आकाशाला गवसणी

अहंकाराने निर्माण केलेल्या मर्यादेला विनम्रता छेद देते

दाजी

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या

सुवर्णमहोत्सवानिमित्त दाजींनी दिलेला संदेश

तिसरी बॅच : 20 ते 22 फेब्रुवारी, 2026

आकाशाला गवसणी

अहंकाराने निर्माण केलेल्या मर्यादेला विनम्रता छेद देते

प्रिय मित्रांनो,

या वसंतपंचमीच्या भंडाऱ्यातील पहिल्या तीन संदेशांमधून लाभलेल्या शिकवणुकीचा आपण पुन्हा एकदा आढावा घेऊया :

- *'विभाजित हृदय'* यामध्ये आपण अशा साधकाला भेटलो जो इच्छा-वासना आणि उच्च आकांक्षा यांच्यात दुभंगलेला होता आणि यापैकी कोण जिंकेल, या संभ्रमात होता.

- *'उद्दिष्टाची जागृती'* मध्ये आपण अशा साधकाला भेटलो ज्याची ऊर्जा तर टिकून होती, पण त्याचे उद्दिष्ट मात्र हरवले होते; एक दिशाहीन आग.

- *'भक्कम पायाची उभारणी'* यामध्ये, आपण अशा साधिकेला भेटलो जिने उत्तम साधना केली होती, तसेच तिला आंतरिक परिवर्तनही जाणवले होते, परंतु स्वतःच्या हृदयात घडत जाणाऱ्या या रूपांतरणावर ती विश्वास ठेवू शकत नव्हती.

आता आपण चौथ्या साधकाला भेटूया. या चौथ्या साधकाने या आंतरिक प्रवासात थोडी पुढची मजल मारली आहे. त्याने योग्य निवड केली आहे, तो आपल्या उद्दिष्टाने प्रेरित आहे आणि त्याचा या मार्गावर पूर्ण विश्वासही आहे. तरीही त्याचा विकास थांबला आहे; हे त्याच्यातील क्षमता संपल्यामुळे झालेले नाही, तर ज्या आध्यात्मिक उपलब्धी त्याला इथपर्यंत आणण्यास कारणीभूत ठरल्या, त्याच नकळत त्याच्यासाठी एक पिंजरा बनल्या आहेत.

यासाठी आपण एका झाडाची उपमा घेऊया. एक असे झाड जे हरितगृहाच्या (ग्रीनहाऊसच्या) काचेच्या छतापर्यंत उंच वाढले आहे. त्याला एका विचित्र समस्येचा सामना करावा लागतो : त्याची मुळे निरोगी आहेत, पाने हिरवीगार आहेत आणि प्रत्यक्षात ते बहरत आहे, तरीही त्याची वाढ खुंटली आहे. असे होण्याचे कारण त्याच्यातील वाढण्याची क्षमता संपली आहे असे नाही, तर त्याला अशा एका *मर्यादेचा अडथळा आला आहे, ज्याच्या आरपार जाणे त्याला शक्य नाही.*

ते हरितगृह म्हणजे *अहंकार* आहे आणि ते काचेचे छत म्हणजे तो *कथाभाग* जो अहंकार स्वतःला सांगत असतो. हरितगृहाच्या छताला जाऊन टेकलेले ते झाड, त्या छतालाच आकाश समजण्याची घोडचूक करते आणि आपण आपली पूर्ण उंची गाठली आहे, असा भ्रम करून घेते.

अहंकार: एक अत्यंत सूक्ष्म भ्रामक अडथळा

अहंकार हा आध्यात्मिक मार्गातील सर्वात सूक्ष्म अडथळा आहे, कारण त्याने मार्गाचेच रूप धारण केलेले असते. अहंकाराच्या या डावपेचांना बळी पडण्याची सर्वाधिक शक्यता अशा साधकाची असते ज्याने अनेक वर्षे साधना केली आहे, ग्रंथवाचन केले आहे, ज्याला समुदायामध्ये आदर प्राप्त झाला आहे आणि जो शरणागती व विनम्रतेवर अस्खलितपणे बोलू शकतो. या सर्व उपलब्धी मुळात चुकीच्या नाहीत, परंतु खरा धोका तेव्हा निर्माण होतो जेव्हा या उपलब्धींची साठवण (संचित) ही एक ओळख बनू लागते. आणि *ओळख*, मग तिचे स्वरूप कितीही आध्यात्मिक का असेना, शेवटी तो अहंकारच होय.

