

# TRAS LAS HUELLAS DEL SABER



*El Vedanta, sus preguntas  
y respuestas fundamentales*

*Sesha*



**TRAS LAS HUELLAS  
DEL SABER**

# TRAS LAS HUELLAS DEL SABER

SESHA



Editado por  
Asociación Filosófica Vedanta Advaita Seshha  
[www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)

Título original: *Tras las huellas del saber*

Ilustración de portada: Nikolai Senin

Diseño y maquetación: Coral Alonso

© Sesha, 2013

© Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha

Avda. Julián Gaiarre 58 B – 4º B

48004 BILBAO (España)

E-mail: [direccion@vedantaadvaita.com](mailto:direccion@vedantaadvaita.com)

[www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)

Primera edición: Agosto de 2013

Depósito Legal: BI-1133-2013

ISBN: 978-84-616-5346-1

Impreso en España por Imprenta Pagés – Inglés (Girona)

Todos los derechos están reservados por el autor. Se prohíbe, entre otros, cualquier comercialización, explotación, reproducción, transformación, distribución o divulgación sin la autorización previa y expresa del autor. No obstante, esta obra podrá divulgarse libremente siempre y cuando no exista ánimo de lucro.

Acaso existe algo más frágil que el presente;  
acaso hay algo más bello que convertir  
ese instante en infinito...

*Sesha*

# ÍNDICE



Introducción .....	11
--------------------	----

## PRIMERA PARTE

### CONFERENCIAS

La naturaleza de la mística .....	19
Los hábitos mentales .....	43
Sobre la naturaleza del <i>samadhi</i> .....	75

## SEGUNDA PARTE

### SEMINARIOS

El <i>karma yoga</i> como actitud correcta ante la vida.....	91
<i>Karma</i> y libertad .....	93
Sobre el <i>prarabdha karma</i> .....	101
Diálogo sobre la práctica meditativa interior .....	103

Diferencia entre el deseo y la entrega .....	113
Sobre la comprensión del dolor .....	117
La duda cognitiva y psicológica .....	121
Pensar <i>versus</i> sentir .....	127
Sobre la indagación interior.....	131
Emoción y exaltación .....	135
La profunda comprensión frente a los hábitos .....	141
Eje central psicológico <i>versus</i> el no-hacedor.....	143
La respiración como objeto de práctica externa:	
cánones a seguir .....	147
Sobre la práctica como disciplina u obligación .....	151
Sobre la naturaleza humana .....	155
El universo del sentir.....	163
Sobre el genuino silencio interior .....	171
Realidad y falsa identificación .....	175
La Conciencia y la ignorancia .....	183
Diferencia entre el concepto "igual" y el concepto	
"no-diferente" .....	185
Diferencia entre campo de información y campo	
de cognición.....	187
El inconsciente como limitante .....	193

# INTRODUCCIÓN



Aún recuerdo, de mi tierna adolescencia, la inmensa cantidad de preguntas sin resolver que la mente tejía. Desde los doce años me inicié en la lectura de las filosofías orientales, buscando dar solución a los enigmas teóricos que mi razón por aquellas épocas establecía. Ahora recuerdo con picardía las horas sin cuento en que mi mente vagaba hacia respuestas trascendentes, mientras los profesores me aleccionaban en las diferentes disciplinas académicas del bachillerato. La mayoría de las veces dicha búsqueda fue completamente solitaria. Nunca jamás en aquellos años tuve la oportunidad de compartir los temores y alegrías que lleva el enfrascarse en dilemas intelectivos o lograr salir de ellos con alguna certeza interior.

Hasta los dieciocho años circularon por mis manos diversos libros de variada raigambre. Me convertí en un ratón de biblioteca que devoraba indistintamente textos de las más variadas tradiciones orientales y occidentales. Siempre intenté sintetizar las enseñanzas, pues asumía que debía de haber un nexo fundamental entre todas ellas. Sin embargo, entre más leía, más confundido me mantenía al notar las diversas vertientes en que podía ser entendida la realidad;



era como un río que al descender alimenta infinidad de cauces. No entendía las razones por las cuales las diversas religiones cobraban en sus dogmas el material necesario para distanciar a los hombres.

Entrada la juventud finalmente encontré el *vedanta*. Me sorprendió la dificultad de entenderlo debido a la novedad de ideas asociadas a *maya*, *karma* y la *no-dualidad*, entre otras. Eran planteamientos bastante inusuales respecto a la mayoría de tradiciones que había estudiado previamente. El reto que me propuse fue el de entenderlas e intentar sintetizar dicho conocimiento con todo el adquirido previamente. Pero no fue así. Fueron largos los años de reflexión para darle incipiente cuerpo a un conjunto de ideas que parecían no dejarse comprender. Recuerdo con viveza las horas pasadas en debates con mis compañeros de estudio intentando dar solución a las eternas preguntas con las que nos encontramos siempre quienes buscamos la realidad del Ser. Al final, ni nuestros propios instructores estaban capacitados para poder guiarnos en un camino plagado de dudas que solo la vivencia personal puede disipar.

Horas enteras, días sin cuento, fueron mi compañía de reflexión en el *vedanta*. No siempre encontré una salida coherente a una pregunta hecha. Junto al análisis teórico puse en marcha la práctica meditativa. Qué recuerdos aquellos, qué dolor físico me acompañó al mantener a diario una postura física con un cuerpo que se resistía a permanecer en total quietud. La práctica meditativa era desastrosa, dolorosa físicamente; la mente además se rebelaba a diario, haciendo que los pensamientos fueran caldo tormentoso e incontrolable. Llevado junto con mis compañeros por el idealismo de la juventud, nos entregamos de corazón a una búsqueda que parecía grata pero infructuosa. Las preguntas fundamentales

se hacían esperar y la mente no daba tregua cuando realizaba la práctica meditativa.

En verdad no sé qué me mantuvo durante tantos años aguantando una situación tan caótica. No encontraba el más mínimo atisbo de los estados superiores que son descritos en los libros sagrados. Infinidad de enseñanzas pululaban informando al discípulo de la necesidad de reconocer la fuente inagotable del Ser, pero ninguna de ellas explicaba de manera clara dicho encuentro. Fue entonces, a los veintiséis años, una tarde de mayo, cuando se reveló la faz de lo Real. Durante varios días estuve sumido en la más profunda no-dualidad. Inicialmente, por algunas horas, mi cuerpo no podía moverse; posteriormente, los siguientes días, logré llevar una vida más o menos normal, sin que nadie notara el cambio que la experiencia había producido en mí. Pude finalmente sumergirme en el *nirvikalpa samadhi*; allí devoré océanos de infinitud y compartí la fuerza innarrable del amor absoluto. Merodeó mi vista interior por terrenos en donde los universos están dispuestos a nacer y caminó por regiones de vida que la mente simplemente no atina siquiera a suponer.

Desde aquel momento la mente cambió completamente. Ahora era posible discurrir por sus intrincados laberintos y notar de manera simple la conformación de los pensamientos y su funcionamiento. Me dediqué durante años a dar nombre a los protocolos cognitivos; igualmente dio inicio la etapa de enseñanza que todavía, después de treinta años, hace que comparta con grupos de alumnos de diversas nacionalidades el interés vivo por la naturaleza del *presente*, de la *conciencia* y de la *no-dualidad*.

Las páginas que a continuación va a leer, querido lector, son una pequeña fracción de los miles de seminarios y conferencias que durante este tiempo se han realizado. Son

muchas las preguntas que no se establecen en el presente libro pero, a cambio de ello, les ofrezco la viveza de un saber que los siglos jamás extinguirán.

*Sesha*  
G. dl E.  
Junio del 2013  
Bogotá- Colombia

# PRIMERA PARTE

# CONFERENCIAS<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Esta primera parte consta de tres conferencias transcritas por el equipo de AFVAS y posteriormente corregidas por *Sesha*.

# LA NATURALEZA DE LA MÍSTICA\*

---

\* Transcripción realizada por Aure Arkarazo de la conferencia impartida por *Sesha* el 12 de mayo de 2008 en la Universidad Complutense de Madrid.

# LA NATURALEZA DE LA MÍSTICA



Es cuando menos peculiar que un occidental disertase sobre mística oriental. Abordaremos el tema desde dos puntos diferentes: en primer lugar, explicando las ideas que afloran en el mundo oriental respecto al universo de la mística y, a continuación, desde mi experiencia personal. Evidentemente la mística no es exclusiva de la cultura oriental, también está presente en la cultura de Occidente aunque en esta, si ya es extraño hablar de mística, aún lo es más encontrar a un profundo experimentador en dicho campo.

La experiencia mística es un excepcional arrebató que no tiene nada que ver con los sentimientos; es más bien una forma de comprensión que deviene de manera directa sin que medie la mente con sus procesos dialécticos habituales.

Normalmente, la vida dedicada al misticismo nace de una necesidad de entrega. No es una búsqueda externa para lograr serenar y reestructurar el mundo personal ni es un conocimiento que procura una transformación interior.

## EL MUNDO MÍSTICO

El mundo místico es un mundo extraño: es dar, ofrecer, entregarse. No es un mundo de recoger ni de tomar. El místico es experto en darse a sí mismo, en entregarse total y completamente. Lo impulsa la creencia clara y básica de que

existe Algo más allá de lo que puede nombrarse y experimentarse. Ese Algo, expresión de la Divinidad, se convierte en el objeto fundamental de la vida, ya sea Dios o El Sin Rostro, una imagen, un tótem, o incluso la naturaleza misma.

Uno se adentra en el mundo de la mística con pasos sencillos y simples pero verdaderamente importantes; por ejemplo, con la entrega de las acciones cotidianas a una deidad superior. Al comienzo es una entrega en pequeñas cosas, una necesidad de entregarse a Algo que no se sabe exactamente qué es. Es como un calor que consume y que con el paso del tiempo te convierte en fuego mismo.

Así, pausadamente, surge una especie de realidad simbiótica entre Algo que es superior y la necesidad imperiosa de ofrecer, de dar. Esa condición superior de entrega posee cualidades sumas, eternas, inmutables, únicas, y se convierte en el eje central de la vida de la persona que intenta mostrarse y entregarse a Algo que está más allá del sentimiento y del saber.

Así pues la mística consiste, inicialmente, en darse en cada acción o, como dicen los místicos orientales, en “poner cada acción a los pies de Dios”. Todo se convierte en objeto de agradecimiento a la Divinidad. Así como en Occidente se da la costumbre de agradecer la comida, o al acabar la misa hay una mención de agradecimiento a los allí reunidos, en el misticismo oriental hay una necesidad de agradecer los actos cotidianos y ofrecerlos a los pies de la Divinidad. Se agradece no solamente la comida sino también la propia vida, la más simple acción, se agradece continuamente la presencia de la Divinidad en todos los actos cotidianos.

En cierto momento, la relación va creciendo y ya no es suficiente actuar en pos de una proximidad a la Divinidad, ya ni siquiera es necesario mostrarle nuestra presencia en los actos cotidianos para estar en concordancia con aquello que

somos y que anhelamos, sino que bulle algo más: los pensamientos. Ahora, además de los actos, también los pensamientos son depositados a los pies de la Divinidad.

Es una extraña condición, una especie de hábito, de abstracción, en donde la Divinidad está presente en todos los actos cotidianos: en lo que se hace y en lo que no se hace, en lo que se piensa, en lo que se busca, en lo que se siente... y, lentamente, se forja una extraña comunión que vincula a Aquel a quien se adora y al adorador. Tal condición va creciendo y va forjando unos lazos indescriptibles, unos lazos de proximidad que pueden rayar a menudo en la locura, en la quemante desesperación, en el Amor místico.

Cuando esa relación de cercanía se mantiene, surge un sentimiento excepcional hacia Eso que se considera Superior y Divino, nace un sentimiento de Amor extraordinario y único que el *vedanta* denomina *Prema*.

### **PREMA**

El hombre normal ha aprendido a ver y a expresar el amor en "algo": en un cuerpo, en una actitud, en una persona, en la familia, incluso en la patria. Decimos "amo a mi pareja", "amo a mi país" o "a mis hijos", pero nuestra descripción mística del amor es terriblemente simple.

El ser humano, para hablar de un sentimiento excelso, dice que "ama" o que "quiere". No obstante "sentir" ya no es lo mismo que amar o querer; admitimos incluso que "querer" no es lo mismo que "amar". En nuestro lenguaje, como reflejo del propio mundo, los matices que posee el amor son profundamente limitados.

"Amor" es un término que simboliza muchas cosas, incluso lleva de la mano la intensidad de su opuesto, que es "odio". La mente y nuestra cultura no están hechas para el



amor místico. Están hechas para amar algo, a alguien... y ni aún así nos alcanzan las ganas ni el corazón para aferrarnos a ello, porque el sentimiento se desdibuja muy rápidamente en promesas imposibles de cumplir; “para siempre” y “eternamente” son calificativos estériles. Finalmente toda promesa se enmaraña, se banaliza hasta quedar completamente desintegrada. En lo que sí somos expertos es en “amar momentáneamente algo”, pero eso no es amor. Esa integración somera y fugaz que se tiene con algo que se ama es un sentimiento humano muy pobre y limitado.

El sentimiento místico trasciende esa condición momentánea. El místico ve la integración de la “totalidad de los eventos” en Dios. Ve la Unicidad en todas las partes y todas las partes en la Unicidad. Cuando uno ama, se siente integrado con lo amado, conectado al amado por extraños hilos invisibles; aunque se esté lejos del ser amado, se siente su cercanía o el sentimiento que nos une. De igual manera, el místico es capaz de ver a Dios en las cosas y todas las cosas en Dios, pero es incapaz de ver “partes”. Esa es la gran diferencia con el amor que siente el común de los mortales.

En Occidente solo contamos con la palabra “amor” para expresar ese sentimiento excelso, ya sea entre humanos o hacia la Divinidad, mientras que en Oriente se usa el término *Prema*.

*Prema* suele traducirse como “amor incondicional”, aunque es mucho más que eso; para empezar, es amor no-egoísta. Es la entrega absoluta a Aquello que se ama, a todas las cosas que se pueden llegar a amar y a las que no se puede llegar a amar. Es entrega total, incondicional y absoluta a Aquello que se eligió como objeto de devoción.

La integración momentánea con lo Amado produce una exaltación profunda en quien ama. Esa exaltación producida por el Amor, no hacia una persona sino hacia todo lo existente en la naturaleza, es de una intensidad inconmensurable.

Imaginen esa integración con los más insignificantes eventos: integrarse con el viento, con el fuego, con el aire, con el agua, con los planetas, con el espacio, con el éter, con el polvo infinitesimal en una piedra, con la dureza de las rocas... integrarse con todos los eventos que suceden potencial y simultáneamente. Esa fuerza desgarradora no puede ser contenida, por eso hace gemir y hace llorar, y solo la poesía puede esbozarla sin llegar a poder describirla, porque esa forma de Amar no tiene palabras ni nombre para ser descrita.

Los orientales denominan *Prema* a esa forma de Amor supremo en donde desaparece el sentido de voluntad en quien ama y aparece, en cambio, el reconocimiento de todas las partes que integran lo Divino.

*Prema* es un amor esencialmente no-egoico; es el querer por el querer, querer sin voluntad, un querer donde se entrega aquello que uno es. Dios te habla y no queda más opción que obedecer Sus necesidades, Sus verdades. Es algo que cala en la piel, en los huesos, es un sentimiento que arrebatata hasta un punto comparable a la embriaguez.

Ese sentimiento profundo e intenso hacia lo Divino, o *Prema*, imbuye una profunda sed de Libertad que empieza a ser cada vez más intensa. Así, los hilos dorados del pensamiento van entretejiendo una peculiar relación con la Divinidad y ya no se puede vivir sin Ella, no se puede sentir sin Ella, no se puede respirar ni comer sin la presencia de Aquello que es tan patente y tan evidente.

Para alguien ajeno a tal relación, esa inexplicable comunión podría ser interpretada como una obsesión o incluso como una locura. En ocasiones, el cuerpo reacciona ante tal arrobamiento en forma de temblores o de lágrimas incontroladas. Otras veces surge un sentimiento de desesperación, de desamparo, o incluso se llama a gritos al Amado.

El sentir místico es mucho más profundo que el enamoramiento entre dos seres humanos porque es algo que acompaña en cada instante y, en los momentos más difíciles, la sensación de cercanía está siempre presente. El lazo con Aquél al que se adora permanece en todo momento.

## LA COMPRENSIÓN

La mística es terriblemente arrebatadora y, sin embargo, posee una condición excepcional: la ausencia de voluntad en el acto del querer. Ello libera del sufrimiento implícito en todo "amor terrenal". El misticismo es una entrega profunda en la que el sentimiento de yoidad no existe. Es querer sin importar qué se quiere ni a dónde se va, ni si hay meta alguna por lograr. Es querer simplemente la proximidad de Lo Amado.

Lo Amado puede ser una Divinidad, una manifestación de la Divinidad, la naturaleza misma, puede ser un simple acto, un libro, un árbol, una flor, un instante... A veces el objeto de adoración puede ser incluso la Conciencia misma. No obstante, en ese caso el grado de misticismo varía debido a la condición profunda y sutil del contacto con El Amado.

El misticismo rapta. Secuestra de esta realidad y nos traslada a otra. Crea un nivel de Comprensión extraordinario y único, y este es uno de los puntos que en ocasiones las culturas occidentales no entienden sobre el misticismo: se asume que ese "rpto divino" enloquece, que es un sentimiento que aturde y que entorpece la capacidad de afrontar la cotidianidad. No es así.

El *vedanta* plantea que la fuente esencial del Conocimiento no deviene del sentir ni del pensar, más bien es la consecuencia de Algo que los sostiene a ambos y que es, a la vez, fuente de Comprensión. Es decir la Comprensión, como

acto consciente, es independiente del sentir emocional y es independiente del saber intelectual.

Para el *vedanta* la Conciencia es una condición que prevalece y es Aquello en lo cual se montan como olas sobre el mar los pensamientos y las emociones. Así pues, tanto sentir como pensar desembocan siempre en la Conciencia. Al igual que todo río desemboca en el mar, todo acto (sentido o pensado) desemboca invariablemente en la Conciencia.

De esa manera, existe una Comprensión mística que es única: llena de todo y carente de nada. Es una Comprensión que llena sin duda alguna y que deviene de la integración con Aquello que se Ama.

Entonces el místico sabe “sin saber por qué sabe”, comprende “sin saber por qué comprende”, pero tampoco necesita planteárselo porque simplemente Ama, simplemente está lleno del Amado en Sí mismo.

La experiencia mística es inenarrable. Cuando el ser humano logra entregarse a lo profundo del sentimiento amoroso, de la Comprensión amorosa, cuando se ha despojado de los velos del ego, despojado absolutamente de todo, cuando ha perdido el deseo de realizar cualquier acto volitivo que le impida darse al Amado...

... cuando toda lucha cesa,  
 en ese instante de silencio,  
 Todo se gana...

Y aparece lo que se llama la “Visión de Dios”. Una visión que es indescriptible, ya que en Ella las múltiples facetas de la existencia se hacen patentes de forma simultánea.

Entonces el conocedor, el adorante, ve a Dios. Lo ve discurrir en las innumerables e infinitas partes que Lo constituyen y se entrega a Él, se fusiona con Aquello. Y ahito de

Aquello deviene el gozo, un gozo que desborda el cuerpo, que no tiene cabida ni en el corazón ni en la cabeza. Y brota el llanto. El cuerpo tiembla, la respiración se entrecorta, a veces se pronuncian palabras sin sentido, a veces simplemente se ansía con desesperación la proximidad de Aquello que se Ama... Esa es la experiencia mística, la profunda experiencia de la Divinidad, de entregar-Se totalmente y sin sentido de yoidad.

El ser humano considera extraña esa vivencia puesto que, cuando actúa o cuando piensa, siempre atesora algo para sí. En lo más recóndito de nosotros mismos custodiamos siempre el pasado o el futuro, vivimos guardando algo de tiempo por si acaso la circunstancia del afecto cambia. Vivimos y guardamos sentimientos para otra ocasión, para otro lugar, para otra persona. Estamos a la espera de encontrar un momento propicio para darlo todo y, sin embargo, siempre estamos en deuda con entregarlo todo. Buscamos una pareja para "darnos" y al final descubrimos que son más los problemas que las verdades que allí encontramos. Con el tiempo, la mano tersa de aquella pareja no nos lleva a ningún sitio, ya no calienta nuestro cuerpo, ya no nos hace sentir aquello que antes sí prendía, y el motivo es que el ser humano siempre se guarda algo para sí mismo, siempre está presto a huir de la entrega total.

Toda persona, en algún momento y de alguna manera, ha querido "darse", pero cuando ha llegado el momento y la posibilidad de hacerlo ha dudado. De no haber dudado, no estaríamos hoy aquí, constreñidos por un fuego no dado que nos consume.

Si en cualquier insignificante acto de la vida el ser humano se diera la oportunidad de entregarse, de darse por entero, de extasiarse en la experiencia de lo Divino, de perder la razón en la locura del Amor místico...; si en alguno de

esos momentos cotidianos con la pareja, con el mundo, con un hijo, con la vida misma, con cualquier circunstancia que acontece, uno se permitiera esa experiencia de la Entrega Total, entendería el mundo del místico, se arrojaría en la intensidad de un instante que fulgura en lo infinito. Y vería los ojos de Dios, la boca de Dios. Vería que su rostro es el mundo entero y que sus ojos son el universo que lo contiene. Advertiría además, con la infinita sorpresa de lo evidente, que todas las cosas fluyen en el universo de manera simultánea en espacio y en tiempo.

Sin embargo, eso no se logra habitualmente. El mundo místico está alejado del ser humano porque este es profundamente egoísta: siempre espera "obtener" algo para sí. No se atreve a entregarse pero espera eternamente el momento adecuado para que otro lo haga hacia sí. Somos expertos en esperar un momento propicio que jamás llega. Y pasados los años, con el tiempo auestas, abstraídos en la soledad de miles y desordenados pensamientos, llega la vejez, donde la jubilación soñada finalmente se convierte en un suplicio de soledad.

Si en algún momento se lograra entregar todo lo que uno es, se viviría el universo de lo místico, el concepto de lo que es el amor no-egoico. Cuando esa condición no-egoísta llamada *Prema* o Amor Supremo se da, el conocimiento se manifiesta en forma de Comprensión profundamente amorosa, en el acto místico de la Visión de Dios.

Todo ser humano tiene esa capacidad de ver a Dios (que no es más que la capacidad de verse en Dios), pero lo que habitualmente ocurre es que se vive a la espera del "momento adecuado" para que eso suceda; esperamos el momento para ser felices, el instante adecuado para entregarnos de la manera apropiada; queremos vivir el amor a nuestra manera, sentir de una forma especial y única que es la "nuestra",

esperamos que nos entiendan para poder darnos plenamente. Nadie se atreve a entregarse “desnudo de condiciones”, nadie es capaz de entregarse a un instante, a un sentimiento, a algo externo y ajeno, y menos aún a la idea de la Divinidad porque es considerada terriblemente lejana, extraña, un poco irracional, innecesaria y un tanto absurda.

Nadie puede imaginar cuánto llena de Amor la sensación de un instante pleno. Nadie imagina cuántos instantes posteriores pueden colmar la sensación vívida de un solo instante pleno. Cuando uno se sumerge en instantes de ese tipo, la vida toma otro rumbo. La forma de ver las cosas adquiere un tinte totalmente diferente a lo común, a lo rutinario, a lo tedioso, a lo cansino, a lo desesperante, al desamor.

El místico es un maestro en el arte de dar, en el arte de perderse, similar al poder de entrega de quienes se lanzan al mar desde un farallón a cincuenta o sesenta metros de altura. Cuando nos enfrentamos al precipicio y no se sabe si al llegar al agua se vivirá o morirá, hay un momento de entrega. Ese abismo de no-saber es similar a un momento místico.

Cuando uno se enfrenta a la pareja y propone un diálogo profundo en el que se pueda preguntar y responder libremente, ello se convierte en un momento místico. A veces el místico no requiere de pareja humana, le basta con la compañía del Amado, nota su presencia en cada acto, le recuerda en cada pensamiento, constantemente lo Divino le apoya, le susurra su cercanía. Y en muchas ocasiones le atribuye un nombre y forma, y lo llama *Brahman*, *Krishna*, *Vishnu*, *Shiva*, Cristo, María... o de cualquier otra manera, y esa imagen ocupa y llena su mente.

Algunos místicos orientales se han enamorado de la naturaleza y de sus diversas expresiones: han amado una montaña y la han convertido en el eje central de su existencia, hay otros que se han enamorado del viento, otros muchos se

han enamorado del silencio... El mundo místico se muestra habitualmente a través de una divinidad antropomórfica; no obstante, lo místico se expresa de manera mucho más adecuada a través del llanto y de la poesía.

En el mundo místico no existe más razón de ser que el Amor. El Amor es la vía para comprender que las diversas partes que conforman lo Divino interactúan todas al unísono y simultáneas. Así, el sentimiento místico es capaz de llenarlo todo. Es un Amor independiente de "la forma". Es como el amor de la madre hacia un hijo deforme, igual que el amor de los santos cristianos a los leprosos que cuidaban y besaban. El sentimiento trasciende cualquier circunstancia, porque el Amor va mucho más allá de la forma o la apariencia. La forma no es más que una vía que recrea la posibilidad de estar cerca del Amado.

Solamente aquel que puede entregarse alcanza el Amor, el sentimiento de reencuentro y el descanso que otorga no ser dueño de nada. Cuando el ser humano se vacía de sentimiento ante un instante, ante una imagen, ante el Saber, cuando se vacía ante una puesta de sol o ante una fragancia como el azahar cuando florece, solo cuando logra volcarse en ese instante y hacerlo único, cuando ese instante presencial se hace eterno, entonces se convierte en un momento místico. Y si los instantes se encadenan uno tras otro, entonces se convierten en una vida mística, y cuando la desesperación lleva a no poder vivir más que de esa manera, entonces es posible ver los ojos del Amado.

Desde ahí, no se ven flores, se ve la expresión de "los Ojos de la Divinidad" en forma de colores; no se ve el mar, se ve "la Saliva de la Divinidad"; no se siente el viento sino el "Hálito de Aquello que Ama". Todo se convierte en expresión del Amado, al igual que el enamoramiento humano es



capaz de relacionar todo evento con el nexo entre el amador y la persona amada.

Hace algún tiempo charlaba con un teólogo que me preguntaba acerca de la mística. Le expliqué a grandes rasgos todo lo expuesto hoy aquí, sin embargo él se mostraba extrañado de que la mística no transmitiera una fracción de comprensión personal o racional. Había leído muchos libros sobre el sentimiento místico, en especial sobre los grandes místicos de Occidente, cristianos básicamente. Según él, las palabras de aquellas personas transmitían cierta incoherencia o actitud paradójica, ya que el mundo Superior les parecía lo único existente, haciendo que el mundo humano desapareciera momentáneamente, como falto de interés. Entonces le pregunté si había tenido alguna vez un raptó místico; contestó que no. ¿Acaso alguna vez se había enamorado? Respondió que no. ¿Tal vez había comprendido la esencia de su naturaleza y la razón de su existencia? Dijo que no. Finalmente pregunté si alguna vez había convertido un instante en único e infinito, en un momento eterno que se convirtiera en el centro y eje de su vida. Con una mirada extraña, no supo qué contestar; seguramente no sabía exactamente lo que le preguntaba.

El mundo está lleno de personas que hablan de lo místico, de lo que saben otros que también opinan. El mundo está ahogado en pensamientos y sentimientos sobre las circunstancias de la vida misma, ello impide mirar al cielo y cegarse por el resplandor de la infinitud.

Lo quieran o no, todo humano se aferra a algo. Y cuando se vive de esa manera, pocos pueden vaciarse completamente. Pocos pueden vaciar totalmente los pulmones al respirar y dejarlos sin aire para sentir la imperiosa necesidad de oxígeno y notar cómo la siguiente inhalación lo llena todo nuevamente de vida.

Si alguna vez han experimentado la imposibilidad de respirar, si se han sumergido en una piscina y han ido más profundo de lo que suponían y les ha costado llegar a la superficie para tomar aire, sabrán que en esos momentos no hay tiempo de pensar en el futuro. ¿Se puede pensar acaso en los miedos, en el pasado? ¿O solamente existe el aire, el ansia de aire? ¿No se convierte cada instante en eterno hasta poder tomar una bocanada de aquello que hace revivir? ¿No se convierte ese instante en lo único y fundamental?

Así es el sentimiento místico: igual que ese instante. Todo lo demás deja de importar, solo importa la visión del Amado. Cuando se ha visto a Dios, cuando se ha visto Su rostro o Su fulgor en todas las cosas, entonces la vida es como nadar en las profundidades del mar y no encontrar el instante de tomar aire para sobrevivir; así el místico solo vive para servir al Amado.

Cuando llega el enamoramiento divino y el sentimiento es realmente profundo, acogedor y casi sobrehumano, no se piensa más que en ello, no hay nada que llene más; la vida mística no tiene razón de ser sin la cercanía del Amado. El sentimiento místico es continuo y se da no solamente con el objeto de nuestro amor sino con todos los seres, incluso con el aire, con el agua, con el comer, se vierte en todo lo existente. Es un sentir continuo y constante que colma plenamente. Y cuanto más colma, más presente se hace. Y cuanto más presente está, más obsesivo se vuelve. Y cuanto más obsesivo es, más enfurece. Y cuanto más enfurece, más liberador se hace.

Y al final no queda nada. No se es dueño de nada, ni siquiera de uno mismo, porque lo que uno era se entregó también. Y el cuerpo ya no molesta porque no se tiene conciencia de él. Igual pasa con la proyección hacia el futuro y hacia el pasado: todo eso se desvanece porque el fulgor de

un simple instante en presencia de lo Divino todo lo copa y todo lo vela.

Amar es como morir. Mueren mundos que parecían importantes y que ahora se vuelven irrelevantes. Es como beber de una Divina Copa que todo lo sacia; es un sentir profundo, un embeleso, una enajenación. Es algo que no puede transmitirse; únicamente la poesía llega a describirlo de una manera nimia y pobre.

El sentimiento de lo místico, como le expliqué al catedrático de teología, sí conlleva una Comprensión. No es la enajenación de una emoción porque en la emoción prevalece cierta condición volitiva, en el Amor místico no.

En la maestría del Amor se dan condiciones que en apariencia denotan "debilidad", pero que adquieren un valor y una condición únicas. Así, una de las expresiones más profundas del misticismo es el llanto, la simpleza de verter lágrimas ante la cercanía del Amado. La Visión de Dios desborda tanto a quien Lo adora que no encuentra cabida en el cuerpo ni en la mente. Y la desesperación de sostener algo que queda se libera en forma de llanto. El llanto aquietta. Incluso el grito es propio del místico. El cuerpo tiembla, los ojos lloran pero, mientras lo hacen, la mente se libera. Y entonces se habla con Dios, se Le ruega, se Le ve como Amigo, como Padre, como Amado.

¿Cómo entender un instante tan inmenso donde se es Todo? ¿Cómo entender un instante tan explosivo en el que se ve a Dios en mí y yo en Aquello que Amo? ¿Cómo se puede estar enamorado de todas y cada una de las cosas que existen, de todos y cada uno de los pensamientos? ¿Cómo se puede estar enamorado de todas y cada una de las cosas que se sienten en cualquier momento... y no llorar? ¡Es imposible!

Algunos místicos cristianos, y también otros orientales, no tuvieron más opción que escribir. Y a través de la poesía,

de los cuentos y de narrar sus vidas, propagaron aquel sentimiento que no podía explicarse de otra manera. El sentimiento místico es extraño porque es ininteligible, y por ello colma y por eso mismo libera. No tiene razón de ser. ¿Cómo entender la locura de la Entrega? ¿Quién puede entender la locura del Amor?

La mística es una forma de vida, una forma especial y única de ver las cosas. Los astrofísicos, por ejemplo, buscan en sus ecuaciones la raíz de las cosas, el porqué de la existencia. Generan las teorías de la termodinámica y algunas de las leyes fundamentales de la naturaleza y, sin saber por qué, son atrapados por el número. Y el número se les revela de forma simétrica y bella. Para ellos es la expresión lógica de las variables a través de las cuales pueden definir las cosas. Y eso se convierte en el eje central de sus vidas.

Lo que ocurre es que, cuando dejan de ser astrofísicos, no trasladan esa condición a sus casas, donde el gris de lo cotidiano los invade. Por eso el trabajo los llena. Entregarse a la belleza, a la ecuanimidad de las ecuaciones no perdura, es siempre momentáneo. A veces es tan solo un rapto de genialidad que permite ver el universo de una manera que nadie más que ellos puede entender.

## LA ENTREGA

El salto a la mística es un salto a la entrega, es un volcarse, vaciarse, despreocuparse, es la libertad de no tener que guardar nada. El salto a la mística parece un mero sentimiento pero no lo es.

La expresión suprema de la vida mística es la entrega, porque es lo más costoso para todos. El ser humano es experto en esperar que alguien se le entregue; ansía que le llegue el amor, la bonoloto, el saber, la pasión, etcétera, pero no hace

nada por atraerlo, por darse. Somos expertos en esperar y, mientras esperamos, culpamos, criticamos, juzgamos..., nos resulta muy fácil ver lo malo en los demás.

