

RAËL

**MEDITACIÓN
SENSUAL**

**EL DESPERTAR DE LA MENTE
A TRAVÉS DEL DESPERTAR
DEL CUERPO**

RR

Derechos de Autor de La Fundación Raeliana, 2003.

El derecho de Raël a ser identificado como el autor de este trabajo, ha sido confirmado por él, de acuerdo con un Registro Internacional de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, Act 1988

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada en ningún sistema de recuperación de datos o transmitido de ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o similar, sin el permiso previo del publicista y del dueño de los derechos de autor.

RR

ISBN : 2-940252-08-4

EAN : 9782940252084

Editado por Nova Distribution
C.P. 225-1211
Génova 8, Suiza

INTRODUCCIÓN

*POR: MICHAEL DEYDIE,
Psicólogo*

Si hace tan sólo treinta años alguien hubiese dicho que las computadoras revolucionarían nuestro mundo, nadie lo hubiese creído.

En tecnología como en medicina y filosofía, hemos progresado más allá de los conceptos de la postguerra. La mente humana se está desarrollando y así debería, ya que ahora percibe cada vez mejor su medio ambiente. Crea y controla su propiedad, descubre nuevas fuentes de energía y experimenta con nuevas técnicas en todos los campos.

El razonamiento del público en general ha mejorado a través de su propio cambio de cultura, como se manifiesta a través de la instauración de una vida más intelectual, más sofisticada y más libre.

Pero aún más extraordinario, es la evolución de nuestra comprensión de la materia. Gracias a los esfuerzos de nuestros investigadores, la materia se anima, se está acercando al hombre, se está espiritualizando por sí misma.

Anteriormente, la materia estaba considerada como lo opuesto a la mente. Hoy, gracias al notable progreso de la neurocirugía y las investigaciones psicométricas, la actividad del cerebro se hace más familiar y está perdiendo su carácter místico. Ahora tenemos información sobre el funcionamiento cerebral, misma que coloca a las viejas enseñanzas psiquiátricas y psicoanalíticas fuera de moda.

La investigación nunca deja de ampliarse, reconociéndolo, esto preocupa a la población, porque realmente la gente comete el error de hacer especulaciones con información muy limitada, en vez de confiar en nuestros pensadores creativos, es decir los investigadores, por encima de

sus inseguridades y legítimos errores. Por primera vez en la historia de nuestra civilización, la ciencia y la espiritualidad están caminando por el mismo sendero. Ambos tienen muchos puntos en común, lo cual deja la mente y la materia, mental y cerebral, inseparables.

Ahora sabemos, por ejemplo, cuáles áreas del cerebro son responsables de cuales patrones de comportamiento y que el cerebro realiza sus propios opiáceos naturales. (Las endorfinas, las cuales son liberadas en circunstancias particulares, resultando en emociones específicas).

Ahora que conocemos sus propiedades inhibitorias y excitatorias, podemos comenzar a comprender el funcionamiento del cerebro al observar cómo éstas afectan nuestro comportamiento.

La actividad bioquímica del cerebro humano parece ser tan automática y autónoma, que estamos fuertemente tentados a considerarlo, por sí mismo, como un organismo social, capaz de auto-adaptación y auto-equilibrio. Así pues, cuando algo va mal con este balanceado sistema, la única solución real, es acrecentar la calidad de integración psicósomática, es decir, mejorar la conexión entre la mente y la materia.

"UNA APRECIACIÓN CLÍNICA DEL DESPERTAR ESPIRITUAL"

El despertar espiritual corresponde a un estado de disponibilidad permanente que existe entre cada función neurobiológica, las cuales establecen las trayectorias energéticas del cerebro, es decir, cuando todas las partes del cerebro están comunicándose.

El ser humano que haya alcanzado un nivel óptimo de despertar, puede en todo momento movilizar o utilizar los niveles varios del procesamiento para analizar información sensorial, mientras que una persona ordinaria, no puede funcionar en este estado psicológico.

"Análisis Mental Permanente". Determina precisamente, la calidad de interconexión y comunicación entre el procedimiento de la mente y la

información recibida, esto es, organizando desde la percepción del medio ambiente interno, así como externo.

"Inteligencia". Depende del nivel de regulación e integración - es definida por el código genético y no puede ser desarrollada más allá de su nivel máximo. Sin embargo, normalmente no es explotada tanto como se podría. Para operar, requiere suministro de alta calidad, particularmente de la percepción del mundo interno y externo de uno mismo.

"Sensualidad". Es la capacidad de percibir el medio ambiente. La información sensorial es recolectada a través de cinco sentidos, la vista, el oído, el olfato, el tacto, el gusto junto con el sentido extra de percepción telepática.

Los receptores de estos sentidos generan placer y pasan estas imágenes a la computadora central del cerebro. La sensualidad es el nivel más importante de procesamiento, ya que provee el material básico, reproduciendo fielmente la información en calidad y cantidad.

A fin de crear condiciones favorables para una buena función mental, se han creado un gran número de metodologías y terapias, tales como técnicas de psicoanálisis y relajación, sesiones de grupo, alfaritmos, etc. Aun así, hasta ahora no hay ninguna técnica o método cuyo objetivo esté dirigido al despertar de la mente a través del despertar del cuerpo, y de esta manera utilizar pura energía sensual para conectar y crear conciencia cerebral en el ámbito celular y, sin embargo, ésta es la clave.

Es lógicamente inconcebible mejorar nuestro análisis mental permanente, sin antes mejorar nuestra sensualidad, porque aparte de los pensamientos abstractos, es ésta información sensorial que proviene del medio ambiente interno y externo, la que es base de cada operación mental. Cada cosa viviente posee un sistema sensorial, incluyendo seres humanos, plantas y animales, ya que sin esto, la vida por sí misma no podría ser.

"Afectividad". Es el proceso que controla el todo de la vida emocional de una persona. Los mensajes sensoriales principalmente, lo impregnan y algunos son memorizados.

La afectividad actúa la mayor parte del tiempo, como un apoyo para la actividad intelectual. Está profundamente arraigada en nuestro inconsciente, sin embargo, la facultad de razonar sólo ejerce una débil influencia en elementos inconscientes y así, es de nuestro interés el reestablecer nuestro orden mental y emocional, el cual necesitamos desesperadamente, a través de los medios de nuestra sensualidad.

"DESPERTANDO EL CUERPO"

Cada órgano y cada glándula del cuerpo humano está hecha de células, incluyendo por ejemplo, el cerebro, el corazón y el hígado, y es muy importante para todos estos órganos estar y conservarse conectados al cerebro, para así percibir las variaciones energéticas internas y externas. Toda nuestra fisiología general está condicionada por "la conciencia de su posición en el espacio como con relación a su "medio ambiente" - Un estómago, que ya no conoce su identidad, olvidará parte de sus funciones y cometerá errores, los cuales no necesariamente se repararán o eliminarán por medio del hígado o el páncreas. Se ha comprobado que la mayoría de las personas que no pueden nadar, superan el miedo si se dan cuenta del esquema de su cuerpo. Lo mismo aplica a las anorexias parciales. Los usos de la concientización física son ilimitados y son del interés de cualquier persona en perfecto estado de salud que desee explorar su potencial máximo.

El fenómeno del despertar produce un sentimiento de euforia porque la sensación de concientizar, nos invade en el ámbito muscular, alcanza todos nuestros órganos vitales, los sistemas respiratorio y circulatorio, para ser exactos, hasta el nivel celular. Es un estado fisiológico.

"DESPERTAR SENSUAL"

El despertar sensual mejora el despertar físico. La sensualidad junto con la sexualidad es parte del sistema generador de placer, y por eso ha sido

reprimido por mucho tiempo, especialmente en nuestra cultura occidental. De cualquier forma, el placer es una reacción natural y positiva. La naturaleza humana está edificada sobre este sistema. De hecho, el todo de la biología parece estar basado en este principio de placer. No existe ninguna acción, ya sea consciente o de otra índole, que esté hecha a manera de evitarlo. Pero ya que nuestra moralidad ejerce este alto nivel de represión injustificada e injustificable, con frecuencia seguimos formas desviadas y también poco saludables para concebirlo. No es una casualidad que las necesidades básicas de una persona cuando están saciadas, estén directamente asociadas con el placer. El sentimiento de placer no sólo es agradable, sino también es indispensable, ya que regula la mayoría de las reacciones metabólicas de nuestro cuerpo, incluyendo aquellas de nuestro cerebro y permite a uno controlar el propio desarrollo. Una persona despierta sabe como disfrutar de su sensualidad.

MEDITACIÓN SENSUAL O AUTO-IDENTIFICACIÓN.

Desgraciadamente, no podemos disparar el proceso de expansión sensual y mental al azar o improvisando. Nuestra sensualidad ha sido atrofiada por nuestra inhibición afectiva.

Necesitamos relajarnos para regular nuestro nivel de estrés y satisfacer nuestros sentidos con colores, sabores y música... eso también es parte de las necesidades esenciales del hombre.

Nuestro cuerpo necesita tomar nota del espacio y el tiempo en el cual se encuentra y del espacio y el tiempo del cual esta compuesto.

Cuando localizamos nuestro cuerpo en el espacio, lo conectamos a nuestro cerebro a través de la concepción de nuestro medio ambiente, el cual incluye a la gente. Cuando situamos nuestro cuerpo, órganos, extremidades y glándulas, también las conectamos a nuestro cerebro. Cuando mentalmente localizamos nuestras células, las conectamos al cerebro y también unas a otras a través del cerebro, ya que a través de éste, cada órgano puede darse cuenta o hacer conciencia de su posición y por lo

tanto, de su trabajo dentro del cuerpo.

Necesitamos sentir que ESTO es lo que somos, que estamos AQUÍ, y por eso debemos aprender muy sencillamente, cómo sentirse uno mismo. En otras palabras, identificarnos a nosotros mismos, pero no con un nombre aceptado o con un título socialmente reconocido, sino puramente con sensaciones personales.

LA MEDITACIÓN SENSUAL permite esto y mucho más. Sin embargo, el acceso a ésta requiere de una iniciación, mejor dicho, de una forma de reconexión de nuestro esquema corporal y sensual. Su práctica conserva una operación íntima. Esto no significa que uno debe estar sólo para meditar, de hecho, la presencia de gente a quien amamos siempre es positiva, pero es también verdad que desde la iniciación hasta el "orgasmo" de uno mismo, La Meditación Sensual sigue siendo una gran experiencia personal en el sentido que las sensaciones se desarrollan en una atmósfera completamente autónoma y autosuficiente.

Cuando se medita, es como si el proceso de auto-identificación ocurriera automáticamente y es precisamente esta auto-identificación lo que nos lleva a conocernos a nosotros mismos.

El estado del despertar, es un estado mental en el cual la creatividad florece y lo que es más, mejora bastante la calidad de relaciones interhumanas.

La meditación no es una operación complicada, uno debe primero aprender a estimular estas sensaciones, las cuales eventualmente llevan a la expansión de la conciencia. Así como empieza la euforia a penetrar entre los tejidos del cuerpo, también lo hace la proliferación de conexiones musculares y nerviosas.

Después, a través de meditaciones durante la vida diaria, un bienestar psicológico y físico se instila en uno mismo, lo cual añade una nueva dimensión a la vida.

La profundidad de la comprensión de la meditación sensual, como la enseña Raël, responde a todas las deficiencias de la psicología moderna, porque permite el despertar de la mente, el despertar del cuerpo y la realización de la sensualidad.

Norma nuestra afectividad reduciendo cualquier frustración, mientras que preserva nuestra vida emocional.

Mejora el fenómeno de auto-balance natural de nuestro sistema metabólico, sin ninguna intervención externa de drogas médicas.

Es accesible a todo mundo.

Posee en mi opinión, grandes cualidades curativas y preventivas.

INTRODUCCIÓN

Por : DR. PAUL AUGER
Psiquiatra

La meditación sensual, tal y como la enseña Raël, es útil para todo tipo de gente, particularmente para la gente de hoy. Básicamente pretende el despertar de la mente, a través del despertar del cuerpo. Es más que sólo una técnica de relajación a pesar de que utiliza, como lo hacen casi todas, una intensificación de la oxigenación de la sangre.

El fondo musical es apropiadamente sugestivo e induce gentilmente tranquilidad y paz. Sin embargo, por encima de eso, la Meditación Sensual tiene además la ventaja de "interpretar la conciencia", es decir, de llevar a la corteza cerebral, en un tiempo relativamente corto, la presencia vital y funcional de los varios tejidos y células específicas que la componen.

Procura el apreciable y maravilloso despertar del infinitamente pequeño, esto es hasta el nivel bioquímico y su posición relativa y armoniosa con el cuerpo como un todo.

El invitar, o mejor dicho, el estimular los nervios y sus "neurotransmisores" para transmitir adecuadamente sus mensajes orgánicos a la corteza cerebral, es capaz de aumentar la auto-estima y catalizar el gozo sensual.

Esto es directamente complementario con la ciencia y las dos juntas pueden interactivamente, crear un despertar planetario.

En mi opinión, es de esta manera que la Meditación Sensual puede despertar la búsqueda humana del placer y puede evitar que la adrenalina y otros derivados tóxicos lleguen al cerebro. El cerebro humano es una glándula complicada, perfeccionada y perfeccionándose, elevando el placer de los sentidos a través de la percepción del infinitamente grande.

La espiral abre el camino a la cuarta dimensión del tiempo y tal vez su contracción, es la velocidad.

En pocas palabras, La Meditación Sensual, a través de un proceso bioquímico que dura sólo unos cuantos minutos a la vez, permite al hombre ver a otros humanos como sus hermanos y probar y sentir parte de la armonía universal, es decir, del creado y el creador.

INTRODUCCIÓN

Raël es un joven periodista a quien ustedes han visto numerosas veces en televisión, relatando su contacto con extraterrestres y el viaje a su planeta en una de sus máquinas, lo que el hombre llama "Platillo Volador".

Esta gente del otro planeta, o mejor dicho, los ELOHIM, como son llamados, confiaron a Raël una serie de extraordinarios mensajes, los cuales han sido publicados en Francés en tres libros titulados: "Le livre qui dit la vérité" (El Libro que Dice La Verdad), Les Extraterrestres m'ont emmené sur leur planete" (Los Extraterrestres me Llevaron a su Planeta) y "Acceuillir les Extraterrestres ils ont créé l'humanité en laboratoire" (Recibamos a Nuestros Padres del Espacio).

