

# Gardez un cœur d'enfant

Un message pour le Nouvel An 2026

Inspiré par un message du monde lumineux de Pujya Babuji



DAAJI



# Gardez un cœur d'enfant

Un message pour le Nouvel An 2026

Inspiré par un message du monde lumineux de Pujya Babuji



यही दिल है जानम, मासूमियत में खो जा तू

*Si vous êtes perdus dans la confusion, redevenez innocents. C'est dans ce cœur que réside l'âme. Mes amis, laissez-vous aller à la simplicité.*

Chers frères et sœurs,

Alors que nous approchons de 2026, je voudrais que vous preniez le temps de réfléchir à ce que les Maîtres nous ont toujours dit : gardez un cœur d'enfant. Ce conseil simple est la clé de toute vie spirituelle. Mais laissez-moi vous expliquer pourquoi cette leçon est plus importante que jamais et en quoi elle est la clé du plus haut idéal de notre nation.

Le monde est une seule famille ou *Vasudhaiva Kutumbakam*. C'est le message ancien de Bharat, notre Mère l'Inde. Nous sommes fiers de prononcer ces mots. Nous les invoquons lorsque les nations se réunissent. Mais voici la question qui devrait nous faire réfléchir :

si cette vision ne peut se réaliser dans notre propre foyer, peut-elle jamais se réaliser dans le monde ?

Pensez à votre propre famille. Vous êtes peut-être trois, quatre, ou plus. Au sein de ce petit cercle, surveillez-vous la personne que vous chérissez le plus ? Gardez-vous dans votre cœur un registre de ce que l'autre a fait ou pas ? « Elle m'a dit cela en 2019. » « Il n'a jamais apprécié ce que j'ai sacrifié. » « Ils n'apprécient jamais ce que je fais. » Tels sont les registres que nous conservons, parfois même sans nous en rendre compte. Tant que ces registres existent, *Vasudhaiva Kutumbakam* reste une belle phrase.

Regardez maintenant un enfant. Le cœur d'un enfant est entier. Lorsqu'il joue dans l'eau, il ne pense pas à l'hydrogène et à l'oxygène ; il s'amuse simplement à éclabousser. Il n'y a pas de conditions, pas de limites, pas de souvenirs de blessures passées quand on aime. Un enfant ne dit pas : « Je t'aimerai si tu réponds à mes attentes. » Un enfant ne se souvient pas des blessures d'hier. C'est le cœur, qui reste protégé des difficultés et à l'abri des épreuves de la vie. C'est aussi le seul cœur qui peut rendre la famille réelle, que cette famille soit petite ou qu'elle englobe le monde entier.

## Le trône de l'âme

Les Maîtres nous rappellent que le cœur est le siège de l'âme et qu'il est l'essence de l'Être dans sa quête de transcendance. C'est ce niveau qui importe. Pas ce que nous accomplissons, pas le fait d'avoir l'air spirituel, ni depuis combien d'années nous sommes en chemin. Ce qui importe, c'est que notre cœur reste pur, simple et semblable à celui d'un enfant.



*Les Maîtres nous rappellent que le cœur est le siège de l'âme et qu'il est l'essence de l'Être dans sa quête de transcendance. C'est ce niveau qui importe. Pas ce que nous accomplissons, pas le fait d'avoir l'air spirituel, ni depuis combien d'années nous sommes en chemin. Ce qui importe, c'est que notre cœur reste pur, simple et semblable à celui d'un enfant.*

Que sait un enfant sans qu'on lui apprenne ?

S'émerveiller devant l'ordinaire. Faire confiance sans réclamer de preuves. Aimer sans compter. Être présent sans faire de stratégie. Pardonner sans se souvenir. Donner sans attendre.

Regardez cette liste de près. N'est-ce pas précisément ce que *Vasudhaiva Kutumbakam* exige de nous ? L'enfant vit déjà ce que nous nous efforçons d'apprendre par la philosophie et la discipline.

