



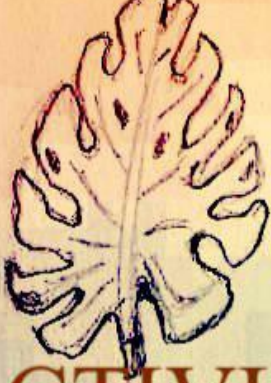
AMOR

&



REVOLUCIÓN

Creando Tribus Conscientes



MARK THE MYSTIC ACTIVIST

AMOR & REVOLUCIÓN

creando tribus conscientes

Contenido

1. **La Evolución de La Familia 3**
2. **Tribus Conscientes, Campos Energéticos 6**
3. **Hermanos No-Biológicos 9**
4. **Relaciones Conscientes, Culturas Conscientes 12**
5. **Amor & Revolución 19**
6. **La Práctica de Relaciones Conscientes (2 personas) 26**
7. **La Práctica de Relaciones Conscientes (como Tribu) 30**
8. **Conversaciones Como Tribu 35**
9. **Encuentros de la Tribu, Recomendaciones 42**
10. **Igualdad & Autoridad 47**
11. **Mentes Claras 50**
12. **Unidad 55**
13. **Creatividad, Contribución, Propósito 59**
14. **De Amigos a Tribu 63**
15. **Formando una Tribu Consciente 68**
16. **Integrando la Propuesta de las Tribus Conscientes 73**
17. **Mark el Activista Místico 76**
18. **Creative Commons, Recursos & Apoyo, Contacto 79**

1

La Evolución de La Familia

I

Una Tribu Consciente es un grupo de personas que están respondiendo a la 'megacrisis' de civilización global actual co-creando un nuevo tipo de familia en su área local.

La Tribu Consciente es una familia extendida no-biológica. O, más exactamente - porque podría incluir hermanos y hermanas biológicos, por ejemplo, o padres y sus hijos - la Tribu Consciente es una familia extendida que no se limita a los lazos biológicos.

La Tribu Consciente es, por lo tanto, más grande que la familia 'nuclear' moderna, biológica. Y tiene un propósito que la mayoría de las familias biológicas modernas no tienen: la Tribu Consciente está comprometida con el camino de la conciencia individual, con las relaciones conscientes, y con la acción consciente.

II

¿Qué quiero decir con 'el camino de la conciencia individual'? Cuanto más nos acercamos a nuestra experiencia (que es solo del momento presente), y que solo se puede *sentir* (no podemos "pensar nuestra experiencia"), más conscientes nos volvemos de que estamos dentro de, y somos parte de, Un Gran Misterio - un misterio más allá de nuestra comprensión intelectual e incluso espiritual - un misterio del cual cada uno de nosotros solo tiene su propio conocimiento, único, subjetivo y limitado. A esto me refiero con 'el camino de la conciencia individual'.

Por 'relaciones conscientes' me refiero al arte de relacionarnos en esta conciencia. Aprendemos a relacionarnos como expresiones únicas del Gran Misterio.

Y por 'acción consciente' me refiero al arte de relacionarnos con nuestro mundo, o mundos, conscientemente - el arte de intuir la naturaleza indefinible y sagrada de la realidad que habitamos y, por lo tanto, actuar con aprecio y cuidado.

Todo esto puede sonar muy bonito PERO, en términos generales, no hemos sido educados en caminar por el camino de la conciencia individual, y por eso tampoco tenemos práctica en las relaciones o la acción consciente. Por eso la Tribu Consciente está comprometida con *un camino* compartido.

Juntos, los miembros de una Tribu Consciente aprenden a honrar El Gran Misterio de la Existencia - sin estar confinados en dogmas (compromiso con la conciencia individual). Aprenden a honrar la unicidad e igualdad de todo el mundo - sin la necesidad de una autoridad secular o religiosa externa impuesta (compromiso con las relaciones conscientes). Y su dirección es naturalmente ecológica - porque aprenden a alinear sus vidas cotidianas con su respeto por, y amor por, el mundo en lo cual nos encontramos (compromiso con la acción consciente).

III

La Tribu Consciente es por lo tanto: una familia extendida no-biológica, comprometida con la

conciencia. Es la evolución de la familia tal como la conocemos. O, más exactamente - es una posible trayectoria evolutiva, porque por el momento no es muy conocida, ni siquiera conceptualmente.

La era industrial inició la ruptura de la familia extendida. A fines del siglo XX la familia nuclear, tan ideal para la línea de producción, estaba hecha jirones - y el individualismo estaba entronizado. Hoy fuerzas tecnócratas y transhumanistas no solo inconscientes, sino anti-conscientes buscan desmembrar incluso el concepto del individuo. La Tribu Consciente es una alternativa simple, profunda y accionable. No detendrá las guerras. No detendrá la modificación genética o la geoingeniería. No es la respuesta completa a la megacrisis. ¡Claro que no! Pero, en mi opinión, es un componente hermoso, elegante, casi obvio, pasado por alto, y necesario.

La familia es quizás la estructura social más fundamental de cualquier sociedad. La Tribu Consciente es una nueva visión de la familia - y por lo tanto de la sociedad: porque las Tribus Conscientes pueden unirse para formar comunidades conscientes. Y las comunidades conscientes pueden unirse para formar sociedades conscientes.

*

¿QUIERES TRIBU CONSCIENTE?

*¿Quieres Tribu Consciente? ¿Quieres esa profundidad de viaje compartido?
¿Quieres mirar a tu alrededor y verte rodeado de personas comprometidas en
dejar de depender de la cultura dominante - y en dejarse depender del Gran
Misterio, de la Vida -y sentir admiración?*

*¿Quieres estar rodeado de personas que están abandonando el estado infantil
y neurótico de conformidad y obediencia, y aprendiendo a escuchar sus
cuerpos, instintos y sabiduría - y sentir respeto? ¿Quieres estar rodeado de
personas que ya no confundan la vulnerabilidad y la debilidad, que conozcan
la fuerza del corazón desnudo - y sentir humildad?*

*¿Quieres estar rodeado de personas que se están alejando del estilo de vida
alienado, disociado y desacralizado de la Cultura Dominante, a pesar de la
sugerencia hipnótica, insidiosa, subliminal, masiva, implacable - de que es
glamuroso, elegante, genial y fabuloso vivir en un mundo de hormigón,
arrancados de nuestra pertenencia natural; arrancados del significado;
arrancados de la belleza y el misterio de los elementos y las estaciones y los
animales y los pájaros?! ¿Quieres estar rodeado de almas tan valientes, bellas
y nobles? ¿Te sentirías honrado de estar entre ellos?
¿Te devolverían a tu nobleza? ¿Y les devolverías a la suya!*

*¿Quieres Tribu Consciente? ¿Quieres estar entre personas abiertas,
conscientes, visionari@s - y lo suficientemente confiadas como para entregarse
DE TODO CORAZÓN a la co-creación de culturas comunitarias conscientes,
amorosas, arraigadas en la naturaleza?*

*De alguna manera, a pesar de la sugerencia omnipresente e implantada-en-
masa de la Cultura Dominante de que no hay nada más que ella misma -
algunas personas están caminando por un camino nuevo, antiguo, atemporal,
¡sin tener en cuenta su miedo a lo desconocido!*

*¿Es esta tu gente? ¡Eres uno de ellos?
¿Te escucho decir que lo eres? ¡Yo también!*

*Entonces, para agregar a las maravillosas palabras de Bob Marley: unámanos
y formemos Tribus Conscientes, y no sólo 'sentirnos bien', sino - mirando
alrededor nuestro a nuestra familia más-que-biológica - sentirnos agradecidos
de estar juntos, y fuertes, y alegres; y sentirnos llenos de auto-respeto y
dignidad - y vigorizados por nuestro compromiso con Nuestros Hermanos,
y con El Gran Misterio Mismo.*

2

Tribus Conscientes, Campos Energéticos

*Las Tribus Conscientes son grupos locales de 10, 20, 30 personas -
unidas espiritual/existencialmente,
unidas psicológica/emocionalmente,
y unidas creativamente, en su acción -
en la co-creación de una cultura consciente.*

Muchos de nosotros compartimos la visión de una cultura descentralizada, consciente y comunitaria integrada en la naturaleza. Pero, ¿cómo hacerlo realidad, sin ir a vivir en una eco-aldea, o una comunidad intencional? Otra forma de plantear esta pregunta podría ser "¿cómo nos entrelazamos? ¿Cómo tejemos un nuevo tejido social?"

La propuesta de las Tribus Conscientes es formar pequeños grupos locales - Tribus alineadas con la cultura que deseamos co-crear. Y no solo alineadas en el nivel práctico, físico y creativo de la permacultura, la bio-construcción, la producción autónoma de alimentos, la economía alternativa, etc. Creo que, sobre todo, debemos estudiar el arte sutil pero simple de convertirnos en "familias no-biológicas extendidas", y aprender a amarnos unos a otros y a ser-amados los unos por los otros "de manera universal", y aprender a viajar a través del Gran Misterio de la Vida en profunda intimidad - a medida que construimos nuestra nueva cultura. ¿Por qué?

Porque viajando de esta manera, nuestros corazones se mantienen fuertes y abiertos. Y esa es la visión que compartimos: la visión de una cultura de corazón fuerte y abierto. Y porque viajando de esta manera, todos nos volvemos más auténticamente nosotros mismos. Y porque viajando de esta manera, llegamos a conocer nuestra unidad. Y porque cualquier cultura que ahora co-creamos será Hecha De Nosotros.

Así que formar parte de una Tribu Consciente no es como unirse a un club, o formar una asociación. Se trata de embarcarse en un viaje profundo e íntimo con los demás - el viaje, la aventura del corazón. Las Tribus Conscientes son tanto lugares de activismo - de participación en la co-creación práctica, real y física de una cultura autónoma y alternativa - como lugares de regreso a casa para el corazón y el alma - lugares que nos apoyan en la vida, en nuestra vida cotidiana, en la conciencia, la humildad, la intensidad y el amor. Porque entonces, como dijo Gandhi, Somos El Cambio.

Esta es quizás la característica definitoria de las Tribus Conscientes: que están activas en cuatro niveles: el nivel universal o espiritual o existencial de nuestra interconexión y pertenencia; el nivel mental o intelectual de nuestros entendimientos y creencias; el nivel psico-emocional de nuestros condicionamientos individuales y colectivos; y el nivel material o físico de nuestra acción en el mundo. Cada vez que se encuentran, las Tribus Conscientes dan tiempo a la presencia, lo sagrado y la unidad. Prestan una atención amable a sus mentes y emociones, y cuidan bien las travesuras de sus egos. Y avanzan en sus planes para la co-creación de una cultura comunitaria alternativa.

Se podría decir que las Tribus Conscientes encarnan un enfoque holístico o integral de la co-creación comunitaria. Y estoy de acuerdo. Pero también son más que eso...

Debido a que atienden amorosamente a los niveles espiritual, mental, emocional y físico de nuestro ser, alinean nuestra conciencia, mente, corazón y cuerpo. Lo que implica un viaje de transformación individual para todos. Las Tribus Conscientes se convierten en lugares de evolución personal.

¡Y también son más que eso! Porque, a medida que cada individuo evoluciona, también lo hace el campo energético de la Tribu, que luego se vuelve cada vez más palpable y poderosamente solidario para todos.

¡Y también son más que eso! El campo energético de la Tribu Consciente también, inevitablemente, irradia más allá de la tribu, y lleva la sanación a la agitación del mundo - contribuyendo a nuestra evolución colectiva. La tribu llega a verse a sí misma como una semilla de una cultura consciente por venir.

Puedes formar una Tribu Consciente, si quieres. ¡No hay necesidad de ningún permiso! Este libro es esencialmente un recurso para apoyarte en hacer precisamente eso.

*



***Decimos que estamos comprometidos, por ejemplo, con la descentralización.
¿Pero estamos comprometidos los unos con los otros?!***

3

Hermanos No-Biológicos

UN RECONOCIMIENTO

Para transformar verdaderamente la cultura global dominante, creo que tenemos que aprender a vivir como hermanos, que tenemos que abrirnos unos a otros con el mismo abrazo incondicional que muchos ofrecemos a nuestros hermanos biológicos, aunque puedan ser muy diferentes de nosotros.

Esto requiere una gran apertura porque hemos sido condicionados a una forma de ser muy restringida. Y esta apertura comienza con un reconocimiento crucial: que solo tiene cada uno la percepción y experiencia propia, única de cualquier momento.

A partir de este reconocimiento, sigue toda una serie de otros reconocimientos: que cada uno tiene su propia historia y perspectiva únicas, que nadie sabe todo, que no conocemos La Verdad Completa y Absoluta, que la existencia es Un Gran Misterio, que todos somos parte de ese Gran Misterio, que todos somos iguales, etc.

En la medida en que este reconocimiento se vuelve más que una comprensión intelectual; en la medida en que nos proponemos vivirlo, naturalmente llegamos a sentir un Amor Universal no sentimental, no romántico por los demás, por todas las demás criaturas y por la Existencia Misma.

Pero cuando reconocemos por primera vez que solo experimentamos nuestra propia experiencia, si somos honestos con nosotros mismos, también reconocemos que NO vivimos nuestro reconocimiento, que no vivimos momento a momento, respirando nuestra propia pertenencia al Gran Misterio... mientras conducimos un coche, o en la oficina, o en la fábrica, o en casa, o en la calle... Y reconocemos que tampoco vivimos saboreando nuestra propia experiencia única del Gran Misterio. Reconocemos que vivimos, en términos generales, dirigidos por la mente - en su mayor parte, en un estado de conciencia bastante mundano.

En otras palabras, reconocemos el trecho entre nuestro conocimiento más profundo y la forma en que vivimos. Y de aquí a allá, de cómo tendemos a ser, a lo que sabemos que somos, ALLÍ está el viaje. Allí está el viaje que compartimos como Tribu. El viaje de abrirnos a nosotros mismos, los unos a los otros, a los elementos y las estaciones, y a la Existencia Misma.

El Viaje es un viaje relacional. Es un viaje de aprender a relacionarse conscientemente, de aprender a relacionarse desde la experiencia propia, única del momento. Es un viaje de aprendizaje para permanecer en contacto con nuestra experiencia real y sentida; de aprender a expresar y comunicar nuestra experiencia única - y de honrar la unicidad de los demás. Es por eso que nos necesitamos unos a otros - la Tribu. No podemos aprender a relacionarnos solos.

Este viaje compartido de apertura no es sólo espiritual/existencial, o mental/intelectual, o psicológico/emocional, sino que también afecta inevitablemente la forma en que vivimos físicamente. Nos acerca más, y nos devuelve a la vida y la muerte, a la naturaleza, a una forma de vida más rica y texturizada que la vida de la ciudad, la vida de los medios de comunicación, la vida del móvil. Esto me lleva a creer en la descentralización, la localización, el cultivo de la autosuficiencia, de la comunidad local, etc., pero siento que nuestra prioridad más profunda debe ser convertirnos en 'hermanos no-biológicos'. Y a partir de ahí, cada Tribu, cada 'familia extendida no biológica', automáticamente expresará su creatividad al nivel físico, y hará su aporte, de acuerdo

a sus propios intereses y capacidades.

Si las Tribus Conscientes no impactaran nuestro estilo de vida diario, si fueran puramente ejercicios espirituales, o investigaciones intelectuales, o si estuvieran únicamente preocupadas por la terapia y la sanación, el auto-desarrollo y el crecimiento personal, entonces tendrían poca o ninguna consecuencia cultural. Encajarían perfectamente en el paradigma imperante, al margen - como asuntos privados, 'clubs de curación' - talleres de reparación para el estrés inevitable, y los trastornos y crisis psicológicas causadas por la cultura dominante. Pero las Tribus Conscientes están unidas, no sólo en su Sentido de Pertenencia al Gran Misterio, y en una profunda intimidad entre sí, sino también en su propósito.

Las Tribus Conscientes comparten un propósito unido y revolucionario: contribuir a la co-creación de comunidades conscientes - participar en la co-creación de una cultura nueva, consciente, de cercanía, conectada - para ellos mismos, para sus hijos, y para las generaciones venideras.

UNA PRÁCTICA

Creo que estas familias extendidas no-biológicas, o Tribus, o clanes, o como nos gustaría llamarlos, son una posibilidad muy hermosa y necesaria. Y la práctica de Relaciones Conscientes que describiré en este libro es una práctica de meditación-compartida que las Tribus pueden usar para activar e inspirar su viaje.

Hay un reconocimiento único y sólido en el centro de la Visión de las Tribus Conscientes: que cada uno de nosotros sólo tenemos nuestra propia percepción y experiencia únicas de cualquier momento dado. Y hay una sola práctica central, o 'método', o 'técnica', que recomendaré como punto de partida para formar una Tribu Consciente, y ayudar a que su viaje se ponga en marcha...

La práctica de Relaciones Conscientes comienza como una "meditación para dos", y luego se convierte en una meditación para toda la Tribu. Es una práctica exquisita, que incluye no sólo el silencio, sino también la conversación. Creo que es una forma absolutamente excelente de formar y evolucionar una Tribu, porque es una Meditación Relacional. No es como la meditación Budista, por ejemplo (que no pretendo menospreciar de ninguna manera), que es individualista. En última instancia, no es un camino individualista, por supuesto, porque nos devuelve a nuestra unidad - pero es una forma individualista de meditar. Te sientas en meditación solo. Mientras que la práctica de Relaciones Conscientes se trata de meditar juntos, y aprender a relacionarse entre sí en presencia e intimidad - de Esencia a Esencia.

La práctica de Relaciones Conscientes nos abre a la Maravilla del Momento, y al Amor Universal. Y es una experiencia que podemos "duplicar" - ¡con cualquiera que esté dispuesto! Podemos practicarla con amigos, con nuestra familia biológica, con personas que viven localmente - y poco a poco formar nuestra Tribu. Entonces podemos usarla para apoyarnos a vivir conscientemente - a plantar, cosechar, cocinar, comer y compostar conscientemente; a hacer el amor conscientemente; en el cuidado consciente de nuestros hijos; a construir edificios conscientemente; a celebrar conscientemente...



The image features two overlapping sketches of leaves, possibly maple leaves, rendered in a light brown or sepia tone. The leaves are positioned horizontally, with the left leaf partially overlapping the right one. The background is a textured, light beige surface. Centered over the intersection of the two leaves is the text:

***La cultura que ahora co-creamos
estará hecha de nosotros***

4

Relaciones Conscientes, Culturas Conscientes

SEMBRANDO UNA NUEVA CULTURA

Cómo nos relacionamos, la calidad de nuestras relaciones, la conciencia y la cercanía con la que nos relacionamos, es el aspecto más crucial e importante que debemos considerar si queremos co-crear una nueva cultura consciente, descentralizada, basada en la comunidad..

Digamos que logramos establecer monedas alternativas en todas partes, y sistemas de trueque, y aprendemos a tejer y remendar, y vivir con la tierra. Digamos que incluso, eventualmente, establecemos una infraestructura de comunidades locales, inter-dependientes, soberanas y auto-suficientes. Incluso entonces, si no nos relacionamos conscientemente, todo lo que habremos hecho es habernos reorganizado. No nos habremos convertido en semillas de una cultura verdaderamente diferente. Habremos establecido comunidades locales mejor organizadas, tal vez ecológicamente organizadas, pero no habremos preparado el terreno, o el campo energético, para que nuestros nietos y sus nietos hereden una cultura radicalmente nueva de conciencia y respeto amoroso y belleza.

La cultura dominante, moderna y global se ha desprendido de la realidad, del Misterio sagrado e indefinible del que todos formamos parte. Por lo tanto, es definitivamente loca. Y nos separa de nosotros mismos, de nuestra auto-estima innata, de nuestro conocimiento de nosotros mismos como Expresiones Únicas del Gran Misterio - creando una atmósfera desesperada y en espiral de neurosis y obsesiones, miedo y conflicto. No es suficiente que nos reorganicemos ecológica o políticamente. ¡Necesitamos reorganizar nuestras psiques!

Por supuesto, esto no significa que abandonemos, por ejemplo, nuestras monedas alternativas. ¡No! Tenemos que configurarlas, evolucionarlas y dejar que maduren. Pero si realmente "nos apuntamos"; si realmente queremos SER el cambio, ser las semillas conscientes de una nueva cultura consciente; si estamos comprometidos no solo en la palabra, sino en la acción; si aceptamos que nunca podremos existir fuera de la humanidad; si elegimos ser parte de una peregrinación colectiva, evolutiva y trascendental hacia una nueva cultura en la Tierra - y queremos tener alguna esperanza de llegar, entonces: el tema principal al que debemos prestar atención, y para el cual debemos asumir la responsabilidad total, individualmente - es la forma en que nos relacionamos.

La forma en que nos relacionamos SERÁ la cultura que co-creamos.

¿RELACIONES CONSCIENTES?

¿Qué quiero decir con Relaciones Conscientes? En primer lugar, déjame decirte que cuando hablo de "relacionarnos" quiero decir, sí: cómo nos relacionamos con todo - los árboles, los animales, los elementos, las cosas - pero SOBRE TODO, me refiero a la forma en que nos relacionamos entre nosotros.

¿Y a qué me refiero con relacionarnos "conscientemente"? Quiero decir que la consecuencia de la observación de la experiencia propia es, en primer lugar, que nos relacionamos en el presente, en el momento presente; y en segundo lugar, que nos relacionamos en el momento presente con un grado de conciencia de nuestra "naturaleza dual" como conciencia misma - indefinible en términos de tiempo y espacio - y como personajes individuales locos y magníficos, muy condicionados por el

tiempo y el lugar.

Y cuando digo "un grado de conciencia", no me refiero a la comprensión intelectual. Me refiero a un grado de percepción SENTIDA, en el momento (de nuestra naturaleza dual).

Así que esa es mi definición. Muchos de vosotros sin duda me entendéis, aunque expresaríais la misma comprensión en otros vocabularios. Lo cual está bien, por supuesto. Pero sean cuales sean nuestros vocabularios, ¿cómo son las Relaciones Conscientes en la práctica? Ahora pintaré un cuadro de ellas. Mañana, sin duda, pintaré un cuadro ligeramente diferente. No pretendo que sea definitivo. Es un boceto, un esquema - y un recordatorio, y una llamada...

Ten en cuenta, por favor, que no hemos sido educados para relacionarnos así; que en realidad, debido a nuestra falta de educación no-dogmática, experiencial/espiritual, intelectual, psicológica y emocional, por defecto, la mayoría de nosotros, la mayor parte del tiempo, tendemos a relacionarnos inconscientemente. Por lo tanto, una representación de las Relaciones Conscientes puede parecer forzada, incómoda, artificial o poco realista.

