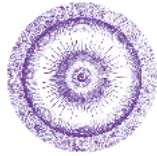


Prana Nidra

El descanso consciente
que transforma vidas



La técnica ancestral, simple y potente
que renueva tu vitalidad en minutos.

Andrei Ram

con:

Jorge Caraballo Cordovez



Prana Nidra

El descanso consciente
que transforma vidas

La técnica ancestral, simple y potente
que renueva tu vitalidad en minutos.

Andrei Ram

con:

Jorge Caraballo Cordovez

Prana Nidra

El descanso consciente que transforma vidas

Andrei Ram y Jorge Caraballo Cordovez

© 2026 Andrei Ram y Jorge Caraballo Cordovez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida por ningún medio — electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro — sin la autorización previa y por escrito de los autores, salvo breves citas en reseñas.

Primera edición, 2026

Diseño e ilustraciones: Sandra Méndez S.

Coordinación editorial: Jorge Caraballo Cordovez

Project manager: Marc Ribó Tarré

Los audios guiados que acompañan este libro están disponibles para comprar en www.prananidra.co

Este libro tiene fines educativos. La práctica de prana nidra no reemplaza el sueño. Si tienes alguna preocupación relacionada con tu descanso, te recomendamos buscar acompañamiento profesional. Los autores no se hacen responsables por las consecuencias derivadas del uso de la información o de las prácticas descritas en este libro.

Publicación independiente

www.prananidra.co

Solo cuando mires a través del ojo unido podrás ver el reino divino.

Sri Dharma Mittra

¿Quién, hallándose en medio de la turbiedad, es capaz de calmarse y así tornarse claro poco a poco?

¿Quién, hallándose en medio del reposo, es capaz de empezar a moverse y así crecer poco a poco?

Tao Te Ching

El descanso es el comienzo de lo bello.

CONTENIDO

Prólogo	9
1. Introducción	14
2. Los mil rostros del agotamiento	30
3. Aprender a sentir es aprender a descansar	43
4. Mi vida después del descanso	52
5. La constelación íntima	60
6. Las cuatro etapas del prana nidra	70
7. Preparar el terreno	84
8. Los orígenes del prana nidra	93
9. El prana nuestro de cada día: cinco prana nidras	99
10. El prana nidra: la meditación del futuro	118
11. Preguntas frecuentes	126
Epílogo. La muerte honrosa	136
Agradecimientos	144



Prólogo

Jorge Caraballo

Conocí a Andrei durante un verano en Nueva York. Él no estaba ahí, pero su maestro sí. Yo trabajaba en una *startup* durante el día, y al final de la tarde me encontraba con mi esposa en Union Square y nos íbamos juntos a practicar con Dharma Mittra. Un día, después de una de esas clases que lo dejaban a uno flotando, nos cruzamos con Dharma en el vestuario. Nos preguntó de dónde veníamos, le dijimos que de Colombia y su rostro se iluminó con complicidad pícara: “Ah, entonces deben conocer a Andrei”. Nosotros no teníamos ni idea de cuál Andrei nos estaba hablando, y él no lo explicó, solo sonrió como si supiera que inevitablemente lo íbamos a conocer.

Un par de años más tarde, en 2018, mi esposa me regaló una práctica de yoga para celebrar mis treinta años. No me dijo con quién era, solo me dio la dirección y me dijo que no faltara. Era una clase con Andrei en Medellín. Fue una práctica intensa, exigente, y al mismo tiempo dulce y elegante. Recordé ese verano que pasé con Dharma: Andrei tenía su toque único, pero era claro de dónde venía. Al final de la clase sentí que había encontrado a un hermano espiritual, a alguien que tenía muchísima más ex-

perencia que yo, pero que estaba ahí, con los pies en la tierra y la mano tendida para acompañarme en mi camino. Desde entonces he hecho varias formaciones con él y se volvió un referente no solo como yogui, sino como buscador del conocimiento, como hombre, padre y amigo.

La idea de escribir un libro sobre el prana nidra surgió en enero de 2024. Él estaba dando una formación de prana nidra en Medellín, y en medio de uno de los *satsangs* —o conversaciones después de la práctica— dijo que quería escribir sobre el descanso consciente porque no solo quienes van a sus cursos lo necesitan.

