

Conserva il cuore di un bambino

Messaggio per il Nuovo Anno
Ispirato dal Whisper
di Pujya Babuji dal Mondo Luminoso



DAAJI

Conserva il cuore di un bambino

Messaggio per il Nuovo Anno

Ispirato dal Whisper

di Pujya Babuji dal Mondo Luminoso



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

Se vi sentite persi nella confusione, cercate la vostra innocenza. Questa è nel cuore dove risiede l'anima. Carissimi, lasciatevi andare nella semplicità.

Cari fratelli, care sorelle,

Ora che ci avviciniamo al 2026, vorrei che vi fermaste a riflettere su ciò che i Maestri ci hanno sempre detto: conservate il cuore di un bambino. Questo semplice consiglio racchiude in sé la chiave di tutta la vita spirituale. Ma lasciatemi spiegare perché questa lezione è più importante che mai e come essa sia la chiave per l'ideale più elevato della nostra nazione.

Il mondo è un'unica famiglia, o *Vasudhaiva Kutumbakam*. Questo è l'antico messaggio proveniente da Bharat, la nostra Madre India. Siamo orgogliosi di pronunciare queste parole. Le invochiamo

quando le nazioni si riuniscono. Ma ecco la domanda che dovrebbe farci riflettere: se questa visione non può essere realizzata nelle nostre case, potrà mai essere realizzata nel mondo?

Pensate alla vostra famiglia. Potreste essere in tre, quattro o più. Tenete conto di chi amate di più all'interno di questa piccola cerchia? Tenete dei 'registri' nel vostro cuore in cui annotate che cosa ha fatto o non ha fatto un'altra persona? "Lei mi ha detto questo nel 2019". "Lui non ha mai apprezzato quello che ho sacrificato". "Loro non apprezzano mai ciò che faccio". Sono questi i 'registri' che teniamo, a volte senza nemmeno rendercene conto. Finché tali registri rimangono, *Vasudhaiva Kutumbakam* è soltanto una bella frase.

Ora guardate un bambino. Il cuore di un bambino è integro. Quando gioca nell'acqua, non pensa all'idrogeno e all'ossigeno, ma si limita a schizzare. Quando ama, non pone condizioni, né confini, né ricordi di ferite del passato. Un bambino non dice: "Ti amerò se soddisferai le mie aspettative". Un bambino non ricorda le ferite di ieri. Questo è un cuore che rimane protetto dalle difficoltà e sta al sicuro dalle avversità della vita. Questo è anche l'unico cuore che può rendere reale la famiglia, sia che si tratti di una famiglia piccola o che abbracci il mondo intero.

Il trono dell'anima

I Maestri ci ricordano che il cuore è il luogo in cui risiede l'anima e che è l'essenza dell'Essere nella sua ricerca della trascendenza. È questo il livello che conta. Non ciò che realizziamo, non quanto sembriamo spirituali, non da quanti anni percorriamo il sentiero. Ciò che conta è se i nostri cuori rimangono puri, semplici e infantili come quello di un bambino.



I Maestri ci ricordano che il cuore è il luogo in cui risiede l'anima e che è l'essenza dell'Essere nella sua ricerca della trascendenza. È questo il livello che conta. Non ciò che realizziamo, non quanto sembriamo spirituali, non da quanti anni percorriamo il sentiero. Ciò che conta è se i nostri cuori rimangono puri, semplici e infantili come quello di un bambino.

Cosa sa un bambino a cui non è mai stato insegnato nulla?

Sa essere stupito dalle cose ordinarie. Si fida senza chiedere prove. Ama senza tenere un registro. È presente senza elaborare strategie. Perdona senza ricordarsene. Dà senza aspettarsi nulla in cambio.

Esaminate attentamente questo elenco. Non è forse proprio ciò che ci chiede *Vasudhaiva Kutumbakam*? Il bambino vive già ciò che noi cerchiamo di imparare attraverso la filosofia e la disciplina.

L'indurimento da sciogliere

La vita ci rende duri. Le delusioni induriscono il cuore. Le responsabilità creano un'armatura. Anche la ricerca della crescita spirituale può diventare una forma di indurimento se riguarda l'acquisizione piuttosto che la resa. E lentamente, impercettibilmente, iniziamo a tenerne il conto. Il coniuge che non ha capito. Il figlio che non ha chiamato. Il genitore che ha rifiutato. Il fratello che non ci ha sostenuto. Ogni voce nel nostro registro emotivo è un mattone nel muro che ci separa da coloro che amiamo di più.

