

ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO

JUNIO 2023

Jueves 15: Preguntas

**¿CÓMO PRACTICAR EL AQUÍ-AHORA, EL
SILENCIO, LA ATENCIÓN PLENA Y LA
MEDITACIÓN?**

PRÁCTICAS DE VIDA PREPARATORIAS

1.

+¿Cómo puede ser que una persona que no mantiene una dieta sana, es decir que no suprime alimentos de animales y fuma, pueda concentrarse y llegar a estados meditativos altos y yo, por ejemplo, que hago una dieta dentro de lo que puedo sin ingerir ese tipo de alimentos y sin beber y fumar, me cueste tanto apagar la mente. ¿Puede ser que podamos ser parasitados e implantados energéticamente por seres oscuros y que eso impida que podamos realizar esa atención y seguir los pasos para conseguir una meditación sin que la mente nos esté molestando continuamente? Si es así, ¿cómo podemos desparasitarnos?

+¿Para todo el mundo resulta beneficioso meditar? ¿Exactamente en qué consisten esos beneficios? ¿Estos no pueden obtenerse de otro modo?

+Sobre los parásitos: No tienen ningún poder real, salvo el que nosotros mismos les demos mentalmente o por prácticas de vida que nos hacen vulnerables (adicción a drogas y alcohol, por ejemplo)

+Sobre personas "no despiertas" que desconectan mentalmente con facilidad: ¿de verdad eso es concentración? Recordar los tipos de mente mostrados por Aviasa.

En sus comentarios a los *Yoga-Sutras*, Vyasa enumera los cinco tendencias o tipologías básicas de la mente que se relacionan a continuación, que a veces no se dan de manera pura, sino entremezcladas. En cualquier caso, cada persona nace con un tipo de mente como consecuencia de las vidas y prácticas desarrolladas en encarnaciones anteriores; y no son estados permanentes, sino que se puede evolucionar de una a otra tipología mediante la educación de la mente.

a) Mente adormecida (Muddha): perezosa, olvidadiza, negligente, tendente a la inactividad, sin capacidad para pensamientos nítidos y determinados, con escasa capacidad de razonamiento y reflexión, sin claridad ni vigor mental.

b) Mente distraída (Ksipta): errabunda, dispersa, sin asiento fijo, fácilmente arrastrada hacia las cosas externas, extremadamente inestable y con tendencia a buscar la continua excitación de los sentidos.

c) Mente inquieta (Viksipta): ocasionalmente estable y esporádicamente centrada, pero incompetente para sostener estos estados, lo que la hace mayoritariamente mutable y alterada.

d) Mente concentrada (Ekagra): educada para dejar atrás los estadios precedentes y con capacidad de atención y concentración, fijando en el espacio mental, sin interferencias de otros pensamientos, aquello que constituye el foco de atención o el objeto de concentración elegido.

e) Mente meditativa (Niroddha): Tan equilibrada y firme que es como si no estuviera, como unas gafas bien limpias y en perfecto estado de uso, permitiendo que la Consciencia, atributo de la Esencia, adquiera el protagonismo en la relación con la vida cotidiana y podamos contemplar la Realidad sin interpretaciones mentales.

Viasa afirma que los dos primeros estados o tipos de mente no tienen la cualidad necesaria para la concentración: olvidan de prisa lo que aprenden y no son aptas para la concentración. El tercer tipo, la mente inquieta puede tener interés esporádico en algunos aspectos espirituales si le encuentran la utilidad, pero la inquietud no les permite continuar con determinación. Solo los dos últimos estados son realmente aptos para la meditación, de ahí la importancia de ir "educando" a la mente.

.....

2. El hecho de comer carne, ¿puede impedirme el llegar a poder meditar? Lo que sí creo que es posible, es que la forma de vida, mi vida cotidiana, sea más tranquila, más calmada... aunque creo que así no podré alcanzar el Samadhi.

3. ¿Cómo trabajar en centrar mi mente si como mujer o ama de casa, que cocino y las demás labores de casa, ayudo a mi esposo en su consultorio? No me es fácil organizarme y me disperso mucho aunque trato de enfocarme...

4. ¿Puedes explicar a qué se refiere en el Yama (abstenciones), Asteya (no robar) y Brahmacharia (no desear los placeres de los sentidos)?

+No robar: No acumular y no codiciar ni lo tangible ni lo intangible (envidia)

+No desear los placeres de los sentidos: Algunas reflexiones:

+Los deseos tienen un papel en el camino de la consciencia: verbigracia, las transfiguraciones enunciadas por Nietzsche en el primer discurso de *Así habló Zaratustra*, donde los deseos impulsan la transformación del camello ("debo de, tengo que") en león ("yo quiero").

