

«Más allá de los innumerables manuales que se han escrito en los últimos años, este libro transmite una experiencia viva y la voluntad manifiesta del autor de moverse en la belleza de la literatura, al igual que el protagonista siente que puede realizar la belleza en sus clases; el libro se asienta en la poesía a la vez que recoge los aspectos más importantes de la ciencia del yoga para que los lectores puedan disfrutarlo como lo harían de una novela y encuentren también en él pinceladas iluminadoras que les acerquen al conocimiento de los conceptos yóguicos que tal vez buscarían en un manual.»

*yogasfera.com*

«¡Felicidades! El libro me ha encantado. Ha sido un placer poder compartir contigo esas peripecias de yoga errante. Me ha resultado interesante, cercano, alegre, reflexivo... Enhorabuena, ahora espero una segunda parte y que sigas deleitándonos con tus clases durante muchos años.»

*Sonia Villoria*  
*Maestra de educación infantil*

«Hay en él una extraña y maravillosa mezcla de viveza, humor al más puro estilo F. S. Turrión y profundidad metafísica. He de confesar que en más de una ocasión he extendido la esterilla para practicar algunas asanas después de haber leído alguno de los capítulos de *Los Discípulos*.»

*Jorge M. Tomé*  
*Sociólogo y estudiante de yoga*

«... se lo recomiendo a cualquier yogui (o a cualquiera que no lo sea) que quiera leer, como el mismo autor dice, un libro de yoga poco convencional.»

*Andrés Bermejo García*  
*Profesor de yoga*

«Aunque lo hemos clasificado como libro de autoayuda, no es exactamente eso. Es más bien un libro de experiencias. Las vicisitudes de alguien que empezó experimentando las virtudes del yoga y acabó convencido de ellas y compartiendo sus aprendizajes con los demás. Un relato autobiográfico del autor, que se define a sí mismo como yogui independiente, alguien que año tras año tiene que reinventarse para seguir de ese modo trabajando en lo que le gusta.»

*blogmegustaleer.com*

«Me ha gustado, está bien escrito y se lee con interés y facilidad, muy sincero y comedido. Describes tu camino hathayóguico con mucha convicción. Cualquiera que lo lea sin saber del tema se sentirá muy atraído por el yoga.»

*Fernando Díez  
Filósofo, músico y orientalista*

«El emocionante relato de un profesor de yoga salmantino. Sus clases de yoga en diversos lugares de la provincia de Salamanca, las divertidas y curiosas anécdotas en sus clases y un relato íntimo del desplegar de su camino espiritual. Cualquier profesor de yoga se reconocerá en muchas de las cosas que nos cuenta F. S. Turrión.»

*Alejandro Villar  
bigmind-es.blogspot.com*

«*Los Discípulos del Señor Pez* ha sido capaz, a través de sus líneas de vida, de hacernos amar el yoga y valorar los aspectos curativos que tiene para nuestros cuerpos, mentes y almas.»

*María José Sánchez Pérez  
Profesora de Tai Chi*

*A Asís,  
horizonte literario,  
pandit de las palabras*



## ÍNDICE

Prólogo	13
Iniciación	19
Más cerca del cielo	29
Caminata silenciosa	37
La máscara de Ganesha	49
Del sexo a Eso	61
La llamada del sándalo	73
De barrio en barrio	81
Ascuas, lotos y contracturas	93
Placer femenino	105
Mística física	117
La catedral	129
Los caballeros de Papín	141
¿Dónde está el reino de Yudhishthira?	155
Entre dukha y otras hierbas	165
Luces en el destierro	175
Una nueva apuesta	191
Sitio en plaza	213

Hombres	225
Del Ganges al Tormes	237
Samsara exquisito	253
Pilates Ananda	269
El yoga de los poetas	283
Destellos del espíritu	293
Micro-yoga o anecdotario breve	307

