Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language,
Online ISSN 2348-3083, SJIF 2016 = 4.44, www.srjis.com
UGC Approved Sr. No.48612, AUG-SEPT 2017, VOL- 4/23
https://doi.org/10.21922/srjhsel.v4i23.9637

सामान्य व्यक्ति के जीवन में दिनचर्या, धर्म से सम्बन्ध एवं गहरी चिंतन की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका

अमित कुमार त्रिपाठी [1] & मोहम्मद एहसान [2]

[1]सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, म. गां. अ. हिन्दी विश्वविद्यालय, वर्धा

[2]एम. फिल. शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, म. गां. अ. हिन्दी विश्वविद्यालय, वर्धा

Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत सामान्य व्यक्ति के जीवन में दिनचर्या, धर्म से सम्बन्ध एवं गहरी चिंतन की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका को समझा गया। भारत धर्म की विविधताओं का स्थल माना जाता है, जहाँ अधिकतर लोग आध्यात्मिकता को व्यक्तिगत धर्म से जोड़ कर देखते हैं, हालांकि ऐसा नहीं है कि आध्यात्मिकता सभी धर्मों से संबंध नहीं रखता है। प्रायः इस शोध में विभिन्न धर्मों में आस्था का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होने के रूप में आध्यात्मिकता पर अधिक ज़ोर दिया गया है। धर्म और आध्यात्म के वास्तविक अर्थों को समझने की आवश्यकता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन के अंतर्गत प्रतिभागियों के रूप में वाराणसी जनपद (उत्तर-प्रदेश) के कबीर-मठ व कबीर कृति-मंदिर, महिला आश्रम-लंका, द्वारिकाधीश मंदिर (अस्सी-घाट), मंदिर और मस्जिद में रहने वाले 40 व्यक्तियों (महिला/पुरुष) को प्रतिभागी के रूप में सम्मिलित किया गया। मुक्त उत्तर वाले प्रश्नों के द्वारा प्रतिभागियों से सामान्य व्यक्ति के जीवन में दिनचर्या, धर्म से सम्बन्ध एवं गहरी चिंतन की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका को समझा गया। प्राप्त प्रद्दत से ज्ञात होता है कि विभिन्न धर्मों (हिन्दू/इस्लाम/कबीर पंथ) से संबंधित वृद्ध प्रतिभागियों का मानना है कि आध्यात्मिकता, दिन चर्या में अधिक महत्व रखता है और इसके लिए ज्यादा से ज्यादा समय भी वे निकालते है। इसी प्रकार वे आध्यात्मिकता का धर्म से गहरे संबंध को भी मानते हैं। चिंतन प्रक्रिया के रूप में हिन्दू धर्म के वृद्ध प्रतिभागियों ने आत्म व स्व की खोज को माना, जबकि कबीर पंथ के प्रतिभगियों ने मानव कल्याण के रूप में तथा

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

इस्लाम धर्म के प्रतिभागियों ने गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में भगवान के प्रति पूर्ण आस्था में आध्यात्मिकता की भूमिका को स्वीकार किया।

मुख्य विन्दु :- आध्यात्मिकता, वृद्ध प्रतिभागी (हिन्दू/इस्लाम/कबीर पंथ)

प्रस्तावना

आध्यात्मिकता के विषय में बात की जाए तो आज के परिवेश व परिस्थितिजन्य जीवन विज्ञान से उत्पन्न हुआ शब्द नहीं है बल्कि पुरातन काल से ही समाज में प्रचलित है तथा जिसकी एक विस्तृत पृष्ठभूमि है। मनुष्य ने सर्वांगीण विकास करते हुए प्रत्येक स्तर पर अनेकों उपलब्धियों को प्राप्त कर अपने जीवन स्तर को सुधारा है। मनुष्य की उपलब्धियों से आज उसके मानसिक क्षितिज पर गहरा प्रभाव पड़ता है तथा ऐसे प्रभाव का कारण व्यक्ति का अपने-आप के लिए समय का अभाव होना भी कहा जा सकता है व जिसे गाँधी जी ने 'पागल दौड़' के रूप में अंकित किया है। अगर व्यक्ति के भौतिक जीवन को सुधारने के प्रयास पर ध्यान केन्द्रित किया जाए तो आज के सामान्य जीवन में आध्यात्मिकता का एक महत्वपूर्ण अर्थ है (Chakrabbari, M. 1993, Krause, N., Dayton, B. I. & Liang, J. 1999)।