अहंकार हा आध्यात्मिक मार्गातील सर्वात सूक्ष्म अडथळा आहे, कारण त्याने मार्गाचेच रूप धारण केलेले असते. अहंकाराच्या या डावपेचांना बळी पडण्याची सर्वाधिक शक्यता अशा साधकाची असते ज्याने अनेक वर्षे साधना केली आहे, ग्रंथवाचन केले आहे, ज्याला समुदायामध्ये आदर प्राप्त झाला आहे आणि जो शरणागती व विनम्रतेवर अस्खलितपणे बोलू शकतो. या सर्व उपलब्धी मुळात चुकीच्या नाहीत, परंतु खरा धोका तेव्हा निर्माण होतो जेव्हा या उपलब्धींची साठवण (संचित) ही एक ओळख बनू लागते. आणि ओळख, मग तिचे स्वरूप कितीही आध्यात्मिक का असेना, शेवटी तो अहंकारच होय.

‘विभाजित हृदय’ यामध्ये आपण हृदयातील दोन लांडग्यांबद्दल चर्चा केली. एक उच्च आणि एक निम्न. इच्छा-वासना हा निम्न लांडगा आहे आणि त्याला ओळखणे सोपे आहे, कारण त्याची भूक स्पष्ट असते. तथापि, अहंकार अधिक धूर्त आहे. तो उच्च लांडग्याचे कातडे पांघरू शकतो, ज्याचा अर्थ असा की अहंकार स्वतःला एखाद्या ‘उदात्त’ गोष्टीच्या रूपात लपवू शकतो. हेच त्याला धोकादायक बनवते : जो सद्गुणासारख्या दिसणाऱ्या गोष्टीच्या आत लपतो. तो भक्ती किंवा आध्यात्मिक तळमळीसारखाही दिसू शकतो.

चारीजींचे एक निरीक्षण आहे जो प्रत्येक प्रामाणिक साधकासाठी चिंतनाचा विषय ठरावा. ते म्हणाले की आध्यात्मिक क्षेत्र इतके मृदू आणि कसदार आहे की ते अहंकाराला डोके वर काढण्यास तसेच धूर्तपणाला मूळ धरण्यास अगदी सुपीक जमीन बनते. याचा अर्थ काय होतो, याचा गांभीर्याने विचार करा.

भौतिक जगात अहंकारावर सतत अंकुश ठेवला जातो; बाजारपेठ तुमच्या चुका सुधारते, स्पर्धा तुम्हाला विनम्र बनवते आणि अपयश तुम्हाला धडा शिकवते. परंतु आध्यात्मिक क्षेत्रात, या बाह्य अंकुशांचा बहुतकरून, अभाव असतो. तुम्ही अहंमन्यतेचे एक साम्राज्य उभे करू शकता व त्यालाच भक्तीचे नाव देऊ शकता. तुम्ही दशकांच्या साधनेची साठवण करून, त्या संचितालाच ध्येय समजण्याची घोडचूक करू शकता. कोणीही तुम्हाला तुमच्या आंतरिक अवस्थेचा त्रैमासिक अहवाल देत नाही जो तुम्हाला आरसा दाखवेल. त्यामुळे या मार्गाची सौम्यताच या अहंकाराच्या सापळ्याला इतका प्रभावी बनवते.

आध्यात्मिक संचिताचा विरोधाभास

विकासाकरिता दोन गोष्टींची आवश्यकता असते : *स्वीकारण्याची* सिद्धता आणि ते स्वीकारण्यासाठी *रिक्तता.* जो पेला आधीच भरलेला असतो, त्यात आणखी काहीही भरू शकत नाही. जेव्हा अहंकार त्या रिक्त जागेवर कब्जा करतो जिथे विकास घडणार असतो, तेव्हा चेतनेमध्ये नेमके काय घडते याचे हे अचूक वर्णन आहे.

आध्यात्मिक अहंकाराचे संस्कार काढून टाकणे हे महाकठीण असते कारण ते सद्गुणांसारखे भासतात. ते याप्रमाणे असू शकतात :

“मी वीस वर्षांपासून साधना करत आहे.”
“मला या शिकवणुकी सखोलपणे समजल्या आहेत.”
“या मार्गाकरिता मी कितीतरी त्याग केला आहे.”