*Por esto, los filósofos son en cierto modo pintores y poetas;  
los poetas son pintores y filósofos; los pintores son filósofos y  
poetas. Por esto, los verdaderos poetas, los verdaderos  
pintores y los verdaderos filósofos se aman unos a otros y se  
admiran recíprocamente.*

Giordano Bruno

*Explicatio triginta sigillorum*





## PRÓLOGO

Este libro trata sobre la ciencia del yoga, pero no es un libro de yoga convencional. No se trata de un manual –uno más de tantos– para la práctica de asanas, de ejercicios de respiración y relajación o para iniciarse en la meditación. En él los lectores no encontrarán recetas para mejorar ésta o aquella postura, indicaciones o contraindicaciones de determinados ejercicios, descripciones detalladas de los chakras –colores incluidos– o cosas similares. No, no se trata de eso.

Después de comprobar con cierto aburrimiento que la mayor parte de los libros de yoga que pueden encontrarse en el mercado no son más que manuales –algunos de ellos sumamente útiles, todo hay que decirlo–, decidí escribir un libro que fuera sustancialmente diferente. Decidí escribir un libro en primera persona, un libro que recogiera mis propias experiencias desde que me inicié en este camino. Así pues, este libro, más que manual, es el relato de una experiencia vivida desde dentro, y eso es lo mismo que decir que mi relato es una especie de cuaderno de bitácora de algunos de mis rumbos yóguicos más importantes. Con ello, mi intención es contrarrestar de alguna forma la gran proliferación de todos esos uniformes, asépticos y descriptivos volúmenes escritos por toda una legión de expertos de cuyas vidas poco sabemos y dirigidos a alumnos de los que sabemos menos aún. La pregunta es ésta: ¿cómo piensa, qué siente, qué inquietudes y preocupaciones tiene alguien que se inicia en la práctica del yoga? ¿Por qué y para qué? ¿Cómo se modifica su visión del mundo y su propia vida con el paso de los años?

Parto de que la experiencia del yoga debe ser un fenómeno y una forma de ser enraizados en el contexto vital de cada uno, más que un objetivo a perseguir parcelando nuestras vidas o sacrificando alguno de nuestros quehaceres habituales para hacerle sitio a la práctica, aunque en muchas ocasiones esto último parezca inevitable. No ofrezco un relato especializado, sino una ciencia que se integra inevitablemente con nuestros más triviales acontecimientos. En ese sentido el yoga es una ciencia infusa. Quien se inicia en ella en cuerpo y alma no vuelve a ser el mismo.

Soy consciente de que las vivencias y los descubrimientos de cada uno pueden ser únicos y singulares. No es mi intención trazar una línea maestra que dé cuenta de una vez por todas de la fenomenología de los yoguis, pero creo que el hilo de la narración es el contrapeso justo que puede recordarnos que los protagonistas de esta historia somos nosotros, seres humanos comunes y corrientes nacidos en Occidente, y que también nosotros, y no sólo esos espiritualizados eruditos de turno cuyos nombres terminan en ananda o algún occidental sanscritizado en la misma línea, tenemos algo que decir en la propagación y el desarrollo de esta ciencia milenaria.

Yogananda sí dijo algo. De hecho, su autobiografía tal vez sea uno de los pocos relatos que existen sobre yoga escritos en primera persona. Este libro, por tanto, se suma a esta tradición autorreferencial. Por eso este libro podría ser la autobiografía de cualquier yogui occidental, de cualquier yogui de barrio venido a más.

En gran parte, este libro está hecho de anécdotas, de historias reales vividas con mis propios alumnos. Con el tiempo me di cuenta de que cada una de ellas podía ser vivida y entendida como una fábula, cada una portando un mensaje singular, oculto en muchas ocasiones. Una faceta de mi trabajo, desde este punto de vista, consiste en coleccionar anécdotas y dotarlas de un sentido, de un mensaje, de una lección. Aquí las cuento magnificadas, elevadas a una dimensión formativa e instructiva. Porque, en mi opinión, sólo sabiendo leer entre líneas, entre las líneas de nuestros propios

alumnos, puede el yogui convertirse en un auténtico sabio. De ahí mi desconfianza hacia la literalidad de los grandes tratados, de las grandes e impersonales lecciones, y mi apuesta por la sensibilidad, por la naturalidad y, en muchos casos, por la profundidad que puede entreverse en una historia contada desde dentro.

