Swami Shivanand Shatabdi Mahotsav Prakashan No: 13

શ્રી સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી મહોત્સવ પ્રકાશન નં. ૧૩

ક્રોધશમન

(Conquest of Anger)

લેખક

Swami Shivanand Saraswati

બ્ર. સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

(ઋષિકેશ)

અનુવાદક

સ્વ. શ્રી રવિન્દ્રભાઇ દેસાઇ

શ્રી રસિકભાઇ સુથાર

શ્રી સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી મહોત્સવ સમિતિ

વડોદરા–રાજકોટ

પ્રકાશક :
ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુ
પ્રમુખ : સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી મહોત્સવ સમિતિ
રાજકોટ

PH
152.47
SHI

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

(૧) શ્રી સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી મહોત્સવ સમિતિ

(અ) ૪/૧૧ પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ-૧

(બ) ઉષા બંગલો. કીર્તિસ્તંભ પાસે,
રાજ મહેલ રોડ, વડોદરા ૧

(૨) દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ,
હિમાત્રત્, પાલડી, અમદાવાદ-૬

ok

તા. ૧૯-૧૧-૮૨
સંવત ૨૦૩૯ નૂતન વર્ષ
પાંચમી આવૃત્તિ પ્રત ૨૦૦૦
કિંમત રૂ. ૨-૫૦

65897
27.3.84
PH

મુદ્રક : જયંતિલાલ સી. શાહ, આચાર્ય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, પાણીગેટ-વડોદરા

Library IIAS, Shimla
PH
00065897

અનુક્રમણિકા

૧.	ક્રોધનાં સ્વરૂપો	૧
૨.	ક્રોધનું તત્ત્વજ્ઞાન	૪
૩.	બળવાન કોણ : ક્રોધ કે તૃષ્ણા ?	૧૬
૪.	ક્રોધ ઉપર વિજય	૧૯
૫.	ક્રોધને અંકુશમાં રાખવા માટેનાં સૂચનો	૨૨
૬.	ક્રોધશમન કરનાર એક સાધુની વાર્તા	૨૬
૭.	યોગ પ્રશ્નોત્તરી	૩૩
૮.	ક્રોધ વિષે સંવાદ	૩૫
૯.	સાધનાતત્ત્વ અથવા સપ્ત* સાધનવિદ્યા	૩૮
૧૦.	વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો	૪૫

પ્રકાશકીય

પ્ર. સ્વામી શિવાનંદજી લિખિત આ "ક્રોધ શમન" નામની નાનકડી પુસ્તિકાની આ પાંચમી આવૃત્તિ પ્રકાશિત થાય છે એજ આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા સાબિત કરે છે.

પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજીએ સન ૧૯૫૬માં કર્યું હતું. ત્યાર પછીની ત્રણ આવૃત્તિઓ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ, ગુજરાત વિભાગ તરફથી કરવામાં આવેલ.

ક્રોધરૂપી દુશ્મન મનુષ્યને ખેદાનમેદાન કરી નાખે છે. આવા માનવજાતના શત્રુને કેમ જીતવો અને જીવનને કલ્યાણકારી માર્ગે વાળી, સુખ અને શાંતિ, સરળતાથી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય, તે માટેના સહેલા ઉપાયો પૂ. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે તેમની લાક્ષણિક શૈલીમાં બતાવ્યા છે.

આધ્યાત્મિકતામાં ઊંડા ઉતરતાં પહેલાં પોતાની નિમ્ન પ્રકૃતિ ઉપરનો કાબૂ આવશ્યક છે. આ માટેના સ્વામીજીએ બતાવેલા વ્યવહારુ ઉપાયોનો અભ્યાસ કરી આપણે સૌ જીવનમાં ઉતારીએ અને ધ્યેય પ્રતિ અગ્રસર થઈએ એજ પ્રાર્થના.

મંત્રી
સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી મહોત્સવ
સમિતિ–વેસ્ટર્ન ઝોન

વડોદરા–૧
તા. ૧૬–૧૧–૮૨

આમુખ

એકવાર પણ ગુસ્સે થવાથી કેટલી જીવનશક્તિ વેડફાઇ જાય છે. તેમ જ ક્રોધને રોકવાથી કેવું આશ્ચર્યજનક કાર્ય કરી શકાય છે તે જો મનુષ્ય સમજે તો તે કદી ગુસ્સે થશે જ નહિ. ક્રોધ તો એક પ્રચંડ શક્તિ છે. ક્રોધથી મોટાં મોટાં સામ્રાજ્યો ભાંગીને ભુક્કો થઇ ગયાં છે, અનેક પ્રજાઓનો સંપૂર્ણ નાશ થયો છે, લાખોની કત્લેઆમ થઇ છે. ક્રોધ મનુષ્યને પાગલ બનાવી મૂકે છે. જો ગુસ્સાને કાબૂમાં લેવામાં આવે તો તેનાથી સંચિત થયેલી કાર્યશક્તિ તમને ઊંડું ધ્યાન કરવામાં, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવામાં તથા સહજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદગાર બનશે. તે તમને આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ દોરી જશે. જો તમે ક્રોધને કાબૂમાં લેશો તો તમે સર્વ ઐશ્વર્યયુકત યોગી બનશો, સમસ્ત પ્રકૃતિ તમારે તાબે થશે, એ તમારી સેવા કરશે.

ગુજરાતમાં Conquest of Anger (ક્રોધશમન)નો આ સંદેશો ફેલાવવા માટે પરમાત્માએ શ્રી અધ્વર્યુને પસંદ કર્યા છે તે ખૂબ જ યોગ્ય છે. આ પુસ્તકમાં રહેલા ઉપદેશોના તે જીવંત ઉદાહરણ છે. તેમના પર અને તેમના કુટુંબ પર પરમાત્માના આશીર્વાદ ઊતરો !

ક્રોધનાં બાહ્ય સ્વરૂપોને કાબૂમાં લો. તેને મૂળમાં જ દાબી દો. મનમાં ઊઠતી ઉત્તેજનાને રોકો. વિશ્વપ્રેમ કેળવો. સર્વની સેવા કરો. ત્યાગભાવનાનો વિકાસ કરો. તમને કોઇએ કાંઇ દુઃખ પહોંચાડયું હોય તો તે ભુલી જઇ માફ કરો. અહીં હમણાં જ તમે એક યોગીની માફક પ્રકાશી ઊઠશો.

તમારા બધા ઉપર પરમ કૃપાળુ પરમાત્માના આશીર્વાદ ઊતરો !

—શિવાનંદ

સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ

જન્મ : તા. ૮–૯–૧૮૮૭ મહાસમાધિ : ૧૪–૭ ૧૯૬૩

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ
પ્રમુખ
દિવ્ય જીવન સંઘ - ઋષિકેશ

સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી

(ટૂંક પરિચય)

સ્વામીજીનું પૂર્વજીવનનું નામ કુપ્પુસ્વામી અય્યર હતું. તેમનો જન્મ દક્ષિણમાં તામ્રપર્ણિ નદીના કાંઠે આવેલા પટામદાઇ નામના ગામડામાં ઇ. સ. ૧૮૮૭ માં સપ્ટેમ્બર માસની ૮ મી તારીખે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વેંગુ અય્યર અને માતાનું નામ પાર્વતી અમ્મલ હતું. તેમને ભક્તિ, જ્ઞાન અને સેવાનો મહાન વારસો મળ્યો હતો.

ડૉક્ટર થયા પછી તેમણે પોતાનો પવિત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. તેઓ આદર્શ ડૉક્ટર થવા ઇચ્છતા હતા. ઇ.સ. ૧૯૧૩માં તેઓ મલાયા જવા ઉપડી ગયા. ત્યાં જઈ તેમણે દસ વર્ષ સુધી ડૉક્ટર તરીકે કામ કર્યું. જે રોગીનો રોગ અસાધ્ય ગણાતો તેને ડૉ કુપ્પુસ્વામી હાથમાં લે કે તરત મટી જતો ! ડૉક્ટરની મીઠી વાણી, અપાર પ્રેમ, દરદીને રોગમુક્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા અને માનવસેવા કરવાની તમન્ના– આ બધાંની દરદી પર જાદુઇ અસર થવા માંડી. આ નીતિથી જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી પોતાના ધંધામાં સફળ થયા.

ઇ.સ. ૧૯૨૨ માં ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને ભગવાન બુદ્ધની જેમ એકાએક આત્મજ્ઞાનની પ્રેરણા થઇ. દુનિયાની તમામ વસ્તુઓ તેમને ક્ષણિક લાગવા માંડી. આ સાલમાં તેઓ ભારત પરત આવ્યા. મિત્રને ઘેર પોતાનો સામાન મૂકી તેઓ ઇશ્વરની શોધમાં ચાલી નીકળ્યા.

ટાઢ, તડકો, વરસાદ બધું સહન કરી તેઓ ઠેર ઠેર ઘૂમવા લાગ્યા. માઈલો સુધી પગે ચાલતા જવું એ એમને મન એક રમત વાત હતી. ભોજન મળે તો લેવું, ન મળે તો ભગવાનનું નામ લઇ સંતોષ માનવો ! એક સદ્‌ગૃહસ્થે તેમને ઋષિકેશ જવાની સલાહ આપી અને રૂા. ૨૫ રોકડા આપ્યા. તેઓ ઋષિકેશ આવી પહોંચ્યા.

ઈ. સ. ૧૯૨૪ માં એક દિવસ કુપ્પુસ્વામી ગંગાસ્નાન કરવા ગયા હતા. ત્યાં તેમણે એક પરમ તેજસ્વી સન્યાસીને જોયા. સન્યાસીએ કહ્યું : "બેટા, આ દુનિયામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરવા તારો અવતાર થયો હોય એમ લાગે છે. મારી ઇચ્છા છે કે હું તને દીક્ષા આપું. મને લોકો સ્વામી વિશ્વાનંદ નામથી ઓળખે છે"

તેમણે સન્યાસીનાં ભગવાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. ગુરુએ તેમનું નામ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું. ત્યારથી તેઓ એ નામે ઓળખાવા લાગ્યા.

દીક્ષા લીધા પછી તેમને અંતરનો અવાજ સંભળાવા લાગ્યો : "અહીં તહીં ભટકવાથી શું વળવાનું છે? ઘોર તપશ્ચર્યા આદરો. તમારાં જ્ઞાન અને અનુભવનો જગતને લાભ આપો માર્ગ ભૂલેલાને રસ્તો બતાવો. લોકોને સાચો ધર્મ અને કર્મ સમજાવો. માનવમાત્રને સન્માર્ગે દોરો."

તેમને એક જીર્ણ ઝૂંપડી હાથ આવી, જેમાં અનેક ઝેરી જંતુઓનો વસવાટ હતો. અહીં રહી તેમણે કઠોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. કેટલાક દિવસો તેમણે અન્નજળ વિના ગાળ્યા. કેટલીય રાતના ઉજાગરા કર્યા. કડકડતી ઠંડી, અસહ્ય તાપ અને મુસળધાર વરસાદ એ બધું સહન કર્યું. તેમની તપશ્ચર્યા ફળી. પ્રભુનાં દર્શન થયાં અને તેમના આત્માએ અપાર આનંદ અને શાંતિ અનુભવ્યાં.

તેમણે ઈ સ. ૧૯૩૬ માં **"દિવ્ય જીવન સંઘ"** (The Divine Life Society) ની રચના કરી. આજે એ સંઘની દેશ-પરદેશમાં સેંકડો શાખાઓ સ્થપાઇ ચૂકી છે. ભારતમાં અનેક સ્થળોએ તે શાખાઓ દ્વારા જનતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સુંદર માર્ગદર્શન મેળવી રહી છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, વીસનગર, સુરેન્દ્રનગર, ધ્રાંગધ્રા, નડિયાદ, ભાવનગર, સિદ્ધપુર, નવસારી, ભરૂચ વગેરે સ્થળોએ શાખાઓ સુંદર કાર્ય કરી રહી છે.

આધ્યાત્મિક, સાંસ્કૃતિક અને સ્વાસ્થ્ય વિષયક ૩૦૦ ઉપરાંત ગ્રંથો અંગ્રેજીમાં બહાર પાડી સ્વામીજીએ ખરેખર વિશ્વ ઉપર એક મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેના અનુવાદો વિદેશી ભાષાઓમાં થઇ રહ્યા છે. ઉપરાંત ભારતની અનેક ભાષાઓમાં પણ તેના અનુવાદો પ્રગટ થયા છે.

ઇ. સ. ૧૯૩૮ થી તેમણે અંગ્રેજી માસિક ' ડિવાઇન લાઇફ ' શરૂ કર્યું છે. ઈ સ. ૧૯૪૮ થી યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટ એકેડેમીની સ્થાપના કરી છે. ગંગા નદીના રમણીય તટ પર ઋષિકેશમાં શિવાનંદનગરની સ્થાપના કરી છે, જ્યાં યોગ મ્યૂઝિયમ, પ્રેસ, વિશ્વનાથ મંદિર, હોસ્પિટલ અને સાધકો માટે અનેક કુટિરો જનતાનું આકર્ષણ બન્યાં છે.

ભારતના માજી રાષ્ટ્રપતિ શ્રી રાધાકૃષ્ણન, ભારત સરકારના માજી ગૃહપ્રધાન શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા, માજી કોંગ્રેસપ્રમુખ શ્રી ઢેબરભાઇ, માજી નાણામંત્રી શ્રી મોરારજી દેસાઇ, શ્રી ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચાર્ય, શ્રી વિજયાલક્ષ્મી પંડિત, ગુજરાત રાજ્યના માજી રાજ્યપાલ શ્રી મહેંદી નવાઝ જંગ, ગુજરાત રાજ્યના માજી પંતપ્રધાન શ્રી હિતેન્દ્રભાઇ દેસાઇ, આરોગ્યખાતાના માજી પ્રધાન શ્રી ફત્તેહસિંહરાવ ગાયકવાડ, શ્રી મોહનલાલ વ્યાસ, શ્રી વિજયકુમાર ત્રિવેદી, શ્રી કૃષ્ણવદન જોષી, શ્રી પી. એન., શ્રી સ્નેહરશ્મિ વગેરે પૂ સ્વામીજીની મહાન સેવાએા માટે તેઓના પ્રતિ માન અને આદરની લાગણીઓ ધરાવે છે.

