



*Día a día es un boletín vía e-mail cuya misión es dar a conocer las enseñanzas de Seshha — 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.

## **El panorama del mundo cambia cuando la mente reforma su modo de percepción**

Sesha

El cambiante mundo de los sentimientos y las emociones es base fundamental de cualquier reacción humana normal. Pero es justamente su pendular constante lo que denota que ni las emociones ni los sentimientos son referencias estables para describir acertadamente el mundo que nos rodea.

La mente humana está adaptada al carrusel de sensaciones que depara la ciclicidad de la mente. Pero dicha adaptación genera todo tipo de ambivalencias psicológicas que obligan a establecer pautas poco firmes respecto a la determinación de conductas sociales y culturales. Construir una actitud de vida estable alrededor de la arena movediza que deparan las diversas expresiones emocionales es francamente imposible.

Sin embargo, existen reacciones a modalidades de experiencias que poseen una intensidad única que, aunque no pueden definirse como emociones ni sentimientos, gozan de la cualidad de poder ofrecer una respuesta constructiva más firme y estable a nuestra conducta. Hay ocasiones en que, caminando por la montaña, somos testigos del vistoso espectáculo que la naturaleza exhibe por la belleza, color e intensidad que nos ofrece; son también aquellos instantes que se agrupan ante el gozo del deber cumplido cuando, mediante un esfuerzo y entrega, llegamos al final de una meta previamente establecida. Hay, para ambos casos, una suerte de reacciones a eventos que no pueden ser denotadas como sentimientos, pues no están teñidas por su fugacidad; antes bien, ofrecen una intensidad continua poco frecuente.

El panorama del mundo cambia cuando la mente reforma su modo de percepción. El hecho de retirar el sentido de "yoidad" de la cognición instaura la presencia de diversas modalidades de reacciones ante el entorno, que no pueden ser catalogadas como sentimientos ni emociones, pero que gozan de una intensidad mayor que estas mismas. Efectivamente, existe un universo de representaciones mentales, una variada gama de reacciones que no pueden

estipularse como pensamientos, sentimientos ni emociones, pero que ofrecen una continuidad de vida y de comprensión mayor a cualquiera de estos.

La mayoría de las personas que se abocan a una búsqueda interior suponen la muerte de la condición humana sensible como medio para la obtención de la divina. Nada más falso. En los diversos estadios en que la mente puede funcionar, se puede atisbar un completo universo de gradación de sensaciones cuya sutilidad, continuidad e intensidad no tienen parangón con las que normalmente convive el ser humano común. Expresiones como "presencialidad", "silencio interior" o "ecuanimidad", no son más que el brillo mismo de una percepción en la que la mente ha reconstruido su nueva forma de acercarse y percibir el mundo.

El modelo de la mente, según el *Vedanta*, otorga una representación del mundo en aras de las facetas que preponderan en el momento de la cognición. Suele dividirse la mente en cuatro funciones básicas denominadas *ahamkara* (yoidad), *chitta* (facultad de la mente que opera como memoria o como raciocinio directo y sin dudas), *manas* (facultad de la mente que actúa como dialéctica y está asociada a percepciones momentáneas y cambiantes) y *budhi*, (facultad intelectual que otorga sentido de comprensión a la percepción). Dependiendo de cuál de estas funciones prepondere en la mente, es posible una representación mental que no tiene que ver con otras.

El ser humano actualiza una percepción en la que prepondera *manas*, es decir, la duda, sentimientos, emociones y los procesos dialécticos y racionales. La actividad mental con la mayor presencia de *manas* faculta a una representación fugaz del entorno, donde la cognición y las certezas que se tienen del mundo son profundamente cíclicas y cambiantes, como lo son los pensamientos y las emociones. Pero, más allá de esta descripción primaria de la mente, existen otras formas de representación mental de la realidad. Cuando en la mente prepondera cualquiera de las tres facultades cognitivas que no son *manas*, lo que suele denominarse "sentimiento" se advierte bajo la espectacularidad de una vivencia poco frecuente, a la cual es casi imposible otorgarle una descripción mental definida. He aquí los terrenos de las experiencias contemplativas o naturales, tan lejanas al entendimiento de la psicología o de la filosofía.

La mente ofrece un caleidoscopio inigualable de experiencias. Para conocer aquellos mundos inexplorados basta erradicar la continua agitación de los pensamientos (*manas*), o erradicar el sentido de "yoidad" (*ahamkara*) de la percepción. Cuando esto ocurre, nace un nuevo amanecer en la cognición: la de todos aquellos atributos de belleza, intensidad, viveza y comprensión que nacen por el sólo hecho de ver el mundo con ojos de libertad.

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.