हृदयी बालसुलभ निरागसता जतन करा

2026 नूतन वर्षानिमित्त संदेश,
जो पूज्य बाबूजींच्या ‘व्हिस्पर्स फ्रॉम द ब्रायटर वर्ल्ड’ मधील
प्रेरणादायी संदेशावर आधारित आहे.

दाजी

हृदयी बालसुलभ निरागसता जतन करा

2026 नूतन वर्षानिमित्त संदेश,
जो पूज्य बाबूजींच्या 'व्हिस्पर्स फ्रॉम द ब्रायटर वर्ल्ड' मधील
प्रेरणादायी संदेशावर आधारित आहे.

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

जर तुम्ही संभ्रमात हरवून गेला असाल, तर निरागस बना.
हेच ते हृदय होय, जिथे आत्म्याचा निवास असतो.
प्रियजनहो, तुम्ही साधेपणा अंगी बाणवा.

प्रिय बंधू आणि भगिनींनो,

आता 2026 निकट येत असता, मला असे वाटते की तुम्ही जरा विराम घ्या व गुरूजन आपल्याला जे सदैव सांगत आले आहेत, त्याचे मनन करा – आपल्या हृदयी बालसुलभ निरागसता जतन करा. या साध्या बोधवचनामध्ये, संपूर्ण आध्यात्मिक जीवनाची गुरुकिल्ली दडलेली आहे. परंतु हा धडा पूर्वीपेक्षासुध्दा, आत्ता, इतका महत्त्वाचा का आहे आणि तो, आपल्या राष्ट्राच्या सर्वोच्च आदर्शाची गुरुकिल्ली कसा आहे, हे मी तुम्हाला स्पष्ट करून सांगतो.

अवघे जग हे एक कुटुंब आहे, किंवा 'वसुधैव कुटुंबकम्.' हा भारताचा, आपल्या मातृभूमीचा प्राचीन संदेश आहे. हे शब्द उच्चारताना आपल्याला अभिमान वाटतो. जेव्हा राष्ट्रे एकत्र येतात

तेव्हा हे शब्द म्हणजे आपले ब्रीदवाक्यच असते. परंतु इथे एक प्रश्न आहे, जो आपल्याला, जरा विराम घेण्यास भाग पाडतो: जर ही संकल्पना आपल्या स्वतःच्याच घरात साकार होऊ शकत नसेल, तर ती जगात साकार होऊ शकेल का?

तुमच्या स्वतःच्याच कुटुंबाचा विचार करा. तुम्ही तीन, चार किंवा त्याहून अधिक जण असाल. या छोट्याशा वर्तुळात, तुमचे सर्वात जास्त प्रेम कोणावर आहे, याची तुम्ही नोंद ठेवता का? दुसरी व्यक्ती कशी वागली किंवा वागण्यात कोठे कमी पडली, याच्या हिशोबाच्या वह्या तुम्ही तुमच्या हृदयात जपून ठेवता का ? '2019 मध्ये ती मला असे म्हणाली होती.' 'मी केलेल्या त्यागाची त्याने, कधीच, कदर केली नाही.' 'मी जे काही करते, त्याचे त्यांना, कधीच, कौतुक नसते.' या अशा हिशोबाच्या वह्या आपण जपून ठेवतो, कधी कधी तर स्वतःच्याही नकळत. जोपर्यंत या हिशोबाच्या वह्या अस्तित्वात असतात, तोपर्यंत 'वसुधैव कुटुंबकम्' हा, निव्वळ, एक सुविचारच राहतो.

आता एखाद्या लहान मुलाकडे पाहा. त्याचे हृदय संपूर्ण असते. मुले पाण्यात खेळताना, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजनचा विचार करत नाहीत; ती,फक्त, आनंदाने पाण्याचे शिंतोडे उडवत असतात. प्रेम करताना, तिथे कोणत्याही अटी, सीमा किंवा जुन्या जखमांच्या आठवणी नसतात. एखादे मूल, कधीच, असे म्हणत नाही, "जर तू माझ्या अपेक्षा पूर्ण केल्यास, तरच मी तुझ्यावर प्रेम करीन." मुलाला कालच्या जखमा आठवत नाहीत. असे हृदयच, अडीअडचणी व कष्टांपासून सुरक्षित राहते. तसेच, हे असे एकमेव हृदय आहे जे कुटुंब ही संकल्पना खऱ्या अर्थाने साकार करू शकते, मग ते कुटुंब लहान असो वा त्यात संपूर्ण जग सामावलेले असो.

