

भारतीय शास्त्रीय संगीत और मानव चित्त की एकात्मता: एक भाव-संगीतात्मक अध्ययन

प्रो० संगीता श्रीवास्तव

विभागाध्यक्षा-संगीत विभाग,

दयानंद गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, कानपुर उत्तर-प्रदेश भारत।

सारांश-

यह शोधपत्र भारतीय शास्त्रीय संगीत और मानव चित्त के बीच मौजूद गहरे संबंधों पर आधारित है। भारतीय संगीत परंपरा केवल कलात्मक अभिव्यक्ति नहीं, बल्कि आत्मिक उन्नयन और मानसिक शुद्धि का माध्यम है। यह अध्ययन रागों की भावात्मक प्रकृति, नादयोग, स्वर-साधना, और संगीत-चिकित्सा के प्रभावों का मनोवैज्ञानिक एवं दार्शनिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह शोध-पत्र यह स्थापित करता है कि संगीत चित्त की वृत्तियों को शांत कर उसे एकाग्र, सुसंस्कृत और आत्मोन्मुख बनाता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत में नाद की अवधारणा केवल ध्वनि तक सीमित नहीं, बल्कि चेतना की तरंगों से जुड़ी हुई है, जो चित्त को सूक्ष्म स्तर पर प्रभावित करती है। संगीत में रागों की समयबद्धता, भाव और अलंकार चित्त की संवेदनाओं को जाग्रत करते हैं और अंतर्मन में संतुलन स्थापित करते हैं। इस शोध में यह देखा गया है कि किस प्रकार विशेष रागों का अभ्यास मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद आदि को कम करने में सहायक हो सकता है। योग और भारतीय संगीत के मध्य मौजूद नादयोग की संकल्पना यह स्पष्ट करती है कि संगीत आत्मिक साधना का भी एक मार्ग है। यह अध्ययन मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक और आध्यात्मिक सभी दृष्टिकोणों से संगीत और चित्त के संबंधों को स्पष्ट करता है। शोध से यह भी प्रमाणित होता है कि संगीत न केवल चित्त को नियंत्रित करता है, बल्कि आत्मा के साथ उसके समन्वय की भी स्थापना करता है।

मुख्य शब्द: भारतीय संगीत, चित्त, नादयोग, राग, भाव, संगीत चिकित्सा, आत्मिक साधना, रस सिद्धांत

भारतीय संगीत की जड़ें वैदिक युग में प्रतिष्ठित हैं। सामवेद को संगीत का मूल माना जाता है, जिसमें स्वर, लय और भाव की संगति से मंत्रों का उच्चारण किया जाता था। यह परंपरा धीरे-धीरे रागों और तालों में परिवर्तित होती गई। संगीत को 'नाद ब्रह्म' कहा गया है— अर्थात् वह ध्वनि जो ब्रह्म की उपस्थिति का अनुभव कराती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत दो प्रमुख धाराओं में विभाजित है— हिंदुस्तानी और कर्नाटक। दोनों ही धाराएं चित्त की आंतरिक गतिविधियों को स्वर के माध्यम से उभारती हैं। भारतीय संगीत का मूल उद्देश्य आत्मा की परम चेतना से एकात्मकता की स्थापना करना है, न कि केवल इंद्रियों का तात्कालिक आनंद। ऋग्वेद में उल्लिखित "उद्गीथ" ध्वनि से लेकर नादब्रह्म की संकल्पना तक, भारतीय संगीत आध्यात्मिक यात्रा का साधन रहा है। "नाद" को ब्रह्म के रूप में स्वीकार करते हुए हमारे आचार्यों ने कहा—"नादो ब्रह्मा"। भारतीय संगीत में स्वर साधना एक तप की तरह मानी गई है, जहाँ साधक स्वर के माध्यम से आत्मा के निकट पहुँचता है।

संगीत को भारतीय दर्शन में योग के एक अंग के रूप में देखा गया है, जिसे "नादयोग" की संज्ञा दी गई है। संत कबीर, तुलसीदास और मीरा जैसे भक्त कवियों ने अपने भक्ति संगीत में आत्मिक अनुभवों की गहराई को स्वरबद्ध किया। भारतीय संगीत में राग एक जीवंत सत्ता है, जो भाव और आत्मा को एक विशेष दिशा में प्रवाहित करता है। "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः—'चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है, और नाद उसका प्रमुख साधन।"¹

