IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

नाद और आत्मिक चेतना: गुरु ग्रंथ साहिब की वाणी में तात्त्विक विश्लेषण

[1] रवि प्रकाश, [2] डॉ कामता प्रसाद साहू

[1] शोधार्थी, [2] सह-प्राध्यापक

[1]योगा विज्ञान एवं मानव चेतन विभाग,

[1]देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज, हरिद्वार

Abstract: यह शोधपत्र गुरु ग्रंथ साहिब में वर्णित "नाद" की अवधारणा का दार्शनिक, प्रतीकात्मक और साधनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। सिख धर्म में नाद को केवल श्रव्य ध्वनि नहीं, बल्कि परमात्मा की आंतरिक, अनाहत ध्वनि माना गया है, जो गुरु कृपा, ध्यान और साधना द्वारा अनुभव होती है।

"शब्द", "अनाहद", "धुनि", और "शब्द-सूरत मेल" जैसे पदों के माध्यम से गुरु बाणी आत्मा और परमात्मा के मिलन की राह दिखाती है। यह नाद आत्मिक जागरण, शुद्धि और मोक्ष का माध्यम है। "शब्द गुरु" की अवधारणा दर्शाती है कि ईश्वर का साक्षात्कार शब्द नाद के माध्यम से संभव है।

सिख धर्म के मूल ग्रंथ गुरु ग्रंथ साहिब में "नाद" को एक अत्यंत महत्वपूर्ण, गूढ और आध्यात्मिक अनुभव के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह शोधपत्र नाद की उसी अवधारणा का विश्लेषण करता है, जो न केवल एक ध्वनि के रूप में, बल्कि ईश्वर की जीवंत उपस्थिति तथा ब्रह्मांड की मूल चेतन ऊर्जा के रूप में गुरु वाणी में प्रकट होती है। "नाद" या "शब्द" केवल श्रव्य ध्वनि नहीं है, बल्कि वह अनाहत (जिसका कोई भौतिक स्रोत नहीं है) और आंतरिक ध्वनि है, जो आत्मा के भीतर गुरु कृपा, सुमिरन, ध्यान और साधना के माध्यम से प्रकट होती है।

यह अध्ययन नाद को गुरुबाणी में प्रतिपादित ब्रह्म चेतना, ध्यान योग और कीर्तन साधना के केंद्र में रखता है। यह स्पष्ट करता है कि नाद कोई सिद्धांत मात्र नहीं, बल्कि ईश्वर का जीवंत अनुभव है, जो आत्मा को परम सत्य से जोड़ता है।

Index Terms - ***नाद, अनाहद शब्द, शब्द गुरु, सूरत शब्द मेल, ध्यान, गुरु बाणी, आत्मिक मुक्ति***

I. परिचय

गुरु ग्रंथ साहिब सिख धर्म का सर्वोच्च और केंद्रीय धार्मिक ग्रंथ है, जिसे न केवल ग्रंथ के रूप में, बल्कि "शब्द गुरु" – अर्थात् जीवंत गुरु – के रूप में माना जाता है।[1] इसमें निहित शिक्षाएँ आत्मा और परमात्मा के मध्य संबंध को स्पष्ट रूप से रेखांकित करती हैं, जहाँ परमात्मा को एक सर्वव्यापक, निराकार सत्ता के रूप में स्वीकार किया गया है और आत्मा को उसी की अमिट अभिव्यक्ति के रूप में देखा गया है। गुरु ग्रंथ साहिब की वाणी आत्मा की यात्रा, उसके शुद्धिकरण, और परमात्मा के साथ एकत्व की प्रक्रिया को दर्शाती हैं।[2] यह ग्रंथ बताता है कि केवल बाह्य कर्मकांडों या

धार्मिक रीति-रिवाजों से नहीं, बल्कि आंतरिक साधना, गुरु की कृपा, और प्रेमपूर्वक की गई भक्ति द्वारा आत्मा परमात्मा से मिल सकती है। इस प्रकार, गुरु ग्रंथ साहिब केवल धार्मिक उपदेशों का संग्रह नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक है जो आत्मा को ईश्वर से जोड़ने के जीवंत और अनुभवशील साधनों का विस्तार करता है।

नाद साधना भी परमात्मा के साथ एकत्व की प्रक्रिया को दर्शाती हैं इस आधार पर स्वाभाविक प्रश्न उठता है की गुरु ग्रंथ साहिब में नाद की अवधारणा क्या है, और यह आत्मिक चेतना से किस प्रकार जुड़ी हुई है? 'शब्द', 'धुनि', 'अनाहद नाद' और 'शब्द गुरु' जैसे पदों के माध्यम से गुरु ग्रंथ साहिब के संदर्भ में नाद का क्या अर्थ निकलता है? आत्मिक चेतना की भूमिका गुरु ग्रंथ साहिब और नाद के संदर्भ में क्या है?

