5 de octubre de 2026. Primera sesión. Tiempo – Minuto 0:19 a minuto 22:30

“Lo que desaparece es una idea. Discriminar: tiene que haber consciencia de cualquier fenómeno. Esa consciencia soy Yo.”

https://www.youtube.com/watch?v=TbNI_j7DGiY

Participante – Hola César. Otra vez, de nuevo, me encuentro totalmente identificado con el indagador y con el buscador. Con lo sencillo que me parecía estos días, y ahora estoy como atrapado otra vez en el indagador, y me doy cuenta de que por ahí no voy. Te quería preguntar, … porque dices que la atención tiene que ir a cualquier sensación que tú creas que es «yo», ¿no?

César – No sensación. El Yo no es una sensación. Algunos lo llaman sensación, pero realmente, es un pensamiento, muy sutil. Como es tan sutil, entonces, algunos lo denominan sensación. Y si es una sensación, entonces es un fenómeno. Y si es visto, entonces no es el Yo [Aquello] que ve.

Participante – Es que ahí quería llegar, porque me quedo solo “yo”, ¿no? Y al final veo que hay imágenes superpuestas en mí y al verlas, ¡pum!, desaparecen.

Actitudes o pensamientos enquistados o algo, no sé, pero es como si fuera otro Toni metido en mí con una actitud diferente. Yo diría: «O sea, yo lo he visto, pero después viene otra». O sea, realmente eso no es, ¿no?

César – No, es correcto. Así funciona. Es correcto.

Participante – Quiero ir al origen de la atención misma, que para mí la atención es mente, ¿no? Es como lo diferencio, me lo resumo así: el ego es “el mirar”. El mirar requiere un esfuerzo, ¿no?, una intención.

César – No, el ego no es el mirar. El ego es “el que mira”. El ego es “el que ve”. El que ve, hasta ese entonces, está bien, es Toni.

Participante – En ese “el que ve” hay un poco de intención y de esfuerzo, ¿no?, aunque sea un mínimo de esfuerzo.

César – ¿Intención y de esfuerzo para...?

Participante – Porque si desaparece ese esfuerzo y esa intención de ver, aunque sea muy sutil, solo queda un ver sin ningún tipo de esfuerzo, ¿no? ¿Ese ver sin ningún tipo de esfuerzo seguiría siendo el ego?

César – Si todavía estás identificado como Toni, y si “el que ve” sin esfuerzo es Toni, está bien. Está bien, es el ego, pero hasta ahí llega el ego. El ego no puede ir más allá de eso. Lo demás llega solo. El Testigo de “el que ve”, que es Aquello que ve, que es lo único que realmente ve, que es el único Yo, queda develado o revelado.

La mente puede solamente llegar hasta allí, no puede ir más lejos. No puede autodestruirse. Autodestruirse quiere decir, ser destruida, quiere decir: se revela la Consciencia, ¿ok? Se hace evidente que se es esa Consciencia, por lo tanto la idea de ser el cuerpo tiene que haber desaparecido en ese momento. Pero es una idea lo que desaparece, lo que se destruye, lo que se disuelve. Una idea solamente, un pensamiento, no un «yo» como tal.

Participante – Se van disolviendo ideas, pero la idea original sigue ahí.

César – … Correcto, correcto, … el primer pensamiento, el pensamiento «yo». Indagación es aferrarse al pensamiento «yo».

La palabra «ser» [soy], en autoindagación ["¿quién soy yo?"], es el ego, no el Ser como tal, [no] la Consciencia. El «yo» que indaga es el ego, y se enfoca en sí mismo. Al hacerlo, desaparece. Es decir, él está investigando cuál es su naturaleza, cuál es su realidad.

La naturaleza del ego es la Consciencia. Es decir, la mente es idéntica a la Consciencia, no diferente, no separada, no otra. Eso se sabe o se hace evidente cuando se revela la Consciencia. No es que la mente como tal desaparece; es decir, se revela la Consciencia y lo que queda es una *noción de ser muy sutil*, pero se sabe que esa noción de ser no existe separada de la Consciencia. Se sabe que el reflejo en el espejo no puede existir independientemente del cuerpo que lo proyecta.

Participante – Ahora mismo no te estoy siguiendo ya, ya se me ha ido la... me he quedado un poco "pajarito".

César – La mente comienza a volar mientras estoy hablando; la mente se distrae con otra cosa… o tratando de entender.

Ese "yo" que está quieto, ese "yo" que no sabe nada, que solo sabe de sí, en ese momento todavía es la mente. Porque, obviamente, es Toni. Como lo acabas de decir: «todavía me identifico con el indagador o como el indagador». Está bien. La identificación con el indagador o como el indagador desaparece cuando se revele la Consciencia y se haga evidente que eres esa Consciencia. No es la capacidad de pensar como tal lo que vas a perder, la memoria, la capacidad de sentir, tu conocimiento, … todo eso no se va a ir.

