

A Vida não Vivida



DAAJI

Mensagem por ocasião do
127º aniversário de nascimento de
PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ
29, 30 de abril e 1º de maio de 2026,
em Kanha Shanti Vanam



A Vida não Vivida

Como a Fé Sustenta Aquilo Que o Medo Abandonou

Queridos amigos,

Na série de Mensagens de Bhandara divulgadas durante o Basant de 2026, exploramos seis obstáculos à nossa evolução: o que acontece quando desejo e aspiração puxam o coração em direções opostas; o que acontece quando a energia deixa de ter uma razão para se mover; o que acontece quando a experiência chega, mas a confiança não a acompanha; o que acontece quando nossas realizações se cristalizam transformando-se em identidade; o que acontece quando o olhar passeia pela vida dos outros em vez de cuidar da própria; e o que acontece quando a mente se fecha em torno de conclusões herdadas, confundindo sua lente colorida com uma visão clara.

Agora chegamos ao obstáculo mais profundo de todos, que esteve escondido dentro de todos os outros.

Há uma antiga parábola sobre um homem que passou a vida inteira guardando uma porta. Quando jovem, disseram-lhe que, atrás dela, estava tudo o que ele sempre desejou, mas também tudo o que poderia destruí-lo. Então ele ficou ali, vigiando e mantendo a porta trancada. Envelheceu

naquele lugar e, quando a morte finalmente chegou, perguntou ao anjo: “Era verdade? A destruição estava mesmo atrás daquela porta?” O anjo a abriu e o cômodo estava vazio. Sempre esteve vazio.

O medo nem sempre nos protege de perigos reais. Ele também nos protege de perigos imaginários e, ao fazer isso, nos impede de entrar no espaço onde a vida nos aguarda.

O Fio Que Atravessa Tudo

A seguinte afirmação pode reformular tudo o que exploramos até agora: o medo não é o sétimo veneno, é o primeiro. Ele sempre esteve presente, usando diferentes disfarces e operando sob diferentes nomes.

Voltemos ao coração dividido: por que um buscador continua alimentando o lobo inferior mesmo quando o lobo superior é claramente o que merece ser nutrido? Porque escolher o lobo superior significa abandonar o que é familiar, entrar em um território onde o resultado é incerto. O coração não está realmente dividido pelo desejo, mas pelo medo: medo do que perdemos ao escolhermos um lado e medo de que, uma vez que atravessamos a ponte, não seja mais possível voltar.

Voltemos ao fogo adormecido: por que uma jovem, com todas as habilidades, oportunidades e planos, permanece na cama, incapaz de se mover? “Algo dentro de mim simplesmente não deixa”, ela disse. Chamamos isso de preguiça ou *tamas*, mas o que sufocou esse fogo? O medo: medo da responsabilidade, medo do que acontece quando você realmente desperta, medo de que, se tentar e tiver sucesso,



O medo não é o sétimo veneno, é o primeiro. Ele sempre esteve presente, usando diferentes disfarces e operando sob diferentes nomes.



A dúvida não é inteligência, é medo do passado, medo de que o que foi dado possa ser retirado e medo de que o chão sob nossos pés seja menos sólido do que parece. Chamamos de dúvida, mas seu verdadeiro nome é medo vestido de jaleco.

terá que continuar tendo sucesso, e medo de que, se tentar e falhar, o fracasso confirme aquilo que você sempre suspeitou secretamente sobre si mesma. O fogo não se apagou sozinho, o medo o sufocou e depois ficou sobre as cinzas, chamando-as de preguiça.

Voltemos à base rachada: por que a mulher que meditou por onze anos e se transformou de maneira visível para todos ao seu redor, ainda pergunta: “Isso é real? Algo realmente mudou?” Porque confiar na própria transformação significa tornar-se vulnerável à possibilidade de perdê-la. A dúvida não é inteligência, é medo do passado, medo de que o que foi dado possa ser retirado e medo de que o chão sob nossos pés seja menos sólido do que parece. Chamamos de dúvida, mas seu verdadeiro nome é medo vestido de jaleco.

Voltemos ao teto criado pelo ego: por que o ego se recusa a romper a estufa que construiu? Porque o céu aberto não tem muros. Fora da estufa existe clima de verdade: ventos, tempestades e imprevisibilidade verdadeira. O fechamento do ego não é realmente orgulho, é proteção. Quando o vidro se quebra, ficamos expostos. O ego é o medo travestido de conquista.

