



Floden lærer sit navn



DAAJI



Budskab i anledning af den
127. fødselsdagsfejring af

PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ

Den 29. og 30. april samt 1.maj, 2026, Kanha Shanti Vanam

Floden lærer sit navn

Hvordan frygtens energi bliver fundament for tillid

Kære venner,

For nogle år siden kom en ung kvinde til mig efter en morgenmeditation. Hun havde praktiseret oprigtigt i adskillige år, og forandringerne i hende var synlige for alle omkring hende. Der var en blidhed, en fordybelse og en ro, som var et udtryk for nærvær snarere end passivitet. Alligevel bar hendes ansigt den morgen på en særlig forvirring – den slags, der opstår, når man står på kanten af noget, man endnu ikke har ord for.

Hun sagde: ”Daaji, der skete noget mærkeligt i meditationen i dag. Min frygt var der. Jeg genkendte den velkendte sammensnøring, men denne gang, i stedet for at kæmpe imod den eller forsøge at rense den væk, iagttog jeg den bare. Og mens jeg kiggede, lagde jeg mærke til, at frygten føltes som længsel. Det var som den samme ting, der bar et andet ansigt. Er det muligt? Bilder jeg mig det bare ind?”

Hun bildte sig det ikke ind. Hun havde i en stille meditation opdaget det, som fortidens vise mænd brugte livstider på at formulere. Hun havde

fundet den hemmelighed, som frygten vogter allermest skinsygt over: Den kommer ikke udefra sjælen, men fra sjælens egen energi, vendt i den forkerte retning.

I rækken af budskaber fra Basant Bhandara i løbet af januar og februar stillede vi et enkelt spørgsmål: Hvad forhindrer en søgende i at leve det liv, der venter? Og vi vandrede gennem syv skygger – begærets splid, formålets søvn, tvivlens tæring, stolthedens usynlige loft, misundelsens lånte sår, fordommens farvede glas og til sidst frygten, som gemte sig indeni alle de andre, ikke som en syvende gift, men som den første, iført alle kostumerne i klædeskabet. Derefter endte vi ved en åben dør.

Før vi krydser tærsklen til det, der vokser, er det værd at holde en pause her for at forstå, hvad den unge kvinde faktisk fandt. Det, hun fik et glimt af, rummer nøglen, der forbinder alt det, vi identificerede som forhindringer i de foregående budskaber, med alt det, vi skal til at kultivere. Og den evne, hun opdagede, er ikke ny. Den har været der hele tiden og ventet på at blive anerkendt for det, den virkelig er.



*Hvad forhindrer en søgende i at leve det liv, der venter?
Og vi vandrede gennem syv skygger – begærets splid,
formålets søvn, tvivlens tæring, stolthedens usynlige
loft, misundelsens lånte sår, fordommens farvede
glas og til sidst frygten, som gemte sig indeni alle de
andre, ikke som en syvende gift, men som den første,
iført alle kostumerne i klædeskabet. Derefter endte vi
ved en åben dør.*

Ordet, sjælen allerede kender

På sanskrit er ordet for denne evne *sbraddha*. Det oversættes normalt blot som ”tro”, men det er værd at udforske den dybere betydning. Ordet kommer af kombinationen af to rødder. Den første, *sbrad*, er hjertets indre sæde for erkendelse – det sted i os, der ved, at noget er virkeligt, før sindet er færdig med at overveje det. Den anden, *dha*, betyder at placere, at etablere fast. Tilsammen giver de os noget, som den almindelige forståelse af ”tro” ikke rækker til: at placere hjertet et sted, at etablere os selv i det, der er virkeligt.

Vi vælger ikke *sbraddha* på samme måde, som vi vælger en holdning. Snarere opstår det på samme måde, som en kompasnål finder nord; ikke gennem argumenter, men gennem erkendelse. Det er ikke en overbevisning, vi holder fast i, men selve det fundament, vi står på.



