

Proyecto de investigación Conciencia y Sociedad Distópica (C&SD)

Comunidad en Telegram. 6 de abril de 2026

Enlace de suscripción al canal en Telegram: <https://t.me/socdistopica>

LA HUELGA TRANQUILA

Conscientes de que este mundo -este sistema...- no es el nuestro. Conscientes de que este mundo es una distopía creciente que, dado la élite que lo gobiernan, no es posible cambiar, ni mejorar, ni reformar. Consciente de que este mundo tendrá fin con el nuevo ciclo humano anunciado por Cristo, que llegará exactamente cuando corresponda. Conscientes de que, hasta entonces, hay que convivir con este mundo, aunque sin caer en la complicidad y en la connivencia con él. Conscientes de que, al hilo de esto último, toca crear espacios personales y sociales que plasmen, a modo de embrión, lo que serán las señas de identidad de la nueva humanidad... Conscientes de todo esto, se comparte un texto de Manuel López Arrabal, colaborador de este Proyecto, que ofrece a la consideración del lector una serie de prácticas de vida, extraídas de su libro La Huelga Tranquila, que contribuyen a generar esos espacios que auguran la nueva humanidad que ya late en nuestros corazones y brilla en nuestras almas.

NOTA INICIAL DEL AUTOR

En septiembre de 2010 se publicó La Huelga Tranquila, con el prólogo de Emilio Carrillo. Al final de este artículo, en "notas" (1), se puede acceder al enlace del vídeo-resumen de la presentación del libro con la participación de Emilio. Un año después, ambos publicamos la obra Glocalismo, dando continuidad de forma holística al argumento principal de La Huelga Tranquila. Por tal motivo, este artículo sienta las bases de dos artículos que se publicarán el 18 de abril - "Glocalismo Vs. Capitalismo" - y el 2 de mayo - "Ricos y Poderosos (RiPo) Vs. Soberanos y Libres (SoLi) - en mi canal de Telegram "Distopía y Nueva Humanidad" (2).

UNA RE-EVOLUCIÓN A TRAVÉS DEL CONSUMO CONSCIENTE

Según Naciones Unidas y otras plataformas demográficas como el Banco Mundial y el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud en relación con las proyecciones de población a nivel mundial, a finales del año 2025 el número global superó los 8.200 millones de habitantes. Cuando escribí el manifiesto de la Huelga Tranquila en el año 2008, la población humana superaba los 6.700 millones, lo que significa que en los últimos 17 años el número de habitantes en el planeta se ha incrementado en 1.500 millones. Y según la ONU se estima que para el año 2050 se alcanzarán los 9.700 millones. Con estos datos y con un poco de sentido común, podemos comprender que no vamos por buen camino si la mayoría seguimos viviendo y consumiendo bajo el

paradigma del sistema capitalista salvaje que impera en el mundo material. Y si, además, no tenemos en cuenta la dimensión álmica y espiritual del ser humano, ni la divinidad que está presente en toda la biodiversidad planetaria incluida la Vida de la Madre Tierra en la que habitamos, más aún, perderemos el camino que conduce a la "Nueva Tierra para la Nueva Humanidad" a la que tantas tradiciones espirituales mencionan una forma u otra.

Desde la Revolución Industrial -finales del siglo XVIII y principios del XIX en que se superó los 1.000 millones de habitantes en el planeta-, conforme aumentaba la población mundial, fueron desapareciendo millones de kilómetros cuadrados de masas forestales, extinguiéndose cientos de especies animales y viéndose mermados miles de ellas. Por cuestiones meramente materialistas y utilitaristas, desprovistas de toda consideración y reverencia por la vida, desde entonces hemos perdido posiblemente más de la mitad de los bosques que antaño cubrían el planeta. Además, y sobre todo en las últimas décadas, las actividades industriales altamente contaminantes, principalmente petrolíferas, químicas, ganaderas y la megaminería, hacen que el nivel de contaminación del aire y de los océanos, ríos, lagos y acuíferos junto a la erosión y desertificación de las tierras, sean cada vez mayor y, por tanto, se han convertido en actividades insostenibles para la vida que conocemos.

