

## Prefacio

Cuando decidí escribir *Cuerpo consciente*, lo hice desde la perspectiva de mi propia historia y de las enseñanzas que recibí a lo largo de los años. Muchas veces me han preguntado cuándo empezó mi andadura en el Yoga. La primera semilla la recuerdo como si fuera ayer. Tenía cinco o seis años, estaba con mis padres y mi hermano en Florencia de visita y fuimos a ver la escultura el *David* de Miguel Ángel Buonarrotti. En silencio, me acerqué a aquel coloso –siendo un niño me debió de parecer aún más grande– y lo miré como si tuviera vida. Me dejó con la boca abierta, sobre todo al ver a tantos adultos en silencio contemplando la escultura. De repente, se acercó agachada mi madre por detrás indicándome con emoción: «Mira las venas en su mano, es increíble, es pura belleza, no ha dejado nada al azar». Tenía presencia, emanaba «algo más», era como si estuviera vivo, no parábamos de mirarlo; ¡estamos hablando de una pieza de mármol que podía crear presencia! En ese instante, algo quedó sembrado en mí para siempre. Inicié una búsqueda en relación con el cuerpo, y en ese momento emprendí un viaje sin retorno.

Muchos años más tarde, cuando leí un libro del maestro de Yoga Iyengar, me impactó un comentario suyo en relación con las venas, con la sensibilidad desarrollada en ellas y con que todo tiene que estar perfectamente integrado en la postura para crear presencia, armonía e integración, pensé: «Justo como el *David* de Miguel Ángel». Y fue en ese momento cuando empecé a esculpirme seriamente. La semilla del Yoga se implantó en mí desde entonces.

Desde muy temprana edad, tuve la posibilidad de observar cómo mi madre enseñaba Yoga. Por aquellos primeros años, preparaba té, encendía velas, limpiaba y arreglaba las salas de los alumnos, les servía frutas en los descansos; en ocasiones iba a recoger a los invitados yoguis de otros países, expertos en Yoga y ayurveda, y hacía de intérprete, traduciendo del inglés o del italiano al español para los alumnos. En las prácticas me metía en la última fila, convivía con el alumnado en las comidas, en los ratos libres, y así durante muchos años. Las preguntas se repetían una y otra vez, se profundizaba en la práctica, y las inquietudes espirituales surgían.

Por aquellos años, mi motivación personal hizo que fuera a conocer las raíces del Yoga occidental. Desde el principio sentí que quería conocer a aquellos maestros de *hatha yoga* que fueron entrenados por grandes yoguis y que trajeron el Yoga desde la India, asentándose principalmente en Estados Unidos. No esperaba nada especial de sus «herederos», pero me quedé muy sorprendido al conocerlos. Muchos estaban en sus setenta u ochenta años, pero eran muy joviales, tenían familia, maestría de las prácticas y una gran presencia. Residían en comunidad, dentro de residencias de centros de Yoga (*ashrams*), algunos fundados en los años sesenta o incluso antes, ubicados principalmente en California, y que a su vez tenían «sedes» en la India. Enseguida comprendí que era la posibilidad de vivenciar el Yoga de una forma muy diferente a la de una clase de Yoga de poco más de una hora. Era como comparar una piscina con el océano.

Residí largas temporadas en *ashrams* de reconocidos maestros de *hatha yoga* de linajes provenientes de la India. El *ashram* fue para mí un laboratorio para profundizar más, vivir una vida holística y compartirla con otros yoguis. Aunque hice en mis primeros años varias formaciones «regladas» de *hatha yoga* en Estados Unidos,

nada comparable con la experiencia directa de vivir el Yoga y ser guiado por maestros de linajes reconocidos. Ya no había diferencia entre formarse, practicar y vivir. Era lo mismo. Y así hice, año a año, durante quince años. Fueron decisiones espontáneas y naturales el hacerme estudiante de grandes maestros de Yoga. ¿De qué otro lugar podía absorber las enseñanzas más auténticas y puras?