+Ojo, por tanto, con reprimir los deseos (por ejemplo, el sexual).

+Se trata de ir podando los de baja gama y comprender la función de los de alta gama, que se irán diluyendo en los estadios de consciencia superiores.

+Y estar atentos a nosotros mismos: El ejemplo de la cerveza (que tú la tomes o ella te tome a ti).

.....

5.

+¿Puedes explicar a qué se refiere en el Niyama (observancias), Saucha (pureza de toda la personalidad) y Tapas (quemadura de impurezas de nuestros vehículos inferiores)?

+¿Es posible realmente avanzar en las etapas de la Meditación (Concentración, Contemplación y Alta Contemplación) sin antes no haber superado de manera completa nuestros Samkaras o tendencias de nuestro Ego que nublan nuestra Mente natural o neutra y que obstaculizan la percepción de nuestra Esencia Divina? Parece como que sin haber alcanzado nuestra pureza de mente y corazón previamente, nuestros esfuerzos por vencer a nuestro Ego en el proceso meditativo se convierte en un desafío casi imposible de completar exitosamente.

+Saucha: Limpieza y equilibrio de emociones y pensamientos, así como del cuerpo físico.

+Tapas: Si Saucha limpia el vehículo, tapas transforma la misma naturaleza. Cuando una cristalera está completamente oscurecida por una capa de polvo, hay que empezar lavándola si se quiere que la luz pueda atravesarla: esto es saucha. Pero si resulta que el cristal es de vidrio opaco, hay que cambiarlo por un cristal transparente: esto es tapas, cambiar la naturaleza del cristal. Esta comparación ayuda a captar la diferencia entre las dos técnicas, siendo la segunda mucho más estricta al intentar modificar las vibraciones de nuestro distintos cuerpos para hacerlos menos restrictivos a la expresión del Yo Superior. En el Yoga preliminar, el rigor de una vida correcta es la base para este trabajo. Más adelante, con el Yoga preparatorio, el fuego se intensifica, se hace más ardiente: tapas se convertirá en una verdadera disciplina de vida y se precisarán mayores esfuerzos de voluntad. De hecho, la práctica de tapas es, esencialmente, la escuela de la voluntad, cualidad indispensable para que el ser humano cese de ser esclavo de sus deseos inferiores y deje de identificarse con su personalidad.

6. ¿Conoces las técnicas de meditación de Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda? Si es así, ¿podrías compartir la técnica?

+Curso 2023/2024: Sacando al Yoga de tanta confusión: lo que realmente es y cómo practicarlo.

+El Yoga preliminar o Kriya-Yoga:

+Purificación, estudio y entrega

+Tapas

+Svadyaya

+Ishvara pranidhana

+No fragmentar el trabajo

+Yoga preparatorio:

+Yama

+Niyama

75

+Asana

+Pranayama

+Pratyahara

+Yoga superior: Samyama (Meditación):

+Dharana.

+Dhyana.

+Samadhi.

AQUÍ-AHORA

7. Si la actitud es previa a los pensamientos y las emociones, ¿de dónde viene esta?; ¿es parte de nuestra esencia álmica?

+La actitud es creada por nosotros mismos de instante en instante. Y puede ser de modo inconsciente –es lo habitual- o consciente.

8. Si de la actitud dependen la calidad de los pensamientos y las emociones y éstas, a su vez, retroalimentan la actitud, ¿cómo podemos cambiarla?

+Modulándola conscientemente de instante en instante, lo que requiere permanecer en el aquí-ahora.

9. Hablando del aquí y ahora, del eterno presente, ¿todo es nuevo a cada instante de vida? Es decir, ¿en cada instante nosotros y lo que nos rodea es completamente nuevo? ¿Nacemos en cada instante si no nos miramos desde nuestro pasado? La intuición me dice que sí, que cada instante es completamente nuevo, aunque no lo vivo así.

+Impermanencia: maya (no significa ilusión o ficción)

10. Mi agujero negro es la práctica del momento presente: estar en el aquí y ahora sin los pensamientos “pestañeos”. Me he leído el texto y escuchado el video donde se aborda el problema ¿Podrías darme algunos ejercicios o pautas suplementarias para mejorar en el problema?

+Persistencia y, durante el proceso, aceptación.

11. ¿Tú logras estar en el aquí y ahora todo el día? ¿Qué te sirve para mantenerte presente y consciente a lo largo del día?