हिन्दू धर्म में आध्यात्मिकता, सामान्यतः सनातन धर्म को मानने वाले लोगों को हिन्दू माना जाता है। सनातन धर्म की जीवन पद्धति तथा नैतिक मूल्यों का विवेचन हमें वेदों से प्राप्त होता है। एक तरह से कहा जाए तो वेद ही सनातन धर्म एवं जीवन पद्धति की दिशा का निर्धारण करते रहे हैं और आज भी अनेक परिवर्तनों के बाद भी उनके मूल्य निर्धारक वेद ही है। कालांतर में जब यह अनुभव किया जाने लगा कि वेदों की भाषा अत्यंत क्लिष्ट तथा आम जन मानस के समझ के परे है तब वेदों को सरल सुबोध व सुगम्य बनाने के लिए आरण्यक, उपनिषद तथा ब्राह्मण ग्रन्थों आदि की रचना हुई। जंगलों में किए गए वेदों के सरलीकरण को आरण्यक तथा गुरु शिष्य परंपरा द्वारा किए गए। इन्हीं आधारों पर सनातन धर्म की जीवन शैली तथा नियमों का निर्धारण किया गया। सनातन धर्म कि जीवन-शैली चार आश्रमों तथा सोलह संस्कारों पर आधारित है। सनातन धर्म में जीवन का 100 वर्ष को मान कर उसे चार भागों में

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

विभाजित किया गया तथा हर भाग के लिए विशिष्ट प्रकार के नियमों को बाध्यकारी एवं अनिवार्य माना गया, आबध्य कहा गया जिन्हें आश्रम कहा जाता है। एक आश्रम की अवधि न्यूनतम 25 वर्ष निर्धारित की गई। आश्रमों के नाम प्रायः ब्रह्मचर्य आश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, सन्याश्रम हैं (कपूर, आर. 2015, सुजाता 2012)।

कबीर पंथ में आध्यात्मिकता, कबीर पंथ भारत के भक्तिकालीन संत कबीर की शिक्षाओं पर आधारित एक संप्रदाय है। संत कबीर के शिष्य धर्मदास ने उनके निधन के लगभग सौ साल बाद इस पंथ की शुरुआत की थी। प्रारंभ में दार्शनिक और नैतिक शिक्षा पर आधारित यह पंथ कालांतर में धार्मिक संप्रदाय में परिवर्तित हो गया। कबीर पंथ के अनुयायियों में हिंदू, मुसलमान, बौद्ध और जैन आदि सभी धर्मों के लोग शामिल हैं। कबीर की रचनाओं का संग्रह 'बीजक' इस पंथ के दार्शनिक और आध्यात्मिक-चिंतन का आधार ग्रंथ है। भारत में कबीर पंथ की मुख्यतः तीन शाखाएँ कबीरचौरा-काशी, धनौती भगताही और छत्तीसगढ़ी पायी जाती हैं। इन शाखाओं के संस्थापक क्रमशः श्रुति गोपाल साहब, भगवान गोसाईं तथा मुक्तामणि नाम साहब को माना जाता है। संत कबीर का मानना है कि आध्यात्मिकता एक अंदर से आने वाली चीज़ है जिसके लिए बाह्य दिखावा आवश्यक नहीं है आचार्य,भा० (2014)।

आध्यात्मिकता को पाने के लिए आंतरिक परिवर्तन ज़रूरी है न कि बाहरी। उनके पदों में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है *तुम जिनि जानौं गीत है रे, यहु निज ब्रंह्म विचार। केवल कहि समझाइया, आत्मं साधन सार रे।।* (कबीर ग्रंथावली, श्याम सुंदर दास,पेज न.70) जो भी मूल ज्ञान है वह आत्म साधना के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है ऐसा उनका मानना था। *ज्यों नैनो में पुतली, त्यों खालिक घट माहि। मूरख लोग ना जान ही, बाहिर ढूढ़न जाहि।।* (कबीर ग्रंथावली, श्याम सुंदर दास, पेज न. 64) आँखों में पुतली की भाँति हीं प्रत्येक शरीर में प्रभु विराजमान है। यह मुर्ख और अज्ञानी नहीं जानते और उन्हें काशी-कावा, मंदिर-मस्जिद में खोजने जाते हैं। *उहवन तो सब ऐक है, परदा रहिया वेश। भरम करम सब दूर कर, सब ही माहिअलेख।* कबीर जी के पदों में आध्यात्मिकता साफ रूपों में देखा जा सकता है। वे आध्यात्मिक प्रेम में डूबे ऐसे संत कवि है जिन्होंने चेतना के उच्चतर सोपानों पर पहुँच कर ब्रम्ह से

