સંપ્રદાયનો સર્વાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વા. મંદિર – સરધારનું મુખપત્ર

સ્વામિનારાયણ ચિંતન

નવેમ્બર, ૨૦૧૯ • બે વર્ષ લવાજમ રૂા. ૧૬૦/-

સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'** તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી'** તથા **જૂના શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર**નો **'૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ'** - આમ **ત્રિવેણી સંગમ મહોત્સવ** પ્રસંગે પ.પૂ.નાનાલાલજી મહારાજશ્રી તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીની ઉપસ્થિતિમાં **સંત-પાર્ષદ મંડળ**

દુધાળા ગામને આંગણે **હરિકૃષ્ણ સરોવર-પંચગંગાતીર્થ** (દુધાળા-અકાળા-લાઠી સંગમ)ને કાંઠે હેતની હવેલી ખાતે **હરિકૃષ્ણ ગ્રુપ** તથા પ.ભ. **શ્રી ધનજીભાઈ નારણભાઈ ધોળકીયા** તથા સુપુત્રો હિંમતભાઈ, સવજીભાઈ, તુલસીભાઈ, ઘનશ્યામભાઈ ધોળકીયા પરિવાર દ્વારા **પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી**ના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રીમદ્ ભાગવત અંતર્ગત **જળ શ્રીકૃષ્ણ કથા મહોત્સવ** (તા. ૩ થી ૯-૧૧-૨૦૧૯)

મોટાવરાછા-સુરતને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી લક્ષ્મીપ્રસાદદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે યોજાયેલ **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ શિબિર'** તેમજ આગામી **તા. ૨૮ ડીસેમ્બર થી ૫ જાન્યુઆરી** સુધી **બગસરા**ને આંગણે ઉજવાવનાર **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'**ને ઉદ્‌ઘાટિત કરી વચનામૃત ગ્રંથરાજનું ષોડશોચારથી પૂજન-અર્ચન કરતા પ.પૂ.નાનાલાલજી મહારાજશ્રી તથા પૂ.સંતો-હરિભક્તો.

દુધાળા ગામને આંગણે સ્વપ્રદૃષ્ટા સવજીભાઈ ધોળકીયાના અથાગ પરિશ્રમથી તૈયાર થયેલ **હરિકૃષ્ણ સરોવર-પંચગંગાતીર્થ** (દુધાળા-અકાળા-લાઠી ત્રિવેણી સંગમ)માં ઠાકોરજીના સાન્નિધ્યમાં સરોવરમાં સ્નાનાદિકનો આનંદ માણતા પ.સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી તથા સંત-પાર્ષદમંડળ અને સાથે સવજીભાઈ ધોળકીયા, દ્રવ્ય, બ્રિજેશ, હિતાર્થ વગેરે ધોળકીયા પરિવાર.

શ્રીમદ્ ભાગવત કથા
ભુવનેશ્વર (ઓરિસ્સા)

ભારત દેશના મુખ્ય ચાર તીર્થધામ માંહેલું એક તીર્થ એટલે **જગન્નાથપુરી.** આ તીર્થની બાજુમાં આવેલ ઓડિશા રાજ્યની રાજધાની **ભુવનેશ્વર** શહેરને આંગણે, પુરીધામના દર્શનાર્થે પધારતા ભાવિક યાત્રાળુઓ તેમજ પ્રવાસીઓને રહેવા-જમવાની સુવિધા-સગવડ મળી રહે શુભ હેતુથી શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજના નેતૃત્વમાં **'શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ - ઉમા ભવન'** નિર્માણાર્થે **પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી**ના વક્તાપદે યોજાયેલ **શ્રીમદ્ ભાગવત કથાપારાયણ** (તા. ૧૪ થી ૨૦-૧૦-૨૦૧૯)

॥ શ્રી સ્વામિનારાયણો વિજયતેતરામ્ ॥

સ્વામિનારાયણ ચિંતન

પ્રયોજક : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

વર્ષ : ૭ । અંક : ૧૦ । તારીખ : ૨૦ નવેમ્બર, ૨૦૧૯

અધ્યક્ષશ્રી

પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ આચાર્ય
શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજ

ઉપાધ્યક્ષશ્રી

પ.પૂ. ૧૦૮ ભાવિઆચાર્ય
શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજ

• **પ્રસિદ્ધ કર્તા :**
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર
મું. સરધાર, તા.જી. રાજકોટ

• **પ્રકાશક – માલિક – તંત્રી :**
સાધુ પતિતપાવનદાસજી

• **સંપાદક :**
સ્વામી આનંદસ્વરૂપદાસજી (વેદાંતાચાર્ય)

• **લવાજમ દર :**
બે વર્ષ : રૂા. ૧૬૦/–
પંચવાર્ષિક : રૂા. ૩૫૦/–
પચ્ચીસ વર્ષ : રૂા. ૭૫૦/–

• **પરદેશમાં લવાજમ :**
$ 200 U.S.A., £ 125 U.K.

• **છબીકલા :**
પ્રવિણભગત પુરાણી
મો. ૭૦૪૫૪ ૧૫૫૪૯

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના પ્રાગટ્યની શાસ્ત્રોક્ત આગાહી

મયા કૃષ્ણેન નિહતાઃ સાऽર્જુનેન રણેષુ યે ।
પ્રવર્તયિષ્યન્ત્યસુરાસ્તે ત્વધર્મં યદા ક્ષિતૌ ॥૪૨॥
ધર્મદેવાત્ તદા ભક્તાદહં નારાયણો મુનિઃ ।
જનિષ્યે કોશલે દેશે ભૂમૌ હિ સામગો દ્વિજઃ ॥૪૩॥
મુનિશાપાન્ નૃતાં પ્રાપ્તાનૃષીંસ્તાત ! તથોદ્ધવમ્ ।
તતોऽવિતાऽસુરેભ્યોऽહં સદ્ધર્મં સ્થાપયન્નજ ! ॥૪૪॥

હે બ્રહ્મન્ ! અર્જુને સહિત મારા દ્વારા રણમાં હણાયેલાં સવાસનિક અસુરો જ્યારે પૃથ્વી ઉપર અધર્મ પ્રવર્તાવશે. ત્યારે **નારાયણમુનિ** એવો જે હું તે પિતા ધર્મદેવ અને માતા ભક્તિદેવી થકી પૃથ્વી ઉપર કોશલ દેશમાં સામવેદી-દ્વિજકુળમાં **અવતાર** ધારણ કરીશ.

હે અજ ! (ભગવાન વાત્સલ્યથી બ્રહ્માને કહે છે :-) હે તાત ! સદ્ધર્મનું સ્થાપન કરતો થકો હું મુનિના શાપથી મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરેલા તે ઋષિઓનું તથા ઉદ્ધવનું અસુરો થકી **રક્ષણ** કરીશ.

(સ્કંદપુરાણ : વિષ્ણુખંડ : વાસુદેવ માહાત્મ્ય : ૧૮/૪૨-૪૩-૪૪)

પ્રકાશક : ૧. શ્રીવેંકટેશ્વર (સ્ટીમ્) મુદ્રણાલય - મુંબઈ ॥ ૨. નાગ પ્રકાશક - દિલ્હી ૩. ચૌખમ્બા કૃષ્ણદાસ અકાદમી - વારાસણી ॥ ૪. ગુરુમંડલ ગ્રંથમાલા - કલકતા

અનુક્રમણિકા

૦૧	ગ્રંથના આધારે : ક્રોધને નિયંત્રણ કરવાની જડીબુટ્ટી	૦૬
૦૨	સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા	૨૭

હમારા લક્ષ્ય
વિશ્વ કા કલ્યાણ હો...

લક્ષ્ય ટી.વી. ચેનલ દ્વારા...
સમગ્ર ગુજરાતમાં ઘેર બેઠા આપ માણો...

પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ધર્મકુળ મુગટમણિ શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીની	પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના શ્રીમુખે	પૂ. સ્વામી શ્રી પૂર્ણસ્વરૂપદાસજીના શ્રીમુખે
દિવ્ય અમૃતવાણી	સત્સંગ કથાપારાયણ	સત્સંગ કથામૃત
સમય : દરરોજ	દરરોજ રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦	દરરોજ સવારે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦

લવાજમદર અંગે
ગ્રાહક પત્ર વ્યવહાર

'ચિંતન કાર્યાલય', શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર
તા.જી. રાજકોટ - ૩૬૦૦૨૫. ફો.નં. ૦૨૮૧ - ૨૭૮૧૨૧૧
www.sardhardham.com chintankaryalay@gmail.com

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની પરાવાણી

વચનામૃત

ગ્રંથના આધારે : ક્રોધને નિયંત્રણ કરવાની જડીબુટ્ટી

પાર્ષદ ઉત્તમ ભગત • ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

સ.ગુ. શ્રી આધારાનંદ સ્વામી રચિત 'શ્રીહરિચરિત્રામૃત-સાગર' ગ્રંથમાં ભગવાન શ્રીહરિ **ત્રણ પ્રકારના ક્રોધ**ની વાત કરતાં કહે છે : "રોષ-ગુસ્સો પણ ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠ, એમ ત્રણ પ્રકારનો છે, તેની જેમ મનુષ્ય પણ ત્રણ પ્રકારના હોય છે, તેનોય વિચાર કરવો જોઈએ. જે ઉત્તમ પ્રકારનો મનુષ્ય હોય તેનો ગુસ્સો પાણીમાં રેખા કરી હોય, તેના જેવો છે, જે તુરંત શમી જાય છે. મધ્યમ રોષ તો રેતીમાં કરેલી રેખા-લીટાના જેવો છે, જેને થોડો સ્પર્શ કરવામાં આવે તો તુરંત તે શમી જાય છે. કનિષ્ઠ પ્રકારનો રોષ જેને હોય તે પથ્થરમાં કરેલી રેખાના જેવો છે કે જે પ્રાણ જાય તો પણ ટળે નહિ. માટે મનુષ્યે તે રોષને પણ **તપાસ** કરીને ઓળખવો."

(શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર : ૩/૪૮)

> ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે જણાવાયું છે કે, "વિષયોનું ચિંતવન કરનાર પુરુષના મનમાં તેમને વિષે આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આસક્તિમાંથી કામના થાય છે અને કામનામાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધમાંથી મૂઢતા પેદા થાય છે, મૂઢતામાંથી ભાન ભૂલાય છે ને ભાન જવાથી જ્ઞાનનો નાશ થાય છે અને જેના જ્ઞાનનો નાશ થયો તે જાતે જ નાશ પામે છે."

મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ ક્રોધ છે. વાલ્મીકિ રામાયણમાં કહ્યું છે કે, ક્રોધ **પ્રાણ ઘાતક** શત્રુ છે, વળી ઉપરથી મિત્ર જેવો પણ અંદરથી ભયંકર વૈરી છે. ક્રોધથી કલુષિત થયેલી બુદ્ધિ કર્તવ્યાકર્તવ્યનો વિવેક ગુમાવી બેસે છે. ક્રોધને **કીર્તિનાશક** કહ્યો છે. ક્રોધી માણસ પાસે ઉપાર્જિત કરેલી લક્ષ્મી પણ ટકતી નથી.માણસ ગમે તેટલો સમર્થ હોય પણ ઉકળતા પાણીમાં તે કદી પોતાનું પ્રતિબિંબ નિહાળી શકતો નથી. ક્રોધ પણ ઉકળતા પાણી જેવો છે. માણસ ક્રોધે ભરાય ત્યારે પોતાનું હિત શેમાં સમાયેલું છે તે જોઇ શકતો નથી. દીવાસળી પોતે સળગીને બીજાને સળગાવે છે. ક્રોધનું પણ એવું જ છે. પોતે ક્રોધથી બળે ને બીજાને પણ બાળે છે.

ક્રોધ- ક્રોધમાં પણ થોડોક **ફરક** હોય છે. સજ્જન માણસનો ક્રોધ પાણીમાં લીટા કરવા જેવો છે. સાધારણ માણસનો ક્રોધ રેતીમાં કરેલા લીટા જેવો છે. નીચ માણસનો ક્રોધ લોઢામાં કરેલા લીટા જેવો છે. જે ક્યારેય વિસરતો જ નથી. માટે જ કહ્યું છે કે, "સજ્જનનો ક્રોધ એક ક્ષણ ટકે. સાધારણ માણસનો બે કલાક. નીચ માણસનો એક દિવસ. મહાપાપીનો મરતા સુધી."

સાનભાન ગુમાવતો ક્રોધી માણસ આવેશમાં આવીને ગમે તે કરતો દેખાય છે. ભેગો કરેલો ક્રોધ એ **ટાઇમ બોમ્બ** છે. એ જ્યારે ફાટે ત્યારે આખાય પરિવાર તંત્રનું જીવન નાશ પમાડી દે છે. સામાન્યમાં સામાન્ય ગુસ્સો પણ **ઝેરનું બિંદુ** મૂકી જાય છે. આવા અનેક બિંદુઓ ભેળા થાય ત્યારે જેનું વર્ણન ન થઇ શકે તેવી **વિષમતા** જન્મે છે.

આજનો માનવી **વાત વાતમાં ક્રોધ** કરી બેસે છે. અને એમાંય હાલ સારા વિશ્વમાં મંદીનું મોજું ફરી વળ્યું છે. એટલે ઘરમાં આર્થિક તકલીફ પડે એટલે એકબીજા ઉપર દોષોનું આરોપણ કરીને સામસામે ક્રોધ ઠાલવે છે. પતિ- પોતાની પત્ની ઉપર ગુસ્સો કરે છે કે, તું ઘરમાં બહુ ખર્ચ કરે છે. પત્ની પોતાના પતિ ઉપર તાડુકે છે કે, તમે શેર બજારમાં શા માટે પૈસા રોક્યા, આટલા ઓછા પૈસાથી ઘર ના ચાલે. તેવી જ રીતે પિતા, પુત્ર ઉપર તો પુત્ર, પિતા ઉપર સામસામે ક્રોધ કરે છે અને પછી ન કરવાનું કરે છે. આત્મહત્યા, મારામારી, ઘરમાંથી જુદાં પડવાનું આવી **પરિસ્થિતિ** હાલ મોટા પ્રમાણમાં ઘરોઘર સર્જાઇ છે. પરંતુ શું આમ કરવાથી આ પ્રશ્નોનો **ઉકેલ** આવી જશે. જેને ભૂલ કરી તેને, 'સૌ એક પરિવારના સભ્યો છીએ.' 'સુખમાં સાથે રહ્યા તો દુઃખમાં પણ સાથે જ રહેવાનું છે.' 'જે થઇ ગયું તે થઇ ગયું.' ધૈર્ય રાખી હવે શું કરવું જોઇએ તેનું આયોજન કરવું જોઈએ. ઘરમાં આર્થિક તકલીફ હોય તો ફાલતું ખર્ચ ઓછા કરવા જોઇએ. કરકસર કરવી જોઇએ.

ક્રોધ એ માણસ માટે એક ધીમા **ઝેર** સમાન છે. હિન્દુ ધર્મગ્રંથોમાં કામ, ક્રોધ ,લોભ ,મોહ , મદ અને મત્સર એ બધી માણસની વૃત્તિઓને ષડરિપુ એટલે કે છ પ્રકારના **દુશ્મનો** કહેવાયા છે. માણસ માટે ક્રોધ એ એના શરીર અને મન માટે એક **ધીમું ઝેર** છે. ક્રોધ માણસને અંદરથી ખોખલો બનાવી દે છે. એની અસર નીચે એ સારા કે નરસાનું ભાન ગુમાવી દે છે. બધાં જ દર્દોની એક દવા-જડીબુટ્ટી સમાન ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે **સ્થિતપ્રજ્ઞનાં** જે **લક્ષણો** બતાવ્યાં છે, એમાં પણ જણાવાયું છે કે, "વિષયોનું ચિંતવન કરનાર પુરુષના મનમાં તેમને વિષે આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આસક્તિમાંથી કામના થાય છે અને કામનામાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધમાંથી મૂઢતા પેદા થાય છે, મૂઢતામાંથી ભાન ભૂલાય છે ને ભાન જવાથી જ્ઞાનનો નાશ થાય છે અને જેના જ્ઞાનનો નાશ થયો તે જાતે જ નાશ પામે છે."

સમાજમાં મા-બાપ ઘણીવાર વાત વાતમાં સંતાનો ઉપર **ક્રોધ** કરતાં જોવામાં આવે છે . એમના પુત્ર કે પુત્રીનું 'શું કહેવાનું છે' એ પૂરું સાંભળ્યા કે સમજ્યા વિના એમને દબાવી દેવામાં આવે છે. વારંવારના આવા બનાવોથી **સંતાનો** પોતાની સાચી ઓળખને ગુમાવતાં જાય છે. એમની કલ્પનાશક્તિ દબાઈ જાય છે.

તેઓ એક પ્રકારની **હીનતાની લાગણી** અનુભવતાં થઇ જાય છે. આગળ જતાં આ બાળકો મા-બાપ પ્રત્યે સ્વાભાવિક પ્રેમને બદલે વિદ્રોહી સ્વભાવનાં અને માનસિક રીતે એમનાથી દૂરતાની લાગણી ધરાવતાં થાય છે. જ્યારે માણસની બુદ્ધિ ઉપર ક્રોધની લાગણી હાવી થઇ જાય છે ત્યારે ન કહેવાનું કહેવાઈ જાય છે અને ન કરવાનું કાર્ય થઇ જાય છે. ક્રોધ કર્યા પછી જ્યારે માણસની બુદ્ધિ ઠેકાણે આવે

છે ત્યારે એને સાચી વાત સમજાતાં પુષ્કળ **પસ્તાવાની લાગણી** થતી હોય છે.

કુટુંબનાં કે બહારનાં માણસો પ્રત્યે પ્રેમ બતાવવાને બદલે ભૌતિક વસ્તુઓ પ્રત્યે વધુ પ્રેમ બતાવવામાં આવે અને એવા પ્રેમને આંચ આવતાં ક્રોધ કરવામાં આવે ત્યારે એનું શું **પરિણામ** આવી શકે છે એ વાત પણ નીચેના દૃષ્ટાંતથી સુંદર રીતે કહેવામાં આવી છે.

એક પિતા એમની ગુલાબના ગોટા જેવી નાની **નિર્દોષ બાલિકા**ને એમણે હમણાં જ ઘસી ઘસીને ચકચકિત કરેલી મોટર ગાડી ઉપર કલરના ક્રેયોનથી કંઈક લખતી જુએ છે અને આ પિતાનો **ગુસ્સો** સાતમે આસમાને પહોંચી જાય છે . તેઓ ગુસ્સામાં કશું જોયા વિચાર્યા વિના એમને બહું પ્રિય એવી એમની ગાડીનું બારણું જોરથી બંધ કરે છે. આ બારણામાં એમની નાની દીકરીના એક હાથની નાજુક આંગળીઓ ચગદાઈ જાય છે. ગાડીનું બારણું બંધ કરીને જ્યારે પિતાએ જોયું તો એમની પુત્રીએ લખ્યું હોય છે : ‘‘આઈ લવ યુ પપ્પા !’’

રોતી કકળતી નાની બાલિકાની એક આંગળીને હોસ્પીટલમાં કપાવી નાખવી પડે છે. નાની અબુધ દીકરી પિતાને પૂછે છે : ‘‘મારી આ આંગળી ક્યારે પાછી ઉગશે પપ્પા !’’

આ બાળકી જ્યારે મોટી થશે,પરણશે ત્યારે જ્યારે જ્યારે કપાયેલી આંગળીઓ ઉપર નજર કરશે ત્યારે એને વર્ષો પહેલાંનો પિતાનો ક્રોધિત ચહેરો નજર સામે દેખાશે. આ ઘટના પછી પિતાને **પુષ્કળ પસ્તાવો** થયો છે કે મેં મારી દીકરી કરતાં મારી ગાડીને વધુ મહત્ત્વ આપ્યું એનું કેવું ખરાબ પરિણામ આવ્યું !

પરંતુ **ગુરુ નાનક** કહે છે કે, ‘અબ પસ્તાયે ક્યા હોત જબ ચીડીયા ચુગ ગઈ ખેત.’

ઉપરોક્ત કથામાં એક પિતાની, પુત્રી પ્રત્યેની ક્રોધ કરવાની **ઘટના** જોઈ. હવે જે **બોધકથા** આપી છે એમાં એક પુત્રના ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવા માટે પિતા કેવી રીતે પાઠ શિખવે છે એ બતાવ્યું છે.

એક **છોકરો** હતો. ઉંમર હશે ૧૩ કે ૧૪ વરસની. પણ મગજ ખૂબ જ તેજ. વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય. તોડ-ફોડ શરૂ કરી દે. વસ્તુઓ ફેંકે. બરાડા પાડવા માંડે.કંઈ કેટલીયે વારે તેનો ગુસ્સો ઊતરે. માબાપ બિચારા હેરાનપરેશાન થઈ ગયેલા. ઘણો સમજાવ્યો, ધમકાવ્યો. અરે, શિક્ષા પણ કરી જોઈ. પણ પથ્થર પર પાણી. પેલા બંધુમાં કોઈ જાતનો ફરક જ નહીં ! કંટાળીને એને મનોચિકિત્સક પાસે લઈ જવામાં આવ્યો. ઘણો વખત એનો ઉપચાર ચાલ્યો. પણ પરિણામ મીંડું !

છેલ્લે એના બાપે એક **ઉપાય** શોધી કાઢ્યો. એણે થોડાક ખીલા અને એક હથોડી છોકરાને લાવી આપી પછી કહ્યું કે, ‘જ્યારે જ્યારે એને દાઝ ચડે, ગુસ્સો આવે ત્યારે ત્યારે એણે ઘરની ફેન્સિંગ (વંડી)માં એક ખીલો ઠોકવો.’