SILENCIO Y ATENCIÓN

12. Quisiera saber si el hecho de practicar el silencio y la Atención, básica o plena, puede ser lo más parecido para empezar.

13. Se dice que el altar de Dios es el silencio. ¿Me podrías explicar por favor qué es el silencio?

+El silencio es nuestro lenguaje genuino: en él llegamos a este mundo y en él lo dejamos.

+Tipos de silencio:

+Verbal

+Mental.

+Mental/Transcendente

+Símil de este último: el silencio de las profundidades oceánicas y el silencio de nuestro ser más íntimo. Canción de Franco Battiato *Un océano de silencio* (sin centro ni principio...).

.....

14.

+Las mujeres somos muy "buenas" para hacer varias cosas a la vez, pero no sé si eso sea positivo para lograr la atención plena. ¿En el proceso general de meditación qué opinión tienes de la multitarea?

+Me gusta la música y casi todo lo hago con música. Cuando plancho, cocino, haciendo ejercicio... pero muchísimo más cuando conduzco. ¿Es este un mal hábito, que no me tiene en el presente de hacer una sola cosa? O ¿qué puedo hacer ante esa "mala" costumbre?

+Si mientras plancho, barro, hago una cama... estoy escuchando conferencias, ¿realmente no estoy practicando el aquí y ahora, no? Hacerlo así me ha permitido optimizar el tiempo. ¿Qué piensas al respecto? De alguna forma es como ponerme en piloto automático, en labores que no necesitan una gran atención y mientras poder nutrirme de aquello que verdaderamente me alimenta.

+Depende del cómo: ¿dispersión o multiconcentración?

+Recordar las partidas simultáneas de ajedrez.

.....

15. Por cuestiones laborales a veces tenemos que hacer viajes en grupo y casi siempre encuentro excusas para no ir. No porque no me gusten mis compañeros, simplemente necesito espacios de silencio y soledad para analizar o reflexionar sobre cosas importantes para mí. Eso hace que a veces me vean como una persona con pocas capacidades sociales, cosa que no es cierta: simplemente necesito estar a solas. Pero sí reconozco que me incomoda que opinen eso y a veces me fuerzo a ir y lo paso algo mal. Esa necesidad que tengo, ¿es parte de mi camino?

+Equilibrio.

+Mientras se alcanza, mejor el exceso, como a ti te ocurre, que el defecto, aunque suele pasar al revés.

SOBRE EL PROCESO MEDITATIVO EN GENERAL

16. ¿Existe algún peligro a la hora de ponerse a practicar la meditación sin haber hecho previamente las prácticas básicas de vida? ¿Es conveniente esperar un tiempo a tener una mente mejor educada y más sana? ¿Las prácticas de vida pueden comenzarse de manera simultánea con la práctica de la meditación?

.....

17.

+No hay un único camino hacia la meditación.

+Lo importante es:

+Tener claro el horizonte: educar la mente para ir avanzado para que no se haga autopresente.

+Centrarnos en cada paso (técnica, practica...), optando por el modo y forma que sintamos interiormente.

+No olvidar que es un proceso y, por tanto, el papel de la evolución: lo que hoy me sirve, quizás mañana no.

+Qué nos sugieres para entrenarnos en la práctica de la meditación: concentrarnos en la respiración, la repetición de un mantra, colocar una melodía determinada, ver la luz de una vela, etcétera.

+¿Qué nos puedes decir sobre las condiciones "físicas": horarios, condiciones del espacio, contaminación electromagnética...?

+¿Hay alguna hora mejor para meditar?

+Alguna vez he intentado meditar, pero no he sido constante y lo he acabado dejando. Aunque adoro la tranquilidad, me gusta estar en silencio, conmigo misma, leer un buen libro, escuchar los sonidos de la naturaleza: el canto de los pájaros, la lluvia, las tormentas. Me hace sentir plena y en paz. ¿También podría ser una forma de meditar?

+¿Una forma de empezar paso a paso con la meditación podría ser hacer paseos por la naturaleza e ir contemplando detalles de la misma (las hojas de los árboles, piedras, flores o sentarse a escuchar o ver el rumor de un pequeño riachuelo o incluso si tienes un pequeño jardín en casa con plantas, contemplarlas)?

+¿Cuáles son los detalles iniciales que se han de tener en cuenta a la hora de meditar, tales como postura, lugar de meditación, horario, mudras, objeto de

concentración... ¿Podrías transmitir algunas consideraciones basadas en tu propia experiencia cuando empezaste el camino de la meditación.

