

## » बीती बातें क्यों नहीं भूल पाते...!!! «



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कई बार ऐसा होता है कि हम पास्ट में इतना ज़्यादा जीने लग जाते हैं जिससे हमारी एनर्जी पूरी तरह से खत्म हो जाती है। ऐसे में पुरानी बातों को भूलने में मेडिटेशन मदद करता है। क्योंकि जो पुरानी बातें हमने पकड़ के रखी हैं वो इसीलिए पकड़ के रखी हैं क्योंकि हमारे पास कुछ नया नहीं है। जिस तरह दुनिया के अन्दर कोई व्यक्ति अगर सारा दिन काम करता हो, इतना व्यस्त रहता हो तो वो सुबह क्या नाश्ता किया था वो अगर उससे पूछा जाये कि आज तुमने नाश्ता क्या किया था? तो कहेंगे याद नहीं, भूल गया। क्योंकि इतना व्यस्त था। लेकिन जो व्यक्ति व्यस्त नहीं है उसको पूछो तो कहेगा कि आज मैंने ये खाया उसमें नमक भी कम था। माना उसका इतना चिंतन चला कि आज ये-ये चीज ऐसी थी, ये चीज ठीक नहीं थी। माना हर चीज में उसको कमी दिखेगी क्योंकि उसके पास टाइम है, फ्री है। ठीक इसी तरह पुरानी बातें हम इसीलिए पकड़ के रखते हैं क्योंकि हमारे पास नई बातें कुछ है नहीं, जिसके ऊपर हम क्लेम करें।

रोजमर्रा की जिंदगी से, उस रूटीन से बाहर जाने के लिए कुछ नवीनता हमारे जीवन में हो। इसीलिए तो लोग बाहर जाते हैं। दो दिन भी हॉलिडे (छुट्टी) मिली तो सोचेंगे कि किसी हिल स्टेशन पर ही चले जायें। मौसम का परिवर्तन या कोई अलग दृश्य का परिवर्तन, बातों का परिवर्तन इसीलिए वो चाहता है। ठीक इसी तरह जीवन में भी

पुरानी बातों को हमने इतना पकड़ के रखा है क्योंकि हमारे पास नवीनता है ही नहीं। अगर हर रोज नवीन बातें हों तो पुरानी बातें क्यों पकड़ेंगे! एक बहुत सुन्दर उदाहरण याद आता है सर्कस में जब हम जाते हैं ना ट्रेपेजर्स (करतब दिखाने वाले) देखे होंगे हमने सर्कस में। जो एक रॉड को पकड़ते हैं और स्विंग (झूलना) करते हैं सामने से दूसरी रॉड आती है तो उसको पकड़ लेते हैं और पहली रॉड छोड़ देते हैं। वहाँ से फिर और दिशा में जाते हैं तीसरी रॉड आती है तो उस पर जम्प कर लेते हैं। और उसको छोड़

जिस मनुष्य के जीवन में कड़वाहट ज़्यादा भर गई हो किसी बात को लेकर, तो वो बातें ज़्यादा ही पकड़ के रखते हैं कि नहीं इसका बदला लेंगे हम, ये करेंगे, दिखा देंगे, उसी पर झूल रहे होते हैं और सारा संसार हँस रहा है। पुरानी बातें पकड़ के चल रहा है। तब हमको लगता है कि हमको चेंज करना चाहिए।

देते हैं। इस तरह से वो लोगों का मनोरंजन करते हैं। उन्हीं को देखकर सर्कस में जो जोकर होता है, वो भी ऊपर चढ़ता है, वो भी उस रॉड को पकड़ता है उसको होता है कि मैं भी करूँ। वो स्विंग करता है सामने से जब नई रॉड आती है लेकिन उसके पास ये आर्ट नहीं है चेंज करने की, तो वो क्या करता है इसको छोड़ देता है और उसको भी पकड़ नहीं पाता तो नीचे बिछाये जाल पर गिरता है तो बच जाता है। सब हँसते हैं उसके ऊपर, लेकिन फिर चढ़ता है। अब जब वो स्विंग करता है तो वो एक हाथ से उस रॉड को और दूसरे हाथ से सामने वाला रॉड पकड़ लेता है तो अब वो न ये छोड़

पाता है और न दूसरा रॉड छोड़ पाता है। सारे लोग हँसते हैं। तीसरी बार वो फिर चढ़ता है और उसको होता है कि अब तो मैं करूँगा। और अब तीसरी बार जब चढ़कर करने का प्रयत्न करता है तो डर लगता है कि ये छोड़ दूँगा और दूसरा पकड़ नहीं पाया तो क्या करूँगा? तो सोचता है कि इसी पर स्विंग करो। इसी पर स्विंग करता है तो भी लोग हँसते हैं। हम लोगों के जीवन में भी कुछ ऐसी ही बातें हैं। पुरानी बातें जिसमें हम उस स्विंग पर स्विंग कर रहे हैं। क्यों, क्योंकि हमें नया पकड़ने का डर है। ये आर्ट नहीं है हमारे पास। जैसे वो ट्रेपेजर्स के पास एक आर्ट है, आर्ट इतना ही है चेंजिंग ऑफ रॉड्स। तो जीवन भी कुछ ऐसा ही है कि पुरानी बातों के रॉड को पकड़कर उसको झूल रहे हैं। नई बातें, नये अवसर, नई विचारधारा अगर हमारे सामने आती भी है उसको पकड़ने का एक डर है कहीं न कहीं मनुष्य में। ये डर है कि मैं उस नई विचारधारा को नहीं अपना पाया तो क्या होगा! इसीलिए सोचता है कि इसी पर स्विंग करो। हमारी पुरानी बातों में कुछ कड़वी बातें होती हैं तो कुछ मीठी बातें होती हैं। लेकिन हमें कड़वी बातें ज़्यादा याद रहती हैं और मीठी कम रहती हैं।

