

26 de julio de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 31:10 a minuto 37:43

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqDn4uk1818&t=3615s>

“¿Te crees un cuerpo o una mente? ¿Quién sufre? No hagas nada.”

Participante – Hola César, estoy en la cama; me hice daño en la espalda. Todo viene de que me excedí y me volqué demasiado con ciertas personas y, probablemente, no debería haberlo hecho. Luego, surgieron muchos conflictos relacionados con esto. Pienso que todo se acumuló en el cuerpo y el viernes pasado no pude levantarme. Realmente fue aterrador, pero seguí adelante y ayer me volví a lesionar.

Mi pregunta es, cuando estuve lidiando con el conflicto – que fue intenso y lo tuve que afrontar durante las dos últimas semanas – seguí indagando mientras sucedía, pero sentí como si el ataque fuera a mi cuerpo. Estaba tratando con alguien con problemas de salud mental, nada parecido a lo que haya tenido que lidiar en mi vida... y eso que he lidiado con mucho.

César – Y, ¿cómo estás? ¿Estás trabajando con esas personas o algo así?

Participante – Se suponía que solo haría masajes y tratamientos faciales, pero luego se encariñaron y empecé a hacer más por ellos. Pensé, *“bueno, quizás pueda ayudarlos”*, pero no puedo porque no es mi deber.

César – Si es un problema mental esto debería ser tratado por un profesional, es decir, un psicólogo o un psiquiatra. La psicología tiene un espacio, ¿sabes? Aunque desde este punto de vista [enseñanza advaita] se considera limitado, aun así, puede ofrecer algún alivio.

Ahora, en términos de conocimiento espiritual o autorrealización (o como sea que lo llares), de algún modo, el buscador debe ser ya maduro. Hay que estar mentalmente sano para poder siquiera entender este tema [no dualidad] y mentalmente bastante puro... Porque los así llamados “gurús verdaderos” no te darán nada, no te pedirán que hagas nada. Te dirán: *“Tú eres Eso”*. Te dirán: *“¿Qué es lo que quieres saber? Quédate quieto porque no tienes que hacer nada para ser lo que ya eres.”*

Si ya eres Eso, ¿qué tienes que hacer para ser lo que ya eres y para saber que eres? Ya sabes que eres, ya sabemos que somos. Y esto que somos ya es lo que somos. Tenemos que abandonar la idea de que somos algo más, o algo diferente de lo que somos. Así que, hay que abandonar este pensamiento, idea, concepto, creencia, o imagen (*“yo soy el cuerpo”*). Esa idea ha de ser abandonada, eso es todo. No se trata de la consecución de algo, sino de la renuncia a algo más.

Y ni siquiera [el ego] está allí; sólo existe como una idea, un pensamiento, una creencia, un concepto, una imagen, ¿cierto?: *“yo soy esto, el cuerpo”, “yo soy así y asá”, y “yo tengo nombre, forma, atributos, características, cualidades... y estoy sujeto a cambios, modificaciones, nacimiento, crecimiento, decaimiento, muerte”*. Si creo que soy un alma individual, entonces estoy sujeto a la reencarnación y, luego, al resto (cielo, infierno...). Y todo eso es pensamiento. Son ideas de una idea original.

Entonces, deberíamos dejar que las cosas sucedan por sí mismas. Dejar que las cosas sucedan por sí mismas implica decir: *“lo siento, no puedo hacer esto; lo siento, no estoy cualificado para hacer esto”*.

Participante – Y eso es lo que dije, pero esta persona tiene un psicólogo, un entrenador de recuperación... Como yo he ido a tantos médicos... Pero luego sucedieron algunas cosas en las que no entraré en detalles.

César – Esto parece una travesura de la mente: A veces, nos identificamos con un sufrimiento colectivo o con otro aparente sufrimiento individual y eso refleja mi sufrimiento..., refleja mi sufrimiento y quiero detenerlo, quiero hacer que el otro deje de sufrir para “yo” poder dejar de sufrir. Así que, en realidad, ni siquiera lo hago por él o por ella, sino por mí. Eso significa que ese comportamiento también es egoísta porque ni siquiera es para él, es para mí.

Ahora, si esa persona refleja tu sufrimiento, entonces esa persona es muy positiva para ti, porque ahora puedes indagar (*“¿quién está sufriendo?”*). Quizás esa persona no sea capaz de indagar, pero tú sí puedes. Y, esa persona te está ayudando a ti a sacar a la superficie todo lo que necesitas liberar. Puede que esa persona no pueda lidiar con ello, pero tú, tal vez sí.