Por encima de otras cosas, los mensajes explican como ésta gente aterrizó en la tierra, y a través de experimentos progresivos de ingeniería genética, crearon toda la vida en la tierra, incluyendo "al hombre a su imagen". Ellos también relatan como todos los textos religiosos de las más grandes religiones en el mundo, incluyendo la Biblia, describen esta creación científica. En el Viejo Testamento, uno encuentra repetidamente la palabra ELOHIM, por ejemplo, en el Génesis - "En un principio, el espíritu de ELOHIM volaba sobre las aguas.". "El primer día ELOHIM hizo esto..."; "El segundo día, ELOHIM hizo aquello"; etc. Al comparar las diferentes versiones de la Biblia, pueden ver por ustedes mismos, que lo que originalmente era la antigua palabra griega "ELOHIM", que literalmente quiere decir, "Aquellos que vinieron del cielo", fue mal traducida por la palabra "Dios" - Esto es decir, que lo que originalmente era una palabra plural, fue cambiada por un singular. Sin embargo, algunos traductores honestos que sabían perfectamente bien que "ELOHIM" quiere decir "Aquellos que vinieron del cielo" conservaron la palabra como un plural en lugar de falsamente traducirla como "Dios", razón por la cual, todavía podemos encontrar en algunas versiones de la

Biblia la palabra plural "ELOHIM". Como en aquellas traducidas por EDOUARD DHORME.

Bajo esta nueva luz, es más sencillo comprender donde está escrito: "Y ELOHIM creó al hombre a su imagen y semejanza", especialmente ahora que nuestros científicos están empezando a sintetizar el ADN y pronto crearán otros

"Hombres a su imagen" Se vuelve aún más obvio cuando consideramos que el beneficio de volar algo que es más pesado que el viento, apenas data del principio de este siglo, y que para nuestros primitivos antecesores, cualquier cosa venida del cielo sólo podía ser divino. Existe hasta el día de hoy, gente en islas del Pacífico que adoran latas de Coca-Cola vacías y paquetes de goma de mascar, esperando el regreso de los "Dioses blancos del cielo y sus pájaros de metal". De hecho, los Americanos habían usado estas islas como una base aérea cuando luchaban contra Japón, fue hasta el final de la guerra cuando empacaron y se fueron, que el "Culto Cargo" comenzó con los nativos esperando desesperadamente que cualquier cosa hecha en U.S.A. cayera del cielo.

De cualquier forma, los libros que contienen los mensajes de aquellos quienes crearon al primer humano en un laboratorio, no solamente constituyen una demistificación fantástica de todas las religiones, sino también traen de igual forma, un conjunto fabuloso de técnicas para la elevación del ser humano, llamada "Meditación Sensual". Las miles de personas asociadas con Raël, y que lo ayudan a difundir y publicar estos prodigiosos Mensajes, han podido experimentar por sí mismos, los maravillosos resultados de estas técnicas de meditación, participando de los cursos del despertar organizados durante julio/agosto, en varios campamentos en el mundo. Ahora ellos quieren hacerlas disponibles para todo el mundo, organizando centros permanentes de placer, despertar y realización. Es más, muchos han sido los que desearon beneficiarse de estas enseñanzas o por lo menos de sus bases, haciéndolo en su propio tiempo y en su propia casa, a manera de armonizarse consigo mismos después de un día estresado o también para progresar más en su propio desarrollo y realización. Y fue en este contexto que nacieron el presente trabajo y el programa básico de seis audio audiocasset.



CAPITULO UNO

LOS RELOJEROS MANUAL INSTRUCTIVO

*"Feliz es aquel que haya penetrado en el misterio de las cosas".
Virgil.*

El símbolo que adorna la cubierta de este libro, representa el infinito en el tiempo y el espacio. El triángulo apuntando hacia abajo representa el infinito pequeño y el triángulo apuntando hacia arriba, el infinito grande - Obviamente, ambos están ligados. Y la espiral en el centro, significa el infinito en el tiempo, el cual obviamente aplica a ambos, el infinito pequeño y el grande.

Gracias a los 25,000 años de avance científico sobre nosotros, los ELOHIM han podido ser capaces de probar que las partículas de los átomos que nos forman, son universos en los cuales podemos encontrar planetas en los cuales vive gente inteligente como nosotros, y quienes a su vez, están compuestos de átomos cuyas partículas son universos, etc.

De ahí, fueron capaces de probar que las estrellas del universo son las que forman una partícula de un gigantesco átomo localizado en alguna parte de un ser viviente inteligente, quien probablemente se encuentre contemplando el cielo de su propio planeta y preguntándose si hay vida inteligente en alguna otra parte del universo; un universo que no es más que otra partícula de un átomo.

Los ELOHIM, esta gente del espacio que nos creó en un laboratorio, también descubrió que el tiempo es inversamente proporcional a la masa

del universo por el cual está pasando. Esto es decir, para continuar con el mismo ejemplo, durante lo que para nosotros es un segundo, miles de años han transcurrido para la gente que vive en un planeta de nuestro dedo gordo del pié. Por el contrario, la cantidad de tiempo equivalente a una de nuestras vidas, es sólo una fracción de segundo para el ser gigantesco en el que nuestro planeta es sólo una partícula de uno de sus átomos.

Obviamente, para la gente que ha alcanzado ese nivel de civilización, en el que son capaces de crear seres vivientes en laboratorio con, "como dicen las Escrituras" -Un puñado de polvo- esto es decir, los químicos contenidos en la tierra de nuestro planeta, las características de las creaciones que deciden diseñar, pueden variar infinitamente. Ya sea en los colores de las alas de las mariposas o en la forma de los pétalos de una flor, todo esto es sencillo para los ELOHIM, el programar el código genético de las especies que están diseñando.

Lo que es aplicable a las características del individuo, es también aplicable a sus características mentales.

Muy recientemente hemos podido modificar el comportamiento en animales de laboratorio, interviniendo en las reacciones químicas dentro de las partes del cerebro que determinan el comportamiento, y hacer a los lobos miedosos y a las ovejas fieras. Y la ciencia humana esta sólo empezando en estas áreas.

Si fuéramos a crear a un animal en laboratorio, primero le daríamos su aspecto físico, después debemos decidir acerca de sus características mentales. Lo último obviamente afecta su apariencia, ya que si decidimos crear a un herbívoro, tendríamos que dotarlo de una dentadura para pastar. Si deseamos dejarlo vivir en una región con clima muy frío, debemos también pensar en darle una piel gruesa y si viviera en la nieve y otros carnívoros existen en la misma región, lo que lo haría una presa muy fácil, entonces debemos hacer que su piel se ponga de un immaculado blanco durante estos períodos peligrosos.

En cuanto a la reproducción, debemos pensar en dar al animal los

órganos necesarios para el crecimiento del "Cáncer Organizado", o mejor dicho, la célula viviente que un día se desarrollará en otro animal similar en el vientre de la madre. - Una fiel reproducción.

Debemos también determinar que en algún momento del año, nuestro animal femenino secretará ciertas sustancias que dan un olor particular para atraer al macho y así asegurar la copulación, y obviamente al macho se le darán sensores olfativos para poderlo oler a kilómetros de distancia, lo cual demuestra la calidad de su "nariz".

De este modo, hemos observado como se ponen en acción los deseos de copular en animales machos y hembras que queremos hacer. Ahora debemos asegurar que el acto de copulación por sí mismo, ponga en acción reacciones de placer en el cerebro de la pareja para que así, con la ayuda del reflejo Pavlovian, ellos deseen volver a hacerlo. Para esto, sus órganos sexuales deben estar equipados con terminales nerviosas para transmitir la estimulación del cerebro y accionar los sentimientos de placer.

De esta manera, el área de contacto en el macho y la hembra deben ser suficientemente grandes para que la sensación de placer sea fuerte.

Así vemos que las características mentales vinculadas al funcionamiento de nuestro animal determinan a grandes rasgos, sus características físicas.

Es importante comprender claramente que estas características, mentales, físicas y aquellas relacionadas con el comportamiento del animal que estemos planeando construir, son todas programadas al componer la secuencia del código genético. Esto es exactamente comparable al hecho de que el orden de las letras del alfabeto cuando escribo, dan frases largas y difíciles de leer, que cortas y claras, técnicas y herméticas o poéticas y entusiastas. - y con las mismas letras del alfabeto, es posible accionar en el lector, reacciones de disgusto, deseo sexual, salivación, etc.

En lugar de ordenar cartas en un cierto modo, podemos usar átomos y moléculas que, dependiendo en la secuencia en la cual están ordenadas, será el resultado que un animal tenga dos alas o cuatro piernas, o ser herbívoro o carnívoro, vivíparo o ovíparo, etc.

Esta frase genética que cada criatura viviente posee, es llamada por la ciencia, Código Genético y que algunas tradiciones esotéricas refieren a ésta como "el nombre de cada animal", un nombre que sea el propio y al cual "responda".

De esta forma, hemos visto que cuando construimos a un ser vivo, podemos diseñar las características físicas que queremos, así como sus características mentales, esto es sus deseos, manierismo y hábitos.

Cuando los ELOHIM diseñaron la vida en la tierra, ellos crearon una inmensa variedad de animales y plantas, y balanceando los deseos y sistemas reproductivos de estas criaturas, es que el todo fue capaz de reproducirse y sobrevivir, tanto tiempo mientras el medio ambiente se conservara igual que cuando fue diseñado por primera vez.

Para usar palabras modernas contemporáneas, uno podría decir que el grupo de plantas y animales, como un todo, que fue creado en un laboratorio en la tierra por los ELOHIM, debía estar ecológicamente balanceado. Las plantas permiten a los herbívoros alimentarse, los cuales son devorados por los carnívoros, que a su vez cuando se multiplican demasiado, no encuentran suficiente comida y comienzan a debilitarse, mueren generalmente de una epidemia. Con pocos predadores que sobreviven estas epidemias, los herbívoros se pueden nuevamente reproducir libremente en grandes números, lo que da a los predadores sobrevivientes, suficiente que comer y el ciclo continúa indefinidamente. Esta sucesión de desequilibrio que alternadamente compensa así mismos, representa un balance ecológico como un todo, lo que hace viable la totalidad de la creación.

Cuando los ELOHIM finalmente decidieron crear gente similar a ellos mismos, "A su Imagen y semejanza", como lo dice la Biblia, ellos crearon humanos con idéntica apariencia física y características mentales como las de ellos. ¿Quién sabe más acerca del reloj que el relojero mismo? Obviamente, nadie más. Así pues, está claro que todas las características mentales del humano le fueron dadas a propósito por aquellos que lo crearon, y por eso, el mejor método para aprovechar esta capacidad, puede

solamente venir de los diseñadores mismos, en la forma de un manual de "Instrucciones de Uso".

A propósito de esto, es importante subrayar la diferencia entre el hombre y los animales. Los animales se desarrollan automáticamente y se elevan así mismos en su medio ambiente, por la simple razón de que fueron diseñados para desarrollarse y madurar en su hábitat natural, más no para modificarlo. El hombre, por otro lado, fue diseñado para cambiar su medio ambiente. De hecho, los animales fueron diseñados ya listos para sus gustos y deseos, los cuales son incapaces de cuestionarse, mientras que el hombre es capaz de cambiar todos sus hábitos a cualquier nivel.

Por ejemplo, en cuanto a lo concerniente a su medio ambiente, las golondrinas pecho amarillo, siempre han construido sus nidos de la misma forma y así continuarán haciéndolo, mientras que el hombre ha venido cambiando desde las chozas de lodo a los rasca cielos, pasando por puntos intermedios, como techos de paja, iglúes, etc.

Es precisamente esta inteligencia superior que caracteriza a los humanos, la que es raíz de la causa de las dificultades que tienen para elevarse a sí mismos y madurar naturalmente. Cuando un pájaro ha dormido bien, comido bien y está limpiando sus alas al sol, está automáticamente en total armonía. Ha alcanzado su verdadero potencial y no tiene nada más que hacer. Es natural para él sentirse embriagado, y automáticamente siente bienestar por todo el cuerpo porque está programado para nunca preguntarse a sí mismo todo lo concerniente a su comportamiento y forma de vida. Los pájaros así como todos los animales, son computadoras programadas específicamente.

El hombre, por otro lado, nunca deja de cuestionarse a sí mismo y nunca ha cesado de hacerlo desde que existió por primera vez, y es por eso que es un creador. Una vez que ha dormido bien y comido bien, él comenzará a pensar en formas de acumular comida para cuando lleguen tiempos difíciles, y una vez hecho, se dará a otra tarea, después otra, nunca dejando de cuestionarse y evaluarse así mismo en todos los niveles. Aún si fuéramos a imaginar gente que haya tenido todo lo que necesita para vivir

toda la vida en términos de comida y casa, aún así, se lanzarían en empresas cada vez más aterradoras, así sean éstas creaciones artísticas hechas por el amor al arte, o creaciones de empresas diseñadas a incrementar su fortuna o simplemente para tener una ocupación. Así sea en su hábitat, comida, trabajo, ocio o aún su sexualidad, el hombre siempre busca el cambio, y esto es únicamente porque el hombre, en contraste con los animales, fue diseñado como una computadora auto-programable, es decir, capaz de cuestionarse en todo momento, reevaluando y reconsiderando su hábitat, tradiciones y moralidad. Aún cuando la habilidad del hombre que continuamente se reevalúa así mismo representa una enorme superioridad sobre los animales, y aunque debe desarrollar esta capacidad al máximo para poder alcanzar un despertar completo, es también necesario para él situarse así mismo regularmente, de acuerdo a su medio ambiente, es decir, darse cuenta de donde "está" respectivamente a sus circunstancias.

El hacer conciencia de lo que somos, en el exacto momento de hacer ese ejercicio, nos proporciona momentos de éxtasis y nos permite ser subsecuentemente aún más eficientes en nuestra capacidad de usar nuestras habilidades de auto-reprogramación. Este descanso momentáneo en la frenética carrera de la humanidad por una continua reevaluación y recuestionamiento, puede ser comparado a un pájaro cuando se posa en su rama, disfruta del rayo del sol y canta por ninguna otra razón, que por el placer de cantar.

Esto es parte de las "Instrucciones de Uso" de estas fantásticas máquinas que somos y que el creador nos proporciona, precisamente ahora que nuestro nivel de civilización nos permite comprenderlo y utilizarlo.

¿Quién mejor que el relojero puede decirnos como hacer funcionar el reloj?

LA MEDITACIÓN SENSUAL, revelada por esta gente quien previamente vino de su lejano planeta para crearnos en un laboratorio, es el más simple y eficaz conjunto de técnicas para la realización y el despertar humano, por la simple y sencilla razón de que nos la proporcionan aquellos quienes nos diseñaron como somos.

