

El Corazón Dividido

DAAJI

Mensaje con motivo del 153º aniversario
del nacimiento de

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

1, 2 y 3 de febrero de 2026,
en Kanha Shanti Vanam



El Corazón Dividido

Queridos amigos:

Un hombre de unos cincuenta años se sentó frente a mí. Era un hombre de éxito según todos los estándares actuales, pero sus manos temblaban ligeramente mientras decía: “Sé lo que quiero y sé lo que debo hacer. Sin embargo, cuando llega el momento, me encuentro haciendo exactamente lo que me prometí a mí mismo que nunca volvería a hacer. Cada vez que fracaso, pierdo una parte de mí mismo. El desasosiego es abrumador, la vergüenza me quema, y aun así el patrón se repite”.

No se refería a la violencia, ni al robo, ni a la traición a otra persona. Se refería a algo más íntimo, más persistente y, en cierto modo, más devastador: la guerra entre el deseo y la aspiración que arrasa el corazón humano.

Esta confesión se presenta de muchas formas: el ejecutivo de mediana edad que no puede liberarse de patrones compulsivos; el buscador espiritual que practica la limpieza con diligencia, pero encuentra que

las mismas tendencias regresan; y el hombre de familia que sabe intelectualmente que el placer fugaz es un mal intercambio para una paz duradera, pero se ve arrastrado cuando surge la tentación. Los detalles varían, pero la estructura permanece constante: un corazón dividido--una parte tirando hacia la liberación, otra hacia la esclavitud.

División interior

¿Qué significa cuando alguien dice: “Una parte de mí quiere libertad, y la otra seguir mi deseo”? Significa que el corazón aún no se ha decidido, al menos no ha elegido con toda su fuerza. La aspiración a la libertad es genuina, al igual que la atracción del deseo. Ambas existen simultáneamente y, en ausencia de una señal interior decisiva, la fuerza más poderosa gana en el momento de la confrontación.

Este es el conflicto entre *Preya* y *Shreya*, lo placentero y lo bueno, un conflicto que se ha puesto de relieve desde los tiempos védicos. Cuando la mente está dividida, el grito interior carece de la resonancia necesaria para llegar a lo Divino, porque la mitad del corazón sigue aferrada a lo terrenal.

Muchos buscadores se encuentran atrapados aquí. Practican la meditación, realizan la limpieza vespertina y siguen la décima máxima, arrepintiéndose antes de acostarse por los errores cometidos, suplicando perdón y prometiendo no repetir las mismas cosas una y otra vez. Y, sin embargo, la promesa sigue rompiéndose. Cada promesa rota tiene un precio: la confianza se erosiona, la fuerza de voluntad se debilita y comienza a instalarse una sutil desesperación, la sensación de que quizás la libertad está destinada a otros, pero no a ellos.

¿Qué ha fallado?

Los dos lobos

Hay una antigua enseñanza, transmitida por muchas culturas, sobre dos lobos que viven en el corazón de cada ser humano. Un lobo representa nuestra naturaleza superior: la paciencia, la bondad, la verdad, la disciplina y el amor por lo que es eterno. El otro lobo representa nuestra naturaleza inferior: el impulso, el deseo, el engaño, la complacencia y el apego a las cosas efímeras.

Un joven le pregunta a un anciano: “¿Cuál de los dos lobos gana?”. El anciano responde: “El que tú alimentas”.



La enseñanza es sencilla, pero su aplicación no lo es. El buscador que lucha contra un deseo persistente está alimentando a ambos lobos. En la meditación matutina, el lobo superior recibe su parte, y en la limpieza vespertina, el lobo superior se fortalece. En los momentos de claridad y determinación, el lobo superior crece.

Entonces llega un desencadenante, y el lobo inferior, que también ha sido alimentado a través de la complacencia, la fantasía y el placer secreto de las expectativas, se levanta con su propia fuerza. Y en ese momento de confrontación, prevalece el lobo más fuerte. El problema no es que el buscador tenga una naturaleza inferior, todos la tienen. El problema es que la alimentación ha sido demasiado equilibrada, de modo que ambos lobos se han mantenido vivos y vigorosos. La guerra continúa porque a ninguna de las partes se le ha permitido debilitarse de manera decisiva.