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

भावात्मक संबंध को जोड़ा है। उनका कहना है की अध्यात्म का अर्थ है पूर्ण परिवर्तन जो एक आत्म परिवर्तन है और जिसमें समंजस्य है कोई विरोध नहीं।

इस्लाम धर्म में आध्यात्मिकता, इस्लाम का दृष्टिकोण इस मामले में दुनियाँ की सभी धार्मिक व दार्शनिक व्यवस्थाओं से भिन्न हैं। वह कहता हैं कि इन्सानी आत्मा को ईश्वर ने धरती पर अपना प्रतिनिधि नियुक्त किया हैं। कुछ कर्तव्य और उत्तरदायित्व उसे सौंपे हैं और उनको पूरा करने के लिए श्रेष्ठतम एवं उपयुक्त शारीरिक संरचना प्रदान की है। यह शरीर उसको दिया ही इसलिए गया है कि वह अपने अधिकारों के प्रयोग तथा अपने कर्तव्यों के निर्वाह में उससे काम ले। इसलिए यह शरीर आत्मा के लिए जेल नहीं बल्कि उसका कारखाना हैं और यदि आत्मा का कोई विकास संभव है तो वह इस कारखाने के औजारों तथा उर्जा का उपयोग करके अपनी योग्यताओं का प्रदर्शन करे। फिर यह दुनियाँ कोई यातनागृह भी नहीं है जिसमें इन्सानी आत्मा किसी प्रकार आकर फँस गई हो, बल्कि यह तो वह कर्मस्थली है जिसमें काम करने के लिए ईश्वर ने उसे भेजा है। यहाँ कि अनगिनत चीज़ें उसके अधीन कर दी गई है। यहां दूसरे बहुत से इंसान इसी खिलाफत अथवा प्रतिनिधित्व के कर्तव्य निभाने के लिए उसके साथ पैदा किए गए हैं। यहां प्रकृति की मांगों से सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक तथा जीवन के अन्य विभाग उसके लिए अस्तित्व में आए हैं (Maududi, S., 2016)।

इस्लाम ने आध्यात्मिक उत्थान के लिए पवित्र ग्रंथ कुरआन के पाठ (तिलावत) और उसमें ग़ौर-फ़िक्र (चिंतन) करने तथा उससे सत्कर्म, सत्यनिष्ठा और नेकियों पर चलने, बुराइयों से बचने, तथा दूसरों को भी नेकी के रास्ते पर चलाने और बुरे रास्ते से रोकने की प्रेरणा, हौसला और जज़्बा हासिल करने की शिक्षा दी है। इससे व्यक्ति, व्यक्ति समूहों, समाज का आध्यात्मिक स्तर ऊंचा उठता है। तुलनात्मक दृष्टि से देखा जाए तो निष्कर्ष यह निकलता है कि आध्यात्मिकता को सामाजिकता से सकुशल जोड़ने और दोनों के सामन्जस्य व समागम को मानव-समाज के लिए हितकारी व कल्याणकारी बनाना इस्लाम का पवित्र उद्देश्य है (मसीह, याo., 2014)।

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

शोध का उद्देश्य

- वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सामान्य व्यक्तियों के बीच आध्यात्मिकता और धर्म के संबंध अध्ययन।
- गहरी चिंतन प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका का अध्ययन।

विधि

प्रतिदर्श

प्रस्तुत शोध वाराणसी जनपद (उत्तर-प्रदेश) के कबीर-मठ व कबीर कृति-मंदिर, महिला आश्रम-लंका, द्वारिकाधीश मंदिर (अस्सी-घाट) और मस्जिदों में रहने वाले 40 वृद्ध व्यक्तियों (महिला/पुरुष) को प्रतिभागी के रूप में सम्मिलित किया गया।

तालिका संख्या 1 प्रतिदर्श सारिणी

विभिन्न धर्म एवं पंथ	**प्रतिभागियों की संख्या**
हिन्दू धर्म	20
कबीर पंथ	13
इस्लाम धर्म	07
सम्पूर्ण योग	40

