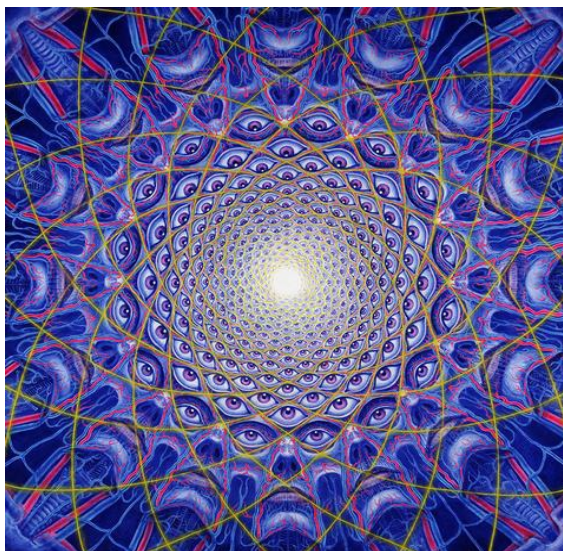


TRIBUS CONSCIENTES

~ *Semillas De Una Cultura Nueva* ~

LA PRÁCTICA DE 'RELACIONES CONSCIENTES' COMO TRIBU



**AUDIO DE APOYO CON INDICACIONES MÍNIMAS, 40 MINUTOS,
PARA TRIBUS CON ALGUNA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA**

NOTAS

* Esta es una transcripción del Audio de Apoyo de la práctica de RELACIONES CONSCIENTES COMO TRIBU con indicaciones mínimas. Es menos directivo que una cinta de meditación guiada normal: pide menos atención, y te da más tiempo para estar contigo mism@.

* Si la Tribu es grande, o simplemente queréis más tiempo, podéis extender la tercera parte de la práctica.

* Este es un Audio de Apoyo para guiaros en la práctica de RELACIONES CONSCIENTES COMO TRIBU "como expresión" (la manera más estructurada), o "como conversación" (permitiendo el fluir-libre de la auto-revelación).

Si se hace "como expresión" en la tercera parte se hacen rondas. Dais la vuelta al círculo, y cada un@ revela su experiencia actual (física, mental, emocional, energética, existencial) del momento, con frases concisas - sin responder directamente a lo que la persona previa, o personas previas, hayan dicho.

Si se hace la tercera parte "como conversación" cualquiera puede hablar cuando quiera, y se responde a lo que se haya dicho - desde dentro de la experiencia propia, por supuesto - y la Pertenencia, y la Intimidad...

* ¡Podéis crear vuestros propios Audios de Apoyo también! Y siempre podéis, por supuesto, hacer la práctica de RELACIONES CONSCIENTES COMO TRIBU sin ningún tipo de Audio de Apoyo. Otra forma de hacer la práctica de RELACIONES CONSCIENTES COMO TRIBU, quizás "la forma de Audio de Apoyo minimalista definitiva", es configurar alarmas para que suenen después de 10, 20 y 40 minutos - para marcar el final de la primera y segunda parte, y el final de la práctica.

Sentaos en círculo, cómod@s y conectada@s, y tod@s cierran los ojos...

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 Mi Mism@, Respiración para la Totalidad... para la Existencia..."

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 los ojos. Mira a la Tribu suavemente, sin fijarte en nadie en particular.
Mantén "Respiración para Ti Mism@, Respiración para la Existencia".

DESPUÉS DE 11 MINUTOS

comienza "Respiración para Mi Mism@, Respiración para la Tribu",
ofreciendo el 50% de tu atención a Ti Mism@, y el 50% a la Tribu entera.
Encuentra el equilibrio.

DESPUÉS DE 14 MINUTOS

vuélvete más profundamente consciente de vuestra igualdad - vuestra mismidad:
tu dentro de tu experiencia única del momento,
tod@s los demás dentro de su experiencia única del momento.

DESPUÉS DE 16 MINUTOS

con "Respiración para Ti Mism@" déjate ser-vist@ - energéticamente desnud@.
Con "Respiración para la Tribu" - mírala, y siéntela:
ábrete a la 'asamblea de Rostros de Dios, de la Diosa, del Gran Misterio' alrededor tuyo.

PARTE 3: "EXPRESIÓN O CONVERSACIÓN"

DESPUÉS DE 20 MINUTOS

sosteniendo la misma mirada suave,
y continuando con "Respiración para Ti Mism@, Respiración para la Tribu"...

Si estáis haciendo la práctica "como expresión" dais la vuelta al círculo compartiendo, un@ por un@, la experiencia propia del momento presente (física, mental, emocional, energética y espiritual).
Los demás sostienen el espacio con la mirada suave y la respiración.

Si estáis haciendo la práctica "como conversación", cualquiera puede compartir la experiencia propia cuando quiera, y las 'auto-revelaciones' se relacionan con lo que ya se ha dicho.
Es una conversación consciente. Hablad concisamente.

Por favor, comenzad - ya sea "como expresión" o "como conversación"...

DESPUÉS DE 40 MINUTOS

acabad expresando gratitud.