

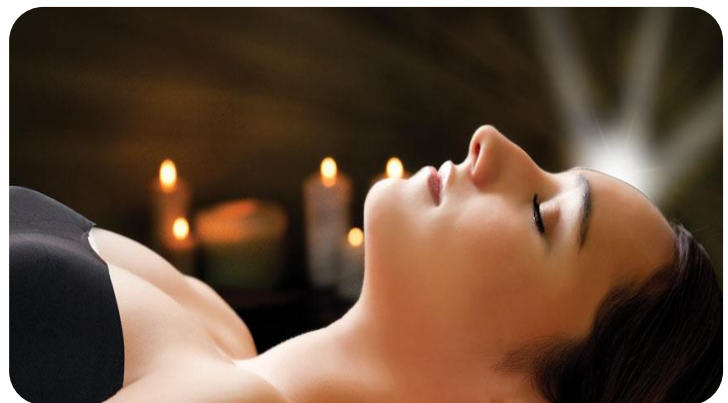
MEDITACIÓN YOGA NIDRA – El Sueño Consciente

Yoga Nidra, se considera una técnica terapéutica, puesto que va purificando la mente de la persona que lo practica y las consecuencias de esta purificación se observan a todos los niveles: emocional, físico, mental y espiritual.



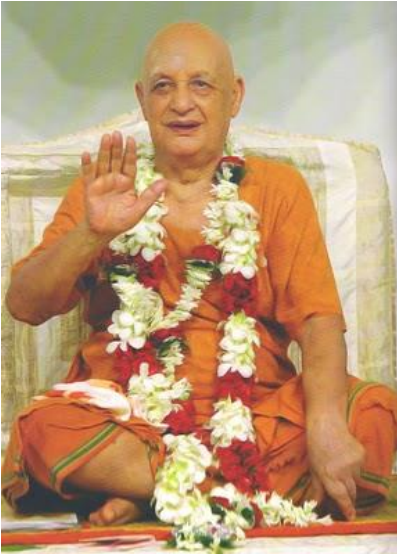
Este es un aspecto muy importante, pensamos que relajar es distraer los sentidos y tumbarnos en el sofá, pero la verdadera relajación se produce cuando se relajan las emociones y se disuelve la tensión mental.

Yoga Nidra es un sistema de meditación que abarca varias técnicas y métodos de meditación y actúa sobre todos los planos del ser humano, nos ofrece la posibilidad de trabajar con aquellos componentes que más interesen en determinado momento.



Yoga Nidra tiene una estructura general propuesta por

Swami Satyananda, (1923-2009), *este maestro, discípulo directo de Swami Sivananda, fue un investigador nato, que buscó información sobre Yoga desde los antiguos textos tántricos hasta las opiniones de los científicos occidentales sobre la disciplina para ofrecerla al mundo con una base creíble y posible de ser practicada por todos.*



En su juventud cuando vivía en el ashram de su maestro en Rishikesh descubrió a través de una vivencia personal que durante el sueño permanece un resto de conciencia y que existe otra vía de aprendizaje que no es a través de la mente despierta y los sentidos.

Empezó a investigar al respecto entorno a los años 40, estudiando los antiguos rituales y prácticas tántricas desarrolló el sistema de Yoga Nidra, manteniendo la esencia de tales prácticas, pero suprimiendo los complicados rituales, haciéndolo con esto accesible a todas las personas de cualquier cultura y religión, sin necesidad de conocimientos previos.

Lo maravilloso de este sistema es que puede ser adaptado a las necesidades, la comprensión y conocimiento de la persona, el sistema puede ser adaptado y enriquecido con otros elementos y técnicas que en un principio no estaban en la estructura general.



Yoga Nidra implica una purificación mental ya que la mente se alimenta igual que el cuerpo físico, a través de todos los estímulos externos, vivencias, lecturas, televisión, internet, etc...y de la misma manera que el cuerpo, necesita deshacerse de los deshechos mentales y purificarse.

A menudo estamos indigestos de experiencias no procesadas. Se entiende como purificación mental liberarnos del pasado, a lo largo de los años vamos acumulando mucho bagaje mental que nos impide ver la realidad, nos limita y genera conflictos internos y externos.



Para encontrarnos a nosotros mismos tenemos que saltar dogmas, creencias, condicionamientos y patrones de comportamiento.

Liberarnos de toda la tensión que hemos ido almacenando en el subconsciente y que nos condiciona en nuestro día a día.



Todos los llamados métodos de meditación purifican la mente por eso no hay buenas ni malas meditaciones, de hecho, es un error esperar una buena meditación, cuando por fin diriges la mirada al interior y te empiezan a venir sensaciones extrañas, miedos, ansiedades es señal de que sale todo lo que llevas dentro, pues la mente tiende a purificarse de forma natural si la dejamos.

Si bloqueamos esta energía nos bloqueamos a nosotros mismos. Todos tenemos que estar dispuestos a confrontar estos [samskaras](#) para poder purificar la mente y llegar a la verdadera meditación.

En este sentido, meditación se entiende como *el camino para llegar a conocer quiénes somos* realmente y para eso tenemos que deshacernos o dejar salir todo lo que no somos, esa carga de creencias y condicionamientos.

Y esto lo podemos lograr a través de **Yoga Nidra**.

