



Râul își află numele



DAAJI



Mesaj cu ocazia

cele de-a 127-a aniversări a nașterii lui

**PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ**

4, 5 și 6 mai 2026, la Yogashram Shahjahanpur



# Râul își află numele

## Cum devine energia fricii temelie încrederii

Dragi prieteni,

Cu câțiva ani în urmă, o tânără a venit la mine după o sesiune de meditație de dimineață. Practica cu sinceritate de câțiva ani, iar schimbările din ea erau vizibile pentru toți cei din jur. Se observase o înmuiere, o adâncire și o liniște care era mai degrabă o expresie a prezenței decât a pasivității. Totuși, în acea dimineață, chipul ei trăda o confuzie deosebită, genul care apare când te afli la marginea a ceva pentru care încă nu ai cuvinte.

Ea a spus: „Daaji, ceva ciudat s-a întâmplat astăzi în meditație. Frica mea era acolo. Am simțit acea senzație familiară de încordare, dar de data aceasta, în loc să mă opun sau să încerc să o alung, m-am limitat să o privesc pur și simplu. Și, în timp ce priveam, am observat că frica se simțea ca o dorință. Era ca și cum același lucru purta o față diferită. Este posibil? Îmi imaginez eu asta?”

Nu își imagina. Descoperise într-o singură sesiune de meditație ceea ce înțelepții antici au petrecut o viață întreagă încercând să articuleze. Găsise secretul pe care frica îl păzește cu cea mai mare gelozie: nu vine din afara sufletului, ci din propria energie a sufletului, îndreptată în direcția greșită.

În seria de mesaje de la sărbătoarea de Basant din ianuarie și februarie, puneam o singură întrebare: Ce împiedică un căutător să trăiască viața care îl așteaptă? Și am parcurs șapte umbre: diviziunea dorinței, somnul scopului, coroziunea îndoielii, tavanul invizibil al mândriei, rana împrumutată a invidiei, sticla colorată a prejudecății și, în cele din urmă, frica, care se ascundea în interiorul tuturor celorlalte, nu ca o a șaptea otravă, ci ca prima, purtând fiecare costum din garderobă. Apoi, am ajuns la o ușă deschisă.

Înainte de a trece pragul către ceea ce crește, merită să ne oprim aici pentru a înțelege ce a găsit de fapt tânăra femeie. Ceea ce a zărit ea deține cheia care leagă tot ceea ce am identificat ca obstacole în mesajele anterioare de tot ceea ce suntem pe cale să cultivăm și capacitatea pe care a descoperit-o nu este nouă. A existat dintotdeauna, așteptând să fie recunoscută pentru ceea ce este cu adevărat.



*Ce împiedică un căutător să trăiască viața care îl așteaptă? Și am parcurs șapte umbre: diviziunea dorinței, somnul scopului, coroziunea îndoielii, tavanul invizibil al mândriei, rana împrumutată a invidiei, sticla colorată a prejudecății și, în cele din urmă, frica, care se ascundea în interiorul tuturor celorlalte, nu ca o a șaptea otravă, ci ca prima, purtând fiecare costum din garderobă. Apoi, am ajuns la o ușă deschisă.*

## Cuvântul pe care sufletul îl cunoaște deja

În sanscrită, cuvântul care denumește această capacitate este „*shraddha*”. De obicei, este tradus pur și simplu prin „credință”, dar merită să îi explorăm

sensul mai profund. Cuvântul provine din combinarea a două rădăcini. Prima, *shrad*, este sediul interior al recunoașterii din inimă, locul din noi care știe că ceva este real înainte ca mintea să fi terminat de deliberat. A doua, *dha*, înseamnă a așeza, a stabili ferm. Împreună, ele ne oferă ceva la care înțelegerea obișnuită a „creдинței” nu ajunge: a așeza inima undeva, a ne stabili în ceea ce este real.

Nu alegem *shrad* așa cum alegem o opinie. Mai degrabă, ea apare așa cum acul unei busole găsește nordul; nu prin argumentare, ci prin recunoaștere. Nu este o credință pe care o avem, ci temelie pe care stăm.

