



O Coração Dividido

DAAJI

Mensagem por ocasião do
153º Aniversário de Nascimento de

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

1, 2 e 3 de fevereiro de 2026,
em Kanha Shanti Vanam





O Coração Dividido

Queridos amigos,

Um homem na casa dos cinquenta anos sentou-se diante de mim. Era bem-sucedido segundo todos os critérios externos, mas suas mãos tremiam levemente enquanto dizia: “Eu sei o que quero e sei o que deveria fazer. E, ainda assim, quando chega o momento, me vejo fazendo exatamente aquilo que prometi a mim mesmo que nunca faria novamente. Cada vez que caio, perco um pedaço de mim. O arrependimento é esmagador, a vergonha queima, e mesmo assim o padrão se repete.”

Ele não falava de violência, roubo ou traição a outra pessoa. Falava de algo mais íntimo, mais persistente e, à sua maneira, mais devastador — a guerra entre o desejo e a aspiração que se trava no coração humano.

Essa confissão se apresenta de muitas formas: o executivo de meia-idade que não consegue se libertar de padrões compulsivos; o buscador espiritual que pratica diligentemente a limpeza, mas vê as mesmas tendências retornarem; o homem de família que sabe, intelectualmente,

que o prazer fugaz é uma troca pobre pela paz duradoura, mas que ainda assim se deixa levar quando a tentação surge. Os detalhes variam, mas a estrutura permanece a mesma: um coração dividido, uma parte puxando em direção à libertação, outra em direção à servidão.

Divisão Interior

O que significa quando alguém diz: “Uma parte de mim quer liberdade, e a outra quer seguir o desejo”? Significa que o coração ainda não decidiu — ou, ao menos, não fez uma escolha plena. A aspiração pela liberdade é genuína, assim como o impulso do desejo. Ambos coexistem simultaneamente e, na ausência de um movimento interior decisivo, a força mais forte vence no momento do confronto.

Este é o conflito entre *Preya* e *Shreya*, o agradável e o bom — um conflito destacado desde os tempos védicos. Quando a mente está dividida, o clamor interior não consegue ressoar plenamente com o Divino, porque metade do coração permanece ancorada à margem.

Muitos buscadores se veem presos aqui. Praticam a meditação, realizam a limpeza da noite e seguem o décimo princípio, arrependendo-se antes de dormir pelos erros cometidos, pedindo perdão e prometendo não repetir sempre as mesmas coisas. Ainda assim, a promessa continua sendo quebrada. Cada promessa rompida cobra um preço — a confiança se desgasta, a força de vontade enfraquece e um desespero sutil começa a se instalar, a sensação de que talvez a liberdade seja destinada a outros, mas não a eles.

O que deu errado?

Os Dois Lobos

Há um antigo ensinamento, transmitido em muitas culturas, sobre dois lobos que vivem dentro de cada coração humano. Um lobo representa nossa natureza mais elevada — paciência, bondade, verdade, disciplina e amor pelo que é eterno. O outro lobo representa nossa natureza inferior — impulso, desejo, engano, indulgência e apego ao que é transitório.

Um jovem pergunta a um ancião: “Qual lobo vence?”

O ancião responde: “Aquele que você alimenta.”

O ensinamento é simples, mas sua aplicação não é. O buscador que se debate com desejos persistentes acaba alimentando ambos os lobos.



Na meditação da manhã, o lobo superior recebe sua porção; na limpeza da noite, ele é fortalecido. Nos momentos de clareza e decisão, o lobo superior cresce.

Então algo se desencadeia e o lobo inferior — que também foi alimentado pela indulgência, pela fantasia e pelo prazer secreto da antecipação — se levanta com sua própria força. E, naquele momento de confronto, o lobo mais forte prevalece. O problema não é ter uma natureza inferior — todos a têm. O problema é que as forças foram alimentadas de forma muito equilibrada, mantendo ambos os lobos vivos e vigorosos. A guerra continua porque nenhum dos lados foi enfraquecido de forma decisiva.

