



Hinduismo sin incienso.

Lo que podemos aprender del hinduismo hoy

Ejercicios de integración.

DOSIER 23

12 de febrero de 2026

ÍNDICE

EJERCICIOS PRÁCTICOS: 3ª SEMANA DEL MES.....	3
RECORDAR LOS EJERCICIOS.....	3
LO QUE PODEMOS APRENDER DEL HINDUISMO HOY	4
BLOQUE 1: LA ESENCIA DEL HINDUISMO.....	4
Cita 1.....	5
Cita 2.....	6
Ejercicio complementario: entrecerrar los ojos.....	6
BLOQUE 2: MIS CAMINOS AHORA.....	8
1) Artha (riqueza).....	8
2) Kama (placer).....	9
3) Dharma (rectitud).....	10
BLOQUE 3: PROPUESTAS DE NAREN HERRERO.....	11
BIBLIOGRAFÍA.....	12
¿ALGUNA DUDA?.....	12

EJERCICIOS PRÁCTICOS: 3ª SEMANA DEL MES

Estamos en la tercera semana del mes y, por eso, toca pasar a la acción: ejercicios prácticos para integrar lo aprendido en las dos semanas anteriores.

Así, **Profundización Interior** mantiene un ritmo tranquilo: primero comprendemos (teoría) y luego lo llevamos al cuerpo y a la vida (práctica e integración).

Elige **solo los ejercicios que más te llamen**. Si uno te atrae, no es casualidad: *de alguna forma, te está escogiendo a ti*.

Y te animo a practicarlos durante **30 días**.

Verás que algunos ejercicios se parecen a otros de meses anteriores. Esta repetición (aunque sea con variantes) es totalmente intencionada: no se trata de hacer mil cosas distintas, sino de **volver a lo esencial** para reforzar el trabajo interior.

RECORDAR LOS EJERCICIOS

Busca alguna estrategia que te recuerde tu decisión de practicar. Cuanto menos dependas de “acordarte”, más fácil será sostenerlo.

Aquí van dos ideas sencillas que ya hemos usado otras veces:

1) El papel de los 30 cuadrados

- Coge un papel y dibuja **30 cuadrados**.
- Colócalo en un sitio que veas sí o sí (por ejemplo, **entre las sábanas**, para verlo antes de dormir).
- Cada vez que hagas el ejercicio, **marca un cuadrado**.
- Al final del mes, lo ideal es que estén los **30 marcados**.

2) El método de los garbanzos

- Pon **dos vasos** en un lugar visible (por ejemplo, tu mesita de noche).
- Mete **30 garbanzos** en uno de los vasos.

- Cada vez que hagas el ejercicio, pasa **un garbanzo** al otro vaso.
- Al acabar el mes, el primer vaso estará vacío... y tú habrás hecho la práctica.

LO QUE PODEMOS APRENDER DEL HINDUISMO HOY

Los ejercicios que propongo este mes se distribuyen en 3 bloques:

1. **La esencia** del hinduismo.
2. **Mis caminos ahora**, inspirándome en el hinduismo.
3. Propuestas que nos envía **Naren Herrero**.

BLOQUE 1: LA ESENCIA DEL HINDUISMO

La intención de este bloque es que puedas **captar y vivir** (remarco lo de *vivir*) lo esencial del hinduismo.

Antes de nada, una aclaración importante que nos hizo Naren Herrero, nuestro invitado: **el hinduismo es tan amplio** que esto que aquí presento como “esencial” **no tiene por qué ser lo único esencial**. Otras personas podrían destacar cosas distintas.

El propio hinduismo nos invita a una mirada amplia y flexible. Así que, también aquí: **seamos flexibles y no creamos estar en posesión de la única verdad**.

Antes de leer las citas

Te pido que, recordando la recitación que hicimos con Naren para que la clase

fuera fructífera y sin enfrentamientos estériles, haz esto:

Prepárate interiormente para recibir algo valioso.

- ¿Cómo sitúas tu corazón?
- ¿Cómo sitúas tu mente?
- ¿Cómo se expresa esto también en tu actitud corporal?

Toma conciencia de ello. Y, si puedes, quédate unos momentos sosteniéndolo de forma consciente.

Cita 1

“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.”

Swami Satyananda Saraswati

Propuesta de práctica (unos minutos)

Varios días, dedica unos minutos a “dialogar” con este texto. Puedes hacerlo así:

- Léelo en voz alta.
- Cierra los ojos y siente qué te dice hoy.
- Escribe: **“Esta frase me conecta con...”** y deja que salga lo que necesite.
- O pregúntate: **“Si viviera esto que dice el texto... ¿qué haría distinto hoy?”**

(Opcional) Añadir un gesto corporal

Coloca una mano sobre el pecho o el abdomen mientras lees el texto.

Igual que hicimos con el niño/a interior y con el tema del cuerpo, este gesto te ancla, te arraiga y te hace presente. Tu cuerpo también puede recibir la sabiduría de esas palabras.

Cita 2

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

Rig Veda

Si la verdad es una, entonces **siempre está presente:**

en todo y en todos, en el pasado, en el presente y en el futuro, y también más allá del tiempo y el espacio.

Si lo que da Vida a todo es un único Aliento Vital, **está en todo, siempre.**

Ejercicio complementario: entrecerrar los ojos

1) Primer ejercicio: sí y también

- Mira (o imagina) cualquier cosa: un objeto, un animal o una planta, con apertura de espíritu.
- Entrecierra los ojos mientras sigues mirándolo (o imaginándolo).
- Al entrecerrarlos, procura ir más allá de la forma y darte cuenta de que ahí está el Aliento Vital, ahí está Dios.
- No tienes que “ver” nada: se trata de **abrirte a percibir** la fuerza de la vida expresándose en eso que estás mirando.