Es parecido a la analogía de absorber la luz solar. Si quería experimentar realmente la luz solar, simplemente tenía que estar cerca de la luz solar, y seguramente al poco tiempo me broncearía. Del mismo modo, si quería experimentar una vida consciente y holística con base en el Yoga, profundizar en sus prácticas en la esterilla, tenía que entablar alguna relación con algún maestro de Yoga y con un grupo de personas para aprender. Estando allí pude interiorizar el conocimiento práctico que adquiría. Tuve la oportunidad de conocer maestros de *hatha yoga* con base en la filosofía tántrica. Estos maestros, a diferencia de los que no tienen una base tántrica, no son monjes, son personas que han pagado facturas, se han casado, y son altos conocedores de las prácticas de Yoga y de las escrituras yóguicas en relación con la vida. Algunos de ellos crearon grandes comunidades residenciales en la década de los 1960. Para mí era un privilegio tener contacto directo con ellos. Me enseñaron las posturas (*asanas*) en relación con el cuerpo y con la vida. La filosofía tántrica me sedujo desde el principio. Desde esta filosofía, el Yoga se convierte en una posibilidad de aprender a vivir en el mundo y no fuera de él.

También me impactó la forma de enseñar, muy diferente al estilo occidental, que siempre quiere comprender conceptualmente la práctica en sí. Hay una historia que ilustra justo este punto:

Había un científico que quiso comprender la esencia de las prácticas de Yoga y su impacto en el cuerpo. Solía ser adicto a la lectura de libros, y esto consumía la mayor parte de su tiempo. Una noche, poco después de conocer al maestro, estaba sentado en la sala de recepción principal del *ashram* leyendo un libro sobre Yoga. El maestro se había retirado por la noche, y pensó que estaba solo. Sin previo aviso, el maestro entró en la habitación, caminó hacia él y le preguntó: «¿Qué estás haciendo?». El joven científico respondió: «Estoy leyendo este libro». El maestro entonces dijo: «¿No lo entiendes? Las mentes hacen libros; pero los libros no hacen mentes». El joven científico entendió: no se puede alcanzar cierta comprensión al leer o al pensar o examinar, porque es mucho más grande que la mente. Se dijo que ese joven abandonó la lectura después de ese incidente, y se dedicó a las prácticas yóguicas durante años: experiencia primero, comprensión conceptual después.

Enseguida aprendí que un maestro genuino de Yoga no es solo alguien que responde a tus preguntas, sino alguien que simultáneamente brinda una experiencia energética y una presencia directa, vivida, de lo que se busca en la práctica. Hablan poco y lo justo, y en ocasiones permanecen en silencio profundo. Muy pocas veces he vivenciado tal campo energético de un ser humano de forma tan clara y palpable. Por separado, solo tres grandes maestros de Yoga, de los muchos que conocí, irradiaban esa presencia. Aunque suene esotérico, había luz en sus rostros y alrededor de sus cuerpos. Hubo ocasiones en las que su sola presencia hacía que inmediatamente los presentes entráramos en un profundo silencio, en un estado meditativo, se sentía amor incondicional, no había atisbo de pensamiento, se sentía un baño de energía envolviendo el cuerpo, difícil de explicar con palabras.

Es como la barra de metal que tiene billones de electrones que se anulan, pero tiene el potencial de ser una barra magnética. Si otra barra magnética se acerca a la barra de metal, tiene el poder de realinear todos sus electrones. Los grandes yoguis, como una barra magnética, tienen la poderosa presencia *magnética* de realinearte con tu verdadera identidad; espíritu, consciencia pura. Esto es a lo que se refiere el Yoga con *transmisión directa*.

Por el otro lado, a nivel humano, no son perfectos ni quieren serlo. Con los años comprendí que el verdadero maestro de Yoga ni se considera maestro ni tampoco alguien especial, ni se compara ni cree tener la verdad única, pero sí transmite plena consciencia y compasión, tanto en la práctica de las posturas como en la vida.

Seguí mi camino para practicar distintos métodos y linajes de Yoga. Todos ellos me marcaron. Incluso iba a retiros intensos de varios meses, donde se hacían diez horas de *asanas* al día y dos horas de *pranayama*. Transcendía el tiempo, exploraba cada rincón del cuerpo; era belleza en movimiento. Era explorar el cuerpo a través de las posturas, la respiración, conectar con algo más grande a través de ceremonias, de la meditación y de los círculos de fuego sagrado. El caso era esculpirse, mirar dentro, ese era mi compromiso. Me abandoné al proceso.