Pero también ten en cuenta que este ejemplo es una descripción de personas que han sido educadas en "lo invisible" (las dimensiones mentales, espirituales y psico-emocionales de nuestra experiencia), de formas que actualmente no están disponibles en los currículos de nuestras escuelas, o universidades, o lugares de trabajo. Han hecho de sí mismos el objeto, o la materia, de su educación. ¡Y no solo "una vez, en un taller de fin de semana"! Aprender a Relacionarse Conscientemente, consistentemente, en mi opinión, para la mayoría de nosotros, requiere años de auto-estudio dedicado.

POR EJEMPLO

Entonces, tomemos el ejemplo de dos personas educadas de esta manera que viven juntas - y ambas se sienten apretadas, ambas sienten que necesitan espacio, y ambas dudan en decirlo. Un escenario que muchos de nosotros podríamos reconocer...

En primer lugar, tenemos que recordar que las personas que se Relacionan Conscientemente, como he dicho, viven en el presente. Y el presente es un misterio. El momento presente no puede captarse conceptualmente. Solo se puede sentir. Y cuanto más profundamente se siente, más sagrado y maravilloso parece. Entonces, ya sea que el momento esté lleno de felicidad o de tristeza, la percepción de su maravilla sagrada une a esas personas en un placer más profundo que su felicidad o tristeza superficiales. Viven juntos en un campo energético de conciencia y aprecio reconocible, tangible y profundamente placentero.

Siento que es importante decir esto porque, para estas personas, cuando aparecen los sentimientos de estrechez y necesidad de espacio, y la vacilación para hablar, aparecen dentro de este campo energético de presencia y placer profundo. Los sentimientos se destacan, como un texto que ha sido resaltado. O como cuando una sección de una orquesta de repente se vuelve dominante...

Así que estas dos personas se sientan juntas para reconocer estos sentimientos... Comienzan, de la misma manera que los Na'vi en Avatar dicen "te veo", reconociendo el ser del otro/ de la otra, su Esencia indefinible. (¡Al menos así entiendo yo ese saludo!)

Esto nos lleva de vuelta al otro aspecto de la Relaciones Conscientes: la conciencia de nuestra "naturaleza dual", tanto atemporal como limitada en el tiempo... ¿Por qué - antes de abordar sus sentimientos de confinamiento, y su miedo a la auto-expresión - estas personas hacen una pausa

para reconocer su Esencia atemporal (es decir, siempre-presente)? Porque son conscientes de que los sentimientos que están a punto de compartir pertenecen a sus seres atados al tiempo - a sus personalidades únicas, con sus auto-imágenes únicas, con sus constelaciones únicas de recuerdos, miedos y sueños. La pausa permite la perspectiva.

Y con la perspectiva, con la perspectiva expandida de nuestro yo atemporal, viene un cambio de identificación - de la personalidad externa hacia la Esencia interna - y una compasión por nuestro propio yo superficial y el de los demás - y una sensación de tranquilidad...

Así es que dicen "te veo". Y se dejan ver. Y descansan, juntos, por un tiempo, en la unión de su Unidad.

¡Te dije que esta no es nuestra forma cotidiana de relacionarnos! Pero, en mi opinión, esto es solo porque no tenemos educación (por extraño que parezca) en el más básico de todos los asuntos: cómo nos relacionamos entre nosotros...

No voy a entrar ahora en un análisis psicológico detallado de lo que luego comparte cada persona. Baste decir que, debido a este Estado de Unión, cuando cada uno comparte los pensamientos y sentimientos de su personalidad condicionada, puede hacerlo asumiendo plena responsabilidad por la subjetividad de su experiencia. Son lo suficientemente desidentificados y amorosos como para ser muy simples: "Estoy observando estos pensamientos en mi mente", dicen. "Estoy observando estas emociones en mi corazón". "Estoy observando estas sensaciones en mi cuerpo".

No dicen "Eres una persona que envuelve", o incluso "Siento que me envuelves, o me constriñes, o me restringes". Dicen "Siento que no puedo moverme tanto como necesito, siento que necesito estirarme y correr" (por ejemplo). Y como cada persona SÓLO se enfoca en observar y compartir su PROPIA experiencia, cada vez que habla es como si se quitara una capa, o pasara una página... La verdad que "tengo miedo de compartir mi necesidad de espacio porque tengo miedo de hacerte daño" da paso, quizás, a la verdad más profunda de que "tengo miedo de compartir mi necesidad de espacio porque tengo miedo de estar solo" (por ejemplo), y así sucesivamente...

Esta auto-revelación es un desprendimiento de las capas de pensamientos, **emociones** y sensaciones de nuestras personalidades condicionadas - dentro de un campo energético de unión incondicional - y ¡es exquisita! Es tierna, es apasionada, es dolorosa y jubilosa, es respetuosa, es audaz - ¡es amor!

Sí, las Relaciones Conscientes evocan el amor. El amor universal. Ni un amor personal, ni un amor impersonal. No es un amor 'impersonal' - en el sentido de que podríamos hablar de una 'atmósfera impersonal', al referirnos a un enorme edificio sin ventanas, ni cuadros en las paredes. Es un Amor Universal que trasciende lo personal, y sin embargo, vincula lo personal nuestro con lo personal de otro. Las Relaciones Conscientes nos abren a un Amor Universal porque nos revelan al otro y la otra *como rostros diferentes de nosotros mismos*.

Y ahora que he explicado lo que quiero decir por las Relaciones Conscientes imagino, y espero, que entiendas porque digo que - si queremos co-crear comunidades profundas, íntimas, hermosas, conscientes y eventualmente, incluso, nuevas sociedades conscientes - tenemos que aprender a sentarnos unos con otros, y hablar unos con otros, e interactuar unos con otros en una presencia profunda e íntima.

¿Significa esto que tenemos que abandonar nuestra resistencia al avance de la Tecnocracia y el Transhumanismo? ¡Por supuesto que no! ¿Significa esto que tenemos que sucumbir a la deshumanización de la humanidad? ¡No! ¿Significa que tenemos que olvidarnos de la descentralización, la resiliencia de las comunidades locales, o el respeto a las otras especies (o

'naciones') con las que compartimos este planeta? ¡Por supuesto que no! Pero, en mi opinión, significa que - simultáneamente, y quizás con mayor importancia - debemos auto-educarnos en la belleza y el deleite de las relaciones profundas e íntimas.

ÁREAS DE AUTO-EDUCACIÓN

Entonces, ¿cómo podría ser esta auto-educación? Diría que hay tres áreas que debemos considerar. En primer lugar, diría que necesitamos claridad mental. Y diré más sobre esto en el capítulo 10, "Mentes Claras".

En segundo lugar, diría que necesitamos profundizar nuestra percepción-sentida del Misterio del Momento sagrado e inteligente - nuestra percepción-sentida de nuestra sagrada pertenencia, y de nuestra propia sacralidad.

Esto significa dedicar tiempo repetido y regular a la meditación, al Tai Chi, a la Danzaterapia, a plantar patatas, a correr por el bosque, o a comunicarte con la musa de la redacción de ensayos (¡un favorito mío!). ¡Cualquier hábito, o hábitos, que funcione(n) para ti!

No necesitamos ninguna ayuda para identificarnos con nuestras personalidades individuales - con los personajes que interpretamos todo el día (y toda la noche), año tras año. ¡Ya estamos, esencialmente, completamente identificados allí! El lado de nuestra "naturaleza dual" con el que estamos sub-identificados es nuestra experiencia de nosotros mismos como indefinibles, libres y parte de todo - nuestra belleza central, consciente y atemporal. Esta área 'espiritual', o 'existencial' de nuestra auto-educación significa hacer un compromiso específico con nosotros mismos en cuanto a cómo vamos a cultivar este aspecto más íntimo, sagrado, quieto y bendito de nuestro ser - y adherirnos a él.

Así que diría, si aún no lo has hecho: elige tu(s) camino(s) y comprométete con él(ellos).

Y comparte tu(s) compromiso(s) con amigos de confianza... Y pregúntales sobre sus propios compromisos. Y pregúntaos cómo podéis apoyaros unos a otros. Necesitamos el apoyo mutuo. Nos necesitamos. Necesitamos Tribu. Es difícil adherirse a una disciplina existencial, durante años, solo. Pero cuando viajamos uno al lado del otro y de la otra - habiendo acordado apoyarnos mutuamente, habiendo acordado con palabras (¡no tácitamente, o por alguna supuesta telepatía!) - habiendo hecho un pacto para ser una Tribu cercana, solidaria y transformadora - entonces el camino se vuelve más fácil, más texturizado, más nutritivo, más sostenible y más divertido.

Lo que nos lleva a la tercera y última área de nuestra auto-educación en relacionarnos conscientemente: lo psico-emocional - el territorio de nuestro 'bagaje'. En términos generales, no creo que debamos separar cada detalle emocional de cada una de nuestras interacciones, pero sí creo que un grado de conocimiento psicológico y emocional es esencial. Necesitamos poder nombrar nuestras emociones, y debemos estar familiarizados con los hábitos de nuestras psiques - para poder hacer elecciones sabias.

Y si recomendé co-crear una Tribu para el área espiritual de nuestra auto-educación - ¡para el área psico-emocional diría que es crítico y crucial! Diría que sin los demás, el auto-conocimiento emocional es casi imposible. Necesitamos, por ejemplo, enojarnos unos con otros para ver nuestra ira, nuestro fuego, nuestro poder - y aprender a dirigirlo (en lugar de ser dirigidos por él), y comprometerlo creativamente. Nos necesitamos, por ejemplo, para sentir cómo nos aferramos unos a otros - y para llegar a reconocer nuestra vulnerabilidad, nuestra ternura, nuestra inocencia - y aprender a cuidarnos, y aprender a darnos sin perdersnos.

Y soy consciente de que, tal como no estamos acostumbrados a las Relaciones Conscientes, tampoco estamos acostumbrados a pertenecer a una Tribu. Pero aquí está el desafío: si queremos una cultura consciente, entonces necesitamos aprender a relacionarnos conscientemente - y si queremos aprender a relacionarnos conscientemente, entonces necesitamos formar Tribus.

Hay, por supuesto, innumerables técnicas terapéuticas que podríamos usar en esta segunda y tercera áreas de nuestra autoeducación, pero la práctica de Relaciones Conscientes, que describiré y recomendaré en el próximo capítulo, ha sido diseñada específicamente para ayudarnos a aprender a relacionarnos conscientemente - tanto uno a uno, como todos juntos como una Tribu.

No he escrito aquí sobre educarnos, sobre cómo prosperar físicamente con una dependencia cada vez menor de la cultura dominante, porque esa educación, aunque también es vital, no es un requisito previo para las Relaciones Conscientes. Es una consecuencia. Volver a aprender muchas de las habilidades que hemos perdido desde la Revolución Industrial, cuando las máquinas tomaron el control - nuestra auto-educación a nivel físico/material - es obviamente parte de nuestro plan de estudios general, pero es algo a lo que recurrimos naturalmente cuando nos relacionamos cada vez más conscientemente unos con otros.

Entonces, naturalmente, nos preguntamos cómo nos relacionamos conscientemente con la siembra, el cuidado, la cosecha y la conservación de nuestros alimentos; cómo nos relacionamos conscientemente con nuestro entorno y materiales y herramientas mientras construimos; cómo calentamos e iluminamos nuestros hogares conscientemente; cómo nos vestimos conscientemente; cómo viajamos conscientemente, etc. Nos damos cuenta de que siempre nos estamos relacionando. Y se vuelve natural, hagamos lo que hagamos, querer relacionarnos conscientemente con ello.

COMO POR GRACIA

Educarnos para que podamos Relacionarnos Conscientemente - educarnos intelectual, existencial y psico-emocionalmente - lleva tiempo. No hay una solución rápida. Hemos sido (en mi opinión) brutalmente condicionados por una cultura banal, inconsciente y violenta - y des-condicionarnos, o re-condicionarnos a nosotros mismos en las relaciones sagradas, conscientes y respetuosas no sucederá de la noche a la mañana. Hay un viaje que emprender - un viaje, como ya he dicho, que creo que es mejor emprender juntos.

A veces, he descubierto, en mi propia experiencia y en la de otros, nos comprometemos de manera coherente con nuestra auto-educación, y la seguimos con entusiasmo - pero después de algunos años, tal vez, llegamos a sentir que está teniendo poco efecto. "Todavía tengo muy poca identificación dual" decimos, abatidos, "todavía me relaciono casi completamente identificado con mi cuerpo-mente-personalidad-carácter - ¡casi completamente inconscientemente!"

Sin embargo, también he descubierto que a veces, quizás cuando menos lo esperamos - en medio de una conversación con un amigo o una amiga, quizás - la atemporalidad y la sacralidad nos envuelven, y nos damos cuenta de que somos capaces de reírnos de nuestras pretensiones y ambiciones desde una perspectiva más amplia, y perdonarnos unos a otros y a nosotros mismos - y compartir Amor Universal. Y estos momentos parecen llegar - no por ningún esfuerzo propio - sino como por gracia.

Mi propio sentir es que nuestros compromisos diarios nos preparan. Nos convierten en el terreno fértil para la semilla de la gracia. Los años pasan, nos mantenemos firmes en nuestro compromiso con la conciencia, y de alguna manera, descubrimos que ya no estamos identificados principalmente

con nuestras personalidades individuales, que, como por gracia, nos hemos vuelto "re-identificados"
- identificados principalmente más allá de nuestras personalidades, y somos capaces de relacionarnos con todos, y con todo - como las encarnaciones del Misterio Sagrado que ya somos todos.

*



*Si nada es más importante que relacionarnos conscientemente,
¿debemos abandonar nuestra resistencia
al avance de la Tecocracia y el Transhumanismo?
¡Por supuesto que no!*

*¿Deberíamos sucumbir a la deshumanización de la humanidad?
¡No!*

*¿Deberíamos olvidarnos de la descentralización
y la resiliencia de la comunidad local,
o el respeto a las demás especies con las que compartimos este planeta?
¡Por supuesto que no!*

5

Amor & Revolución

REVOLUCIÓN NO-EXITOSA

Todos los revolucionarios tienen como objetivo derrocar lo que ven como opresión y abuso, e instalar un régimen que creen que es más humano, más solidario - un régimen que promete respeto y justicia.

En última instancia, cualquiera que sea el 'ismo' de la superficie de una revolución, ya sea Rusa (1917), China (1911), Francesa (1789 - 1799), Estadounidense (1775 - 1783), Cubana (1953 - 1959) o Iraní (1979) - en sus corazones, todos los revolucionarios creen que están del lado del Bien. ¿Qué significa esto? En última instancia, todo se reduce a que creen estar del lado del Amor Universal.

Sobre esta base podemos decir que ninguna revolución en la historia de la humanidad ha tenido éxito - porque ninguna revolución ha establecido con éxito el Reino del Amor Universal en la Tierra. ¿Por qué no? Porque hasta ahora, ningún grupo de revolucionarios ha sido entrenado adecuadamente para poder mantener su capacidad de Amor Universal. Hasta el momento, ningún grupo de revolucionarios ha preparado adecuadamente su conciencia para un esfuerzo tan épico.

Hasta ahora, ningún grupo de revolucionarios ha contemplado siquiera la posibilidad de que el éxito a largo plazo del nuevo régimen que buscan instalar dependa enteramente del grado en que ellos mismos, y la gente en general, se hayan educado a sí mismos no solo psico-emocionalmente, sino energética o espiritual o existencialmente - y por lo tanto hayan llegado a ser capaces de elegir consistentemente el Amor Universal.

TONTERÍAS IDEALISTAS

Para aquellos entre nosotros que tienen poca o ninguna experiencia de la transformación de su propia psique y conciencia, estas palabras bien pueden sonar (en el mejor de los casos) como divagaciones idealistas y utópicas, o (en el peor de los casos) como una locura-espiritual absurda. Incluso aquellos de nosotros que HEMOS experimentado una transformación personal, o curación, o algún tipo de despertar, podríamos preguntarnos si las revoluciones políticas y la evolución de la conciencia son de alguna manera compatibles.

Amigos - hermanos y hermanas, o como sea que queráis pensar de vosotros mismos: ES SÓLO UNA CUESTIÓN DE EDUCACIÓN. Sin embargo: no es una educación que nos ofrecerá la cultura dominante mundial superficial, fanáticamente-materialista, entumecida, despiadada y violenta. Por supuesto que no. ¡¿Por qué alimentaría su propio derrocamiento?!

Sin embargo, nutrir la Conciencia que nos permite Elegir el Amor Universal es nuestro principal acto revolucionario. Cultivar la capacidad de reconocer la elección existencial momento-a-momento entre defender y promover nuestro propio pequeño proyecto de vida, o actuar en nombre del todo - y cultivar la capacidad de actuar a base de esa elección - debe convertirse en nuestro compromiso diario de auto-desarrollo revolucionario.

Y esto no es un asunto privado. Los sociólogos hablan de "la privatización de la espiritualidad": la eliminación de temas abiertamente espirituales o existenciales del mercado público y de la arena política. "Medita en privado, si quieres" es el mensaje, "pero guárdatelo. ¡Y por favor no lo traigas a

la oficina!"

¡NO! No podemos cultivar nuestra capacidad de conciencia y Amor Universal solos. Nos necesitamos. Necesitamos comunidades. Y digo 'comunidades' y no 'grupos de apoyo', porque los grupos de apoyo pueden integrarse fácil y ordenadamente en la corriente principal global - aquella corriente obsesionada con la I.A., tecno-intoxicada, obsesionada con producción-y-progreso, obsesionada con la centralización, la C.C.T.V. y el control. "¡Claro, haz un poco de curación a un lado! ¡¿Por qué no?! ¡¿Qué daño puede hacer?! ¡Pero no llegues tarde al trabajo mañana!" ¡NO! Hay circunstancias que favorecen la evolución de la conciencia, y circunstancias que la frustran....

La comunidad local. Relaciones profundas. Responsabilidad por nuestra localidad. Contacto con la naturaleza - con los árboles, los animales, los insectos y pájaros... con el clima, con las lunas crecientes y menguantes, con los equinoccios y solsticios. Tiempo para descansar, tiempo para no hacer nada, tiempo para respirar. Celebración, apreciación, gratitud. Comida local, libre de venenos. Agua libre de venenos. Creatividad y contribución - en vez de la esclavitud asalariada. Todo esto favorece la evolución y transformación de la conciencia - y el asfalto, el alumbrado público, el ruido del tráfico, la comida de plástico, el trabajar-trabajar-trabajar, y el entretenimiento escapista grosero, no.

Así que aquí hay un segundo compromiso revolucionario: ajustar nuestros estilos de vida de manera que apoyen y mejoren nuestro compromiso revolucionario principal: el desarrollo de nuestra capacidad para Elegir el Amor Universal.

EL AMOR UNIVERSAL

Entonces, ¿qué es el Amor Universal? Creo que todos ya lo sabemos. Sabemos lo que Bob Marley quiso decir cuando cantó "un amor, un corazón: reunámonos y sintámonos bien". Todos sabemos lo que significa cuando, en un gran estadio o auditorio, miles y miles de personas agitan una luz (su propia luz diminuta) y se balancean juntas, en una gran unidad. Conocemos el Amor Universal. Lo que no sabemos es que es de fácil acceso, o cómo acceder a él, o que es la energía desenfrenada, más revolucionaria y radical de la Tierra.

El Amor Universal no es el amor romántico. No está enfocado o fijado en una persona en particular. ¡Ni siquiera tiene que gustarte alguien para amarlo - universalmente! El Amor Universal no es personal. Va más allá de la persona y la personalidad... Es el amor que surge cuando nos conocemos a nosotros mismos como conciencia, cuando nos conocemos como una energía consistente y espaciosa que existe más allá de nuestras personalidades siempre-cambiantes. Es el amor que surge cuando, sabiendo que somos conciencia, miramos a los ojos de otra persona - y nos vemos a nosotros mismos. La clase económica de la otra persona, su nivel educativo, su raza, su sexo, su edad, todo puede ser diferente a nosotros ... Pero la miramos a los ojos y sentimos su dolor, sus luchas, su necesidad de ser comprendido, su necesidad de ser amado, sus anhelos, su belleza - y sabemos que, en esencia, somos lo mismo.

La conciencia, el auto-conocimiento, el conocimiento-sentido de que somos más que nuestras identidades familiares, cotidianas y culturalmente-condicionadas, es el requisito previo para el Amor Universal. No por vislumbrarlo, sino por la capacidad de sostenerlo, y de elegirlo una y otra vez. Por lo tanto, nuestro currículo de auto-educación debe ser: aprender la diferencia entre la Conciencia que Somos y nuestros Seres Condicionados, aprender a discriminar nuestro Comportamiento Consciente del comportamiento de nuestros Seres Condicionados - y fortalecer nuestra capacidad para sacar nuestra identificación de nuestros Yoes Condicionados, y devolverla a los brazos de la conciencia.

Esto puede sonar místico, lejano, inalcanzable, PERO NO LO ES. Es solo una cuestión de entrenamiento. Y, en realidad, los resultados llegan rápido. De hecho, ahora voy a recomendar una práctica, una técnica de entrenamiento que (a) te ayudará a conocerte a ti mismo como conciencia y (b) te ofrecerá una poderosa experiencia del Amor Universal. Si puedes hacer esta práctica todos los días, fantástico. Hazla tan a menudo como puedas. Es profundamente placentero. Pero necesitarás a alguien con quien hacerlo...

Esta práctica a la que llamo Relaciones Conscientes, generará casi con seguridad una experiencia erótica poderosa, profunda e íntima del Amor Universal... Asegúrate de no confundir esto con el amor romántico. ¡No estás amando a tu "compañero de práctica" incondicionalmente porque es tu "alma gemela"! Puedes experimentar el Amor Universal con cualquiera - con todo el mundo. Prácticas como la de Relaciones Conscientes, si las tomas en serio, pueden revolucionar tu percepción, tus relaciones, tu realidad, ¡tu vida! ¡Por eso podrían ser la base de La Primera Revolución Exitosa!

LA PRÁCTICA DE RELACIONES CONSCIENTES

He encontrado cuatro maneras diferentes de hacer la práctica de Relaciones Conscientes, que describiré en los próximos capítulos. Así se hace la primera, la más básica...

Necesitarás media hora, o cuarenta y cinco minutos. Necesitarás paz y tranquilidad. Y necesitarás que no te interrumpan. Así que selecciona un(a) "compañero de práctica" y un momento en el que ambos podáis dejar de lado todo lo demás. ¡Y Pruébalo! La práctica tiene tres etapas principales...

Etapas 1, aprox. 10 min., "Unicidad y Pertenencia": Sentaos uno frente a otro, y ambos cierren los ojos. Entrad en vosotros mismos. Ahora cada uno toma conciencia de su respiración. Suelta tus exhalaciones por todo tu cuerpo, suavemente, con ternura. Vuélvete exclusivamente consciente de tu propio cuerpo y respiración. Deja que tu mente prosiga, si quiere, pero presta atención a tu propio cuerpo y respiración.

