

LA PRÁCTICA DE " RELACIONES CONSCIENTES" (entre 2 personas)



HOJAS GUÍA

Estas Hojas Guía describen la práctica de Relaciones Conscientes entre 2 personas. Están tomadas del Capítulo 6 de "Amor & Revolución". Hay otra descripción de la práctica en el Capítulo 5.

Cuando vengas a probarla, te aconsejo poner la grabación "Audio Guía 2 Personas", para que no tengas que recordar el enfoque o la técnica de respiración de cada parte de la práctica, ni preocuparte por los tiempos.

La grabación "Audio Guía 2 Personas" te guía por la práctica con bastante detalle, lo que puede ser útil al principio, pero después de practicar repetidamente, para algunas personas, tanta orientación puede distraer. Es posible que desees cambiar a la grabación "Audio Guía Minimalista 2 Personas", que solo te recuerda la estructura básica y cuándo pasar de una parte de la práctica a la siguiente.

Eventualmente, es posible que desees crear tus propios audios de guía, utilizando tu propio vocabulario, tono o quizás con música de fondo. Como referencia para crear tus propios audios de guía, he proporcionado una Transcripción del Audio Guía Minimalista.

Estas Hojas Guía, los Audios Guía y la Transcripción están disponibles para su descarga gratuita en <https://www.markthemysticactivist.com/resources-recursos>

INTRODUCCIÓN

Hay dos formas de hacer la práctica de Relaciones Conscientes entre dos personas, o con "un compañero de práctica" - ya sea como "Expresión" o como "Conversación". Sin embargo, la única parte que cambia es la última parte.

Hay tres partes en la práctica, de cualquier manera que lo hagas. La primera parte se trata de conectarnos con nosotros mismos. Se trata de encontrar nuestro Centro, o Eje Vertical. Se trata de dejar ir todas nuestras preocupaciones diarias y SENTIR la Esencia de nosotros mismos. Se trata del Recordar Sentido de nosotros mismos - independientemente y más allá de cualquier creencia que podamos tener - como Seres Únicos que son parte del Gran Misterio que llamamos la existencia.

La segunda parte de la práctica se trata de conectarse entre sí. Si la primera parte era de cultivar el

Eje Vertical, ahora cultivamos el Horizontal. Continuamos descansando dentro de nuestro sentido de Unicidad y Pertenencia, pero ahora en relación el uno con el otro. Nos dejamos ver y ser-vistos en nuestra Unicidad y Pertenencia. Sin desconectarnos de nosotros mismos, nos miramos suavemente a los ojos, a la Esencia de cada uno - y gradualmente, a medida que aprendemos a permanecer en Conexión y Equilibrio, experimentamos la magia y la belleza sin esfuerzo del Amor Universal.

Inicialmente recomiendo hacer la tercera parte de la práctica de Relaciones Conscientes como "Expresión". La técnica básica aquí es SOLAMENTE compartir nuestra experiencia personal del momento. En la segunda parte establecimos una conexión profunda y amorosa. Pero el siguiente paso es aprender a relacionarnos sin perder la profundidad y la belleza de ese amor. Y dado que "todo lo que realmente tenemos es nuestra propia experiencia subjetiva única, directa del momento" (como analizo a lo largo de "Amor & Revolución"), en esta tercera parte practicamos compartir y ser-recibidos en nuestra experiencia única y subjetiva.

Esta forma de relacionarse es un poco forzada. Pero está bien, porque esto es una práctica: nos estamos educando. Nos estamos educando para poder relacionarnos conscientemente con todos, y con todo, en nuestro día a día. Entonces, después de practicar la tercera parte como "Expresión" por un tiempo, comenzamos a practicarla como "Conversación". La idea aquí es mantener una conversación 'normal' (por lo que el tema podría ser cualquier cosa), mientras ambos permanecen firmemente arraigados en la experiencia subjetiva.

Esto no es fácil. Volvemos a nuestra inconsciencia habitual en un instante. Pero al mantenernos en contacto a través de nuestra mirada compartida y suave, y de nuestra respiración consciente, entramos gradualmente en el flujo de las Relaciones Conscientes respetuosas y amorosas. Y a medida que nos volvemos más competentes - somos capaces de relacionarnos conscientemente con todos en nuestra vida diaria, ya sea que ellos puedan relacionarse conscientemente o no. Y nos volvemos capaces de relacionarnos conscientemente con lo que sea que estemos haciendo. Nos convertimos en "las semillas vivas" de una Cultura Consciente. Este es el propósito de la práctica de Relaciones Conscientes.

PARTE 1. 'UNICIDAD & PERTENENCIA' (10 -15 minutos)

Sentíos cómodos. Aseguraos de que no os interrumparán. (¡Apagad vuestros móviles!) Y sentaos uno frente al otro a una distancia que se sienta íntima, pero no fusionada.