પ્રથમ દિવસે છોકરાએ વંડીમાં ૩૮ ખીલા ઠબકારી દીધા ! જેમ જેમ દિવસો જતા ગયા તેમ તેમ ખીલાઓ લગાવવાનું પ્રમાણ ઘટતું ચાલ્યું. બાળકને સમજાતું ગયું કે, ‘દીવાલમાં ખીલો મારવા કરતાં મગજ ઠેકાણે રાખવું વધારે સહેલું છે.’

આખરે એક દિવસ એવો આવી પહોંચ્યો કે એણે આખા દિવસમાં એક પણ વખત મગજ ગુમાવ્યું નહીં. એ દિવસે એણે દીવાલમાં એક પણ ખીલો ન માર્યો ! એ દિવસે એ પોતાના પિતા પાસે ગયો અને કહ્યું કે, ‘પિતાજી ! આજે હું એક પણ વખત ગુસ્સે નથી થયો અને દીવાલમાં એક પણ ખીલો નથી માર્યો.’

બાપ કહે : ‘ખૂબ જ સરસ બેટા ! હવે એક કામ કર. દિવસમાં તને જેટલી વાર ગુસ્સો ચડે અને તું એને બરાબર કાબૂમાં રાખી શકે તેટલી વખત તારે દીવાલમાંથી એક એક ખીલો કાઢતો જવાનો.’

બીજા દિવસથી છોકરાએ જેટલી વખત પોતે ગુસ્સા પર **સંયમ** રાખી શકે તેટલી વખત અગાઉ બેસાડેલો એક એક ખીલો કાઢવાનું શરૂ કર્યું.

જ્યારે બધા જ ખીલા નીકળી ગયા ત્યારે તે ફરી વખત પિતા પાસે ગયો અને કહ્યું કે બધા ખીલા દીવાલમાંથી નીકળી ગયા છે. બાપે દીકરાને ગળે વળગાડ્યો. એને ખૂબ જ આનંદ થયો. પછી તેનો હાથ પકડીને દીવાલ પાસે લઈ ગયો. એણે કહ્યું : ‘બેટા ! તેં ઉત્તમ અને અદ્‌ભુત **પ્રયત્ન** કર્યો છે. તારું અને મારું ધ્યેય પૂરું થયું. પણ આ દીવાલ સામે તેં જોયું ? એમાં પડી ગયેલાં કાણાં જોયાં ? એ હવે પહેલાંના જેવી ક્યારેય નહીં બની શકે.

તમે જ્યારે ગુસ્સામાં બીજાને કંઈક અપમાનજનક વેણ કહી નાખો છો ત્યારે એ શબ્દો પણ સાંભળનારના હૃદયમાં આવો **છેદ** મૂકી જતા હોય છે. એ ઘા પછી **કાયમ માટે** રહી જતો હોય છે.

‘માફ કરી દો’ એમ કહી દેવાથી સામી વ્યક્તિ એ ઘા ને

> માણસમાં ક્રોધ આવે ત્યારે પ્રથમ તો વિવેકની લાઈટો ઓફ થઈ જાય છે. શું કરવા જેવું અને શું ન કરવા જેવું એ નક્કી જ થતું નથી. ગુસ્સો કાતર કરતાં અધિક શક્તિ ધરાવે છે. કાતર વસ્તુના બે ટુકડા કરે છે. ક્રોધ તો જીવનની શાંતિ, નમ્રતા ને લાગણીના ટુકડાઓ કરી માનવ જિંદગીને વિખેરી નાખે છે.ક્રોધ એ એવી નબળી ક્ષણ છે કે ત્યારે વ્યક્તિ સારા-નરસાનું બધું જ ભાન ભૂલી જાય છે.

માણસમાં ક્રોધ આવે ત્યારે પ્રથમ તો **વિવેકની લાઈટો** ઓફ થઈ જાય છે. શું કરવા જેવું અને શું ન કરવા જેવું એ નક્કી જ થતું નથી. ગુસ્સો કાતર કરતાં **અધિક શક્તિ** ધરાવે છે. કાતર વસ્તુના બે ટુકડા કરે છે. ક્રોધ તો જીવનની શાંતિ, નમ્રતા ને લાગણીના ટુકડાઓ કરી માનવ જિંદગીને વિખેરી નાખે છે. ઉકળતા પાણીમાં પ્રતિબિંબ દેખાતું નથી. તેમ ક્રોધના ઉભારામાં માણસ પોતાનું હિત શામાં છૂપાયેલું છે તે જોઈ શકતો નથી. તે વખતે ગુસ્સો તેજાબ જેવો **જલદ** હોય છે. જેમ તેજાબથી પાત્ર ભંગાર બની જાય છે તેમ ક્રોધથી માણસનું ચિત્ત ખવાઈ જાય છે. ક્રોધ તો સારાં કરેલાં કાર્યોને એક ક્ષણમાં બાળી નાખે છે. ક્રોધ એ એવી નબળી ક્ષણ છે કે ત્યારે વ્યક્તિ સારા-નરસાનું બધું જ ભાન ભૂલી જાય છે. અયોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરેલો ગુસ્સો સામેની વ્યક્તિમાં કટુતા પેદા કરે છે અને દબાવી રાખેલો ગુસ્સો આપણી અંદર વૈમનસ્ય, અંટસ અને શારીરિક રોગ પેદા કરે છે. ક્રોધ સંબંધ તોડવાનું કામ કરે છે. ક્રોધ જેવી ખરાબ વસ્તુ કોઈ નથી. ક્રોધ અનર્થને નોતરે છે. ક્રોધ આવે ત્યારે બુદ્ધિ નાશ પામે છે. સત્ય ને અસત્ય વચ્ચેની **ભેદરેખા** ક્રોધિતને દેખાતી નથી.

આગ ઘડાને મજબૂત કરે છે, સુવર્ણને વિશુદ્ધ કરે છે ને કચરાને બાળે છે. રસોઈ એ પકાવે છે, ઠંડી ઉડાડે છે પણ ક્રોધ એ તો એવી આગ છે કે સદ્‌ગુણોને બાળી નાખે છે, પ્રેમનો સફાયો કરી નાખે છે, સંબંધોને કડવા ઝેર બનાવી દે છે, મનની શાંતિને ડહોળી નાખે છે. સદ્‌ગતિ ઉપર **વિરામ ચિહ્ન** મૂકી દે છે. ક્રોધ ત્રાસદાયક, નુકસાનકારક, અહિતકર અને દુર્ગતિમાં હોમી દેનારો છે. છતાં કટોકટીના સમયે માણસ ક્રોધને શરણે જાય છે તેને કારણે અપેક્ષાની ઉપેક્ષા થાય અને તુરત માણસ ક્રોધ કરી બેસે છે. 'મારે દૂધ ગરમ જોઈશે' આ છે અપેક્ષા. 'મારે દૂધ ગરમ જ જોઈએ', આ છે અપેક્ષાપૂર્તિનો આગ્રહ. ટૂંકમાં ક્રોધરૂપી આગ માટે પોતાની અપેક્ષાપૂર્તિનો આગ્રહ પેટ્રોલ માટે દીવાસળીની જેમ કામ કરીને જ જંપે છે.

આગ માત્ર કપડાંને જ બાળતી નથી, કચરાને પણ બાળી નાખે છે પણ ક્રોધ એ એવી આગ છે કે દોષને નહીં ગુણને પણ બાળી દે છે. દુઃખને નહીં પણ સુખને જ બાળે છે, પાપને નહીં પુણ્યને જ બાળે છે.

સદ્‌ગુણોના લીલાછમ બગીચા માટે ક્રોધ એ એક એવો **દુર્ગુણ** છે કે જે સદ્‌ગુણોની સુવાસની અનુભૂતિ માટે બાધક ભૂલી શકે પરંતુ એણે કરેલો **ઉઝરડો** ક્યારેય નથી રુઝાતો. તલવાર કે શસ્ત્રોનો ઘા તો ફક્ત શરીરને જ અસર કરે છે, પરંતુ શબ્દોનો ઘા તો આત્માને ઈજા પહોંચાડે છે જ.

આપણા શાસ્ત્રોમાં **છ દુર્ગુણો**નું **વર્ણન** કર્યું છે : કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મોહ તથા અહંકાર. આ બધામાં ક્રોધ સૌથી વધુ નુકસાન કારક છે. માણસના મગજ પર ખુન્નસ સવાર થઈ જાય છે. ક્રોધી સ્વભાવ ધરાવતો માણસ ક્યારેય કોઈની પાસે આવકારને પામતો નથી. જ્યારે દીવાલોમાં તિરાડો પડે છે ત્યારે એ દીવાલો પડી જાય છે. આ તૂટી ગયેલી દીવાલો તો ફરીથી ચણી શકાય છે, પરંતુ ક્રોધને કારણે જ્યારે સંબંધોમાં તિરાડો પડતી હોય છે ત્યારે એ સંબંધોમાં દીવાલરૂપ બની જતી હોય છે. ક્રોધને કારણે ઊભી થયેલી એ દીવાલોને ફરીવાર પાડી શકાતી નથી.

અંધકારમાં જેમ પ્રકાશનો અભાવ છે, દુઃખમાં સુખનો અભાવ છે, દારિદ્રતામાં જેમ સંપત્તિનો અભાવ છે તેમ ક્રોધમાં પ્રેમનો અભાવ છે. ક્રોધના કારણ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે ક્રોધના પરિણામ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી **ક્રોધની માત્રા** નિશ્ચયપણે **નિયંત્રણ**માં આવી શકે છે. ક્રોધનાં ફળ હંમેશાં કડવાં હોય છે. કોઈની ઉપર રીસ કે ક્રોધ કરવાથી ગરમ કોલસાને આપણા હાથે જ કોઈના ઉપર ફેંકવા બરાબર છે. કોલસાથી કોઈ દાઝે કે ન દાઝે પણ આપણો હાથ તો જરૂર દાઝે.

ક્રોધ માનવનો **પ્રથમ શત્રુ** છે. કામરૂપી ઈચ્છામાંથી ક્રોધ જન્મે છે. માણસ વિષયોનું ધ્યાન કરે છે, પરિણામે વિષયો પ્રત્યે આસક્તિ જન્મે છે. એ આસક્તિ પૂરી ન થાય કે તેમાં રૂકાવટ આવે તો ક્રોધ પ્રગટે છે. ક્રોધ ન આવે એ સારું છે. આવે તો કચુંબરની જેમ તરત ખવાઈ જાય, પરંતુ એનું રૂપાંતર વેરરૂપી અથાણામાં ન થાય તેની **કાળજી** રાખવી જોઈએ. ક્રોધ કાતર જેવો છે તેને કાપતાં જ આવડે છે સાંધતાં નહિ. કાતરથી માત્ર કપડું જ કપાય છે, જ્યારે ક્રોધથી સારું-નરસું બધું કપાય છે.

બની રહે છે. ક્રોધ એ એક એવી આગ છે જે સદ્‌ગુણોના આખા બગીચાને સળગાવીને સાફ કરી નાખે છે. ટૂંકમાં ક્રોધ એ એવી આગ છે કે જે મનની પ્રસન્નતા ને જીવો પ્રત્યેના પ્રેમને વિશિષ્ટ કે વિશુદ્ધ કોટિના પુન્યને તથા પ્રભુના સાંનિધ્યને આપણે માટે દુર્લભ બનાવી દે છે.

ક્રોધ આપણી સાધનાને અને સદ્‌ગુણોને બાળતો રહે છે. શાંતિ અને સ્વસ્થતાને બાળતો રહે છે. આગ જેમ તરત બાળે છે, કાંટો જેમ તરત જ લોહી કાઢે છે તેમ ક્રોધ અનર્થ પરિણામ લાવી આપે છે. ક્રોધ વિનાશક હોવા છતાં એના સેવન માટે મન સતત ઉત્તેજિત અને લાલાયિત રહ્યા કરે છે.

ક્રોધ, માન ને ઈર્ષ્યા જેનામાં હોય તે સત્સંગમાંથી જરૂર પાછો પડી જાય છે. ક્રોધ એ **ચિનગારી** છે, જ્યારે કજિયો **દાવાનળ** છે. ચિનગારી જ્યારે દાવાનળમાં પલટાઈ જાય પછી ગંગા-જમના નદીના પૂરના પાણી પણ દાવાનળને શાંત કરવા ટૂંકા પડે છે.

અહંકારી, આગ્રહી અને આસક્ત માણસો જલ્દી ક્રોધના ભોગ બને છે. પ્રેમી અન્યના દોષો જોવામાં અંધ હોય છે, જ્યારે ક્રોધી પોતાના દોષો જોવામાં અંધ હોય છે. ક્રોધનું પહેલું સ્વરૂપ અબોલા છે. પછી વર્તનમાં અક્કડપણું આવે. પછી અતડાપણું આવે. પછી અવિવેક ભર્યા શબ્દોની ઝડી વરસે. પછી અંધ બનીને હાથ ઉગામાય છે. અંતે બંનેમાંથી એકનો નાશ થાય છે. ઘરના આગેવાનની **તાસીર** ચોવીસ કલાક ઈમરજન્સી મુડમાં રહેતી હોય તો ઘરનું વાતાવરણ પણ મીલેટરીના કેમ્પ જેવું બની જાય છે.

અન્ય વ્યક્તિઓના ક્રોધને કારણે ઈશુને ક્રોસ ઉપર ચડવું પડ્યું. કંસના ક્રોધને કારણે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને જેલમાં જન્મવું પડ્યું. ક્રોધ કરીએ ત્યારે એમ લાગે કે આપણને લાભ થશે પણ આજ સુધી કોઈને તેના મીઠાં ફળ મળ્યાં નથી. ક્રોધ મખમલી સંબંધો રણની ધગધગતી રેતીમાં ફેરવી શકે છે. ક્રોધ એકલો નથી આવતો, તેની સાથે ચાડી, દુઃસાહસ, વૈર, ઈર્ષ્યા, કટું વચન, ક્રૂરતા વગેરેના વિશાળ પરિવાર આવે છે. આકાશમાંથી પડતી વીજળી ક્યારેય પ્રશંસાને પાત્ર બની શકતી નથી, એ જ રીતે ક્રોધ વ્યક્તિને ક્યારેય પ્રશંસનીય બનવા દેતો નથી.

માયાવી લોભીના મોઢા પર હજી કદાચ **હાસ્ય** જોવા મળે પણ ક્રોધિત વ્યક્તિના મોઢા પર સ્મિત આવવું સદા **અસંભવ** છે. સૂકા હૃદય વિના ક્રોધની આગ પ્રસરતી નથી. અહંકાર કચડાય એટલે જરૂર ક્રોધ આવે છે.

ક્રોધ વખતે માનવ શરીરના ૨૬ જેટલા સ્નાયુઓમાંથી ઝેરી રસાયણ છૂટતું હોય છે. એકવખત કરેલો ક્રોધ દિવસ ભરનું **પાચનતંત્ર** ખોરવી નાખે છે. ક્રોધમાં નુકસાન સિવાય કોઈ ફાયદો નથી. માનવ સહજ થઈ જતા ક્રોધ માટે પોતાની નોંધપોથી અથવા કોઈ બાહ્ય નિશાની કરી તેને અમુક સમયે એક સાથે અવલોકન કરવાથી પોતાની **ભૂલો** ઉપર હસવું આવે અને ક્રોધનો સ્વભાવ નાશ પામે અને પોતાની માનસિક નબળાઈનો ભોગ બનતા અટકીએ.

ગુણ-દોષનું કેવું અજબ મિશ્રણ છે માનવીનું જીવન ! વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ એનું પ્રમાણ બદલાતું રહે છે. માન, મદ, લોભ, કામ, ક્રોધ જેવા અંતઃશત્રુઓ આપણામાં ઘર કરી બેઠા હોય છે. સાચા સંતોનો જેને યોગ થાય તેને આ અંતઃશત્રુઓના અસ્તિત્વનો અણસાર આવી જાય છે. તુલસીદાસે યથાર્થ જ કહ્યું છે કે, 'જડ-ચેતન ગુણ-દોષમય, વિશ્વ કિન્હ કરતાર, સંત-હંસ ગુણ ગહહિ પય, પરીહરી વારિ-વિકાર.'

પરમાત્માએ દ્વન્દ્વમય એવો આ **સંસાર** રચ્યો છે. એમાં જડ-ચેતન, ગુણ-દોષ જેવાં **દ્વન્દ્વો** છે. હંસ અને સાચા સંતો ગુણ ગ્રહણ કરી લે છે અને વિકારને ત્યજી દે છે. ક્રોધ એ વિકાર છે; એક મહાશત્રુ છે. અન્ય અંતઃશત્રુઓ પર એકાગ્રતાપૂર્વકના સઘન પ્રયત્નોથી કાબૂ મેળવી શકાય છે, કારણ કે તેમને જીતવામાં અહંના પ્રવાહથી વેગળું થવાની જરૂર નથી હોતી. લોભી હોય, પરંતુ એકાદ મોટી સખાવત કરીને પોતે લોભ ત્યજ્યો છે એમ બતાવી પોતાના અહંને પોષે છે. એવું જ કામ, મોહ, માનનું છે. તેમને ત્યજો, તો પણ વળી પાછાં રૂપ પલટો કરી 'અહં'ને અકબંધ રાખે છે. એક ક્રોધ એવો અંતઃશત્રુ છે કે એના પર પ્રભાવ મેળવવા સામા પૂરે તરવું પડે છે. અહમ્‌ને જેવો ને તેવો અકબંધ રાખી, ક્રોધ ત્યજાતો નથી. અહમ્ ઓગળે તો જ ક્રોધ શમે.

સમાજમાં જેને ક્રોધ આવે જ નહીં એવી વ્યક્તિઓ અલ્પસંખ્યક હોય છે. ક્યાંક, કશુંક અણગમતું બને અને વ્યક્તિ સ્વસ્થતા ગુમાવે છે. કોઈક વ્યક્તિ સામે તત્કાળ, કોઈક બાબતે બદલો ન લેવાયો હોય તો, એવી તકની રાહ જોવાતી હોય છે. અને જેવી એ તક મળે, પેલી વ્યક્તિ સામે ક્રોધ ભભૂકી ઊઠે છે. ભગવદ્ ગીતા કહે છે : '...कामात्क्रोधोभिजायते...(૨.૬૨)' ક્રોધ, કામમાંથી નીપજે છે અને બુદ્ધિને ભ્રમિત કરતો અંતે સર્વનાશ તરફ દોરી જાય છે. યોગ્ય સન્માન ન થાય ને વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈ જાય છે. વિદ્વાનો ને ઋષિઓય એમાં અપવાદ નહોતા. દુર્વાસા ઋષિનું સન્માન ન થયું ને ક્રોધાગ્નિ ભભૂકી ઊઠ્યો. હજારોને

> **ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રજીએ ક્રોધ વિષે અર્જુનને ખૂબ સુંદર વાત કરી છે કે, "ક્રોધ અવિવેક અને મોહનો જન્મદાતા છે. જ્યારે જ્યારે ક્રોધ જાગે છે ત્યારે મોહ અને અવિવેકને કારણે મનુષ્યની વિચારવાની અને સમજવાની શક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે. પરિણામે માનવી હારી જાય છે. એણે માન-સન્માન અને યશ-પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવાં પડે છે.**

સત્સંગમાં જોતરનાર અલૈયા ખાચરને, ખરેખરા સત્સંગીની યાદીમાં અગ્રતાક્રમ ન મળ્યો તો સર્વાવતારી સાક્ષાત્ પુરુષોત્તમનારાયણની ઉપસ્થિતિ હોવા છતાં, ક્રોધે કરીને હાથ તલવાર પર ગયો !

મહાભારત પણ કહે છે : 'क्रोधमूलो हि विग्रहः' - ક્રોધ જ ઝઘડાનું કારણ છે. (આરણ્યકપર્વ) 'क्रोधो दुःखकरो नृणाम्' - મનુષ્યને ક્રોધ જ દુઃખનું કારણ છે. (દ્રોણપર્વ) 'क्रोधो मृत्युः सनातनः' - ક્રોધ સનાતન મૃત્યુરૂપ છે. (આશ્વમેધિકપર્વ)

માણસમાં ક્રોધનો પ્રવેશ થાય છે ત્યારે તે શું બોલે છે, શું કરે છે ? તેનું ભાન રહેતું નથી. ક્રોધ માણસને વિરૂપ બનાવે છે. ક્રોધના આવેશમાં અઘટિત બોલી જાય કે અઘટિત ક્રિયા થઈ જાય પછી તેને પસ્તાવો થાય છે કે મેં આ શું કરી નાંખ્યું ?

એક ભાઈ રાત્રે લઘુપાણી કરવા માટે ઊઠ્યા. ઊંઘમાં ને ઊંઘમાં આંખો મીંચીને જતા હતા ત્યાં રસ્તામાં પડેલું ગાડું અથડાયું, તેથી એકદમ ગુસ્સે થઈ ગયા ને ગાડાના ધૂંસરાને એવું બટકું ભર્યું કે તેમના બે દાંત પડી ગયા ! જો ભૂલમાંય સામે કોઈ માણસ અથડાયો હોત તો ?! ક્રોધ માણસને કેવો વિરૂપ કરી નાંખે છે !

ક્રોધ એટલે કાળ. ક્રોધ એટલે વિકરાળ. ક્રોધ જીવનનો નાશ કરે છે અને સુખનો વિનાશ કરે છે. ક્રોધ એ ક્ષણ છે જે માનવને દાનવ બનાવી દે છે. ક્રોધ એ સમય છે જેમાં સંત પણ સંયમ ખોઈ બેસે છે. ક્રોધ સ્ત્રીના ચારિત્ર્યનું હરણ કરી શકે છે અને પુરુષના પૌરુષત્વનું હનન કરી શકે છે.

