CHETANA
INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION (CIJE)
Peer Reviewed/Refereed Journal
(ISSN: 2455-8729 (E) / 2231-3613 (P))
Impact Factor
SJIF 2023 - 7.286

Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

# आध्यात्मिकता

**धूड़ाराम**
*सहायक आचार्य, हिंदी विभाग*
*श्री श्रद्धानाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय, टोडी, गुढा गौड़जी जिला-झुंझुन,राजस्थान*
*Email- dhooraram.kolsiya@gmail.com, Mob.-9887861248*

First draft received: 15.03.2024, Reviewed: 25.03.2024, Final proof received: 27.03.2024, Accepted: 31.03.2024

**सार संक्षेप**

शरीर में विद्यमान जो हंस वाणी के माध्यम से अपना आभास कराता है उसका चिंतन, मनन,ध्यान और उस हंस को उच्च सिंहासन पर बैठाने का प्रयास, उसे उर्ध्वमुखी करने का मानव का कर्म आध्यात्मिकता कहलाता है|

**मुख्य शब्द** : परमात्मा, आध्यात्मिकता, निर्गुण, सगुण आदि.

**प्रस्तावना**

आमतौर पर हम जो पढ़ते हैं,पढ़ाते हैं --वह दूसरों के बारे में होता है, हम अपने बारे में बहुत ही कम ध्यान करते हैं| शरीर में जो वास्तविक शक्ति समायी हुई है ,इस मुँह से जो बोलता है ;उस अदृश्य दिव्य शक्ति का चिंतन,ध्यान,मनन बिरले ही व्यक्ति करते हैं| जीव और ब्रह्म का अंश और अंशी का संबंध है| जीव जब ब्रह्म से अलग होता है; तब उसका सबसे अप्रिय परिणाम यह होता है कि वह अपने मूल स्वरूप को ही विस्मृत कर बैठता है| जीव परमात्मा का ही अंश है लेकिन उससे पृथक होते ही उस दिव्य संबंध की अनुभूति से वह दिनों- दिन दूर होता जाता है| जीव माया जनित अनेक दोषो का आखेट स्थल बन जाता है|

आध्यात्मिकता शब्द की युत्पत्ति –

आध्यात्मिकता = अधि + आत्म+ इक+ ता

यहाँ' अधि' का अर्थ है --श्रेष्ठ या ऊपर

'आत्म' का अर्थ है आत्मा संबंधी या अपने बारे में|

इस तरह है अध्यात्म शब्द में इक प्रत्यय जुड़ने से आध्यात्मिक एवं पुनः'ता' प्रत्यय के योग से आध्यात्मिकता शब्द की रचना हुई है; जो कि आत्मा संबंधी अन्वेषण का सूचक शब्द है|

जब व्यक्ति यह सोचने लगे कि सृष्टि की रचना हुई एक से अनेक हुए, प्राणी द्वंद्वों का विहार स्थल बना, जगत् और ब्रह्म उसके दो छोर बने,जगत् की जड़ता और ब्रह्म की चेतनता दोनों का वह प्रतिनिधि है| उसका शरीर जड़ जगत् का अंश है आत्मा चेतना का अंश है| क्षणभंगुर शरीर में विद्यमान जीवात्मा का कल्याण परमात्मा की कृपा से ही संभव है,तब वह अपनी ही आत्मा में झाँक कर,उस दिव्य पुरुष से मिलन का प्रयास करता है; जो सृष्टि का कर्ताधर्ता है | सात्विक कर्मों द्वारा अपने अंतःकरण को निर्मल करने का प्रयास करता है| वह भक्ति या साधना की पगडंडी पर चलता हुआ आध्यात्मिकता के राजमार्ग को तलाशता है|

**भक्तों एवं संतों का दृष्टिकोण-**

भक्त शिरोमणि तुलसीदास के दार्शनिक विचारों का अध्ययन करने पर ज्ञात होता है कि तुलसीदास ने राम को परम आत्मा माना है |राम ही जीव रूप में सब प्राणियों में व्याप्त हैं| राम ही ब्रह्म है और जगत् की समस्त चेतना का मूल स्रोत है| यही राम,दशरथ - कौशल्या के पुत्र रूप में अवतरित हुए| रामचरितमानस में लक्ष्मण,जामवंत,विभीषण और काकभुशुंडी राम का परिचय ब्रह्म के रूप में देते हैं| तुलसी की दृष्टि में निर्गुण और सगुण मे कोई भेद नहीं है| निर्गुण ब्रह्म ही भक्त के प्रेम के कारण सगुण हो जाता है|

