

Bevar det barnlige hjertet

Nyttårsbudskap for 2026
Inspirert av Pujya Babuji's
hvysken fra den lysere verden



DAAJI

Bevar det barnlige hjertet

Et nyttårsbudskap for 2026
Inspirert av Pujya Babuji's
hvisken fra den lysere verden



Dette er hjertet, min kjære; fortap deg i dets uskyld.

*Er du fortapt i forvirringen, bli uskyldig.
Det er i dette hjertet sjelen bor. Kjære, gi deg hen i enkelhet.*

Kjære brødre og søstre,

Nå som vi nærmer oss 2026 ber jeg dere stoppe opp og reflektere over det som mestrene alltid har rådet oss til: Bevar det barnlige hjertet. Denne enkle veiledningen er nøkkelen til alt åndelig liv. La meg forklare hvorfor denne lærdommen er viktigere enn noensinne og hvordan den er nøkkelen til vår nasjons høyeste ideal.

Verden er én familie, eller *Vasudhaiva Kutumbakam*¹. Dette er det eldgamle budskapet fra Bharat, Moder India. Vi er stolte av å

¹ *Vasudhaiva Kutumbakam: sanskrit, fra Upanishad; global enhet, medfølelse og universell brorskap*

uttrykke disse ordene. Vi påkaller dem når nasjoner samles.

Men her er spørsmålet som bør få oss til å stoppe opp: Hvis vi ikke klarer å oppfylle denne visjonen i våre egne hjem, kan den da noen gang virkeliggjøres globalt?

Tenk på familie din. Dere er kanskje tre, fire eller flere. Har du oversikt over hvem du er mest glad i innenfor denne lille kretsen? Fører du regnskap i hjertet over hvordan en annen person har handlet eller unnlatt å handle? “Hun sa dette til meg i 2019.” “Han anerkjente aldri det jeg ofret.” “De setter aldri pris på det jeg gjør.” Vi fører slike regnskap, noen ganger uten å være klar over det. Så lenge disse regnskapene finnes, er *Vasudhaiva Kutumbakam* bare en vakker frase.

Tenk nå på et barn. Et barns hjerte er helt. Når barn leker i vann, tenker de ikke på hydrogen og oksygen; de bare plasker. Når de er glade, har de ingen forbehold, ingen grenser, ingen minner om tidligere sårethet. Et barn sier ikke: “Jeg skal være glad i deg hvis du oppfyller mine forventninger.” Et barn husker ikke gårsdagens sår. Barnehjertet er beskyttet mot vanskeligheter og holder seg trygt fra livets prøvelser. Det er det eneste hjertet som kan gjøre familien ekte, enten den er liten eller omfatter hele verden.

Sjelens trone

Mestrene minner oss om at hjertet er der sjelen bor og at dette er kjernen i menneskets søken etter det høyeste. Det er det eneste som betyr noe. Ikke hva vi oppnår, ikke hvor åndelige vi



Mestrene minner oss om at hjertet er der sjelen bor og at dette er kjernen i menneskets søken etter det høyeste. Det er det eneste som betyr noe. Ikke hva vi oppnår, ikke hvor åndelige vi fremstår, ikke hvor mange år vi har vandret på veien. Det som er avgjørende er om hjertet forblir rent, enkelt og barnlig.

fremstår, ikke hvor mange år vi har vandret på veien. Det som er avgjørende er om hjertet forblir rent, enkelt og barnlig.

Hva vet et barn uten å ha lært det?

Å forundres over det alminnelige. Å ha tillit uten krav om bevis. Å gi kjærlighet uten å føre regnskap. Å være til stede uten strategier. Å tilgi uten erindring. Å gi uten forventninger.

Undersøk denne listen nøye. Er det ikke nettopp dette *Vasudhaiva Kutumbakam* krever av oss? Barnet er allerede det vi forsøker å lære gjennom filosofi og disiplin.

Herdingen vi må oppheve

Livet gjør oss tøffere. Skuffelser herder hjertet. Ansvar skaper rustninger. Selv jakten på åndelig utvikling kan føre til en form for hardhet hvis den handler om å tilegne seg noe i stedet for å overgi seg. Og langsomt, umerkelig, begynner vi å føre regnskap. Ektefellen som ikke forstod. Barnet som ikke ringte. Foreldrene

som nektet. Søsken som ikke støttet. Hver eneste oppføring i følelsesregisteret er en murstein i muren som skiller oss fra dem vi er aller mest glad i. Og hvis vi ikke kan rive ned disse murene innad i en familie på fire, hva slags håp har vi da om å bryte ned murene mellom nasjoner, mellom religioner, mellom raser?

2026's hemlighet

Her er hemmeligheten som 2026 gir oss: Veien til det guddommelige er ikke å jage etter åndelige opplevelser eller å samle på åndelig kunnskap. Det er å bli som små barn. De som kan bøye hodet i undring over en blomst. De som kan gråte uten blygsel. De som kan le uten grunn. De som kan elske uten frykt. De som kan tilgi uten å føre regnskap.

Det samme hjertet som forbinder oss med det guddommelige, kan forbinde oss med hverandre. Du trenger ikke to forskjellige hjerter, ett for det guddommelige og ett for familien. Det finnes bare ett hjerte og det må være et barnlig hjerte.

Verden vil fortelle deg at du må bli voksen, være alvorlig, beskytte deg selv og måle din åndelige utvikling. Men mestrene sier noe annet. De sier: "Bli som små barn. Vend tilbake til kilden og la livet fornye deg. Alt avhenger av hjertet."



Her er hemmeligheten som 2026 gir oss: Veien til det guddommelige er ikke å jage etter åndelige opplevelser eller å samle på åndelig kunnskap. Det er å bli som små barn.

