

ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO

Octubre de 2021

Jueves 7 (Exposición) y 21 (Respuesta a preguntas)

**¿ES POSIBLE UNA VIDA PLENA?
PRÁCTICAS AL ALCANCE DE TODOS
PARA UNA VIDA ABUNDANTE,
SENCILLA Y ALEGRE**

RESUMEN DE CONTENIDOS

¿Te has dado cuenta ya de que el estilo y la agenda de vida que solemos llevar están marcados por el culto a la velocidad, el consumismo, la falta de tiempo, el estrés, la depresión, la presión laboral...?

Entonces es momento de que te preguntes: ¿es posible otro ritmo de vida?, ¿una vida más sencilla y más feliz?

Porque, como consecuencia de vivir esclavo de lo material y del reloj, nos hemos deshumanizado y vivimos intentando dominar a lo demás, en medio de mucho enojo, enfado e ira, compitiendo con los demás y con nosotros mismos, intentando tener todo programado y controlado...

Y también nos hemos desnaturalizado y alejado de la vida y su vitalidad.

Todo lo cual está dañando nuestra salud física y psíquica. Y nos está originando mucho sufrimiento.

Este Encuentro Mensual se dirige a profundizar en todo ello para que tomes consciente del dolor y los desequilibrios que genera el estilo de vida complicado y absurdo que intentan imponernos. Y, a partir de ahí, pondrá a tu disposición un amplio conjunto de prácticas para que tu día a día tenga otro ritmo y otros fundamentos capaces de aportarte una vida más feliz y más plena.

Puntos clave que se van a trabajar:

1. Prácticas para superar la deshumanización y la desnaturalización en la que vivimos.
2. Prácticas para liberar espacios en tu agenda, aprendiendo el arte de no hacer nada.
3. Prácticas para vivir el momento presente.
4. Práctica del Silencio.
5. Prácticas para que disfrutes de la lentitud.
6. Prácticas de moderación de tus hábitos de consumo y aligeramiento de tus pertenencias.
7. Prácticas para alinearte con el sentido de la Vida.

1: CULTO A LA VELOCIDAD, CONSUMISMO, FALTA DE TIEMPO, ESTRÉS, DEPRESIÓN, PRESIÓN LABORAL... ¿ES POSIBLE OTRO RITMO DE VIDA?

+La sociedad en la que vivimos y que se extiende ya por el planeta de manera global se caracteriza por:

+El culto a la velocidad: siempre corriendo, con muchas tareas y actividades en la agenda diaria, y, muy frecuentemente, en un contexto de competencia con los demás.

+El consumismo incesante.

+La creación de necesidades artificiales.

+Unido a ello, la falta de tiempo: "no tengo tiempo", es una de las expresiones más repetidas por la gente hoy.

+Con la velocidad y la falta de tiempo, la existencia personal se convierte en automatizada y vacía. Esto también tiene impactos contundentes en la vida familiar, en que cada vez predomina más la falta de comunicación y convivencia. Los niños son las grandes víctimas de esta locura y, para que no interrumpan nuestro ritmo de adultos, llenamos sus días infantiles cada vez con más cargas y tareas.

+El resultado es que la mente se llena de ruido y de un ajetreo incesante.

+En paralelo, vivimos en un constante gusto por los excesos, lo que, inevitablemente, provoca tanto estrés como depresiones:

La sociedad actual y la visión que en ella impera ensalzan el exceso como ninguna otra cultura lo había hecho antes. El exceso (sea a la hora de acumular riqueza o de ganar medallas olímpicas) se ha elevado prácticamente a la categoría de heroicidad. Y la televisión, la radio o la prensa no destacan el quehacer de los verdaderos héroes (que hay muchos, por todo el planeta y en los más diversos contextos) sino el «éxito» del «triunfador», que suele ser un señor o señora que se aporta mucho a sí mismo y que no aporta casi nada a los demás. Pero el exceso es un colosal factor de estrés y ofuscación. También de depresiones.

+Y el exceso afecta también, cada vez, a la actividad laboral, al trabajo:

La economía global y especulativa no duda en poner al servicio de la producción nuestra propia existencia, de modo que terminamos viviendo para servir a la economía. El trabajo y su dialéctica se han desmadrado por completo. Valga como botón de muestra el hecho de que en Japón se usa una palabra, *karoshi*, que significa «muerte por exceso de trabajo». Para aguantar el ritmo laboral y de vida, un número creciente de personas han de apoyarse en los estimulantes. Estos, junto con el ajetreo cotidiano y el estrés laboral, hacen que una ingente cantidad de seres humanos no logren dormir lo mínimamente necesario para llevar una vida sana. Y esto pasa factura, de múltiples formas. Por ejemplo, a escala mundial, el amodorramiento causa ya más accidentes de tráfico que el alcohol.

+ El ritmo de vida y una agenda diaria marcados por la rapidez y el culto a la velocidad nos conduce;

+Al ajetreo incesante, la incapacidad para gozar el momento, el estrés laboral, la ingestión de estimulantes, la falta de tiempo para llevar a cabo tantas cosas como crees que tienes que hacer, la incomunicación en el seno de la familia, la imposición en los hijos pequeños de una agenda igualmente sobrecargada con los que mantenerlos ocupados al no tener tiempo para atenderlos.

