

योग और साधना: संगीत के सन्दर्भ में

सारांश

योग और साधना दोनों ही संगीत के लिए महत्वपूर्ण हैं। स्वरोँ की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत शास्त्र व आध्यात्मिक एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है आत्म साक्षात्कार। मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है। उसी प्रकार योग शास्त्र जीवन का मित्र है। यदि शरीर स्वस्थ रहे तो हम जीवन का आनंद ले सकते हैं।

मुख्य शब्द : योग, साधना, संगीत, शास्त्र।

प्रस्तावना

संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। योग शास्त्र हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। मन की, मस्तिष्क की एकाग्रता, प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व योग शास्त्र की देन है। संगीत में स्वरोँ की शुद्धता पर जोर दिया जाता है, पर 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।

साधना या अभ्यास ही शास्त्रीय संगीत की प्रमुख धुरी है। समझ, अच्छी कल्पना, प्रतिभा और सुरीला कंठ या हाथ सब कुछ होने पर भी अच्छा संगीतज्ञ रियाज या साधना के अभाव में टिक ही नहीं पाता। उसकी प्रतिभा का संपूर्ण विकास भी रियाज न होने के कारण हो ही नहीं पाता। मगर संगीत जैसी विद्या में निपुण होने के लिए उसकी साधना अनिवार्य है। भारतीय संगीत के व्यापक परिवेश में जो युवा पीढ़ी सक्रिय है वह साधना / अभ्यास के शॉर्टकट ढूँढ रही है, सारंगी वादक पं० रामनारायण दुखी है कि सारंगी बजाने की कला लुप्तप्राय होती जा रही है क्योंकि नये वादक साधना नहीं करना चाहते। उ० विसमिल्लाह खां जी भी इस बात से दुखी है कि शहनाई भी अभास या साधना के कारण लुप्त होती जा रही है। क्योंकि नये वादक (रियाज) अभ्यास नहीं करना चाहते। बड़े-बड़े उस्ताद आज भी साधना में तल्लीन रहते हैं। सरोदवादक उस्ताद अलीअकबर खां ने अपने अभ्यास के बारे में बताया कि उनके पिता स्व० उस्ताद उलाउद्दीन खां साहब ने अलीअकबर का रियाज तीन वर्ष की अवस्था से प्रारंभ कराया था। प्रथम दिन केवल 5 मि० द्वितीय दिन 7 मि० फिर उत्तरोत्तर यह क्रम बढ़ते हुए यहां तक पहुँचा कि नौ वर्ष की अवस्था से 20 वर्ष की अवस्था तक अट्टारह घंटे रियाज करते थे। इस अवधि में 15 घंटे अकेले में अभ्यास और 3 घंटे अपने पिता के सामने बजाना शामिल था। फिर आगे के जीवन क्रम में यह सिलसिला कम-से-कम 1 घंटा रोज अभ्यास में जाता रहा। उ० अलीअकबर खां का यह अनुभव कमोवेश सभी शीर्षस्थ गायकों और वादकों का रहा है।

संगीत की यह साधना जिसे 'रियाज' के नाम से सम्बोधित किया गया है, सुर की सही पकड़ का एहसास कराती है। राग के रूप को समझने में मदद करती है - 'चीजों' और 'बंदिशों' के रूप में चमक और निखार पैदा करती है। गायक की आवाज पर उसकी साधना आधारित होती है। वादक के लिए वाद्य की सुर सामंजस्य की क्षमता विकसित करना ही पहला लक्ष्य हो जाता है।

इस साधना पद्धति को ऐसा भी कह सकते हैं कि प्रातः कालीन रियाज संगीतज्ञ का आत्म साक्षात्कार है और सांयकालीन रियाज श्रोता की उपस्थिति और महफिलों को ध्यान में रखकर करने की परंपरा रही है। शाम के रियाज में ही गायक या वादक की 'तैयारी' विकसित होती है। ताल के साथ बंधकर संगीत का कलाकार सीमाएं बांधता है और फिर अपनी ही कल्पना से उस बंधन को भी अपनी ही लय का अभिन्न अंग बना लेता है।

