Prólogo

Hay una historia que quiero contarte, que me pasó en el amanecer de una rojiza mañana de otoño, cuando tenía veintiún años. En esa época, residía largas temporadas en uno de los *ashrams* de Yoga en California que habían creado los primeros yoguis de la India que se asentaron allí al comienzo del siglo xx. Era muy joven y llevaba pocos años practicando Yoga, pero aquella mañana fue diferente. Tuve una experiencia extraordinaria, que me reveló una dimensión completamente distinta a mi práctica de Yoga.

Ese día hice mi *sadhana* a las cuatro de la mañana, justo antes del amanecer, acompañado de mis hermanos y hermanas yoguis. Nuestra *sadhana* consistía en hacer primero unas invocaciones al dios Shiva, a Patañjali, a los maestros de linaje y a todos los maestros de Yoga, seguida de una corta meditación y de una secuencia de posturas de Yoga en coordinación con la respiración, mientras escuchábamos algunos mantras de fondo, que al mismo tiempo despertaban sensaciones de gratitud en el maravilloso camino yóguico que habíamos emprendido. Estábamos comprometidos con ser mejores perso-

nas, reduciendo nuestro sufrimiento kármico, para ser más libres, felices y cultivar un estilo de vida holístico basado en el Yoga, con la intención de que algún día pudiéramos ofrecerlo a los nuevos practicantes.

Desde la casa de madera creada con arquitectura védica, nos levantamos en silencio. El primero que se levantaba preparaba un *chai* al fuego, en silencio, justo antes del amanecer y a la luz de algunas velas. Todo sin hablar, pero mirándonos a los ojos en señal de reconocimiento. A los pocos minutos, paseábamos por el gran bosque en dirección al templo para hacer la práctica, llevando nuestra esterilla colgada del hombro, *chai* caliente en un termo, y arropados con un chal color crema suave. Nunca olvidaré esa época por nuestro compromiso con el Yoga y la vida. Aunque éramos muy jóvenes, teníamos fe en el camino que habíamos elegido. Cuando surgía la duda o el miedo, nos apoyábamos los unos en los otros. Sentíamos que algo más grande que nosotros nos guiaba a través de las enseñanzas del Yoga.

Pero en aquel otoño, al empezar a hacer las posturas, comencé a sentir un ritmo diferente y accedí a un estado meditativo profundo, como nunca lo había experimentado. Fue un instante en el que sentí como si mi cuerpo hubiera traspasado la frontera del tiempo y del espacio. Entré a otra dimensión y no era que simplemente yo me movía, sino que algo en mi interior me guiaba. Mis movimientos no estaban preprogramados por condicionamientos aprendidos sobre cómo tenía que hacer exactamente las posturas. Mi cuerpo se movía en medio de esos

profundos estados meditativos y los movimientos fluían sin esfuerzo, mientras mi mente estaba en total quietud.

Mi cuerpo se flexionaba y curvaba de forma suave y lenta, pasando de una postura a otra, como si las posturas florecieran, brotando sin más. Algunas no las conocía y nunca las había visto ni aprendido en ningún libro de Yoga. Estaba tan absorto en la experiencia que perdí la consciencia de lo que me rodeaba o de dónde estaba y terminé los movimientos espontáneos viéndome entrar en la postura de loto.

Fue tan profundo, tan sutil, tan perfecto, que no tuve el deseo de abrir los ojos, pues sentía una gran paz en medio del movimiento y, exteriormente, me sentía bañado por calor y energía interior. Percibía que la energía fluía como nunca por toda mi piel, como si hubiera recobrado vida y tuviera como ríos fluyendo en todas direcciones. Al sentarme en loto, una explosión de éxtasis me invadió, las lágrimas recorrían mi rostro y sentí que mi corazón se abría de par en par a los rayos del sol, las lejanas montañas y el vasto cielo que podía ver desde la ventana de la sala de meditación. Yo era parte de toda la creación.

