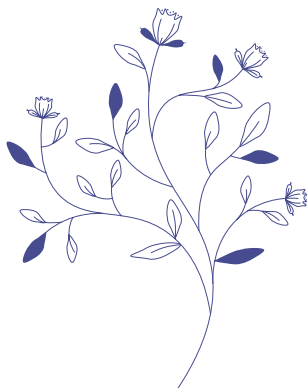


Construyendo una base sólida

Compromiso, propósito y confianza



DAAJI

Mensaje con motivo de las celebraciones del Jubileo de Oro de

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

Grupo 2: del 16 al 18 de febrero de 2026

Construyendo una base sólida

Compromiso, propósito y confianza

Queridos amigos,

A lo largo de estos últimos días, con motivo de este Jubileo de Oro, nos hemos planteado dos preguntas que afectan profundamente a la vida espiritual.

- En *'El corazón dividido'*, exploramos la antigua guerra entre el deseo y la aspiración. Describe a un buscador que sabe lo que es correcto, pero que se ve arrastrado cuando llega el momento de comprometerse.
- En *'El despertar del propósito'*, examinamos la extraña parálisis de un alma que tiene toda la energía que necesita, pero que ha perdido su propósito, su razón para moverse.

Pero aún hay un tercer enemigo; uno que no divide al corazón ni apaga el fuego, sino algo mucho más sutil. Es aquel que espera hasta que el corazón decide comprometerse, hasta que se enciende la llama y la práctica da frutos reales, pero entonces susurra: **¿Estás seguro?**

Ese enemigo es la duda. De los tres, puede que sea el más peligroso, porque no ataca a los que han fracasado. Ataca a los que están teniendo éxito, pero se niegan a confiar en ello.

No confiar en la propia experiencia

Una de nuestras preceptoras se acercó a mí para hablarme de una situación relacionada con una hermana abhyasi de su centro. Esta hermana había meditado durante once años, once años sin interrupción. Hablaba de la calma que llenaba sus mañanas, de la paciencia que había sustituido gradualmente a su antigua reactividad, de la nueva capacidad de estar sentada sin sentirse incómoda por no usar el teléfono.

Sin embargo, añadía, con la tranquila inquietud de alguien que está en un jardín y se pregunta si la primavera ha llegado realmente: “¿Es esto real o sólo me estoy engañando a mí misma?”.

Otro abhyasi quería darle la razón: “Señora, si engañarse a sí misma le ha proporcionado once años de paz interior, por favor, escriba un libro”. El resto de nosotros nos engañamos a nosotros mismos, nos sumimos en la ansiedad y lo llamamos realismo.

Reflexionemos sobre esto: si este supuesto autoengaño le ha proporcionado once años de calma, ¿no debería merecer un poco más de fe? ¿Y por qué no dudamos tan fácilmente de nuestras preocupaciones, aunque no nos aporten más que inquietud?

La hermana abhyasi lo tenía todo, excepto lo único que le daba validez: **la confianza en su propia experiencia.**

Ahora, consideremos su situación a la luz de lo que ya hemos analizado. Su corazón no estaba dividido; había elegido sabiamente y su fuego interior estaba encendido. Practicaba todas las mañanas

y, a diferencia del hombre de cincuenta años en *'El corazón dividido'*, no estaba indecisa entre la aspiración y el deseo. Ni tenía que ver con la situación de la joven en *'El despertar del propósito'*, cuya motivación había desaparecido. La hermana abhyasi tenía disciplina, propósito y resultados positivos.

Y, sin embargo, se encontraba paralizada porque la duda se había apoderado de ella. Su estancamiento no se debía a la falta de disciplina o de aspiración, sino a la duda sobre sí misma, una duda sutil, silenciosa y desestabilizadora.

Por eso la duda merece ser tratada por separado. Mientras que el deseo ataca la voluntad y el desánimo ataca la energía, la duda ataca algo más fundamental: la capacidad de reconocer nuestra propia transformación.

El sutil veneno de la duda

La duda se diferencia de la curiosidad, ya que la curiosidad abre puertas, mientras que la duda las cierra con llave y luego se queda fuera lamentándose de la falta de ventilación. Sahaj Marg distingue claramente entre *विवेक* (viveka), la indagación que busca comprender y que conduce a la sabiduría, y *संशय* (sanshay), la duda corrosiva que envenena la percepción.



