

22 de mayo de 2025. Primera sesión. Tiempo: 1:11:00

<https://www.youtube.com/watch?v=XKdlclk4aJY&t=5100s>

“Una trampa muy sutil: No hay dos (tú y Eso). Tú eres Eso”.

Participante – Hola César, lo primero es que estoy contenta de poder hablar contigo porque te escucho mucho en diferido y muchas veces cuando te escucho, surgen preguntas y agradecimiento y mucho amor, que no puedo expresarte en directo porque en ese momento no estás en directo. Así que me alegra poder hablar contigo para decirte que estoy muy agradecida por todo lo que enseñas, lo que escucho, lo que transmites – incluso sin hablar – y estoy muy agradecida. Eso lo primero.

César – A la orden.

Participante – Te quería preguntar, ¿se puede llegar al conocimiento de lo que soy a través de la contemplación?

César – [A través de] la contemplación en ti misma [como sujeto]. Si estás contemplando en algo, esa contemplación es [en un objeto].

Participante – No ... La sensación es que, en lugar de estar enfocada en lo que siempre había estado enfocada (que es la idea ilusoria de la existencia de “Cristina” en este mundo... es decir, básicamente, sus pensamientos y la interpretación de ellos) ... entonces, de repente, el foco de atención se expandiera y ahora soy consciente de que no puede haber nada fuera de mí. Y de que todo está en Mí, porque la idea de “yo” está contenida en Mí.

César – Correcto.

Participante – Entonces, en mi caso, no se trata tanto indagar “quién soy yo”, sino de darme cuenta que eso que creía que “yo” está incluido en Mí, y que todo soy yo, que no hay nada fuera de Mí.

César – Tienes que ver si es claro para ti que ese “Mí” donde está todo incluido, [tienes que ver] qué es.

Participante – Sí, es espacioso, es inclusivo, es eterno, es siempre aquí, es siempre esto. O sea, es “yo soy esto”: este momento que te incluye a ti, que incluye mis pensamientos acerca de ti, que incluye todo lo que veo, todo lo que siento... y todo eso soy yo. Y no puede haber nada fuera de ahí porque es imposible, lo comprende todo.

Entonces, hay a veces que esa atención se vuelve a constreñir, a limitar, y vuelve a atender otra vez – evidentemente, hay 500 millones de tendencias que todavía me arrastran ... – y me doy cuenta de ese constreñir y de que me vuelvo a identificar con algo limitado... y sólo hace falta volver a abrir la atención para darme cuenta de que no, que nunca fui eso.

César – Mi sugerencia es, ahora pon la atención en el “yo” ... Dices: “todo está contenido dentro de mí, hasta el pensamiento ‘yo’ está contenido dentro de Mí”, ¿verdad? Ahora, **pon la atención en ese “Mí”, en ese “Yo” que lo contiene todo.**

Participante – Claro, lo que pasa es que poner la atención en eso, ... es que no se puede poner la atención en eso, porque no hay nada que... o sea, quiero decir... es que lo es todo... o sea, no puedo atender a una sola cosa. La atención se abre y lo incluye todo, no la puedo limitar a algo.

César – Poner la atención en Eso es, básicamente, **ser Eso a lo que le pones la atención.**

Participante – Pero no hay nada... quiero decir, no hay un objeto al que atender, como si ahora llevo la atención a una lámpara que tengo en frente y que sí puedo mirar.

César – No, ... lo que quieres decir es que [la atención] no se va a un objeto en particular.

Participante – Claro, no hay nada que mirar, solo se puede...

César – Sí, pero **todavía está “la que no tiene nada que mirar”**, por eso la idea de la sugerencia es que **no te identifiques con el “yo” que no tiene nada que mirar.**

Lo que no quiero es que confundas la mente quieta con la Consciencia.

Participante – Lo que pasa es que a la mente quieta sí se la puede percibir, está contenida.

César – Correcto, correcto, muy bien.

Participante – O sea que es otra forma de llegar... de...

César – La idea de ser esa mente quieta... **esa mente quieta también desaparece.**

Participante – De lo que me doy cuenta es que a lo largo del día hay muchos momentos en que simplemente hay que fluir con lo que hay y no hay una presencia que se apropie de ello, no hay un ego presente. Pero en esos momentos tampoco soy consciente de que soy Consciencia. Hay un fluir, pero no hay una atención en mí.

