

Emilio Carrillo

SIN MENTE, SIN LENGUAJE, SIN TIEMPO

LA PRÁCTICA COTIDIANA DE TU DIVINIDAD

Primera edición, enero de 2015

© Derechos de la primera edición reservados
© ediciones ende

www.editar.com.es / info@editar.com.es

Colección: Ensayo

© Emilio Carrillo Benito

Edición, maquetación, cubierta y diseño: © ediciones ende

Diseño de cubierta © ediciones ende

© Cubierta: Pintura en acrílico sobre lienzo "Melissa asediada por los
gatos del sueño" del artista Ricardo Muñoz

Impresión: Cimapress

Impreso en España / Printed in Spain

ISBN: 978-84-943458-0-7

Depósito Legal: C 2206-2014

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright».

ediciones ende

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
PERCIBE LO QUE REALMENTE ERES Y QUE TODO ES COMO TIENE QUE SER	
La importancia de los hábitos en tu vida	15
Eres el "conductor"	16
Todo es como debería ser: tú eres lo único que está inquieto... ..	20
La "banda ancha" de la experiencia humana	24
El "gran olvido" y el "recuerdo"	28
"CONSCIENCIA DE INDIVI-DUALIDAD" Y "CONSCIENCIA DE UNI-CIDAD"	
Estados de consciencia	31
La dinámica consciencial	32
Desenvolvimiento de la dinámica consciencial	34
Experiencias e impulso del estado de consciencia	36
La función de las enfermedades	39
La realidad exterior depende de la realidad interior	43
Evolución interior y transformación de la Matriz Holográfica	45
Vivir en la Uni-cidad	51
LA NATURALEZA DE LA MENTE Y LA NATURALEZA DE LA CONSCIENCIA	
La mente está al servicio de la consciencia	55
Vamos a contar mentiras	57
No es verdad que sea consustancial tener una voz en la cabeza que habla sin parar	58

No es verdad que lo que somos y nuestros pensamientos sean lo mismo	60
No es verdad que exista el pasado	64
No es verdad que exista el futuro	68
No es verdad que vivamos en el aquí y en el ahora	71
No es verdad que siempre haya algo que va mal	73
No es verdad que seamos lo que somos	78
La naturaleza de la consciencia	83

PERMITE QUE LA MENTE TE ABANDONE

Ni pensando, ni sintiendo, solo siendo, solo viviendo	87
Vive sin elegir, sin juzgar, sin opinar	90
"No dos"	94
Pon la mente en su sitio	98
Expande la consciencia para que cristalice en una acción iluminada	100
Cuando mires, mira; cuando toques, toca; cuando comas, come; cuando camines, camina; cuando hagas el amor, haz el amor	109
Todo lo que deseas o pides te traerá su opuesto	113
Di sí a todo lo que hay	116

AQUÍ-AHORA

La vida eterna... lo que tú eres	121
Las dos dimensiones del momento presente	122
"Espacio" y nueva interacción con la vida	125
Amor, Vida y Consciencia: una sencilla práctica	129
El conductor consciente en la dimensión superficial del momento presente	133
El tercer ojo: el testigo interno	136

INNECESARIEDAD DE HACER

No hay que hacer nada de nada	141
Pero entonces, ¿qué hago...?	145
La Providencia y la Vida	149
"Niño interior" y "Nacer de Nuevo": la Santidad	152
Dones y talentos	156
La ley del efecto contrario	161
¿Aún no lo has recordado?... Simplemente di: "Así es"	165
Simplemente, mírate la punta de la nariz	167

VIDA SENCILLA

Sé un vividor	171
Raza de deudores	174
Compárte: cuanto más tengas, más te será dado	177
Sobre el dinero	181
Ritmo de vida y agenda diaria	183
"In media virtus"	187
Escucha a tu cuerpo	190
Sexualidad en libertad y con consciencia	195
La pareja	199
Ni mundano, ni espiritual; ni lo exterior, ni lo interior; ni activo, ni pasivo	202
No trates de dominar y nunca te enfades	205

ILUMINACIÓN Y FELICIDAD INCAUSADA

Más allá de la mente	209
Más allá del lenguaje	212
Más allá del tiempo	217
Ser una luz para ti mismo	220

Ámate mucho hasta recordar que no eres nadie y eres el todo..	222
Olvidate de ser perfecto: no hagas nada contigo mismo y relájate en lo divino.....	228
La innecesariedad de la Iluminación: confianza, aceptación, ausencia de queja.....	233
Ningún Dios en el que creer	238
Felicidad incausada.....	241

ANEXO.

**LA DINÁMICA CONSCIENCIAL:
FASES Y CAPACIDAD CREADORA**

Espiritualidad y ciencia.....	245
Fases de la dinámica consciencial.....	248
Creación y cocreación	257



INTRODUCCIÓN

¿Aún no te has cansado de sufrir?; ¿no te parece que en tu vida ha habido ya suficiente dolor, angustia y frustración?; ¿no te encuentras hastiado de tantos esfuerzos, deberes, inquietudes y preocupaciones?; ¿no estás agotado de hacer preguntas y de buscar inútilmente fuera de ti respuestas, metas, técnicas, terapias, gurús, maestros...?; ¿no te hallas harto de una vida que sientes a menudo vacía y sin sentido?; ¿no hay algo en tu interior que te dice que es hora de dejar atrás tantas cargas, lastres, culpas, depresiones, obligaciones y autolimitaciones mentales y encaminarte por otros derroteros que aporten la paz y la felicidad que tu corazón reclama?...

Si es así, ¡enhorabuena! Porque el hecho de que percibas todo lo anterior es señal inequívoca de que estás listo y preparado para empezar una nueva vida, para experimentar un renacimiento, para “nacer de nuevo”. Y este es el momento: no mañana, sino hoy; no en el futuro, sino aquí y ahora, en este mismo instante. ¿Cómo? Este libro te lo muestra de forma tan sencilla como contundente, tan amena como fundamentada.

Sus páginas no tienen ningún interés en atraerte hacia ninguna teoría, credo, religión, doctrina, filosofía, escuela... Al contrario: llevan a alejarte de tanto enredo sin pretender venderte ninguna idea, ni convencerte de nada, ni transmitirte ninguna creencia, ni ayudarte... Me limito a compartir contigo lo que he llegado a discernir por la vía de las expe-

riencias desplegadas y vividas en muy diversos escenarios y situaciones: los contenidos del texto beben directamente de la Vida y no son conjeturas, suposiciones, opiniones o especulaciones mentales. Por esto, aun estando conformado por palabras, va más allá de las palabras... Las trasciende... Y mucho más que información, aporta Vibración. Debido a ello, su lectura propiciará que te conozcas a ti mismo y recuerdes que eres mucho más que el coche (el "yo" físico, mental y emocional) que usas para experimentar esta vida: eres el conductor que ha encarnado en ese coche y lo utiliza como vehículo para vivenciar la experiencia humana. Y, a partir de ahí, facilitará que tomes consciencia de tu divinidad -sí: ¡tu divinidad!- y asumas el mando de tu existencia mediante nuevos hábitos de vida -coherentes con esa divinidad- que sustituyan a todos los viejos hábitos que te han originado tanto daño, tristeza y desasosiego.

Date cuenta de que en tu vida hay multitud de paradigmas, pautas, conductas y comportamientos que estimas irrversibles, consustanciales a la propia vida y, por tanto, inalterables. Pero esto no es real; la verdad es que se trata solo de hábitos. Y como tales, pueden ser perfectamente reemplazados por otros. Es precisamente lo que este libro puede impulsar en tu día a día: sustituir una serie de hábitos que se han instalado en tu vida y solo te provocan sufrimiento por otros vinculados a lo que realmente eres y que te permitirán desvelar la realidad de la vida -la tuya y la de todos y todo- y gozar de una Felicidad que, como podrás comprobar y por increíble que ahora te parezca, es tu Estado Natural, ya que emana de tu interior y nada tiene que ver con el bien-estar que tanto has buscado en el exterior.

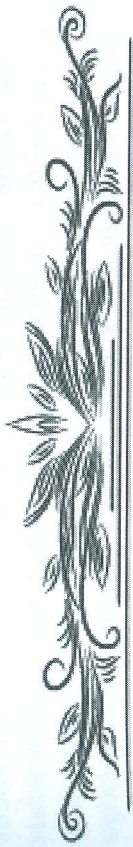
Desde este modo, el texto te demuestra el enorme poder que hay en ti -de hecho, tú eres tu único y genuino maestro- y como ser una luz para ti mismo. Esto se plasma en el recorri-

do por 70 nuevos hábitos de vida (cada uno de ellos se ilustra y sintetiza mediante su correspondiente cuadro explicativo) que te servirán para poner a la mente en su sitio y a tu servicio, en lugar de seguir tú al servicio de ella; desactivar el ego, que es el piloto automático que genera la mente cuando, al aferrarte e identificarte con el coche, olvidas que eres el conductor y te mantienes dormido; constatar que todo lo que acontece en tu vida lo estás creando y atrayendo tú mismo y tiene su porqué y para qué en clave de tu expansión consciente, es decir, del recuerdo de ese conductor que eres; entender la función de las enfermedades y el papel del "tercer ojo"; comprender la naturaleza de la consciencia y vivir sin juzgar, sin opinar, sin elegir, sin pedir, sin quejarte...; cesar de viajar en el tiempo, dando saltos entre el futuro y el pasado, y centrarte en el aquí-ahora; percartarte de la innecesariedad de hacer, descargándote de tantos trabajos, tareas, luchas, ambiciones, desafíos... vanidades; descubrir y ejercitar tus dones y talentos; y amarte a ti mismo, que es la premisa ineludible para poder amar a los demás.

Junto a ello, el libro te proporciona los soportes y pilares para desarrollar una vida sencilla, anclándola en tu cotidianeidad con prácticas de "salida del tiempo" y "ejercicios de la pausa"; reducir tus necesidades materiales y penetrar en la esencia y la trascendencia de compartir, abandonando la inclinación a tener, retener, acumular y competir; desligarte con amor de la "matrix" que la élite económico-financiera y política teje continuamente a tu alrededor; disfrutar de una sexualidad en libertad y de las relaciones de pareja; situarte en el "justo medio" y vivir en equilibrio entre lo espiritual y lo mundano, lo interior y lo exterior; superar cualquier afán de dominar y los estados de enojo y enfado; dejar de querer ser perfecto, con el enorme estrés que ello conlleva; captar el verdadero significado de la confianza en la vida y de la aceptación, que nada tiene que ver con la resignación; saber que

no hay ningún Dios en el que creer, viendo a la vez a Dios en todas partes y en ti; contemplar entonces que todo es exactamente como tiene que ser, que todo es Paz, que no hay nada que cambiar, y que eras sólo tú quien estaba inquieto; y experimentar la Iluminación, que no es otra cosa que tú mismo, lo que realmente eres.

Lee todo esto desde la más absoluta libertad, que es la completa ausencia de miedos. Y permite que lo que lees penetre en tu interior sin reservas mentales. Absorbe su sentido profundo. Salta por encima de los pensamientos, las emociones, las sensaciones y los sentimientos y absorbe ese sentido. Y si cuando vayas paseándote por estas páginas hay algo que te dice que sus contenidos son difíciles de llevar a la vida diaria, riete a carcajadas: es la mente, que se empeña en continuar haciendo de las suyas. Pero tú ya habrás comenzado a vivir sin mente, sin lenguaje, sin tiempo.



PERCIBE LO QUE REALMENTE ERES

Y

QUE TODO ES COMO TIENE QUE SER

La importancia de los hábitos en tu vida

Tal como se acaba de subrayar, tu vida está repleta de paradigmas, pautas, conductas y comportamientos que consideras inalterables. Sin embargo, son sólo hábitos que pueden ser reemplazados por otros.

Observa que la inmensa mayoría de esos viejos hábitos llegaron y entraron en tu vida sin que ni siquiera te dieras cuenta. Lo han hecho comúnmente en la infancia, la adolescencia y la juventud bajo la influencia de familiares y amigos, por emulación del entorno o por el ascendiente de normas y paradigmas socialmente establecidos. Pero, insisto, tales hábitos no son inamovibles, sino que pueden ser sustituidos por otros nuevos.

Valga el ejemplo del vicio de fumar, presente en la vida de tantos hombres y mujeres. Si se les pregunta al respecto, la mayoría no suele recordar por qué comenzaron a fumar. Vagamente pueden recordar el influjo de padres y amistades o de pautas sociales que los impulsaron a ello. Sin embargo, ese hábito no es definitivo ni invariable. Al contrario, puede ser reemplazado por otro hábito: el de no fumar. Y así lo ha hecho mucha gente.

SEVILLA SEVILLANOS QUE CUENTAN



CONCHITINA

EMILIO CARRILLO Ex delegado de Urbanismo

tulo póstumo, le da la razón?
R.-Nunca tuve ninguna duda de que cuando Juan Ignacio, al que estimo y admiro mucho, llegara a la Alcaldía iba a hacer suyas muchas de nuestras reflexiones, proyectos y objetivos, porque, aunque la política influye, al final está la ciudad y cuando tú te sientas en el Ayuntamiento y la contemplas, inevitablemente, si tienes dos dedos de frente, llegarás a las mismas conclusiones. Así que no tengo ninguna duda de que habrá comprendido las bondades de muchos de nuestros proyectos y los habrá asumido. El sentido común termina siempre prevaleciendo.
P.-¿Y como ciudadano de a pie que

«La Torre Pelli no es como se nos presentó. Recuerdo una torre más bella y estilizada»

es ahora, qué le parece la gestión del alcalde?
R.-Estos años han sido años muy tristes para la gestión política en general y la municipal en particular. Años sin recursos, con medidas del Gobierno que han encorsetado por completo la gestión de los ayuntamientos. En Sevilla también ha sido

«Nunca dudé de que Zoido asumiría como alcalde nuestros proyectos»

JUAN MIGUEL VEGA SEVILLA

Mucho ha cambiado desde que en 2009 estubo a punto convertirse en alcalde de Sevilla. Ver frustrado aquel deseo marcó un punto de inflexión en la vida de Emilio Carrillo Benito (Sevilla, 1958). Se levanta a las cinco, medita y pasea una hora antes de entrar a trabajar en la Diputación, donde es subdirector de área. Hace sólo una comida al día y en la televisión ve exclusivamente películas. Se ha rapado la cabeza y ya no viste como un dandy. Sólo tres cosas conserva de su vida anterior: el carnet del PSOE, el abono del Betis y el número en la cofradía del Silencio. Acaba de publicar su libro número cincuenta: *Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo*, donde invita al lector a experimentar la práctica cotidiana de tu divinidad.

PREGUNTA.—¿Su libro es una invitación a salir del armario de lo impostado donde vivió cuando era político?

RESPUESTA.—Yo no soy maestro de nada, sólo quiero contar mi experiencia. Vivimos a la defensiva, incluso en nuestro ámbito familiar, y eso nos impide vivir lo que somos. Estamos atenzados por cosas que nos envuelven como a las cebollas. El libro es una invitación a desprendernos de esas capas de

miedo que vamos acumulando.

R.—En su evolución se atisba el rastro de una decepción.

R.—No hay decepción, de verdad. Elirme separando poco a poco de ese mundo institucional fue un proceso paulatino. Después de haberte dado muchas vueltas, creo que lo que hubo en mí fue un giro mental provocado por el hecho de correr maratones. Durante doce años estuve corriendo noventa kilómetros cada semana. Ese encuentro interior que experimento el corredor de fondo fue lo que me hizo ver la vida de otra manera.

R.—La famosa soledad del corredor de fondo; una metáfora que se utiliza mucho en la política.

R.—En la política no hay amigos, aunque lo parezcan, y la sorpresa viene en cualquier momento de donde menos te lo puedas esperar. Lo que pasa es que esa soledad, a diferencia de la que yo planteo, está llena de ruido.

R.—¿Sería hoy todo muy distinto si usted, que estubo a punto, hubiera llegado a ser alcalde de Sevilla?

R.—Sin duda. Y eso me hace subrayar aún más mi confianza en la Providencia. Aunque en aquellos momentos posiblemente no lo viví así. No tengo por qué ocultar que todo el barullo que hubo durante los años 2007 y 2008, con la posible salida de Alfredo (Sánchez Montese-

rín) y su sustitución por mí en la Alcaidía, me hizo sentir desarmonía.

R.—Ahí fue cuando usted comprobó la más nítidamente que en política no hay amigos.

R.—No le niego que tuve una serie de decepciones. Fueron años de dedicación completa, desde que me levantaba hasta que me acostaba. Cuando, después, te encuentras con tantas dudas en torno a tu persona, tantas zancadillas y tanto caínismo, es cierto que te llevas decepciones, sobre todo con aquellas personas con las que habías trabajado con toda generosidad y que, por recelo o complejo de inferioridad, te muestran deslealtad. Entonces aprendí que hay que hacer las cosas de corazón sin esperar reconocimiento ni admiración.

«Te decepcionan las personas con las que has trabajado y te muestran deslealtad»

R.—Como delegado de Urbanismo usted promovió proyectos muy controvertidos, como las setas y la Torre Pelli. ¿Hay alguno del que se arrepienta?

R.—Usted ha citado esas dos actua-

ciones que fueron y son discutidas, pero son sólo dos. Hubo otras muchas que no lo fueron tanto, como la peatonalización, el proyecto Piel Sensible o la reforma de la Alameda, que han sido aceptadas. Sobre las setas y la Torre Pelli tengo opiniones diferentes. Si me considero responsable de las 'setas' de la Encarnación. Así que las asumo por completo, aunque lamento las desviaciones de costes que se produjeron luego, que me parecen un disparate. Con todo, creo que su impacto en la ciudad ha sido bueno. La Torre Pelli en cambio respondió a un deseo político de contar con un icono más contemporáneo que representara la ciudad. Y aunque también la asumo, no me considero el padre de la criatura.

P.—¿Insinúa que no le gusta la torre ahora que ya está terminada?

R.—Puede que me falle la memoria, pero igual que las 'setas' se parecen en un 80 por ciento al proyecto que se aprobó, yo no recuerdo que el proyecto de la torre fuera tal como la vemos ahora. Estéticamente no es la que se nos presentó en su momento. Yo recuerdo una torre más bella, de otra tonalidad y mucho más estilizada. Tal como ha quedado, no me gusta.

P.—El actual Ayuntamiento ha propuesto proteger la Encarnación. ¿Siente que Zoido, aunque sea a ti-

una gestión muy triste, pero no lo achaco a que el alcalde o tal persona sea un inepto, sino a que ha habido un vaciamiento absoluto de recursos, por tanto estos cuatro años han pasado en Sevilla sin pena ni gloria.

P.—¿Qué concepto tiene hoy de la vida política?

R.—Creo que se ha degradado por que se ha devaluado en cuanto a metas y propósitos. La actividad política se ha ido construyendo a objetivos cada vez más mediocres. Yo en el libro diferencio entre vivir y sobrevivir, que es en general lo que hacemos. Aplicado eso a la política, creo que no hay ningún llamamiento para romper moldes a hacer nuevos planteamientos.

P.—Bueno, ahora está el fenómeno Podemos.

R.—No dudo de la buena intención de mucha gente que se está sumando a ese proyecto como alternativa al sistema, pero deben tener en cuenta que Podemos está siendo alzado por el propio sistema. Hay una cadena de televisión donde tiene mucha presencia y los propietarios de esa cadena son la *crème* del sistema. El sistema es muy habil y había detectado que mucha gente se estaba desenganchando de él. Yo creo que está utilizando a Podemos para que mantenga conectada a toda esa gente. No hace falta ser un gran analista para saber que Podemos es un bluf que servirá para que personas que no votarían, vayan a votar.

P.—La vida pone a cada uno en su sitio?

R.—No tengo duda. Lo hace. Y no en el futuro ni en otra vida, sino en cada instante. La vida te da lo que tú le aportas.