

**ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO**

**Noviembre 2021**

**Jueves 4 (Exposición) y 18 (Respuesta a preguntas)**

**SUPERAR LA DUALIDAD:  
VIVIR LO REAL**

- 
- +El problema eres tú
  - +Consciencia, armonía y equilibrio emocional y mental
  - +Co-creación
  - +El no deseo
  - +Aquí-ahora y presente
  - +Ser, Somos...
  - +Kundalini
  - +Inconsciente
  - +Multidimensionalidad
  - +Otras cuestiones

- 
- +Consultas personales
  - +Reflexiones de los participantes
-

## El problema eres tú

.....

1. La primera práctica consciente dice: " El problema no es la vida, sino tú" ¿No sería más acertado decir: "El problema no es la vida, sino tu mente"?

+La mente es inocente: el problema es que no la pones al servicio de lo que eres.

+“Dios es yo; y yo soy Dios cuando ceso de ser yo” (Al Hallaj)

.....

2. ¿Qué es lo que hace que no podamos ver la dualidad en que vivimos?

+El coche loco...

.....

## Consciencia, armonía y equilibrio emocional y mental

.....

3. Saber controlar nuestras emociones y reacciones, ¿no nos hará seres más fríos? Sabios, pero fríos: ¿se puede dar a la vez?

No se trata de “controlar”...

.....

4. Teniendo en cuenta estas prácticas conscientes, podemos procurar estar en paz. Pero, al mismo tiempo, vivir con un cierto desasosiego -aunque no miedo- a causa de determinados acontecimientos o noticias, como el anuncio de un posible apagón en Europa, los efectos devastadores que puede ocasionar el cambio climático, la persistencia del Covid, el incremento de la violencia en la sociedad... ¿Cómo aconsejas gestionar todo ello?

+El Gimnasio de la Vida

+La Sala de los Espejos.

.....

5. Sobre “el apagón”: Se habla de un apagón a nivel europeo y mundial. Algunos me comentan que sería prudente tener algunos enseres guardados, por si acaso. Sin embargo, siento en mi interior que, siendo la Vida no dual y fijándome en las emociones que se mueven en mí, me hablan de miedo. Dando luz a dicho miedo, me lleva a vivir con confianza en la Vida. ¿Qué nos puedes aportar al respecto?

.....

6. ¿Cómo puedo vivir sin pensar, sin juzgar, en el aquí-ahora...? Siento inmensamente la vida: me duele, me hace reír, correr, desesperarme a veces,

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

pero por apresurada... Y creo que, cuando cierro los ojos, me encuentro. Solo ahí. Presto atención a muchas viditas que atiendo y que me van distrayendo... Pero paro, respiro, y cierro los ojos... y me quiero quedar allí, estoy feliz y en paz, esa sensación es muy placentera y practico eso durante el día cuando puedo. ¿Sera mi forma o es una ilusión más?

+Pensar, sí, pero que seas tú y tuyos los pensamientos.

+Juzgar, nunca lo haces tú, sino el pequeño yo sobre paradigmas ajenos a ti.

+No confundir juicio con discernimiento.

+Paz, Consciencia...: muchos más que "sentirse bien". ¡Auto-transformación!

.....

7. Todas las circunstancias o problemas de la vida "son como tienen que ser": ¿cuál es el límite para no quedarse en el conformismo o de brazos cruzados? ¿Cuál es la diferencia entre confiar en la vida y resignarse a todo lo que nos sucede en la vida? ¿Y cuál es la diferencia entre juzgar algo y dar una opinión o aplicar un criterio y discernimiento acerca de algo?

+Confianza y aceptación, que no es resignación.

+No juicio, sino discernimiento

+Acción Consciente

.....

8. Referente al punto de no quejas, ¿de qué manera podemos manifestar nuestros desacuerdos?

+Vuelta al discernimiento, que no es queja, sino criterio.

+¿Por qué transformar la visión de las cosas en "desacuerdos"?; ¿por qué no formularlo en positivo? Verbigracia: no es que no esté en desacuerdo con la guerra, es que actúo por la Paz.

+El desacuerdo y la queja, son darnos cuenta apaga nuestra creatividad.

.....

9. ¿Es el sufrimiento de la humanidad la "vía distópica" que la impulsa hacia su avance en autoconsciencia?