Está claro que la Tierra se está quedando cada vez más pequeña para el creciente nivel de demanda de la mayoría de los consumidores del mundo, principalmente cuando la forma de consumo que predomina proviene de la impulsividad y la inconsciencia. Una simple toma de consciencia, que genere un cambio de actitud en muchos de nosotros, no solo como simples consumidores, sino como seres espirituales viviendo una experiencia humana, en un Planeta que evoluciona como un Gran Ser Vivo Cósmico, puede hacer que sustituyamos el rumbo de colisión que actualmente llevamos como humanidad dentro de Gaia -Madre Tierra- por otro cuyo destino sea el de una Tierra Restaurada para una Nueva Humanidad. Este planeta se puede regenerar muy rápido -durante los meses de confinamiento- Covid global en 2020 se pudo observar la acelerada purificación del aire y la aparición-recuperación de muchas especies en y alrededor de las grandes ciudades-. Con una gestión más consciente de los abundantes recursos del planeta podríamos convivir en este Hogar Planetario más de 10.000 millones de seres humanos en armonía con el resto de las especies de los reinos vegetal y animal.

UNA CONTRIBUCIÓN HACIA EL BIEN COMÚN

En el año 2008, coincidiendo con los inicios de la gran crisis económica global, quien os escribe, con un hijo de 4 años, pasaba por otra gran crisis personal, lo que me hizo reflexionar profundamente durante algún tiempo acerca del futuro de mi familia en una humanidad y un mundo cada vez más decadente. Durante algunos meses estuve recopilando información acerca de las causas y consecuencias de la mencionada crisis mundial, a la par que realizaba una profunda introspección para observar cómo me estaba afectando emocionalmente toda esa información. Evidentemente, si solo ponía oídos y atención a lo que me iba llegando a través de los medios de comunicación y de las personas de mi entorno acerca de la gran recesión económica, me daba cuenta de que mi preocupación y miedos aumentaban al tiempo que mi estado anímico me empujaba hacia la depresión. Solo bastaba con mirar a mi alrededor y reconocer que, efectivamente, algo muy importante y decisivo estaba ocurriendo en esos momentos

sobre la Tierra y la humanidad. Sin embargo, para llegar a esa conclusión, tuve que mirar también muy adentro de mí.

Por tanto, no pude mirar para otro lado, ni quedarme con los brazos cruzados y fue entonces cuando tomé consciencia de que debía y podía hacer algo para mejorar mi situación, la de mi familia y, en la medida de mis posibilidades, la de mi entorno y, por extensión, la del mundo entero. Entonces, desde lo más profundo de mi ser, emergió una gran idea que debía plasmar por escrito para compartirla con la humanidad y, al mismo tiempo, ponerla en práctica en mi vida diaria lo máximo posible.

Con esa convicción interna empecé a escribir, a sabiendas de que este gran mensaje de esperanza debía hacerlo llegar al mayor número de personas, redactándolo con gran esmero para que pudiera calar en el corazón de quienes lo leyeran. Así nació el proyecto de la *Huelga Tranquila*, que empecé a divulgar a partir de enero de 2009 y que terminó por convertirse en un libro en septiembre de 2010, prologado por mi buen amigo Emilio Carrillo (3).

Al iniciar la redacción del proyecto, sentí la necesidad de hacerlo como si este servidor, quien esto escribe, fuese un simple portavoz de un colectivo a favor de una Nueva Humanidad. Por este motivo, al principio de los agradecimientos del libro escribí lo siguiente:

"Sé que este proyecto no me pertenece, pues muchísimas personas, en lo esencial, ya lo iniciaron mucho antes que yo. Esta obra es de todos y para todos, pues lo que en ella se expresa proviene del conocimiento, del anhelo y de la esperanza de toda la humanidad. Por ello, agradezco enormemente a todos los seres humanos por igual, la importante contribución que hacia el bien común hayan podido realizar, realicen y, a buen seguro, realizarán en los años venideros."

Con esa confianza, de que las contribuciones hacia el bien común irán prevaleciendo y ganando terreno frente a las que se realizan desde el signo opuesto -desde la inconsciencia y lo involutivo- paso a copiaros, a continuación, la esencia de este ideal de *Re-evolución Tranquila* a través del Consumo Consciente, con datos actualizados.

LOS RECURSOS DE LA TIERRA SON LIMITADOS

Nuestro planeta tiene unos recursos limitados, sin embargo, el actual sistema capitalista depredador y salvaje tiende hacia el infinito de explotación de tales recursos. Actualmente somos más de 8.200 millones de seres humanos sobre la Tierra, con un incremento aproximado de 70 millones de personas más al año. La conclusión a la que inexorablemente podemos llegar es que este sistema económico que nos rige y en el que actualmente nos basamos es totalmente inviable a largo plazo. Nos guste o no, el camino por el que vamos no es el adecuado, y cuanto antes seamos conscientes de ello y en consecuencia así actuemos, menos heridas irreversibles le haremos al planeta y, por ende, a nosotros mismos.

