

# उद्देश्य का जागरण



दाजी

योगाश्रम शाहजहाँपुर  
के स्वर्णजयंती समारोह के अवसर पर संदेश  
12 फरवरी 2026



# उद्देश्य का जागरण

## दो प्रश्न

शाहजहाँपुर आश्रम में मेरे आगमन की पहली शाम को, बारह अभ्यासियों के साथ एक युवती मेरे पास आईं उसने बहुत व्याकुलता के साथ कहना शुरू किया, “हर हाल में मैं बहुत गहराई से आध्यात्मिक बनना चाहती हूँ, लेकिन हर बार जब मैं यह निर्णय लेती हूँ, तो मैं स्वयं को बिखरा हुआ पाती हूँ।”

उसने आगे कहा, “मुझे सटीक रूप से पता है कि मुझे अपने जीवन के साथ क्या करना चाहिए। मेरे पास क्षमता है, अवसर है और एक योजना भी है। लेकिन जब सुबह होती है, तो मैं उठ नहीं पाती।

मेरे अंदर कुछ ऐसा है जो मुझे उठने ही नहीं देता।” आस-पास मौजूद अन्य लोगों ने भी मौन स्वीकृति में सिर हिलाया, जिनमें उसके पिता भी शामिल थे, जो लगभग 20 साल से प्रशिक्षक (ट्रेनर) रहे हैं। स्पष्ट हताशा और दर्द के साथ उन्होंने भी अपनी बात जोड़ी, “दाजी, मैं क्या कर सकता हूँ? मैं भी खुद को ऐसी ही स्थिति में पाता हूँ।”

उनकी बात ध्यान से सुनने के बाद, मैंने उस युवती के सामने गंभीरता से विचार करने के लिए दो प्रश्न रखे -

- 1. क्या आप उस दिशा या लक्ष्य से प्रेम करती हैं जहाँ आप जा रही हैं?**
- 2. क्या आप उस स्थिति से असंतुष्ट हैं जहाँ आप अभी हैं?**

वह युवती समझ नहीं पाई कि क्या कहे। और सारा निदान उसी सन्नाटे में छिपा था।

## प्रेम और दर्द

क्या ये दो प्रश्न एक ही चीज़ के बारे में पूछ रहे हैं? नहीं, वे दो पूरी तरह से अलग 'इंजनों' की ओर इशारा कर रहे हैं। पहला इंजन **प्रेम** द्वारा खींचा जाता है और उसका एक गंतव्य होता है। इसमें ऊर्जा किसी प्रकाशमान वस्तु की ओर प्रवाहित होती है, और शरीर उसका अनुसरण करता है क्योंकि हृदय पहले ही वहाँ पहुँच चुका होता है।

दूसरा इंजन **दर्द** द्वारा धकेला जाता है। इसका कोई गंतव्य नहीं होता, केवल एक पलायन होता है। इसमें ऊर्जा असुविधा से दूर भागती है, और जैसे ही वह असुविधा थोड़ी भी कम होती है, इंजन बंद हो जाता है।

यही कारण है कि हम में से बहुत से लोग हर बार निर्णय लेने के बाद बिखर जाते हैं। जब हमारा ईंधन प्रेम के बजाय असंतोष होता है, तो हम बहुत जल्दी हार मान लेते हैं। यह असंतोष एक पल के लिए तेज़ जलता है, फिर ठंडा पड़ जाता है, क्योंकि मन असुविधा के साथ तालमेल बिठा लेता है और भागना बंद कर देता है।

## उद्देश्य और आलस्य

हम आलस्य को बहुत अच्छी तरह नहीं समझते हैं। हम इसे चरित्र के दोष, अनुशासन की कमी और एक ऐसी कमजोरी के रूप में देखते हैं जिसे बलपूर्वक दूर किया जा सकता है। लेकिन आलस्य ऊर्जा की कमी नहीं है; यह **लक्ष्यहीन ऊर्जा** है। जब कोई चीज़ वास्तव में एक तथाकथित आलसी व्यक्ति की रूचि जगाती है, तो उन्हें देखिए; वे कभी थकते नहीं, खाना भूल जाते हैं और बिना किसी शिकायत के पूरी रात काम करते हैं। ऊर्जा हमेशा वहाँ थी, पर उसकी 'लौ' गायब थी।

एक प्रसिद्ध एनिमेटेड फिल्म (कुंग फु पांडा) में, एक आलसी दिखने वाला पांडा यह खोजता है कि जिस शक्ति की वह तलाश कर रहा है वह पहले से ही उसके भीतर है। वह भारी-भरकम पांडा घाटी का सबसे आलसी प्राणी प्रतीत होता है। वह महल की सीढ़ियाँ भी मुश्किल से चढ़ पाता है और प्रशिक्षण के दौरान सो जाता है। कुंग फू मास्टर और अन्य छात्र उसे उम्मीदहीन मान लेते हैं। प्रतीत होने वाले हर पैमाने पर वह **तमस** का प्रतीक है।

