1 de octubre de 2026. Primera Sesión. Tiempo – Minuto 0 a minuto 19:25

“El último paso: ser consciente de ser esa Consciencia.”

https://www.youtube.com/watch?v=QmjuCD4tgfI&t=3720s

Participante – César, cuando llevo la atención a mí misma, noto … Hay una diferencia entre el silencio de la mente y el Silencio del Trasfondo. El Silencio del Trasfondo es muy sutil. El silencio de la mente es silencio de la mente, pero el Silencio del Trasfondo es muy sutil, pero no sabría decirte cómo es. O sea, lo que se percibe en el Trasfondo es algo vivo. Es algo que está muy vivo, pero es muy sutil, muy sutil.

César – Correcto. Sí.

Participante – Entonces, tengo que permanecer en mí misma todo el tiempo para que ese Trasfondo se haga más evidente.

César – Correcto. Correcto. Y que se haga más evidente que es lo que eres, y no que es el objeto de tu experiencia.

Participante – Claro, es que ahora es el objeto de mi experiencia, pero es que no puedo expresarlo de otra manera.

César – No. Está bien, está bien.

Participante – Eso es un poco lo que puedo decir. Si llevo la atención a mí misma, hay ese Trasfondo, se hace más evidente. Es muy vivo. Es muy sutil, pero muy vivo. Y está siempre permanente, siempre presente, en perfecta quietud.

César – Correcto.

Participante – Y ya no sé qué más decir. Eso es Consciencia, ¿verdad? Eso es lo que soy.

César – Correcto. Parecer que “yo” soy consciente de la Consciencia, cuando realmente, es la Consciencia la que es consciente de lo que creo que soy, de la mente.

Participante – Ah, claro. Sí. En ese Trasfondo que está siempre presente es donde aparecen todos los contenidos de la mente …, ahí y también en mi cuerpo. O sea, quiero decirte, estoy “dentro” de eso. No sé si me expreso.

César – No. No entiendo.

Participante – Es decir, que Eso envuelve todo.

César – Correcto. Lo permea todo, si se quiere [decir así]. Sí.

Participante –Y ahora mismo lo estoy notando y ya está. Es todo lo que se me ocurre.

César – Lo único que falta ahora es que la idea de “ser Soledad, la que lo nota” debe desaparecer, porque entonces sería todavía el “yo” … Primero, habría aparentemente dos… el yo-Soledad, el yo-mente o, yo-cuerpo, todavía está presente. El pensamiento “yo” todavía está presente.

Participante –¿Tengo que seguir autoindagando?, ¿o con que me quede en mí misma es suficiente?

César – La indagación continúa hasta que el ego desaparezca por completo; pero, la indagación se lleva a cabo solamente si hay distracción mental.

Participante – Ya, …

César – Si no hay distracción mental, si no hay pensamientos, entonces, ¿qué necesidad hay de indagar? Si no hay pensamientos, no hay atención en otra cosa. Si no hay pensamientos a los cuales ponerle atención, no hay objetos de atención. O sea, que lo único que es consciente de sí en ese momento es el sujeto. Y luego se hace evidente que el sujeto también es un pensamiento.

Participante – Es decir, trasladar la atención desde los contenidos a mí.

César – Correcto. Hasta ahí. Hasta ahí llegan los esfuerzos.

Participante – Vale. Y ahí cuando estoy ahí muy quieta me doy cuenta, …pero es una la que se da cuenta. No puede ser lo primero que te he comentado.

César – ¿Qué quiere decir [que el pensamiento "yo"] se sumerge en su Fuente? Cuando realmente el "yo" se sumerge en su Fuente quiere decir que está ausente. Es decir, se hace evidente que soy el Trasfondo. Por lo tanto, el pensamiento "yo soy Soledad" está temporalmente sumergido en su Fuente. Puede que no se haya disuelto por completo, porque volverá a surgir a menos que seas un Ramana Maharshi, o alguno de esos pocos. En la mayoría de los casos, en el mío, el ego regresa, … regresaba. Y regresa como "el experimentador de la Consciencia" [risas].

Participante – Ah, claro. Sí. [risas] Qué barbaridad: "yo experimenté".

César – "Yo experimenté mi ausencia". [risas]

Participante – ¡Ay, Señor! Bueno, permaneceré en mí misma todo lo que pueda.

