



Il Cuore Diviso

DAAJI

Messaggio in occasione
del 153° anniversario della nascita di

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

1, 2 e 3 febbraio 2026
a Kanha Shanti Vanam





Il Cuore Diviso

Cari amici,

Davanti a me era seduto un uomo sulla cinquantina. Era un uomo di successo sotto ogni punto di vista, ma le sue mani tremavano leggermente mentre diceva: “So cosa voglio e so cosa dovrei fare. Eppure, quando arriva il momento, mi ritrovo a fare esattamente ciò che mi ero ripromesso di non fare mai più. Ogni volta che cado, perdo una parte di me stesso. Il rimorso è schiacciante, la vergogna brucia, eppure lo schema continua a ripetersi”.

Non stava parlando di violenza, furto o tradimento. Stava parlando di qualcosa di più intimo, più persistente e, a suo modo, più devastante: la guerra tra desiderio e aspirazione che infuria all'interno del cuore umano.

Questa confessione può declinarsi in molte forme diverse: il dirigente di mezza età che non riesce a liberarsi dai propri atteggiamenti compulsivi; il cercatore spirituale che pratica diligentemente il cleaning ma vede tornare le stesse tendenze, e l'uomo di famiglia

che, pur sapendo razionalmente che il piacere fugace è un compenso misero rispetto alla pace duratura, si ritrova sopraffatto ogni volta che si ripresenta la tentazione. I dettagli variano, ma la struttura rimane costante: un cuore diviso, una parte che spinge verso la liberazione, l'altra verso la schiavitù.

Divisione interiore

Cosa significa quando qualcuno dice: “Una parte di me desidera la libertà, mentre l'altra vuole seguire il mio desiderio”? Significa che il cuore non ha ancora deciso, o almeno non ha scelto con piena convinzione. L'aspirazione alla libertà è genuina, così come lo è l'attrazione del desiderio. Entrambe esistono contemporaneamente e, in assenza di un moto interiore decisivo, la forza più intensa prevale nel momento dello scontro.

Questo è il conflitto tra *Preya* e *Shreya*, il piacevole e il buono, un conflitto che è stato evidenziato fin dai tempi vedici. Quando la mente è divisa, il grido interiore manca della risonanza necessaria per raggiungere il Divino, perché metà del cuore è ancora aggrappata alla riva.

Molti cercatori spirituali si trovano intrappolati qui. Praticano la meditazione, eseguono il cleaning e seguono la decima massima, pentendosi prima di andare a dormire per gli errori commessi, implorando perdono e promettendo di non ripetere più le stesse cose. Eppure, la promessa continua a essere infranta. Ogni promessa infranta ha un prezzo: la fiducia si erode, la forza di volontà si indebolisce e comincia a insinuarsi una sottile disperazione, la sensazione che forse la libertà è destinata agli altri, ma non a noi. Cosa è andato storto?

I due lupi

Esiste un antico insegnamento, tramandato da molte culture, che parla di due lupi che vivono nel cuore di ogni essere umano. Un lupo rappresenta la nostra natura superiore: pazienza, gentilezza, verità, disciplina e amore per ciò che è eterno. L'altro la nostra natura inferiore: impulsività, desiderio, inganno, indulgenza e attaccamento a ciò che è effimero.

Un giovane chiese a un anziano: “Quale lupo vince?”.

L'anziano rispose: “Quello che nutri”.



L'insegnamento è semplice, la sua applicazione meno. Il cercatore spirituale che lotta con un desiderio persistente sta alimentando entrambi i lupi. Con la meditazione mattutina, il lupo più elevato viene nutrito, e con la pulizia serale, viene rafforzato. Nei momenti di lucidità e determinazione, il lupo più elevato cresce.

