



## Observación

**O**bservo la mente.

La atención que se da cuenta no está en el cerebro, ni en el cuerpo.

Tampoco está fuera del cuerpo, flotando en la sala.

Desde esta atención, observo lo que sucede en la mente.

Trato de mantener una atención blanda, sin exigencias ni rigideces; sin “debería estar ocurriendo esto”, o “no debería estar ocurriendo esto en la mente”...

Desde la atención blanda, observo lo que sucede en la mente.

Indago.

¿Afectan los pensamientos a la atención?

No trato de responder ni utilizar la lógica, sólo miro...