+Y a buscar el bienestar, por encima de lo que sea, en el exterior y en la mañana; colocar toda la atención fuera de ti mismo y en un futuro virtual y quimérico al que se te anima a llegar transgrediendo límites y fronteras; plantearte constantemente metas y retos para mañana, sin capacidad de reflexión consciente, sin detectar cómo te son impuestos por otros, sin mirarte nunca en el espejo del momento presente, de lo real.

+Casi nadie se sorprende por tanto dislate, aunque, paradójicamente, muchas personas se escandalicen ante los efectos e impactos nocivos que se generan.

2: COMO CONSECUENCIA DE VIVIR ESCLAVO DE LO MATERIAL Y DEL RELOJ, NOS HEMOS DESHUMANIZADO (AFÁN DE DOMINIO, ENOJO, ENFADO E IRA, COMPETENCIA, NECESIDAD DE PROGRAMAR Y CONTROLAR...)

El ritmo de vida alocado y frenético en el que, casi sin darnos cuenta, nos vemos inmersos provoca:

+El afán de dominio que está presente en mucha gente: Siempre quieren tener razón, siempre quieren tener el poder en sus manos... Quieren dominar en lo grande y en lo pequeño: en la sociedad, en el trabajo, en el ámbito doméstico, en cualquier conversación... Y cuando se encuentran dos personas que viven bajo el influjo de este afán de dominio, es muy fácil prever la dinámica que tiene lugar: la persona A, en su afán de dominio, pone sobre la mesa el argumento A; la persona B, que saca también su ego a relucir, pone sobre la mesa el argumento B, frente al argumento A de la otra. Esto solamente sirve para que el ego de la persona A se retroalimente, adquiera más energía y vuelva a hacer su planteamiento con más fuerza que anteriormente. Esto, a su vez, alimenta y retroalimenta el ego de la persona B, que expone su argumento con más contundencia y virulencia que en la ocasión anterior. Ahora es el ego de A el que vuelve a incrementarse, lo cual incrementa a su vez el ego de B... Y antes de que nos demos cuenta, lo que empezó como una aparente discusión sin importancia acaba en una gran bronca; incluso puede ser que esas personas lleguen a las manos.

+Enfado, enojo, ira...: Son actitudes y reacciones que también son estimuladas por el estilo de vida imperante. Vivimos en tensión continua, lo que desencadena un estado latente de malestar y crispación que salta a la escena de nuestra vidas a la menor excusa que se nos dé.. Así es como vemos el enojo presente por doquier, en todos los ambientes y escenas de la vida cotidiana.

+Competencia: El afán de dominio y enojo, el enfado y la ira conducen a una competición continua. Se habla mucho de la competencia, e incluso se la tiene en buena consideración. Pero la competencia con los demás no es más que otro elemento del demencial estilo de vida vigente. No me estoy refiriendo a la competencia de calidad; a aquello que hace que un ser humano, en el ejercicio de sus dones y talentos, haga las cosas bien, lo mejor que puede y sabe. No; me refiero al deseo de competir, a aquello que hace que convirtamos cualquier cosa en una especie de lucha con el otro. Es aquella competencia que hace que si haces algo bien te moleste que alguien lo haga mejor que tú. Hay un célebre cuento hindú que habla de un príncipe que se considera el ser más acabado y completo del mundo. Un día escucha a lo lejos, en el pueblo, a alguien que está cantando mucho mejor de lo que él canta; se trata de un pobre mendigo. Pero el príncipe no puede soportar que haya alguien que cante mejor que él, y manda ejecutar al mendigo.

+Programación, control...: En el escenario vital configurado por lo que vengo compartiendo, las personas suelen tener una gran necesidad de controlarlo y

programarlo todo. ¡Como si la vida se pudiera controlar o prever! Se quiere asegurar todo, cuando lo único seguro es que va a llegar ese momento que la humanidad denomina muerte. Sin embargo, la gente está llena de miedo y desconfianza e intenta controlar y programar todo, que todo esté previsto, organizado, asegurado, llenando la agenda... Y cuando, por los motivos que sea, no tenemos nada que hacer, en lugar de alegrarnos, nos sentimos mal, faltos de referencia (Les pasa, por ejemplo, a bastantes personas que se jubilan: acostumbradas a vivir desde niños pendientes del reloj, en el nuevo estado, que debería ser de júbilo, se ofuscan y hasta se deprimen).

+Date cuenta de que, como consecuencia de todo lo anterior, nos hemos deshumanizado.

La deshumanización genera una actitud en la que vemos a las demás personas, al resto de los seres humanos, como enemigos potenciales, como posibles adversarios, lo que provoca los comportamientos que hemos comentado en este vídeo: afán de dominio, enfado, enojo e ira, competencia, necesidad de programación y control

+Y date cuenta igualmente, como veremos con detalle a continuación, que nos hemos desnaturalizado.

3. TAMBIÉN NOS HEMOS DESNATURALIZADO Y TE HAS ALEJADO DE LA VIDA Y SU VITALIDAD

+La desnaturalización está provocada por nuestro alejamiento de la vida real, de nuestro entorno natural vital, del medio ambiente...

No somos capaces de percibir las lecciones y enseñanzas que la Naturaleza constantemente nos ofrece: la sucesión de ciclos (día y noche, las estaciones del año...); la ausencia de prisas; la percepción de que todo es cuando corresponde, ni antes, ni después...; la infinitud de la vida manifestada en la infinitud del firmamento estrellado...