उपकरण

- सामान्य व्यक्ति के जीवन में *दिनचर्या*, *धर्म से सम्बन्ध* एवं *गहरी चिंतन* की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका से संबंधित प्रश्नों को साक्षात्कार प्रक्रिया द्वारा प्रतिभागियों से पूछा गया।

प्रक्रिया

सर्वप्रथम कबीर-मठ व कबीर कृति-मंदिर, महिला आश्रम-लंका, द्वारिकाधीश मंदिर (अस्सी-घाट) और मस्जिदों में रहने वाले वृद्ध प्रतिभागियों से संपर्क कर उन्हें शोध से संबंधित जानकारी देकर शोध के लाभ को बताया

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

कि किस प्रकार इस शोध के माध्यम से सामान्य व्यक्ति के जीवन के दिनचर्या, धर्म से संबंध एवं एक गहरी प्रक्रिया के रूप में आध्यात्मिकता की भूमिका को समझना आवश्यक है। उनसे शोध में सहयोग करने का निवेदन करते हुए विश्वास दिलाया गया कि उनके द्वारा दिये गये उत्तर को पूर्णतया गोपनीय रखा जायेगा। इसका उपयोग केवल शैक्षणिक उद्देश्य हेतु ही किया जाएगा। तत्पश्चात धन्यवाद दिया गया।

विवेचना

प्रस्तुत अध्ययन सामान्य व्यक्ति के जीवन में दिनचर्या, धर्म से सम्बन्ध एवं गहरी चिंतन की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका को समझा गया। हिन्दू धर्म, कबीर पंथ तथा इस्लाम धर्म के 40 वृद्ध प्रतिभागियों के द्वारा दी गई प्रतिक्रिया को उनके धर्म के अनुसार अलग-अलग समूहों में विभक्त किया गया। प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर उनकी अभिव्यक्ति को अंकित कर तालिकाओं का निर्माण किया गया।

आध्यात्मिकता का दिनचर्या में महत्व और समय

प्रतिभागियों (हिन्दू धर्म, कबीर पंथ तथा इस्लाम धर्म) से आध्यात्मिकता, दिनचर्या में महत्व और समय के संबंध में उनसे प्रश्न पूछा गया कि *आपके दिनचर्या में आध्यात्मिकता का कितना महत्त्व है और इसके लिए आप कितना समय निकालते हैं?* 27 प्रतिभागियों ने जो **तालिका संख्या-2** में अंकित है,'अधिक महत्वपूर्ण के संबंध में' अपना मत स्पष्ट किया और आगे प्रश्न पूछा गया कि इसके लिए आप कितना समय निकालते हैं? तो समय-1 से 6 घंटे के बीच देने के संबंध में 16 प्रतिभागियों ने तथा 11 प्रतिभागियों ने अधिक से अधिक समय देने की कोशिश करने के संबंध में अपना मत दिया।

तालिका संख्या-2 आध्यात्मिकता का दिनचर्या में महत्व और समय

क्रम सं.	आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति	प्रतिभागियों की संख्या
1	अधिक महत्वपूर्ण	27
2	समय- 1 से 6 घंटे के बीच	16
3	अधिक से अधिक समय देने की कोशिश	11

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

तालिका से स्पष्ट है कि आध्यात्मिकता को लोग अपने जीवन के दिनचर्या में अधिक महत्व देते हैं। वहीं इसके लिए समय भी निर्धारित करने तथा अधिक से अधिक समय देने का भी प्रयास करते हैं। आज की सबसे बड़ी समस्या के रूप में अगर देखा जाए तो अपने आप को जानने के संबंध में समय का न निकाल पाना, स्व के लिए क्या गलत क्या सही है? इत्यादि का होना पाया जा रहा है जो सारी समस्यों का जड़ है। जो कहीं न कहीं आध्यात्मिक-समय का अभाव हैं।

