



La fragancia del amor espiritual

Cuando el corazón descubre por qué existe

Con motivo del 71º cumpleaños de

PUJYA DAAJI

28 de septiembre de 2026, Kanha Shanti Vanam



La fragancia del amor espiritual

Cuando el corazón descubre por qué existe

Queridos amigos:

Todas las tradiciones espirituales nos dicen que el amor es la esencia del camino. Estamos de acuerdo y damos por hecho que lo entendemos, pero ¿es así realmente? En este mensaje, seguiremos el proceso que se desarrolla a medida que el amor florece y desprende su fragancia. Pero primero, ¿cuál es la naturaleza de la fragancia? ¿Es la flor la que elige tener aroma? No, la fragancia emana de forma natural cuando la flor se convierte en lo que está destinada a ser. La fragancia es un desbordamiento . El amor, en el sentido espiritual, es también un desbordamiento¹.

En los nueve mensajes anteriores, comenzamos con “El corazón dividido”, luego describimos los obstáculos que impedían la plenitud y el florecimiento, y cómo superarlos. Esos obstáculos eran la inercia

¹ la forma más elevada de amor es un subproducto natural de tu propia plenitud interior, compartida con el mundo del mismo modo que un aroma se comparte con el viento.

que adormecía el propósito, la duda que debilitaba los cimientos, el orgullo que erigía un techo, los celos que desviaban nuestra mirada, el prejuicio que sesgaba nuestra percepción y el miedo que cerraba la puerta desde dentro. Cuando la puerta se abrió en “El río aprende su nombre”, el miedo se convirtió en confianza. Luego, en “El terreno antes de la semilla”, la fe preparó el terreno interior. Este décimo mensaje es el siguiente paso natural. Aquí exploramos cómo un corazón receptivo gracias a la fe permite que entre la Gracia. Todo lo que la Gracia llena se convierte en amor. Y el amor que reconoce su Fuente se convierte en *bhakti* [devoción o entrega a lo divino].

“Amor” es una de las palabras más utilizadas y malinterpretadas. Describe el sentimiento de una madre cuando toma en sus brazos a su recién nacido, el sentimiento de un joven ante la emoción del primer enamoramiento, el sentimiento de un patriota hacia su país, el sentimiento de un devoto hacia lo Divino e incluso el placer que nos produce una buena taza de café. Hemos ampliado tanto el significado de esta palabra que abarca casi todo.

Entonces, ¿qué significa el amor en el ámbito espiritual? Una prueba sencilla del amor espiritual es cómo consideramos a quienes no comparten nuestra fe, nuestro camino o incluso nuestra idea de Dios. Cuando los excluimos porque practican su culto de forma diferente, el amor aún no ha florecido en nuestro interior. Cuando amamos verdaderamente a Dios, no podemos rechazar a ninguna de sus criaturas. Tolerar a los demás es un comienzo. Aceptar a los demás es algo más profundo. Reconocer la misma esencia sagrada en todos es el movimiento del amor.

El amor espiritual surge cuando el corazón experimenta una profunda transformación. Esa transformación se desarrolla a través de una hermosa progresión:

Del anhelo, al shraddha [fe en la verdad], a la receptividad, a la gracia, al amor y al bhakti [devoción o entrega a lo divino].

Cada paso prepara el siguiente. Cada uno está oculto en el anterior, al igual que la flor está oculta en la semilla y la fragancia oculta en la flor.

Anhelo, el primer movimiento

Antes de que comiencen la meditación y la búsqueda consciente de Dios, a menudo surge una inquietud. Falta algo. Puede que tengamos comodidades, logros, familia, reconocimiento, conocimiento y todo lo que aporta satisfacción, pero en nuestro interior persiste un vacío sin resolver.

Algunos intentamos llenarlo manteniéndonos más ocupados, adquiriendo más cosas, viajando y divirtiéndonos. Buscamos relaciones, logros y experiencias, incluidas las espirituales. Sin



El amor espiritual surge cuando el corazón experimenta una profunda transformación. Esa transformación se desarrolla a través de una hermosa progresión: Del anhelo, al shraddha [fe en la verdad], a la receptividad, a la gracia, al amor y al bhakti [devoción o entrega a lo divino].

embargo, el vacío sigue ahí. Ahora bien, ¿y si ese vacío no fuera un problema? ¿Y si fuera una invitación?