Claro que ahora existen muchas otras técnicas, la mayoría de ellas vinieron del Este, mismas que fueron reveladas por los ELOHIM hace mucho tiempo, a ciertos profetas o iniciados como Buda y otros monjes Tibetanos; Pero esas enseñanzas se les habían dado a primitivos que estaban todavía dominados por supersticiones y creencias completamente absurdas, y quienes en su mayoría, habían comprendido las enseñanzas de los ELOHIM equivocadamente o sólo parcialmente y las habían tergiversado casi completamente al transmitir las a sus discípulos. Las enseñanzas reveladas por los Elohim, con frecuencia se mezclaban con las creencias primitivas de aquellos tiempos, produciendo religiones que conservaban algunos excelentes métodos del despertar, pero desafortunadamente desaparecieron por un misticismo opresivo y transformadas en rituales atrofiados.

Las técnicas originales, redescubiertas gracias a los recientes mensajes de los ELOHIM, representan un regreso al origen, permitiéndonos comprender las bases concretas de todas estas técnicas orientales, mismas que sirven como mayor evidencia de la forma en que nuestros creadores desde el principio, han estado ayudándonos consistentemente para mejorar las condiciones de vida de la creación que aman como a sus propios hijos, - La humanidad -.

Además, es importante agregar que una persona no puede estar en armonía total si sigue refugiando conceptos falsos y generalmente inductores de temor que provienen del primitivo y por lo tanto, conceptos místicos del universo. Por esto, ciertos ejercicios por sí mismos excelentes, pero enseñados por organizaciones del Este, encuentran sus efectos benéficos parcialmente o totalmente inhibidos por el contexto místico que casi invadió por completo la enseñanza original.

LA MEDITACIÓN SENSUAL nos permite redescubrir las técnicas del despertar, libre de la desventaja de la incrustación teológica, siglos-vieja.

Un regreso al "Instructivo de Uso" de los relojeros...

CAPITULO DOS

LOS PASOS HACIA UN COMPLETO DESPERTAR

El camino que nos lleva a un despertar total resume varios pasos, los cuales pueden ser conducidos sólo en un cierto orden. No podemos subir al escalón más alto de la escalera, sin primero haber puesto nuestro pié en el primer escalón.

El primer escalón de esta escalera es llamado "Oscurecimiento Sorpresivo", En donde todo se nos ensombrece, o en donde nos damos cuenta cuán imperfecta es nuestra vida, cuánta falta de precisión y mediocres son nuestros objetivos. Nos entra el sentimiento de haber desperdiciado nuestro tiempo durante toda nuestra vida, de haber corrido tras los diplomas, el dinero, la pareja ideal, etc. y de repente, nos encontramos jugando un papel en la sociedad o en la familia, un papel que nunca hubiésemos deseado escoger, "si hubiésemos tenido la opción".

Cuando nos damos cuenta de que algo parece estar mal con nuestra vida, es normalmente resultado de un "acontecimiento sorpresivo", oprimido por una sed de información. Este acontecimiento sorpresivo puede ser el conocer a alguien que vive diferente a lo que nosotros pensábamos que era la norma, o que pensamos era la mejor forma de vida, y quien parece ser más feliz que nosotros. Alternativamente, podría ser el descubrimiento de un libro, de una película donde lo que pensábamos que era absoluto e incuestionablemente verdadero, de repente parece no tan verdadero. Este acontecimiento sorpresivo, este accidente benévolo; produce en nosotros la conscientización de que tan posible es para nosotros el vivir diferente, el pensar de una manera diferente de como usualmente lo hacemos - aunque a primera vista, parezca ser escandaloso o chocante el que algunos principios

martillados en nosotros por nuestros tutores estén siendo cuestionados; de cualquier forma, todavía deseamos saber aún más, aunque sea sólo para ver si la gente que vive fuera de "nuestra" norma puede realmente ser feliz y si su sonrisa pudiera estar escondiendo desconsuelo y ansiedad.

Aquí es cuando realmente es importante informarnos, sin ninguna idea preconcebida y más que nada, sin confiar en los chismes difamatorios que vienen de gente que no es suficientemente fuerte para cuestionarse a sí misma; quiénes por eso, prefieren hacer burla de lo que tienen miedo de comprender, por temor de que consecuentemente sean más infelices de lo que normalmente son. Debilidad, temor e infelicidad. Esto es de lo que están llenas las mentes de aquellos que viven atados a sus tradiciones. Es decir, llenos de hábitos y supersticiones provenientes de los primitivos que nos precedieron y para quienes todo lo que era inexplicable, sólo podía ser milagroso, divino o diabólico. Un cometa, un gato negro, un eclipse solar, todo era pretexto o señal misteriosa aclamando o prediciendo mala suerte, ya que para ellos todo era un portento para bien o mal.

Ahora que sabemos como analizar científicamente y explicar claramente todo a nuestro alrededor; ahora que sabemos como crear vida en un laboratorio, viajar al espacio exterior, modificar el comportamiento de los animales o el color, permitir a los ciegos ver gracias a prótesis electrónicas, ahora que podemos comprender todas estas cosas, nos damos cuenta de lo ridículo de todas estas supersticiones y, sin embargo, crecemos, somos educados y condicionados por ellas.

Es por eso que aún cuando ahora el hombre camina sobre la luna, la elección del nuevo Papa está en todas las primeras planas, las películas de magia negra son los "Best-Sellers" y los Americanos hacen procesiones para hacer que llueva durante las épocas de sequía.

Una vez que ya has escogido informarte verdaderamente y sin ninguna opinión predispuesta, realmente has empezado a comprender por ti mismo lo ridículo que es esta situación supersticiosa y mal informada que los gobiernos cultivan cuidadosamente, ya que es de su interés que la población no haga muchas preguntas...

Pero, regresemos a nuestro programa de trabajo. Una vez que nos hayamos informado bien; es por este paso en el siguiente capítulo, por el que después notaremos como nos aborda una nueva percepción mientras que elevamos nuestro nivel global de concientización; una percepción que nos permitirá ver a que grado, lo que acostumbrábamos tomar por un hecho y que era completamente natural, sólo es resultado de la manera en que condicionaron nuestra educación. Luego vendrá el tercer escalón, probablemente el más importante, y al cual tendremos que regresar eventualmente durante varias circunstancias de nuestra vida, cuando nos enfrentemos a eventos que no hemos tomado en cuenta durante nuestro organizado esclarecimiento del rechazo de ideas recibidas.

Este tercer escalón, es la organización de una maravillosa limpieza de primavera de todo aquello que controla nuestro comportamiento, es un lavado de cerebro que llevamos a cabo en nosotros mismos, para así, sacar de este órgano todos los elementos con los que nos han rellenado atropelladamente; y que son causa de nuestras inhibiciones más obvias, así como aquellas de las que ni siquiera estamos conscientes y que son más peligrosas y consternantes.

En resumen, consiste en cuestionar profundamente todas nuestras acciones y reacciones, hacer conciencia y diferenciar aquellas que sean resultado de nuestros educadores, de aquellas que provienen de nosotros mismos, y después eliminarlas si es que son contradictorias a nuestros gustos y aspiraciones más profundas.

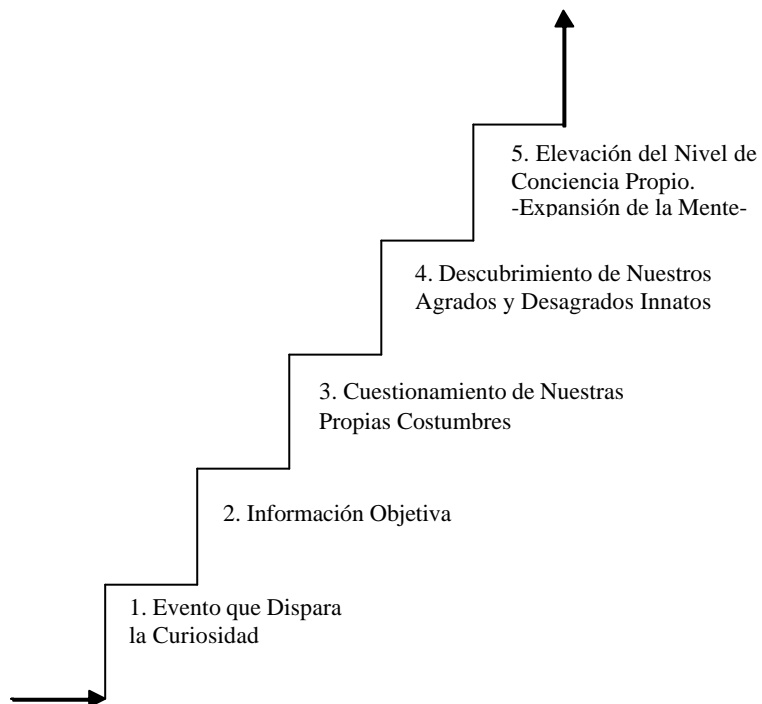
Después de habernos liberado de todos nuestros acondicionamientos conscientes e inconscientes, los cuales a pesar de que no lo reconozcamos, influyen todos nuestros gustos, agrados y desagradados; entonces podemos alcanzar el cuarto paso en donde trataremos de reprogramarnos a nosotros mismos de acuerdo a nuestros propios deseos y en ésta ocasión, sin tener que escuchar ni teniendo ninguna obligación hacia nuestros educadores, padres o incluso a la interferencia de nuestro medio ambiente. Nos reprogramaremos simplemente descubriendo nuestros gustos, agrados y desagradados reales, estrictamente personales e individuales.

Una vez que hayamos eliminado los elementos que han causado los tabúes en nosotros, esta reprogramación premeditada y voluntaria puede llevarse a cabo haciendo conciencia de nuestra sensualidad, es decir, a través del uso óptimo de nuestros sentidos, por medio de los cuales todo nuestro ser esta ligado al infinito que nos rodea y que nos compone.

Después, estaremos listos para atacar la ultima etapa de la cual se eleva la escalera hacia el infinito, llevándonos a un total despertar a través de un conocimiento global del espacio y el tiempo, resultando en un nivel más alto de conciencia, permitiéndole a aquellos que la alcanzan, vivir en un estado permanente de total armonía.

Pero... comencemos por el principio y tengamos cuidado de no tropezar en el primer escalón.

LA ESCALERA AL DESPERTAR TOTAL



CAPITULO TRES

CONCIENTIZACIÓN DE UNO MISMO

La educación que hemos recibido nos ha condicionado sin que nos demos cuenta, ha hecho de nosotros gente conducida entre dos tendencias hipócritamente confundidas por nuestros educadores: Por un lado, - La creencia en "Dios"- que los hombres son el fruto de una creación sobre natural y por el otro, el "dogma" científico que estipula que somos el fruto de una lenta evolución causada por una inimaginable sucesión de mutaciones oportunas y fortuitas; y que nuestros abuelos eran monos... De hecho, muchos son los "científicos" que durante la semana respaldan y apoyan la evolución y luego los Domingos en la mañana, van a la Iglesia. Y si cuando niño tuviste la desgracia y la audacia sacrílega de tener la "malvada" idea de preguntar "¿PORQUE?", Seguro que nueve veces de cien, te habrán dicho que te acabarás tu sopa y te callaras... ¿Porqué? Simplemente porque tus educadores también se enredaron en esta tradición sacrosanta que tenían que pasar a sus descendientes a toda costa, así como el muy llamado razonamiento científico, el cual sin tener virtud alguna, es ahora considerado irrefutable por las altas "autoridades" quienes deciden imponer dichos dogmas (*).

¿Esperas que viviendo entre todo esto, tus propios educadores no estén desequilibrados e intranquilos consigo mismos? Y pues, si un educador no se encuentra tranquilo consigo mismo, es inevitable que pase sus temores a aquellos a los que esta formando (en este caso sería más preciso decir "deformando").

El hecho de descubrir que somos el fruto de una decisión inteligente, que fuimos diseñados científicamente por gente proveniente de otro planeta y que ellos nos crearon a su misma imagen, es decir, que somos

capaces de comprender de dónde venimos, porqué es que estamos aquí, y en que podemos convertirnos. - el acto de descubrir todos estos cambios es la base del problema.

Y lo que es más, como lo mencionamos anteriormente, somos sumamente afortunados de haber recibido directamente de los relojeros mismos, el "Manual de Instrucciones" para aprender y hacerlo funcionar!

Pero antes de hablar acerca de las instrucciones, echemos un vistazo al reloj. ¿Qué es verdaderamente, y como es que funciona?

(*) Es importante notar que algunos científicos están empezando a dudar de la teoría de la evolución y que una universidad americana esta enseñando la posibilidad de que la vida pudo haber sido creada. Un libro titulado "Evolución o Creación" demuestra hasta que grado el dogma de evolución puede ser enseñado como ilógico y anti-científico. Ver la bibliografía al final de este libro.

*EL SER HUMANO
UNA COMPUTADORA BIOLÓGICA,
AUTO REPROGRAMABLE Y AUTO REPRODUCTORA*

No somos más que una computadora, solo una forma de máquina cuya capacidad de desempeño es relativamente mediocre cuando se compara con algunos objetos creados por los humanos.

Una máquina para funcionar, debe primero ser capaz de alimentarse a sí misma con energía. Cuando tenemos hambre dejamos de trabajar y nos alimentamos a nosotros mismos para fortalecer nuestra fuerza. Investigadores Británicos han diseñado un robot metálico que trabaja todo el día, es como una especie de tractor de carretilla. Cuando se le acaban las baterías, la máquina para de trabajar, y equipada con sus propias ruedas y una cámara, se dirige por sí sola a una fuente de electricidad y se conecta para recargarse a sí misma. Se "Alimenta" a sí misma, como lo hacemos nosotros, y cuando sus baterías están suficientemente recargadas se desconecta y comienza a trabajar de nuevo. Así pues, podemos ver que la capacidad de alimentarse a sí mismo con energía cuando se siente la necesidad, no constituye una superioridad del hombre sobre la máquina. Es más, actualmente el trabajo se realiza por robots alimentados por energía solar, capaces de acumularla para su uso durante la temporada de lluvias, lo que les permite trabajar sin tener que parar a alimentarse. Es un hecho que el hombre no es capaz de alimentarse así mismo con energía solar, lo que representa la primera inferioridad del hombre comparado con las máquinas en el campo de la fuente de poder.

Ahora veamos en todo caso, en que sentido nos hace superiores. Hemos mencionado que algunos robots están equipados con cámaras para "ver" con lo que ellos pueden moverse como nosotros lo hacemos, sin golpearse con obstáculos. Estas cámaras están conectadas con la computadora del

robot, la cual analiza las imágenes transmitidas exactamente de la misma manera que lo hace nuestro cerebro.

