

## Paso 2: Conocer la mente

El problema no es lo que pasa

El camino empieza por observar la mente: ver como surgen los pensamientos y los estados, sin creer todo lo que dicen. No la conoces pensandola, sino mirando lo que hace.

*Despierta de las 3Ms*

## **No sos tus pensamientos**

Un pensamiento surge, dura un instante y se va. Pero si lo crees sin examinarlo, se vuelve un orden. La primera habilidad es observar los pensamientos sin subirte a cada uno.

## **La inercia de la mente**

La mente tiende a repetir sus estados: si hoy aparece la ansiedad, es fácil que vuelva. Verla funcionar así, sin alimentarla, afloja esa repetición.

## **El problema no es lo que pasa**

Lo que te quita la paz no son los hechos, sino como la mente reacciona: como interpretas y que emoción se dispara. Ahí está el verdadero trabajo.

## **Lo único que puedes gobernar**

No puedes controlar lo que te pasa, hay demasiadas causas. Pero si puedes aprender a manejar tu mente, y es lo único que de verdad está en tus manos.

---

## **Imagen para recordar: La mente, como el cielo**

*Pensa en la mente como el cielo, y en los pensamientos como nubes que pasan. El cielo no se rompe por las nubes; cuando sale el sol, se disuelven solas.*

### **PARA LLEVARTE HOY**

*"No tenes que creer todo lo que tu mente te dice."*

*"Entre un pensamiento y vos hay un espacio; ahí vive la libertad."*

*"Una mente serena ve con más claridad."*

Este es el paso 2 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demás pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.