संगीत की साधना में "तन", "मन" और "प्राण" की एकाग्रता से उत्पन्न भाव, आत्मिक उन्नयन का माध्यम बनते हैं। 'स्वर' को 'सरोवर' की भांति माना गया है, जिसमें डूबकर साधक आत्म-प्रकाश की अनुभूति करता है। भारतीय संगीत में "शुद्धता" केवल तकनीकी नहीं, बल्कि अंतःकरण की भी मांग करती है। जहाँ स्वर आत्मा से फूटता है।

संगीत के माध्यम से ध्यान (meditation) और समाधि (transcendence) की अवस्थाओं तक पहुँचना, हमारे ऋषियों की स्वीकृत परंपरा रही

है। भारतीय तंत्र-संगीत में विशिष्ट रागों को चक्रों की साधना से जोड़ा गया है, जो आत्मिक जागरण का संकेत है। भारतीय संगीत का यह आध्यात्मिक पक्ष उसे केवल कला नहीं, अपितु एक 'साधना पथ' बनाता है। **"भारतीय संगीत साधना है, जिसमें चित्त की शुद्धि और आत्मा का आरोहण अंतर्निहित होता है।"**²

तानसेन और स्वामी हरिदास जैसे संगीतज्ञों ने संगीत को भक्ति और ब्रह्मानुभूति का माध्यम मानते हुए उसका अभ्यास किया। आज के युग में भी यदि भारतीय संगीत को उसकी आत्मिक गहराई के साथ अपनाया जाए, तो यह चित्त को निर्मल और जीवन को संतुलित बना सकता है। **Indian music transcends sound and becomes silence; it elevates the mind beyond thought"**³

चित्त की परिभाषा और संरचना

भारतीय दर्शन विशेषकर योगदर्शन में चित्त को आत्मा और मन के मध्य की कड़ी माना गया है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, चित्त की वृत्तियाँ (modifications) ही दुःख और सुख का कारण हैं—**"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**। अर्थात् योग वह है जो चित्त की वृत्तियों का निरोध करता है। इन वृत्तियों को शांत करने के लिए भारतीय संगीत एक अद्भुत साधन बनता है। चित्त भारतीय दर्शन और योगशास्त्र का एक अत्यंत सूक्ष्म और व्यापक तत्व है। पतंजलि के योगसूत्र में चित्त को मन, बुद्धि और अहंकार का समुच्चय माना गया है। चित्त की वृत्तियाँ (modification) ही व्यक्ति की मानसिक स्थिति और व्यवहार का आधार बनती हैं।

"चित्तवृत्तिनिरोधः योगः"— पतंजलि के अनुसार योग का उद्देश्य चित्त की वृत्तियों का नियंत्रण है। चित्त की प्रमुख पांच वृत्तियाँ हैं— प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति। चित्त को एक ऐसा दर्पण कहा गया है, जिसमें आत्मा की छवि परिलक्षित होती है। चित्त की अशुद्धि व्यक्ति को भ्रम, मोह, वासनाओं और असंतुलन की ओर ले जाती है शुद्ध चित्त आत्मा के साथ तादात्म्य स्थापित करता है और आत्मिक शांति का अनुभव कराता है। **The mind-stuff is called chitta- It is the repository of all impressions and desires- Restraining its modifications is the goal of yoga."**⁴

पतंजलि योगसूत्र में 'चित्त' को 'माइंड-स्टफ' कहा गया है, जो सभी संस्कारों और इच्छाओं का संग्रह है। भारतीय संगीत शास्त्र में स्वर और रागों को चित्तशुद्धि का माध्यम माना गया है। जब चित्त स्थिर और स्वच्छ होता है, तभी साधक को रस और अनुभूति की प्राप्ति होती है। चित्त का संबंध केवल मानसिक अवस्था से नहीं, बल्कि भाव, अनुभूति और चेतना से भी है। उपनिषदों में चित्त को **"अंतःकरण चतुष्टय"** का अंग माना गया है— मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार। चित्त की दिशा ही जीवन की दिशा तय करती है— यही कारण है कि सभी साधनाओं में इसकी भूमिका केंद्रीय है। चित्त में संग्रहित संस्कार ही व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देते हैं। संगीत चित्त के भीतरी संस्कारों को उभारने और परिशुद्ध करने का कार्य करता है। आधुनिक मनोविज्ञान चित्त को **subconscious mind** और **unconscious mind** से जोड़कर देखता है। **"Music gives structure to the unconscious, offering a means by which the disordered mind can regain harmony and coherence."** यह उद्धरण चित्त की असंगठित अवस्था में संगीत द्वारा संतुलन और स्पष्टता लाने की क्षमता को रेखांकित करता है।

