

# उद्दिष्टाची जागृती



दाजी

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या

सुवर्णमहोत्सवानिमित्त दाजीनी दिलेला संदेश

12 फेब्रुवारी, 2026



# उद्दिष्टाची जागृती

## दोन प्रश्न

शाहजहाँपूरच्या आश्रमात, माझ्या आगमनाच्या पहिल्याच संध्याकाळी, एक युवती बारा अभ्यासींसह माझ्याकडे आली. ती अगदी आर्ततेने म्हणाली, “मला अगदी मनापासून, खरोखरीच, आध्यात्मिक व्हायचे आहे, पण प्रत्येक वेळी, मी तसा निश्चय करते आणि कोलमडून पडते.”

ती पुढे म्हणाली, “मला माझ्या आयुष्याचे नेमके काय करायचे आहे, हे मी जाणून आहे. माझ्याकडे कौशल्ये आहेत, संधी आहे आणि योजनाही आहे. पण जेव्हा सकाळ होते, तेव्हा मला उठता येत नाही. माझ्या आतले काहीतरी मला तसे करूच देत नाही.”

तिच्या आजूबाजूला असलेल्या इतरांनीही, होकारार्थी माना डोलावल्या ज्यात तिचे वडीलही होते जे, जवळपास, गेल्या दोन दशकांपासून प्रशिक्षक आहेत. त्यांनी उद्दिष्टतेने विचारले, “दाजी, मी काय करू? मीसुद्धा अशाच परिस्थितीत अडकलो आहे.”

त्यांचे म्हणणे काळजीपूर्वक ऐकून घेतल्यानंतर, मी तिला असे सुचवले की तिने दोन प्रश्नांवर गांभीर्याने विचार करावा-

1. ज्या ध्येयाप्रत तुम्ही अग्रसर आहात, त्या ध्येयाविषयी तुम्हाला प्रेम आहे का?
2. तुमच्या सध्याच्या अवस्थेबाबत तुम्ही असमाधानी आहात का?

त्या युवतीला काय बोलावे, हे सुचले नाही आणि त्या शांततेतच संपूर्ण निदान दडलेले होते.

## प्रेम विरुद्ध कष्ट

हे दोन प्रश्न एकाच गोष्टीच्या संदर्भात आहेत का? नाही, ते दोन पूर्णपणे भिन्न इंजिनांचा संदर्भ देत आहेत.

पहिले इंजिन प्रेमाने ओढले जाते. त्याला एक गंतव्यस्थान असते. यामध्ये, ती ऊर्जा प्रकाशमय गोष्टीकडे प्रवाहित होते आणि शरीर केवळ त्याचे अनुसरण करते, कारण हृदय तिथे आधीच पोहचलेले असते.

दुसरे इंजिन हे अनिच्छेने, कष्टाने रेटले जाते. त्याला कोणतेही गंतव्यस्थान नसते तर ती फक्त पळवाट असते. यामध्ये ऊर्जा नसते. ऊर्जा अस्वस्थतेपासून दूर जाते आणि ज्या क्षणी अस्वस्थता, अगदी थोडीशी का होईना, कमी होते, त्याच क्षणी इंजिन बंद पडते - ती ऊर्मी जाते.

म्हणूनच आपण जेव्हा जेव्हा निर्णय घेतो, तेव्हा आपल्यापैकी बरेच जण डगमगतात. जेव्हा आपले इंधन प्रेम नव्हे तर असंतोष असतो, तेव्हा आपण अतिशय सहजपणे हार मानतो. असंतोषाची ही ठिणगी क्षणभर पेटते पण नंतर मंदावते, कारण मन अस्वस्थतेशी स्वतःला जुळवून घेते आणि मनाची ऊर्मी जाते.

## उद्दिष्ट विरुद्ध आळस

आपली आळसाविषयीची जाण चुकीची आहे. आपण याला चारित्र्यातील दोष, शिस्तीचा अभाव आणि एक कमजोरी मानतो, ज्यावर आपण जोरजबरदस्तीने - बळाचा वापर करून मात करू शकतो. परंतु आळस म्हणजे ऊर्जेचा अभाव नव्हे; ती ध्येयहीन ऊर्जा आहे. एका तथाकथित आळशी मनुष्याला जेव्हा एखाद्या गोष्टीत खरोखर रस निर्माण होतो, तेव्हा पाहा; अशी माणसे कधीच थकत नाहीत, ती जेवणखाण विसरून, विनातक्रार रात्रभर काम करतात. ऊर्जा तिथे नेहमीच होती, परंतु आगीचा अभाव होता.

