બાળક જેવું હૃદય રાખો

વર્ષ 2026 માટે નવા વર્ષનો સંદેશ
‘દિવ્ય લોક’માંથી પૂજ્ય બાબુજી દ્વારા અપાયેલ સંદેશથી પ્રેરિત

દાજી

બાળક જેવું હૃદય રાખો

વર્ષ 2026 માટે નવા વર્ષનો સંદેશ
‘દિવ્ય લોક’માંથી પૂજ્ય બાબુજી દ્વારા અપાયેલ સંદેશથી પ્રેરિત

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

સમગ્ર સૃષ્ટિ મૂંઝવણમાં છે, તું માસૂમ બની જા,
આ હૃદય જ એ સ્થાન છે, જ્યાં આત્મા નિવાસ કરે છે.
પ્રિય, તારી જાતને સરળ બનાવી દે.

પ્રિય ભાઈઓ અને બહેનો,

અત્યારે 2026નું વર્ષ નજીક આવતું જાય છે, ત્યારે હું ઈચ્છું છું કે તમે થોડી વાર માટે થોભીને એ બાબત પર મનન કરો, જે આપણા ગુરુજીઓ આપણને હંમેશાં કહેતા આવ્યા છે કે બાળક જેવું હૃદય રાખો. આ એક જ વાતમાં સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક જીવનની ચાવી રહેલી છે. પરંતુ હું તમને જણાવવા માંગુ છું કે તેઓનો આ બોધ, હંમેશાં વધારે મહત્વપૂર્ણ કેમ છે અને કેવી રીતે તે આપણા રાષ્ટ્રના સર્વોચ્ચ આદર્શ માટે ચાવીરૂપ છે.

‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ’, એટલે કે સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર છે. આ ભારતનો, આપણી ભારત-માતાનો પ્રાચીન સંદેશ છે. આ શબ્દો બોલવામાં આપણે ગૌરવ અનુભવીએ છીએ. જ્યારે રાષ્ટ્રો ભેગા થાય છે, ત્યારે પણ આપણે આ શબ્દોને યાદ કરીએ છીએ. પરંતુ અહીં એક પ્રશ્ન ઊભો થાય છે, જે વિચારણા માંગી લે છે – ‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ’નો આ દૃષ્ટિકોણ, જો આપણા પોતાના ઘરોમાં જ સાકાર ન થઈ શકે, તો શું તે ક્યારેય વૈશ્વિક સ્તરે સાકાર થઇ શકે?

તમારા પોતાના પરિવાર વિશે જ વિચારી જુઓ. તમારા પરિવારમાં તમે ત્રણ, ચાર કે તેથી વધારે વ્યક્તિઓ હોઈ શકો છો. આ નાના વર્તુળમાં તમે કોને સૌથી વધારે પ્રેમ કરો છો, તેનો શું તમે હિસાબ રાખો છો? શું તમે તમારા હૃદયમાં પરિવારની કોઈ વ્યક્તિએ શું કર્યું કે શું ન કર્યું, કોણ કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ ગયું હતું, તેની નોંધ રાખો છો? “તેણીએ મને 2019માં આવું-આવું કહ્યું હતું.”, “મેં આટ-આટલો ભોગ આપ્યો, પરંતુ તેણે ક્યારેય તેની કદર કરી નથી.”, “હું જે બધું કરું છે, તેની તેને કંઈ કદર જ નથી” – આપણે આવા ઘણાં બધા હિસાબો રાખતાં હોઈએ છીએ અને ક્યારેક તો આપણને તેનો ખ્યાલ પણ નથી હોતો. જ્યાં સુધી આ હિસાબો રહે, ત્યાં સુધી ‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ’ એ ફક્ત એક સુંદર વાક્ય જ બની રહે છે.

