

23 de agosto de 2025. Tiempo – Minuto 0 a minuto 14:40

https://www.youtube.com/watch?v=Tz_0exEM49g&t=1106s

“Mente sutil.”

Participante – Hola César, cuando estuvimos hablando la última vez me aclaraste muchísimo la indagación, pero estos últimos días es difícil explicar lo que está ocurriendo. Quizás lo percibas más que por mis palabras por el sentimiento interior que tengo. La indagación es fácil, pero interiormente, hay un obstáculo que es invisible. No es un pensamiento, no es una emoción, pero veo que está ahí asfixiándome. Es difícil de explicar, pero muy claro a la hora de percibirlo.

César – Son juegos sutiles de la mente, son trampas más sutiles y más difíciles de captar. Ahora, es fácil darse cuenta [de eso] porque la atención está puesta allí. Y cuando la atención está puesta allí, ya no está en mí mismo. O, mejor dicho, toda la atención está allí y ya no hay atención en mí mismo. La atención puede estar en cualquier parte, pero tiene que estar principalmente en mí mismo, de manera que, intuitivamente, se pueda discriminar: entre lo visto y el que ve, ¿quién soy yo? De modo que la identificación con lo visto, con la trampa o con el que está en la trampa no surja.

¿Te acuerdas de la historia del príncipe que va a rescatar a la princesa? El malévolo la tiene secuestrada en su castillo y, mientras más se va acercando al castillo, las trampas son más difíciles de ver. Así sucede con el buscador, que las trampas se van haciendo más sutiles.

Participante – Yo quería hacer trampas porque quería que tú la quitaras. Yo no puedo quitarlo, lo tiene que hacer el maestro. Porque la indagación parece fácil, pero me estás diciendo que no estoy indagando bien porque falta algo ahí.

César – No, lo que digo es que la atención está puesta allí, en ese “algo invisible”. Aunque sea invisible, está “allí”, ¿verdad? Por eso dices: “*No lo puedo ver, hay algo allí*”. Si hay un “allí”, entonces la atención está en algo – “allí” –, lo que sea que la mente esté produciendo (de una forma obvia o de un modo más sutil) prácticamente invisible. [Dices]: “*Allí está la trampa, y aquí estoy yo*”. La atención debe ir al “yo” aun si la sensación que produce la mente está allí, porque es una sensación, ¿verdad?

Participante – Es una sensación de como si me ahogara, está tan pegado a mí que no soy capaz de separarlo; y, me digo: “*Necesito tu Gracia porque no puedo*”. Con los pensamientos, con las emociones, con todo eso es fácil indagar, pero esto se me ha quedado ahí tan pegado que me ahoga.

César – Ahora, ¿quieres erradicar eso?, ¿verdad?, ¿quieres salir de eso?

Participante – Claro.

César – Esa es la tentación. La mente produce “algo” y está buscando que se le dé realidad [a ese “algo”]; y que uno se involucre tratando de hacer algo al respecto.

Con que no hagas nada es suficiente. Si le quitas la atención, esta atención automáticamente regresa a ti mismo aun cuando todavía percibas la sensación de ahogo. La sensación de ahogo se refleja en el cuerpo, eso lo produce la mente. Acuérdate de que el cuerpo también es un pensamiento, y ese pensamiento se refleja en el cuerpo, y la atención se va allí. La mente está buscando ...

Participante – Esto es desconocido para mí, es la primera vez que me ocurre, por eso te pido ayuda. Es una sensación que me tiene como si no pudiera pasar de ahí, como si fuera una pared.

César – Pero tú no tienes que pasar por ahí, ya estás más allá de eso, tú eres la Consciencia, ya eres Consciencia. ¿Quién es el “yo” que quiere pasar de ahí? La mente crea el problema y ahora quiere trascenderlo [risas]. Y todo eso se sobrepone sobre nuestra Realidad y pareciera que nos sucede a nosotros. Sucede *en* nosotros, sucede *en* la Consciencia, pero no *a* la Consciencia. La Consciencia permanece intacta, su naturaleza, su realidad sigue siendo prístina.

Participante – Claro, ahora los trucos de la mente son como tú indicas: *“tú lo creas (la mente lo crea) y tú quieres hacer algo; y ese es el engaño”*. No tengo que hacer nada con todo lo que crea la mente, no tengo que hacer nada con ella. Ella lo crea, pues... es cosa de ella, no mía.