+He intentado meditar siguiendo indicaciones muy similares a las de Emilio y, particularmente, me siento mejor, por ejemplo cuando escucho en calma y conectada el sonido maravilloso que nos regala la Madre Tierra cuando estamos junto al mar o en la montaña o cuando rezo recogida en una Iglesia. Es como si en determinados lugares hubiera una energía especial que me hace sentirme parte de algo más grande, del Todo, pero igual eso no tiene nada que ver con la meditación...

+La meditación (es decir, esta "ausencia de mente") únicamente consiste en hacer la práctica explicada tan bien por Emilio y otros entendidos en la materia o podría considerarse "meditación" también, por ejemplo, pasear por la montaña escuchando la naturaleza (pajaritos, grillos, agua del río,...) o rezar el rosario por decir algo. Pregunto porque me resulta un tanto "ajena" a mi esencia el hecho de meditar como se hace más en Oriente, con técnicas más del yoga o de la religión budista, pero en cambio "conecto" más con rezar, contemplar la naturaleza, las plantas... pero no sé si eso es realmente meditar o no.

+¿La repetición de un mantra, ¿podría ser en sí mismo una meditación?

+¿También verte a ti misma meditar, desde fuera?

+En el apartado de Experiencias Compartidas aparecen otras prácticas. Y con relación a una de ellas se pregunta si esto también es meditación.

+Sigo a varios Maestros, su explicación del método meditativo es distinto, en algunos casos mucho. Uno de ellos dice que debemos concentrarnos en la nada interior, en ese espacio de vacío, que se percibirá delante al principio y al evolucionar correctamente se percibirá alrededor envolviéndote a ti mismo, como si no pudieras definir donde te encuentras porque es en todas partes; dice que este es el principio de la meditación y que a veces asusta porque ocurre un miedo a la disolución (del yo). Otro Maestro hindú sugiere, que tras la relajación y conexión con tu Ser interior, traigas a ese espacio cada día una interacción personal conflictiva para que veas el origen y se disuelva en ti, trabajando así todos los temas personales, uno por día o varios días. La opción que planteas, la entiendo distinta, pero válida, pero esto me confunde, ¿Hay varias formas y son todas correctas? ¿Cada uno deberá encontrar la mejor para él?

.....

18. ¿Qué opinión tienes de las meditaciones guiadas? ¿Es mejor meditar en silencio?

19. Normalmente tengo una vida tranquila: medito en la mañana y suelo tomarme pausas para estar conmigo misma. Pero en picos de mucho trabajo y responsabilidad, mi mente se apodera de mí y no puedo ni meditar; lo intento, pero es superior a mí y mi mente gana la batalla. Me podrías aconsejar alguna

práctica, ya que he intentado bastantes, pero el estrés por sacar el trabajo me puede?

.....

20.

+En tu experiencia, ¿de qué manera la práctica de la meditación te ha llevado a una auto transformación? ¿En qué te ha transformado a ti? ¿Podrías profundizar un poco más en el efecto que puede tener la meditación en nuestras vidas?

+¿Qué técnica utilizas actualmente?

.....

21. Me cuesta estar sentada para la práctica de meditación porque me duele y contractura mucho la espalda por unas lesiones. Así mi práctica suele ser por la mañana en la cama cuando me despierto: ¿Para la práctica del silencio, atención y sobre todo la concentración es necesario estar sentado o probar a ratos cortos?

22. Las neuronas, según la ciencia, se comunican por impulsos eléctricos. ¿Cómo influyen en la mente las radiaciones electromagnéticas del 5G y telefonía, ondas de radio y televisión y aparatos eléctricos, ejemplo microondas?

23. En algunas charlas he escuchado que hay conectar o tomar consciencia de nuestro Yo Superior ¿Qué o quién tiene que tomar consciencia: el coche o el conductor? Pero si el conductor ya es consciente de su Yo Superior, ¿quién falta en esta ecuación?

+Falta la Presencia.

+Prácticas de desidentificación con el pequeño yo.

+Prácticas de plasmación/potenciación de nuestras cualidades álmicas.

.....

24.

+¿Por qué en "meditación", a veces, estando en "quietud" y sin "expectativas" a los resultados, entran pensamientos de muy baja vibración, que en estado "ordinario" es decir en el devenir del día a día, ni se me ocurrirían bajo ningún motivo? ¿Pueden ser estos pensamientos de baja vibración "ataques energéticos" de entidades del "bajo astral"? Y, si es así, ¿cómo protegernos para evitarlo?

