

27 de junio de 2025. Sesión 1. Minuto 6:51 a 11:40

https://www.youtube.com/watch?v=sfaUW_8EFts

“Las adicciones, los recuerdos dolorosos, la culpa.”

(Nota: Estas reuniones no son un complemento ni sustituto de tratamientos médicos o psicológicos. El diálogo tiene sentido únicamente dentro de una perspectiva espiritual que no niega ni sustituye la consulta a profesionales de especialidades médicas o psicológicas).

César – ... Hay ciertas tendencias que parecieran que estuvieran **interconectadas**, que una despierta a la otra, y ésta despierta a la otra, y esa despierta a la otra y, luego, ...esas cuatro se van de fiesta.

Participante – Sobre todo aquellas relacionadas con los **recuerdos dolorosos**, que encadenen uno con otro, uno con otro... Algunas veces los vivo como si estuviera ahora en ese momento del pasado.

César – Y esos [recuerdos] se conectan con esas tendencias que **uno cree que, si las sigue, se va a aliviar ese dolor**, o van a apaciguar esa memoria, impronta, o lo que sea... *“Me siento mal”* y, entonces, eso [el sentirse mal] se conecta con una tendencia que me dice que **si la sigo me voy a sentir bien**.

Participante – No, tampoco es que me sienta mal, no me siento mal. Generalmente, me siento ni optimista ni pesimista. Me siento de una manera neutra, no estoy ni optimista ni negativo, mi estado es un estado de ánimo normal.

César – No me refiero a tu condición actual, sino en general, a el **cómo funciona la mente**. Supongamos que yo tengo... (esto es básicamente como un conocimiento general):

Si las tendencias o improntas son negativas voy a tratar de **hacer algo que me alivie** del dolor psicológico que me generan esos pensamientos, esos recuerdos, esas improntas, ... Entonces **busco el placer** en algo, pero, después, la mente (inteligentemente, inconscientemente) vuelve otra vez al recuerdo y, cada vez que se va al recuerdo, éste es más fuerte y **el dolor es más fuerte**. Por lo tanto, la [siguiente] búsqueda de placer tiene que ser más fuerte para poder aliviar la fuerza del dolor psicológico que estoy experimentando. Así se va creando ese círculo vicioso, y así se van retroalimentando las tendencias, unas conectadas con las otras.

Participante – De ahí la adicción a la cocaína que, durante veinte años he tenido, y ahora estoy tratando de erradicar. Supongo que tiene que ver con lo que has comentado sobre esa búsqueda de placer o huida del dolor por medio de sustancias [tóxicas].

César – En el caso de la cocaína es que, después de que sube, baja. Y cuando baja, baja de un modo más duro que cuando sube... y a esa bajada se le suma la bajada emocional de las imágenes negativas, pesimistas, catastrofistas, o como las quieras llamar.

Participante – La culpa, sobre todo

César – Correcto, ahora, **si la atención** – como obviamente lo estás haciendo, y por eso funciona – **cae en el “yo”**, entonces el “yo” empieza a **distanciarse o disociarse** de esas tendencias. El “yo” es una tendencia en sí misma y empieza a disociarse, desidentificarse con esa impronta, con esa imagen ... y va quedando cada vez más traslúcida [la tendencia “yo”], sin ninguna imagen de sí

misma. Se queda sola, sin ninguna imagen de sí misma, entonces (sin ninguna imagen de sí misma) ya no se puede mantener en pie, y ahí es donde se sumerge en su Fuente.

Si las tendencias están muy fuertemente radicadas, entonces seguirán surgiendo, pero ya son más débiles.

Participante – Sí, noto más debilidad en las tendencias, sí lo noto. Persisten, pero son más débiles, no condicionan tanto mi conducta o mi condicionamiento mental.

César – Ok. Sí, correcto.

Participante – Muchas gracias, César.

César – Bien, muy bien, muy bien. A la orden, ni lo menciones.