

SESHA

Prólogo de Sergi Torres

Aprender a meditar

La práctica de la Atención Eficiente
al alcance de todo el mundo



Fecha de publicación:

08/02/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Aprender a meditar

Sesha

Uno de los pocos maestros de meditación Advaita iluminados que existen nos enseña de forma divulgativa los fundamentos de la Atención Eficiente como vía hacia la meditación.

«A ver si resulta que meditar no consiste tanto de en sentarse y cerrar los ojos, sino más bien de en ponerse en pie y abrirlos», Del prólogo de Sergi Torres

¿Has intentado alguna vez meditar? Tal vez cierras los ojos e intentas poner la mente «en blanco». La mente, nos dice Sesha, se parece mucho a un globo de helio. No vuela arrastrado por el viento en cualquier dirección, sino gracias a que tú lo tienes sujeto a tu mano con un delgado cordel. Desafortunadamente, a diario soltamos repetidamente ese cordel que controla la mente, sumiéndola en la distracción y el despiste. Algunos estudios estiman que, de promedio, una persona permanece distraída el 74 % de su tiempo consciente. Este libro te enseñará a conocer y adiestrar la atención para que, poco a poco, empieces a darte cuenta de cuándo sueltas el cordel. Y es que, para sobrevivir como individuos, hemos creado a lo largo del tiempo múltiples hábitos que nos ayudan en la subsistencia diaria, pero que paradójicamente nos alejan de la felicidad. Tener la fuerza para cambiar esos hábitos por otros más estables, o los hábitos más estables por certezas más profundas, no es fácil. Por ello, los antiguos estudiosos de la mente plantearon diversas estrategias para desarrollar una Atención Eficiente, hasta conseguir llevar al logro de la propia realización personal; el culmen de dicho proceso se denomina Meditación. Aprender a controlar adónde se dirige el globo y entrenar la atención para conseguir instaurar una práctica meditativa regular son los objetivos de esta obra que, de la mano de uno de los grandes maestros Advaita del ámbito hispano, por fin pone al alcance de todo el mundo el arte de la meditación.

Sesha

Sesha (Bogotá, 1960 - España, 2025) realizó estudios de ingeniería y de filosofías orientales. Su búsqueda incesante sobre la naturaleza de lo Real le llevó desde joven a practicar meditación y al estudio del Vedanta Advaita, corriente hinduista compuesta por los textos sagrados antiguos (vedas) que muestran el camino de lo que conocemos como la «no-dualidad» o la no separación.

La divergencia de opiniones entre autores, mapas poco claros en el análisis de la práctica de la meditación y una conceptualización metafísica alejada de la vivencia y la cultura occidental, fueron algunas de las dificultades con las que se encontró Sesha en sus primeros años de investigación. A los 26 años, y después de variadas experiencias meditativas profundas, obtuvo la vivencia trascendental que le llevó a empezar a compartir su experiencia No-Dual por diferentes países ofreciendo cursos de meditación, conferencias y entrevistas. Labor que hoy en día sigue ofreciendo, además de ser autor de numerosos libros.

Su experiencia y su bagaje hacen de Sesha uno de los autores de nuestros tiempos capaz de actualizar y traducir a la sociedad occidental la sabiduría que encierran estas antiquísimas enseñanzas orientales y que a menudo son mal interpretadas o distorsionadas, a la vez que sabe establecer un puente entre lo científico y lo metafísico de una forma magistral y novedosa.