भारतीय शास्त्रीय संगीताचा रियाज आणि सजगता-ध्यान (Mindfulness Meditation): एक अवलोकन

प्रा. सृष्टी मनोहर
श्रीमती बिंझाणी महिला महाविद्यालय नागपूर
Mob.No. - ७३७८६८२५२०
Email : srushti487@gmail. com

डॉ. योगेश निमगडे
एफ. ई. एस. गर्ल्स कॉलेज चंद्रपूर
Mob.No. - ९७६३६११२५७
Email : yogeshnimgade@hotmail.com

Crossref DOI - https://doi.org/10.5281/zenodo.23613288

सारांश :

भारतीय शास्त्रीय संगीतातील रियाज ही केवळ स्वर, लय, ताल, राग किंवा तंत्र आत्मसात करण्याची यांत्रिक प्रक्रिया नसून अवधान, श्वास, शारीरिक -जाणीव, श्रवण, भावनिक नियंत्रण आणि सातत्यपूर्ण आत्मनिरीक्षण यांचा समन्वय असलेली साधना आहे. आधुनिक मानसशास्त्रातील mindfulness किंवा सजगता ही संकल्पना वर्तमान क्षणातील अनुभवांकडे हेतुपूर्वक, स्पष्टपणे आणि मूल्यनिर्णय न करता लक्ष देण्याशी संबंधित आहे (Kabat-Zinn, 1994; Bishop *et al., 2004). या दृष्टिकोनातून पाहिल्यास भारतीय शास्त्रीय संगीताचा रियाज आणि mindfulness meditation यांच्यामध्ये काही महत्त्वपूर्ण प्रक्रियात्मक साम्ये आढळतात. विशेषतः 'सा'(षडज) शी स्वरसंवाद, तानपुऱ्याच्या नादाचे सूक्ष्म श्रवण, स्वरशुद्धी, श्वासाचे निरीक्षण, आलापातील संथ विस्तार, लय-तालाची जाणीव, पुनरावृत्ती, चुका ओळखून त्यांचे निरपेक्ष निरीक्षण आणि पुन्हा प्रयत्न करणे या प्रक्रिया वर्तमान क्षणातील लक्ष स्थिर करण्यास अनुकूल असू शकतात.*

या लेखाचा उद्देश रियाजाला थेट "ध्यान" म्हणून घोषित करणे नसून, रियाजामध्ये mindfulness-सदृश मानसशास्त्रीय प्रक्रिया कश्या कार्य करू शकतात, याचे सैद्धांतिक आणि अनुभवजन्य विश्लेषण करणे हा आहे. उपलब्ध संशोधनाचे परीक्षण केल्यावर असे दिसते की भारतीय शास्त्रीय संगीत ऐकण्याचे, संगीत प्रशिक्षणाचे आणि संगीतकारांसाठी सजगता प्रशिक्षणाचे परिणाम यावर काही अनुभवजन्य पुरावे उपलब्ध आहेत; मात्र "हिंदुस्थानी संगीताचा रियाज स्वतःच mindfulness meditation आहे" या विशिष्ट दाव्याची थेट चाचणी करणारे संशोधन अद्याप मर्यादित आहे. त्यामुळे या विषयाकडे पुराव्यावर आधारित परंतु सावध स्वरूपाच्या मानसशास्त्रीय मांडणी म्हणून पाहणे अधिक योग्य ठरते.

बीज शब्द : रियाज, भारतीय शास्त्रीय संगीत, सजगता, mindfulness, ध्यान, संगीत-मानसशास्त्र, श्रवण-जाणीव, एकाग्रता, भावनिक नियमन.