E se non riusciamo ad abbattere questi muri all'interno di una famiglia di quattro persone, che speranza abbiamo di sciogliere i muri tra le nazioni, tra le religioni, tra le razze?

Il segreto del 2026

Ecco il segreto che ci offre il 2026: l'avvicinamento a Dio non avviene attraverso la ricerca di esperienze spirituali o l'accumulo di conoscenze spirituali. Avviene se diventiamo come bambini piccoli. Coloro che sanno chinare il capo con meraviglia davanti a un fiore. Coloro che sanno piangere senza vergogna. Coloro che sanno ridere senza motivo. Coloro che amano senza paura. Coloro che perdonano senza tenerne il conto.

Lo stesso cuore che ci connette a Dio può connetterci gli uni agli altri. Non servono due cuori diversi: uno per il Divino e uno per la propria famiglia. C'è solo un cuore, e deve essere il cuore di un bambino.

Il mondo vi dirà di crescere, di essere seri, di proteggervi, di misurare il vostro avanzamento spirituale, ma i Maestri dicono qualcos'altro. Ci dicono: "Diventate come bambini piccoli". Dicono: "Tornate alla fonte e lasciate che la vita vi rinfreschi". Dicono: "Tutto dipende dal cuore".



Ecco il segreto che ci offre il 2026: l'avvicinamento a Dio non avviene attraverso la ricerca di esperienze spirituali o l'accumulo di conoscenze spirituali. Avviene se diventiamo come bambini piccoli.

Una pratica per quest'anno

Quest'anno, iniziate recuperando la vostra natura infantile nella vita familiare. Quando vi sedete a meditare, venite a mani vuote e con il cuore aperto, come un bambino che corre dai propri genitori senza calcoli o secondi fini. E quando vi alzate dalla meditazione, portate lo stesso cuore al tavolo della colazione, dal vostro coniuge, dai vostri figli, dai vostri genitori.

Accantonate ciò che vi è stato detto e che ha lasciato un'impressione su di voi. Non conservate ricordi delle vecchie ferite. Non pretendete che gli altri si guadagnino il vostro amore soddisfacendo le vostre aspettative.

Quando servite gli altri, fatelo come un bambino che condivide i propri giocattoli: per la gioia di condividere, non per ottenere riconoscimento. Quando le relazioni diventano difficili, abbiate fiducia come un bambino. Non perché avete prove che l'altra persona lo meriti, ma perché è nella vostra natura fidarvi e il sospetto non ha posto nel cuore.

L'onda della trasformazione

Se riusciremo a farlo, accadrà qualcosa di straordinario. Il *Vasudhaiva Kutumbakam* che ha inizio nel nostro salotto si diffonderà all'esterno. Una famiglia che non usa schede di valutazione diventa una comunità che non usa schede di valutazione. Una comunità che ama in modo incondizionato diventa il seme di una nazione che ama senza condizioni. E una nazione che è diventata veramente una unica famiglia può finalmente, con sincerità, invitare il mondo

a diventare una sola famiglia.

La trasformazione deve iniziare da qualche parte. Lasciate che inizi nel cuore. Lasciate che inizi in casa. Lasciate che inizi quest'anno.

Il Whisper che ha ispirato questo messaggio

Passiamo ora a uno dei messaggi di Babuji dal Mondo Luminoso, quello che ha dato origine a queste riflessioni.

Lunedì, 18 ottobre 2004, ore 10:00

“Conserva questo cuore da bambino, che ti ha protetto dal male. Questo è ciò che possiamo dire a ciascuno dei nostri fratelli: questo cuore è il luogo in cui risiede l'anima ed è l'essenza stessa dell'essere nella sua frenetica ricerca della trascendenza. Questo è il livello da cui tutto dipende. Siate come bambini piccoli. Se la vita vi ha indurito e allontanato dalla fonte, questa è l'unica cosa che può riportarvi alla vita. L'obiettivo del viaggio spirituale è aiutarvi a focalizzarvi su ciò che conta davvero.