હવે એક બાળકને જુઓ. એક બાળકનું હૃદય, સંપૂર્ણ હૃદય હોય છે. જ્યારે તે પાણીમાં રમે છે, ત્યારે તે હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજન વિશે વિચારતું નથી હોતું પરંતુ તે તો ફક્ત પાણી ઉડાડવાની મજા લેતું હોય છે. પ્રેમમાં કોઈ શરતો, કોઈ સીમાઓ કે ભૂતકાળના મનદુઃખની કોઈ યાદો નથી હોતી. એક બાળક એમ નથી કહેતું હોતું કે, “જો તમારા તરફથી મારી અપેક્ષાઓ પૂરી થશે, તો જ હું તમને પ્રેમ કરીશ.” એક બાળક ગઈકાલના જખ્મોને પણ યાદ રાખતું નથી. આવું હૃદય જ જીવનની મુશ્કેલીઓ અને વિટંબણાઓથી સુરક્ષિત હોય છે. માત્ર આવું હૃદય જ એક પરિવારને સાચો પરિવાર બનાવી શકે છે, પછી ભલે તે એક નાનો પરિવાર હોય કે સમગ્ર વિશ્વની આવરી લેતો પરિવાર હોય!

આત્માનું આસન

આપણાં ગુરુદેવો આપણને યાદ અપાવે છે કે હૃદય એવું સ્થાન છે કે જ્યાં આત્મા વસે છે અને માનવની ઉન્નતિલક્ષી શોધનો તે સાર છે. ખરેખર તો આ સ્તર જ આપણાં માટે

મહત્વનું છે, નહીં કે આપણે કેટલા સફળ રહ્યા કે આપણે કેટલા આધ્યાત્મિક જણાયાં કે આપણે કેટલાં વર્ષો આ માર્ગ પર ચાલ્યાં. ખરેખર તો એ મહત્વનું એ છે કે આપણાં હૃદય શુદ્ધ, સરળ અને બાળ-સહજ રહે છે કે નહીં.

શીખવ્યા વિના બાળક શું શું જાણે છે?

સામાન્ય બાબતોથી આશ્ચર્યચકિત થવું. પુરાવા માંગ્યા વિના જ વિશ્વાસ કરવો. કોઈ હિસાબો રાખ્યા વિના પણ પ્રેમ કરવો. અગાઉથી વ્યૂહરચના કર્યા વગર જ હાજર રહેવું. આગળનું યાદ રાખ્યા વિના માફ કરવું. અપેક્ષા રાખ્યા વિના આપવું.

આ યાદીને કાળજીપૂર્વક ચકાસો. શું તે એ જ બાબતો નથી, કે જે 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ' માટે આપણે કરવી પડે તેવી હોય? બાળક તો એ જ પ્રમાણેનું જીવન જીવી રહ્યું હોય છે, જે આપણે ફિલસૂફી અને શિસ્ત દ્વારા શીખવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છીએ.

આપણાં ગુરુદેવો આપણને યાદ અપાવે છે કે હૃદય એવું સ્થાન છે કે જ્યાં આત્મા વસે છે અને માનવની ઉન્નતિલક્ષી શોધનો તે સાર છે. ખરેખર તો આ સ્તર જ આપણાં માટે મહત્વનું છે, નહીં કે આપણે કેટલા સફળ રહ્યા કે આપણે કેટલા આધ્યાત્મિક જણાયાં કે આપણે કેટલાં વર્ષો આ માર્ગ પર ચાલ્યાં. ખરેખર તો એ મહત્વનું એ છે કે આપણાં હૃદય શુદ્ધ, સરળ અને બાળ-સહજ રહે છે કે નહીં.

આપણે કઠોરતા નબળી પાડવી પડશે

જીવન આપણને કઠોર બનાવે છે. નિરાશાઓ હૃદય પર સખત આવરણ બનાવે છે. જવાબદારીઓ બખ્તર બનાવે છે. આધ્યાત્મિક વિકાસનાં પ્રયત્નો જો શરણાગતિને બદલે કંઇક પ્રાપ્ત કરવા વિશે હોય, તો તે પણ કઠિનતાનું જ એક સ્વરૂપ બની શકે છે. આમ, ધીમે ધીમે અજાણપણે આપણે બધાનાં હિસાબો રાખવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ કે જીવનસાથી મને સમજી શક્યો નહીં, બાળકે ફોન ન કર્યો, માતાપિતાએ ના પાડી, ભાઈ કે બહેને મને મદદ ન કરી. આમ, આપણી ભાવનાત્મક ખાતાવહીમાંની એ દરેક એન્ટ્રી, આપણને

આપણા પ્રિયજનો કે જેને આપણે સહુથી વધુ પ્રેમ કરીએ છીએ, તેમનાથી અલગ કરતી દીવાલની ઇંટો બની જાય છે.

