



A Fragrância do Amor Espiritual

Quando o Coração Descobre Por Que Existe

Mensagem por ocasião do 71º aniversário de

PUJYA DAAJI

28 de setembro de 2026, Kanha Shanti Vanam



A Fragrância do Amor Espiritual

Quando o Coração Descobre Por Que Existe

Queridos amigos,

Toda tradição espiritual nos diz que o amor está no coração da jornada. Assentimos com a cabeça e presumimos que compreendemos, mas será que compreendemos realmente? Nesta mensagem, acompanharemos a progressão que se desenrola à medida que o amor floresce e libera sua fragrância. Mas, antes de tudo, qual é a natureza da fragrância? Uma flor escolhe ser perfumada? Não. A fragrância irradia naturalmente quando a flor se torna aquilo que está destinada a ser. A fragrância é um transbordamento. O amor, no sentido espiritual, também é um transbordamento.

Nas nove mensagens anteriores, começamos com “O Coração Dividido”, depois descrevemos os obstáculos que impediam a inteireza e o florescimento, e como nos elevar acima deles. Esses obstáculos eram a inércia, que entorpecia nosso propósito; a dúvida, que enfraquecia os alicerces; o orgulho, que erguia um teto; o ciúme, que desviava nosso olhar para os lados; o preconceito, que turvava nossa

percepção; e o medo, que trancava a porta por dentro. Quando a porta se abriu em “O Rio Aprende Seu Nome”, o medo se transformou em confiança. Então, em “O Solo Antes da Semente”, a fé preparou o terreno interior. Esta décima mensagem é o próximo movimento natural. Aqui, exploramos como um coração que a fé tornou receptivo abre espaço para que a Graça entre. Tudo aquilo que a Graça preenche transforma-se em amor. E o amor que reconhece sua Fonte torna-se bhakti.

“Amor” é uma das palavras mais usadas e também uma das mais incompreendidas. Ela descreve o sentimento de uma mãe quando toma seu recém-nascido nos braços, o sentimento de um jovem tomado pela emoção da primeira atração, o sentimento de um patriota por seu país, o sentimento de um devoto pelo Divino e até mesmo o prazer que sentimos ao saborear uma boa xícara de café. Ampliamos tanto o significado dessa palavra que ela passou a abranger praticamente tudo.

Então, o que significa amor no campo espiritual? Um teste simples para o amor espiritual é observar como nos relacionamos com aqueles que não compartilham nossa fé, nosso caminho ou até mesmo nossa ideia de Deus. Quando os excluimos porque expressam sua devoção de maneira diferente, o amor ainda não floresceu dentro de nós. Quando amamos verdadeiramente a Deus, não podemos rejeitar nenhuma de Suas criaturas. Tolerar os outros é um começo. Aceitar os outros é algo mais profundo. Reconhecer a mesma essência sagrada em cada pessoa é o movimento do amor.

O amor espiritual surge quando o coração passa por uma profunda transformação. Essa transformação se desenrola por meio da bela progressão:

*Do Anseio à Shraddha, da Shraddha à Receptividade,
da Receptividade à Graça, da Graça ao Amor e do Amor à Bhakti.*

Cada etapa prepara a seguinte. Cada uma está contida na anterior, assim como a flor já está presente na semente e a fragrância, dentro da flor.

Anseio, o primeiro movimento

Antes que a meditação e a busca consciente por Deus comecem, muitas vezes surge uma inquietação: algo está faltando. Podemos ter conforto, realizações, família, reconhecimento, conhecimento e tudo aquilo que nos traz satisfação, mas, ainda assim, permanece dentro de nós uma inquietação para a qual não encontramos resposta.

Alguns de nós tentamos preencher esse vazio tornando-nos cada vez mais ocupados, adquirindo mais coisas, viajando e buscando entretenimento. Buscamos relacionamentos, conquistas e experiências, inclusive experiências espirituais. Ainda assim, a inquietação volta. E se essa inquietação não for um problema? E se for um convite?