Por primera vez, me sentí integrado con el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu. Fue como si desaparecieran por un instante todos los conflictos internos, dudas y preocupaciones y pudiera sentir la pura dicha. Como si mi yo hubiera dejado de existir, para convertirse en las mismas posturas. Ahí pude entender como nunca esa frase de la *Bhagavad Gita*: «el yo no es el que hace». Aquella mañana yo no hice las pos-

turas, la práctica las hizo con una fuerza energética que trascendía mi comprensión. La intensa revelación que tuve ese día todavía me conmueve. Cuando volví a ser consciente de la sala, abrí los ojos y vi a mis hermanos y hermanas del *ashram* también absortos en meditación. Me costaba volver a hablar y ni siquiera quería parpadear, estaba lleno de amor y profunda paz.

Después de unos momentos, todos sentíamos un aura de energía que nos envolvía, nos acercamos en silencio al altar y recitamos unos versos en sanscrito, luego, con reverencia y en silencio, nos fuimos de la sala. Me brillaban los ojos, me parecía flotar y percibía mucha energía en el entrecejo y en mi cabeza. No existía ninguna división entre nosotros, los árboles o los pájaros que cantaban con los primeros rayos de luz. Sentía que era amor puro, amor incondicional. Desde ese día, algo en mí se abrió y mi vida cambió para siempre.

Comprendí tiempo más tarde que el proceso de *despertar espiritual*, como el que tuve aquel lejano otoño, puede suceder en cualquier lugar, influenciado por el entorno, ya sea por la presencia de un maestro, por un estilo de práctica, por un grupo, o por la misma naturaleza. Y empecé a apreciar las enseñanzas que antes no comprendía, como esta historia que ilustra esta experiencia y que en muchas ocasiones se escuchaba en el *ashram*:

> Se cuenta la historia de un maestro de Yoga que todas las mañanas hablaba a sus discípulos después de la práctica. Cierta ma-

> ñana subió al estrado y, justamente cuando iba a comenzar a hablar, un pájaro se posó en la rama de una gran baniano y comenzó a cantar, con toda su alma. Después se calló y se fue volando. El maestro dijo entonces: «Se ha terminado la charla de esta mañana».

En este proceso espiritual a través del Yoga, descubrí que mi unión es con mi ser más puro, el mismo que hace posible el entorno que me rodea, y que la naturaleza de mi mente me separa de esa unión. Con los años, la práctica y las enseñanzas que recibí, aprendí a ser más consciente de los pensamientos, miedos, sentimientos o sensaciones que pueden surgir en mi cuerpo y mi mente. Aprendí a respirarlos, a reconocerlos. Desde esa mañana, mi vida empezó a abrirse más a la frecuencia del sentir y menos a la del pensar. Pero, cuando perdía esa conexión, descubrí los valiosos recursos que tenía a través de la práctica del Yoga para sintonizar de nuevo, con paciencia, y volver a sentirme conectado interiormente, tal como recoge esta bella historia:

> Un hombre estaba haciendo un viaje largo y difícil. Una noche el hombre se perdió y llegó a un bosque. En un momento, se sintió al borde de la desesperación. Entonces, vio una luz en la distancia. Marchó hacia la luz y se encontró con una cabaña ubicada en un claro. Apurado, golpeó la puerta y un viejo yogui apareció y le preguntó: «¿Qué pasa amigo?». «Estoy perdido, contestó el viajero, es una noche sin luna y no puedo encontrar

el camino». El yogui no dudó y le dijo: «Entra, mi cabaña es humilde, pero cálida y tengo comida para dos. Puedes pasar la noche conmigo». El viajero no aceptó y le explicó que debía llegar a su destino cuanto antes. Luego, preguntó al yogui si podía ayudarlo a encontrar su camino. El yogui entró en su cabaña y salió un momento después. No podía ir con el viajero, pero le ofreció una lámpara para que el hombre pudiera iluminarse. Sin embargo, este se sintió desconcertado, pues la lámpara solo podría iluminar tres metros y su viaje era mucho más largo. En total calma, el yogui le explicó que la lámpara le permitiría caminar tres metros, a partir de allí, podría ver otros tres metros. De este modo, podría llegar a su destino.