Por Que Apenas a Limpeza Pode Não Ser Suficiente

A prática da limpeza no Heartfulness é profunda. Noite após noite, o buscador se senta, visualiza as complexidades e impurezas do dia fluindo para fora por trás e recebe a luz divina entrando pela frente. As impressões se dissipam e o sistema se torna mais leve. A liberdade se aproxima. Ainda assim, alguns buscadores relatam que, apesar de anos de limpeza diligente, certas tendências permanecem teimosamente enraizadas. Os desejos retornam, às vezes com mais força do que antes e assim o padrão persiste. Por quê?

Porque a limpeza remove aquilo que o coração está disposto a liberar. Quando uma tendência é secretamente estimada, quando alguma parte da psique se apegue a ela com afeição oculta, a limpeza encontra resistência. A técnica continua funcionando em seu próprio nível, mas a raiz mais profunda permanece protegida pela própria identidade que ela serve.

Considere o que acontece quando a limpeza é realizada à noite após mais um dia de rendição ao mesmo padrão. A mente se arrepende, o coração sente remorso, uma oração de perdão é oferecida e uma promessa é feita. A pergunta é: quão genuína é essa promessa?

A Oração Feita pela Metade

Existe um abismo entre querer algo e realmente querê-lo. Um buscador que luta com desejos persistentes pode desejar sinceramente a liberdade. No momento do arrependimento, o desejo é intenso. No momento da oração, a aspiração parece real. No silêncio da meditação, a libertação parece próxima.

Então surge o gatilho. Uma situação aparece e o antigo circuito se acende no sistema nervoso, frequentemente levando a reações profundamente enterradas no subconsciente. De repente, toda aquela aspiração por algo mais elevado evapora. O que resta é a força bruta do desejo e naquele momento o buscador descobre quão rasas eram, na verdade, as raízes da aspiração.

Isso não é hipocrisia; é a condição humana. O problema não é mentir sobre querer a liberdade. O problema é não ter cultivado uma aspiração profunda o suficiente para sobreviver ao confronto. A oração é real,



Existe um abismo entre querer algo e realmente querê-lo. Um buscador que luta com desejos persistentes pode desejar sinceramente a liberdade. No momento do arrependimento, o desejo é intenso. No momento da oração, a aspiração parece real. No silêncio da meditação, a libertação parece próxima.

mas também é feita pela metade.

O Mercador e o Monge

Uma história da tradição ilustra isso bem. Um mercador procurou um monge, perturbado por sua incapacidade de parar de enganar seus clientes. “Eu sei que é errado”, disse ele. “Todas as noites prometo ser honesto, mas todas as manhãs me vejo mentindo novamente. O que há de errado comigo?” O monge perguntou: “Quando você faz sua promessa à noite, você realmente quer ser honesto?” “Sim, absolutamente.” respondeu o mercador.

“E quando chega a manhã e um cliente está diante de você, você ainda quer ser honesto?”

O mercador hesitou e respondeu: “Naquele momento, eu anseio mais pela venda.”

“Então sua promessa da noite é feita por um homem, e sua escolha da manhã é feita por outro. Até que eles se tornem o mesmo homem, sua promessa continuará sendo quebrada.”

O mercador perguntou como torná-los o mesmo. O monge respondeu:

“Você precisa descobrir o que deseja mais do que a venda. Quando encontrar isso, a mentira cessará por si mesma.”

O Desgaste da Vontade

Há um princípio mecânico em ação na falha repetida. Cada colapso

deixa a estrutura mais fraca para o próximo teste. Uma ponte projetada para suportar uma determinada carga pode aguentar uma carga ligeiramente maior uma vez; porém, se isso ocorre repetidamente, surgem microfraturas. A ponte pode ainda parecer sólida, mas o dano é interno. Com o tempo, o que parecia ser uma sobrecarga menor provoca uma falha catastrófica.

