

Día a día nº 1 Junio 2007

Día a día es un boletín vía e-mail cuya misión es dar a conocer las enseñanzas de *Sesha* --sobre la No-dualidad-- aplicadas a la vida cotidiana de las personas.

Este boletín **puede reenviarse** a toda persona interesada en la búsqueda personal, en el conocimiento de sí mismo y la Realidad final.

¿Quién es *Sesha*?

Nació en el año 1960. Realizó estudios de ingeniería y de filosofías orientales. Su búsqueda incesante sobre la naturaleza de lo Real le llevó desde joven a practicar meditación y a compaginarla con el estudio de los clásicos orientales: Ramana Maharshi, Patanjali, Gaudapada, Govindapada, Sankara, etcétera.

Durante estos primeros años de estudio se enfrentó con la dificultad que la mayoría de los buscadores encuentran cuando intentan profundizar en estos temas: divergencia de opiniones entre autores, mapas poco claros en el análisis de la práctica de la meditación y una conceptualización metafísica a menudo excesivamente lejana de la vivencia y la cultura occidentales.

A los 26 años de incesante búsqueda, y después de variadas experiencias meditativas profundas, obtuvo la vivencia trascendental No-dual. Desde ese momento inicia los viajes que lo llevarán a diversos países, en los que enseña y analiza su experiencia interior mediante cursos de meditación, conferencias y entrevistas en variados medios.

Sus dos primeros libros, ***La búsqueda de la nada y El eterno presente***, son editados como textos de ayuda para sus estudiantes. Más adelante escribe ***la Paradoja Divina***, en donde analiza de forma brillante y novedosa los diversos estados de conciencia que el ser humano puede experimentar, tanto interna como externamente. Luego escribe ***Los Campos de Cognición***, su obra suma y más representativa, donde incluye de manera sistemática todo el saber recogido en su vivencia interior durante 20 años de tarea pedagógica en múltiples países. Posteriormente escribe ***Vedanta Advaita***, libro que intenta ofrecer un puente entre sus primeras obras y las dos siguientes. Actualmente está trabajando en el libro ***Cuántica y No-dualidad***, donde profundiza en las cercanas interrelaciones que surgen entre la física cuántica y las ideas atemporales del Vedanta.

Actualmente imparte seminarios y conferencias en diversos países, además de escribir artículos para diversas revistas. Adicionalmente está preparando varios libros sobre el Vedanta y temas afines.

¿Que es el Vedanta Advaita?

El Vedanta es un sistema metafísico de pensamiento. El Vedanta tiene que ver con el reconocimiento de la esencia del Ser y con el hecho de saber por qué existen las cosas y qué es la realidad. Trata de desenmarañar el proceso de la existencia y de la realidad, y dar cuerpo a las preguntas fundamentales que el ser humano se hace sobre sí mismo.

El Vedanta afirma que la forma de conocer e interpretar el mundo, la respuesta sobre el por qué de las cosas y la solución al dilema de la existencia se logra a través de un recto proceso de **comprensión y discernimiento**.

Lo que se busca es la comprensión de lo que se Es, ya que ello implica un conocimiento y un saber. Pero no es un saber que esté en los libros; es un saber intransmisible que opera sólo cuando la conciencia se asocia a sí misma, es decir, cuando la atención se atiende sin elemento alguno adicional que atender.

¿Que es la No-dualidad?

El concepto No-dualidad es un término acuñado por la tradición oriental, específicamente por el sistema metafísico Vedanta Advaita, cuyo fin esencial es denominar el tipo especial de relación objeto-sujeto que opera en los estados profundos de cognición relacionados con la Concentración y la Meditación.

La No-dualidad es la esencia del pensamiento metafísico oriental. Su descripción permite el conocimiento de la trascendencia del ser humano. Su análisis nos faculta el entendimiento claro y conciso del real ordenamiento de la naturaleza.

La No-dualidad es una exquisita idea que es posible relacionar con la ciencia, el arte, la religión y la filosofía. Esa es una de esas extrañas herramientas con las que el investigador se encuentra cuando ondea en las profundidades del océano de sí mismo.

¿Cualquier práctica meditativa es válida?

Cualquier practica meditativa es válida siempre y cuando ella se realice bajo un canon específico que te dirija verdaderamente a aquello que buscas. La base sobre la que se sostiene nuestra práctica meditativa es la percepción de la No-dualidad. Cualquier práctica que no ofrezca esta cognición y no busque este resultado no puede denominarse práctica meditativa.

La práctica no realizada correctamente lleva a un estado de percepción interior mental de sugestión, de visualización o de pensamiento que tiene que ver con la mente relacional y egóica. La práctica meditativa es un estado de percepción No-dual que puede lograrse mediante dos vías básicas: la vía externa, que nos lleva a percibir la información mediante los sentidos, o la vía interna, en cuyo caso no intervienen los sentidos para percibir los pensamientos. De ahí que se plantea la práctica interna y la práctica externa como herramientas de autoconocimiento.

¿Es importante la postura física en la práctica meditativa?

La postura física en la práctica meditativa es importante sólo en la medida en que el cuerpo tenga la suficiente comodidad para que no le atrape la condición táctil de dolor debido a estar demasiado tiempo en quietud cuando se practica.

La posición, en sí misma, no es importante, pues finalmente la práctica meditativa se sustenta básicamente en que la atención se posa preferentemente sobre el testigo interno de la cognición, y no sobre los pensamientos que interiormente emergen. Sin embargo, es muy difícil situar la "atención sobre quien atiende" cuando el cuerpo molesta o cuando hay dolor. Para obviar esto, se sugiere una posición lo suficientemente firme y cómoda que también impida el sueño.

Debe ser una postura que invite a la práctica de la observación interior de forma clara, que no induzca desliz al sueño ni genere excesivos pensamientos. La postura física no es el objetivo final de la práctica, y menos aún de la práctica interna.

Para saber mas sobre **Sesha** puedes visitar la web www.vedantaadvaita.com, donde encontraras información de sus libros, así como artículos, entrevistas, charlas y el calendario de seminarios y cursos.