+El objetivo de la Atención Plena y la Meditación es controlar a la mente, a la "loca de la casa", esto me induce a que la mente "no es nuestra", que es controlada por algo o por alguien exterior. ¿Qué o quién controla a la mente y hace que aparezcan pensamientos (pienso y miento) dañinos, repetitivos, autodestructivos y de manera incontrolada en contra del propio ser?

+Llevo ya años meditando y cuando entro en nivel alfa empiezo a ver a personas: son imágenes muy nítidas. Los oigo hablar entre ellos y a veces me han hablado y les he contestado. ¿Me podrías decir por qué me pasa eso?

+La inercia de la mente concreta, que crea pensamientos que no son nuestros.

+Eso sí, se "alimentan" con el "material" que nosotros le proporcionamos en el día a día: los hechos y situaciones que vivimos, lo que vemos y oímos, lo que decimos y nos dicen...

+También esas caras, que a veces aparecen, de deben a ello, salvo excepciones de conexión consciencial.

.....

25. Cuándo dices de enfocarnos en la mente abstracta y pensar en un tema por ejemplo la vida después de la muerte: ¿Cómo mantengo la concentración ante los pensamientos de dudas e ignorancia que llegan? Pienso que me atascaría al no saber dónde me llevaría la situación. ¿Podrías ahondar un poco en el tema?

+Esas dudas y/o percepciones de ignorancia forman parte del proceso de concertación: no las rechaces, ni las calificques de negativas, ni te culpabilices...

26. Un día, hablando con una amiga, vi con claridad que la meditación a lo que nos ayuda es a trascender esta vida, esto es, a morir en paz, puesto que en estado de meditación, el cuerpo se deja de sentir. ¿Estoy equivocada?

27. ¿Podrías compartir de forma breve la relación entre el proceso meditativo y la activación del llamado "tercer ojo"?

28. Muchas veces cuando medito y empiezo a entrar en esa calma que verdaderamente somos, surge de manera espontánea (y totalmente involuntaria) una suave energía dentro de mí que se manifiesta como un movimiento circular en mi tronco. Es un movimiento circular, interno y muy sutil (que es distinto al movimiento voluntario que uno hace cuando quiere mover una parte del cuerpo) y que se manifiesta aun cuando tenga la espalda apoyada en un respaldo. Es como una energía interna y centrada en mi columna vertebral, que amorosamente me contiene y simplemente fluye. ¿Sabes por qué se produce ese movimiento espontáneo? ¿Es fruto de mi mente para desconcentrarme o bien, un elemento que justamente me invita a fluir y abandonarme en él?

29. A veces, meditando, siento como una energía física, mucha dicha y agradecimiento, me caen lágrimas..., ahí me quedaría.... En ocasiones sucesivas busco ese estado y la mayoría de las veces no surge, es como si quisiera llegar a ese punto porque tengo la sensación de que ese es el camino. He sabido que no hay que meditar buscando expectativas, pero a veces me frustró un poco y tengo la sensación de *San Manuel Bueno Mártir* de Unamuno: "Dios mío, ¿por qué me has abandonado?" ¿Podrías comentar algo al respecto?

30. En estados de meditación profunda hay veces que mi consciencia se desvanece, es como si mi yo pequeño dejara de estar presente (algo parecido a cuando estamos dormidos) y el tiempo pasa sin notarlo, ya que la autoconsciencia no está. Pero de repente, con un fuerte sobresalto que me estremece por completo (y que no es grato de experimentar), vuelvo al momento presente... Físicamente es como si mi frecuencia cardíaca bajara tanto que el cerebro enviará una señal al cuerpo para que "me despierte". Y espiritualmente mi sensación es que gran parte de mi esencia estuviera fuera de mi cuerpo físico y en algún momento decidiera de golpe volver a este plano. Además, en esos momentos yo no recuerdo nada... es como que mi individualidad desapareciera o no estuviera presente, es como estar fundido con la eternidad. ¿Has tenido estas experiencias donde vuelves de golpe y con un fuerte remezón? ¿Es parte del proceso meditativo o se debe a algo distinto? ¿Dado que la sensación al volver es fuerte e incómoda, puede ser "peligroso" para el cuerpo físico?

31. ¿Al avanzar en el proceso de meditación me pasa que se me abre la capacidad de percibir otros planos o realidades o no sé qué es... ¿cómo se puede manejar el miedo a estas percepciones?

