



Interés

No se trata de algo nuevo que construimos con la meditación.

Es algo que siempre está ahí...

pero que es ignorado.

¿Qué llama más la atención para que eso sea ignorado?

El “yo”, con sus emociones, pensamientos, recuerdos...

Sí, no se trata de que un día el “yo” deja de existir,

sino que el “yo” deja de ser interesante.

Entonces, nos damos cuenta de que

siempre estuvo ahí la atención,

lo que se da cuenta.