

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Soñar para despertar

FOTOS: ESPECIALES



Una vez que se logra dormir de manera regular durante las noches, entonces se vuelve posible penetrar dentro de una segunda etapa, mucho más sutil, pero de una importancia enorme: La fase del sueño, para luego volver a despertarse

Para chamanes y mujeres de conocimiento soñar es mucho más que el mero acto de purificar la basura mental del día; en realidad soñar es entrar en un estado de consciencia donde el cuerpo energético despierta y donde todo es posible dado que no existen las limitaciones del mundo tridimensional.

De acuerdo a Sergio Magaña, autor de *El secreto Tolteca*, los antiguos mexicanos decían: “El que no recuerda sus sueños está muerto en vida, porque no puede controlar su vida cuando está despierto... Según mi propia experiencia, les aseguro que no somos lo que comemos ni lo que pensamos, sino lo que soñamos. Lo que comemos y pensamos constituye una parte esencial de nuestra vida, pero lo que la mayoría no entendemos es que lo que soñamos es lo que determina lo que comemos y pensamos y quiénes somos. Las personas de antaño alrededor del mundo sabían perfectamente que primero soñamos algo y después lo vivimos”.

Y así como en la civilización mexicana se sabía de la importancia del soñar consciente, en otras latitudes como en la India, también se tenía este co-

nocimiento desde tiempo inmemorial y ahí se le denominó *Nyasa*.

Pero fue hasta el siglo XX, cuando el maestro Swami Satyananda Saraswati adaptó y actualizó la antigua práctica tántrica y desarrolló lo que hoy se conoce como Yoga Nidhra, una técnica de meditación y relajación profunda. El Yoga Nidhra, como explica la revista virtual *concienciasinfronteras*, es una poderosa técnica en la que se aprende a relajarse de manera consciente: “El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc”.

Así, el Yoga Nidhra cuyo significado es sueño psíquico o sueño consciente, es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño y en el que la consciencia está operando en ambos niveles pero no se asocia con ninguno de ellos.

LA PRÁCTICA DEL SUEÑO CONSCIENTE

El Nidhra se practica acostado sobre la espalda, en *Savasana* o la *postura del cadáver*, sobre una colchoneta, manta o alfombra, con los brazos separados y las palmas de las manos hacia arriba, las piernas también separadas dejando que los pies se abran hacia el exterior. Es importante que toda la espalda descansa sobre el suelo. Si la zona lumbar no se apoya, es recomendable colocar unos cojines debajo de las rodillas manteniendo la separación de las piernas.

Hay que intentar no dormirse, si eso ocurre, se retoma la práctica hasta adquirir el control para permanecer en el estado entre la vigilia y el sueño.

“En las distintas etapas del Yoga Nidhra, la consciencia se irá retirando del exterior, de los sentidos, del cuerpo físico, de la respiración, de las emociones, de los sentimientos y de los pensamientos: “Sin estar identificados emocionalmente con el cuerpo físico y con la mente, todo el Ser se abre a la consciencia divina, a la percepción del Ser Superior”.

(Con información de *concienciasinfronteras.com*)

Despertar a la verdad

“Pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo. No importa lo que hagamos, lo virtuoso o no de nuestras actividades, si somos asesinos o santos, monjes o libertinos, cada día termina de la misma forma: Cerramos los ojos y nos disolvemos en la oscuridad. Hacemos esto sin ningún temor, a pesar de que todo lo que conocemos como ‘yo’ desaparece. Después de un corto periodo, surgen imágenes y nuestro sentido de identidad aparece con ellas; existimos otra vez en el mundo aparentemente ilimitado de los sueños. Cada noche participamos en estos misterios profundos, cambiando de una dimensión de experiencia a otra, perdiendo nuestro sentido del ser y recuperándolo otra vez y damos todo esto por hecho. En la mañana despertamos y continuamos con nuestra ‘vida real’, pero en cierto modo estamos todavía durmiendo y soñando. Las enseñanzas nos dicen que podemos vivir en este estado de sueño e ilusión día y noche, o podemos despertar a la verdad”. *El Yoga de los Sueños*, Tenzin Wangyal Rinpoche.



Sueños lúcidos

En la práctica del Yoga de los Sueños del Budismo Tibetano, los sueños son considerados una realidad como la de la vigilia que hay que aprender a dominar a través de ejercicios y visualizaciones.

Esta práctica, enseña a mantenerse despierto y consciente durante el tiempo que se está soñando, para entender que ambas realidades, la del sueño y la de la vigilia, son igual de ilusorias y así poder mantener un continuo de consciencia en ambas dimensiones donde la meta es poder reconocer la naturaleza última de nuestra realidad.

Además, el Yoga de los Sueños es una preparación para la muerte, donde sucede exactamente lo mismo que cuando caemos dormidos. “Observa tu experiencia del dormir si quieres saber si verdaderamente estás despierto”, dicen los maestros.



MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO

Un viaje al interior de ti mismo...

27 DE OCTUBRE. 20:30 HORAS.

Aprovecha boletos con descuento en la página de facebook: [musicadelsilencio](https://www.facebook.com/musicadelsilencio)

