

15 de junio de 2025. Sesión 1. Minuto 22:20 a 38:00

<https://www.youtube.com/watch?v=ez71gxngJQs>

“La indagación hace que surjan muchos pensamientos. Retoma la intención.”

Participante – Una cosa que te quería preguntar y que me viene ahora mismo. ¿Qué significa prestarle atención a un pensamiento? ¿implica reforzarlo?, ¿qué implica?

César – Si lo observas [al pensamiento] por mucho tiempo, te identificas con él. Si te identificas, automáticamente, el pensamiento condiciona la actividad física, lleva a la acción, a la satisfacción del pensamiento, en este caso, a la satisfacción del deseo.

Participante – Claro. Por eso, cuando la mente se monta una película, y la película se mantiene, al final la mente trata de realizar esa película.

César – Realmente, **la mente es la que experimenta el cuerpo**. El cuerpo, en el sueño profundo, ... ¿quién experimenta qué cosa en el sueño profundo? **Nadie, porque no hay mente**. Si anestusias al cuerpo no hay dolor, pero aun así el ego no desapareció. En cuanto hay otra vez conciencia del cuerpo, la mente vuelve a sus andanzas.

Participante – Claro, claro.

César – La mente solamente desaparece si, **conscientemente**, se la sumerge en su Fuente. Es decir, si [la mente] **lleva la atención a su Fuente, en vez de poner la atención en sus propios pensamientos**.

Participante – Y la atención, ¿es la misma mente viéndose a sí misma?

César – Correcto. Sí, porque **la mente, en su estado más sutil es un pensamiento traslúcido**; no es un observador, sino observación.

Participante – No me resulta fácil, como siempre he hecho meditación... me centro en una parte del cuerpo y me es fácil mantenerme ahí, pero hacerlo en “yo”, en “yo soy”, es muy etéreo, muy... enseguida...

César – Mantente como el meditador y así no tienes que meditar. **Medita en el meditador**, eso es mantenerte como el meditador.

Hay gente que puede desechar los pensamientos de manera... con la mera intención, se van.

Participante – Cuando tengo un rato libre en que me pongo a hacer específicamente la indagación ahí sí que viene... Parece que cuando me calmo, cierro los ojos y trato de poner la atención en “yo soy”, en esa sensación de ser, parece que aparece una avalancha y los pensamientos se me vienen encima, como si fueran murciélagos saliendo de una cueva.

César – Es que **eso lo hace la indagación**. La indagación sacude la cueva, es como cuando prendes la luz en la cueva y los murciélagos salen todos volando. Tienen que salir, la cueva tiene que quedar vacía de murciélagos. Porque **la luz ilumina a las tendencias y las activa**... La luz o la llama de la indagación, por decirlo de alguna manera.

Trata de **sostener la intención**, de ver el lugar del origen de los pensamientos cada vez que surgen. Eso es todo.

Participante – Trato de estar ahí y viene el bombardeo de los pensamientos, me los sacudo uno detrás de otro, tratando de ignorarlos, pero es que vienen tantos...

César – No, no, no... **retoma la intención de ver de dónde surgen**. No trates de deshacerte de los pensamientos, simplemente **retoma la intención** de ver de dónde surgen.

Participante – Si estoy prestando atención a “yo soy” y los pensamientos vienen a ese “yo soy”, ¿de dónde vienen?

César – Simplemente, **mantén la intención**. Lo demás se va haciendo más claro.

Participante – O sea, ¿es mantenerme en “yo soy”?

César – No, **mantén la intención**. Olvídate del “yo soy”, por ahora. Deja que surjan los pensamientos. Simplemente, **mantén la intención de ver** cuál es el lugar de origen de los pensamientos. Los pensamientos van a llamar tu atención... y ahora, la [primera] intención será la de atender a los pensamientos. Entonces [no los atiendas, sino que] **retoma la intención de ver** el lugar de origen de los pensamientos, de dónde surgen. Aun cuando tengas que hacer la pregunta [“quién soy yo”], que no es necesaria porque la intención es suficiente.

Participante – Se me está escapando algo, algo no estoy entendiendo o hay algo que no estoy haciendo bien. Porque parto de la premisa de que me relajo y trato de indagar y, al hacer la indagación viene todo ese volumen de pensamientos, pero tengo la atención en “yo”. Me doy cuenta de que, poniendo la atención en “yo”, sintiéndome ser, me doy cuenta de que esos pensamientos vienen, ...

César – Entonces, **mantén la atención en el “yo”**, haya o no haya pensamientos.

