



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Hinduismo sin incienso.

Lo que podemos aprender del hinduismo hoy.

Exposición del tema.

DOSIER 21

3 de febrero de 2025

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PROFUNDIZACIÓN INTERIOR..... | 3 |
| TEMA DEL MES..... | 3 |
| CALENDARIO DEL MES..... | 4 |
| INVITADO DEL MES: NAREN HERRERO..... | 4 |
| PRESENCIAL OPTATIVO EN BARCELONA..... | 5 |
| INTRODUCCIÓN PERSONAL: HABLAR DESDE LOS GESTOS..... | 5 |
| LO ESENCIAL DEL HINDUISMO (DESDE MI MIRADA)..... | 6 |
| UNA CITA QUE LO DICE TODO..... | 6 |
| TODO ESTÁ HECHO DE LO MISMO..... | 7 |
| PANENTEÍSMO: TODO ESTÁ EN DIOS... PERO DIOS ES MÁS..... | 7 |
| EJERCICIO: RECONOCER A DIOS EN TODO..... | 8 |
| EJERCICIO: RECONOCER QUE DIOS NO ES “ESO”..... | 9 |
| UNA ESPIRITUALIDAD VIVENCIAL..... | 10 |
| SAT-CHIT-ANANDA: LA ESENCIA DEL SER..... | 11 |
| TRES EN UNO: LO QUE SOMOS..... | 13 |
| UNA MONTAÑA SENCILLA (Y ALCANZABLE)..... | 13 |
| TRES GRANDES CAMINOS ESPIRITUALES..... | 14 |
| RITMOS DISTINTOS, CAMINOS INFINITOS..... | 15 |
| UNA EVOLUCIÓN ESPIRITUAL QUE ATRAVIESA VIDAS..... | 15 |
| LAS PALABRAS... Y SU VIBRACIÓN..... | 16 |
| UN PEQUEÑO VOCABULARIO ÚTIL..... | 17 |
| CIERRE..... | 17 |

PROFUNDIZACIÓN INTERIOR

Profundización Interior es un espacio pensado para que no olvides tu camino de autoconocimiento, para que el ritmo intenso del día a día no te arrastre y puedas recordar lo esencial: cuidarte y volver a tu Esencia.

Es un espacio de entrenamiento interior continuo. No tiene un inicio ni un final, como tampoco lo tiene el camino espiritual. Puedes entrar y salir cuando lo necesites, como quien va a un gimnasio del alma.

Cada mes trabajamos desde una mirada diferente: alternamos el plano psicológico con el plano espiritual, porque ambas dimensiones se necesitan y se complementan.

Este mes lo espiritual va a tener más peso.

TEMA DEL MES

Hinduismo sin incienso. Lo que podemos aprender del hinduismo hoy

Este mes iniciamos un nuevo bloque, el sexto del curso, con este título:

"Hinduismo sin incienso. Lo que podemos aprender del hinduismo hoy".

Durante cuatro semanas, profundizaremos en esta tradición milenaria, pero lo haremos con tanta sencillez y humildad como podamos.

El propósito es explorar qué puede aportarnos el pensamiento hindú hoy, desde una mirada abierta y aplicada a la vida actual.

Como se trata de un bloque fundamentalmente **espiritual**, en la sesión introductoria del día 2 puse el foco en los aspectos del hinduismo que pueden inspirar nuestra práctica espiritual cotidiana.

De todos modos, también tendremos la suerte de contar con una mirada complementaria y más especializada: la de nuestro invitado del mes, **Naren Herrero**, que nos ayudará a ampliar el marco y a profundizar con mayor solidez.

CALENDARIO DEL MES

- **Lunes 2 de febrero:** introducción al tema del mes (esta sesión es la que recoge el presente dossier).
- **Lunes 9 de febrero:** encuentro en directo con Naren Herrero, con quien dialogaremos sobre el hinduismo y sus aportaciones a nuestro mundo interior.
- **Lunes 16 de febrero:** semana sin encuentro en directo, pero con material práctico para aplicar lo trabajado.
- **Lunes 23 de febrero:** sesión de cierre con dudas, comentarios y reflexiones (vía Meet). Es posible que Naren vuelva a estar presente, pero dependerá de su agenda.

INVITADO DEL MES: NAREN HERRERO

Este mes tenemos el privilegio de contar con **Naren Herrero**.

Es periodista, divulgador, formador y especialista en filosofía hindú.

