



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(61): 252-254

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

सुनील कुमार तिवारी

शोधार्थी,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नवदेहली

### नाद योग में श्वास, ध्वनि और माइंडफुलनेस

सुनील कुमार तिवारी

#### सारांश (Abstract)

नाद योग, जो ध्वनि के माध्यम से ध्यान और उपचार की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करता है, श्वास, ध्वनि और माइंडफुलनेस के संयोजन से मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बढ़ाने में सहायक होता है। यह शोध नियंत्रित श्वास (प्राणायाम), ध्वनि कंपन और जागरूकता के परस्पर संबंधों की गहराई से जांच करता है। प्राचीन योग परंपराओं और आधुनिक न्यूरोसाइंटिफिक अध्ययनों के आधार पर, यह अध्ययन नाद योग के संज्ञानात्मक कार्यों, तनाव को कम करने और मानसिक स्पष्टता बढ़ाने में प्रभाव को उजागर करता है। ध्वनि के कंपन मस्तिष्क की तरंगों को संतुलित करते हैं, जिससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और आत्म-जागरूकता में वृद्धि होती है। साथ ही, नाद योग एक समग्र चिकित्सीय उपाय के रूप में कार्य करता है, जो भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देता है। निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि जब ध्वनि ध्यान को नियंत्रित श्वास तकनीकों के साथ जोड़ा जाता है, तो यह मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

#### मुख्य शब्द (Keywords)

नाद योग, श्वास नियंत्रण, ध्वनि कंपन, माइंडफुलनेस, प्राणायाम, मंत्र चिकित्सा, संज्ञानात्मक कार्य, मस्तिष्क तरंगों का संतुलन, भावनात्मक स्थिरता, तनाव मुक्ति, समग्र उपचार

नाद योग में श्वास, ध्वनि और माइंडफुलनेस का गहरा संबंध है। यह प्राचीन योग पद्धति ध्वनि के कंपन और ध्यान के माध्यम से मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति को बढ़ावा देती है।

#### परिचय

नाद योग का अर्थ है ध्वनि का योग, जिसमें बाहरी और आंतरिक ध्वनियों का उपयोग किया जाता है। यह माना जाता है कि ब्रह्मांड में सब कुछ कंपन करता है, और जब हम इन ध्वनियों के साथ तालमेल बिठाते हैं, तो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

"नादबिन्दूपनिषद्" में कहा गया है कि नाद में मन को संयमित करने की अद्भुत शक्ति होती है। साथ ही कहा गया है कि चित्त नाद में आसक्त होने पर नाद को ही चाहता है।<sup>1</sup>

योग साधना में नाद बहुत महत्वपूर्ण है योग साधना का मूल माना जाता है नादानुसंधान। नादानुसंधान परमज्ञान प्राप्त करने का एक अलग प्रयास है। योगीगण कहते हैं कि नादानुसंधान साधना अनाहत नाद की सिद्धि के लिए की जाती है, जो स्वयं में पूरी तरह से असफल है। नादानुसंधान, भगवान आदिशंकराचार्य के अनुसार, स्वयंभू सदा शिव द्वारा कहे गये मन को लय करने के सवा लाख उपायों में सर्वोत्कृष्ट और सुलभ है। वास्तव में, पूरी सृष्टि नादमय है। सृष्टि की सभी चरा-चर वस्तुओं में यह नाद शक्ति विद्यमान है।

#### Correspondence:

सुनील कुमार तिवारी

शोधार्थी,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-

विश्वविद्यालय, नवदेहली

भारतीय संगीत का मूलाधार भी नाद ही है।

### श्वास और नाद योग

श्वास नाद योग का एक प्रमुख हिस्सा है। प्राणायाम करके श्वास को नियंत्रित करने से ध्यान केंद्रित करने और मानसिक स्थिरता बढ़ती है। जब हम गहरे और नियंत्रित श्वास लेते हैं, शरीर में अधिक ऑक्सीजन का प्रवाह होता है, जो तनाव और चिंता को कम करता है।

भारतीय योग परंपरा में श्वास (प्राणायाम) और नाद योग को बहुत महत्वपूर्ण साधन माना गया है, जो न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं, बल्कि आपके मानसिक और आत्मिक विकास को भी बढ़ावा देते हैं। ये दोनों तरीके ध्यान की गहराई तक पहुँचने और चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचने में आपकी सहायता करते हैं।

ध्वनि योग योग की एक शाखा है जिसमें ध्वनि (नाद) को साधना का माध्यम बनाया जाता है। इसका उद्देश्य—अनाहत नाद (अविनाशी आंतरिक ध्वनि (की अनुभूति। यह वह ध्वनि है जो बिना किसी दो वस्तुओं के टकराव से उत्पन्न होती है, और जिसे केवल ध्यान द्वारा ही सुना जा सकता है।

### नाद योग के चरण:

1. बाह्य नाद (श्रवण योग्य ध्वनि) – जैसे कि मंत्र, भजन, संगीत
2. अंतर्नाद (अंतःश्रवण) – ध्यान में उत्पन्न होने वाली सूक्ष्म ध्वनियाँ
3. अनाहत नाद – आत्मा की आंतरिक ध्वनि, जो समाधि के निकट अनुभव होती है

### उपयोग किए जाने वाले साधन:

- मंत्र जाप (ॐ, बीज मंत्र)
- ध्वनि चिकित्सा (साउंड हीलिंग)
- शुद्ध राग आधारित संगीत
- तंत्र/नाद बाँसुरी, झंकार आदि

### श्वास और नाद योग का समन्वय

जब श्वास और नाद योग को एक साथ साधा जाता है, तो साधक का चित्त एकाग्र होने लगता है और मन की चंचलता समाप्त होने लगती है। श्वास ध्यान को स्थिर करता है, और नाद साधक को सूक्ष्म जगत से जोड़ता है। दोनों मिलकर अंतर्मन की गहराइयों में ले जाते हैं।

### ध्वनि का प्रभाव

ध्वनि चिकित्सा में कई ध्वनियों और मंत्रों का उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, "ॐ" का उच्चारण करने से ध्यान की गहराई बढ़ती है और मस्तिष्क की तरंगें स्थिर होती हैं। हाल ही में किए गए अध्ययनों से पता चला है कि न्यूरोलॉजिकल तंत्रिका पर ध्वनि कंपन अच्छा प्रभाव डालता है।

यत् किञ्चिद्वादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।<sup>2</sup>

यस्तत्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥

जो भी ध्वनि नाद रूप में सुनाई देती है वह शक्ति स्वरूप है और उसका लय ही निराकार तत्व है जो स्वयं परमेश्वर है वस्तुतः नाद ईश्वर का स्वरूप है जिसे ऋषि मुनियों ने तत्वज्ञान एवं योगाभ्यास अनाहत नाद के रूप में अनुभव किया है।

ओमकार का उच्चारण बीमार लोगों पर अच्छा प्रभाव डालता है। इसका अभ्यास मन को शांत करता है। क्योंकि शरीर की प्रत्येक कोशिका विशिष्ट परमाणुओं से बनी है जो कंपन करने वाले इलेक्ट्रॉनों को ले जाते हैं, शरीर की कोशिकाएँ सामंजस्य में काम करेंगे। यह सुनने से ही रक्तचाप घट जाता है।

### माइंडफुलनेस और नाद योग

माइंडफुलनेस का तात्पर्य अर्थ है वर्तमान क्षण में पूरी तरह उपस्थित रहना। नाद योग में ध्वनि के माध्यम से माइंडफुलनेस को बढ़ाया जाता है। जब व्यक्ति ध्यानपूर्वक ध्वनि सुनता है और उसका अनुभव करता है, तो मानसिक स्पष्टता और आत्म-जागरूकता बढ़ती है।

### माइंडफुलनेस और नाद योग का संबंध

माइंडफुलनेस और नाद योग दोनों ही व्यक्ति को भीतर की ओर ले जाने वाली तकनीकें हैं। नाद योग हमें ध्वनि के माध्यम से ध्यान की गहराई में जाना सिखाता है, जबकि माइंडफुलनेस हमें विचारों और शरीर की गतिविधियों का सजग निरीक्षण सिखाता है।

पहलू	माइंडफुलनेस	नाद योग
उद्देश्य	वर्तमान क्षण में ठहराव	आत्मध्वनि की अनुभूति
साधन	श्वास, शरीर, विचार, संवेदनाएँ	मंत्र, संगीत, आंतरिक ध्वनि
स्थिति	सजग अवलोकन	ध्यान द्वारा एकाग्रता और समाधि
प्रभाव	तनाव में कमी, मानसिक स्पष्टता	आंतरिक शांति, आध्यात्मिक गहराई

### 1. ध्वनि-सजगता ध्यान (Sound Mindfulness Meditation):

शांत स्थान पर बैठें, आँखें बंद करें और आस-पास की ध्वनियों को सजगता से सुनें — पक्षियों की आवाज़, पत्तियों की सरसराहट या अपनी ही श्वास की ध्वनि। बिना प्रतिक्रिया के, केवल अवलोकन करें।

### 2. ॐ जाप माइंडफुलनेस:

"ॐ" का उच्चारण करें और उसके कंपन पर ध्यान केंद्रित करें। फिर उस ध्वनि की गूँज और उसके बाद आने वाले मौन को भी महसूस करें।

### 3. मंत्र ध्यान:

माइंडफुलनेस के साथ बीज मंत्रों (जैसे "सो-हं", "ॐ नमः शिवाय") का जप करें। हर उच्चारण को सजगता से महसूस करें।

### लाभ (Benefits of Integrating Both):

- एकाग्रता में तीव्र वृद्धि
- भावनात्मक संतुलन
- गहरी आत्म-साक्षात्कार की स्थिति
- नींद में सुधार और मानसिक स्पष्टता
- आध्यात्मिक चेतना की वृद्धि

### निष्कर्ष

नाद योग एक गूढ़ साधना है, जो श्वास, ध्वनि और माइंडफुलनेस के माध्यम से व्यक्ति को आत्म-चिंतन, आंतरिक शांति और आध्यात्मिक विकास की ओर ले जाती है। जब साधक अपने श्वास की लय और ध्वनि की सूक्ष्म तरंगों के साथ समरस होता है, तो वह अपने चित्त की चंचलता से परे जाकर उस अनाहत नाद से जुड़ता है, जहाँ केवल मौन, शांति और आत्म-साक्षात्कार की अनुभूति होती है। यह साधना न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करती है, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के समन्वय को भी स्थापित करती है।

### संदर्भ (References)

- हठयोग प्रदीपिका (स्वात्माराम, 15वीं शताब्दी): अध्याय 4 में नादानुसंधान की 10 चरणबद्ध अवस्थाएँ (शंख, किंकिणी से आरंभ कर ऊन आदि तक) वर्णित हैं।
- घेरंड संहिता (घेरंड ऋषि): नाद बिंदु उपासना और ध्वनि के माध्यम से चित्त की शुद्धि पर केंद्रित।
- शिव संहिता: नाद की उत्पत्ति, कुंडलिनी जागरण से संबंध और ब्रह्मनाद अनुभव का वर्णन।
- नाद बिंदु उपनिषद्: नाद योग का मूलभूत ग्रंथ, आंतरिक ध्वनि पर ध्यान की विधि।
- योगशिखोपनिषद्: नाद साधना के साथ नाडी चक्रों का उल्लेख।
- शांडिल्योपनिषद्: नाद और प्राणायाम का संयोजन।
- नाद योग (माता मंदिर सिंह): नाद के सिद्धांत, वैज्ञानिक आधार और 22 ध्यान विधियाँ; अंग्रेजी में उपलब्ध।
- द प्रैक्टिस ऑफ नादा योग (बेयर्ड हर्से): आंतरिक पवित्र ध्वनि पर ध्यान की प्रक्रिया।

### सन्दर्भ ग्रन्थ:

1 नादबिन्दूपनिषद् 42-45

2 हठयोग प्रदीपिका