Sentados uno frente al otro, con los ojos cerrados, en silencio: ambos dejad de lado vuestros preocupaciones y compromisos diarios y llevad vuestra atención a vosotros mismos, a vuestros propios cuerpos, a vuestra respiración y, específicamente, a vuestras exhalaciones. Después de un minuto o dos, comenzad a alternar vuestras exhalaciones de esta manera: "Liberó una exhalación tiernamente a través de todo mi cuerpo y mi sentido de mí mismo", y luego "Liberó una exhalación tiernamente hacia el aire que me rodea, hacia la Existencia, hacia Dios o la Diosa, hacia la Totalidad, el Tao, el Gran Misterio".

Con la exhalación *hacia abajo*, por de tu propio cuerpo y tu conciencia de tí mismo - siente tu Unicidad. Con tu exhalación *hacia arriba y tu alrededor*, hacia el espacio que te rodea, hacia el Gran Misterio - siente tu Pertenencia. De esta forma, ambos os establecéis poco a poco como rostros únicos, o expresiones únicas, de aquello a lo que todos pertenecemos. "Respiración para uno mismo, respiración para el Gran Misterio".

Quizás descubrirás que funciona mejor para ti liberar dos exhalaciones hacia ti mismo y luego dos

hacia el Gran Misterio, o tres hacia ti mismo y luego tres hacia el Gran Misterio. Responsabilízate de situarte - a tu propio ritmo - en tu Unicidad y Pertenencia. (Esta flexibilidad se aplica a toda la práctica).

Gradualmente, las dos formas de respirar se vuelven una - en otras palabras, llegas a sentir que estás exhalando por tu propio cuerpo y por el Universo al mismo tiempo.

PARTE 2. 'CONEXIÓN Y EQUILIBRIO' (10 - 15 minutos)

En silencio, abrid los ojos. Dejad que vuestros ojos se encuentren y mantened una mirada suave. La mirada es importante porque "los ojos son las ventanas del alma"; en otras palabras, podemos sentir la fuerza vital en el otro al mirarlo a los ojos. Podemos sentir la fuerza vital que ambos somos.

(a) Al principio (durante aprox. un minuto) mantén la misma forma de respirar que durante la primera parte de la práctica. Esto nos ayuda a estar tan estables "en nuestra Pertenencia y Unicidad" ahora, en relación con nuestro compañero de práctica, como estábamos en la primera parte cuando estábamos completamente en relación con nosotros mismos - para que no nos abruma este repentino encuentro con 'otro'.

(b) Ahora cambiamos la forma en que respiramos. La primera exhalación no cambia. Todavía es "exhalo con ternura por todo mi cuerpo, y por mi sentido de mí mismo - dentro del Gran Misterio". Pero ahora se alterna con una exhalación tiernamente soltada (no hacia el Gran Misterio, sino) hacia nuestro compañero de práctica. Sin prisas, naturalmente, alimentamos un sentido de equilibrio energético en relación con nuestro compañero de práctica: ofreciendo el 50% de nuestra atención a nosotros mismos, y el 50% a nuestro compañero de práctica.

Este "encuentro del equilibrio" es continuo. Si nos damos cuenta de que estamos mucho más conscientes de nosotros mismos que de nuestro compañero de práctica (quizás un 70 % consciente de nosotros mismos, y un 30 % consciente del otro), entonces nos "inclinamos hacia adelante, enérgicamente". Si estamos más conscientes de la otra persona que de nosotros mismos (70% conscientes de nuestro compañero de práctica, y solo 30% conscientes de nosotros mismos, por ejemplo), entonces "nos echamos hacia atrás, enérgicamente". Regresamos continuamente al punto mágico de equilibrio, del 50/50, en el que SENTIMOS nuestra propia presencia y SENTIMOS la presencia de nuestro compañero de práctica. Podríamos pasar por 80/20, luego por 60/40, y así sucesivamente. Es una meditación continua, en movimiento. Regresamos continuamente al lugar del 50/50 en el que los dos vemos nuestras Esencias (y nuestros cuerpos y personalidades también) - y en esta resonancia experimentamos la cotidianidad, la atemporalidad y la exquisita belleza del Amor Universal.

Si te ayuda, usa la mente: piensa/siente pensamientos/sentimientos como "me respeto a mí mismo, te respeto a ti", "he sufrido, y me imagino que has sufrido también", "tengo mi propio camino único por la vida, y tienes el tuyo", "quiero lo mejor para mí, quiero lo mejor para ti", ect...