જો આપણે આપણા પરીવારનાં ચાર લોકો વચ્ચેની આ દિવાલો પણ તોડી ન શકીએ, તો પછી વિવિધ રાષ્ટ્રો વચ્ચેની, ધર્મો વચ્ચેની કે જાતિઓ વચ્ચેની દિવાલોને તોડી નાખવાની આશા કેવી રીતે રાખી શકીએ?

વર્ષ 2026નું રહસ્ય

2026નું વર્ષ આપણને જે રહસ્ય જણાવે છે, તે આ છે – ઈશ્વર સુધી પહોંચવાનો માર્ગ આધ્યાત્મિક અનુભવો પાછળની ભાગ-દોડમાં કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવ્યા કરવામાં નથી, પરંતુ તે નાના બાળક જેવા બનવામાં છે; એક એવી વ્યક્તિ બનવામાં કે જે એક ફૂલ સમક્ષ પણ વિસ્મયપૂર્વક નતમસ્તક થઇ શકે, જે શરમ વિના રડી શકે, જે કારણ વિના હસી શકે, જે ભય વિના પ્રેમ કરી શકે કે જે કોઈપણ ગણતરી કર્યા વિના માફ કરી શકે. જે હૃદય આપણને ઈશ્વર સાથે જોડે છે, તે જ હૃદય આપણને પરસ્પર જોડી શકે છે. તમારે – એક હૃદય દિવ્યતા માટે અને એક હૃદય તમારા પરિવાર માટે – એમ બે અલગ અલગ હૃદયોની જરૂર નથી હોતી. ફક્ત એક જ હૃદયની જરૂર હોય છે અને તે હૃદય, એક બાળકના હૃદય જેવું હોવું જોઈએ.

દુનિયા તમને મોટા થવા માટે કહેશે, ગંભીર બનવા માટે કહેશે, સુરક્ષિત રહેવા માટે કહેશે તથા તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે પણ કહેશે, પરંતુ આપણા ગુરુજીઓ કંઈક બીજું જ કહે છે. તેઓ કહે છે, “નાના બાળકો જેવા બનો.” તેઓ કહે છે, “સ્ત્રોત તરફ પાછા ફરો અને તમારું જીવન જીવંત થઇ જશે.” તેઓ કહે છે, “બધું હૃદય પર જ આધારિત છે.”

2026નું વર્ષ આપણને જે રહસ્ય જણાવે છે, તે આ છે – ઈશ્વર સુધી પહોંચવાનો માર્ગ આધ્યાત્મિક અનુભવો પાછળની ભાગ-દોડમાં કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવ્યા કરવામાં નથી, પરંતુ તે નાના બાળક જેવા બનવામાં છે;

આ વર્ષે કરવા માટેનો એક અભ્યાસ

આ વર્ષે, તમારા પોતાના ઘરમાં તમારા બાળ-સ્વભાવને પાછો મેળવવાથી શરૂઆત કરો. જ્યારે તમે ધ્યાન કરવા બેસો, ત્યારે એવી રીતે બેસો કે જેવી રીતે એક બાળક કોઈપણ ગણતરી વગર કે કોઈપણ હેતુ વગર પોતાનાં માતા-પિતા પાસે દોડી જતું હોય છે, તે રીતે ખાલી હાથે અને ખુલ્લા હૃદયે ધ્યાન કરવા માટે બેસો. તે પછી જ્યારે તમે ધ્યાનમાંથી ઊઠો, ત્યારે તે જ હૃદયને લઈને નાસ્તાના ટેબલ પર, તમારા જીવનસાથી પાસે, તમારા બાળકો પાસે તથા તમારા માતાપિતા પાસે જાઓ.