Me propuse que este libro sirviera a tres propósitos. En primer lugar, tendría que ser literatura y, como tal, una obra de arte. Desde mi punto de vista, esto es algo de lo que carecen, una vez más, los grandes y pequeños tratados de hatha yoga. Con su énfasis en los aspectos técnicos y descriptivos, obvian el arte. Lamentablemente al hacer esto muchos yoguis se olvidan de una dimensión clave de la sabiduría, se olvidan de la belleza y de la poesía. Porque si la poesía es la columna vertebral del arte, la belleza lo es de la sabiduría. Así pues, si lo que deseamos es fabricar yoguis sabios, debemos empezar por convertirlos en poetas. Y no me refiero con esto a que deban saber construir odas o sonetos, simplemente se trata de cultivar la sensibilidad fundamental que nos permita ver la belleza en todo y en todos. Se puede ser poeta sin haber escrito jamás una sola línea.

En segundo lugar, quise que de algún modo este libro fuera una guía para otros profesores o alumnos independientes. En este sentido puede hacer las veces de manual. Es ésta, por tanto, una función utilitaria. Mi idea a este respecto es que mis aventuras y experiencias personales puedan inspirar a otras personas que se encuentren en la misma situación que yo. Al mismo tiempo también supone una llamada de atención para que todos los profesores de yoga podamos reconocernos como miembros del mismo gremio y una invitación para que podamos hacer una autorreflexión consciente sobre nuestro propio trabajo y sobre el curso que el desarrollo del yoga y del hinduismo en general, y del hatha yoga en particular, está teniendo en nuestro mundo moderno.

Por último, he querido que estas páginas sirvan para honrar a la que, por el momento, ha sido una de mis ocupaciones principales durante años, así como para honrar a todos mis profesores, a mis

compañeros y a los muchos alumnos que han pasado por mis clases. Ni que decir tiene que sin su participación, sin su compromiso y sin sus consejos, esta aventura no habría sido posible. En ese sentido, este libro también lo han escrito ellos, y en gran parte se prefiguran como los verdaderos protagonistas de esta historia de la conciencia. Ellos son el paradigma de mi propia transformación personal y la llave que desde siempre y para siempre me ha abierto las puertas del espíritu.

El tiempo dirá si estas páginas servirán para hacer una especie de antropología de la conciencia. Lo que sí puedo asegurar es que han supuesto un viaje hacia mi conciencia y mi espíritu personales, un viaje que a cada paso se hace más y más imprevisible, pero no por ello menos emocionante.

*A cada paso una delicada niebla de incertidumbre  
hace borroso el horizonte,  
las huellas desaparecen tras una cortina de nieve.  
Más arriba y más adelante, sólo el Misterio.  
Ooooooooooooooooooooo.*





## INICIACIÓN

Aquella tarde no hacía demasiado frío. Aún se dejaba ver el sol otoñal, aunque ya se escapaba ante la amenaza de las primeras heladas de noviembre. Me disponía a encender una pequeña hoguera en medio de una alfombra de grandes hojas secas, las que los enormes plátanos de la plaza iban abandonando. Salamanca me concedía aquel espacio, aquella oportunidad única de rendir culto al fuego. Yo no pretendía quemar la calle, sino tan sólo prender unas brasas en el interior de un artefacto redondo y metálico, el calbóchero, que hacía las veces de estufa y que era como una cocina alquímica donde se producía la mutación de las castañas crudas en sabroso alimento. La ciudad parecía esperar expectante ante la llama exigiéndome templanza, presencia y calor, en aquella liturgia que, como todas las tardes, no había hecho más que comenzar.