Voltemos à ferida emprestada: por que o coração invejoso continua olhando para a vida dos outros em vez de viver a sua própria? Porque viver a própria vida significa encarar a pergunta assustadora: será que aquilo que recebemos é

suficiente e será que nós mesmos somos suficientes? A inveja não é sobre os dons do outro, mas sobre o medo de que nossos próprios dons sejam insuficientes. A inveja é o medo usando a máscara da comparação.

E voltemos aos muros invisíveis: por que a mente se fecha em conclusões herdadas e se recusa a deixar entrar nova luz? Porque a abertura é assustadora. Admitir que a nossa visão do mundo pode ser parcial é admitir que o chão em que estivemos pisando pode não ser a totalidade. O preconceito não é realmente sobre o outro, outra religião, outra comunidade ou outra forma de ver, mas sim sobre o medo de que, ao abrir a janela para uma cor desconhecida, tudo aquilo sobre o qual construímos nossa identidade precise ser reconsiderado. O preconceito é o medo usando a máscara da certeza.

Na raiz desses sete venenos está a mesma inquietação.

A Anatomia da Paralisia

O medo opera por exagero. Ele pega um resultado possível e o amplia até preencher todo o horizonte. Nas mãos do medo, “E se eu falhar?” vira certeza de catástrofe; “E se me rejeitarem?” torna-se verdade absoluta; e “E se eu não for bom o suficiente?” vira o veredito final sobre uma vida que ainda nem foi plenamente vivida.



É sobre o medo de que, ao abrir a janela para uma cor desconhecida, tudo aquilo sobre o qual construímos nossa identidade precise ser reconsiderado. O preconceito é o medo usando a máscara da certeza.

O *Katha Upanishad* conta a história do jovem Nachiketa, que, voluntariamente, caminhou até a morada de Yama, o Senhor da Morte, em busca da verdade suprema. Ao realizar um ritual sagrado, o pai de Nachiketa doou bens velhos e inúteis, guardando os melhores para si. O menino, percebendo a superficialidade desse gesto, perguntou ao pai três vezes: “A quem o senhor me dará?” Seu pai, num impulso de raiva, disse: “Eu o dou à Morte.”

E assim o menino foi. Ali estava uma criança caminhando em direção ao que todo adulto mais teme, não por imprudência, mas porque seu anseio pela verdade era maior do que seu medo da extinção. Yama, o Senhor da Morte, não estava presente quando Nachiketa chegou, então o menino esperou três dias e três noites à porta da Morte, sem comida, sem abrigo e sem ninguém para confortá-lo. Quando Yama retornou, impressionado com essa coragem, ofereceu-lhe três bênçãos.

A primeira bênção que Nachiketa pediu foi que a ira de seu pai se dissipasse. A segunda foi aprender o ritual do fogo que conduz ao céu. Ambas foram prontamente concedidas. Mas a terceira bênção abalou até mesmo a Morte: “Mostre-me o que acontece depois que uma pessoa morre. A alma continua a existir? Diga-me a verdade.”

Yama tentou distraí-lo com tudo aquilo que o medo teria aceitado. Ofereceu riquezas, reinos, longa vida, belas companhias e prazeres além da imaginação. Todos os dons que o mundo considera dignos de serem buscados foram colocados aos pés do menino e Nachiketa recusou todos, dizendo: “Essas coisas acabam. Você é o Senhor da Morte. Sabe disso melhor do que ninguém. Diga-me o que não acaba.”

Esta é a fé em sua forma mais pura: a recusa em aceitar uma resposta



Esta é a fé em sua forma mais pura: a recusa em aceitar uma resposta menor quando a alma faz uma pergunta maior. Não é ausência de medo; é um anseio que se tornou tão grande que, em comparação, o medo se tornou pequeno.

menor quando a alma faz uma pergunta maior. Não é ausência de medo; é um anseio que se tornou tão grande que, em comparação, o medo se tornou pequeno.

Chariji certa vez refletiu sobre essa história e observou que a morte é o maior mestre para aqueles dispostos a aprender. Nachiketa não venceu o medo da morte; ele simplesmente desejava a verdade mais do que a segurança. E esta é a chave que abre a porta guardada: o medo não é superado ao ser eliminado, mas ao cultivarmos algo que o torne irrelevante. Uma mãe que corre para dentro de um prédio em chamas para salvar seu filho não se detém para vencer o medo do fogo. Seu amor é simplesmente maior. O fogo não mudou; ela mudou.