આવી વિશ્વવંદ્ય વિભૂતિ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, તા. ૧૪મી જુલાઇ ૧૯૬૩ના રોજ મહાસમાધિસ્થ થયા છે, પરંતુ તેઓશ્રીની શિવાનંદનગર ઋષિકેશમાં આવેલી સમાધિ અનેકને પ્રેરણા આપી રહી છે. હજારો લોકો એ સમાધિનાં દર્શન કરી પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે.

—*—

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી

(ટૂંક પરિચય)

ભારતીય સસ્કૃતિના સંરક્ષક અને સંવર્ધક સમા મહાન જ્યોતિર્ધર પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની** વિરાટ પ્રવૃત્તિના પ્રકાશને ઝળહળતો રાખનાર **શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી** વર્તમાન વિશ્વના એક મહાન જ્યોતિર્ધર છે.

માતા સરોજિનીદેવી અને પિતા શ્રીનિવાસ રાવના શ્રીમંત કુટુંબમાં સને ૧૯૧૬માં દક્ષિણના કોઈમ્બતૂર વિભાગમાં જન્મેલા સ્વામીજીનું મૂળ નામ શ્રીધર હતું. બાળપણથી જ શ્રીધરને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ, અલિપ્તતા અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે પરમ રુચિ હતાં. સ્નાતક થયા પછી તેમના જીવનનું ઊર્ધ્વગામી પ્રસ્થાન ઋષિકેશમાં **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના** ચરણકમળમાં સમાઈને ધન્યતર બન્યું.

જનસેવાને પ્રભુસેવા માનીને એમણે કોઢિયા અને રક્તપિતિયા જેવા ચેપી દરદીઓની સેવા કરી, યોગવેદાન્ત મ્યૂઝિયમ ખડું કર્યું અને યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીના વાઈસ ચાન્સેલર બનીને એની પ્રવૃત્તિઓ પ્રસરાવી, અનેકોને પ્રેરણા આપીને નિષ્ઠાવાન વિદ્વાન સંત તરીકે પંકાયા.

સને ૧૯૪૯માં એમણે સન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને સને ૧૯૫૦માં અખિલ ભારતની યાત્રા કરીને સર્વત્ર વેદાન્તની દિવ્ય વાણી વહાવી. સને ૧૯૬૦માં અમેરિકા જઈને ભારતની સંસ્કૃતિ અને જ્ઞાનના ઉદ્‌ઘોષ જગાવ્યા.

પૂજ્યપાદ **શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની** મહાસમાધિ પછી **દિવ્ય જીવન સંઘના** પ્રમુખ તરીકે વરાઈને સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન,—સેવા, જ્ઞાન અને ત્યાગની મૂર્તિસમા—પૂ. પા. શ્રી. સ્વામી **ચિદાનંદજી મહારાજ** પરમ કુશળતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે.

—*—

વિશ્વ પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તર્યામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશકિત આપ, કે જેથી
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ, લોભ અને દ્વેષથી મુકત કર.
અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામ–રૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં નામ–રૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે,
તારો જ મહિમા ગાઇએ,
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે,
અમે તુંમાં જ સ્થિર થઇએ.

હરિ ૐ તત્સત્

—સ્વામી શિવાનંદ

દશ આદેશ

૧. સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરો.

૨. ભલા બનો, ભલું કરો.

૩. સહનશીલ બનો.

૪. સર્વ પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખો.

૫. સર્વની નિષ્કામ સેવા કરો; સર્વની ભગવદ્ભાવથી સેવા કરો; સર્વને ચાહો.

૬. વહેંચીને ભોગવો.

૭ આપો; પવિત્ર બનો; ધ્યાન ધરો; આત્મસાક્ષાત્કાર કરો.

૮. સદ્વિચાર કરો; સદાચારી બનો.

૯. સર્વમાં એકાત્મતા અનુભવો; સર્વમાં પ્રભુને નિહાળો.

૧૦. "હું સર્વવ્યાપી અમર આત્મા છું" એવું અનુભવો.

—સ્વામી શિવાનંદ

[૧]

ક્રોધનાં સ્વરૂપો

ક્રોધ એક અભાવાત્મક વૃત્તિ છે. એમ પણ કહેવાય કે મનરૂપી સરોવરની તે જળભમરી છે.

માણસ, ખરેખર થયેલા કે પોતે માની લીધેલા અન્યાયનો બદલો વેરવૃત્તિથી લેવાની જે ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવે છે, તેવા પ્રકારના ચિત્તવિકારને ક્રોધ કહે છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા કે માની લીધેલા અપમાન કે અન્યાયથી જાગ્રત થયેલ વિરોધ અને તીવ્ર અણગમાની લાગણી કે સાહજિક આવેશ તે ક્રોધ છે, અને તેનો સમસ્ત જોશ તેના નિમિત્ત તરફ ઠલવાય છે. અનિષ્ટ થયું હોય કે થવાની તૈયારીમાં હોય તેના ખ્યાલ માત્રથી જ ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે

અનિષ્ટ કરનાર પક્ષ પાસેથી સમાધાન પામવાની અથવા તેના ઉપર વેર લેવાની ઇચ્છા સામાન્ય રીતે ક્રોધ સાથે રહેલી જ હોય છે.

ક્રોધનું મૂળ અવિચાર છે. પશ્ચાત્તાપ તેનું ફળ છે.

પોતાના શત્રુ માટે ચેતાવેલો અગ્નિ માનવીને પોતાને જ બાળે છે.

જ્યારે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પરિણામનો વિચાર કરવાથી તે તરત જ શમી જશે.

મનુષ્ય પહેલાં ઇન્દ્રિયોના વિષયોનું ચિંતન કરે છે. તેનાથી એ વિષયોમાં આસક્તિ થાય છે. આ આસક્તિમાંથી તૃષ્ણા ઉત્પન્ન થાય છે. તૃષ્ણામાંથી ક્રોધ પેદા થાય છે. ક્રોધમાંથી સંમોહ અને સંમોહમાંથી વિસ્મૃતિ જન્મે છે. વિસ્મૃતિથી બુદ્ધિનાશ થાય છે અને બુદ્ધિનાશથી મનુષ્યોનો સર્વનાશ સર્જાય છે. રાગ કે આસક્તિ એ ક્રોધનો દીર્ઘકાલીન સાથી છે.

ધૈર્ય, વિવેક, આત્મસંયમ, પ્રેમ અને ધ્યાન દ્વારા ક્રોધને કાબૂમાં લઇ શકાય છે. આમ કરવું તે જ પુરુષાર્થ છે, તે જ દિવ્યતા છે, તે જ વિવેક છે, તે જ કીર્તિ છે. તુચ્છ કારણો માટે ક્રોધાવેશમાં આવવું તે હલકું, બાલિશ અને પાશવી છે.

ક્રોધાવેશવાળો મનુષ્ય જ્યારે આવેશમુકત થાય છે ત્યારે પોતાની જાત ઉપર જ ગુસ્સે થાય છે.

ક્રોધ એ ઘણે ભાગે મનુષ્યની પોતાની અંગત સ્વાર્થવૃત્તિ છે. તેનું મૂળ મનુષ્યના પોતાના સાચા કે માની લીધેલા અન્યાયમાં રહેલું છે.

ઘૃણા કે ઉગ્ર કોપ એ જુદી જ બાબત છે. તે તટસ્થ મનોદશામાંથી જન્મે છે. અન્યાયી કે અનિષ્ટ કાર્યો તરફ તેવા ક્રોધથી દ્વેષ કે સ્વાર્થ વિનાનો તીવ્ર અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘૃણા અંતે દુઃખ કે પશ્ચાત્તાપમાં પરિણમતી નથી. ક્રોધ કરતાં ઘૃણા પર સંયમ કેળવવો સહેલો છે.

ક્રોધ સામાન્ય રીતે પાપ છે. ઘૃણા એ ઘણીવાર કર્તવ્યધર્મ હોય છે. તેથી જ તેને પુણ્યપ્રકોપ પણ કહે છે.

ક્રોધાવેશ મનુષ્યને વિવેકબુદ્ધિ અને સભ્યતાની મર્યાદા બહાર ધકેલી દે છે. ક્રોધાન્ધતા વધારે પ્રબળ હોય છે. તે મનુષ્યને અદમ્ય હિંસાવૃત્તિ તરફ ઘસડી જાય છે.

કાયમી પ્રકોપ એટલે ગાઢ અને વૈરવૃત્તિથી ભરેલો અણગમો. જોકે સજ્જન પુરુષમાં આ વૃત્તિ દ્વેષરહિત પુણ્ય-પ્રકોપની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલી હોય છે.

ક્રોધ એ રીસ કરતાં જરા ઉગ્ર વૃત્તિ છે, પણ તે ઘૃણા જેવી પ્રબળ તો નથી જ. કોઇના ચારિત્ર્યની શિથિલતા નજરે પડવાથી ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધાવેશ, ઉશ્કેરાટ કે પ્રકોપ કે જેમાં ક્રોધની માત્રા ચઢતા ક્રમમાં હોય છે, તેના જેવો પણ ક્રોધ શબ્દ પ્રબળ નથી. ક્રોધ એટલે તિરસ્કારથી એકા-એક ઉદ્ભવેલો આવેશમય ચિત્તવિકાર. ક્રોધની ચાલુ સ્થિતિ એ જ રીસ. પ્રકોપ એટલે ક્રોધવિકારની તીવ્રતમ માત્રા.

[૨]

ક્રોધનું તત્ત્વજ્ઞાન

દરેક વ્યક્તિ આ ભયંકર વ્યાધિનો ભોગ બનેલી છે, એ સર્વમાન્ય વાત છે. ક્રોધનું નિયંત્રણ પરમ શાન્તિ અને અખૂટ આનંદ આપે છે. આમ હોવાથી ક્રોધ શું એ હું વિગતવાર વર્ણવું – જેમ કે તેનાં સ્વરૂપો, શરીરના જ્ઞાનતંતુ ઉપર તેની અસર, લાગણી અને આવેશ સાથે તેનો ચોક્કસ સંબંધ અને છેલ્લે તેને જડમૂળથી અસરકારક રીતે દૂર કરવા કયા કયા વ્યવહારુ પગલાં યોજવાં વગેરે. મારી તમને આગ્રહભરી વિનંતિ છે કે નીચે વર્ણવેલ મહત્ત્વની પદ્ધતિઓ કેળવી, તમે સૌ આ ભીષણ વ્યાધિ જડમૂળથી દૂર કરવા સાચા હૃદયના પ્રયત્નો કરી છૂટશો.

રજોગુણ અને તમોગુણનું પ્રાબલ્ય થતાં મનરૂપી સરોવરમાં જે વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે તેનું નામ ક્રોધ. આ રજોગુણવૃત્તિ છે. કેટલાક તેને તમોગુણવૃત્તિ પણ કહે છે. જ્યારે એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ ઉપર નારાજ થાય છે, ત્યારે અંતઃકરણમાંથી ઉદ્ભવતો આ એક નાખુશીનો આવેગ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે તૃષ્ણાનું રૂપાન્તર છે. જેવી રીતે દૂધનું દહીંમાં રૂપાન્તર થાય છે તેવી જ રીતે

કામ ક્રોધમાં પલટાઇ જાય છે. તે શાન્તિ, જ્ઞાન અને ભક્તિનો પ્રબળ શત્રુ છે. તે નરકનો સીધો રાજમાર્ગ છે.

ક્રોધ એ દેવી યા તો શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ છે. દુર્ગાસપ્તશતીમાં—

या देवी सर्वंभूतेषु क्रोधरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

જે દેવી ક્રોધરૂપે સર્વમાં રહેલી છે તેને નમન હો ! નમન હો ! નમન હો !

ગીતાના ત્રીજા અધ્યાયના ૩૬ મા શ્લોકમાં અર્જુન કહે છે :

अथ केन प्रयुक्तोऽयं पापं चरति पूरुषः ।
अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय बलादिव नियोजितः ॥ ३–३६ ॥

પ્રેર્યો કોનાથી વાર્ષ્ણેય ! પુરૂષ પાપ આચરે ?
ન ઇચ્છતાં છતાં જાણે જોડાયો જોરજુલમથી ?

અર્જુને શ્રીકૃષ્ણને પૂછયું : "હે શ્રીકૃષ્ણ ! માણસને બળપૂર્વક પરાણે પાપ કરાવે છે તે કઇ વૃત્તિ છે ?"

શ્રી ભગવાને કહ્યું :

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः ।
महाशनो महापाप्मा विद्धयेनमिह वैरिणम् ॥ ३– ७ ॥

કામ આ ક્રોધ આ પાર્થ ! રજોગુણ થકી ઊઠે;
ખાઉધર, મહાપાપી, આ લોકે વૈરી જાણ એ.

"રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયેલ, ખૂબ ખાનારા અને મહાપાપી, આ કામઅને આ ક્રોધ (મનુષ્યના પ્રેરક છે) તેને તું આ લોકમાં શત્રુ સમજ."

धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम् ॥ ३–३८ ॥

ઢંકાય ધૂમ્રથી અગ્નિ, મેલથી આરસી વળી;
ઓળે ઢંકાય છે ગર્ભ, તેણે આ તેમ આવર્યું.

'જે પ્રકારે ધુમાડાથી અગ્નિ અને મેલથી દર્પણ ઢંકાઇ જાય છે અને જેવી રીતે પડથી ગર્ભ વીંટાયેલો હોય છે, એવી જ રીતે કામથી આ સર્વ જ્ઞાન આચ્છાદિત હોય છે.'' વળી શ્રીકૃષ્ણ કહે છે :

त्रिविध नरकस्येदं द्वार नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ १६–२१ ॥

ત્રેવડું નરકદ્વાર આત્માનું ઘાતી આ જ છે,
કામ, ક્રોધ તથા લોભ તેથી એ તજવાં ત્રણે.