Entregarse es difícil. Atreverse a ser y a entregarse es una empresa casi imposible. Tan difícil como volcarse en el silencio o en el amor que se quiere dar al Amado.

Y, sin embargo, la vida nos muestra a cada instante que esa es la vía. ¿Qué, si no, es la primavera? Es la naturaleza entregándose a lo florido, al amor, al verdor, a la fuerza de la existencia, al ímpetu de la vida. Pero no lo vemos. Porque no sabemos mirar con los ojos del místico.

El místico no es un loco, aunque puede parecerlo. El místico habla de cosas extrañas que, a veces, algunos intuyen. Otras veces, sus palabras simplemente son escuchadas y desechadas. Al místico eso le trae sin cuidado. No le importan las opiniones, porque todos los que escuchan un día morirán y, aún en ese instante, a diferencia de los demás, el místico amará la muerte porque no es más que otra de las formas de la Divinidad. Cuando llegue el momento del trance, la mirará a los ojos sin temor, le sonreirá, le dará la mano y viajará con ella en silencio.

Los demás no podrán hacerlo porque no tienen la capacidad de entregarse todavía. Los demás morirán con miedo, con sufrimiento, aguardando la sinrazón de un instante, de una circunstancia que desconocen y temen. ¡Qué le importa al místico vivir o morir! Lo único que le importa es Amar.

Cuando era niño, algunas experiencias místicas empezaban a insinuarse y no sabía cómo esconderlas, porque eran difíciles de explicar a un tercero. La única persona que las intuía era mi madre. Ella me preguntaba por qué lloraba, y no tenía otra opción que decirle que estaba triste. Me miraba a los ojos y decía que aquellos no eran ojos de tristeza. Entonces

yo esbozaba una rápida sonrisa y me escapaba a jugar, para que no me siguiera preguntando.

En la juventud fue más complicado. Es la etapa en la que impera la ignorancia, la dulce, espantosa y brutal ignorancia de la juventud. Fueron momentos en los que aquellos sentimientos eran inabordables, no veía salida alguna a aquella forma de vivir las cosas. Trataba de ocultar todo aquello, y a veces el licor y otras veces la locura de la pasión ayudaban anesthesiando el fulgor de lo Divino.

Pero, finalmente, lo inevitable sucede. Es inevitable porque quien Ama no tiene otra forma de vivir que esa. Finalmente sobreviene el llanto, el estallido de la Comprensión, darse de bruces con la esencia de la Divinidad. Y entonces finalmente se ve a Dios, se revela el rostro del Amado.

Se ven los ojos de Dios, el cuerpo de Dios, y en Él caben todos los universos, no solamente los que conocemos, sino los que están más allá de este. Se ve fluir la intensa corriente de la vida, de la belleza, de la fuerza que hay en todas las cosas; se percibe en un instante la violencia latente en la naturaleza, los elementos que la constituyen, se percibe el chisporroteo de la materia y la fuerza de la energía, se percibe la irresistible proximidad de todas las cosas aunque estén a millones de años luz de distancia.

Se percibe el tiempo atrapando entre sus redes el pasado, el presente y el futuro, y todo acontece al unísono, en un mismo instante. Y el místico no entiende, solamente se entrega, no tiene otra opción que hacerlo, y cuando se regresa de ese mundo, de esa extraña visión, el cuerpo está débil, han pasado horas, a veces incluso días, no se puede hablar, la cara está bañada en lágrimas, se está profundamente mareado.

Se regresa a un universo que había desaparecido momentáneamente y no se entiende de dónde se viene; no se sabe qué ha pasado con Aquello que se ha visto y el universo

empieza a replegarse nuevamente en miles e infinitas partes diferentes unas de otras.

Los objetos van apareciendo distintos uno a uno. No han dejado de ser lo que eran ante los ojos del Amado, pero empiezan ahora a aparecer en un sitio concreto: aparece claramente el color verde diferente del rojo, el azul del amarillo, las formas alargadas de las redondeadas, y el rapto místico ha terminado.

No se encuentran palabras para describir Aquella visión. No sabemos si fue un sueño o una pesadilla, si fue un instante de desesperación o de éxtasis, simplemente no hay respuesta en la mente. Se observa el mundo y notamos que es el mismo que existía hace un instante, pero ahora las "partes" establecen su presencia en mayoría, separadas cada una por fracciones de espacio en fracciones de tiempo.

## EL RUEGO

Entonces nos preguntamos: ¿Por qué he vuelto? ¿Por qué se me ha revelado otra vez esta divina experiencia? ¿Por qué he regresado? ¿Por qué vuelvo a esta realidad tan pobre? ¿Por qué, Señor, me abandonas en este mundo fraccionado? Entonces, empieza el ruego.

El ruego es la expresión de cercanía y amistad con la Divinidad. Se ruega a Dios para que se dé otra vez lo que se vivió, porque la vida no tiene más sentido que Ese. Porque lo único que tiene sentido es ver que Todo está en todo. Pero a veces el ruego no es atendido y pasan meses o años en los que, silenciosamente, se pide a Aquello que nos transporte de nuevo a esos mundos. Hasta que finalmente el Amado escucha las cansadas palabras de un amante desesperado por su cercanía. Entonces, por fin, el corazón descansa. Descansa en

los brazos de Aquello que acoge todas las cosas y que arrulla en la eternidad; son los brazos de Aquello que se Ama.

La experiencia mística es extraña. Es profundamente contundente. Es altamente consciente. Es extremadamente inteligente y, al mismo tiempo, profundamente ininteligible.

Que nadie se preocupe por no haber entendido del todo mis palabras, basta con que hayan escuchado con el corazón abierto.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

— **Asistente:** ¿Hay algún maestro o método que nos aproxime hacia el mundo del misticismo o al raptó místico?

— *Sesha:* De igual manera que, por ejemplo, un naturalista se siente más cómodo y relajado cerca del mar y de los animales que estudia, o que un alpinista se siente más a gusto entre las montañas nevadas que en una urbe superpoblada, asimismo hay una especie de “tipología” en los devotos que les lleva a escoger la vía para la entrega mística. Hay quienes, por ejemplo, encuentran a una persona que ya ha tenido la Visión de Dios, lo que en Oriente llaman “*guru*”.

Un *guru* es una persona versada en los libros sagrados y que ha tenido la visión de Dios. Esa persona entra en una especie de sintonía con el alumno, igual que le ocurre al alpinista con las cumbres o al biólogo con las ballenas. Y, de manera natural, se crea un nexo de confianza, de interacción y de entrega.

Esto sucede de manera espontánea, no se decide a quién escoger, el corazón es quien determina, no la mente. Y cuando el corazón define, entonces la necesidad mutua atrapa a maestro y discípulo. Dicho nexo lleva a una entrega sin fin,



que puede ser tanto a un *guru* como a la naturaleza o a una montaña, al viento o a la Conciencia misma.

Pero cada quién, a tenor de su propia naturaleza, suele poseer un medio de entrega más adecuado que le permite soltarse “de sí mismo”, de su voluntad y, por decirlo de alguna manera, deslizarse y diluirse en Aquello en Lo que puede confiar.

— **Asistente:** ¿Se puede llegar al raptó místico dentro de una organización, de una secta o algo parecido? Si la visión de lo Amado puede ser a través de “cualquier cosa”, quizá se corre el peligro de elegir algo que finalmente no conduzca a nada. Y otra duda es si existe algo “artificial”, drogas o psicotrópicos, que favorezca esos estados de conciencia.

— **Sesha:** En esencia, el raptó místico es una entrega asociada a la ausencia de voluntad. En ocasiones, las drogas o el alcohol tienen la capacidad de relajar el acto volitivo, el sentido de “yo”. El problema es que tanto uno como otro generan una momentánea ausencia egoica que después es sustituida por una resaca o problemas del sistema nervioso y, finalmente, no llevan a nada más.

Las drogas pueden servir para mostrar un posible camino que, inexcusablemente, debe hacerse de forma consciente. El raptó místico es la exacerbación de una condición innata que ya se posee: la condición de Amar. Y sí puede vislumbrarse superficialmente a través de una droga o del alcohol. A algunas personas el alcohol les provoca una embriaguez querendona, a otras peleona y a otras dormilona, pero cualquier droga fomenta siempre una condición que ya le es propia a quien la toma.

De lo que no hay duda es de que si el sentimiento profundo del raptó místico empieza a asomar en tu mundo,

no necesitarás de nada más que del instante oportuno para entregarte. Nada más.

Sobre si puede darse específicamente a través de una organización, no es una condición relevante, puesto que puede hacerse en soledad. Hay personas que viven raptos místicos sin saberlo y no pertenecen a ninguna organización. El ser humano pertenece ya a tantas cosas... Lo ideal sería dejar de pertenecer a todas ellas. Eso facilitaría las cosas.

— **Asistente:** Entonces, todo se basa en la entrega.

— *Sesha:* En la entrega del “yo” mediante la experiencia integradora del amor.

— **Asistente:** En la entrega del “yo”. Pero, ¿no es cierto que al final es la Gracia la que permite que suceda o no?

— *Sesha:* Sí. El amador espera siempre la decisión del Amado para su aceptación. Cuando realmente te entregas ya nada depende de ti.

— **Asistente:** Lo relevante no eres “tú”. Es cierto que tienes que estar abierto a que suceda pero, cuando se da, realmente “tú” no intervienes en nada. Entonces, no solo es entrega. Es como si yo me sentara a un lado de una puerta cerrada con pestillo y quisiera pasar al otro lado. Por mucho que me entregue, la puerta se tiene que abrir del otro lado, ¿no?

— *Sesha:* Así es. En Occidente hay un término muy bello que denominamos como “la Gracia”. Es decir, que sin el favor de la Divinidad no se produce la Visión. También en Oriente hay ciertos autores que hablan de la Gracia, o del favor de la Divinidad para escoger a quién se muestra o el momento

adecuado para hacerlo. Ese es un término muy bello... que justifica muchas veces el no lograrlo. La Gracia se parece al sueño: no depende de mí, llega sin que uno lo quiera.

Otros autores hablan de lo inevitable de la experiencia mística, mas no reconocen la necesidad de la Gracia. Introducen un elemento nuevo: la experiencia mística como acto libre, no dependiente de la Divinidad a quien se Ama. Ello permitiría a cualquier persona vivir el Rapto, porque quien posee las condiciones para hacerlo y encuentra el momento oportuno no necesita nada más que su propio corazón y su propia libertad para lograr la experiencia.

Desde mi perspectiva puedo decir que cuando no hay quien se pregunta cómo llegar allí, es más fácil llegar. La pregunta solamente tiene sentido en el mundo de los no-místicos y de quien no ha tenido la Visión de Dios ni el Rapto Divino; en el mundo místico las preguntas no tienen sentido alguno.

# LOS HÁBITOS MENTALES\*

---

\* Transcripción realizada por Maia del Río de las conferencias on-line impartidas por *Sesha* los días 5 y 18 de octubre de 2011.

# LOS HÁBITOS MENTALES



## INTRODUCCIÓN

El análisis cosmológico de la filosofía *vedanta* establece que en todo plano de manifestación, ya sea material o ideal, subyacen tres tendencias primarias de materia *arquetípicas* o *potenciales*, llamadas *gunas*, que por mezcla sucesiva manifiestan y conforman todo lo existente. Se parece al modo en que los tres colores primarios, por combinación entre sí, son capaces de recrear infinitos tonos. Las tres cualidades básicas que en su estado primigenio se manifiestan como *potencialidad* de materia son: *rajas*, o tendencia a la actividad (vibración, movimiento, energía, etcétera); *tamas*, tendencia a la inercia, a la cristalización (manifestación, fijeza, densidad, etcétera), y *satva*, tendencia al equilibrio (vida, existencia, belleza, etcétera)<sup>2</sup>.

Esta triple sustancia, que opera como denominador común básico en el universo, ha engendrado en Oriente el desarrollo de diversos modelos intelectivos: medicina, música, psicología, filosofía..., configurando un orbe de correlatos interrelacionados por la teoría holística de las *gunas*. Así los orientales, a diferencia de los occidentales que compartimentan las diversas áreas del saber en islas, fueron capaces de

---

<sup>2</sup> Para profundizar en la teoría de las *gunas* remitimos al lector a *Vedanta Advaita*, obra escrita por *Sesha* ([www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)).

establecer relaciones entre los diversos modelos, al igual que para el buen funcionamiento de un reloj de cuerda cada rueda, sea grande o pequeña, está relacionada con las restantes.

## LA NATURALEZA DE LA MENTE

Hace ya milenios que se estableció en Oriente un modelo operativo de la mente, *antakarana*, estructurado en cuatro funciones complementarias que, integradas, determinan todos sus diversos procesos. Las cuatro funciones principales de la mente<sup>3</sup>, *antakarana*, son:

**Chitta:** capacidad de fijar la información. Impide que la experiencia realizada sea olvidada por la mente. Se aplica a la memoria y manifiesta la existencia de la “masa mental” de información que adquirimos a nivel consciente o inconsciente.

**Manas:** capacidad de procesar la información almacenada. Suele expresarse como raciocinio, lógica, dialéctica, duda y variadas formas más.

**Ahamkara:** capacidad de fraccionamiento de la memoria. Gracias a ello siempre experimentamos fracciones de información en pensamientos secuenciales y nos reconocemos como fracciones momentáneas de individualidad mediante la aparición de la fracción denominada *yo*.

**Budhi:** capacidad intelectual que permite conocer. La mente, gracias a esta función, determina el pro y contra de la actividad racional induciendo comprensión y saber.

Al hilo de lo comentado anteriormente en referencia al triple canon universal conocido como “teoría de las *gunas*”,

---

<sup>3</sup> El análisis de la mente se desarrolla con profundidad en varias obras de *Sesha*, tales como *Atmabodha* o Conocimiento del Sí-mismo, *Vedanta Advaita*, *Los Campos de Cognición* y *La Paradoja Divina* ([www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)).

el modelo del *vedanta* establece que las funciones básicas que operan en la mente no son ajenas a dicho planteamiento holístico. Así *chitta*, la facultad mental de fijar información, es mayoritariamente una expresión de la *guna tamas*. *Manas*, que permite el manejo comparativo de dicha información en vertiginosos procesos racionales secuenciales, expresaría la tendencia mayoritaria de *rajas*. *Ahamkara*, la condición inductora tanto del sentido individual o ego, como del fraccionamiento de la memoria para crear *paquetes* mentales, es una nueva variante de la *guna tamas* y la *guna rajas*. Finalmente *budhi*, la cualidad donde radica la conciencia individual, sería una expresión de la tendencia *satva* en la mente.

Desarrollando el tema podemos profundizar diciendo que *chitta*, la memoria, según manifieste un aspecto *tamas-tamas*, puede expresarse como memoria instintiva; según sea *tamas-rajas*, puede plantearse como memoria sensoria; aplicándose a *tamas-satva*, se expresa como aplicada a la memoria eficiente. Es por eso por lo que, según la gradación de cualquiera de las tres *gunas*, es posible describir los más diversos aspectos de la mente. Se puede, además, relacionar una actividad mental con una constitución de *guna* similar en los reinos mineral, animal o vegetal. Así queda, entonces, establecido un puente entre medicina y psicología, entre filosofía y botánica...; en definitiva, entre todas las disciplinas artísticas, humanistas o científicas. El aspecto *holístico* que produce la presencia de las *gunas* en todo constitutivo ideal o material crea un inestimable puente de simetrías entre todas las cosas existentes.

Así, definiendo el acto que coloquialmente denominamos "pensar", notamos que es una mezcla de información fijada por la actividad *chitta* acompañada por la capacidad de procesamiento y comparación que infunde *manas*, y todo ello en paquetes interrelacionados y fraccionados gracias a la

función *ahamkara*, que finalmente se hacen conscientes debido a la expresión de la actividad *budhi* de la mente.

La capacidad de fijar información, *chitta*, por parte de la mente es virtualmente ilimitada, lo que hace que el cúmulo de memoria deba configurarse en dos aspectos: consciente e inconsciente. Teóricamente es factible pensar en cualquier cosa, sin embargo, el refuerzo de plantear *repetitivamente* un tipo especial de pensamiento hace que algunas fracciones de memoria se distingan sobre las restantes, de manera que es fácil constatar que la mente llega a procesar similares tipos de información, haciendo que estos cobren relevancia. He aquí la clave que da pie a la generación de los hábitos mentales en sus diversas gamas de intensidad, que posteriormente estudiaremos: el afianzamiento de un tipo específico de información genera una continuidad, una preponderancia de él sobre los restantes.

## LOS HÁBITOS MENTALES

A través de nuestra vida hemos leído decenas, centenares de libros, visto innumerables películas y escuchado numerosas canciones, pero no podemos retenerlo todo. Al cabo de unos años, releemos un determinado libro y nos resulta novedoso. Sin embargo, hay recuerdos, emociones, sentimientos, fantasías, anhelos, juicios, en definitiva, un carrusel de recuerdos mentales que de forma espontánea se hacen presentes cotidianamente. Así, observamos que estamos condicionados por una especie de exigencia que nos sitúa en ciertos tipos de memoria, en recuerdos específicos. Prevalece en la mente la evocación de ciertos recuerdos que implican la recurrencia de determinadas tendencias mentales. El afianzamiento de fracciones específicas de memoria genera lo que llamamos "hábitos mentales", y dichos hábitos



pueden asociarse a actividades psicológicas o físicas, según sea el tipo de recurrencia que se establezca.

De forma análoga a como el individuo desarrolla hábitos de comida por la repetición de la ingesta de ciertos alimentos, así también desarrolla hábitos energéticos, físicos y mentales que constituyen precisamente su capacidad de respuesta más común ante la vida. Es decir, tanto a nivel individual como colectivo nos expresamos a través de ciertas tendencias basadas en nuestros recurrentes hábitos. Los refuerzos que por vidas enteras hemos creado conforman tendencias que nos llevan a una respuesta específica respecto al mundo y a nosotros mismos. Más aún, cabe afirmar que toda individualidad, ya sea personal, familiar, genética, social o tradicional-cultural está estructurada como tal precisamente por acumulación de frecuentes respuestas cíclicas o hábitos.

Retomando el ejemplo de la comida diremos que, desde el punto de vista de la "habitualidad", la mente se parece al cuerpo. Si acostumbramos a este a un cierto alimento, surge la tendencia a repetir su ingesta. Si acostumbramos a la mente a un tipo de reacción, nos haremos dependientes del refuerzo que se experimenta por los pensamientos recurrentes, al igual que ocurre en los casos particulares de la drogodependencia o el alcoholismo: lo que ahora llamamos "pensamientos", "emociones", "sentimientos" o "pasiones" son hábitos, esto es, son tipos de respuestas que tenemos como individuos ante la suma de estímulos con los cuales nos enfrentamos a diario. Son formas de respuesta que se han configurado con base al refuerzo y la repetición cuando reaccionamos ante diversos aspectos de la vida. Los hábitos estructuran la mente y definen el tipo de organización cultural en la que nos desenvolvemos.

La estructuración de hábitos ocurre igualmente en los animales. Sin embargo, debido a que los constituyentes de

su mente varían en la calidad de *gunas* que la conforman, los animales reaccionan con un razonamiento más precario y una memoria más instintiva. En este caso los instintos no son otra cosa más que hábitos preeminentes y básicos colectivos o de raza, gracias a los cuales reaccionan como parte de un grupo al que pertenecen.

Así, entonces, en principio es prácticamente imposible vivir sin respuestas habituales. El hecho mismo de que el "yo" exista implica, para su supervivencia, la presencia de hábitos como mecanismo de respuesta ante el entorno y ante sí mismo. Gracias al hecho de construir respuestas previamente establecidas podemos sobrevivir, por ello los hábitos son una expresión necesaria para la subsistencia de la individualidad. El gran inconveniente de todo hábito es que, finalmente, su autoafirmación implica la cesación de toda reacción diferente a la que él requiera. En conclusión: los hábitos no solamente inducen la subsistencia de la individualidad sino que, por su autoafirmación, impiden que cualquier otra forma de vida acabe conviviendo en su compañía; de hecho, los hábitos devoran a los restantes pensamientos. El hábito es, en definitiva, la causa de todo sufrimiento humano.

## CLASIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS

Los hábitos, como mostraremos a continuación, pueden ser definidos en función de su progresivo grado de permanencia.

### *VRITTI*

La más simple y elemental forma de respuesta mental ante un evento cualquiera se llama *vritti*. Constituye una respuesta mental completamente solitaria ante un suceso determinado. Un *vritti* es lo que llamaríamos "un pensamiento";

es algo similar a la aparición de una única ola en un lago en calma. Es un movimiento de la mente, una respuesta mental específica que puede expresarse en forma de pensamiento, emoción, sentimiento o pasión. Conformar una respuesta natural e inmediata ante una circunstancia conocida o desconocida. Un *vriddhi*, en sí mismo, no es un hábito pero, al hilo de lo apuntado anteriormente, puede derivar en hábito por vía de refuerzo o repetición.

### SANKALPA

Tenemos, a continuación, una forma más estructurada de respuesta mental a la que llamaremos "*sankalpa*". Supongamos que nos gusta escalar. Nos hemos fijado en una montaña y, después de ascenderla varias veces, sabemos dónde colocar las manos, los pies, en definitiva cómo reaccionar de manera organizada. Llega el momento donde se configura una forma más articulada y precisa a la hora de reaccionar ante un evento, en este caso escalar la montaña. *Sankalpa* nace en la medida en que planteamos una estructura mental que supone un proceso más complejo y se asimilaría a lo que comúnmente se entiende como "razonar", mientras que un *vriddhi* es simplemente una reacción espontánea, un simple pensamiento. En el ejemplo que estamos usando, *sankalpa* se asemejaría a organizar la trayectoria por la que tenemos que ir paso a paso hasta alcanzar la cumbre.

### VASANA

Continuando con el ejemplo de la montaña, hay un tercer nivel de respuesta mental que surge como reacción a una actividad cualquiera; le llamaremos "*vasana*". Este sería el tipo de respuesta que se da cuando ya conocemos tanto

la montaña que la ascensión se da de modo “automático”; con solo un atisbo somos capaces de escalar sin pensar absolutamente en nada. En otro ejemplo que puede resultarnos incluso más cercano, se asemejaría a la destreza con la que se desenvuelve un conductor veterano: no necesita pensar en los pedales, el cambio de marchas o el volante para desenvolverse en curvas, subidas, bajadas o en cualquier otra circunstancia que deba afrontar en su conducción. Dentro del ejemplo, y en modo de aclaración, diríamos que pensar sobre algún aspecto del conducir es *sankalpa*, y que la reacción espontánea de frenar ante un imprevisto sería un *vritti*.

## SAMSKARA

Como cuarto y último nivel de respuesta mental tenemos el *samskara*. Volviendo al ejemplo de la montaña, *samskara* es una tendencia tan acusada, una forma de reacción tan fuerte, tan enraizada que una persona puede, incluso tras un ciclo de encarnar y desencarnar, acercarse a una montaña y sentir que algo la empuja a escalarla. *Samskara* implica una cierta destreza, un don natural que se expresa a la hora de reaccionar ante el particular evento. Sin saber cómo, al individuo escalar lo llama, lo atrapa. De forma natural y con muy poco aprendizaje es capaz de adquirir la eficiencia suma en el ejercicio de subir y escalar cualquier cumbre. En otros casos el *samskara* se manifiesta, por ejemplo, como la presencia del don para convertir la música en virtuosismo; asimismo, un *samskara* produce la presencia de enfermedades genéticas propias de un sistema o de un grupo humano. El término *samskara* hace referencia a consideraciones más generales y profundas que merecen un capítulo específico a desarrollar.

## LOS SAMSKARAS

Retomaremos inicialmente algo ya apuntado para introducirnos en la problemática de los *samskaras*. Hemos afirmado que los hábitos constituyen un mecanismo hasta cierto punto conveniente y necesario para preservar la supervivencia de la individualidad, ya sea a nivel personal, familiar, racial, cultural, etcétera. Ciñéndonos al caso del individuo humano, el reforzamiento de unas específicas tendencias a lo largo de un sinnúmero de vidas derivará en la gestación de una serie de *samskaras* que, en su esfera de actividad, se sitúan más allá de la órbita de la voluntad. Estos fuertes hábitos trascienden la esfera volitiva, pues ya sobreviven por sí mismos, y son los que determinan la estructura básica de los diversos *koshas*<sup>4</sup> que conforman al individuo.

Se suele decir que el ser humano es, desde esa perspectiva, un conjunto de *samskaras*. Son, por ejemplo y a nivel fisiológico, las tendencias o *samskaras* quienes condicionarán de manera precisa y definida tanto la marcación de género, haciendo que la individualidad se exprese como hombre o mujer, como la constitución física, determinando la estatura, delgadez, agilidad y el sinfín de modos de expresión que hacen parte de la estructura corporal. De forma análoga, esos *samskaras* conformarán el cuerpo energético y determinarán la particular manera de metabolizar los alimentos, los procesos enzimáticos, la capacidad de absorción de calorías, la función respiratoria, es decir, todas las funciones energéticas asociadas al cuerpo físico. Y, en esta línea, esos *samskaras* harán que la mente de la persona se exprese en función de sus condicionamientos, haciendo que emerjan en dicho

---

4 Envolturas o *upadhis* que conforman al ser humano y le otorgan su identidad. El análisis de los *koshas* se desarrolla en varias obras de *Sesha*, especialmente en *Atmabodha* o Conocimiento del Sí-mismo (*sloka* 14, página 82).

individuo las particulares tendencias emocionales, sensibles, racionales o pasionales.

Continuando con este último apunte cabe señalar que, contra lo que pudiera parecer dada la complejidad y diversidad que se presenta en la mente, el ser humano básicamente no posee muchos *samskaras*. Realmente son muy pocos, cuatro o cinco; lo que hay son múltiples simetrías de esos *samskaras*, es decir, formas de presentación aparentemente divergentes. Así, un niño con tendencia a la actividad, a la expansión, fácilmente y de manera natural salta y habla sin parar, pero si es fuertemente castigado o reprimido para que no lo haga, puede dar nacimiento a una simetría que implica pasar a la ausencia de dicha expansividad, en forma de timidez, inseguridad o melancolía. Cualquiera de los factores nacidos por simetría, como la melancolía, puede a su vez gestar una nueva simetría en forma de retraimiento, violencia... al punto que de adulto puede incluso llegar a asumir como propia y natural dicha actitud irascible.

La tendencia al cariño, por poner otro ejemplo, puede estar presente también en la simetría de su negación. Una respuesta opuesta al cariño puede emerger por miedo al rechazo, y de dicha negación pueden nacer espontáneamente las simetrías del dolor, la culpa, el vacío... Es desde esa confusión originada por innumerables simetrías nacidas de un mismo *samskara* desde donde el ser humano es capaz de desarrollar un universo mental caótico, una vida carente de realidad y una expresión psicológica completamente inestable.

Los hábitos, sobre todo una vez que alcanzan la categoría de *samskaras*, quedan fuera del ámbito de la voluntad y, por tanto, de la capacidad de control del individuo. Hemos afirmado que los seres humanos somos nuestros hábitos mentales, energéticos y físicos más comunes. Somos

el conjunto de respuestas previamente estructuradas ante el entorno y ante nosotros mismos, cuyo fin es dar sustento y permitirnos sobrevivir como entes individuales, familiares, sociales, religiosos...

Ocurre, sin embargo, que hay hábitos mentales que, operando ya como *samskaras*, condicionan la reacción del ser humano hasta un punto de *no retorno*. Son *samskaras* que, arraigados, no permiten ni transformación ni cambio; son hábitos que consumen nuestro entorno, fieras rapaces que se alimentan como vampiros de cualquier otro pensamiento. He ahí la razón de ser del sufrimiento humano: el individuo se ve impotente para librarse de toda la carga de condicionamientos físicos, energéticos y mentales que lo ahogan determinando su devenir y supeditándolo a reaccionar de un modo específico sin que pueda evitarlo. Dichos condicionamientos se presentan, por ejemplo, como el conjunto de tendencias estructuradas en el genoma en forma de ADN, que hace tener reacciones específicas hacia ciertos alimentos, o tendencias a desarrollar determinado tipo de enfermedades físicas, energéticas o psicológicas, etcétera. Ya presos por el pasado no podemos, aun queriendo, cambiar dichos *samskaras*.

Los *samskaras*, como tendencias hereditarias o hábitos firmes, se han conformado a lo largo de años y siglos, llegando a un punto donde comienzan a subsistir por sí mismos, creando incluso una respuesta inconsciente situada más allá de la propia voluntad humana. Algunas respuestas mentales como “conocer”, la “inteligencia”, “sentir” y “amar”, por citar las más genéricas, pasan a estar condicionadas por una serie de hábitos previos, al punto que dejan de ser respuestas espontáneas y naturales. A esa falta de claridad mental a la hora de reaccionar ante el entorno y ante sí mismo le llamamos “ausencia de libertad”. El ser humano no es libre por sus

*samskaras*. Está encarcelado en su mente porque su reacción ante cualquier evento interno o externo no es libre de historia. Nunca es natural o espontánea una reacción impuesta previamente por una actividad condicionada, ya sea esta partícipe del cuerpo, del *prana* o de la mente. Somos esclavos de nuestros propios hábitos, presos de nuestras reacciones no espontáneas; incluso cuando decimos “te quiero” o afirmamos que “entiendo” o “me gusta este *hobby*” o “me gusta ese tipo de comida” o “me gusta aquel tipo de ropa”, son nuestras propias tendencias las que aparecen una y otra vez circunscribiendo nuestra reacción a una condición previamente determinada.

Así pues concluiremos que la mente, a través de los hábitos, nos quita la libertad, nos encarcela en pensamientos que no podemos controlar. Imposibilitados para salir de un círculo vicioso que se reproduce incesantemente, nos vemos supeditados a nacer y morir vez tras vez. La voraz condición de los *samskaras* impulsa nuevamente a tomar un cuerpo y una mente; de esta manera, condicionados de forma reiterada por respuestas que están más allá de nuestra propia cordura, nuevamente nos ahogamos en el océano de lodo de nuestros propios hábitos mentales, cada vez más reforzados.

De todos los *samskaras*, el más fuerte es aquel que imprime la sed de existir como un “yo”. La mente, debido a la superposición de sus cuatro funciones primarias, viaja en un círculo vicioso vida tras vida buscando la libertad sin notar que, a medida que más piensa, más se encarcela en sus propios hábitos.

Los hábitos son como fantasmas a los que insuflamos vida al pensarlos una y otra vez; sin embargo, y esto es lo peor, son fantasmas que permanentemente reclaman ser pensados. Hemos conformado *samskaras* que finalmente han tomado el control de nuestra mente, abocándonos a la pérdida



de la libertad. Es terrible que el ser humano se vea encarcelado por sus emociones, sentimientos y pensamientos, y no encuentre la libertad suficiente para poder responder de una manera coherente ante ellos. Los hábitos mentales conforman nuestros mecanismos más oscuros de respuesta y, ya sumergidos en ellos, cuesta salir de dicha condición.

Hay microorganismos, bacterias o virus, que se alimentan del organismo superior que los acoge y, dadas una serie de circunstancias que faciliten su multiplicación, terminan proliferando hasta el punto de causar la destrucción del mismo organismo que les da vida. Pasando a otro orden, suele ocurrir que una pequeña empresa, impulsada por su éxito, se aboque a una dinámica de crecimiento que implique más inversiones en contratación, publicidad, transporte, para poder introducirse en nuevos mercados. Si esa nueva política resulta igualmente exitosa, puede incluso plantearse su internacionalización, con lo que la dinámica anterior se exagera y, llegado un punto, se plantea la circunstancia de que no puede dejar de crecer, pues hacerlo implicaría estancarse y, en un lapso de tiempo más o menos dilatado, desaparecer. Con estas analogías se pretende ilustrar la dinámica en la que entran frecuentemente los hábitos y, por ende, las dinámicas a las que las personas se ven empujadas por esos mismos *samskaras*: estos pueden reclamar cada vez más energía, al punto que terminen fagocitando tal cantidad de ella que aboquen al sistema en el que se generaron a un colapso, ya sea físico, energético o mental. Así, entonces, parece que nos abocamos a una sin salida, pues nos vemos atrapados en un dilema: los hábitos mentales me configuran como individuo y me sustentan para la supervivencia pero, al mismo tiempo, me condicionan y determinan al punto de esclavizarme, ¿qué hacer?

## VÍAS DE SOLUCIÓN

Inicialmente parece coherente plantear que, de ser posible detectar los *samskaras* más dañinos, es menester proceder a su aniquilación. De hecho, esa ha sido una vía recurrente, especialmente en Occidente. Se determina que el problema es la excesiva adicción de la mente a los estímulos sensoriales y a las tendencias negativas que emergen a través de las “tentaciones” que el mundo provee. Desde ahí, se estipulan una serie de medidas como el retiro o el aislamiento, la mortificación, el celibato... en definitiva, toda una variada gama de circunstancias tendentes a promover el alejamiento o la ausencia de lo que se entiende que puede inducir el alimento o la creación de hábitos catalogados como dañinos. La terapia más frecuente es el uso de la moral, esa endemoniada vocecilla que advierte lo más o menos malos o buenos que somos. Otra terapia frecuente para enfrentar los hábitos es la negación, es decir, asumir que las reacciones no afectan a quien las realiza. Desafortunadamente, la experiencia demuestra que la moral o la negación de un hábito, lejos de extinguirlo, lo refuerza, lo alimenta, a veces incluso haciendo que dicho hábito adopte formas desviadas o retorcidas simetrías, circunstancia particularmente evidente en todo lo referente al impulso sexual.

