Los cinco estados de la mente Shaolin y cuatro técnicas para remover los obstáculos del autoconocimiento

* Explorarse a uno mismo, conocerse.
* Cuales son las cosas importantes en la vida?:
  + Identificar las cosas que te gustan hacer y hacerlas
  + Cada individuo debe encontrar su propio camino para lograr lo que desea y lo más importante vivirlo por experiencia propia.
  + Ver con claridad
  + Pasar los 5 obstaculos que describen los estados de la mente:
    - Deseo sensual: Surge de la emociones positivas. Que las tentaciones no te desvíen de tu objetivo.
    - La mala voluntad: Surge de la emociones negativas. Que las cosas negativas o que no te gusten no te alejen de tu objetivo
    - La pereza (peso de tu cuerpo) y el letargo (aburrimiento de la mente): Somnolencia, desmotivavion, falta de energía, depresión , “aprisionamiento”
    - Intranquilidad: No poder estar en el presente. Estar preocupado por el futuro o volver a juzgar el pasado. “Mente-Mono” saltar de un lugar a otro sin pode quedarse por mucho tiempo en el presente.
    - Duda escéptica: Se basa en la indesicion, dudas. Comienza la desconexion de tus metas con las acciones.
  + Como evitarlos, deja que llueva:
    - Reconocer en que estado mental te encuentras.
    - Aprnder a aceptar las cosas o personas como son
    - Investigar tu estado emocional y mental
    - La no identificacion: Es la practica. No soy el cuerpo , nbo soy la mente no soy mi emoción todo esta dentro de mi.
  + La vida es única , como para desperdiciarla recorriendo el camino de otro.
  + Aprende a dominarte a ti mismo.