आध्यात्मिक प्रेमाचा परिमळ

जेव्हा हृदयाला त्याच्या अस्तित्वाचे प्रयोजन उमगते

पूज्य श्री दाजी

यांनी 71व्या जन्मदिनानिमित्त दिलेला संदेश

28 सप्टेंबर 2026, कान्हा शांतिवनम्

आध्यात्मिक प्रेमाचा परिमळ

जेव्हा हृदयाला त्याच्या अस्तित्वाचे प्रयोजन उमगते

प्रिय मित्रांनो,

प्रत्येक आध्यात्मिक परंपरा आपल्याला हेच सांगते की आध्यात्मिक प्रवासाच्या केंद्रस्थानी प्रेम वसलेले असते. आपणही होकारार्थी मान डोलावतो आणि गृहीत धरतो की आपल्याला ते समजले आहे, परंतु आपल्याला ते खरोखरीच समजले आहे का? प्रेम जसे बहरते, तसा त्याचा सुवास दरवळत जातो. या संदेशातून, आपण प्रेमाचा हा विकासक्रम जाणून घेणार आहोत. परंतु पहिली गोष्ट, सुगंधाचे मूळ स्वरूप काय आहे? एखादे फूल सुवासिक होण्याचा निर्णय स्वत: घेते का? नाही, जेव्हा फूल त्याचे जे बनणे अपेक्षित आहे ते बनते म्हणजेच पूर्णपणे बहरते, तेव्हा त्याचा परिमळ नैसर्गिकरित्या दरवळतो. सुगंध हा आतून ओसंडणारा प्रवाह आहे. आध्यात्मिकदृष्ट्या, प्रेमसुद्धा, असाच अंतःकरणातून ओसंडणारा प्रवाह आहे.

मागील नऊ संदेशांमध्ये, आपण 'विभाजित हृदय' या विषयापासून सुरुवात केली. त्यानंतर, पूर्णत्व आणि आत्मसाक्षात्काराच्या - बहरण्याच्या अवस्थेप्रत जाण्यास रोखणारे अडथळे कोणते आणि त्यांच्यावर मात करून त्यांच्या पलीकडे कसे जावे, याचे विवेचन केले. ते अडथळे होते : आळस (जडत्व) - ज्याने उद्दिष्टाप्रती उदासीनता आणली, संशय - ज्याने आध्यात्मिक पाया कमकुवत केला, अहंकार - ज्याने मर्यादित, बंदिस्त केले, मत्सर - ज्याने आपली नजर इतरत्र वळवली, पूर्वाग्रह - ज्याने आपला

दृष्टिकोन दूषित केला आणि भीती - जिने दरवाजाला आतून कडी लावून घेतली. 'नदीला तिचे नाव उमगते' या संदेशात, जेव्हा तो मनाचा दरवाजा उघडला, तेव्हा भीतीचे रूपांतर विश्वासात झाले. त्यानंतर, 'बीजाआधीची भूमी' या संदेशात, श्रद्धेने आंतरिक भूमी तयार केली. हा दहावा संदेश म्हणजे याच प्रवासाची पुढची स्वाभाविक वाटचाल आहे. येथे आपण पाहणार आहोत की श्रद्धेमुळे ग्रहणशील झालेले हृदय, कृपेचा मार्ग कसा मोकळा करते. ज्या गोष्टीला कृपा व्यापून टाकते, ती प्रेम बनते. आणि जे प्रेम आपल्या स्रोताला ओळखते, ते भक्ती बनते.

'प्रेम' हा अगदी सर्रास वापरला जाणारा व चुकीच्या अर्थाने घेतला जाणारा शब्द आहे. नवजात बाळाला कडेवर घेताना एका मातेच्या मनात येणारी भावना, पहिल्या आकर्षणाच्या उत्कंठेत असणाऱ्या एका तरुण व्यक्तीची भावना, देशाबद्दलची देशभक्ताची भावना, परमेश्वराप्रती असणारी भक्ताची भावना, इतकेच नव्हे तर मस्त कॉफीचा आस्वाद घेताना असणारी आपली भावनासुद्धा 'प्रेम' या शब्दातून व्यक्त केली जाते. आपण या शब्दाची व्याप्ती इतकी वाढवली आहे की त्यात जवळपास प्रत्येक गोष्ट सामावली जाते.

