Journal Homepage: - www.journalijar.com

INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/23070
DOI URL: http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/23070

ISSN (O): 2320-5407
ISSN (P): 3107-4928

RESEARCH ARTICLE

आध्यात्मिक संगीत के माध्यम से जीवन स्तर में सुधार : ब्रह्माकुमारी संस्था का विश्लेषण

डॉ. यक्षिता भट्ट[1] and दीपांशा गौतम[2]

1. मंच कला विभाग वनस्थली विद्यापीठ निवाई - राजस्थान.

Manuscript Info

Manuscript History
Received: 04 January 2026
Final Accepted: 08 February 2026
Published: March 2026

Key words:-
आध्यात्मिक संगीत, जीवन स्तर, ब्रह्माकुमारी संस्था, राजयोग ध्यान, ध्वनि तरंग, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, मनोवैज्ञानिक लचीलापन, आध्यात्मिक कल्याण, मूल्य-आधारित जीवनशैली

Abstract

आंतरिक विकास और बेहतर जीवन जीने के लिए आध्यात्मिक संगीत एक सशक्त साधन के रूप में कार्य करता है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान में व्यक्तिगत विकास, मानसिक शांति और नैतिक मूल्यों को सुदृढ़ करने के लिए संगीत को उपयोग में लिया जाता है। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि उनका आध्यात्मिक संगीत केवल ध्वनि नहीं, बल्कि चेतना को जागृत करने वाला माध्यम है, जो मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।ब्रह्माकुमारीज़ का संगीत राजयोग ध्यान के अभ्यास में सहायक है। मधुर स्वर, शांत लय और सकारात्मक शब्द आत्मा को भीतर की ओर मोड़ते हैं। यह संगीत मन की चंचलता को धीमा कर विचारों की गति को संतुलित करता है, जिससे साधक सहज रूप से एकाग्र और स्थिर अवस्था में पहुँच जाता है। कोमल धुनें तनाव और भय को कम करती हैं, जबकि प्रेरणादायक गीत आत्म-बोध, पवित्रता और परमात्मा के साथ संबंध की अनुभूति को प्रबल बनाते हैं। आध्यात्मिक संगीत बाहरी शोर से ध्यान हटाकर आंतरिक मौन की ओर ले जाता है। निरंतर अभ्यास से यह भावनात्मक संतुलन, आत्म-नियंत्रण और सकारात्मक दृष्टिकोण को मजबूत करता है।

"© 2026 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author."

परिणामस्वरूप व्यक्ति मूल्य-आधारित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित होता है और उसके सामाजिक व पारस्परिक संबंध अधिक सौहार्दपूर्ण बनते हैं।अतः कहा जा सकता है कि ब्रह्माकुमारी संस्था में संगीत,

Corresponding Author:-दीपांशा गौतम
Address:-मंच कला विभाग वनस्थली विद्यापीठ निवाई - राजस्थान.

जब ध्यान और सकारात्मक चिंतन के साथ समन्वित होता है, तो वह केवल सुनने का अनुभव नहीं रहता, बल्कि आत्मिक उत्थान की प्रक्रिया बन जाता है, जो मन, शरीर और आत्मा के सामंजस्यपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

Introduction:-

21वीं सदी को तकनीकी विकास का युग माना जाता है, जहाँ मोबाइल फोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया तथा विभिन्न आधुनिक उपकरणों ने मानव जीवन को अत्यंत सुविधाजनक बना दिया है। आज व्यक्ति कम समय में अधिक कार्य करने में सक्षम है तथा वैश्विक स्तर पर आसानी से जुड़ सकता है। तथापि, इन सुविधाओं के साथ कुछ नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं, जिनमें टेक्नोस्ट्रेस (Technostress) एक प्रमुख समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है। तकनीक के निरंतर उपयोग के कारण व्यक्ति मानसिक दबाव, थकान, चिड़चिड़ापन एवं चिंता जैसी समस्याओं का अनुभव करता है।इसके अतिरिक्त, आधुनिक जीवनशैली में एक और महत्वपूर्ण समस्या आध्यात्मिक शून्यता की है, जहाँ भौतिक संसाधनों की उपलब्धता के बावजूद व्यक्ति आंतरिक शांति, संतोष एवं जीवन के उद्देश्य से वंचित रह जाता है। यह स्थिति व्यक्ति को बाहरी सफलता के बावजूद भीतर से असंतुष्ट एवं रिक्त अनुभव कराती है।