No hay todavía ninguna superioridad del hombre a la vista. Lo que es más, podríamos fácilmente equipar a la computadora de nuestros robots con cámaras de lentes múltiples, una de ellas siendo un lente de acercamiento que le permita ver varias millas a distancia, otra siendo un lente de ángulo amplio que le permita ver amplias áreas de una sola vez, otra siendo un microscopio que le permita ver lo infinitamente pequeño, otra ajustada para ver infrarrojo y que pueda ver en la noche etc. Dicho desempeño simultáneo e instantáneo es imposible para el ser humano el cual debe usar binoculares, un lente cóncavo, un microscopio o un lente infrarrojo para conseguir el mismo efecto, con lo que en cualquier caso, no puede ser observado todo al mismo tiempo... Hasta ahora, otra superioridad de la máquina sobre el hombre.

Tomemos otro sentido, aquel del oído. Todos ustedes saben que nosotros sólo percibimos un porcentaje pequeño de todos los sonidos a nuestro alrededor. Pero los perros pueden escuchar ultra e infra sonidos, podemos equipar a un robot con receptores para ultra e infra sonidos. Lo que es más, puede ser también diseñado para detectar la dirección precisa de donde viene el sonido, así como la distancia desde la fuente de sonido. Nosotros somos incapaces de estas habilidades precisas... Lo mismo sucede con el sentido del olfato.

Es imposible para nosotros el analizar los componentes químicos de un olor.- todo lo que podemos hacer, es decir "huele bien" o "huele mal". El robot por otro lado, puede ser diseñado para analizar instantáneamente los componentes químicos de los olores a su alrededor para calcular la distancia y dirección de la fuente y también decir si son peligrosos para el hombre, aunque el hombre no los pueda oler por sí mismo.

Hasta donde llega el sentido del tacto, estamos igualmente limitados. Cuando tocamos algo, todo lo que podemos decir es "Esta caliente" o "Esta frío" o también "Esta duro" o "Esta suave" lo cual, admitámoslo, es bastante vago. La computadora del robot, sin embargo, puede medir el

peso preciso, la dureza y temperatura de lo que toca usando sus sentidos prensiles, lo equivalente a las manos de los humanos.

Finalmente, nuestro sentido del gusto esta también limitado al grado de que sólo podemos decir "Esta dulce", "Esta salado", "Sabe bien" o "Sabe mal", permitiéndonos crédulamente comer cualquier pescado viejo para excitar nuestro paladar, siempre y cuando este bien sazonado. Por otro lado, la computadora puede estar equipada con analizadores químicos para así nombrar los contenidos exactos de la sustancia, aún cuando el único uso que pueda tener esta habilidad no sea para sí misma, ya que ella se puede alimentar directamente de los rayos del sol, sino para ayudar a los humanos informándoles acerca de lo que están comiendo.

Así pues, podemos ver cómo una simple máquina no sólo NO es inferior al hombre, sino que es capaz de ser programada con una infinidad de características muy superiores.

Todo lo que nos queda, es el sexto sentido. Percepción extrasensorial, una habilidad que los humanos casi nunca utilizan y que una computadora también podría utilizar de mejor forma. La transmisión de información sin el uso de los cinco sentidos ordinarios, sucede todos los días gracias a la radio comunicación y equipar a nuestro robot con un emisor-receptor de radio para comunicarse con otros robots, sería juego de niños. Entonces, para concluir, podemos decir que todo lo que el hombre hace, la computadora lo puede hacer mejor. Pero cuando nos percatamos de que es obvio que nuestras características sensoriales son muy limitadas, tal vez podamos decir que la "esencia divina" del hombre debe residir en alguna otra parte. ¿En su memoria? ¡Imposible! Como sabes, cualquier vieja computadora de bolsillo puede almacenar en su memoria mucha más información de la que puede cualquiera de nuestros académicos, y más aún, puede recordarlos instantáneamente sin cometer ningún error. La computación, que se convierte cada día más en parte de nuestro medio ambiente, nos lo prueba cada día. Calculadoras de bolsillo, traductoras de bolsillo que contienen el equivalente a ocho diccionarios de idiomas, oponentes electrónicos para jugar ajedrez con nosotros en el ámbito de campeonatos internacionales...

Y además, esto es sólo el comienzo de la computación. Cada año, los componentes electrónicos redoblan su capacidad. ¡Algunas personas ya están considerando la posibilidad de almacenar toda la sabiduría humana en todas sus disciplinas, en sólo un cristal de unos cuantos milímetros de tamaño!

Este libro que esta usted leyendo fué escrito directamente en un disco conectado a un revolucionado sistema computarizado, el cual será obsoleto sólo en unos cuantos meses. Sin embargo, en un pequeño disco, del tamaño de un disco de 45rpm, uno puede almacenar toda la información, cada palabra y cada letra de dos libros como este.

Es más, hasta el momento, ni señas de una "esencia divina" en todo esto, tampoco ninguna característica humana que no pueda ser reemplazada.

¿Que tal la habilidad de crear obras de arte? ¡Ni siquiera en eso! Ya existen hoy en día, compositores computarizados que componen música y la tocan. Todos han oído como suenan los sintetizadores, los cuales son utilizados cada vez más en la música popular. Todo lo que son, es una computadora capaz de reproducir los sonidos característicos de cada instrumento, inclusive la voz humana. Esta máquina puede ser programada para tocar una pieza de Mozart o de Bach con mucha más precisión que cualquier sinfonía orquestal en el mundo. Imagine una orquesta con cien violines. Esos cien violines juntos, nunca tocarán la música exactamente al mismo tiempo. Siempre habrá un tiempo de apertura de unas cuantas décimas de segundos entre el más presto y el último de los músicos y algunos cientos de segundos entre cada músico. La computadora sin embargo, puede sintetizar el sonido de un ciento de violines y puede hacerlos tocar todos exactamente al milisegundo, mucho mejor que cualquier conductor pudiera jamás conseguir con músicos humanos.

Algunas personas podrían decir que es precisamente ese pequeño tiempo de retraso entre músicos, lo que da sazón y personalidad a cada conductor, pero este titubeo, por sí mismo, puede ser programado para dar a la computadora una idéntica personalidad a la del conductor.

Es más, otra ventaja del sintetizador computarizado es que puede producir sonidos mucho más puros que los instrumentos arcaicos, los cuales tienen que depender de la acústica natural de la habitación donde se encuentren. Esto es particularmente notable durante las grabaciones, el sonido se distorsiona por la acústica de la habitación y luego debe pasar a través de un micrófono y un amplificador para ser grabado, y pasar por un amplificador y una bocina para ser escuchado. El sintetizador, por otra parte, puede enviar sonidos casi totalmente puros directamente al amplificador, sin estar distorsionado en lo más mínimo por los errores de acústica de la habitación en la que se está tocando. El compositor Jean Claude Risset, a cargo de investigación del C.N.R.S., dijo, " No hay límites para la computadora, la cual puede tocar piezas difíciles y complejos ritmos con una precisión inobtenible por músicos humanos. - e inclusive, algunos directores prefieren mejor usar computadoras, simplemente para prescindir de los músicos.

Lo que es posible con los sonidos es también posible con las formas, colores, perfumes y sabores.

El pintor que dibuja las curvas de una cadera esta simplemente dibujando una línea ideal relativa a las otras numerables líneas posibles. La computadora puede hacer esto también - incluyendo los defectos que caracterizan a ciertos pintores como Modigliani, que adorna sus sujetos con largos cuellos, o Buffet quien dibuja con un número máximo de líneas verticales. Esto, la computadora puede hacerlo fácilmente. De la misma manera que puede tocar una pieza de música al estilo de Bach, así también puede pintar un objeto de la misma forma que Modigliani.

Una computadora puede incluso encontrar un estilo que no exista, explorando todos aquellos que si existen y diseñando uno que corresponda al gusto del público. "El rol de la computadora en el proceso de creatividad esta todavía en su primera fase, pero ya es muy prometedor" Fue Arnold Kaufman del Instituto Politécnico de Grenoble, quien dijo eso, y el futuro inmediato sobrepasará sus predicciones.

Las computadoras ya son capaces de crear imágenes, de componer música, de sintetizar olores y trazar arquitectura, etc.

Debemos admitirlo, aún en creatividad, el hombre no es superior a las máquinas.

¿Que queda? ¿La capacidad de reproducir? Ni siquiera eso. Es fácil imaginarse el diseño de computadoras programadas para construir otras computadoras a su imagen, capaces de crear a otras por sí mismas, etc., de este modo nada acerca del hombre es imposible de reproducirse mecánicamente, y por lo tanto el hombre no es superior a las máquinas. De hecho, acabamos de ver que el desempeño del hombre es verdaderamente mediocre comparado con lo que técnicamente es posible.

El hombre es una simple computadora biológica, auto programable y auto reproductora, perdida en el infinitamente grande, compuesta del infinitamente pequeño, haciendo y haciéndose de la eternidad.

La única superioridad del hombre sobre las máquinas es su capacidad de decidir si construye o no estas computadoras, las cuales estarán a su servicio, y de decidir que tan pequeños serán sus límites. De hecho, podría darles habilidades mucho más superiores a las propias y aún programarlas para convertirse en la especie dominante en la tierra, lo que eventualmente destruiría a sus propios creadores. Todo depende de como se programen. Sin embargo, suena razonable programarlas para obedecernos y servirnos eficientemente.

Pero entonces, ¿No tenemos alguna superioridad sobre las máquinas?

¿Y que acerca del "alma"? Se preguntarán. Como lo hemos visto al principio de este libro, ya que el universo es infinito, no puede haber un centro, lo que prueba la inexistencia de un "Dios", y ya que aquellos que si nos crearon, lo hicieron en un laboratorio utilizando un dominio perfecto de la genética, el alma no existe tampoco. Pronto, cuando nuestros científicos más avanzados creen un humano 100% sintético, probarán definitivamente que no hay alma. Sin embargo ya que no hay un Dios, sí hay un infinito que esta en nosotros, como nosotros estamos en él, y el cual es eterno. Y si en tu mente eso era tu definición de la palabra "Dios", entonces no estas equivocado. Pero ten cuidado. Al infinito no puede

importarle un camino cuales quiera que sean tus acciones, si eres altruista, o asesino de mil personas, no le importa, por la buena y simple razón de que el infinito no tiene conciencia de sí mismo, estando en todas partes y en ninguna parte.

Para regresar al alma, si para ti significa " aquello que brinda a alguien su propia individualidad o personalidad" (siguiendo la etimología de la palabra francesa "ame" a la Latina "ánima", que significa "aquello que se anima") entonces estamos hablando del código genético. Y a la luz de algunos de los más recientes experimentos científicos, notamos que es posible recrear a un ser viviente comenzando de una de sus células, un proceso que la ingeniería genética llama "clonación", así como nos dijeron los ELOHIM, aquellas personas del espacio quienes nos crearon a su imagen. Así pues, pronto será posible recrear a alguien después de que haya muerto, usando el código genético de una de sus células preservadas.

Pero si para ti, el alma es un vapor etéreo el cual se aleja flotando suavemente después de la muerte y que constituye nuestra personalidad real, entonces tendrás que resignarte a abandonar este primitivo y desequilibrante concepto, ya que como lo hacen todas estas falsas ideas, crea una dualidad entre la mente y el cuerpo, al considerar el cuerpo estando en un lugar mientras la mente se supone en otro, haciendo algo diferente. Sin duda alguna, aquellos que nos crearon son quienes están en la mejor posición para decirnos si nos crearon con o sin algo que represente un alma etérea. Ellos dicen que no existe y lo comprueban al ser capaces de crear 50 copias de la misma persona a través de "clonación" en un laboratorio. Si nadie interviniera después de la muerte para recrear a una persona muerta usando su código genético, entonces la materia de la cual esta hecha esta persona se dispersaría y la persona ya no existiría. "Del polvo te creaste y en polvo te convertirás".

Así pues, ya que el alma no existe, ésta no puede ser considerada una superioridad del hombre sobre la máquina. Pero el código genético sin embargo, si representa una superioridad del hombre sobre la computadora metálica de un robot. Cada célula de un ser viviente, ya sea la célula de la mano o del pie, contiene la información para recrear todo el ser. Pero si

tomamos un pedacito del garfio de un robot, no podemos encontrar ninguna información que nos permita reconstruir al robot completo, no a menos que sea un robot biológico... ¿Qué es un robot biológico? Es un robot que en lugar de ser hecho de metal esta hecho de materia viva, igual que nosotros.

Para resumir, hemos visto cómo es que somos simplemente máquinas de un modesto desempeño, pero capaces de rodearnos con máquinas que son superiores a nosotros y las cuales diseñamos para así darnos tiempo de crear y realizarnos. Este será nuestro privilegio, sólo si decidimos hacerlo así, pues no sucederá por sí mismo.

Una vez que seamos capaces de remover todo el misterio que nos rodea y de remover esas actitudes que consideran que nuestras características humanas son

sagradas, ininteligibles y trascendentales, entonces podemos empezar a ver claramente y tomar una mejor idea de nosotros mismos. Así nos damos cuenta de que somos parte del infinito con capacidad muy limitada.

Aún cuando esta capacidad pudiera ser extremadamente limitada, nos permite sentir el infinito a nuestro alrededor, y así podemos situar con relación a éste, y si sabemos como, esta capacidad nos puede permitir tambien, ponernos en armonía con el infinito.

Antes de cerrar este capítulo, el cual esta diseñado para eliminar en nosotros, todas las falsas ideas acerca de nosotros mismos, queda todavía una cosa. Esta es demistificar aquello que los primitivos están desesperados por hacer ver como sacrosanto, a través de la ignorancia, o más bien jugando con la ignorancia de las masas a quienes estas religiones están dirigidas, y esto es "la creación de la vida". Esto es el "misterio" el cual es el último baluarte sobrante que resguardan los ministros de los "cultos de incultura".

Es un hecho que la creación de la vida de ninguna forma es un misterio, y no es por casualidad que las religiones que continúan proclamando que es un misterio, estén perdiendo a más y más "fieles" y consecuentemente

han dirigido vastas campañas de publicidad en países donde hay más de 90% de analfabetismo. De esta forma tratan de compensar la pérdida de sus miembros en el instruido Occidente, tratando de conseguir miembros en los países analfabetos, los cuales difícilmente reciben información acerca de los descubrimientos científicos. Así pues el Papa debe viajar a Sudamérica, al Medio Oriente, etc.