तालिका संख्या-3 में आध्यात्मिकता को दिनचर्या में महत्व और समय देने के संबंध में प्रश्न की अभिव्यक्ति को विभिन्न धर्मों (हिन्दू, कबीर-पंथ तथा इस्लाम धर्म) से संबंधित प्रतिभागियों ने अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएँ दी। हिन्दू धर्म से संबंधित 28 प्रतिभागियों ने आध्यात्मिकता को दिनचर्या में महत्व और समय देने के संबंध को महत्वपूर्ण माना,जिसमें 13 व्यक्तियों ने अधिक महत्वपूर्ण के संबंध में, 8 व्यक्तियों ने समय (1 से 6 घंटे के बीच) देने के संबंध में तथा 7 व्यक्तियों ने अधिक से अधिक समय देने की कोशिश करने के लिए कहा। कबीर पंथ से संबंधित 16 प्रतिभागियों ने आध्यात्मिकता को दिनचर्या में महत्व और समय देने के संबंध में 9 व्यक्तियों ने अधिक महत्वपूर्ण, 5 व्यक्तियों ने समय (1 से 6 घंटे के बीच) देने के लिए तथा 2 व्यक्तियों ने अधिक से अधिक समय देने की कोशिश करने के लिए कहा। इसी प्रकार इस्लाम धर्म से संबंधित 10 प्रतिभागियों ने आध्यात्मिकता को दिनचर्या में महत्व और समय देने के संबंध में 5 व्यक्तियों ने अधिक महत्वपूर्ण के संबंध में, 3 व्यक्तियों ने समय (1 से 6 घंटे के बीच) देने के संबंध में तथा 2 व्यक्तियों ने अधिक से अधिक समय देने की कोशिश करने को कहा।

तालिका संख्या-3 विभिन्न धर्मों के आध्यात्मिकता का दिनचर्या में महत्व और समय

प्रतिभागी	आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति		
	अधिक महत्वपूर्ण	समय- 1 से 6 घंटे के बीच	अधिक से अधिक समय देने की कोशिश
हिन्दू धर्म	13	8	7
कबीर-पंथ	9	5	2
इस्लाम धर्म	5	3	2

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

अर्थात दिनचर्या में आध्यात्मिकता के लिए समय (1 से 6 घंटे के बीच) देने के संबंध में महत्वपूर्ण स्थान है, तथा अधिक से अधिक समय देने की कोशिश हिन्दू धर्म से सम्बंधित प्रतिभागियों ने कबीर-पंथ तथा इस्लाम धर्म की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण माना है।

आध्यात्मिकता का धर्म से संबंध

प्रतिभागियों (हिन्दू धर्म, कबीर पंथ तथा इस्लाम धर्म) से आध्यात्मिकता, धर्म से संबंध में उनसे प्रश्न पूछा गया कि *'आध्यात्मिकता, धर्म से संबंधित है' इस कथन से आप कहाँ तक सहमत हैं?* दिये गए उत्तर को **तालिका संख्या-4** में रखा गया। जिसमें 32 प्रतिभागियों ने'संबंध की सहमति में' अपना मत स्पष्ट किया जबकि 8 प्रतिभागियों ने 'संबंध की असहमति में'अपने विचार को रखा। आध्यात्मिकता को ईश्वर की खोज के रूप में संदर्भित कर सकते हैं। अगर आध्यात्मिकता की अनुभूतियों के मार्गों की बात की जाए तो वह मार्ग केवल धर्म है। सांस्कृतिक इतिहासकार और योगी विलियम इरविन थामसन कहते हैं, "धर्म, आध्यात्म के समान नहीं हैं बल्कि सभ्यता में आध्यात्मिकता धर्म का रूप ग्रहण करती हैं" निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि 'धर्म और अध्यात्म' एक ही सिक्के के दो पहलु हैं, दोनों का लक्ष्य एक ही है। हम जीवन को सही मायनों में तभी जी पाते हैं जब मानवीय भावनाओं से युक्त होते हैं और इन मानवीय भावनाओं को जीवन में धारण करने के लिए हमें स्वस्थ दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है और वह स्वस्थ दृष्टिकोण पूर्वाग्रह रहित होकर आध्यात्मिक जीवन को अपनाते हुए ग्रहण किया जा सकता है।

तालिका संख्या-4 आध्यात्मिकता के धर्म से संबंध की अभिव्यक्ति

क्रम सं.	आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति	प्रतिभागियों की संख्या
1	धर्म से संबंध की सहमति	32
2	धर्म से संबंध की असहमति	8

इसकी पुष्टि अपने शोध Plante & Thoresen, (2007) में भी करते हुए माना है कि आध्यात्मिकता में धार्मिक मन्त्रों का मनुष्य के सामान्य-जीवन में आने वाली कई तरह की परेशानियों के निवारण में सबसे कम लागत वाली चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है। विभिन्न धर्मों के उपस्थित मन्त्र, जिसे दिनचर्या की ज़िन्दगी में दोहरा