Yo justo había terminado de escribir un libro como escritor fantasma para un empresario de la ciudad, y estaba listo para empezar un nuevo proyecto. Pero había un problema: no quería volver a ser *ghost writer*. Aunque aprendí mucho del empresario y me trató y pagó muy bien, había firmado un acuerdo de confidencialidad que no me permitiría nunca decir que ese libro fue escrito por mí. Fue un año de trabajo gratificante, pero que se quedó en secreto. Si iba a escribir otro libro, quería poder recoger sus frutos. Un día después de que Andrei expresó su deseo de un libro, mientras iba en la moto a la formación, se me ocurrió proponerle hacer el libro en colaboración: que él pusiera la experiencia y el conocimiento, y yo pusiera la escucha y la escritura. Sería el libro de ambos: obviamente él como protagonista, y yo como partero o facilitador. Se lo dije en el almuerzo y él, con su intuición afinada, ni siquiera lo pensó: “vamos a hacerlo”, dijo, “y con el nombre de los dos en portada”.

Andrei tiene dislexia desde niño. No solo le cuesta escribir sino que le cuesta mucho leer, entonces el mundo de los libros resulta extraño e intimidante para él. Esa era la principal razón por la que no se había atrevido a escribir un libro. Por el contrario, yo nací en una biblioteca. O casi. Antes de identificarme

como periodista, o escritor, o consultor, me identifico como lector. Leo desde que soy muy pequeño y es lo único en lo que he sido constante toda mi vida. Los libros son parte de mí desde que tengo memoria, y hacer uno con Andrei es un honor que todavía me cuesta creer.

El proceso de escritura no fue del todo fácil. Aunque este es un libro corto, me tomó casi un año y medio terminarlo. Yo estimaba tenerlo listo en la mitad de ese tiempo. Supuse que iba a bastar con lo que él compartió durante los cinco días de formación de prana nidra en Medellín. Transcribí y subrayé las doce horas de grabaciones, las organicé por categorías, pero me di cuenta de que si usaba solo ese material, iba a terminar escribiendo un manual, no un libro. Entonces escalamos el proyecto y lo convertimos en esto: más que la presentación de una práctica que transformó la vida de Andrei, la mía y la de muchas personas que conocemos, quisimos aprovechar esta oportunidad para contar varias maneras en las que el prana nidra puede ayudar en la era del agotamiento.

Entonces entrevisté a Andrei una docena de veces más para que me contara las historias de cómo el agotamiento se expresaba en su vida, de los momentos que definieron su infancia y juventud, de esas experiencias que luego lo llevaron a convertirse en renunciante con Dharma Mittra. Hablé con muchos de sus amigos y estudiantes, leí varios libros sobre yoga, otros sobre descanso, leí poemas y ensayos que aparentemente no tenían nada que ver pero que nutrían mi pregunta principal: ¿cómo comunicar mejor la prioridad del descanso en la vida? ¿De qué maneras se cruzan el descanso y el espíritu? Pero sobre todo, lo que hice durante ese año y medio fue practicar el prana nidra y observar sus efectos en mí. Durante este tiempo de escritura nació mi tercera hija, y esa paternidad y maternidad de tres hijos

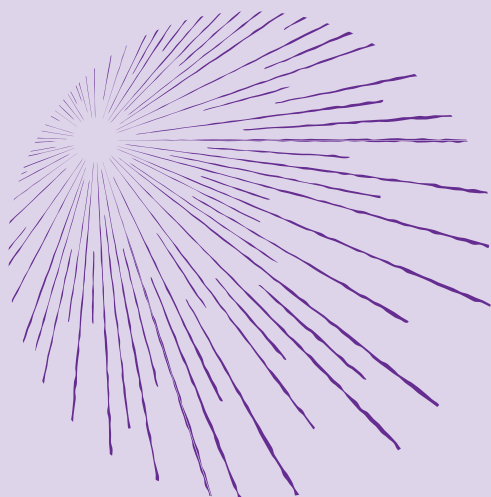
pequeños, más las responsabilidades del trabajo, más la escritura del libro se convirtieron en el mejor escenario para vivir de primera mano el cansancio y poner a prueba el nidra. Hubo días en los que quise tirar todo, abandonar el proyecto y huir lejos de mi lista de pendientes. Pero seguí escribiendo, despacio, un prana nidra a la vez, hasta que se dio este libro que hoy presentamos.

