28 de septiembre de 2026. Primera reunión. Tiempo – Minuto 1:23:34 a minuto 1:48:41

“Todo esfuerzo es contradictorio y contraproducente “
https://www.youtube.com/watch?v=UD6KlQTFH08&t=27s

Participante – Hola César. Aun no entiendo por qué siento tanto miedo de hablar contigo. Cuando intento hablar … hasta me entra un dolor en el pecho.

César – La mente, … juegos de la mente.

Participante – Siento una vergüenza muy fuerte, no sé, … Juegos de la mente.

César – Juegos de la mente.

Participante – Cuando viene claridad (aunque sea mente un poco aquietada, que para mí ya es un logro), no me quito de encima el control para que eso no se vaya, y ese mismo control me saca.

César – No te sigo. Es que [los vecinos] están remodelando aquí arriba y hay un “tun, tun, tun”.

Participante – A veces cuando la mente se aquieta, aunque sea un poco (que para mí es un logro), enseguida aparece una alerta para que eso no se vaya. Y esa misma alerta me saca de la mente quieta porque me vienen ideas de todo el Conocimiento: “Pues ahora hay que hacer esto, ahora hay que hacer lo otro” para que Eso no se vaya.

César – “Para que eso no se vaya…” ¿A qué te refieres con eso? ¿Al estado de quietud mental?

Participante – Al menos eso, por lo menos eso. No digo al Silencio, sino …

César – Ya eso es inquietud mental.

Participante – Es que llevo mucho tiempo y no consigo lograrlo. Aparece, y desaparece, y reaparece.

César – Pero no te aferres, no te hagas adicto a la quietud mental [risas]. La quietud mental no es la meta. La meta es la disolución del ego. Cuando yo sé que el ego no existe, es decir, que yo existo como Consciencia, entonces si la mente está activa o quieta, da igual.

Participante – A veces me ha ocurrido, estando la mente bastante inquieta, comprender eso … hasta he tenido una pequeña “lamida” de la Realidad.

César – Correcto. Es la comprensión, realmente, la que lleva al Conocimiento. La indagación te lleva también a la comprensión. Sí, pero es la comprensión la que te lleva.

Si ya yo soy Eso, y Eso ya es, más allá del esfuerzo y de la ausencia del esfuerzo. Entonces, ni esfuerzo ni ausencia de esfuerzo me sirven para alcanzar lo que soy. Lo que sucede es que cuando la mente se queda quieta se hace evidente la presencia de la Consciencia, pero todavía está la mente allí, que se va a colocar en la posición del experimentador de la Consciencia. Entonces, se va a activar de nuevo porque sus tendencias van a surgir. Entonces, dirá: “¡Ay, lo perdí!”. “A ver, ¿cómo hago para mantener ese estado?” [risas]

¿Quién va a mantener Aquello que es permanente? La mente quiere hacer permanente Aquello que ya es permanente. Toda esta comprensión hace que todos nuestros esfuerzos se hagan innecesarios. La comprensión te dice que todo esfuerzo es innecesario, es contraproducente,

fútil. De eso se trata el esfuerzo, el esfuerzo nos lleva a la conclusión de que todos nuestros esfuerzos son inútiles.

Claro, eso es para el buscador que está maduro, que es desapasionado, que tiene un intelecto agudo, que ha podido comprender, y discriminar, y discernir entre lo real, lo ilusorio, darse cuenta de lo transitorio de todos los fenómenos, las experiencias sensoriales, ¿okay? Por ende, … ¿buscarlas? "Okay, está bien, las experimento, pero se van a ir. Si las tengo bien, si no también. Porque realmente, sí, placer, dolor, … perfecto, ya no hay ningún problema con ello. Venga, sí, que vayan y vengan". ¿Me entiendes?

Entonces esa mente, ese buscador (por así decirlo) está más maduro y su capacidad de comprensión es mayor. Entonces, si él comprende realmente, si entiende de qué va esto, las preguntas acerca de esfuerzo, práctica, esto y lo otro, simplemente no surgen. La misma comprensión mental hace que la mente se aquiete. Si ya yo soy Eso, la lógica me dice "¿qué tengo que hacer, física o mentalmente, para ser lo que soy más allá del cuerpo y la mente?". Esa compresión hace que todos los esfuerzos y las prácticas mentales, simplemente, cesen.