प्रस्तावना :

भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या परंपरेत **रियाज** या संकल्पनेला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. रियाज म्हणजे नियमित, शिस्तबद्ध आणि दीर्घकालीन संगीत-अभ्यास. स्वरांची पुनरावृत्ती, अलंकार, पलटे, सरगम, आकार-उकार-ईकार, रागाचा विकास, लयकारी, बंदिशीचा अभ्यास, तानांचा सराव किंवा वाद्यावरील तांत्रिक सराव—या सर्व प्रक्रियांना रियाजाचा भाग मानले जाते. मात्र रियाजाची खरी वैशिष्ट्यपूर्ण बाब केवळ पुनरावृत्तीमध्ये नसून **जाणीवपूर्वक पुनरावृत्ती**मध्ये आहे.

Upadhyay आणि Dalal (2013) यांनी हिंदुस्थानी संगीत परंपरेतील १४ प्रस्थापित संगीतकारांच्या सखोल मुलाखतींवर आधारित अभ्यास केला. त्यांच्या निष्कर्षांमध्ये रियाज हा संगीत-अभ्यास, सर्जनशीलता, मानसिक तयारी आणि संगीताच्या अंतर्भावाशी संबंधित महत्त्वाचा घटक असल्याचे दिसून आले. विशेष म्हणजे अभ्यासातील संगीतकारांनी रियाजासाठी योग्य मानसिक व भौतिक वातावरणाचे महत्त्व सांगितले आणि रियाजाला साधना किंवा उच्च चेतनेशी संबंधित प्रक्रिया मानण्याची प्रवृत्तीही आढळली. मात्र हा अभ्यास गुणात्मक व शोधात्मक असल्यामुळे त्यातून रियाज म्हणजे सजगता ध्यान असा निष्कर्ष काढता येत नाही.

सजगता ही आधुनिक मानसशास्त्रीय संकल्पना वर्तमान अनुभवाकडे हेतुपूर्वक आणि मूल्यनिर्णयरहित लक्ष देण्यावर भर देते. Kabat-Zinn (1994) यांनी mindfulness ची प्रसिद्ध व्याख्या “paying attention in a particular way” अशी सांगितली; Bishop et al. (2004) यांनी त्यामध्ये वर्तमान अनुभवाकडे लक्ष देणे आणि अनुभवांकडे स्वीकारशील, जिज्ञासू वृत्तीने पाहणे हे दोन प्रमुख घटक मांडले.

यामुळे एक महत्त्वाचा प्रश्न निर्माण होतो—**रियाज करताना संगीतकार नेमके काय करतो?** तो तानपुऱ्याचे स्वर ऐकतो, आणि लावतो, स्वतःच्या स्वराचा तानपुऱ्याशी तुलना करतो, श्वासाची जाणीव ठेवतो, शरीरातील ताण जाणतो, लय मोजतो, चूक ओळखतो, पुन्हा प्रयत्न करतो आणि सतत वर्तमान ध्वनीकडे परततो. या प्रक्रियांमध्ये सजगता चे अनेक मूलभूत घटक स्पष्टपणे दिसतात.

सजगता म्हणजे काय?

सजगता ला केवळ “मन शांत करणे” असे म्हणणे अपुरे आहे. मनात विचार नसणे ही सजगता ची आवश्यक अट नाही. उलट, विचार, भावना, शारीरिक संवेदना किंवा बाह्य आवाज उपस्थित असतानाही त्यांची जाणीव ठेवून लक्ष वर्तमान अनुभवाकडे परत आणण्याची क्षमता सजगता मध्ये महत्त्वाची आहे (Bishop et al., 2004).

Kabat-Zinn (1990, 1994) यांच्या दृष्टिकोनात सजगता ही वर्तमान क्षणातील अनुभवाकडे हेतुपूर्वक, मूल्यनिर्णयरहित लक्ष देण्याची प्रक्रिया आहे. Baer et al. (2006) यांनी mindfulness चे निरीक्षण (*observing*), वर्णन (*describing*), सजाणीव कृती (*acting with awareness*), अनुभवाचा मूल्यनिर्णय न करणे (*nonjudging*) आणि अंतर्गत अनुभवांवर त्वरित प्रतिक्रिया न देणे (*nonreactivity*) अशा विविध

पैलूंच्या संदर्भात मापन केले.