Siente tu cuerpo, siente tu respiración y siente tu Unicidad. Siente tu propia presencia, exactamente donde estás. Siente el aire alrededor de tu cuerpo. Ten un sentido de ti mismo en este momento, y de tu viaje único por la vida... No hay nadie exactamente como tú. Nunca ha habido, y nunca habrá. Eres Único - incomparable, irreplicable - como cada otra criatura: cada árbol, cada gato, cada conejo, cada pez, cada roca, cada estrella... Suelta tus exhalaciones suavemente a través de todo tu cuerpo - honrándote como una Expresión Única de la Totalidad a la que todos pertenecemos.

Ahora comienza a ser consciente de tu Unicidad dentro de esta Pertenencia más grande, y alterna tus exhalaciones de esta manera: suelta una o dos exhalaciones por todo tu cuerpo, luego suelta una o dos exhalaciones al aire alrededor de tu cuerpo, al espacio infinito que nos rodea - hacia el Universo del que todos somos parte - y en ese sentido, al que todos Pertenecemos.

Siente tu cuerpo, siente tu respiración - y siente tu Pertenencia. Eres parte de todo. Inseparablemente. Recuerda, quizás, a las otras especies con las que compartimos este planeta. Otras especies que comen y se aparean, como nosotros. Y siente tu Pertenencia. Recuerda, quizás, cómo los otros animales, insectos, pájaros y peces también se despiertan y duermen, con el día y con la noche, como nosotros. Y siente tu Pertenencia. Siente, quizás, cómo dependes del aire que te rodea para tu vida. Siente el aire dentro de ti. Y siente tu Pertenencia. Siente, quizás, cómo dependes del agua que bebes para mantenerte vivo. Recuerda los ríos y los lagos y la lluvia. Y siente tu Pertenencia. Recuerda, quizás, cómo, en este momento, estás viviendo y muriendo como lo

han hecho y lo harán innumerables generaciones antes y después de ti. Y siente tu Pertenencia. Siente tu Pertenencia más y más profundamente con cada respiración - con cada exhalación. Eres parte de todo. ¡Todos lo somos! Déjate llevar por tu Pertenencia. Deja que la vida sostenga el Ser Único que eres. Déjate llevar. Sé receptivo. Recibe.

Alterna tus exhalaciones de esta manera: suelta una o dos exhalaciones a través de todo tu cuerpo, luego una o dos exhalaciones hacia el Universo - hacia aquello de lo que todos somos parte y, en ese sentido, a lo que todos pertenecemos. "Una respiración para uno mismo, una respiración para el Universo".

Etapa 2, aprox. 10 min., "Conexión y Equilibrio": Abrid los ojos lenta y suavemente, y llegad a sostener una mirada suave entre vosotros. Relaja los músculos de tus ojos. Ve y déjate ser-visto. Pero no dejes ir tu conexión con tu cuerpo y tu respiración, tu sentido de tu Unicidad, ni tu sentido de Pertenecer. La presencia de otro es impactante, pero mantente tan conectado contigo mismo como lo estabas cuando tenías los ojos cerrados.

Ahora suelta tus exhalaciones alternativamente (i) hacia abajo, por tu propio cuerpo, y luego (ii) hacia tu compañero de práctica. Cuando sueltas tu exhalación por tu propio cuerpo, SIENTE tu propia presencia. Cuando sueltas tu exhalación hacia tu compañero de práctica, SIENTE su presencia. Sé igualmente consciente de ti mismo y de otro. "Una respiración para mí, una respiración para ti".

Si más de la mitad de tu atención está en ti mismo, extiende tu sentir hacia tu compañero de práctica. Siéntelo más profundamente. Si más de la mitad de tu atención está en tu compañero de práctica, retírala - siente tu propia presencia más profundamente. De esta manera, en silencio, permaneciendo en tu sentido de Pertenencia, manteniéndote cerca de tu propio cuerpo y respiración, sosteniendo una mirada suave: equilibra tus energías, para que puedas sentir la presencia propia y la de tu compañero de práctica por igual, simultáneamente. Este "equilibrio" de energías es una meditación momento-a-momento. Permanece alerta.

A veces, para equilibrar tus energías, y profundizar tu conciencia "de ti y de otro", puede ser útil usar el pensamiento, así: mientras exhalas hacia abajo, por tu propio cuerpo, piensa "me respeto a mí mismo", y luego cuando exhalas hacia tu compañero, piensa "y te respeto" (sintiendo el significado de tus palabras mientras las piensas). O podrías pensar: "me acepto, te acepto". "Sufro mis altibajos. Puedo sentir que tú también tienes tus propios altibajos." "A veces me siento vulnerable. Tu también, me imagino." "Deseo lo mejor para mí. Deseo lo mejor para ti también." "Que yo esté en mi poder. Que tú también estés en tu poder." Estas son solo sugerencias. Confía en las frases que te vengán a la mente...

Sabrás cuando estás descansando en equilibrio (sintiéndote tanto a ti mismo como a otro), dentro de un campo energético de Pertenencia (sintiéndote sostenido), porque la atmósfera entre vosotros, y alrededor de vosotros, se transformará. El espacio se sentirá mágico y sagrado. Todo parecerá más hermoso, luminoso... Estarás en unión con otro, y con el mundo que os rodea.

Sigue volviendo a tu respiración siempre que una sensación, sentimiento o pensamiento haya secuestrado tu atención. Y mientras sueltas exhalaciones a través de tu propio cuerpo, déjate ser impactado por tu compañero de práctica. No te defiendas ni te protejas de ninguna manera. Déjate ver. No ocultes nada. Sé receptivo. Siente como te sientes, en ese momento, siendo visto. Luego, cuando sueltas tu exhalación hacia tu compañero (suavemente, sin forzarlo): ¡Ve! Permítete verlo, verlo verdaderamente - como la Expresión Única del Gran Misterio que es. No presumas de "conocerlo". Aprecia ESE Rostro Único del Gran Misterio. Maravíllate. Ámalo. Míralo asombrado.

A medida que sueltas "una exhalación para mi", déjate ser visto, amado y bendecido. Mientras sueltas "una exhalación para ti" - ¡ve, ama y bendice!

Etapa 3, aprox. 10 min., "Expresión": ahora, durante aprox. 5 minutos cada uno, uno a la vez, habla de la experiencia actual. Es decir: una persona habla y la otra escucha, durante cinco minutos, y luego la otra persona habla durante cinco minutos, mientras que la que acaba de hablar ahora escucha. (No es una conversación.) Ambos continúan alternando "una respiración para ti, una respiración para mi". Ambos siguen manteniendo una mirada suave. El oyente sostiene el espacio - respirando conscientemente, completamente atento, manteniéndose cerca. El hablante comparte su experiencia actual a nivel físico, emocional, mental y energético/espiritual/existencial, así:

"Estoy notando tal sensación en mi cuerpo". "Estoy notando tal emoción surgiendo en mí". "Estoy notando tal pensamiento pasar por mi mente". "Estoy notando tal cambio energético en el campo energético que nos rodea". Es decir - no hablamos de nuestra manera habitual. No hablamos desde la identificación con nuestras personalidades, diciendo, por ejemplo, "estoy feliz, o pienso que esta práctica es importante". No. Hablamos desde la Pertenencia, como los Seres Únicos Conscientes que somos - y describimos la experiencia del Yo Condicionado. Compartimos la experiencia física, emocional, mental y energética de las personalidades con las que nos identificamos habitualmente, mientras descansamos juntos en la unión amorosa y en la dicha de nuestra Pertenencia.

Después de que la primera persona haya hablado, cerrad los ojos los dos, respirad un poco - y soltad todo lo que haya sido dicho y escuchado. Luego abrid los ojos nuevamente y volved a conectaros - antes de que hable la segunda persona. La parte formal de la práctica de Relaciones Conscientes acaba cuando ambos han hablado. Agradeceos. Daos un abrazo. Y luego tomad un poco de tiempo informal para hablar de como os fue la práctica, para compartir discernimientos y descubrimientos. Ahora - tened cuidado. Probablemente ambos estaréis muy abiertos. Así que hablad subjetivamente. No constatéis "verdades duras" sobre tu compañero. Cuando hables de tu experiencia subjetiva única, preséntala como ni más ni menos de lo que es: tu experiencia subjetiva única. Sed amables. Y recuerda: esto era una práctica. ¿Una práctica para qué? Una práctica para la vida cotidiana. No vuelvas inmediatamente a tu forma habitual de ser. Deja que la práctica se filtre por tu ser...

La práctica de Relaciones Conscientes es extremadamente poderosa. Si la practicas regularmente, tendrá un impacto en todos los ámbitos de tu vida porque, por supuesto, nunca dejamos de relacionarnos. Te invito hacerla, a conocerla - y a hacerla tuya... Busca "compañeros de práctica". Haz la práctica repetidamente - ahora con una persona, ahora con otra - y sugiere a todos que queden para hacer la práctica con SUS amigos. Esta es la forma más sencilla, profunda, natural y fluida de formar una Tribu Consciente.

COMUNIDAD Y TRIBU

En conclusión, la mayoría de las revoluciones de la historia, si no todas, han sido bien intencionadas - incluso amorosamente intencionadas - pero los revolucionarios han estado mal equipados para establecer regímenes que perpetuaran sus intenciones profundas y de corazón.

Hoy, en mi opinión, nos enfrentamos a una situación global que exige una revolución global. Nuestros líderes son completamente hipócritas: predicán la ecología mientras modifican genéticamente nuestra comida y rocían nuestros cielos, y predicán la libertad y la igualdad mientras aprietan continuamente el control digital centralizado, impersonal y absoluto. Estamos siendo transportados sin consulta hacia una distopía de ciudades inteligentes, tecnócratas, transhumanas...

Pero, ¿somos los revolucionarios que necesitamos? Incluso si, mañana, las fuerzas armadas del

mundo de repente se dieran la vuelta y dijeran "¡basta!" - ¿seríamos capaces de establecer y mantener una sociedad fundada en nuestras intenciones más profundas y de corazón? Seríamos capaces de co-crear una cultura imbuida de Amor Universal? ¡No! Porque nosotros mismos no vivimos en el Amor Universal.

Las raíces de nuestra revolución deben estar en la auto-educación. Y como he dicho, esto no significa que nos sentemos en grupos de apoyo, viviendo los estilos de vida con los que estamos familiarizados. ¡Absolutamente no! La necesidad de auto-educarse no es excusa para la inacción. Además de la auto-educación, simultáneamente, debemos movilizarnos en la dirección de la descentralización, de la comunidad local, del soltar nuestra dependencia de la cultura dominante, de la auto-suficiencia, la re-capacitación y, quizás sobre todo, de nuestra re-integración al mundo natural - porque todo esto crea el ambiente óptimo para aprender a vivir en el Amor Universal.

Finalmente, quiero repetir una distinción que suelo hacer entre Comunidad y Tribu. Una comunidad local puede constar de varios miles de personas. Quizás incluso más. Y como la Presencia y el Amor Universal se cultivan en la intimidad, y como, obviamente, es imposible intimar con tanta gente - dentro de nuestras Comunidades necesitamos tribus. Necesitamos tribus, o "familias extendidas no-biológicas": grupos de diez, veinte o treinta personas que se conozcan bien, se reúnan regularmente, y se apoyen mutuamente en el cultivo del Amor Universal.

PERO ¡tales tribus no existen! Son, creo, la estructura social que necesitamos crear si queremos vivir, cada vez más consistentemente, en el Amor Universal. Las tenemos que inventar. Las tenemos que concebir, formar, nombrar y cuidar. Necesitamos inventar Tribus Conscientes - Tribus de personas dedicadas a la auto-educación propia y de los demás, y a la educación real (no la educación escolar) de sus hijos y nietos... Tribus dedicadas a la conciencia, a la cotidianidad consciente, y a las relaciones conscientes - al aprender a vivir juntos en el Amor Universal - ¡al ser los revolucionarios capaces de la Primera Revolución Exitosa!

*



*Nutrir la Conciencia que nos permite
Elegir el Amor Universal
es nuestro principal acto revolucionario.*

6

La Práctica de Relaciones Conscientes (entre dos personas)

HOJAS Y AUDIOS GUÍA

Como dije en el último capítulo, he encontrado cuatro maneras de hacer la Práctica de Relaciones Conscientes (¡hasta ahora!): dos con un compañero de práctica, y dos en grupo. En este capítulo describiré las dos maneras de hacer la práctica con un compañero, y en el próximo capítulo las dos maneras de practicar en grupo, o como Tribu.

Este capítulo y el siguiente pretenden ser Hojas Guía que puedes usar para ayudarte a involucrarte más y más profundamente en la práctica. También están disponibles como Hojas Guía independientes y separadas, que puedes descargar de forma gratuita (mira el último capítulo para más información).

Otro recurso que recomendaría descargar es uno de los Audios Guía de la práctica de Relaciones Conscientes. Estos te guían por la práctica. Te recuerdan el enfoque de cada parte de la práctica, marcan las pautas, etc. (Hay más detalles acerca de estos audios en el último capítulo también.)

INTRODUCCIÓN

Así que empecemos con la práctica de Relaciones Conscientes entre dos personas - con un "compañero de práctica". Como dije, voy a esbozar dos maneras de hacer esto. Ambas maneras tienen tres partes, y cada parte dura unos 10 minutos.

En ambas maneras, la primera y la segunda parte son iguales. Lo que cambia es la tercera parte. Hay dos formas de hacer la tercera parte.

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

La práctica de Relaciones Conscientes entre dos personas va así:

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

En silencio, sentados uno frente a otro, los ojos cerrados, cada uno alterna sus exhalaciones así: "suelto una exhalación tiernamente por todo mi cuerpo y mi sentido de mi mismo, y luego suelto una exhalación tiernamente por el aire que me rodea - al Universo, a Dios o la Diosa, a la Totalidad, al Tao, al Gran Misterio..." Gradualmente cada uno se establece como un rostro único, o expresión única, de aquello a lo cual todos pertenecemos. "Una exhalación para mi, una exhalación para la Totalidad."

Quizás te va mejor soltar dos exhalaciones a ti mismo, y dos a la Totalidad - o tres a ti mismo, y luego tres a la Totalidad. Cada uno se responsabiliza de situarse, a su ritmo, en su Pertenencia y su Unicidad. (Esta flexibilidad se aplica a la práctica entera.)

Gradualmente, los dos tipos de exhalación se hacen uno, es decir - uno siente que exhala por su propio cuerpo y la Totalidad a la vez.

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

En silencio, cada uno abre los ojos - y deja que se conecte suavemente con los ojos del otro. Se mantiene una mirada suave.

(a) Al principio (durante más o menos un minuto) se mantiene la forma de respirar de la primera parte. Esto ayuda a que los dos estemos tan estables "en nuestra Pertenencia y Unicidad" ahora, en relación con otra persona, como lo estábamos en la primera parte con los ojos cerrados, cuando teníamos la atención adentro.

(b) Ahora se cambia la forma de respirar. La primera exhalación no cambia. Sigue siendo "suelto una exhalación tiernamente por todo mi cuerpo, y por mi sentido de mi mismo - dentro de La Totalidad". Pero ahora se alterna con una exhalación soltada tiernamente (no a la Totalidad, sino) hacia el otro. Cada uno, sin esfuerzo, naturalmente, va encontrando un equilibrio energético en la relación - es decir, un 50% de su atención llega a estar en si mismo, y un 50% en el otro.

Puede ayudar abrirse a pensamientos/sentimientos como "me respeto, te respeto", "he sufrido, y me imagino que has sufrido también", "tengo mi camino único por la vida, y tu tienes el tuyo", "quiero lo mejor para mi, quiero lo mejor para ti", etc...

(c) Poco a poco, con la exhalación a nosotros mismos, nos abrimos a recibir. Nos dejamos ser impactados por el otro. No nos defendemos. Nos dejamos estar energéticamente desnudos delante del otro. Y con la exhalación que soltamos (sin forzar nada) hacia el otro - lo bendecimos con nuestra aceptación, y con nuestra apreciación de su unicidad. 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. Con la exhalación que suelto hacia el otro, doy - veo, reconozco su unicidad, veo 'un Rostro único de Dios' delante mío - y dejo que la bendición y el amor pasen a través de mi, hacia el otro.

Si no nos sentimos respetados, si, por ejemplo, nos sentimos juzgados o agredidos por la otra persona - nos dejamos ser impactados igualmente. Observamos cómo es ser impactado de esa manera. Y si no sentimos amor ni respeto hacia la otra persona, si, por ejemplo, sentimos desprecio o envidia o rechazo - nos observamos igual. Nos observamos, y el acto de auto-observación hace evolucionar naturalmente lo observado.

Y como con cualquier meditación, "suelta y vuelve a la respiración"... Si te encuentras involucrado en, por ejemplo, el auto-juicio, o en juzgar al otro - suelta la mente sin oponerte a ella - simplemente volviendo a sentir tu respiración. Si te encuentras abrumado por el miedo, o el deseo, o cualquier otra emoción - suelta y vuelve a la respiración. Si te encuentras fascinado por cambios en la cara del otro, o en la luminosidad del entorno - suelta y vuelve a respirar conscientemente. Y a través de la respiración vuelve, una y otra vez, a estar consciente de ti como el Ser Único que eres, presente en el momento, Perteneciendo, Parte del Gran Misterio, respirando, abierto - en Relación Consciente con otro, dentro de un Campo de Amor ni sentimental ni romántico, sino Universal.

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

Siguiendo con la misma manera de respirar ("una exhalación para mi, una para el otro"), y

manteniendo la mirada suave - uno habla, otro escucha (durante más o menos 5 minutos cada uno). La persona que habla se "auto-revela" - comparte su experiencia actual, del momento, nada más... Comparte su experiencia física, o emocional, o mental, o energética desde 'el testigo' - es decir "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..." La persona que escucha sostiene el espacio (de Pertenencia y Unicidad, y de Conexión y Equilibrio).

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

Cuando ya se tiene una cierta experiencia de la tercera parte como 'Expresión', se puede hacer como 'Conversación'. Veo esta manera como un puente entre la primera forma y la vida cotidiana - como un paso hacia la integración de Relaciones Conscientes en nuestras vidas cotidianas.

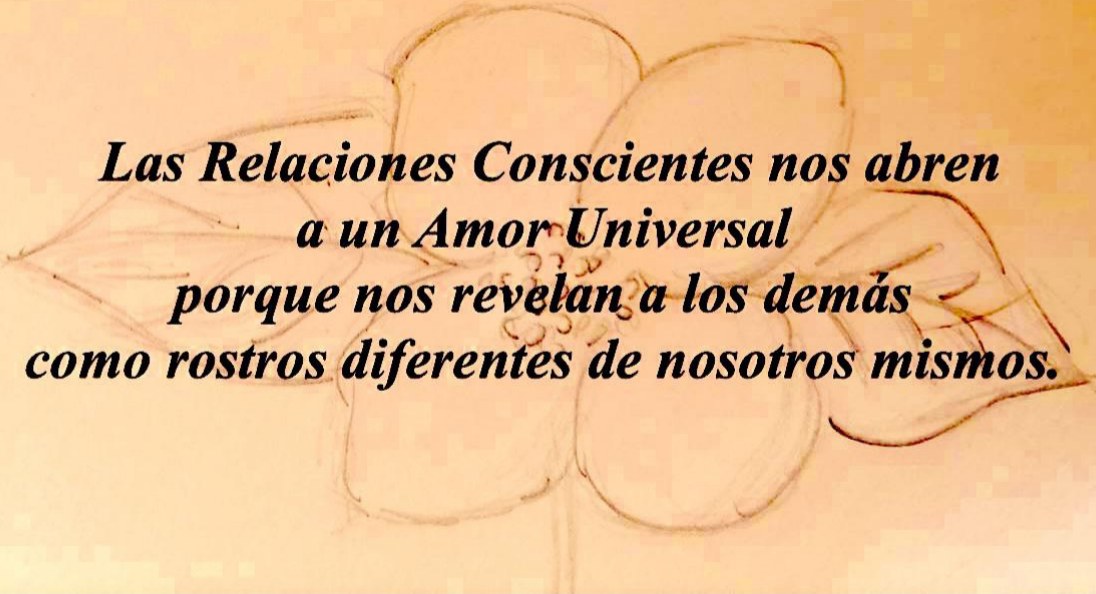
Siguiendo con la misma manera de respirar, y manteniendo la mirada suave - cualquiera puede hablar cuando quiera, de lo que quiera - pero diga lo que diga, siguen conscientes de que cada compartir es una auto-revelación, un compartir de la experiencia propia - una revelación de nuestra Unicidad. Así que surge una conversación, pero sin conflictos - porque nadie se está oponiendo a nadie. Cada uno está compartiendo sus opiniones, deseos, miedos y inspiraciones - consciente de que todo lo que decimos es siempre nuestra perspectiva personal. Cada compartir es de la perspectiva subjetiva - ¡una revelación de nuestra belleza y locura única! - ofrecida dentro de un campo energético de Pertenencia, Presencia, Conexión, Respeto - y un campo de Amor a la vez Personal y Universal.

FINAL

Cuando hayáis completado la práctica, encontrad una manera de terminar. Es posible que deseéis abrazar. Es posible que deseéis agradeceros mutuamente por el tiempo que habéis pasado juntos en una cercanía tan profunda y consciente.

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





***Las Relaciones Conscientes nos abren
a un Amor Universal
porque nos revelan a los demás
como rostros diferentes de nosotros mismos.***

7

La Práctica de Relaciones Conscientes (como Tribu)

INTRODUCCIÓN

Como dije, he encontrado cuatro maneras (hasta ahora) de hacer la Práctica de Relaciones Conscientes: dos con un(a) compañero, y dos en grupo. En el último capítulo describí las dos maneras con un(a) compañero. En este capítulo describiré las dos maneras de hacer la práctica en grupo.

Y de nuevo, estos dos capítulos están pensados como Hojas Guía independientes que puedes descargar y usar como apoyo en la práctica. Por eso hay algo de repetición. También recomiendo descargar los Audios Guía de Relaciones Conscientes. (Ver el capítulo 16 para más detalles.)

Así que vamos a repasar las dos maneras de hacer la práctica de Relaciones Conscientemente como Tribu. Ambas maneras tienen tres partes. En ambas, la primera y la segunda parte son las mismas. Lo que cambia es la tercera parte. Hay dos formas de hacer la tercera parte.

Recomiendo sentaros en un círculo. Poneos cómodos. Aseguraos de que nadie os va a interrumpir. (¡Apagad vuestros móviles!) Sentados 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' (aprox. 10 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' (aprox. 10 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 abrume 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 servido, 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.





