MAH MUL/03051/2012 ISSN: 2319 9318 | UGC Approved Jr.No.62759 | Vidyawarta® | Jan. To March 2018 Issue-21, Vol-10 | 0143

के साथ–साथ अहिंसा और विश्व–प्रेम का भी वर्णन करती है। भीष्म, युधिष्टिर, कर्ण और परशुराम सभी मानवतावादी और आदर्शवादी हैं।

'परशुराम की प्रतीक्षा' में दिनकर जी की राष्ट्रीयता आपद् धर्म के रूप में व्यत हुई है। इसमें युध्दकाल की राष्ट्रीयता है। शान्ति और निर्माण काल में जिस राष्ट्रीयता की आवश्यकता होती है, उससे युध्दकाल में शाम नहीं चल सकता। युध्द–काल में राष्ट्रीयता के अन्तर्गत शक्ति और तलवार एवं क्रान्ति का महत्व सहज ही मान्य हो जाता है।

समग्र रूप में यही परिणाम निकाला जा सकता है कि दिनकर जी उस पुनरूत्यानवादी धारा के राष्ट्रीय कवि हैं, जो भारतेन्दु से आरम्भ होकर, 'द्विवेदी युग से होती हुई छायावादी काव्य में व्यक्त हुई। जिस प्रकार प्रसाद जी ने चन्द्र–गुप्त मौर्य आदि के माध्यम से प्राचीन पत्रों में कर्म और शक्ति का सौन्दर्य दिखाया है, उसी प्रकार दिनकर ने भीष्म, परशुराम आदि के माध्य से कर्म और क्रान्ति का प्रेरक वर्णन किया है। किन्तु शक्ति और क्रान्ति का जो वेग खुलकर दिनकर के काव्य में व्यक्त हुआ है, वह अन्य कवियों में कम ही दिखाई देता है।

निष्कर्ष : निष्कर्ष के रूप में यह कह सकते हैं कि मष्टि और समिष्टि एक दूसरे पर आधार है। जिस प्रकार कुछ और उनकी रहलिया, उसके पत्ते एक दूसरे पर आधारित है उसी प्रकार व्यक्त और समिष्टि थी, इनकी हालत वैसी ही थ्र्शिट और आत्मा जैसी थी। हम चिंतन धारा को प्रस्तुत करने वाले कवित भारत माँ की संतान होने के कारण उनकी भावना यही है। इस प्रकार राष्ट्र को सर्वांगीन विकास के पथ पर ले जाने के लिए ही उनकी लेखन उठी।

संदर्भ ग्रंथ सूची:–

१. दिनकर–चक्रवाल की भूमिका
२. दिनकर–कुरूक्षेत्र
३. दिनकर–हुँकार आमुख।
४. दिनकर–परशुराम की प्रतिक्षा

❑❑❑

31

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में आंतरिक शांति के सशक्त तरीके

प्रो.बनवारी लाल जैन
विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग
जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं, राजस्थान

सारांश:

आंतरिक शांति के लिए ध्यान साधना से अस्तित्व के दायरे में शांति लावें, भाव साधना से भावनाओं के दायरे में शांति लावें, विचार साधना से विचारों के दायरे में शांति लावें, संवाद साधना से शब्दों के दायरे में शांति लावें व सृजन साधना से कार्यों के दायरे में शांति लावें। हम बाहर जितनी ज्यादा शांति उत्पन्न करते है, आंतरिक शांति पर उतना ही ज्यादा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

प्रस्तावना:–

१. विचारों को देखे–

जैसे आकाश से गुजरते हुए बादलों को देख रहे है। आप स्वयं से यह पूछे कि समस्या जिससे उत्पन्न हुई है, जो समस्या अपना ध्यान केन्द्र हटाने में समर्थ नहीं है, वह शरीर के किस अंग में दर्द/तनाव/दबाव/कम्पन उत्पन्न कर रही है। ऐसे समय शरीर को सीधा करके ढ़ीला छोड़ दे या ष्वसन में लेटकर शरीर को मृत शरीर की तरह ढ़ीला छोड़ दे। इससे समस्या से ध्यान हट जायेगा जो विचार मस्तिष्क में तूफान की तरह घुमड़ रहे थे उन्हें शांत किया जा सकता है। जीवन है तो समस्याएँ आयेगी लेकिन कैसे उन्हें चेतना के उच्चतम स्तर से शांत कर सकते है। यह विचार मन में रखना चाहिए।

२. मौन रहे–

जब आपकी शिकायत, भर्त्सना, आलोचना,

Scanned by CamScanner

बुराई, कटुता की बातें होती है, तो उस समय मौन रहकर सहनशक्ति से सुनें। उसमें कुछ कमियाँ है तो सुधार करें। आपका जीवन उच्चतम बनता चला जायेगा। शांति की छाँह में मन को बैठा रख सकते है।

