बच्चे जैसा हृदय बनाए रखें

नववर्ष 2026 का संदेश
पूज्य बाबूजी से प्राप्त दिव्य लोक से संदेश द्वारा प्रेरित

दाजी

बच्चे जैसा हृदय बनाए रखें

नववर्ष 2026 का संदेश

पूज्य बाबूजी से प्राप्त दिव्य लोक से संदेश द्वारा प्रेरित

उलझनों में खोया जहाँ है, मासूम सा हो जा तू
रूह का तख़्त यही दिल है जानम, सादगी में खो जा तू

यदि तुम भ्रम में खो गए हो तो निष्कपट बन जाओ। यही हृदय वह स्थान है जहाँ आत्मा निवास करती है। प्रियजन, स्वयं को सरलता से ओतप्रोत कर दो।

प्रिय भाइयों और बहनों,

जैसे-जैसे हम वर्ष 2026 के निकट पहुँच रहे हैं, मैं चाहता हूँ कि आप एक क्षण ठहरकर उस उपदेश पर मनन करें, जो गुरुदेवों ने सदा हमें दिया है – बच्चे जैसा हृदय बनाए रखें। मार्गदर्शन का यह एक छोटा-सा सूत्र सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन की कुँजी है। मैं आपसे इस बात को भी साझा करना चाहता हूँ कि यह शिक्षा पहले से कहीं अधिक आज क्यों आवश्यक हो गई है, और यह हमारे राष्ट्र के सर्वोच्च आदर्श की कुँजी कैसे है।

"वसुधैव कुटुम्बकम्" – समस्त विश्व एक परिवार है। यह हमारी मातृभूमि, भारत

का प्राचीन संदेश है। इन शब्दों को बोलते हुए हमें गर्व होता है। जब विभिन्न राष्ट्र एकत्रित होते हैं तब हम इन शब्दों का सिद्धांत के रूप में उल्लेख करते हैं। लेकिन यहाँ एक ऐसा प्रश्न है जो हमें ठहरकर सोचने को विवश करता है — यदि यह दृष्टिकोण हमारे अपने घरों में साकार नहीं हो सकता तो क्या यह कभी संसार में साकार हो पाएगा?

अपने ही परिवार के बारे में विचार करें। आपके परिवार में तीन लोग हों, चार हों या उससे अधिक। क्या आप इस छोटे-से दायरे में यह हिसाब रखते हैं कि आप किससे अधिक प्रेम करते हैं? किस व्यक्ति ने क्या किया या नहीं किया उसका लेखा-जोखा क्या आप अपने हृदय में दर्ज करके रखते हैं? "उसने 2019 में मुझसे यह कहा था।" "उसने मेरे त्याग की कभी कद्र नहीं की।" "वे मेरे कार्यों की कभी सराहना नहीं करते।" यही वह सारा लेखा-जोखा है जिसे हम सँजोए रखते हैं और कभी-कभी हमें उसका भान तक नहीं होता। जब तक ये भावनाओं के बही-खाते बने रहेंगे तब तक **वसुधैव कुटुम्बकम्** केवल एक सुंदर वाक्य ही बना रहेगा।

अब एक बच्चे की ओर देखें। बच्चे का हृदय पूर्ण (निष्कपट) होता है। जब वह पानी में खेलता है, तो वह हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के विषय में नहीं सोचता; वह केवल उसमें उछल-कूद करता है। उसके प्रेम में न कोई शर्त होती है, न कोई सीमा, न ही पूर्व के आघातों की स्मृतियाँ। बच्चा यह नहीं कहता, "यदि तुम मेरी अपेक्षाओं पर खरे उतरोगे, तभी मैं तुम्हें प्रेम करूँगा।" वह बीते कल के घावों को सँजोकर नहीं रखता। यही वह हृदय है जो कठिनाइयों से सुरक्षित रहता है और जीवन के कष्टों से अप्रभावित रहता है। और यही वह एकमात्र हृदय है जो परिवार को वास्तविक बना सकता है — चाहे वह परिवार छोटा हो या सम्पूर्ण विश्व को समेटे हुए हो।