तर मग आध्यात्मिक क्षेत्रात प्रेमाचा नेमका अर्थ कोणता? आध्यात्मिक प्रेमाची एक साधी कसोटी म्हणजे आपल्या श्रद्धा, आपला मार्ग किंवा परमेश्वराविषयीच्या आपल्या संकल्पनेशीसुद्धा असहमत असलेल्या लोकांकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन कसा आहे? ते वेगळ्या पद्धतीने उपासना करतात म्हणून आपण जेव्हा त्यांना वगळतो, तेव्हा समजावे की आपल्या अंतःकरणात अद्याप प्रेम फुललेले नाही. आपण जर परमेश्वरावर खरोखर प्रेम करत असू, तर त्याने निर्माण केलेल्या कोणत्याही जीवाला आपण नाकारू शकत नाही. इतरांप्रती सहिष्णुता ही तर केवळ एक सुरुवात आहे, इतरांना स्वीकारणे हे त्याहूनही गहन आहे, आणि प्रत्येकात तेच पवित्र आत्मतत्त्व पाहणे, हीच तर प्रेमाची गती आहे.

जेव्हा हृदयाचे आमूलाग्र रूपांतरण घडून येते, तेव्हाच आध्यात्मिक प्रेमाचा उदय होतो. हे रूपांतरण या सुरेख क्रमाने उलगडत जाते.

तळमळीतून श्रद्धा, श्रद्धेतून ग्रहणशीलता,
ग्रहणशीलतेतून कृपा, कृपेतून प्रेम, प्रेमातून भक्ती.

यातील प्रत्येक पायरी पुढच्या पायरीची पूर्वतयारी करते. जसे बीजामध्ये फूल लपलेले असते आणि फुलामध्ये सुगंध, त्याचप्रमाणे प्रत्येक अवस्था आधीच्या अवस्थेतच दडलेली असते.

तळमळ - प्रवासाचे पहिले पाऊल

ध्यानधारणा आणि ईश्वराचा जाणीवपूर्वक शोध सुरू होण्यापूर्वी, अनेकदा मनात एक अस्वस्थता निर्माण होते. काहीतरी हरवल्यासारखे, काहीतरी अपूर्ण असल्यासारखे वाटू लागते. आपल्याकडे सुखसुविधा, यश, कुटुंब, नावलौकिक, ज्ञान आणि समाधान देणारे सर्वकाही असू शकते; तरीही आत कुठेतरी एक अनुत्तरित हुरहूर, एक रुखरुख उरतेच.

आपल्यापैकी काही जण स्वतःला अधिकाधिक व्यस्त ठेवून, अधिकाधिक प्राप्त करून, प्रवास करून आणि मनोरंजनातून ही उणीव भरून काढण्याचा प्रयत्न करतात. आपण नाती, यश, नवनवीन अनुभव तसेच आध्यात्मिक अनुभूती, या सर्वांतून शोध घेत राहतो; तरीही ती हुरहूर पुन्हा डोके वर काढते. पण जरा विचार करा, ही हुरहूर म्हणजे एखादी समस्या नसेल तर? ते एक निमंत्रण असेल तर?

मातीत पेरलेले बीज, कधीही न पाहिलेल्या सूर्याला प्रतिसाद देते. एक अदृश्य बुद्धिमत्ता, जी वरच्या दिशेने वाढत राहणे जाणून असते, ती त्याला उंच वाढण्यास प्रवृत्त करते आणि पूर्णत्वाकडे नेते. आपल्यातील ही तळमळ, हीच खरी ऊर्ध्वगामी गती होय. आपल्याला गंतव्यस्थान ज्ञात नसते, पण काहीतरी आपल्याला आतून

जेव्हा हृदयामध्ये आमूलाग्र रूपांतरण घडून येते, तेव्हाच आध्यात्मिक प्रेमाचा उदय होतो. आणि हे रूपांतरण या सुरेख क्रमाने उलगडत जाते. तळमळीतून श्रद्धा, श्रद्धेतून ग्रहणशीलता, ग्रहणशीलतेतून कृपा, कृपेतून प्रेम, प्रेमातून भक्ती.

ओढत असते. आपल्याला जाणवते की जीवनात अशी गहनता आहे, जिला आपण अद्याप स्पर्शही केला नाही. असे एक सत्य आहे, जे आपण अद्याप आत्मसात केले नाही; ते परमधाम, जिथे आपण अद्याप पोहचलो नाही. या तळमळीतूनच आपला आध्यात्मिक प्रवास सुरू होतो. आणि जेव्हा या तळमळीला दिशा मिळते, तेव्हा तिचे रूपांतर श्रद्धेत होते.

श्रद्धा : जिथे हृदय स्थिरावते

‘बीजाआधीची भूमी’ यामध्ये आपण श्रद्धेविषयी बोललो आहोत. सहसा, श्रद्धा या शब्दाचे इंग्रजी भाषांतर, ‘*फेथ*’ (विश्वास) असे केले जाते; परंतु विश्वास या शब्दातून, श्रद्धेची समृद्धी संपूर्णत: व्यक्त होत नाही. श्रद्धा म्हणजे अशक्य गोष्टींवर विश्वास ठेवण्याहूनही काहीतरी अधिक आहे. श्रद्धा म्हणजे निष्क्रिय स्वीकार, आंधळी आज्ञाधारकता किंवा बुद्धीला बाजूला ठेवणे, याहूनही काहीतरी अधिक आहे. ती संपूर्ण अस्तित्वाची एक गती आहे. त्यामध्ये हृदयाला अर्पण करणे किंवा प्रस्थापित करणे, असा भाव सामावलेला आहे.