Por qué la limpieza por sí sola puede no ser suficiente

La práctica de la limpieza en Heartfulness es profunda. Cada atardecer, el buscador se sienta, visualiza las complejidades e impurezas del día saliendo por detrás y recibe la luz divina que entra por delante. Las impresiones se disipan y el sistema se aligera. La libertad se acerca. Sin embargo, algunos buscadores informan de que, a pesar de años de limpieza diligente, ciertas tendencias permanecen obstinadamente arraigadas. Sus deseos regresan, a veces con mayor fuerza que antes, y así persiste el patrón. ¿Por qué?

Esto se debe a que la limpieza elimina lo que el corazón está dispuesto a soltar. Cuando una tendencia se atesora en secreto, cuando alguna parte de la psique se aferra a ella con afecto oculto,

la limpieza encuentra resistencia. La técnica sigue funcionando a su propio nivel. La raíz más profunda permanece protegida por la propia identidad a la que sirve.

Consideré lo que sucede cuando la limpieza se realiza al atardecer, después de un día en el que se ha vuelto a sucumbir al mismo patrón. La mente se arrepiente, el corazón siente remordimiento, se ofrece una oración pidiendo perdón y se hace una promesa. La pregunta es: ¿hasta qué punto es genuina esa promesa?

La oración poco ferviente

Hay una gran diferencia entre el deseo de querer algo y desearlo realmente. Un buscador que lucha contra un deseo persistente puede desear genuinamente la libertad. En el momento del arrepentimiento, el deseo es intenso. En el momento de la oración, la aspiración se siente real. En la quietud de la meditación, la liberación parece cercana.

Entonces aparece el factor desencadenante. Surge una situación y se activa el viejo patrón en el sistema nervioso, lo que a menudo conduce a reacciones que están profundamente enterradas en el subconsciente. De repente, toda esa aspiración por algo superior



Hay una gran diferencia entre el deseo de querer algo y desearlo realmente. Un buscador que lucha contra un deseo persistente puede desear genuinamente la libertad. En el momento del arrepentimiento, el deseo es intenso. En el momento de la oración, la aspiración se siente real. En la quietud de la meditación, la liberación parece cercana.

se evapora. Lo que queda es la fuerza bruta del deseo y, en ese momento, el buscador descubre lo superficiales que eran realmente las raíces de su aspiración.

Esto no es hipocresía, es la condición humana. El problema no es que mintamos sobre nuestro deseo de libertad. El problema es que aún no hemos cultivado una aspiración lo suficientemente profunda como para sobrevivir a la confrontación. La oración es real, pero también es poco ferviente.

El comerciante y el monje

Una antigua historia ilustra bien esto. Un comerciante acudió a un monje, preocupado por su incapacidad para dejar de engañar a sus clientes.

“Sé que está mal”, dijo. “Todas las noches prometo ser honesto, pero todas las mañanas me encuentro mintiendo de nuevo. ¿Qué me pasa?”.

El monje le preguntó: “Cuando haces tu promesa por la noche, ¿de verdad quieres ser honesto?”. “Sí, por supuesto”, respondió el comerciante.

“Y cuando llega la mañana y un cliente se presenta ante ti, ¿sigues queriendo ser honesto?”.

El comerciante hizo una pausa y respondió: “En ese momento, lo que más deseo es vender”.

“Entonces, tu promesa de la noche la hace una persona, y tu elección de la mañana la hace otra. Hasta que no se conviertan en la misma persona, seguirás rompiendo tu promesa”.

El comerciante preguntó cómo hacer que fueran la misma.

El monje respondió: “Debes descubrir qué es lo que deseas más que vender. Cuando lo encuentres, las mentiras desaparecerán por sí solas”.

