

19 de octubre de 2025. Primera reunión. Tiempo – Minuto 15 a minuto 59.

<https://www.youtube.com/watch?v=e0ee0LRGKeU&t=2615s>

“La que busca la causa de la depresión es la misma que causa la depresión”.

(Nota: Estas reuniones no son un complemento ni sustituto de tratamientos médicos o psicológicos. El diálogo tiene sentido únicamente dentro de una perspectiva espiritual que no niega ni sustituye la consulta a profesionales de especialidades médicas o psicológicas).

El propósito de estas reuniones es solo el de proveer el conocimiento (en el caso de ser necesario) que conduce a la comprensión de que el “ego” o sentido de separación entre el mundo y Ser-Consciencia simplemente no existe.

Participante – Hola César, quería comentar que tengo un fuerte sentimiento de estar muy cansada, como si fuera un tipo de depresión que no tiene causa. Todo está bien en mi vida (el trabajo, la familia, ...) no parece existir ninguna razón visible, pero siento que, con frecuencia caigo en tales estados en donde me siento cansada de la vida. Desde fuera parece que todo está bien, maravilloso, pero el sentimiento interno es el contrario. Ha pasado tanto tiempo que estoy cansada. ¿Cómo salir de este estado?

César – Ese estado está creado, inconscientemente, por tus pensamientos. Tienes que deshacerte de esos pensamientos; de hecho, la idea básica es deshacerte del pensador, que es otro pensamiento.

Lo que dices empieza con el pensamiento “yo”. Dices, “*yo me siento deprimida*”, “yo” significa “Larisa”: “*yo soy Larisa, y yo estoy deprimida*”. El pensamiento raíz es “yo”. Si apartas ese pensamiento, todos los demás pensamientos desaparecen con él.

Entonces, “¿cómo puedo deshacerme de ese pensamiento?” Investiga, “¿de dónde surge ese pensamiento?”, la respuesta es “*de mí*”, “¿a quién le surge ese pensamiento?”, la respuesta es “*a mí*”. Ve más profundo: “*A mí, quién, ¿quién soy yo?*” ... Y no se trata de una pregunta, sino de mirarte a ti misma, observarte a ti misma, ser consciente de ti misma.

Participante – Me pregunto sobre eso todo el día... me lo pregunto antes de irme a la cama. Me duermo y me despierto por la mañana y no hay respuesta a eso. Hay momentos en que me pregunto ¿quién soy? ... Eso es todo

César – No se trata de que haya una respuesta para esa pregunta [¿quién soy yo?]. La pregunta, la investigación, disuelve al que pregunta. Estás deprimida por “esto” o porque lo “otro” está ocurriendo o, porque “esto” o lo “otro” no está ocurriendo..., aparentemente, dependes de un objeto.

Participante – Algunas veces busco cuál es la causa de esta condición. Cuando caigo en esta depresión la gente empieza a preguntarme por qué me siento de ese modo y no encuentro ningún motivo visible, pareciera como si todo estuviera bien en todos los aspectos; pero, por alguna razón, me siento mal por dentro y no puedo hacer nada sobre ello.

César – La “Larisa” que está buscando la causa de ese estado es la [misma] causa de ese estado: “yo”. La mente juega extraños juegos: crea un problema, luego llora y llora buscando una solución al problema, ... cuando resulta que es ella el problema. Así que, ¿quién es ese “yo” ?, ¿de dónde viene ese “yo”? Has de enfocarte en eso.

Entiende que la causa es un pensamiento. El pensador de ese pensamiento también es un pensamiento: “yo”. ¿Quién es ese “yo”? ¿De dónde surge ese “yo”? “Déjame verlo...” Se trata de verlo, o de ser consciente, o como tú quieras llamarlo.

La mente surge del Ser, el pensamiento “yo” surge del Ser. Si entiendes la indagación... ¿De donde están surgiendo esos pensamientos? “De mí”. Por lo tanto, yo soy la fuente. Buscar *la* fuente o buscar *a la* fuente [del pensamiento “yo”] es buscarse a una misma. Buscándose a una misma nos hacemos conscientes de que somos Uno mismo.

Así que, al tener el Conocimiento de ser Consciencia, la idea “yo soy el cuerpo” desaparece. Ocurre de un modo simultáneo: tan pronto como sé que soy Consciencia, la idea de que “soy el cuerpo” desaparece. Se va la idea de ser la mente, el individuo, el ego, la idea de ser este cuerpo. Esto ha de ser entendido claramente y, si es así, todo lo demás es fácil.

Participante – A nivel intelectual, lo entiendo, pero...

César – Entonces, practica la indagación hasta que se convierta en tu experiencia directa.