यातील प्रत्येक विधान वस्तुस्थितीनुसार सत्य असू शकते, परंतु जेव्हा असे विचार तुमच्या अस्तित्वाचा अविभाज्य भाग बनतात, तेव्हा ते विकासाच्या मार्गातील जणू भिंत ठरतात.

प्राचीन परंपरांमध्ये यालाच अभिमान म्हटले आहे; *सूक्ष्म गर्व*, जो अत्यंत प्रामाणिक साधनेतही शिरकाव करतो. तो कधीही उद्धटपणे स्वतःची घोषणा करत नाही. तो तुलनेच्या माध्यमातून तुमच्या कानात कुजबुजतो : “मी त्यांच्यापेक्षा बराच पुढे गेलो आहे.” तो खोट्या विनम्रतेत स्वतःला दडवून ठेवतो : “मी तर काहीच नाही,” असे म्हणताना, प्रत्यक्षात मात्र, स्वतःला विनम्र म्हणून पाहिले जाण्याचा एक सुप्त आनंद त्यात असतो. तो अगदी भक्तीचे सोंग घेऊनही येतो: “गुरूसोबतचे माझे नाते विशेष आहे,” जणू काही ती अनंत शक्ती भेदभाव करते.

‘भक्कम पायाची उभारणी’ यामध्ये आपण संशयाचे वर्णन “वस्तुनिष्ठतेचा आव आणून लॅब कोट घातलेले भय” असे केले होते. संशय म्हणतो, “मला जे सापडले आहे ते खरे नाही,” किंवा “मुळात, हे योग्य आहे का?”

अभिमान याला वेगळ्या प्रकारे प्रतिबिंबित करतो, “आध्यात्मिक भाषेत गुंडाळलेला अहंकार जो शरणागतीचा आव आणतो.” अहंकार म्हणतो, “मला जे सापडले आहे

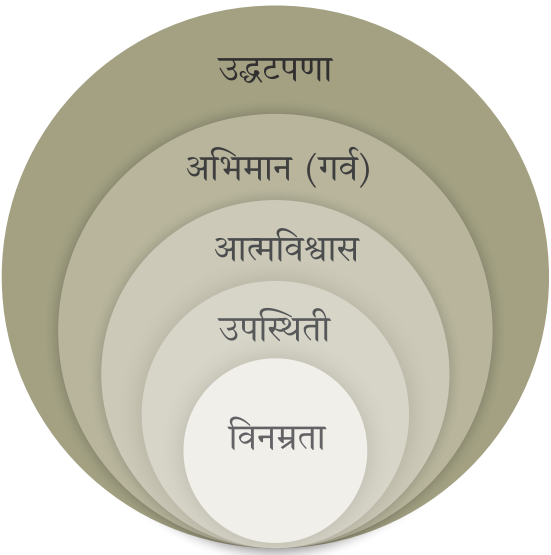
विकासाकरिता दोन गोष्टींची आवश्यकता असते : स्वीकारण्याची सिद्धता आणि ते स्वीकारण्यासाठी रिक्तता. जो पेला आधीच भरलेला असतो, त्यात आणखी काहीही भरू शकत नाही. जेव्हा अहंकार त्या रिक्त जागेवर कब्जा करतो जिथे विकास घडणार असतो, तेव्हा चेतनेमध्ये नेमके काय घडते याचे हे अचूक वर्णन आहे.

ते माझे आहे,” आणि त्याच वेळी हळूच कुजबूजतो, “मी तर काहीच नाही.”

दोन्ही पुढचे पाऊल टाकण्यापासून रोखतात : संशय, तुमच्याकडे काय आहे ते पाहण्यापासून तुम्हाला रोखतो, तर अहंकार विकासाकरिता जागाच शिल्लक ठेवत नाही.

