

Atman Nityananda

MORIR PARA VIVIR

Transformación Interior y
Despertar de la Conciencia

MORIR PARA VIVIR

Transformación Interior y Despertar de la Conciencia

Autoconocimiento, Espiritualidad y Yoga
de la teoría a la práctica



Atman Nityananda

Título del libro: MORIR PARA VIVIR

Subtítulo del libro: Transformación interior y Despertar de la
Conciencia

Autor: Miltiadis Eleftheriadis (*Atman Nityananda*)

Editores literarios: Elektra Karagianni, Miltiadis Eleftheriadis

Portada, paginación: Miltiadis Eleftheriadis

ISBN: 9798879316360

Derechos de autor: Miltiadis Eleftheriadis

Copyright © 2024, Miltiadis Eleftheriadis

Correo electrónico: atmannityananda@gmail.com



Autoeditado por Miltiadis Eleftheriadis (*Atman Nityananda*)

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro sin el consentimiento previo por escrito del editor, salvo en el caso de breves referencias incorporadas a artículos o libros.

La Unidad de la Vida

Las galaxias son muchas pero el universo es Uno
Los planetas son muchos, pero el sistema solar es Uno
Los continentes son muchos, pero la Tierra es Una
Las especies son muchas, pero la vida es Una
Los seres humanos son muchos, pero la humanidad es Una
Las partes de un ser humano son muchas, pero su Ser es Uno
Religiones, sectas, dogmas, maestros espirituales hay muchos,
pero Dios es Uno

**Somos Uno entre nosotros
y Uno con Dios**

***Somos la Conciencia No-dual (Una sin segunda),
Existencia Eterna, Conciencia Pura, Dicha Infinita***

Paz, Luz, Amor



***La autorrealización es el objetivo principal
de la vida humana.***

***Es decir, la realización de que somos
Existencia y Conciencia eternas y
el establecimiento en nuestra naturaleza divina,
Existencia, Conciencia, Dicha (Ser)***

~ Atman Nityananda

Paz, Luz, Amor



Contenidos

La Unidad de la Vida.....	3
Contenidos	5
i. Gratitud - Dedicaciones.....	7
ii. Homenaje especial a Hairakhan Babaji	8
iii. Invitación a la Transformación y Apoyo	9
iv. Mantras-oraciones por la Paz Mundial.....	11
v. Advaita Atma Yoga	13
Prólogo	19
UNIDAD I.....	21
1. La Búsqueda de la Felicidad	21
2. Ilusiones Fundamentales del Ego	23
3. Las Tres Gunas de la vida	Error! Bookmark not defined.
4. El Propósito de la Vida	25
UNIDAD II.....	27
1. Vida y Práctica Espirituales.....	27
2. Autoconciencia o Autorrecuerdo	29
3. Cómo Desarrollar la Autoconciencia	31
4. La Repetición de Mantras y Nombres de Dios	33
5. La Repetición del Nombre de Dios y el Karma Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
UNIDAD III.....	35
1. La Autobservación y la Eliminación del Ego	35
2. La Eliminación del Ego Mediante la Oración y el Mantra.....	37
3. La Eliminación del Ego en Nuestro Hogar	Error! Bookmark not defined.
4. La Eliminación del Ego Todo el Día.....	Error! Bookmark not defined.

5. Mantente Firme en tu Práctica	Error! Bookmark not defined.
Anexo	39
El Cuerpo Dolor	Error! Bookmark not defined.
Mahakranti - Gran Catástrofe o Revolución	39
Qué Es un Áshram	Error! Bookmark not defined.
El Satsang (<i>Reuniones con la Verdad</i>)	Error! Bookmark not defined.
Los Métodos Auxiliares	40
Biografía	41
Citas.....	45

La repetición de los mantras de los nombres de Dios se considera la práctica más adecuada y eficaz para la mayoría de los aspirantes.

La repetición constante de un mantra a lo largo del día es, de hecho, una de las formas más eficaces de permanecer constantemente alerta, mantener la atención y la mente firmemente centradas en nuestra esencia divina (verdadero Ser), purificar la mente y el corazón y eliminar las tendencias egoicas.

~ Atman Nityananda

Paz, Luz, Amor



i. Gratitud - Dedicaciones

Este libro está dedicado a la vida, a la Divina Madre del universo
(*Mahashakti, la Suprema Divina energía creadora*)

que me da fuerza, sabiduría y guía para recorrer el camino y me libera
de los grilletes de la mente,

a la enseñanza gnóstica de Samael Aun Weor, que me enseñó a rezar a
la Madre Divina y a trabajar por la disolución de las tendencias egoicas y
la conversión de la energía sexual,

a mi amado maestro, Hairakhan Bhole Baba (*Babaji*)

que siempre reside en mi corazón y me guía hacia la luz y la verdad,

al sagrado y pacífico Hairakhan Vishva Mahadham

cuyas vibraciones divinas transformaron mi mente y mi corazón,

a Swami Sivananda, que a través de sus libros y su energía

me dio luz, amor, valor, conocimiento e inspiración,

a Nisargadatta Maharaj, cuya sencillez y claridad de sus palabras me
ayudaron a darme cuenta de mi Ser,

a la Conciencia sin forma y atemporal que hay detrás de todos los
fenómenos,

y también, a Aïvanhov, Ramana Maharshi, Shankaracharya, Sri
Aurobindo, Bhagavad Gita, y a todo y a todos los que a su manera
contribuyeron a mi transformación y despertar

Por último, el libro está dedicado a todos los buscadores de la verdad y
la libertad.

Paz, Amor, Armonía, Salud y Prosperidad,

ja todos los seres del mundo!

Atman Nityananda

Paz, Luz, Amor





ii. Homenaje especial a Hairakhan Babaji

Dedico este libro a mi amado maestro Hairakhan Babaji, con cuya gracia mi vida se ha transformado, y he realizado mi esencia divina y la unidad con Él y Dios.

Babaji entró en mi vida en un momento crítico, de forma inesperada, llenando mi corazón de alegría, inspiración, esperanza y fuerza. Gracias a Él, ahora vivo consciente de mi Ser, en paz, luz y amor.

Me siento agradecido y bendecido por haber sido invitado a su lugar, Hairakhan Vishva Mahadham paraíso celestial en la tierra. La primera vez que fui al Ashram Hairakhan fue el momento más maravilloso y delicioso de mi vida. Corrí por el bosque a los pies del Himalaya para llegar al Ashram de Babaji lo antes posible. Desde el primer momento sentí su lugar (*Ashram en Hairakhan*) como mi verdadero hogar, como si siempre lo hubiera conocido, algo familiar y majestuoso, ¡el cielo en la tierra!

Saludos a la luz divina que entró en mi corazón en la forma de Babaji. Saludos y postraciones a mi amado Baba, ¡el salvador de mi vida!

Me inclino ante ti, mi amado Bole Baba (*este es el nombre por el que a menudo le llamaban sus discípulos o le alababan en el templo*), con todo mi corazón, mente, cuerpo y alma.

iii. Invitación a la Transformación y Apoyo

Bienvenida y saludos,

Soy Atma Nityananda, y os saludo cordialmente a todos.

Invito a todas las personas, independientemente de su casta, raza y atributos externos, a unirse a la revolución de la conciencia que se está desplegando en nuestro planeta en este momento crucial.

Esta invitación implica, ante todo, la transformación de uno mismo en un ser de paz, luz y amor. Esta transformación se puede lograr a través de un estilo de vida sáttvico, la práctica sincera y dedicada para el crecimiento y transformación espiritual y el despertar de la conciencia.

Además, les insto a que apoyen activamente a los demás en sus viajes transformadores y contribuyan al despertar de la conciencia del mundo.

Una forma sencilla de hacerlo es apoyando la academia espiritual llamada **Advaita Atma Yoga Academy**, fundada por Atma Nityananda.

