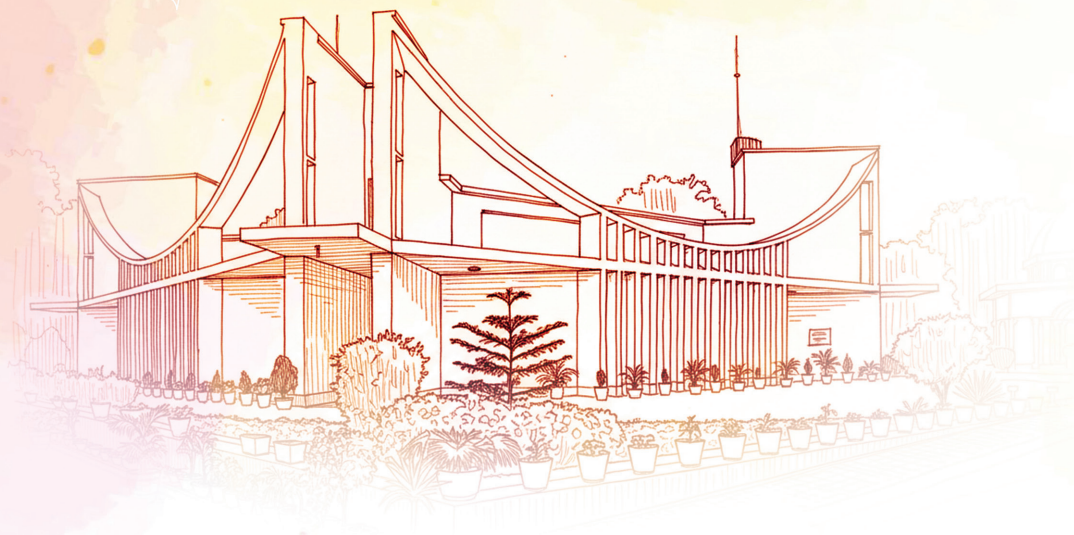


El despertar del propósito



DAAJI

Mensaje con motivo de las celebraciones del jubileo de oro del

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

12 de febrero de 2026



El despertar del propósito

DOS PREGUNTAS

La primera noche de mi llegada al ashram de Shahjahanpur, una joven se me acercó, acompañada de doce abhyasis. Comenzó a hablar con urgencia: «Quiero llegar a ser profundamente espiritual, lo deseo con todas mis fuerzas, pero cada vez que lo decido, pierdo el ánimo».

Continuó diciendo: «Sé exactamente lo que debería hacer con mi vida. Tengo las habilidades. Tengo la oportunidad. Incluso tengo un plan. Pero cuando llega la mañana, no puedo levantarme. Algo dentro de mí simplemente no me deja».

A su alrededor, los demás asintieron en silencio, entre ellos su padre, que ha sido preceptor durante casi dos décadas. Con evidente frustración y un atisbo de dolor, añadió: «¿Qué puedo hacer, Daaji? Me encuentro en una situación similar».

Después de escucharla atentamente, le propuse dos preguntas para que reflexionara seriamente:

- 1. ¿Te gusta el lugar al que quieres llegar?**
- 2. ¿Estás insatisfecha con el lugar donde estás?**

La joven no sabía qué decir. Y todo el diagnóstico estaba oculto en ese silencio.

El amor frente al dolor

¿Estas dos preguntas se refieren a lo mismo? No, se refieren a dos **motores** completamente distintos.

El primero es impulsado por el **amor**. Tiene un destino. La energía fluye hacia algo luminoso y el cuerpo la sigue porque el corazón ya ha llegado allí.

El segundo es impulsado por el **dolor**. No tiene destino, solo un escape. La energía se aleja de la incomodidad, y en el momento en que la incomodidad se alivia aunque sea ligeramente, el motor se apaga.

Por eso muchos de nosotros fallamos cada vez que tomamos una decisión. Cuando nuestro combustible es la insatisfacción, y no el amor, nos rendimos con demasiada facilidad. Esta insatisfacción arde intensamente por un momento, pero luego se enfría, porque la mente se adapta a la incomodidad y deja de esforzarse.

El propósito frente a la pereza

No entendemos muy bien la pereza. La vemos como un defecto de carácter, una falta de disciplina y una debilidad que se puede superar con fuerza. Pero la pereza no es lo mismo que la falta de energía; es energía sin un objetivo. Cuando algo realmente interesa a una persona supuestamente perezosa, obsérvela: nunca se cansa,

no come y trabaja toda la noche sin quejarse. La energía siempre estuvo ahí, pero faltaba la llama.