*Ordet kommer af kombinationen af to rødder. Den første, *sbrad*, er hjertets indre sæde for erkendelse – det sted i os, der ved, at noget er virkeligt, før sindet er færdig med at overveje det. Den anden, *dha*, betyder at placere, at etablere fast. Tilsammen giver de os noget, som den almindelige forståelse af ”tro” ikke rækker til: at placere hjertet et sted, at etablere os selv i det, der er virkeligt.*

Frygt er ikke det modsatte af tillid

Lad os vende tilbage til den unge kvindes spørgsmål, for hun havde fundet noget virkelig vigtigt. Hun havde bemærket, at frygt og længsel føltes

som den samme ting, der bar forskellige ansigter. Hun havde ret – ikke blot metaforisk, men strukturelt. *felt like the same thing wearing different faces. She was right, not metaphorically but structurally.*

Hvordan fungerer frygt? Den opstår, når sindet behandler en trussel som virkelig og uundgåelig, under tærsklen for bevidst tanke. Kroppen strammer til, og beslutninger formes af den forestillede katastrofe. Energien flyder mod at undgå, beskytte og forsvare. Nuvel, dette minder om strukturen i *shraddha*, som har den samme kapacitet for dyb indre overbevisning og den samme evne til at få noget til at føles virkeligt, før det er blevet bevist. Den eneste forskel er retningen. I *shraddha* placerer hjertet sig mod sandhed, mens hjertet i frygt placerer sig mod trussel.

Ret forstået er frygt ikke en fjende af *shraddha*; det er *shraddha* i eksil. Det er sjælens kapacitet for overbevisning, der er vendt bagud og peger mod sammentrækning i stedet for udvidelse. Det er grunden til, at enhver ægte spirituel tradition behandler frygtløshed, ikke som undertrykkelsen af en indre fjende, men som en hjemkomst. Det er tilbagevenden af en energi, der altid var vores, som endelig finder sin retmæssige retning.



Ret forstået er frygt ikke en fjende af shraddha; det er shraddha i eksil. Det er sjælens kapacitet for overbevisning, der er vendt bagud og peger mod sammentrækning i stedet for udvidelse. Det er grunden til, at enhver ægte spirituel tradition behandler frygtløshed, ikke som undertrykkelsen af en indre fjende, men som en hjemkomst. Det er tilbagevenden af en energi, der altid var vores, som endelig finder sin retmæssige retning.

Brihadaranyaka Upanishad tilbyder et spor, der passer her som en nøgle i en lås: “*Dvitiyād vai bhayam bhavati*”, hvilket betyder: “Frygt opstår fra en anden entitet.” Den anden entitet refererer her til dualitet – oplevelsen af at være adskilt fra Kilden. Frygt opstår altså fra oplevelsen af at være adskilt. Når sjælen glemmer sin forbindelse til Kilden, begynder den at beskytte det lille, isolerede selv. Den beskyttelse er forståelig, dybt menneskelig, og det er netop det, der afholder sjælen fra at finde vej hjem. Det er som en fæstning, der ved at holde vinden ude, også holder lyset ude.

Babuji talte om dette med den ømhed, man kender fra en forælder, der ved, at et barn blot er kommet på afveje. Den frygt, du har båret på, er ikke en brist i din karakter; det er sjælens reaktion på afstanden fra sin kilde. Det er hjemve iført angstens maske. Og kuren mod hjemve er ikke argumenter, men oplevelsen af at komme frem.



Babuji talte om dette med den ømhed, man kender fra en forælder, der ved, at et barn blot er kommet på afveje. Den frygt, du har båret på, er ikke en brist i din karakter; det er sjælens reaktion på afstanden fra sin kilde. Det er hjemve iført angstens maske. Og kuren mod hjemve er ikke argumenter, men oplevelsen af at komme frem.