+No captamos adecuadamente la vitalidad y la energía que la Naturaleza y el Sol nos regalan cuando conectamos con ellos...

Hay personas que no tienen ganas de levantarse por la mañana, ni fuerzas para ello, y la vida se les hace cuesta arriba. A veces se trata de bajones de ánimo, y en otros casos de depresiones profundas. A estas personas les falta vitalidad. Y no es por medio de la comida como adquiere vitalidad, ni a través de medicamentos, sino que la recibimos generosa y gratuitamente del Sol y de la Naturaleza: la playa, la montaña, un parque... Por tanto, para dotarte de vitalidad, pasea por entornos naturales, aunque sea un parque de la ciudad, y procura que te dé el sol —pero evitando quemarte—. Todos tenemos la experiencia de que estas actividades nos aportan energía. Si haces esto consciente de que te estás recargando y recibiendo vitalidad, el efecto será más potente que si te expones sin aplicar esta intención. Junto con el incremento de la vitalidad, tu estado de ánimo también mejorará.

+Ligado a lo anterior, incluye en tu día a día prácticas de vida saludable.

No caigas en el sedentarismo y, sin excesos, realiza cotidianamente ejercicios físicos.

Cuida tu nutrición: los alimentos muertos y las bebidas alcohólicas, especialmente las de alta graduación, inciden negativamente en tu salud. Por tanto, no abuses del alcohol y consume alimentos vivos como frutas, verduras, hortalizas, frutos secos, evitando en lo posible la ingesta de carne muerta.

+Y avanza en la práctica de la Reverencia por la Vida:

Deja atrás el antropocentrismo.

Abandona el especismo.

Contempla el Milagro de la Vida, en todas sus manifestaciones y modalidades y alinéate con ella.

Respeto a las otras formas de vida, de todos los reinos de la naturaleza, y cuida de ellas como lo hace un hermano mayor.

Actúa para paliar el daño que la inconsciencia humana genera muy especialmente al mundo animal, que cuenta con un ámbito emocional y un sistema nervioso similar al humano.

Actúa en tu práctica de vida cotidiana, por ejemplo, en la alimentación o conviviendo con animales, de lo que recibirás su entrega y amor.

Actúa apoyando iniciativas, como las protectoras de animales, dirigidas a reducir el maltrato animal.

Y haz todo ello con consciencia y amor, sin pretender que las cosas cambien de repente; sin transmutar tu amor a los animales en odio a los humanos, por inconscientes y bárbaros que sean: extiende a ellos tu amor, aunque esto no significa justificar el dolor y sufrimiento que provocan; y no permitas que tu mundo emocional se perturbe ante tanto dislate hacia los seres sintientes no humanos porque baja tu frecuencia vibracional y, por ende, merma tu capacidad de acción en cantidad y calidad.

4. PRIMERAS PRÁCTICAS PARA SALIR DEL RITMO DE VIDA FRENÉTICO Y SUPERAR TU DESHUMANIZACIÓN Y DESNATURALIZACIÓN

+Ponte en marcha para salir del ritmo de vida frenético que tanto te daña y te hace sufrir y para superar tu deshumanización y desnaturalización. Para ello, procura incluir en tu día a día las prácticas que se exponen a continuación.

+Práctica del saludo al Sol.

Aprende la secuencia de asanas yóguicas conocida como saludo al sol (surya namaskar). Te dejamos el enlace a dos vídeos para que aprendas a hacerlo:

+(Maryan Rojas): <https://www.youtube.com/watch?v=d3LCIPJezc>

+(Malova Elena): <https://www.youtube.com/watch?v=hfyztSah00g>

Es especialmente recomendable efectuar el saludo al sol al levantarse, o antes de desayunar, para inducir equilibrio al cuerpo físico y cargarse de energía para empezar al día.

+Prescinde del dominio y acepta que los demás no tienen por qué ver el mundo y la vida como lo haces tú. Comprende, como se dice en Andalucía, que "cá uno es cá uno y tiene sus caunás". Y al dejar de querer dominar, pasarán dos cosas: tu lucha se diluirá; y, al no confrontar con el otro, el otro sentirá que está luchando solo, con lo que le ofrecerás una oportunidad para que él también se dé cuenta de la estupidez de su comportamiento.

+No reacciones automáticamente ante nada: No te dejes llevar ni arrastrar por los estímulos e impulsos externos... No te molestes cuando te indiquen que te molestes; no reacciones cuando te exijan que reacciones; no te resistas cuando te llamen a resistir; no luches cuando te inciten a luchar; no te enfades cuando otro se enfada; no reprimas tus intuiciones e inspiraciones cuando te insistan en que no les hagas caso... Si percibes que surge una reacción en ti, aplica el clásico *contar hasta diez* antes de responder.