¿Qué es, de hecho, la creación de la vida en el vientre de la madre? Bien, la simple creación de un nuevo código genético, una nueva "frase genética", como lo describimos anteriormente. Hemos visto que toda cosa viviente tiene un "nombre" cuyas letras son átomos y moléculas. Cuando un organismo vivo se crea en un laboratorio, un nuevo "nombre" se crea ensamblando los átomos y moléculas de una forma específica y si este organismo va a ser un humano, su "nombre genético" estará compuesto de 45 "sílabas" las cuales llamamos "cromosomas". Si este organismo, como es el caso aquí, es capaz de reproducción sexual, entonces dará la mitad de su "Código Genético", el cual es su propia frase personal, al huevo, y cuando su pareja del sexo opuesto da su mitad del "Código Genético", éste será fertilizado convirtiéndose en su hijo. De esta forma cada uno dará 23 cromosomas, una mitad a través del esperma y la otra a través del huevo, y cuando se ensamblan, formarán una célula conteniendo un total de 46 cromosomas. Entonces la primera célula de este nuevo ser viviente se dividirá en dos células, luego en cuatro, ocho, etc. hasta que un día nacerá y eventualmente se convertirá en un hombre o una mujer dependiendo del sexo. Nada mágico ni misterioso en todo esto. Es simplemente la organización inteligente de la materia que se anima cuando es creada y la combinación de dos pedacitos de materia organizada durante la reproducción.

La investigación científica contemporánea continúa contribuyendo a la demistificación de la vida, así como la pequeña niña nacida en Inglaterra quien fue concebida en un laboratorio a través de una combinación artificial de un esperma y un huevo, y la reimplantación de estas en el vientre sustituto de la madre. No es sorprendente que este exitoso experimento fue duramente condenado por las autoridades Católicas, ya que contribuye a la separación del "misterio" de la creación de la vida, el

"misterio" en el cual la Iglesia construye su imperio. Hay muchos más experimentos en progreso, los cuales demistificarán completamente las cosas, podría decir como ejemplo, los experimentos de clonación, en donde un ser viviente es creado sólo del código genético, tomado de una célula de otro ser que esté todavía vivo. Un millonario Americano ya tuvo un hijo, el cual fue producido únicamente de una de sus células, sin el elemento femenino y modificando su código genético.

Como un resumen y para hacerlo más comprensible para aquellos que han hecho un poco de jardinería, podemos usar una analogía, donde la técnica de clonación puede compararse a una planta nueva en crecimiento de un corte; la reproducción natural es como la inseminación de semillas, y la creación de nuevas especies al modificar una variedad de códigos genéticos ya existentes, puede compararse a la creación de una nueva fruta híbrida a través de injertos.

Sin embargo, la creación de nuevas especies usando únicamente los químicos básicos no puede compararse en nada a esta analogía de plantas.

Entonces para completar este capítulo, es importante también demistificar un concepto el cual si no se aclara, podría dejar una mancha obstruyendo el proceso de tu despertar. El concepto es el "amor" el cual uno podría considerar ser un privilegio exclusivo de los humanos, finalmente afirmando nuestra superioridad sobre las máquinas.

¡De hecho este no es el caso de ninguna forma! Podríamos fácilmente programar a una computadora para amar.

Pero primero demistifiquemos esta palabra "amor", tras la cual yacen diferentes conceptos.

Primeramente, si eso a lo que te refieres por "amor" es aquello que motiva a dos personas de sexo complementario a ser buenos uno con otro, con la meta final de copular mutuamente, entonces sólo necesitas mirar a los pájaros por ejemplo, y sus danzas nupciales para darte cuenta de que los animales lo hacen mucho más artísticamente que la mayoría de los humanos.

Si lo que entendemos por amor es el acto sexual por sí mismo, entonces la comparación es aún más fácil. Recuerda que cuando diseñamos a un animal, equipamos sus órganos sexuales con terminales nerviosas que hacen que el hacer el amor sea más placentero. Entonces al disfrutar del placer que esto produce, la reproducción se asegura en el animal, sin que éste siquiera lo sepa.

Ya hemos visto que es muy fácil concebir a una computadora capaz de construir a otras computadoras, esto es decir, capaz de reproducirse por sí misma. Así podríamos diseñar a estas computadoras para ser sexuales, es decir, cada una llevaría un medio-plan complementario de dos computadoras complementarias que deben unirse para hacer "bebés"

Podríamos fácilmente tener una computadora que podría llamarse "masculino", diseñada para dar su medio-plan a la otra y ésta otra la cual podríamos llamar "femenina" combinaría el medio-plan del masculino con el de ella para construir una nueva computadora que llamaríamos el "niño".

Mientras estamos en este asunto, sería de ayuda el demistificar también el concepto de "placer". Mientras podemos fácilmente programar ambas computadoras para "copular" sus medios-planes respectivos para poder reproducir una nueva computadora a su imagen, para que ellas puedan "introducir y multiplicarse", tendríamos que construir en ellas órganos que les dieran placer para asegurar que lo harán tan seguido como sea posible.

¿Qué es el placer?

Muy recientemente los científicos han localizado los centros de placer en el cerebro. Han sido capaces de estimular estas áreas con electrodos conectados al cerebro de un "conejillo de indias", y éste reportó que estaba sintiendo sensaciones similares al orgasmo. También han sido capaces de probar que cuando alguno experimentaba cualquier forma de placer, siempre era a través de estos centros mismos que estaban siendo estimulados, (así como el goce sexual, como un militar recibiendo una medalla, un científico o atleta recibiendo un premio o una caricia, etc.)

Ahora ya sabemos todo acerca de este centro de placer y el proceso que nos permite sentir cualquier forma de placer. Es un hecho que son simplemente reacciones fisicoquímicas que ocurren en el cerebro, lo que produce estas descargas eléctricas que se experimentan como placer.

De la misma forma, otras reacciones fisicoquímicas pueden resultar en una sensación desagradable. El cerebro ha sido programado para reaccionar de esta manera a ciertos eventos exteriores y estimularse. Esto es lo que controla nuestro comportamiento. Buscamos cosas que nos den placer para evitar aquellas que dan dolor.

Entonces, para comprender claramente este fenómeno, regresemos al robot que regresa al socket principal para recargar sus baterías exhaustas. Imaginemos una simple aguja en un cuadrante indicando la cantidad de electricidad sobrante en un acumulador de batería. Al lado de este cuadrante está otro que muestra la cantidad de electricidad entrando a la batería recargable del robot, cuando éste se conecta a la fuente.

Cuando las baterías están casi muertas, la aguja del primer cuadrante se va casi hasta cero, y conecta un contacto enviando una señal a la computadora, la cual es el cerebro del robot, informándole que ya es tiempo de ir a la fuente a recargar sus baterías. La señal es desagradable, así como el hambre es desagradable y duele el estómago cuando es tiempo de comer después de un día en ayuno.

Entonces, nuestro robot se dirige hacia la fuente y se conecta en ella. La aguja en el segundo cuadrante se activa mostrando una lectura máxima al medir la cantidad de corriente entrante. Esto activa otra señal enviada a la computadora central la cual experimenta como un placer, igual que la primera cucharada de comida o la primera caricia antes de hacer el amor.

Gradualmente, la primera aguja que indica la cantidad de corriente acumulada, se irá a la lectura máxima y cuando la alcanza, se hará otro contacto que envía un impulso eléctrico informando a la computadora central que las baterías ya están llenas. Este impulso se sentirá como una saciedad placentera, de la misma forma como sentimos saciedad

placentera cuando nuestro estomago esta lleno después de una buena comida y que estamos satisfechos, o más explícitamente, en el momento del orgasmo sexual.

Después nuestro robot se desconecta por sí mismo y regresa a trabajar de igual forma como lo hacemos nosotros después de una buena comida o una relación sexual. Ya que para disfrutar el hacer algo, debemos de haber dejado de hacerlo de antemano durante un tiempo, durante el cual hacemos otras cosas. Como veremos más tarde, es el contraste entre las cosas lo que incrementa la sensación de placer, así como el contraste entre el hambre y comer, la abstinencia sexual y la actividad sexual, etc.

Podemos entonces ver cual es el mecanismo del placer y consecuentemente, es muy fácil comprender lo que es el amor cuando estamos haciendo el amor o preparándonos para él, son reacciones fisicoquímicas que disparan impulsos eléctricos que el cerebro experimenta como placenteras; que en ninguna circunstancia representan una superioridad del hombre sobre la máquina, ya que podemos construir computadoras que puedan sentir las mismas sensaciones.

Todo lo que hacemos nos da placer, dormimos, tomamos, hacemos el amor, nos bañamos, nos arreglamos... porque nos causa placer. Pero también pagamos nuestros impuestos porque indirectamente nos da placer, es decir, el placer de no ir a prisión. La mujer que se tira a las ruedas del ferrocarril para salvar a su hijo, lo hace porque le causa placer hacerlo. De otra manera no lo haría. El placer que ella recibe de salvar a su hijo, es mayor que el desagrado o el dolor que sentiría mientras es aplastada por las ruedas del ferrocarril. El Kamikaze Japonés se arroja con su avión contra el barco enemigo, porque recibe más placer de la idea de morir por su país que del desagrado de pensar en la muerte. De otra forma no lo haría. El altruismo es otra forma de placer. El egoísmo es otra. Pero cuando consideramos la calidad del placer que recibimos cuando le brindamos placer a otros, es proporcional al número de personas a quien les estamos dando placer, entonces el altruismo es una forma superior de placer. Lo que es más, la calidad del placer es también proporcional a lo que consideramos la calidad de gente a quien le brindamos placer. Para satisfacer a una multitud tonta dán-

doles el placer de escuchar lo que quieren oír, es mucho más inferior a dar placer a una persona, si esta persona es inteligente o busca la forma de serlo. Entre la muchedumbre gritando por pan y distracciones, y una persona que esta sola en una montaña para elevar su nivel de conciencia, es a la segunda a quien debemos elegir para darle placer si es que deseamos elevarnos nosotros mismos.

Aún la persona que decide dedicar su vida al humanitarismo, lo hace porque es placentero y la razón porque yo escribo estas líneas es porque me da placer pasarte las enseñanzas que me fueron dadas.

Así pues, podemos ver que aunque incluyéramos lo que llamamos sentimientos "nobles" tras la palabra "amor", dicho altruismo o devoción, aunque no pudieran tener nada que ver con el sexo, también están basados en el placer que provocan en aquellos que lo aportan.

Entonces sería muy fácil programar nuestros robots para que así, sean capaces de poner los intereses de sus hijos, compañeros, grupos o especies, por encima de su propia vida. Es sólo un asunto de agujas y cuadrantes.

Entonces, hemos visto que también el amor por otros, no representa una superioridad del hombre sobre la máquina.

Para concluir, cualquier concepto que atribuyamos o escondamos tras la palabra "amor", no puede ser llamado un privilegio sólo del hombre, ya que el amor es mecánicamente reproducible.

Finalmente, una cosa más, es la habilidad de ponernos en armonía con el infinito que nos compone y del cual somos parte. Ni siquiera esta habilidad puede ser llamada una superioridad del hombre sobre la máquina. Sería muy fácil concebir de una computadora programada, el poder concientizar el infinito, capaz de sentir el infinito grande y el infinito pequeño a través de sensores que ya hemos mencionado, para que pueda "sentir en dónde se encuentra" y armonizar las energías que lo animan.

Esta computadora sería capaz de meditar con sus sentidos, así como lo

haremos nosotros, es decir, practicando LA MEDITACION SENSUAL.
¡Otra no-superioridad sobre las máquinas!

Casualmente, la etimología de "meditación" viene del Latín "meditare", la cual significa ejercitarse. Ejercitar los sentidos propios, ese es el propósito de la MEDITACION SENSUAL.

DIFERENCIACION SEXUAL

Cuando usamos el ejemplo de los robots masculino y femenino, el primero le da su "medio-plan" al segundo, quien necesita ambos planes para crear a un niño robot, aquellos quienes encuentran dificultad al admitir que no somos superiores a las máquinas podrían esconderse detrás de la pregunta de porqué algunos niños resultan femeninos, mientras que otros resultan masculinos.

Ya sabemos que en los humanos el sexo de "El o "Ella" es definido por el espermatozoide, esto es decir el medio-plan que proviene del hombre, y hoy por hoy, durante la inseminación artificial, sabemos muy bien como escoger que sexo deseamos que tenga nuestro hijo, ya que el espermatozoide femenino y masculino son muy fáciles de diferenciar y separar.

Así cuando un hombre transmite su esperma a una mujer, si es un espermatozoide masculino el que se combina con el medio-plan de la mujer, (el óvulo), entonces el hijo que nace será un niño, y si era un espermatozoide femenino, entonces la niña verá la luz del día en nueve meses.

Y así es exactamente igual para nuestros robots quienes son capaces de reproducirse por sí mismos. El robot al que llamaremos el robot femenino, quien construirá otro robot llamado el robot hijo, debe tener un plan completo (cianotipo - reproducción) para poder construirlo. Pero ella sólo tiene un medio-plan que debe combinar con otro medio-plan que adquiere del robot masculino. Es el medio-plan masculino el que determinará el sexo del hijo que se construirá. Cuando el robot masculino "copula" con el robot femenino para darle su medio-plan, de hecho él le da un gran número de ellos, la mitad de los cuales son medios-planes masculinos y la otra mitad medios-planes femeninos, sólo uno terminará combinándose con el medio plan femenino y será el que por suerte, se encuentre en el lugar correcto, en el momento correcto el que lo logre, de la manera exactamente igual en que sólo un espermatozoide entre millones, se las arreglará para combinarse con el óvulo durante la concepción humana.

CAPITULO CUATRO

DESPROGRAMACION VOLUNTARIA

Cada reacción y todos nuestros comportamientos son resultado de la programación a la que fuimos sometidos a través de nuestra educación.

Desde el momento en que nacimos, hemos sido inconscientemente amoldados por nuestro entorno, padres, amigos, educadores, periódicos, películas, etc. - cada cual nos ha acondicionado para hacernos lo que ahora somos.

La forma en que dormimos, aseamos, comemos, vestimos, hablamos, caminamos y aún la forma como juzgamos a los demás, todo, absolutamente cada parte de nuestro comportamiento, es debido a este acondicionamiento inconsciente al que hemos sido sometidos.

Nuevamente, para comprender claramente este fenómeno debemos compararnos a una computadora. Esta hace solamente lo que se le programó para hacer y tiene en su memoria sólo lo que se le impuso. Es lo mismo que nosotros, siendo la única diferencia, que nosotros somos capaces de hacer conciencia de nuestra programación, de analizar los elementos y de eliminar aquellos que parecen estúpidos, a manera de que sean reemplazados por otros. Es por eso que somos computadoras capaces de programarnos a nosotros mismos, y de igual forma, somos autoprogramables.

El problema es que no hemos sido programados de acuerdo a nuestros propios gustos, sino a los de personas quienes simplemente nos pasaron e introdujeron los mismos elementos que les fueron impuestos a ellos, sin que siquiera los hubiesen cuestionado. Por miles de años, el hombre ha transmitido de esta forma, de generación en generación, este modo de

acondicionamiento, el cual a través del tiempo se fue convirtiendo en un montón de supersticiones, miedos y misticismo característico de todas las sociedades primitivas.