(c) Poco a poco, con la exhalación que nos ofrecemos, nos abrimos a recibir. Nos dejamos impactar por nuestro compañero de práctica. No nos defendemos. Nos dejamos estar energéticamente desnudos frente a él. Y con la exhalación que soltamos (sin 'empujarla') hacia el otro, lo bendecimos con nuestra aceptación, y con nuestro aprecio por su unicidad sagrada. Recibimos, damos. Recibimos, damos. Con la exhalación que suelto por mi propio cuerpo, recibo: me dejo ser-visto, me dejo ser-bendecido, me dejo ser-amado. Y con la exhalación que libero hacia el otro, doy: veo, reconozco su unicidad, lo veo como 'el Rostro único de Dios' que es - y dejo que la bendición y amor pasen a través de mí, hacia él.

Si no nos sentimos respetados, si, por ejemplo, nos sentimos juzgados o agredidos por el otro, nos dejamos impactar de todos modos. Observamos lo que sentimos al ser impactado de esa manera. Y si no sentimos amor o respeto por el otro, si, por ejemplo, sentimos desprecio o envidia o rechazo, hacemos lo mismo - seguimos observando. No estamos ahí para analizar a los demás. Estamos allí para aprender a permanecer y relacionarnos desde nuestra propia experiencia única. Así que seguimos interesados en nosotros mismos.

Para ser franco: cualquier pensamiento, emoción, textura energética, percepción o intuición *que no se experimente dentro del campo íntimo del Amor Universal* es el producto del yo-en-separación condicionado y herido: el que no sabe que es una Expresión Única del Gran Misterio - y por lo tanto (aparte, quizás, de anotar estos pensamientos, emociones, etc. como 'bagaje' a lo cual podemos regresar para nuestro trabajo personal de sanación), no lo prestamos atención. No nos involucramos en ello.

Como en toda meditación, "suelta, y vuelve a la respiración". Si te encuentras envuelto, por ejemplo, en el auto-juicio, o en juzgar a otro - suelta la mente sin oponerte - y simplemente vuelve a sentir tu aliento. Si te sientes abrumado por el miedo, el deseo, o cualquier otra emoción, "suelta, y vuelve a la respiración". Si te fascinan los cambios sutiles en el rostro del otro, o una repentina luminosidad de tu entorno - suelta y vuelve a respirar conscientemente. Y al respirar, vuelve a estar presente - como el ser único que eres - dentro de tu Pertenencia a Todo, en relación respetuosa, amorosa, misteriosa, mágica con todo.

PARTE 3. (PRIMERA MANERA) 'EXPRESIÓN' (10 - 15 minutos)

Continuando con la misma forma de respirar ("respiración para uno mismo, respiración para el otro") y manteniendo una mirada suave, una persona ahora habla y la otra escucha (durante unos 5 minutos). La persona que habla se "auto-revela" - comparte su experiencia real del momento, nada más... Comparte su experiencia física, o emocional, o mental, o energética "del testigo" - así: "estoy observando esta sensación en mi cuerpo, estoy observando esta emoción pasar por mi corazón, o este pensamiento pasar por mi mente, estoy observando tal o cual cambio en mi experiencia energética..." La persona que escucha sostiene el espacio (de Pertenencia y Unicidad, y de Conexión y Equilibrio) con su respiración y mirada conectada. Después de 5 minutos cambiáis, y quien habló ahora escucha, mientras que la persona que estaba escuchando ahora habla.

PARTE 3. (SEGUNDA MANERA) 'CONVERSACIÓN' (10 - 15 minutos)

Cuando tengáis alguna experiencia de la tercera parte como "Expresión", podéis practicarla como "Conversación". Veo esta segunda forma de hacer la práctica como un puente entre la primera manera y la vida cotidiana, como un paso hacia la integración de las Relaciones Conscientes en nuestras vidas cotidianas...

Continuando con la misma forma de respirar, y manteniendo una mirada suave - cualquiera puede hablar cuando quiera, sobre lo que quiera - pero digáis lo que digáis, ambos os mantenéis conscientes de que todo lo que decís es una auto-revelación, un compartir de la propia experiencia única - una revelación de vuestra singularidad. Entonces hay una conversación, pero sin conflicto - porque nadie se está oponiendo a nadie. Ambos se observan a sí mismos. Ambos están revelando su belleza y locura únicas - dentro de un campo de energía (sostenido ahora por los dos) de Pertenencia, Presencia, Conexión, Respeto y un Amor a la vez Personal y Universal.

FINALIZANDO

Ya sea que hayáis compartido la práctica de Relaciones Conscientes como "Expresión" o "Conversación", cuando hayáis completado la práctica, encontrad la manera de terminar con gratitud. Es posible que deseéis abrazar. Agradeceos el tiempo pasado juntos en una cercanía tan profunda y consciente.

Después de terminar, es posible que deseéis hablar de como os ha ido la práctica.

TRIBUS CONSCIENTES
www.markthemysticactivist.com

