गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्याद्वारे लिखित पुस्तक

अंतःशुद्धीचे सोपान

उद्धरण ५

महाभारतामध्ये असे म्हटले आहे :

सहा प्रकारचे लोक सदैव दुःखी असतात :

जे दुसऱ्यांचा द्वेष करतात,
जे दुसऱ्यांची घृणा करतात,
जे असंतुष्ट असतात,
जे दुसऱ्यांच्या ऐश्वर्यावर जगतात,
जे संशयी आहेत,
आणि जे क्रोधित असतात.

वास्तविकपणे क्रोधच अन्य पाच परिस्थितींना निर्माण करतो. या हॉलमध्ये आणि जगभरात असे कितीतरी लोक आहेत ज्यांना पृथ्वीवर शांतता प्रस्थापित करायची आहे. कितीतरी लोक दर्शनाच्या वेळी शांततेचे एखादे प्रतीक, जसे श्वेत ध्वज किंवा एखादे विशिष्ट फूल अर्पित करतात. खरे तर, मागील वसंत ऋतूत जेव्हा आम्ही मेक्सिकोला गेलो होतो, तेव्हा काही व्यक्तींचा समूह सायंकालीन कार्यक्रमाला आला होता. त्यांनी शांतिस्थापकांचा संघ असा आपला परिचय दिला. त्यांचे एक विशिष्ट चिन्ह होते, जे त्यांना अर्पित करायचे होते आणि त्यांचे एक विशेष गीत होते, जे त्यांना गायचे होते. इतर अनेक लोकांप्रमाणेच त्यांना जगात शांतता आणायची आहे. याबद्दल विचार करा. तुम्ही जर क्रोधाने भरलेले विचार बाळगून असाल, तर तुम्ही जगामध्ये शांतता कशी काय आणू शकाल?

जर तुमच्या वाणीमध्ये कटुता असेल, तर इतरांनी गोड बोलावे ही अपेक्षा तुम्ही कशी काय करू शकता? जर तुम्ही जुन्या उद्वेगाला धरून ठेवले असेल, तर तुम्ही इतरांकडून अशी अपेक्षा कशी काय करू शकता, की त्यांनी तुमच्याशी मोकळेपणाने वागावे? जर तुम्ही लोकांच्या पाठीमागे नेहमी कुचकटपणे वागत असाल, तर तुम्ही ही अपेक्षा कशी काय करू शकता, की त्यांनी तुमच्यावर विश्वास ठेवावा? जर तुम्ही क्षणोक्षणी भडकत असाल, तर तुम्ही इतरांकडून अशी अपेक्षा कशी काय करू शकता, की त्यांनी तुमच्याशी सहृदयतेने वागावे? जर इतरांनी केलेल्या प्रत्येक गोष्टीने तुमचा उपमर्द होत असेल, तर तुम्ही इतरांकडून ही अपेक्षा कशी काय करू शकता, की त्यांनी तुमच्यावर

निरागसपणे प्रेम करावे? जर तुम्ही सतत कुरकुर करीत असाल, तर तुम्ही इतरांकडून अशी अपेक्षा कशी काय करू शकता, की त्यांनी तुम्हाला विश्वासात घेऊन काही सांगावे?

तुम्ही बघता आहात ना, की क्रोध किती विभिन्न रूपे घेऊ शकतो? सततची चिडचिड, उद्वेग, त्रस्तता, वैरभाव, घुमेपणा, तुटकपणा, क्रोधाचा उद्रेक, त्वेष, मनात अढी धरणे—ही ती थोडीशीच नावे आहेत, जे क्रोधाचे वेगवेगळे चेहेरे आहेत.

मुळात, क्रोध ही फसविण्यासाठीची एक युक्ती आहे, जी तुम्ही स्वतःवर आणि दुसऱ्यांवर वापरता, जेणेकरून तुम्ही तुम्हाला हवे तेच करू शकाल. याबद्दल विचार करा. तुमच्या स्वतःच्या जीवनात. इतरांबद्दल विचार करू नका. त्यांना सोडून द्या. तुमच्या जीवनात तुम्ही कधी क्रोधित झाला होतात? तुम्ही का क्रोधित झाला होतात? तुम्ही कसे क्रोधित झाला होतात? तुम्ही त्या क्रोधाचा वापर कशासाठी केला होता? त्याचे फळ काय होते?

आपण जेव्हा लहान असतो, तेव्हापासून सुरुवात करतो, हो ना? जेव्हा आपल्या मनासारखे होत नाही, तेव्हा आपण क्रोधित होतो. ज्या क्षणी आपण क्रुद्ध होतो, त्या क्षणी आपले आईवडील म्हणतात, “अरे, हो, हो, हो! सोन्या, तुला जे हवे ते मिळेल.”

आणि आपण विचार करतो, “वा! याने काम होते.”

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

गुरुमाई चिद्विलासानंद, *अंतःशुद्धीचे सोपान : दिव्य सद्गुणांचा योग,* अध्याय ६ ‘क्रोधापासून मुक्ती : भाग २,’ यामधून उद्धृत [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. ९८-१००.