

26 de julio de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 31:10 a minuto 58:20

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqDn4uk1818&t=3615s>

“¿Hasta dónde ayudar a otros?”

Participante – Hola César, estoy en la cama, me hice daño en la espalda. Todo viene de que me excedí y me volqué demasiado con ciertas personas y, probablemente, no debería haberlo hecho. Luego surgieron muchos conflictos relacionados con esto y los gestioné bien. Pienso que todo se acumuló en el cuerpo y el viernes pasado no pude levantarme. Realmente, fue aterrador, pero seguí adelante y ayer me volví a lesionar.

Mi pregunta es, cuando estuve lidiando con el conflicto – que fue intenso y tuve que afrontar durante las dos últimas semanas – seguí indagando mientras sucedía, pero sentí como si el ataque fuera a mi cuerpo. Estaba tratando con alguien con problemas de salud mental, nada con lo que haya tenido que lidiar en mi vida, y he lidiado con mucho.

César – Y, ¿cómo estás? ¿Estás trabajando con esas personas o algo así?

Participante – Se suponía que solo haría masajes y tratamientos faciales, pero luego se encariñaron y empecé a hacer más por ellos. Pensé, *“bueno, quizás pueda ayudarlos”*, pero no puedo porque no es mi deber.

César – Si es un problema mental esto debería ser tratado por un profesional, es decir, un psicólogo o psiquiatra. La psicología tiene un espacio, ¿sabes? Aunque desde este punto de vista [enseñanza advaita] se considera limitado, aun así, puede ofrecer algún alivio.

Ahora, en términos de conocimiento espiritual, o autorrealización – o como sea que lo llames – de algún modo, el buscador debe ser ya maduro. Hay que estar mentalmente sano para poder siquiera entender este tema y, mentalmente bastante puro, ... porque los así llamados gurús verdaderos no te darán nada, no te pedirán que hagas nada, te dirán: *“Tú eres Eso”*. Te dirán: *“¿Qué es lo que quieres saber? Quédate quieto, porque no tienes que hacer nada para ser lo que ya eres.”*

Si ya eres Eso, ¿qué tienes que hacer para ser lo que ya eres... y para saber que eres? Ya sabes que eres, ya sabemos lo que somos. Y esto que somos ya es lo que somos. Tenemos que abandonar la idea de que somos algo más [un cuerpo], o algo distinto de lo que somos. Así que, hay que abandonar este pensamiento (*“yo soy el cuerpo”*), idea, concepto, creencia, o imagen... ha de ser abandonada, eso es todo.

No se trata de la consecución de algo, sino de la renuncia a algo más. Y, ni siquiera [el ego] está allí, sólo existe como una idea, un pensamiento, una creencia, un concepto, una imagen, ¿cierto?: *“yo soy esto, el cuerpo”* y, *“yo soy así y asá”*. Y, *“yo tengo, nombre, forma, atributos, características, cualidades, y estoy sujeto a cambios, modificaciones, nacimiento, crecimiento, decaimiento, muerte”*. Si creo que soy un alma individual, entonces estoy sujeto a la reencarnación y luego al resto (el cielo, el infierno ...), y todo eso es pensamiento. Son ideas de una idea original.

Entonces, deberíamos dejar que las cosas sucedan por sí mismas, y dejar que las cosas sucedan por sí mismas implica decir: *“lo siento, no puedo hacer que esto suceda por mí mismo, lo siento, no estoy cualificado para hacer esto”*.

Participante – Y eso es lo que dije, pero esta persona tiene un psicólogo, un entrenador de recuperación, ... Como yo he ido a tantos médicos... pero luego sucedieron algunas cosas en las que no entraré en detalles.

César – En algún momento... Esto parece una travesura de la mente. A veces, nos identificamos con un sufrimiento colectivo o con otro aparente sufrimiento individual, y entonces, eso refleja mi sufrimiento, ... refleja mi sufrimiento y quiero detenerlo, quiero hacer que el otro deje de sufrir para “yo” poder dejar de sufrir. Así que, en realidad, ni siquiera lo hago por él o ella, sino por mí. Eso significa que ese comportamiento también es egoísta porque ni siquiera es para él, es para mí.

Ahora, si esa persona refleja mi sufrimiento, entonces esa persona es muy positiva para ti, porque ahora puedes indagar, “¿quién está sufriendo?”, quizás esa persona no sea capaz de indagar, pero tú puedes. Y, esa persona te está ayudando a ti a sacar a la superficie todo lo que necesitas liberar. Puede que esa persona no pueda lidiar con ello, pero tú, tal vez, sí.

