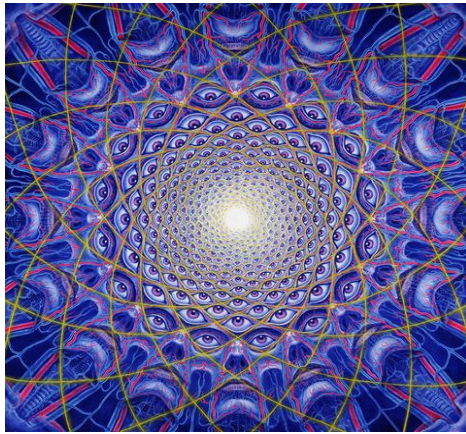


# LA PRÁCTICA DE 'RELACIONES CONSCIENTES' COMO TRIBU



## TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO GUÍA MINIMALISTA TRIBU

**40 MINUTOS (AUNQUE SE PUEDE ALARGAR)**

**PARA TRIBUS CON ALGUNA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA**

### NOTAS

\* Esta es una transcripción del Audio Guía 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 mismo.

\* 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 uno 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, de lo que quiera (no solo de su experiencia del momento), 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 Guía también! Y siempre podéis hacer la práctica de Relaciones Conscientes Como Tribu sin ningún tipo de Audio Guía. Otra forma de hacer la práctica de Relaciones Conscientes Como Tribu, quizás "la forma de Audio Guía de 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.

\* Este Audio Guía es de 40 minutos. Pero si la Tribu es grande, o simplemente queréis más tiempo, podéis extender la tercera parte de la práctica. Podéis decidir antes de empezar el tiempo que queréis dedicar a la práctica, o si lo queréis dejar abierto...

\* Decidid antes de empezar si vais a hacer la segunda parte de la práctica con la persona sentada a

tu derecha o izquierda.

\*

### **PARTE 1: "UNICIDAD Y PERTENENCIA"**

Sentaos en círculo, cómodos y conectadaos, y cerrad los ojos...  
Empezad con "Respiración para Mi Mismo". Nada más. Exhalando por todo el cuerpo - sintiendo (no pensando) la respiración.

#### **DESPUÉS DE 3 MINUTOS**

comienza alternando "Respiración para Mi Mismo, Respiración para el Gran Misterio"

#### **DESPUÉS DE 6 MINUTOS**

vuélvete más profundamente consciente de Ti Mismo como una Expresión Única del Gran Misterio

### **PARTE 2: "CONEXIÓN Y EQUILIBRIO"**

#### **DESPUÉS DE 10 MINUTOS**

en silencio, gírate hacia tu compañero de práctica.  
Mira sus ojos suavemente, y deja que vea los tuyos.  
Mantén "Respiración para Mi Mismo, Respiración para el Gran Misterio".

#### **DESPUÉS DE 11 MINUTOS**

comienza "Respiración para Mi Mismo, Respiración para Otro",  
ofreciendo el 50% de tu atención a Ti Mismo, y el 50% a tu compañero de practica.  
Siéntete y siéntelo - encuentra el equilibrio.

#### **DESPUÉS DE 14 MINUTOS**

vuélvete más profundamente consciente de vuestra igualdad - vuestra mismidad:  
tu dentro de tu experiencia única del momento,  
tu compañero de práctica dentro de su experiencia única del momento.

#### **DESPUÉS DE 16 MINUTOS**

con tu "Respiración para Mi Mismo" déjate ser-visto - energéticamente desnudo.  
Con tu "Respiración para Otro" - ve tu compañero de práctica.  
Ve y seas-visto como dos Rostros Únicos de Dios, de la Diosa, del Gran Misterio

### **PARTE 3: "EXPRESIÓN O CONVERSACIÓN"**

#### **DESPUÉS DE 20 MINUTOS**

en silencio, gírate hacia la Tribu, y siente tu igualdad con todos.  
Deja que tus ojos se conecten brevemente (10 o 20 segundos)  
con los ojos de cada miembro de la Tribu.

Sigue en 50/50 , pero ahora ofreces 50% de tu atención a ti mismo, 50% a la Tribu entera.  
Ahora respiras "Respiración para Mi Mismo, Respiración para la Tribu"

Si estáis haciendo la práctica como "Expresión" dais la vuelta al círculo compartiendo, uno por uno,

la experiencia propia del momento presente (física, mental, emocional, energética y espiritual).  
Todo el mundo sostiene el espacio con la mirada suave y la respiración.

Si estáis haciendo la práctica como "Conversación", cualquiera puede hablar de cualquier asunto, y las 'auto-revelaciones' se relacionan con lo que se haya dicho.

Todos están conscientes de que todo lo que comparten  
es una revelación de su perspectiva subjetiva.

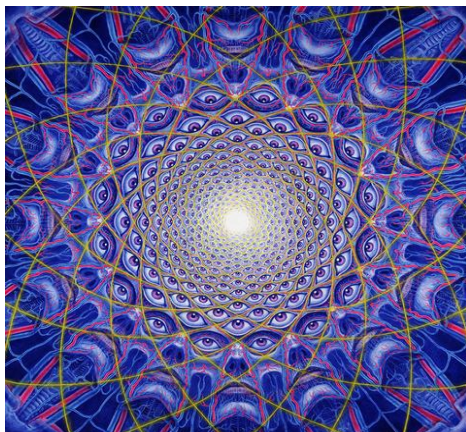
Es una conversación consciente.

Hablad concisamente.

Por favor, comenzad - ya sea como "Expresión" o como "Conversación"... Tenéis 20 minutos.  
Os diré cuando toque acabar.

**DESPUÉS DE 40 MINUTOS (O OTRO TIEMPO ACORDADO)**  
acabad expresando gratitud

\*



**TRIBUS CONSCIENTES**  
*Semillas de una Nueva Cultura*

[www.markthemysticactivist.com/resources-recursos](http://www.markthemysticactivist.com/resources-recursos)

*Telegram: [t.me/tribusconscientes](https://t.me/tribusconscientes)*