रियाजाच्या मानसशास्त्रीय विश्लेषणासाठी ही चौकट उपयुक्त ठरते. उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी 'ग' (गंधार) स्वर अपेक्षेपेक्षा किंचित खाली घेतो. सजग रियाजात तो "माझा स्वर खराब आहे" अशा आत्मनिंदात्मक प्रतिक्रियेत अडकण्याऐवजी **स्वर प्रत्यक्ष कसा लागला हे ऐकतो**, त्यातील फरक जाणतो, योग्य स्वर पुन्हा शोधतो आणि प्रयत्न करतो. म्हणजेच चूक ही व्यक्तिमत्त्वावरील निर्णय न राहता **निरीक्षणासाठी उपलब्ध माहिती** बनते.

रियाज आणि सजगता : मूलभूत साम्य :

रियाज आणि सजगता ध्यान यांच्यातील सर्वात मूलभूत साम्य म्हणजे **अवधान प्रशिक्षण**. ध्यानामध्ये श्वास, शरीर किंवा एखाद्या विशिष्ट संवेदनेवर लक्ष केंद्रित केले जाते. रियाजात स्वर, श्रुती, तानपुऱ्याचा नाद, ताल किंवा स्वतःच्या आवाजाच्या गुणवत्तेवर लक्ष केंद्रित करता येते.

तानपुऱ्याचा सततचा 'प सां सां सा ' किंवा संबंधित श्रुती-आधार संगीतकाराला एक स्थिर श्रवण-संदर्भ देतो. उत्तर भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या सराव आणि सादरीकरणात तानपुरा किंवा श्रुती-बॉक्स हा अचूक स्वरजाणीवेसाठी स्थिर संदर्भ म्हणून वापरला जातो, असे अलीकडील संगीत-मानसशास्त्रीय संशोधनातही वर्णन केले आहे (Schiavio et al., 2025).

यामुळे रियाजातील **श्रवण-जागरूकता** ही ध्यानातील ध्यानकेन्द्र *(anchor)* प्रमाणे कार्य करू शकते. मन भटकले तर पुन्हा 'सा'(षडजा) कडे, तानपुऱ्याकडे किंवा सध्या निर्माण होत असलेल्या स्वराकडे लक्ष आणता येते.

स्वरशुद्धी आणि सूक्ष्म श्रवण-जाणीव :

भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या अभ्यासात स्वरशुद्धीला अत्यंत महत्त्व आहे. स्वर फक्त "योग्य" किंवा "अयोग्य" एवढ्यापुरता विषय नसतो; स्वराचा सूक्ष्म उंच-सखलपणा, श्रुतीसंबंध, आधीच्या व नंतरच्या स्वराशी असलेले नाते आणि रागातील त्याचे स्थान यांचा सतत अनुभव घेतला जातो.

ही प्रक्रिया सजगते मधील *fine-grained attention* शी संबंधित करता येते. संगीतकाराला बाह्य ध्वनी ऐकून त्याच वेळी स्वतःच्या ध्वनीनिर्मितीची जाणीव ठेवावी लागते. अशा प्रकारे रियाजामध्ये **ऐकणे आणि निर्माण करणे** हे एकाच वेळी चालते.

ही बाब deliberate practice च्या संकल्पनेशीही जोडली जाऊ शकते. Ericsson et al. (1993) यांच्या प्रसिद्ध अभ्यासात संगीतकारांच्या कौशल्यविकासासाठी उद्देशपूर्ण, प्रयत्नपूर्वक आणि अभिप्रायाधारित सरावाचे महत्त्व अधोरेखित झाले. बर्लिन मधील व्हायोलिन आणि पियानो विद्यार्थ्यांवरील त्यांच्या संशोधनाने

उच्च कौशल्याच्या विकासात दीर्घकालीन आणि नियोजित सरावाची भूमिका स्पष्ट केली. म्हणून रियाज हा फक्त "जास्त वेळ सराव" नसून **लक्षपूर्वक, चुका शोधून, अभिप्राय घेऊन आणि विशिष्ट कौशल्य सुधारण्यासाठी केलेला सराव** असतो.

