23 de septiembre de 2026. Primera sesión. Tiempo – Minuto 59 a minuto 1:00:50

“Ego y las relaciones. Conflictos familiares”.

https://www.youtube.com/watch?v=23SR0Nt7hss

Participante – Hola, estoy un poco emocional, pero voy a intentar explicarme. Porque toda esta claridad, todo lo que se acaba de hablar… Yo, hasta hace unas horas estoy atravesada de toda esa verdad, pero de repente, tengo un conflicto con mi hijo y todo se desmonta.

Y me acuerdo que una vez ya entré así, al poco de conocerte, César, y te pedí que me acompañaras con esto y desde entonces prácticamente han desaparecido estos momentos. Quería celebrarlo el otro día, de hecho, estuve a punto de levantar la mano para celebrar y … ahora, mira, pues otra vez.

Entonces, soy consciente que mi mente dispara 1000 pensamientos como si fuera que alguien me ha engañado, ¿no? Que he comprado esto de la no dualidad, pero alguien me ha engañado. Y tú, no sé … la palabra falacia. Falacia. Me resulta una falacia.

César – Es un es un autoengaño. Nadie nos engaña. Uno se engaña a uno mismo; consciente o inconscientemente, da igual.

Participante – Sí. Ya, pero resulta que todos estos meses he estado más tranquila con mi hijo, … Hay mucha violencia, ya lo dije, hace amenazas muy graves y pienso que igual ha parado la violencia porque no pienso en el tema.

César – Mientras menos reacciones, mejor…

Participante – Ya, pero al final lo que ha estado pasando es que él está en su habitación y yo en la mía. Y, sabes, la interacción, cada vez hay menos interacción, no ocurre nada, entonces no pasa nada. Veo algo que no me gusta, me callo la boca para que no haya reacciones, ¿no? Entonces, eso no es.

César – No. No es la reacción, es la forma.

Participante – Cuesta hablar de esto sin hablar de los fenómenos, pero es que no sé, … Si yo ahora mismo pienso hacia dentro y no miro ningún fenómeno, se acabó el problema.

César – Correcto. Correcto.

Participante – No existe el problema.

César – Correcto. Si tengo ubicado aquello que despierta mi ego de manera más rápida, de manera más fuerte, entonces ya lo tengo ubicado. Dices: “aquí viene, aquí viene la tentación”. Entonces puedo ignorar, lo cual no quiere decir que no escuche, que no vea, o que no sienta.

Lo que estoy ignorando lo estoy ignorando para que la atención se vaya a mí mismo, para que ese mí mismo no reaccione de una manera determinada. Aunque la mente esté allí quieta, entonces su comportamiento sería diferente, no sería conflictivo. ¿Me sigues?

Participante – Claro, no tengo comportamiento que surge desde el silencio …

César – Y para bailar un tango hace falta dos. Entonces el ego viene y te ve en la fiesta, comienza el tango y viene a sacarte a bailar, … y tú simplemente le dices: "No, gracias, yo me quedo, baile usted ahí, yo lo veo bailando. O baile solo, o baile con otro. Yo me quedo, yo lo veo desde aquí."

Participante – Sí, ya. Pero mira, no sé, en un ejemplo como super básico, ¿no? Los platos, … no recoge los platos. ¿Quién está bailando el tango ahí? ¿Quién busca el tango? ¿Yo que me quejo?, ¿sabes? Es que yo llevo tantos años, César, he probado ya tantas cosas que al final digo, …

César – Ah, pasa hasta en las mejores familias, hasta en la familia de los sabios. Aquí tengo yo un colchón desde hace tres días en el balcón tratando de que se le vaya el olor porque a mi hijo se le dijo mil veces: "No dejes la puerta abierta, no dejes la puerta abierta, apaga la luz del baño. Baja la tapa de la poceta (retrete), cepíllate los dientes, el hilo dental, …". "Se te quedó la cajita en el colegio, el tupper, la gorra se te quedó olvidada, ¿por qué no te la llevaste? …"

Ahora, tiene mucho que ver la forma en cómo uno se aproxima al tema. Si uno se da cuenta de que te subiste al ring, pero los guantes los dejaste colgados en la esquina, tarde o temprano el otro se da cuenta de que, prácticamente no está haciendo sombra. No hay nadie con … Puede ser el hijo, el hermano, la familia, la esposa, el que sea... Bandera blanca.

Participante – Sí. Ya, pero la actitud no puede ser algo aprendido, tiene que ser algo inspirado.

César – ¿Tiene qué …?

Participante – Tiene que ser algo inspirado, ¿no?

César – No, con que estés tranquila es suficiente. No esperes nada. No esperes nada de nadie. Las expectativas son la causa del sufrimiento, no lo que sucede. La expectativa contradice al hecho en este caso, y es mi expectativa la que me hace sentir mal, no realmente el hecho. Se dice fácil, pero realmente es así.