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

कर यह देखा गया कि सकारात्मक स्वास्थ्य के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मंत्र भले ही एक छोटा शब्द है लेकिन यह शब्द बहुत शक्तिशाली होता है। मंत्र को एक स्थिर अवस्था और एक खास कार्यकाल में किया जाये तो मनुष्य में जागरूकता और आध्यात्मिक सोच या विचार आते हैं। मन्त्रम् पुनरावृत्ति को स्वास्थ्यगत लाभ के रूप में देखा जाए तो मन्त्रम् पुनरावृत्ति; से नकारात्मक विचार से होने वाले व्यवहार को बाधित करना, चिंता को नियंत्रित करना, अवांछित विचारों से दूर करना, धूम्रपान, मादक द्रव्यों के सेवन या अन्य अस्वास्थ्यकर व्यवहार से बचना इत्यादि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। आध्यात्म, धर्म से संबंधित-सहमति के संबंध में वृद्ध प्रतिभागियों ने संबंधित असहमति के संबंध कि तुलना में अधिक महत्वपूर्ण माना।

आध्यात्मिकता का धर्म से संबंध में विभिन्न धर्मों क्रमशः हिन्दू धर्म, कबीर-पंथ तथा इस्लाम धर्म से संबंधित प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को **तालिका संख्या-5** में प्रदर्शित किया गया। जिसमें 19 हिन्दू प्रतिभागियों में से 16 प्रतिभागियों ने धर्म से संबंध की सहमति में जबकि 3 व्यक्तियों ने धर्म से संबंध की असहमति को माना है। 13 प्रतिभागियों जो कबीर पंथ से संबंधित थे उसमें 10 प्रतिभागियों ने धर्म से संबंध की सहमति में तथा 3 प्रतिभागियों ने धर्म से संबंध की असहमति में समझा। 7 प्रतिभागियों जो इस्लाम धर्म से संबंधित थे उसमें 8 व्यक्तियों ने धर्म से संबंध की सहमति में तथा 2 व्यक्तियों ने धर्म से संबंध की असहमति पर अपना विचार रखा।

तालिका संख्या-5 विभिन्न धर्मों के प्रतिभागियों का आध्यात्मिकता के धर्म से संबंध की अभिव्यक्ति

प्रतिभागी	आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति	
	धर्म से संबंध की सहमति	धर्म से संबंध की असहमति
हिन्दू धर्म	16	3
कबीर-पंथ	10	3
इस्लाम धर्म	5	2

आध्यात्मिकता को धर्म से संबंध की सहमति में हिन्दू धर्म, विभिन्न धर्म की तुलना में अधिक हैं साथ ही साथ कबीर पंथ तथा इस्लाम धर्म से संबंध की सहमति की तुलना में भी अधिक पाया गया जबकि धर्म से संबंध की असहमति का स्तर की तुलना में इस्लाम धर्म में कम पाया गया।

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

आध्यात्मिकता एक गहरी चिंतन प्रक्रिया

प्रतिभागियों (हिन्दू धर्म, कबीर पंथ तथा इस्लाम धर्म) से प्रश्न पूछा गया कि *आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में आप कहाँ तक समझ सकते हैं?* दिये गए उत्तर को **तालिका संख्या-6** में रखा गया। जिसमें 23 प्रतिभागियों ने 'चिंतन प्रक्रिया के रूप में सहमति' पर अपना मत स्पष्ट किया। जहां तक इस कथन को समझनें की बात है तो 6 प्रतिभागियों ने 'आत्म व स्व के खोज के रूप में'अपना मत दिया और वहीं साथ ही साथ 'भगवान के प्रति पूर्ण आस्था तथा मानवता' के संबंध में क्रमशः 3, 3 प्रतिभागियों ने अपने विचारों को रखा।

तालिका संख्या-6 आध्यात्मिकता एक गहरी चिंतन प्रक्रिया

क्रम सं.	**आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति**	**प्रतिभागियों की संख्या**
1	चिंतन प्रक्रिया के रूप में सहमति	23
2	आत्म व स्व के खोज के रूप में	6
3	भगवान के प्रति पूर्ण आस्था	3
4	मानवता	3