यह शोध पत्र गुरु ग्रंथ साहिब में वर्णित "नाद" की आध्यात्मिक व्याख्या एवं आत्मिक चेतना से उसके संबंध का विश्लेषण करता है। इसमें यह परिकल्पित किया गया है कि गुरु ग्रंथ साहिब आधार पर, नाद कोई साधारण ध्वनि नहीं, बल्कि एक आंतरिक दिव्य ऊर्जा है जो "शब्द", "अनाहद", और "धुनि" के माध्यम से आत्मा को परमात्मा से जोड़ती है।

शोध पत्र में विश्लेषणात्मक पद्धति अपनाई गई है, जिसमें गुरु ग्रंथ साहिब की वाणियों के साथ-साथ द्वितीयक स्रोतों का अध्ययन कर तात्त्विक विश्लेषण किया गया है। शोध की सीमाएँ यह हैं कि यह अध्ययन मुख्यतः ग्रंथों और व्याख्याओं पर आधारित है, तथा अनुभवजन्य प्रयोग इसमें सम्मिलित नहीं हैं।

II. नाद का मूलभूत अर्थ और इसकी आध्यात्मिक परिभाषा

नाद शब्द संस्कृत व्याकरण के ' नद ' धातु से बना है । इस शब्द का अर्थ है कंपन या तरंग होता है।[3] भारतीय दर्शन में इसे केवल श्रव्य ध्वनि नहीं, बल्कि ब्रह्मांडीय ऊर्जा और चेतना का प्रतीक माना गया है। वेदों और उपनिषदों में "ओंकार" को नाद का दिव्य रूप माना गया है,[4] जिससे सृष्टि की उत्पत्ति और संचालन जुड़ा है।[5] नाद को वेदांत, तंत्र और गुरु ग्रंथ साहिब में "शब्द ब्रह्म" कहा गया है, जो आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है। संगीत, कीर्तन और ध्यान में इसका विशेष स्थान है, जहाँ यह साधना का माध्यम बनकर आंतरिक चेतना को जाग्रत करता है। आधुनिक शोध भी पुष्टि करते हैं कि ध्वनि के कंपन मानसिक स्थिरता और आत्मिक शांति में सहायक होते हैं

नाद की अवधारणा केवल भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह वैश्विक धार्मिक और दार्शनिक परिप्रेक्ष्य में भी गहन महत्व रखती है। इसे ब्रह्मांडीय ध्वनि, ईश्वरीय ऊर्जा और आत्मिक जागृति के माध्यम के रूप में स्वीकार किया गया है। हिंदू, बौद्ध, जैन, और सूफी परंपराओं में नाद ध्यान, भक्ति और आत्म-साक्षात्कार का एक सशक्त साधन माना गया है। हिंदू धर्म में नाद को "शब्द ब्रह्म" के रूप में देखा जाता है,[6] जहाँ "ओंकार" (ॐ) को सृष्टि की मूल ध्वनि माना गया है। योग परंपराओं में "नाद योग" का उल्लेख मिलता है, जिसके अनुसार ध्वनि के माध्यम से साधक आत्मिक ऊँचाइयों को प्राप्त करता है।[7] बौद्ध धर्म, विशेष रूप से तिब्बती परंपरा में, नाद को मंत्रों और ध्वनि साधना का रूप माना गया है। जैसे "ओं मणि पद्मे हुम्" जैसे मंत्रों के उच्चारण से मानसिक शांति, आंतरिक शुद्धि और ध्यान की गहराई को प्राप्त किया जाता है।[8] सूफी परंपरा में नाद को "ध्वनि ध्यान" और "ईश्वरीय प्रेम" की अभिव्यक्ति माना गया है। सूफी संगीत, कव्वाली और दरवेशों के रूहानी नृत्य में नाद के माध्यम से आत्मा ईश्वर से मिलन की ओर उन्मुख होती है।[9] रूमी जैसे सूफी संतों ने नाद को ईश्वर की अनुभूति का सेतु कहा है।[10] गुरु ग्रंथ साहिब में नाद को "शब्द" के रूप में अत्यंत महत्व दिया गया है। गुरबाणी में यह स्पष्ट किया गया है कि यह शब्द, जो अनाहद नाद के रूप में भीतर गूंजता है, आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है। [अंग 350 : गुरु ग्रंथ साहेब जी के पृष्ट संख्या को अंग कहते है।[11] कीर्तन और राग के माध्यम से यह नाद साधक की चेतना को जाग्रत करता है और उसे आत्मिक अनुभव की ओर ले जाता है।[12]

गुरु ग्रंथ साहिब में नाद को केवल श्रव्य ध्वनि नहीं, बल्कि एक गूढ़, ब्रह्मांडीय चेतना का प्रतीक माना गया है। इसे "शब्द ब्रह्म" के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जो आत्मा और परमात्मा को जोड़ने वाला माध्यम है।[13] "एक ओंकार" जैसे पद नाद के सिद्धांत को प्रकट करते हैं, जहाँ सम्पूर्ण सृष्टि एक मूल ध्वनि से उत्पन्न मानी जाती है।[14]

गुरबाणी में नाद को ध्यान और आत्मिक जागृति का माध्यम माना गया है। गुरुमुखी ध्वनि, राग, और उच्चारण साधक की चेतना को जाग्रत करते हैं और भक्ति को गहराई प्रदान करते हैं। इस प्रकार, नाद को गुरु ग्रंथ साहिब में एक आध्यात्मिक ऊर्जा, ध्यान का साधन, और आत्मा को ब्रह्म से जोड़ने वाले पुल के रूप में दर्शाया गया है।[15]

III. आत्मिक शुद्धता और नाद

नाद (दिव्य ध्वनि) और आंतरिक चेतना का संबंध सभी प्रमुख आध्यात्मिक परंपराओं में पाया जाता है। यह ध्वनि तरंगें मन, शरीर और आत्मा पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं, जिससे मानसिक शुद्धि और चेतना का विस्तार संभव होता है।[16] नाद साधना से नकारात्मक विचारों का शमन होता है और चक्रों का संतुलन स्थापित होता है।[17] ध्यान के दौरान अनुभव होने वाला अनाहत नाद साधक को उच्च चेतना की ओर ले जाता है[18] और तंत्रिका विज्ञान इसे गामा तरंगों की सक्रियता से जोड़ता है। विभिन्न धर्मों में – जैसे हिन्दू, बौद्ध और सिख परंपरा में – नाद को आत्मज्ञान का माध्यम माना गया है।[19]