A força de vontade funciona de maneira semelhante. Cada vez que ela é anulada, cada vez que a decisão clara da mente superior é varrida pela onda do desejo, algo se quebra. A fratura pode ser invisível enquanto o dano se acumula.

É por isso que o buscador que caiu muitas vezes frequentemente relata sentir-se mais fraco do que no início. Esperava que a prática o tornasse mais forte, mas as falhas repetidas corroeram justamente a capacidade que ele tentava construir. A solução não é evitar testar a vontade; a solução é parar de colocá-la em situações onde ela está destinada a falhar.

A Avaliação Honesta

A transformação começa com uma honestidade implacável sobre a condição real do coração. A maioria de nós superestima seu compromisso com a liberdade e subestima seu apego aos próprios padrões. Essa avaliação distorcida leva a promessas que não podem ser cumpridas, o que resulta no desgaste descrito acima.

Como seria uma avaliação honesta? Significaria admitir, sem vergonha ou defesa, a proporção exata do querer interior. Em uma escala de um a dez, quanto você realmente quer a libertação? E, na mesma escala,

quanto você quer o prazer que o seu próprio padrão proporciona?

Para muitos, a resposta honesta traz humildade. A aspiração pela liberdade pode marcar cinco ou seis, enquanto a força do padrão pode marcar oito ou nove. Dadas essas proporções, o resultado de qualquer confronto é previsível. Ainda assim, isso não é motivo para desespero; é motivo para estratégia. Se sua aspiração é mais fraca do que o desejo, trabalhe na aspiração. Não continue fazendo promessas que a proporção atual não sustenta. Em vez disso, concentre-se em mudar a própria proporção.

○ Que Aumenta o Anseio?

O anseio pelo Divino não cresce pela força de vontade; cresce pela exposição e pela osmose que resulta dessa exposição.

Quando passamos tempo em meditação, algo acontece além da experiência consciente. O sistema recebe a transmissão e o coração absorve algo do estado que está sendo transmitido. Com o tempo, a exposição repetida cria uma nova base, um novo normal e um novo senso do que é possível.

É por isso que o satsang, a companhia da verdade, é tão enfatizado. Na presença de um Mestre, ou de um treinador devotado cujo anseio se tornou total, algo se move em nossos corações. Ocorre uma ressonância com a frequência do querer mais elevado e nossa própria frequência começa a mudar.

Da mesma forma, o tempo dedicado à leitura das palavras daqueles que fizeram a jornada, o tempo dedicado à contemplação do que está



Quando passamos tempo em meditação, algo acontece além da experiência consciente. O sistema recebe a transmissão e o coração absorve algo do estado que está sendo transmitido. Com o tempo, a exposição repetida cria uma nova base, um novo normal e um novo senso do que é possível.

além de nossos padrões e tendências e o tempo dedicado ao serviço que retira a atenção do eu — tudo isso alimenta o lobo superior, enquanto o lobo inferior recebe menos atenção.

A mudança acontece gradualmente, até que um dia percebemos que o confronto matinal com o outro é diferente. O impulso reativo ainda pode estar ali, mas algo mais também está — algo que antes não estava, ou estava de forma mais fraca. A proporção mudou.

A Qualidade do Chamado Interior

Babuji Maharaj observou certa vez que, se o anseio por Deus fosse tão forte quanto o anseio pelos objetos do mundo, a realização seria instantânea.

Vamos considerar o que isso significa. Quando um desejo poderoso surge, ele engole todo o nosso sistema. Pensamento, sentimento, corpo e vontade se alinham em direção à sua satisfação. A resistência desmorona porque não há nada de força comparável se opondo a ele. O que aconteceria se o desejo pela libertação fosse igualmente abrangente? Ele não precisaria lutar contra o desejo menor; simplesmente o absorveria. Assim como um grande rio absorve um pequeno riacho, a corrente maior levaria todas as águas em uma única direção.