३. मंत्र का जाप—

आपके समक्ष जब कोई समस्या आयी है तो नियमित रूप से इसका मंत्र जाप, गुरू का नाम याद करना, इससे अवचेतन मन प्रभावित होता है और समस्या के तनाव से मुक्ति मिलती है तथा विश्वास की शक्ति जाग्रत होती है। भक्ति की शक्ति में इतनी ताकत होती है कि सारी दृश्य—अदृश्य शक्तियाँ हमारे लिए काम करती है।

४. आँख बंद करके शांति पाये—

आँख बंद करके अपने आस—पास के माहौल को महसूस करे और यह देखे कि किस माहौल से शरीर में भारीपन, अकड़न, थकान महसूस हो रही है। जैसे गर्म, ठण्डी व बरसाती हवा हमें यह महसूस करा देती है कि वायु का प्रभाव हमारे किस अंग पर विशेष प्रभाव डाल रहा है। अच्छे और बुरे विचारों को लेबल लगाये बिना गुजरते हुए देखें। दो मिनट कम से कम इस अवस्था से गुजरने पर अपने आपको शांति महसूस होगी। इस विधि से निरूद्देश्य आने वाले विचारों से छुटकारा मिलेगा।

५. नए अंदाज में देखें—

जब हम किसी को उसी अंदाज में देखते है तो अज्ञानता, अशांत के माहौल में पाते है। यथा हमारी बुराई करने वाला, आलोचना करने वाला, भर्त्सना करने वाले को हमेशा नकारात्मक नजरिया से देखेंगे तो अपनी चेतना के स्तर को निम्न कर लेते है। हमेशा हमें उन्हें नए अंदाज में देखना है। हम उनसे पहली बार मिल रहे है तब हम जाकर अपने मन को शांत अवस्था में ला सकते है। आनंद हमेशा वस्तु को नए अंदाज में अवलोकन करने पर है। एक वस्तु या व्यक्ति को अनेक बार देखने का प्रयास करें तब उसे नए अंदाज में ही देखें।

६. समय प्रबंधन—

समय प्रबंधन सुव्यवस्थित, सुनियोजित व सुनिश्चित नहीं होने पर कोई भी कार्य समयबद्ध नहीं होगा और मन में अशांति का भाव कार्य के प्रति बना रहेगा। यह काम नहीं हुआ, वह काम नहीं हुआ। उस काम को कब करें आदि अनेक प्रश्न ऊहापह रूप में विचरण करते रहते है। समय पर सम्पन्न किया कार्य चेतना के उच्चतम स्तर पर ले जाता है।

७. चुभन वाली हँसी—मजाक का न करें—

मजाक करने वाले व्यक्ति के चेहरे पर खुशी, उत्साह व प्रसन्नता दिखाई देती है। लेकिन कभी—कभार लड़ाई, संघर्ष, झगड़े, मतभेद पैदा करने वाले विचारों को सहज स्वभाव में बोल देते है। लेकिन वे विचार दूसरे के मन में अशांति के भाव भर देते है। बोलने वाले के लिए वे गलती से खुशी या सुख के लगते है। इस प्रकार हम हँसी मजाक व ठहाके में बिना विचार किये कुछ भी बोल जाते है। जब पता चलता है कि इस चुभन भरी हँसी से उसे ठेस पहुँची है तो वे तुरत फुरत समाधान खोजते है। इस प्रकार के अकारण भी अशांति को जन्म देते है। इससे चेतना का स्तर भी निम्न हो जाता है।

८. मन की बुराइयों से मुक्त—

अशांति की अवस्था में,मन में क्रोध, भय, असुरक्षा, हिंसा, द्वेष, नफरत, लोभ, अहंकार, संघर्ष, लड़ाई—झगड़े, मारपीट आदि अवांछित विकार उत्पन्न होते है। चेतना के निचले स्तर पर खुशी को ढूँढ़ने का प्रयास करते है। मन में अनेक विकृतियों, विकार और रोग प्रवेश कर जाते है। मन की शांति अवस्था में उक्त सभी दूषित प्रवृत्तियों से निजात पाया जाता सकता है।

९. प्रतिरोध को टिकने न दे—

जीवन का यह नियम है कि जिसका हम प्रतिरोध करते है, वह मन में स्थायी रूप से टिक जाती है। यथा किसी से झगड़ा होने पर उससे बदला लेने के बारे में सोचते रहते है तो वह प्रतिरोध मन में टिक जाता हम भी क्रोधी स्वभाव के बन जायेंगे। सकारात्मक भाषा को ही विचारों में आने दे। मान लीजिए घर में कोई बीमार हो गया और