Poi, però, arriva qualche fattore scatenante, e il lupo meno elevato, che è stato a sua volta alimentato dall'indulgenza, dalla fantasia e dal piacere segreto dell'anticipazione, si fa sentire in tutta la sua forza. E in questi momenti di confronto, prevale il lupo più forte. Il problema non è che il cercatore spirituale abbia una natura inferiore: tutti ce l'abbiamo. Il problema è che il nutrimento è stato troppo equilibrato, così che entrambi i lupi sono stati mantenuti vivi e vigorosi. La guerra continua perché a nessuna delle due parti è stato permesso di indebolirsi in modo decisivo.

Perché il cleaning da solo potrebbe non bastare

La pratica Heartfulness del cleaning è profonda. Ogni sera, il cercatore si siede, visualizza le complessità e le impurità della giornata che escono dalla schiena e riceve la luce divina che entra da davanti. Le impressioni si dissolvono e il sistema si alleggerisce. La libertà si avvicina. Tuttavia, alcuni cercatori riferiscono che, nonostante anni di cleaning diligente, certe tendenze rimangono ostinatamente radicate. I loro desideri ritornano, a volte con maggiore forza di prima, e così lo schema comportamentale persiste. Perché?

Perché il cleaning rimuove ciò che il cuore è disposto a rilasciare. Quando una tendenza è segretamente amata, quando una parte

della psiche la trattiene con affetto nascosto, il cleaning incontra resistenza. Al suo livello, la tecnica continua a funzionare, ma la radice più profonda rimane protetta dall'identità stessa che serve.

Proviamo a pensare cosa succede quando il cleaning viene fatto la sera dopo una giornata in cui si è ceduto ancora una volta al solito schema. La mente si pente, il cuore prova rimorso, si offre una preghiera di perdono e si fa una promessa. La domanda è: Quanto è sincera questa promessa?

La preghiera senza piena devozione

C'è una grande differenza tra il voler desiderare qualcosa e il desiderarlo davvero. Un cercatore che lotta con un desiderio persistente può volere sinceramente la libertà. Nel momento del rimorso, il desiderio è intenso. Nel momento della preghiera, l'aspirazione sembra reale. Nel silenzio della meditazione, la liberazione sembra vicina.

Poi, però, si presenta qualche fattore scatenante. Si verifica una situazione particolare e il vecchio percorso si attiva nel sistema nervoso, portando spesso a reazioni sepolte nel profondo del subconscio. Improvvisamente, tutta quell'aspirazione a qualcosa



C'è una grande differenza tra il voler desiderare qualcosa e il desiderarlo davvero. Un cercatore che lotta con un desiderio persistente può volere sinceramente la libertà. Nel momento del rimorso, il desiderio è intenso. Nel momento della preghiera, l'aspirazione sembra reale. Nel silenzio della meditazione, la liberazione sembra vicina.

di più elevato svanisce. Ciò che rimane è la pura attrazione del desiderio e, in quel momento, il cercatore scopre quanto fossero superficiali le radici dell'aspirazione.

Non si tratta di ipocrisia, è la condizione umana. Il problema non è che mentiamo sul desiderio di libertà. Il problema è che non abbiamo ancora coltivato un'aspirazione abbastanza profonda da sopravvivere al confronto. La preghiera è reale, ma è anche poco convinta.

Il mercante e il monaco

C'è un racconto che illustra bene questo concetto. Un mercante si recò da un monaco, tormentato dalla sua incapacità di smettere di ingannare i clienti. "So che è sbagliato" disse. "Ogni sera prometto di essere onesto, eppure ogni mattina mi ritrovo a mentire di nuovo. Cosa c'è che non va in me?" Il monaco chiese: "Quando fai la tua promessa serale, vuoi davvero essere onesto?". "Sì, assolutamente" rispose il mercante. "E quando arriva il mattino e un cliente si presenta davanti a te, vuoi ancora essere onesto?"

Il mercante fece una pausa e rispose: "In quel momento, mi interessa di più vendere". "Allora il tuo voto serale è fatto da un uomo, e la tua scelta mattutina è fatta da un altro. Finché non diventeranno lo stesso uomo, il tuo voto continuerà a essere infranto."