Una semilla plantada en la tierra responde a un sol que nunca ha visto. Una inteligencia invisible sabe que debe crecer hacia arriba, impulsándola hacia el crecimiento y hacia su plenitud. El anhelo es ese movimiento que hay en nuestro interior. No conocemos el destino, pero algo nos empuja. Sentimos que la vida encierra una profundidad que aún no hemos alcanzado. Hay una verdad que aún no hemos hecho realidad, un hogar al que aún no hemos llegado. Nuestro camino espiritual comienza con este anhelo. Y cuando el anhelo reconoce una dirección, se convierte en *shraddha* [fe].

Shraddha [fe], donde se deposita el corazón

Hablamos del shraddha en “El terreno antes de la semilla”. Suele traducirse como “fe”, aunque la palabra “fe” apenas transmite su riqueza. Shraddha es más que creer en lo imposible. También es más que una aceptación pasiva, una obediencia ciega o el abandono de la razón. Es un movimiento de todo el ser. Conlleva la idea de *situar o afianzar el corazón*.

“¿Dónde establezco mi corazón?” tiene un significado más profundo que preguntar “¿En qué creo?”. Podemos creer en Dios pero afianzamos nuestro corazón en el prestigio social. Podemos hablar mucho de la espiritualidad pero nuestro corazón está dedicado al reconocimiento. Podemos alabar la sencillez pero nuestro corazón se aferra a las posesiones. Podemos hablar de amor mientras dedicamos nuestra atención al resentimiento.

El Bhagavad Gita lo expresa así²:

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yaś-chraddhaḥ sa eva saḥ*

Una persona está modelada por su fe [shraddha]
según sea la cualidad de su fe [shraddha], así se convierte.

En otras palabras, el shraddha nos moldea. Aquello a lo que el corazón abraza repetidamente nos va moldeando poco a poco. Nos convertimos en aquello a lo que honramos con nuestra atención, confianza, aspiración y amor.

El shraddha puede aparecer al principio como interés, reverencia, aspiración o la simple voluntad de sentarnos cada mañana y volvernos hacia nuestro interior. Cuando se nutre, se profundiza. Lo que comienza como una orientación se convierte en atracción. La atracción se convierte en intimidad. La intimidad allana el camino al amor.

El shraddha es el corazón aprendiendo dónde descansar. El amor es lo que fluye cuando encuentra su hogar. Podríamos incluso decir que el shraddha es el amor antes de que se reconozca a sí mismo como amor. El anhelo pregunta: «¿Dónde está aquello que busco?». El shraddha responde orientando el corazón en esa dirección. Y cuando el corazón se dirige hacia allí una y otra vez, se abre. El shraddha se convierte en receptividad.

² Bhagavad Gita, Capítulo 17, Verso 3



El shraddha puede aparecer al principio como interés, reverencia, aspiración o la simple voluntad de sentarnos cada mañana y volvernos hacia nuestro interior. Cuando se nutre, se profundiza. Lo que comienza como una orientación se convierte en atracción. La atracción se convierte en intimidad. La intimidad allana el camino al amor.

Receptividad, la valentía de abrirse

Un corazón cerrado, como un puño cerrado, no puede recibir nada. Podemos pedir la Gracia, rezar por la transformación, buscar lo más elevado y sentarnos a meditar cada mañana, pero en nuestro interior seguir aferrados a nuestras preferencias. A modo de ejercicio, preguntémosnos: “¿Quiero una transformación sin perturbaciones, una entrega manteniendo el control, lo Infinito sin reorganizar las cosas? En otras palabras, ¿quiero lo Divino según mis condiciones?”.

Shraddha cambia esto poco a poco. La confianza se profundiza, por lo que la necesidad de defendernos se debilita. Controlamos menos lo que sucederá después. Eso es receptividad, disponibilidad interior, una disposición a recibir lo que el corazón no puede producir por sí mismo. Nos abrimos a la corriente divina. Preparamos el terreno interior para poder recibir el don de la Gracia. Este es el propósito de la práctica espiritual.