Yo fui uno más de los muchos castañeros que se ubicaban en las esquinas vendiendo el dorado fruto asado en cucuruchos hechos de papel de periódico. Sin embargo, consideré mi sitio privilegiado respecto al de muchos de mis compañeros, pues mi caseta se alzaba en aquella plaza de grandes árboles, junto a una fuente redonda que me permitía apagar los últimos rescoldos del oficio al terminar la jornada. Y fue así porque quería alzar mi puesto de castañas en un lugar amplio, diáfano, desde donde se pudiera tener cierta perspectiva del sitio, y porque en el fondo no me importaban demasiado las ventas. Lo que iba buscando era algo para lo que en aquel entonces no pude encontrar un nombre preciso. Hoy he comprendido que buscaba la belleza, la poesía.

Así pues, lo tenía todo, o casi todo: fuego, aire, agua y tierra, madera y metal, comida, bebida y gente. Estuve solo muchas tardes

junto al fuego, otras veces algunos amigos y amigas me acompañaron. Frecuentemente se organizaban fiestas con licor de bellota y otras delicias que acompañaban a las apetitosas castañas. A veces un poblado círculo humano rodeaba el fuego impidiendo que se acercasen los clientes que querían calentar sus manos por unos minutos.

La aventura duró algo más de dos meses, hasta el fin de las fiestas navideñas. Durante ese periodo Esther había sido una de mis habituales acompañantes, y un día me comentó que había comenzado a practicar yoga. A mí eso no me atraía, yo era feliz en la calle, con mi romántica ocupación, junto a mis castañas y mis cucuruchos. Aquella palabra, aquella disciplina, no me decía nada. A pesar de todo, y como en el fondo estaba buscando un nuevo comienzo tras una crisis amorosa sufrida el año anterior, tras el fin del invierno decidí, sin demasiada convicción, acompañarla a sus clases. Juntos acudimos a Ahimsa, el centro de yoga que se camufla junto a la iglesia de los carmelitas, en una de las calles más transitadas de la ciudad. Nunca pude sospechar que en aquel ámbito tan cercano a los círculos eclesiásticos pudiera florecer la disciplina de los místicos orientales. Mayor fue mi asombro cuando me dijeron que el promotor del proyecto era un cura autodidacta, Santiago Guerra, que se colgó de las asanas tras ser víctima de un insomnio galopante. Tengo que decir que todo me pareció bastante raro al principio: la sala vacía, las mantas dispuestas en el suelo, la voz suave de la profesora invitando a la relajación, los movimientos delicados y lentos de los cuerpos sobre la moqueta. Nada realmente significativo parecía estar ocurriendo durante esas clases. Sin embargo, al cabo de tres meses comencé a sentirme más liviano, agradablemente más flexible, caminando por las calles con menos peso y con una dócil gracia. Yo, que hasta entonces sólo había contemplado mi cuerpo como una colección inconexa de apéndices unidos por la piel, empecé a entender que, más allá de los movimientos y de los gestos, la maquinaria orgánica respondía a una inteligencia mayor que a la de los caprichos de piernas y brazos.



A medida que progresaban las clases mi cuerpo parecía estar experimentando una paulatina y definitiva metamorfosis. Me volví mucho más flexible aún. Las castañas quedaron lejos, atrás, en el lejano invierno. Pronto, el único calor que me interesó fue el que encendía mi cuerpo en la sucesión de las posturas. Todas mis glándulas recibieron un fuerte estímulo con los estiramientos y las contracciones de los músculos. Fibras y tendones desconocidos, que hasta entonces habían estado como muertos, empezaban a activarse al son de aquella sonata de movimientos y de quietudes. El silencio, que se instilaba en los órganos con una sutileza precisa, venció al clamor de la calle y al estallido succulento de las castañas. El fuego de los carbones dio paso a una llama profunda que ahora, desde dentro, reventaba mis células en tropel. Éstas, como las castañas, también adquirirían un aura dorada. Sin pretender nada, simplemente dejándome llevar por aquella atmósfera de suavidades y de relajaciones, escuché la voz, presencié la milagrosa manifestación, de esa propiedad que vagamente denominamos consciencia.

