

**Naren Herrero**

**Hinduismo  
para la vida moderna**

Ilustraciones de Carola Zerbone

Prólogo de Swami Satyananda Saraswati

editorial **K**airós

# Sumario

Nota sobre la transcripción, españolización y pronunciación de las palabras en lengua sánscrita	11
Prólogo de Swami Satyananda Saraswati	17
Introducción de un hindú occidental	25
<b>PARTE I: Sonido y creación</b>	<b>37</b>
El lenguaje como puerta de entrada	39
La cosmogonía sónica	51
La vibración de AUM	61
Del monoteísmo al politeísmo sin escalas	67
El doble ritmo del tambor de Shiva	75
Gáyatri mantra, el poder del Sol en palabras	83
El significado de la palabra Namasté	89
<b>PARTE II: Yoga</b>	<b>93</b>
Anonimato y originalidad en la tradición yóguica	95
Yoga: ¿deporte o religión?	109
¿Por qué el Yoga se considera una ciencia?	117
Los nuevos yogas	123

Shavásana, la postura más difícil de dominar	131
El Yoga y la gestión del tiempo	139
De ladrón a santo en 8.400.000 <i>ásanas</i>	147
El yogui y la copa de vino	155
<b>PARTE III: Filosofía</b>	<b>165</b>
Ahimsa es el deber supremo	167
El vegetarianismo como solución global	173
Karma y reencarnación	185
La importancia del último pensamiento antes de morir	193
El número cuatro como regidor de la vida	201
Los tres hilos de nuestra existencia material	213
Los tres tipos de sufrimiento	219
El vital rol del deseo	225
Arroz con queso y samadhi	237
La crucial diferencia entre contentamiento y felicidad	243
<b>PARTE IV: Sádhana</b>	<b>249</b>
La clave detrás de la práctica constante	251
Apología de la rutina y la monotonía	257
<i>Bhakti</i> , el sendero de la devoción	263
¿Cómo hacer tu altar en casa?	269
El ritual como práctica espiritual	273
La sacralidad del alimento	279
¿Qué es y cómo se consigue un nombre espiritual?	285
El silencio en la vida cotidiana	291

¿Cómo usar una <i>mala</i> o rosario hindú?	297
Bhajans y kirtans, se alza la voz	303
<b>PARTE V: Celebraciones</b>	<b>311</b>
Apunte sobre el calendario hindú	313
Guru Púrnima, la luna llena del maestro	319
Todo está dentro de ti	327
Mahasamadhi, muerte y tumba de un santo	337
Mahashivaratri, la gran noche de Shiva	341
El exclamativo significado del nombre Uma	349
Las tres energías de Navaratri	355
<i>Vináyaka</i> Chaturthi, la inmersión de la deidad	363
<b>PARTE VI: Símbolos</b>	<b>371</b>
Ganesha, el dios con cabeza de elefante	373
¿Por qué la vaca es sagrada?	387
El océano de leche y la Vía Láctea	395
La esvástica y su sentido original	403
El inesperado simbolismo del loro	409
<i>Enjoy the problem</i>	415
Glosario de las principales palabras sánscritas que aparecen en el texto	423
Notas. Referencias bibliográficas	437

# **Hinduismo para la vida moderna**

## Introducción de un hindú occidental

Uno de los recuerdos más perdurables que tengo de mi primera infancia es la figura de una estatua de madera de Krishna que teníamos en casa, su fragancia de sándalo y la sensación positiva que me generaba el divino pastor de vacas en su tradicional postura de *tribhanga*, tocando la flauta y con los tobillos ligeramente entrecruzados. Esta imagen típicamente hindú era un detalle coherente en medio de una niñez marcada por historias de santos del Himalaya, cantos devocionales, vegetarianismo, posturas de yoga y meditaciones con ojos entreabiertos. Mi madre dice que a los tres años yo recitaba el *gáyatri mantra* como en estado de trance, algo que yo no recuerdo y, sin duda, no redundó en ningún estado místico en la vida adulta. Al mismo tiempo, y por nacer y crecer en Occidente, fui un niño «normal» que tenía un perchero de *Los Pitufos*, era amante del fútbol, ávido lector de cómics de Disney y celebraba con alegría la Navidad.

