

19 de agosto, 2022. Minuto 5:21 a minuto 7:22

<https://www.youtube.com/watch?v=7mExyw4uUk0>

“La sugerencia es que te observes a ti mismo, que la atención caiga en ‘yo’.”

Participante – La práctica que normalmente hago es lo que te he escuchado decir: “¿quién soy yo?”, “¿quién tiene estos pensamientos?”, “¿quién soy yo?” ... yo me quedo ahí, pero es como si fuera el cerebro el que está diciendo: “*vale, muy bien*” ... Digamos que, no me hago más preguntas, pero otra vez ya están por ahí los pensamientos dando vueltas ...

César – Es que la indagación no es la pregunta, la indagación **sugiere observar**: *si “yo” soy quien piensa y los pensamientos surgen de mí, entonces “¿quién soy yo?”*. La **atención cae** en ese “yo soy” (**indiferentemente** de que haya pensamientos o no, pues no puedes estar sin pensar todo el tiempo porque tienes cosas que hacer durante el día). Por supuesto, si no hay nada que pensar los pensamientos colapsan. En una fracción de segundo, en una sola fracción de segundo se pierde el ego y se revela la Realidad absoluta de lo que uno es.

Aunque te sientas el hacedor o no te sientas el hacedor no afecta para nada a lo que sucede. Lo que sucede sigue siendo, sigue sucediendo, sigue siendo tal y como es, bien sea que se crea que hay un hacedor o no.