



## **Estado natural**

**O**bservo la mente.  
Sigue generando pensamientos, y yo no puedo evitarlo.

Yo no he decidido ni siquiera este pensamiento.

No sé lo que voy a pensar dentro de cinco minutos.

La única relación entre el yo y el pensamiento es que surgen a la vez; nada más que eso.

Tantos pensamientos, sensaciones, emociones...

y ¿qué le ha pasado a la mente?

Nada.

La mente sigue fresca, en paz.

Pase lo que pase, a la mente no le afecta;

La mente continúa en su estado natural: quietud, paz