

Alcanzando el cielo

Cómo la humildad rompe el
techo que construye el ego



DAAJI

Mensaje con motivo de las celebraciones del Jubileo de Oro del

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

Grupo 3: del 20 al 22 de febrero de 2026

Alcanzando el cielo

Cómo la humildad rompe el techo que construye el ego

Queridos amigos:

Revisemos lo aprendido en los tres primeros mensajes de este Basant Bhandara [celebraciones de Basant]:

- En *'El corazón dividido'*, conocimos al buscador dividido entre el deseo y la aspiración, preguntándose cuál prevalecería.
- En *'El despertar del propósito'*, conocimos al buscador cuya energía estaba intacta, pero cuyo propósito se había perdido; un fuego sin dirección.
- En *'Construyendo una base sólida'*, conocimos a la buscadora que había practicado bien y había sentido el cambio interior, pero no podía confiar en la transformación que estaba teniendo lugar en su propio corazón.

Ahora encontramos a un cuarto buscador. Este cuarto buscador ha avanzado un poco más en el viaje interior. Ha elegido bien, está impulsado por un propósito y tiene una gran confianza en el camino. Sin embargo, ha dejado de crecer, no porque haya agotado su capacidad, sino porque los logros que lo han llevado hasta aquí se han convertido silenciosamente en una jaula.

A modo de analogía, pensemos en un árbol que ha crecido tanto que alcanza el techo de un invernadero. Se enfrenta a un problema peculiar: sus raíces están sanas, sus hojas son verdes y, según todos los indicadores visibles, está prosperando, pero ha dejado de crecer. No es porque carezca de la capacidad de crecer, sino porque se ha topado con **un límite que no puede traspasar**.

El invernadero es el **ego**, y el techo es la **historia** que el ego se cuenta a sí mismo. El árbol, que presiona contra el techo del invernadero, lo confunde con el cielo y cree que ha alcanzado su altura máxima.

El ego: un obstáculo engañosamente sutil

El ego es el obstáculo más sutil en el camino espiritual porque se disfraza como el camino. El buscador más vulnerable a las maquinaciones del ego es aquel que ha acumulado años de práctica, ha leído los textos, se ha ganado el respeto de la comunidad y puede hablar con fluidez sobre la entrega y la humildad. Por sí mismos, los logros no son falsos, pero el peligro radica en que su acumulación se convierta en una identidad. Y la **identidad**, por muy espiritual que sea su disfraz, sigue siendo ego.



El ego es el obstáculo más sutil en el camino espiritual porque se disfraza como el camino. El buscador más vulnerable a las maquinaciones del ego es aquel que ha acumulado años de práctica, ha leído los textos, se ha ganado el respeto de la comunidad y puede hablar con fluidez sobre la entrega y la humildad. Por sí mismos, los logros no son falsos, pero el peligro radica en que su acumulación se convierta en una identidad. Y la identidad, por muy espiritual que sea su disfraz, sigue siendo ego.

En *'El Corazón dividido'*, hablamos de dos lobos dentro del corazón, uno superior y otro inferior. El deseo es el lobo inferior, y es fácil de detectar, ya que su hambre es evidente. El ego, sin embargo, es más astuto. Puede revestirse del pelaje del lobo superior, lo que implica que el ego puede disfrazarse de algo “noble”. Eso es lo que lo hace peligroso: se esconde dentro de lo que parece ser una virtud. Incluso puede parecer devoción o intensidad espiritual.

Chariji hizo una vez una observación que debería preocupar a todo practicante sincero. Dijo que el campo de la espiritualidad es tan blando y maleable que se convierte en un terreno fértil para que se manifieste el orgullo y se arraigue la manipulación. Consideren cuidadosamente lo que esto significa.

En el mundo material, el ego se controla constantemente, ya que el mercado te corrige, la competencia te humilla y el fracaso te enseña. Pero en el mundo espiritual, estos controles externos están en gran medida ausentes. Uno puede construir un imperio de orgullo propio y llamarlo devoción. Puede acumular décadas de práctica y confundir la acumulación con la meta. Nadie le entrega un informe trimestral sobre su condición interior para que le sirva de espejo. Por lo tanto, la propia suavidad del camino es lo que hace que la trampa sea tan eficaz.

La paradoja de la acumulación espiritual

El crecimiento requiere dos cosas: la **voluntad** de recibir y el **espacio** para recibirlo. Una taza que ya está llena no se puede llenar más. Esta es una descripción precisa de lo que ocurre en la conciencia cuando el ego ocupa el espacio donde se produciría el crecimiento.

