



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor (RJIF): 8.4  
IJAR 2024; 10(3): 196-200  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 17-01-2024  
Accepted: 20-02-2024

Jyotsnaa G Bansal  
Reiki Grandmaster,  
Master Numerologist,  
Numero- Researcher,  
Counselor, New Delhi, India

## विश्व शांति, सद्भाव और सामंजस्य: भगवद् गीता के अनुसार

Jyotsnaa G Bansal

DOI: <https://doi.org/10.22271/allresearch.2024.v10.i3c.11764>

### सारांश

यह शोध पत्र भगवद् गीता, जो वैदिक साहित्य का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है, की गहन शिक्षाओं का अध्ययन करता है ताकि विश्व शांति, सद्भाव और सामंजस्य की अवधारणाओं को समझा जा सके। वैदिक संस्कृति और धर्मग्रंथों में विश्व शांति और सामंजस्य की अवधारणा एक महत्वपूर्ण और सार्वकालिक सिद्धांत है। भगवद् गीता, महाकाव्य महाभारत की कथा में समाहित, अर्जुन और उनके सारथी और आध्यात्मिक मार्गदर्शक भगवान कृष्ण के बीच संवाद के रूप में प्रस्तुत होती है और दार्शनिक और आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान करती है। यह पत्र यह समझने का प्रयास है कि कैसे गीता की शिक्षाएं अपनी ऐतिहासिक सीमा से परे जाकर आधुनिक वैश्विक चुनौतियों के संदर्भ में शांति और सामंजस्य के लिए कालातीत ज्ञान प्रदान करती हैं। भगवद् गीता की शिक्षाएं, हालांकि एक विशिष्ट ऐतिहासिक युग में निहित हैं और ऐतिहासिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का विवरण प्रस्तुत करती हैं, तथापि आधुनिक विश्व शांति की खोज के लिए प्रासंगिक हैं।

इस शोध पत्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा भगवद् गीता की शांति, सद्भाव और सामंजस्य से संबंधित प्रमुख शिक्षाओं का विश्लेषण कर एक अनूठा दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। इनमें धर्म (न्यायपूर्ण कर्तव्य), कर्म (फल की आसक्ति के बिना कार्य) और योग (आध्यात्मिक अभ्यास का मार्ग) की अवधारणाएं शामिल हैं। इस पत्र के माध्यम से हम जानेंगे कि कैसे ये सिद्धांत व्यक्तिगत आंतरिक शांति को बढ़ावा देते हैं, कैसे आत्म-ज्ञान और आत्म-नियंत्रण सामंजस्य की कुंजी के रूप में सहायक है, जो व्यापक विश्व शांति को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। ये शिक्षाएँ हालांकि प्राचीन हैं, तथापि आधुनिक संघर्षों, पर्यावरणीय संकटों और सामाजिक असंतुलन जैसे समकालीन वैश्विक चुनौतियों को संबोधित करने में और शांतिपूर्ण वातावरण को बढ़ावा देने में गहन प्रासंगिकता रखती हैं।

वैदिक ग्रंथों, विशेषकर श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित शांति, सद्भाव और सामंजस्य के सिद्धांत, व्यक्तिगत स्तर से लेकर वैश्विक स्तर तक मानवता के लिए मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इस शोधपत्र में विश्व शांति की दिशा में इन सिद्धांतों के महत्व का विश्लेषण किया गया है।

**कूटशब्द:** शांति, विश्व, गीता, कृष्ण, सद्भाव, सामंजस्य, आधुनिक, धर्म, कर्म, योग, आत्म-नियंत्रण, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक

### प्रस्तावना

विश्व शांति, सद्भाव और सामंजस्य हमेशा से मानवता का प्रमुख लक्ष्य रहा है। वैदिक ग्रंथ विश्व शान्ति एवं सद्भाव के लक्ष्यप्राप्ति की दिशा में हमारा मार्गदर्शन करते हैं।

Corresponding Author:  
Jyotsnaa G Bansal  
Reiki Grandmaster,  
Master Numerologist,  
Numero- Researcher,  
Counselor, New Delhi, India

वैदिक ग्रंथ जैसे ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद, प्राचीन भारतीय ज्ञान और दर्शन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। वेद सम्पूर्ण प्राणियों के कल्याण के लिये ईश्वर प्रदत्त नैसर्गिक अनुपम ज्ञान है, जो ऋषि परम्परा के माध्यम से विश्वकल्याण की संकल्पना करते हैं। ये ग्रंथ मानव जीवन के सभी पहलुओं पर विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जिनमें शांति, सद्भाव और सामंजस्य भी शामिल हैं।

वैदिक कथन एवं शाश्वत सत्य है यत् पिंडे तत् ब्रह्माण्डे" आपके बाहर जो कुछ है वह आपके भीतर है," । इन ग्रंथों में प्रमुख शिक्षा यह है कि सभी जीव और मानव एक ही ब्रह्मांडीय आत्मा के अंश हैं। "आपका शरीर एक लघु ब्रह्मांड है।" तो विश्व शांति के लिए आवश्यक है कि शांति बाहर एवं भीतर सब तरफ व्याप्त हो!