आत्म्याचे सिंहासन

सद्गुरू आपल्याला स्मरण करून देतात की हृदय हेच आत्म्याचे निवासस्थान आहे आणि तेच पारलौकिकाच्या शोधात असलेल्या मानवी अस्तित्वाचे सार आहे. हा स्तरच महत्त्वाचा असतो. आपण काय साध्य करतो, आपण किती आध्यात्मिक दिसतो किंवा आपण या मार्गावर किती वर्षे मार्गक्रमणा करत आहोत, हे महत्त्वाचे नाही. तर, महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आपले हृदय शुद्ध, साधे आणि बालसुलभ निष्पाप, निरागस राहते की नाही?

सद्गुरू आपल्याला स्मरण करून देतात की हृदय हेच आत्म्याचे निवासस्थान आहे आणि तेच पारलौकिकाच्या शोधात असलेल्या मानवी अस्तित्वाचे सार आहे. हा स्तरच महत्त्वाचा असतो. आपण काय साध्य करतो, आपण किती आध्यात्मिक दिसतो किंवा आपण या मार्गावर किती वर्षे मार्गक्रमणा करत आहोत, हे महत्त्वाचे नाही. तर, महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आपले हृदय शुद्ध, साधे आणि बालसुलभ निष्पाप, निरागस राहते की नाही?

कोणीही न शिकविता, मुलाला काय कळते?

साध्या गोष्टींचेही नवल वाटणे. पुरावा न मागता विश्वास ठेवणे. हिशोब न ठेवता, मुक्तपणे प्रेम करणे. डावपेच न आखता उपस्थित राहणे. आठवणही न ठेवता क्षमा करणे. अपेक्षा न ठेवता देणे.

या यादीचे लक्षपूर्वक परीक्षण करा. ‘वसुधैव कुटुंबकम्’ करिता, आपल्याकडून नेमके हेच तर अपेक्षित नव्हे का? आपण तत्त्वज्ञान आणि शिस्तीद्वारे जे काही शिकण्याचा आटोकाट प्रयत्न करत आहोत, ते बालक प्रत्यक्षात जगत असते.

आपल्याला काठिण्य काढून टाकले पाहिजे

जीवन आपल्याला कठोर बनवते. निराशा हृदयाभोवती कठीण कवच बनवते. जबाबदाऱ्या चिलखत तयार करतात. आध्यात्मिक विकासाचा पाठपुरावासुध्दा, जटिलतेचे एक स्वरूप बनू शकते, जर त्यामध्ये शरणागतीऐवजी, प्राप्तीचा मनोभाव असेल. आणि हळूहळू, नकळतच, आपण हिशोब ठेवण्यास सुरवात करतो. तो जोडीदार, ज्याने समजून घेतले नाही. ते मूल ज्याने फोन केला नाही. ते माता-पिता ज्यांनी नकार दिला. ते भावंड ज्याने आधार दिला नाही. आपल्या भावनिक हिशोबाच्या वहीतील प्रत्येक नोंद, ही त्या भिंतीतील एकेक वीट आहे जी आपल्याला, ज्यांच्यावर आपले सर्वात जास्त प्रेम असते, त्यांच्यापासून वेगळे करते.

आणि जर आपण चार जणांच्या कुटुंबातील या भिंती तोडण्यास असमर्थ असू, तर राष्ट्रांमधील, धर्मांमधील, जातींमधील भिंती विरघळून जाण्याची आशा, आपण कशी काय बाळगू शकतो?

2026 चे रहस्य

हेच ते रहस्य होय, जे 2026 आपल्याला उलगडून दाखवत आहे – अनुभवांच्या पाठी लागून किंवा आध्यात्मिक ज्ञान गोळा करून ईश्वरापर्यंत पोहोचता येत नाही, तर त्याच्यापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग म्हणजे लहान मुलांसारखे बनणे. अशी मुले, जी एखाद्या फुलाकडे पाहताच, विस्मयाने नतमस्तक होतात. अशी मुले, जी विनासंकोच रडू शकतात, विनाकारण हसू शकतात. अशी मुले, जी निर्धास्तपणे प्रेम करू शकतात, जी हिशोब न ठेवता, बिनशर्त क्षमा करू शकतात.