+No te enojas ni te enfades por nada ni por nadie: Enfadarte, sentirte aludido por los insultos de otro y enojarte sin darte cuenta de que el enfado o el insulto de ese otro era solo la excusa que necesitabas y estabas esperando para sacar a la luz la ira que ya bullía en ti. Adquirir una armonía que haga imposible enojarse y enfadarse por nada ni por nadie. Si alguien te insulta, es su problema. Nada tiene que ver contigo. El insulto solo será tal si a ti te lo parece; en caso contrario, no te sentirás insultado. Y si alguien de tu entorno se enfada, toma consciencia de que ese enfado que experimenta es una enfermedad... Si a alguien le da un infarto de corazón tú no te peleas con él, sino que lo atiendes en la medida de tus posibilidades. Pues de idéntica forma, si alguien se enoja o te insulta, no te peleas con él, percibe su enfermedad y responde con compasión.

+Vive diciendo "Sí": Recupera el mando consciente de tu vida y vive diciendo sí a la realidad y a la vida de instante en instante, en un sí consciente y constante a la vida... Esto no es algo teórico, sino radicalmente práctico. En tu

cotidianeidad, deja de etiquetar, clasificar, encasillar, circunscribir y reducir a conceptos y esquemas mentales todo lo que te rodea y a ti mismo. Igualmente, cesa de poner nombre a todo, de colocar palabras encima de los objetos y la gente, y permite que lo real emerja por encima del lenguaje: del árbol, ve mucho más que el «árbol»; de la mesa, mucho más que la «mesa»; de esa persona, mucho más que esa «persona»; de la montaña, mucho más que la «montaña»; de tu hijo, mucho más que tu «hijo»... Y, por fin, termina con esa obsesión, que te impide gozar la vida, de interpretar y enjuiciar cada cosa, cada persona que encuentras, cada acontecimiento, cada acción propia o ajena, cada emoción, sentimiento o pensamiento...

5. LIBERA ESPACIOS EN TU AGENDA Y APRENDE EL ARTE DE NO HACER NADA

+Ritmo de vida y agenda diaria: Un ritmo de vida equilibrado, sereno y pacífico. Empieza con algunas prácticas de "salida del tiempo" y "ejercicio de la pausa".

+Prácticas del "salida del tiempo": Recógete de vez en cuando en el silencio – nos detendremos en él más adelante-, medita en tu casa, sal a la calle y pasea plácidamente observando el bullicio de alrededor, siéntate tranquilamente en un banco y respira, disfruta del contacto con la Naturaleza...

+Prácticas de "ejercicio de la pausa": Aplica la pausa a la hora de comer, conversar, leer, hacer el amor... Y, a partir de ahí, reformula tu agenda diaria minorando el número de actividades e introduciendo en ella "huecos en blanco", es decir, franjas horarias para las que no programas nada y puedas dedicar a no hacer nada...

Os propongo, a modo de ejemplo, dos prácticas concretas:

+Práctica 1: Disfrutar de un lugar cercano

Acércate a un lugar que te guste (un parque, una cafetería, un espacio peatonal, un monumento...) y que, a ser posible, se encuentre cerca de tu casa, para que puedas ir andando.

Para empezar, disfruta del paseo: no vayas con prisas, observa tu caminar, tu respiración, saborea el itinerario...

Llegado al lugar elegido, siéntate lo más cómodo que puedas (en un banco, en una silla, en el suelo con la espalda apoyada en un árbol o una pared...).

Y, a partir de ahí, relájate y disfruta: En este momento no tienes nada que hacer, ninguna obligación, ningún compromiso... Simplemente, obsérvate y respira profundamente. Y observa tu alrededor, atento a todo lo que sucede, por nimio que a la mente le parezca. Y saborea tu silencio y lo que en torno a ti se mueve: el viento, las nubes, la naturaleza (pájaros, árboles...), la gente en su devenir y en sus distintos comportamientos, los edificios...

Mantente en este estado el mayor tiempo que puedas y te apetezca. Es un precioso regalo que te estás haciendo a ti mismo.

Y, finalmente, disfruta del paseo de retorno tal como hiciste en el de ida.

+Práctica 2: Regalar tiempo

A lo largo del año, por diferentes motivos, hacemos regalos a nuestros seres queridos y amigos más íntimos (en sus cumpleaños, en aniversarios, en Navidad y/o Reyes, en el Día de la Madre o del Padre, etcétera). Pues bien, a partir de ahora, procura no regalar tantas cosas u objetos y, en su lugar, haz regalos que supongan compartir tú tiempo con la persona agasajada y poniendo el énfasis precisamente en ese tiempo compartido. Por ejemplo, regala una comida o una cena, pero sin dar tanta importancia al sitio, sino al compartir que representa; o regala una escapada de fin de semana o un viaje corto, pero poniendo el acento no tanto en el lugar como en la convivencia que representa.

6. VIVE EL MOMENTO PRESENTE

+No es verdad que exista el pasado: Creer en la existencia del pasado y construir tu pequeña historia personal y tu personalidad con base en los pensamientos que la mente lanza no atendiendo al presente, sino en función de ese pasado, del recuerdo y evocación mental de lo vivido y experimentado. Frente a esto, vive el aquí y ahora comprendiendo que el pasado es una ficción mental: cuando pasó lo que pasó, lo hizo como presente; y en ese instante la experiencia se incorporó a ti, se acumuló a la consciencia, e incidió, en función de su mayor o menor resonancia con la vibración de tu estado de consciencia en ese momento, en la evolución de tu proceso consciencial.