En una conocida película de animación, un panda aparentemente perezoso descubre que el poder que busca ya está dentro de él. El protagonista, un panda con sobrepeso, parece ser la criatura más perezosa del tranquilo valle. Apenas puede subir los escalones del palacio. Se queda dormido durante el entrenamiento. El maestro de kung fu y otros estudiantes consideran que el panda es un caso perdido. Según todos los indicadores visibles, es la encarnación del *tamas*.

Pero entonces llega el momento crucial. El maestro descubre que cuando el panda perezoso se siente motivado por algo que realmente le enciende, se convierte en un ser completamente diferente. En la famosa escena del entrenamiento en la cocina, el panda realiza acrobacias, flexiones, saltos y movimientos a una velocidad impresionante, todo por una albóndiga. El mismo cuerpo que no podía hacer una sola flexión en la sala de entrenamiento es de repente capaz de una agilidad extraordinaria.

Esto demuestra que la energía siempre estuvo ahí, pero faltaba la **llama**. Cuando algo realmente interesa a una persona supuestamente perezosa, observe cómo se comporta. Nunca se cansa.

Y la profunda visión del maestro de kung fu completa la lección: el misterioso pergamino, cuando finalmente se abre, está en blanco; en realidad, es un espejo. Demuestra que no hay ningún ingrediente secreto; el poder siempre ha estado dentro. El fuego nunca se apagó, solo estaba dormido.



¡Las ganas de comer un helado!

Pregunte a un niño pequeño: «¿Te apetece un helado?». ¿Cuál cree que será su respuesta? ¿Necesitará hacer un esfuerzo de voluntad o luchar para convencerse a sí mismo? Por supuesto que no. Cuando hay un interés genuino, la energía fluye naturalmente hacia él.

EL PESO DE UN PROPÓSITO INSATISFECHO

Las tradiciones espirituales no consideran la pereza como una enfermedad en sí misma, sino como un síntoma. En el marco del yoga, *tamas* es la cualidad de la inercia y la pesadez. ¿Cómo surge? Surge y se instala gradualmente en una vida que ha perdido su razón para moverse. Por ejemplo, cuando un río pierde su declive, no deja de ser agua, simplemente se convierte en un pantano. La fuerza vital sigue siendo la misma, pero su dirección cambia. Lo que ha cambiado es la atracción, la pendiente descendente, la llamada silenciosa que antes decía: «Ven por aquí».

¿Y la ambición? La ambición no es lo mismo que la codicia, como algunos suponen. El alma no acepta fácilmente una vida que es menos de lo que sabe que es posible. Cuando la verdadera ambición se desvanece, no desaparece sin consecuencias. Deja atrás una pesadez que puede sentirse como cansancio, aburrimiento o incluso depresión. Pero a menudo es otra cosa. Es el peso de un propósito incumplido en una vida que ha dejado de esforzarse por alcanzar su propio potencial.

Babuji dijo que el alma quiere liberarse de sus cadenas. Ese deseo es una forma de ambición, la más elevada. **Queremos** convertirnos en lo que ya somos, pero hemos olvidado. Su tercera máxima lo deja claro: «Fija tu objetivo, que debe ser la unión completa con Dios. No descanses hasta que alcances el ideal». Fíjense en el verbo: no descanses. No dice «intenta no descansar». No dice «espero que no descanses». Dice: **No descanses**. Cuando este objetivo está vivo, la pereza no puede apoderarse de uno. Cuando este objetivo no está activo, no hay forma de reemplazar lo que se ha perdido con despertadores, discursos motivacionales o sistemas de productividad.

ENCONTRAR TU PROPÓSITO

Si la pereza es un síntoma, la cura debe llegar a la raíz del problema. Y la razón es siempre la misma: no estar conectado con un propósito.

Los japoneses tienen una palabra para esta conexión: **ikigai**, que significa una razón para existir, una razón para levantarse por la mañana. En Okinawa, donde residen algunas de las personas más longevas del mundo, los investigadores descubrieron que los ancianos que podían nombrar su ikigai vivían más tiempo y tenían

una vida más vital que aquellos que no podían. El cuerpo que tiene una razón para levantarse no necesita un despertador. El alma que sabe por qué está aquí no negocia con la mañana.

El propósito no es una idea, es algo que **se siente**. Cuando meditas y sientes algo en tu pecho, como calor, una atracción o una insistencia silenciosa de que hay más en ti de lo que has estado viviendo, ese sentimiento es el propósito anunciándose. No tiene por qué ser dramático, ni tiene por qué venir en forma de voz o visión. Puede venir como un susurro que dice: «No fuiste hecho para esta pequeñez».