ક્રોધ માનવના રૂંવાડામાં દટાયેલી હિંસા છે, ક્રોધ માનવીમાં સમાયેલું તાંડવ છે. ક્રોધ કોઈને પણ કસાઈ બનાવી શકે છે. ક્રોધ જંગલમાં લાગતી આગ જેવો છે, એકવાર પલીતો ચંપાયો પછી આખું જંગલ બાળીને જ રહે છે.

ક્રોધ યુદ્ધોનું તારણ છે, મહાયુદ્ધોનું કારણ છે. ક્રોધને કારણે જ રામાયણ થઈ હતી અને ક્રોધને કારણે જ મહાભારત સર્જાયું હતું. ક્રોધને કારણે જ ઈસુ જેવા ઈસુએ ક્રોસ પર ચડવું પડ્યું હતું. ક્રોધને કારણે જ પ્રહ્લાદે ખીણમાં પછડાવું પડ્યું હતું. આ ક્રોધ કોઈનો સગો નથી, સાથી નથી કે સ્નેહી પણ નથી. ક્રોધ એ માત્ર વિનાશી છે. જે માત્ર સંહાર કરવાનું જ જાણે છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રજીએ **ક્રોધ વિષે** અર્જુનને ખૂબ સુંદર **વાત** કરી છે કે, "ક્રોધ અવિવેક અને મોહનો જન્મદાતા છે. જ્યારે જ્યારે ક્રોધ જાગે છે ત્યારે મોહ અને અવિવેકને કારણે મનુષ્યની વિચારવાની અને સમજવાની શક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે. પરિણામે માનવી હારી જાય છે. એણે માન-સન્માન અને યશ-પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવાં પડે છે. જો તારે પણ યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવો હોય તો એ પહેલા ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો પડશે." ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો આ સંદેશ આપણા જીવનનો ઉદ્ધારક બની શકે છે.

એક **સુભાષિત** છે કે, 'क्रोधो हि शत्रुः प्रथमो नारायण ।' - અર્થાત્ માણસનો સૌથી પહેલો શત્રુ જો કોઈ હોય તો તે ક્રોધ જ છે. સુભાષિતમાં આગળ કહ્યું છે કે, 'देहस्थितो देहविनाशाय' - એટલે કે ક્રોધ શરીરમાં રહે છે અને શરીરનો નાશ કરે છે.

વળી, અન્ય એક **સુભાષિતકાર** કહે છે : 'यथास्थितः काष्ठगतो हि वह्निः स एव वह्नि दहते शरीरम् ।' - અહીં લાકડાનું દૃષ્ટાંત આપીને સમજાવે છે કે, જે રીતે લાકડામાં રહેલો અગ્નિ લાકડાને બાળે છે, એ જ રીતે શરીરમાં રહેલો ક્રોધ માણસને બાળી મૂકે છે. ખલાસ કરી નાખે છે, રાખ કરી નાખે છે.

મહાન તત્ત્વચિંતક **પાયથાગોરસ** કહે છે કે, 'ક્રોધ મૂર્ખાઈથી પેદા થાય છે અને પશ્ચાતાપથી પૂરો થાય છે.' જેનામાં ક્રોધ ઉદ્ભવ્યો હોય તે કદી સાચો નિર્ણય કરી શકતો નથી.

ક્રોધનું રહેઠાણ આપણું સૂક્ષ્મ શરીર છે. એ સૂક્ષ્મ શરીરની નાનકડી જગ્યામાં એ **વિરાટ ક્રોધ** વસવાટ કરે છે. જે રીતે માટીના વાસણમાંથી ક્યારેક પાણી ચૂઈને બહાર ઝરતું હોય છે એવી જ રીતે આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી ક્રોધ ટીપું ટીપું ઝરીને સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશતો હોય છે.

જે રીતે ફૂટેલા માટલામાંથી પાણી વધારે ઝરે છે એ જ રીતે માનસિક રીતે નિર્બળ હોય, ફૂટેલા મનના હોય એવા લોકોને વધારે ક્રોધ આવે છે. ક્રોધની ઉત્પત્તિ હંમેશાં મૂર્ખાઈથી અને નિર્બળતા સંવનનથી થતી હોય છે. એ વિવેકનો નાશ કરે છે. ક્રોધ કરનારાને ભાન-સાન રહેતું નથી,

પ્રમાણભાન રહેતું નથી. સારા-નરસા કે વાજબી-ગેરવાજબીનો પણ ખ્યાલ રહેતો નથી.

માણસની વાત તો ઠીક, દેવતાઓને પણ ક્રોધ ક્યાં છોડે છે!

એક વાર શિવજી ધ્યાનમાં બેઠા હતા. તે વખતે તેમના સસરા **દક્ષ પ્રજાપતિ** આવ્યા ને ધ્યાનસ્થ શિવજી તેમનું સન્માન ન કરી શક્યા તેથી દક્ષ ક્રોધિત થઈ ગયા. તેમણે આ અપમાનનો બદલો લેવા વિચાર્યું. તેમણે એક મોટો યજ્ઞ કર્યો ને તે યજ્ઞમાં અન્ય દેવી, દેવોનું આહ્‌વાન કર્યું, પણ શિવજીનું ન કર્યું. તે યજ્ઞમાં દક્ષપુત્રી સતી પાર્વતીજી ગયાં ને જોયું કે પોતાના પતિ શિવજીનું આહ્‌વાન-સ્થાપન નથી થયું, તેથી અપમાનિત થઈને યજ્ઞકુંડમાં પડતું મૂક્યું ને બળી ગયાં. શિવજીના ગણોએ ગુસ્સે થઈને દક્ષ પ્રજાપતિનું માથું કાપી નાંખ્યું અને યજ્ઞમાં હોમી દીધું. જો કે પછી શિવજીએ અનુગ્રહથી **બકરાનું માથું** ચોંટાડ્યું ! આમ ક્રોધને કારણે સૌને દુઃખ થયું.

એક વાર **પરીક્ષિત** રાજા શિકારે ગયા હતા. વનમાં તરસ લાગતાં શમિક ઋષિના આશ્રમમાં ગયા. ઋષિ ધ્યાનમાં બેઠા હતા. તેથી રાજાનું સ્વાગત થયું નહીં. તે કારણે પરીક્ષિત ક્રોધે ભરાયા ને બાજુમાં મરેલો સર્પ પડ્યો હતો તે ઋષિના ગળામાં વીંટાળી ચાલ્યા ગયા. પછી ઋષિપુત્ર આવ્યા ને પરિસ્થિતિ જોતાં ક્રોધાવેશમાં **શાપ** આપ્યો કે ‘સર્પ વીંટાળનારનું સાત દિવસમાં તક્ષક નાગ કરડીને મૃત્યુ થાઓ.’ આમ ક્રોધને કારણે પરીક્ષિત રાજાનું દુર્લભ મનુષ્ય જીવન ટૂંકાઈ ગયું.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે વચનામૃતોમાં ઠેકઠેકાણે તેમના આશ્રિત ભક્તોની કેવળ રક્ષાને કારણે, આ અંતઃશત્રુઓની ભયાનકતાનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. તે કેવાં વિનાશકારી પરિણામો લાવે છે તેની વાત કરી છે. ક્રોધનાં ફળ કેટલાં કડવાં હોય છે અને અલ્પ માત્રામાં પણ જો તે દેખાં દે, તો કેવો ભયાનક ભાસે છે તેનું વર્ણન પણ કર્યું છે.

ભગવાન **શ્રીહરિ** કહે છે કે, ‘... ક્રોધ ઉપર તો મારે ઘણું વૈર છે, ને ક્રોધી જે માણસ અથવા દેવતા તે મને ગમે જ નહીં...’ ‘... અને વળી, ક્રોધ કેવો છે તો જેવા કસાઈ, આરબ, ભાવર, વાઘ, દીપડો, કાળો સર્પ તે જેમ સર્વને બિવરાવે છે અને બીજાના પ્રાણને હરી લે છે, તેમ ક્રોધ છે તે પણ સૌને બિવરાવે છે અને બીજાના પ્રાણને હરી લે છે...’ ‘... એ ક્રોધનું નામ વિરૂપ છે, માટે એ ક્રોધ જેના દેહમાં આવે તેના દેહને વિરૂપ કરી નાંખે.’ ‘... થોડોક ક્રોધ ઊપજે તે પણ અતિશય દુઃખદાયી છે.’ (વચ. લો.પ્ર. ૧)

અન્ય અંતઃશત્રુઓ જે તે વ્યક્તિને **મોટું નુકસાન** કરે છે, પરંતુ ક્રોધ તો ઘણીવખત અન્ય વ્યક્તિના પ્રાણ હરે; ક્રોધી માણસ પોતાના આપ્તજનોને પણ રહેંસી નાખે. સગો ભાઈ પણ ક્રોધાવેશમાં આવી, સગી બહેનને મારી નાંખતા અચકાતો નથી!!

મુંબઈમાં થોડાં વર્ષો પહેલાં એક કુટુંબમાં ગૃહિણીએ બપોરે સ્વાદિષ્ટ **કઢી** બનાવી. પતિદેવ જમ્યા. એવી તો દાઢે લાગી કે ઑફિસે જતાં જતાં કહેતા ગયા કે ‘સાંજે પણ રાખજો, ફરી આરોગીશું.’ કોઈક કારણસર કઢી વધી નહીં. એ બહેનને યાદ પણ હતું પરંતુ એમને એમ કે વળી ફરી કોઈક દિવસ બનાવીશું. રાત્રે, પેલા ભાઈએ આવતાંની સાથે જ કઢી વિષે **પૃચ્છા** કરી, અને જાણ્યું કે કઢી તો વપરાઈ ગઈ છે; બસ, એવો તો ક્રોધ ભભૂક્યો કે તેની પત્નીને ચોથે માળેથી નીચે ફેંકી દીધી !! એ બાઈનું પ્રાણપંખેરું ઊડી ગયું અને ભાઈને જનમટીપની **સજા** થઈ !!

બે સગા ભાઈઓ હતા. એક દિવસ ખેતરમાં બંને સાંઠી ખોદતા હતા. એક ભાઈએ બીજા ભાઈની **મશ્કરી** કરી. આને એકદમ ક્રોધ ચડી ગયો અને ‘તું મને ઓળખે છે ?’ એમ કહી કોદાળી મારી. બે સગા ભાઈ સાથે રહેતા હોય અને ન ઓળખે એવું બને ? પરંતુ ક્રોધે તેને **વિરૂપ** બનાવી દીધો.

ગઢડા પ્રથમ પ્રકરણના ૭૬મા વચનામૃતમાં **શ્રીજીમહારાજ** કહે છે કે ‘ક્રોધી, ઈર્ષ્યાવાળો, કપટી અને માની એ ચાર પ્રકારના જે મનુષ્ય તે જો હરિભક્ત હોય તો પણ તે સાથે અમારે બને નહીં. અને ક્રોધ અને ઈર્ષ્યા એ બેય માનને આશરે રહે છે...’

વળી, ગ.પ્ર. ૭૮માં તો ‘કામ, ક્રોધ અને લોભ એ ત્રણે નરકનાં દ્વાર છે’ એમ પણ ભગવાન શ્રીહરિ કહે છે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રનાં સંશોધનોએ તો હવે **પુરવાર** કર્યું છે કે કેટલાક **ભયાનક રોગો** થવા પાછળનાં કારણોમાંનું એક મહત્ત્વનું **કારણ** ક્રોધ પણ છે : એસિડીટી, લોહીનું ઊંચું દબાણ, હૃદયરોગનો હુમલો, હોજરીનાં ચાંદાં (અલ્સર), લોહીમાં શર્કરાનું ઊંચું પ્રમાણ, અનિદ્રા જેવા રોગોને, દેહમાં નિમંત્રણ આપવા, ક્રોધની **કંકોતરી** જાય છે!

એવાં તો અનેક દૃષ્ટાંતો છે કે વ્યક્તિ અત્યંત શાંત પ્રકૃતિની હોય, કદી ગુસ્સે જ ન થતી હોય - એ કારણે જ તેની નિકટની વ્યક્તિઓ, તેની પર ગુસ્સે થાય !! ખલિલ **જિબ્રાન** એક એવા શાંત પ્રકૃતિ ધરાવતા, અનહદ ઉદારતા ધરાવતા

> **આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રનાં સંશોધનોએ તો હવે પુરવાર કર્યું છે કે કેટલાક ભયાનક રોગો થવા પાછળનાં કારણોમાંનું એક મહત્ત્વનું કારણ ક્રોધ પણ છે : એસિડીટી, લોહીનું ઊંચું દબાણ, હૃદયરોગનો હુમલો, હોજરીનાં ચાંદાં (અલ્સર), લોહીમાં શર્કરાનું ઊંચું પ્રમાણ, અનિદ્રા જેવા રોગોને, દેહમાં નિમંત્રણ આપવા ક્રોધની કંકોતરી જાય છે !**

વ્યક્તિ હતા. કદી કોઈ પર તેઓ ચિડાતા નહીં. બસ, આ જ કારણસર તેમની રહસ્યમંત્રી **બાર્બારા** યંગને તેમની પર ક્રોધ આવતો અને તેણી તેમને લડતી; ત્યારે જિબ્રાન કહેતા, 'પણ મને ગુસ્સો આવતો જ નથી.'

'એ આપની નિર્બળતા છે. તેનાથી કેટલું નુકસાન થાય છે એની આપને ખબર છે ?'

'તમે કહો છો એવી **નિર્બળતા** દાખવીને નુકસાન વેઠવું સારું છે. જુઓ, વ્યવહારની ઉદારતા શ્રદ્ધામાંથી જાગે છે. માણસ પરની શ્રદ્ધામાંથી એ શ્રદ્ધા મારામાં અભરે ભરી છે. પછી ક્રોધ શા માટે કરું ?'

સમજવા જેવી એક **મહત્ત્વની વાત** એ છે કે મહાનપુરુષો ક્યારેક આકળા થઈ, ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરે તો તે બિલકુલ સકારણ હોય છે - કેવળ અન્યના ભલા માટે જ હોય છે. જીવમાત્રને ભગવાનને માર્ગે વાળવાનો શુભ સંકલ્પ લઈ, પોતે પૃથ્વી પર પ્રગટ્યા હોય, તેમાં પોતાના ભક્તમાં જાણ્યે-અજાણ્યે ક્યાંક કસર દેખાય, અધુરપ કે ઊણપ દેખાય ત્યાં, તેને ચેતવવા, સાવધાન કરવા, કડકાઈથી ટકોરે પણ ખરા.

આધુનિક સંચાલન વિજ્ઞાનમાં, વિશ્વ સાહિત્યમાં ઉપલબ્ધ એવાં નેતૃત્વનાં મોડેલોમાં, આદર્શ નેતા તેમના અનુયાયીઓની ક્ષતિઓ તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરે, ઊણપ કે અધુરપ દેખાય તો કડકાઈ પણ દાખવે, એને એક મહત્ત્વના ગુણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યો છે. આ કડકાઈમાં ક્રોધનો અંશ પણ ન હોય - કેવળ અન્યનાં કલ્યાણ અર્થે જ ક્ષણિક ઉદ્‌ભવેલી એ લાગણી હોય. કહેવાય છે કે મૂર્ખ માણસનો **ક્રોધાગ્નિ** ૨૪ કલાક ભભૂકતો રહે, સરેરાશ સામાન્ય માણસનો ક્રોધ બે-ત્રણ કલાક ચાલે, જ્યારે સત્પુરુષનો **પુણ્યપ્રકોપ** ક્ષણ-બે-ક્ષણ માટે જ હોય - પાણીમાં એક તરંગ ઊઠે અને શમી જાય એમ.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢડા અંત્ય પ્રકરણના ૩૪મા વચનામૃતમાં આ બાબતે વિશદ **છણાવટ** કરતાં કહે છે કે, 'જે મોટા સાધુ છે તેમણે ભગવાનની આજ્ઞાએ કરીને અથવા શાસ્ત્ર દૃષ્ટિએ કરીને, માહાત્મ્ય જાણીને પોતાની ઈચ્છાએ કરીને અનેક જીવોને ધર્મમર્યાદામાં રખાવવા ને ભગવાનને માર્ગે ચઢાવવા એવો શુભ સંકલ્પ મનમા ઈચ્છયો હોય ને તેમાં પ્રવર્ત્યા હોય અને કોઈક જીવ ધર્મમર્યાદાનો ભંગ કરીને અધર્મમાં પ્રવર્તે, ત્યારે તે મોટા પુરુષને તે જીવની ઉપર ક્રોધ ઊપજી આવે. કેમ જે પોતાનો જે શુભ સંકલ્પ તેનો તેણે ભંગ કર્યો. માટે ધર્મમર્યાદામાં રાખવાની શિક્ષાને અર્થે તેની ઉપર ક્રોધ કરીને તેને શિખામણ ન દે, તો મર્યાદાનો ભંગ થતો જાય ને તે જીવનું સારું ન થાય. માટે એવી રીતે તો ક્રોધ થાય તે ઠીક ને એમાં કોઈ બાધ નહીં. કેમ જે, એવા માર્ગમાં જે મોટા સાધુ પ્રવર્ત્યા તેને આશરીને હજારો માણસ રહ્યા હોય, તેને કાંઈક રીસ કરીને કહ્યા વિનાનું કેમ ચાલે ?....'

આ જ વાતની **પુષ્ટિ** કરતાં, પોતાના પૃથ્વી ઉપરના પ્રાગટ્યનો હેતુ સમજાવતાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢડા મધ્ય પ્રકરણના ૪૬મા વચનામૃતમાં કહે છે કે, '...ભગવાનના અવતાર તો પોતાના એકાંતિક ભક્તના જે ધર્મ તે પ્રવર્તાવવાને અર્થે થાય છે. અને વળી જે એકાંતિક ભક્ત છે તેને દેહે કરીને મરવું એ મરણ નથી. એને તો એકાંતિક ધર્મમાંથી પડી જવાય એ જ **મરણ** છે... અને તે જો ક્રોધે કરીને પડ્યો તો તેને **સર્પનો દેહ** આવ્યો જાણવો...'

સ્વેટ માર્ડન તેમના પુસ્તક **'Peace, Power and Plenty'** માં નોંધે છે કે ક્રોધને વરાયેલો માનવી વસ્તુતઃ તેટલો સમય પાગલ હોય છે. તે તેની અંદર બેઠેલા આ 'રાક્ષસ'નો તાબેદાર થઈ રહે છે.

જાણીતા અમેરિકન લેખક **રાલ્ફ વાલ્ડો** ઈમર્સને લખે છે કે 'જેટલી મિનિટ તમે ગુસ્સે રહો છો, તેટલી પ્રત્યેક મિનિટમાં તમે સુખની સાઠ સેકંડ ખોઈ નાખો છો.'

એક વખત મહાત્મા ગાંધીજીએ મોતીલાલ નહેરુને કહ્યું : 'તમે વારંવાર **મિજાજ** કેમ ગુમાવી બેસો છો ?'

'બાપુ ! બાકીનું બધું લઈ લીધું છે. હવે કંઈ ગુમાવવાનું બાકી હોય તો તે મારો મિજાજ છે ! મને મિજાજ તો ગુમાવવા દો.' મોતીલાલે રમૂજમાં જવાબ આપ્યો.

ક્રોધના શમન માટે ઘણા **ઉપાયો** સૂચવાયા છે. 'સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ...' એ મહામંત્રનું રટણ શરૂ કરી દેવું, એકથી સો સુધી ગણતરી શરૂ કરી દેવી, અરીસા સામે ઊભા રહી જવું - એ જોવા કે 'કેવું કુરૂપ સર્જ્યું

છે આ ક્રોધે' - ઈત્યાદિ. અબ્રાહમ લિંકને તેમના જીવનના જ એક પ્રસંગ દ્વારા ક્રોધને શમાવવાની એક સુંદર, માર્મિક સલાહ આપી છે, તે જાણવા જેવી છે. તેમના યુદ્ધમંત્રી સ્ટેન્ટને તેમને એકવાર **ફરિયાદ** કરી કે લશ્કરના એક મેજર જનરલે તેને એક **પત્ર** લખ્યો છે, જેમાં તેને ગાળો દીધી છે અને લાગવગશાહી ચલાવવાનો આક્ષેપ કર્યો છે. તેણે કહ્યું : 'હવે મારે શું કરવું ? મારી નસોમાં અત્યારે લોહીને બદલે ક્રોધ જ દોડી રહ્યો છે. આપની શું સલાહ છે ? મારે તેને સામો પત્ર લખવો કે કેમ ?'

લિંકને કહ્યું : 'ભલા માણસ ! એમાં પૂછવાનું શું ? જરાય ક્ષોભ કે સંકોચ વિના એક ઝાટકણી કાઢતો એને પત્ર લખી દે. તેને હાડોહાડ લાગે એવા તીખા તમતમતા શબ્દો વાપરજે.' સ્ટેન્ટને તો ક્રોધના આવેશમાં પેલાને મરચાં લાગે એવો પત્ર લખી, પ્રમુખ લિંકનને કહ્યું : 'હવે મને એક પરબીડિયું આપો, હું આ પત્ર તેને ટપાલમાં હમણાં જ રવાના કરી દઉં.' ત્યારે અબ્રાહમ લિંકને કહ્યું : 'ના ભાઈ ના, એમ નહીં. આવો પત્ર જરૂર લખવાનો હોય, તેને રવાના કરવાનો હોય જ નહીં ! જો, હું પણ જ્યારે અન્ય પર ખૂબ ગુસ્સે થાઉં છું, ત્યારે તે વ્યક્તિને સંબોધીને મારો આક્રોશ પત્રમાં ઠાલવી દઉં છું; અને પછી એ પત્રને સગડીમાં સળગાવી દઉં છું ! પત્રમાં ગુસ્સો ઠાલવી દઈએ એટલે આપણને રાહત થઈ જાય. જો પત્ર લખ્યા પછી હવે તને સારું લાગે છે ને ? કડકમાં કડક શબ્દોમાં પત્ર લખવો જરૂર પરંતુ તે પત્રનું સરનામું ન લખાય, રવાના ન કરાય.'

