

OSSERVAZIONE CONSAPEVOLE

Mentre osservi il tuo mondo interiore, non parlare ma lascia semplicemente che qualunque pensiero ti attraversi la mente arrivi alla tua consapevolezza, consideralo per un momento, dopodiché sostituiscilo col successivo.

Non cercare di stabilire alcun tipo di gerarchia tra loro.

Osservali andare e venire il più spassionatamente possibile.

Non ti soffermare su nessuno di essi in particolare, cerca anzi di farne scorrere il flusso costantemente e con calma, senza alcun investimento particolare da parte tua.