La primera etapa del despertar consiste en un re-cuestionamiento y una re-evaluación de todo nuestro comportamiento, y me refiero a todo, desde la forma en que comemos hasta nuestra propia manera de caminar, incluyendo toda reacción que tengamos por hábito de tenerla en cualquier circunstancia, por inofensiva e insignificante que nos pueda parecer.

Para tomar un ejemplo, la forma en que vestimos no es universal. Bien podríamos haber nacido en África del Norte y vestir una túnica, o en la selva y vestir un pedazo de tela. Sin embargo, esto último, no podría exactamente corresponder a los requerimientos de nuestro clima, lo primero ciertamente podría. Pero para nuestros padres, camisas y pantalones eran para los hombres y nosotros vestimos lo mismo que ellos, aún cuando no haya una razón objetiva para hacerlo.

Lo mismo sucede con nuestra forma de comer. Si hubiésemos nacido en China, podríamos estar comiendo con palillos, y en determinados lugares de África, con nuestros dedos. El uso del tenedor no fue nuestra decisión, fue impuesta a nosotros por nuestros educadores, aún cuando no fuera necesariamente la mejor forma. Tomemos por ejemplo la comida Japonesa, esta se sirve ya cortada en pequeños pedacitos, quitando así la necesidad del cuchillo. Y nosotros (en el Oeste) a pesar de todo, aún seguimos con nuestra costumbre de pescar los alimentos que cada quién cortó laboriosamente en su propio plato.

De esta forma, considera cada acto que lleves a cabo durante todo el día, analízalo objetivamente, preguntándote a ti mismo por qué actuaste precisamente así. Te sorprenderá descubrir que habrá muy pocos actos, quizá ninguno para algunas personas, que hayas hecho conscientemente, escogiéndolo de lo que tus padres hacen. Admitiéndolo, no todo lo que nos han enseñado durante nuestra educación es malo y algunos elementos pueden quedarse como están, pero lo importante es darse cuenta de lo que está atrás de todo lo que hacemos.

La operación se vuelve más delicada cuando comenzamos a analizar nuestras reacciones hacia las acciones y personalidades de los demás. Mientras que puede ser sorprendente (para un Occidental) el comer con palillos o vestir una túnica por su aspecto exótico, se vuelve infinitamente difícil, el tratar de comprender para así aceptar como son, una vez que hemos sido condicionados para odiar a los Árabes o a hacer burla de los homosexuales.

¿Cuántas veces en nuestras vidas hemos oído hablar mal de los Árabes por personas que los consideran una raza inferior, sólo porque nuestros ancestros los dominaron con violencia? Tantas veces, que un día acabamos repitiéndolo. ¿Cuántas veces hemos escuchado a homosexuales ser descritos como anormales o pervertidos por personas tan enfermas y cómodas consigo mismas, que tienen miedo de que estas diferencias puedan descubrir tendencias similares largamente enterradas en sí mismas? Tan seguido, que terminamos diciendo las mismas cosas que ellos.

La persona despierta se enriquece a sí mismo a través del contacto con las diferencias que constituyen la personalidad de otros. La persona de mente cerrada atrofia su cerebro peleando estas diferencias. Y aún cuando tontamente los insulte usando los mismos clichés que, sin saberlo, le fueron inculcados, él no será capaz de desaparecer estas diferencias. Así pues, el punto es resumir y sortear todas las ideas que recibimos de aquellos que nos moldearon. "Esta parece buena por esta y esta razón, así pues la conservo; aquella me parece mala, la elimino" El criterio para escoger cuales ideas conservar debe depender de lo que pensamos después de habernos informado por nosotros mismos acerca de ellas, en lugar de la opinión que tenían nuestros educadores.

Esto sería inútil si uno escasamente dice "Esta idea debe ser buena ya que mis padres pensaban así" - de hecho, debemos de mirar con sospecha cualquiera de nuestras ideas que sean idénticas a las de nuestros padres".

Ya sea que estemos hablando acerca de los Árabes o de los homosexuales, primero debemos conocer a uno de ellos sin ninguna

predisposición. Abrir nuestras mentes y tratar de comprender su razonamiento, y después, sólo habiendo hecho esto, podemos decidirnos, teniendo cuidado de no generalizar las características personales de aquel que puede ser la única persona Árabe u homosexual que conocemos, sino basando nuestro juicio sólo en los puntos generales de la discusión.

Pero en donde este auto cuestionamiento es esencial, con la esperanza de elevar nuestro nivel de conciencia, es en el área que concierne a nuestra sexualidad y nuestro concepto del amor.

AMOR O EGOÍSMO

Hemos sido marcados persistentemente con un concepto de amor que implica una definitiva y absoluta posesión, y que nos ha sido legado por miles de años de temor y angustia. En aquellos días, uno atacaba una villa para apoderarse de su oro, sus caballos, y de sus mujeres. Todas estas cosas eran consideradas como cosas capaces de ser intercambiadas y canjeadas sin el menor escrúpulo.

Después de haber reconocido que si el "hombre" tenía un alma, entonces la "mujer" debía tener una también, (la Iglesia lo dudó por mucho tiempo), después de haberles dado el derecho de votar, (apenas hace un siglo, y todavía no en todas partes), aún no reconocemos el derecho de la mujer de hacer libremente con su cuerpo lo que desee, reprimiéndoles el derecho de no dar vida, aún cuando no lo desean, (la pena del aborto y los anticonceptivos por la Iglesia y ciertos gobiernos).

Es más, si matamos a alguien a quien no amamos para robarle su dinero, podemos ser condenados a prisión de por vida, o incluso condenados a muerte, pero si fuéramos a matar a alguien a quien decimos que "amamos", lo que es llamado un crimen de pasión, ¡Podemos salir de prisión en sólo unos cinco o seis años!

Esto significa que vivimos en una sociedad que anima a sus miembros a matar a aquellos a quienes aman y dejar vivir a aquellos a quienes no aman...

El simple hecho de concebir que uno puede matar a alguien a quien uno dice amar, prueba que tenemos una idea muy peculiar del amor. De hecho, aquellos que piensan de esta manera están confundiendo el amor y el egoísmo, dos cosas que sin embargo, son muy diferentes e incompatibles. Es un hecho que aquel que realmente ama a alguien, piensa sólo en dar, pero aquel que se ama a sí mismo, y que por consiguiente es egoísta, piensa sólo en quitar.

La persona egoísta tiene miedo de que su pareja pudiera tener más placer con alguien más y que lo abandone, lo que lo privará del placer al que esta acostumbrado a recibir, porque lo que es importante para él por sobre de todo, es su placer personal.

Aquel que ama verdaderamente, espera que su pareja pudiera conocer a alguien que le dé aún más placer, ya que lo que es importante para él por sobre de todo, es la felicidad de la otra persona.

La persona egoísta vigila a su pareja para que no se arriesgue a conocer a alguien más que pueda darle placer.

Aquel que verdaderamente ama, trata de facilitar a su pareja el contacto con otras personas que correspondan a sus gustos.

Cuando las parejas de las personas egoístas conocen a alguien que les dé placer, sentirán que les están robando esta felicidad y aún mejor, lo encontrarán como una fruta prohibida, lo que los ligará aún más a sus cómplices.

Más cuando las parejas que son verdaderamente amadas, conocen a alguien más que les dé placer, estarán agradecidas a su pareja usual, quien les ha animado a vivir estos maravillosos momentos con alguien más, y en la mayoría de los casos, ambos se enriquecerán de estas nuevas experiencias.

Y si el otro verdaderamente conoce a alguien que le llena aún más, entonces el que realmente ama, se llenará de felicidad de pensar que aquel

que ama, es más feliz que antes, aún si es con alguien más.

La persona egoísta prefiere guardar "su propiedad", prefiere a su compañía infeliz con él, que feliz en cualquier otra parte. Y si eso sucede, toma su pistola para matar a su "amada"... Porque prefiere que aquel al que dice amar, este muerto en lugar de feliz con otro. El no ve por la felicidad de su pareja, el sólo ve el placer que otra persona tomará del cuerpo de alguien que le pertenece. Es exactamente lo mismo que a un perro, que aún cuando no está hambriento, no tolerará que otro perro se acerque a su hueso. Enseñará sus colmillos y enterrará sus cosas como lo hace la persona egoísta, ya que para el segundo, su pareja le pertenece, como al perro le pertenece su hueso. Todo lo que cuenta es el placer que le da, y prefiere deshacerlo que ver a alguien más beneficiarse de él.

Pero para comprender mejor el proceso que guía el curso de lo que son los celos, que no es más que una forma más de egoísmo, regresemos a nuestros robots auto programables.

Ya vimos que fue fácil crear una clase de robots "sexuados", cada uno poseyendo una mitad de plan para que mientras "copulan" crearan un plan completo y así permitir a la "hembra" hacer a un "niño". También vimos, que para incitar a nuestros robots para reproducirse, necesitamos hacer el acto de copular, muy placentero, entonces al equipar sus órganos diseñados para transmitir y recibir sus medios-planos con terminales nerviosas, el encuentro entre los dos generará placer.

Cuando un robot "macho" se encuentra con un robot "hembra" por primera vez, se conocen, esto es decir, mutuamente descubren una parte del programa de los dos y si continúan, esto es decir, si su programa los lleva a una cierta "armonía" espiritual, entonces pueden dejar satisfacerse del deseo sexual que se crea en ellos y se conectan.

Entonces pueden decidir vivir juntos para así satisfacerse las más veces posibles del placer que sienten cuando están unidos.

Entonces un día uno de nuestros robots podría conocer a otro robot

quien su aparente programa, su "encanto", o su trabajo corporal lo atraerá fuertemente. Es en este punto que el compañero habitual tendrá la opción entre dos formas de comportamiento. - podría buscar el enriquecimiento del programa de su pareja con otro y es más, animarlo, o podría prohibir todo contacto con otros robots de sexo complementario.

Si se comporta de la segunda manera, sólo podría ser porque ha sido programado para actuar de esta forma, ya que de otra manera, no podría considerarse ser el propietario de otro ente completamente separado de su propio cuerpo.

¿Cómo podría una persona que conoce a otra entre los billones de población en su planeta, de repente decirse a sí mismo, "Aquí está el único individuo con quien yo tendré relaciones íntimas de aquí en adelante, y aún si conozco a otros que aparentemente correspondan a mis gustos, yo me conservaré leal al primero, por la sola y única razón, de que estaba allí primero"? Eso, en un caparazón es, "fidelidad"

De hecho, es una asombrosa observación que en muchos países que aún padecen las consecuencias de una civilización primitiva, las mujeres siguen siendo consideradas como mercancía que se compra. En el Occidente, es el padre quien provee la dote de su hija para encontrar un esposo, quien por lo regular ya está interesado en casarse con ella, mientras que en las sociedades primitivas, es el que va a ser el marido quien debe ofrecer al padre de la joven, animales de granja u otros regalos similares.

Esta mezcla entre el comercio y las relaciones humanas es escandalosa. Genera potencialmente sentimientos de posesión que pueden acabar en esclavitud. Si es tentador considerar a alguien a quien se acaba de conocer, la propiedad de uno, solamente porque uno se ha acostumbrado a su presencia, entonces es aún más factible que así sea, si uno ha "pagado" por dicha compañía.

La gente despierta no sólo no tiene miedo de perder a sus parejas al animarlas a vivir todas las experiencias que los tientan, sino todo lo contrario, se encuentran enriquecidos por esto y se vuelven aún más

unidos, especialmente porque su sensibilidad se desarrolla a través del contacto con gente de diferentes personalidades. Así también, el contraste es un factor en el proceso del despertar.

Todo esto no significa que debes esforzarte por cambiar de pareja para así tener mejor oportunidad de despertar. Uno puede justamente tener la buena suerte de tener a un compañero que siempre sabe como ser diferente mientras sigue siendo la misma persona, y que sabe como traer imaginación y fantasía a la relación, que es indispensable para escapar del hábito, que es el enemigo mortal del amor.

Así pues, el florecimiento de cada pareja puede continuar en un intercambio de información permanente, permitiendo a cada uno beneficiarse de las reflexiones y descubrimientos del otro y desarrollar su sensualidad mutuamente y consecuentemente, el nivel de conciencia. Más sin embargo, uno no debe forzarse a tener experiencias con otros, mismas que puedan vivirse más intensamente con la pareja propia; el todo, es decir la composición del organismo que uno forma con la pareja, debe ser una entidad totalmente abierta al exterior, esto es decir, permanentemente listo para el contacto íntimo con una tercera persona. Cada uno debe comprender que el enriquecimiento del otro es el enriquecimiento de uno.

El despertar es el desarrollo permanente de nuestra habilidad de comunicarse con nuestro entorno y nuestra capacidad de analizar e integrarse (hacer contacto) con la información transmitida a nosotros por nuestros sentidos.

De hecho, la palabra "inteligencia" viene del Latín "intelligere" que significa "interconexión de las cosas", "ligere" significa "hacer contacto". Despertar es entonces un desarrollo de nuestra inteligencia y nuestra capacidad de entender el comprender, siendo que la palabra "comprender" se deriva de Latín "comprehendere" que significa "juntar".

Aprovechando, es también interesante notar que la palabra "Conciencia" viene del Latín "conciencia" que significa "saber juntos". Así, al elevar nuestro nivel de conciencia, elevamos nuestro entendimiento

y conocimiento del infinito, el cual esta dentro de nosotros y que nos rodea.

Esta elevación permite al infinitamente pequeño dentro de nosotros y el infinitamente grande del cual somos parte, "conocerse a sí mismos juntos" dentro de nosotros.

¿CÓMO NOS ATROFIAN LOS HABITOS?

El hábito, por otro lado, atrofia progresivamente el mecanismo de percepción de los eventos. Cuando nos hemos cambiado a una nueva calle, y caminamos por primera vez en ella, notamos todo, las ventanas, los colores, la música, la gente con quien nos cruzamos, todo parece interesante. Después de unos cuantos días, mientras vamos al trabajo, empezamos a percibir cada vez menos la atmósfera del barrio y nuestra mente esta más llena de nuestras propias introspectivas personales. Después con el tiempo, podríamos terminar moviéndonos como un sonámbulo, percibiendo casi nada de nuestro alrededor. Casi podríamos ir a casa leyendo el periódico. Eso es un hábito. Y cuando nos comportamos de esta manera con nuestra pareja, progresivamente atrofiarnos nuestra capacidad de comunicarnos con nuestro alrededor y disminuimos nuestra inteligencia.