भारतीय साधना पद्धतियों में नाद को परमात्मा से जुड़ने का सशक्त साधन माना गया है।[20] ध्यान में "नादानुसंधान" विधि द्वारा आंतरिक ध्वनि पर एकाग्रता साधक को शांति और आत्मज्ञान की ओर ले जाती है।[21] जप के माध्यम से उत्पन्न ध्वनि मन को स्थिर करती है और मस्तिष्क की अल्फा तरंगों को बढ़ाती है[22] संकीर्तन में सामूहिक नाद एक सामूहिक चेतना का निर्माण करता है।[23] वैज्ञानिक अनुसंधानों से भी यह स्पष्ट होता है कि नाद शरीर और मस्तिष्क पर संतुलनकारी प्रभाव डालता है।[24] यह केवल धार्मिक कर्मकांड नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक विकास का वैज्ञानिक उपाय है।

भारतीय दर्शन में नाद को "शब्द ब्रह्म" कहा गया है – यह सूक्ष्म कंपन सृष्टि की उत्पत्ति से जुड़ा है। आधुनिक विज्ञान भी इसे "बिग बैंग" की ध्वनि तरंगों से जोड़ता है। जब मानव चेतना इस ब्रह्मांडीय नाद[25] से मेल खाती है, तो वह तुरीय अवस्था या समाधि को प्राप्त कर सकती है।[26] नाद साधना चक्रों को सक्रिय कर ऊर्जा संतुलन लाती है।[27] EEG अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि नाद से मस्तिष्क की तरंगें और न्यूरोट्रांसमीटर प्रभावित होते हैं,[28] जिससे मानसिक स्थिरता और आनंद की स्थिति उत्पन्न होती है। इस प्रकार, नाद मानव और ब्रह्मांड के बीच सेतु का कार्य करता है।

IV. गुरु ग्रंथ साहिब में नाद का स्वरूप

गुरु ग्रंथ साहिब में नाद को "शब्द ब्रह्म" कहा गया है, जो ब्रह्मांडीय चेतना और ईश्वर की उपस्थिति का प्रतीक है। यह आत्मा और परमात्मा के बीच संवाद का माध्यम है, जिसे गुरबाणी के राग, उच्चारण और ध्वनि में अनुभव किया जा सकता है। नाद को ध्यान, जप और आत्मिक साधना का प्रमुख आधार माना गया है।[29]

"ੴ" (एक ओंकार) गुरु ग्रंथ साहिब में ईश्वर की एकता और सर्वव्यापकता का प्रतीक है। [अंग 1][30] ਜੇਤਾ ਸਬਦੁ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਤੇਤੀ ਜੇਤਾ ਰੂਪੁ ਕਾਇਆ ਤੇਰੀ॥ [अंग 305][31] हे परमेश्वर! सुरति द्वारा सुनाई देने वाला जितना भी तेरा यह अनहद शब्द है, यह सारी तेरी ही पैदा की हुई ध्वनि है। यह नाद के सिद्धांत से जुड़ा हुआ है, क्योंकि "एक ओंकार" को नाद के माध्यम से ही अनुभव किया जा सकता है।[32] इस ध्वनि का उच्चारण साधक की चेतना को स्थिर करता है और ब्रह्म से मिलन की अनुभूति कराता है।

गुरु ग्रंथ साहिब के अनुसार, नाद साधना की आत्मा है। "अनाहत नाद" वह सूक्ष्म, अनसुनी ध्वनि है जिसे ध्यान और गुरुवाणी के माध्यम से अनुभव किया जा सकता है।

गुरबाणी में सूक्ष्म शरीर की ऊर्जा धाराओं — इड़ा (गंगा), पिंगला (यमुना) और सुषुम्ना (सरस्वती) — को आध्यात्मिक त्रिवेणी संगम के रूप में देखा गया है। "ਇੜਾ ਪਿੰਗੁਲਾ ਅਉਰ ਸੁਖਮਨਾ ਤੀਨਿ ਬਸਹਿ ਇਕ ਠਾਈ ॥" [अंग 974] यह तीनों नाड़ियाँ एक विशेष आंतरिक केन्द्र पर मिलती हैं, जिसे दसवां द्वार या त्रिकुटी कहा जाता है। यही स्थल अंतरात्मा का प्रयागराज तीर्थ बन जाता है "ਬੇਣੀ ਸੰਗਮੁ ਤਹ ਪਿਰਾਗੁ ਮਨੁ ਮਜਨੁ ਕਰੇ ਤਿਥਾਈ ॥੧॥" [अंग 974] जहाँ साधक का मन नाम-जल में स्नान करता है। इस सूक्ष्म संगम स्थान पर ही दिव्य ध्वनि की अनुभूति होती है "ਤਹ ਬਾਜੇ ਸਬਦ ਅਨਾਹਦ ਬਾਣੀ ॥"