Prepararse para el invasor

Babuji utilizó una palabra muy elocuente para referirse a lo que se nos ofrece. Habló de preparar el terreno para acoger al “invasor”.

Normalmente, un invasor no es bienvenido, pero aquí el significado es totalmente diferente. El amor entra y toma posesión cuando las condiciones se vuelven favorables. Y la Gracia es la impulsora de esta invasión una vez que el terreno interior se vuelve receptivo. Para prepararnos para la receptividad, se arrancan las raíces profundas para que la nueva vida pueda establecerse. Esas raíces son nuestras expectativas, prejuicios, miedos, gustos y aversiones, impresiones acumuladas, la insistencia en nosotros mismos y nuestra exigencia de que la vida espiritual se desarrolle según nuestros deseos.

La Gracia siempre está ahí esperando. Tenemos que ponernos a su disposición. El Shraddha prepara el lugar dentro de nosotros para que la Gracia ya no encuentre resistencia. Entonces nos entregamos al amor. Al principio decimos: “Creo”. Más tarde decimos: “Confío”. Más adelante aún, la confianza ya no es necesaria, porque la distancia entre quien confía y aquello en lo que confía desaparece. El amor entra como un invasor solo para revelarse como el legítimo ocupante del corazón.

Amor y transacción

Pero hasta el tipo más común de amor suele tener un elemento de transacción. Damos esperando algo a cambio, aunque esa expectativa



La Gracia siempre está ahí esperando. Tenemos que ponernos a su disposición. El Shraddha prepara el lugar dentro de nosotros para que la Gracia ya no encuentre resistencia. Entonces nos entregamos al amor.

sea inconsciente. El afecto busca afecto. La atención busca atención. El sacrificio busca reconocimiento. El cariño busca gratitud.

Cuando el intercambio se desarrolla como esperamos, nos sentimos queridos. Cuando no es así, nos sentimos decepcionados. Esto es amor mezclado con necesidad. Donde hay necesidad, el miedo no está lejos. Puede ser el miedo a perder lo que tenemos, el miedo a no recibir lo que deseamos, o el miedo a ser olvidados, sustituidos, rechazados o abandonados.

El miedo contrae, mientras que el amor expande. El miedo pregunta: “¿Qué me va a pasar?”, mientras que el amor no necesita preguntar. El miedo levanta barreras; el amor las disuelve. Y el shraddha es el puente entre ambos. El miedo dice: “Protégete”, mientras que el shraddha susurra: “Confía en ti mismo”. El paso de la autoprotección a la autoconfianza es una de las grandes transiciones de la vida espiritual. Despeja el camino para que el corazón se abra y reciba la Gracia.

El verdadero amor es un estado sutil, fruto de un intenso trabajo interior llevado a cabo lentamente, en silencio y en el anonimato. Por



El miedo levanta barreras; el amor las disuelve. Y el shraddha es el puente entre ambos. El miedo dice: “Protégete”, mientras que el shraddha susurra: “Confía en ti mismo”. El paso de la autoprotección a la autoconfianza es una de las grandes transiciones de la vida espiritual. Despeja el camino para que el corazón se abra y reciba la Gracia.

el contrario, el amor que se muestra es a menudo un amor mermado. En el momento en el que busca una respuesta, lleva consigo la fragancia del ego. Una rosa no se vuelve hacia un transeúnte y le pregunta: “¿Has notado mi fragancia?”. Da porque dar es su esencia.

El muro que se disuelve

Las raíces más profundas en el terreno interior son las del ego, ese “yo” separado que toma el vasto campo de la existencia sin fronteras, y lo cerca en una parcela para luego pasar toda una vida defendiendo su perímetro. Todo lo que está dentro del muro es “mío” y todo lo que está fuera se convierte en deseable, amenazante, útil o irrelevante. El ego domina cuando la conciencia se contrae para permanecer dentro de ese recinto cercado. El amor florece cuando los muros ya no existen. Y para que esto suceda, el amor no destruye los muros, simplemente los hace innecesarios.