जे हृदय आपल्याला परमेश्वराशी जोडते, तेच आपल्याला एकमेकांशी जोडू शकते. तुम्हाला दोन वेगवेगळ्या हृदयांची आवश्यकता नाही – एक ईश्वरासाठी आणि एक तुमच्या कुटुंबासाठी. आपल्याला एकच हृदय असते आणि ते हृदय बालकाचेच असले पाहिजे.

जग तुम्हाला परिपक्व होण्यास, गंभीर होण्यास, स्वतःचे रक्षण करण्यास व तुमच्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मोजमाप करण्यास सांगेल. पण गुरूजन वेगळेच सांगतात. ते म्हणतात, "लहान मुलांसारखे व्हा." ते म्हणतात, "स्त्रोताकडे, मुळाकडे परत जा आणि जीवनाचा नवा उत्साह, नवी ऊर्जा अनुभवा." ते म्हणतात, "सर्व काही हृदयावर अवलंबून आहे."

हेच ते रहस्य होय, जे 2026 आपल्याला उलगडून दाखवत आहे – अनुभवांच्या पाठी लागून किंवा आध्यात्मिक ज्ञान गोळा करून ईश्वरापर्यंत पोहोचता येत नाही, तर त्याच्यापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग म्हणजे लहान मुलांसारखे बनणे.

या वर्षाकरिता एक सराव

स्वतःच्याच घरी, तुमच्या बालसुलभ स्वभावाची, पुन्हा एकदा, नव्याने रुजवात करून या वर्षाचा आरंभ करा. जेव्हा तुम्ही ध्यानास बसता, तेव्हा रिकाम्या हातांनी आणि खुल्या मनाने या, जसे एखादे मूल, कोणताही हिशोब वा हेतू न ठेवता, आपल्या माता-पित्याकडे धाव घेते. आणि जेव्हा तुम्ही ध्यानातून उठता, तेव्हा नाश्त्याच्या टेबलावर, तुमच्या जोडीदाराकडे, तुमच्या मुलांकडे, तुमच्या माता-पित्याकडे त्याच हृदयाने जा.

कोण काय म्हणाले, हे उगाळत राहू नका. जुन्या जखमांचे हिशोब ठेवू नका. इतरांना तुमचे प्रेम मिळविण्यासाठी त्यांनी तुमच्या अपेक्षा पूर्ण केल्या पाहिजेत, अशा अटी ठेवू नका.

जेव्हा तुम्ही इतरांची सेवा करता तेव्हा आपली खेळणी सर्वांसह वाटून घेणाऱ्या मुलांप्रमाणे सेवा करा- निव्वळ, सर्वांसह वाटून घेण्यातील त्या आनंदाकरिता, श्रेय किंवा कौतुकाच्या आशेने नव्हे. जेव्हा नातेसंबंध ताणले जातात, तेव्हा एखाद्या निरागस बालकाप्रमाणे विश्वास ठेवा. यासाठी नव्हे की समोरची व्यक्ती त्याला पात्र असल्याचा, तुमच्याकडे पुरावा आहे, तर यासाठी की विश्वास ठेवणे हा तुमचा स्वभावधर्म आहे आणि संशयाला तुमच्या हृदयात स्थानच नाही.

रूपांतरणाचे तरंग

जर आपण हे करू शकलो तर काहीतरी विलक्षण घडेल. तुमच्या बैठकीच्या खोलीतून सुरू होणाऱ्या 'वसुधैव कुटुंबकम्' या संकल्पनेची आभा सर्वदूर पसरेल. जे कुटुंब गुणपत्रके (स्कोअरकार्ड) वापरत नाही, त्यातून पुढे असा समाज बनतो जो गुणपत्रके वापरत नाही. जो समाज बिनशर्त प्रेम करतो तो अशा राष्ट्राचे बीज बनतो, जे बिनशर्त प्रेम करते. आणि असे राष्ट्र, जे खरोखर, एक कुटुंब बनले आहे तेच, अखेरीस, समस्त जगालासुध्दा एक कुटुंब बनण्यासाठी, मन:पूर्वक, आमंत्रित करू शकते.

या रूपांतरणाची सुरुवात कुठेतरी झाली पाहिजे. ती तुमच्या हृदयापासूनच होऊ द्या. ती तुमच्या घरापासूनच होऊ द्या. या वर्षी या रूपांतरणाचा आरंभ होऊ द्या.