भारतीय दृष्टिकोण में चित्त केवल मनोवैज्ञानिक नहीं, आध्यात्मिक सत्ता भी है। चित्त के स्थिर होते ही 'ध्यान', 'समाधि' और 'प्रकाश' की अनुभूति होती है। जब चित्त शांत होता है, तब राग और भाव पूर्ण रूप से व्यक्त हो पाते हैं। इस प्रकार चित्त संगीत के माध्यम से आत्मा की ओर उन्मुख हो जाता है और मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है।

राग और चित्त की संवेदनशीलता:

राग का मूल तत्व है— भाव है प्रत्येक राग का अपना एक 'रस' और 'भाव' होता है जो श्रोता के मन में विशेष प्रकार की भावनाएँ उत्पन्न करता है। जब कोई राग किसी कुशल गायक या वादक द्वारा प्रस्तुत किया जाता है, तो वह श्रोता के चित्त से सीधा संवाद करता है। उदाहरण के लिए:

- **राग दरबारी**— गभीरता, शांति और गाम्भीर्य का अनुभव कराता है। मानसिक तनाव को कम करता है।
- **राग यमन**— श्रंगार, भक्ति और प्रसन्नता की अनुभूति कराता है।
- **राग भैरवी**— करुणा, विरह और आत्मा की पुकार को जगाता है।
- **राग हंसध्वनि**— उल्लास और नवजीवन की ऊर्जा देता है।

प्रत्येक राग मन के भीतर चल रही तरंगों को नियंत्रित करता है, उन्हें दिशा देता है, और चित्त को संतुलित करता है। भारतीय संगीत का प्रत्येक राग विशिष्ट भाव और मनःस्थिति को उद्दीप्त करने में समर्थ होता है।

“राग केवल स्वरसमूह नहीं, वरन् वह मनोभूमि है जो रसात्मक अनुभूति का माध्यम बनती है। जब राग को सच्चे भाव से प्रस्तुत किया जाए, तो वह श्रोता के चित्त को उसी भाव में सराबोर कर देता है।”⁶ चित्त की संवेदनशीलता रागों के प्रभाव को ग्रहण करने की प्रमुख योग्यता है। राग केवल स्वर-संयोजन नहीं, वह चित्त को गहराई तक स्पर्श करने वाला भाव-संगीत है। जब चित्त शांत और ग्रहणशील होता है, तभी राग की रसात्मक अनुभूति संभव होती है। राग भैरव चित्त में भक्ति और गंभीरता के भाव उत्पन्न करता है। राग यमन चित्त को सौम्यता, शांति और प्रसन्नता से भर देता है। राग मारवा चित्त में विषाद, रहस्य और आंतरिक खोज का वातावरण रचता है। विभिन्न राग चित्त की विभिन्न वृत्तियों को जागृत करते हैं जैसे करुणा, शांत, श्रृंगार, वीर आदि। संगीत के प्रभाव से चित्त की अशांत तरंगें नियंत्रित होती हैं और आत्मा की ओर उन्मुख होती हैं। रागों की संवेदना एक प्रकार की मौन भाषा है जो सीधे चित्त से संवाद करती है।