‘मी कशावर विश्वास ठेवतो?’ यापेक्षा ‘मी माझे हृदय कोठे अर्पण करतो?’ हा प्रश्न अधिक अर्थपूर्ण आहे. आपण परमेश्वराला मानत असू, तरी आपले हृदय मात्र प्रतिष्ठेमध्ये अडकलेले असू शकते. आपण अध्यात्मावर खूप मोठी भाषणे ठोकत असू, तरी आपले हृदय मात्र नावलौकिकातच विसावलेले असू शकते. आपण साधेपणाची प्रशंसा करत असलो, तरी आपले हृदय मात्र साधनसंपत्तीमध्ये अडकलेले असू शकते. आपण प्रेमाबद्दल बोलत असू, पण आपले चित्त मात्र राग-द्वेषात, कटुतेमध्ये गुंतलेले असू शकते.

भगवद्गीतेत हे असे व्यक्त केले आहे [1]:

> “श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः”
> मनुष्य श्रद्धेने घडतो; ज्याची जशी श्रद्धा असते, तसाच तो बनतो.

---

[1] भगवद्गीता, अध्याय 17, श्लोक- 3.

दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे, तर श्रद्धा आपल्याला घडवते. ज्या गोष्टीप्रती आपले हृदय अर्पण असते, तीच गोष्ट हळूहळू आपल्याला घडवत जाते. आपण संपूर्णत: आपले लक्ष, विश्वास, आकांक्षा आणि प्रेमासहित ज्या दिव्यत्वाला अर्पण होतो, कालांतराने आपण तेच (दिव्यत्व) घडतो.

श्रद्धा ही सुरुवातीला केवळ आवड, आदर, आकांक्षा किंवा रोज सकाळी शांत बसून परमात्म्याकडे वळण्याची (अंतर्मुख होण्याची) एक साधी इच्छा या स्वरूपात जाणवू शकते. तिला पोषण मिळाले की ती प्रगाढ होत जाते. सुरुवातीचा हा कल पुढे आकर्षणात बदलतो. आकर्षण हे आत्मीयतेत बदलते. हीच आत्मीयता पुढे प्रेमाचा मार्ग सुकर करते.

हृदयाला उमगणे की कोठे विसावले पाहिजे, ही श्रद्धा होय. जेव्हा हृदयाला त्याचे घर गवसते (श्रद्धेचे अधिष्ठान लाभते), तेव्हा त्यातून जे वाहू लागते ते म्हणजे प्रेम! आपण असेही म्हणू शकतो की प्रेमाने स्वत:ला प्रेम म्हणून ओळखण्यापूर्वीचे रूप, म्हणजेच श्रद्धा. तळमळ विचारते, 'मी ज्याच्या शोधात आहे, ते कोठे आहे?' श्रद्धा हृदयाला त्या दिशेकडे वळवून त्याचे उत्तर देते आणि जेव्हा हृदय पुन:पुन्हा त्याच दिशेने स्थिरावते, तेव्हा ते खुले होते. श्रद्धा ग्रहणशीलता बनते.

ग्रहणशीलता - खुले होण्याचे धैर्य

मुठीप्रमाणेच बंद असलेले हृदय कोणतीही गोष्ट स्वीकारू शकत नाही. आपण कृपेची याचना करू शकतो, परिवर्तनासाठी प्रार्थना करू शकतो, सर्वोच्च सत्याचा शोध घेऊ शकतो आणि रोज सकाळी ध्यानालाही बसू शकतो; परंतु आतून मात्र, आपल्याच

श्रद्धा ही सुरुवातीला केवळ आवड, आदर, आकांक्षा किंवा रोज सकाळी शांत बसून परमात्म्याकडे वळण्याची (अंतर्मुख होण्याची) एक साधी इच्छा या स्वरूपात जाणवू शकते. तिला पोषण मिळाले की ती प्रगाढ होत जाते. सुरुवातीचा हा कल पुढे आकर्षणात बदलतो. आकर्षण हे आत्मीयतेत बदलते. हीच आत्मीयता पुढे प्रेमाचा मार्ग सुकर करते.

आवडी-निवडींशी (साचेबद्ध विचारसरणीशी) घट्ट बांधलेले असतो. एक अभ्यास म्हणून स्वतःलाच विचारून पाहा, ‘मला कोणतीही उलथापालथ न सोसता रूपांतरण हवे आहे का? नियंत्रण स्वतःकडे ठेवूनच, मला शरणागती हवी आहे का? माझ्या साचेबद्ध विचारसरणीला आणि पकडून ठेवलेल्या गोष्टींना जराही धक्का न लावता, मला तो ‘अनंत’ हवा आहे का? सोप्या शब्दांत सांगायचे तर, तो परमात्मा मला माझ्या अटींवर हवा आहे का?’

