

**11 de marzo de 2026. Segunda reunión. Tiempo – Minuto 0 a minuto 39:20**

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

**“¿Qué es un retiro espiritual?”**

**Participante** – Hola César, ¿qué tal estás?

**César** – Bien, ¿cómo va todo?

**Participante** – Todo bien hasta ahora. No he estado realmente disponible últimamente. He estado viajando muchísimo por trabajo y al final, me despidieron después de haber viajado tanto. Así que eso fue “agradable”. Ahora tengo un poco más de tiempo para venir a visitarte.

Solo quería realmente conectar, porque ha pasado un tiempo, y mientras tanto he estado haciendo mucha indagación. Ya sabes, cuando ocurre algo dramático y el ego, y la identidad, se ven afectados por eso... Aunque conozco el proceso, sigue siendo muy duro porque simplemente siento las distintas cosas que van surgiendo. Iba a salir corriendo. Le decía a mi pareja: “Terry, me voy, voy a huir. Me voy a ir a un retiro a esconderme”. Pero él dijo: “No, simplemente habla con César”. Y estaba pensando que, como has hecho muchas de esas cosas en el pasado, como retiros y quedarte con maestros y cosas así (y estás demasiado lejos para que yo pueda ir a visitarte) ...

Por ejemplo, ¿qué opinas sobre ir a un retiro? Porque a veces parece una buena idea, pero luego llegas allí y es como una gran explosión de pensamientos y emociones, mientras que, en realidad, ahora mismo no quiero ver a nadie. Más bien quiero hibernar y simplemente estar a solas conmigo misma o ir al jardín. Entonces, ¿crees que ir a un retiro es algo positivo o debería exponerme al mundo exterior para experimentar las reacciones?

**César** – El cuerpo no necesita retirarse. Lo que se tiene que retirar es la mente... de la percepción sensorial y de los pensamientos, y enfocarse, centrarse en sí misma. Así es como la mente se mantiene en calma.

Estoy inquieto a causa de un objeto. Esto o aquello me hace sentir inquieto: trabajo, dinero, salud, relaciones, sociedad, cultura, economía, política, mundo, Dios, cielo, infierno, etcétera. Eso es lo que me hace sentir inquieto. Entonces, tengo que retirar la atención de todo eso y ponerla en mí mismo. Este “mí mismo”, por supuesto, es el ego; porque hasta ahora nos conocemos a nosotros mismos como el ego. Hasta ese momento, no nos conocemos como Consciencia; nos conocemos como ego cuando empezamos a practicar, a indagar —en realidad, esto es indagación—. Entonces nos observamos a “nosotros mismos”, sea lo que sea que sintamos, creamos, o percibamos que somos. Este conocimiento “yo soy”, esto es lo que es el retiro. Puedes hacer eso en cualquier momento, en cualquier lugar, ... y es gratis. Además, puedes evitar toda esta “red social espiritual”.

**Participante** – Porque pregunté por este retiro. Pensé: “Oh, suena interesante”. Y me llamaron y me dijeron: “Bueno, son 20.000 dólares a la semana”. Y yo estaba como...

**César** – ¡Qué! ¿Cuánto?

**Participante** – 20.000 dólares a la semana.

**César** – ¡Jesús! ¡A la semana!... Creo que estoy en el negocio equivocado [risas].

**Participante** – Totalmente. Terry y yo hablamos de eso a veces. Decimos: “Conseguiremos un visado para César, lo traeremos aquí y...”.

**César** – ... Y haremos millones.

**Participante** – Sí. Y entonces, simplemente me hizo sentir que solo es otra capa de sanadores (o lo que sean), añadiéndole más capas a uno, y luego tienes que lidiar con todas las cosas que te ponen y es simplemente un gran círculo vicioso.

**César** – ¡Jesús!, te ponen un peso encima y luego te enseñan a cómo quitarlo. Te dicen que hay algo ahí. Entonces, lo ponen en tu mente: “hay algo ahí”. “Yo lo pongo en tu mente y luego te digo: ahora quítalo”.

**Participante** – Eso es cierto.

**César** – Dicen: “Hay un bloqueo o algo. Hay algo ahí”. No estabas ni pensando en ello, ni siquiera lo sabías. Así que, te dan el problema; después te ofrecen la solución al problema, y ganan dinero con ello.