Participante – Estaba pensando en algo, cuando la gente hace *Navaratri*, y está *Durga*, y *Lakshmi*, y *Saraswati* [divinidades indias] ..., y hay personas que activan *Durga* para que su ego se vea desafiado y puedas ver, realmente, lo que está sucediendo...

César – Las personas no entienden que esas divinidades, en realidad, no existen y, si existen, existen solo en la mente... porque tienen nombre y forma, así que también es una proyección mental. ¿En el sueño profundo dónde está *Durga*, y *Lakshmi*, y *Saraswati*, y el resto de las divinidades?, se han ido. Se han ido todas junto con la experiencia de ellos, que también es parte de la ilusión. El que ve la ilusión es parte de la ilusión.

Así que, si dices que eso existe o no, en lo que a mí respecta, es irrelevante. Tenemos que entender que estas divinidades son representaciones simbólicas. Algunas de ellas representan la realidad absoluta; en realidad, algunas de ellas representan aspectos de la manifestación... porque *Brahma*, *Vishnu* y *Shiva*, crean, sostienen, destruyen, [respectivamente] ... esto es la mente: Creación (*Brahma*), mantenimiento (*Vishnu*) y disolución (*Shiva*) ... estado despierto, estado de sueño con sueños, sueño profundo [respectivamente].

Entonces, *Brahma* y *Saraswati* (creo) es el estado de vigilia. Pero el engaño tiene continuidad en el estado de sueño, ahí están tu *Lakshmi* y *Vishnu*. Y luego, todo eso desaparece, se destruye, se disuelve, ahí está tu *Shiva* y tu *Parvati*, el destructor de la ignorancia. La destrucción de la ignorancia significa que, nuevamente, ésta se funde con *Brahman*. Así que, tienes a *Brahman*, el Absoluto y, después, a *Brahma*, *Vishnu* y *Shiva*... esto es mente.

La mente es la responsable de la manifestación y se manifiesta a sí misma como todo esto [mundo]. Y luego, como no puede sostenerse por sí sola, y como todos los seres necesitan descansar, entonces se retira a la Consciencia. Lo que se despierta es la mente, lo que sueña es la mente, y lo que duerme es la mente: son los tres estados mentales. Así que, todo lo que se experimenta en el estado de vigilia o en el estado de sueño onírico es una ilusión. Pero, ¿por qué nos preocupamos tanto por ello? Porque todavía creemos que somos parte de la ilusión.

No estoy diciendo que la ilusión sea negativa o positiva, lo que digo es que así es como es. Si aparece y desaparece, ¿cómo puede ser real? Mis sentimientos, mis pensamientos, cambian... ¿y cuál de ellos soy yo? ¿el que se siente feliz, el que se siente triste, el que se siente deprimido, el que se siente satisfecho, ...?, ¿cuál de todos ellos soy, si todos están cambiando?, ¿cuál soy yo? Y, si pasamos de los estados de ánimos a el ámbito físico, entonces ¿quién soy yo?, ¿el de

hace 20 años, el de ahora, ¿cuál, si estoy sometido a tantos cambios? ..., entonces, no puede ser, no.

Por eso algunas personas se dan cuenta de quienes son descartando lo que no son: *“Espera un segundo, mi cuerpo, mi mente, mi energía, mi... entonces, si es mío, no soy yo. Entonces, ¿quiénes diablos soy yo? Debo ser diferente a eso”*.

Somos el Ser [Yo], creemos ser el ego. Lo creas o no, ya somos conscientes de nosotros mismos como el Yo. Pero no lo tenemos cien por cien claro. Recuerda la analogía de la serpiente y la cuerda: creo que soy la serpiente; entonces, quiero ver cuál es la realidad de la serpiente; de verdad, ¿qué es la serpiente? Y, cuando miras a la serpiente (cuando te ves a ti mismo como la serpiente), tú, como serpiente, desapareces... y te das cuenta de que no estás ahí como serpiente, que estás ahí como una cuerda. Significa que no estás ahí como el ego, sino que estás ahí como el Yo.

Así que, es una trampa el preocuparse demasiado por los problemas de los demás. ¿Puedes ayudarlo? Bien... vamos a ser honestos con nosotros mismos, si puedo ayudarlo, sí; pero si no puedo, no puedo. Así que puedes decir “sí” o puedes decir “no” libremente: *“Lo siento, no puedo ayudarte, lo siento no lo tengo, o lo siento no tengo lo suficiente como para compartir contigo porque necesito guardar esto para mí”*. *“No estoy siendo egoísta, necesito esto para mí, no puedo darte lo que necesito.”*

Ni siquiera Ramana renunciaría a la pequeña cantidad de comida que tendría. Ahora, él sí compartiría lo extra, pero de lo contrario, ya sabes, *“no puedo”*. Del mismo modo que no puedo dar consejos que no tengo, ¿verdad? Entonces: *“lamento no poder ayudarte...”*, puedes juntar tus manos [namasté] y alejarte.