La persona a quien conocimos, y quién nos enganchó por el sentimiento que dio, que encontramos su voz tan encantadora, que su fragancia era tan intoxicante, ahora vivimos en su presencia sin siquiera darnos cuenta de su existencia.

Al comer repetidamente las mismas cosas en la misma forma, vistiendo las mismas ropas, haciendo el amor a la misma hora y en la misma posición, actuamos mecánicamente y permitimos que la calidad del placer obtenido por nuestros actos se reduzcan en aumento, cuando se necesitaría casi cualquier cosa, (sólo tomaría un poquito de esfuerzo extra) para comenzar a redescubrir el placer de maravillarse de la vida que llevamos y de cada instante que pasa, el cual no volveremos a vivir otra vez.

Es asombroso observar que la desintegración progresiva de las facultades de un individuo que se permite ser invadido por el hábito, es exactamente comparable a la reducción gradual del entusiasmo de una población que se permitió ahogarse por la tradición.

Este es el porque si deseamos alcanzar un despertar máximo de nuestras facultades, debemos vivir un máximo de contrastes.

No sólo contrastes visuales, auditivos, táctiles, olfativos y gustativos, básicamente en todas las formas del ser, para así hacer nuestra vida un trabajo de arte totalmente original, lleno de imaginación y fantasía. Recuerden que etimológicamente hablando, la palabra griega "Phantasia" significa "aparición" e "imaginación", donde la imaginación obviamente es la aparición de las imágenes del cerebro, que son voluntariamente producidas por la combinación de elementos conocidos, pero previamente desconectados y que se conectan por la inteligencia (interligere).

Pero entonces, para que estos contrastes produzcan el efecto deseado, debemos asegurar que cada uno de los elementos sucesivos que se juntan para formar estos efectos, sean experimentados tan intensamente como sea posible y que no nos perdamos de ninguno. Es por eso que cada momento de nuestras vidas debe vivirse plenamente. Debemos "atrapar el momento" como el poeta diría, y el poeta siempre tiene la razón porque él mira más allá del horizonte" ("le poete a toujours raison qui voit plus haut que l'horizon")

Debemos vivir cada segundo como si fuera el último y con todas las células de nuestro cuerpo, especialmente aquellas que forman nuestros receptores, a través de las cuales estamos conscientes de nuestro alrededor.

Es asombroso darse cuenta, que cuando muere un ser amado, pensamos en los momentos que vivimos con él, y nos arrepentimos de no haberles dado más amor o demostrado lo mucho que lo queríamos. Sólo la muerte nos hace conscientes de esto, permitiéndonos darnos cuenta lo irreparable que es esta negligencia.

Mientras más tenga alguien, un pobre nivel de conciencia, más se desespera con la muerte del ser amado. Esto es porque no vivió esos momentos unidos lo suficientemente intenso y de repente se da cuenta de que ya es muy tarde para hacerlo.

Por otro lado, una persona despierta, no se lamenta de la muerte de alguien cercano, ya que sabe que apreció plenamente cada segundo compartido con esa persona, que le dio todo el amor que podía darle, y que no había nada más que pudiera haberlo hecho más feliz.

También sentimos esta intensa emoción cuando alguien a quien queremos se va de viaje. De hecho, se dice que "partir es como una pequeña muerte". Y esto es porque estamos conscientes en ese momento de que nuestro amado podría fácilmente desaparecer en su camino y que podríamos no volver a verlo. Así que adoramos ese instante mientras les decimos adiós, apreciándolo plenamente y también nos llenamos de lamentos por no haber vivido intensamente los momentos durante los días que pasamos en su compañía.

Es también interesante notar que ciertas reacciones de celos, son causadas por la falta de conciencia del tiempo que pasa cuando estamos con el ser amado. De hecho, cuando nuestra pareja anuncia que desea dejarnos, de repente pensamos en el tiempo pasado en el que hubiéramos podido darles mucho más amor, pero que rechazamos y dejamos pasar sin vivirlo intensamente. Entonces deseamos empezar de nuevo y tratar de comportarnos mejor con él, pero después de hermosas promesas, caemos de nuevo en la rutina y el hábito, hasta que la separación es inevitable. Experimentamos esta separación como un fracaso, porque demuestra nuestra inhabilidad de vivir como deseamos y estar constantemente conscientes de nuestros actos y así dar la máxima cantidad de placer a esta persona que amamos. Y aún, si viviéramos cada momento realmente intenso, todo esto sería posible, y todo esto no con la intención de conservar a esta persona con nosotros, sino simplemente por el placer de no perder ningún instante que pase.

CAPTURANDO EL MOMENTO

No podríamos vivir intensamente cada momento, si no es por la única razón de vivir intensamente cada momento.

Es por eso que la persona despierta acepta la separación con alegría, ya que sabe que a cada momento le dio lo mejor de sí mismo, que disfruto intensamente la esencia de cada segundo y que disfrutará completamente los segundos que vendrán

durante la separación. Esta separación estará por sí misma, enriquecida por los recuerdos de alguien a quien para su despertar, él contribuyó y a quien su armonía, como resultado, beneficiará a otros.

El mundo en que vivimos es responsable de la disminución del nivel de conciencia, especialmente en lo que este involucrada la percepción del tiempo. Alcanzamos la adolescencia sin siquiera habernos dado cuenta que nuestra infancia ya se fue, después nos encontramos casados y con hijos y ni siquiera notamos nuestra adolescencia, después nos descubrimos viejos sin haber notado como nuestras vidas han pasado. Y seguimos sintiendo que no hemos hecho lo que queríamos hacer o sin haber disfrutado la satisfacción de cada etapa de nuestra edad. Nos vemos ensombrecidos por la soledad y la desesperación y empezamos a odiar a los jóvenes, pensando que ellos tienen la felicidad que nosotros nunca tuvimos.

En consecuencia, regresan los celos nuevamente, donde todo lo que se necesita para romper este ciclo ininterrumpido que nos lleva como ovejas de tumbo en tumbo, es unos cuantos momentos de pausa, para así vivir el paso del tiempo de una forma diferente.

Saltamos de una acción a otra sin apreciar plenamente ninguna de ellas, en una forma de vuelo constante hacia donde vemos lo que vamos a hacer, sin estar conscientes de lo que estamos haciendo ahora mismo. Con gusto imaginamos lo que vamos a hacer en la tarde después del trabajo, pero cuando llegamos a casa, prendemos la televisión y ya que el programa es bastante mediocre, lo vemos mientras esperamos el programa de mañana.

Y al siguiente día lo volvemos a hacer otra vez. Lo mismo sucede con nuestras vacaciones anuales, siempre pensamos que las del próximo año serán mejores, pero cuando de hecho estamos allí, decimos "fueron mejores las del año pasado" y comenzamos a pensar en las del año que viene... Cuando nuestra pareja esta esperando un hijo, lo imaginamos jugando con nosotros y preguntándonos cosas, pero cuando ya tiene la edad suficiente para hacerlo, le decimos que se calle y se vaya a la cama, hasta que un buen día, nos damos cuenta de que ya estamos viejos, sin haber tenido el tiempo para vivir el tiempo que definitivamente ya pasó.

Y sin embargo, es tan fácil detener ese paso inconsciente del vuelo de los eventos que nos suceden, y aprender a disfrutarlos intensamente. - necesitamos simplemente abrir los ojos, los oídos, y todos nuestros sentidos y poner atención en lo que esta a nuestro alrededor. Necesitamos estar mentalmente conscientes de nuestra posición en el tiempo, dándonos cuenta de como todos los eventos en el tiempo nos hicieron como somos y pusieron donde estamos.

Este reacomodamiento mental en el tiempo, debe llevarse a cabo reviviendo todos los eventos de nuestra existencia que nos marcaron, tan atrás en nuestra infancia como sea posible, recordando las caras, las voces y los olores de aquellos que nos conocieron cuando éramos pequeños, reviviendo esas escenas que permanecen grabadas en alguna parte de nuestras neuronas, hasta el tiempo presente, incluyendo a los maestros que nos influenciaron, nuestros primeros contactos, nuestros primeros flirteos, o nuestro primer trabajo, etc. De esta forma, redescubriremos progresivamente el camino que nos hizo lo que somos, encontraremos el hilo común que conecta todos los eventos que nos moldearon para hacernos los individuos que ahora somos.

Una vez que hayamos hecho esto, necesitamos ver si la vida que llevamos es la que disfrutamos vivir y si esto no es así, entonces debemos ordenar nuestros objetivos para que se convierta en lo que deseamos que sea.

Habiendo hecho esta conexión con nuestro pasado y lo que deseamos que sea nuestro futuro, todo lo que se necesita hacer, es vivir cada instante

intensamente, considerando siempre que podría ser el último.

Para vivir plenamente un evento, necesitamos estar conscientes en ese mismo instante en que lo estamos viviendo, del gusto que nos dio cuando estábamos esperándolo y del placer que tendremos cuando lo recordemos.

Alguien dijo "El mejor momento del amor, es cuando uno va subiendo la escalera". Esto es verdad para la gente mediocre. Para que la acción por sí misma nos dé más placer que cuando la esperábamos o recordándola, debemos estar conscientes mientras desarrollamos esta acción, de la alegría que sentíamos cuando subíamos por las escaleras y del recuerdo que uno guardará después.

Lo que es más, esta técnica también nos permite obtener una mejor memorización del evento, lo que nos permite, con el simple hecho de pensarla, revivirla con una intensidad casi tan fuerte como cuando ocurrió por primera vez.

Finalmente, no es posible el no mencionar la masturbación mientras seguimos en este punto fundamental de la sexualidad y el papel que ésta juega en el despertar y la realización del individuo.

MASTURBACION - UNA ETAPA INDISPENSABLE

Al impedir a la gente el descubrir los placeres del auto erotismo que sus cuerpos les brindan, o al infligirles con culpabilidad al más alto nivel y asociar el tocarse a sí mismo con maligno, llamándolo anormal y más peligroso aún, como se ha hecho por algún tiempo ahora, diciéndoles a aquellos que se satisfacen, que los puede dejar ciegos, locos o parálíticos, al hacer cualquiera de estas cosas, uno esta reduciendo la capacidad de miles de jóvenes.

Aquellos que se atreven a decir dichas cosas a los adolescentes, quienes están entrando a un período de hipersensibilidad dado a un mayor cambio físico y hormonal, son simplemente criminales. ¿A cuantos de sus propios

hijos les dieron complejos de por vida y los convirtieron en maniáticos "impotentes" y "fríos"?

Ahora que la ciencia ha sido capaz de demostrar como la masturbación no sólo, no presenta ninguno de los peligros que los oráculos medievales predicaron al respecto, sino que incluso es indispensable para el desarrollo armonioso de un individuo durante el periodo crítico, cuando uno descubre su propio cuerpo. Ya es tiempo de denunciar abiertamente a todos ellos, incluyendo primera y principalmente a la Iglesia, quien ha pedaleado dichas estupideces ridículas que inducen culpabilidad.

Para un adolescente, el acto de descubrir de repente sus órganos sexuales, les da una enorme sensación de placer que es fundamental para su desarrollo. Un sentimiento de culpabilidad creado por su entorno, de ninguna forma los detendrá de tocarse a sí mismos, por el contrario, continuarán haciéndolo en un estado mental conflictivo en el que el individuo comenzará a sentir disgusto hacia sus tentaciones, en las que irremediamente sucumbirá, comenzará a sentir disgusto por su propio cuerpo, soportando las consecuencias por el resto de su vida. Los más profundamente desequilibrados serán aquellos casos raros, que estén íntimamente convencidos de la necesidad de "abstinencia" de este auto erotismo conocido como masturbación, y quienes se abstendrán a cualquier precio y esfuerzo en contra de sí mismos. Esto hará de ellos individuos rudos y fríos quienes su sensibilidad estará reducida enormemente con todas las consecuencias que esto ocasiona, física y mentalmente.

Debemos agregar también a esta lista de niños seriamente traumatizados al hacerlos sentirse culpables de sus reacciones naturales, a todos aquellos que aunque no hayan sufrido este tratamiento, no estuvieron informados por sus padres quienes tuvieron miedo de enfrentar dichas tareas y felices de decir "uno nunca debe hablar de nada acerca de tocarse, sobre su sexualidad o sus órganos". Muy frecuentemente, estos padres fueron mal informados y sufren de las secuelas de una educación místico-religiosa, viendo al cuerpo como algo malo y la mente buena.

Sin embargo, todos aquellos que sufrieron de una educación inductiva

de culpabilidad, o quienes tuvieron la suerte suficiente, que sólo tuvieron el problema de despertar por sí mismos, observando, ya que no pudieron apoyarse en la iluminación de sus padres quienes estaban muy avergonzados para siquiera tomarse el tiempo de ayudar a sus descendientes a comprender lo que les estaba sucediendo, todos aquellos, y esto es de especial importancia para los primeros, cualquiera que sea su edad, pueden volver a aprender como amar sus cuerpos y sus reacciones. Pueden volver a aprender a amar sus órganos sexuales y el placer que éstos les pueden dar con toda libertad y sin el más mínimo sentimiento de culpabilidad. Lo que es más, pueden revivir su tan importante descubrimiento de auto erotismo, del cual han sido privados y de su adolescencia con toda conciencia y sin todo eso que hayan sufrido anteriormente.

Si este renacimiento hacia nuestra propia sexualidad es importante para los hombres, lo es aún más para las mujeres, ya que Betty Dodson dice en su maravilloso libro "El orgasmo femenino" - "La masturbación es la base de la actividad sexual, cualquier otra cosa que hagamos es la socialización de nuestra vida sexual".

Entre otras cosas, a través de sus excelentes ilustraciones, este libro ayuda a las mujeres a darse cuenta de la belleza de sus órganos sexuales que esta sociedad dominada por hombres siempre ha degradado y rebajado.

Lo primero que debe hacerse para revivir la adolescencia de la que nos han privado, es amar nuestro cuerpo, aún y especialmente, la parte que es capaz de darnos más placer, y después aprender como descubrir y aumentar nuestro entendimiento de este órgano, para así elevar la calidad de felicidad que podemos adquirir de él.

La mejor forma de comprender plenamente como trabajan nuestros órganos sexuales y descubrir qué caricias producen las sensaciones más fuertes de placer en el cerebro, es el experimentarlo uno mismo. Nadie puede dirigir nuestros dedos mejor que nosotros mismos para así, encontrar los puntos exactos que nos satisfacen más y que de cualquier forma, difieren en cada individuo.

Podemos informar a nuestras parejas de nuestros gustos específicos al respecto, para que hagan las cosas que nos gustan, pero para enseñar a otros lo que nos gusta, debemos enseñarlo primero a nosotros mismos.