¿Te has parado a pensar alguna vez qué mundo vamos a dejar a nuestros hijos y nietos? Al igual que, cuando un amigo nos presta su vivienda por unos días y posteriormente se la devolvemos en las mismas o mejores condiciones que la recibimos, ¿por qué no deberíamos hacer lo mismo con nuestro Hogar-Tierra?

Deberíamos saber, que la Tierra no se nos ha dado, sólo se nos ha prestado durante un breve intervalo de tiempo para habitarla y disfrutarla junto con el resto de sus ocupantes, para después entregarla limpia y sana a las siguientes generaciones. En este sentido, los indios Hopi creen que, en cualquier decisión los intereses de la séptima generación han de tenerse en cuenta al igual que los propios intereses de los que toman dicha decisión.

EL CONSUMO CONSCIENTE Y LA MIRADA INTERIOR

Verdaderamente, si nos paramos a reflexionar, vivimos en una sociedad alienante que nos condiciona y manipula. Y como sabemos que la sociedad capitalista en la que vivimos se nutre principalmente del consumo indiscriminado, sería necesario empezar cambiando nuestro punto de mira a la hora de consumir, haciéndolo de una forma más consciente. A nuestro modo de ver, deberíamos aplicar en la medida de lo posible, eficaces criterios de consumo responsable que más adelante detallaremos.

Una vez hayamos adoptado de forma paulatina, estos nuevos criterios de consumo inteligente, notaremos que al principio dedicamos algo más de tiempo en consumir lo necesario, pero que es de sobra compensado con el tiempo no invertido en compras prescindibles. Por otra parte, si evitamos los gastos innecesarios, ahorraremos dinero y seremos cada vez más libres, liberándonos poco a poco del esclavizador círculo vicioso al que continuamente nos invita este sistema capitalista: "vivo para trabajar, trabajo para consumir y consumo para vivir".

Podríamos decir que, el consumo con consciencia, nos permitirá romper ese círculo vicioso del trabajo que nos genera estrés, que a su vez nos genera impulsos hacia compras de compensación y que, asimismo, nos obliga a aceptar trabajos o mantener el que tenemos, en condiciones de precariedad, para poder continuar pagando una cantidad creciente de gastos: hipotecas que en muchos casos son más altas de lo que una economía familiar puede soportar, créditos muchas veces innecesarios y otros gastos superfluos e inútiles de productos y servicios que consumimos porque están rebajados o por el simple "placer" de consumir.

Básicamente, como consumidores conscientes, podemos participar activamente en un gran proyecto global que nace de la mirada interior. Esta nueva forma de consumir con coherencia en base a la consciencia y que nace desde el autoconocimiento o sabiduría interior, está haciendo posible que busquemos, en el plano material, fórmulas de financiación éticas, que nos permitan cubrir necesidades y cumplir proyectos, sin necesidad de caer en las redes del sistema financiero controlado y dirigido por élites de poder de ámbito supranacional.

El capitalismo salvaje está en grave crisis. Pronto, empezaremos a comprender que el verdadero poder y soberanía no está en los gobiernos-estado, ni siquiera en el pueblo -este término es demasiado genérico y ambiguo-. En última instancia, la verdadera soberanía reside en cada uno de nosotros, siendo nuestra gran responsabilidad ejercitarla en mutuo respeto y apoyo hacia los demás y hacia la Naturaleza, sin necesidad de intermediarios, pero bien enfocada, coordinada y dirigida hacia el máspreciado objetivo común que todos deseamos: un mundo mejor y más justo, o lo que es lo mismo, una Nueva Humanidad en una Tierra Restaurada.

Por fin ha llegado el momento del descubrimiento y transformación interior para que se plasme en lo exterior. Por fin ha llegado el momento de empezar a gobernarnos

a nosotros mismos. Por fin llegó la hora de empezar a ejercitar libremente nuestra soberanía individual.

¿QUÉ ES Y CÓMO PRACTICAR LA HUELGA TRANQUILA?