9 bis. ¿Cuál sería la vía utópica alcanzar la autoconsciencia? ¿Es posible alcanzar la autorrealización sin sufrir, sin vivir experiencias de angustia, miedo e incertidumbre o esto es una utopía y el miedo termina siendo un factor imprescindible y necesario para nuestra evolución?

+El Tren de la Consciencia: avanza sobre dos raíles, el distópico y el utópico.

.....

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

10. Cuando alguien sufre algo muy "traumático" (insisto en las comillas), ¿Cómo decirle el punto 1, 2, y 3 de las prácticas conscientes?

10 bis. ¿No encuentras poco asertivo, convincente o persuasivo decirle a la madre de una menor que acaban de violar y dejar medio muerta que todo encaja, que todo es como exactamente tiene que ser, que nada falta ni sobra...? Es muy poco humano ser indiferente a esta realidad que paradójicamente creo que al perturbarnos, apenar y enfurecer nos humaniza.

+Saber cuándo y de qué modo compartir las cosas.

+Desde el ser (lo permanente), salir de la ilusión del estar (lo impermanente): el estar se convierte en ficción cuando se desconecta del ser.

+Lo que nos perturba y enfurece, no nos humaniza, sino que potencia el ego, lo que lastra nuestra capacidad de ser verdaderamente humanos.

.....

11. Entiendo porque lo he sentido, que todo es perfecto y estamos donde debemos estar y lo agradezco, pero siento que tengo cambios de vibración y es cómo regresar a las viejas pautas de vida que venía generando y tomo conciencia y continuo, pero en estos bajos no puedo dejar de culparme que puede hacerlo mejor y con verdadero amor, aunque sé que esto es egocéntrico y es desgastante, pero por lo que compartes entiendo que esto será ira diluyendo en el tiempo tan solo con aceptarlo y estar consciente o es que aún sigo apartándome del camino?

+La expansión de la consciencia es una trayectoria ascendente, pero ondular...

.....

12. Un libro fácil de lectura para profundizar en tu filosofía de vida que es la que me gusta e intento practicar, pero no sé por dónde empezar.

+“Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo”.

+“Conócete a ti mismo”

+“El Sermón de la Montaña”.

### **Co-creación**

.....

13. Si todas las experiencias que vivimos son creadas por nosotros, ¿cuándo y en qué momento las creamos? ¿A través de nuestros pensamientos en esta vida actual o antes de encarnar a través de los pactos de almas y, en consecuencia, ya vienen diseñadas en nuestro kit de encarnación?

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

13 bis. La segunda práctica consciente dice: "Vive las experiencias en la consciencia de que todas son creadas por ti". ¿No sería más acertado decir: "Vive las experiencias en la consciencia de que todas son creadas por tu alma"?

Creaciones egóica y egocéntricas y Creaciones de consciencia. Entre estas últimas:

+Programa Pre-Natal: Su fundamento es el Propósito de vida y está relacionado con el Kit de encarnación. Metafóricamente, es como un software que utiliza al cuerpo etérico como hardware: en él están energéticamente insertos los programas que se activan cuando acontecen las vivencias-circunstancias que con él se corresponden; y se viven en libre albedrío, abriendo, a su vez, las posibilidades de acceso a otros programas.

+Programa Post-natal: Se elabora álmicamente en este plano, interactúa también con el cuerpo etérico y puede ser modificado en función del desenvolvimiento de las experiencias.

.....

### **El no deseo**

14. Se menciona que la vida es un conjunto de experiencias para ser vividas sin pensamientos ni emociones, aceptándolas tan cual son, viviéndolas y saboreándolas sin juzgarlas. Sin embargo, el solo desear algo, lo que sea, lleva aparejado una expectativa de resultado. Incluso el aspirar a un mayor nivel de consciencia y espiritualidad lleva implícito una expectativa, un deseo de ser mejor. En base a esto, ¿se podría concluir que lo recomendable entonces es no desear, no aspirar a nada y simplemente vivir la vida? Si esto es así, ¿cómo se crece en autoconciencia sin desearla desde nuestro ser interior?

+La no dualidad no significa no-deseo.

+Deseos de alta y baja gama vibracional.

+El papel de la voluntad

.....

### **Aquí-ahora y presente**

.....

15. "Vive el aquí y ahora: sin pasado, sin futuro, sin presente"... Entiendo que hay que vivir la vida sin tener en cuenta el pasado y el futuro, pero, a mi entender, el presente es lo mismo que el ahora. ¿Podrías comentar porqué incluyes el presente en lo que hay que excluir?