*Sahaj Marg distingue claramente entre *विवेक* (viveka), la indagación que busca comprender y que conduce a la sabiduría, y *संशय* (sanshay), la duda corrosiva que envenena la percepción.*

La indagación constructiva pregunta: “¿Es esto cierto?”. Busca el qué, el cómo, el dónde y el porqué.

La duda corrosiva pregunta: “¿Soy capaz?”. Nubla la comprensión.

Una busca la claridad, mientras que la otra cuestiona la identidad. Y una vez que se empieza a cuestionar la propia identidad, se está, en esencia, discutiendo con el espejo.

En *‘El corazón dividido’*, reflexionamos sobre el símbolo de los dos lobos que hay en nuestro interior, uno que representa nuestra naturaleza superior y otro nuestros impulsos más bajos. Entendimos que, en última instancia, prevalece aquel al que alimentamos.

La duda no es ninguno de los lobos. La duda es la voz que nos dice que alimentarla no tiene sentido. Se mantiene al margen de la batalla y nos susurra que ninguno de los lobos es real, que la comida que les ofrecemos es imaginaria y que todo el proyecto del crecimiento espiritual es una historia que nos hemos estado contando a nosotros mismos. Por eso es más sutil que el deseo o la inercia. No compite con la aspiración. Socava los cimientos mismos sobre los que se sustenta la aspiración.

Hay un hermoso diálogo que muestra lo profundo que es el territorio de la duda. Cuando Babuji entró en la Región Central, el plano más sutil de la experiencia espiritual, no encontró ninguno de los indicadores que asociamos con el logro: ni señales de felicidad, visiones o cualquier tipo de fuegos artificiales. Para una mente acostumbrada a efectos especiales, no sentía nada en absoluto. Le confió a Lalaji: “Mis primeros días eran mucho mejores. Esto es

como no sentir nada”. Lalaji le preguntó simplemente: “¿Debo eliminar esta condición?”, y Babuji respondió al instante: “No, mi Señor. Si lo hiciera, este sería mi último aliento”.

En ese estado, Babuji no encontró ni belleza ni atracción, ni ningún placer reconocible. Y, sin embargo, vemos que quien lo ha probado no puede existir sin él. Esto es lo que está más allá de la esfera de la duda: una condición tan entretejida en el ser que eliminarla no se distinguiría de la no existencia. El alma no discute sobre lo que sabe.

Es como descubrir la simetría perfecta en el centro mismo del ser. No brilla ni excita los sentidos. Sin embargo, una vez que se conoce ese equilibrio interior, la vida se siente estable y completa. Eliminarlo rompería o alteraría la simetría, desestabilizando así al individuo.

La arquitectura de la confianza en uno mismo

El término latino *con-fidare* significa “*con confianza*”. No garantiza el éxito, pero indica una confianza más profunda en que uno puede afrontar cualquier cosa que le depare la vida.

La duda fractura esta confianza. Su término latino *dubius* proviene de una raíz que significa “dos”, lo que sugiere dualidad o división. Una vez que la mente se divide entre el actor y el crítico, es como si se hubiera contratado a un juez interno que nunca descansa.



Es como descubrir la simetría perfecta en el centro mismo del ser. No brilla ni excita los sentidos. Sin embargo, una vez que se conoce ese equilibrio interior, la vida se siente estable y completa.

La duda se presenta como una búsqueda de la verdad, y cuando una acción dudosa fracasa debido a la vacilación, ella misma confirma que tenía razón desde el principio: “¡Te lo dije!”. Así, la duda fabrica su propia evidencia al producir resultados que confirman su postura; un truco notablemente deshonesto para algo que supuestamente busca la verdad.

En *‘El despertar del propósito’*, analizamos cómo la pereza no es una falta de energía, sino energía sin un objetivo. La duda funciona de manera paralela. La duda no es una falta de experiencia, sino una experiencia sin confianza. La persona perezosa tiene el combustible, pero no la llama. La persona que duda tiene tanto combustible como llama, pero sigue comprobando si el fuego es real y, al hacerlo, deja que el fuego se apague.

El Bhagavad Gita es implacable; nos dice *Samsayatma vinashyati*, el ser que duda es destruido.

La persona que duda de su práctica comienza a dudar de su camino. La persona que duda de su camino comienza a dudar de su guía. La persona que duda de su guía comienza a dudar de la guía en sí misma.

Cada caso de duda es como tirar del hilo de un suéter y sorprenderse cuando se termina sintiendo frío. Se va deshaciendo la estructura poco a poco, hasta que no queda nada.

