

13 de agosto de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 0 a minuto 26:00

<https://www.youtube.com/watch?v=RYqAMOCBy4&t=5182s>

“Rabia. Venganza. Hacerte daño con tus propios pensamientos”

Participante – Hola César, no se ha terminado de ir la molestia [mental] que te comenté el otro día. No le doy importancia, pero es algo que molesta. Lo noto, no tanto por el día sino por la noche, cuando voy a descansar molesta más. ¿No hay que hacer nada?

César – Ignóralo. Puede que estés cometiendo el error de ignorarlo, pero con el deseo de que desaparezca.

Participante – Sí.

César – El deseo de que desaparezca le da realidad a aquello que aparece. Se trata de ignorarlo, simplemente, porque en realidad no existe, no es real.

Participante – Tampoco ando pensando en que a ver si desaparece, eso no lo estoy haciendo, pero cuando aparece otra vez y se nota más... Y también hay rabia, porque si eso viene de un lugar que físicamente no está, pero cuando es alguien físico la persona que lo está haciendo, entonces me da rabia y me dan ganas de hacer algo.

César – La atención está puesta allí y estás pensando en ello, eso es todo. De lo contrario, no tiene asidero, es uno el que lo agarra. Aparece... y hay uno que lo agarra: *“a ver, qué es esto, qué es esto, qué es esto...”*, *“¿Y esto qué es?, y ¿esto por qué?”*, *“y, ¿esta carta quién me la envió, y por qué me la envió?”*. Suéltala.

Participante – Estoy haciendo eso, pero cuando ya voy a descansar es como si me estuvieran tirando piedras a la cabeza, o algo así.

César – No las agarras.

Participante –Y eso, ¿se acaba o va a estar siempre así, molestando?

César – Si tú no las agarras, las piedras regresan a las manos de quién las lanzó, y sin tener que devolverlas.

Participante – Si es alguien físico que me quiere hacer mal...

César – ¿Ves cómo no le puedes sacar la cabeza?

Participante – Ya, pero que me lo diga a la cara y, lo aclaramos. Porque puedo encontrar a esa persona si quiero.

César – ¿Cómo sabes que esa persona lo está haciendo?

Participante – Porque sé que ha estado “haciendo cosas” ...

César – ¿Y para qué quieres estar hablando ...? Si te están haciendo cosas y no quieren... ignóralos y deja de pensar en ello. De alguna u otra manera, quieres solucionar el problema.

Participante – Porque me está afectando. Tengo que trabajar mañana y todas las noches no puedo descansar bien, me está afectando.

César – Enfócate en ti mismo. Pon toda tu atención en ti mismo. (...)

[Magia] blanca o negra... entra si uno la deja entrar. Necesita el permiso de uno. El permiso de uno está allí cuando uno deja de ponerse atención a uno mismo.

Participante – Yo no lo ando buscando, es algo que me viene a la cabeza, que está todo el rato detrás, y se oyen ruidos, tengo a veces una sensación en la boca del estómago como de una energía rara ... No lo hago caso, pero no puedo evitar pensar en ello, es algo que se me pone delante y no puedo no verlo. Lo veo y no voy detrás de ello, pero llevo unos días así, una temporada y cansa.

César – El cansancio es porque, de manera inconsciente, estás luchando con ello. Y si lo ignoras, lo ignoras junto con el deseo de querer que se vaya. Quieres que se vaya. El deseo por que se vaya le da realidad... Primero, le das realidad a algo y, después quieres que algo que no es real se vaya.

Yo hablo de mantener la atención en sí mismo, haya o no haya lo que sea. Entonces, el Poder superior se encarga del resto.

Participante – ... Sí. Es la única manera, porque haga lo que haga no voy a solucionar nada.

César –¿Cómo solucionas un pensamiento?

Participante – Digo que la única manera es lo que tú dices, el no hacer nada. En el momento en que haga algo al respecto con eso...

César – Eso es lo que busca, atención, que le den realidad para que tenga efecto. ¿No se hace daño uno mismo con sus propios pensamientos? ¿No se hace uno a sí mismo el sentirse mal con nuestros propios pensamientos? ¿No producen [los pensamientos] la ansiedad, el miedo... sensaciones similares en el cuerpo?

Participante – Igual no te he entendido, ¿dices que lo hago yo al pensar en eso?

César – No, no... ¿no se hace daño uno a uno mismo con sus propios pensamientos?

Participante – Sí, muchas veces.

César –¿No producen el miedo, la ansiedad, efectos similares en ciertas partes del cuerpo? ¿Todo eso por qué? Por falta de atención, por inatención, porque dejamos de ponernos atención a nosotros mismos.

Participante – Me dan ganas de vengarme.

César –¿Vengarte de qué?, ¿ves lo que te digo? ¿Tienes que vengarte de algo que realmente no existe? Si realmente no existe, si es un pensamiento... entonces, tú mismo estás atrapado allí, tú mismo lo estás agarrando, no tiene nada que ver con alguien.

Participante – Bueno, pero es gente, son personas las que están haciendo eso.

César – *“Ellos son los hacedores y yo voy a hacer también algo al respecto.”* Un ego haciendo y el otro haciendo, ¿a dónde vas a llegar allí? Atrapado en el círculo vicioso del hacer y el haciendo... uno lanza y el otro regresa, uno lanza y el otro devuelve, lanza la pelota y la vuelve a devolver, ... te quedas ahí jugando a beisbol...

Participante – No, pero... si quieren jugar con la vida de la gente, pues vamos a jugar.

César – ¿Quieres acabar con el ego o jugar con la gente? ¿Quieres acabar con el ego o jugar con el ego?

Participante – Acabar con el ego.

César – Entonces, deja de jugar con el ego... con el tuyo y con el de otros. Y no te distraigas del *“¿quién soy yo?”*.

Eso es lo que el ego quiere, que el ego se enganche. Está buscando fortalecerse. Entonces, fortaleciendo el del otro, se fortalece el de uno, ¡que es el mismo!: el ego de aquí es el mismo ego de allá. Todo ese sentido de justicia, *“el justiciero rebelde”*, ese es el ego.... Arreglar al mundo, ¿cuál mundo? Si uno es consciente de todo eso...

Date cuenta del impulso, de la tendencia, el cómo la mente trata de moverse, de salir y de hacer algo, involucrarse. Aun así, si lo hace, ignórala. No la identifiques como “yo”. Atestíguala. Sé lo que eres. Si no la identificas como “yo”, entonces, ahí se va debilitando. Su propio surgir, en forma de pensamientos debido a las tendencias, hace que se vaya debilitando; al no darle realidad se va debilitando.

Yama, el dios de la muerte, envió a un emisario. Y ese emisario se encontró meditando al que estaba buscando. Y no se lo pudo llevar. El que estaba meditando, ni se enteró que el emisario estaba allí. Y, el emisario regresó y le dijo al señor de la muerte:

- *“No pude hacer nada con esta persona”.*
- *“Por supuesto – le respondió Yama – eso no es una persona, eso es una masa de Consciencia. Y, ¿cómo podría, ni siquiera la muerte misma, tocarlo?”*

La rabia es de uno, el sentido de venganza es de uno. El otro te está haciendo el favor de que todo eso salga a la superficie. O sea, que tu peor enemigo es tu mejor amigo... porque te remueve lo que tienes por dentro. Sacude el avispero, el panal de abejas, ... el otro golpea: *“toc, toc, toc, toc”* ... Pero eso está en ti, no lo produce el otro, el otro simplemente hace que te des cuenta de lo que está en ti. La idea es que no te identifiques con lo que está en ti.