Tú eres un peregrino, un viajero, como el de la historia, haciendo un trayecto espiritual. Es inevitable que llegues a sentirte perdido durante ese camino. Aparecerá la desesperación y la confusión. Sin embargo, este trayecto solo puede ser realizado por ti. No vas a recibir más que una linterna que permitirá que veas un poco de aquel maravilloso e incierto camino.

Habitar el cuerpo es habitar el momento presente desde la consciencia que nos une a todos, y esa es tu linterna en el Yoga. Su práctica te permitirá ver el camino y volver a través de él cuando te sientas perdido.

Con los años empecé a amar cada vez más mi práctica como un acto sagrado, como una forma de volver a mi conexión más pura, por eso dejó de ser una actividad física que hacía todas las mañanas, sin relación con el resto del día. Mi vida empezó

a cambiar al hacerse todo más intenso: cada sonido lo escuchaba con más nitidez, las cosas que veía tenían más color y brillo, me mantenía abierto a escuchar y fluir con las conversaciones. También percibí cómo se agudizaba mi mente, ya que era más lucida y focalizada, estaba más presente en el aquí y ahora. En suma, todo cobró más vida y color.

Desde muy joven he sido un artista visual, siempre he apreciado la combinación de colores y su equilibrio con la luz. Pero cuando empecé a experimentar las posturas como si fueran una meditación profunda, incluso la naturaleza cobró más vida, era como si latiese: las flores, los árboles o las nubes estaban realmente vivos. Todo empezó a brillar.

Asimismo, mis intereses personales empezaron a despejarse cada vez más, me relacionaba con los demás sin ningún interés por conseguir algo de ellos. Me di cuenta de que, si albergaba algún interés a la hora de relacionarme con los demás, era difícil que pudiera ser claro y abierto, y mucho menos honesto, porque dejaba de ser íntegro. De esta forma, supe ser más fiel conmigo mismo, y así pude ser fiel con las personas que quería. A partir de ese día, mi vida tomó otro rumbo y se convirtió en una forma de servir a los demás desde la bondad y el amor.

Aunque como ser humano tenía y sigo teniendo días no tan buenos, empecé a darme cuenta con mayor rapidez y desapego de lo que ocurría. No me critico por ello, porque aprendí a ofrecerme más compasión y comprensión. Como resultado de aquella mañana, poco a poco empecé a disfrutar de los mo-

mentos tal y como se presentaban, aceptaba mejor el cambio cuando surgía, y empecé a poner el corazón en mis actividades. Fluía con lo que tocaba fluir, sin resistencias, como en mi práctica.

Y empecé a sentir que las escrituras dejaron de ser filosofía teórica y cobraron vida en la práctica dentro y fuera de la esterilla. Los *Yoga Sutras*, *Yoga Korunda*, *Shiva Samhita*, *Bhagavad Gita*, *Yoga Taravali* o el *Hatha Yoga Pradipika,* son libros de medicina, son mapas para cambiar el territorio que es nuestro cuerpo, así como para mejorar nuestras vidas desde su apertura.

Los efectos de mi despertar de aquella mañana todavía me siguen emocionando. El incienso, las velas, las imágenes de mis maestros me transportan a ese momento y me inundo de agradecimiento cada día al encender una vela en el altar de mi casa. No había libro o teoría que pudiera sustituir lo vivido en la esterilla, salí de esa sala con lágrimas, pero no eran de llanto, sino de dicha.

Las enseñanzas que recibí posteriormente dieron sentido a esa experiencia de despertar espiritual y me abrí a enseñanzas que mi mente no podía comprender o racionalizar si antes no eran señaladas a nivel práctico por un gran maestro y una gran tradición como la del Yoga, que te guía para poder ver lo que no se comprende de forma conceptual. Recuerdo claramente la primera enseñanza que recibí en relación con aquella experiencia: «La energía es espontánea, es ella quien se mueve a través de tu cuerpo creando movimientos sabios, sutiles

y armónicamente bellos. Las *asanas* en movimiento son la expresión más pura del alma».

