

*Se acepta de manera general que en el Dormir Profundo no existen imágenes en la mente. Si las hay, uno se encuentra en el estado de Vigilia o está Soñando, pero no está en el estado de Dormir Profundo.*

*El Yoga Nidra se relaciona con el Dormir Profundo consciente.  
("Nidra" no significa "Soñar", significa "Dormir Profundo")  
Soñar y No Soñar NO son lo mismo.*

## **Yoga Nidra: Dormir Profundo Consciente a la manera Yóguica**

*Swami Jnaneshvara Bharati*

Este artículo es de utilidad especialmente para profesores que realizan clases, seminarios y talleres sobre Yoga Nidra.

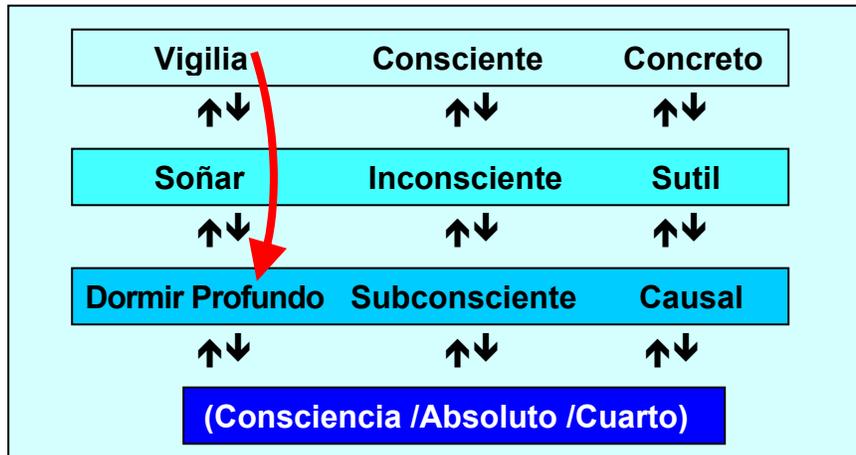
**Yoga Nidra Avanzado:** A la forma de Yoga Nidra descrita en este artículo se le puede llamar Yoga Nidra *Avanzado*. En años recientes, el Yoga Nidra se ha distorsionado de manera similar a lo que se ha hecho con el Yoga. Desafortunadamente, ahora se le llama Yoga Nidra a casi cualquier práctica guiada que aporte un mínimo de relajación. Por tanto, se vuelve esencial usar otro término, que podría ser Yoga Nidra *Auténtico*, Yoga Nidra *Tradicional* o Yoga Nidra *Avanzado*. Opté por esta última posibilidad.

**Yoga Nidra produce** una enorme tranquilidad, claridad y silencio. Se trata de una de las meditaciones más profundas, que lleva la consciencia a través de los múltiples niveles del proceso mental, hacia un estado de suprema quietud e insight. Las descripciones a continuación pueden ser difíciles de entender. Con paciencia y lectura concienzuda se accede a un entendimiento que bien vale el esfuerzo, porque permite descubrir la profundidad del Yoga Nidra, que va mucho más allá de una simple relajación. Se dice que una imagen vale más que mil palabras. A veces son necesarias miles de palabras para llegar a una comprensión del tipo "ahá". Lo más importante aquí es la persistente práctica de Yoga Nidra, que acarrea verdadero gozo, como toda práctica útil en la vida y en Yoga.

**Yoga Nidra significa** Sueño Yóguico. Es un estado de Sueño Profundo consciente. En Meditación, uno *permanece* en el estado de consciencia de Vigilia mientras enfoca la mente cuidadosamente y deja que los pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes vengán y se vayan. En cambio, en Yoga Nidra uno *abandona* la consciencia de Vigilia, *pasa* por el estado de los Sueños, accede al Dormir Profundo, y aún así se mantiene consciente. Yoga Nidra es un estado muy relajante, que además es usado por los Yoguis para purificar los Samskaras, las impresiones profundas que son la fuerza inductora del Karma (Ver el artículo Karma)

*\*\* En todo este sitio web, la palabra "yoga" se usa teniendo en cuenta su significado tradicional relativo a la realización espiritual, y no bajo la modificación que considera el yoga como un programa de acondicionamiento físico.*

**Yoga Nidra es conocido** por Yoguis y Sabios durante miles de años. Tal como lo explican los Upanishads, en especial el Mandukya Upanishad, de los tres estados de consciencia que existen, Vigilia, Soñar y Dormir Profundo, Yoga Nidra se refiere a la consciencia de este último, llamado prajna en el Mandukya Upanishad. Es el tercero de los cuatro niveles de consciencia del mantra AUM, representado por la M del AUM. Los cuatro estados son Vigilia, Soñar, Dormir y Turiya, el cuarto estado. El estado de Yoga Nidra o Dormir Profundo consciente está más allá o es más sutil que la imaginación y los procesos mentales propios de los estados de Vigilia y de Soñar. Al ser Dormir Profundo consciente, Yoga Nidra ocurre de modo generalizado, por tanto no es de dominio exclusivo de ciertas tradiciones o profesores más recientes.



En Yoga Nidra, uno *abandona* el estado de Vigilia, *atraviesa* el estado de los Sueños, *entra* en el estado de Dormir Profundo, y aún así permanece totalmente consciente.

## Distorsión del Yoga Nidra

Frente a la completa distorsión que se ha hecho respecto de la elevadísima práctica de Yoga Nidra en el mundo de hoy, parece necesario recalcar el título de manera muy llamativa.

En este artículo se dan explicaciones respecto a la existencia de TRES niveles de consciencia: Vigilia, Soñar y Dormir Profundo (más el “cuarto” que es el trascendente estado conocido como Turiya). **Yoga Nidra es DORMIR PROFUNDO consciente, y Dormir Profundo NO es Soñar consciente. Yoga Nidra TAMPOCO es la transición entre la Vigilia y los Sueños.** Estos son estados dignos de explorar, pero NO corresponden al Dormir Profundo. Si alguien tiene sueños, eso debería llamarse Soñar y NO Dormir Profundo.

Es absolutamente obvio que durante el Dormir Profundo NO hay sueños que explorar, como también que Soñar y No Soñar (es decir Dormir Profundo) son dos cosas diferentes. Sin embargo, muchos libros, artículos y CDs insisten en plantear que Yoga Nidra es un estado relativo a Soñar, o la transición entre la Vigilia y el Soñar. Y esto no es verdad. Las antiguas escrituras de yoguis, sabios y rishis explican estos tres estados de consciencia. Pero por favor, no debes creerlo sólo porque yo lo digo. Lee esos escritos, los Vedas, los Upanishads, el Bhagavad Gita y otros, y veras que éstos hacen mención de este tema repetidamente, una y otra vez.

Mucha gente ahora practica toda clase de imaginerías guiadas a nombre de Yoga Nidra, para de ese modo tener más dinero, mejor sexo o manipular a otros. Algunos CDs sugieren que Yoga Nidra sirve para “tal o cual” enfermedad u otros propósitos específicos basados en ciertos deseos. Yoga Nidra ha terminado pareciendo la “Ley de Atracción”, por medio de lo cual puedes satisfacer esos deseos, gracias a técnicas meditativas.

Los antiguos sabios enseñaban Yoga Nidra a fin de explorar los samskaras o impresiones profundas, que impulsan nuestras acciones o karma. Hacían esto para que los buscadores sinceros pudieran purificar el aspecto profundo del campo mental, al que se accede en el estado de Dormir Profundo consciente, sin forma. Si tratara de explicar el proceso en este

párrafo, debería condensar todo el artículo aquí, lo que no es posible. Necesitas hacer esta exploración por ti mismo. Lee el artículo. Lee los otros artículos y los textos antes mencionados.

No escribo esto sólo para quejarme de otros. El hecho es que Yoga Nidra es una práctica profunda y extremadamente útil en relación a la iluminación, en el más elevado sentido de lo que esta palabra significa. El término “Yoga Nidra” está tan venido a menos, tan distorsionado, que los verdaderos buscadores probablemente no aprecien el enorme valor del auténtico Yoga Nidra, pero cada quien puede descubrirlo personalmente leyendo esto, investigando por cuenta propia y haciendo luego las prácticas.

Sé que todo esto puede sonar como “promocionar un producto”. Bueno, es la forma en que solemos ver las cosas. Mi objetivo al escribir sobre este tema, es que algunas personas sinceras tengan la posibilidad de aproximarse al auténtico Yoga Nidra. Son pocos quienes están en condiciones de hablar de este tema y guiarte, pero no voy a recomendar a nadie en especial. Sólo explora sinceramente y encontrarás el camino hacia el verdadero Yoga Nidra.

Por favor, lee cuidadosamente el resto del artículo y otros relativos a los tres niveles de consciencia, especialmente lo referente al tercer nivel que es el que corresponde al Dormir Profundo. Sé que puede resultar no muy fácil de leer, pero es valioso comprender estos niveles y el modo en que Yoga Nidra se usa como herramienta para acceder a una experiencia de tipo superior.

## Yoga Nidra **NO** es el estado de Soñar Yoga Nidra **ES** Dormir Profundo consciente

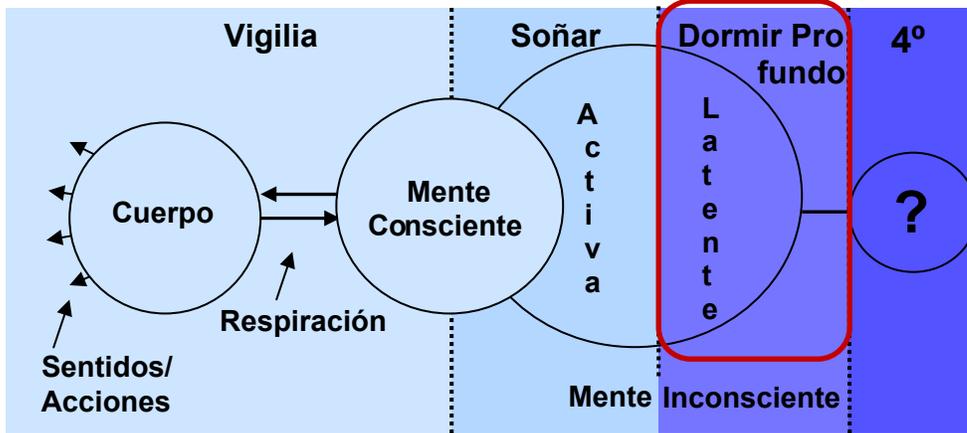
**Meditación:** Imagina que estás en el estado de VIGILIA, con todas las distracciones propias de la mente. Tú sistemáticamente haces esto y aquello al dirigir tu atención. Practicas concentración y dejas ir, y eso te lleva hacia la meditación. Los pensamientos e imágenes del estado de los SUEÑOS empiezan a aparecer en la superficie, aún cuando sigues en estado de VIGILIA. Las distracciones gradualmente comienzan a desvanecerse, tu mente se enfoca y accedes a una muy buena meditación. Estás profundamente relajado. Tú permaneces en el estado de VIGILIA, que es la naturaleza de la meditación.