लेकिन फिर एक निर्णायक क्षण आता है। मास्टर को पता चलता है कि जब वह आलसी पांडा किसी ऐसी चीज़ से प्रेरित होता है जो उसे वास्तव में उत्तेजित करती है, तो वह पूरी तरह से एक अलग प्राणी बन जाता है। रसोई के प्रसिद्ध प्रशिक्षण दृश्य में, वह पांडा एक डंपलिंग (मोमोज) के लिए कलाबाजी, छलांग और लुभावनी गति के साथ प्रदर्शन करता है। वही शरीर जो ट्रेनिंग हॉल में एक भी उठक-बैठक नहीं कर सकता था, अचानक असाधारण फुर्ती दिखाने के काबिल हो जाता है। यह दर्शाता है कि ऊर्जा हमेशा वहीं थी, बस 'लौ' गायब थी।

और कुंग फू मास्टर की गहरी अंतर्दृष्टि इस सबक को पूरा करती है - जब रहस्यमय 'स्क्रॉल' अंततः खोला जाता है तो वह खाली होता है। वास्तव में वह एक दर्पण होता है। यह साबित करता है कि कहीं कोई 'गोपनीय सामग्री' नहीं है। शक्ति हमेशा भीतर ही रही है। आग कभी बुझी ही नहीं थी। वह केवल सोई हुई थी।

## आइसक्रीम खाने की इच्छा

एक छोटे बच्चे से पूछें, "क्या तुम आइसक्रीम खाना चाहोगे?" आपको क्या लगता है कि उसका जवाब क्या होगा? क्या उसे खुद को मनाने के लिए इच्छाशक्ति जुटाने या संघर्ष करने की ज़रूरत होगी? बिल्कुल नहीं। जब चाह असली होती है तो ऊर्जा स्वाभाविक रूप से उसकी ओर प्रवाहित होती है।



## अनजिये उद्देश्य का बोझ

आध्यात्मिक परंपराएँ आलस्य को अपने आप में एक बीमारी नहीं मानतीं। इसके बजाय वे इसे एक संकेत के रूप में देखती हैं। योगिक ढांचे में, **तमस** जड़ता और भारीपन का गुण है। यह उस जीवन में धीरे-धीरे बस जाता है जिसने आगे बढ़ने का अपना कारण खो दिया है। उदाहरण के लिए जब एक नदी अपना ढलान खो देती है तो वह जलहीन नहीं हो जाती है वह बस एक दलदल में बदल जाती है। जीवन शक्ति वही रहती है लेकिन उसकी दिशा बदल जाती है।

और महत्वाकांक्षा? महत्वाकांक्षा लालच के समान नहीं है जैसा कि कुछ लोग समझते हैं। आत्मा आसानी से उस जीवन को स्वीकार नहीं करती जो उसकी क्षमता से छोटा हो। जब सच्ची महत्वाकांक्षा फीकी पड़ जाती है तो वह बिना असर के गायब नहीं होती। वह अपने पीछे एक भारीपन छोड़ जाती है जो थकान, ऊब या अवसाद जैसा महसूस हो सकता है। यह वास्तव में उस उद्देश्य का बोझ है जो जीवन में अधूरा रह गया है जिसने अपनी क्षमता की ओर बढ़ना बंद कर दिया है।

बाबूजी ने कहा था कि आत्मा अपनी जंजीरों से मुक्त होना चाहती है। वह इच्छा सर्वोच्च स्तर की महत्वाकांक्षा का ही एक रूप है। हम वह बनना चाहते हैं जो हम वास्तव में हैं लेकिन जिसे हम भूल चुके हैं। उनका तीसरा नियम इसे स्पष्ट करता है। “अपना लक्ष्य निर्धारित करें जो कि ईश्वर के साथ पूर्ण रूप से एकमय हो जाना है। और जब तक ध्येय प्राप्ति न हो तब तक विश्राम न करें।” उनके शब्दों पर ध्यान दें “**विश्राम न करें** (Rest not)” जब यह लक्ष्य जिन्दा रहता है तो आलस्य अपनी पकड़ नहीं बना पाता। जब यह सोया होता है तो अलार्म घड़ियों, प्रेरणादायक भाषणों या उत्पादकता प्रणालियों के माध्यम से उस चीज़ की भरपाई करने का कोई तरीका नहीं है जिसकी कमी है।