[अंग 974][33] वहाँ अनाहत नाद स्वतः गूंजता है, जो किसी बाहरी साधन से उत्पन्न नहीं होता, बल्कि आत्मा के परम स्रोत से प्रकट होता है। इस शब्द (नाद) का श्रवण आत्मसाक्षात्कार की ओर ले जाता है। इस प्रकार गुरबाणी में आध्यात्मिक योग, सूक्ष्म शरीर विज्ञान, और नाद की अनुभूति को एकात्म रूप में प्रस्तुत किया गया है, जहां अंतर का संगम ही सच्चा तीर्थ बन जाता है। इस प्रकार, नाद केवल ध्वनि नहीं, बल्कि ब्रह्म का जीवित अनुभव है जो साधक को आत्मिक पूर्णता की ओर ले जाता है।

V. राग और नाद: संगीत का आध्यात्मिक प्रभाव

गुरु ग्रंथ साहिब का संपूर्ण वर्गीकरण पारंपरिक अध्यायों के रूप में नहीं है, बल्कि यह संगीतात्मक एवं रागात्मक शैली में विभाजित है। इस दिव्य ग्रंथ की शुरुआत "मूल मंत्र" से होती है, जिसमें ईश्वर की एकता, सतित्व, और चेतना का सार संक्षेप में प्रकट किया गया है। इसके बाद "जपुजी साहिब" आता है, जो गुरु नानक देव जी द्वारा रचित आध्यात्मिक सिद्धांतों, ध्यान और भक्ति का मार्ग दर्शाने वाला एक महत्वपूर्ण खंड है। इसके पश्चात मुख्य ग्रंथ को 31 रागों में विभाजित किया गया है, जैसे श्री राग, माज, गौड़ी, आसा, तिलंग, सोरठ, रामकली आदि, जिनमें गुरु नानक से लेकर गुरु तेग बहादुर जी तक की वाणियाँ संकलित हैं। कुछ रागों में "वारें" (जैसे आसा दी वार) भी सम्मिलित हैं, जो नीति, भक्ति और आध्यात्मिक प्रेरणा से युक्त होती हैं। गुरु ग्रंथ साहिब में विभिन्न संतों और भक्तों की वाणी, जिन्हें "भक्त बाणी" कहा जाता है जैसे संत कबीर, रविदास, नामदेव, और धन्ना जी की वाणी भी समान सम्मान और श्रद्धा के साथ सम्मिलित है। अंत में "सलोक सहस्कृति", "गाथा", "फुन्हे", "सलोक वाराँ के", "मुंदावणी" और "रागमाला" जैसे खंड आते हैं, जो ग्रंथ की पूर्णता और दिव्यता को और भी व्यापक बनाते हैं। इस प्रकार, गुरु ग्रंथ साहिब एक संगीतात्मक, आध्यात्मिक और भक्ति-प्रधान ग्रंथ है, जिसका वर्गीकरण शास्त्रीय रागों और गुरुवाणी की शैली पर आधारित है।[34] इन रागों का क्रमबद्ध उपयोग आत्मिक उन्नति हेतु किया गया है। आधुनिक शोध भी सिद्ध करते हैं कि संगीत और नाद मानसिक शांति और ध्यान की स्थिति को उत्पन्न करते हैं।

गुरबाणी में नाद (शब्द) को परमात्मा का प्रत्यक्ष स्वरूप और दिव्य चेतना की कंपनात्मक अभिव्यक्ति माना गया है, जो साधक को आत्मा के गहनतम स्तर तक ले जाता है और वहीं उसे अनहद नाद की अनुभूति होती है। "ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਸਾਚੇ ਰਹੇ ਅਘਾਈ ॥" [अंग 945][35] इस पंक्ति में बताया गया है कि जो जीव शब्द (नाद) में लीन होते हैं, वे हरि-नामामृत का रस प्राप्त करते हैं और सत्य से तृप्त हो जाते हैं। यह तृप्ति किसी बाह्य अनुभव से नहीं, बल्कि अंतरात्मा में 'निज घर' में पहुंच कर होती है, जहां "ਸੁ ਸਬਦੁ ਨਿਰੰਤਰਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਆਢੈ..." [अंग 945] शब्द (नाद) निरंतर गूंजता रहता है और साधक त्रिभुवन व्यापी ज्योति के दर्शन करता है।

गुरबाणी के अनुसार, यह अनहद बाणी — वह दिव्य ध्वनि है जो शब्द (नाद) के माध्यम से आत्मा को ब्रह्म से जोड़ती है। "ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀ ਬਿਰਲੋ ਕੋ ਅਰਥਾਵੈ ॥" [अंग 945]— केवल गुरमुख से ही इस वाणी का अनुभव कर पाता है, और विरले ही इसके रहस्यों को समझ पाते हैं। गुरुजी आगे बताते हैं कि जब सृष्टि, शरीर या मन का कोई अस्तित्व नहीं था, तब भी शब्द (नाद) ब्रह्म में लीन था — "ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਅਉਧੂ... ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਜਾਤਿ ਨ ਹੋਤੀ ਤਉ ..."।[अंग 945][36] इससे यह स्पष्ट होता है कि शब्द (नाद) न केवल सृजन का स्रोत है, बल्कि ब्रह्म की सनातन सत्ता भी है।

गुरवाणी के अनुसार, यह शब्द (नाद) ही योग की सच्ची युक्ति है। "ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਗਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੈ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ॥" [अंग 946] गुरमुख से व्यक्ति ही ज्ञान के तत्व का विचार करता है और शब्द (नाद) द्वारा अपने भीतर के अहंकार को भस्म कर देता है। यही प्रक्रिया उसे निज घर में प्रतिष्ठित करती है "ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ॥" [अंग 946] और तब वह सच्चे योग की युक्ति पहचान लेता है "ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਗੀ ਜੁਗਤਿ ਪਛਾਣੈ ॥" [अंग 946]।