El alma es una melodía bella, que se escucha y nos guía en la vida. Nuestro propósito es bailar con ella, a su ritmo, y eso es la esencia del *vinyasa yoga*. El alma es nuestra esencia, el amor incondicional que llegamos a tener con cualquier persona, animal, o árbol, o estrella. Es el sentir profundo de saber que hay algo más grande que nuestro cuerpo y mente, es ese aroma que se respira más allá de nuestra personalidad y formas de creencia. Tal vez podamos emocionarnos al recordar a aquellos que estuvieron antes que nosotros, pero también ellos bailaron bajo las estrellas, lloraron y amaron igual que tú y yo. Muy pronto comprendí que la práctica de *vinyasa*, como acto sagrado, es una forma de acceder al alma que tenemos en común y que nos une. Somos alma, porque el alma es el mismo universo que fluye en nuestro cuerpo, como energía inteligente.

También con la practica me di cuenta de que desarrollé la habilidad para discernir (*viveka*) y descubrir que nuestra vida tiene un propósito (*dharma*) alineado con el bien común. Si daba la espalda a mi alma y a su impulso de manifestar luz y amor de una forma única, estaba diciendo que no a la vida. Empecé a hablar su idioma, porque el alma envía mensajes constantemente, lecciones sabias e intuitivas. En esencia, es nuestro ser más íntimo y se siente como una presencia de cálido amor.

El sendero de la vida es un camino espiritual que caminamos cada día para poder estar más presentes en el ahora, como

nos decía Patañjali. Con la práctica, accedemos a nuestro propio poder y nos abrimos a los infinitos recursos de gratitud, reconocimiento y validación que hay en cada uno de nosotros. El alma se manifiesta y se expresa a través del cuerpo: ese es el verdadero poder que hay en lo más profundo de tu ser al que accedes a través de la práctica de Yoga.

Me volqué en el proceso y quiero que tú también lo hagas, a pesar de todos los riesgos que conlleva, ya que el mayor riesgo que puedes asumir es tu propia transformación. Recuerda siempre que «el amor que recorre tu cuerpo es la energía del alma». Un yogui, como tú y como yo, que encarna las enseñanzas del Yoga a través del cuerpo, es una persona auténticamente empoderada, es aquel que se impulsa por amor en todos sus actos, como nos transmite esta historia que escuché una vez en el *ashram*:

> Hubo un maestro de Yoga que le contó una historia a uno de sus discípulos sobre qué es la verdadera libertad, y qué es vivir sin amor. Le contó que había una vez una oruga que se había enamorado de una flor, lo que, por supuesto, era un amor imposible, pero el insecto no quería seducirla ni hacerla su pareja, solo soñaba con llegar hasta ella y darle un único beso. Cada día, la oruga miraba a su amada y cada noche soñaba que llegaba hasta ella y la besaba. Un día, la pequeña oruga decidió que no podía seguir soñando con la flor y no hacer nada para cumplir su sueño, así que avisó a sus amigos de que treparía por el tallo para besarla.

La mayoría intentó disuadirle, pero la oruga se arrastró hasta la base del tallo y comenzó la escalada. Trepó toda la mañana y toda la tarde y, cuando el sol se ocultó, estaba exhausto. Pasaré la noche agarrado al tallo, pensó, y mañana seguiré subiendo. Sin embargo, mientras dormía, su cuerpo resbaló por el tallo y amaneció donde había empezado.

Cada día, la oruga trepaba y cada noche resbalaba hasta el suelo, pero mientras descendía, sin saberlo, seguía soñando con el deseado beso. Sus amigos le pidieron que renunciara a su sueño o que lo cambiara, pero él sentía que no podía cambiar lo que soñaba mientras dormía y que, si renunciaba, dejaría de ser quien era. Todo siguió igual hasta que... una noche la oruga soñó tan intensamente con su flor que sus sueños se transformaron en alas y, por la mañana, despertó mariposa, desplegó las alas, voló a la flor y la besó.