Scanned by CamScanner

कोई अन्य सदस्य भी घर में बीमार हो गया और अपने मन में धारणा बना ली कि बीमारी हमारा साथ नहीं छोड़ती है। ऐसे प्रतिरोधात्मक विचार मन को स्थायी दुःख में डाल देते है। जब भी मन में नकारात्मकता शरण लेने की सोचे उसी समय मन में धार्मिक विचारों, धार्मिक भजन, मंत्र, इशू का नाम लेना शुरू कर दे। नकारात्मक विचारों में डूबा व्यक्ति जीवन में अच्छे काम कर नहीं सकते। वह उस विषय पर कैसे सोच पायेगा जो उसके विपरीत हो।

१०. प्रेमपूर्ण संबंध शांति बनाने में सक्षम—

अपने संबंधों का विकास करने के लिए गुणों में अभिवृद्धि करनी चाहिए। गुणों के बढ़ते है सामाजिक, सांस्कृति व राष्ट्रीय स्तर में प्रोन्नति होगी। यह संबंध ही भीतर प्रेम और विश्वास बनाने में मदद करता है। अगर संबंध किसी दूसरे के साथ प्रेमपूर्ण है तो हर सफलता प्राप्त की जा सकती है। सफलता हासिल होने पर मन में स्थिरता, शांति, प्रेम और विश्वास की रश्मियाँ निकलती है। यह विश्व प्रेम के संबंध हेतु बना है। आंतरिक प्रेम से आंतरिक शांति में अभिवृद्धि होती है।

जब परिवार, आस—पास विद्यालय, उच्च शिक्षा संस्थान में व्यक्ति—व्यक्ति के मध्य प्रेमपूर्ण संबंध होंगे तो मन के अन्दर शांति का भाव और उद्रेक होगा। प्रेमपूर्ण संबंध के बिना मन स्वच्छ और स्थिर नहीं बन सकता, पारिवारिक मुश्किलों, परेशानियों में आप प्रेमपूर्ण, संबंध बनाने में सक्षम होते है तो हमारा मन तनावों से मुक्त होगा।

११. पारिवारिक शांति—

पारिवारिक बैठकें करें—

सभी की सुविधा के अनुसार नियमित अंतराल पर बैठक करें। सभी अपने कार्यो के बारे में अवगत कराये। सभी को यह संकल्प दिलवाये कि वे अपने विचार शांतिपूर्ण व प्रेम के साथ रखे। उन पक्षों पर ज्यादा चर्चा हो जो लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करें। बैठक या मुलाकातें साप्ताहिक, पाक्षिक या मासिक आधार पर आयोजित की जानी चाहिए।

इन बैठकों का लक्ष्य या ध्यानकेन्द्र विकास और सीखने पर होना चाहिए। यह बैठकें किसी को सुधारने हेतु, किसी की कमजोरियों को बताने, किसी की आलोचना करने हेतु नहीं हो, अपितु एक दूसरे की बात सुनने के लिए होनी चाहिए। अलग—अलग स्थान पर बैठकर यह बैठकें होनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त आंतरिक शांति के निम्न सशक्त तरीके भी अपनाये जा सकते है।

१. थोड़ा ठंडा पानी पीकर मस्तिष्क को शांति पहुँचायी जा सकती है।
२. कठोर व्यायाम करके।
३. रचनात्मक काम करके।
४. बच्चों के साथ खेल सकते है।
५. श्वास पर ध्यान केन्द्रित करके। श्वास अंदर जाते समय व बाहर आते समय देखें।

निष्कर्ष—

मन को शांत रखने के लिए शिकायतें करना बंद, उपचार ढूँढे, समस्या का हल बतावें, क्रिया—प्रतिक्रिया के प्रपंच में न पड़े, कष्टप्रद विचारों से तुरन्त ध्यान हटावें व समाधान को खुशी से आकर्षित करें।

शांति का अर्थ मधुर संबंध, चेतना से जुड़ना, नकारात्मक विचारों का प्रतिशोध, स्व में स्थापित होना, सकारात्मक ऊर्जा की ग्रहणशीलता, दुःखद व संघर्ष का दूर होना, गलत आदतों का गायब होना।

संदर्भ ग्रन्थ सूची—

१. आचार्य महाप्रज्ञ, १९९४ महावीर का अर्थ शास्त्र, आदर्श साहित्य प्रकाशन, नई दिल्ली.
२. आचार्य महाप्रज्ञ, २००५ अहिंसा के अछूते पहलू, जैन विश्व भारती लाडनूं (नागौर, राज)
३. आचार्य महाप्रज्ञ, २००५ अहिंसा और शांति, आदर्श साहित्य प्रकाशन, नई दिल्ली—११०००२
४. सर श्री, २०११ शांति शक्ति शांति साहित्य, २५२, नारायण पेठ, लक्ष्मी रोड, पुणे ४११०३०
५. सर श्री, २०११ नींव नाइन्टी, शांति साहित्य, २५२, नारायण पेठ, लक्ष्मी रोड, पुणे ४११०३०.

❑❑❑

Scanned by CamScanner