गुरुजी चेतावनी देते हैं कि बिना नाम के योग कभी संभव नहीं होता "ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜੋਗੁ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵੈ..." [अंग 946] और बिना सतगुरु की सेवा के न तो नाम की प्राप्ति होती है, न ही योग का सार। "ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਜੋਗੁ ਨ ਹੋਈ ॥" [अंग 946] और अंततः निष्कर्ष रूप में "ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਅਉਧੂ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਾ ਹੋਈ ॥" [अंग 946][37] यह उद्घोष स्पष्ट करता है कि सच्चा योग केवल तब ही संभव है जब सतगुरु से नाम प्राप्त हो और शब्द (नाद) में लीन होकर साधक आत्मा के मूल स्रोत परम ब्रह्म से एकरूप हो जाए। अतः गुरबाणी में शब्द (नाद), नाम, अनहद नाद और योग एक-दूसरे से अविच्छेद रूप

से जुड़े हुए हैं। गुरमत में योग का अर्थ है आत्मा का शब्द (नाद)-रूपी पुल द्वारा परमात्मा से मिलन, जो केवल गुरुप्रसाद और नाम-अभ्यास से ही संभव होता है। यह दर्शन न केवल सृष्टि के उद्भव का रहस्य उजागर करता है, अपितु जीवन के अंतिम लक्ष्य ब्रह्मलीनता का भी सूत्र प्रदान करता है।

ध्यान के माध्यम से साधक अपने भीतर के अनाहत नाद को सुन सकता है। गुरु ग्रंथ साहिब के अनुसार नाद ब्रह्म की तरंग है जो आत्मा को उच्च चेतना से जोड़ती है। उदाहरण के रूप में गुरु ग्रंथ साहिब में आत्मिक अनुभूति और चेतना के उच्चतम स्तर की प्राप्ति हेतु "अनहद शब्द" की महत्ता का विशेष रूप से उल्लेख किया गया है। गुरुवाणी में आता है की **"ਨਉ ਦਰ ਠਾਕੇ ਧਾਵਤੁ ਰਹਾਏ ॥ ਦਸਵੈ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਏ ॥ ਓਥੈ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਰਮਤੀ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਵਣਿਆ ॥੬॥"** [अंग 124][38] इस पंक्ति में 'नउ दर' अर्थात शरीर के नौ इन्द्रियद्वारों को प्रतीक रूप में प्रयोग किया गया है, जिनसे मन संसारिक विषयों में निरंतर भटकता रहता है। जब साधक इन द्वारों से उत्पन्न इच्छाओं और भटकाव को नियंत्रण में लाता है, तब वह 'दसवें द्वार' जिसे 'दसवां द्वार' या 'सहस्रार चक्र' कहा जाता है में प्रवेश करता है। यह स्थान आध्यात्मिक आत्म-प्रकाश का केंद्र है, जहाँ आत्मा अपने निज स्वरूप में टिक जाती है। यही वह अवस्था है जहाँ साधक 'अनहद शब्द' को अनुभव करता है यह कोई स्थूल ध्वनि नहीं बल्कि आत्मा में अनवरत गूंजने वाली दिव्य ध्वनि होती है, जो केवल 'गुरमति' अर्थात गुरु की कृपा और ज्ञान द्वारा ही सुनी जा सकती है। यह शब्द केवल बाह्य श्रवण से नहीं, अपितु ध्यान, भक्ति और आंतरिक मौन के द्वारा सुना जाता है। इस प्रकार, गुरु ग्रंथ साहिब आत्मिक यात्रा की दिशा में 'अनहद नाद' को एक गूढ़ आध्यात्मिक अनुभव के रूप में प्रस्तुत करता है, जो आत्मा और परमात्मा के मिलन का सजीव संकेत है।

VI. "शब्द" को नाद के रूप में: गुरु ग्रंथ साहिब में नाद की अवधारणा

गुरु बानी में वर्णित उपरोक्त पंक्तियाँ नाम और शब्द की महिमा का गूढ़ और गहन विवेचन प्रस्तुत करती हैं। "**ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥**" [अंग 917] जिनके मन में परमात्मा का नाम वास करता है, उनके भीतर शब्द की अनेक दिव्य ध्वनियाँ गूंजती हैं। यहाँ शब्द का अर्थ केवल उच्चरित ध्वनि नहीं, बल्कि ब्रह्म की आत्म-प्रकाशित अनहद ध्वनि से है जो भीतर के सूक्ष्म स्तर पर अनुभव की जाती है।

"**ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ॥**" [अंग 917] इस पंक्ति में 'ਪੰਚ ਸਬਦ' का उल्लेख पंच तत्वों के प्रतीकात्मक संकेत के रूप में भी देखा जा सकता है, और साथ ही रबाब, पखावज, ताल, धुंघरू एवं शंख जैसी ध्वनियों वाली अनहद नाद की अनुभूतियों के रूप में भी। यह अनुभूति केवल उसी '**ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ** [अंग 917] अर्थात सौभाग्यशाली हृदय में होती है, जहाँ परमात्मा की कृपा और आंतरिक पवित्रता उपस्थित होती है।