Participante – Pero, y por ejemplo, cuando está sucediendo una situación de violencia …

César – ¿Verbal?

Participante – Sí, sobre todo verbal. Bueno, antes era física, pero ya hace tiempo que no.

César – Entonces, ignórala por completo.

Participante – Él me amenaza con quitarse la vida, lleva años haciéndolo. Eso es muy feo, o sea, es muy desagradable.

César – Esa es la forma de manipulación más elevada que hay, porque tiene el control. Ahora, claro, ahí tendríamos que entrar en detalles, si realmente … A lo mejor ni siquiera es el victimario, sino que es víctima también de una sociedad, de un sistema, de ciertas circunstancias, etcétera, etcétera, etcétera. Lo importante es, tal vez, **sin hacer nada, que entienda que tú no eres causa de conflicto**. O sea, que allí puede estar sin conflicto, sin tener que estar amenazando a nadie ni diciendo, … que se siente seguro y en confianza.

Participante – O sea, yo cuando estoy en una situación de tensión, lo mejor que puedo hacer es retirarme.

César – Si tienes que retirarte, te retiras. Y **si tienes que hacer una pausa, haces una pausa** y dices: "Ya va, un momento, ya va."

Participante – Pero, ¿y pensar? O sea, acordarme de que aquí fuera no hay nadie y no está pasando nada, ¿eso no es una falacia al final?, porque …

César – No, no, no. Lo estás lo estás mal interpretando.

Inclusive, mira, si vivieras con una persona autista, una de las de las tácticas que se utilizan entre ambas partes, entre el neurodivergente y el otro, es que cuando veo que la cosa se está escapando de las manos: "pausa, pausa". Uno para allá y el otro por acá, y después hablamos de esto; y al final, ni siquiera se habla de nada porque te das cuenta que no había nada de lo que hablar, y que realmente no había razón para…

Ahora, la sabiduría para lidiar con lo que sea, lo que tú llamas "por inspiración", **solamente sucede si te quedas mentalmente quieta**, porque si la mente está ocupada, no hay espacio para que entre algo. Algo más, algo diferente. Es decir, para poder funcionar de manera intuitiva, la mente tiene que estar quieta. O sea, "ya sea que salte sapo, o salte rana, …" todo señala al mismo punto: Dar un paso atrás. Y, especialmente, si veo que mi demonio interno ya salió de la jaula, digo: "Uh, no soy yo. Ese no soy yo".

Ese que quiere salir a pelear y discutir y argumentar, **ese no soy yo. Ese es el mismo que está allá. Sí, es el mismo ego que busca retroalimentarse.**

Participante – Y el demonio ese, especialmente estos meses, se ha enfriado muchísimo, pero muchísimo. Y ahora estoy impactada, no estoy arrasada como otras veces, pero la mente busca soluciones, porque es que no he encontrado un profesional. Es como que falta algo, algo que no, … Pero hay una parte también de aceptación, ¿no? Si, al final, la infancia con esta persona ha resultado ser así, tengo que aceptarlo.

César – El entorno. Yo tengo un hijo que va al colegio. A veces los mismos profesores son terribles, los compañeros de clase también son terribles; y eso hace que él reaccione y le digo: "Bueno, cálmate. Primero, antes de que digas nada, cálmate y ahora hablamos." Entonces, sí habla de lo mismo, sí siente una incomodidad que es genuina, pero la sobrerreacción… Y así él aprende a manejar sus propias emociones, porque no quiere decir que vayas a ser ciego ante el hecho de que la maestra se comportó como una tonta, ¿okay?, que el niñito, que el compañerito, también. No niegas lo incómodo o lo desagradable. Lo que niegas es al "yo" a quien eso le está sucediendo.

Participante – Entonces, cuando hay situaciones en las que estoy sometida y tengo (que él ya tiene 16 años) …, entonces ¿tengo que estar sometida, tengo que seguir con una persona que me insulta, que me odia? ¿Yo tengo que seguir ofreciéndole, cocinándole? … ¿Sabes lo que te quiero decir? Yo no sé, no sé. Lo siento traer este tema así, pero es que estaba …

César – Somos padres, hermanos, tíos, primos, esposos, hijos, desde el punto de vista relativo hasta que la muerte nos separe. Pero nadie te puede decir nada, porque eso lo estás diciendo hoy, ¿okay? Bajo una perspectiva X. A ver qué pasa dentro de 3 horas…, me cuentas, o mañana…

Participante – Seguro en ese sentido es lo que te quería decir porque estás, no sé, …

César – Trata de **no proyectar ninguna imagen** de la situación. Estás construyendo una imagen de la situación, y eso es lo que le da realidad. Le da realidad, **es uno el que le da realidad y por ende, le da continuidad.**

Participante – Con otras cosas lo veo clarísimo, pero con esto …

César – Naturalmente, porque es extremadamente cercano, **por el apego y la identificación**: es **mío**. ¿Por qué? Porque me preocupa. ¿Sabes cuántas personas hay así en el mundo? ¿Porque ese, en particular, me molesta tanto? Por el apego.