કેવી **અમૂલ્ય સલાહ** છે કે ક્રોધને કાગળમાં ઠાલવો પરંતુ એ કાગળ કોઈને મોકલાવતા નહીં.

ઘણા એટલા ક્રોધી હોય કે આખો દહાડો ઝઘડ્યા જ કરે. ઉછીના ઝઘડાયે વહોરી લે. સ.ગુ. શ્રી ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની વાતોમાં એક દૃષ્ટાંત આવે છે :

એક ગામમાં એક **વઢકણી બાઈ** રહેતી હતી. જેની તેની સાથે ઝગડ્યા જ કરે. તેથી ગામના લોકો કંટાળ્યા. સૌએ વારા પાડી દીધા. દરેક ઘેરથી વારા પ્રમાણે એક વ્યક્તિ જાય ને તેની સાથે પેલી બાઈ વડચકાં લીધે રાખે. ગામમાં એક ભાવિકને ત્યાં ચાર બાવા ઊતર્યા. બરાબર તે જ દિવસે આ ઘરને માથે પેલી વઢકણી બાઈની પનોતી બેઠેલી. ઘરવાળો તેથી રઘવાયો થઈને ફરતો હતો. બાવાઓને આ કારણ જાણ્યામાં આવ્યું. તેઓ કહે : "તું કાંઈ ચિંતા ના કરીશ. અમે ચાર તેની સાથે સમજી લઈશું." આટલું કહી ચારેય બાવા બહાર ઓટલે આવી બેઠા. બાવાને જોઈ બાઈ તો તેમની સાથે બાટકવા માંડી, પણ સાધુઓ ચૂપ રહ્યા. થોડીવારે થાકીને તે શ્વાસ લેવા ઊભી રહે ત્યારે બાવો બોલે : "હાર ગઈ બે રંડી !" ને બાઈ પાછી ગાળો ભાંડવા માંડે. તે થાક ખાવા બંધ થાય ને બાવો બોલે : "હાર ગઈ બે રંડી !" ને પેલી બાઈના ક્રોધાગ્નિમાં ઈંધણ રેડાય. જમવાનો સમય થયો એટલે બાવાઓ તો વારાફરતી જમી આવ્યાયે ખરા. બાઈ તો ખાધા-પીધા વગર આખો દિ' વઢી, હાંફી, થાકી ને ધબ લઈને હેઠી પડી ગઈ !

આવી 'અત્યંત જ્વલનશીલ' પણ એક **પ્રકૃતિ** છે. ક્રોધી પ્રકૃતિની **ચરમસીમા** શ્રીજીમહારાજે કારિયાણી પ્રકરણના ૯મા વચનામૃતમાં ચીંધી છે : 'અત્યંત ક્રોધી પાડાની જેમ ખાર રાખે.'

વડતાલમાં એક પાર્ષદે પાડાને કોઈક કારણોસર સારી પેઠે મારેલો. પછી પાડો આ પાર્ષદને જ્યાં જુએ ત્યાં તેની પાછળ પડે. કાળાંતરે તે પાર્ષદનું અવસાન થયું ને અગ્નિસંસ્કાર પણ થઈ ગયો. ત્યારે પેલો પાડો સ્મશાનમાં ગયો ને પાર્ષદના પાર્થિવ શરીરની રાખમાં માથું ભરાવી તે ઉડાડવા માંડ્યો. મરતાં સુધી નહીં, પણ મરી ગયા પછીયે રીસ ન જાય તે **પાડાખાર** કહેવાય; જેમાં ક્રોધની હદ થઈ ગઈ. કો'કની પાછળ ખાઈ-ખપૂચીને પડી જવાની આ એક **અશુભ પ્રકૃતિ** છે. આને 'દાઢમાં રાખવાની' પ્રકૃતિ કહેવાય છે.

ક્રોધી પ્રકૃતિ વેગ પકડે ત્યારે માણસમાં પરપીડન વૃત્તિ સહેજે આવી વસે છે.. તે બોલે તોય પથરા પડતા હોય તેમ લાગે. તેની પડખે બેસવુંય કોઈને ગમે નહિ. ઘણીવાર ઘરમાં પણ આવી પ્રકૃતિના લીધે ઘરની શાંતિ મરી પરવારતી હોય છે. સાસુ-વહુને વડચકાં જ ભરતી કહે કે 'તને આ નથી આવડતું ને તે નથી આવડતું.' ક્યારેક વહુ ખમી લે પણ હદ વળોટાય ત્યારે તેય સામે વાગ્બાણ છોડે અને ઘરમાં જ કુરુક્ષેત્રની રમખાણ મચે.

આ રીતે વચનામૃતોમાં સમગ્ર ચેતાતંત્રને હચમચાવી નાખતા આ વિરૂપ અને વિનાશકારી **મહારિપુ** - ક્રોધથી સો જોજન દૂર રહેવા ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ આપણને શીખ આપે છે.

ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો :

૧. એકબીજા સાથે પ્રશ્નોત્તરી કરતાં (એકબીજા સાથે કોઈ પ્રશ્નની ચર્ચા કરતા હોઈએ ત્યારે).

૨. વાદ-વિવાદ કરતાં.

૩. કોઈ પદાર્થ લેવા-દેવામાં.

"બધાંનું કારણ એક જ છે ને તે છે એકબીજા વચ્ચે ઉગ્ર સ્વભાવને લીધે ઊભાં થતાં ઘર્ષણો. આપણે વિચારવાનું એ છે કે હું તો ક્યાંક આવા જ્વાળામુખી સમાન ક્રોધી સ્વભાવનો ગુલામ તો નથી બની જતો ને ? કારણ કે ભક્ત તરીકે આપણામાં આ ક્રોધી સ્વભાવ ન જ રહેવો જોઇએ."

૪. કોઈને શિક્ષા કરતા હોઈએ ત્યારે.

૫. પક્ષપાતે કરીને.

૬. અપમાન થાય ત્યારે (માનનું ખંડન થાય ત્યારે).

૭. ઈર્ષ્યાએ કરીને.

૮. ભગવાનની પ્રસાદી વહેંચવાને વિષે ન્યૂનાધિકપણું કરે ત્યારે.

ક્રોધ આવવાનું બીજું એક મહત્ત્વનું **સૂક્ષ્મ કારણ** શ્રીજીમહારાજ ગઢડા અંત્ય પ્રકરણના ૩૪મા વચનામૃતમાં જણાવતાં કહે છે : "પોતાને જે પદાર્થની કામના હોય તથા જેમાં પોતે મમત્વ બાંધ્યો હોય ને તેનો ભંગ કોઈક કરે ત્યારે તેને તેમાંથી ક્રોધ ઊપજે છે. ને કામના જે ઈચ્છા તેનો ભંગ થયો ત્યારે તે કામ હતો તે ક્રોધ રૂપે પરિણામને પામે છે. માટે એનો તો એવો **સ્વભાવ** જ થયો જે એમાં ક્રોધ ઊપજે."

સ્વયં શ્રીજીમહારાજે જણાવેલી ક્રોધની ભયંકરતા :

૧. વચ. ગ. પ્ર. પ્ર. ૬૯ : "ક્રોધે યુક્ત જે પ્રકૃતિ તે તો દુષ્ટનો ધર્મ છે અને શાંત સ્વભાવે વર્તવું તે જ સાધુનો ધર્મ છે, અને કોઈ કહેશે જે, હજારો માણસને નિયમમાં વર્તાવવા હોય તેને કેમ સાધુતા ગ્રહણ કર્યે ચાલે ? તો એનો ઉત્તર એ છે જે, રાજા યુધિષ્ઠિરનું હજારો ગાઉમાં રાજ્ય હતું, તોય પણ સાધુતા રાખી હતી ને ડારા દેનારા તો ભીમસેન જેવા હજારો હોય તે વારીએ તોય પણ તે કર્યા વિનાનું રહેવાય નહિ, માટે તીખા સ્વભાવવાળાની તો કાંઈ ખોટ્ય નથી, એવા તો ઘણાય હોય પણ સાધુ થવું એ જ ઘણું દુર્લભ છે."

૨. વચ. ગ. પ્ર. પ્ર. ૭૯ : "ક્રોધી, ઈર્ષ્યાવાળો, કપટી ને માની એ ચાર પ્રકારના જે મનુષ્ય તે જો હરિભક્ત હોય તોય પણ તે સાથે અમારે બને નહીં."

૩. વચ. લો. પ્ર. ૧ : "ક્રોધ ઉપર તો અમારે ઘણું વેર છે ને ક્રોધી જે માણસ અથવા દેવતા તે મને ગમે જ નહીં."

૪. વચ. ગ. મ. પ્ર. ૨૭ : "જેને ગરીબ ઉપર ક્રોધાદિકનો સંકલ્પ થાતો હોય તો તેને મોટા ઉપર પણ થાય અને પોતાના ઈષ્ટદેવ ઉપર પણ ક્રોધાદિકનો **મલિન ઘાટ** થાય, માટે જેને કલ્યાણને ઈચ્છવું તેને કોઈ ઉપર મલિન ઘાટ કરવો નહીં."

વિશ્વભરમાં સર્જાતી કુદરતી હોનારતોમાં સૌથી મહાભયંકર **હોનારત** હોય તો તે છે **'Volcanic Eruption.'** (જ્વાળામુખી). એમ મનુષ્યજીવનમાં શાંતિમાં પણ અશાંતિ સર્જતી હોનારત એટલે 'ક્રોધ.' તે કેવો છે તેનું **સ્વરૂપ** આ નિબંધમાં જોઈશું.

માનવીના જીવનમાં 'દટન સો પટ્ટન અને પટ્ટન સો દટન' ઘણીવાર થઈ જતું હોય છે. વણકલ્પેલી પરિસ્થિતિઓનાં સર્જન થતાં હોય છે કારણ ક્રોધી સ્વભાવ. ક્રોધી સ્વભાવ કોને કહેવાય ? તે કેવો વિનાશ નોતરે છે તે સમજી તેને ટાળવાના **ઉપાય** આ લેખમાળા દ્વારા જોઈએ.

જ્વાળામુખીથી થતા વિનાશને આપણે સૌ કોઈ જાણીએ છીએ. જ્વાળામુખીમાંથી નીકળતો લાવારસ એટલો બધો ગરમ હોય છે કે તેની નજીક કોઈ માણસ જાય તો તે આખો બળી જાય છે. વળી, સમુદ્રના પેટાળમાં જો જ્વાળામુખી ફાટે તો તેમાંથી મોટા હિમાલય જેવા પર્વતનું પણ સર્જન થાય છે. ટૂંકમાં, 'પટ્ટન સો દટ્ટન' કરવાની તાકાત આ જ્વાળામુખીમાં છે. તેમ માનવીના જીવનમાં પણ જ્વાળામુખીએ કરીને જેવો વિનાશ થાય છે એવો જ કોઈક **વિનાશ** સર્જાય છે.

કોણ છે જવાબદાર આ વિનાશનું **સર્જન** કરવા માટે ?

ક્યા કારણથી માનવીના જીવનમાં 'પટ્ટન સો દટ્ટન' કહેતાં હતું ન હતું થઈ શકે છે ?

તો તેનો **એકમાત્ર જવાબ** છે, "માણસમાત્રમાં રહેલો ક્રોધી સ્વભાવ."

આજે જ્યારે ૨૧મી સદીમાં દુનિયા ડગ ભરી રહી છે, ત્યારે...

વધી રહ્યા છે - પરિવાર વચ્ચેના અણબનાવ, કુસંપ.

વધી રહ્યા છે - છૂટાછેડાના કિસ્સા.

વધી રહ્યા છે - કુટુંબનાં પતન.

વધી રહ્યા છે - આપઘાતના કિસ્સા.

બધાંનું કારણ એક જ છે ને તે છે એકબીજા વચ્ચે ઉગ્ર સ્વભાવને લીધે ઊભાં થતાં ઘર્ષણો. આપણે વિચારવાનું એ છે કે હું તો ક્યાંક આવા જ્વાળામુખી સમાન ક્રોધી સ્વભાવનો ગુલામ તો નથી બની જતો ને ? કારણ કે ભક્ત તરીકે આપણામાં આ ક્રોધી સ્વભાવ ન જ રહેવો જોઈએ.

ક્રોધી સ્વભાવને ટાળવા માટે પ્રથમ તેને ઓળખીએ કે આ મને **ક્રોધ** આવ્યો કહેવાય. કારણ કે ક્રોધ વ્યાપે ત્યારે એવું અનુસંધાન રાખવું કે, 'આ મને ક્રોધ આવ્યો' તે બહુ કઠિન છે. જો **અનુસંધાન** આવે તો ક્રોધ શમી જાય.

- ક્રોધ એ માનરૂપી બાપનો દીકરો છે. જ્યાં માન છે ત્યાં ક્રોધ અવશ્ય હોય જ, તેને આમંત્રણ આપવું પડતું નથી. ક્રોધ બધાય સ્વભાવ કરતાં જલ્દી પ્રકાશિત થઈ દેખાઈ આવે છે.
- ક્રોધ એટલે વાણી ઉપરનો અસંયમ.
- ક્રોધ એટલે કુસંપનું સર્જન કરનાર.
- ક્રોધ એટલે સર્વનાશનું મૂળ.
- ક્રોધ એટલે મહા ચેપી રોગ.
- ક્રોધ એટલે રાક્ષસનું સ્વરૂપ.
- ક્રોધ એટલે સારું કાર્ય બગાડનાર.
- ક્રોધ એ માણસનો દુશ્મન છે.
- ક્રોધ એ એક એવા પ્રકારનું તોફાન છે કે તે જ્યારે વ્યક્તિમાં પ્રવેશે છે ત્યારે સામાન્ય વિવેકને પણ નષ્ટ કરી નાખે છે. ક્રોધ એ ક્ષણિક ગાંડપણ છે. આ ક્રોધને વશ કરનાર **મહાન વ્યક્તિ** તરીકે લેખાય છે.

બે સગાં ભાઈ હોય પરંતુ જ્યારે ઝઘડો થાય ને ક્રોધ આવે ત્યારે બોલે છે કે, 'તું મને ઓળખે છે ?', 'હું કોણ છું ?', આ બધું બે ભાઈ નથી બોલતા, પરંતુ તેમની અંદર રહેલો **દુષ્ટ અસુર** ક્રોધ બોલે છે. જેમ કોઈકને ભૂત વળગ્યું હોય ત્યારે ગાંડપણ કરે, ન બોલવાનું બોલે, ધમાલ કરે ઈત્યાદિક બધું કરે અને ભૂત જતું રહે પછી તેને પોતાને પણ ખબર ન હોય કે મેં શું કર્યું ? એમ જેને આ ક્રોધરૂપી ભૂત વળગ્યું હોય તેની દશા પણ આવી જ હોય છે. તે પોતાને ભૂલી જાય છે. તે વખતે હું શું કરું છું ? હું કોને કહું છું ? હું કોની આગળ કેવી વાત કરું છું ? હું શું બોલું છું ? આવું બોલ્યા પછી મારું શું થશે ? મારે શું પરિણામ ભોગવવું પડશે ? તે બધું જ ભૂલી જાય છે ને પરિણામે અરસપરસના સંબંધો શૂન્ય થઈ જાય છે.

ક્રોધનું **સાચું સ્વરૂપ** જો નિહાળવું હોય તો તે છે રાક્ષસનું સ્વરૂપ. માણસ જ્યારે ક્રોધ કરે છે ત્યારે તેની આંખો પહોળી થઈ જાય છે, કપાળ ચડી જાય છે, નાક ફૂલી જાય છે, મોઢું મરડાઈ જાય છે. ટૂંકમાં તેનો આખો ચહેરો માણસને બદલે રાક્ષસના જેવો વિકરાળ અને વિકૃત બની જાય છે.

ક્રોધનું સ્વરૂપ **વિરૂપ** બને ત્યારપછી હથિયાર શોધવાની જરૂર ના પડે. હાથ હથિયાર બની જાય છે. હાથમાં જે વસ્તુ હોય તે પણ હથિયાર કે શસ્ત્ર બની જાય છે. પછી ભલે વેલણ હોય કે સાવરણી હોય, બૂટ હોય કે ચંપલ હોય, ચશ્માં હોય કે કોઈ પણ કીમતી વસ્તુ હોય છેવટે કશું જ ના મળે તો ખાલી ખાલી હાથ પણ પછાડે. ક્રોધ આવે તે વખતે તેના મગજની કે શરીરની સ્થિરતા હોતી નથી. જેની વિકૃતિ વ્યક્તિના બાહ્યિક દેખાવમાં તથા વર્તનમાં તુરંત જણાઈ આવે છે. ક્રોધ વ્યાપતાં વ્યક્તિ સાર-અસારને ભૂલી જાય છે. જેને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે ગઢડા મધ્ય પ્રકરણના ૧લા વચનામૃતમાં મોહ વ્યાપ્યો એવી **ઉપમા** આપી છે. એવો જ્યારે પોતાનો સ્વભાવગત મોહ વ્યાપે છે ત્યારે પોતાનો આશ્રમ, પોતાનું પદ કે પ્રતિષ્ઠા પણ ભુલવાડી દે છે, જેથી વિશેષે કરી વાણી ને વર્તન દ્વારા અન્યને દુભવી દેવાય છે કાં તો એનો અપરાધ કરી દેવાય છે.

ઘણાં લોકો તેમનાં ભૂતકાળ પ્રત્યે ક્રોધિત હોય છે તો કોઈ તેમનાં વર્તમાન પ્રત્યે. ઘણાં તેમનાં સાથી ઉપર ગુસ્સે હોય છે, તો કોઈ પોતાનાં માતા-પિતા ઉપર, કોઈ પોતાનાં બાળકો ઉપર ગુસ્સે થતાં હોય છે, કોઈ પોતાનાં ભાઈ-બહેન ઉપર ગુસ્સે થતાં હોય છે વગેરે. થોડાક એવાં કેટલાંક હોય છે કે જે દરેક વસ્તુ ઉપર અને દરેકજણ ઉપર ગુસ્સે હોય છે. ભલેને તમે તમારો ગુસ્સો કાં તો વ્યક્ત કરો કે પછી તમારી અંદર ધરબાયેલો રાખો, તે બન્ને રીતે તમને જ દુઃખી કરતો હોય છે. અને જેટલું વધારે તે તમને દુઃખી કરે તેટલાં જ વધુ તમે ગુસ્સે થાવ છો અને બદલામાં એ તમને વધુ કડવાહટ તરફ લઈ જાય છે.

જ્યારે તમારો વિશ્વાસઘાત થાય, કે તમને અન્યાય થાય, કે તમે હતાશા અનુભવો ત્યારે સામો પ્રહાર નહિ કરવા માટે અત્યંત વ્યક્તિગત શિસ્તની જરૂર પડતી હોય છે. અને જયારે તમે ગુસ્સાનો પ્રકોપ કરો તો પણ તેનો અર્થ એ નથી કે તમારો પ્રશ્ન ઉકેલાઈ ગયો છે, કારણકે ગુસ્સો તો તે પછી પણ તમારામાં નિચોવાયેલા લીંબુમાં રહેલી ખટાશની જેમ રહેવાનો જ. બરાડા પાડીને તો ફક્ત તમે તમારામાં રહેલી હતાશાને થોડી બહાર આવવા દીધી પણ તે પછીની ક્ષણથી જ તે હતાશા પાછી એકઠી થવા લાગતી હોય છે. જે લોકો પોતાની આજુબાજુની પરિસ્થિતિમાં પેદા થતાં ઘર્ષણની સાથે કામ લેવા માટે ગુસ્સાનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ હંમેશાંને માટે ક્રોધિત અવસ્થામાં જ રહેતાં હોય છે. કારણકે જીવનમાં મતભેદો તો મોટાભાગે કાયમ રહેવાનાં જ.

મોટાભાગના લોકો જયારે તેમનાં જીવનમાં હતાશા અને નારાજગી આવે ત્યારે તેનાં અંતર્પ્રવાહથી ગુસ્સે થઈ

> ક્રોધનું સાચું સ્વરૂપ છે રાક્ષસનું સ્વરૂપ. માણસ જ્યારે ક્રોધ કરે છે ત્યારે તેની આંખો પહોળી થઈ જાય છે, કપાળ ચડી જાય છે, નાક ફૂલી જાય છે, મોઢું મરડાઈ જાય છે. ટૂંકમાં તેનો આખો ચહેરો માણસને બદલે રાક્ષસના જેવો વિકરાળ અને વિકૃત બની જાય છે. ક્રોધનું સ્વરૂપ વિરૂપ બને ત્યારપછી હથિયાર શોધવાની જરૂર ના પડે. હાથ હથિયાર બની જાય છે. હાથમાં જે વસ્તુ હોય તે પણ હથિયાર કે શસ્ત્ર બની જાય છે.

જતાં હોય છે. જ્યારે તમે આ નકારાત્મક લાગણીઓને બહાર નીકળવાનો કોઈ માર્ગ નથી આપતાં ત્યારે વહેલાં કે મોડા આ લાગણીઓ એક ગુસ્સાનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લેતી હોય છે.

