



El río aprende su nombre



DAAJI



Mensaje con motivo del 127º aniversario del nacimiento de

PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ

Los día 4, 5 y 6 de mayo de 2026,
en el Yogashram de Shahjahanpur

El río aprende su nombre

Cómo la energía del miedo se convierte en el fundamento de la confianza

Queridos amigos,

Hace algunos años, una joven se me acercó tras una sesión de meditación matutina. Llevaba varios años practicando con sinceridad, y los cambios en ella eran visibles para todos a su alrededor. Había una suavidad, una profundidad y una quietud que eran expresión de presencia más que de pasividad. Sin embargo, su rostro aquella mañana reflejaba una confusión particular, del tipo que surge al encontrarse al borde de algo para lo que aún no tenía palabras.

Me dijo: “Daaji, hoy ha pasado algo extraño en la meditación. Mi miedo estaba ahí. Reconocí esa opresión familiar, pero esta vez, en lugar de luchar contra ella o intentar eliminarla, simplemente la observé. Y mientras lo observaba, me di cuenta de que el miedo se sentía como un anhelo. Era como si fuera lo mismo con una apariencia diferente. ¿Es eso posible? ¿Me lo estoy imaginando?”

Ella no se lo estaba imaginando. Había descubierto en un solo sitting en silencio lo que los antiguos sabios se pasaron toda una vida tratando de

expresar. Había encontrado el secreto que el miedo guarda tan celosamente: no proviene de fuera del alma, sino de la propia energía del alma, orientada en la dirección equivocada.

En la serie de mensajes de Basant Bhandara durante enero y febrero, planteábamos una sola pregunta: ¿Qué impide a un buscador vivir la vida que le espera? Y recorrimos siete sombras: la división del deseo, el letargo del propósito, la corrosión de la duda, el techo invisible del orgullo, la herida prestada de la envidia, el cristal teñido del prejuicio y, finalmente, el miedo que se ocultaba dentro de todas las demás, no como un séptimo veneno, sino como el primero, vistiendo todos los trajes del armario. Luego, llegamos a una puerta abierta.

Antes de cruzar el umbral hacia lo que crece, vale la pena detenernos aquí para comprender lo que la joven realmente encontró. Lo que vislumbró contiene la clave que conecta todo lo que identificamos como obstáculos en los mensajes anteriores, con todo lo que estamos a punto de cultivar. Y la capacidad que descubrió no es nueva. Ha estado ahí todo el tiempo, esperando a ser reconocida por lo que realmente es.



¿Qué impide a un buscador vivir la vida que le espera? Y recorrimos siete sombras: la división del deseo, el letargo del propósito, la corrosión de la duda, el techo invisible del orgullo, la herida prestada de la envidia, el cristal teñido del prejuicio y, finalmente, el miedo que se escondía dentro de todas las demás, no como un séptimo veneno, sino como el primero, vistiendo todos los trajes del armario. Luego, llegamos a una puerta abierta.

La palabra que el alma ya conoce

En sánscrito, la palabra que nombra esta capacidad es *shraddha*. Normalmente se traduce simplemente como “fe”, pero vale la pena explorar su significado más profundo. La palabra proviene de la combinación de dos raíces. La primera, *shrad*, es la morada interior del reconocimiento del corazón, el lugar en nosotros que sabe que algo es real antes de que la mente haya terminado de deliberar. La segunda, *dha*, significa colocar, establecer firmemente. Juntas nos aportan algo a lo que el entendimiento común sobre la “fe” no llega: colocar el corazón en algo, establecernos en lo que es real.

No elegimos *shraddha* de la misma manera que elegimos una opinión. Más bien, surge como la aguja de una brújula encuentra el norte; no por el razonamiento, sino por el reconocimiento. No es una creencia que sostenemos, sino la base sobre la que nos apoyamos.



La palabra proviene de la combinación de dos raíces. La primera, shrad, es la morada interior del reconocimiento del corazón, el lugar en nosotros que sabe que algo es real antes de que la mente haya terminado de deliberar. La segunda, dha, significa colocar, establecer firmemente. Juntas nos aportan algo a lo que el entendimiento común sobre la “fe” no llega: situar el corazón en algo, establecernos en lo que es real.

El miedo no es lo contrario de la confianza

Volvamos a la pregunta de la joven, porque había descubierto algo genuinamente importante. Se había dado cuenta de que el miedo y el anhelo parecían ser lo mismo con apariencias diferentes. Tenía razón, no metafóricamente, sino estructuralmente.

¿Cómo funciona el miedo? Surge cuando la mente trata una amenaza como algo real e inevitable, por debajo del umbral del pensamiento consciente. El cuerpo se tensa y las decisiones se ven moldeadas por la catástrofe imaginada. La energía fluye hacia la evasión, la protección y la defensa. Ahora bien, esto es similar a la estructura del shraddha, que tiene la misma capacidad de profunda convicción interior y la misma habilidad para hacer que algo se sienta real antes de que se haya demostrado. La única diferencia es la dirección. En el shraddha, el corazón se orienta hacia la verdad, mientras que en el miedo, el corazón se orienta hacia la amenaza.



Entendido correctamente, el miedo no es el enemigo del shraddha, es el shraddha en el exilio. Es la capacidad del alma para la convicción pero invertida, orientada hacia la contracción en lugar de la expansión. Por eso todas las tradiciones espirituales genuinas tratan la ausencia de miedo no como la supresión de un enemigo interior, sino como un regreso a casa. Es el retorno de una energía que siempre fue nuestra, y que, por fin, encuentra su dirección correcta.

