

Das Ungelebte Leben



DAAJI

Message aus Anlass des 127. Geburtstages von

PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ

29. April - 1. May 2026,

Kanha Shanti Vanam



Das Ungelebte Leben

Wie Glaube das trägt, was die Angst aufgegeben hat

Liebe Freunde,

In der Reihe der Bhandara Messages zu Basant 2026 haben wir sechs Hindernisse für unsere Entwicklung untersucht: Was geschieht, wenn Verlangen und Sehnsucht das Herz in gegensätzliche Richtungen ziehen; was, wenn Energie ihren Antrieb sich zu entwickeln verliert; was, wenn Erfahrung sich einstellt, aber das Vertrauen nicht folgt; was, wenn Leistung zur Identität wird; was, wenn man auf das Leben von jemand anderem schaut, anstatt sich um sein eigenes zu kümmern; und was geschieht, wenn der Geist (mind) sich hinter übernommenen Erkenntnissen versteckt und seine gefärbte Brille für klare Sicht hält?

Jetzt kommen wir zum schwerwiegendsten aller Hindernisse, das sich in allen anderen verbirgt.

Es gibt eine Parabel über einen alten Mann, der sein ganzes Leben lang eine Tür bewacht hat. Als er jung war, wurde ihm gesagt, dass hinter der Tür all das läge, was er sich jemals wünschte, aber auch all das, was ihn zerstören könnte. So stand er also Wache

und hielt die Tür verschlossen. Während er dort stand, wurde er alt und als der Tod schließlich näher rückte, fragte er den Engel: "Was ist nun wahr? Befindet sich wirklich Zerstörung hinter der Tür?" Der Engel öffnete sie und der Raum war leer, er war schon immer leer gewesen.

Angst schützt uns nicht immer vor realen Gefahren. Sie schützt uns auch vor eingebildeten Gefahren und hindert uns daran, den Raum zu betreten, in dem unser Leben auf uns wartet.

Der rote Faden, der sich durch alles zieht

Die folgende Aussage mag alles, was wir bisher betrachtet haben, in neuem Licht erscheinen lassen. Angst ist nicht das siebte Gift, sie ist das erste. Sie war in allen enthalten, trug unterschiedliche Mäntel und handelte unter verschiedenen Namen.

Lasst uns noch einmal das geteilte Herz betrachten. Warum nährt der Sucher weiterhin den niederen Wolf, wenn doch der höhere Wolf klar derjenige ist, den es sich lohnt zu unterstützen? Sich für den höheren Wolf zu entscheiden, hieße, das Vertraute loszulassen und ein unbekanntes Terrain zu betreten, wo der weitere Verlauf ungewiss wäre. Das geteilte Herz wird nicht wirklich durch Verlangen getrennt, es wird durch Angst getrennt. Angst davor,



Angst schützt uns nicht immer vor realen Gefahren. Sie schützt uns auch vor eingebildeten Gefahren und hindert uns daran, den Raum zu betreten, in dem unser Leben auf uns wartet.

was man verliert, wenn man sich für eine Seite entscheidet, und Angst davor, über eine Brücke zu gehen, über die man nicht mehr zurückgelangen kann.

Betrachten wir noch einmal das schwelende Feuer. Warum bleibt ein junger Mensch, der alle Fähigkeiten, alle Möglichkeiten und alle Perspektiven hat, im Bett und kann sich nicht aufraffen? „Etwas in mir lässt mich einfach nicht.“, sagt die Stimme. Wir nennen es Trägheit oder *Tamas* – aber durch was ist das Feuer erstickt? Durch Angst. Angst vor Verantwortung, Angst vor dem, was passiert, wenn man wirklich erwacht. Angst davor, dass man weiter erfolgreich sein muss, wenn man etwas versucht hat und erfolgreich darin war, und Angst davor, dass der Misserfolg nur das bestätigt, was man schon immer insgeheim über sich vermutet hat. Das schwelende Feuer erlosch nicht von selbst. Angst hat es erstickt und man stand über der Asche und nannte es Trägheit.

Betrachten wir noch einmal das rissige Fundament. Warum fragte die Frau, die seit elf Jahren meditierte und sich auf eine Weise verändert hat, die für alle um sie herum sichtbar war, weiterhin: „Ist das real? Hat sich irgendetwas wirklich verändert?“ Denn der eigenen Verwandlung zu trauen, würde bedeuten, verletzbar zu werden, weil die Möglichkeit besteht, alles wieder zu verlieren. Zu zweifeln bedeutet nicht, intelligent zu sein. Es ist die Angst aus der Vergangenheit. Angst davor, dass das, was gegeben wurde, auch wieder genommen werden kann. Angst davor, dass der Boden, auf dem wir stehen, nicht so solide ist, wie es scheint. Wir nennen es „Zweifel“, aber sein wahrer Name ist „Angst“, die einen Laborkittel trägt.