No me dio tiempo hoy porque estaba aprovechando unas respuestas que tenía por aquí ... y no he tenido tiempo de traducir un texto de Ramana muy interesante que habla de eso, precisamente. De que llega el momento en que … Acá está. Ahora, con tiempo, lo hago. Sigue hablando mientras yo hago esto. Sigue, sigue, …

Participante – Digo, ¿cómo puede ser que una mente tan inquieta, o mi forma de ser que es muy inquieta, pueda haber tenido comprensiones o atisbos? Y a veces dudo porque si lo que escucho es que hay que tener una mente moderadamente tranquila para poder comprender, entonces a veces dudo si lo que …

César – Porque dejaste la mente quieta y viste el trasfondo donde la mente está inquieta. Si la mente está inquieta, ¿en dónde está inquieta? Tiene que haber un lugar en donde esté inquieta, ¿dónde? Tiene que haber un trasfondo donde pueda aparecer, manifestarse y estar inquieta o quieta. Y ese trasfondo está allí. Ya Es. Es lo que te quiero decir, ya está allí, ya está presente y ya uno es ese trasfondo.

Participante – Me doy cuenta que el ver, … o sea, que el ver o el ser es sin esfuerzo, pero en la autoindagación, … O sea, es que es absolutamente sin esfuerzo la percepción pura. ¿Lo que nubla es el esfuerzo de querer cambiar las cosas o de pensar sobre lo que se ve?, ¿El esfuerzo es lo que nubla, …?

César – A ver, cuando Ramana decía que había que hacer el esfuerzo, … Pero el esfuerzo es porque … La palabra "esfuerzo" es porque uno cree que tiene que hacer un esfuerzo. Pensar es esfuerzo. Por eso parece que hay que hacer un esfuerzo para dejar de pensar. Sería contradictorio.

[Dicen:] "¿Cómo hago?". Mira la contradicción de esa pregunta. "¿Qué hago para quedarme quieto? ¿Qué hago?" Si estás haciendo algo y vas a hacer algo, ¿cómo vas a estar quieto? ¿Cómo voy a hacer algo para estar quieto?

Como no podemos dejar de hacer el esfuerzo, es decir, de pensar en algo, en cualquier forma, (como deseo, como gusto, como aversión, como juicio, como lo que sea) … Como no podemos dejar de pensar, parece que hubiera que hacer un esfuerzo para dejar de pensar. La indagación es mantenerse como el que indaga, la indagación es ser.

Participante – Claro, irme directamente a ese no esfuerzo o a la Consciencia, eso no es indagación. Tengo que verme a mí mismo como Tony, ¿no?

César – Te hago una pregunta: ¿eres o no eres?

Participante – Sí.

César –¿Estás haciendo un esfuerzo para ser?

Participante – Para ser diferente, sí.

César – No. Para ser, … Para ser.

Participante – No, no estoy haciendo ningún esfuerzo para ser.

César –¿Y has dejado de hacer un esfuerzo para ser?

Participante – He dejado de … No, no.

César – No. Ni hiciste un esfuerzo para ser, ni dejaste de hacer un esfuerzo para ser. Entonces, ya eres Eso, que está más allá del esfuerzo y de la ausencia del esfuerzo.

Participante – No me ha entrado. O sea, lo he entendido intelectualmente, …pero no importa.

César – [Entenderlo] intelectualmente está bien. Lo demás viene ahora [risas].

Si yo no he dejado de hacer un esfuerzo para ser, ni he hecho un esfuerzo para ser, entonces soy más allá del esfuerzo y de la ausencia de esfuerzo. [Soy] más allá de la actividad mental (esfuerzo) y de la quietud mental (ausencia de esfuerzo) [risas].

Y si ya yo soy Eso, entonces, ¿qué debo de hacer o dejar de hacer para ser lo que ya soy? ¿Entiendes lo que te quiero decir? La pregunta acerca de qué hacer o no hacer, simplemente, no surge; es decir, la mente se queda quieta.

Participante – No sé qué me está pasando ahora mismo pero parece que no me estoy enterando aunque estoy atendiendo, pero no me entero de lo que...

