

5 Marzo 2025. Segunda Sesión (minuto 22).

https://www.youtube.com/watch?v=25a_QnFpuxc&t=1584s

“Pon atención a ti mismo, que el interés esté en ti”

Pregunta - Hola César, me surgen dudas, por ejemplo, si todo está siendo lo Absoluto y todo es Realidad Absoluta, entonces yo también estoy siendo Realidad Absoluta...

César - Sí, pero decirlo es una cosa, y saberlo es otra. Cualquiera puede decirlo, saberlo... ya es otra cosa. Lo estás diciendo desde el intelecto.

Pregunta - Te hablo desde la razón, desde mi intelecto, desde el intelecto, sí.... Porque intelectualmente comprendo que, si todo es lo Absoluto y nosotros somos manifestaciones de la Consciencia. Entonces somos manifestaciones de la Consciencia en formas particulares, pero en esencia, somos Consciencia y lo Absoluto, como concepto general que todo lo abarca.

César - Eso que acabas de describir es el concepto de no dualidad relativa, donde todavía se habla de que uno es la manifestación del otro; y no se concibe a uno como separado del otro, pero todavía estamos hablando de dos.

Pregunta - Sí, pero supongo que es parte de la condición “de la raza”, o de los “estar siendo humanos”, la percepción de dualidad, y de “yo” y lo “otro” ... supongo que es normal y natural. Lo cual no significa que todo sea uno, que todo sea unicidad.

César - No, eso es un hecho [todo es uno], lo demás es una idea. Lo demás es una idea. La idea de multiplicidad es una idea, la idea de multiplicidad la tiene el individuo, el cual [también] es una idea. Cuando el individuo se queda sin ideas, la idea de individualidad, el sentido de individualidad también desaparece.

Pregunta - Supongo que los pensamientos, las emociones, los sentimientos, las percepciones, las experiencias, las acciones... todas, forman parte de ese Absoluto.

César - Correcto.

Pregunta - Entonces, ¿cuál es el **propósito** de la realización?

César - **Darse cuenta** de eso.

Pregunta - ¿Darse cuenta de eso?

César - Sí, pero **directamente**, no intelectualmente.

Pregunta - Supongo que todavía hay un abismo que salvar.

César - Cuando hay el conocimiento directo de Eso, la idea de que hay “otro” que es la manifestación del “Uno”, ... todo eso desaparece. Se sabe que **se es Consciencia y que todo es Consciencia**. Y digo “todo” para poder explicarlo ... pero en ese estado no hay “todo”.

Pregunta - No entiendo lo que es la Consciencia, no lo sé. Me suena a un concepto como otro cualquiera. No sé lo que es Consciencia con “s” (consciencia), ni Conciencia con “c” (conciencia). Todavía no sé lo que significan esas palabras... mira que te las he oído decir a ti, las he oído millones de veces, pero no tengo ni puta idea de lo que significan esas palabras. No he encontrado una respuesta en ningún sitio.

César - ... Así de poderosa es la mente, que tú como Consciencia dices “no sé qué es la Consciencia”. Tú eres Consciencia y dices: “no tengo la más mínima idea de lo que es Consciencia” ... ni con “s”, ni con “c” [Consciencia/Conciencia], ni nada...

Pregunta - No tengo ni puta idea, y mira que lo he preguntado, que lo he leído todos los días, porque ahora me dedico...

En un principio te dije que no me gustaba adquirir conocimiento teórico, pero ahora es una necesidad de comprender, de saber la experiencia, ... de cómo te guía la experiencia de otros maestros, que conducen a lo mismo que dices tú, a la práctica de la autoindagación; pero bueno, es una necesidad imperiosa de tener conocimiento. Ya sé que es una pérdida de tiempo a efectos prácticos, pero surge en mi ahora mismo esa necesidad de intelectualizar y coger conocimiento.

César - Correcto. Ahora estás despierto, ¿verdad?