**Participante** – Sí. Eso era lo que estaban diciendo: “Tenemos estas máquinas cerebrales, hacemos un trabajo energético”, todas esas cosas.... Yo pensé: “Oh, en realidad ya trabajé en un lugar así, la gente se quedaba durante meses y al final no salían mejor de lo que entraban”. Puede que se sintieran un poco más tranquilos, pero luego volvían al mundo y eso seguía ahí. Así que esto no ha cambiado nada, solo el escenario. Sí, gracias por aclararlo. Eso es todo lo que necesitaba oír. Solo un recordatorio.

**César** – Si quieres hacer el mejor retiro, vete a dormir.

**Participante** – Totalmente.

**César** – La mente se retira a su origen, a su Fuente. La idea es hacerlo y, sin embargo, permanecer consciente, porque en el sueño profundo el ego desaparece, pero no está muerto. Pero si está tan quieto como lo estaba en el sueño profundo —y, sin embargo, despierto—, entonces muere.

Retira la atención de cualquier cosa externa o interna. “Externa”: con ello me refiero a la percepción sensorial, a los objetos de los sentidos. “Interna”: me refiero a los pensamientos y también a la sensación física. Debe haber un experimentador y ese soy “yo”. Y es en este “yo” donde va la atención. Esto es el retiro. “Me retiro de cualquier cosa externa a mí mismo y pongo la atención en mí mismo, me centro en mí mismo”. Al hacer esto, en algún momento descubriré que ese “mí mismo” no es el ego sino la Consciencia o el Ser. Así que “yo”, como ego, nunca existí. Siempre existo como el Ser o Consciencia.

Es solo un paso, recuerda: del objeto al sujeto, de lo conocido al conocedor, de lo visto al que ve (o como quieras expresarlo), de esto y aquello al “yo”. Este “yo” no puede existir solo. Es un consejo tan simple, un único consejo, el único consejo.

**Participante** – El mejor consejo porque es tan simple, pero...

**César** – Cualquier otra cosa es actividad mental, es la mente la que necesita hacer eso. Esto hace que la mente se vuelva calmada y, si la mente se aquieta, desaparece. Así que esta mente no puede destruirse a sí misma. Eso [la mente], en sí misma, es un pensamiento. El deseo de destruir el ego es un pensamiento. Al sostener ese deseo, estamos sosteniendo el ego; lo estamos manteniendo ahí. Así que debemos indagar qué es realmente el ego. Se supone que soy “yo”, ¿cierto?, porque “yo” creo que soy el cuerpo. Eso es el ego: “yo soy el cuerpo”. Creo que soy un

“yo” individual, separado, independiente, autónomo. O creo que soy lo que sea que crea que soy ... “parte de la totalidad, uno con el universo...” Lo que sea que crea que soy no soy Yo; es un pensamiento, es una idea de mí mismo. Incluso si pienso “soy consciencia universal”, esto sigue siendo un pensamiento.

**Participante** – Tengo una pregunta sobre eso. He encontrado una banda con la que tocar aquí. Así que he vuelto a tocar el bajo y el clarinete, que ha sido muy agradable. Cuando toco música, siento que no hay pensamiento. Simplemente, es la sensación más increíble, aparte de, ya sabes, cuando estás en una meditación profunda o en un sueño profundo sin nada.

Cuando toco música, tengo esa sensación. Simplemente de que no hay nada, está solo el sonido que surge, y quiero hacerlo todo el tiempo porque se siente como una especie de droga, me siento muy bien cuando lo hago, en realidad, no tengo que pensar, simplemente surge.

**César** – Porque estás enfocada en una sola cosa, que es el acto de tocar, y entonces estás sosteniéndote en una cosa. La música, o el tocar el instrumento es el objeto de meditación. Pero ahí tenemos el sujeto y el objeto. Así que la mente está libre de todos los pensamientos. Pero recuerda que esa mente que está libre de pensamientos, también es un pensamiento, es “Shannon” [la participante].

Así que, el pensador es un pensamiento. El conocedor es un pensamiento porque soy “yo”. El observador, el sujeto, el consciente, y el “sí mismo consciente” es un pensamiento. El “testigo” es un pensamiento. Así que a ese pensamiento “yo” es donde va la atención, y desaparece; primero permanece en silencio y luego desaparece. Algo más tomará el control por sí mismo. Básicamente, permanecer en silencio es una invocación al poder del Ser, Eso es lo que va a disolver el “yo”, disolver esta idea de “yo soy el cuerpo”. Es como llamar al Ser sin llamar al Ser, es una invocación.