Il mercante chiese come fare per renderli uguali.

Il monaco rispose: "Devi scoprire cosa desideri più della vendita. Quando lo troverai, le bugie cesseranno da sole".

L'erosione della volontà

C'è un principio meccanico all'opera nei fallimenti ripetuti. Ogni cedimento indebolisce la struttura per la prova successiva. Un ponte progettato per sopportare un certo carico può reggere un carico leggermente più pesante una prima volta, ma se ciò si ripete più volte, si formano delle microfratture. Il ponte può sembrare ancora solido, ma il danno è interno. Alla fine, quello che sembrava un sovraccarico minore provoca un cedimento catastrofico.

La forza di volontà funziona in modo simile. Ogni volta che viene sovrastata, ogni volta che la chiara decisione della mente superiore viene spazzata via dall'ondata del desiderio, qualcosa si incrina. La frattura può essere invisibile mentre il danno si accumula.

Questo è il motivo per cui il cercatore che ha fallito molte volte spesso riferisce di sentirsi più debole rispetto a quando aveva iniziato. Si aspettava che la pratica lo rendesse più forte, ma il fallimento ripetuto ha eroso proprio quella capacità che stava cercando di costruire. La soluzione non è evitare di mettere alla prova la volontà; la soluzione è smettere di predisporla al fallimento.

La valutazione onesta

La trasformazione inizia con una totale onestà riguardo alle reali condizioni del cuore. La maggior parte di noi sopravvaluta il proprio impegno verso la libertà e sottovaluta il proprio attaccamento ai propri schemi. Questa valutazione errata porta a promesse che non possono essere mantenute, il che, a sua volta, porta all'erosione descritta sopra.

Che cosa implicherebbe una valutazione onesta? Implicherebbe ammettere, senza vergogna né difese, l'esatta proporzione del desiderio interiore. Su una scala da uno a dieci, quanto desideri realmente la liberazione? E, sulla stessa scala, quanto desideri il piacere che il tuo schema offre?

Per molti, la risposta onesta è umiliante. L'aspirazione alla libertà potrebbe attestarsi su un cinque o un sei, mentre la forza di attrazione dello schema potrebbe essere su un otto o un nove. Date queste proporzioni, l'esito di qualsiasi confronto è prevedibile. Tuttavia, questo non è un motivo di disperazione, bensì un motivo per elaborare una strategia. Se la tua aspirazione è più debole della forza del desiderio, lavora sull'aspirazione. Non continuare a fare promesse che le proporzioni attuali non possono sostenere. Concentrati invece sul modificare la proporzione stessa.

Cosa aumenta l'aspirazione?

L'aspirazione verso il Divino non cresce con la forza di volontà, ma con l'esposizione e l'osmosi che ne deriva.

Quando passiamo il tempo in meditazione, accade qualcosa che è oltre la nostra esperienza consapevole. Il nostro sistema riceve la trasmissione e il cuore assorbe qualcosa della condizione che è stata trasmessa. Con il tempo, un'esposizione ripetuta crea un nuovo punto di partenza, una nuova normalità e un nuovo senso di ciò che è possibile.

È per questo che insistiamo tanto sull'importanza del *satsang*, la



Quando passiamo il tempo in meditazione, accade qualcosa che è oltre la nostra esperienza consapevole. Il nostro sistema riceve la trasmissione e il cuore assorbe qualcosa della condizione che è stata trasmessa. Con il tempo, un'esposizione ripetuta crea un nuovo punto di partenza, una nuova normalità e un nuovo senso di ciò che è possibile..

meditazione di gruppo, l'essere "in compagnia della verità". Quando siamo in presenza di un Maestro, o di un trainer devoto, la cui aspirazione è diventata totale, qualcosa nel nostro cuore si smuove. Si crea una risonanza con la frequenza dell'aspirazione superiore e la nostra stessa frequenza inizia a cambiare.

