

23 de octubre de 2025. Primera reunión. Tiempo – Minuto 54:55 a minuto 1:11:03

<https://www.youtube.com/watch?v=EJ9GkNBf-Dc&t=2400s>

“Para los que empiezan estas reuniones de Vedanta Advaita (no dualidad).”

Participante – Buenas tardes César, llevo poquito tiempo en esto. Me ha llamado la atención todo lo que dicen, aunque hay cosas que no entiendo. ¿Cómo podría empezarse en este camino? Literalmente, hay muchas cosas que siento que no sé, siento que no sé ... Pero esta frase de “¿quién soy yo?” me jaló [impactó]. Entonces, ¿cómo puedo hacer para iniciar este camino?

César – El propósito de la espiritualidad, o eso que se conoce como “espiritualidad”, es reconocernos a nosotros mismos (no conocernos, sino re-conocernos) como lo que realmente somos: Consciencia. Es decir, darnos cuenta que nuestra Realidad, o de que lo que realmente somos, no está limitado ni al cuerpo ni a la mente.

Todo el mundo se refiere al cuerpo como “*mi*” cuerpo. Y todo el mundo se refiere a la mente como “*mi*” mente. Incluso, se refieren a la energía como “*mi*” energía ... por lo tanto, todo eso “*es mío*”. Si es mío, entonces no es lo que yo soy. Si este suéter es mío, yo no soy el suéter; si este reloj es mío, yo no soy el reloj. Si yo no soy el suéter y yo no soy el reloj, entonces, ¿quién soy yo? Debo de ser algo diferente a “lo que es mío”. Mi realidad, mi naturaleza, es diferente a “lo que es mío”.

Ahora bien, no se trata ni de pensar “quién soy yo”, ni de hacer la pregunta “quién soy yo”, sino de llevar la atención a nuestro propio conocimiento de ser; todo el mundo sabe “yo soy”, “yo existo”, pero casi nadie sabe quién es, o casi nadie sabe como quien realmente existe (es decir, como Consciencia).

Entonces, si yo no soy el cuerpo, le quito la atención al cuerpo. Si yo no soy la mente, le quito la atención a la mente... Y, ahora, pongo la atención en mí mismo, en el que dice “*este cuerpo es mío, esta mente es mía*” ... Todo esto [objetos, cuerpo, mente] es mío, y aquí estoy “yo”. Toda la atención se enfoca en este “yo”.

Cuando tu atención se enfoca en ese “yo”, la idea “yo soy el cuerpo” desaparece, y queda otro Yo que no es ni el cuerpo, ni la mente, ni la energía. Un Yo que es consciente, pero que no tiene nombre, no tiene forma, no tiene características, ni cualidades, ni atributos, ni tampoco se ve a sí mismo... sabe que es, pero no sabe qué es. Es decir, es consciente de que es, y es consciente de que es Consciencia; o sea, ser y Consciencia son idénticos.

Este Conocimiento se revela por medio de la indagación... “Déjame ver quién soy yo” ... no [se trata de] preguntar “¿quién soy yo?” Si quiero saber algo, mi atención tiene que estar puesta en ese algo, ¿verdad? Si quiero saber quién soy la atención tiene que ir a mí mismo.

Participante – Iré [comprendiendo] en el camino.

César – Nana debe tener acceso a un libro que se llama “*El ego y el Ser*”, del señor Ratan Lal. En los archivos del chat de preguntas puedes encontrarlo; ahí hay un buen contenido intelectual. Porque solo puedo responder a aquello que me preguntan. Por eso no digo nada; cuando no hay pregunta, no sé realmente qué decir. Si no hay demanda, no hay oferta.

Participante – Claro. Yo tampoco sé qué decir. Pregunté eso para orientarme hacia dónde ir, qué es todo esto. Cada vez siento que me dan más ganas de estar en este espacio, como de saber

qué dice uno, qué dice el otro, desde dónde hablan... Es como si mi mente se queda con la información de las personas que comparten.

César – También es natural, es parte del proceso, por decirlo de alguna manera. Uno empieza a sentirse atraído por el Conocimiento, y atraído por aquel que nos da el Conocimiento, o que nos aclara las dudas acerca del Conocimiento, o nos ayuda a eliminar la mala interpretación de este Conocimiento. Cuanto más claro se tiene este Conocimiento, es mucho más fácil el auto-Conocimiento.

Estamos buscando el auto-Conocimiento, no el conocimiento de algo sino el Conocimiento de nosotros mismos como lo que realmente somos, Consciencia...

Hay algo que nos atrae hacia esta reunión. Lo mismo que trajo acá a este cuerpo, a ti, hoy, es lo mismo que puso a este cuerpo [de César] aquí, hoy, para que se diera esta conversación.

Participante – Respecto a los pensamientos... lo que he entendido es que llegan y hay que dejarlos ir, sin poner tensión ni estar enfocada ahí, sino que llega...