**Yoga Nidra:** Ahora, imagina que en algún momento CAES, DESCENDES, te VACÍAS (o algo similar) hacia el ESTADO de DORMIR PROFUNDO, como lo que sucede a la hora de acostarse (si no estás Soñando). Pero esta vez caes ATRAVESANDO todo el estado de los SUEÑOS y llegas a descansar al estado de DORMIR PROFUNDO, si bien paradójicamente sigues consciente y alerta. Este nivel queda debajo o al fondo de los estados de VIGILIA y de los SUEÑOS, y de todos los pensamientos e impresiones que los acompañan. Ahora estás en el ESTADO del DORMIR PROFUNDO CONSCIENTE. Éste es el *estado* de YOGA NIDRA (Yoga Nidra se refiere a un *estado* de consciencia, no sólo a los métodos que *llevan* a dicho estado). Nidra significa *dormir* (no *soñar*) y Yoga significa *unión*, condición en la que todos los otros pensamientos e impresiones retornaron o se retiraron hacia el campo unificado del cual emergieron.

Swami Rama describe el “dormir sin dormir” como más profundo que las ondas cerebrales alfa, en un artículo de portada, en una revista de 1973.

“*Ondas alfa* es uno de los términos más populares acuñados respecto a la exploración de la mente. De nuevo, el Swami señala un error de concepto común y dice enfáticamente: “Alfa y meditación no son lo mismo”. Alfa se produce por relajación, no es un estado elevado. Cierta vez, conecté a mi perro ovejero alemán a la máquina de biofeedback, y él creo un 75% de ondas alfa.”

## YOGA NIDRA - DORMIR PROFUNDO CONSCIENTE



**Conjuntamente hacia la meta más elevada:** Esta no es aún la meta más elevada de la sadhana (prácticas espirituales), que consiste en experimentar la consciencia propiamente tal, independiente de cualquier identificación falsa más superficial o densa, etc. (Podría ser llamado Purusha, Atman o la experiencia del estado de Turiya, el cuarto, pero es diferente, esto último está más allá del nivel de consciencia del Dormir Profundo, propósito del Yoga Nidra). Sin embargo, la Meditación y Yoga Nidra trabajan conjunta, asociadamente, como preparación para tan elevada experiencia.

### Yoga Nidra y la Meditación Yoga son complementarios



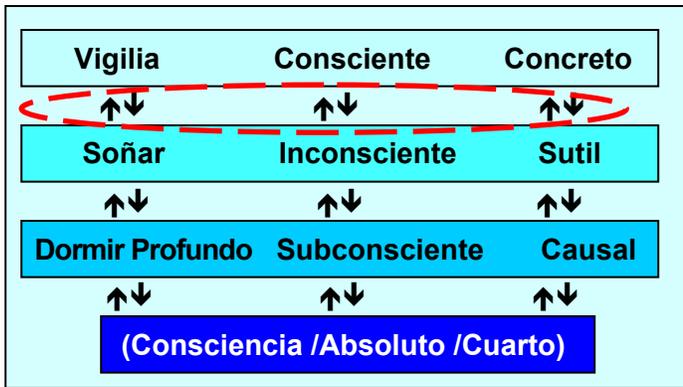
Estado de Vigilia A del AUM

**En Meditación** se permanece en el estado de consciencia de Vigilia, y poco a poco se deja que las capas del inconsciente y subconsciente emerjan, expandiendo el estado de Vigilia gracias a la concentración en sentido unidireccional y desapego a las corrientes de impresiones que fluyen en el campo mental.



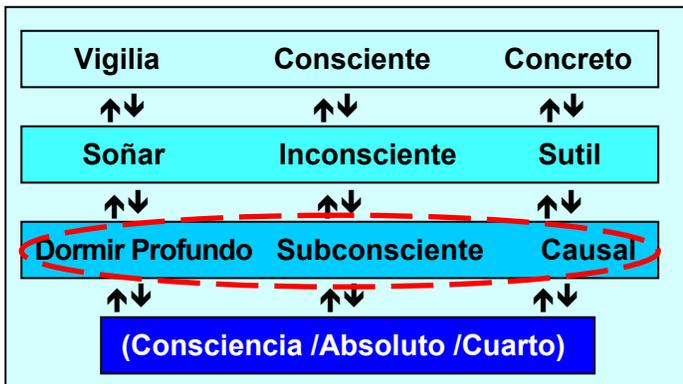
Estado de Dormir Profundo M del AUM

**En Yoga Nidra** se abandona el estado de consciencia de Vigilia y se va al estado de Dormir Profundo, pero paradójicamente se permanece totalmente consciente. Es un estado extremadamente relajante, en el que los samskaras de apegos y aversiones -que son la fuerza impulsora del karma- atenúan su fuerza.



Transición / Ensoñación

**La Ensoñación** que se experimenta *entre* los estados de Vigilia y de Soñar, como cuando uno despierta en la mañana sintiendo una grata sensación de estar mitad aquí, mitad allá, **no** es Yoga Nidra. Este tipo de ensoñación es a menudo la meta de los ejercicios de relajación y visualización, pero el Yoga Nidra es mucho más profundo.



Estado de Dormir Profundo M del AUM

**Yoga Nidra** permite acceder al nivel latente o subconsciente de la mente, que está por debajo del nivel mental de procesamiento, de fantasía e imaginación. Es la puerta de entrada al nivel causal de realidad, del cual surge el plano sutil, psíquico o astral, que a su vez da lugar al nivel concreto.



Expansión / Realización

La **Meditación** y el **Yoga Nidra** operan en conjunto como prácticas complementarias, con las cuales se purifican los niveles más profundos de la mente, y se expande el estado consciente incluyendo en él lo que era previamente inconsciente. Finalmente, la expansión abarca también la realización de la consciencia pura que impregna todos los niveles.

Yoga Nidra es un *estado* de consciencia, no los métodos que llevan *hacia* ese estado.

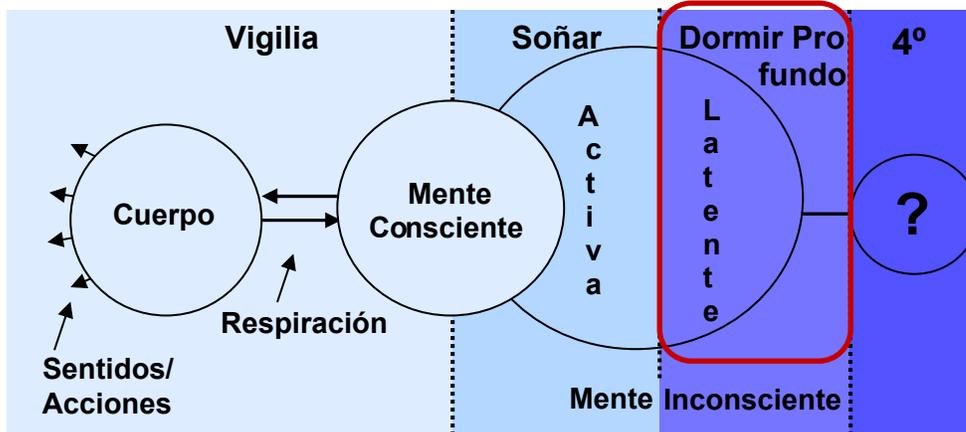
## La Consciencia se retrae en Yoga Nidra

Consciente	<p><b>Estado de Vigilia:</b> En el estado de consciencia de Vigilia, los tres niveles están activos y se usan. La mente <i>Consciente</i> obviamente se utiliza. La mente <i>Inconsciente</i> también está procesando, aunque típicamente no a la vista, como el microprocesador activo de un computador (esto se hace visible durante la Meditación). El <i>Subconsciente</i> también está activo, en el sentido que su información está disponible cuando se necesita, tal como la información que se halla en el disco duro del computador. [A veces las personas invierten las palabras Inconsciente y Subconsciente; esto no importa, lo que cuenta es el significado que se les dé].</p>
Inconsciente	
Subconsciente	
Vigilia A del AUM	
Consciente	<p><b>Estado de Soñar:</b> En el estado de consciencia de los Sueños, el nivel que llamamos funcionamiento <i>Consciente</i> se retirado o ha regresado al campo de la mente de dónde emergió. Sólo el proceso <i>Inconsciente</i> sigue allí, además de la fuente de almacenamiento del <i>Subconsciente</i>. Las impresiones del Inconsciente se activan y se hacen parte de la actividad onírica que está ocurriendo en el nivel <i>Inconsciente</i> de la mente</p>
Inconsciente	
Subconsciente	
Soñar U del AUM	
Consciente	<p><b>Dormir Profundo:</b> En el estado de consciencia del Dormir Profundo, tanto el <i>Consciente</i> como el <i>Inconsciente</i> se han retirado hacia el campo de la mente de donde procedieron, que es donde se guardan los recuerdos. Sólo queda el nivel <i>Subconsciente</i> activo, que contiene los recuerdos en una forma sin forma, por lo cual no existen imágenes como en el estado de los Sueños. En realidad, este es el nivel que da nacimiento a dichas imágenes. En esta condición tampoco hay pensamientos y acciones desarrollándose en el estado <i>Consciente</i>. Esta profunda quietud corresponde al <b>ámbito de Yoga Nidra</b> cuando se experimenta conscientemente y no de forma inerte como en el sueño común.</p>
Inconsciente	
Subconsciente	
Dormir Profundo M del AUM	

**El proceso de retiro:** La importancia del *proceso de retiro* no se puede sobredimensionar. En los círculos modernos de Yoga, es frecuente plantear que Yoga Nidra es meramente otra terminología para los ejercicios de relajación, y no es el caso. Casi todos los ejercicios de relajación tienen lugar durante el estado de Vigilia o en la ensoñación entre la Vigilia y el Soñar. Algunos practicantes modernos sueñan de modo consciente, lo que se ha venido a llamar Sueño Lúcido, que puede ser útil como ejercicio de Meditación, especialmente si se usa para cultivar el no-apego (*vairagya*), pero no es Yoga Nidra. (El no-apego o *vairagya* es uno de los dos principios centrales del Yoga. Ver Yoga Surtas 1.12 -1.16)

