

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 de la Realidad final.

## **¿Hay unos requisitos mínimos posturales para la práctica interior?**

Para algunas tradiciones meditativas la postura es un aspecto muy importante de la práctica. Parte de la enseñanza zen, por ejemplo, se sustenta en el control físico que se tiene de los sistemas y en la voluntad que reside en poder lograrlo. Sin embargo, nosotros buscamos es un tipo de cognición denominado **no-dualidad**. Para ello nos basamos en una meditación sostenida con base a "la atención percibida por la atención misma". Desde esta perspectiva la postura pasa a ser algo accesorio. Es simplemente un soporte superficial que ha de permitir la comodidad suficiente de no estar pendiente del cuerpo físico, pero no es el objeto fundamental de la práctica.

En virtud de lo anterior, lo esencial es la actitud mental final de quien observa el mundo interior. En consecuencia, es posible la obtención del *samadhi* en cualquier postura, ya sea ésta sentado, acostado o caminando. De hecho, no se requiere de una postura especial para lograr el estado supremo No-dual. En la práctica del *samadhi* la actitud meditativa es independiente de cualquier postura, de cualquier gesto y de cualquier condición física o mental que el individuo tenga, pues el estado No-dual trasciende toda condición.

## **¿Es importante desconectar los sentidos en la práctica meditativa interior?**

Si no desconectas los sentidos no hay práctica interior. Existen dos tipos de practicas meditativas sustentadas en percibir el *aquí* y el *ahora*, que son: la **práctica interna** (es decir, aquella en la que no hay mediación sensorial) y la **práctica externa** (la realizada con mediación sensoria). Si no logras alejar los cinco sentidos físicos no estás en la práctica interna. Entonces deberás abordar los cánones que implican la realización de la práctica externa.

De no cerrar los sentidos no podrás absorberte interiormente y convertir al sujeto de percepción en objeto de percepción de sí mismo. Por esa sencilla razón, si los sentidos no se desconectan no puedes lograr la experiencia de la práctica interior.

La práctica interior inicia cuando el mundo externo cesa gracias a la desconexión sensoria. Seguidamente debes convertir a los pensamientos en objetos de percepción, distanciándote de ellos. Si estas percibiendo "el acontecer interior", notarás que los pensamientos tienden natural y espontáneamente a deshacerse. Este deshacerse lo aprovechamos para posteriormente convertir al perceptor en objeto de percepción de sí mismo, es decir: "convertir a la atención en objeto de atención".

### ***¿Qué sentido tiene el trabajo cotidiano?***

Cuando hablamos de actividad planteamos realmente dos tipos de acciones que, para el caso y desde nuestra perspectiva epistémica, son equivalentes: las acciones **físicas** y las acciones **mentales**. Las acciones físicas son aquellas que realizamos cuando los sentidos están activos; las acciones ideales son aquellas con las cuales producimos actividad mental mediante los pensamientos y, genéricamente, en todas aquellas circunstancias mediante las cuales activamos nuestra memoria sin que intervengan los cinco sentidos físicos. Actuar no es sólo moverse físicamente, actuar también es sentir, pensar, razonar. Puedes, por lo tanto, actuar en el mundo interior ideal o en el mundo externo real.

El compromiso de estar vivo implica el movimiento de estos dos mundos. La responsabilidad que tenemos para poder vivir por un sueldo nos lleva a que debamos utilizar nuestras condiciones naturales para poder hacerlo correctamente.

Existe siempre, sin importar qué tipo de acción nos enfrentemos, la realización de una forma "**recta de acción**".

### ***¿Por qué es importante la acción?***

La acción es importante porque es la expresión más eficiente con la cual podemos situarnos de manera correcta ante la naturaleza. Tenemos un compromiso por el hecho de estar vivos. La acción es la manera en que pagamos ese compromiso ante la naturaleza. De no actuar no se justificaría la vida, no se justificaría el compromiso de la convivencia entre las personas. Por lo tanto, tenemos que movernos y actuar; este compromiso de vida se da a través de la acción. Sin embargo, debemos aprender a realizar la acción con destreza, con discernimiento, con rectitud.

### ***¿Cuál debe ser la actitud correcta al realizar la acción?***

La actitud más diestra y definida que hay respecto del actuar, es realizar la acción sin que exista el más mínimo retazo del hacedor; es decir, hay que retirar el sentido de propiedad de la acción. Sin embargo, existe otra opción aún más libre, que tiene que ver con retirar el sentido de ser poseedor del conocimiento, es decir, de la acción mental. He ahí, entonces, que existe una forma clara de actuar en el mundo externo y en el mundo interno. **Cuando erradicas el sentido de yoidad de la acción y del saber, entonces logras la libertad.**

Para saber más sobre **Sesha** puedes visitar la web [www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com), donde encontrarás información de sus libros, así como artículos, entrevistas, charlas y el calendario de seminarios y cursos.