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

+Para enfatizar el hecho de que el aquí-ahora no puede ser pensado, solo vivido.

+Y para subrayar la dimensión subyacente del momento presente, asociada al "ser", más allá de su dimensión superficial, ligada al "estar".

.....

16. ¿Será apropiado pensar que todas las prácticas que nos has compartido para superar la dualidad pueden sintetizarse en "vivir el presente", "el ahora", sin juzgarlo...?

+Sí, es un eje ciertamente crucial de la no dualidad.

.....

### **Ser, Somos...**

17. Dices que hay que saber lo que realmente somos, pero resulta imposible desligarse de las circunstancias familia lugar de nacimiento época que te ha tocado vivir, lo que Kant llama el Noúmeno es imposible de conocer. Ortega dice "Yo soy el yo y mis circunstancias". ¿A qué te refieres con que hay que saber lo que realmente somos?

+Divino, imperecedero, existe más allá del espacio-tiempo...

.....

### **Kundalini**

18. ¿Es la energía Kundalini aquello que une la dualidad dentro de ti? ¿Podrías hablarnos un poco de esta energía?

+Fohat, Prana y Kundalini.

.....

### **Inconsciente**

.....

19. Sobre el inconsciente, ¿es esa "sombra" de la que habla la psicología?

+Sí...

.....

### **Multidimensionalidad**

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

.....

20. En la exposición, lo entendí todo. Y las preguntas que me surgieron fueron lo siguientes enlaces que comparto: <https://www.shurya.com/somos-seres-multidimensionales/> Al hilo de lo cual: ¿la multidimensionalidad a la que te refieres hay que entenderla como facetas o componentes del ser humano en este plano o la existencia en otros planos, aunque que no tenemos consciencia de ellos?

+Multidimensionalidad en lo Manifestado y en el ser humano...

.....

### Otras cuestiones

.....

21. ¿Las uniones del Espíritu con el alma y del alma/Espíritu con el cuerpo son substanciales o puramente accidentales? Por intuición diría que la unión alma/Espíritu es substancial, mientras que la del alma/cuerpo es accidental.

+Sí...

.....

22. El cuerpo humano está ya en formación (zigoto) cuando se produce la encarnación del alma.

+No.

.....

23. El alma sale del cuerpo no sólo en el tránsito, sino que puede salir también en diversas circunstancias de la vida.

+No, salvo excepciones.

.....

24. El alma, al mismo tiempo que se halla en esta dimensión terrena, puede estar también en otras como, por ejemplo, la dimensión angelical.

+No.

.....

25. El alma humana, ¿en qué parte del cuerpo físico, etéreo, emocional o mental se ubica? En el cerebro? en el corazón? en todas y cada una de sus partes? Yo meditando intuyo siempre mi alma/Espíritu presente en la profundidad de mi corazón.

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

+Proyección en interacción especial con el cuerpo etérico y el nivel mental, sobremanera la mente abstracta.

.....

26. ¿Puede establecerse un diálogo entre mente humana y consciencia álmica?

+El "Paráclito"...

.....

27. Lo que quiere el conductor, para bien del coche, va a provocar mucho sufrimiento si el coche no acepta la vida tal cual es y se rebela contra ella. ¿Cómo lo gestionaría mejor? Entiendo que dejándose llevar por el fluir de la vida y con ojos de curiosidad y asombro. ¿Podrías ahondar en ello, si estás de acuerdo, y añadir algo más?

+Desidentificación

+Presencia

.....

28. ¿Puedes explicarnos, según lo que has investigado, cómo podría afectarnos esta vacuna en el proceso de esta vida?

+Cuerpo etérico y cuerpo físico: ARN y ADN

+ "Antídotos" ante la vacuna:

+Aumentar lo más posible la vitalidad.

+Mantener lo más posible la Presencia (alta frecuencia vibracional).

.....

29. ¿Qué significará vivir en esta sociedad que ya derechamente está en una distopía galopante? ¿Sientes que estamos llamados a vivir en medio del mundo siendo verdaderos faros de luz o bien, ves que llegará un momento en el cual eso será muy complejo y volveremos a vivir en comunidad, alejado de los centros poblados, tal como lo hicieron los primeros cristianos hace 2000 años atrás? ¿Nos puedes aportar con tu visión y reflexión por favor?

+Encuentro Mensual enero 2022.

+Práctica de vida.

.....