Participante – Ya lo hice, ya le dije que podía darle masaje y cuidado de la piel, pero que el resto estaba fuera del ámbito de mi práctica, que consultara con su doctor. Pero con algunas personas se trata de una cuestión de apego y yo no sé, a veces paso por cosas... y me pregunto cómo llegué hasta allí, es como un torbellino, estoy en la ola y luego me estrello.

César – Pero, ¿qué pasó con la espalda? ¿Estabas haciendo demasiado esfuerzo físico?

Participante – No, estaba estresada y, conduciendo, tuve un accidente con el coche. Pero luego seguí haciendo tratamientos, trabajando, y seguí conduciendo...

César – ... En vez de hacer una pausa y revisarte con un médico... y, quizás él te diría que necesitas descansar, o algún masaje, ... Ahora tú eres quien necesitas un masaje, o un coche...

Participante – [Risas]. Entonces meforcé, no me gusta dejar mis compromisos y me dije que ya descansaría el fin de semana, pero no debí haber hecho eso, debí haber hecho un descanso.

César – Bueno, al menos, ahora estás en casa descansando y todo es cuestión de cuidarse, ¿no?

Participante – Terry, es muy buen enfermero. Él sigue recordándome que medite, que indague, y que deje que las cosas se vayan enderezando. Es estrés...

César – La mente estresa al cuerpo. La mente es el cuerpo, no puedes separar la mente del cuerpo. Así es, la mente enviando toda esta información, información extra o información inútil a través del sistema nervioso.

Participante – Así es, tuve algunos conflictos con algunas personas con las que trabajo con esta persona, porque no estaba de acuerdo con algunas cosas. Y, luego hubo una falta de

comunicación o malentendidos y el jueves estallé y me sentí atacada, pero pensé, “¿quién?, ¿quién está siendo atacada?” Era como... “tú no puedes ser atacada por nada”.

César – Recuerda, si necesitas plantear la pregunta “¿quién?”, por supuesto. Pero existe una tendencia, [a convertirla] en una gimnasia intelectual y que no produzca el efecto adecuado. Se trata de verdaderamente verse, es verse profundamente a uno mismo. Es mirarte a ti mismo. Porque sabes que el pensamiento surge de ti, ¿cierto?, lo sabes, ¿verdad? Así que no te pierdas de vista a ti misma. Deja que los pensamientos vengan por millones, ¿sí? No importa, no importa la cantidad ni la calidad de los pensamientos, déjalos en paz. Ni siquiera es necesario deshacerse de ellos; es decir, no se trata de preguntar cómo deshacerse de ellos. Simplemente, mírate a ti misma... Puede que, como consecuencia, pudieran desaparecer, pero si no lo hacen no quedarías afectada por ellos, porque, incluso si sabes que eres el Ser [Yo], el cuerpo y la mente seguirán funcionando de tal modo para que puedas pensar, hablar y hacer. ... pero lo que pienses, hables y hagas no lo afectarán [al Yo] porque tú, como Consciencia, eres inafectada.

Ciertamente, la manera de pensar cambiará, no se trata de no pensar en general, se trata de no pensar “yo soy el cuerpo”, y todos esos pensamientos que están relacionados y asociados con ese pensamiento “yo soy el cuerpo” y “yo soy esto, y aquello, ...” Entonces, es como que siempre estás tranquila, aunque el cuerpo y la mente estén ocupados operando. Y te das cuenta de que cuerpo y mente y Consciencia, que todo eso colectivamente, soy Yo.

Mientras crea ser el ego, soy solo un cuerpo o mente, ¿de acuerdo? Cuando sé que soy Consciencia, entonces Yo soy todo. Y entonces, ¿quién va a estar preocupada por quién o qué?, ¿y quién está ayudando a quién o no ayudando a todos? Todo eso, todas esas preguntas y dudas, simplemente se desvanecen.