હે અર્જુન ! કામ, ક્રોધ અને લોભ એ ત્રણે આત્મ-શક્તિનો નાશ કરનારાં નરકનાં દ્વાર છે, તેથી એ ત્રણેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

ક્રોધ સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલો છે, છતાં પણ જેમ માટીના ઘડાનાં છિદ્રોમાંથી પાણી બહાર ઝમે, તેમ સ્થૂળ શરીરમાં તે વ્યાપ્ત થઇ જાય છે. જેવી રીતે અગ્નિ સીસાને ઓગાળે છે, અગ્નિ અને ટંકણખાર સોનાને ઓગાળે છે, તેવી જ રીતે મનને તપાવનાર તત્ત્વો કામ અને ક્રોધ તેને નિર્બળ કરે છે.

ક્રોધ આઠ પ્રકારના દુર્ગુણોને જન્મ આપે છે. બધા દુર્ગુણો–દુષ્કાર્યોથી ક્રોધ જન્મે છે. તમે જો ક્રોધ નિર્મૂળ કરી શકો તો બધા દુર્ગુણો આપોઆપ જ વિલીન થઈ જશે.

તે આઠ દુર્ગુણો છે : અન્યાય, અવિવેક, અભિદ્રોહ (નિંદા), ઈર્ષા, સ્તૈન્ય (ચોરી), હિંસા, કઠોર વાણી અને નિષ્ઠુરતા.

જ્યારે મનુષ્યની કામના તૃપ્ત થતી નથી ત્યારે તે તૃપ્તિને આડે આવનાર વ્યક્તિ ઉપર મનુષ્ય ગુસ્સે થાય છે. કામના ક્રોધમાં પરિણમે છે. જ્યારે મનુષ્ય ક્રોધાવિષ્ટ થાય છે ત્યારે તે બધા પ્રકારનાં પાપકર્મો કરે છે, તે યાદશક્તિ ગુમાવે છે, તેની વિવેકબુદ્ધિ અવળી થઇ જાય છે.

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ २–६३ ॥

ક્રોધથી થાય સંમોહ, સંમોહે સ્મૃતિવિભ્રમ;
નાશે બુદ્ધિ સ્મૃતિભ્રંશે, બુદ્ધિનાશે વિનાશ છે.

ક્રોધથી વિવેકહીનતા ઉત્પન્ન થાય છે, વિવેક નષ્ટ થવાથી સ્મૃતિભ્રમ થાય છે, સ્મૃતિભ્રમથી બુધ્ધિનો નાશ થાય છે અને બુધ્ધિનો નાશ થતાં એનો પૂર્ણ નાશ થાય છે.

ક્રોધ વખતે કર્તવ્ય અને અકર્તવ્યનો વિચાર મનુષ્યના મનમાં રહેતો નથી. એનું ચિત્ત મોહિત થાય છે. એ મોહના કારણે એની પૂર્વસ્મૃતિ નષ્ટ થાય છે. વિસ્મૃતિની સાથે જ્ઞાનનો પણ ક્ષય થાય છે. જે મનુષ્યનું જ્ઞાન નષ્ટ થયું છે, એનું માનો કે સર્વસ્વ વિનષ્ટ થઈ ચૂક્યું છે.

ક્રોધ મનુષ્યનો મહાનમાં મહાન શત્રુ છે. સંતોષ એ ઇન્દ્રનું નંદનવન છે, શાન્તિ કામધેનુ છે. તેટલા માટે ક્ષમા-વૃત્તિ કેળવો. આત્મા શરીર, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને બુદ્ધિથી પર છે. તે સ્વયંપ્રકાશિત, અચલ, શુધ્ધ અને નિરાકાર છે.

ક્રોધાવિષ્ટ મનુષ્ય ખૂન કરે છે. પોતે શું કરે છે તે પોતેજ જાણતો નથી. તે ખૂબ આવેશમાં આવી કામ કરે છે. ગુસ્સે થયેલો મનુષ્ય ગમે તેમ બકવાટ કરે છે. એ મનફાવતું કરે છે. ઘણીવાર ઉશ્કેરાટવાળો શબ્દ લડાઇ અથવા ખૂનામરકીમાં પરિણમે છે. ક્રોધાવિષ્ટ માણસ એક જાતના નશામાં હોય છે. થોડા વખત માટે તે પોતાનું ભાન ગુમાવે છે, કારણ કે તે ક્રોધનો ભોગ બનેલો છે.

ચીડ, ગુસ્સો, સતત વિરોધવૃત્તિ, કોપાવેશ, ઉશ્કેરાટ અને પ્રકોપ – એ બધાં તીવ્રતાની માત્રાનુસાર ક્રોધના વિવિધ પ્રકાર છે.

જો કોઇ માણસ બીજાને સુધારવા માટે નિઃસ્વાર્થપણે કિંચિત્ ક્રોધ દર્શાવે તો તેને 'પુણ્યપ્રકોપ' કે આધ્યાત્મિક ક્રોધ ગણી શકાય. જેવી રીતે કોઇ માણસ એક સ્ત્રીને સતાવી રહ્યો હોય, ત્યારે ત્યાંથી પસાર થતો માણસ તે દુષ્કૃત્ય કરનાર ઉપર ગુસ્સે થાય તો તે ગુસ્સાને પુણ્યપ્રકોપ કહે છે. આવો ક્રોધ ખોટો નથી. જ્યારે સ્વાર્થી હેતુઓ કે કામનાથી ગુસ્સો થાય ત્યારે જ તે અનિષ્ટ છે. કેટલીકવાર પોતાના શિષ્યોને સુધારવા ગુરુને એમ કરવું જ પડે છે, પણ તે અંદરથી શાંત હોય છે. તે ફક્ત બહારથી જ ગુસ્સાનો દેખાવ કરે છે. અંતઃકરણમાં ગુસ્સાની જડ જામવા દેવી ન જોઈએ. જેવી રીતે દરિયાનું મોજું ઊછળ્યા પછી તરત જ શાંત થઇ જાય છે તેવી રીતે ક્રોધ શાંત થવો જોઇએ.

માણસ ક્ષુલ્લક બાબતો માટે વારંવાર ચીડ કરે તે માનસિક નિર્બળતાનું ચોક્કસ ચિહ્ન છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને ગાલિદાન કરે કે કોઇ તમારું કપડું, કોટ કે એવી

ચીજ લઇ લે અને તમે જો શાન્ત રહેા તેા તે એક આંતરિક શકિતની ચેાક્કસ નિશાની છે. આત્મસંયમ કે આત્મદમન મહાન માનસિક શક્તિનેા ચેાક્કસ પુરાવેા છે. જલદી ચીડિયેા થતેા માણુસ હંમેશાં અન્યાયી જ હેાય છે, કારણુ કે તે પેાતાના આવેગેા અને લાગણીઓથી ખેંચાઇ જાય છે.

વારંવાર ક્રોધાવિષ્ટ થવાથી મનુષ્ય પેાતાના ક્રોધમાં વધારેા કરતેા રહે છે. જો ક્રોધને તરત જ રેાકવામાં આવે તેા મનુષ્યની ઈચ્છાશક્તિ પ્રબળ થાય છે. જો ક્રોધ નિયમનમાં આવે તેા તે ત્રિલેાકને પણ વિચલિત કરી નાખે તેવી આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિણમે છે. જેવી રીતે વિદ્યુત ગરમી અને પ્રકાશમાં ફેરવાઈ જાય છે, તેવી રીતે ક્રોધ ઓજસમાં ફેરવાઇ જાય છે. શક્તિનું રૂપાંતર થાય છે. ક્રોધ ભભૂકવાથી શરીરનું આખું જ્ઞાનતંત્ર છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે, આંખેા લાલઘુમ થઇ જાય છે, હાથપગ સહિત આખું શરીર કંપે છે. આવા ગુસ્સે થયેલા માણુસને કેાઇ રેાકી શકતું નથી. થેાડેા સમય તે શકિતશાળી જણાય છે, પણ પ્રતિક્રિયા થવાથી તરત જ થેાડા સમય બાદ ઢગલેા થઇને પડે છે.

એવા દાખલા નેાંધાયા છે કે તીવ્ર ક્રોધના આવેશમાં આવેલી સ્ત્રીઓને ધાવવાથી બાળકેા મરી ગયાં છે. જ્યારે કેાઈ માણુસ ગુસ્સે થાય ત્યારે તેના લેાહીમાં વિવિધ પ્રકારના વિષજન્ય પ્રવાહેા વહે છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી શ્યામ અગ્નિ-વરણાં કિરણેા ફૂટી નીકળે છે. અપરેાક્ષ દષ્ટિવાળા જ્ઞાની આ પ્રક્રિયા સ્પષ્ટ રીતે જોઇ શકે છે. આધુનિક માનસશાસ્ત્રની દષ્ટિએ ક્રેાધ એ ઘણા રેાગેાનું મૂળ છે.

ક્રોધાવેશથી અસ્તવ્યસ્ત થયેલી જ્ઞાનતંતુઓની સમતુલા ફરીથી પ્રાપ્ત કરવામાં કેટલીકવાર મહિનાઓ વહી જાય છે. આવેશ કે આવેગ મૂળ છે, ક્રોધ થડ છે. પહેલાં મૂળરૂપી આવેશનો નાશ કરવો જોઇએ, તો ક્રોધ પોતાની મેળે જ મરી જશે. વિષયી મનુષ્ય વધારે ગુસ્સે થાય છે. ઊર્ધ્વરેતા બ્રહ્મચારી હંમેશાં સમતોલ મન રાખે છે. ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ તેનું મન શાન્ત રહે છે. અજ્ઞાન અને અહંકાર ક્રોધનાં મૂળ છે. વિવેક દ્વારા અહંવૃત્તિ દૂર કરવી જોઇએ. ત્યારબાદ જ મનુષ્ય પોતાનો ક્રોધ સંપૂર્ણ રીતે સંયમમાં લાવી શકે છે.

ક્ષમા, પ્રેમ, શાન્તિ, કરુણા, મૈત્રી ઇત્યાદિ પ્રતિપક્ષ ગુણો કેળવવાથી મહદંશે ક્રોધ કાબૂમાં આવી શકે છે, યા તો તેના આવેગને ઓછો કરી શકાય છે. અંતે તો આત્મજ્ઞાન જ ક્રોધના સંસ્કારોને ભૂંજી નાંખે છે અને સંપૂર્ણ રીતે નિર્મૂળ કરી નાંખે છે. સાધક જો પોતાનો ક્રોધ વશમાં લઈ શકે તો તેની અડધી સાધના સંપૂર્ણ થઈ ગઇ કહેવાય. ક્રોધનું નિયંત્રણ એટલે કામનું પણ નિયંત્રણ. ક્રોધ ઉપર જય એ ખરેખર મનોવિજય છે.

જિતક્રોધ મનુષ્ય ખરેખર દુષ્કૃત્ય કરતો નથી, કારણ કે તે હંમેશાં ન્યાયી હોય છે. મનુષ્ય ક્યારે ગુસ્સાના આવેશમાં આવી જશે તે કહેવું કઠણ છે. ઉન્નત બાબતો માટે મનુષ્ય ક્રોધના દુર્દમ્ય આવેશમાં આવી જાય છે. જ્યારે આ પ્રમાણે ક્રોધ ગંભીર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે સંયમ મુશ્કેલ બની જાય છે. એટલા માટે ક્રોધ ચિત્તમાં એક નાના તરંગરૂપે પ્રગટ થાય ત્યાં જ તેને દબાવી દેવો

જોઇએ. માટે મનુષ્યે પોતાના મનને સાવધાનીથી તપાસતાં રહેવું જોઇએ. ચીડનું સૂચન કે ચિહ્ન જોવામાં આવે કે ત્યાં ને ત્યાં જ તેને ઊગતું દાબી દેવું જોઇએ. હંમેશાં આમ કરવાથી જ ક્રોધ સહેલાઇથી કાબૂમાં લેવાય છે. સાવધાન અને જાગ્રત રહીને આ નાનકડા ક્રોધરૂપી તરંગ ઉપર નજર નાંખતા રહેશો તો જ તમે જ્ઞાની થઈ શકશો.

મનમાં સહેજ પણ ચીડ જેવું લાગે કે તરત જ સદંતર વાતચીત બંધ કરી મૌન ધારણ કરો. મૌનનો દૈનિક એક કે બે કલાકનો અભ્યાસ ક્રોધને સંયમમાં લેવામાં ઘણો મદદગાર થાય છે. હંમેશાં મધુર અને મૃદુ બોલો. દલીલો ભલે પ્રબળ હોય, પણ શબ્દો તો હંમેશાં મૃદુ જ હોવા જોઇએ. આનાથી ઊલટી બાબત બને ત્યારે વિખવાદ અને મતભેદ ઉત્પન્ન થાય છે. સામાન્ય રીતે દરેકની જીભ તલવાર જેવી હોય છે.

જ્યારે તમને ગુસ્સો કાબૂમાં લેવાનું મુશ્કેલ લાગે ત્યારે તમારું સ્થાન છોડી જઇ એક લટાર મારો. તરત જ ઠંડું પાણી પીઓ. આનાથી મન અને શરીર શાંત પડશે. ઉતાવળે 'ૐ'નો સિંહનાદ દસ મિનિટ સુધી કરો. પછી 'ॐ शांति:'નો મંત્ર મનમાં કે મોટેથી પાંચ મિનિટ સુધી જપો. તમારા ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપનું ધ્યાન ધરો. પ્રાર્થના કરો. તમારો ઇષ્ટમંત્ર દસ વખત જપો. ધીમે ધીમે ક્રોધ ઓસરી જશે.