Hvor hjertet hviler, flyder livet

Bhagavad Gita indfanger dette med en præcision, der forbliver forbløffende selv efter århundreders refleksion. I det syttende kapitel siger Krishna: “*Yo yac-sbraddha sa eva sab*”, hvilket betyder: “Det som en persons shraddha hviler på, det bliver de til.” Jeg inviterer dig til at læse de ord langsomt. De taler ikke om, hvad du tror på; de taler om, hvor dit hjerte er placeret,

og hvad dit inderste væsen har tillid til. Og påstanden er radikal: Det, hjertet stoler på på sit dybeste plan, former ikke bare livets retning, men selve sjælens substans.

Dette er både tankevækkende og frigørende. Det er tankevækkende, fordi det betyder, at det liv, vi lever, er udtrykket for det, vi har stolet dybest på – ikke det, vi siger, vi tror på, men det, hjertet stille og vedholdende har lagt sin vægt på. Og hvis shraddha har hvilet i frygt, vil livet blive formet omkring beskyttelse og undgåelse. Det er frigørende, fordi det betyder, at den nødvendige forandring ikke er det udmattende arbejde med at omskrive hver eneste handling og hver eneste tanke. Det er det mere fundamentale skift i at spørge: “Hvor hviler mit hjerte? Og er det den retning, jeg virkelig vælger?”

Når shraddha skifter, så hjertet placerer sin vægt mod sandhed snarere end mod trussel, skifter alt det, der følger efter, med det. Det sker ikke på én gang, og ikke uden indsats, men det sker naturligt, ligesom en flod ikke behøver at blive overtalt til at fortsætte med at flyde, når først den finder havet.

Floden og dens navn

Husker du *Det splittede hjerte*, budskabet fra den 2. februar 2026? Vi fuldender det her ved at opdage, at selv den splittende kraft, frygt, aldrig var en fremmed indtrænger; det var floden, der løb den forkerte vej. Og en flod kan lære sit navn at kende.

Vores unge kvinde lærte ikke noget nyt; hun huskede noget gammelt. Den evne, hun opdagede, havde været der hele tiden, men den kom til udtryk som frygt i størstedelen af hendes liv. Nu var den begyndt at finde

sin sande retning, stille og uigenkaldeligt. Alt, hvad der krævedes, var det, hun gjorde: at sidde stille længe nok til, at floden kunne lære sit navn.

Shraddha er ikke noget, der skal skabes gennem anstrengelse. I den dybeste forstand er det sjælens hukommelse. Noget i os alle kender allerede vejen hjem. Den længsel vi føler, den røre der opstår tidligt om morgenen, i stilheden efter meditationen og i den uforklarlige utilfredshed med et liv, der udefra set virker komplet, er sjælen, der husker. Det er shraddha i sin tidligste form, endnu ikke fuldvoksen, men umiskendeligt levende.



Shraddha er ikke noget, der skal skabes gennem anstrengelse. I den dybeste forstand er det sjælens hukommelse. Noget i os alle kender allerede vejen hjem. Den længsel vi føler, den røre der opstår tidligt om morgenen, i stilheden efter meditationen og i den uforklarlige utilfredshed med et liv, der udefra set virker komplet, er sjælen, der husker. Det er shraddha i sin tidligste form, endnu ikke fuldvoksen, men umiskendeligt levende.

Hvad det vokser sig til, og hvad der afgør, om to mennesker, der sidder side om side i den samme meditationssal og modtager den samme Transmission i den samme stilhed, kan træde ud af meditationen lige så forskellige som en kartoffel og et æg kogt i den samme gryde med kogende vand, er det spørgsmål, vi vil vende os mod i det næste budskab.

Med kærlighed og bøn,

Kamlesh



*Budskab i anledning af den 127. fødselsdagsfejring af Pujya Shri Babuji Maharaj
Den 29. og 30. april samt 1. maj, 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 . heartfulness.org

heartfulness
purity weaves destiny