



DIRECTRICES PARA EL TRABAJO EN TRÍADAS

Las tríadas son una parte muy importante del trabajo de Thomas Hübl. Una tríada es un grupo de tres estudiantes que se comprometen a trabajar juntos a lo largo de un curso para compartir y profundizar sus experiencias del curso. Es un grupo de amigos espirituales, que es una parte poderosa y alegre del estudio espiritual.

Estar en una tríada te da la oportunidad de mirar más profundamente a tu experiencia de los principios del curso, para ver cómo están trabajando dentro de ti y en tu vida, y para permitir que emerjan niveles más profundos de conciencia.

Las tríadas son una oportunidad para practicar las habilidades de presenciar y escuchar. A medida que practiquen juntos crearán un espacio que rápidamente se convierte en auténtico y profundo, en el que pueden encontrarse experimentando nuevos niveles de encuentros con otros, nuevos aprendizajes y percepciones.

Esto ocurre a través de la creación dentro de tu tríada de un espacio de auténtica presencia, escucha mutua y sintonización. Haciéndote tan presente como sea posible a tu propia experiencia y sensibilizándote a tus colegas y al espacio intersubjetivo entre ustedes. La relación con tus colegas de la tríada es una oportunidad para acercarse a la inteligencia de la coherencia de una manera cada vez más despierta. Te permite tener una experiencia más profunda con un organismo más grande que tú.

Hemos creado este simple conjunto de directrices para ayudar a las tríadas a trabajar con eficacia. Estas directrices se basan en muchos años de experiencia de Thomas y sus estudiantes. Por favor, compartan su comprensión de estas directrices en su primera reunión y dejen que guíen su trabajo juntos durante el curso.

La escucha profunda es esencial para una práctica efectiva

Escucha la dimensión mística o transpersonal más profunda de la que provienen las palabras. Sé consciente de tu diálogo interior. Si te quedas atrapado en tu propio proceso y eso nubla tu claridad, compártelo con tu grupo.

Mantente conectado a tu espacio del corazón

Comparte tu devolución desde un espacio con el corazón despejado. Pausa para discernir si lo que tienes que compartir puede aterrizar en el receptor. Si sientes un "no" del receptor, honralo nombrando lo que sientes o permanece en silencio.

Habla y escucha más "desde" que "acerca de".

Habla desde tu experiencia y no sobre tu experiencia. Esto nos hace pasar de centrarnos en la superficie a los hilos y energías más profundas que están debajo... del humo al fuego del momento.

Tengan sus charlas como un diálogo creativo

Vuestras charlas pueden ser un diálogo creativo si utilizan las enseñanzas para encontrar los principios en tu vida diaria. Compartan las preguntas que surjan y las ideas que tengan. Encuentren la manera de sintonizar con los niveles más sutiles de conexión y enriquecerse mutuamente con sus experiencias.

Dar retroalimentación y reflexión en conexión

Escucha con los ojos y oídos de tus colegas. Intenta sentir más las experiencias internas, como las sensaciones corporales, emociones y pensamientos de la otra persona. Evita ser demasiado analítico y teórico, dando interpretaciones de la experiencia del otro, dando consejos desde tu experiencia. Compartan su experiencia en un lenguaje del "yo".

Se consciente de participar en intercambios de tipo ping-pong

Si estás reaccionando permite a tus colegas recordarte lo que está pasando. Se consciente de las energías del ping-pong. No descargues tu energía en forma desconsiderada; no necesitas ser amable tampoco. Interésate más en lo que no sabes. De esta manera el espacio entre ustedes puede permanecer abierto, y la puede "bajar" nueva información, lo que a veces puede sorprenderte.

Tu grupo es un contenedor de aprendizaje

Toma y da espacio para el ensayo y el error, ya que esto es parte del proceso creativo, así como divertirse y estar alegre.