एका प्रसिद्ध ॲनिमेटेड चित्रपटात, वरकरणी आळशी वाटणाऱ्या पांडा या प्राण्यास उमजते की ज्या शक्तीचा तो शोध घेत आहे, ती त्याच्या आतच आहे.

त्यातील मुख्य पात्र, एक गलेलठ्ठ पांडा, त्या प्रशांत दरीतला सर्वात आळशी प्राणी वाटतो. तो राजवाड्याच्या पायऱ्यासुद्धा अगदी जेमतेम चढू शकतो. तो ट्रेनिंगदरम्यान झोपी जातो. कुंग फू मास्टर व अन्य विद्यार्थी त्या पांडाला हतबुद्ध मानतात. प्रत्येक दृश्य निकषांनुसार, तो तामसिक गुणाचे मूर्तिमंत रूप आहे.

परंतु नंतर तो निर्णायक क्षण येतो. मास्टरला उमगते की जेव्हा आळशी पांडाला अशा गोष्टीने प्रेरित केले जाते जी त्याला खरोखर पेटवून उठवते, तेव्हा तो पूर्णपणे वेगळाच प्राणी बनतो. स्वयंपाकघरातील ट्रेनिंगच्या त्या प्रसिद्ध दृश्यात तो पांडा कसरती करतो, पाय फाकवतो, उड्या मारतो आणि थक्क करणाऱ्या वेगाने हालचाली करतो, सर्वकाही फक्त एका डंपलिंगसाठी - खाद्यपदार्थासाठी. तेच शरीर ज्याला ट्रेनिंग-हॉलमध्ये, एकही उठवस करणे शक्य नव्हते, ते अचानक, समर्थपणे विलक्षण चपळाई दाखवते.

यातून हे दिसून येते की ऊर्जा तिथे नेहमीच होती, फक्त आगीचा अभाव होता. जेव्हा एखाद्या तथाकथित आळशी व्यक्तीला एखाद्या गोष्टीत खरोखरीच रस असतो, तेव्हा पाहा, अशा व्यक्ती कधीच थकत नाहीत.

आणि कुंग फू मास्टरची गहन अंतर्दृष्टी या धड्याला पूर्णत्व देते : सरतेशेवटी, ती रहस्यमय गुंडाळी उघडल्यावर समजते की ती कोरीच आहे व प्रत्यक्षात तो एक आरसा आहे. यातून हेच सिद्ध झाले की असा कोणताही गुप्त घटक नसतो तर ती शक्ती, ऊर्जा नेहमीच आत होती. ती आग कधीच विझली नव्हती, ती फक्त सुप्तावस्थेत होती.

## आईस्क्रीम खाण्यास इच्छाशक्ती!

एखाद्या लहान मुलाला विचारून पाहा, “तुला आईस्क्रीम हवे आहे का?” तुम्हाला काय वाटते, त्याचे उत्तर काय असेल? त्याला स्वतःची इच्छाशक्ती लावावी लागेल की स्वतःचे मन वळविण्यास संघर्ष करावा लागेल ? नक्कीच नाही. जेव्हा एखाद्या गोष्टीत खरा रस असतो, तेव्हा ऊर्जा स्वाभाविकपणेच त्या दिशेने वाहते.



## ऊर्द्धिष्टपूर्तीकरिता न जगल्याचे ओझे

आध्यात्मिक परंपरा, आळस हा आजार मानत नाहीत तर त्याच्याकडे लक्षण म्हणून पाहतात. योगशास्त्राच्या चौकटीत, 'तमस' म्हणजे जडत्व - निष्क्रियता आणि सुस्तपणा होय. हा तमस कसा उद्धवतो? जेव्हा जीवन पुढे जात राहण्याचे मूळ कारण किंवा ध्येय हरवून बसते, तेव्हा हा तमस हळूहळू जीवनात शिरकाव करतो आणि स्थिरावतो. उदाहरणार्थ, जेव्हा एखाद्या वाहत्या नदीचा उतार संपतो, तेव्हा तिचे अस्तित्व संपत नाही किंवा पाणी नाहीसे होत नाही; तिचे फक्त एका दलदलीत रूपांतर होते. जीवनाची ऊर्जा तीच असते परंतु तिची दिशा बदलते. जे हरवलेले असते, ते म्हणजे - ती ओढ, तो उतार आणि ती शांत साद, जी एकेकाळी म्हणत होती, "या दिशेने चल."