La transición de un sistema económico decadente hacia una nueva forma de relacionarnos conscientemente entre nosotros para poder autoabastecernos de forma abundante entre todos y para todos, en respeto y armonía con la biodiversidad planetaria, no será nada fácil, pero si mantenemos la Visión del *Mundo que Queremos*, todos los esfuerzos que hagamos habrán merecido la pena. Tendremos el privilegio de vivir grandes momentos históricos: veremos como la brecha entre ricos y pobres irá desapareciendo y como la distribución de la riqueza, por fin será un hecho que podremos contemplar; también veremos cómo desaparecerán progresivamente la pobreza y el hambre sobre la Tierra. Todo ello, como ya hemos dicho, a través de la re-evolución del consumo consciente, en la que podemos participar todos, mediante la instauración en nuestras vidas de unos nuevos hábitos de consumo saludable y responsable. Al mismo tiempo, podemos mostrar nuestro cambio de actitud consumista mediante un sencillo símbolo que nos identificará como participantes en la *Huelga Tranquila*.

La Huelga Tranquila consiste en participar activamente en una, dos o tres de las siguientes huelgas y, asimismo, darlas a conocer a los demás:

La huelga de publicidad: Cuando vemos televisión y cada vez que salga publicidad, cortaremos el sonido o cambiaremos de canal. Con este simple acto, impediremos que los mensajes publicitarios no logren su objetivo sobre nosotros ni sobre nuestra familia. Aunque no prestemos atención a los anuncios, éstos de forma inconsciente ocupan un espacio en nuestro cerebro y, en muchas ocasiones, terminan condicionándonos inconscientemente en muchas de las elecciones de consumo que hacemos. Al mismo tiempo, intentaremos no dar audiencia a los programas de TV basura ni a los noticiarios que difunden principalmente calamidades, guerras, atentados y crímenes. Tampoco nos ayuda ver películas cuya trama se desarrolla con escenas violentas y sangrientas. En la mayoría de los casos, el exceso de noticias sobre violencia, tragedias y destrucción, nos producen desasosiego, indignación e impotencia, pues generalmente nada podemos hacer y de poco nos sirve conocerlos; más bien, nos suelen generar miedos y preocupaciones *-aunque de manera general, conviene saber por donde discurren los sucesos distópicos a través de fuentes fidedignas-*.

Busquemos y seleccionemos la información que nos aporte conocimientos útiles, que nos haga más despiertos y nos estimule interna y espiritualmente. Sigamos las publicaciones serias que nos transmitan esperanza y nos den conocimientos que nos sirvan para el autoconocimiento y la introspección y, asimismo, para comprender y encontrar respuestas valiosas ante los problemas del mundo material.

La huelga verde: Ver "[La Guía Verde](#)"

La huelga de consumo: Haremos lo posible por aplicar los siguientes criterios de consumo consciente para no caer en las redes del consumo inconsciente que

promueve la élite dominante, principalmente a través de la publicidad engañosa y manipuladora con la que sus medios de comunicación nos bombardean continuamente. Estas son las principales prácticas de consumo que recomendamos para no caer en la connivencia con dicha élite:

Comprar productos locales, regionales o del propio país, elaborados en pequeñas o medianas empresas. En la medida de lo posible, no consumir productos procedentes de grandes compañías multinacionales que, generalmente, compran materia prima y elaborada sin criterios de comercio justo e incluso con abuso de mano de obra infantil o muy barata.

Comprar productos que se comercialicen bajo criterios de "comercio justo", siendo éste un sistema de comercio alternativo que favorece a los agricultores, artesanos y pequeños comerciantes a través de cooperativas o bien directamente.

Consumir productos de alimentación ecológicos o, en su defecto, aquellos que sepamos de alguna forma que proceden de cultivos no manipulados genéticamente, principalmente de agricultores y productores locales que podamos visitar.

En cosmética, comprar sólo productos que lleven el símbolo de certificación de no testado con animales o, al menos, que estén certificados como cosmética natural o ecológica producidos en nuestro país o, al menos, dentro de la Unión Europea.

Comprar únicamente lo estrictamente necesario, a ser posible con dinero en efectivo.

Confiar nuestros ahorros a la banca ciudadana -cooperativas de crédito- o a instituciones solidarias que favorezcan el desarrollo de países subdesarrollados y/o de grupos sociales desfavorecidos, como por ejemplo a través de la "banca ética".

En la medida de lo posible, donar periódicamente a causas solidarias que podamos seguir y supervisar y/o prestar ayuda a personas o familias necesitadas de nuestro entorno.

Al mismo tiempo, intentaremos sanear nuestras economías domésticas simplificando nuestro estilo de vida, reduciendo gastos y unificando o cancelando préstamos. En cuanto a los bienes materiales que ya no sean útiles para nosotros, los venderemos en el mercado de segunda mano, los cambiaremos mediante trueques o simplemente los donaremos.