Uma semente plantada no solo responde a um sol que jamais viu. Uma inteligência invisível a orienta para cima, conduzindo-a em direção ao crescimento e à plenitude. O anseio é esse movimento dentro de



*O amor espiritual surge quando o coração passa por
uma profunda transformação. Essa transformação se
desenrola por meio da bela progressão de:
Anseio, para Shraddha, para Receptividade,
para Graça, para Amor, para Bhakti.*

nós. Não conhecemos o destino, mas algo nos atrai. Sentimos que a vida contém uma profundidade que ainda não alcançamos. Existe uma verdade que ainda não incorporamos, um lar ao qual ainda não chegamos. Nossa jornada espiritual começa com esse anseio. E quando o anseio reconhece uma direção, ele se transforma em shraddha.

Shraddha, onde o coração repousa

Falamos sobre shraddha em “O Solo Antes da Semente”. Geralmente essa palavra é traduzida como “fé”, embora “fé” dificilmente consiga transmitir toda a sua riqueza. Shraddha é mais do que acreditar no impossível. É também mais do que uma aceitação passiva, uma obediência cega ou a suspensão da inteligência. É um movimento do ser por inteiro. A palavra traz em si a ideia de *colocar ou assentar o coração*.

“Onde eu coloco meu coração?” é uma pergunta mais significativa do que “No que eu acredito?” Podemos acreditar em Deus e, ainda assim, colocar o coração no status. Podemos falar muito sobre espiritualidade e, ao mesmo tempo, colocar o coração no reconhecimento. Podemos louvar a simplicidade e manter o coração voltado para as posses. Podemos falar de amor enquanto investimos nossa atenção no ressentimento.

A Bhagavad Gita expressa isso da seguinte maneira¹:

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

¹ Bhagavad Gita, Capítulo 17, Versículo 3.

A pessoa é moldada por sua shraddha;
de acordo com a qualidade de sua shraddha, assim ela se torna.

Em outras palavras, *shraddha nos molda*. Aquilo que recebe repetidamente o nosso coração vai, pouco a pouco, nos moldando. Tornamo-nos aquilo que honramos com nossa atenção, confiança, aspiração e amor.

Shraddha pode surgir inicialmente como interesse, reverência, aspiração ou simplesmente como a disposição de sentar-se todas as manhãs e voltar-se para dentro. Quando nutrida, ela se aprofunda. O que começa como uma orientação transforma-se em atração. A atração transforma-se em intimidade. E a intimidade prepara o caminho para o amor.

Shraddha é o coração aprendendo onde repousar. O amor é aquilo que flui quando o coração encontra seu lar. Poderíamos até dizer que shraddha é o amor antes que ele se reconheça como amor. O anseio pergunta: “Onde está Aquilo que busco?” Shraddha responde colocando o coração nessa direção. E, quando o coração é colocado ali repetidamente, ele se abre. Shraddha se transforma em receptividade.



*Shraddha é o solo sobre o qual o amor cresce.
Devoção é o amor que encontrou sua direção.
Entrega é a devoção que abriu mão de controlar
o resultado.
Fusão é o que permanece quando até mesmo a
entrega foi entregue.*

Receptividade, a coragem de se abrir

Um coração fechado, assim como um punho fechado, não pode receber nada. Podemos pedir pela Graça, rezar por transformação, buscar o mais elevado e sentar-nos em meditação todas as manhãs e, ainda assim, permanecer interiormente apegados às nossas preferências. Como exercício, pergunte a si mesmo: “Quero transformação sem ser incomodado? Quero entrega mantendo o controle? Quero o Infinito sem precisar rearranjar os móveis?” Em outras palavras: quero o Divino nos meus próprios termos? ”

Shraddha transforma isso gradualmente. A confiança se aprofunda e, com isso, diminui nossa necessidade de nos defendermos. Tornamo-nos menos controladores em relação ao que acontecerá a seguir. Isso é receptividade — *disponibilidade interior*, uma disposição para receber aquilo que o coração não pode produzir por si mesmo. Tornamo-nos disponíveis à corrente divina. Preparamos o campo interior para que a oferta da Graça possa ser recebida. Esse é o propósito da prática espiritual.

