Fragmento_15. El poder del ahora

Cuando reconoces que la raíz de la inconsciencia está en la identificación con la mente, en la que obviamente se incluyen las emociones, puedes salir de ella.

Llegas a estar presente. Cuando estás presente puedes permitir que la mente sea como es sin dejarte enredar por ella. La mente, en sí misma, no es disfuncional.

Es una herramienta maravillosa. La disfunción se instaura cuando buscas tu sentido de identidad en ella y la confundes contigo.

Entonces se convierte en la mente egotista y se adueña de tu vida.

Eckhart Tolle