श्वास, आवाज आणि शरीर-जाणीव :

गायनाच्या रियाजात श्वास हा मूलभूत घटक आहे. स्वर लावण्यापूर्वी श्वासाची तयारी, श्वासाची लांबी,

आवाज निर्माण करताना शरीरातील ताण, कंठाची स्थिती आणि आवाजाचा प्रवाह यांची जाणीव आवश्यक असते. त्यामुळे गायनाचा रियाज हा केवळ श्रवणात्मक नसून **शारीरिक-संवेदी अनुभव** देखील आहे.

सजगता मधील body scan पद्धतीत शरीरातील संवेदनांचे निरीक्षण केले जाते. रियाजातही संगीतकार गातांना शरीरातील सूक्ष्म बदल अनुभवू शकतो. Czajkowski et al. (2022) यांच्या संगीतविद्यार्थ्यांवरील अभ्यासात सजगता प्रशिक्षणानंतर विद्यार्थ्यांनी अधिक स्व-शरीर जाणीव, अवधान, कमी स्व-टीका आणि वाद्य शिकण्यातील सुधारणा अनुभवली. त्यांच्या अभ्यासातील 25 संगीतविद्यार्थ्यांनी आठ आठवड्यांच्या सजगता अभ्यासक्रमात सहभाग घेतला आणि सजगता मापनांमध्ये प्रयोगानंतर नंतर लक्षणीय वाढ दिसून आली.

याचा अर्थ असा नाही की प्रत्येक रियाज आपोआप सजगता निर्माण करतो. परंतु **जाणीवपूर्वक केलेला रियाज शरीर-जाणीव विकसित करण्यासाठी योग्य परिस्थिती निर्माण करू शकतो**, असे गृहीतक मांडायला काही हरकत नसावी.

पुनरावृत्ती : यांत्रिकता की सजगता?

रियाजात पुनरावृत्ती असते. एकाच स्वराचा, पलट्याचा किंवा आलापाचा अनेकदा सराव केला जातो. वरवर पाहता ही प्रक्रिया ध्यानातील repetition सारखी वाटू शकते. परंतु येथे एक महत्त्वाचा फरक आहे.

जर विद्यार्थी विचार न करता फक्त स्वरांची पुनरावृत्ती करत असेल, तर तो रियाज **यांत्रिक** होऊ शकतो. परंतु प्रत्येक पुनरावृत्तीत स्वराची गुणवत्ता, श्वास, लय, उच्चार, नाद, शरीरस्थिती आणि भाव यांचे निरीक्षण केले जात असेल, तर तीच पुनरावृत्ती **सजग सराव** बनते. यामुळे रियाजाला सजगता ध्यान शी जोडताना "पुनरावृत्ती"पेक्षा **पुनरावृत्तीतील जाणीव** अधिक महत्त्वाची आहे.

रियाजातील "एकाग्र श्रवण" आणि ध्यान :

रियाजातील सर्वात महत्त्वाची प्रक्रिया म्हणजे **ऐकणे**. संगीतकार जितका प्रगत होत जातो तितके त्याचे ऐकणे अधिक सूक्ष्म होते. स्वतःचा आवाज, तानपुरा, साथीदाराचा स्वर, तालातील स्थान आणि रागाचे व्याकरण या सर्वांचा एकाच वेळी विचार करावा लागतो.

ही स्थिती सजगता मधील स्थिर अवधान शी साम्य दर्शवते. लक्ष एका संवेदनात्मक क्षेत्रात स्थिर ठेवले जाते, त्यातून विचलन झाले तर ते ओळखून पुन्हा त्या क्षेत्राकडे आणले जाते.