या संदेशास प्रेरणादायी ठरलेला (व्हिस्पर) संदेश

चला, आपण बाबूजींच्या व्हिस्पर्स फ्रॉम द ब्रायटर वर्ल्डमधील एका संदेशाकडे वळूया, ज्यातून या विचारांची अंत:प्रेरणा लाभली.

सोमवार, 18 ऑक्टोबर 2004 , सकाळी 10: 00 वाजता

"या बालसुलभ हृदयाला जपा, ज्याने तुम्हाला हानीपासून सुरक्षित ठेवले आहे. हेच आपण आपल्या प्रत्येक बंधू-भगिनीला सांगू शकतो – हृदय हेच आत्म्याचे निवासस्थान आहे आणि तेच पारलौकिकाच्या शोधात भटकणाऱ्या व्याकुळ मानवी अस्तित्वाचे मूळ सार आहे. हा असा स्तर आहे ज्यावर सर्वकाही अवलंबून आहे. लहान मुलांसारखे बना. जर जीवनाने तुम्हाला कठोर, कठीण बनवले असेल आणि तुम्हाला मूळ स्रोतापासून दूर ढकलले असेल, तर ही एकमेव गोष्ट आहे जी तुम्हाला पुनरुज्जीवित करू शकते, चैतन्यमय करू शकते. वास्तवात महत्वाचे काय आहे, त्यावर लक्ष केंद्रित करण्यास तुम्हाला साहाय्य करणे, हेच तुमच्या आध्यात्मिक प्रवासाचे उद्दिष्ट आहे."

"तुम्हाला, तुमच्या अंतरी, ही गरज जाणवते. तुमचे भौतिक जीवन, तुम्हाला सुखी करू शकते परंतु त्याबरोबरच, ते तुम्हाला रिक्ततेची आणि काहीतरी हरवल्याची, अभावाची, निसटून गेल्याची भावनाही देऊ शकते. परंतु निरंतर साधनेने ईश्वराशी एकरूप होण्याची तीव्र इच्छा, अधिकाधिक, पृष्ठभागी येते. आणि इथेच तो दीर्घ शोध समाप्त होतो, सत्याच्या शोधात भटकणाऱ्या व्याकुळ साधकाला, अखेरीस, ते सत्य गवसते."

"या क्षेत्रात सर्वकाही खूप सोपे आहे: तुम्हाला केवळ इच्छा असणे, योग्य रीतीने साधना करणे आणि तुमच्या खऱ्या ध्येयापासून, प्रारब्धापासून तुम्हाला परावृत्त करणाऱ्या या समस्यांनी भरलेल्या भ्रामक जीवनात, तुमचे अधिकार गमावताना, विस्मृतीत गेलेल्या सुज्ञपणाचे पुन्हा स्मरण होणे आवश्यक आहे."

— बाबूजी

ज्या साधेपणाचे आपल्याला विस्मरण झाले आहे

बाबूजी म्हणतात की सर्वकाही खूप सोपे आहे. इच्छा असणे, योग्य रीतीने साधना करणे आणि आपण गमावलेले शहाणपण, सुज्ञपणा पुन्हा मिळविणे – आपल्याला फक्त एवढेच करण्याची गरज आहे. ते शहाणपण म्हणजे बालसुलभ शहाणपण होय, जे हिशोब न ठेवता प्रेम करते, सर्व विसरून क्षमा करते आणि बदल्यात कसलीही अपेक्षा न ठेवता देते. त्या सुज्ञपणामुळेच वसुधैव कुटुंबकम् शक्य होते. तो सुज्ञपणा जन्मजात, आपल्या हृदयात असतो आणि आपण तो आता, पुन्हा एकदा, प्राप्त करण्याचा पर्याय निवडू शकतो.

2026 हे असे वर्ष असू द्या, ज्यामध्ये तुम्ही स्वतःला पुन्हा साधे होऊ द्याल, तुम्ही सहजपणे हसाल, मोकळेपणी रडाल, मुक्तपणे प्रेम कराल आणि गाढ विश्वास ठेवाल. हे वर्ष असे असू द्या ज्यामध्ये तुमचे ज्यांच्यावर सर्वात जास्त प्रेम आहे, अशा लोकांविरुध्द, कदाचित, दशकांपासून तुम्ही सांभाळून ठेवलेल्या नोंदवह्या जाळून टाकाल. हे वर्ष असे असू द्या ज्यामध्ये तुमची साधना म्हणजे काहीतरी प्राप्त करण्याकरिता नसेल, तर जे सदैव तिथेच होते, त्याला प्रकट होऊ देण्याकरिता असेल – ते दिव्य बालक जे कधीही सोडून गेले नव्हते, जे केवळ, तुम्हाला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होण्याची, त्याचे मूल्य तुम्हाला उमजण्याची आणि त्याच्या जाणिवेने तुम्ही जीवन व्यतीत करण्याची प्रतीक्षा करत होते.