Me acabo de acordar de un chiste de Facundo Cabral. Decía: "Madre, solo una, mi Señor, y justo vino a tocarme a mí". Madre solo hay una y justo vino a tocarme a mí. Sí, la familia, mi Señor, ese viacrucis de parientes. Todos tenemos alguien ahí que nos manipula con enfermedades, formas de decir, etc … todos, todos, …

Hasta el mismo Ramana tenía un hermano que … hasta un día se lo dijo, le dijo: "Llevas 30 años viviendo conmigo y sigues siendo el mismo egoísta de siempre. No has cambiado absolutamente nada". Era el gerente, el administrador del ashram. Le decían a Ramana: "Pero, ¿por qué le sigues dejando que administre el ashram?". Ramana contestaba: "Porque hace su trabajo muy bien". Porque llevaba bien las cuentas. O sea, bueno, a veces se dice que se gastaba en sí un poquito más de lo debido; pero era muy arrogante, era muy agresivo, era muy dictatorial, era muy controlador. Y Ramana se lo dijo, vivió con él el resto de su vida. Se lo dijo. "Llevas 30 años viviendo conmigo y sigues siendo el mismo egoísta que cuando llegaste acá. No has cambiado absolutamente nada".

Es la forma, es la forma. No tiene nada que ver. **Uno le da el poder a algo** para que te afecte positiva o negativamente. Soy yo el que dice que tú eres el responsable de mi sufrimiento, o de mi felicidad (peor aún, todavía…).

Participante – Esperar a que pase la tormenta.

César – Correcto. Correcto. Eso lo dices ahora en un estado mental en particular que … **Uno va creando imágenes de la vida** y esa imagen, … así es como se sostiene. ¿Y qué crees que es la vida presente, sino un pensamiento, **una imagen mental que vengo cargando**, proyectando? …, y esa es la vida que tengo ahora.

No se trata de que ahora voy a proyectar una vida más linda, no. Sino que dejo de imaginarme nada. Y entonces todo, de manera inteligente, no voluntaria, no condicionada por mis gustos, o preferencias o aversiones, sino sola, de manera natural, orgánica, si se quiere…

Participante – Caigo en la trampa de pretender una imagen ideal de algo.

César – Ahí está, ahí está el colchón en el balcón. Indrek tiene que dormir con nosotros, que solamente lo hace los fines de semana porque no hay que levantarse tan temprano. Bueno, yo sí igual me tengo que levantar temprano, … Pero entonces, los tres en la cama y el espacio más pequeño, …descansar, y ya se hace… Él parece un saltamontes en la noche, así pin, pum, pam, [risas] porque es muy cariñoso. Entonces, inconscientemente en el sueño, viene y te monta una pierna, y un brazo, y te abraza… Y el gato, se me mete entre las piernas toda la noche. Y yo, considerado como soy, a veces me tengo que levantar en la noche, el baño, tengo que sacar una pierna con cuidado para que no se despierte el gato, que a veces se molesta y me muerde. Entonces, ah!, y se despierta Nastia. Entonces, también viene, oh, eh, … Aquí no se escapa nadie, es simplemente **es el punto de vista lo que cambia**.

Participante – Ya, pero tú no sacas el colchón del balcón, ¿no? Es eso es un una tarea que tiene que hacer él, pero …

César – No. ¿Cómo eso lo va a hacer él si no puede?, si no puede cargar ese colchón, y mucho menos sabe cómo limpiarlo …, hay que aproximarse con intuición. Eso que tú quieres saber, o lo que todos queremos saber en cada momento determinado…

La idea es **que incluso se liberen del preguntarle a nadie** qué es lo que tengo que hacer o no tengo que hacer. Ahí está. Ya esa Inteligencia está allí. El ego simplemente la interrumpe, se sobrepone, se impone.

Participante – Eso. Entonces, si llevo años que mi hijo está mal.

César – ¿Pero no estás viendo que le estás dando más sopa al enfermo?

Participante – Pero el argumento de que el ego se ha interpuesto, ¿va por ahí o …?

César – Pero tú solamente puedes lidiar con el tuyo; y lo creas o no, lidiando con el tuyo impactas en el del otro, porque no es diferente.

Participante – Ya, yo lidiando con …

César – Estoy tratando de darle la vuelta a esto de forma impersonal y desde este punto de vista [advaita]; no entrando en psicología, ni dándote sistemas, ni nada, sino de modo que tú encuentres la respuesta, que encuentres la solución al problema que aparentemente existe.