अहंकार जो सेवा करतो विरुद्ध अहंकार जो गुदमरून टाकतो

येथे एक महत्त्वाची गोष्ट आहे : अहंकार हा शत्रू नव्हे. ‘स्पिरिच्युअल ॲनाटॉमी’ या पुस्तकात आपण अहंकाराचा एका वर्णपटाप्रमाणे अभ्यास केला आहे, ज्यामध्ये त्याच्या पाच अभिव्यक्ती आहेत : उद्धटपणा, अभिमान, आत्मविश्वास, उपस्थिती आणि विनम्रता. उद्धटपणा ही अहंकाराची सर्वात ‘स्थूल’ अभिव्यक्ती आहे; यात अहंकार इतका फुगलेला असतो की तो प्रत्येक नाते आणि प्रत्येक दृष्टिकोन विकृत करतो. दुसऱ्या टोकाला विनम्रता आहे, जी अहंकाराचा अभाव नव्हे, तर त्याची सर्वात उदात्त अभिव्यक्ती आहे; स्वतःपेक्षा एका महान शक्तीवर पूर्ण विश्वास असण्याची ती एक अवस्था आहे.



अहंकाराचा वर्णपट : उद्धटपणापासून विनम्रतेपर्यंत

उद्धटपणा ही अहंकाराची सर्वात 'स्थूल' अभिव्यक्ती आहे; यात अहंकार इतका फुगलेला असतो की तो प्रत्येक नाते आणि प्रत्येक दृष्टिकोन विकृत करतो. दुसऱ्या टोकाला विनम्रता आहे, जी अहंकाराचा अभाव नव्हे, तर त्याची सर्वात उदात्त अभिव्यक्ती आहे; स्वतःपेक्षा एका महान शक्तीवर पूर्ण विश्वास असण्याची ती एक अवस्था आहे.

अहंकार हा एखाद्या स्नायूप्रमाणे असतो; कार्य करण्यास पुरेसा मजबूत, नमण्यासाठी पुरेसा लवचिक, तसेच केव्हा पुढे जावे व केव्हा मागे हटावे, हे ओळखण्याइतपत तो सुज्ञ असावा लागतो. उदाहरणार्थ, आपले भाषण आत्मविश्वासाने मांडण्यास, वक्त्याला अहंकाराच्या एका विशिष्ट पातळीची आवश्यकता असते. तीच व्यक्ती जेव्हा ध्यानाला बसते, तेव्हा अहंकाराने जवळजवळ शून्यापर्यंत ओसरणे आवश्यक असते, जेणेकरून प्राणाहुतीला आंतरिक रिक्तता उपलब्ध व्हावी. अशा प्रकारे, मुळात अहंकार ही समस्या नसते, परंतु ताठर अहंकार, जो एकाच ठिकाणी गोठलेला असतो आणि हटण्यास नकार देतो, ही समस्या असते.

'उद्दिष्टाची जागृती' मध्ये आपण म्हणालो की आळस म्हणजे ऊर्जेचा अभाव नव्हे, तर ती ध्येयहीन ऊर्जा होय. त्याच धर्तीवर अहंकार त्याच्या गोठलेल्या स्वरूपात, ध्येयाने प्रेरित असलेली ऊर्जाच असते, परंतु ते ध्येय चुकीचे असते. आळशी माणसाची आग सुप्त असते, तर अहंकार जखडलेल्या माणसाची आग धगधगत असते. परंतु ती आग खुल्या आकाशापर्यंत पोहचण्याऐवजी, त्या हरितगृहालाच उबदार करते. या उपमेवरून असे दिसून येते की साधकाची आध्यात्मिक ऊर्जा, प्रामाणिकपणा आणि संचित साधनेचे परिणाम, या सगळ्याचा उपयोग स्व-प्रतिमेच्या पल्याड जाऊन उन्नतीकरिता करण्याऐवजी स्व-प्रतिमेला टिकवण्यास, तिला सुरक्षित करण्यास आणि तिला चमकवण्यास केला जातो.

'विभाजित हृदय' यामध्ये आपण हे स्पष्ट केले की अपयशाची पुनरावृत्ती इच्छाशक्तीमध्ये कसे सूक्ष्म तडे निर्माण करते, आणि परिणामी, ही अदृश्य हानी साचत, वाढत जाते जोपर्यंत एक छोटासा भार भीषणरित्या कोसळण्यास कारणीभूत ठरत नाही. याचा अर्थ असा की प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही तुमच्या इच्छाशक्तीचा उपयोग करण्यात अपयशी ठरता, तेव्हा ती कमकुवत होते आणि अखेरीस, कोलमडून पडते.