Los *samskaras* del orgullo espiritual se encuentran entre los más difíciles de eliminar porque se perciben como virtudes. Pueden sonar así:

“Llevo veinte años practicando”.

“Entiendo profundamente estas enseñanzas”.

“He sacrificado mucho por este camino”.

Cada afirmación puede ser cierta desde el punto de vista de los hechos, pero cuando se cristaliza en la identidad, se convierte en un muro.

Las antiguas tradiciones llaman a esto *abhimana*, el **orgullo sutil** que se infiltra incluso en la práctica más sincera. No se manifiesta con arrogancia. Susurra a través de la comparación: “Yo estoy más avanzado que ellos”. Se esconde en la falsa humildad: “Yo no soy nada”, dicho con el placer secreto de ser visto como humilde. Incluso se disfraza de devoción: “Mi conexión con el Maestro es especial”, como si lo infinito pudiera tener favoritos.

En ‘*Construyendo una base sólida*’, describimos la duda como “el miedo disfrazado de bata de laboratorio que finge ser objetiva”. La duda dice: “Lo que he encontrado no es real” o “¿Vale la pena siquiera?”.



El crecimiento requiere dos cosas: la voluntad de recibir y el espacio en el que recibirlo. Una taza que ya está llena no se puede llenar más. Esta es una descripción precisa de lo que ocurre en la conciencia cuando el ego ocupa el espacio donde se produciría el crecimiento.

Abhimana refleja esto de una manera diferente, como “el ego envuelto en lenguaje espiritual que finge ser entrega”. El ego dice: “Lo que he encontrado es *mío*, mientras susurra en secreto, yo no soy nada”.

Ambos impiden dar el siguiente paso: la duda le impide ver a uno lo que tiene, mientras que el ego no deja espacio para que el crecimiento se mantenga.

El ego que sirve frente al ego que ahoga

Aquí hay algo importante: el ego no es el enemigo. En el libro *Anatomía Espiritual*, exploramos el ego como un espectro con cinco expresiones: arrogancia, orgullo, confianza, presencia y humildad. La arrogancia es la expresión más densa, el ego tan inflado que distorsiona todas las relaciones y todas las percepciones. En el otro



El espectro del ego: de la arrogancia a la humildad



La arrogancia es la expresión más densa, el ego tan inflado que distorsiona todas las relaciones y todas las percepciones. En el otro extremo se encuentra la humildad, que no es la ausencia de ego, sino su expresión más noble, un estado de confianza total en algo mucho más grande que uno mismo.

extremo se encuentra la humildad, que no es la ausencia de ego, sino su expresión más noble, un estado de confianza total en algo mucho más grande que uno mismo.

El ego es como un músculo: necesita ser lo suficientemente fuerte para funcionar, lo suficientemente flexible para ceder y lo suficientemente sabio para saber cuándo dar un paso adelante y cuándo dar un paso atrás. Por ejemplo, una persona que da un discurso necesita un cierto nivel de ego para hacerlo con convicción. La misma persona sentada en meditación necesita que el ego se reduzca casi a nada, para que el *pranabuti* pueda encontrar un espacio abierto. Por lo tanto, el problema nunca es el ego en sí mismo, sino el ego rígido que se ha congelado en una posición y se niega a cambiar.

En *'El despertar del propósito'*, dijimos que la pereza no es una falta de energía, sino energía sin un objetivo. En la misma línea, el ego, en su forma congelada, es energía con un objetivo, pero un objetivo equivocado. El fuego de la persona perezosa duerme, mientras que el fuego de la persona atada al ego arde, pero solo calienta el invernadero en lugar de alcanzar el cielo abierto. Esta analogía indica que la energía espiritual del buscador, la sinceridad y los resultados de la práctica acumulada se desvían para mantener, defender y pulir una imagen de sí mismo en lugar de crecer más allá de ella.

En *'El corazón dividido'*, describimos cómo los fracasos repetidos crean micro fracturas en la fuerza de voluntad y los daños invisibles que se acumulan hasta que una pequeña sobrecarga provoca un colapso catastrófico. Esto significa que cada vez que uno fracasa en el uso de su voluntad, esta se debilita y acaba colapsando.

El ego funciona al revés. El éxito espiritual repetido, cuando se reivindica como logro personal, crea micro inflaciones. Cada micro inflación es invisible y se percibe como un progreso, pero su efecto acumulativo es una **rigidez** que, con el tiempo, impide el crecimiento que la práctica pretendía producir.