Lo que se va a ir es, primero, la idea de que estás limitado al cuerpo y a la mente; y, segundo, que el cuerpo y la mente existen separados de la Consciencia. Eso es lo que desaparece: la idea de estar limitado o de ser limitado al cuerpo-mente y que el cuerpo-mente existen separados de la Consciencia. Eso es lo que desaparece.

Participante – Claro, pero ese ya no es trabajo mío realmente; mi trabajo es la indagación y después ya...

César – Lo demás viene solo, por eso se dice que es un acto de Gracia. Porque si la mente está genuinamente quieta, empieza a hacerse evidente el verdadero Testigo, porque la mente pareciera ser el testigo observador de los pensamientos, pero este observador es observado, es atestiguado, no por la mente, sino por el verdadero Observador o por el verdadero Testigo, por el único.

Participante – Aunque sea muy sutil, pero es atestiguado; porque se nota que aún está ahí la identificación, aún se nota.

César – Correcto, correcto, se hace evidente. Si la mente desaparece como en el sueño profundo, entonces va a oscurecer a la Consciencia y al conocimiento de ser Consciencia, por ende; por eso tiene que estar despierta, consciente.

Participante – Incluso cuando estoy consciente a ratos en el sueño profundo, pero es que aún tengo esa sensación de que está el ego ahí.

César – Está bien. Pero, fíjate: el ego, teniendo la sensación de que está el ego.

¿Ves cómo se divide como sujeto y objeto? Habla del ego como si fuera otra cosa, habla de sí como si fuera otro. Entonces, ignora todas esas conclusiones.

Participante – Todo eso fuera. Sí, todo es lo mismo.

César – Correcto, ese es otro pensamiento, ¿verdad?

Participante – Sí.

César – Ignóralos todos, solo quédate con aquellos que te faciliten las actividades de la vida diaria cuando sean necesarios los pensamientos. Porque para caminar no te hace falta pensar, o para lavarte las manos no te hace falta pensar. Deja solamente el pensamiento práctico y evita el pensamiento egocentrado, es decir, [evita] lo que el ego piensa acerca de sí mismo y lo que el ego piensa acerca de los otros, básicamente: gusto y aversión hacia sí mismo o hacia otros; juicio.

Participante – Eso lo tomo como un disparador para darme cuenta de que no estoy indagando.

César – Correcto, correcto. Por ejemplo, la mente funciona para ti. Mi mente me puede decir: «César, en este pantalón tienes el mercado que hiciste ayer en un sitio, el otro mercado que hiciste en el otro sitio, y tienes en el chat el otro mercado que hiciste en el otro sitio porque no tienes la factura sino que te la envían por el chat. Acuérdate de que tienes que agregar eso a tu hoja de cálculo», … Esa mente no soy yo, esa mente es una función, está trabajando para mí. Cuando hace falta ella trabaja, hace su tarea y luego se retira. Es decir, el pensamiento práctico cuando sea necesario viene, opera, termina de hacer lo suyo y se retira. Y queda otra vez el pensador sin pensamientos.

Y el pensador no reclama ser el pensador del pensamiento; en este caso está ausente, no hay nadie que diga: «Estos pensamientos son míos, yo soy el hacedor de los pensamientos, el pensador de los pensamientos, o el observador». Está el pensamiento práctico y hay consciencia de ello porque no puede no haber Consciencia. Pero no hay un observador – aquí, en el medio – que pretenda ser consciente de los pensamientos y que los reclame como suyos («me gustan» y «no me gustan»), lo que generaría más de estos pensamientos.

Esta noche hubo una inundación aquí. Se rompió una tubería en el piso dos o tres, por ahí, o en el cuatro, no recuerdo; yo estoy en el ocho, a Dios gracias. Y en el pasillo, los apartamentos de un extremo tienen una especie de depósito y en ese depósito esa persona tenía una lavadora. A medianoche, se rompió una tubería y, desde ahí para abajo, se inundó todo y se le metió agua a los apartamentos que estaban por el camino. Se inundaron los ascensores y estaban sacando el agua con cubos». Y yo estaba pensando: «Bueno, si los ascensores no están listos... yo hago mercado para toda la semana los lunes, son tres bolsas grandes, pesadas, cada bolsa pesará unos diez kilos. Voy a tener que subir las bolsas, una por una, los ocho pisos. Y si el ascensor no está bien… bueno, entonces déjame revisar la nevera o la alacena a ver si queda algo y espero hasta mañana».

¿Me explico? Eso empieza a funcionar solo; es que la mente funciona sola, con ego o sin ego. No hay un pensador de los pensamientos. En realidad, no existe absolutamente nada que uno pueda llamar acto volitivo. Todas esas teorías de estar presente, y de ser consciente, y un «pensamiento consciente», «acción consciente», …Todo eso son imaginaciones del ego, que pretende ser ahora el hacedor del pensamiento consciente y de la acción consciente.