César – Muy bien. ¿Qué quiere decir eso? Lo que hemos hablado muchísimas veces. Primero, [la Consciencia] se experimenta como un objeto. Y "Soledad" sería el sujeto que lo experimenta. Luego, se experimenta como un vacío (no es un objeto porque no tiene forma). Ya lo estás viendo como Silencio, no tiene forma. Y luego, se experimenta como realmente es, como tú misma, como tu propio Ser, tu propia y verdadera Realidad.

Participante – Fíjate, César, este Silencio… que es una la que lo acaba de reconocer (que ya son dos), da la impresión que eso siempre ha estado ahí. No sé cómo decirte...

César – Claro, siempre estuvo allí. La mente, el pensamiento "yo" (junto con los demás pensamientos) cubría el Conocimiento de que siempre estuvo allí.

Participante – Claro. Pero César, a veces cuando salen así, en sueños, … Ya te había comentado una vez, que iba a entrar un día [en la reunión] toda contenta y pasé una noche espantosa, sueños, pesadillas... Al día siguiente, un mal cuerpo y no sabía lo que surgía, pero yo estaba fatal y decía: "Jo, ¿cómo entro ahora? Es imposible". O sea, ya no puedo decir lo mismo que ayer. Entonces, parece que me voy tranquilizando, pero seguro que volverá a salir más, o sea, ¿volverán a salir muchos más contenidos hasta que quede todo eso limpio? Entiendo, ¿no?

César – … Pero los atisbos te hacen darte cuenta de que si yo soy Eso, a mí no me afecta absolutamente nada de esos [contenidos]. Es la mente la que dice, "Uy, lo pasé fatal. Uy, no pude dormir. Uy, mucho sueño. Uy, mucho pensamiento." Esos son pensamientos, eso es la mente. Eso es la mente, que es un pensamiento, pensando acerca de lo que está pensando.

Participante – Qué horrible. Sí.

César – Y ya empiezo a darme cuenta, empiezo a conocer a la mente, y en cuanto que la vea me doy cuenta de que no existe. Conocer a la mente es darse cuenta de que no existe.

Participante – Exactamente.

César – "Voy a conocer a la serpiente" [modo irónico]. "Voy a tener una reunión muy seria con la serpiente que está en la cocina tirada en el suelo y le voy a decir: O te vas, o te saco, o te mato". [risas]. Y cuando ahora ves a la serpiente, cuando prendes la luz sabes dónde está: no está. Nunca existió. [risas]. [Siempre fue] un pensamiento sobrepuesto sobre la cuerda ("sobre"), un pensamiento sobrepuesto sobre la Consciencia que ni siquiera cubre a la Consciencia (porque la Consciencia siempre estuvo allí), nunca la cubrió. Lo que cubrió fue al conocimiento de la Consciencia y, obviamente, el conocimiento de mí mismo como tal.

Participante – Es que ahora mismo estoy hablando contigo y estoy notando Eso todo el tiempo.

César – Correcto. Está bien, está bien.

Participante – Es uno que lo nota, pero …

César – Correcto. O sea, es que llega el momento que se puede pensar, hablar y actuar, percibir, … y todavía se es consciente de la Consciencia.

Pero el último paso, por así decirlo, es el de ser consciente de ser esa Consciencia, donde esa Consciencia ya no es (nunca lo fue) el objeto de la experiencia del individuo, la mente, el ego o la persona (la aparente persona). Todo lo demás sigue funcionando igual que antes.

Participante – Sí.

César – La idea de que tiene existencia separada desaparece. Y si ya no tiene existencia separada, entonces también es la Consciencia. Por lo tanto, no hay nada; ni separado, ni unido, ni que continúe, ni que surja, ni que se atestigüe, ni que se disuelva, ni que nada.

Participante – Pero ahora lo que lo que se percibe es como lo decía una vez Luca, ¿no? O sea, que Eso que va apareciendo así, no sé cómo decirte, o sea, que siempre estuvo, pero …

César – No aparece. Se revela o queda develada.

Participante – Eso es.

César – Si aparece quiere decir que no estaba; y, si aparece quiere decir que desaparece. Entonces, [la mente], aquella que aparece y desaparece, dice que Eso aparece y desaparece. Se invierten los papeles: "Yo soy el ego" [parece que] es lo que es real y permanente, y Aquello que es impermanente [parece que] aparece y desaparece.

Y, ¿cómo puedo experimentarlo permanentemente? ¿Cómo puedo mantenerlo, sostenerlo, experimentarlo todo el tiempo? [risas] ¿Quién? ¿Quién es? Ahí todavía hay que seguir. ¿Quién es ese? "Yo". A ver, todavía hay que seguir. ¿Quién es ese? Está el impostor todavía, el impostor jugando a ser.

