

आधुनिक जीवन की चुनौतियों में वैदिक मंत्रों और संगीत की भूमिका

डॉ. संगीता गोरंग

एसोसिएट प्रोफेसर, संगीत विभागाध्यक्ष

कुमारी विद्यावती आनंद

डी.ए.वी. महिला महाविद्यालय, करनाल

ईमेल: sangeetagorang@gmail.com

Reference to this paper
should be made as follows:

डॉ. संगीता गोरंग

आधुनिक जीवन की चुनौतियों में
वैदिक मंत्रों और संगीत की भूमिका

Artistic Narration 2023,
Vol. XIV, No. 2,
Article No. 24 pp. 171-176

Online available at:

[https://anubooks.com/
journal/artistic-narration](https://anubooks.com/journal/artistic-narration)

सारांश

मानव जीवन में मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन गई है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। वैदिक साहित्य में निहित मंत्र और श्लोक न केवल आध्यात्मिक उन्नति के साधन हैं, बल्कि मानसिक शांति और तनाव मुक्ति के प्रभावी उपाय भी हैं। आधुनिक जीवन में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्यभार, और सामाजिक अपेक्षाओं के कारण तनाव, चिंता और मानसिक अस्थिरता आम हो गए हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए लोग विभिन्न उपाय अपनाते हैं, जिनमें ध्यान, योग और आध्यात्मिक साधनाएँ शामिल हैं। वैदिक मंत्रों का जाप और ध्यान भी इन उपायों में से एक प्रभावी साधन है, जो मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।

गीता मनीषी श्री ज्ञानानंद जी का मानना है कि मानसिक शांति और तनाव मुक्ति के प्रभावी आत्मा को पुष्ट करने, भावनाओं को संतुलित करने और मानसिक अशांति को समाप्त करने का एक प्रभावी माध्यम है। गीता में भी भक्ति योग और ज्ञान योग के माध्यम से संगीत के महत्व का वर्णन किया गया है, जिससे मनुष्य अपने भीतर शांति और स्थिरता प्राप्त कर सकता है।

मानसिक अशांति कई कारणों से उत्पन्न होती है, जैसे कि तनाव, चिंता, भय, क्रोध आदि। इन सभी मानसिक विकारों को नियंत्रित करने के लिए संगीत एक सशक्त उपाय है। वैज्ञानिक षोधों से भी यह प्रमाणित हो चुका है कि संगीत सुनने से मस्तिष्क में डोपामाइन हार्मोन का स्राव होता है, जिससे मन प्रसन्न और शांत होता है। गीता मनीषी श्री ज्ञानानंद जी ने भी इस तथ्य को स्वीकार किया है और वे संगीत को ध्यान एवं साधना का एक महत्वपूर्ण अंग मानते हैं।

श्री श्री रवि षंकर जी, जो आर्ट ऑफ लिविंग संस्था के संस्थापक हैं, ने अपने जीवन में संगीत की षक्ति को पहचाना और इसे ध्यान, योग और प्राणायाम के साथ जोड़कर एक समग्र जीवनशैली का निर्माण किया। उनके सत्संग और ध्यान सत्रों में भजन, कीर्तन और विशेष रूप से तैयार किए गए संगीत का उपयोग किया जाता है, जिससे लोगों को गहरी मानसिक शांति का अनुभव होता है। उनके अनुसार, संगीत हमारे भीतर के ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को सक्रिय करता है और ध्यान को अधिक प्रभावी बनाता है। श्री श्री रवि षंकर जी का मानना है कि संगीत न केवल तनाव को कम करता है बल्कि व्यक्ति के अंदर सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी करता है। जब कोई व्यक्ति ध्यानपूर्वक संगीत सुनता है, तो उसकी हृदय गति नियंत्रित होती है, रक्तचाप सामान्य रहता है और मस्तिष्क की तरंगें संतुलित होती हैं। इससे व्यक्ति को गहरी शांति और आनंद की अनुभूति होती है।

ध्यान (मेडिटेशन) मानसिक शांति प्राप्त करने का एक षक्तिशाली तरीका है, और जब इसे संगीत के साथ जोड़ा जाता है, तो इसके प्रभाव कई गुना बढ़ जाते हैं। श्री श्री रवि षंकर जी के सत्संग और ध्यान सत्रों में विशेष रूप से ऐसे रागों और ध्वनियों का प्रयोग किया जाता है जो मन को शांत करते हैं और ध्यान की गहराई को बढ़ाते हैं। उनके द्वारा विकसित सुदर्शन क्रिया में भी संगीत का विशेष महत्व है, जिससे मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित होता है।