Ya está ahí. Simplemente, se va a hacer evidente. El Ser o Consciencia ya está ahí. Está justo aquí mismo, ahora mismo. Simplemente, se hará clara su presencia; y también se hará claro que nosotros somos Eso que ya está presente aquí mismo y ahora mismo. No lo conoceremos como el objeto de una experiencia. Nosotros, como conocedores —la idea de ser el conocedor— desaparecerá, y nosotros seremos Lo Conocido. Lo conocido conociendo Lo Conocido, conociéndose a Sí mismo, revelándose a Sí mismo, por Sí mismo, para Sí mismo, sin que nadie lo haga o haciendo que ocurra.

Eso es “retiro”. Insisto, repito, en realidad, eso es un retiro, el mejor retiro. Es gratis. No tienes que viajar a ningún sitio y no tienes que mezclarte con todas estas personas espirituales parlanchinas que simplemente van a hablar y que, si están en silencio, en realidad no están en silencio, no están callados, están forzando eso... simplemente, no es real.

**Participante** – Y puede ser bastante doloroso, porque he hecho muchas de esas cosas y puedo sentir a la gente pensando, y digo: “no sé por qué, como que a veces me dan náuseas estar en un grupo de gente meditando”. Estoy como: “Oh, ahora no me siento bien”. Y tendría que salir de la sala. Así que dejé de ir a todo eso, ya no puedo ir a esas cosas. Es bastante extraño.

Porque recuerdo que tú dijiste algo sobre eso hace un tiempo, que llegas a un punto en el que no necesitas las clases externas o los grupos, o esto o aquello, que en realidad, es más una molestia el hacerlo.

**César** – Lo que la gente necesita es un consejo adecuado, una guía adecuada, y...

**Participante** – Donde vivimos, todo el mundo necesitan un maestro espiritual.

**César** – Es necesario durante un tiempo. El Satsang es necesario durante un tiempo, hasta que el ego desaparece.

**Participante** – ¿Y entonces te das cuenta de que ya no es relevante?

**César** – Si el ego se va, el gurú se va, porque el gurú existe para el ego. Así que cuando tú, como buscador, desapareces; tú, como gurú, permaneces. El Ser es el gurú, tú eres el Ser.

También hay un olvido de la simplicidad de este conocimiento. Los sabios, la belleza de los sabios, es que hacen todo tan fácil y simple para nosotros, sin todas esas gimnasias mentales sobre esto, aquello y lo otro. Simplemente lo mantienen sencillo y lo hacen simple, lo transmiten de manera sencilla. La forma más simple en que el sabio da enseñanza es permaneciendo en silencio, porque está ignorando a todo y a todos. Todos simplemente están en silencio. Esa es la enseñanza más alta: permanecer en silencio, no con palabras; te está enseñando mediante la acción, con el ejemplo. Simplemente, se sienta ahí y no reacciona a nada ni a nadie, ya sea externo o interno.

**Participante** – Sí, ¿era así como el Sr. Ratan Lal solía... hacía eso con vosotros?

**César** – Sí, elegía a algunos de nosotros y a veces nos reunía juntos como un grupo, pero un grupo muy pequeño. No recuerdo haber sido más de cinco con él, o si no, individualmente. Ibas a su casa. Te decía: “Ven a visitarme a las 4 de la tarde”, o algo así, y tú ibas allí y él hacía un gesto para que te sentaras en una silla y no te decía absolutamente nada. Simplemente estaba ahí, en Silencio.

**Participante** – Es bastante agradable estar con la gente y simplemente estar en silencio. Es bastante raro cuando estás con otras personas y hay silencio.

