ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ

ദാജി

ഷാജഹാൻപൂർ യോഗാശ്രമത്തിന്റെ

സുവർണ്ണ ജൂബിലി ആഘോഷവേളയിൽ നൽകിയ സന്ദേശം

ഫെബ്രുവരി 12, 2026

ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ

രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾ

ഷാജഹാൻപൂർ ആശ്രമത്തിൽ ഞാനെത്തിയ ദിവസം വൈകുന്നേരം ഒരു യുവതി എന്റെയടുത്തേക്കു വന്നു. പന്ത്രണ്ടോളം അഭ്യാസികളും അവർക്കൊപ്പമുണ്ടായിരുന്നു. “ആത്മീയ അഗാധതകളിലേക്ക് എനിക്കെത്തിപ്പെടണം. അത്രയധികം ഞാനതാഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഓരോ തവണയും ഞാനാ തീരുമാനത്തിൽനിന്നും വ്യതിചലിക്കുന്നു,” അവർ തിടുക്കത്തോടെ പറഞ്ഞു.

“എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടതായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ട്. ആവശ്യമായ കഴിവുകളുമുണ്ട്. അവസരങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ട്. പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. എന്നാൽ ദിവസവും രാവിലെ എനിക്ക് സമയത്തുണരാനാവുന്നില്ല. ആന്തരികമായെന്തോ എന്നെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു,” അവർ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

അവർ പറയുന്നത് അംഗീകരിക്കുംവിധം, അവരുടെ അച്ഛനടക്കം ചുറ്റും നിന്നിരുന്നവർ തലയാട്ടി. അദ്ദേഹമാകട്ടെ രണ്ടു പതിറ്റാണ്ടുകളായി ഒരു പരിശീലകനും കൂടിയാണ്. നിരാശയും വേദനയും സ്പഷ്ടമാക്കിക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു,”എനിക്കെന്തു ചെയ്യാനാവും ദാജി, ഞാനും അത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ്.”

അവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേട്ടതിനുശേഷം, ഗൗരവമായി പരിചിന്തനം ചെയ്യുന്നതിനായി രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾ ഞാൻ ഉന്നയിച്ചു:

1. **ജീവിതലക്ഷ്യവുമായി യോജിച്ചാണോ നിങ്ങൾ സഞ്ചരിക്കുന്നത്? ലക്ഷ്യത്തെ നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ?**
2. **ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ നിങ്ങൾ സന്തുഷ്ടയല്ലേ?**

ആ യുവതിയ്ക്ക് എന്തു പറയണമെന്ന് അറിയില്ലായിരുന്നു. രോഗനിർണ്ണയം ആ മൗനത്തിൽ അടങ്ങിയിരുന്നു.

സ്നേഹവും വേദനയും തമ്മിൽ

ഈ രണ്ട് ചോദ്യങ്ങളും ഒരേ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതാണോ? അല്ലേയല്ല. തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ രണ്ട് **ചാലകശക്തികളെ** (എൻജിൻ) പരാമർശിക്കുന്നതാണിത്.

ആദ്യത്തേത്, **സ്നേഹത്താൽ** ആക ർഷിക്കപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനൊരു ലക്ഷ്യമുണ്ട്. സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്ന ഒന്നിനു സമീപത്തേയ്ക്ക് ഊർജ്ജം ഒഴുകുന്നു. ഹൃദയം ഇപ്പോഴേ അവിടെ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരം അതിനെ പിന്തുടരുന്നു.

രണ്ടാമത്തേത്, **വേദനയാൽ** (ദുരിതാനുഭവങ്ങളാൽ) തള്ളപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനു ലക്ഷ്യമേതുമില്ല, രക്ഷപ്പെടൽ മാത്രമേ അതുദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു. അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജം അകന്നുനിൽക്കുന്നു. ഒരു മാത്രയെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതകൾ അകലുന്ന നിമിഷം ചാലകശക്തി (എൻജിൻ) പ്രവർത്തിക്കാതാവുന്നു.

തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്ന ഓരോ സമയവും നമ്മളിൽ പലരും തകർന്നടിയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്. സ്നേഹത്തിനുപകരം അസംതൃപ്തി

നമ്മുടെ ഇന്ധനമാവുമ്പോൾ, നാം വളരെ വേഗത്തിൽ പരാജയം സമ്മതിക്കുന്നു. ഈ അസംതൃപ്തിയാകട്ടെ ഒരു നിമിഷനേരത്തേക്ക് പൊള്ളിക്കുന്ന ചൂടുണ്ടാക്കുന്നു, പിന്നെ, തണുപ്പിക്കുന്നു. കാരണം, മനസ്സ് ഈ അസംതൃപ്തിയോട് സമരസപ്പെട്ട് പ്രവർത്തനത്തിന് വിരാമമിടുന്നു.

ഉദ്ദേശ്യവും അലസതയും തമ്മിൽ

അലസതയെ നാം ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. സ്വഭാവദൂഷ്യവും, അച്ചടക്കത്തിന്റെ കുറവും, ബലപ്രയോഗത്താൽ മറികടക്കാവുന്നൊരു ദൗർബ്ബല്യവുമായാണ് നാമതിനെ കണക്കാക്കുന്നത്. എന്നാൽ, ഊർജ്ജത്തിന്റെ അഭാവം പോലെയൊന്നല്ല അലസത; ലക്ഷ്യമേതുമില്ലാത്ത ഊർജ്ജം മാത്രമാണത്. അലസനെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നൊരാൾക്ക് താത്പര്യമുണർത്തുന്ന ഒരു വിഷയം കിട്ടിയാൽ, അയാളെ ശ്രദ്ധിച്ചോളൂ, അയാൾ ഒരിക്കലും തളരില്ല, ഭക്ഷിക്കില്ല, യാതൊരു പരാതിയുമില്ലാതെ രാത്രിയും പകലും അയാൾ പ്രവർത്തിക്കും. ഊർജ്ജം എപ്പോഴുമുണ്ടായിരുന്നു, ജ്വാല മാത്രമായിരുന്നു അവിടെ കുറവായുണ്ടായിരുന്നത്.

പേരുകേട്ടൊരു അനിമേഷൻ ഫിലിമിൽ അലസനെന്ന് ഏവരും കരുതിയിരുന്നൊരു പാണ്ട താൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്ന ശക്തി (ഊർജ്ജം) തന്നിലെക്കാലവും ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. അമിതഭാരമുള്ള നമ്മുടെ കേന്ദ്രകഥാപാത്രം, സമാധാനം നിറഞ്ഞ താഴ്‌വരയിലെ ഏറ്റവും അലസനായ പാണ്ടയായാണ് കരുതപ്പെട്ടിരുന്നത്. കൊട്ടാരപ്പടികൾ കയറാൻ അവനാവതില്ലായിരുന്നു. പരിശീലനത്തിനിടയിലവൻ ഉറങ്ങിപോകും. കുങ് ഫു മാസ്റ്ററും മറ്റു വിദ്യാർത്ഥികളും അവനെ എഴുതിത്തള്ളിയിരുന്നു. അളവുകോലേതായാലും, അവൻ തമസ്സിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തമായിരുന്നു.

എങ്കിലും, സുപ്രധാന നിമിഷം എത്തിച്ചേർന്നു. ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ അലസനായ പാണ്ടയെ പ്രചോദിപ്പിക്കാനായാൽ

അതവനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും തികച്ചും വ്യത്യസ്തനായൊരാളായി മാറ്റുമെന്നും മാസ്റ്റർ കണ്ടെത്തി. പ്രശസ്തമായ അടുക്കള പരിശീലന രംഗത്തിൽ പാണ്ട ചടുലമായ അഭ്യാസപ്രകടനങ്ങളും, സ്പ്ലിറ്റ് ലീപ്പ് തുടങ്ങിയവ വിസ്മയകരമായ വേഗതയിൽ നടത്താൻ തുടങ്ങി; എല്ലാം ഒരു കൊഴുക്കട്ടയ്ക്കുവേണ്ടി (Dumpling) മാത്രം. ഒരു സിറ്റ്-അപ്പ് പോലും ചെയ്യാൻ കഴിയാതിരുന്ന അതേ ശരീരം അനിതരസാധാരണമായ വേഗത കൈവരിച്ചു.