2026 हे असे वर्ष असू द्या, ज्यामध्ये तुम्ही स्वतःला पुन्हा साधे होऊ द्याल, तुम्ही सहजपणे हसाल, मोकळेपणी रडाल, मुक्तपणे प्रेम कराल आणि गाढ विश्वास ठेवाल. हे वर्ष असे असू द्या ज्यामध्ये तुमचे ज्यांच्यावर सर्वात जास्त प्रेम आहे, अशा लोकांविरुध्द, कदाचित, दशकांपासून तुम्ही सांभाळून ठेवलेल्या नोंदवह्या जाळून टाकाल. हे वर्ष असे असू द्या ज्यामध्ये तुमची साधना म्हणजे काहीतरी प्राप्त करण्याकरिता नसेल, तर जे सदैव तिथेच होते, त्याला प्रकट होऊ देण्याकरिता असेल – ते दिव्य बालक जे कधीही सोडून गेले नव्हते, जे केवळ, तुम्हाला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होण्याची, त्याचे मूल्य तुम्हाला उमजण्याची आणि त्याच्या जाणिवेने तुम्ही जीवन व्यतीत करण्याची प्रतीक्षा करत होते.

एक ध्येय, एक हृदय

तुम्हाला ज्याचा ध्यास आहे ते एकीकरण, ज्याकरिता तुम्ही प्रार्थना करता, ते विलिनीकरण, ज्याची तुम्ही साधना करता ती दिव्यता, ते पारलौकिक – सर्वकाही एका बालकाच्या हृदयात दडलेले आहे. आणि ‘वसुधैव कुटुंबकम्’ ही संकल्पनासुद्धा तिथे अंतर्भूत आहे. ही दोन वेगवेगळी ध्येये नव्हेत. ती एकच आहेत. जे हृदय ईश्वरात विलीन होऊ शकते ते कुटुंबाशीही एकरूप होऊ शकते. जे हृदय ईश्वरासोबत कोणताही हिशोब ठेवत नाही, ते जोडीदार, मूल, माता-पिता किंवा भावडांसोबतही, कोणताही हिशोब ठेवत नाही.

ते बालक तुम्हीच आहात. नेहमीच होतात. सदैव राहाल.

नूतन वर्षाभिनंदन 2026!

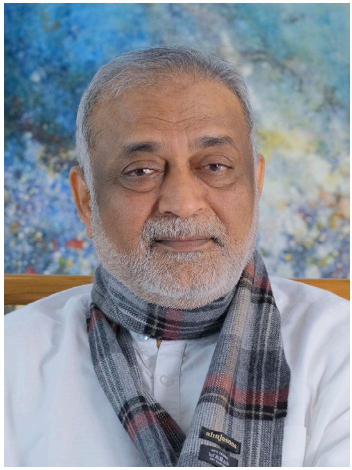
प्रियजनहो, जेव्हा संभ्रम असेल, तेव्हा आपण निरागस होऊया.

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

जर तुम्ही संभ्रमात हरवून गेला असाल, तर निरागस बना.
हेच ते हृदय होय, जिथे आत्म्याचा निवास असतो.
प्रियजनहो, तुम्ही साधेपणा अंगी बाणवा.

नूतन वर्षानिमित्त संदेश, 1 जानेवारी 2026

पूज्य दाजी यांच्यासोबत मास्टरक्लासेस



तुम्ही हार्टफुलनेस ध्यानाची सुरुवात, केव्हाही, करू शकता! पूज्य दाजी यांच्यासोबत तीन भागांच्या मास्टरक्लास मालिकेत सामील व्हा. यामध्ये, हार्टफुलनेस ध्यान-पध्दतीचे 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 ध्यान-पध्दतीचे सराव

हार्टफुलनेसच्या सरावांची अनुभूती घ्या व शिका – हार्टफुलनेस शिथिलीकरण, ध्यान, शुद्धीकरण व प्रार्थना.

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

heartfulness
purity weaves destiny