+No es verdad que exista el futuro: Creer en la existencia del futuro y dejar para mañana todo aquello que tu interior y tu Corazón reclaman hoy para tu vida... Sal de ese círculo vicioso y vive el aquí y ahora entendiendo que el futuro es una creación mental, centrado en las ocupaciones del momento presente, no en las pre-ocupaciones por lo vendrá, y sin miedo para hacer hoy con tu vida lo que desde tu interior sientes y sabes, en lugar de autoengañarte con la excusa de que ya lo harás mañana.

+No es verdad que vivamos en el aquí y en el ahora: Creer que vives el presente, en el ahora, cuando realmente pasas tus días identificado con una personalidad y un sentido del yo absolutamente falaces -construidos desde la interpretación subjetiva del ego insatisfecho de un pasado inexistente- y estimando en tu fuero interno que el momento próximo es más importante que el actual... Ante ello, vive en el aquí y ahora -el único sitio donde la vida realmente existe- con consciencia y coherencia con lo que realmente eres y es.

+Rompe con el hábito de abandonar la realidad viajando mentalmente por el tiempo: Sencillamente, abandona el hábito de viajar en el tiempo y sustitúyelo por el hábito de *no* viajar en el tiempo. Con este fin, lo único que necesitas es tomar consciencia. Al principio, estarás mucho rato en la máquina del tiempo, pero cada vez te darás más cuenta de que te vas y estarás menos tiempo en ella. Así pues, sitúate en el aquí-ahora... en la medida de lo posible, isin agobiarte por ello! Incluso ríete mucho cuando te veas por ahí oscilando como un péndulo del pasado al futuro, del futuro al pasado, iporque es para reírse!

+Observa lo que experimentas de instante en instante, estando atento a ello: Si te cepillas los dientes, te cepillas los dientes. Si estás comiendo, estás comiendo. (Cuando se come no se trabaja, y cuando se trabaja no se come; es decir, los pensamientos relativos a la otra actividad no tienen que estar ahí). Cuando se huele se huele, cuando se duerme se duerme, cuando se hace el amor se hace el amor, etcétera. Y si estás desayunando con alguien, estás con esa persona. Como práctica, proponte que esa persona no se te «haga invisible» durante todo el desayuno.

+Céntrate en el aquí-ahora. ¿Dónde estás?: aquí. ¿Qué hora es?: ahora. ¿Qué eres?: este momento.

En relación con todo ello, os aconsejo dos prácticas:

+Primera práctica: Observa el lapso existente entre dos pensamientos y extiende este lapso.

Concéntrate y procura que haya un instante, uno solo, por pequeño que sea, entre dos pensamientos de los que bullen constantemente en tu cabeza. Cada uno de ellos es un objeto mental. El lapso que conscientemente dejas entre ellos es la presencia de tu verdadero yo... Los pensamientos van y vienen incluso cuando duermes. En el lapso en el que los interrumpes radica la consciencia: estás muy despierto y no nombras o interpretas el momento. Simplemente, estás en una quieta alerta. Sientes quietud (paz, serenidad, sosiego).

+Segunda práctica: Deja de discutir con lo que es.

Transforma el no inconsciente y *de-mente* a la vida en el sí consciente y cuerdo a la misma; un sí que no es solo mental, sino interiormente sentido.

Sentirás una nueva interacción con la vida, que radica en abandonar toda oposición o resistencia contra el momento presente y la forma y los contenidos que aparecen en él. La plasmación de esta práctica es fácil de exponer: deja de nombrar, etiquetar y clasificar todo lo que te rodea y a ti mismo. Cesa de interpretar y enjuiciar cada cosa del mundo de los objetos, cada persona con la que te relacionas, cada situación o acontecimiento, cada acción propia o ajena, cada pensamiento... Acepta los contenidos del momento presente, sean cuales sean, de manera abierta y amistosa. No discutas con lo que es; con lo que no puede ser de otra manera que como ya es. Es una práctica elemental: es lo que hacen las plantas, los árboles o los animales.

Por medio de esta práctica consigues alinearte internamente con el momento presente. Ahora bien, esta práctica de aceptación no supone ni resignación ni inacción. Al contrario; hace la acción mucho más eficiente, pues actúas alineado con la vida, no desde la negatividad del ego. Al no poner a otras personas en una prisión mental, tampoco te metes tú mismo en ella. Y al no juzgar sientes y generas una paz que se convierte en una bendición para cada persona con la que te encuentras. Comprobarás que esta práctica, ejercitada de modo continuo en el presente, proporciona una gran sensación de libertad.

7. PRACTICA EL SILENCIO: EN EL DÍA A DÍA, NUESTRA VIBRACIÓN SE VA DENSIFICANDO Y LOS ESPACIOS DE SILENCIO CONTRIBUYEN A ELIMINAR ESA DENSIFICACIÓN. EL SILENCIO ES UNA DUCHA CONSCIENCIAL Y ESPIRITUAL

+Introduce en el día a día espacios de Silencio: es una ducha consciencial y espiritual.

+El lenguaje y el silencio: Otro obstáculo que nos impide ver lo real es nuestro apego al lenguaje. ¿Cómo hemos venido a este mundo? ¿Alguien ha venido hablando? No; incluso hay que darle una palmada al bebé para que rompa a llorar y saque lo que haya podido tragar estando en el feto. Ningún bebé habla. Y es que nuestro verbo no es el lenguaje, sino el silencio. Hemos venido a este mundo en silencio y nos iremos de él en silencio.