"**ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥**" [अंग 917] इसमें 'ਘਰ' शब्द आत्मिक देह के लिए प्रयुक्त हुआ है, और 'ਕਲਾ' अर्थात ईश्वरीय शक्ति उस हृदय-घर में स्थिर होती है जहाँ शब्द(नाद) की दिव्यता गूंज रही होती है। गुरु नानक देव जी कहते हैं: "**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥**" [अंग 917] जहाँ अनहद नाद गूंजता है, वहाँ सच्चा सुख स्थापित होता है; यह स्थायी शांति और आनंद केवल नाम और शब्द (नाद) से संभव होता है।

अंत में, "**ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥**" तथा "**ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥**" [अंग 917][39] ये पंक्तियाँ इस सत्य को स्थापित करती हैं कि यह शरीर (ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ) कोई अन्य मार्ग नहीं जानता, केवल शब्द (नाद) से ही आत्मा का परिष्कार और मोक्ष संभव है। मोह-माया से मुक्त होकर जो व्यक्ति सच के शब्द (नाद) में जुड़ जाते हैं, उनका जीवन स्वयं सत्गुरु के द्वारा संवर जाता है। इस प्रकार, गुरबाणी के इन पवित्र संदर्भों के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि नाद अथवा अनहद शब्द ही आत्मिक जागरण, शांति और मोक्ष का सच्चा स्रोत है — जो केवल नाम और शब्द (नाद) के अभ्यास से ही प्राप्त होता है।

गुरबाणी में नाद को आत्म-जागृति का शक्तिशाली माध्यम माना गया है। "वाहेगुरु" जैसे मंत्र नाद ब्रह्म के प्रतीक हैं। गुरु वाणी को संगीतबद्ध किया गया है, जो नाद को संगीतमय माध्यम में बदलते हैं – जैसे "आसा दी वार" मन को शांति देता है और "सोहिला" रात्रिकाल की शांति को प्रगाढ़ करता है। सिख साधना कीर्तन और नाम-सिमरन के माध्यम से नाद को जाग्रत करती है। गुरु अर्जन देव जी कहते हैं: " **ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮੋਹਿਓ ਅਚਰਜ ਤਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਦ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ अनहद धुनी**

मेरा मनु मोहिओ अचरज ता के स्वाद ॥१॥ रहाउ ॥- [अंग 1226][40] मेरा मन अनहद धुन से मोहित हो गया है और उसका आनंद अद्भुत है"

वेदों और उपनिषदों में भी नाद को ब्रह्म का स्वरूप बताया गया है – जैसे ॐ को आदि नाद[41] और "नादबिंदु उपनिषद" में अनाहत ध्वनि का वर्णन।[42] मंत्र-जप (ॐ, सोऽहं, वाहेगुरु) मस्तिष्क की अल्फा तरंगों को सक्रिय करता है, जो गहरी ध्यानावस्था से जुड़ी होती हैं। आधुनिक शोधों से प्रमाणित हुआ है कि नाद योग से मानसिक तनाव घटता है जिससे चेतना का विस्तार होता है।[43] अतः नाद न केवल धार्मिक, बल्कि वैज्ञानिक रूप से भी आत्म-जागरण का मार्ग है।

VII. गुरु नानक देव जी और नाद का दृष्टिकोण

गुरु नानक देव जी के अनुसार नाद केवल श्रव्य ध्वनि नहीं, बल्कि ईश्वर की चेतन उपस्थिति है। वे इसे अनहद नाद के रूप में समझते हैं जो हर जीव में अंतर्मुखी साधना द्वारा अनुभूत होता है। नाद ही ब्रह्मांड में व्याप्त ब्रह्म है। यह अनुभव गुरु कृपा से संभव होता है।

गुरु नानक देव जी की वाणी में '**नाद**' को आत्मा और परमात्मा के संवाद का अत्यंत सूक्ष्म और आध्यात्मिक माध्यम माना गया है। यह नाद कोई साधारण ध्वनि नहीं, बल्कि वह **अनहद शब्द** है, जो निरंतर आत्मा के भीतर गूंजता रहता है। जैसा कि गुरु ग्रंथ साहिब में लिखा है **"ਅਨਹਦ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੁ ਸਦਾ ਧੁਨਿ ਨਿਰਭਉ ਕੈ ਘਰਿ ਵਾਇਦਾ ॥੯॥"** [अंग 1033][44] अर्थात् यह अनहद, सुरीली ध्वनि हर समय निर्भय प्रभु के निवास स्थान, अर्थात् शरीर रूपी घर में बजती रहती है जब साधक अपनी चेतना को संयमित करता है, मन को भटकाव से हटा कर गुरु के शब्द में जोड़ता है, तब ही वह इस नाद को अनुभव कर सकता है **"ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਚਿਤੁ ਲਾਏ ॥"** [अंग 110] शरीर के नौ द्वार दो नेत्र, दो कान, दो नासिका, मुँह, गुदा और लिंग — के माध्यम से मन बाहर की ओर दौड़ता रहता है, परंतु जब साधक मोह, विकार और आसक्ति से ऊपर उठकर निर्मल चेतना में स्थित होता है, तब वह **दसवें द्वार** में प्रवेश करता है। वहीं पर उसे **अनहद नाद** का अनुभव होता है **"ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਦਸਵੈ ਮੁਕਤਾ ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਵਜਾਵਣਿਆ ॥੩॥"** [अंग 110][45] इस प्रकार गुरु नानक जी की वाणी यह स्पष्ट करती है कि 'नाद' केवल श्रव्य अनुभव नहीं, बल्कि वह आत्मा की परमात्मा से जीवंत संपर्क की अनुभूति है, जिसे गुरु कृपा से ही जाना जा सकता है।