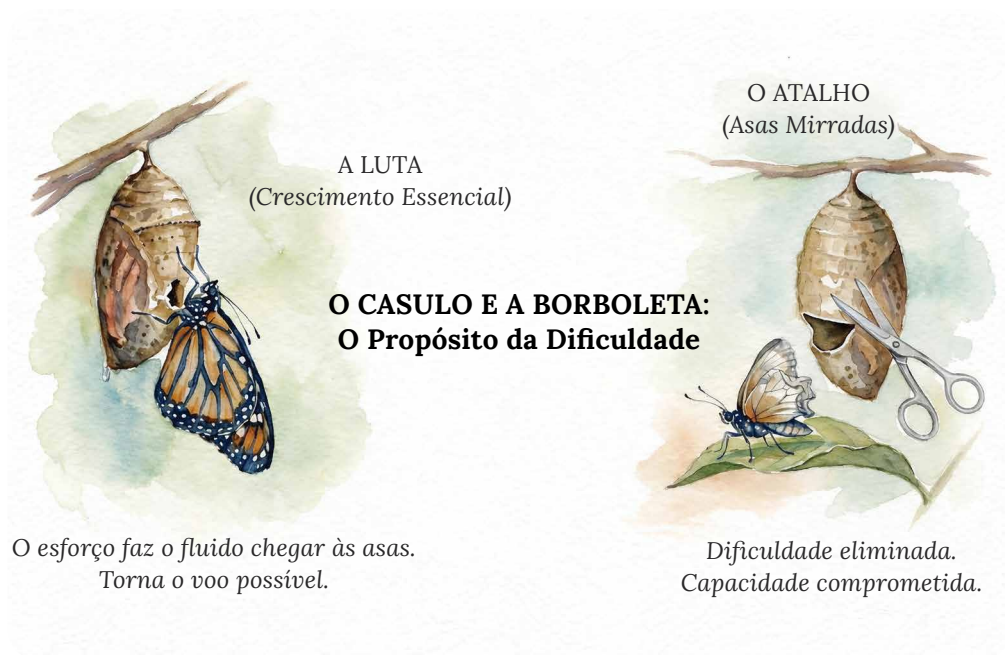
É por isso que a oração feita pela metade não pode nos transformar. É por isso que o arrependimento superficial ricocheteia contra padrões e tendências mais profundas. A intensidade não corresponde: o anseio pela liberdade é uma vela, enquanto o impulso de um hábito é uma fogueira. Até que as proporções mudem, o resultado é predeterminado.

O Casulo e a Borboleta

Há uma história sobre um homem que encontrou um casulo e observou a borboleta lutando para sair dele. A abertura era minúscula e a borboleta se esforçou por horas. Sentindo compaixão, o homem pegou uma tesoura e cortou o casulo para ampliar a abertura. A borboleta saiu facilmente, mas seu corpo estava inchado e suas asas murchas, de modo que nunca pôde voar.

O que o homem não compreendeu foi que a luta pela pequena abertura era a forma da natureza forçar o fluido do corpo da borboleta para as asas. A dificuldade que parecia cruel era essencial para que a borboleta desenvolvesse sua capacidade de voar. Da mesma forma, o buscador que pede a Deus que remova a luta do caminho pode estar pedindo para emergir com asas atrofiadas.

Muitos buscadores oram pela libertação de suas tendências. Pedem a Deus que remova seus desejos, fortaleça sua vontade e torne o caminho mais fácil, mas muitas vezes nada parece acontecer. O desejo permanece, a vontade continua fraca e o caminho segue difícil. Isso leva alguns à dúvida e à perda da fé. Pensam que Deus não escuta, não se importa ou não existe... mas há outra possibilidade.



E se a resposta de Deus for usar a própria dificuldade como instrumento de transformação? E se a luta for o meio pelo qual o buscador desenvolve exatamente a força que a libertação exige? Se Deus simplesmente eliminasse toda tendência problemática a pedido, o buscador permaneceria espiritualmente infantil. Seria libertado sem se tornar livre. A luta não é prova de indiferença divina; ela é o currículo.

