



Día a día es un boletín vía e-mail cuya misión es dar a conocer las enseñanzas de *Seshá* — 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 de la Realidad Final.

Frases extraídas y adecuadas a este boletín por el autor mismo del libro:

MEDITACIÓN

EL CAMINO A LA LIBERTAD (1)

Libro y 2 DVD's, de *Seshá*

La Conciencia

- No sólo el ser humano es depositario de conciencia; el universo entero, bajo cualquier expresión, es tan sólo la sustancialidad misma de la conciencia No-dual.
- La conciencia no-diferenciada emerge como individual sólo en los estados de conciencia donde sujeto y objeto se expresan como diferenciados.
- El universo y todo el movimiento que la conciencia individual detecta son aparentes y sólo existen en la interpretación mental del perceptor a causa del incesante proceso dialéctico a que está sometido.
- El Vedanta define la conciencia como un **continuo** (sin partes) **no-dual** (no separada y simultánea) **de evidencia y autoevidencia** (un saber y un saber que se sabe) **autoluminosa** (conoce por sí misma, por su propia naturaleza) e **inindagable** (no puede ser objeto de percepción de ningún perceptor diferenciado y separado que la detecte).
- La conciencia es cognoscible únicamente por sí misma, pues no hay ente alguno que la pueda convertir en objeto de su particular conocimiento.

- La conciencia siempre existente que actúa mediante el acto No-dual es la gran y única herramienta que sirve para escrutar la realidad que Oriente define como infinita y absoluta.
- La conciencia, que es sustrato de todo cuanto existe, ya tiene en sí y por sí el poder de saber y de saber que sabe; esa es por definición su naturaleza: saber.
- La conciencia absoluta No-dual es testigo de la continuidad simultánea y ubicua de todo evento existente en el universo; a dicha expresión cognitiva la denominamos *nirvikalpasamadhi*.
- La conciencia es un continuo sin partes que, ubicua y simultáneamente, sustenta todo cuanto existe sin ser modificado por nada de aquello que flota en su seno. Todo objeto es una expresión de la conciencia, pero la conciencia no es objeto alguno.
- La conciencia no se particiona en sujeto-objeto, aunque aparentemente ocurra así a la luz del pensamiento y de la interpretación mental. Ella, y solo ella, independiente de cualquier otra actividad mental, es el ente final de la cognición.
- La conciencia No-dual alienta y sustenta estados que desde la interpretación mental del individuo se perciben distintos, diferenciados o duales.
- El universo que la conciencia individual detecta es cambiante, impermanente y evoluciona siempre hacia una nueva forma o aspecto que, finalmente, es igual de impermanente y cambiante.

(1) Puedes adquirir el libro **Meditación** que contiene 2 DVDs con enseñanzas de meditación en la web del autor www.sesha.info

Para saber más sobre *Sesha* puedes visitar la web www.vedantaadvaita.com, donde encontrarás información de sus libros así como artículos, entrevistas en texto, vídeo, audio, además del calendario de seminarios y cursos.