Os Samskaras do Não Vivido

Todo sonho que morre sem sequer ser tentado assombra o sonhador com mais persistência do que qualquer sonho que foi vivido e fracassou. Esta é a sabedoria que as tradições sempre ensinaram: os samskaras da incompletude cortam mais fundo do que os samskaras do fracasso. Uma ação concluída, mesmo que termine em tristeza, possui uma integridade que traz paz, enquanto um sonho abandonado não tem essa integridade. Ele permanece vivo em nossa consciência, não resolvido, fazendo continuamente a pergunta que o medo se recusa a nos deixar responder.

Na prática da limpeza noturna do Heartfulness, sentamos e permitimos que

as impressões do dia saiam pela parte de trás. Liberamos o que fizemos, o que dissemos e o que experimentamos. Mas consideremos algo raramente discutido: e quanto às impressões formadas por aquilo que não fizemos? A conversa que evitamos, a verdade que não dissemos, o passo que não demos e o amor que não expressamos também deixam impressões. Talvez sejam ainda mais difíceis de limpar do que as impressões da ação, porque não são eventos, mas ausências. São sombras, e como varrer sombras?

Cada vez que o medo impede uma ação, a ação não vivida deposita um samskara de incompletude. Ao longo de meses, anos e décadas, esses depósitos se acumulam, criando um peso. Eles criam o próprio *tamas* que parece preguiça, mas que na verdade é luto pela vida possível, que não foi vivida.

Cada vez que o medo impede você de fazer algo, evitar se torna um pouco mais fácil, e sua coragem um pouco mais fraca. A vida não vivida se torna mais pesada a cada passo evitado, e o peso do não vivido é o que acaba fazendo o próximo passo parecer impossível. Não é que você não possa se mover, é que você ficou parado por tanto tempo que o chão cresceu ao redor dos seus pés.

○ Que Nos Sustenta?



*Cada vez que o medo impede uma ação, a ação não vivida deposita um samskara de incompletude. Ao longo de meses, anos e décadas, esses depósitos se acumulam, criando um peso. Eles criam o próprio *tamas* que parece preguiça, mas que na verdade é luto pela vida possível, que não foi vivida.*

A fé, no sentido espiritual, nasce da confiança baseada na experiência, não de crença sem evidência. A pessoa que se senta em meditação e sente uma presença inconfundível maior do que ela mesma encontra algo que o medo não consegue explicar. Esse encontro, repetido dia após dia, ano após ano, constrói uma base sob os pés do sonhador que o medo não pode corroer.

No sistema Heartfulness, o *pranabuti* dissolve a armadilha que o medo cria. Quando essa Transmissão entra no coração, ela não discute com o medo nem apresenta argumentos contrários; simplesmente preenche o espaço com algo tão real e tão palpável que o medo perde sua autoridade. Você não pode ter medo do escuro quando alguém acende a luz. A escuridão não foi vencida, ela se tornou irrelevante.

O Guia também tem um papel aqui. Uma criança que segura a mão de um pai ou de uma mãe entra em um cômodo onde jamais entraria sozinha, não porque o lugar mudou, mas porque a mão lhe dá a sensação de que o que quer que esteja ali pode ser enfrentado. O Guia espiritual oferece a certeza viva de que o caminho já foi percorrido, que o espaço atrás da porta guardada não é vazio nem perigoso, e sim cheio daquilo que você vem buscando, e que existe uma mão estendida para você pelo tempo que você precisar.

Babuji certa vez descreveu a humanidade com uma ternura que reformula



A fé, no sentido espiritual, nasce da confiança baseada na experiência, não de crença sem evidência. A pessoa que se senta em meditação e sente uma presença inconfundível maior do que ela mesma encontra algo que o medo não consegue explicar.

tudo o que discutimos. Ele disse que todos os seres humanos são como crianças que precisam ser tranquilizadas. Quer estejamos conscientes disso ou não, todos carregamos dentro de nós um medo profundo que atravessa as eras. Estando longe do nosso verdadeiro lar, sentimos um vazio e, mais cedo ou mais tarde, surgirá a necessidade de preenchê-lo.

Por favor, leia esse parágrafo novamente. Na visão de Babuji, o medo não é um defeito de caráter ou uma fraqueza da qual devemos nos envergonhar, é uma condição existencial da alma que se afastou de sua origem. O medo que você sente não é covardia, é saudade de casa. E o sonho que você tem guardado atrás de uma porta trancada não é fantasia, mas uma lembrança de onde você veio, chamando você de volta.