Zu zweifeln bedeutet nicht, intelligent zu sein. Es ist die Angst aus der Vergangenheit. Angst davor, dass das, was gegeben wurde, auch wieder genommen werden kann. Angst davor, dass der Boden, auf dem wir stehen, nicht so solide ist, wie es scheint. Wir nennen es „Zweifel“, aber sein wahrer Name ist „Angst“, die einen Laborkittel trägt.

Schauen wir uns noch einmal das vom Ego erbaute Glasdach an. Warum weigert sich das Ego, das Glas des Gewächshauses zu durchbrechen, dass es selbst erschaffen hat? Weil der offene Himmel keine Wände hat. Außerhalb des Gewächshauses tobt das wirkliche Wetter: wirklicher Wind, wirkliche Stürme und wirkliche Unvorhersehbarkeiten. Bei der Abschottung des Egos handelt es sich nicht um Stolz, es geht um Schutz. Wenn das Glasdach zerbrochen ist, sind wir ungeschützt. Das Ego ist Angst, die sich unter dem Mantel des Erfolgs versteckt.

Betrachten wir noch einmal die ausgeliehene Wunde. Warum schießt das eifersüchtige Herz fortwährend auf das Leben von jemand anderem, anstatt sein eigenes zu leben? Weil unser eigenes Leben zu leben bedeuten würde, dass wir mit der erschreckenden Frage konfrontiert werden, ob uns genug gegeben wurde und ob wir selbst genug sind. Bei Eifersucht geht es nicht wirklich um die Gaben des anderen. Es geht um die Angst, dass unsere eigenen Gaben ungenügend sind. Neid ist die Angst, die sich als Vergleich tarnt.

Betrachten wir noch einmal die Mauern, die wir nicht sehen können. Warum versteckt sich ein Geist (mind) hinter übernommenen

Erkenntnissen und weigert sich, neues Licht herein zu lassen? Weil Offenheit furchterregend ist. Zuzugeben, dass unsere Sicht auf die Welt vielleicht unvollständig ist, würde bedeuten zuzugeben, dass der Boden, auf dem wir stehen, möglicherweise nicht der ganze Boden ist. Bei Vorurteilen geht es nicht um den Anderen, auch nicht um die andere Religion, die andere Gemeinschaft oder die andere Art etwas zu betrachten. Es geht um die Angst, ein Fenster zu öffnen und eine Farbe herein zu lassen, für die wir keinen Namen haben. Alles, auf dem wir unsere Identität aufgebaut haben, muss nun vielleicht neu überdacht werden. Vorurteile sind die Angst, die sich als Gewissheit tarnt.

Allen diesen sieben Giften liegt dasselbe Unbehagen zugrunde.

Die Anatomie der Lähmung

Angst wirkt durch Übersteigerung. Sie nimmt ein mögliches Ergebnis an und bläht es auf, bis es den ganzen Horizont ausfüllt. In den Klauen der Angst wird aus dem „Was, wenn ich versage?“ die Gewissheit einer Katastrophe. „Was, wenn sie mich ablehnen?“ wird zu einer unumstößlichen Tatsache. „Was, wenn ich nicht gut genug bin?“ wird zu einem unumstößlichen Urteil über ein Leben, das noch nicht gelebt wurde.



Es geht um die Angst, ein Fenster zu öffnen und eine Farbe herein zu lassen, für die wir keinen Namen haben. Alles, auf dem wir unsere Identität aufgebaut haben, muss nun vielleicht neu überdacht werden. Vorurteile sind die Angst, die sich als Gewissheit tarnt.

Die *Katha Upanishad* (eine der ersten religiösen Schriften) erzählt die Geschichte des jungen Nachiketa, der bewusst die Residenz von Yama betrat, dem Herrn des Todes, um die höchste Wahrheit zu suchen. Als Nachiketas Vater ein heiliges Ritual durchführte, verschenkte er alte, nutzlose Dinge und behielt die besten für sich. Der Junge erkannte, wie bedeutungslos diese Geste war und fragte seinen Vater dreimal: „Wem wirst du mich übergeben?“ In einem Anflug von Ärger antwortete dieser: „Ich gebe dich dem Tod.“

Also machte sich der Junge auf den Weg. Hier war ein Kind, das auf etwas zuing, das jeder Erwachsene am meisten fürchtet, nicht weil er leichtsinnig war, sondern weil seine Sehnsucht nach der Wahrheit größer war als seine Furcht vor Auslöschung. Yama, der Herr des Todes, war nicht anwesend, als Nachiketa ankam. Also wartete der Junge drei Tage und Nächte am Tor des Todes, ohne Essen, ohne Schutz und ohne irgendjemanden, der ihn trösten konnte. Als Yama zurückkehrte, war er von seinem Mut beeindruckt und bot ihm drei Wünsche an.