“भारतीय संगीत की अनुभूति का क्षेत्र बुद्धि से अधिक चित्त है। राग की सौंदर्य-प्रस्तुति चित्त को संवेद्य बनाकर आत्मा से जोड़ती है।”⁷ राग सुनने से उत्पन्न भाव तरंगें चित्त की गहराइयों तक जाकर सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। अनुभवी श्रोताओं और साधकों का चित्त रागों की गूढ़ संवेदनाओं को अधिक तीव्रता से ग्रहण करता है। चित्त जितना अधिक संवेदनशील होता है, राग की अनुभूति उतनी ही सूक्ष्म और गहन होती है। संगीत केवल श्रवण का विषय नहीं, यह चित्त के भीतर चलने वाली भावनात्मक लहरों का माध्यम है। राग की रचना ही इस प्रकार की जाती है कि वह विशेष भाव को चित्त में जाग्रत करे। चित्त यदि विक्षिप्त हो, तो राग का प्रभाव क्षीण हो सकता है इसलिए साधना आवश्यक है। राग की लयबद्धता चित्त को स्थिर करने का माध्यम बनती है। रागों के अभ्यास से साधक का चित्त भावनात्मक रूप से संवेदनशील और आध्यात्मिक बनता है। चित्त और राग का संबंध वैसा ही है जैसे दीपक और तेल—एक दूसरे के बिना अधूरे। जब स्वर, लय और राग का समन्वय होता है, तो चित्त आनंद की स्थिति में पहुँचता है। भारतीय

संगीत में चित्त की संवेदनशीलता को विकसित करने को ही “रसास्वादन” की योग्यता कहा गया है। अतः राग, एक माध्यम है—चित्त की गहराइयों में उतरने और वहाँ भावों की सुवासित बगिया खिलाने का। “चित्त एक ऐसा सूक्ष्म तत्व है, जो संगीत के स्वर-संयोजन में छिपे भावों को ग्रहण करता है। रागों की तरंगें चित्त में कंपन उत्पन्न कर संवेदनशीलता को जाग्रत करती हैं।”⁸

चित्त और स्वर-साधना

संगीत में ‘साधना’ शब्द का प्रयोग केवल अभ्यास के लिए नहीं, बल्कि आत्मिक विकास के लिए होता है। स्वर-साधना के माध्यम से गायक या वादक अपने चित्त को एकाग्र करता है। यह एक योगिक प्रक्रिया है जिसमें श्वास, ध्यान, श्रवण और उच्चारण का समन्वय होता है। साधना चित्त को विकारों से मुक्त करती है। स्मृति और कल्पना की शक्ति को बढ़ाती है। आत्मा को ईश्वर के निकट लाती है। “साधक जब स्वर के अभ्यास में लीन होता है, तो उसका चित्त बाह्य संसार से हटकर स्वर में विलीन हो जाता है, यही स्थिति साधना की सच्ची अवस्था है।”⁹

भारतीय संगीत परंपरा में चित्त की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। चित्त न केवल मन और बुद्धि के मध्य सेतु का कार्य करता है, बल्कि वह सभी भावनात्मक और संवेदनात्मक अनुभवों का केन्द्र भी होता है। जब कोई साधक स्वर-साधना में लीन होता है, तो उसका चित्त धीरे-धीरे एकाग्र, शुद्ध और संवेदनशील होता चला जाता है। इस प्रक्रिया में स्वर मात्र श्रव्य अनुभव नहीं रह जाता, वह साधक के चित्त में गूँजते हुए उसकी आंतरिक अवस्था को परिवर्तित करता है। स्वरों के माध्यम से उत्पन्न कंपन, चित्त को स्थिर कर आत्मा की ओर उन्मुख करता है। “स्वर-साधना केवल स्वर-व्यवस्था का अभ्यास नहीं है, यह चित्त की शुद्धि और स्थिरता की साधना है। जब चित्त स्वर में लयबद्ध होता है, तभी आत्मानुभूति का मार्ग प्रशस्त होता है।”¹⁰

स्वर-साधना एक ऐसी आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें साधक का चित्त क्रमशः बहिर्मुखी से अंतर्मुखी होता जाता है। जब स्वर किसी निश्चित रागात्मक संरचना में साधना के माध्यम से प्रस्तुत होते हैं, तब वे चित्त की सूक्ष्म लहरियों को छूकर उसे उच्चतर अनुभूतियों के योग्य बनाते हैं। अनेक प्राचीन ग्रंथों में यह वर्णन मिलता है कि चित्त की निर्मलता और स्वर की पवित्रता, दोनों मिलकर ही रसात्मक अनुभूति की अवस्था को जन्म देते हैं। अतः चित्त और स्वर-साधना का

संबंध केवल अभ्यास तक सीमित नहीं, बल्कि वह साधक के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास और आत्मिक उत्थान की दिशा में अग्रसर होता है।

