

# SUGERENCIAS PARA FORMAR UNA TRIBU CONSCIENTE

***“AMOR & REVOLUCIÓN” CAPÍTULOS 21 & 23***

***(Capítulo 21 “De Amig@s a Tribu”  
y Capítulo 23 “Formando Una Tribu Consciente”)***

\*

## Capítulo 21 De Amig@s a Tribu

### PROFUNDIDAD E INTENSIDAD

"¡Hoy es un buen día para morir!" declaraban los guerreros romanos cuando iban a la batalla. Puedo imaginarlos caminando o cabalgando hacia el campo de batalla en lo que llamaríamos "un estado alterado de conciencia" - completamente alerta, hiper-consciente, "en la zona", cara-a-cara con la perspectiva de la muerte, cara-a-cara con El Gran Desconocido.

De manera similar, diría que cuanto más despertamos a la realidad indefinible del momento presente, más fuerte declaramos "¡hoy es un buen día para vivir!" - y nosotr@s también estamos "en la zona", cara-a-cara con el misterio mágico e incontrolable de El Gran Desconocido.

Siento que cuanto más profundizamos, más intensa se vuelve la vida. Cuanto más superficiales son nuestras vidas, más aburridas son. Tal vez la mayoría de nosotr@s vivimos en algún lugar entre los dos extremos de la intensidad divina y el aburrimiento mundano. Pero, ¿hacia cuál de estos extremos elegimos dirigir nuestras vidas?

En mi opinión, la cultura dominante nos empuja implacablemente hacia el extremo de la falta de sentido y el entumecimiento. No promueve la reverencia, ni la gratitud. Como dije antes, imagino que si un@ polític@ ensalzara el Amor Universal, o la Unidad, o la Eternidad del Momento - ¡la gente pensaría que se había vuelto loc@! Pero, ¿es esa la dirección en la que tú o yo elegimos ser empujad@s? ¿O elegimos orientar nuestras vidas hacia la aventura del misterio-en-desarrollo-

constante? ¿Elegimos decir "hoy es un buen día para vivir" - y saborear, oler y tocar el día con asombro?

El punto que quiero plantear en este capítulo es que si elegimos profundidad e intensidad, y queremos vivir profunda e intensamente junt@s en este mundo - entonces creo que nuestros Grupos de Amig@s necesitan convertirse en Tribus Conscientes. L@s amig@s verdader@s son una bendición, ¡no hay duda al respecto! Pero si queremos permanecer junt@s ante la vida como los guerreros romanos ante la muerte, entonces estoy diciendo que necesitamos llevar la amistad a otro nivel - al nivel de un viaje existencial compartido, un viaje transformacional compartido, y un viaje de propósito compartido.

## **DICHO Y ACORDADO**

Creo que la mayoría de la gente estaría de acuerdo en que hay una amplificación cuando nos unimos. Cuando l@s aficionad@s del fútbol aplauden, o bailamos junt@s, o rezamos junt@s, o nos manifestamos junt@s - nuestro aplauso y baile y rezo y manifestación individuales se amplifican - se intensifican - por nuestra unión. Y siento que, de la misma manera, cuando un Grupo de Amig@s se une en torno a la intención de volverse más conscientes, de abrir sus corazones a través del placer y el dolor, y compartir un propósito evolutivo - la profundidad y la belleza de su amistad se amplifican. Se convierten en lo que yo llamo Una Tribu Consciente.

Entonces, ¿cómo, de manera realista, podemos hacer esto? Creo que es muy simple: ¡llegando a acuerdos! Haciendo compromisos fuertes pero flexibles entre nosotr@s. Haciendo caso omiso de las normas sociales propagadas por la cultura dominante (imágenes de amistad como Pizza y Netflix, una mano que ayuda de vez en cuando, y tal vez un hombro en el que llorar), y definiendo con valentía y audacia nuestras propias normas, y llegando a acuerdos que evoquen y apoyen nuestras necesidades más profundas - acuerdos que nos unan en presencia de Dios, o la Diosa, o el Tao, o el Gran Misterio Mismo - acuerdos que nos unan en honestidad y vulnerabilidad, y en un propósito apasionado.

