

Día a día n° 21 *Abril 2009*



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.

Atentos, siempre atentos!!!

Sesha

Es muy frecuente escuchar a gran cantidad de estudiantes referirse a la vida con dolor o cansancio. Al parecer, las experiencias no gratas se acumulan de tal manera que acaban por vencer el ánimo y llevarlos a preguntarse qué hacer con su vida. Quisiera tener para ellos una respuesta satisfactoria que los alejase de la apatía con que a veces enfrentan la vida, sin embargo, finalmente, después de analizar cada caso, se suele llegar a una conclusión similar: hay falta de atención en los actos cotidianos, circunstancia que lleva a que la vida desemboque siempre en conflicto.

La única y más inteligente opción es estar atentos a cada cosa que realizamos, a cada acción que planteamos, a cada experiencia que tenemos. Sinceramente, no veo que la solución al problema de la vida implique una "búsqueda espiritual". Una búsqueda espiritual no evita sufrir, es tan sólo una manera de enfrentar la vida que inclusive lleva a tantos o más conflictos que cualquiera otra.

Estar atento a cada acto de la vida presupone una presencia total. No implica, necesariamente, estar atento a la búsqueda de Dios, proceso cuya dialéctica mental puede ser similar a estudiar física o desarrollar cualquier arte u oficio. Estar atento es independiente de cualquier acción que se realice.

La atención es previa al pensamiento, se mantiene mientras este se realiza, cuando este desaparece, y, finalmente, se sostiene antes de la aparición de uno nuevo. Atender se sostiene bajo la simpleza de que, inclusive, es una actividad independiente de la propia voluntad de "querer estar atento". Quiérase o no, siempre estamos atentos. El problema no radica, por tanto, en atender, sino en la fugaz condición mental de atención que varía de un instante a otro.

Si cualquier ser humano pudiera mantener la atención a cada acto de forma sostenida, su forma de ver el mundo cambiaría totalmente. Inclusive sería partícipe de nuevas formas de cognición que desembocarían en la realidad de la percepción No-dual. Una atención sostenida recurrentemente sobre cualquier evento presencial de la vida es el acto purificante más bello que existe.

La atención no necesita aparecer y desaparecer con cada pensamiento. No, no es así. La atención es continua, es el pensamiento el que nace y muere; por ello, mientras la atención al acto presente se mantenga ininterrumpida, jamás se experimentará segmentación en la percepción. ¡Qué hermoso es morir a cada instante y volver a nacer al siguiente sin que el "yo" note el cambio que continuamente se realiza!

Cada día alberga innumerables actos a los que debemos responder. Estar atentos a la simpleza de cualquiera de ellos permite saltar al siguiente acto sin que los eslabones que conforman la cadena de la percepción se fracturen. La simpleza de leer, por ejemplo, va sumada a la de caminar, sentarse, comer y miles de acciones más y, al operar todo ello sin esfuerzo psicológico, implica una forma de vida inteligente que redunde en un control de la mente y de sus funciones superiores.

Estar atento no es algo bueno ni malo, es una actividad más allá de toda moral, más allá de toda explicación ética. Estar atentos a cada acto ofrece una viveza sin igual, modela la mente y la catapulta a formas de cognición que jamás el común de los seres humanos cree que puedan existir.

"Actuar" tiene límite moral, "sufrir" y "gozar" poseen límite, pero "atender" no tiene límite alguno. Y de toda atención posible a cualquier tipo de evento, ninguna más maravillosa que la atención suprema: aquella que logra aposentarse continuamente en la atención misma.

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