**César** – Sí, pero eso no es silencio, es el silencio del discurso, el silencio de la mente. Y el silencio de la mente no es el Silencio real. La quietud es diferente del Silencio. El Silencio es el Ser. El Ser es Silencio. La mente puede estar quieta o en calma. Entonces, cuando la mente está quieta, cuando la mente está en calma, entonces el Silencio —el Trasfondo de Silencio, el Trasfondo duradero e ininterrumpido de Silencio— se hace evidente. Entonces, este Silencio es consciente, es Consciencia, y está vivo. No es un silencio vacío y muerto. No es vacío como dice la gente, está vivo. No dinámico y, sin embargo, vivo; no en movimiento, no energía, sino la Fuente de la energía. La Central de energía, el Generador. Se vuelve cada vez más obvio: Yo soy Eso. No separado, no unido, sino Eso mismo.

Es aferrarse al pensamiento “yo”. El “yo” —en la indagación— es el “yo” como ego, indagar acerca de uno mismo como ego. El ego simplemente quiere ver lo que realmente es, y entonces se da cuenta de que no es [el ego]. No es porque se dé cuenta de que no es [el ego], sino que... a causa de que se da cuenta de que no es [el ego], pero que todavía es.

Así que se vuelve obvio, no que no sea, sino que no está ahí por sí mismo. No puedes saber que no está ahí. “Yo no estoy aquí, yo no existo”, qué tontería, ... todo esto son clichés espirituales y juegos del ego espiritual. El Ser ya está ahí. No tienes que buscarlo porque ya está ahí.

**Participante** – No tienes que buscar, no tienes que ser el buscador.

**César** – Buscas al “buscador”. No recuerdo que Ramana dijera “busca al Ser como el Ser”; en realidad, él dijo: “Busca al buscador, duda del que duda, ve al que ve”, ¿quién es?, “yo”. Él también dijo: “Duda del que duda”.

Yo soy el “yo”, creo ser el ego. Quiero saber quién soy realmente. Y, si miro, la realidad de la mente es el Ser. Al principio, cuando la mente está auténticamente en silencio, entonces el Ser se hace evidente, pero parece que fuera el objeto de conocimiento del ego. Así que es percibido o conocido como un objeto. Pero entonces, espera: “no es un objeto”; yo, intuitivamente, sé que está presente, pero no es un objeto porque no veo ninguna forma, no veo que tenga ninguna forma. Pero, entonces dices: “Espera” ... En ese momento que dices “espera”, desaparece la idea de “ser el conocedor del Ser”, y nos damos cuenta de ser Lo Conocido, el Ser, el Ser conociéndose a Sí mismo, el Ser consciente de Sí mismo.

Así que la autoindagación, autoatención, es a sí mismo, al ego.

La mente como tal no muere. “Morir” significa: primero, creer en la idea de que [la muerte] es real; y, segundo, creer en la idea de que [la mente] es separada, de que tiene existencia separada. La mente es inerte. No tiene vida propia. La mente es luz reflejada. Un reflejo no tiene vida propia, vida por sí misma, como mi sombra, ... mi sombra depende de mí mismo. La imagen del espejo depende de mí para estar ahí y para ser conocida; si no es conocida, no puede existir. Debe haber Consciencia.

“El ego muere” significa que es como la analogía de la luz de la luna durante el día: luna llena y son las diez de la mañana, y la luna llena todavía puede verse en el cielo. ¿De qué sirve esa luz? No sirve para nada, es absolutamente inútil, porque la luz real es evidente. El sol es evidente. La luz del sol es evidente, y se vuelve evidente que la luz de la luna es solo un reflejo; la luna solo está reflejando la luz del sol. La luna es solo luz reflejada. La luz de la luna es luz reflejada. Así que, eso es la mente... es absolutamente inútil. Así que, de esa manera, nos volvemos no sin mente, sino sin ego, por así decirlo.

**Participante** – Pero, como dijiste, aún puedes usar tu mente para hacer las cosas que necesitas hacer.

**César** – Correcto. Es un funcionamiento, un instrumento. Entonces la gente dice: “No, yo soy un instrumento”. No, eso es otra trampa, “yo soy un instrumento” es otro pensamiento. Entonces, tenemos dos, ¿verdad? El instrumento es inseparable de la Consciencia. Así que, en ese sentido, es Consciencia. Esto es no-dualidad relativa: “yo soy parte de ello”. No-dualidad absoluta es: “yo soy Eso”. Y después, trasciendes también la no-dualidad. Es simplemente Existencia, sin ni siquiera la idea de “no-dualidad”. La idea de no-dualidad puede sostenerse a sí misma a la fuerza sobre la idea de dualidad. ¿Dónde están todas estas ideas en el sueño profundo?: “dualidad”, “no-dualidad”, “esto” y “aquello” ... La mente surge, ... y todas las ideas surgen.