Lo que nutre el crecimiento

Si el ego es el techo, la humildad es el cielo abierto.

La humildad es un concepto muy malinterpretado; no es ni auto desprecio ni una demostración de pequeñez. De hecho, es la percepción precisa del lugar que uno ocupa en el vasto orden de la existencia. La cima del Himalaya es humilde no porque se incline, sino porque sabe que forma parte de una cordillera que se extiende más allá de lo que cualquier cima puede ver.



La humildad es un concepto muy malinterpretado; no es ni auto desprecio ni una demostración de pequeñez. De hecho, es la percepción precisa del lugar que uno ocupa en el vasto orden de la existencia. La cima del Himalaya es humilde no porque se incline, sino porque sabe que forma parte de una cordillera que se extiende más allá de lo que cualquier cima puede ver.

La verdadera humildad es lo que queda cuando desaparece la necesidad de ser especial. Reflexionen profundamente sobre esto. Muchas personas asumen que si la necesidad de ser especial se desvanece, se perderá algo valioso. El ego teme encogerse, volverse invisible y perder su fuerza y su imagen propia. Ese es el mayor malentendido.

Cuando la necesidad de ser especial se disuelve, lo que queda es presencia sin fingimiento, fuerza sin exhibición y confianza sin comparación. Uno no se ve reducido ni menospreciado de ninguna manera; más bien, se libera de la carga de mantener una imagen. Sigue teniendo sus habilidades, fortalezas e ideas únicas, pero su identidad y autoestima no se limitan a ellas.

La misma energía que se utilizaba para mantener, defender y proyectar la imagen de uno mismo ahora está disponible para el crecimiento. Por lo tanto, la humildad no le empequeñece. Le libera.

En la práctica de Heartfulness, el *pranahuti* actúa con mayor intensidad en el corazón que le ha hecho espacio. La transmisión no se impone por la fuerza. Llena lo que está vacío y espera en el umbral de lo que está lleno. Por eso, las mayores transformaciones no suelen producirse en los practicantes experimentados, sino en los principiantes que se sientan sin expectativas, sin marcos de referencia



En la práctica de Heartfulness, el pranahuti funciona con mayor potencia en el corazón que le ha hecho espacio. La transmisión no se impone por la fuerza. Llena lo que está vacío y espera en el umbral de lo que está lleno.

y sin un currículum espiritual. No tienen nada que defender. La copa está vacía. La gracia la llena sin resistencia.

Piénsenlo de esta manera. En *‘El despertar del propósito’*, exploramos la paradoja del helado: un niño no necesita fuerza de voluntad para querer un helado. Cuando existe un interés genuino, la energía fluye de forma natural. El mismo principio se aplica aquí. La humildad no requiere esfuerzo cuando existe una genuina admiración. La persona que realmente ha visto la inmensidad no necesita practicar la humildad. Llega de forma natural, con la práctica constante y la apertura. En un nivel más profundo, no nos falta humildad, pero el problema es que el ego engañoso se ha interpuesto entre nosotros y la inmensidad, reflejando su propia imagen y oscureciendo el cielo más allá.

El eterno principiante

Los japoneses utilizan la palabra *shoshin* para describir lo que ellos llaman la mente del principiante. En la mente de un principiante, las posibilidades son muchas; en la mente de un experto, son pocas. Esto no significa fingir ignorancia. Significa abordar cada momento, cada meditación, cada encuentro con una atención renovada, como si fuera la primera vez, porque, en realidad, lo es.

El meditador que hoy se sienta esperando que se repita lo que sucedió ayer ya ha puesto un límite a lo que es posible. El buscador que se acerca al Maestro sabiendo lo que este va a decir ya ha decidido escuchar solo lo que encaja en el marco existente. El crecimiento se produce en el espacio entre lo que sabemos y lo que estamos a punto de descubrir. El ego llena ese espacio con certezas, mientras que la humildad lo mantiene abierto.

En *‘El despertar del propósito’*, recordamos el pergamino en blanco de *Kung Fu Panda*, la popular película animada. Cuando finalmente se abrió el pergamino, resultó ser un espejo. No había ningún ingrediente secreto; el poder siempre había estado dentro. Sin embargo, esta verdad puede recibirse de dos maneras diferentes. El ego declara: “¡Sí, yo soy el poder!”. La humildad reconoce: “El poder fluye a través de mí”. La primera afirmación construye un techo, mientras que la segunda se abre al cielo: es la misma verdad, con consecuencias opuestas.

