

SESHA



Nacido en Bogotá (Colombia) el 13 de mayo de 1960, Iván Alfonso Oliveros García "**Sesha**" es posiblemente el más reconocido **referente de la tradición Advaita** en el mundo de habla hispana. Ingeniero de formación, filósofo, pedagogo, conferenciante y escritor prolífico, es padre de tres hijos y vive en Valencia, España.

Su búsqueda personal, iniciada en su juventud, se encontró con las dificultades habituales: la aparente divergencia de opiniones entre autores, las instrucciones poco claras sobre la práctica de la meditación y una conceptualización metafísica

alejada de los planteamientos de la cultura occidental.

Estas dificultades le llevaron a profundizar en la investigación y el estudio de la filosofía Advaita y a la práctica de la meditación, hasta finalmente experimentar, a los 26 años, la vivencia trascendental que el Advaita describe, una experiencia que el autor narra en los libros *Vedanta Advaita* y la autobiografía *Una historia por contar*.

Desde ese momento, abandona su labor profesional en el campo de la gestión empresarial y comienza a viajar por el mundo compartiendo su vivencia trascendental no-dual a través de conferencias, cursos y retiros; simultaneando esta actividad con la publicación de libros y artículos.

Claves de la enseñanza de Sesha

Sesha plantea en su obra la existencia de dos vías fundamentales de realización: la vía de la comprensión metafísica (**Jnana Yoga**) y la vía del amor y la devoción (**Bhakti Yoga**). En ambos casos, la vía de la acción (**Karma Yoga**) puede considerarse como un paso previo esencial para el desarrollo de la capacidad de discriminación o discernimiento (Viveka), cualidad que permitirá acceder a una de las dos vías previamente señaladas.

En su enseñanza, se centra en la primera de estas vías, la de la comprensión (Jnana), ya que considera que es la más adecuada para la estructura mental de las personas educadas en los valores de la cultura occidental, caracterizada por un marcado sentido de individualidad y una menor predisposición a la devoción. El camino del **Jnana** busca **dilucidar**, por medio de la reflexión y la descripción detallada de la realidad, **la naturaleza esencial de la Conciencia**. Para ello, se centra en el análisis y la descripción detallada del proceso cognitivo y de los estados de conciencia. Y se apoya en la práctica de la **meditación como una herramienta esencial** para experimentar estos estados.

En este sentido, la obra del autor se caracteriza por su **originalidad**, ya que partiendo de la tradición Advaita, desarrolla una **pedagogía propia** basada en su exploración de los estados no-duales de cognición y en la **intuición** derivada de la **vivencia cotidiana de la No-dualidad**.

Aportaciones fundamentales

La sistematización de la tradición Advaita:

Partiendo de las dificultades que la mente no entrenada inevitablemente encuentra para conocer las sutilezas de las diversas formas de realidad, Sesha ofrece una **visión organizada y sistemática de la metafísica hindú**.

Se trata de una **descripción detallada de los elementos comunes de las distintas escuelas filosóficas** (darshanas) que reconocen la autoridad de los Vedas, especialmente el Advaita de **Sankara** y el Yoga de **Patanjali**, incluyendo también elementos del Samkya de Kapila. Asimismo, clarifica y **jerarquiza los diversos estados de absorción meditativa** o niveles de Samadhi descritos por estos autores.

La sistematización de los estados de conciencia y la práctica meditativa:

Otra de las grandes aportaciones del autor es el exhaustivo análisis del proceso de percepción y la **sistematización de los estados de conciencia**. Esta diversidad de estados se deriva de las **distintas modalidades de relación que se establecen entre sujeto y objeto**. Esta labor de síntesis, una verdadera ingeniería de la cognición se ve reflejada en un **“mapa de los estados de conciencia”** que permite al buscador situar, de manera precisa, cualquier técnica o práctica meditativa.

Una teoría unificada del Ser y del conocimiento:

Desde su propia vivencia y con la mentalidad científica de la cultura occidental, Sesha plantea en su obra magna, **Los campos de cognición**, una **teoría unificada del Ser y del Conocimiento**. A tal fin, y partiendo de la premisa de que aquello que la Conciencia percibe puede ser considerado exclusivamente como Información, plantea la existencia de **Conciencia e Información como únicos elementos existentes**. Sin embargo, **desde una perspectiva No-dual** de la realidad, plantea que la Conciencia es no-diferente de la Información, o lo que es lo mismo, que **la Información es no-diferente de la Conciencia**. Esta visión representa, en palabras del autor, “un nuevo paradigma sólo al alcance de algunas mentes particularmente abiertas y despiertas”, no por su “excesiva complejidad”, sino porque desde la perspectiva lógica, “resulta chocante a la mentalidad vigente en nuestra época”.