श्रद्धा हळूहळू हे बदलते. विश्वास जसजसा दृढ होतो, तसतशी स्वतःचा बचाव करण्याची गरज कमी होत जाते. पुढे काय घडणार आहे, यावर नियंत्रण ठेवण्याची आपली धडपड कमी होते. हीच ग्रहणशीलता आहे, आंतरिक उपलब्धता, हृदय स्वतःहून कधीही जे निर्माण करू शकत नाही, ते ग्रहण करण्याची तयारी. आपण त्या दिव्य प्रवाहाला ग्रहण करण्यास उपलब्ध होतो. आपण आंतरिक भूमी अशा प्रकारे तयार करतो, जेणेकरून कृपेची भेट स्वीकारता येईल. आध्यात्मिक साधनेचा मुख्य उद्देश हाच आहे.

घुसखोराला सामोरे जाण्यासाठीची पूर्वतयारी

पूज्य बाबूजींनी, जे प्रदान केले जाते, त्यासाठी एक विलक्षण रूपक वापरले. त्यांनी त्या घुसखोराला सामोरे जाण्याकरिता सिद्ध होण्यास सांगितले. सामान्यतः घुसखोराचे कोणी स्वागत करते का? परंतु येथे त्याचा अर्थ पूर्णपणे वेगळा आहे. जेव्हा परिस्थिती अनुकूल होते, तेव्हा प्रेम आत प्रवेश करते आणि संपूर्ण ताबा घेते. आणि एकदा का आंतरिक भूमी ग्रहणशील झाली की कृपा या आक्रमणाची सूत्रे हाती घेते. ही ग्रहणशीलता निर्माण करण्यासाठी, पूर्वतयारी म्हणून जुनी आणि खोलवर रुजलेली मुळे उपटून टाकावी लागतात, जेणेकरून नव्या जीवनाची स्थापना होऊ शकेल. ही मुळे म्हणजेच आपल्या अपेक्षा, पूर्वाग्रह, भीती, आवडी-निवडी, साचलेले संस्कार, आत्मकेंद्रितता आणि आध्यात्मिक जीवन आपल्या इच्छांनुसारच उलगडत गेले पाहिजे, हा अट्टाहास!

कृपा नेहमीच आपली वाट पाहत असते. आपल्याला फक्त स्वतःला तिच्यासाठी उपलब्ध करून द्यायचे असते. श्रद्धा आपल्या आत अशी जागा तयार करते, जिथे कृपेला कोणताही अवरोध उरलेला नसतो. त्यानंतर आपण स्वतःला प्रेमाच्या स्वाधीन करतो. सुरुवातीला आपण म्हणतो, “मी मानतो.” नंतर म्हणतो, “माझा विश्वास

आहे.” आणि काही काळानंतर, तो विश्वास ठेवण्याचीही गरज उरत नाही, कारण विश्वास ठेवणारा आणि ज्याच्यावर विश्वास ठेवला जात आहे, या दोघांमधील अंतरच मिटून जाते. प्रेम हे एखाद्या घुसखोराप्रमाणे हृदयात प्रवेश करते परंतु कालांतराने हे उघडकीस येते की ते स्वतःच, या हृदयाचा खरा अधिपती आहे.

प्रेम आणि व्यवहार

प्रेमात, सहसा, कुठेतरी व्यवहाराचा भाग असतो. आपण देतो, ते बदल्यात काहीतरी परत मिळण्याच्या अपेक्षेने, मग ती अपेक्षा नकळत का असेना. स्नेहाच्या बदल्यात स्नेह हवा असतो, लक्ष देण्याच्या बदल्यात लक्ष हवे असते, त्यागाच्या बदल्यात कौतुकाची पावती हवी असते आणि काळजीच्या बदल्यात कृतज्ञता हवी असते.

जेव्हा ही देवघेव अपेक्षेनुसार होते, तेव्हा ते आपल्यावरील प्रेमच वाटते. परंतु जेव्हा तसे होत नाही, तेव्हा आपला भ्रमनिरास होतो. हे गरजेपुरते प्रेम आहे. जिथे गरज असते, तिथे भीती आजूबाजूलाच असते. ती भीती आपल्याकडे जे आहे ते गमावण्याची असू शकते, आपल्याला जे हवे आहे ते न मिळण्याची असू शकते किंवा आपण विसरले जाऊ, आपली जागा दुसरा कोणीतरी घेईल, आपल्याला नाकारले जाईल किंवा आपण एकटे पडू, अशी असू शकते.