César – Claro, esa es la que te saca a bailar en la fiesta. Y tú le dices: *“No, yo me quedo aquí sentado. Baila tú, que yo te veo desde aquí.”* [risas]. No aceptas la invitación al baile, la invitación de la mente a ponerle atención [a algo] y hacer algo al respecto. Básicamente, sé lo que eres, la Consciencia Testigo que eres.

Yo tuve esa experiencia también. Es como un ahogo donde el cuerpo se contrae, es una sensación muy desagradable en el cuerpo.

Participante – Muy desagradable, te quieres escapar y no puedes.

César – No, pero... es que ella [la mente] lo hace. Ella se mete en la trampa y luego, pone el candado, tira la llave y pide auxilio: *“No puedo salir de aquí, que alguien me ayude. La Gracia del maestro, por favor, ...”*

Participante – Yo pedía la Gracia... *“yo con esto no puedo”*.

César – La “Gracia del maestro” es darse cuenta de eso [risas]. Ahora, la Gracia sucede cuando yo dejo de hacer algo. Se lo dejo, lo dejo en las manos de la Gracia, ¿cierto? Saco las manos de allí. La mente puede producir una sensación física agradable o desagradable, todo para que la atención se fije en ella. Ignórala por completo. Ignora el fenómeno por completo. No tiene la más mínima realidad. Parece que está allí, pero realmente no está allí.

Lo que realmente está allí eres tú como Consciencia. Lo que realmente existe eres tú como Consciencia. Todo lo demás es ilusorio y, por lo tanto, no existe. Aun así, no puedes hacer nada al respecto porque no está separado de Ti. Es la mente la que crea ese sentido de separación sujeto-objeto experimentando algo y tratando de erradicarlo, evitarlo, trascenderlo, superarlo, mejorarlo, cambiarlo... o, prolongarlo, sostenerlo, ... Porque su identidad se basa en el fenómeno que ella misma está produciendo.

Ahora, nada de este proceso – por muy agradable o desagradable que sea – sucede fuera, aparte de la Consciencia. Sucede *en* la Consciencia. La Consciencia no tiene ningún problema con nada, con nadie, ni con la ilusión, ni con el ego, ni con nada.

Participante – Esa es la clave, la que das... y que he caído en el engaño. La mente crea, la mente busca la solución porque dice que tiene un problema, pero todo está en la mente. La Consciencia solamente es Testigo. Y he caído en esa trampa por no reconocerlo del mismo modo que reconozco un pensamiento, una emoción, una imagen mental... Esto no lo reconocía, es nuevo para mí.

César – Porque no lo ves. Ves [el movimiento de la] onda en el depósito de agua, pero no ves quién tiró la piedra. Ves el efecto, pero no ves la causa; y la causa es muy sutil, la mente no se deja ver. No veo el pensamiento [que está] detrás de la onda de agua, ...

Porque si tengo rabia (que es algo mucho más palpable o tangible como la rabia, los celos, o lo que sea) entonces puedo darme cuenta de la razón, del por qué. *“Bueno, me siento mal por esto, siento rabia por esto, siento celos por esto...”* Está el pensamiento que causa la emoción, la sensación, o lo que sea, ...pero en este caso no ves el pensamiento, sino que la mente está trabajando escondida, está de incógnito.

[Indago,] aquí está “todo esto” y aquí estoy “yo” ... entre esto y yo, ... ¿quién soy yo? O sea que, *“yo debo ser algo, no separado, pero sí distinto a ello; mi Realidad es diferente a todo eso”*. Entonces, la atención debe regresar a uno mismo. En ese momento, lo que uno cree ser es la mente... la mente a la que le afecta “algo”. Yo (como mente), cuando trato de ver quién soy, yo (como mente) desaparezco, y lo que queda soy Yo (como lo que realmente Soy). Y aunque siga ese movimiento provocado por la piedra tirada en el depósito de agua, eso no importa.

En cuanto el “yo” experimentador se sumerge en su Fuente, entonces, ya ese movimiento (u onda) va perdiendo su efecto porque la causa ya no está allí... la manita [piedra] moviendo el agua ya no está allí. Puede que quede el efecto, pero pasa. Y el cuerpo queda libre del impacto producido por el pensamiento. El comportamiento del cuerpo ya no está condicionado por la tendencia. Ese [tipo de] sensaciones suceden, generalmente, cuando el ego está muy, muy, muy débil, se siente asfixiado, ahogado, incluso con sensación de miedo.