Y me refiero a acuerdos hablados - no a acuerdos asumidos. Me refiero a acuerdos hablados en voz alta en presencia de los demás: acuerdos existenciales y psico-emocionales; acuerdos sobre visión, dirección y propósito; y acuerdos prácticos y organizativos. Esto no es algo que los Grupos de Amig@s hagan habitualmente, por supuesto. Sería un nuevo punto de partida para casi cualquier Grupo de Amig@s y posiblemente - ¡haría renacer la vida de tod@s!

## **ACUERDOS EXISTENCIALES Y PSICO-EMOCIONALES**

Hay todo tipo de tribus, clanes, sanghas y congregaciones. Muchas perduran durante generaciones en virtud de su fundamentalismo y su rígida jerarquía - que mantiene a la gente atada a una fiel obediencia. Pero para aquell@s de nosotr@s 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, en cuanto a propósito, y prácticos que un Grupo de Amig@s librepensadores necesitaría hacer para convertirse en una Tribu Consciente duradera? Empecemos con los acuerdos existenciales...

El primer y último acuerdo existencial que creo necesitamos hacer (¡no te sorprenderá saberlo!) - es que cada persona reconoce, por sí misma "lo único que tengo es mi propia y única experiencia del momento". Esto, para mí, como he afirmado repetidamente, es un reconocimiento honesto, obvio, innegable, ineludible y desnudo. Tú ves tu momento y yo veo el mío. Ningun@ lo ve todo. Nadie

ve mi momento como yo lo veo. Tod@s somos únic@s. Y, por lo tanto, tod@s somos iguales existencialmente.

Y, como ya hemos comentado - la misma honestidad que nos lleva a la conclusión de la Honestidad Radical también nos lleva a reconocer la disociación de nuestra experiencia. Con la presencia llega 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 secuestrad@s por nuestras emociones - cómo no “tenemos emociones”, sino cómo “nuestras emociones nos tienen a nosotr@s” - lo que hace que sea difícil, incluso a veces imposible, estar con la actualidad del momento. Y vemos cómo estos pensamientos y emociones han entrado en nuestra sangre y células - cómo nuestros cuerpos reaccionan de maneras predeterminadas e inauténticas entre sí, y con el mundo.

En resumen: la honestidad introspectiva que nos lleva a la comprensión de la Honestidad Radical revela nuestra incapacidad de vivir esta comprensión - y la necesidad de superar la brecha - lo que invita a un segundo acuerdo: un compromiso compartido con la auto-educación, con el viaje de aprendizaje.

Estoy seguro de que puedes ver cómo estos dos acuerdos podrían unir, profundizar y transformar el campo energético de casi cualquier Grupo de Amig@s. ¡Especialmente si tuvieran métodos precisos para vivir estos acuerdos - ¡como los que estoy sugiriendo en este libro! Entonces sus acuerdos no serían solo buenas ideas, o buenas intenciones - podrían ser el comienzo de un viaje dinámico, profundamente íntimo, experiencial.

Y luego está la dimensión física - que presenta la posibilidad de otro acuerdo verbal para unir y dinamizar aún más a la nueva Tribu Consciente: un acuerdo sobre visión, dirección y propósito.

## **ACUERDOS SOBRE VISIÓN, DIRECCIÓN Y PROPÓSITO**

Comencé el Capítulo 2 con estas palabras “mi impresión es que much@s de nosotr@s compartimos la visión de culturas descentralizadas, comunitarias, conscientes, arraigadas en la naturaleza. Pero, ¿cómo hacerlas realidad? Otra forma de plantear esta pregunta podría ser “¿cómo nos entretejemos? ¿Cómo tejemos nuevos tejidos sociales?” Y, por supuesto, este libro entero es mi respuesta a esa pregunta. Pero, más sucintamente: es a través de Grupos de Amig@s que forman Tribus Conscientes que comparten esa visión.

