

# *Día a día* nº 9 *Marzo 2008*



*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.

Frases extraídas del libro de **Seshha**:

## **MEDITACIÓN**

*EL CAMINO A LA LIBERTAD (1)*

Libro y 2 DVD's

### La meditación

- La meditación nació antaño como mecanismo práctico para navegar por los océanos del ser.
- La meditación trasciende toda alternativa física o mental para dirigirnos a mundos insospechados, a realidades ocultas tras los velos del pensamiento, del mismo modo que la espesura de las nubes velan el inmenso sol durante el día.
- Meditar es, entonces, atreverse a mirar allí donde lo desconocido guarda secretos sin nombre.
- Meditar es desplegar nuestra conciencia en la propia atención del perceptor que atestigua.
- Meditar es una forma excepcional de cognición donde se resquebraja la dualidad cognitiva sujeto-objeto y emerge la percepción de un universo con infinitas partes pero, sin diferenciación esencial entre ellas.
- La meditación tiene una esencialidad teórica: asume que la conciencia es un fluir auto-luminoso, inindagable e ininterrumpido de la fuerza de saber y saber que se sabe.

## Aspectos prácticos de la meditación

- La meta final de la práctica meditativa es lograr una correcta cognición de la realidad donde quien conoce es no-diferente de lo conocido.
- El mundo externo se percibe a través de los sentidos; el mundo interno por el contrario, se experimenta cuando los sentidos físicos se desconectan.
- La meditación puede ser practicada tanto dentro como fuera (sin la intermediación sensoria o con los sentidos).
- El samadhi es, básicamente, la suma expresión del más alto estado de cognición que se alcanza en la meditación.
- Cuando la atención es capaz de operar exclusivamente sobre los contenidos mentales (memoria), el mundo interior se torna cada vez más claro y continuo, mientras que el mundo exterior desaparece rápidamente.
- Lo que permite tomar distancia al observador de los pensamientos no es un pensamiento de distancia, un pensamiento de existir o cualquier otro pensamiento, no. Es la certeza de saber que se está atento, presente.
- Basta cualquier momentánea certeza, cualquier fulgurante comprensión, por momentánea que sea, para que el pensamiento que transcurre en ese instante se corte de inmediato.
- Si el perceptor se diluye en la memoria, esto es, si atiende a los pensamientos y se sumerge en ellos, se perderá en evocaciones sin fin, en constructos mentales variados sin orden alguno que son la esencia del estado de pensamiento.
- El perceptor del estado de observación es un ente que se sabe existente pero que no requiere definirse a sí mismo mentalmente.

- El perceptor es la condición autoevidente de la conciencia individual, una autoevidencia que se torna consistente cuando nos hallamos en estado de observación.
- Posar la atención sobre quién atiende crea un nuevo vislumbre de realidad que da nacimiento a un perceptor que conoce y, simultáneamente, se conoce a sí mismo conociéndose.

### La Conciencia

- La conciencia no-diferenciada emerge como individual sólo en algunos determinados estados de conciencia.
- No hay nada que sea independiente de la conciencia que percibe.
- La atención es el aspecto dinámico de la conciencia y gracias a ella conocemos aquello que atendemos.
- El universo que la conciencia individual detecta es cambiante, impermanente y evoluciona hacia una nueva forma o aspecto.

- (1) Puedes adquirir el libro **Meditación** que contiene 2 DVDs en la web del autor [www.sesha.info](http://www.sesha.info)

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 en texto, vídeo , audios, además del calendario de seminarios y cursos.