Tu apoyo puede adoptar la forma de compra de uno o más ejemplares (*quizás como regalo a amigos*) de mi libro transformador, '**MORIR PARA VIVIR**' (*en inglés, 'DIE TO LIVE'*) o también '**Liberation with the Power of Mantra (inglés)**' y compartiendo las páginas de los libros en Amazon en las redes sociales con tus amigos y colegas. Tu contribución, por pequeña que sea, ayudará a la **Advaita Atma Yoga Academy** a continuar con su misión y a desarrollar todo su potencial.

Está claro que el principal objetivo de la Academia es ayudar a todas las personas interesadas en la transformación espiritual y el despertar de la conciencia y la realización de la Unidad de toda la vida.

Apoyando financieramente a la Academia, permitís a muchos acceder a sus clases y cursos, facilitando procesos transformadores y realizaciones que tendrán un profundo impacto en sus vidas y en el mundo.

Os animo a adquirir este libro, contribuyendo así a la evolución de la Academia y ayudando a muchos aspirantes en sus viajes espirituales.

Gracias por su inestimable apoyo.

Os deseo paz, luz y amor

¡Om Paz!

Paz, Luz, Amor



***Que todos los seres sean felices,
Que todos los seres sean dichosos,
Que todos los seres estén en paz,
Om Shanti, Shanti, Shanti
(Om Paz, Paz, Paz)***

Om Tat Sat



iv. Mantras-oraciones por la Paz Mundial

Parte I *(tres veces)*

Sarveshaam Svastir-Bhavatu | *Que haya Bienestar en todos*

Sarveshaam Shaantir-Bhavatu | *Que haya Paz en todos*

Sarveshaam Puurnnam-Bhavatu | *Que haya Plenitud en todos*

Sarveshaam Mangalam-Bhavatu | *Que haya Prosperidad en todos*

Sarve Bhavantu Sukhinah | *Que todos los seres sean Felices*

Sarve Santu Niraamayaah | *Que todos estén Libres de enfermedad*

Sarve Bhadraanni Pashyantu | *Que todos vean lo que es Auspicioso*

Maa Kashcid-Duhkha-Bhaag-Bhavet | *Que nadie sufra*

Asato mā sadgamaya | *De la ignorancia, guíame a la Verdad*

Tamaso Maa Jyotir-Gamaya | *De la oscuridad, llévame a la Luz*

Mrtyor-Maa Amrtam Gamaya | *De la muerte, llévame a la Inmortalidad*

Purnamadah Purnamidam | *Aquello es Plenitud, esto es Plenitud.*

Purnat Purnamudachyate | *De (aquella) Plenitud (esta) Plenitud surge.*

Purnasya Purnam-Adaya | *Sacando (esta) Plenitud de (aquella) Plenitud.*

Purnameva Vashishyate | *Solamente Plenitud permanece.*

Om Shanti Púgnamela Shanti | *Om paz, paz, paz*

Parte II *(tres o más veces)*

Lokah samastah sukhino bhavantu

Que todos los seres en todas partes sean felices y libres

Om Shanti, Shanti, Shanti | *Om paz, paz, paz*

Parte III

Paz, Amor y Armonía en todo el mundo (3x)

Om Shanti, Shanti, Shanti | *Om paz, paz, paz*

Que todos los seres sean felices,

Que todos los seres sean dichosos,

Que todos los seres estén en paz,

Om Shanti, Shanti, Shanti | *Om paz, paz, paz*

Que todas estas oraciones se realicen para el bienestar de todos

Om Shanti, Shanti, Shanti | *(Om Paz, Paz, Paz)*

Om Tat Sat (3x)

Cuando os sentéis a meditar por la mañana y por la noche, enviad corrientes de amor y paz a todos los seres vivos repitiendo los mantras y oraciones anteriores.

Al repetir estos mantras y oraciones desde el corazón, creamos vibraciones divinas que impregnan los mundos astral y mental, elevan y purifican nuestra mente y la llenan de sattva. Estos mantras preparan la mente de la mejor manera posible para la práctica de la meditación. También podéis repetirlos durante el día siempre que os sintáis irritados, molestos, frustrados, estresados o ansiosos. Las vibraciones de los mantras traerán paz a vuestra mente y eliminarán las energías pesadas y de baja frecuencia de vuestro campo energético.

Recordad que es importante repetir los mantras y las oraciones siendo conscientes del espacio silencioso interior y con sentimiento, porque la unión del sentimiento con los pensamientos los hace fructíferos y creativos. La sencillez, la concentración y la fe son también componentes importantes de la oración y la recitación de mantras.

Mi experiencia me ha demostrado que haciendo esta secuencia de mantras mi mente se vuelve serena, clara y centrada y posteriormente puedo practicar fácilmente repetición de mantra (*Japa Nama*) y meditación. Además, repitiendo estos mantras-oraciones, también puedo limpiar mi campo energético de la energía negativa de otras personas y también de la energía negativa de lugares contaminados con energía negativa, como estaciones de metro, espacios interiores, lugares de trabajo y tiendas.

Paz, Luz, Amor



v. Advaita Atma Yoga

Tras 30 años de experiencia, he desarrollado un método de práctica espiritual que llamo '**Advaita Atma Yoga - El Doble Enfoque**'.

Advaita Atma Yoga es un es un método de práctica holístico basado en los principios de Advaita Vedanta y los principales caminos del Yoga¹, sin embargo, representa estas antiguas enseñanzas de una manera más digerible y comprensible para la gente de esta época moderna. En este Yoga holístico se recomienda un modo de vida sáttvico y se proporcionan los conocimientos, prácticas y métodos necesarios para facilitar la transformación de nuestra naturaleza inferior y la realización de nuestra verdadera naturaleza (*esencia Divina, Conciencia, Atman*).

El Advaita Atma Yoga tiene en cuenta el proceso de ocho pasos del **Raga Yoga**, así como el **Sadhana Chatustaya** del Jnana Yoga², pero aborda estos modelos de una forma novedosa que la llamo '**El doble enfoque**'.

El método **Advaita Atma Yoga** se llama '**El doble enfoque**' porque desde el principio del viaje espiritual apunta en dos direcciones:

1. **La exploración, transformación y desarrollo de nuestro ser inferior** (*cuerpo, energía vital, mente, intelecto, corazón, subconsciente*), así como
2. **La indagación, el reconocimiento y la conexión consciente con nuestro Ser divino o verdadero.**

¹ **Yoga:** Yoga significa unión con el verdadero Ser o Dios. Llamamos Yoga la unión consciente con la conciencia de Dios, pero también llamamos Yoga al proceso de alcanzar este estado de unión consciente o identidad con Dios. Los principales caminos del Yoga son: Karma Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga y Jnana Yoga.

² **el Sadhana Chatustaya del Jnana Yoga:** Los cuatro medios (Sadhana Chatustaya) para la liberación es un prerrequisito para los aspirantes en el camino del Jnana Yoga (El Yoga del Conocimiento y la No-dualidad, Advaita Vedanta en sánscrito).

Desde el principio aplicamos técnicas y métodos para la exploración, purificación, transformación y desarrollo del ser aparente o no-ser (*cuerpo, prana, emociones, mente, intelecto*) y métodos y técnicas para redescubrir, reconocer y vivir conscientes de nuestra esencia divina o verdadero Ser (*Conciencia*).

El '**Advaita Atma Yoga - El doble enfoque**' es un método equilibrado y holístico de lograr la transformación interior, la armonía y la autorrealización. Al igual que un pájaro necesita dos alas para volar suavemente, de forma similar nosotros necesitamos ambas, el desarrollo armonioso de nuestra naturaleza inferior y una vida consciente con conexión consciente con nuestra esencia divina (*Conciencia, Alma, Atman*).