Nació en Argentina, en una familia que ya vivía el hinduismo de forma cotidiana, y por eso su infancia transcurrió entre dos culturas: la del país en el que vivía y la del mundo espiritual que se respiraba en casa.

Esa doble experiencia le ha permitido desarrollar un lenguaje muy claro y accesible, capaz de traducir ideas complejas del pensamiento hindú para que las personas que vivimos en contextos occidentales (España, Argentina, México, Estados Unidos...) podamos comprenderlas y aplicarlas.

Además de impartir cursos de meditación, yoga y filosofía de la India, Naren es autor de un libro que leí hace tiempo y que me pareció especialmente útil: **“Hinduismo para la vida moderna”**, publicado por la editorial Kairós.

Naren tiene una página web <https://hijodevecino.net>, por si quieres echar un vistazo.

PRESENCIAL OPTATIVO EN BARCELONA

El **domingo 15 de febrero de 2026, de 10 h a 14 h**, habrá una **sesión presencial opcional** en Barcelona (en catalán).

El tema será: "**Lo que callas, te grita. Cómo trabajar con el inconsciente**", en relación al tema trabajado el mes anterior.

Toda la información la tienes en la web: <https://danielgabarro.com/profundizacion/>

INTRODUCCIÓN PERSONAL: HABLAR DESDE LOS GESTOS

Compartí con el grupo que hablar de hinduismo, para mí, no es nada fácil. No solo porque no soy un especialista, sino porque el hinduismo me resulta una “lengua extranjera”, en el sentido más amplio del término. Es una cosmovisión que me resulta lejana, muy distinta a las categorías mentales y culturales con las que me he formado.

Usé una metáfora para explicarlo: aprender una lengua extranjera puede permitirnos comunicarnos, pero es muy difícil llegar a pensar desde esa lengua si no hemos crecido en ella. Nos delata el acento, las expresiones, la estructura interna. Y con el hinduismo me ocurre algo parecido: me esfuerzo por comprenderlo, pero sé que hay muchas cosas que se me escapan. Y por eso intento hablar desde lo más universal que compartimos: los gestos. Igual que una sonrisa tiene el mismo sentido en todas partes, creo que hay algunos gestos espirituales comunes que podemos reconocer, más allá de las tradiciones.

También expliqué que por eso mismo me hace ilusión que la semana siguiente esté con nosotros Naren Herrero. Le pedí —como hago con cada invitado— que no tenga ningún reparo en corregirme si me equivoco, en matizar o incluso discrepar abiertamente. Porque eso no solo nos permite aprender, también nos entrena en la humildad, que es clave en el camino interior. Ser humildes no es humillarnos, es reconocer nuestros límites... y darnos cuenta, con frecuencia, de que son más estrechos de lo que pensábamos.

LO ESENCIAL DEL HINDUISMO (DESDE MI MIRADA)

Desde esta actitud de respeto y humildad, me atreví a señalar lo que, en mi opinión, es el núcleo espiritual del hinduismo: la conciencia de que **todo es uno en la multiplicidad**.

Aunque el mundo se presenta como diverso y fragmentado, todo lo que existe es, en realidad, **una sola realidad** que se expresa en múltiples formas. Esta idea de **unidad profunda** está presente en muchas tradiciones y la hemos trabajado ya otras veces en Profundización Interior, pero el hinduismo lo proclama desde hace más de 3.000 años, primero en forma oral y luego en textos escritos.

Lo importante no es solo que todo proceda de esa realidad única, sino que **todo es esa realidad única**. Todo lo que vemos, sentimos, somos... es una manifestación de lo Uno.

Usé una imagen para expresarlo: un pan. Cuando partimos un pan, cada migaja sigue siendo pan. No deja de serlo por ser más pequeña. De la misma manera, cada ser es una expresión de lo Uno, de lo Real, de esa totalidad invisible que constituye todo lo que hay.

UNA CITA QUE LO DICE TODO

Para cerrar este marco, compartí un texto muy bello que aparece en el prólogo del libro *Hinduismo para la vida moderna* de Naren Herrero. El texto proviene de las **Upanishads**, concretamente (aunque pronuncié mal) del **Shvetashvatara Upanishad**, capítulo 4, verso 2–4. Lo leí en voz alta porque me pareció una forma hermosa de abrir este ciclo. Dice así:

Om

Tú eres el fuego, el sol, el viento y la luna.

Tú eres las constelaciones de estrellas luminosas,
la mente universal, el agua y el cuerpo del universo.