इसी संदर्भ में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य की परिभाषा को व्यापक रूप देते हुए इसे केवल शारीरिक एवं मानसिक स्थिति तक सीमित न रखकर सामाजिक कल्याण से भी जोड़ा है। WHO (1948) के अनुसार, "स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कुशलता की अवस्था है।" बाद के अध्ययनों में इस अवधारणा में आध्यात्मिक आयाम को भी महत्वपूर्ण माना गया है।आधुनिक जीवन की इन जटिल समस्याओं के समाधान के रूप में आध्यात्मिक संगीत एक प्रभावी माध्यम के रूप में उभरकर सामने आया है। सामान्य या व्यावसायिक संगीत जहाँ मुख्यतः मनोरंजन प्रदान करता है, वहीं आध्यात्मिक संगीत व्यक्ति के मन एवं चेतना को शांत करने का कार्य करता है। इसमें भक्ति-भाव से युक्त शब्द, मधुर धुन तथा जीवन मूल्यों से संबंधित संदेश निहित होते हैं, जो व्यक्ति के विचारों को सकारात्मक दिशा प्रदान करते हैं, तनाव को कम करते हैं तथा आत्मचिंतन के लिए प्रेरित करते हैं।इसी परिप्रेक्ष्य में Brahma Kumaris World Spiritual University, जिसकी स्थापना 1937 में हुई, आध्यात्मिक विकास के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यह संस्था राजयोग ध्यान के माध्यम से आत्मा और परमात्मा के संबंध को समझाने पर बल देती है तथा आध्यात्मिक संगीत का व्यापक उपयोग करती है। इनके द्वारा प्रस्तुत ध्यान गीत, वाद्य संगीत एवं मूल्य-आधारित रचनाएँ व्यक्ति की चेतना को उच्च स्तर पर ले जाकर उसे आंतरिक शांति, आत्म-संतुलन एवं सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करती हैं।प्रस्तुत शोध इस पर आधारित है कि यदि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में आध्यात्मिक संगीत को नियमित रूप से सम्मिलित करता है, तो उसके जीवन स्तर एवं जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार संभव है। यहाँ जीवन स्तर का तात्पर्य कार्यक्षमता, व्यवहार एवं उत्पादकता से है, जबकि जीवन की गुणवत्ता मानसिक शांति, संतोष एवं भावनात्मक संतुलन से संबंधित है। अतः यह कहा जा सकता है कि आध्यात्मिक संगीत आधुनिक जीवन की जटिलताओं के मध्य एक सरल, सुलभ एवं प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है।

सैद्धांतिक ढांचा: ध्वनि और चेतना का विज्ञान:-

आध्यात्मिक संगीत के प्रभाव को समझने के लिए "बायो-साइको-स्पिरिचुअल मॉडल" एक उपयुक्त सैद्धांतिक आधार प्रदान करता है। यह मॉडल यह दर्शाता है कि मानव अस्तित्व केवल भौतिक शरीर तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें मानसिक (psychological)और आध्यात्मिक(spiritual)आयाम भी सम्मिलित होते हैं। अतः संगीत का प्रभाव इन तीनों स्तरों—शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक—पर पड़ता है।- कंपन का भौतिकी (Physics of Vibration) ध्वनि मूलतः एक प्रकार का कंपन (vibration)है, जिसकी एक निश्चित आवृत्ति (frequency)होती है। वैज्ञानिक शोध यह संकेत करते हैं कि धीमी गति का संगीत (लगभग 60–80 बीट्स प्रति