Allo stesso modo, quando trascorriamo il tempo a leggere le parole di coloro che hanno già intrapreso il viaggio, o a contemplare ciò che si nasconde dietro i nostri schemi di comportamento o le nostre tendenze, o, ancora, a prestare servizio facendo attenzione al Sé, tutto questo nutre il lupo superiore, mentre quello inferiore riceve meno attenzione.

Il cambiamento accade gradualmente, finché un giorno non notiamo che gli scontri con gli altri ci sembrano diversi. Magari la tendenza a reagire è ancora presente, ma allo stesso tempo c'è dell'altro, qualcosa che non c'era prima, oppure era più debole. La proporzione è cambiata.

La qualità del pianto interiore

Una volta Babuji Maharaj ha detto che se l'aspirazione verso il Divino fosse così forte come il desiderio per le cose terrene, la realizzazione sarebbe istantanea.

Proviamo a pensare cosa significa. Quando abbiamo un forte desiderio, questo travolge tutto il nostro sistema. I pensieri, i sentimenti, il corpo e la volontà puntano tutti verso il suo appagamento. La resistenza vacilla perché non c'è nulla di ugualmente forte che vi si possa opporre. Cosa succederebbe se il desiderio della liberazione fosse altrettanto totalizzante? Non avrebbe bisogno di combattere contro desideri minori, perché li assorbirebbe. Così come un grande fiume assorbe un ruscello, la corrente maggiore porterebbe tutta l'acqua in un'unica direzione.

È per questo che la preghiera fatta con un cuore a metà non può trasformarci. È per questo che il pentimento superficiale viene scalzato da tendenze e comportamenti radicati più in profondità. L'intensità è impari: l'aspirazione verso la libertà è una candela, mentre la forza di un'abitudine è un fuoco. Finché non cambiano le proporzioni, il risultato è predeterminato.

Il bozzolo e la farfalla

C'è una favola che narra di un uomo che un giorno vide una farfalla che cercava di uscire dal bozzolo. La via di uscita era piccola e la farfalla si sforzò per ore e ore. Vinto dalla compassione, l'uomo prese un paio di forbici e allargò l'apertura del bozzolo. La farfalla ne uscì facilmente, ma il suo corpo era gonfio e le sue ali deboli, tanto che non riuscì mai a volare.

Quello che l'uomo non aveva capito è che lo sforzo di uscire dalla piccola apertura era il modo che la natura aveva pensato per spingere



LO SFORZO
(Crescita essenziale)

Lo sforzo spinge il fluido nelle ali.
Rende possibile il volo.

IL BOZZOLO E LA FARFALLA:
Lo scopo delle difficoltà



LA SCORCIATOIA
(Ali indebolite)

Difficoltà rimossa.
Capacità impedita.

il fluido dal corpo alle ali della farfalla. La cosiddetta difficoltà, che sembrava così crudele, in realtà era essenziale per sviluppare la capacità di volare. Analogamente, il cercatore spirituale che desidera che Dio rimuova ogni sforzo dal suo cammino, in realtà sta chiedendo di uscire con le ali indebolite.

Molti ricercatori pregano di liberarsi dalle loro tendenze. Chiedono a Dio di rimuovere i loro desideri, di rafforzare la loro volontà e di appianare il sentiero, ma spesso sembra non accadere nulla. Il desiderio rimane, la volontà rimane debole e il sentiero continua a essere difficile. Ciò porta alcuni ricercatori a dubitare e a perdere la fede. Pensano che Dio non stia ascoltando, che non si interessi a loro o, addirittura, che non esista... ma c'è un'altra possibilità.

E se la risposta di Dio fosse usare le difficoltà per la nostra stessa trasformazione? E se lo sforzo fosse il mezzo attraverso cui il cercatore sviluppa la forza necessaria per liberarsi? Provate a considerare questa alternativa. Se Dio eliminasse ogni tendenza problematica su sua richiesta, il cercatore rimarrebbe spiritualmente immaturo. Non svilupperebbe mai la muscolatura interiore che richiede la vera libertà. Sarebbe liberato senza diventare libero. Lo sforzo non è la prova dell'indifferenza divina, ma il percorso di crescita stesso.

