



## वर्तमान समय में आध्यात्मिकता व मानव के आत्म: विकास में इसकी भूमिका

Dr. Rajesh Bhardwaj<sup>1</sup>, Rahul Kumar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, LNT College of Education, Panipat, Haryana, India

<sup>2</sup> M.Ed 2<sup>nd</sup> Year Student, School of Education, Central University of Haryana, Haryana, India

### प्रस्तावना

आध्यात्मिकता, मूर्तिपूजा शब्द के समान ही कई अलग मान्यताओं और पद्धतियों के लिए प्रयुक्त शब्द है, यद्यपि यह उन लोगों के साथ विश्वासों को साझा नहीं करती है जो मूर्तिपूजक हैं अथवा अनिवार्यतः आत्मा के अस्तित्व में विश्वास या अविश्वास से निर्मित नहीं है। आध्यात्मिकता की एक सामान्य परिभाषा यह हो सकती है कि यह ईश्वरीय उद्दीपन की अनुभूति प्राप्त करने का एक दृष्टिकोण है, जो धर्म से अलग है। आध्यात्मिकता को, ऐसी परिस्थितियों में अक्सर धर्म की अवधारणा के विरोध में रखा जाता है, जहां धर्म को संहिताबद्ध, प्रामाणिक, कठोर, दमनकारी, या स्थिर के रूप में ग्रहण किया जाता है, जबकि अध्यात्म एक विरोध स्वर है, जो आम बोलचाल की भाषा में स्वयं आविष्कृत प्रथाओं या विश्वासों को दर्शाता है, अथवा उन प्रथाओं और विश्वासों को, जिन्हें बिना किसी औपचारिक निर्देशन के विकसित किया गया है। इसे एक अभौतिक वास्तविकता के अभिगम के रूप में उल्लिखित किया गया है, एक आंतरिक मार्ग जो एक व्यक्ति को उसके अस्तित्व के सार की खोज में सक्षम बनाता है, या फिर "गहनतम मूल्य और अर्थ जिसके साथ लोग जीते हैं।" आध्यात्मिक व्यवहार, जिसमें ध्यान, प्रार्थना और चिंतन शामिल हैं, एक व्यक्ति के आंतरिक जीवन के विकास के लिए अभिप्रेत है। ऐसे व्यवहार अक्सर एक बृहद सत्य से जुड़ने की अनुभूति में फलित होती है, जिससे अन्य व्यक्तियों या मानव समुदाय के साथ जुड़े एक व्यापक स्व की उत्पत्ति होती है। प्रकृति या ब्रह्मांड के साथ या दैवीय प्रभुता के साथ आध्यात्मिकता को जीवन में अक्सर प्रेरणा अथवा दिशानिर्देश के एक स्रोत के रूप में अनुभव किया जाता है। इसमें, सारहीन वास्तविकताओं में विश्वास या अंतस्थ के अनुभव या संसार की ज्ञानातीत प्रकृति शामिल हो सकती है।

परंपरागत रूप से, धर्मों ने आध्यात्मिकता को धार्मिक अनुभव के एक अभिन्न पहलू के रूप में माना है। कई लोग अभी भी आध्यात्मिकता को धर्म के साथ जोड़ते हैं, लेकिन संगठित धर्मों की सदस्यता में गिरावट और पश्चिमी दुनिया में धर्मनिरपेक्षता के विकास ने आध्यात्मिकता के एक व्यापक दृष्टिकोण को उभारा है।

धर्मनिरपेक्ष आध्यात्मिकता का संकेतार्थ ऐसे व्यक्ति से होता है जिसका आध्यात्मिक दृष्टिकोण अधिक व्यक्तिगत, संरचित कम, नए विचारों/प्रभावों के प्रति अधिक खुला और संगठित धर्मों की सैद्धांतिक आस्थाओं की अपेक्षा अधिक बहुलवादी होता है। ऐसी विस्तृत श्रेणी में कुछ नास्तिक भी आध्यात्मिक माने जाते हैं। जबकि नास्तिकता का झुकाव, पारलौकिक दावों और एक वास्तविक "आत्मा" के अस्तित्व के मामले में संदेह भरा होता है, कुछ नास्तिक, "अध्यात्म" को विचारों,

भावनाओं और शब्दों के पोषण के रूप में परिभाषित करते हैं जो इस विश्वास के साथ ताल-मेल रखता है कि किसी न किसी प्रकार से यह सम्पूर्ण ब्रह्मांड जुड़ा हुआ है भले ही यह प्रत्येक पैमाने पर कार्य – कारण के रहस्यमय प्रवाह के द्वारा ही क्यों न हो।

