

**ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO**

**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 formas de vida 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: es sólo nuestra excesiva dependencia de la mente y su pensamiento dualista lo que 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 profundiza en las enseñanzas no-duales a través de una decena de las reflexiones prácticas que se desgranar, explican y comparten a continuación con un tempo más pausado del que es habitual en este tipo de encuentros para que sean para que sean integradas no por medio del intelecto, sino el discernimiento íntimo que está en conexión con la sabiduría innata de nuestro verdadero ser –su Estado Natural es, precisamente, la Felicidad-.*

## PRÁCTICAS CONSCIENTES

**1ª. El problema no es la vida, sino tú:** Todo es exactamente como tiene que ser, la Paz todo lo inunda y lo único que se encuentra inquieto eres tú... El problema no es la vida, sino tú. Nada va mal ni en tu vida ni en el mundo: todo es exactamente como tiene que ser, todo encaja, nada sobra ni falta... Tú eres lo único que está inquieto, separado por la mente concreta de la realidad, a disgusto con ella y en lucha contra ella. Recuerda *La práctica de la ventana*.

**2ª. Vive las experiencias en la consciencia de que todas son creadas por ti:** Vive las experiencias que la vida trae consigo sin juzgarlas ni etiquetarlas y siendo consciente de que todas, sin excepción, son creadas, generadas y atraídas por ti y tienen su porqué y para qué en clave del impulso de tu estado de consciencia y el recuerdo de lo que realmente eres y es. Ríete de tu pequeño cuando se empeña en que las cosas sean lo que yo quiero, como yo quiero, cuando yo quiero, donde yo quiero... Y tira de una vez la balanza con la que ha estado juzgando a la vida desde una experiencia dual.

**3ª. La causa y origen de todo lo que sucede se halla siempre en el interior:** Mantente en la consciencia de que la causa y origen de todo lo que sucede -en tu vida, en la de los demás, en el mundo...- se halla siempre en el interior y se relaciona con el impulso del estado de consciencia tanto personal como colectivo, no existiendo el "cambio", sino una evolución en libre albedrío que es siempre de perfil consciencial. Ten presente las tres capacidades que la Consciencia incluye -interior, exterior e interacción entre ambas- y que el proceso consciencial siempre comienza y termina en el interior.

**4ª. Vive libre de cargas, lastres y culpas:** Vive libre de cargas, lastres y culpas, diciendo adiós tanto a los teóricos errores que cometiste en el pasado como a los "arrepentimientos" en el discernimiento de que aquello que hiciste tuvo su porqué y para qué en el devenir evolutivo de tu estado de consciencia - en el proceso de recuerdo de lo que eres y es- y se produjo en un momento de tu dinámica consciencial en la que experimentabas el olvido de tu verdadero ser y te identificabas con el "yo" físico, mental y emocional que te sirve para vivenciar esta experiencia humana. Y todo eso se diluye sin más en el instante en que adquieres consciencia de lo que realmente eres y recuerdas tu divinidad. Como canta Snam Kaur en *Bendición de Madre*: "Recordando a Dios, todos los errores son purificados y todos nuestros ancestros son acogidos y salvados. Siempre canta el nombre de Dios: Dios está en tu interior, Dios es infinito".

**5ª. Vive el aquí-ahora, sin pasado, sin futuro, sin presente:** Vive el aquí-ahora, pues es la vida misma, lo único real. El aquí-ahora no puede ser pensando, pues cuando piensas en él ya ha dejado de ser tal. El pasado y el futuro son ficciones mentales. El pasado sólo existió cuando fue aquí-ahora. Las experiencias que entonces viviste se han incorporado a tu consciencia y están en ti y han coadyuvado a conformar lo que ahora eres; no tienes que recordarlas por medio de la mente, que además lo hará de modo selectivo – se acuerda sólo de los aspectos que le interesan- e interpretativo –los recuerda como le interesan-. En cuanto al futuro, ni siquiera ha llegado a existir en momento alguno. La realidad es que tienes miedo para vivir aquí-ahora como tu corazón te indica; y te inventas el futuro para autoengañarte diciéndote a ti mismo que harás mañana lo que no te atreves a hacer hoy. El futuro es una droga que sustituye el miedo en el que vives por el engaño del mañana. No rechaces tus miedos: obsérvalos, acéptalos y, de esta manera, se irán diluyendo por sí solos. Pero no los escondas tras la máscara del mañana, ya que entonces nunca desaparecerán de tu vida. Y vive centrado en las ocupaciones del aquí-ahora, no en las pre-ocupaciones por lo que vendrá.