તમારા ક્રોધનું મૂળ શોધો. તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. જો કોઇ માણસ તમને ગાળો દે અને ગમે તેમ બોલે તો તમે તરત જ ક્રોધાવેશમાં આવો એ સ્વાભાવિક છે. 'વાંદરા'

કે 'ગધેડા' કહ્યા તો તેથી તમને ખોટું શા માટે લાગવું જોઇએ? શું તમે પશુ જેવા ચાર પગ કે પૂંછડાવાળા થઇ ગયા? આવી નાની બાબતો માટે શા માટે ઉશ્કેરાવું જોઇએ? જરા વિચાર કરો : "આ ગાળનો શો અર્થ? આ શબ્દો હવામાં ફક્ત આંદોલન નથી? હું સ્થૂળ શરીર છું કે આત્મા? હું આત્મા છું. આત્માને કોઇ ઇજા કરી શકે જ નહિ. ગાળ આપનાર અને ગાળ સાંભળનારનો આત્મા એક જ છે, ત્યારે તેનો બદલો લેવાથી શો ફાયદો? આ તો શકિતનો દુર્વ્યય છે. આમ કરવાથી સામા માણસની લાગણી દુભાવીએ છીએ, વિચાર – જગતને અપવિત્ર કરીએ છીએ, ધિક્કારનું મોજું જગતમાં ફેલાવીને જગતને ખરેખર નુકશાન કરીએ છીએ. આ દુનિયા મિથ્યા છે. આપણે અહીં થોડો સમય વસવાટ કરવાનો છે, તો અપમાન સહન કરીએ અને ક્ષમા કરીએ. આમ કરવાથી માનસિક શકિત અને સહનશીલતાનો વિકાસ થશે." આવી વિચારમાળાથી તમે ક્રોધની લાગણીઓ અસરકારક રીતે નિર્મૂળ કરી શકશો. એવો સમય આવશે જ્યારે તમે ગમે તેવા પ્રકારના કઠોર શબ્દો, ગાળો કે અપમાનોથી સહેજ પણ ગુસ્સે નહિ થાઓ. જો કોઈ વ્યક્તિ તમને કહે કે અમુક વ્યક્તિએ તમારી નિંદા કરી છે, તો તમે એના પર જરાપણ ધ્યાન ન આપો. તમે તે બધી જ બાબતને હસી કાઢો. ક્રોધાવિષ્ટ મનુષ્ય ઘણો જ નિર્બળ હોય છે અને તેને જરા પણ મનોબળ હોતું નથી.

ઘણી જ ઉશ્કેરાટભરેલી પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. ઘણે ભાગે એવું બને છે કે

જ્યારે તમે ભૂખ્યા હો કે રોગોથી પીડાતા હો ત્યારે તમે ચીડિયા બની જાઓ છો. તમને ઉપાધિ આવી પડી હોય, મુસીબતો હોય કે નુકસાન થયું હોય, ત્યારે નાની નાની બાબતોથી પણ તમે ઉશ્કેરાઇ જાઓ છો. ગુફામાં એકાંતવાસ કરતો સંન્યાસી જો કહે કે તેણે ક્રોધને સંપૂર્ણ કાબુમાં લઈ લીધો છે, તો આપણને સ્વાભાવિક રીતે તેના વચનમાં વિશ્વાસ આવશે નહિ. માત્ર તેના ક્રોધના તરંગો થોડા સમય માટે દબાયેલા હોય છે. તેને ચીડ કરવાના પ્રસંગો ઉપસ્થિત થતા નથી. જો એ વ્યવહારમાં પડે અને કોઇ તેના તરફ ખરાબ વર્તાવ બતાવે તો તેનો દબાયેલો ક્રોધ ફરીથી ભભૂકી ઊઠશે. દુનિયા જ ક્રોધ જીતવાનું શ્રેષ્ઠ વિદ્યાલય છે.

સાધકે આ પ્રબળ શત્રુ પર વિજય મેળવવા પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઇએ. સાત્ત્વિક આહાર, જપ, નિયમિત ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, સેવા, ચિંતન, કીર્તન, પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મચર્ય—આ બધાં પ્રબળ તત્ત્વો એ ભયંકર વ્યાધિ (ક્રોધ) ને નિર્મૂળ કરવામાં ખૂબ મદદગાર થશે. ક્રોધને નિર્મૂળ કરવામાં બધાં સાધનોનો સંગઠિત ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ધૂમ્રપાન, માંસાહાર અને મદ્યપાન મનુષ્યને ક્રોધાવિષ્ટ કરે છે. આ બધાંનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઇએ. અયોગ્ય વ્યક્તિઓનો સંગ છોડી દો. ઓછું બોલો. ઓછું ભળો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં લાગેલા જ રહો. ક્ષમાનો ગુણ કેળવો. ક્ષમા, વિશ્વપ્રેમ, કરુણા, નિરભિમાનતા વગેરે ગુણ કેળવો.

ધૈર્યના સદ્‌ગુણ ઉપર વહેલી સવારે દશ મિનિટ ચિંતન કરો. દરરોજ ધ્યાન ધરો, ૐ ધૈર્યમ્‌ના સૂત્રનો પાઠ ભણો.

સંતો અને તેમના જીવનનું સ્મરણ કરો. તમારી જાતને કહો : "હવે હું ધૈર્યવાન બન્યો છું. આજથી હું કદી ક્રોધના આવેશમાં નહિ આવું. હું મારા દૈનિક જીવનમાં ધૈર્યનો સદ્‌ગુણ દર્શાવતો રહીશ. હું સૌમ્ય અને સૌમ્ય થતો જાઉં છું." તમે ધૈર્યના ભંડાર છો એમ માનો. તમે ધૈર્યવાન બનવાના ફાયદા અને ક્રોધાવેશના ગેરફાયદા વિષે વિચાર કરો. તમે વારંવાર નિષ્ફળતા અનુભવશો, પણ ધીમે ધીમે તમે ધૈર્ય કેળવતા જશો અને છેવટે તમે ધૈર્યનું મૂર્તસ્વરૂપ બની જશો.

शक्नोतीहैव: यः सोढुं प्राकशरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्‌भवं वेग स युक्त: संसुखी नर: ।। ५–२३ ।।

શરીર છોડતાં પે'લાં, અહીં જ જે સહી શકે;
કામ ને ક્રોધના વેગ, તે યોગી નર તે સુખી.

આ સંસારમાંથી શરીરનો નાશ થતાં પહેલાં કામ તથા ક્રોધના વેગને સહન કરવામાં જે સમર્થ બને છે એ જ મનુષ્ય યોગી છે, એ જ સુખી છે.

कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।
अभितो बह्मनिर्वाण वर्तते विदितात्मनाम् ।। ५–२६ ।।

કામક્રોધ વિનાનાને, આત્મવિદ્ ચિત્ત સંયમી;
એવા યતિજનોનો છે, બ્રહ્મનિર્વાણ સૌ સ્થળે.

જેઓએ કામનો તથા ક્રોધનો ત્યાગ કર્યો છે, મનનો સંયમ કર્યો છે, જેઓએ પોતાને ઓળખ્યા છે, એ સંયમીઓ માટે ચારે બાજુ બ્રહ્મની શાંતિ સદા રહે છે.

ક્રોધની વૃત્તિ એ તમે છો એમ તમે માનશો નહિ. જ્યારે મનરૂપી સરોવરમાં ક્રોધરૂપી તરંગ ઊછળે ત્યારે તેના એક અલગ સાક્ષી બની જાઓ. તેના તરફ તટસ્થ બનો. તમારી જાતને કહો, "હું આ વૃત્તિનો સાક્ષીમાત્ર છું. હું આ વૃત્તિથી ભિન્ન છું. મારે આ તરંગ સાથે કાંઇ લેવાદેવા નથી." પછી આ વૃત્તિ એની મેળે જ નાબૂદ થઇ જશે અને તમને કદી વિક્ષેપ કરશે નહિ. આ વૃત્તિ સાથે એકરૂપ થવું એ જ માનવયાતનાનું મૂળ છે. આત્મમય બની જાઓ. તમે આવી પાશવી વૃત્તિઓના એક પ્રેક્ષક બની રહો.

ઉપર બતાવેલા શ્લોકોની ભાવના જીવનમાં ઉતારો. ક્રોધ જડમૂળથી નાબૂદ કરો. આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રગટ કરો. સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો. જેઓએ ક્રોધને જડમૂળથી ઉખેડી નાંખ્યો છે અને આત્મજ્ઞાન સિધ્ધ કર્યું છે તેઓનો જય હો !

[૩]

બળવાન કોણ : ક્રોધ કે તૃષ્ણા ?

સાધારણ રીતે ક્રોધ કામનું પૂરક લક્ષણ છે. જ્યારે કામ નિષ્ફળ થાય છે ત્યારે ક્રોધ ઉદ્ભવે છે. માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ બંને એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. આધ્યાત્મિક સાધકના દૃષ્ટિબિંદુથી કામ કરતાં ક્રોધ વધારે પ્રબળ શત્રુ છે. આનું કારણ એ છે કે સાધકની મુખ્ય સમસ્યા મનની શુદ્ધિ કરવાની છે. સાધક જ્યારે ક્રોધ સામે ઝુંબેશ ચલાવતો હોય છે ત્યારે તેને વારંવાર નિષ્ફળતા સહન કરવી પડે છે. આનાં કારણોનું પૃથક્કરણ કરવું યોગ્ય છે.

પહેલાં તો એ યાદ રાખવું જોઈએ કે સાધકે કોઈની પણ સહાય વગર એકલે હાથે જ આ ઝુંબેશ ચલાવવાની છે. 'કામ' વિરુધ્ધના આ સામનામાં તેને સમાજનો સહકાર મળી રહે છે. 'કામ' સામેની લડતમાં લોકમત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સાધક જો 'કામ'ના માર્ગે જાય તો પોતે બીજાનો જે સારો અભિપ્રાય પ્રાપ્ત કર્યો હોય છે તે ખોઈ બેસે છે. નિંદાખોરોએ ચઢાવેલા આળથી મિથ્યાભિમાન ઘવાય છે, મિત્રોનો ઠપકો દુઃખદાયક લાગે છે. જેઓ તરફ તે માનથી જોતો નથી તેવા લોકોના હલકા અભિપ્રાયથી પણ પોતે નારાજ થાય છે. આ બધા તેના ખ્યાલ અને મનોમંથનમાં સંગીન મદદગાર રહે છે. જ્યારે તે ક્રોધ

જીતવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે પરિસ્થિતિ જુદી જ બને છે. ક્રોધના પ્રદર્શનને સમાજ નૈતિક સ્ખલન ભાગ્યે જ ગણે છે. ક્રોધના આવા નિંદ્ય ભડકાના બચાવરૂપે ઉશ્કેરણીના બહાનાને આગળ ધરવામાં આવે છે. વળી એવું પણ બને છે કે લોકો જેમ બળતામાં ઘી હોમતા હોય તેમ ક્રોધે ભરાયેલા મનુષ્યને વધારે ગુસ્સે થવા ઉશ્કેરે છે. ક્રોધાવિષ્ટ મનુષ્ય ધૂંવાંપૂવાં થાય છે ત્યારે અન્ય લોકો તો એને તટસ્થતાથી શાંતચિત્તે જોયા કરે છે અને તેમાંથી આનંદ મેળવે છે. વળી એમ પણ બને છે કે માણસો તો ક્રોધી મનુષ્યને વધુ ગુસ્સે થવા ઉશ્કેરે છે. એવા ઘણા લોકો મળશે કે જે ગમ્મત ખાતર ચિડાયેલાને વધારે ચીડવે છે. સામાન્ય રીતે લોકો એવા નિષ્ઠુર હોય છે કે ગાંડાઓના ચાળા જોઈ મોજ માણે છે. ક્રોધી મનુષ્ય અને પાગલમાં તો ફક્ત કહેવાનો જ ફરક છે. એવું બને છે કે જ્યારે આધ્યાત્મિક સાધક પર તેના પ્રબળ શત્રુ 'ક્રોધ'નો હુમલો થાય છે ત્યારે તે ઘણીવાર માત થઈ જાય છે.

કેટલાક વિકારો એવી તરેહથી ક્રિયાશીલ બને છે કે તે સદ્‌ગુણોને ઓઠે રહી અસાવધ આધ્યાત્મિક પથિકને અવળે રસ્તે દોરે છે. આવો એક વિકાર તે સ્વમાન છે. સાધકે હમેશાં નિંદા કે સ્તુતિ પ્રત્યે સમાન રહેવું જોઈએ. આ મૂળભૂત સત્ય વીસરી જઈને તે સ્વમાનને જ પોતાનો સિધ્ધાન્ત ઠરાવે છે. સ્વમાનની આ ભૂમિકા તો લપસણી અને અવિશ્વસનીય છે. સાધક સ્વમાનની ભાવનાનું રક્ષણ કરવાની બેહદ કાળજીને લીધે પોતાનો શત્રુ 'ક્રોધ' છૂપું આક્રમણ કરી રહ્યો છે તે જોઈ શકતો નથી. પછી બહુ મોડું

થઇ જાય છે. સ્વદેશપ્રેમ, પત્ની અને બાળકો તરફ પોતાની ફરજ, ગરીબો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ વગેરે વગેરે ગુસ્સે થવાનાં બહાનાં મનાય છે. ઉપરની ભાવનાઓનું જાતિ કે રાષ્ટ્રના દૃષ્ટિબિંદુએ ગમે તેવું મહત્ત્વ હશે, છતાં તે ભાવનાઓથી સાધકની વિવેકબુદ્ધિ બહેર મારી જવી જોઇએ નહિ. તેનું તો એકમાત્ર લક્ષ્ય મનોજય છે.

'ક્રોધ' આંતરિક બગાડનું તાવ જેવું એક લક્ષણ છે. જેવી રીતે વખતસર તૈલી પદાર્થ ન પૂરવાથી યંત્ર ગરમ થઇ જાય છે, તેવી રીતે મનરૂપી યંત્ર આત્મનિરીક્ષણરૂપી તૈલી પદાર્થ ન મળવાથી ગરમ થઇ જાય છે. જ્યારે ક્રોધ શમી જાય છે ત્યારે ક્રોધાવિષ્ટ વ્યક્તિને પોતાની મૂર્ખતાનું ભાન થાય છે. પછી તે પોતાના કાર્ય વિષે વિચાર કરવા લાગે છે. જો ગુસ્સે થયા પહેલાં આ વિચાર આવ્યો હોત તો તે ગુસ્સે થાત જ નહિ. પોતાની આ કુટેવ પર આત્મનિરીક્ષણ કરવાની ટેવ પાડી હોય તો જ આ શક્ય બને. પૂર આવતાં પહેલાં પાળ બાંધવા પ્રમાણે જો આ અનિષ્ટ ટાળવું હોય તો શરૂઆતથી જ આવી ટેવ પાડવી જોઇએ.