La erosión de la fuerza de voluntad

Hay un principio mecánico que se aplica a los fracasos repetidos. Cada fractura debilita la estructura para la siguiente prueba. Un puente diseñado para soportar una determinada carga puede soportar una carga ligeramente superior una vez, pero si esto se repite, se producen microfracturas. El puente puede seguir pareciendo sólido, pero el daño es interno. Al final, lo que parecía una sobrecarga menor provoca un fallo catastrófico.

La fuerza de voluntad funciona de manera similar. Cada vez que se anula, cada vez que la decisión clara de la mente superior es arrasada por la oleada del deseo, algo se fractura. La fractura puede ser invisible mientras se acumula el daño.

Por eso, los buscadores que han fallado muchas veces suelen decir que se sienten más débiles que cuando empezaron. Esperaban que la práctica los hiciera más fuertes, pero los repetidos fracasos han erosionado la capacidad que intentaban desarrollar. La solución no es evitar poner a prueba la fuerza de voluntad; la solución es dejar de condicionarla al fracaso.

La evaluación honesta

La transformación comienza con una honestidad implacable sobre el estado real del corazón. La mayoría de nosotros sobreestimamos

nuestro compromiso con la libertad y subestimamos nuestro apego a nuestros patrones. Esta evaluación errónea conduce a promesas que no se pueden cumplir, lo que lleva a la erosión descrita anteriormente.

¿Cómo sería una evaluación honesta? Significaría admitir, sin vergüenza ni justificaciones, la proporción exacta del deseo que hay en nuestro interior. En una escala del uno al diez, ¿cuánto desea realmente la liberación? Y en la misma escala, ¿cuánto desea el placer que le proporciona su patrón?

Para muchos, la respuesta honesta es humillante. La aspiración a la libertad puede registrarse como un cinco o un seis, mientras que la atracción del patrón puede registrarse como un ocho o un nueve.

Dadas estas proporciones, el resultado de cualquier confrontación es predecible. Sin embargo, esto no es motivo para desesperarse, sino para elaborar una estrategia. Si su aspiración es más débil que la atracción del deseo, trabaje en ella. No siga haciendo promesas que la proporción actual no puede sostener. En cambio, concéntrese en cambiar la proporción en sí.

¿Qué aumenta el anhelo?

El anhelo por lo Divino no crece a través de la fuerza de voluntad; crece a través de la experiencia y la ósmosis que resulta de ella.

Cuando dedicamos tiempo a la meditación, ocurre algo más allá de nuestra experiencia consciente. El sistema recibe una transmisión y el corazón absorbe algo de la condición que se transmite. Con el tiempo, la experiencia repetida crea una nueva base, una nueva normalidad y un nuevo sentido de lo que es posible.



Cuando dedicamos tiempo a la meditación, ocurre algo más allá de nuestra experiencia consciente. El sistema recibe una transmisión y el corazón absorbe algo de la condición que se transmite. Con el tiempo, la experiencia repetida crea una nueva base, una nueva normalidad y un nuevo sentido de lo que es posible.

Por eso se enfatiza el satsang, estar en comunión con la verdad. Al estar en presencia de un Maestro, o de un facilitador comprometido cuyo anhelo se ha vuelto total, algo se despierta en nuestro corazón. Se produce una resonancia con la frecuencia del deseo superior, y nuestra propia frecuencia comienza a cambiar.

Del mismo modo, el tiempo dedicado a leer las palabras de aquellos que han realizado el viaje, el tiempo dedicado a la contemplación de lo que hay más allá de nuestros patrones y tendencias, el tiempo dedicado al servicio que desvía la atención del yo, todo ello alimenta al lobo superior, mientras que el lobo inferior recibe menos atención.

El cambio se produce gradualmente, de modo que un día nos damos cuenta de que el enfrentamiento con otra persona en la mañana se siente diferente. La reacción impulsiva puede seguir ahí, pero también hay algo más, algo que antes no estaba presente o que estaba presente, pero es más débil. La proporción ha cambiado.