El trabajo relacionado con nuestro ser inferior

En relación con el ser inferior, el objetivo es conocer y comprender cómo funcionan el cuerpo, los sentidos, el prana (*energía vital*), el deseo, el ego, las emociones y los sentimientos (*corazón*), la mente pensante y el intelecto, purificarlos de las energías y tendencias egoicas, crear equilibrio y armonía a todos los niveles, transformar nuestras energías y desarrollar las capacidades superiores de la energía, corazón, mente e intelecto.

Todos los niveles de la existencia humana están interrelacionados e interactúan entre sí, por lo que el trabajo que realizamos con cada uno de ellos repercute también en todos los demás.

La purificación del cuerpo y de la energía vital, por ejemplo, facilita la purificación de las emociones y de la mente, y a la inversa. El desarrollo de una capacidad o virtud facilita el desarrollo de todas las demás.

Sólo nuestro verdadero Ser (*Conciencia*) no se ve afectado por los demás niveles de nuestra existencia, pero es el que influye en todos los demás y facilita decisivamente su purificación, equilibrio y desarrollo.

Este proceso de purificación y transformación se consigue mediante diversos métodos y técnicas relacionados con todos los aspectos de nuestra existencia: físico, vital, emocional, mental, intelectual y causal.

Algunas de las prácticas importantes son: Autoconciencia, observación desapegada discriminativa, no identificación, indagación, autoobservación, control de los sentidos, alimentar la mente y los sentidos con impresiones adecuadas (*sáttvicas*), dieta adecuada, vida sáttvica, estudio de libros espirituales, pranayama, asanas de Hatha Yoga, Yoga de la Nutrición (*Hrani Yoga*), reflexión, meditación, autoindagación, reflexión, introspección, repetición del mantra (*Japa mantra*), oración, canto del mantra (*kirtan*), devoción, adoración, transformación de la energía sexual.

Mediante estas prácticas se purifica la mente a todos sus niveles y se desarrollan las capacidades superiores del corazón y de la mente.

Tres niveles de purificación y armonización

Todo el proceso del Yoga es una preparación del órgano interno o Mente en su totalidad (*llamado Antahkarana en sánscrito*) para la autoindagación, la meditación y el samadhi a través de los cuales alcanzamos finalmente la disolución completa del ego y de todas sus tendencias y deseos y el establecimiento en nuestra esencia divina.

Este órgano interno es lo que solemos llamar en Occidente la mente. Este órgano interno es cuádruple y consta de la **mente externa (*manas*)**, la **mente intermedia, -intelecto (*buddhi*)**, el **ego (*ahamkara*, nuestra identidad ilusoria)** y la **mente interna (*chitta*, mente subconsciente)**.

Sólo una mente pura-sáttvica, desapasionada, perspicaz (*que discierne*), desapegada, introvertida, enfocada y serena puede despertar plenamente y reflejar con claridad la Conciencia Divina, así como expresar las cualidades divinas plenamente (*paz, amor, armonía, sabiduría, creatividad y belleza*).

Puesto que la parte más difícil del proceso espiritual es la purificación del ser inferior y puesto que cuerpo, prana, energía sexual, mente, corazón e intelecto están interconectados e interrelacionados entre sí, *(el uno se ve afectado por la función de los otros)*, el método Advaita Atma Yoga considera **‘la purificación en tres niveles’**, como la forma o método más eficaz de su purificación, desarrollo y armonización.

Es un proceso holístico para purificar nuestro órgano interno (*mente, psique o Antahkarana*) que procede a tres niveles al mismo tiempo.

- **A nivel de la energía corporal-vital (*el prana físico*).**
- **A nivel de la energía vital psíquica y la mente (*mente externa, intelecto, subconsciente*).**
- **A nivel de la Conciencia, que es el centro de todas las prácticas y que sustenta todas las demás prácticas.**

Para tener éxito en este proceso interior de purificación, transformación, crecimiento y despertar de la consciencia, se sugiere una variedad de técnicas y métodos que hacen que este proceso sea muy eficaz y acelerador.

Somos el factor más importante

Sin embargo, el factor más importante en el viaje espiritual somos nosotros, no los métodos o las técnicas en sí. Ninguna práctica por sí misma puede dar resultados significativos; es la aspiración, la motivación, la intención, la fe y la confianza en uno mismo, la actitud, la práctica sincera constante e intensa del practicante, con paciencia, tenacidad y perseverancia lo que trae grandes resultados y éxito.

La Divina Shakti (*Poder o Energía Cósmica*)

Todo proceso espiritual, *(la purificación, la transformación y el desarrollo de las capacidades superiores y el despertar)* es obra del poder inteligente de la Conciencia, la Divina Shakti, aunque no lo sepamos o no

seamos conscientes de ello. Todas las prácticas purificadoras y transformadoras, así como todas las prácticas que están relacionadas con nuestra verdadera naturaleza (*Conciencia o Atman*), son posibles gracias a la Madre Divina o Shakti, el poder inteligente del universo.

Dado que la Divina Shakti es la inteligencia, la energía y el poder detrás de nuestra transformación se sugiere conectar con la Divina Shakti e invocarla para que nos ayude a purificar y transformar nuestra naturaleza inferior e iluminar nuestra mente e intelecto.

Existe una variedad de prácticas relacionadas con la Madre Divina mediante las cuales podemos purificar y transformar nuestra naturaleza inferior, así como activar las capacidades superiores del prana, la mente, el intelecto y los chakras (*centros energéticos y psíquicos*).

Las principales prácticas con la Madre Divina son: oraciones, repetición y recitación de mantras, recitación de himnos, recitación de Sus nombres divinos, canto de mantras Shakti, la ceremonia del fuego (*Yagna*), el Surya Yoga, transformación de la energía sexual a través de prácticas especiales que incluyen mantra y pranayama.

Nuestra devoción a la Divina Shakti debe ir acompañada de fe y confianza en Su poder, guía y protección hasta el último paso de la liberación final.

El trabajo relacionado con nuestro Ser divino

En relación a nuestro verdadero Ser el objetivo es reconocer nuestra naturaleza esencial o Divina, vivir lo más conectado posible con nuestra esencia, facilitar el despertar y finalmente establecernos en nuestra esencia o Ser (*Conciencia, Atman*).

Para tener éxito en este empeño, se sugieren diversos métodos y medios, como el estudio de la literatura sobre la naturaleza de nuestro verdadero Ser, la reflexión, la contemplación, el desapego y la

desidentificación de la mente, la observación discriminativa para discernir (*entre la Conciencia o el Ser y el no-ser*), la autoindagación y la meditación. Todo ello nos ayuda a reconocer nuestra esencia divina (*Conciencia*), a desarrollar la autoconciencia y, finalmente, a despertar y establecernos en la conciencia como conciencia.

El desarrollo de la autoconciencia

El desarrollo de la autoconciencia³, desde el principio del viaje se considera una parte esencial de nuestra práctica (*sadhana*) no sólo porque vivimos conscientemente y alineados con nuestra verdadera naturaleza, sino también porque nos permite desidentificarnos de la mente emocional y pensante y desarrollar la observación desapegada que es un paso necesario en el proceso de descubrimiento y disolución de las tendencias egoicas, los deseos y el ego mismo.

Práctica espiritual y salud

Considerando la salud como un importante factor de bienestar y crecimiento espiritual, también se presentan principios y aplicaciones ayurvédicos, así como métodos curativos naturales, destinados a mantener una buena salud física y vitalidad y a restablecer la armonía y el equilibrio psicológicos. La buena salud y la armonía psicológica son los fundamentos del bienestar individual y social y de la autorrealización.

Paz, Luz, Amor



³ **Autoconciencia:** Autoconciencia en la espiritualidad significa ser consciente de la sensación 'Yo soy' y del silencio interior y no consciencia de las estructuras psicológicas (pensamientos, emociones, etc.). Sin embargo, el término autoconciencia lo solemos utilizar en relación con los pensamientos, las emociones, los sentimientos y todas las demás expresiones psicológicas, ya que para la mayoría de las personas y la psicología moderna se consideran como nosotros mismos.