अहंकार अगदी याच्या उलट कार्य करतो. पुनःपुन्हा लाभणाऱ्या आध्यात्मिक यशावर, जेव्हा वैयक्तिक यश म्हणून दावा केला जातो, तेव्हा त्यामुळे सूक्ष्म फुगवटे निर्माण होतात. प्रत्येक सूक्ष्म फुगवटा अदृश्य असतो आणि तो विकास झाल्याप्रमाणेच भासतो, परंतु त्याचा संचित परिणाम म्हणजे एक *ताठरता* असते जी अखेरीस, त्या विकासालाच रोखते, ज्याच्या प्राप्तीकरिता त्या साधनापध्दतीची रचना केली गेली होती.

विकासाचे पोषण कशामुळे होते?

जर अहंकार हे छत (मर्यादा) असेल, तर विनम्रता हे मोकळे आकाश आहे.

विनम्रतेविषयी बहुधा जनमानसात गैरसमज असतो : विनम्रता म्हणजे स्वतःला कमी लेखणे नव्हे किंवा नगण्यतेचे नाटक करणेही नव्हे. उलट, विनम्रता म्हणजे या अथांग सृष्टीच्या पसाऱ्यात आपले नेमके स्थान काय आहे, याचे अचूक आकलन होय. हिमालयाचे शिखर विनम्र असते ते झुकते म्हणून नव्हे, तर त्याला याची जाणीव असते की ते एका पर्वतरांगेचा भाग आहे, जी कोणत्याही एका शिखराला दिसू शकते त्यापेक्षाही खूप पलीकडे पसरलेली आहे.

जेव्हा खास किंवा विशेष असण्याची गरज विरघळून जाते, तेव्हा जे बाकी उरते तीच खरी विनम्रता होय. यावर खोलवर विचार करा. अनेकांना असे वाटते की जर ही खास असण्याची ओढ नाहीशी झाली, तर काहीतरी मौल्यवान गमावून बसू. अहंकाराला भय वाटते की तो संकुचित होईल, अदृश्य होईल आणि अखेरीस आपली शक्ती व स्व-प्रतिमा गमावून बसेल. हाच सर्वात मोठा गैरसमज आहे.

विनम्रतेविषयी बहुधा जनमानसात गैरसमज असतो : विनम्रता म्हणजे स्वतःला कमी लेखणे नव्हे किंवा नगण्यतेचे नाटक करणेही नव्हे. उलट, विनम्रता म्हणजे या अथांग सृष्टीच्या पसाऱ्यात आपले नेमके स्थान काय आहे, याचे अचूक आकलन होय. हिमालयाचे शिखर विनम्र असते ते झुकते म्हणून नव्हे, तर त्याला याची जाणीव असते की ते एका पर्वतरांगेचा भाग आहे, जी कोणत्याही एका शिखराला दिसू शकते त्यापेक्षाही खूप पलीकडे पसरलेली आहे.

जेव्हा विशेष किंवा खास असण्याची ती ओढ सरते, तेव्हा जे उरते ते म्हणजे प्रदर्शनाविना उपस्थिती, आत्मप्रदर्शनाविना सामर्थ्य आणि तुलनेविना आत्मविश्वास.

तुम्ही कोणत्याही प्रकारे कमी किंवा नगण्य होत नाही; उलट, तुम्ही स्व-प्रतिमा जपण्याच्या ओझ्यातून मुक्त होता. तुमची अद्वितीय कौशल्ये, सामर्थ्य आणि कल्पना तुमच्याकडे असतातच, परंतु तुमची ओळख आणि तुमचा आत्मसन्मान त्यांच्यापुरताच मर्यादित राहत नाही.

स्वतःची प्रतिमा जपण्यात, तिला सुरक्षित ठेवण्यात आणि ती मिरवण्यात जी ऊर्जा खर्च होत होती, तीच ऊर्जा आता विकासासाठी उपलब्ध होते. विनम्रता तुम्हाला संकुचित करत नाही, तर ती तुमची मुक्तता करते.

हार्टफुलनेस ध्यान-पध्दतीमध्ये, प्राणाहुती त्या हृदयात सर्वात प्रभावीपणे कार्य करते, ज्याने त्यासाठी रिक्तता तयार केली आहे. ही ऊर्जा स्वतःहून बळजबरीने आत शिरत नाही. जे रिक्त आहे, ते ती भरून काढते आणि जे आधीच भरलेले आहे, त्याच्या उंबरठ्यावरच ती थांबते. म्हणूनच, सर्वोच्च रूपांतरण हे प्रामुख्याने, मुरलेल्या साधकामध्ये नव्हे, तर नवख्या साधकामध्ये घडते, जो कोणत्याही अपेक्षा, पूर्वाग्रहांच्या चौकटी किंवा आध्यात्मिक पार्श्वभूमीविना बसतो. त्यांच्याकडे राखून ठेवण्यासारखे काहीच नसते. त्यांचा पेला रिक्त असतो आणि ईश्वरी कृपा कोणत्याही अवरोधाविना त्याला भरून टाकते.