Als ersten Wunsch bat Nachiketas darum, dass der Zorn seines Vaters verschwinden möge. Der zweite war, dass er das Feuerritual erlernen wollte, das in den Himmel führt. Beide wurden umgehend erfüllt. Aber der dritte Wunsch schockte selbst den Tod: „Zeige mir, was passiert, nachdem jemand gestorben ist. Existiert die Seele weiter? Sage mir die Wahrheit.“

Yama versuchte, ihn mit allem abzulenken, was die Angst akzeptiert hätte. Er bot Reichtümer an, Königreiche, ein langes Leben, wunderschöne Begleiter und Vergnügungen jenseits aller

Vorstellung. Jede Gabe, die die Welt als wertvoll ansah, wurde dem Jungen zu Füßen gelegt. Aber Nachiketa lehnte sie alle ab und sagte: „Diese Dinge sind endlich. Du bist der Herr des Todes. Du weißt dies besser, als jeder andere. Sage mir, was nicht endet.“

Dies ist Glaube in reinster Form, die Ablehnung einer geringeren Antwort, wenn die Seele eine größere Frage stellt. Es ist nicht Furchtlosigkeit, es ist Sehnsucht, die so groß geworden ist, dass die Angst vergleichsweise klein geworden ist.

Chariji dachte einmal über diese Geschichte nach und erkannte, dass der Tod der größte Lehrer für diejenigen ist, die gewillt sind zu lernen. Nachiketa besiegte nicht seine Angst vor dem Tod, er wollte die Wahrheit mehr erlangen als die Sicherheit. Dies ist der Schlüssel, der das bewachte Tor öffnet: Die Angst wird nicht dadurch überwunden, indem man sie eliminiert, sondern durch die Stärkung von etwas, das die Angst irrelevant erscheinen lässt. Eine Mutter, die in ein brennendes Gebäude rennt, um ihr Kind zu retten, hält nicht inne, um zunächst ihre Angst vor dem Feuer zu besiegen. Ihre Liebe ist einfach größer. Das Feuer hat sich nicht verändert, sie hat es.



Dies ist Glaube in reinster Form, die Ablehnung einer geringeren Antwort, wenn die Seele eine größere Frage stellt. Es ist nicht Furchtlosigkeit, es ist Sehnsucht, die so groß geworden ist, dass die Angst vergleichsweise klein geworden ist.

Die Samskaras des Nicht-Gelebten

Jeder unversucht gebliebene Traum beschäftigt den Träumer nachhaltiger, als jeder gescheiterte, aber versuchte Traum. Das ist die Weisheit, die die Traditionen immer gelehrt haben. Die Samskaras des Unversuchten schneiden tiefer ein, als die Samskaras eines Fehlschlags. Eine vollendete Tat, selbst wenn sie in Trauer endet, besitzt eine Art von Vollkommenheit, die Frieden schenkt, während ein aufgegebenener Traum diese Vollkommenheit nicht erreicht. Er bleibt in unserem Bewusstsein lebendig, unerfüllt, und stellt unablässig jene Frage, deren Beantwortung die Angst uns verweigert.

Im Heartfulness Cleaning am Abend sitzen wir und erlauben den Eindrücken des Tages durch den Rücken zu entweichen. Wir lassen das los, was wir getan haben, gesagt haben und erlebt haben. Lasst uns nun über etwas nachdenken, worüber nur selten gesprochen wird. Was ist mit den Eindrücken, die von dem gebildet wurden, was wir nicht getan haben? Die Unterhaltung, die wir vermieden haben, die Wahrheit, die wir nicht ausgesprochen haben, der Schritt, den wir nicht unternommen haben und die Liebe, die wir nicht ausgedrückt haben – sie alle hinterlassen ebenso Eindrücke. Sie sind eventuell schwieriger zu reinigen als die, die durch Handlungen entstanden sind, denn sie sind keine Ereignisse, sondern Abwesenheiten. Sie sind Schatten. Und wie entfernen wir Schatten?