A fines de los años 1970, en Argentina, mis padres estaban totalmente involucrados en el yoga y la espiritualidad hindú



y mi nacimiento y el de mi hermano estuvieron marcados por ese entusiasmo espiritual que, con los años, fue tomando diversas formas, pero que nunca declinó. Por tanto, la filosofía, la iconografía y las prácticas de la espiritualidad hindú estuvieron siempre presentes en mi vida, aunque fusionadas con un estilo de vida occidental, sobre todo en el ámbito sociocultural. En un país mayoritariamente católico, yo no tuve bautismo ni comunión por la Iglesia, pero por conveniencia académica acabé, en la adolescencia, yendo a un colegio de curas donde mis padres habían gestionado un permiso para que yo, por nuestras creencias, pudiera salir de las clases de «religión». Asimismo, llevar un nombre «raro» fue problemático porque los funcionarios de turno les negaron a mis padres mi inscripción en el registro civil, por lo que tuvieron que darme un nombre de emergencia, que fue el bíblico «Jeremías». Muchos años después, y con un juicio civil de por medio, «Naren» pudo ser agregado a mi DNI.

Lo curioso es que, a pesar de cantar mantras sánscritos, creer en el karma y la reencarnación, tener fotos de santos hindúes en las paredes y ¡tener un nombre hindú!, en casa se hablaba, sobre nuestra cosmovisión, de «filosofía de la India» y raramente del término «hindú». Como la mayoría de las personas occidentales y modernas, la idea de religión institucionalizada nos producía cierto rechazo y preferíamos, más bien, identificarnos con el concepto de «espiritualidad», mucho más libre, moldeable y adecuado a un mundo en que las instituciones tradicionales y las grandes narrativas ya estaban en declive. El



«problema» con lo que llamamos hinduismo es que, justamente por su amplitud, es difícil de explicar y casi imposible de definir con las categorías occidentales establecidas, comenzando por la palabra «religión».

Para empezar, el hinduismo es tanto una civilización como un conglomerado de religiones, sin comienzo definido ni fundador, sin un único libro canónico ni tampoco una autoridad central. Quizás la mejor palabra para definir esta antigua tradición sería «cosmovisión», pues su ámbito de influencia abarca todos los aspectos de la vida: desde la organización social hasta el análisis detallado del funcionamiento de la mente individual, pasando por el nacimiento del universo, la filosofía perenne o la práctica personal diaria de cada ser humano. La idiosincrasia inclusiva del hinduismo se refleja en el postulado de que toda la vida es sagrada, y en la idea de que la multiplicidad del mundo esconde, en el fondo, una Unidad esencial. Por tanto, una persona que cree que Dios está en un plano celestial y rige el universo a voluntad puede ser considerado hindú; alguien que acepta el Principio Supremo como mujer y diosa puede ser hindú; alguien que sostiene que este mundo fenoménico es una creación ilusoria de nuestra mente puede ser hindú; alguien que realiza ejercicios respiratorios y posturas durante 12 horas al día puede ser hindú; alguien que simplemente se pregunta de forma constante «¿quién soy yo?» puede ser hindú...

Si cada persona es diferente, y es evidente que no sería razonable que todos siguiéramos el mismo tipo de alimentación,

ni tuviéramos el mismo trabajo, ni los mismos gustos, también es natural que cada persona tenga diferentes necesidades a nivel espiritual y no pueda existir una única religión a la que todas las personas tengan que amoldarse. En el caso del hinduismo, y siempre con unos mínimos comunes de base, que en general incluyen la guía de un preceptor espiritual y de los textos tradicionales, existe un alto grado de libertad individual para que cada uno adapte la religión a sus necesidades y tendencias. De hecho, esta visión hindú de que cada persona tiene diferentes necesidades implica la aceptación de otros caminos como válidos, incluyendo otras religiones, y por eso el hinduismo, en general, nunca ha tenido un espíritu evangelizador. Es más, en los círculos ortodoxos se considera que quien no nace en una familia hindú india (lo cual tiene también un componente étnico) no puede convertirse al hinduismo ni siquiera si así lo desea. Y siguiendo este criterio, en algunos templos de la India no dejan entrar al santuario principal a personas occidentales, por más hindúes que sean o incluso siendo monjes hindúes iniciados.