भीती संकुचित करते, तर प्रेम फैलावते. भीती विचारते, ‘माझे काय होईल?’ तर प्रेमाला असा प्रश्न विचारण्याची गरजच पडत नाही. भीती भिंती उभारते, तर प्रेम त्या विरघळवून टाकते. आणि श्रद्धा या दोन्हींमधील दुवा आहे. भीती म्हणते, ‘स्वतःचे रक्षण कर,’ तर श्रद्धा हळूच म्हणते, ‘स्वतःवर विश्वास ठेव.’ स्व-संरक्षणापासून आत्म-समर्पणाकडे जाणे

कृपा नेहमीच आपली वाट पाहत असते. आपल्याला फक्त स्वतःला तिच्यासाठी उपलब्ध करून द्यायचे असते. श्रद्धा आपल्या आत अशी जागा तयार करते, जिथे कृपेला कोणताही अवरोध उरलेला नसतो. त्यानंतर आपण स्वतःला प्रेमाच्या स्वाधीन करतो.

- बचावाचा पवित्रा सोडून किंवा सुरक्षिततेच्या कोषातून बाहेर पडून स्वतःला संपूर्णपणे त्या दिव्यत्वाच्या सुपूर्द करणे, हा आध्यात्मिक जीवनातील अत्यंत मोलाचा टप्पा आहे. यामुळे हृदयाला कृपेसाठी ग्रहणशील बनण्याचा मार्ग मोकळा होतो.

खरे प्रेम ही एक अत्यंत सूक्ष्म अवस्था आहे, शांततेत व अनामिक राहून संथपणे झालेल्या सखोल आंतरिक कार्याचे ते फलित होय. याउलट, प्रेमाचे प्रदर्शन म्हणजे बहुधा आटून गेलेले प्रेम असते. ज्या क्षणी ते प्रतिसादाची अपेक्षा करते, त्या क्षणी त्यातून अहंकाराचा दर्प जाणवू लागतो. गुलाब वाटसरूकडे वळून 'तुला माझा सुवास जाणवला का?' असे विचारत नाही. गुलाब फक्त दरवळत राहतो, कारण देणे हाच त्याचा स्वभाव आहे.

कुंपण जे विरघळून जाते

आंतरिक भूमीत सर्वात खोलवर रुतलेली मुळे ही अहंकाराची - त्या 'मी'पणाची असतात; जो अथांग, सीमाविरहित अस्तित्वाच्या क्षेत्रात, एक छोटासा भाग वेगळा करून घेतो व त्यास कुंपण उभारतो आणि मग आयुष्यभर त्या कुंपणाचा बचाव करण्यात स्वतःला झिजवतो. कुंपणाच्या आत जे काही आहे ते माझे ठरते आणि बाहेरचे सर्वकाही एकतर हवेहवेसे, धोकादायक, उपयुक्त किंवा निरर्थक बनते. जेव्हा आपली चेतना आकुंचन पावून त्या कुंपण घातलेल्या छोट्या जागेपुरती मर्यादित राहते, तेव्हा अहंकार वर्चस्व गाजवतो. परंतु प्रेम तेव्हाच बहरते, जेव्हा हे कुंपणच उरत नाही आणि असे घडण्याकरिता, प्रेम ते कुंपण नष्ट करत नाही; तर कुंपण असण्याची गरजच, ते संपवून टाकते.

भीती संकुचित करते, तर प्रेम फैलावते. भीती विचारते, 'माझे काय होईल?' तर प्रेमाला असा प्रश्न विचारण्याची गरजच पडत नाही. भीती भिंती उभारते, तर प्रेम त्या विरघळवून टाकते. आणि श्रद्धा या दोन्हींमधील दुवा आहे. भीती म्हणते, 'स्वतःचे रक्षण कर,' तर श्रद्धा हळूच म्हणते, 'स्वतःवर विश्वास ठेव.' स्व-संरक्षणापासून आत्म-समर्पणाकडे जाणे - बचावाचा पवित्रा सोडून किंवा सुरक्षिततेच्या कोषातून बाहेर पडून स्वतःला संपूर्णपणे त्या दिव्यत्वाच्या सुपूर्द करणे, हा आध्यात्मिक जीवनातील अत्यंत मोलाचा टप्पा आहे. यामुळे हृदयाला कृपेसाठी ग्रहणशील बनण्याचा मार्ग मोकळा होतो.

जेव्हा चेतना त्या कुंपणाच्या पलीकडे विस्तारते, तेव्हा तिचा प्रवास ‘मी’ कडून ‘आम्ही’कडे सुरू होतो. या प्रक्रियेत, चेतनेला एक गोष्ट उमजते की ती ज्या गोष्टीचा शोध घेत होती, प्रत्यक्षात ती त्याच गोष्टीपासून स्वतःचा बचाव करत होती. अहंकाराचे हे कुंपण, सरतेशेवटी भीतीनेच उभारलेले असते. मग या कुंपणाला आतून काय विरघळवून टाकते? तर ती प्रेमाची ऊब. सूर्य उगवताच खिडकीवरचे दंव जसे नाहीसे होते, त्याचप्रमाणे प्रेम हृदयाला अशी ऊब देते की अहंकार आपसूकच वितळून जातो.