El libro está escrito en primera persona y en la voz de Andrei. Su rol, además de aceptarme las mil reuniones que le puse para hablar del proyecto, de contarme su vida y explicarme con paciencia los pormenores del nidra, fue asegurarse de que todo lo que yo escribiera representara genuinamente su voz y su experiencia. Yo le mandaba un capítulo, y él me devolvía un audio de WhatsApp de veinte minutos señalando qué funcionaba y qué se podía ajustar. Fue un intercambio hermoso, una escritura entre los dos, en la que cada uno puso sus dones para que apreciara esto, para que mientras tengas este libro en tus manos recuerdes que el descanso es el portal a lo bello, es un camino directo a tu espíritu, y que si descansas con consciencia no solo estás depurando y revitalizando tu vida, sino que estás invitando a otros seres a que hagan una pausa, a que hagan sin hacer.

Espero que este libro cumpla con su propósito.

Sin más preámbulos, los dejo con Andrei.

El Capiro, Antioquia, 2025.





I.

Introducción

El nidra me tomó por sorpresa. Lo conocí en 2002, durante una de las primeras clases que recibí de Dharma Mittra, mi maestro. Yo tenía una práctica personal cuando llegué a su estudio en Nueva York, pero no sospechaba que el yoga podía ser más que posturas en la colchoneta o ejercicios de respiración. Era eso —*asana* y *pranayama*— lo que yo hacía con una disciplina de fuego desde que uno de mis profesores de danza contemporánea me introdujo en el yoga cinco años antes en Colombia. Pero muy pronto Dharma se encargó de mostrarme que el palacio era más amplio, que en el yoga es tan importante hacer como no hacer, que mi esfuerzo era valioso, pero que se quedaba cojo si no aprendía a soltar. Con el nidra, Dharma me enseñó a descansar, y el descanso se convirtió en una puerta directa al espíritu.

El templo de Dharma quedaba en la Tercera Avenida, en Manhattan. Mientras practicábamos se escuchaban las sirenas icónicas de Nueva York, su tráfico impaciente, los taladros hidráulicos reventando el pavimento, ese ritmo tectónico de una ciudad que no para. A mí no me molestaba el ruido, era parte del paisaje y, además, las sesiones eran tan intensas que eventualmente la atención se enfocaba únicamente en lo que ocurría en

el salón (las prácticas de Dharma priorizan las *asanas*, y es sobre todo a partir del trabajo con el cuerpo físico que acompaña a sus estudiantes a refinar la consciencia). Hasta ahí todo me resultaba más o menos familiar, pero una mañana, en medio de una secuencia, Dharma hizo algo que me cambió la vida. Fue tan sutil que casi no puedo articularlo, y tan poderoso que por eso escribo este libro hoy. Entre dos posturas, Dharma nos llevó a *savasana*, o postura del cadáver, esa que casi siempre se hace al final de una clase. Ya no recuerdo cuál fue su instrucción precisa, pero yo estaba acostado, con los ojos cerrados, y él, con su inglés marinado en brasileño nos dijo que inhaláramos llevando la atención a ciertos puntos, y exhaláramos moviéndola a otros. Y fue entonces cuando desaparecí. Desaparecí yo, desapareció el tiempo, desapareció el cuerpo, el ruido de la mente, el caos de Nueva York. Así, en un instante, pasé de este mundo de ideas y palabras, de objetivos y resultados, a un estado de relajación plena.

Sé la ballena en el vientre de su madre, ballena madre suspendida en la noche honda de mar.

No sé cuánto tiempo pasó, ¿quizás dos minutos?, hasta que Dharma nos trajo de vuelta y siguió la clase como si nada. Ese paréntesis del *nidra* me descubrió un universo dentro del yoga. ¿Qué fue lo que pasó? O mejor, ¿cómo es que todo dejó de pasar? Porque el *nidra*, como la meditación, conduce al ser, a una consciencia que no está condicionada por el tiempo. Y ahí, reposando ahí, la energía se renueva y armoniza. Todo lo que voy a compartir en este libro empezó esa mañana. A partir de ese momento empecé a cultivar el *nidra* como mi manera de descansar, de sanar, de centrarme. Durante los diez años que pasé en su templo, Dharma me enseñó sin recelos lo que sabía. Nunca lo hizo formalmente: no se sentó a explicarme cómo operaba el *ni-*

dra y mucho menos cómo guiarlo. Todo fue a través de la práctica, la experiencia y autoobservación. Hoy, luego de veinte años de práctica personal, de observar el impacto del nidra en mí, de compartirlo a través de talleres en varias partes del mundo, y de sentir la necesidad urgente de descanso en quienes me rodean, escribo este libro y grabo las prácticas en audio como una manera de extender a más personas el regalo que me dio Dharma¹.