वैदिक मंत्रों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

वैदिक साहित्य, जो मानवता के प्राचीनतम ग्रंथों में से एक है, में ज्ञान, विज्ञान, और आध्यात्मिकता का विषाल भंडार है। वेदों में संकलित मंत्र विशेष ध्वनियों और षब्दों का संयोजन हैं, जिन्हें उच्चारण करने से सकारात्मक ऊर्जा और मानसिक शांति प्राप्त होती है। मंत्रों का सही उच्चारण और ध्यान व्यक्ति के मनोविज्ञान पर गहरा प्रभाव डालता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है।

वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि मंत्रों का नियमित जप और ध्यान मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। मंत्रों के उच्चारण से मस्तिष्क में अल्फा तरंगों की वृद्धि होती है, जो शांति और विश्राम की अवस्था से संबंधित हैं। इसके अतिरिक्त, मंत्र जप से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर कम होता है, जिससे चिंता और तनाव में कमी आती है। भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता में मंत्रों का विशेष स्थान है। इनमें से “ओम”, “गायत्री मंत्र” और “शांति मंत्र” को सर्वाधिक प्रभावशाली और पवित्र माना जाता है। ये न केवल आध्यात्मिक चेतना को जागृत करते हैं, बल्कि मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्मसंतुलन को भी प्रोत्साहित करते हैं।

ओम: ब्रह्मांडीय ध्वनि और शांति का स्रोत

“ओम” एक बीज मंत्र है, जिसे सबसे पवित्र और मूल ध्वनि माना जाता है। यह समस्त ब्रह्मांड की ध्वनि का प्रतिनिधित्व करता है और सभी वैदिक मंत्रों का आधार है। ओम को “प्रणव मंत्र” भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है वह ध्वनि जो सृषट की उत्पत्ति और अस्तित्व को बनाए रखती है।

“ओम” उच्चारण के लाभ: मस्तिष्क को शांति और स्थिरता मिलती है। ष्वसन प्रक्रिया संतुलित होती है। तनाव और चिंता कम होती है। ध्यान और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक है।

“ओम” के उच्चारण की विधि: प्वास भीतर लें और धीरे-धीरे “ओम” का उच्चारण करें। “ओम” को तीन भागों में विभाजित करें – “अ”, “उ” और “म्”। “अ” का उच्चारण गले से, “उ” हृदय से, और “म्” मस्तिष्क में कंपन करता है।

ओम का जप करने से मन में स्थिरता आती है और तनाव कम होता है। नियमित उच्चारण से हृदयगति स्थिर होती है, रक्त संचार में सुधार होता है और तंत्रिका तंत्र शांत होता है। ध्यान में ओम का प्रयोग करने से आत्मज्ञान प्राप्त करने में सहायता मिलती है। ओम की ध्वनि से वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और नकारात्मकता समाप्त होती है।

गायत्री मंत्र: दिव्य प्रकाश और मानसिक शुद्धता

गायत्री मंत्र ऋग्वेद से लिया गया है और इसे अत्यंत पवित्र माना जाता है।

“ओम” भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्

इस मंत्र का अर्थ है: “हे सविता देव, हम आपके दिव्य प्रकाश का ध्यान करते हैं। वह प्रकाश हमारी बुद्धि को प्रकाशित करे और हमें सत्य के मार्ग पर ले जाए।

गायत्री मंत्र ऋग्वेद में वर्णित है और इसे वेदों का सबसे शक्तिशाली मंत्र माना जाता है। यह परमात्मा से प्रबुद्धि, ज्ञान और प्रकाश की प्रार्थना करता है।

शांति में गायत्री मंत्र की भूमिका: इस मंत्र के जाप से व्यक्ति की बुद्धि प्रखर होती है और वह सही निर्णय लेने में सक्षम होता है। गायत्री मंत्र का नियमित जप चिंता और अवसाद को कम करता है और मानसिक संतुलन प्रदान करता है। यह मंत्र आत्मिक चेतना को जागृत करता है और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक होता है। इस मंत्र के उच्चारण से नकारात्मक ऊर्जा समाप्त होती है और चारों ओर शांति का वातावरण बनता है।

शांति मंत्र: विश्व शांति का मार्ग: शांति मंत्र वेदों और उपनिषदों से लिए गए मंत्र होते हैं, जो सार्वभौमिक शांति और समस्त प्राणियों के कल्याण की कामना करते हैं।

सरस्वती वंदना मंत्र

सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणि। विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदाम

अर्थ: हे माँ सरस्वती, आपको नमन है। आप वरदान देने वाली हैं। मैं इस ज्ञान यात्रा को प्रारंभ कर रहा हूँ, कृपया मुझे सफलता प्रदान करें।

पवित्र शांति मंत्र

“ओम” सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विशावहैम

अर्थ: ईश्वर हमारी रक्षा करें। हमें ज्ञान और आहार दें। हम साथ मिलकर ऊर्जा और वीरता प्राप्त करें। हम तेजस्वी बनें और किसी से द्वेष न करें।