Preparando-se para o invasor

Babuji usava uma imagem marcante para aquilo que nos é oferecido. Ele falava em preparar o terreno para o “invasor”. Normalmente, um invasor não é bem-vindo, mas aqui o significado é completamente diferente. O amor entra e toma posse quando as condições se tornam favoráveis. E a Graça é a força que impulsiona essa invasão quando o terreno interior se torna receptivo. Para preparar o terreno para a receptividade, é preciso arrancar raízes profundas para que uma nova vida possa se estabelecer. Essas raízes são nossas expectativas,

preconceitos, medos, preferências e aversões, impressões acumuladas, nossa insistência em nós mesmos e nossa exigência de que a vida espiritual se desenvolva de acordo com os nossos desejos.

A Graça está sempre presente, à espera. Precisamos nos tornar disponíveis para ela. Shraddha prepara dentro de nós o espaço onde a Graça já não encontra resistência. Então, entregamo-nos ao amor. No início, dizemos: “Eu acredito.” Mais tarde, dizemos: “Eu confio.” E, mais adiante, a confiança deixa de ser necessária, porque a distância entre aquele que confia e Aquilo em que confiamos desaparece. O amor entra como um invasor apenas para revelar-se como o legítimo ocupante do coração.

Amor e transação

Mas o tipo comum de amor frequentemente contém um elemento de transação. Damos esperando algo em troca, mesmo que essa expectativa seja inconsciente. O afeto busca afeto. A atenção busca atenção. O sacrifício busca reconhecimento. O cuidado busca gratidão.

Quando a troca acontece como esperamos, sentimo-nos amados. Quando isso não acontece, ficamos decepcionados. Esse é o amor misturado à necessidade. Onde existe necessidade, o medo está por perto. Pode ser o medo de perder o que temos, o medo de não receber



A Graça está sempre presente, à espera. Precisamos nos tornar disponíveis para ela. Shraddha prepara dentro de nós o espaço onde a Graça já não encontra resistência. Então, entregamo-nos ao amor.

aquilo que desejamos ou o medo de sermos esquecidos, substituídos, rejeitados ou deixados sozinhos.

O medo contrai, enquanto o amor expande. O medo pergunta: “O que vai acontecer comigo?” O amor não precisa fazer essa pergunta. O medo constrói fronteiras; o amor dissolve fronteiras. E shraddha é a ponte entre os dois. O medo diz: “Proteja-se.” Shraddha sussurra: “Confie em si mesmo.” O movimento da autoproteção para a entrega de si é uma das grandes transições da vida espiritual. Ele abre o caminho para que o coração se torne receptivo à Graça.

O verdadeiro amor é um estado sutil, resultado de um intenso trabalho interior realizado lentamente, em silêncio e no anonimato. Por outro lado, o amor que precisa ser demonstrado, muitas vezes, se torna menor. No momento em que busca uma resposta, ele traz consigo a fragrância do ego. Uma rosa não se volta para alguém que passa e pergunta: “Você sentiu meu perfume?” Ela dá porque dar é sua natureza.

A cerca que se dissolve

As raízes mais profundas do terreno interior são as do ego — o “eu”



O medo constrói fronteiras; o amor dissolve fronteiras. E shraddha é a ponte entre os dois. O medo diz: “Proteja-se.” Shraddha sussurra: “Confie em si mesmo.” O movimento da autoproteção para a entrega de si é uma das grandes transições da vida espiritual. Ele abre o caminho para que o coração se torne receptivo à Graça.

separado que toma o vasto campo sem fronteiras da existência, cerca uma pequena área e passa a vida inteira defendendo seus limites. Tudo o que está dentro da cerca é “meu” e tudo o que está fora se torna desejável, ameaçador, útil ou irrelevante. O ego domina quando a consciência se contrai para permanecer dentro desse pequeno espaço cercado. O amor floresce quando a cerca deixa de existir. E, para que isso aconteça, o amor não destrói a cerca; simplesmente torna a cerca desnecessária.