Incluso la idea de “yo soy Eso” desaparece. El conocimiento de ser Eso permanece, pero dejamos de pensar “yo soy Eso, yo soy Eso”; pero [“yo soy Eso”] es un pensamiento natural que surge del conocimiento directo de uno mismo como el Ser: “yo soy el Ser, yo soy la pura Consciencia, todas las glorias para mí” ... ¿por cuánto tiempo podemos seguir así? Escribes el libro, lo terminas y después dices “el libro” y te olvidas de él. Escribes tu canción y luego dejas de cantar la canción, tu Gita. Gita significa canción.

**Participante** – Gracias César.

**César** – De nada.

.....

Okay. Now, how's it going?

All good so far. Um, I haven't been on properly. I've been traveling so much for work and then they made me redundant after traveling so much. So that was nice. Um, so I have a bit of time now to come visit you.

I just wanted to just really connect in because it's been a while and as I've been doing a lot of inquiry, but the you know when something dramatic like that happens and your ego and identity kind of get affected by it. And even though you know the process, it's still really hard because you just feel the different things that are arising. And I was going to run away. I was like, Terry, I'm running away. I'm gonna go on retreat and go hide.

Um, but he's like, "No, just talk to Caesar." And I was thinking because you've done lots of those things in your past like retreats and you know staying with teachers and things like that and you're too far for me to come visit you. But what do you think about going like to retreat because sometimes it seems like a good idea but then you get there and it's just a big explosion of thoughts and emotion where right now I actually just don't want to see anyone. I kind of want to hibernate and just be with myself or go in the garden.

So, do you think that's like a great thing to do or should I go expose myself to the bigger world to get the triggers?

The body doesn't need to be retreated. What has to be retreated is the mind from sensory perception, and thoughts, and get focused on itself. That's how the mind keeps quiet.

I'm restless because of an object. This or that make me feel restless. job, money, health, uh relationships, society, culture, economy, politics, world, God, heaven, hell and so on. Right? So that makes me feel restless. So, I have to remove the tension from it and place it on myself. This myself, of course, is the ego because we know so far ourself as the ego. See until that extent until then until that point right we don't know ourself as consciousness we know ourself as ego when we begin to practice when we begin to inquire this is inquiry actually right so we look at oneself whatever we feel or believe or sense oneself to be this knowledge I am this this is what is retreat you You can do that anytime anywhere and it is for free. And you can avoid all this spiritual social network

Because I actually had um I inquired at this retreat. I'm like, "Oh, that sounds interesting." And they called me and they're like, "Well, it's 20.000 \$, a week." And I was like,

"What? How much?

20.000 \$, a week.

Jesus. A week. And I went I am on the wrong business. jajaja

Totally. Terry and I talk about that sometimes. We're like, we'll get a visa for Cesar and move him over and

and make millions.

Yeah. And then it just it made me feel like it's just another layer of you know doctors or whoever putting more things on you and it's like then you have to work through the things they put on you and so it's just a big cycle.

Jesus they put you they put a weight on you and then they teach you how to remove it. They tell you that there is something there. So they put it in your mind. There is something there and I put it in your mind and then I tell you now remove it.

That's actually very true.

There is a blockage or something. There is something there really. You were not thinking about it. You didn't even know it. So, they give you the problem and the solution for the problem and make money out of it.

Yeah. You're welcome. That was that's what they were saying. They were like, "We have these brain machines and we have this other stuff and energy work and all the things that I'm like, oh, I've actually I worked at a place like that and people would stay for months and not get out the other end any better than they entered. They might feel like they're a bit calmer, but then go back out into the world and it's still there." So, this hasn't changed, just the scene. Yeah, thanks for clarifying that. That's all I needed to hear. Just a reminder,

If you want to do the best retreat, go to sleep.

Oh, totally.

The mind the mind retreats itself into its source. The idea is to do it and yet to remain conscious because in deepest sleep the ego disappears but it's not dead. But if it is as still as it was in deep sleep and yet awake then it dies.