Il momento del vero pentimento

C'è una differenza tra rimorso e pentimento. Il rimorso dice: "Vorrei non averlo fatto. Mi sento male e spero di fare meglio la prossima volta". Il pentimento dice: "Vedo quello che ho fatto, vedo quanto mi costa e capisco che non posso continuare così. Ora qualcosa in me prende una nuova direzione".

RIMORSO versus PENTIMENTO: Anatomia della svolta



Fissazione dell'ego. "Vorrei non averlo fatto."
Spirale della vergogna. Loop emotivo.



Completa onestà. "Non posso continuare così. Aiutami."
Un "Prima e dopo". Sguardo in avanti.

Il rimorso è emozionale e spesso associato a un carico sempre più pesante di colpa e vergogna, mentre il pentimento è esistenziale. Il rimorso va e viene a livello cosciente, mentre continua ad agire sui nostri schemi di comportamento subconsci, mentre il pentimento segna un prima e un dopo, portandoci a superare gli schemi del passato.

La Decima Massima di Babuji Maharaj ci invita al pentimento, non solo al rimorso. L'attitudine supplicante descritta da Babuji non è autocommiserazione o dolore, ma l'onestà di un bambino di fronte al Divino: senza nascondere nulla, senza difendersi, presentando semplicemente la condizione attuale del cuore e chiedendo aiuto.

Quando il pentimento è autentico, non fa promesse che non può soddisfare. Invece, dice: "Questo è ciò che sono. Questo è quello che ho fatto. Non so se riesco a smettere, ma so che voglio smettere. Ti prego, aiutami". Questo genere di preghiere arriva più in profondità dei nostri schemi di comportamento e delle nostre tendenze. Una tale onestà prepara il terreno perché la grazia agisca dove lo sforzo ha fallito.

Cosa vogliono davvero i nostri schemi di comportamento

C'è un segreto che cambia immediatamente il nostro rapporto con i desideri: i nostri schemi di comportamento non vogliono ciò che sembrano volere, ma in realtà mirano a qualcosa di più profondo. Il desiderio del piacere fisico, alla radice, è un desiderio di unione. La ricerca continua di una soddisfazione momentanea, alla radice,

¹ Chandra, Ram., 2019. *Commentary on the Ten Maxims of Sahaj Marg*. Shri Ram Chandra Mission, India.

è la ricerca di un appagamento permanente. L'attaccamento a ciò che passa, alla radice, è il tentativo di trattenere ciò che è eterno. Gli schemi di comportamento non sono sbagliati per quello che cercano, ma per dove lo cercano.

Una volta che comprendiamo questo punto, saremo in grado di guardare ai nostri modelli di comportamento con compassione invece che con astio: “Capisco quello che stai cercando. Non è lì dove lo cerchi, ma so dove si trova. Vieni con me”.

Questa risposta è diversa dal combattere un comportamento o sopprimerlo o negarne l'esistenza. Combatterlo non fa che rafforzarlo, mentre negarlo lo mantiene nel subconscio, sempre più esacerbato, dove può sempre essere attivato. Accendere una luce, invece, dissolve l'incomprensione alla radice.

La svolta che cambia tutto

A un certo punto del viaggio, qualcosa cambia. Non è un cambiamento strabiliante, non c'è alcun clamore, spesso non ce ne accorgiamo nemmeno subito, ma il nostro centro di gravità cambia. Prima, il cuore era orientato verso il piacere, e solo saltuariamente gettava uno sguardo verso la libertà. Ora, il cuore punta alla libertà, e solo occasionalmente viene richiamato da modelli di comportamento passati. I richiami continuano, ma l'orientamento è cambiato.