आध्यात्मिक व्यवहार, जिसमें ध्यान, प्रार्थना और गहरी चिंतन प्रक्रिया शामिल हैं, अतः आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में साफ-साफ देखा जा सकता है जो एक व्यक्ति को आतंरिक जीवन के विकास के लिए अभिप्रेरित है ऐसे व्यवहार अक्सर एक बृहद सत्य से जुड़ने की अनुभूति में फलित होता है, जिससे अन्य व्यक्तियों या मानव समुदाय के साथ जुड़े एक व्यापक स्व की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार *योग या परम प्रकृति को जानने के चार मुख्य मार्ग हैं- भक्ति, ज्ञान, क्रिया और कर्म। इनमें से ज्ञान को गहरे चिंतन के साथ जोड़कर ही प्राप्त किया जा सकता है।* लॉ ऑफ़ कर्मा (कर्म विधान) एक लोकप्रिय धारणा है जिसमें कहा गया है कि हमारा प्रत्येक विचार और प्रत्येक कार्य कुछ समय बाद सूक्ष्म रूप धारण कर लेता है, मानो बीज बन जाता है, चित्त की गहराई में अव्यक्त रूप से रहता है, और कुछ समय बाद आविर्भूत होकर अपना फल देता है। कर्म-फलों का यही समूह मनुष्य के जीवन को निर्धारित करता है। अर्थात हमारे वर्तमान कर्म ही हमारे भविष्य को निर्धारित करते हैं। तालिका संख्या-6 से स्पष्ट होता है कि प्रतिभागियों

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

ने आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में अधिक सहमति जताई है जो कहीं न कहीं आत्म व स्व अर्थ की खोज, भगवान के प्रति पूर्ण आस्था करना तथा मानव के कल्याण के लिए तत्पर बनाता है।

तालिका संख्या-7 विभिन्न धर्मों के प्रतिभागियों के द्वारा आध्यात्मिकता एक गहरी चिंतन प्रक्रिया

प्रतिभागी	**प्रतिभागियों का आध्यात्मिकता के प्रति अभिव्यक्ति**			
	चिंतन प्रक्रिया के रूप में	आत्म व स्व के खोज के रूप में	भगवान के प्रति पूर्ण आस्था	मानवता
हिन्दू धर्म	12	4	2	1
कबीर-पंथ	6	2	0	2
इस्लाम धर्म	5	0	1	0

तालिका संख्या-7 में आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में विभिन्न धर्मों क्रमशःहिन्दू धर्म, कबीर-पंथ तथा इस्लाम धर्म से संबंधित प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को प्रदर्शित किया गया। 19 हिन्दू प्रतिभागियों में से 12 व्यक्तियों ने चिंतन प्रक्रिया के रूप में, 4 व्यक्तियों ने आत्म व स्व की खोज के रूप में, 2 व्यक्तियों ने भगवान के प्रति पूर्ण आस्था के तथा 1 व्यक्ति ने मानव मात्र के संबंध में आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन के रूप में समझा। 10 कबीर पंथ के प्रतिभागियों में से 6 व्यक्तियों ने चिंतन प्रक्रिया के रूप में, 2 व्यक्तियों ने आत्म व स्व की खोज के रूप में तथा 2 व्यक्ति ने मानवता के संबंध आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन के रूप में जाना है। 6 इस्लाम धर्म के प्रतिभागियों में से 5 व्यक्तियों ने चिंतन प्रक्रिया के रूप तथा 1 व्यक्ति ने भगवान के प्रति पूर्ण आस्था के संबंध में अपना मत दिया। अर्थात, आध्यात्मिकता को एक गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में हिन्दू धर्म के प्रतिभागियों ने विभिन्न धर्मों (कबीर-पंथ तथा इस्लाम धर्म) की तुलना में आध्यात्मिकता को परिभाषित किया है। वहीं कबीर पंथ मानवता के संबंध में हिन्दू तथा इस्लाम धर्म की अपेक्षा अपनी आस्था व्यक्त की है।

आध्यात्मिकता, विभिन्न धर्मों के बीच पायी जाने वाली एक साझा प्रत्यय के रूप में जुड़ी भावनाओं, व्यवहारों एवं विचारों के परिणाम स्वरूप होने वाले अनेक शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यगत लाभ के रूप में देखा जाता है। साथ ही आध्यात्मिकता को अभौतिक वास्तविकता के अभिगम के रूप में कहा जा सकता है। यह एक आंतरिक मार्ग है जो व्यक्ति को उसके अस्तित्व के सार की खोज में सक्षम बनाती है। आध्यात्मिकता को एक प्रकार से