इसके विपरीत, 'आधुनिक – काल' की प्रवृत्ति, आध्यात्मिकता को किसी बल/षक्ति/ऊर्जा/भावना से सक्रिय जुड़ाव के रूप में देखती है जो एक गहरी आत्म भावना को सुसाध्य बनाती है।

कुछ लोगों के लिए, आध्यात्मिकता में, ध्यान, प्रार्थना और चिंतन जैसे अभ्यासों के माध्यम से किसी व्यक्ति के आंतरिक जीवन का आत्मनिरीक्षण और विकास शामिल होता है। कुछ आधुनिक धर्म, आध्यात्मिकता को हर चीज में देखते हैं। देखें सर्वेश्वरवाद और नव-सर्वेश्वरवाद, ऐसी ही समान धारा में, धार्मिक प्रकृतिवाद का, प्राकृतिक दुनिया में दिखने वाले विस्मय, महिमा और रहस्य के प्रति एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण है।

### आत्म-विकास

आत्म विकास किषोर मन में वांछित मानवीय गुणा जैसे ईमानदारी, सहनशीलता, न्याय, क्षमा, धैर्य, भागीदारी, मानवता, आत्म नियंत्रण, संतुष्टि पर्यावरण के प्रति व अच्छे नागरिक बनने जैसे मूल्यों की शिक्षा देना व उनके प्रति सुग्राही बनाना है।

स्वामी विवेकानंद, एक देशभक्त ईश्वर दूत, ने कहा था कि शिक्षा जानकारी की वह मात्रा नहीं है जो मस्तिष्क में ठूस दी जाए, और जो निष्क्रिय रूप से वही पड़ी रहे। अपितु यह विचारों का आत्मसात्करण है। उन्होंने यह भी कहा था कि शिक्षा से हमें वह चरित्र मिलना चाहिए जो हम प्रेम, आत्म-विश्वास, आत्म-निर्भरता, निर्भयता, करुणा व बुद्ध ईसा मसीह या रामकृष्ण की भांति सेवा की भावना से युक्त एकसर्व-श्रेष्ठ मानव के रूप में विकसित कर सके। स्वामीजी के लिए शिक्षा का अर्थ मूल प्रवृत्ति अवस्था से बौद्धिक स्तर तक का रूपांतरण है। इस प्रकार वह हमारी शिक्षा में वैदिक मूल्यों के सार का पक्ष ले रहे थे जो आत्मविकास की ओर ले जाती हैं।

किसी व्यक्ति की पहचान उसके चरित्र से होती है। इस विषय में जीवधारी के रूप में मनुष्य की एक अलग पहचान उसके अपने चरित्र के आधार पर ही होती है। अपनी जिन चारित्रिक विशेषताओं का वह प्रतिनिधित्व करता है उसके आधार पर प्रत्येक व्यक्ति अनोखा होता है। एक प्रकार से चरित्र को उसकी आत्मा कहा जा सकता है।

आत्मा अनेक रूपों में प्रकट हो सकती है। कोई व्यक्ति सौम्य व संकोची हो सकती है या कोई अहंकारी व रौबदार हो सका है। कोई अच्छे कामों के प्रति समर्पित हो सकता है या कोई संकीर्ण स्वार्थपूर्ण उद्देश्यों की धुन में लगा हो सकता है। हम जैसे भी चरित्र के धनी हैं, उसके प्रेरक तत्व केवल मानवीय गुणों या मानवीय सीमाओं तक ही सीमित नहीं होने चाहिए। अपितु इन सभी से परे हमारे चरित्र का लक्ष्य उस देवत्व की अभिव्यक्ति या अनुभूति होना चाहिए, जो वस्तुतः हम सब में प्रच्छन्न रूप से पहले से ही विद्यमान है। जीवन का लक्ष्य इस दैवी गुण को पोषित करना, अपने सामान्य मानवीय अस्तित्व को ईश्वरीय बनाना है, जिसका हम प्रतिनिधित्व करते हैं।

मनुष्य तीन भिन्न तत्वों का सम्मिश्रण है – पाषण्डिकता, मानवीयता व देवत्व। इस श्रृंखला में मानवीयता की कड़ी को देवत्व के अधिकाधिक समीप ले जाने के लिए दोषहीन बनाना होगा। इसके लिए प्राथमिक उपाय व्यक्ति की पाषण्डिक प्रवृत्तियों को रोकने की दिशा में होना चाहिए। परिणाम होगा सच्चे मानवीय चरित्र की उपलब्धि। इस स्थिति से फिर देवत्व की ओर जाने का प्रारंभ हो सकता है। प्राचीन ऋषियों ने देवत्व प्राप्त करने के अनेक मार्ग बताए हैं :-