भारतीय शास्त्रीय संगीत ऐकण्यावरील EEG संशोधनाच्या २०२४ च्या meta-analysis मध्ये पाच अभ्यास आणि एकूण ७१ सहभागींचा समावेश होता. विश्लेषणात भारतीय शास्त्रीय राग-संगीताशी संबंधित हस्तक्षेपानंतर अल्फा गतिविधी आणि अवधान गुण मध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण परिणाम आढळल्याची नोंद करण्यात आले. मात्र अभ्यासांची संख्या आणि नमुना आकार लहान असल्याने या निष्कर्षांचा व्यापक सामान्यीकरण करताना सावधगिरी आवश्यक आहे.

हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीताच्या रियाजावरील थेट अनुभवजन्य पुरावे :

या विषयातील सर्वात महत्त्वाची शास्त्रीय सावधगिरी येथे आवश्यक आहे. सध्या उपलब्ध संशोधनात **"हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीताचा रियाज = mindfulness meditation"** या विशिष्ट विधानाची मोठ्या नियंत्रित प्रयोगाद्वारे थेट चाचणी झालेली दिसत नाही.

Upadhyay आणि Dalal (2017) यांनी उत्तर भारतातील चार संस्थांमधील १०० हिंदुस्थानी संगीत विद्यार्थ्यांचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास केला. त्यात विद्यार्थ्यांच्या संगीत शिक्षणातील रियाजाचे महत्त्व, शिक्षक-विद्यार्थी संबंध आणि संगीत-अभ्यासाच्या पद्धतींचा अभ्यास करण्यात आला. या संशोधनांमुळे रियाज हा हिंदुस्थानी संगीत शिक्षणातील केवळ पूरक भाग नसून **कौशल्यविकासाच्या केंद्रस्थानी असलेली नियमित प्रक्रिया** आहे, हे स्पष्ट होते.

भारतीय शास्त्रीय संगीत आणि मानसिक स्वास्थ्य : प्रयोगात्मक पुरावे :

भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या मानसशास्त्रीय परिणामांवर काही नियंत्रित अभ्यास झाले आहेत. Ubrangala et al. (2022) यांनी randomized clinical trial मध्ये अहिर भैरव, कौसी कानडा आणि भीमपलासी या भारतीय संगीताच्या melodic scales चा चिंते वर परिणाम तपासला. निरोगी सहभागींचे चार गट करण्यात आले; तीन उपचार गटांना १० मिनिटांचे संगीत ऐकवले गेले आणि चौथा नियंत्रित गट होता. या अभ्यासाचा उद्देश भारतीय संगीताच्या विशिष्ट melodic structures चा state आणि trait anxiety वर परिणाम तपासणे हा होता.

याशिवाय Das (2022) यांनी १२० व्यक्तींमधून निवडलेल्या भारतीय शास्त्रीय संगीतकार आणि संगीतकार नसलेल्या गटांची तुलना केली. अंतिम विश्लेषणात ३० भारतीय शास्त्रीय संगीतकार आणि ३१ संगीतकार नसलेले सहभागी होते. Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, Social Connectedness Scale आणि Spiritual Well-being Scale वापरण्यात आले. संगीतकार आणि संगीतकार नसलेले यांच्यात psycho-spiritual well-being च्या काही मापनांमध्ये लक्षणीय अंतर आढळले. 2026 मधील Pujara, Singh आणि Parikh यांच्या अभ्यासात 30 university students वर १० मिनिटांच्या instrumental Indian

Classical Music exposure पूर्वी आणि नंतर state-level rumination आणि सजगता मोजण्यात आले. परिणामांमध्ये rumination मध्ये लक्षणीय घट दिसली; परंतु सजगते मध्ये लक्षणीय बदल आढळला नाही. संशोधकांनी यावरून सजगता हा दीर्घकालीन सरावाने विकसित होणारा गुण असू शकतो आणि एका छोट्या music exposure ने त्यात त्वरित बदल अपेक्षित नसावा, अशी भूमिका मांडली. हा निष्कर्ष विशेषतः महत्त्वाचा आहे, कारण तो **संगीत ऐकणे आणि सजगता विकसित करणे यामध्ये फरक** स्पष्ट करतो.