La calidad del grito interior

Babuji Maharaj comentó una vez que si el anhelo de Dios fuera tan fuerte como el anhelo de los objetos mundanos, la realización sería instantánea.

Consideremos lo que esto significa. Cuando surge un deseo poderoso, se apodera de todo nuestro sistema. Los pensamientos, los sentimientos, el cuerpo y la fuerza de voluntad se alinean para su cumplimiento. La resistencia se desmorona porque no hay ninguna fuerza comparable que se le oponga. ¿Qué pasaría si el deseo de liberación fuera igualmente omnipresente? No necesitaría luchar contra el deseo menor, ya que simplemente lo subsumiría. Al igual que un gran río absorbe un pequeño arroyo, la corriente más grande llevaría todas las aguas en una sola dirección.

Por eso las oraciones poco fervientes no pueden transformarnos. Por eso el arrepentimiento superficial rebota en los patrones y tendencias más profundos. La intensidad no es la misma: el anhelo de la libertad es una vela, mientras que la atracción de un hábito es una hoguera. Hasta que las proporciones cambien, el resultado está predeterminado.

El capullo y la mariposa

Hay una historia sobre un hombre que un día se encontró con un capullo y observó cómo la mariposa luchaba por salir de él. La abertura era diminuta y la mariposa empujó y se esforzó durante horas. Sintiendo compasión, el hombre tomó unas tijeras y cortó el capullo para agrandar la abertura. La mariposa salió fácilmente, pero su cuerpo estaba hinchado y sus alas arrugadas, por lo que nunca pudo volar.

Lo que el hombre no entendía era que la lucha a través de la pequeña abertura era la forma que tenía la naturaleza de forzar el fluido del cuerpo de la mariposa hacia sus alas. La supuesta dificultad



LA LUCHA
(Crecimiento esencial)

EL ATAJO
(Alas marchitas)

EL CAPULLO Y LA MARIPOSA: El propósito de la dificultad



El esfuerzo empuja el líquido hacia las alas. Permite el vuelo.

Dificultad eliminada.
Capacidad prevenida.

que parecía cruel era esencial para que la mariposa desarrollara su capacidad de volar. Del mismo modo, el buscador que quiere que Dios elimine las dificultades del camino puede estar pidiendo emerger con las alas marchitas.

Muchos buscadores rezan para liberarse de sus tendencias. Le piden a Dios que elimine sus deseos, que fortalezca su fuerza de voluntad y que les facilite el camino, pero a menudo parece que no ocurre nada. El deseo permanece, la fuerza de voluntad sigue siendo débil y el camino sigue siendo difícil. Esto lleva a algunos buscadores a dudar y a perder la fe. Piensan que Dios no les escucha, que a Dios no le importa o que Dios no existe... pero hay otra posibilidad.

¿Y si la respuesta de Dios es utilizar la dificultad misma para la transformación? ¿Y si el esfuerzo es el medio por el cual el buscador

desarrolla la fuerza que requiere la liberación? Consideremos la alternativa. Si Dios simplemente eliminara todas las tendencias problemáticas cuando se le pidiera, el buscador permanecería espiritualmente infantil. Nunca desarrollaría la musculatura interior que exige la verdadera libertad. Sería liberado sin llegar a ser libre. La lucha no es una prueba de la indiferencia divina, es parte del plan de estudios.

El momento del verdadero arrepentimiento

Hay una diferencia entre el arrepentimiento y el remordimiento. El remordimiento dice: "Ojalá no hubiera hecho eso. Me siento mal por ello y espero hacerlo mejor la próxima vez". El arrepentimiento dice: "Veo lo que he estado haciendo, veo lo que cuesta y veo que no puedo seguir así. Algo en mí cambia, ahora, en este momento, en una dirección diferente".

REMORDIMIENTO VS ARREPENTIMIENTO: La anatomía del cambio the Turn

REMORDIMIENTO
(La mirada al pasado)



ARREPENTIMIENTO
(La transformación existencial)



Aferramiento al ego. "Ojalá no hubiera hecho eso".