***Si queremos una cultura consciente
tenemos que aprender a relacionarnos conscientemente.***

***¡Pero no podemos aprender a relacionarnos
solos!***

¡Tampoco se consigue en un Taller de Fin de Semana!

***Tenemos que formar Tribus comprometidas
a un viaje de transformación compartido.***

8

Conversaciones Como Tribu

ENTENDIMIENTOS COMPARTIDOS

Las Conversaciones de Tribu sagradas, presentes, unidas e íntimas son el fruto maduro, maravilloso que se desarrolla al practicar juntos las Relaciones Conscientes.

Pero las Relaciones Conscientes se basan en varios entendimientos implícitos. En este capítulo quiero hacer explícitos algunos de ellos, para que, al formar nuestras Tribus, todos sepamos en lo que nos estamos metiendo. Y para que nuestra unidad sea explícita, y no hayan choques de visiones-del-mundo más adelante...

Ya sea que nuestra Conversación como Tribu es espontánea, un tiempo de compartires medidos (10 minutos cada uno, por ejemplo), o dedicada a un tema específico, ¡es donde se pondrá a prueba nuestra Unidad! Compartir profundamente - con vulnerabilidad, pero con audacia; desnudamente, en confianza - no es algo que aprendimos en la escuela. Por supuesto, algunas personas se unirán a una Tribu Consciente después de haber practicado Relaciones Conscientes, a su manera, durante años, tal vez en terapia, o en fines de semana de desarrollo personal. Para otros será un territorio desconocido. Eso no es un problema. Podemos tener diferentes niveles de experiencia. Pero para sincronizarnos, para estar realmente viajando juntos - para que nuestra Unidad se vuelva explícita y poderosa - necesitamos una comprensión compartida de lo que significa Relacionarse Conscientemente, relacionarse en la Unidad y el Amor no romántico.

En las manifestaciones, la gente canta "¡libertad! ¡libertad! ¡libertad!" Y todos nos sentimos resonantes. Pero, ¿qué imagina cada uno mientras canta? Incluso si (por improbable que sea) todos entendemos la 'libertad' de la misma manera, ciertamente no compartimos una comprensión detallada de lo que significa RELACIONARSE en Libertad, Unidad o Amor.

Si, mientras caminábamos - bajo nuestras banderas declarando nuestra soberanía y derechos innatos; y recordando a los gobiernos su mandato de servir, no esclavizar - si, mientras caminábamos, Algún Gran Dios interviniera repentinamente y dijera "¡aquí está - es vuestra - aquí tenéis vuestra libertad!" - ¡No tenemos el Entendimiento Compartido para poder vivirla!

Hago hincapié en esto porque, según mi experiencia, si no tenemos entendimientos claros, detallados, compartidos... bueno, obviamente, tenemos entendimientos diferentes. Y tarde o temprano, estos diferentes entendimientos comienzan a moverse en diferentes direcciones. Y, en última instancia, pueden destrozar la Tribu Consciente. (Esto no significa que no podamos tener diferencias, significa que necesitamos una forma compartida de mirarlas y estar-con ellas).

Así que en este capítulo quiero subrayar los que considero que son los aspectos más importantes de una Conversación Consciente - entendimientos que espero pongan algo de carne en los huesos desnudos de palabras como 'libertad' - para que no sólo podamos Reconocer nuestra Unidad, sino también Relacionarnos en Unidad; y para que no sólo podamos defender nuestra libertad por una tarde durante una manifestación, sino poder vivir en ella, y transmitir esa experiencia a nuestros hijos y nietos...

Entonces, aquí está mi lista... Cuando nos reunimos como Tribu, y nos sentamos en círculo y practicamos Relaciones Conscientes como una Conversación de Tribu, estoy especialmente consciente de:

1. hablar de la Experiencia Propia
2. hablar en Igualdad
3. hablar en Conexión Emocional
4. hablar desde el Amor Propio
5. escuchar con el Corazón

LO ÚNICO QUE TENGO ES LA PROPIA EXPERIENCIA

La primera comprensión de las Relaciones Conscientes que quiero subrayar es que sólo hablamos de Nuestra Experiencia Propia. ¿Por qué? Esta comprensión se basa en la percepción de que, en última instancia, lo único que tenemos es Nuestra Experiencia Propia - que yo nunca tendré tu experiencia de este momento o de la realidad, y tú nunca tendrás la mía. Puede que nos acostemos juntos por la noche, pero yo tendré mis sueños y tú tendrás los tuyos. Incluso podríamos fusionarnos mientras hacemos el amor, pero incluso entonces, yo tendré mi experiencia de fusión y tú tendrás la tuya.

Y si sólo tengo la Experiencia Propia, la integridad exige que hable en primera persona del singular; que no debería pretender objetividad. Soy un punto en la circunferencia del círculo, como todos los demás. Tengo mi perspectiva única, como todos los demás. Pero hablar con esta conciencia requiere práctica. Hablamos objetivamente, habitualmente. "¡Es un hermoso día!" decimos. ¿Lo es? ¿O es un hermoso día - para nosotros. ¿Es, quizás, un día miserable para alguien más?

Y hablar sólo de la Experiencia Propia no es sólo hablar subjetivamente. Es hablar de mi experiencia real. "Tal persona es arrogante" decimos (por ejemplo). Vale. Pero eso es nuestro juicio; o en el mejor de los casos, nuestra valoración. No es Nuestra Experiencia Real. Lo que REALMENTE EXPERIMENTAMOS cuando estábamos en presencia de la persona que estamos juzgando como arrogante, es un asunto completamente diferente. Quizás nos sentimos pequeños. Quizás nos sentimos inferiores. Tal vez nos sentimos enojados. ESA fue Nuestra Experiencia Real - y eso es lo que compartimos. ¡Y hay un mundo de diferencia entre "eres arrogante" y "cuando estoy frente a ti, me siento pequeño"!

"Eres arrogante" es nuestra forma de hablar habitual, juzgadora y, obviamente, provoca conflicto. "Me siento pequeño cuando estoy en tu presencia", por otro lado, es una articulación precisa de nuestra experiencia real y provoca empatía y comprensión. Y al dejarnos ver en nuestra Experiencia Propia Real, en nuestra humanidad, en nuestra 'imperfección' - nos dejamos Ser-Amados.

Hablar de la Experiencia Propia es honesto, real y no conflictivo. Nos devuelve a una humildad apropiada, y deja que Entre el Amor..

ERES TAN IMPORTANTE PARA TI, COMO YO LO SOY PARA MÍ

Lo siguiente es: hablamos en igualdad. Esto puede parecer obvio y, en teoría, para muchas personas, si no para la mayoría, lo es. Pero en la práctica (¡como sin duda habrás notado!) - así como no tendemos a hablar solo de Nuestra Experiencia Propia Actual - no tendemos a hablar en pleno reconocimiento de la validez igual de la existencia de cada uno.

La mente se nutre de la comparación, la evaluación y el juicio. Y la mayoría de nosotros, al parecer, la mayor parte del tiempo, estamos identificados con la mente - y, por lo tanto, adictos a la superioridad y la inferioridad. Nuestros egos e identidades se deleitan en menospreciar a los demás, y/o poner a los demás por encima de nosotros. Pero para Hablar verdaderamente en Igualdad necesitamos estar desidentificándonos de nuestra auto-imagen habitual, y re-identificándonos como algo indefinible, como un rostro de la Vida Misma - porque entonces comenzamos a sentir la presencia de lo indefinible en todos.

Para el Ego, la ausencia del sentimiento de auto-importancia puede parecer desconcertante, pero si no podemos tolerarlo, ¿cómo podemos hablar en igualdad? Puede que estemos inscritos intelectualmente en teorías políticas o sociales sobre la igualdad - pero hasta que podamos sentir en el corazón que todos somos seres igualmente únicos, con destinos igualmente únicos e igualmente válidos, entonces no seremos capaces de Relacionarnos plenamente en Igualdad.

A medida que renunciamos a la inferioridad y la superioridad, y vemos a nuestros hermanos, y dejamos que ellos nos vean - experimentamos la Igualdad. Y esa experiencia es asombro y admiración.

DIGO LO QUE SIENTO; Y SIENTO LO QUE DIGO, CUANDO LO DIGO

Luego está la Conexión Emocional. Esta es nuestra tercera comprensión compartida, y área de observación y práctica. Y todo esto sí que requiere práctica... Aprender a "decir lo que sentimos, y no lo que pensamos", y "sentir lo que decimos, mientras lo decimos" no está en el currículo escolar, ni es algo que absorbemos naturalmente en casa, ni algo respaldado por las normas sociales de la cultura moderna.

No reafirmar repetidamente nuestras creencias y opiniones; no solo contar hechos; decir lo que sentimos sin importar si es lo que juzgamos que 'deberíamos estar sintiendo', o no; dejar que otros nos vean por dentro, y no enmascarar nuestros sentimientos con nuestras ideas; arriesgarnos a ser aceptados o rechazados; Decir la Verdad de Nuestros Corazones con valentía, humildad y respeto - nada de esto nos resulta familiar, a menos que ya hayamos dedicado tiempo a nuestra propia re-educación emocional.

Pero a menos que practiquemos la Conexión Emocional ("digo lo que siento; y siento lo que digo, cuando lo digo") - juntos - casi inevitablemente recrearemos el mundo seco, polvoriento y claustrofóbico de egos, conceptos y conflictos con el que estamos familiarizados - el campo energético alienado, entumecido y emocionalmente-indigente de las culturas modernas. Mientras que, si practicamos la Conexión Emocional, co-creamos otro campo energético; un campo de autenticidad y cercanía - el Espíritu de Otra Cultura...

AMOR PROPIO

Este es quizás nuestro entendimiento compartido más importante: que hablamos, no con auto-crítica, sino con Amor Propio.

Se basa en la percepción de que amarnos y cuidarnos solo es posible en la medida en que nos hayamos desidentificado de nuestros Egos - y nos hayamos identificado, más allá, como Expresiones Únicas de la Totalidad. ¿Por qué? ¿Porque tenemos que estar fuera de nuestros Egos

para amarlos! El concepto del Amor Propio, por tanto, implica la presencia de dos: que hay uno que ama y cuida, y otro que es amado y cuidado.

Nuestro sentido más interno y profundo de nosotros mismos SIENTE su Pertenencia - una Pertenencia no afectada por el tiempo o el lugar - y se deleita en sus propias posibilidades infinitas y creativas. Nuestro Ego, o Yo Condicionado, por otro lado, es el papel que desempeñamos, nuestro 'avatar', nuestra estructura de personalidad única e individual, el 'yo' cotidiano con el que tendemos a identificarnos. Y la 'des-identificación' significa que llevamos nuestra identificación de nuestro yo superficial condicionado, a nuestro yo más profundo y consciente. A partir de esta identificación más profunda y ampliada, somos capaces de percibir nuestro Ego/Yo condicionado, entender sus motivaciones, cuidarlo - y amarnos a nosotros mismos.

Este no es un asunto menor. Esto no es cuestión de unos cuantos Encuentros de la Tribu Consciente, ¡y ya lo hemos captado! Captar la 'desidentificación' intelectualmente es rápido, pero vivirla es otra cosa... Para la mayoría de nosotros, la desidentificación que nos permite Relacionarnos Conscientemente, en Presencia y Amor, evoluciona a lo largo de décadas.

La paz y la quietud que nos permiten ver con claridad nuestra propia personalidad; el sentido de Ser-Amado y de Pertenencia Universal que nos permite compartir incluso aquello de lo que más se avergüenza nuestro Yo Condicionado; la capacidad de dejar ir la obsesiva insistencia del yo condicionado en culpar, jugar a la víctima, y escapar al entumecimiento - para la mayoría de nosotros, todo esto llega, como por gracia, gradualmente, a lo largo de los años, mientras nos Desidentificamos de nuestro Condicionamiento, y nos Re-identificamos como los Seres Amorosos Indefinibles que siempre fuimos.

Sin embargo, sin esta Re-identificación - este reconocimiento más profundo de nosotros mismos como Seres misteriosos de Conciencia, Amor y Pertenencia - inevitablemente, nuestras Conversaciones como Tribu serán superficiales y tediosas - incluso si tenemos Egos Espiritualizados altamente desarrollados, bien entrenados en 'Hablar desde la Experiencia Propia', 'Hablar en Igualdad', y 'Hablar en Conexión Emocional'! Por eso dije que este cuarto aspecto es quizás el más importante de todos.

El baile, o el yoga, o el Tai Chi que hacemos para abrir el Encuentro de la Tribu, y la primera parte de la Práctica de Relaciones Conscientes (cuando estamos solo con nosotros mismos, y nuestra Pertenencia), no solo nos preparan para la Conversación como Tribu al ayudarnos a relajarnos, y encontrar nuestros Centros, después de un largo día de trabajo, digamos - creando así una atmósfera pacífica en la que compartir: también nos preparan alimentando la Re-identificación que nos permitirá hablar con valentía las verdades de nuestros corazones condicionados.

A medida que nos Desidentificamos del Yo Condicionado de mente estrecha, y nos Re-identificamos como lo que siempre fuimos: como seres misteriosos con corazones que laten incesantemente - tal como laten en cada animal, en cada pájaro, en cada insecto - en armonía con toda la creación - gradualmente nos volvemos cada vez más capaces de Relacionarnos Conscientemente, de Relacionarnos con Amor... Poco a poco miramos a nuestra Tribu Consciente, y nos damos cuenta de que ¡todos nos estamos convirtiendo en los seres amorosos a partir de los cuales una cultura comunitaria amorosa podría surgir!

NO SÓLO ESCUCHAMOS LO QUE DICEN LOS DEMÁS, SENTIMOS CÓMO LO DICEN

Finalmente, una nota sobre la Calidad de Nuestra Escucha, durante nuestras Conversaciones como Tribu (y más allá)... Una nota sobre lo que me gusta llamar 'Escuchar con el Corazón'. El núcleo de

esto es que la escucha no es un ejercicio pasivo. Es receptivo, pero no es pasivo. La MANERA en que la Tribu Consciente Escucha; la Cualidad de su Escucha, abrirá o cerrará el campo energético de la Tribu...

¿Cómo Escuchar con el Corazón, activamente? Bueno, todo lo que hemos dicho sobre 'como Hablar en Presencia y Amor' podría reescribirse para 'cómo Escuchar en Presencia y Amor'. Así que, mientras otro comparte:

- nos mantenemos cerca de Nuestra Experiencia Única Propia del momento
- respiramos, suavemente, en Igualdad Amorosa (50/50)
- no perdemos la Conexión Emocional con nosotros mismos mientras escuchamos
- respiramos, suavemente, dentro de la Totalidad, el Tao - y quedamos 're-identificados' como 'Un Rostro de la Diosa' - mirando a nuestra personalidad condicionada con Amor Propio.

Si el grupo escucha de esta manera, se convierte en un espejo de apoyo para la persona que habla. En la medida en que estemos Presentes a Nuestra Experiencia Propia, eso ayuda al hablante a sentir cuando está hablando desde La Suya - y cuando se ha dissociado de sí mismo. En la medida en que estemos descansados en el campo energético amoroso de la igualdad, eso ayuda al hablante a sentir si está presente a nosotros, o si ha salido hacia la auto-importancia y la separación. En la medida en que no perdamos la Conexión Emocional - y no sólo escuchemos las palabras del hablante, sino que también sintamos la forma en que nos impactan - eso ayuda a que el hablante se mantenga emocionalmente conectado. Y en la medida en que estemos (re)identificados como expresiones sagradas e individuales del Gran Misterio, eso ayuda al hablante a ser consciente de cuán identificado con el ego está mientras habla.

Cuando el orador habla, habla al silencio. La Tribu escucha en silencio. Pero ese silencio no está vacío, está lleno. Está lleno de Presencia y Amor. Es relacional Es un silencio relacional. Está dialogando enérgicamente con la energía del hablante. De esta manera, nuestra Escucha Activa, o Escucha con el Corazón, es vibrante y viva - y una parte esencial de nuestras Conversaciones como Tribus Conscientes.

TENER CUIDADO

En realidad, estos cinco aspectos de las Relaciones Conscientes no se pueden separar. Sin embargo, a modo de auto-educación, quizás os gustaría, una semana, centraros en Hablar de la Experiencia Propia, y otra semana, en Hablar en Igualdad, y así sucesivamente... Pero debemos tener cuidado, porque (como insinué anteriormente), el Nivel Emocional es donde es más probable que la Tribu Consciente luche, tropiece, e incluso se desmorone...

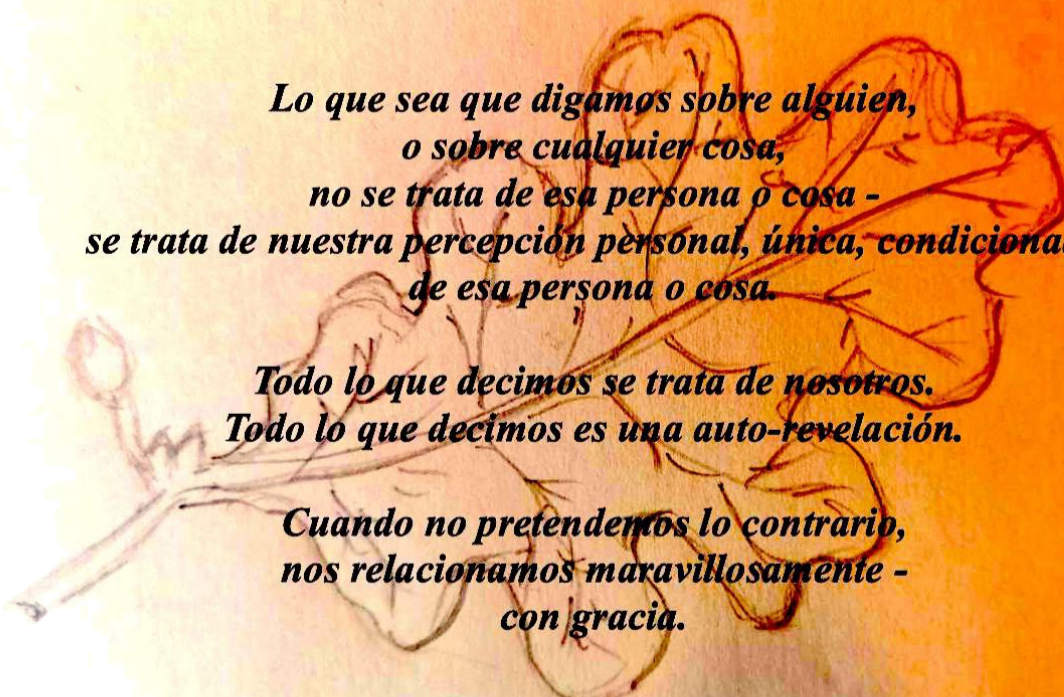
Como niños, naturalmente dependemos de nuestras familias biológicas para nuestra seguridad y sentido de pertenencia. Luego en la adolescencia trasladamos nuestro sentido de pertenencia a nuestra sociedad, al colectivo. Pero si entonces, como ahora, nuestra fe en las buenas intenciones de nuestra sociedad se ha hecho añicos; si, como ahora, llegamos a sentir que nuestra sociedad no sólo no se preocupa por nosotros, sino que busca digitalizarnos, transhumanizarnos, usarnos y abusar de nosotros, ¿de qué dependemos?

Podríamos responder que trasladamos nuestro sentido de pertenencia al Todo, a Nuestra Unidad, a ser Criaturas Humanas junto a tantas otras Criaturas maravillosas en esta Tierra; ¡a reconocer que SOMOS la Fuerza de Vida que lo anima todo! Pero si bien podemos ser rápidos en responder, el corazón es mucho más lento y tiembla. Esta transferencia de nuestro Sentido de Pertenencia nos sacude por completo. Nuestras identidades se desmoronan a nuestro alrededor. ¡De repente estamos desnudos y libres!

Para algunas partes de nosotros esto puede sentirse como una liberación, pero para otras partes puede ser aterrador. La sociedad en la que una vez creímos, y de la que dependíamos, se ha ido. Y una sensación real, sustancial y sentida de 'ser parte de todo' aún no es nuestra experiencia directa. ¡¿Entonces que?! Esforzándose por protegerse, la psique sabotea nuestro progreso. Encontramos objeciones raras a nuestra libertad. Creamos conflicto en la Tribu. Creamos angustia, desviación y división.

Así que, una vez más, sugiero que tengamos cuidado. Sugiero que seamos conscientes - no solo de la enormidad de nuestro objetivo material declarado (co-crear Culturas Comunitarias Locales enraizadas en la naturaleza), sino también de la enormidad de nuestro esfuerzo psicológico, emocional y espiritual. Y sugiero que respetemos nuestros miedos y resistencias - que los cuidemos dentro de nosotros mismos - porque entonces no sabotearán la claridad y la belleza de nuestras Tribus Conscientes, y todo lo que imaginamos co-crear.





***Lo que sea que digamos sobre alguien,
o sobre cualquier cosa,
no se trata de esa persona o cosa -
se trata de nuestra percepción personal, única, condicionada
de esa persona o cosa.***

***Todo lo que decimos se trata de nosotros.
Todo lo que decimos es una auto-revelación.***

***Cuando no pretendemos lo contrario,
nos relacionamos maravillosamente -
con gracia.***

Encuentros de la Tribu, Recomendaciones

¿SI AHORA NO, CUANDO? ¿PERO CÓMO?

Hoy, mientras escribo, veo megalómanos tecnócratas ingresando los nombres de la raza humana, uno por uno, en el registro de una I.A. militarizada y globalmente centralizada. Los escucho bromear sobre el genocidio. Los escucho alardear de que en sus Ciudades Inteligentes, lo que quede de la vida humana será tan intrincadamente, biométricamente controlable que seremos como personajes dentro de un videojuego que poseen y juegan. ¡Sí, es surrealista! ¿Son estos nuestros líderes? ¿Todos los villanos ridículos de las películas de James Bond han saltado de la pantalla del cine y se han subido a un tren a Davos? No, ¡son tan reales como Mao e Idi Amin, Hitler y Pol Pot!

Al mismo tiempo, siento que estamos en un Tiempo de Surgimiento Colectivo en el que se ha levantado el telón del Mago de Oz, y las autoridades gubernamentales y corporativas se han revelado, no solo como un grupo de mafiosos infantiles, engreídos - sino como fanáticos fundamentalistas transhumanistas tecnócratas que nos ven como necesitados de salvación, a sí mismos como nuestros salvadores - y que creen que sus planes son tan universales, tan dignos y tan grandiosos que no necesitan respetar ningún límite moral.

