

## आप का दिल कैसा है ?

हमारा दिल कितना बड़ा है, यह किसी स्थूल यन्त्र से माप करना संभव नहीं पर जिस तरह यह दिल सूक्ष्म है उसी प्रकार उसको मापने का तरीका भी सूक्ष्म है। अगर हम इसको हर दृष्टिकोण से देखें तो हमको इसकी सही माप मिल सकती है कि दिल कितना बड़ा है ?

जैसे- दिल की गहराई.....बाबा से जोड़कर देखें  
दिल की उंचाई.....स्वयं से जोड़कर देखें  
दिल की लम्बाई.....यज्ञ से जोड़कर देखें  
दिल की चौड़ाई.....ब्राह्मण परिवार से जोड़कर देखें  
दिल की ब्राइटनेस.....संबंध-सम्पर्क से जोड़कर देख सकते हैं।

जब हम पाँचों ऐंगल से देखे तब ठीक से पता पड़ सकता है कि हमारा दिल कितना बड़ा है ? इनको देखने से पहले आइये कुछ श्रेष्ठ व शुभ दिलों का रूप जो प्रायः बालने में आते हैं। सबसे पहले-

1-उदार दिल- बड़ी ही शुभ भावना से हरेक को अपना मानेंगे, सबका काम अपना है, सबका दुख अपना है, उदार दिल जैसे दूसरों की मदद के लिए ही बने हैं। किसी की कमियों को दिल पर नहीं रखते न सिर्फ उनको माफ करते बल्कि उनको निकालने में मदद भी करते, सदा सच्चे स्नेह का संबंध कायम रखते।

2-बड़ी दिल- कुछ भी हाथ में नहीं फिर भी देने की भावना रखते, सदा देते रहते, सर्व की कमियों सहित सर्व की सफलता को भी बड़ी दिल से सहज ही स्वीकार लेते।

3-फाक दिल- सर्व को मन् इच्छित फल की प्राप्ति कराना, अगर किसी कारण न भी दे पाये तो मन् से देने की भावना सदा रखते है पर पूरी ताकत लगाते कि इसको देना ही है।

4-दरिया दिल- किसी की आवश्यकताओं पूरा करने अपने बारे व भविश्य का बिल्कुल न सोचना, हरेक की मदद करना, पूँछ-पूँछ कर देना अपने पास न बचा हो तो उधार लेकर देना, पर सदा देना और देकर भूल जाना।

5-खुला दिल- खुला दिल हर किसी के लिए समझना सहज, हर कोई अपनी बात बेझिझक कह सकता, उसकी आन्तरिक स्थिति को समझना सबके लिए सहज संभव, कभी भी कंजूसी नहीं, सदा दिल खुला।

6-सच्ची दिल- भगवान को खुश करने वाला, जैसे छोटा बच्चा, भोलापन सब कुछ बाप को बाबा को बता देना, बिना किसी बनावटीपने के अपनी वास्तविकता का परिचय कराना।

7-सरल दिल- हरेक के प्रति सम्मान सहित व्यवहार, सबको सम्मान अधिकार, सर्व की राय को सहज स्वीकारना, अपना निर्णय किसी पर थोपना नहीं व अपनी विचार शैली को किसी को भी मानने के लिए किसी भी प्रकार की जिद न करना।

8-शेर दिल- अपनी विफलताओं में भी खुश व सन्तुष्ट, विघ्न व परीक्षाओं का आह्वान करना, अपनी गलती को भी खुशी-खुशी स्वीकार करना।

9-नरम दिल- कभी भी त्याग व दान का बुद्धि का अभिमान नहीं। सब भगवान की देन है हम तो मात्र इन्स्ट्रूमेंट हैं सब करने वाला है।

अब नकारात्मक भाव लिए दिल की अभिव्यक्तियाँ देखते हैं

1-कंजूस दिल- लगभग ये सबका केन्द्र बिन्दू है। जितना किया जा सकता है व जितना करने की जरूरत एवं कर सकते हैं पर नहीं करते, जितना करते उसमें भी बहुत मीनमेख निकालते, थोड़ा करने के लिए बहुत सोचते, यही कंजूस दिल की विशेषता है। ऐसे दिल वाले बाद में बहुत घाटा उठाते हैं (Materialism) भौतिक बचत को ही सदा लक्ष्य रखते।

2-तंग दिल- इसको हम कंजूस दिल का छोटा भाई कह सकते हैं। बड़ा तो बड़ा छोटा उससे दो कदम आगे, हर बात में सदा तंग ही रहता है। सब कुछ होते भी उसका सुख नहीं ले पाता, इसकी प्राप्ति होते भी दूसरे की प्राप्ति पर नजर रखता। देने की भावना कभी नहीं, तो ये है तंग दिल।