Participante – ¡Ay, sí! Mira, pero a veces cuando digo quién y … ¡puf!, todo desaparece.

César – Muy bien.

Participante – Cuando veo esto, "quién" y todos los contenidos desaparecen.

César – Luego, esa actitud empieza a suceder de manera involuntaria, ya de manera automática. De ahí en adelante, no hay vuelta atrás.

Participante – Hombre, yo creo que no. O sea, ya cuando dices "quién" y ya todo queda despejado (por decirlo de alguna manera), y Eso que es vibrante es más obvio, o sea, sutilmente vibrante, pues no sé qué voy a decirte… O sea, no sé qué vuelta atrás…, pienso que ya no, pero solo por lo que me está costando, César, [risas]. Pero bueno, ahí voy poco a poco.

Bueno, pues muchas gracias, César.

César – Muy bien, muy bien, muy bien.

Participante – Espero que la próxima vez que le levante la mano ya sea para decir: "No estoy" [bromeando]. Levanto la mano para …

César – Si levantas la mano para decir "no soy" … todavía eres [risas]. Hay que evitar todo eso.

Participante – Sí, vale.

César – Aun cuando sepas que eres Consciencia, permanentemente, sin esfuerzo, te vas a referir a ti misma como el cuerpo, porque vas a usar la mente, que es el pensamiento "yo", simplemente para poder "relacionarte" … relacionarte en el mundo o asociarte de una u otra manera con el entorno.

Participante – Ah, sí, claro... No voy a hacer el tonto. Sí, eso es obvio.

Pero eso que te he contado antes, de esa sutil viveza que siento en ese Silencio, ¿eso es un atisbo, César?

César – Correcto. Lo sabes. Sí, lo sabes. Porque es evidente.

Participante – Claro, yo tengo mis dudas. Digo: "Jo, a ver si lo que sucede es que empiezo a pensar en ello" ...

César – Lo que sucede es que empiezo a pensar en ello. A lo que lo pienso en ello, entonces "la que piensa" aparecerá.

Participante – Yo me digo: "¿Será, no será? …

César – Exacto. Aparece la duda, aparece el que duda, aparece la duda, convenientemente. ¿Será o no será? ¿Será que será, o no? ¿Será que "yo", realmente…? ¿Será eso?, ¡"yo" lo experimento! ¿Será que eso que "yo" experimento es? Ah, caramba [risas], déjame buscar a alguien que me lo confirme o que me lo aclare, todo eso [risas].

Participante – Voy a preguntárselo a César...

César – Sí, está bien, está bien. No tiene nada de malo. No tiene absolutamente nada de malo. Poco a poco se va aclarando. Yo puedo ver exactamente cómo cada uno de ustedes se ha ido moviendo, aunque ustedes piensan que estén estancados, que están retrocediendo, yo lo veo de manera diferente. Obviamente, que cada vez hay más claridad.

En algunos casos, por alguna razón, la confusión regresa con un tamaño gigantesco otra vez, y yo digo: "Uy, no puede ser que volvió a caer en la trampa". Y pareciera que está …, pero ni siquiera… Solamente pareciera que está 50 km más atrás, pero no es cierto.

Participante – Sí, es que a veces alguna vez que he entrado digo: “Jo, me entra una desazón”. Digo: “Jo, sí, yo parecía que iba a ver bien, ¿qué está pasando, qué está sucediendo?”.

César – Otra vez, otra vez. Y “¿quién es ese?” otra vez. Sí. “¿Quién es ese?” Otra vez. ¿Quién es? El fantasma de la ópera volvió a aparecer.

Participante – Ay, por favor. Bueno, pues yo muchas veces cuando aparece, voy a este… digo: “quién”, y entonces… ¡puf! O sea, desaparece todo. Es increíble, pero luego, otra vez, digo: “¡buah!”.

En fin. Bueno, gracias César, que a veces parece que retrocedo mucho, mucho y otras veces parece que parece que avanzo un poco.

César – Los dos son pensamientos: “que retrocedo, que avanzo, que estoy, que no estoy, que sí, que no, que yo, que tú, que tal, esto y lo otro”.

Sí, ¿ves? Así uno termina riéndose de uno mismo.

Participante – [risas]. Sí, sí, sí, sí. Además, reírse de uno mismo es muy liberador. La verdad es que sí. [risas].

Bueno, César, un saludo para todos y un abrazo también.