La tercera máxima de Babuji dice: “Fija tu objetivo, que debe ser la unión completa con Dios. No descanses hasta alcanzar el ideal”. Hemos hablado de “no descansar” en el contexto de la pereza, pero aquí se aplica con la misma fuerza. “No descansar” también significa “no llegar”. En el momento en que uno cree que ha llegado, o que el viaje ha terminado, aparece el techo. Recuerden que siempre hay más por recorrer, porque hay un cielo abierto e ilimitado.

Este entrenamiento interior no es un acto único, sino una práctica diaria. El ego puede reconstruirse de la noche a la mañana; por lo tanto, cada mañana hay que volver a eliminar el techo. En cada meditación, hay que volver a vaciar la copa. Este es el ritmo del crecimiento, el continuo desprendimiento de las acumulaciones para convertirnos cada vez más en quienes ya somos.



El crecimiento ocurre en el espacio entre lo que sabemos y lo que estamos a punto de descubrir. El ego llena ese espacio con certezas, mientras que la humildad lo mantiene abierto.

El cielo ilimitado

Babuji describió una vez a la persona más humilde como alguien capaz de llevar una vida más rica que un rey, con un corazón que esconde la “maravilla de las maravillas” sin que nadie lo sepa. Este es el retrato de un alma que ha traspasado el techo. No presume de su altura. No necesita que la vean como alta. Simplemente crece, como un árbol que se eleva hacia el cielo.

El árbol que rompe el techo del invernadero no deja de ser un árbol. Se vuelve libre para expresar su verdadera naturaleza, ahora que está expuesto a la luz solar real, la lluvia real y el viento real. Con esta nueva perspectiva, ahora reconoce que el techo nunca fue el cielo y que puede seguir creciendo.

En resumen:

- En *‘El corazón dividido’*, el deseo nos divide hasta que aprendemos a elegir sabiamente.
- En *‘El despertar del propósito’*, la inercia nos paraliza hasta que encendemos la llama y encontramos nuestro propósito.
- En *‘Construyendo una base sólida’*, la duda nos corroe hasta que la vemos con claridad y aprendemos a confiar en nuestras propias experiencias.
- En *‘Alcanzando el cielo’*, vemos que el ego nos encierra, tan suave y gradualmente que confundimos el encierro con el destino. Ahora aprendemos que la humildad puede traspasar el techo que crea el ego.



Babuji describió una vez a la persona más humilde como capaz de llevar una vida más rica que un rey, con un corazón que esconde la “maravilla de las maravillas” sin que nadie lo sepa. Este es el retrato de un alma que ha traspasado el techo. No presume de su altura. No necesita que la vean como alta. Simplemente crece, como un árbol que se eleva hacia el cielo.

Pero de estos cuatro, al menos el deseo tiene la honestidad de anunciarse como hambre. La pereza se siente pesada y la duda es incómodamente tangible. Pero solo el ego engañoso nos felicita por estar estancados. Hace que el estancamiento se sienta como un logro. Y eso es lo que lo convierte en el obstáculo más peligroso de todos.

El cielo ilimitado siempre ha estado ahí. Lo único que se interpone entre ustedes y el cielo es el cristal que construyeron para protegerse del clima.

Tengan presente que siempre han sido lo suficientemente fuertes como para soportar las inclemencias del tiempo.

Ahora, rompan el techo y alcancen el cielo.

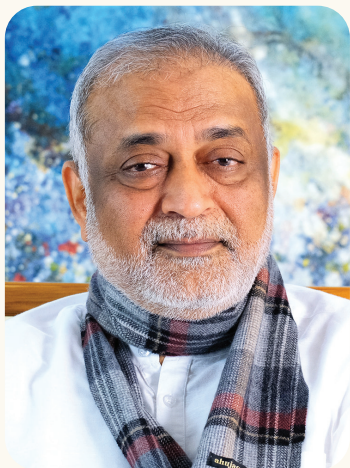
Con amor y oraciones,

Kamlesh



Mensaje con motivo de las celebraciones del Jubileo de Oro del Yogashram Shahjahanpur

Grupo 3: del 20 al 22 de febrero de 2026



Clases magistrales con Daaji

¡Puedes empezar la meditación Heartfulness en cualquier momento! Únete a Daaji en una serie de clases magistrales de tres partes, en las que comparte los beneficios del método Heartfulness y explica cómo añadir 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 a relajarte, meditar, limpiar y rezar.



<https://heartfulness.org/la>

heartfulness

purity weaves destiny