El lenguaje, como la mente, es estupendo a la hora de vivir aquí, en sociedad. Es una herramienta excepcional que tenemos a nuestro servicio. Sin embargo, nos hemos habituado a que el lenguaje esté siempre presente en la vida. A todo le ponemos nombre, palabra. Y no nos damos cuenta de que en el momento en que colocamos un nombre la mente encasilla de inmediato aquello que tiene delante debajo del nombre; y ya no lo ve, ya no se detiene en ello, ya no entra en ello. La mente tiene una rosa ante ella. Una rosa es una rosa. Pero la mente, con el sistema de creencias con que la han imbuido, dice: «Hermosa». En el momento en que al ver una rosa piensas que es hermosa, ya no la estás viendo. Porque la rosa no es hermosa ni no hermosa; es simplemente una rosa. Y no hay dos rosas iguales; cada rosa es cada rosa. Al lado de la rosa hay un cardo borriquero. Con el solo nombre ya no lo estamos viendo, sino encasillando, y en función del sistema de creencias mayoritario es feo.

Pero ¿por qué una rosa es hermosa y un cardo borriquero es feo? Puestos a dar vueltas al asunto, incluso diría que el cardo es mucho más rústico, mucho más natural, mucho más cercano a la naturaleza que la rosa, que siempre me ha parecido una flor excesivamente sofisticada. Pero esto no sería más que darle vueltas a la mente y los sistemas de creencias. La realidad es que un cardo borriquero no es un cardo borriquero: es lo que es. Le hemos puesto ese nombre, pero no nos quedemos en el nombre: mirémoslo. La rosa tampoco es una rosa; es lo que es. Y ninguno de los dos es feo o hermoso; son lo que son. Cuando además de pensar «acerca de» metes el lenguaje por medio (de hecho, ambas cosas van muy unidas), no ves la realidad.

Pero es muy bueno que te des cuenta del uso continuo que haces del lenguaje, porque entonces puedes decirle a la mente: «No, mente. Esto no es feo ni es hermoso. Pero es que además voy a mirarlo tal cual es, pasando por encima del nombre que se le ha puesto. Voy a conectar con ello; voy a meterme en ello para verlo». Porque no hay dos árboles iguales, ni dos hormigas iguales, etcétera.

Frente a la tiranía del lenguaje, ¿por qué no pruebas a compaginar en tu día a día las dos cosas, el lenguaje y el silencio?

8. ELOGIO DE LA LENTITUD

+Otro ritmo de vida: No es preciso ser un genio para percatarse de que hacer las cosas más despacio significa hacerlas mejor. Esto también ofrece la oportunidad de gozar al hacerlas, lo que se sitúa estrictamente en el aquí-ahora y no en los teóricos resultados de la acción, que pertenecen al ámbito de un futuro que es una mera ficción mental... Todo mejora, incluso la salud, cuando se prescinde del apresuramiento. Las palabras *rápido* y *lento* representan dos filosofías de vida muy distintas. *Rápido* equivale a atareado, controlador, agresivo, superficial, estresado e impaciente; es decir, a todo aquello que pondera la cantidad sobre la calidad. En cambio, *lento* está asociado a sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo; es decir, a aquellas actitudes que valoran la calidad sobre la cantidad. Por ello, la filosofía de vida de la lentitud puede resumirse en dos cualidades: equilibrio interior y armonía exterior. Ambas cualidades se corresponden con la auténtica felicidad, por oposición a la falsa felicidad de los «triunfadores» que ensalza el sistema, que antes o después desemboca en la frustración, la insatisfacción, la depresión y el vacío. Con relación a todo lo cual, es aconsejable la lectura del libro Carl Honore titulado *Elogio de la lentitud* (RBA Bolsillo, 2017).

+¿Qué hacer para dejar atrás el culto a la velocidad y vivir en el equilibrio y la armonía propios de la Felicidad? Ante todo, hay que ser coherente: cuando se trata de ir más despacio, no se pueden tener prisas, por lo que conviene comenzar poco a poco. Por ejemplo, es aconsejable que empieces con algunas prácticas que te hagan «salir del tiempo»; es decir, con actividades como la meditación, el silencio interior o, incluso, sentarte en un lugar público o pasear plácidamente observando lo que te rodea. Igualmente, se trata de aplicar la pausa y el sosiego a la hora de comer, de leer... y de hacer el amor. Si un pequeño acto lento te hace sentir bien, pasa paulatinamente a lo importante, hasta llegar al punto de replantearte tu agenda cotidiana, actualmente repleta de «actividades múltiples y veloces».

Te propongo una práctica:

+Practica: Da valor a las cosas que no tienen precio.

Como dijo Antonio Machado, no hay que confundir valor y precio. Pero, a menudo, lo confundimos y creemos ilusamente que lo que mayor precio tiene es lo que más vale. Pero no es verdad.

La economía-mundo lo contamina todo con su aroma mercantilista y sus reglas del comercio sin alma y nos induce a pensar que lo que importa es el precio de las cosas; no su verdadero valor. Es una auténtica subversión del orden natural. Detente y observa la cantidad de cosas que tienen un alto valor para ti y te reportan paz y felicidad y son gratuitas: las caricias y besos de tus seres querido, un amanecer o una puesta de sol, un paseo por la naturaleza o por la playa, una buena conversación con amigos...

