गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा लिखित पुस्तक

अन्तर-शुद्धि के सोपान

उद्धरण ५

महाभारत में ऐसा कहा गया है :

छः प्रकार के लोग सदैव दुःखी रहते हैं :

जो दूसरों से द्वेष रखते हैं,
जो दूसरों से घृणा करते हैं,
जो असन्तुष्ट हैं,
जो दूसरों की कमाई पर जीते हैं,
जो संशयपूर्ण हैं,
और जो क्रोधित रहते हैं।

वास्तविकता में, क्रोध ही अन्य पाँच परिस्थितियों को जन्म देता है। इस हॉल में और इस संसार में ऐसे कितने ही लोग हैं जो पृथ्वी पर शान्ति स्थापित करना चाहते हैं। बहुत-से लोग दर्शन के समय शान्ति का कोई प्रतीक, जैसे सफ़ेद ध्वजा या कोई विशेष फूल अर्पित करते हैं। वास्तव में, पिछले वसन्त में जब हम मैक्सिको गए थे तो कुछ व्यक्तियों का एक दल सन्ध्याकालीन कार्यक्रम में आया। उन्होंने शान्ति स्थापकों का संगठन कहकर अपना परिचय दिया। उनका अपना एक प्रतीक था जो वे भेंट-स्वरूप देना चाहते थे और उनका एक विशेष गीत था जो वे गाना चाहते थे। अन्य अनेक लोगों की तरह वे इस संसार में शान्ति लाना चाहते हैं। इस बारे में सोचो। जब तुम क्रोध भरे विचारों को पाले हुए हो तो तुम संसार में शान्ति कैसे ला सकते हो?

जब तुम्हारी वाणी कड़वी है तब तुम दूसरों से मीठा बोलने की उम्मीद कैसे कर सकते हो? जब तुम पुरानी नाराज़गियों को पकड़े हुए हो तो यह उम्मीद कैसे कर सकते हो कि दूसरे लोग तुम्हारे साथ खुलकर व्यवहार करें? जब तुम लोगों की पीठ पीछे बराबर जली-कटी बातें करते हो तो यह उम्मीद कैसे कर सकते हो कि वे तुम पर विश्वास करें? जब तुम बात-बेबात भड़क उठते हो तो यह उम्मीद कैसे कर सकते हो कि दूसरे तुमसे भद्र व्यवहार करें? दूसरों द्वारा किए गए हर काम पर जब

तुम्हें आपत्ति होती है तो तुम यह उम्मीद कैसे कर सकते हो कि वे तुमसे मासूमियत से प्रेम करें? जब तुम हर समय भुनभुनाते रहते हो तो यह उम्मीद कैसे कर सकते हो कि दूसरे अपने भेद खुलकर तुम्हें बताएँ?

तुम देख रहे हो कि क्रोध कितने विभिन्न रूप ले सकता है? निरन्तर चिड़चिड़ाहट, खिजलाहट, झुँझलाहट, विद्वेष, खिन्नता, रुखाई, भड़क उठना, क्रोध में सुलगना और वैरभाव बनाए रखना, ये वे थोड़े-से नाम हैं जो क्रोध के अलग-अलग चेहरे हैं।

मूल बात यह है कि क्रोध एक चाल है जो तुम अपने और दूसरों के साथ चलते हो ताकि तुम अपना काम निकाल सको। इस बारे में सोचो। ख़ुद अपने जीवन में। औरों के बारे में न सोचो। उन्हें जाने दो। अपने जीवन में, तुम कब क्रोधित हुए थे? तुम क्यों क्रोधित हुए थे? तुम कैसे क्रोधित हुए थे? तुमने उस क्रोध का उपयोग किसके लिए किया था? वह फलद्रूप कैसे हुआ?

हम जब बच्चे होते हैं तबसे शुरुआत करते हैं, है ना? जब हमारी मनचाही बात नहीं होती तो हम क्रोधित हो जाते हैं। जैसे ही हम क्रोध करते हैं, हमारे माता-पिता कहते हैं, “अरे, हाँ, हाँ, हाँ! बेटा, तुम्हें जो चाहिए, मिलेगा।”

और, हम सोचते हैं, “वाह! यह तो कारगर है!”

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *अन्तर-शुद्धि के सोपान : दिव्य सद्गुणों का योग* अध्याय ६ “क्रोध से मुक्ति : भाग २,” से उद्धृत [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. ९०-९१।