César – La idea es **que seas consciente de Ser Consciencia.**

Participante – En muchos momentos del día no hay ni siquiera... como cuando se te pasa el tiempo volando y sabes que no ha habido un ego que se apropiara de la situación, pero tampoco había una Consciencia.

César – **Cuando eres consciente de Ser Consciencia se sabe que todo está incluido en esa Consciencia.**

Participante – Cuando contemplo es eso lo que ocurre, ya no hay un desaparecer del ego, que sería simplemente el fluir con la vida, sino que se lleva la atención a ... Es como una sensación que no sé cómo explicar, pero en ese momento está muy claro. Luego sí, cuando la mente lo intenta explicar, ya... pues ahí ya se ha metido, pero aún así se es consciente de que la mente lo está intentando explicar. Y está ocurriendo, y ya está.

A veces me da la sensación de que es más fácil de lo que... A lo mejor lo simplifico, César, no sé... por eso también te lo quería decir, porque... Hay veces cuando escucho el Satsang hay muchas palabras que no comprendo, no están en mi vocabulario habitual, entonces me parece más arduo. Y a veces creo que es más fácil.

César – ¿Qué puede ser más fácil que? ... **Cuando soy consciente de Ser Consciencia soy consciente de que no hay nada fuera de Mí.**

Participante – ... Y que tú estás en Mí, y que este momento está en Mí...

César – Sí, pero ... Lo que quiero es que te des cuenta de que existe la posibilidad de que “el que esté contemplación” **es la mente** y que **todavía te identificas como** “el contemplador, el que está en contemplación” ... porque se puede tener un atisbo de la Consciencia, pero no 100% claro, porque **la mente está todavía allí**, ...

Participante – quieta, pero está. Comprendo lo que me quieres decir.

César – Correcto, correcto.

Si hay una especie de “pista”, es que hay un **Poder** (si se quiere llamar así) que se va a revelar en el interior (en el “interior” porque el punto de referencia es el cuerpo), no está adentro del cuerpo, pero – de alguna forma – el cuerpo es el punto de referencia.

Una pista es que cuando la mente se queda completamente quieta, en contemplación, entonces desde el “interior” (aunque no esté en el interior ni en el exterior, ni dentro ni fuera; no está ni en el interior ni en el exterior, es solo un punto de referencia en el cuerpo) **se va a revelar un Poder y va a absorber al contemplador...** y ese Poder no es diferente de la Consciencia. **La Consciencia no es inerte, no es un vacío, está viva...**

Participante – Sí, ... está vacía, pero lo contiene todo al mismo tiempo...

César – Sí, correcto. Pero, lo que para mí es obvio, es que el Conocimiento de la Consciencia exactamente tal cual, y como es, **[en ti] no está presente**.

Participante – Comprendo lo que quieres decir.

César – Incluso, la idea de contemplar, **la idea** de contemplación, **también desaparece**.

El sentimiento o sensación de contemplación, o de observación, o de atestiguar **también desaparece...** y lo que queda es simplemente Ser... donde Consciencia y Ser son idénticos, significan lo mismo, son lo mismo.

Participante – Qué bien, muchas gracias... Sabía que tenía que entrar hoy.

César – El estado de contemplación ya es un signo positivo, está muy bien... pero si hay contemplación está el contemplador y **la idea de ser el contemplador...**

Participante – Ahora mismo no lo sé, la verdad, ... porque cuando estoy ahí... Ahora mismo, o sea... el pensamiento no lo sabe, no sabe si la experiencia está o no está. Con lo cual, ahora entra la duda, tengo que dudar del que duda porque, aun así, también forma parte de lo que es.

César – Sí, pero de nuevo, el mismo argumento de decir: “duda del que duda”, y “eso es parte también de lo que es” ... todo eso, es un **juego de la mente...**

Participante – Claro, pero ¿cómo lo separas? Es imposible.

César – No, ese juego cesa por completo. **Si no hay mente no hay quien juegue** mentalmente...

Participante – Pero ahora lo que hay es mente, ahora mismo hay mente, está presente... y es, no se puede evitar, está aquí. Y cuando no la hay, no la hay, pero ahora mismo la hay.... Entonces, claro, no sé... esto es una locura.

César – La desaparición de la mente quiere decir **[la desaparición] de la idea** de que la mente exista fuera, aparte, separada, independiente de la Consciencia – como bien tú dices. Pero la mente puede que se apropie de ese Conocimiento. ¿Me explico? La mente puede que se apropie del Conocimiento.

Participante – Sí, sí, claro... sí, la mente va a estar batallando hasta el último minuto, intentando permanecer, claro.

Y, una pregunta César, realmente, ¿no hay nadie que pueda hacer nada? Es decir, si ahora surgiera la idea de estar más atenta, ya sería una mente activa que está intentando estar más atenta. Es decir, al final todo esto sucede por Gracia – como tú dices. O sea, no hay nadie que pueda hacer nada ... Simplemente, indagar.

César – Hay atención, pero no hay “quien” ponga atención... la mente es, básicamente, atención. En cuanto se identifica con el cuerpo, el que pone atención soy “yo”, César... Esa es la mente **como si fuese una entidad separada**: “yo soy el cuerpo, yo soy el que pone atención, el que observa, el testigo, el que practica, el que contempla, el que ve, el que experimenta, el que conoce, el que sabe, ...”

Participante – Vale, ¿y cuando eres capaz de ver la mente sabiendo que, simplemente, es una apariencia más, como puede ser el cuerpo, como puede ser cualquier otra cosa, cualquier otro objeto que hay, y ves el movimiento que tiene, y que ese movimiento está ahí?

César – El pensamiento “yo soy el cuerpo” desaparece, literalmente desaparece, ... y, al principio, [desaparece] temporalmente, y finalmente, totalmente. Y luego, lo que queda es la manifestación y **se hace evidente la presencia del Poder que anima a la manifestación**, el Poder de la Consciencia, que es la Consciencia misma.

Participante – Muchas gracias, muchas gracias.

César – En el Estado de Contemplación, en el Estado Real de Contemplación, **no hay ni contemplador ni nada que contemplar**. Contemplación, en este contexto, es sinónimo de Consciencia o consciencia de Ser Consciencia. Desde el punto de vista de la Consciencia no hay otro, **no se puede contemplar “en algo”**, pues implicaría dualidad; y la dualidad es un estado mental y la mente misma, “yo y esto” ... eso es la mente: “yo y tú”, “sujeto y objeto”. Desde el punto de vista de la Consciencia **solo hay Consciencia**.

Participante – ¿Y el surgir espontáneo de todo lo que surge? Surge ... Cada vez hay más consciencia, o cada vez soy más consciente (o como quiera decirse) de que no hay un “yo” que haga nada. Hay una clara experiencia de que todo sucede de forma espontánea.

César – **No hay la experiencia** de “el Poder que hace que todo suceda y, aun así, no hace nada para que todo suceda”. Simplemente: **porque es, todo sucede**. Eso es lo que estoy tratando de enfatizar.

Participante – Claro, en esa contemplación, de lo que me doy cuenta es de la impersonalidad de todo, de que todo es un aparente aparecer y desaparecer constante, es un flujo de movimiento en el que no hay nadie que haga.

César – **Debido a la creencia** de que existe una segunda entidad llamada mente, entonces los sabios se ven forzados a decir que “*la mente surge de la Consciencia, existe en la Consciencia, es atestiguada por la Consciencia y se disuelve en la Consciencia*”. Pero, ya que **la mente no existe como una segunda entidad, sino como Consciencia**, [entonces], realmente, **no hay nada ni que surja, ni que se sostenga, ni que sea atestiguada y ni que se disuelva** ... porque solo la Consciencia Es.

Participante – ... pero, ese surgir, entonces ¿qué es? Ese surgir, ese movimiento espontáneo, ese que atestigua, ¿qué es?

César – Es **la mente hablando** de un movimiento espontáneo. ¿Para **quién** es “el movimiento fluido”? La Consciencia no sabe nada salvo de sí misma...

Participante – Claro, entonces hay alguien que atestigua ese movimiento.

César – Correcto.

Participante – O sea, ¿no hay un “yo”, pero es la mente?

César – Correcto.

Participante – Vale, ¿puede no haber un “yo” que se apropie de la experiencia, pero hay una mente que es la que atestigua?

César – Ese **“yo” es la mente**: testigo, observador, contemplador, pensamiento “yo”, mente, ego, individuo, ... Eso son sinónimos. Es una trampa muy sutil, estoy tratando de sacarte de ahí.

Participante – Sí, sí, sí... tan sutil, muchas gracias, sí.

César – Desde el punto de vista de la Consciencia solo hay Consciencia, no hay otro. Incluso la idea de “testigo” desaparece. ¿Testigo de qué, si **solo la Consciencia es**?, ¿Si sólo la Consciencia es, ¿**dónde está lo otro** que la Consciencia va a atestiguar?

Participante – No hay nadie que hable de ello... ¿Quién va a hablar de la Consciencia?

César – Correcto.

Lo que dices es cierto, pero la Consciencia tiene que revelarse **tal cual y como es**... no solamente como vacío, no solamente como silencio, no solamente como trasfondo que es consciente, **sino también como la vitalidad que realmente es, como la vida que realmente es**... Por eso se dice, *“la Consciencia está dentro de ti, Dios está dentro de ti”* ... “Dentro de ti” porque uno se cree que es el cuerpo, entonces se cree que está “dentro” del cuerpo, pareciera que se revelara dentro del cuerpo... **Todo está dentro de la Consciencia, la Consciencia no está dentro de nada**. Pero como el ...

Participante – O sea, “yo” estoy dentro de la Consciencia

César – De nuevo, **eres la Consciencia, todavía piensas que eres el testigo de la Consciencia**, ¿te das cuenta?

Participante – Sí, totalmente.

César – Eso es *no dualidad relativa*, ... luego viene la *no dualidad absoluta* y, luego, inclusive **la idea de la no dualidad desaparece**, y ese es el estado donde los pensamientos, o conceptos, simplemente, **no surgen. Ahí no se sabe nada; ahí, simplemente, se es**.

Participante – Por eso tanta resistencia del ego, porque ahí no hay... es una disolución absoluta. Es que es algo que la mente no puede aprehender de ninguna forma, no se puede coger, ni imaginar.

César – No hay nadie que pueda.

Participante – Solo de imaginarlo entro en silencio, es increíble.

César – Si solo la Consciencia es, ¿**dónde está el otro** a quien se **le va a decir** acerca cómo la Consciencia es y cómo?... y, ¿a quién habría de **decírselo**, explicárselo, describírselo y cómo? Por eso, **la idea es que tengan el Conocimiento Directo**.

Participante – ... Y esta conversación ocurre en la mente.

César – La conversación es la mente... **Todo fenómeno es la mente**, no solamente el fenómeno mental, sino el físico.

Participante – A veces, me confundo con la terminología porque imagino que en mi “catálogo de pensamientos individual” para mí la mente es exclusivamente el ego, pero cuando tú hablas de mente hablas de todo fenómeno.

César – Cuando surge la mente, surge el mundo... no hay mundo separado de la mente, por lo tanto, **el mundo es la mente**.

Participante – Y a mí ese concepto me resulta complicado de comprender porque tenía asociado la palabra mente a otro concepto.

César – Lo que pasa es que se utiliza la palabra mente como el pensamiento “yo”, porque el pensamiento “yo” lo contiene todo.

Cuando la mente pierde su identificación con el cuerpo queda “muerta”, muerta quiere decir que permanece en su forma [más prístina], eso quiere decir una forma muy sutil, como **una especie de conciencia de ser, pero eso es todavía reflejo de la Consciencia**.

Participante – Me has dejado con fundidos los plomos, César. Y eso es bueno, porque no hay ningún esfuerzo que se pueda hacer para comprender lo que me acabas de decir.

César – El esfuerzo sería mental o intelectual, **esto entra...** simplemente **entra directo** cuando la mente **escucha**; y cuando la mente escucha, la mente está **quieta**, en estado de **pureza** ... **simplemente está poniendo atención** y, entonces, **entra...** y produce un **impacto...** e inclusive, eso puede producir el Conocimiento Directo de lo que está escuchando.

Participante – No sé si ha habido comprensión o no, pero lo que sé es que estoy fundida ahora mismo.

César – En mi caso, cuando la Consciencia se reveló **tal cual, y como es**, debido a la presencia de la mente en la vigilia...

La mente desaparece en su totalidad solo cuando el cuerpo del sabio muere, [pero] mientras tanto **el sentido de separación** (entre la mente y el Poder que hizo que la mente surgiera) desaparece. Por lo tanto, la mente y Eso son una y la misma cosa, **no son dos**.

Participante – ¿Puedes volver a repetirlo?

César – A mí me dijeron que llevara la atención de lo visto “al que ve”. Y que, al hacerlo, lo visto desaparecería, y que “el que ve” desaparecería... quedando Aquello que Ve (conocido como lo que se Es) ... Cuando yo llevé la atención a “el que ve”, “el que ve” se quedó completamente **quieto, pero muy despierto**, muy alerta, muy atento, pero completamente quieto. Y, del “interior” surgió **Algo** ... (llámese Corriente, Fuerza, o Poder) **que absorbió a la mente**. Es decir, que el sentido de separación entre la mente y Eso desapareció y **se sabe, en ese momento, que se es Eso...** Luego, la mente viene encantada con su interpretación, con su comentario acerca de la experiencia y a explicarlo, etc. Y queda uno **identificado con la interpretación**, con la

explicación, ...que siguen siendo pensamientos. Hasta que el señor Ratan Lal (la persona que me enseñó a indagar) me dijo: “Ahora simplemente, **erradica tu sentido de separación con Eso, tú eres Eso, no hay dos, solo Tú Eres Eso**”. **No el que lo conoció, no el experimentador de Eso, sino Eso. Tú eres Eso. No hay dos (tú y Eso).**

Participante – Acabo de comprender, gracias.

César – Mi experiencia **coincide** con la de aquellos que todavía considero que son exponentes reales de este Conocimiento, como Ramana Maharshi, Papaji, Lakshmana Swami, Nisargadatta Maharaj, Annamalai Swami, Sadhu Om, y algunos pocos otros. Todos hablaron **del Corazón Espiritual, del Corazón, que no es otra cosa que la Consciencia**. Inclusive en algunos textos Ramana Maharshi ha sido traducido diciendo: “*ve en qué lugar del cuerpo surge el pensamiento yo*”, tomando al cuerpo como punto de referencia.

Por eso, a Dios también se le llama Poder. “**Dios**” es otro nombre para la Consciencia, para el Principio Inteligente, tiene que estar Vivo. No puede ser [Dios] un vacío, una vacuidad, que sería inerte, inconsciente, vacía, muerta, por lo tanto, no inteligente.

Cuando le preguntaban a Ramana sobre esos fenómenos [especiales] que sucedían en la presencia del sabio, Ramana decía que “**hay un Poder en el vecindario del sabio que se activa, o que actúa de manera espontánea dependiendo de las circunstancias**” ... Es espontáneo, no lo hace, lo es. La Consciencia **no hace ni deja de hacer**; simplemente, la Consciencia **es**. Debido a que **es**, todo lo demás puede ser, todo lo demás existe, todo lo demás es. Pero la Consciencia **no es la causa de la aparición de nada, son las tendencias**... Ni el proyector, ... ni la luz del proyector, son la causa de la aparición de la proyección, [sino que] **es debido a la presencia de las diapositivas [(tendencias)]**.

Participante – Te escucho y sé que hay una certeza absoluta de la verdad... Es certeza, no es confianza, no es fe, es certeza de que lo que se dice es cierto. Certeza, no es fe, sé que es así.

César – Correcto, bien.

Participante – Siento absoluto agradecimiento por tu generosidad, de verdad. Estoy emocionada.

César – Inclusive, esa **Vitalidad** de la Consciencia está más allá de la energía, **es el generador de esa energía, y la mente es esa energía**...

Baba utilizaba dos términos para diferenciar a la mente de la Consciencia; para definir a la Consciencia hablaba de **emanación**, y para definir a la mente hablaba de **vibración**. Porque, si la mente es energía, si todo esto es energía tiene que haber **un Poder que emana esa energía**, un Poder de donde surge esa energía que, luego, se materializa como el mundo de las formas. Y dentro del mundo de las formas también están los pensamientos, la mente. La mente como pensamiento también es una forma, sutil, pero sigue siendo una forma.

Participante – Así lo comprendo mejor. Muchas, muchas gracias, César.

César – A la orden.