Haz una lista con ellas y procura que estén lo más presente posible en tu día a día.

9. MODERA TUS HÁBITOS DE CONSUMO Y ALIGERA TUS PERTENENCIAS

+Vida sencilla: Ante el deseo de tener, acumular y atesorar, cuando vives desde el Conductor que eres optas por la vida sencilla. Porque te das cuenta de que no es cierto que necesites tantas cosas como creías. También dejas de confundir valor y precio, y aprecias que lo más valioso no se puede comprar: la vida misma, el aire que respiras, la amistad, la fragancia de una flor, la mirada de un ser querido...

Te percatas entonces de que san Francisco de Asís estaba en lo cierto cuando dijo aquello de que «Necesito poco; y lo poco que necesito, lo necesito poco»; y comprendes que tenían razón quienes suscribieron la expresión de que «lo que posees te posee». Porque te das cuenta de que, efectivamente, la propiedad no te libera, sino que se apropia de ti. La propiedad da lugar a muchas ataduras, sentimientos de pérdida y multitud de inercias. Sin embargo, al vivir desde la consciencia vas soltando cosas, no solo materiales. También sueltas emociones y muchos pensamientos y sistemas de creencias. Al irte liberando, llevas una vida cada vez más sencilla y te olvidas por completo de tener, retener, atesorar y acumular.

+Modera tus hábitos de consumo y aligera tus pertenencias.

Francisco de Asís: "Necesito poco y lo poco que necesito, lo necesito poco"

¿Y tú?: no caigas en el "necesito mucho; y lo mucho que necesito, lo necesito mucho".

+No acumules, no atesores, no retengas... Si, al respirar, retienes el aire, te ahogas... No vivas ahogado, ni vivas estreñado.

+Evita el endeudamiento que aprisiona tu vida entre los barrotes del crédito y la deuda.

+Abandona la raza de deudores y deja de ser un esclavo integral: Integrarse "libremente" en la "raza de deudores" y "esclavos integrales", una nueva clase de esclavitud en la que se vive –se sobrevive– para devolver lo que te han prestado, se trabaja en una actividad laboral desligada de los dones y talentos, se olvidan estos y se aceptan un determinado tipo de vida y reglas sociales y económicas... Ante ello, sal y desconecta de la "raza de deudores" y los "esclavitud integral", dándote cuenta del esclavo que has sido, viviendo sin deudas en la medida de lo posible, no comprando nada para cuya financiación se necesite un crédito y recordando y practicando los dones y talentos.

+Ojo con el ahorro: Ahorrar, retener y acumular para ti y para los tuyos pensando en el mañana y en el porvenir, desconfiando de la vida y sin entender cómo opera la vida y los regalos que continuamente te ofrece. Hay tanto temor en tu vida que incluso tienes miedo a recibirlos.

No ahorres, comparte. Si ahorras, es que te sobra; si te sobra, compártelo. Comprende cómo funciona la vida: da más y tendrás más para dar. Comparte el dinero, tus dones y talentos, tu energía, el Amor que eres, tu divinidad en

cualquiera de sus manifestaciones... Comparte sin esperar nada a cambio y tu ser aumentará y la vida te dará más. Compartir es vivir; retener, sobrevivir. Compartir es gozar de la vida; retener, encarcelarla entre los barrotes de la ansiedad y la inquietud del ego... La vida crece en el gozo. Aquellos que comparten obtendrán más, porque cuanto más disfrutan más crecen... Haz tuya la dinámica "fluir-recibir-fluir" que rige en la Creación. Fluye compartiendo y aprende a recibir los regalos que la vida te hace llegar permanentemente.

+Comparte... y se te dará: Comparte lo que te sobre. Haz una limpieza de tu casa y regala lo que no precises. Regala algo cada día, desde un abrazo a un café.

+Sustituye el dominio por la cooperación. En lugar de competir, comparte. Te das cuenta de que la vida es un milagro cuyo truco consiste en dar. Si das, recibes el doble de lo que das... siempre que des sin esperar una contrapartida. Si das esperando obtener algo a cambio, este pequeño truco de magia se viene abajo. Pero si das uno, incondicionalmente, recibes dos. Esos dos, no te los quedes, no los atesores; vuévelos a compartir, y recibirás cuatro. Haz lo mismo con esos cuatro y recibirás ocho. Es así como fluye la vida. Porque la vida no es escasez. El ego cree que la vida es escasez, pero en realidad es lo contrario; es abundancia completa, abundancia de todo. Esto se comprueba cuando en lugar de dominar y competir se comparte.

10. ALINEARSE CON EL SENTIDO DE LA VIDA

+Percibe el sentido profundo de la Vida (Tao) y alinéate con él: solo hallarás el sentido de tu vida cuando encuentres el sentido de la Vida.

+Libre albedrío para vivir:

+Sensatamente: alineado con el sentido de la vida y, por tanto, confiando, alegre, sin miedos, viviendo en la abundancia que la vida regala, sacando lo mejor de ti mismo y poniéndolo al servicio de los demás, de todos los reinos de la naturaleza, de la Madre Tierra y de la Vida.

+Insensatamente: a contramano del sentido de la vida y, por tanto, estreñado, ahogado, temeroso, desconfiando, intentando que todo –cosas y seres sintientes, incluidas las personas- estén a tu servicio.