હાસીદીક ગુરુ **રાબી ડોવીડ** બીડરમેન એ પોલેન્ડનાં લીલોવનાં માર્ગદર્શક ગુરુ હતાં. તેઓ પોતાના માયાળુપણા માટે અને તોરાહનાં ગૂઢ અર્થનાં જાણકાર તરીકે પ્રખ્યાત હતાં. લોકો તેમને પોતાનાં પૂજ્ય ગણતાં હતાં. એક દિવસે જ્યારે તેઓ ગલીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતાં કે એક સ્ત્રી પછળથી તેમની નજીક આવી, અને કોઈ કારણ વગર, તેમની પીઠ ઉપર જોરથી ફટકાર્યું. અને હજી તો ચોંકી ગયેલાં રાબી પાછું વળીને જુવે તે પહેલાં તો તે સ્ત્રી પ્રતિશોધની ભાવનાથી ચીસો પાડવા લાગી અને તેમને વધારે મારવા લાગી. રાબી તો નીચે પડી ગયા અને દર્દથી આળોટવા લાગ્યાં.

અચાનક, તે સ્ત્રી અટકી ગઈ અને બે હાથ વડે પોતાનું મોઢું દાબી દીધું. રાબી એ વ્યક્તિ નહોતા જે પોતે સમજી બેઠી હતી. તેણી રાબીને ભૂલથી પોતાનો ભાગી ગયેલો પતિ સમજી બેઠી હતી. તે હવે શરમ અને ગ્લાની અનુભવવા લાગી અને રાબી ડોવીડની ખૂબ જ માફી માંગવા લાગી. રાબી ઉભા થયા અને તેને આશ્વાસન આપ્યું અને કહ્યું કે, તેણે કોઈ રાબીને નહિ પણ તેનાં ભાગી ગયેલાં પતિને જ માર્યો હતો.

આ વાર્તાનો સાર શું છે? પેલી સ્ત્રી રાબીને પોતાનો પતિ સમજીને તેમનાં ઉપર ગુસ્સે થઈ ગઈ હતી. જો તે પોતે હકીકત જાણતી હોત તો તેને રાબીને જોઈને આ ગુસ્સાની લાગણી ન થઈ હોત. એજ રીતે, હકીકતમાં તમે કોઈના ઉપર તે કોણ છે તેનાં માટે નહિ પણ તમે તેનાં વિષે જેવું વિચારો છો કે તે કેવો/કેવી છે તેનાં માટે થઈને ગુસ્સે થતાં હોવ છો.

આપણી જિંદગીમાં ક્રોધ એટલી સરળતાથી આપણા પર હાવી થઈ જાય છે કે આપણે કંઈ સમજી જ નથી શકતા અને **મુશ્કેલીઓને આમંત્રણ** આપી બેસીએ છીએ. ક્રોધ પર એકવાર **નિયંત્રણ** કરતા શીખી લો, પછી જીવન કેટલું સરળ અને શાંતિદાયક બની જશે તેની તમે ક્યારેય કલ્પના પણ નહીં કરી હોય!

જ્યારે મનની કોઈ વાત પૂરી ન થાય કે કોઈ આપણી વાત ન માને ત્યારે શું થાય છે? આવેશ, ગુસ્સો વગેરે આપણા પર હાવી થઈ જાય છે અને આપણે આપણો વિવેક ગુમાવી દઈએ છીએ. ક્રોધ આમ તો એક સામાન્ય **મનોભાવ** છે, પરંતુ મહદઅંશે તેના પરિણામો ખૂબ ખરાબ હોય છે. ક્રોધ આપણા મગજની વિચારવાની અને સમજવાની ક્ષમતાને હણી લે છે અને અજાણતા એ કાર્ય થઈ જાય છે જે કર્યા બાદ પસતાવો થાય છે. માટે યોગ્ય એ જ છે કે આપણે આપણા ગુસ્સા પર **નિયંત્રણ** કરીએ.

આમ તો આ થોડુંક **અઘરું કાર્ય** છે, દરેક માટે ક્રોધ પર કાબૂ મેળવવો શક્ય નથી હોતુ અને જે પોતાના ક્રોધ પર કાબુ મેળવી લે છે તેનું જીવન એક નવા સ્થાન પર પહોંચી જાય છે. માન, સન્માન, ઈજ્જત, માનસિક શાંતિ, ખુશી તેને મળવા લાગે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને ક્રોધ વિશે કહ્યું હતું કે, ક્રોધ અવિવેક અને મોહનો જન્મદાતા છે. મોહ અને અવિવેકને કારણે આપણી વિચારવાની અને સમજવાની **ક્ષમતા** નષ્ટ થઈ જાય છે. પરિણામરૂપે આપણે માન-સન્માન અને યશ-પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવા પડે છે. માટે યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે ક્રોધ પર વિજય મેળવવો અતિ **મહત્ત્વપૂર્ણ** છે.

કોઈપણ પ્રકારની પોતાની ઈચ્છા પૂરી ન થાય, ઈચ્છાપૂર્તિમાં કોઈક અથવા કંઈક વિઘ્નરૂપ થાય, પોતાનું કોઈક પ્રકારે અપમાન થાય ત્યારે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, એવું સમજાવતાં ભગવાન **શ્રી સ્વામિનારાયણ** વચનામૃતોમાં કહે છે તે જોઈએ:

વચ. ગ. મ. પ્ર. ૧: "જ્યારે ઉત્તમ વિષયની પ્રાપ્તિ થાય અને તેમાંથી કોઈ અંતરાય કરનારો આવે, ત્યારે તે ઉપર ક્રોધ થાય ...જ્યારે એને ગમતો વિષય હોય ને તેમાં ચિત્ત તણાતું હોય ને સંત તથા ગુરુ તથા પોતાના ઈષ્ટદેવ જે ભગવાન તે જો નિષેધ કરે તો તે ઉપર રીસ ચડે અને તેનો દ્રોહ થાય."

વચ. ગ. અં. પ્ર. ૧૪: "જે જે પદાર્થમાં હેત હોય ને તેમાં જો કોઈક અંતરાય કરે તો તે ઉપર ક્રોધ થઈ જાય છે."

વચ. ગ. અં. પ્ર. ૩૪: "જે ક્રોધ છે તે શામાંથી ઉત્પન્ન

થાય છે ? તો પોતાને જે પદાર્થની કામના હોય તથા જેમાં પોતે મમત્વ બાંધ્યો હોય ને તેનો ભંગ કોઈક કરે ત્યારે તેને તેમાંથી ક્રોધ ઊપજે છે, ને કામના જે ઈચ્છા તેનો ભંગ થયો ત્યારે તે કામ હતો તે ક્રોધરૂપે પરિણામને પામે છે.''

વચ. અમ. ૮ : ''હવે જે નિમિત્ત ક્રોધ ઊપજે છે તે નિમિત્તને કહીએ છીએ જે, સાધુને માંહોમાંહી પ્રશ્ન-ઉત્તર કરતાં ક્રોધ ઊપજે તથા વાદવિવાદ કરતાં ક્રોધ ઊપજે તથા કોઈ પદાર્થ લેવા-દેવામાં ક્રોધ ઊપજે તથા કોઈકને શિક્ષા કરતા હોઈએ ને ક્રોધ ઊપજે તથા પોતાની શુશ્રૂષાને વિષે રહેતો હોય જે સાધુ તેને પક્ષપાતે કરીને ક્રોધ ઊપજે તથા અપમાને કરીને ક્રોધ ઊપજે તથા ઈર્ષ્યાએ કરીને ક્રોધ ઊપજે તથા આસન કરવાને વિષે ક્રોધ ઊપજે તથા ભગવાનની પ્રસાદી વહેંચવાને વિષે ન્યૂનાધિકપણું કરે ને ક્રોધ ઊપજે, એ પ્રકારે ક્રોધ ઊપજ્યાનાં નિમિત્ત ઘણાંક છે.''

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રજી ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે : 'કામમાંથી ક્રોધની ઉત્પત્તિ થાય છે.' (૨/૬૨) 'રજોગુણમાંથી ક્રોધની ઉત્પત્તિ થાય છે.' (૩/૩૭)

વળી, આધારાનંદ સ્વામી 'શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર' ગ્રંથમાં કહે છે : ''જેમાં જેટલું માન હોય તેટલો તેમાં ક્રોધ રહ્યો હોય છે.''

(શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર : ૯/૧૮)

01 ક્રોધથી થતું નુકસાન :

ભગવદ્ ગીતામાં કામ, ક્રોધ અને લોભ - એ ત્રણને નર્કના દ્વાર ગણાવ્યા છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે પણ ક્રોધ દોષને મોટો દોષ ગણાવ્યો છે. ક્રોધી ભક્ત ભગવાનને પણ પ્રિય નથી. 'જ્યારે ઉત્તમ વિષયની પ્રાપ્તિ થાય અને તેમાં કોઈ અંતરાય કરે ત્યારે તે ઉપર ક્રોધ થાય છે.' (વચ. અં. ૧૪) પોતાનું ધાર્યું ન થાય કે સાચી વાત સમજ્યા વિના વાદ-વિવાદમાં પોતાનો જ કક્કો સાચો કરવા અથવા પોતાનું અપમાન થયું લાગે એવા જુદાં જુદાં ઘણા કારણોથી ક્રોધ ઉપજે છે. ક્રોધના એક શબ્દમાં અનેક સાપના ડંખનું ઝેર ભરેલું હોય છે.

ક્રોધથી **વિચારશૂન્ય** બની જવાય છે. મનમાં ભારે ક્ષોભ સર્જાય છે. જીવનમાં સુખ અને શાંતિનો નાશ થાય છે. નિર્દોષને પણ અપરાધી માની લેવામાં આવે છે અને તેને સજા કરવાનું પાપ થાય છે. ક્રોધ જૂના સ્નેહ સંબંધોને તોડી નાખે છે. ક્રોધાંધ માનવી હિંસક જનાવર કરતાંય વધારે ભયાનક હોય છે. દીવાસળી પોતે સળગે ને બીજાને સળગાવે. ક્રોધનું પણ એવું જ છે. પોતે ક્રોધથી બળે ને બીજાને પણ બાળે છે. ક્રોધની બાહ્ય અસરો તત્કાળ દેખાય છે. સાન, ભાન, ગુમાવતો ક્રોધી આવેશમાં ગમે તે કરતો દેખાય છે. 'જેમાં ક્રોધ, માન, ઈર્ષ્યા હોય તે સત્સંગમાંથી જરૂર પાછા પડી જતા દેખાય છે. માટે એ ત્રણ ઉપર બહુ ખેદ થાય છે.' (વચ. લો. ૧૪) તરણા જેટલો ક્રોધ યુગોની ઉથલપાથલ કરી નાખે છે.

એક વ્યક્તિએ એક દિવસ રૂપિયાની નોટનું બંડલ ટેબલ ઉપર મૂક્યું હશે ને તે યથાસ્થાને મૂકવાનું ભૂલી ગયો. પછી તેની પત્નીએ તે જોયું. સાચવીને મૂકી દેવાના વિચારથી તેણે લઈ દીધું. તે રસોડામાં ગઈ. રસોઈના કામથી નોટનું બંડલ થોડીવાર બાજુ પર મૂક્યું. અચાનક તેના પર દૂધ પડ્યું. નોટો બગડી ગઈ. પતિ આવ્યો, આ જોયું અને સખત ક્રોધ આવ્યો. ક્રોધમાં પત્નીનું ગળું દબાવી દીધું ને પત્ની તત્કાળ મૃત્યુ પામી. આમ, ક્રોધ તો કરી લીધો પણ શું આમ ક્રોધ કરવાથી પરિસ્થિતિ બદલાશે ? અથવા સમસ્યા હલ થઈ જશે ? ક્રોધથી લાભ નથી, માત્ર દુઃખ જ છે. ક્રોધના પરિણામે તે વ્યક્તિના નસીબમાં જેલનું દુઃખ આવી પડ્યું.

અમદાવાદમાં એક માલિકની પત્નીએ ભાડૂતની પત્નીનું બેડું નળ નીચેથી ખસેડી દઈને પોતે તેના પહેલાં બેડું ભર્યું. ભાડૂત સ્ત્રીથી સહન ન થયું. પાણીના ત્રાસથી અને મકાન માલિકની રંજાડથી કંટાળી તેણે ગુસ્સામાં પોતાના શરીર પર ઘાસલેટ છાંટી, દીવાસળી ચાંપી. પછી ભડકે બળતી એ જ ક્રોધમાં તે પેલી મકાન માલિક સ્ત્રી પાસે આવી. દોડીને તેને વળગી પડી. બંને સખત દાઝી ગયાં. હોસ્પિટલમાં ત્રણ દિવસ સુધી રિબાયા અને છેવટે બંને મૃત્યુ પામ્યા.

'ક્રોધ' કરવો એટલે મધપૂડામાં પથ્થર મારવો. મધમાખીઓ પછી તમને છોડશે નહિ. ક્રોધ એ માનવસર્જીત **હોનારત** છે. જેણે જેણે ક્રોધ કર્યો છે તે પસ્તાયા છે, પણ અબ પછતાયે કયા હોત, જબ ચિડિયાં ચુગ ગઈ ખેત. જે કંઈ નુકસાન થવાનું હતું તે તો થઈ ગયું. રાંડ્યા પછીનું ડહાપણ શું કામનું ?

'ક્રોધ' - હંમેશાં ઉત્પાદક સ્થળે જ નુકસાન નોંતરે છે. ક્રોધ કરનારની **મુખાકૃતિ** અતિવિચિત્ર હોય છે. વાદળો આવે ને ચંદ્ર ઢંકાઈ જાય એમ ક્રોધ આવતાંની સાથે જ માણસની બુદ્ધિ બહેર મારી જાય છે. એ પછી ભાનમાં નથી રહેતો. થોડીવાર પહેલાં જે જીવથી ય વહાલું હતું તે ક્રોધ વખતે પારકું બની જાય છે. તે વખતે જે હાથમાં આવે તે હથિયારનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે અને જે છોડાવવા આવે

"માણસમાં ૧૦૦ ગુણ હોય, પરંતુ જો આ એક ક્રોધનો સ્વભાવ હોય તો એ એક સ્વભાવને કારણે તેના ૧૦૦ ગુણ ગુમ થઈ જાય છે. છેવટે પોતાની પ્રતિષ્ઠા ગુમાવે છે. એટલું જ નહિ, સંતો-હરિભક્તો તથા કુટુંબ-પરિવારના સભ્યો સાથેના સંગ-પ્રસંગને એક પળમાં વેડફી નાંખે છે. પોતાનું જ્ઞાન-વિદ્વત્તા, સત્સંગ માટેની સમર્પણભાવના, આ બધું જ ભુલાઈ જાય."

તે જાની દુશ્મન લાગવા માંડે છે.

'ક્રોધ' - કરો એટલે જેમ સ્વીચ પાડો ને લાઈટ થઈ જાય છે એટલી ત્વરાથી શરીર કામે (ધંધે) લાગી જાય છે. આંખો કેસર કેરીનો રંગ બતાવે છે. ચહેરો માણસ ન હોવાની ચાડી ખાય છે. કંકોત્રી લખી હોય તેમ પેલું બ્લડપ્રેશર હૃદયના પ્રાંગણમાં હાજર થઈ જાય છે, ડોળા પહોળા થઈ જાય છે. શબ્દકોશમાં ના હોય એવા શબ્દો માટે જીભ રવાડે ચડી જાય છે, રણભૂમિ જેવો માહોલ ખડો થઈ જાય છે, આજે કાંતો તું નહિ કે હું નહિ, આજે તો હું તને નહિ છોડું.

ઘડી પહેલાં જે ઘર પંખીનો માળો હતું તે ક્રોધના આવેશમાં પીંખાઈ જાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની **ગીતાવાણી** સાચી પડી જાય છે. ચેતી જજો, આવા ગુસ્સાથી. એક તણખો ગંજીને રાખ બનાવે એ પહેલાં તમારી શાખ બચાવી લેજો. સો લિટર દૂધમાં છાશનું એક ટીપું પડતાં દૂધની જે હાલત થાય છે. તેવી હાલત એક ક્રોધથી કયારેય પરિવારની ના થવા દેતાં.

'ક્રોધ'- કરવો હોય તો **કારણો** ક્યાંય લેવા જવાની જરૂર જ નથી. આ દાળમાં મીઠું કેમ વધારે પડ્યું ? આ રોટલી કેમ બળી ગઈ છે ? મેં ના પાડી હતી છતાં આ સાડી તેં પહેરી જ કેમ ? મારે એન્જિનીયર બનવું છે ને તમે ડોકટર પાછળ કેમ પડી ગયા છો ? પેલાં બાજુવાળા જુઓ- ગાડી લાવ્યા ને તમે ઠાઠિયું સ્કૂટર છોડતા જ નથી, આટલા ને આવા સંવાદો પછી શરમ નેવે મૂકાઈ જાય છે અને બેશરમી છડી વાગે છે. દિવાળીની **હોળી** થઈ જાય છે. કંકોત્રી **કાળોતરી** બની જાય છે.

'ક્રોધ' - જે વારંવાર કરે તે પછી બધાનો **અળખામણો** બની જાય છે. માણસ ગુસ્સે થઈને પોતાનાથી ઉતરતી કક્ષાની વ્યકિતને ચડિયાતી બનાવી દે છે. અધોગતિ જીતી જાય છે ને પ્રગતિ હારી જાય છે. માણસાઈ મરી પરવારે છે ને ઉદ્ધતાઈ નાચવા મંડી પડે છે. એકલતા ઘેરી વળે છે, ખુશીનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. હસતો હસાવતો માણસ વાત વાતમાં રડવા લાગે છે. ડિપ્રેશન ઘેરી વળે છે.

ઘણીવાર તો ક્રોધના બીજાંકુરમાંથી જ આપઘાતના ફણગા ફૂટી નીકળે છે.. ને પછી તો ન બનવાનું ઘણું બની જાય છે જેમાં નહેરમાં ડૂબકી.. પંખાનો ગળે ફાંસો. ઝેરી દવા.. રેલવેના પાટા આ માણસના કાયમી વિદાય સમારંભના **મૂક સાક્ષી** બની જાય છે. પાછળ પત્ની કે પતિ વિધવા કે વિધુર, બાળકો નિરાધાર... આંખમાં આંસુ ખૂટવાનું નામ નથી લેતાં. ક્રોધનો કરિયાવર પણ બહુ લાંબો હોય છે.

ક્રોધ એવું **દૂષણ** છે કે જેનાથી પોતે તો પીડાય છે પરંતુ તેના સંગમાં જે આવે તે પણ પીડાય છે ને તેના જીવનમાં પણ અશાંતિ ઊભી કરી દે છે. નોકરી ઉપર શેઠનો ગુસ્સો સહન કરીને આવેલા પતિ ઘેર આવીને પત્ની ઉપર ગુસ્સો ઠાલવે છે. પત્ની પણ અકળાઈને નિર્દોષ બાળકો ઉપર ગુસ્સો ઠાલવે છે. બાળકો બિચારાં શું કરે એટલે વારો ચડી જાય શેરીના કૂતરાનો. આમ, ક્રોધની પરંપરા ચાલુ જ રહે છે.

અંતે પોતાનો જ નહિ, પરંતુ સાથે સાથે કુટુંબનો, સમાજનો કે સંસ્થાનો કે કોઈ પણ દેશનો સર્વનાશ થઈ જતો હોય છે. તે ક્ષણિક ક્રોધને અંતે મોટો ઝઘડો, અંતે મારામારી ને કાપાકાપી, ત્યારપછી પોલીસ, કૉર્ટ-કચેરી, વકીલના આંટા-ધક્કાથી ચાલુ થઈ જાય છે હેરાનગતિ.

માણસમાં ૧૦૦ ગુણ હોય, પરંતુ જો આ એક ક્રોધનો સ્વભાવ હોય તો એ એક સ્વભાવને કારણે તેના ૧૦૦ ગુણ ગુમ થઈ જાય છે. છેવટે પોતાની પ્રતિષ્ઠા ગુમાવે છે. એટલું જ નહિ, સંતો-હરિભક્તો તથા કુટુંબ-પરિવારના સભ્યો સાથેના સંગ-પ્રસંગને એક પળમાં વેડફી નાંખે છે. પોતાનું જ્ઞાન-વિદ્વત્તા, સત્સંગ માટેની સમર્પણભાવના, આ બધું જ ભુલાઈ જાય. સાથે સાથે પોતાની શારીરિક શક્તિ પણ ગુમાવી બેસે છે.

દિવસ દરમ્યાન માણસ જે પૌષ્ટિક ખોરાક લે છે, તેમાંથી જેટલી કેલરી મેળવે છે એટલી કેલરીનો વ્યય માણસ એક મિનિટના ક્રોધમાં કરી દે છે અને સામેવાળાનો અપરાધ કરી બેસે છે.

- કેરોસીન છાંટી દીવાસળી ચાંપી દીધી.
- ફ્લેટના ત્રીજા કે ચોથા માળેથી ભૂસકો મારી આપઘાત કર્યો.
- ટ્રેન નીચે પડતું મૂક્યું.
- ઘરમાંથી કોઈને કહ્યા વગર નીકળી ગયો છે.

- સગા ભાઈએ પોતાના હાથે પોતાના જ ભાઈને મોતને ઘાટ ઉતાર્યો.

વર્તમાનપત્રોમાં નજરે ચડતા આવા અનેક પ્રસંગોની **અલપઝલપ** વાંચી હશે. આ પ્રસંગો બનવામાં બહુધા જો કોઈ ભાગ ભજવતું હોય તો એ છે સહજ સ્વભાવે રહેલો ક્રોધ.