संगीतकारांसाठी सजगता प्रशिक्षण : थेट प्रयोग :

रियाज आणि सजगता यांच्यातील संबंध समजून घेण्यासाठी संगीतकारांवरील mindfulness intervention studies विशेष महत्त्वाच्या आहेत.

Czajkowski et al. (2022) यांच्या अभ्यासात २५ संगीत विद्यार्थ्यांनी आठ आठवड्यांचे MBSR/MBCT-आधारित mindfulness courses पूर्ण केले. Five Facet Mindfulness Questionnaire आणि विशेषतः musicians साठी तयार केलेल्या mindfulness questionnaire मध्ये उपचारानंतर वाढ आढळली. मुलाखतींमध्ये विद्यार्थ्यांनी अधिक एकाग्रता, कमी स्व-टीका, शरीर जाणीव आणि वाद्य शिकणे मध्ये सुधारणा नोंदवली.

Paese आणि Schiavio (2025) यांच्या qualitative study मध्ये 12 musicians ने brief mindfulness courses मध्ये सहभाग घेतला. सहभागींच्या diaries आणि open-ended responses चे विश्लेषण करण्यात आले. चार आठवड्यांच्या intervention नंतर wellbeing, emotional balance आणि music performance anxiety मध्ये सकारात्मक अनुभव नोंदवले गेले. या अभ्यासात body-centred meditation, thoughts वर meditation आणि affect-centred meditation अशा विविध पद्धतींचा विचार केला गेला.

अधिक अलीकडील Li et al. (2026) यांच्या multi-site randomized controlled trial मध्ये 498 conservatory students सहभागी झाले. आठ आठवड्यांच्या mindfulness music training ची music history/analysis seminars या attention-matched control शी तुलना करण्यात आली. Training गटात music performance anxiety कमी होणे आणि technical precision मध्ये सुधारणा दिसली; emotion reappraisal मध्येही वाढ नोंदली गेली. हा अभ्यास मोठ्या नमुन्यामुळे विशेष महत्त्वाचा आहे; तथापि तो विशिष्ट भारतीय रियाजाची चाचणी नसून conservatory-based mindfulness music training चा अभ्यास आहे.

रियाजाला सजगता ध्यान म्हणताना आवश्यक सावधगिरी :

वरील संशोधनाच्या आधारे "रियाज म्हणजे ध्यान" असे सरसकट विधान करणे वैज्ञानिकदृष्ट्या योग्य ठरणार नाही. त्याऐवजी पुढील विधान अधिक अचूक आहे:

"जाणीवपूर्वक, लक्षपूर्वक आणि मूल्यनिर्णयरहित पद्धतीने केला जाणारा भारतीय शास्त्रीय संगीताचा रियाज सजगता ध्यान शी अनेक मानसशास्त्रीय प्रक्रिया सामायिक करू शकतो."

या फरकाला विशेष महत्त्व आहे. कारण रियाजाचा प्राथमिक उद्देश संगीत-कौशल्य विकसित करणे आहे; **सजगता ध्यान** चा प्राथमिक उद्देश मानसिक अनुभवाची सजग जाणीव विकसित करणे आहे. दोन्ही प्रक्रियांमध्ये लक्ष, वर्तमान-जाणीव, पुनरागमन, शरीर-जाणीव आणि निरीक्षण यांसारख्या प्रक्रिया समान असू शकतात, पण त्यांची **अंतिम उद्दिष्टे नेहमी एकसारखी नसतात**.

त्यामुळे "रियाज हा **सजगता ध्यान** चाच एक प्रकार आहे" असे म्हणण्याऐवजी "रियाजामध्ये **सजगता ध्यान** -सदृश घटक मोठ्या प्रमाणात अंतर्भूत करता येतात" असे म्हणणे अधिक वैज्ञानिक आहे.