Prólogo

Viviendo momento a momento conscientes de nosotros mismos (*autoconciencia*) y dejando de identificarnos con las expresiones o reacciones psicológicas (*pensamientos, emociones, impulsos, etc.*) y eliminando las tendencias egoicas, los defectos y las emociones negativas, morimos como ego y vivimos cada vez más desde nuestra esencia divina. Sólo muriendo como ego podemos vivir plenamente la luz, la paz, el amor y la plenitud divinos, que son la verdadera vida.

En este libro, proporciono la esencia de la práctica espiritual centrada en la autoconciencia, la repetición de mantras, la oración y la eliminación de las tendencias egoicas.

Todos mis libros están orientados a la práctica, ya que sólo a través de la práctica podemos realizar nuestro verdadero Ser (*Conciencia, Espíritu, Ser*) y la unidad con Dios (*Conciencia absoluta o Cósmica*). Nuestro Ser divino (*Conciencia*) es idéntico a la Conciencia Cósmica (*Dios, Brahman, Shiva, Tao, Allah*) y por lo tanto conociendo (*realizando por experiencia directa*) nuestro verdadero Ser conocemos a Dios.

La realización de la esencia divina (*Conciencia o verdadero Ser*) y nuestro establecimiento en ella es el propósito para el que nacimos en un cuerpo humano. A través de la disolución completa de nuestro ego y el establecimiento pleno en nuestra esencia divina o Ser, nos liberamos del dolor y el sufrimiento y experimentamos la libertad, la plenitud, la paz y la dicha de la Conciencia Divina.

Lo que nos impide transformarnos interiormente y alcanzar la liberación (*autorrealización, iluminación*) es el ego rajasotamásico o inferior. El ego inferior nos mantiene identificados con el cuerpo (*tomamos el cuerpo y la mente como nosotros mismos*), tendencias y hábitos mentales y emocionales, impulsos, deseos, programación y crea un velo que nos

impide darnos cuenta de (*realizar*) nuestro Ser Divino inmortal, inmutable, atemporal, indestructible, siempre pacífico y dichoso.

Por lo tanto, el objetivo central de la espiritualidad y el autoconocimiento es la eliminación del ego múltiple a través de la práctica sincera, sistemática y constante y un estilo de vida sáttvico bien organizado.

En la eliminación del ego (*de las tendencias egoicas*) y el despertar a nuestra verdadera naturaleza, vivir momento a momento alerta, autoconscientes (*conscientes del 'Yo soy' y del silencio interior*) y autoobservarse son esenciales, al igual que las prácticas de meditación, autoindagación y repetición de mantras (*Japa Mantra*).

La repetición constante de un mantra se considera la práctica más adecuada y eficaz para la mayoría de los practicantes. La repetición continua de un mantra a lo largo del día es una de las formas más eficaces de permanecer alerta y centrados en el presente momento a momento, mantener la mente centrada en 'Yo soy' y el silencio interior del Ser (*autoconciencia*), purificar la mente y el corazón y eliminar las tendencias egoicas.

Deseo que este libro os inspire y os ayude a vivir conscientemente momento a momento, conscientes de la presencia y la paz de vuestro Ser divino (*Consciencia*) y a liberaros de las tendencias egoicas, los deseos, los apegos y los defectos.

Deseo que todos vuestros esfuerzos sean auspiciosos, que traigan luz, paz, amor y armonía a vuestras vidas y que alcancéis la realización del Ser y la liberación.

Paz, Luz, Amor



UNIDAD I

1. La Búsqueda de la Felicidad

Lo que llamamos mundo no es más que las impresiones sensoriales que recibimos a través de los cinco sentidos. Nuestra vida es un conjunto de experiencias internas y externas; una variedad de experiencias sensoriales (*que obtenemos a través de los cinco sentidos*) junto con experiencias energéticas y psicológicas (*emocionales y mentales*) -en su inmensa mayoría provocadas por las experiencias sensoriales.

El cuerpo, los sentidos y la mente (*en todos sus aspectos*) son los instrumentos a través de los cuales nosotros como ser o yo individual (*en realidad la conciencia que somos*) vivimos nuestras experiencias sensoriales y psicológicas.

Sin embargo, todas las experiencias, ya sean sensoriales o psicológicas, están sujetas a limitaciones derivadas de las limitaciones de los objetos, los sentidos, el cuerpo y la mente. Lo único que no tiene limitaciones es la Conciencia, que trasciende el mundo, el cuerpo y la mente, y todo lo que existe en el espacio y el tiempo.

El objetivo último de todas las experiencias es llegar a ser lo suficientemente maduros como para trascender el cuerpo, la mente y los sentidos y darnos cuenta de que somos Conciencia pura, que está más allá de todos ellos, así como su fuente y la luz que ilumina todas las experiencias.

La mente es el instrumento a través del cual nosotros, como Conciencia, tomamos conciencia de nosotros mismos. En otras palabras, la Conciencia toma conciencia de sí misma reflejándose en la mente.

La mente, cuando es pura y sáttvica (*firme, aguda, quieta, luminosa y diáfana*) refleja naturalmente con claridad la Conciencia, y nos permite realizar, y vivir plenamente, la paz y la dicha de la Conciencia que somos.

Así pues, el requisito esencial para realizar nuestra verdadera naturaleza y experimentar la paz, la plenitud, la libertad y la dicha es tener una mente⁴ pura y sáttvica.

Sin embargo, aunque la mente es por naturaleza luminosa y transparente como el espacio, debido a su contacto con los objetos sensoriales y al disfrute de ellos a través de los sentidos, se ve moldeada por ellos, se apeg a ellos y a los placeres, se identifica con ellos y desarrolla tendencias egoicas.

Así, gradualmente se vuelve más y más tosco, y pierde su pureza y luminosidad, así como su capacidad de reflejar su fuente (*la Conciencia*), claramente y sin distorsión y desarrolla en ella el ego. El ego como velo nos impide ser plenamente conscientes de la presencia silenciosa y darnos cuenta de que somos la presencia silenciosa del Sí Mismo (*Ser*).

Mientras somos bebés, las facultades superiores de la mente (*razonamiento, comprensión, discernimiento, contemplación*) no están desarrolladas, por lo que la mente está inconscientemente moldeada y condicionada por sus interacciones con el mundo exterior.

Paz, Luz, Amor



⁴ **una mente sáttvica:** Cuando la cualidad sattva prevalece en la mente, ésta se vuelve luminosa, clara, inteligente, serena, quieta, estable, etc.

2. Ilusiones Fundamentales del Ego

La creencia ilusoria fundamental del ego es que tanto nuestra felicidad como nuestro sufrimiento dependen del exterior, de lo que experimentamos a través de los sentidos. Sin embargo, la causa de nuestra felicidad y sufrimiento está dentro de nosotros, y es la identificación con el cuerpo, la mente y objetos sensoriales y el ego inferior con todas sus ramas y aspectos. Y el fundamento más profundo es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza (*Conciencia*).

El ego nos hace vivir siempre en separación con los demás, con la vida y con Dios (*Conciencia absoluta*). El ego nos hace vivir en descontento, inquietud, insuficiencia, carencia, necesidad, aburrimiento, agitación, fastidio, mal humor o irritabilidad (*que son ira sutil*), miedo, ansiedad y preocupación (*que son miedo sutil*).

El ego y, por tanto, la mente, rara vez está tranquila y quieta. El ego constantemente proyecta algo (*pensamientos, fantasías, emociones, etc.*), hace que nos identifiquemos con algo, que nos guste o disguste algo, que nos sintamos bien o mal por algo. La mayor parte del tiempo nos encontramos mental y emocionalmente agitados e inquietos, con la mente moviéndose arriba y abajo como las olas del mar, y rara vez nuestra mente se encuentra en un estado de equilibrio, paz, armonía, alegría y contento. Y todo esto es originado por el ego con sus tendencias, deseos, creencias ilusorias, hábitos y patrones.

Al ego, sobre todo, le encanta experimentar los placeres una y otra vez de forma diferente, mejor y más intensa; especialmente a través de la comida, el sexo, la bebida y el entretenimiento de todo tipo.

El juego favorito del ego es crear en nosotros un estado mental y emocional desagradable (*malestar, insatisfacción, necesidad, aburrimiento, carencia*) para poder empujarnos fácilmente a encontrar

algún placer (*comer o beber algo es la opción más fácil*) con el fin de superar este estado desagradable creado por él.

El ego puede manipularnos fácilmente y empujarnos hacia objetos placenteros si inicialmente ha provocado en nosotros un estado desagradable (*malestar, insatisfacción, etc.*). A nadie le gusta pasar mucho tiempo bajo un estado de ánimo o una emoción desagradables. **¿Y cuál es la forma más fácil de superar un estado desagradable o doloroso? Experimentar placer sensorial.** Experimentando un poco de placer, podemos (*al menos durante algún tiempo limitado*) superar el estado psicológico desagradable, incómodo o incluso doloroso que el propio ego ha generado en nosotros. Además, el ego nos hace creer que buscar placeres es nuestra elección. Debido a este engaño, el ego nos controla y nos dirige muy fácilmente hacia los placeres y experiencias sensoriales.

El ego, a través del deseo, la imaginación y el pensamiento, dirige constantemente nuestra atención hacia los objetos sensoriales y hace que nos apeguemos a ellos y a su recuerdo. Como resultado, perdemos de vista nuestra naturaleza divina, que está constantemente presente en nosotros y es eternamente libre, plena, pacífica y dichosa. Si fuéramos conscientes de la dicha que siempre está presente en nuestro interior, el ego no podría manipularnos para que buscásemos placeres ilusorios fugaces mezclados con miseria y sufrimiento.

El ego no quiere que seamos conscientes de su juego y de las tendencias y programaciones psicológicas (*que también es principalmente un aspecto o está relacionado con el ego*), a través de las cuales nos mantiene esclavizados a él, ni que nos demos cuenta de nuestra naturaleza divina y dichosa, porque si lo hacemos, perderá su dominio sobre nosotros.

Paz, Luz, Amor



4. El Propósito de la Vida

La autorrealización es el objetivo principal de la vida humana; es decir, la realización de que somos Conciencia eterna y plena, sin límites ni forma, y no esta entidad cuerpo-mente y el establecimiento en la Conciencia. El establecimiento en el Ser se alcanza con la disolución total del ego en todos sus aspectos y expresiones. La Conciencia es la naturaleza divina de todos los seres y se denomina en sánscrito Atman en relación al ser humano y Brahman en relación al cosmos o universo.

Nuestro verdadero Ser o Atman⁵ es **Existencia, Conciencia y Bienaventuranza absolutas** (*Sat-Chit-Ananda* en sánscrito).

Sat, significa la Verdad y Existencia absoluta, es decir, Eso que nunca deja de Ser. **Chit, significa Conciencia absoluta**. Atman o Brahman es autoluminoso (*consciente de Sí mismo*), por lo tanto, no necesita ningún otro factor para conocerse a Sí mismo **Ananda significa Dicha Absoluta**. La naturaleza misma de la Conciencia es bienaventuranza sin límites.

Nuestro verdadero Ser es no dual (*uno sin segundo, Advaita en sánscrito*) y está más allá de la forma, el tiempo, el espacio y la causalidad. Advaita indica la naturaleza no dual de nuestro verdadero Ser (*Conciencia, Atman*), y su identidad con la Conciencia universal (*Brahman*). No existen dos Conciencias, es decir, la Conciencia universal y la Conciencia individual. Sólo hay una Conciencia indivisa y parece ser individual, diferente y separada de la Conciencia de los demás y de la Conciencia divina o universal debido a su conjunción con la mente y el velo de

⁵ **Ser o Atman:** En sánscrito Atman se llama nuestro verdadero Ser (Conciencia) que es idéntico con el Ser Universal (Conciencia Universal) que se llama Brahman. **Ayam Atma Brahma'**, El Ser (Atman) individual es uno y el mismo con el Ser Cósmico (Absoluto -Brahman), es uno de los grandes mahavaykas (grandes dichos) de Upanishads que afirma la identidad de Atman con Brahman.

ignorancia (*creado por el ego y las cualidades rajas y tamas*) que cubre su verdadera naturaleza.

Al darnos cuenta de que somos la Conciencia siempre libre, pacífica y dichosa se cumplen nuestras aspiraciones y deseos más profundos de libertad, expansión, inmortalidad, sabiduría, amor incondicional, paz y felicidad sin límites.

Con la realización y el establecimiento en la Conciencia nos liberamos de todo sufrimiento y vivimos sin esfuerzo y sin interrupción la paz, la dicha y la libertad eternas y expresamos las cualidades divinas en el mundo, (*paz, amor, armonía, sabiduría, creatividad y belleza*).

Paz, Luz, Amor



Para vivir la vida espiritual y practicar de forma coherente, sincera y sistemática, es necesario tener una fuerte motivación, que gradualmente, a través de la práctica, se convertirá en un ardiente anhelo de verdad y liberación.

~ Atman Nityananda

UNIDAD II

1. Vida y Práctica Espirituales

A pesar de nuestras buenas intenciones, sin un estilo de vida espiritual y una práctica sincera, sistemática y diligente no es posible liberarnos de las cadenas de la mente egoica y la materia y alcanzar la autorrealización (*liberación, iluminación*).

Vida espiritual significa seguir un estilo de vida sáttvico organizado y orientado hacia la práctica, la transformación interior y la autorrealización (*liberación, iluminación o theosis, - Θέωση, en la tradición griega cristiana llamada Philokalia o Filokalía*).

Vida espiritual significa practicar diaria y sistemáticamente para eliminar todos los deseos (*sobre todo en forma de lujuria de todo tipo*), los defectos y las tendencias egoicas de toda naturaleza.

Vida espiritual significa vivir cada momento en contacto consciente con la esencia divina (*Conciencia, Ser, presencia silenciosa*) y eliminar todo lo que nos impide permanecer en contacto con ella.

Vida espiritual significa desarrollar las virtudes y las facultades superiores de la mente y el corazón y expresarlas en la vida cotidiana.

Vida espiritual significa hacer todo lo que nos ayude a vivir conscientemente y en conexión consciente con el silencio del Ser, a fomentar en nosotros la luz, la paz y el amor, y evitar todo lo que nos impida lograrlo.

Aspectos fundamentales de la vida y la práctica espirituales

Los aspectos fundamentales de la vida y la práctica espirituales son tres:

- 1. El modo de vida sáttvico bien organizado**
- 2. La práctica matutina y vespertina en nuestro espacio**
- 3. La práctica momento a momento**

Los tres pilares son necesarios para avanzar con paso firme y decidido por el camino de la luz, la verdad, el amor y la libertad. Estos tres pilares están interrelacionados y el progreso en uno de ellos contribuye al progreso en los otros pilares.

Objetivos y meta última de la vida y la práctica espirituales

La meta última

El propósito último de la vida y la espiritualidad es establecernos en nuestro verdadero Ser (*la presencia silenciosa de la Conciencia*). Mediante la meditación diaria y/o la autoindagación (*Vichara en sánscrito*) profundizamos y consolidamos la conexión (*unión*) consciente con nuestro Ser. En algún momento en el Samadhi profundo (*Nirvikalpa Samadhi*), el ego se disolverá completamente, la mente se volverá luminosa como la Conciencia y nos estableceremos en la Conciencia. Esto es la Iluminación (*autorrealización, liberación*), el objetivo último de la existencia humana.

Paz, Luz, Amor



2. Autoconciencia o Autorrecuerdo

Autoconciencia significa ‘soy consciente de mí mismo’. Pero cuando decimos ‘yo mismo’, ¿a qué nos referimos? Para la mayoría de las personas, debido a la ignorancia de su Ser íntimo (*Conciencia*), la palabra autoconciencia⁶ se refiere a su ser aparente o ilusorio (*formado por el cuerpo, la energía vital, la mente, el intelecto y el ego o yo*).

Sin embargo, nuestro Ser o identidad es el espacio silencioso de la Conciencia y no el ‘cuerpo-mente-yo’, por lo que autoconciencia, en su sentido más verdadero, se refiere a nuestro verdadero Ser e identidad, es decir, la luz de la Conciencia (*Atman*) que se experimenta como una presencia silenciosa, pacífica y plena.

En las enseñanzas espirituales y especialmente en este libro, el término autoconciencia se utiliza para denotar el verdadero Ser, es decir, la Conciencia que se vive como una presencia silenciosa, vacía y plena al mismo tiempo.

No obstante, el término autoconciencia puede utilizarse sobre nuestro ser aparente, es decir, sobre los pensamientos, las emociones y todas las formas y procesos energéticos y psicológicos.

⁶ **la palabra autoconciencia:** Puesto que consideramos que el cuerpo y la mente son nosotros mismos, solemos utilizar el término autoconciencia para denotar que somos conscientes del cuerpo, las sensaciones corporales, los pensamientos, las imaginaciones, los sentimientos, las emociones, etc. Sin embargo, nuestro ser o identidad es la Conciencia, experimentada como una presencia silenciosa e inmutable. Por lo tanto, ser consciente de uno mismo -en el sentido verdadero del término- significa ser de la presencia silenciosa de la Conciencia. Personalmente prefiero no utilizar el término autoconciencia en relación con las expresiones psicológicas, sino sólo en relación con el ‘Yo Soy’ y el silencio interior de la Conciencia.

También me gustaría señalar que ser conscientes de nosotros mismos (*en lo que se refiere a nuestro ser aparente*) se refiere no sólo a la conciencia de nuestros pensamientos, emociones, etc., sino también a la conciencia de las causas de nuestros pensamientos, emociones, decisiones y comportamientos y a los efectos o consecuencias que pueden tener sobre nosotros mismos y sobre los demás.

El Ser divino es Existencia y Conciencia absoluta y cuando se refleja en la mente sáttvica se experimenta como la sensación '**Yo Soy**' o '**Yo Existo**'. El '**Yo Soy**' es una mezcla de la Conciencia reflejada en la mente y el ego sáttvico y, por lo tanto, es parcialmente ilusorio y parcialmente verdadero; ilusorio debido al ego y la mente y verdadero debido a la Conciencia. Ser consciente de la sensación '**Yo Soy**' es también autoconciencia y es esencial para conectar con el silencio, dejar de identificarse con la mente (*pensamiento, emociones, impulsos, etc.*) y todo lo demás que no es el Ser.

Sin embargo, debido a la ignorancia y al ego rajasotamásico, identificamos el '**Yo Soy o Existo**' con el cuerpo y la mente. Por eso cuando decimos '**Yo Existo**', nos referimos al cuerpo y no a la Conciencia.

Debido a esta identificación del '**Yo Soy**' con el cuerpo, estamos atados en el reino de la existencia material y sometidos al círculo perpetuo de placer y dolor, nacimientos y muertes (*Samsara*). Por el contrario, al identificar el '**Yo Soy**' con la Conciencia (*el silencio interior*), nos convertimos en testigos del cuerpo, de las expresiones psicológicas y de las experiencias sensoriales, y nos ponemos en el camino de la liberación.

Paz, Luz, Amor



3. Cómo Desarrollar la Autoconciencia

Dos aspectos de la autoconciencia

La autoconciencia puede tener varios significados, pero sus aspectos más importantes son los dos siguientes.

El primer aspecto es ser conscientes de nuestro ser efímero (*cuerpo, energía vital, mente, intelecto, ego*).

Sin embargo, su significado verdadero o más profundo **de la autoconciencia es ser conscientes de nuestro verdadero Ser**, es decir, **el espacio luminoso y silencioso de la Conciencia** que no tiene forma, tiempo ni causa, cuya naturaleza es **Existencia, Conciencia y Bienaventuranza infinitas y absolutas** (*Sat-Chit-Ananda en sánscrito*).

Debemos desarrollar ambos tipos de autoconciencia; ambos son necesarios, pero el desarrollo de la conciencia del silencio interior del Ser es primordial y la base para el desarrollo de la autoconciencia que se refiere al ser efímero (*pensamientos, deseos, emociones, sentimientos, creencias, etc.*).

Ahora bien, al intentar ser plenamente conscientes de nuestro cuerpo y el ego, nos ayuda a conectar conscientemente con nuestro verdadero Ser, y al ser conscientes de nuestro verdadero Ser (*el espacio silencioso y luminoso interior*), nos habilitamos para ser conscientes de nuestro cuerpo, nuestra energía y nuestra mente (*en todos los niveles y expresiones, pensamientos, emociones, etc.*). Sin embargo, para conectar conscientemente con el silencio interior utilizamos uno de los principales métodos mencionados anteriormente y las principales prácticas son la meditación y la autoindagación.

Aunque la autoconciencia es algo que practicamos momento a momento independientemente de lo que hagamos con la ayuda del mantra u otros métodos, a continuación, presentaré una variedad de actividades muy importantes a través de las cuales podemos desarrollar eficazmente la autoconciencia, es decir, la capacidad de ser firmemente conscientes del pacífico silencio interior del Ser.

Sin duda, sólo en la meditación profunda y en el samadhi somos plena y completamente conscientes de nuestro verdadero Ser. En todos los demás momentos somos *(los que intentan, por supuesto, vivir conscientemente momento a momento)* conscientes de ambos, es decir, del pacífico silencio interior y de la mente *(en todos aspectos)*, la energía vital y el cuerpo. Dependiendo de nuestro objetivo y de las circunstancias, decidimos cada vez dónde prestar más atención *(en el pacífico espacio interior o en el cuerpo y la mente)*.

Paz, Luz, Amor



***La repetición mental de un mantra y afirmaciones del Ser
es el método más eficaz y adecuad
para ser autoconsciente momento y momento***

***La repetición del mantra, ya sea mentalmente, en voz alta
o cantándolo, purifica la mente y el corazón, disuelve las
tendencias egoicas, las emociones negativas, los deseos y
los apegos, transforma la mente y la hace serena,
armoniosa, estable y luminosa***

~ Atman Nityananda

4. La Repetición de Mantras y Nombres de Dios

Parte I

Según los grandes maestros espirituales encarnados en el siglo pasado y anteriores, la repetición del nombre de Dios es la forma más sencilla y eficaz de practicar en la época actual de materialismo extremo (*se llama Kali Yuga en el hinduismo*).

Grandes maestros como Swami Sivananda, Hairakhan Babaji y Amma sugieren repetir un mantra del nombre de Dios como la forma más importante de práctica para purificar la mente y el corazón, eliminar las tendencias egoicas y hacer meditación.

La repetición del mantra, ya sea mentalmente, en voz alta o cantándolo, purifica la mente y el corazón, disuelve las tendencias egoicas, las emociones negativas, los deseos y los apegos, transforma la mente y la hace serena, armoniosa, estable, luminosa y, en última instancia, conduce a la realización de la conciencia de Dios (*iluminación*).

'El agua para purificar tu corazón es el nombre de Dios. Es de suma importancia que aumentes diariamente la repetición del Nombre de Dios. De esta manera tu corazón y tu mente se purificarán, y sólo entonces encontrarás a Dios dentro de ti'.

~ Hairakhan Babaji

La mente, por naturaleza, sólo puede pensar en una cosa a la vez. Puede pensar en Dios o en el mundo. A menos que hagamos que la mente piense en algo superior, la mente, por hábito y apego, pensará en los objetos de los sentidos, se aferrará a ellos y repetirá los mismos patrones de pensamiento y sentimiento.

El más elevado de todos los pensamientos es el nombre de Dios, y su repetición constante es la forma más fácil de recordar a Dios (*la Conciencia, que se experimenta en nosotros como una presencia silenciosa y pacífica*) y de purificar la mente y el corazón. Repitiendo mentalmente (*también podemos decirlo en voz alta o susurrarlo cuando estamos solos*) un mantra del nombre de Dios mantenemos nuestra mente centrada en la presencia silenciosa de Dios en nuestro interior. Recuerda que Dios se experimenta dentro de nosotros como una presencia silenciosa, pacífica, plena y dichosa.

Se recomienda repetir el nombre de Dios que sentimos más profundamente en nuestro corazón, (*por ejemplo, 'Om Nama Shivay', u 'Om Namo Narayanaya', o Allah*), o el nombre de una gran encarnación divina como Krishna y Jesucristo (*'Hare Krishna Hare Rama', 'Om Sri Jesucristo Namaha'*).

Aquellos/as que se inclinan más a la idea del Dios impersonal pueden repetir uno de los grandes dichos de los Upanishads que se refieren al aspecto impersonal y sin forma de Dios (*en sánscrito lo llaman Brahman*). Estos dichos declaran la identificación de nuestro verdadero Ser (*Conciencia, Atman*) con la verdad absoluta del Universo (*Brahman*).

Uno de estos dichos es **'Yo soy Brahman'** (*'Aham Brahmasmi' en sánscrito*). Este dicho también puede repetirse de la siguiente manera **'Yo soy Brahman, Om Brahman', 'Yo soy Brahman, Om Brahman'**, etc. o **'Soy Conciencia, Om conciencia', 'Soy Conciencia, Om conciencia'**, etc.

Paz, Luz, Amor



UNIDAD III

1. La Autobservación y la Eliminación del Ego

La autobservación constante de nuestro mundo psicológico, momento a momento, es la única manera de tomar consciencia del funcionamiento mecánico de la mente, de la repetición compulsiva y habitual de las tendencias y los patrones mentales y emocionales (*defectos, pasiones, emociones, impulsos, ira, miedo, lujuria, etc.*).

A través de la autobservación meticulosa empezamos a ser conscientes de la influencia y el impacto de los pensamientos, las emociones y las tendencias egoicas en el cuerpo, la energía vital, la mente (*emocional y pensante*), el intelecto y el estado de conciencia, así como de sus efectos nocivos, y como resultado se desarrolla en nosotros la voluntad de liberarnos de ellos.

Si nos identificamos con los pensamientos, las emociones, los impulsos y, en general, con cualquier cosa que se manifieste en nuestra psique y nuestra mente, así como con los objetos (*más concretamente, las impresiones sensoriales*) y las experiencias sensoriales, es imposible tener una percepción clara de ellos y observarlos de forma consciente y objetiva.

Para poder observar conscientemente momento a momento lo que ocurre en nuestra psicología, es necesario evitar identificarnos con todo lo que surge casi continuamente en nuestro interior, es decir, con pensamientos, fantasías, imaginaciones, impulsos, deseos, tendencias egoicas, sentimientos y emociones.

Y para evitar identificarse con expresiones psicológicas, es necesario estar atentos (*alerta, vigilantes*) y ser conscientes de la sensación ‘Yo Soy o Existo’ y de la presencia silenciosa dentro de nosotros momento a momento, es decir, ser Autoconscientes. Sólo cuando estamos atentos y somos conscientes del silencio interior (*en Autoconciencia*) podemos mantener una cierta distancia psicológica de los pensamientos, deseos, impulsos, emociones, etc., evitar identificarnos con ellos y observarlos atenta y objetivamente.

Recordad que para que evitéis la identificación con las formas psíquicas y físicas y permanezcáis como observadores desapegados, es condición necesaria que estéis en contacto consciente (*‘anclados’*) con el ‘Yo Soy o Existo’ y con el silencio interior, puesto que ambos están más allá de todo lo que ocurre en la psicología, la mente, la energía vital y el cuerpo, sin ser tocados ni afectados por ellos.

Mediante la observación atenta, diligente y constante, podemos tomar consciencia cada vez más clara de los estados psicológicos, expresiones, tendencias y programaciones de cualquier tipo, indagarlos, evitar o dejar de identificarnos con ellos, comprenderlos y eliminarlos de nuestra psique mediante la oración y el mantra.

Ser conscientes de la presencia silenciosa del Ser (*esencia divina*) no sólo nos ayuda a evitar la identificación con las expresiones psicológicas y a observarlas de forma objetiva, sino que también es un fin en sí mismo. Es un fin porque el Ser es el Alfa y Omega de nuestra vida, la fuente y morada última, y al ser conscientes de la presencia silenciosa del Ser experimentamos paz, libertad y plenitud. Finalmente, al establecernos en nuestro Ser (*silencio de la Conciencia*) nos liberamos de todo dolor y sufrimiento y experimentamos sin interrupción y sin esfuerzo la eterna e infinita paz y dicha de la Conciencia Divina.

Paz, Luz, Amor



2. La Eliminación del Ego Mediante la Oración y el Mantra

El trabajo de eliminación de las tendencias egoicas avanza más rápida y eficazmente cuando empleamos diversos métodos. Dos de los más eficaces, si no los más eficaces, son la oración y el mantra.

La oración como medio para eliminar el ego

El ego es un conjunto de diversas tendencias conocidas en las religiones como defectos o pecados. El ego es un conjunto de diversas tendencias conocidas en las religiones como defectos o pecados. Son estas tendencias las que nos impiden vivir en paz, amor, plenitud y armonía y nos impiden realizar nuestra naturaleza divina (*darnos cuenta de que somos Conciencia*) y vivir en unión consciente con Ella. Por eso su eliminación es un objetivo principal en nuestro camino hacia la libertad y la autorrealización.

La oración es uno de los medios más simples y eficaces (potentes) para eliminar las tendencias egoicas de nuestra psique, y podemos utilizarla tanto momento a momento, siempre que se manifiesten en nosotros, como en casa, tras una profunda investigación de la tendencia que queremos eliminar de nuestra psique.

El mantra también es igualmente eficaz que la oración para eliminar las energías egoicas y se puede utilizar cada vez que se manifieste en nosotros una tendencia egoísta.

Sin embargo, la combinación de oración y mantra se convierte quizás en el medio más poderoso para eliminar las tendencias egoicas, según mi experiencia.

Cuando utilizamos la oración

Utilizamos la oración tanto durante el día como en casa, junto con otras prácticas que contribuyen a la eliminación de las tendencias egoicas. La siguiente es una lista de casos en los que podemos utilizar la oración para eliminar las tendencias egoicas.

Lista de situaciones en las que podemos utilizar la oración

- momento a momento a lo largo del día, cada vez que se manifieste en nosotros una tendencia egoica (*ira, gula, miedo, culpa, etc.*).
- al final de la práctica de introspección e indagación,
- en la práctica de eliminación de las tendencias egoicas en los 49 niveles subconscientes,
- al final de la práctica de indagación con atención plena y discriminación,
- en combinación con otras prácticas como la ceremonia del fuego, la contemplación del sol y la EFT.

En todos los métodos anteriores también podemos combinar la oración con afirmaciones y visualizaciones positivas y lúcidas, por ejemplo:

‘Soy paz, luz y amor, Soy paz, luz y amor, Om paz, luz y amor, Om paz, luz y amor, Ooommm, Ooommm, Ooommm’.

Paz, Luz, Amor



Anexo

Mahakranti - Gran Catástrofe o Revolución

Hairakhan Babaji, entre el 1979 y 1984, advirtió con frecuencia que se acercaba un Mahakranti, que puede interpretarse como una gran revolución y gran destrucción. Dijo cómo sería y cómo sobrevivir a ella.

El 13 de febrero de 1984 dijo a algunos visitantes: ***‘El Mahakranti debe venir porque todo el mundo piensa en términos del ‘yo’ y del ‘mío’ y todo el mundo quiere ser grande y nadie quiere ser pequeño’.*** La revolución que Babaji vino a inspirar es una revolución del pensamiento y del sentimiento -de mente y de corazón- pero indicó que no podría tener lugar sin una revolución física, material, que destruiría la vieja sociedad y los patrones de pensamiento.

el canto de mantras (*kirtan*) y bhajans (*canciones devocionales*), el culto y la meditación. También se realizan actividades relacionadas con el mantenimiento del áshram, que, según se enseña, deben llevarse a cabo con espíritu de servicio desinteresado y Karma Yoga.

Paz, Luz, Amor



Los Métodos Auxiliares

Los métodos auxiliares nos ayudan a disminuir o cesar la atracción y la fascinación que los pensamientos y las emociones ejercen sobre nosotros, lo cual es esencial para dejar de identificarnos con ellos. Estos métodos auxiliares se presentarán ampliamente en mi libro '**El Arte de Vivir Conscientemente Momento a Momento**' que estimo se publicará a finales de 2024.

Menciona aquí algunos de ellos:

1. Aceptar lo que ocurre, no resistirse a ello.
2. Aceptar, no resistirse las tendencias egoicas que se manifiestan en nosotros.
3. Cambiar la impresión sensorial o la imagen mental para evitar la fascinación y la seducción.
4. Centrarse en la naturaleza divina de los demás mediante afirmaciones.
5. Apaciguar una emoción o tendencia egoica contemplando el carácter transitorio de todas las formas, ya sean físicas, energéticas o psicológicas.
6. Abrazar amorosamente la emoción o tendencia egoica (*ira, gula, celos, miedo, etc.*) siempre que se manifieste en nosotros.
7. Soltar la emoción o tendencia recordando y contemplando la libertad.

Paz, Luz, Amor



Biografía

Nací en Grecia y trabajé como profesor de educación física durante veintidós años en la educación pública *griega (en escuelas de primaria, secundaria, bachillerato y en la Universidad Demócrito de Tracia)*.

Me he dedicado al autoconocimiento, la psicología y la espiritualidad desde 1992. Mi viaje espiritual comenzó en el Movimiento Gnóstico Universal, que desempeñó un papel importante en mi primera etapa de mi viaje y desarrollo espiritual durante diez años.

Sin embargo, el factor más decisivo en mi transformación y desarrollo espiritual fue mi conexión con Hairakhan Babaji, un gran Ser iluminado conocido en Occidente por el libro de Paramahansa Yogananda 'La Autobiografía de un Yogui'. Instantáneamente sentí a Babaji como el Maestro de mi corazón desde el primer momento en que vi una foto suya.

Tras mi primera visita al Ashram (*centro espiritual, algo similar a los monasterios cristianos*) de Babaji en las estribaciones del Himalaya indio en 2002, comenzó para mí un periodo de práctica (*Sadhana*) sistemática intensiva.

Durante diez años visité anualmente el ashram de Babaji (*y otros ashrams y lugares sagrados como los de Swami Sivananda y Ramana Maharshi*) en la India y pasé allí largos periodos de tiempo (*de 40 a 60 días cada año*). Fue entonces cuando mi práctica se hizo más intensa y sustancial.

Durante esos años estudié y practiqué sistemáticamente las enseñanzas de Babaji y Swami Sivananda, así como de otros grandes Maestros, en particular AdiSankaracharya, Ramana Maharshi, Nisargadatta, Omraam Aivanhov y Sri Aurobindo, y libros como el Bhagavad Gita, Vivekachudamani, Avadhuta Gita y Ribhu Gita.

En 2008, mientras reflexionaba sobre las enseñanzas de Nisargadatta, recogidas en el libro 'Yo Soy Eso', e indagaba cuidadosamente en mí mismo, se produjo el despertar que cambió mi vida por completo (*interna y externamente*).

Después de eso, me dediqué por completo a la práctica espiritual, dejando mi trabajo como profesor de educación física para continuar mi trabajo y transformación interior sin ningún obstáculo.

La rica experiencia espiritual y el conocimiento adquirido en todos estos años de práctica sistemática diligente y estudio exhaustivo me ayudaron a desarrollar un método de transformación y desarrollo interior y autorrealización que yo llamo: '**Advaita Atma Yoga - El doble enfoque**'.

El '**Advaita Atma Yoga**' es un método integral y holístico basado en las enseñanzas de Hairakhan Babaji, Swami Sivananda, Nisargadatta y otros maestros, así como las enseñanzas de Advaita Vedanta, las enseñanzas gnósticas y en los principales senderos de Yoga (*Bhakti, Jnana, Raja y Karma Yoga*) y Ayurveda.

Lo llamé '**El doble enfoque**' porque se centra en dos direcciones: investigar, purificar, transformar y desarrollar nuestro ser inferior (*cuerpo, energía vital, mente pensante y emocional, intelecto y subconsciente*) y, al mismo tiempo, investigar, reconocer y conectar conscientemente con nuestro verdadero Ser (*Conciencia, esencia divina, Atman*).

Para más información sobre el Advaita Atma Yoga, consulte el comienzo del libro y visite también la página correspondiente en atmannityananda.org: **Advaita Atma Yoga**.

Desde 2012 vivo en Barcelona (*España*) Imparto clases de autoconocimiento, No-dualidad, espiritualidad, Yoga y meditación (*principalmente online*) así como coaching para la práctica espiritual, el desarrollo interior y la transformación. También ofrezco asesoramiento

y coaching basados en los principios del Ayurveda y la espiritualidad sobre el mantenimiento de una buena salud, la gestión del estrés y las emociones, de la energía vital, la mejora del bienestar y la consecución de los objetivos vitales.

Libros y plataformas de Atman Nityananda

DIE TO LIVE - Liberation with the Power of Mantra

Η Τέχνη του να Ζεις Συνειδητά την Στιγμή

Το Όνομα του Θεού και η Κάρμα Γιόγκα

Η Τέχνη του Διαλογισμού

Sitio web

atmannityananda.org

Los blogs de Atman Nityananda

Blog en inglés - Blog en español - - Blog en griego

Blog dedicado a Hairakhan Babaji

Podcast y canales de YouTube

Canal de podcasts de Spreaker

youtube/@atmannityananda-autognosia

youtube/@atmannityananda-podcasts

youtube/@atmannityananda-academy-en

youtube/@atmannityananda-academy-es

youtube/@atmannityananda-babaji

Paz, Luz, Amor



No es el método o la enseñanza en sí mismos
(aunque necesarios)
lo que nos llevará a la realización de la verdad y la libertad
sino el profundo anhelo ardiente de libertad y verdad
la fe inquebrantable de que lo podemos lograr
y nuestra voluntad firme de hacer todo lo posible
para conseguirlo



Citas

Citas de Hairakhan Babaji

Del libro 'Las Enseñanzas de Babaji'

Citas de Swami Sivananda

De los libros: Japa Yoga',

'Mente sus Misterios y Control'

Citas de Amritanandamayi Ma (Amma)

Serie de Libros 'Despertad Hijos'

Citas de Adisankaracharya

Libro 'Vivekachudamani'

Citas de 'Bhagavad Gita'

Citas de Eckhart Tolle

De los libros: 'El poder del ahora',

'Un nuevo mundo, ahora: Encuentra el propósito de tu vida'.

~~~

***Somos la única Conciencia No-dual,  
Existencia eterna, conciencia pura, dicha infinita***

***~ Atman Nityananda***

**Paz, Luz, Amor**

