

La Vida No Vivida



DAAJI

Mensaje con motivo del 127.º aniversario del nacimiento de

PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ

29 y 30 de abril y 1 de mayo de 2026,

Kanha Shanti Vanam



La Vida No Vivida

Cómo la fe conlleva lo que el miedo ha abandonado

Queridos amigos,

En la serie de mensajes del Bhandara que se publicaron durante el Basant de 2026, exploramos seis obstáculos para nuestra evolución: qué ocurre cuando el deseo y la aspiración tiran del corazón en direcciones opuestas; qué ocurre cuando la energía pierde su impulso para moverse; qué ocurre cuando llega la experiencia pero la confianza no la sigue; qué ocurre cuando el logro se cristaliza en identidad; qué ocurre cuando la mirada se desvía hacia la vida de otra persona en lugar de ocuparse de la propia; y qué ocurre cuando la mente se aferra a conclusiones heredadas y toma por una visión clara su cristal enturbiado.

Ahora llegamos al obstáculo más profundo de todos, el que se ha estado ocultando dentro de todos los demás.

Hay una antigua parábola sobre un hombre que pasó toda su vida custodiando una puerta. Cuando era joven, le dijeron que detrás de la puerta se encontraba todo lo que siempre había deseado, pero también todo lo que podría destruirlo. Así que se quedó de guardia

y mantuvo la puerta cerrada con llave. Envejeció allí de pie, y cuando finalmente le llegó la muerte, le preguntó al ángel: “¿Era cierto? ¿De verdad había destrucción detrás de esa puerta?”. El ángel la abrió, y la habitación estaba vacía. Siempre había estado vacía.

El miedo no siempre nos protege de los peligros reales. También nos protege de los imaginarios y, al hacerlo, nos impide entrar en la habitación donde nos espera nuestra vida.

El hilo que conecta todo

La siguiente afirmación puede replantear todo lo que hemos explorado hasta ahora: el miedo no es el séptimo veneno, es el primero. Siempre ha estado ahí, adoptando diferentes formas y actuando bajo diferentes nombres.

Volvamos a recordar “el corazón dividido”: ¿por qué un buscador sigue alimentando al lobo inferior incluso cuando es evidente que el lobo superior es el que lo merece? Porque elegir al lobo superior significa dejar atrás lo que nos es familiar y aventurarnos en un territorio donde el resultado es incierto. El corazón dividido no está realmente dividido por el deseo, está dividido por el miedo; el miedo a lo que se perderá si se elige un lado, y el miedo a que, una vez que crucemos el puente, no podamos volver atrás.



El miedo no es el séptimo veneno, es el primero. Siempre ha estado ahí, adoptando diferentes formas y actuando bajo diferentes nombres.



La duda no es inteligencia; es miedo al pasado, miedo a que lo que se nos ha dado, nos lo puedan quitar, y miedo a que el suelo bajo nuestros pies sea menos sólido de lo que parece. Lo llamamos duda, pero su verdadero nombre es miedo, disfrazado con una bata de laboratorio.

Volvamos a recordar “el fuego dormido”: ¿por qué una persona joven que lo tiene todo, habilidades, oportunidades y planes, permanece en la cama incapaz de moverse? “Algo dentro de mí simplemente no me deja”, decía. Lo llamamos pereza o tallas, pero ¿qué sofocó ese fuego? El miedo: miedo a la responsabilidad, miedo a lo que pase cuando realmente se despierte, miedo a que, si lo intenta y tiene éxito, tendrá que seguir teniendo éxito, y miedo a que, si lo intenta y fracasa, el fracaso confirme lo que siempre ha sospechado en secreto sobre sí misma. El fuego dormido no se apagó por sí solo. El miedo lo sofocó y luego se detuvo sobre las cenizas, llamándolas pereza.

Recordemos de nuevo aquellos cimientos agrietados: ¿por qué la mujer que había meditado durante once años, y transformado de forma clara para todos los que la rodeaban, seguía preguntándose: “¿Es esto real? ¿Ha cambiado realmente algo?” Porque confiar en su propia transformación significaba volverse vulnerable a la posibilidad de que se la quitaran. La duda no es inteligencia; es miedo al pasado, miedo a que lo que se nos ha dado, nos lo puedan quitar, y miedo a que el suelo bajo nuestros pies sea menos sólido de lo que parece. Lo llamamos duda, pero su verdadero nombre es miedo, disfrazado con una bata de laboratorio.