Entendido correctamente, el miedo no es el enemigo del *shraddha*, sino el *shraddha* en el exilio. Es la capacidad del alma para la convicción pero invertida, orientada hacia la contracción en lugar de la expansión. Por eso toda tradición espiritual genuina considera la ausencia de miedo no como la supresión de un enemigo interior, sino como un regreso a casa. Es el retorno de una energía que siempre fue nuestra y que, por fin, encuentra su dirección correcta.

El *Brihadaranyaka Upanishad* ofrece la clave que encaja aquí como una llave en una cerradura: “*Dvitiyād vai bhayam bhavati*”, que significa: “El miedo surge de una segunda entidad”. La segunda entidad se refiere aquí a la dualidad, la experiencia de estar separado de la Fuente. Así pues, el miedo surge de la experiencia de esa separación. Cuando el alma olvida su conexión con la Fuente, comienza a proteger al “yo” pequeño y aislado. Esa protección es comprensible, profundamente humana, y es precisamente lo que impide que el alma encuentre el camino a casa. Es como una fortaleza que, al resguardarse del viento, también se resguarda de la luz.

Babuji hablaba de esto con la ternura de un padre que sabe que su hijo simplemente ha perdido el camino a casa. El miedo que hemos estado



El miedo que hemos estado cargando no es un defecto de nuestro carácter, es la respuesta del alma al alejamiento de su origen. Es nostalgia disfrazada de ansiedad. Y la cura para la nostalgia no es el razonamiento, sino la experiencia de volver a casa.

cargando no es un defecto de nuestro carácter, es la respuesta del alma al alejamiento de su origen. Es nostalgia disfrazada de ansiedad. Y la cura para la nostalgia no es el razonamiento, sino la experiencia de volver a casa.

Donde descansa el corazón, fluye la vida

El *Bhagavad Gita* capta esto con una precisión que sigue siendo asombrosa incluso tras siglos de reflexión. En el capítulo diecisiete, Krishna dice: “*Yo yac-chraddha sa eva sah*”, que significa: “En lo que descansa el *shraddha* de una persona, en eso se convierte”. Los invito a leer estas palabras lentamente. No hablan sobre lo que creemos; hablan de dónde está nuestro corazón y en qué confía nuestro ser más íntimo. Y la afirmación es radical: aquello en lo que el corazón confía en su nivel más profundo da forma no solo a la dirección de la vida, sino a la esencia misma del alma.

Esto es a la vez aleccionador y liberador. Es aleccionador porque significa que la vida que estamos viviendo es la expresión de aquello en lo que hemos confiado más profundamente: no en lo que decimos que creemos, sino en aquello sobre lo que el corazón ha puesto toda su atención de forma silenciosa y persistente. Y si el *shraddha* ha descansado en el miedo, la vida se moldeará en torno a la protección y la evasión. Es liberador porque significa que el cambio requerido no es el agotador trabajo de reescribir cada acción y cada pensamiento. Es el cambio más fundamental de preguntarse: “¿Dónde descansa nuestro corazón? ¿Y es esa la dirección que realmente elegimos?”.

Cuando el *shraddha* cambia, de modo que el corazón pone su enfoque en la verdad en lugar de en la amenaza, todo lo que se deriva de ello cambia

con él. No es algo que ocurra de repente, ni sin esfuerzo, pero sucede de forma natural, del mismo modo que un río no necesita que lo persuadan para seguir fluyendo una vez que encuentra el mar.

El río y su nombre

¿Recuerdan *El corazón dividido*, el mensaje del 2 de febrero de 2026? Lo completamos aquí al descubrir que incluso la fuerza divisoria, el miedo, nunca fue un intruso ajeno, sino el río que fluía en la dirección equivocada. Y un río puede aprender su nombre.

Nuestra joven no aprendió algo nuevo, recordó algo antiguo. La capacidad que descubrió había estado ahí todo el tiempo, pero se había expresado como miedo durante la mayor parte de su vida. Ahora, comenzaba a encontrar su verdadera dirección, en silencio e irreversiblemente. Todo lo que se necesitaba era lo que ella hizo: permanecer quieta el tiempo suficiente para que el río aprendiera su nombre.

El *sbraddha* no es algo que se genere mediante el esfuerzo. En el sentido más profundo, es la memoria del alma. Algo dentro de cada uno de nosotros ya conoce el camino a casa. El anhelo que sentimos, la inquietud que surge a primera hora de la mañana, en la quietud tras la meditación y en la inexplicable insatisfacción con una vida que parece completa desde fuera, es el alma recordando. Es el *sbraddha* en su forma más primitiva, aún sin haber madurado del todo, pero indudablemente viva.

En qué se convierte, y qué determina que dos personas sentadas una al lado de la otra en la misma sala de meditación, recibiendo la misma



El shraddha no es algo que se genere mediante el esfuerzo. En el sentido más profundo, es la memoria del alma. Algo dentro de cada uno de nosotros ya conoce el camino a casa. El anhelo que sentimos, la inquietud que surge a primera hora de la mañana, en la quietud tras la meditación y en la inexplicable insatisfacción con una vida que parece completa desde fuera, es el alma recordando. Es el shraddha en su forma más primitiva, aún sin haber madurado del todo, pero indudablemente viva.

Transmisión en el mismo silencio, puedan salir de ese sitting tan diferentes como una patata y un huevo cocidos en la misma olla de agua hirviendo, es la cuestión a la que nos dedicaremos en el próximo mensaje.

Con amor y oraciones,

Kamlesh



*Con motivo del 127º aniversario del nacimiento de Pujya Babuji Maharaj,
los días 4, 5 y 6 de mayo de 2026, en el Yogashram de 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

heartfulness
purity weaves destiny