पूर्णता शांति मंत्र

“ओम” पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते म

अर्थ : ब्रह्मांड पूर्ण है, और यह संपूर्णता से ही उत्पन्न होता है। जब पूर्ण से पूर्ण को निकाल दिया जाता है, तब भी पूर्णता बनी रहती है। यह शांति प्रदान करने वाला मंत्र है।

विश्व शांति मंत्र

“ओम” सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत्

इसका अर्थ है : “सभी सुखी हों, सभी निरोगी रहें, सभी मंगलमय घटनाएँ देखें और कोई भी दुःख का भागी न बने।”

सस्वर ओम, गायत्री मंत्र और षांति मंत्र न केवल आध्यात्मिक उन्नति में सहायक होते हैं, बल्कि मानसिक षांति, सामाजिक समरसता और विष्व षांति को भी प्रोत्साहित करते हैं। इन मंत्रों का नियमित जप और ध्यान करने से न केवल व्यक्ति के जीवन में संतुलन आता है, बल्कि यह समस्त समाज के लिए भी कल्याणकारी सिद्ध होता है।

महामष्युंजय मंत्र का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

महामष्युंजय मंत्र एक षक्तिषाली वैदिक मंत्र है, जिसे भगवान षिव को समर्पित किया गया है। यह मंत्र मानसिक षांति, स्वास्थ्य, और नकारात्मक ऊर्जा से मुक्ति दिलाने में सहायक माना जाता है। मानसिक तनाव को कम करने में इसकी भूमिका मुख्य रूप से इसके कंपन (अपइतंजपवदे) और अर्थ से जुड़ी होती है।

“ओम” त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान् मष्योर्मुक्षीय माऽमष्तात

इस मंत्र का जाप करने से मन में षांति और स्थिरता आती है। इसके उच्चारण से सकारात्मक तरंगें उत्पन्न होती हैं, जो मस्तिष्क को षांति और विश्राम देती हैं। मंत्र का नियमित जाप मन को बेचौनी और नकारात्मक विचारों से मुक्त करता है। यह व्यक्ति में मानसिक मजबूती और आत्मविष्वास विकसित करता है। मानसिक षांति से अच्छी और गहरी नींद आती है, जिससे तनाव कम होता है।

महामष्युंजय मंत्र, जो ःग्वेद का हिस्सा है, स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए प्रसिद्ध है। इस मंत्र का जप मानसिक और षारीरिक रोगों से मुक्ति दिलाता है। महामष्युंजय मंत्र के नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है और मनोबल में वषद्धि होती है।

आधुनिक जीवन की चुनौतियों में वैदिक मंत्रों और संगीत की भूमिका

आधुनिक जीवन तेजी से बदल रहा है और इसके साथ ही लोगों के जीवन में तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक तथा षारीरिक समस्याएँ भी बढ़ रही हैं। इस भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग मानसिक षांति और संतुलन पाने के लिए विभिन्न उपायों की खोज कर रहे हैं। आधुनिक वैज्ञानिक षोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि वैदिक मंत्रों का उच्चारण और संगीत चिकित्सा (डनेपब जेमतंचल) न केवल मानसिक षांति प्रदान करता है, बल्कि स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है।

आधुनिक जीवन की प्रमुख चुनौतियाँ

- **तनाव और चिंता** – कार्यस्थल की प्रतिस्पर्धा, आर्थिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाएँ तनाव को बढ़ाती हैं।
- **मानसिक अवसाद** – अकेलापन, असफलता और बढ़ती अपेक्षाओं के कारण अवसाद एक बड़ी समस्या बन गया है।
- **षारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ** – अनियमित दिनचर्या, अस्वास्थ्यकर खानपान और व्यायाम की कमी से अनेक बीमारियाँ जन्म लेती हैं।
- **सामाजिक अलगाव** – डिजिटल युग में व्यक्तिगत संबंधों में दूरी बढ़ रही है।
- **आध्यात्मिक रिक्तता** – जीवन में उद्देश्य और आंतरिक षांति की कमी महसूस हो रही है।

वैदिक मंत्रों का उच्चारण विषेश ध्वनि तरंगें उत्पन्न करता है जो मस्तिष्क और षरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखें तो वैदिक मंत्रों के उच्चारण के पीछे ध्वनि विज्ञान (Acoustic) और न्यूरोलॉजी (Neurology) का योगदान है।