Algunas veces, Ramana, ni siquiera respondía a las preguntas... muchas veces. No lo hizo porque no se consideraba un ayudante o un gurú. Él dijo: “No pertenezco a nadie, nadie me pertenece. No soy el gurú de nadie y no tengo discípulos.” Porque no ve a “otro”. A veces su respuesta era que no había respuesta. A veces, alguien estaba sufriendo, llorando y, simplemente, su rostro miraba hacia otro lado y permanecía en completo silencio. Y entonces, esa persona se calmaba por sí sola, y miraba a esa persona y esa persona comenzaba a brillar. Así que no... ¿tú ves a Ramana yendo de aquí para allá, tratando de salvar al mundo y todo eso? Él dijo que el mundo se cuidaría solo. Él dijo: “Cúidate a ti mismo, el mundo cuidará de sí”. “Mejórate a ti mismo y deja que el mundo se mejore a sí.”

Participante – Nos reíamos con la analogía que contaste de llevar el burro al abrevadero... Así que me repetía a mí misma, “no puedo salvar al burro, no puedo obligarlo a beber.”

César – No puedes obligar a nadie a nada. Recuerdo ese preciso consejo que me dio el señor Ratan Lal: “No fuerces nada, permite que las cosas sucedan por sí mismas”. Incluso, él me dijo: “No hagas nada a menos que alguien te lo pida.” Y aprendí que, aunque está bien, en realidad, “¿puedo hacer eso, o debería de hacerlo?” Porque alguien puede pedirme que robe un banco, ¿no?

Cuanto más tranquilos nos volvemos, también nos volvemos cada vez más conscientes de que lo que hay que hacer se hará y lo que no hay que hacer, no se hará; entonces, se hace o no se hace espontáneamente. Ya lo mencioné antes, no tienes que hacer ningún esfuerzo para pensar o no pensar. Si, por la practicidad del asunto es necesario pensar, se hará; si no, no lo harás. Y, nuevamente, si debido a la demanda, surge la necesidad para la practicidad de este momento,

entonces realizarás una acción o no. Y esto ocurre espontáneamente y tú permaneces como un “testigo” – por así decirlo –, un “testigo” para entender bien la explicación.

Y tú, como Testigo, estás completamente inafectada por la actividad del cuerpo y de la mente. Lo llamamos “cuerpo-mente”, nuevamente, porque el buscador cree que hay un “cuerpo-mente” y Consciencia; entonces, hablamos de “cuerpo”, “mente” y Consciencia, ¿correcto? Por lo tanto, al cuerpo-mente se le llama cuerpo-mente siempre que se lo considere distinto de la Consciencia.

Todo esto se puede resumir en que todo lo que es la mente, lo juntas todo y usas un concepto: ilusión. Así que, a todo esto, lo llamas ilusión, en cuanto lo concibes como separado de la Consciencia, si no es la Consciencia.

Aparentemente, Shankaracharya hacía que, la gente se confundiera cuando él estaba trayendo claridad. Decía: *“Sólo el Yo es real. El mundo es una ilusión. El mundo es real.”* Quiere decir que [el mundo] es el Yo. El Yo es Real (o el Yo es la Realidad) y el mundo es una ilusión. Y, luego dice que el mundo es la Realidad, es decir, el Yo.

Así que, todo este concepto de “realidad e ilusión” es para llamar nuestra atención hacia lo que es Real. Decimos que esto es una ilusión, decimos que hay algo más que es Real. Mira lo que es Real y, después, la explicación de lo que es lo Real (lo que es permanente, inmutable, inafectado, el testigo y la fuente). Y, luego, vas más profundo: *“¿quién es el testigo de este ‘yo’?”* Entonces, tú eres Eso, si eres tú quien quiere conocerse a sí mismo, mírate a ti mismo. Así que, todas estos conceptos son, simplemente, para empujar a la mente del buscador hacia adentro, o de producir autoatención, autoconciencia, autoindagación, autorrealización, o como sea que a la gente le guste llamarlo.

Por supuesto, si tienes de más, ni siquiera pensarás en ello. Dirás: *“Sí, tómalo”*. *“Sí, lo tengo”*. *“¿Tienes tiempo?”* *“Sí, te llevo allí, te acompaño.”* *“Lo siento, no tengo tiempo. No, tengo que ir a otro lado, así que no puedo allí”*. *“¿Puedo pedirte 20 dólares?”* *“Lo siento, no tengo, solo tengo 15 y lo necesito”*. Entonces, las llamadas acciones se llevarán a cabo de forma espontánea, no tienes que preocuparte por ello.

Participante – De todas formas, ya está escrito, ¿no?, ¿no es eso lo que dijiste antes?

César – Para mayor claridad, incluso en esta conversación, tú y yo estamos leyendo un guión, eso es todo.

Participante – Cierito. Solía llamarlo película cuando era joven. Solía pensar: *“vaya, la vida es una película, no parece real.”*

César – Lo es.

Participante – Gracias.