

**PRÁCTICA DE LA MENTE SERENA
(PRÁCTICA DE LA VERDAD INTERIOR)
De OWA – ONE WORLD ACADEMY
Más información con Tatiana Echavarría
www.unserilimitado.com**

- Sentarte en una postura cómoda con la columna erguida. Apoya las manos sobre los muslos.
- Cierra suavemente los ojos.
- Durante los siguientes tres minutos, mientras realizas la Práctica de la mente serena, trata de mantener tu cuerpo quieto. En la medida de lo posible, resiste la necesidad / tentación de moverte.

Paso 1: 3 Respiraciones Conscientes

Siéntate con la columna erguida.
Cierra suavemente los ojos.
Trae la atención a tu respiración.

Observa si estás respirando por el pecho o por el abdomen. Si sientes que tu pecho se mueve hacia arriba y hacia abajo, pon tu atención en el abdomen y conscientemente respira por el abdomen. De manera consciente sigue respirando por medio de tu abdomen. A medida que inhalas, respira en tu diafragma empujando el abdomen hacia fuera. A medida que exhalas, saca el aire por completo, contrayendo tu abdomen.

Al Inhalar haz una respiración lenta y al exhalar haz una respiración larga. Deja que tu exhalación sea dos veces mas larga más que tu inhalación.

A medida que inhalas, repite esto para tí mismo, “inhalando ahora” y al exhalar repite esto para tí mismo' exhalando ahora”.

Respira con total atención de este modo durante 3 ciclos.

Paso 2: Reconocer la Emoción / Sentimiento

Reconoce los sentimientos y las emociones que estás experimentando este momento. ¿Es frustración, ansiedad, tristeza o confusión?

- ¿Observas si estás obsesionado con el pasado o en el futuro?
- ¿Observas cual la emoción que estas sintiendo? (Miedo, ira, confusión, etc.)
- Observa como tus emociones cambian de una forma a otra; El arrepentimiento convertirse en ira, la ira convertirse en tristeza, la soledad convertirse en temor, etc.

Paso 3: Mueve tu conciencia en el cerebro

Mueve tu atención al centro de las cejas.

Visualiza un punto de luz o una llama de una vela en el centro del entrecejo.

Visualiza la llama de la vela (la luz) moviéndose desde el centro del entrecejo hasta el centro de tu cerebro.

Cada vez que la llama de la luz se desplace en lo profundo de tu cerebro, siente como tu conciencia se mueve en la profundidad de tu cerebro, en el cerebro medio.

Mantener tu atención en el cerebro medio durante unos momentos.

Cuando estés listo, puedes abrir los ojos suavemente.