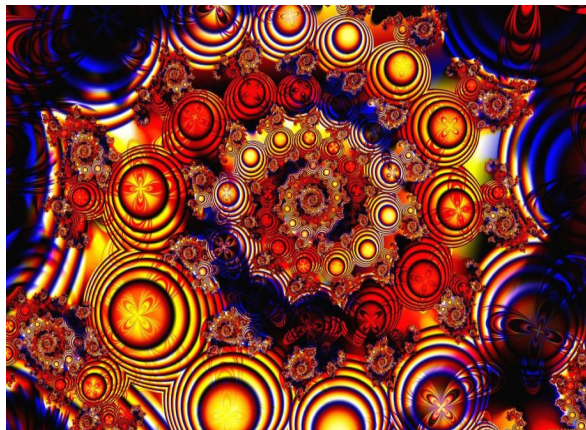


LA PRÁCTICA DE "RELACIONES CONSCIENTES" (como Tribu)



HOJAS GUÍA

Estas Hojas Guía describen la práctica de Relaciones Conscientes como Tribu. Están tomadas del Capítulo 7 de "Amor & Revolución".

Cuando vengáis a probarla, os aconsejo poner la grabación "Audio Guía Tribu", para que no tengáis que recordar el enfoque o la técnica de respiración de cada parte de la práctica, ni preocuparos por los tiempos.

La grabación "Audio Guía Tribu" os guiará 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 deseéis cambiar a la grabación "Audio Guía Minimalista Tribu", que solo os recuerda la estructura básica y cuándo pasar de una parte de la práctica a la siguiente.

Eventualmente, es posible que deseéis crear vuestros propios audios de guía, utilizando vuestro propio vocabulario, tono o quizás con música de fondo. Como referencia para crear vuestros 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 como Tribu entre personas - 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 hagáis. 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 todos los miembros de la Tribu permanecen firmemente arraigados en la experiencia subjetiva.

Esto no es fácil. Volvemos a nuestra inconsciencia habitual en un instante. Pero manteniéndonos energéticamente equilibrados (50/50, yo y la Tribu), manteniéndonos en contacto a través de la mirada suave, y respirando conscientemente ("una respiración para mi, una respiración para la Tribu", durante toda la conversación - entramos juntos en el flujo respetuoso y amoroso de las Relaciones Conscientes. 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.

Recomiendo sentaros en un círculo. Poneos cómodos. Aseguraos de que nadie os va a interrumpir. (¡Apagad vuestros móviles!) Sentaos lo más cerca posible uno de otro sin sentir que estáis sacrificando vuestro espacio personal.

Luego, antes de comenzar - ya que todos harán la segunda parte con un compañero - aseguraos de saber con quién lo haréis.

La práctica de Relaciones Conscientes como Tribu va así:

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

Sentados en círculo, los ojos cerrados, en silencio - todos alternan sus exhalaciones de esta manera: "suelto una exhalación con ternura por todo mi cuerpo y mi sentido de mí mismo, y luego suelto

una exhalación con ternura al aire que me rodea, al espacio, al Universo, Dios o la Diosa, la Totalidad, el Tao, el Gran Misterio..." Cada uno se ubica poco a poco como un rostro único, o una expresión única, de aquello a lo que todos Pertenece. "Una exhalación para mí, una exhalación para el Gran Misterio".

Quizás descubres que funciona mejor para ti soltar dos exhalaciones a ti mismo, y luego dos al Gran Misterio - o tres a ti mismo, y luego tres hacia el Gran Misterio. Cada persona se responsabiliza de situarse - a su ritmo - en su Pertenencia y en su Unicidad. (Esta flexibilidad se aplica a toda la práctica).

Con la "exhalación a ti mismo" siente tu Unicidad, con "exhalación al Gran Misterio" siente tu Pertenencia. Gradualmente, las dos exhalaciones se vuelven una. Es decir - llegas a sentir que estás exhalando por tu propio cuerpo y por el Gran Misterio al mismo tiempo - y llegas a conocerte como una Expresión Única del Gran Misterio.

