

मानव जीवन में संगीत: भाव लय और अभिव्यक्ति का समन्वय

डॉ. टेकेश्वर बिसेन¹, डॉ. संतोष नामदेव²

¹Assistant Professor, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Uttarakhand

²Associate Professor, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Uttarakhand

सारांश

सामान्यतः यह माना जाता है कि संगीत का अस्तित्व मनुष्य के जन्म से पूर्व ही था। प्रकृति में उत्पन्न ध्वनियाँ- जैसे पक्षियों का कलरव जल की कलकल ध्वनि तथा वायु की सनसनाहट-संगीत के आदिम रूप मानी जा सकती हैं। मनुष्य ने धीरे-धीरे इन ध्वनियों को पहचान, उनमें सौंदर्य का अनुभव किया और उनसे रुचि विकसित की। यही कारण है कि आज हम इन प्राकृतिक ध्वनियों को संगीत की प्रारंभिक अभिव्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं। संगीत की मनोहारी शक्ति को अनुभव करते हुए, मनुष्य ने इसे ईश्वर से संवाद का माध्यम बनाया। कालांतर में संगीत मानव जीवन में भावनाओं की अभिव्यक्ति का एक सशक्त साधन बन गया- चाहे वह प्रसन्नता हो, दुःख हो, आशा, प्रेम या क्रोध। दैनिक जीवन में भी संगीतात्मक लय का विशेष महत्व है। उदाहरणार्थ जब एक माँ अपने शिशु को सुलाती है तो वह सहज रूप से लोरी गुनगुनाती है, जिससे बच्चे को सुकून और स्नेह का अनुभव होता है। माँ की लोरी केवल शब्दों का संयोजन नहीं होती, बल्कि वह एक मधुर लयात्मक अभिव्यक्ति होती है। जिसे शिशु सहज ही महसूस और समझ लेता है। इस प्रकार संगीतात्मक लय के माध्यम से एक गहरा भावनात्मक संबंध स्थापित होता है। प्रस्तुत शोध-पत्र के माध्यम से मानव जीवन में संगीत के महत्व को रेखांकित करने का एक सार्थक प्रयास किया गया है।

कुट शब्द - भावनात्मक, ध्वनि, हृदय, धड़कन, लयात्मक, शरीर, मन, प्राण।

प्रस्तावना -

स्वर और लय संगीत के दो आधार स्तम्भ हैं। लय समस्त भौतिक पदार्थों तथा प्राणियों में विद्यमान है। बिना लय के एक क्षण भी जीना असम्भव है। बल्कि यों कहिये कि मानव जीवन और सृष्टि का संचालन लय के द्वारा होता है। सूर्योदय सूर्यास्त से लेकर प्रत्येक प्राणी व मनुष्य के हृदय स्पन्दन तक में गति रहती है। गति ही जीन है, बोलने-चालने, चलने-फिरने श्वास लेने और रुधिर संचार आदि में एक

गति रहती है। जब गति लोप होने लगती है तब कुछ अनिष्ट घटनाओं की सम्भावना होती है। इस प्रकार लय का सम्बन्ध सृष्टि के प्रत्येक कण-कण से तो है, किन्तु संगीत में विशेष रूप से है। लय और ताल के माध्यम से मानव शरीर में जीवन का संचार होता है। हमारा हृदय एक निश्चित लय में धड़कता है और यही लय रक्त का प्रवाह संचालित करती है। यह हृदय की धड़कन ही है जो हमें लय और संगीत के प्रति स्वाभाविक रूप से आकर्षित करती है। संगीत जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ऊर्जा और चेतना का संचार करता है। क्योंकि मानव जीवन स्वयं लय पर आधारित है। शायद यही कारण है कि हम संगीत से इतनी गहराई से जुड़े हुए हैं। हृदय की लय को संतुलित रखने के लिए भी एक समन्वित लय की आवश्यकता होती है, और यह लय हमें संगीत में प्राप्त होती है। यही संगीत की लय मानव को उसकी मानवता से जोड़ती है | सीमाओं से ऊपर उठकर विश्व बंधुत्व की भावना प्रदान करती है, और आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का मार्ग प्रशस्त करती है ।