3-कठोर दिल- इसको तो कंजूस दिल का बड़ा भाई ही कहेंगे, कभी भी दूसरे के दुख-सुखका कुछ एहसास नहीं। जरा सा भी किसी बात का असर नहीं। सुनें पर समझेंगे किसी भी बात को नहीं।

4-छोटी दिल- इसको हम कंजूस दिल की बहन कह सकते हैं। जरा-जरा बात में उबाल खना। जरा सा करके बड़ी खुशी का एहसास व बहुत प्राप्ति का सो लेना, कुछ भी अच्छा, मेहनत करने का व सोचने का भी पुरुषार्थ नहीं जैसे चूहे को हल्दी की गोट मिली अपने को पंसारी से कम नहीं समझना।

5-परेगान दिल- इसे कंजूस दिल का बेटा ही माना जा सकता है। कुछ भी काम नहीं फिर भी परेगान न कुछ बात न कुछ पुरुषार्थ फिर भी हैरान।

6-कोमल दिल- नाज से ही नाजुकता झलकती है तो ये तो बच्ची ही कही जायेगी।हमेशा रोने वाली हमेशा फीलिंग का फ्लू लेकर ही चलना।हमेशा अपनी असफलता व कभी अपनी कमजोरी का दोष दूसरों पर ही लगाते रहना।

7-खोटा दिल- खोटा दिल कंजूस दिल का चाचा कहा जा सकता है। चाहे कितनी बार हार खाये,अपमान हो,मार पड़े,पर गलती करने से बाज नहीं।बार-बार वादा करते फिर माया से दोस्ती। खारेंगे बाबा का गारेंगे माया का।

8-कमजोर दिल-कुछ भी हजम नहीं न खुशी न गम,न अपनी असफलता न दूसरों की सफलता

छोटी-छोटी बातों में ऊपर नीचे होने वाले,कंजूस दिल का पक्का दोस्त है।

9-पत्थर दिल- इन्हें तो कंजूस दिल के पिताजी ही कहना चाहिए। टूट जायेंगे पर परिवर्तन नहीं होंगे किसी की भावनाओं का कोई असर नहीं जो भी सामने आयेगा,कहते-कहते खुद चोट खाता। पत्थर दिल पर कोई असर नहीं शेष बदल देंगे पर नर्म नहीं होंगे।

10-बुजदिल- कुछ भी करने की हिम्मत नहीं । माया को बाबा कहते मरी पड़ी है,पेपर टाइगर है फिर भी हाथ लगाने व पास जाने की हिम्मत नहीं करते ।

11-हल्की दिल-हर बात का तुरन्त असर एक का चढ़ा तो पहले वाली बात खत्म। कोई भी अपना असर चढ़ा सकता है। गंगा गये तो गंगाराम,जमुना गये तो जमुनाराम,यहाँ आये तो ये अच्छा,वहाँ गये तो वह अच्छा।

12-भारी दिल- जैसे कंजूस दिल की माता जी। हमेशा अप्राप्तियों का चिन्तन,दूसरों की प्राप्तियों को देखकर भारी होना,दूसरों को भी भारी कर करना।

अब हरेक ऐंगिल(Angle) से दिल की माप करते हैं तो सबसे पहले देखते हैं दिल की गहराई जिसका संबंध बाबा से ही हो सकता है

1- बाबा- इतना गहरा हमारा दिल है क्या जिसमें सिन्धू समा जाये? कितने गहरे तक हमने उसको बैठाया है जिससे वह बार-बार निकल कर जाता तो नहीं। बाबा की बात कितनी गहराई तक हम लेते हैं व बाबा को कितनी गहराई में जाकर समझा है व चिन्तन करते हैं। इतना गहरा दिल है जो बाबा की हर बात यथावत,सहज,तुरन्त 100% स्वीकार है।दिल में जगह सिर्फ बाबा के लिए। बात सबसे पर दिल की बात,दिल का प्यार सम्पूर्ण समर्पण सिर्फ और सिर्फ बाबा के लिए। दिल की गहराई में सिर्फ बाबा है? कोई परिस्थिति,कोई व्यक्ति,कोई विघ्न कहीं से भी खोल कर देखे पर कोई जगह नहीं सिर्फ बाबा ही दिखे। दिल की गहराई में बैठ कर बाबा हमें जैसे चाहे

यूज (use) करे, हम कहीं भी रहें, कुछ भी हो, पर हम बाबा के दिल में और हमारे दिल में बाबा। अगर सिन्धु समा गया, तो और कुछ पाने की इच्छा नहीं भरपूर रहेंगे।

