

14 agosto de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 1:51:49 a minuto 1:59:00

<https://www.youtube.com/watch?v=LclY6acG03A&t=156s>

“Poner la atención en el cuerpo no elimina al ego. Diferencia entre meditación e indagación.”

Participante – ¿Es posible que los pensamientos estén más alejados de mi verdadero Ser que mi cuerpo?

César – Ninguno de ellos existe separado de ti, pero tú no estás limitado a ellos. Tu Realidad es independiente de ellos, pero no existe nada separado de ti; ni el mundo, ni la mente ni el cuerpo existen separados de ti, entendiendo como “ti”, como Tú, Consciencia.

Participante – Cuando atiendo al cuerpo soy menos proclive a crearme las historias, por eso [he hecho] la pregunta.

César – Sí, pero eso no elimina la identificación con el cuerpo. El “yo” tiene que ponerse atención a sí mismo, aun cuando sea consciente de pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones físicas o percepciones... debe mantener la atención en sí mismo.

Cuando le pones atención al cuerpo – completa atención al cuerpo, donde el cuerpo se convierte en el objeto de meditación – puede que tengas menos pensamientos o ninguno, pero eso no destruye al ego. El sujeto le pone atención al objeto – en este caso al cuerpo o a una parte del cuerpo – eso es meditación, no indagación. Solo la indagación disuelve al ego. En la indagación, la atención está en el meditador.

Participante – Y, ¿es normal que sea más fácil la autoindagación cuando estoy más cercano a un estado meditativo?

César – La indagación conduce al estado meditativo. Meditación es la ausencia de pensamientos, donde sólo está el pensamiento “yo”, solo está el pensador. De hecho, meditación [real] es la ausencia del meditador: la atención cae en el meditador y el meditador desaparece. Y el estado que queda – cuando el meditador desaparece – es meditación.

Participante – Por último, por favor, ¿podrías distinguir entre meditación y autoindagación?

César – Meditación es enfocarse en un objeto, en un pensamiento. La indagación es enfocarse en el sujeto, en el pensador. En la indagación no hay objeto, en la indagación solo está el sujeto.

Participante – Bien, muchas gracias.

César – A la orden.