

1 de agosto de 2025. Primera reunión. Tiempo – Minuto 58:30 a minuto 1:02:25

<https://www.youtube.com/watch?v=GenDPACFgoY&t=2220s>

Sentimientos de culpa.

Participante 1 – Hola César, quiero hacerte una consulta, en estos días tuve unos sentimientos de culpa porque me acordaba de algunas cosas que hice mal con unos parientes y me dijiste: *“esa culpa es el ego”*.

César – Correcto. El que tiene la culpa es el hacedor de la acción. Tú **no eres el hacedor** porque tú no eres el cuerpo. Tú eres la Consciencia.

Ahora, *“yo me siento culpable, porque yo creo que soy el cuerpo, yo creo que soy el hacedor”*. Es decir, que la culpa es un pensamiento. El que siente la culpa es un pensamiento: “yo”. Entonces, bien sea que haya pensamientos, sentimientos, emociones (son lo mismo, porque sentimientos y emociones son el resultado del pensamiento) ...

Entonces, el pensamiento, el sentimiento, la emoción, la sensación física, la percepción de objetos a través de los sentidos... todo eso está muy bien, pero ... ahora:

- ¿Quién sabe que eso existe?, o ¿para quién todo eso existe?
- Para mí.
- Para mí, ¿quién?, ¿quién soy yo?

La atención tiene que estar en mí mismo, y no en lo que pienso, en lo que siento emocionalmente, físicamente, ni en lo que percibo a través de los sentidos. Y la atención...

Participante 1 – Es llevar la atención a uno mismo.

César – Correcto.

Participante 2 – Sí, César, cuando Franca me decía esto de la culpa – por eso quería que esto lo conversara contigo un poquito con vos ... – porque con cualquier sentimiento no se trata de indagar en el sentimiento o en lo que sea, sino que inmediatamente **darse cuenta** que ese sentimiento es una **distracción** que nos distrae de nosotros mismos.

César – Correcto.

Participante 2 – ... En vez de preguntar: *“¿por qué... la culpa?, ¿qué pasó?”* ... Olvidarse de todo eso y darse cuenta de que todo eso es una distracción e ir hacia uno.

Participante 1 – ... ir hacia uno mismo.

César – Correcto. No importa... Supongamos que yo fui el peor pecador del mundo. ¿**De que vale** lamentarse por eso? No puedes hacer nada. Aun así, el único pecado que uno puede cometer es **creer** que uno es un pecador. El **único crimen** que uno puede cometer... es matarse a uno mismo, es decir, **no ser consciente de lo que uno es**: estar muerto para lo que soy, y vivo para lo que no soy.