

## **Cánones para la práctica de meditación interna y externa**

Sesha aconseja lo siguiente para realizar una práctica meditativa interior correcta:

Busca un lugar donde sentarte y, en lo posible, mantén la espalda recta. Es mejor acostumbrarse a no apoyarla, pero si surge algún problema físico no tengas problema en hacerlo sentándote en el piso, en una silla cómoda o en un sofá.

Evita acostarte cuando practicas, pues es fácil deslizarse al sueño. Cierra los ojos, calma tus sentidos y sitúa la atención en el mundo interior, allí donde viven recuerdos, donde padece la memoria.

Inicialmente los sentidos seguirán activos, será su tendencia. No luches contra el mundo externo para que desaparezca. Poco a poco, en la medida que detectas tu interioridad, el mundo externo se apacigua y el interno se activa.

La práctica interior se afianza en la medida que tus sentidos físicos se desconectan. La atención debes posarla en tu interioridad a la espera de reconocer la aparición de cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o pasión.

Tu actitud de atención interior debe ser intensa pero sin esfuerzo, sin la tensión de visualizar contenido mental alguno. Adopta una actitud de espera, de acecho interior, de ser consciente de cualquier contenido mental que emerja.

En el mundo interior solo existen tus contenidos mentales. Cualquier evento que allí aparezca: emoción, sentimiento, emoción o pasión debes detectarlo, saber que efectivamente está ocurriendo; ser consciente de su existencia será el objeto fundamental inicial de tu práctica interior.

Cuando aparezca a tu consciencia personal cualquier contenido mental debes reconocerlo, darte cuenta que existe. No te conviertas en su protagonista fundiéndote en él, no. Simplemente, reconoce su existencia; ello hará que inmediatamente se distancie a los ojos del observador interior o, sin más, desaparezca.

Cualquier contenido mental que aparezca en tu mundo interior, ya sea imagen, sensaciones de cualquier tipo, colores, percepción de energía o cualquier otra forma que adopte la memoria, no es conducente al encuentro de los estados superiores de conciencia.

Cuando logres reconocer y darte cuenta que estás pensando, serás testigo de la dilución de dicho pensamiento. Mientras mantengas la actitud consciente de estar presente sobre tu mundo interior no surgirá ningún otro pensamiento; entonces notarás el inmenso y maravilloso espacio que acontece entre pensamiento y pensamiento.

Si pierdes la atención que requiere la espera de pensamientos y te vas con ellos, no te culpes ni te juzgues; cuando te des cuenta que la atención se ha ido alumbrando tu memoria, entonces amorosamente regresa, date cuenta que piensas y notarás cómo inmediatamente cualquier constructo mental que exista en tu interior desaparece.

Ten cuidado de que tu mente construya un pensamiento de vacío; no es lo mismo el pensamiento de vacío que el vacío de pensamientos. El pensamiento de vacío es un pensamiento más que, al repetirse, produce hábito por esfuerzo.

El observador, que reconoce tanto los pensamientos como el vacío o el vacío que hay entre ellos, se localiza siempre en la parte de atrás del mundo interior y lo conocido se localiza al frente. A este estado le denominamos Observación.

Si logramos permanecer atendiendo con estabilidad suficiente el espacio entre pensamientos, dicho vacío irá tomando inercia; entonces quien atestigua empieza a reconocerse a sí mismo. A este estado le denominamos Concentración.

Observar y Concentrarse no es Meditar, ni mucho menos, pero son estados de conciencia más estables que el habitual al que denominamos estado de Pensamiento.

La Meditación ocurre cuando el mundo interior identifica al universo entero como parte de su propia realidad.

## Sesha aconseja lo siguiente para realizar una práctica meditativa externa correcta:

El objeto fundamental de la experiencia externa es percibir los objetos del mundo mediante la intermediación sensoria, tal como lo hacemos habitualmente en la vida cotidiana

Cuando la percepción del mundo externo se realiza correctamente desencadena una nueva modalidad de percepción que finalmente desemboca en la No-dualidad.

Una percepción común requiere de pasos para decantarse en la No-dualidad. Dichos pasos implican la aparición de tres nuevos estados de conciencia: Observación, Concentración y Meditación.

Todo se inicia en la simpleza de observar cualquier evento externo: verlo, olerlo, gustarlo, tocarlo o escucharlo. Constantemente estamos captando la información de los objetos que nos rodean a través de cualquiera de los sentidos.

Lo esencial es que a la atención le acompañe siempre una respuesta presencial. No debemos inducir respuestas sobre eventos inexistentes; nuestra respuesta mental y física debe expresarse en función de un acontecer que está sucediendo.

Así, si caminamos debemos mantener la atención en el contacto de los pies con el suelo, si comemos toca estar atentos a los sabores y demás percepciones que ocurren en nuestra boca, si miramos un paisaje la atención deberá estar situada en la forma y color de los objetos que detectemos, y si escuchamos música la atención debe estar situada en la fuente desde donde brota el sonido. Todo ello se puede percibir sin necesidad de estar continuamente comparando, interpretando o juzgando mentalmente cada uno de los eventos en los que estamos inmersos, es decir, podemos contemplar constantemente el mundo que percibimos sin necesidad de pensarlo.

Realizar cualquier actividad externa y estar correctamente situados en ella implica depositar la atención en el presente y reaccionar exclusivamente ante los eventos que nacen en él. La atención debe situarse fuera de la cabeza y del cuerpo y colocarse en el ámbito de

los objetos externos, no debe situarse dentro de la cabeza; debe proyectarse mediante los sentidos a los objetos de percepción.

La reacción al presente puede ser también mental, es decir, es posible pensar mientras se está afuera, siempre que ello sea una reacción al presente. Si, por ejemplo, alguien solicita tu número telefónico, entonces usas tu memoria para localizarlo; ello es válido, puesto que el presente te lo solicita mediante quien te lo pregunta.

Siempre que estamos experimentando el mundo y reaccionamos física y mentalmente respecto a algo que no hace parte del presente, entonces estamos percibiendo erróneamente.

El estado de conciencia de Observación externa es aquel donde la percepción no genera sentido de distancia entre quien percibe y el objeto conocido. Detectar los objetos situando la atención en ellos y experimentar así el mundo impide la aparición de un yo, y permite descubrir que no se requiere de un sujeto activo como parte integrante de la percepción y, por ende, del conocimiento.

Esta forma de percibir los objetos de forma presencial reporta innumerables ventajas: no aparece sujeto que se preocupe o angustie, no aparecen pensamientos, recuerdos o emociones que no sean requeridos por el propio instante presencial; es una percepción exenta de tensión psicológica, una percepción fluida y continua que puede trasladarnos a los mas altos estados de conciencia.

Es erróneo observar el mundo con distancia, produce duda, apatía, y se experimenta sin intensidad. La correcta percepción del mundo ofrece una especial vivacidad de los objetos, mayor brillo y tridimensionalidad espacial, produce exaltación, genera solaz, ausencia de temores, angustias y cualquier otro contenido mental, así como la ausencia de esfuerzo por vivir.

El estado de Concentración externa induce la aparición de un sujeto no diferente del mundo externo que se está experimentando. El yo se ha erradicado en el estado de Observación y nace un nuevo sujeto que hace parte integral y simultánea del universo que los sentidos experimentan.

Nace un universo completamente vivo, lleno de exaltación y vida por el solo hecho de ser conocido. El conocedor está en todas partes de lo conocido y lo conocido en todas partes del conocedor; ambos son simultáneos.

Finalmente, y ante la continuidad de la Concentración, surge el más alto estado de percepción: la Meditación. Allí los sentidos expanden sus funciones más allá de los límites físicos normales: el sujeto de la Concentración muere y da paso a un nuevo sujeto sin fronteras de tiempo ni espacio, el *atman*. El *atman* se convierte en el perceptor de todo el universo conocido y por conocer, se convierte en un evento que no diferencia entre lo conocido y quien conoce: el mundo se conoce a sí mismo pues él es evidentemente la sustancia de la conciencia No-dual.