32. Hay personas que han tomado ayahuasca y dicen que ello les ha llevado a una estado muy elevado de consciencia (de unidad con el todo, éxtasis, samadhi...) ¿Qué opinas acerca de utilizar estas denominadas "medicinas naturales" (como la ayahuasca) para ayudarnos a experimentar estados elevados de consciencia por la "vía rápida"? ¿Piensas que es recomendable probarlas alguna vez en la vida (evidentemente sin engancharse a ellas), o no lo ves recomendable?

CONCENTRACIÓN Y CONTEMPLACIÓN

33. Practico la Técnica Alexander, que básicamente consiste en entrenarse en parar antes de cualquier actividad y dirigir con direcciones mentales una frase primaria que es: cuello libre para que mi cabeza valla hacia adelante y arriba para que mi espalda se alargue y se ensanche. La idea es estar atenta a mi cuello libre todo el día y a dejar de hacer las tensiones que hago en el cuerpo. Este tipo de Técnica parece una educación en la atención, esto lo tengo claro escuchándote. Pero no me queda claro si también tiene un componente de concentración, porque hay una voluntad motivada y enfoque en zonas corporales con tensión para soltar eso sin perder la percepción de lo que me rodea externamente e internamente siento o pienso. ¿Podrías explicar mejor o poner ejemplos de que es la concentración para aclarar si esto ya lo estoy practicando aunque sea de modo fugaz?

+La diferencia está en las características del proceso mental que atención y concentración conllevan:

+Atención: mente hacia afuera y, a partir de ahí, percepciones que van desde fuera hacia dentro.

+Concentración: mente de dentro hacia dentro, incluso sí el objeto de concentración está fuera.

34. Me doy cuenta al jugar al "juego de la mente" lo difícil que es distanciarme de mi mente: por momentos consigo visualizar las nubes de pensamientos y al instante veo como se disipan rápidamente y ya estoy otra vez metida en la mente y su maraña de pensamientos caprichosos. Sin embargo, cuando dibujo o pinto me quedo totalmente absorta y pierdo la noción del tiempo y el espacio. También me pasa cuando contemplo la naturaleza, que lo hago a menudo, pero no sé si lo que hago es contemplación o concentración, me gustaría que me lo aclararas.

+Frontera entre sujeto (yo) y objeto (no yo):

+Concentración: se mantiene

+Contemplación: sigue hay, pero más diluida, sin límites firmes.

+Samadhi: desaparece y acontece la "fusión con la realidad".

35. No recuerdo el ejemplo que pusiste de Arundele: ¿podrías repetirlo?

SAMADHI

36. Últimamente oigo y veo muchas referencias, sobre todo en películas, pero también en algún artículo de prensa, acerca de la "transferencia de consciencia". Aunque recuerda a la antigua "posesión" (generalmente "demoníaca") me refiero a la posibilidad de mover nuestra consciencia y cuerpos mental y emocional y nuestra personalidad a otro cuerpo físico. Incluso a un cuerpo de otra especie como sucede en la película de Avatar. ¿Qué mensaje intentan transmitirnos con eso?

+Ver película *Transcendence*

+Curso 2023/2024: *El transhumanismo: ¿qué es?; ¿cómo nos afectará?; ¿qué hacer para evitarlo?*

37. ¿Interfiere el sexo y eyaculación para llegar a samadhi? Hay mucha controversia al respecto.

+Curso 2023/2024: *Amor, sexualidad y relaciones de pareja: guía práctica consciente.*

.....
38.

+¿Samadhi es igual a Iluminación?

+¿Se llega así entonces al Estado de Iluminación y finaliza así el ciclo de reencarnaciones sucesivas (Samsara)?

+Samadhi forma parte del proceso hacia la Iluminación (Buda Gautama)

.....
39. ¿A qué es debido la percepción de amor, plenitud, luz y voz de seres elevados?

40. Tuve una experiencia inesperada, nunca antes experimentada, la naturaleza y yo nos unimos en una sola cosa; una felicidad inmensa me invadió y solo atiné a pensar: ¡Dios! ¡Esto es experimentar a DIOS!... Un subido sentir de la Divinal Esencia! ¿Es posible tener una experiencia de este tipo sin entrenamiento previo? De no ser así, ¿cómo se podría explicar esta maravillosa vivencia?

.....
41.

+No recuerdo ni lo de los Centros Laya ni lo del Samadhi con semilla y sin semilla: ¿podrías repetirlo?

+Utilizar layas al meditar, ¿no es estar haciendo uso de la mente?

+¿Podrías indicar algunos puntos energéticos del planeta Tierra para usarlos como centros Laya en la fase de la concentración dentro de la meditación?