¿Qué hay de la humildad? La humildad no es duda. La humildad dice: “No lo sé todo”, mientras que la duda dice: “No soy suficiente”. Una abre la puerta al crecimiento, mientras que la otra la cierra con llave y se la traga.

Recordemos la metáfora del puente de *“El corazón dividido”*. Hablamos de cómo los fracasos repetidos crean micro fracturas en la fuerza de voluntad. Es un daño invisible que se acumula hasta que una sobrecarga aparentemente menor provoca un colapso catastrófico. La duda hace lo mismo con la fe. Cada vez que se descarta una experiencia, cada vez que la voz interior dice “eso fue solo imaginación”, aparece una micro fractura en la estructura de la confianza. La fe puede seguir pareciendo sólida desde fuera, pero el daño es interno. Y un día, lo que debería haber sido un pequeño temblor se convierte en un colapso total de la confianza. No porque la práctica haya fallado, sino porque los fracasos acumulados finalmente han roto los cimientos.

Estos son los cimientos agrietados; rotos no por el fracaso, sino por el rechazo a reconocer el éxito.

Valentía: el antídoto contra la duda

Si ha estado luchando directamente contra la duda, ha estado luchando en su territorio, en su terreno. Es realmente difícil vencer a la duda en su propio terreno. La mente que debate con la duda ya ha perdido, porque la duda tiene munición infinita y absolutamente ningún interés en llegar a una conclusión.

Considere la duda como un pasajero permanente en el vehículo de su vida. Puede hablar e incluso describir desastres con detalle. Puede predecir dieciséis formas diferentes en las que las cosas saldrán mal, pero nunca se le debe permitir tocar el volante.

En otras palabras, la duda puede alarmar, advertir o comentar, pero no deje que dirija su vida.



Considere la duda como un pasajero permanente en el vehículo de su vida. Puede hablar e incluso describir desastres con detalle. Puede predecir dieciséis formas diferentes en las que las cosas saldrán mal, pero nunca se le debe permitir tocar el volante.

En *‘El corazón dividido’*, vimos que la guerra entre el deseo y la aspiración no se gana luchando contra la atracción inferior, sino aumentando el anhelo superior hasta que subsuma todo lo demás. El mismo principio se aplica aquí. No se vence la duda discutiendo con ella. Se vence la duda acumulando tantas experiencias directas que la discusión se vuelve irrelevante. Una persona que ha probado la miel no necesita debatir si es dulce.

Por lo tanto, el antídoto contra la duda es tanto la experiencia directa como la valentía. La valentía permite que la duda exista, pero le niega el poder de bloquear la acción. La experiencia directa la disuelve por completo.

La fe, por otro lado, funciona de manera diferente tanto con la duda como con la certeza. No discute. Simplemente se mantiene firme en el terreno que se ha recorrido y dice: **esto es lo verdadero.**

La trayectoria del crecimiento

La espiritualidad, en su esencia, es el arte de experimentar lo que durante mucho tiempo hemos considerado solo creencias. Comenzamos con palabras prestadas, como “Dios es amor” o “el alma es inmortal”. Sin duda, son creencias hermosas, pero las creencias son como pagarés. Hasta que llega el pago, la duda sigue susurrando: “¿Y si el pagaré no tiene valor?”.

En *'El despertar del propósito'*, señalamos que cuando algo interesa genuinamente a una persona supuestamente perezosa, nunca se cansa, no come y trabaja toda la noche sin quejarse. Esto indica que la energía siempre estuvo ahí, pero que faltaba la llama. Aquí hay un paralelismo. Cuando la experiencia se produce de verdad, cuando el meditador siente algo inconfundible en el pecho, el debate intelectual sobre si la meditación funciona se vuelve absurdo. La experiencia siempre estaba ahí, pero faltaba la confianza.

El viaje de la creencia a la experiencia sigue una trayectoria precisa. Primero, sentimos. Algo se despierta en el corazón durante la meditación; no es una idea sobre lo Divino, sino un encuentro real con lo Divino. Pero el sentimiento sigue siendo un visitante, que va y viene.

Así que el enfoque continúa. Lo que sentimos con suficiente frecuencia, comenzamos a convertirnos en ello. La paciencia que antes solo aparecía durante la meditación ahora es evidente en los semáforos. La quietud que era un visitante se convierte en residente y, finalmente, en anfitrión. Entonces, algo más profundo cambia. Ya no “practicamos” la paciencia, nos volvemos pacientes.