કોણે શું કહ્યું, તેની ગણતરીઓ રાખશો નહીં. જૂના મનદુ:ખોનો હિસાબ રાખશો નહીં. તમારો પ્રેમ પામવા માટે અન્યોએ તમારી અપેક્ષાઓ પરિપૂર્ણ કરવાની જરૂર પડે, તેવું રાખશો નહીં.

જ્યારે તમે અન્યોની સેવા કરો, ત્યારે તે એવી રીતે કરો, જે રીતે એક બાળક પોતાનાં રમકડાં બીજા સાથે વહેંચતું હોય: એટલે કે માત્ર અન્યો સાથે શેર કરવાનાં આનંદ માટે જ કરો, નહીં કે તે બાબતનું કોઈ શ્રેય મેળવવા માટે કે નહીં તેની કોઈ મોટાઈ માટે. જ્યારે સંબંધો મુશ્કેલ બની જાય, ત્યારે એક બાળકની જેમ જ વિશ્વાસ કરો, એ વિશ્વાસ એટલા માટે ન કરો કે તમને ખાતરી છે કે તે વ્યક્તિ વિશ્વાસને લાયક છે, પરંતુ એટલા માટે કે વિશ્વાસ કરવો એ તમારો સ્વભાવ છે અને તમારા હૃદયમાં શંકા માટે કોઈ સ્થાન નથી.

પરિવર્તનની લહેર

જો આપણે આ કરી શકીશું, તો તેનાથી કંઈક અસાધારણ/અભૂતપૂર્વ બનશે. જે ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ની આપણા ઘરમાં શરૂઆત થશે, તે બહાર પણ પ્રસરતી જશે. ગણતરીઓ ન રાખનાર એક પરિવાર, હવે ગણતરીઓ ન રાખનાર એક સમુદાય બની જાય છે. એક એવો સમુદાય, કે જે કોઈ પૂર્વ-શરતો વિના પ્રેમ કરે છે, તે જ સમુદાય એવા એક રાષ્ટ્ર માટે બીજ-સ્વરૂપ બની જાય છે કે જે રાષ્ટ્ર શરતો વિના પ્રેમ કરે છે. હવે, એ રાષ્ટ્ર કે જે ખરેખર એક પરિવાર જ બની ગયું છે, તે અંતે વિશ્વને પણ એક પરિવાર બનવા માટે સાચી રીતે આમંત્રણ પાઠવી શકે છે.

આ પરિવર્તનની શરૂઆત ક્યાંકથી તો થવી જોઈએ. તેને તમારા હૃદયથી શરૂ થવા દો. તેને તમારા ઘરમાંથી શરૂ થવા દો. તેને આ વર્ષે જ શરૂ થવા દો.

દિવ્ય-લોકનો એ સંદેશ, કે જેણે આ સંદેશ માટે પ્રેરણા આપી

ચાલો, આપણે દિવ્ય-લોકમાંથી બાબુજી તરફથી આવેલા સંદેશાઓ પૈકી એક સંદેશ જોઈએ, જેણે આ વિચારોને જન્મ આપ્યો છે.

સોમવાર, તા.18મી ઓક્ટોબર, 2004, સવારે 10:00 વાગ્યે

“એક બાળક જેવું હૃદય રાખો કે જેણે તમને નુકસાનથી સુરક્ષિત રાખ્યાં છે. આપણે આપણા દરેક ભાઈ-બહેનોને આ કહી શકીએ છીએ: આવાં હૃદયમાં આત્મા વસે છે અને આ જ માનવીની ઉન્નતિલક્ષી શોધનો સાર છે. આ એ સ્તર છે, જ્યાં બધું જ થંભી જાય છે. નાના બાળકો જેવા બનો. જો જિંદગીએ તમને સખત બનાવી દીધા છે અને તમને સ્ત્રોતથી દૂર ધકેલી દીધાં છે, તો આ એકમાત્ર એવી બાબત છે, જે તમને પાછા જીવંત બનાવી શકે છે. આધ્યાત્મિક યાત્રાનું લક્ષ્ય એ જ હોય છે કે આપણા માટે ખરેખર જે મહત્વનું હોય, તેની પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે.