César – ... Dices: “Yo los dejo ir”, ¿verdad? La idea es enfocar la atención en ese “yo”, que en ese momento es Karina, ¿verdad? – porque en ese momento “yo” todavía creo que soy Karina, ese cuerpo que dice que deja ir y venir a los pensamientos –. Karina, aparentemente, es consciente de los pensamientos y del mundo. Ese “yo” es la mente (“yo soy Karina”). Ese “yo” es la mente porque ese “yo” es un pensamiento, al que también se le llama “pensamiento yo”: *“yo soy el cuerpo, yo soy Karina, yo soy consciente, un individuo consciente, una consciencia individual que es consciente de mis pensamientos y de los objetos que percibo a través de los sentidos (las percepciones)”*.

Ese “yo” es falso; también se le llama “el falso yo” o “la falsa consciencia yo soy el cuerpo”; también se le llama mente, o se le llama ego, o consciencia individual, o consciencia relativa, o consciencia reflejo, etc... para resumirlo, se le llama “pensamiento yo”; o sea, ese “yo” es un pensamiento, por lo tanto, no es real. Si ese pensamiento “yo” desaparece, entonces, el verdadero Yo, o lo que uno realmente es, queda completamente revelado. ¿Revelado para quién? Para Sí mismo.

Cuando ese pensamiento “yo” se queda solo – que sucede cuando el pensamiento “yo” ignora a los demás pensamientos – ese pensamiento “yo” desaparece.

Ese pensamiento “yo” solamente sobrevive si está asociado con pensamientos (es decir, con objetos). Porque aquello en lo que *pienso* es un objeto..., ¿verdad?, ya sea que esté percibiendo al objeto en este momento, o ya sea que lo recuerde (es decir, el objeto no está físicamente presente, pero estoy pensando en ello).

Entonces, [tenemos a dos:] está el objeto y está el sujeto, ¿cierto? Si uno se pone atención a uno mismo, entonces, el sujeto y el objeto aparecen de modo simultáneo. Por lo tanto, la mente es sujeto y objeto. Si pienso en algo, el “yo” que piensa en algo ya está allí, ¿te das cuenta? Pensador y pensamiento, sujeto y objeto, surgen juntos ... y desaparecen juntos. Si el sujeto se queda sin el objeto – como ambos coexisten – el sujeto sin el objeto no puede mantenerse en pie ... A lo que se queda solo (es decir, sin pensamientos), cuando el pensamiento “yo” se queda sin otros pensamientos, éste se sumerge en su Fuente. Y la Fuente donde se sumerge, queda develada, y se hace evidente que uno es esa Fuente, esa Consciencia de donde surge la mente, el mundo y todo lo demás.

[Ahora podrías decir:] “Ok, yo soy Consciencia, pero ahhh, ¿qué me dice?, ¿qué referencia tengo?, porque estoy tan convencida de que soy el cuerpo... aunque crea que soy Consciencia, algo adentro resuena”. Intuitivamente me digo que sí, que es verdad, que soy Eso, por eso me siento atraído a este Conocimiento, por eso me siento atraído a las reuniones, por eso, cuando escucho la pregunta “quién soy yo”, de una u otra manera, produce un impacto, ¿ok? ... Entonces, a ese estado mental [en que decíamos que aparecen el objeto y el sujeto] lo llamamos vigilia.

Cuando me voy a la cama puede que experimente otros dos estados, uno el sueño onírico o sueño con sueños, donde tengo otro cuerpo y experimento otro mundo. O sea, la mente crea otro cuerpo y otro mundo; y ahí sigue viviendo. Pero llega un momento en que – si no es toda la noche, al menos por un momento – se experimenta el sueño profundo (el sueño sin sueños), donde no hay ni conciencia de mundo, ni conciencia de cuerpo, ni conciencia de mente; no hay absolutamente nada.

Ahora, la pregunta es: ¿Cómo se yo que no hay absolutamente nada... a menos que esté presente? Si todo está ausente y yo estoy presente, entonces, yo no soy nada de lo que está ni ausente ni presente Yo no soy ni la ausencia ni la presencia, soy la Consciencia (o el Testigo) de la presencia y la ausencia. Es decir, soy consciente de esos tres estados mentales – que se alternan y que se contradicen – ... En los tres [estados mentales] todo cambia, pero Aquello que es consciente de todos ellos sigue siendo el mismo [el Testigo], no cambia. [Los tres estados mentales] aparecen y desaparecen, [el Testigo] no aparece y desaparece, existe permanentemente. Todo esto [los estados mentales] son nombre y son forma, pero Esto no tiene nombre, la Consciencia no tiene nombre, ni tiene forma, es permanente, no está sujeta a cambios ni a modificaciones.

Por lo tanto, analizando los tres estados mentales, obviamente – al menos intelectualmente o intuitivamente – veo que yo soy esa Consciencia. La idea es hacerse consciente de esa Consciencia. Y uno es consciente de esa Consciencia cuando la mente deja de operar, ya que [la mente] es la que cubre el Autoconocimiento.

Cuando la mente se queda completamente quieta, se sumerge en esa Consciencia; es decir, el pensamiento “yo soy el cuerpo” desaparece. La mente está completamente quieta, no está pensando en nada, ni tampoco está pensando en que “yo soy el cuerpo”. En ese estado mental, se hace evidente la Consciencia que está más allá de ese estado mental, la Consciencia de ese estado mental, la Consciencia de la mente, el Testigo de la mente. Y se hace evidente que Yo Soy Eso. Yo soy Eso, Yo soy esa Consciencia.

Participante – Muchas gracias.

César – A la orden.