“Sentite questo bisogno dentro di voi. La vostra vita materiale può rendervi felici, ma può anche lasciarvi con un senso di vuoto e la sensazione che vi manchi qualcosa. Ma una pratica costante rende sempre più evidente il forte desiderio di essere un tutt'uno con il Divino. Questa è la fine di una lunga ricerca; la verità arriva a chi cerca mentre vaga.

“In questo campo tutto è così facile: basta volerlo, praticarlo nel modo giusto e ricordare la saggezza che avete perso quando avete perso i vostri diritti in una vita falsa piena di problemi, che vi impediscono di raggiungere il vostro vero destino”.

La semplicità che abbiamo dimenticato

Babuji dice che tutto è così facile. Volere, praticare correttamente e recuperare la saggezza che abbiamo persa: questo è tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Quella saggezza è la saggezza di un bambino che ama senza tenere il conto, perdona senza ricordarsene e dà senza aspettarsi nulla in cambio. Tale saggezza è ciò che rende possibile *Vasudhaiva Kutumbakam*. Quella saggezza risiede nel cuore con cui siamo nati, e possiamo scegliere ora di reclamarla.

Che il 2026 sia l'anno in cui ti permetti di tornare a essere semplice. L'anno in cui ridi facilmente, piangi liberamente, ami apertamente e ti fidi profondamente. Che questo sia l'anno in cui azzeri tutti i conti che hai tenuto con le persone che ami di più, forse per decenni. Che questo sia l'anno in cui la tua pratica non riguarda più l'acquisizione di qualcosa, ma la rivelazione di ciò che c'è sempre stato: il bambino divino che non se n'è mai andato, che aspettava

Che il 2026 sia l'anno in cui ti permetti di tornare a essere semplice. L'anno in cui ridi facilmente, piangi liberamente, ami apertamente e ti fidi profondamente. Che questo sia l'anno in cui azzeri tutti i conti che hai tenuto con le persone che ami di più, forse per decenni. Che questo sia l'anno in cui la tua pratica non riguarda più l'acquisizione di qualcosa, ma la rivelazione di ciò che ti è sempre stato: il bambino divino che non se n'è mai andato, che aspettava solo di essere notato, onorato e vissuto.



solo di essere notato, onorato e vissuto.

Una destinazione, un cuore

L'unione che cercate, la fusione che desiderate, la trascendenza che praticate: tutto ciò è nascosto nel cuore di un bambino. Lo è anche *Vasudhaiva Kutumbakam*. Non si tratta di due destinazioni diverse, sono la stessa cosa. Il cuore che può fondersi con il Divino può fondersi con la famiglia. Il cuore che non tiene conti con Dio, non tiene conti con il coniuge, con i figli, con i genitori o con i fratelli.

Quel bambino sei tu. Lo sei sempre stato. Lo sarai sempre.

Buon anno 2026!

Miei cari, dove regna la confusione, lasciamo spazio alla nostra innocenza.

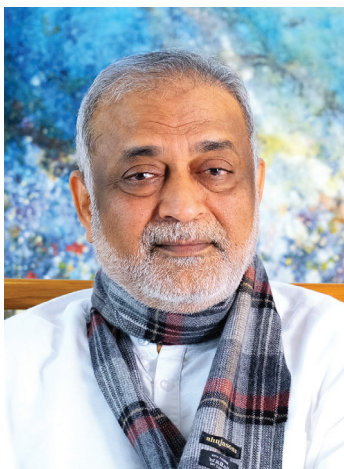
उलझनों में खोया जहाँ है, मासूम सा हो जा तू
रूह का तख्त यही दिल है जानम, सादगी में खो जा तू

*Messaggio in occasione del Nuovo Anno
1 gennaio 2026*



Le Masterclass con Daaji

Puoi iniziare la meditazione Heartfulness in qualunque momento! Unisciti a Daaji per una serie di tre Masterclass in cui egli condivide i benefici del metodo Heartfulness e spiega come integrare il rilassamento, la meditazione, il cleaning e la preghiera Heartfulness nella tua routine quotidiana. Tutte le Masterclass sono gratuite.



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

Le pratiche Heartfulness

Scopri le pratiche Heartfulness: impara a rilassarti, a meditare, a fare il cleaning e a offrire la preghiera.



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

heartfulness

purity | weaves destiny