आज की भागदौड़ भरी एवं तनावपूर्ण जीवन शैली में योग और साधना के लिए संगीत अति महत्वपूर्ण है।



अनिता रानी

एसोसिएट प्रोफेसर,
संगीत सितार विभाग,
श्रीमती बी. डी. जैन गर्ल्स
पी. जी. कॉलेज,
आगरा, उ.प्र., भारत

योग और साधना दोनों ही संगीत के लिए महत्वपूर्ण हैं। स्वरो की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत शास्त्र व आध्यात्मिक एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है आत्म साक्षात्कार। मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है। उसी प्रकार योग शास्त्र जीवन का मित्र है। यदि शरीर स्वस्थ रहे तो हम जीवन का आनंद ले सकते हैं।

संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। योग शास्त्र हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। मन की, मस्तिष्क की एकाग्रता, प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व योग शास्त्र की देन है। संगीत में स्वरो की शुद्धता पर जोर दिया जाता है, पर 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 साधना फिर चाहे गायन हो, वादन हो, कलाकार को एक ही मुद्रा में घंटों बैठे रहना पड़ता है। उसी तरह से योग में भी एक अवस्था में बैठना आवश्यक है। संगीत में एक ही स्थान पर साधना करने के लिए शरीर, मन व मस्तिष्क पूर्ण स्वस्थ होना चाहिए। और इसके लिए योग सर्वश्रेष्ठ है। योग से शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। मनुष्य एकाग्र रहता है व प्रसन्न मन से काम करता है। विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत साधना व योग साधना दोनों से मनुष्य के जीवन में शक्ति का विकास होता है। अतः कहा जा सकता है कि शरीर तथा मन को स्वस्थ, प्रफुल्लित रखने के लिए योग शास्त्र व संगीत शास्त्र दोनों समान रूप से आवश्यक हैं। दोनों से शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है, एकाग्रता रहती है। योग की तरह ही संगीत से तनाव भी दूर होता है।

साधना या अभ्यास ही शास्त्रीय संगीत की प्रमुख धुरी है। समझ, अच्छी कल्पना, प्रतिभा और सुरीला कंठ या हाथ सब कुछ होने पर भी अच्छा संगीतज्ञ रियाज या साधना के अभाव में टिक ही नहीं पाता। उसकी प्रतिभा का संपूर्ण विकास भी रियाज न होने के कारण ही नहीं पाता। मगर संगीत जैसी विद्या में निपुण होने के लिए उसकी साधना अनिवार्य है। भारतीय संगीत के व्यापक परिवेश में जो युवा पीढ़ी सक्रिय है वह साधना /अभ्यास के शॉर्टकट ढूँढ रही है, सारंगी वादक पं० रामनारायण दुखी हैं कि सारंगी बजाने की कला लुप्तप्राय होती जा रही है क्योंकि नये वादक साधना नहीं करना चाहते। उ० विसमिल्लाह खां जी भी इस बात से दुखी हैं कि शहनाई भी अभ्यास या साधना के कारण लुप्त होती जा रही है। क्योंकि नये वादक (रियाज) अभ्यास नहीं करना चाहते। बड़े-बड़े उस्ताद आज भी साधना में तल्लीन रहते हैं। सरोदवादक उस्ताद अलीअकबर खां ने अपने अभ्यास के बारे में बताया कि उनके पिता स्व० उस्ताद उलाउद्दीन खां साहब ने अलीअकबर का रियाज

तीन वर्ष की अवस्था से प्रारंभ कराया था। प्रथम दिन केवल 5 मि० द्वितीय दिन 7 मि० फिर उत्तरोत्तर यह क्रम बढ़ते हुए यहां तक पहुँचा कि नौ वर्ष की अवस्था से 20 वर्ष की अवस्था तक अठारह घंटे रियाज करते थे। इस अवधि में 15 घंटे अकेले में अभ्यास और 3 घंटे अपने पिता के सामने बजाना शामिल था। फिर आगे के जीवन क्रम में यह सिलसिला कम-से-कम 1 घंटा रोज अभ्यास में जाता रहा। उ० अलीअकबर खां का यह अनुभव कमोवेश सभी शीर्षस्थ गायकों और वादकों का रहा है।