Un ladrillo se desmorona, otro se desmorona - los majestuosos edificios de las grandes instituciones (palacios y parlamentos, juzgados y universidades) se están derrumbando dentro de nuestras mentes. Y sin fe en estas autoridades externas, muchos estamos cuestionando nuestros valores y nuestro estilo de vida; muchos estamos viendo que hemos sido condicionados para tomar decisiones que sirven a un sistema despiadado, no a nosotros mismos, ni a los que están cerca de nosotros - y estamos abriendo nuestras vidas y corazones a nuevas posibilidades. "Amor y Revolución" propone una posibilidad - formar Tribus Conscientes - y luego tejerlas en comunidades locales conscientes...

Supongamos que has estado haciendo la práctica de Relaciones Conscientes con algunos amigos cercanos, y que ellos también han estado practicando con familiares y amigos. Y supongamos que todos estáis entusiasmados con la Visión de las Tribus Conscientes - y queréis formar una... ¿Qué hacer? ¿Reuniros? ¿Qué hacer cuando os reunáis? ¿Porqué reuniros? ¿Con qué fines? ¿Qué pasa con los niños? ¿Debería todo el mundo hacer algún tipo de compromiso? ¿Qué otras consideraciones importantes podrían haber?

En este capítulo quiero hacer algunas recomendaciones que espero sean de apoyo... ¡Y son recomendaciones, no instrucciones! Las ofrezco como Puntos de Partida - con la idea de que gradualmente, con el tiempo, cada Tribu Consciente pueda ajustarlas, como mejor la parezca. Por favor - consideradlas un recurso que podéis usar para ayudaros a comenzar, y luego modificar y desarrollar. Mi intención es que ayuden a Tribus nuevas a encontrar su unidad y dirección.

Entonces, en primer lugar, ¿deberíais reuniros todos? ¿Regularmente? ¡Sí, claro! ¿Por qué?

- para conectar los unos con los otros, y celebrar
- para practicar Relaciones Conscientes (íntimamente, uno a uno; y también Como Tribu)
- para nutrir y fortalecer a todos, y a la Tribu misma
- para contribuir a la co-creación de una cultura consciente

Pero aquí hay algunas recomendaciones más específicas...

ALGUNAS RECOMENDACIONES MAS ESPECÍFICAS

* Frecuencia Recomendada de Encuentros: semanales (si son quincenales y te pierdes una, ¡entonces no te encuentras con la Tribu durante un mes!)

* Compromiso Recomendado de Asistencia a los Encuentros: idealmente, ¡cien por cien! Ten en cuenta que la falta de asistencia puede debilitar la unidad y la potencia de la Tribu, tal como la asistencia de todos puede fortalecerla.

* Tamaño Recomendado de la Tribu Consciente: 10 a 30 adultos, más los niños. Siento que este tamaño pequeño de la Tribu es crucial, porque entonces todo el mundo puede conocerse - y porque la vulnerabilidad y la intimidad, en términos generales, son mucho más fáciles con caras conocidas, donde la confianza ha crecido. Y este tamaño también significa que hay tiempo para que todos tengan el tiempo de hablar, y de ser escuchados, cuando la Tribu se sienta en círculo. Al mismo tiempo, la presencia de alrededor de 20 adultos puede generar mucha energía - suficiente para realizar tareas prácticas bastante grandes juntos; y para que haya un espectro de opiniones, debate y creatividad.

* Compromiso Recomendado con la Tribu Consciente: inicialmente, tres meses. Esto tiene como objetivo apoyar la cohesión de la tribu, especialmente durante los momentos difíciles (¡porque todos prometen no irse cuando hay sentimientos difíciles!) Al final de los tres meses, o cualquier período de tiempo acordado, este compromiso puede renovarse: si quiere, la gente puede irse, y gente nueva puede entrar...

* Recomendaciones para la Formación y Re-Formación de la Tribu:

- Co-cread una Ceremonia de Compromiso cuando decidís convertirlos en una Tribu (ver capítulo 15)

- al final del período de tiempo que todos han acordado, si alguien se ha ido, o alguien se ha unido, co-cread otra Ceremonia de Compromiso, utilizando "La Forma Flexible" (ver más abajo)

* Estructura de Encuentros Recomendada:

1. Una 'Apertura': si la gente ha estado sentada mucho tiempo en el coche, digamos, o viene directamente de la oficina, o ha tenido que correr para llegar allí, o ha sido tocada por la Cultura del Estrés de alguna otra manera - es posible que les guste bailar juntos, o hacer Yoga, o Tai Chi... algo para relajarles a todos, y ayudarles a volver a situarse de nuevo dentro de ellos mismos (30-45 minutos, aprox.)

2. Practicad Relaciones Conscientes en parejas - ya sea como Expresión, o Conversación (30-45 min., aprox.)

3. Conversación como Tribu. Practicad Relaciones Conscientes como Tribu - como Conversación. (60 minutos, aprox.)

4. Un 'Cierre' Consciente corto (Compartiendo agradecimientos, tal vez... Abrazos, quizás...) (15 min., aprox.)

5. ¡Fiesta! (¡Sin límite de tiempo!)

* Recomendaciones para la Conversación como Tribu: además de considerar todas las recomendaciones ya hechas en los tres capítulos anteriores, decidid el formato de la Conversación como Tribu antes de comenzar. La Conversación como Tribu puede ser:

- espontánea (como en las descripciones de los capítulos previos)

- una 'ronda' en la que cada persona dispone de un tiempo determinado para poder compartir las texturas emocionales de su vida - sus desafíos, miedos, alegrías, aventuras... (esto puede ser con o sin la reacciones de los demás, después de que alguien haya hablado)

- una exploración de un tema específico

* Recomendaciones para la Facilitación de Encuentros:

1. Turnaos para facilitar.
2. El papel del facilitador incluye
 - (a) recordar a la Tribu los tiempos acordados.
 - (b) recordar a todos, si parece necesario, que respiren conscientemente, que mantengan la meditación, que permanezcan en su Pertenencia y Unicidad, conectados y cercanos.
 - (c) recordar a todos que hablen en primera persona, subjetivamente - 'responsabilizándose' de sus emociones (y opiniones)
 - (d) recordar a todos, si parece necesario, que hablen desde el corazón: que SIENTAN lo que están diciendo.

El papel del facilitador es servir. No es controlar. Es sugerir, no imponer.

* Recomendaciones con respecto a Los Niños:

1. Incluid a todos los niños, al menos por un minuto o dos, en las Aperturas y los Cierres de los Encuentros (para que todos puedan verse y sentirse como una Tribu Consciente).
2. Dejad que los bebés, niños pequeños, niños y adolescentes estén presentes durante la práctica de Relaciones Conscientes (en pareja, y como Tribu) - mientras no llamen demasiado la atención. Y dejad que participen, si tienen la edad adecuada y quieren.
3. Tened listo un espacio separado para los niños, para que puedan ir y venir (mientras todos practican Relaciones Conscientes - en parejas/como Tribu)
4. Turnaos, encuentro por encuentro, para ser los responsables del Espacio Infantil.

* ¿A quién invitar? (Recomendaciones Geográficas):

1. Idealmente, todos en la Tribu vivirán localmente.
2. Si esto no es posible de inmediato, tened en cuenta la posibilidad de que a medida que las Tribus Conscientes se vuelvan más populares, vuestra Tribu Consciente actual podría subdividirse en Tribus de personas que viven más cerca unas de otras.

* Conociéndonos (Recomendaciones):

1. Por encima de reuniros para los Encuentros regulares de la Tribu, considerad reuniros como Tribu durante un día completo a veces, especialmente al principio, cuando estéis empezando a 'tener la sensación' de ser una Tribu, y algunas personas podrían no conocerse muy bien todavía. ¡Una vez al mes, o cada seis semanas, sería ideal!
2. Al principio de ser una Tribu, conectad con otras personas de la Tribu entre los Encuentros. Hablad por teléfono, quedad.... Especialmente con las personas que son nuevas para ti.
3. Es posible que deseéis crear un Grupo de Telegram (o similar) para la Tribu. ¡Recordad que esto NO sustituye encontrarse cara a cara!
4. Finalmente: si no puedes asistir a un Encuentro de la Tribu, escribe un mensaje y pide que se lea en voz alta en el Encuentro - o graba un mensaje y pídele a alguien que lo reproduzca. Esto nos ayuda a mantenernos conectados.

"LA FORMA FLEXIBLE" - CO-CREANDO NUESTRAS TRADICIONES PROPIAS

Si cada persona llega a la Tribu Consciente con su propio camino y prácticas espirituales/existenciales, entonces, ¿cómo, de modo realista, co-creamos las Aperturas y Cierres de nuestros Encuentros Semanales? ¿o, digamos, un ritual para honrar el nacimiento de un(a) niño , o la muerte de alguien de la Tribu, o una celebración para honrar un solsticio o un equinoccio? Si diferentes personas tienen ideas diferentes sobre cómo se hacen las cosas, entonces, ¿cómo mantenemos nuestra unidad?

Usando lo que me gusta llamar 'La Forma Flexible'. La Forma Flexible es una herramienta, una

técnica, que podemos usar para mantener nuestra unidad. Por ejemplo: una Tribu Consciente quiere reunirse para celebrar el Solsticio de Verano... (Y por cierto, si queremos co-crear comunidades que estén arraigadas en el mundo natural, recomendaría enfáticamente celebrar los cambios de las estaciones) . Entonces... en esta Tribu Consciente de nuestro ejemplo, hay personas influenciadas por las Tradiciones Celtas, personas influenciadas por el Budismo, y personas cuya espiritualidad ha sido forjada en las Raves, con MDMA, en la pista de baile. ¿Cómo celebramos entonces el Solsticio?

Nos sentamos juntos y acordamos una estructura que incluye a todos. Incluimos, tal vez, rituales Celtas basados en la naturaleza, meditación silenciosa Budista, canciones, bailes y MDMA para quien quiera... AHORA tenemos una forma, una estructura, para nuestra celebración: nuestra propia forma co-creada. Y lo probamos. Y luego, en algún momento antes del próximo Solsticio de Verano, nos reunimos nuevamente y hablamos sobre lo que sentimos que funcionó y lo que sentimos que eran las deficiencias - y sumamos y restamos a la forma que teníamos. De esta manera, año tras año, ¡comenzamos a establecer nuestra propia tradición! Una tradición que tiene la belleza y el poder de la Forma Repetida y, sin embargo, la libertad y la frescura de la Flexibilidad. Nuestra tradición tiene forma sagrada, al igual que los rituales y celebraciones de la pre-modernidad - y de una manera muy moderna, estructuramos y reestructuramos aquella forma nosotros mismos, juntos.

La Forma Flexible se puede utilizar, exactamente de la misma manera, para estructurar y evolucionar formas de abrir y cerrar los Encuentros Semanales de la Tribu. Una Tribu podría co-crear una Apertura de los Encuentros - y revisarla y ajustarla cada dos o tres meses, por ejemplo. Pero en términos más generales, a medida que imaginamos la Cultura Consciente que buscamos co-crear, podemos usar La Forma Flexible para desarrollar nuestras propias tradiciones - ritos de paso a la edad adulta para nuestros hijos, por ejemplo - tradiciones alineadas con nuestra propia visión.

En los últimos siglos, con el avance de la modernidad, las autoridades dogmáticas espirituales han sido cada vez más rechazadas y abandonadas - y las tradiciones sagradas, comunitarias que honraban el paso de las estaciones, y el paso del individuo por la vida, han decaído. Pero necesitamos Tradiciones. La comunidad se teje en el Telar de las Tradiciones. Pero la forma debe ser flexible - ¡de lo contrario, terminaremos de nuevo en la pre-modernidad!

*

¿QUIERES TRIBU CONSCIENTE?

*¿Quieres Tribu Consciente? ¿Quieres esa profundidad de viaje compartido?
¿Quieres mirar a tu alrededor y verte rodeado de personas comprometidas en
dejar de depender de la cultura dominante - y en dejarse depender del Gran
Misterio, de la Vida -y sentir admiración?*

*¿Quieres estar rodeado de personas que están abandonando el estado infantil
y neurótico de conformidad y obediencia, y aprendiendo a escuchar sus
cuerpos, instintos y sabiduría - y sentir respeto? ¿Quieres estar rodeado de
personas que ya no confundan la vulnerabilidad y la debilidad, que conozcan
la fuerza del corazón desnudo - y sentir humildad?*

*¿Quieres estar rodeado de personas que se están alejando del estilo de vida
alienado, disociado y desacralizado de la Cultura Dominante, a pesar de la
sugerencia hipnótica, insidiosa, subliminal, masiva, implacable - de que es
glamorous, elegante, genial y fabuloso vivir en un mundo de hormigón,
arrancados de nuestra pertenencia natural; arrancados del significado;
arrancados de la belleza y el misterio de los elementos y las estaciones y los
animales y los pájaros?! ¿Quieres estar rodeado de almas tan valientes, bellas
y nobles? ¿Te sentirías honrado de estar entre ellos?
¿Te devolverían a tu nobleza? ¿Y les devolverías a la suya!*

*¿Quieres Tribu Consciente? ¿Quieres estar entre personas abiertas,
conscientes, visionari@s - y lo suficientemente confiadas como para entregarse
DE TODO CORAZÓN a la co-creación de culturas comunitarias conscientes,
amorosas, arraigadas en la naturaleza?*

*De alguna manera, a pesar de la sugerencia omnipresente e implantada-en-
masa de la Cultura Dominante de que no hay nada más que ella misma -
algunas personas están caminando por un camino nuevo, antiguo, atemporal,
¡sin tener en cuenta su miedo a lo desconocido!*

¿Es esta tu gente? ¡Eres uno de ellos?

¿Te escucho decir que lo eres? ¡Yo también!

*Entonces, para agregar a las maravillosas palabras de Bob Marley: unámanos
y formemos Tribus Conscientes, y no sólo 'sentirnos bien', sino - mirando
alrededor nuestro a nuestra familia más-que-biológica - sentirnos agradecidos
de estar juntos, y fuertes, y alegres; y sentirnos llenos de auto-respeto y
dignidad - y vigorizados por nuestro compromiso con Nuestros Hermanos,
y con El Gran Misterio Mismo.*

10

Igualdad & Autoridad

DOS TIPOS DE JERARQUÍA

La Igualdad Existencial - la ausencia de cualquier Jerarquía Existencial - es fundamental para la Visión de las Tribus Conscientes de la Co-creación de Comunidades. Digo 'Jerarquía Existencial' para diferenciarla de la 'Jerarquía Basada-en-Tareas' temporal - la cual puede ser práctica y eficiente. Esto, creo, es una diferenciación importante, especialmente para el ego anti-autoritario de nuestra era.

La Jerarquía Existencial niega nuestra unicidad. Las Unicidades no se pueden clasificar. La Jerarquía Existencial otorga más valor a la existencia de una persona que a la de otra - al viaje de una persona por la vida, que al de otra. Pretende, por ejemplo, por el estatus de V.I.P., de 'Persona Muy Importante' de alguien (por la alta importancia que la sociedad le está otorgando) - que su existencia misma es de gran importancia, que es un ser humano muy importante. Pero ninguna vida única es más importante que otra. Nadie existe más que nadie. ¡Todos estamos igualmente comprometidos en el acto de existir! ¡Todos existimos tanto como existen los demás! Todos existimos por igual. Todos somos Iguales Existenciales.

La Jerarquía Basada-en-Tareas, por otro lado, no solo es práctica y eficiente, sino necesaria. Decidimos asistir a un Taller de Permacultura, por ejemplo. Llegamos al taller y hay una tarea pendiente (aprender sobre la Permacultura). Damos al líder del taller una autoridad temporal basada-en-tareas mientras esté enseñando - y así establecemos una Jerarquía Temporal Basada-en-Tareas. No todos tenemos la misma cantidad de conocimiento permacultural. ¡No somos todos permaculturalmente iguales! Pero incluso mientras tomamos notas y admiramos el conocimiento de nuestro maestro, permanecemos todos-y-por-siempre Iguales Existenciales.

IGUALDAD EXISTENCIAL

Pero la Igualdad Existencial no es poca cosa. Las culturas dominantes del mundo, al parecer, han vivido restringidas en Jerarquías Existenciales a lo largo de la Era Patriarcal - por miles de años, es decir - ¡al menos! Y casi todos hemos sido educados (es decir, condicionados) por ellas. Somos Criaturas de la Jerarquía.

La Igualdad Existencial, en contraste con ideas filosóficas o políticas sobre La Igualdad, es una proposición Evolutiva Colectiva Radical. Algunas personas se despiertan un día - y ¡lo ven! Su ego competitivo simplemente se desvanece. Se sienten aliviados de su miedo y arrogancia. Sienten la paz y la satisfacción de no luchar más por la importancia. Pero para la mayoría de nosotros, la Igualdad Existencial se experimenta gradualmente... A medida que 'trabajamos sobre nosotros mismos', nos desidentificamos de nuestro condicionamiento, y llegamos a Conocer Nuestra Unidad. Poco a poco comenzamos a ver que cada uno, soy yo - vestido con un cuerpo y una personalidad diferentes - con un universo tan vasto como el que conozco. Esto es la Igualdad Existencial. Es una experiencia Y no una experiencia (me imagino que estarás de acuerdo) en que la mayoría de nosotros vivimos inquebrantablemente. La experiencia es Amor Indiscriminado.

¡Esto no significa que todo el mundo en una Tribu Consciente tenga que comenzar, repentinamente, a pretender que ama a Todo y a Todos! Significa que las Tribus Conscientes están dedicadas a aprender a vivir en la Igualdad Existencial.

MI AUTORIDAD

Al escribir yo, y leer tu, este libro - tú y yo estamos estableciendo una Jerarquía Basada-en-Tareas. Tal como, en el ejemplo anterior, dimos al enseñante de Permacultura una Autoridad Temporal Basada-en-Tareas, y establecimos una Jerarquía Temporal Basada-en-Tareas - me estás permitiendo compartir mi Visión de la Transformación Cultural; estás escuchando, considerando, integrando...

Entonces, ¿cuándo termina esta Jerarquía Temporal Basada-en-Tareas? ¿Debería cada Tribu Consciente tener a mano una copia de "Amor y Revolución", y citarla cada vez que alguien se desvíe de sus entendimientos o recomendaciones? ¿De generación en generación?! ¿Para siempre?!

Como dije en el último capítulo, todos los conceptos y recomendaciones en "Amor y Revolución" pretenden ser Puntos de Partida - que las Tribus Conscientes puedan luego ajustar y evolucionar a su manera...

Volviendo al ejemplo del Taller de Permacultura: asistimos al taller, luego volvemos a casa - y para empezar seguimos las recomendaciones del enseñante... Luego pasan las estaciones, y pasan los años, y empezamos a tener nuestra experiencia propia, directa, de vivir permaculturalmente - y comenzamos a tener nuestras propias ideas y creatividades. Naturalmente, y sin oposición ni conflictos - desarrollamos las enseñanzas de nuestro enseñante original de Permacultura a nuestra manera...

Mi recomendación es que dejéis que las ideas y el enfoque de "Amor y Revolución" den forma a la manera en que os reunís, inicialmente; y que observéis cómo os sentís, y cómo va - antes de ajustar cualquier cosa, si queréis. No descartaría nada inmediatamente. Recomiendo tomar el enfoque de las Tribus Conscientes con seriedad y respeto - de darle una oportunidad, pero no sentirnos limitados por ello. ¡Aconsejaría no revisar el enfoque entero de las Tribus Conscientes en el primer encuentro!


TU AUTORIDAD

Tal vez estás encantado con este libro, y estás muy feliz de darme la Autoridad Temporal Basada-en-Tareas para compartir la Visión de las Tribus Conscientes. Aún así, seguimos siendo Iguales Existenciales, "todos-y-por-siempre".

Desde nuestra Igualdad Existencial inmutable, TÚ me estás dando mi Autoridad Temporal Basada-en-Tareas. Y TÚ puedes revocarla. TÚ puedes dejar este libro, y olvidarte de él. TÚ puedes aplicarlo total o parcialmente, o ajustarlo un poco, o mucho... TÚ decides. ¡Tú eres la autoridad acerca de cuánta autoridad tenga este libro!

Tú eres tu Propia Autoridad. Esto es crucial. Nadie está por encima de ti, ni por debajo. Y en una Tribu Consciente todos siguen siendo su Propia Autoridad. ¿Por qué es esto una necesidad absoluta? Porque de lo contrario, ¿cómo puede haber autenticidad? Y sin autenticidad, ¿cómo puede haber relaciones reales - y intimidad, y Tribu?





***Si el Gran Reseteo/Nuevo Orden Mundial pretende
desconectarnos por completo del Gran Misterio,
y separarnos unos de otros-
¿qué puede ser más revolucionario
que la cercanía y conexión con El Gran Misterio -
y entre nosotros?!***

11

Mentes Claras

MENTES POCO CLARAS

Siento que una de mis conclusiones más importantes, después de toda una vida de devoción por el camino del autoconocimiento y la exploración de la naturaleza de la realidad, es que necesitamos mentes claras.

Sé que la gente dice que tenemos que "bajar de la mente al corazón". Sé lo que quieren decir y, en términos generales, digo lo mismo. Pero eso no significa que rechacemos la mente. Creo que necesitamos mentes claras porque: *lo que nuestras mentes creen condiciona cómo nos sentimos y cómo actuamos*. Por ejemplo...

Si creo que vas a sufrir terriblemente en el infierno, para siempre, porque no has aceptado a Jesús en tu corazón - entonces podría sentir miedo por ti, o sentir compasión por ti, y podría intentar refrenar tus hábitos no cristianos. O si creo que el significado no existe en el universo, sólo una amarga y feroz competencia por el dominio y la autoglorificación - entonces podría sentir desprecio por tus nociones morales románticas y sentimentales, y orgullo por mi propio coraje para enfrentar el dolor de la verdad vacía, y no dudar en pisotearte.

Incluso la forma en que expresamos nuestro amor está condicionada por lo que creemos. Como cristiano fundamentalista, podría aplastar (lo que considero) la sexualidad desviada de mi hijo, por el amor que siento por ello. Podría, genuinamente, en lo más profundo de mi corazón, amar a mi hijo. Sin embargo, estando mentalmente convencido del tormento que le espera a una lesbiana o a un homosexual en el infierno - sintiendo (literalmente) que me duele el pecho porque se desborda de amor - podría tomar medidas para frenar los instintos de mi hijo de maneras que otros considerarían violentas y odiosas.