Hice de aquellas sesiones iniciales mi universo y de aquella sala enmoquetada, en la que el tiempo se detenía, mi propio templo. No había nada más allá de aquella cálida atmósfera. El mundo exterior se borraba cuando cerraba mis ojos tendido sobre el suelo. Todo quehacer, toda inquietud, quedaba lejos de aquella inmovilidad corporal. En la delicadeza, en la plenitud, en la potencia de aquellos esfuerzos mínimos, el silencio se convirtió en mi mejor alimento.

Ni siquiera recuerdo el nombre de mi primera profesora. Tan sólo he retenido su pelo rubio, su voz suave y su chándal azul celeste, pero le guardo un lugar especial en mi memoria porque fue la primera persona que me introdujo en la práctica de esa disciplina.

En aquel entonces la ciencia del yoga era, al menos para mí, un asunto difuso. Poco sabía de ella, únicamente que procedía de la India. Pronto pude adivinar que alrededor de sus formas y de su práctica se pretendía un objetivo noble y elevado. Todos los métodos parecían estar diseñados para establecer en sus practicantes una suerte

de estilo o de forma de vida que aliviara sus preocupaciones, sus inquietudes, su estrés y sus fobias, a base de restituir la paz, la armonía y el sosiego que pudieran haber perdido. Estas ganancias serían, sin duda, la antesala de un bienestar duradero, de la adquisición de unos nuevos ojos a través de los cuales contemplar un mundo más bello y pacífico. He de decir que me encantaba recibir esos preciados bienes en las pequeñas dosis de las clases.

Lo único que hacía falta era descalzarse. Adelantándonos al ritual de la práctica, los asistentes colocábamos nuestros zapatos unos junto a otros. Tal vez la sesión se iniciaba en ese momento en el que nuestros pies tocaban, liberados de la opresión de sus armaduras de cuero, el piso vacío. Con ese gesto tan simple, en ese acto tan común, tan cotidiano, abríamos un paréntesis de paz en medio del estrés, un tiempo muerto pero muy vivo que nos hacía pensar que al menos medio nirvana estaba ya ganado. Acaso, desprendiéndonos de los zapatos, nos liberábamos también en parte de esas pesadas e intangibles cargas que parecían hundirnos en las miserias de la vida sin apenas darnos cuenta.

Consciencia, chitta. ¿Qué puedo decir de ella? ¿Cómo atrapar en pocas palabras un concepto como ése, tan indeterminado, tan presto a ser entendido de tantas formas? Diversos significados, diferentes enfoques, numerosos puntos de vista. Consciencia. Una sustancia sin límites, el horizonte borroso de la mente y del intelecto, el sentido del yo... ¿Capacidad de darme cuenta de algo? ¿Conjunto de las cosas que conozco? ¿Algo que crece y crece a medida que uno madura? Adquirir consciencia, ésa era al menos una de las cosas que parecía estar ocurriendo en aquellos meses de iniciación, en aquellos días en que no aspiraba a mucho más que a seguir experimentando un bienestar acumulable, a obtener una fuente de seguridad y confianza perdurables, a disfrutar de una fortaleza profunda que pudiera ser mi distintivo y mi tesoro en mi tránsito por las calles de la ciudad.

Sin duda, hacerme un sitio entre las mantas durante las relaciones, permanecer inmóvil como un cadáver en savasana, tuvo que repercutir significativamente en el devenir del cosmos. Al menos eso puede pensarse si tenemos en cuenta el efecto mariposa. ¿Cuántos espíritus se habrán visto enriquecidos, o tal vez rebajados, por mi inocente osadía? ¿Cuántas almas habrán sufrido, o se habrán iluminado, o habrán experimentado designios aún velados, desde el momento en el que traspasé el umbral de la puerta de Ahimsa, en el fondo del callejón desde el que se accedía al centro de Santiago? Lo ignoro. No importa. Es más valioso comprender que las decisiones y los actos de uno son la resultante infalible de las conciencias de todos.

