22 de septiembre de 2026. Segunda reunión. Tiempo – Minuto 47:50 a minuto 1:05:43

"¿Cómo enfocar la indagación para no estar identificado"

https://www.youtube.com/watch?v=d186NRajJCc

Participante – Buenas noches César, te iba a preguntar una cosa. Ahora con todo lo que se está hablando de los atisbos, de que "¿quién es el que está iluminado?", "¿quién es el que tiene el atisbo?", etcétera…

Yo ahora, por ejemplo, estoy aquí en la terraza, en la azotea, haciendo fotos. Pero yo, claro, el planteamiento que tengo es que yo, Guillermo, está en la terraza haciendo fotos. ¿Cómo tendría uno que enfocarlo para no tener esa identificación?

César – Habría que quitar la atención de todo objeto y de todo pensamiento y dirigirla al que percibe el objeto y el pensamiento. A aquel que es consciente del pensamiento y de los objetos. Aunque haya percepción de objetos y de pensamientos, [dirigir la atención] al conocedor.

[Dirigir la atención] a ¿quién es consciente de todo?: "yo"; y a ¿quién es consciente de ser?: "yo". Ahí es donde va la atención (indiferentemente de lo que uno considere que sea ese "yo" en ese momento).

Participante – Sí, bueno, digamos que el planteamiento de que "yo estoy haciendo la foto" es cuando pienso que yo estoy haciendo la foto. Mientras tanto, pues estoy viendo a ver si los montes están más iluminados, iluminados con la luna, etcétera, etcétera. ¿Me entiendes? que no estoy pensando en que hay alguien que está ahí pendiente de hacer la foto, sino de que … Pero claro, bueno, … Si yo en teoría te entiendo, pero no lo comprendo [risas]… Llevar la atención a ese "yo", me refiero.

César – Pero todos son ya conscientes de ser, pero están más interesados en algo de lo cual están conscientes de, [que] en sí mismos. Todos saben "yo soy", pero muy pocos realmente se enfocan en sí mismos. [Habitualmente] el foco de atención es en un objeto, o un pensamiento, o conocimiento, o memoria, o algo, … algo conocido (bien sea físico o mental); es decir, algo que se perciba a través de los sentidos, o algo que parezca en forma de pensamiento, o sentimiento, o emoción, o sensación física (placer, dolor, hambre, cansancio, o lo que sea …). Tiene que haber alguien que sepa de todo eso. Y ese soy yo. Y ese soy yo, obviamente. Pero muy poca gente, muy poca gente vuelca toda su atención e interés sobre sí mismo.

Participante – A mí lo que me ocurre, por ejemplo, es eso de que, cuando yo pienso: "¿quién es este que está?",… pues el bulto este, Guillermo, ¿sí?

César – Okay, pero eso es un pensamiento. Entonces tienes que ver: ¿quién piensa "yo soy Guillermo"?

Participante – Sí, pero claro, la conclusión rápida es "yo", evidentemente, "yo" siempre me considero que soy este cuerpo.

César – Sí, sí, pero no pongas la atención en el cuerpo, sino en el yo que parece estar en el cuerpo. Porque cuando hablas del cuerpo, inclusive te refieres a *mi* cuerpo, ¿cierto?

Participante – Sí. Bueno, la forma de hablar, ¿no? Mi cabeza, mi mano.

César – Correcto. Pero es que la forma de hablar revela una verdad: *Mi* cuerpo. Ahí está el cuerpo y ahí estoy yo. El cuerpo es mío, ¿cierto?

Participante – Sí.

César – Exactamente, entonces [dices] "*mío*". Entonces, hay que hay que tratar de detectar a ese yo que dice que el cuerpo es *mío*, o que los pensamientos son *míos*. Así es como se pierde la identificación con el cuerpo, porque todo el mundo dice "*mi* cuerpo, *mi* mente".

Si el cuerpo y la mente son *míos*, entonces no son …, no es lo que yo soy. El yo tiene que ser diferente al cuerpo y a la mente. La realidad y la naturaleza de ese yo debe ser diferente al cuerpo y a la mente.

Ahora, si quiero ver cómo es realmente ese yo (qué es lo que es realmente ese yo), quiero saber realmente ¿quién soy yo? Entonces, la atención debe dirigirse hacia mí mismo, indiferentemente de lo que crea o sienta que ese *mí mismo* es en ese momento. ¿Me explico ahora?

Participante – Te explicas perfectamente, pero no lo entiendo [risas]. Si lo entendiera, no estaría preguntando, [risas] evidentemente. Bueno, paciencia.

César – Tengo que… ensayo y error. ¿Me sigues? Tengo que intentar: "A ver, tal vez sería más fácil con los ojos abiertos, o tal vez sería más fácil con los ojos cerrados" ... Te vas a dar cuenta que si cierras los ojos no ves, *pero hay un yo que no ve*. En ese yo es donde se enfoca la atención. Ensayo y error. Tienes que tratar, y tratar, y tratar hasta que puedas manejar la indagación como tal, hasta que puedas ubicar a ese yo.

No me gusta llamarlo sensación, no es una sensación, pero pareciera ser una sensación de ser que aparece en el cuerpo, una noción de ser que aparece en el cuerpo.

Y si no, [entonces] puedes poner atención en la respiración, de tal manera que la mente se calme; y luego llevas la atención de la respiración al que ve la respiración, o al que pone atención a la respiración. Tal vez al principio se haga más fácil con los ojos cerrados.

Pero tengo que ignorarlo todo: percepción, sentimiento, emoción, pensamiento, conocimiento, recuerdo, sensación física, ... Todo eso es conocido por mí. A mí me interesa saber quién soy. Por lo tanto, tengo que poner la atención en ese *saber que soy*, en ese conocimiento de ser o consciencia de ser.

Puedo cerrar los ojos, puede que escuche el ruido del aire acondicionado, puede que sienta la brisa en el cuerpo, puede que …, no sé …, pase un pensamiento por aquí, puede que surja un sentimiento por allá, una sensación en la rodilla, o en el estómago, o … no importa. Lo que yo quiero saber es *quién es consciente* de todo eso.

Ese yo que, aquí y ahora, es consciente de sí es la Consciencia. Lo que hay que remover son los pensamientos que cubren el Conocimiento de ser esa Consciencia (no cubren a la Consciencia, sí cubren el Conocimiento de ser esa Consciencia) manteniendo la atención en uno mismo.

Participante – Okay, pues habrá que intentarlo, pero ahora este que está aquí consciente está escuchando los perros [ladrando] y no van a dejar dormir. Voy a tener que ir, voy a tener que ir a por ellos, que habrán visto alguna cabra montesa por ahí y tienen un jaleo montado que no veas.

César – Ah, … los perros, ¿son tuyos los perros?

Participante – Sí, tengo cuatro perros, y dos ahora están sueltos porque no me acordé de amarrarlos esta noche. Y claro, como por aquí vienen las cabras a comer cosas, pues ahora están alborotados [risas].

Okay, muchas gracias.

César – Al principio no puedo… ok. Luego se puede con los ojos cerrados; luego se puede con los ojos abiertos; luego se puede llevando a cabo algún tipo de actividad, … incluyendo una conversación, haciendo un cálculo, armando uno de esos cuadros que tú haces excelentes de… [risas].

Y si no fuera por esos cuadros que haces tú, tu estaría yo perdido con las donaciones [risas]. O tendría que llevarlo yo de manera rudimentaria en una hojita de cálculo básica de entradas y salidas [risas], ¡y tener todo eso anotado... uff!

Participante – Gracias.

César – A la orden, Guille.