महत्त्वाकांक्षेबद्दल काय? काही लोक गृहीत धरतात त्याप्रमाणे महत्त्वाकांक्षा म्हणजे लोभ नव्हे. आत्मा अशा आयुष्याचा सहजासहजी स्वीकार करत नाही जे त्याच्या क्षमतेपेक्षा लहान आहे, संकुचित आहे. जेव्हा खरी महत्त्वाकांक्षा लोप पावते, तेव्हा त्याचा परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही. त्याचा परिणाम म्हणजे जडत्व होय, ज्यामुळे थकवा, कंटाळा किंवा नैराश्यासारखे सुद्धा वाटू शकते. पण अनेकदा ते काहीतरी वेगळेच असते. जीवनात अपूर्ण राहिलेल्या उद्दिष्टाचे ते ओझे असते - असे जीवन, ज्याने स्वतःच्या सर्वोच्च क्षमतेकडे झेपावणे थांबवले आहे.

बाबूजी म्हणत की आत्म्याला त्याच्या साखळदंडातून मुक्त व्हायचे असते. ही इच्छा म्हणजे सर्वोच्च महत्वाकांक्षेचेच एक रूप होय. आपण ते बनू इच्छितो जे आपण मुळातच आहोत, परंतु आपल्याला त्याचे विस्मरण झाले आहे. त्यांचे तिसरे तत्त्व हे स्पष्ट करते. “तुमचे ध्येय निश्चित करा, जे परमेश्वराशी तादात्म्य पावणे होय. हे साध्य होईपर्यंत थांबू नका.” क्रियापदाकडे लक्ष द्या: थांबू नका. “न थांबण्याचा प्रयत्न करा” असे नाही. “आशा आहे की तुम्ही थांबणार नाही” असेही नाही. थांबू नका. जेव्हा हे ध्येय जिवंत असते, तेव्हा आळस पकड घेऊ शकत नाही. जेव्हा ते सुस्तावते, तेव्हा त्या हरवलेल्या ध्येयाची उणीव, गजराची घड्याळे, प्रेरणादायी भाषणे किंवा कार्यक्षमता-प्रणाली वापरल्याने, भरून काढता येत नाही.

## तुमचे उद्दिष्ट शोधणे

जर आळशी असणे हे एक लक्षण असेल, तर उपचार हा समस्येच्या मुळाशी गेला पाहिजे. आणि याचे कारण नेहमीच तेच असते: उद्दिष्टाशी संलग्न नसणे.

या संलग्नतेसाठी, जपानी लोकांकडे एक शब्द आहे: इकिगाई, ज्याचा अर्थ जगण्याचे-अस्तित्वाचे प्रयोजन, सकाळी उठण्याचे कारण. ओकिनावामध्ये, जिथे पृथ्वीवरील सर्वाधिक आयुष्यमान असलेले लोक राहतात, तिथे संशोधकांना असे आढळले की जे वयोवृद्ध त्यांचे इकिगाई सांगू शकत होते, ते तसे करू न शकणाऱ्यांच्या तुलनेत, अधिक दीर्घकाळ व ऊर्जामय जीवन जगले. असे शरीर, ज्याच्याकडे उठण्यासाठी सबळ कारण असते, त्याला गजराच्या घड्याळाची गरज भासत नाही आणि असा आत्मा, जो जाणतो की तो इथे का आहे, तो सकाळच्या लवकर उठण्याच्या बाबतीत तडजोड करत नाही.”

उद्दिष्ट ही केवळ एक संकल्पना नव्हे; तर ती एक जाणीव आहे, जी तुम्ही अनुभवता. जेव्हा तुम्ही ध्यान करता आणि तुम्हाला तुमच्या छातीत काहीतरी जाणवते, जसे उब, एक ओढ, किंवा एक शांत निग्रह की तुम्ही जे जगत आहात, त्यापेक्षा खूप काही अधिक तुमच्यात आहे, तेव्हा ती भावना म्हणजे उद्दिष्टच स्वतःच्या अस्तित्वाची घोषणा करत असते. ते नाट्यमय असण्याची गरज नाही किंवा ते आवाजाच्या वा दृष्टांताच्या स्वरूपात येण्याचीही गरज नाही. कदाचित, ती भावना म्हणजे एक हळुवार कुजबुज असू शकते - “तुझी निर्मिती या खुज्या - संकुचित आयुष्यासाठी झालेली नाही.”