+Cuando has dejado atrás un ritmo de vida alocado, que te deshumaniza y desnaturaliza, rompes el molde de dolor y sufrimiento en el que vivías.

Al mismo tiempo, empiezas a vivir tu vida de una manera muy distinta y comienzas a conocerte a ti mismo.

También puedes entender mejor por qué esta sociedad ha complicado tanto lo sencillo, ha complicado tanto la vida.

Puedes percibir el porqué de las instituciones que nos gobiernan, de sus comportamientos, de los entramados de poder y dominio que conforman esta sociedad.

Puedes ver que ha tenido lugar una larga época de prevalencia del ego en la historia de la humanidad, pero que este entramado empieza a descuajaringarse, que cada vez más gente empieza a vivir de forma distinta.

Puedes percartarte que todo está en crisis, pero que el aparente caos no es tal, sino que es solamente consecuencia del potentísimo proceso evolutivo en que estamos inmersos.

Y puedes tomar consciencia de lo que la Vida realmente es y de su profundo sentido.

+Libérate de los sistemas de creencias instalados en tu cabeza que te dicen, de manera predeterminada y estereotipada, qué hacer y cómo comportarte.

Todo lo que tengas en la cabeza que no tenga que ver con lo que estás viviendo y que te diga cómo *reaccionarías* ante un determinado hecho es un sistema de creencias. Así pues, espera a vivir las cosas, y cuando las estés viviendo, a ver qué te sale del corazón. Dale una oportunidad a tu libertad.

Por ejemplo, los sistemas de creencias nos dicen que si un amigo nos plantea que se quiere suicidar debemos persuadirlo de lo contrario. Pero ¿por qué? Primero, espera a ver si esto te ocurre alguna vez en tu vida, porque puede ser que no te ocurra jamás; segundo, si te ocurre, estate atento a lo que sientes, a lo que percibes. A mí me ha ocurrido lo del amigo que se quería suicidar, y lo que sentí fue acompañarlo en su voluntad. No estoy diciendo que esto sea lo correcto de hacer; solamente fue lo que sentí en este caso. El amigo no acabó muriendo, pero tuvo una experiencia cercana a la muerte.

Ahora bien, mucha gente no suelta los sistemas de creencias porque no confía en sí misma. Soltar los sistemas de creencias implica confiar en uno mismo. «¿Y si me equivoco?»... Si la respuesta sale de ti, no te vas a equivocar. Con casi toda seguridad te vas a equivocar si *no* sale de ti; es decir si sale como impulso, como reacción, como respuesta automatizada. Como el padre de William Wallace le dice a su hijo en el tramo inicial de la película *Braveheart*, «tu corazón es libre; ten el valor de hacerle caso». Esto es la libertad...

Este posicionamiento que he descrito constituye una práctica simple. Y te reconecta contigo mismo: con lo que auténticamente siempre has sido, eres y serás... Así, tan fácilmente, tomas el mando consciente de tu vida y te liberas de los sistemas de creencias, normas, credos, religiones, mandamientos, morales, falacias intelectuales, leyes, paradigmas institucionales y demás mecanismos de dominio y manipulación que te han mantenido inconsciente y en estado de sufrimiento y con estilo de vida que solo te provocaba dolor y sufrimiento. El estilo de vida que ya, por fin, has dejado atrás. ¡Enhorabuena!

PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE

Noviembre 2021: Jueves 4 (Exposición) y 18 (Respuesta a preguntas)

Superar la dualidad: Vivir lo real

La mayoría de la gente sigue creyendo que la vida está constituida de personas y cosas separadas. Y esta falaz idea les lleva a sentirse aislados no solo de los demás seres humanos, sino también de la naturaleza, la Madre Tierra, la Vida... y hasta de la auténtica felicidad. No en balde, la creencia en la separación conduce a buscar esa felicidad en el exterior y en el futuro, intentando de todo para lograrla: terapias, relaciones, éxito material, programas de auto-ayuda, promociones profesionales, religión, drogas y un amplio etcétera. Sin embargo, la felicidad jamás la experimentaremos por esas vías, pues la realidad es que no hay separación en la vida: sólo nuestra excesiva dependencia de la mente y su pensamiento dualista hace que parezca que las cosas existen por separado.

El mensaje de la no-dualidad es que la auténtica naturaleza de la realidad es la no dualidad, "no dos": este es el significado del término sanscrito "Advaita", que no constituye una filosofía o una religión, sino una experiencia en la que se diluye la separación entre sujeto y objeto, entre un "yo" y el resto del universo, entre un "yo" y Dios. A través de la realización no-dual, vivimos la vida de manera, sabia, directa, sencilla y enraizados en el aquí-ahora. Ya no tenemos que escudriñar *constantemente* el pasado para buscar nuestra identidad ni perseguir nuestra felicidad en el futuro.

En este Encuentro Mensual se profundizará en las enseñanzas no-duales a través de una decena de reflexiones prácticas que serán desgranadas, explicadas y compartidas de modo que las haga tuyas no el intelecto, sino el discernimiento íntimo que está en conexión con la sabiduría innata de nuestro verdadero ser.

+Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades de Emilio Carrillo por medio de su Canal de Telegram: @emiliocarrillo