आत्मा का सिंहासन

हमारे गुरुदेव हमें याद दिलाते हैं कि हमारा हृदय ही वह स्थान है जहाँ आत्मा निवास करती है, और उत्कृष्टता की खोज कर रहे अस्तित्व का सारतत्त्व भी यही है। यही स्तर महत्त्व रखता है – न कि हमारी उपलब्धि, न ही यह कि हम कितने आध्यात्मिक प्रतीत होते हैं, और न ही यह कि हम इस मार्ग पर कितने वर्षों से हैं। महत्त्व केवल इसी बात का है कि हमारा हृदय शुद्ध, सरल और बच्चे जैसा बना रहे।

हमारे गुरुदेव हमें याद दिलाते हैं कि हमारा हृदय ही वह स्थान है जहाँ आत्मा निवास करती है, और उत्कृष्टता की खोज कर रहे अस्तित्व का सारतत्त्व भी यही है। यही स्तर महत्त्व रखता है — न कि हमारी उपलब्धि, न ही यह कि हम कितने आध्यात्मिक प्रतीत होते हैं, और न ही यह कि हम इस मार्ग पर कितने वर्षों से हैं। महत्त्व केवल इसी बात का है कि हमारा हृदय शुद्ध, सरल और बच्चे जैसा बना रहे।

एक बच्चा बिना सिखाए क्या जानता है?

साधारण वस्तु से भी विस्मित होना। प्रमाण की माँग किए बिना विश्वास करना। लोगों के व्यवहार का लेखा-जोखा रखे बिना प्रेम करना। लाभ-हानि के बारे में सोचे बिना उपस्थित रहना। किसी की भूल को याद किए बिना उसे क्षमा करना। प्रतिदान की अपेक्षा किए बिना देना।

इस सूची को ध्यान से देखें। क्या ये वही गुण नहीं हैं जो 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के लिए हमसे अपेक्षित हैं? हम जिसे दर्शन और अनुशासन के माध्यम से सीखने का प्रयास कर रहे हैं, बच्चा उसे पहले से ही जी रहा होता है।

अपने भीतर की कठोरता को हमें ही हटाना होगा

जीवन हमें कठोर बना देता है। निराशाएँ हमारे हृदय के चारों ओर ठोस परत बना लेती हैं। वहीं दायित्व हमारे चारों ओर कवच बना देते हैं। यहाँ तक कि आध्यात्मिक उन्नति का प्रयास भी एक प्रकार की कठोरता का रूप ले लेता है यदि वह समर्पण के बजाए प्राप्ति पर आधारित हो। और धीरे-धीरे, लगभग अनजाने में, हम घटनाओं का लेखा-जोखा रखना शुरू कर देते हैं – वह जीवन-साथी, जो हमें समझ न सका। वह संतान, जिसने फ़ोन नहीं किया। वे माता-पिता, जिन्होंने कुछ बातों के लिए मना कर दिया। वे भाई या बहन, जिन्होंने साथ नहीं दिया। हमारे भावनात्मक बही-खाते की प्रत्येक प्रविष्टि एक ईंट के समान है — उस दीवार में, जो हमें उन्हीं से अलग करती जाती है, जिनसे हम सबसे अधिक प्रेम करते हैं।

यदि हम चार लोगों के एक छोटे-से परिवार में इन दीवारों को गिरा नहीं सकते तो फिर राष्ट्रों के बीच, धर्मों के बीच, जातियों और नस्लों के बीच दीवारों को हटाने की आशा कैसे कर सकते हैं?