Volvamos a fijarnos en el techo creado por el ego. ¿Por qué el ego se niega a salir del invernadero que ha construido? Porque el cielo abierto no tiene paredes. Fuera del invernadero, hay un clima real: viento real, tormentas reales y una incertidumbre real. El confinamiento del ego no tiene que ver realmente con el orgullo; tiene que ver con la protección. Cuando se rompe el cristal, quedamos expuestos. El ego es el miedo disfrazado de logros.

Recordemos de nuevo aquella herida que tomamos prestada. ¿Por qué un corazón celoso sigue mirando de reojo la vida de otra persona en lugar de vivir la suya propia? Porque vivir nuestra propia vida significa enfrentarnos a la aterradora pregunta de si lo que se nos ha dado es suficiente, y si nosotros mismos somos suficientes. Los celos no tienen que ver realmente con los talentos de la otra persona; tienen que ver con el miedo a que los nuestros propios sean insuficientes. La envidia es miedo disfrazado de comparación.

Y volvamos a fijarnos en los muros que no podemos ver. ¿Por qué la mente se encierra tras conclusiones heredadas y se niega a dejar entrar luz nueva? Porque abrirse da miedo. Admitir que nuestra visión del mundo podría ser parcial es admitir que los cimientos sobre los que nos hemos apoyado podrían no ser los únicos. El prejuicio no tiene que ver realmente con el otro o con otra religión, otra comunidad u otra forma de ver las cosas. Tiene que ver con el miedo a que, si abrimos la ventana y dejamos entrar un color para el que no tenemos nombre, todo aquello sobre lo que hemos construido nuestra identidad tenga que ser reconsiderado. El prejuicio es miedo disfrazado de certeza.

En el fondo de estos seis venenos se encuentra el mismo estremecimiento.



Tiene que ver con el miedo a que, si abrimos la ventana y dejamos entrar un color para el que no tenemos nombre, todo aquello sobre lo que hemos construido nuestra identidad tenga que ser reconsiderado. El prejuicio es miedo disfrazado de certeza.

La anatomía de la parálisis

El miedo actúa a base de exageraciones. Toma un resultado posible y lo exagera hasta que llena todo el horizonte. “¿Y si fracaso?” se convierte en manos del miedo en una certeza de catástrofe, “¿Y si me rechazan?” se convierte en una verdad incuestionable, y “¿Y si no soy lo suficientemente bueno?” se convierte en el veredicto final de una vida que aún no se ha vivido plenamente.

El Katha Upanishad cuenta la historia del joven Nachiketa, quien entró voluntariamente en la morada de Yama, el Señor de la Muerte, para buscar la verdad suprema. Cuando su padre realizó un ritual sagrado, regaló posesiones viejas e inútiles, quedándose con lo mejor para sí mismo. El niño, al darse cuenta de lo superficial de este gesto, le preguntó a su padre tres veces: “¿A quién me vas a entregar?”. Su padre, en un arrebato de ira, respondió: “Te entrego a la Muerte”.

Y así fue como el niño partió hacia la muerte. He aquí un niño, caminando hacia lo que todo adulto teme más, no porque fuera imprudente, sino porque su anhelo de la verdad era mayor que su miedo a la extinción. Yama, el Señor de la Muerte, no estaba presente cuando Nachiketa llegó, por lo que el niño esperó tres días y tres noches a las puertas de la Muerte, sin comida, sin refugio y

sin nadie que lo consolara. Cuando Yama regresó, impresionado por este valor, le ofreció tres deseos.

El primer deseo que Nachiketa pidió fue que se disipara la ira de su padre. El segundo fue aprender el ritual del fuego que conduce al cielo. Ambos le fueron concedidos de inmediato. Pero el tercer deseo conmovió incluso al Señor de la Muerte: “Muéstrame qué ocurre después de que una persona muere. ¿Sigue existiendo el alma? Dime la verdad”.

Yama intentó distraerlo con todo lo que el miedo habría podido aceptar. Le ofreció riquezas, reinos, larga vida, hermosas doncellas y placeres más allá de lo imaginable. Todos los dones que el mundo considera dignos de conseguir fueron puestos a los pies del muchacho, y Nachiketa los rechazó todos, diciendo: “Estas cosas tienen fin. Tú eres el Señor de la Muerte. Lo sabes mejor que nadie. Dime qué es lo que no tiene fin”.

Esto es la fe en su forma más pura, la negativa a aceptar una respuesta menor cuando el alma está planteando una pregunta más profunda. No es intrepidez; es un anhelo que ha crecido tanto que el miedo, en comparación, se ha vuelto insignificante.