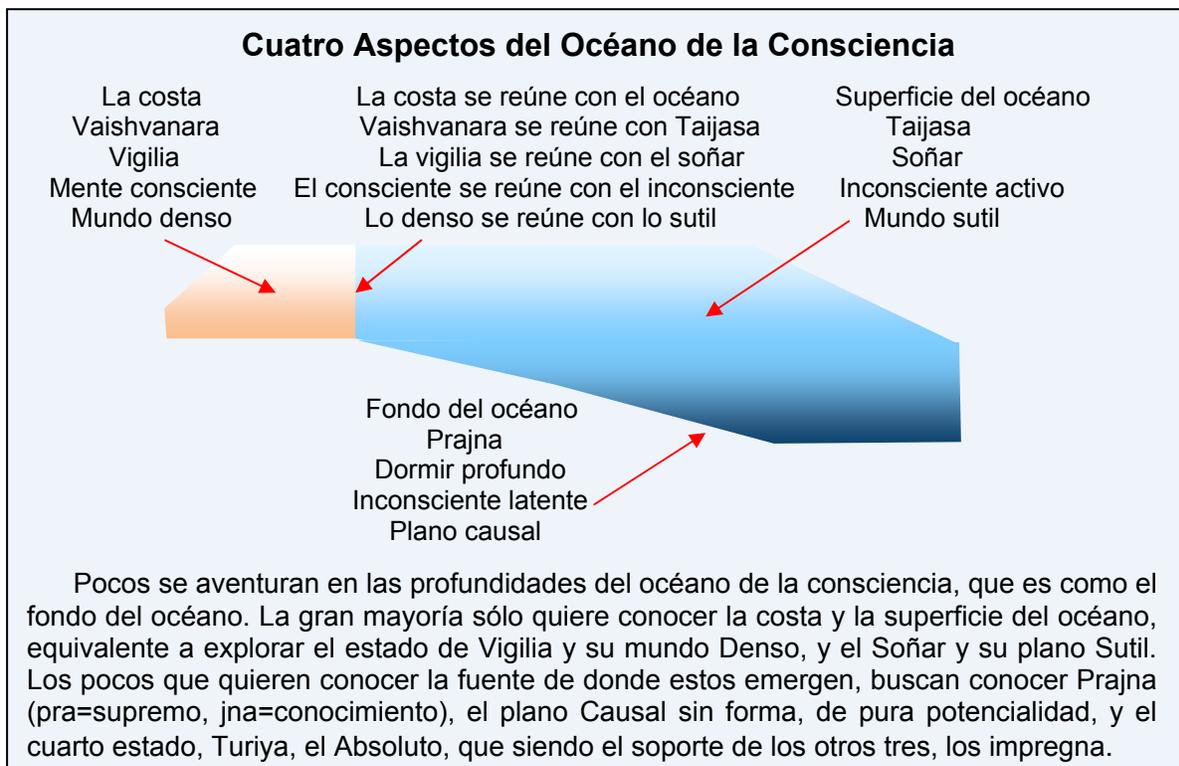
**Dormir Profundo Consciente:** Repitamos, Yoga Nidra es el estado de Dormir Profundo consciente. Va más allá o es más profundo que todas estas otras prácticas, independiente de lo útiles que puedan ser.

## YOGA NIDRA - DORMIR PROFUNDO CONSCIENTE



**Compatibles, no contrapuestas:** Es fácil caer en la trampa de creer que porque el estado de consciencia de Yoga Nidra va *más allá* o es más *profundo* (ver antes) que otras prácticas, es necesariamente *mejor*. Eso puede llevarnos a buscar y hacer lo que se percibe como una *mejor* práctica, evitando las que parecen de *menor* nivel. Sin importar qué nombres o términos se usen, como *Yoga Nidra*, *Dhyana* (meditación) o *Smriti* (estar atento), las prácticas relativas a los tres niveles de Vigilia, Soñar y Dormir Profundo son compatibles, no contrapuestas. El Yogui realiza las prácticas en los tres niveles, independiente de cómo los denomine y de los métodos que use. Esto sería cierto incluso si el término *Yoga Nidra* no se hubiera utilizado nunca para práctica o estado de consciencia alguno.

- Un Yogui explora conscientemente el estado de *Vigilia*.
- Un Yogui explora conscientemente el estado de *Soñar*.
- Un Yogui explora conscientemente el estado del *Dormir Profundo*.
- Un Yogui busca experimentar los tres conjuntamente.
- Un Yogui busca experimentar el Absoluto, más allá de los tres.

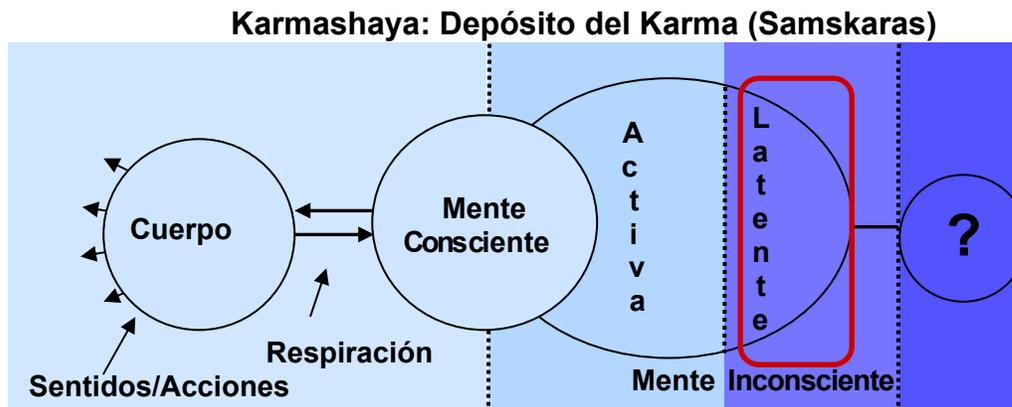


**Pensamientos sin forma:** Para entender Yoga Nidra es imprescindible comprender que los pensamientos se hallan en un estado *sin forma*. Literalmente no existen imágenes ni palabras (como los hay en los estados de Vigilia y de Soñar). No hay consciencia visual de ninguna forma, incluidos los aspectos físicos de nuestro cuerpo o secuencias de sueños. Aún así hay un verdadero y profundo conocimiento, mayor que el dado por imágenes o palabras. A este nivel se le ha llamado el depósito o conocimiento infinito, o bien la biblioteca infinita.

**Nacimiento de los sueños:** Si bien a este nivel no hay imágenes, la atención puede desplazarse levemente hacia el exterior (es decir, empezando a abandonar Yoga Nidra) a través de la transición que existe entre los estados de Dormir Profundo y Soñar. Aquí se experimenta el *nacimiento* de imágenes que conforman una secuencia de sueños y el procesamiento mental. En la ciencia de la Meditación Yoga este estado de transición se llama Aladani, asemejándose un poco a la historia de la lámpara de Aladino, en la que el genio estando en forma latente (como en el Dormir Profundo) atraviesa el estado de transición como si fuera una nube sutil, antes de tomar la forma humana (primero en el nivel sutil o del Soñar y luego en el de Vigilia o superficial).

**Más allá de los arquetipos:** Algunas escuelas de psicología hacen alusión a las profundas impresiones de los arquetipos. Pero dichos arquetipos sí tienen *forma*. En el contexto de estos arquetipos, Yoga Nidra está tocando el nivel causal que es previo o está por debajo de ellos. Es el nivel *semilla* o *bija* desde el cual estos arquetipos y los dramas subsecuentes emergen.

**Atenuar el Karma:** Gracias al acceso al nivel *semilla* o *bija* es posible atenuar directamente los samskaras o impresiones profundas que inducen el karma, las acciones.



**La Consciencia está presente las 24 horas:** Otro modo de plantear este proceso es decir que la consciencia en un nivel de mayor sutileza está presente las 24 horas del día. A veces esa consciencia se *exterioriza* y se expresa en el nivel sutil, psíquico o astral, comúnmente conocido como estado de los Sueños. Otras veces se *exterioriza más aún*, expresándose en el mundo externo o concreto a través del cuerpo físico. Esta visión hace más fácil entender porqué los sabios han dicho que la muerte, el Dormir Profundo y Samadhi son muy similares, o se relacionan como hermanos.

*Se acepta de manera general que en el Dormir Profundo no existen imágenes en la mente. Si las hay, uno se encuentra en el estado de Vigilia o está Soñando, pero no está en el estado de Dormir Profundo.*

*El Yoga Nidra se relaciona con el Dormir Profundo consciente.  
("Nidra" no significa "Soñar", significa "Dormir Profundo")  
Soñar y No Soñar NO son lo mismo.*

## Qué NO ES Yoga Nidra

---

La profundidad del Yoga Nidra casi se ha perdido en los últimos años, tal como ha sucedido con el Yoga en general. A continuación se mencionan ciertos puntos que deberían servir para clarificar la naturaleza de Yoga Nidra.

**No es sólo relajación:** Se ha hecho popular usar el término Yoga Nidra en relación a cualquier método útil para producir relajación. Yoga Nidra no es mera relajación, por benéficos que puedan ser los ejercicios de relajación. Yoga Nidra es un específico estado de consciencia, que tiene que ver con la experiencia consciente del Dormir Profundo, en ausencia de sueños. Esto puede parecer poco importante, pero si uno no ve la diferencia entre relajación y Yoga Nidra, la mayor profundidad de éste último puede pasar totalmente desapercibida. Mejor es tener esto claro, disfrutar la relajación en su propia validez, y luego buscar las honduras de Yoga Nidra cuando se está listo para esta práctica más profunda.

**No es imaginación guiada:** Si uno está siguiendo una imaginación guiada, eso no es Yoga Nidra. La imaginación guiada puede ser una práctica muy buena y usarse para conducir a Yoga Nidra, pero en sí misma no es Yoga Nidra. En lo profundo de este último, los aspectos de la mente que se usan para visualizar se han retirado, como ya se describió.

