

# WANDERLUST

Una guía para el yogui moderno hacia el descubrimiento de tu mejor yo

*encuentra tu*  *verdadero norte*



**JEFF KRASNO**

con SARAH HERRINGTON  
y NICOLE LINDSTROM

LIBROS CÚPULA

# WANDERLUST

Una guía para el yogui moderno hacia  
el descubrimiento de tu mejor yo

JEFF KRASNO

*con* SARAH HERRINGTON  
Y NICOLE LINDSTROM

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Jeff Krasno

© de las fotografías: Ali Kaukas y Sasha Juliard. Créditos adicionales en pág. 286

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.


Primera edición: enero de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2524-3  
Depósito legal: B. 22.751-2018  
Fotocomposición: Obaachaan

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



*Para mi amor, Schuyler,  
que con su ejemplo  
me muestra la mejor forma  
de vivir y luego  
tiene la gentileza  
de dejar el resto en mis manos.*

# Índice

*Introducción* x



CAPÍTULO 1

***encuentra tu  
práctica*** 1



CAPÍTULO 2

***encuentra tu  
dirección*** 29



CAPÍTULO 3

***encuentra tu  
núcleo*** 71



CAPÍTULO 4

***encuentra tu  
corazón*** 105



CAPÍTULO 5

***encuentra tu  
comunidad*** 139





CAPÍTULO 6

***encuentra tu  
chispa creativa*** 175



CAPÍTULO 7

***encuentra tu  
centro*** 211



CAPÍTULO 8

***encuentra tu  
verdadero norte*** 245

*Agradecimientos* 276

*Glosario* 278

*Colaboradores* 281

*Créditos de las  
fotografías* 286

*Índice  
alfabético* 287

CAPÍTULO 1

***encuentra tu  
práctica***



UNA LLAMADA  
A LA ACCIÓN

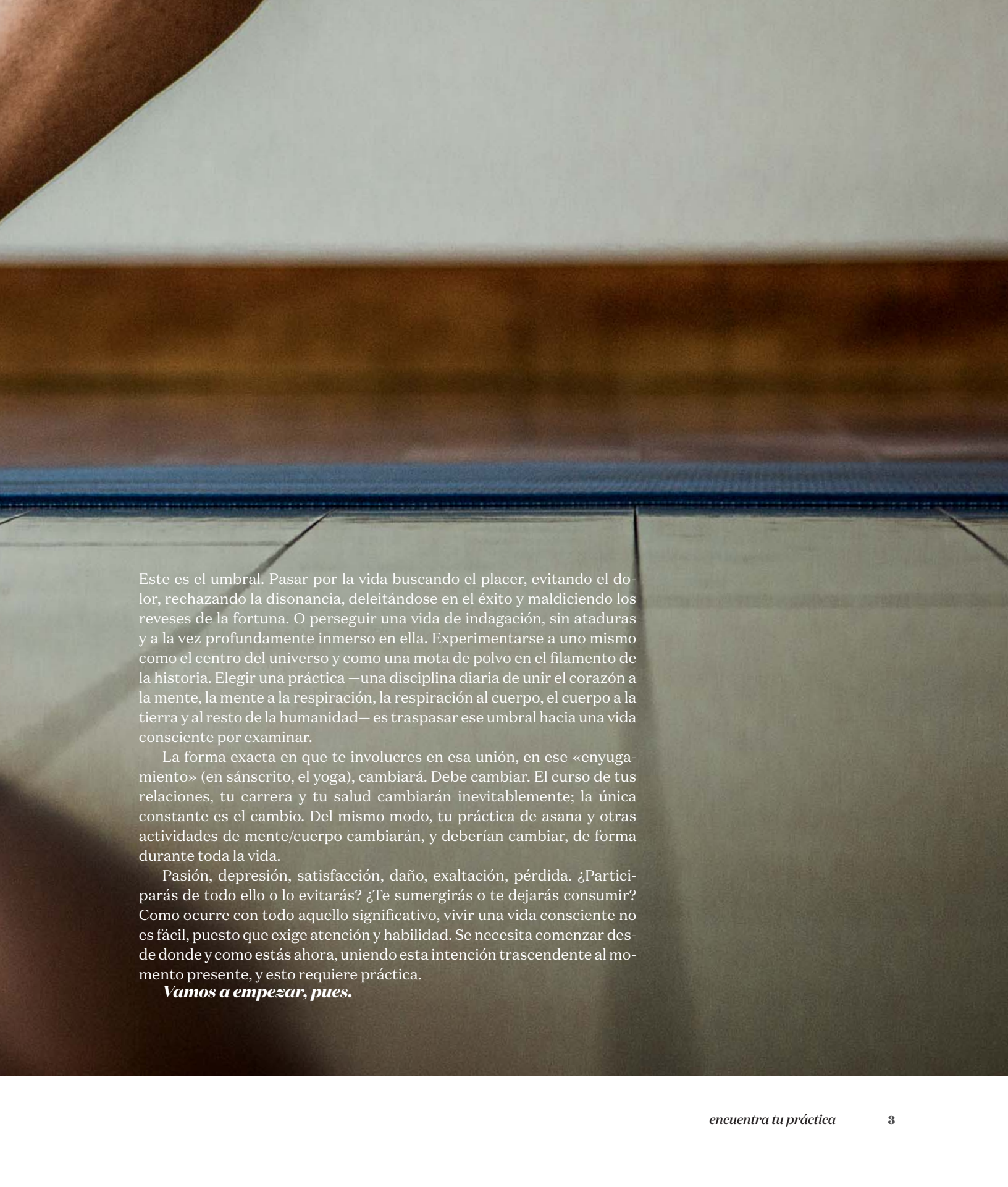
SCHUYLER GRANT



*Una vida sin examen  
no merece la pena ser vivida.*

*Sócrates*





Este es el umbral. Pasar por la vida buscando el placer, evitando el dolor, rechazando la disonancia, deleitándose en el éxito y maldiciendo los reveses de la fortuna. O perseguir una vida de indagación, sin ataduras y a la vez profundamente inmerso en ella. Experimentarse a uno mismo como el centro del universo y como una mota de polvo en el filamento de la historia. Elegir una práctica —una disciplina diaria de unir el corazón a la mente, la mente a la respiración, la respiración al cuerpo, el cuerpo a la tierra y al resto de la humanidad— es traspasar ese umbral hacia una vida consciente por examinar.