En Oriente, en general, y desde el *vedanta* en particular, hace tiempo que se planteó que el ser humano no puede, por vía volitiva, inducir la desaparición de los hábitos, de los *samskaras*. La única opción que nos queda desde la perspectiva de la voluntad, y ante el problema de los hábitos, es la de intentar transformarlos. Sin embargo, un hábito no consume a otro, simplemente, y en el caso de lograr instaurar una nueva conducta, el hábito previo se esconde, hibernando hasta encontrar el momento propicio para nuevamente despertar.

Trayendo nuevamente a colación la teoría de las *gunas*, diremos que dicha teoría ofrece el fundamento de una nueva educación. Todo sistema de enseñanza ha de buscar exclusivamente la transformación de los hábitos rajásicos y tamásicos en hábitos sátvicos. En las antípodas de la visión “practicista” o “productivista” de la educación que predomina en Occidente, se establecieron en Oriente diversas prácticas o disciplinas, *sadhanas* que, aprovechando el conocimiento de la constitución de la mente, abocan al refuerzo de prácticas sátvicas con el fin de que el individuo alcance mayores niveles de estabilidad interior. Si podemos, por ejemplo, reestructurar físicamente un cuerpo a través de una reeducación postural, o rehabilitarlo energéticamente para que aproveche mejor el oxígeno, las proteínas o los oligoelementos, también podemos reeducar la mente induciendo una mayor presencia de *satva*, de estabilidad y equilibrio mentales.

Los hábitos sátvicos tienen la ventaja de que, precisamente porque implican una presencia menos intensa, menos caótica del “yo”, procuran tendencias y actitudes altamente beneficiosas para la estabilidad de cualquier tipo de colectivo; tan solo por eso siempre se ha procurado su cultivo. Pero hay otra ventaja inmensa relacionada con los *samskaras* sátvicos, y es que hacen propender con mayor facilidad al acto de la comprensión. El umbral que existe en una mente sátvica para acceder a comprensiones de qué es lo Real, es mucho menor que el que se da en un ignorante que no puede entenderse a sí mismo ni salir de su confusión mental. Conviene aclarar aquí que no se trata de que los hábitos correctos lleven a la comprensión, como tampoco una actitud bondadosa en un proceso onírico hace al soñador pasar necesariamente a la vigilia. La disciplina no es esencialmente liberadora, porque la liberación no la produce el “yo”, por muy virtuoso o ético que sea.

Hay una cuestión adicional con respecto a los hábitos mentales, y es que acarrear una enorme carga de implicaciones previas, de trazos de historia. Esa historia está constituida por innumerables circunstancias, por un sinnúmero de pensamientos que han ido gestando lo que ulteriormente se presenta como *samskara*, de tal manera que un hábito es él y su historia. Así, entonces, matar un hábito implicaría poder matar su historia, poder diluir todas las implicaciones que se dieron en modo de relación para configurar ese hábito. Hay una relación profunda entre la historia y los hábitos, porque el gestar histórico de los pensamientos va generando los hábitos. Sin embargo, ser consciente de un *samskara* no implica necesariamente la consumición de la historia que viene con él. Todo hábito es él y su pasado, él y todo lo que ha sido de él, él y las inmensas interrelaciones que se han dado a través de su historia, y esas interrelaciones son tan complejas e ilimitadas que deshacer un *samskara* implicaría deshacer innumerables eventos asociados a él, implicaría poder colapsar su pasado y todos los pasados relacionados con él, y eso es muy difícil, es prácticamente imposible, como es imposible variar la trayectoria y condiciones de impacto de una flecha una vez ha sido lanzada desde un arco.

Todo el desarrollo anterior va dirigido a ilustrar la importancia de un tipo específico de comprensión como elemento definitivamente disolutivo de los hábitos. Todos somos más o menos conscientes de que no hay nada más transformador que la comprensión; de hecho, y si somos mínimamente perspicaces con nosotros mismos, detectaremos que el eje fundamental desde el que ha sido posible catapultar cualquier proceso transformador en nuestro interior basado en la reconversión de hábitos dañinos, ha sido el conjunto de comprensiones, de certezas que hemos sido capaces de generar a lo largo de los años. La comprensión de que vale más la vida

que su ausencia, de que merece la pena priorizar lo colectivo sobre lo individual-propio, de que el control que establecemos a la hora de abordar las relaciones interpersonales no es más que un temor que impide compartir, hace que las certezas se revelen como eficaces herramientas para eludir el predominio que sobre nuestras vidas ejerce toda una variada gama de *samskaras* perjudiciales.

### EL SAMADHI

Retomando la cuestión de las implicaciones históricas asociadas a los hábitos, los vedantines planteamos que para romper un *samskara* de forma total y absoluta se requiere alcanzar una forma de comprensión que pudiera esclarecer no solo la causalidad y expresión de dicho hábito, sino todas las relaciones e implicaciones asociadas a su construcción a lo largo del tiempo. A esa forma de comprensión excepcional e inmensa, a esa condición cognitiva de claridad y certeza absolutas la llamaron *samadhi*.

El *samadhi*, como clara expresión de la Conciencia, gesta la capacidad de comprensión de un conflicto y de todas las redes y conexiones adheridas a él a lo largo de los tiempos. La cognición asociada al *samadhi* es la única herramienta capaz de otorgar la libertad final al ser humano, entendida en este caso como la capacidad de generar una respuesta natural constante sin la presencia de condicionamientos previos. El *samadhi* no es solo una certeza sobre algo o sobre una agrupación de información, implica tomar conciencia de una agrupación cualquiera esclareciendo las implicaciones que dicha agrupación posee con todas las restantes e infinitas opciones y posibilidades. Ser conscientes impide tener duda respecto al evento que nos conflictúa; sin embargo, todas las relaciones adicionales conformadas en el pasado, que bajo

una óptica de comprensión normal nunca se resuelven, sí lo hacen mediante el *samadhi*.

## LA NO ALIMENTACIÓN DE LOS SAMSKARAS

Desafortunadamente, la experiencia dicta que para el común de las personas el *samadhi* resulta inalcanzable, inaccesible como objeto esencial de ayuda psicológica. Ante esta evidencia, los vedantines plantearon una vía alternativa fundamentada en una afirmación que, *a priori*, pudiera parecer elemental e incluso un poco tonta: un hábito no crece si no se lo alimenta. Las consecuencias que pueden derivarse de esta afirmación son inmensas.

Hemos mencionado que las tendencias mentales tienden a autoafirmarse si se las refuerza, pasando por diversas gradaciones hasta alcanzar, eventualmente, la que hemos denominado "*samskara*". Para reforzar un hábito se requiere alimentarlo pensando en él o en cualquiera de sus simetrías constitutivas. Dicho alimento, mediante el pensamiento constante, se denomina "refuerzo". Un hábito que no se alimenta pensándolo no crece; tampoco desaparece, pero no crece, y ya esto es muy importante. Los hábitos mentales no mueren por no alimentarse; simplemente, otros *samskaras* que sí se alimentan los superan. Es decir, un hábito que no se refuerza podrá convertirse en *sankalpa* o *vasana*, pero jamás llegará a *samskara*, a convertirse en una tendencia firme e involuntaria. Así hay hábitos que, por no ser alimentados, quedan adormecidos en la noche de los tiempos, como algunos microorganismos que son capaces de activarse después de un período prolongado de hibernación, o algunas semillas que, pasados incluso muchos años, germinan al ser sembradas y regadas. De esta manera los hábitos, en forma de *vrittis*, *sankalpas* y *vasanas*, quedan latentes, pasando a configurar el

denominado “*sanchita karma*”, el conjunto de tendencias pendientes de actualización, a diferencia del *prarabdha karma*, que son las tendencias actualizadas en forma de *samskaras* en un lapso de vida determinado. Tarde o temprano, de una manera u otra, el *karma* encuentra la forma para que una persona tenga que compensar el impulso de todo hábito a emerger. Así aparecen enfermedades, accidentes y situaciones ante las que no cabe otra opción válida más que la de ser vividas y experimentadas.<sup>5</sup>

## DIMENSIÓN PROPIA DE LOS SAMSKARAS

Continuando con las características de los hábitos, y después de haber mencionado la primera y fundamental de que si no se los alimenta no crecen, plantearemos otra ya esbozada anteriormente: a partir de un umbral, todo hábito alimentado cobra una dimensión propia, una especie de inteligencia que lo lleva a intentar subsistir por sí mismo y a cobrar una cierta consciencia de su propia identidad, induciendo en la persona la necesidad de pensar en él para así alimentarlo.

Alguien dijo en cierta ocasión que una idea, aunque sea tonta, si es repetida el suficiente número de veces inevitablemente se convierte en dogma. Ese es el principio que rige la publicidad hoy en día: los mensajes publicitarios se hacen presentes en todo momento, impactan incesantemente al punto que obligan a pensar en ellos cuando adquirimos un producto. Algo similar ocurre con un *samskara*: obliga a la mente a pensar en él para alimentarlo y permitirle adquirir su propia *identidad*. Cuando este proceso de refuerzo excesivo ocurre, da paso al catálogo de obsesiones, neurosis

---

<sup>5</sup> El análisis sobre el *karma* se desarrolla con profundidad en las obras de *Sesha*, El sendero del Dharma y *Atmabodha* o Conocimiento del Sí-mismo ([www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)).

y manías que derivan a un punto psicótico, donde incluso terminan por disociar la mente creando trastornos bipolares hasta llegar eventualmente a diversos tipos de esquizofrenia.

## EL PRESENTE

Dado, pues, que los *samskaras* necesitan ser alimentados para sostenerse y crecer, planteamos que hay una forma clara y coherente de impedir su afianzamiento. Consiste simplemente en no pensar en ellos y responder exclusivamente al *presente*, al *aquí* y *el ahora*. Los *samskaras* tienen diversas simetrías a través de los cuales se expresan; son como innumerables tentáculos mediante los cuales se pueden alimentar. Para evitar reforzar el *samskara* o cualquiera de sus simetrías es fundamental que la atención se pose en el *presente* una y otra vez.

No se debe atender al *samskara*, no debemos otorgarle nuestra atención. Para alcanzar tal fin, se establece la necesidad de que la percepción sea una respuesta exclusiva al *presente*. Es innegable que necesitamos responder a multitud de eventos que se presentan, la vida nos lleva a ello; pues bien, la respuesta más clara y definitiva radica en redirigir la percepción al acontecer del *aquí* y *el ahora*, retirar la mente una y otra vez de la turbulencia de los pensamientos sin sentido y llevarla a una respuesta presencial.

Cuando un *samskara* no se refuerza retoma la energía de sí mismo para sobrepujar sobre los restantes hábitos mentales. Este recurrir *inteligente* a su propia energía hace que su presencia surja espasmódica al consumir su energía cuando, estando en el *presente*, no se lo alimenta con la atención. Así el *samskara* surge usando su energía pero no se retroalimenta, al estar la atención enfocada en una respuesta eminentemente presencial.



Dicho proceso es similar a la desintoxicación de un drogodependiente: después de un período de habitualización al tóxico de semanas, meses o años, en un principio la desintoxicación suele pintar bien; sin embargo, llegado un punto, el cuerpo reacciona incluso con virulencia ante la ausencia del tóxico. Necesita con ansia y desesperadamente que se le suministre la sustancia a la que se habituó. Algo similar se desencadena en el período de desintoxicación de un *samskara* a través del sostenimiento de una atención *presencial* que implique cortar el suministro de energía al que ese hábito está acostumbrado. Los hábitos pueden tener una identidad y una intensidad propias, gestadas a lo largo de muchas vidas y que subsisten a través de ellas. El *samskara* se resistirá tenazmente a desaparecer por falta del refuerzo de pensar en él. Intentará llamar la atención haciéndose amigo o buscará negociar para que nuevamente se le tenga en cuenta. En los momentos de exacerbación el dolor y la desesperación serán como entes posesos que buscan dominar cuerpo y mente, pero si allí existe la fortaleza interior para una y otra vez derivar la atención de la percepción al *presente*, entonces rápidamente la obsesión desaparecerá. Cobrará nuevamente fuerza con el tiempo y, tras días o semanas, volverá con renovados ánimos, pero el *samskara*, que usa para sobrepujar sobre los restantes pensamientos su propia energía, termina consumiéndose a sí mismo.

## LA MEDITACIÓN

Cuando se empieza a practicar meditación, cuando la atención se sitúa constantemente en el *presente*, se deja de alimentar los *samskaras* que frecuentemente surgen. Por ello suele suceder que prolongar continuamente la atención al *presente* derive en algún tipo de molestia como resfriados,

gripes, fiebre, sueños intensos, etcétera. Incluso a nivel mental, y aunque parezca paradójico, puede que toda actividad inicialmente se advierta con mayor inquietud, los sueños se hagan más alocados... Todo ello no es más que un indicativo de que el trabajo se está haciendo bien, de que se va por el buen camino. Toda esa sintomatología no es más que el conjunto de intentos del *samskara* que, por verse “acorralado”, induce todo tipo de artimañas para confundirnos. En toda confusión el *samskara* encuentra un terreno fértil para plantarse, por ello no se debe negociar con el pasado ni con el futuro. La atención debe ser siempre *presencial*.

La clave radica en permanecer *presente* en esos períodos de desesperación, que pueden durar unas horas o unos días, nunca más de tres, en los que la intensidad de la vivencia, del dolor o el vacío puede ser brutal. Si en ese tiempo el practicante logra mantenerse atento al *presente*, si logra aferrar su percepción una y otra vez al evento que acontece en *el aquí* y *el ahora*, lo que termina ocurriendo es que el hábito se consume a sí mismo. El *samskara* termina consumiendo la energía que ha estado usando en cada exacerbación al intentar sobrepujar sobre los restantes hábitos mentales. Finalmente, no teniendo fuerza para vivir, de forma análoga a como un cuerpo cansado y enfermo que no puede alimentarse por vía externa termina recurriendo a su propia carne para subsistir, el *samskara* termina autoextinguiéndose.

Eso ocurre con los hábitos mentales, específicamente con los *samskaras*, si la evidencia del *presente* se sostiene con la suficiente continuidad y firmeza para resistir el embate del hábito por mantener su identidad. Todo *samskara* fuertemente establecido lleva a la persona a su mundo, se alimenta como parásito de los pensamientos que le refuerzan, y logra una estabilidad que raya en la enfermedad del paciente. Para diluir un *samskara* se debe ser diestro en el arte de estar *presentes*. Se

debe librar una dura batalla en la que, curiosamente, no se trata de luchar contra algo, sino de estar *presentes* y atentos a lo que acontece: caminar, cocinar, barrer, tender la ropa, charlar, conducir... en definitiva: realizar de forma atenta las mil y una actividades que nos ocupan a lo largo del día, de todos los días. A veces, el hábito volverá, se hará evidente de forma recurrente pero también de forma más espaciada, quizá por momentos incluso más virulenta, pero también más corta. Cada vez que el *samskara* intenta llevarnos de nuevo a su mundo de confusión debemos retirar amorosamente la atención de ese marasmo y situarla en el *presente*; siempre amorosamente y nunca violentamente. Cabe afirmar fehacientemente que ningún hábito es capaz de sostenerse en esas condiciones exacerbadas y conflictivas más de tres días. En ese período las horas se harán largas como siglos, pero será una batalla cuyos frutos valdrán también por siglos.

Como se ha dicho, una atención dispuesta continuamente al *presente* logra que los hábitos se consuman a sí mismos. Los *samskaras* se rebajarán en *vasanas* o *sankalpas*, es decir, en reacciones que se internarán en terrenos donde pueden ser en mayor o menor medida controlados por la voluntad. Un día, llevados por la fuerza de esa misma presencialidad, convertida ahora en el discurrir normal y natural de nuestra cotidianidad, nos deslizaremos sanamente hasta la no-dualidad y de ahí al *samadhi*. Inmersos en esa vivencia suma se hará evidente que la Realidad es Lo que Es, que todas las realidades no son más que superposiciones no-diferenciadas de la misma Conciencia. Entonces emergerá la Libertad. Mientras esta experiencia, la del conocimiento del Sí mismo no se dé, la salida habrá de ser siempre la búsqueda del *presente* como fuente y base de nuestro proceder y de la realización de nuestros actos. La atención presencial habrá de ser el ariete que deshaga los hábitos y nos catapulte a la Libertad.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

— **Asistente:** ¿Podría considerarse la espiritualidad como un *samskara*?

— **Sesha:** Sí, claro. La espiritualidad entendida como búsqueda personal, interior, como una forma de respuesta específica que prevalece sobre otras direccionando el cuerpo, el *prana* y la mente puede entenderse, evidentemente, como un *samskara*. Si la tendencia a la espiritualidad se proyecta desde la mente como una búsqueda donde hay un “buscador”, esa manera de entender la espiritualidad puede derivar en un hábito mental, claro que sí.

— **Asistente:** Siempre estamos sujetos a profundos *samskaras*, ¿cómo instalarse en el *presente* sin que ninguno de ellos intervenga?

— **Sesha:** Lo que verdaderamente somos es Conciencia, y la Conciencia es aquello sobre lo que el *samskara* vive, como una ola vive sobre la superficie del mar. La pregunta parece lógica y coherente pero realmente es impropcedente porque lleva implícita un error: presupone que somos *samskaras*. Si suponemos que nuestra forma de ser y de existir se da exclusivamente con base a ellos, entonces nos abocaríamos a una sin salida, puesto que para erradicar los hábitos tendríamos que recurrir a otro de ellos y nos veríamos atrapados en un círculo vicioso.

Lo que planteamos es que en la mente, entre pensamiento y pensamiento hay un momento de quietud. Dicho momento podrá ser más largo o más corto, pero siempre existe la probabilidad de presenciar la conciencia desde esa quietud. Entonces, y siendo mínimamente perspicaces, lo

que se advierte desde ese rango de observación interior es que realmente somos “Eso”. Esta presencia situada en el segmento entre pensamientos no es más que un primer atisbo de lo que llamamos “Conciencia”.

Volviendo al inicio de la respuesta, lo que somos es Conciencia, no los *samskaras*. La Conciencia no está predeterminada en función de los *samskaras*, sino que estos están predeterminados en función de la existencia que la Conciencia les provee, como las olas deben su existencia al mar que las sostiene y sobre el que flotan. La pregunta, en realidad, debería plantearse en términos de si es difícil erradicar la “creencia” de que somos *samskaras*. Entonces la respuesta podría tomar otro sesgo, en el sentido de que esa creencia es tan erradicable como cualquier creencia que pueda aparecer en un sueño.

El *samskara* no existe sin que la Conciencia lo sostenga. Lo que se sugiere es detectar la Conciencia adiestrándose en la percepción del *presente*, y una vía recurrente en este sentido es la promoción del aprendizaje a través de la novedad, el asombro y la sorpresa. La vida reporta continuamente elementos, momentos y circunstancias que, salvo que el percceptor sufra algún tipo de trastorno, abocan de forma natural a la novedad, al aprendizaje, vale decir al Presente. En esa quietud percibimos claramente que no somos la mente, que no somos los *samskaras*, y desde ahí puede iniciarse el camino a la Libertad.

— **Asistente:** ¿Qué podemos hacer para que los hábitos negativos de otras personas no nos afecten quitándonos la paz?

— **Sesha:** Empatizar con hábitos ajenos puede considerarse un hábito más, y en este sentido cabe aplicar la misma medida que con cualquier otro hábito, es decir, no alimentarlo. Es hasta cierto punto normal que se desarrolle un nivel

de empatía por el sufrimiento, por ejemplo, de un hijo; así, si sufre el hijo sufren los padres. Lo que ya no es tan frecuente, pero también ocurre, es que haya personas con una especial sensibilidad por ejemplo por los hospitales, de los que salen incluso físicamente afectadas, o por los cementerios, o por determinadas personas, cuya compañía termina afectándolas incluso hasta llevarlas a desarrollar una enfermedad. La solución, en todos estos casos y en la abrumadora variedad de ellos que pueda presentarse, es siempre la misma: toca situarse en una perspectiva en la que los hábitos no se alimenten, y el único lugar en el que no se alimentan es el *presente*. Desde ahí se consigue que los hábitos no prosperen a *samskaras* y, de forma añadida, que si lo que se presentan son precisamente *samskaras*, estos terminen autoconsumiéndose. La solución es siempre un tipo de cognición apropiada y correcta.

— **Asistente:** ¿Cómo es posible sostenerse en la vida cotidiana sin hábitos?

— *Sesha:* Cuando hablamos de vivir sin hábitos hablamos de no estar condicionado por ellos, en el sentido de desarrollar una vida sin identificación con los actos que se realizan. No estar condicionado por los hábitos no implica caer en una especie de letargo vital, al contrario, otorga una circunstancia de vida más plena y más eficiente incluso en lo concerniente a los órdenes prácticos.

La tradición oriental, en este sentido, estipuló una especie de protocolo vital en el que se planteaba una sucesión de etapas a lo largo de la vida. Este protocolo, respetando las diversas fases que un ser humano de forma natural tiende a atravesar en su periplo, comienza con la etapa denominada *brahmacharya*, en la que se aprovecha la tendencia inicial

natural de los niños y los jóvenes por la curiosidad, por el aprendizaje, para instruirles en diversos aspectos referentes a la comprensión del mundo. Posteriormente, pertrechados con ese bagaje, se les aboca a internarse en ese mundo asumiendo diferentes compromisos y responsabilidades: fundar una familia, criar y educar a los hijos, desarrollar algún tipo de actividad profesional, cultivar relaciones sociales, amigos, etcétera. A esta etapa se la llama *grihastra*. Posteriormente, como tercera etapa, se llega a la de *vanaprastha* en la que, habiendo ya adquirido una comprensión suficiente de las experiencias mundanas, se da un inicial proceso de aislamiento en el que, en compañía únicamente de los más allegados o de la pareja, la persona se retira a un paraje alejado para comenzar a vivir cada vez con menos carga de compromisos y cada vez más acompañado de su propia claridad de comprensión. Finalmente, se accede a la cuarta y última etapa, en la que ese individuo alcanza la categoría de *sanyasin*, renunciante, donde el aislamiento ya es total y la ausencia de responsabilidades sociales es completa.

Esto es lo que la tradición oriental, desde una perspectiva ortodoxa, plantea como proyecto de vida tendente a que la persona, después de un aprendizaje y una experiencia en consonancia con las tendencias que aparecen en el ser humano de forma natural a lo largo de su vida, culmine esta siendo libre. Esto es, libre de identificación con todo el cúmulo de circunstancias con las que habitualmente interactuamos, para que finalmente se establezca en lo que se denomina "Recta Acción" o *dharma*. *Dharma* se refiere a la acción ejecutada sin sentido de identificación ni apetencia de fruto y, desde ahí, renunciar incluso a la misma acción, en su condición final de *sanyasin*.

Lo que sí es cierto es que una persona que alcanza un estatus interior de comprensión tiende de forma natural a

aislarse, a desarrollar cada vez menos compromisos, porque cada compromiso implica una suerte de reacciones y esto es algo que desde una plenitud interior se tiende a eludir. Aún así, a veces el *dharma* de alguien que haya alcanzado ese estatus le lleva a enseñar, en cuyo caso el aislamiento deja de tener sentido. Se sabe que *Nisargadatta*, por ejemplo, se encaminó a los Himalayas para aislarse en alguna cueva después de haberse establecido en la Libertad final. Poco antes de llegar a su destino, se encontró con un antiguo discípulo al que comentó su intención. Dado que ya había abandonado todo anhelo, todo compromiso y que buscaba retirarse, su amigo le planteó: “Si ya no hay identificación ni compromiso con nada, ¿qué más te da estar en una cueva o en tu casa?” Así fue que *Nisargadatta* volvió a su hogar a vender nuevamente cigarrillos. La cuestión es: *Nisargadatta* hacía lo mismo que antes de su Realización pero ahora ya sin sentido de identificación. No se trata, por tanto, de lo que se hace o deja de hacer. Toca hacer lo que el *prarabdha karma* provee pero con desidentificación, es decir, trocando el *karma* en *dharma*, en Recta Acción.

— **Asistente:** En la medida en que avanzo en la práctica meditativa han quedado al descubierto muchos hábitos que yo ni sabía que tenía, especialmente uno, el del control, que aparece de forma muy fuerte, como si se me dispararan unas alarmas muy profundas que no puedo manejar. ¿Podrías orientarme?

— **Sesha:** La cuestión que planteas es muy interesante. Mira, cuando empiezas a enfrentar un hábito, lo más común no es que este desaparezca, lo más frecuente es que el hábito se exacerbe. Si un hábito está realmente afianzado en ti y lo enfrentas, aparecerá con una dimensión mayor a la que antes



tenía. En la medida en que profundizas en la indagación de ti mismo, empezarás a advertir algunos efectos mentales que te harán dudar con el fin de acaparar tu atención. El control es una de las formas más primarias de tu conflicto pero también uno de los elementos más complejos de tratar. Dicha duda alimenta tu mente y te lleva al caos, no lo permitas.

Ya hemos comentado que en esto pasa como con la drogadicción. Pasado un pequeño lapso de tiempo, aparece toda una sintomatología conocida genéricamente como “síndrome de abstinencia”. Con las conductas pasa lo mismo, al punto que uno puede plantearse: ¿para qué carajos me metí en estas complicaciones de la meditación, si antes por lo menos no sufría estas molestias y estos inconvenientes? La respuesta es que, en la medida en que desvistes un hábito mental, tiende siempre a sobresalir el centro que lo constituye. Finalmente el *samskara* se va dando cuenta de que, al no ser alimentado, aparecerá otro hábito que se sobreponga. Así, entonces, consume su propia energía para prevalecer. No les des a los hábitos más validez ni realidad de la que poseen. Si luchas contra ellos o intentas controlarlos o negociar o incluso hacerte su amigo, te van a consumir. Se trata simplemente de aplicar un poco de discernimiento, para evitar caer en las redes de tu mente.

Si tienes una espinilla en la cara, corresponderá dedicarle un ligero atisbo de atención y energía, y punto. Luego corresponde atender a las mil y una circunstancias que la vida continuamente provee. Si te obsesionas con la espinilla y te la rascas incesantemente, puede que hasta aparezca una infección. No se trata de alejarse de los problemas, se trata de darles la validez y la atención que realmente requieren, sin caer en el error de vivir a destiempo. Esa es la cualidad que, desde la perspectiva que estamos manejando, otorga el *discernimiento*. Entonces, no categorices tu hábito, no lo

califiques como “bueno” o “malo”, no lo veas como un vicio o como un don, no lo veas como nada. Algún día, al observar la mente desde la no-dualidad, te darás cuenta de que la actividad mental es absolutamente vacía, sin estructura. Entonces comprenderás que no merece la pena dedicar más tiempo y energía a los problemas del que les corresponde en oportunidad de lugar y tiempo, y esa comprensión te hará libre.

# SOBRE LA NATURALEZA DEL *SAMADHI*\*

---

\* Transcripción realizada por Amparo Gutiérrez de las conferencias on-line impartidas por *Sesha* los días 7 y 21 de marzo de 2012.

# SOBRE LA NATURALEZA DEL SAMADHI



## INTRODUCCIÓN

El *samadhi*, como corona final de la cognición, resulta ser un extraño arcano al que de una u otra forma todo buscador aspira. Constituye, más allá de cualquier condición, una experiencia francamente inenarrable en la que se revela la verdad de lo que Es y de lo que Se Es. Sin embargo, los testimonios de grandes maestros que han navegado por los inmensos océanos de esa experiencia, como *Ramakrishna*, *Ramana Maharshi*, *Nisargadatta* o incluso los grandes místicos cristianos, ya sean esos testimonios expresados en términos *devocionales* o *supracognitivos* como elemento esencial y central, no terminan de aclarar en qué consiste realmente dicha experiencia. Pese a la intensa y profunda necesidad de vivirla, de hacerla propia, no es claro cómo conseguirla. Desde siempre se la ha supuesto como la experiencia culmen de la Meditación, pero la aprehensión de su naturaleza deviene en gran misterio y también en acalorado deseo.

## LO QUE NO ES

Planteamos inicialmente que intentar abordar la condición del *samadhi* desde una perspectiva alejada del modo en que el *vedanta* plantea la naturaleza de la Conciencia inevitablemente aboca a conclusiones limitadas, cuando no

paradójicas. Debe quedar asentado, en este sentido, que la Conciencia es un “continuo”, un flujo ininterrumpido e ilimitado de Saber, de Comprensión. Esta afirmación, ya de primeras, resulta compleja y difícil de entender para Occidente. El modelo científico occidental considera la conciencia como una condición personal, cuya real naturaleza es indefinible y de la que únicamente nos es dado percibir sus resultados o expresiones: conocer, entender, comprender o aprender “algo”. Asimismo suele presuponerse que la *mente*, o su contraparte físico-química, el *cerebro*, son los agentes generadores de ese *influjo de comprensión*. Desde este supuesto netamente científico es imposible entender la naturaleza del *samadhi*. Sin embargo, su misterio puede ser abordado partiendo de la premisa que plantea el *vedanta* sobre la naturaleza de la Conciencia: que es un continuo no-diferenciado.

Para el *vedanta*, la Conciencia no es una condición personal ni posee esencialmente una naturaleza personal. Hay una visión errónea inducida por la presunción de que en los procesos meditativos es “mi” conciencia personal la que se expande, eventualmente hasta el infinito, y esto no es así. Esto implica de base una perspectiva primaria y egocéntrica en la medida que situamos al “yo” como eje central de la cognición, cuando lo que realmente ocurre es que la Conciencia, siendo ya en sí misma un infinito, un continuo sin límite, goza de la propiedad de manifestarse de forma “independiente-individual”, tal como lo hace una ola al diferenciarse aparentemente del mar que la constituye. Sin embargo, la ola nunca deja de pertenecer al mar que la acuna, a ese inmenso material de agua que puede asumir ilimitadas formas sin dejar de ser lo que siempre ha sido: mar.

Esta nueva definición de la Conciencia, como una entidad *continua*, implica un giro copernicano en el análisis de la cognición. Por ilustrarlo con un ejemplo, diremos que mientras

se sueña puede haber diversos personajes soñados. Cada uno de ellos asume como válida su existencia y conciencia individual y no son más que una proyección de la conciencia del soñador. La visión que tenemos en el *vedanta* de la Conciencia se asimila más a la que evoca el ejemplo. De tal manera, el *vedanta* asume que el *samadhi* no puede ser el resultado de una obtención personal ni tampoco mantiene el sentido de lo "mío". Tampoco "mi" conciencia se expande para captar aquello que se considera lo Real.

En el proceso de la Meditación se *deshace* lo que induce a suponer a la Conciencia como un ente limitado; se *desvanece* la actividad que interpone unos falsos límites en la mente y que impiden la percepción *total*. *Desaparece* en la cognición la ilusoria magia que hace ver al constructo continuo y absoluto de la Conciencia como aparentemente individual, se *diluye* el "yo".

## LO QUE SÍ ES

Así pues, al desaparecer el agente limitante de la mente, expresado en forma de sentido de yoidad y que imprime sentido de individualidad, el continuo de la Conciencia irrumpe de forma natural y absoluta en función de su naturaleza esencial: conocer lo que Ella Es y conocer la infinitud de lo que las cosas Son. De hecho, la experiencia suprema del *samadhi* total y absoluto, el *nirvikalpa samadhi*, el *samadhi* sin semilla (de individualidad), ofrece una de las mayores sorpresas cognitivas, pues se evidencia que el universo continúa siendo universo; no cambia su naturaleza, no cambian los eventos: el viento, el frío, caminar, la luz del sol, sentir una caricia..., todos siguen allí, pero ensartados como cuentas en un hilo de collar. Dicho hilo, que ensarta todas las infinitas cuentas, permite que todas las experiencias, absolutamente

todas, sean vistas desde una nueva y extraña condición: la percepción *simultánea*.

El *samadhi* permite ser consciente de los innumerables eventos que constituyen el universo bajo una óptica de simultaneidad, y eso es maravillosamente asombroso. Es excepcional que el visor de la Conciencia no advierta una exclusiva dirección, sino que lo haga en todas las direcciones. Entonces asombra la fuerza, la intensidad de lo conocido. Pero verdaderamente ocurre algo espontáneo y natural: la Conciencia asume el rol que le es propio, la de ser un *continuo*, un continuo en *todo* lugar y en *todos* los tiempos. Es ahora que finalmente la materia se revela como la misma *sustancialidad* de la Conciencia.

Desde esa excepcional perspectiva, el universo cobra una nueva y mágica condición: la de ser visto de forma simultánea. Se hace posible experimentar conscientemente lo que ocurre en todo lugar, por apartado y lejano que esté, y también lo que ocurre en todo tiempo, por remoto que sea. Puede detectarse la aparición de universos que aún no existen y otros que ya previamente cesaron. Es asombroso cómo puede caber el infinito en la Conciencia o cómo la Conciencia contiene al infinito; cómo todo evento puede ser vivenciado conscientemente de manera simultánea hasta acceder a una comprensión profunda y total de Ser y Existir. Desafortunadamente, dicha experiencia es inenarrable e intransmisible, no existe lenguaje humano posible para poder acercarse siquiera a dicha inconmensurabilidad.