याचा अशा प्रकारे विचार करा. *‘उद्दिष्टाची जागृती’* यामध्ये आपण आईस्क्रीमच्या विरोधाभासाचा शोध घेतला : मुलाला आईस्क्रीमची इच्छा होण्यासाठी कोणत्याही इच्छाशक्तीची गरज नसते. जेव्हा खरा रस असतो, तेव्हा ऊर्जा नैसर्गिकरित्या वाहते. तोच नियम येथेही लागू होतो. जेव्हा मनात खरा आदरभाव असतो तेव्हा विनम्रतेसाठी प्रयत्न करण्याची गरज उरत नाही. ज्याने खऱ्या अर्थाने विशालता पाहिली आहे,

हार्टफुलनेस ध्यान-पध्दतीमध्ये, प्राणाहुती त्या हृदयात सर्वात प्रभावीपणे कार्य करते, ज्याने त्यासाठी रिक्तता तयार केली आहे. ही ऊर्जा स्वतःहून बळजबरीने आत शिरत नाही. जे रिक्त आहे, ते ती भरून काढते आणि जे आधीच भरलेले आहे, त्याच्या उंबरठ्यावरच ती थांबते.

त्याला विनम्रतेचा सराव करण्याची गरज नसते. सातत्यपूर्ण साधना तसेच खुलेपणा यामुळे ती नैसर्गिकरित्या अवतरते. गहन स्तरावर, आपल्यात विनम्रतेचा अभाव नसतो, परंतु समस्या ही आहे की आपल्या आणि त्या अथांग विशालतेच्या मध्ये हा कपटी अहंकार स्थानापन्न आहे. तो स्वतःचेच प्रतिबिंब आपल्याला दाखवत राहतो आणि पलीकडचे अथांग आकाश आपल्या नजरेआड करतो.

निरंतर नवशिका साधक

जपानी संस्कृतीत *शोशिन* हा शब्द नवशिक्याच्या मनोवृत्तीचे वर्णन करण्यास वापरला जातो. नवशिक्याच्या मनात शक्यता अनेक असतात; तज्ज्ञाच्या मनात मात्र त्या मोजक्याच असतात. याचा अर्थ अज्ञानाचे ढोंग करणे असा नाही. याचा अर्थ प्रत्येक क्षणाकडे, प्रत्येक ध्यानाकडे, प्रत्येक भेटीकडे नव्या दृष्टीने पाहणे, जणू काही ती गोष्ट पहिल्यांदाच उलगडत आहे, कारण वास्तवात, ते तसेच असते.

काल जे घडले त्याचीच पुनरावृत्ती होईल या अपेक्षेने आज ध्यानाला बसणाऱ्या साधकाने, काय शक्य आहे यावर आधीच मर्यादा (ते छत) आणली आहे. जो साधक सद्गुरू काय सांगणार आहेत, हे मनाशी ठरवून त्यांच्याकडे जातो, त्याने फक्त तेच ऐकण्याचे ठरवले आहे, जे त्याच्या वर्तमान चौकटीत बसते. विकास आपण जे जाणतो आणि आपण जे शोधणार आहोत त्यामधील जागेत घडतो. अहंकार ती जागा खोट्या आत्मविश्वासाने भरतो, तर विनम्रता ती जागा मोकळी ठेवते.

‘उद्दिष्टाची जागृती’ यामध्ये आपण *‘कुंग फू पांडा’* या लोकप्रिय ॲनिमेटेड चित्रपटातील त्या रिकाम्या कागदाच्या गुंडाळीचा संदर्भ घेतला होता. जेव्हा ती गुंडाळी सरतेशेवटी उघडली गेली, तेव्हा तो एक आरसा असल्याचे दिसून आले. तिथे कोणताही गुप्त घटक नव्हता; शक्ती नेहमीच आपल्या अंत:करणात होती. तरीही हे सत्य दोन वेगवेगळ्या प्रकारे स्वीकारले जाऊ शकते. अहंकार घोषित करतो, “होय, मीच ती शक्ती आहे!” विनम्रता जाणते, “ती शक्ती माझ्या माध्यमातून कार्यरत आहे.” पहिले विधान विकासावर मर्यादा आणते, तर दुसरे विधान अथांग आकाशाचे द्वार उघडते : सत्य एकच आहे, पण त्याचे परिणाम मात्र परस्परविरोधी आहेत.