O Momento do Verdadeiro Arrependimento

Há uma diferença entre remorso e arrependimento. O remorso diz: “Gostaria de não ter feito isso. Sinto-me mal e espero fazer melhor da próxima vez.” O arrependimento diz: “Vejo o que tenho feito, vejo o custo disso e vejo que não posso continuar assim. Algo em mim se volta, agora,

neste momento, para outra direção.”

O remorso é emocional e frequentemente se associa a um peso crescente de culpa e vergonha; o arrependimento é existencial. O remorso vai e vem no nível consciente, enquanto continua a atuar sobre os padrões subconscientes; o arrependimento marca um claro antes e depois, exigindo ação para romper os padrões.

A décima máxima¹ de Babuji Maharaj pede arrependimento, não apenas remorso. O estado suplicante descrito por Babuji não é de autopiedade ou tristeza, mas de honestidade simples, como a de uma criança diante do Divino — sem esconder nada, sem defender nada, apenas apresentando a condição real do coração e pedindo ajuda.

Quando o arrependimento é genuíno, ele não faz promessas que não pode cumprir. Pelo contrário, diz: “Isto é o que eu sou. Isto é o que tenho feito. Não sei se consigo parar, mas sei que quero parar. Por favor, ajude-

REMORSO VS. ARREPENDIMENTO: A Anatomia da Virada

REMORSO (O Olhar para Trás)



Fixação no Ego. “Gostaria de não ter feito isso.”
Uma Espiral de Vergonha. Loop Emocional.

ARREPENDIMENTO (O Pivô Existencial)



Honestidade Total. “Não posso continuar desse jeito. Preciso de ajuda.”
Um “Antes e Depois.” Virada Adiante.

me.” Esse tipo de oração alcança camadas mais profundas do que nossos padrões e tendências. Essa honestidade abre caminho para que a graça atue onde o esforço falhou.

O Que Nossos Padrões Comportamentais Realmente Querem

Há um segredo que muda instantaneamente nossa relação com os desejos: nossos padrões não querem aquilo que parecem querer, mas apontam para algo mais profundo. O anseio pelo prazer físico é, no fundo, um anseio por união. A busca inquieta por satisfação momentânea é, em sua essência, uma busca por realização permanente. O apego ao que passa é, na base de tudo, uma tentativa de se agarrar ao que é eterno. Os padrões não estão errados no que buscam; estão errados em onde buscam.

Quando isso é compreendido, nossos padrões encontram compaixão, e não conflito: “Eu vejo o que você está tentando encontrar. Não é aqui, mas eu sei onde está. Venha comigo.”

Isso é diferente de lutar contra um padrão, ou suprimi-lo, ou negar sua existência. Lutar fortalece ambos os lados, e negar o mantém fermentando no subconsciente, onde ainda pode ser acionado. Já lançar luz dissolve o mal-entendido na raiz.

A Virada Que Muda Tudo

Em algum ponto da jornada, algo muda. Não se trata de uma mudança dramática e não há alarde. Muitas vezes nem percebemos imediatamente,

¹ Chandra, Ram., 2019. *Commentary on the Ten Maxims of Sahaj Marg*. [Comentário sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg] Shri Ram Chandra Mission, Índia.

mas o centro de gravidade se desloca. Antes, o coração estava orientado para o prazer, com olhares ocasionais para a liberdade. Agora, o coração está orientado para a liberdade, com puxões ocasionais do velho padrão. Os puxões continuam, mas a orientação mudou.

Essa mudança não pode ser forçada, mas podemos nos preparar para ela. Uma pessoa aprendendo a velejar vai virar o barco ao enfrentar ventos fortes e ondas violentas; ainda assim, com prática constante, acabará navegando em qualquer condição. Da mesma forma, nossa prática — limpeza diária, meditação diária, autoavaliação honesta, as consequências acumuladas das quedas e a crescente familiaridade com o que está além de nossos padrões — nos prepara para a jornada adiante. Então, a mudança acontece pela graça, no tempo dela, quando o coração estiver pronto.