La imaginación guiada *no* es Yoga Nidra  
 Las afirmaciones *no* son Yoga Nidra  
 La música *no* es Yoga Nidra  
 El Yoga Nidra *no* es nuevo

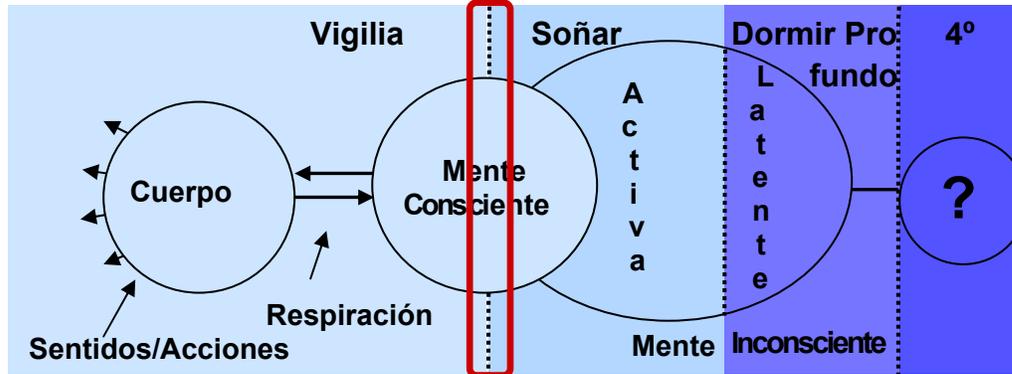
**No se trata de afirmaciones o autosugestión:** Yoga Nidra tampoco es una práctica de autosugestión o afirmaciones verbales, a fin de obtener cualidades personales u objetos físicos que uno pudiera desear. Ni es una afirmación verbal referente a que uno está en Yoga Nidra. Si uno aún se encuentra en un nivel consciente como para hacer afirmaciones verbales de cualquier clase, definitivamente no se encuentra en el sutil estado de Yoga Nidra. En tal caso, el estado mental consciente de Vigilia aún no se ha retirado al origen del cual emergió.

**No es la ley de atracción:** Existe un conocido movimiento llamado “la ley de la atracción”, según el cual variadas visualizaciones o intenciones se programan en la mente para manifestar ganancias de tipo material como dinero, autos nuevos o relaciones. Esta clase de “sankalpa” o “intención” se está usando en asociación a Yoga Nidra. Algunos de los presuntos profesores de estas nuevas técnicas de “Yoga Nidra” cobran cuantiosas sumas de dinero para hacer que la gente aprenda a generar lo mismo. Los sabios han usado este profundo estado de consciencia como medio para quemar o consumir deseos y así poderlos trascender, no para afirmarlos a fin de manifestarlos. El proceso se ha revertido exactamente en 180 grados.

**No es música:** Yoga Nidra no es música, por relajante que ésta sea para la mente consciente. No es que la música sea algo malo de experimentar, puede ser muy agradable, pero simplemente no es Yoga Nidra. Por más que se pretenda que lo es, jamás lo será. Yoga Nidra es la experiencia del Dormir Profundo (Prajna) consciente, y esto no sucede mientras uno está escuchando música.

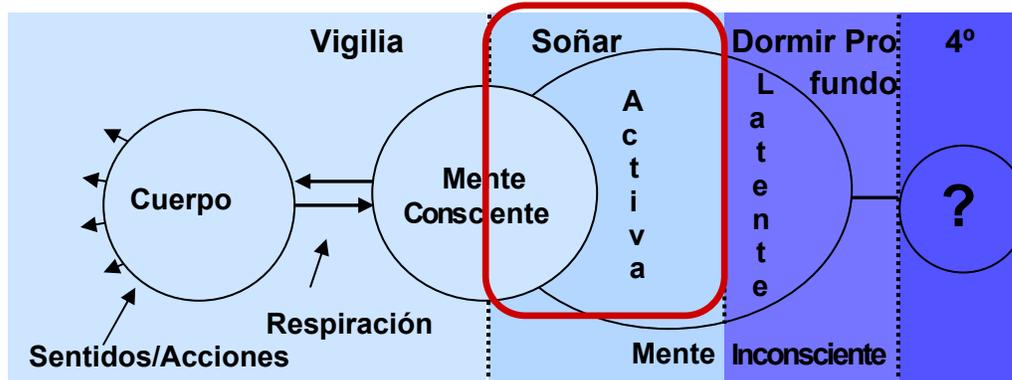
**No es “alfa” o ensoñación:** Entre la Vigilia y los Sueños existe un estado de transición con frecuencia llamado “ensoñación”. Prácticamente todos hemos experimentado de vez en cuando este estado al despertar por la mañana. Es relajante, fascinante, revelador y útil, se cultiva a menudo en entrenamientos de relajación, y se relaciona con las ondas cerebrales alfa.

### NO es Yoga Nidra



Pero, aunque eso sea muy agradable y beneficioso, NO es el estado de Dormir Profundo, característico del verdadero Yoga Nidra. Desafortunadamente, se ha vuelto común usar el término "Yoga Nidra" para cualquier tipo de relajación.

### NO es Yoga Nidra



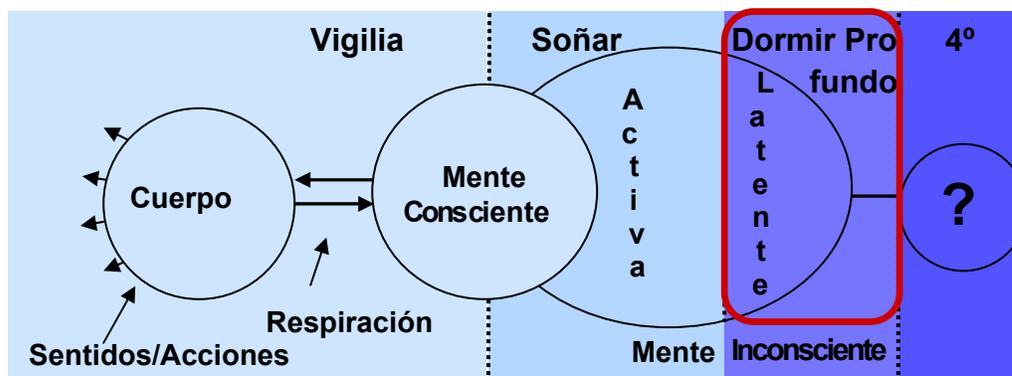
**No es visualizar ni Soñar:** El estado de Dormir Profundo consciente es sin forma y carece de imágenes y palabras. Explorar las imágenes del campo mental es muy útil, podría decirse parte esencial de la meditación. Sin embargo, una de las particularidades del Yoga Nidra es que se experimenta más allá de los niveles concreto y sutil del proceso mental. A veces es exasperante tener que volver a explicar, pero una característica universalmente conocida del Dormir Profundo es que en él no hay imágenes. Si las hubiera se trataría del estado de Soñar, NO del Dormir Profundo. Yoga Nidra se relaciona con el Dormir Profundo consciente. Entender esto puede ser muy difícil para los estudiantes modernos, a causa del creciente número de artículos, libros, seminarios y conferencias donde se afirma erróneamente que el Yoga Nidra consiste en explorar esas imágenes. Otra vez, esos procesos son deseables, pero no comprender la profundidad del Yoga Nidra hará que ésta no se experimente nunca. Es imperioso entender que Soñar y No-Soñar (Dormir Profundo) son dos procesos o niveles de consciencia diferentes. Algunas fases de la meditación tienen que ver con las imágenes del nivel de los Sueños, pero Yoga Nidra se relaciona con el Dormir Profundo consciente.

**No es nuevo:** Yoga Nidra es un proceso antiquísimo, universal, que no se inventó ni fue redescubierto recientemente, como declaran algunos. Los sabios de los Himalayas conocen esta práctica desde hace muchísimo tiempo. Si reflexionamos un poco sobre la naturaleza del Yoga Nidra como Dormir Profundo (Prajna) consciente, es evidente que éste es un asunto generalizado. Estos niveles de consciencia se mencionan en todos los Upanishads, particularmente en el Mandukya Upanishad.

**No es una práctica con “nombre propio”:** Muchos de los teóricamente modernos “estilos” de Yoga se denominan agregando el nombre de alguien, como si esa persona hubiera inventado el Yoga. Lamentablemente, lo mismo está ocurriendo con Yoga Nidra. El egotismo y la arrogancia de los supuestos profesores modernos de Yoga no tienen límites.

**Sin marca registrada:** Cuando se entiende que el Yoga Nidra se refiere al Dormir Profundo consciente, resulta obvio que asignarle marca registrada al Yoga Nidra es absurdo. ¿Cómo duerme un yogui? Conscientemente. Eso es Yoga Nidra. ¿Cómo alguien puede confundirse tanto como para pensar que es posible que el “sueño” tenga marca registrada? Parece totalmente inverosímil, pero aún así eso es lo que está sucediendo en nuestro mundo moderno. Sólo quienes practican con mayor dedicación serán capaces de ir más allá de este juego de egos, y así tener la experiencia del Dormir Profundo consciente o Yoga Nidra

### Este ES el ámbito del Yoga Nidra



**Yoga Nidra significa** Dormir Yóguico. Es el estado de Dormir Profundo consciente. En Meditación, uno enfoca la mente cuidadosamente y deja que los pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes vengán y se vayan, mientras *permanece* en la consciencia de Vigilia. En cambio, en Yoga Nidra uno *abandona* la consciencia de Vigilia, va *más allá* del estado de los Sueños, accede al estado de Dormir profundo, y aún así se mantiene consciente.

**La profundidad se logra con el tiempo:** ¿Y qué si practicas Yoga Nidra pero aún no consigues acceder al estado de Yoga Nidra? Las prácticas que conducen a Yoga Nidra son muy útiles y es bueno disfrutar esa relajación y el entrenamiento de la mente. En algún momento, la práctica se profundiza, a lo mejor sólo por un instante, como un flash, experimentándose la profundidad de Yoga Nidra. Puede producirse pronto o con el tiempo, pero con práctica y paciencia ocurrirá inevitablemente.

## Las ondas cerebrales son de tipo Delta

**Correlación con las ondas cerebrales:** Aunque el propósito del Yoga Nidra consiste en acceder a experiencias e insights de tipo espiritual y no sólo modificar la actividad física cerebral, existe cierta correlación con los patrones de ondas cerebrales, tal como se resume a continuación:

Nivel	Frecuencia en Hertz / ciclos por segundo	Descripción
Beta	14 – 30	Nivel típico de actividad mental alerta y activa. Este nivel también se asocia con la tensión y el stress.
Alpha	8 – 13	Relajación, atención pasiva, ensoñación. Se le considera a menudo el objetivo de los ejercicios de relajación. Si bien es un estado muy relajante y deseable de practicar, a veces se asume <i>equivocadamente</i> como la meta de Yoga Nidra.
Theta	4 – 7	En general se cataloga como un estado inconsciente, somnoliento o medio dormido. A veces también se plantea <i>incorrectamente</i> como el nivel de Yoga Nidra, pero aquí aún hay presencia de imágenes y flujo de pensamientos.
Delta	0.5 – 3.5	Estado inconsciente, sin sueños, Dormir Profundo (Prajna). En Yoga Nidra, las ondas cerebrales están en este nivel, y quien lo practica se halla en un Dormir Profundo <i>consciente</i> , más allá de la actividad experimentada en otros niveles.