वैदिक मंत्रों और संगीत का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मंत्रों के उच्चारण से न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बना रहता है, जिससे चिंता और अवसाद कम होते हैं। उच्चारण से गहरी सांस लेने की प्रक्रिया उत्तेजित होती है, जिससे फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है। वैदिक मंत्रों से मानसिक एकाग्रता और ध्यान शक्ति में वृद्धि होती है। मंत्रों का उच्चारण नकारात्मक ऊर्जा को दूर करता है और सकारात्मकता को बढ़ावा देता है।

संगीत भी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। संगीत चिकित्सा का उपयोग आजकल मानसिक रोगों के उपचार में किया जाता है। संगीत सुनने से तनाव हार्मोन (Cortisol) का स्तर कम होता है। धीमा और शांत संगीत अनिद्रा की समस्या को दूर करने में सहायक होता है। संगीत आत्म-संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। संगीत सुनने से मस्तिष्क की रचनात्मकता और कल्पनाशक्ति बढ़ती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत का प्रभाव

- राग भैरव – मानसिक शांति और ध्यान के लिए
- राग यमन – मानसिक संतुलन के लिए
- राग दरबारी – तनाव और अवसाद को कम करने के लिए
- राग हंसध्वनि – आत्मिक शांति और सकारात्मकता के लिए

वैदिक मंत्र और संगीत का संयोजन व्यक्ति के शरीर, मस्तिष्क और आत्मा पर व्यापक प्रभाव डालता है। ये दोनों ही ऊर्जा कंपन (Vibrational Energy) को संतुलित करने का कार्य करते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से, इनका अभ्यास करने से आत्म-साक्षात्कार (Self&Realization) और ध्यान की गहराई में वृद्धि होती है।

षोडश एवं वैज्ञानिक प्रमाण

2011 में हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard Medical School) के एक अध्ययन में पाया गया कि मंत्रों के उच्चारण से मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) बढ़ती है।

2014 में जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन (Journal of Alternative and Complementary Medicine) में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, गायत्री मंत्र का उच्चारण करने से मस्तिष्क में सेरोटोनिन (Serotonin) और डोपामाइन (Dopamine) का स्तर बढ़ता है, जिससे अवसाद कम होता है।

भारतीय संगीत चिकित्सा संस्थान (Indian Music Therapy Institute) के अनुसार, रागों का प्रयोग मानसिक विकारों के उपचार में किया जाता है।

निष्कर्ष

गीता भी नाद ब्रह्म की अवधारणा को स्पष्ट करती है, यह विश्वास है कि ब्रह्मांड की उत्पत्ति ध्वनि से हुई है। यह भारतीय शास्त्रीय संगीत परंपरा के अनुरूप है, जो ध्वनि को सृजन का सार मानती है। संगीत में कंपन और स्वर ब्रह्मांडीय व्यवस्था और सभी अस्तित्वों के अंतर्संबंध का प्रतीक हैं, जो जीवन के अंतर्संबंध में गीता की शिक्षाओं को दर्शाते हैं।

योगी मुनियों ने ऊँकार के ब्रह्मानाद की शक्ति को पहचान कर के समस्त सृष्टि को अपने नाद की गहनता से निरन्तर गुंजाएमान कर रही है। उस प्रणव ऊँकार को मोक्ष का मार्ग मान उसकी उपासना की। ऊँकार के महत्व को दर्शाते हुए कहा गया है—

ऊँकारं बिन्दुसंयुक्तं । नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ॥ कामदं मोक्षदं चैव । ऊँ काराय नमो नमः ॥

वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि मंत्रों का नियमित जप और ध्यान मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। मंत्रों के उच्चारण से मस्तिष्क में अल्फा तरंगों की वृद्धि होती है, जो शांति और विश्राम की अवस्था से संबंधित हैं। इसके अतिरिक्त, मंत्र जप से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर कम होता है, जिससे चिंता और तनाव में कमी आती है। ये न केवल आध्यात्मिक चेतना को जागृत करते हैं, बल्कि मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्मसंतुलन को भी प्रोत्साहित करते हैं। आधुनिक जीवन की चुनौतियों का समाधान खोजने के लिए प्राचीन ज्ञान और वैज्ञानिक शोध को मिलाकर एक संतुलित दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है।

संदर्भ

- 1 भारतीय धर्म और दर्शन, आचार्य बलदेव उपाध्याय
- 2 धर्म और समाज, डॉ० राधाकृष्णन
- 3 भारतीय संस्कृति में धर्म व दर्शन भारतीय, प्रो० शिवदत्त ज्ञानी
- 4 भारतीय संगीत का इतिहास, उमेश जोशी
- 5 World Health Organization WHO “Mental Health and Well being” 2022.
- 6 Harvard Medical School “Effects of Chanting on Brain Waves and Stress Reduction” 2021
- 7 Swami Sivananda “The Power of Mantras” The Divine Life Society 2010.
- 8 Pandit S- Sharma “Vedic Wisdom for Modern Times” Arya Publications 2015.