En sánscrito, la palabra *nidra* significa tanto “sueño” como “dormir”. En las tradiciones del yoga, sin embargo, el nidra hace referencia a una práctica muy específica de descanso: el descanso consciente. Hay varias modalidades, la más conocida es el yoga nidra, un protocolo en el que los practicantes se acuestan mientras alguien los guía con mantras y visualizaciones a un estado de relajación profunda. Hay quienes llaman al yoga nidra “el sueño yogui”, y es común verlo en la programación de centros de yoga en todo el mundo, aunque a veces le cambien el nombre y quieran presentarlo como un producto nuevo. Lo cierto es que, si hay una buena guía, el yoga nidra facilita una relajación del alma. Es una práctica de restauración energética extraordinaria, tanto que la ciencia convencional la ha estudiado en detalle y hay artículos sobre sus beneficios en muchas de las revistas científicas más prestigiosas. Esos estudios confirman lo que sentimos quienes hemos practicado algún tipo de nidra, ya sea hoy o hace miles de años: el descanso consciente revitaliza, armoniza los sentidos, reduce el ruido mental, afina la atención, estimula la creatividad, abre la puerta a la meditación.

1. El audio del prana nidra básico guiado por mí está disponible gratuitamente en prananidra.co.

Hay otra práctica de nidra que no es tan conocida, aunque creo que se acomoda muy bien a los ritmos de hoy. Es la práctica que me ha sostenido por dos décadas en los momentos más turbulentos, en las transiciones más complejas; es la práctica que me ha dado vitalidad cuando estoy exhausto y foco cuando me disperso. Se llama *prana nidra*, y este libro girará alrededor de ella.

El prana nidra es una forma de descanso consciente a través del *prana*, o “fuerza vital”. Es una práctica que, en resumen, usa ejercicios simples de respiración y visualización para limpiar, relajar y armonizar el cuerpo energético. Suena abstracto, pero no lo es. Al contrario, involucra un proceso físico, mental, de energía y consciencia, que tiene efectos inconfundibles. A diferencia del yoga nidra —que requiere mínimo 45 minutos y la guía y cuidado de una persona experta—, el prana nidra se puede hacer en soledad y solo toma entre siete y veintiún minutos. Se puede practicar en cualquier momento y en donde sea que uno pueda acostarse sin ser interrumpido. Conozco amigos que lo hacen en su oficina antes de reuniones o presentaciones importantes; otros que lo hacen apenas se despiertan, después de sus rutinas de ejercicio físico, o antes de alguna actividad a la que quieren llegar con atención y presencia plenas. Yo lo hago antes de meditar, cuando siento que estoy entrando en piloto automático, o en situaciones que me demandan más energía de lo usual: talleres, retiros, viajes.

El efecto del prana nidra depende mucho de las necesidades de quien lo hace. En algunas personas puede aliviar dolores físicos, en otras dar claridad emocional, hay a quienes les sirve para identificar el lugar donde tienen un bloqueo energético o para regenerar fuerza vital después de periodos largos de cansancio crónico. El efecto más común después de practicarlo es la sensación de liviandad, lucidez y balance que uno tiene después de

una noche completa de sueño reparador. Y nada de eso ocurre por arte de magia: aunque los principios del prana nidra llevan afinándose por miles de años, requiere disciplina. Muchos maestros yoguis aseguran que lo importante no es dormir sino descansar. Y el nidra es eso, descanso concentrado. Dicho eso, es importante aclarar de una vez que el nidra no reemplaza el sueño ni el descanso natural que da el dormir. Muchas personas han malinterpretado sus beneficios y, por reducir horas de sueño, se han hecho daños físicos y psicológicos.

Jamás le habría creído a alguien que me ofreciera una técnica con los beneficios que supuestamente tiene el prana nidra. Y por eso tampoco espero que me crean a mí. El escepticismo es uno de mis principios espirituales. Me resisto a creer por creer, a creer por escapismo o por pereza, mucho menos a creer por obligación. Si llevo practicando prana nidra por veinte años es porque ha sido un campo fértil para conocerme y, sobre todo, para comprobar lo indispensable que es el descanso en el camino de autoconocimiento. Pero lo que ha sido verdad para mí, puede no serlo para otros. Si algo espero de este libro y de los audios que grabé como guía es simplemente que ensayen con curiosidad el prana nidra, que se den una oportunidad de practicar sus diferentes versiones y observar qué ocurre en ustedes cuando lo incorporan a su rutina. Quizás, como a mí, les revele una nueva manera de cultivar su energía vital. Quizás no. Solo experimentando lo van a saber.