El discípulo empezó a notar la dicha de sentirse liberado al comprender que seguir los sueños más bellos, como hizo la oruga al seguir el sueño de besar a la flor, es la puerta a una gran transformación. El maestro concluyó: el impulso de amar hace posible la transformación hacia nuestro potencial más bello. Cuando amas, llegará un día en que desplegarás las alas y besarás la vida. Y volarás hacia la verdadera felicidad y libertad.

Como la oruga, quiero que encuentres los verdaderos sueños que nacen de tu corazón, porque nadie puede hacerte feliz; solo el fruto de tu amor a ti y a los demás te hace feliz y libre.

Todos tenemos dentro un impulso de amar que nos conduce a la transformación, a ser una oruga que espera ser transformada. Nos convertimos en mariposas, porque nuestra esencia es amar y soñar en la vida. Descubrirás que la historia de amor de Shiva y Shakti nos guiará a lo largo del libro *Danza del amor.* Esta historia épica nos enseñará a comprender y a practicar *vinyasa* entendida y realizada como una «meditación en movimiento guiada por el *prana*», haciendo de nuestras vidas un continuo fluir hacia los impulsos más profundos de nuestro corazón.

Vinyasa con base en el *prana* hace que nuestra práctica se convierta en una danza sagrada, y las danzas sagradas están presentes en cualquier tradición contemplativa del mundo, pueden ser desde sencillos pasos en silencio hasta bailar en círculo alrededor del fuego bajo las estrellas de la noche. Y hoy percibo, más de veinte años después, que mi experiencia de despertar sigue teniendo un impacto profundo en mis alumnos.

Hoy en día, cuando viajo e imparto retiros y clases, observo cómo mis alumnos empiezan a reconocer sus sensaciones en las posturas, cómo la energía empieza a fluir en sus cuerpos y, al sentirlas profundamente y liberarlas, logran que la calidad de su mundo esté más alineada con su corazón y les permita llevar el mensaje a sus vidas, con respeto a sí mismos y a los demás. Dejan de relacionarse desde lo que saben y lo que creen y de buscar formas de ser y respuestas afuera, porque están profundamente conectados. Cuando practicamos *vinyasa*, como una práctica sagrada, nos expresamos de forma incondicional,

sentimos placer, gozo y nos abandonamos a la gracia de cada momento.

Cuando la autenticidad de ser como somos se despierta en nosotros, nos conduce al verdadero amor, a la dicha y a la libertad personal. Cuando el amor nos posee, está en cada lugar, en cada célula, en cada gesto y en cada mirada, es como si reviviéramos esos instantes en los que realmente fuimos libres, como el niño que llevamos dentro, al que le encanta explorar, bailar y ser libre. Por lo tanto, nuestra habilidad desarrollada a través de la práctica, como la que desarrolló el guerrero Arjuna ante Krishna, será la de fluir sin resistencias ni rechazo ante lo que se presenta, tal como es. Cuando nos entregamos y dejamos ir el pasado, nos sentimos intensamente vivos en el momento presente y descubrimos un nuevo mundo con un corazón abierto.

Por todo lo que recibí quiero invitarte a que enciendas un incienso y una vela mientras lees *Danza del Amor*, haciendo de esta lectura un acto sagrado porque las enseñanzas que vas a recibir son ancestrales, transmitidas durante generaciones de maestros a discípulos, y tienen una vibración espiritual que se siente mientras las lees y las pones en práctica.

Aquella mañana la guardo en lo más profundo de mi corazón. Desde ese día empecé a vivir el Yoga como un camino de amor. Una llama se encendió y nunca más se apagó. Practicar *vinyasa* como una danza sagrada, como una danza de amor, es aprender a vivir siendo auténticos. Es aprender a soñar, gozar y celebrar la vida. Porque, como dice la tradición: «Ser felices

es permitir que todas las abejas vuelvan a la colmena y hagan miel desde el corazón».

Te deseo un camino lleno de bendiciones.

Con todo mi amor,

Denis Criado,
Otoño de 2021
Pacífica, California