Participante – Practico la indagación por las mañanas al despertarme y después antes de irme a la cama. Cuando me despierto y empiezo a preguntarme a mí misma esto, mi mente pareciera hablar separadamente, como si fuera una voz, no sé, probablemente una conversación loca con otra voz separada. Y entonces, temo como si me fuera a volver loca, con varias voces en mi cabeza. Esto sucede por las mañanas, cuando los pensamientos vienen. Luego, durante el resto del día ya no están más. No me doy cuenta de ellos, pero especialmente en la mañana, suenan como una voz aparte y me asusta. Me gustaría escuchar que no estoy volviéndome loca.

César – Ignora [a la voz] y pon la atención en “mí”, en ti misma y no en esa voz separada. El ego es un buen trabajador y llega temprano a la oficina. Tú te levantas y “él” ya está listo en la oficina, trabajando en lo que sea, creando problemas y luego buscando soluciones a esos problemas. Es su trabajo.

Participante – Gracias.

César – La mente se está volviendo loca; tú no. Dices “la mente, la mente, la mente...” Este Yo [Ser] es permanente, inmutable, sin cambios, inafectado. No importa cuántas veces te distraigas, si te distraes pregúntate “¿quién se distrae?”, “yo” ... y vuelves a traer la atención a ti misma.

Siempre somos conscientes de ser, pero también lo somos de “algo más” [los objetos]. La idea es la de solo ser conscientes de ser, de uno mismo. Eso no significa que no vayas a percibir el mundo a través de los sentidos, pero también has de ser consciente de ti misma.

Es un hábito, eso es todo, es un fuerte hábito. La atención cae en un objeto y después comenzamos a pensar en ese objeto, positiva o negativamente; y nunca lo vemos tal y como es. Puede que sea placentero o no, puedes juzgarlo como si fuera bueno o malo... Precisamente, ese es todo el proceso de pensamiento a evitar.

El placer y el dolor son, simplemente, una experiencia del cuerpo, eso es todo. Entonces, nos decimos: “el placer es bueno, el dolor es malo, la vida es buena, las dificultades son malas, el éxito es bueno, el fracaso es malo, etcétera...” Ya conocemos todo esto.

Insisto, enfatizo, y pongo más énfasis: jesto ha de ser comprendido claramente!

Ya seas ignorante o no, ya estés “iluminado” o no... para ambos es la misma experiencia vital, la misma vida.

Participante – Ahora veo el pensamiento que hace que me deprima. Es este: “voy a morir pronto, todo lo que hago no tiene sentido, ya no me queda tiempo para iluminarme” [risas].

César – “Yo”, “yo”, “yo”, mí, mí, mí, ... Tú eres el Ser, el Sí mismo. No tienes un cuerpo o una mente, no has nacido, no puedes morir. Por lo tanto, [los pensamientos]... *“yo soy Larisa, yo voy a morir, todo lo que he hecho no tiene sentido y no voy a iluminarme.”* Ese “yo” no puede iluminarse [risas]. Iluminarse es tener la certeza de que ese “yo” no soy Yo.

Entonces dices: *“oh, he encontrado la causa”*, la causa es el pensamiento “yo”. ¿Puedes verlo?

Participante – Entiendo. Ahora es chistoso.

César – Exactamente, ahora te puedes reír de eso mismo que te hacía sentir deprimida. ¿Puedes verlo?

Volvamos al entendimiento básico: *“¿qué es la mente? Un conglomerado de pensamientos que tiene al pensamiento “yo” como la raíz de todos los pensamientos; el pensamiento “yo” es la raíz de todos los pensamientos.”* Aparte de los pensamientos no existe la mente. Por lo tanto, ese “yo” no es real, es solo un pensamiento, una imagen mental. En este caso es la imagen de ti misma, o puede que te sientas deprimida por los acontecimientos en el mundo, por la situación del mundo.

Ningún pensamiento es real, incluso los pensamientos prácticos. Incluso los prácticos y los necesarios para navegar en la vida no son reales. Por ejemplo, puedes decir: *“esto es un muro, es blanco y es duro”*. Pero la pared no dice eso. Lo digo “yo”. Yo *pienso* que esto es un muro, que es blanco y que es duro. Por tanto, “yo”, “esto”, “eso” ... no son otra cosa que pensamientos, no están ahí, aparentan estar ahí, pero solo están en la mente, están solo como pensamientos.

La mente es un conglomerado de pensamientos, el primer pensamiento es “yo”, así que el pensador y los pensamientos – todo eso, colectivamente – es la mente, no es real.... Ese “yo” es un constructo mental, no es real. Lo que es real es el Testigo de la mente, el Testigo de los pensamientos y del pensador. ¿Me sigues?

Participante – Sí, entiendo. Muchas gracias César.

César – A la orden.