**La relajación puede darse primero:** Es muy probable que al empezar a practicar Yoga Nidra, éste no se experimente directamente. Las prácticas, que pueden ser muy relajantes, muestran ondas cerebrales enlenteciéndose de Beta a Alpha o Theta, pero no tanto como para llegar al nivel Delta. O, la otra posibilidad que ocurre a menudo al principio, es que uno se duerme en nivel Delta perdiendo la consciencia, y por tanto no experimentando el verdadero Yoga Nidra.

**Ser paciente:** Es importante ser muy paciente en el tiempo respecto a la práctica de Yoga Nidra. La relajación que se produce en los niveles Alpha y Theta puede ser extremadamente benéfica para la salud física, mental y emocional. No es *malo* si uno no experimenta inicialmente la profundidad del Yoga Nidra entrando conscientemente al Dormir Profundo y el nivel Delta. Estas experiencias de relajación son una parte muy grata de la vida, y además preparan para experimentar más adelante el Yoga Nidra en profundidad.

**Ondas cerebrales Delta, no Alpha:** Ha habido cierta confusión relativa al Yoga Nidra y las ondas cerebrales. Debido posiblemente a que al principio es frecuente experimentar sólo el nivel de ondas Alpha, muchos enseñan que éste último es la meta de Yoga Nidra. Si bien los niveles Alpha o Theta pueden ser de mucha ayuda en el camino, la meta final del Yoga Nidra es experimentar el Dormir Profundo (Prajna) consciente, que se correlaciona con las ondas cerebrales Delta. (La práctica del verdadero Yoga Nidra conduce finalmente hacia una consciencia que trasciende todos los niveles del funcionamiento físico cerebral)

Yoga Nidra significa *Dormir* Yóguico, no *Soñar* Yóguico.

Yoga Nidra significa *Dormir* Yóguico, no *Soñar* Yóguico.

Yoga Nidra significa *Dormir* Yóguico, no *Soñar* Yóguico.

**Dormir Yóguico, no Soñar Yóguico:** Recuerda, el aspirante quiere alcanzar Yoga Nidra, Dormir Profundo consciente, para que los samskaras, que son la fuerza impulsora detrás del karma, se puedan purificar en su forma latente y sin forma. Y este proceso se produce más allá o por debajo de toda la actividad de los estados mentales de Vigilia y de los Sueños.

Yoga Nidra significa *Dormir* Yóguico, no *Soñar* Yóguico.

## Yoga Nidra y Paracaidismo

---

**Estado de consciencia versus métodos:** Los métodos usados en Yoga Nidra tienen como objetivo enfocar la mente e ir hacia nuestro interior, cada vez más sutilmente, hasta que por último la atención se sumerja en la quietud y en un estado carente de objetos. Los métodos propiamente tal no son Yoga Nidra, conducen hacia Yoga Nidra. **Yoga Nidra es un estado de consciencia, no los métodos que te llevan allá.** Este es un punto delicado de comprender, se necesita un poco de reflexión para integrarlo. (Entonces, requiere experiencia directa)



**Los métodos son preparatorios:** Piensa en el paracaidismo. Subes a un avión. El avión despegar y se eleva a determinada altitud. El piloto ubica el avión en el lugar correcto y disminuye la velocidad. Entonces después de eso tú saltas del avión y empiezas el descenso. Ninguno de los pasos antes descritos son en sí mismos paracaidismo, ni el avión se relaciona directamente con este último. El avión y las acciones de despegar, elevarse y desplazarse hasta cierto lugar, sólo fueron la preparación para el momento en el cual es posible hacer el paracaidismo propiamente tal.

**Variedad de métodos:** Además, hay diferentes tipos y tamaños de aviones desde los que se podría saltar. O uno podría tirarse desde un acantilado, un edificio alto o un puente alto. Cada uno de éstos son métodos para acceder al punto desde donde dar el salto. Lo mismo es cierto en cuanto los métodos que te llevan al punto desde donde dar el salto al estado de Yoga Nidra.

**Dar el salto:** Entrar en Yoga Nidra es como saltar desde el avión. Hay muchos métodos para entrenar la mente, desplazar la atención aquí y allá, de modo que entonces sea posible saltar desde los estados de consciencia de Vigilia y de los Sueños hacia la experiencia totalmente consciente del Dormir Profundo (Prajna). Esa es la experiencia de Yoga Nidra.

Yoga Nidra está *más allá* de cualquier visualización creativa que pueda llevar *hacia* Yoga Nidra.

**Buscar la profundidad más allá de la imaginaria:** Saber que Yoga Nidra es un *estado* en vez de los *métodos* es tan importante, debido a que es muy fácil practicar las técnicas y creer a la vez equivocadamente que la meta consiste sólo en relajarse por medio de una visualización creativa. Esta última puede ser una práctica útil, pero si no se va más allá de ese nivel superficial, el profundo valor del Yoga Nidra se habrá desperdiciado. Uno puede realizar ejercicios de visualización por años sin ser consciente de la profundidad del Yoga Nidra. Es bueno recordar la metáfora del paracaidismo, y no olvidar que si bien la visualización puede servir para llevarnos hacia Yoga Nidra, éste se logra al ir *más allá* de toda esa imaginaria.

**Vaciar:** Si se conocen las diferencias en los niveles de la práctica, es posible trabajar conscientemente para alcanzar lo que está al final, el punto en el que es adecuado saltar del avión hacia la práctica de vaciamiento que es Yoga Nidra. Dicho proceso de vaciamiento se describe más adelante.

## Purificar los Samskaras, los hábitos profundos

---

**Examinar:** Yoga Nidra además de ser muy relajante, es un estado extremadamente útil para prácticas espirituales. Los yoguis lo usan para examinar los patrones de pensamiento en su forma latente, inactiva.

Los Yoguis usan Yoga Nidra para atenuar los samskaras, la fuerza que impulsa el karma.

**Samskaras:** Este nivel de consciencia es el lugar adonde los pensamientos, emociones, imágenes y sensaciones van cuando se retiran de las acciones que generan en los estados de Vigilia y de los Sueños. Estas formas sin forma o patrones de hábitos profundos se llaman samskaras, y constituyen la fuerza impulsora de las acciones, o karma.

**Reducir los hábitos profundos:** Por tanto, Yoga Nidra es una herramienta que sirve para examinar, atenuar y eliminar los hábitos o samskaras que no son útiles. Las acciones negativas que habitualmente emergen de estas impresiones profundas pueden así reducirse y eliminarse a través de la práctica de Yoga Nidra.

**Lo sin forma deja de interferir:** En el estado de Vigilia, los patrones de pensamientos pueden causar preocupación. En el estado de los Sueños, pueden crear cadenas de pensamientos que parecen arrastrarlo a uno. Sin embargo, imagina que pudieras observar tus patrones de pensamiento cuando están inactivos, en una forma latente, dormida, mientras tú estás despierto. De esa forma, ellos no te perturbarían o distraerían. Es lo que sucede en Yoga Nidra. Lo paradójico es que aunque ellos no están en forma activa, aún siguen estando allí. Intentar conceptualizar esto puede ser difícil, lo más cercano que estamos en condiciones de expresar, es que están en una forma sin forma.

**Pensamientos sutiles con poca carga:** Imagina una foto en la pantalla del computador. Puede ser algo que consideres agradable u ofensivo. Imagina entonces que lo que ves en pantalla son los números binarios, todos los ceros y unos que matemáticamente forman ese dibujo en la memoria del disco duro. Si lo haces no tendrías ninguna reacción, sólo serían un montón de números sin la menor carga emocional asociada. Esto es lo que sucede cuando se observan los samskaras (las impresiones profundas que impulsan el karma, o las acciones) cuando se está en Yoga Nidra. Podría haber indicios de emociones pero muy, muy sutiles, que parecen no tener la carga de los deseos, necesidades, rechazos o aversiones que están activos.

**Transformación de los samskaras:** Una cierta transformación sucede al ser un testigo de los samskaras en el estado de Yoga Nidra, en el sentido de empezar a perder su colorido, atracción o aversión. Éstos se comienzan a debilitar y cada vez son menos capaces de controlar posteriormente nuestros pensamientos y acciones. De esta forma usamos Yoga Nidra para reducir o suavizar el impacto de nuestros samskaras que se materializan como nuestro karma.

**¿Quién soy?:** Por medio de Yoga Nidra hay una progresiva consciencia de que “Lo que yo soy es diferente de mis pensamientos”. En Yoga Nidra uno experimenta la consciencia *subyacente o anterior* a todo el proceso mental activo, tanto consciente como lo que normalmente es inconsciente. Estar *consciente* en este nivel, por *debajo* o *detrás* del acto de pensar aunque puede parecer bastante extraño, en principio desconcertante, gradualmente aumenta la paz mental y la comprensión de la naturaleza de lo que somos verdaderamente.

**Un portal hacia lo que está más allá:** En Yoga Nidra se accede al portal de la consciencia que opera más allá de todos los niveles de la mente, lo que lleva a la realización del centro de consciencia, el Ser.

**Llega con el tiempo:** Una vez más, uno puede alcanzar el estado de Yoga Nidra o no al comienzo. No importa. La experiencia más profunda de Yoga Nidra sucede pronto o más adelante, pero viene definitivamente con la práctica. De todas maneras, Yoga Nidra se convertirá en algo realmente relajante en tu vida.

---

## Yoga Nidra es como el telón de fondo de un escenario

**Ensoñación:** Imagina que tú eres parte de la audiencia en un teatro. Las cortinas están cerradas, así que no puedes ver dónde se representará la obra. Esto es como estar en el estado



de Vigilia. Las cortinas forman ese estado de ensoñación entre la Vigilia y los Sueños. Aunque se haya dejado atrás el ruido de la ciudad, uno permanece en el estado de Vigilia mientras está sentado en el teatro con las cortinas cerradas. Se parece a ir a un lugar quieto donde poder realizar las prácticas, como tu pieza privada de Meditación o la sala donde se enseña Yoga. (Estar sentado en el teatro, lejos de la calle, descansando en un estado agradable, es en cierta forma equivalente a las múltiples prácticas de relajación, pero no es ni real Meditación que penetra en los estados más sutiles, ni tampoco es Yoga Nidra.)

**A mitad de camino:** Entonces las cortinas se abren y ves los actores y las cosas que hay en el escenario. Esto es como ver el estado de consciencia del estar Soñando, la mente inconsciente. Esta es una postura de Meditación, en la que permaneciendo en el estado de Vigilia se descubre el velo sin perder el enfoque, con lo cual el inconsciente se hace presente en primer plano. Sin embargo, la Meditación y Yoga Nidra son dos cosas diferentes. A veces se cree que Yoga Nidra es ese estado a mitad de camino entre la Vigilia y Soñar, pero no es así. Ese lugar intermedio es sólo un paso a lo largo del camino.