Remove the attention from anything external or internal. External I mean by that sensory perception, sense objects. Internal I mean thoughts and also physical sensation. There must be an experiencer and that is me. And on this me is where the tension goes. And this is retreat. See I retrieve from anything external to myself and put the attention on myself. Focus on myself. By doing so at some point I will find that myself is not the ego but consciousness or the self. So I as the ego never existed. I always exist as the self or consciousness.

It's only one step. Remember, from the object to the subject, from the known to the knower, from the seeing to the seer, or however you like to place it, from this and that to I. This I cannot stand alone.

It's such a simple advice, single advice, only advice.

Best advice because it is so simple but ...

Anything else is mental activity and need is the mind to do so. This makes the mind to become quiet and if the mind is quiet disappear. So, this mind cannot destroy itself. That by itself is a thought. The desire to destroy the ego is a thought. By holding to that desire, we are holding the ego. We are keeping it there. So, we must inquire what is actually the ego. It's supposed to be me. Right? Because I believe I am the body. That is the ego. I am the body. I believe I am a separate independent autonomous individual self. Right? or I believe I am whatever I believe I am part of the totality one with the universe whatever I believe to be myself is not myself it's a thought right it's an idea of myself I am even if I think I am universal consciousness this is still is a thought

You know I have a question about that I've been I've found a band to play with here. So, I've been playing my bass guitar and clarinet again, which has been really nice. Um, and so I notice when I play music, like I have no thought. I just It's the most amazing feeling besides, you know, when you're in like deep meditation or deep nothing sleep.

when I play music, I have that feeling. There's just it's nothing but it's just the sound that comes and it's like I just want to do it all the time because it feels it's like a bit of a drug because it feels so good when I do it but I don't actually have to think because it just comes.

Because you're focused on in on one thing which is the act of playing and then you are holding on to one see the music or the plane of the instrument. instrument is the object of meditation. But there we have the subject and the object. So the mind is free from all the thoughts. But remember that mind that is free from thoughts, it is also a thought. It is Shannon.

Either way, my full name is Shannon. But Australia they shorten everything.

So, the thinker is a thought. The know is a thought because it's me, right? The observer, the subject, the aware, and the conscious self is a thought. The witness is a thought. So, on that sort I is where the attention goes and it disappears. First it keeps quiet then it disappears. Something else will take over by itself. is basically to keep quiet is an invocation to the power of the self. Right? That is what is going to dissolve the self. Dissolve this I am the body idea. It's like calling the self without calling the self. It's an invocation.

It is already there. It's is just going to become evident. The self or consciousness it is already there. It is right here right now. It will just become clear its presence. And it will become clear also that we are that which is already present right here right now. We will not know it as the object of one experience. We as a knower, the idea of being the knower will disappear and we and we will be the known. The known knowing the known see knowing itself, right? revealing itself to itself by itself without anybody doing it or making it happen.

That is retreat, insist, repeat but that is actually a retreat the best retreat it is for free you don't have to travel anybody and you don't have to mix up with all these spiritual talkative people that you They are just going to talk and if they are quiet, they are not actually quiet they're forcing they just this it's just not real

and it's quite it can be quite painful because I've done lots of those things and I can feel the people thinking and I'm like I don't know why like I'll get nauseous sometimes in a group of people meditating I'm like, "Oh, I don't feel good now." And I would have to leave the room. So, I stopped going to all things. I can't go to things anymore. It's actually quite weird.

Because I remember you saying something about that a while ago that you come to a point where you don't need the external classes or groups or this or that like it's actually more of a pain to go do it.

what people need is proper advice, proper guidance and

where we live everyone's a you know spiritual teacher

is necessary for a while. satsang is necessary for a while until the ego is gone actually.

And then can you see that it's not relevant anymore?

What



the like going to all the

If the ego is the ego's gone. The guru is gone because the guru exists for the ego.

So when you as the seeker disappear, you as the guru remain the self is the guru. You are the self.

There is also forgetfulness of the simplicity of this knowledge. See the sages, the beauty of the sages is it makes everything so easy and simple for us, right? Without all these mental gymnastics about this, that and the other. They just they just keep it simple and make it simple, deliver it simple. The simplest way of the sage giving advice is keeping quiet, because he's ignoring everything. Everyone is just quiet. So that is that is the highest teaching is keep quiet not by words is teaching you in action right as an example. just sits there and it's not reacting to anything anyone whether it is external or internal

Yeah, is that how Mr. Ratan Lal used to would he do that a lot with you guys?