बाबुजींच्या तिसऱ्या सूत्रात म्हटले आहे, “परमेश्वराशी तादात्म्य पावणे हे ध्येय सुरुवातीपासूनच इतक्या ठामपणे निश्चित करावे की ते प्राप्त होईपर्यंत मन बेचैन राहिले पाहिजे. (थांबू नका)” आपण ‘थांबू नका’ याचा अर्थ आळसाच्या संदर्भात पाहिला आहे, पण तो इथेही तितक्याच ताकदीने लागू होतो. “थांबू नका” याचा अर्थ “पोहचलो, असे समजू नका” असाही होतो. ज्या क्षणी तुम्हाला विश्वास वाटतो की तुम्ही पोहचला आहात किंवा प्रवास पूर्ण झाला आहे, त्याच क्षणी विकासाची मर्यादा समोर येते. लक्षात ठेवा, पार करण्यासाठी नेहमीच काहीतरी उरलेले असते, कारण समोर मोकळे आणि अमर्याद आकाश आहे.

हे आंतरिक प्रशिक्षण ही एकदाच करण्याची गोष्ट नसून ती दैनंदिन साधना आहे. अहंकार स्वतःला एका रात्रीत पुन्हा उभा करू शकतो; म्हणूनच, दररोज सकाळी ती मर्यादा पुन्हा हटवावी लागते (छत पुन्हा काढावे लागते). प्रत्येक ध्यानात, तो पेला पुन्हा रिकामा करावा लागतो. हीच विकासाची लय आहे, संचित संस्कारांचे निरंतर विसर्जन; आपण मुळात जे आहोत, ते अधिकाधिक अर्थात परिपूर्ण बनण्याकरिता.

अमर्याद आकाश

बाबुजी एकदा असे म्हणाले होते की अत्यंत विनम्र व्यक्ती एखाद्या राजापेक्षाही अधिक समृद्ध जीवन जगण्यास सक्षम असते; तिच्या हृदयात ‘अद्भुतांचेही अद्भुत’ गुपित दडलेले असते, ज्याचा कोणाला आभासही नसतो. हे त्या आत्म्याचे चित्र आहे जो छत भेदून पुढे गेला आहे. तो आपल्या उंचीचे प्रदर्शन करत नाही. त्याला आपण उंच आहोत हे दर्शवण्याची गरजच नसते. तो स्वाभाविकपणेच वाढत राहतो, आकाशाला गवसणी घालणाऱ्या झाडाप्रमाणे.

विकास आपण जे जाणतो आणि आपण जे शोधणार आहोत त्यामधील जागेत घडतो. अहंकार ती जागा खोट्या आत्मविश्वासाने भरतो, तर विनम्रता ती जागा मोकळी ठेवते.

हरितगृहाचे छत भेदून बाहेर पडणारे ते झाड, स्वतःचे झाड असणे थांबवत नाही. आता ते खऱ्या सूर्यप्रकाशात, खऱ्या पावसात आणि खऱ्या वाऱ्यात त्याचा खरा स्वभाव सहजपणे व्यक्त करण्यास स्वतंत्र होते. या नवीन दृष्टिकोनामुळे ते जाणते की ते छत आकाश नव्हतेच आणि त्याचा विकास उत्तरोत्तर होऊ शकतो.

सारांश :

- *'विभाजित हृदय'* यामध्ये, जोपर्यंत आपण सुज्ञपणे निवड करण्यास शिकत नाही, तोपर्यंत इच्छा-वासना आपल्याला विभाजित करतात.

- *'उद्दिष्टाची जागृती'* यामध्ये, जोपर्यंत आपण आंतरिक ज्योत पेटवून आपल्या उद्दिष्टाला शोधून काढत नाही, तोपर्यंत जडत्व आपल्याला थांबवते.

