

Día a día nº 8 *Febrero 2008*



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

En el universo nadie decide, todo acontece.

(Sesha)

¿Qué es un pensamiento?

Un pensamiento es una apreciación diferenciada de información que fluye en el mar de la conciencia no-dual. Dicha información es detectada por la mente que la fija como memoria y le otorga un sesgo de apropiación mediante el sentido de "yo".

¿Qué es un deseo?

Un deseo es una actividad que, al igual que los pensamientos, posee una condición de información diferenciada, pero cuya esencia no goza la condición de definición racional y específica que sí poseen los pensamientos.

Un sentimiento es una actividad diferenciada de información que también es detectada por la mente y que al igual que los pensamientos fluye en el mar de la conciencia. Los sentimientos para conocerlos se relacionan a través del proceso dialéctico de la mente, pero no poseen la definición y análisis de los pensamientos que operan en ella. Son como los pensamientos pero más abstractos, más sutiles, sin las fronteras definidas y específicas que sí poseen las entidades racionales. Sin embargo, en el fondo, no son más que una actividad que la mente puede detectar.

¿Qué es un hábito mental?

La habitualidad mental es la esencia de la actividad propia de la mente. Al igual que el disco duro de un ordenador, su función esencial es fijar información y evitar que sea olvidada. La actividad egoica se manifiesta esencialmente a través de la capacidad de poder recordarse a sí mismo. Los hábitos mentales son la esencia de la constitución del yo, son los lazos a través de los cuales se

puede comparar, reconocer y evocar en el pasado y proyectarse hacia el futuro. La base de la esencia de la condición mental y de sus hábitos es, la fijación de memoria asociada a la capacidad de apropiación egoica.

¿Qué es una tendencia mental?

Cualquier tendencia es la manifestación de los pensamientos (*vrittis*) más recurrentes que existen en la cotidianidad de la mente. Aquellos hábitos más firmes y arraigados producen un tipo de reacción cotidiana que genera una conducta específica. Dicha conducta eventualmente lleva a una tendencia, es decir; a una reacción dirigida en una dirección previamente determinada. Las tendencias son la manifestación de los hábitos más firmes y frecuentes.

¿Tiene algún valor crear un hábito de relajación, armonía, vacío, luz o cualquier otro en la práctica de meditación interior?

Como práctica interior que te lleve a la experiencia de la No-dualidad ningún hábito mental o tendencia mental tiene valor, pues todo pensamiento dialéctico necesariamente incluye sentido de apropiación egoica.

La No-dualidad nunca se ha sostenido ni se sostiene a través de un precepto mental. Razón por la cual la única opción que tenemos para experimentar la No-dualidad es ir más allá de toda apreciación dialéctica egoica.

Los hábitos mentales llevan a los condicionamientos morales o culturales. La No-dualidad es una expresión superior a cualquier raciocinio o sentimiento. La moral, como prototipo de direccionamiento mental es tan solo una simple tendencia cultural que, acompañada de la ignorancia religiosa, induce control e infunde temor y culpa.

Para saber más sobre **Sesha** puedes visitar la web www.vedantaadvaita.com, donde encontrarás información de sus libros así como artículos, entrevistas en texto, video, audios, además del calendario de seminarios y cursos.