

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Yoga Nidra

por Swami Satyananda

Los estados de consciencia

Yoguis y fisiólogos reconocen por igual tres estados diferentes de la consciencia humana. Son los estados de vigilia, de soñar y del dormir profundo sin sueños. Cada uno de estos estados de consciencia ha sido correlacionado con distintos patrones de actividad eléctrica del cerebro.

- En el estado de vigilia, en el que la mente consciente está ocupada con el entorno externo a través de los canales de los sentidos, predominan en el cerebro las ondas *beta* (13-20 ciclos por segundo).
- En el estado de soñar la mente subconsciente se vuelve predominante, y se expresan activamente los deseos reprimidos, los miedos y las impresiones profundamente arraigadas en la mente. Aquí predominan las ondas *theta* (4-7 c.p.s.).
- En el estado de dormir profundo sin sueños cesa toda actividad y fluctuación mental, la mente y el cuerpo están paralizados. La consciencia y el *prana* (energía vital) se retiran del cuerpo y de la mente. Se activan entonces las ondas *delta* (0-4 c.p.s.).

El estado hipnagógico

Entre los estados de vigilia y de soñar reside una franja de consciencia que los psicólogos han llamado "estado hipnagógico". Este estado transitorio raramente dura más de 3 a 5 minutos, y se caracteriza por las ondas *alfa* (7-12 c.p.s.). Va acompañado de una relajación progresiva y de una liberación de las tensiones musculares del cuerpo, y de una pérdida de la consciencia del entorno exterior, conforme el estado de vigilia se va disolviendo en el estado de soñar.

El Yoga Nidra se da en este umbral entre la consciencia de los sentidos y la consciencia del sueño. Para entrar en él se aprende a extender la duración del corto estado hipnagógico que precede al sueño normal. En el Yoga Nidra aisbamos el cerebro y nos introvertimos, mientras mantenemos un grado de consciencia externa.

Durante la práctica de Yoga Nidra se alternan periodos de predominio de ondas *alfa* con otros de predominio de ondas *beta* y *theta*. Esto significa que la consciencia se equilibra en la frontera entre vigilia y sueño durante un periodo extendido, fluctuando entre la introversión y la extroversión. Al permanecer consciente y alerta en el estado *alfa* entre estos dos se obtiene una experiencia de total relajación, que es no sólo más beneficiosa que el sueño convencional, sino también un portal para un estado superior de consciencia.

El descenso en el sueño

En el proceso del sueño, la persona normal desciende su patrón cerebral de *beta* a *theta*, y finalmente a *delta*; la consciencia pasa desde la vigilia, a soñar y a dormir profundo. En el Yoga Nidra, en cambio, el proceso es diferente. El periodo de actividad de ondas *alfa* es aquí mucho más extenso, por lo que se promueve un estado mucho más relajado de sueño.

Muchas personas duermen sin liberar previamente las tensiones musculares, mentales y emocionales, al pasar de las ondas *beta* hacia las *delta* sin un estado de relajación predominante *alfa* entre ambas. Por eso muchas personas están cansadas por la mañana al despertar. La relajación profunda, incluso en el sueño, sólo sucede cuando las ondas *alfa* se vuelven intensas.

La diferencia entre el sueño ordinario y el Yoga Nidra está en que en este último se desarrolla una total relajación entre los estados de vigilia y de dormir profundo, promoviendo un prolongado estado de relajación *alfa* entre ambos. Es por ello que la cualidad del descanso creado por el Yoga Nidra es tan beneficiosa y refrescante para el cuerpo y la mente.

Vislumbres de la mente total

La mayoría de las personas pierden la consciencia apenas entran en el sueño. Sin embargo, es posible extender esta importante fase de transición,

preservando el hilo de la consciencia, lo que nos permite experimentar el sueño con nuestra consciencia de vigilia intacta.

El resultado final del Yoga Nidra es la armonía total y la integración entre todos los niveles de nuestra consciencia. El que domina esta práctica puede trascender los tres estados de consciencia, entrando en un cuarto estado unitivo, más allá de la consciencia individual.

Para la mayoría de las personas los contenidos del estado de sueño y de dormir sin sueños son vislumbrados sólo ocasionalmente mediante un recuerdo de un sueño importante. Como resultado, el hombre ordinario vive sólo en el ámbito restringido de la mente de vigilia, sin saber de sus necesidades y capacidades más profundas. Como su consciencia está fragmentada, es incapaz de sintonizar con los recursos más profundos dentro de sí, incapaz de comprender todos los niveles de consciencia. De esta forma es incapaz de aceptarse y de vivir armoniosamente consigo mismo, ¿cómo entonces podemos estar en paz con los demás?

A través del Yoga Nidra podemos iluminar, explorar y utilizar la casa del tesoro, nuestra propia consciencia, para enriquecer nuestra propia vida.

Despertar cerebral

Los investigadores proponen ahora que si la consciencia del testigo subyacente puede ser mantenida durante las experiencias del sueño y del dormir sin sueños, sucede un cambio evolutivo fundamental en el sistema nervioso central y en sus actividades. Este cambio es acompañado por la experiencia de un diferenciado cuarto estado de consciencia, en el que los estados sutiles de percepción del sueño (incluyendo las dimensiones astral, psíquicas y causales) son experimentados a la vez que el estado despierto normal.

Este cuarto estado superconsciente, que incluye la consciencia simultánea de los estados de vigilia, sueño y dormir sin sueños pero que no es afectado por ellos, ha sido descrito en textos yóguicos durante miles de años, y se conoce como "*turiya*". Sin embargo, era desconocido hasta hace poco para los investigadores, hasta que ha sido demostrado en los laboratorios.

El estado de *turiya* se manifiesta neuro-fisiológicamente como una actividad reforzada del córtex superior – conocido como "cerebro consciente"- junto con un mayor control y reducción de actividad de los centros límbicos del "cerebro emocional". Esto significa una evolución de la personalidad hacia mayores niveles de consciencia interna y externa, con una disminución de la reacción emocional.

Este cuarto estado fue verificado en laboratorio por primera vez en 1977 en la Fundación Menninger en Kansas, Estados Unidos, bajo la dirección del doctor Elmer Green. La actividad cerebral del yogui Swami Rama fue monitoreada conforme entraba a voluntad en los diferentes estados de consciencia,

incluyendo el dormir sin sueños, mientras mantenía su consciencia de vigilia en todo momento a través de la práctica de Yoga Nidra. El resultado fue una revelación para la comunidad científica.

La capacidad de permanecer plenamente consciente mientras uno produce ondas cerebrales *delta* y experimenta el dormir sin sueños es uno de los indicadores del estado superconsciente (*turiya*). Éste es el estado final del Yoga Nidra en el que las barreras convencionales entre vigilia, sueño y dormir sin sueños son eliminadas, revelando la operación múltiple de las mentes consciente, subconsciente e inconsciente. El resultado es un estado único e iluminado de consciencia, y una personalidad perfectamente integrada y relajada. Los que han alcanzado este estado no sueñan en absoluto. Tienen un estado de ser que no se altera. La vigilia y el sueño son similares para ellos, porque están continuamente experimentando el cuarto estado espiritual de superconsciencia. En el pasado este estado fue siempre considerado en términos místicos y religiosos, pero ahora ha sido reconocido y definido como una realidad fisiológica.

Swami Satyananada, *Yoga Nidra*.