***अक्रोध***

अक्रोध 26 दैवीय गुणों में से एक है । अक्रोध का मतलब क्रोध का अभाव । तो फिर क्रोध क्या है? अपमान , निंदा अथवा मन के प्रतिकूल कोई भी कार्य होने पर जो मन में एक उत्तेजना होती है वह क्रोध है । क्रोध हमारी स्वाभाविक प्रवृति नहीं है । क्योकि, मनुष्य उस परमात्मा का अंश है जो सचिदानंद घन है तो फिर हम भी सच्चिदानन्द स्वरुप ही हुए । तो इसमें तो क्रोध की कहीं जगह ही नहीं है सिर्फ प्रेम और आनंद ही है । इसलिए क्रोध में कोई भी व्यक्ति अधिक देर तक नहीं रह सकता है ।

अक्रोध को जानने के लिये हमे पहले क्रोध को जानना होगा की ये कब, क्यों और कैसे आता है और क्या फल देता है ।

क्यों आता है :-

1 **कामनाएं**

हमारे मन में कामनाएं होती है । जब वे पूरी हो जाती है तो हमारा लोभ बढ़ता है परंतु बार -बार पूरी ना होने पर वह क्रोध का रूप ले लेती है ।

2 **अहंकार**

जब हमें अपने पर अहंकार होता है उदहारण के लिए हम किसीसे कुछ कहते है और वह हमारी बात नहीं मानता है तो हमें क्रोध आता है या कोई हमें बुरा भला कह देता है तो क्रोध आता है ।

**3 सामर्थ्य हीनता या लाचारी**

3 जब हम क़िसी परिस्तिथि में अपने को सामर्थ्यहीन या लाचार समझते है तो हमें क्रोध आता है ।

4 कोई गलत काम कर रहा है तो क्रोध आता है ।

जब क्रोध आता है तो हमारे अंदर उत्तेजना और हलचल रहती है और उस वज़ह से बुद्धि सही निर्णय नहीं ले पाती । उदाहरण के लिये टेलीफोन में disturbance साउंड हो तो हम ठीक से सुन नहीं पाते, या पानी हिल रहा हो तो पानी में साफ दिखाई नहीं देता ,उसी प्रकार क्रोध भी एक turbulance लाता है जिससे बुद्धि के सही निर्णय नहीं लेने पर हम और आगे एक के बाद एक गलत निर्णय लेते जाते हैं।

क्रोध को तो हमारे सभी शास्त्रों में पतन में ले जाने वाला या नरक का द्वार बताया ह । गीत में अध्याय 16 श्लोक 21 त्रिविधं नरकस्येदं ---------- और सुन्दर कांड दोहा 38 काम क्रोध मद----------- इनसे यह लोक ही नहीं परलोक दोनों का नाश होता है ।

तो अब क्रोध नहीं है तो अक्रोध है अक्रोध यानि प्रेम प्यार आनंद सद्भाव ।

क्रोध मनुष्य जन्म के लक्ष्य की प्राप्ति में बाधक है इसको समाप्त कैसे करे?

इसके लिए 4 स मतलब सदाचार ,स्वाध्याय,सत्संग और सेवा को अपनाना है भगवान से जुड़ कर ही हम अपने इस विकार को समाप्त कर सकते है

जब मनुष्य भगवान् से जुड़ता है योगी ,साधक या भक्त बन जाता है तो वो जो भी काम करेगा सेवा ही होती है । अक्रोध में जो भी होगा वो सेवा ही होगी ।अक्रोध से विनय ,नम्रता आती है

अब हम उन्ही कारणों और परिस्थितियों को ले जिनमे क्रोध आता है उन परिस्थितियों में व्यक्ति अक्रोध में क्या करेगा और कैसे करेगा

1 **कामनाये**

जब हम भगवान् से जुड़ जाते हैं तो कामनाएं जो सांसारिक हैं वो स्वतः ही कम या समाप्त हो जाएँगी । जब कामनाए नहीं तो क्रोध भी नहीं ।भगवान से जुड़ने के बाद हमारा योगक्षेम तो वो वहन करते हैं ।हमारी इच्छाये वो पूरी करते हैं और abundance में देते है बिना मांगे।

2 **अहंकार**

अक्रोध में नम्रता, दया विनय होता है तो अहंकार तो है ही नही। किसी ने हमे कुछ कह दिया या हमारा बुरा कर दिया तो साधक को यही लगेगा की भगवान् ने मेरा प्रारब्ध काटा है ।मुझेऔर निर्मलऔर शुद्ध बनानेको ये परिस्तिथि मेरे सामने लायी है।

3 **सामर्थ्यहीनता**

अक्रोध में साधक के साथ में भगवान की सामर्थ्य जुड़ जाती है तो यह विचार आता ही नहीं है । हर अनूकूल प्रतिकूल परिस्तिथि को साधक अपने लक्ष्य की प्राप्ति मे अक्रोध के द्वारा सहायक बना लेता है।

4 **गलत काम**

प्रेम से समझायी हुई बात जल्दी समझ में आती है। अक्रोध में ब्यक्ति को दूसरे का गलत काम भीअपने हित में लगता है। अक्रोध में हम क्रोध के अधीन नहीं होते हैं अपितु क्रोध पर हमारा नियंत्रण रहता है । यदि हम क्रोध के आधीन हो जायेंगे तो वो जब आएगा तो जायेगा अपनी मर्ज़ी से।

साधक का यदि कोई अहित भी करता है तो उसे लगता है वह मेरे ऊपर उपकार कर रहा है,भविष्य के लिये सावधान कर रहा है की जो गलती पहले की है वह फिर से नहीं दोहराना है

अक्रोध में जब कोई काम करते है तो वो सेवा लगती है।अगर किसी के क्रोध पर हमने भी क्रोध से जवाब दिया तो हमारा फिर से एक कर्म बन जायेगा परंतु यदि अक्रोध में शांत रह करप्रेम से बात की तो वो हमें मुक्ति देने वाला बन जायेगा।इसीलिए इसे दैवी सम्पदा कहा है

अक्रोध से जब हम अपना मन निर्मल और स्वच्छ कर लेंगे तभी ईश्वर वहाँ विराजते है।स्वच्छ निर्मल मन विकार हटाने से होगा।

गीता के principles के अनुसार भी :-

जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि - --अगर हम शांत है तो हमें सभी शांत लगेंगे

जो आप दोगे वही घूम फिर कर आपके पास आएगा --- अगर हम क्रोध देंगे तो वही मिलेगा अगर हम अक्रोध देंगे तो अक्रोध ही मिलेगा

हम अपने पूजा के कमरे को स्वच्छ रखते हैं क्योंकि वहाँ भगवान रहते हैं तो हमारा मन तो विकाररहित स्वच्छ रखना है क्योकि वास्तव में भगवान् तो वहीं रहते हैं।

श्री कृष्ण अर्पणं अस्तु