

La mente te conoce desde que has nacido. Siempre ha estado ahí, a tu lado, en silencio al principio. Observando cómo eras, cómo te relacionabas, cuáles eran tus complejos y tus miedos, tus prejuicios y debilidades. Te conoce perfectamente y sabe qué cosas vas a creerte y que cosas no. Sabe cómo convencerte sin que te des cuenta para que acabes haciendo lo que ella quiere. Sin sospechar absolutamente nada, crees que esa voz eres tú mismo pensando; pero no; es ella hablándote bajito para pasar desapercibida mientras te convence a tomar decisiones que solo a ella le interesan. Es cierto que en ocasiones sabemos usarla nosotros a ella y tomamos buenas decisiones o abandonamos personas o situaciones que nos hacían daño costándonos mucho el hacerlo, pero habitualmente es la mente la que toma esas decisiones unilateralmente solo en su propio beneficio. La solución pasa por poder diferenciarnos a nosotros mismos de la mente, conocer dónde está cada uno y ser conscientes de que nosotros debemos mandar sobre ella. Este es el primer paso para la felicidad: saber que existes, que eres algo separado de tu mente y que eres lo primero para ti.