सजग रियाजाची मानसशास्त्रीय रचना :

जर रियाजाला mindfulness-oriented practice म्हणून विकसित करायचे असेल, तर त्याची प्रक्रिया पुढीलप्रमाणे समजता येते:

स्थिरता ⟶ श्रवण ⟶ स्वरनिर्मिती ⟶ निरीक्षण ⟶ अभिप्राय ⟶ सुधारणा ⟶ पुनरावृत्ती ⟶ पुन्हा निरीक्षण.

सुरुवातीला संगीतकार शरीर स्थिर करतो. त्यानंतर तानपुऱ्याचा नाद ऐकतो. मग 'सा' लावतो. स्वर किती स्थिर आहे हे ऐकतो. स्वरात सूक्ष्म विचलन असल्यास ते ओळखतो. स्वतःवर नकारात्मक निर्णय न देता पुन्हा स्वर लावतो. नंतर त्याच प्रक्रियेत पुढील स्वर, आलाप, पलटा किंवा बंदिश येते.

ही प्रक्रिया ध्यानातील **anchor–distraction–awareness–return** या मूलभूत पॅटर्नशी साम्य दर्शवते. येथे anchor म्हणजे श्वासाऐवजी स्वर, तानपुरा, ताल किंवा संगीताचा क्षण असू शकतो.

निष्कर्ष :

भारतीय शास्त्रीय संगीताचा रियाज हा अत्यंत समृद्ध मानसशास्त्रीय प्रक्रिया आहे. त्यात शिस्त, सातत्य,

श्रवण-जाणीव, शरीर-जाणीव, श्वास, एकाग्रता, पुनरावृत्ती, चुका ओळखणे, भावनिक नियमन आणि आत्मनिरीक्षण यांचा समावेश होतो. या सर्व प्रक्रियांपैकी अनेक प्रक्रिया mindfulness meditation शी मूलभूत पातळीवर संबंधित आहेत.

उपलब्ध संशोधन तीन स्तरांवर महत्त्वाचे पुरावे देते. पहिला स्तर म्हणजे **भारतीय शास्त्रीय संगीतावरील प्रयोगात्मक संशोधन**, ज्यात anxiety, EEG, attention आणि rumination यांसारख्या परिणामांचा अभ्यास

झाला आहे. दुसरा स्तर म्हणजे **हिंदुस्थानी संगीतकारांच्या रियाजावरील गुणात्मक संशोधन**, ज्यात रियाजाला साधना, सर्जनशीलता, शिस्त आणि अंतर्गत विकासाशी जोडणारे अनुभव आढळले आहेत. तिसरा आणि सर्वात थेट संबंधित स्तर म्हणजे **संगीतकारांसाठी mindfulness intervention studies**, ज्यात focus, body awareness, self-criticism, wellbeing, performance anxiety आणि technical performance यामध्ये सकारात्मक परिणाम दिसून आले आहेत. तथापि, वैज्ञानिक प्रामाणिकतेसाठी एक मर्यादा स्पष्टपणे स्वीकारावी लागते: **भारतीय शास्त्रीय संगीताचा नियमित रियाज स्वतःच mindfulness meditation म्हणून कार्य करतो, हे सिद्ध करणारे मोठ्या नमुन्याचे longitudinal randomized controlled trials अद्याप पुरेसे उपलब्ध नाहीत.** उपलब्ध पुरावे रियाज, संगीत प्रशिक्षण, mindfulness आणि भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या मानसिक परिणामांमध्ये महत्त्वपूर्ण संबंध दर्शवतात; परंतु त्यांना एकाच कारणात्मक निष्कर्षात विलीन करता येत नाही.

म्हणून भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या संदर्भात रियाजाकडे पाहण्याचा सर्वात योग्य दृष्टिकोन असा आहे की **रियाज हा कौशल्यविकासाचा सराव असला तरी तो सजगतेच्या पद्धतीने केला असता ध्यानात्मक स्वरूप धारण करू शकतो.** तानपुऱ्याच्या नादात मन स्थिर करणे, 'सा'च्या सूक्ष्मतेकडे लक्ष देणे, प्रत्येक स्वर ऐकणे, श्वास जाणणे, शरीरातील संवेदना ओळखणे, चूक झाल्यावर स्वतःला दोष न देता पुन्हा प्रयत्न करणे आणि सतत वर्तमान ध्वनीकडे परतणे—या प्रक्रियेत संगीत-अभ्यास आणि सजगता यांचा वास्तविक संगम घडतो.

