International Journal of Kannada Research 2016; 2(3): 61-62

International Journal of Kannada Research
www.kannadajournal.com

ISSN: 2454–5813
IJSR 2016; 2(3): 61-62
© 2016 IJKS
www.kannadajournal.com
Received: 01-04-2016
Accepted: 09-05-2016

Prof. Nikhil S Kolharkar
N.V. Degree College,
S.B.Temple Road, Kalaburagi,
Karnataka-585103.

Correspondence
Prof. Nikhil S Kolharkar
N.V. Degree College,
S.B.Temple Road, Kalaburagi,
Karnataka-585103.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಯೋಗ

Prof. Nikhil S Kolharkar

ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತದ ಉಗಮ ಮೂಲತಃ ಧಾರ್ಮಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಂದೋಲನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತೋಪಯೋಗಿಯಾದ ಮಧುರ ಧ್ವನಿಗೆ ನಾದವೆನ್ನುವರು. ನಾದ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯ 'ನ' ಕಾರವು ಪ್ರಾಣವಾಚಕವಾಗಿದ್ದು, 'ದ' ಕಾರವು ಅಗ್ನಿವಾಚಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ನಾದವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ('ಸಂಗೀತ ರತ್ನಾಕರ' ದಿಂದ)
ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನಾದವು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ನಾಬಿ, ಹೃದಯ, ಕಂಠ ಮೂರ್ಧ್ವಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿರಾಜನೂ ಕೂಡ, ಜೀವ ನಿಷ್ಯದಿಂದ ನಾಭಿಮೂಲದೋಳುಂ ಕಹಳೆಯ ಪಾಂಗಿನೊಳ್ ಶಬ್ದದ್ರಜ್ಯಂ ಜನಿಯಿಸುಗಂ' ಎಂದು ನಾದೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನಾಬಿಯೇ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಸಾಧನೆ ಸಂಗೀತದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರು. ಮಾನವನ ಜಾತಕ ವಿಕಾಸ ಆಗುವಂತೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಾ ಬಂತು. ಆಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞ, ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ನಾದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1) ಆಹತನಾದ
2) ಅನಾಹತನಾದ

ಆಹತನಾದವು, ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿ ಶ್ರವಣಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ವಾಗಿದೆ. ಅನಾಹತನಾದವು ಶ್ರವಣಾತೀತವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅವ್ಯಕ್ತನಾದವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾದವು ಧ್ಯಾನಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶ್ರವಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು "ಓಂ ಕಾರನಾದ" ವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಾದೋಪಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಯೋಗಿಗಳು, ಭಕ್ತರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು.

"ಆನಾಹತಂ ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ ಸಮುಪಾಸಕೇ"

ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕಾರ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಗುರುಗಳು ಉಪದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಅನಾಹತದೊಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಾರಂಗದೇವನು ಸಂಗೀತ ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತನಾದವು ಶ್ರವಣಾತೀತವಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ನಾದವು ಸಂಗೀತವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆಹತ ನಾದವು ಆನಾಹತನಾದದ ಗೋಚರ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನಗೋಚರವಾದ ಆನಾಹತನಾದೋಪಾಸನೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಾದಾಂತವೂ ವೇದಾಂತವೂ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಗುರಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
ಹಟ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕುಂಡಲನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಮಾಡಿ ಪೂರಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ಆನಾಹತ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಂಗೀತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ

ಕಾಲದಿಂದ ಯೋಗಿಗಳ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಯೋಗಿಗಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವು ಒಂದು ನಾದಯೋಗವಾಗಿ ಈ ನಾದಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಅನೇಕರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.
ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಥ ಪಂಥದವರು ಹಠಯೋಗ ಸಾಧನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಠಯೋಗ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ.

ರಾಜಯೋಗ: ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ "ಇಡಾ" ಮತ್ತು "ಪಿಂಗಳಾ" ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ರುಪ್ತ ಎಂಬ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೈತ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ಹಠಯೋಗ ಎನ್ನುವರು. ಹಠಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ 2 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1) ಬಾಹ್ಯ
2) ಆಂತರಿಕ

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸನ, ಷಿಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದ ವಿಧಾನ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಾಬಂಧ ಮತ್ತು ನಾದಾನುಸಂಧನ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾದಾನು ಸಂದಾನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡೋಣ.

ಹಠಯೋಗ: ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾದ'ದ ಮಹತ್ವ ಸಾಕಿಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾದವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ವೇದ ಉಪೋನಿಷಿತ್‌ಗಳು ತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತೋತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾದ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ತುತಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಗೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಚಂದ ತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾದಕ್ಕೆ 'ಸದಾಶಿವ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ನಾದೋವಾಚ್ಚಹ ಸದಾಶಿವ' ನಾದದಿಂದಲೇ ಪರಮ ತತ್ವದ ಬೋಧನೆ ಆಗಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ನಾದರೂಪ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ, ನಾದರೂಪಕ ಪರೋಹರಿಹಿ ಎಂದು ಯಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನಾದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವ ಹಿರಿಯ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ.
ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆನಾಹತ ನಾದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆನಾಹತ ನಾದದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉದಾ:- ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದ, ಮೃಂದಗ, ಸಿಂಹ ಗರ್ಜನೆ, ಸ್ಫೋಟಗಳ ಧ್ವನಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರೂ ಕೂಡ ಯೋಗ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾದಾನುಸಂದಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವಾಗ ನಾದವೇ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವದೆಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.
'ಕಬೀರನ' ಹಠಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ 1) ಆನಾಹತನಾದದ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಿ, ಅಮೃತ ರಸದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ರೂಪೀ ಸಾಗರದ ಉದ್ಭವವಾಗಿ, ಅದು ಮಾಯಾರೂಪಿ ಭವಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಿತಾರ್, ಬಾಸುರುರಿ ಧ್ವನಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಸಂಬಂಧವು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿಯ ಆನಾಹತ ನಾದವ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ.
ಸಂಗೀತವು ರಾಜಯೋಗದ ಒಂದು ಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಸಂಗಿತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಠ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪುಪ್ಪಸವು ಬಲಗೊಂಡು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಪೂರಕ ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪುಪ್ಪಸಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಂಡು, ಶ್ವಾಸ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ಸಂಗೀತದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ (ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ) ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ಸಮಸ್ತ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ಆತನ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವೂ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಎದುರಿಸವಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಯೋಗದ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸ್ಸು ಕೊನೆಗೆ ಓಂ ನಾದವೇ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ, ಅದು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಕೊಡೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ಸಾಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಯೋಗ ಹಾಗು ಸಂಗೀತದ ಸಂಬಂಧವು ಅನೋನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಸಂಗೀತ ಸಂಪದ – ಡಾ. ಶಶಿಕಲಾ.ವಿ.ಚವಡಿ.
2. ಸಂಗೀತ ಸಂಜೀವಿನಿ – ಪ್ರೊ. ರಾಜೀವ ಹಿರೇಮಠ