Así que aquí hay otro acuerdo que creo que debemos hacer y que transformará la profundidad de nuestra unión como amig@s: un compromiso con acción cuyo objetivo es establecer comunidades básicamente-auto-suficientes, integradas-en-la-naturaleza, locales. He hablado sobre la visión compartida de Nuestro Propio Gran Reseteo en el capítulo “Una Visión Compartida”, y he hablado sobre la necesidad de recuperar nuestro tiempo, y establecer infraestructuras comunitarias locales, y ajustar nuestros hábitos de vida cotidiana, en el capítulo “Co-Creando La Comunidad Local - El Nivel Físico”. Así que no me repetiré.

Sólo quiero decir que siento que la superficialidad de la cultura dominante deja a much@s de nosotr@s hambrient@s de intimidad profunda - de modo que reunirse como Tribu y practicar las Relaciones Conscientes a veces puede parecer suficiente en sí mismo. Pero como dije en el capítulo “La Primera Revolución Exitosa”, si sólo hacemos acuerdos en los niveles existencial y psico-emocional, somos básicamente un grupo de apoyo - apoyándonos mutuamente para sobrevivir a la alienación y el estrés de la cultura dominante. Y siento que en eso no hay visión ni dirección ni propósito abiertos, directos, unidos.

Así que el tercer acuerdo que propongo para convertir a los Grupos de Amig@s en Tribus Conscientes es el compromiso social con tejer la comunidad local consciente. Y (como dije en la sección “Alineación y Propósito” en el capítulo sobre “La Co-creación de la Comunidad Local”) siento que este acuerdo físico, material – el acuerdo de actuar (no solo meditar y compartir) – es el acuerdo que aporta coherencia completa a nuestro ser-mente-corazón-cuerpo, y nos alinea, y galvaniza nuestra energía – y nos convierte en ¡“una fuerza de creación masiva”!

## **ACUERDOS PRÁCTICOS, ORGANIZATIVOS**

Finalmente, si toda esta teoría se va a convertir en nuestra realidad vivida, siento que necesitamos hacer acuerdos simples, prácticos y organizativos – como la frecuencia con la que nos reunimos, cómo estructuramos nuestro tiempo cuando nos reunimos, cómo incluimos a l@s niñ@s en la Tribu, y así sucesivamente. Hice muchas recomendaciones detalladas en el capítulo “Encuentros de la Tribu, Recomendaciones”, pero por supuesto, cada Grupo de Amig@s tiene que organizar su propia transición para convertirse en una Tribu Consciente.



# **Capítulo 23**

## **Formando una Tribu Consciente**

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

### **DE FORMA NATURAL**

Quizás la forma más natural de formar una Tribu Consciente sea compartir la práctica de Relaciones Conscientes con la gente cercana a ti... A medida que presentas la práctica a una pareja, y luego a un@ amig@, y luego a un familiar biológic@ - y luego ell@s comparten la práctica con personas cercanas – la gente puede experimentar la profundidad y la belleza de las Relaciones Conscientes, y la posibilidad de convertirse en una Tribu Consciente pronto será obvia.

Al mismo tiempo, también recomendaría que tod@s leáis “Amor & Revolución”, y habléis sobre él. ¿A quién le inspira? ¿La gente se identifica con conceptos como la Honestidad Radical, la Individualidad Única y la Pertenencia, y la Igualdad Existencial? ¿La gente siente que necesitamos incluir los cuatro niveles de experiencia que nombro? ¿Comparten una Visión Compartida? ¿Y quieren participar en la co-creación de Culturas Comunitarias Locales Conscientes para las generaciones venideras?

Quizás queráis acordar reuniros - una vez por semana, digamos - para hablar de todo esto. Y, sobre todo, para tener la oportunidad de hacer la práctica de Relaciones Conscientes con diferentes personas, e incluso, tal vez, como grupo.