La forma exacta en que te involucres en esa unión, en ese «enyugamiento» (en sánscrito, el yoga), cambiará. Debe cambiar. El curso de tus relaciones, tu carrera y tu salud cambiarán inevitablemente; la única constante es el cambio. Del mismo modo, tu práctica de asana y otras actividades de mente/cuerpo cambiarán, y deberían cambiar, de forma durante toda la vida.

Pasión, depresión, satisfacción, daño, exaltación, pérdida. ¿Participarás de todo ello o lo evitarás? ¿Te sumergirás o te dejarás consumir? Como ocurre con todo aquello significativo, vivir una vida consciente no es fácil, puesto que exige atención y habilidad. Se necesita comenzar desde donde y como estás ahora, uniendo esta intención trascendente al momento presente, y esto requiere práctica.

***Vamos a empezar, pues.***

*Siéntate erguido*

*Coloca las manos abiertas a conciencia  
o en el centro del corazón*

*Cierra los ojos*

El foco de este momento es la resonancia: OM. Como el tañido de una campana. Como un sonido elíptico que empieza y termina en completo silencio.

Si bien OM suele escribirse con solo dos letras, se dice que está compuesto de cuatro sonidos: A, U, M, más el silencio posterior. Juntos, estos sonidos invocan una sensación de totalidad y de ciclos. Cuando entonamos OM, tocamos cada parte del paladar de la boca, desde la parte frontal, detrás de los dientes, hasta la parte superior, el interior de la boca y las profundidades de la garganta, la parte gutural. El sonido se mueve así en una onda, con un comienzo, un medio y un final, y luego un efecto posterior: una sensación de energía desplazada en el entorno, una vibración en el núcleo de nuestro pecho.

OM es una sílaba sagrada que representa una concepción muy específica pero indescriptible de lo Absoluto, del Todo. En Oriente, muchas oraciones y poderosos mantras comienzan con OM. Aquí en Occidente, OM se suele emplear al principio y al final de una clase de yoga, como apertura de la práctica y sello de la energía al final, como si fuera un sujetalibros sónico.

OM, del cual se dice que es el sonido del universo, nos recuerda la interdependencia: estamos conectados al universo, y este se expresa a través de nosotros. Estamos conectados con aquellos con los que compartimos el espacio y más allá de este. Cuando entonamos OM, unimos de manera consciente nuestras intenciones y atenciones y expandimos nuestros pensamientos universalmente. La vibración fluye fuertemente a través del cuerpo y penetra en el centro, haciendo resonar en lo más profundo de nosotros la sensación de yoga, unión, con todo.

*Respira hacia el espacio  
de detrás de tu pecho  
Corazón abierto*

*Espalda fuerte*

*Vacía todo el aire  
e inspira profundamente*

*OM*

*Canta desde tus entrañas,  
tu corazón,  
tu garganta*

*Canta desde tu espíritu y tu cuerpo*

*Siéntate un momento en silencio,  
sé la cuarta parte,  
el silencio absoluto*

*Siente el cambio que has creado  
con tu propia voz*

*El arco y el círculo,  
el timbre, el recordatorio,  
la llamada a casa*



## EL YOGA NOS PIDE QUE ACTUEMOS: LOS OCHO ELEMENTOS

Se puede decir que, como seres humanos que vagamos por este planeta, compartimos un deseo común de ser felices. Como individuos, lo que satisface dicho deseo es tan único como nuestras huellas dactilares o el color de nuestros ojos. Pero si observamos los grandes puntos comunes, vemos un anhelo universal de aportar sentido a nuestras vidas, el deseo de sentirnos satisfechos y libres del sufrimiento. De esto es de lo que trata este libro y la frase «encuentra tu verdadero norte».

El condicionamiento cultural implica que encontremos alivio en objetos como ropa nueva, coches o el último dispositivo. Irónicamente, esta forma de pensar también puede trasladarse al yoga. Tal vez estemos seguros de que, una vez que hayamos dominado esa postura que tanto nos cuesta, todo irá bien. Pero la mayoría estaremos de acuerdo en que eso no es así. Aprender a hacer un pino de aspecto perfecto no equivale a una satisfacción duradera.

### ***Debe haber algo más***

Contemplar esta opción puede bastar para llevarte a emprender un viaje de por vida. Por suerte, si ese tipo de objetivo excitante no es lo tuyo, el sistema del yoga tiene un camino óctuple que brinda sugerencias experimentales para ayudarte a encontrar tu propio camino. Este es un camino que recorreremos no solo mediante la consideración y el pensamiento, sino también actuando. El yoga nos pide que actuemos.

*Los yoga-sutras de Patanjali*, un texto de unos dos mil años de antigüedad, presenta este óctuple camino como un andamiaje para el esfuerzo enormemente transformador de calmar la mente y abrir el centro del corazón. Los ocho elementos son un mapa para el autodescubrimiento y están destinados a ser estudiados y aplicados durante toda la vida.