Tú, oh ser supremo, eres mujer.

Tú eres hombre, tú eres joven y también doncella.

Tú eres el anciano que, con un bastón, camina temblando.

Tú eres el que nace en todas las formas.

No tienes origen, existes en todo.

De ti emanan todos los mundos.

Es un texto que habla de unidad, de totalidad, de misterio... Y también de nosotros, porque todo eso que describe no está fuera, sino que somos parte de ello. Es una invitación a **ver con otros ojos**, a recordar lo esencial.

TODO ESTÁ HECHO DE LO MISMO

Durante la sesión, compartí que lo que estamos explorando a través del hinduismo conecta profundamente con la visión que cultivamos en Profundización Interior: **lo único que existe es la vida**. La vida no solo en su aspecto visible, sino también en su dimensión invisible, sutil, inmanifestada. Esa vida esencial, esa fuerza vital que llamamos de tantas maneras (lo real, lo divino, la conciencia, el ser...), **está más allá del tiempo**. Lo incluye todo: pasado, presente y futuro. Está en todo y es todo.

Conté un episodio de la vida de **Ramana Maharshi**, un maestro hindú de gran sabiduría que falleció en 1950. Él decía, ya enfermo de cáncer:

“¿Irme? ¿Pero adónde? Si solo existe el Ser... y lo soy”.

Lo que dijo Ramana Maharshi es una hermosa forma de expresar esta comprensión profunda de que **la divinidad no es algo a lo que uno llega**, sino algo que **ya somos**. No como una creencia, sino como una realidad que algunos han llegado a vivenciar de forma clara y serena.

Y quise recordar que si alguien tan sabio como él murió de cáncer, **eso no convierte la enfermedad en un signo de fallo espiritual**. A veces tenemos miradas simplistas y moralistas sobre la salud. Pero la muerte llega a todos, y cada uno entra en ella por una puerta distinta. Una se llama infarto, otra accidente, otra cáncer... pero todas nos llevan al mismo umbral y todas son adecuadas para su función.

PANENTEÍSMO: TODO ESTÁ EN DIOS... PERO DIOS ES MÁS

Hablamos también de una palabra poco conocida pero muy sugerente: **panenteísmo**. No es lo mismo que el panteísmo, que dice que Dios es la naturaleza. El panenteísmo dice que Dios **está en todo**, pero **no se reduce a nada**.

Lo real está presente en cada objeto y ser, pero a la vez lo **trasciende**. Es decir: Dios no es la nevera, pero si la nevera existe, es porque en ella también se expresa lo divino. Lo mismo con una lámpara, con una persona, con un libro... Si existen, es porque la fuerza de la vida, lo real, está ahí.

Esta comprensión tiene dos movimientos complementarios, que en el hinduismo se conocen tradicionalmente como “**neti neti**” (no esto, no esto) y “**también aquí, también aquí**”.

EJERCICIO: RECONOCER A DIOS EN TODO

Para vivir esta doble mirada, propuse dos ejercicios guiados muy sencillos. Puedes hacerlos ahora, mientras lees este dossier.

PRIMER EJERCICIO

Ver a Dios en lo que te rodea

Estés donde estés, te invito a mirar a tu alrededor y observar los objetos, las personas, los elementos que hay cerca de ti.

Hazlo despacio. Y en cada cosa que mires, repite internamente:

“Esto existe porque la vida lo sostiene.
Aquí también está Dios.”

Mira una planta, una taza, una persona... y date cuenta de que **no existiría si no fuera sostenida por la fuerza de lo real**.

Tómate un momento para hacerlo con atención. Puedo contar mentalmente hasta diez mientras lo haces:

Uno...
Dos...
Tres...
Cuatro...
Cinco...
Seis...
Siete...
Ocho...
Nueve...

Diez...

Y ahora, si quieres, puedes valorar del 0 al 10 hasta qué punto has podido **percibir** esa presencia, esa vida que habita en todo.

Recuerda que **la humildad no es negarte**, sino ser honesto con lo que realmente sientes. Un dos es tanto como un ocho. No se trata de llegar a ningún sitio, sino de observar cómo estás hoy. Esta mirada se entrena.

EJERCICIO: RECONOCER QUE DIOS NO ES “ESO”

Ahora te propongo el ejercicio contrario, complementario:

SEGUNDO EJERCICIO

Reconocer que lo que ves no es la totalidad

Vuelve a mirar los objetos, las personas, lo que haya cerca.