O Sonho Que Se Recusa a Morrer

O que é que o medo não quer que você saiba? Que o sonho que você pensou ter sido destruído ainda está vivo. Ele está vivo na inquietação que você não consegue explicar, na insatisfação que persiste apesar do conforto externo e naquele movimento estranho que surge às três da manhã, quando suas defesas estão baixas e seu coração fala sem permissão. Esse movimento não é ansiedade, é o sonho, se anunciando por dentro, pedindo para sair.



O Guia espiritual oferece a certeza viva de que o caminho já foi percorrido, que o espaço atrás da porta guardada não é vazio nem perigoso, e sim cheio daquilo que você vem buscando, e que existe uma mão estendida para você pelo tempo que você precisar.

E qual é o segredo que o medo guarda com mais zelo? Que você não precisa percorrer toda a distância, você só precisa dar o primeiro passo. O medo diz que a distância é infinita; a fé diz que é apenas este passo, apenas esta respiração, apenas a meditação desta manhã.

Toda tradição espiritual conta a mesma história: você foi feito para algo maior do que o medo permite. A capacidade da alma é infinita. A gaiola foi construída por você mesmo e a porta que você guardou a vida inteira nunca esteve trancada por fora, mas por dentro.

O Círculo Completo

Começamos esta série de mensagens em fevereiro com um coração dividido entre o que queria e o que sabia ser correto. Passamos por um fogo que esqueceu seu propósito, uma base que não conseguia confiar em si mesma, um teto construído pelas próprias conquistas, uma ferida emprestada da vida de outro e paredes de vidro colorido que nem percebíamos serem coloridas.

Agora encontramos o fio que une tudo: o medo. O desejo divide porque temos medo de escolher. A inércia permanece porque temos medo de despertar. A dúvida corrói porque temos medo de confiar. O orgulho enclausura porque temos



O medo diz que a distância é infinita; a fé diz que é apenas este passo, apenas esta respiração, apenas a meditação desta manhã.

medo do céu aberto. A inveja nasce porque temos medo de não sermos suficientes. E o preconceito fecha as janelas porque temos medo do que a luz revelará. Por fim, o próprio medo, a mãe de todos os outros, tranca a porta por dentro, porque esquecemos que o que está atrás dela não é destruição, mas a vida que sempre fomos destinados a viver.

A chave gira com um único movimento: não um grande gesto que elimina todo o medo de uma vez, mas um pequeno passo irreversível, fazer hoje alguma coisa que o medo disse para você não fazer. Então, medite quando o medo disser que não adianta, diga a verdade quando o medo disser que é perigoso, ame plenamente quando o medo disser que você será ferido, e dê o passo quando o medo disser que você vai cair.

Himmat e marda, madad e Khuda.

[NT: expressão persa, muito usada na Índia: “*Coragem do homem, ajuda de Deus.*”]

Quando você dá um passo com coragem, o Divino completa o restante do caminho.

O medo diz: “E se...?”

A fé diz: “Mesmo que...” e vive a vida que está aguardando.

Com amor e preces,

Kamlesh



A chave gira com um único movimento: não um grande gesto que elimina todo o medo de uma vez, mas um pequeno passo irreversível, fazer hoje alguma coisa que o medo disse para você não fazer.



*Mensagem por ocasião do 127º aniversário de nascimento de
Pujya Shri Babuji Maharaj
29, 30 de abril e 1º de maio de 2026, em Kanha Shanti Vanam*



Há Mais esperando por você

para ir um pouco mais fundo

HEARTFULNESS APP

Um lugar tranquilo para começar

Leve sua prática com você — baixe o app gratuito e conecte-se com um treinador pessoal quando quiser.

Download Gratuito. Prática Diária. Treinador sempre Disponível.



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

MASTERCLASSES

Aprofunde-se em casa

Aprenda com Daaji práticas de relaxamento, meditação, limpeza e prece em três sessões de vídeo gratuitas.

Vídeos Gratuitos. Aprenda com Daaji. 3 Aulas.



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

RETIRO

Um momento só seu

Deixe o ruído de lado e entre em um fim de semana de paz que, silenciosamente, aprofunda tudo.

Um ambiente de paz. Aprofunde sua prática. Retiros de fim de semana.



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

HEARTSPOTS

Encontre um centro perto de você

O centro de meditação mais próximo está mais perto do que você pensa — e é gratuito.

6000+ centros. Comunidade Heartful. Gratuito para visitar.



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

Escaneie para baixar o aplicativo gratuito, sempre presente quando você precisar. Comece com uma sessão guiada e permita que a prática encontre seu próprio ritmo em você. A jornada interior começa com um único instante de quietude.

heartfulness . purity weaves destiny . heartfulness.org

heartfulness
purity weaves destiny