

# *Día a día* n° 3 *Septiembre 2007*

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.

## **Vivimos en permanente dualidad, ¿existe la posibilidad de salir de ella?**

No, de ella no se sale, es que ella no existe. ¿Cómo puedes salir de un sueño?, ¿Cómo puede el personaje que está haciendo parte del sueño salir de él? ¿Acaso esperas que cuando salga del sueño siga siendo alguien? En esencia el soñador no existe por sí mismo, razón por la cual no perdura al despertar. El soñador existe gracias a que en el sueño es producto de la memoria, son sólo recuerdos organizados bajo leyes propias. Igualmente en vigilia no hay quien se libere, no hay alguien que este realmente aprisionado. Simplemente se convive con la cárcel de los propios recuerdos. En la medida que procesamos información mentalmente allegamos sentido egoico. Pero más allá de este proceso dialéctico no existimos teñidos de yoidad, no hay nadie que perdure, no hay nadie encarcelado, nadie requiere liberarse.

## **¿Mediante la continua atención podemos comprender la No-dualidad?**

¿Cuándo sabes que estás en el mundo dual? En el mundo dual todo cambia, la experiencia de la percepción es impermanente: sujeto y objeto varían constantemente. Todo aquello que conoces cambia; todo se percibe en movimiento; todo adquiere sentido de evolución y nace y muere; todo aquello que se transforma hace parte de la dualidad. La dualidad no tiene sustento en si misma.

Si la pregunta es: ¿qué hacemos desde la dualidad para poder experimentar el mundo real, estable y permanente en quien la existencia siempre perdura de manera estable? La respuesta es que existen una serie de referencias a través de las cuales podemos tener un pequeño vislumbre, un sendero, un norte para poder caminar por el laberinto de las opiniones sin perdersnos.

Uno de los cimientos que vislumbras en la dualidad es el acto mismo de la conciencia, otro la actividad misma del amor. Estas dos condiciones, ya sea la conciencia y el amor, son inindagables. Es decir, no poseen comienzo ni fin, no se les puede segmentar, no se les puede observar como objetos de alguien que desee conocerlos. Esto es, Amar es ser amor, y Concienciar es ser conocimiento. La presencia yoica activa en el instante que se conoce y cuando se ama, aborta la opción de saltar a un tipo de percepción diferente a la dual.

Buscamos realizar la acción y plantear el conocimiento desde una perspectiva más allá de la condición limitativa y secuencial de los procesos dialécticos mentales del ser humano. Allí, en esta nueva percepción, el sentido yoico se resquebraja dando inicio a una experiencia de la conciencia asociada a la no-dualidad.

Lo único que tenemos como referencia en el mundo dual para adentrarnos en la profundidad de lo infinito son la comprensión y el amor. Tratar de situarnos en una experiencia No-dual requiere de la ausencia del yo en el actuar y en el saber.

### **¿Qué debe hacer el practicante para clausurar los sentidos?**

Para clausurar los sentidos no hay que hacer nada en especial. El sistema fisiológico, el cuerpo, esta acostumbrado, por ejemplo, a cerrar los sentidos cada vez que va a dormir. Clausurar los sentidos no es algo que deba aprender.

El hecho percibir con neutralidad el mundo interior y estar atento a la aparición de pensamientos, alerta a la actividad fisiológica para que asuma el rol de desconectarse y permitir la experiencia nítida interior. Pero si lo intentas voluntariamente creas un conflicto. Es como buscar dormir cuando no tienes sueño. En la medida en que te sustentas en el mundo interior siendo observador imparcial de tu propia historia, y sin identificarte con ella, el sistema corporal, que ya sabe hacerlo, desconecta los sentidos y produce inmediatamente la inhibición sensoria.

### **¿Qué se debe hacer cuando no se logran cerrar alguno de los cinco sentidos?**

Cuando un sentido no se desconecta se deben usar los cánones de la práctica externa. Es decir, debes atender lo que observes si es con los ojos, atender lo que escuches si es con los oídos, con tanta intensidad y tal sutileza que solo exista esta percepción. Debes detectar la información desde la fuente externa que produce la información con tal detenimiento que desaparezca el sentido de ser sujeto de ésta experiencia.

Si lo logras lo mas seguro es que después de lograr primeramente la observación externa, te traslades a la simetría interior y llegues a la percepción del mundo lleno-vacío interior donde no hay pensamientos. Allí se habrán desconectado de por si los sentidos.

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.