O nuevamente, como un ateo convencido de la-supervivencia-del-más-apto para quien es evidente que aquellos que se levantan, tienen éxito y gobiernan son amorales, por encima de los códigos morales de los cobardes - los que parecen leones, que parecen tigres que no se estremecen cuando se les pide que destrocen a los demás - podría aplastar la tendencia a la dulzura, o la inclinación a la justicia, o la curiosidad espiritual de mi hijo - debido al amor que siento por ello. Completamente seguro de que estas (lo que considero que son) debilidades garantizarán que mi amado hijo sea usado y abusado por aquellos más realistas, más valientes y más dispuestos a mentir, explotar y cometer atrocidades que ello - y sin querer nada más que proteger a mi hijo; mis ojos ardiendo con lágrimas de amor - podría azotar, golpear y castigar a mi hijo, por su propio bien, una y otra vez, durante años, hasta que se endurezca.

Entiendes mi punto. No hay emoción ni acción que no se vea afectada por nuestras creencias subyacentes.

Sin embargo, en mi opinión, tanto el cristiano fundamentalista como el ateo fundamentalista son ejemplos de personas con mentes poco claras - sus mentes nubladas y perturbadas dando como resultado comportamientos nublados y perturbados.

¿Cómo puedo decir eso? ¿Cómo puedo discriminar las mentes claras de las mentes nubladas? ¿Con qué criterio? ¿Qué quiero decir con una mente 'clara'?

UNA MENTE CLARA

Mi criterio es la honestidad. Una mente clara es una mente honesta. Una mente nublada es una mente deshonestas. Y tanto las mentes cristianas como las de los ateos son deshonestas. ¿Por qué? Porque ambas asumen conocer la Verdad Absoluta sobre la Existencia. Una dice que es el Dios Cristiano, que envió a su único hijo para salvarnos, y así sucesivamente. La otra dice que la realidad es la materia, y que todo significado viene impuesto por nuestro miedo a enfrentar los hechos.

Pero si hacemos una pausa para reconocer que lo único que experimentamos es la experiencia propia, que (aunque, por supuesto, PODEMOS conectarnos con los demás), todos habitamos nuestras propias realidades únicas - es decir, si hacemos una pausa para pensar *honestamente* - entonces no nos apresuramos a reclamar un conocimiento absoluto, objetivo y universal. De hecho, inmediatamente vemos que cualquier reclamo de Conocimiento Absoluto, ya sea Cristiano, Ateo o Cualquier Otro, es completamente deshonesto. "¿Cómo podría alguien hacer tal afirmación?" nos preguntamos: "¿Cómo puede un ser finito y subjetivo reclamar una objetividad infinita?"

Sin embargo, ¡también admitimos, con toda honestidad, que podríamos estar equivocados! Y este es un punto muy importante porque decir a otro "¡tu pretensión de objetividad está mal!" es en sí misma una pretensión de objetividad. Una mente clara es más vacía que eso. No dice "tú NO PUEDES conocer la Verdad Absoluta y Objetiva de la Existencia", sino "no pretendo conocer La Verdad Absoluta y, con toda honestidad, no puedo ver cómo tú, si también eres honesto, puedas hacer esa afirmación tampoco". Es más un sentimiento que una postura intelectual. Es más un "no sé" que un "no podemos saber". Es un suave e íntimo reconocimiento sentido de las propias limitaciones.

Una mente clara es una mente honesta. También es una mente humilde. Es una mente inocente. Es una mente que mira con frescura, que puede observar y evaluar sin ideas preconcebidas. Es la mente a través de la cual vemos cuándo no estamos cegados o abrumados por asuntos psicológicos no resueltos. Es una mente científica, en el sentido más puro de la palabra. Y es una mente mística, porque es una mente libre.

¿Qué cree tal mente?

Observa el espectáculo de las estrellas, los elementos, las estaciones, las especies, las generaciones, el átomo - y concluye:

- (1) Que somos una Parte de la Existencia integral e inseparable, y sin embargo
- (2) Que la Existencia es indefinible - un Misterio. Que no conocemos La Verdad Absoluta sobre la Existencia por el hecho de
- (3) Que todos vivimos dentro de nuestra propia Experiencia Subjetiva única, y por lo tanto, finalmente,
- (4) Que todos somos Iguales Existenciales.

En mi opinión, estas no son creencias arbitrarias. No son dogmas. No tienen motivo. Son observaciones simples, sin pretensiones. Son claridad....

¿Somos (1) Parte de la Existencia? ¡Bueno, obviamente! ¡No estamos fuera de ella!

(2) ¿Podemos definir la Existencia, objetivamente? Obviamente no, porque estamos dentro de ella, y tendríamos que estar fuera de ella para poder verla como un objeto, y definirla objetivamente.

¿Estamos (3) todos dentro de nuestra propia Experiencia Subjetiva? ¡Obviamente! Incluso si sentimos que estamos iluminados, ¡todavía estamos dentro de nuestra propia Experiencia Subjetiva de iluminación!

¿Y estamos (4), todos en la misma posición - y por lo tanto, en un sentido existencial, todos iguales? ¡Obviamente!

Nuevamente, creo que estas no son afirmaciones arbitrarias. Creo que son las observaciones de la visión sin obstrucciones. Creo que son las conclusiones naturales de una mente clara.

LAS CONSECUENCIAS DE UNA MENTE CLARA

Y a continuación, preguntémonos: si una mente nublada afecta nuestras emociones y comportamiento de manera confusa y perturbadora - las creencias de una mente clara ¿cómo influyen en nuestras emociones e impactan en nuestras acciones? ¿Qué sucede cuando nuestras emociones y acciones están condicionadas por creencias claras?

En mi experiencia, las creencias claras provocan una forma de ser sagrada, respetuosa y amorosa. Llegamos a sentir, no sólo que la Existencia es un Misterio, sino que siendo parte de ese Misterio, como todos lo somos - todos somos aspectos y encarnaciones de ese Misterio. Nos miramos los unos a los otros, y - tal como no podemos decir esto-o-aquello es la Verdad Absoluta - no podemos pretender saber la verdad absoluta unos de otros. Nos vemos, sentimos y actuamos unos con otros con un sentido de respeto sagrado.

Y como nos vemos limitados a nuestra propia Experiencia Subjetiva, no pegamos a los demás con pretendidas Verdades Absolutas. Decimos... como te digo ahora: que todo lo que he escrito aquí es lo que he llegado a creer. Y sí - sospecho que es cierto para todas las personas, en todo momento, en todos los lugares. ¡Sí - sospecho que es objetivamente cierto! ¡Y tal vez lo sea! ¡Pero tal vez no lo sea! No sabría decir - ¡porque estoy limitado a mi propia Experiencia Subjetiva! Todo lo que puedo decir es: esto es lo que he intuitido y sentido, y estas son las conclusiones que he sacado.

Comparto mi experiencia única. Tú compartes la tuya. Y vemos que todos estamos en la misma situación. Vemos que todos estamos confinados en nuestra singularidad. Y por lo tanto, nos vemos el uno en el otro, la una en la otra. Vemos nuestra semejanza: cada uno una expresión del idéntico, hermoso, doloroso y conmovedor dilema humano. Y esto da como resultado, no relaciones amorosas de familia/amistad/sexuales condicionadas por creencias condicionales deshonestas (como en los ejemplos anteriores), sino que resulta en un amor que no tiene términos ni condiciones. Eso no significa que nunca estemos en desacuerdo. Seamos realistas. Pero sí significa que podemos diferir y discutir respetuosamente, porque conocemos nuestra similitud subyacente e inalienable. La mente clara evoca un amor impersonal - en otras palabras: ¡cuando nuestras mentes están claras, amamos a todo el mundo!

PARA MANTENERNOS CLARoS: EDUCACIÓN Y TRIBU

Y una pregunta final: ¿es la claridad mental un estado fijo? ¿Es que uno la tiene o no? ¿Alguna vez varía el clima en la mente de alguien comprometido con la claridad? ¿Pasan las nubes a través de una mente clara? ¡Por supuesto que pasan! ¿Una mente generalmente clara a veces pretende saber qué es lo mejor para otra persona - por lo tanto (a) haciéndose pasar por conocedor de La Voluntad del Universo y (b) saliendo de su propia Experiencia Subjetiva? ¡Claro que lo hace! ¿Y hay mil y una necesidades tormentosas, insatisfechas en nosotros, que a veces se interponen entre nosotros y la visión clara de nuestras mentes claras? ¿A veces nos vemos eclipsados por el deseo de dominar,

o la necesidad de pertenecer, o la demanda de reconocimiento, o el impulso de venganza, y mucho más? ¡Por supuesto que sí! Por supuesto que nuestro 'bagaje' nubla nuestras mentes. ¡Por supuesto que no es fácil mantenerlas claras!

Entonces ¿qué hay que hacer? ¿Qué necesitamos para poder vivir con la mente más clara? En mi opinión - dos cosas: necesitamos Educación y necesitamos Tribu.

Necesitamos dedicarnos a educarnos, y no me refiero intelectualmente. Necesitamos dedicar tiempo y atención a educarnos en SENTIR las conclusiones de nuestra claridad mental, en apreciar profundamente que somos una parte integral e inseparable de la Existencia, y que la Existencia En Sí es un misterio indefinible. Y necesitamos pasar tiempo SINTIENDO lo que significa vivir dentro de nuestra propia Experiencia Subjetiva, como iguales - solos, juntos.

Cualquiera que sea el camino educativo o la práctica que cada uno elija, está funcionando si está fortaleciendo nuestra capacidad de vivir nuestra claridad mental. Una claridad puramente intelectual es bastante endeble, pero al SENTIR lo que sentimos cuando pensamos con claridad, la mente madura, y se vuelve fuerte, y sabia.

Y como suelo repetir: creo que necesitamos Tribu. Necesitamos ayuda. No es fácil mantenerse claro. Hemos sido condicionados/programados/llenados de ideas distorsionadas y emociones perturbadas. Luchamos por vivir con claridad. Así que necesitamos nuestra Tribu, con lo que quiero decir: grupos de amigos, que no son sólo amigos en el sentido habitual y general de la palabra. Necesitamos grupos de amigos que sean nuestra Tribu porque (a) tenemos una comprensión declarada y compartida de la claridad y la nubosidad, y (b) porque hemos acordado apoyarnos unos a otros para vivir con una claridad cada vez mayor.

Como Tribu, nos educamos juntos. Como Tribu, acordamos estar ahí uno para otro cuando cualquiera de nosotros necesite ayuda. Como Tribu acordamos escuchar cuando alguien se siente lejos de sí mismo. Y como individuos, aceptamos escuchar a la Tribu - si alguna vez los demás sienten que nuestro comportamiento se ha vuelto perturbador. Formamos una Tribu con amigos uniéndonos en torno a nuestro entendimiento compartido - y luego, viviendo y no-viviendo ese entendimiento, juntos. Entonces - con el tiempo - si nos mantenemos unidos y comprometidos con la claridad - juntos: la Tribu se convierte en una familia amada y sagrada - unida más profundamente que por la sangre.





*En una Tribu Consciente cada persona es
Su Propia Autoridad.*

*¡Esto es una necesidad absoluta!
Porque de lo contrario, ¿cómo puede haber autenticidad?*

Y sin autenticidad, ¿cómo puede haber verdadera intimidad, y Tribu?

12

Unidad

TERRENO COMÚN

En el último capítulo, y en este, mi objetivo es enfatizar la importancia de nuestras ideas y creencias a la hora de unirnos para formar una Tribu Consciente. Siento que es crucial que cuando comencemos a reunirnos regularmente, y comencemos a convertirnos en una Tribu Consciente, nos aseguremos de estar compartiendo Terreno Común. Esto no significa que todos debamos adoptar la misma religión, o seguir al mismo gurú, o seguir la misma dieta. Entonces, ¿cuál es este Terreno Común?

En primer lugar, diría que no somos dogmáticos. Aceptamos que una persona puede hablar en términos de Unidad, otra en términos de Conciencia, otra en términos de Dios y otras en términos del Campo Cuántico, o la Inteligencia Universal... Buscamos ver la Esencia (la intención) dentro de las Formas de los caminos de los demás. Estamos enfocados en la semejanza de aquella Esencia, no en las diferencias entre las Formas. Permanecemos humildes - *centrados en nuestra propia experiencia única*. No nos imponemos unos a otros.

En segundo lugar, nos unimos, no solo comprendiendo que Somos Uno, o todos Hijos de la Diosa, o como sea que nos guste decirlo - sino también reconociendo que, en su mayor parte, en nuestras vidas diarias, no Vivimos En la Unidad, o sintiéndonos Hijos de la Diosa. Así que nos juntamos queriendo vivir más profundamente nuestros entendimientos. Es decir, nos reunimos con un sentido de estar recorriendo un camino juntos - un camino de auto-educación hacia la congruencia.

Algunos maestros dirían "no hay adónde ir, no hay camino por andar". Y eso, en mi opinión, también es cierto. Así que permitidme decirlo de otra manera: que el camino que compartimos como Tribu no es hacia algún lugar - sino hacia vivir conscientemente sin obstrucciones, y sin interrupción, donde ya estamos... Nos reunimos reconociendo que hemos heredado un condicionamiento sin alma, y necesitamos desacondicionamiento y reconexión con el alma. Y esto, todos lo queremos.

Y finalmente, al nivel físico, tangible y material - nuestro Terreno Común es que todos queremos *vivir como* los seres sagrados que somos - honrando la sacralidad de cada uno de nuestros actos: la sacralidad de la construcción de nuestras casas, de nuestra carpintería y fontanería, la sacralidad de nuestra siembra y cosecha y comer y beber, la sacralidad de nuestras medicinas, de la forma en que cuidamos a nuestros hijos, la sacralidad de nuestras economías y sistemas de intercambio, y la sacralidad de nuestros cumpleaños, y aniversarios, y ceremonias, y celebraciones.

Y dado que vemos la cultura dominante, en su mayor parte, como alienada, superficial, infantil, asustada, divisiva, beligerante y, en última instancia, psicótica - todos queremos disminuir nuestra dependencia de ella - y nutrir la comunidad consciente, sagrada, terrenal, amorosa, local.

Y al hacerlo no sólo estamos pensando en nosotros mismos. Nos preocupamos por las generaciones venideras, por aquellos que vendrán a habitar la cultura que hemos co-creado. Así como se dice que los indígenas americanos tomaron sus decisiones considerando "las próximas siete generaciones", incluyendo no solo a los seres humanos en sus consideraciones, sino a "Mitakuye Oyasin" o "todas nuestras relaciones" (las otras criaturas, los bosques, los ríos) - compartimos un sentido de estar estableciendo la infraestructura de una cultura comunitaria consciente para 'todo el mundo'.

TODOS LOS CUATRO

Nuestro Terreno Común honra los cuatro niveles más destacados de nuestra experiencia: el espiritual/existencial, el emocional/psicológico, el mental/intelectual y el físico/material. Creo que es importante tener esto en cuenta, porque no todos respetan los cuatro niveles. Diferentes personas excluyen diferentes niveles. Algunas personas excluyen completamente el nivel espiritual de sus vidas. Para ellos es todo imaginación. Otras personas no valoran el trabajo transformador a nivel emocional. Para ellos es auto-complacencia. Otros dicen que no debemos vivir "en la cabeza", y menosprecian la discusión intelectual. Y algunas 'personas espirituales' no honran el mundo físico - denigrando lo material, y buscando trascenderlo.

En mi opinión personal, la exclusión de cualquier nivel se debe a la falta de comprensión de su interconexión. Creo que necesitamos el Conocimiento de Nuestra Unidad (nivel espiritual) para no estar tan atrapados en nuestros Egos (nivel emocional). Creo, como acabo de decir, que necesitamos mentes claras (nivel mental) para que nuestra acción (nivel físico) no esté controlada por ideas y sentimientos heredados y nublados (niveles mental y emocional). Necesitamos nuestra humanidad, y humildad, y bondad y compasión (nivel emocional) para que nuestra Acción en el Mundo (nivel físico) sea una contribución genuina. Y necesitamos estar Presentes en nuestros Cuerpos, en nuestras actividades, en el aquí-y-ahora (nivel físico), para que tanto nuestra Conciencia (nivel espiritual) como nuestro Amor (nivel emocional) puedan anclarse en el mundo.

Este Terreno Común, este acuerdo de honrar estos cuatro niveles básicos de nuestra interacción con la realidad, da como resultado, con el tiempo, la Alineación, la Congruencia, la Coherencia, la Activación... En términos orientales podríamos decir que los Chakras se alinean. Comienza a sentirse como si hubiera una corriente eléctrica suave y dichosa circulando a través de nuestros cuerpos. Nos encontramos zumbando con la dulzura y el consuelo de la Confianza. Y nos encontramos vitalizados con una nueva confianza, y un poder tranquilo. Sin embargo, esto no es algo a lo que necesitemos "apuntar". Simplemente sucede por sí mismo: naturalmente, con gracia, inevitablemente...

VISIÓN COMÚN

En tiempos como estos, cuando la tiranía que avanza es global; cuando está equipada con tecnologías y armas con las que los tiranos anteriores sólo soñaron - y cuando, SOBRE TODO, está alimentada y envalentonada por una Gran Visión de Control Total de una Nueva Realidad Terrenal, muchos de nosotros estamos unidos por Una Visión Unificada Propia. No una gran visión centralizada para toda la humanidad, sino una visión de visiones - de multiplicidad, de comunidades, de armonía en-y-como la naturaleza, de madurez emocional y conciencia - y por lo tanto, de gratitud, paz y celebración.

¡Sentimos que hemos emprendido Nuestro Propio Gran Reseteo! Pero no uno que querríamos proclamar como 'gran'. ¡No queremos ser parte de una cruzada gloriosa! ¡Tampoco lo diríamos tan (de manera reveladora) digitalmente! Pero sentimos que somos parte de Un Surgimiento. Hemos pasado por la desilusión masiva y la redefinición. Mientras los centralistas sociópatas han intentado imponer su Visión de una Tierra Digital - con su retórica, agujas, bases de datos y pistolas - millones de nosotros en todo el mundo ahora podemos testificar que la poca confianza que nos quedaba en las Buenas Intenciones de Nuestros Líderes se ha tirado a la alcantarilla para siempre - y que ahora nos sentimos bendecidos por una libertad desconocida. Sentimos El Surgimiento dentro de nosotros. Esto también es nuestra unidad. Este sentimiento emocionante y formidable es también

nuestro Terreno Común.

Y para muchos de nosotros, este Surgimiento tiene una visión: una Visión Compartida tan potente como la Gran Visión de los centralistas de una Tierra Reseteada, de un Gulag Global Digital. A veces esta Visión Compartida es sólo implícita, a veces sólo se entiende sentimental o intelectualmente. Pero está ahí, burbujeando, bajo la superficie de nuestra resistencia: la intuición de que solo hay un corazón humano; que hay Un Solo Corazón; que la tierra es erótica y abundante; que existir es ser bendecido...

¿Y cómo sería la visión implícita de nuestro Surgimiento Masivo, si se hiciera visible? Es una visión de comunidades locales valientes, no de Control Centralizado Absoluto; de personas que viven inmersas en la naturaleza, no en ciudades inteligentes de alimentos de laboratorio; de una cultura con inteligencia emocional, no de disputas pueriles llamadas guerras...

Para la Tribu Consciente esta visión es explícita. La Tribu Consciente se ve a sí misma como un participante consciente y activo en la manifestación de la visión del Surgimiento. Así es su autoimagen. Se ve a sí misma como una semilla de una cultura por venir.

ESTAMOS DE ACUERDO EN ACTUAR

Algunas personas ven nuestro Surgimiento como profetizado, como un Despertar Colectivo astrológicamente-inevitable que anuncia nuestra entrada en una Nueva Era: una Era de Acuario, un Satya Yuga, un futuro de paz y abundancia. Dicen que empujados por los patrones de las estrellas, o por el peso del giro de los Yugas, o por la fuerza de alguna otra Energía Cósmica más poderosa que la intención humana - ahora estamos destinados, como especie, a cruzar un umbral a una Nueva Era de armonía y felicidad. Es decir, ¡que no hay nada que debemos hacer! Pero las Tribus Conscientes se basan en el Entendimiento Común de que incluso si se profetiza una Nueva Era, eso no significa que podamos ser pasivos - ni en nuestros mundos internos, ni en nuestros mundos externos.

Al fin y al cabo, si vivimos absortos en el pensamiento, dentro de edificios; si no podemos hacer circular nuestra pena y rabia y dolor; si nunca hablamos con los animales; si culpamos a los demás, nos compadecemos de nosotros mismos, o vivimos ensimismados en la Televisión o la Religión... Si nuestros cuerpos están rígidos y asustados; si no nos embelesa la luz de la luna; si estamos adictos al materialismo y la obediencia; si no nos encontramos con Dios, o la Diosa, o la Divinidad sin Género cuando tenemos sexo; si todavía creemos que sabemos algo sobre La Verdad Absoluta - entonces... ¡por favor! ... ¡seamos realistas! ¿Creemos honestamente que un día todos, inesperadamente, a pesar de nosotros mismos, nos despertaremos Iluminados en el Edén? La Tribu Consciente es apasionadamente idealista, pero también brutalmente realista.

La Tribu Consciente tiene esta Creencia en Común: que HAY un Surgimiento Global, que SOMOS aquel Surgimiento Global, y que si no actuamos (espiritualmente, emocionalmente y también físicamente, prácticamente), entonces la Visión del Surgimiento no se manifestará. Permanecerá implícita.





***Establecer eco-aldeas puede ser bastante complejo,
pero podemos tejer Tribus Conscientes
donde ya estamos -
con los que están a nuestro alrededor ahora mismo.***

Creatividad, Contribución, Propósito

DIRECCIÓN COMPARTIDA, CONTRIBUCIONES VARIADAS

A lo largo de este libro me he concentrado, sobre todo, en los aspectos existenciales/espirituales, mentales/intelectuales y psico-emocionales de como unirnos para convertirnos en una Tribu Consciente. Pero nuestras vidas, por supuesto, también son físicas/materiales. Vivimos en cuerpos, con necesidades corporales, y estamos inmersos en el mundo material a través de nuestros sentidos: lo tocamos y saboreamos, lo vemos y escuchamos, lo olemos... Fabricamos cosas a partir de él. Es maravilloso. Lo necesitamos. Lo amamos. Al menos en parte, ¡lo somos! Por eso, aunque percibamos que la muerte no es un final, sino un portal - sigue siendo tan triste la idea de morir!

Entonces... si un grupo de personas ha llegado a compartir Mentes Claras, a compartir Terreno Común, a dedicarse a las Relaciones Conscientes, y a convertirse en una Tribu Consciente íntima, ¿cómo se relaciona con lo físico/material? Y en concreto, con la cultura de adoración de la I.A. que busca rastrear y controlar todos los movimientos, creencias y deseos de todos... ¿Cómo se relaciona una Tribu Consciente con la cultura global inconsciente, dominante - una cultura que NO se baña en el Gran Misterio de Todo?