Y esta vez, al mirar cada cosa, repite internamente:

“Esto no es Dios.

Dios es mucho más que esto.”

Miras una silla y dices: “Esto no es Dios”.

Miras una lámpara y repites: “Esto no es Dios”.

No lo niegas ni lo rechazas. Solo reconoces que **Dios lo trasciende**, que **es más grande que cualquier forma**.

Intenta sentir algo mucho mayor dando existencia a todo mientras miras cualquier cosa y ves que eso, aunque existe porque la fuerza Vital lo habita, no es Dios como tal, no es el Aliento Vital como tal... sino un reflejo lejano...

Tómate un momento, y mientras yo vuelvo a contar hasta diez, simplemente **permanece en esta mirada**:

Uno...

Dos...

Tres...

Cuatro...

Cinco...

Seis...
Siete...
Ocho...
Nueve...
Diez...

Y de nuevo, si lo deseas, valora del 0 al 10 hasta qué punto has podido **percibir esa inmensidad**, eso que no cabe en nada concreto, pero lo sostiene todo.

Algunas personas compartieron que lo sintieron con fuerza (un ocho, un diez), otras que les resultó más difícil (un dos, un tres). Todo es válido.

Una persona dijo que incluso **percibió lo divino en su propio reflejo en la ventana**. Otra comentó que **con su mente racional no lograba visualizarlo**, pero lo intentaba **percibir**. Esa es la palabra clave: **percibir**, no imaginar.

UNA ESPIRITUALIDAD VIVENCIAL

Quise remarcar que estos ejercicios no son pruebas de fe ni retos intelectuales. Son **invitaciones suaves a la vivencia**.

Y eso es lo que intento que sea Profundización Interior: **no solo teoría, sino experiencia**, conexión, posibilidad.

Cada quien a su ritmo, con su estilo, con sus propias ventanas de percepción. A veces uno siente un uno, otras veces un diez.

Pero incluso un gramo de verdad, como 300 gramos de queso, es real, es alimento, y **vale oro**.

SAT-CHIT-ANANDA: LA ESENCIA DEL SER

Desde la tradición hindú se nos dice que, en algún momento, **recordaremos nuestra verdadera identidad**. Despertaremos a lo que realmente somos. Y eso que somos, esa **naturaleza esencial**, se describe como una unidad compuesta por tres aspectos inseparables:

Sat – Chit – Ananda.

Estos tres no son cualidades separadas, sino tres maneras de nombrar una única realidad. Me gusta hacer un paralelismo con la visión cristiana, porque creo que ayuda a reconocer que estamos hablando de experiencias universales, aunque las nombremos de formas distintas.

Sat: la existencia, la energía vital

SAT puede traducirse como **existencia, ser, energía vital**. Es lo que es. Lo que sostiene todo.

Desde una mirada cristiana, se podría comparar con el **Padre**, lo creador, lo que da vida, lo que transforma.

Te invito a vivenciarlo ahora mismo, si lo deseas:

Cierra los ojos un instante (o deja que tu mirada se suavice).

Siente que en ti hay **una energía que te habita**: el aliento, el latido, el calor del cuerpo...

Percibe que **algo en ti vive, sin que tú lo hagas vivir**.

Eso es SAT. Eso es el Ser. Eso es la vida.

Y eso que hay en ti, **también lo hay en todo**.

Cuando ponemos atención en esa energía que nos constituye, algo cambia. Como si se hiciera más presente. Como si lo real creciera en nosotros, o más bien, **nosotros creciéramos en conciencia de lo real**.

Chit: la conciencia, la luz del conocimiento

El segundo aspecto de esta unidad es **CHIT**, que puede entenderse como **conciencia, conocimiento, comprensión profunda**.

Es la **luz interior** que nos permite darnos cuenta. No solo de lo externo, sino de lo que somos.

Desde una mirada cristiana, se podría comparar con el **Espíritu Santo**, que trae sabiduría, comprensión y discernimiento.

Recordé que, según el evangelio, cuando Jesús se despide de sus discípulos, les promete que vendrá el Espíritu Santo, que los **poseerá**. Pero no como una fuerza extraña, sino como un **conocimiento que brota desde dentro**, una luz que se enciende sola.

Y eso es lo que nos pasa con la conciencia:
no decidimos comprender algo, simplemente lo **vemos claro**.

Te invito a observar, si puedes, cómo a veces **algo se comprende dentro de ti sin esfuerzo**.

Como si alguien encendiera la luz por dentro.