## अपना उद्देश्य खोजना

यदि आलसी होना एक संकेत है तो इसका इलाज समस्या की जड़ तक पहुँचना होना चाहिए। और इसका कारण हमेशा एक ही होता है - किसी उद्देश्य से न जुड़ा होना।

जापानी लोगों के पास इसके लिए एक शब्द है **इकीगाई** (ikigai) जिसका अर्थ है जीवन जीने की वजह, सुबह उठने की वजह। ओकिनावा में, जहाँ दुनिया के सबसे लंबे समय तक जीवित रहने वाले कुछ लोग रहते हैं, शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन बुजुर्गों को अपनी ‘**इकीगाई**’ (जीने की वजह) पता थी, वे उन लोगों की तुलना में अधिक लंबा और ऊर्जावान जीवन जीते थे जो इसको नहीं जानते थे। शरीर जिसके पास जागने का कारण है, उसे अलार्म घड़ी की आवश्यकता नहीं होती।

उद्देश्य कोई विचार नहीं है। यह वह चीज़ है जिसे आप **महसूस** करते हैं। जब आप ध्यान करते हैं और अपने सीने में कुछ महसूस करते हैं, जैसे गर्माहट, एक खिंचाव, या एक शांत आग्रह कि आप जो जी रहे हैं उससे कहीं अधिक आप में है, तो वह अहसास ही उद्देश्य की घोषणा है। यह ज़रूरी नहीं कि यह नाटकीय हो और न ही इसे किसी आवाज़ या दिव्य दृष्टि के रूप में आने की ज़रूरत है। यह एक धीमी फुसफुसाहट के रूप में भी आ सकता है जो कहती है, “तुम इस छोटेपन (तुच्छता) के लिए नहीं बने थे”

हार्टफुलनेस की सुबह की ध्यान पद्धति वास्तव में **उद्देश्य के साथ एक दैनिक मुलाकात** है। प्राणाहुति (योगिक ट्रांसमिशन) हृदय में प्रवेश करने पर केवल मन को शांत ही नहीं करती; बल्कि यह आंतरिक दिशा को बदल देती है। यह हमको विचार के स्तर से कहीं अधिक गहराई पर याद दिलाता है कि वह कहाँ जा रहा है और यह यात्रा क्यों महत्वपूर्ण है। यही कारण है कि नियमित अभ्यास करने से ध्यान और उसके बाद आने वाला दिन, दोनों ही बेहतर हो जाते हैं। जो व्यक्ति वास्तव में खुले दिल का है उसे प्रेरित होने के लिए कारण गढ़ने की आवश्यकता नहीं होती। प्रेरणा अस्तित्व के तर्क के साथ एक संक्षिप्त मुलाकात से उत्पन्न होती है। इसका अर्थ है कि हम तब प्रेरित महसूस करते हैं जब क्षण भर के लिए ही सही, हमें याद आता है कि हमारा अस्तित्व क्यों है।

यहाँ संगति का भी विषय है। **सत्संग**, यानी सत्य का साथ, आलस्य पर वैसे ही काम करता है जैसे बर्फ पर सूरज की रोशनी। जब हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ होते हैं जो उद्देश्य की ज्वाला से प्रज्वलित है तो हमें अपनी स्वयं की लौ याद आ जाती है। यह ज्वाला फैलती है और बिना शब्दों या निर्देशों के बस एक-दूसरे के करीब होने से एक हृदय से दूसरे हृदय में चली जाती है। यही कारण है कि परंपराएं एक साथ आने यानि इकट्ठा होने और समुदाय का हिस्सा बनने और उन लोगों के साथ रहने के महत्व पर जोर देती हैं जो जागृत हैं। ऐसा इसलिए नहीं है कि हम अकेले नहीं चल सकते बल्कि इसलिए है क्योंकि साथ चलना हमें याद दिलाता है कि हम ऐसा क्यों कर रहे हैं।

## पहला कदम उठाएं

जानी लोग हमेशा से एक ऐसी बात जानते हैं जिसे उत्पादकता विशेषज्ञ (productivity experts) अक्सर अनदेखा कर देते हैं। आप सोच-विचार कर जड़ता से बाहर नहीं निकल सकते। इससे बाहर निकलने के लिए आपको गतिमान होना होगा। गति का नाटकीय होना ज़रूरी नहीं है बस उसका वास्तविक होना ज़रूरी है।

बाबूजी ने एक बार एक ऐसी बात कही थी जो दिल को छू जाती है कि **“लोग कोशिश (try) करते हैं लेकिन प्रयास (attempt) नहीं करते।”** ‘कोशिश’ करने में अपने आप में असफल होने की अनुमति छिपी होती है। यह एक पैर सुरक्षित ज़मीन पर टिकाए रखता है। ‘प्रयास’ पूरी तरह से अलग बात है। यह पूरे अस्तित्व को एक ही दिशा में समेट देता है।