Al ser una práctica energética y sutil, cuando uno habla del prana nidra corre el riesgo de quedarse en lo abstracto, en lo discursivo. Por eso este libro se sostiene en las prácticas guiadas y en las historias de vida de quienes lo practicamos. Creo que es ahí, en el laboratorio de cada vida, como mejor se puede conocer y comunicar. En el libro hay historias de personas de diferentes edades y contextos que hacen prana nidra: desde maestras de

yoga hasta banqueros, consultores o ingenieras. Pero antes de eso voy a empezar por mí. Voy a contar mi historia.

Mi vida era una antes del prana nidra, y otra después de haberlo conocido. Gracias a él me di cuenta de que llevaba años arrastrando un agotamiento en todos los niveles, un cansancio que por momentos me tuvo, literalmente, al borde del colapso.



Llegué a Nueva York a finales de 2001, pocas semanas después del atentado a las torres gemelas. Fue extraño porque me encontré con una ciudad que reflejaba mi mundo interno: yo también estaba lastimado y aturdido. Se supone que viajé a Nueva York a presentar mi primera coreografía propia y a audicionar para un rol principal en la obra de un coreógrafo que admiraba, aunque ahora me resulta claro que estaba buscando otra cosa: viajé a Nueva York porque necesitaba ayuda.

Bogotá, la ciudad en la que crecí, estuvo muy afectada por la guerra colombiana desde mediados de los ochenta y, como les pasó a muchos, me fue imposible esquivar los golpes. El primero llegó cuando tenía quince años. Mi familia vivía en un barrio clase media que, como otros en la ciudad, se había vuelto territorio de pandillas juveniles. Una noche, cuando salía solo de una fiesta, me encontré en la puerta con dos pandilleros furiosos porque no los dejaban entrar. En su frustración, trataron de desquitarse conmigo, que no tenía nada que ver en el asunto. Uno de ellos me empujó, buscando pelea, y yo lo empujé de vuelta para que me dejara tranquilo. Él cayó en el andén y yo seguí mi camino a casa, creyendo que todo había quedado así, pero diez minutos después, en una calle desierta, escuché que retumbó un grito, “¡ahí está!”, y, cuando volteé a mirar, venía hacia mí una

docena de jóvenes con puñales y cadenas. Me tiraron al pavimento y me molieron durante diez minutos. No recuerdo casi nada. Me desperté en el hospital con varias fracturas y puñaladas. Duré varios días hospitalizado. Casi me matan.

Pocos años más tarde, cuando estaba en la universidad, trabajé como barman en una de las discotecas más populares de la capital colombiana, famosa por sus fiestas y por sus drogas. El ambiente podía enrarecerse en un abrir y cerrar de ojos, pasar de la euforia a la hostilidad. Con frecuencia terminé en la mitad entre dos grupos que se enfrentaban, primero tratando de calmar los ánimos, y luego, casi siempre, metido en la golpiza, defendiéndome como podía. Era un lugar denso, ruidoso, en el que siempre tenía que estar alerta, desconfiado, agresivo. Sentía que el mundo me estaba acechando y que tenía que estar listo para que no me sorprendiera su zarpazo.

No era casualidad que orbitara esos espacios de conflicto: había algo en mí que me empujaba inconscientemente a los lugares donde la violencia estaba a punto de desbordarse. Desde los seis años, después de un accidente en bicicleta, empecé a tener sueños terribles. Eran sueños recurrentes de guerra, de abusos, muertes, venganza, sueños de personajes desconocidos, parientes de otro tiempo, sueños que me despertaban agitado y confundido. Era un niño callado, retraído, que no ponía muchos problemas, aunque en el fondo estaba atormentado por esas imágenes que no entendía ni le mencionaba a nadie. Hasta que en el bachillerato, de un día para otro, terminé convertido en uno de los personajes iracundos con los que soñaba.

