



*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.

La atención estable en el presente procura estados sublimes de percepción No-dual.

Sesha

La atención es uno de los tesoros más grandes que poseemos y a la vez una de las herramientas fundamentales en nuestra vida. Gracias a la atención podemos saber, pues su naturaleza esencial es generar conocimiento y es la fuente de todo proceso cognitivo.

La atención es una actividad siempre permanente, nunca decae ni se transforma. Nacemos con ella y siempre ilumina los eventos del mundo; gracias a la atención podemos tener consciencia del entorno que nos rodea y de nosotros mismos. Muchas veces se plantea la existencia de déficit de atención, circunstancia al parecer muy común actualmente en la niñez. Sin embargo dicho déficit es en realidad inexistente, pues jamás hay modificación ni cambio en la atención.

El gran inconveniente de las culturas occidentales es la exacerbación del sistema nervioso a causa de la exigencia que acompaña a los avances que las nuevas tecnologías otorgan en nuestros tiempos. Es fácil notar cómo los niños, incluso los que aún no saben hablar, se encandilan horas enteras frente a un televisor o se adiestran en niveles superiores de fina motricidad gracias al manejo de videograbadoras y juegos electrónicos.

Dicha invasión de información supera en ocasiones la capacidad de reacción que opera en el sistema nervioso de cualquier niño, llevándolo a un sobreesfuerzo no conocido en anteriores generaciones. Dicha sobre estimulación conlleva un desarrollo veloz en motricidad fina, lógica y desarrollo de la creatividad, pero a la vez crea carencias en la comunicación y variadas lagunas en la relación dentro del ambiente familiar.

Los niños desarrollan facultades de relacionamiento de información que sus mismos maestros aún no atisban a entender y que jamás llegarán a poseer. La falta de comprensión sobre los nuevos niveles de manejo de la información tecnológica que se empiezan a desarrollar desde los primeros años va generando día a día una inmensa brecha entre profesores y alumnos.

Redirigir de manera inteligente las nuevas facultades que los niños desarrollan y fomentar un ambiente creativo en ellos no es lo que suele ocurrir en las escuelas.

Con el paso del tiempo y con la falta de claridad educativa respecto a la nueva expectativa que nace a edades ya tempranas, la atención empieza a segmentarse y a ser cada vez más puntual. El modo estable y permanente con el que el niño deposita su atención sobre el mundo en sus primeros años de vida evoluciona hacia un modo caracterizado por una intermitencia veloz y una permanencia volátil en los objetos que experimenta, creando una actividad desenfrenada con dichos objetos y desarrollando una modalidad de comportamiento inquieto, pobre y falto de profundidad en el conocer.

Los problemas que se insinúan como déficit de atención en los niños no son más que déficit educativos a causa de la inoperancia y desconocimiento de los adultos. La atención realmente opera de forma similar a como lo hace la luz en el casco de un minero: cuando un minero excava aboca la atención a la zona que desea revisar y mantiene la luz dirigida en esa misma dirección; de igual manera, una atención dispuesta y permanente es capaz de conocer de manera fiel aquello que experimenta. Pero si el minero, acosado por la gripe, estornuda o tiene alguna alergia que le haga toser, experimentará una frenética actividad de sombras y rebordes en las paredes, que se harán notar como móviles a causa de la misma actividad de la luz que se agita sin orden alguno sobre el casco del minero enfermo.

La luz situada en el casco del minero jamás deja de estar encendida, al igual que la atención es siempre permanente, pero en razón al constante movimiento originado por los continuos estornudos la pared cobra movimiento, al igual que la fugaz atención asociada a un sistema nervioso sobreexcitado genera síntomas de disociación e inclusive falta de conocimiento, a causa de la momentaneidad de la atención sobre el mundo que se conoce.

Así pues, y como conclusión, puede afirmarse que la atención estable asociada de forma sostenida a los eventos que acontecen ha de ser la base de cualquier educación consistente en el género humano; en esta línea, la atención estable en el presente procura, inclusive y en última instancia, estados sublimes de percepción No-dual, mientras que la desatención hacia los "eventos que hacen parte del presente", junto con la falta de claridad respecto a la naturaleza de la atención y de la conciencia, son caldo de cultivo para cualquier tipo de disociación cognitiva en niños y adultos.

Para saber más sobre **Sesha** puedes visitar la web [www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com), donde encontrarás artículos, entrevistas, vídeos, audios, además del calendario de seminarios y cursos. En [www.sesha.info](http://www.sesha.info) podrás adquirir sus libros.