‘साधना’ शब्द का अर्थ ‘मेहनत करना’ या ‘परिश्रम करना’ तक ही परिभाषित है। किन्तु संगीत के क्षेत्र में यह ‘मेहनत’ विशेष अर्थ रखती है। वह संगीतज्ञ का निर्माण करती है और उसके द्वारा इस कलामाध्यम के अनेक अनजाने और अछूते अनुभवों से साक्षात्कार कलामाध्यम के अनेक श्रोता दोनों को ही करा सकने में समर्थ होती है वस्तुतः साधना के नाम पर जो गायक का अभ्यास जैसा दिखता है वह न तो उसका संकुचित अर्थों में केवल अभ्यास होता है न उसकी ‘आदत’ बनती है और न तो रियाज संगीतज्ञ का संस्कार ही बनाकर अलग हो जाता है। ‘रियाज’ के दरम्यान संगीत का साधक अपने से ही साक्षात्कार करके ऐसी संतुष्टि प्राप्त करता है जिससे उसकी प्रस्तुति में नयी जगमगाहट आती है। उस्ताद अलीअकबर खां कहते हैं कि रियाज में ही उनको ‘एक रौशनी या नूर’ दिखायी पड़ती है जिससे वे आनंद की अनुभूति करते हैं। पं० रामनारायण कहते हैं कि अपनी विकट मुसीबतों के वक्त में उन्हें केवल ‘साधना’ की ही शरण में जाने से शांति मिली है।

संगीत की यह साधना जिसे ‘रियाज’ के नाम से सम्बोधित किया गया है, सुर की सही पकड़ का एहसास कराती है। राग के रूप को समझने में मदद करती है – ‘चीजों’ और ‘बंदिशों’ के रूप में चमक और निखार पैदा करती है। कल्पना के अनेक रस्ते रियाज करते समय संगीत के साधक के सामने खुलते जाते हैं और वह अपनी ‘पैठ’ बनाने के लिए समर्थ होता जाता है। साधना के बीच ही वह ताल और लय के अलग-अलग ‘मिजाज’ से भेंट करता है और उनसे अपनी पहचान को गहरा करता है। पुरानी चीजों को पुनरावृत्ति से जहाँ नयी-नयी ‘रविश’ में पकड़ आती है वहीं नयी चीजों के बारे में सोचने- समझने और उसके प्रभाव का आकलन करने की सुविधा मिलती है यह गायक-वादक का नितांत एकांत रचनासंसार है। इसमें श्रोता की उपस्थिति बाधक होती है।

इस निजी एकांतिक साम्राज्य को रचने के लिए संगीत का साधक बड़े कठोर नियमों का सयमित पालन करने के लिए मजबूर है गायक के रियाज में गले की साधना और दिमाग का समन्वय और वादक के रियाज में हाथ और कल्पना का तालमेल अनिवार्य है। यह ‘रियाज’ करने की पद्धति सभी के लिए एक जैसी ही नहीं बन पाती। साधक के मानसिक जगत के विकास को दृष्टि में रखते हुए ही अच्छा गुरु या उस्ताद ‘तालीम’ शुरू करता है। कल्पना में अक्सर चित्र बनते रहते हैं रियाज के बीच उभरने वाले इन चित्रों को समरस करके उन्हें संगीतज्ञ जितने ही सुचारु रूप से व्यवस्थित कर लेता है उतनी ही उसकी साधना सही ढर्रे पर चलती हुई समझी

जाती है रियाज सही हो रहा है इसकी कसौटी की पहली सीढ़ी है संगीतसाधक के भीतर जागता हुआ आत्मविश्वास गले और दिमाग का एक ही समन्वित प्रभाव इसी आत्मविश्वास से ही जन्म लेता है।

