



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.

Quando la duda planea por la mente,
la desazón ronda por la vida.
Sesha

El sufrimiento humano se sostiene en el sentido de **identificación**. Mientras mayor sea este, más hondo es el sufrir humano. La identificación es un acto que nace de la imposibilidad de reconocer nuestra verdadera naturaleza interior; asumir que somos el cuerpo, nuestra vitalidad física o nuestra capacidad de raciocinio, implica navegar en el mundo del cambio, en la inestabilidad de las emociones, pensamientos y deseos.

Sin embargo, ¿cómo convencer a alguien de que su dolor nace a causa del sentido de identificación? ¿Cómo es posible traspasar la barrera de la ignorancia y dar la vuelta al conflicto de la mente y a la inestabilidad que ella produce? La identificación es tan compleja de entender como lo es trascenderla. Imagina que sueñas: conversas, mientras duermes, con cualquiera de las personas que en este estado onírico nacen. Imagina lo difícil de decirles que no existen; imagina la cara que pondrán cuando les comentes que el dolor del cual se quejan por ese ser querido que acaba de fallecer en ese sueño es inexistente. Te mirarán con sus ojos y notarás en ellos lágrimas, lágrimas de dolor, de desesperación ante la partida de un ser querido..., y, sin embargo, es tan sólo un sueño. Basta despertar, reconocer a ciencia cierta que estamos despiertos, y el dolor que tiñe de tragedia la vida de un soñante desaparece como por arte de magia. Desaparece por la comprensión de saber que ahora, despierto, aquel mundo se advierte como irreal, ilusorio.

Mientras duermes, aquel con quien hablas se identifica con su dolor; cree a ciencia cierta que su dolor es real. Su mente le lleva a recordar la linealidad de todos los eventos y le augura un futuro sostenido en un pasado y, sin embargo, todo desaparece al despertar. Los miles de soñantes se difuminan y sus identificaciones se deshacen.

La desaparición del dolor y de la identificación que lo produce acontece a causa de una nueva certeza, la del despertar. Pero mientras no se despierte a una nueva realidad de Ser, el dolor y la angustia que genera la identificación mental con él se hacen insalvables. La cadena que amarra el sentido de identificación con cuerpo y mente empieza a desvanecerse cuando la mente roza la No-dualidad, entendida esta como una forma de cognición especial que denota el continuo no-diferenciado de la Conciencia como relación no-diferenciada entre conocedor y conocido.

El dolor huye con las certezas firmes, como la certeza de que la vida vale más en la medida en que nos conocemos mejor; en cambio, cuando la duda planea por la mente, la desazón ronda por la vida. La identificación es un mágico velo que sólo existe en la mente de quien no posee certezas firmes y continuas de sí mismo. Nota cómo un niño muda su dolor en curiosidad en el mismo momento que, mientras llora, advierte un nuevo juguete. ¿Cómo puede desaparecer algo que parecía tan real? La identificación es la falsa creencia de que el conocedor es diferente de lo conocido. Educar la mente para cambiar dicha dualidad mediante la continua atención al fluir del presente es el mecanismo idóneo para trascender la falsa identificación.

Cierto es que ante el dolor es difícil ser ecuánime y verlo con una óptica neutra, así como dirigir la atención a algo que sea diferente de él, pero sólo la atención continua a un presente que siempre está naciendo es la causa de la ruptura de la dualidad objeto-sujeto. Solamente mediante la ruptura de esta dualidad nace la estabilidad de la no-fluctuación entre extremos mentales; únicamente así se conoce la libertad.

Libertad es ausencia de identificación; libertad es "ser" sin ser "algo", "ser" sin ser "alguien".

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