

20250716. Segunda reunión. Tiempo – Minuto 0:45 a minuto 19:11

<https://www.youtube.com/watch?v=irKvEUrnrs4>

“Nada más despertar empiezo a dar cuerda a la mente”.

Participante – El “yo” que aparece en la vigilia y en el sueño onírico descansa en el sueño profundo. Ahora, ¿en el sueño profundo hay ego? ¿Está o no está el ego?

César – En el sueño profundo el ego está en estado latente o potencial, está sumergido en su Fuente, por eso se dice que “no está”. El “yo” es el que está cansado del ego en la vigilia, la Consciencia no se cansa. En el sueño profundo el ego descansa de sí mismo. En el sueño onírico y en la vigilia el ego está en estado manifiesto; en el sueño profundo está en estado no manifiesto, o estado latente o potencial.

Participante – En el sueño profundo las tendencias están latentes y se activan en la vigilia. El sueño profundo es un estado mental. Indagamos para estar en la vigilia para estar como en el sueño profundo (quietos), pero despiertos y con consciencia corporal y del entorno.

César – Si hay consciencia corporal, hay consciencia del entorno; si no hay consciencia corporal, no hay consciencia del entorno.

La idea es que [en la vigilia] la mente se mantenga despierta, pero tan quieta como en el sueño profundo. Va a estar sumergida en la Consciencia, pero aun así consciente.

Participante – Cuando apenas me despierto y está ese “yo transicional”, necesito – antes de que el “yo” empiece a estar ocupado en todas las actividades – quedarme en ese estado donde recordarme *yo soy Consciencia*, antes de ponerme “el traje” del ego.

César – Si tienes que recordar que eres Consciencia es porque ya tienes puesto “el traje” del yo.

Participante – Sí, pero necesito recordármelo especialmente en esos días en que el “*traje de Klaudia*” está demasiado apretado, para que quede más holgadito y no tomármelo tan en serio.

César – Piensa: “*yo soy Consciencia*”. Como no puedes pensar en dos cosas a la vez, piensa “yo soy Consciencia”. Eso, por lo menos, hace que la mente se aquiete un poco o que se aquiete por completo.

En el “yo transicional” no hay identificación con el cuerpo. Por eso se llama transicional, no ha transitado al cuerpo todavía, está transitando de la Consciencia al cuerpo.

Participante – Y ese transitar de la Consciencia al cuerpo, ¿se hace rápido?

César – [Risas]. Como un relámpago.

Participante – En estos días pasados no quería levantarme, no quería estar presente como Klaudia, no quería empezar el día. Y, tumbada en la cama vuelvo a cerrar los ojos intentando indagar, pero se hace muy rápido ese paso de la Consciencia a la identificación con el cuerpo. Hay un resabio de tristeza, de no querer estar. Siento eso y no lo quiero sentir, entonces me pongo a indagar antes de levantarme.

César – “*Lo siento y no lo siento*”, “*lo quiero y no lo quiero*”, “*la tengo y no la tengo*”, “*me quiere y no me quiere*”. Ese “yo” que surge en la vigilia – en vez de levantarte corriendo de la cama a

ponerte a hacer cosas – *¡sostenlo!*, mantén la atención en él. No tienes que cerrar los ojos, sino sostenerlo, obsérvalo.

Participante – ¿Eso sería indagar, César?

César – Sí. La indagación es desde que te despiertas hasta que te acuestas, y después continúa en el sueño.

Participante – Claro, porque apenas me despierto empiezo a darle cuerda a la mente.

César – Y la indagación se hace solamente si la mente está agitada, si hay pensamientos.

Participante – Es que ocurre muy rápido. Al despertarme, ese “yo” que dice “*ay, no quiero*” viene muy rápido. Si no indago, si no quiero sentirlo, entonces le doy cuerda... porque me da tristeza, siento un peso. No me queda otra que indagar con esa sensación con la que me despierto.

César – Ve quién se despertó. La Consciencia no fue la que se despertó porque la Consciencia no duerme. La Consciencia es consciente continuamente. La Consciencia es ininterrumpida. Lo que hay es una interrupción del ego en el sueño profundo.

Indaga quién es ese “yo” que dice que es Consciencia. Si la indagación continúa desde la vigilia hasta la noche. Entonces, cuando te acuestas a dormir la indagación continúa [hasta] cuando te despiertes.

Participante – Estos últimos días ha estado sucediendo que me despertaba no con esa antigua angustia, pero diciéndome “*uf, otro día más por delante...*”. Ahí tuve que recordar que la vigilia era otro estado mental como el del sueño que acababa de tener.

César – Despiertas con el intelecto a toda velocidad, no hace falta. “*Oh, no, otro día más Abigail, otra vez tú*”. [Risas].

Entonces, ve *¿quién es ese “yo”?* *Observa a ese “yo”*. *¿Quién es ese “yo” que piensa todo eso?* Ve de dónde surgieron todos esos pensamientos. Obsérvate a ti misma. La indagación dice:

- *¿A quién le surgen?*
- *A mí.*
- *¿De dónde surgen?*
- *De mí.*

Entonces, obsérvate a ti misma. Como sea que te resulte más fácil, [obsérvate] como el pensador, como lo que sea. Es tan simple, es un solo paso (por decirlo de alguna manera).

- *¿A quién le surgen?*
- *A mí.*
- *¿De dónde surgen?*
- *De mí.*

Entonces, ese “mí” hay que observarlo, a mí mismo. Uno cree ser el ego... cuando uno se observa a sí mismo, uno se da cuenta de que no es el ego sino la Consciencia.

Hay que hacerlo siempre mientras que los pensamientos estén allí (en la mañana, en la noche...), a menos que sean pensamientos prácticos, útiles y necesarios para llevar a cabo cualquier cosa que hacer a lo largo del día, porque hay actividades que no necesitan el pensamiento, (no tienes que pensar para cepillarte los dientes, ¿verdad?).