"वसुधैव कुटुम्बकम्" का विचार, जिसका अर्थ है "संपूर्ण पृथ्वी एक परिवार है", वैदिक दर्शन का एक प्रमुख सिद्धांत है। वसुधैव कुटुम्बकम् का अर्थ सिर्फ यह नहीं है कि हमें सभी मानव जाति को अपने परिवार के रूप में देखना चाहिए, बल्कि यह भी है कि हमें दूसरों के प्रति दया या सहानुभूति दिखानी चाहिए। यह विचारधारा विभिन्न संस्कृतियों, धर्मों और जातियों के बीच समझदारी और सम्मान की भावना को बढ़ावा देती है, जो कि विश्व शांति और सामंजस्य की दिशा में एक अनिवार्य कदम है।

वैदिक ग्रंथों में अनेक मंत्र और श्लोक हैं जो शांति और सद्भाव की कामना करते हैं। उदाहरण के लिए, "सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत्" ॥

यह मंत्र सभी के सुख, स्वास्थ्य और शांति की कामना करता है और सभी के मंगल और शांतिमय जीवन जीने की प्रार्थना करता है। सभी सुखी हों, सभी निरोगी हों। सभी का जीवन मंगलमय हो, कोई भी दुःख का भागी न बने, क्योंकि दुःख की अनुपस्थिति में ही शांति संभव है। इसी प्रकार, लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु का अर्थ है, "सभी लोक (संसार) में सभी सुखी हों।" यह मंत्र विश्व शांति के लिए एक गहन और सार्वभौमिक संदेश व्यक्त करता है। इस प्रकार, वैदिक ग्रंथ हमें शांति और सद्भाव की दिशा में अग्रसर होने के लिए प्रेरित करते हैं। वैदिक ग्रंथ हमें सिखाते हैं कि आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति और प्रकृति के साथ सामंजस्य से हम विश्व शांति और सद्भाव की प्राप्ति कर सकते हैं।

### श्रीमद्भगवद्गीता, में वर्णित शांति और सामंजस्य के सिद्धांतों का परिचय

महाकाव्य महाभारत में कुल 18 पर्व हैं, जिसमें 'श्रीमद्भगवद्गीता' छठे पर्व यानी भीष्म पर्व का भाग है

जिस को सभी शास्त्रों से युक्त कहा गया है। विद्वान ऐसा मानते हैं कि गीता में सभी चारों वेदों व शास्त्रों का निचोड़ निहित है। श्रीमद्भगवद्गीता आध्यात्मिक ज्ञान का भंडार है जिसमें विश्व शांति और सामंजस्य की गहराई से विवेचना है।

गीता में वर्णित युद्ध का मैदान न केवल एक भौतिक युद्ध का प्रतीक है, बल्कि यह मानवीय अंतरात्मा के भीतर चलने वाले द्वंद्व का भी प्रतिनिधित्व करता है।

### शांति और आत्म-संयम संबंधित गीता के विभिन्न श्लोकों का विश्लेषण

गीता का एक मुख्य संदेश है कि वास्तविक शांति और सामंजस्य बाहरी स्थितियों में नहीं, बल्कि व्यक्तिगत आंतरिक शांति है। व्यक्तिगत शांति और सामाजिक सद्भाव का मार्ग आत्म-संयम व आत्म-नियंत्रण से होकर जाता है। जिसका वर्णन श्रीकृष्ण ने गीता के अध्याय 2 श्लोक 71 में व्यक्तिगत त्याग व आत्म-नियंत्रण के द्वारा स्पष्ट किया है:

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः |

निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति || 2.71||

"वह व्यक्ति जो सभी इच्छाओं का त्याग कर देता है और ममतारहित तथा अहंकार से रहित जीवन जीता है, वही वास्तविक शांति को प्राप्त करता है।"