Årets øvelse

Begynn dette året med å finne tilbake til din barnlige natur i ditt eget hjem. Når du setter deg for å meditere, kom med tomme hender og et åpent hjerte, som et barn som løper til foreldrene sine uten beregninger eller baktanker. Når du reiser deg fra meditasjonen, ta med deg det samme hjertet til frokostbordet, til ektefellen din, barna dine og foreldrene dine.

Hold ikke rede på hvem som har sagt hva. Før ikke regnskap over gamle sår. Krev ikke at andre skal gjøre seg fortjent til din kjærlighet ved å innfri dine forventninger.

Når du hjelper andre, gjør det som et barn som deler lekene sine: for selve gleden ved å dele, ikke for å få ros eller anerkjennelse. Når relasjoner blir vanskelige, stol på andre med barnlig tillit. Ikke fordi du kan bevise at den andre personen fortjener det, men fordi tillit ligger i din natur og hjertet ditt har ikke rom for mistenksomhet.

Forvandlingens ringvirkninger

Noe enestående vil skje hvis vi klarer å gjøre dette. *Vasudhaiva Kutumbakam*, når det praktiseres i eget hjem, vil stråle utover. En familie som ikke måler prestasjoner, blir et samfunn som ikke måler prestasjoner. Et samfunn som elsker ubetinget, blir kimen til en nasjon som elsker ubetinget. Og en nasjon som virkelig er blitt én familie, kan til slutt, oppriktig, invitere verden til også å bli én familie.

Forvandlingen må begynne et sted. La den begynne i ditt hjerte.
La den begynne i ditt hjem. La den begynne i år.

Hviskenet som inspirerte dette budskapet

La oss se på hviskenet fra Babuji's bok *Whispers from The Brighter World* (*Hvisken fra den lysere verden*) som utløste disse refleksjonene.

Mandag 18. oktober 2004, kl. 10.00.

“Bevar dette barnlige hjertet som har beskyttet deg mot fare. Det er dette vi kan si til hver av våre brødre: det barnlige hjertet er der sjelen bor og selve kjernen i menneskets intense søken etter det høyeste. Alt avhenger av hjertet. Vær som små barn. Hvis livet har herdet deg og skjøvet deg vekk fra kilden, er dette det eneste som kan bringe deg tilbake til livet. Målet med din åndelige reise er å hjelpe deg med å fokusere på det som virkelig betyr noe.

«Det er et behov du føler inni deg. Ditt materielle liv kan gjøre deg lykkelig, men det kan også gi deg en følelse av tomhet og at noe mangler. Men endeløs praksis bringer dette sterke ønsket om å være ett med det guddommelige mer og mer til overflaten. Det er slutten på en lang søken; sannheten kommer til dem som søker mens de vandrer.

“Alt er så enkelt i dette feltet: Alt du trenger å gjøre er å ville det, praktisere det riktig og huske den visdommen du mistet da du ga fra deg dine rettigheter til fordel for et falskt liv fullt av problemer, som holder deg borte fra din sanne skjebne.”

— Babuji

Den glemte enkelheten

Babuji sier at alt er så enkelt. Å ville det, å praktisere riktig og å finne tilbake til tapt visdom. Det er alt vi trenger. Denne visdommen er barnets visdom, som elsker uten å føre regnskap, tilgir uten erindring og gir uten å forvente noe tilbake. Den visdommen er det som gjør *Vasudhaiva Kutumbakam* mulig. Den visdommen lever i hjertet vi ble født med og vi kan velge å ta den tilbake nå.

La 2026 være året du tillater deg selv å bli enkel igjen. Året du ler lett, gråter fritt, elsker åpent og har dyp tillit. La dette være året du brenner regnskapet du har ført over dem du elsker mest, kanskje i flere tiår. La dette være året din meditasjonspraksis ikke lenger handler om å tilegne deg noe, men om å avdekke det som alltid har vært der: det guddommelige barnet som aldri forsvant, som bare ventet på å bli lagt merke til, æret og levendiggjort.

En destinasjon, et hjerte



La 2026 være året du tillater deg selv å bli enkel igjen. Året du ler lett, gråter fritt, elsker åpent og har dyp tillit. La dette være året du brenner regnskapet du har ført mot dem du elsker mest, kanskje i flere tiår. La dette være året din meditasjonspraksis ikke lenger handler om å tilegne deg noe, men om å avdekke det som alltid har vært der: det guddommelige barnet som aldri forsvant, som bare ventet på å bli lagt merke til, æret og levendiggjort.

Foreningen du søker, sammensmeltingen du ber om, det
overskridende plan du praktiserer: alt er skjult i hjertet til et
barn. Det samme gjelder *Vasudhaiva Kutumbakam*. Dette er
ikke to forskjellige destinasjoner. De er det samme. Hjertet
som kan smelte sammen med det guddommelige kan smelte
sammen med familien. Hjertet som ikke fører regnskap med det
guddommelige, fører ikke regnskap med ektefelle, barn, foreldre
eller søsken.

Det barnet er deg. Det har det alltid vært. Det vil det alltid være.

Godt nytt år 2026!

Kjære dere, der forvirring hersker, la oss bli uskyldige.

Dette er hjertet, min kjære; fortap deg i dets uskyld.



Nyttårsbudskap 1. januar 2026



Mesterklasser med Daaji

Du kan starte med Heartfulness meditasjon når som helst! Bli med Daaji på en serie med tre mesterklasser der han deler fordelene med Heartfulness-metoden og forklarer hvordan du kan legge til Heartfulness-avspenning, -meditasjon, -rensing og -forbindelse i din daglige rutine.



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

Heartfulness praksiser

Oppdag Heartfulness-praksiser – lær å slappe av, meditere, rense og forbinde deg.



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

heartfulness

purity | weaves destiny