**6ª. Eres, no estás; vives, no estás:** Estar aquí es tan sólo un estado de ser de entre los infinitos posibles que lo que eres y vives instantánea y multidimensionalmente. No permitas que el estar te haga olvidar lo que eres... Eres fuera del espacio y el tiempo: vives infinita y eternamente; eres la Vida misma, en su totalidad e integridad. Y lo que aquí llamas "tú" y "realidad" constituyen sencillamente una experiencia de estar desde lo que eres. Podrá variar donde estás, pero nunca lo que eres; podrá evolucionar la realidad, pero nunca lo que eres, lo Real. La ciencia contemporánea aporta pistas al respecto cuando muestra que en el continuo espacio-temporal se despliegan todos los eventos físicos de este escenario dimensional y que el tiempo como tal no existe, ya que no es nada separado de las tres dimensiones espaciales. Pues bien, de la misma manera, tampoco existe el estar como tal, ya que no es nada con independencia de ser. Estar es tan sólo una experiencia de lo que eres. Por tanto, céntrate en lo que eres, pon la consciencia en ser. Y, a partir ahí, observa la realidad y observa a lo que denominas tú: son la forma de estar que la vida que eres adopta en esta vivencia humana. Observa la realidad y obsérvate sin pensamientos; mírala y mírate sin emociones; y acéptala y acéptate tal cual están. No te preguntes por qué la realidad es así y no de otra manera. Lo que eres no está aquí para hacer disquisiciones mentales, sino para vivir: ¡vivir! Simplemente, vive y saborea la experiencia... Hay infinitos planos donde lo que eres está. Pero aquí-ahora tienes consciencia de este. ¡Gózalo! Sin juicios, sin quejas... Ni pensando, ni sintiendo, solo siendo, solo Viviendo...

**7ª. Ante cualquier experiencia, estate con ella:** Ante cualquier experiencia –placer, dolor, alegría, tristeza, compañía, soledad, entusiasmo, depresión, serenidad, ira, concordia, conflicto, salud, enfermedad...–, estate con ella y vívela plenamente sin dejarte enredar por el “color” –blanco o negro, positivo o negativo, bueno o malo, agradable o desagradable...- que la mente pretenda otorgarle. No desees ni persigas el placer, la alegría, la compañía, el entusiasmo, la serenidad, la concordia o la salud; y no te resistas (la resistencia es persistencia) ni luches contra el dolor, la tristeza, la soledad, la depresión, la ira, el conflicto o la enfermedad. Sencillamente, confía y acepta la experiencia, sea la que sea, diciendo siempre sí a la vida en su totalidad e integridad. Y no pongas tu atención y consciencia en lo que pasa o deja de pasar, sino en cómo vives lo que pasa. De hecho, todo lo que acontece en tu vida y en la de los demás, en el mundo y en Cosmos, tiene un sentido profundo, un porqué y un para qué en clave consciencial y evolutiva. Pero la mente jamás lo podrá vislumbrar. Por tanto, no te dejes liar por sus diatribas, dualidades, pensamientos y emociones y céntrate en cómo vives el qué, sea lo que sea. De este modo, todas las experiencias se transforman en algo hondo y trascendente, muy distinto a lo que hasta ahora habías pensado y sentido acerca de ellas. Y se comprueba que la vida es el Milagro y que tú no eres lo que pensabas ser, sino esa misma vida, ese Milagro.

