



Paramahansa Nithyananda

'Meditación Vida Dichosa'

relájate...
rejuvenece...
irradia...

NITHYA DHYAAN

Experimenta la Dicha

The meditation techniques included in this book are to be practiced only after personal instructions by an ordained teacher of Life Bliss Foundation (LBF). If some one tries these techniques without prior participation in the meditation programs of LBF, they shall be doing so entirely at their own risk; neither the author nor LBF shall be responsible for the consequences of their actions.

Published by Life Bliss Foundation

Copyright© 2008

First Edition: September 2008, 1000 copies

ISBN 13: 978-1-934364-85-7

ISBN 10: 1-934364-85-1

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission of the publisher. In the event that you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

All proceeds from the sale of this book go towards supporting charitable activities.

Printed in India by Aditya Printers, Bangalore

Ph.: +91 80 26606776 Website : www.adityaprinters.com

NITHYA DHYAAN

(Meditación para la Dicha Eterna)

Antes de explicar que es Nithya Dhyaan, me gustaría primero darles un breve antecedente acerca de cómo esta revelación me sucedió.

Después de la iluminación, estuve en silencio por un periodo largo de tiempo (meses tal vez), cuando estuve haciendo investigación en técnicas de meditación, para ver como yo podría reproducir la misma experiencia que sucedió en mi, en otros. El primer resultado de mi investigación fue el Programa Ananda Spurana (Programa Vida Dichosa) donde yo trabajé en los siete centros de energía y concebí una técnica de meditación para energizar o limpiar cada centro de energía.

Este fue seguido por el Programa Nithyananda Spurana donde yo concebí técnicas de meditación para cada una de las siete capas del cuerpo energético para ayudar a uno a tener una muerte tranquila y dichosa. Desde entonces, yo he producido diferentes programas como el Programa Dhyana Spurana, Programa Atma Spurana, etc.. tratando de ayudar al individuo a alcanzar la perfección y realizar el Ser verdadero en todas las maneras y caminos posibles. Yo produje aproximadamente cien diferentes técnicas de meditación a través de todos mis programas y cada técnica de meditación fue un intento para elevar la conciencia individual al trabajar en algún aspecto del Ser.

O2 - Nithya Dhyaan

Las personas siempre me preguntaban si tenía una técnica de meditación que yo pudiera recomendar a todos; la cual ellos podrían practicar diariamente. Cuando esta pregunta se planteo una y otra vez, yo empecé a reflexionar sobre eso.

Yo estuve reflexionando profundamente para producir una técnica que podría ser una representación completa de mi filosofía, técnicas y mi experiencia.

Yo había previsto una técnica de meditación, la cual es holística y completa por si misma, en vez de enfocarse en algún aspecto particular del Ser; debería trabajar en el Ser entero para transformarlo y prepararlo para la ultima experiencia de la Aurora.

Un día, esta técnica de meditación que estoy a punto de enseñarles a todos ustedes- Nithya Dhyaan (Meditación para la Dicha Eterna) me fue revelada en un destello. En un instante yo pude ver claramente las diferentes partes de esta técnica; como cada parte se relaciona a la otra y le ayuda a uno a elevar la conciencia individual, fue visualizada por mí en mi espacio interior.

Yo diría que Nithya Dhyaan es el pináculo de mi investigación en meditación. Ustedes necesitan entender una cosa importante aquí. Un rishi (sabio) es también llamado un mantra drashta (una persona que ve el mantra), lo que significa es que a través de su visión él visualiza el mantra o la técnica en el estado de Samadhi (meditación profunda). No es que él creo el mantra o la técnica. Ella solo se le es revelada a él.

La Existencia es completa por sí misma y nada puede ser creado y por lo tanto ninguna técnica o mantra no es una creación individual de nadie. Dejen me hacer este punto muy claro. Yo no tomo el crédito de esta técnica, ella solo se manifestó así misma cuando el tiempo era maduro.

Ahora déjenme entro en los detalles de esta técnica. Esta técnica consiste en cinco partes. Yo les explicare a ustedes cada parte una por una.

Respiración Caótica

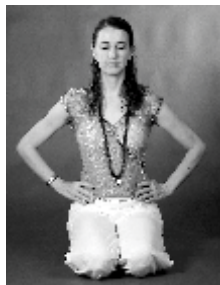
(Duración 7 minutos)

Por los primeros siete minutos se sentaran en vajrasana con los ojos cerrados y las manos en sus caderas y respiren caóticamente. Inhalen y exhalen profunda y caóticamente. Solo enfóquense en la respiración. Su ser entero debe convertirse en la respiración.

Normalmente en nuestro cuerpo la energía fluye desde el chakra sahasrara (centro corona) hacia el chakra muladhara (centro raíz). La postura vajrasana ayuda para que la energía se mueva hacia arriba.

La respiración es el mejor lugar de donde uno puede empezar alguna práctica espiritual. Hay diferentes tipos de técnicas de meditación. Algunas se enfocan en observar, algunas se enfocan en repetir una palabra o mantra. Pero puedo decirles que la respiración es el mejor lugar para empezar una práctica espiritual.

Hay dos tipos de sistemas en nuestro cuerpo. Uno es voluntario y el otro es involuntario. El movimiento de las manos y las piernas es un ejemplo de



acciones voluntarias. Cuando se requiere ustedes pueden mover las manos y piernas. Pero ustedes no pueden controlar directamente el funcionamiento del cerebro, o el palpar del corazón. Estos son movimientos involuntarios. Pero la respiración es un sistema que es voluntario así como involuntario. Aun si no están concientes, el mecanismo de respiración nunca falla. Ustedes no dejan de respirar cuando enfocan su atención en algo más. Eso sería una calamidad. Del mismo modo, ustedes también pueden controlar su respiración. Toda la ciencia de Pranayama enfatiza en control de la respiración. Ustedes pueden respirar profundamente y despacio cuando es requerido. Ustedes pueden retener su respiración por larga duración o incluso dejar de respirar por unos minutos. Así que la respiración es un vinculo entre su sistema voluntario e involuntario.

Pero usted nunca puede parar de respirar y morir porque entonces eso seria una pelea entre su instinto de supervivencia y su voluntad. Y su instinto de supervivencia es mucho más fuerte que su voluntad. De hecho todos los movimientos involuntarios en su cuerpo suceden debido al instinto de supervivencia. Ustedes están viviendo debido a su puro deseo de vivir. Su misma respiración sucede debido al deseo de vivir.

Ustedes puede que no hayan observado pero la calidad de su respiración cambia dependiendo en su estado de la mente. Sus emociones tienen un impacto en el proceso de respiración. Cuando ustedes tienen ansiedad su respiración cambia. Cuando ustedes están enojados su respiración cambia. Cuando ustedes están sexualmente excitados su respiración cambia. Cuando ustedes están enamorados hay un cambio de calidad en su

O6 - Nithya Dhyaan

respiración. Así que su respiración está directamente relacionada a sus emociones. Se la pasa cambiando así como el estado de la mente cambia. Cuando ustedes están tensionados el consejo normal dado es tener una respiración profunda. Y el momento en que ustedes tienen un7 respiro profundo de repente ustedes se sienten ligeros, más relajados y la tensión se libera. La mente y la respiración están muy estrechamente relacionadas. Ustedes pueden ver que cuando dejan de respirar, se vuelve muy difícil poder pensar. La respiración se vuelve el combustible para la mente. De hecho en sánscrito nosotros usamos la palabra Prana. Prana directamente no significa respiración. Significa la energía que fluye a través de la respiración. Esa energía misma es la fuerza de vida.

En el Taitereya Upanishad, cinco capas (pancha koshas) son mencionadas. El annamaya kosha (capa del cuerpo físico), pranamaya kosha (capa de respiración), manomaya kosha (capa de la mente), vijnanamaya kosha (capa de inteligencia) y anandamaya kosha (capa de dicha). Estas capas son como las capas de una cebolla las cuales cubren el centro, el Ser, el atman. El pranamaya kosha o la capa de respiración es donde todas sus memorias están almacenadas. Así que dependiendo de sus deseos, su prana, la respiración se modula. Su respiración y deseos están estrechamente acoplados. Ustedes pueden haber visto que cuando tienen demasiados deseos su respiración es muy rápida y pesada. Cuando ustedes tienen pocos deseos ustedes respiran en una manera más relajada.

Como la respiración y la mente están estrechamente relacionadas, cambiando una automáticamente cambia la otra. Nosotros hemos ya discutido como nuestras emociones afectan el patrón de respiración. Del

mismo modo, si nosotros tuviéramos que controlar nuestra respiración o traer algún cambio en nuestro patrón de respiración este tendría directamente un impacto en nuestras emociones; nuestro estado mental.

Todas nuestras emociones están almacenadas en los músculos. Yo también fuertemente creo que si alguna parte del cuerpo es amputado, ustedes eventualmente perderían la memoria relacionada a esa parte del cuerpo. Ustedes pueden hacer este pequeño experimento. Traten de recordar algún incidente pasado en su vida sin recordar su forma. Eso es imposible. Su forma es necesaria para ustedes para recordar algún incidente en su vida, por que todas sus memorias están almacenadas en su forma.

Ustedes han reprimido muchas emociones en su ser y como resultado ustedes no pueden respirar normalmente. Su respiración es superficial. Cuando ustedes respiran poco profundo, ustedes nunca pueden liberar estas emociones reprimidas y memorias que están almacenadas en sus músculos. La respiración nunca toca cada una y todas las partes del cuerpo.

Ustedes siempre respiran en un patrón fijo. Nuestras samskaras pasadas, nuestras memorias pasadas las cuales son reprimidas en nuestro ser crean un tipo particular de respiración en nuestro sistema. Como resultado nosotros atraemos emociones similares y samskaras. Todo dentro de nuestro sistema tiene un instinto de supervivencia. Así que cualquier cosa que este reprimida en nuestro sistema crea las circunstancias favorables para quedarse y crecer dentro de nuestro sistema. Si ustedes tienen enojo reprimido en su sistema, se la mantendrá saliendo a la superficie y creara

O8 - Nithya Dhyaan

un patrón de supervivencia para su supervivencia. Esto es un círculo vicioso. Su respiración no es nada más que un efecto acumulado de las samskaras pasadas.

Así que Nithya Dhyaan empieza con respiración caótica. Ustedes tienen que respirar tan profundamente como sea posible y tan caóticamente como sea posible. Su Ser completo debe convertirse en la respiración. Entiendan que la respiración tiene que ser profunda. La respiración caótica no tiene que ser superficial. La respiración caótica profunda empezara a liberar la tensión en sus músculos y partes del cuerpo y en turno, todas las memorias grabadas. Normalmente nuestros músculos siempre están bajo estrés. La respiración caótica aflojara los músculos y comenzara a aclarar las samskaras.

Cada emoción dentro de nosotros da a salir a un patrón de respiración en particular. Ustedes pueden haber visto a los niños respirar profundamente y dichosamente. Ellos no respiran superficialmente. Pero al crecer, ellos son acondicionados por la sociedad, por sus dolores, placeres, culpas, creencias, estrés, y otras emociones y la calidad de la respiración cambia totalmente. Ahora si ustedes tienen que conmocionar este patrón, algo que ha sido creado debido a las emociones reprimidas en su sistema desde hace muchos años, ustedes tienen que traer caos. Tienen que crear una confusión. Insertar otro patrón no es la solución. Ustedes tienen que crear caos total en su sistema para desenterrar todas sus impresiones pasadas. Así que no recomiendo ningún patrón de respiración rítmico como pranayama en esta meditación. Solo respiración caótica. Esta respiración caótica destruirá todas sus samskaras pasadas. Es como sacudir un árbol

con hojas muertas. Todas las hojas muertas caerán. Similarmente la respiración caótica es como sacudir su sistema reprimido. Todas las memorias pasadas grabadas se liberaran.

La respiración caótica profunda también infunde tremendo oxígeno y libera dióxido de carbono del cuerpo. Eso crea hiperventilación como resultado usted se sentirá más vibrante y fresco. Al incrementar el oxígeno en la sangre, automáticamente todas las partes del cuerpo se vuelven vivas y eso crea mas bioenergía en las células del cuerpo.

Normalmente nosotros siempre nos sentimos a nosotros mismos como una masa pesada muerta. Esto es porque nuestro cuerpo nunca esta vivo. Esta siempre bajo estrés o tensión. Algo que esta tenso nunca puede estar vivo. Si el cuerpo se vuelve vivo con incrementar el flujo de oxígeno, ustedes se empezaran a sentir vivos. Entonces ustedes empezaran a experimentarse a ustedes mismos como energía en vez de materia. Ustedes se sienten pesados por las memorias grabadas.

De hecho en algunos monasterios Budistas, ellos usan esto como una técnica para ordenar personas como monjes en el monasterio. Después de que ellos hayan terminado con sus disciplinas espirituales, los hacen que caminen sobre pasto. Si ellos hacen un camino (el pasto bajo sus pies muere), entonces ellos no son iniciados como un monje y más disciplina espiritual es preescrita. Una persona con menos samskaras nunca podrá hacer un camino en el pasto cuando él camina, porque él siempre se siente ligero dentro de su sistema. La carga de sus memorias grabadas es menos. Con el oxígeno incrementado y dióxido de carbono reducido en la

10 - Nithya Dhyaan

respiración caótica, ustedes harán a su sistema reprimido vivo. La respiración debe de ser tan profunda, intensa y caótica que su Ser entero debe convertirse en la respiración. La bioenergía que es generada derretirá sus músculos y empezara a aclarar los samskaras, haciendo que usted se sienta ligero, energético y dichoso. Así de esta manera nos movemos al segundo paso.

Si les gustaría saber más técnicas relacionadas a la respiración caótica, ustedes también pueden practicar la técnica de meditación dukkaharana la cual es enseñada en el Programa de Vida Dichosa o Programa Ananda Spurana.

Murmullo Intenso

(Duración 7 minutos)

En el segundo paso ustedes deben sentarse en vajrasana, formar un mudra chin y colocar sus manos en las rodillas. En esta posición, produzca un sonido de murmullo tan intenso como puedan, tan fuerte como puedan y tan prolongadamente como puedan.

Pongan su atención completa en el murmullo. Conviértanse en el murmullo. El murmullo reduce su charla interna. Continuamente hay plática dentro de sus mentes. Puede que no estemos platicando con nadie externo pero internamente siempre hay alguna actividad que está sucediendo. El murmullo es una técnica excelente para reducir esta charla interna.

Normalmente las personas encuentran que es muy difícil sentarse sin ningún pensamiento. Cuando ustedes se aventuran en meditación en su mediana edad/madurez, la primera cosa que verán es la resistencia de la mente. La mente se rebela; no se quiere sentar silenciosa. Cuando ha sido habituada a correr por tantos años y de pronto se hace que se siente



12 - Nithya Dhyaan

silenciosa, obviamente se rebelara. De hecho la gente siempre se queja que en un intento de estar sin pensamiento, ellos encuentran más pensamientos. La mente no esta acostumbrada a estar silenciosa por tantos años. Y cualquier intento inicial para hacerla silenciosa es como nadar contra la corriente. Y obviamente el río va a protestar.

Este es el momento cuando las personas dejan la meditación. Ellos se desaniman y piensan que la meditación no es absolutamente posible para ellos. Pero déjeme les digo que esta es la experiencia inicial de todos los buscadores. Ustedes tienen que hacer el esfuerzo. Y este mismo esfuerzo es lo que yo llamo tapas (austeridad). Si ustedes se sienten desanimados por la resistencia inicial, entonces ustedes nunca pueden triunfar.

Hay una historia mitológica donde todos los dioses y demonios están juntos tratando de agitar el océano para extraer néctar divino. Pero para su sorpresa la primera cosa que sale después de girar es veneno mortal. Después muchas otras cosas aparecen como resultado de la agitación y finalmente la última cosa que sale es el néctar divino. Esta es una historia metafórica la cual tiene una significado profunda en el proceso de meditación. Cuando la mente es agitada en el proceso de meditación para extraer el proceso de la iluminación, la primera cosa que sale es siempre la negatividad que estuvo reprimida en el pasado. No se sientan desanimados; es una indicación de progreso que la negatividad esta siendo expulsada. Mantengan el esfuerzo en la meditación hasta que experimenten el estado supremo.

En esta etapa inicial cuando la charla interna está continuamente molestándolos, el murmullo intenso puede ser una herramienta extremadamente útil. Les ayuda a silenciar la mente. Nuestra charla interna es creada entre el chakra Manipuraka y el chakra Swadishtana. Esta área es también llamada Hara. Cuando el murmurio es intenso tanto que nosotros sentimos la vibración del murmurio justo abajo de nuestro ombligo, nosotros detenemos este proceso de continua charla interna. Es como agitar el hara. Por lo tanto el murmullo debería suceder desde abajo del ombligo.

La charla interna es la única razón de la mente. La mente es nada más que la charla interna. A través del murmurio cuando la charla interna reduce, automáticamente ustedes empiezan a progresar hacia la no-mente. Ustedes empiezan a experimentar una diferente dimensión de su Ser.

Un buen conductor de autos siempre sabe detalles intrincados acerca de su carro, como el ruido que el carro hace a diferentes velocidades, etc. Si el ruido del motor cambia, un buen conductor inmediatamente siente que hay un mal funcionamiento en el motor y toma acciones correctivas. El pasajero no se dará cuenta pero un buen conductor de autos ciertamente sabrá. Similarmente una vez que ustedes empiezan a hacer esta meditación regularmente, basados en la intensidad y calidad de su murmullo empezaran a entender bien las funciones de su cuerpo. Si ustedes han comido de más o cierto tipo de comida no les cae bien, ustedes verán una diferencia en la calidad del murmullo. Automáticamente ustedes ajustaran las necesidades de su cuerpo para asegurarse que el murmurio sea suave. El murmullo les da una perspicacia en la vibración

14 - Nithya Dhyaan

sublime del cuerpo y ayuda a tomar acciones correctivas si es necesario. Esto sucede automáticamente y no necesita ser impuesto.

Nuestro cuerpo y mente están siempre fuera de sincronía. Yo siempre les digo a las personas que si su cuerpo esta aquí entonces es casi certero que ustedes no están aquí. Su mente siempre está merodeando en otro lugar. Nuestro cuerpo tiene su propia inteligencia innata que esta funcionando todo el tiempo. Es solo que la mente se niega a corroborar con esa inteligencia. Obliga al cuerpo en ciertas acciones que después se manifiestan como enfermedad. Enfermedad significa ausencia de tranquilidad. Si el cuerpo es obligado a correr, entonces se va a rebelar en algún momento u otro.

Tantas veces ustedes comen de más. El cuerpo les está dando la señal de que está lleno. Pero la mente no está satisfecha. Quiere más. Sigue llenando el cuerpo creando más y más daño. Las repercusiones son entonces sentidas después. Por lo tanto crear una armonía entre el cuerpo y la mente es importante para ir más allá de estos dos, si no estaremos atrapados en esta entidad psico-física y la trascendencia será difícil.

El murmullo es una de las mejores técnicas para hacer un puente entre el cuerpo y la mente.

El murmullo permite que sientan su cuerpo como energía. El momento en que empiezan a murmurar ustedes se empiezan a sentir ligeros, como si estuvieran flotando. Ustedes no sienten lo pesado en el cuerpo porque el murmullo iguala la vibración de la mente con la vibración del cuerpo. El

cuerpo y la mente se vuelven armoniosos. Ustedes empiezan a experimentar a así mismos como energía.

Por lo tanto en este paso, mantengan sus labios juntos y produzcan el sonido 'Mmmm...' desde adentro. Si ustedes tuvieran que poner su cara adentro de una vasija de aluminio y hacer un murmullo, el sonido general sería similar a esto. Noten que esto no es 'Humm...' o 'Omm...', es simplemente mantener sus labios juntos y producir el sonido 'Mmmm...'. El murmullo debe ser tan prolongado como puedan entre la respiración; debe ser tan profundo como puedan (desde el centro del ombligo) y tan fuerte como puedan. No hay necesidad de hacer el esfuerzo de tomar respiraciones profundas, el cuerpo mismo tomara las respiraciones cuando lo necesite. No se pongan tensos, solo háganlo en una manera relajada. Sumerjan todo su Ser y energía en crear esta vibración. Trate de minimizar el espacio entre los murmurios. Después de un tiempo, sentirán que el murmullo continuara sin su esfuerzo y que ustedes se han convertido simplemente en el oyente. El cuerpo y la mente empiezan a resonar con la vibración del murmullo.

Continúen haciendo esto en la postura vajrasana con un mudra chin y con las manos en sus rodillas. El mudra chin mostrado aquí es un gesto de la mano donde el dedo índice se mantiene con la punta del pulgar y los otros tres dedos están extendidos. El mudra chin ayuda a mantener un balance en el flujo de energía en el cuerpo y mantiene la

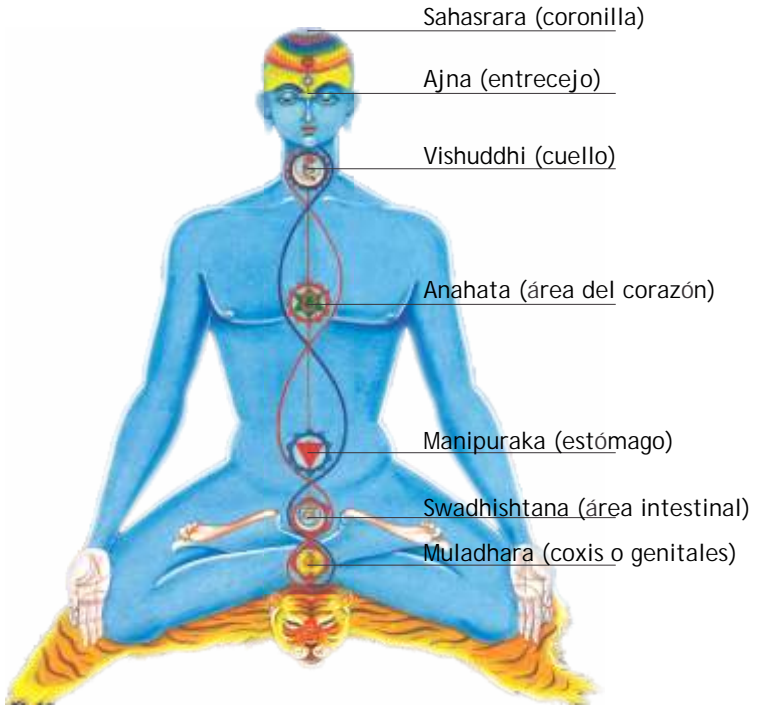


16 - Nithya Dhyaan

energía dentro del cuerpo al crear un circuito. Previene que la energía sea disipada fuera del cuerpo.

Después de terminar con los primeros dos pasos de respiración caótica y el murmullo intenso, proseguimos al siguiente paso donde empezamos a entrar en las zonas sublimes de nuestro Ser.

Si les gustaría saber más técnicas relacionadas a 'murmurar', también pueden practicar la técnica de meditación Mahamantra la cual es enseñada en el Programa de Vida Dichosa o Programa Ananda Spurana.



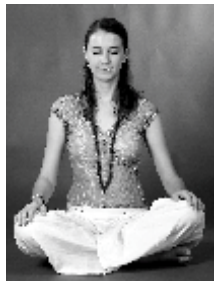
CONCIENCIA DE LOS CHAKRAS

(CENTROS DE ENERGÍA)

(Duración 7 minutos)

En este paso ustedes pueden continuar sentados en vajrasana o sentados con las piernas cruzadas si lo desean. Ahora pongan su conciencia en cada chakra (centro de energía) empezando del chakra muladhara (centro de la raíz) al chakra sahasrara (centro coronilla).

Nosotros tenemos siete centros de energía en nuestro cuerpo. Necesitamos entender la ubicación metafísica de estos siete centros de energía.



Nuestra personalidad esta compuesta de tres cuerpos o shariras: el cuerpo físico (sthul sharira), cuerpo mental (sukshma sharira) y el cuerpo causal (karana sharira). Similarmente hay tres estados de conciencia. El estado despierto, el estado de sueño, y el sueño profundo. Más allá de estos tres cuerpos y tres estados de conciencia esta el Ser verdadero o Atman, o como elijan llamarlo. En sánscrito nosotros llamamos al estado supremo como Sharira Traivalaxana, Panchakosha Teetha, Avastha Trya Sakshi (observador de estos tres cuerpos, más allá de las cinco capas y el observador de los tres estados de conciencia).

El cuerpo físico es el cuerpo que conocemos, que come, se mueve, etc. en el estado despierto. El cuerpo mental es el que usamos cuando dormimos. Ustedes pueden estar acostados en su casa en India pero su mente puede estar en algún otro país. En este momento, ustedes están utilizando su cuerpo mental. Ustedes también usan su cuerpo mental en el estado despierto, como su facultad de pensamiento está sucediendo continuamente en el estado despierto. El cuerpo causal es el que usamos cuando estamos en sueño profundo descansando sin sueños. Durante el ciclo completo de sueño hay fases cuando la mente se vuelve inactiva y no hay pensamientos. Este es el momento cuando ustedes experimentan el cuerpo causal.

Estos tres cuerpos no están separados como nosotros podemos pensar. Ellos están fuertemente ligados. Consideren dos líneas curvas dibujadas en una pieza de papel en cierta forma que ellas se cruzan en siete puntos diferentes. Si una de las líneas representa el cuerpo físico, la otra línea representa el cuerpo sutil y el papel representa el cuerpo causal, los siete puntos en donde el cuerpo físico y el cuerpo sutil encuentran al cuerpo causal son las ubicaciones de los siete centros de energía. Los siete centros de energía están presentes en la intersección de los cuerpos físico, sutil, y causal. Ellos existen en un plano metafísico. Algunas investigaciones recientes en fotografía aura han podido incluso fotografiar estos centros de energía.

Estos siete centros de energía están asociados con particulares emociones en nuestro Ser. Estas emociones son un resultado de las memorias grabadas

20 - Nithya Dhyaan

o samskaras que hemos acumulado en el pasado. Estas samskaras bloquean el específico centro de energía causando trastornos físicos y mentales.

Los samskaras están presentes en nuestro Ser debido a la ausencia de conciencia. Por lo tanto cuando nosotros rebotamos conciencia en estos centros de energía, los centros de energía se empiezan a desbloquear de las emociones negativas y empezamos a emitir emociones positivas como amor y compasión.

La mayoría de nuestras enfermedades son psicósomáticas. Ellas tienen sus raíces en la mente. Lo que vemos es solo el efecto y por lo tanto nunca realmente entendemos esta conexión mente-cuerpo. Cuando un específico centro de energía se bloquea, esa parte del cuerpo cercana al centro de energía es afectada. Ustedes pueden haber visto que cuando ustedes se preocupan demasiado su estómago se siente mal. Por lo tanto es importante mantener los centros de energía limpios para una buena salud física y mental.

A continuación he descrito que bloquea cada centro de energía y que desbloquea el centro de energía.

Todas estas emociones como la fantasía, imaginación, miedo, preocupación, necesidad de atención, celos, ego, descontento tienen una existencia negativa. Si hay algún objeto en el cuarto y si a ustedes les piden que saquen el objeto afuera del cuarto, entonces ustedes pueden tomar el objeto y sacarlo, porque en este caso el objeto tiene una existencia positiva. Pero digamos que hay un cuarto oscuro y a ustedes les piden que

saquen a la oscuridad afuera del cuarto. Ustedes no pueden realmente sacar afuera la oscuridad porque la oscuridad tiene una existencia negativa. No se puede sacar afuera. Ustedes solo tienen que encender el foco y la oscuridad será eliminada automáticamente.

Todas estas emociones también tienen existencia negativa así como la oscuridad en el cuarto. Ustedes realmente no pueden sacarlas afuera. Todo lo que tienen que hacer es traer una luz de conciencia en su Ser y las emociones negativas desaparecerán automáticamente.

En una ocasión Buda ató un nudo y le pidió a uno de sus discípulos que desatara el nudo. El discípulo trató de jalar el nudo fuerte y solo hizo las cosas peor. Entonces Buda le pidió a otro discípulo que desatara el nudo. Este discípulo primero miró al nudo cuidadosamente, entonces él lentamente desató el nudo. Buda entonces explicó que si ustedes tienen que desatar el nudo de la ignorancia en su Ser, ustedes primero tienen que aprender a mirar cuidadosamente. Ustedes tienen que rebosar su Ser con conciencia y ver como fue formada, entonces la negatividad será instantáneamente eliminada.

Así que en este paso ponemos nuestra atención completamente en cada centro de energía empezando por el chakra Muladhara hacia el chakra Sahasrara. De esta manera paso por paso nos movemos hacia arriba, alcanzando el centro de la coronilla. Ustedes deben de volverse al centro de energía cuando se les pide que pongan su atención en el centro de energía. Sientan el centro de energía completamente como si todo su

22 - Nithya Dhyaan

cuerpo se ha convertido en ese centro de energía. Al final de este paso ustedes se sentirán energéticos y ligeros. Así nos movemos al siguiente paso.

Si les interesa conocer más acerca de la ciencia de los chakras, ustedes pueden hacer el Programa de Vida Dichosa o el Programa Ananda Spurana que elaboradamente discute cada chakra y las emociones relacionadas a los chakras y prescribe una técnica de meditación para cada chakra. Odblokowujemy je przez: zaakceptowanie rzeczywistości, akceptację miłości, przestanie martwienia się z powodu zmartwień, nieegoistyczność, miłość, akceptację niepowtarzalności każdej jednostki, prostotę i niewinność, wdzięk.

Centro de Energía	Bloqueado por	Desbloqueado por
Muladhara Chakra	Fantasías e imaginación	Aceptar la realidad
Swadhistana Chakra	Miedo a la muerte	Aceptar la muerte
Manipuraka Chakra	Preocupaciones	Dejar de preocuparse de las preocupaciones
Anahata Chakra	Necesidad de atención	Amor desinteresado
Vishudhi Chakra	Comparación y celos	Aceptar que todos somos únicos
Ajna Chakra	Seriedad y Ego	Simplicidad e inocencia
Sahasrara Chakra	Descontento	Gratitud

DESCONÉCTESE

(Duración 7 minutos)

Solo desconéctese por los próximos siete minutos.

La mente no es nada más que una colección de pensamientos. Un pensamiento detrás del otro, viniendo en serie. Por nuestra propia naturaleza nuestros pensamientos están desconectados. Ellos son como burbujas en una pecera. Las burbujas en la pecera no están conectadas. Ellas están claramente separadas pero ellas solo parecen estar conectadas. En una manera similar nuestros pensamientos no están conectados aunque parece que están conectados. Ustedes pueden hacer un pequeño ejercicio. Escriban todos sus pensamientos como y cuando lleguen. Siéntense por diez minutos silenciosamente y simplemente empiecen a grabar sus pensamientos. No traten de controlar o dejar de pensar. Solo estén silenciosos y presencien los pensamientos que vienen. El momento que un pensamiento viene, rápidamente escríbanlo en un papel. Hagan esto por diez minutos. Al final de los diez minutos lean lo que sea que escribieron. Ustedes verán que es el diario de un ¡hombre loco! Hay caos total. No hay conexión entre un pensamiento y el próximo pensamiento.



24 - Nithya Dhyaan

Todos los pensamientos están desprendidos (un-clutched) y desconectados. Solo cuando escriben sus pensamientos ustedes se dan cuenta que los pensamientos no tienen una conexión real. Ustedes pueden estar pensando en tomar una tasa de café y el siguiente momento ustedes pueden pensar sobre algún trabajo de la oficina que está pendiente. No hay una conexión real entre tomar una tasa de café y el trabajo de oficina. Los dos son eventos independientes. Aunque hay dos pensamientos consecutivos acerca del mismo evento, los pensamientos son desconectados (un-clutched) puesto que no hay continuidad. Siempre hay un espacio entre estos pensamientos. Hay un tiempo de silencio entre los pensamientos. Los pensamientos por su mera naturaleza son desconectados (un-clutched).

El problema sucede cuando conectamos estos pensamientos. Nosotros conectamos estos pensamientos desconectados y sufrimos. Por ejemplo: ustedes pudieron haber comido helado hace diez años, pudieron haber comido helado hace siete años, pudieron haber comido helado hace dos años y pudieron haber comido helado ayer. Todas estas experiencias pudieron haber sido muy placenteras para ustedes. Pudieron haber disfrutado el helado cada vez que comieron. El problema es que ustedes conectan estas experiencias y crean una cadena imaginaria o un entendimiento de que comer helado los hace felices. Así que tratan de repetir esta experiencia en el futuro. Ustedes siempre conectan los pensamientos similares y crean una cadena. Puede ser su experiencia que algunas veces ustedes no disfruten el helado tanto como lo disfrutaron hace algunos días o hace un año.

Incluso si no disfrutaron el helado ustedes se harán creer a ustedes mismos que les gusta el helado. Porque ustedes ya tienen el hábito de conectar los pensamientos, ustedes inconscientemente empiezan a aceptar que disfrutaron el helado.

Similarmente es el caso de las experiencias dolorosas. El dolor que experimentaron hace diez años, el dolor que experimentaron hace siete años, el dolor que experimentaron hace tres años y el dolor que experimentaron ayer son eventos independientes; no hay conexión entre estos eventos. Pero ustedes crean esta cadena imaginaria y empiezan a pensar 'mi vida es un dolor'. Si han tenido muchas experiencias placenteras en su vida ustedes dicen 'mi vida es placer', pero de hecho ninguna es verdad. Su vida ni es placer ni es dolor porque el mismo proceso de conectar estos eventos es un error. La idea que los pensamientos están conectados es una idea equivocada. Y que también no conectamos todos los pensamientos. Conectamos solo esos pensamientos que recordamos y creamos la cadena. Así como de un montón de flores ustedes recogen unas cuantas flores y crean un guirnalda, de millones de pensamientos que tenemos, conectamos unos cuantos pensamientos que recordamos y creamos una cadena. La creación de la cadena es el pecado original. Cuando creamos la cadena sufrimos.

Si han creado una cadena de placer entonces tratan de extender la cadena porque quieren experimentar el mismo placer otra vez. Si han creado una cadena de dolor entonces tratan de romper la cadena porque quieren evitar el dolor. Ustedes ni pueden extender la cadena ni romper la cadena

26 - Nithya Dhyaan

porque la cadena no existe. La cadena misma es un mito. La creación de la cadena se ha convertido en una cadena más para ustedes.

Todas sus experiencias son experiencias independientes. El momento que han conectado estas experiencias han creado infierno para ustedes; ustedes han creado sufrimiento. Ahora comprenderán porque el sufrir es también imaginario. Está basado en algo imaginario. Está basado en algo irreal. Es solo una apariencia. La cadena es irreal; no existe. Por lo tanto el sufrimiento que es creado debido a la cadena es también irreal. Una vez que ustedes se den cuenta de esto están liberados.

Porque nuestros pensamientos son poderos, ellos tienen la capacidad de unirse con otros pensamientos y crear una cadena imaginaria. Este proceso de crear la cadena imaginaria es la función del ego. El ego no es nada separado de los pensamientos. En cambio el es característico de los pensamientos para crear una cadena. Por lo tanto hablando de verdad el ego no existe porque la cadena no existe. La cadena es imaginaria. Ego es solo un nombre que nosotros le hemos dado a este proceso de crear una cadena. Un sentido de continuidad es creado por esta cadena. Esto nos da la ilusión del ego.

Porque en este momento todos nuestros pensamientos se agarran, pensamos que tenemos un ego. Pero todos nuestros pensamientos por su mera naturaleza son independientes así que la idea del ego es también imaginaria puesto que no puede haber nada conectando estos pensamientos. Por lo tanto por nuestra propia naturaleza nosotros estamos desconectados. Estamos iluminados y solo tenemos que darnos cuenta.

Una vez un discípulo va a un Maestro Zen y le pregunta '¿Cómo puedo yo convertirme en Buda?'. El Maestro le da una fuerte cachetada en la cara y le dice, 'tú eras ya un Buda'. Si Buda viene y te pregunta como él debería convertirse en Buda, ¿Cuál sería tu reacción? La misma es la reacción del Maestro Zen. Por lo tanto nosotros estamos desconectados por nuestra mera naturaleza. Solo esto tiene que ser entendido.

Una persona basada en su destino experimenta placer o dolor. Ustedes no tienen una elección. Ustedes no pueden elegir placer o dolor. Pero tienen la elección de no conectar estas experiencias y crear cadenas imaginarias. Ustedes están apegados a una persona o cosa porque crean cadenas. La relación que experimentaron hace tres años, la relación que experimentaron hace un año y la relación que están experimentando ahora son eventos independientes. El momento que ustedes conectan estos eventos, ustedes están tratando de alargar o quebrar la cadena. Si la relación es una relación placentera ustedes esperan que la relación sea placentera aun en el futuro. Si la relación es una relación dolorosa ustedes intentan romper la relación o crean una idea que la relación no es buena para ustedes. Ustedes no se dan cuenta que en cada instante ustedes están experimentando una nueva relación porque en cada instante, dos nuevas personas se están asociando, como por nuestra propia naturaleza nosotros estamos desconectados (un-clutched).

El problema real no es causado por el placer o dolor. El problema real es causado debido a nuestro entendimiento incorrecto de los dos y eventualmente la creación de cadenas imaginarias. En el caso de un sabio, si hay placer él disfrutara el dolor y lo olvidara. Si hay dolor, él sufrirá el

28 - Nithya Dhyaan

dolor y lo olvidara. Él no carga estas experiencias en tiempo horizontal. El momento que cargamos una experiencia en tiempo horizontal nosotros sufrimos.

*Nosotros podemos experimentar la vida viviendo en este mundo y aún estar centrados en paz y armonía. No hay necesidad de renunciar a nada externo. El Ser más pequeño tiene que ser renunciado. Una vez que dejemos de crear la cadena nos daremos cuenta que la identidad que estamos tratando de retener, era la misma razón del sufrimiento. El momento que soltemos esa identidad, entramos en dicha. Entonces los incidentes exteriores no los afectaran porque han renunciado al hábito de conectar estos incidentes. Así que cada incidente es un nuevo incidente para ustedes. Ustedes empiezan a ver la vida en una manera mucha más bella. Todo parece alegría y dicha. Ustedes dejan de tomar las cosas por hechas.

Una vez que empiecen a aceptar la vida de momento a momento, la dicha pasa en ustedes naturalmente. Las circunstancias externas pueden impactarlos solo si ustedes se lo permiten. Nadie puede perturbarlos sin su permiso silencioso. Las personas se quejan que podemos vivir nuestra vida en el momento pero si otros alrededor no, entonces ellos nos explotaran. Tengan muy claro, nadie puede explotarlos o molestarlos sin su permiso silencioso. Una vez que entiendan que están desconectados(un-clutched) entonces la dicha naturalmente sigue.

Sankara dice en Nirvanashatkam 'Sada me Samatvam Na Muktir Na Bandhah, Chidananda Roopa Shivoaham Shivoaham.' Yo no estoy ni esclavizado ni liberado, yo siempre estoy en el estado de equilibrio. Yo

estoy en la naturaleza de auspiciocidad pura, la energía de Shiva. Ambos, esclavitud y liberación son conceptos creados por la mente. La liberación existe mientras hay esclavitud. Pero si no hay esclavitud, la liberación también perderá su significado. Eso es a lo que Sankara se está refiriendo.

Si ustedes están tratando de ir hacia adentro o hacia fuera, mientras estén yendo hacia algún lado ustedes están faltos de la verdad. El mismo proceso de viajar o ir los aleja de la verdad. La verdad está aquí y ahora. No hay necesidad de ir a ningún lado. No hay necesidad de viajar a ningún lado. Otra vez el mero proceso de viajar muestra que hemos creado una cadena. Nosotros estamos viendo un progreso. No puede haber ningún progreso porque no hay nadie que está progresando. El individuo está muriendo a cada instante. ¿Entonces quién está progresando? Cuando ustedes estén desprendidos (un-clutched) automáticamente explotaran en 360°. Entonces la pregunta de ser material o ser espiritual no surgirá. Por lo tanto Sankara dice que él no está ni esclavizado ni liberado. Él ha ido más allá de ambos. Ambos son solo conceptos.

Nuestro Ser nunca puede ser mejorado. Algunas personas trabajan en desarrollo personal. ¿Qué Ser ustedes desarrollarán? ¿Hay algún Ser para ser desarrollado en primer lugar? Una secuencia de pensamientos desprendidos es todo lo que ustedes son. Si ustedes tratan de desarrollar el Ser todo lo que terminaran haciendo es crear una cadena de la idea que mi Ser está desarrollado. Les dará un sentido de buen sentir. Puede que haya un pensamiento que piense que el Ser está desarrollado, pero es meramente un sentido de buen sentir. Hablando realmente el Ser no puede ser desarrollado, el ser imaginario puede solo ser eliminado.

30 - Nithya Dhyaan

Mientras estén tratando de desarrollar el Ser ustedes están creando una cadena.

Mientras la mente está presente la identificación con lo irreal continua. Sankara dice que 'Brahma Satya Jagat Mithya, Jivo Brahmaiva na aparah' que significa que Brahman es real, el mundo es irreal y el alma espiritual no es diferente de Brahman. Lo que él quiere decir aquí es que solo cuando la mente cese de existir el Brahman brillará. La realidad brilla en su propia gloria. Mientras haya mente, hay pensamientos. Los pensamientos siempre merodean en el pasado o futuro nunca puede haber un pensamiento acerca del presente. En el presente solo puede haber conciencia. Por lo tanto mientras los pensamientos estén presentes continuaremos creando cadenas. Conectaremos estos pensamientos y crearemos cadenas imaginarias de ya sea placer o dolor. El momento en que una cadena es creada hay identificación con lo irreal. La razón es que conectamos estos pensamientos desconectados. El mero proceso de conectar pensamientos es la razón de la miseria en este samsara sagara (mundo). Porque conectamos pensamientos la identificación imaginaria (que Sankara llama Jiva) empieza a existir. Cuando Jiva aparece el mundo de mithya (hecho de irreal) aparece. Cuando nos desconectamos automáticamente la falsa identidad desaparece y la conciencia de Brahman es revelada.

Nosotros tenemos dos tipos de identidades. Una es la identidad que mostramos al mundo exterior y la otra es la identidad que mostramos al mundo interior. La identidad que mostramos al mundo exterior es llamada ahankar. La identidad, que mostramos al mundo interior es llamada mamakar. Ambas identidades están en constante conflicto una con la otra.

Por ejemplo, exteriormente podemos proyectar que somos tal y tal persona pero interiormente sabemos que estamos careciendo en alguna forma u otra. Siempre hay una discrepancia entre estas dos identidades. La identidad que proyectamos al mundo exterior es siempre más de lo que somos realmente. Una persona siempre trata de probar que es superior en frente de otros. Ustedes pueden haber observado que nunca estamos satisfechos con nosotros mismo. Constantemente estamos tratando de mejorar a nosotros mismos de una forma u otra. O estamos descontentos espiritualmente o estamos descontentos materialmente. Esta identidad interior que cargamos siempre le falta algo y la identidad exterior que siempre cargamos excede lo normal. Por lo tanto ambas identidades están siempre en conflicto.

Esta es la razón porque siempre tenemos que ser muy cuidadosos cuando hablamos porque raramente hablamos lo que pensamos. Si empezamos directamente a reproducir nuestros pensamientos en palabras las personas a nuestro alrededor empezaran a correr lejos de nosotros. Ramakrishna solía decir que traer sus pensamientos y palabras juntos es la verdadera espiritualidad. Esto sucederá cuando vamos más allá de estas dos identidades.

Ambas identidades son falsas identidades. Estas son el resultado de la cadena que creamos. Ellas no existen en realidad. Mientras estemos asociados con estas identidades estamos atrapados en Samsara. Una vez que vamos más allá de estas dos identidades nos iluminamos. Todo el tiempo estamos creando, manteniendo y destruyendo pensamientos. El proceso de crear (Brahma), mantener (Vishnu) y destrucción (Mahesh) está

32 - Nithya Dhyaan

constantemente sucediendo. Cuando dejamos de crear, mantener y destruir nosotros vamos más allá de las tres y alcanzamos el estado de Parabrahma.

En este paso, lleven este entendimiento con ustedes de que sus pensamientos son desconectados, irracionales, y desprendidos (un-clutched). No hay conexión horizontal entre sus pensamientos. Aun cuando tienen pensamientos no traten de reprimir los pensamientos ni traten de reaccionar a ellos. Solo obsérvalos con el entendimiento que ellos están desconectados. Automáticamente la conciencia observadora empezara a suceder en ustedes; irán más allá de las dos identidades. Se darán cuenta que ustedes no son ni la cadena de placer ni la cadena de dolor pero que son el fondo donde estas cadenas son dibujadas.

Entiendan que si se dan cuenta o no, lo aceptan o no, ustedes ya son iluminados. Por su mera naturaleza están desconectados (un-clutched). Por lo tanto lleven este entendimiento y siéntense silenciosamente por los próximos siete minutos y experimenten el estado de desprendimiento (un-clutched), el estado de puro Ser y dicha. Esta es la técnica fundamental para experimentar el estado de iluminación.

Si se sienten inspirados por esta verdad, ustedes también pueden hacer el Programa Dhyana Spurana que habla en detalle acerca de este concepto de ser desconectado (un-clutched).

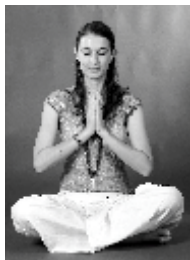
El Programa Dhyana Spurana es un programa de meditación de dos días, diseñado para ayudarnos a centrarnos a nosotros mismos en nuestro Ser y

reconectarnos con nuestra verdadera naturaleza meditativa. Es un programa para liberarnos de los apegos de nuestra mente, de nuestras emociones, que son solo un producto de nuestra mente. Tiene el propósito de romper nuestra mítica configuración mental de dolor y placer y crea un espacio en nosotros para que la meditación florezca.

ESCUCHAR EL MANTRA

(Duración 10 minutos)

Este es el último paso, solo siéntense silenciosamente en un humor dichoso y escuchen el mantra que está siendo cantado. Solo siéntanse conectado a la Existencia y sientan las vibraciones de los poderosos mantras dentro de su Ser. El mantra es una manera de expresar gratitud a la Existencia o al Maestro por dotarnos con esta gran sabiduría, que nos libera de la ignorancia y nos ayuda a obtener el estado de dicha eterna, Nithyananda.



Si ustedes están interesados en rituales, también pueden hacer el Gurú Puja (ofrecer gratitud al Maestro) en este paso por recitar los mantras y hacer el ritual.

Si no están interesados en rituales, ustedes pueden solo estar silencioso y escuchar a los mantras. Aun solo escuchar a los mantras les hará inmenso bien. Los mantras cargan vibraciones que pueden transformar su Ser para hacerlo más puro y dichoso.

Así que practiquen esta meditación diariamente por lo menos una vez al día y empezaran a experimentar una nueva dimensión de su Ser. Esta técnica les ayudara a preparar sus cuerpos y mentes para experimentar el estado puro de conciencia y dicha.

Que puedan experimentar y ser uno con dicha eterna, Nithyananda

Acerca de Nithyananda

La búsqueda constante del hombre para encontrar el propósito de la vida, termina con esta frase: ‘La dicha es el camino y la meta’. Ésta es la experiencia y enseñanza de Nithyananda, un Maestro iluminado y místico moderno entre nosotros hoy en día.

Su misión, es primero dar el entendimiento por medio de la experiencia de que la dicha no es una meta final, pero el camino mismo –el cual es ¡vivir en dicha las 24 horas del día! Él nos hace entender que es posible para cada uno de nosotros, a través del trabajo en nuestro espacio interior.

Nithyananda nació en Tiruvannamalai –la médula central espiritual en el Sur de la India. A través de meditaciones intensas y estudio del yoga, tantra y otras ciencias metafísicas del Oriente, Él logró la dicha interna. De su propia experiencia, Él ha creado una Tecnología para



la Dicha, para explorar la conciencia del individuo, y crear individuos con fortaleza espiritual.

Él ha creado una gran variedad de programas que nos lleva al espacio natural llamado meditación. Él dice: ‘La meditación es la llave maestra que nos puede traer éxito en el mundo material y profunda satisfacción en nuestro mundo interior.’

La Misión Nithyananda

La Misión Nithyananda (Nithyananda Mission) es el movimiento mundial Nithyananda para la dicha interior. Tiene bajo sus auspicios, la fundación Life Bliss Foudation (LBF) (Fundación Vida Dichosa) y la universidad International Vedic Hindu University, Florida, EE.UU. (IVHU) (Universidad Internacional Védica Hindú).

El advenimiento de Paramahansa Nithyananda en el planeta Tierra es crear un nuevo círculo de conciencia individual que cause Conciencia Colectiva para entrar en la zona de conciencia superior. Para lograr esto, la Misión tiene el propósito de iniciar un billón de personas en la meditación única –Nithya Dhyaan, y cien mil personas en ‘viviendo la iluminación’.

Los centros y ashrams (lugares de meditación) de la Misión Nithyananda en todo el mundo sirven como laboratorios espirituales, donde el crecimiento interno es profundo y el crecimiento exterior es una consecuencia natural. Estas academias ofrecen un lugar y espacio para explorar y explotar a través de varias actividades, desde la meditación hasta la ciencia. Alimentando así una espiritualidad cuántica, donde el mundo material y espiritual se unen para crear una manera de vivir dichosos.

Éstas ofrecen soluciones de vida garantizadas que tienen efectos rápidos y efectivos que transforman nuestras vidas. Con una amplia gama de programas de meditación que son ofrecidos mundialmente a través de IVHU. Aún más, energía sanadora gratuita por medio del sistema de curación de energía Nithya Spiritual Healing System (Sistema de Sanación Espiritual Nithya), educación gratuita para los jóvenes, fomento de las artes y la cultura, programas corporativos, campamentos médicos gratuitos, comida gratuita, programa de residencia por un año para entrenamiento espiritual en la India llamado Life Bliss Technology (Tecnología Vida Dichosa), sistema gurukul en casa para la enseñanza de los niños, y muchos otros servicios que se ofrecen a nivel mundial.

Ananda Sevaks del grupo Nithya Dheera Seva Sena (NDSS) –fuerza de voluntarios – compuesta por un número creciente de dedicados voluntarios alrededor del mundo, apoyan la causa y misión con gran entusiasmo.

Lo que ofrece Fundación Vida Dichosa (Life Bliss Foundation - LBF)

La Fundación Vida Dichosa (Life Bliss Foundation) es el ala de enseñanza de la Misión Nithyananda que ofrece programas de meditación mundialmente para beneficiar a millones de personas en los niveles del cuerpo, mente y espíritu. Algunos de estos están enlistados a continuación.

Programa Life Bliss Nivel 1- LBP Nivel 1

(Ananda Spurana Program - ASP)

-Energíseze Usted mismo.

Un programa de ejercicios sobre los chakras que le relaja y energiza los siete centros principales de energía en su sistema. Da un claro entendimiento intelectual y entendimiento por medio de la experiencia de sus diversas emociones- avaricia, miedo, preocupación, necesidad de atención, estrés, celos, ego, descontento,

etc. Esta diseñado para crear un efecto espiritual al nivel físico. Es una solución garantizada para la vida, para experimentar la realidad de nuestra propia dicha. Es un curso altamente efectivo de acuerdo a todos los testimonios de millones de personas por todo el mundo.

Programa Life Bliss Nivel 2-LBP Nivel 2

(Nithyananda Spurana Program - NSP)

-Desmitificando la muerte.

Un programa que lo lleva a apreciar el arte de vivir por medio de desmitificar el concepto de la muerte. Si conoce el proceso y propósito de la muerte, ¡vivirá su vida de una manera totalmente diferente! Crea el espacio para desconectarse de emociones grabadas y emociones inconcientes como la culpa, placer y dolor, las cuales derivan del miedo primordial a la muerte. Es la puerta de entrada para llevar una vida nueva por medio de la inteligencia natural y un entusiasmo espontáneo.

Programa Life Bliss Nivel 3-LBP Nivel 3

(Atma Spurana Program /Dhyana Spurana Program - ATSP)

-Conéctese consigo mismo.

Un programa innovador que analiza con claridad como trabaja la mente y le muestra por medio de la experiencia como llegar a controlar la mente, en lugar que la mente lo controle a usted. Involucra todo el entendimiento intelectual acompañado de meditaciones novedosas para producir un entendimiento a través de la experiencia.

¡Tecnología Vida Dichosa
Life Bliss Technology (LBT)

Un programa de residencia por un año para jóvenes entre los 18 y 30 años de edad, trata sobre habilidades básicas para la vida. Teniendo su origen en el sistema del Oriente sobre la educación Védica, este programa está diseñado para enriquecer a la juventud moderna con una buena salud a nivel físico, mental y salud emocional. Por medio de alimentar la inteligencia creativa y espontánea, e impartiendo educación vocacional, para convertirlos en una juventud económica y espiritual auto-suficiente.

Sobre todo, ofrece una oportunidad única en la vida para aprender bajo la tutela de ¡un Maestro Iluminado!

Sanación Espiritual Nithya **Nithya Spiritual Healing**

-Sanando a través de la energía Cósmica

Una sanación única y poderosa a través de la energía Cósmica. Es una meditación para el sanador y un medio de sanación para quien la recibe. Nithyananda continúa iniciando a miles de Sanadores Espirituales Nithya (Nithya Spiritual Healers) mundialmente en esta científica y efectiva técnica sanadora la cual ha sanado a millones de personas de enfermedades que van desde migrañas hasta cáncer.

Nithya Dhyaan

Life Bliss Meditation (Meditación Vida Dichosa)



Conviértase en uno entre los millones que caminan en el planeta Tierra- ¡Un-Clutched! (¡Desconectados!).
Regístrese por Internet y sea iniciado.

Nithya Dhyaan es una poderosa meditación diaria preescrita por Nithyananda para la humanidad en general. Es una formula o técnica que es integral y completa. Trabaja en todo su Ser para transformarlo y prepararlo para la experiencia ultima, la aurora de la iluminación. Cada segmento de esta técnica complementa los segmentos restantes para ayudar a elevar la conciencia del individuo. Lo entrena para 'desconectarse' de su mente y vivir una vida dichosa. Es la meditación para la Dicha Eterna.

Si usted desea ser iniciado en Nithya Dhyaan puede visitar <http://www.dhyanapeetam.org> y registrarse por Internet. Usted recibirá por correo, un mala (rosario Hindú), un brazalete, un nombre espiritual dado por Nithyananda para su propio crecimiento

espiritual (opcional), un disco compacto con la meditación Nithya Dhyaan y el folleto Nithya Dhyaan en el lenguaje que usted elija, personalmente firmado por Nithyananda (mencione su elección en la columna de comentarios).

Nithyananda dice, ‘Mi advenimiento al planeta Tierra es crear un nuevo círculo de conciencia individual que cause Conciencia Colectiva para entrar en la zona de conciencia superior.’

Para lograr esto;

Cientos de miles de personas serán iniciadas para vivir como Jeeva Muktas- seres liberados experimentando 'vivir en iluminación', y un millón de personas serán iniciadas en Nithya Dhyaan – Meditación Vida Dichosa - diseñada para causar un cambio en la conciencia del individuo en el planeta Tierra.

CONTACT US

USA:

NITHYANANDA MISSION ASHRAM

Los Angeles Vedic Temple, 9720 Central Avenue
Montclair, CA 91763, USA.

Ph.: 1-909-625-1400

Email: programs@lifebliss.org

URL: www.lifebliss.org

INDIA:

NITHYANANDA MISSION ASHRAM

(Spiritual headquarters. Vedic Temple located here)

Nithyananda Dhyanaapeetam, Nithyanandapuri,
Kallugopahalli, Mysore Road, Bidadi,
Bangalore - 562 109, Karnataka.

Ph.: +91+80 27202801 / 92430 48957

Telefax: 27202084 Email: mail@nithyananda.org

[URL:www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

MEXICO:

Zapopan, Jalisco, Mexico

Yolanda Nuñez. vichaarini@gmail.com

For a list of centres worldwide, visit www.nithyananda.org

Sugerencias para lecturas futuras

- Soluciones Garantizadas para sexo, miedo, preocupaciones, etc.
- Nithyananda Vol. 1 (El primer volumen de la narración biográfica de Nithyananda)
- Nithya Yoga
- Nithya Yoga para Niños
- ¡Sígueme ADENTRO! (Programa Vida Dichosa Nivel 3 – Programa Atma Spurana)
- Usted puede Sanar (Sanación Espiritual Nithya)
- La Meditación es para usted
- La Dicha es el camino y la meta
- La única manera de salir es ADENTRO
- Elevándose en amor con el Maestro

- Las Series de Bhagavad Gita
- Respuestas extraordinarias a preguntas comunes
- Abra la Puerta... ¡deje la brisa entrar!

Para comprar libros y cualquier otro artículo, visite www.lifeblissgalleria.com o llámenos.

Visite [**http://www.youtube.com/lifeblissfoundation**](http://www.youtube.com/lifeblissfoundation) para ver GRATUITAMENTE más de 400 videos de los discursos impartidos por Nithyananda.

Las emociones y pensamientos dan nacimiento a nuestra configuración mental y actitud. Entender el juego de las emociones y pensamientos es el primer y último paso para movernos más allá de ellas. Nithya Dhyaan es una meditación de 35 minutos diseñada por Nithyananda para un-clutched o desprenderse de la mente e ir más allá de ella.



Published by
Life Bliss Foundation