सन् 2026 का रहस्य

यह रहा वह रहस्य जो 2026 हमें प्रदान करता है — ईश्वर तक पहुँचना न तो आध्यात्मिक अनुभवों के पीछे दौड़ने से सम्भव है न ही आध्यात्मिक ज्ञान के संग्रह से। वह सम्भव है बच्चे जैसा बन जाने से, जो एक फूल के सामने विस्मय से शीश झुका सकते हैं, जो बिना शर्म के आँसू बहा सकते हैं, जो अकारण हँस सकते हैं, जो बिना डर के प्रेम कर सकते हैं, जो गलतियों का हिसाब-किताब रखे बिना क्षमा कर सकते हैं।

जो हृदय हमें ईश्वर से जोड़ता है वही हृदय हमें एक-दूसरे से भी जोड़ सकता है। आपको दो अलग-अलग हृदयों की आवश्यकता नहीं है – यानी एक ईश्वर के लिए और एक अपने परिवार के लिए। हृदय तो केवल एक ही है और उसे बच्चे जैसा हृदय होना चाहिए।

संसार आपसे कहेगा बड़े हो जाओ, गम्भीर बनो, अपनी रक्षा करो और अपनी आध्यात्मिक प्रगति को मापो। लेकिन हमारे गुरुजन कुछ और ही कहते हैं। वे कहते हैं, "छोटे बच्चों की तरह बनो।" वे कहते हैं, "स्रोत की ओर लौट आओ और जीवन को तुम्हें नवीन कर लेने दो। वे कहते हैं, "सब कुछ हृदय पर आश्रित है।"

यह रहा वह रहस्य जो 2026 हमें प्रदान करता है — ईश्वर तक पहुँचना न तो आध्यात्मिक अनुभवों के पीछे दौड़ने से सम्भव है न ही आध्यात्मिक ज्ञान के संग्रह से। वह सम्भव है बच्चे जैसा बन जाने से।

इस वर्ष के लिए एक अभ्यास

इस वर्ष का आरम्भ, अपने ही घर में अपने भीतर की बच्चे जैसी प्रकृति को पुनः प्राप्त करने से करें। जब आप ध्यान करने बैठें तब खाली हाथों और खुले हृदय के साथ आएँ, ठीक वैसे ही जैसे कोई बच्चा बिना किसी सोच-विचार के, बिना किसी उद्देश्य के अपने माता-पिता की ओर दौड़ा चला आता है। जब आप ध्यान करके उठें तब उसी हृदय की अवस्था को अपने साथ नाश्ते की मेज़ पर ले जाएँ, अपने जीवन-साथी तक, अपने बच्चों तक और माता-पिता तक ले जाएँ।

किसने क्या कहा इसका हिसाब न रखें। पुराने घावों का लेखा-जोखा न बनाकर रखें। दूसरों से यह आशा न रखें कि वे आपकी अपेक्षाओं पर खरा उतरकर ही आपके प्रेम के अधिकारी बनें।

जब आप दूसरों की सेवा करें तो बच्चे की भाँति करें जैसे वह अपने खिलौने सबके साथ बाँटता है – बाँटने के आनंद के लिए, न कि श्रेय या मान्यता की अपेक्षा से। जब सम्बन्ध कठिन हो जाएँ तब उन सम्बन्धों में ऐसे भरोसा रखें जैसे एक बच्चा भरोसा करता है। इसलिए नहीं कि आपके पास यह प्रमाण है कि दूसरा व्यक्ति इसके योग्य है बल्कि इसलिए कि भरोसा करना आपकी स्वाभाविक प्रकृति है और संशय का आपके हृदय में कोई स्थान नहीं है।

रूपांतरण की तरंग

यदि हम ऐसा कर सकें तो कुछ असाधारण घटित होगा। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का यह भाव जो हमारे बैठक-कक्ष से आरम्भ होगा वह धीरे-धीरे बाहर के संसार में प्रसारित होगा। एक परिवार जो गलत-सही का लेखा-जोखा नहीं रखता वही ऐसा समुदाय बनता है जो लेखा-जोखा न रखता हो। एक समुदाय जो बिना शर्तों के प्रेम करता है वह एक ऐसे देश का आधार बनता है जो बिना शर्तों के प्रेम करता है। ऐसा देश जो वास्तव में एक परिवार बन चुका है अंततः, सच्चे अर्थों में, संसार को भी एक परिवार बनने के लिए आमंत्रित करता है।