**Más allá de los sueños:** Imagina que la cortina está totalmente abierta, pero en vez de mirar los actores y el escenario miras hacia el telón de fondo que está detrás. Te levantas del asiento y vas hacia allá, pasas a través de los actores en dirección a la parte de atrás del estrado, ignorando tanto a este último como a los personajes. Miras, pero no ves nada allí. Es como si el teatro hubiera sido instalado en un desierto en una noche sin luna. Hay como un océano de vacío detrás de los actores, que extrañamente no se siente vacío, es como si estuviera totalmente lleno de potencial o existencia, pero que aún no tiene forma específica. Esta es la naturaleza del Yoga Nidra. Es como estar en el estado de Dormir Profundo (Prajna) pero totalmente consciente. No hay sueños desplegándose, no hay fantasías, no hay reino sutil.

**Dormir profundo, sin forma:** Yoga Nidra no está entre la Vigilia y los Sueños sino más allá de ambos. Equivale al estado de Dormir Profundo, donde no hay despliegue de imágenes ni dramas. Sólo hay una profunda y permanente quietud que es rica en consciencia. Es como la consciencia del interminable telón de fondo detrás de los actores de la obra en el desierto. Es un estado en el que uno se da cuenta del puro potencial de la existencia sin forma. No es aún Samadhi o turiya, el estado que existe detrás de todos los otros, pero está bastante cerca.

## Yoga Nidra es un proceso de vaciamiento

---

**Saltar hacia la quietud y el silencio:** En Yoga Nidra propiamente tal, la mente *no* se dirige aquí y allá, no hay imaginación guiada, no hay exploración ni esfuerzo alguno para estar consciente de objetos o de partes del propio cuerpo o del propio ser. Más bien, uno va hacia un profundo estado de *vaciamiento*. Todos estos otros procesos y prácticas se usan para llevar suavemente la atención hacia adentro, cada vez más, hasta que ésta finalmente se lanza hacia la profunda quietud y silencio del Dormir Profundo (Prajna) consciente, Yoga Nidra.

Al momento de dar el salto hacia Yoga Nidra, esto es lo que ocurre:

- En la práctica de Yoga Nidra, uno invita su atención a ir profundo en la quietud y el silencio, en el espacio entre los pechos.
- A medida que uno se desplaza hacia el estado de Yoga Nidra, es necesario “vaciar, vaciar, vaciar” el campo mental.
- Pueden haber pensamientos en la mente que Sueña, pero en Yoga Nidra uno ha ido más allá de eso. Así como tu atención deja atrás las actividades del mundo externo, hace lo mismo con el estado mental de los Sueños y se interioriza más aún.

- Desde esta ventajosa posición, toda esa actividad mental ahora se considera *externa*, y ni siquiera es percibida.
- Aquí se abandonan totalmente toda palabra, pensamiento, imagen e impresión de la mente, uno se vacía completamente.
- Es este vaciamiento el que lleva hacia Yoga Nidra, al Dormir Profundo consciente.
- Uno enfoca la atención en el espacio entre los pechos, y se dirige profundo, profundo hacia Yoga Nidra.

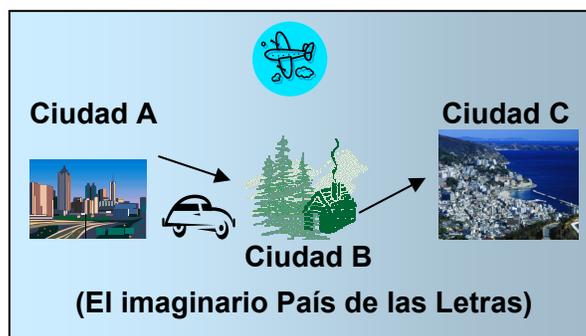
**Explorar lo que es, no sólo fantasear:** Recordemos nuevamente que es posible usar varios métodos para ir al estado de Yoga Nidra. Si bien éstos pueden incluir visualizaciones para relajar el cuerpo y enfocar la mente, lo que se recomienda es la exploración de los aspectos de uno mismo que ya están presentes, en vez de crear fantasías nuevas. Por ejemplo, visualizar una playa o un bosque, o imaginar sonidos de animales o de la naturaleza, es crear una alucinación en la mente. Si uno sistemáticamente explora puntos internos o el flujo de la energía de la respiración, uno está examinando aspectos de lo que realmente está allí, y entonces puede ir más allá.

**Relajación versus Dormir Profundo:** Expresado de otra manera, se puede decir que el término *Yoga Nidra* tiene dos usos comunes. Primero, Yoga Nidra como ejercicio de relajación, en el que hay imaginería guiada. Segundo, Yoga Nidra como el estado de Dormir Profundo (Prajna) consciente, sin tal imaginería, que es el verdadero objetivo de Yoga Nidra.

**Vaciarse en el espacio más que al chakra:** Lo que se ha venido proponiendo es vaciarse hacia el *espacio* entre los pechos. Aunque esto se podría definir como vaciarse en el *chakra* que allí se encuentra, eso podría implicar una cierta visualización, como si se tuviera que ver o experimentar un *objeto* o *cosa* llamado *chakra*. Usar la palabra *espacio* sugiere que no estamos buscando ningún objeto. En otras prácticas, obviamente uno puede hacer eso, pero aquí en Yoga Nidra, lo que necesitamos es *vaciarnos* en ese *espacio*. Es asunto de conveniencia y claridad referirse al punto de *partida* de ese vaciamiento interno final, diciendo que hay que vaciarse hacia el *espacio entre los pechos*.

**El cuerpo y la respiración se dejan atrás:** También es importante darse cuenta que a este nivel en el que se ingresa a Yoga Nidra o estado de Dormir Profundo consciente, la consciencia del cuerpo y la respiración quedan atrás. La atención se ha desplazado mucho más adentro que el estar consciente de alguna parte del cuerpo físico, de la respiración o de cualquier imaginería de la mente. Este es un proceso de desplazamiento secuencial hacia el interior, primero el cuerpo, luego la respiración, luego la mente, y luego el vaciamiento en Yoga Nidra, Dormir Profundo consciente.

## Yoga Nidra es el destino, no el viaje



**Tres ciudades:** Imagínate que te hallas en un País cuyas ciudades se denominan por letras. Vas en tu auto desde la Ciudad A, pasas por la Ciudad B y llegas a tu destino que es la Ciudad C. La Ciudad A está en una llanura, la Ciudad B está cerca de las montañas y la Ciudad C queda al lado del océano. Luego del viaje llamas a tus amigos por teléfono y les cuentas cómo te fue.

- ¿Les dirías que la Ciudad C tiene bonitas praderas y llanuras, aunque en realidad esas son las características de la ciudad A?
- ¿Les dirías que la Ciudad C tiene bonitos bosques, montañas y arroyuelos, aunque esas son las características de la ciudad B?
- No. Sólo al referirte a la Ciudad C les hablarás de las hermosas playas y del océano, que son parte de la naturaleza de esa Ciudad. Es probable que les cuentes de las otras ciudades que viste en el viaje, pero sin confundir la ciudad de destino con las ciudades y escenarios que encontraste a mitad de camino. No les atribuirías las cualidades y experiencias de las Ciudades A y B a la Ciudad C.

**Discriminar entre el viaje y el destino:** Así como las ciudades a lo largo del camino podrían confundirse con la de destino, es muy común que la gente comente o haga preguntas sobre Yoga Nidra pero que en realidad esté aludiendo a experiencias del estado de Vigilia y/o de los Sueños. (La Vigilia es como la Ciudad A, los Sueños como la Ciudad B y el Dormir Profundo como la Ciudad C). Aunque los contenidos, experiencias y actividades de los estados de Vigilia y de los Sueños (o sutil) se exploran por medio de la Meditación, su investigación no es el tema del Dormir Profundo (Prajna) consciente o Yoga Nidra.

Es muy bueno para quienes practican Meditación y Yoga Nidra estar conscientes de estas diferencias. Como se dijo al principio del artículo, ambas prácticas se complementan. Igualmente sucede con las prácticas yóguicas en relación a los estados de Vigilia, Soñar y Dormir Profundo, pero son diferentes unas de otras.

**Prácticas relativas a las impresiones activas y latentes:** En la práctica yóguica, ayuda mucho saber que existen múltiples niveles o capas. Esto es importante porque nos aporta dos formas generales de trabajar. Una es trabajar con las imágenes e impresiones *activas*, que están en proceso (nuevamente, ya sea en Vigilia o en los Sueños). La otra es trabajar con las impresiones *latentes*, sin forma, y esto, guste o no, es otro nivel de realidad que subyace los estados de Vigilia y de los Sueños. Es el nivel en el cual se almacenan los samskaras, la fuerza impulsora que hay detrás del karma.

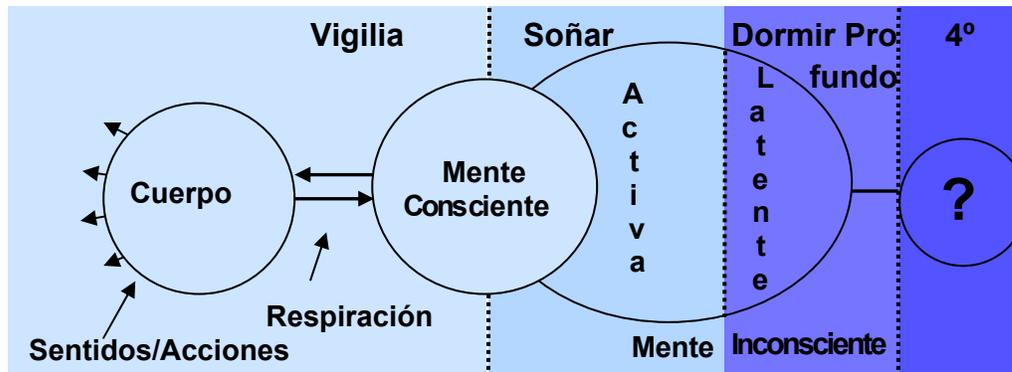
Tanto la Meditación in acción (o estar alerta si se prefiere) como sentarse a Meditar, donde se exploran la Vigilia y los Sueños (sutil), tienen que ver con los niveles de imágenes e impresiones *activas* (hasta que se expanden hacia una Meditación profunda o samadhi). Yoga Nidra trabaja *directamente* con el nivel *latente* de consciencia relacionado con el Dormir Profundo. Los nombres y niveles de estas prácticas no son tan importantes como la comprensión de que los aspectos *activo* y *latente* están presentes—trabajar con *ambos*, cada uno a su manera, es extremadamente útil en el sendero hacia la Auto-Realización.

