्भाधान से लेकर अन्त्येष्टि तक वर्णित षोडश संस्कारों में मंत्रोच्चारण का विशेष स्थान है। अधिकांश वैदिक मंत्रों का प्रारम्भ "ॐ" से होता है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि भारतीय संस्कारों में ॐ को अत्यंत पवित्र एवं मंगलकारी माना गया है।

गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, नामकरण, अन्नप्राशन, उपनयन, विवाह तथा अन्य संस्कारों में वैदिक ऋचाओं के साथ ॐ का उच्चारण वातावरण को आध्यात्मिक एवं सकारात्मक बनाने का माध्यम माना जाता है। परंपरागत मान्यता के अनुसार इससे मन में श्रद्धा, एकाग्रता तथा आत्मिक शुद्धि का भाव उत्पन्न होता है।

संगीतात्मक दृष्टि से देखा जाए तो वैदिक मंत्रों का सस्वर उच्चारण, सामगान तथा लयबद्ध मंत्रपाठ ध्वनि-विज्ञान का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। ॐ का दीर्घ एवं संतुलित उच्चारण इन मंत्रों की प्रभावशीलता तथा आध्यात्मिक अनुभूति को और अधिक सुदृढ़ करता है। यही कारण है कि भारतीय संस्कारों में संगीत, मंत्र और ॐ परस्पर पूरक तत्वों के रूप में दिखाई देते हैं।

वर्तमान सामाजिक परिवेश में जहाँ मानसिक तनाव, सांस्कृतिक विघटन तथा पारिवारिक मूल्यों में परिवर्तन देखने को मिल रहा है, वहाँ संस्कारों के साथ ॐ एवं संगीत का समन्वित अभ्यास व्यक्ति और समाज दोनों के लिए सकारात्मक दिशा प्रदान कर सकता है। विद्यालयों, योग संस्थानों तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों में ॐ के संतुलित एवं वैज्ञानिक अभ्यास को अपनाकर भारतीय सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण में भी योगदान दिया जा सकता है।

निष्कर्ष-

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि ॐ भारतीय ज्ञान-परंपरा, योग तथा संगीत का आधारभूत तत्व है। वैदिक साहित्य में इसे ब्रह्म का प्रतीक तथा आदिनाद कहा गया है। योगदर्शन में इसे ध्यान एवं आत्मानुभूति का माध्यम माना गया है, जबकि भारतीय संगीत में यह नाद की शुद्धता एवं आंतरिक साधना का प्रतीक है।

उपलब्ध साहित्य एवं आधुनिक शोधों से यह संकेत मिलता है कि नियंत्रित एवं नियमित ॐ जप मानसिक शांति, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा तनाव-प्रबंधन में सहायक हो सकता है। यद्यपि इन प्रभावों की पुष्टि के लिए और अधिक उच्च-गुणवत्ता वाले वैज्ञानिक अध्ययनों की आवश्यकता है, फिर भी संगीत एवं योग के समन्वित अभ्यास में ॐ का महत्व निर्विवाद रूप से स्वीकार किया जाता है।

संस्कारों के संदर्भ में भी ॐ केवल धार्मिक परंपरा का अंग नहीं है, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक चेतना, नैतिक मूल्यों तथा आध्यात्मिक जीवन-दृष्टि का प्रतीक है। अतः संगीत, योग एवं संस्कारों के एकीकृत अध्ययन में ॐ की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सुझाव -

1. विद्यालयों एवं उच्च शिक्षण संस्थानों में योग एवं संगीत शिक्षा के साथ ॐ के सांस्कृतिक और दार्शनिक महत्व का परिचय कराया जा सकता है।

2. संगीत चिकित्सा एवं योग चिकित्सा के संयुक्त कार्यक्रमों में ॐ आधारित ध्वनि-अभ्यास पर और अधिक शोध किए जाने चाहिए।

3. मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव-प्रबंधन के क्षेत्र में नियंत्रित वैज्ञानिक अध्ययनों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

4. भारतीय संस्कारों में संगीत एवं ॐ की भूमिका पर अंतर्विषयी (Interdisciplinary) अनुसंधान को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

5. आधुनिक जीवनशैली में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों के संरक्षण हेतु योग, संगीत एवं संस्कारों के समन्वित कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं।

संदर्भ -

1. Bhagavad Gita. (2014). Bhagavad Gita. Gita Press, Gorakhpur.

2. Feuerstein, G. (2003). The Deeper Dimension of Yoga. Shambhala Publications.

3. Iyengar, B. K. S. (2005). Light on Life. Rodale Books.

4. Mandukya Upanishad. Gita Press, Gorakhpur.

5. Nagendra, H. R. (2011). Yoga for Promotion of Positive Health. SVYASA University.

6. Patanjali. Yoga Sutras. (Any critical edition).

7. Saraswati, S. S. (2002). Asana Pranayama Mudra Bandha. Bihar School of Yoga.

8. Sivananda, S. (1998). The Science of Pranayama. Divine Life Society.

9. Telles, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. Various research publications on Yoga and meditation.

10. Vivekananda, S. (2006). Raja Yoga. Advaita Ashrama.

11. Kane, P. V. History of Dharmaśāstra.

12. Raghavan, V. The Concept of Nada in Indian Music.

13. Ranade, A. (2006). Music Contexts: A Concise Dictionary of Hindustani Music. Promilla.

14. Upanishads (Critical Edition). Motilal Banarsidass.

15. Hatha Yoga Pradipika. Various editions.