La quietud milenaria de las posturas en la penumbra. Lo pétreo de los portes. Su contraste decisivo con la dinámica de la mente. De la inmovilidad al éxtasis, de la vorágine a la eternidad. Eso pa-rece definirlo todo. Parar la mente. Lograr la inacción. ¿Acaso se trata de esto? ¿Cómo lograr ser piedra en un universo de actividad incesante? Karma y más karma. ¿Cómo ser una estatua en un mundo que cada vez se mueve más deprisa y en el que la tendencia parece ser precisamente ésa, la difícil corriente de una vida llena de fugacidades y de emergencias?

El caso es que la mente parecía vaciarse de muchos pensamientos superfluos volviéndose misteriosamente transparente. Mentes cristalinas en cuerpos que día a día iban recuperando una exquisita y espontánea energía.

Se sucedían las semanas mientras observaba cómo un intenso e imborrable gozo se iba instalando poco a poco en mi cotidianeidad.

La meditación, ése fue el siguiente paso. La primavera se nos echaba encima con todas sus luces, con su calidez y con sus días de terrazas y de vencejos, con sus miradas seductoras, sus escotes y sus curvas, con ese tempo inteligente que en muchos momentos nos invita a la contemplación.

De vez en cuando solía visitar alguna librería en busca de algún libro interesante. A veces buscaba deliberadamente algún título ele-

gido, en otras ocasiones simplemente me dejaba seducir por las estanterías, por ciertos temas sugerentes o por el impacto de determinados autores. En una de esas visitas descubrí un libro titulado *La creación de la experiencia*, del mexicano Jacobo Grinberg-Zylberbaum, un neurocientífico interesado en el estudio de la conciencia. Al ojear sus páginas, una puerta se abrió dentro de mí. Di un salto de alegría. Había encontrado lo que en ese preciso instante estaba buscando, un científico interesado en la meditación, en la forma en que el cerebro construye la realidad y en el modo de acceder a estados avanzados de conciencia. Ésa fue una de las cosas que me puso en camino hacia una búsqueda más seria y más profunda de mi verdadera dimensión interior.

Lo cierto es que, desde que pude leer algo sobre yoga, supe que en realidad la práctica se hallaba muy ligada a la meditación. Simplemente me fueron llegando pequeñas pinceladas sobre ese tema. Nunca tuve intención de profundizar, al menos en aquel momento, en el estudio teórico de esas disciplinas. Inmerso como estaba en un universo de nuevas experiencias y de nuevos sabores, y en el que pretendía disfrutar de una nueva libertad, lo que verdaderamente me interesaba era la práctica, conocer de primera mano los efectos de la misma, traspasar nuevos umbrales interiores, erigir nuevos hitos y hacer frente a nuevas aventuras que, de una forma u otra, pudieran jalonar todas mis anteriores experiencias vitales.

En aquellos días primaverales tuve la sensación de que la conciencia, mi conciencia, podía verdaderamente crecer y transformarse. No había ninguna duda de ello, al igual que tampoco había ninguna duda de que la fiesta, aquella fiesta interior, acababa de comenzar. Ésa fue mi auténtica iniciación, el pistoletazo de salida de una carrera espiritual y mística que aún hoy continúa y que difícilmente terminará algún día. Y he de decir, por cierto, que esos primeros pasos, auténticas zancadas, los di envuelto en una maravillosa nube de gozo y de esperanza ante la promesa de un futuro que todavía me depararía felicidades más altas.