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

En silencio, gira y mira a un compañero. Deja 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, energicamente". 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, energicamente". 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 FORMA) 'EXPRESIÓN' (30 - 90 minutos dependiendo, en parte, del tamaño de la Tribu)

En silencio, soltando a tu compañero con una mirada o un gesto de agradecimiento, vuelve al círculo y establécete como un Individuo Único en una relación de igual 'peso energético' con todos en la Tribu. Siéntete miembro de la Tribu, ni más ni menos miembro que cualquiera.

Continúa con la misma forma de respirar ("respiración para mi mismo, respiración para el otro"), pero ahora, en lugar de ofrecer tu "respiración para el otro" a un compañero de práctica, ofrece esa respiración a todos en la Tribu: deja que tu mirada se conecte suavemente, durante 10 o 20 segundos, con cada persona en la Tribu. Ve y seas-visto por todos.

Alternad "respiración para ti mismo, respiración para la Tribu". Luego, después de unos minutos, cuando todos se hayan encontrado con todos, comenzad a hablar, uno por uno, dando la vuelta al círculo. Hablad brevemente, solo una o dos frases. Cada vez que alguien habla, se "auto-revela": comparte su experiencia real del momento, nada más... Comparte su experiencia física, emocional, mental o energética "desde el testigo", así: "observo tal sensación en mi cuerpo, observo tal emoción pasando por mi corazón, o pensamiento pasando por mi mente, observo tal cambio en mi experiencia energética..." No es una conversación. Lo que alguien comparte puede o no estar relacionado con lo que compartió la persona anterior. Cada persona comparte su propia experiencia

única.

La Tribu, unida, escucha "activamente", es decir - usando la mirada suave y la respiración para sostener un espacio, o campo energético, de Pertenencia y Unicidad, Conexión y Equilibrio.

PARTE 3. (SEGUNDA FORMA) 'CONVERSACIÓN' (30 - 90 minutos dependiendo, en parte, del tamaño de la Tribu)

Cuando la Tribu ya tiene alguna experiencia de la tercera parte como 'Expresión', puede hacer esta parte de la práctica como 'Conversación'. Veo esta manera 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 nuestra vida cotidiana.

Habiendo vuelto hacia el círculo, y estando todos reconectados (es decir, habiendo establecido el mismo grado de intimidad ahora, con toda la Tribu, como la gente experimentaba con sus compañeros de práctica), respirando "respiración para mi mismo, respiración para la Tribu", y manteniendo la mirada suave: cualquiera puede hablar cuando quiera, sobre lo que quiera. Entramos en una conversación fluida.

Sin embargo, digáis lo que digáis, todo lo que decís es una auto-revelación, un intercambio de vuestros propios sentimientos, ideas y deseos únicos - una revelación de la unicidad. Entonces hay una conversación, pero sin conflicto, porque nadie se opone a nadie. No importa si la conversación es sobre la producción de alimentos, o un conflicto interpersonal - todos se están observando a sí mismos. Todos se comparten de sí mismos, revelando su belleza y locura únicas - dentro de un campo de energía tribal de Pertenencia, Presencia, Conexión, Respeto - y un Amor a la vez Personal y Universal.

No diría que todos DEBEN hablar al menos una vez (para que nadie se convierta en un dominador o un espectador), pero invito a todos a ser conscientes de sus propias tendencias y asegurarse de no ser controlados por ellas. Y si un tema de conversación es 'candente', o tenso, o difícil de alguna manera, recomiendo un breve silencio entre los intercambios. ¡No os apresuréis! ¡Incluso cuando una conversación es armoniosa, la velocidad con la que volvemos a nuestras formas habituales e inconscientes de hablar es asombrosa!

Luego, al igual que cuando se hace la práctica con un compañero, cuando hayáis completado la tercera parte de la práctica, ya sea como Expresión o Conversación, encontrad una manera de terminar con gratitud. Es posible que deseéis hacer el gesto de "namaste", o tener un abrazo grupal... Encontrad una forma apropiada de agradeceros mutuamente por el tiempo que habéis pasado juntos en una cercanía tan profunda y consciente.



TRIBUS CONSCIENTES
semillas de una nueva cultura
www.markthemysticactivist.com