रूपांतरण को कहीं न कहीं से तो शुरू होना है। इसकी शुरुआत अपने हृदय से करें। इसे अपने घर से शुरू करें। इसे इसी वर्ष में शुरू करें।

दिव्य लोक का वह संदेश जिसने इस संदेश को प्रेरित किया

आइए, बाबूजी द्वारा प्राप्त दिव्य लोक के एक संदेश को पढ़ें जिसने इन समस्त विचारों को जन्म दिया।

सोमवार, 18 अक्टूबर 2004 – प्रातः 10:00 बजे

"इस बाल-सुलभ हृदय ने तुम्हें विपत्तियों से बचाया है, इसे वैसा ही बनाए रखो। अपने प्रत्येक भाई-बहन से हम यही कह सकते हैं – यह हृदय आत्मा का निवास स्थान है, पारलौकिकता की ओर अस्तित्व की व्याकुल खोज में उसका सारतत्त्व है। इसी स्तर पर सब कुछ आश्रित है। बाल-सुलभ बन जाओ। यदि जीवन ने तुम्हें कठोर बनाकर स्रोत से दूर कर दिया है तो बाल-सुलभ हृदय बनाए रखना ही तुम्हें स्फूर्ति प्रदान कर सकता है। तुम्हारी आध्यात्मिक यात्रा का यही उद्देश्य है – तुम्हें आवश्यक बातों पर केन्द्रित करना।

"तुम्हें इस आवश्यकता की अनुभूति अपने भीतर होती है। तुम्हारा भौतिक जीवन तुम्हें सुख तो दे सकता है लेकिन साथ ही तुम्हारे भीतर एक प्रकार की रिक्तता, एक अव्यक्त अभाव की अनुभूति भी छोड़ जाता है। फिर भी, ईश्वर के साथ एकत्व की यह महान आकांक्षा, निरंतर अभ्यास के माध्यम से और भी प्रबल रूप से प्रकट होती है। एक दीर्घकालीन खोज की यही प्राप्ति है; यहाँ से वहाँ भटकते-भटकते अंततः सत्य जिज्ञासु के समक्ष प्रकट हो ही जाता है।

"इस क्षेत्र में सब कुछ अत्यंत सरल है – तुम सभी को केवल इच्छा रखनी है, सही तरीके से अभ्यास करना है और उस ज्ञान का पुनः स्मरण करना है जिसे तुमने तब खो दिया, जब समस्याओं से भरे एक कृत्रिम जीवन में तुम अपने नैसर्गिक अधिकार खो बैठे, जो तुम्हें अपनी वास्तविक नियति से दूर रखती हैं।"

— बाबूजी

वह सरलता जिसे हम भूल गए हैं

बाबूजी कहते हैं कि सब कुछ अत्यन्त सरल है। इच्छा करना, सही तरीके से साधना करना और उस ज्ञान को पुनः प्राप्त कर लेना जिसे हम खो चुके हैं – हमें बस इसी की आवश्यकता है। वह ज्ञान एक बच्चे का ज्ञान है जो लेखा-जोखा रखे बिना प्रेम करता है, किसी की भूल को याद रखे बिना उसे क्षमा करता है और किसी प्रत्याशा के बिना देता है। यही वह ज्ञान है जो **वसुधैव कुटुम्बकम्** को सम्भव बनाता है। यही वह ज्ञान है जो उस हृदय में निहित होता है जिसके साथ हम जन्मे थे और आज भी हम उसे पुनः प्राप्त करने का चयन कर सकते हैं।