En mi caso, nunca me preocupe de estas cuestiones, ni tan solo cuando me negaron la entrada al santuario de Madurai en el sur de la India, pues no me interesaba ponerme ninguna etiqueta. De hecho, en mis artículos y durante años escribí que yo no era «hindú», sino que seguía la «filosofía espiritual de la India». Fueron muchos elementos a la vez, pero quizás una charla con Álvaro Enterría, editor español radicado en la India desde los años 1980, fue el detonante de mi cambio de

opinión. Él me preguntó: «¿Tú haces *puja* (ritual hindú)?». «Sí», respondí yo. «¿Tú repites *mantra*?». «Sí», dije. «Tienes un maestro hindú?». «Sí». «¿Haces *yoga*?». «Sí». «¿Haces meditación?». «Sí». «¿Tu nombre no es hindú?». «Sí». «¿Crees en el *karma*?». «Sí». «¿Eres devoto de Ganesha?». «Sí»... Y entonces, con su proverbial sencillez, Álvaro apeló a la metáfora futbolística:

«Si una persona usa la camiseta del Real Madrid, mira los partidos del Real Madrid, sigue las noticias del Real Madrid y desea que gane el Real Madrid, entonces es hincha del Real Madrid».

A pesar de vivir en Barcelona, donde el principal equipo de fútbol es otro, entendí de inmediato el razonamiento y lo contradictorio de mi posición, lo cual supuso un periodo de seria autorreflexión sobre mi rechazo al denigrado concepto de «religión» y mi preferencia por la más difusa idea de «espiritualidad». Sin perder del todo mi negación a ponerme etiquetas, y sobre todo en función de la evidencia de los hechos, acepté gradualmente denominarme como «hindú», si bien yo nunca podría ser calificado de ortodoxo. Justamente la plasticidad y la universalidad del hinduismo permiten que una persona no india, nacida en Occidente y sin lazos sanguíneos o socioculturales con la India, pueda aplicar la cosmovisión hindú de forma eficaz y respetuosa con la tradición. Si bien la «religión» se ve como una imposición o como una limitación, en mi caso personal descubrí que desarrollar mi anhelo espiritual

(que considero más allá de cualquier religión) en el marco de una tradición genuina y claramente delimitada, pero lo suficientemente flexible para adaptarse a las necesidades de cada persona, me ayuda en mi búsqueda interior.

Con el auge del yoga y la difusión de la filosofía espiritual de la India en las últimas décadas, en el mundo existen miles de personas que podríamos denominar «hindúes occidentales», es decir, personas no indias que se identifican con los principios básicos de la cosmovisión hindú, pero que de ninguna manera se etiquetarían como tales. Obviamente, el desprestigio de lo religioso en el mundo moderno es un factor fundamental que se debe considerar. Asimismo, en Occidente también existen organizaciones enteras que, en la práctica, realizan todos los ritos de la religión hindú tradicional pero, por conveniencia, desconocimiento o rechazo a las etiquetas, se niegan a calificarse como hindúes.

Sin tener una intención evangelizadora, creo que este libro puede servir para que esas personas que son hindúes sin saberlo se den cuenta y revaloricen sus fuentes. A mí, este reconocimiento me sirvió para dar un marco sistemático a mis prácticas y creencias espirituales, que en lugar de limitarme me ayuda a encauzar mis inclinaciones y tendencias de forma más efectiva. A la vez, mi deseo es que este libro pueda ser de utilidad para que cualquier hijo de vecino –aun sin tener intenciones de ser hindú– pueda encontrar herramientas válidas para su vida en esta inagotable y antigua cosmovisión, que es universal y que posee valores para todas las épocas, lugares y personas.