### ***Yama***

*Prácticas éticas a menudo conocidas como «restricciones» que pertenecen a la forma en que uno interactúa con el mundo.*

### ***Niyama***

*Prácticas que el yogui emplea para refinar la relación con el mundo interno de uno.*

### ***Asana***

*Posturas físicas que el yogui practica para crear firmeza y comodidad en el cuerpo y la mente.*

### ***Pranayama***

*Liberación o extensión de la energía vital a través de la práctica con la respiración.*



## **Samadhi**

*Absorción en la experiencia de la conciencia suprema.*

## **Dhyana**

*Resultado de la concentración durante un período largo en un solo punto o experiencia: absorción.*

## **Dharana**

*Práctica de la concentración.*

## **Pratyahara**

*Práctica de canalizar el poder de los sentidos hacia dentro.*

KEVIN COURTNEY

### **Los yamas**

Estos principios morales pueden relacionarse con los dogmas básicos de casi todas las tradiciones espirituales, ya que proporcionan la base para una vida con conciencia, desde la relación de uno con los demás hasta la relación con uno mismo.

**AHIMSA:** No violencia, compasión, bondad.

**SATYA:** Verdad, veracidad, sinceridad.

**ASTEYA:** No robar.

**BRAHMACHARYA:** A menudo traducido como «celibato», se define más ampliamente como la conservación de la energía vital a fin de dirigir la atención hacia la búsqueda de lo divino y el autoconocimiento.

**APARIGRAHA:** No codicia o no posesividad.

### **Los niyamas**

Los niyamas son prácticas que el yogui emplea para refinar la relación con el mundo interior.

**SAUCHA:** Limpieza, por dentro y por fuera.

**SANTOSA:** La práctica de ser feliz sin ningún motivo en particular.

**TAPAS:** Autodisciplina, austeridad; se traduce literalmente como «quemar». Purificar a través del poder y el calor de las prácticas intencionales como el asana y el pranayama.

**SVHADYAYA:** Autoestudio.

**ISVARA PRANIDHANA:** Rendirse a lo supremo, entregarse a lo divino, reconociendo la esencia divina en todos los seres.

## **Asana**

Por una parte, es una práctica preparatoria que le permite a uno permanecer sentado durante largos períodos para estudiar y experimentar su estado interior a través de la meditación. A medida que la atención de uno se dirige hacia las sensaciones físicas y los cambios energéticos que ocurren en todo el cuerpo, se refina la capacidad de concentración y la mente se prepara para un camino de estudio similar sobre aspectos más sutiles del ser.

## **Pranayama**

Aquí, «prana» significa «energía vital», pero también «respiración». «Ayama» puede interpretarse como «con restricción» y también sugiere longitud o expansión. Por lo tanto, el pranayama es la práctica de trabajar con la respiración para regularla, extenderla o restringirla, para influir en el flujo de la energía vital en el ser.

## **Pratyahara**

Si no están sometidos a ningún tipo de regulación, los sentidos del tacto, el gusto, la vista, el sonido y el olfato, y los deseos que producen, pueden controlar las propias acciones, pensamientos y comportamientos. A través del poderoso movimiento de repulsión y atracción del raga y el dvesha (apego y aversión), el impacto de los sentidos, como un caballo salvaje, puede llevar a un individuo no preparado a abandonarse a todos y cada uno de sus caprichos e impulsos viscerales. Por lo tanto, es imperativo reeducar la mente para adquirir el control sobre estos aspectos si se desea llevar una vida estable y con consciencia. La capacidad de presenciar los estímulos y los sentimientos que estos producen sin sentir la necesidad de actuar o responder a ellos tonifica la mente del yogui.

## **Dharana**

Es un primer paso hacia la meditación en que uno solo fija la atención en un único punto o experiencia, como el cuerpo, la respiración, un objeto o un mantra. Un ejemplo es mirar velas. El enfoque de uno se estabiliza en la llama mientras toma nota de todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen. La intención del dharana es fortalecer el músculo de la concentración y la observación objetiva.

## **Dhyana**

El dhyana solo se entiende cuando consideramos que concentrar la mente requiere un esfuerzo inicial (dharana). La concentración sostenida, cultivada mediante la práctica constante y el esfuerzo sincero, acaba transformándose en un flujo sin esfuerzo. Es como si una clase de impulso dirigido hacia dentro tomara el control y todo el esfuerzo se desvaneciera. Esto es el dhyana.

## **Samadhi**

El samadhi consiste en la absorción en la experiencia de la consciencia suprema y es el resultado directo de la práctica continuada en el estado meditativo. Cuando uno es absorbido en el objeto o la experiencia en la que se centra, se logra una experiencia de ser. Finalmente, incluso ese objeto original cae y uno siente que el ser se expande a todas las cosas, lo que le permite fusionarse con el corazón de la consciencia misma. Este estado de éxtasis está más allá de los límites del lenguaje o la normal comprensión mental, por lo que a menudo se describe como «neti neti»: ni esto ni aquello.

# Desafío de treinta días



Las prácticas y filosofías presentadas en los ocho pilares no pretenden ser aceptadas ciegamente como verdad, sino que dichas enseñanzas están destinadas a ponerse en práctica, masticarse y batallar con ellas a lo largo del tiempo.

*Tanto inviertes, tanto obtienes.*

El siguiente es un método muy práctico y eficaz para ayudar a integrar principios como la compasión, la satisfacción y el autoestudio en la vida cotidiana. Para empezar, comprométete a treinta días de práctica.

## Primero:

Crea un espacio cómodo donde sentarte a leer cada uno de los yamas y niyamas.