La cadena del crecimiento comienza con una decisión tranquila tomada antes del amanecer: me sentaré. No porque me apetezca, sino porque algo en mí lo ha decidido, y esa decisión no está abierta a renegociación. La determinación conduce a la práctica, sin importar qué, dónde, cuándo y cómo. La práctica conduce a la experiencia. La experiencia produce una fe que ningún argumento puede derribar, porque no se construyó a partir de argumentos. Se construyó a partir del propio testimonio del corazón.



La determinación conduce a la práctica, sin importar qué, dónde, cuándo y cómo. La práctica conduce a la experiencia. La experiencia produce una fe que ningún argumento puede derribar, porque no se construyó a partir de argumentos. Se construyó a partir del propio testimonio del corazón.

Cada atardecer, a través de la limpieza, simplificamos el paisaje interior. Y aquí está la idea que lo cambia todo: la duda requiere una narrativa complicada para sobrevivir. Simplifiquemos el paisaje interior y la duda simplemente se marchitará. Necesita drama del mismo modo que el fuego necesita combustible. Eliminemos el drama y no tendrá nada que quemar.

Ahora, recuerden el capullo y la mariposa en *“El corazón dividido”*. El hombre que cortó el capullo para facilitar las cosas sólo consiguió una mariposa con las alas marchitas que nunca podría volar. La duda hace algo igualmente destructivo, pero desde la dirección opuesta. En lugar de evitarle esfuerzos prematuros, la duda le dice a la mariposa que las alas que le han crecido no son reales. Aunque los esfuerzos han terminado, las alas son fuertes y la capacidad de volar está completamente desarrollada, la duda dice: “¿Estás segura de que puedes volar? Quizás deberías quedarte en el capullo un poco más. Por seguridad”. La mariposa que escucha esta voz nunca despegará. No porque no pueda volar, sino porque la han convencido de que sus alas son imaginarias.

La base que sostiene

Ahora volvamos a nuestra hermana abhyasi que meditó durante once años. Ella confiaba. Entonces sintió algo: calma, paciencia,

ecuanimidad. Cruzó el primer umbral sin darse cuenta. Luego la experiencia sentida transformó su carácter. Cruzó el segundo umbral, también. Y, sin embargo, se quedó allí, preguntando: “¿Es esto real?”

La duda no había impedido su transformación, pero había hecho algo más sutil: le había impedido reconocerla. La mente entrenada en la duda descartará cada experiencia a medida que llegue: “Eso fue solo relajación. Eso fue solo imaginación”. Reconoce este rechazo por lo que es: no inteligencia, sino miedo disfrazado con una bata de laboratorio pretendiendo ser objetiva. La hermana abhyasi no necesitaba más experiencias. Necesitaba confianza y coraje para confiar en su experiencia.

En *‘El corazón dividido’*, describimos a los buscadores que hacen promesas que no pueden cumplir, que sobreestiman su compromiso con la libertad y subestiman su apego a los patrones. Esta hermana abhyasi tenía el problema opuesto. Subestimó su transformación y sobreestimó la autoridad de su duda. Era una buscadora exitosa que no podía ver su propio éxito.

El corazón dividido duda de su compromiso. El fuego dormido duda de su energía. Una base agrietada duda de su propia solidez. De estos tres, el último es lo más grave, porque la base ya está en su lugar. El trabajo ya está hecho. Todo lo que queda es confiar en él.

La confianza que lleva a un buscador a reconocer esto no es la confianza ingenua con la que comenzó. La vida la hace añicos, y tal vez deba hacerlo. Pero de los escombros emerge algo más profundo: el conocimiento silencioso de quien ha dudado y practicado de todos modos, quien ha pasado de creer a sentir, a convertirse, sin necesidad de aplausos. Esta segunda confianza no significa que

nunca se encuentre con la duda; más bien, significa que no deja que dirija su vida.

Cada mañana, la meditación le lleva a algo más profundo que la creencia. Cada noche, la limpieza elimina lo que no es suyo. Cada acto de valentía debilita la autoridad de la duda. Ha estado caminando por este camino: sus propias mañanas lo atestiguan, y su propia paciencia lo revela. Su propio corazón, más tranquilo ahora de lo que era hace años, lo demuestra. La única pregunta que queda es si confiará en lo que su vida ya le ha demostrado, o se quedará en el umbral de su propio devenir, pidiéndole siempre una prueba más.

Un antídoto para todos

A lo largo de estos tres mensajes, hemos trazado juntos el mapa del interior:

El corazón dividido expuso un corazón dividido entre lo que quiere y lo que sabe.

El despertar del propósito mostró la futilidad de la energía sin propósito.