A medida que este proceso evolucione, puede llegar un momento en que el aire esté lleno de la pregunta "OK, ¿nos comprometemos a convertirnos en una Tribu Consciente, o no?"

Y yo diría: no rehuyáis la pregunta. Dejadla estar presente. Sentidla. Preguntad “¿*realmente* nos estamos comprometiendo con un viaje compartido de auto-educación y transformación? ¿Realmente nos estamos comprometiendo a estar emocionalmente desnud@s frente a l@s demás - a ver y ser-vist@s, a amar y ser-amad@s? ¿*Realmente* nos estamos comprometiendo a convertirnos en una Familia Extendida no biológica? ¿Realmente nos estamos comprometiendo Un@s con Otr@s?”

Y preguntad “¿*realmente* queremos comprometernos a Ser el Cambio - a ser las semillas de nuevas Culturas Conscientes? ¿Realmente elegimos el compromiso revolucionario - no solo de aprender a vivir en el Amor Universal - sino a ajustar nuestros estilos de vida de maneras que respalden y mejoren nuestro aprendizaje? ¿Elegimos - no solo encontrar formas de sobrevivir a las imposiciones de la cultura dominante, sino convertirnos en agentes proactivos de la co-creación de culturas alternativas?

Estas son las preguntas más amplias y profundas. También aconsejaría volver a leer sobre los compromisos en el capítulo “Encuentros de la Tribu, Recomendaciones” - y contemplar posibles acuerdos sobre la frecuencia con la que os gustaría reuniros, durante cuánto tiempo os estáis comprometiendo, etc.

Y en un momento determinado, si queda claro que queréis convertirnos en una Tribu Consciente y tod@s estáis preparad@s para que vuestras vidas cambien – posiblemente, para la mayoría, de manera bastante radical - recomendaría co-crear una Ceremonia de Compromiso: un ritual en el que tod@s declaren su compromiso con l@s demás - con la Tribu.

¡La ceremonia no tiene por qué ser esotérica! Puede ser bastante simple. Puede ser, por ejemplo, que un@ por un@, cada persona anuncie su compromiso con sus propias palabras, y diga lo que eso significa para el/ella. O, por supuesto, puede ser más elaborada...

Mi entendimiento es que “el secreto” del ritual está en los actos simbólicos. El simbolismo puede otorgar a las acciones ordinarias un significado especial - y de alguna manera, imprimirlas en los niveles más profundos de nuestra psique. Así que, por ejemplo, además de terminar con las palabras “me comprometo con esta nueva Tribu”, cada persona, después de hablar, puede colocar una vela en el centro del círculo... Este es un acto simbólico. La vela les simboliza. Les representa. Y a medida que se colocan una vela tras otra en el centro, tod@s tenemos una imagen visual, y una experiencia sentida, de la formación de la Tribu, y de nosotr@s mism@s como parte de ella.

Esto es, por supuesto, sólo un ejemplo. ¿Cómo decidimos qué actos simbólicos realizar? Yo diría que los modelamos según nuestra intención. Nos preguntamos cuál es nuestra intención - nos preguntamos “¿cuál es el mensaje que queremos mandar a nosotr@s mism@s?”. Y luego nos preguntamos qué acciones simbólicas podrían lograrlo - nos preguntamos “¿cómo lo representamos - cómo lo ‘teatralizamos’?”

Digamos, por ejemplo, que la Tribu quiere dar la bienvenida a alguien nuevo a la Tribu. Esa es su intención. Quieren honrar el hecho de que alguien nuevo se compromete a entregarse a, y recibir de, el Viaje de la Tribu Consciente. ¡No es un compromiso menor, creen! Y lo quieren honrar. También quieren expresar su apertura hacia esta nueva persona. Así que preguntan “¿cómo podemos simbolizar estas intenciones?” Y deciden, por ejemplo, que la nueva persona entrará en la habitación donde la Tribu ya está “en círculo”, y dará la vuelta al círculo, compartiendo un abrazo con cada miembro de la Tribu - antes de unirse al círculo. Los rituales o ceremonias pueden ser así de sencillos.