Cuando la conciencia se expande más allá del muro, pasa del “yo” al “nosotros”. En el proceso, descubre que se estaba protegiendo de aquello que buscaba. El muro del ego es, en última instancia, un muro construido por el miedo. ¿Y qué disuelve ese muro desde dentro? El calor. El amor calienta el corazón hasta que el ego se desvanece, igual que la escarcha desaparece de una ventana cuando brilla el sol.

La ventana y la luz

Las cuatro prácticas de Heartfulness nos ayudan a cultivar la receptividad.

La meditación abre la ventana a la Luz

En la meditación, dirigimos suavemente nuestra atención hacia la presencia de la Luz divina en el corazón. No forzamos ninguna experiencia ni creamos una imagen. Nos abrimos interiormente.

La limpieza elimina la suciedad del cristal en la ventana

Con el tiempo, las impresiones, las tendencias, las cargas emocionales y las complejidades nublan nuestra percepción. La limpieza las elimina para que la Luz pueda pasar más libremente.

La oración abre la ventana por completo, con humildad, a la Gracia.

La oración reconoce que la Luz no es nuestra. Suaviza la ilusión de la autosuficiencia y nos sitúa ante la Fuente con humildad, apertura y la disposición a dejarnos guiar por una sabiduría mayor que la nuestra.

El recuerdo constante mantiene la ventana orientada hacia la Fuente de Luz a lo largo del día.

Incluso mientras trabajamos, hablamos, servimos, creamos y cuidamos de los demás, el corazón mantiene su orientación hacia el interior. El recuerdo preserva la orientación establecida por el shraddha.

La meditación invita a la Luz.

La limpieza elimina barreras.

La oración nos abre con humildad a su Fuente.

El recuerdo constante mantiene el corazón centrado en la Fuente.

La meditación y la limpieza actúan sobre el estado del corazón. La oración establece nuestra relación con la Fuente. El recuerdo constante preserva la orientación del corazón. Y la Gracia ofrece lo que ninguna de estas prácticas puede generar.

La Gracia no se consigue con el esfuerzo

No creamos la Gracia, del mismo modo que un agricultor no crea la lluvia. Nos preparamos para recibirla, igual que el agricultor prepara la tierra. Él retira las piedras, remueve la tierra, siembra las semillas y espera con atención. Cuando llega la lluvia, el campo está listo. La práctica espiritual es nuestra preparación.

Esta distinción nos protege de dos errores. El primero es el orgullo, la creencia de que nuestra condición espiritual es un logro personal. El segundo es la pasividad, la creencia de que, como la Gracia se nos concede, no se requiere preparación alguna. Ambos son incompletos. Nos preparamos con sinceridad y la Gracia completa lo que el esfuerzo por sí solo nunca podría lograr.



La meditación y la limpieza actúan sobre el estado del corazón. La oración establece nuestra relación con la Fuente. El recuerdo constante preserva la orientación del corazón. Y la Gracia ofrece lo que ninguna de estas prácticas puede generar.

Pranahuti [la transmisión yóguica] y la copa que rebosa

No se puede verter agua de una copa vacía. Del mismo modo, en las relaciones humanas, no podemos dar lo que no tenemos. Sin embargo, gran parte de la vida la pasamos dando amor desde el vacío, intentando dar lo que nosotros mismos buscamos desesperadamente. Por eso el amor humano suele resultar agotador. Dar supone un esfuerzo porque, en el fondo, tras el acto de dar, subyace la esperanza de recibir. ¡Los amantes se convierten en mendigos, buscando limosnas de amor el uno del otro!

El amor espiritual comienza con el recibir. En la tradición Heartfulness, nos sentamos a meditar y nos disponemos a recibir el *Pranahuti*, la transmisión yóguica. Meditación tras meditación, algo cambia de forma casi imperceptible. La copa se llena. A medida que se llena, el amor comienza a rebosar de forma natural y sin esfuerzo. *La plenitud se expresa por sí misma*. Este es el poder transformador del amor. Embellece todo y da vida al corazón más árido. Su poder vibratorio no es algo que creamos; más bien, nos convertimos en un canal para el amor que recibimos.