Siente cuál de ellos te atrae o te empuja de algún modo.

Elige este para trabajar durante el mes que dure este ejercicio.

## Segundo:

Escribe el yama o niyama elegido en notas adhesivas y colócalo por tu casa en sitios que frecuentes (la entrada, la nevera, el baño, la mesita de noche). Otra buena idea es cambiar la contraseña de tu móvil por la palabra sánscrita.

Una vez colocadas las notas adhesivas, estas actúan como puntos de control espontáneos. En el transcurso del mes, cuando encuentres una nota, reflexiona sobre tu estado actual y qué relación tiene con la cualidad que pretendes cultivar.

Es en ese momento de reflexión cuando los conocimientos llegan y la consciencia de uno mismo empieza a aumentar.

## Cuidado con:

**JUZGAR:** Un componente crucial para este ejercicio es ofrecerte a ti mismo una consciencia sin prejuicios. Este es un momento de aprendizaje y autoexploración.

Uno de mis maestros favoritos, Don Stapleton, suele decir: «**SE TARDA LO QUE SE TARDA**».

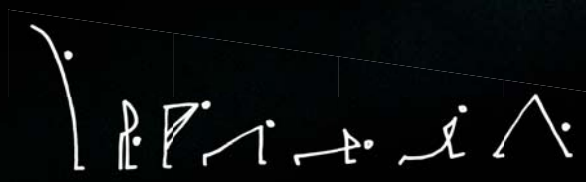
*Ten paciencia y respeta el proceso. Esto es, en parte, el modo en que cultivamos una relación sana, profunda y, finalmente, amorosa con nosotros mismos. Y es desde este punto de amor y conexión profunda desde el cual experimentamos el valor y la fuerza para adentrarnos en el mundo y seguir verdaderamente nuestro corazón.*

## Seguimiento de tu progreso diario

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

*Mira detrás de la mente  
Y encontrarás  
El lugar interior  
Donde brilla el sol  
Siente cómo brilla como una estrella  
Dentro de tu corazón  
La luz del sol brilla radiante  
Desahazte de la oscuridad*

«Sun Light» del álbum Pilgrimage de MC YOGI



Si entras en cualquier clase de yoga, seguramente te encontrarás con el saludo al sol A, también conocido como surya namaskara. Al vincular el movimiento con la respiración en una danza continua, se calienta el cuerpo como el sol calienta la tierra en una expresión llena de gratitud. Aprovecha esta oportunidad para dar gracias por tu cuerpo, la respiración y el mundo que le rodea. Apúntate. Preparémonos juntos para adentrarnos en el asana más profundo y arrancar nuestra práctica.

**EXTIENDE LA COLCHONETA Y ELEVÉMONOS.**





*Deja que la devoción se eleve como el  
sol en una feliz humildad de espíritu.*

## *No se puede entrar dos veces en el mismo río.*

*Heráclito (500 a. C.)*

*Pon el temporizador para marcar el tiempo que inviertes en leer esta sección sobre meditación. Hablaremos sobre el porqué más adelante.*

La meditación, a pesar de sus connotaciones místicas, es ante todo un ejercicio práctico de toma de perspectiva: una herramienta para conocer tu propia mente y esa parte de ti que es eterna. Con el tiempo, los

meditadores yoguis a largo plazo no solo se sienten fuertes y flexibles, sino también más seguros con la mente más clara.

Durante la mayor parte del día, estamos tan metidos en nuestros pensamientos y percepciones que no tenemos consciencia del filtro a través del cual los recibimos. Cuando te sientas a meditar, tomas distancia respecto de la actividad de analizar/procesar/crear y eres testigo de cómo se desarrollan estos procesos mentales.

Al igual que los ríos siempre están cambiando, todas las cosas, incluida la mente, están en constante mutación. A medida que te vuelves experto en observar la naturaleza efímera de la mente, empiezas a echar raíces en lo constante, inmutable y siempre presente. *Los yoga-sutras de Patanjali* llaman a esto purusha: la parte de uno mismo que es testigo. Este cambio gravitacional en la conciencia es la gran promesa de la meditación.





*Toda práctica de meditación comienza con la observación.*

**1. AFÍRMATE QUE  
PROBARÁS A MEDITAR.  
AHORA MISMO.**

Pregúntale a cualquier persona si le gustaría incorporar la meditación en su rutina diaria ¡y casi todos dirán que sí! Sin embargo, el salto entre reconocer el valor de la práctica y hacerlo realmente es especialmente amplio. ¿Y por qué?

La meditación tal vez parezca algo sereno, pero, en realidad, puede ser bastante agotadora. Cuando meditamos, lo que hacemos es obligarnos a quitar las capas de la defensa multifacética del condicionamiento. La mayoría nos hemos creado una personalidad de un alto nivel funcional en torno a nuestras inseguridades, heridas y pérdidas, creando una imagen propia que proyecta salud, felicidad y confianza, tanto de cara a los demás como para nosotros mismos. En la meditación, no hay nadie a quien impresionar o de quien ocultarse. Te encuentras cara a cara (por así decirlo) con tu ser crudo y desprotegido.

No siempre resulta cómodo llegar a este nivel de sinceridad profunda y, a menudo, evitamos las prácticas de introspección. Ten en cuenta que los beneficios inmediatos de la práctica de la meditación no son tan obvios como los del yoga. Nadie puede apreciar si eres un buen meditador o no. Pero, con un esfuerzo sostenido, la mayoría descubre muy pronto que son menos reactivos y que abandonan la ira y otros estados más rápidamente que antes. ¿Por qué no te comprometes a probarlo?