- सच्चाई, जिसकी अग्नि-परीक्षा हमें सत्यकाम की कथा में मिलती है।
- विलासिताओं के प्राचुर्य के विपरीत साधारण जीवन का आदर्श
- प्रसन्नता व परोपकार की भावना
- बड़े व विषिष्ट, व्यक्तियों के लिए सहज सम्मान।
- ईमानदारी, सत्यनिष्ठा व नैतिक संकोच।
- स्वयं को दुर्भावना, लोभ, ईर्ष्या, शत्रुता व हिंसा से बचाए रखने की योग्यता।
- स्वयं को अनावश्यक अतिमानिता से बचाए रखने की शालीनता।

व्यक्ति के अंदर यह समझने की परम बुद्धि होनी चाहिए कि उसके पास जो कुछ है वह सब नष्ट हो सकता है। वह निर्धन निराश्रय भी हो सकता है किंतु बहुत कुछ पुनः प्राप्त भी कर सकता है। किंतु यह बात उसके चरित्र के बारे में नहीं कही जा सकती। जब किसी व्यक्ति का चरित्र नष्ट हो जाता है, उसे कभी भी पुनः प्राप्त नहीं किया जा सकता।

राजा विक्रमादित्य के भाई भृगुहरि ने तीन असाधारण पुस्तकें लिखी हैं— नीतिषतकम् वैराग्यषतकम् व शृंगारषतकम् नीतिषतकम् में उन्होंने मानव चरित्र पर मर्मांत टिप्पणियाँ की हैं। लगभग 64 श्लोकों में उन्होंने मानव चरित्र के सभी आयामों का वर्णन किया है व मुख्यतः मनुष्य को तीन श्रेणियों में बाटा है वे हैं अच्छे व भले जो ईमानदारी पूर्ण व नियमित जीवन जीते हैं। व अधिकतर समय परोपकार में लगे रहते हैं। दूसरे समूह में वे व्यक्ति हैं जो आत्मकेंद्रित अपना सुख चाहने वाले बाध्य होने पर ही दूसरों की भलाई करने वाले जो कानून का पालन स्वभाव से नहीं अपितु दंड के भय से करते हैं तीसरे वर्ग सर्वाधिक घातक है जिन्हें मनुष्य के रूप में राक्षस कहते हैं अत्यंत स्वार्थी समस्त मूल्यों से पूर्णतः रहित दुष्ट व असहज, दूसरों की कीमत पर भी अपने लिए हर वस्तु हडपने के लिए तैयार।

**शारीरिक स्वास्थ्य:** आप यह बहुत अच्छी तरह समझते हैं कि कुछ भी करने के लिए आपको शारीरिक रूप से स्वास्थ्य व स्फूर्तिमान् रहना होगा। किसी भी प्रकार का एक अभ्यास, जो आप चाहें, करने की आदत डालिए। आप उसे प्रतिदिन करना चाहेंगे। जिससे आपका स्वास्थ्य बना रहे।

**मूलभूत मानव मूल्य:** कितनी बार आपके किसी मित्र ने आपको धोखा दिया है ? आपका मित्र आपसे झूठ पर झूठ बोलता जाता है आपको

कैसे लगता है ? मैं जानता हूँ कि यह खीझ उत्पन्न करता है आप बुरा अनुभव करते हैं।

फिर भी आप सदैव उसके प्रति उदार वह सहयोगी रहते हैं इससे आपको अंदर बहुत अच्छा लगता है।

ऐसा ही होता है जब हम जीवन के मूलभूत मूल्यों के पक्षधर होते हैं ईमानदार होना निष्कपट होना सच्चा होना दूसरों के प्रति दयावान होना जिसको बहुत आवश्यकता है उसकी सहायता करना उदार होना वह ऐसी ही कुछ अन्य विशेषताओं को मूलभूत मानव मूल्य कहा जाता है। ये व्यवहारिक हैं। हम प्रतिदिन इसका प्रयोग करते हैं प्रायः अनजाने में ही।