Intenta percibir:

- Una fuerza que le da existencia (**sat-energía**).
- Una fuerza que le da estructura con sentido (**chit-inteligencia**).
- Una fuerza que lo une todo en gozosa creación (**ananda-amor**).

Puedes percibirlo como presencia personal de Dios en todo lo existente o como una fuerza real e impersonal (también llamada Dios, o como quieras llamarla). Ambas cosas son ciertas: **personal e impersonal a la vez**.

2) Segundo ejercicio: no y tampoco

- Haz lo mismo que antes, pero ahora, al entrecerrar los ojos, percibe el objeto y date cuenta de que, aunque ahí está Dios, **el objeto no es Dios**.
- Todo está vacío.
- Todo es vacuidad.
- Todo es, solamente, ilusión.

Para llevarlo al día a día

¿Te animas a experimentarlo?

¿Te animas a aplicarlo a lo largo del día (en el autobús, con la familia, en una tienda...)?

Intenta percibir ESO que está en todo y, a la vez, más allá de todo.

No se trata de pensar, sino de percibirlo.

BLOQUE 2: MIS CAMINOS AHORA

Si estás en **Profundización Interior** es porque quieres descubrir tu **Esencia**. Es decir: quieres llegar a lo que en el hinduismo se llama **Moksha** (liberación), conexión con lo que somos y no podemos dejar de ser, porque es lo que nos constituye.

A veces, sin embargo, nos cuesta avanzar hacia ahí porque nos faltan “los previos”. Naren explicó que, desde la perspectiva del hinduismo, para llegar a Moksha (**casi**) **siempre** hay que cumplir antes tres bases:

1) Artha (riqueza)

Cubrir necesidades básicas: techo, comida y lo necesario según cada caso.

Esto implica haber hecho las paces con:

- el dinero
- el dar y el recibir
- el servicio
- el trabajo como don y como aportación consciente y voluntaria

Preguntas

- ¿Te llevas bien con el poder?
- ¿Con el dinero?
- ¿Con tu rol social y tu trabajo?
- ¿Sabes pedir ayuda?
- ¿Sabes dar ayuda?

- ¿Aportas y recibes de forma armónica?

Si hay algún punto donde todavía luchas:

- ¿En cuál exactamente?
- ¿Qué podría ayudarte a hacer las paces ahí?

Procura llevarlo a cabo.

2) Kama (placer)

Disfrutar de la vida: comida, relaciones, naturaleza, arte, sensualidad.

Esto implica no solo no haber perdido la alegría y el goce infantil, sino **haberlo multiplicado** y hecho crecer, para poder disfrutar de todo y en toda circunstancia.

Preguntas

- ¿Disfrutas de la comida sin que la comida te coma a ti?
- ¿Disfrutas del movimiento corporal?
- ¿De la sensualidad y la sexualidad?
- ¿De los afectos y la amistad?
- ¿De las artes y del ocio sin que te dominen?
- ¿De la belleza?

Si hay áreas donde todavía no consigues gozar, pregúntate:

- ¿Qué estoy mirando mal?

- ¿Cómo podría disfrutar aquí?

E inténtalo.

3) Dharma (rectitud)

Vivir en armonía con el orden cósmico, de forma consciente y coherente con mis valores.

Sabiendo que soy parte de un Todo y que mi misión es aportar lo que me corresponde: **ser yo, sin desear ser otro.**

Preguntas

- ¿Qué áreas de tu vida te hacen sufrir más?
- ¿Puedes ver si ahí estás rompiendo el orden del universo?
- ¿Puedes comprender mejor cómo funciona el universo y cumplir tu función, sin buscar que el universo se adapte a ti?
- ¿Qué estás llamado/a a aportar al mundo por tu forma de ser?
- ¿Lo aportas o lo regateas?

Te animo a revisar si hay aspectos a pulir en estas 3 áreas. Esto abre el camino para poderte abrir a lo Absoluto, a la Verdad, al Orden Eterno que todo lo sostiene.

BLOQUE 3: PROPUESTAS DE NAREN HERRERO

La primera práctica del aspirante hindú es **la escucha**.

Por eso, Naren recomienda escuchar a maestros/as espirituales: ver sus vídeos o leer sus textos.

Sugiere, por ejemplo, a **Amma, Ramana Maharshi, Sadhguru, Swami Vivekananda**, y textos como el **Bhagavad Gita**.

Además, nos compartió estos recursos concretos:

- **Post en el blog de Naren Herrero:** [¿Qué es el hinduismo?](#)
- **Vídeo de Amma sobre la paciencia:** <https://www.youtube.com/watch?v=A0rcEdw0NhI>
- **Vídeo de preguntas y respuestas sobre el hinduismo (Swami Satyananda Saraswati):**
<https://www.youtube.com/watch?v=Q6JQuoWrPkM>

BIBLIOGRAFÍA

Naren recomienda estos tres libros:

- **Swami Satyananda Saraswati**, *El hinduismo*, Fragmenta Editorial (hay versión en castellano y en catalán).
- **Javier Ruiz Calderón**, *¿Qué es el hinduismo?*, Editorial Senderos.
- **Naren Herrero**, *Hinduismo para la vida moderna*, Editorial Kairós.

¿ALGUNA DUDA?

¿Tienes dudas o comentarios? Envíamelos a: **info@danielgabarro.com**

Y, por supuesto, cualquier otro comentario o reflexión será bienvenido.