*En el momento  
del compromiso,  
todo el universo  
conspira para  
ayudarte.*

*Goethe*

**Beneficios de la meditación**

- Meditar está relacionado con la reducción del estrés, que está ampliamente reconocido como la principal causa de enfermedades.
- Te hace más inteligente. Los estudios demuestran que la meditación facilita la neuroplasticidad, o la capacidad del cerebro para construir nuevas vías de comprensión.
- La investigación demuestra que los meditadores desarrollan una mayor inteligencia emocional. Estos tienen una mayor capacidad para percibir sus propios pensamientos y sentimientos, para aprovechar dichos pensamientos y sentimientos para resolver problemas a un alto nivel y otras tareas cognitivas, para trabajar con relaciones complicadas y para aprovechar las emociones para el bien mayor.

## 2. PONTE CÓMODO.

Hablando en términos prácticos, existimos en dos dimensiones: **el tiempo y el espacio**. Cuando te dispongas a meditar, debes estar lo más relajado posible en estas dos dimensiones.

### Tiempo

Decide durante cuánto tiempo quieres sentarte: pueden ser cinco minutos, veinte minutos o más. Tal vez cinco minutos no te parezcan demasiado, pero es un buen comienzo, y siempre puedes aumentar el tiempo al día siguiente. Al fin y al cabo, es más importante el compromiso que la duración. Un temporizador puede resultarte útil. Deja que este se encargue de esta dimensión en tu lugar.

*No existe mal momento para meditar.*

Muchos prefieren meditar por la mañana, pero si a ti te va mejor una sesión al mediodía o de noche, hazlo entonces. En cuanto te enamores de la meditación, ¡puede que te veas reorganizando el día en torno a ella! Por otra parte, alcanzar la quietud suele ser más fácil después de una práctica de yoga, así que tal vez encuentres que lo tuyo es una sesión posyoga.

### Espacio

Los meditadores suelen recibir instrucciones de procurarse un asiento cómodo, pero la verdad es que ninguno lo será del todo, especialmente al principio. Pero la parte buena es esta: no tiene por qué serlo. Solo debe ser lo suficientemente cómodo para que puedas permanecer quieto y sin molestias durante el período de tiempo designado.



Algunas características ideales de tu asiento «lo suficientemente cómodo»:

---

*Columna recta*

---

*Caderas relajadas*

---

*Brazos apoyados*

---

*Mirada nivelada con el horizonte*

---

*Mandíbula suelta*

---

*Respiración fácil*

Prueba una posición elevada con las piernas cruzadas. Siéntate lo suficientemente alto para que tus caderas estén sobre tus rodillas. Si las rodillas están más altas que las caderas, estarás usando los músculos flexores de la cadera y esto te cansará. Intenta sentarte sobre una manta doblada o un cojín.

Si no te resulta cómodo, en el borde delantero de una silla también es una buena opción. Apoya ambos pies en el suelo y mantén la columna vertebral alta y recta. Un estado de alerta corporal moderado te conducirá a un estado de alerta mental moderado.

Tanto si usas un cojín como una silla, céntrate sobre los isquiones, de modo que la columna no se incline ni hacia delante ni hacia atrás, ni a la izquierda ni a la derecha, y los omoplatos puedan moverse con facilidad.

Coloca las manos suavemente sobre los muslos, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Las palmas hacia arriba aportan energía a la práctica, mientras que hacia abajo te mantienen en la tierra. Presta atención a lo que te resulte más cómodo cada vez que medites, puesto que no hay dos veces iguales.

Eleva ligeramente el mentón para que tu mirada apunte cómodamente al horizonte. Relaja la mandíbula y deja que la punta de la lengua descansa suavemente detrás de los dientes frontales.

Una vez instalado, cierra los ojos sin apretar o déjalos ligeramente abiertos, como mejor te sientas.

### 3. PERMANECE SENTADO.

Este es en realidad uno de los mayores retos. Tan pronto como encontremos una posición y cerremos los ojos, inevitablemente nos picará la nariz, necesitaremos hacer crujir la espalda, recolocarnos el pelo, o lo que sea. Así es la mente por naturaleza: nunca está satisfecha. Cuando le pedimos al cuerpo que pare y que permanezca inmóvil, notamos lo acostumbrados que estamos a buscar inconscientemente nuevas y supuestamente mejores experiencias todo el tiempo.

Insístete a ti mismo en que esa postura es buena. Deja que esté bien tal como está.

Cada vez que te permitas esos movimientos, estarás apartando tu atención de la respiración.

### 4. SIGUE TU RESPIRACIÓN.

Siempre estamos respirando, pero ¿con qué frecuencia le prestamos atención?

La respiración funciona muy bien como aquello que los maestros de la meditación llaman el «objeto de la meditación», es decir, el punto focal para tu mente mientras meditas. La mente necesita algo sobre lo que aterrizar: un objeto. Y la respiración funciona bien como este objeto porque está siempre presente. No necesitas invocarla; siempre está ahí.

Siente tus inhalaciones y tus exhalaciones. Incluso puedes decirte en silencio, para tus adentros, «inhala» y «exhala» para ayudarte a observarla cuando estés empezando. Es poco probable que la mente se conforme con solo observar la respiración, sino que preferirá vagar y encontrar cosas en que pensar. Tener una mente divagadora no te convierte en un mal meditador. En realidad, ¡no existe una mala meditación! Tu trabajo consiste en darte cuenta y, cuando la mente se desvía, intenta utilizar la sensación de la respiración para hacer que regrese. Este es un proceso que sucederá una y otra vez. Estos momentos en que la atención divaga y regresa son parte de tu búsqueda para conocer la mente.