Para Aquele Que Continua Caindo

Se você está lendo isto e reconhece sua própria luta, saiba que suas quedas não foram desperdiçadas. Cada queda depositou algo em você e cada recuperação construiu algo. O simples fato de você sentir o peso disso sugere que algo em você não desistiu.

O que é necessário agora não é mais do mesmo tipo de esforço, mas uma mudança na qualidade do querer. Aqui estão algumas sugestões:

Pare de fazer promessas que você não pode cumprir. Em vez disso, faça uma avaliação honesta: quanto você realmente quer a liberdade? Compare isso com o quanto é puxado por seus padrões de desejo. Seja preciso, seja implacável, torne-se consciente das forças relativas .

Então pergunte-se: “Como essas proporções podem mudar?” Isso não acontecerá pela força de vontade ou por esforço moral; acontecerá ao

alimentar a fome maior e deixar a menor definhando. Isso ocorrerá ao se expor à transmissão que desperta o anseio mais profundo e ao estar na companhia daqueles cuja orientação desperta em você sua mais alta possibilidade.

A Promessa Que Vale a Pena Manter

Há uma promessa que vale a pena manter — a promessa de continuar tentando. Não faz sentido prometer sucesso sempre, pois isso está além da garantia humana. Continuar tentando, continuar se erguendo, continuar voltando o coração para o que é mais elevado; tudo isso está ao nosso alcance.

O Divino não mede o progresso pela ausência de falhas; mede pelo grau de persistência da aspiração. O buscador que cai mil vezes e se levanta mil e uma demonstrou algo essencial — recusou-se a abandonar o caminho. Essa recusa é, por si só, uma vitória e a persistência é, por si só, uma transformação. Com o tempo, o que começa como um esforço teimoso e por vezes mecânico amadurece em um direcionamento natural. O que era luta torna-se fluxo e o que era dividido torna-se inteiro.

O coração dividido não permanece dividido para sempre.
Um dia, sem alarde, ele simplesmente encontra sua direção.

E, quando isso acontece, pergunta-se por que um dia escolheu seguir em outra direção.



A guerra interior é real. O caminho através dela é o anseio honesto. O resultado já está inscrito na própria natureza da consciência — o que é verdadeiro persiste e o que é falso se desfaz. Seu trabalho é alinhar-se, repetidamente, com o que é verdadeiro, até que o alinhamento se torne permanente.

Esse alinhamento chama-se liberdade.

E a liberdade está chamando você de volta ao lar.

Om Shanti, Shanti, Shanti.

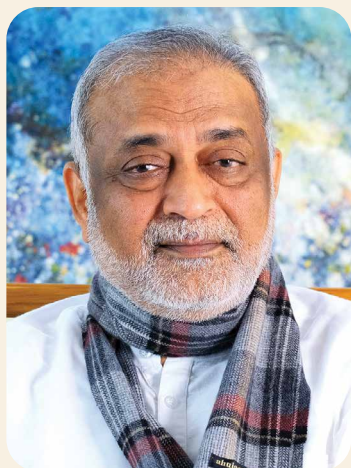
Com amor e respeito,

Kamlesh

Aniversário de Nascimento de Pujya Shri Lalaji Maharaj, 2 de Fevereiro de 2026



*Mensagem por ocasião do 153º Aniversário de Nascimento de
Pujya Shri Lalaji Maharaj
1, 2 e 3 de fevereiro de 2026, em Kanha Shanti Vanam*



Masterclasses com Daaji

Você pode começar a meditação Heartfulness a qualquer momento! Junte-se a Daaji em uma série de masterclasses em três partes, na qual ele compartilha os benefícios do caminho Heartfulness e explica como incorporar o relaxamento Heartfulness, a meditação, a limpeza e a oração à sua rotina diária. Todas as masterclasses são gratuitas.



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

Prácticas Heartfulness

Descubra as práticas Heartfulness — aprenda a relaxar, meditar, fazer a limpeza e orar.



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



heartfulness
purity | weaves destiny