César – Perfecto, está muy bien. Lo sé. Es decir, que lo único que sabes en este momento es que eres.

Participante – Vale.

César – Quédate con ese conocimiento. Esto es todo.

Participante – Y también, me doy cuenta que si esto no es lo más importante (lo que has dicho algunas veces): “si no es lo más importante, no funciona”.

César – Sí. No hay nada más importante que no hacer nada, que quedarse quieto [risas]. No es una quietud apática, no es una quietud floja, indolente. Es una quietud extremadamente alerta. Es, básicamente, percepción plena. Y ahí se hace evidente la Consciencia, inclusive de la percepción.

El diálogo es práctico, ¿te das cuenta? No es vacío, o meramente intelectual.

Participante – La semana pasada me di cuenta que llevaba una cosa encima de, prácticamente, toda la vida y no me había dado cuenta. Una especie de soberbia, una especie de estar a la defensiva. Estaba de viaje, veía una montaña grande y estaba yo contra la montaña. “Uy, ¿esto

qué es?", dije. Y entonces solté y … ¡guau!, pude mirar la montaña como realmente era: inmensa y preciosa. Y, simplemente, dándome cuenta de eso, de esa defensa, una defensa pero con soberbia, no sé cómo explicar…

César – Te entiendo.

Participante – … Ha cambiado, se me ha quitado como un 60% de la ansiedad desde entonces, o sea, el nerviosismo, la ansiedad. Yo creo que un 60% se me ha ido, increíble. Solo darme cuenta de eso y pude sentir cariño y, realmente, no un cariño, sino poder estar un poco más blandito, por decirlo de alguna manera [risas].

Y esta mañana me he dado cuenta de una tristeza que tú ya me lo dijiste, que hay un ego melodramático ahí… Una tristeza que siempre está, la veo, y no me la puedo quitar porque lucho para quitarla y no puedo. Pero esta mañana, de repente, la he visto fuera y se ha caído.

César – Cuando dices, "la he visto afuera", es porque la atención está … porque estás ubicado en la posición del observador. Después, te das cuenta de que ni siquiera hay un observador.

Participante – Bueno, he dicho "fuera" por decirlo de alguna manera…

César – No, pero está bien. A lo que dejas de identificarte con lo visto, lo visto desaparece. Y si lo visto desaparece, "el que ve" no tiene nada que ver, no tiene nada que hacer allí y también desaparece.

Participante – Es que… Fíjate, me daba vértigo. Digo: "¡Uy!, ¿y quién soy yo sin esa tristeza?". Y me daba vértigo, porque de repente estaba totalmente en mí y estaba sintiendo mucha paz, pero a la vez muy vertiginoso. Y me digo: "Hala, pues sí que estoy enganchado a esa tristeza."

César – Es decir, ¿quién soy yo sin el objeto de la experiencia? Nada. Porque ese es un pensamiento. Ese "yo soy" es el que está triste: "yo estoy triste", "yo soy la tristeza, yo soy la alegría, yo soy esto, yo soy aquello, yo soy esto y lo otro … y yo soy así y asao". Básicamente eso.

Participante – Tanto tiempo sin hablar, que quiero decirte muchas cosas, pero bueno, está bien así.

César – No importa, abran el micrófono, no lo dejen para última hora. Sobre todo los lunes. Los lunes tengo que salir rapidito a hacer mercado.

Participante – Muchas gracias.

César – Okay, muy bien. A la orden.

Esa consciencia de ser... Hay pensamiento, pero hay consciencia de ser. Está esto y aquello, pero estoy yo. Simplemente es que nunca le hemos puesto atención a ese yo.

Siempre estamos aparentemente perdidos en "esto, aquello, una sensación, una emoción, un sentimiento, un pensamiento, un objeto, un deseo" ... "Me gusta, no me gusta".

Es decir, siempre está la atención puesta en algo, nunca en nosotros mismos. Y aun así somos conscientes de nosotros mismos. Pero como no nos hemos puesto atención a nosotros mismos, completamente, entonces ese yo pareciera ser el cuerpo, ese mí mismo pareciera que es el cuerpo. Pero es, simplemente, Consciencia.

Muy bien, ahora sí me voy. Nos vemos a la noche o mañana.