### Consultas personales

30. Tengo un hijo adulto que padece depresión severa. Vive solo, no trabaja, está deshabilitado, no sonríe, duerme mucho y odia al mundo... Fui a su



## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

apartamento el jueves, era un asco de suciedad. Con tanto medicamento psiquiátrico, actúa como un robot. Me duele aún verlo así. Lo he ayudado ya muchísimo) ¿Limpio o mando limpiar su apartamento? ¿... Lo estoy inutilizando? Pero él está enfermo. No lo limpio para que aprenda, cuando empiecen a salir hongos por todas partes? Pero no los ve. Está solo. ¿Qué hago?

.....

31. Tengo un trastorno de conducta alimentaria desde los 15 años que se resume en continuos y diarios ciclos de restricción, comedora compulsiva nocturna y uso excesivo de purga con laxantes. Mi vida, la que me ha tocado vivir ha sido muy dura desde la infancia, lo último es que acabo de superar un cáncer y ha sido un regalo pero ahora me viene uno de piel y el de mama se ha complicado y a operarme de nuevo. Acepto y acepto, pero hay días que quiero quitarme de en medio, sobre todo por mi trastorno compulsivo por la comida, tengo 52 años y lo padezco desde los 15 y es devastador (he probado terapias, coaching, cursos, master, etc.). ¿Algún consejo para cambiar ese hábito?

.....

### **Reflexiones de los participantes**

.....

**Como la vida lo engloba todo, me permito enviar mis reflexiones acerca del sufrimiento, alguna relacionada directamente con el tema de la dualidad.**

Sufrimos porque catalogados constantemente: esto es bueno, esto es malo, esto me conviene, lo otro no me conviene... La mayor parte de las veces es inconsciente; y aprendemos unos de otros como algo normal, que no lo es. Sufrimos porque nos creamos expectativas acerca de cómo tienen que ser las situaciones, las personas y hasta de nosotros mismos y, si no se cumplen, nos frustramos.

A las personas no hay que intentar cambiarlas; no se puede. Cada uno tiene su capacidad. A las personas hay que aceptarlas como son, ayudarlas en lo que podamos y, sobre todo, respetarlas. ¡Ay, Emilio, con lo que me costó aprender esto!; ahora me queda perseverar en ello con la confianza puesta en que lo que bien se aprende no se olvida.

Otro motivo parecido por el cual sufren algunas personas que tienen un gran afán de superación es porque ello puede implicar, a su vez, altos ideales; sin darse cuenta de que esos ideales no son realidades en sí; y si estos ideales no se cumplen y caemos; la caída, cuanto más alta, suele ser más dolorosa.

También se sufre porque tenemos prisa en ser y conseguir, sin dar tiempo al tiempo.

## PREGUNTAS ENCUENTRO DE NOVIEMBRE

Se sufre porque algunas personas que tienen un gran ego pueden padecer, por eso mismo, un alto engolamiento espiritual, y eso llega a provocar un gran dolor.

.....

**Este mes nos has propuesto un ejercicio: "el de salir a la ventana". En un intento de aplicarlo, he osado en escribir un párrafo y lo he enviado por WhatsApp. El texto:**

"Voy a compartir con vosotros ese momento en que uno señala al Universo y le dice:

¡Esto no puede ser!

¡Otro zarandeo no es posible!

Luego llega la reflexión,....Emoji

Pan, aceite, tomate, queso, leche condensada, frutos secos, alguna latita, una buena manta, mucho agua y a esperar a que pase la tormenta.

Echaremos al carro unas velitas para meditar y mantener la calma.

Buscaremos en el baúl de los recuerdos esa radio de pilas del abuelo, la baraja y el dominó para distraer a nuestros peques o adolescentes y recordaremos que nuestros ancestros sobrevivieron con mucho menos.

Nuestras casas son confortables y dormimos en buenas camas.

Cada día amanece y un reto nuevo se presenta.

Es la oportunidad de crecer interiormente; momento de trabajar la templanza, la resiliencia, la empatía, el coraje, la fe,...., esos dones que todos tenemos y que a veces olvidamos.

.....

### **PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE**

**Diciembre 2021: Jueves 2 (Exposición) y 16 (Respuesta a preguntas)**

**¿Qué enseñan la astrofísica actual y las tradiciones espirituales sobre el origen y evolución del universo?**

.....

.....

+Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades de Emilio Carrillo por medio de su Canal de Telegram: [@emiliocarrillo](https://t.me/emiliocarrillo)

.....