खिडकी आणि प्रकाश

हार्टफुलनेसचे चार साधना-सराव आपल्याला ग्रहणशीलता विकसित करण्यास साहाय्य करतात.

ध्यान प्रकाशाकरिता खिडकी उघडते

ध्यानामध्ये, आपण हळुवारपणे आपले लक्ष हृदयातील दिव्य प्रकाशाच्या उपस्थितीकडे वळवतो. आपण एखाद्या अनुभूतीचा हट्ट धरत नाही किंवा एखादी काल्पनिक प्रतिमा तयार करण्याचा प्रयत्न करत नाही. आपण फक्त अंतर्मुख होऊन उपलब्ध राहतो.

शुद्धीकरण काचेवरील मलिनता काढून टाकते

काळाच्या ओघात, साचत गेलेले ठसे, संस्कार, प्रवृत्ती, भावनिक ओझी आणि गुंतागुंत आपल्या आकलनावर सावट आणतात. शुद्धीकरण त्यांना काढून टाकते, जेणेकरून तो दिव्य प्रकाश हृदयात अगदी सहज, आरपार जाऊ शकेल.

प्रार्थना अत्यंत नम्रतेने, कृपेसाठी, खिडकी पूर्णपणे उघडून देते

प्रार्थना मुळात हेच मान्य करते की हा प्रकाश आपला स्वतःचा नाही. ती स्वयंपूर्णतेचा आपला भ्रम दूर करते; आणि आपल्याला अत्यंत नम्रतेने, खुल्या अंतःकरणाने आपल्या क्षुद्र बुद्धीपलीकडच्या त्या अथांग सुज्ञपणाचे मार्गदर्शन घेण्यास थेट स्रोताशी जोडते.

सतत स्मरण दिवसभर, खिडकी प्रकाशाच्या स्रोताकडे वळवून ठेवते

आपण काम करत असताना, बोलताना, सेवा करताना, नवनिर्मिती करताना आणि इतरांची काळजी घेत असतानाही, हृदय आतल्या दिशेने वळलेले राहते. सतत स्मरण श्रद्धेने प्रस्थापित केलेली ही दिशा टिकवून ठेवते.

ध्यान प्रकाशाला आमंत्रित करते.
शुद्धीकरण अडथळे दूर करते.
प्रार्थना आपल्याला नम्रतेने त्या स्रोताप्रती खुले करते.
सतत स्मरण हृदयाला, निरंतर त्या स्रोताकडे वळवून ठेवते.

ध्यान आणि शुद्धीकरण हृदयाच्या अवस्थेवर कार्य करतात. प्रार्थना स्रोताशी आपले नाते दृढ करते. सतत स्मरण हृदयाची ही दिशा टिकवून ठेवते आणि कृपा ते प्रदान करते, जे यांपैकी कोणताही साधना-सराव स्वतःहून निर्माण करू शकत नाही.

कृपा प्रयत्नातून निर्माण करता येत नाही

शेतकरी पाऊस निर्माण करू शकत नाही, त्याचप्रमाणे आपण कृपा निर्माण करू शकत नाही, आपण फक्त ती ग्रहण करता यावी म्हणून स्वतःला तयार करतो - अगदी तसेच, जसे शेतकरी माती तयार करतो. तो शेतातील दगडधोंडे काढतो, माती भुसभुशीत करतो, बियाणे पेरतो आणि आशेने वाट पाहतो. जेव्हा पाऊस पडतो, तेव्हा त्याचे शेत तयार असते. आध्यात्मिक साधना हीच आपली पूर्वतयारी होय.

हा फरक आपल्याला दोन चुकांपासून वाचवतो. पहिली चूक म्हणजे अहंकार - आपली आध्यात्मिक अवस्था ही केवळ आपल्या वैयक्तिक प्रयत्नांचे यश आहे, असे मानणे. दुसरी चूक म्हणजे निष्क्रियता - कृपा तर प्रदान केली जातेच, मग तयारीची गरजच काय असे मानणे. दोन्ही दृष्टिकोन अपूर्ण आहेत. आपण

प्रामाणिकपणे तयारी करतो परंतु कृपा कार्य पूर्णत्वास नेते, जे निव्वळ प्रयत्नाने कधीच पूर्ण होऊ शकत नाही.