गुरु नानक देव जी के अनुसार '**नाद**' केवल ध्वनि नहीं, बल्कि आत्मिक जागरण, शुद्धिकरण और ब्रह्मज्ञान की कुंजी है। उनकी वाणी में 'ੴ सतिगुर प्रसादि' से यह उद्घोष होता है कि ओंकार (एक परम सत्ता) और शब्द (गुरु का उपदेश) के माध्यम से ही जीव का उद्धार संभव है। वे बताते हैं कि **"ਓਅੰਕਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮਾ ਉਤਪਤਿ"** [अंग 929] ब्रह्मा की उत्पत्ति भी इसी ओंकार से हुई। जो व्यक्ति चित्त में ओंकार का ध्यान करता है **"ਓਅੰਕਾਰੁ ਕੀਆ ਜਿਨਿ ਚਿਤਿ"**, [अंग 929] वह ब्रह्म-चेतना से जुड़ जाता है। न केवल युगों और पर्वतों का उद्गम **"ਓਅੰਕਾਰਿ ਸੈਲ ਜੁਗ ਭਏ"** [अंग 929] ओंकार से हुआ है, बल्कि वेदों का मूल भी **"ਓਅੰਕਾਰਿ ਬੇਦ ਨਿਰਮਏ"** [अंग 929][46] ओंकार ही है। यही ओंकार जब 'शब्द' के रूप में प्रकट होता है, तब वह उद्धार का मार्ग बनता है — **"ਓਅੰਕਾਰਿ ਸਬਦਿ ਉਧਰੇ"**। [अंग 930] गुरु की कृपा से, गुरुमुख इस ओंकार को धारण कर संसार-सागर से पार हो जाते हैं — **"ਓਅੰਕਾਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਰੇ"**। [अंग 930] गुरु नानक देव जी 'ओंकार' को केवल ध्वनि नहीं, बल्कि सृष्टि का सार तत्व मानते हैं। इसलिए वे कहते हैं — **"ਓਨਮ ਅਖਰ ਸੁਣਹੁ ਬੀਚਾਰੁ"**, [अंग 930] अर्थात् 'ॐ' अक्षर का विचार सुनो; क्योंकि **"ਓਨਮ ਅਖਰੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸਾਰੁ"**, [अंग 930][47] यह 'ॐ' अक्षर तीनों लोकों — पृथ्वी, आकाश और पाताल — का सार तत्व है। यह समस्त गुरु वाणी इस बात को उद्घाटित करती है कि 'नाद' या 'शब्द' के माध्यम से ही आत्मा परमात्मा से जुड़ती है।

VIII. निष्कर्ष

इस शोधपत्र में "नाद" को गुरु ग्रंथ साहिब की वाणी के आलोक में आत्मिक चेतना के एक जीवंत, अनुभवसिद्ध और गूढ़ माध्यम के रूप में प्रस्तुत किया गया है। गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं के अनुसार, नाद केवल श्रव्य ध्वनि नहीं, बल्कि वह दिव्य कंपन है जो चेतना के उच्चतम स्तरों तक आत्मा को ले जाता है। यह आत्मा और परमात्मा के बीच सेतु का कार्य करता है, जिससे साधक ब्रह्म की अनुभूति करता है।

गुरु ग्रंथ साहिब में वर्णित "अनहत नाद", "शब्द", और "धुनि" जैसी अवधारणाएँ दर्शाती हैं कि यह ध्वनि किसी स्थूल इंद्रिय से परे, एक सूक्ष्म और अंतरात्मा में गूंजने वाली सत्ता है। यह नाद आत्मिक जागरण, शुद्धिकरण, और मोक्ष की दिशा में साधक का पथप्रदर्शन करता है। गुरु की कृपा से ही साधक इस चेतन ध्वनि को सुन सकता है, जो उसकी अंतर्ज्ञान की यात्रा का आरंभ है।

इसके विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि गुरु नानक देव जी के दर्शन में नाद ब्रह्म की प्रतीकात्मक उपस्थिति है – एक ऐसा साधन जो व्यक्ति को बाह्य कर्मकांड से उठाकर आंतरिक अनुभूति की ओर अग्रसर करता है। यह आत्मिक अनुभव, न केवल भक्ति का चरम बिंदु है, बल्कि ब्रह्मज्ञान की उस स्थिति तक पहुंचने का मार्ग भी है जहाँ आत्मा परमात्मा में लीन हो जाती है।

इस प्रकार, गुरु ग्रंथ साहिब में नाद की अवधारणा एक विशुद्ध आध्यात्मिक तत्त्व के रूप में उभरती है, जो आत्मिक चेतना को जाग्रत कर ब्रह्म से एकत्व का मार्ग प्रशस्त करती है।

Financial support and sponsorship:
Indian Council of Social Science Research (ICSSR)