“¡Andrei!”, me gritó de repente el profesor. Su voz tronó en el salón y me aterrizó a la fuerza: yo estaba en silencio, soñando despierto con quién sabe qué. Lo miré desde mi silla y sonreí nervioso al verlo descompuesto por algo tan insignificante: se-

guro yo no era el único adolescente distraído. “¿Le doy mucha risa?”, preguntó indignado, “¡párese y ríase en mi cara!”. Me quedé sentado, era obvio que el profesor estaba teniendo un mal día y yo no quería escalar la situación, no era mi estilo, nunca había sido centro de atención por rebelde o provocador. “¡Que se pare!”, gritó otra vez acercándose a mí como un toro de lidia. Me paré. Él detuvo su cara enrojecida a un par de dedos de la mía y volvió a resoplar: “¡ríase!”. La escena era ridícula y solté otra risa nerviosa. Entonces el profesor explotó. Me empujó de un golpe en el pecho y me tumbó al piso. Caí de espaldas, me golpeé la cabeza y perdí el conocimiento por unos segundos. Cuando lo recobré me espantó lo que vi: yo tenía al profesor agarrado del cuello con ambas manos, lo había levantado del suelo y lo tenía inmovilizado contra el tablero. Mis amigos veían todo desde atrás, mudos en sus pupitres. El profesor, pálido, sin poder hablar, buscaba auxilio con la mirada. Fue terrible. Sentí que no me faltaba ni fuerza ni rabia para acabar con él en ese momento. Por supuesto tuve que cambiar de colegio, y me fui con una pregunta sin resolver: ¿de dónde viene esta ira que me arrastra?

Ese episodio marcó el comienzo de una espiral de furia. Con los años me volví punkero, estudiaba biología en la universidad, trabajaba en la discoteca y vivía como *okupa* en un edificio abandonado en el centro de Bogotá. La violencia urbana en Colombia estaba en su pico y supongo que mi rabia me servía de escudo cuando caminaba las calles de madrugada después del turno de barman y me cruzaba con eso que solo emerge en lo oscuro.

A mediados de los noventa me pasé a estudiar antropología a la universidad pública y fue en ese nuevo contexto donde me di cuenta de que estaba atrapado. Yo juraba que mi rebeldía, que mi desprecio a las autoridades e instituciones, que ese sobrevivir cada noche a una fiesta más, a una confrontación más, eran pruebas de mi libertad, de mi capacidad de existir por fuera de un

sistema injusto, corrupto, abusivo. Pero no. Estaba preso en mi propia ira, repitiendo patrones autodestructivos, sin la energía ni los recursos para imaginarme por fuera de ellos. Por suerte, la antropología me acercó a la sabiduría indígena. Entre 1995 y 1996 tuve varios encuentros que me ayudaron a bajar la guardia, a respirar de otra manera. Algunos mamos de la Sierra Nevada de Santa Marta y taitas del sur del país me empezaron a hablar de los bloqueos de energía, de la fragmentación que provocan la rabia, la tristeza y el miedo, de lo sanadora que es la palabra buena y dulce.

En una sesión con un taita tuve una revelación que empezó a cambiarlo todo. Entendí que para sanar mi dolor tenía que usar el cuerpo. La visión fue muy clara: mi camino de autoconocimiento empezaba en el movimiento, en la danza. Ese mismo día, cuando regresé al edificio que ocupaba con una amiga ocurrió algo que todavía me cuesta creer. Media hora después de yo haber llegado del encuentro con el taita, tocaron la puerta. Era una bailarina conocida que buscaba un espacio para vivir. Y no llegó sola: estaba acompañada por una de las directoras de danza de la Universidad Nacional, donde yo estudiaba. Me la presentó, conversé con ella y me invitó a una de las clases. Por esa coincidencia empecé a bailar, y por el baile llegué al yoga. Era 1996, estudiaba antropología, pero la mayor parte del tiempo estaba con mis amigos de Danza Común, nuestra compañía de danza contemporánea. Pasábamos horas y horas ensayando, creando coreografías, girando por Colombia y otros países. Varias veces a la semana, como calentamiento, hacíamos yoga con un profesor venezolano. Me abracé al baile y al yoga como a una tablita en el naufragio. Lentamente, el movimiento me ayudó a abrir espacio para gestionar mis emociones y mis heridas de otra manera. Por primera vez sentí que estaba creando mi vida, que no estaba condenado a orbitar por siempre el sol negro de la rabia. Podía

sentirla, pero no me consumía ni me dictaba respuestas como antes. Hasta que un día todo volvió a arder.