☆

[૪]

ક્રોધ ઉપર વિજય

બિલકુલ અપવાદ સિવાય દરેક વ્યક્તિ આ ભયંકર વ્યાધિનો ભોગ બનેલી છે એ સર્વમાન્ય વાત છે. ક્રોધનું નિયંત્રણ પરમ શાંતિ અને અખૂટ આનંદ આપે છે. આમ હોવાથી ક્રોધ શું છે એ હું વિગતવાર વર્ણવું—જેમ કે તેનાં સ્વરૂપો, શરીરના જ્ઞાનતંતુ ઉપર તેની અસર, લાગણી અને આવેશ સાથે તેનો ચોક્કસ સંબંધ અને છેલ્લે તેને જડમૂળથી અસરકારક રીતે દૂર કરવા કયાં કયાં વ્યાવહારિક પગલાં યોજવાં વગેરે. મારી તમને ઉત્કટ પ્રાર્થના છે કે નીચે મુજબની મહત્ત્વની પદ્ધતિઓથી તમે સૌ આ ભીષણ વ્યાધિને જડમૂળથી દૂર કરવા સાચા હૃદયના પ્રયત્નો કરી છૂટશો.

રજોગુણ અને તમોગુણનું પ્રાબલ્ય થતાં મનરૂપી સરોવરમાં જે વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે તેનું નામ ક્રોધ. આ રજોગુણ-વૃત્તિ છે. કેટલાક તેને તમોગુણવૃત્તિ કહે છે. જ્યારે એક વ્યક્તિ બીજી વ્યકિત પર નારાજ થાય છે, ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવતો નાખુશીનો આ એક આવેગ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે તૃષ્ણાનું રૂપાન્તર છે. જેવી રીતે દૂધનું દહીંમાં રૂપાન્તર થાય છે તેવી જ રીતે કામ

પણ ક્રોધમાં પલટાઈ જાય છે. તે શાન્તિ, જ્ઞાન અને ભક્તિનો પ્રબળ શત્રુ છે. એ નરકનો સીધો રાજમાર્ગ છે.

ક્રોધ દરેક વ્યક્તિને પોતાનો ગુલામ અને ભોગ બનાવે છે. દિલોજાન મિત્રોની દોસ્તી પણ ક્રોધથી જ તૂટે છે. તે જ પતિપત્ની વચ્ચે તકરાર કે મતભેદ કરવા લલચાવી સામસામા ન્યાયકચેરીમાં દાવા કરાવે છે. ક્રોધ બધાંને ઉશ્કેરે છે. થોડેઘણે અંશે તે આખા જગતને અને દેવોને પણ પોતાના કબજામાં રાખે છે.

ક્રોધ વિવેકનો નાશ કરે છે. તે અકલ્પ્ય વસ્તુઓ કરાવે છે. ક્રોધની અસર તળે મનુષ્ય ગાળાગાળી કરે છે, અપમાન કરે છે. પોતાના પિતા, ભાઇ, પત્ની, ગુરુ કે રાજાનું ખૂન કરે છે. આખરે પશ્ચાત્તાપ કરે છે.

હનુમાનજી જેવા વરિષ્ઠ બ્રહ્મચારીને પણ ક્રોધે લંકા બાળવા ઉશ્કેર્યા હતા. હનુમાનજીએ પોતાની વિવેકશક્તિ ગુમાવી અને પછી પશ્ચાત્તાપ કર્યો, “અરેરે ! મેં ક્રોધાવેશમાં આખી લંકા બાળી નાંખી. અગ્નિએ સીતામાને પોતાની જ્વાળામાં ઝડપી લીધાં હશે ? હું શું કરું ? જાનકી માતા વિના પાછો ફરી શકીશ ? હું ક્રોધનો બલિ બન્યો. ક્રોધ કેટલો પ્રબળ છે ! હું નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી છું, મેં વાસના ઉપર કાબૂ મેળવ્યો છે, હું જિતેન્દ્રિય છું, છતાં હું ક્રોધને વશ કરી શક્યો નહિ.” ક્રોધ કેટલો બળવાન છે ! તે કામ કરતાં કેટલો બળવત્તર છે.

ક્રોધ સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલો હોય છે, પણ જેમ

માટીના ઘડાની બહારની સપાટીનાં છિદ્રોમાંથી પાણી ઝમે છે તેમ સ્થૂળ શરીરમાં તે વ્યાપ્ત થઇ જાય છે. જેવી રીતે અગ્નિ સીસાને ઓગાળે છે, અગ્નિ અને ટંકણખાર સોનાને ઓગાળે છે તેવી જ રીતે મનને તપાવનાર તત્ત્વો કામ અને ક્રોધ મનને નિર્બળ કરે છે.

ક્રોધ આઠ પ્રકારના દુર્ગુણો પેદા કરે છે. ઘણાખરા દુર્ગુણો અને દુષ્કાર્યો ક્રોધજન્ય છે. તમે જો ક્રોધને નિર્મૂળ કરી શકો તો બધા દુર્ગુણો એની મેળે જ વિલીન થઇ જશે. તે આઠ દુર્ગુણો આ રહ્યા : અન્યાય, અવિવેક, અભિદ્રોહ, ઇર્ષ્યા, સ્તૈન્ય, હિંસા, કઠોર વાણી અને નિષ્ઠુરતા.

વધુ પડતો વીર્યક્ષય એ ચીડ અને ક્રોધનું મુખ્ય કારણ છે. આવેગ કે આવેશ તે મૂળ છે અને ક્રોધ થડ છે. પહેલાં મૂળરૂપી ક્રોધાવેગનો નાશ કરવો જોઇએ, પછી ક્રોધ પોતાની મેળે જ મરી જશે. વિષયી મનુષ્ય વધારે ગુસ્સે થાય છે. ઊર્ધ્વરેતા બ્રહ્મચારી હંમેશાં સમતોલ મન રાખે છે. દરેક સમયે તેનું મન શાન્ત રહે છે. ક્રોધ જડમૂળથી નાબૂદ કરો. આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રકટ કરો. સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો. જેઓએ ક્રોધને જડમૂળમાંથી ઉખેડી નાખ્યો છે અને આત્મજ્ઞાન સિદ્ધ કર્યું છે તેઓનો જય હો !

—૦—

...न संस्थान शिमला...
65897

[૫]

ક્રોધને અંકુશમાં રાખવા માટેનાં સૂચનો

(૧) ચકોર બનો. પ્રાર્થના કરો. જપ કરો. વિચારની ટેવ પાડો. પોતાના મન ઉપર ધ્યાન આપો. શાંત રહો. એકાદ કલાક દરરોજ મૌન પાળો. ભૂલી જાઓ અને ક્ષમા આપો. અપમાન અને અન્યાય સહન કરો. બ્રહ્મચર્ય પાળો.

(૨) સર્વમાં ઇશ્વરની ઇચ્છાને આધીન બનો. ત્યારે જ ગુસ્સે થશો નહિ.

(૩) સવારમાં સહિષ્ણુતાના સદ્ગુણ ઉપર ધ્યાન ધરો. દિવસ દરમિયાન તેને વર્તનમાં ઉતારો. પ્રતિજ્ઞા કરો કે, "હું દિવસ દરમિયાન સહનશીલતા, તિતિક્ષા અને ક્ષમાનું આચરણ કરીશ".

(૪) મધુર બોલો. મિતભાષી બનો.

(૫) થોડું ભળો. અનુકૂળ સોબત રાખો. સત્સંગ કરો. આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાચન કરો.

(૬) ભાગવતના ૧૧મા સ્કંધમાં વર્ણવેલા અવન્તિના બ્રાહ્મણ એકનાથ જેવા સંતોનાં જીવનવૃત્તાંતો યાદ રાખો. આથી તમને પ્રેરણા મળશે અને તમે પ્રેમ અને ક્ષમાના ગુણો ખીલવી શકશો.

(૭) સુરાપાન, માંસાહાર અને તમાકુના વ્યસનોનો ત્યાગ કરો.

(૮) काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः ।
महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम् ।। ३–३७ ।।

કામ ક્રોધ આ પાર્થ, રજોગુણ થકી ઊઠે;
ખાઉધર મહાપાપી, આ લોકે વેરી જાણ એ.

રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયેલ, ખૂબ ખાનાર અને મહાપાપી આ કામ અને ક્રોધ (મનુષ્યના પ્રેરક છે, પરંતુ તું) એઓને આ લોકમાં શત્રુ સમજ.

त्रिविधं नरकस्येदं द्वार नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत त्रयं त्यजेत् ।। १६–२१ ।।

ત્રેવડું નરકદ્વાર આત્માનું ઘાતી આ જ છે;
કામ, ક્રોધ તથા લોભ તેથી એ ત્યજવાં ત્રણે.

હે અર્જુન ! કામ, ક્રોધ અને લોભ એ ત્રણ જાતનાં આત્મશક્તિનો નાશ કરનારાં નરકનાં દ્વાર છે; તેથી એ ત્રણેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

ઉપરના બે શ્લોક યાદ રાખજો.

(૯) જો ક્રોધને અંકુશમાં રાખવો મુશ્કેલ લાગે તો એકદમ એ સ્થળ ત્યજી દો. લાંબે સુધી ફરવા જાઓ. ઠંડું પાણી પીઓ. "ॐ શાંતિઃ"નું દશ વખત ઉચ્ચારણ કરો. તમારા ઇષ્ટમંત્રનો જપ કરો યા તો એકથી ત્રીસ સુધી ગણો. આમ કરવાથી ક્રોધ શાંત થશે.

(૧૦) ક્રોધની આ વૃત્તિના સાક્ષી બની રહેા. તેના તરફ બેદરકાર રહેા. ક્રોધની સાથે એકરૂપ ન બનેા. આત્માને તદ્રૂપ થાઓ. પ્રેમ, આનંદ વગેરે વિચારેાથી મનને સભર કરેા.

(૧૧) સારા પ્રમાણુમાં ધૈર્ય ખીલવેા. જ્યારે મનુષ્ય અધીરેા થાય છે ત્યારે ક્રોધના પ્રતિપક્ષી સદ્ગુણ ધૈર્યનું એ ચિંતન કરે. આ છે રાજયેાગીની પ્રતિપક્ષભાવના.

(૧૨) ક્રોધને ઊભરેા કાઢવા દેા નહિ. પહેલાં શરીરને કાબૂમાં રાખેા. શારીરિક સંયમ રાખેા. આની વારંવાર ટેવ પાડેા. જપ, ધ્યાન અને કીર્તનમાં નિયમિત બનેા. એ મહાન આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ આપશે.

(૧૩) આહારને ક્રોધ સાથે ગાઢ સંબંધ છે. દૂધ, ફળ, મગની દાળ, દહીં, જવ, પાલકની ભાજી, મગફળી, છાશ વગેરેનેા આહાર કરેા. ડુંગળી, લસણુ, મસુરની દાળ, સરગવાની સીંગનેા ત્યાગ કરેા.

(૧૪) દરરેાજ બે કલાક મૌન પાળેા. અવારનવાર આખેા દિવસ મૌન પાળેા. એ વાણીના આવેશ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકશે. જ્યારે મનુષ્ય ઉશ્કેરાય છે ત્યારે તે ગમે તેમ બેાલે છે. તે વાણી ઉપર પેાતાનેા સંયમ ગુમાવે છે.

(૧૫) પ્રાણુ, લતાની જેમ મનની આજુબાજુ વીંટળાઇ જાય છે. પ્રાણુયામથી મનેાનિગ્રહ થાય છે. પ્રાણાયામ વાણીના આવેશને નિયંત્રણુમાં રાખે છે. પ્રાણાયામ ક્રોધનિરેાધ માટે પુષ્કળ શક્તિ આપે છે.

(૧૬) બહુ વાદવિવાદ કરો નહિ, વિક્ષેપ કરો નહિ કે સખ્ત શબ્દોમાં સામો જવાબ આપો નહિ. મધુરભાષી બનો. કોઇ ગાલિપ્રદાન કરે કે તમારું અપમાન કરે તો પણ શાંત રહો. તમારી જાતને આત્મા સાથે ઓળખાવો. સર્વમાં આત્મા સરખો જ છે. તેને કદાપિ દૂભવી શકાય કે અપમાનિત કરી શકાય જ નહિ.

(૧૭) વેદાન્તી, શરીર તેમ જ મનને માયાવી આચ્છાદનો ગણી તેનો સ્વીકાર કરતો નથી. તે વિચાર કરે છે અને પ્રશ્ન કરે છે કે "હું કોણ છું ?" 'नेति नेति'—આ નહિ, આ નહિ, એમ તે અભ્યાસ કરે છે. હું શરીર નથી, હું મન નથી. "चिदानन्दरूपशिवोऽहम्–હું પરમાનંદ શિવ કે આત્મા છું." તે શાશ્વત આત્મા કે બ્રહ્મ સાથે પોતાને એકરૂપ ગણે છે. જગત તેને મન મિથ્યા છે. તે ॐનો જપ કરે છે, ॐનું ધ્યાન ધરે છે. આમાંથી તે આત્મિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ મેળવે છે.

(૧૮) જો તમે મિથ્યા દૃષ્ટિ કે દોષ દૃષ્ટિ ધારણ કરો, જો તમે ક્રોધના દોષ અને પ્રીતિના ફાયદા ઉપર નજર નાખો તો તમે કદી ગુસ્સે થશો નહિ.

(૧૯) સંયુક્ત પદ્ધતિ વધારે અસરકારક છે. જો એક રીત નિષ્ફળ જાય તો સંયુક્ત પદ્ધતિને અપનાવો. જપ કરો, પ્રાણાયામ કરો, વિવેકવિચાર કરો.