Mi respuesta es que cada Tribu necesitará responder esta pregunta por sí misma. Sin embargo, al mismo tiempo, creo que compartimos un sentido de Dirección Unida, independientemente de nuestros diferentes intereses, habilidades y creatividades. Estamos de acuerdo, creo, como dije en el capítulo 4, que:

"Hay circunstancias que favorecen la evolución de la conciencia, y circunstancias que la frustran... La comunidad local. Relaciones profundas. Responsabilidad por nuestra localidad. Contacto con la naturaleza - con los árboles, los animales, los insectos y pájaros... con el clima, con las lunas crecientes y menguantes, con los equinoccios y solsticios. Tiempo para descansar, tiempo para no hacer nada, tiempo para respirar. Celebración, apreciación, gratitud. Comida local, libre de venenos. Agua libre de venenos. Creatividad y contribución (en vez de la esclavitud asalariada). Todo esto favorece la evolución y transformación de la conciencia - y el asfalto, el alumbrado público, el ruido del tráfico, la comida de plástico, el trabajar-trabajar-trabajar, y el entretenimiento escapista grosero, no. Así que aquí hay un segundo compromiso revolucionario: ajustar nuestros estilos de vida de manera que apoyen y mejoren nuestro compromiso revolucionario principal: el desarrollo de nuestra capacidad para Elegir el Amor Universal."

Y como acabo de decir, en el último capítulo "Al nivel físico, tangible y material, nuestro Terreno Común es que todos queremos vivir como los seres sagrados que somos, honrando la sacralidad de cada uno de nuestros actos: la sacralidad de la construcción de nuestras casas, de nuestra carpintería y fontanería, la sacralidad de nuestra siembra y cosecha y comer y beber, la sacralidad de nuestras medicinas, de la forma en que cuidamos a nuestros hijos, la sacralidad de nuestras economías y sistemas de intercambio, y la sacralidad de nuestros cumpleaños, y aniversarios, y ceremonias y celebraciones.

Y dado que vemos la cultura dominante, en su mayor parte, como alienada, superficial, infantil, asustada, divisiva, beligerante y, en última instancia, psicótica - todos queremos disminuir nuestra dependencia de ella - y nutrir la comunidad consciente, sagrada, terrenal, amorosa, local.

Y al hacerlo no solo estamos pensando en nosotros mismos. Nos preocupamos por las generaciones

venideras, por aquellos que vendrán a habitar la cultura que hemos co-creado. Así como se dice que los indígenas americanos tomaron sus decisiones considerando "las próximas siete generaciones", incluyendo no solo a los seres humanos en sus consideraciones, sino a "Mitakuye Oyasin" o "todas nuestras relaciones": las otras criaturas, los bosques, los ríos... - compartimos un sentido de estar estableciendo la infraestructura de una cultura comunitaria consciente para todos".

Cómo llegamos allí. Si llegaremos allí. Si la civilización moderna se desintegrará y renacerá - dentro de la sabiduría humilde que ya valoramos, y tratamos de vivir. Si seremos erradicados por una cultura cada-vez-más-informada, loca-por-el-control, despiadada, militarista y dominante. Si prosperaremos en tierras silvestres lejanas - lejos de la superficialidad estandarizada de las Ciudades Inteligentes... ¿Quién sabe?! Y como no sabemos, no creo que podamos prescribir "una manera para todos". Creo que nuestra dirección compartida está clara. Pero dentro de eso, creo, cada Tribu necesitará dirigir su creatividad, y hacer su(s) contribución(es), de acuerdo con sus propios intereses y base-de-conocimientos, talentos y posibilidades.

CONTRIBUCIÓN(ES) DE LA TRIBU, CONTRIBUCIÓN(ES) INDIVIDUAL(ES)

Una vez que nos comprometemos a convertirnos en una Tribu Consciente - a unirnos, cuidarnos unos a otros, y a co-crear juntos - acumulamos una energía que es más que la suma de sus partes. El campo energético de la Tribu energiza a todos. La nueva Tribu está repentinamente preñada de poderosas posibilidades creativas... ¡No es una energía para desperdiciar!

¡Y no una energía para ser apresurada! Aconsejaría no pensar "¿cuáles serían las contribuciones óptimas que podríamos hacer?", sino "¿qué contribuciones nos entusiasman?" La Tribu, dependiendo de su tamaño, puede tener dos o tres enfoques creativos principales...

Al mismo tiempo, cada pequeño acto individual (al nivel físico/material) que nos acerca a una Cultura Consciente es una contribución en sí misma - ya sea enseñando a los niños cómo plantar vegetales, reduciendo los desechos domésticos, haciendo un picnic en el bosque donde no se oyen los coches, compartiendo coche, el intercambio de bienes y servicios sin usar el dinero de los bancos, aprendiendo a tejer y hacer nuestra propia ropa... Por supuesto, la lista es ilimitada.

Una vez que volvamos continuamente a nuestra respiración, a nuestra Unidad y Unicidad, y nos relacionemos con todos como iguales profundos - habrán cosas que ya no podremos hacer, y otras que sentimos que debemos hacer. Nuestra relación con lo físico/material se transformará naturalmente, ¡aunque no sin esfuerzo! Y el campo energético de la Tribu apoyará también nuestras contribuciones individuales.

Y también contribuimos con lo que no hacemos, con lo que soltamos. En términos generales, diría que nuestros viajes colectivos e individuales hacia una Cultura Consciente son viajes de simplificación. Es un proceso de dejar ir la complejidad del estilo de vida que nos han vendido. Es un proceso que puede llevar años. Y es importante reconocer todos nuestros pequeños y grandes logros... Alguien cambia a una pasta de dientes sin flúor, y deja de beber agua del grifo; otro deja de comprar alimentos químicos; alguien deja de escuchar 'las noticias'; alguien renuncia a Netflix; alguien tira su televisor... Cada pequeño soltar es un paso en el camino de la libertad de nuestra dependencia de, y confianza en, una cultura poco fiel y confiable.

Cada pequeño soltar consciente contribuye a la desaparición de la cultura abusiva, dominante. Y cada pequeño hábito nuevo que formamos acelera la llegada de la Cultura Comunitaria Consciente que imaginamos.

ALINEACIÓN Y PROPÓSITO

Esta inclusión del nivel material/físico, como he dicho, nos alinea. Podemos estar espiritualmente abiertos, de mente abierta, y de corazón abierto - pero cuando también nos abrimos a la realidad física, los cuatro niveles principales de nuestra experiencia se alinean. El circuito se completa, ¡y estamos enchufados! Nos sentimos vigorizados... Lo espiritual fluye a través de nuestros cuerpos hacia lo material, y lo material se convierte en una ofrenda al espíritu. La energía circula dentro de nosotros como un río burbujeante, ¡y nos sentimos felices!

Esto sucede tanto individualmente como colectivamente, como Tribu. Sentimos respeto por nosotros mismos, individualmente - y la Tribu se siente orgullosa de sí misma. ¡Todo parece tener sentido! Individualmente, nos sentimos alineados con nuestros viajes únicos de vida personal, y como Tribu nos sentimos alineados con la evolución colectiva de la humanidad. Sentimos que estamos VIVIENDO nuestras verdades, ¡no sólo hablando de ellas, o meditando sobre ellas! Sentimos claridad y plenitud, y una confianza humilde y audaz... Quizás sobre todo, cuando armonizamos lo material/físico con lo existencial, emocional e intelectual, sentimos un sentido de propósito.

No es un propósito inventado. No es un propósito de auto-glorificación. No es ambición. Es "propósito al servicio". Nos sentimos al servicio del Corazón Único de Toda la Creación. Sentimos que podemos sentir la forma en que fluye el Tao, ¡y sentimos que estamos en ese flujo!

No estamos obsesionados con nuestro propósito. No estamos poseídos. Ni siquiera estamos apegados a los resultados de nuestras contribuciones. Simplemente hacemos lo mejor que podemos. Pero tal como ha habido otras épocas como la nuestra, épocas de elección existencial intensa; y tal como muchos de nuestros ancestros se resistieron a Aquello que Odia la Vida porque le teme a la vida, y propusieron sus días, e incluso sacrificaron sus vidas, en nombre de su Amor por la Vida - nosotros ahora, a nuestra manera del siglo XXI, tomamos Ese Mismo Propósito, y lo hacemos nuestro.

Elegimos entregar suavemente nuestras dependencias y encontrar nuevas comodidades. Elegimos simplificar, y ser un poco más fuertes. Elegimos entregar suavemente nuestro hiper-individualismo y aislamiento, y unirnos con nuestros hermanos como Tribu - como Tribu Consciente.

Elegimos dar y recibir calor y fuerza, y aprender a Vivir Juntos en la Unidad, y Ser el Cambio, ¡y vivir alineados y libres!





***Hay un segundo compromiso revolucionario:
ajustar nuestros estilos de vida de manera que apoyen y mejoren
nuestro compromiso revolucionario principal:
el desarrollo de nuestra capacidad para Elegir el Amor Universal.***

14

De Amigos a Tribu

PROFUNDIDAD E INTENSIDAD

"¡Hoy es un buen día para morir!" declaraban los guerreros romanos cuando iban a la batalla. Puedo imaginar que caminaron o cabalgaron hacia el campo de batalla en lo que llamaríamos 'un estado alterado de conciencia': completamente alerta, hiperconscientes, 'en la zona', cara-a-cara con la perspectiva de la muerte, cara-a-cara con el Gran Desconocido.

Del mismo modo, cuanto más despertamos a la realidad indefinible del momento presente, más fuerte declaramos "¡hoy es un buen día para vivir!" - y nosotros también estamos 'en la zona', cara-a-cara con el incontrolable y mágico misterio del Desconocido Sagrado.

Cuanto más profundo vamos, más intensa se vuelve la vida. Cuanto más superficiales son nuestras vidas, más aburridas son. Quizás la mayoría de nosotros vivimos en algún lugar entre los dos extremos de la intensidad divina y la mundanidad aburrida. Pero, ¿hacia cuál de estos extremos elegimos dirigir nuestras vidas?

La Cultura Dominante nos empuja implacablemente hacia el extremo de la falta de sentido y el entumecimiento. No promueve la reverencia y la gratitud. Si un político exaltara el Amor Universal, la Unidad o la Eternidad del Momento, ¿la gente pensaría que se había vuelto loco! Pero, ¿es esa la dirección que tú o yo elegimos para ser empujados? ¿O elegimos orientar nuestras vidas hacia la apreciación de la aventura del misterio que se despliega constantemente? ¿Elegimos decir "hoy es un buen día para vivir!" - y saborear y oler y tocar el día con asombro?

El punto que quiero destacar en este capítulo es que si elegimos la profundidad y la intensidad, y queremos vivir profunda e intensamente juntos en este mundo, entonces nuestros Grupos de Amigos deben convertirse en Tribus Conscientes. Los verdaderos amigos son una bendición, ¡no hay duda! Pero si queremos estar juntos ante la Vida como los guerreros romanos ante la Muerte, entonces debemos llevar la amistad a otro nivel: al nivel de un viaje existencial compartido, un viaje de transformación compartida, y un viaje de propósito compartido.

HABLADO Y ACORDADO

Hay una amplificación cuando nos unimos. Cuando los aficionados del fútbol vitorean, bailamos juntos, oramos juntos, o protestamos juntos - nuestro aplauso y baile, y oración y protesta individual, se amplifica - se intensifica - por nuestra unión.

De la misma manera, cuando un grupo de amigos se une en torno a la intención de volverse más conscientes, de abrir sus corazones a través del placer y del dolor, y compartir un propósito evolutivo - la profundidad y la belleza de su amistad se amplifica, y se vuelven una Tribu Consciente.

Entonces, ¿cómo, de manera realista, podemos hacer esto? Haciendo acuerdos. Llegando a acuerdos fuertes pero flexibles. Haciendo caso omiso de las normas sociales propagadas por la Cultura Dominante (imágenes de la amistad como Pizza y Netflix, una mano amiga de vez en cuando, y tal vez un hombro sobre el que llorar), y con audacia y valentía definiendo nuestras propias normas, y acordando compromisos que evoquen y apoyen nuestras necesidades más profundas - acuerdos que

nos unen en la presencia de Dios, o la Diosa, o el Tao, o el Gran Misterio - acuerdos que nos unan en la honestidad y la vulnerabilidad, y en el propósito apasionado.

Y me refiero a acuerdos hablados, no acuerdos asumidos. Me refiero a acuerdos expresados en voz alta en presencia de los demás: acuerdos filosóficos, psicológicos, propositivos, y prácticos. Esto no es algo que los Grupos de Amigos suelen hacer, por supuesto. Sería un nuevo punto de partida para casi cualquier Grupo de Amigos - pero renacería la vida de todos.

FILOSÓFICOS Y PSICOLÓGICOS

Hay todo tipo de tribus y clanes y sanghas y congregaciones. Muchos perduran de generación en generación en virtud de su fundamentalismo y rígida jerarquía - que mantienen a la gente atada en fiel obediencia. Pero para aquellos de nosotros que nos negamos a sacrificar nuestras propias percepciones e intuiciones y a inclinarnos ante el dogma - esas tribus no son una opción. Entonces, ¿cuáles son los acuerdos filosóficos, psicológicos, propositivos y prácticos que un Grupo de Amigos necesitaría hacer para convertirse en una Tribu Consciente? Empecemos por los acuerdos filosóficos, o espirituales, o existenciales...

El primer y último acuerdo filosófico/existencial que debemos hacer es que "lo único que cada uno tiene es la experiencia propia, única del momento". Es, en mi opinión (¡por supuesto!), el hecho desnudo más honesto, obvio, innegable e ineludible. Tú ves tu momento, y yo veo el mío. Ninguno ve la totalidad. Nadie ve nuestro momento como lo vemos nosotros. Todos somos únicos. Y todos somos, por lo tanto, iguales existencialmente.

Y la honestidad que nos lleva a la conclusión de la Subjetividad Radical ("lo único que conozco es la experiencia propia y única"), también nos lleva al reconocimiento de la disociación de nuestra experiencia. Con la presencia viene el reconocimiento de nuestra ausencia. Nuestra auto-observación honesta nos lleva a ver nuestra fascinación y obsesión por el pensamiento, y cómo tendemos a vivir detrás de un velo de ideas. También llegamos a ver con qué frecuencia somos secuestrados por nuestras emociones - cómo no tenemos emociones, sino cómo nuestras emociones nos tienen a nosotros - lo cual hace difícil, si no imposible, estar con la actualidad del momento. Y vemos cómo nuestros pensamientos y emociones han entrado en nuestra sangre y células, y han condicionado nuestros cuerpos para reaccionar de formas no-auténticas y predeterminadas hacia los demás, y hacia el mundo.

En resumen: la honestidad introspectiva que nos lleva a la comprensión de la Subjetividad Radical revela nuestra incapacidad para vivir nuestra comprensión - y la necesidad de atravesar ese trecho. Por eso, si un Grupo de Amigos quiere convertirse en una Tribu Consciente, necesita llegar al acuerdo psicológico, o psico- emocional, de atravesar ese trecho de forma individual (cada uno por sí), y colectiva (apoyando y siendo-apoyados por los demás).

Estoy seguro de que puedes ver cómo estos acuerdos filosóficos y psicológicos transformarían el campo energético de casi cualquier Grupo de Amigos. Especialmente si tuvieran métodos precisos para vivir estos acuerdos - de modo que no fueran solo ideas compartidas o buenas intenciones, sino que se convirtieran en un viaje dinámico, visceral, profundamente íntimo, experiencial. Y en este libro he sugerido una de esas metodologías - la práctica de Relaciones Conscientes - una herramienta o técnica que se puede utilizar, como mínimo, para empezar.

Y hay otra área crucial de acuerdo hablado que unirá y energizará aún más a la nueva Tribu Consciente: el acuerdo sobre un propósito común...

PROPOSITIVOS

Así como la Cultura Dominante alienta la inconsciencia espiritual/filosófica y emocional/psicológica - distanciándonos de nuestra propia experiencia directa - promueve la agricultura industrializada, los alimentos plásticos y venenosos, la economía competitiva, los estilos de vida artificiales, las modas absurdas, la medicina chatarra, la adquisición-de-información en lugar de la educación, leyes en vez de justicia, e interminables y trágicas guerras innecesarias - todo lo cual nos aleja del Misterio Sagrado que habitamos junto con los demás animales de la Tierra, los peces, los insectos, los árboles y las aves. Y como si esto no fuera suficiente, ¡ahora estamos siendo empujados a una alienación aún mayor por la glorificación mundial de la tecnología, la Tecnocracia y el Transhumanismo!

Entonces, obviamente, si hemos elegido la conexión, la apreciación y la gratitud, vamos a chocar de frente con esta corriente principal de desconexión, mecanización, arrogancia y auto-destrucción. Y aunque hay miles y miles de personas asombrosas que se oponen a esta locura, incluso si todas tuvieran éxito, y mañana pudiéramos poner de rodillas al monstruo, ¿entonces qué? ¿Disponemos de las infraestructuras comunitarias alternativas necesarias? ¿Hemos construido infraestructuras alternativas imbuidas de nuestro amor por la vida, de asombro y gratitud, y de bondad? No precisamente. Así que aquí está nuestro propósito.

No es un propósito aleatorio o impuesto. Es el propósito que surge naturalmente cuando vivimos en nuestra propia experiencia del momento sagrado, y nos relacionamos con dignidad y respeto. Surge naturalmente cuando buscamos alinear nuestra vida cotidiana con el despertar de nuestra conciencia. Nuestro acuerdo para co-crear culturas descentralizadas, empoderadas localmente, e incorporadas en la naturaleza es la extensión natural de nuestros acuerdos filosóficos y psicológicos.

Este tercer acuerdo hablado unirá y transformará un Grupo de Amigos en una fuerza evolutiva, si no revolucionaria. La Tribu Consciente llegará a verse a sí misma como una semilla de una nueva cultura - con un amoroso sentido de responsabilidad hacia las generaciones venideras.

PRÁCTICOS

Finalmente, si toda esta teoría se va a convertir en nuestra realidad vivida, necesitamos hacer acuerdos simples y prácticos - como la frecuencia con la que nos reunimos, cómo estructuramos nuestro tiempo cuando nos reunimos, cómo incluimos a los niños en la Tribu, etc.. He hecho muchas recomendaciones detalladas en el capítulo 9, pero por supuesto, cada Grupo de Amigos tiene que organizar su propia transición para convertirse en una Tribu Consciente.

Escucho que la palabra 'tribu' se usa mucho. Los facilitadores del desarrollo personal nos invitan a "venir a tal-o-cual taller, ser parte de la tribu", los organizadores de festivales promocionan sus eventos como "encuentros tribales" o "encuentros de la tribu", los diseñadores de ropa de moda anuncian sus pantalones y camisetas como 'tribal chic', etc. Siento que esto es una trivialización del término. Convertirse en una Tribu Consciente no es poca cosa. Requerirá claridad, madurez emocional y compromiso.

Muy posiblemente, si has estado lo suficientemente interesado como para leer este libro hasta aquí, tú y tus amigos ya estáis en algún punto del camino para convertirnos en una Tribu Consciente. Probablemente tenéis vuestras prácticas espirituales individuales, y os esforzáis por vivir de la manera más ecológica posible. Aquí estoy hablando del siguiente paso. Estoy hablando de los acuerdos filosóficos, psicológicos, propositivos y prácticos hablados que podrían convertir a

vuestro Grupo de Amigos en una fuerza espiritualmente unida, tejida en el corazón, poderosamente propositiva para la transformación personal y colectiva.

Esto no es algo que se haya intentado antes. Este es un nuevo tipo de revolución. Por favor, hablad juntos al respecto. Quizás estáis más preparados de lo que creéis.



*Comienzo con un reconocimiento crucial:
que sólo tengo mi experiencia propia de la realidad.*

*A partir de este reconocimiento,
fluyen naturalmente otros dos reconocimientos cruciales:
que tú y yo somos iguales,
porque los dos sólo tenemos la experiencia propia de la realidad.*

*Y como ni tú ni yo experimentamos la totalidad de la realidad -
no conocemos, por lo tanto, la Verdad Absoluta...
y La Realidad sigue siendo preciosa, magnífica y milagrosamente
Un Gran Misterio.*

Formando una Tribu Consciente

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo podrías formar tu propia Tribu Consciente local...

NATURALMENTE

Tal vez la forma más natural de formar una Tribu Consciente es de compartir la Práctica de Relaciones Conscientes con tu gente cercana... A medida que presentas la práctica a un(a) compañero, luego a un(a) amigo, y luego a un miembro de tu familia biológica - y luego ellos comparten la práctica con su gente cercana - algunos experimentarán la profundidad y la belleza de las Relaciones Conscientes - y dentro de poco la posibilidad de convertirse en una Tribu Consciente será obvia.

Al mismo tiempo, también recomendaría a todos leer Amor y Revolución (o escuchar la versión en audio), y hablar sobre ello. ¿Con quién resuena? ¿Quién se inspira en él? ¿Quién está de acuerdo con conceptos como Nuestra Pertenencia, No Saber (La Verdad Absoluta), la Subjetividad de nuestro Experimentar, nuestra Igualdad Existencial, etc.? ¿Siente la gente que necesitamos incluir los cuatro niveles más prominentes de nuestro experimentar? ¿Compartimos Terreno Común? ¿Quién quiere participar en la co-creación de una Cultura Consciente para las próximas generaciones?

Es posible que deseéis acordar reuniros una vez por semana para hablar todo esto - y, sobre todo, para tener la oportunidad de hacer la práctica con diferentes personas individuales, y practicar Relaciones Conscientes como grupo.

A medida que este proceso evolucione, llegará un momento en que el aire se llenará de la pregunta "Vale, pues, ¿entonces nos comprometemos a convertirnos en una Tribu Consciente, o no?"

No os alejéis de la pregunta. Dejad que esté presente. Sentidla. Preguntaos: ¿nos estamos comprometiendo a un viaje compartido de auto-educación y transformación DE VERDAD? ¿Nos estamos comprometiendo de verdad a estar emocionalmente desnudos uno frente a otro - a ver y a ser-vistos, a amar y ser-amados? ¿DE VERDAD nos estamos comprometiendo a ser una familia extendida, no-biológica? ¿Nos estamos comprometiendo unos con otros, de verdad?

Y preguntad "¿DE VERDAD queremos comprometernos a Ser el Cambio, a ser las semillas de una nueva Cultura Consciente? ¿De verdad elegimos el compromiso revolucionario, no sólo de aprender a vivir en el Amor Universal, sino también de ajustar nuestros estilos de vida de manera que apoyen y potencien nuestro aprendizaje? ¿Optamos no sólo por encontrar formas de sobrevivir a las imposiciones de la Cultura Dominante, sino por convertirnos en agentes proactivos de la co-creación de una cultura alternativa?"

