



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Hinduismo sin incienso.

Lo que podemos aprender del hinduismo.

Sesión con Naren Herrero.

DOSIER 22

9 de febrero de 2026

ÍNDICE

EL INVITADO: NAREN HERRERO.....	3
EMPEZAMOS CON UN MANTRA.....	3
LA INDIA, EL HINDUISMO Y EL SANATANA DHARMA.....	5
SANATANA DHARMA: LO QUE SOSTIENE EL COSMOS.....	6
SANATANA DHARMA: VIVIR EN ARMONÍA CON EL COSMOS.....	7
LA ESENCIA ESPIRITUAL: LO QUE NOS UNE A TODO.....	9
LA MENTE: EL VELO QUE NOS IMPIDE VER LA LUZ.....	10
CAMINOS PARA AQUIETAR LA MENTE: DEL PSICOLÓGICO AL ESPIRITUAL.....	10
EL GURÚ: ¿NECESARIO O NO?.....	12
DIOS, DIOSES Y DEMONIOS: ¿EXISTEN?.....	13
ILUMINACIÓN: ¿QUÉ ES Y CÓMO SABER SI LA TIENES?.....	13
RESUMEN DE ENSEÑANZAS ÚTILES PARA HOY.....	13
SEGUIREMOS PROFUNDIZANDO.....	14

EL INVITADO: NAREN HERRERO

Naren Herrero es profesor de filosofía yóguica y autor de varios libros, entre ellos *Hinduismo para la vida moderna*, que leí y que me motivó a contactarlo.

Nacido en Argentina en 1979, creció en una familia que ya vivía el hinduismo y el yoga. Su nombre, de origen indio, fue parte natural de su infancia, como también lo fueron los conceptos de reencarnación, los dioses hindúes y la espiritualidad oriental.

Pero lo vivió desde un contexto muy distinto: Argentina en dictadura, un país católico, conservador. En ese entorno, que sus padres se hicieran vegetarianos, estudiaran filosofía yóguica o hablaran abiertamente de espiritualidad era revolucionario.

Esa dualidad —vivir una cultura asiática en un entorno occidental— se convirtió en su punto de partida. Hoy, esa experiencia se traduce en su trabajo: enseñar, escribir y compartir el hinduismo desde una perspectiva que lo hace accesible, no como fenómeno cultural o religioso, sino como herramienta para la vida moderna.

Naren enfatiza que el objetivo de la sesión no es presentar el hinduismo como curiosidad histórica o como sistema de creencias exclusivo, sino como un conjunto de saberes y prácticas útiles para personas contemporáneas —incluso si no se identifican como hindúes.

Busca conectar lo que ya se ha trabajado —la espiritualidad encarnada, el cuerpo como aliado, la presencia— con lo que el hinduismo puede aportar hoy: una mirada integral, vivida, que no separa lo espiritual de lo cotidiano.

EMPEZAMOS CON UN MANTRA

Naren comienza la sesión con un mantra antiguo, en sánscrito, que tiene entre 2.500 y 3.000 años. Lo recita primero en voz alta, y luego lo traduce para que todos

lo comprendamos. Es un mantra que se usa tradicionalmente cuando se comparte conocimiento —entre gurú y discípulo, o en este caso, entre profesor y audiencia—. Su propósito es invocar bienestar y paz para todos los que participan.

Mantra original:

Om saha navavatu
saha nau bhunaktu
saha viryam karavavahai
tejasvi navadhitamastu
ma vidvishavahai
Om shantih shantih shantih

Traducción:

Que lo supremo nos proteja a ambas partes —profesor y estudiantes—.
Que lo supremo nos nutra a ambas partes.
Que trabajemos juntos con entusiasmo y vigor.
Que nuestro estudio sea brillante.
Que no haya malos sentimientos entre nosotros.
Paz, paz, paz.

Naren explica que en el hinduismo, cualquier acto de transmisión de conocimiento comienza con una invocación —un mantra—, una fórmula sagrada que pide que lo que se comparta sea fructífero, iluminador y armonioso. En este caso, piden que el encuentro tenga entusiasmo, brillo y ausencia de conflicto.