[૬]

ક્રોધશમન કરનાર એક સાધુની વાર્તા

આ વિશ્વવિખ્યાત શાંતાનંદની કુટિર છે. 'ક્રોધ પર પ્રભુત્વ મેળવનાર શાંતાનંદનું આ નિવાસસ્થાન છે' એવું રંગબેરંગી અક્ષરોએ લખેલું એક પાટિયું કુટિરના દરવાજા ઉપર લટકાવેલું છે. તે વાંચીને એક ભલા માણસે પોતાના મિત્રને કહ્યું, "ચાલો, આપણે આવા મહાત્માનાં દર્શન કરીએ." બીજા મિત્રે જવાબ આપ્યો, "ક્રોધને કાબૂમાં લેવો સહેલો નથી. છેતરાઇશ નહિ. પોતાના અક્રોધત્વની જાહેરાત કરનાર અભિમાની પુરુષનાં દર્શન કરવાથી શો ફાયદો ? જો તારી ઇચ્છા હોય તો તું કુટિરમાં જઇ મહાત્માનાં દર્શન કર, પણ સાંજ સુધી ત્યાં રોકાજે. પછી જ તે દિવ્ય આત્માનાં વખાણ કરજે." એમ કહીને ચાલતો થયો.

ભલો માણસ કુટિરમાં ગયો. તેનો મિત્ર ક્રોધના ઉત્તેજકોને એકઠા કરવા ચાલી નીકળ્યો.

કુટિરમાં જઇ ધાર્મિક પુરુષે મહાત્માને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરીને પૂછ્યું, "મહારાજ ! આપ કેટલા મહાન અને દિવ્ય આત્મા છો ! આપે મનુષ્યના પ્રબળ શત્રુ ક્રોધ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યું છે. આપ સમાન ત્રણે લોકમાં બીજો કોઇ નથી."

"હા, એ પ્રમાણે છે. જેણે ક્રોધને જીત્યો છે તે બ્રહ્મા, રુદ્ર કે ઇન્દ્ર કરતાં પણ મહાન છે, કારણ કે તેઓ ક્રોધને જીતી શકયા નથી."

"મહારાજ! ક્રોધને કેવી રીતે જીતવો? તેની રીત કૃપા કરીને બતાવશો?"

"હા, ઘણી ખુશીથી. મારી સાથે રહે અને મારી સેવા કર. મહાત્માઓની આવી સેવાથી જ તું ક્રોધને જીતી શકીશ." તે ધાર્મિક પુરુષ શાંતાનંદનો શિષ્ય થયો.

એવામાં એક યુવાન દાખલ થયો. તેણે કહ્યું, "મહારાજ! આપ એ જ મહાત્મા છો કે જેણે ક્રોધશમન કર્યું છે?"

"હા, આપે બહાર લટકાવેલું પાટિયું વાંચ્યું નથી?"

"હા, હા. પણ આપે કઈ રીતે ક્રોધને માત કર્યો?"

"મારી પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ વડે. પ્રબળ મનોબળવાળો મનુષ્ય શું નથી કરી શકતો?"

"સુંદર, આભાર." એવું બોલી યુવાન જતો રહ્યો.

તરત બીજો યુવાન દાખલ થયો. તેણે પૂછ્યું, "મહારાજ! આપે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે?"

"હા, હા."

"તો કૃપા કરી મને કહેશો કે આપે તે શી રીતે કર્યું?"

"સર્વ મનુષ્યમાં રહેલા સર્વવ્યાપી, અમર આત્માના ધ્યાન વડે. જ્યારે એક જ આત્મા સર્વમાં રહેલો છે, તો એક બીજા પ્રત્યે ક્રોધ કેમ કરી શકીએ? આ મહાન સત્ય ઉપર ધ્યાન કરીને શાંતિનાશક ક્રોધને મેં જીત્યો છે."

"આશ્ચર્ય! આભાર!" કહી તે જુવાન માણસ કુટિરમાંથી બહાર ચાલ્યો ગયો.

થોડી જ વારમાં ત્રીજો માણસ કુટિરમાં પ્રવેશ્યો.

"મહારાજ, આપે ક્રોધને સંપૂર્ણ રીતે નિર્મૂળ કર્યો છે?"

"હા, હા, જરૂર. શું આપે બહાર પાટિયું નથી જોયું?"

"જી હા, મહારાજ! પણ આપ તે કેવી રીતે કરી શક્યા?"

"આવો બેસો. હું કહું. જુઓ, કામ અને ક્રોધ એ રજોગુણના બે જોડિયા બાળકો છે. જો તમે સતત ખંતથી સત્ત્વગુણ કેળવવા મહેનત કરશો તો તમે આ રાજસી ગુણને નાબૂદ કરી શકશો. હું સાત્ત્વિક આહાર લઉં છું. મેં હંમેશાં સાત્ત્વિક વિચારો અપનાવ્યા છે. હું સત્ય, ઉત્કૃષ્ટ અને દયાપૂર્ણ સાત્ત્વિક શબ્દો ઉચ્ચારું છું. મેં સાત્ત્વિક તપ કર્યું છે. જે ધર્મશાસ્ત્રો મનમાં સત્ત્વનો વધારો કરે છે તેનો અભ્યાસ કરું છું. સાત્ત્વિક વાતાવરણમાં રહું છું અને વિહરું છું. પ્રાણાયામ વડે મેં મારા સાત્ત્વિક ગુણોની વૃદ્ધિ કરી છે. ભાઇ, આ તો લાંબી અને કઠિન સાધના છે, પણ અંતે તો મેં ધ્યેય સિદ્ધ કરેલ છે. મેં મારી સાધનામાં ફત્તેહ મેળવી છે. હવે હું સત્ત્વગુણનો ભંડાર છું, હું પ્રેમપૂર્ણ છું, મારો ક્રોધ અદૃશ્ય થયો છે."

"સુંદર! આભાર," એવું કહીને યુવાન જવા માંડે છે ત્યાં જ બીજો માણસ દાખલ થાય છે અને પ્રશ્ન કરે છે, "મહારાજ, આપે ક્રોધનિરોધ કર્યો છે?"

"તમે બહાર લટકાવેલું પાટિયું વાંચ્યું નથી?"

"પણ આપે તે સિદ્ધિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી તે જાણવા ઇચ્છું છું."

"મારે કુદરતી હાજતે જવું છે, પણ કાંઇ વાંધો નહિ. હે આત્મસ્વરૂપ! મારી પહેલી ફરજ તારા પ્રત્યે છે હું તને રહસ્ય સમજાવીશ. ક્રોધનાં વિવિધ સ્વરૂપો હોય છે. તમે ક્રોધનાં આ સ્થૂળ રૂપોથી માહિતગાર છો. ક્રોધથી લોહી ગરમ થવા માંડે છે, આંખ લાલઘૂમ થઇ જાય છે, શરીર ગરમ થઇ જાય છે. હાથપગ ધ્રૂજે છે. મૂઠીઓ વળી જાય છે. ઉગ્ર કોપમાં મનુષ્ય તોતડું બોલે છે અને શબ્દો માટે ગોથાં ખાય છે.

"ક્રોધનાં સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો તો મેં વર્ણવેલાં સ્થૂળ રૂપોમાં સમાયેલાં જ હોય છે. તેથી વધારે સૂક્ષ્મ રૂપ નાખુશી છે. નાખુશી ક્રોધમિશ્રિત અહંકાર છે. તીવ્ર શબ્દ કે બબડાટથી તમે એ ઉત્પાતને કાઢી મૂકો છો. આ બધાં ક્રોધનાં સ્વરૂપો છે. ઘણાં જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપોમાં ક્રોધ 'પુણ્યપ્રકોપ' અને દયા બને છે. જે મનુષ્ય પોતે હમેશાં ખરો છે એમ માને છે તે ધર્મરક્ષા માટે 'પુણ્યપ્રકોપ' કરી પોતાની લાગણી વ્યક્ત કરે છે. જો તે એ પ્રમાણે ન કરે તો જે મનુષ્યે તેને દુભાવ્યો હોય તેના ઉપર દયા બતાવે છે. મેં આ બધાં ક્રોધનાં સ્વરૂપો ઉપર જીત મેળવી છે. સાત્ત્વિક પુણ્યપ્રકોપ અને કરુણા હવે મને મૂંઝવતાં નથી. મેં પહેલાં ક્રોધનાં સ્થૂળ સ્વરૂપોને વશ કર્યાં છે. મનમાં ઉદ્ભવતો ક્રોધ પોતાની મેળે જ શાંત થાય છે. ધ્યાનથી ક્રોધના સૂક્ષ્મતર તરંગો ઉપર કાબૂ મેળવ્યો છે. એકત્વની લાગણી ખંતપૂર્વક કેળવીને મેં નાખુશી પર વિજય મેળવ્યો છે. મેં દુષ્ટ મનુષ્યો તરફ ઉપેક્ષા કેળવી છે અને તેથી જ પુણ્યપ્રકોપ અને કરૂણાના ઊભરાને જીતી લીધા છે. સર્વમાં શાંતિ અને સુખ ફેલાવનાર શાંતાનંદ તરીકે હું પ્રકાશું છું."

"મહારાજ, આભાર, ઘણું જ સુંદર." એમ બોલીને તે યુવાન જતો રહ્યો. શાંતાનંદજી ઊભા થઈને બહાર જવાની તૈયારી કરતા હતા, ત્યાં બીજા માણસે કુટિરમાં પ્રવેશીને પ્રશ્ન કર્યો :

"મહારાજ, એક મિનિટ. આપે ક્રોધને જીત્યો છે?"

જરા મોટા અવાજે શાંતાનંદે જવાબ આપ્યો, 'હા. આ પ્રશ્ન તમારે કેમ કરવો પડ્યો? બહારનું પાટિયું વાંચ્યું નથી?"

"હા મહારાજ, પણ હું ક્રોધ ઉપર વિજય કેવી રીતે મેળવી શકું તે જાણવા ઇચ્છું છુ."

"હું જરૂર જણાવીશ. જ્યારે તમને ક્રોધ ચડે, ત્યારે એક પ્યાલો ઠંડું પાણી પીઓ. એકથી દશ સુધી ગણી જાઓ કે ત્યાંથી જતા રહો." એમ કહીને શાંતાનંદજીએ તે માણસની સાથે જ જવા માંડયું કે તરત જ બીજો યુવાન અંદર આવી પહોંચ્યો અને પૂછ્યું, "આપે ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવ્યો છે? કેવી રીતે?"

આથી દેખીતી રીતે ખિજાયેલી લાગણી વચ્ચે તે બોલ્યા કે "સત્યનું વારંવાર પુનરૂચ્ચારણ ન કરવું પડે તે માટે મેં બહાર પાટિયું મૂકયું છે. મેં ઘણા માણસોને ક્રોધદમનની રીતો પણ સમજાવી છે."

"પણ હું તો આપના પવિત્ર મુખે સાંભળવા ઇચ્છું છું."

"બહુ સારું. મૌન પાળો. તેથી તમે ક્રોધને કાબૂમાં રાખી શકશો."

પછી જે સૌથી પહેલો આવ્યો હતો અને જે આ બધું જોયા કરતો હતો તેને શાંતાનંદજીએ કહ્યું, "હું કુદરતી

હાજતે જઈ આવી સ્નાન, ભોજન, આરામ વગેરેથી પરવારું નહિ ત્યાં સુધી કોઇને કુટિરમાં આવવા દેશો નહિ."

"જો હું તેમને અટકાવું તો તેઓ મારી સાથે તકરાર કરે અને હું ગુસ્સે થઇ જાઉં તો ? એવું મારે કરવું નથી. હું આપનો સાચો શિષ્ય બનવા ઇચ્છું છું."

તરત જ બીજા માણસે પ્રવેશ કર્યો. તેણે પૂછ્યું, "મહા-રાજ, આપે ક્રોધને ખરેખર નિમૂંળ કર્યો છે ? કેવી રીતે ?"

શાંતાનંદજીએ પહેલા શિષ્યને સંબોધીને કહ્યું, "આ ભાઇને જતા રહેવા કહેા. મારે જલદી કુદરતી હાજતે જવું છે."

"આપનું રહસ્ય મને નહિ સમજાવો ?" આગંતુકે પૂછ્યું.

"હું તને કાઢી મૂકી શકું તેમ નથી. મારે શા માટે મિજાજ ગુમાવવો પડે ?" પહેલા શિષ્યે કહ્યું.

એટલે શાંતાનંદે ગર્જના કરી, "હે દુષ્ટો, મને એક મિનિટનો પણ આરામ લેવા દેતા નથી. હું તમને બંનેને મારી કુટિરમાંથી લાત મારીને કાઢી મૂકીશ. શું હું ગ્રામો-ફોનની રેકર્ડ છું કે રેડિયો છું ? મેં કેટલી વખત જણાવ્યું કે મેં ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવેલ છે, છતાં લોકો મને વારેવારે પજવે છે. જતા રહો. તમારું મોં મને બતાવશો નહિ. એક ક્ષણ પણ ઊભા રહ્યા તો મર્યા જ પડ્યા સમજજો. બહાર જાઓ, નહિ તો તમને બહાર કાઢવા મારી પાસે શક્તિ છે." એમ કહીને તમાચા મારી બંનેને કાઢી મૂકયા અને કુટિરને અંદરથી તાળું માર્યું.

