

27 de agosto de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 1:46:10 a minuto 1:57:15

<https://www.youtube.com/watch?v=fVTtB1HsV1M>

“La fuerza de las tendencias. La mente se alimenta de atención.”

Participante – Hola César, ¿de qué depende poder sostener esa autoobservación por un tiempo prolongado? Porque, de alguna forma, el autosaboteo se presenta de unas formas que son como...

César – Depende de cuán fuerte o débil esté la tendencia a poner la atención a otra cosa y no a uno mismo. Mientras la tendencia de dirigir la atención hacia afuera se vaya debilitando, automáticamente, [la atención] se va dirigiendo hacia el interior, hacia uno mismo.

Participante – Y, ¿cómo fortalezco la atención en mí misma? Supongo que con la práctica..., pero si hay otra respuesta, te escucho.

César – No, solamente de esa forma. Es como si yo tuviera... A veces el señor Ratan Lal nos daba una analogía muy simple. Tomaba un pedazo de cartón y lo doblaba por el centro. Y decía: *“Si el cartón permanece doblado durante mucho tiempo de la misma forma, aun cuando lo abras, en el cartón queda la memoria de cerrarse de nuevo.”*

Entonces, para que vaya perdiendo esa memoria, esa tendencia a cerrarse, hay que seguir abriendo, abriendo, abriendo... y llevándolo hacia el otro lado. Aun así, puede que siga la tendencia a volver a cerrarse otra vez. O sea, hay que hacer que la atención se mantenga hacia adentro hasta que ya no salga. Eso se va fortaleciendo con la práctica. Llega un momento en que ya no hace falta la práctica, el esfuerzo, el acto deliberado o la intención.

Participante – Sí... es que me da frustración y rabia porque ha habido épocas de mi vida – pues esto es algo que llevo mucho tiempo interiorizando y trabajando –, ... o sea, momentos en los que me ha ido muy bien y he estado muy enfocada y la autoobservación es algo que se ha hecho por mi parte, pero de alguna forma, todavía me vuelvo a dormir... Y es como que: *“¡por qué!, ¿qué me falta?, ¡qué quejón! ...”*

César – Eso son lunas de miel [risas]... porque también depende de las circunstancias. Entiendan bien todos esto: Si todas las tendencias surgieran una tras otra, continuamente, en un periodo “x” de tiempo, el cuerpo no lo aguantaría; ni siquiera el cuerpo lo aguanta... el sistema nervioso colapsaría, los órganos internos, una neurosis o algo por el estilo...

Entonces, hay una Inteligencia ahí que sabe cuánto y qué de cuánto debe surgir. También son necesarias ciertas circunstancias: el entorno que me despierte lo que llevo dormido dentro, que despierte las tendencias. El cuerpo tiene que estar en un sitio expuesto a aquello que le gusta o no le gusta para despertar las tendencias... Así, la atención se iría para allá [para las tendencias] y ahora la traigo hacia mí mismo.

De repente pasa una semana, un mes, un año... “de vacaciones” y, de pronto, debido a determinadas circunstancias, ocurre un torbellino de tendencias, de pensamientos, sentimientos, emociones, de recuerdos, ... todos basados en identificación con el cuerpo; todo eso se basa en identificación con el cuerpo: *“esto soy yo... me gusta o no me gusta, lo acepto, lo rechazo, ...”*

Participante – ... Sensaciones.

César – Correcto. Entonces, ¿de qué depende? Pues de ti.

Participante – En el 2018 hubo un momento en que tuve como una fortaleza y un impulso muy, muy grande de que quería despertar, cosa que me llevó a tener un tiempo prolongado de Presencia y me llevó a un colapso nervioso. O sea, sí lo viví. Entonces, creo que después de eso me ha sido difícil sostenerlo por más tiempo porque también creo que hay miedo.

César – No puedes sostener ese estado porque ese estado es permanente.

Participante – Digamos que... sostener sin tantas identificaciones, digámoslo así, o sea, desde un lugar más consciente.

César – No, no, ¿desde cuál lugar más consciente? No. Entiende que, si la atención ya está en uno mismo, entonces ya el esfuerzo, la intención, la voluntad, ...

Participante – ... Ya no hay necesidad, no existe.

César – Correcto. Entonces, [cuando se dice] “mantenerlo” quiere decir que, cada vez que me distraigo, de nuevo llevo la atención a mí mismo. Si sigues haciendo esfuerzo eso produce un estado neurótico, básicamente.

Ahora, cuando llevas la atención a uno mismo, la mente se pone celosa. Entonces, se va a disfrazar, se va a vestir con sus vestidos más bellos... o más feos, simplemente para que le pongas tu atención. La indagación produce – como efecto secundario – el brote de las tendencias. Y todo eso varía de persona en persona (la calidad y la cantidad de lo que surge). Y, las tendencias son de dos tipos: positivas y negativas, la buena voluntad y la mala voluntad, los buenos deseos y los malos deseos, las buenas acciones y las malas acciones, los buenos pensamientos y los malos pensamientos, ... Hay que ignorarlos a ambos tipos, porque [si no] uno se queda encantado con los buenos pensamientos [la parte positiva de las tendencias].

A veces, las circunstancias son agradables y la autoatención se relaja.

Participante – Entonces, acabas de decir que la clave está en ignorar estas situaciones y lograr volver a uno mismo y desde allí se debilitan sin alimentarlas.

César – Ignorarlo todo permanentemente. Y esto no quiere decir que no vas a ser consciente de ello. No es ausencia de percepción; es que la atención, el centro, el foco de atención... soy yo. Y, por supuesto, la mente va a tratar de reaccionar, dar una opinión, va a surgir con su pre-juicio, pre-juzgado (pre-, a priori, antes) basado en una experiencia anterior que la denominó “buena” si era agradable, y “mala” si era desagradable. Y [la mente] va repitiendo ese patrón de conducta, de comportamiento, ese impulso a aceptar o rechazar. Impulsos, tendencias, predisposiciones, la persona está predispuesta, “pre-” ...

Participante – Sí, preconfigurada.

César – Esa preconfiguración [mental] está basada en el impacto, en la impronta que dejó lo que sea que se haya percibido, lo que simplemente se haya percibido a través de los sentidos. [La mente] es mera percepción. Entonces, las tendencias y los pensamientos se retroalimentan: la tendencia hace que surja el pensamiento y el pensamiento hace que se fortalezca la tendencia.

Participante – Y, ... [esto] se corta con ese proceso de ignorar o de desidentificarse de este proceso.

César – Correcto. La mente se alimenta de atención.

Participante – Ok, perfecto, gracias.