भगवद् गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को सिखाते हैं कि आत्म-नियंत्रण और निष्काम कर्म से हम आंतरिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। संघर्ष और अशांति का मूल कारण अक्सर हमारी अपनी अनियंत्रित इच्छाएँ और लालसाएँ होती हैं। जब इन इच्छाओं का त्याग किया जाता है, तो व्यक्ति आंतरिक शांति की ओर अग्रसर होता है, जो कि सामाजिक शांति और सामंजस्य के लिए अनिवार्य है। जब हम अपने मन को नियंत्रित करते हैं और अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं, तब हम न केवल व्यक्तिगत शांति प्राप्त करते हैं, बल्कि समाज में भी सामंजस्य स्थापित करते हैं।

इसी प्रकार श्रीकृष्ण अध्याय 2 श्लोक 70 में समुद्र की स्थिरता और अचलता का उदाहरण देते हैं जिसमें चाहे कितनी भी नदियां क्यों न आ मिले पर वह स्थिर और शांत ही रहता है इसी तरह, जो व्यक्ति अपने इच्छाओं पर नियंत्रण रखता है, वही सच्ची शांति प्राप्त करता है।

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।  
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाजोति न  
कामकामी ||2.70||

“जो पुरुष समुद्र में निरन्तर प्रवेश करती रहने वाली नदियों के समान इच्छाओं के निरन्तर प्रवाह से विचलित नहीं होता और जो सदैव स्थिर रहता है, वही शान्ति प्राप्त कर सकता है, वह नहीं, जो ऐसी इच्छाओं को तुष्ट करने की चेष्टा करता हो।”

इस श्लोक में, भगवान कृष्ण एक समुद्र की उपमा का उपयोग करते हैं जो स्थिर और अचल है, चाहे उसमें कितनी भी नदियाँ क्यों न मिलें। इसी तरह, जो व्यक्ति अपने इच्छाओं और वासनाओं पर नियंत्रण रखता है, वह सच्ची शांति प्राप्त करता है। जब व्यक्तिगत शांति और आत्म-नियंत्रण प्राप्त किया जाता है, तो यह सामाजिक सद्भाव और विश्व शांति की ओर एक कदम होता है।

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।

न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥ 2.66 ॥

अध्याय 2 श्लोक 66 श्लोक में यह संदेश है कि जो कृष्ण से सम्बन्ध न रखकर कार्य में लगा रहता है, जो परमेश्वर से सम्बन्धित नहीं है उसकी न तो बुद्धि दिव्य होती है और न ही मन स्थिर होता है जिसके बिना शान्ति की कोई सम्भावना नहीं है। शान्ति के बिना सुख हो भी कैसे सकता है?

### तात्पर्य

इस श्लोक का अर्थ है कि जो व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाता, उसके पास न तो विवेक होता है और न ही ध्यान। जिसके पास ध्यान नहीं, उसे शांति नहीं मिलती और जिसके पास शांति नहीं, उसे सुख कैसे मिल सकता है?

जो परमेश्वर से सम्बन्धित नहीं है, उसके मन का कोई अन्तिम लक्ष्य नहीं हो सकता तथा उसका मन चंचलता से ग्रस्त रहता है। इस प्रकार, भगवद् गीता का यह श्लोक हमें यह सिखाता है कि व्यक्तिगत आत्म-नियंत्रण और मानसिक स्थिरता विश्व शांति और सामंजस्य की प्राप्ति के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। अतः व्यक्तिगत शांति और आत्म-नियंत्रण, सामाजिक सद्भाव और विश्व शांति की ओर एक कदम है।

जब मनुष्य को यह पता चल जाता है कि कृष्ण ही भोक्ता, स्वामी तथा सबके मित्र है, तो स्थिर चित्त होकर शान्ति का अनुभव किया जा सकता है। जिसका वर्णन अध्याय 5 श्लोक 29 में है, जो सभी प्राणियों के प्रति मित्रता और ईश्वर के प्रति समर्पण का संदेश देता है।

भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् ।

सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति ॥ 5.29 ॥

इस श्लोक में भगवान कृष्ण खुद को यज्ञों और तपस्या का भोक्ता, सभी लोकों का स्वामी और सभी प्राणियों का सुहृद (मित्र) बताते हैं। मन की चंचलता का एकमात्र कारण अंतिम लक्ष्य का अभाव है जब मनुष्य को यह पता चल जाता है कि कृष्ण ही भोक्ता, सभी लोकों का स्वामी तथा सबके मित्र हैं तब शांति का अनुभव किया जा सकता है।