પહેલા શિષ્યનો મિત્ર બહાર તેની રાહ જોતો હતો. તે બોલ્યો, "કેમ ! તમે જિતક્રોધ મહાત્માનાં દર્શન કર્યાં કે ? સંતોષ તો થયો ને ? ક્રોધ જીતવો સહેલો નથી. ઇશ્વરની કૃપા

હોય તો જ ક્રોધ જીતી શકાય. નમ્રતાનો સતત અભ્યાસ જરૂરી છે. અહંને દાબી દેવો જોઇએ. વિશ્વપ્રેમ કેળવવો જોઇએ. સતત અને થાકયા વગર નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી જોઈએ. છતાં ક્રોધનું બીજ અંતઃકરણમાં છુપાયેલું જ હોય છે. તે કયાં છુપાયું હોય છે તે તમે જાણતા નથી. જપ, ધ્યાન, અવિરત સાધના, ઇશ્વરપ્રણિધાન કે આત્મસમર્પણ દ્વારા અને 'હે ભગવાન, હું કાંઈ જ નથી. તારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાય છે. મને બધા દુર્ગુણોમાંથી મુક્ત કર' એવી પ્રાર્થના વડે તમે ઇશ્વરની કૃપા મેળવી શકશો. આત્મસાક્ષાત્કાર અને જ્ઞાન પામ્યા પછી માનવના મહાન શત્રુ ક્રોધને નાબૂદ કરી શકશો. શાંતાનંદે પોતાની સાધનાથી થોડી ફતેહ મેળવી છે ખરી. તેણે ક્રોધશમન વિષે અમૂલ્ય શિખામણ આપી છે. તેથી આપણને ફાયદો થયો છે. તેણે ક્રોધ ઉપર થોડો વિજય મેળવ્યો છે ખરો, પણ સાથે મિથ્યાભિમાનને પોષ્યું છે. આથી જ તેને થોડી નિષ્ફળતા મળી છે. અહં વિવિધ રૂપો ધારણ કરે છે. તે બધાં રૂપો જુદાં જુદાં નામે ઓળખાય છે. જે વ્યકિત આ ભીષણ શત્રુનું છૂપું સ્થાન શોધી શકે છે અને અહંકાર તથા આત્મા વિષે ઊંડો વિચાર કરી વિવેકબુદ્ધિથી આ જૂઠા અહંકારને ઓઠે જે સત્ય રહેલું છે તેણે જાણી શકે છે, તે જ વ્યકિત કોપ ઉપર કાબૂ મેળવી શકે છે. તેણે ફકત કોપનો જ સદંતર નાશ કર્યો છે. તે નમ્ર, સાદો, દિવ્ય અને પ્રેમ તથા કરુણાની મૂર્તિ બને છે. ચાલ, આપણે આવા દિવ્ય મનુષ્યની શોધ જારી રાખીએ. તેનાં દર્શનથી આપણે પવિત્ર થઇશું, તેની સેવાથી આપણે ઉન્નત બનીશું."

★

[૭]

યોગ પ્રશ્નોત્તરી

પ્ર.–તમે કહો છો કે ગુસ્સે થશો નહિ, પણ જ્યારે મારી નજર સમક્ષ અન્યાય થતો જોઉં છું ત્યારે હું કેવી રીતે શાંત રહી શકું ?

જ.–ભૂલ સુધારવી તે તમારો મુખ્ય હેતુ છે, ગુસ્સે થવું તે નહિ. ગુસ્સે થયા સિવાય તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરો. ગુસ્સો એ જ અનુચિત કામના છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ, કોઈપણ સંજોગોમાં, કોઈપણ હેતુ માટે તેનું સમર્થન કરી શકશે નહિ. તે એક આસુરી સંપત્તિ છે. ક્રોધશમન માટે ઘણીયે શાંત અને સરળ રીતો છે. ક્રોધ વાતાવરણમાં હિંસા અને વિસંવાદનાં સ્પંદનો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે હમેશાં સુયોગ્ય રીતે આપણું કાર્ય પાર પાડવું જોઈએ.

પ્ર.–કૌરવોનો નાશ કરવા શા માટે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આદેશ આપ્યો હતો ?

જ.–ક્રોધથી નહિ, પરંતુ પૂર્ણ જ્ઞાનપૂર્વક શત્રુઓનો નાશ કરવાની સલાહ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપી હતી. 'હું જ જગતનો કર્તા, રક્ષક અને સંહારક છું'' એવું તેમણે અર્જુનના મનમાં ઠસાવ્યું હતું. આ બધું સર્વવ્યાપક, સર્વનિયંતા પરમાત્મા કરી રહેલો છે. તેથી જ અંતે અર્જુને કહ્યું કે नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, કર્તાપણાનો અહંકાર તથા આસક્તિ વગેરે કશાને વશ થયા સિવાય નિષ્કામભાવથી ફળની અપેક્ષા રાખ્યા સિવાય પોતાની ફરજ બજાવવાનો આદેશ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપ્યો હતો.

ગીતા સંહાર કરવાનું કહેતી જ નથી. ગીતા સંહારનું સમર્થન કરે છે તે બિલકુલ ખોટો ખ્યાલ છે. ખરેખર ગીતામાં તો કહ્યું છે કે તમારી સાચી ફરજ બજાવો. તે સમયે એક ક્ષત્રિય તરીકે અર્જુનની ફરજ શી હતી ?

ન્યાયની ખાતર યુદ્ધ કરવાની જ. તે સમયે તેની ફરજ દુશ્મનોનો સંહાર કરવાની હતી, તે એક અકસ્માત હતો.

પ્ર.–કોઈપણ સંસ્થાનો વહીવટ હાથ નીચેના માણસો ઉપર ગુસ્સે થયા સિવાય ચાલી શકે ખરો ?

જ.–હા, શકય છે. પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, અનુકંપા, સાચી સમજ, સહાનુભૂતિ, વિશ્વબંધુત્વની ભાવના વગેરે વાસ્તવિક સદ્‌ગુણો કેળવવાથી તમારું વ્યકિતત્વ ખીલી શકે છે. તમારું આવું સબળ ચારિત્ર્ય તમારા સંસર્ગમાં આવનારા ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. તેઓ તમારી પ્રત્યે સહજ આજ્ઞાંકિત બની જાય છે. સદ્‌ગુણો અને દુર્ગુણો દૂર કરવા તે મનુષ્યની ફરજ છે. જે માણસે ઘણા લોકો ઉપર અધિકાર ચલાવવાનો હોય છે તેણે તો પોતે ખૂબ જ કડક અને શિસ્તપ્રિય છે તેવી છાપ પાડવી જોઈએ. ગુસ્સે થયા સિવાય પણ મનુષ્ય કડક અને દૃઢ બની શકે છે. તમારી આસપાસ શિસ્ત અને કડકાઈનું વાતાવરણ સર્જો. તમારા હાથ નીચેના માણસો સાથે હળતામળતા રહો. તમારા હૃદયમાં તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ છે તેની તેમને પ્રતિતી થવા દો. આથી સામેનો માણસ તમને સમજી શકે છે અને તે સહજભાવે આજ્ઞાંકિત બને છે.

પ્ર૦–પણ આ બધું ટૂંકા ગાળામાં શી રીતે થઇ શકે ?

જ૦–બાળકને જન્મ લેતાં નવ માસ લાગે છે અને અનાજને પાકતાં પણ ત્રણ માસ લાગે છે, તો સંપૂર્ણ રીતે ક્રોધશમનનો ટૂંકો માર્ગ શો હોઇ શકે ? ક્રોધશમન એ ખૂબ જ દુષ્કર છે. પહેલાં તો તમારે કેટલાય સદ્‌ગુણો કેળવવા પડશે. પછી ખંત અને ધીરજથી સતત પ્રયત્ન કરશો, તો તમને જરૂર ફતેહ મળશે.

હરિઃ ૐ તત્ સત્

ક્રોધ વિષે સંવાદ

ક્રોધ : હું લોકોને બહેરા અને આંધળા કરીશ. હું પ્રકોપથી તેમને જીતીશ અને ઉગ્ર કોપાવેશ વડે ગૂંગળાવીશ. હું ડાહ્યા મનુષ્યોને પણ નહિ છોડું. તેઓ પોતાના સુખનો પણ વિચાર નહિ કરી શકે, તેમ જ ધર્મશાસ્ત્રોના તેમના વાચન ઉપર મનન પણ કરી શકશે નહિ. મારાથી ઉત્તેજિત થયેલા ઇન્દ્રે ત્વષ્ટ્રાના પુત્ર વૃત્રનો વધ કર્યો હતો, શિવજીએ બ્રહ્માનો શિરચ્છેદ કર્યો હતો. અને વશિષ્ઠના પુત્રોનો કૌશિકે નાશ કર્યો હતો. ક્ષણમાત્રમાં હું વિદ્વાન, નામી, દાની અને માંધાતાઓનો તેમ જ કર્તવ્યપરાયણ લોકોનો પણ નાશ કરી શકું છું.

આંખના એક પલકારામાં હું સર્વમાં ઉગ્ર ક્રોધ, રીસ, પ્રકોપ કે તીવ્ર અણગમો ઉત્પન્ન કરી શકું છું. હું ખૂબ જ શક્તિશાળી છું. હું સાધક કે યોગીનો તપોભંગ કરી શકું છું અને તેમની પ્રશાંતતાનો નાશ કરી શકું છું.

જીવ : અરેરે ! હવે મારી મદદે કોણ ધાશે ?

ક્ષમા : હું આ ક્રોધરૂપી દૈત્યની ઝેરી દાઢ ખેંચી કાઢીશ.

વિશ્વપ્રેમ : હું મદદે આવીશ. ક્રોધના અગ્નિને બુઝાવવા હું જળ બનીશ.

વિવેક : હું મદદ કરીશ. જ્યારે હું જાગીશ ત્યારે ક્રોધ શમી જશે.

ક્રોધ એ અવિદ્યામાંથી જન્મે છે.

ક્રોધ એ કામનાઓનું રૂપાંતર છે.

ક્રોધ એ લોભ અને સ્વાર્થમાંથી ઉદ્ભવે છે.

ક્રોધ એ કોઈનું અપમાન કે ટીકા કરવામાં આવે ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રોધ એ કોઈને અપશબ્દો બોલવામાં આવે છે ત્યારે પેદા થાય છે.

ક્રોધ એ કોઈની ત્રુટિઓ બતાવવામાં આવે છે ત્યારે પ્રદર્શિત થાય છે.

ક્રોધ એ અતૃપ્ત ઇચ્છાથી પરિણમે છે.

ક્રોધ એ ઇચ્છા પૂર્ણ કરવામાં અંતરાયરૂપ થનાર વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રગટે છે.

ક્રોધ એ પોતાના મતની વિરુધ્ધ જનાર પ્રત્યે ભભૂકી ઊઠે છે.

ક્રોધ એ માન પામવાની ઈચ્છા ન સંતોષાતાં વ્યકત થાય છે.

ક્રોધ એ બીજા કરતાં પોતે વધુ ડાહ્યો છે તેવી માન્યતામાંથી આવે છે.

ક્રોધ એ વિવેકનો બાધક છે.

ક્રોધ એ સમજશક્તિને ઢાંકી દે છે.

ક્રોધ એ શરીરની તમામ પ્રક્રિયાઓમાં ઝેર ફેલાવે છે.

ક્રોધ એ આત્મઘાતક છે.

ક્રોધને—

દોષદૃષ્ટિના નિવારણથી
સાત્ત્વિક આહારથી
નિષ્કામ સેવાથી
તન્મય દૃષ્ટિથી
અનાસક્તિથી
સમદૃષ્ટિથી
પ્રાર્થનાથી
વિવેકથી
ભક્તિથી
ધ્યાનથી
જપથી
જ્ઞાનથી
ક્ષમાથી
પ્રેમથી

નિર્મૂળ કરો.

ક્રોધ નિર્મૂળ કરી ક્રોધવિજેતા બનો.

સાધનાતત્ત્વ
અથવા
સપ્ત સાધનવિદ્યા

(મનુષ્યજીવનના વિકાસ અને ઉન્નતિ માટેનાં સાધનોનો સાર)

ભૂમિકા :

(ક) હજારો મણ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ નવટાંક ભાર સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે. માટે દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ તેમ જ દર્શનશાસ્ત્રોએ બતાવેલ સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય-આત્મસાક્ષાત્કાર-વહેલું મેળવી શકાય.

(ખ) આ સાધનાપટમાં નીચે જણાવેલાં સાધનોનું તત્ત્વ તેમ જ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ૩૨ (બત્રીસ) ઉપદેશસૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાન-કાળના અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓવાળાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે પણ સુશક્ય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને એની માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જાઓ.

(ગ) તમારા ચારિત્ર્ય કે સ્વભાવમાં તમે એકદમ ફેરફાર કરી નહિ શકો. માટે શરૂઆતમાં આમાંની થોડી એવી સૂચનાઓનો અમલ કરવાનો સંકલ્પ કરો, જેનાથી તમારા વર્તમાન સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યમાં થોડો નિશ્ચિત સુધારો થાય. ક્રમે ક્રમે આ સાધનો માટેનાં સમય અને પ્રમાણ વધારતા જાઓ.

(ઘ) માંદગી કે સાંસારિક અડચણોને લીધે કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય સંયોગોમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનોનો પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકો, તો તેના બદલામાં પ્રભુ-નામસ્મરણ અથવા જપ જરૂર કરો. હરતાંફરતાં અને કામ કરતાંયે પ્રભુનામસ્મરણ તો તમે જરૂર કરી શકો.

આરોગ્યસાધના

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।

૧. મિતાહાર–ભૂખ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાદો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફળ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કંદમૂળ, મેવો ઇત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. રજોગુણ અને તમોગુણને વધારનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં, મસાલા, આમલી જેવા રાજસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો. ચા, કોફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સિગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસ, મચ્છી અને દારૂ એ ઉગ્ર, તામસિક ને ઘોર અનર્થરૂપ ચીજો-નો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. વ્રત–ઉપવાસ—એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જિત છે.

૪. આસન–વ્યાયામ—યોગાસન અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર કરો.

હંમેશાં સાંજે બેત્રણ માઇલ ફરવાનું રાખો અથવા કસરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો દરરોજ રમો.

પ્રાણશક્તિ સાધના

૫. મૌનવ્રત—દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ વખતનો આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપમાં ઉપયોગ કરો. હરવાફરવાનું અને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનનો સમય ચારથી આઠ કલાક સુધી વધારો.

૬. બ્રહ્મચર્યવ્રત–પોતાની ઉંમર, સંજોગો, શકિત તથા આશ્રમ અનુસાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એકવાર સુધી લઇ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્યપાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

ચારિત્ર્યસાધના

૭. અહિંસા—વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઇને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાભાવ રાખો.

