

## आध्यात्मिकता और धर्म

आरती सिंह, डॉ. मौसमी परिहार

रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय भोपाल (म.प्र.)

### शोध सार

हमारे दार्शनिक ग्रंथों और वेदों में कहा गया है की आत्मा और परमात्मा से संबंधित शाश्वत ज्ञान का अनुगमन करना ही अध्यात्म विद्या है। आध्यात्मिक होने का मतलब भौतिकता से परे जीवन का अनुभव करना है। कई बार हम धर्म और आध्यात्मिक को एक ही समझने लगते हैं, पर अध्यात्म धर्म से बिल्कुल अलग है। ईश्वरीय आनंद की अनुभूति करने का मार्ग ही अध्यात्म है। अध्यात्म में व्यक्ति को स्वयं के अस्तित्व के साथ जोड़ने और उसका सूक्ष्म विवेचन करने में समर्थ बनाता है। वास्तव में आध्यात्मिक होने का अर्थ है कि व्यक्ति अपने अनुभव के धरातल पर जानता है कि वह स्वयं अपने आनंद का स्रोत है आध्यात्मिकता का संबंध हमारे आंतरिक जीवन से है।

अध्यात्म और धर्म को अक्सर एक दूसरे के लिए उपयोग किया गया है, लेकिन दोनों अवधारणाएं अलग-अलग हैं। कुछ लेखकों का तर्क है की आध्यात्मिकता में जीवन में अर्थ की व्यक्तिगत खोज शामिल है, जबकि धर्म में उच्च शक्ति या भगवान पर ध्यान केंद्रित करने वाले अनुष्ठानों और प्रथाओं के साथ एक संगठित इकाई शामिल है।

**कीवर्ड:** आध्यात्मिकता, ग्रंथ, परमात्मा, अनुभूति, अनुष्ठान, संगठित, कर्तव्य, सनातन, आस्था, केंद्रित, भावना, प्रक्रिया, व्यक्तिगत, अभ्यास, भौतिक।

अध्यात्म दो शब्दों से बना है, अध्य+आत्म ।

अध्य का अर्थ होता है “चहुं और “

आत्म का अर्थ होता है “स्वयं”

अतः स्वयं को जानने की राह में स्वयं को अध्ययन करने को ही अध्यात्म कहते हैं।

आध्यात्मिकता एक ऐसी चीज है जिसके बारे में बहुत बात की जाती है लेकिन अक्सर इसे गलत समझा जाता है। बहुत से लोग सोचते हैं की आध्यात्मिकता और धर्म एक ही चीज है, और इसीलिए वे धर्म के बारे में अपनी मान्यताओं और पूर्वाग्रहों को आध्यात्मिकता के बारे में चर्चा में लाते हैं। यद्यपि सभी धर्म आस्था के भाग के रूप में अध्यात्म वाद पर जोर देते हैं, आप धार्मिक या किसी संगठित धर्म का सदस्य हुए बिना भी 'आध्यात्मिक' हो सकते हैं। यह एक व्यक्तिगत अभ्यास है, और इसका संबंध शांति और उद्देश्य की भावना से है। यह बिना किसी निर्धारित आध्यात्मिक मूल्य के, जीवन के अर्थ और दूसरों के साथ संबंध के बारे में विश्वास विकसित करने की प्रक्रिया से भी संबंधित है।

**लोग आध्यात्मिकता का अभ्यास क्यों करते हैं?**

जीवन उतार-चढ़ाव अच्छे और बुरे समय से भरा हो सकता है। बहुत से लोग आध्यात्मिकता को अपने जीवन में आराम और शांति पाने का एक शानदार तरीका मानते हैं। इसका अभ्यास अक्सर योग जैसी चीजों के साथ किया जा सकता है, जो अंततः तनाव से राहत और भावनाओं की रिहाई पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

**अध्यात्म परिपेक्ष प्राप्त करने का एक तरीका है**

आध्यात्मिकता यह मानती है कि जीवन में आपकी भूमिका का मूल्य आप प्रतिदिन जो करते हैं उससे कहीं अधिक है। यह आपको भौतिक चीजों पर निर्भरता से छुटकारा दिला सकता है और आपके जीवन के महान उद्देश्य को समझने में मदद कर सकता है। आध्यात्मिकता का उपयोग परिवर्तन या अनिश्चितता निपटने के एक तरीके के रूप

में भी किया जा सकता है।

### धर्म क्या है?

धर्म का शाब्दिक अर्थ होता है कर्तव्य, उर्दू में फर्श और अंग्रेजी में ड्यूटी।

इसीलिए हमारे यहां मात्र धर्म पितृ धर्म राज धर्म इत्यादि सभी कुछ विस्तार से पढ़ाया जाता रहा है (गुरुकुल में) आजकल जिस हिंदू अथवा हिंदुत्व कहा जाता है उसका असली नाम सनातन धर्म है।

सनातन धर्म में चार पुरुषार्थ स्वीकार किए गए हैं जिनमें धर्म प्रमुख है तीन अन्य पुरुषार्थ यह हैं- अर्थ, काम और मोक्ष।

गौतम ऋषि कहते हैं- 'यतो से अभ्युदयनिश्चयस सिद्धिः स धर्मः।'(जिस काम के करने से अभ्युदय और निश्चयस की सिद्धि हो वह धर्म है।

### मनु ने मानव धर्म के लक्षण बताएं हैं

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।

धीर्विधा सत्यमक्रोधो, दशक धर्मलक्षणम्॥

धृति (धैर्य), क्षमा (दूसरों के द्वारा किए गए अपराध को माफ कर देना, क्षमाशील होना), दम (अपनी वासनाओं पर नियंत्रण करना), अस्तेय (चोरी न करना), शौच (अंतरंग और ब्रह्म शुचिता), इंद्रिय निग्रहः (इंद्रियों को वश में रखना), धी (बुद्धिमता का प्रयोग), विद्या (अधिक से अधिक ज्ञान की पिपासा), सत्य (मन वचन कर्म से सत्य का पालन) और अक्रोध (क्रोध न करना); यह 10 मानव धर्म के लक्षण हैं।

जो अपने अनुकूल न हो वैसा व्यवहार दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए यह धर्म की कसौटी है।

### निष्कर्षत

धर्म और आध्यात्मिकता हमारे जीवन के सभी महत्वपूर्ण पहलू हैं। धर्म और आध्यात्मिकता के बीच में एक बहुत बड़ा अंतर है। धर्म हमें अच्छे और बुरे के बीच के अंतर की पहचान करने की समझा देता है, और हमें बुरा छुड़वाकर अच्छे को अपने को कहता है। जबकि आध्यात्मिकता में कुछ भी छोड़ने और अपने की कोई आवश्यकता नहीं है। आध्यात्मिकता में द्वैत से परे जाने को सिखाती है और मुक्त करती है, अच्छे और बुरे के भेदभाव से परे और अनुभव करती है।

### संदर्भ

- [1] au.reachout.com
- [2] www.jagran.com- प्रीति झा
- [3] https://navbharattimes.indiatimes.com - आचार्य दीपचंद भारद्वाज
- [4] https://hi.quora.com - रणधीर