Una espiral de vergüenza. Ciclo emocional.

Honestidad total. "No puedo seguir así.
Ayúdame".

Un antes y un después. Cambio radical.

El remordimiento es emocional y, a menudo, se asocia con una carga cada vez más pesada de culpa y vergüenza, mientras que el arrepentimiento es existencial. El remordimiento va y viene a nivel consciente, a la vez que sigue influyendo en nuestros patrones subconscientes, mientras que el arrepentimiento proporciona un cambio distintivo en la conciencia, un antes y un después, y esto exige actuar para romper los patrones.

La décima máxima¹ de Babuji Maharaj exige arrepentimiento, no mero remordimiento. El estado de ánimo suplicante descrito por Babuji no es un estado de autocompasión o tristeza, sino un estado de honestidad ingenua ante lo Divino, sin ocultar nada, sin defender nada, simplemente presentando la condición real del corazón y pidiendo ayuda.

Cuando el arrepentimiento es genuino, no hace promesas que no puede cumplir. En cambio, dice: “Esto es lo que soy. Esto es lo que he estado haciendo. No sé si podré dejar de hacerlo, pero sé que quiero dejarlo. Por favor, ayúdame”. Este tipo de oración llega más allá de nuestros patrones y tendencias. Esa honestidad despeja el camino para que la gracia actúe donde el esfuerzo ha fracasado.

Lo que realmente quieren nuestros patrones de comportamiento

Hay un secreto que cambia instantáneamente nuestra relación con los deseos: nuestros patrones no quieren lo que parecen querer, sino que en realidad señalan algo más profundo.

¹ Chandra, Ram., 2019. Comentarios sobre las diez máximas de Sahaj Marg. Misión Shri Ram Chandra, India.

El ansia del placer físico es, en el fondo, un anhelo de unión. La búsqueda inquieta de satisfacción momentánea es, en el fondo, una búsqueda de plenitud permanente. El apego a lo que es efímero es, en el fondo, un intento de aferrarse a lo que es eterno. Los patrones no están equivocados en lo que buscan; están equivocados en dónde lo buscan.

Cuando se comprende esto, nuestros patrones serán recibidos con compasión en lugar de con resistencia: “Veo lo que estás tratando de encontrar. No está aquí, pero sé dónde está. Ven conmigo”.

Esta respuesta es diferente a luchar contra un patrón o suprimir o negar su existencia. Luchar sólo fortalece a ambas partes, y negarlo lo mantiene en el subconsciente, donde aún puede ser reactivado. Por otro lado, arrojar luz sobre ello disuelve el malentendido en su raíz.

El giro que lo cambia todo

En algún momento del viaje, algo cambia. No es un cambio dramático, ni hay fanfarria. A menudo, no lo notamos de inmediato, pero nuestro centro de gravedad cambia. Antes, el corazón estaba orientado hacia el placer, con miradas ocasionales hacia la libertad. Ahora, el corazón está orientado hacia la libertad, con tirones ocasionales del viejo patrón. Los tirones continúan, pero la orientación ha cambiado.

Este cambio no se puede forzar, pero podemos prepararnos para ello. Una persona que aprende a navegar en barco volcará con vientos fuertes y olas rompiéndole; sin embargo, con el tiempo, gracias a la práctica constante, se convertirá en un experto en navegar en todas las condiciones meteorológicas. Del mismo modo, nuestra

práctica —la limpieza diaria, la meditación diaria, la autoevaluación sincera, las consecuencias acumuladas de los fracasos y la creciente familiaridad con lo que hay más allá de nuestros patrones— nos prepara para el viaje que nos espera. Entonces, el cambio en sí mismo ocurre por obra de la gracia, en su propio momento, cuando el corazón está listo.

Para quien sigue fracasando

Si están leyendo esto y reconocen su propia lucha, sepan que los fracasos no han sido en vano. Cada fracaso ha depositado algo en ustedes, y cada recuperación ha construido algo. El mero hecho de que sientan ese peso de esto sugiere que algo en ustedes no se ha rendido.