Estas son las preguntas más amplias y profundas, pero también recomendaría volver a leer las recomendaciones sobre comprometerse en el Capítulo 9, y contemplar posibles acuerdos sobre la frecuencia con la que os gustaría reuniros, durante cuánto tiempo os comprometéis a hacerlo, ect...

Y en un momento dado, cuando esté claro que SÍ queréis convertirnos en una Tribu Consciente, y todos estén preparados para que sus vidas cambien - probablemente, para la mayoría de las personas, bastante radicalmente - recomendaría co-crear una Ceremonia de Compromiso - un ritual

en el que todos declaran su compromiso con los demás, y con la Tribu.

¡La ceremonia no tiene por qué ser esotérica! Puede ser bastante simple. Puede ser que, uno por uno, cada persona anuncie su compromiso con sus propias palabras - diciendo lo que eso significa para él/ella. O podría ser más elaborada...

El 'secreto' de como crear rituales está en los actos simbólicos. Por ejemplo, en lugar de terminar con las palabras "me comprometo con esta nueva Tribu", cada persona, después de hablar, podría colocar una vela en el medio del círculo... Sería un acto simbólico. La vela simboliza la persona que lo colocó. Y a medida que se coloca una vela tras otra en el centro, todos tenemos una imagen visual, y una experiencia sentida, de la Formación de la Tribu - y de nosotros mismos como parte de ella.

INICIANDO UNA EXPLORACIÓN

Esta forma 'natural' de formar una Tribu podría no ser factible para ti, en tu situación particular. Es posible que, por ejemplo, te acabas de mudar y no conoces a nadie localmente. Entonces, otra forma, quizás más deliberada, de formar una Tribu Consciente sería iniciar un proceso, un viaje de exploración, en el área local.

En lugar de compartir la práctica de Relaciones Conscientes de manera espontánea, alentar a tus amigos a hacer lo mismo, comenzar a reuniros con regularidad, y eventualmente comprometeros a uniros - es posible que prefieras anunciar o publicitar tu deseo de formar una Tribu Consciente, y convocar una reunión abierta.

En tu invitación a la reunión podrías dejar a la gente saber cómo descargar Amor y Revolución (las versiones escritas y grabadas), para poder tomar una decisión informada sobre si asistir o no a la reunión.

Y recomendaría hacer la práctica de Relaciones Conscientes lo antes posible en la reunión. Es decir - no sólo sentaros a discutir la propuesta de las Tribus Conscientes, que fácilmente podría convertirse en un ejercicio puramente mental/intelectual, y tener poco o ningún impacto en El Corazón Único que todos compartimos. Recomendaría usar un Audio Guía, y hacer la práctica en parejas - ANTES de discutir la propuesta.

Después de haber tenido una experiencia sentida de la práctica - y sabiendo, al menos en cierta medida, lo que significa relacionarse conscientemente en presencia y cercanía - y por lo tanto comprendiendo, al menos hasta cierto punto, lo que queremos decir cuando decimos "la cultura que ahora co-creamos estará hecha de nosotros", y "las culturas son sistemas relacionales, por lo que sólo podemos co-crear una cultura consciente si aprendemos a relacionarnos conscientemente", ENTONCES podemos hablar de la propuesta de las Tribus Conscientes - dentro de un contexto compartido, sentido, más informado.

No esperaré que la discusión fuera una Conversación como Tribu en la que todos respiraran conscientemente ("una exhalación para mí, una exhalación para los demás") - sólo hablando subjetivamente, revelándose a sí mismos, y todos escuchando solidariamente. No sería una expectativa realista. Pero al menos se podría animar a todo el mundo a sólo hablar subjetivamente, humildemente, de la percepción propia, limitada, única - sin pretender que es algo más.

Cerrad la reunión respetuosamente, y acordad otra. Me imagino que habrá menos gente la próxima vez. Cada Exploración será diferente - pero en términos generales, me imagino que cada

Exploración implicará un proceso de reducción - hasta que sólo queden las personas que están profundamente interesadas en la propuesta.

Reuníos una y otra vez. Podríais usar la Estructura de Encuentros Recomendada que sugiero en el Capítulo 9. Haced la práctica de Relaciones Conscientes. Discutid el enfoque y visión de las Tribus Conscientes. Y luego, eventualmente, llegaréis (como las personas que siguen la forma 'natural' de formar una Tribu), al mismo momento cuando el aire estará lleno de la pregunta "vale, pues - entonces ¿nos comprometemos a convertirnos en una Tribu Consciente, o no?" Ahora vuestra exploración que empezó con una reunión pública, y la manera 'natural' de formar una Tribu, se vuelven iguales. Vosotros también comenzáis a moveros hacia una Ceremonia de Compromiso.

OTRAS POSIBILIDADES

Quizás haya formas ilimitadas en las que se podría formar una Tribu Consciente. Aquí hay algunas posibilidades más...

En lugar de formar una tribu 'naturalmente', o iniciar una exploración (ambos son procesos de varios meses), podríais convocar un Taller de Fin de Semana. Ya sea sólo para familiares y amigos, o una invitación abierta en el área local - podríais reuniros mañana, tarde y noche, ¡y de esa manera tener el equivalente a seis o siete reuniones semanales en un fin de semana!

Aquí hay algunas sugerencias:

- Comenzad el viernes por la noche (esto tiende a hacer que el fin de semana sea mucho más completo, porque la gente no pasa el sábado por la mañana acomodándose, o 'llegando'...
- Si es posible, reuníos en un lugar en el campo.
- Si es posible, pernoctad todos el viernes y el sábado por la noche (haced que el fin de semana sea 'residencial').
- Utilizad las recomendaciones del Capítulo 9 para estructurar las sesiones de la mañana/tarde/noche (especialmente la 'Estructura de Encuentros Recomendada' y las 'Recomendaciones para la Facilitación de Encuentros').
- Dedicad diferentes sesiones a las diferentes maneras de hacer la práctica de Relaciones Conscientes.
- Si la gente se siente lista, haced vuestros acuerdos - ¡y terminad con una Ceremonia de Compromiso!

La ventaja de este formato, como dije, es que es rápido. La desventaja de este formato es, sí, ¡que es rápido! Y para las personas que recién se están conociendo, y que tienen poca experiencia en la práctica de Relaciones Conscientes - podría ser demasiado preguntarles si quieren o no comprometerse a formar parte de una Tribu Consciente, después de solo un fin de semana juntos. Pero también se podría organizar un taller sin acercarse al asunto del compromiso, o se podrían organizar varios talleres - hay tantas posibilidades...

Si creéis que necesitáis ayuda para organizar vuestro propio fin de semana, no dudéis en poneros en contacto. Estaría feliz de hablar de ello con vosotros. O si os gustaría que venga yo a vuestra área local, a facilitaros un taller de fin de semana, nuevamente - poneos en contacto...

Otra posibilidad sería pedirme que realice un curso online de Relaciones Conscientes especialmente para vosotros, vuestros amigos, vuestro grupo, o para la gente de un área local. Eso os daría a todos una base firme en la perspectiva y experiencia de las Tribus Conscientes - sobre la cual podríais construir después, hasta que os sintierais listos para formar vuestra propia Tribu.

Y otra posibilidad más sería pedirme una Consulta Privada de Relaciones Conscientes. Esto podría ser para ti, como individuo (para ayudarte, quizás, a sentirte más seguro para comenzar un proceso 'natural' de formación de Tribu, o para iniciar una Exploración de la formación de una Tribu local). O la consulta podría ser para un grupo de personas interesadas en la idea (también, quizás, para que todo el mundo se sienta más seguro en su comprensión de la propuesta de Amor y Revolución, y en la técnicas de Relaciones Conscientes).

Hay, sin duda, muchas, muchas más maneras en las que una Tribu Consciente podría unirse, pero estas son las maneras que se me ocurren ahora. Hay más información sobre recursos y apoyo, datos de contacto, etc. en el último capítulo. Si decidís formar una tribu utilizando cualquiera de los métodos que he sugerido, o cualquier otro método, y os gustaría compartir vuestras experiencias conmigo, ¡me encantaría saber de vosotros! Y si comenzáis a formar una Tribu pero os sentís atascados o inseguros de alguna manera, y sentís que podría ayudaros, nuevamente - simplemente poneos en contacto. Estoy aquí al servicio de esta visión.





***Recuerda las otras especies
que comen, beben, duermen y se aparean,
tal como nosotros -
y siente tu Pertenencia.***

***Recuerda estás viviendo y muriendo,
como lo han hecho incontables generaciones -
y siente tu Pertenencia.***

***Siente el aire a tu alrededor,
y dentro de ti -
y siente tu Pertenencia.***

Integrando la Propuesta de las Tribus Conscientes

(en Grupos Existentes, Organizaciones, Comunidades, etc.)

GRUPOS MÁS PEQUEÑOS

Otra posibilidad es no comenzar una Tribu Consciente desde cero, sino integrar el enfoque de las Tribus Conscientes en un grupo, organización o asociación, o comunidad a la que ya perteneces.

Por 'integrar' quiero decir: dejar que el sentido de sí mismo de tu grupo existente absorba la propuesta de las Tribus Conscientes y sea transformado por ella - de modo que, además de continuar haciendo lo que ya está haciendo, el grupo ahora también se convierta en una Tribu Consciente. Esto puede significar, o no, ajustar la estructura de cómo os reunís, pero casi seguramente significará una profundización: una unidad más profunda, una intimidad más profunda, y un sentido de propósito más profundo y expandido.

Imaginemos, por ejemplo, un grupo de meditación que se reúna regularmente - e imaginemos que la propuesta de las Tribus Conscientes ha resonado con todos... Han estado centrados principalmente en el nivel existencial/espiritual de la auto-indagación y auto-realización. Ahora deciden agregar la Práctica de Relaciones Conscientes, y Conversaciones Conscientes en Tribu a sus reuniones, para crear un ambiente más íntimo (nivel emocional); y Activismo Local, el desarrollo de una infraestructura comunitaria, resistente, local (el nivel físico) a sus actividades.

O imaginemos un Grupo de Activismo Local (principalmente centrado en el nivel físico) que se reúne regularmente para hacer campaña por los derechos de los ciudadanos. La Propuesta de las Tribus Conscientes resuena con ellos también. Se interesan en abrirse a los niveles espiritual y emocional - por lo que deciden agregar 'aperturas' sagradas (al principio) y la práctica de Relaciones Conscientes a sus reuniones.

Y como dije, la 'integración' es más que simplemente ajustar la estructura de nuestras reuniones: es una profundización y una expansión. Los amigos se vuelven familia, y el sentido de sí mismo del grupo se expande, pues llega a situarse en nuestro Pertener... cada uno tierna, humilde y apasionadamente parte del Surgimiento de Nuestra Época - al servicio de nuestra evolución colectiva.

ORGANIZACIONES, ECO-ALDEAS Y COMUNIDADES

Si una organización más grande resuena con la propuesta de las Tribus Conscientes, y decide que quiere integrarla, puede hacerlo 'subdividiéndose por localidad'. Es decir, cualquiera que sea el propósito general de la organización, puede invitar a sus miembros a agruparse en Tribus Conscientes de personas que viven cerca unos de otros. Esta subdivisión es importante porque es difícil, si no imposible, encarnar el espíritu muy íntimo, personal y amoroso de la cultura que buscamos co-crear si somos tantos que apenas nos conocemos.

Cada organización es diferente, y la integración de una nueva visión dentro de la visión existente de una organización será, probablemente, un esfuerzo sutil y complejo. Sin embargo, potencialmente, estas Tribus Conscientes más pequeñas pueden entretenerse en una estructura de poder horizontal e igualitaria, como la Sociocracia, transformando no solo la calidad, el alma y el corazón de la

organización, sino también transformando la organización en una comunidad.

De manera similar, una ecoaldea, o comunidad intencional, podría querer integrar la propuesta de las Tribus Conscientes, y también puede 'subdividirse por localidad'. Incluso si una comunidad ya está organizada en círculos superpuestos e interdependientes de iguales (como en la Sociocracia) - como el círculo responsable de los animales y los huertos, el círculo responsable del mantenimiento y la construcción, el círculo de atención médica, etc. - otra 'capa' de círculos interdependientes (la capa de las Tribus Conscientes) se puede agregar junto con la capa existente basada-en-tareas - así enriqueciendo la conexión y la profundidad de la intimidad de la comunidad.

APOYO

Finalmente, y haciendo eco de lo que dije en el capítulo anterior: si cualquier grupo queréis compartir conmigo vuestras experiencias de un proceso de integración del enfoque de las Tribus Conscientes, me encantaría saber de vosotros. Y por favor, poneos en contacto si os sentís atascados o inseguros de alguna manera, y sentís que os podría apoyar.





*Entretejiendo Tribus Conscientes
co-creamos Comunidades Conscientes.*

*Entretejiendo Comunidades Conscientes
co-creamos una Cultura Consciente.*

Mark el Activista Místico

Nací en 1954 en Londres. He sido hippie, monje, autor, psicoterapeuta y agricultor. Hoy vivo fuera de los suministros de la Cultura Demente Dominante, no muy lejos de Barcelona, y hablo absolutamente en serio cuando me llamo en broma 'Mark El Activista Místico'...

Nací en un entorno judío no-religioso. Había Tribu, había comunidad. Pero no pude aceptar ni la autoridad ni las creencias que me parecían arbitrarias, no absolutas - y controladoras, no liberadoras. Así que sentí que tenía que abandonar mi experiencia infantil, acogedora de pertenecer a una Tribu, a una comunidad - y a los 17 años me largué...

Después de mis años de vagabundeo hippie, de los 24 a los 34, pasé diez años como monje hindú - y tuve una experiencia todavía más profunda e intensa de la unidad y cercanía que aporta la pertenencia a una Tribu. Pero fue, a la vez, una experiencia más profunda e intensa de autoridad y jerarquía rígida, y de creencias incuestionables - así que finalmente sentí que tenía que abandonar aquella comunidad también.

Escribí un libro 'Sexo, Espíritu & Comunidad' a finales de la década de 1990 - intentando aclararme acerca del tipo de Tribu que buscaba. Y en mis cuarenta y cincuenta co-fundé y co-dirigí un proyecto que promovía la comunidad basándose en un entendimiento colectivo del género. Formamos grupos de auto-conocimiento, crecimiento y desarrollo personal para hombres, mujeres y parejas (no solo heterosexuales). Al principio fue maravilloso, pero poco a poco, sentí que este enfoque colectivo de género provocaba demasiado enfado en las mujeres, y demasiada culpabilidad en los hombres - y aunque había co-fundado el proyecto, sentí que, de nuevo, mi búsqueda no iba a terminar ahí.

Así es que, con casi 70 años, después de toda una vida de exploración de cómo se teje una comunidad, e intentando unir todo lo aprendido - lancé el proyecto de las Tribus Conscientes - todavía convencido, de hecho más convencido que nunca, de la belleza e importancia, para casi todos quizás, de tener nuestras Tribus .

Como dije al principio de este libro: las Tribus Conscientes son grupos locales de 10, 20, 30 personas - unidas espiritual/existencialmente, unidas psicológica/emocionalmente y unidas creativamente, en su acción - en la co-creación de una cultura consciente. Después de tantos años de exploración, puede parecer una visión muy simple, y creo que lo es, ¡pero me ha llevado mucho tiempo llegar aquí!

*

En mi visión a largo plazo, estas Tribus se entrelazan y forman Comunidades Locales; y estas Comunidades Locales se entrelazan para formar una nueva cultura extendida... Lo primero entonces, por supuesto, es formar Nuestras Tribus, nuestras familias no-biológicas, familias basadas-en-valores - nuestras Familias del Corazón Único.

Pero formar Tribus Conscientes no ha sido fácil. He estado ocupado convocando reuniones, promoviendo el concepto, e invitando a la gente a comenzar su propia Tribu, desde antes de la Extravaganza Covid. Ha habido mucho interés en mis artículos, interés en mis cursos online, etc. - pero pocas personas han formado su propia Tribu local.

Me he dicho a mí mismo que la gente está muy ocupada. Y por supuesto lo están. Me he dicho a mí mismo que la gente no añora la Tribu porque nunca ha conocido la Tribu - y no echamos de menos lo que nunca hemos conocido. Y creo que también es cierto. Me he dicho a mí mismo que el mercado está inundado de filósofos y predicadores y manifiestos y caminos - por lo que es difícil hacerse escuchar. Y de nuevo, creo que también es cierto.

Pero siento que la razón principal por la que las Tribus Conscientes recién se están formando ahora, después de varios años de esfuerzo, es que las he estado EXPLICANDO, en lugar de estar proponiendo una EXPERIENCIA de ellas. He estado dando conferencias sobre ellas, y respondiendo a preguntas sobre ellas - pero no he estado ofreciendo a la gente una experiencia directa, 'una degustación de Tribu' - de modo que aunque mis palabras sonaran como buenas ideas, se quedaban ahí - como buenas ideas.

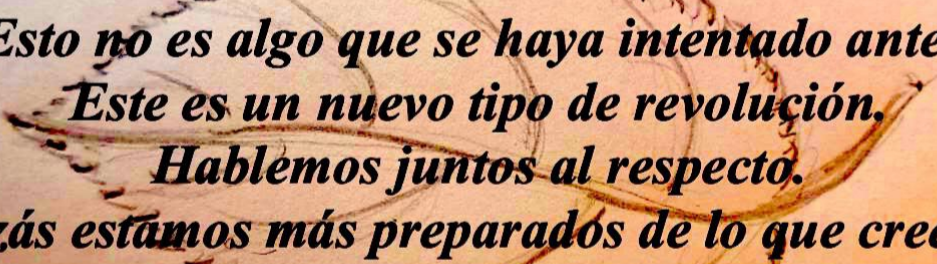
Una cosa es hablar de intimidad y Pertenencia, un viaje de transformación compartido, y un propósito y creatividad unidos - otra muy distinta es brindar a las personas una manera de comenzar a sentirlo todo.

Por supuesto, ¿no puedo ofrecer a las personas la experiencia de ser parte de una Tribu local que aún no tienen! Pero en los últimos años he desarrollado y refinado la práctica de Relaciones Conscientes - que se puede repetir con una persona y luego con otra, hasta que sepamos con certeza que ES posible Amar a todo el mundo... hasta que sepamos que podemos estar aceptando y abrazando la locura de todos los demás, (porque estamos aceptando y abrazando la nuestra) - y hasta que sepamos que podemos ver, sentir y amar la Esencia de Cualquiera (porque hemos llegado a ver, sentir y amar a Nuestra Esencia) .

Y esta degustación, este sabor de la práctica de Relaciones Conscientes, ES el Sabor de la Tribu. Es el sabor de estar presente, aquí en Lo Desconocido, en El Gran Misterio, juntos - cada uno un misterio sagrado para los demás, cada uno un misterio sagrado para si mismo. Es un punto de partida muy sólido. ¡Por favor, tómala y pruébala!

¡Y por favor, siéntete libre de comenzar tu propia Tribu Consciente! ¡No necesitas mi permiso, ni el permiso de nadie, para comenzar tu propia Tribu!

*

A hand-drawn leaf with a central vein and smaller veins branching out, rendered in brown ink on a light-colored background. The text is written inside the leaf's outline.

***Esto no es algo que se haya intentado antes.
Este es un nuevo tipo de revolución.
Hablemos juntos al respecto.
Quizás estamos más preparados de lo que creemos.***

18

Creative Commons, Recursos & Apoyo, Poniéndote en Contacto & Manteniendo el Contacto

CREATIVE COMMONS

¡Este libro no tiene licencia alguna - ni Creative Commons, ni ninguna otra!

¡POR SUPUESTO que estás bienvenido a compartirlo!

Y OBVIAMENTE espero que lo hagas con respeto. Apreciaría que me nombraras como su autor, y que dieras mis datos de contacto.

RECURSOS

1. Este Libro.

Puedes descargar una copia gratuita de "Amor y Revolución" (versiones escritas y grabadas), o comprar una copia en rústica (a coste de impresión y envío), de mi sitio web. Si lo descargas, te recomiendo imprimirlo.

2. Los Audios

También puedes descargar gratis Audios de la Práctica de Relaciones Conscientes del sitio web. En estas grabaciones te guío por la práctica de Relaciones Conscientes - para que no tengas que preocuparte por las pautas, o cómo se supone que debes estar respirando, o cualquier otra cosa. Puedes simplemente dejarte llevar por la práctica.

3. Hojas Guía / Transcripciones

También puedes descargar los Capítulos 6 y 7 ("La Práctica de Relaciones Conscientes entre Dos Personas" y "La Práctica de Relaciones Conscientes como Tribu") de forma gratuita - para ayudarte a profundizar en la práctica.

Se puede descargar transcripciones gratuitas de los Audios de la Práctica de Relaciones Conscientes también.

**¡CON ESTE LIBRO, LAS HOJAS GUÍA Y LOS AUDIOS -
TIENES TODO LO QUE NECESITAS
PARA EMPEZAR A FORMAR TU PROPIA TRIBU CONSCIENTE LOCAL!**

APOYO

Si sientes que te gustaría algún apoyo extra de mi parte, en estos momentos estoy ofreciendo...

1. Consultas Privadas

Puedes contactarme para una Consulta Privada (normalmente online) - para experimentar la práctica de Relaciones Conscientes, y responder a cualquier pregunta o inquietud que puedas tener. No excluyo a nadie por razones financieras. Puedes encontrar toda la información en mi sitio web.

2. Cursos Online

Puedes apuntarte a un curso online de exploración de las Relaciones Conscientes y la propuesta de las Tribus Conscientes. Estos cursos están limitados a 12 personas. Consisten en cinco video-conferencias semanales, 'deberes' (tienes que quedar online con alguien entre las video-conferencias para hacer la práctica de Relaciones Conscientes juntos), y un foro online donde compartimos nuestras experiencias de la práctica. De nuevo, nadie será excluido por razones económicas - y la información completa está en mi sitio web.

3. Talleres de Fin de Semana

Si sois un grupo de amigos interesados, una comunidad, un club, o una organización - y deseáis que venga a vuestro área local a llevar un fin de semana especialmente para vosotros - para profundizar en vuestra comprensión y experiencia de las Relaciones Conscientes y la Visión de las Tribus Conscientes - poneos en contacto...

PONIÉNDOTE EN CONTACTO / MANTENIENDO EL CONTACTO

Puedes ponerte en contacto conmigo, Mark, y mantenerte en contacto con el Proyecto de las Tribus Conscientes:

a través del Canal de Telegram de las Tribus Conscientes:

t.me/tribusconscientes

Y a través de mi sitio web:

www.markthemysticactivist.com

También hay un canal de Telegram Inglés: t.me/conscioutribes.





*¡Las Tribus Conscientes casi no existen!
Pero son una estructura social que necesitamos -
si queremos co-crear una Cultura Consciente.
Así que
¡las tenemos que inventar!*