- *'भक्कम पायाची उभारणी'* यामध्ये, जोपर्यंत आपण संशयाच्या आरपार पाहत नाही आणि स्वतःच्या अनुभूतींवर विश्वास ठेवण्यास शिकत नाही, तोपर्यंत संशय आपल्याला पोखरत राहतो.

- *'आकाशाला गवसणी'* यामध्ये आपण पाहतो की अहंकार आपल्याला बंदिस्त करतो, इतक्या हळुवारपणे आणि इतके हळूहळू की आपण त्या बंदिवासालाच आपले गंतव्यस्थान समजण्याची चूक करतो. आता आपण शिकलो आहोत की विनम्रता, अहंकार निर्माण करत असलेल्या छताला भेदू शकते.

परंतु या चारही अडथळ्यांपैकी इच्छा-वासनांमध्ये निदान भूक म्हणून स्वतःला जाहीर करण्याचा प्रामाणिकपणा तरी असतो. आळस जड वाटतो आणि संशय संत्रस्तपणे जाणवणारा असतो. पण केवळ हा कपटी अहंकारच असा आहे, जो आपण एका जागी कुंठित असतानाही आपले अभिनंदन करतो. तो साचलेपणाला एखाद्या यशासारखे भासवतो. आणि म्हणूनच, तो सर्वात धोकादायक अडथळा ठरतो.

बाबुजी एकदा असे म्हणाले होते की अत्यंत विनम्र व्यक्ती एखाद्या राजापेक्षाही अधिक समृद्ध जीवन जगण्यास सक्षम असते; तिच्या हृदयात ‘अद्भुतांचेही अद्भुत’ गुपित दडलेले असते, ज्याचा कोणाला आभासही नसतो. हे त्या आत्म्याचे चित्र आहे जो छत भेदून पुढे गेला आहे. तो आपल्या उंचीचे प्रदर्शन करत नाही. त्याला आपण उंच आहोत हे दर्शवण्याची गरजच नसते. तो स्वाभाविकपणेच वाढत राहतो, आकाशाला गवसणी घालणाऱ्या झाडाप्रमाणे.

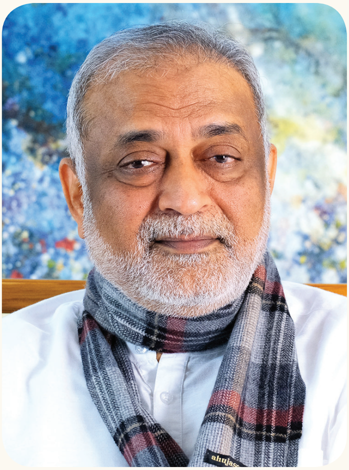
अमर्याद आकाश तिथे नेहमीच होते. तुमच्या आणि आकाशाच्या मध्ये फक्त ती संरक्षक काच होती जी तुम्ही हवामानापासून बचाव करण्यासाठी बांधली होती.

हे जाणून घ्या की कोणत्याही हवामानात टिकून राहण्यास तुम्ही नेहमीच सक्षम होतात.

आता ते छत भेदून आकाशाला गवसणी घाला.

प्रेम व प्रार्थनेसह,
कमलेश

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या सुवर्णमहोत्सवानिमित्त
दाजींनी दिलेला संदेश
तिसरी बॅच, 20 ते 22 फेब्रुवारी, 2026



पूज्य दाजी यांच्यासोबत मास्टरक्लासेस

तुम्ही हार्टफुलनेस ध्यानाची सुरुवात केव्हाही करू शकता! पूज्य दाजी यांच्यासोबत तीन भागांच्या मास्टरक्लास मालिकेत सामील व्हा. यामध्ये, हार्टफुलनेस ध्यानपद्धतीचे काय फायदे आहेत, तसेच तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत हार्टफुलनेस शिथिलीकरण, ध्यान, शुद्धीकरण आणि प्रार्थनेचा समावेश कसा करावा, हे दाजी स्पष्ट करून सांगतात. हे मास्टरक्लासेस विनामूल्य आहेत.

https://heartfulness.org/in-mr/masterclass/

हार्टफुलनेस ध्यानपद्धतीचे सराव

हार्टफुलनेसच्या सरावांची अनुभूती घ्या व शिका - हार्टफुलनेस शिथिलीकरण, ध्यान, शुद्धीकरण व प्रार्थना.

https://heartfulness.org/in-mr/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny