

=====

**Encuentro Mensual online: 4 y 18 de junio de 2020**

**PRACTICAS DE VIDA**  
**Para ser semillas de la nueva humanidad y vivir con**  
**serenidad y consciencia los acontecimientos actuales**

**Emilio Carrillo**

<http://emiliocarrillobenito.blogspot.com/>

=====

*Nessun dorma... All'alba, vinceró*  
(¡Qué nadie duerma!... Al alba, venceré)  
Aria del acto final de la opera *Turandot*, de G. Puccini.

1. En tu estilo y ritmo de vida a lo largo de cada jornada, ¿persiste el culto a la velocidad y el ajetreo incesante?; ¿te mantienes en la vorágine de una sociedad desnortada, que siempre va corriendo, sin tener nunca tiempo suficiente para nada, aunque no tenga ni idea a dónde va?; ¿llenas tu mente con televisión basura, informativos que no informan y programas centrados en las vilezas humanas?: La Consciencia significa una vida sencilla que se aparta de tanta locura y en la que se introducen pausas y espacios de silencio, respiración consciente, introspección, encuentro interior, lectura pausada de textos con cierta profundidad e indagación serena e inteligente en la verdad que hay tras los hechos que suceden.

2. A lo largo del tiempo y en el día a día, ¿conservas la inercia de vivir entre el pasado y el futuro, raramente en el momento presente?; ¿te auto-engañas con la excusa del mañana ("ya lo haré mañana...", "cuándo en mi vida pase esto o lo otro", "cuándo en el mundo suceda esto o aquello...") porque tienes miedo a afrontar ahora lo que tu sentir te están indicando claramente? La Consciencia te llama a dejar de ser una "máquina del tiempo" (con tu mente siempre del pasado al futuro, y viceversa); a vivir en el aquí-ahora (como enseña la película *El guerrero pacífico*: "¿Dónde estás?: aquí. ¿Qué hora es?: ahora. ¿Qué eres?: este momento"); a abandonar la droga del mañana a la que eras adicto para no hacer, ni ahora ni nunca, lo que tu corazón te indica; y a hacer tu vida cada vez más coherente con lo que íntimamente sientes y eres.

3. En tus hábitos de acumulación y en tu visión del dinero: ¿sigues anclado en el acaparar, poseer, retener, atesorar, y consumir ciegamente, con el dinero como factor de impulso de tu vida, incluso a costa de las desgracias ajenas?: La Consciencia supone desintoxicarte del dinero, escapar de su abducción. En esta sociedad se necesita el dinero para sobrevivir, efectivamente. Pero que no se convierta en el eje de tu vida; dale solo el justo espacio, que no es mucho, que merece. Sé austero, no codicies, comparte lo que tienes, no confundas valor y precio y date cuenta de que necesitas poco y lo poco que necesitas lo necesitas poco.

4. En tu rutina de consumo, ¿compras artículos que no necesitas; productos y servicios para resaltar tu estética y tu imagen; modas absurdas para enriquecer a fabricantes a costa del trabajo esclavo de niños y adultos?: La Consciencia representa abandonar el consumismo ciego y narcisista; desvincularse de comprar más y más cosas en oferta; vivir cada momento con la plenitud de ti mismo, apreciando los objetos y los sujetos tal como son; y dejando de contaminar el planeta.

5. Con relación a tu salud, ¿permaneces anclado en el sedentarismo y la agresión a tu cuerpo, esperando, cuando enfermas, un salvador externo, un médico, un medicamento, una vacuna, un estimulante, enriqueciendo a farmacéuticas sin escrúpulos que han hecho de la enfermedad, que no de la salud, su negocio?: La Consciencia es llevar una vida saludable, hacer ejercicio diariamente, aplicar terapias naturales y homeopáticas y asumir tu propia responsabilidad para con tu salud y el fortalecimiento de tu sistema inmunológico.

6. Tu alimentación, ¿continúas ingiriendo carne de animales salvajemente explotados y asesinados?: La Consciencia implica que dejes de comer carne y de dañar a otros seres vivos; y te comprometas a nutrirte desde el respeto a todos los seres sintientes que tienen la misma capacidad que tú de sentir placer y dolor.

7. Tu mundo emocional: ¿sigues inmerso en turbulencias y perturbaciones que nublan tu mirada y te impiden ver otra realidad que la ficción provocada por ellas mismas?: La Consciencia consiste en que calmes tus emociones, las sosiegas y armonices, comprendiendo que era tu identificación con el pequeño yo lo que te desequilibraba: su incapacidad para ver que la vida no concluye con el fallecimiento físico (volveremos a esto más adelante); su absurda manía de que las cosas sean lo que yo quiero, como yo quiero, cuando yo quiero, donde yo quiero...; etcétera.

8. Tu ámbito mental, ¿continúa fuera de control, con múltiples alteraciones y vaivenes, en un sin cesar de pensamientos que ni siquiera son tuyos, cual la "loca de la casa" descrita por Teresa de Jesús?: La Consciencia es educar a tu mente y ponerla a tu servicio a través del desarrollo del sentido común, la atención, la concentración, la contemplación y la meditación.

9. Tu mente abstracta, el nivel del plano mental preparado para indagar en lo trascendente, ¿lo tienes olvidado, como si no existiera, sin traer a tu vida cotidiana nada que vaya más allá del sota, caballo y rey de la apariencia y de lo material?: La Consciencia supone abrir las puertas al discernimiento, a la verdadera sabiduría, expandiendo la mente abstracta por medio de su uso frecuente y cotidiano, sustituyendo tus hábitos de distracción y entretenimiento alienantes por otros de reflexión, práctica y estudio de temas centrados en las ciencias, las artes, la filosofía y, muy especialmente, la consciencia y la espiritualidad.

10. Y la sonrisa y la vitalidad, ¿piensas que esto es un “valle de lágrimas” y te pasas el día con el ceño fruncido, pesadoso, enfadado, huraño, cansado...? La Consciencia enseña que la risa es algo muy serio y te llena de energía vital y alegría de vivir, percibiendo que la Vida es el Milagro y que este planeta es un Paraíso del que el ser humano no ha sido expulsado, sino al que él mismo renuncia desde su egoísmo e inconsciencia.

11. Tus acciones, ¿son meras reacciones provocadas por los programas informáticos y sistemas de creencias que han metido en tu cabeza?: La Consciencia significa desconectar los automatismos que te han implantado (la sociedad, los medios de comunicación, una educación que no es tal, la familia...) y asegurarte de que las acciones que acometes son realmente tuyas (sopesadas, sentidas...), tomándote el tiempo preciso de disquisición y ponderación antes de actuar.

12. Tus relaciones con los demás, ¿se basan en la competencia, el juicio, la crítica, el chismorreos, la mentira, el intento de dominio y control y la imposición de tu manera de ver las cosas?: La Consciencia efectúa un giro completo al respecto para interactuar desde la cooperación, la solidaridad, el respeto, la comprensión, la tolerancia, la empatía, la veracidad y el servicio. Una nueva manera de relacionarnos que se forja en el día a día de tu cotidianidad. Y que te puede llevar, quizás, a la decisión de vivir en comunidades conscientes (eco-aldeas y experiencias similares auto-gestionadas y auto-suficientes), que procuran vivir conforme a los principios de la nueva humanidad, siendo, así, semillas activas de esta. Pero también puede plasmarse en grupos y redes de personas que, sin convivir en un mismo espacio, incluso viviendo a distancia en el marco de las grandes ciudades, establecen entre sí lazos fraternales de comunicación, colaboración y acción consciente.

13. Tus dones y talentos, tus capacidades, cualidades, habilidades y facultades innatas, ¿no te has percatado aún de la importancia de los mismos en tu vida, lo que hace que no pongas en práctica los que posees (todos los tenemos, cada uno los suyos, aunque los hayas olvidado)? La Consciencia recupera el valor de los dones y talentos; te anima a que descubras los que tienes; y te impulsa para que los ejercites y los compartas (uno de los efectos de esto puede ser la implementación de proyectos emprendedores conscientes asociados a esos dones).

14. Ligado a lo anterior, tu labor educadora (verbigracia, en cuanto a los hijos), ¿confundes la educación con una formación que termina siendo mero formateo e imposición de los aludidos sistemas de creencias y programas informáticos-? La Consciencia te insta a que recuerdes que la educación, si lo es, consiste en colaborar con el otro (el niño, el adolescente, el joven...) para que se percate de sus dones y talentos y los practique, coadyuvando así, por ejemplo, a que tu hijo no sea lo que tú (tu ego) quieres que sea, sino lo que realmente es.

15. Tu actitud antes las circunstancias cotidianas, ¿estas obsesionado con lo que te pasa, crees en los problemas, te contrarían las dudas y rechazas las "noches oscuras" y los sapos que aparecen en tu vida y en la de los demás? La Consciencia le da la vuelta a todo ello como a un calcetín, porque: lo importante no es el "qué", lo que pasa o deja de pasar, sino el "cómo" se vive el qué, lo que depende enteramente de ti; los problemas no existen, pues en verdad son experiencias-oportunidades que surgen para facilitar tu crecimiento personal; las dudas son un regalo de la vida y no deberían paralizarte, sino servirte para buscar, indagar, profundizar...; las "noches oscuras", como Juan de la Cruz mostró en su famoso poema, son factores de impulso para que te desarrolles en consciencia y evoluciones espiritualmente: y esos sapos, si en vez de rehusarlos, te acercas y los abrazas, verás, cual moraleja de los cuentos infantiles, que son un regalo, una bendición.

16. Tu círculo de compasión, ¿se limita a tus seres queridos, amigos, familiares, diversiones, aficiones y devociones, ese mini-escenario en el que te sientes cómodo y que aplaude tus ocurrencias y gracias?: La Consciencia te aporta el entendimiento de que la compasión o es universal o es otra cosa. Amplia tu compasión: A toda la humanidad, sin fronteras de ningún tipo, actuando lo más integralmente posible, que no caritativamente, ante la pobreza y ante todo tipo de marginación y exclusión. Y a la Madre Tierra y a todas las formas de vida, superando el ridículo especismo, derivado de creerte, como humano, superior, y desplegando una amorosa Reverencia por la Vida en todas sus manifestaciones.

17. Tu esperanza, ¿se limita a desear que las cosas vuelvan a ser como eran? La Consciencia clama que, por favor, no: más de lo mismo, no: una humanidad sufriente, deshumanizada, separada de los demás seres vivos, la Naturaleza y el planeta... ¿No hemos tenido bastante? Lejos de esto, moviliza tu Esperanza hacia una nueva humanidad, de la que cada uno nos convertimos activamente en factor de arranque con nuestra ejemplaridad de vida en cada instante.

18. Ante el sufrimiento, las injusticias, los engaños, los abusos, los ataques a la dignidad humana, el recorte de libertades, la creciente contaminación electromagnética, el avance del estado policial-digital y la censura, la vulneración de la intimidad por parte de gobiernos y corporaciones multinacionales..., ¿te desentiendes desde el mirar para otro lado (no hay que exagerar, tampoco tiene tanta importancia, mis intereses son otros...), el sálvese quién pueda y pensando solo en tu seguridad, tu comodidad, tu hábitat de confort, que ya tienes bastante con lo tuyo, o, lo que es todavía más grave, en la fantasía insensata de que la espiritualidad nada tiene ver con eso?: La Consciencia conlleva tu nítido compromiso en pro de la defensa y garantía de la dignidad humana en toda sus expresiones, coadyuvando a paliar -por caminos ajenos a la política y su dinámica y por novedosos senderos que incluyen la desobediencia civil pacífica- tantos abusos, extralimitaciones, desigualdades, arbitrariedades y atropellos individuales y colectivos, aunque esto pueda representar poner en riesgo algo –o mucho- de ti mismo.

19. Sobre la vida y su sentido, ¿sigues buscando el sentido de tu vida? La Consciencia te limpia la mirada y te permite darte cuenta de que solo encontrarás el sentido de tu vida cuando halles, en ti y en todo, el sentido de la Vida y el orden natural que a toda la existencia aporta Aquello que no tiene origen y es origen de todo lo originado -la Creación, el universo y la existencia-.

20. Y tu visión de la muerte, ¿le tienes miedo y la ves como el fin de la vida y como algo trágico, casual e injusto? La Consciencia muestra que la muerte no existe, que es un imposible, un fantasma de la imaginación humana. La vida es un continuo. De la habitación de la vida en el plano físico pasamos, a través de ese corredor que es el tránsito, a la habitación de la vida en el plano de luz, donde recogemos la cosecha de lo que en la anterior encarnación hayamos sembrado para, posteriormente, sin un tiempo determinado, volver a encarnar. Nadie viene a este plano físico para quedarse. Y nadie lo abandona sino exactamente cuándo corresponde, ni antes ni después, en función de las experiencias que decidió desplegar. Por tanto, se acabó el miedo a la muerte que provoca el miedo a la vida y la desconfianza hacia esta, viéndola como una francotiradora que en cualquier momento te da el susto. Y terminó esa obtusa pretensión de que, para evitar mi sufrimiento, las almas encarnadas en mis seres queridos no deben irse de este mundo antes que la mía. ¡Cómo es posible tanto ego.

21. Y por último, que no lo último, ante todo lo que acontece en tu vida, en la de los demás y en el mundo, ¿vives sumido en la dinámica de la conformidad / disconformidad?; ¿reaccionas automáticamente, sin darte ni siquiera cuenta, con el acuerdo o el desacuerdo, mental y emocional?; ¿caminas por la vida con la balanza en la mano, poniendo en un platillo aquello con lo que estás conforme y te produce bien-estar y en el otro aquello con lo que estás disconforme y te genera mal-estar? La Consciencia despeja tu visión para que te percaes de que actuar así representa una grave anormalidad. Es una división falaz, porque la vida es una; y en su seno y fluir, todo, sin excepción, tiene su sentido profundo. Estás abducido por esa dinámica por tu identificación con el pequeño yo, que tiene una muy limitada capacidad para entender y comprender la vida. Y el aferramiento a él es lo que ha instaurado en ti el hábito de dirigir tus pensamientos, emociones, palabras y acciones a favor de aquello con lo que el pequeño yo está de acuerdo; y en contra de aquello con lo que está en desacuerdo. Pero tú eres mucho más que el pequeño yo. Y, desde ahí, la Vida es una y no puede ser dividida. ¡Tira la balanza! Y saca de tu vida el enorme trabajo y esfuerzo que has asumido inconscientemente de ser magistrado-juez de la vida. El cultivo de la Presencia en cada instante del día de lo que realmente eres en es lo que diluirá de manera natural la idea de estar conforme o disconforme con la vida –personal y social- y sus avatares y circunstancias. Esto precisa mucha atención y mantenernos en el aquí-ahora. Y que la Llama de la Compasión vibre con fuerza, para que la observación objetiva, sin dualismos, no te convierta en un ser frío e indolente, absorto en ti mismo e indiferentes al sufrimiento que afecta a los que están a tu alrededor.