यह श्लोक हमें यह भी सिखाता है कि विश्व शांति और सामंजस्य के लिए आवश्यक है कि हम सभी प्राणियों के प्रति मित्रता का भाव रखें और सर्वोच्च शक्ति यानी ईश्वर के प्रति समर्पण भाव अपनाएं। विश्व शांति की कुंजी सभी प्राणियों के प्रति सहयोगी और मित्रवत भाव है। जब हम इस भावना को अपनाते हैं, तो हम स्वार्थ और वैमनस्य के बजाय समर्पण और सेवा की भावना को महत्व देते हैं।

### • व्यक्तिगत शांति से विश्व शांति तक

जिस प्रकार परोपकार स्वयं से आरंभ होकर सामाजिक स्तर पर अग्रसर होता है, उसी प्रकार शांति के लिए भी हमें तीन स्तर पर प्रयास करना होगा जिसकी शुरुआत स्वयं से होते हुए, परिवारजन एवं मित्रगण और तत्पश्चात वैश्विक स्तर पर अपेक्षित है।

इस यात्रा में, हमारा अगला कदम है अंतर्मन की गहराइयों में उतरना और उस शांति का अनुभव करना जो सार्वभौमिक है। यह शांति सभी प्राणियों के कल्याण की ओर अग्रसर करती है।

### • शांति मंत्र का तीन बार जपने का आध्यात्मिक महत्व

वैदिक ग्रंथों में शांति के इस अवधारणा को विभिन्न संदर्भों में समझा जा सकता है। इसके लिए शांति के सरलतम और सार्वभौमिक मंत्र - ॐ शांतिः का तीन बार जपना आवश्यक है। शांति का तीन बार उच्चारण जोर देने के लिए नहीं किया जाता है, बल्कि इसलिए किया जाता है क्योंकि अस्तित्व के तीन क्षेत्रों में अनुभव किए गए तीन प्रकार के दुख शांति चाहते हैं।

इसके लिए शांति मंत्र का तीन बार जाप विभिन्न संदर्भों में निम्न प्रकार किया जा सकता है:

1. शरीर, मन और आत्मा में संतुलन और शांति की स्थापना के लिए: - वैदिक ग्रंथों में शांति के इस अवधारणा को शरीर, मन और आत्मा के संयोजन से समझा जा सकता है। शांति का पहली बार जाप शरीर को शुद्ध करता है और इसे कष्टों, बीमारियों और असुविधाओं से छुटकारा दिलाता है। इस प्रकार शरीर तरोताजा हो जाता है। दूसरी बार जाप से मन अपनी नकारात्मक भावनाओं, चिंताओं और

- तनाव से मुक्त हो जाता है। मन में शांति की एक अतुलनीय अनुभूति होती है। तीसरी बार जाप आत्मा को छूने वाला एक उन्नत आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करती है जो आत्मा को आध्यात्मिक विकास की ओर ले जाता है। इस लिए शांति मंत्र का तीन बार जपना आवश्यक है, जो शरीर, मन और आत्मा में संतुलन और शांति स्थापित करता है।
2. स्वयं के लिए, अपने निकटतम परिवार जन एवं मित्रगण और पूरे विश्व के लिए- दूसरे अर्थ में, शांति मंत्र का तीन बार जाप स्वयं के लिए, अपने निकटतम परिवार जन एवं मित्रगण और पूरे विश्व के लिए किया जाता है। इसलिए शांति मंत्र आमतौर पर ब्रह्मांड में सभी प्राणियों की शांति के लिए प्रार्थना करता है।
  3. अतीत, वर्तमान और भविष्य को शांतिपूर्ण बनाने के लिए - शांति मंत्र का तीन बार जाप अतीत, वर्तमान और भविष्य को शांतिपूर्ण बनाने के लिए भी किया जाता है।
  4. तीनों लोकों- भौतिक (Physical), प्राकृतिक(Natural), आध्यात्मिक (Spiritual), में शांति और संतोष के लिए - शांति मंत्र में तीन बार 'शांति' जाप का तात्पर्य तीनों लोकों में शांति और संतुष्टि है:
    - भौतिक/ आदिभौतिक (Physical) शांति - भौतिकवादी क्षेत्र से संबंधित है। हम इस क्षेत्र में नियमित कार्य करते हैं जैसे खाना, पीना या सेवा करना। लेकिन हमारे आस-पास की दुनिया से मच्छरों, अराजक पड़ोसियों, व्यंग्यात्मक टिप्पणियों और पारिवारिक विवादों जैसी परेशानियाँ पैदा होती हैं। हम इन गड़बड़ियों पर कुछ हद तक नियंत्रण कर सकते हैं लेकिन समग्र रूप से नहीं। इसलिए हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वह हमें उनसे बचाए।
    - प्राकृतिक/ आदिदैविक (Natural ) शांति - दिव्य प्राणियों या प्रकृति, प्राकृतिक शक्तियों ( ब्रह्मांड के विभिन्न तत्वों, ग्रहों, नक्षत्रों) से संबंधित है। प्रकृति ने हमें पृथ्वी पर जीवित रहने और फलने-फूलने के लिए सब कुछ प्रदान किया है। लेकिन तूफान, सुनामी, आग, भूकंप, ज्वालामुखी विस्फोट, बाढ़ और अकाल जैसे प्रकृति द्वारा उत्पन्न दुख भी हैं। हम उन पर नियंत्रण नहीं रख सकते। यह उन बाहरी शक्तियों के साथ हमारे सामंजस्य की कामना करता है जिन्हें हम प्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित नहीं कर सकते। इस प्रकार, हम अपने नियंत्रण से

