

TRIBUS CONSCIENTES

Semillas De Una Cultura Nueva

*

LA PRÁCTICA DE RELACIONES CONSCIENTES



**AUDIO DE APOYO CON INDICACIONES MÍNIMAS, 30 MINUTOS
(PARA PERSONAS CON ALGUNA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA)**

UNAS NOTAS

* Esta es una transcripción del audio de apoyo de RELACIONES CONSCIENTES con indicaciones mínimas. Es menos directiva que una cinta de meditación guiada normal: pide menos atención, y te da más tiempo para estar contigo mism@.

* ¡Puedes crear tu propio audio de apoyo también!

* Y siempre puedes, por supuesto, hacer la práctica de RELACIONES CONSCIENTES sin ningún tipo de audio de apoyo.

* Otra forma de hacer la práctica de RELACIONES CONSCIENTES, quizás "la forma de audio de apoyo minimalista definitiva", es configurar alarmas para que suenen después de 10, 20 y 30 minutos - para marcar el final de la primera y segunda parte, y el final de la práctica

* Este es un Audio de Apoyo para guiarte en la práctica de RELACIONES CONSCIENTES entre dos personas "Como Expresión". Si habéis elegido hacer la práctica de RELACIONES CONSCIENTES entre dos personas "Como Conversación", simplemente detened este audio al final de la segunda parte - y comenzad vuestra conversación. Recordad que amb@s continuáis con la misma mirada suave, y la misma respiración que en la segunda parte ("respiración para si mism@, respiración para el otro/la otra"), mientras permitid el fluir-libre de la auto-revelación. Y tened en cuenta que solo tenéis diez minutos, así que sed concis@s en los comentarios.

Sentaos frente a frente, a una distancia cómoda y conectada, amb@s cierren los ojos, y luego...

PARTE 1: "UNICIDAD Y PERTENENCIA"

COMENZAR

con "Respiración para Ti Mism@" (exhalando por todo el cuerpo).
Sintiendo (no pensando) la respiración.

DESPUÉS DE 3 MINUTOS

comienza "Respiración para ti mism@, respiración para el Universo" *

DESPUÉS DE 6 MINUTOS

vuélvete más profundamente consciente de ti mism@ como una Expresión Única de La Totalidad.

PARTE 2: "CONEXIÓN Y EQUILIBRIO"

DESPUÉS DE 10 MINUTOS

abre tus ojos. Sostén una mirada suave.
Mantén "Respiración para mi mism@, respiración para el Universo".

DESPUÉS DE 11 MINUTOS

comienza "Respiración para un@ mism@, respiración para el otro/la otra" **,
ofreciendo el 50% de tu atención a ti mism@, y el 50% a tu Compañer@ de Práctica.
Encuentra el equilibrio.

DESPUÉS DE 14 MINUTOS

vuélvete más profundamente consciente de vuestra igualdad - vuestra mismidad.

DESPUÉS DE 16 MINUTOS

con "Respiración para ti mism@" déjate ser-vist@ - energéticamente desnud@.
Con "Respiración para el otro/la otra" - le ves...
Ábrete a la expresión del Gran Misterio sentada frente a ti.

PARTE 3: "EXPRESIÓN"

DESPUÉS DE 20 MINUTOS

sosteniendo la misma mirada suave,
y continuando con "Respiración para un@ mism@, respiración para el otro/la otra" -
un@ ahora comparte su experiencia del momento presente (física, mental, emocional y
energética/espiritual). El otro/la otra sostiene el espacio con la mirada, y la respiración.
Habla concisamente, solo tenéis cinco minutos cada un@. Por favor, comienza...

DESPUÉS DE 25 MINUTOS

cambiad suavemente los roles: la persona que hablaba ahora sostiene el espacio, la persona que sostenía
el espacio ahora habla. Por favor, comienza.

DESPUÉS DE 30 MINUTOS

acabad expresando gratitud.

* Ofreciendo exhalaciones alternas a tu propio cuerpo, y luego al Universo - a la Vida, a la Existencia, al
Tao, a Dios, a la Diosa, a la Totalidad, al Gran Misterio del que tod@s somos parte...

** Ofreciendo exhalaciones alternativas a tu propio cuerpo y luego a tu Compañer@ de Práctica.