Participante – Bien, sí, es lo que te decía... ese mantener la atención en “yo” es tan sutil, que es que los pensamientos me apabullan, por eso te comentaba que, si mantengo la atención en una parte física del cuerpo, me es mucho más fácil.

César – Claro, [irónicamente] la mente ahora tiene que poner la atención **en algo para sobrevivir**... en un objeto, en un lugar en el cuerpo o en cualquier otra cosa, porque si se queda allí [en el “yo”] entonces, la mente desaparece.

Participante – Es que ... ¡Está ahí!, ¡está ahí! ... no acaba de llegar, pero ¡está ahí!

César – No te entiendo, “está ahí” ¿el qué?... ¿la Consciencia Absoluta? La Consciencia Absoluta ya está allí, y la conciencia ya está allí. La mente no puede no estar allí, la mente no puede existir fuera, aparte, independiente o separada de la Consciencia... que ya está allí, pero [la mente] tiene que identificarse con el cuerpo para reclamar ser el “yo”.

Participante – Digo que “está ahí” en el sentido de que como si los velos se hubieran ido cayendo y ya esa luz de la Consciencia está más cercana, la mente es menos densa y está el trasfondo como “ahí”, más cercano, más... siempre ha estado “ahí”, pero como había tantos velos.

César – No es que esté más cercano, sino que [la Consciencia Absoluta] **se hace más evidente**, su presencia se hace más evidente.

Participante – Sí, aquellos [pensamientos] que la ocultaban es como si se fueran difuminando, difuminando, y se nota más lo que tú dices, “algo” que te absorbe, te chupa, te trae... esa sensación, pero aún no...

César – [Irónicamente] Y, la mente dice: *“no, déjame meditar en algo, porque esto es demasiado fuerte”* [risas], *“déjame hacer Vipassana, o poner la atención aquí, en el chakra número 21, o no sé... en la respiración... déjame hacer algo, déjame poner la atención en un objeto...”*, porque **la mente vive – se nutre – de objetos**.

Participante – Claro, eso nos enseñas.

César – En realidad, **la mente también es un objeto** en la Consciencia; el sujeto, también es un objeto en la Consciencia.

César – ... Estábamos hablando de lo mismo, pero de forma diferente. Aparentemente lo entiendes más claro de una forma que de la otra. Así que, está bien. ¿De dónde surgen los pensamientos? De mí... Entonces, ... de “mí”, ¿quién? ... **La atención va a ese “mí”, a ese “yo”**. **Indiferentemente** de que haya o no haya pensamientos lo que tengo es que **fixar la atención** en dónde se originan los pensamientos, se originan en “mí”.

Participante – Y se está haciendo espontáneo, me ocurre bastantes veces a lo largo del día.

César – Ahora, ¿te das cuenta de que ese “yo”, cuando le pones atención, es **prácticamente traslúcido, transparente, sin forma**?

Es la **mente pura**, la mente en su estado prístino. Cuando [ese “yo” prístino, sin forma] no está asociado a los pensamientos (cuando los pensamientos desaparecen) entonces ya no puede cubrir a la Consciencia.

Ese es el “yo” [prístino] que aparece en la vigilia y a veces puedes darte cuenta de él **antes** de que haya conciencia de cuerpo o, mientras vas tomando conciencia de cuerpo, o... incluso, cuando hay conciencia de cuerpo... y ahí es donde, [luego], viene la identificación con el cuerpo. De hecho, ese “yo” se trae todo consigo.

Participante – Lo explicas muy bien. Como le dijiste a aquella señora ayer: *“no puedo hacer la indagación por ti, eso tienes que hacerlo tú”*.

(...)

César – Ya llega un momento en que se hace [sin esfuerzo], no hay que hacer un esfuerzo para indagar, empieza a suceder solo.

Participante – Cuando dices que no hay que hacer un esfuerzo para indagar, en realidad, ya no hay indagación porque, ¿qué es lo que queda? ... Un esfuerzo para indagar..., bueno, pues ya no se indaga, o sea, está continuamente la indagación misma.

César – Ya el resto viene solo. Es cuestión de paciencia, de que se agote el resto de las tendencias.

Mucha gente se confunde, o **se frustra** porque dicen: *“ok, la indagación ya está allí, pero ¿por qué siguen brotando pensamientos?, ¿y por qué a borbotones?, ¿y por qué, por qué, por qué ...?”*

Porque así debe ser, y está bien. Es un signo positivo, lo hemos hablado varias veces.

Entonces, llega un momento en que **ya no importa ni la cantidad ni la calidad de los pensamientos que surjan**, porque ya pierden su realidad, ya pierden su atractivo. Y van perdiendo su fuerza, se van debilitando hasta que ya no surgen más.