**व्यक्तिगत स्वच्छता:** आप प्रातः नित्य स्नान करते होंगे। प्रत्येक सुबह स्नान करने के बाद कैसे प्रतीत होता है स्फूर्तिमान् व स्वच्छ तथा उत्साह पूर्ण ठीक। क्योंकि इससे रक्त संचार बढ़ता है।

क्या आपके नाखून अच्छे-से कटे हुए हैं ? निष्चय ही वह अच्छे लगते हैं। अन्यथा नाखून में बहुत सी गंदगी भर जाती है वह आप वहीं गंदगी भोजन के साथ खाते हैं क्या आपको यह अच्छा लगता है नहीं निष्चय ही नहीं।

क्या आपका कमरा साफ है मेज व्यवस्थित है कपड़े तय किए हुए स्थान में रखे हैं। कमरा व्यस्त है बिस्तर ठीक से बिधा है। गंद और बल्ला एक कोने में रखे हैं। यह अच्छा लगता है।

**तनाव:** यह समय है कक्षा में आपके प्रस्तुतीकरण का। विषय बहुत कठिन है। आपने भरसक प्रयास किया है। रात रात भर जागे हैं। फिर भी कुछ बिंदु उतने स्पष्ट नहीं हैं अतः आपका आत्मविश्वास डगमगा हुआ है। आप प्रस्तुततीकरण के लिए खड़े होते हैं। सब आपकी ओर देख रहे हैं। किंतु आपको लगता है कि आपके घुटने कांप रहे हैं हथेलियों में पसीना आ रहा है मुंह सूख रहा है। सांस फूल रही है।

ये तनाव के लक्षण हैं। यदि ये लक्षण बने रहते हैं तो आप अच्छा प्रस्तुतीकरण नहीं कर पाएंगे क्या इसके समाधान का कोई मार्ग नहीं है। जिससे आप कम तैयारी के होते हुए भी अच्छा बल्कि बहुत अच्छा प्रस्तुतिकरण कर सकें ? और बिना अपना आत्मविश्वास खोए ? और आपके अंक हर किसी की अपेक्षा से अधिक आए ?

**जी हाँ यह केवल संभव ही नहीं अपितु आवश्यक भी है।**

किंतु आप पूछेंगे कि कैसे ? हम तनाव –प्रबंध की सरल तकनीकें सुझाएंगे और बिना किसी मूल्य के इससे यह सुनिश्चित होता है कि आप का प्रस्तुतीकरण बहुत अच्छा हो। प्राणायाम की कुछ तकनीक इस संदर्भ में आपकी काफी सहायता कर सकती हैं। इसका निरंतर और नियमित रूप से अभ्यास करें। आपको अंतर की अनुभूति होगी।

**भावनात्मक संतुलन:** क्या आपने कक्षा के अपने प्रिय मित्र को छोटी सी बात पर कभी क्रोध में उबलते हुए देखा है ? जी हाँ आपने देखा है। उस समय आपको अपने मित्र के बारे में कैसा लगा ? निष्चय ही बहुत बुरा।

**अपने मित्र के इस क्रोधवेष पर आपके मस्तिष्क में क्या विचार थे ?**

“मेरे मित्र को अपना क्रोध बहुत हल्के रूप में व्यक्त करना चाहिए था।” मेरे मित्र की प्रतिक्रिया आवश्यकता से अधिक थी। हाँ क्रोध होना आवश्यक था, परंतु इतना अधिक नहीं।

आपको अपने घनिष्ठ मित्र पर दया आती है। क्या नहीं आती ? क्योंकि मित्र ने क्रोध व्यक्त नहीं किया अपितु क्रोध ने ही आपके मित्र को तार-तार कर दिया। क्रोध आपके मित्र पर सवार हो गया। आपने सही सोचा। इसके लिए भावनात्मक संतुलन आवश्यक है किसी के पास क्रोध व्यक्त करने का उचित कारण हो सकता है। परंतु क्रोध उस पर सवार नहीं होना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए व अच्छे संबंधों के लिए भी बुरा होता है।

**आध्यात्मिक विकास:** अपने बारे में अपने मित्रों परिवार के सदस्यों पड़ोसियों के बारे में सोचिए। क्या यह पर्याप्त है? ठीक है पौधे व पशु। क्या सूची पूरी हो गई? संभवतः हां! कुछ और तारे चन्द्रमा और सूर्य। अब संभवतः यह सूची पूरी हो गई है। पुनः विचार करें क्या किसी वस्तु की कमी है? मस्तिष्क पर जोर डालिए।

अपने आप से पूछिए कि यह सब कहां से आए है? ऐसा कैसे है कि सूर्य चंद्रमा वह तारों के समय व वह उनकी गतिविधियों में कभी कोई चूक नहीं होती क्या वहां कोई प्रबंधक है जो इनके प्रबंधन का विशेष ध्यान रख रहा है। अभी तक सूर्य किसी अन्य तारे से टकराया क्यों नहीं? चंद्रमा को अभी तक कभी विलंब क्यों नहीं हुआ?