Podremos acercarnos a la comprensión de lo Real si nos fundamentamos en el modo en el que definimos la Conciencia desde el *vedanta*. Sin embargo, si la Conciencia la definimos como un saber inteligente que opera en el ser humano y que eventualmente se expande al infinito, entonces nos abocaremos a contradicciones completamente irreconciliables,

pues hablaríamos de que lo delimitado se convierte en infinitud, generándose las típicas controversias sobre si lo primero fue la infinitud o la delimitación. Nos deslizaríamos así a todas las ambivalencias en las que cae la filosofía al tratar de explicar el porqué de las cosas y la razón de ser de su esencia.

La clave radica, entonces, en cómo definimos la Conciencia. Será en función de dicho planteamiento como empezaremos a interpretar el mundo y a nosotros mismos. Está claro que hoy en día, sobre todo en Occidente, se ha afianzado la premisa de que la conciencia es un producto de la mente individual, que se expresa de forma más o menos inteligente o brillante, o incluso que hace parte de la operatividad fisicoquímica del cerebro. Es curioso que este planteamiento esté en franca contradicción con la ancestral visión que se evoca del *samadhi* en la tradición *vedanta*. El concepto limitado de “mi” conciencia riñe con la condición de lo infinito que reporta la experiencia final y definitiva del *samadhi*.

El *vedanta* plantea el *samadhi* como la expresión más libre de la Conciencia conociéndose y percibiéndose simultáneamente a Sí misma. Es en esa forma de experiencia simultánea que se entiende la naturaleza de la Conciencia y de su actividad natural, la cognición. Obviando la variada gama de respuestas que a lo largo de los tiempos la filosofía ha intentado configurar a la hora de abordar el dilema de “qué es lo Real”, la experiencia vivencial cognitiva del *samadhi* revela que lo Real es un tipo de percepción donde la Conciencia se autoconoce sin limitación aparente alguna. Se hace evidente que su naturaleza esencial es *conocer*, tal como la volumetría es la condición natural del espacio. De forma análoga a como los diversos objetos pueden moverse a discreción en el espacio sin afectarlo, de igual manera la Conciencia alberga en su ilimitación todo lo existente y aparentemente diferenciado sin verse afectada por ello.



Lo paradójico de la naturaleza del *samadhi*, como se ha dicho, es que el universo entero sigue siendo lo que es; ningún evento, nada de lo existente deja ni por un instante de ser lo que es. Allí, en lo conocido, todo está extrañamente unido, integrado, incluido el perceptor, configurándose un maravilloso abismo donde la *totalidad* y la *parte* nacen de lo absoluto, donde se pierde la condición cognitiva de diferenciación de los objetos, se pierde la condición de la individualidad pero, sin embargo, se mantiene la identidad. Los objetos conservan la *identidad* que les determina ser lo que son, lo que han sido y serán, pero exentos de la condición de individualidad. La individualidad ya no es partícipe de ellos y toda la identidad que los conforma se consume en el unísono de una percepción, de un torrente de vitalidad, de integración, que genera una realidad impensable e inimaginable, una eclosión del corazón, una explosión de sentimiento de algo que limitadamente llamamos "amor". El *samadhi* se concreta como una expresión irreconciliable de amor, de integración de *todas* las cosas en *todas* las cosas, una vivencia que no cabe en el pecho, un torrente de infinitud en la infinitud. A dicha integración de eventos, a esa polifacética e infinita suma de circunstancias conocidas simultáneamente es a lo que llamamos *samadhi*, la corona suprema de la percepción, basada en la definición de que la Conciencia, por Sí misma, es un continuo no-dual. Ello es la Realidad.

### TIPOS DE SAMADHI

Aunque la experiencia del *samadhi* suponga un rango de integración en la percepción absolutamente abrumador e incomparable, es posible, de forma similar a como ocurre en los restantes estados de conciencia, determinar una cierta

gama de condiciones y características, en forma de variados niveles que genéricamente se agruparán en dos tipos: *savikalpa samadhi* y *nirvikalpa samadhi*.

Cuando el perceptor acostumbrado a adentrarse en la Meditación, en el pulso interior de no-diferenciación, se interna más allá de cualquier dualidad conocida, entonces surge la experiencia del *savikalpa*, que constituye un modo inicial de integración de inmensidad. Sin embargo, cabe señalar una cierta limitación, expresada en el hecho de que esa integración no llega a alcanzar a todo evento existente.

En un *savikalpa* hay una integración profunda de realidad, pero esencialmente no está la totalidad plena. Permite la integración en forma no-dual de estratos de realidad que pueden ser muy elevados e inimaginables y, aunque pueden dejar huella en el sentido de modificar hasta un punto la manera de entender la realidad, por la limpieza psicológica o mental que pueden generar, normalmente su incidencia en la percepción *a posteriori* es relativa. Aún así, lo cierto es que los estratos de comprensión que se van asentando a través de sucesivos *savikalpas* pueden, por decirlo de algún modo, “preparar el terreno” para el salto al *nirvikalpa samadhi*.

En el *nirvikalpa* la experiencia supone una vivencia tan intensamente acogedora, tan profundamente transformadora que se forja una reestructuración de la mente del perceptor. El nivel de comprensión que se crea es de tal tenor que la mente llega incluso, por ejemplo, a dejar de temer; la tristeza se convierte en algo indetectable, la duda desaparece, e incluso el mismo dolor se vive de otra manera, pues el dolor “duele” pero no me duele a “mí”, con lo que pasa a ser experimentado desde una perspectiva en la que él jamás arrastra al perceptor.

La tradición estipula que el sostenimiento de un *nirvikalpa samadhi* durante 21 días aboca indefectiblemente a la

Liberación, es decir, a la disolución total de todo rastro de impulso egoico, ya sea consciente o inconsciente, que limite la autopercepción de *Brahman*, la Conciencia no-dual. Al perceptor de ese estrato supremo se le denomina *jivanmukta*, liberado en vida.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

— **Asistente:** ¿Podríamos decir que la experiencia del sueño sin imágenes, el sueño profundo, dado que no hay un testigo individual, es un tipo de *samadhi*?

— **Sesha:** Aquí conviene aclarar una cosa para ofrecer una respuesta acertada. En nuestro análisis de la cognición establecemos cinco estados de conciencia posibles: Sueño, Pensamiento, Observación, Concentración y Meditación. Estas cinco etapas son más cercanas al planteamiento que hace el *raja yoga*, a través de *Patanjali*, que al que hace el *vedanta* a través de *Sankara*. *Sankara* realiza una descripción de los estados de conciencia en función de su relación con los diferentes niveles constitutivos de materia que se dan en el universo, y esa descripción está tomada de la escuela *samkhia*, creada por el *Muni Kapila*.

Mientras que *Kapila* representa el universo basado en los diversos tipos de materia constituyente, *Patanjali* lo relaciona con los variados niveles de cognición posibles. *Patanjali* establece que, según se dé la relación cognitiva entre el perceptor y lo percibido en un campo de cognición, emergerán los diversos estados de conciencia. Así, y obviando los estados de Sueño y Pensamiento por ser demasiado caóticos, establece cuatro estados superiores: *pratihara* (Observación), *dharana* (Concentración), *dhyana* (Meditación) y *samadhi* que,

unidos a *yama*, *niyama*, *asana* y *pranayama* configuran la óctuple disciplina del *ashtanga yoga*<sup>6</sup>.

La descripción y análisis de la no-dualidad, tal como los establece *Sankara*, son incomparablemente superiores a los que realiza *Patanjali*, pero lo cierto es que este último plantea un camino cuya descripción cognitiva paso a paso es mucho más clara y consistente que la del mismo *Sankara*. *Patanjali* enseña al buscador, *Sankara* enseña a quien está cerca de culminar la meta.

Así, entonces, *Sankara* plantea el estado causal como un territorio donde todo está en potencia, nada en el universo se expresa diversificado. La inteligencia de dicho estado se denomina *Ishvara*, y la materia que lo constituye se llama la *prakriti* o *gunas* en estado de reposo. Pero hay que dejar bien clara una cosa: cuando se medita nunca se pasa por el estado causal, nunca. Los estados de los que habla *Patanjali*, *pratihara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi* son los que básicamente aceptamos como sostén de nuestra disquisición empírica de la meditación, pues son estados de atención presencial. Sin embargo, *Sankara* habla de conciencia física, conciencia sutil, conciencia causal y Conciencia no-dual, y la experiencia nos dice que mientras se medita jamás se pasa por un estado inconsciente, nadie puede decir que la conciencia desapareció y de repente se dio el *samadhi*. Es por ello por lo que queda claro que el modelo de *Patanjali* y el de *Sankara* no tienen parangón entre sí, no tienen punto de comparación en este aspecto. El mundo causal de *Sankara* es una necesidad teórica para explicar el desarrollo cosmológico, mas no una representación empírica de la práctica meditativa.

---

6 Suma de ocho diferentes disciplinas que *Patanjali*, sabio indio del siglo III A.C., introdujo como primera sistematización de los procesos cognitivos mentales. El actual *hata yoga* no es más que una fracción que prepara el cuerpo para los estados superiores de cognición que se avecinan en la práctica meditativa.

Aún así podría cuestionarse: ¿dónde está la atención en el sueño sin imágenes? Pues bien, en el sueño sin imágenes la atención se asocia a la potencialidad de existencia, a la placidez de lo total, a la alegría potencial que se resume en la bienaventuranza, por eso se le llama *ananda maya kosha*. La sensación de descanso que procura después es muy profunda, pero el estado como tal es inindagable porque no hay un “yo” de ningún tipo. Es un estado de potencialidad existencial en el que solo se da la fuerza de lo que será. Una vez más, es una realidad teórica de la que se dice que existe porque deja un halo de alegría y de bienaventuranza, pero no es una realidad por la que transitamos en el camino que conduce al estado de la Meditación.

— **Asistente:** ¿Cómo saber que la experiencia del *samadhi* no es un engaño más de *maya*?

— **Sesha:** Uno de los aspectos más notorios de la experiencia del *samadhi* es que el fluir de la percepción se manifiesta de forma continua. La cambiante movilidad de la percepción, ese horrendo vaivén en el que la gente oscila de un sentimiento a otro, de una duda a otra, del miedo a la angustia, de la tristeza a la alegría, ese trajín se calma, se sosiega. Emergen unas certezas que, ante la cercanía del dolor, de la soledad e incluso de la muerte, mantienen la mente estable. Así, sabemos que la experiencia que estamos teniendo es válida porque las certezas que se allegan son más estables en el tiempo y en el espacio. La validez de lo real solo puede medirse en función de la estabilidad de la cognición.

— **Asistente:** ¿Pueden los niños, considerando que su ego aún no está conformado, tener la experiencia del *samadhi*?

— *Sesha*: Para entender qué es el *samadhi* hay que saber claramente qué es la Conciencia. La Conciencia es conocerme y conocer simultáneamente, es un flujo de saber que permite “saberme” y “saber” simultáneamente. Los niños “saben” pero no “se saben”. Los adultos “saben” y “se saben” pero diferencian una condición de la otra. La razón de ser del *samadhi*, la función de la Conciencia como ente rector de esa experiencia es que haya comprensión de sí mismos y comprensión del mundo de forma simultánea. Los niños tienen comprensión de su entorno pero la comprensión que tienen de sí mismos es muy precaria, es mínima. Por eso les es fácil, les resulta natural estar abstraídos por el mundo en Observación externa, pero es muy poco frecuente que desde ahí puedan direccionarse a la no-dualidad, porque todavía no advierten la sensación de la propia identidad individual.

— **Asistente**: ¿En qué medida el cuerpo, más concretamente el sistema nervioso, impide o favorece la posibilidad de experimentar el *samadhi*?

— *Sesha*: El sistema nervioso es el mecanismo más sofisticado a nivel fisiológico del que dispone el ser humano pero, como todos los demás, tiene sus límites. Hay personas cuyo sistema nervioso puede soportar una carga de energía mayor pero siempre puede aparecer un punto en el que, de forma similar a como ocurre con los músculos que se contracturan cuando la carga solicitada excede su capacidad, los conductos nerviosos colapsan, generando diversos problemas. Esos problemas pueden derivarse de la carga de energía que repentinamente fluye por los conductos o porque estos presentan alguna anomalía, de ahí que a veces se presenten epilepsias o molestias parecidas y/o esquizofrenias, paranoias y demás patologías.

La práctica de la meditación hace que fluya más *prana* por los *nadis*, por los conductos nerviosos sutiles, contrapartes del fluido nervioso físico, y por los *chakras*. Es como hacer circular más corriente por un cable. Puede ocurrir que la persona no esté capacitada para sostener dicho caudal y el sistema nervioso pueda resentirse, tal como ocurre en personas con daños originados por procesos genéticos, drogas o variados tipos de excesos.

Hay personas a quienes les es más improbable alcanzar un estado no-dual, pues su nivel de atención es muy pobre. Dicha dificultad de mantener la atención al presente es un indicio de inmadurez del sistema nervioso. La atención al presente es tan esquiva como intentar no dormirse después de haber ingerido una copiosa comida mientras se está en un ambiente cálido y distensionado. El marasmo físico producido por la digestión en curso hace imposible resistirse al sueño; igual pasa con la atención al presente: cuesta mucho trabajo permanecer en él de forma continua.

¿Qué fortalece el sistema nervioso? El sueño, sobre todo el sueño profundo, reparador. El sueño profundo recarga los sistemas, recupera la energía y, en definitiva, instaura la regeneración del cuerpo. Otra condición que resulta altamente provechosa para el sistema nervioso es estar en el *presente*. Estar atentos *sin esfuerzo* al presente, permanecer de forma continuada con una atención carente de tensión reconforma, estimula y masajea el sistema nervioso. Estos serían los dos factores que más ayudan: permanecer atentos al *presente* y dormir de manera profunda. Si uno de ellos no opera, la mente permanece inquieta y llena de duda. La agitación mental que se produce lleva incluso a consumir la energía que los órganos físicos tienen para construirse, llevando al cuerpo a la enfermedad física o psicológica.

— **Asistente:** Tengo entendido que existen *samadhis* de “cabeza” y de “corazón”. ¿Podría profundizar un poco en este tema?

— **Sesha:** Hay veces que la práctica interior se desliza hacia la Concentración, lugar donde emerge un insondable mar de silencio no-dual, parecido al hecho de escuchar nevar, donde hay un silencio total gracias a que los copos de nieve absorben toda vibración. El estado de Concentración madura progresivamente si es continuo, deslizándose al abismo de la quietud total. Es como penetrar en una masa ilimitada de acero y hacer parte de su estabilidad y homogeneidad. Allí, en ese mar constituido de nada, suele aparecer el tenue pulso que avisa de la cercanía de la Meditación. Entonces la percepción deviene en masa infinita e ilimitada de comprensión, una masa profundamente equilibrada hecha de un *saber que sabe*, un *saber sin duda*, un *saber sin límites*. Ahora ya no es como escuchar nevar en un solo sitio sino en todos los lugares existentes. Ese inmenso silencio irrumpe en forma de comprensión, de saberse existiendo. Deslizarse en esa inconmensurabilidad y ser testigo de todos los silencios en todos los lugares constituye un *samadhi* al que eventualmente se le dice “de cabeza”, porque lo que se advierte fundamentalmente es comprensión, saber.

Hay, sin embargo, otros *samadhis* de los que podríamos decir que son atronadores, porque se produce una explosión. El corazón eclosiona porque no puede sostener la intensidad del sentir que se expresa en ese instante, pues el amor que emerge es impresionante, total. Empiezan a advertirse las identidades de todo lo existente. Por ejemplo, empiezan a notarse las gotas de todas las lluvias, y esas gotas se traducen en los infinitos mundos que hay en ellas, siendo así que todo ello es simultáneo y se percibe a un mismo tiempo. Conocer



eso es abrumador, pero lo que aterra, lo que maravilla es una especie de magnificencia de asombro a la que podemos llamar "Amor", por la forma en que allí se integran todos los eventos. La persona siente que explota su corazón; se produce una aniquiladora eclosión en su interior. Desde ahí se entiende a los místicos en su anhelo, en su necesidad de Dios entendido como la profunda condición de Amor absoluto que se advierte en todas las cosas, integrándolas bajo la ligazón de la bienaventuranza.

Así, entonces, y en función de cómo sean las sensaciones de tránsito a la Meditación, se suele hablar de "cabeza" o de "corazón" en función de que sea el aspecto "*Sat-Chit*" o el "*Sat-Ananda*" el que prepondere en dicho momento. Sin embargo, llega el instante del *nirvikalpa*, en el que ambas expresiones se funden para configurar "*SatChitAnanda*", la experiencia suma donde todo es Seidad, Conciencia y Bienaventuranza absolutas.

# SEGUNDA PARTE

# SEMINARIOS<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Las siguientes conferencias han sido transcritas por el equipo de AFVAS, y versan sobre variados temas que en innumerables seminarios ha dictado el autor en diversos países. Igualmente las transcripciones fueron corregidas por Sesha para oficializar su publicación. Algunas están preparadas en formato de preguntas y respuestas, tal como se originaron en el diálogo con los alumnos asistentes.

# EL KARMA YOGA COMO ACTITUD CORRECTA ANTE LA VIDA<sup>8</sup>



— **Asistente:** ¿Cuál es la actitud correcta que debe tenerse cuando se realiza una acción?

— *Sesha:* No hay una actitud única y correcta para realizar un acto cualquiera en la vida. La ausencia de una normativa que defina la acción claramente hace de la ética algo relativo. Las normas intentan categorizar la acción mediante la restricción. Se implanta un mecanismo de control que sirva al bien común. Ello es una falacia, pues siempre son pocos los que deciden por muchos qué es lo correcto y qué no. El *vedanta* ataca la relatividad de la acción evitando la reglamentación e introduciendo dos nuevos conceptos.

Existe, sí, una actitud correcta para todo acto: realizarlo sin apetencia de fruto y sin sentido egoico. No se valora la acción por sí misma, sino por la actitud de quien la realiza, en función de la presencia de su propia yoidad. No hay acciones que de por sí sean buenas, ni otras que sean malas. Toda acción es digna de realizarse *correctamente* siempre en oportunidad de lugar y tiempo. Cuando dicha oportunidad de lugar y tiempo acontece, surge de manera natural la ausencia de egoísmo y de deseo de fruto por la acción. Seguir una acción reglamentada que sugiera la virtud es válido para el

---

<sup>8</sup> El análisis sobre el *karma yoga* se desarrolla con profundidad en la obra de *Sesha*, El sendero del Dharma ([www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)).

común social e incluso para el individuo. Pero los parámetros que definen lo bueno o lo correcto son inestables, por ello toda virtud es tan solo una conveniencia social. Quienes tienen el poder normatizan a los demás induciendo lo ético y lo válido. No existe una moral universal.

La virtud como camino también es una falacia, pues tan solo surge de la conveniencia social o religiosa. Introducir el concepto de “sentido de fruto de la acción”, como presencia del *yo* que la realiza, clarifica el entorno de la ética. Cuando la acción que se realiza hace parte del presente, entonces espontáneamente se da la *ausencia* de un *yo* que la ejecuta y de una meta que este intenta lograr. Es una reacción natural que fluye y la denominamos *dharma*.

El *dharma* produce libertad, pues no ata a la acción con quien la ejecuta. Cuando, al contrario, se realiza una acción mental o física en la que aparece un *yo*, entonces dicha acción encadena al actor con la acción. El resultado final es la prevalencia del *yo* y, por lo tanto, dicha acción es llamada “kármica”.

# KARMA Y LIBERTAD



— **Asistente:** Nos comentabas algo sobre el *karma*. Si todos los aspectos de esta vida nos vienen dados por el *prarabdha karma*, me pregunto: ¿cómo puedo lograr un estado de no-dualidad? ¿Cómo evito el sufrimiento? Si todo está dado no tiene sentido hacer mucho pues, sea a la edad que sea, todo llegará.

— **Sesha:** Entonces, ¿para qué meditar? Claro, si todo está dado, ¿para qué hacer nada? Parece una pregunta razonable y, de hecho, es la más frecuente respecto a este tema. ¿Tenemos libertad o hay predestinación? Si hay libertad, el futuro depende de nosotros y no de una fuerza superior; en caso contrario, somos marionetas del Creador. Visto de esta manera tan simplista pareciera que la respuesta implica situarse en uno de los dos bandos. Son variadas las respuestas que esta pregunta tiene. Intentaré brevemente plantear algunas de ellas.

## LA REALIDAD CAUSAL

La columna que vemos allí, y que hace parte de la estructura de la sala donde nos encontramos, posee una naturaleza causal. ¿Qué quiere decir eso? Que la columna misma es la suma de causas previas que la conforman. En la columna

están implícitos el árbol del cual se tomó la madera para su enchape; dicha madera implica necesariamente el sustrato vegetal donde se desarrolló el árbol, es decir, la tierra que lo alimentó para que posteriormente la madera pudiera ser aprovechable. A su vez, el sustrato tiene componentes producidos por incontables fenómenos naturales como lluvia, estaciones, viento, etcétera. El enchape de la columna también es una suma de causas previas; son todas ellas las que finalmente cristalizan como parte de la columna que estamos analizando.

La historia de miles de eventos convergen en el enchape que hace parte de la columna. Todos estos acontecimientos, a su vez, son producidos por otros previos que se pierden en la cadena evolutiva. Existe un nexo de causalidad en cada uno de los contenidos de todo lo que existe y, por esta razón, lo que somos también hace parte de este encadenamiento.

¿Acaso ustedes han podido evitar el venir aquí a meditar y escucharme? La respuesta es no. No, porque hacen parte de la vorágine de consecuencias que se entrelazan para conformar cada instante que experimentamos. Este instante no se forjó por la libertad de un sujeto ni la de un objeto, puesto que ambos, sujeto y objeto, son partícipes de la causalidad que los constituye.

Cualquier aspecto creador, desde esta perspectiva *causal*, no es libre del pasado. Por ello, cambiar un instante implicaría tener necesariamente que modificar su historia. Si quisiéramos cambiar la consecuencia de la situación que conforma lo actual, tendríamos que cambiar la causa que la generó, situación que evidentemente es imposible. ¿Por qué? Porque todo el universo que estamos experimentando en este plano de consciencia es causal, se desarrolla en dirección del futuro, lo que los físicos llamarían “en dirección de la entropía”.

En nuestro planeta la lluvia viene de las nubes; a su vez, las nubes se generan por la evaporación del agua sobre la tierra y los mares. Como finalmente todo procede de una condición que es previa y que es netamente causal, no podemos evitar que hoy existan nubes que cubran el sol, pues para impedirlo tendría que haberse evitado que previamente hubiese evaporación. Para evitar la primavera necesitaríamos que tampoco el sol corriera hacia el norte cruzando la línea ecuatorial. ¿Podemos evitar todo esto? No, porque para hacerlo tendríamos que cambiar acontecimientos históricos. Dicha imposibilidad de cambio y la dependencia de los eventos históricos es inherente a la existencia misma de todo proceso causal.

### LA NATURALEZA DEL KARMA

No pudiendo cambiar los eventos materiales presentes, nos referimos entonces ahora a nuestras reacciones mentales, y estudiamos si tenemos la capacidad de crear y modificarlas en cualquier momento por voluntad.

El ser humano cree que decide y asume que su voluntad es el motor de la acción. Voluntad implica la presencia de un sujeto. Todo acto volitivo involucra a alguien que impulsa la acción hacia un objetivo específico. El *vedanta* plantea que cuando la acción y su ejecutante se interrelacionan y se encadenan mediante el sentido de apropiación y la apetencia del fruto de la acción, entonces se genera *karma*. *Karma* es el resultado de realizar una acción impulsada por un acto volitivo cuya base es la intencionalidad. *Karma* es el nexo de intencionalidad entre actor y acción. Mientras exista un *yo* hay *karma* en cualquier acción física o mental que se realice. *Karma* relaciona actor y acción, induciendo la continuidad del sentido egoico.

La respuesta mental a cualquier acto realizado por un *yo* se basa en los hábitos mentales adquiridos y reforzados. La mente se afianza en lo conocido y genera, mediante el reforzamiento de un tipo especial de respuesta, hábitos mentales. Finalmente la respuesta a un evento y la voluntad que se desprende como impulso de reacción a dicho evento vienen igualmente de tendencias y condicionamientos pasados. Como el pasado no se puede cambiar, la voluntad y la intencionalidad son tan solo una simple respuesta habitual. Los hábitos mentales solo llevan a forjar y mantener el sentido de individualidad, pero no producen una respuesta independiente de la historia.

La única respuesta libre de historia, y por ello independiente, es el *dharma*, la respuesta a la acción que *no* involucra al sentido egoico. La única libertad existente es la de identificarse o no con la acción, mas no existe libertad alguna en la acción, pues quien se cree actor es simplemente el resultado del mismo pasado que lo conforma y que él recuerda.

## LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA

La comprensión es un acto que se desarrolla exclusivamente en el *presente*, el saber solo acontece en el aquí y el ahora. El *karma* no afecta al acto de la comprensión, puesto que en el *presente* no hay sentido de *yoidad*.

Hablo de la fuerza de la comprensión, no del creer que *yo* comprendo, porque el creer que *yo* comprendo, junto con mis mecanismos mentales, son propios del sistema mental donde el pasado se manifiesta junto con el *yo* y la historia.

El momento de saber, la fuerza de la comprensión, el brillo de la conciencia, la esencialidad del conocer, todo eso no es propio del ambiente donde existe el *karma*. Digámoslo de esta manera: el *karma* flota sobre la condición netamente



consciente, sobre la actividad de la atención, el aspecto dinámico de la conciencia.

Los mecanismos kármicos y los patrones que conformarán el *prarabdha karma* se establecen en el momento mismo de la fecundación. En ese instante se establecen las tendencias físicas, energéticas y mentales, a nivel individual y colectivo, que se desarrollarán a lo largo de la vida.

La pregunta es: ¿podemos cambiar aquello que potencialmente debe desenvolverse? La respuesta es no, pero creemos que sí. Solo sabemos reaccionar como sujetos condicionados por una carga hereditaria.

Dependiendo de cómo reaccionemos ante la realización de cualquier acción, podemos o no identificarnos con los actos y mantener o no el encadenamiento entre acción y actor, esto es, podemos crear más *karma* o no dependiendo de cómo reaccionemos ante una acción cualquiera. Dicha forma de reacción, si es egoica, infundirá sentido de continuidad al *yo* y, por ende, mantendrá el sentido de individualidad. También dependiendo de la acción y en caso de no reaccionar con sentido de apropiación ni apetencia de fruto, no se genera sentido de causalidad entre acción y actor; a dicha condición la denominamos *dharma*.

¿Qué sentido tiene estar sentados meditando en esta sala si el *karma* del cuerpo y de la mente ya están establecidos? La pregunta es: ¿qué está más allá del *karma*? La fuerza de la comprensión no tiene dueño ni depende del pasado ni del *yo*.

Intentamos ser conscientes de la condición en la que flotan todos los objetos que pueden ser conocidos. Si detectamos ese flujo consciente e ilimitado, que es el sostén de mi representación mental kármica de las cosas, se ha de notar que dicho continuo no está asociado a ninguna ley kármica.

Fluir en dicha conciencia hace reconocernos como un acto de puro discernimiento no-diferenciado, no como una

expresión consciente individual. Si logro hacer eso, porque la comprensión ya está inherente, entonces me veo liberado de cualquier condición de ignorancia, porque es debido a una falta de comprensión que yo creo que soy el actor. Cuando se da la comprensión real, este universo se advierte de otra manera, y entonces despertamos a una condición diferente de las cosas conocidas. No somos lo que conscientemente pensamos de nosotros mismos, tal como la comprensión que tenemos del nombre de la columna no es la esencialidad de ella misma. Comprensión en sí misma es lo que realmente somos.

Lo que buscamos es saber sin la necesidad de que haya un dueño de la cognición misma. Así, la conciencia asume un rol universal, detallada muy poéticamente por el *Bhagavad Gita* de la siguiente manera:

*«Yo soy sabor en las aguas, refulgencia en sol y luna, palabra de poder en los Vedas, sonido en el éter, virilidad en los hombres. Yo soy pura fragancia en las tierras y fulgor en el fuego. Yo soy vida en todos los seres y austeridad en los ascetas. Yo soy el discernimiento de los sabios y el esplendor de los héroes».*<sup>9</sup>

La conciencia es la comprensión de saber, es el brillo inherente en el fuego del conocimiento, es la fuerza del entendimiento que está soportando todo proceso cognitivo. Ella es impalpable, inoreable, incombustible, inapresable, es intocable, es el sustento que permite saberlo todo.

Está sujeto al *karma* todo aquello que percibo a través de la propia condición dialéctica, aquella que se reafirma y se adueña de todo mediante el *yo*. Percibir a través de la propia

---

<sup>9</sup> *Bhagavad Gita*, estancia 7, slokas 8, 9 y 10.

óptica del *yo* hace a la cognición inestable. El lente del *yo* permite pasar la luz de la consciencia personal pero hace inestables los objetos que la mente interpreta.

No está sujeto al *karma* "lo que sabe". No me refiero al sujeto que posee consciencia individual, me refiero a la consciencia que no requiere de sujeto para saber. Cuando el sujeto se sostiene en la representación consciente de lo que está aconteciendo, dicho sujeto, por sostenerse en el presente, se diluye; esta es la magia que se desarrolla en el *presente*.

Cada quién está sumergido en sus propias condiciones kármicas. La probabilidad de poder lograr una percepción no-dual de la vida va a ser cada vez más minúscula en la medida que la reacción sea formulada exclusivamente por hábitos; sin embargo, el sujeto asociado a una percepción continua en el presente disgrega la apreciación del *yo*. El sujeto, al situarse en el presente, es como el fósforo que prende la leña pero, al hacerlo, se consume a sí mismo. Así, la atención sostenida sobre el objeto diluye al mismo sujeto que conoce.

Lo que esencialmente somos no se descubre mientras el *yo* haga parte del proceso de la cognición; se descubre cuando nos sostenemos en un objeto asociado al presente.

Todo lo que dicen los libros respecto a la consciencia es medio verdad y medio mentira. A veces la representación poética confunde porque simula que aquello tiene forma o cualidad. Para el *gnani*<sup>10</sup>, ese Atman es esa fuerza que está en cualquier juicio como fuerza de saber, es lo Real.

---

10 Referencia a quien ha conseguido de manera diáfana el conocimiento de la no-dualidad.

# SOBRE EL *PRARABDHA KARMA*



— **Asistente:** ¿Es posible vivir con la sensación o con la certeza de que no existe el mañana?

— **Sesha:** No es que no exista el futuro, es que finalmente va a existir independientemente de lo que tú hagas. Sin importar cuánto sea tu esfuerzo o la voluntad que apremies para crearlo o modificarlo, él siempre vendrá como ya ha sido escogido. El futuro no es más que la recreación de tu *prarabdha karma*.

Hagas lo que hagas, no vas a poder evitar enfrentarte a lo que tienes que enfrentarte. ¿Cómo puedes jugar a ser creador de algo que ya está instaurado al nacer? Debes estar siempre preparado e íntegro para la batalla de la vida. No puedes plantearte un futuro que no existe; eso sí, tienes todo el derecho a creer que lo gestas, pero has de saber que ello solo crea propensiones mentales que derivarán en vidas futuras. Además, ¿para qué? Quizá te termine ocurriendo lo que al previsor que contrató un plan de salud asistencial y, al final, terminó padeciendo una enfermedad que “no estaba catalogada”.

# DIÁLOGO SOBRE LA PRÁCTICA MEDITATIVA INTERIOR



— *Sesha*: Dime, ¿cómo va tu práctica? ¿Cuál es la estrategia que utilizas cuando te enfrentas a tu práctica interior?

— **Asistente**: Cuando cierro los ojos y me introduzco en mi interior, casi siempre encuentro silencio. En caso de que aparezcan pensamientos intento verlos como simples objetos, entonces ellos se van, desaparecen y la mente queda nuevamente calma. Cuando vuelven, rebotan una y otra vez ante esa misma actitud, siempre de calma y silencio interior, que se mantiene.

— *Sesha*: ¿Siempre estás así, en ese proceso calmo que lleva a más quietud?

— **Asistente**: No, no siempre; a veces es imposible estar atenta y los pensamientos discurren sin ningún orden; sin embargo, desde hace ya un tiempo hay más calma que movimiento.

— *Sesha*: ¿Qué hace que estés o permanezcas allí en calma? ¿Es aleatorio?

— **Asistente**: No, no lo creo. Siempre he tenido problemas con el esfuerzo. Con el tiempo averigüé que dicho esfuerzo sobra cuando aparecen los pensamientos. Por ejemplo, el

esfuerzo de querer que se vayan o el esfuerzo de permanecer en silencio. He aprendido, he tomado conciencia de que hay muchos vicios en mi percepción que sobran.

— *Sesha*: Y, evidentemente, esta comprensión sobre la innecesaria condición del esfuerzo no la tenías antes, apareció hace poco tiempo.

— **Asistente**: Sí. No podía distinguir claramente que realizaba un esfuerzo y que era este esfuerzo el que agitaba mi mente.

— *Sesha*: Esa evidencia te generó no-duda, es decir, comprensión.

— **Asistente**: Sí, la no-duda o aprendizaje es que nos falta certeza con respecto a la percepción.

— *Sesha*: Es como si el esfuerzo mental se envolviese en forma de duda.

— **Asistente**: Sí. En el fondo es falta de claridad respecto a cualquier tópico de la realidad. Quieres evitarla, pero es inevitable; cuando sabes y conoces, entonces todo es contundente, toda duda desaparece.

— *Sesha*: Sí, a esa contundencia la llamamos acto de comprensión, pues cesa toda duda y se instaura el momentáneo saber. El estado de esfuerzo mental que solemos utilizar inicialmente suele ser algo natural, pues así pareciera que controlamos nuestro mundo interior; sin embargo, el esfuerzo a largo plazo se hace insostenible.

— **Asistente:** Es agotador no poder manejar tantos pensamientos que aparecen sin control alguno.

— *Sesha:* Sí, es agotador, agobiante e insostenible a largo plazo. Tan insostenible como mantener un mismo pensamiento, voluntariamente. De igual manera el esfuerzo, en primera instancia, pareciera que aleja todo pensamiento diferente al que él cobija; posteriormente cambia una y otra vez el pensamiento dependiendo del esfuerzo que lo acompañe. Lo que tú dices es cierto, hay que saber hacer emerger desde adentro la fuerza de la comprensión, una fuerza que por sí misma aquieta la mente mientras produce conocimiento.

— **Asistente:** Ello es muy contundente.

— *Sesha:* Sí. ¿Has notado alguna vez la naturaleza material de la comprensión?

— **Asistente:** No. Es algo intangible ¿no?, pero a la vez es muy tangible; es extraña la comprensión.

— *Sesha:* Puedes notar tu duda pues te asaltan los pensamientos pero, ¿puedes notar tu comprensión?

— **Asistente:** Efectivamente me doy cuenta que dudo, pero también noto que comprendo.

— *Sesha:* Estoy de acuerdo contigo que notas tu duda, pues te conviertes en ella. Pero cuando comprendes, y siguiendo la misma lógica, deberías convertirte también en comprensión, ¿no es cierto?

— **Asistente:** Efectivamente.

— *Sesha*: Entonces, ¿puedes tú sentir la comprensión, convertirla en algo como “pensamiento” o “sentimiento” para identificarla?

— **Asistente**: Si la comprensión fuera sentimiento y pensamiento se desbordaría necesariamente en la duda y, por lo tanto, ya no sería tal comprensión, ¿no es eso?

— *Sesha*: Entonces la comprensión no te pertenece, se pertenece a ella misma. Si esto es así, si la comprensión se indaga a sí misma, entonces ¿dónde estás tú en el acto mismo de la comprensión?

— **Asistente**: Hay dos opciones, creo yo. O no existe el *yo*, o el *yo* es comprensión en ese momento.

— *Sesha*: Sí, evidentemente. Es decir, la comprensión es indagable por el *yo*, pero indagable por sí misma. A la continuidad de la comprensión solemos llamarla conciencia. A la continuidad no-diferenciada de la conciencia la solemos denominar *Atman*. Cuando este flujo de comprensión carente de *yo* inunda toda la percepción, sin límite alguno, cuando «ello» se conoce a sí mismo, entonces *Atman* es *Brahman*, *Brahman* es *Atman*. Por ello el *Bhagavad Gita* enseña:

*“Arma alguna puede herirle ni fuego abrasarle,  
ni agua humedecerle ni viento orearle. Invisible,  
inescrutable, inmutable porque es invulnerable,  
incombustible, impermeable, inoreable. Es perpetuo,  
omnidifuso, permanente, incorruptible, eterno;  
es sin tiempo”<sup>11</sup>*

---

11 *Bhagavad Gita*, estancia 2, slokas 23 y 24.



— **Asistente:** El otro día comentaste algo sobre la entrega. Es como si en aquel momento hubiese comprendido el acto mismo de la entrega. No es que te entregues a un maestro, es mucho más allá, es algo infinito, no sé.

— **Sesha:** La entrega es una forma de comprensión, es decir, una forma de no-duda respecto a aceptar de otro, mediante una enseñanza, que las cosas son lo que son. La carencia de dudas libera tu interior. Mira lo que dice el *Gita* que ahora leemos:

«El Indestructible, el Supremo, es el Eterno,  
Su naturaleza esencial es el conocimiento del Ser»<sup>12</sup>

Eso es en esencia la Conciencia: conocimiento del Ser. Los *gnanis* somos diestros en situarnos en esa condición y permanecer allí, ¿me sigues?

— **Asistente:** Sí.

— **Sesha:** Un aguzado discernimiento permite conocer lo que Es, reconocer qué Es lo real *versus* qué no lo es. Además, permite sostenerte en el afianzamiento de dicha comprensión, sin duda alguna.

Entonces, cuando afirmamos: “hay que estar atentos a cada acto de la vida”, convertimos cada momento en un universo de aprendizaje y de libertad. Cuando les digo: “hay que estar *presentes*”, busco situarlos en la condición pura de la comprensión misma. Lo más cercano a la comprensión es el acto mismo del aprendizaje, el momento del aprendizaje, el acto donde se sabe. La comprensión que deviene de cualquier proceso intelectual se sostiene en Eso. Eso es el flujo de

---

<sup>12</sup> *Bhagavad Gita*, estancia 8, sloka 3.

la Conciencia. Esta condición se basa en sí misma, se ilumina a sí misma. El acto del conocer no tiene nada previo atrás.

— **Asistente:** Cuesta esfuerzo mantener tanta quietud.

— *Sesha:* No, ha de ser un acto de comprensión limpio. Si lo envuelves bajo los ropajes del “querer comprender” o del “querer estar atento”, ello no funcionará. La irreductible fuerza de saber se hace evidente. Eso sabe y se sabe, simultáneamente. No busca quién está primero en la percepción, si el sujeto o el objeto, porque ello se reconoce siendo simultáneo en la cognición.

El objeto esencial de la meditación es ese acto de comprensión puro y carente de dualidad objeto-sujeto. Eso es todo lo que hay, lo demás no existe. Lo demás, la dualidad, va cabalgando sobre dicho fluir consciente y no-dual, haciendo que alguien crea que comprende, haciendo que alguien crea ser comprendido.

— **Asistente:** Es muy liberador que solo exista Eso.

— *Sesha:* Sí. Pero dicha experiencia no es diferente de todo lo demás. Y solo Eso lo sabe. Solo Eso es capaz de no conflictuarse percibiéndose simultáneamente a Sí mismo y a todo lo restante. Solo una percepción simultánea no genera conflicto entre lo Real y lo ilusorio. Esta percepción no-dual es liberadora.

— **Asistente:** He vivido eso, ya se insinúa en mí.

— *Sesha:* Hay un trasfondo vivo, que permanece en silencio, atento y en quieta observación, ¿lo notas?

— **Asistente:** Sí. Pero, ¿reconoces eso en mí a causa de la entrega de la que hablamos antes?

— **Sesha:** No importa, porque puedo verlo en ti. Lo importante es tu experiencia, tu saber.

Lo paradójico consiste en que eso no lo sostiene nadie, en que eso se sostiene a sí mismo. Es un misterio. El truco consiste en permitirle retroalimentarse a sí mismo y adquirir inercia. Como una especie de alud que, a medida que se va deslizando en la pendiente, va aumentando su tamaño. La inercia de la cognición presencial, con el paso sostenido del tiempo, empieza a erradicar el sentido de la duda, el sentido del gusto, el sentido del disgusto, el sentido de la meta en la percepción, el sentido de la tristeza, la angustia, todo se va liberando. Ello lo va consumiendo. La comprensión lo consume todo por la simple condición de que Eso sabe. Desde allí es muy fácil la desidentificación con la mente y el cuerpo.

Ese estado de control, alimentado por la inercia de la atención al *presente*, es lo que le permite inicialmente a un estudiante llegar a ser discípulo, lo que finalmente le proveerá el discernimiento suficiente para entender qué es lo Real.

— **Asistente:** ¿Solo obteniendo discernimiento es posible entregarse a un *guru*?

— **Sesha:** Cierto; de no ser así, es imposible entregarse. Quien no tiene discernimiento y se entrega, realmente no lo hace. No puede entregarse pues no comprende. Reemplaza una condición psicológica por otra, su miedo a lo desconocido por miedo de perder a su maestro.

De *viveka*, el discernimiento metafísico, nace *vairagya*, el desapego mental a las cosas del mundo. Dicho desapego espontáneo al mundo permite el control de la mente, el

control de los sentidos. Afianza la inercia de dicho control mental y sensorio, y endurece ante la reacción de los pares de opuestos como dolor y placer.

Todo ello madura en forma de *srada*, fe en las enseñanzas de un maestro calificado, y lleva al constante anhelo, al quemante deseo de ver a Dios, anhelo al que denominamos *mumukshutva*, ardiente deseo de liberación interior.

Con *viveka* se inicia el discipulado, antes no se es discípulo. Previo a *viveka* se es cualquier cosa: aprendiz de brujo, iniciado en los misterios del sol o cualquier otra insensatez, lo que uno quiera. Pero esa comprensión a la que llamamos "certeza metafísica" es la base de la fe obtenida por comprensión. Eso que tú percibes eterno, inmodificable y pleno de saber es la esencia y el sustrato de la fe, *srada*. Solo la fe nacida de la experiencia clara de lo eterno acepta la enseñanza de un maestro y la disciplina que este impone para modificar los hábitos mentales. Solo *srada*, la fe, permite sostenerse y comprender un camino interior. La fe no es la obligatoriedad, no puede ser el dogma, de manera que si no crees en cualquier afirmación absurda, entonces eres una persona que va al infierno, una agnóstica, una persona inmoral, etcétera. La base de la fe en sentido superior es la certeza sobre lo Real, *viveka*. Ello difiere considerablemente de la "fe del carbonero", de quien cree por tradición y a rajatabla.

Solamente el discernimiento metafísico, *viveka*, es capaz de intuir que tras las palabras de un *guru* lo que se esconde es la Verdad. Solo una mente con la fe certera de lo Real es capaz de intuir o saber que, más allá de su entendimiento, la no-dualidad es la base esencial de la Conciencia. Entonces vive por eso y para eso. Dicho discernimiento acompaña en el silencio de la no-duda. Es algo que se tiene siempre, es como una nueva piel de la que siempre se dispone, de una presencia que siempre está allí atenta y vigilante.

Es fácil, desde esta perspectiva de atención continua, estar en el mundo y realizar los actos simples y profundos de la vida; allí no te pierdes nada. No logras estar en el autobús ni en el metro distraído en tonterías, con la mente vagabunda. La vigilancia interna prevalece y reacciona exclusivamente ante el *presente*. Es fácil estar vigilante seis u ocho horas haciendo cualquier actividad, por mínima que esta sea. Te metes en la minucia de un detalle del presente y desaparece el resto del universo. Escuchas música y la conviertes en un momento único, pues capta el presente con total intensidad. Esta es la esencia del *gnani*, de quien vive absorto en la reacción presencial al mundo. Cuando *viveka* madura también trae exaltación, y genera una especie de fulgor interior; a dicha reacción la denominamos “devoción”.

— **Asistente:** Tuve una experiencia en un seminario hace unos meses. Recuerdo un estado interior en el que todo era sagrado. ¿Cómo lo explicarías? Es como si todo, incluso lo intangible, fuera sagrado, como piedras preciosas. No me atrevía a tocar nada. La belleza de lo simple discurría en todas las cosas.

— **Sesha:** A esa condición esencial mental que empieza a nacer mediante la aparición del discernimiento, de *viveka*, le llamamos *chit*, Conciencia. Pero ella se transforma también, sin dejar de ser *chit*, en *ananda*, Bienaventuranza. Entonces deviene el concepto de la importancia de las cosas, de lo sagrado de ellas. La exaltación que deviene no es la devoción que la gente entiende por tal, porque no es el culto a algo ni a alguien, sino que es el culto a lo sagrado mismo. La devoción permite detectar *Prema*, el amor supremo. *Prema* es esa condición de lo sagrado cuando se expresa a través del Amor. Es la expresión que se tiene hacia el conocimiento puro, es

la expresión de afecto que se entrega al *guru*, al maestro. En Oriente la devoción es sagrada porque es la expresión viva de la Libertad. Dicha sensación provee el contacto de unicidad con Aquello. Esa comprensión que deviene a través del Amor se llama *Prema*, y a quien la ha desarrollado le denominamos *bhakta*, devoto.

*Prema*, el Amor supremo, es la base esencial de la devoción y de la relación con el *guru*. Por ello Occidente no sabe qué es la devoción, no tiene la más pálida idea de su naturaleza esencial. Sabe lo que es el comercio psicológico, el comercio emocional, eso lo conoce, pero la devoción es algo que sus mentes no entienden aún. Entregar la acción a los pies de Dios o a los pies del maestro es visto como debilidad. Pero, ¿de qué otra forma se puede reaccionar ante la vida si no es con devoción y entrega a cada cosa?

Suele ser más fácil entender la comprensión que la devoción. El ser humano en Occidente está a años luz de entender y vivir la devoción. Está impedido por su confusión mental a tener la directriz en el corazón y la pureza de contacto con lo divino. Dicha ausencia de devoción no permite convertir la concepción de la no-dualidad en objeto de devoción pura. Entonces el *gnani* es profundamente devoto a Dios sin forma. Es eso lo que le permite a un *gnani* llorar sin sufrimiento, llorar por la exaltación que produce la fuerza de la comprensión que se transforma en devoción. Un *gnani* no es seco, no. Parece frío, duro, pero no es así. Cuando esta condición de la comprensión madura, entonces la devoción arremete, pero es limpia, y te puede hacer saltar lágrimas por la simple presencia de un árbol o de una montaña, pero ese llanto está libre de dolor, está libre de conflicto; sin embargo, está lleno de esperanza, está lleno de fe, está lleno de comprensión por las cosas.

# DIFERENCIA ENTRE EL DESEO Y LA ENTREGA



— **Asistente:** Sinceramente deseo aquietar la mente, pero ¡es imposible...!

— *Sesha:* El desearlo no es suficiente. El deseo es igual de transitorio y momentáneo como la mente misma. La quietud mental no se logra deseándola porque el deseo no tiene la fuerza presencial de la comprensión; el deseo es tan solo una momentánea forma de actividad mental.

— **Asistente:** Entonces, ¿los deseos se deshacen?

— *Sesha:* Evidentemente. ¿Tú has logrado alguna vez estar atenta a la atención? ¿Has notado la intensidad que se vive en esos instantes? Semejante experiencia cobra espontáneamente visos de continuidad, razón por la cual es una experiencia inimitable por la mente.

El deseo, en cambio, solamente cobija la intensidad del instante en donde ocurre pero, por ser deseo, siempre es momentáneo, siempre lleva implícito en sí la existencia de alguien que desea. Así, entonces, el deseo va acompañado de quien desea. Finalmente el que desea, al identificarse con el deseo, acaba sintiéndose alegre o triste.

Hay, en cambio, actividades mentales como el acto de la entrega, donde la momentaneidad no ocurre. La entrega es

una forma mucho más madura del sentir. No posee la puntualidad del sentimiento, sino que su naturaleza abarca una continuidad mayor. Por ello, en los estados superiores de percepción como la Observación, la Concentración y especialmente en la Meditación, la entrega es una forma natural, viva y completamente presente de actividad mental continua.

Experimentar sensaciones continuas no es propio de la mente racional que opera en los estados normales y frecuentes en los que el ser humano percibe. La perdurabilidad que impera en los estados superiores otorga a la mente un sentido de continuidad que ofrece una viveza especial e inconfesable, un tenor de viveza que puede resumirse como “entrega”. Y de toda entrega, la entrega del *yo*, su cesación, es la que mayormente favorece la actividad de la entrega final. Por ello en la entrega no opera la sensación de soledad, ni de vacío, sino la quieta alegría sin objeto. Porque no hay quien esté solo, no hay quien se sienta vacío, pues no hay un *yo* que lo pregunte ni experimente.

En la vida cotidiana, como en la tuya por ejemplo, una profunda trascendencia mental va acompañada posteriormente de intrascendencia mental, es solo cuestión de tiempo. Todo es cambiante y nada te llena completamente. Mientras en tu vida cotidiana exista ese continuo cambio, esa bipolaridad de procesos metafísicos y psicológicos, muy seguramente en el mundo interior habrá caos y un pensamiento sucederá al siguiente sin orden alguno.

— **Asistente:** No soy muy diestra en el mundo; allí me asaltan temores.

— **Sesha:** Tal vez la no vivencia del mundo metafísico lleva al cansancio de buscar o a la futilidad de encontrar o a la soledad por no haber llegado al encuentro con la realidad.



Ese cansancio en tu búsqueda seguramente lo estás trasladando a la práctica interior. Tu práctica interior es tan solo el reflejo de tu vida cotidiana; tiene que ser así, no podría ser de otra manera. Entonces, observa tu vida, mira lo que en ella está pasando, corrígelo y tu práctica interior será más tranquila, con menos pensamientos.

# SOBRE LA COMPRENSIÓN DEL DOLOR



— **Asistente:** ¿A qué se refiere con “vivir con dignidad el dolor”?

— *Sesha:* La experiencia del dolor es parte integrante de la mente humana. Es prácticamente imposible vivir sin su cercanía. Nos atrapa en la esfera física y psicológica creando desasosiego y conflicto. Comprender el dolor es importante, pues siempre nos enfrenta a una faceta personal que es necesario corregir. Vivir con dignidad el dolor es darle la importancia necesaria que él tiene sin permitir que invada terrenos que no le son propios.

Del dolor obtenemos comprensión. Es decir, el dolor nos debe llevar al aprendizaje. La comprensión que deviene de la experiencia del dolor debe impedir que nos descentre, que nos lleve más allá de la esfera donde él se circunscribe. El dolor no debe hacernos dudar de nuestras previas certezas ya afianzadas, de aquellas que hacen parte del cotidiano vivir.

La comprensión es un oasis en el desierto. La comprensión respecto a la razón del dolor es una fresca brisa que impide el nacimiento de dudas inciertas. La comprensión, cualquiera que esta sea, es algo tan firme que apunta la tu mente ante la duda y el desconcierto. La comprensión respecto al dolor es como una magia maravillosa que la

naturaleza nos ofrece. Saber qué son las cosas y entender las razones de los sucesos es la única medicina que no ofrece efectos secundarios.

El saber delimita la esfera del dolor a la razón de su existencia, sin que inunde otros aspectos de tu propia vida. Saber lo que las cosas son permite reconocer el límite de cada realidad. Comprender es la fuerza de vida que avala el dolor sin que te arrastre ni transforme tus propias certezas.

Comprender es no dudar. Comprender te enfrenta a la duda y evita que caigas en sus fauces. Comprender te lleva a la certeza. Acompañar de certeza las diferentes actividades de la vida sin que estas cambien ante la presencia del dolor es vivir con dignidad.

A veces la comprensión llega en los momentos álgidos de la vida, en aquellos instantes donde la duda lo invade completamente todo y no existe razón para existir. En ocasiones, ante la desesperación de un momento viene la pérdida voluntaria de nuestro propio norte. Ante la franca decisión de no luchar más, la mente y sus dudas se repliegan y el resplandor inmenso de la comprensión se avizora.

La comprensión nos enseña que vale más la vida que su ausencia. Es importante permitirle al dolor que duela, no intentes matarlo antes de que aprendas de él. Igual que la comida requiere tiempo para digerirse, a veces el dolor se da su tiempo para ser entendido. ¿Por qué deseas erradicar inmediatamente el dolor? ¿Acaso no sabes que es un faro que ilumina la naturaleza de un conflicto en tu vida? Toca enfrentar el dolor y el conflicto de una manera tal que, ante cualquier nueva circunstancia de la vida, prevalezca la vida a su ausencia. Eso es comprender.

Hay una etapa superior en la comprensión a la que denominamos "discernimiento". Cuando el saber nos afianza en la seguridad de reconocer qué es lo Real y qué lo ilusorio,

entonces la mente navega con alegría y calma por los océanos de lo metafísico. Allí, en esa comprensión superior, reconocemos a ciencia cierta qué es *maya*, la ilusión. Apuntalados en dicha certeza podemos vivir la cotidianidad sin que la mente se agite en los terrenos de la duda o la desesperación. De esta forma certera reconoces que *Brahman* es la Conciencia Absoluta y no-dual; que lo Real es la simpleza de ver el universo simultáneo y ubicuo desde tu propia mente. Desde esta comprensión de lo Real, jamás el dolor y el conflicto podrán retirar tus certezas, de tal manera que tu mente siempre podrá seguir el sendero de la quietud.

La comprensión es un momentáneo estado de libertad que otorga el saber respecto a un objeto, mientras que la comprensión metafísica discernitiva es un estado de libertad total respecto a todos los objetos. La comprensión final es una virtud que emerge cuando el ser humano deja de pasearse por los terrenos de su propia desesperación. La conciencia prevalece sobre cualquier otra circunstancia en la vida.

Cuando las certezas que devienen de comprensiones diversas se afiancen en sus mentes, podrán entender que el dolor es un maestro. ¡Cuántas cosas se aprenden solo por su presencia! Hay cosas que jamás podrían ser entendidas si su siniestra mano no tocara nuestra piel. El dolor nos lleva dentro, nos interna en nosotros mismos, nos obliga a permanecer observándonos. Allí, en esa introspectiva podemos, si le permitimos doler, notar que él se acomoda a su causa originaria; es allí donde podemos bucear y escudriñar la causa que lo gestó. La ecuanimidad en la aceptación del propio dolor lleva a la dignidad mientras se lo experimenta. Vivir el dolor con la intensidad que merece, sin otorgarle más o menos realidad, permite ver su verdadera naturaleza.

No sean mediocres. No busquen disculpas. No justifiquen la propia ignorancia. No permitan que el dolor los

inunde. No digan que no pueden más. No deben cambiar nada, solo deben vivir atentos.

Vivan, pero sin la mediocridad de estar pensando todo el tiempo, sin la mediocridad de estar en el vórtice de la miseria interior, de los conflictos psicológicos y mentales. Detéctenlos, sepan cuándo aparecen, denles un tiempo para vivirlos, pero no los conviertan en la continuidad de sus vidas.

Llénense de viento, llénense de sol, llénense de ciudad, de edificios, de cosas que están aconteciendo. No llenen la vida de soledad, de angustia, de desesperación, de situaciones que no existen, de pasados que fueron y que irrefutablemente no se pueden cambiar. Llenen la vida de pequeños instantes, de lluvia, de aire, de cielo, de sueños, de cosas que hay aquí en el presente.

Jóvenes, vivir atentos es la única opción de vida coherente. Sin embargo, cuando sus mentes huyan por los orificios de la historia, intenten dulcemente y sin violencia regresar y reaccionar exclusivamente al *presente*. Sean conscientes a diario de su ir y venir una y mil veces en el laberinto mental. Cuando detecten el hábito que los lleva a encadenarse sin sentido al pasado, reflexiónenlo y conózcanse.

Vean el mundo como algo que está naciendo; el mundo está apareciendo a cada instante. El mundo no está viniendo, ni se está yendo; el mundo es todo presente. Supongan que en cualquier instante mueren y vivan siempre con la intensidad del último vestigio de lo percibido.

# LA DUDA COGNITIVA Y PSICOLÓGICA



— **Asistente:** Me dices que lo que ayuda a desestabilizarme es la duda; ahora mismo, en esta última práctica meditativa, no me he dado cuenta de que fuera eso, más bien parecía que me atacaba una especie de somnolencia acompañada de un juego constante de imágenes visuales.

— *Sesha:* Es exactamente lo mismo. Siempre, ante la fuerza de la certeza cognitiva, lo que queda estable es el conocimiento generado por el saber. Cuando hablamos de duda me refiero a duda cognitiva, que evidentemente se revierte también como duda psíquica, es decir, la base de la inquietud, la indecisión, intranquilidad, miedo y todo tipo de emociones detectadas. Intento decirte que la duda se traduce en ti como sueño, como imágenes. La duda es la causante de no poder sostenerte en una actividad cognitiva presencial estable.

Duda es la fluctuación de la mente. Dicha fluctuación se parece al concepto de dialéctica que se estudia en Occidente en el proceso cognitivo. El *vedanta* asimila el concepto de la duda a la actividad manásica<sup>13</sup>, y al acto mental de la

---

<sup>13</sup> Es importante diferenciar la duda epistemológica de la duda psicológica. La confusión entre ambas definiciones dificulta muchas veces al estudiante tener una clara comprensión respecto del tema. Dudar, desde el punto de vista psicológico, se refiere a un sentimiento de inquietud donde la mente no logra determinar con claridad el objeto de su análisis; en cambio, desde la perspectiva epistemológica, la duda se establece como un modelo de oposición (tesis y antítesis) mediante el cual la imagen percibida ha de asemejarse a un evento previamente conocido y estratificado en la memoria. Por tal

comprensión consciente lo denomina *budhi*. Si hay actividad manásica no hay actividad intelectual, es decir, proceso búdhico. La comprensión proveniente del saber nunca se detecta mientras exista duda, mientras se insinúe fluctuación mental. La comprensión, el saber o actividad búdhica, se expresan como el conocimiento generado por un acto consciente.

Así, mientras hay actividad fluctuante en la mente no se produce actividad intelectual. Mientras sabes no dudas, mientras dudas no sabes.

— **Asistente:** Sí, ya te entiendo.

— *Sesha:* Cuando te dices a ti mismo: “tengo duda” o “estoy dudando”, nos referimos a un proceso previo que se desencadena en el proceso dialéctico. El proceso dialéctico que se denota como tesis, antítesis y síntesis procura un acomodamiento mental que, según la filosofía occidental, lleva al saber. Primero debes tener una percepción sensorial a través de la cual percibes; a dicha actividad la denominamos “tesis”. Ante la actividad sensoria existe una respuesta mental asociada a un concepto previamente establecido o aprendido y radicado en la memoria, al que se denomina “antítesis”. Cuando existe coincidencia entre ambos eventos, tesis y antítesis, entonces nace el proceso cognitivo que la filosofía denomina “síntesis”, y al que advierte como el saber propiamente dicho.

El proceso sintético que Occidente plantea tiene algunas coincidencias con lo que describe la filosofía *vedanta*. Para el *vedanta*, el proceso tesis-antítesis se denota como *manas*, movimiento de la masa mental, de la memoria. El *manas*

---

razón, cuando analizamos la mente, el *antakarana*, hemos de referenciar el concepto de duda desde una perspectiva esencialmente epistemológica.

posee naturalmente la movilidad, la fluctuación, tal como a causa del giro de la tierra nacen las cambiantes olas que fluyen sin descanso en la superficie del mar. Dicha fluctuación mental se denomina *manas*. *Manas* es el movimiento constante de la memoria o *chitta*. *Chitta* es el compendio general de información que la memoria ha registrado por siempre. El constante movimiento del *chitta* se denomina *manas*. Se denomina *budhi* a la cesación momentánea de la fluctuación del *manas*. En el instante en que la mente cesa de generar movimiento entre las diversas informaciones que conforman la historia, allí, en ese instante, se produce el conocimiento. Por ello el saber requiere de la ausencia de duda y la ausencia de fluctuación implica la aparición del saber.

— **Asistente:** Es decir, toda fluctuación mental es duda.

— *Sesha:* Sí, incluso pensar en la duda también es dudar. ¿Me sigues?

— **Asistente:** Sí, creo que sí.

— *Sesha:* Toda actividad dialéctica mental requiere de duda. La duda lleva implícita la actividad egoica, puesto que la actividad egoica es eminentemente diferenciadora. Sin embargo, existen variados tipos de cognición inmediata que no requieren del proceso dialéctico. La duda, como fluctuación, es un proceso, un modelo cognitivo que Occidente plantea como protocolo de funcionamiento de la mente. El *vedanta* se acerca a dicho protocolo pero esgrime un diseño de la mente basado en la superposición de cuatro estados básicos a los que denomina *manas*, *chitta*, *budhi* y *ahamkara*; duda o fluctuación, memoria o materia mental, intelecto y yoicidad respectivamente. Por extensión, el *vedanta* plantea



percepciones donde prima cualquiera de los cuatro estados. Por dicha razón existen variadas formas de cognición posibles que se relacionan con cinco diversos estados de conciencia: Sueño, Pensamiento, Observación, Concentración y Meditación.

Buscamos un tipo de cognición en el que prepondere la actividad búdhica. De esta manera la actividad fluctuante manásica, al igual que la actividad diferenciadora *ahamkara*, no se hacen presentes, situación que conlleva a cogniciones no-diferenciadas o no-duales.

La cognición búdhica se asemeja al acto mismo que opera en el aprendizaje. También *budhi* podemos notarlo en el proceso mismo de la sorpresa. En ambas situaciones la mente deja por fracciones de fluctuar entre opuestos y emerge el brillo intelectual del saber. La falta de quietud mental tiene origen en que tu sistema mental no logra sostenerse de manera estable en una condición de aprendizaje, de sorpresa, en un acto de conocimiento, en un acto de saber. Para promover cogniciones estables y poder de forma estable navegar en el océano de tu mundo interior, es necesaria la barca del *presente*. Pero si sitúas la barca en un desierto no navegará.

Cualquier trasfondo de inquietud que surge en tu mente respecto a la práctica interior no es más que la imposibilidad de poder sostenerte o poder sostener el nivel de comprensión presencial de lo que tú crees que eres. Dicha comprensión debe ser sostenida, pero lo impiden las imágenes mentales cambiantes, el sueño y el cansancio.

El *presente* es el salvavidas ante la tormenta que detona la duda en tu mundo interior. Si hay certeza no aparecen los pensamientos. Mientras exista en ti un resquicio que duda respecto a la naturaleza del presente, entonces el *presente* no será estable y emergerán sobre él oleadas de pensamientos; debes navegar en tus propias certezas. Pero te repito: no se te

pide que sepas lo que no sabes sino que te afiances en lo que realmente quieres o conoces. La comprensión es comprensión en cualquier nivel en el que uno se encuentre.

También hay comprensión en un asesino que sabe cómo planear un crimen; eso también es comprensión. Nuestra comprensión, debido a que es carente de la intencionalidad, no induce ningún sesgo de identificación entre lo conocido y quien lo recuerda. De esta manera buscamos un modelo de cognición que lleve a la no-dualidad. Esa es la única e inmensa diferencia entre nuestra comprensión y la que tiene un asesino en torno a su crimen: el asesino sigue siendo criminal antes y después del asesinato, en cambio tú no sigues siendo la misma persona antes y después de estar fluyendo en el presente.

No es mucho lo que se puede decir con respecto al mundo interior, excepto que lo que tú crees que eres puede sumergirse e identificarse erróneamente con los pensamientos, haciéndote ver y reconocerte como parte de ellos. Tu opción más inteligente es distanciarte de ellos y reconocerte sin historia, experimentar que eres el personaje de tu propia experiencia; tú eres objeto y sujeto en tu propia mente.

Entonces, finalmente, cualquier práctica interior queda resumida en situarte en tres estados superiores de conciencia de los cinco posibles: Observación, Concentración o Meditación. ¿Y por qué no te sostienes en cualquiera de los tres? Porque dudas, porque no crees en ti, pues normalmente no crees en lo que estás haciendo, ni validas tus propias indagaciones. Cree en ti, en tus propias certezas.

# PENSAR *VERSUS* SENTIR



— **Asistente:** ¿Es mejor poseer una naturaleza intelectual o, por el contrario, una sensible?

— *Sesha:* Los instantes intelectivos y los de sentimiento son respuestas mentales diferentes. Una respuesta coherente, tanto ante un presente intelectual como ante uno sensible debe ser de similar naturaleza. No existe un tipo de conducta tipificada que determine una reacción específica. Una reacción natural implica eso, naturalidad, no esquemas mentales preformados.

Es importante que no dejes de ser tú misma. La sensibilidad te servirá en la medida en que se exprese de forma natural. ¿De qué te sirve ser sensible si no eres natural al expresar la sensibilidad? No puedes permitir que el intelecto pugne con la sensibilidad por el hecho de considerarla una reacción negativa o que implique un cierto tipo de debilidad. Toda reacción debe valorarse en oportunidad de lugar y tiempo. Tampoco puedes infravalorar tu capacidad intelectual, por asumir que te hace fría o insensible. Todo tiene sentido en el momento y tiempo oportunos. Más allá de esta situación, las reacciones mentales son simples montajes que llevan a la confusión personal.

Debes entender que solamente tiene sentido una reacción al *presente*. La acción más diestra que puedes llevar a

cabo es aquella donde la reacción no lleva implícita el sentido egoico. A dicha reacción física o mental que surge del presente la denominamos *dharmā*.

Evidentemente es posible pensar sin que haya alguien que piense. De igual manera es posible actuar sin que haya alguien que actúe. El problema esencial de la acción física o mental radica en experimentarse como poseedor de la acción que se realiza. El acto mismo de pensar o de sentir no son erróneos; el problema radica en el sujeto que se cree ente pensante o sensible.