गायक की आवाज पर उसकी साधना आधारित होती है। वादक के लिए वाद्य की सुर सामंजस्य की क्षमता विकसित करना ही पहला लक्ष्य हो जाता है।

वाद्य में 'टोनल प्रवीणता' ही उसके परिसर का विस्तार कर पाती है यह स्वर के तीनों सप्तकों मंद्र मध्य और तार सप्तकों के बीच विचरण करने से ही प्राप्त होती है इन सप्तकों में सुरों के लालित्य और वांछित प्रभाव को बनाये रखते हुए निर्भय होकर चलना संगीत के कलाकार का अभीष्ट होता है। तेज भागने वाले गले और बस चलने वाले गले के लिए रियाज के नियम भिन्न हो जाते हैं। सीखने की इस पद्धति से अनभिज्ञ कलाकार अक्सर जो रेडियो या ग्रामोफोन रिकॉर्ड सुनकर विभिन्न प्रकार की चीजों के प्रति आकृष्ट होकर उन्हें अपने गले में बिठाने की कोशिश करते हैं वे केवल विसंगति से हास्यास्पद प्रभाव डाल देते हैं रियाज बहुत कुछ शरीर-धर्म की बनावट पर निर्भर करता है।

इस प्रक्रिया में 'सुर' की साधना का बड़ा महत्व है बहुत अच्छे गायक अपनी साधना में इसी 'षड्ज' को लगाने का अभ्यास करते हैं। कभी-कभी यह 'षड्ज' इतना जाग्रत हो जाता है कि गायक जब अपनी प्रस्तुति को प्रारम्भ करते ही सुर लगाता है तो श्रोताओं को रोमांच आता है। आनंद की लहर दौड़ जाती है। यह षड्ज की साधना का प्रतिफल है। साधना का समय भी निश्चित किया गया है। राग और गायक की प्रकृति के अनुसार और अभ्यास की आवश्यकताओं के अनुसार प्रातः कालीन रियाज में सुर की साधना के साथ-साथ राग को मनोनुकूल कल्पनाओं में गूँथने की प्रवृत्ति दूसरे ढंग की होती है। रात्रि के श्यन के बाद गले या हाथ की जो निहित प्रकृति या स्वभाव रहता है - गायक उसे समझकर अपनी साधना उसी सीमाओं में करता है। साधना के लिए शाम का समय भी निर्धारित है। पुरानी चीजों पर मँजाव और प्रायः ताल के साथ संगीत का निरंतर अभ्यास होना शाम के लिए सही साधना है।

इस साधना पद्धति को ऐसा भी कह सकते हैं कि प्रातः कालीन रियाज संगीतज्ञ का आत्म साक्षात्कार है और सांयकालीन रियाज श्रोता की उपस्थिति और महफिलों को ध्यान में रखकर करने की परंपरा रही है। शाम के रियाज में ही गायक या वादक की 'तैयारी' विकसित होती है। ताल के साथ बंधकर संगीत का कलाकार सीमाएं बांधता है और फिर अपनी ही कल्पना से उस बंधन को भी अपनी ही लय का अभिन्न अंग बना लेता है।

'साधना' के लिए प्रायः गायक या वादक एकाध राग ही चुनते रहे हैं। उसी एक राग पर रियाज करते-करते वे संगीत विद्या के निष्णात हो गए हैं। इस क्षेत्र में आश्चर्यचकित करने वाली स्थितियाँ रही हैं जहाँ एक-एक मूर्धन्य कलाकारों ने 'यमन' जैसे एक सम्पूर्ण राग की साधना में बीस वर्ष तक लगा दिए। इस राग पर गहरा अधिकार प्राप्त करके उसके आलाप, तान, खटके,

कण-मीड सब कुछ आत्मसात करके वे विभिन्न राग-रागनियों के अधिपति बन गए फिर इसी में से पूरिया या पूरिया धनाश्री भी अपने आप निकलता है। पहले केवल तीन या चार मूल राग सीखने की और उसी पर रियाज करने की परंपरा थी। उसी से बीस रागों में विचरण करने की क्षमता आ जाती थी। पुराने गायकों की शब्दावली में कहा जाए तो गायक का रियाज केवल त्रिगुणात्मक था। वह था :- आदत, जिगर, हिसाब।

'आदत' के अंतर्गत गले का अभ्यास और चलन जिससे मूल स्वरूप राग का स्वभाव विकसित होता था। 'जिगर' के अनुसार श्वास-निश्वाश की प्रक्रिया का नियंत्रण वांछित था। और 'हिसाब' के अनुसार ताल की गणना में कुशल एवं निष्णात होना था - यानी गाते समय किसी भी मात्रा से उठकर तिहाइयाँ बनाते हुए सम तक चले आने में किसी भी तरह की विकृति न पैदा हो आदत, जिगर, हिसाब का यहीं त्रिपुटी गायक-वादक की कसौटी थी।

नये गायक या वादक के पास इतना समय नहीं है। वह और भी बीसी धंधे करता है और गाना-बजाना सीखकर जल्दी से जल्दी प्रोग्राम करना चाहता है, यश और पैसे दोनों चाहता है उसके लिए अलग-अलग स्त्रोतों से सीखने के लिए भागता है। अनुकृति को अपनी गायकी मान लेता है, ताल नापने का यन्त्र लगाकर गाना-बजाना। जीवित तबले वाले का सामना करने में घबराहट महसूस करता है अपनी कला का विज्ञापन करके रातो-रात 'रियाज' करने की पुरानी पद्धति को निरर्थक घोषित करना चाहता है ऐसी स्थितियों में अनेक नये संगीतज्ञ अपनी पूरी गायकी पद्धति में मुद्राक्षेप के साथ विसंगतियाँ बटोरने और राग के स्वरूप से कतई अलग जाने के लिए मजबूर हैं। पुरानी पद्धति का गायक कहता है-'रियाज' में कोई शॉर्टकट है ही नहीं जहाँ दस बरस लगना है वहाँ दस ही बरस लगेगा। उसे खीचकर छोटा या बड़ा नहीं किया जा सकता। उस्ताद की जगह किताब या मशीन नहीं ले सकती।

उद्देश्य

योग और साधना दोनों ही संगीत के लिए महत्वपूर्ण हैं। मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है। उसी प्रकार योग शास्त्र जीवन का मित्र है।

निष्कर्ष

संगीत जिन मानवीय अनुभूति को जगाने के लिए सिरजा गया है उन्हें जाग्रत गुरु योग्य शिष्य की पवित्रता के अनुसार सिखा-समझा सकता है। 'रियाज' की पात्रता का अनुभव गाने-बजाने की 'प्रेक्टिस' करने वाला व्यक्ति नहीं प्राप्त कर सकता। निष्कर्षतः यह कह सकते हैं की संगीत उस विशाल जल निधि के सामान है जिसमें नाना रत्नों की प्राप्ति होती है। लेकिन यह रत्न रूपी सागर तभी सही मायने में भरेगा जबकि संगीत की साधना निरंतर और निर्बाध रूप से की जाए। इस प्रकार देखा जा सकता है की संगीत के लिए योग और साधना अति आवश्यक हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- उपाध्याय भगवतशरण – भारतीय संगीत की कहानी
पं० केशवराव –संगीत साधना
के० वासुदेव – संगीत शास्त्र
पं० श्रीवास्तव हरिशचंद्र – संगीत निबंध संग्रह
डॉ० शर्मा रामविलास – संगीत दर्शन
डॉ० सिंह लावण्य कीर्ति – संगीत सम्प्रति
दामोदर पं० प्रणोत – संगीत दर्पण
डॉ० शर्मा रामविलास – संगीत का इतिहास और भारतीय
नवजागरण की समस्याएं
संस्कृति ने जोड़े संगीत में नए आयाम (देशबंधु)
सुर- साधना (पत्रिका)