मुळात, हार्टफुलनेस पद्धतीमधील सकाळचे ध्यान म्हणजे तुमच्या उद्दिष्टाशी तुमची दररोजची गाठभेट होय. प्राणाहुती जेव्हा हृदयात प्रवेश करते, तेव्हा ती केवळ मनाला शांत करत नाही; तर ती आंतरिक होकायंत्राची - अंतर्मनाची दिशा बदलून टाकते. विचारांपेक्षाही खोलवरच्या अशा गहन स्तरावर जाऊन ती संपूर्ण अस्तित्वाला याचे स्मरण करून देते की प्रवास नेमका कोणत्या दिशेला सुरू आहे आणि हा प्रवास इतका महत्त्वाचा का आहे. म्हणूनच, नियमित सराव केल्याने ध्यानही चांगले होते व त्यानंतरचा संपूर्ण दिवसही चांगला जातो.

ज्या व्यक्तीचे हृदय खरोखर खुले आहे, तिला प्रेरित होण्यासाठी कारणे शोधण्याची गरज नसते. प्रेरणा ही, अस्तित्वाच्या मूळ कारणाशी झालेल्या थोडक्या भेटीतून उद्भवते. याचा अर्थ असा की जेव्हा आपल्याला, अगदी क्षणभरासाठी का होईना, आपण अस्तित्वात का आहोत याचे स्मरण होते, तेव्हा आपण आपोआप प्रेरित होतो.

यात सोबतीचा किंवा संगतीचाही मोठा वाटा असतो. सत्संग, सत्याचा संग आळसावर त्याप्रमाणेच काम करतो, जसे सूर्यप्रकाश बर्फावर. जेव्हा आपण अशा व्यक्तीच्या सहवासात असतो जिच्यात उद्दिष्टाची- ध्येयाची आग धगधगत असते, तेव्हा आपल्याला आपली स्वतःची आंतरिक ज्योत आठवते. ती आग पसरते आणि ती निःशब्दपणे किंवा निर्देशाविना, एका हृदयातून दुसऱ्या हृदयात शिरते; त्यासाठी फक्त एकमेकांच्या सान्निध्यात असणे पुरेसे असते.

म्हणूनच, परंपरा एकत्र येण्यावर, एका समुदायाचा भाग असण्यावर आणि जागृत असलेल्या लोकांच्या सान्निध्यात राहण्यावर, भर देतात. आपण एकटे चालू शकत नाही म्हणून नव्हे, तर एकत्र चालल्याने आपण हे का करत आहोत, याचे स्मरण राहते.

## पहिले पाऊल उचला

ज्ञानी लोकांना नेहमीच एक गोष्ट माहीत असते, जी कार्यक्षमता वाढवणाऱ्या तज्ञ लोकांच्याही अनेकदा लक्षात येत नाही : तुम्ही केवळ विचारांच्या जोरावर साचेबद्धपणातून बाहेर पडू शकत नाही. त्यातून बाहेर पडण्यासाठी तुम्हाला, प्रत्यक्षात, हालचाल करावी लागेल. ही हालचाल नाट्यमय असण्याची गरज नाही;

ती फक्त खरी - वास्तविक असणे गरजेचे आहे.

बाबूजींनी, एकदा, एक असा फरक स्पष्ट केला जो थेट मर्मावर बोट ठेवतो : “लोक प्रयास करतात, पण साध्य करण्याकरिता खऱ्या अर्थाने झटत नाहीत, प्रयत्न करत नाहीत.” (*People try but do not attempt*).

प्रयास करण्यामध्ये, अपयशी होण्याची मुभा अंतर्भूत असते. त्यामध्ये आपला एक पाय नेहमी सुरक्षित जमिनीवर असतो. पण खऱ्या अर्थाने झटत राहणे - प्रयत्न करत राहणे ही गोष्ट पूर्णतः वेगळीच आहे. त्यामध्ये तुमचे संपूर्ण अस्तित्व एकवटून एकाच दिशेने - एकाच ध्येयपूर्तीकडे जाते.

पण जेव्हा संपूर्ण अंतर पार करणे अशक्य वाटते, तेव्हा तुम्ही काय करता? कधीकधी, जेव्हा मला ट्रेडमिलवर तीस मिनिटे चालायचे असते, तेव्हा माझे मन त्याला विरोध करते. माझ्यातील प्रत्येक पेशी म्हणते, ‘आज नको.’ अशा परिस्थितीत, मी स्वतःला म्हणतो, ‘ठीक आहे, तीस मिनिटांचे दडपण नको. फक्त दोन-तीन मिनिटे करूया.’ आणि मग जादू घडते. दोन मिनिटांची पाच होतात आणि पाचाची पंधरा. मला कळण्यापूर्वीच तीस मिनिटे पूर्ण झालेली असतात. ज्या शरीराने मुळात, प्रारंभ करण्यासच नकार दिला होता, तेच आता थांबण्यास नकार देते. हेच तर गुपित आहे : तुम्हाला संपूर्ण अंतर जिंकायचे नसते. तुम्हाला फक्त पहिले पाऊल टाकायचे असते. एकदा ती चालण्याची कृती सुरू झाली की इच्छाशक्तीहूनही एक मोठी शक्ती ताबा घेते. मग चालणे सुरू करण्यास जेवढे अवघड वाटत असते, त्याहूनही अवघड होऊन बसते ते म्हणजे, एकदा सुरू केलेले थांबवणे.

पूर्ण एकाग्रतेने केलेली एक कृती, अंधरुणावर पडून केलेल्या शंभर योजनांपेक्षा कितीतरी वेगाने तमाचा - आळसाचा प्रभाव नष्ट करते. भगवद्गीता असे म्हणत नाही, ‘महान विचार करा’. ती म्हणते, ‘काहीतरी करा’ - कर्म करा. याचा अर्थ



पूर्ण एकाग्रतेने केलेली एक कृती, अंधरुणावर पडून केलेल्या शंभर योजनांपेक्षा कितीतरी वेगाने तमाचा - आळसाचा प्रभाव नष्ट करते.

असाही नाही की “ योग्य गोष्ट करा” किंवा “अतिशय प्रभावी कर्म करा“, तर केवळ ‘काहीतरी करा.’ शरीर हालचाल करत आहे, हात व्यस्त आहेत, आणि संकल्प किंवा इच्छाशक्ती एखाद्या महत्त्वाच्या गोष्टीवर केंद्रित आहे. हाच तो झरोका आहे, जो अंधाच्या खोलीत प्रकाशकिरणे येऊ देतो.

तुमच्याकडे ऊर्जा आहे का, हे तुम्हाला स्वतःला कधीच विचारण्याची आवश्यकता नाही. ती तुमच्याकडे आहेच. प्रश्न हा आहे की ती ऊर्जा नेमकी कशाकरिता आहे, याचे स्मरण तुम्हाला असते का आणि हे स्मरण म्हणजे कोणताही मानसिक व्यायाम नव्हे; ती एक सवय आहे. ते ध्यान आहे. ती प्राणाहुती आहे.

ही दररोज, संयमपूर्वक आपल्या हृदयासह बसण्याची एक साधी क्रिया आहे, जोपर्यंत ते तुम्हाला ते सांगत नाही जे त्याला मुळातच ज्ञात असते : ‘तडप’- एक गहन ओढ, आर्तता, तळमळ.

तुमच्या आळसाने तुमच्यातील जिद्द संपवलेली नाही; त्याने ती फक्त गाडून टाकली आहे. आणि जे गाडले गेले आहे, ते पुन्हा सापडू शकते.

ती आग अजूनही तिथे आहे. ती फक्त सुप्तावस्थेत आहे. उद्दिष्टाचा एक श्वास तिला जागृत करू शकतो, केवळ प्रयास (Try) करणाऱ्यांसाठी नाही, तर जे खरोखर साध्य करण्याकरिता झटतात, प्रयत्न (Attempt) करतात, त्यांच्यासाठी.

थांबू नका.

प्रार्थनेसह,

**कमलेश**

12 फेब्रुवारी, 2026

शाहजहाँपूरमधील योगाश्रमाच्या सुवर्णमहोत्सवानिमित्त

दाजींनी दिलेला संदेश

12 फेब्रुवारी, 2026



## पूज्य दाजी यांच्यासोबत मास्टरक्लासेस

तुम्ही हार्टफुलनेस घ्यानाची सुरुवात केव्हाही करू शकता! पूज्य दाजी यांच्यासोबत तीन भागांच्या मास्टरक्लास मालिकेत सामील व्हा. यामध्ये, हार्टफुलनेस घ्यानपद्धतीचे 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