૮. સત્ય—સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઇને ઉદ્વેગ થવો ન જોઇએ.

૯. નિખાલસતા—બધા સાથે કપટરહિત ખુલ્લા દિલથી વર્તાવ અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રામાણિકતા–પ્રામાણિક બનો. તમારી જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતું ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સજ્જન બનો. ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા—તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધૈર્ય, શાંતિ, દયા અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાબી દો. બીજાની

કસૂર ભૂલી જાઓ અને એમને ક્ષમા કરો. લોકોના સ્વભાવ અને સંજોગોને અનુસરીને વર્તાવ કરો.

ઇચ્છાશક્તિ સાધના

૧૨. સંયમ—દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકર અને દર રવિવારે નિમકનો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગનો ત્યાગ—ગંજીપો, સિનેમા, કલબ અને અશ્લીલ સાહિત્યનો સર્વથા અથવા યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી, દુર્જન જોડે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા જે તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા જોડે હળવા-મળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન—તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

હૃદયસાધના

૧૫. પરોપકાર—પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે થોડા કલાક નિષ્કામ સેવામાં ગાળો. ગરીબ અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મપ્રચારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવા શુભ કાર્યમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યકર્મનું ઇશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન—તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપિયે બે પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઇ પણ સારી વસ્તુનો-મિત્રો, સગાંસબંધી અને નોકરવર્ગમાં-વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો- वसुधैव कुटुंबकम्. સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા—નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમ જ ઘમંડનો ત્યાગ કરો.

૧૮. શ્રદ્ધા—ગીતા, ગુરુ અને ગોવિન્દમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. ઇશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માંગો કે 'હે ઇશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. જેવી તારી ઇચ્છા હોય તેવું જ બનો. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી.' સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઇશ્વરેચ્છાને મુખ્ય સમજીને તેને આધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવ—બધા જીવોમાં ઇશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઇના ઉપર દ્વેષ ન કરો.

૨૦. નામસ્મરણ—હંમેશાં ઇશ્વરનું નામસ્મરણ કર્યા કરો અથવા કમમાં કમ પ્રાતઃકાલે ઊઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતાં પહેલાં ઇશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા પોતાના ખિસ્સામાં અથવા તકિયાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે મોકો મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

માનસિક સાધના

૨૧. ગીતાધ્યયન :—ગીતાના એક અધ્યાયનું અથવા ૧૦ થી ૧૫ શ્લોકોનું અર્થસહિત દરરોજ અધ્યયન કરો. ગીતાને સમજવા જેટલું સંસ્કૃતનું જ્ઞાન અવશ્ય મેળવો.

૨૨. ગીતાનો મુખપાઠ :—ગીતાનો નાનો ગુટકો ગજવામાં રાખો અને ક્રમે ક્રમે આગળ વધી આખી ગીતા કંઠસ્થ કરો.

૨૩. સ્વાધ્યાય :—રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, યોગ-વશિષ્ઠ અથવા અન્ય દર્શનશાસ્ત્ર યા ધર્મગ્રંથોના અમુક ભાગનું દરરોજ અથવા રજાના દિવસોમાં જરૂર અધ્યયન કરો.

૨૪. સત્સંગ :—કથા, કીર્તન, સત્સંગ અથવા ધાર્મિક વ્યાખ્યાનો તથા સભા વગેરેમાં અવસર પર હાજર રહી એનો લાભ ઉઠાવો. રવિવાર કે રજાના દિવસોમાં આવા સંમેલનની વ્યવસ્થા કરો.

૨૫. મંદિરગમન :—કોઈપણ દેવમંદિરમાં અથવા પૂજાસ્થાનમાં દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછો એક દિવસ જઈને જપ-કીર્તન આદિનું અનુષ્ઠાન કરો. બીજા સજ્જનોને પણ આવા પવિત્ર સ્થાનમાં સામેલ કરીને કીર્તન, ભજન, વ્યાખ્યાન આદિનો પ્રબંધ કરો.

૨૬. એકાન્તસેવન :—ફુરસદના દિવસે તેમ જ રજાના દિવસે કોઇ પવિત્ર પુણ્યસ્થાને જઇ એકાન્તસેવન કરો અને બધો વખત સાધના અને સ્વાધ્યાયમાં વિતાવો. પોતાના ગુરુ અથવા કોઇ સંતમહાત્માના સત્સંગમાં રહી સાધના કરો.

૨૭. બ્રાહ્મમુહૂર્ત :—રાત્રે વહેલા સૂઇ સવારે ચારવાગે ઊઠો. શૌચ, દાતણુ, સ્નાન વગેરેથી અરધા કલાકમાં પરવારી જાઓ.

૨૮. ધ્યાન, જપ, સ્તુતિ, પ્રાર્થના :—પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને સવારના ૪–૩૦ થી ૬ વાગ્યા સુધી પ્રાણુાયામ, ધ્યાન, જપ, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના અને કીર્તન કરો. એક જ આસનમાં બધો વખત બેસી રહેવાનો ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરો.

૨૯. સંધ્યાપૂજા :—પછી પોતાની દૈનિક સંધ્યા, ગાયત્રીજપ, નિત્યકર્મ અને પૂજા કરો.

૩૦. મંત્રલેખન :—પોતાના ઇષ્ટમંત્ર અથવા ઈશ્વરનું નામ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી એક નોટબુકમાં લખો.

૩૧. સંકીર્તન : રાત્રે સ્વજનો, મિત્રો વગેરે સાથે બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામસ્મરણ, સંકીર્તન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના, ભજન ઇત્યાદિનું ગાન કરો.

૩૨. દિનચર્યાની નોંધ :—ઉપર જણાવેલી કોઇ સાધના કરવાનો નિશ્ચય અથવા સંકલ્પ કરો. પ્રત્યેક વર્ષે નવો સંકલ્પ કરીને સાધના વધારતા જાઓ. નિયમિતતા, દઢતા અને તત્પરતાથી આ બધાનું પાલન કરવું જરૂરી છે. સાધનાનો સમય, પ્રમાણ વગેરેની નોંધ એક નોટબુકમાં હંમેશાં લખતા રહો, અને એ નોંધની દર માસે સમાલોચના કરી પોતાની ત્રુટિઓને સુધારતા રહો.

વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

૧. પ્રાતર્જાગરણ:—નિત્ય સવારમાં ચાર વાગે, રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરમાં એટલે કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠો. બ્રાહ્મમુહૂર્ત જ સંધ્યા, પૂજા, પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન, ધ્યાન વગેરે માટે અતિ ઉત્તમ સમય છે.

૨. આસન:—જપ, ધ્યાન, વગેરેના નિયમિત અભ્યાસ માટે પૂર્વાભિમુખ અગર ઉત્તરાભિમુખ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસન કોઇપણ એક આસનમાં અડધા કલાકથી માંડીને ત્રણ કલાક સુધી બેસવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરો. બ્રહ્મચર્ય અને તંદુરસ્તી માટે શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા પ્રાણાયામ નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો. ફરવાની કે એવી બીજી હળવી શારીરિક કસરત પણ કરો.

૩. જપ માટેની પૂર્વભૂમિકા:—બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જપ, ધ્યાન વગેરે ઉપાસનાની શરૂઆત પોતપોતાને પ્રિય સ્તોત્રો તથા ધૂનથી કરો. આથી ઉપાસનાને યોગ્ય તન્મયતા અને ભાવ પ્રકટે છે.

૪. મંત્રજપ:—કેવળ 'પ્રણવ' ॐ (એકાક્ષર), ॐ नमो भगवते वासुदेवाय (દ્વાદશાક્ષર), ॐ नमो नारायणाय (અષ્ટાક્ષર), ॐ नमः शिवाय (પંચાક્ષર), ॐ रामाय नमः, ॐ कृष्णाय नमः, श्री राम जय राम जय जय राम અથવા તો તમારા ઇષ્ટ મંત્રના જપની એકથી માંડીને ૨૦૦ માળાઓ નિયમપૂર્વક કરો.

૫. આહારશુદ્ધિ :—આહારની શુદ્ધિથી જ મનની શુદ્ધિ થાય છે. નિરંતર શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક યુક્તાહાર કરો. મરચાં, આમલી, રાઇ, તેલ, લસણ, ડુંગળી અને હિંગ વગેરેનું સેવન કરો નહિ. મિતાહારી બનો. ઠાંસીઠાંસીને ખાઓ નહિ. જે વસ્તુ તમને અત્યંત પ્રિય હોય એનો વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. સાદો ખોરાક ખાઓ. દૂધ અને ફળ લેવાથી ધ્યાન કરવું સુલભ થાય છે. કેવળ શરીર ટકાવવા માટે ખોરાક લેવો જોઇએ. 'જિહ્વાસંયમ' માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અગર મીઠાનું સેવન બંધ કરો.

૬. પૂજાઘર :—જપ, પૂજા, ધ્યાન માટે સગવડ હોય તો એક ઓરડી અલગ રાખવી અને વાતાવરણની શુદ્ધિ માટે તેને તાળાકૂંચીથી સુરક્ષિત રાખવી જોઇએ. સ્નાન કરીને આ ઓરડીમાં જવું જોઇએ.

૭. સ્વાધ્યાય :–આ પૂજાની ઓરડીમાં ઉપનિષદ, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા, યોગવાશિષ્ઠ રામાયણ, શ્રીમદ્‌ભાગવત વગેરે ધર્મગ્રંથોનું વિચારપૂર્ણ અધ્યયન અને ગાન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

૮. બ્રહ્મચર્ય :—વીર્યરક્ષા એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. વીર્યની રક્ષા ઘણી જ સાવધાનીથી કરો. વીર્ય ઇશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય જીવનશક્તિ છે. વીર્ય પરમધન છે. વીર્ય પ્રાણ છે. બિન્દુધારણ એ જ જીવન છે. બિન્દુપાતન એ જ મરણ છે.

મરણં બિન્દુપાતેન જીવનં બિન્દુધારણાત્ ।

૯. સત્સંગ :—સત્સંગ શાંત આપે છે. કુસંગ કલેશ

નોતરે છે. કુસંગ છોડો અને સત્સંગમાં ચિત્ત પરોવો. ધૂમ્રપાન અને માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

૧૦. મૌન :—નિત્ય એક કલાક અગર અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનનો અભ્યાસ નિયમપૂર્વક કરો.

૧૧. ઉપવાસ :—પર્વના દિવસોમાં વ્રતનું પાલન કરો. એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફળાહાર, સાત્ત્વિક યુક્તાહાર યા એકાહાર કરો.

૧૨. દાન :—આપની સ્થિતિને અનુસાર આપની આવકનો કંઇક ભાગ, જો બને તો રૂપિયે એક આનો, પ્રત્યેક મહિને અગર તો દરરોજ નિયમિતપણે દાન કરો.

૧૩. સત્યભાષણ:—સદા સત્ય બોલો. કદી પણ અસત્ય ન બોલો. પ્રિય બોલો. વ્યર્થ બોલો નહિ. મિથ્યા બોલો નહિ.

૧૪. અપરિગ્રહ :—જરૂરિયાત ઓછી કરો. ચારની જગ્યાએ ત્રણ અગર બે જ વસ્ત્ર રાખો. સંતોષ એ જ સાચું ધન છે. સંતોષધનથી જ જીવન સુખમય બને છે. મિથ્યા ચિંતાઓ દૂર કરો. ઉચ્ચ વિચારો કેળવો.

૧૫. અહિંસા :—મન, વચન, અને કર્મથી કોઇને કોઇ પણ રીતે દુઃખ ન પહોંચે એવું વર્તન રાખો. અહિંસા એ જ પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘૃણાને દયાથી અને દ્વેષને પ્રેમથી જીતો.

૧૬. સ્વાવલંબન :-પરાધીન અને પરાવલંબી ન બનો. કેવળ નોકરો ઉપર જ આધાર ન રાખો. સ્વાવલંબન એ સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

૧૭. આત્મવિચાર :—રાત્રિએ સૂતાં પહેલાં દિવસ દરમિયાનના વ્યવહારની ગીતાજીનો આધાર લઈ સમીક્ષા કરો. ધર્મના આધાર વગર ભૂલ જણાવી મુશ્કેલ છે. કરેલી ભૂલ માટે પશ્ચાત્તાપ કરો. હવે પછી ભૂલ ન થાય એવી શક્તિ માટે પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરો. આત્મનિરીક્ષણ અને દોષ-સંશોધનનો ઉલ્લેખ કરતી નિત્યનોંધ નિયમિતપણે રાખો. ભૂતકાળને ભૂલો અને વર્તમાનને સુધારો.

૧૮. મૃત્યુસ્મરણ :—પ્રત્યેક ક્ષણે મૃત્યુનો ખ્યાલ કરો. શરીરના મોહને છોડો. ધર્માચરણ કરો. ધર્માચરણથી જ શાંતિ મળશે. એ શાંતિથી ભગવાનને પામશો.

૧૯. આત્મચિંતન :—નિત્ય સૂતાં અને ઉઠતાં પહેલાં આત્મચિંતનનો નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરો.

૨૦. આત્મસમર્પણ :—તમારી જાતને સંપૂર્ણપણે ભગવાનના હાથમાં સોંપી દો. "હું કરું છું" એ ભાવનાથી મુક્ત થાઓ અને સર્વસ્વ (તમારું કહેવાતું સઘળુંયે) ભગવાનના ચરણોમાં અર્પણ કરો. એ રીતે પૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ કરો.

આ સર્વ અધ્યાત્મની સાધનાનો સાર છે. આનું જ અનુસરણ તમને મોક્ષના માર્ગે દોરનારું નીવડશે. આ નિયમોનું આગ્રહપૂર્વક પાલન થવું જ જોઇએ. મનને ખોટી છૂટછાટ ન જ મળવી જોઇએ.

ॐ શાંતિઃ ! શાંતિઃ !! શાંતિઃ !!!

65897
दिनांक 27-3-85
Date