Lo que se necesita ahora no es más del mismo tipo de esfuerzo, sino un cambio en la calidad del deseo. Aquí hay algunas sugerencias:

Dejen de hacer promesas que no puedan cumplir. En su lugar, hagan una evaluación sincera: ¿Cuánto desean realmente la libertad? Compárenlo con lo mucho que les atraen sus patrones de deseo. Sean precisos, sean firmes y tomen conciencia de las tentaciones respectivas.

Luego pregúntense “¿Cómo pueden cambiar las proporciones?”. No sucederá por la fuerza de voluntad o el esfuerzo moral; sucederá alimentando al hambre mayor, y dejando sin comer a la menor. Eso se conseguirá exponiéndose a la transmisión que despierta el anhelo más profundo y rodeándose de personas cuya orientación les recuerde sus propias capacidades más elevadas.

La promesa que vale la pena cumplir

Hay una promesa que vale la pena cumplir: la promesa de seguir intentándolo. No tiene sentido prometer tener éxito siempre, ya que eso está más allá de la garantía humana. Seguir intentándolo, seguir levantándonos, seguir orientando el corazón hacia lo más elevado; todo eso está a nuestro alcance.

Lo Divino no mide el progreso por la ausencia de fracasos; lo Divino mide el progreso por la persistencia de la aspiración.

El buscador que fracasa mil veces y se levanta mil y una ha demostrado algo importante: se ha negado a abandonar el camino. Esta actitud es en sí misma una victoria, y la persistencia es en sí misma una transformación. Con el tiempo, lo que comienza como un esfuerzo obstinado y a veces mecánico madura hasta convertirse en una orientación natural. Lo que era una lucha se convierte en fluidez, y lo que estaba dividido se convierte en un todo.

El corazón dividido no permanece dividido para siempre. Un día, sin grandes alardes, simplemente encuentra su dirección.

Y cuando lo hace, se pregunta por qué alguna vez se inclinó por otro camino.



La guerra interior es real. El camino para atravesarla es el anhelo sincero. El resultado ya está escrito en la naturaleza misma de la conciencia: lo que es verdadero persiste y lo que es falso se marchita. Su trabajo consiste en alinearse con lo que es verdadero, una y otra vez, hasta que la alineación se vuelva permanente.

Esa alineación se llama libertad.
Y la libertad les está llamando a su hogar.

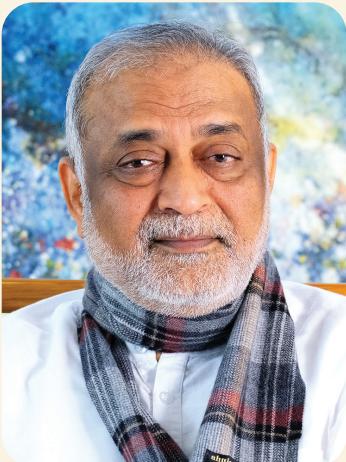
Om Shanti, Shanti, Shanti.

Con amor y respeto,
Kamlesh

Aniversario del nacimiento de Pujya Shri Lalaji Maharaj, 2 de febrero de 2026



*Mensaje con motivo del 153º aniversario del nacimiento de
Pujya Shri Lalaji Maharaj
1, 2 y 3 de febrero de 2026, en Kanya Shanti Vanam*



Clases magistrales con Daaji

¡Puedes empezar a practicar la meditación Heartfulness en cualquier momento! Únete a Daaji en una serie de tres clases magistrales, en las que comparte los beneficios del método Heartfulness y explica cómo incorporar la relajación, la meditación, la limpieza y la oración Heartfulness a tu rutina diaria. Todas las clases magistrales son gratuitas.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Prácticas de Heartfulness

Descubre las prácticas de Heartfulness, aprende la meditación la Limpieza y la oración.



<https://heartfulness.org/la/>

heartfulness

purity weaves destiny