अशा प्रकारे रियाजाचा सर्वोच्च अर्थ केवळ "अधिक चांगले गाणे किंवा वाजवणे" एवढाच राहत नाही; तो **अधिक सजगपणे ऐकणे, अधिक सूक्ष्मपणे जाणणे आणि वर्तमान क्षणात अधिक पूर्णपणे उपस्थित राहणे** अशी मानसशास्त्रीय प्रक्रिया बनू शकतो. भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या भविष्यातील संशोधनासाठी ही दिशा विशेष महत्त्वाची आहे. विशेषतः हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीताचा रियाज करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये longitudinal randomized studies, objective attention measures, EEG/HRV, mindfulness scales, performance anxiety आणि qualitative diaries यांचा एकत्रित वापर केल्यास रियाज आणि सजगता यांच्यातील संबंध अधिक अचूकपणे स्पष्ट करता येईल.

संदर्भसूची (References) :

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3),

230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

- Czajkowski, A. M. L., Greasley, A. E., & Allis, M. (2021). Mindfulness for singers: A mixed methods replication study. *Music & Science, 4*, 1–20. https://doi.org/10.1177/20592043211044816
- Czajkowski, A. M. L., Greasley, A. E., & Allis, M. (2022). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae, 26*(2), 259–279. https://doi.org/10.1177/1029864920941570
- Das, P. (2022). A comparative study exploring the influence of Indian classical music practice on psycho-spiritual well-being during COVID-19 pandemic. *International Journal of Indian Psychology, 10*(4), 1051–1066. https://doi.org/10.25215/1004.105 (IJIP)
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363–406. https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Li, Y., Samad, S., & Ramzan, M. (2026). Mindfulness music training as a buffer against music performance anxiety: Emotional regulation and technical precision in conservatory students. *Acta Psychologica, 262*, 105992. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105992 (PubMed)
- Paese, S., & Schiavio, A. (2025). Meditating musicians: Investigating the experience of music students and professional musicians in a brief mindfulness course to address music performance anxiety. *Frontiers in Psychology, 16*, 1567988. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567988 (Frontiers)
- Pujara, M., Singh, P. K., & Parikh, M. (2026). The effect of Indian classical music on state level rumination and mindfulness in university students. *International Journal of Advanced Research, 14*(3), 104–110. https://doi.org/10.21474/IJAR01/23048 (IJAR)

- Sharma, S., Sasidharan, A., Marigowda, V., Vijay, M., Sharma, S., Mukundan, C. S., Pandit, L., & Masthi, N. R. R. (2021). Indian classical music with incremental variation in tempo and octave promotes better anxiety reduction and controlled mind wandering—A randomised controlled EEG study. *EXPLORE, 17*(2), 115–121. https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.013 (PubMed)
- Upadhyay, D. K., & Dalal, A. K. (2013). Growing up as a creative musician: The role of psychosocial dispositions and environment. *Psychological Studies, 58*(4), 427–436. https://doi.org/10.1007/s12646-013-0218-6 (ResearchGate)
- Upadhyay, D. K., & Dalal, A. K. (2017). Learners' perspectives on music training in institutions of North India. *International Journal of Music Education, 35*(4). https://doi.org/10.1177/0255761416667461 (Sage Journals)
- Ubrangala, K. K., Kunnavil, R., Goturu, J., Vijayadas, M., Prakash, V. S., Murthy, N. S., et al. (2022). Effect of specific melodic scales of Indian music in reducing state and trait anxiety: A randomized clinical trial. *Psychology of Music, 50*(5). https://doi.org/10.1177/03057356211055509 (Sage Journals)