Eso es CHIT: no lo produces tú, se **produce en ti**.

Es un regalo, como una gracia.

No hace falta forzarlo. Basta con **abrirse a recibirlo**.

Ananda: el gozo amoroso

El tercer aspecto es **ANANDA**, la dicha, el amor, el gozo profundo de ser.
No se trata de un placer efímero, sino de un **estado de paz amorosa** que nace de estar en contacto con lo que es.

Desde la perspectiva cristiana, podemos compararlo con el **Cristo**: el amor incondicional, la entrega serena, la acogida absoluta.

No se trata solo de entender, sino de **acoger amorosamente la realidad**. Dejar que lo que es, entre. No luchar contra lo que sucede, sino permitir que nos habite.

Si quieres, puedes practicarlo ahora:

Mira a tu alrededor... observa lo que hay.

Sin juicio. Sin comparación.

Solo deja que entre.

Como si fuera **una semilla que cae en tierra fértil**.

Acoge la realidad con suavidad.

Eso es ANANDA: dejar de resistir, dejar de imponer, dejar que lo que es... **sea**.

Y al acogerlo, algo en ti se relaja.

Algo en ti ama.

TRES EN UNO: LO QUE SOMOS

Así, desde la visión hindú, **somos Sat-Chit-Ananda**:

- Existencia viva (Sat)

- Conciencia luminosa (Chit)
- Amor gozoso (Ananda)

No como tres capas, sino como **una única realidad expresada de tres formas**. Y si lo piensas, verás que también desde otras tradiciones se nombra lo mismo, con otros lenguajes. Hay **una sabiduría universal** que atraviesa culturas.

Comenté que una vez alguien me preguntó si había alguna diferencia entre los intereses de los seres humanos de hace dos mil años y los de ahora.

Y mi respuesta fue que, **en lo profundo, no ha cambiado nada**.

Seguimos buscando lo mismo: **vivir con sentido, con plenitud, con autenticidad**.

Y para eso, necesitamos recordar qué somos en realidad.

UNA MONTAÑA SENCILLA (Y ALCANZABLE)

Para introducir el camino espiritual desde el hinduismo, utilicé la imagen de una **montaña suave, asequible**. No es una cima imposible, sino una colina que, tarde o temprano, todos acabamos subiendo.

¿Por qué? Porque **no podemos evitar descubrir quiénes somos**. Si eso es lo que somos en esencia, no podemos llegar a otro lugar más que a esa verdad.

Se puede subir desde distintos lados, con distintos pasos, desde diversos enfoques... y todos llevan al mismo lugar: a mi Esencia.

El hinduismo, desde su amplitud, **reconoce esta diversidad de caminos**.

No excluye a Jesús, ni a Buda, ni a nadie: los acoge como **referentes legítimos**, como expresiones del Uno.

Esta **inclusividad radical** lo hace especialmente rico e inspirador. ¡Y diferente de muchas otras religiones o caminos!

TRES GRANDES CAMINOS ESPIRITUALES

El hinduismo reconoce que **no todas las personas tenemos la misma sensibilidad espiritual**, y por eso ofrece **tres grandes caminos**, o yogas. Son distintos entre sí, pero todos conducen a la misma cima.

1. El camino del amor (Bhakti Yoga)

Es el camino de la **devoción amorosa**. Amar lo divino sin condiciones, entregarse sin pedir nada a cambio.

Cité el ejemplo de **Amma**, una mujer hindú que dedica su vida a abrazar personas como gesto de amor incondicional.

También mencioné a **Charles de Foucauld**, con su oración del abandono:

“Padre mío, me abandono a ti... haz de mí lo que quieras. Porque te amo.”

Este camino consiste en **reconocer lo divino en el otro** y entregarse a esa unidad con amor.

2. El camino del conocimiento (Raja Yoga)

Es el camino del **intelecto y la comprensión profunda**. Nos hace preguntarnos:

¿Quién soy yo? ¿Quién es el que habla? ¿Quién escucha? ¿Quién actúa?

Cité a **Ramana Maharshi**, pero también a **San Agustín**, como ejemplos de búsqueda por vía del entendimiento.

Este camino nos lleva a **trascender la identidad superficial** para conectar con la conciencia pura.

3. El camino de la acción (Karma Yoga)

Es el camino del **servicio**, de hacer lo que toca sin apego a los resultados.

Se basa en la idea de que **yo soy responsable de lo que hago, pero no del fruto de mis actos**.