De alguna forma vivencíé aquello que una vez escuché en un *satsanga* (reunión de yoguis que crea una poderosa atmósfera espiritual y que permite una experiencia de meditación muy profunda). Se leyó esta historia:

En la India hubo una vez un escultor encargado de construir un templo. Cuando se acercó a un bloque de granito y comenzó a desprenderse, el escultor sintió una extraña resistencia, como si a la roca

le molestara que la empujaran y la cortaran. El escultor se asustó, dio un paso atrás y se trasladó al siguiente bloque de granito. Esta segunda roca estaba más dispuesta a ser astillada y esculpida para convertirse en una estatua de una hermosa deidad. Cuando el escultor terminó, colocó la estatua de granito en un altar mayor. Utilizó el primer bloque de granito como la plataforma sobre la que se levantaban los peregrinos cuando hacían sus ofrendas a la deidad. Más tarde, la primera piedra se quejó a su amigo, la piedra tallada. La primera piedra lamentó su propio destino bajo los pies sucios de los fieles, mientras que la otra piedra ahora estaba siendo venerada y bañada en leche, miel y agua de rosas. La segunda piedra respondió: «Si recuerdas, no quisiste que el maestro te tocara, esculpiera y te hiciera una bella estatua».

El Yoga me mostró muy pronto que elegir un estilo de vida consciente es elegir un camino de gratitud, de paz, de paciencia y bienestar. Y que elegir una vida no consciente es elegir un camino de dolor, confusión, enfado y manipulación. Desde la consciencia empecé a valorar más a los demás que a mí mismo. Y entendí que, desde la perspectiva de la consciencia, el cuerpo está vivo, tiene inteligencia, sabe amar y es compasivo. Envía señales constantemente.

Desde la perspectiva de la mente el cuerpo no tiene inteligencia, no sabe amar o, incluso, sentir o percibir a los demás. El cuerpo puede sentir rabia, odio, tristeza, culpa, frustración o soledad. Puede también sentir contracción cuando la mente hace juicios, critica o manipula. El cuerpo puede sentir vitalidad, sabiduría y amor. Descubrí desde la práctica de Yoga que me enseñaron que la vitalidad, la sabiduría y el amor no vienen de la mente, sino del alma; la consciencia que en esencia somos.

Descubrí muy pronto que pasar de una práctica mental a una práctica consciente en las posturas me permitía desarrollar una vida con propósito, entusiasmo y significado. El cuerpo no miente. El cuerpo habla el idioma del alma. Ama. Y únicamente desde la mirada introspectiva, desde el silencio interior, desde dentro hacia afuera, podía darme el poder de sentirme vivo y transformar mi vida.

Recuerdo aquel atardecer en la India, cuando escuché en el *ashram* otra historia que refleja la diferencia entre una exploración del cuerpo analítica y mental, y una que te invita a observar desde los ojos de la consciencia:

Hubo una vez un artista famoso que también fue bastante esclarecedor en cómo apreciar una pintura desde la mente y desde la consciencia. Acababa de completar una nueva pintura, y se exhibió públicamente. Era una escena de la naturaleza de un jardín sereno. En el centro del jardín había una puerta. Los expertos en el arte vinieron a revisar esta pintura, y con análisis meticuloso y lleno de conocimiento, uno de ellos le dijo: «Esta es una pintura hermosa. Tu técnica es muy buena, pero no es impecable. Hemos encontrado un error. ¡Olvidaste poner una manija en la puerta!». El artista sonrió de una manera esclarecedora y respondió muy pacíficamente: «Esta es la puerta del corazón humano. Solo se puede abrir desde dentro».

¡Qué gran mensaje! Todavía me conmueve como si fuera la primera vez que escucho la historia: *Esta es la puerta del corazón humano. Solo se puede abrir desde dentro.* Qué belleza.

Quiero compartir contigo desde lo profundo de mi corazón que las enseñanzas que vas a recibir en relación con la práctica de *asanas* me fueron transmitidas a través de mi principal maestro, gran *hatha*

*yogui* de un ancestral linaje tántrico de la India. Estas enseñanzas fueron transmitidas de forma oral de generación en generación, son muy poderosas, tántricas en su esencia; cambiaron mi práctica por completo y mi vida. Mi rol es intentar ser un canal sin filtros para que las recibas tal como yo las recibí.

Deseo verdaderamente que tu recorrido por este libro abra tu corazón para que explores las profundidades de tu cuerpo y tu alma. Que la práctica de Yoga te ofrezca un estilo de vida enriquecedor, nacida desde la eterna consciencia y tu propio interés en florecer a través de su ciencia y arte.

Con todo mi amor y gratitud.

DENIS CRIADO  
Primavera de 2019  
Pacífica, California