

15 de junio de 2025. Sesión 1. Minuto 38:40 a 44:45.

<https://www.youtube.com/watch?v=ez71gxnqJQs>

“La indagación se interrumpe cuando surge el hacedor.”

Participante – Muchas veces trato de indagar, y algunas veces vienen pensamientos que me doy cuenta de que son banales, me sacan de la indagación, ... son tonterías (por ejemplo, una película que recuerdo, lo que dijo “Fulanito”, lo que pasó el otro día tomando una copa ...), pero hay otras veces que vienen algunos pensamientos que son prácticos: tengo que hacer una tarea que aún no está diseñada, una obra que hacer, cualquier cosa...

En el momento de la indagación me vienen ese tipo de pensamientos y empiezo a visualizar lo que tengo que hacer... y claro, la indagación se pierde pues ya me distraje con esto, me atrapó el pensamiento que es una tarea práctica. Lo mismo que si dices *“tengo que guisar esto, tengo que hacer una comida”*, ...

César – No, no... **la indagación no interrumpe ese tipo de pensamientos [prácticos] ni la acción que le sigue... no se oponen a la indagación.**

Lo que sucedió fue que el **“yo” surgió de nuevo como el hacedor** del proyecto, de la tarea, de lo que se debe hacer... **Si no surge el “yo” identificado** con esos pensamientos, entonces la indagación continúa.

Participante – Claro, siempre que un pensamiento me atrapa, sea del tipo que sea, es porque el **“yo”** se ha identificado con él.

César – Exactamente. **Es la identificación y no la acción** [lo que interrumpe la indagación], no es el pensamiento práctico ni la actividad práctica que le sigue.

Hay actividades prácticas que no requieren del pensamiento, por ejemplo, satisfacciones de ciertas necesidades básicas: tener que ir al baño a orinar, no tienes que pensar ni planear: *“tengo que orinar y me tengo que levantar e ir al baño”* ... es un movimiento espontáneo. La pregunta es: *“¿de quién [es ese pensamiento]?”* Hay actividades, por ejemplo, el caminar es una función práctica, nadie piensa: *“ahora voy a mover un pie, el otro... o voy a ver cómo camino, si lo hago así, o asá”*, ... la respiración...

Participante – No, no. Me refería a que estoy haciendo la indagación y me viene el pensamiento *“tengo que hacer la comida de mañana”* ... y me pongo a **pensar** qué hago, cómo las preparo, qué ir a comprar... es un pensamiento que es cotidiano...

César – De nuevo, **la acción no te saca de la indagación**. Si te saca de la indagación, **retómala**.

Y vas a ver qué... *“ok, abro la nevera, me falta el tocino, chorizo, patatas, zanahoria...”*, lo que sea que le pongas. Y vas a comprar los ingredientes en cada lugar: *“esto aquí, lo otro allá, ...”* ¿entiendes? Actúas: *“Me voy caminando, o en autobús, o en coche...”*, o lo que sea... todo eso sucede de manera espontánea **sin interrumpir la indagación**.

Lo que interrumpe la indagación es el “yo” que surge como el hacedor de la tarea.

Participante – Claro, estoy haciendo la indagación y me surge el pensamiento: *“¿cómo hago la comida de mañana?”* Entonces, sigo tumbado, estoy relajado para hacer la indagación, pero se

plantea en la mente: *“mañana voy a hacer esto, esto y ... lo voy a preparar de esta manera...”*
Cuando me doy cuenta ese pensar se para y vuelvo a la indagación...

César – [Irónicamente] Sí, y lo que puede pasar es lo que te quedes tumbado en la cama y no prepares lentejas ni nada, y todo el mundo se muera de hambre, se te caiga la casa encima, y ...

Participante – Quiero decir que, a veces, me sacan de la indagación pensamientos banales y no prácticos, y otras veces me sacan de la indagación este tipo de pensamientos prácticos como, por ejemplo, el de “hacer la comida mañana” ... entonces, imagino que preparo esa comida en la mente, la visualizo en la mente.

Mientras estoy indagando, el “yo” se identifica con hacer la comida, la recreo en la mente y, luego, vuelvo a la indagación, a eso me refería. [El pensamiento] me sacó de la indagación para, mentalmente, hacer la comida; y luego, en cuanto me di cuenta, volví a la indagación.

César – Muy bien, correcto.

Participante – Muchas gracias César. Estoy muy “satisfecho”, agradecido. [risas]. Muchas gracias.

César – A la orden.