Recursos

Libros



1996: La búsqueda de la nada, ISBN: 96177-0-0

Libro en formato de preguntas y respuestas que abarca diversos temas relacionados con el Jhana Yoga y del sistema Vedanta Advaita. Aborda la práctica meditativa interior y ofrece respuestas a las preguntas comunes que los estudiantes se plantean cuando intentan adentrarse en su mundo interior. Además, analiza diversos temas relacionados con la tradición vedanta comúnmente desarrollados en los libros introductorios a dicho sistema (prakaranas).

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)



1998: El eterno presente, ISBN: 96177-1-9

Libro que aborda el sistema Karma Yoga de la tradición Advaita. Desglosa de manera pormenorizada la naturaleza de la acción y la forma de convertirla en un acto meditativo que conduzca a la libertad final interior. Contiene resúmenes en formato preguntas y respuestas al final de cada capítulo.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

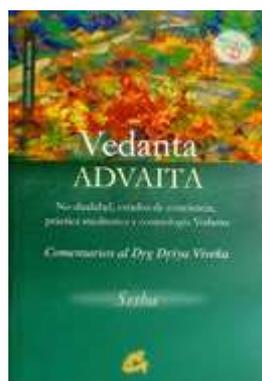


2003: Los campos de cognición, ISBN:978-84-616-8091-7

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Un resumen total teórico y práctico del pensamiento oriental vertido en un lenguaje cercano para occidente. El libro más profundo y universal de Sesha, en donde se analizan en forma de 163 aforismos las bases esenciales de la cognición y de la naturaleza de la conciencia. Una obra imprescindible para todo aquel que desee profundizar en la enseñanza del autor sobre las ideas de la metafísica indoeuropea.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

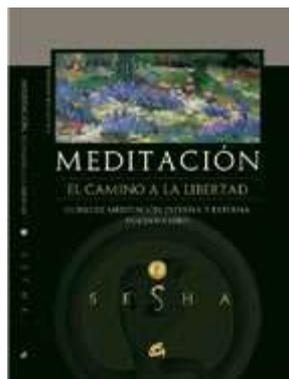


2005: Vedanta Advaita. ISBN: 9788484451112

Editorial: GAIA, Ediciones, España

Obra puente entre los Campos de Cognición y las restantes obras del autor. Apoyado en los comentarios del texto hindú Drg Drsya Viveka (una discriminación sobre la naturaleza del perceptor y lo percibido), en forma de aforismos, Sesha profundiza con claridad y sencillez de estilo en los principales temas de la tradición Vedanta Advaita. La obra aclara el sentido de cada uno de los aforismos en un lenguaje cercano a la mentalidad occidental. Y analiza de manera detallada los estados superiores de conciencia y específicamente el Samadhi.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)



2007: Meditación. El camino a la libertad, curso de meditación interna y externa

Editorial: GAIA, Ediciones, España

Esta obra se presenta en dos partes: un libro con el resumen general de las instrucciones necesarias para llevar a cabo la práctica meditativa interna y externa. Y dos DVD que resumen en vídeo y audio un curso de Sesh a celebrado en Madrid en noviembre del 2006. 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.



2011: La danza del Silencio, ISBN: 9788461534531

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesh a, España

La danza del silencio combina las enseñanzas de Sesh a con las envolventes imágenes del viajero, escritor y fotógrafo Gonzalo Iribarnegaray. Conceptos como amor, Dios, conciencia, dolor, karma... se plasman por medio de breves textos ilustrados con fotografías evocadoras. Un libro poético y visual, pensado para ser explorado en orden cronológico; o también para abrirse de forma aleatoria por cualquier página y encontrar una enseñanza que apunta a una realidad esencial que a menudo aparenta quedar velada por el ajetreo de la vida cotidiana.