**8ª. No discutas con lo que es:** Viviendo en un sí consciente y constante a la vida, abandona toda oposición contra el aquí-ahora y la forma y los contenidos –hechos, personas, situaciones, circunstancias...- con los que la vida se manifiesta y se hace presente de instante en instante. Esto no es algo teórico, sino radicalmente práctico. En tu cotidianidad, 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... Observa, obsérvate y libérate y riéte a carcajadas de tantos lastres mentales con los que has venido cargando hasta ahora. Se trata, en definitiva, de que no discutas con lo que es. ¿Tan difícil te parece? Pues es lo que hacen de manera natural y espontánea la tierra y el agua, el Sol y la lluvia, la Luna y las estrellas, las piedras y las nubes, las plantas y los animales, la Naturaleza, el Cosmos y la Creación entera.

**9ª. Percibe aquello que realmente eres y existe, vive y es fuera del tiempo y el espacio:**

Percibe lo que eres (Conductor) más allá del yo físico, mental y emocional (coche) en el que has encarnado. El sistema operativo del coche es la mente. Percibe lo que eres más allá de la mente. El sistema operativo del Conductor es consciencia. Percibe en ti esa consciencia, lo que nunca está inconsciente y siempre se mantiene despierto y alerta... Te levantas por la mañana y, a partir de ahí, todo va mutando de momento en momento: lugares, personas, situaciones, conversaciones, circunstancias... Finalmente, por la noche, vuelves a la cama para dormir. Por el día piensas y por la noche sueñas: todo continúa y se sucede como un flujo impulsado, canalizado y plasmado desde tu yo físico, mental y emocional. Pues bien, en ese flujo marcado por el tiempo y el espacio, detecta aquello que realmente eres tú y existe, vive y es fuera del tiempo y el espacio. ¿Cómo? Es sencillo. En el devenir constante de la vida cotidiana, localiza lo que observa y atestigua cuanto acontece y, más allá de la mente, jamás juzga, ni opina, ni interpreta; lo que permanece inmutable más allá del tiempo y nunca varía, aunque pasen los días, aunque transcurran los años; lo que no necesita usar el lenguaje porque su verbo es el silencio; lo que es quietud, a la par que origen y fuente de todo movimiento auténtico; lo que no tiene causa, frente a todo lo demás que sí la tiene. ¿Lo percibes? Algunos lo llaman metafóricamente "el tercer ojo"... Si lo percibes, estarás trayendo al aquí-ahora la consciencia, la dimensión subyacente de lo que eres y es, y experimentarás el subido sentir de tu divinal esencia. En el día a día, mantente en esta percepción, en esta toma de consciencia. Y llega un momento en el que, de repente, eres solamente el testigo de la vida... ¡y la vida se unifica contigo!. Ya no hay separación, ninguna barrera que te desuna de lo real. Eres la vida misma en su totalidad e integridad.

**10ª. Mil gracias derramando:** Llena y viste con tu Divinidad esta experiencia que vives en el plano humano. Recuerda que todo está en Ti, Tú eres todo, la Vida eres Tú. Todo es como Tú, en consciencia, lo ves, como lo percibes; y, desde esa percepción, lo creas y lo recreas en un instante eterno. Todo depende de Ti, sólo de Ti, nada más que de Ti... Primero, ve a Dios en todas las cosas. Y más adelante, evolutivamente, ve todas las cosas con los ojos de Dios... Tal como muestra el *Cántico Espiritual* de san Juan de la Cruz, vive mil gracias derramando, pasea por estos sotos con soltura y, yéndolos mirando con sola tu Figura, déjalos vestidos de tu Hermosura.

Más allá de la mente concreta... Desde la Unicidad que se manifiesta en la diversidad.

.....

**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)

.....