.....
42.

+En cuanto a la liberación del yogui que le permite situar su consciencia en el plano que quiera, ¿a qué planos se refiere? ¿Puede visitar, por ejemplo, el plano astral, cuya vibración parece ser más densa?

+¿Cómo lograr el estado de meditación en todos los momentos de nuestra vida cotidiana, haciendo lo que hacemos todos los días?

+Sí, efectivamente, la persona que alcanza samadhi puede situar su consciencia a voluntad en el plano físico, sin barreras de distancias, y en el plano mental más sutil (inspiración, experiencias lúcidas, premoniciones...). Sobre el plano mental, no lo aconsejan, pues tiene mucho que ver con el mundo mental denso.

+Pero lo realmente importante no es todo lo anterior, por extraordinario que parezca, sino la práctica de vida desde el mantenimiento del estado de meditación y Presencia en todos los momentos de nuestra vida cotidiana.

.....
43. Conozco una persona con rasgos Asperger y altas capacidades. Vive en una finca que se autocondiciona sola, le gusta ayudar a los demás, parece que tiene conexión con La Fuente, comunicación incluso. No tolera las ondas electromagnéticas, ni interacciones personales de baja frecuencia, a veces no entiende a las personas... Pero no medita, trata de estar en la Naturaleza... ¿Será que no le es necesario porque ya vino a este mundo con ese nivel adquirido?

44.

+Cuando llegas a samadhi, ¿es perpetuo o entras y sales??

+¿Puedes profundizar un poco más en tu vivencia y que nos compartieras lo que ha representado y representa Samadhi en tu vida?

PROPUESTAS TEMÁTICAS PARA FUTUROS ENCUENTROS MENSUALES

45. Quisiera plantearte un posible tema para un futuro encuentro. Has hablado sobre las distintas humanidades en diversas ocasiones, pero he oído poco sobre las cinco subhumanidades vividas hasta ahora dentro de esta quinta humanidad. Estoy enfocada en ser semilla de la sexta subhumanidad, pero siento que saber algo más de las subhumanidades precedentes, puede ayudar a darnos fundamento y a enfocarnos en el objetivo que nos ocupa. Y quizás estaría bien también comparar la evolución de la humanidad en las siete etapas con la visión que, por ejemplo, nos describe Yuval Noah Harari en sus obras.

+Esta cuestión corresponderá abordarla en el Curso 2023/2024: *Las humanidades pasadas (Atlántida, Lemuria...) y la humanidad actual: su misión y lo que vendrá tras ella.*

PREGUNTAS AJENAS A LA TEMÁTICA DEL ENCUENTRO

46. ¿Qué opinas sobre la Eucaristía (misa) y sobre si Cristo Jesús? ¿Está verdaderamente presente en cuerpo y sangre en la hostia?

+Esta cuestión corresponderá abordarla en el Curso 2023/2024: *Las enseñanzas de Jesús de Nazaret a través de sus principales parábolas, milagros y episodios de su vida.*

47. Cuando se dé la Parusía y el cambio vibracional y llegue el momento de participar en la nueva generación humana, ¿qué pasara con las personas que decidieron no participar y las que decidimos que sí? En la metáfora de las dos mujeres del campo una esta y la otra ya no está, lo que veo es un cambio vibracional en una de las mujeres y deja de estar a la vista de la otra como si hubiera desaparecido, pero en realidad está en otra vibración (como una estación de radio) Si es así, ¿que explicación se van a dar los que decidieron no participar al ver la desaparición de sus seres queridos?

+Esta cuestión corresponderá abordarla en el Curso 2023/2024: *Las humanidades pasadas (Atlántida, Lemuria...) y la humanidad actual: su misión y lo que vendrá tras ella.*

48. ¿Podrías hablarnos un poco de la cultura celta y de Ávalon?

+Esta temática escapa de los contenidos de este Encuentro Mensual y no está previsto abordarla en el nuevo Curso 2023/2024.

+Sí tengo en la red diversos vídeos en los que profundizo al respecto. Y aconsejo la lectura del texto que escribí hace unos años titulado *Crónicas de Ávalon*: está disponible en la red y publicada como primera parte de mi libro *Ojos Nuevos* (Ediciones Adaliz).

49. Interiorizando sobre una E.C.M. o cuando tengamos que dejar nuestro cuerpo físico, entiendo que el nivel de confusión, de soledad, de no saber dónde estamos, puede aturdirnos o desorientarnos. ¿Recibiremos ayuda de otros seres o guías espirituales de acuerdo al nivel consciencial de cada uno?