De las tres huelgas, la huelga de consumo es posiblemente la más difícil de practicar, sin embargo, quizás sea la más efectiva.

¿CÓMO PRACTICO LA HUELGA TRANQUILA Y HASTA CUANDO?

La *Huelga Tranquila* podemos expresarla en la calle a través de un sencillo símbolo y de colores. El símbolo es el círculo y los colores son el azul para la huelga de publicidad, el verde para la huelga verde y el amarillo para la huelga de consumo. Todos los que participemos podemos llevar en un lugar visible de nuestro vestuario o indumentaria, el círculo del color correspondiente a la huelga que practiquemos en ese momento. También sería positivo mostrar el círculo de color, en nuestro vehículo, en el exterior de nuestra vivienda, y en complementos como bolsos, mochilas o carpetas. El tamaño y material con el que se haga será de nuestra elección. Si sólo participamos en una de las tres huelgas, llevaremos un círculo con el color que corresponda y, si participamos en todas, el círculo será blanco.

Evidentemente, las personas que se identifiquen con este proyecto, pero consideran que no es necesario mostrarse a los demás con el símbolo correspondiente,

también participarán de una forma más discreta. La simple toma de consciencia y la puesta en práctica de esta nueva forma de consumir, hará que tales personas sirvan de referencia a otras de su entorno. No obstante, llevar la simbología de la *Huelga Tranquila* visible, acelerará el proceso de concienciación debido a que muchas personas nos preguntarán por su significado. Asimismo, sería extraordinario poder ver por la calle, un número creciente de personas portando los círculos de colores, puesto que de esta forma nos sentiríamos identificados con la misma causa, sabríamos que no estamos solos y nos permitiría intercambiar ideas, experiencias e información relevante sobre consumo responsable y comercio justo, además de conocer otros estilos de vida saludables y respetuosos con la biodiversidad de la Madre Tierra.

Como hay muchas personas que ya practican el consumo consciente, éstas solo tendrán que mostrar el círculo correspondiente a la huelga que practican. No obstante, pensamos que el orden lógico de adhesión a las huelgas de consumo sería: empezar por la más fácil de practicar, y terminar con la que posiblemente será la más complicada, es decir, primero la huelga de publicidad, después la huelga verde y por último la huelga de consumo.

Evidentemente, si casi nunca hemos practicado el consumo consciente, al principio sólo bastará con aplicar algunos criterios de consumo responsable para ir aumentando poco a poco la aplicación del resto, siempre que estén dentro de nuestras posibilidades. Cuando hayamos integrado en nuestros hábitos y conductas la mayor parte de los criterios de la primera huelga, pasaremos a practicar la segunda, mostrando entonces el círculo de color correspondiente, pero sin olvidarnos de la primera. Por último, pasaremos al círculo blanco cuando hayamos integrado la mayoría de los criterios de las dos primeras huelgas y comencemos a practicar la tercera.

En Gaia, a 6 de abril de 2026.

NOTAS:

(1) Vídeo presentación libro *La Huelga Tranquila* por Emilio Carrillo y Manuel López: https://youtu.be/F_ERE6uhKZI

(2) Canal de Telegram "Distopía y Nueva Humanidad": <https://t.me/perlasdesabiduriaDISTOPIAYUTOPIA>

(3) Descarga gratuita del libro *La Huelga Tranquila*: <https://drive.google.com/file/d/1LCSRhoLWBM83uWwI0s9EXOyoGHB7baeL/view>

Manuel López Arrabal es autor de los libros "La huelga tranquila" (2010), "Inmortalidad & Eternidad" (2013), "bioCONServación CONSciente" (2023) y "La décima inteligencia" (2024). Como co-autor ha publicado con Emilio Carrillo "Glocalismo" (2011) y con 6 compañeros del Proyecto de investigación C&SD: "Consciencia y Sociedad Distópica - Coronavirus, estudio del caso" (2020) y "De la distopía a la re-evolución" (2022).

Más información: <https://sociedaddistopica.com/>

Para contactar con el autor: glocalismo@gmail.com

Web del Proyecto:

<https://sociadadistopica.com/>

Todos los que compartimos y colaboramos en él lo hacemos en forma gratuita.

Puedes ayudarnos aportando **1 euros al mes** a través de la plataforma Teaming:

<https://www.teaming.net/distopica>