ક્રોધથી કેવું પરિણામ આવે છે તે વિષે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ સંતોના પંચવર્તમાન પૈકી નિર્માની વર્તમાનમાં જણાવે છે :

'मानमूलो महान्दोषः क्रोधाख्योऽ त्र प्रवर्तते । यो भस्मसात्करोत्याशु दानव्रततपोयमान् ।।१।। वाच्यावाच्यविवेकश्च मर्यादाभेदनं यतः । भवत्यवध्यघातश्च स्वात्महत्यापि निश्चितम् ।।२।। स्वजनानां गुरूणां च येन नाशः सतामपि । जायतेऽकार्यकारित्वं यतश्चापि दुरुक्तयः ।।३।।'

"ક્રોધ ક્ષણમાત્રમાં સમગ્ર દાન, વ્રત, તપ, યમ અને નિયમોને બાળી નાખે છે. ક્રોધને લીધે સત્-અસત્નો, કર્તવ્ય-અકર્તવ્યનો કે આ વચન બોલવાં યોગ્ય છે કે નથી તેનો વિવેક રહેતો નથી. આવા વિવેકના અભાવે ન બોલવાનું બોલી જવાય છે અને ક્યારેક તો ન કરવાનું પણ કરી બેસાય છે. ક્રોધ થકી જ નિરપરાધીને પણ મરાય છે અને ક્યારેક તો તેની હત્યા પણ કરાય છે. ક્યારેક તો પોતાના સંબંધી, સાધુ કે ગુરુનો પણ નાશ કરાય છે. ક્રોધના આવેગમાં આવીને વ્યક્તિ પોતે પણ આપઘાત કરી બેસે છે. ક્રોધથી કંકાસ, કલેશ, ઝઘડા અને કુસંપ થાય છે."

(શ્રી સત્સંગિજીવન : ૪/૬૬/૧ થી ૩)

ભગવાન શ્રીહરિ વચનામૃતમાં કહે છે :

વચ. લો. પ્ર. ૧ : "ક્રોધ તો કેવો છે ? તો 'જેવું હડકાયું કૂતરું હોય તેવો છે.' જેમ હડકાયા કૂતરાની જે લાળ, તે ઢોર અથવા મનુષ્ય જેને અડે, તે હડકાયા કૂતરાની પેઠે ડાચિયો નાંખીને મરી જાય, તેમ ક્રોધની જેને લાળ અડે તે પણ હડકાયા કૂતરાની પેઠે ડાચિયો નાંખીને સંતના માર્ગ થકી પડી જાય. અને વળી, ક્રોધ કેવો છે ? તો જેવા કસાઈ, આરબ, ભાવર, વાઘ, દીપડો, કાળો સર્પ તે જેમ સર્વને બિવરાવે છે અને બીજાના પ્રાણને હરી લે છે, તેમ ક્રોધ છે તે પણ સૌને બિવરાવે છે અને બીજાના પ્રાણને હરી લે છે. એવો જે ક્રોધ તે જો સાધુમાં આવે તે તો અતિ ભૂંડો લાગે, કેમ જે, સાધુ તો શાંત હોય પણ જ્યારે તેમાં ક્રોધ આવે ત્યારે તે સાધુ બીજાને ક્રૂર લાગે અને તે સાધુની આકૃતિ પણ ફરી જાય, કેમ જે, એ ક્રોધનું નામ વિરૂપ છે. માટે એ ક્રોધ જેના દેહમાં આવે તેના દેહને **વિરૂપ** કરી નાંખે."

ક્રોધ ઉપર શ્રીજીમહારાજે કરેલ આ વાતના અનુસંધાનમાં શુકમુનિ **પ્રશ્ન** પૂછે છે : "હે મહારાજ ! જે લગારેક ક્રોધ ચઢી આવે ને પછી તેને ટાળી નાંખે, એવો જે ક્રોધ તે કાંઈ નડતર કરે કે ન કરે ?"

આ પ્રશ્નના **ઉત્તર**માં ભગવાન **શ્રીહરિ** કહે છે : "જેમ આ સભા બેઠી છે તેમાં જો હમણે સર્પ નીકળે ને કોઈને કરડે નહિ તોપણ ઊઠીને સૌને ભાગવું પડે તથા સૌનાં અંતરમાં ત્રાસ થાય. અને વળી, જેમ ગામને ઝાંપે આવીને વાઘ હુંકારા કરતો હોય અને કોઈને મારે નહિ, તોપણ સૌ માણસને અંતરમાં ભય લાગે ને બારણે નીકળાય નહિ. તેમ થોડોક ક્રોધ ઊપજે તે પણ અતિશય દુઃખદાયી છે."

વચ. અમ. પ્ર. ૮ : "ક્રોધ કેવો છે તો જપ, તપ, જ્ઞાન એ આદિક સર્વે શુભ ગુણને નાશ કરે એવો છે."

ભગવાન શ્રીહરિ 'શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર' ગ્રંથમાં કહે છે : "લગાર પણ ક્રોધ કરવો નહિ, ક્રોધ હોય ત્યાં ઈશ્વર આવે નહિ."

વળી, ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ કહે છે કે - ક્રોધથી નાસ્તિકભાવ આવે છે. (વચ. ગ. પ્ર. ૬૮), ક્રોધ નરકનું દ્વાર છે. (વચ.ગ.પ્ર. ૭૮), ભગવાનના ભક્તનો દ્રોહ થાય છે. (વચ. ગ.મ. ૪૦), એકાંતિક ધર્મમાંથી પડાય છે. (વચ. ગ. મ. ૪૬), આસુરીબુદ્ધિ થાય છે. (વચ. ગ. પ્ર. ૩૫), સત્સંગમાંથી પાછા પડાય છે. (વચ. લો. ૧૪, અં. ૨૭), અંતરમાં દગ્ધ જેવું વર્તે, પણ કૃતાર્થપણું ન મનાય. (વચ. લો. ૧), માટે ક્રોધ તો અતિશય ભૂંડો છે. (વચ. અં. ૨૫, ૨૭), ક્રોધ કરવો એ તો દુષ્ટનો ધર્મ છે. (વચ. ગ.પ્ર. ૬૯), ક્રોધ જેનામાં હોય તે અમને (શ્રીજીમહારાજને) ગમતો નથી. (વચ. ગ.પ્ર. ૭૬, લો.૧, ૧૪)

ક્રોધનો આરંભ મૂર્ખતાથી થાય છે અને અંત પશ્ચાત્તાપથી. ક્ષણનો ક્રોધ વરસોનો પસ્તાવો મૂકતો જાય છે. ખરેખર ક્રોધ ઉત્પત્તિના કારણો નહિવત્ હોય છે, પરંતુ ઊપજ્યા પછી તેનું પરિણામ નહિવત્ નથી પણ ભયાનક છે. અનેક પ્રકારે કષ્ટદાયક છે. ક્ષણનો ક્રોધ કુટુંબને છિન્નભિન્ન કરી શકે છે. સંપની શાંતિનો ભંગ કરીને કુસંપની સળગતી જ્વાળાઓ પ્રગટાવે છે. એટલે તો કહ્યું છે કે, 'नास्ति क्रोधसमो वह्निः' - અર્થાત્ ક્રોધ જેવો બીજો કોઈ અગ્નિ નથી.

ક્રોધનો આરંભ મૂર્ખતાથી થાય છે અને અંત પશ્ચાત્તાપથી. ક્ષણનો ક્રોધ વરસોનો પસ્તાવો મૂકતો જાય છે. ખરેખર ક્રોધ ઉત્પત્તિના કારણો નહિવત્ હોય છે, પરંતુ ઊપજ્યા પછી તેનું પરિણામ નહિવત્ નથી પણ ભયાનક છે. અનેક પ્રકારે કષ્ટદાયક છે. ક્ષણનો ક્રોધ કુટુંબને છિન્નભિન્ન કરી શકે છે. સંપની શાંતિનો ભંગ કરીને કુસંપની સળગતી જ્વાળાઓ પ્રગટાવે છે.

આમ, નૈતિક કે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તો ક્રોધ **નુકસાનકારક** છે જ; પરંતુ કૌટુંબિક, સામાજિક કે વૈશ્વિક અનેક પ્રશ્નો અને કષ્ટોનાં મૂળમાં ક્રોધ છે. વ્યક્તિગત આધ્યાત્મિક સાધનામાં તો ક્રોધ વિક્ષેપ કરે છે જ, પરંતુ શારીરિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ તોપણ શરીરનાં સ્વાસ્થ્ય માટે તે જોખમરૂપ છે. આજે તો વૈજ્ઞાનિકોએ **પુરવાર** પણ કરી બતાવ્યું છે કે ક્રોધને લીધે પાચનતંત્રમાં નુકસાન થાય છે, હાઈ બ્લડપ્રેશરનો રોગ લાગુ પડે છે, આંતરસ્રાવ અટકી જાય કે વિક્ષિપ્ત થાય છે. ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, પિત્તમાં વધારો થાય છે, અનિદ્રાનો રોગ લાગુ પડે છે, હૃદયરોગના હુમલાની શક્યતા વધી જાય છે. ક્રોધ આ અને આવા અનેક નાના-મોટા રોગો થવાની શક્યતામાં ખૂબ વધારો કરી દે છે. તે શારીરિક શક્તિનો નાશ કરે છે.

એવું કહેવાય છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્ય આખા દિવસના ખોરાકમાંથી બારસો કૅલરીશક્તિ મેળવી શકે છે, પરંતુ જો તે એક જ વાર ક્રોધ કરે તો સાતસો કૅલરીશક્તિ ખોઈ બેસે છે. તે રોજ બે કે તેથી વધુ વાર ક્રોધ કરે તો તેની શક્તિનું જમાપાસું રદબાતલ થાય છે. પરિણામે ચેતાતંતુઓની કાર્યક્ષમતા તદ્દન નાશ પામે છે. આમ, શારીરિક સ્થૂળ દૃષ્ટિએ **લાભનો વિચાર** કરીએ તોપણ ક્રોધ કરવા જેવો નથી.

આ રીતે સર્વાંગી દૃષ્ટિકોણથી વિચારીએ તો ખ્યાલ આવે છે કે ક્રોધ કરવો લેશમાત્ર હિતાવહ નથી. સાધક તો સાધના કરીને જે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવા ઈચ્છે છે, એવા ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણને ક્રોધ ઉપર તો ઘણું વેર છે. (વચ. લો.૧) જેનામાં ક્રોધ હોય તેવી વ્યક્તિ પ્રત્યે પણ મહારાજને અણગમો અને અણબનાવ છે. (વચ. પ્ર. ૭૬, લો.૧, ૧૪, અં.૨૭)

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ પોતાના અલૌકિક વ્યક્તિત્વનો નિર્દેશ કરતાં ગઢડા મધ્ય પ્રકરણના ૨૭મા **વચનામૃત**માં કહે છે : "અમારે તો એકથી લાખ રૂપિયા સુધી બગાડ કરે તોપણ પોતા સારુ તો ક્રોધ આવે નહિ અને જ્યારે ધર્મલોપ કરે અથવા બળિયો હોય તે ગરીબને પીડે અથવા અન્યાયનો પક્ષ લે, ત્યારે તેની ઉપર અમારે કોઈકને અર્થે લગારેક ક્રોધની ચટકી આવે છે, પણ પોતા સારુ તો લેશમાત્ર ક્રોધ આવતો નથી, અને કોઈક સારુ આવે છે તે પણ ક્ષણમાત્ર પણ નથી રહેતો ને આંટી પણ બંધાતી નથી."

ભગવાન શ્રીહરિની જેમ મોટા સદ્‌ગુરુ સંતોને પણ ક્યારેય પોતાના માટે તો ક્રોધ ઊપજતો જ નથી, પરંતુ પોતાને આશરે રહેલા સાધકોનું ભૂંડું ન થાય તે માટે ક્યારેક તેમના પર ક્રોધ કરીને સન્માર્ગે વાળવા પડે છે. તેમનો ક્રોધ એ **પુણ્યપ્રકોપ** છે, જે અનેક જીવો માટે કલ્યાણકારી છે. એમના આ ક્રોધથી એમને તો વિક્ષેપ થતો જ નથી, પરંતુ બીજા મુમુક્ષુ જીવોને સન્માર્ગે ચાલવામાં જરૂર મદદરૂપ થાય છે.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ આ **હકીકત** સમજાવતાં ગઢડા અંત્ય પ્રકરણના ૩૪મા **વચનામૃત**માં કહે છે : "જે મોટા સાધુ છે તેમણે ભગવાનની આજ્ઞાએ કરીને અથવા શાસ્ત્રદૃષ્ટિએ કરીને માહાત્મ્ય જાણીને, પોતાની ઈચ્છાએ કરીને અનેક જીવોને ધર્મમર્યાદામાં રખાવવા ને ભગવાનને માર્ગે ચઢાવવા એવો શુભ સંકલ્પ મનમાં ઈચ્છ્યો હોય ને તેમાં પ્રવર્ત્યા હોય, અને કોઈક જીવ ધર્મમર્યાદાનો ભંગ કરીને અધર્મમાં પ્રવર્તે, ત્યારે તે મોટાપુરુષને તે જીવની ઉપર ક્રોધ ઊપજી આવે. કેમ જે, પોતાનો જે શુભ સંકલ્પ તેનો તેણે ભંગ કર્યો. માટે ધર્મમર્યાદામાં રાખવાની શિક્ષાને અર્થે તેની ઉપર ક્રોધ કરીને તેને શિખામણ ન દે, તો મર્યાદાનો ભંગ થતો જાય ને તે જીવનું સારું ન થાય. માટે એવી રીતે તો ક્રોધ થાય તે ઠીક ને એમાં કાંઈ બાધ નહિ. કેમ જે, એવા માર્ગમાં જે જે મોટા સાધુ પ્રવર્ત્યા તેને આશરીને હજારો માણસ રહ્યા હોય, તેને કાંઈક રીસ કરીને કહ્યા વિનાનું કેમ ચાલે ? અને ક્રોધ તો ત્યારે ન થાય જે, 'જેમાંથી ક્રોધ થાય તેનો ત્યાગ કરી દે.' અને એકાએકી વનમાં ફરતો રહે, ત્યારે ક્રોધ ન થાય. પણ એમ તો એમનાથી કેમ કરાય ? કેમ જે, એમણે તો અનેક જીવને વાર્તા કરીને ભગવત્સન્મુખ કરવા ને તેનું જે કલ્યાણ થાય તેનું જે મહાફળ તે શાસ્ત્રદૃષ્ટિએ કરીને સમજ્યું છે તથા એવી રીતની જે ભગવાનની આજ્ઞા તેનું માહાત્મ્ય જાણ્યું છે. માટે ક્રોધ થાય તોય પણ એ જે પોતાનો શુભ સંકલ્પ તેનો ત્યાગ કરે જ નહિ."

આ રીતે મોટા પુરુષો જે ક્રોધ ગ્રહણ કરે છે તે મુમુક્ષુ

જીવાત્માઓના આત્મશ્રેય માટે હોવાથી તે નિર્ગુણ છે. જેમ સોનાની સાવરણી બનાવી હોય તોપણ તેની કિંમતમાં ફેર નથી, એને કાટ લાગતો નથી. કચરો સાફ કરે છતાં કચરાની અશુદ્ધિ સુવર્ણમાં ભળતી નથી. એમ મોટા પુરુષોનો ક્રોધ જીવોની અશુદ્ધિ સાફ કરી નાખે છતાં એમનો ક્રોધ ગુણાતીત હોવાથી એ ક્રોધમાં એમને કોઈ બાધ નથી. કેટલીક વાર કોઈક ભગવાન કે સંતો-ભક્તોનું ઘસાતું બોલે તો તેમનો પક્ષ રાખવા માટે સાધકોએ પણ ક્રોધ કરવો પડે, વેણ ઉપર વેણ લાવીને એમને પાછો પાડવો જોઈએ. આ સંજોગોમાં ક્રોધ થાય તો તે પણ દોષરૂપ નથી. આવા સંજોગોમાં જો ભક્ત શાંત રહે તો તે દોષરૂપ છે એમ ભગવાન શ્રીહરિ વચનામૃતોમાં સમજાવતાં કહે છે :

વચ. પં. પ્ર. ૫ : "જે સત્સંગીનો દ્રોહી હોય ને પરમેશ્વરનું ને મોટા સંતનું ઘસાતું બોલતો હોય... તેને તીખા બાણ જેવું વચન મારવું પણ વિમુખની આગળ નિર્માની થવું નહિ, એ જ રૂડું છે."

વચ. ગ. મ. પ્ર. ૫ : "પોતાના પતિ (ઈષ્ટદેવ)નું કોઈ ઘસાતું બોલે તે ઠેકાણે કાયર થઈને ગળી જવું નહિ, અતિશય શૂરવીર થઈને જવાબ દેવો; પણ પાજીપળાવની છાયામાં ભગવાનના ભક્તને દબાવું નહિ. એવી રીતે શૂરવીરપણું રાખવું."

વચ. ગ. મ. પ્ર. ૬૦ : "જે પુરુષ એમ જાણે જે, 'આપણ કાંઈક અવળું-સવળું બોલીએ તો આપણો માણસ અવગુણ લેશે.' એવી રીતે પોતાની સારપ્ય રાખ્યા સારું ભગવાનનું કે ભગવાનના ભક્તનું કોઈક ઘસાતું બોલે ને તેને સાંભળી રહે, તો તે સત્સંગી કહેવાતો હોય તોપણ તેને વિમુખ જાણવો."

આમ, ભગવાન અને સંતો-ભક્તોનો પક્ષ રાખવા માટે જરૂર ક્રોધ કરીને ઘસાતું બોલનારને સણસણતો જવાબ આપવો જોઈએ, પરંતુ એ વખતે પોતાની સારપ્ય રાખવા સારુ જો કોઈ ક્રોધ ન કરે, તેને યોગ્ય ઉત્તર ન આપે તો ભગવાન શ્રીહરિ તેને વિમુખ કહે છે. ભગવાન અને સંતો-ભક્તોનું ઘસાતું કોઈક બોલે એ વખતે જ, એમનો પક્ષ રાખવા માટે જ, શ્રીજીમહારાજે ક્રોધ કરવાની છૂટ આપી છે. પરંતુ એ સિવાય બીજા કોઈ સંજોગોમાં પોતાના માટે તો ક્રોધ કરવો જ ન જોઈએ.

02 ક્રોધ ટાળવાના ઉપાયો :

ક્રોધ બહુ નુકસાન કરે છે. ક્રોધને કારણે તમારા કામ તો બગાડે જ સાથે સાથે તમારું સ્વાસ્થ્ય પણ બગાડે છે, પાછળથી પસ્તાવો પણ થાય એવું બને છે. આમ છતાં ક્રોધને નિયંત્રણમાં રાખવો અઘરો તો છે જ. ખરેખર તો તમે ગુસ્સામાં છો, એ વાતની જ પહેલાં જાણ થવી જોઇએ, અહેસાસ થવો જોઇએ, એ પછી જ તમે તેને નિયંત્રણમાં રાખવા પ્રયાસ કરી શકો. એક લક્ષ્મણ રેખાની તો જાણ થાય તો જ તે ઓળંગ્યાની જાણ થાય અને એ જાણ થાય તો જ તમે તેને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે પ્રયાસ કરી શકો ને?

ક્રોધને શાંત રાખવાની **ચાવી** તમારી પાસે હોવી જ જોઇએ. એવી ચાવી અહીં તમને દેખાડીએ છીએ, તેનો ઉપયોગ કરીને ક્રોધનું મેનેજમેન્ટ તમે કરી શકશો.

તમારા ક્રોધનું કારણ જાણવાને બદલે તેના નિરાકરણનું જાણો. તમારા મિત્ર કે પરિવારજને કંઇક એવું કર્યું છે કે જેથી તમે ગુસ્સે ભરાઇ જાઓ, પણ એ વખતે શાંત રહો અને રચનાત્મક વાતો કરો કે એક **લક્ષ્મણ રેખા** બાંધો. એ ખાસ યાદ રાખો કે ગુસ્સાથી કોઇ ઉકેલ આવતો નથી. ગુસ્સો આવતો હોય ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લો, સ્વશિસ્ત જાળવી રાખો અને એ સમસ્યાના ઉકેલ માટે વિચારો.

'ક્ષમા વિરસ્ય ભૂષણમ્' કહેવાય છે. પરંતુ એ વીરતા મોટા ભાગના લોકો દેખાડતા નથી અને તેને કારણે જ ક્રોધ આવે છે અને એ પછી સતત ધૂંધવાટ મનમાં ચાલતો રહે છે. ક્રોધ અને નકારાત્મક વિચારોથી રોજિંદી જીવન ખોરવે છે, જે આખરે કડવાશ, ગુસ્સો અને નિરાશા વધારે છે. જો તમે માફી આપી શકો, તો કોઇપણ વ્યક્તિ તમારા મિજાજને બદલી શકશે નહીં, તેને અસર કરી શકશે નહીં. જો વારંવાર વિશ્વાસઘાત થતો હોય અને એ પ્રકારનો કોઇ ભંગ થતો હોય તો એવા સંજોગોમાં માફી કરવાને બદલે ભૂલી જવું વધુ બહેતર છે. એ સંબંધ જાળવી રાખીને કે તેને માફી આપીને સતત પીડા વેઠવી એના કરતાં એ સંબંધને ભૂલી જવો વધુ યોગ્ય છે.

ઘણીવખત આપણે સાંભળી નહીં શકવાને કારણે કે પોતાની વાત જ જોરશોરથી રજૂ કરવાના સ્વભાવને કારણે ગેરસમજ વધે છે. આ સંજોગોમાં સાંભળવાનું વધુ રાખો અને ઓછું બોલો તો ગેરસમજ ટળી શકે છે. ઉપરાંત વધુ સાંભળવાને કારણે વિશ્વાસનો સેતુ બંધાઈ શકે છે. સાંભળવાની ક્ષમતા વધુ હોય તો તમે વધુ સારી રીતે વાત સમજી શકો છો અને તેને કારણે ગેરસમજ ટળે છે.