Como toda iniciación que se precie, la mía también requirió de un bautismo adecuado. Y ciertamente el mío fue un bautismo muy particular. Lo recibí con la llegada del verano. El curso terminaba en Ahimsa y mi anhelo por comenzar a meditar era más grande. Deseaba encontrar a toda costa una verdadera práctica meditativa. Como casi siempre, apareció una mágica respuesta a mis inquietudes y a mis preguntas. Álex, mi compañero de piso, también había comenzado a practicar yoga en ese mismo centro. Al terminar la jornada solíamos contarnos nuestras respectivas aventuras y peripecias.

–Tengo un profesor muy curioso –comentaba Álex mientras apuraba su té.

–¿Ah, sí? ¿Y qué tiene de especial? –le interrogué con curiosidad.

–Bueno, es... calvo y va siempre vestido de blanco. Al principio de la sesión siempre hacemos un ejercicio de respiración bastante intenso. Respiramos como si fuéramos fuelles –después descubriría que se refería a kapalabhati, que era uno de los ejercicios de respiración más conocidos–. Creo que también da clase en su casa, y alguien me habló de que también hace meditación. Según se comenta, el tipo de yoga que enseña es bastante diferente a otros. Se llama Paco –me dijo.

Definitivamente sus palabras estimularon mi curiosidad. Ahí estaba la oportunidad que estaba buscando. Sin duda, conocería a ese profesor tan especial.

Mi primer encuentro con Paco se consumó en la típica celebración de fin de curso que organizaba Ahimsa. El sol de comienzos del verano estaba aún muy alto a media tarde. Esas luces eran las que precisamente iluminaban una de las salas del edificio de los carmelitas donde se habían instalado varias mesas repletas de viandas y de bebidas. La merienda sería espectacular. En el banquete no faltaban las tortillas de patata, sándwiches vegetales, frutos

secos y otras exquisiteces mayores, como el vino dulce tan típico de ciertos gremios eclesiásticos.

Entre bocado y bocado tuve la oportunidad de entablar conversación y de conocer a otros alumnos y profesores. Muchos de los asiduos a las clases llevaban años practicando y por lo general hablaban muy bien de su experiencia. Había mucha gente entrada en años. La mayoría de estas personas parecían estar encantadas asistiendo al centro que Santiago había abierto años atrás.

Mientras comentábamos anécdotas y resaltábamos las bondades y beneficios del yoga, mi estómago se fue llenando y enseguida me deje tentar por el vino, dulce hechizo, un vino afrutado y exquisito que se convirtió en la delicia de todos los paladares. No fue difícil caer ante esa seducción tan sugerente. En mi cuerpo, y probablemente también en mi mente, aún perduraba la impronta de los licores, de las bebidas y de las fiestas de antaño. No es que hubiera sido un adicto al alcohol, pero sí era fácil verme en todas las celebraciones nocturnas y mañaneras junto a mis compañeros de la facultad, fiestas de fines de semana que por lo general se prolongaban durante toda la madrugada en un programa ininterrumpido de bebidas, botellones, bailes y danzas varias, abrazos femeninos, alguna que otra inconsciencia provocada por el alcohol, y que en muchas ocasiones terminaban con chocolate con churros mientras el sol naciente y la aurora nos daban los buenos días, maravilla a la que casi nunca hacíamos caso abotargados como estábamos en esos momentos, y ya con la necesidad imperiosa de ser arrullados y protegidos por las sábanas ante la inminente y temida resaca.

Esa impronta, ese recuerdo, seguramente fue la causa de que en un momento dado me encontrara con un vaso de ese sabroso vino en las manos, y después con otro, y otro, y otro...

En un instante el hormiguillo, el calor y la euforia propios de quien de pronto se ve poseído por la bebida fueron una realidad, y el mundo, la gente y la sala donde estábamos empezaron a dar vueltas en torno a mi cabeza. Mis palabras ya no eran palabras coherentes, ni mis movimientos eran gestos armoniosos. Simple-

mente mis actos no fueron más que un grotesco ir y venir entre personas y bandejas de comida. Todo se convirtió en un difuso murmullo de voces, hasta que en algún momento me colé en la conversación de dos mujeres que tenía a mi lado. Una de ellas se refirió a alguien en quien yo ni siquiera había reparado, alguien que de pronto irrumpió en la sala con una gran fuerza silenciosa, alguien que siempre había estado ahí haciendo de centinela de todos los vinos y de todas las ceremonias.

—Ése es Paco. Da clase aquí en el grupo de principiantes. Yo fui alumna suya y la verdad es que me impactó bastante su forma de enseñar —dijo.

Desde que escuché esas palabras mis ojos se clavaron en Paco, no hubo ningún otro objeto de mi atención. Ciertamente resaltaba su calva, pero también su actitud serena y solícita. Busqué la oportunidad de acercarme a él para entablar conversación. Traté de serenarme como pude, los bandazos que iba dando entre los hombros y las caderas de los invitados aún eran notables. Dejé pasar pacientemente los minutos hasta que los comensales comenzaron a marcharse. Finalmente, cuando ya casi no quedaba nadie, llegó mi turno. Mi presa estaba lista para ser abordada. Mi mente y mis pensamientos aún eran un amasijo difuso de posibles preguntas. A pesar de todo, me acerqué sigilosamente a tan aclamado profesor. Intenté por todos los medios que no se diera cuenta de mi estado. De la forma más sobria posible pude comenzar a hablar.

—Ho..., hola. Tú eres Paco, ¿verdad?

—Sí —me respondió esbozando una silenciosa y amigable sonrisa. — Un compañero mío me ha hablado de ti, ha empezado a practicar yoga contigo. Se llama Álex.

—Ah, sí, Alejandro, ha empezado hace unas semanas. ¿Os conocéis?

—Sí, compartimos piso. Yo también he comenzado a practicar hace poco, y la verdad es que me interesa mucho la meditación. He leído algo sobre el tema —poco a poco me fui acercando al principal asunto de mi interés—. Me gustaría aprender a meditar.

En ese momento tuve la sensación de que eso era todo lo que podía decirle a Paco. De hecho, era lo único que podía decirle. Me sentí aliviado después de haber expresado mi verdadera intención y mi más profundo anhelo. Creo que él pudo captar ese propósito genuino.

—Si quieres, puedes venir a casa. Tengo mi propio centro de yoga. Allí también tenemos un grupo de meditación —continuó con su sonrisa limpia y transparente—. Te puedo dar los horarios de las clases.

Estaba satisfecho. Definitivamente la puerta, su puerta, se había abierto para mí. Mi llamada había tenido una respuesta satisfactoria. Me sentí como un auténtico explorador con un territorio virgen y enormemente exótico por delante, como un chiquillo con zapatos nuevos que está a punto de pisar nuevas aceras y nuevas calles.

Juntos subimos al primer piso de Ahimsa. Él, de un blanco impecable con un fino jersey y un pantalón de chándal, subía los escalones de dos en dos mientras yo me esforzaba por no tropezar y rodar escalera abajo. Allí, a las puertas de las salas de yoga, me dio un pequeño folleto en el que se leían los horarios de sus clases y los de las sesiones de meditación. Sintiendo muy satisfecho, le di las gracias y le prometí que le llamaría. Nos despedimos mientras me hipnotizaba con su eterna y bondadosa sonrisa.

Encontrar a Paco fue, sin duda, un enorme regalo que recibí del destino, un destino que me había hecho un guiño revelador el mismo día de mi bautismo yóguico, un bautismo repleto del vino dulce de Ahimsa, un bautismo, en definitiva, que representaba el colofón perfecto para aquella iniciación de tres meses de práctica.

Así fue, bajo los efectos apenas atenuados de la ambrosía sacerdotal, beodo hasta el tuétano, cómo conocí al que después se convertiría en uno de mis profesores de yoga más carismáticos e influyentes. La huella de aquellos y de muchos otros licores aún perduraría, pero no por mucho tiempo.