**La Cuarta posición es ventajosa:** En nuestra metáfora del país de las Letras, deberíamos decir que hay además otra ubicación ventajosa, que es la de ir en un avión en vuelo. Desde ese lugar, es posible mirar hacia abajo y ver las tres ciudades (suponiendo un país metafóricamente pequeño). Esto es aproximadamente como el cuarto estado de consciencia llamado turiya, que se refiere a la consciencia pura que impregna los otros tres.

**¿Importan los nombres realmente?:** En cierto sentido, ninguno de estos nombres importa. ¿Importa si lo llamamos Meditación o Yoga Nidra? ¿Importa si decimos que los Sueños y el reino sutil están en Taijasa, o que el Dormir Profundo tiene que ver con el nivel Prajna?

Lo que *sí* importa y *mucho*, es recordar que no estamos hablando de sólo *dos* niveles de consciencia (lo que se ve y lo que no se ve, lo material y lo espiritual, aquí y allá, etc.). Tampoco estamos hablando de *un* solo nivel de consciencia *más allá* de la típica consciencia de Vigilia, la del día a día. Existen además otros *dos* niveles de consciencia (o de realidad, o como queramos llamarlo) más allá de nuestra consciencia diaria habitual.

Esto hace un total de *tres* niveles de consciencia (el “cuarto” obviamente está más allá de éstos). Uno de esos niveles principales tiene que ver con las impresiones *latentes*, que *no* están manifestándose actualmente en la forma (en Vigilia o en los Sueños), y el otro se relaciona con las actividades o pensamientos que *sí* están ocurriendo *activamente* (en Vigilia o en los Sueños).



## Yoga Nidra y los chakras

**Chakras:** Los tres estados de consciencia son la Vigilia, los Sueños y el Dormir Profundo (Prajna), y éstos operan predominantemente desde tres chakras distintos. Es relativamente fácil notar que el estado de Vigilia funciona desde el área del Ajna chakra, simplemente percibiendo que es desde esta parte de la cara desde donde pensamos, vemos, oímos, olemos, etc., cuando estamos en el estado de Vigilia. También solemos decir en nuestro lenguaje que nos *quedamos* dormidos en esos chakras inferiores, cuando ingresamos al nivel de los Sueños y del Dormir Profundo.

Estado de Consciencia	Chakra dominante
Vigilia	Ajna / entrecejo
Soñar	Vishuddha / garganta
Dormir Profundo	Anahata / corazón

**Chakra cardíaco y vaciamiento:** Yoga Nidra se practica vaciándose en el espacio entre los pechos, el chakra cardíaco.

- En el estado de Vigilia, la consciencia funciona desde el centro del entrecejo, en tanto comando central para los procesos mentales y sensoriales.
- En el estado de los Sueños, es el centro de la garganta el lugar desde donde la consciencia opera (noten que el centro de la garganta se describe a menudo como un centro creativo, y esa creatividad se manifiesta, en parte, como secuencias de sueños)
- En el estado de Dormir Profundo, la consciencia funciona automáticamente desde el espacio entre los pechos, el chakra cardíaco.

**Mover la atención a través de estos tres centros:** Entonces, en la práctica de Yoga Nidra, una de las partes más efectivas del proceso consiste en llevar sistemáticamente la atención a través de los niveles de Vigilia y de los Sueños hacia el nivel de Dormir Profundo (Prajna) consciente, desplazándola por esos tres centros (se describe más adelante en la sección Métodos):

<b>Proceso de Interiorización Sistemático hacia Yoga Nidra</b>
Vigilia > Soñar > Dormir Profundo
Centro del entrecejo > Garganta > Espacio entre los pechos

**Vaciarse en el centro cardíaco:** Es importante comprender que la elección del chakra utilizado en Yoga Nidra es algo totalmente distinto a cómo se elige el chakra en el que uno se enfoca al meditar. A nivel de la personalidad, la propia predisposición puede relacionar por ejemplo los sentimientos con el corazón y los pensamientos con el centro del entrecejo. En el caso de la Meditación se puede seguir esa tendencia y elegir esos espacios como para concentrarse. Sin embargo, los tres niveles de consciencia a nivel profundo están constituidos de igual manera en todas las personas, y es el espacio entre los pechos el adecuado para vaciarse en Yoga Nidra porque es el lugar natural donde la consciencia descansa durante el Dormir Profundo.

También es valioso notar que desde cualquier chakra desde el que se esté practicando la Meditación, puede llegar un momento, como un flash, en el que la atención entre en el canal sutil llamado brahma nadi, que se dirige desde el entrecejo hacia adentro y arriba, al chakra de la corona. Esto se relaciona a veces con personas que ven luz al final de un túnel. Esta situación no se debe confundir con nuestra predisposición para meditar ni con el hecho de vaciarse en el corazón en el caso de Yoga Nidra.

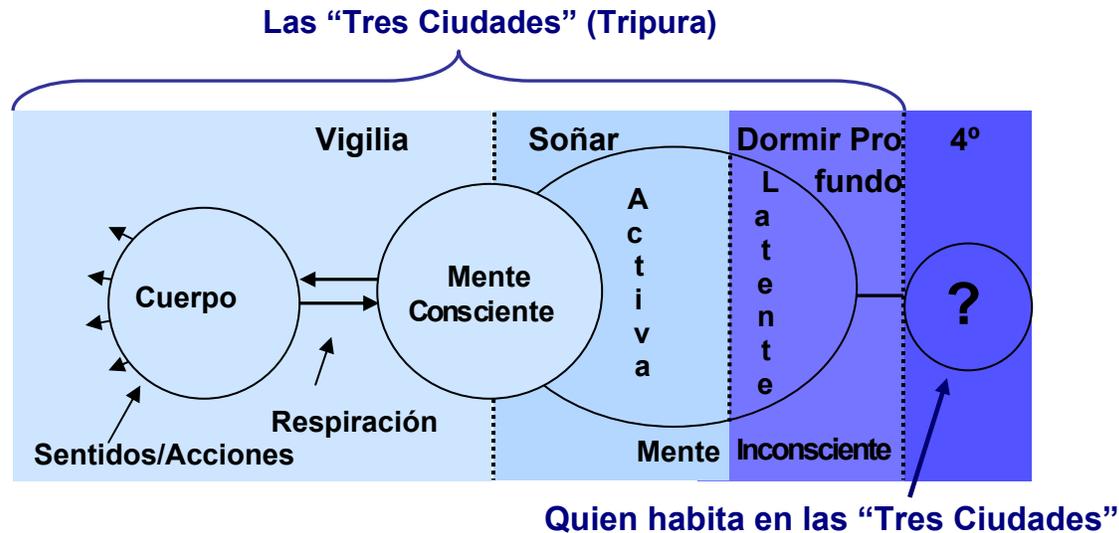
## Tantra y los tres niveles



*Tripura:* *Tri* significa *tres* y *pura* significa *ciudad*. Tripura es la consciencia que opera en los *tres niveles* de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo, así como los aspectos Consciente, Inconsciente y Subconsciente de la mente. A veces se la conceptualiza como la divinidad femenina (Shakti) en comparación con la divinidad masculina (Shiva); ella impregna *los tres niveles* del mundo Denso, del plano Sutil y de la realidad Causal.

*Tripura* también impregna múltiples otras trinitades tales como el ser inherente al pasado, presente y futuro. Esta es una interpretación Tántrica de los tres niveles de consciencia representados en el símbolo del Mantra OM y sus niveles de Vaishvanara, Taijasa y Prajna. En Tantra se dice que una de las mejores vías hacia la Realización, una ruta directa hacia la misma, consiste en la dedicación, devoción, amor y entrega a esta fuerza creativa o Madre divina. Algunos tienen un concepto de *Tripura* como una deidad antropomórfica, pero las prácticas más sutiles se orientan hacia *Tripura* sin forma, ese *cuarto* estado que trasciende las otras *tres ciudades* o *planos*. El *Bindu* del Sri Yantra es el símbolo de esta suprema Realidad trascendente. La cualidad de las *tres ciudades* es un aspecto del Mantra OM, del Gayatri Mantra y del Mahamrityunjaya Mantra.

Revisar el artículo “Despertar de Kundalini”



## Los métodos son muchos, y simples

**De lo superficial a lo sutil:** Existen muchos métodos que conducen al punto desde el cual uno puede dar el salto al estado de Yoga Nidra. La idea de trabajar con esos métodos preparatorios es empezar a poner la atención en los aspectos más superficiales o densos de nuestro ser, como el cuerpo físico, y desde ahí interiorizarse sistemáticamente hacia los niveles más sutiles.

**La atención se internaliza progresivamente:** Por ejemplo, estar consciente de la respiración subiendo y bajando en la corriente de luz en la columna es más sutil, profundo e interno que desplazar la consciencia por diferentes partes del cuerpo físico. La atención se va interiorizando progresivamente hasta llegar a ese sitio interior final desde el cual se da el salto hacia la quietud y silencio de Yoga Nidra.

**Muchas formas:** Así por ejemplo, ¿De cuántas formas puedes llevar la consciencia a través del cuerpo físico? Muchas! ¿De cuántas maneras es posible trabajar con la consciencia de la respiración? Muchas! ¿De cuántas formas puedes explorar los flujos de energía sutil? Muchas!

Yoga Nidra es un *estado* de consciencia, y existe una variedad de métodos a usar para lograr dicho estado.

**Estado vs. Métodos:** Nuevamente, el punto es que aunque los diferentes métodos son extremadamente útiles en ir sutilizando la consciencia cada vez más, Yoga Nidra en sí **es un estado de consciencia, y no los métodos que conducen hacia ese estado**. Yoga Nidra es un estado de Dormir Profundo (Prajna) consciente.

**Métodos simples que ayudan a vaciarse:** Los métodos son bastante simples, todos involucran un sencillo cambio de la atención aquí y allá, de modos cada vez más sutiles. La dificultad, si se le puede llamar así, está en el hecho de soltar, en el decidido e intencionado vaciamiento que lleva hacia Yoga Nidra. Pero a eso también se accede con la práctica.

**General:** Es importante hacer notar de nuevo que Yoga Nidra es un suceso generalizado, independiente de que le considere bajo ese nombre o no. Yoga Nidra es algo que los yoguis conocen desde hace miles de años, y aún así algunos informes declaran erróneamente que fue inventado hace pocas décadas por un profesor moderno.

## Métodos de práctica de Yoga Nidra

**Métodos:** A continuación se esquematizan varios métodos para introducirse en Yoga Nidra. Las prácticas se detallan en otro artículo. La duración de las prácticas puede variar desde un **mínimo de 10 a 20 minutos** hasta un **máximo de 50 – 60 minutos** o más.

Yoga Nidra es un *estado* de consciencia,  
no los métodos que llevan a dicho estado.

**El estado es posterior a los métodos:** A medida que uno revisa estos métodos y los practica, hay que recordar que Yoga Nidra es el *estado* de Dormir Profundo (Prajna) consciente *posterior a* o que sucede *como resultado* de los métodos, gracias a vaciar el contenido de imágenes o impresiones. Existe un CD guiado de Yoga Nidra, similar al método # 2. O bien, puedes grabar una práctica guiada con tu propia voz.

Método	Incluye estas prácticas
<u>Método # 1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación completa</li> <li>• 61 puntos</li> <li>• Respiración a lo largo de la columna</li> <li>• Consciencia de los chakras</li> <li>• Yoga Nidra</li> </ul>
<u>Método # 2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación completa</li> <li>• 61 puntos</li> <li>• Respiración a lo largo de la columna y el eje central</li> <li>• Consciencia de los chakras</li> <li>• Yoga Nidra</li> </ul>
<u>Método # 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 61 puntos</li> <li>• Respiración a lo largo de la columna</li> <li>• Chakras</li> <li>• Yoga Nidra</li> </ul>
<u>Método # 4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 61 puntos</li> <li>• Yoga Nidra</li> </ul>
<u>Método # 5</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centro del ombligo y Respiración a lo largo de la columna</li> <li>• Yoga Nidra</li> </ul>

## Yoga Nidra empieza a producirse naturalmente

**Empieza a producirse como algo natural:** Cuando toda nuestra vida se convierte en una vida de Meditación, Yoga Nidra se empieza a producir naturalmente. La naturaleza del sueño cotidiano comienza a cambiar, se hace más consciente cuando uno lo desea así. Los sueños son más nítidos, y a menudo se tiene la sensación de yacer en cama durmiendo aún estando despierto. La consciencia se desplaza más fácilmente hacia la quietud y el silencio que existe más allá de los sueños, a la consciencia del Dormir Profundo.

**Observación y determinación:** ¿Cómo sucede el hecho de que Yoga Nidra ocurra de manera natural? A medida que uno gradualmente se posiciona más y más como un observador respecto a todo lo externo e interno, se hace más fácil dejar de lado el contenido mental gracias a un simple acto de determinación, sankalpa shakti. En cierto sentido, uno simplemente *va allí*, se vacía y entra en Yoga Nidra.

## Yoga Nidra y el Mandukya Upanishad

---

El sùmmum de la sabiduría de los antiguos sabios está contenido en los doce concisos versos del Mandukya Upanishad; éste esquematiza la filosofía y las prácticas en relación al mantra OM. Se dice que la esencia de los Vedas está en los Upanishads, y que la esencia de los Upanishads se encuentra en el Mandukya Upanishad.

**El tercer nivel se relaciona a Yoga Nidra:** El tercero de los cuatro niveles de consciencia representados en el mantra OM se llama Prajna, y es el nivel del Dormir Profundo. Esta es la esfera del Yoga Nidra, que es Dormir Profundo consciente.

Los versos 1 y 2 describen el Ser y el Absoluto.

Los versos 3 -7 explican los cuatro niveles de consciencia.

Los versos 8 -12 resumen los cuatro aspectos del AUM.

### *El Ser y el Absoluto (1-2):*

---

**1) Todo es OM:** Hari Om. La totalidad del universo es la sílaba Om. A continuación se expondrá el Om. Todo lo que fue, es o será es en realidad Om. Y todo lo que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad también es Om.

**2) Atman tiene Cuatro Aspectos:** Todo, por todas partes, de verdad es Brahman, la Realidad Absoluta. Este mismo Ser, Atman, es también Brahman, la Realidad Absoluta. Este Atman o Ser tiene cuatro aspectos por medio de los cuales funciona.

### *Cuatro Niveles de Consciencia (3-7):*

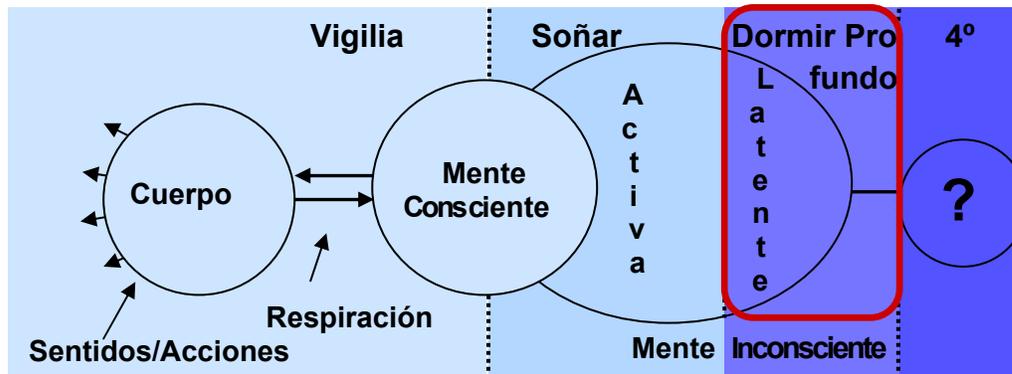
---

**3) El primero es la Vigilia / lo Denso:** El primer aspecto de Atman es el Ser en el estado de Vigilia, Vaishvanara. En este primer estado, la consciencia se vuelve hacia fuera, hacia el mundo externo. Experimenta los objetos materiales del mundo fenomenal a través de sus siete instrumentos y diecinueve canales.

**4) El segundo es el Soñar / lo Sutil:** El segundo aspecto de Atman es el Ser en el estado de Soñar, Taijasa. En este estado la consciencia se vuelve hacia el mundo interno. También funciona por medio de los siete instrumentos y los diecinueve canales, los cuales perciben los objetos sutiles del mundo mental.

**5) El tercero es el Dormir Profundo / lo Causal:** El tercer aspecto de Atman es el Ser funcionando en el estado de Dormir Profundo, Prajna. En este tercer estado no hay deseo por los objetos mundanos o sutiles ni tampoco secuencias de sueños. En el dormir profundo, todas esas experiencias se han desvanecido o fundido en el terreno de la consciencia indiferenciada. Aquí, uno está de lleno con la experiencia del éxtasis y también puede acceder a un conocimiento más claro de los dos estados previos.

**(Esta es la esfera de Yoga Nidra, el Dormir Profundo conciente)**



**6) Encontrar a Quien tiene las Experiencias:** Quien tiene las experiencias de todos estos estados de consciencia es la fuente interna viviente y omnisciente que lo dirige todo. Es el útero del cual todo lo demás emerge. La totalidad de las cosas se originan en esta fuente y se disuelven regresando a ella.

**7) El Cuarto Aspecto es Turiya:** El cuarto aspecto de Atman o del Ser es Turiya, literalmente el cuarto. En este cuarto estado, la consciencia no está vuelta hacia adentro ni hacia fuera, ni hacia adentro y afuera simultáneamente, está más allá del conocimiento y de la ausencia de conocimiento. Este cuarto estado de Turiya no se puede experimentar con los sentidos, o conocer por comparación, razonamiento deductivo o deducción; es indescriptible, incomprensible, e imposible de pensar con la mente. Es la Consciencia Pura propiamente tal, el Ser real. Está al interior de la cesación de todo fenómeno. Es sereno, tranquilo, lleno de éxtasis, único, sin par. Este es el Ser real o verdadero, que es lo que se debe realizar.

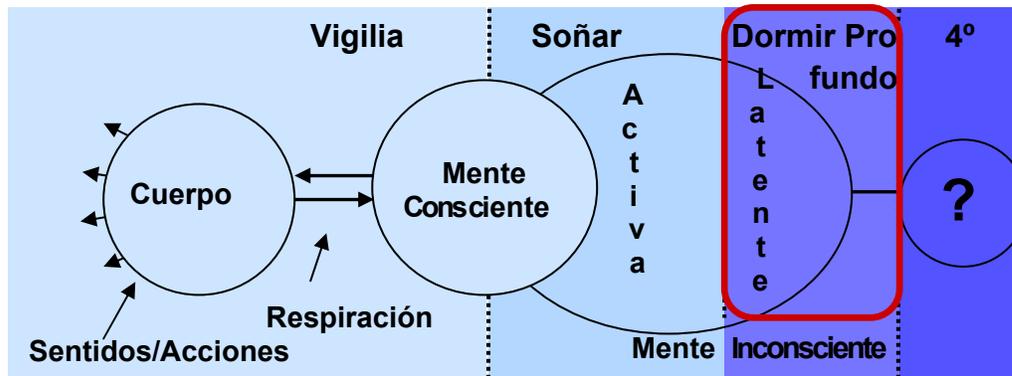
*Los Cuatro Aspectos del AUM (8 -12):*

**8) Los Cuatro equivalen a “A-U-M” y el Silencio:** Aunque el Om se describe como si tuviera cuatro estados, es indivisible, es Consciencia pura. Esa Consciencia es Om. Los tres sonidos A-U-M y las tres letras A, U, M, son equivalentes a los estados de Vigilia, Soñar y Dormir, y estos tres estados son idénticos con los tres sonidos y letras. El cuarto estado, Turiya, se realiza sólo en el silencio que está detrás o más allá de los otros tres.

**9) El Sonido “A” es la Vigilia / lo Denso:** Vaishvanara es la consciencia que se experimenta durante el estado de Vigilia, y es A, la primera letra del Om. Ese simple sonido A es primario e impregna todos los otros sonidos. Alguien que es consciente de este primer nivel de realidad satisface todos sus anhelos y es exitoso.

**10) El Sonido “U” es el Soñar / lo Sutil:** Tajjasa es la consciencia que se experimenta durante el estado de Soñar, y es U, la segunda letra del Om. Este estado intermedio opera entre los estados de Vigilia y de Dormir Profundo, y refleja algunas cualidades de ambos. Alguien que conoce este estado más sutil es superior al resto, y en su familia nacerán quienes conocen a Brahman, la Realidad Absoluta.

**11) El Sonido “M” es el Dormir Profundo / lo Causal:** Prajna es el estado de consciencia experimentado en el Dormir sin sueños o dormir profundo, y es M, la tercera letra del Om. Contiene a los otros dos, que desde éste emergen y a él regresan o en él se funden. Un conocedor de este estado más sutil puede comprenderlo todo dentro de sí.  
(Esta es la esfera de Yoga Nidra, el Dormir Profundo conciente)



**12) El Silencio después del “A-U-M” es el Verdadero Ser:** El cuarto aspecto del Om es su aspecto sin sonido. Es impronunciable y no es posible comprenderlo por medio de los sentidos o por la mente. Al cesar todo fenómeno, incluido el gozo, se llega a conocer este aspecto sin sonido. Es un estado de realidad no dual (advaita) –uno, sin par. Este cuarto estado, Turiya, es el Ser real o verdadero. Quien tiene esta experiencia directa se expande a la Consciencia Universal.

----- 0 -----