Entonces, no debes infravalorar lo que sabes ni sobrevalorar lo que sientes. Podrás sentir o pensar de forma tan natural que puedas reaccionar al presente sin quien sienta ni quien sepa. Si sientes más, pero sientes tú, simplemente reafirmarás hábitos de conducta que te llevan a plantear una reacción futura o pasada basada en el sentir. Si piensas más, pero piensas tú, simplemente reafirmarás igualmente tu pasado o tu futuro basados en el intelecto, y con todo ello la permanencia de tu condición egoica.

Tu reacción no debe estar basada en defenderte psicológicamente ni en agredir. Lo que no puedes de ninguna manera es supervalorar una condición a costa de infravalorar otra, al igual que no puedes infravalorar tus manos para supervalorar tus piernas, ni infravalorar tus oídos para supervalorar tu boca. El dilema, tanto de la acción como de la cognición, es quién está atrás como sujeto activo y propietario de las acciones.

Puedes aprovechar el dinamismo y la fuerza de tu intelecto para convertirlo en razonamiento justo, preciso y firme. La mente intelectual se convierte entonces en una herramienta maravillosa para escrutar la naturaleza de la realidad. Aferrarte a lo conocido creyéndote ser dueño del saber tan solo depara egoísmo y, con ello, dolor. Tampoco puedes

infravalorar tu intelecto para supervalorar tu sentimiento. Siente todo lo que tengas que sentir y piensa todo lo que tengas que pensar, basta que no te apropiés de lo que haces. Esa es la única salida que tienes para lograr algo de tranquilidad en la vida.

Se requiere aceptar tu naturaleza, recibir con contentamiento la vida que nos llega. Gracias a las acciones mentales y físicas que trae el *karma* podemos aprender y, desde ahí, crear justas certezas de lo que es real y de lo que es ilusorio.

Cuando te conocí eras eminentemente racional; a medida que te he descubierto eres eminentemente más emocional. No sé si ello es bueno para ti o no; evidentemente es una situación que solo tú misma puedes valorar. Lo que no puedes es negarte a ser lo que eres, y lo que tienes que saber es qué es lo que eres.

Lo que no importa es presuponer qué debes ser. Esa fecunda capacidad intelectual que manejas es un elemento distorsionador cuando no se lo requiere. ¿Qué distorsiona? La respuesta a un presente que no requiere de ella. Cuando aprendas a saber, no por la información que acumula, sino por la comprensión que ella genera, entonces no infravalorarás tu mente y tal vez puedas estar más a gusto contigo misma.

¿Se puede pensar sin que haya sentido de propiedad? ¿Se puede sentir sin que haya sentido de propiedad? ¿Se puede actuar sin apetencia de fruto? Por supuesto que sí. El problema real no es pensar ni sentir ni hacer, no. El problema que surge de una epistemología o de una ética mal entendidas nace de situarse erróneamente como propietario de cualquiera de estos tres atributos.

El nacimiento del “yo conozco”, del “yo siento” o del “yo actúo” nos sumerge en el lodazal de los conceptos y las probabilidades; es allí donde nace la diferenciación entre conocedor y conocido. La presencia del yo genera caos.

Cuando quieres convertir sus necesidades en el norte sobre el cual quieres llevar a cabo una actividad específica, entonces el querer poseerla y direccionarla hace que nunca llegues a buen término.

Pero también puedes convertir ese mismo intelecto en un don y no solo en castigo. Cuando aprendas a manejar la razón, ese maravilloso mecanismo lógico y coherente, de modo que opere por sí mismo de forma natural, entonces la mente será tu aliada y tu sentimiento un oasis donde descansar.

# SOBRE LA INDAGACIÓN INTERIOR



— **Asistente:** ¿Qué pasa cuando en la práctica interior ni siquiera se percibe el espacio entre pensamiento y pensamiento?

— **Sesha:** Si ello ocurre, será que estás pensando. La pregunta es: ¿qué debes hacer para evitarlo? Haz lo más simple: ¡darte cuenta que estás pensando! El acto de la comprensión, de saber, te *arrastra* nuevamente al *presente*. Ello te sitúa en la atención al presente y diluye instantáneamente cualquier pensamiento, ¿entendiste?

— **Asistente:** Sí.

— **Sesha:** Te lo planteo de otra manera. Tienes que indagar esa masa en actividad que se arremolina en forma de pensamientos. Es decir, pregunta quién está pensando todo ello. Al indagar sobre quién piensa, de esa masa en actividad emergerá el yo como respuesta. ¡Yo pienso! Reemplazarás los pensamientos por otro más frecuente denominado “yo”. Por lo menos indagar hará que, en vez de tener miles de pensamientos, permanezcas intermitentemente en uno: yo. El yo es el pensamiento más común que hay en la mente.

Bien pero, si queda un yo como pensamiento final, ¿cómo disolverlo, entonces? Fácil, atiende: si te depositas

en tu interioridad, atentamente y sin intervenir, notarás que eres capaz de detectar los pensamientos a la distancia y te diferenciarás de ellos. La masa de atención presencial disolverá el pensamiento de yo y te hará ser testigo de un vacío carente de pensamientos; a ello le denominamos “estado de Observación”, ¿me sigues?

— **Asistente:** Mmmm...

— *Sesha:* Cuando no sepas qué hacer, indaga tu mente.

— **Asistente:** Y ese “yo” que has dicho ahora, es lo que plantea *Ramana Maharshi*, ¿no?

— *Sesha:* Sí.

— **Asistente:** Indagar el yo no te lleva necesariamente al *Atman*.

— *Sesha:* No, indagar el yo puede llevarte simplemente a estados intermedios de percepción como la Observación o la Concentración.

— **Asistente:** ¿Qué es ese yo del que habla *Ramana*?

— *Sesha:* Es el sujeto. Ese “yo” es el sujeto individual que razona y se piensa a sí mismo como alguien. Ese sujeto debe ser indagado al igual que él indaga los pensamientos. Cuando indagas al yo, situando la atención en el presente sin intervenir con objeto mental alguno, inmediatamente pasarás a un estado carente de pensamientos. Dicho estado es la simple Observación interior, donde el agente de percepción de dicho estado se percibe sin historia. *Ramana* indagó el yo y saltó directamente al *Atman*, pero quienes lo intentan y no



poseen su discernimiento, indagan el yo y acaban en cualquier lugar, incluso durmiendo. Otros, con discernimiento más desarrollado, indagan el yo y saltan a estados superiores de percepción como la Concentración o la Meditación.

— **Asistente:** Cuando leía a *Ramana* no llegaba a comprender a qué Yo se refería como “el que indaga al yo”.

— *Sesha:* El Yo que finalmente indaga es el *Atman*, el yo que inicialmente indaga es el sujeto.

— **Asistente:** ¿La conciencia es el Yo?

— *Sesha:* Sí, el Yo es la conciencia. La conciencia como perceptora se denomina *Atman*. El *Atman* tiene la condición de ser inindagable, no hay nada previo a Él sino Él mismo.

# EMOCIÓN Y EXALTACIÓN



— **Asistente:** ¿Qué realidad poseen las emociones, pues me es imposible separarme de ellas?

— *Sesha:* Si estás acostumbrada a interpretar tu mundo interior a través de las emociones, evidentemente es difícil convertirlas en un objeto independiente del observador. Normalmente la emoción arrastra y convierte al perceptor en parte integrante de la emoción misma. Así, entonces, el sujeto, por identificación con lo experimentado, asume que es él quien se emociona.

La emoción, como tipo de respuesta a un evento cualquiera, es tan solo un hábito. Al igual que los pensamientos, la emoción es un tipo de respuesta interior que arrastra al testigo y lo envuelve, tal como se entremezcla la sal disuelta en el mar. La reafirmación constante de un tipo de respuesta emocional convierte tu vida cotidiana en altibajos donde ellas aparecen y desaparecen como olas del mar. A veces, incluso, son como olas inmensas que nacen del trasiego de una tormenta.

En el ejercicio previo, donde escuchábamos música, convertías el sonido en emociones. Tu cuerpo se movía al ritmo del incesante vaivén de notas y compases. Los recuerdos se agolpan y las emociones intervienen clasificándolos según la intensidad que los hábitos estiman conveniente.

Tu sensibilidad aflora y las lágrimas por momentos brotan. A veces aparece cierta sensación de entrega al sonido que inunda y te arroba. Nada de eso es importante, son simples reacciones mentales en forma de emociones que van y vienen. Nada de ello es conducente a la no-dualidad, son simples juegos que asumes como gratos y constructivos.

Te pedí que escucharas la música; pedí a todos, incluyendo a tus compañeros, que hicieran lo mismo. Pero no, no te es posible hacerlo. Interviene tu mente y sobreimpone emociones a las notas. Te pedí que tan solo escucharas, que tu atención se proyectara al altavoz donde se proyecta la vibración sonora. Pero no puedes, te sumerges en tu mente y te envuelves en las emociones que recuerdas. Como son emociones gratas, crees que hacerlo es bello; si fueran ingratas lucharías por evitar ser una con ellas.

Tu emoción constante es incorrecta. No necesitas vivir siempre en la tesitura de la excesiva sensibilidad mental, al igual que no necesitas a toda hora pensar en comer o ir al baño. La emoción tiene validez en los momentos donde se convierte en una respuesta válida a un instante que acontece. En el resto, es tan incómoda como una suciedad en el ojo.

La emocionalidad es válida mientras la reacción implique su aparición; solo así es coherente. No es válido tratar de valorar emocionalmente un instante que no necesita dicha valoración. ¡No requieres de la emocionalidad para muchas cosas de la vida! Introducirla incesantemente como reacción a circunstancias que no corresponden acaba confundiéndote.

He aquí que la invasión de la emocionalidad en el espectro de la percepción llega a ser errónea cuando su apreciación no parte del presente que acontece. ¿De qué te sirve emocionarte, ahora que me escuchas, por el paisaje visto hace días mientras conducías en dirección a este sitio? No hay relación alguna entre el día de tu venida, su emoción asociada al

paisaje y este momento en que me dirijo a ti. No hay coincidencia entre la reacción a la acción física o mental con aquello que está aconteciendo. Entiende: no se plantea que la emoción sea mala o que los sentimientos sean erróneos o generen debilidad alguna.

La emocionalidad tiene la misma validez que tiene comer o respirar, o la validez que tiene caminar o hacer un deporte cualquiera. Adquiere significancia dentro de la operatividad de la vida cuando corresponde a un instante acorde a ella. Pero la invasión de dicha respuesta en otras realidades, en otros presentes, confunde. Confunde, pues vives vidas a destiempo; una, inexistente, pues adviertes una respuesta que no tiene validez; la segunda, un presente no vivido al que anulas.

¿Dónde está la solución al problema de la respuesta emotiva? La solución, por supuesto, no está en evitar emocionarse, puesto que ello es absurdo. Tampoco encajonarla o tildarla de mala o negativa.

La medida en la emoción deviene de encontrar la justa medida a cada cosa. Reaccionar con la suficiente destreza para permitir a la emoción nacer cuando corresponde y morir cuando ya toca es una cualidad que pocas personas poseen. A dicha cualidad mental que otorga una medida justa a cualquier actividad mental la denominamos “discernimiento”. Aprender a medir con un baremo coherente cada acción, sin tener que invadir otros escenarios, es un acto de libertad dinámica, pues se es libre mientras se realiza la acción.

El discernimiento acompaña y medida la emoción llevándola a un terreno donde debe ser experimentada solamente en oportunidad de lugar y tiempo. La solución más correcta y más ética ante cualquier acto es vivir en oportunidad de lugar y tiempo, sin apetencia de fruto y sin sentido

egoísta. Ese es el baremo más universal respecto a cualquier acción en la vida de todo ser humano, esa es la clave moral.

La afirmación que determina la realidad desde el aspecto metafísico es la de que “*Brahman* es Real y *maya* es ilusorio”. La afirmación que determina el carácter epistemológico de la realidad en el ser humano es: “La realidad es una corriente de cognición no-dual”. Pero el baremo, la afirmación que afianza el desarrollo ético es la que plantea que toda acción tiene que ser realizada en oportunidad de lugar y tiempo, sin apatencia de fruto y sin sentido egoísta.

Lo que tiene de válido este modelo *advaita* es que podemos integrar la metafísica y la epistemología con la ética, y todo ello en un ambiente empírico que es la práctica meditativa. Esta representación práctica, que es la conjunción de estos tres baremos básicos, de estas tres posturas iniciales, es lo que tiene de grande la filosofía *vedanta* respecto a la filosofía occidental. Porque la filosofía occidental es diestra en el desarrollo de la metafísica, de la epistemología y de la ética, pero finalmente ninguna de las tres se integran en una unidad práctica. ¡El *vedanta* es un inmenso diamante!

La elegancia de las ideas, la inteligencia en el manejo de los conceptos y la profundidad de sus conclusiones hacen del *vedanta* un *summum* de coherencia respecto a las hipótesis teórico-prácticas sobre las cuales se desarrolla. El *vedanta* está exquisitamente planteado porque no tiene fisuras intelectivas, pues su validez se confronta en hechos completamente prácticos. Eso tiene de grande lo que estamos estudiando, lo entiendan o no lo entiendan.

No debe confundirte el decir que debes abordar la vida sin apatencia de fruto y sin egoísmo; tampoco el que afirme que debes estar atenta como mecanismo de vida. El mundo de las emociones es francamente confuso y cambiante. Más allá de esta forma de sentir hay valoraciones internas más

estables e intensas que las mismas emociones, hay experiencias internas, a las que llamaremos exaltaciones, cuya raíz es profundamente más estable. Dichas exaltaciones son maravillosamente constructivas y no poseen el sesgo de momentaneidad que tienen las simples emociones. La vivencia de percepciones estables recrea formas de sentir a las que el ser humano habitualmente no llega. La valoración de la estabilidad en el sentir lleva a la libertad emocional. Entonces deviene la alegría, la alegría del saber, de ser. Emerge la alegría de la ausencia de dudas, nace la alegría de enfrentar el mundo bajo una comprensión tan libre y absolutamente elegante que la única respuesta a cualquier inquietud es el silencio, el silencio que otorga el Saber.

# LA PROFUNDA COMPRENSIÓN FRENTE A LOS HÁBITOS



— **Asistente:** Yo fumo y sé que es malo para mi cuerpo. ¿Es como si la conciencia, cuando se hace presente en mí, fuera masoquista?

— *Sesha:* Cuando fumas sabes que te hace daño. Evidentemente ello es un acto de comprensión. Es decir, no dudas que te hace daño consumir cigarrillos. Pero esa no es la comprensión que buscamos. Al acto de comprender quítale el cigarrillo, tu necesidad y tus justificaciones, y lo que queda sí es la conciencia.

La comprensión respecto a un evento cualquiera, como en tu caso cuando fumas, avala la realidad del hecho. Es decir, valida la existencia del cigarrillo, de tu cuerpo y del daño que hace sobre él. Pero dicha comprensión se asocia, por su momentaneidad, a lo que denominamos “razonar”.

La conciencia avala el acto de razonar, como también lo hace sobre el hecho del sentir. Pero dichos actos de comprensión simplemente otorgan realidad a una segmentación del proceso cognitivo. La Conciencia, con mayúsculas, y de la cual habla el *advaita vedanta*, tiene que ver con el acto de comprensión asociado a la continuidad de reconocer a la misma Conciencia como sostén del pensar y del sentir, lo que hay antes de que estos se produzcan y lo que continuamente se advierte después de haberlos conocido, y no del juicio sintético que finalmente se produce en la mente.

Mira la comprensión sin el cigarrillo, sin la justificación de que tú quieras fumar; observa la experiencia sin esos factores diferenciadores que operan en tu mente y advierte lo que queda. El resultado final es la comprensión que estamos buscando. No es relevante la comprensión de que fumar te hace daño; es poco, no es una comprensión profunda. Es tan poco profunda dicha comprensión que, aún teniéndola, sigues fumando. Debes buscar la comprensión que te lleve a no dudar jamás que fumar le hace daño a tu cuerpo; así, de esa manera, dejarás finalmente el vicio.

La conciencia no es masoquista, pues no interviene diferenciando "bueno" de "malo". Ella es como el espacio, que no es culpable de la presencia de volúmenes esféricos o cúbicos. La conciencia es imparcial, pero es la base de todo lo existente. Nota cómo, mientras sueñas, toda la sustancia de los diversos objetos allí constituidos, sean materiales o ideales, no son más que expresión de la conciencia del soñador. Si ves en tu sueño un fumador que se tilda a sí mismo de masoquista, le podrás decir que saberlo o no saberlo es impropio para la conciencia del soñador, pues este se ve inafectado por cualquier acto que realicen los soñados. El soñador es la base de todo lo existente pero nada de lo que crea le afecta.

Mientras fumas juegas al hábito de ser rebelde, crees que tú tienes el control de fumar o no hacerlo, mas con tu comprensión lo que haces es justificarte en tener un vicio. Dicha justificación es tan momentánea como la comprensión que te lleva a ella. Pero si a esa comprensión le quitas el cigarrillo y le quitas la justificación, notarás un universo nuevo e ilimitado más allá de cualquier conceptualización que asumas momentáneamente como válida. Dicha comprensión asociada a lo ilimitado es lo que subyace en forma de *presente* y es lo que buscamos como base para situar la atención.



# EJE CENTRAL PSICOLÓGICO VERSUS EL NO HACEDOR



— **Asistente:** ¿Qué debo hacer con mi mente, acaso esperar a que se calme?

— *Sesha:* La vida misma es el mejor laboratorio de aprendizaje. En el cotidiano vivir detectamos continuamente dos facetas conscientes fundamentales: reconocernos a nosotros mismos y reconocer el mundo.

¿Qué constituye el mundo interior? Nuestros recuerdos, los pensamientos asociados a la niñez, a la adolescencia, juventud y madurez. Todos ellos van y vienen con diferente intensidad; muchas veces aparecen como las nubes en el firmamento, sin sentido de dirección, vienen y van como los automóviles en las calles, como el viento que gira sin aparente orden en cualquier recodo del paisaje.

El mundo interior asociado a los sueños igualmente se bate en un constante cambio. No somos los mismos en cada sueño ni se mantiene la identidad del soñador a lo largo de la misma noche; incluso en el mismo sueño cambiamos nuestras propias facetas de personalidad. Nuestros sueños se construyen con retazos de memoria que se adhieren unos a otros para conformar trenes de pensamientos.

Lo que somos como entidad psicológica es aquello que pensamos. Ni despiertos ni dormidos existe un orden definitivo. El caos se apodera de las percepciones una y otra vez.

Estamos impedidos a mantener un eje central psicológico porque no hay una referencia interior estable. Todo cambia, desde nuestros pareceres a nuestros recuerdos. El ir y venir de la mente tempestuosa nos lleva a la tormenta de pensamientos sin sentido que aparecen a la luz de la conciencia.

¿Por qué no encontramos el sentido de autoevidencia estable? Porque nuestro mundo psicológico es totalmente variable. ¿Cuál es la salida a este dilema personal? Reeducar al sistema mental a través de la vida misma, aprovechando el hecho de simplemente estar atento a cada cosa que se está produciendo, para encontrarnos a nosotros mismos.

¿Cuánto puede durar el proceso de reeducación mental? Seguramente vidas. ¿Cuántas? Muchas, pocas..., eso nadie lo sabe. Es un completo misterio, pero en algún momento hay que empezar, solo por el hecho de la dignidad misma de existir con coherencia.

Tú me preguntas: ¿qué tengo que hacer, acaso esperar? Te respondo: ¿acaso quien espera es el mismo que conoce? ¿O hay uno en ti que siente esperar y otro que sabe conocer? ¿Eres acaso la propia sensación de inquietud de no conocerte o eres el acto pleno de la conciencia que sabe que hay inquietud? Es muy diferente identificarse con la sensación cambiante o reconocerse como sabedor de inquietudes. Mientras te identificas con las sensaciones te conviertes en ellas; en cambio, mientras eres conocedor de tu inquietud puedes distanciarte de ella, convertir la sensación en objeto de percepción; así distanciada la sensación, se convierte en un objeto perceptible y, por lo tanto, basta observarla de forma ecuánime para que desaparezca.

Cuando te identificas con los sentimientos o los pensamientos te conviertes en ellos. Según se clasifiquen podrás tener variadas formas de respuesta y convertirte en variadas personas. Llega a haber momentos en los que puede haber

varios habitantes en tu cabeza, y todos ellos con la potestad de querer reaccionar según su peculiar voluntad. Debemos aprender a vivir mediante una exclusiva forma de reacción; no tiene sentido desdibujar nuestra personalidad en tantas fracciones que requieren el control de la acción.

— **Asistente:** ¿Eso no está reñido con sentirse el hacedor?

— *Sesha:* Sí y no. Debes aprender a ser diestro en la acción. Cuando caminas no tiene sentido decir “estoy caminando”; cuando comes no tiene sentido afirmar “estoy comiendo”. En el presente la acción puede realizarse fluyendo, es decir, carente de hacedor.

Nota que tus ojos ven pero no se ven a sí mismos. Tus ojos no necesitan verse entre ellos para poder ver. Igualmente tu *yo* no es necesario como agente partícipe de la acción presencial. El presente, por definición, impide la aparición egoica, pero no restringe la capacidad de reacción diestra ante la acción.

Efectivamente hay que ser el protagonista de la vida, pero lo que importa no es quién es el dueño de la acción, sino qué es lo que conoce al actuar. Somos esencialmente *lo que conoce* al actuar.

# LA RESPIRACIÓN COMO OBJETO DE PRÁCTICA EXTERNA: CÁNONES A SEGUIR



— **Asistente:** Suelo iniciar mi práctica interior situando mi atención en la respiración, ¿ello es válido?

— **Sesha:** Sí, es permitido. Existen técnicas de *pranayama* cuyo fin es preparar, mediante el control adecuado de la respiración, estados profundos de Observación, Concentración o Meditación.

Evidentemente, convertir a la atención en objeto de su propia atención no es la práctica más frecuente ni la más sencilla de lograr; requiere de un altísimo nivel de control interior. Sin embargo, y antes de lograr estados profundos de no-dualidad, hay estudiantes que suelen necesitar peldaños que los lleven paso a paso al encuentro con el Ser.

Normalmente, al inicio de la práctica interna es difícil disminuir la agitación de los *vruttis*, de los pensamientos. La mente, sumida en la vorágine del pensar y del sentir, trae todo tipo de recuerdos que vertiginosamente se confunden los unos con los otros. Para ralentizar la mente se requiere en algunas ocasiones, en los estudiantes que no tienen una estructura mental adecuada, un paso previo de atención a la respiración; ello calma un poco la mente, pero ha de entenderse que la atención a la respiración es una práctica de meditación externa.

La errónea disposición de la atención es un hecho frecuente. Situar la atención proyectándola a través de los sentidos a los objetos es la manera correcta de estar “fuera”. La práctica externa requiere que la atención se pose sobre los objetos, sobre lo conocido, y no sobre el conocedor. Colocar la atención en quien percibe los objetos externos induce un sentido de distancia que promueve la dualidad cognitiva objeto-sujeto.

Debes escoger situar la atención en escuchar la respiración. Otra opción es situarte en el tacto y notar el flujo respiratorio ascendiendo y descendiendo entre nariz y pulmones o, incluso, notar el movimiento pulmonar. Todo menos reconocerte como sujeto que respira.

Si lo haces correctamente, es decir, si te sitúas en los objetos y no en la actitud de observador de estos, el sistema te llevará espontáneamente “dentro”; allí serás espectador del vacío interior, situación que se traduce como ausencia de pensamientos, es decir, pasarás de Observación Externa a Observación Interna.

Lo que sí debes tener es claridad sobre los cánones de las dos opciones que tienes para practicar, interna y externa. Cuando se realiza la práctica externa, la atención debe posarse sobre el objeto, es decir, en el caso de la respiración, tú debes “ser respiración”; por ninguna razón puedes observarla. Si observas la respiración, tu mente deberá hacer esfuerzo en sostener dicha cognición. En cambio, “ser respiración” implica menor esfuerzo cognitivo. A mayor esfuerzo, mayor sentido de diferenciación objeto-sujeto en la cognición. Dicho aumento del esfuerzo induce la aparición de pensamientos.

Cuando estás *fuera*, debe prevalecer el objeto observado, tu atención debe posarse en el objeto. Lo que vale en dicho momento es el objeto, no la interpretación que tú tienes de él.

Si experimentas la respiración, debes abordarla con los cánones establecidos para convertirla en una experiencia estable y firme. Estos cánones implican necesariamente que tu atención ha de depositarse sobre la respiración, debes seguir el flujo respiratorio, debes notar cómo entra y sube la corriente de aire, debes estar atento a los procesos que allí operan. No puedes ser un ente externo que observa la respiración. No, porque ello es proclive a generar pensamientos.

Si estás sumergido en la respiración como puedes estarlo cuando te abstraes leyendo un libro o viendo una película interesante, implicado totalmente, otorgando la prevalencia del objeto sobre el sujeto, entonces tu práctica puede ser conducente a la obtención de estados de conciencia más firmes. La libertad que otorga estar percibiendo afuera correctamente implica la ausencia de "mí" en aquello que hago, siento o realizo. Si estás realmente sumido en la respiración, lo más seguro es que el estado te traslade a una simetría interior donde lo que está aconteciendo se refleja como vacío de pensamientos; allí sí hay un observador imparcial que experimenta dicho vacío.

# SOBRE LA PRÁCTICA COMO DISCIPLINA U OBLIGACIÓN



— **Asistente:** Estoy agotado de practicar interiormente la meditación...

— *Sesha:* Tú no estás agotado de practicar, estás agotado de pelear contra tu mente. Estás agotado porque todo el tiempo intentas controlar tus pensamientos y te das cuenta que no lo logras. Es tan infructuoso tu esfuerzo como el hecho de cerrar los ojos para, al abrirlos nuevamente, querer ser rubio y tener ojos azules. Debes situarte correctamente respecto a tu percepción, si no, te será imposible el más mínimo control de tu interior. Tu lucha es absurda, siempre perderás.

— **Asistente:** No sé, yo lo intento...

— *Sesha:* ¿Hasta qué punto tienes que seguir en esa lucha interior o hasta qué punto tienes que dejar de lado ese esfuerzo que realizas? No lo sabes, ¿cierto?

Mientras la lucha que realizas en cada práctica la asumas como una disciplina, debes de seguir intentándolo. Ese es el límite. Mientras la lucha que estás imponiéndote contigo mismo se base en un acto de disciplina, entonces sigue esforzándote, sigue luchando aunque no llegues a puerto seguro. Cuando, en cambio, tu lucha interior se convierta en

una situación disociativa, conflictiva, que produce más caos y desesperación que otra condición, entonces déjala.

¿Hasta qué punto es válido meditar todos los días? Si es por disciplina, practica a diario, si es por obligación, no lo hagas. Cuando tu sistema mental pierda la certeza y la claridad de que la práctica sirva como un evento constructivo de tu propia naturaleza, entonces no la hagas todos los días, deja de hacerla. Mientras tu práctica se sustente en la disciplina es válida. Cuando produzca dolor, aunque produzca conflicto y desazón, si está sustentada en la disciplina, entonces mantenla, sigue adelante, pues tu carácter se afianza psicológicamente.

Disciplina implica que controlas el momento en que puedes dejar o mantener la práctica. Mientras la voluntad induzca la disciplina, entonces controlas el momento hasta donde puedes sostener el dolor o el conflicto que se genera a costa de tu descontrol mental.

Cuando te obligas a ti mismo sin entender la razón por la cual realizas la práctica, entonces déjala a un lado, pues entonces te haces daño. Sin claridad, la práctica se convierte en una obligatoriedad insana, se convierte en una fruta podrida que contamina aún más la mente.

— **Asistente:** ¿Qué caracteriza una disciplina limpia?

— *Sesha:* Que tú puedes controlar voluntariamente su inicio y su final. Que eres tú quien decide hacerla o no. Que tienes el control de todos los parámetros de la práctica. La disciplina no te controla, tú controlas la disciplina. Mientras estés atento harás cualquier cosa; cuando pierdas ese tenor entonces déjala. Tu mundo, basado en la comprensión, es una realidad constructiva sin importar qué hagas.



— **Asistente:** Tengo el convencimiento, al sentarme con los ojos cerrados mientras practico dentro, de intentar distanciarme de los pensamientos.

— **Sesha:** ¿Eso es lo que quisieras?

— **Asistente:** Sí, eso intento. Sin embargo mis sentidos siguen activos. A su vez, en la vida cotidiana, intento que mi atención esté en las cosas del mundo.

— **Sesha:** Mientras eso sea lo que te empuja a practicar, entonces sigue luchando, no hay ningún problema.

— **Asistente:** Tengo ese convencimiento...

— **Sesha:** Y cuando estás afuera, en la vida cotidiana, ¿te es fácil situar la atención en los objetos del mundo?

— **Asistente:** Me cuesta mucho también.

— **Sesha:** ¿Te cuesta mucho?

— **Asistente:** Sí, vivo en una nebulosa que me impide vivir con intensidad tanto dentro como afuera. Ahora mismo estoy necesitando pasar esa barrera, romper ese umbral de falta de viveza en mi vida, tanto fuera como dentro.

— **Sesha:** La salida a todo conflicto es simple: mantente atento, reacciona exclusivamente al *presente*. Todo ideal futuro es válido solamente en el *presente* que lo requiere para ser pensado. Todo recuerdo se justifica si el *presente* lo necesita para operar en ese instante. Fluir es el arte de estar *presente*.

# SOBRE LA NATURALEZA HUMANA



— **Asistente:** ¿Los niños pequeños tienen conciencia de sujeto?

— *Sesha:* No como en los adultos. En un adulto el sentido de yo está fuertemente estructurado, en un niño no. La mente de un niño, en razón de su naturaleza, le hace ver el mundo de otra manera. Cuando nacen, su historia personal es inexistente, y el aroma de esa condición les hace permanecer en un estado de bienaventuranza por algunas semanas. La mente en ellos reacciona sin condicionante alguno, fluye con el presente y se embebe de la intensidad del existir. Pareciera que estuvieran en Concentración continua.

Luego, con los meses y años, empieza a desarrollarse la mente y los sentidos, pero su ausencia de sentido yoico firme les permite aún reaccionar de manera espontánea y natural, asimilando dicha experiencia a variados estados de Observación. Ello les permite mantener la inocencia y que su nivel de aprendizaje sea muy alto. Mientras la historia personal no empiece a forjarse de manera clara, la comprensión personal será precaria, y la mente del niño seguirá limpia con su corazón tranquilo.

Ya por los ocho o diez años, el sentido de yo empieza a instaurarse convenientemente como fuerza motriz en su mente. Allí termina la tranquilidad de la mente e inicia la pugna por la vida. La voluntad se convierte en el motor

de la mente, llevando al niño a una conformación completamente individual. La razón dialéctica se desarrolla y con ella la duda. El sentido de futuro nace y la prevalencia de los recuerdos y de la historia se hace constante.

Cuando se conforma la historia personal inicia la madurez del sentido del yo. La mente empieza a madurar hacia el estado de individualidad generando la confusión propia de la adolescencia. El mundo ahora se plantea bajo una propia y personal perspectiva; la rebeldía de dicha edad empieza a notarse cada vez más. Ahora necesitan aprender por ellos mismos. Entonces inicia la percepción secuencial racional, la que aún no están acostumbrados a realizar. Tienen que empezar a hilar por ellos mismos las ideas; nacen conscientemente la lógica, la envidia, el miedo y la pasión. Ahora, creyendo que piensan en propiedad, se asumen inteligentes. Tienen la potestad de criticar y ver el mundo desde su nueva y peculiar forma de ser.

Ya a los catorce años han olvidado lo que es observar los pensamientos o sumirse en el deleite del mundo que les rodea. Empiezan a surgir las tendencias personales, aquellas con las cuales responderán mayormente en su vida. Si alguna de estas tendencias se reafirma en positivo con la educación previa, entonces se sostendrá, de no ser así, tendremos en casa a un pequeño monstruo que nada sabe de la vida. Las tendencias kármicas que estructuran sus reacciones psicológicas arriban a la mente, dotando al adolescente de cualidades propias, incluso divergentes a la educación propuesta durante años. Finalmente ninguna mente puede escapar a lo que es su propia historia, los propios *samskaras*<sup>14</sup>.

---

14 Conjunto de tendencias que conforman no solamente la herencia física sino también los hábitos mentales más firmes.

— **Asistente:** Entonces, sería imposible mantener a una persona en estado de infancia siempre.

— *Sesha:* La mente naturalmente madura, cumple su proceso evolutivo y desarrolla con los años nuevas facetas de percepción. No puede quedarse como niño siempre, ese no es el plan evolutivo. Han de desencadenarse sus cualidades y deben madurar cada una de ellas.

Deberíamos preocuparnos no solamente de los datos que introducimos en la memoria de los niños, sino atender cuidadosamente los pasos en que su mente se desarrolla. Ello permitiría alargar ciertos estados de percepción estables que espontáneamente hacen parte de su niñez y prolongarlos como compañía certera en la adolescencia y juventud. Los niños tendrían así herramientas interiores para desarrollar destrezas de percepción superior.

— **Asistente:** ¿Y la gente mayor? ¿Qué pasa con su tiempo de vida?

— *Sesha:* El problema es que la gente mayor tiende a vivir exclusivamente de sus recuerdos.

— **Asistente:** Nuestra cultura no valora la edad.

— *Sesha:* Evidentemente, es así. La vida es un juego que otorga innumerables experiencias. Con dichas experiencias nacen muchas veces certezas. La vida no va solamente en una dirección, también recogemos dolor de nuestro pasado y lo guardamos con tesón. Desafortunadamente, con la edad las certezas fundamentales y metafísicas son pocas y el dolor y la soledad preponderan. La ausencia de comprensiones profundas de vida impide una vejez sabia.

— **Asistente:** Hay culturas donde los ancianos son los sabios que dirigen a los demás.

— *Sesha:* Antiguamente, sí. En las culturas trascendentes y más profundas los ancianos han jugado siempre el rol de acaparar la sabiduría. Son quienes tienen mayores certezas y claridad sobre las cosas fundamentales de la vida. Es decir, a mayores certezas menores dudas respecto a sí mismo y el mundo. Ello hace a los ancianos sabios. Sin embargo, en las culturas actuales un anciano es algo muchas veces desechable. La falta de criterio de las personas adultas convierte a los ancianos en personajes que muchas veces les obstaculizan su vida. Una tarea de la gente mayor debería ser asistir a las escuelas de niños y contar allí cuentos. La magia que integra a un niño y a un anciano se basa en la similitud de sus mentes. Por ello unos y otros logran un contacto especial que desafortunadamente no aprovechamos lo suficiente.

La sabiduría no está en la posesión de saber cosas; la sabiduría está en que la mente no pregunte cosa alguna. En la medida que la mente posee menos dudas, surgen comprensiones que finalmente decantan en la sabiduría. Desde una actitud sabia es posible conectar con el mundo y responder de una forma natural, lo que lleva finalmente a no apropiarte yoicamente de las acciones que realizas. Las personas se sienten felices apropiándose de la acción y recolectando los frutos que con ellas puedan conseguir en el futuro.

No hacemos parte de una cultura que propenda al amar por amar, el querer por querer o el saber por saber. Al saber siempre se le adosa competitividad, desde la escuela hasta la universidad. Del sentir podríamos decir lo mismo: nacen la envidia, los celos y la competitividad. No sabemos amar sin apetencia de fruto, sin egoísmo. Nuestra mente todo lo quiere poseer. La libertad radica en no dudar continuamente.

¿Cuándo no dudas? Cuando una certeza de la realidad o de ti mismo es tan inmensa que el acontecer cotidiano no te desvía de esa certeza. Por ejemplo, tienes una certeza: quieres ayudar a las personas. Por más que traten de convencerte en el trabajo que ello no tiene sentido, tu certeza prevalece sobre todas las demás opiniones. Cuando tienes la certeza de que existes como algo infinito, o cuando tienes la certeza profunda de que eres inmortal, entonces los pensamientos no pueden abatirte y sumergirte en el pozo de la duda. Todo es cuestión de certeza. Y al final certeza es tan solo no fluctuar en la duda. Certeza es no dudar. Certeza es permanecer asertivo ante los extremos finales y previos a la fluctuación.

— **Asistente:** Me da la impresión de que antes de vivir esa ausencia de apropiación hay que afianzar la apropiación misma. Los psicólogos dicen que trascender el yo solo es posible desde un yo fuerte.

— **Sesha:** Solemos ser esquemáticos y rígidos en nuestras opiniones. Asumimos que nuestras experiencias crean senderos cada vez más definidos. Sin embargo, no dudar no es una actitud mental que se desarrolle en forma de hábito. No existe un camino hacia la no fluctuación de la mente. Mientras haya duda hay quien duda. Asociado a la duda siempre hay un yo. El verdadero problema no es evitar la duda sino desalojar al yo que acompaña toda acción.

Evidentemente, una persona madura tiene mayor capacidad decisoria sobre sí misma y su entorno. Las certezas de dicha persona madura son un abanico que se debate en múltiples mundos. No todas ellas implican ausencia de duda, sino habitualidad de respuesta, ausencia de dudas al enfrentar el mundo. Alguien convencido mentalmente de su propia valía no duda ante sus decisiones, pero él mismo está

inmerso en su propia satisfacción y seguridad, allí sigue alojado el yo. Hablo de posibilitar una respuesta presencial tan natural que no requieres pensar ni dudar para lograrla, tal como funcionan el corazón o los músculos, que reaccionan al momento presente sin crear disconformidad entre una y otra función. Nuestra reacción psicológica puede fluir de tal manera que la mente se haga presente pero el sentido egoico inmanente en ella se desvanezca. Ello es no dudar.

— **Asistente:** Hay tantas preguntas que de niños no hacemos..., y de adultos nos comemos la cabeza intentando entender qué es este mundo.

— *Sesha:* Si de niño no te planteas qué eres a tí misma, cuando de adulta lo haces debes alucinar. Para ser niña no tienes que plantearte quién eres, basta con responder a cada instante que te depara la vida. La mente y el cuerpo reaccionan siempre en concordancia con los instantes. Si eres niña pasas horas, días, meses en un contentamiento natural. Sin embargo, al paso de los años, un día te preguntas: ¿qué hago yo acá? ¿Cómo aparecí yo en este mundo? ¿De dónde vine? No estamos educados en función del desarrollo de la mente sino del interés que los adultos tienen por el futuro.

— **Asistente:** Me parece tan alucinante lo que tú estás comentando...

— *Sesha:* Todos pasamos por el momento de nuestras propias preguntas, pero la gran mayoría no encontramos quien las conteste. Al final las preguntas fundamentales se escabullen entre los temores y las felicidades momentáneas. Nos olvidamos de nuestro centro ante la avalancha de la nueva información que nos produce interés y gusto. Incluso

llegamos al absurdo de reconocernos a través de la negación de otras cosas: no somos el mar, no somos las nubes, no somos las calles...

Nacemos y morimos en la medida en que nos recordamos o no. Dense cuenta que solo se acuerdan de ustedes mismos cuando "se" recuerdan. Noten que toda justificación que tienen de la vida, o toda justificación que tienen de su futuro es porque recuerdan. Todo planteamiento de vida y toda meta de vida personal que logran está sustentado solamente porque recuerdan.

Este universo, tal y como se percibe en pensamiento, no es más que el producto de aquello que no es. Igual que la falsa serpiente que nace en la oscuridad no es más que el producto del miedo. La serpiente es el producto de todo aquello en lo que dudo. Es el producto del sentido de "¿me voy a morir?", "¿sufriré dolor?". Todo nace de la necesidad y la creencia de querer que la individualidad sea permanente. Todas nuestras dudas se traducen en crear una falsa serpiente. Así, el futuro no es más que la formalización de nuestro propio temor.

Nosotros nos afianzamos en la errónea búsqueda que la duda depara. En esencia no queremos ser tan cambiantes, preferimos la estabilidad, queremos ser felices porque tenemos miedo a ser infelices. Y lo que buscamos con nuestras acciones no es más que la formalización de dichas necesidades; ello nos hace pensar, nos hace dudar. Siempre encontramos en nuestra historia justificantes para funcionar y aceptar el miedo; desafortunadamente, la mente lo justifica todo. Lo que somos como individuos solamente existe si lo pensamos; nuestro pasado es la base del yo.



# EL UNIVERSO DEL SENTIR



— *Sesha*: (Refiriéndose a un alumno músico que acababa de interpretar una pieza para el grupo) ¿Qué has ganado cuando interpretas el tambor? Aparte de lograr mayor maestría con las manos, ¿qué has ganado como persona que antes no tenías?

— **Asistente**: ¿Como persona?... aprendizaje.

— *Sesha*: Sí, pero eso lo podrías haber ganado también, por ejemplo, leyendo algunos libros. ¿Qué has sumado a la técnica que dominas desde hace ya unos años?

— **Asistente**: He ganado relacionamiento social. Estoy más a gusto conmigo mismo, pero así y todo mi práctica interior es aún plana.

— *Sesha*: Dices: «La práctica interior parece plana». ¿Cómo ha sido tu vida? Plana, es decir, ¡sin sobresaltos! No quieres decir que sea mala. Cuando practicas con el tambor, el mundo que allí se desenvuelve no es tan «plano». ¿Qué has ganado? Te pregunto a ti, pues ese instrumento es tu vida.

— **Asistente**: Mi vida gana intensidad cuando lo interpreto.

— *Sesha*: Tú puedes “pensar” que tu vida es puntualmente intensa, pero no que pueda serlo siempre. Puedes “pensar” que estás ocupado, pero no que estás intensamente ocupado de forma continua. La interpretación no te otorga esa intensidad adicional, te lo entrega tu forma de “estar”, tu actitud interior cuando interpretas. De la técnica has saltado a una presencia más allá de la técnica misma. Empiezas a avizorar una nueva forma de interpretar en la que, sin saber cómo, la música se hace a sí misma.

Ahora empiezas a adquirir cierta intensidad adicional que antes no tenías; realmente no es que no la tuvieras, sino que te empiezas a dar cuenta de que “estar” tiene categorías que antes eran inimaginables. Has empezado a poder comparar esa nueva intensidad con otras que ni siquiera eran capaces de apartarte de la recurrente plenitud.

Tú eres mentalmente intenso, pero el presente es intensidad no pensada. Y a lo que estás llegando con interpretar el instrumento es al logro de una intensidad que no se piensa.

— **Asistente**: Siento amor al interpretar.

— *Sesha*: La idea del amor es eso: una idea. ¿Hay medida en la expresión de lo que sientes?

— **Asistente**: No sé, según mi medida personal.

— *Sesha*: Es que esa medida personal proyecta necesariamente un límite. Eres una persona profundamente intensa en el amor. ¿Qué te despertó esa intensidad? Seguramente la pareja. ¿Sabes qué otra cosa te ha despertado profundamente la intensidad? La devoción. Tú eres una persona altamente devocional; cuando apareció la devoción en tu corazón despertaste a aquello que antes sentías pero no podías expresar.

Planteo que la expresión de tu intensidad no está en la misma dirección que la intensidad con la que eres capaz de expresarla. Enseñar también te permite expandir esa condición altamente sensible que posees. El acto pedagógico te otorga la intensidad de saber estar sin pensarlo.

Cuando no había «pareja», ni «devoción», ni oportunidad de «enseñar», tu vida era intensa pero no se manifestaba como plenitud. Dicha intensidad nunca murió, simplemente fue siempre más fácil expresar su ausencia, es decir, sentirte plano, expresarte en planitud de sentir, mantener un constante vacío en tu vida.

En la medida en que experimentas y van apareciendo nuevas posibilidades en tu vida, encuentras que todavía tienes más elementos con los cuales puedes relacionarte y tener mayor intensidad.

La nueva pregunta es: ¿en tu mundo hay más intensidad de la que la «pareja», la «devoción» y la «enseñanza» te proporcionan?

— **Asistente:** Sí.

— *Sesha:* Sí. ¡Claro que sí hay mucho más! Ahora ha despertado la alegría en la sencillez, la alegría en la simpleza, la alegría en cosas cotidianas. Porque antes la alegría estaba dirigida a tu pareja o estaba dirigida a la devoción —a la cual tú respetas mucho y te es muy grata— o la alegría se dirigía a la enseñanza.

Pero ahora has logrado una cosa que es simple: es la alegría en lo cotidiano. Si has aprendido a adquirir algo con el tambor es la alegría en la vivencia de las cosas simples.

Ahora, te planteo otra cosa: ¿puede que tu sensibilidad esté mucho más allá? ¿Acaso estas cuatro actividades son capaces de expresar lo que realmente tú sientes y eres?

Contestaría por ti diciendo que eres una persona eminentemente sensible, que dicha sensibilidad es mucho más fuerte que esas cuatro cosas que has encontrado para expresarla.

La libertad al sentir se logra cuando no existe fraccionamiento alguno. Solo el sentido absoluto de sentir permite la presencia plena de la libertad. Mientras no experimentes dicha libertad total, tu mundo va a vivir siempre fracciones de sentir; un ir y venir a objetos o eventos que te otorgan cierta placidez y que, después de vivenciarlos, se desdibujan nuevamente. Por lo tanto, la libertad no se sostiene en un tipo de actividad específica, sino en la destreza de cómo te enfrentas a ella.

Bien sabes ya de ti que ninguna acción te otorga la libertad que intuitivamente anhelas. Todo evento lleva implícito un límite que tu mente no puede traspasar. Sé que tu corazón resguarda con sumo aprecio la devoción; ella es cada vez más fuerte. La devoción llena una parte de tu vida pero aún no lo suficiente. La enseñanza te ha despertado regiones de interés profundo, de aprendizaje y de comprensión. Pero sabes que aún falta más; siempre, al parecer, falta algo. Y con el tambor ocurre lo mismo. Lo que necesitas es la libertad total; es lo único capaz de calmar tu sed de existir.

A toda hora te enfrentas a la penosa condición de no poder vivir tu necesidad de absoluto, aunque tu sensibilidad esté dispuesta y preparada para lograrlo. Eres consciente de la altísima necesidad que tienes de ser libre y no encuentras aún nada que llene tu sed de ser sin límites.

Sé que eres capaz de amar con totalidad, de sentir sin límite alguno, pero estás desesperado y sufres por no lograrlo. La representación de todo lo que te falta en tu mundo es el encefalograma plano que sueles percibir en ti en la práctica interior.

Estás desesperado por conocer lo Infinito, ese es tu gran problema. En el fondo, todo lo que has experimentado no te lleva allí; te acerca, te ha liberado de muchas inquietudes, pero no te llevó más lejos de aquello que, bien o mal, ya conoces. Ha tranquilizado al buscador pero no ha diluido al buscador. Lo tuyo se calmará cuando Aquello more en ti.

Si escuchas lo que te he dicho vas a aprender a ser feliz con lo que ya posees, y convertirás lo que no tienes en una esperanza, una maravillosa esperanza que no depende de ti ni del pesado fardo que te agobia cargar. Esa es la única diferencia que otorga ser libre, vivir sin esfuerzo por vivir. Entonces no convertirás la necesidad que tienes en un dilema para tu vida, y tampoco convertirás la aspiración profunda que tienes de la Realización en algo que te impide caminar. Pero hay algo en ti que, con pesadez, con desesperación y con seriedad, buscas pero no encuentras. Entonces, en vez de ver el vaso medio vacío, lo verás medio lleno. Así la vida no será tan conflictiva para tus sistemas y tampoco lo será para tu sensibilidad.

Para intentar redondear lo que te comenté hace un instante, respecto a la percepción de tu propio vacío que, como bien dices, es plano, debes ingresar un elemento que ya es tuyo y que seguramente no notas.

Imagínate que tocaras el tambor de noche, vendados los ojos. Allí, interpretando, con el tambor en tus manos, notarás que asociado al ritmo nace un momentáneo estado de plenitud. Puedes pensar en él, en el estado de plenitud, pero será mejor si te dejas caer en lo profundo de la sensación. Eso que te absorbe y llena de vida es lo que tú Eres. Pensar le es grato al yo, en cambio disolverte te otorga la libertad.

¿Acaso el mundo interior o cualquier percepción ajena al tambor podría llevarte al mismo lugar, precipitarte al mismo lugar donde tu disolución es inminente?

Lo que tienes que ganar de la vida es lo que tú ya Eres, es la exaltación de simplemente vivir. Ello no es solamente la alegría con la que haces las cosas, es mucho más que eso. La exaltación de existir entregado a un momento único es lo que hace que cualquier instante tenga la validez que provee la libertad.

Y tú me dirás: ¿qué hago para sacar esa alegría de ser? Te responderé: haz lo mismo que cuando amas, enseñas o te devocionas. Para llamarlo de alguna manera, es una forma de “entrega”. Sí, es una forma de soltar, es una forma de confiar en ti y en la vida misma. Llámalo como tú quieras, pero se despierta porque ya está en ti y se oculta porque tu mente la oculta.

Eso está también en la práctica meditativa. Imagínate que ella es un tambor que interpretas, para lograr observar los pensamientos a la distancia o simplemente notar su disolución. Obsérvate a ti mismo con igual soltura a la que ya posees en los campos de la interpretación, del afecto de pareja, de la devoción o de la pedagogía. Convierte el instante de observarte a ti mismo en una composición de ritmos tal cual ejecutas al tambor.

La exaltación que te produce interpretar el instrumento dará paso a la exaltación interior que ofrece la percepción del vacío de pensamientos. Allí, en el mundo interior, podrás notar el entusiasmo, la exaltación, el impulso de vida, la naturalidad de fluir al soltarte, al entregarte. Ese estar sin estar, ese hacer sin hacer es lo que lleva a la libertad.

Y aunque necesitas la meditación, y aunque sabes que ella es un camino, no le das lo que tú Eres, no le otorgas tu entrega. En cambio el tambor sí saca tu sensibilidad, a él se la entregas en los instantes de tu interpretación. A la meditación le entregas tu esfuerzo, al tambor tu alegría. Pero hay algo que no le entregas a la meditación que a lo mejor se lo

das a los amigos o a otra actividad; o no, a lo mejor a los amigos les das tu amistad pero no les das tu vida. ¿Ves? Hay cosas que das y cosas que no.

Tal vez el miedo a pronunciar “te quiero” sea suficiente para colocar una especie de losa que impide notar el calor que la palabra ofrece. Tal vez el tambor te da la posibilidad de expresarlo abiertamente. Pero has de saber que el amor ya subyace en ti, que se acomoda en el acto de libertad que procura la entrega, que otorga el presente.

# SOBRE EL GENUINO SILENCIO INTERIOR



— **Asistente:** La mente es profundamente caótica, ¿cómo apaciguarla?

— *Sesha:* Si te encuentras en un lago profundamente calmo, puedes allegar cosas que no obtendrías cuando te sitúas en uno cuya superficie ondea a causa de la brisa. Al escuchar la brisa y observar las olas, verás distorsionados sobre la superficie los innumerables reflejos de las nubes y el sol. En cambio, al estar en un lugar sin brisa, en un lago sin olas, reconocerás la familiaridad del silencio y de la quietud. Las imágenes que se forman en su superficie, por ser totalmente plateada, son una réplica de las imágenes existentes en el firmamento y en el cielo.

Hay un instante en la percepción interior donde todo es tan quieto, tan calmo, que sin distorsión es fácil detectar el mundo interior sin vestimentas, sin caretas. Hay tal silencio que no emerge ningún tipo de rumor mental, ningún pensamiento enturbia, ningún sonido externo molesta, nada agita la quietud experimentada. Es el universo interior de lo continuo, de lo estable y, aunque es lineal, se proyecta en todas direcciones de forma completamente homogénea. Nada es ni más ni menos en ningún lugar interior. Es el rumor que produce la atención cuando se atiende a ella misma. En dicho encuentro silencioso tú eres el rumor, el rumor eres tú.



En otro lugar, bajo condiciones diferentes a las que te anoto, cuesta descifrar si el rumor es un tipo de pensamiento o un evento extraño al que se atiende. Pero cuando la experiencia interior es profundamente aséptica, completamente viva y totalmente presencial, lo que allí escuchas, lo que allí detectas, es el fluir del sonido del río de la Conciencia. Es un sonido silencioso porque ahí no hay piedras con las cuales golpee el flujo silencioso de agua que transita; allí no salpica el agua, pues se mueve sin moverse. Ese susurro de la Conciencia surge imperceptible y necesita del completo silencio sensorio y del completo silencio mental. Así, cuando aguzas tu propia condición interior y te precipitas en el abismo pleno de silencio, entonces el murmullo que oyes es la atención misma fluyendo.

Cuando la atención atiende a la atención misma debes plantear que todo lo que puede emerger como actividad en la mente debe acallarse. La atención en sí misma es terriblemente fácil y, a la vez, difícil de atender. Debes silenciar tu mundo interior, pues cualquier tipo de esfuerzo hace crear una frontera donde nace la subdivisión. A través de situar el esfuerzo en la atención la mente gira sobre sí misma, convirtiendo el vacío y el silencio en movimiento y distracción.

Es muy fácil, por ejemplo, observar inicialmente el vacío de pensamientos. Ese espacio vacío nace cuando detectas a la distancia cualquier pensamiento y notas momentáneamente su disolución. Dicho espacio carente de pensamientos se conforma a la distancia de tu propio interior; el perceptor atestigua su existencia completamente diferente a él mismo. Cuando dicha experiencia de vacío madura, gracias a observar continuamente la quietud del silencio interior a causa de la ausencia de pensamientos, notarás la intensidad de la conciencia que conoce a dicho vacío. Ahora se deshace toda condición psíquica. En esta nueva etapa te haces testigo de la

“nadidad” en ti mismo. Cuando desalojas todo lo que fuiste y no queda historia personal alguna, la expectativa inteligente y viva de ser observador empieza a fluir simultáneamente como conocedor y conocido. Entonces surge la Concentración y con ella la experiencia no-dual.

La no-dualidad se conforma ahora como Concentración interior. Como una inmensa ballena, se traga el bote mental donde fluye la diferenciación. Quedas sumido en una espesa oscuridad donde no te distingues de ella y sumergido en la ausencia sensoria más completa, en una ausencia psicológica total, solo, inmerso en «Eso», en una corriente de existencia que ahoga al «yo». Si ello madura podrá surgir la Meditación, si no, el estado decaerá nuevamente a la Observación. Si te mantienes en franco equilibrio y tranquilidad, como testigo expectante de esa «nada» que confluye en todo el universo interior, vas a notar que el universo que estás experimentando en ti mismo eres tú mismo.

Cuando te acallas, cuando llega tu propia oscuridad mental, cuando se cierne la noche y pasas más allá de la afectación que la misma respiración tiene sobre tus sistemas, lentamente escucharás el rumor del infinito que procura la Meditación. Es un rumor cálido y cercano, alegre. Es el rumor de «Aquello». Luego de ser engullido por la noche, emerge la luz de lo infinito. Allí te haces diestro en morir y saltas al pulso profundo de la Meditación.

— **Asistente:** Es difícil soltarse a lo desconocido. ¿Qué hacer con el miedo?

— *Sesha:* Deja que te consuma.

— **Asistente:** Pero allí todo ocurre tan rápido... sin saber cómo, surge el temor y nos arrastra.

— *Sesha*: Entonces, busca; no en la práctica interior, adiéstrate en la vida cotidiana. Si tienes miedo, lánzate a los temores más escondidos que posees y entrégate a ellos. Empieza a hacer todo aquello que te da terror hacer; expresa amorosamente todo lo que te da terror decir. Aprende a soltarte en la vida y así aprenderás, por simetría, a soltarte en esa oscuridad interior.

# REALIDAD Y FALSA IDENTIFICACIÓN



— **Asistente:** Mientras los pensamientos me invaden, ¿qué hace que me dé cuenta de que estoy pensando y por qué no suelo caer en ello?

— *Sesha:* Nota que, situado desde tierra, parece que el sol gira a nuestro alrededor, nace por el Oriente y se oculta al Occidente. Igualmente desde tu posición mental interior atiendes lo que piensas y luego simplemente te sumes de nuevo en tus pensamientos; pasados unos momentos, nuevamente te das cuenta que piensas, y así sucesivamente. Pareciera que darte cuenta que piensas, estar atento, es algo puntual y transitorio, profundamente movable y cambiante.

De igual manera, si te sitúas fuera de la tierra, en el espacio exterior, notarás que ella rota sobre sí misma, es decir, la tierra se mueve a diario sobre sí misma y el sol; esto cambia la perspectiva de qué es lo que se mueve y qué es lo estable. De igual forma, al cambiar tu forma de percepción mental, aprenderás que la atención no es la que cambia, que ella siempre está, es estable; lo que va y viene moviéndose son los pensamientos; ellos aparecen y mueren una y otra vez, pero la atención es inmodificable.

— **Asistente:** ¿Estamos siempre en la tierra, vemos el movimiento de forma equivocada?

— *Sesha*: Cuando la mente se sitúa en el *presente* cambia la perspectiva de la realidad que percibes y entras automáticamente en cualquiera de los tres estados de conciencia superiores: Observación, Concentración o Meditación. Pero si tu mente está desordenada y acostumbrada a rondar por la historia, entonces te sumirás momentáneamente en la fantasía. Tu atención, al darte cuenta que piensas, aparecerá como un delfín que sale a la superficie cada tanto a respirar. Creerás que la atención viene y va como el delfín cuando respira, pero no es así.

El truco es saber reconocer qué es el *presente* y cómo situarte en él. Desde la cognición presencial notarás que los pensamientos vienen y van, y empezarás a notar la continuidad del acto de estar atento. En cambio, desde los estados no presenciales serás testigo de que los pensamientos son continuos y que la atención va y viene cíclicamente.

¿Por qué no notas que la atención es continua? Por el hábito erróneo de percepción que tienes. Tu mente está acostumbrada, como los delfines, a tomar aire momentáneamente en el presente; tu mente no es como un atún, pez que jamás sale en vida a la superficie a respirar.

Tu mundo cognitivo está supeditado a pensar continuamente despierto y a pensar continuamente dormido. No conoces más realidad que esa. En ambos mundos, sueño y vigilia, la mente se advierte continua y la atención parece cíclica. En los restantes estados de cognición, Observación, Concentración y Meditación, los pensamientos son cíclicos y la atención es cada vez más estable.

Tu mente, de tanto merodear por el sueño y la vigilia, está acostumbrada a identificarse con tu cuerpo y con tus recuerdos. A ciencia cierta crees que eres ellos, te reconoces a través de tu propia historia y de tus sensaciones físicas. A dicha creencia le denominamos “identificación”, “*adyarupa*”

o “*maya*”. Desde esta perspectiva de identificación asumes como real un mundo que no lo es. Al realizar la acción identificándote con las consecuencias de tus actos y recreándote en los frutos generados por ellos, haces que dicha ilusión se mantenga; a dicha permanencia de la irrealidad la denominamos “*karma*”.

— **Asistente:** ¿Y cómo se corta eso?

— **Sesha:** El problema es netamente cognitivo, por tal razón la solución es una recta percepción. Situarte en el presente y reaccionar exclusivamente ante él te permite deshacer la ilusión, *maya*. La identificación con algo que no existe es *maya*; la desidentificación que nace en la continuidad de la percepción del presente rompe la ilusión, tal como desaparece una falsa serpiente que nace de una soga incorrectamente percibida.

— **Asistente:** Vemos la serpiente como real.

— **Sesha:** Cuando observas una soga y experimentas falsamente una serpiente, de nada te sirve esconderte para no ser mordido. La serpiente existe solo en tu mente y es allí donde debes atacarla. Para ti, tu miedo es real, tan real como la serpiente; realmente, tu temor es ilusorio, tan ilusorio como la serpiente.

Como tienes miedo, ves la serpiente en matices de verde, en vez de ver una soga color marrón. Como tienes miedo, ves que la serpiente reptaba sinuosamente, en vez de notar una soga estática. Como tienes miedo, el animal te ofrece su lengua viperina, en vez de observar las hilazas plásticas que componen la soga. Lo que experimentas es fruto de tu historia y tiene realidad solo allí.

— **Asistente:** Pero la ilusión desaparece, en cambio este mundo no.

— *Sesha:* El mundo no tiene que desaparecer, como sí lo hace la serpiente al observar correctamente la soga. Tu mente ha dado realidad a tus recuerdos al darles continuidad kármica. Gracias al *karma* solo puedes atestiguar ilusiones, no realidades. Las ilusiones consisten en ver las cosas diferenciadas de quien las observa; la realidad radica en verlas no-diferenciadas de quien las conoce; es solo eso, así de simple.

Sin embargo, lo que percibes del mundo es tan solo el producto diferenciado de eventos que componen tu historia. Lo que tú llamas lengua, miedo, verde y sinuosidad son todos conceptos divergentes unos de otros; asociados a ellos estás tú, como agente diferenciado y egoico de percepción. Pero la soga siempre está, ha estado y estará allí, justo donde no la observas.

— **Asistente:** Pero es que a mí me parece...

— *Sesha:* Sí, vuelves una y otra vez porque te gusta lo que ves.

— **Asistente:** ¡Joder!

— *Sesha:* Vuelves a los objetos diferenciados por gusto a ellos, si no, no volverías. El día en que estés sumergido en tu silencio interior y aparezca la opción de dejarte morir disolviéndote en ello, entonces sabrás si realmente lo que quieres es buscar el Ser y no la diferenciación. Actualmente la meditación no es una prioridad en ti, es parte importante de tu mundo, pero no la fundamental; necesitas aún respirar a través de tu yo, quieras o no.

Tienes que aprender a acompasar todos tus mundos, no a negarlos ni a destruirlos; inicialmente basta aceptarlos. Tus hábitos mentales te llevarán a pensamientos específicos, tal como a un alcohólico lo arrastra el pensamiento del alcohol. Tu mente va a donde tus hábitos desean que vaya y se mete en los marrones que tú quieres que se meta. Nadie te ha obligado a pensar; lo haces por gusto o desesperación, según sean tus hábitos mentales, para el caso son lo mismo.

— **Asistente:** Pero...

— *Sesha:* Lo que te lleva a ver el mundo en tu forma peculiar son los hábitos.

— **Asistente:** Sí, entiendo...

— *Sesha:* El hábito te hace pensar y reaccionar según formas preestablecidas.

— **Asistente:** Pero al final nadie te lleva a ser parte de ese juego, ¿no?

— *Sesha:* Sí y no. De no querer hacer parte del juego no estarías en él, pero deberías tener las suficientes agallas para permanecer siempre atento. Pero hay una parte en ti que quiere salir y otra que no, estás cómodo viviendo así.

— **Asistente:** ...

— *Sesha:* ¿Ustedes creen que, si fuese cuestión de vida o muerte la vivencia de lo Real, estarían jugando a ser turistas espirituales? No, no serían turistas como lo son ahora. Luego de estos días de retiro viene el trabajo, viene la pareja, la buena



comida, el paseo, el rafting, el windsurf, el baile, la juerga, el trago... Y eso vale, no es que sea malo, es decisión propia; ustedes modelan su mente y con ella el mundo que desean y en el cual viven.

¿Acaso estás dispuesto a dejar tu bienestar personal por el terrible y espantoso anhelo continuo de saber quién eres? Si fuese así estarías todo el día en la búsqueda interior. ¿Alguna vez te ha atormentado el dilema de tener que saber qué es el Ser o, si no, morir? ¿Acaso dichas preguntas te han enloquecido, se han afincado alguna vez desesperadamente en tu mente? ¿Has llorado de desesperación por no saber qué eres? ¿Has decidido incluso, si es necesario, ir más allá de la muerte para averiguarlo? ¿Alguna vez has dejado que el cuerpo llegue al límite de la vida por conseguirlo? Seguramente lo has hecho por un amor, lo puedes hacer por tu pareja, por un buen trabajo, por un buen sueldo arriesgas la vida. Tú, que como bombero te metes frecuentemente en edificios en llamas, ¿podrías arriesgar tu vida por encontrar aquello que está más allá de la muerte psicológica? ¿Podrías entregarlo todo y con ello tu propio yo? Tranquilo, no estoy obligándote a hacerlo. Eso depende solamente de ti. Tus pensamientos van y vuelven porque no estás dispuesto a entregarlo todo. Un día lo estarás. Entonces ya tu mente se calmará.

No hay muchos que tengan a diario esa fuerza interior para forjar su mente. En Occidente los cuentas con los dedos de una mano, incluso puedes contarlos todos y te sobra algún dedo.

El sufrimiento es un tipo de placer no vivido. Cuando sufres, finalmente lo que haces es esconder un tipo de placer no vivido. Cuando sufres porque no te encuentras a ti mismo, lo que haces es sentir placer de sentirte imposibilitado; indefectiblemente llevarás gozo a otra situación de tu vida. Al juego de creer que sufres y gozas lo denominamos

“identificación”. La identificación surge de una errónea comprensión de la realidad.

A esa excesiva identificación con el *prana*, con el cuerpo y con la mente la llamamos “ignorancia”, *agnana*. Como somos ignorantes por percibir el mundo desde una perspectiva dual, lo que hacemos es identificarnos erróneamente con nuestra propia individualidad para así aceptar un mundo diferenciado. El problema solamente es de identificación. Te identificas erróneamente con algo que no es más que información diferenciada. La salida no es negarla sino percibirla correctamente como información no-dual.

# LA CONCIENCIA Y LA IGNORANCIA



— **Asistente:** ¿Cómo evadir la ignorancia? ¿Acaso la conciencia la transforma?

— *Sesha:* No existe la ignorancia, porque si sabes que no sabes, ya algo sabes. Nadie es ignorante, en el sentido de que «ya sabiendo que no sabe», ello implica un tipo específico de conocimiento y, por lo tanto, de conciencia.

La naturaleza de la conciencia no tiene que ver con la condición de la ignorancia. La conciencia es un continuo flujo de saber no-diferenciado. Por lo tanto no existe esencialmente la ignorancia. La conciencia campea por doquier, en todo habita, es la sustancia esencial de todo lo existente. Pregúntate: ¿qué es aquello cuya negación produce la ignorancia? No puede ser el saber, puesto que ser consciente de negar el saber es un acto de conocimiento.

La ignorancia es un término acuñado para advertir la aparente realidad que provoca una percepción ilusoria. Tal como el caminante que al dirigir su vista a una cuerda depositada a la vera del camino observa una serpiente, de la misma manera la ignorancia asociada a su percepción advierte como válido algo inexistente. La conciencia campea sobre una falsa percepción sosteniéndola, al igual que el acto consciente del caminante advierte como real una ilusoria serpiente.

La naturaleza de la conciencia es tal que ni siquiera requiere la presencia de tu propio *yo*. El sentirse consciente de un evento y sumarse a él como dueño de lo conocido es algo que también sobra. La conciencia es capaz de asumir el control de lo conocido y formular una respuesta activa y pensante con suficiente orden.

La ignorancia tiene la validez que depara el hecho de creer que existe. La creencia de la existencia de lo ilusorio es otorgada por la conciencia. La ignorancia requiere de un ignorante, mientras que la conciencia no requiere de un *yo*.

# DIFERENCIA ENTRE EL CONCEPTO "IGUAL" Y EL CONCEPTO "NO-DIFERENTE"



— **Asistente:** Quería preguntar si la no-dualidad tiene que ver con que los objetos se vean *iguales* entre sí.

— **Sesha:** “Igual” tiene que ver con dos objetos *diferenciados* el uno del otro. Dos eventos diferenciados similares pueden expresarse por similitud de alguna característica como iguales. La no-dualidad no trata sobre relaciones entre objetos diferenciados. La no-dualidad no plantea, por ejemplo, un estado de cognición donde todas las cosas se experimenten iguales, no trata sobre condiciones de contorno ni plantea relaciones de cualidades o características; tampoco trata de categorías o calificativos de los objetos. El término “no-dualidad” aborda la naturaleza cognitiva mediante la cual se perciben los objetos; se refiere a la relación que hay entre conocedor y conocido, entre los elementos fundamentales de la cognición.

La no-dualidad establece que el conocedor, como agente activo de la cognición, y lo conocido son esencialmente no-diferentes el uno del otro, mas no iguales. Ambos, conocedor y conocido, poseen una naturaleza intrínseca propia, pero al ser conocidos desde una plataforma cognitiva denominada no-dualidad, la conciencia, como agente que procura saber, no los diferencia a uno del otro.

En la no-dualidad el conocedor no debe asumir una nueva naturaleza ni una nueva sustancia. No debe asumirse que en el autoconocimiento se requiere adoptar una condición divina, ni la de otro contenido u objeto cualquiera. La no-dualidad aboga por una modalidad de cognición donde el universo entero se experimenta simultáneo en todos sus componentes, y estos no-diferenciados respecto a quien los conoce.

Dicho estadio donde ocurre la simultaneidad y ubicuidad de lo conocido se denomina Meditación.

# DIFERENCIA ENTRE CAMPO DE INFORMACIÓN Y CAMPO DE COGNICIÓN



— **Asistente:** ¿Podrías explicar la diferencia entre un campo de cognición y un campo de información?

— *Sesha:* El campo de información se parece, matemáticamente, a un conjunto de eventos; dicho conjunto puede estar conformado incluso por un solo contenido. Mientras que los conjuntos matemáticos se conforman de realidades ideales numéricas, la información puede constituirse también de entidades materiales como, por ejemplo, la columna que se encuentra a tu lado.

Es importante diferenciar que, comúnmente, se denomina “información” a la representación binaria, cero y uno, en que puede fragmentarse un evento cualquiera, y al que podemos procesar de esta manera. Así, entonces, es posible procesar el sonido o la imagen de una cámara digitalizando la información allí grabada. El procesamiento de dicho evento se da gracias al hecho de transformar el material visual y sonoro en ceros y unos que se manejan mediante plataformas de programación especiales. De esta manera, suele denominarse habitualmente “información” al genérico que trata cualquier evento representándolo en lenguaje binario y procesándolo mediante complejos sistemas de programación.

El planteamiento de información que intento explicarte a través de la expresión “campo de información” no tiene

que ver con el universo binario y la representación de ceros y unos que dicho sistema requiere. El cerebro mismo, debido a que en su funcionamiento existe un procesamiento electromagnético, convierte las señales sensorias en flujos eléctricos y magnéticos. Por ello se dice que el cerebro procesa la información sensoria. Sin embargo, dicha definición de información es muy limitada y tampoco tiene que ver con el planteamiento que deseo explicarte.

*Todo* evento material o ideal puede ser catalogado desde nuestra nueva definición como “información”. Tanto la columna de cemento que está a tu lado como los recuerdos o las entidades matemáticas pueden ser catalogadas como información. La información *siempre* se expresa como suma de características, nunca como un “objeto-información”. No existe una característica que se denomine “información”, sino que cualquier evento, por definición, es *suma de condiciones*, características, funciones o variables. La información es un agente *adimensional* que se expresa como sumatoria de eventos y al que jamás podemos encontrar como *partícula fundamental* e independiente. Se parece la información al clima, cuyo estudio es la suma de incontables variables, o como la comida, que es suma de diversos ingredientes. La información jamás se expresa como elemento único que se construye desde un contenido inicial, sino que aparece como multiplicidad de variables en forma de una estructura cualquiera material o ideal.

Estudiemos el objeto “columna” y notemos las innumerables condiciones y características que lo conforman: el cemento, el acero, la forma cuadrada enchapada en madera, su altura...; posee el material condiciones como características a la tracción y a la flexión, lleva incluida como parte de sí la ideación de quien la diseñó y construyó, incluso la columna lleva intrínseca en sí misma el hecho de no ser pared ni



carretera ni nube..., es decir, posee *infinitas* características y, sin embargo, se expresa como una *unidad* conceptual mental denominada "columna". La columna, entonces, es un "campo de información", puesto que es una unidad de percepción. Pero también el bosque que observas a través de la ventana es un campo de información. El bosque no requiere de una secuencia espacial específica; cada árbol está a una distancia del siguiente; además existen ríos, montañas... Esa unidad conceptual denominada "bosque" también se expresa como un campo de información. Tu familia, tus antepasados, incluso aquellas personas que no conoces y que son cercanas en sangre son parte de tu núcleo familiar; ello es un campo de información, una unidad conceptual denominada "familia" conformada también por infinitas informaciones.

¿Qué es un campo de cognición? Un campo de cognición es un campo de información al que se le *adiciona* el factor consciente. A la información se le adosa la fuerza cognitiva de la conciencia y la convertimos en campo de cognición. Así, entonces, un campo de cognición es un conjunto infinito de eventos experimentados como una unidad cognitiva consciente.

En nuestros ejemplos previos, la columna es un campo de información cuando detallamos de ella los constitutivos materiales e ideales que la conforman. Si suponemos que la columna puede interactuar con quien la conoce, con un sujeto, entonces ella toma también genéricamente la condición conceptual de ser objeto de percepción. Cuando existe una *interrelación consciente* entre el conocedor y lo conocido, entonces el campo de información puede expresarse también como un campo de cognición. Todo campo de información puede establecer una relación cognitiva, por lo que se asume que toda la información es potencialmente consciente.

A las personas les es más fácil ver el mundo como constituido por campos de información, entes carentes por sí mismos de la condición consciente. De esta manera lo suele abordar la ciencia, asumiendo como reales exclusivamente los objetos materiales. Así un árbol, por sus constitutivos físicos, puede ser tratado como información por los diversos e infinitos elementos que lo constituyen, es decir, como un campo de información, pero si lo tratamos como campo de cognición podemos plantear de base una relación cognitiva entre su naturaleza consciente y quien lo conoce.

A los objetos materiales se los trata comúnmente como información carente de consciencia. Pareciera que el único poseedor de ella es el ser humano. Por tal razón el universo, a la luz de la ciencia, se compone de campos de información, unidades constitutivas de sustancias basadas en elementos primarios materiales. En cambio, aprovechando el “principio de equivalencia”<sup>15</sup> entre información y conciencia, podremos representar la realidad como configurada por sustancias conscientes.

Entonces, cuando tratamos a los eventos ideales o materiales como campos de información, los representamos como conjuntos matemáticos, pero cuando tratamos a los eventos como campos de cognición introducimos en la información la condición consciente y, por lo tanto, planteamos inmediatamente la aparición de la información *sujeto, objeto y conciencia*.

---

15 Sugerimos al lector que desee profundizar en el tema de los campos de información y de cognición, consultar los libros de Sessa: *Los Campos de Cognición y Cuántica & Meditación*. En resumen, tiene que ver con la suplantación que podemos realizar entre información y conciencia debido a las similares condiciones que ambas poseen. Así, entonces, tratar un campo de información se asimila a reemplazarlo por un campo de cognición, sin que se altere el nivel de realidad del campo estudiado ni la información que lo constituye.

El universo no está constituido por elementos individuales independientes, sino que la conciencia les dota de la unidad cognitiva que hay en todos ellos. De hecho lo que ocurre es que, según qué estado de conciencia opere, en el observador puede emerger la conciencia-información como realidades no-diferenciadas o diferenciadas. De esta idea es de donde surgen los diversos estados de conciencia que el *vedanta* plantea.

La representación consciente de cualquier campo de cognición puede llegar a ser tan variada como la información misma que lo constituye. Según sean las condiciones de información de cualquier campo y los protocolos de relación entre ella, podemos crear no solo nuevas entidades sino nuevos estados de conciencia.

En esta tónica, bajo nuevas apreciaciones conscientes, nacen los estados de Observación, Concentración y Meditación. En los dos estados finales, la información se interrelaciona con protocolos no-diferenciados, es decir, damos nacimiento a campos de cognición constituidos por información no-dual.

— **Asistente:** ¿Qué significa que los campos puedan ser “abiertos” o “cerrados”?

— *Sesha:* Un campo cerrado puede ser denotado mediante un *nombre* o una *forma*. Así, cada nombre parece diferente de cualquier otro y cada forma parece poseer características peculiares. Al universo normalmente se lo percibe como campos cerrados, es decir, como “árbol”, “brisa”, “recuerdo” y todo concepto que hace parte del diccionario.

La información abierta no puede ser descrita racionalmente mediante nombres y formas, pues las fronteras entre sus constitutivos no se detectan mentalmente. Como

ejemplificación, percibamos una gota de lluvia que cae a un lago. Antes de que ocurra el suceso podemos diferenciar claramente el agua de lluvia respecto al agua del lago. “Lago” y “lluvia” definen con nitidez a cada campo. Pero en el instante de disolverse la gota, las fronteras entre uno y otro campo no se detectan. Sigue existiendo la gota y lógicamente permanece el lago, pero no existe una frontera clara que determine uno y otro. De esta manera, cuando existe un nivel muy alto de presencialidad en la percepción los campos cerrados se convierten espontáneamente en campos abiertos. Así, el universo percibido sigue existiendo en sus individualidades pero no se detectan mentalmente fronteras entre ellos. El universo adopta una condición no-diferenciada y la conciencia se convierte tanto en el pegante entre los objetos como en los objetos mismos.

En los estados duales la conciencia aparece como diferenciada en forma de perceptores independientes y es allí, en los mundos asociados a la individualidad, donde es más fácil hablar de campos de información cerrados. En esos mundos duales pareciera que la información va por un lado y la conciencia por otro. Por eso es posible, desde ahí, ver la información como constituyente tanto de los objetos materiales como de las entidades ideales. Para salir del círculo vicioso de la individualidad y de la realidad entendida como “materia y/o idea”, toca convertir los campos de información en campos de cognición, para poder así plantear un nuevo tipo de realidad a la que denominamos “no-dual”.

# EL INCONSCIENTE COMO LIMITANTE



— **Asistente:** ¿Por qué suele surgir tanto temor en el tránsito a la Meditación? ¿Es acaso algún tipo de condicionamiento mental?

— *Sesha:* No exactamente. La causa es algo a lo que solemos denominar “el inconsciente”. Lo que delimita la información no-diferenciada de la Meditación con respecto a la Concentración es el inconsciente. El inconsciente no es solo memoria, sino también la base de la reacción instintiva. Lo que te impide transitar y profundizar los terrenos de la Concentración es la memoria consciente; lo que te delimita la frontera entre los estados de Concentración y Meditación es una franja de memoria profundamente instintiva. En la Concentración te limita lo que piensas de ti; en la Meditación lo que tú conscientemente no piensas ni conoces de ti.

El inconsciente, en parte, alguna vez fue memoria activa que se perdió en el olvido. Ese limitante de memoria es ilusorio, como todos los limitantes, y se deshace en la medida en que hay estabilidad presencial en el sistema. Cuando lo que conoce se reconoce más allá de los limitantes existentes, en este caso del limitante inconsciente, entonces aparece la Meditación.

No es que en la Meditación emerja la Conciencia; los que aparecen y desaparecen son los limitantes que estructuran

todas las formalidades mentales posibles. Siempre hay Conciencia; ella fluye en un entorno no-dual. En ella flotan los limitantes, como las salpicaduras de agua en el flujo de la superficie de un río. Por ejemplo, en un océano aparece el limitante "ola" o el limitante "horizonte"; también está el limitante "corriente subterránea" o el limitante "salinidad"; todos son fracciones que delimitan cualidades y características diferentes de la unidad del océano.

En la cognición los limitantes aparecen y desaparecen, como nacen las olas y el horizonte, y mueren las olas y el horizonte. Entonces debes plantearte, no cómo destruir el limitante, porque el limitante esencialmente no tiene asiento en sí mismo, sino cómo captar la naturaleza esencial de la Conciencia.

Al nacimiento de todo tipo de limitantes el *vedanta* le denomina *adyarupa* o *maya*. Los limitantes fluyen sobre la Conciencia como las olas sobre el mar, parecen diferentes pero son el mar mismo. El mar pareciera fraccionar su superficie en miles de olas y experimentarse como multiplicidad; así la Conciencia, debido a la ilusoriedad de *maya*, dota a la percepción de multiplicidad cuando solo hay en ella realidad no-dual.

Percibes aún limitantes en la Concentración, pero los detectas porque tu mente experimenta con base en la realidad trazada por los limitantes que conforman dicho estado. Sin embargo, siempre ha existido y existirá únicamente Conciencia. El productor de todo limitante se denomina *maya*, que es la ilusoriedad. Lo que retira el limitante es la práctica de la "des-sobreimposición" de toda identificación errónea o ilusoria, a la que denominamos *neti-neti* (ni es, ni es). *Neti-neti* (ni es, ni es) implica lograr la comprensión de lo que Es, de todo aquello que no puedes definir como siendo "algo", lo que está más allá de la negación mental de los atributos

asociados a todas las cosas, lo que está más allá del *nombre* y la *forma* asociada a todos los objetos.

Entonces, ¿qué es un objeto? Suelo definirlo con base a lo que de él conozco, sus características, pero ellas no son lo que realmente es él. Cuando razono, tan solo determino mentalmente el *nombre* y la *forma* acantonados en la mente, es decir, las características que subyacen en mi memoria, las cuales comparo mediante un proceso dialéctico para conocer.

El mecanismo excepcional de *des-sobreimposición* que plantea el *vedanta* es la autoindagación, *neti-neti*. *Neti-neti* es la indagación del Ser, es la indagación profunda del Sí Mismo, lo que está más allá de cualquier negación y afirmación que hagamos respecto a las cualidades mentales de un objeto conocido.

Lo que existe es Conciencia, y lo que recubre su condición no-dual es *maya*, el proceso ilusorio que induce la aparición de la multiplicidad en la mente. Lo que deshace dicha dualidad cognitiva es la correcta autoindagación del Ser, a través de *neti-neti*.

— **Asistente:** Entonces, ¿el estado de Concentración no es aún estable por sí mismo?

— **Sesha:** Lo que conocemos de la experiencia en la Concentración es que no es suficientemente estable, razón por la cual sabemos que hay una frontera asociada al inconsciente que lo limita. Pero cuando estás ahí, en la Concentración, no percibes dicha frontera, percibes el infinito en ti, pero ese infinito en ti no es suficientemente estable aún.

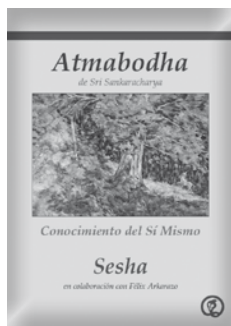
# OTRAS OBRAS DEL AUTOR



Para adquirir cualquiera de las obras de *Sesha* o acceder a las versiones digitales gratuitas de las mismas, entre en la siguiente Web:

**[www.sesha.info](http://www.sesha.info)**





# Atmabodha

de Sri Sankaracharya

## Conocimiento del Sí Mismo

“...Evidentemente lo que somos no son exclusivamente nuestros recuerdos ni la vitalidad que alienta al cuerpo físico. Somos ello más todo lo demás. Somos la fuerza que alienta a los universos a nacer y morir, somos la eternidad y la muerte, el ser y el no ser. Somos el compendio de todo lo existente y la suma de todo lo que existirá. Somos la simpleza del viento y la transparencia del agua. Somos la risa del niño y el sueño que depara la noche. Somos el vigor de la conciencia que conoce todo mientras se conoce a sí misma. Los objetos del universo son como eslabones y la conciencia es la cadena que los une a todos...

Realmente nadie nos enseñó a mirar en dirección a preguntas tan fundamentales. La educación determinó que todo esfuerzo fuera dirigido al futuro. Nos prepararon a luchar contra el tiempo, a cimentar la competencia como razón de ser de la obtención de las propias metas. Ahora, ya sin tiempo, ya sin metas, preguntamos qué somos y no obtenemos respuesta. Al igual que los galgos corrimos toda la vida tras un señuelo, dimos muchas vueltas asumiendo que la presa estaría cada vez más cerca en función de esforzarnos más por alcanzarla. Pero cuando a ciencia cierta no hay fuerza para correr más o no hay razón para seguir compitiendo, entonces nos planteamos, ¿qué sentido cobra la vida?...

Siempre nos iluminó la conciencia, nos permitió advertir la suma de colores sin cuento que vistió la naturaleza alrededor nuestro. Escuchamos gracias a la conciencia sonidos que por momentos arrojaron el corazón y otros que casi lo desprenden de angustia. Gracias a la conciencia comprendimos la existencia del sol, la lluvia, las caricias y el espacio. La conciencia nos acompañó en la buenas y en la malas, y gracias a su naturaleza comprendimos de la vida, del dolor y del amor...”



# *Cuántica & Meditación*

*Un acercamiento metafísico y científico  
entre Oriente y Occidente*

Normalmente el lenguaje de las matemáticas ha sido la potente herramienta usada para dar cuerpo a las ideas de los científicos. La dificultad que presentan otras disciplinas para encontrar un lenguaje tan universal como las matemáticas que describa sus modelos, impide la plasmación de teorías contrastables que se integren para crear un saber único. Es así que, por ejemplo, en disciplinas como la psicología o la filosofía se construyen modelos que a veces son complementarios pero frecuentemente divergentes. Ello ha llevado a que las ciencias humanistas y las exactas enarboleden estandartes diferentes y conformen feudos propios. Gran cantidad de conclusiones de tan variadas disciplinas intelectivas suelen ser completamente ajenas entre ellas, pues no existe un lenguaje común mediante el cual se puedan construir y analizar sus respectivos modelos.

El presente libro intentará desarrollar una antiquísima idea, la no-dualidad, y verterla en el apasionante mundo de la física clásica y cuántica. Los últimos adelantos de la física cuántica han llevado al nacimiento de un extraño modelo de realidad cuya naturaleza es caldo de cultivo para ideas que pueden ofrecer un maravilloso parangón entre los diferentes modelos orientales y occidentales del saber. Existe una deuda con la humanidad misma consistente en buscar lo común en lo diferente. La verdad debe agrupar en vez de escindir. Lo más grande que un concienzudo investigador puede legar es el carácter universal de sus conclusiones, pues mientras más amplías sean estas, mayor es el fruto de unicidad que pueden lograr los hombres que las analizan.



## *El Sendero del Dharma*

*La realización del Ser, un camino  
hacia la meditación en la acción*

*E: ¿Me plantea que, aunque crea que decido, no lo hago?*

**S:** Usted no decidió nacer, simplemente ocurrió; tampoco decide enfermarse ni morir, simplemente acontece. Cree que tiene voluntad, pero su voluntad realmente es tan solo el pensamiento de creer que actúa. Así como cree que es dueño de su apartamento, así cree que es dueño de sus actos. Lo que le da pertenencia sobre su apartamento es una escritura notarial; sin dicha escritura no puede probar que le pertenece. ¿Cree que sus acciones pertenecen a un “yo” que realiza a voluntad la acción? Muéstreme las escrituras notariales que certifican la pertenencia de los actos que realiza. Usted no hace nada, nunca lo hizo y nunca lo hará. Juega en el sueño de su mente a ser actor y mantiene la constante pesadilla de creerlo. Usted en esencia no se diferencia de cualquier loco ingresado en un manicomio; ellos ven como válida su realidad; usted y muchos más, miles más, millones más, ven como válido el mundo dual. Pese a creer usted, como ellos, que el mundo dual es real, no tiene el más mínimo control de ninguno de sus procesos. Se lo planteo de esta manera: cree como real un mundo que no controla y del cual es su esclavo.

*E: ¿Es una sin salida la acción!*

**S:** Me recuerda el error que cometen quienes se ven presos de sus mentes: se sienten impotentes. ¿Acaso no nota que su impotencia es parte de los mismos hábitos y condicionamientos que pugna por evitar que encarcelen su mente? ¿Cree que sufre o que está preso? Todo lo que usted piense de sí mismo es tan solo el resultado de su propia ignorancia. Al igual que piensa que tiene libertad, del mismo modo piensa que no la tiene. Su problema está en asumir como válidas sus falsas comprensiones. Mientras camina sofocado en busca de agua por el desierto, asume como real un espejismo. Entonces se alegra, pues cree que podrá calmar en breve su sed. Entienda: el espejismo dual le hace creer que usted está encadenado a pensar y opta por pensar en no estarlo; eso es lo absurdo de su pretensión. La salida inteligente no es realizar acciones morales, pues ellas simplemente le llevarán a crear hábitos mentales y condicionamientos dirigidos en una dirección aparentemente virtuosa. Se lo digo de nuevo: su única opción inteligente es caminar por el sendero del *dharma*.

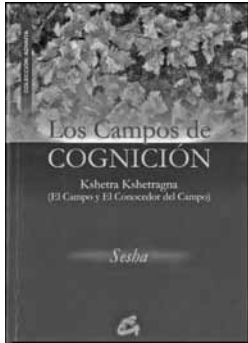


## *La Danza del Silencio*

La *danza del silencio* combina las profundas enseñanzas del filósofo Sessa con las envolventes imágenes del viajero, escritor y fotógrafo Gonzalo Iribarnegaray.

Conceptos como amor, Dios, conciencia, dolor, karma... se desgranán en breves y sencillos textos que nos acercan a nuestra verdadera realidad de la que, desafortunadamente, solemos vivir demasiado alejados.

La *danza del silencio* posee un hilo para abrir de forma aleatoria y, en cualquier recodo, encontrar una interesante enseñanza.



# Los Campos de Cognición

*Kshetra Kshetragna*

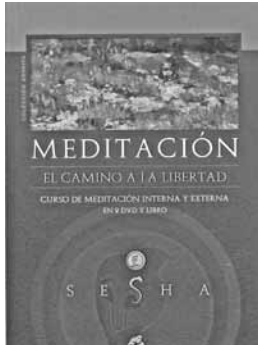
*El campo y el conocedor del campo*

Todo camino es un acercamiento al descondicionamiento mental que denominamos Libertad Final.

El salto final que implica la experiencia No-dual es un asomo de temeridad que aparece en el estudiante convencido de sí mismo. Cuando, en los albores de la Meditación profunda, el océano de “nombres” y “formas” se diluye en la no-diferenciación, solo queda un agente instintivo que puede, a voluntad propia, dejar de existir como un “yo”. Esa divina decisión es el acto de entrega suma, de saber pleno que no puede ser entendido ni explicado por nadie.

La Libertad Final no es un estado mental; tampoco se parece a algo que alguna vez se haya experimentado. No se asemeja a una intensa alegría ni a un enamoramiento feroz. La Realidad Final está más allá de toda comprensión intelectual; sin embargo, el saber que despierta ilumina todo lo existente.

La Experiencia Final implica el acto de ser *El Conocedor* de toda la información existente en el universo y, simultáneamente ser *Lo Conocido* en todo el universo. Sin embargo, esa cognición no está referida a una condición dialéctica en donde la memoria muestra secuencialmente, paso a paso, cada una de las informaciones potenciales que existen. La cognición se asemeja más a un rapto intuitivo en el que, ajeno a cualquier consideración “yoica”, el agente discierne Al Conocedor y a Lo Conocido simultáneamente; y, simultáneamente, él deviene *El Campo y El Conocedor del Campo en todos los Campos*.



# *Meditación*

*El camino a la libertad*

Curso de meditación interna y externa

La práctica meditativa nació en Oriente, con los primeros arios, como mecanismo práctico para navegar por los inmensos del Ser. La meditación trasciende los planos físico o mental para dirigirnos a mundos insospechados, a realidades que se hallan ocultas tras los velos del pensamiento. Es el camino que nos lleva a experimentar la realidad no-dual y a alcanzar la certidumbre de nuestra propia inmortalidad.

Esta obra se presenta en dos partes: un libro con el resumen general de la práctica meditativa interna y externa, y dos DVD que resumen en vídeo y audio un curso de Sesha dictado en Madrid, España, en Noviembre del 2006. Obra única en su género que explica de manera concisa y detallada la forma de acceder al mundo interno y externo para convertir la acción y el saber en un acto meditativo.

*“Meditar lleva a que el presente se revele  
como el infinito que realmente es”*

*Sesha*



# *Vedanta Advaita*

*No-dualidad. Estados de conciencia.  
Práctica meditativa. Cosmología  
Vedanta*

(Comentarios al *Drg Drsya Viveka*)

Este texto es un compendio introductorio pero completo de la filosofía *Vedanta Advaita* y de la práctica meditativa. Es una obra que solo podía realizar alguien que, habiendo penetrado la más alta verdad No-dual, poseyera además un profundo conocimiento de la milenaria tradición hindú, así como la pedagogía necesaria para transmitirla con claridad y eficiencia. Este es el caso afortunado de Sesha.

Tomando como referencia el *Drg Drsya Viveka* (texto introductorio del sistema *Vedanta Advaita*, atribuido a *Sri Sankara Acharya*), Sesha resume aquí magníficamente la doctrina *Advaita*, a la vez que despliega un preciso mapa de la práctica meditativa, de los estados de conciencia y de la cosmología *Vedanta*. Sus comentarios reúnen tres cualidades fundamentales:

- Esclarece pormenorizadamente las claves del proceso de autorrealización y de conocimiento englobadas dentro de la vía del *Gnana Yoga*, como son la concepción de la No-dualidad, la práctica meditativa tanto interna (o *Dhyana Yoga*) como externa (o *Karma Yoga*) y los sucesivos estados de conciencia o niveles de *samadhi*.

- Sistematiza sencilla y esquemáticamente las enseñanzas de *Govindapada*, *Gaudapada*, *Patanjali* y *Sankara*, integrándolas de un modo profundamente coincidente y complementario.

- Además, sintetiza los fundamentos cosmológicos de la *Vedanta Advaita*, planteados inicialmente por el *Muni Kapila* y desarrollados posteriormente por diversos sabios y videntes de la milenaria tradición *Vedanta*.



# *La Paradoja Divina*

*Teoría y práctica de los estados de conciencia y la meditación*

Sesha desbroza aquí, como nunca antes se había hecho, los fenómenos de la percepción y los procesos mediante los cuales se realiza la interpretación mental de lo percibido. De este modo, evidencia que lo que denominamos “realidad” no es la Realidad en sí (que es No-dual), sino sólo una “descripción mental”, que adopta una apariencia de diferenciación.

A la vez, describe minuciosa y detalladamente los procesos mediante los cuales es posible revertir tal interpretación mental diferenciada de la Realidad No-dual (la práctica meditativa interna y externa), estableciendo cinco diversos y sucesivos estados de conciencia (y, por tanto, cinco modalidades diferentes de interpretación de la realidad), que abarcan desde el estado de sueño hasta el despertar total del estado iluminado o *Samadhi*.





## *El Eterno Presente*

*La realización del Ser, un camino  
hacia la meditación en la acción*

“... Observe apaciblemente su entorno. Contacte con la corriente de vida inmersa en el presente y note en qué momento su estabilidad y continuidad de percepción se pierde. Pase de un objeto a otro de su cercanía. Vívalos como si fuese la primera vez. Permítalos ser descubiertos existiendo nuevamente tal como los conoció la primera vez. ¿Nota el instante en que pierde la capacidad de estar presente? ¿Qué ocurre en el mismo instante en que lo pierde? Pregúntese qué pasa con el espacio, el tiempo y el “yo” mientras permanece aún en ese instante. Ahora no importa lo que los demás piensan respecto a lo que usted es o debe ser, ni tampoco interesan las ideas de nuestros grandes pensadores. Usted está solo con usted, practique y concluya.

Si realmente practica y es honesto con su propia experiencia, notará cómo en el mismo instante en que aparece un pensamiento su presente se diluye. Además, podrá concluir la absoluta inexistencia de tiempo, espacio y “yo” mientras logra permanecer suficiente tiempo en la viva experiencia del presente...”

“... Sea observador concienzudo de su propia capacidad de conocer y láncese a conocer. Sitúe la atención en estar simplemente presente, no se esfuerce por ser o parecer. Diluya toda tensión, permanezca libre de todo anhelo y tan solo permita a la conciencia ser partícipe de su inherente naturaleza: conocer. Ahora desde allí conozca, conózcase, y siéntase perplejo ante la infinita realidad que vive. Verifique entonces desde su inconmensurable experiencia su ilimitada naturaleza...”



## La Búsqueda de la Nada

*La realización del Ser,  
un camino a la meditación*

¿Por qué si la meditación parece como la describe, una práctica tan sencilla, se convierte en ocasiones en un suplicio?

La razón es muy sencilla, no hay capacidad de contemplación en la mente. La mente nada agitada en el tormentoso mar del apego y del deseo. Cualquier acción está supeditada a la consecuencia que de ella obtenga. Por ello, el futuro se ve impelido a expresarse a expensas del presente. Note como su futuro no es libre, está estrechamente unido a sus deseos actuales. Ahora ya no tiene escapatoria, la suerte está echada. Su futuro ya está definido, pues se construye con base a los planteamientos egoístas del presente. El nexa inexorable que relaciona, no solamente las acciones del presente, sino las acciones del presente con su futuro, se denomina *karma*.

Por lo tanto, su mente es tan solo memoria en estado dinámico; usted es solo lo que usted conoce de sí mismo. Por ello, la falsa identificación de su realidad con su memoria lo lleva a eternizar su estado de individualidad.

Romper el lazo que une fatídicamente la acción del presente con la del pasado, se llama *dharma*. Solo a través del *dharma* es posible ejecutar la acción sin que ella direcciona el futuro, pues en el acto *dhármico* no hay ni apetencia de fruto por la acción ni egoísmo cuando se la realiza.

El hábito de permanecer sin esfuerzo psicológico en el presente es llamado contemplación. Quien contempla está libre, pues vive sin esfuerzo psicológico cualquier acto que el presente brinda.

En el fondo es mucho más difícil permanecer caótico, confuso y disperso. Sin embargo, en vez de intentar salir de esos estados, se busca hacer agradable lo amorfo, refugiado en las modas sociales o psíquicas...

# ASOCIACIÓN FILOSÓFICA VEDANTA ADVAITA SSHA (AFVAS)

La AFVAS nace como medio de acercamiento a la enseñanza que Ssha ha impartido por el mundo, así como para poder dejar un legado revisado íntegramente por él. Este extremo se resume en el Artículo 3 de los estatutos de la Asociación:

Artículo 3: La existencia de esta Asociación tiene como fines: El estudio y la divulgación de las enseñanzas *Vedanta Advaita* del autor denominado Ssha, así como cualesquiera otras enseñanzas de este mismo autor, incluyendo las que se refieren a la filosofía oriental en general, a la práctica de la meditación y a la física cuántica y relativista.

Esta asociación se encarga principalmente de transcribir, corregir, revisar y editar los textos, audios y videos de los diferentes cursos y eventos realizados, para finalmente ponerlos a disposición pública en la Web creada para ello ([www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)). Así mismo se realizan otras tareas que facilitan la expansión de su enseñanza, como pueden ser traducciones, Power Points, boletines, libros, etc. En el artículo 4 de los Estatutos se refleja este punto:

Artículo 4: Para el cumplimiento de estos fines se realizarán las siguientes actividades: La transcripción, edición y traducción de textos, audios, videos y cualquier otro soporte tecnológico de este mismo autor, así como el desarrollo de una página Web donde incluir tales ítems.

Para sufragar este proyecto los socios pagan una cuota mensual de 15€ (con posibilidad de hacerla efectiva en cuatro modalidades diferentes; mensual, trimestral, semestral o anualmente) y, con el dinero recaudado se financian los trabajos realizados tanto por profesionales como por los propios socios.

Si te parece interesante el proyecto y quieres formar parte del mismo, o bien deseas informarte a profundidad sobre Ssha, puedes acudir a la siguiente Web: [www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)

En esta Web podrás registrarte para recibir todas las novedades relacionadas con Ssha que la AFVAS hace públicas periódicamente. Igualmente puedes acudir a nuestro correo electrónico, desde donde te informaremos gustosamente de todo lo concerniente a la AFVAS y a Ssha: [asociacion@vedantaadvaita.com](mailto:asociacion@vedantaadvaita.com)