बाहर की गड़बड़ियों से हमारी रक्षा के लिए सर्वशक्तिमान से शांति चाहते हैं।

- मानसिक /आध्यात्मिक (Spiritual) शांति - आध्यात्मिक क्षेत्र से संबंधित है। यह हमें अन्य दो लोकों में तृप्ति का अनुभव देता है। यह हमारे अंतर्मन, विचारों और भावनाओं में शांति की कामना करता है। विचारों, शब्दों और कार्यों में किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति में ईमानदारी, सहयोग और मित्रता जैसे आध्यात्मिक क्षेत्र शामिल होते हैं। अहंकार, लोगों, स्थानों और सांसारिक चीजों के साथ पहचान करने से या तो लगाव या घृणा उत्पन्न होती है। वासना, ईर्ष्या, क्रोध, दुःख और घृणा हमारी शांति को नष्ट कर सकते हैं। इस प्रकार, आध्यात्मिक पथ या आंतरिक बाधाओं पर शांति पाने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हुए तीसरे 'शांति' का जाप किया जाता है। यह आत्म-संतुष्टि, आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करता है।

इस प्रकार, "ॐ शांतिः शांतिः शांतिः॥" मंत्र विश्व शांति की दिशा में एक आध्यात्मिक, प्राकृतिक और व्यक्तिगत दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो हमें शांति की ओर ले जाता है। यह मंत्र हमें यह सिखाता है कि विश्व शांति के लिए हमारे आंतरिक, बाहरी और प्राकृतिक वातावरण में शांति आवश्यक है।

### विश्लेषण/निष्कर्ष

इस प्रकार संक्षेप में, श्रीमद्भगवद्गीता के अमर संदेश के अनुसार, विश्व शांति की स्थापना के लिए व्यक्तिगत आत्म-नियंत्रण, आत्म-ज्ञान, धर्म के प्रति निष्ठा, समर्पण और सेवा की भावना का पालन आवश्यक है। यह सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि भले ही हम बाहरी दुखों से मुक्त हों, अगर आंतरिक क्षेत्र शांत नहीं है, तो हमें कभी भी शांति का अनुभव नहीं होगा। इसके विपरीत, एक बार जब हमें आंतरिक शांति मिल जाती है तो कोई भी बाहरी अशांति हमें परेशान नहीं कर सकती। जिस प्रकार उचित प्रभाव के लिए, किसी औषधि विशेष का सेवन उस पर लिखे निर्देश अनुसार करना आवश्यक है, उसी प्रकार विश्व शांति के लिए गीता के उपदेशों का निर्देशानुसार पालन आवश्यक है, तथा सार्वभौमिक शांति को शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर गहराई से अनुभव किया जाना आवश्यक है। इस प्रकार गीता के आध्यात्मिक ज्ञान का उपयोग करके हम एक अधिक सामंजस्यपूर्ण और शांतिपूर्ण विश्व की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

आइए, हम सभी शांति के सरलतम और सार्वभौमिक मंत्र का जाप करते हुए, अंतरात्मा की इस शांति को स्वीकार करें और सम्पूर्ण विश्व में इसका प्रसार करें।

### **संदर्भ**

1. श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप - भक्ति वेदान्त बुक ट्रस्ट
2. श्रीमद्भगवद्गीता - गीता प्रेस, गोरखपुर