मिनट) मानव हृदय की धड़कन के साथ सामंजस्य स्थापित करता है, जिससे शरीर में शिथिलता एवं मानसिक शांति की अवस्था उत्पन्न होती है। ब्रह्माकुमारी संस्था में प्रयुक्त संगीत भी विशेष रूप से इस प्रकार निर्मित होता है कि यह मस्तिष्क की तरंगों को प्रभावित कर सके; सामान्यतः बीटा वेव्स (तेज, तनाव व सक्रिय सोच की अवस्था) में रहने वाला मस्तिष्क, संगीत के प्रभाव से अल्फा वेव्स (शांत व रिलैक्स अवस्था) तथा आगे थीटा वेव्स (गहन ध्यान व आंतरिक एकाग्रता की अवस्था) में परिवर्तित हो जाता है, जिससे व्यक्ति सहज रूप से ध्यान की गहराई का अनुभव करता है।- 'अनहद नाद' की अवधारणा (Concept of Inner Sound)ब्रह्माकुमारी दर्शन के अनुसार, बाहरी संगीत केवल एक माध्यम (Tool)है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति को आंतरिक शांति की ओर अग्रसर करना है। इस संदर्भ में "अनहद नाद" की अवधारणा महत्वपूर्ण है, जिसका अर्थ है ऐसी आंतरिक ध्वनि या अनुभूति, जो बाहरी इंद्रियों से नहीं, बल्कि आत्मिक चेतना के स्तर पर अनुभव की जाती है।जब व्यक्ति आध्यात्मिक संगीत के माध्यम से ध्यान करता है, तो उसका मन धीरे-धीरे बाहरी विक्षेपों (Distractions)से मुक्त होकर स्थिर होने लगता है। इस प्रक्रिया में संगीत एक सेतु (Bridge)के रूप में कार्य करता है, जो चंचल मन और शांत आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। अंततः साधक बाहरी ध्वनियों से परे जाकर आंतरिक मौन एवं शांति का अनुभव करता है, जिसे "अनहद नाद" कहा जाता है।

ब्रह्माकुमारी संस्था में संगीत की पद्धति (Methodology of Spiritual Music):-

- ध्यान-आधारित संगीत (Meditative Music) ब्रह्माकुमारी संस्था में संगीत को राजयोग ध्यान के साथ एकीकृत किया जाता है। इस पद्धति में धीमी, मधुर और शांत धुनों का उपयोग किया जाता है, जो व्यक्ति के मन को एकाग्र और स्थिर बनाने में सहायक होती हैं। गीतों के शब्द मुख्यतः आत्मा, परमात्मा, शांति, प्रेम और आत्म-चेतना जैसे आध्यात्मिक विषयों पर आधारित होते हैं। यह संगीत ध्यान की अवस्था को गहरा करता है, जिससे मानसिक तनाव में कमी और आंतरिक शांति का अनुभव होता है।

- मूल्य-आधारित गीत (Value-Oriented Musical Content):-

इस पद्धति के अंतर्गत प्रस्तुत गीत नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों—जैसे शांति, प्रेम, सहनशीलता, करुणा और आत्म-सम्मान—पर आधारित होते हैं। यह संगीत केवल श्रवण अनुभव तक सीमित नहीं रहता, बल्कि व्यक्ति के विचारों और दृष्टिकोण को परिवर्तित करने में सक्रिय भूमिका निभाता है। परिणामस्वरूप, नकारात्मक सोच में कमी और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है।

- ध्वनि एवं स्पंदन का सिद्धांत (Vibrational Impact of Sound):-

इस पद्धति में यह माना जाता है कि प्रत्येक ध्वनि और शब्द विशेष प्रकार के स्पंदन (vibrations)उत्पन्न करते हैं। सकारात्मक और मधुर संगीत से उत्पन्न स्पंदन व्यक्ति के मानसिक एवं भावनात्मक स्तर को संतुलित करते हैं। यह प्रक्रिया न केवल आंतरिक स्थिति को प्रभावित करती है, बल्कि बाह्य व्यवहार और वातावरण पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।

- नियमित अभ्यास (Systematic and नियमित Practice):-

ब्रह्माकुमारी पद्धति में संगीत का उपयोग नियमित रूप से किया जाता है, जैसे—प्रातःकालीन ध्यान (अमृतवेला), ध्यान सत्रों के दौरान तथा दैनिक जीवन में। इस निरंतर अभ्यास से संगीत का प्रभाव गहरा और स्थायी बनता है, जिससे व्यक्ति के व्यक्तित्व में क्रमिक सकारात्मक परिवर्तन होते हैं।