ક્રોધ ઊપજે જ નહિ તે માટે જેને લીધે ક્રોધ ઊપજવાની શક્યતા હોય તે નિમિત્તનો જ નાશ કે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

“ ક્રોધ ઊપજે ત્યારે મૌન રહેવું એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. કોઈ ગમે તેવા અપશબ્દો કહે તોપણ મોઢું બંધ રાખવું. ક્રોધ પર વિજય મેળવવા માટે મનમાં ‘સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ...’ ભજન કરવું. ઉપવાસ કરવાથી ક્રોધ ન જાય, ઊલટો વધે. બાળકબુદ્ધિ ન રાખવી, રીસ ન રાખવી, પોતાને આત્મારૂપ માનીને કોઈ પોતા માટે અપશબ્દો બોલે ને તપી ન જવાય તેનું અનુસંધાન રાખવું. ”

ક્રોધ સામાન્યતઃ પંચવિષયમાં રહેલ કામના કે આસક્તિને લીધે અથવા કામ, સ્વાદ, લોભ, સ્નેહ ને માનને લીધે ઊપજે છે. જ્યાં સુધી ક્રોધના મૂળરૂપ આ દોષોનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી ક્રોધ ઊપજવાની શક્યતા રહે છે. આ દોષોનો નાશ કરવા માટે ભગવાન શ્રીહરિએ **અનેક ઉપાયો** સમજાવ્યા છે તે અજમાવવાથી જે તે દોષ નાશ પામે, તો પછી ક્રોધ ઊપજવાની શક્યતા જ નથી રહેતી.

આ બધા દોષો એક-બે દિવસમાં નાશ થવાના નથી. તેથી જ્યાં સુધી એ દોષો નિર્મૂળ ન થાય ત્યાં સુધી જ્યારે જ્યારે ક્રોધ ઊપજે તેવું કોઈક નિમિત્ત ઊભું થાય તે વખતે ક્રોધ ન ઊપજે અને કદાચ ઊપજે તો તત્કાળ દૂર થાય તે માટે નીચે પ્રમાણે વિચાર કરીને ક્રોધને પાછો પાડવો જોઈએ.

- ભગવાન અને સંતો-ભક્તોને રાજી કરવાનું **અનુસંધાન** હોય તો ‘એમને ક્રોધ ગમતો નથી, માટે આ ક્રોધ મારે ન જ રખાય’ એવો વિચાર આવે અને ટાળવાનો પ્રયત્ન થાય.

- ક્રોધથી થતાં નુકસાનનો અને ક્રોધ ન કરવાથી થતા લાભનો **વિચાર** કરવો.

- પોતાના માર્ગનો વિચાર કરવો : મને ક્રોધ ન શોભે.

- ભગવાનના કર્તવ્યનો વિચાર : ભગવાન જ એ નિમિત્ત ઊભું કરીને મારી પરીક્ષા કરે છે, મારું ઘડતર કરે છે.

- જેમણે જેમણે જે જે વિપરીત સંજોગોમાં ક્રોધ કર્યો જ નથી, ક્રોધ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે એવા સંતો-ભક્તોના પ્રસંગોનો વિચાર કરવો.

- સહિષ્ણુતા અને ક્ષમાવૃત્તિનો વિચાર : સહન કરી લેવાની અને ક્ષમા કરી દેવાની વૃત્તિ હોય તોપણ ક્રોધ ન ઊપજે.

વળી, ભગવાન **શ્રીહરિ** કહે છે કે, ભગવાન ને સંતમાં હેત હોય (વચ.અં.૧) અને તેમનો મહિમા હોય (વચ. અં.૨૮) તોપણ તેમના પ્રત્યે ક્રોધ ન ઊપજે. આ વિષે વધારે **સ્પષ્ટતા** કરતાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢડા અંત્ય પ્રકરણના ૩૪મા **વચનામૃત**માં કહે છે : “જેને કોઈક મોટા સાધુ સંગાથે હેત થયું હોય ને તેને વિષે પોતાના કલ્યાણ થવારૂપ સ્વાર્થ માન્યો હોય ને એમ જાણતો હોય જે, ‘આ સાધુથી જ મારું સારું થશે’ એવો જે હોય, તેને ક્રોધનો સ્વભાવ હોય તોપણ તે મોટા સાધુ ઉપર એને કોઈ દિવસ ક્રોધ ન થાય ને એ ક્રોધને મૂકી જ દે, એમ પણ ક્રોધ જાય છે. અને પદાર્થના લેણદેણ સારુ તે તુચ્છ પદાર્થને અર્થે જે સાધુ સંગાથે ક્રોધ કરે છે તેને તો સાધુનું માહાત્મ્ય તથા સાધુનો જે આવી રીતનો માર્ગ તે સમજાયો જ નથી ને સમજાયો હોય તો તુચ્છ પદાર્થ સારુ ક્રોધ કરે નહિ. અને બુદ્ધિવાન હોય, સમજુ હોય ને તુચ્છ પદાર્થ સારુ સાધુ સંગાથે ક્રોધ કરે તો તેની બુદ્ધિ રાજાના કામદારના જેવી વ્યાવહારિક જાણવી, પણ સાધુપણાની બુદ્ધિ એને આવી જ નથી એમ સમજવું.”

મધ્ય પ્રકરણના ૨૭મા વચનામૃતમાં મુક્તાનંદ સ્વામી કહે છે કે, કોઈક પદાર્થને યોગે તથા કોઈકની અવળાઈ દેખાય, તેને યોગે તે ઉપર ક્રોધ થાય પણ તત્કાળ શમી જાય છે. આ અનુસંધાનમાં શ્રીજીમહારાજ તેમને **પ્રશ્ન** પૂછે છે : “એવું તમારે વિચારનું બળ રહે છે તે શાને યોગે રહે છે ?”

આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં **મુક્તાનંદ સ્વામી** કહે છે : “એક તો ભગવાનનું માહાત્મ્ય વિચારીને એમ સમજાય છે જે, ‘જે રીતે ભગવાનનો કુરાજીપો થાય તે સ્વભાવ રાખવો નથી’ અને બીજો શુકજી અને જડભરત જેવા સંતનો માર્ગ જોઈને એમ વિચાર રહે છે જે, ‘સાધુમાં એવો અયોગ્ય સ્વભાવ ન જોઈએ.’”

ભગવાન શ્રીહરિ મુક્તાનંદ સ્વામીના આ વિચારથી **પ્રસન્નતા** દાખવતાં કહે છે : “કામ-ક્રોધાદિકના જોરને હઠાવે એવો જે વિચાર તે તો ગુણ થકી પર છે તે એ તમારા જીવમાં રહ્યો છે.”

ક્રોધ ઊપજે ત્યારે મૌન રહેવું એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. કોઈ ગમે તેવા અપશબ્દો કહે તોપણ મોઢું બંધ રાખવું. ક્રોધ પર વિજય મેળવવા માટે મનમાં **‘સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ...’** ભજન કરવું. ઉપવાસ કરવાથી ક્રોધ ન જાય, ઊલટો વધે. બાળકબુદ્ધિ ન રાખવી, રીસ ન રાખવી, આંટી પડવા ન દેવી, પોતાને આત્મારૂપ માનીને કોઈ પોતા માટે અપશબ્દો બોલે ને તપી ન જવાય તેનું **અનુસંધાન** રાખવું.

વચ. લો. પ્ર. ૧ : "જે લગારેક ક્રોધ ચડી આવે ને પછી તેને ટાળી નાખે એવો જે ક્રોધ તે કાંઈ નડતર કરે કે ન કરે ?ત્યારે શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, જેમ આ સભા બેઠી છે તેમાં જો હમણે સર્પ નીકળે ને કોઈને કરડે નહિ તોપણ ઊઠીને સૌને ભાગવું પડે તથા સૌના અંતરમાં ત્રાસ થાય, અને વળી જેમ ગામને ઝાંપે આવીને વાઘ હુંકારા કરતો હોય ને કોઈને મારે નહિ તોપણ સૌ માણસને અંતરમાં ભય લાગે ને બારણે નીકળાય નહિ તેમ થોડોક ક્રોધ ઊપજે તે પણ અતિશે દુઃખદાયી છે."

વચ. ગ. અં. પ્ર. ૩૪ : ક્રોધ ન ઊપજે તેનો **ઉપાય** શો છે ? શ્રીજીમહારાજે કહ્યો છે જે, 'જે એમ જાણતો હોય જે આ સાધુથી જ મારું સારું થશે' એવો જે હોય તેને ક્રોધનો સ્વભાવ હોય તો પણ મોટા સાધુ ઉપર એને કોઈ દિવસ ક્રોધ ન થાય ને એ ક્રોધને મૂકી જ દે, એમ પણ ક્રોધ જાય છે.

આજનો માનવી દિવસે દિવસે **લેટ-ગો** કરવાનું વિસરી ગયો છે. સહનશક્તિનું પ્રમાણ ઘટી રહ્યું છે અને દરેકના માઈન્ડ દિવસે દિવસે હાઈ પાવરનાં થતાં જાય છે. નાની નાની બાબતોમાં ક્રોધ કરી બેસે છે. ક્રોધ મોટે ભાગે ઘટના બની જાય પછી પ્રગટ થાય છે. કિચનમાં નવી જ લાવેલી ક્રોકરી નાના તન્મયના હાથે તૂટી જાય પછી જુઓ. પ્રિય પત્નીએ ભાવતી વાનગી પીરસી પણ તેમાં મીઠું જ નથી પછી જુઓ. આમ ક્રોધ એ મોટેભાગે ભૂતકાળ આધારિત ઘટના છે. વ્યક્તિ જ્યારે ક્રોધ કરે છે ત્યારે પ્રથમ પોતાને હાનિ પહોંચાડે છે પછી સામી વ્યક્તિને. ક્રોધ એ અગ્નિ છે પહેલાં પોતે બળે છે પછી બીજાને બાળે છે. ક્રોધ એ માનવીના જીવનને ખોખરું બનાવી દે છે. સમય જતાં તે પાંગળો બની અંતે ખરી પડે છે. થોડા શબ્દો ઉચ્ચારવાથી અગ્નિની સાક્ષીએ વર-વધૂ લગ્નનાં પવિત્ર બંધનથી બંધાય છે તો થોડા અપશબ્દો ક્રોધિત અવસ્થામાં બોલતાં ઘરમાં અગ્નિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

ક્રોધથી માનવીમાં અક્કડપણું આવે છે. મનોમન તે અર્ધબળેલ કાષ્ઠની પેઠે ધૂંધવાયા કરે છે. ક્રોધિત વ્યક્તિનું સ્વરૂપ વિકૃત થઈ જાય છે. ચહેરો અને આંખો લાલઘૂમ થઈ જતાં જ લોહીનું પરિભ્રમણ વધી જાય છે. બી.પી. વધી જતાં પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. જેની ઉપર ક્રોધ કરીએ છીએ તે સામી વ્યક્તિને પણ હાનિ પહોંચે છે. નજીવી નાની બાબત કજિયા- કંકાસમાં ફેરવાય છે. ઘરના લોકો પણ તેને ધિક્કારવા લાગે છે. વારંવાર ગુસ્સો કરવાથી સ્વભાવ ચિડિયો થઈ જાય છે. કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. અનુક્રમે વિકાસ અટકી જાય છે. અનેક શારીરિક અને માનસિક રોગો ઘેરી વળે છે. જીવનમાંથી આનંદ ઉત્સાહ ચાલ્યો જાય છે.

કાતિલ ઝેર સમા આ ક્રોધને કાબૂમાં કઈ રીતે રાખવો? તેનો **ઉપાય** એક નથી અનેક છે. ૧. જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે કે તરત જ એ સ્થળ છોડી દો. ૨. ગુસ્સો આવે છે તો મૌન ધારણ કરી લો. ૩. ગુસ્સા પછી સામ સામી દલીલ થાય છે તે હવનમાં ઘી હોમવાનું કામ કરે છે. સામેની વ્યક્તિ આગ છે તો તમે પાણી બનો. ૪. ૧ થી ૧૦૦ ઉલટા ગણો. ૫. ૧ ગ્લાસ ઠંડું પાણી મંગાવી પી લો. ૬. ભગવાનનું સ્મરણ કરો. ૭. ક્રોધની ઉત્પત્તિ થાય તેવા નિમિત્તોથી દૂર રહો. ૮. ક્ષમાભાવ રાખો કારણકે ક્ષમા એ વીરોનું ભૂષણ, ટાળે આત્માનું દૂષણ. ક્રોધ એ ક્ષણજીવી છે પરંતુ તેનું પરિણામ ચિરંજીવી છે.

સ્વજીવનમાં ક્રોધ ટાળવા કયા **જરૂરી પાસાઓ** છે અને કેવા સંજોગોમાં ક્રોધ આવે છે ? વળી, ક્રોધથી થયેલા અપરાધને નિવારવા ક્ષમાયાચનાની અદ્‌ભુત રીતને આવો આપણે આપણા જીવનમાં અપનાવીએ.

તત્ત્વચિંતક સોક્રેટીસ પાસે એરિટ્રાયસ ભણવા ગયા. અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં એક **ધ્યેય** નક્કી કર્યો હતો, દૃઢ **નિશ્ચય** કર્યો હતો કે બસ, ગુરુ જે ભણાવે તેને મારે મારા જીવનમાં **લક્ષ્યાર્થ** કરવું જ છે. આવા દૃઢ મનોબળ સાથે ભણવાનું શરૂ કર્યું. સાથે સાથે ગુરુ જે ભણાવે તેને ખૂબ જ ધ્યાનથી સાંભળે. એટલું જ નહિ, સાંભળ્યા પછી સમજીને વર્તનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન શરુ કરી દે. એકાગ્રતાથી ગુરુના ઉપદેશના મર્મને તરત પકડી લે. ગુરુ પાસે ૪થી ૬ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યો. ભણીને ઘેર આવ્યા. ઘણા લાંબા સમય પછી ભણીને ઘેર આવ્યા હતા તેથી તેમના પિતાજીને ખૂબ આનંદ હતો. તેઓએ દીકરાને પૂછ્યું : "બેટા, તું ગુરુ પાસેથી શું શીખીને આવ્યો ?" પરંતુ આશ્ચર્યની વાત બની ગઈ. એરિટ્રાયસ તેમના પિતાજીને કંઈ જ જવાબ નથી આપતા. ફરીથી તેમના પિતાએ પૂછ્યું પણ એ જ રીતે, કોઈ જ ઉત્તર ન આપ્યો ને મંદ સ્મિત કર્યું.

એટલે તેમના પિતાજી ગુસ્સામાં આવી ગયા ને એરિટ્રાયસના મોં પર તમાચો માર્યો અને કહે : "સરખો જવાબ તો આપ." છતાંય તેઓએ કંઈ જ ઉત્તર ન આપ્યો ને હસવાનું ચાલુ જ રાખ્યું. એટલે તેમના પિતાનો ક્રોધાગ્નિ વધારે સળગી ઊઠ્યો. અને ફરીથી જોરજોરથી તમાચા માર્યા

વચ. ગ. અં. પ્ર. ૩૪ : ક્રોધ ન ઊપજે તેનો ઉપાય શો છે ? શ્રીજીમહારાજે કહ્યો છે જે, 'જે એમ જાણતો હોય જે આ સાધુથી જ મારું સારું થશે' એવો જે હોય તેને ક્રોધનો સ્વભાવ હોય તો પણ મોટા સાધુ ઉપર એને કોઈ દિવસ ક્રોધ ન થાય ને એ ક્રોધને મૂકી જ દે, એમ પણ ક્રોધ જાય છે.

છતાં તેમણે હસવાનું ચાલું જ રાખ્યું. જવાબ ન આપ્યો.

છેવટે તેમના પિતાજી થાક્યા, શાંત પડ્યા એટલે એરિટ્રાયસ બોલ્યા : "પિતાજી ! હવે હું કહું કે ગુરુજી પાસેથી હું શું શીખ્યો ? મને ગુરુજીએ ઉપદેશ આપેલો કે જીવનમાં કદી **ક્રોધ** ન કરવો. સામેની વ્યક્તિ આપણને ગમે તેટલી હેરાન કરે, આપણી પર ગમે તેટલો ક્રોધનો વરસાદ વરસાવે તોપણ આપણે ગુસ્સો ન કરવો. આ ઉપદેશ મેં સાંભળેલો, તે જીવનમાં ઉતાર્યો છે કે નહિ તેની આજે મારે **પરીક્ષા** કરવી હતી; તેની આજે તક મળી. હવે **ખાતરી** થઈ ગઈ ને કે હું ક્રોધ કર્યા વગર રહી શકું છું !!"

આ સાંભળતાં તેમના પિતાજી એકદમ ભેટી પડ્યા અને આંખમાંથી હર્ષનાં આંસુ નીકળી ગયાં.

એરિટ્રાયસ જો આ સ્વભાવને ટાળી શકતા હોય તો આપણા માટે શું અશક્ય છે ? આપણને તો દોષ ઓળખાવનાર ને ટળાવનાર સંતસમાગમ મળ્યો છે. એરિટ્રાયસને તો આવા કોઈ સર્વોપરી ભગવાન કે ધર્મકુળ, પંચવર્તમાન યુક્ત બ્રહ્મનિષ્ઠ સંતો-ભક્તો નહોતા મળ્યા.

આપણને તો શ્રીજીમહારાજે દેહના સત્તાવનના ટોળામાંથી બહાર કાઢી, દોષોથી અલગ કરી દીધા. હવે માત્ર જાણપણું જ રાખવાનું છે.

શું જાણપણું ? તો, જેમ એરિટ્રાયસ ગુરુજી પાસે ભણવા ગયા ત્યારે સૌપ્રથમ **દૃઢ સંકલ્પ** કરેલો કે, "મારે મારા ગુરુજી જે શીખવે તેને મારા જીવનમાં **લક્ષ્યાર્થ** કરી, ગુરુજીને રાજી કરવા છે." તો સમયે ક્રોધ પર વિજય મેળવવા સતત પ્રયત્ન કર્યા કર્યો. તો હવે એરિટ્રાયસના જીવનમાંથી પ્રેરણા મેળવી દૃઢ સંકલ્પ કરીએ કે, "બસ, મારે હવે કોઈ ગુસ્સો કરાવે, અપમાન કરે, મારું ધાર્યું ન કરે, તોપણ ગુસ્સો નથી જ કરવો."

એરિટ્રાયસે, નિરંતર જાણપણાની સાથે સાથે **સહનશીલતા** પણ કેળવી હતી.

આપણે પણ ક્રોધ ટાળવા ખૂબ ખપ, ખટકો તથા નિરંતર જાણપણું રાખીએ ને સાથે સાથે કોઈનાં અપમાનો તથા ધાર્યું થાય ન થાય તોપણ સહન કરવાની **તૈયારી** રાખીએ.

સ.ગુ. શ્રી ગુણાતીતાનંદ સ્વામીએ વાતોમાં કહ્યું છે કે, "સાધુ થવું અઘરું છે, સાધુતા આવવી એથીય અઘરી છે અને સ્વભાવ ટાળવા તે તો એથીયે કઠિન છે."

જ્ઞાની, તપી, જપી હોય કે વિદ્વાન, શાસ્ત્રી, પંડિત હોય તેના માટે પણ સ્વભાવ ટાળવા અઘરા છે.

ક્રોધ ટાળવા માટે સ્વજીવનમાં આ **પાસાંઓ**ને અપનાવીએ...

(૧) ધ્યેય નક્કી કરવો :

'આ દેહે કરીને મારે મહારાજ અને મોટાપુરુષને રાજી કરી જ લેવાં છે. જો એ આ સ્વભાવથી રાજી ન થતા હોય તો મારે એ ન જ જોઈએ.' એમ ધ્યેય નક્કી કરી સ્વભાવ સાથે શત્રુપણું કરીએ.

(૨) સંતો-ભક્તોનો સમાગમ :

પોતાની મેળે પોતાનો સ્વભાવ ઓળખવો શક્ય જ નથી. સંતો-ભક્તોના સમાગમે કરીને જ આપણો સ્વભાવ ઓળખાય અને તેમની રોકણી-ટોકણીએ કરીને જ સ્વભાવ ટળે છે. તેમ છતાં તેનો આધાર તો આપણા ઉપર જ છે - આપણી રોકણી-ટોકણી પ્રમાણે આપણું જીવન બદલીએ છીએ ?

(૩) ભજન-પ્રાર્થના :

સબ રોગ કી એક દવા - ભજન અને પ્રાર્થના. ક્રોધ ટાળવા માટે સાચી ભૂખ-ગરજ જગાડી ભજન અને પ્રાર્થના કરવા માંડે તો શ્રીજીમહારાજ અને સંતો-ભક્તો રાજી થઈ ગમે તેવા કામ-ક્રોધાદિક શત્રુ હોય તેને પણ ટાળી નાંખે.

આ ઉપાયો પ્રમાણે કરવા કટિબદ્ધ થઈએ અને સ્વજીવનમાં **વિચારવિમર્શ** કરીએ કે કેવા કેવા પ્રસંગોમાં ક્રોધ આવે છે ?

- નાનાં બાળકો તોફાન-મસ્તીએ ચડે ત્યારે...
- આપણે સોંપેલી જવાબદારી કોઈ પૂરી ન કરે ત્યારે...
- આપણા સ્વમાનનું ખંડન થાય ત્યારે...

- આપણું ભાવતું જમવાનું ન મળે ત્યારે...

- આપણને કોઈ વારંવાર સેવા બતાવે ત્યારે...

- આપણને કોઈ ચીડવે ત્યારે...