Y con eso, entra en el tema central: ¿qué podemos aprender del hinduismo hoy?
Promete ir al grano, dentro del tiempo disponible.

LA INDIA, EL HINDUISMO Y EL SANATANA DHARMA

Naren comienza con un breve contexto histórico y cultural para situar lo que viene.

Explica que la India es un subcontinente, el séptimo país más grande del mundo. Antes de 1947 —cuando los británicos se fueron— era aún más grande: la partición creó Pakistán y, más tarde, Bangladesh, ambos mayoritariamente musulmanes. Hoy, la India es mayoritariamente hindú (en un 80%), pero no todos los indios son hindúes: hay musulmanes, cristianos, budistas y otras minorías religiosas.

Subraya que “ser indio” no es lo mismo que “ser hindú”. El término “hindú” no es autóctono: viene de los persas, que llamaban “Sindhu” al río Indo, y a quienes vivían más allá de ese río, los llamaban “Hindus”. Así nació la palabra “hinduismo” en Occidente. Pero los propios hindúes nunca se llamaron así hasta que lo adoptaron para entenderse globalmente. Su nombre propio para su tradición es Sanatana Dharma.

Explica que Sanatana Dharma —en sánscrito— no es una religión como las abrahámicas (judaísmo, cristianismo, islam), ni siquiera como el budismo.

No tiene fundador, ni fecha de fundación, ni un solo libro sagrado, ni una iglesia, ni un único lugar de peregrinación.

Es más que una religión: es una civilización, con raíces en la geografía, la cultura y la etnia. Pero lo que realmente interesa hoy —dice— es su cosmovisión, es decir, su forma de ver el mundo.

Y para ilustrarlo, cita una máxima antigua del Rig Veda, uno de los textos más antiguos del mundo (hace unos 3.000 años):

“La verdad es una, pero los sabios la llaman de distintas maneras.”

Esa frase, dice Naren, es clave: el Sanatana Dharma no propone un único camino, sino muchos caminos que llevan a la misma meta. No es relativismo —no todo vale

—, pero sí es pluralismo: hay múltiples formas válidas de acercarse a lo sagrado, de vivir, de entender la vida.

Esa es una de las primeras enseñanzas que quiere compartir hoy.

SANATANA DHARMA: LO QUE SOSTIENE EL COSMOS

Naren vuelve sobre el término Sanatana Dharma.

Explica que *Sanatana* significa “eterno”, “perpetuo”, lo que dura siempre. *Dharma*, en cambio, es una palabra compleja. En el dossier anterior, yo (soy Daniel) mencioné una acepción —la del budismo—: “camino” o “enseñanza”. Pero Naren comenta que hay más.

La raíz verbal de *Dharma* significa sostener. Literalmente, *Dharma* es lo que sostiene. No es interpretación: es el significado original. Por eso, aunque “camino” o “enseñanza” son traducciones válidas —porque un camino o una enseñanza también sostienen—, hay otras igual de precisas: *orden, ley, deber*.

Cuando se dice que el Dharma es “la ley”, no se refiere a una ley humana, sino a un orden cósmico que ya existe, que no inventamos. Por eso, a veces se traduce como “orden eterno” —o, si se prefiere, “orden perenne”, una palabra con mejor recepción en Occidente.

Cita a Swami Satyananda Saraswati, un monje hindú nacido en España, para ilustrar cómo se entiende hoy el hinduismo como cosmovisión:

“Comprender que hay un orden del cosmos —no aleatorio, no caprichoso— y que cada uno de nosotros es parte de ese orden. Luego, aprender a vivir en armonía con él. Eso es el hinduismo.”

Una definición simple, pero profunda: no se trata de creer en algo, sino de

reconocer que formamos parte de un orden mayor —y de aprender a vivir en armonía con él.

SANATANA DHARMA: VIVIR EN ARMONÍA CON EL COSMOS

Naren explica que el Sanatana Dharma —el “orden eterno”— no es solo para quienes nacieron en India. Es un camino universal, accesible hoy en Occidente, incluso si no somos hindúes.

