

23 de agosto de 2025. Tiempo – minuto 28:25 a minuto 33:37

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

“El esfuerzo de querer mantener la atención es contraproducente.”

Participante – Ahora veo que con tu enseñanza se ha comprendido, por la Gracia.

César – La simplicidad ... Si se entiende la indagación... A mí no me están diciendo que controle nada, ni nada... Mucha gente también cree que la indagación se lleva a cabo para deshacerse del pensamiento. No. Si esa es la intención, entonces no funciona.

A mí me están diciendo, simplemente, que lleve la atención al lugar de origen de los pensamientos (que no es un lugar, sino yo mismo): ¿De dónde surgen? De mí. ¿A quién le surgen? A mí... Ok, entonces, déjame ver, déjame verme a mí mismo. Y la atención va hacia uno mismo. A mí, simplemente me están diciendo que lleve la atención a mí mismo. No [me dicen] que haga nada acerca de nada.

En cuanto que la atención se va hacia algo, ese movimiento es el que se llama el movimiento de la mente. La atención se va hacia afuera y en ese movimiento ya aparece la mente como el sujeto, y la atención se va hacia el objeto.

Participante – Lo explicas como siempre, muy bien.

César – Es que, realmente, es muy simple. Por eso es fundamental que entiendan bien, bien, bien de qué se trata todo esto, de qué va esto. Autoatención, eso es todo.

Ahora, también esa sensación [sutil, de ahogo] puede aparecer cuando ya estoy atento a mí mismo y quiero mantener [y forzar] la atención en mí mismo. Ese esfuerzo ya es contradictorio y contraproducente.

Participante – Ese pensamiento también me vino, por eso también quería preguntarlo. Me preguntaba si me estaba esforzando demasiado en mí mismo. Entonces, tengo que soltar y la Consciencia se expande. Es como que ya sabes que eres eso.

César – Es que ya uno es consciente de ser, pero uno no es consciente de ser Consciencia. Uno cree que es el ego, uno es consciente de ser el ego. Pero esa consciencia de ser ya es la Consciencia; simplemente [lo que ocurre] es que está mezclada con el cuerpo (lo que llaman ahora “los adjuntos”, los agregados a la Consciencia). Todo el mundo sabe que es, todo el mundo sabe “yo soy”, pero no todos saben quiénes son realmente. La gran mayoría piensan que son el cuerpo o creen que son el cuerpo, por eso se dice que, en realidad, la mente es Consciencia.

Cuando la atención se va hacia afuera, a eso se le llama mente. Cuando la atención está adentro no hay mente, lo que hay es Consciencia. Quien indaga soy “yo” como ego (“yo, déjame ver quién soy”); pero la atención va a la consciencia [de ser], el ego no le puede poner... el ego desaparece en la Consciencia en la que, aparentemente, “le está poniendo atención”.

Participante – Creo que al explicarme esto, me viene que cuando pongo atención en mí mismo hay una intención de mantenerlo durante un tiempo, mantener esa atención en mí mismo...

César – No, no.

Participante – ... Y, por eso estás diciéndome lo anterior, porque lo has captado interiormente. Entonces, yo lo que quería era “[la atención] se mantiene, se mantiene, se mantiene y ¡pum!, explotará como una especie de esfuerzo”.

César – Mantener la atención en uno mismo quiere decir mantenerla *si me distraigo*, pero si la atención ya está puesta en mí mismo, el esfuerzo o la intención de ponerla en mí mismo es innecesario porque ya está en mí mismo. “Ahí”, ¿quién va a estar allí para poner la atención? ¿en dónde, si ya no hay nadie? Sino que es uno mismo poniéndose atención a sí mismo como lo que Uno mismo es.

Aferrarse al “yo” quiere decir no distraerse. Si me distraigo – en cuanto me doy cuenta de que el objeto me distrae – la atención ya no está “aquí”, en el objeto, [así que] la atención regresa a mí mismo. Pero no es que “me aferro aquí [adentro]”, sino que si se va de mí mismo la llevo a mí mismo.

Si la atención ya está puesta en mí mismo, entonces la intención de mantenerla en mí mismo, de llevarla a mí mismo, es contraproducente y contradictoria, y produce esos efectos que son muy desagradables, incluso miedo, contracción en el cuerpo, ...