Repasemos la progresión:

El anhelo despierta la búsqueda.

El shraddha [fe] da dirección a la búsqueda.

El shraddha se transforma en receptividad.

La receptividad acoge la Gracia.

La Gracia llena el corazón.

El corazón lleno se desborda en forma de amor.

El amor reconoce su Fuente y se convierte en bhakti [devoción].



Shraddha es el corazón que se orienta hacia el Amado. El amor es el corazón que se llena del Amado. El bhakti es el corazón que desea existir únicamente en el Amado.

Bhakti, cuando el amor encuentra su Fuente

Una vez que el amor se despierta, se desborda en nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestras palabras, nuestro servicio y nuestra forma de ver el mundo. Suaviza el juicio y debilita los muros de separación. Entonces, comienza un proceso aún más profundo. El amor recuerda de dónde viene. Se vuelve hacia su Fuente con la misma naturalidad con la que un río se dirige hacia el océano. Este volver es bhakti. El bhakti es el amor que reconoce su origen y se vuelve por completo hacia él.

El shraddha es el corazón que se orienta hacia el Amado. El amor es el corazón que se llena del Amado. El bhakti es el corazón que desea existir únicamente en el Amado.

El anhelo, el shraddha, la receptividad, la Gracia, el amor y el bhakti no están separados. Son la secuencia de la vida que se desarrolla, igual que lo hace una planta a través de una semilla, una raíz, un tallo, una flor, una fragancia y el retorno de esa fragancia a su Fuente.

La ley del retorno

La naturaleza nos enseña otra cualidad del amor. Un mango necesita tierra, luz solar, agua y un poco de estiércol de vaca. A partir

de estas ofrendas sencillas, devuelve jugosa dulzura, fragancia, alimento, sombra e innumerables posibilidades de nueva vida. Una palmera de coco se nutre de la tierra, la lluvia, la luz solar y el aire, transformándolos en algo mucho más rico de lo que recibe. Una vaca necesita hierba, forraje, agua, luz solar, cuidados y atención. A cambio, nos da nutritiva leche.

La naturaleza recibe lo sencillo y devuelve lo sublime.

¿Y nosotros? Recibimos lo mejor. Recibimos luz solar, aire, agua, un cuerpo extraordinario, el cariño de los demás, la sabiduría de quienes nos precedieron, el sacrificio de padres y maestros, la generosidad de la Tierra y, sobre todo, la posibilidad de la Gracia.

¿Qué podemos devolver a cambio? No podemos devolver la luz solar al sol ni el agua a las nubes. No necesitamos devolver la Gracia a su Fuente. No hay nada que le falte a lo Divino y que tengamos que reponer. Solo hay un regalo digno de nuestra atención, y *es transformar lo que hemos recibido.*

Si el mango transforma el estiércol en dulzura, la palmera de coco transforma el agua corriente en agua de coco nutritiva y la vaca transforma la hierba en leche, nosotros también debemos poseer esta capacidad sagrada de transformación.

Cuando nos hieren, ¿somos capaces de perdonar?

Cuando nos enfadan, ¿somos capaces de comprender?

Cuando nos odian, ¿somos capaces de sentir compasión?

Cuando recibimos conocimientos, ¿somos capaces de ofrecer sabiduría?

Cuando recibimos abundancia, ¿somos capaces de ofrecer generosidad?

Cuando recibimos la Gracia, ¿somos capaces de ofrecer amor?

Esta es la esencia de ser humano. Nuestra grandeza reside en lo que la vida se convierte al pasar por nosotros. Un árbol irradia la calidad de su trabajo interior a través de su fruto. Lo mismo ocurre con nosotros. Lo Divino aguarda lo que le permitamos hacer de nosotros.

Cuando el amor se convierta en nuestra naturaleza, ya no nos preocupará quién lo reconozca, quién lo corresponda o quién lo aprecie. El verdadero amor no necesita testigos. Su fragancia es su testimonio.

Con todo mi corazón,

Kamlesh



Con motivo del 71º cumpleaños de

Pujya Daaji

28 de septiembre 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