तुलसीदास की राम भावना ब्रह्म भावना से मेल खाती है, जिसे समझने के लिए व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है| गोस्वामी तुलसीदास ने 'पार्वती मंगल','जानकी मंगल','विनय पत्रिका' में शिव का गुणगान किया है| 'विनय पत्रिका' की भूमिका में शिव को साक्षात् परमेश्वर मानते हुए तुलसी ने लिखा है कि भगवान शिव को छोड़कर और किससे मांगना चाहिए| दीनो पर दया करने वाले भक्तों के दुःख हरने वाले सब प्रकार से समर्थ आप ही साक्षात् परमेश्वर है |सेवा करने से आप सहज ही प्रसन्न हो जाते हैं| आप परमज्ञानी हैं, कल्पवृक्ष के समान मनचाहा फल देने वाले हैं | कामदेव को भस्म करने वाले हे कृपा निधान! कृपा कर तुलसी को श्री राम के चरणों

की अनन्य भक्ति दीजिए|तुलसीदास ने शिव- भक्ति को राम- भक्ति की भूमिका माना है, तभी तो तुलसी के राम ने स्वयं कहा है---

शिवद्रोही, मम दास कहावै|
सो नर सपने मोहि न भावै||

इस प्रकार तुलसीदास ने शिव और राम की शक्तियों को अन्योन्याश्रित बताकर आध्यात्मिकता पर ही प्रकाश डाला है कबीर आध्यात्मिकता की गहरी समझ रखने वाले संत थे|यद्यपि वे पढ़े लिखे दार्शनिक नहीं थे; फिर भी अपने चित्त की गहराई में उन्होंने खूब डुबकी लगाई और अपनी आध्यात्मिक चेतना के बल पर परमात्मा या ब्रह्म का ऐसा स्वरूप चित्रित किया; जिसमें वैदिक मान्यता, मुसलमान व सूफी प्रभाव, योगियो का विलक्षणवाद बोद्धधों का शून्यवाद दृष्टिगोचर होता है |

कबीर ने गुरु रामानंद से राम- नाम का मंत्र ग्रहण किया; फिर भी उनके राम दशरथ पुत्र राम या दुष्ट दलन रघुनाथ नहीं थे| उन्होंने तो राम को निर्गुण रूप में ग्रहण करते हुए उपदेश दिया है-

निर्गुण राम जपहु रे भाई,
अविगत की गति कछु लखि न जाई|

कबीर भले ही निर्गुण के समर्थक एवं पोषक दिखाई पड़ते हैं; लेकिन वास्तविकता यह है कि वे परमात्मा का, ब्रह्म का ऐसा स्वरूप प्रस्तुत करते हैं जो सगुण और निर्गुण दोनों का एकीकृत रूप है| संत कबीर का मानना है कि जब जीवात्मा द्वेत भाव समाप्त करके श्रद्धापूर्वक गुरु की कृपा से आगे बढ़े, तब उसे ज्ञान की प्राप्ति हो सकती है| ज्ञान प्राप्ति होने पर साधना द्वारा अपने भीतर विद्यमान परमात्मा का सामिप्य लाभ पाया जा सकता है जिनका कोई रूप नहीं है जोकि पुष्पवास से भी पतला है, यथा—

जाके मुँह माथा नही,ना ही रूप कुरूप|
पुहुप बास ते पातरा,ऐसा तत्व अनूप||

रहस्यवादी कवयित्री महादेवी वर्मा का मानना है कि जिस प्रकार आत्मा परमात्मा का प्रेम पाने के लिए व्याकुल रहती है उसी प्रकार परमात्मा भी आत्मा से मिलन के लिए आकुल रहता है| वह परमात्मा कभी तो रात्रि में सुरभि बनकर थपकियाँ देता है ,कभी वह अपने कोमल करो से आत्मा रूपी प्रेमिका के नेत्रों को खोलता है,तो कभी झंझा की झंकार से मौन निमंत्रण उसे मिलता है, यथा—

आज किसी के मसले तारों
की वह दुरागत झंकार
मुझे बुलाती है,सहमी सी
झंझा के परदो के पार|