## Le durcissement que nous devons dissoudre

La vie nous endure. Les déceptions se durcissent autour du cœur. Les responsabilités créent une armure. Même la quête de la croissance spirituelle peut devenir une forme de durcissement si elle consiste à acquérir au lieu d'abandonner. Et lentement, imperceptiblement, nous commençons à compter les points. Le conjoint qui n'a pas compris. L'enfant qui n'a pas appelé. Le parent qui a refusé. Le frère ou la sœur qui n'a pas soutenu. Chaque ligne de notre registre émotionnel est une brique dans le mur qui nous sépare de ceux que nous aimons le plus.

Et si nous ne sommes pas capables de démolir ces murs dans une famille de quatre personnes, quel espoir avons-nous de dissoudre les murs entre les nations, les religions et les races ?

## Le secret de 2026

Voici le secret que nous offre 2026 : l'approche de Dieu ne passe pas par la recherche d'expériences spirituelles ou l'accumulation de connaissances spirituelles, mais en devenant comme des petits enfants. Ceux qui peuvent se pencher sur une fleur avec émerveillement. Ceux qui peuvent pleurer sans honte. Ceux qui peuvent rire sans raison. Ceux qui peuvent aimer sans crainte. Ceux qui peuvent pardonner sans tenir de comptes.

Le même cœur qui nous relie à Dieu peut nous relier les uns aux autres. Vous n'avez pas besoin de deux cœurs différents : un pour le Divin et un pour votre famille. Il n'y a qu'un seul cœur et ce doit être un cœur d'enfant.

Le monde vous dira de devenir adulte, d'être sérieux, de vous protéger, de mesurer votre progression spirituelle. Mais les Maîtres disent autre chose. Ils disent : « Devenez comme des petits enfants. » Ils disent : « Retournez à la source et laissez la vie vous revigorer. » Ils disent : « Tout dépend du cœur. »



*Voici le secret que nous offre 2026 : l'approche de Dieu ne passe pas par la recherche d'expériences spirituelles ou l'accumulation de connaissances spirituelles, mais en devenant comme des petits enfants.*

## Une pratique pour cette année

Cette année, commencez par retrouver votre nature d'enfant au sein de votre foyer. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, venez les mains vides et le cœur ouvert, comme un enfant qui court vers ses parents sans calcul ni intention particulière. Et lorsque vous vous levez après votre méditation, emportez ce même cœur à la table du petit-déjeuner, vers votre conjoint, vos enfants, vos parents.

N'enregistrez pas qui a dit quoi. Ne conservez pas de registre des anciennes blessures. N'exigez pas des autres qu'ils méritent votre amour en répondant à vos attentes.

Lorsque vous rendez service aux autres, faites-le comme un enfant qui partage ses jouets : pour la joie de partager et non pour obtenir des remerciements ou de la reconnaissance. Lorsque les relations deviennent difficiles, faites confiance comme un enfant fait confiance. Non pas parce que vous avez la preuve que l'autre le mérite, mais parce que la confiance est dans votre nature et que la méfiance n'a pas sa place dans votre cœur.

## L'effet boule de neige de la transformation

Si nous y parvenons, une chose extraordinaire va se produire. Le *Vasudhaiva Kutumbakam* qui commence dans notre séjour va rayonner vers l'extérieur. Une famille qui n'utilise pas de feuilles de scores devient une communauté qui n'utilise pas de feuilles de scores. Une communauté qui aime sans conditions devient la

graine d'une nation qui aime sans conditions. Et une nation qui est véritablement devenue une seule famille peut enfin, sincèrement, inviter le monde à devenir, lui aussi, une famille.

La transformation doit commencer quelque part. Qu'elle commence dans votre cœur. Qu'elle commence dans votre foyer. Qu'elle commence cette année.

## Le message du monde lumineux qui a inspiré ce message

Revenons à l'un des messages du monde lumineux de Babuji, celui qui a suscité ces réflexions.