En esencia, la práctica Heartfulness de la meditación matutina es **un encuentro diario con el propósito**. Pranahuti, la transmisión yóguica, hace más que calmar la mente cuando entra en el corazón; cambia la dirección de la brújula interior. Le recuerda al sistema, a un nivel más profundo que el pensamiento, hacia dónde se dirige y por qué el viaje es importante. Por eso, practicar con constancia mejora tanto la meditación como el día que le sigue.

Alguien que está verdaderamente abierto no necesita inventar razones para motivarse. La motivación surge de un breve encuentro con la razón de nuestro existir. Significa que nos sentimos motivados cuando, aunque sea por un momento, recordamos **por qué** existimos.

También está la cuestión de la compañía. Satsangh, la compañía de la verdad, actúa sobre la pereza como la luz del sol sobre el hielo. Cuando estamos con alguien que arde con un propósito, recordamos nuestra propia llama. El fuego se propaga y pasa de un corazón

a otro sin palabras ni instrucciones, simplemente por estar cerca unos de otros.

Por eso las tradiciones enfatizan la importancia de reunirse, de formar parte de una comunidad y de estar con personas despiertas. No es porque no podamos caminar solos, sino porque caminar juntos nos recuerda **por qué** lo hacemos.

DAR EL PRIMER PASO

Los sabios siempre han sabido algo que los expertos en productividad suelen pasar por alto: no se puede salir del estancamiento con solo pensar. Hay que moverse para salir de él. El movimiento no tiene por qué ser dramático, solo tiene que ser real.

Babuji hizo una vez una distinción que llega al fondo: ***«La gente lo intenta, pero no se esfuerza».***

Intentar conlleva el permiso para fracasar. Mantiene un pie en terreno seguro. Esforzarse es algo completamente diferente. Reúne todo el ser en una sola dirección.

Pero, ¿qué haces cuando toda la distancia parece imposible? A veces, cuando tengo que caminar en la cinta de correr durante treinta minutos, mi mente se resiste. Todo en mí dice: «Hoy no». En esa situación, me digo a mí mismo: «No me preocuparé por los treinta minutos. Voy a hacerlo solo durante dos o tres minutos». Y entonces ocurre la magia. Dos minutos se convierten en cinco, y cinco en quince. Antes de darme cuenta, los treinta minutos han pasado. El cuerpo que se negaba a empezar ahora se niega a parar.

Este es el secreto: no es necesario conquistar toda la distancia. Solo hay que dar el primer paso. Una vez que la acción comienza, una fuerza mayor que la voluntad toma el control. El paseo iniciado se vuelve más difícil de abandonar que lo que fue comenzar.

Una acción realizada con plena atención rompe el hechizo de *tamas* más rápidamente que cien planes hechos mientras se está acostado en la cama. El Bhagavad Gita no dice: «Ten grandes pensamientos». Dice: «Haz algo». Tampoco implica «haz lo correcto» o «realiza acciones impresionantes», sino simplemente «**Haz algo**». El cuerpo se mueve, las manos están ocupadas y la voluntad se centra en algo, cualquier cosa, que importe. Este es el agujero que deja entrar la luz en la habitación oscura.

Nunca tiene que preguntarse si tiene la energía. La tiene. La pregunta es si recuerda para qué sirve esa energía. Y recordar no es un ejercicio mental. Es un hábito. Es meditación. Es transmisión. Es el acto diario, paciente y poco glamuroso de sentarse con el corazón hasta que le diga lo que siempre ha sabido: *tadap*, un profundo anhelo, un dolor interior, un deseo.

Su pereza no mató su impulso, solo lo enterró. Y lo que está enterrado se puede volver a encontrar.



*Una acción realizada con toda la atención rompe el hechizo de *tamas* más rápidamente que cien planes hechos mientras se está acostado en la cama.*

El fuego sigue ahí. Solo está dormido. Una respiración de propósito puede despertarlo, no para aquellos que simplemente lo intentan, sino para aquellos que realmente lo tratan de hacer.

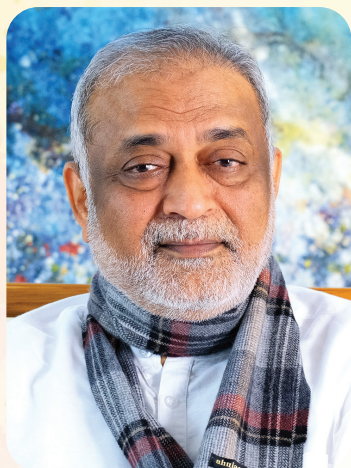
No descanse.

Con oraciones.

Kamlesh

12 de febrero de 2026

*Mensaje con motivo de las celebraciones del Jubileo de Oro del Yogashram
Shahjahanpur, 12 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