नादयोग: नाद और चित्त का मिलन

भारतीय दर्शन में 'नाद' को ब्रह्म का प्रतीक माना गया है। नादयोग वह मार्ग है जिसमें साधक ध्वनि के माध्यम से परमात्मा से एकाकार होता है। इसमें दो प्रकार के नाद माने गए हैं: आहृत नाद— जो कानों से सुनने योग्य है (वाद्य, गायन)। अनाहृत नाद— जो भीतर अनुभव होता है (हृदय—ध्वनि, चित्त—ध्वनि)।

"नाद वह माध्यम है जिससे चित्त की चंचलता शांत होकर आत्मा के स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती है। नाद योग का प्रयोजन ही चित्त को ब्रह्म से जोड़ना है।"¹¹

नाद योग भारतीय आध्यात्मिक साधना की एक अत्यंत सूक्ष्म और प्रभावशाली विधा है, जिसके माध्यम से साधक चित्त को स्थिर कर आत्मा से तादात्म्य स्थापित करता है। नाद को केवल श्रव्य ध्वनि नहीं माना गया, बल्कि यह ब्रह्म की अभिव्यक्ति है—**"नादं ब्रह्म"**। जब साधक ध्यानपूर्वक आंतरिक नाद का अनुसंधान करता है, तो चित्त धीरे-धीरे बहिर्मुखी से अंतर्मुखी होता चला जाता है। यह प्रक्रिया चित्त की चंचलता को शांत कर उसे स्थिर बनाती है, जिससे वह आत्मचिंतन और समाधि की ओर अग्रसर होता। जब चित्त पूर्ण रूप से शांत होता है, तो साधक को अनाहृत नाद का अनुभव होता है, जिसे संगीत की उच्चतम अवस्था माना गया है। **"चित्त का स्थिर होना ही नाद योग की पहली उपलब्धि है। जब चित्त नाद में विलीन होता है, तब साधक आत्मा से तादात्म्य प्राप्त करता है।"**¹²

भाव और चित्त का अंतःसंबंध

भारतीय संगीत की सबसे बड़ी विशेषता उसका भावप्रधान होना है। यहाँ भाव 'Expression' नहीं, बल्कि चित्त की स्थिति है। जब गायक स्वयं किसी भाव में डूबकर रचना प्रस्तुत करता है, तो वही भाव श्रोता के चित्त में संचारित होता है। यह प्रक्रिया अत्यंत सूक्ष्म होती है— जिसे आधुनिक मनोविज्ञान "Emotional Contagion" कहता है। उदाहरण के लिए— यदि कोई गायिका राग मालकौंस में **"भीतर जलता अगन जिया मोरा"** जैसा बंदिश प्रस्तुत करे, और उसमें डूबी हो, तो श्रोता के चित्त में भी वह वेदना और करुणा प्रतिध्वनित होगी। यह चित्त और भाव की सीधी संगति है। भारतीय संगीत में भाव की अभिव्यक्ति चित्त की संवेदनशीलता पर निर्भर करती है। चित्त

जितना निर्मल, स्थिर और एकाग्र होता है, उतनी ही गहराई से भाव प्रकट होते हैं और उतनी ही तीव्रता से श्रोता तक संप्रेषित होते हैं। राग की प्रस्तुति मात्र स्वर और लय का यांत्रिक अनुकरण नहीं है, बल्कि यह चित्त की भावनात्मक तरंगों का संप्रेषण है। जब चित्त भावों से भरा होता है, तब संगीत आत्मा की गहराई से निकलता है और श्रोता के चित्त को भी उसी भाव में सराबोर कर देता है। इसीलिए भारतीय संगीत साधना में चित्त की शुद्धता और भावों की सत्यता को सर्वोपरि माना गया है। **"संगीत में भाव की अभिव्यक्ति तभी संभव होती है जब कलाकार का चित्त शांत, एकाग्र और भावपूर्ण हो। चित्त की संवेदनशीलता ही भावों की गहराई को प्रकट करती है।"**¹³