प्राणाहुती आणि ओसंडून वाहणारा पेला

रिकाम्या पेल्यातून पाणी ओतता येत नाही. त्याचप्रमाणे, मानवी नात्यांमध्ये, आपण इतरांना ते देऊ शकत नाही, जे आपल्याकडेच नाही. आपण स्वतः ज्या गोष्टीसाठी आसुसलेले असतो, तीच गोष्ट इतरांना देण्याचा व्यर्थ प्रयत्न करत, आयुष्याचा बराचसा काळ रिक्त किंवा भावनाशून्य हृदयाने प्रेम करण्यात घालवतो. म्हणूनच, मानवी प्रेम अनेकदा थकवणारे ठरते. देणे कष्टप्रद बनते कारण त्या देण्याच्या मागे कुठेतरी, काहीतरी परत मिळण्याची आशा दडलेली असते. सरतेशेवटी, प्रेमिक हे एकमेकांकडे प्रेमाची भीक मागणारे भिकारी बनतात!

आध्यात्मिक प्रेमाची सुरुवात स्वीकारण्यापासून होते. हार्टफुलनेस पद्धतीप्रमाणे, आपण ध्यानाला बसतो आणि प्राणाहुती (यौगिक संप्रेषण) स्वीकारण्यास ग्रहणशील बनतो. प्रत्येक ध्यानानंतर, अगदी नकळत काहीतरी बदलत जाते. आपला प्रेमाचा पेला भरत जातो; आणि जसा तो भरतो, तसे प्रेम नैसर्गिकरित्या आणि विनासायास बाहेर ओसंडून वाहू लागते. हे पूर्णत्वच, स्वतःला व्यक्त करते. हीच ती रूपांतरण घडवून आणणारी प्रेमाची शक्ती होय. हे प्रेम प्रत्येक गोष्टीला सुंदर बनवते आणि अगदी रखरखीत हृदयातही चैतन्य फुलवते. प्रेमाच्या स्पंदनांची ती शक्ती अशी गोष्ट नव्हे, जी आपण निर्माण करतो; तर आपण केवळ आपल्याला जे प्रेम लाभते, त्याचे माध्यम बनतो.

ध्यान आणि शुद्धीकरण हृदयाच्या अवस्थेवर कार्य करतात. प्रार्थना स्रोताशी आपले नाते दृढ करते. सतत स्मरण हृदयाची ही दिशा टिकवून ठेवते. आणि कृपा ते प्रदान करते, जे यांपैकी कोणताही साधना-सराव स्वतःहून निर्माण करू शकत नाही.

चला, आपण पुन्हा एकदा हा विकासक्रम पाहूया :

तळमळ शोधाला प्रवृत्त करते.
श्रद्धा त्या शोधाला दिशा देते.
श्रद्धा प्रगाढ होऊन ग्रहणशीलतेत बदलते.
ग्रहणशीलता कृपेचे स्वागत करते.
कृपा हृदयाला व्यापून टाकते.
कृपेने ओथंबलेले हृदय प्रेमाच्या स्वरूपात ओसंडून वाहू लागते.
प्रेम त्याच्या स्रोताला ओळखते आणि भक्ती बनते.

भक्ती - जेव्हा प्रेमाला त्याचा स्रोत गवसतो

एकदा का प्रेमाचा उदय झाला की ते ओसंडून वाहू लागते. आपल्या नात्यांमध्ये, कामामध्ये, बोलण्यामध्ये, सेवेमध्ये आणि जगाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनामध्येही त्याचे प्रतिबिंब उमटते. ते आपल्या पूर्वाग्रहांना मवाळ करते आणि एकमेकांपासून विभक्त करणाऱ्या भिंती कमकुवत करते. त्यानंतर त्याहूनही अधिक गहन हालचाल सुरू होते. प्रेमाला ते कोठून आले आहे, याचे स्मरण होते. नदी जशी सागराकडे नैसर्गिकरित्या वळते, त्याचप्रमाणे प्रेम त्याच्या स्रोताकडे वळते. हे वळणे म्हणजेच भक्ती होय. भक्ती म्हणजे प्रेमाने आपल्या उगमाला ओळखणे आणि संपूर्णतः त्याच्याकडे वळणे.

श्रद्धा म्हणजे हृदयाने स्वत:ला प्रियतमाच्या - परमेश्वराच्या दिशेने वळवून स्थिरावणे. प्रेम म्हणजे हृदयाला परमेश्वराने व्यापून टाकणे. भक्ती म्हणजे केवळ परमेश्वरमय होऊन राहण्याची हृदयाची व्याकुळता.

तळमळ, श्रद्धा, ग्रहणशीलता, कृपा, प्रेम आणि भक्ती हे एकमेकांपासून वेगळे नाहीत. हा तर, जीवन उलगडत जाणारा एक अखंड क्रम आहे, ज्याप्रमाणे एका वनस्पतीचा विकास हा बीज, मूळ, खोड, फूल, सुगंध आणि सुगंधाचे त्याच्या स्रोताकडे परतणे, या क्रमाने होतो.

श्रद्धा म्हणजे हृदयाला प्रियतमाच्या - परमेश्वराच्या दिशेने वळवणे. प्रेम म्हणजे हृदयाला परमेश्वराने व्यापून टाकणे. भक्ती म्हणजे केवळ परमेश्वरमय होऊन राहण्याची हृदयाची व्याकुळता.