Jedes Mal, wenn Angst dich daran hindert, etwas zu tun, hinterlässt die ungetane Handlung ein Samskara des Unvollendeten. Über die Monate, Jahre und Jahrzehnte hinweg sammeln sich diese Hinterlassenschaften an und erzeugen Schwere. Sie erzeugen die

Tamas, die wie Trägheit aussehen, aber tatsächlich der Kummer über ein Leben sind, das möglich war, aber nicht gelebt wurde.

Jedes Mal, wenn Angst dich daran hindert, etwas zu tun, wird die Vermeidung etwas leichter und dein Mut schwächt sich etwas ab. Das ungeliebte Leben wiegt mit jedem vermiedenen Schritt immer schwerer. Und die Last des Ungelebten lässt schließlich den nächsten Schritt unmöglich erscheinen. Es liegt nicht daran, dass du dich nicht bewegen kannst, vielmehr hast du so lange stillgestanden, dass der Untergrund, auf dem du stehst, um deine Füße herum gewachsen ist.

Was uns tragen kann

Im spirituellen Sinne beruht Glaube auf Vertrauen, das durch Erfahrung gewonnen wurde, nicht auf blindem Glauben ohne Beweise. Wer meditiert und die unmissverständliche Gegenwart von etwas Größerem als sich selbst erfährt, begegnet etwas, das die Angst nicht wegdiskutieren kann. Diese Begegnung, die sich Tag für Tag, Jahr für Jahr wiederholt, baut ein Fundament unter den Füßen des Träumers, das die Angst nicht untergraben kann.



Jedes Mal, wenn Angst dich daran hindert, etwas zu tun, hinterlässt die ungetane Handlung ein Samskara des Unvollendeten. Über die Monate, Jahre und Jahrzehnte hinweg sammeln sich diese Hinterlassenschaften an und erzeugen Schwere. Sie erzeugen die Tamas, die wie Trägheit aussehen, aber tatsächlich der Kummer über ein Leben sind, das möglich war, aber nicht gelebt wurde.

Im Heartfulness System löst *Pranabuti* die von der Angst gestellte Falle auf. Während also diese Übertragung göttlicher Essenz das Herz berührt, argumentiert sie nicht mit der Angst oder Gegenbeweisen, vielmehr erfüllt sie den Raum mit etwas so Realem und so Spürbarem, dass die Angst ihre Autorität verliert. Du kannst keine Angst vor der Dunkelheit haben, wenn jemand das Licht eingeschaltet hat. Die Dunkelheit wurde nicht besiegt, sie wurde bedeutungslos.

Der Lehrer spielt auch eine Rolle dabei. Ein Kind, das die Hand der Eltern hält, geht in einen Raum, den es niemals allein betreten würde. Nicht, weil sich der Raum verändert hat, sondern weil die Hand ihm das Gefühl gibt, dass es allem, was sich in dem Raum befindet, begegnen kann. Der spirituelle Lehrer bietet die lebendige Gewissheit, dass der Weg bereits gegangen worden ist, dass der Raum hinter der bewachten Tür weder leer noch gefährlich ist, sondern voller Dinge, wonach du schon immer gesucht hast. Und er bietet die Gewissheit, dass dir eine Hand gereicht wird, solange du sie brauchst.

Babuji beschrieb einmal die Menschheit mit einer Zärtlichkeit, die alles, worüber wir gesprochen haben, in ein neues Licht rückt. Er sagte, alle Menschen seien wie Kinder, die Trost bräuchten. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir alle tragen eine tief verwurzelte Angst in uns, die seit Urzeiten weitergegeben wird.

Weit weg von unserer wahren inneren Heimat, fühlen wir eine Leere, und früher oder später spüren wir das Bedürfnis, diese zu füllen.





Der spirituelle Lehrer bietet die lebendige Gewissheit, dass der Weg bereits gegangen worden ist, dass der Raum hinter der bewachten Tür weder leer noch gefährlich ist, sondern voller Dinge, wonach du schon immer gesucht hast. Und er bietet die Gewissheit, dass dir eine Hand gereicht wird, solange du sie brauchst.

Bitte lies den Absatz noch einmal. In Babujis Vision ist Angst kein charakterlicher Fehler oder eine Schwäche, derer man sich schämen müsste. Sie ist ein existenzieller Zustand der Seele, die sich weit von ihrer Quelle entfernt hat. Die Angst, die du spürst, ist keine Feigheit, sie ist Heimweh. Der Traum, den du hinter einer verschlossenen Tür bewacht hast, ist keine Fantasie, sondern die Erinnerung an deine Herkunft, die dich nach Hause ruft.