તમે તમારી અંદર આ જરૂરિયાતની અનુભૂતિ કરો. તમારું ભૌતિક જીવન તમને સુખી કરી શકે છે, પરંતુ તે તમને એક ખાલીપાની અનુભૂતિ પણ આપી શકે છે અને કંઈક ખૂટતું હોય તેવી અનુભૂતિ પણ આપી શકે છે. પરંતુ એક સાતત્યભર્યો અભ્યાસ, પરમાત્મા સાથે એક થવાની તીવ્ર ઇચ્છાને વધુને વધુ સ્પષ્ટ કરે છે. આ એક લાંબી શોધખોળનો અંત છે; પરમસત્ય તેને શોધનાર પાસે આવે છે.

આ ક્ષેત્રમાં આ બધું ખૂબ જ સરળ છે – તમારે માત્ર તે ઇચ્છવાનું છે, તેનો યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરવાનો છે અને સમસ્યાઓથી ભરેલા નકલી જીવનમાં તમારા અધિકારો ગુમાવ્યા પછી તમે ગુમાવેલ શાણપણને યાદ કરવાનું છે, જેનાં વિના તમે તમારા સાચા પ્રારબ્ધથી દૂર રહો છો.”

— બાબુજી

એ સરળતા, જેને આપણે વિસરી ગયા છીએ

બાબુજી કહે છે કે બધું ખૂબ જ સરળ છે. ઈચ્છા કરવી, યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરવો અને આપણે ગુમાવેલ શાણપણ પાછું મેળવવું: આ જ આપણી જરૂરીયાત છે. આ શાણપણ, એ એક બાળકનું શાણપણ છે, જે કોઈ પણ બાબતની ગણતરી રાખ્યા વિના પ્રેમ કરે છે, યાદ રાખ્યા વિના માફ કરે છે અને બદલામાં કંઈ પણ મેળવવાની અપેક્ષા રાખ્યા વિના આપતું જ રહે છે. તે શાણપણ જ 'વસુધૈવ કુટુંબકમ'ને શક્ય બનાવે છે. તે શાણપણ એ હૃદયમાં જ નિવાસ કરે છે કે જેની સાથે આપણે જન્મ્યા હતા. હજુ પણ આપણે તે શાણપણને પાછું મેળવવાનું પસંદ કરી શકીએ છીએ.

વર્ષ 2026ને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમે ફરીથી સરળ બની શકો, સરળતાથી હસી શકો, મુક્તપણે રડી શકો, ખુલ્લા દિલે પ્રેમ કરી શકો અને ઊંડો વિશ્વાસ કરી શકો. આ વર્ષને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમે જેમને સૌથી વધારે પ્રેમ કરો છો, તેમના અંગે તમારી ભીતર ધરબી રાખેલાં હિસાબો કે જે પૈકી કેટલાક તો દાયકાઓ જૂના હોઈ શકે છે, તેને બાળી નાખો. આ વર્ષને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમારો અભ્યાસ હવે કંઈક મેળવવા માટેનો નહીં, પણ હંમેશાંથી જે તમારી પાસે જ હતું, તેને ઉજાગર કરવાનો હોય – એક એવા દિવ્ય બાળક જેવા બનો કે જે ક્યારેય એક ભૂતકાળ નથી બની ગયું, પરંતુ માત્ર તેની તરફ ધ્યાન અપાય, તેને પણ મહત્વ અપાય, તેની રાહ જોતું હોય – જીવંત થવાની રાહ જોતું હોય.