Al final, la duración de tus experiencias de presencia aumentará. Es en este lugar de quietud y presencia en el que accedemos a lo que el yoga llama el purusha, el testigo interno, el conocedor intuitivo, la guía interna o, en el lenguaje de Wanderlust, el verdadero norte.

Comprueba el temporizador que has puesto cuando has empezado a leer esta sección. ¿Cuánto tiempo ha pasado? Muchos de nosotros pasaremos mucho más tiempo leyendo sobre meditación que, realmente, practicándola. Sin embargo, no te servirán de mucho las ideas de un autor a menos que las pongas en práctica.

Trata a tu mente con la misma consideración que otorgas —o te esfuerzas por otorgar— a los demás, siguiendo el consejo de Patanjali del **YOGA-SUTRA 1.33: MAITRI KARUNA MUDHITA UP-EKSHANAM**. Sé bueno, sé compasivo, regocíjate y sigue adelante.

*Los yantras son diagramas místicos, símbolos de la unidad cósmica. Traducido del sánscrito, yantra significa algo así como herramienta, dispositivo o soporte de liberación. Los hay de muchos tipos, desde diagramas curvos y en bucle que casi parecen letra a mano a formas simétricas complejas hechas de capas de formas geométricas superpuestas.*

El yantra que aquí presentamos proviene de la tradición del norte de la India de Harish Johari y sirve para invocar el poder de las deidades. Se dice que solo ver uno ya es una bendición.

Hermosos ejemplos de geometría sagrada, los yantras ilustran de forma elegante la relación entre la consciencia y la manifestación. Cada una de las formas representa un elemento distinto. Comenzamos por el exterior con el elemento más denso, la tierra, representada con un cuadrado. Avanzamos hacia dentro, hacia el espacio más sutil, representado por el punto central. Aquí permanecemos en un estado de unidad completa. Los yantras pueden emplearse como punto focal para la meditación con los ojos abiertos, el trataka. Pueden colocarse en un altar o colgarse en una pared.

En apariencia, los yantras son similares a los mandalas, y existe cierta superposición en cuanto a su función. Los mandalas son un «círculo» de seres, o bien ilustran una relación entre muchos elementos.

Los yantras son generalmente más específicos, y pertenecen a un ser, concepto o acción divinos. Según Swami Satyananda, los mandalas albergan la energía de la creación y los yantras de la disolución. «Disolución» en este contexto significa la disolución de los apegos y centrarse en la unidad en lugar de en la diversidad.

## ***Yantra Práctica de meditación***

---

*Coloca este yantra justo por encima de la altura de los ojos.*

---

*Siéntate cómodamente con la columna recta.*

---

*Observa el punto central con una mirada relajada pero constante, que incluya toda la forma.*

---

*Parpadea cuando lo necesites. Prueba a contar la respiración; calma el corazón y reposa la mente.*

---

*Inhala contando hasta seis, exhala contando hasta seis.*

---

*Una vez que el cuerpo esté estable, intenta entonar en silencio un mantra como «OM».*

---

*Permanece sentado todo el tiempo que desees sin que resulte un esfuerzo.*

---

*Al meditar con regularidad en un yantra, nuestra conciencia se reordena para pasar a un estado más armonioso e iluminado.*



## LO QUE TÚ PUEDES HACER: COMENZANDO POR UNA REMOLACHA

### «¿Qué puedo hacer?»

Quizá sea la pregunta que me hacen con más frecuencia cuando hablo y enseño acerca de la agricultura y el sistema alimentario actual. Es una pregunta simple, pero llena de angustia y percepciones ocultas, a menudo acompañada de un suspiro. En ese suspiro reside una sensación de impotencia, el mismo tipo de resignación que la de una sola persona que se enfrenta a todo un ayuntamiento. Cuando miramos a los Monsanto, Archer Daniels Midland y McDonald's desde nuestros pequeños bastiones, seguramente nos deshinchamos. «¿Qué puede hacer alguien tan insignificante como yo?»

Pero ten en cuenta algo: lo que existe ahora es una manifestación acumulativa de todas las decisiones individuales que ha tomado la mayoría de una cultura en cierto período de tiempo. Por ejemplo, cuando una madre de los años cincuenta decidía que dar el pecho era arcaico, bárbaro y neandertal, esa decisión puso en marcha una serie de resultados, y la leche en polvo para bebés volaba de los estantes. Ahora sabemos que aquello llevó a un mayor riesgo de asma. Hoy en día, muchos estudios vinculan el riesgo de cáncer de mama con la ausencia de lactancia. La dependencia de la leche en polvo en lugar de la autosuficiencia de la lactancia materna, siempre disponible y con la temperatura adecuada, catalizó una nación de desempoderamiento. Estábamos procurándonos la nutrición literalmente fuera de nosotros mismos: en un alimento envasado rápido y fácil. Se podría decir que de ahí surgió una clientela de comida rápida e industrial. Y este es solo un ejemplo.

La cuestión es que las decisiones que tomamos no quedan aisladas. Todos estamos interconectados y, a cada paso, estamos construyendo un mundo futuro. Lo «micro» afecta a lo «macro». Cuando decidimos que para los niños participar en la liga de fútbol es más importante que sentarse a la mesa a comer un plato casero con productos locales, creamos un determinado tipo de sistema de producción alimentaria. Y si es mucha gente la que hace eso, cambian los alimentos, las economías rurales, las familias agricultoras, el bienestar y la cohesión familiar. Incluso podría afectar a la actitud de nuestros hijos hacia los padres que envejecen y que nos manden a la «liga de ancianos» en lugar de arreglar la habitación de invitados.