## Frica nu este opusul încrederii

Să ne întoarcem la întrebarea tinerei, pentru că ea descoperise ceva cu adevărat important. Observase că frica și dorința păreau a fi același lucru purtând fețe diferite. Avea dreptate, nu metaforic, ci structural.

Cum funcționează frica? Ea apare atunci când mintea tratează o amenințare ca fiind reală și inevitabilă, sub pragul gândirii conștiente. Corpul se încordează, iar deciziile sunt modelate de catastrofa imaginată. Energia



*Cuvântul provine din combinarea a două rădăcini. Prima, shrad, este sediul interior al recunoașterii din inimă, locul din noi care știe că ceva este real înainte ca mintea să fi terminat de deliberat. A doua, dha, înseamnă a așeza, a stabili ferm. Împreună, ele ne oferă ceva la care înțelegerea obișnuită a „creдинței” nu ajunge: a așeza inima undeva, a ne stabili în ceea ce este real.*

curge spre evitare, protejare și apărare. Acum, acest lucru este similar cu structura *shraddha*, care are aceeași capacitate de convingere interioară profundă și aceeași abilitate de a face ca ceva să pară real înainte de a fi dovedit. Singura diferență este direcția. În *shraddha*, inima se îndreaptă spre adevăr, în timp ce în frică, inima se îndreaptă spre amenințare.

Înțelegă corect, frica nu este dușmanul *shraddha*, ci este *shraddha* în exil. Este capacitatea sufletului de convingere, întoarsă cu spatele, îndreptată spre contracție în loc de expansiune. De aceea, fiecare tradiție spirituală autentică tratează lipsa de frică nu ca pe o suprimare a unui dușman interior, ci ca pe o întoarcere acasă. Este întoarcerea unei energii care a fost întotdeauna a noastră, găsimu-și în sfârșit direcția cuvenită.

*Brihadaranyaka Upanishad* oferă un indiciu care se potrivește aici ca o cheie într-o încuietorie: „*Dvītyād vai bhayam bhavati*”, ceea ce înseamnă: „Frica izvorăște dintr-o a doua entitate”. A doua entitate se referă aici



Înțelegă corect, frica nu este dușmanul *shraddha*, ci este *shraddha* în exil. Este capacitatea sufletului de convingere, întoarsă cu spatele, îndreptată spre contracție în loc de expansiune. De aceea, fiecare tradiție spirituală autentică tratează lipsa de frică nu ca pe o suprimare a unui dușman interior, ci ca pe o întoarcere acasă. Este întoarcerea unei energii care a fost întotdeauna a noastră, găsimu-și în sfârșit direcția cuvenită.

la dualitate, la experiența de a fi separat de Sursă. Așadar, frica provine din experiența de a fi separat. Când sufletul își uită legătura cu Sursa, începe să protejeze sinele mic și izolat. Această protecție este de înțeles,

profund umană, și este tocmai ceea ce împiedică sufletul să-și găsească drumul spre casă. Este ca o fortăreață care, ținând la distanță vântul, ține la distanță și lumina.

Babuji a vorbit despre acest lucru cu tandrețea unui părinte care știe că



*Frica pe care o porți nu este un defect al caracterului tău, ci este răspunsul sufletului de a se îndepărta de sursa sa. Este dorul de casă care poartă masca anxietății. Iar leacul pentru dorul de casă nu este argumentul, ci experiența sosirii.*

un copil pur și simplu și-a pierdut drumul spre casă. Frica pe care o porți nu este un defect al caracterului tău, ci este răspunsul sufletului de a se îndepărta de sursa sa. Este dorul de casă care poartă masca anxietății. Iar leacul pentru dorul de casă nu este argumentul, ci experiența sosirii.