Lo que importa no es la etiqueta, sino la esencia: reconocer que hay un orden cósmico —no aleatorio, no caprichoso— y aprender a vivir en armonía con él.

Para eso, el hinduismo ofrece una estructura antigua: los **Purusharthas, los cuatro propósitos de la vida.**

No es una imposición, sino una sistematización que ha sobrevivido milenios —y que hoy, en un mundo con falta de propósito, puede ser muy útil.

1. Artha (riqueza):

Cubrir **necesidades básicas** —techo, comida, lo necesario según cada caso—. Como decía Ramakrishna Paramahansa: si el estómago está vacío, no se puede pensar en Dios.

2. Kama (placer):

Disfrutar de la vida: comida, relaciones, naturaleza, arte, sensualidad. No es pecado: es un propósito válido. El Kama Sutra, por ejemplo, no es solo sobre sexo, sino algo vinculado al placer o disfrute como algo bueno.

3. Dharma (rectitud):

Vivir en armonía con el orden cósmico. No basta con tener riqueza o placer: todo debe estar **enmarcado en lo justo, lo ético, lo que sostiene.** Por ejemplo: ell

Dharma del Sol es salir y ponerse; el del Fuego, quemar. Si dejan de hacerlo, el mundo se desordena. Otro ejemplo, todo lo que nace, muere —esa es otra ley eterna. Vivir como si todo fuera eterno (falta de Dharma), lleva al sufrimiento.

4. Moksha (liberación):

El propósito supremo. Liberarse de las ataduras de la mente, del sufrimiento, del mundo material. Es **autoconocimiento** espiritual, volver a la fuente, unión con lo divino. También se llama *nirvana*, *kaivalya*, *samadhi* —sinónimos en distintas tradiciones hindúes. **No es escapar del mundo, sino vivirlo con libertad.**

Naren aclara que estos cuatro propósitos no son etapas lineales, sino **dimensiones que se entrelazan**. No hay un orden único: algunos dicen que primero viene la riqueza, otros el placer, otros la rectitud. **Lo que importa es el propósito final: Moksha.** Y si uno lo tiene claro, puede llegar por cualquier camino —siempre que vaya en la dirección correcta.

Respondiendo a la pregunta de si los cuatro están en orden, Naren cuenta una historia hindú: un hombre que hizo solo una acción buena en toda su vida —ayudar a una mujer a cruzar la calle—. Al morir, Shiva le permite dar una vuelta en su toro blanco como recompensa. El hombre, en vez de disfrutarla, espolea al toro y atraviesa todos los planos espirituales hasta llegar a los pies de Dios. Los guardias lo quieren devolver al infierno, pero Dios dice: *“Si ha llegado hasta aquí, no se puede volver. Ha llegado, y eso es lo que cuenta.”*

La moraleja: si el propósito está claro, uno avanza —aunque el camino sea inesperado.

Alguien preguntó cuál es el Dharma del ser humano. Naren responde: el propósito supremo —Moksha— es el Dharma supremo. La ética no es un fin en sí misma, sino una herramienta para llegar allí. No se puede alcanzar la liberación si se va en contra del orden cósmico.

Finalmente, alguien preguntó si hay que comprender el Dharma o basta con obedecerlo. Naren explica que ambos caminos existen: hay quienes lo comprenden y otros que lo siguen por fe o disciplina. En la visión hindú, obedecer puede llevar muy lejos —aunque hay matices—. Lo esencial es que el camino esté alineado con el orden eterno.

LA ESENCIA ESPIRITUAL: LO QUE NOS UNE A TODO

Naren explica que el hinduismo sostiene que hay una esencia espiritual —inmortal, consciente, inmutable— que está en todo: en el universo, en cada ser humano, en la planta, en el animal, en los planetas... y también en Adolf Hitler.

Esta esencia no cambia, no crece, no evoluciona —lo que evoluciona es nuestra capacidad de percibirla.

No depende del tiempo, del lugar, del clima o de las circunstancias: es libre, pura, dichosa, universal.