ഊർജ്ജമെപ്പോഴുമുണ്ടായിരുന്നു, എന്നാൽ ജ്വാലയുടെ അഭാവമവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നാണിതിനർത്ഥം. താത്പര്യമുള്ള പ്രവൃത്തിയെങ്കിൽ അലസനൊരിക്കലും ക്ഷീണിതനാവില്ല.

കുങ് ഫു മാസ്റ്ററുടെ ആഴത്തിലുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച, തുടങ്ങിയ ഇടത്തുതന്നെ എത്തിക്കുന്നു: നിഗൂഢമായ ചുരുൾ അവസാനം നിവർത്തപ്പെടുമ്പോൾ, അത് ശൂന്യമാണ്: യഥാർത്ഥത്തിൽ അതൊരു കണ്ണാടി മാത്രമായിരുന്നു. യാതൊരുവിധ രഹസ്യ ചേരുവകളും ഉണ്ടായിരുന്നില്ലായെന്ന് അത് വ്യക്തമാക്കുന്നു; ശക്തി (ഊർജ്ജം) എപ്പോഴും ആന്തരികമായുണ്ടായിരുന്നു. ജ്വാല ഒരിക്കലും കെടുത്തപ്പെട്ടിരുന്നില്ല; അത് നിദ്രാവസ്ഥയിലായിരുന്നുവെന്നു മാത്രം.

ഒരു ഐസ് ക്രീം കഴിക്കാനായുള്ള ഇച്ഛാശക്തി!

'ഐസ്ക്രീം കഴിക്കണോ?" നിങ്ങളൊരു കുഞ്ഞിനോട് ചോദിക്കൂ. അവന്റെ ഉത്തരമെന്തായിരിക്കും? അവന് ഇച്ഛാശക്തിയുണർത്തേണ്ടിവരുമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമോ? തീർച്ചയായുമില്ല. ആത്മാർത്ഥമായ താത്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഊർജ്ജം സ്വാഭാവികമായി അതിലേക്കൊഴുകും.

സാക്ഷാത്ക്കരിക്കപ്പെടാത്ത ലക്ഷ്യത്തിന്റെ ഭാരം

അലസത ഒരു രോഗാവസ്ഥയെന്ന് ആത്മീയ സമ്പ്രദായങ്ങൾ കരുതുന്നില്ല; അതൊരു ലക്ഷണമായാണ് അവർ കാണുന്നത്. യോഗയുടെ ചട്ടക്കൂടിൽ തമസ്സെന്നത് ജഡത്വത്തിന്റേയും ആത്മീയ ക്ലേശത്തിന്റേയും ഭാവമായാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. അതെങ്ങനെയാണ് ഉണർന്നുവരിക? മുന്നോട്ട് ചലിക്കാനുള്ള ത്വര നഷ്ടമായൊരു ജീവിതത്തിലത് ഉയരുകയും പടിപടിയായി ഇടം പിടിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒഴുകാനുള്ള ചരിവ് നഷ്ടമാവുന്ന നദിയിൽ ജലമില്ലാതാവുന്നില്ല, അതൊരു ചതുപ്പായി മാറുകയാണപ്പോൾ. ജീവചൈതന്യം അതേപടിയുണ്ട്, എന്നാലതിന്റെ ദിശയിൽ മാറ്റം വരുന്നുവെന്നുമാത്രം. മുന്നോട്ടുള്ള ഗമനത്തിനായുള്ള വലിവിലാണ് മാറ്റം സംഭവിച്ചത്, താഴോട്ടൊഴുകാൻ സഹായിക്കുന്ന ചരിവ്, "ഇതുവഴി വരൂ" എന്ന, ഒരിക്കലുണ്ടായിരുന്ന നിശബ്ദമായ ആഹ്വാനം.