लेकिन आप तब क्या करते हैं जब पूरी दूरी तय करना असंभव लगता है? कभी-कभी, जब मुझे तीस मिनट तक ट्रेडमिल पर चलना होता है, तो मेरा मन विरोध करता है। मेरे भीतर की हर चीज़ कहती है—आज नहीं। उस स्थिति में मैं खुद से कहता हूँ कि “चलो तीस मिनट की चिंता छोड़ो। चलो इसे सिर्फ दो या तीन मिनट के लिए करते हैं।” और फिर जादू होता है। दो मिनट पाँच बन जाते हैं और पाँच पंद्रह बन जाते हैं। इससे पहले कि मुझे पता चले तीस मिनट पूरे हो जाते हैं। वह शरीर जिसने शुरू करने से मना कर दिया था अब रुकने से मना कर देता है।

यही रहस्य है - आपको पूरी दूरी को जीतने की ज़रूरत नहीं है। आपको केवल पहला कदम उठाने की ज़रूरत है। एक बार जब क्रिया शुरू हो जाती है, तो इच्छाशक्ति से भी बड़ी एक शक्ति कार्यभार संभाल लेती है। उस अधूरी सैर को छोड़ना उसे शुरू करने से कहीं ज्यादा मुश्किल हो जाता है जितना उसे शुरू करना था।

सम्पूर्ण ध्यान के साथ किया गया कार्य, बिस्तर पर लेटे हुए बनाई गई सौ योजनाओं की तुलना में ‘तमस’ के जादू को अधिक तेज़ी से तोड़ता है। भगवदगीता यह नहीं कहती “महान विचार सोचो।” यह कहती है, “कुछ करो।” इसका तात्पर्य यह भी नहीं है कि “सही काम करो” या “बहुत प्रभावशाली कार्य करो” बल्कि



*सम्पूर्ण ध्यान के साथ किया गया कार्य, बिस्तर पर लेटे हुए बनाई गई सौ योजनाओं की तुलना में ‘तमस’ के जादू को अधिक तेज़ी से तोड़ता है।*

केवल "कुछ करो" शरीर गतिशील है, हाथ व्यस्त हैं और इच्छाशक्ति किसी ऐसी चीज़ पर केंद्रित है जो मायने रखती है। अंधेरे कमरे में रोशनी आने के लिए यही वह छेद (सुराख) है।

आपको खुद से यह पूछने की ज़रूरत नहीं है कि आपके पास ऊर्जा है या नहीं। वह आपके पास है ही। सवाल यह है कि क्या आपको याद है कि वह ऊर्जा किसलिए है। और याद रखना यह कोई मानसिक व्यायाम नहीं है। यह एक आदत है। यह ध्यान है। यह प्राणाहुति है। यह अपने हृदय के साथ बैठने का वह दैनिक, धैर्यपूर्ण और साधारण सा कार्य है जब तक कि वह आपको वह न बता दे जो वह हमेशा से जानता है - **तड़प**, एक गहरी लालसा, एक आंतरिक दर्द, एक अभीप्सा।

आपके आलस्य ने आपकी प्रेरणा (drive) को मारा नहीं था। इसने बस उसे दफन कर दिया था। और जो दफन है उसे दोबारा खोजा जा सकता है।

ज्वाला अभी भी वहीं है। यह केवल सोई हुई है। उद्देश्य की एक सांस इसे जगा सकती है—उन लोगों के लिए नहीं जो केवल कोशिश (try) करते हैं, बल्कि उनके लिए जो वास्तव में प्रयास (attempt) करते हैं।

## **विश्राम न करें।**

प्रार्थनाओं के साथ

## **कमलेश**

12 फरवरी 2026

योगाश्रम शाहजहाँपुर के स्वर्ण जयंती समारोह के अवसर पर संदेश

12 फरवरी 2026



## दाजी के साथ मास्टरक्लास

आप किसी भी समय हार्टफुलनेस ध्यान का आरम्भ कर सकते हैं। दाजी के साथ तीन सत्रों की मास्टरक्लास श्रृंखला से जुड़ें जिसमें वे हार्टफुलनेस मार्ग के लाभ को साझा करते हैं और यह स्पष्ट करते हैं कि हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन, ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना को अपनी दिनचर्या में कैसे समाहित किया जाए। सभी मास्टरक्लास पूर्णतः निःशुल्क हैं।



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

## हार्टफुलनेस अभ्यास

हार्टफुलनेस के अभ्यासों को जानें – रिलैक्सेशन, ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना करना सीखें।



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>





heartfulness  
purity weaves destiny