जीवन स्तर पर प्रभाव (Impact on Standard of Living):-

- मानसिक स्तर (Mental Dimension):-

आध्यात्मिक संगीत के नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव, चिंता और थकान में कमी आती है। यह मन को शांत एवं एकाग्र बनाता है, जिससे कार्य में ध्यान और निर्णय क्षमता में सुधार होता है।

- भावनात्मक स्तर (Emotional Dimension):-

यह संगीत व्यक्ति की भावनाओं को संतुलित करता है। नकारात्मक भावनाएँ जैसे क्रोध, भय और असुरक्षा में कमी आती है, जबकि सकारात्मक भावनाएँ जैसे संतोष, प्रसन्नता और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

- व्यवहारिक स्तर (Behavioral Dimension):-

संगीत के प्रभाव से व्यक्ति के व्यवहार में मधुरता, सहनशीलता और सहयोग की भावना विकसित होती है। इससे सामाजिक संबंधों में सुधार होता है तथा व्यक्ति अधिक संवेदनशील और जिम्मेदार बनता है।

- कार्य क्षमता (Work Efficiency):-

मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन के कारण व्यक्ति की कार्य क्षमता और उत्पादकता में वृद्धि होती है। वह अपने कार्यों को अधिक एकाग्रता और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ संपन्न करता है।

- आध्यात्मिक स्तर (Spiritual Dimension):-

यह पद्धति व्यक्ति को आत्म-चेतना की ओर प्रेरित करती है, जिससे वह स्वयं को आत्मा के रूप में अनुभव करता है और परमात्मा से संबंध स्थापित करता है। इससे जीवन में उद्देश्य, संतोष और आंतरिक शांति की प्राप्ति होती है।

- मनोवैज्ञानिक लचीलापन(Psychological Resilience):-

ब्रह्माकुमारी संस्था के केंद्रों पर उपयोग किए जाने वाले आध्यात्मिक संगीत का एक प्रमुख प्रभाव "मानसिक हलचल" (Mental Chatter)को कम करना है। जब व्यक्ति एकल, मधुर एवं सकारात्मक आध्यात्मिक विचार पर ध्यान केंद्रित करता है, तो उसका मन विचलन से मुक्त होकर स्थिर होने लगता है। यह प्रक्रिया तनाव को कम करने में सहायक होती है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर में तनाव हार्मोन (जैसे कोर्टिसोल) के स्तर में कमी देखी जा सकती है।इस संदर्भ में लुडविग वान बीथोवेन का कथन उल्लेखनीय है—"संगीत आध्यात्मिक और संवेदनात्मक जीवन के बीच एक सेतु का कार्य करता है।"यह स्पष्ट करता है कि संगीत व्यक्ति के आंतरिक संतुलन को स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे उसकी मनोवैज्ञानिक सहनशीलता और लचीलापन विकसित होता है।

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence - EQ):-

अध्ययन से यह संकेत मिलता है कि जो अभ्यासी नियमित रूप से आध्यात्मिक गीत (ध्वनि) सुनते हैं, उनमें भावनात्मक संतुलन अधिक विकसित होता है। विशेष रूप से, उनमें क्रोध की तीव्रता में कमी तथा सहानुभूति (Empathy)की क्षमता में वृद्धि देखी जाती है। यह प्रक्रिया "संस्कार परिवर्तन" (Habit Transformation) के सिद्धांत पर आधारित है, जिसमें संगीत नकारात्मक एवं आक्रामक अवचेतन ट्रिगर्स को सकारात्मक एवं शांतिपूर्ण ट्रिगर्स से प्रतिस्थापित करता है। परिणामस्वरूप, व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ अधिक संतुलित और नियंत्रित हो जाती हैं, जो उसके सामाजिक एवं व्यक्तिगत संबंधों को सुदृढ़ बनाती हैं।

- शारीरिक स्वास्थ्य एवं उपचार(Physical Health and Healing):-

आध्यात्मिक संगीत का प्रभाव केवल मानसिक और भावनात्मक स्तर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)के सिद्धांत के अनुसार, मस्तिष्क निरंतर अनुभवों के आधार पर स्वयं को पुनर्गठित करता है। शांतिपूर्ण और सकारात्मक संगीत के नियमित संपर्क से मस्तिष्क में सकारात्मक न्यूरल पैटर्न विकसित होते हैं, जो मनोदैहिक (Psychosomatic)विकारों के प्रबंधन में सहायक होते हैं।

