



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 existencia vive pletórica de sí misma.

Sesha

Todo comienza al cerrar los ojos y permitir que el cuerpo adopte lentamente y de forma natural un nuevo ritmo. La respiración asume un nuevo compás cada vez más lento, más pausado y firme. El aire ingresa en menor cantidad a los pulmones y todo ello hace que se acentúe la tranquilidad de la mente.

Los demás sentidos empiezan a acompañar el silencio que ya se intuye. La información sonora aún se escucha al cabo de algunos momentos, pero parecen ráfagas apenas audibles carentes de consistencia. El tacto se sume en una letárgica anestesia que arrastra al gusto y al olfato. Ahora el mundo interior se apacigua; un leve manto de tranquilidad empieza a instaurarse.

Los pensamientos, otrora fuertes y hambrientos de vida, ahora parecen famélicos. A la luz de la vista interior desaparecen como sombras iluminadas por la consciencia. Al cabo de unos segundos emerge una inmensa bóveda interior que revolotea inicialmente en forma de sombras que se cruzan sin ningún orden, para luego transformarse ante la vista interior en un único color oscuro y completamente homogéneo.

Dicha oscuridad cobra una vida inusual. No puede afirmarse que sea o que no sea. Simplemente se advierte un mundo interior carente de objetos especulativos, pero dicha ausencia posee la grandiosidad de una estabilidad y firmeza que se resisten a cambiar. Es una negritud con vida propia. El firmamento oscuro resalta a la lejanía e invita a permanecer.

Pasados unos momentos, y sin saber por qué razón, todo el universo interior se desdibuja, desprendiéndose de cualquier tono o característica, pasando a conformar una masa continua de Conciencia cuyo centro está en todas partes del nuevo campo de cognición que se establece.

Es un océano que navega en una indescriptible sensación de plenitud vacía. Allí los opuestos se juntan dando pie exclusivamente al asombro. Es un universo sin límites, sin bordes, apelmazado y simultáneamente vacío. El juego del todo siendo nada y la nada siendo todo ríe y a la vez hace silencio. Es un mundo de una soltura excepcional libre de cualquier rozamiento psicológico.

Nuevamente, y sin saber cómo, en dicha experiencia interior pletórica de nada y llena de todo, en aquella experiencia inenarrable e inentendible, surge inicialmente un leve pulso que invita a morir. No es la muerte del cuerpo, es el prolegómeno a la cesación de la ignorancia. Dicho pulso aparece rítmicamente en forma de resplandor que todo lo consume, que traga universos existentes y por existir. La amplia luminosidad se extiende en infinitas ondas que surcan los espacios y todo lo llenan. No es luz ni oscuridad pero es luz y oscuridad. Se contempla la vida y todo lo que vive. La existencia se expresa pletórica de sí misma; todo se tiñe de una bienaventuranza jamás catalogada en ningún diccionario. Intermitentes cambios procuran una pujanza cada vez mayor que lleva a todo a convertirse cada vez en más todo. Sin saber cómo, lo existente es cada vez más vivo y amoroso. Allí, en ese letárgico pero a la vez incandescente mundo, el tiempo pierde la vigencia y el espacio la distancia. Nada queda por aprender, nada queda por explorar. El mundo se revela en ese instante como un infinito caleidoscopio que la conciencia lleva en su seno.

¿Acaso ha pasado un minuto? ¿Acaso transcurrió una eternidad? Aunque el universo sigue atrapado en un instante, ya pasados los estados de inestimable gozo interior, nace nuevamente la extraña y lejana sensación física de una silla que sostiene un cuerpo que lentamente despierta. El rostro se detecta bañado en algo que se insinúa como lágrimas. Los sentidos, cumpliendo con su cometido, aparecen e invitan a conectar con aquello que hace rato se olvidó: el cuerpo y el entorno que aún relampaguea de Presencia.

He aquí un somero comentario de alguna experiencia meditativa acontecida en el último internado de Angosto que quería compartir con vosotros.

Sesha.

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. En www.sesha.info puedes adquirir sus libros y Dvd.