परतफेडीचा नियम

निसर्ग आपल्याला प्रेमाचा आणखी एक पैलू दाखवतो. आंब्याच्या झाडाला केवळ माती, सूर्यप्रकाश, पाणी आणि थोडे खत लागते. या अगदी सामान्य गोष्टी घेऊन बदल्यात ते रसाळ गोडवा, सुवास, पोषण, सावली आणि नवीन जीवनाच्या अगणित शक्यता परत करते. नारळाचे झाड माती, पाऊस, सूर्यप्रकाश आणि हवेतून पोषण घेऊन त्याचे रूपांतर, त्याला स्वतःला मिळालेल्या गोष्टींपेक्षा कितीतरी समृद्ध अशा शहाळ्याच्या गोड पाण्यात करते. गायीला गवत, चारा, पाणी, सूर्यप्रकाश, जिव्हाळा आणि माया लागते. त्याच्या बदल्यात ती सकस दूध देते.

निसर्ग साधे स्वीकारतो व उदात्त परत करतो

पण आपले काय? आपल्याला तर सर्वोत्तम गोष्टी मिळतात. आपल्याला सूर्यप्रकाश, हवा, पाणी, अद्भुत शरीर, इतरांचे प्रेम-जिव्हाळा, आपल्या पूर्वजांचा सुज्ञपणा, मातापिता व गुरूजनांचा त्याग, पृथ्वीची समृद्धी आणि या सर्वांपेक्षाही उदात्त म्हणजे 'कृपेची' सर्वोच्च शक्यता लाभली आहे.

बदल्यात आपण काय देऊ शकतो? आपण सूर्याला सूर्यप्रकाश किंवा ढगांना पाणी परत करू शकत नाही. स्रोताच्या कृपेची परतफेड आपण करू शकत नाही. मुळात, त्या स्रोताच्या कृपेचे उतराई आपण कसे काय होऊ शकतो? परमेश्वराकडे अशी कोणतीही उणीव नाही, जी भरून काढण्याची गरज आहे. आपले चित्त ज्या ठायी राहावे अशी एकमेव भेट आहे, ती म्हणजे आपल्याला जे लाभले आहे, त्याचे रूपांतरण घडवून आणणे.

जर आंब्याचे झाड खताचे रूपांतर गोडव्यात करू शकते, नारळाचे झाड साध्या पाण्याचे रूपांतर पौष्टिक नारळपाण्यात करू शकते आणि गाय गवताचे रूपांतर दुधात करू शकते, तर आपल्यामध्येही रूपांतरणाची ही पवित्र क्षमता असणारच.

जेव्हा आपल्याला जखम मिळते, तेव्हा आपण क्षमा देऊ शकतो का?
जेव्हा आपल्याला राग मिळतो, तेव्हा आपण समजुतदारपणा देऊ शकतो का?
जेव्हा आपल्याला द्वेष मिळतो, तेव्हा आपण करुणा देऊ शकतो का?
जेव्हा आपल्याला ज्ञान लाभते, तेव्हा आपण सुज्ञपणा देऊ शकतो का?
जेव्हा आपल्याला समृद्धी लाभते, तेव्हा आपण औदार्य देऊ शकतो का?
जेव्हा आपल्याला कृपा प्राप्त होते, तेव्हा आपण प्रेम देऊ शकतो का?

यातच मनुष्यजन्माचे - मनुष्य म्हणून जगण्याचे सार्थक असते. आपल्या जगण्यातून जीवन काय रूप घेते, यातच आपले मोठेपण आहे. एखाद्या वृक्षाच्या आंतरिक कार्याची गुणवत्ता त्याच्या फळांद्वारे झळकते. आपलेही तसेच असते. आपण स्वत:ला परमेश्वराच्या सुपूर्द करून काय घडवू देतो, याकरिता तो उत्सुक असतो.

जेव्हा प्रेम आपला स्वभावधर्म बनते, तेव्हा त्याची कोण दखल घेत आहे, त्याला कोण प्रतिसाद देत आहे किंवा त्याची कोण प्रशंसा करत आहे, याची आपल्याला फिकीर नसते. खऱ्या प्रेमाला साक्षीदाराची काय गरज; त्याचा सुगंधच त्याचा साक्षी असतो.

हृदयपूर्वक आपला,
कमलेश

पूज्य श्री दाजी
यांनी 71 व्या जन्मदिनानिमित्त दिलेला संदेश
28 सप्टेंबर 2026, कान्हा शांतिवनम्

There's More Waiting For You

to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.

Heartfulnessapp.org

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.

Heartfulness.org/global/masterclass

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.

Heartfulness.org/global/retreat

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.

Heartspots.heartfulness.org

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness
purity weaves destiny