അഭിലാഷത്തെക്കുറിച്ചെന്താണ് പറയാനുള്ളത്? ചിലർ സങ്കല്പിക്കുന്നതുപോലെ, അത്യാഗ്രഹവും അഭിലാഷവും ഒന്നല്ല. സാദ്ധ്യമെന്ന് കരുതുന്നതിനേക്കാൾ ശുഷ്ക്കമായൊരു ജീവിതം ആത്മാവ് എളുപ്പത്തിൽ സ്വീകരിക്കില്ല. യഥാർത്ഥ അഭിലാഷം ഗണ്യമായി കുറയുമ്പോൾ, പരിണിതഫലമൊന്നുമില്ലാതെ അത് അപ്രത്യക്ഷമാവില്ല.

തളർച്ച, വിരസത തുടങ്ങിയ ദുഃഖഭാരങ്ങൾ, വിഷാദാവസ്ഥ പോലും, അത് ബാക്കിയാക്കിയേക്കും. എങ്കിലും പലപ്പോഴും അത് മറ്റെന്തെങ്കിലുമാവും. സ്വന്തം അന്തർലീനശക്തിയിലേക്കുള്ള (സാദ്ധ്യതയിലേക്ക്) വളർച്ച മുരടിച്ചുപോയ, പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടാത്ത ലക്ഷ്യത്തിന്റെ ഭാരമാവും ആ ജീവിതം.

ആത്മാവ് അതിന്റെ ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രമാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ബാബുജി പറഞ്ഞു. അഭിലാഷത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന തരത്തിലുള്ള ആഗ്രഹമാണത്. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ തന്നെ ആയിരിക്കുന്ന, എന്നാൽ മറന്നുപോയ, ഒന്നായി പരിണമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ പ്രമാണം ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നു: "ദൈവവുമായുള്ള പൂർണ്ണ ഏകത്വമായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതുവരെ വിശ്രമിക്കയുമരുത്." 'വിശ്രമിക്കയുമരുത്' എന്ന ക്രിയ ശ്രദ്ധിക്കുക. അല്ലാതെ 'വിശ്രമിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക,' 'നിങ്ങൾ വിശ്രമിക്കുകയില്ല എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു' എന്നൊന്നുമല്ല. 'വിശ്രമിക്കരുത്.' ഈ ലക്ഷ്യം സജീവമാണെങ്കിൽ, അലസത പിടിമുറുക്കില്ല. അത് നിദ്രാവസ്ഥയിലാവുമ്പോൾ, അലാറം ക്ലോക്കുകൾക്കോ, പ്രചോദനാത്മക പ്രസംഗങ്ങൾക്കോ, ഉൽപ്പാദനക്ഷമതാ സംവിധാനങ്ങൾക്കോ നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെ പകരം വയ്ക്കാൻ സാധിക്കില്ല.

നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം കണ്ടെത്തൽ

അലസത ഒരു ലക്ഷണമായിക്കണ്ടാൽ, അതിനുള്ള പരിഹാരം അതിന്റെ അടിവേരിൽ കണ്ടെത്തണം. അതിനുള്ള കാരണം എപ്പോഴും ഒന്നുതന്നെ: ഉദ്ദേശ്യവുമായി ബന്ധമില്ലായ്മയാണത്.