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

आंतरिक मार्ग के रूप में चिन्हित किया जा सकता है, जिस पर चलकर हम आज के सामान्य जीवन के वास्तविक अर्थ तथा अस्तित्व के सार की खोज करने व समझने में सक्षम हो सकते है। साथ ही जिसके द्वारा जीवन के गहनतम मूल्य व वास्तविक अर्थ की व्याख्या की जा सकती है। व्यक्ति परिवार, समाज, राष्ट्र, तथा सम्पूर्ण विश्व व मानवता के कल्याणार्थ स्वस्थ एवं मूल्यपरक जीवन की ओर अभिमुख एवं अग्रसर किया जा सकता है (Gerald, G. 1977, Kumar, V. & Kumar, S. 2014)।

निष्कर्ष

सामान्य व्यक्ति के जीवन में *दिनचर्या*, *धर्म से सम्बन्ध* एवं *गहरी चिंतन* की प्रक्रिया में आध्यात्मिकता की भूमिका के संबंध में मुक्त उत्तर वाले प्रश्नों के द्वारा सामान्य व्यक्ति, आध्यात्मिकता की अभिव्यक्ति स्वयं के आधार पर कैसे करता है? इसकी विवेचना के आधार पर निष्कर्ष प्राप्त किया गया कि:

- आध्यात्मिकता को दिनचर्या में शामिल करने को सभी (हिन्दू, इस्लाम एवं कबीर पंथ) ने महत्वपूर्ण माना और इसके लिए वे समय निकालने का प्रयास भी करते हैं।
- जहाँ तक धर्म से आध्यात्मिकता का संबंध है, तो वृद्ध प्रतिभागियों ने धर्म को आध्यात्मिकता के साथ संबंध की बात को माना। हिन्दू धर्म, इस्लाम धर्म तथा कबीर पंथ से संबंधित प्रतिभागियों ने आध्यात्मिकता को धर्म से संबंध की बात कही जबकि कुछ ही लोगों ने असहमति व्यक्त की।
- गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में विभिन्न धर्मों (हिन्दू, इस्लाम एवं कबीर पंथ) से संबंधित व्यक्तियों ने अपनी सहमति दी। जिसमें हिन्दू धर्म अन्य धर्मों (इस्लाम एवं कबीर पंथ) की तुलना में अधिक सहमति जतायी है। हिन्दू धर्म के लोगों ने आत्म व स्व की खोज तथा भगवान के प्रति पूर्ण आस्था को गहरी चिंतन प्रक्रिया के रूप में माना है। जबकि कबीर पंथ के लोगों ने मानवता को गहरी चिंतन प्रक्रिया माना।

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

संदर्भ

Chakrabbari, M. (1993). Gandhi Spiritualism, A quest for the essence of excellence: concept publishing company, New Delhi.

Gerald, G. (1977). The Psychodynamics of Spirituality: A Follow-up. The Journal of Pastoral Care, 87(2), 154-160.

Krause, N., Dayton, B. I. & Liang, J. *(1999). Religion, social Support, and Health among the Japanese elderly. Journal of health and social behavior, 40, 405-421.*

Kumar, V. *&* K*umar,* S. *(2014). Workplace spirituality as a moderator in relation between stress and health: An exploratory empirical assessment, International Review of Psychiatry, 26(3): 344–351.*

Plante, T. G. & Thoresen, C. E. (2007). Spirit, Science and health, how the spiritual mind fuels physical wellness, (1st ed) British Library Cataoguing in Publication London. 94-111.

आध्यात्मिकता, *Retrieval from http://wikipedia.org.*

आध्यात्मिक शोध, *Retrieval from http://www.spiritualresearchfoundation.org.*

कबीर पंथ, *Retrieval from https://hi.wikipedia.org.*

कबीर की सांखिया, *Retrieval from http://www.bharatdarshan.com.*

Maududi, S. (2016). इस्लाम सबके लिए *, Retrieval from, http://www.islamsabkeliye.com.*

मसीह, या*o.* (2014). तुलनात्मक धर्म-दर्शन, वाराणसी, मोतीलाल बनारसीदास

कपूर, आर. (*2015).* भारतीय साधू, सन्त और संन्यासी*:* जीने की एक रह यह भी, नई दिल्ली, वाणी प्रकाशन

आचार्य,भा०(*2014*). *86* अंग साखी, वाराणसी, कबीर वाणी

सुजाता. (2012*).* महात्मा का अध्यात्म, वाराणसी, सर्व सेवा संघ प्रकाशन

दास, श्याम सुंदर (2014) कबीर ग्रंथावली, वाराणसी, नागरीप्रचारणी

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies