

19 enero 2020. Minuto 1 a 18:45

https://www.youtube.com/watch?v=WAKg_QyINg4

"Diferencia entre concentración e indagación."

Pregunta - Hola César, lo que te quería comentar es que, cuando intento hacer la autoindagación, al principio al hacerla hace unos meses, se me limpiaban los pensamientos, tenía la mente más tranquila. Pero ahora es un no parar [de pensamientos].

Antes, estaba acostumbrado a la meditación que yo hacía, y que era prestar atención a la respiración. Y, muchas veces, cuando presto atención a la respiración se paran un poquito más esos pensamientos, pero al momento siguiente vuelven otra vez.

La pregunta era que, como comentaste que si uno está haciendo la indagación no conviene mezclarla con otras cosas [otras prácticas]. La pregunta es, ¿insisto en la autoindagación ("¿a quién le surgen estos pensamientos?") o, si también vale prestar atención a la respiración para seguir el camino?

César - Ok, primero vamos a aclarar lo que realmente significa meditación. Si hay un meditador y si la meditación es acción, no es meditación. A lo que normalmente llaman meditación es concentración, [que consiste en] que "yo" ponga mi atención en un **objeto** en particular, bien sea mi dios personal, el nombre de mi dios personal, el mantra, la respiración, la punta de la nariz, el centro de la frente, el chakra de la cabeza, ... O sea, es el sujeto poniendo la atención a un objeto en particular. El sujeto, en este caso, es la mente, el ego. Y eso hace que se desarrolle la atención unidireccional que se llama **concentración**, ¿verdad?

Entonces, la meditación sucede cuando **el objeto de meditación desaparece, el sujeto de meditación también desaparece**. Y ese estado de consciencia libre de esfuerzo es meditación. Meditación es otro nombre para la Consciencia, es decir, **"yo" no puedo meditar**, es decir, **yo soy Meditación, yo soy Consciencia**.

En la indagación, el objeto de meditación es el sujeto. Aquí, [en la indagación] la atención **no va a un objeto** de meditación (la respiración, el latido al corazón, la luz, lo que sea, ...) porque todo eso lo tengo que proyectar mentalmente.

Si yo quiero meditar en la luz, tengo que imaginar la luz, tengo que crear mentalmente el objeto de la meditación. Es decir, tengo que crear mentalmente el objeto de meditación y sostenerlo por medio del esfuerzo hasta que desaparezca otra vez. Es decir, **genero un pensamiento** que hace que todos los demás pensamientos desaparezcan, como tú bien lo dices, "en cuanto pongo la atención en la respiración la mente se calma" ... porque la atención está dirigida a otra parte que no son las actividades mentales como tal. [Esta práctica indirecta] sí funciona porque ayuda a generar concentración, purifica la mente un poquito por aquí y por allá, pero **la indagación es diferente**.

Llega un momento en que esa práctica [atención a la respiración] también tiene que dejarse. Entonces, **la meditación [indagación] ya sería en el meditador**: ¿quién es el que medita? "yo", ¿quién soy "yo"? ... Entonces **la atención cae en el sujeto**, en el aparente individuo. Y el individuo, el "yo", se queda libre de pensamientos, se queda tranquilo y, de pronto, colapsa. Y **la idea del "yo"** desaparece temporalmente y uno tiene un atisbo de su Realidad como Consciencia.

Pregunta - La pregunta era para tenerlo más claro, porque la autoindagación la entendí cuando la explicaste cuando estuvieron John y Manuel ahí contigo hace tres meses, que es cuando me enteré de lo “fácil” que es hacerlo, antes me complicaba mucho más la vida.

Para mí, si presto atención a la respiración, es más fácil que se me quiten los pensamientos. Otra cosa es que no me hago la pregunta de “quién está pensando”, etc. Sino que, simplemente, no me enredo con los pensamientos y también se van. Lo que me ocurre muchas veces es que cuando estoy sin pensamientos, me da la impresión de que es un pensamiento diciendo que no tiene pensamientos.

César - Por eso, porque **la idea del “yo” está ahí todavía...** el meditador avanzado piensa que no está pensando... *“oh, estoy avanzando, ahora puedo estar una hora sin pensamientos”*. Estoy pensando porque **el pensador (el meditador), per se, es un pensamiento**, porque todavía está basado en la identificación con un cuerpo: *“yo, César, estoy libre de pensamientos, “yo” no estoy pensando”, ... pero la idea “yo soy el cuerpo”, no ha colapsado. Esa idea colapsa sola.*

En términos de esfuerzo o práctica, solamente se puede llegar al estado libre de pensamientos (plural), pero el pensamiento “yo” [singular] todavía está allí. Y este pensamiento se cae solo.

Pregunta - Sí, porque no tienes que hacer nada especial, sino simplemente dejar que se caiga.

César – Sí, eso es lo que hace... y a lo que te quedas libre de... [Pone un ejemplo y señala la palma de su mano] Mira, “éste” es el pensador, y “estos” [los dedos de esa mano] son los pensamientos, ¿te das cuenta de que no están separados? Es una sola cosa [la palma junto con los dedos].

Entonces, digamos que estas son tus tendencias negativas [señala el dedo índice y corazón] y estas son tus tendencias positivas [señala el dedo anular y el meñique]. Si “ésta” es la mente [la palma], y la mente al quedarse callada (es decir, se sumerge en la Consciencia), está allí, ¿qué estás haciendo? **Al llevar al “yo” a la Fuente, llevas todas las tendencias a la Fuente** [dobla sus dedos, que representan a todas las tendencias, formando un puño, como si los dedos se sumergieran en la palma y la palma desaparece]. Entonces, mantener al “yo” libre de los pensamientos, los pensamientos llegan al “yo”, al pensador, y eso es lo que hace que la mente se purifique.

La indagación se llama *camino directo* por eso, porque todo lo que la gente quiere hacer, a través del esfuerzo es el “cómo voy a quitar las tendencias” ... “primero voy a quitar este pedacito [tendencia], luego este pedacito, luego este pedacito, luego este pedacito, [va señalando a cada dedo que representa las tendencias que se van eliminando], ya purifiqué por aquí” ... “Ahora voy a sanar este pedacito, y este pedacito, y este pedacito” [sigue señalando partes de cada dedo]... Mira lo que pasa: cuando vas por este pedacito, ésta [tendencia sanada anteriormente] vuelve a despertar, y ésta también, y ésta también [es decir, ahora vuelven a despertar las antiguas tendencias que eliminó, mientras está eliminando otras tendencias]. Entonces, llega hasta aquí y dice: “ya terminé”.

Pero cuando miras para atrás [las tendencias que fueron eliminadas] vuelven a aparecer... y ahí se quedan por una encarnación, y otra encarnación, y otra encarnación ... Por eso, no se recomienda el *camino indirecto*. Y si se recomienda, se le deja claro al buscador que es **temporal**. Cuando se dice que las prácticas espirituales como la meditación, la repetición de los mantras, los rituales, el servicio ... te llevan a la liberación, **no es que – como tal – te lleven a la liberación, porque la liberación no puede alcanzarse por medio de ningún esfuerzo, porque implica un esfuerzo de actividad mental. La realización se “alcanza” cuando la mente está completamente quieta, cuando no está haciendo nada.**

Entonces, **todas estas actividades [de eliminar tendencias] las está haciendo el ego...** éste que está aquí [la palma de la mano, el ego] está tratando de limpiar esto que está acá [los dedos, simbolizan a

las tendencias]. Es la misma mano, ¿te das cuenta? “Este” que está aquí está tratando de limpiar “esto” que está acá. Inclusive, puede que puedas eliminar todo “esto” [la totalidad de los dedos, las tendencias], pero todavía “esto” está aquí [permanece el ego, que es la palma de la mano].

Así, la gente **desarrolla una entidad** con el alma, con la mente pura, dicen: “ya no tengo tendencias, estoy muy puro, mira qué puro que soy”. Y se desarrolla un **ego espiritual** horroroso, ... todavía “éste” [la palma, el pensador o ego] está aquí delante ... La idea es llevar todo esto completo [las tendencias] al pensador y el pensador se queda quieto... y se sumerge el pensador en la Consciencia.

Y luego, otra vez, naturalmente (porque las tendencias no están completamente muertas), “esto” [el ego y sus tendencias] empiezan a vibrar y surgen otra vez. Entonces, las vuelves a bajar de nuevo a su lugar de origen. Y, poco a poco, “esto” [ego y tendencias] se va disolviendo, disolviendo, disolviendo, hasta que llega un momento en que [el ego] desaparece por completo.

Es importante [diferenciar entre] concentración y **meditación (entendida como indagación)**.

Pregunta - Sí, realmente, no sé si alguna vez he meditado... [por ejemplo], cuando te pones o te quedas tranquilo, quieto, con los ojos cerrados, intentando poner atención, ... Al principio con un mantra y, después, poniendo atención en la respiración. Algunas veces, para relajarme, prefiero hacerlo con los ojos cerrados. Me ha resultado más fácil prestar atención a la respiración que estar en lo que es la indagación activa, quitando los pensamientos. Lo que hago es intentar no prestarles atención, pero me queda la sensación de que todavía hay “un yo” por ahí que no está pensando.

César - Si te diste cuenta de eso, ya entonces te diste cuenta de esta trampa: “*el pensador no está pensando*”. Incluso, hay mucha gente que **confunde el estado libre de pensamientos** (todavía está el pensamiento “yo”) con nuestro Estado Natural.

[El estado libre de pensamientos] es muy placentero, es muy lindo, es muy chévere, pero **no es la Bienaventuranza** como tal. La gente **confunde la mente quieta con la Bienaventuranza**. La Bienaventuranza viene de acá [del corazón] y está viva, y cuando se manifiesta no hay la más mínima duda de lo que es.

Aunque la Bienaventuranza del Ser no es física, **pareciera** que se experimentara físicamente en el cuerpo. Y aun cuando pareciera que se experimentara en el cuerpo (en el lado derecho del pecho), en realidad, no está localizada allí. Y no es energía. **Cuando se experimenta uno como Bienaventuranza**, te das cuenta que no es energía, que es **la Fuente** de la energía.

Y uno se da cuenta de que la **idea** del “yo” surge de aquí, del corazón. Uno puede ver cómo desde aquí [corazón] viene para acá [cerebro], opera y luego regresa para acá [corazón]. **Cuando hay ego**, la idea del “yo” viene para acá [cerebro], opera, los pensamientos pueden que se detengan, pero la idea del “yo” todavía está acá [cerebro]. Y llega un momento en que ¡poc! [la idea de “yo” cae]... y la identificación con el cuerpo (que es *la idea de “yo”*) desaparece, por lo menos temporalmente.

Pregunta - Habrá que esperar a que ocurra... Muchas gracias.

César - Entonces, en este caso, le pones la atención a la respiración para no ponerle atención a los pensamientos. Ahora, **la indagación, realmente, no es una pregunta**, no es un movimiento mental o intelectual. Al principio a la gente no le queda otra, porque están **acostumbrados a pensar** y se les hace imposible no pasar por el proceso mental: “¿de dónde surgen los pensamientos? De mí”. “De mí, ¿quién?” “Entonces, déjame ver quién soy yo”.

Realmente no es así, realmente es que, **si hay un pensamiento, tiene que haber un pensador** (hay un proceso intelectual, racional, para entender la indagación). Entonces, el origen del pensamiento

soy “yo”. Entonces, le pongo la atención al “yo”, al pensador, y no a los otros pensamientos. Y, entonces – aun cuando haya pensamientos, aun cuando la mente no se detenga – **la atención está puesta en el pensador**, que es el mismo que ve a los pensamientos.

Como uno **cre**e que hay una mente (un individuo, una persona) siendo, ... uno **cre**e que hay una persona que es la fuente, entonces **pareciera que** ese yo es personal, individual o lo que sea, pero llega un momento en que **te das cuenta de que no**. De que realmente, ese **Yo que queda allí no es la mente**, no es una persona, no es un individuo, ese Yo, como tal, es la Consciencia... la mente es la Consciencia, la esencia de la mente es la Consciencia. La mente es Consciencia individualizada.

Pregunta - Sí, pero muchas veces se me hace más fácil el hacer la pregunta. Lo que ocurre es que cuando hago la pregunta larga, al final de la pregunta ya tengo otro pensamiento ahí... Habré tardado mucho en hacer la pregunta, ¿no? Parece que yo ya estaba allí, en la puerta, callándome, pero [un pensamiento] dice: “no, no, ahora me toca a mi estar aquí”. Hay veces en que no hago la pregunta, simplemente, y ese pensamiento se va ...

César - Se puede inclusive, por ejemplo, imagínate que tienes un pensamiento en la cabeza, ... simplemente, puedes **pensar: “yo”**. Y el pensamiento “yo” **interrumpe** los demás pensamientos, ... y el pensamiento “yo” desaparece.

Pregunta - Sí, es una vía más rápida que tener que hacer todo el proceso de la pregunta “¿de dónde surge?”, etc.

César - Claro, si vas a hacer la atención en la respiración (que está muy bien) ... Entonces, podrías tener **un proceso como de transición**: que, por ejemplo, en la mañana practiques la observación a la respiración y en la tarde hagas la indagación. Hasta que te vayas acostumbrando a hacer la indagación y viendo cómo realmente funciona. Y después, puedes descartar la otra [atención a la respiración] y quedarte solo con la **indagación**, porque **no hay otro método**. Porque la **rendición** es lo mismo, **se trata de dejar de pensar**, bien sea por medio de la rendición o por medio de la indagación. Simplemente, el nombre es diferente, pero el efecto es el **mismo**.

Pregunta - Sí, es la forma de quitarte la identificación con lo que crees que eres, ¿no?, la identificación de que eres el que está pensando. De quitarte lo que te surge de la mente, los pensamientos, que es lo que te condiciona.

César - Si “yo” soy César y pregunto *¿quién soy “yo”?* Estoy **cuestionando** que “yo” soy César, **estoy cuestionando mi identidad**. O sea, lo que estoy buscando **no es** a mi verdadero Ser, estoy viendo a ver qué es lo que “yo” soy, *¿quién soy “yo”?*, **estoy buscando a lo que “yo” creo ser**. Y en cuanto lo busco, nunca lo encuentro porque es una construcción mental, es un pensamiento. **Me doy cuenta** de que lo que “yo” creo ser es un pensamiento. Cuando **me doy cuenta** de que lo que “yo” creo ser es un pensamiento, el pensamiento desaparece y lo que Yo realmente soy queda allí, revelándose así mismo, por sí mismo, para sí mismo, como realmente es.

Pregunta - Muchas gracias.