Construir una base sólida refuerza la confianza en nuestras propias experiencias al evitar que la duda las socave.

Estos son tres venenos que pueden estancar nuestro viaje espiritual. Y, sin embargo, al mirarlos juntos, un solo hilo recorre los tres.

Hace milenios, Ashtavakra dio una enseñanza tan condensada que cabía en un solo aliento: *Vishayanvishavat tyaja*. Renuncia a los objetos/placeres mundanos como si fueran veneno. Para Ashtavakra, los *vishayas* (objetos de los sentidos) eran veneno; las tentaciones del

mundo exterior, el desfile interminable de atracciones que dispersan la mente y mantienen el alma aferrada a lo superficial.

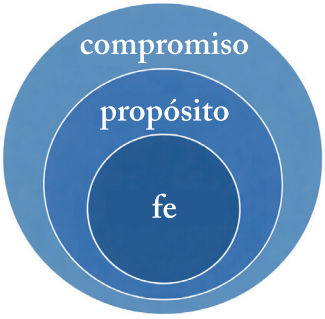
Babuji, hablando desde las profundidades de su propia realización, identificó un veneno aún más sutil: “La duda es un veneno para la espiritualidad”.

Observen cómo estas dos advertencias se complementan a través de los siglos. Ashtavakra advierte contra el veneno que entra desde el exterior: el mundo alejándole de sí mismo. Babuji advierte contra el veneno que surge desde dentro: la mente volviéndose contra su propia experiencia. Uno corrompe al buscador que mira hacia afuera en busca de satisfacción. El otro corrompe al buscador que ya se ha vuelto hacia adentro pero se niega a confiar en lo que se encuentra allí. Juntos, trazan todo el territorio del peligro espiritual. El veneno externo dice: “Busca en otra parte”. El veneno interno dice: “Lo que has encontrado no es suficiente”.

¿Y qué pasa con el veneno intermedio, la pesadez que se instala cuando el propósito se agota? Eso también está incluido. Los *vishayas* dispersan la atención hacia afuera. La duda corroe la confianza hacia adentro. Y la falta de propósito, el *tamas* que exploramos en



Los tres venenos



Los tres antídotos

El despertar del propósito, es lo que llena el vacío cuando se pierden tanto la atracción externa como la confianza interna.

La vieja sabiduría dice: *Himmate marda to madade Khuda*. Significa que cuando reunimos la valentía para dar un paso, lo Divino cubre la distancia restante.



La vieja sabiduría dice: Himmate marda to madade Khuda. Significa que cuando reunimos la valentía para dar un paso, lo Divino cubre la distancia restante.

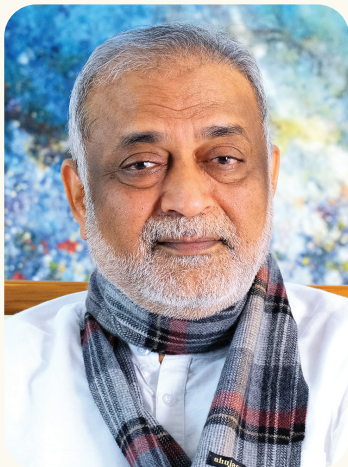
El corazón dividido necesita valentía para elegir.
El fuego dormido necesita valentía para moverse.
La base agrietada necesita valentía para confiar.

Y en cada caso, en el momento en que reunimos esa valentía, algo más grande nos encuentra a mitad de camino. El antídoto para los tres venenos es el mismo: **la fe y la valentía trabajando como uno solo.**

Con amor y oraciones,
Kamlesh



*Mensaje con motivo de las celebraciones del Jubileo de Oro de
Yogashram Shahjahanpur
Grupo 2: del 16 al 18 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.



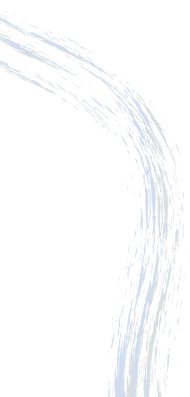
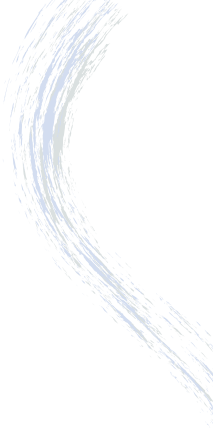
<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Prácticas de Heartfulness

Descubre las prácticas de Heartfulness: aprende a relajarte, meditar, limpiar y rezar.



<https://heartfulness.org/la>



heartfulness
purity weaves destiny