વર્ષ 2026ને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમે ફરીથી સરળ બની શકો, સરળતાથી હસી શકો, મુક્તપણે રડી શકો, ખુલ્લા દિલે પ્રેમ કરી શકો અને ઊંડો વિશ્વાસ કરી શકો. આ વર્ષને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમે જેમને સૌથી વધારે પ્રેમ કરો છો, તેમના અંગે તમારી ભીતર ધરબી રાખેલાં હિસાબો કે જે પૈકી કેટલાક તો દાયકાઓ જુના હોઈ શકે છે, તેને બાળી નાખો. આ વર્ષને એક એવું વર્ષ બનવા દો, જેમાં તમારો અભ્યાસ હવે કંઈક મેળવવા માટેનો નહીં, પણ હંમેશાંથી જે તમારી પાસે જ હતું, તેને ઉજાગર કરવાનો હોય – એક એવા દિવ્ય બાળક જેવા બનો કે જે ક્યારેય એક ભૂતકાળ નથી બની ગયું, પરંતુ માત્ર તેની તરફ ધ્યાન અપાય, તેને પણ મહત્વ અપાય, તેની રાહ જોતું હોય – જીવંત થવાની રાહ જોતું હોય.

એક મંજિલ, એક હૃદય

એ મિલન કે જે તમે ઈચ્છો છો, એ લયાવસ્થા કે જેનાં માટે તમે પ્રાર્થના કરો છો, એ ઉન્નતિ કે જેનો તમે અભ્યાસ કરો છો – આ બધું જ એક બાળકના હૃદયમાં છુપાયેલું હોય છે. તથા 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ' પણ એ જ છે. આ બંને અલગ અલગ લક્ષ્યો નથી. પરંતુ તે એક જ છે. એ હૃદય કે જે દિવ્યતા સાથે એકાકાર થઇ શકે, તે પરિવાર સાથે પણ એકાકાર થઇ શકે છે. એ હૃદય, જે ઈશ્વર સાથે કોઈ હિસાબો રાખતું નથી, તે જીવનસાથી, બાળક, માતાપિતા અથવા ભાઈ-બહેન સાથે પણ કોઈ હિસાબો રાખતું નથી.

તે બાળક તમે જ છો. હંમેશાં રહ્યા છો. હંમેશાં રહેશો.

નવા વર્ષ 2026ની હાર્દિક શુભકામનાઓ!

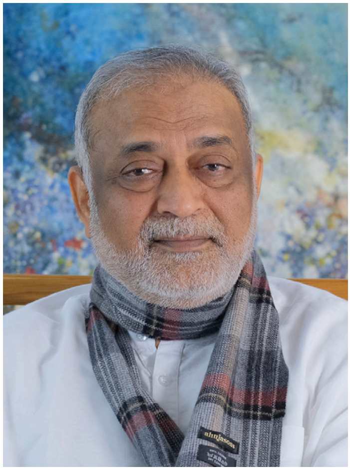
પ્રિયજનો, જો મૂંઝવણ અનુભવાઈ રહી છે, તો આવો, આપણે માસૂમ બનીએ.

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

સમગ્ર સૃષ્ટિ મૂંઝવણમાં છે, તું માસૂમ બની જા, આ હૃદય જ એ સ્થાન છે,
જ્યાં આત્મા નિવાસ કરે છે. પ્રિય, તારી જાતને સરળ બનાવી દે.

નવા વર્ષનો સંદેશ, 1 જાન્યુઆરી, 2026

દાજી સાથે માસ્ટર ક્લાસ



તમે કોઈપણ સમયે હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન શરૂ કરી શકો છો! તે માટે તમે માસ્ટરક્લાસની ત્રણ ભાગની શ્રેણી દ્વારા દાજી સાથે જોડાઓ, જેમાં તેઓ હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિના ફાયદાઓ વિષે જણાવે છે અને તમે હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન,ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થનાને તમારી દિનચર્યામાં કેવી રીતે સમાવી શકો, તે સમજાવે છે. આ માસ્ટર ક્લાસ માટે કોઈ ફી લેવામાં આવતી નથી, તે નિશુલ્ક છે.

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

હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન પદ્ધતિનો અભ્યાસ

હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિ વિષે જાણકારી મેળવો – રિલેક્ષ થતાં શીખો, ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થના કરતાં શીખો.

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

heartfulness
purity weaves destiny