जी हाँ हम जानते हैं कि आप पूछ सकते हैं कि यह सब इतना परिपूर्ण और सुहाना भी नहीं है। अतः इस पर इतने प्रसन्न भी न हो। जी हाँ आप ठीक हैं। यह सब बिल्कुल परिपूर्ण नहीं है। किंतु यह इतना बुरा भी नहीं है। वातावरण में अस्तव्यस्ता व अस्तव्यस्ता का भाव है। इतने पर भी एक शांत व्यवस्था भी बनी हुई है। संभवतः इसको कोई नकार नहीं सकता।

अतः हम कह सकते हैं कि वर्तमान समय में आध्यात्मिकता के लिए आत्म विकास का अपना एक महत्वपूर्ण योगदान है। आत्मिकविकास के बिना आध्यात्मिकता को प्राप्त करना अधूरा सा लगता है। आध्यात्मिकता और आत्मविकास एक दूसरे के पहलू हैं।

### संदर्भ सूची

1. American Psychological Association. 'Stress'. Available at <http://apa.org/topics/stress/index.aspx> (Accessed April 8, 2015).
2. Basavaraddi IV. (ed.) A Honograph on Yogasana. New Delhi: Morarji Desai National Institute of Yoga, 2013.
3. asavaraddi IV. (ed.) Yoga Teacher's manual for School Teachers. Delhi: Morarji Desai National Institute of Yoga, 2010.
4. Masavaraddi IV. (ed.) A Monograph on Pratyahara. Delhi: Morarji Desai National Institute of Yoga, 2013.
5. Bhavanani, Ananda Balayogi. 'Yoga: The Original Mind Body Medicine'. Available at [http://icyer.com/documents/Yoga\\_mind\\_body\\_2012](http://icyer.com/documents/Yoga_mind_body_2012) (Accessed April 11, 2015).
6. Charlesworth, Edward A, Nathan Ronald G. Stress Management. A Comprehensive Guide to Wellness. New York: Ballantine Books, 1984.
7. Coleman James C. Abnormal Psychology and Modern Life. Bombay: D.B. Taraporewala & Co. Private Limited, 1954.
8. Digambarji, Swami, Gharote ML. Gheranda Samhita. Lonavla: Kaivalyadhama, 1978.
9. Hathapradipik. The Lonavla Yoga Institute, Lonavla, 2011.
10. Iyengar BKS. Light on yoga. Forty First Impression 2012. India: Harper Collins Publishers, Jataka Tales and other Stories, Om Book Service, New Delhi, 2012.
11. Lonavla Yoga Institute. Hathapradipika. Lonavla: LY Institute, 2011.
12. Morgan Clifford T, King Richard A, Weisz John R, Schopler John. Introduction to Psychology. New Delhi: Tata McGraw —Hill Publishing Company Limited, 1993.
13. Muktibodhananda, Swami. Hatha yoga Pradipika Light on Hatha Yoga. Munger: Yoga Publications Trust, 1993.
14. Muktibodhananda, Swami. Hatha —yoga Pradipika Light on Hatha Yoga. Munger (Bihar): Yoga Publications Trust, 2000.

15. Nagarathna R. Yoga Therapy in stress related Ailments in Yoga — The Science of Holistic Living. Chennai: Vivekananda Kendra Prakashana Trust, 2005, 212-220.
16. Nagendra HR, Nagarathna R. New Perspectives in Stress Management, 1988.
17. Kanyakumari, Vivekananda Kendra Yoga Anusandhana Sansthana. parivrajaka, Swami Satyapati Yogadarshanam. Rojad (Gujarat): Darshana Yoga Mahavidyalaya, 2006.
18. prabhupada Bhaktivedanta Swami AC. Bhagvad-Gita. As It Is. Mumbai: The Bhaktivedanta Book Trust, 1986.
19. Ramakrishna Mission. Parents and Teachers in Value Education, Ramakrishna Mission, Belur Math, 2013.
20. Saraswati, Swami Satyananda. Four Chapter.s on Freedom. Munger: Yoga Publications Trust, 2011.