Quando a consciência se expande para além da cerca, ela passa do “eu” para o “nós”. Nesse processo, descobre que estava se protegendo justamente daquilo que buscava. A cerca do ego é, em última instância, uma cerca construída pelo medo. E o que dissolve essa cerca a partir de dentro? O calor. O amor aquece o coração até que o ego se dissolva, assim como a geada desaparece da janela quando o sol brilha.

A janela e a luz

As quatro práticas do Heartfulness nos ajudam a cultivar a receptividade.

A meditação abre a janela para a Luz.

Na meditação, voltamos suavemente nossa atenção para a presença da Luz divina no coração. Não forçamos uma experiência nem criamos uma imagem. Tornamo-nos interiormente disponíveis.

A limpeza remove a sujeira da vidraça.

Com o passar do tempo, impressões, tendências, cargas emocionais e

complexidades obscurecem nossa percepção. A limpeza remove essas impurezas para que a Luz possa passar livremente.

A oração abre completamente a janela, com humildade, para a Graça.

A oração reconhece que a Luz não nos pertence. Ela suaviza a ilusão de autossuficiência e nos coloca diante da Fonte com humildade, abertura e disposição para sermos guiados por uma sabedoria maior do que a nossa.

A Recordação Constante mantém a janela voltada para a Fonte da Luz ao longo de todo o dia.

Mesmo enquanto trabalhamos, falamos, servimos, criamos e cuidamos dos outros, o coração mantém sua direção interior. A Recordação preserva o direcionamento estabelecido por shraddha.

A meditação convida a Luz.

A limpeza remove as obstruções.

A oração nos abre humildemente para sua Fonte.

A Recordação Constante mantém o coração voltado para a Fonte.

A meditação e a limpeza atuam sobre a condição do coração. A oração estabelece nosso relacionamento com a Fonte. A Recordação Constante preserva a direção do coração. E a Graça oferece aquilo que nenhuma dessas práticas pode produzir por si mesma.

A graça não pode ser produzida pelo esforço

Não criamos a Graça, assim como um agricultor não cria a chuva. Preparamo-nos para recebê-la, assim como o agricultor prepara o solo. Ele remove as pedras, afofa a terra, planta as sementes e espera com vigilância. Quando a chuva chega, o campo está preparado. A prática espiritual é a nossa preparação.

Essa distinção nos protege de dois erros. O primeiro é o orgulho: acreditar que nossa condição espiritual é uma realização pessoal. O segundo é a passividade: acreditar que, como a Graça é concedida, nenhuma preparação é necessária. Ambos são incompletos. Nós nos preparamos com sinceridade e a Graça completa aquilo que o esforço, por si só, jamais poderia realizar.

Pranahuti e a xícara que transborda

Não se pode servir água de uma xícara vazia. Da mesma forma, nos relacionamentos humanos, não podemos dar aquilo que não temos. E, no entanto, grande parte da vida é vivida amando a partir do vazio, tentando oferecer aquilo que nós mesmos buscamos desesperadamente. É por isso que o amor humano frequentemente se torna exaustivo. Dar exige esforço porque, em algum lugar por trás desse dar, permanece a



A meditação e a limpeza atuam sobre a condição do coração. A oração estabelece nosso relacionamento com a Fonte. A Recordação Constante preserva a direção do coração. E a Graça oferece aquilo que nenhuma dessas práticas pode produzir por si mesma.

esperança de receber. Os amantes tornam-se mendigos, buscando uns nos outros esmolas de amor!

O amor espiritual começa com o receber. Na tradição Heartfulness, sentamo-nos em meditação e nos tornamos receptivos ao Pranahuti, a Transmissão Yóguica. Meditação após meditação, algo se transforma quase imperceptivelmente. A xícara se enche. À medida que ela se enche, o amor começa naturalmente a transbordar, sem esforço. A plenitude se expressa. Esse é o poder transformador do amor. Ele embeleza tudo e traz vida ao coração mais árido. Seu poder vibracional não é algo que criamos; ao contrário, tornamo-nos um canal para o amor que recebemos.