ഈ ബന്ധത്തിന് ജാപ്പനീസ് ഭാഷയിൽ ഒരു വാക്ക് ഉണ്ട്: **ഇക്കിഗായ്**, അതായത് ഉണ്ടാകാനുള്ള ഒരു കാരണം, രാവിലെ ഉണരാനുള്ള ഒരു

കാരണം. ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരുന്ന ആളുകൾ താമസിക്കുന്ന ഒകിനാവയിൽ, തങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് തിരിച്ചറിഞ്ഞ പ്രായമായവർ, അങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തവരേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിച്ചിരുന്നുവെന്നും ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തി. രാവിലെ ഉണരാൻ കാരണമുള്ളവർക്ക് അലാറത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. എന്തിനിവിടെ ജനിച്ചു എന്നറിയുന്ന ആത്മാവ് പ്രഭാതവുമായി തർക്കിക്കാറില്ല.

ഉദ്ദേശ്യം ഒരു ആശയമല്ല; അതൊരു **അനുഭൂതി**യാണ്. നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിൽ ഒരു ചൂട്, ഒരു ആകർഷണം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എന്തോ കൂടുതലുണ്ടെന്ന നിശബ്ദമായ ഉറപ്പ് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആ വികാരം, ഉദ്ദേശ്യം സ്വയം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതാണ്. അത് നാടകീയമായിരിക്കണമെന്നില്ല; ശബ്ദമായോ ദർശനമായോ വരണമെന്നില്ല. "ഈ നിസ്സാരതയ്ക്കുവേണ്ടി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതല്ല നീ" എന്ന് പറയുന്ന ഒരു മന്ത്രണം പോലെയായിരിക്കാം അത് വരുന്നത്.

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ്സിലെ പ്രഭാത ധ്യാനത്തിന്റെ സത്ത തന്നെ ഈ **ലക്ഷ്യവുമായുള്ള ദൈനംദിന കൂടിക്കാഴ്ച**യാണ്. യോഗ സംപ്രേഷണമായ പ്രാണാഹുതി, ഹൃദയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക മാത്രമല്ല അത് ചെയ്യുന്നത്; അത് ആന്തരിക ലക്ഷ്യത്തിന്റെ ദിശതന്നെ മാറ്റുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ഘടനയെ, ചിന്തയ്ക്കും അപ്പുറത്തുള്ള ആഴമേറിയ തലത്തിൽ, അത് എവിടേക്കാണ് പോകുന്നതെന്നും യാത്ര എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനമാണെന്നും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് കൃത്യമായ പരിശീലനം ധ്യാനത്തെയും തുടർന്നുള്ള ദിവസത്തെയും മികച്ചതാക്കുന്നത്.

ശരിക്കും തുറന്ന മനസ്സുള്ള ഒരാൾക്ക് പ്രചോദനത്തിന് കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തേണ്ടതില്ല. അസ്തിത്വത്തിന്റെ യുക്തിയുമായുള്ള ഒരു ഹ്രസ്വ കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ നിന്നാണ് പ്രചോദനം ഉണ്ടാകുന്നത്. നമ്മൾ

എന്തിനാണ് നിലനിൽക്കുന്നതെന്ന് ഒരു നിമിഷത്തേക്കെങ്കിലും ഓർക്കാൻ സാധിച്ചാൽ പോലും നമുക്ക് പ്രചോദനം തോന്നും എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം.

സൗഹൃദത്തിന്റെ പ്രശ്നവുമിവിടെയുണ്ട്; സത്യത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയായ സത്സംഗം, സൂര്യപ്രകാശം മഞ്ഞുപാളികളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് പോലെ, അലസതയ്ക്ക് മുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ജ്വലിക്കുന്ന ഒരാളുടെ കൂടെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വന്തം ജ്വാലയെക്കുറിച്ച് ഓർക്കും. പരസ്പരം അടുത്തിരിക്കുന്നതിലൂടെ, വാക്കുകളോ നിർദ്ദേശങ്ങളോ ഇല്ലാതെ തന്നെ, ആ അഗ്നി പടരുന്നു; അത് ഒരു ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു.

അതുകൊണ്ടാണ് ആദ്ധ്യാത്മിക പാരമ്പര്യങ്ങൾ, ഒത്തുചേരുന്നതിന്റെയും, ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നതിന്റെയും, ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ആളുകളോടൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതിന്റെയും പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയുന്നത്. നമുക്ക് തനിയെ നടക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് ഒരുമിച്ച് നടക്കുമ്പോൾ, നമ്മൾ **എന്തിനാണ്** അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതെന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതുകൊണ്ടാണ്.

ആദ്യചുവടുവെക്കുക

ഉൽപ്പാദനക്ഷമതാ വിദഗ്ധർ പലപ്പോഴും അവഗണിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം വിവേകികൾക്ക് എപ്പോഴും അറിയാമായിരുന്നു: സ്തംഭനാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള വഴി നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയില്ല. അതിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ നിങ്ങൾ ചലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ ആവേശം നാടകീയമായിരിക്കണമെന്നില്ല; അത് യഥാർത്ഥമായിരിക്കണമെന്നുമാത്രം.

ബാബുജി ഒരിക്കൽ കൃത്യമായ ഒരു വ്യത്യാസം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു: ***"ആളുകൾ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്, പക്ഷേ പരിശ്രമിക്കാറില്ല."***

ശ്രമത്തിൽ പരാജയപ്പെടാനുള്ള അനുമതി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അതിൽ ഒരു കാൽ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് നിർത്തുന്നു. പരിശ്രമം തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒന്നാണ്. അത് എല്ലാ ശക്തിയേയും ഒരു ദിശയിലേക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

പക്ഷേ, മുഴുവൻ ദൂരവും അസാധ്യമാണെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും? ചിലപ്പോൾ, മുപ്പത് മിനിറ്റ് ട്രെഡ്മില്ലിൽ നടക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ, എന്റെ മനസ്സ് എതിർക്കും. എന്നിലുള്ളതെല്ലാം തന്നെ പറയും, ഇന്നുവേണ്ട. ആ സാഹചര്യത്തിൽ, ഞാൻ സ്വയം പറയും, മുപ്പത് മിനിറ്റ് ഞാൻ അതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ട. ആദ്യം രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റ് ഞാൻ അത് ചെയ്യട്ടെ. പിന്നെ മാജിക് സംഭവിക്കുന്നു. രണ്ട് മിനിറ്റ് അഞ്ചായി മാറുന്നു, അഞ്ച് പതിനഞ്ചായി മാറുന്നു. ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ മുപ്പത് മിനിറ്റ് കടന്നുപോയിട്ടുണ്ടാവും. തുടങ്ങാൻ വിസമ്മതിച്ച ശരീരം ഇപ്പോൾ നിർത്താൻ വിസമ്മതിക്കുന്നു. ഇതാണ് രഹസ്യം. മുഴുവൻ ദൂരവും നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കീഴടക്കേണ്ടതില്ല, ആദ്യചുവട് വെച്ചാൽ മാത്രം മതി. പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, ഇച്ഛാശക്തിക്കപ്പുറമുള്ള ഒരു ശക്തി പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങും. തുടക്കത്തിൽ ആരംഭിക്കാൻ മടി കാണിച്ചതിപ്പോൾ നിർത്താൻ വിഷമിക്കുന്നു.

കിടക്കയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്ന നൂറ് പദ്ധതികളെക്കാൾ വേഗത്തിൽ, ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തി തമസ്സിന്റെ ശക്തിയെ തകർക്കുന്നു. “വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കൂ” എന്ന് ഭഗവദ്ഗീത പറയുന്നില്ല. എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തിക്കൂ എന്നാണ് അത് പറയുന്നത്. **“ശരിയായിട്ടുള്ളത് ചെയ്യൂ”** എന്നോ, “ശ്രദ്ധേയമായിട്ടുള്ളത് ചെയ്യൂ” എന്നോ അത് ആവശ്യപ്പെടുന്നില്ല.

കിടക്കയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്ന നൂറ് പദ്ധതികളെക്കാൾ വേഗത്തിൽ, ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തി തമസ്സിന്റെ ശക്തിയെ തകർക്കുന്നു.

“എന്തെങ്കിലും ചെയ്യൂ” എന്ന് മാത്രമാണ് അത് പറയുന്നത്. ശരീരം ചലിക്കുന്നു, കൈകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു, ഇച്ഛാശക്തി ആവശ്യമുള്ള ഒന്നിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇരുണ്ട മുറിയിലേക്ക് പ്രകാശം തുറന്നുവിടുന്ന ദ്വാരമാണത്.

നിങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജമുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കേണ്ട ആവശ്യമേയില്ല. നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കൂ. ഊർജ്ജം എന്തിനാണെന്ന് നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് ചോദ്യം. ഓർക്കുക എന്നത് മാനസിക വ്യായാമമാണ്. അതൊരു ശീലമാണ്. അത് ധ്യാനമാണ്. അത് സംപ്രേഷണമാണ്. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം എപ്പോഴും അറിഞ്ഞിരുന്നത് എന്താണെന്ന്, അത് നിങ്ങളോട് പറയുന്നതുവരെ അതിനോടൊപ്പം നിത്യേന ഇരിക്കുന്ന ക്ഷമയുള്ള, ആകർഷകമല്ലാത്ത പ്രവൃത്തിയാണിത്: തടപ്പ്, ഒരു ത്വര, ഒരു ആന്തരിക വേദന, ഒരു തീവ്രാഭിലാഷം.

നിങ്ങളുടെ ആലസ്യം ആവേശത്തെ ഇല്ലാതാക്കിയില്ല. അത് അതിനെ മൂടിവെച്ചു. മൂടിവെച്ചതിനെ വീണ്ടും കണ്ടെത്താനാകും.

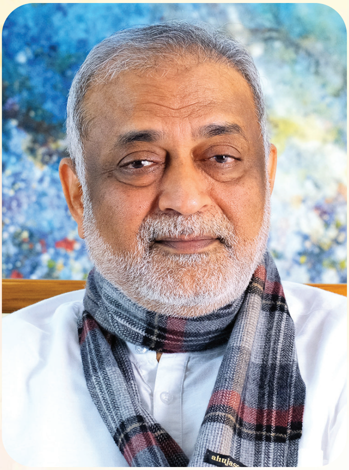
അഗ്നി ഇപ്പോഴും ജ്വലിക്കുന്നുണ്ട്. അതിപ്പോൾ നിദ്രാവസ്ഥയിലാണ്. അതിനെ ഉണർത്താൻ ഉദ്ദേശ്യത്തിന്റെ ഒരു ശ്വാസം മാത്രം മതി; അത് ശ്രമിക്കുന്നവർക്കല്ല, യഥാർത്ഥത്തിൽ പരിശ്രമിക്കുന്നവർക്കാണത്.

വിശ്രമിക്കരുത്,

പ്രാർത്ഥനയോടെ,

കമലേഷ്,
2026 ഫെബ്രുവരി 12

ഷാജഹാൻപൂരിലെ യോഗാശ്രമത്തിന്റെ സുവർണ്ണജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് 2026 ഫെബ്രുവരി 12ന് നൽകിയ സന്ദേശം.



ദാജിയുമൊത്തുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് ധ്യാനം ആരംഭിക്കാം! മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസ് പരമ്പരയിൽ ദാജിയോടൊപ്പം ചേരൂ, ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ അദ്ദേഹം നിങ്ങളുമായി പങ്കുവെക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യയിൽ ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് റിലാക്സേഷൻ, ധ്യാനം, ശുദ്ധീകരണം, പ്രാർത്ഥന എന്നിവ എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിക്കാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ മാസ്റ്റർക്ലാസുകളും സൗജന്യമാണ്.

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

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനങ്ങൾ

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനരീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക – വിശ്രാന്തിയിലാവാനും, ധ്യാനിക്കാനും ശുദ്ധീകരിക്കാനും, പ്രാർത്ഥിക്കാനും പഠിക്കുക.

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

heartfulness
purity weaves destiny