+Si, se proporciona ese apoyo, aunque, efectivamente, ajustado al estado de consciencia de cada desencarnado, pues los seres espirituales evolutivos no interfieren y respetan los procesos de cada cual.

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

A) He estado durante mucho tiempo creyendo que hacía meditación, y al cabo de un tiempo lo fui dejando... ahora entiendo por qué: en realidad lo que hacía no era meditación, tal como lo entiendo ahora, era más bien una especie de relajación en la que durante un rato estaba tranquila, bien fuera con un mantra, bien con algún tipo de visualización, o bien centrándome en la respiración (eso era lo más parecido a lo que ahora he entendido como "atención básica"). Total, que creo que lo dejé porque intuía que no lo estaba haciendo bien, o que lo que hacía no era Meditación. Y ahora creo que la razón era porque no había hecho la fase previa de la Preparación y en uno de los puntos, el llevar una vida saludable sin ingerir alimentos de origen animal, y todo lo demás... Creo que eso me fallaba, o no lo tenía en cuenta, es decir, pretendía hacer Meditación después de haber comido un filete con patatas fritas, ja, ja, ja. Bueno fuera de broma, creo que ese problema lo acusan la mayor parte de las personas que hacen meditación, que se olvidan de la preparación.

B) Llevo un tiempo haciendo una meditación que inventé para mí. Consiste en cerrar los ojos y sentir un sol que se abre en el centro de mi pecho y enfrente imagino que tengo el símbolo de la flor de la vida en colores y ella y yo nos vamos fundiendo. Utilizo este símbolo con la intención y el deseo de aceptar lo que me depare la vida, dejándome fluir con ella y llenarme de su sabiduría. Cuando doy por terminada la meditación, una lluvia de colores lo inunda todo y a todos. Desde que la utilizo observé que me es más fácil concentrarme porque, si me despisto, puedo volver de forma fácil y sencilla a esta meditación-visualización.

C) Cuando estoy en casa, medito sentada y con los ojos cerrados. Realizo una serie de pasos: buscar un espacio cómodo, respirar conscientemente y despacio, recorrido corporal, silencio, pero luego entro en un estado profundo en el que me veo en un lugar (siempre es el mismo lugar). Es un lugar de la naturaleza, tipo bosque,...veo un árbol grande y me veo sentada debajo de ese árbol, apoyada en el tronco o sentadas dentro de un pequeño hueco que hace el árbol y me veo meditando. Es como si entrara en otro estado y otro y otros más. Luego me veo

sentada meditando dentro de una cascada de agua y luego salto a otro espacio, donde medito debajo del agua rodeada de peces de colores...Y cómo si fuera bajando y bajando más. Finalmente llego a un lugar precioso, también tipo bosque o jardín con flores de primavera, cascadas de agua, montañas y un sol brillante. En ese lugar me veo andando y llego a un lugar que está rodeado de cuarzos blancos y rosas, tipo cuevas. Y hasta allí llego. Luego al volver, hago todo el recorrido hacia atrás y luego ya me veo meditando en casa. Parece que en ese lugar se detiene el tiempo, siento que estoy horas, y cuando salgo de mi meditación han pasado 20-30-35 minutos.

D) Creo entender que los santos y santas del cristianismo, tal vez sin tener conocimiento de las costumbres orientales enfocadas hacia la meditación, lograron mediante la oración y las prácticas de vida llegar a los estados de contemplación y éxtasis que tú nos explicas, lo cual me indica que la oración puede ser un instrumento muy importante y válido en el proceso si la oración sale directamente del corazón.

.....

Taller Extraordinario de Verano (online)

Sábado 22 de julio de 2023 (18:00 a 21:00 horas)

(Día de María Magdalena, patrona de la Vida Contemplativa)

**LOS TEMPLARIOS: SU ORIGEN Y SU DESTINO; SUS
SABERES Y SUS SECRETOS**

.....

.....

PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE

Septiembre de 2023:

Jueves 14 (Exposición) y 21 (Respuesta a preguntas)

**AMOR, SEXUALIDAD Y RELACIONES DE PAREJA: GUÍA
PRÁCTICA CONSCIENTE**

.....

.....

**Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades
presenciales y online de Emilio Carrillo:**

+por medio de su **Canal de Telegram:** @emiliocarrillo

+a través de su **Grupo de Difusión de WhatsApp:** incluye este número de móvil en tu agenda de contacto 609 451 052 y envía un mensaje indicando tu nombre.