Voltemos à progressão:

O anseio desperta a busca.

Shraddha dá direção à busca.

Shraddha se aprofunda, transformando-se em receptividade.

A receptividade acolhe a Graça.

A Graça preenche o coração.

O coração preenchido transborda em amor.

O amor reconhece sua Fonte e se torna bhakti.

Bhakti, quando o amor encontra sua Fonte

Quando o amor desperta, ele transborda para nossos relacionamentos, nosso trabalho, nossa fala, nosso serviço e nossa maneira de olhar para o mundo. Ele ameniza os julgamentos e enfraquece os muros da separação. Um movimento ainda mais profundo começa, então.



Shraddha é o coração colocando-se na direção do Amado. O amor é o coração preenchendo-se com o Amado. Bhakti é o coração desejando existir somente no Amado.

O amor se lembra de onde veio. Ele se volta para sua Fonte com a mesma naturalidade com que um rio se dirige ao mar. Esse movimento é bhakti. Bhakti é o amor reconhecendo sua origem e voltando-se inteiramente para ela.

Shraddha é o coração colocando-se na direção do Amado. O amor é o coração preenchendo-se com o Amado. Bhakti é o coração desejando existir somente no Amado.

Anseio, shraddha, receptividade, Graça, amor e bhakti não são coisas separadas. São a sequência do desdobramento da vida, assim como uma planta se desenvolve a partir da semente, da raiz, do caule, da flor e da fragrância — e a fragrância retorna à sua Fonte.

A lei do retorno

A natureza nos ensina outra qualidade do amor. Uma mangueira precisa de terra, luz solar, água e um pouco de esterco. A partir dessas dádivas tão simples, ela devolve uma doçura suculenta, fragrância, alimento, sombra e incontáveis possibilidades de uma nova vida. Um coqueiro extrai do solo, da chuva, da luz solar e do ar aquilo de que necessita, transformando-os em algo muito mais rico do que aquilo que recebe. Uma vaca precisa de capim, alimento, água, luz solar, cuidado e afeto. Em troca, oferece leite nutritivo.

A natureza recebe o simples e devolve o sublime.

E nós? Recebemos as coisas mais preciosas. Recebemos a luz do sol, o ar, a água, um corpo extraordinário, o afeto dos outros, a sabedoria daqueles que vieram antes de nós, o sacrifício de nossos pais e professores, a generosidade da Terra e, acima de tudo, a possibilidade da Graça.

O que podemos oferecer em troca? Não podemos devolver a luz do sol ao sol, nem a água às nuvens. Não precisamos retribuir a Graça em sua Fonte. Não há nada que falte ao Divino e que precisemos repor. Existe apenas um presente digno de nossa atenção: *transformar aquilo que recebemos.*

Se a mangueira transforma o esterco em doçura, o coqueiro transforma a água comum em água de coco nutritiva e a vaca transforma o capim em leite, nós também possuímos essa sagrada capacidade de transformação.

Quando recebemos uma ferida, podemos oferecer perdão?
Quando recebemos raiva, podemos oferecer compreensão?
Quando recebemos ódio, podemos oferecer compaixão?
Quando recebemos conhecimento, podemos oferecer sabedoria?
Quando recebemos abundância, podemos oferecer generosidade?
Quando recebemos a Graça, *podemos oferecer amor?*

Essa é a dignidade de sermos humanos. Nossa grandeza está naquilo *em que a vida se transforma ao passar por nós.* Por meio de seus frutos, uma árvore irradia a qualidade de seu trabalho interior. Nós também.

O Divino aguarda aquilo que permitimos que Ele faça de nós.

Quando o amor se tornar nossa natureza, não precisaremos que ele seja reconhecido, correspondido ou apreciado. O verdadeiro amor não precisa de testemunhas. Sua fragrância é seu testemunho.

Com todo o carinho,

Kamlesh



*Mensagem por ocasião do 71º aniversário de
Pujya Daaji
28 de setembro de 2026, Kanha Shanti Vanam*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



There's **More** Waiting For You to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny