



# TEMA 9: ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE YOGA NIDRA



# 1. PRACTICAS PREPARATORIAS

Para comenzar, invita a tus participantes a que se acuesten y se sientan cómodos. Deben **acostarse en el suelo sobre una esterilla de yoga o una manta de lana**. Hay todo tipo de soportes adicionales entre los que pueden elegir, como almohadas debajo de las rodillas y una sábana liviana para cubrir el cuerpo o incluso un paño sobre los ojos que puede ayudarlos a pasar a un espacio sagrado: Consciencia.

Pide a tus participantes que se acuesten y se tumben en **Savasana**, la postura del cadáver, con el cuerpo recto de la cabeza a los pies y los brazos y piernas equidistantes del cuerpo. Las palmas deben estar hacia arriba. Sin embargo, algunas personas se sienten más cómodas con sus palmas hacia abajo.

Después de haber adoptado la postura inicial, pídeles que se ajusten el cuerpo y la ropa por última vez para que se sientan **absolutamente perfectamente cómodos**. Recuérdales que después de este ajuste final deben **permanecer totalmente quietos** durante todo el resto de la sesión sin siquiera levantar un dedo.

La **quietud total** es imprescindible para el yoga nidra. Esto se debe a que estamos poniendo sistemáticamente a dormir cada dimensión del cuerpo, comenzando con la más densa y terminando con la más sutil. Cada vez que se mueve el cuerpo físico, debemos comenzar de nuevo en la dimensión física, nos guste o no.

Es posible que desees dar a tus participantes más instrucciones que desees que sepan antes de que comience la práctica. Como, por ejemplo, un recordatorio de que **deben permanecer despiertos**, relajados y funcionando solo en los niveles de escucha y sentir durante toda la sesión.

Ahora que el cuerpo está cómodo, es hora de preparar la mente. En esta etapa, debes **interrumpir los patrones de pensamiento habituales** de tus participantes para que puedan escuchar tus instrucciones sin distraerse con sus propios pensamientos. Si le pides a la mente que se quede quieta, quiere hacer lo contrario, por lo que al pedirle a la mente que persiga cada sonido en su entorno, finalmente decide retirarse de los objetos de los sentidos y estar quieta.

Otras técnicas preparatorias incluyen pedir a tus participantes que extiendan la exhalación e incluso que suspiren profundamente para liberar cualquier energía nerviosa reprimida.

Con estas prácticas preliminares querrás preparar las tres dimensiones de los cuerpos de tus oyentes. Estos son el cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo emocional o cuerpo respiratorio. Una técnica para cada una de estas tres dimensiones permitirá que tus participantes estén completamente relajados y preparados en silencio y listos para seguir ahora con el resto de sus instrucciones.

## 2. SANKALPA

Una vez terminados los ejercicios preliminares y que los participantes se hayan relajado, tanto física como mentalmente, es hora de llevarlos a recitar mentalmente su propio **sankalpa personal**.

La palabra sankalpa significa una **determinación** determinada, pero es mucho más que una simple afirmación positiva o una resolución de Año Nuevo. **Cuando sabes cuál es tu propósito y qué quieres lograr en el mundo y, lo que es más importante, para el mundo, entonces, las palabras de tu sankalpa te vendrán espontáneamente.**

**Puedes lograr cualquier cosa a través del sankalpa, el poder de resolución.** Sea lo que sea que te esté frenando o que te haya estado

frenando durante años o quizás incluso toda la vida, puedes trascenderlo con el poder del sankalpa. Puedes también superar tu principal escollo o ese oscuro secreto que no le cuentas a nadie.

Puedes acumular enormes cantidades de Sankalpa Shakti, eligiendo una resolución, lográndola y luego pasando a lograr tu próxima resolución sin falta.

**A medida que adquieras el hábito de lograr y darte cuenta de que tu determinación resuelve, tu fuerza de voluntad y tu capacidad de pensar que tu destino se convertirá en realidad será cada vez más fuerte.**

El secreto para construir tu sankalpa shakti es comenzar primero con una resolución que sabes que puedes lograr y luego manifestarla. Empieza poco a poco, luego pasa a algo un poco más difícil y consíguelo también. Es importante darse cuenta de todos y cada uno de los sankalpas que estás usando y seguir con el mismo sankalpa hasta que se haya realizado.

La siguiente parte de construir sakalpa es hacer lo que dices y decir solo lo que seguramente harás. La mayoría de la gente ha perdido todo poder en sus palabras. **Es muy importante manejar tus palabras y hablar desde el corazón con intención siempre.** Las palabras son sonido y el sonido es la forma más básica de energía. Sabemos que la energía nunca se destruye. Así que estos sonidos de tus palabras se están transmitiendo literalmente al universo por los siglos de los siglos.

Pronto **tu sankalpa te traerá todo lo que quieras en la vida con mayor y mayor natural facilidad.** Este es tu poder creativo natural y la práctica del yoga nidra te da la oportunidad de aprovecharlo durante la fase del sankalpa.

No hay nada que no puedas lograr a través del sankalpa. Así que asegúrate de apuntar alto. Puede elegir un sankalpa para mejoras

personales, para dejar adicciones o para corregir fallas de personalidad, pero realmente el sankalpa es capaz de mucho más.

**A través del poder del sankalpa puedes despertar tu energía Kundalini, experimentar samadhi, o lograr la autorrealización y recordar tu verdadero yo eterno.**

**El sankalpa se recita mentalmente durante dos momentos diferentes en la sesión de yoga nidra. Primero es al principio, justo después de la etapa preliminar, pero justo antes de la exploración corporal. En este punto, el cuerpo está relajado y las ondas cerebrales están comenzando a disminuir. Este es un momento ideal para plantar sugerencias en la mente subconsciente. La segunda vez que se repite el sankalpa es al final, justo antes de desviar tu conciencia y regresar a tu entorno físico. En este punto, el sankalpa puede tener un impacto muy profundo ya que la psique es más receptiva que en otros momentos.**

Por lo general, me gusta dar a mis participantes **entre 15 y 30 segundos** para recitar mentalmente su sankalpa o aproximadamente el tiempo de cuatro a cinco respiraciones naturales. Por cierto, aprender a controlar el ritmo de diferentes partes de tu guion mediante respiraciones es una excelente manera de asegurarte de no ir demasiado rápido y de mantener un ritmo propicio para la relajación y la meditación.

**La mayoría de la gente no sabe realmente lo que quiere en la vida, desafortunadamente. Esa es la razón principal por la que no tienen lo que de alguna manera saben que les falta. Otros saben lo que quieren en la vida, pero no siempre pueden decidir o apegarse a cualquier dirección durante mucho tiempo. Por esta razón, me gusta ofrecer a mis clientes una sesión completa de yoga solo para descubrir su propósito de vida y descubrir qué quieren contribuir al mundo. Una vez que la visión interior de su corazón se vuelve clara, entonces pueden comenzar a refinar las palabras reales de su sankalpa para hacerlo más convincente y empoderador.**

Sin embargo, la mayoría de las veces, para las sesiones de yoga nidra general con una audiencia mixta, me gusta darles a mis participantes la oportunidad de usar su propio sankalpa, si tienen uno o si no, elegir solo una afirmación positiva. El sankalpa es el poder del cerebro mental yóguico.

**A través del poder del sankalpa muchas personas han logrado cosas verdaderamente extraordinarias para mejorar sus vidas y la de toda la humanidad**

La verdad es que no hay nada que no se pueda lograr a través de sankalpa. A medida que se acumula el sankalpa te impacta, aprendes intuitivamente cómo aplicar mejor la fantástica herramienta de tu mente para convertir la visión de tu corazón en tu realidad de respiración viva, todos y cada uno de los días a tu alrededor para ti, las personas que amas y todos los demás.

### 3. EL ARTE DE LA RELAJACION

Aprender a relajarse es una habilidad y es un proceso que requiere tiempo para dominarlo. A la mayoría de nosotros nos gusta pensar que sabemos cómo relajarnos, pero de hecho la relajación que obtenemos es típicamente muy artificial y muchas veces solo conduce a una mayor estimulación de los sentidos y al consumo de energía.

**Para relajarnos de verdad debemos quedarnos quietos y en silencio.** Debemos ser capaces de estar simplemente a solas con nosotros mismos y liberar el control de la mente sobre el cuerpo. Hay tanta tensión nerviosa que inconscientemente llevamos a cabo por costumbre. Esta tensión nerviosa es el resultado de una confusión interna, estrés, ansiedad, miedo, dudas y experiencias traumáticas pasadas.



El desafío surge cuando liberamos esa energía tratando de relajarnos completa y profundamente. A menudo, esa energía nerviosa almacenada vuelve a salir a la superficie para alterar nuestro estado de relajación. Aquí es donde tú, como facilitador de yoga nidra, **tienes una gran oportunidad de llevar a tus oyentes a estados más profundos de relajación**, animándolos a calmar sus pensamientos y seguir tus instrucciones. Lo que los lleva paso a paso hacia estados más profundos de comodidad y relajación.

**La relajación es un arte, y se necesita práctica y perseverancia para poder simplemente relajarse.** El cuerpo y la mente totalmente silenciada es una habilidad muy rara de tener y cada vez más importante en esta era moderna, cuando hay tantos estímulos externos y distracciones que impiden que experimentes la unión interna y la perfecta dicha.

En yoga nidra primero relajamos el cuerpo a través de la técnica de **exploración corporal**. Luego relajamos el estado emocional de nuestro ser aumentando la **conciencia de la respiración**. Con solo observar la respiración y liberar toda tensión en los músculos de la respiración, se llega a un estado de calma y tranquilidad interior. A continuación, relajamos la mente pasando por varias **visualizaciones** y nombrando los objetos durante la etapa de visualización, lo que ayuda a calmar la mente y llegar a un estado de paz y serenidad total.

Ahora que las emociones del cuerpo y la mente se han llevado a un estado de relajación total, el estado de yoga Nidra se experimenta. El estado de yoga nidra también se conoce como el **estado hipnótico**. El estado entre la vigilia y el sueño, sin embargo, en el yoga nidra, hay plena conciencia y eres capaz de iluminar los diversos aspectos de tu mente inconsciente, como creencias limitantes o patrones de pensamiento obsoletos.

Aquí es donde puede ocurrir un tremendo **crecimiento y evolución personal** dentro de un estado de revelación interna.

La importancia de las etapas previas de relajación es llevar a tus oyentes a este estado hipnótico de yoga nidra. Por eso es tan importante un período de **silencio** hacia el final de cada sesión, incluso si son solo dos o cuatro minutos. Para sesiones de yoga de duración media, mejor de cinco a ocho minutos de silencio y para las de larga duración, de 10 a 12 minutos de silencio. Este período de silencio al final de cada sesión es increíblemente importante ya que permite que las previas etapas de la práctica culminen en una experiencia interior para cada participante.

Tu papel como facilitador es llevar a tus oyentes a **estados más profundos de relajación** mientras los animas a permanecer despiertos. Para experimentar el estado de yoga Nidra, debes ser capaz de atravesar el umbral del sueño. El sueño es el umbral que evita que los meditadores experimenten los estados superconscientes. El sueño actúa como una barrera entre el estado de vigilia y el estado hipnótico que llamamos yoga nidra.

Por lo tanto, todo tu enfoque, incluido el tono de tu voz y tu ritmo para dar instrucciones, siempre debe darse de una manera que aliente y conduzca a una relajación más profunda, la entrega y la introversión. **Tu voz debe ser suave y fuerte**, permitiendo a tus oyentes tener una mayor fe y confianza en tu voz.

Toda la primera fase del yoga Nidra tiene que ver con la relajación mientras guías a tus oyentes a adoptar una posición cómoda mientras se preparan para la práctica. Debe animar a tus oyentes a que se acuesten. Pídeles que se ajusten la ropa y la postura una última vez antes de comenzar la práctica y diles que confíen en su cuerpo y respiración para saber exactamente cómo dejarse llevar y relajarse.

Una vez que se completa la relajación inicial, los guías para que repitan silenciosamente su **sankalpa** tres veces y luego comienza la técnica de **escaneo corporal**.



## 4. CULTIVANDO ALTA CONCIENCIA

La razón principal por la que sufrimos es porque nos identificamos con las partes equivocadas de quienes somos. Nos identificamos con la manifestación externa temporal de nosotros mismos en lugar de la manifestación interna e inmanifestada en nuestro ser. De hecho, todo nuestro dolor y miseria se debe a un caso de **identidad equivocada**. Todas nuestras ansiedades, el miedo y los apegos, todos provienen de esta incapacidad para reconocer nuestro verdadero yo interior.

Creemos que somos este cuerpo y por eso sufrimos. Creemos que somos nuestros pensamientos, emociones, creencias y conceptos del yo. Y así sufrimos, pero mientras tanto, el ser interior es siempre íntegro y completo, resplandeciente y puro. **Tú eres ese ser interior que es conciencia pura, existencia pura, existencia absoluta**. El cuerpo cambia, la mente cambia, incluso tu identidad cambia, pero el yo interior, el testigo silencioso interior, permanece para siempre, contentos y soberano.

Cuando nos identificamos con ser el ser exterior mortal, estamos en el modo de existencia conocido como *Pashubhava* al identificarnos como una criatura mortal limitada y atada. Sin embargo, cuando comenzamos a identificarnos con ser puro, un espíritu eterno, pura y eterna conciencia universal, como el ser interior asentado dentro del corazón de todos los seres sintientes, entonces estamos en el modo de existencia conocido como *Shivabhava* identificado como espíritu eterno, caracterizado como liberación de la maya del engaño que se adhiere falsamente a lo temporal como si fuera permanente y se apodera falsamente de lo permanente como si fuera temporal.

Entonces surge la pregunta: ¿Cómo se hace esa transición iluminada de *Pashubhava* a **Shivabhava**? Desde la identificación con ser carne mortal hasta la identificación con el espíritu inmortal. La respuesta está en la conciencia.

**Al volverte más consciente, puedes notar los patrones que suceden a tu alrededor. Aprendemos a cultivar una conciencia superior a través de todas nuestras diversas prácticas yóguicas, pero especialmente durante el yoga Nidra.**

¿Pero conciencia de que? Conciencia de nosotros mismos. Desde la conciencia del cuerpo atravesamos hasta las emociones y la mente. Desde la conciencia de las emociones y la mente atravesamos la psique hasta que trascendemos todas las capas externas de nuestro ser y llegamos a la capa causal, la dimensión eterna del espíritu, el anandamaya kosha donde no hay más mente, no más dualidad, solo la pura y perfecta felicidad, la existencia eterna.

El yoga nidra es el proceso de poner a dormir las cuatro capas externas de tu ser para que puedas llegar a ese quinto nivel causal de tu existencia, que eres solo tú, sin el filtro y el constante parloteo de la mente y el ego, sin las constantes demandas del cuerpo, mucho más allá del juego de los externos de los sentidos y los órganos sentidos. **A medida que se trascienden las capas externas de tu ser, la conciencia se dirige más profundamente y más profundo dentro del nivel causal de tu ser.**

Durante el yoga nidra eventualmente encontrarás muchos aspectos de tu personalidad tanto agradables como no tan agradables. La mayor parte del tiempo experimentarás una relajación reparadora. Sin embargo, en una medida u otra, no siempre será un paseo por el parque.

Habrà momentos en los que el dolor emocional e incluso físico se manifestará durante el curso de una sesión determinada. No peles ni analices en exceso estas experiencias. A menudo son simplemente la expresión de algunos recuerdos y experiencias profundamente reprimidos que no necesariamente necesitan ser entendidos tanto como necesitan ser liberados y trascendidos. Entonces, el proceso de sanación interior transformadora puede realmente comenzar.

**¿Cómo lidias con una mente negativa? Sigues agregando más positividad, más rasgos altruistas, más hermosas visiones de tu corazón hasta que lo bueno supere a lo malo.**

Como facilitador de yoga nidra, debes guiar progresivamente a tus oyentes a través de cada vez más profundos niveles de relajación junto con una conciencia despierta. Los guiarás a través de cada dimensión de su ser de acuerdo con el modelo yóguico de las cinco capas.

**Mantenemos inconscientemente la tensión nerviosa en el cuerpo físico especialmente en el sistema neuromuscular.** Por lo tanto, debes ayudar a tus oyentes a darse cuenta de dónde habitualmente mantienen la tensión nerviosa en su cuerpo en relación con varios pensamientos, recuerdos y emociones.

Tanto de nuestro pasado se almacena en nuestro cuerpo, literalmente, que apretamos y llevamos esta tensión de estos recuerdos con nosotros en ciertas áreas de nuestro cuerpo. Cuando aprendemos a liberar estos grupos de músculos, tenemos un efecto inverso sobre la correspondiente tensión mental que también se libera.

**A veces, liberar esta tensión física puede hacer que aflore la energía nerviosa.** Y aunque esto es incómodo, debes recordarles a tus participantes que esta liberación de energía nerviosa es de esperar y es temporal. Anímalos a aguantar, la tensión pasará a medida que continúes las etapas de la práctica y se logre un cierto autodomínio con el tiempo, como resultado directo de permanecer despierto y relajado, todavía alerta durante estas fases incómodas de la práctica.

**Mantenemos tensión nerviosa inconsciente en el cuerpo en forma de patrones de respiración.** Existe un patrón de respiración correlativo para todas y cada una de las emociones humanas. De hecho, no puedes experimentar ciertas emociones sin el patrón de respiración correlativo que lo facilita. Simplemente intenta enfadarte cuando observas la respiración profunda consciente. Literalmente, no puedes hacerlo.

Si te das cuenta del papel de la respiración para facilitar las emociones, podemos ganar un mayor autocontrol a medida que esa conciencia continúa creciendo y dando frutos. Mantenemos la inconsciente tensión nerviosa en el cuerpo mental al obsesionarnos con varios pensamientos, preocuparnos demasiado e inundar nuestros sentidos con demasiados estímulos.

**Llamamos a la mente el sexto sentido porque es el sentido que procesa todos los demás sentidos.** La mayoría de nosotros nunca damos un respiro a la mente. Siempre va sin parar hasta el punto de que incluso cuando te sientas a relajarte solo estás consumiendo más energía mental. Incluso cuando te acuestas en tu cama por la noche para dormir, la mente tampoco se detiene allí. Y por qué debería hacerlo. No se le ha enseñado a contenerse en ningún momento del día. ¿Por qué debería contenerse ahora en la noche?

**El yoga Nidra brinda a sus participantes la oportunidad de aprender a aquietar la mente y disfrutar de la verdadera relajación, revitalización, energía, y rejuvenecimiento de la paz interior y el silencio.**

Más allá de la mente consciente, por supuesto, existen las abismales profundidades de la psique donde todas las impresiones latentes, los recuerdos y los componentes se almacenan de su estructura psicológica. Es aquí donde se realiza la mayor cantidad de trabajo por razones obvias. **Todo lo que somos está almacenado en nuestra psique y para efectuar cualquier tipo de cambio y transformación personal duradera debemos poder acceder e impactar este nivel de nuestro ser.** Esto se hace de varias formas durante el yoga Nidra.

Primero, existe la oportunidad de permanecer despierto más allá del umbral del sueño físico y mental. En un magnífico estado de hipnosis yoga nidra, la mente y el cuerpo están dormidos, pero el yo interior todavía está muy despierto, lo que permite que los contenidos de la psique comienzan a revelarse.

En segundo lugar, está el **sankalpa**, es una herramienta increíblemente poderosa para plantar semillas en la mente subconsciente. Cuando el cuerpo y la mente están tranquilos y relajados es el momento oportuno para declarar tu determinación decidida y ardiente que puede alterar el curso de tu pensamiento en una sola sesión de yoga nidra cuando se hace con firme y convicción.

En tercer lugar, en sesiones de yoga nidra más avanzadas, está el proceso de *Antar Mouna* o **Silencio Interior**, donde primero se pide a los participantes que observen el espacio interior, el espacio frente a los ojos cerrados y observen cualquier forma, imágenes colores o visiones que puedan surgir.

Luego se les dice que creen un solo tren de pensamientos a voluntad y desarrollen ese único pensamiento con exclusión de todos los demás pensamientos. Esto se repite unas cuantas veces más antes de que les diga a tus participantes que ahora permitan que la mente permanezca en blanco y tan pronto como cualquier otro pensamiento o imagen venga a la mente, lo eliminen por completo.

Este proceso para inducir el silencio y la quietud mental funciona preguntando primero a la mente, para seguir su curso hasta agotar todo en lo que tiene que detenerse. Al pedirle a la mente que continúe un hilo de pensamiento tras otro, naturalmente quiere rebotar y hacer exactamente lo contrario de lo que se le dice. Este es el ego desatado.

El silencio interior funciona con el mismo principio que la psicología inversa. Al pedirle a la mente que se ponga de pie y corra en un tren de pensamiento predeterminado, en lugar de sentarse, quedarse quieto y disfrutar de la paz suprema del silencio interior.

Finalmente, después de que nos demos cuenta de todos los externos niveles de nuestro ser y los pongamos a dormir con éxito. Solo nos queda el yo, el atman.

## 5. EL ROL DE LA RESPIRACION

Se ha dicho que el secreto está en la respiración. La respiración es el vínculo entre el espíritu universal *Paramatman* y el espíritu individual *Jivanatman*. En yoga nidra practicamos la **conciencia de la respiración** simple, sin intentar alterar o cambiar conscientemente la respiración de ninguna manera.

Después de que el cuerpo físico está relajado, el siguiente nivel es el **cuerpo energético** cuyo vehículo es la respiración. Un nivel sutil de conciencia de la respiración se mantiene durante toda la sesión de yoga, y regresamos constantemente a la respiración durante las transiciones.

Por ejemplo, una vez que el componente de exploración corporal se ha completado, devuelves la conciencia a la respiración antes de comenzar la siguiente sección. La respiración es el vehículo para la segunda capa de nuestro ser, el pranamaya kosha. Esta es la capa de nuestro ser que corresponde no solo a la dimensión psicoemocional sino también a nuestra vitalidad.

Si observas la forma en que respiran las personas de alta energía, notarás que solo respiran por las fosas nasales. Respiran profunda y completamente. **La forma en que respiras se correlaciona directamente con la forma en que vives.** Si respiras fuerte y con fuerza desde el abdomen, notarás una mejora inmediata en la calidad de tu vida.

Durante el yoga nidra, hay una sección completa específicamente para practicar la conciencia de la respiración. Esto viene directamente después de la exploración corporal durante esta etapa.

Anima a tus participantes a que simplemente observen los ritmos espontáneos de la respiración sin intentar ejercer ninguna influencia consciente sobre la respiración. Una respiración puede ser corta y



superficial. Otro puede ser profunda y larga. Finalmente, la respiración se vuelve naturalmente profunda y rítmica. Como resultado de la conciencia de la respiración, anima a tus participantes a tomar conciencia de todos los músculos de la respiración y a sentir todos los movimientos sutiles asociados con la respiración.

A lo largo de todo el cuerpo a continuación, la conciencia se lleva a la parte inferior del abdomen, el vientre es un lugar donde todos llevamos mucha tensión emocional. A menudo hay una gran cantidad de energía nerviosa inconsciente contenida en los músculos del abdomen. Ayuda a tus oyentes a **liberar la tensión en el abdomen** al guiarlos para que sientan una relajante y expansiva energía que se difunde hacia afuera desde el ombligo, lo que permite que el vientre se vuelva suave y relajado.

La respiración también energiza el cerebro al pedirle a tus oyentes que alternen la respiración entre las fosas nasales. Esto les da la oportunidad de equilibrar sus hemisferios cerebrales y llegar a un estado de ecuanimidad. Puedes pedirle a tu audiencia que cuente sus respiraciones mientras realizan la **respiración nasal alterna**, que también se conoce como *Anuloma Viloma*, un ejemplo de esta instrucción sería el siguiente: comienza por inhalar por la fosa nasal derecha y exhalar por la izquierda, luego inhalar por la fosa nasal izquierda y sale por la derecha. Esta es una ronda. Si pierdes la cuenta o llegas a cero, vuelve a veintisiete y continúe. No es importante que se realicen veintisiete rondas completas. Lo importante es que todos y cada uno de los recuentos se hagan con total conciencia. La razón para contar es asegurarse de que los participantes se concentren en todas y cada una de las respiraciones, una respiración a la vez, para no completar el número, de modo que la respiración sea el vínculo.

El aliento es vida. **La respiración es tu propio poder interior que anima tu cuerpo y mente al mejorar la calidad de tu vida.** También la autoconciencia iluminadora que estamos cultivando a través de nuestras prácticas yóguicas se logra en gran medida a través de la respiración. La respiración te da acceso directo a la vida.

Al volverte más íntimo con la respiración descubres el mayor milagro de todos. Descubres que esta preciosa vida fluye dentro de ti. Respira profundamente, respira con fuerza y despierta a tu poder interior.

## 6. VISUALIZACIONES

Ahora sabemos cómo relajar el cuerpo con un escaneo corporal y sabemos cómo calmar las emociones con conciencia de la respiración. Pero, **¿cómo relajamos la siguiente dimensión de nuestro ser la mente?** Esta es la razón exacta de la sección de **visualizaciones** que sigue a la conciencia de la respiración.

Durante esta sección, se nombran varios objetos y escenas con un período de silencio entre cada elemento para permitir que la visión se desarrolle dentro del ojo de la mente. Para tus participantes, se describen brevemente escenas mentales relajantes, como las nubes rojas de la mañana, amanecer un lago azul en un lago tranquilo, una cabaña de troncos en las montañas, una tormenta eléctrica sobre el desierto, las pirámides de Egipto, la galaxia de la Vía Láctea que se extiende por el cielo nocturno de un color rosa, una playa de arena blanca, una isla tropical, etc.

**Estas imágenes mentales permiten que la mente se vuelva tranquila y serena.** Sin embargo, debes hacer la sugerencia de permanecer despierto antes de que comience la secuencia de visualización e incluso durante algunas veces para alentar a sus participantes a permanecer despierto, ya que es cuando el umbral del sueño es más probable que se cruce.

Otro método poderoso para trascender la mente es concentrarse en **recrear los sentimientos asociados con diversas experiencias duales**, como el calor y el frío, el dolor y el placer, la luz y la pesadez. La mayor parte del tiempo la mente oscila entre este deseo y ese deseo. La hierba siempre es más verde en el otro lado, sin embargo, al

enfocarse en recrear las sensaciones asociadas con una polaridad tras otra, la mente naturalmente trasciende la dualidad por completo buscando más bien habitar en la dicha interior más allá de la mente.

Estas prácticas son el manamaya kosha, el cuerpo mental, por lo que debe hacerse después de la exploración corporal y después de los componentes de conciencia de la respiración.

## 7 . TRANSCENDIENDO EXPERIENCIAS PASADAS

Ahora que las emociones corporales y la mente se han relajado y llevado a un estado de quietud, tus participantes están dormidos o en el estado hipnótico de yoga nidra, están en la cuarta y quinta capas de su ser, la psique y el espíritu.

Aquí es cuando puedes ayudar a tus oyentes a trascender cualquier influencia en la psique, que permanezcas alentándolos a **permanecer como testigos observadores distantes** de todo lo que perciben y sienten.

Dile a tus oyentes que traigan su conciencia al espacio interior detrás de los ojos cerrados y permitan que cualquier patrón, forma y visión se manifieste durante este tiempo. Algunas personas tendrán experiencias más profundas que otras.

Es durante este tiempo que varios recuerdos traumas y emociones reprimidas pueden manifestarse en forma de dolor físico o incluso mareos, arrebatos de risa, explosiones de lágrimas o la repentina impulsiva necesidad de moverse, sentarse y simplemente terminar la práctica.

Es de suma importancia **permanecer en silencio y observar todo lo que se desarrolla en nuestro interior**. Desde esa perspectiva separada de la conciencia del **Testigo Silencioso**. Cualquier cosa que

esté impidiendo a tus participantes la relajación total y absoluta comenzará a manifestarse durante esta fase del yoga nidra hacia un extremo o hacia el otro.

Por lo general, se manifiesta como una ansiedad por mover patrones de pensamiento perturbadores acompañados de emociones fuertes o dolor en varios músculos o partes del cuerpo, como la garganta, algo de esto puede tener sentido, pero mucho no. Lo que es importante no es psicoanalizar cada sensación, sino **permanecer alerta, consciente y atento al juego de la mente y el cuerpo.**

Durante el estado del yoga nidra, las percepciones repentinas pueden llegar en un instante. Solo un destello de percepción puede ser lo suficientemente poderoso como para empoderarte totalmente para trasciende creencias obsoletas y patrones de comportamiento obsoletos. Son estos momentos de claridad interior los que revelan no solo los obstáculos en nuestro camino, sino también nuestro verdadero yo.

A medida que continuamos iluminando la psique trayendo la luz blanca pura de la conciencia espiritual a todos los rincones de nuestro ser, gradualmente **purificamos toda la escoria de los apegos y desviaciones** y, finalmente, nos quedamos solo con el yo, el verdadero tú, el contenido completo eterno y lleno de bendiciones.

Todas las diversas fallas de personalidad, de complejos y las tendencias de autosabotaje que cada persona tiene son el resultado de una causa interna subyacente más profunda que a menudo tiene que ver con la **falta de conciencia de sí mismo**, en un grado u otro, como la falta de amor propio, la falta de autoafirmación o la falta de aceptación de uno mismo.

Podemos intentar durante años y años cambiar el comportamiento, pero **hasta la causa espiritual subyacente, se identifique no se puede lograr un cambio duradero.** Sin embargo, tan pronto como la causa espiritual subyacente sea completamente iluminada por el ojo interno y revelada por el conocedor, el yo interno, el tú real, esos

apegos y aversiones perderán todo poder sobre ti y podrás descartarlos en cualquier momento.

Este es el potencial para el estado de yoga nidra, el estado intermedio en el que **traes la luz de la conciencia a las profundidades del inconsciente**. Como facilitador del yoga nidra, estructuras la oportunidad para que ocurra este proceso de iluminación interior guiando a tus participantes a través de todas las etapas preliminares correctamente: las etapas de concienciación y visualización de la respiración del escaneo corporal son todas prácticas preparatorias para lograr este estado de yoga nidra.

Simplemente los guía para que se den cuenta de *Chidakash* y se mantengan alejados de cualquier visión visual., colores, formas o sensaciones que puedan ocurrir.

Por lo que debemos entender que el estado de yoga Nidra no es una técnica. Es el resultado de las etapas anteriores si se realiza correctamente.

## 8 .SAMADHI: EL OBJETIVO DEL YOGA

¿Qué hay más allá de la mente más allá de la corriente interminable de la charla de la mente y los pensamientos? ¿puede la inteligencia más alta ser conocida? **Meditamos no para saber lo que puede ser conocido por la mente, pero para saber lo que sólo puede ser conocido, donde todos los pensamientos paran.**

Más allá del otro lado de la ilusión de la realidad creada por la mente, está **la felicidad absoluta incomparable de uno mismo**, el estado sin mente de la conciencia se llama **samadhi**. Es el fruto de la meditación.

La práctica del yoga Nidra en última instancia es tener esta experiencia de nuestro verdadero ser. Una filosofía sin un componente

práctico es tan inútil como una práctica sin una filosofía. Podemos especular y teorizar todo el día sobre el espíritu sin ningún resultado transformador real en nuestras propias perspectivas y comportamientos personales, a menos que haya habido una experiencia personal.

La experiencia es el rey y tener esta experiencia interior de tu propia naturaleza verdadera es el propósito último detrás de todo lo que hacemos en yoga nidra. En este sentido yoga nidra es **el camino de la evolución de regreso a su yo interior esencial.**

Progresivamente entramos en todas las capas externas de nuestro ser hasta que no queda nada más que tú. El verdadero tú. Más allá de la capa exterior siempre cambiante de este cuerpo y mente.

Esta experiencia de **darse cuenta del atman**, el espíritu eterno que realmente eres es samadhi. Samadhi es un estado increíblemente vulnerable. No existe una ilusión de protección proporcionada por la conciencia del ego que esté ahí para darte esa falsa sensación de protección. La mente consciente y el ego crean nuestra base para existir en este reino de dualidad. No podríamos funcionar sin ellos. Sin embargo, todo nuestro sufrimiento proviene de creer falsamente que estas expresiones externas de nuestro ser son el verdadero yo.

Yoga Nidra nos proporciona un entorno seguro y estructurado para **permitir que la experiencia interna se desarrolle** sin ninguna de las presiones del mundo exterior. Cada uno de nosotros tiene muchos roles que defender en nuestras sociedades, familias y comunidades. Mitigar todas las responsabilidades asociadas a cada rol que debe desempeñar es una tarea abrumadora. Por un lado, eres hijo de alguien, eres un cónyuge, un padre, un empleado, un amigo y mucho más.

Sin embargo, durante el yoga nidra no tienes que preocuparte por ser ninguna de estas cosas. Todos los sombreros de los diversos roles que desempeñas se cuelgan en el estante durante toda la duración de una sola sesión. Es esta liberación del mundo exterior lo



que te permite **trascender todas las diversas capas de tu ser** que regresan al asiento de la conciencia, la fuente de su esencia y existencia, el ser interior que reside en el trono de tu corazón.

La experiencia espiritual pura se conoce como samadhi y durante el yoga nidra estructuras la oportunidad de que esta experiencia ocurra para tus participantes, observando unos pocos o varios minutos de total quietud y silencio.

**El silencio interior combinado con la conciencia despierta produce una experiencia interior de serenidad y tranquilidad que te lleva más y más profundamente al núcleo interior de tu ser.**

Hay muchos grados de samadhi, con forma o sin forma, **cada persona va a experimentar el nivel de samadhi que están listos**. La profundidad depende de varios factores, como uno es capaz de rendirse y se convierte en totalmente vulnerable tiene mucho que ver con eso. Además de la capacidad de permanecer alerta, despierto y concentrado en el momento presente.

Tu papel como facilitador es hacer tu parte en todas las etapas anteriores, guiando a sus participantes hacia estados más profundos de comodidad y relajación para que la experiencia interior pueda ocurrir por sí misma.

Acordar samadhi no es algo que puedas hacer. No es una técnica. Es algo que sucede cuando las condiciones son propicias para crear esas condiciones para alguien, es el papel que desempeñas como facilitador de yoga nidra.