Esto es la fe en su forma más pura, la negativa a aceptar una respuesta menor cuando el alma está planteando una pregunta más profunda. No es intrepidez; es un anhelo que ha crecido tanto que el miedo, en comparación, se ha vuelto insignificante.

Chariji reflexionó una vez sobre esta historia y observó que la muerte es la mejor maestra para aquellos dispuestos a aprender. Nachiketa no venció su miedo a la muerte; simplemente deseaba la verdad más de lo que deseaba la seguridad. Y esta es la llave que abre la puerta cerrada: el miedo no se vence eliminándolo, sino cultivando algo que lo haga irrelevante. Una madre que se lanza a un edificio en llamas para salvar a su hijo no se detiene a vencer su miedo al fuego. Su amor es simplemente más grande. El fuego no ha cambiado; ella sí.

Los samskaras de lo no vivido

Todo sueño que muere sin haberse intentado persigue al soñador con más insistencia que cualquier sueño que se vive y fracasa. Esta es la sabiduría que las tradiciones siempre han enseñado; los samskaras de lo que no se ha cumplido cortan más hondo que los samskaras del fracaso. Una acción concluida, incluso una que termine en dolor, tiene una integridad que aporta paz, mientras que un sueño abandonado carece de tal integridad. Permanece vivo en nuestra conciencia, sin resolver, y planteando perpetuamente la pregunta que el miedo se niega a dejarnos responder.

En la práctica de Heartfulness de la limpieza vespertina, nos sentamos y permitimos que las impresiones del día se desvanezcan. Soltamos lo que hicimos, lo que dijimos y lo que experimentamos. Pero consideremos algo de lo que rara vez se habla: ¿qué hay de las impresiones formadas por lo que no hicimos? La conversación que evitamos, la verdad que no dijimos, el paso que no dimos y el amor que no expresamos también dejan huellas. Puede que todas ellas sean más difíciles de limpiar que las huellas de lo que hicimos,

porque no son acontecimientos, sino ausencias. Son sombras, y ¿cómo eliminamos las sombras?

Cada vez que el miedo impide una acción, la acción no vivida deposita un samskara de algo incompleto. A lo largo de meses, años y décadas, estos depósitos se acumulan, creando pesadez. Crean el mismo *tamas* que parece pereza, pero que en realidad es el dolor por la vida que fue posible y no se vivió.

Cada vez que el miedo nos impide hacer algo, eludir la acción se vuelve un poco más fácil, y nuestro valor se debilita ligeramente. La vida que uno no ha vivido se vuelve más pesada con cada paso que evitamos dar, y el peso de lo no vivido es lo que, al final, hace que el siguiente paso parezca imposible. No es que no podamos movernos, es que hemos estado quietos tanto tiempo que el suelo ha crecido alrededor de nuestros pies.

¿Qué nos ayuda a seguir adelante?

La fe, en el sentido espiritual, tiene su origen en la confianza nacida de la experiencia, no en una creencia sin fundamento. La persona que se sienta a meditar y siente una presencia inconfundible, superior a sí misma, se encuentra con algo que el miedo no puede explicar.



*Cada vez que el miedo impide una acción, la acción no vivida deposita un samskara de algo incompleto. A lo largo de meses, años y décadas, estos depósitos se acumulan, creando pesadez. Crean el mismo *tamas* que parece pereza, pero que en realidad es el dolor por la vida que fue posible y no se vivió.*

Este encuentro, repetido día tras día, año tras año, construye una base bajo los pies del que sueña que el miedo no puede destruir.

En el sistema Heartfulness, el pranahuti disuelve la trampa creada por el miedo. Así, cuando esta Transmisión entra en el corazón, no discute con el miedo ni presenta pruebas en contra, sino que simplemente llena el espacio con algo tan real y tan palpable que el miedo pierde su autoridad. No se puede tener miedo a la oscuridad cuando alguien ha encendido la luz. La oscuridad no ha sido vencida, sino que se ha vuelto irrelevante.

El Guía también desempeña un papel aquí. Un niño que lleva de la mano a uno de sus padres entrará en una habitación en la que nunca entraría solo, no porque la habitación haya cambiado, sino porque la mano le hace sentir que puede enfrentarse a lo que haya en ella. El Guía espiritual ofrece la seguridad viva de que el camino ya ha sido recorrido, de que la habitación tras la puerta cerrada no está vacía ni es peligrosa, sino llena de lo que hemos estado buscando, y que tendremos una mano tendida hacia nosotros, siempre que la necesitemos.

Babuji describió una vez a la humanidad con una ternura que da un nuevo enfoque a todo lo que hemos comentado. Dijo que todos los seres humanos son como niños que necesitan que se les tranquilice.