## EXPLORACIONES LOCALES

Esta forma “natural” de formar una Tribu puede no ser factible para ti, en tu situación particular. Puede que, por ejemplo, te hayas mudado recientemente y no conozcas a nadie localmente. 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, animar a tus amig@s a hacer lo mismo, empezar a reuniros regularmente y finalmente, comprometeros a ser una Tribu Consciente - tal vez prefieras anunciar o publicitar tu deseo de formar una Tribu Consciente convocando una reunión abierta. Incluso podrías utilizar una plataforma como [www.meetup.com](http://www.meetup.com) para crear un grupo local.

Y en tu invitación a la reunión, te sugeriría que expliques cómo descargar “Amor & Revolución” - para ayudarles a tomar una decisión más informada sobre si asistir o no a la reunión.

Y recomendaría hacer la práctica de Relaciones Conscientes ¡lo antes posible en la reunión! En otras palabras, no quedaros sentad@s discutiendo la propuesta de las Tribus Conscientes - porque eso podría convertirse fácilmente en un ejercicio puramente intelectual, con poco impacto en el Corazón Único que tod@s compartimos. Después de, quizás, dar la bienvenida a tod@s y ofrecer un breve resumen del propósito y la estructura de la reunión - recomendaría utilizar un Audio Guía de la práctica de Relaciones Conscientes, y realizar la práctica en parejas - *antes* de discutir la propuesta.

Creo que si la gente puede tener una experiencia-sentida de la práctica y saber, al menos hasta cierto punto, lo que significa relacionarse conscientemente en presencia e intimidad - y por lo tanto entender, al menos hasta cierto punto, lo que quiero decir cuando digo "las culturas que ahora co-creamos estarán Hechas De Nosotr@s" y "las culturas son sistemas relacionales, por lo que solo podemos co-crear culturas conscientes si aprendemos a relacionarnos conscientemente" - entonces podrán hablar sobre la propuesta de las Tribus Conscientes de una manera menos conceptual, y más personal y sentida.

¡No esperaría que la conversación fuera una Conversación de Tribu en la que tod@s respiraran conscientemente ("respiración para sí mism@s, respiración para l@s demás"), solo hablaran subjetivamente, auto-revelándose y escucharan activamente! ¡No creo que esa sea una expectativa realista! Pero se podría *alentar* a tod@s a hablar subjetivamente - a expresar humildemente sus sentimientos y opiniones propios, limitados - sin pretender que son más que eso.

Luego, cierra la reunión respetuosamente - y fija una fecha para otra. Esperaría que haya menos gente la próxima vez. Cada Exploración Local será diferente, por supuesto, pero esperaría que la mayoría de las Exploraciones Locales sean una reducción gradual - hasta que solo queden las personas que están profunda y personalmente interesadas en la propuesta.

Reuníos una y otra vez. Podríais utilizar la “Estructura Recomendada para las Reuniones de la Tribu Consciente” que sugiero en el capítulo “Encuentros de la Tribu, Recomendaciones”. Practicad las Relaciones Conscientes. Discutid el concepto de las Tribus Conscientes. Y luego, eventualmente, imagino que llegaréis (al igual que las personas que siguen la forma “natural” de formar una Tribu), a un punto en el que el aire estará lleno de la pregunta “OK, ¿entonces nos comprometemos a convertirnos en una Tribu Consciente, o no?” Ahora la Exploración Local y la Forma Natural de formar una Tribu se vuelven lo mismo. Vostr@s también comenzáis a avanzar hacia una Ceremonia de Compromiso.

## OTRAS POSIBILIDADES

Quizás existan infinitas maneras 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 Local (ambos son procesos de varios meses), podrías convocar un taller de fin de semana. Ya sea solo para familiares y amig@s, o una invitación abierta en el área local - podríais reuniros por la mañanas, la tardes y las noches durante todo el fin de semana - ¡y de esa manera, tener el equivalente a seis o siete reuniones semanales en un fin de semana!