2026 को ऐसा वर्ष बनाने का प्रयास करें जिसमें आप स्वयं को फिर से सरल बनाएँ। ऐसा वर्ष जिसमें आप सहजता से हँसें, मुक्त रूप से रोएँ, खुले हृदय से प्रेम करें और गहनता से विश्वास करें। इसे ऐसा वर्ष बनाएँ जिसमें आप उन लेखा-पत्रों को जला दें जो आपने अपने सबसे प्रियजनों के विरुद्ध शायद दशकों से सँजोकर रखे हैं। इसे ऐसा वर्ष बनाएँ जब आपकी साधना कुछ प्राप्ति के लिए नहीं बल्कि उसके प्रकटीकरण के लिए हो जो सदा से वहाँ उपस्थित था – वह दिव्य बच्चा, जो कभी कहीं गया ही नहीं था, जो केवल इस प्रतीक्षा में था कि उसे पहचाना जाए, सम्मान दिया जाए और जीवन को उसके सदृश बनाया जाए।

2026 को ऐसा वर्ष बनाने का प्रयास करें जिसमें आप स्वयं को फिर से सरल बनाएँ। ऐसा वर्ष जिसमें आप सहजता से हँसें, मुक्त रूप से रोएँ, खुले हृदय से प्रेम करें और गहनता से विश्वास करें। इसे ऐसा वर्ष बनाएँ जिसमें आप उन लेखा-पत्रों को जला दें जो आपने अपने सबसे प्रियजनों के विरुद्ध शायद दशकों से सँजोकर रखे हैं। इसे ऐसा वर्ष बनाएँ जब आपकी साधना कुछ प्राप्ति के लिए नहीं बल्कि उसके प्रकटीकरण के लिए हो जो सदा से वहाँ उपस्थित था – वह दिव्य बच्चा, जो कभी कहीं गया ही नहीं था, जो केवल इस प्रतीक्षा में था कि उसे पहचाना जाए, सम्मान दिया जाए और जीवन को उसके सदृश बनाया जाए।

एक गन्तव्य, एक हृदय

आप जिस एकत्व की खोज कर रहे हैं, आप जिस विलय के लिए प्रार्थना करते हैं, आप जिस उत्कृष्टता का अभ्यास कर रहे हैं – वह सब एक बच्चे के हृदय में ही छिपा है। **वसुधैव कुटुम्बकम्** का भाव भी वहीं निहित है। ये कोई दो भिन्न गन्तव्य नहीं हैं। ये एक ही हैं। जो हृदय ईश्वर में विलीन हो सकता है वही परिवार के साथ भी घुलमिल सकता है। जो हृदय ईश्वर के साथ अपने सम्बन्ध का कोई लेखा-जोखा नहीं रखता वही हृदय अपने जीवन-साथी, संतान, माता-पिता या भाई-बहन के साथ भी कोई हिसाब नहीं रखता।

वह बच्चा आप ही हैं। हमेशा से थे और हमेशा रहेंगे।

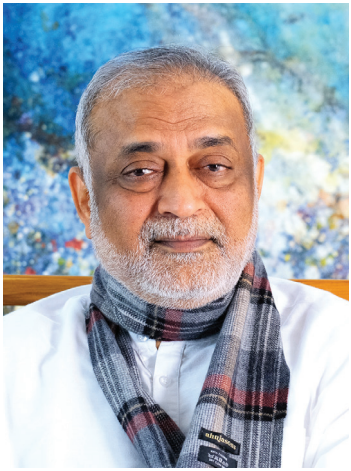
नए वर्ष 2026 की शुभकामनाएँ!

प्रियजनों, जहाँ भ्राँति है, आइए वहाँ हम मासूम बन जाएँ।

उलझनों में खोया जहाँ है, मासूम सा हो जा तू
रूह का तख़्त यही दिल है जानम, सादगी में खो जा तू

नववर्ष 2026 के अवसर पर दिया गया संदेश

दाजी के साथ मास्टरक्लास



आप किसी भी समय हार्टफुलनेस ध्यान का आरम्भ कर सकते हैं।
दाजी के साथ तीन भागों 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 दैनिक जीवनचर्या 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