- કોઈ વારંવાર એકનો એક ઉપદેશ (સલાહ) આપે ત્યારે...

- વારંવાર કોઈને આપણે કહેવાનું થાય ત્યારે...

આવા સમયે જાણપણું રાખીએ કે મારે ક્રોધ નથી જ કરવો. અને જો કદાચિત્ ક્યાંક ક્રોધ ઊપજે તો તરત જ **ક્ષમાયાચના** કરીએ.

શ્રીજીમહારાજે વચનામૃતમાં ક્ષમાયાચના કરવાની **અદ્ભુત રીત** દર્શાવી છે.

(૧) ગઢડા મધ્યનું ૨૭મું વચનામૃત :

આ વચનામૃતમાં **શ્રીજીમહારાજ** રુચિ દર્શાવે છે કે, ''અમથી તો જો એક ગરીબ પણ દુઃખાયો હોય તો અમારા અંતરમાં એવો **વિચાર** આવે છે જે, 'ભગવાન સર્વાંતર્યામી છે તે એક ઠેકાણે રહીને સર્વેના અંતરને જાણે છે, માટે જેને અમે દુખવ્યો તેના જ અંતરમાં વિરાજતા હશે, તો અમે ભગવાનનો અપરાધ કર્યો.' એમ જાણીને તેને પગે લાગીએ, ને તેને કાંઈ જોઈતું હોય તે આપીએ પણ જે પ્રકારે તે રાજી થાય તેમ કરીએ છીએ.''

(૨) અમદાવાદનું ૮મું વચનામૃત :

- જેની ઉપર ક્રોધ ઊપજે તેને એક સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવો.

- ગદ્ગદ હૃદય થઈને દીનતાએ કરીને રૂડાં રૂડાં વચન બોલીને તેને પ્રસન્ન કરવો એમ અમારી **આજ્ઞા** છે.

- જો કોઈક સાધુ ઉપર દ્રોહની બુદ્ધિનો સંકલ્પ થાય તો નિષ્કપટ થઈને પોતાને મુખે તે સંકલ્પ કહે જે, 'હે મહારાજ ! આ રીતનો ભૂંડો સંકલ્પ તમારી ઉપર થયો.' ને તે સંકલ્પનો જે દોષ તેની નિવૃત્તિને અર્થે તેની **પ્રાર્થના** કરવી.

- જો ગૃહસ્થ ઉપર પરમહંસને ક્રોધ ઊપજે તો તે પરમહંસ તે ગૃહસ્થની વચને કરીને પ્રાર્થના કરે અને બેઠે થકે નમસ્કાર કરે પણ સાષ્ટાંગ દંડવત ન કરે.

- જે સાંખ્યયોગી બાઈઓ તેને જો પરસ્પર ક્રોધ ઊપજે તો વચને કરીને પ્રાર્થના કરવી ને બેઠે થકે નમસ્કાર કરવો.

- જે સાંખ્યયોગી પુરુષ તથા પરમહંસ તેની તો એક રીત છે - જેની ઉપર ક્રોધ ઊપજે તેની આગળ પોતાની મોટપ મૂકીને તેને પોતાના જે ઈષ્ટદેવ છે તેના ભક્ત જાણીને નમસ્કાર કરવા ને પ્રાર્થના કરવી.

"જે સાંખ્યયોગી પુરુષ તથા પરમહંસ તેની તો એક રીત છે - જેની ઉપર ક્રોધ ઊપજે તેની આગળ પોતાની મોટપ મૂકીને તેને પોતાના જે ઇષ્ટદેવ છે તેના ભક્ત જાણીને નમસ્કાર કરવા ને પ્રાર્થના કરવી. બીજું, આ જે અમે ક્રોધનું પ્રાયશ્ચિત્ત કહ્યું છે તેને જે કરશે તેને ઉપર અમે પ્રસન્ન થઈશું ને તેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે અને તેનાં કામ, ક્રોધ, માન, લોભ, ઈર્ષ્યા, મદ, મત્સર તે સર્વ નાશ પામી જશે."

- બીજું, આ જે અમે ક્રોધનું પ્રાયશ્ચિત્ત કહ્યું છે તેને જે કરશે તેને ઉપર અમે પ્રસન્ન થઈશું ને તેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે અને તેનાં કામ, ક્રોધ, માન, લોભ, ઈર્ષ્યા, મદ, મત્સર તે સર્વ નાશ પામી જશે.

શ્રીજીમહારાજે આપેલ દિશ પ્રમાણે, ક્રોધાવેશમાં આવીને થઈ ગયેલા અપરાધથી છૂટવા **ક્ષમાયાચના** કરીએ અને ફરી ક્રોધ ન થઈ જાય તેનું જાણપણું રાખીએ.

આમ, ક્ષણનો ક્રોધ વર્ષોનો પસ્તાવો મૂકતો જાય છે. ક્રોધ આવવાનું કારણ નજીવું હોય છે પરંતુ તેનું પરિણામ **અનેક દુઃખો** ઉપજાવનારું હોય છે. આ કાળા માથાના માનવી આગળ તો ધર્મગ્રંથો પણ લાચાર છે છતાં પણ સંતોના **સત્સંગ** દ્વારા સાચી **સમજણ** કેળવી ક્રોધરૂપી મહાભયંકર જ્વાળામુખીને ક્ષમારૂપી અમૃત દ્વારા **શાંત** કરવો જોઈએ.

સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા

સ્વામી ઘનશ્યામદાસજી તથા શા. સ્વામી સર્વમંગલદાસજી
તથા સાધુ ધર્મવલ્લભદાસજી

વડિલ વંદના સમારોહ
અલીઉદેપુર

અલીઉદેપુર (અમરેલી) ગામને આંગણે યોજાયેલ વડિલ વંદના સમારોહમાં સત્સંગ-કથાવાર્તાનો લાભ આપતા પૂ. સ્વામી.

સત્સંગ સભા
સલડી

ગઢપુર પ્રદેશના સલડી ગામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ સત્સંગ સભા તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ સત્સંગ સભા.

નૂતન વર્ષ - અન્નકૂટોત્સવ

નૂતન વર્ષ - અન્નકૂટોત્સવ

હ્યુસ્ટન (અમેરિકા)

સ્ક્રેન્ટન (અમેરિકા)

વિસ્કોન્સી (અમેરિકા)

ટોરોન્ટો (કેનેડા)

પીનર (લંડન)

પર્થ (ઓસ્ટ્રેલિયા)

મેલબોર્ન (ઓસ્ટ્રેલિયા)

દેવદિવાળી - હાટડી ઉત્સવ

રાજકોટને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી બાબરીયા કોલોની નૂતન
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર ખાતે પાર્ષદ સરજુભગતના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રી ભક્ત ચિંતામણી કથાપારાયણ

જૂનાગઢ પ્રદેશના માણેકવાડા (લશ્કર) ગામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ
દિવ્ય શાકોત્સવ પ્રસંગે સત્સંગ-કથાવાર્તાનો અમૂલ્ય લાભ આપતા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

ગઢપુર પ્રદેશના બીલા ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં
પાર્ષદ જનમંગલ ભગતના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રી ભક્ત ચિંતામણી કથાપારાયણ

ગઢપુર પ્રદેશના સરેરા ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ શ્રી પુરુષોત્તમ પ્રકાશ કથાપારાયણ

ગઢપુર પ્રદેશના શાંતિનગર ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ સત્સંગ સભા

એકલેરા ગામને આંગણે શ્રી ગોપીનાથ યુવક મંડળ દ્વારા યોજાયેલ તુલસી વિવાહ પ્રસંગે પધારતા પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રી

ગઢપુર પ્રદેશના કણકોટ ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ સત્સંગ સભા

ગઢપુર પ્રદેશના પીપળીયા ગામને આંગણે પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ સત્સંગ સભા

ગઢપુર પ્રદેશના મોટા ભમોદ્રાને આંગણે યોજાયેલ દિવ્ય શાકોત્સવ પ્રસંગે સભામાં
સત્સંગનો લાભ આપતા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

વડતાલ પ્રદેશના પલાણા ગામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર ખાતે પાર્ષદ સરજુભગતના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રી ભક્ત ચિંતામણી કથાપારાયણ

ગઢપુર પ્રદેશના શેડુભાર ગામને આંગણે પ.પૂ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી
શ્રી સંજયભાઈ મનુભાઈ ગજેરા પરિવાર દ્વારા પૂ. શ્રી જીગ્નેશદાદાના વક્તાપદે યોજાયેલ શ્રીમદ્ ભાગવત કથા પ્રસંગે
પધારતા પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રી તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

પવિત્ર તીર્થધામ જગન્નાપુરીને આંગણે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના પ્રાસાદિક તીર્થસ્થાનોના દર્શન તેમજ
સમુદ્રમાં ઠાકોરજીના અભિષેક સહ સ્નાનોત્સવ કરતા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી તથા સંતો-હરિભક્તો

ઓડિશા રાજ્યની રાજધાની **ભુવનેશ્વર** શહેરને આંગણે શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજના નેતૃત્વમાં **'શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ - ઉમા ભવન'** નિર્માણાર્થે **પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી**ના વક્તાપદે યોજાયેલ **શ્રીમદ્ ભાગવત કથાપારાયણ** પ્રસંગે ભાવિક ભક્તોના નિવાસસ્થાને ઠાકોરજી તથા પૂ. સ્વામી વગેરે સંતોની પાવન પધરામણી

સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ 'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ' તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી 'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી' તથા જૂના શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો '૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ' (તા. ૨૫ થી ૧-૧૧-૨૦૧૯)

॥ શ્રી સ્વામિનારાયણો વિજયતેતરામ્ ॥

પધારો બગસરા...

પ.પૂ.ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્યશ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્યશ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીની આજ્ઞા તથા આશીર્વાદથી નૂતન શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર બગસરાધામને આંગણે

ભવ્યાતિ ભવ્ય શ્રી વચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ

૨૦૦ સં. ૧૮૭૬ - ૨૦૭૬

બગસરા

તા. ૨૮ ડીસેમ્બર ૨૦૧૯ થી ૦૫ જાન્યુઆરી ૨૦૨૦

અધ્યક્ષશ્રી : પ.પૂ.ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી

ઉપાધ્યક્ષશ્રી : પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી

શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન મહાકથા પારાયણ

પ્રેરક : પૂ. સદ્. સ્વામીશ્રી લક્ષ્મીપ્રસાદદાસજી

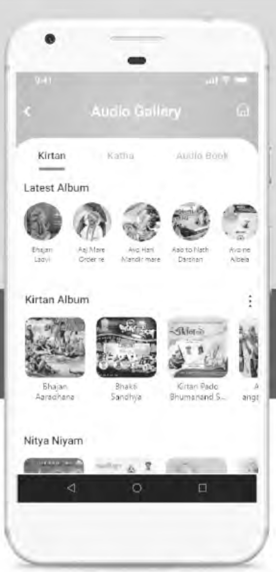
વક્તા : પૂ. સ્વામીશ્રી વિવેકસ્વરૂપદાસજી - બગસરા

આયોજક : શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર બગસરા

સ્થળ : નૂતન શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર પાસે, કુંકાવાવ રોડ, બગસરા
સંપર્ક નં. ૯૦૯૯૯૯૭૨૫૫ / ૯૦૯૯૯૯૭૨૬૦ / ૯૦૯૯૯૯૭૨૫૨

લાઈવ પ્રસારણ કર્તવ્ય ટીવી પર થશે.
GTPL-565
DEN-888

LIVE
कर्तव्य TV
सबका कल्याण हो...



શું તમારે કીર્તન-કથા સાંભળવા છે ?
તમારે કીર્તન-કથા ડાઉનલોડ કરવા છે ?

કીર્તન રસીકો માટે

નવી ટેકનોલોજી, નવી એપ્પ

૩૫+	૩૦+	૩૦૦+	૫૦૦૦+
ગાયકો, વક્તા	કીર્તન કેટેગરી	કીર્તન, કથા આલ્બમ	કીર્તન, કથા ટ્રેક

- આગામી ઉત્સવ/કથાની માહિતી
- ઉત્સવ - તહેવારોના આર્ટીકલ
- તમામ કીર્તનો-કથા ડાઉનલોડ
- ઉત્સવ/કથાના લેટેસ્ટ ફોટો
- સત્સંગના લેટેસ્ટ વિડીયો
- મોબાઈલ વોલપેપર-રીંગટોન
- ડેઈલી પંચાંગ નિર્ણય
- ૬ ધામ ડેઈલી દર્શન
- અને ઘણુ બધુ...

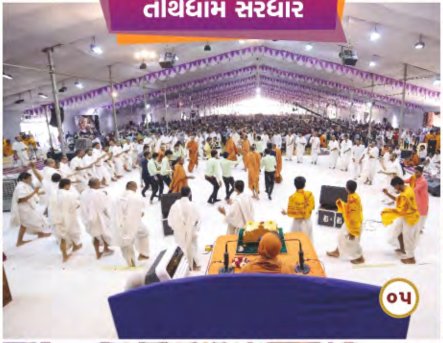
એપ્લીકેશન ડાઉનલોડ કરવા માટે વોટ્સઅપ કરો અને તમારા મોબાઈલમાં લીંક આવશે

૯૫ ૧૨૦૦ ૧૦૦૮

VADTAL GADI SVG

Swaminarayan Vadtal Gadi

ત્રિવેણી સંગમ મહોત્સવ
તીર્થધામ સરધાર



સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'** તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી'** તથા જૂના **શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર**નો **'૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ'** (તા. ૨૫ થી ૧-૧૧-૨૦૧૯)

૧-૨-૩. વચનામૃત દ્વિશતાબ્દી પ્રસંગે વંદના નૃત્ય કરતા સરધાર-મહુવા-ભાવનગરના વિદ્યાર્થીઓ. ૪-૫-૬. સંતો-હરિભક્તોનો સમૂહ રાસોત્સવ. **મહોત્સવના યજમાનશ્રીઓને સ્મૃતિચિહ્ન અર્પણ કરતા પૂ. સ્વામી :** ૭. મુખ્ય યજમાનશ્રી જીગર અશોકભાઈ પટેલ (અમેરિકા) ૮. સહયજમાનશ્રી ચંદુભાઈ પટેલ, પરેશભાઈ પટેલ, રાજેશભાઈ પટેલ (અમેરિકા). ૯. કથાના મુખ્ય યજમાન શ્રી જીતેશભાઈ પટેલ, ભાવેશભાઈ પટેલ (નાઈરોબી). ૧૦. પાટોત્સવના યજમાન શ્રી રસિકભાઈ નિસર તથા નીતીનભાઈ ઢાંકેચા. ૧૧. યજમાન શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ દેવ યુવક મંડળ - યુ.કે. ૧૨. યજમાન શ્રી ન્યાલકરણ ગ્રુપ - વડોદરા.

સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'** તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી'** તથા **જૂના શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર**નો **'૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ'** (તા. ૨૫ થી ૧-૧૧-૨૦૧૯)

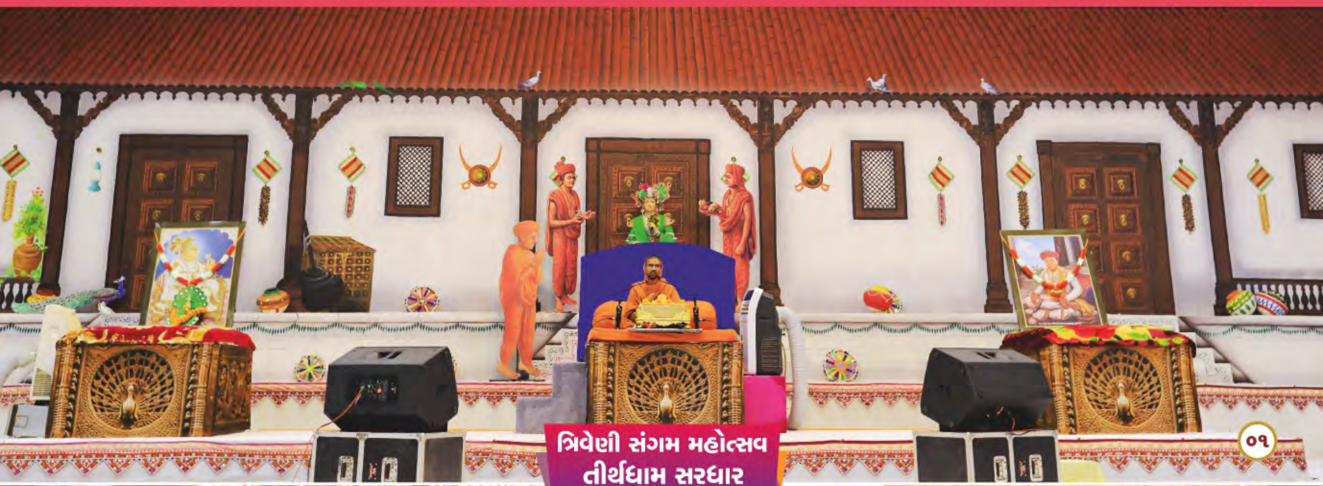
૧. પ.પૂ.નાનાલાલજી મહારાજશ્રીને ભેટતા પૂ. સ્વામી. ૨-૫. મહોત્સવ દરમ્યાન નૂતન વર્ષે સંતપૂજન-ભેટણલીલા વગેરે. ૬-૭-૮. આજ મારે ઓરડે રે કીર્તન-ભક્તિ સંધ્યામાં ગાયક અભિજીત ઘોસાલ, હેંમત જોષી, પાર્ષદ ઉત્તમ ભગત તથા સંગીતકાર રવિભાઈ વ્યાસ વગેરે. ૯. સંસ્કૃત-હિન્દી-અંગ્રેજીમાં શાસ્ત્રાર્થ ચર્ચા (ડીબેટ) કરતા વિદ્યાર્થી પાર્ષદ મંડળ. ૧૦-૧૧. શ્રીજી સત્સંગ ડાયરામાં કીર્તન-ભક્તિ અને સાહિત્ય પીરસતા સરધાર મંદિર છાત્રાલયના ઉત્સાહી વિદ્યાર્થીઓ (સાગર સાવલીયા, આશિષ અમૃતવેલ, મિલન જેઠવા, અનુરાગ ઠાકર, મેહુલ ધોરિયા, રવિ પાનસુરીયા વગેરે... **આપના શુભ પ્રસંગે લાઈવ ડાયરો-કીર્તનભક્તિ-દાંડિયારાસ કરવા માટે સંપર્ક કરો : ७६२२९६२७९९, ८१५४९८३६६६)**

ત્રિવેણી સંગમ મહોત્સવ
તીર્થધામ સરધાર

સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'** તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી'** તથા **જૂના શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર**નો **'૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ'** (તા. ૨૫ થી ૧-૧૧-૨૦૧૯)

૧-૨. મહોત્સવ દીપ પ્રાગટ્ય. ૨. જૂના મંદિરમાં બિરાજમાન ઠાકોરજીનો અભિષેક. ૩. અન્નકૂટોત્સવ. ૪. પૂ. સ્વામીને રાજીપાની પુષ્પમાળા પહેરાવતાં પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૫. શ્રીપુરુષોત્તમ પ્રકાશ ઓડિયો બુકનું વિમોચન કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી તથા શ્રી સ્વામિનારાયણ આજ્ઞા-ઉપાસના સત્સંગ મંડળ - યુ.એસ.એ.ના ભક્તજનો. ૬. શ્રી સ્વામિનારાયણ વડતાલ ગાદીની નૂતન એપ્લીકેશનનું વિમોચન. ૭. શ્રી જનમંગલ સ્તોત્ર તથા નામાવલી એપ્લીકેશનનું વિમોચન. ૮. અખંડ ધૂન. ૯. સમૂહ આરતી. ૧૦. સરધાર પાર્ષદ મંડળ દ્વારા સંધ્યા આરતી. ૧૧-૧૨. ૨૦૦ વચનામૃત સંહિતાપાઠી સરધાર મંદિર છાત્રાલય કોલેજીયન વિદ્યાર્થીઓ.

Swaminarayan Chintan, November-2019, RNI NO.GUJGUJ-2013/47868, Postal Registration No-Rajkot/624/2019-21 Valid Up To 31/12/2021
Posted At Rajkot RMS On 20th Of Every Month, W.p.p. No-G-PMG-RJT/018/2019, Valid Up To 31/12/2021



સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ **'શ્રીવચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ'** તથા દિવાળી-નૂતન નવલા વર્ષમાં યોજાતી ૨૪મી **'શ્રી સ્વામિનારાયણ સત્સંગ છાવણી'** તથા જૂના **શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર**નો **'૧૨૫મો વાર્ષિક પાટોત્સવ'** (તા. ૨૫ થી ૧-૧૧-૨૦૧૯)

૧. દાદાખાચરના દરબારગઢથી સુશોભિત સભામંચ. ૨. પ્રાસાદિક જૂના મંદિરમાં બિરાજમાન ઠાકોરજી-પોથીજીની આરતી ઉતારતા પૂ. સ્વામી. ૩. શોભાયાત્રા. ૪. મહોત્સવ પ્રવેશદ્વાર ઉદ્‌ઘાટન. ૫. મહોત્સવનો લાભ લેતા વિશાળ સંખ્યામાં ભક્ત સમુદાય.

Swaminarayan Chintan, Publisher, Printer, Owner, editor :- SWAMI PATITPAVANDASJI , Place of Publication :- Shree Swaminarayan Mandir, At : SARDHAR, Ta. & Dist. Rajkot (GJ) - 360025.
Printing press with complete address : SHREEJI ART, GF-12, ASHIRVAD SHOPPING CENTER, ASHRAM ROAD, PALDI AHMEDABAD, (GJ) - 380007