## Unde se odihnește inima, acolo curge viața

*Bhagavad Gita* surprinde acest lucru cu o precizie care rămâne uimitoare chiar și după secole de reflecție. În capitolul al șaptesprezecelea, Krishna spune: „*Yo yac-chraddha sa eva sah*”, ceea ce înseamnă: „Orice ar fi ceea ce susține *shraddha* unei persoane, aceea va deveni ea.” Vă invit să citiți aceste cuvinte încet. Ele nu vorbesc despre ceea ce credeți; ele vorbesc despre locul în care se află inima voastră și despre ceea ce încredințează ființa voastră cea mai profundă. Iar afirmația este radicală: ceea ce încredințează inima la cel mai profund nivel al său modelează nu doar direcția vieții, ci însăși substanța sufletului.

Acest lucru este de-a dreptul atât sobru, cât și eliberator. Este sobru pentru că înseamnă că viața pe care o trăim este expresia a ceea ce am crezut cel mai profund: nu ceea ce spunem că credem, ci ceea ce inima a susținut în tăcere și cu stăruință. Și dacă *shraddha* s-a odihnit în frică, viața va fi modelată în jurul protecției și evitării. Este eliberator pentru că înseamnă că schimbarea necesară nu este munca epuizantă de a rescrie fiecare acțiune și fiecare gând. Este schimbarea mai fundamentală de a întreba: „Unde se odihnește inima mea? Și aceasta este direcția pe care o aleg cu adevărat?”

Când *shraddha* se schimbă, astfel încât inima își pune greutatea spre adevăr mai degrabă decât spre amenințare, tot ce urmează se schimbă odată cu ea. Nu se întâmplă dintr-o dată și nu fără efort, dar se întâmplă în mod natural, așa cum un râu nu are nevoie să fie convins să continue să curgă odată ce găsește marea.

## Râul și numele său

Vă amintiți „*Inima divizată*”, mesajul din 2 februarie 2026? Îl completăm aici descoperind că nici măcar forța care divide, frica, nu a fost niciodată un intrus străin, ci râul care curgea în direcția greșită. Iar un râu își poate învăța numele.

Tânăra noastră nu a învățat ceva nou, ci și-a amintit ceva vechi. Capacitatea pe care a descoperit-o fusese acolo tot timpul, dar s-a manifestat ca frică pentru cea mai mare parte a vieții ei. Acum, începea să-și găsească adevărata direcție, în liniște și ireversibil. Tot ce era nevoie era ceea ce a făcut ea: să stea nemișcată suficient de mult timp pentru ca râul să-și învețe numele. *Shraddha* nu este ceva ce se generează prin efort. În sensul cel mai profund, este memoria sufletului. Ceva din interiorul fiecăruia dintre noi cunoaște deja direcția spre casă. Dorul pe care îl simțim, agitația care vine dimineața



*Shraddha nu este ceva ce se generează prin efort. În sensul cel mai profund, este memoria sufletului. Ceva din interiorul fiecăruia dintre noi cunoaște deja direcția spre casă. Dorul pe care îl simțim, agitația care vine dimineața devreme, în liniștea de după meditație și în nemulțumirea inexplicabilă față de o viață care pare completă din exterior, este sufletul care își amintește. Este shraddha în forma sa cea mai timpurie, încă neajunsă la maturitate, dar incontestabil vie.*

devreme, în liniștea de după meditație și în nemulțumirea inexplicabilă față de o viață care pare completă din exterior, este sufletul care își amintește. Este *shraddha* în forma sa cea mai timpurie, încă neajunsă la maturitate, dar incontestabil vie.

În ce se transformă și ce determină faptul că două persoane care stau una lângă alta în aceeași sală de meditație, primind aceeași transmisie în aceeași tăcere, pot ieși din acea sesiune la fel de diferite precum un cartof și un ou fierte în aceeași oală cu apă clocotită, este întrebarea la care ne vom referi în următorul mesaj.

Cu dragoste și rugăciuni,

*Kamlesh*



*Cu ocazia celei de-a 127-a aniversări a nașterii lui Pujya Babuji Maharaj  
4, 5 și 6 mai 2026, la Yogashram Shahjahanpur*





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](https://heartfulness.org)

heartfulness  
purity weaves destiny