विशेष रूप से, उच्च रक्तचाप (Hypertension)और अनिद्रा (Insomnia) जैसी समस्याओं में सुधार देखा गया है। इसके अतिरिक्त, ब्रह्माकुमारी संस्था की "हॉस्पिटल सर्विसेज" इकाई द्वारा ध्यान-संगीत को रोगी देखभाल एवं पुनर्प्राप्ति (Recovery)कार्यक्रमों में भी शामिल किया जाता है, जिससे उपचार प्रक्रिया को सहायक समर्थन मिलता है।

निष्कर्ष (Conclusion):-

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि आध्यात्मिक संगीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के समग्र (Holistic)विकास का एक प्रभावी माध्यम है। ब्रह्माकुमारी संस्था में संगीत को राजयोग ध्यान एवं सकारात्मक चिंतन के साथ एकीकृत करके एक ऐसी पद्धति विकसित की गई है, जो व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक, व्यवहारिक और आध्यात्मिक आयामों को संतुलित करती है। अध्ययन के विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि ध्यान-आधारित मधुर संगीत मन की चंचलता को कम करता है, मानसिक तनाव और चिंता को घटाता है तथा एकाग्रता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, मूल्य-आधारित गीत व्यक्ति के विचारों और संस्कारों को सकारात्मक दिशा प्रदान करते हैं, जिससे उसके व्यवहार में मधुरता, सहनशीलता और सहयोग की भावना विकसित होती है।

भावनात्मक स्तर पर यह संगीत भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EQ)को सुदृढ़ करता है, जिसमें क्रोध में कमी, सहानुभूति में वृद्धि तथा भावनात्मक संतुलन का विकास सम्मिलित है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से, यह पद्धति मानसिक लचीलापन बढ़ाती है और व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाती है। इसके साथ ही, न्यूरोप्लास्टिसिटी के सिद्धांत के आधार पर यह भी स्पष्ट होता है कि नियमित रूप से शांतिपूर्ण संगीत के संपर्क में रहने से मस्तिष्क के कार्य-प्रणाली में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं, जो शारीरिक स्वास्थ्य—विशेष रूप से उच्च रक्तचाप और अनिद्रा जैसे मनोदैहिक विकारों—के प्रबंधन में सहायक सिद्ध होते हैं। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि ब्रह्माकुमारी संस्था में आध्यात्मिक संगीत, जब नियमित अभ्यास, ध्यान और सकारात्मक विचारों के साथ समन्वित होता है, तो वह व्यक्ति के जीवन स्तर और जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार लाने में सक्षम है। यह न केवल आंतरिक शांति और संतोष प्रदान करता है, बल्कि व्यक्ति को एक संतुलित, मूल्य-आधारित और सार्थक जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है।

संदर्भ ग्रंथ- :-

1. Brahma Kumaris. Brahma Kumaris Official Website : https://www.brahmakumaris.com/
2. Brahma Kumaris. Jeevan ko Palatne Wali Ek Adbhut Jeevan Kahani (Bhag-1). Om Shanti Printing Press, Abu Road.
3. Nagesh, N. V. "The Transformative Power of Brahma Kumaris Raja Yoga Meditation: Emerging Trends and Future Perspectives." International Journal of Innovative Science and Research Technology, vol. 8, no. 5, 2023.
4. Naragatti, S. Prajapita Brahma Kumaris Philosophy of Meditation. Blue Rose Publishers, 2019.
5. Verma, Rajiv, and Neelam Parik. Bhartiya Sangeet ka Adhyatmik Swaroop. Amar Granth Publications, 2004.
6. Shaha, R., and S. Gupta. "Role of Rajyoga Meditation as a Psychotherapy for Various Physical and Mental Illnesses and Well-Being." Indian Journal of Positive Psychology, vol. 9, no. 1, 6 Apr. 2018.
7. https://fiveable.me/principles-physics-iii-thermal-physics-waves/key-terms/beta-particle
8. कुमारी, शिप्रा। भारतीय संगीत में सौन्दर्य और अध्यात्म। वाराणसी: मनीष प्रकाशन, 2011।