Es lo mismo en todos, aunque lo llamemos de distintas formas: Brahman (lo cósmico), Atman (lo individual), Purusha, Paramatman.

Es como un rayo de sol: el sol es uno, pero el rayo es su manifestación. El rayo no es distinto del sol, pero lo nombramos así para entenderlo. Lo mismo con Atman y Brahman: uno es la chispa dentro de mí, el otro es el fuego universal —pero es la misma esencia.

LA MENTE: EL VELO QUE NOS IMPIDE VER LA LUZ

Si la esencia siempre está ahí, brillando, ¿por qué no la vemos?

Porque la mente —no el cuerpo, no las guerras, no los demás— es lo que nos tapa. En el hinduismo, la mente se considera materia sutil: todo lo que cambia, nace y muere —emociones, pensamientos, recuerdos, proyecciones— es materia. La mente es como las nubes que tapan el sol. Cuando se despeja, vemos la luz. Cuando se nubla, no vemos nada —pero el sol sigue igual de brillante.

Respondiendo a la pregunta de si el problema está en las guerras o en el mundo exterior, Naren aclara: el problema está en la mente. Si una mente estuviera en paz, no necesitaría la violencia. Las guerras son síntomas, no causas. La raíz está en la mente.

Como dice la *Maitri Upanishad*: “*Nuestra mente es nuestro mundo*”.

Cuando estamos felices, vemos todo bien. Cuando estamos de mal humor, vemos todo mal. No es que el mundo no exista —los problemas existen—, pero nuestra mente les da forma, dimensión, intensidad.

CAMINOS PARA AQUIETAR LA MENTE: DEL PSICOLÓGICO AL ESPIRITUAL

El hinduismo no ignora el trabajo psicológico.

Al contrario: no se puede llegar a la liberación si no se resuelve lo psicológico antes.

La meditación, por ejemplo, no es solo detener la mente —es una terapia profunda que va limpiando traumas, celos, ira, envidia. Pero es un camino difícil. Por eso, en la mayoría de los casos, se necesita un maestro o un terapeuta que guíe.

Naren explica que hay varios caminos —los *yogas*— para llegar a la misma meta: Moksha. Cada uno toca un ámbito del ser humano:

- **Jnana Yoga:** el camino del conocimiento. Autoindagación: “¿Quién soy yo?”. No es psicológico, es espiritual. Ramana Maharshi es su máximo exponente en el siglo XX.
- **Bhakti Yoga:** el camino del amor y la devoción. Apela a lo emocional. Como dice Ama: “*El pájaro tiene dos alas: devoción y acción, y una cola: conocimiento, que le da dirección*”.
- **Karma Yoga:** el camino de la acción desinteresada. Hacer sin esperar frutos. La acción como ofrenda.
- **Raja Yoga:** el camino de la meditación. Concentración, detener la mente. No se puede hacer sin entrenamiento previo.
- **Hatha Yoga:** el camino físico. Posturas, respiración, energía. Originalmente, no es gimnasia: es despertar la energía vital —la *kundalini*— a través del cuerpo.
- **Mantra Yoga:** el camino del sonido. Vibraciones, mantras, música. Usa el sonido como puente hacia lo sagrado.

Respondiendo a la pregunta de si se pueden combinar los caminos, Naren dice: sí, se pueden combinar y que cada uno toca un ámbito: intelectual, emocional, físico, energético.

Lo ideal, nos cuenta, es encontrar el equilibrio.

EL GURÚ: ¿NECESARIO O NO?

Naren nos cuenta que en el hinduismo, el maestro es esencial.

No se puede llegar sin él. Como dice Ama: *“Para hacer el camino espiritual de verdad, es absolutamente necesaria la dirección de un maestro verdadero”*. No es dogma: es experiencia. Sin guía, el camino es largo y doloroso.

Respondiendo a la pregunta de cómo diferenciar un gurú genuino del que no lo es, Naren da tres criterios:

1. **Coherencia:** ver si sus enseñanzas y su vida van de la mano.
2. **Transformación:** si siguiendo sus enseñanzas te vuelves más feliz, más libre, más en paz —entonces es válido para ti.
3. **Feeling:** hay una conexión, una resonancia, una sensación de que te lleva a tu centro.