El Guía espiritual ofrece la seguridad viva de que el camino ya ha sido recorrido, de que la habitación tras la puerta cerrada no está vacía ni es peligrosa, sino llena de lo que hemos estado buscando, y que tendremos una mano tendida hacia nosotros, siempre que la necesitemos.

Seamos conscientes de ello o no, todos guardamos en nuestro interior un miedo profundamente arraigado que se ha transmitido a lo largo de los siglos. Al estar lejos de nuestro verdadero hogar, sentimos un vacío, y tarde o temprano sentiremos la necesidad de llenarlo.

Por favor, vuelvan a leer este párrafo. En la visión de Babuji, el miedo no es un defecto de carácter ni una debilidad de la cual hay que avergonzarse; es una condición existencial del alma que se ha alejado mucho de su fuente. El miedo que se siente no es cobardía, es nostalgia. Y el sueño que hemos estado custodiando tras una puerta cerrada no es una fantasía, sino un recuerdo de nuestros orígenes, llamándonos para que regresemos a casa.

El sueño que se niega a morir

¿Qué es lo que el miedo no quiere que sepamos? Que el sueño que creíamos acabado sigue vivo. Está vivo en la inquietud que no podemos explicar, en la insatisfacción que persiste a pesar de las comodidades externas, y en esa extraña agitación que nos llega a las tres de la madrugada, cuando nuestras defensas están bajas y el corazón habla sin permiso. Esa agitación no es ansiedad, es el sueño, llamando desde dentro, pidiéndonos que lo liberemos.



El miedo dice que la distancia es infinita, mientras que la fe dice que es sólo este paso, solo una respiración y solo la meditación de esta mañana.

¿Y cuál es el secreto que el miedo guarda con más celo? Que no necesitamos recorrer toda una distancia, solo dar el primer paso. El miedo dice que la distancia es infinita, mientras que la fe dice que es sólo este paso, solo una respiración y solo la meditación de esta mañana.

Todas las tradiciones espirituales cuentan la misma historia: fuimos creados para algo más que lo que el miedo nos permite. La capacidad del alma es infinita. La jaula la hemos construido nosotros mismos, y la puerta que hemos custodiado toda la vida nunca estuvo cerrada con llave desde fuera, sino desde dentro.

El círculo completo

Comenzamos esta serie de mensajes en febrero, con un corazón dividido entre lo que deseaba y lo que sabía que era correcto. Atravesamos un fuego que había olvidado su propósito, unos cimientos que no podían confiar en sí mismos, un techo construido a partir de los mismos logros que deberían haber abierto el cielo, una herida tomada prestada de la vida de otra persona y confundida con la nuestra, y paredes de cristal de colores que habíamos olvidado que no tenían ningún color.

Ahora, hemos encontrado el hilo que los conecta a todos: el miedo. El deseo divide porque tememos elegir. La inercia permanece porque tememos despertar. La duda corroe porque tememos confiar. El



La llave gira con un solo acto. No es un gran gesto el que vence todo el miedo de una vez, sino un pequeño paso irreversible de hacer una cosa hoy que el miedo nos dijo que no hiciéramos.

orgullo nos encierra porque tememos el cielo abierto. La envidia se apropia de la herida de otro porque tememos nuestra propia insuficiencia. El prejuicio sella las ventanas porque tememos lo que la luz sin filtros podría revelar. Finalmente, el miedo mismo, la madre de los seis, cierra la puerta desde dentro porque hemos olvidado que lo que espera detrás de ella no es la destrucción, sino la vida que siempre estuvimos destinados a vivir.

La llave gira con un solo acto. No es un gran gesto el que vence todo el miedo de una vez, sino un pequeño paso irreversible de hacer una cosa hoy que el miedo nos dijo que no hiciéramos. Así que meditemos cuando el miedo nos diga que no sirve de nada, digamos la verdad cuando el miedo nos diga que es peligroso, amemos plenamente cuando el miedo nos diga que nos harán daño, y demos el paso cuando el miedo nos diga que nos caeremos.

*Himmat e marda, madad e Khuda.**

Cuando damos un paso con valentía, lo Divino recorre el resto del camino.

El miedo dice: “¿Y si...?”.

La fe dice: “Incluso si...” para vivir la vida que nos espera.

Con amor y oraciones,

Kamlesh

* Proverbio urdu



*Mensaje con motivo del 127.º aniversario del nacimiento de Pujya Shri
Babuji Maharaj
29 y 30 de abril y 1 de mayo de 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