[Descargar presentación con los detalles del libro](#)

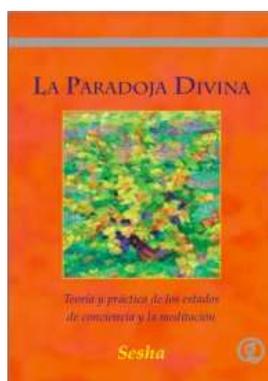


2011: El sendero del Dharma, ISBN:9788461493579

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Tratado de filosofía oriental recopilado de manera sencilla y metódica, con una intención práctica y en un lenguaje cercano al pensamiento occidental. Desentraña la naturaleza de la acción como factor imperativo en la búsqueda interior, lo que lo convierte, más que en un tratado de ética oriental, en una guía práctica de las grandes ideas expuestas por los pensadores orientales que han enseñado el Vedanta Advaita o filosofía final No-dual. A través de sus páginas el lector podrá explorar las líneas maestras del pensamiento oriental y reflexionar sobre la importancia de la acción o karma yoga como motor de transformación interior y de búsqueda de la realidad.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

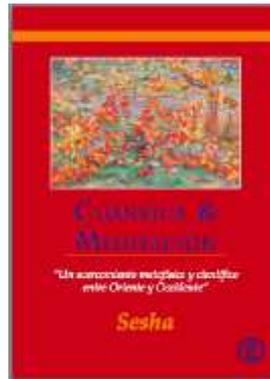


2012: La paradoja Divina, ISBN: 9788484450382

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Libro que analiza en profundidad los cinco estados de conciencia que trata el Vedanta Advaita, en sus dos vertientes: interna y externa. Ofrece al lector un análisis pormenorizado de la práctica meditativa interna y externa, primero mediante la explicación exhaustiva de cada uno de los estados y a continuación, de manera resumida, en formato de diálogo. La obra plantea un mapa teórico-práctico eficaz de la cognición y de los estados de conciencia.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

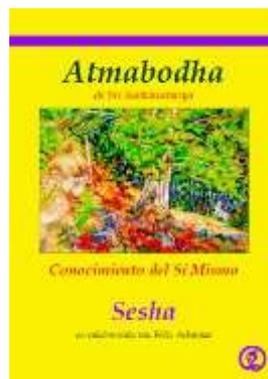


2012: Cuántica y Meditación, ISBN: 9788461595549

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Seshha, España

Obra que explora las relaciones entre la Física Cuántica y el sistema metafísico del Vedanta Advaita. Sus páginas permiten entrever cómo las ideas de la mecánica cuántica se relacionan con las milenarias enseñanzas que ofrece esta escuela metafísica. Una visión original para un mundo cada vez más ávido de integrar los nuevos paradigmas y lo esencial de las tradiciones milenarias.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

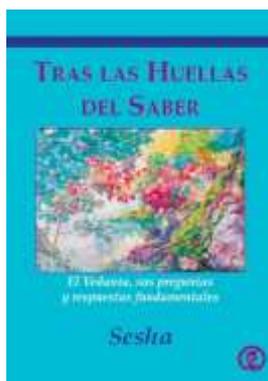


2013: Atmabodha de Sri Sankaracharya, ISBN: 978-84-616-2173-6

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Seshha, España

El Atmabodha o “Conocimiento del Sí Mismo”, es un texto atribuido a Sankaracharya, máximo exponente del vedanta Advaita. Sus aforismos expresan de manera sencilla y mediante ejemplos magistrales, la profundidad de esta escuela metafísica. Un libro de reflexión y análisis en cuyas páginas habitan las enseñanzas de la no-dualidad. En palabras del autor, “un libro amigo, cercano al entendimiento por su discurso fresco; una obra maestra, un canto a la verdad, un camino a lo Real”.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)

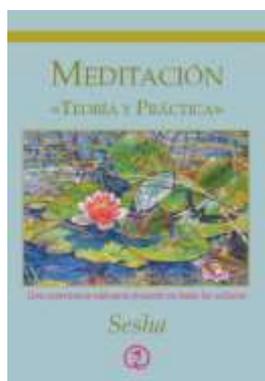


2013: Tras las huellas del saber, ISBN: 978-84-616-5346-1

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Texto de estudio y reflexión sobre temas actuales vistos desde la perspectiva del Vedanta Advaita. El libro recoge variados temas, todos ellos procedentes de los encuentros del autor con sus estudiantes de todo el mundo. Cada uno de ellos ha sido adaptado por Sesha para servir de elemento de reflexión, tanto al curioso de los temas orientales, como a todos aquellos que desean una guía y reflexión en su búsqueda personal.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)



2014: Meditación, teoría y práctica, ISBN 978-84-616-8548-6

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

La meditación es una práctica cuyo objetivo es la educación de la mente. La mente, así educada, logra establecer procesos de atención más continuos y presenciales. La atención continua sobre eventos presenciales propios del «aquí y el ahora» se convierte en catalizador de la cognición, llegando a modificar la percepción catapultándola a la interesante y desconocida experiencia no-dual. Obra que ofrece una visión detallada, tanto teórica como práctica, de cómo afrontar los obstáculos, las dudas y posibles inquietudes con las que suelen toparse habitualmente los practicantes.