REFERENCES

[1] Kapoor, S. S. (1999). Guru Granth Sahib: An Introductory Study.
[2] Allen. W.H. (1877). The Ādi-Granth, Or: The Holy Scriptures of the Sikhs. United Kingdom.
[3] Manglik, R. (2024). संगीत एवं सौन्दर्यशास्त्र - II. EduGorilla Publication.
[4] (1995). Mandukya Upanishad : Gita Press Gorakhpur : https://archive.org/details/mandukya-upanishad-gita-press-gorakhpur/page/n7/mode/2up
[5] Mohan, I. (2017). ONKAR-SAAR: A Timeless and Inspirational Reflection on Spirituality and the Human Condition. Prabhat Prakashan.
[6] शर्माश्री राम. (2005). १०८ उपनिषद : ज्ञानखंड.
[7] Upādhyāya, N. N. (1965). नाथ और संत साहित्य: तुलनात्मक अध्ययन. India: Hindī Vibhāga, Kāśī Hindū Viśvavidyālaya.
[8] Pereira, C. (2016). *Frequencies of the Buddhist Meditative Chant – Om Mani Padme Hum*. International Journal of Science and Research (IJSR), 5(4), 761–766.
[9] Kumar k. (2024).Paramparik Lok Madhyam: Evam Jansanchar. BFC Publications.
[10] Jahan-E-Rumi. (n.p.): Vani Prakashan.
[11] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 2nd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर.
[12] Kapoor, S. S. (2005). Guru Granth Sahib - An Advance Study Volume-I. Hemkunt Press.
[13] Wilkhu, S. S. (1978). Ādi grantha ke paramparāgata tattvoṃ kā adhyayana. India: Bhāshā Vibhāga, Pañjāba.
[14] Rama, S. (2007). OM the Eternal Witness: Secrets of the Mandukya Upanishad. Lotus Press.
[15] Khalsa, N. K. (2012). GURBANI KIRTANRENAISSANCE: REVIVING MUSICAL MEMORY, REFORMING SIKH IDENTITY. Sikh Formations, 8(2), 199–229. https://doi.org/10.1080/17448727.2012.720751
[16] शर्माश्री राम. (2009). शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट.
[17] Manglik, R. (2024). संगीत एवं सौन्दर्यशास्त्र - II. EduGorilla Publication.
[18] Srivastava, D., Sen, R. K. & Pandey, A. (2024, December 30). Nada Yoga and Spirituality: The Transformative Power of Indian Music - Sangeet Galaxy. Sangeet Galaxy. https://sangeetgalaxy.co.in/paper/nada-yoga-and-spirituality-the-transformative-power-of-indian-music/

[19] Sudhakar, A. K. (2025). Rashtra Dharm Pravartan. Booksclinic Publishing.

[20] बड़थ्वाल पीताम्बरदत्त. (1979). गोरख-बानी. हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग

[21] Cauhāna, P. (1976). Kabīra: sādhanā aura sāhitya. India: Granthama.

[22] Anand, H. (2014). Effect of meditation ('OM'chanting) on alpha EEG and galvanic skin response: Measurement of an altered state of consciousness. Indian Journal of Positive Psychology, 5(3), 255.

[23] Sarbadhikary, S. (2015). Listening to Vrindavan: Chanting and Musical Experience as Embodying a Devotional Soundscape.

[24] Pote, A. M., & Suryawanshi, Y. C. (2022). Importance of Naad yoga for reducing the stress. Naad-Nartan J. Dance Music., 10(2), 53-58.

[25] Shukla, G., & Sharma, S. (Eds.). (2021). *Sangeet Manjari*. SHREE VINAYAK PUBLICATION.

[26] McManus, M. R. (2023, March 8). What did the Big Bang sound like? HowStuffWorks. https://science.howstuffworks.com/what-did-big-bang-sound-like.htm

[27] काला, ज्योति. (2014). संगीत-विज्ञान द्वारा आध्यात्मिक उत्थान. *Anusandhaan - Vigyaan Shodh Patrika*, *2*(01), 31-37. Retrieved from https://www.anushandhan.in/index.php/ANSDHN/article/view/1039

[28] Pratima, D. (2015). Effectiveness of Naad yoga therapy for neurosis management. International Journal of Physical and Social Sciences, 5(6), 224-230.

[29] Kapoor, S. S. (2005). Guru Granth Sahib - An Advance Study Volume-I. Hemkunt Press.

[30] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 1st ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721902.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-1/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%201.pdf

[31] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 2nd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://ia800507.us.archive.org/28/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-2/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%202.pdf

[32] Osho. (2023). EK Onkar Satnam. Diamond Pocket Books (P) Ltd.

[33] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[34] Sethi, G. S. (2002). GURU NANAK JEEVAN AUR SANDESH. Publications Division Ministry of Information & Broadcasting.

[35] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[36] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[37] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[38] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 1st ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721902.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-1/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%201.pdf

[39] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[40] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 4th ed. (2010). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://ia600508.us.archive.org/4/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-4/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%204.pdf

[41] Devi,M.(2023). उपनिषदों में योग. Blue Rose Publishers.

[42] शर्माश्री राम. (2005). १०८ उपनिषद : ज्ञानखंड.

[43] Deshmukh, V. D. (2023). The electroencephalographic brainwave spectrum, mindful meditation, and awareness. International Journal of Yoga, 16(1), 42–48.

[44] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[45] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 1st ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721902.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-1/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%201.pdf

[46] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf

[47] साहिब, चरण, & अजीत, Trans.; 3rd ed. (2009). *आदि श्री गुरु ग्रंथ साहेब जी (मूल पाठ सहित हिन्दी अनुवाद)* भा. चतर सिंघ जीवन सिंघ, बाजार माई सेवा, अमृतसर. https://dn721901.ca.archive.org/0/items/adi-sri-guru-granth-sahib-ji-hindi-3/Adi%20Sri%20Guru%20Granth%20Sahib%20Ji%20Hindi%203.pdf