Der Traum, der sich weigert zu sterben

Was ist es, das die Angst vor dir verbergen will? Dass der Traum, von dem du dachtest, sie hätte ihn getötet, noch immer lebt. Er lebt in der Ruhelosigkeit, die du nicht erklären kannst, in der Unzufriedenheit trotz allem Komfort, und in dieser seltsamen Unruhe, die um drei Uhr morgens über dich kommt, wenn deine Abwehrmechanismen geschwächt sind und dein Herz ohne Erlaubnis spricht. Diese Unruhe ist keine Ängstlichkeit, sie ist der Traum, der von Innen anklopft und bittet, herausgelassen zu werden.

Und was ist das Geheimnis, das die Angst am eifersüchtigsten hütet? Dass du die ganze Distanz nicht auf einmal überwinden musst, sondern nur den ersten Schritt machen musst. Die Angst

sagt, dass die Distanz unendlich ist, wohingegen der Glaube sagt, dass es nur dieser eine Schritt ist, nur dieser Atemzug und nur diese Morgenmeditation.

Jede spirituelle Tradition erzählt dieselbe Geschichte: Du bist zu mehr gemacht, als die Angst es dir erlaubt. Die Kapazität der Seele ist unendlich. Der Käfig ist selbst konstruiert, und die Tür, die du dein Leben lang bewacht hast, war niemals von außen verschlossen, sie war von innen verschlossen.

Der Kreis schließt sich

Wir haben die Serie von Messages im Februar begonnen mit einem Herzen, das zerrissen war zwischen dem, was es wollte, und dem, von dem es wusste, dass es das Richtige war. Wir haben uns dann durch das Feuer bewegt, das seine Bestimmung vergessen hatte, weiter über das Fundament, das sich nicht selbst vertrauen konnte, hin zu dem Glasdach, erbaut aus genau jenen Errungenschaften, die eigentlich den Himmel hätten öffnen sollen, über die geliehene Wunde aus dem Leben eines anderen, die wir fälschlicherweise als unsere eigene angenommen hatten, und schließlich zu den Wänden aus farbigem Glas, von dem wir vergessen hatten, dass es überhaupt gefärbt war.



Die Angst sagt, dass die Distanz unendlich ist, wohingegen der Glaube sagt, dass es nur dieser eine Schritt ist, nur dieser Atemzug und nur diese Morgenmeditation.

Wir haben nun den Faden, der alles verbindet, gefunden: Angst. Wünsche trennen, weil wir fürchten, eine Wahl zu treffen. Trägheit bleibt bestehen, weil wir fürchten zu erwachen. Zweifel zerfrisst uns, weil wir fürchten zu vertrauen. Stolz baut ein Gefängnis, weil wir den offenen Himmel fürchten. Neid eignet sich die Wunde eines anderen an, weil wir unsere eigene Unzulänglichkeit fürchten, und Vorurteile verschließen das Fenster, weil wir fürchten, was das ungefilterte Licht uns offenbaren könnte. Schlussendlich verschließt die Angst, die Mutter aller sechs Hindernisse, die Tür von innen selbst, weil wir vergessen haben, dass hinter ihr nicht Zerstörung wartet, sondern das Leben, das wir schon immer hätten leben sollen.

Der Schlüssel dreht sich mit einer einzigen Umdrehung. Es ist keine große Tat, die alle Angst auf einmal besiegt, sondern ein kleiner, unumkehrbarer Schritt, all das heute zu tun, von dem die Angst sagte, dass du es nicht tun sollst. Also, setz dich zur Meditation hin, wenn die Angst dir sagt, dass es sinnlos ist. Sprich die Wahrheit aus, wenn die Angst dir sagt, dass es gefährlich ist. Liebe von ganzem Herzen, wenn die Angst sagt, dass sie dich verletzen wird und mache den Schritt nach vorn, wenn die Angst dir sagt, dass du fallen wirst.



Der Schlüssel dreht sich mit einer einzigen Umdrehung. Es ist keine große Tat, die alle Angst auf einmal besiegt, sondern ein kleiner, unumkehrbarer Schritt, all das heute zu tun, von dem die Angst sagte, dass du es nicht tun sollst.

Himmat e marda, madad e Khuda.

Wenn du einen mutigen Schritt machst, legt das
Göttliche den Rest des Weges zurück.*

Die Angst sagt: „Was, wenn...?“

Der Glaube sagt: „Selbst, wenn...“, um das Leben zu leben, das
auf dich wartet.

Mit Liebe und Gebeten,

Kamlesh



*Message aus Anlass des 127. Geburtstages von
Pujya Shri Babuji Maharaj
29. April - 1. May 2026, Kanha Shanti Vanam*

* Urdu Sprichwort



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