Recordé a figuras como **Gandhi** o **Monseñor Romero**, que encarnaron esta entrega activa.

RITMOS DISTINTOS, CAMINOS INFINITOS

Una de las enseñanzas que más me conmueve del hinduismo (tal como lo entiendo, aunque puedo estar equivocado y, en la próxima sesión quizás Naren Herrero me corrija) es que **todos acabaremos llegando**.

Cada persona tiene su ritmo. Y ese ritmo es sagrado.

Cada uno hace lo que puede con lo que sabe.

Y eso también es digno de amor.

Esto implica aprender a **amarse desde el propio límite**, sin exigencia, sin desprecio.

Por eso también hay una llamada al **amor incondicional**: hacia los otros y hacia uno mismo.

UNA EVOLUCIÓN ESPIRITUAL QUE ATRAVIESA VIDAS

El hinduismo plantea que **nuestra esencia ha pasado por distintos estadios** antes de llegar a la experiencia humana:

- Una etapa **mineral**, en la que se aprende sin conciencia.
- Una etapa **vegetal**, que sigue siendo vida, pero todavía sin conciencia ni movimiento excesivo.
- Una etapa **animal**, con instinto y emoción.
- Y ahora, una etapa **humana**, donde por fin hay conciencia.

Este recorrido no es único ni definitivo:

Hay **múltiples vidas humanas**, porque la experiencia humana requiere tiempo para madurar.

Lo que no aprendamos ahora, lo aprenderemos más adelante.

Pero también podemos **acortar el camino**, si activamos cualidades conscientemente.

Es ahí donde entran los **maestros, los ejercicios, la meditación, el yoga...**
Todo lo que hacemos desde el autoconocimiento **puede acelerar nuestro crecimiento interior.**

LAS PALABRAS... Y SU VIBRACIÓN

Hablé también sobre el **sánscrito**, la lengua sagrada en la que fueron transmitidas muchas de estas enseñanzas.

Hay quien cree que las palabras en sánscrito tienen **una vibración especial**, única, que conecta con lo divino.

Y que solo repitiéndolas como se debe, en su forma original, podemos captar su poder.

Personalmente, dije que esta visión me parece **demasiado mítica**.

Igual que cuando algunos afirman que **las letras hebreas tienen una vibración única que te llega aunque solo las estés contemplando, o el Corán que no debe ser traducido, o incluso la Biblia** que se considera dictada personalmente por Dios...

Yo creo que todas estas posturas pueden encerrar un cierto **egocentrismo espiritual**, como si “solo nosotros tenemos la verdad en nuestras letras, en nuestro libro”.

Pero creo que la lectura profunda es otra:

“**Dios habla a través de todo.** A través de todos los idiomas, de todas las personas, de todos los textos.”

Y creer que tu alfabeto o tu libro (o similar) es el especial, el escogido... creo que es inadecuado, incluso falso, erróneo.

Pero, claro, esto solamente es mi visión actual...

UN PEQUEÑO VOCABULARIO ÚTIL

Terminamos la sesión repasando algunas palabras clave del hinduismo que hoy están ya bastante presentes en Occidente:

- **Dharma:** el camino, la enseñanza que te ayuda a crecer.

- **Karma:** la huella que dejan tus actos; todo lo que haces tiene consecuencias.
- **Atmán:** tu alma individual, tu esencia profunda.
- **Brahman:** la conciencia universal, el fondo común de todo lo que es, Dios, el espíritu.
- **Yoga:** la práctica espiritual que te conecta con lo real.
- **Maya:** la ilusión, lo que te hace creer que eres algo que no eres (muy ligado al ego,), el personaje, el pecado original, el demonio...

CIERRE

Os agradezco mucho el interés en este tema. Creo que puede sernos muy útil.

Sé que no sé mucho de hinduismo. Pero he tratado de **acercarme con humildad y con respeto**, buscando los gestos universales que puedan ayudarnos.

Espero no haber traicionado la esencia de esta sabiduría milenaria.

En todo caso, nuestro invitado de la próxima semana, Naren Herrero matizará, ampliará e, incluso, puede que corrija cosas que he afirmado y que, desde el hinduismo, son erróneas.

Sea como sea, estoy seguro de que esta sesión ha sido útil y espero que te haya tocado interiormente.

Si quieres compartir cualquier duda o reflexión, no dudes en escribir:

info@danielgabarro.com

Un beso grande, grande, grande... y gracias por seguir buscando la profundidad de la vida.