Y aclara: solo un iluminado puede reconocer a otro iluminado. Pero si tú no lo eres, confía en lo que te transforma. Una persona, en el chat, añadió: como dice Blay: *“El verdadero maestro te conduce a ti. El falso te conduce a él.”*

DIOS, DIOSES Y DEMONIOS: ¿EXISTEN?

Sí, en el hinduismo, los dioses existen. No son supersticiones, ni metáforas: son manifestaciones elevadas de la única realidad. El Ganges, por ejemplo, es una diosa —Ganga—. Los ríos en India son femeninos, son diosas.

¿Y los demonios? También existen. Son seres reales —como fantasmas, ogros, espectros—, pero también simbolizan emociones: ira, miedo, envidia. No son malos por definición: son parte del juego cósmico. Lo importante no es adorarlos por miedo, sino porque te ayuden a conectar con la esencia última.

ILUMINACIÓN: ¿QUÉ ES Y CÓMO SABER SI LA TIENES?

Naren responde a la pregunta de por qué no se considera iluminado: *“Porque lo sé. El iluminado está siempre feliz, siempre en paz, siempre libre. Yo no estoy así.”*

Y añade: el problema está en creerse iluminado. Si alguien dice “estoy iluminado”, la pregunta es: *“¿y tú cómo sabes que estás iluminado?”*. La iluminación no es un título, es un estado. Y si lo tienes, no lo necesitas decir.

RESUMEN DE ENSEÑANZAS ÚTILES PARA HOY

Naren comparte un resumen para que tengamos una especie de mapa para quienes no somos hindúes, pero queremos ver de qué nos puede servir en nuestra vida cotidiana:

- **Existe un orden espiritual universal.** No es caprichoso. Formamos parte de él.
- **No hay un único camino.** Hay muchos. Lo importante es el propósito: Moksha, la liberación, el autoconocimiento espiritual.
- **Todos tenemos la misma esencia.** En plantas, animales, minerales, dioses, demonios... es la misma.
- Los métodos son diversos, pero **casi siempre se trata de quitar, no de agregar.** El sol ya está brillando dentro. Solo hay que quitar las nubes.
- **La mente es nuestra aliada o enemiga,** según cómo la usemos. Y como no es fiable, necesitamos un guía genuino —idealmente un ser humano.

- **El gurú es necesario.** No es una imposición, es una necesidad práctica. Como aprender piano: si quieres tocar como Beethoven, mejor tener maestro.

SEGUIREMOS PROFUNDIZANDO

La sesión con Naren fue hermosa.

Creo que encajó perfectamente con lo que estamos trabajando: avanzar hacia dentro, con claridad, sin dogmas, desde lo vivido.

¡Bravo!

La próxima semana no habrá sesión en directo.

En su lugar, recibirás un material para ir entrenando lo que hoy compartimos.

Es un espacio para que lo lleves a tu ritmo y lo integres.

Dentro de dos semanas, el lunes 23 de febrero a las 21:00, nos reuniremos de nuevo —esta vez para dudas, comentarios y reflexiones.

¿Dónde será la sesión?

La haremos en K-Meet, una herramienta suiza, ética y privada, alineada con mis valores (estoy intentando dejar de lado los productos USA).

Enlace: kmeet.infomaniak.com/bchmu5qxpybquxmbgmv0bpnj

Si te pide un código de acceso, usa este: 1802234427

(Por si acaso, si el enlace de K-Meet no funciona —espero que no—, usaremos este de Google Meet como plan B:

meet.google.com/oeg-mfix-hpo)

¿Tienes una pregunta que quieras que tengamos en cuenta?

Escríbemela antes del 23 de febrero a:

info@danielgabarro.com

Así la tendremos presente en la sesión.

Nos vemos en dos semanas.

Con calma, con presencia, con lo que hayas descubierto en tu camino.

Namaste.