

4 de octubre de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 0 a minuto 14.

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

La solución a todos los problemas (pensamientos) que siempre se olvida.

Participante – Aquí hay una fuerte tendencia a pensar que me voy a quedar sin nada y que no voy a sobrevivir. Ahora me acabo de despertar y sale a flote esta tendencia. En la última conversación que tuvimos escuché que mencionabas este miedo a la supervivencia. Y encuentro una dificultad en indagar aquí debido a la intensidad de la emoción, entro en pánico. Mi pregunta es si tienes algo que decir respecto a esta tendencia o si se trata de remarcar en la indagación “quién tiene miedo a quedarse sin nada”.

César – Cuando dormías, ¿dónde estaba el miedo y todos esos pensamientos?

Participante – No, no estaban.

César – En el sueño profundo habías perdido todo... Aún así, existías. Con todo, sin nada... eres. Eres en la presencia y en la ausencia del mundo, de la mente, del cuerpo, de todo. Si supieras quién eres, entonces todos esos miedos, pensamientos, imágenes, ... desaparecerían.

Participante – En mí es una fuerte, fuerte, fuerte tendencia. Me tira mucho para abajo. Lo veo también en mi madre... tira mucho esto... está muy enraizado este miedo.

César – Ignóralo. No pelees con ello. No hagas de ello un enemigo. No lo controles, no lo rechaces. Ignóralos. Se supone que tú, aparentemente, eres el experimentador del miedo, ¿verdad?

Participante – Sí.

César – Entonces, deja el miedo en paz, y mantente como el experimentador.

Participante – ¿Mantenerme como la que experimenta el miedo? ¿Te refieres a eso?

César – Sí.

Deja el miedo en paz. Deja los pensamientos, déjalos, déjalos. No los sigas. Déjalos que vayan y vengán. Mantente como el observador. En su momento, la *idea* del “ser el observador” también desaparece.

No le tengas miedo al miedo.

Participante – Sí, pero a veces, se siente tan fuerte en el cuerpo, este congelamiento.

César – Sí, pero sigues hablando de ello, le sigues dando realidad...

Participante – Claro.

César – Sigues hablando de lo que, en realidad, ni siquiera existe. Solamente es un pensamiento.

No se nos dice que hagamos nada al respecto de nada... ni pensamientos, ni sentimientos, ni emociones, ni sensaciones físicas, ni percepciones. Simplemente que veamos a quién le sucede, quién las experimenta, quién es consciente de todo eso.

Participante – Hay cierta irre realidad en esto.

César – ¿En qué? No entiendo.

Participante – En creer que esto es verdad.

César – “Esto”, ¿qué?

Participante – El creerme este miedo. Este miedo.

César – Ni el miedo, ni quien lo experimenta son reales... o son realmente Yo, o es lo que realmente Uno es.

Participante – Es muy loco, pero ahora siento como si me hubiera puesto el chupete al hablar contigo [risas] y me hubiera calmado.

César – [Risas]. Pensar acerca del fenómeno, pensar acerca de lo que se piensa... lo empeora todo; lo enturbia todo más.

Participante – Sí.

César – Tratar de hacer algo al respecto.... Uf. Todo el esfuerzo para trascender.... ¿qué cosa? El que quiere trascender todo no existe, el que quiere la liberación, la iluminación no existe [risas]. El que quiere paz no existe. El buscador no existe, pareciera que existe.

Participante – Sí, el que quiere “esto” y “lo otro”, el que quiere “así” y “asá”, el que “ti, ti, ta, tá” ... Breve, pero intenso... Pues nada, me voy con el chupete a dormir otra vez. Me siento así, como que se me ha dado un calmante.

César – Muy bien. [Risas].

Participante – Gracias, César.

Da una tranquilidad tu tranquilidad, ... tu no importancia..., me lleva a la no importancia. Gracias, César.

César – A la orden.