«¿Qué puedo hacer yo?» es una pregunta tan significativa que cada vez que alguien la formula me cuesta mucho determinar qué es lo que realmente está preguntando. ¿Me está pidiendo información? ¿Ayuda? ¿Es un grito general de frustración? Muchas veces, la epidemia actual de ignorancia culinaria doméstica disuade a los aspirantes a «juntadores de alimentos» de intentar preparar nada desde cero. Una remolacha cultivada en el huerto o comprada en el mercado no se parece en nada a las que vienen en paquetes para calentar en el microondas y comer. Cuando esa remolacha auténtica y sin procesar te mira, el «¿qué puedo hacer yo?» adquiere un nuevo significado.

*En conclusión, ¿qué puedes hacer?*

Puedes participar. Puedes conectar. Puedes participar activamente en el proceso de convertir esa remolacha en un plato cocinado. Puedes apagar la tele. Puedes anular el crucero de vacaciones y comprar montones de tomates para enlatar o hacer salsa. Puedes comprar unas macetas y crear un huerto. Puedes poner una colmena en el tejado de casa y dos gallinas en la entrada en vez de ese acuario o la jaula del periquito.

Al igual que hoy —sea como sea hoy— es la manifestación de miles de millones de decisiones individuales acumuladas a lo largo del tiempo, mañana también lo será. Y si tú, yo, nosotros no empezamos a tomar decisiones distintas, terminaremos en el lugar hacia el cual ya nos dirigimos, solo que puede ser peor porque habremos avanzado más por el camino equivocado.

Ojalá pudiera chasquear los dedos y hacer que las cosas fueran diferentes. Las granjas mejorarían la calidad del suelo en lugar de agotarlo. La comida sería rica en nutrientes en lugar de deficiente. La gente volvería a enamorarse de las artes culinarias domésticas. Las despensas suplantarían el centro de entretenimiento como puntos focales de tranquilidad y seguridad domésticas. Pero resulta que cuando chasqueo los dedos eso no sucede. Eso sucede cuando tú, tú, tú y tú, y yo, empezamos a tomar decisiones diferentes.

¿Qué podemos hacer todos? Dejar la mentalidad incesante de victimismo. Las cosas no las arreglará otro. Ni tampoco otro hará que estemos sanos, ni nos hará felices. Todo esto es nuestra responsabilidad. Ni del vecino ni del gobierno ni de la iglesia ni del centro cívico.

Si no sé qué hacer con una remolacha, debo averiguarlo. Saber qué hacer con una remolacha activa una larga cadena de acontecimientos que termina por crear un suelo en el que las lombrices procrean felizmente.

*Y esto es algo bueno.*

**FESTÍN: RECETA DE  
REMOLACHA**

SARAH COPELAND

Yo, como alguien que se convirtió en hortelana en la jungla de asfalto de Nueva York, te digo que si es posible hacerlo aquí, se puede hacer en cualquier lugar. Cultivar alimentos tiene sentido en muchos aspectos: calma la mente, crea una riqueza y un ritmo que afectan a toda tu vida y, por supuesto, la hace más deliciosa.

La mayor parte de lo que siempre crece fácilmente: la buena tierra, el sol y el agua facilitan el trabajo de las semillas de guisantes, judías, calabacines, rábanos, zanahorias y verduras de hoja verde. Pero, año tras año, se me resiste la remolacha. Claro que hay montañas de libros con los que podría aprender a hacerlo, pero no me importa ir al mercado y comprar

un montón de remolachas dulces (rojas o amarillas) y mezclarlas con las zanahorias, rábanos y rúcula de mi propia cosecha en una copiosa ensalada, completada con avellanas tostadas y aderezo cremoso de cebolleta. Pruébala. Asa unas remolachas, invita a unos cuantos amigos y, ya sabes, participa. Puede que estés alimentando una revolución.



#### PARA 4

*8 remolachas rojas o amarillas,  
frotadas y sin hojas*

*¼ de taza más 2 cucharadas  
de aceite de oliva virgen extra*

*Sal marina y pimienta recién  
molida*

*6 zanahorias o nabos pequeños  
de semillas no híbridas,  
frotados, sin hojas y cortados  
longitudinalmente*

*1 cucharada de miel*

*1 ramita de tomillo fresco*

*225 g de farro*

*6 rábanos*

*1 taza de agua*

#### ADEREZO

*¼ taza de yogur natural entero  
Zum de ½ limón, y un poco más  
si hace falta*

*2 cucharadas de hierbas frescas  
variadas bien picadas*

*1 cucharada de aceite de avellana*

*1 cucharada de aceite de oliva  
extra virgen*

*Sal marina fina y pimienta recién  
molida*

*2 puñados de rúcula u hojas  
lechuga baby*

*1 puñadito de avellanas tostadas*

*Escamas de sal marina*

*3 onzas de Parmigiano-Reggiano  
envejecido o queso pecorino*

## *Ensalada de remolacha asada, hortalizas y farro*

Precalentar el horno a 200 °C. Rociar las remolachas con el aceite de oliva y salpimentar. Envolverlas bien en papel de aluminio y tostarlas hasta que se puedan perforar fácilmente con un tenedor, unos 20 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar sin sacar del papel.

Mezclar las zanahorias, la miel, el tomillo y 1 taza de agua en una sartén mediana a fuego medio. Bajar a fuego lento y dejar hasta que las verduras estén tiernas y el jugo se haya reducido a una especie de caramelo, unos 25 minutos. Retirar del fuego y mantener caliente.

Mientras tanto, poner el farro en una cacerola mediana y llenar de agua hasta unos 5 cm. Llevar a ebullición a fuego medio-alto, reducir a fuego lento hasta que esté tierno, unos 20 minutos. Escurrir.

Cuando las remolachas se hayan enfriado y se puedan manipular, pelar con un cuchillo de cocina y cortar a cuartos. Cortar los rábanos lo más finamente posible con una mandolina o un cuchillo muy afilado.

*Para preparar el aderezo:* Mezclar el yogur, el zumo de limón, las hierbas, el aceite de avellana, el aceite de oliva, ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta en un cuenco mediano. Probar con una hoja de rúcula y rectificar de sal, pimienta o zumo de limón si hace falta.

Repartir el farro en cuencos no muy hondos. Escurrir las zanahorias. Mezclar la remolacha, las zanahorias y la rúcula en un cuenco grande y disponer sobre el farro. Cubrir con los rábanos, el aderezo, las avellanas y la sal en escamas. Echar por encima una cantidad generosa de Parmigiano-Reggiano rallado con un pelador de verduras. Servir caliente.

## *El saber por qué lo haces te ayudará.*

Recuerdo cuando aprendí el término *práctica diaria*. El yoga me tenía conquistada, pero distaba bastante de haber integrado su práctica completamente. Cuando me inscribí al curso de capacitación de docente, sentí cierta punzada de complejo de fraude.

Yo era una primeriza en el yoga dura y testaruda. Mis maestros de yoga favoritos flotaban silenciosamente sobre sus colchonetas y habían estudiado con algún miembro de la familia Jois.

Al mismo tiempo, estaba viviendo mi sueño: ser violinista de *rock* experimental en dos bandas que iban de gira, viendo el mundo de antro en antro. Estaba felizmente a merced de una agenda de locos y, no tan felizmente, de mis agitadas emociones.

El yoga pasó de ser un entrenamiento a ser una terapia. Empezaba a dominar los ciclos de las giras y mis propios patrones cíclicos. Me sentía llena de optimismo y aventura y no podía evitar la sensación de que aquello podía desaparecer en cualquier momento. Podía ser la última gira, el último disco, el último golpe de creatividad, de suerte, etcétera.

Sin embargo, el curso de docencia era algo más que un plan B profesional, era un vínculo con mi práctica de yoga. Sentí que me mantenía atada a una sutil solidez, y quería ir más allá.

Durante el año previo al curso intensifiqué la práctica con tal entusiasmo que me lesioné una muñeca. Devoraba conferencias, libros y prácticas como maestra como si fuera un niño hambriento e insomne, y volvía del entrenamiento para salir de gira irradiando una sensación de propósito. Tenía la sensación de que todo aquel trabajo borraría mis defectos como ser humano; que, con la práctica suficiente, y ahora con la enseñanza, mis antiguos patrones de comportamiento y reactividad dejarían de existir. Puse mucho empeño en esos primeros años de enseñanza, con voracidad, leyendo y entrenando tanto como el tiempo me permitía.

En aquel momento, la práctica diaria me parecía algo natural y alcanzable, y estaba empezando a ver un sutil cambio en mi interior. Noté por primera vez este cambio en una gira europea de Bell Orchestre en 2009. Me había prometido practicar yoga todos los días de la gira, sin importar las circunstancias. Y esa fue la clave: «Sin importar las circunstancias». Dado ese parámetro, mi práctica comenzó a cambiar y relajarse.

Una gira de Bell Orchestre implicaba menos tiempo libre y más trabajo pesado que una gira de Arcade Fire después de 2005. Conducíamos nosotros mismos de país en país, apretujados en una furgoneta, descargábamos el equipo, comprobábamos el sonido, actuábamos, vendíamos nuestros discos, volvíamos a cargar y de nuevo a conducir.



Evaluaba cuidadosamente nuestro plan diario y su conjunto particular de obstáculos, sabiendo que practicaría al menos media hora pasara lo que pasara. A menudo me encontraba extendiendo mi colchoneta mientras se montaba la percusión y se comprobaba el sonido. Lo que antes era una espera impaciente se había convertido en una oportunidad para practicar. A veces acababa haciendo la postura del perro hacia abajo en un callejón empapado de cerveza, en un baño o en un espacio público abarrotado. Una vez que empecé fue fácil de mantener, porque después siempre me sentía mejor.

Cuando me rendí al abanico de circunstancias que la vida presentaba a diario y aun así encontraba el modo de practicar, dicha actividad se volvió más enraizada en el presente. Lejos de imponerme un estilo o duración de tiempo, se convirtió en un reflejo de lo que era razonable y posible en cada momento.

Con el paso de los años, ese enfoque ha permanecido conmigo, especialmente cuando el pranayama y la meditación echaron raíces.

En un mundo ideal, me levantaría temprano después de un sueño reparador, me sentaría sobre el cojín durante media hora y luego practicaría una buena hora de asana. ¡Y no fantasearía con el café ni por un segundo!

Pero en el mundo real, a menudo he actuado la noche anterior, me he dormido, nerviosa, a las 2 de la madrugada y me he despertado con el tiempo justo para meterme un chute de café e internet y salir por la puerta sin dejarme el pasaporte. En esos días, tal vez practique pranayama y meditación sentada en una furgoneta o en un avión, y quizá tenga agujetas y opte por algunas posturas yin y un baño en lugar de las chaturangas habituales.

No siempre practico tanto como me gustaría; a veces me olvido de la meditación durante días, pero me he adaptado a ser flexible conmigo misma. Soy capaz de mantener las prácticas física y contemplativa a largo plazo porque he descubierto cómo encontrarme donde realmente estoy y dejar que eso guíe la forma en que practico.

