



Emociones

Observo la mente: pensamientos, emociones...
Yo y mis emociones.

Cualquier emoción negativa que surja,
sólo hay que esperar a que se disuelva en la naturaleza de la mente.

Como cuando cae una lluvia de granizo sobre el mar:
los trocitos de hielo se disuelven en el agua.

La única condición es des-identificarse,
soltar la propiedad de las emociones.

Entonces, se disuelven en la naturaleza inconcebible...
...de donde surgieron.