जिस मनुष्य के जीवन में कड़वाहट ज़्यादा भर गई हो किसी बात को लेकर, तो वो बातें ज़्यादा ही पकड़ के रखते हैं कि नहीं इसका बदला लेंगे हम, ये करेंगे, दिखा देंगे, उसी पर झूल रहे होते हैं और सारा संसार हँस रहा है। पुरानी बातें पकड़ के चल रहा है। तब हमको लगता है कि हमको चेंज करना चाहिए। और इसीलिए हम फिर से कोशिश करते हैं लेकिन एक हाथ से पुरानी बातों को भी पकड़ के रखते हैं। नई विचारधारा को भी पकड़ना चाहते हैं न इसको छोड़ते हैं और न ही उसको पूरा पकड़ते हैं। इसीलिए दोनों के बीच में हम कई बार फ्रस्ट्रेशन (निराशा) में आते हैं।

### एक नई सोच

जो लोग अपने लिए नियम नहीं बनाते उन्हें फिर दूसरों के बनाये हुए नियमों पर चलना पड़ता है। मंज़िल तक पहुंचने के लिए रास्ता मिल जाना ही पर्याप्त नहीं है अपितु एक अनुशासन, समर्पण, प्रतिबद्धता और एक बहुत बड़े जुनून की भी आवश्यकता होती है।

जीवन में छोटे-छोटे नियम आपको बड़ी-बड़ी परेशानियों से बचा लेते हैं। कई बार छोटे-छोटे नियमों का पालन ना करना भी बड़ी परेशानियों का कारण बन जाया करता है।

अतः कोई दूसरा आप पर आकर राज करे इससे तो अच्छा है, आप स्वयं ही अपने पर राज करें। अपने जीवन के लिए कुछ नियम ज़रूर बनाएं और उनका पालन भी करें। नियम से ही सफलता के शिखर का मार्ग प्रशस्त होता है।



**जादौन नगर-जयपुर(राज.)।** महाशिवरात्रि के अवसर पर ब्र.कु. डॉ. नागियानी के निवास स्थान 1/2 एस.एफ.एस. मानसरोवर पर आयोजित शिव ध्वजारोहण कार्यक्रम में उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सन्नसुइथा दीदी, ब्र.कु. श्रीकृष्ण, ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. सुरेश, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. अलका महिमाल तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**बिलासपुर-छ.ग।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 11दिवसीय त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के प्रथम दिन 'शांत स्वरूप भव' वरदान पर आयोजित ऑनलाइन टॉक शो में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मंजू दीदी। साथ हैं आर.एस.एस. के कार्यवाहक सुशील सगदेव, नागपुर, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गायत्री, ब्र.कु. पूर्णिमा तथा अन्य।



**नवी मुम्बई-वाशी।** 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती कार्यक्रम में उपस्थित रहे जिला परिषद सदस्य चित्रा पाटिल, डॉ. कविता केकरकर, डॉ. रतन राठोड़, मनीष सोनी, बिजनेस हेड, ज़ी.टी.वी चैनल, राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।



**चन्द्रपुर-महा।** नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन सेंट्रल काउंसिल, ब्रह्माकुमारीज चन्द्रपुर एवं मेडिकल विंग, नेशनल ब्लड ट्रांसफ्यूजन काउंसिल, इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी, नीफा तथा ग्लोबल हरियाणा चेम्बर ऑफ कॉमर्स के संयुक्त तत्वाधान में शहीद दिवस पर राष्ट्रीय स्तर पर 'इंटरनेशनल ब्लड एंड प्लाज्मा डोनेशन अवेयरनेस कैम्पेन' का आयोजन हुआ। जिसमें 28 राज्य एवं 8 युनिवर्सिटी टैरिटरिज शामिल हुए।



**दिल्ली-मोहम्मद नगर।** त्रिमूर्ति शिव जयंती पर जन-जन को शिव संदेश देने हेतु रैली निकालते हुए ब्र.कु. कंचन दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**चरखी दादरी-उ.प्र।** त्रिमूर्ति शिव जयंती पर कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में जिला उपायुक्त राजेश जोगपाल, चेयरमैन संजय छपारिया, युवा कांग्रेस नेता अजीत फोगाट, सी.डी.पी.ओ. गीता सहारन, डॉ. आनन्द श्योराण, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता।