

Helen Hamilton

Helen Hamilton es una maestra espiritual afincada en West Yorkshire, en el norte de Inglaterra, y es madre de cuatro hijos. Tras pasar por su propio despertar hace varios años, Helen sintió el impulso de simplificar el despertar para todos los seres y compartir los puntos esenciales que nos permiten superar los retos comunes en el camino hacia la libertad.

El estilo de enseñanza de Helen es directo e inflexible en su insistencia en que ya somos lo que buscamos y, sin embargo, abarca la compasión y la sabiduría para ayudarnos a disolver nuestro ego con amor y comprensión. Enseña en todo el mundo y organiza regularmente Satsangs y otros eventos.

Siempre estuve buscando algo en mi vida y durante muchos años no supe lo que era. Siempre me sentí muy diferente, incluso de niña, podía ver la energía y las auras a diferencia de la gente que me rodeaba. Intentaba desesperadamente encajar y encontrar la paz, pero nunca llegaba.

Incluso después de tener una familia y negocios prósperos, seguía sintiéndome insatisfecha en algún nivel profundo. Esta sensación de vacío interior empezó a crecer a los veinte años y acabé dándome cuenta de que sufría depresión.



Poco sabía en aquel momento que era lo mejor que me podía haber pasado, ya que mis ideas sobre lo que yo era y lo que era el mundo habían empezado a desintegrarse. Cuanto mayor era el vacío interior, más apremiante era la necesidad de encontrar la forma de llenarlo.

Empecé a probar varias formas de sanación, reiki, meditaciones, ya que vi que la respuesta no se encontraba en el mundo exterior. En el mejor de los casos, sólo me proporcionaron un alivio temporal. Un día, un amigo me pasó una meditación guiada que lo cambió todo. Experimenté una sensación de paz y de algo

mucho más profundo que la mente. Durante un breve instante se detuvo todo el parloteo mental y, cuando se reanudó, pasé años buscando la forma de volver a ese “lugar”.

Después de perseguir el yoga, las enseñanzas de Kundalini, las meditaciones de Vipassana y mucho más, finalmente encontré enseñanzas directas como las de Sri Nisargadatta Maharaj, Adyashanti, Mooji, Papaji y otros. Me di cuenta de que había encontrado el camino para despertar completamente y comprometerme de todo corazón. Experimenté el despertar en lo que parecían ser etapas y la luz continúa profundizándose y expandiéndose.

La realización del Ser Verdadero es posible para todo el mundo, independientemente de su origen, siempre que lo desee por encima de todo. Habiendo alcanzado un lugar de paz, amor y alegría totales, quiero dedicar mi vida a ayudar a otros a despertar también. La Verdad está aquí y ahora y es accesible para todos. Me comprometo a ayudar a los demás a despertar a la Verdad de lo que son de la forma más sencilla y breve.

Durante mi propio despertar experimenté largos retrasos y muchos obstáculos y problemas, luché por superar bloqueos y me quedé atascada muchas veces. No estaba segura de cómo avanzar y hubo muchas demoras y momentos oscuros. Busqué en muchas de las enseñanzas clásicas y contemporáneas y no encontré casi ninguna instrucción clara sobre cómo trascender los niveles superiores de conciencia. Mi experiencia y mis luchas me han ayudado a encontrar rutas más rápidas, fáciles y sencillas hacia el despertar para los estudiantes. Puedo guiarte, no sólo a encontrar la Verdad de quién eres, sino también a ayudarte a vivir como tal.



Muchos buscadores espirituales ven la Verdad de lo que son, tienen un atisbo del despertar, pero pocos son capaces de sortear los obstáculos para vivir como esa Verdad. Una vez que hemos visto la Verdad debemos estar dispuestos a dejar ir todas nuestras ilusiones y vivir libres de engaños, karma y todo lo que aparentemente nos ha retenido. Para algunos esto puede llevar muchos años, ser doloroso y difícil y, sin embargo, no tiene por qué ser así si contamos con la orientación, la información y el apoyo adecuados. He dedicado mi vida a simplificar el proceso de despertar para los demás. Creo firmemente que el despertar no debería ser difícil ni llevar mucho tiempo. Sólo ha sido así porque no existe la información adecuada.

Al fin y al cabo, sólo estamos volviendo a nuestro estado natural, a lo que ya somos. Solo estamos volviendo a vivir como esa Verdad conscientemente. ¿Cuánto tiempo hace falta para ser lo que ya eres? ¿Cuán difícil tiene que ser deshacerse de la ilusión que nunca fue verdad?

Estoy aquí para ayudarte a **realizarte** y ser el Ser que ya eres.

Recursos

Recursos en Nodualidad.info:

[Ser sin forma](#) (*Comprobando la Realidad*)

[Libros en español](#)

Recursos externos:

Publicaciones:

[Disolviendo el ego](#) (*Amazon*)

[Disolviendo el ego](#) (*balboapress.com*)

[Comprobando la Realidad](#) (*Amazon*)

[Comprobando la Realidad](#) (*balboapress.com*)

[Libros en Amazon](#)

[Libros y EBooks](#) (*helenhamilton.org*)

Artículos y enseñanzas:

[Entrevistas](#) (*helenhamilton.org*)

[Enseñanzas introductorias](#) (*helenhamilton.org*)

[Enseñanzas esenciales](#) (*helenhamilton.org*)

Otros recursos, vídeos:

[Helen Hamilton - Buddha at the Gas Pump Interview](#)
(*batgap.com*)

[Helen Hamilton - Buddha at the Gas Pump Interview](#)
(*YouTube*)

[Buddha at the Gas Pump Interview - Transcript](#)
(*batgap.com*)

[Satsangs con Helen](#) (*helenhamilton.org*)

Web y redes sociales:

Web: [Helen Hamilton](#), [Helen Hamilton en Español](#)

Facebook: [Satsang with Helen Hamilton](#)

YouTube: Satsang with Helen Hamilton, Satsang con Helen Hamilton en español

Instagram: satsangwithhelenhamilton

Libros en español



COMPROBANDO LA REALIDAD

UNA GUÍA SENCILLA PARA LA ILUMINACIÓN FINAL

Balboa Press (2024)

Este libro ofrece una guía sencilla y profunda hacia los niveles más elevados de la iluminación. A lo largo de la historia han sido muy pocos los que han comprendido lo que es la Realidad. Este libro ofrece información clara y concisa para ayudar a todo el que desee darse cuenta de la Verdad de su Ser al más alto nivel.. / [más](#)



DISOLVIENDO EL EGO

Balboa Press (2024)

¿Has vislumbrado tu verdadera naturaleza?
¿Vuelves a quedarte dormido? Este libro es único en su género y te dará consejos sencillos paso a paso, prácticas y herramientas para despertar plenamente a tu Verdadero Ser. Aprenderás a reconocer el Ser que ya eres a través de diversos métodos. Escoge el que más te atraiga y aplica lo que lees con constancia. Nadie puede decirte lo que ya eres, pero este libro te dirá cómo verlo... / [más](#)