2- ब्राह्मण परिवार- ब्राह्मण परिवार को दिल की चौड़ाई कह सकते हैं। हमारा दिल कितना चौड़ा है जिस त्रिने लोग व कैसे-कैसे लोग भी आ सकते हैं? ब्राह्मण कैसे भी हों पर यही हमारे अपने हैं, हमारा दिल का प्यार, सच्ची दिल से आगे बढ़ाने की भावना, हर प्रकार से सहयोग देने की भावना, अपनेपन से उमंग-उत्साह कल्याण की भावना किसी कमी को न देख उसको मिटाने में उसकी मदद करना। एक ने कहा दूसरे ने माना, सदा संगठन में रहना व संगठन को सदा मजबूत रखने का पुरुशार्थ करना, रिचक मात्र की भी ईर्ष्या, द्वेष नहीं, यही मेरे 5000 वर्ष के साथी है, यह हमारे गुरुभाई हैं, यह वह आत्मार्य हैं जिन पर भगवान की नजर पड़ी। यह भगवान की उम्मीद, भविष्य में देवता बनने वाले है, यह दुनिया को दुखों से छुड़ाने वाले व भगवान के मददगार, भगवान के साथी हैं ये भगवान के नयनों के नूर, जहान-ए-नूर बनने वाले हैं। कोई भी हैं पर भगवान को पहचानने वाले कोटो में कोई हैं। अगर ऐसी भावना है तो समझो हमारा दिल काफी चौड़ा है। अगर इनसे ईर्ष्या द्वेष व बदले की भावना से ग्रस्त हुए तो मनहूस व खोटा दिल ही ठहरे।

ब. संबंध-सम्पर्क-दिल की ब्राइटनेस संबंध-सम्पर्क से ही पता पड़ेगी। संबंध-सम्पर्क वालों के प्रति भी अगर हमारी भावनाएं शुद्ध हैं, बाबा कहता है चैरिटी बिगेन्स ऐट होम (Charity begins at home) तो ये लोग भले ज्ञान में नहीं चलते लेकिन ये भी भगवान के बच्चे हैया हम इनके साथ हैं इसका मतलब हम पीछे भी साथ रहें होंगे, और इनसे हमें कुछ मुश्किलें आ रही हैं इसका मतलब इनसे हमने कर्जा लिया था और अभी तक हमने चुकाया नहीं, सोचने की बात है कि आवश्यकता के समय इन्होंने हमारी मदद की और आज तक माँगा नहीं और आज भी ये हमारे बड़े शुभचिन्तक हैं जो कि हमारे अन्दर की कमी को एक्स-रे (x-ray) की तरह सामने निकाल कर रख देते हैं अब जब हमारी रिटर्न जर्नी है और कहते हैं कि यहीं चुका दो नहीं तो धर्मराज की सजा तो मिलेगी ही और पद भ्रष्ट कर लोगे, इसीलिए हमें बार-बार रोक कर एक प्रकार से ये हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। क्योंकि मन को जिस बात के लिए रोका जाता है, उस कार्य को वह 20 नाखूनों की ताकत लगाकर पूरी लगन से करते हैं। तो हमें इनके प्रति बदले की भावना न रख परिवर्तन होकर अगर परिवर्तन करने की भावना है तो एक दिन वह भी पक्के निश्चय बुद्धि बनकर साथ चलेंगे। कोई इन्हें बहका व भटका नहीं सकता क्योंकि ये किसी के कहने से नहीं आपका परिवर्तन देखकर आये है। उनको भी परमात्मा पिता से वर्सा लेने का हक है पर ये हमें देखकर बनेंगे इसलिए हमें जरा भी उल्टा नहीं करना है। बल्कि और ही स्नेह से चलना है।

अगर ऐसी भावनाएं है तो यह है कि दिल की ब्राइटनेस। अगर जरा भी रोब, जोरा व क्योँ या क्या अधिकार की भावना लाते हो तो कठोर दिल पत्थर दिल व छोटी दिल ठहरे।