Fue el 30 de agosto de 2000. Esa mañana se había organizado una protesta estudiantil por la visita del presidente de Estados Unidos a Colombia. Yo estaba en la universidad y la escena no era para nada nueva: los estudiantes bloqueaban la vía pública, llegaba la policía a responder con fuerza y entonces empezaba una batalla que interrumpía las clases el resto del día. Muchos estudiantes se iban antes de que el tropel se intensificara, pero yo era de los que se quedaban, indignados, defendiendo la universidad con gritos y arengas hasta que los gases lacrimógenos eran insoportables y no teníamos más alternativa que salir. Ya estábamos acostumbrados, pero ese día pasó algo que nunca había pasado. Los agentes antidisturbios entraron al campus —todavía repleto de estudiantes—, y se abrieron camino brutalmente con gases y aturdidoras. Cuando estaban dentro, un grupo de encapuchados los emboscó y, al verse acorralados, los policías rompieron formación y corrieron despavoridos a la salida. Esa imagen —policías huyendo, policías asustados— era sinónimo de victoria para los estudiantes y recuerdo cómo nos llenamos de emoción, cómo los insultábamos y los chiflábamos en su retirada. Pero lo que parecía un triunfo se volvió pesadilla. Uno de los patrulleros no logró escapar: pasó con otros de sus compañeros cerca de donde yo estaba, corría como podía con su armadura negra y su escudo plástico, y estaba a solo unos metros de la salida cuando un encapuchado se acercó a toda velocidad y le tiró una granada artesanal por la espalda. El explosivo estalló en su cabeza, le voló el casco y lo tumbó al instante. Que se levante, que se levante, que se levante, rogaba yo, aterrado. Y no, ahí quedó, tendido para siempre a unos metros de nosotros. Ese día quebró mi vida. Ya era demasiado. Sentí que todos fuimos responsables de ese asesinato, aunque no hubiéramos lanzado

la bomba. Una vez más, a pesar de mis esfuerzos por sanar con danza y yoga, me había dejado arrastrar al lugar donde la muerte hace ronda.

Estaba hastiado. Y, sobre todo, estaba agotado emocionalmente: sentí que, sin importar lo que hiciera, había algo roto en mí, un dolor irremediable, una sombra que me sobrepasaba. Quería irme lejos de Bogotá, el escenario de tanto trauma en mi historia. Unos meses después salió la oportunidad de presentar mi primera coreografía en Nueva York y, quizás, quedarme allá como bailarín. Nueva York era, de alguna manera, mi segunda casa: mi abuelo vivía allá y yo había crecido visitándolo con frecuencia. Su apartamento era mi lugar más feliz, lo más cercano a un templo que conocía hasta ese momento. Entonces empaqué maletas y aterricé en Manhattan, donde las ruinas de Ground Zero todavía botaban humo.

Así, con el ánimo en el suelo, llegué por casualidad a Dharma. Iba caminando por la Tercera Avenida cuando vi el letrero de su centro de yoga. Entré por curiosidad y me puse a mirar un póster que había en la recepción con fotos de un hombre haciendo 908 *asanas*. De pronto sentí algo en la espalda, una sensación de ardor extraña y, cuando volteé, vi a un señor abriendo el buzón de correo. Se puso unas gafitas, escogió unos sobres, dejó otros, volvió a cerrar el buzón, se montó en una bicicleta viejísima y desapareció. Cuando giré de nuevo caí en cuenta: el del póster y ese que acababa de salir eran el mismo. Regresé a mi apartamento inspirado, con ganas de practicar, y encontré en la mesa un librito que había conseguido por un dólar meses antes. Era un libro de él haciendo posturas, un libro de Dharma, ese señor de sesenta y pico de años que me había imantado ese día. A la mañana siguiente fui a una clase con él y supe de inmediato que ahí estaba lo que buscaba. Que era en ese lugar, con ese

maestro, donde quería hacer borrón y cuenta nueva, limpiar esa historia de violencia, esos marcapjes que se habían ido grabando en mi cuerpo y en mi alma un trauma tras otro.

Lo que empezó como una intuición, se convirtió en once años al lado de mi maestro. Fui renunciante un par de años, y luego me quedé nueve años como parte del equipo. Apenas hace poco comprendí que quizás lo más transformador de ese periodo fue haber aprendido a descansar conscientemente. El nidra, una de las prácticas sutiles que enseñaba mi maestro, condensa casi todos los principios del yoga y me ayudó a reconocer y soltar los dolores con los que había llegado, no desde la mente sino desde el trabajo energético. Eso, que fui haciendo consciente con los años, es lo que quise destilar en este libro.