Yes, he will pick few of us and sometimes together as a group but very small group. I never I never saw I don't remember being more than five of us with him or individually you will go to his he will say come at to visit me or something and you will go there and he will he will just make a gesture for you to sit on a chair and he will tell you absolutely nothing. He will he will be just there quiet.

It's quite nice to be with people and just be quiet. It's quite rare when you're with other people and just have silence.

Yeah. But that's that is not that is silence of a speech but not silence of the mind. And silence of the mind is not real silence. It's quietness is different than silence. Silence is the self. The self is silence. The mind may be quiet or still right. Then when the mind is still, when the mind is quiet, then the silence, the background of silence, right? The enduring unbroken background of silence becomes evident. And then this silence, this silence is conscious, right? And it's consciousness and it is alive. It's not a dead empty silence, right? It's not emptiness as people say. It's alive. Not dynamic yet alive, not moving, not energy, but the source of energy. The powerhouse, the generator and then it becomes more and more obvious. I am that. Now they separate now united but that itself

is to hold on to the thought I the self in the inquiry is so is the ego self about the ego self. The ego just wants to see who it actually is and then it realizes that it isn't. It doesn't realize that it isn't because it realized that it is and it still is. Right?

So it becomes obvious not that it that it isn't but not by itself. It is not there. You cannot know that it's not there. I am not here. I don't exist. Oh, what a nonsense. All this is spiritual cliches and oh Jesus spiritual ego games. It is already there. You don't have to look for it because it is already there. You don't have to seek.

You don't have to be the seeker to what? Seek.

No, you seek. You seek the seeker. I don't remember Ramana saying look for the self as the self actually that's the actual self he said seek

I was saying that Ramana said, "Seek the seeker." Doubt the doubter, see the seer. Who is it? Hey thou the doubter he will say also I like that. I am the self. I believe to be the ego. I want to know who am I really? Oh, see I have to and then if I look the reality of the mind, is the self. At the

beginning when the mind is genuinely quiet then the generally becomes evident but it appears to be the object of knowledge of the ego. So, it is perceived or known as an object. But then hold on, it's not an object. I don't intuitively I know it is present but it's not an object because I don't see any form. I don't see it having any form. But then you say hold on in that moment of this hold on the idea of being the knower of the self disappear and we realize to be the known the self the self-knowing itself the self-aware

So, self-inquiry, self-inquiry, self-awareness is a ego self.

The mind as such doesn't die. Die means the idea first that it is real and second that it that it is separate that it has separate existence. Mind is inert. It has no life on its own. Mind is reflected light. A reflection doesn't have life. life on its own like my shadow doesn't my shadow depends upon myself right the imaginary mirror depends upon me to be there and to be known if it is not known it cannot exist there must be consciousness right or awareness or whatever you like to call it

Ego dice means it's like the analogy of the moonlight during the day full moon and it is in the morning and the full moon is still can be seen on the sky. What is the use of that light? It's useless, right? It's absolutely useless because the real light is evident. The sun is evident. The sunlight is evident and it becomes evident that the moonlight is just reflecting the moon is just reflecting the light of the sun. See that the moon is just reflected light. The moon light is reflected light. So that is the minus is h absolutely useless. Jajajaja. So, in that way we become not mindless but egoless right so to speak.

But like you said you can still use your mind to do the things you need to do.

Correct. It's a functioning an instrument. But then the people say, "No, I am an instrument." No, that's is another trap. See, it's another thought. See, I am an instrument. Right? Then we have two, right? The instrument is inseparable from consciousness. So, in that sense it is consciousness. That is relative nonduality. I am part of it. Absolute nonduality. I am it. And then you transcend also non-duality. It's just existence, right? Without even the idea of nonduality. The idea of nonduality forcibly can sustain itself on the idea of duality. Where are all these ideas in deep sleep? Duality, non-dualities, that and the other. doesn't exist. The mind arises, all ideas arise.

Even the idea I am that disappears. The knowledge of being that remains but we stop thinking I am that I am that but it's a natural thought that arises out of direct knowledge of oneself as the self I am the self I am the non-consciousness all the glories to me for how long can we go like that you write the book and then finish it and then say the book and forget about and write your song and then you stop singing the song. See your Gita. Gita means song.

Thank you.

You're welcome.