



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

'परशुराम की प्रतीक्षा' में दिनकर जी की राष्ट्रीयता आपद् धर्म के रूप में व्यक्त हुई है। इसमें युद्धकाल की राष्ट्रीयता है। शान्ति और निर्माण काल में जिस राष्ट्रीयता की आवश्यकता होती है, उससे युद्धकाल में शान्त नहीं चल सकता। युद्ध-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 पुनरुत्थानवादी 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 माध्यम 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 पने एक दूसरे पर आधारित है उसी प्रकार व्यक्त और समिष्टि थी, इनकी हालत वैसी ही थ्रश्ट 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 सर्वांगीण विकास के पथ पर ले जाने के लिए ही उनकी लेखन उठी।

**संदर्भ ग्रंथ सूची:-**

१. दिनकर—चक्रवाट की भूमिका
२. दिनकर—कुरुक्षेत्र
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, लाहौर, नागौर

### 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 मूजन साधना से कार्यों के दायरे में शांति लावें। हम बाहर जितनी ज्यादा शांति उत्पन्न करते हैं, आंतरिक शांति उतना ही ज्यादा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### प्रस्तावना:-

#### १. विचारों को देखें-

जैसे आकाश में गुजरते हुए बादलों को देख रहे हैं। आप स्वयं से यह पूछें कि समस्या जिससे उत्पन्न हुई है, जो समस्या अपना ध्यान केन्द्र हटाने में समर्थ नहीं है, वह शरीर के कितने अंग में दर्द/तनाव/दबाव/कम्पन उत्पन्न कर रही है। ऐसे समय शरीर को सीधा करके झीला छोड़ दें या ध्वसन में लेटकर शरीर को मृत शरीर की तरह झीला छोड़ दें। 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 घेतना के उच्चतम स्तर से शांत कर सकते हैं। यह विचार मन में रखना चाहिए।

#### २. मौन रहे-

जब आपकी शिकायत, भर्त्सना, आलोचना,