Queremos que este libro sea más que la presentación de una práctica ancestral de descanso. Casi siempre estamos haciendo algo, saltamos rápido de una actividad a otra y son pocos los momentos en los que conscientemente “hacemos nada”. Incluso leer, muchas veces, es un actuar, una continuación de nuestra cadena interminable de pensamientos: más información, más contenido, más ruido. Escribimos y diseñamos este libro con el objetivo de que sea en sí mismo un instrumento de reposo, que lo veas, lo toques, lo huelas y recuerdes a qué se siente el buen descanso. Para eso le dimos protagonismo a las historias de vida que han sido transformadas por el prana nidra —no solo la mía—, a ilustraciones poéticas, a un diseño liviano y a un lenguaje evocativo y simbólico que le habla a la imaginación y no solo al intelecto. Este no es un manual teórico o un ensayo sobre la importancia de descansar en la era del agotamiento; es,

o queremos que sea, una invitación personal a que experimentes lo que ocurre cuando juntas voluntad y descanso, cuando haces desde el no hacer.

Entre un capítulo y otro voy a presentar testimonios de practicantes que han integrado el prana nidra a su vida. Sus experiencias son ventanas a las posibilidades que ofrece el protocolo. Además, el hecho de que sea un libro coral nos recuerda que la práctica es la verdadera maestra, que la práctica se refina entre quienes la hacemos. La voz de lo real solo puede ser la voz colectiva. ¿Cómo sería el mundo si los frutos de cada uno maduraran en descanso, vitalidad amplificada y consciencia?

El libro refleja la estructura del prana nidra: empieza identificando el dolor del cansancio, nombrando eso que nos agota y cómo se manifiesta en lo cotidiano. Luego, describe la anatomía energética y los movimientos de consciencia y respiración que permiten drenar los bloqueos y revitalizarnos. Entre capítulos se muestra, de diferentes maneras, cómo se siente el descanso consciente, cómo se transforma la vida cuando está reposada en el centro original. Al final presenta el protocolo básico en detalle y cuatro variaciones específicas. Por último, propone una reflexión sobre el prana nidra como la meditación del futuro, una frase que repetía con frecuencia mi maestro y que solo hasta hace poco comprendí en sus verdaderas dimensiones.

Espero que este libro te acerque a tu sol interno, la fuerza original que sostiene la vida. Ojalá que el prana nidra te nutra y recargue, que el descanso consciente sea un camino al espíritu, a la conexión con la tierra, y que desde ahí florezcas.

LA VIDA DESCANSADA

¿Cómo se siente el buen descanso? ¿A qué se parece? ¿Qué ocurre cuando reposas en la consciencia y dejas que ahí empiece todo? ¿Quién eres cuando tu energía vital fluye plena y sin obstáculos?

Un árbol recibiendo sol después de la lluvia
El niño que se despierta de un brinco a estrenar su bicicleta
Alguien que en su meditación respira por todos
La piedrita que da un salto más sobre el espejo de agua
Un coro en primavera
Reírse a carcajadas sin darse cuenta
Esa fiesta que nadie había planeado
El escudo que no tuvo que volverse a usar
Tu postura más firme y cómoda
Saber que de ti depende la vida y que eso te haga más liviano
La certeza de que algo mejor que el chocolate está todavía por descubrirse

Un abrazo a tu medida

La paz que es con uno cuando uno es uno

El olor del mar justo antes del alba

Una semilla que presiente la luna dentro del fruto

Esta gratitud ecuánime

El sol invisible en su mirada

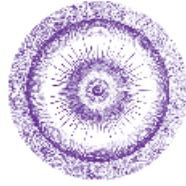
La espuma desvaneciéndose lento en la apertura de la caracola

La niña que pregunta: ¿Quieres jugar conmigo?

Una oración que se reza sola

Vuelve a las preguntas iniciales de este capítulo. No son preguntas para responder con palabras. Llévalas a un lugar del cuerpo donde sientas que pueden germinar y escucha cómo se transforman. Luego deja que se expresen a través tuyo.





Aquí termina la muestra

El libro sigue con los mil rostros del agotamiento, las cuatro etapas del prana nidra, cómo preparar el terreno, sus orígenes y cinco prana nidras para practicar, además de las preguntas frecuentes.

Consigue el libro completo

prananidra.co/libro · PDF de 148 páginas