*Lundi 18 octobre 2004, 10 h*

*« Garde ce cœur d'enfant, celui qui a su se protéger de l'adversité. Voilà ce que nous pouvons dire à chacun de nos frères : ce cœur est le siège de l'âme, l'essence même de l'être, dans sa quête éperdue vers la transcendance. Tout se joue à ce niveau. Redevenez comme des petits enfants. Si la vie vous a durci et éloigné de la source, la seule qui puisse vous désaltérer, votre démarche spirituelle a cet objectif : vous recentrer par rapport à l'essentiel.*

*« Ce besoin se fait sentir en vous. Votre vie matérielle peut vous combler, tout en vous laissant une sensation de vide, de manque indéfinissable et pourtant, une pratique assidue met de plus en plus en évidence cette aspiration profonde à s'unir au Divin. Là est l'aboutissement d'une longue recherche ; d'errance en errance, la vérité finit par apparaître au chercheur.*



*« Tout est si simple dans ce domaine : il suffit de vouloir, de pratiquer correctement et de revenir à une sagesse ayant perdu ses droits devant les nombreux attraits d'une vie factice et pleine d'embûches, détournant l'homme de sa vraie destinée. »*

— Babuji

## La simplicité que nous avons oubliée

Babuji dit que tout est très facile. Vouloir, pratiquer correctement et retrouver la sagesse que nous avons perdue : c'est tout ce dont nous avons besoin. Cette sagesse est celle d'un enfant qui aime sans compter, pardonne sans se souvenir et donne sans rien attendre en retour. C'est cette sagesse qui rend *Vasudhaiva Kutumbakam* possible. Cette sagesse vit dans le cœur avec lequel nous sommes nés, et nous pouvons choisir de la retrouver dès maintenant.

Que 2026 soit l'année où vous vous autoriserez à redevenir simple. L'année où vous rirez facilement, pleurerez librement, aimerez ouvertement et ferez confiance profondément. Que cette année soit celle où vous brûlerez les feuilles de scores que vous avez tenues contre ceux que vous aimez le plus, peut-être pendant des décennies. Que cette année soit celle où votre pratique ne consistera plus à acquérir quelque chose, mais à révéler ce qui a toujours été là : l'enfant divin qui n'est jamais parti, qui attendait seulement d'être remarqué, honoré et vécu.



Que 2026 soit l'année où vous vous autoriserez à redevenir simple. L'année où vous rirez facilement, pleurerez librement, aimerez ouvertement et ferez confiance profondément. Que cette année soit celle où vous brûlerez les feuilles de scores que vous avez tenues contre ceux que vous aimez le plus, peut-être pendant des décennies. Que cette année soit celle où votre pratique ne consistera plus à acquérir quelque chose, mais à révéler ce qui a toujours été là : l'enfant divin qui n'est jamais parti, qui attendait seulement d'être remarqué, honoré et vécu.

## Une seule destination, un seul cœur

L'union que vous recherchez, la fusion pour laquelle vous priez, la transcendance que vous pratiquez : tout cela est caché dans le cœur d'un enfant. Il en va de même pour *Vasudhaiva Kutumbakam*. Ce ne sont pas deux destinations différentes. Elles sont pareilles. Le cœur qui peut fusionner avec le Divin peut fusionner avec la famille. Le cœur qui ne tient pas de comptes avec Dieu ne tient pas de comptes avec son conjoint, son enfant, ses parents ou ses frères et sœurs.

Cet enfant, c'est vous. Il en a toujours été ainsi. Il en sera toujours ainsi.

Bonne année 2026 !

Mes chers amis, là où règne la confusion, devenons innocents.

यही दिल है जानम, मासूमियत में खो जा तू



*Message donné à l'occasion du Nouvel An, 1<sup>er</sup> janvier 2026*



## Masterclasses avec Daaji

Vous pouvez commencer la méditation Heartfulness à tout moment ! Rejoignez Daaji pour une série de trois masterclasses en ligne, dans lesquelles il explique les bienfaits de la méthode Heartfulness et la manière d'ajouter la relaxation, la méditation, le nettoyage et la prière Heartfulness à votre routine quotidienne. Ces masterclasses sont gratuites.



<https://www.srcmfrance.fr/videos-et-audios/>



# heartfulness

purity | weaves destiny