[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)



2014: Una historia por contar ISBN: 978-84-617-1874-0

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

La búsqueda interior es un maravilloso viaje de descubrimientos personales. Sesha narra en este libro cómo se enfrentó a sus propias inquietudes mentales, las batallas que libró, su desarrollo a través del tiempo y los logros finales obtenidos. Igualmente da a conocer la historia de la relación con su maestro, Kchatrya, y revela algunas características de este personaje excepcional. He aquí también la historia de la relación entre maestro y discípulo. Una vívida narración de las inquietudes, las dificultades y los logros de un buscador del Ser.



2015: Diálogos con Sesha ISBN:978-84-616-5346-1

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Esta obra recoge las preguntas que muchos estudiantes han realizado a través de las redes sociales. Sesha, mediante respuestas cortas, intenta de modo ágil y profundamente vital, aclarar la naturaleza teórica del Advaita y, así como profundizar en los aspectos prácticos de la meditación interna y externa.

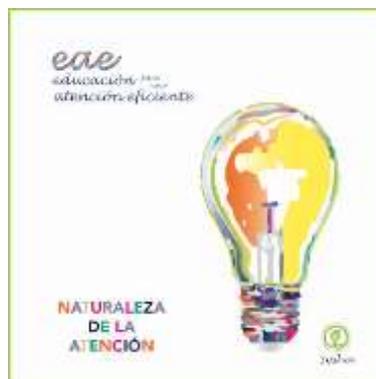


2017: La autoindagación del yo ISBN:978-84-697-3662-3

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Este pequeño manual sobre la Atención resume los más profundos planteamientos de la tradición advaita. Establece los cánones y protocolos que desde hace milenios se han planteado para lograr un conocimiento certero y real del mundo interno y externo. Obra que busca explicar de manera sencilla el concepto de la «atención eficiente» como mecanismo de transformación y de conocimiento superior.

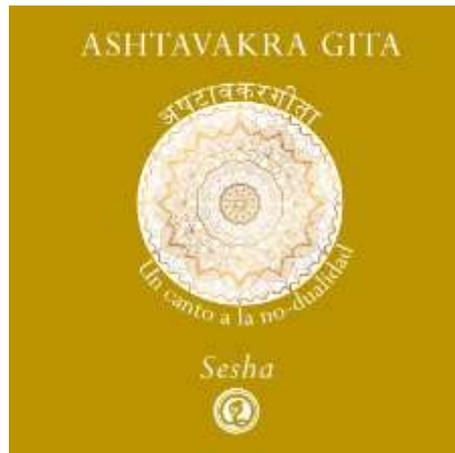
[Descarga gratuita edición digital desde la web del autor](#)



2019: Naturaleza de la Atención ISBN: 978-84-09-11550-1

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

Esta primera Unidad Pedagógica titulada “La Naturaleza de la Atención” se adentra en el estudio de lo más profundo del ser humano. La naturaleza de la Atención, estudiada convenientemente, ofrece una vía correcta para entendernos y entender el mundo. Escrito de manera cercana y con una edición muy visual, este libro ha sido diseñado con un lector no especializado en mente. Busca ofrecer elementos de reflexión que sirvan para entender la naturaleza humana y la libertad que conllevan la comprensión y el acto del aprendizaje.



2019: Ashtavakra gita, ISBN: 978-84-09-13064-1

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha, España

El Cantar de Ashtavakra analiza las bases de la más alta filosofía Advaita, a la vez que se convierte en compañero de viaje y maestro. La tradición le ha otorgado la justa estima de ser un canto a la liberación final. Por este motivo, los grandes maestros lo han convertido en texto de obligada lectura y reflexión.

La profundidad y sencillez de su enseñanza no tiene parangón. Sistematiza de forma ordenada la compleja metafísica india, ofreciendo explicaciones simples y profundas a las complejas preguntas que todo estudiante se hace a sí mismo en el intrincado camino de la búsqueda interior.

Vídeos

La web del autor contiene una gran variedad de vídeos, ordenados por temas, en la sección **MEDIATECA**

[VÍDEOS](#)

Audios

Asimismo, también se pueden descargar en la web del autor audios con meditaciones guiadas. Se trata de introducciones cortas dirigidas por Sesha con la idea de que sirvan como preparación a la práctica de meditación interior. Se trata de audios que oscilan entre los 4 y 8 minutos.

[Meditaciones guiadas 01](#)

[Meditaciones guiadas 02](#)

Cánones para la práctica de meditación

PRÁCTICA INTERNA

Sesha aconseja lo siguiente para realizar una práctica meditativa interior correcta (concentración interna):

1. Busca un lugar adecuado donde sentarte (zafu, cojín de meditación, etcétera). En lo posible, mantén la espalda recta y sin apoyarla. Si padeces algún problema físico no tengas problema en practicar acostado, sentado en una silla cómoda o en un sofá. Pero si es así, evita deslizarte al sueño.

2. Cierra los ojos, permite que tu respiración espontáneamente se ritmifique. Si acostumbras a utilizar una técnica que te lleve a tranquilizar tu cuerpo o tu mente, ten en cuenta que luego deberás soltarla y enrumbarte a una correcta práctica meditativa. Los sentidos se desconectarán paso a paso, no tengas prisa en absorberte en tu interior. El hábito de los sentidos a permanecer como intermediarios de la cognición es muy fuerte. Incluso advertirás que realmente cuesta muchísimo desconectarlos.

Inicialmente los sentidos seguirán activos, será su tendencia. No luches con ellos ni porque desaparezca el mundo externo. Poco a poco, en la medida que detectes tu interioridad, el mundo externo se apaciguará y el interno empezará a hacerse más evidente.

3. Con los sentidos espontáneamente calmados, redirige la atención a tu interior. Allí te encontrarás con el conjunto de todos tus recuerdos, deseos, anhelos y con información inconsciente que nunca advertirás. Sitúate de forma consciente y correcta en tu interior, en tu mente.

La práctica interior se afianza en la medida que los sentidos físicos se desconectan. La atención debe permanecer siempre posada en tu interioridad, a la espera de reconocer la aparición de cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o pasión, es decir, cualquier contenido mental.

En tu mundo interior habitualmente solo existen contenidos mentales. Debes detectar los pensamientos, sentimientos, emociones o pasiones que allí aparecen y atender su existencia. El que seas consciente hará que espontáneamente estos objetos mentales adopten «cierta distancia» respecto a «ti» que los percibes e inmediatamente se alejarán o desaparecerán a los ojos del observador interior.

Cualquier contenido mental que aparezca en tu mundo interior, ya sean imágenes, sensaciones físicas de cualquier tipo, colores, percepción de energía o cualquier otra forma que adopte la memoria, no es conducente al encuentro de los estados superiores de conciencia; observa todo ello con desapasionamiento y evidenciarás que todo evento desaparece.

Cuando reconozcas y te des cuenta que estás pensando o emocionándote, serás testigo de la dilución de dichos objetos mentales y entonces atestiguarás la «vacuidad interior». Esto es, un universo interior carente de contenidos mentales. Si mantienes correctamente tu actitud interior no surgirá ningún otro contenido; así, notarás el inmenso y maravilloso espacio que acontece entre pensamiento y pensamiento.

Tu atención interior debe ser intensa pero sin esfuerzo, sin tensión, sin voluntad de que la experiencia coja una dirección específica.

Permite que las habilidades interiores afloren: atiende, espera, sé paciente, no intervengas modificando nada ni intentes el logro de una meta, sé ecuánime, confía en tu propia interioridad, entrégate al curso de la experiencia. Permítete navegar en el murmullo del silencio interior.

Advertirás que la «vacuidad» es un estado mental donde no localizas la frontera final que encierra tu cognición. Serás testigo de un universo sin fronteras.

Notarás la homogeneidad de la «vacuidad» en tu percepción interior. El vacío no debe ser oscuro, puede también parecer brillante, pero eso sí, siempre deberá ser homogéneo.

Te darás cuenta que la «vacuidad» se mantiene estable a medida que tu práctica se mantiene. Esta firmeza otorgará tranquilidad a tu sistema nervioso y hará que florezca una sensación de alegría y deleite interior.

La «vacuidad» entonces siempre será homogénea, sin partes, sin principio, sin final, ocurre sin esfuerzo ni intención. No tiene sombras, ni brillos, ni corrientes de energía, ni colores, ni elementos que se muevan y las sensaciones físicas y la presencia del cuerpo desaparecen.

Debes saber que tu mente asumirá dos espacios: la «vacuidad» y tú como testigo de dicha «vacuidad». A dicho testigo le denominamos el «perceptor final», pues atrás de él no existe nadie más que tú.

El «perceptor final» indicará que vas por buen camino; de seguir por dicha vía, podrá aparecer la no-dualidad.

El nivel de atención que ostenta el «perceptor final» es tan alto que la mente no puede asumir otra zona como perceptor, como es el caso de la mente en sueños o en fantasía.

Si pierdes la atención porque te vas con los pensamientos, no te culpes ni te juzgues; no luches. Cuando te des cuenta que la atención se ha ido a una zona caótica de tu memoria, amorosamente, regresa. Solamente date cuenta de que piensas y notarás cómo inmediatamente cualquier constructo mental que exista en tu interior desaparece.

Ten cuidado porque no es lo mismo el pensamiento de vacío que el vacío de pensamientos. El pensamiento de vacío es un pensamiento más que, al repetirse, produce hábito por refuerzo.

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

4. Si logramos permanecer atendiendo con estabilidad suficiente el espacio entre pensamientos, dicho vacío irá tomando inercia; entonces quien atestigua empieza a reconocerse a sí mismo. A este estado de percepción lo denominamos **CONCENTRACIÓN INTERNA**.

5. **CONCENTRARSE INTERNAMENTE** aún no es Meditar, ni mucho menos, pero es una de las formas cognitivas previa más estable que lleva a la no-dualidad.

PRÁCTICA EXTERNA

Sesha aconseja lo siguiente para realizar una práctica meditativa externa correcta (concentración externa):

El objeto fundamental de la experiencia externa es percibir los objetos del mundo mediante la intermediación sensoria, con «atención eficiente».

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

Una percepción común requiere de algunos pasos para decantar en no-dualidad. Dichos pasos implican la aparición de tres estados de conciencia: CONCENTRACIÓN, CONCENTRACIÓN NO-DUAL y MEDITACIÓN.

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

Lo esencial es que la atención esté acompañada siempre del estímulo presencial. No debemos introducir información adicional innecesaria física ni mental en la percepción.

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

Realizar cualquier actividad externa y estar correctamente situados en ella implica depositar la atención en el presente y reaccionar exclusivamente ante los eventos que nacen en él. La atención debe situarse más allá de la frontera de la cabeza y de la frontera sensoria y colocarse en el ámbito de los objetos externos, no debe situarse dentro de la cabeza; debe proyectarse mediante los sentidos a los objetos de percepción.

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

Cuando emerge la CONCENTRACIÓN externa, el «sentido protagónico» desaparece de la percepción y los eventos externos brillan a través de la conciencia misma. La CONCENTRACIÓN del advaita se asemeja a la Concentración psicológica, donde la «atención eficiente» impide la aparición de información innecesaria haciendo que esta sea más eficiente.

Intenta cerrar un poco el foco sensorio. No intentes percibir más información de la necesaria. Si adviertes un árbol no te obligues a ver todas las ramas, si escuchas una orquesta no te obligues a oír todos los instrumentos. Póstrate en los objetos sin tensión. A medida que cierras el foco notarás como la intensidad sensoria aumenta impidiendo

la aparición de información no necesaria. Cerrar el foco lleva de inmediato a la proyección de la atención a los objetos.

Parte de la información innecesaria que posee el presente es el «sentido protagónico», es por esa razón que desaparece de la trama cognitiva.

Prima el objeto sobre la presencia consciente del individuo, el «sentido protagónico».

CONCENTRARSE EXTERNAMENTE aún no es Meditar, ni mucho menos, pero es una de las formas cognitivas previa más estable que lleva a la no-dualidad.

Cuando reaccionamos física y mentalmente a estímulos que no hacen parte del presente, entonces estamos en un tipo de percepción eficaz pero no eficiente.

En este estado de conciencia la percepción no genera sentido de distancia entre el perceptor y el objeto conocido. Detectar los objetos proyectando la atención sobre ellos impide la aparición de un «yo», de «sentido protagónico». Por lo tanto no requiere de un sujeto activo como parte integrante de la percepción.

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

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