आध्यात्मिकता की अवधारणा को जानने के लिए संप्रदाय निरपेक्ष कवयित्री मीराँ एवं रसखान के साहित्य को भी आधार बनाया जा सकता है| मीराँ कृष्ण के सगुण साकार स्वरूप की भक्ति किया करती थी| साथ ही वह कृष्ण को अनेक बार योगी रूप में भी संबोधित करती है| वह कृष्ण की उपासना ब्रह्म से जोड़कर करती है; कहने का तात्पर्य है कि मीराँ का भक्ति भाव भी अध्यात्म के मार्ग को ही प्रशस्त करने वाला है|

इसी क्रम में रसखान को रखा जा सकता है रसखान पक्के मुसलमान थे | कृष्ण भक्त के रूप में आज उन्हें पूरा हिंदुस्तान जानता है| उनके भक्ति भाव को लेकर शायद ही किसी मुसलमान ने अपना विरोध जताया हो! विरोध हो भी किस बात का? उनकी भक्ति पद्धति तो प्रेम के जरिए परमात्मा को पाने वाली थी| उनकी भक्ति पद्धति आध्यात्मिकता का ही दिग्दर्शन कराने वाली है ;जहां अपने और पराए का भेद होता ही नहीं है|

**आध्यात्मिकता आखिर है क्या** ?

आध्यात्मिकता अनादि काल से भारतीय जीवन और संस्कृति का हिस्सा रहा है| कोई इसे शांति का राजमार्ग समझता है; तो कोई इसे जगत् की जिम्मेदारियों से बचकर निकलने की पगडंडी बताता है| एक मनुष्य जीवन भर सुख की खोज में लगा रहता है| सुख भोग के साधन जुटाने के लिए वह निरंतर कर्म करता है जबकि दूसरा आध्यात्मिक सुख एवं मन की शांति की तलाश में रहता है|

आध्यात्मिकता का संबंध व्यक्ति के आंतरिक जीवन से है| इसकी शुरुआत अपने मन को टटोलकर चित्तवृतियो को साध कर इन्हें सात्विक रूप में ढालने से होती है| वे सभी गतिविधियाँ जो मानव को ईश्वरोन्मुखी बनाती है; हमारी चित् वृत्तियों को निर्मल बनाती है, हमारे मन को सांसारिक सुख-दुःख, मोह- माया से दूर रखती हैं; वे सब आध्यात्मिक क्षेत्र में आती है|ज्ञानीजन कहते आए हैं कि शून्य में ब्रह्म या विराट शक्ति समायी हुई है और इस शरीर में विद्यमान जीवात्मा भक्ति या साधना द्वारा उस विराट शक्ति की तलाश करती रही है| प्रकृति की अज्ञात सत्ता को जानने को आतुर रहती है; यही चिंतन, मनन और ध्यान आध्यात्मिकता कहलाता है|

**सारांश**

आध्यात्मिकता अनंत आनंद का अजस्र स्रोत है| ईश्वरीय सत्ता के आभास का एक दृष्टिकोण है; जो धर्म से बिल्कुल हटकर है| जिसमें दिखावे के लिए कोई स्थान नहीं है| यह अंतर्निहित शक्तियों को पहचानने का एक दर्शन है जो व्यक्ति को उसके अस्तित्व के बारे में विचार करने में सक्षम बनाता है| आध्यात्मिकता अपने आप से एक तरह का व्यवहार है जिसमें प्रार्थना, ध्यान, चिंतन शामिल है| यह व्यक्ति के जीवन की आंतरिक शक्ति के विकास के लिए जरूरी है| इससे व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा आती है |प्रकृति, ब्रह्म या दैवीय शक्तियों से जुड़ने को व्यक्ति प्रयत्नशील रहता है|

**संदर्भ-सूची**

1. गोस्वामी तुलसीदास,लेखक-रामचन्द्रशुक्ल,पृष्ठ-01,12 प्रकाशक,काशी-नागरीप्रचारिणीसभा
2. विनयपत्रिका,संपादक-टीकाकार,वियोगीहरि,पृष्ठ-16,45,47
3. कबीर का रहस्यवाद-श्रीरामकुमार वर्मा,पृष्ठ-02,28,29,48 प्रकाशक,गाँधी-हिंदी पुस्तक भण्डार, प्रयाग
4. महादेवी की रहस्यसाधना-प्रो.विश्वम्भर 'मानव' पृष्ठ-42,59,66,72प्रकाशक,बनवटा-मुरादाबाद
5. तुलसी एक अध्ययन- रामरतन भटनागर, किताबमहल-इलाहाबाद,पृष्ठ-243,246,254