Pregunta - Sí, soy consciente de que yo soy, sí.

César - Muy bien. Y en el sueño onírico o en el sueño con sueños, igual, ¿verdad?

Pregunta - No tengo sueños porque yo tomo medicación para dormir debido a que sufro de trastorno bipolar. No tengo sueños, lo mío es todo sueño profundo.

César - Ok, ¿y qué hay en el sueño profundo?, ... ¿dónde está el mundo, y el individuo que es el que dice ahora que es consciente?

Pregunta - No hay nada, simplemente hay la sensación cuando me despierto de que he dormido perfectamente y que estoy muy bien, y que tendría que estar vivo puesto que me he despertado.

César - Correcto, correcto, correcto... todo desaparece, pero “yo tengo que estar vivo”, correcto, es decir, “yo tengo que ser” ¿cierto?...

Pregunta - Sí, sí.

César – Ok, en el sueño profundo yo **no dejo de ser**....

Pregunta - Solo que no sé qué soy.

César - Exactamente. Ahora, para que puedas decir en la vigilia que en el sueño profundo desaparece todo, tiene que haber consciencia de que todo desaparece ¿me sigues?

Pregunta - La Consciencia está consciente siempre.

César - Exactamente, correcto. Obviamente, **tú eres esa Consciencia** porque es la Consciencia de todo y la Consciencia de nada. Eres consciente de todo (la vigilia), y, en tu caso, consciente de nada (en el sueño profundo): eres Consciencia.

Por eso digo, siendo Consciencia... esa es la paradoja, ese es el **poder ilusorio** de la mente: que siendo Consciencia la mente **cubre** mi realidad, y pareciera que mi realidad – sin nombre y sin forma – estuviera limitada a un nombre y a una forma en particular... **Pareciera** que la Consciencia está limitada al cuerpo y, por tanto, está sujeta al nacimiento, crecimiento, decaimiento, muerte... o que soy un “alma individual” que va transmigrando de cuerpo en cuerpo, que reencarna, y que tiene libre albedrío, que está sujeto al destino, que sufre de esclavitud y que tiene que liberarse... todo eso son pensamientos.

Pregunta - Sí, sí, ya sé que todo son pensamientos, todo es pensamiento. El problema es la identificación.

César - Correcto

Pregunta - Todavía no logro fijarme en el observador. Todavía me creo, la mayoría de las veces, lo que pienso.

César - No creas nada de lo que piensas, incluyendo que eres Consciencia porque te vas a quedar en el concepto, en la creencia: “yo soy Consciencia”; y eso no te va a permitir darte cuenta que eres Consciencia.

Pregunta - Sí, estaría pensando sobre lo que estoy pensando.

César - Correcto. Eso quiere decir que la mente tiene que **ignorar** su propio contenido, sus propios pensamientos y **prestarse atención a sí misma**.

Pregunta - ¿La mente prestarse atención a sí misma?

César - Sí. El pensador, [tiene que] estar consciente de sí mismo más que de sus pensamientos. Aunque haya pensamientos, el pensador tiene que mantenerse consciente de sí.

Pregunta - Paso bastantes, muchos momentos del día bastante consciente de mí, pero a la vez también [consciente] de los pensamientos.

César - Correcto, pero los pensamientos desaparecen y el pensador se queda sin pensamientos.

Pregunta - Espero en que llegue algún día, claro ...

César - Hay momentos en el día, no nos damos cuenta porque no le damos importancia, porque no le ponemos atención... hay momentos en que no estamos pensando.

Pregunta - Sobre todo, cuando estoy abstraído en algún tipo de acción, o en algún... momentos en los que no soy consciente de mí, no pienso ni siquiera en mí.

César - Correcto, no pienso “yo”; no pienso “yo”, pero yo soy.

Pregunta - Sí, eso como norma general lo tengo claro.

César - Llega un momento que uno se da cuenta de eso, de que **aun si no pienso, yo soy**.

Pregunta - Sí, se me quedó una frase tuya de un extracto que leí en donde decías que para erradicar la idea de “yo soy este cuerpo”, era bueno el repetirse lo siguiente: “yo sé que yo soy yo soy”. Me acuerdo muchas veces de esa frase.

César - Acuérdate de que ese “yo soy” se quede sin “esto” y sin lo “otro”, que ese “yo” se quede sin esto y sin lo otro. Que el sujeto se quede sin el objeto, sin identificación con el objeto...

Pregunta - Ese es el problema: la identificación, ese es el problema, la identificación.

César - ... El problema **aparente**.

Pregunta - Bueno, en mi nivel ese es mi problema principal, es el que más sufrimiento causa.

César - Correcto, pero entiende que el problema es aparente, tan aparente como el que lo tiene.

Pregunta - Porque el que lo tiene no es más que ...

César - ... una idea... una imagen mental, un pensamiento.

Pregunta - No acabo de entender lo que quieres decir con que “el que lo tiene es una idea, es un pensamiento.”

César - Si yo te pregunto ¿quién piensa? La respuesta es “yo” ... Eso es un pensamiento, ¿verdad?

Pregunta - Sí, ... Es la identificación con el cuerpo, eso es lo que me está costando...

César - **Mente** quiere decir identificación con el cuerpo, es el **pensamiento**: “yo soy el cuerpo”. Y ese pensamiento surge de la Consciencia y, a lo que surgió de la Consciencia **cubrió a la Consciencia**.

Pregunta - Quizás por la identificación con el cuerpo todavía me cuesta abandonar el hábito de usar drogas.

César - Sí, el apego de cualquier cosa es debido al apego al cuerpo. Porque lo que vaya a experimentar, indiferentemente de lo que sea, lo voy a experimentar a través de los sentidos.

Pregunta - Lo que busco es paz, porque mi estado natural es inquietud, es un desasosiego constante, es una ansiedad, es un estado de agitación. Las drogas me aportan paz, tranquilidad, atención, concentración, ...

César - ... Temporal

Pregunta - Sí, temporal, vamos, lo que duran.

César - Y eso genera la dependencia de ellas.

Pregunta - Sí, soy consciente de que soy dependiente.

César - Entonces, vamos por partes.

Esto es importante entenderlo: para experimentar algo – que me produce lo que sea – tengo que **experimentarlo a través de los sentidos**. Por lo tanto, debo estar **ya apegado al cuerpo**.

El apego a otro cuerpo, o a otra cosa es secundario; el **apego raíz** primario es el apego al cuerpo. Y, ahora, entiende que la palabra apego e identificación son **lo mismo**, porque cuando experimentas algo a través de los sentidos te sientes idéntico a ese algo, porque te conviertes en ello, **te conviertes en la experiencia, en el objeto**.

Entonces, la identificación con el cuerpo es la primera tendencia, es la primera identificación, el primer apego; y de ahí surgen los apegos a todo lo demás.

Pregunta - Tengo claro que la identificación con el cuerpo es el principal obstáculo que hay que salvar y que vivo en mis carnes (nunca mejor dicho).

César - Ahora, ...cuando hay ansiedad, la ansiedad es producida por el pensamiento... entonces, busco algo que cambie la ansiedad, lo que sea... Cuando encuentro ese algo, como la mente ya lo encontró, ya lo obtuvo, [entonces] se calma, ya no lo está buscando. O sea, que **la ansiedad es creada por la búsqueda**: estoy buscando algo que me satisfaga, que me complete, que me llene, que me haga sentir en paz. Entonces [cuando lo encuentro], la mente se aquieta, y la paz que experimenta, (aparentemente, la experimenta la mente) ... [pero] esa tranquilidad que la mente experimenta es su propia realidad como Consciencia.

Ahora bien, la paz que estoy experimentando es la paz de mí mismo, **pero creo que la estoy obteniendo gracias a un objeto**. O sea que mi paz, mi realidad, sigue dependiendo de un objeto.

Por eso, a lo que ya yo no tengo el objeto, o cuando se pasa el efecto del objeto (que puede ser cualquier cosa, puede ser hasta un post de Facebook, o un meme, o lo que sea) ...

Pregunta - Lo mío son pastillas siquiátricas que tomo desde hace años... tranquilizantes, antipsicóticos, y un montón de pastillas que tomo para dormir. Y, por otro lado, estimulantes para activar la atención y la concentración... una mezcla de tranquilizantes y estimulantes.

César - Ahí, realmente, ...

Pregunta - ... Es incoherencia, ya sé que es incoherencia ...

César - No, no... no me estoy refiriendo a ti... es acerca de la limitación de poder elaborar al respecto por este canal, porque no tengo las calificaciones necesarias para hacerlo; y cualquier cosa que diga, automáticamente, nos van a castigar o nos van a suspender el canal durante un tiempo, si no es que nos lo cierran por completo, ¿me sigues?

Ahora, si yo **medito en el meditador**, ... Supongamos que yo soy devoto de Jesús y voy a meditar en Jesús. Imagínate que esta [una taza, usada como ejemplo] es la imagen de Jesús... lo que uno entiende por meditación es fijar la atención en un objeto [en la taza]... se recomienda que el objeto represente a tu propia Consciencia. Ahora, si yo me olvidara del objeto de meditación y **meditara en el meditador**, el meditador se aquieta; y a lo que el meditador se aquieta empieza a hacerse evidente la presencia de un **trasfondo de silencio**, que es paz. Yo no lo llamaría quietud, porque la quietud es mental. Esa paz es la Consciencia, y con el tiempo me doy cuenta de que esa paz no es algo que “yo” estoy experimentando, sino que **es lo que yo soy**, ¿me sigues?

Pregunta - Sí, sí, te sigo César. La verdad es que me paso toda la vigilia, prácticamente, en silencio. Hace unos cuatro años o así, perdí la capacidad de poderme comunicar, si quiera con mi pareja, con normalidad. Se instaló en mí gradualmente ese silencio, no mental, sino un silencio vocal, de no tener tema de conversación, de prácticamente darme cuenta de que no sabía absolutamente nada de nada. Y en eso estoy todavía, que no sé nada de nada. Cada vez soy más consciente que no sé nada de nada. Es como ir a ciegas siempre, por más qué me informe.

César - No es que no sabes nada... tiene que haber cierto conocimiento que no has olvidado: la lengua española, leer, escribir, tal vez cocinar algo, las señales de tráfico, algún cálculo matemático, ...

Pregunta - Cuando conducía el coche sí. Hace más de 20 años que no conduzco.

César - Sí, trata de entender lo que estoy diciendo... no es que no sepas nada, sino que no haya interés en el conocimiento, sino **[que el interés esté] en el conocedor**; porque sin el conocedor no hay conocimiento; o sea, el conocedor es la base del conocimiento.

Ahora, ese conocedor, todavía no se ha disuelto en su Fuente...

Pregunta - No, no, no ... en ello estoy “pico y pala”, pero no hay manera

César - No trates de hacer que desaparezca.

Pregunta - No, no, tampoco hago por que desaparezca. Vivo las emociones que me causan los pensamientos, y no ofrezco resistencia, las acepto, igual que acepto y dejo pasar el pensamiento, pero esa parte que se identifica se manifiesta en el cuerpo en forma de emociones generalmente vamos a decir “negativas”, dolorosas...

Pero esa parte que se identifica se manifiesta en el cuerpo en forma de emociones, generalmente vamos a decir “negativas”, dolorosas...

César - Ok, indiferentemente de cuál sea el fenómeno (sentimental, emocional, una imagen, un pensamiento, una sensación física, una percepción a través de los sentidos, energía de uno u otra forma...) no nos interesa nada de eso ... Te estoy hablando de **poner la atención en el “yo”** que, aparentemente, experimenta todo eso; en el “yo” que, aparentemente, es consciente de todo eso, **de manera que ese “yo” empiece a desidentificarse de todo eso**, es una manera de aislar a ese “yo” del entorno.

Pregunta - Te sigo, lo que pasa es que me resulta... no sé, muy abstracto en el poner la atención en el “yo” cuando no sé qué eso del “yo” ...

César - Tú mismo, **¿no eres tú** quién experimenta todo eso?

Pregunta - Sí, soy yo quien lo experimenta, pero a la hora de poner la atención en ese observador, o sea, en mí, ... yo y los pensamientos somos una misma cosa...

César - No, eso es lo que tienes que tratar de entender: están los pensamientos y estoy “yo”, ¿cierto? ¿Quién ve a los pensamientos? “yo”, que soy el observador de los pensamientos...

Entonces, [lo importante] no es que vaya a ver a los pensamientos que van y vienen. Sí, vas a verlos ir y venir, pero **la atención** tiene que poder ponerse también **en el observador**, no solamente en lo observado. No es que no vayas a ser consciente de pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, percepciones, ... pero tienes que...

Pregunta - Eso se da espontáneamente... procuro no interpretar lo que percibo, lo que siento, simplemente lo acepto, y ...

César - No. No hablo de aceptar ni de rechazar, sino de **hacerme fundamentalmente consciente de “el que es consciente” de todo**, hacerme consciente **de mí mismo**. Estoy consciente de todo, pero **debo mantener la atención en mí mismo**, de manera que ese “yo” no se identifique con nada.

Pregunta - Así, en silencio, viéndote, parece que se calma la mente ... No, no es que lo parezca, es que se calma la mente... no hay pensamientos, no hay sufrimiento, no hay nada.

César - Muy bien.

Pregunta - Esto de ser consciente es... un poco, una desgracia. Este es un mundo de violencia, de interacciones, de uno que se come al otro, y que el otro corre para comerse al otro... a veces incluso pienso que el alimento me causa malestar, por eso he dejado de comer tanto y he bajado tanto peso.

César - Trata de ser consciente, vamos a ver si entra de esta forma: **trata de ser consciente de ser consciente**.

Pregunta - Me parece que eso es para niveles más avanzados. Yo estoy en un nivel más bajo.

César - No, no, no, no. Todo lo que estás describiendo ahora contradice lo que estás diciendo. Al contrario, declara un estado de madurez... Cuando dices que ser consciente es una especie de maldición... ese ser consciente es el ego. Y **estás harto del ego**, es decir, quieres que el ego desaparezca.

Pregunta - Estoy harto, harto de sentir a veces tanta vanidad en silencio, tanto orgullo en silencio, ... y de decirme a mí mismo “neti, neti”, ni esto, ni eso, ni aquello ...

César - No tienes que decirte nada. Puedes continuar lo que estás haciendo (si se puede llamar hacer) que no es hacer sino ver... pensamientos, emociones, ...

Trata siempre de discernir... Voy a tratar una vez más... **discernir entre el experimentador y lo experimentado, ¿quién soy yo?** Lo experimentado es siempre energía, sensaciones físicas, pensamientos, que se reflejan como sentimientos, emociones, percepciones a través de los sentidos... Entre lo experimentado y el experimentador ¿quién soy yo?... Como **una especie de interés en conocerte a ti mismo**, en saber quién eres. Pero no por medio del intelecto ni de la razón, ni del análisis, sino por medio de observarte a ti mismo, de **poner la atención en ti mismo**.

Pregunta - Ese es el único recuerdo que me queda... porque de lo anterior carezco de todo, de análisis, de intelecto... carezco de todas esas cualidades si se pueden llamar así (intelecto, racionalización)

César - Como se dice en Venezuela... “mejor p’al perro si la perra es mocha [es coja]...”

Pregunta - Vale, César, muchas gracias. Gracias César.

César - A la orden.