La Consciencia no necesita estar consciente porque ya es Consciencia, y todo lo que surge de ahí surge de manera espontánea, incluyendo el ego, e incluyendo la indagación. Realmente, no hay

ni siquiera un indagador haciendo la indagación. Debido a la presencia del aparente ego, pareciera que hay un ego que también hace la indagación, como hace cualquier otra cosa.

¿Va quedando frito? Sí.

Esa "consciencia reflejo" tiene que estar presente para que se haga evidente la presencia de la Consciencia que la refleja.

Participante – ¿Me lo repites?

César – La "consciencia reflejo" – que es la mente en su forma sutil – debe estar presente para que se haga evidente la presencia de la Consciencia que la refleja. Es como si dijéramos que hace falta que la luna llena esté allí iluminando al mediodía para que se haga evidente la presencia del sol. En realidad, como tal no, pero en este sentido cabe la analogía.

De lo contrario, si la "consciencia reflejo" está ausente (como en el sueño profundo), entonces se convierte en oscuridad y vela —ni siquiera vela a la Consciencia—, vela el conocimiento de la Consciencia y el conocimiento de ser esa Consciencia. Entonces, la Consciencia como tal queda develada, y todo lo demás que queda se hace evidente que no existe separado de la Consciencia. Por lo tanto, también es la Consciencia.

Participante – Ahora, no del todo, pero veo el mundo, lo que hay en esta sala, y digo: «Esto es la evidencia de que Yo soy». Pero es como un poquito aún intuitivo, … Sí que tengo una sensación de que es así: el mundo es la evidencia de que yo existo.

César – Correcto, correcto, correcto. El fenómeno indica, señala la presencia de una Consciencia del fenómeno. Lo que realmente no existe es separación entre el fenómeno y la Consciencia.

Participante – Es que lo que dices me parece muy evidente e incluso ahora parece que lo siento evidente. Pero aún están "los subtítulos" por medio, ¿no?

César – Está bien, está bien. El "subtítulo" también indica la presencia de la Consciencia. El "subtítulo" es, digamos, la mente sutil en forma de ego, pensamientos, conocimiento, memoria, intelecto, etcétera. Es sutil, es decir, es un objeto pero no es palpable, no es tangible. Y luego tienes el mundo, que es la misma mente, pero el aspecto grosero o material de la mente.

Pero hay consciencia de ambos: de cuerpo y de mente. Al decir que hay consciencia de cuerpo, es lo mismo que decir que hay consciencia de mundo, porque el cuerpo es el mundo. Hay consciencia del aspecto grueso de la mente, y del aspecto sutil de la mente; … y eso que queda ahí como "un blanco", que la gente se queda "en blanco", ese es el estado de ignorancia de la mente o la mente en estado causal, donde mucha gente se queda atrapada contemplando ese "blanco", que es la ignorancia misma y lo consideran el Silencio, el Conocimiento. Esa es la ignorancia, esa es la parte tamásica más oscura de la mente, las tendencias en estado latente o potencial.

Cualquier fenómeno hay que ignorarlo y discriminar, sea lo que sea: tiene que haber una consciencia de ello [del fenómeno], y esa consciencia tengo que ser Yo, porque soy Yo el que es consciente de todo eso. Y ese Yo, obviamente, es diferente de todo eso. Tiene que ser diferente de la mente en cualquiera de sus estados, aspectos o características (causal, sutil o grosera). Esa Consciencia no tiene que hacer nada para ser Consciencia ni para ser consciente. No hace esfuerzo ni deja de hacer esfuerzo. Son los esfuerzos mentales los que no permiten que se haga evidente la presencia de la Consciencia y que se es esa Consciencia.

Participante – Lo que dijiste la otra vez me está sirviendo mucho: «No necesita hacer nada, ni dejar de hacer nada para ser».

César – ¿Perdón?

Participante – La otra vez me dijiste que la Consciencia no necesita hacer nada ni dejar de hacer nada para ser.

César – Correcto.

Participante – Eso me ha quitado mucha pelea.

César – Es que la Consciencia no hace nada. Todo esto es el resultado del movimiento de la mente. La mente es la responsable de la aparición de todo esto y la mente es todo esto. La mente aparece como todo esto. Es más, esto [la manifestación] es una parte de la mente; la otra parte está en estado no manifiesto. Infinita cantidad de posibilidades existen allí y todavía no han aparecido, no se han manifestado. Estos universos son una infinitésima parte de la totalidad de la potencialidad de la mente.

La Consciencia no hace nada ni deja de hacer nada. La mente es la que hace “esto” y deja de hacerlo; es decir, la que aparece como “esto” y luego desaparece. O sea, tanto ese movimiento como la ausencia de movimiento, es la mente.

Participante – Ya es la hora. Bueno, he hablado contigo más que nada porque al encender la cámara me ha empezado a dar miedo otra vez. Y ya no quiero meter otra vez la cabeza en el agujero, como las avestruces.

César – No. A lo sumo dale un vistazo a la grabación. Yo sugeriría eso.

Participante – Sí, gracias.