क. स्वयं के प्रति-अब बची दिल की ऊँचाई जो कि स्वयं के प्रति नजरिये से मापी जा सकती है। भगवान ने तो हमें नित नये इतने ऊँचे-ऊँचे स्वमान देकर इतना ऊँचा चढ़ाता है पर हम भी क्या उसे स्वीकारते हैं। अगर हम पूर्णतया श्रीमत् पर चल रहें हैं, अपनी प्रगति पर निरन्तर नजर है, स्वयं को श्रेष्ठ बनाने में अथक पुरुषार्थ है कभी भी असफलता व विघ्नों में हतोत्साहित व दिलशिकस्त नहीं। अपनी कमी कमजोरी रूपी बीमारियों को दूर करने के लिए निरन्तर सुप्रीम सर्जन के टच में रहते। अपने ऊँचे घर की स्मृति से कभी नीचे नहीं आते इस दैहिक संबंधों के संगदोष से परहेज पर अटेन्शन ( Attention ) रख कभी भी माया के राज्य में रावण के षात्रुओं से घिरे घर में ढीले ढाला नहीं रहते। सदा आत्मिक स्थिति का कवच, इमाम की ढाल, दिव्य गुणों एवं ज्ञान की शस्त्रों से तैयार होकर ही रहते, जिससे आलस्य की टंडी क्रोध की गर्मी, मोह की धुंध, काम के तूफान, लोभ के दलदल, अभिमान की फागी एवं अलवेलेपन की धूल भरी आँधी से बच जात, नहीं तो इनके वार से बचना असंभव है। स्वमान की एक्सरसाइज, मेजर क्लीनिंग, टोटल फिटनेस पर ध्यान, जैसे अमृतवले मेजर क्लीनिंग करते, फिर स्वमान की एक्सरसाइज करते, फिर मुरली रूपी सभी विटामिन्स युक्त सम्पूर्ण आहार लेते, फिर नोट्स रूपी भोजन दिन के लिए रख लेते एवं सारे दिन विशेष भोजन पर अटेन्शन रखते स्वाद के लिए न खाकर स्वास्थ्य के लिए खाते जिसमें सर्व की राय को दिल से स्वीकार कर मिक्स सलाद ज्ञान की बातें स्वादिस्ट योग रूपी पौष्टिक उमंग-उत्साह रूपी हरी ताजी सब्जी स्वचिन्तन रूपी पाचन रोटियों, गम्भीरता रूपी हल्का दाल चावल, रुहानियत रूपी हल्का सूप, मनन चिन्तन रूपी सात्विक मक्खन, गुणग्राही रूपी दूध, दिल खुश रूपी मिठाई, मीठे बोल रूपी पानी, शुभ चिन्तन रूपी नारता, सहयोग रूपी फल, सद्भाव रूपी जूस, सहनशीलता रूपी हलवा, सच्चाई का दलिया, आदि का ही सेवन करते, और परचिन्तन रूपी अचार, विघ्न व समस्या रूपी समोसा, चाह रूपी चाय, कमी कमजोरी के वर्णन रूपी मिर्च मसालें, कुटिल बोल रूपी चटनी, हँसी मजाक रूपी तली भुनी चीजें, पुरानी बातों रूपी बासी भोजन, सुनी-सुनाई बातों रूपी अखबार, व्यर्थ बातों रूपी गोलगाप्पे, चिल्लाना रूपी लहसुन, चिड़चिड़ापन अर्थात् प्याज, पुरानी बातों रूपी बैगन (बेगुण) डॉट-डपट रूपी कटहल, मूल स्वभाव से दूर करने वाली मूली, किसी की बात को मन में सदा रखने वाली बातों रूपी ब्रेड, कड़ी बातों रूपी पकौड़े, कैमिलिरियटी रूपी मुरब्बों से दूर, चिकनी चुपड़ी बातों रूपी कोल्डड्रिंक, कभी न पचने वाली बातों टोन्ट

रूपी टी0वी0से दूर रहते,संस्कारों के मतभेद रूपी चिप्स पापड़,यहाँ वहाँ करने वाली बातों रूपी आइसकीम,विकारी बातों रूपी मीट,दैहिक वृत्ति रूपी नशीले पेय,जिद रूपी जर्दा,निगेटिव बातों रूपी सड़ा भोजन,दिलशिकस्त रूपी खट्टी चीजें,झूठी बातों चाट-चाउमीन,चंचलता रूपी चॉकलेट,विश्वाशघात रूपी विस्किट आदि से सदा परहेज कर स्व में स्थित रह सदा स्वास्थ्य का उपहार प्राप्त करते,तब कहलायेंगे स्व प्रति बड़ी दिल।सदा अटेन्शन का फुल पुफ सुरक्षा चक्र धारण किये रहते,जिससे कोई भी इफेक्ट व डिफेक्ट नहीं होता,शाम को अन्तःवाहक शरीर द्वारा सैर करते जिससे दिन की थकावट दूर होती,फिर रात्रि को हल्का व पौष्टिकता से भरपूर एक अव्यक्तवाणी का भोजन लेते,फिर सारे दिन का हिस्सा बाबा को देते हल्की लाइट की ड्रेस पहनकर सूक्ष्मवतन रूपी सेकेण्ड फ्लोर के कमरे में बाबा के गोदी रूपी डनलप के गद्दे में विटामिन टी (थैंक्स ) रूपी गोली खाकर सो जाते,जिससे माया रूपी मच्छर अर्थात् विकारी गंदे व व्यर्थ स्वप्न से बच जाते हैं। इससे आप सबेरे सोकर नहीं उठते बल्कि नई शक्ति लेकर सूक्ष्म वतन से उतरते हैं,इतना अपना ख्याल हो तब कहेंगे बड़ी व बेहद की लम्बाई-चौड़ाई-ऊँचाई वाली दिल। अब अपने दिल की माप कीजिए कितना बड़ा है ?

ओम शान्ति