Participante – O sea, el problema me parece que es que he pensado demasiado en el tema.

César – El problema es… Sí, pensar es terrible.

Participante – Le he dado demasiado pensamiento a este tema y por eso está la bola.

César – Tan sencillo como que el objeto no está allí. ¿Dónde está? ¿Dónde lo tienes? En la cabeza.

Participante – No hay ningún objeto. Ah, que no hay que no hay ningún objeto. Realmente no existen los objetos.

César – No, espera, espera, espera. Lo que te quiero decir es que la persona no está allí, lo tienes aquí [metido en la cabeza] y con esto [**con el pensamiento] le das realidad** a todo eso y le das continuidad a todo eso.

Participante – Sí, le pongo los cimientos más consistentes, ¿no?

César – Uno de los juguetes favoritos del "yo", que lo que lo mantiene en pie y le encanta, aunque diga que no le encanta porque lo mantiene en pie, lo mantiene en el ring.

Participante – Y en un momento que estaba llorando, digo, ¿qué hay aquí? ¿Qué hay aquí que me tiene aquí atrapada toda la atención?

César – Esa es la pregunta. "¿Qué hay aquí? ¿Qué es esto? ¿Quién soy yo? ¿Quién es este yo que experimenta todo esto?" "**¿Quién es el que reacciona?" Esa es la pregunta**. ¿Quién?

Recuerda, [las cinco preguntas:] ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Por qué? Todas estas son **mente hacia afuera**. En el "qué", estás pendiente del objeto, en el "cómo", en el "cuándo", en el "dónde", en el "por qué". [La pregunta correcta es] ¿Quién? Mira, todo, [las demás preguntas] regresan al "quién". No porque quiera deshacerme de esto [la situación]. O sea, **que no se haga la indagación tratando de erradicar esto** [el problema o preocupación], de deshacerme de esto. No, sino viendo ¿quién?, ahora. Porque si no, entonces la mente quiere algo y la indagación se

estaría basando en el deseo, y así no funciona, produce el efecto contrario: [la indagación] se convierte en un mecanismo de control y de represión.

Pero si yo pregunto "¿quién?", entonces esto por sí mismo, (el qué, cómo, cuándo, dónde, por qué) regresa al "quién" [al "yo"]; pero no porque quiera hacer eso ni porque tenga la intención o el deseo, no; simplemente, como resultado de llevar la atención al "yo", todo esto regresa al "yo", y luego el "yo" regresa a su Fuente.

No tienes ni siquiera que hacer la pregunta, "¿qué debo hacer con esto, con aquello?". Surge, surge de manera espontánea, no condicionado por mis gustos, mis aversiones, por la autoridad, por el conocimiento del psiquiatra, del sabio, de César, de Dios, de nadie, … porque es un conocimiento único para cada circunstancia, de momento en momento.

O tengo una discusión en la oficina con el jefe. Me voy para mi casa. El jefe ni siquiera está allí, pero me lo traje en la cabeza. ¿Con quién estoy peleando? ¡Con el recuerdo de algo que realmente ni siquiera existió! Entonces, el jefe no tiene nada que ver, soy yo.

Participante – Un hijo, pues eso depende de mí.

César – Todo está bien. Todo está bien.

Participante – Es tan …

César – Y así será. A lo mejor hasta que se gradúe la universidad, y así será hasta que la muerte os separe porque no va a dejar de ser tu hijo.

Participante – Ya, pero la convivencia.

César – Ah, ya estás, ya vas otra vez para atrás.

Participante – Sí, ya hasta que se me acabe un poco la cuerda.

César – Haz el ejercicio a ver si funciona.

Participante – Claro que funciona. Pero si es que antes estaba llorando y no quería hacerlo porque quería estar ahí.

César – Un devoto de Ramana dijo: "Vinimos a que Ramana disolviera nuestros problemas y terminó disolviéndonos a nosotros".

Participante – Sí, aunque muchas veces lo veo todo claro, necesito apoyo.

César – Cuando gustes.

Participante – Necesito apoyo.

César – Si no es por aquí, por el chat. Si no es por el chat, por señales de humo [risas].

Participante – Sí, porque a veces pienso llamar a alguien, pero me van a venir con temas de psicología y no tengo ganas de escuchar eso. Entonces, ¿dónde? Al satsang.

César – En la antigüedad, los mismos sabios llevaban a sus hijos a otros sabios para que les impartieran el Conocimiento, porque el apego emocional se convertía en un impedimento, tanto para transmitir como como para recibir [el conocimiento], sobre todo para recibir.

Participante – Es una proposición: le compro un billete a mi hijo, y lo mando para allá [risas]. Muchas gracias.