

10 de octubre de 2025. Segunda reunión. Tiempo – 1:35:20 a minuto 1:39:50

https://www.youtube.com/watch?v=YrGITDDp_Gk&t=6381s

“Centrar la atención en ti es reposar en ti misma.”

Participante - ¿Cómo descansar (reposar, disfrutar) en esa Consciencia inefable, sin espacio, sin definición, sin descripción, sin nombre? ¿Cómo descansar, cómo reposar ahí?

César – No hay “cómo”. El “cómo” implica movimiento, práctica, técnica, ¿cierto?

Olvidalo todo y no quieras nada, al menos, temporalmente. Es el abandono de todo conocimiento y de todo deseo.

Participante - O sea que, ¿ni siquiera tengo que pretender reposar en esa Consciencia?

César – ¿Quién va a reposar en esa consciencia? ¿Acaso hay dos?, ¿uno que reposa en el otro? Reposar en la consciencia quiere decir ser la Consciencia.

Participante - Cuando decimos que hay que centrar la atención en “mí”, en el “yo”, pero ... ¿Cómo centrar la atención en algo que no sé qué es?

César – Eso quiere decir reposar en ti misma, no tú reposando en otra cosa llamada Consciencia, sino reposando en ti misma, siendo tú misma, siendo la Consciencia que eres.

Participante - ¿Ni siquiera pretendiendo ser consciencia?

César – Pero es que no puedes pretender ser Consciencia porque ya eres Consciencia. Sé lo que eres. No trates de ser, sé. No pienses que eres, sé.

Participante - O sea que, ¿prestar atención no es una acción?

César – No. Es el cese de la acción (acción es prestar atención a otra cosa que no sea uno mismo).

Participante - O sea que, en este contexto, prestar atención es, simplemente, ser. No importa el nombre que se le dé.

César – Ya eres esa Consciencia.

Participante - Una vez que entendemos que no somos el observador, ¿simplemente, ser?

César – Sí. Aquello que es consciente es Consciencia, por lo tanto, Consciencia no es una acción, simplemente, es.

Participante - O sea que, yo no tengo que esmerarme en descansar...

César – Si te esmeras por descansar te vas a cansar [risas].

Participante - No lo entendía, por eso... Aparte ¿dónde?

César – Mira la contradicción: “¿qué hago para quedarme quieta?” Quedarse quieto es el cese de toda acción mental, es decir, [el cese de] la búsqueda de lo que sea, incluyendo a uno mismo.

Participante - Simplemente ser, ¿nada más?

César – Correcto.