અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન

શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા લિખિત પુસ્તકમાંથી

ઉદ્ધરણ ૫

મહાભારતમાં એવું કહેવામાં આવ્યું છે :

છ પ્રકારના લોકો હંમેશાં દુઃખી હોય છે :

જે બીજાની ઈર્ષા કરે છે,
જે બીજાનો દ્વેષ કરે છે,
જે અસંતુષ્ટ છે,
જે બીજાની ધનસંપત્તિ પર જીવે છે,
જે શંકાશીલ છે,
અને જે ક્રોધિત રહે છે.

વાસ્તવિક રીતે, એ ક્રોધ જ છે જે બીજી પાંચ પરિસ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. અત્યારે અહીં આ હૉલમાં અને દુનિયાભરમાં એવાં ઘણાં લોકો છે, જેઓ પૃથ્વી પર શાંતિ સ્થાપિત કરવા માગે છે. કેટલાં બધાં લોકો દર્શન સમયે વિશ્વ શાંતિનું કોઈ પ્રતીક જેમ કે સફેદ ધજા અથવા અમુક ફૂલ અર્પણ કરે છે. ખરેખર, જ્યારે અમે ગઈ વસંતઋતુમાં મેક્સિકો ગયાં હતાં ત્યારે લોકોનો એક સમૂહ સાંજના કાર્યક્રમમાં આવ્યો. તેમણે પોતાની ઓળખાણ શાંતિસ્થાપકોના એક જૂથ તરીકે આપી. તેમની પાસે એક વિશિષ્ટ પ્રતીક હતું જે તેઓ આપવા ઇચ્છતાં હતાં અને તેમનું એક વિશેષ ગીત હતું જે તેઓ ગાવા ઇચ્છતાં હતાં. અનેક લોકોની જેમ તેઓ દુનિયામાં શાંતિ લાવવા ઇચ્છતાં હતાં. આના વિષે વિચાર કરો. જ્યારે તમે ક્રોધના વિચારોને આશ્રય આપો છો, તો તમે દુનિયામાં શાંતિ કેવી રીતે લાવી શકો?

જ્યારે તમારી વાણી કટુ હોય, ત્યારે બીજાની બોલી મીઠી હોય એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો? જ્યારે તમે જૂના મનદુઃખને વળગી રહો છો, ત્યારે બીજાં લોકો તમારી સાથે ખુલ્લા દિલથી વર્તે એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો? જ્યારે તમે લોકોની પીઠ પાછળ સતત નિંદા કરો છો, ત્યારે બીજાં લોકો તમારો વિશ્વાસ કરે એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો? જ્યારે તમે નજીવી વાતમાં મગજ ગુમાવી બેસો છો, ત્યારે બીજાં લોકો તમારી સાથે દયાળુતાથી વર્તે એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો? જ્યારે બીજાં લોકોનાં બધાં કાર્યોનો તમે વાંધો ઊઠાવો છો, ત્યારે તેઓ તમને નિખાલસતાથી પ્રેમ કરે એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો? જ્યારે તમે હંમેશાં બબડાટ કરતાં હો, ત્યારે બીજાં તમારામાં વિશ્વાસ મૂકે એવી આશા તમે કેવી રીતે રાખી શકો?

શું તમે જુઓ છો કે ક્રોધ કેટલાં સ્વરૂપો લઈ શકે છે? સતત ચીડિયાપણું, સંતાપ, ત્રાસ, દ્વેષભાવ, ખિન્નતા, રીસ, મિજાજીપણું, ઊભરો ઠાલવવો, વેર રાખવું, આ એ થોડાં નામો છે જે ક્રોધના વિભિન્ન ચહેરા છે.

મૂળ વાત એ છે કે, ક્રોધ એક યુક્તિ છે જે તમે તમારું ધાર્યું કામ કરવા તમારા અને બીજાં પર અજમાવો છો. તેના વિષે વિચારો. તમારાં પોતાનાં જીવનમાં. બીજાંનાં વિષે વિચારો નહીં. તેમને છોડી દો. તમારાં પોતાનાં જીવનમાં તમે ક્યારે ગુસ્સે થયાં હતાં? તમે શા માટે ગુસ્સે થયાં હતાં? તમે કેવી રીતે ગુસ્સે થયાં હતાં? તમે ગુસ્સાનો ઉપયોગ કોના માટે કર્યો હતો? તે કેવી રીતે ફળદાયક હતું?

આપણે બધાં બાળકોની જેમ શરૂઆત કરીએ છીએ, નહીં? જ્યારે આપણું ધાર્યું ન થાય ત્યારે આપણે ક્રોધિત થઈએ છીએ. જે ક્ષણે આપણે ક્રોધિત થઈએ છીએ, આપણા માતાપિતા કહે છે, ‘‘અરે, સારું, સારું, સારું... બેટા, તારે જે જોઈએ તે મળશે.’’

અને આપણે વિચારીએ છીએ, ‘‘આહા. આ તો કામ કરે છે.’’

© ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન : દિવ્ય સદ્ગુણોનો યોગ*, અધ્યાય ૬, ‘ક્રોધથી મુક્તિ : ભાગ ૨’માંથી (ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ચેન્નઈ, ૨૦૧૩), પૃષ્ઠ ૮૭-૮૮.