

# Día a día nº 34 Julio 2010



*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.

Aprende que las cosas nacen y mueren; déjalas nacer y déjalas morir.  
Sesha

**Asistente:** Aquí, en este internado, mientras practicamos la meditación por horas al día, enfrentamos pensamientos normales, aquellos que vienen y se van casi por sí mismos. Pero, cuando realmente te empieza a preocupar algo y el pensamiento que te ataca lo ocasiona una enfermedad o una preocupación seria de la vida cotidiana, ¿cómo trabajas eso?

**Sesha:** Cuando tu mente se ve obsesionada por pensamientos de difícil control, enfréntalos al igual que haces con la vida cotidiana. En la vida cotidiana, para comer, por ejemplo, estableces un horario; no comes cada cinco minutos, sino en función de las necesidades de tiempo y del ambiente en que se rodea tu propio organismo; igual que para dormir: estableces más o menos un horario de descanso que se adecue a tus posibilidades; del mismo modo, estableces un horario para ducharte; todo lleva a crear siempre un mecanismo de organización para que puedas funcionar de manera eficiente en la vida.

Con los problemas y los pensamientos debes hacer lo mismo: cada circunstancia ha de tener su momento de análisis, que puede ser largo o muy corto, según tu discernimiento lo decida para poder abordarlos. Pero como los problemas son parecidos a todas las demás cosas que sueles hacer, no puedes otorgarles a ellos todo tu espacio de vida, como no le otorgas todo el espacio de vida a ir al baño o a comer o a dormir.

Muchas veces el truco no consiste en solucionar los problemas, sino en darte un respiro para pensar sobre ellos.

Lo que te planteo es que le des a cada cosa el valor y el momento que se requiere. Si a un problema, después de que le hincas el diente durante un par de minutos o un par de horas, no le das salida, ¿qué es lo más lógico? ¡Date un tiempo!; sigue viviendo. Existe una multitud de percepciones alrededor de tu vida que merecen también ser conocidas: tu familia, tus hijos, tus libros, la televisión, inclusive están tus investigaciones y tus recuerdos... ¡Otórgale un espacio de reflexión a cada cosa!

Esto es lo que hace una mente equilibrada. Así, en vez de ahogarte en el lodo que produce no poder solucionar algo, y teniendo un tiempo y habiéndote dado un descanso, permítele a la mente reflexionar otra vez sobre la problemática que hay. Si ves que nuevamente, después de un tiempo lo suficientemente válido para hacerlo, no hay respuesta ni solución, entonces ¡sigue viviendo! Ya habrá otro momento para seguir buscando una solución.

Lo que no es correcto es que conviertas una única problemática en la razón de tu vida, porque en ningún círculo vicioso de desesperación podrás encontrar solución a cualquiera de tus obsesiones.

Entonces, con respecto a cualquier problemática, haz lo que sueles hacer con las demás cosas de la vida: tómalas, aprende de ellas y sigue con la vida. La vida sigue y seguirá andando. Otorga un tiempo a las cosas; aprende que las cosas nacen y mueren; déjalas nacer y déjalas morir. Deja que tu problemática nazca y que también muera. Pero eso sí: mientras se dé la opción de enfrascarte en la solución de cualquiera de tus dilemas, dirige todo tu esfuerzo, tu atención e inteligencia para solucionarlos. Sé respetuoso con la problemática del instante; no la invadas con nada adicional, y así podrás ofrecer lo que eres a su solución. Cuando pase el instante de haberte entregado y notar que no puedes con ello, entonces ¡suéltalo!; sigue con la vida; recreáte con otros instantes y deja que la vida siga su transcurrir.

Imagina que estuvieses invadido de la necesidad de ir al baño a toda hora; ¡¿qué vida sería esa?! ¿no te parece horroroso? Te subes al coche y dices: ¿dónde habrá un servicio? Vas por la autopista buscando dónde hay servicios; todo lo ocuparía esa búsqueda: servicios, servicios, servicios,... Si lo que haces es convertir tu vida en comida, entonces tu vida se convierte igualmente en un suplicio; así, pues, no conviertas tu vida en el suplicio de tu problemática mental.

Dale un espacio a cada cosa, porque la vida sigue independientemente de todo lo demás. Y si un día llega la muerte, obsérvala, pero no la mires con miedo, mírala a los ojos..., no tengas miedo a morir, como no debes tener miedo por vivir. Así, no temas a los problemas: enfréntalos, toma las decisiones que debas tomar, y si te equivocas, ¡ve para atrás, y empieza de nuevo! ¿Y si hiciste daño?, pues ¡pide perdón! Excúsate... y sigue adelante... Así es la vida, corazón, no es más que eso.

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.