Il cambiamento non può essere forzato, ma noi possiamo preparare il terreno. Un principiante di barca a vela scufferà, in presenza di vento forte e onde alte, ma poi, con la pratica, imparerà a navigare in ogni condizione. Analogamente, la nostra pratica – il cleaning serale,

la meditazione quotidiana, l'autovalutazione onesta, le innumerevoli conseguenze delle cadute e la familiarità crescente con ciò che si nasconde dietro ai nostri comportamenti – ci prepara per il viaggio che ci aspetta. A questo punto, il cambiamento avviene per grazia, quando arriva il momento, quando il cuore è pronto.

Per chi continua a cadere

Se, ascoltando questo discorso, riconosci la tua stessa lotta, sappi che le tue cadute non sono state inutili. Ogni fallimento ti ha lasciato qualcosa e ogni ripresa ha costruito qualcosa. Il fatto stesso che senti il peso di tutto questo indica che qualcosa in te non si è arreso.

Quello che ora hai bisogno non è più impegno dello stesso tipo, ma un cambiamento nella qualità del volere. Ecco alcuni suggerimenti:

smetti di fare promesse che non puoi mantenere. Piuttosto, chiediti sinceramente: Quanto davvero voglio la libertà? Confrontalo con quanto sei attirato dai tuoi soliti desideri. Sii preciso, scrupoloso, e diventa consapevole di quanto ti attraggono.

Poi chiediti: “Come può cambiare questa proporzione?”. Non accadrà con la forza di volontà o l'impegno morale, ma nutrendo la fame maggiore e affamando la minore. Questo accadrà esponendoti alla trasmissione che risveglia l'aspirazione più profonda e restando in compagnia di coloro il cui orientamento ti ricorda della tua possibilità più elevata.

La promessa che vale la pena mantenere

C'è una promessa che vale la pena mantenere: la promessa di continuare a provarci. Non ha senso promettere di avere sempre successo, perché non possiamo garantirlo. Invece, continuare a provarci, continuare a rialzarsi, continuare a volgere il cuore verso ciò che è più elevato: tutto ciò è alla nostra portata.

Il Divino non misura il nostro progresso dall'assenza di fallimenti, ma dal persistere dell'aspirazione. Il cercatore spirituale che cade mille volte e si rialza mille e una volta dimostra qualcosa di importante: che si è rifiutato di abbandonare il percorso. Il suo rifiuto è già in sé una vittoria, così come la perseveranza è una trasformazione. Con il tempo, quello che inizia come uno sforzo ostinato e, talvolta, come uno sforzo meccanico diventa un orientamento naturale. Quello che era fatica diventa flusso, e ciò che era diviso diventa un intero.

Il cuore diviso non rimane diviso per sempre.

Un giorno, senza clamore, trova la sua direzione.

E quando ciò accade, si chiede perché si fosse mai mosso altrimenti.

La guerra dentro di noi è reale. Il percorso per uscirne è un anelito sincero. Il risultato è già scritto nella natura della coscienza stessa:

di allinearci con ciò che è vero, ancora e ancora, finché l'allineamento non diventa permanente.

L'allineamento si chiama libertà.

E la libertà ci chiama a casa.

Om Shanti, Shanti, Shanti.

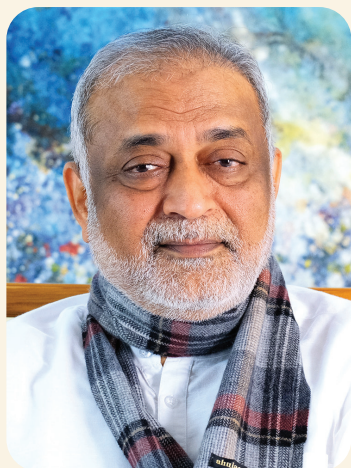
Con amore e rispetto,

Kamlesh

Anniversario della nascita di Pujya Shri Lalaji Maharaj, 2 febbraio 2026



*Messaggio in occasione del 153° anniversario della nascita
di Pujya Shri Lalaji Maharaj
1, 2 e 3 febbraio 2026 a Kanha Shanti Vanam*



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