मानव जीवन और संगीतात्मक लय -

लय समस्त जगत के कण-कण में व्याप्त है। चाहे शरीरिक हो, सांगीतिक हो या सृष्टिगत लय हो, उसका अस्तित्व सभी स्थानों पर सामान्य रूप से विद्यमान है। प्रश्न केवल इतना है कि उस लय को समझा कैसे जाए और उसे आत्मसात् कैसे किया जाए। यदि हम ध्यानपूर्वक देखें तो हमारे अपने जीवन में भी एक लय विद्यमान है। यदि वह लय न हो तो जीवन में सौंदर्य नहीं निखरता, जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है और उसमें संतुलन का अभाव दिखाई देने लगता है। परिणामस्वरूप जीवन में आनंद का आगमन नहीं हो पाता और व्यक्ति स्वयं को अधूरा अनुभव करने लगता है। जीवन जीने की भी एक कला है, एक शैली है। यदि उस शैली में असंतुलन आ जाए यदि प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने का तरीका बिगड़ जाए तो जीवन में विकृतियाँ आने लगती हैं। जब जीवन-शैली बिगड़ती है तो रोग शरीर और मन में प्रवेश करने लगते हैं। इसी प्रकार यदि चिंतन-शैली असंतुलित हो जाय तो मन में शोक, चिंता और तनाव उत्पन्न होने लगते हैं।

अतः स्पष्ट है कि जीवन की समग्रता को बनाए रखने के लिए लय का होना अत्यंत आवश्यक है।

ताल संगीत को गति देता है गति ही जीवन हैं- कहा जा सकता है कि लय केवल संगीत तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन का आधार है। शरीर, मन और प्राण तीनों की समस्वरता ही जीवन को पूर्णता प्रदान करती है। यदि हम इस लय को समझ लें और उसे बनाए रखें, तो जीवन में सौंदर्य, संतुलन और सुख स्वतः ही प्रकट हो जाते हैं। यह आवश्यक है कि मनुष्य अपनी आंतरिक लय को पहचाने, उसे समझे और उसके अनुरूप जीवन जीने का प्रयास करे। नियमित दिनचर्या संतुलित आहार, संयमित व्यवहार, सकारात्मक चिंतन और प्राणायाम जैसे अभ्यास हमारी आंतरिक लय को संतुलित बनाए रखने

में सहायक होते हैं। जब हम अपने भीतर की लय के साथ तालमेल बिठा लेते हैं, तब जीवन में सहजताए शांति और आनंद का अनुभव होने लगता है।

संगीत इसका सर्वोत्तम उदाहरण प्रस्तुत करता है। जब ध्वनि में लय की स्थापना होती है और उससे लयबद्ध स्वर निकलते हैं, तब संगीत में चमत्कारिक मधुरता उत्पन्न होती है। वह मधुरता श्रोताओं को आनंद और शांति प्रदान करती है। परंतु यदि वही लय बिगड़ जाए स्वर असंतुलित हो जाए तो वही संगीत शोरगुल जैसा प्रतीत होने लगता है। जिस प्रकार संगीत में लय और ताल का समन्वय उसे सुंदर बनाता है। उसी प्रकार मनुष्य के जीवन में भी लय का संतुलन उसे व्यवस्थित और सुखद बनाता है। हमारे शरीर में भी अनेक प्रकार की लय कार्यरत रहती हैं। उदाहरण के लिए हमारी नाड़ी (पल्स) की अपनी एक गति और लय होती है। यदि यह गति बहुत तेज या बहुत धीमी हो जाय तो समस्या उत्पन्न हो जाती है। इसी प्रकार रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की भी एक संतुलित लय होती है। यदि वह बढ़ जाए तो उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) हो जाता है और यदि बहुत कम हो जाए तो निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) की स्थिति बनती है। यह सब हमारे भीतर की लय के उदाहरण हैं। जब यह लय संतुलित और स्थिर रहती है, तब मनुष्य स्वस्थ रहता है किंतु जब यह बिगड़ती है। तो शरीर की ताल भी बिगड़ जाती है और मन अस्थिर हो जाता है। यदि हम अपने जीवन को गहराई से समझने का प्रयास करें तो पाएँगे कि उसका एक स्थूल स्तर है और उसके पीछे एक सूक्ष्म स्तर भी विद्यमान है। स्थूल स्तर वह है जो हमें दिखाई देता है हमारा शरीर, हमारी क्रियाएँ हमारी दिनचर्या। परंतु इसके पीछे एक सूक्ष्म जगत भी है जो प्रत्यक्ष नहीं दिखता, किंतु उतना ही प्रभावशाली है। इस सूक्ष्म स्तर के पीछे भी एक और गहन स्तर है प्राणों का स्तर। वहाँ प्राणों की अपनी एक लय है, अपना एक संगीत है और अपनी एक लयबद्धता है। ये सभी स्तर स्थूल शरीर, मन और प्राण आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। हमारे स्थूल शरीर की जो लय है, उसकी जो समस्वरता है वह भीतर के सूक्ष्म स्तर से संबंधित है। शरीर का संतुलन मन से जुड़ा हुआ है और मन का संगीत प्राणों से। प्राणों की जो गति है, जो स्वर है वही जीवन के स्वर को निर्धारित करता है। यदि प्राणों की लय संतुलित है तो मन शांत रहता है और शरीर स्वस्थ रहता है। परंतु यदि प्राणों की गति में असंतुलन आ जाए तो उसका प्रभाव मन और शरीर दोनों पर पड़ता है। वास्तव में शरीर, मन, प्राण और लय का परस्पर गहरा संबंध है। ये सभी एक-दूसरे से इस प्रकार संबंधित हैं कि किसी एक में अवरोध उत्पन्न होने पर शेष सभी में भी बाधा उत्पन्न हो जाती है। उदाहरण के लिए यदि मन अशांत हो जाए तो शरीर में रोग उत्पन्न होने लगते हैं। यदि शरीर अस्वस्थ हो तो मन भी विचलित हो जाता है। यदि प्राणों की गति अव्यवस्थित हो जाए तो मन और शरीर दोनों प्रभावित होते हैं। इस प्रकार जीवन की समग्र स्वस्थता के लिए इन तीनों स्तरों में लय का संतुलन आवश्यक है। प्रकृति स्वयं लय का सर्वोच्च उदाहरण है। दिन और रात का क्रम, ऋतुओं का

परिवर्तन, समुद्र की लहरें, पृथ्वी की परिक्रमा- सब कुछ एक निश्चित लय में बँधा हुआ है। यदि प्रकृति की यह लय बिगड़ जाए तो संपूर्ण सृष्टि में अराजकता फैल सकती है। उसी प्रकार मनुष्य जो प्रकृति का ही एक अंश है यदि अपनी जीवन-लय से विचलित हो जाए तो उसके जीवन में भी असंतुलन आ जाता है।

यह अत्यंत आवश्यक है कि मनुष्य अपनी आंतरिक लय को पहचाने उसे गहराई से समझे और उसके अनुरूप जीवन जीने का सतत प्रयास करे। प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एक स्वाभाविक लय होती है जो उसके विचारों, भावनाओं, कर्मों और जीवन-ऊर्जा को संचालित करती है। जब हम इस आंतरिक ताल को अनदेखा कर देते हैं तब जीवन में असंतुलन तनाव और अशांति उत्पन्न होने लगती है। इसके विपरीत जब हम स्वयं के भीतर झाँककर अपनी लय को पहचानते हैं तब जीवन अधिक संतुलित सहज और अर्थपूर्ण बन जाता है। नियमित और अनुशासित दिनचर्या आंतरिक लय को स्थिर रखने का प्रमुख आधार है। समय पर जागना, सोना और कार्य करना शरीर तथा मन के प्राकृतिक चक्र को संतुलित बनाए रखता है। संतुलित और सात्विक आहार भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि जैसा भोजन हम ग्रहण करते हैं वैसा ही हमारे विचार और व्यवहार बनते हैं। संयमित व्यवहार, मधुर वाणी और सकारात्मक चिंतन हमारे मानसिक वातावरण को शुद्ध करते हैं जिससे भीतर की लय स्वाभाविक रूप से संतुलित रहती है। इसके अतिरिक्त योग ध्यान और प्राणायाम जैसे अभ्यास मन और प्राणशक्ति को एकाग्र तथा सुदृढ़ बनाते हैं। नियमित प्राणायाम से श्वास की गति संतुलित होती है जिससे मानसिक चंचलता कम होती है और भीतर शांति का संचार होता है। जब हम अपने विचारों भावनाओं और कर्मों को अपनी आंतरिक लय के साथ सामंजस्य में ढाल लेते हैं, तब जीवन में सहजता, स्थिरता और आनंद का अनुभव होने लगता है।

अंततः-

आंतरिक लय के साथ तालमेल ही संतुलित और सुखी जीवन का मूल आधार है।

निष्कर्ष -

संगीत मानव जीवन का प्रकाश और प्राण है। संगीत की लय ताल रूपी नियमितता से भला मानव शरीर अलग कैसे रह सकता है। वह भी एक निर्धारित क्रम से विकसित होता है शैश्वास्था, बालयावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, पौढ़ावस्था उसी का प्रमाण है। रक्त संचार प्रक्रिया पेशियों का आकुंचन प्राकुंचन श्वास-प्रश्वास सभी में लय का अस्तित्व स्पष्ट परिलक्षित होता है। संगीत में लयात्मक गायन को एक प्रकार का योगभ्यास एवं वक्ष और कंठ के निकटवर्ती अंग अवयवों का व्यायाम माना गया है, संगीत शास्त्र के विद्वानों के अनुसार लयात्मक गायन में आवाज नाभि से उठती हुई ब्रह्मरंद्र तक पहुँचती है।

तथा कंठ तालू हृदय अमाशय एवं आतों को प्रभावित करती है, यह एक लयचक्र बनती हुई अपने पूर्ववर्ति उद्गम स्थान नाभि तक पहुँचती है यह लय चक्र अपने प्रभाव क्षेत्र के सभी अंग अवयवों का व्यायाम करते हुए उसमें प्राण वायु का अनुदान भर देती है।

संगीत के ताल के आघात रक्त में कम्पन्न करते हैं, वे कम्पन्न मस्तिष्क में संवेदनाओं के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं, रक्त का प्राण से, प्राण का मन से परस्पर घनिष्ट सम्बन्ध है जो रक्त में घटता है उसका सीधा प्रभाव प्राण और मन पर पड़ता है और जो मन पर घटता है, उसका प्रभाव रक्त तथा प्राण पर पड़ता है। इस प्रकार ताल और लय गतियां संचार करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है।

संदर्भ ग्रंथ -

1. श्रीवास्तव प्रो हरिचन्द्र (2003) संगीत निबंध संग्रह संगीत सदन प्रकाशन 134 साउथ मलाका इलाहाबाद उ.प्र.।
2. पण्डया डॉ.प्रणव (2019) सम्पादक अखण्ड ज्योति अखण्ड ज्योति प्रकाशन नवम्बर मथुरा (उ.प्र.)।
3. यमन अशोक कुमार (2021) संगीत रत्नावली अभिषेक पब्लिकेशन चडीगड़ नई दिल्ली।
4. शर्मा पं. श्रीराम आचार्य (1998) शब्द ब्रह्म-नाद ब्रह्म अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा उ.प्र.।
5. चक्रवर्ती डॉ.-कविता(2017) संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि मिनर्वा पब्लिकेशन भगवती कालोनी पी.डब्ल्यू डी. सर्किल जोधपुर राजस्थान।