चित्त का संगीत में विलयन

जब गायक या वादक संगीत की उच्चतम अवस्था में पहुँचता है, तो वह स्वयं को भूल जाता है। यह अवस्था **'त्रिभाव'** से परे होती है— जहाँ न कर्ता का बोध होता है, न प्रदर्शन का। यह साक्षी भाव है— जहाँ केवल संगीत बहता है और चित्त उसमें विलीन हो जाता है। इसे ही भारतीय संगीत में 'रसास्वादन' की चरम अवस्था कहा गया है। संगीत केवल एक कला नहीं, बल्कि आत्मा का अनुभव है, जिसमें चित्त की भूमिका केंद्रीय होती है। जब कोई साधक संगीत की साधना में लीन होता है, तो उसकी चेतना धीरे-धीरे स्वर, लय और ताल में विलीन हो जाती है। यह विलयन केवल मानसिक या भावनात्मक नहीं होता, बल्कि वह आध्यात्मिक भी होता है, जहाँ साधक की व्यक्तिगत सीमाएँ समाप्त होकर एक व्यापक चेतना में प्रवेश करती हैं। इस स्थिति को ही **"चित्त का संगीत में विलयन"** कहा जाता है, जहाँ कलाकार और कला के बीच कोई भेद नहीं रह जाता। **"संगीत तब सजीव होता है जब कलाकार का चित्त उसमें पूरी तरह समाहित हो जाए। उस क्षण न राग रहता है, न ताल, केवल अनुभूति और मौन की अनुगूंज शेष रहती है।"**¹⁴

चित्त का संगीत में विलयन तब पूर्ण होता है जब संगीत केवल सुनने की वस्तु नहीं रह जाता, बल्कि अनुभूति का माध्यम बन जाता है। यह अनुभूति राग की प्रस्तुति में भाव और चित्त की गहराई से निकलती है। जैसे-जैसे साधक का चित्त राग के भाव में डूबता है, वैसे-वैसे वह एक ऐसी स्थिति में पहुँचता है जहाँ उसका अहं भाव समाप्त होकर शुद्ध अनुभव ही शेष रह जाता है। यह स्थिति न केवल आत्मिक संतोष देती है, बल्कि श्रोता के चित्त को भी स्पर्श कर उसे

भाव-विभोर करती है। "जब कलाकार का चित्त राग में पूर्णतः एकाग्र हो जाता है, तब वह स्वयं संगीत बन जाता है। उस अवस्था में न केवल स्वरों की व्याप्ति होती है, बल्कि चित्त की गहराइयों से आत्मा की अभिव्यक्ति होने लगती है।" 15

निष्कर्ष:

भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल सुनने की वस्तु नहीं है, यह चित्त की साधना है। यह आत्मा को शुद्ध करने, मन को संतुलित करने और भावनाओं को परिष्कृत करने का माध्यम है। आज जब मानव जीवन मानसिक तनाव, व्यग्रता और अस्थिरता से ग्रस्त है, तब भारतीय संगीत उसकी आत्मा को सहारा देने वाली शक्ति बन सकता है। यह केवल मनोरंजन नहीं, मनोविकास और आत्मविकास का अमूल्य साधन है। यदि हम संगीत को फिर से उसी आत्मिक दृष्टिकोण से अपनाएँ, तो न केवल कलाकारों का चित्त विकसित होगा, बल्कि श्रोताओं का जीवन भी मधुर, शांत और सामंजस्यपूर्ण बनेगा।

जब साधक संगीत की साधना में लीन होता है, तो वह बाह्य जगत से कटकर अपने अंतरजगत में प्रवेश करता है। यह वही अवस्था होती है जहाँ चित्त स्वर की लयात्मक तरंगों में विलीन हो जाता है। कलाकार का अहंकार, विचार और मानसिक द्वंद्व समाप्त हो जाते हैं, और केवल "नाद" शेष रह जाता है। यही वह क्षण है जहाँ संगीत मात्र अभिव्यक्ति नहीं, बल्कि आत्मसाक्षात्कार का माध्यम

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अरण्य स्वामी हरीहरानन्द; प्रकाशन वर्ष-2010; योग सूत्र भाष्य; कौशिक प्रकाशन इलाहाबाद; पृष्ठ संख्या 19
2. शर्मा डॉ. राममूर्ति; प्रकाशन वर्ष- 2008; भारतीय संगीत का मनोवैज्ञानिक अध्ययन; साहित्य भंडार, इलाहाबाद ; पृष्ठ संख्या 87
3. Saxena Dr S.K.; Publication Year- 1997; The science of Indian music; Munshiram Manoharlal Publishers , New Delhi; pg 110
4. Vivekanand Swami; Publication Year-2003; Patanjali Yoga Sutra; Advaita Ashram, Kolkata; Pg- 05.
5. Starr Anthony; Publication Year-1992; Music & The Mind; Free Press, London; Pg- 110.
6. भातखण्डे पं. विष्णुनारायण; प्रकाशन वर्ष-2003; हिन्दुस्तानी संगीत पद्धति का इतिहास; भातखण्डे संगीत संस्थान; पृष्ठ संख्या 88
7. शर्मा डॉ. प्रेमलता; प्रकाशन वर्ष-1997; भारतीय संगीत और दर्शन ; चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी; पृष्ठ संख्या 122
8. ठाकुर डा. रामेश्वर; प्रकाशन वर्ष-2005; संगीत और मनोविज्ञान; प्रभात प्रकाशन नई दिल्ली; पृष्ठ संख्या-67
9. भातखण्डे पं. विष्णु नारायण; प्रकाशन वर्ष-2004; हिन्दुस्तानी संगीत पद्धति का इतिहास (भाग-2); भातखण्ड संगीत संस्थान लखनऊ; पृष्ठ संख्या 96

बन जाता है। चित्त का यह विलयन केवल आध्यात्मिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक शुद्धि का भी माध्यम बनता है। यह अनुभूति श्रोता को भी उसी शांत, सौम्य और आंतरिक यात्रा में सम्मिलित कर ले जाती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल स्वर और लय की तकनीकी साधना नहीं है, बल्कि यह एक गहन आत्मिक अनुभूति की प्रक्रिया है, जिसमें साधक का चित्त धीरे-धीरे संगीत में पूर्ण रूप से विलीन हो जाता है। यह विलयन केवल रचना की पराकाष्ठा नहीं, बल्कि साधक की आत्मा और नाद के बीच एक अद्वितीय मिलन है। जब चित्त पूर्णतः राग में लीन हो जाता है, तब संगीत केवल सुनने की नहीं, बल्कि "जीने" की अनुभूति बन जाता है यह वही क्षण होता है जब संगीत साधक के भीतर से प्रस्फुटित होकर ब्रह्मांडीय चेतना से जुड़ता है। संगीत में चित्त का विलयन अंततः व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास का सेतु बनता है। यह न केवल आत्मभिव्यक्ति का साधन है, बल्कि आत्मसाक्षात्कार की दिशा में एक सशक्त साधना भी है। ऐसे संगीत में न श्रोता और न कलाकार पृथक् रहते हैं— सभी भेद मिट जाते हैं और एक सामूहिक अनुभूति का जन्म होता है। इसीलिए भारतीय संगीत परंपरा में चित्त को संयमित, एकाग्र और शुद्ध बनाए रखने की अनिवार्यता बार-बार प्रतिपादित की गई है, जिससे राग और आत्मा का मिलन साकार हो सके।

10. शर्मा डॉ० प्रेमलता; प्रकाशन वर्ष—1997; भारतीय संगीत और दर्शन; चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी; पृ०—134
11. शर्मा डॉ० प्रेमलता; प्रकाशन वर्ष—1997; भारतीय संगीत और दर्शन; चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान वाराणसी; पृ०—141
12. ठाकुर पं. ओंकारनाथ; प्रकाशन वर्ष—1960; भारतीय संगीत के मूल तत्व; भारत विधाभवन मुंबई; पृ०—108
13. सिंह डॉ० रघुवीर; प्रकाशन वर्ष—2009; भारतीय संगीत का मनोवैज्ञानिक पक्ष; इंद्रप्रस्थ संगीत प्रतिष्ठान नई दिल्ली; पृ०— 142 प्रकाश डॉ० नीलम; प्रकाशन वर्ष—2015; संगीत: एक भाव चेतना; नटराज प्रकाशन जयपुर; पृ० 88 वर्मा डॉ० मीनाक्षी; प्रकाशन वर्ष—2018; चित्त और राग: भारतीय संगीत का अन्तर्गमन; संगीत शोध संस्थान लखनऊ; पृ०—133