Aquí hay algunas sugerencias relacionadas con esta idea:

- Comenzar el Viernes por la noche (esto puede hacer que el fin de semana sea mucho más completo, porque la gente no pasa la mañana del Sábado acostumbrándose a estar allí, "llegando energéticamente")
- Si es posible, reuniros en un lugar en el campo.
- Si es posible, quedaros tod@s a dormir las noches del Viernes y Sábado (hacer que el fin de semana sea "residencial").
- Utiliza las recomendaciones del capítulo “Encuentros de la Tribu, Recomendaciones” para estructurar las sesiones de mañana/tarde/noche (en particular la “Estructura Recomendada para las Reuniones de la Tribu Consciente” y las “Recomendaciones para la Facilitación de las Reuniones”).
- Dedicar diferentes sesiones a las diferentes formas de hacer la práctica de Relaciones Conscientes.
- Si las personas se sienten preparadas, llegad a acuerdos - ¡y finalizad con una Ceremonia de Compromiso!

En mi opinión, la ventaja de este formato, como dije, es que es rápido. Y la desventaja de este formato es - sí, ¡que es rápido! Para las personas que recién se están conociendo, y que tienen poca experiencia en la práctica de Relaciones Conscientes - puede ser demasiado preguntarles si quieren o no comprometerse a ser parte de una Tribu Consciente, después de solo un fin de semana junt@s. Pero también podríais organizar un taller sin entrar en el tema del compromiso, o podríais organizar varios talleres - hay tantas posibilidades...

Si sientes que te gustaría que te ayude a organizar un fin de semana propio, no dudes en ponerte en contacto conmigo. Estaré encantado de hablarlo contigo. O si te gustaría que fuera a vuestra área local, y facilitara un fin de semana para vosotr@s, de nuevo - sólo tienes que ponerte en contacto conmigo (los datos de contacto están en el último capítulo).

Otra posibilidad sería pedirme que dirigiera un Curso Online de Relaciones Conscientes especialmente para ti y tus amig@s, o tu grupo, o la gente de tu zona. Esto debería daros a tod@s una base sólida en la perspectiva y experiencia de las Tribus Conscientes - sobre la que podríais construir después - hasta que os sintáis preparad@s para formar vuestra propia Tribu Consciente.

Otra posibilidad sería pedirme una Sesión Privada sobre las Relaciones Conscientes. Esto podría ser para ti, individualmente (para ayudarte a sentarte más segur@ al comenzar un proceso “natural” de formación de la Tribu, o iniciar una Exploración Local), o podría ser para un grupo de personas locales interesadas en la propuesta (para ayudar a que tod@s se sientan más segur@s en su comprensión de “Amor & Revolución”, la Honestidad Radical y las Relaciones Conscientes - y responder a cualquier duda que puedan tener).

Sin duda, hay muchas, muchas más formas en las que una Tribu Consciente podría unirse, pero estas son las formas que se me ocurren ahora. Hay más información sobre recursos y apoyo en el último capítulo. Si decides formar una Tribu Consciente utilizando cualquiera de los métodos que he sugerido, o cualquier otro método, y te gustaría compartir tu experiencia conmigo - ¡me encantaría saber de ti! Y si comienzas a formar una Tribu Consciente, pero te encuentras estancad@ o insegur@ de alguna manera, y sientes que te podría apoyar - nuevamente, solo ponte en contacto. Estoy aquí al servicio de esta visión.

\*

**Te podría interesar también “Amor & Revolución”CAPÍTULO 24 “Integrando Las Tribus Conscientes En Grupos, Organizaciones & Comunidades Existentes”**

\*

***Para descargar una muestra gratuita (capítulos 1-4)  
de “Amor & Revolución”,  
o solicitar el libro completo como ebook gratuito,  
o comprar una copia en rústica,  
visita  
[www.tribusconscientes.com](http://www.tribusconscientes.com)***