Mientras que nuestra sensualidad es el contacto con el infinito que nos rodea, el auto erotismo es el camino más eficiente para excitar la exploración interna de nuestra computadora. El auto erotismo es la palanca que despierta las reacciones físicas donde los hombres liberan sus "medios-planes" y dónde para las mujeres, sus órganos se vuelven receptivos para el encuentro con el "medio-plan".

Es también muy importante para aquellos que viven en pareja, el descubrir juntos su capacidad de auto erotismo. De hecho pueden ser aún más fuertes, precisamente por la presencia de los cuerpos de cada uno.

En este caso también la persona mediocre y egoísta no aceptará que su pareja se masturbe en su presencia, ya que la persona que sólo es utilizada para darle placer, se esta dando placer por sí misma. ¿Cuál es entonces el sentido de su virilidad de la que esta tan orgulloso y a la que considera su única y desafiante superioridad sobre la mujer?.

La persona egoísta esta celosa aún de la propia mano de su pareja.

La persona despierta, por el contrario, se regocija a la vista de la persona que ama, siendo feliz y descubriendo su propio y profundo mecanismo de placer.

Una vez que hayamos completado la destrucción de ideas recibidas, con respecto a las bases de nuestra sexualidad, las cuales son las mismas raíces del árbol de nuestro florecer personal, podemos ahora pensar una vez más de la misma forma, en todos nuestros patrones de comportamiento, considerando todas las formas y todos los puntos que crearon nuestro entorno y que son nuestra vida.

Al cuestionarnos todo lo que constituye nuestra personalidad, estamos

haciendo una súper limpieza y después de hacer esto, podemos pasar a la siguiente etapa. Sin embargo, debemos recordar a través de nuestra existencia, que siempre que estemos enfrentándonos a un punto de nosotros mismos, en el que nunca habíamos pensado, debemos proceder en la forma arriba mencionada, para asegurar que nuestra reacción sea un reflejo verdadero de nuestros propios pensamientos.

CREANDO UN VACÍO.

Cuando se haya completado el primer día de auto cuestionamiento y análisis de personalidad aparente, es recomendable practicar el primer ejercicio. Este consiste en crear un vacío en uno mismo y desaparecer todas las ideas que nos asaltan en el interior de nuestras mentes y que crean tensión desmoralizando nuestro equilibrio.

Uno comienza sentándose en el piso, ya sea con las piernas cruzadas o en cualquier otra posición que sea confortable, mientras respiramos profundamente durante doce minutos y concentrándonos en nuestra respiración y nada más que nuestra respiración.

Después nos concentramos en el hecho, de que estamos concentrados en nada. El punto, es despejar cualquier idea que aparezca en nuestra mente, cualquiera que sea y practicar procurando no tener ningún pensamiento en nuestras mentes, ni siquiera el pensamiento de no tener ningún pensamiento.

Como dijimos anteriormente, el cerebro no es nada más que una computadora con corriente eléctrica corriendo a través de él en todas direcciones. Este ejercicio está diseñado para balancear estas corrientes y así, obtener calma y serenidad. Después de practicar esto por varios minutos, entonces estamos listos para pensar más eficientemente.

Cuando busquemos este vacío absoluto, es tan importante desconectarse totalmente del mundo exterior, así como del interior.

El objetivo es tratar de convertirse en un "vegetal" por unos cuantos

momentos, de hecho, aún más vegetal que las mismas plantas, ya que sabemos que las plantas pueden sentir su entorno. Podríamos decir que trataremos de convertirnos en mineral.

Ni un sonido, ni un movimiento de nadie ni de nada, ningún olor y ningún sonido se perciben por aquel que esta creando un vacío. Este ejercicio es posible hacerlo incluso en una calle ruidosa en medio de una multitud. De hecho, es particularmente útil para aquellos que viven o trabajan en un entorno ruidoso.

En cierta forma, estamos poniéndonos en un estado de ayuno sensorial. Y este ayuno, igual que todas las formas de abstinencia positiva, esta diseñada para después obtener una mejor apreciación de la percepción de aquello de lo que nos estamos privando voluntariamente.

De hecho, antes de embarcarnos en el proceso del despertar, es extremadamente útil ayunar por un día, sensorialmente y en lo que a la comida concierne, tomando solamente mucha agua para purificar nuestro organismo.

Para tratar de guardar permanentemente el nuevo estado mental, es de capital importancia el darse cuenta de que nunca ejecutamos una acción propiamente para nosotros mismos, sino que todas nuestras acciones son simples reacciones de otra cosa. La única acción que podemos decidir personalmente, es el no tener ninguna reacción.

Todo lo que hacemos durante nuestras vidas y que creemos que son acciones, son de hecho, no más que una sucesión de reacciones.

El simple hecho de nacer no es más que una reacción de la unión de nuestros padres y que ocurrió nueve meses antes. Luego lloramos porque teníamos hambre y teníamos hambre porque quemamos energía a través de vivir, etc. Ahora estas leyendo este libro, y es sólo por un anuncio o un interés en la materia. Un interés en la materia, que fue sólo una reacción seguida de la educación que te fue impartida, o una reacción en contra de esta educación. De esta forma, podemos rastrear todas nuestras reacciones hacia atrás hasta nuestro nacimiento, después aquellas de nuestros padres,

regresando hasta los primeros humanos que fueron creados. Y ellos fueron creados sólo por una reacción de nuestros creadores, quienes habían alcanzado un nivel de conocimientos científicos que les permitió el deseo de hacer dicho experimento. Y estos creadores sólo vivieron una sucesión de reacciones, etc. Podemos continuar este hilo de pensamientos, que sólo son una reacción, indefinidamente. Eso efectivamente contribuiría a nuestra conciencia del infinito.

Y por mí, estoy transmitiendo esta enseñanza como una reacción de haberme encontrado con los extraterrestres, quienes me pidieron que lo hiciera y quienes nos están guiando.

Así es, cuando nos damos cuenta de la infinita serie de reacciones que hemos tenido desde que existimos, y que pensamos que eran acciones, es que comprendemos la importancia de siempre estar consciente de las reacciones que escogemos tener.

Cuando la gente nos molesta en la calle o nos insulta, ellos esperan que tengamos cierta reacción, ya que desean pelear con nosotros. Si reaccionamos con más insultos, estamos proveyendo justo esas reacciones que están esperando, para así volverse violentos. Si por otro lado, rechazamos el reaccionar a sus insultos y continuamos nuestro camino, rechazando así el dar una reacción, entonces hemos desarrollado nuestra propia acción, propia de nosotros mismos.

Cuando estamos haciendo el ejercicio en el que creamos el vacío, rechazando toda reacción a nuestro entorno, así como a nuestros pensamientos, estamos entrando a una situación en la que nuestra acción se convierte en una acción propia de nosotros mismos.

La persona que inicia este proceso, escapa de un ciclo ininterrumpido de sucesivas reacciones inconscientes y consecuentemente, empieza a elevar su nivel de conciencia.

CAPITULO CINCO

REPROGRAMACION VOLUNTARIA

DESCUBRIENDO NUESTROS PROPIOS Y VERDADEROS GUSTOS

Después de habernos desprogramado voluntariamente a nosotros mismos y haber despejado nuestras mentes haciendo el vacío, ahora podemos despertar todo nuestro ser hacia nuestro entorno inmediato y luego, hacia el infinito que nos compone a través de lo que nos conecta a todo esto, nuestros sentidos.

"Tienen ojos, pero no ven, tienen oídos, pero no escuchan" Esta es la descripción de la gente que nos rodea y a quienes nos parecíamos antes de conscientizarnos a nosotros mismos.

Exactamente de la misma manera que cuando nace un bebé, progresivamente descubre el mundo en el que es lanzado a través del sentido del tacto, gusto, olfato, oído y finalmente la vista. Así también debemos renacer a todo lo que nos rodea a través de nuestros sentidos, excepto que en esta ocasión, debemos estar totalmente conscientes del proceso.

El acto de desarrollar nuestra sensualidad nos permitirá descubrir profundamente las cosas que no nos gustan, aún en el pasado; creímos que nos gustaban porque las aceptamos y nos acostumbramos a ellas a través de nuestro acondicionamiento. En consecuencia, también nos permitirá descubrir que hay muchas otras cosas que en lo profundo realmente nos gustan, aún cuando habíamos pensado que realmente las odiábamos porque nuestra educación no nos dio la oportunidad de probarlas.

El funcionamiento de nuestros sentidos esta basado en la percepción de los contrastes, como los contrastes en la temperatura, o la dureza, para el

sentido del tacto, en sabores para el sentido del gusto, en fragancias para el sentido del olfato y en formas y colores para la vista.

El desarrollar nuestra sensualidad, significa desarrollar nuestra habilidad de percibir los cambios a través de nuestros sentidos y especialmente, los efectos que éstos producen en nosotros.

La persona mediocre sólo percibe las grandes diferencias que existen en la comida

que se traga a grandes velocidades, y aparte de eso, sus papilas gustativas también se han deteriorado por el alcohol, el tabaco o los excitantes. Para él es totalmente incomprensible que uno pueda gustar la diferencia en dos tipos de agua. Si estás en esta categoría, no te preocupes, ya que una vez que hayas dejado de fumar, el sentido del gusto regresa poco a poco después de varias semanas y empieza a desarrollarse normalmente.

Esta misma persona mediocre, sólo percibe las diferencias en el olfato cuando son enormes. Para él sólo "huele mal" o "huele bien" y nada más. No te molestes preguntándole si notó que su pareja puso rosas en la sala. A menos que las haya visto, ni siquiera se dará cuenta de que están ahí.

Para el sentido del oído, es exactamente lo mismo, mientras haya tambores y una guitarra eléctrica, entonces es música. Escuchar las sutilezas de la música clásica o los sonidos sintéticos, está fuera de los límites.

Lo mismo va para la vista, los colores en la televisión están puestos al máximo y el contraste tan alto como sea posible. No tiene oportunidad de mirar las delicadezas y los rangos de color de una pintura maestra o ver una flor en medio de un campo.

Y finalmente para el sentido del tacto, esta persona insensible, quien desafortunadamente representa a la mayoría de nuestros contemporáneos, no sabe como acariciar. Difícilmente puede reconocer lo caliente de lo frío y es totalmente incapaz de distinguir la suavidad de dos telas. Para él, el acariciar significa amasar brutalmente y la única razón del porqué el

contacto con la piel femenina es placentero, es porque precede una brutal e impersonal eyaculación, misma que es consumada de tiempo en tiempo, muchas veces sólo porque es una "tarea" conyugal.

Vamos rápidamente a olvidar esta horrorosa descripción que, tristemente, es la de la mayoría de los "humanos" de hoy en día, para ver cómo puede ser lo contrario y especialmente cómo llegar a eso.

Todo esta basado en el mejoramiento de la percepción de los contrastes.

Pero antes de ir más lejos, es muy importante hacer el siguiente comentario: Ningún mejoramiento real de nuestra sensualidad puede obtenerse por alguien que fuma, aunque sólo sean unos cuantos, o que toma alcohol, o que fuma o toma excitantes de cualquier tipo, incluyendo te y café, u obviamente quien hace todas estas cosas al mismo tiempo. Será inútil tratar de refinar nuestras percepciones del infinito, mientras que continuemos tapando nuestros órganos de percepción. Es algo así como poner algodones en los oídos antes de ir a escuchar un concierto.

Comencemos con el sentido del tacto. El mejorar nuestra percepción táctil, significa mejorar nuestra capacidad de diferenciar entre las temperaturas y texturas de las cosas que estamos tocando, creando conciencia en una forma progresiva y sutil de los efectos que producen en nuestro cerebro.

Comenzamos con las cosas que contienen las más grandes diferencias y luego vamos bajando estas diferencias hasta que tengamos gran dificultad en percibir las. De esta manera definimos nuestro grado de sensibilidad táctil y a través de ejercicios, logramos refinar la calidad de percepción, mientras que somos testigos de nuestro propio progreso. Cuando acariciamos algo o a alguien, debemos estar totalmente en las yemas de nuestros dedos, como si nos convirtiéramos en lo que estamos tocando y moldearnos hasta en los más pequeños contornos, mientras disfrutamos plenamente el efecto que esto cause en nosotros, todo el tiempo.

La forma de comenzar a desarrollar el sentido del gusto será exactamente la misma, en esta ocasión tomando el tiempo de analizar los

sabores de lo que estamos comiendo, y también de lo que estamos tomando, especialmente el agua. Cuando estas saboreando, conviértete en las papilas gustativas y sigue el camino que toma este mensaje químico en tu cerebro y la forma en que lo codifica. Para desarrollar un sentido, debes hacer un corto circuito total en todos los demás sentidos, para así movilizar tu conciencia en el que te esta interesando.

Si los ciegos tienen un muy alto desarrollo en el sentido del tacto, oído y olfato, es porque han compensado la ausencia de su percepción visual mejorando la calidad de los demás receptores.

El desarrollar un sentido, es pretender ser "ciego" en todos los demás mientras que ejercitamos intensamente uno.

Estamos conectados al infinito que nos rodea a través de nuestros sentidos. Una persona que no puede tocar, gustar, oler, oír o ver, es totalmente inconsciente. La conciencia se desarrolla a través de nuestra sensualidad.

No podemos concebir el infinito, sólo lo podemos sentir. Son estos intercambios que se producen en nosotros, entre nuestro organismo y el infinito dentro de nosotros y en el que nos desenvolvemos, lo que nos hace vivos. El hombre ordinario esta hecho de estos intercambios, pero no esta consciente de ellos, lo que crea desequilibrios internos, causando enfermedades físicas o mentales que resultan en agresión o violencia.

La persona despierta esta consciente de estos intercambios y los , lo que le permite estar en armonía consigo mismo y con el infinito en todo momento.

Lo que es más serio, es que el hombre ordinario impide estos intercambios o los atrofia voluntariamente, obedeciendo preceptos de culpabilidad-inducida que le han sido dados a través de generaciones por gente violenta o combativa, quienes hicieron surgir este mundo que conocemos ahora, y quienes acumularon armas para su propia destrucción.

La persona despierta desarrolla estos intercambios al máximo, se convierte en tierra cuando toca una roca, en un árbol de cerezas cuando

come una cereza, en una rosa cuando huele una rosa, en un ruiseñor cuando escucha a uno cantar y en un universo cuando contempla un cielo lleno de estrellas.

La persona mediocre se siente sola y desolada, desconectada de todo y se desconecta de todo a través del temor del contacto, por una falta de conciencia y por el atrofiamiento progresivo de sus objetivos físicos de comunicación con su entorno.

La persona despierta se siente conectada a todo, y hace el amor con cada molécula de su cuerpo y con cada estrella en el cielo.

El sentido del olfato también debe desarrollarse progresivamente, a través del mejoramiento de la percepción de contrastes que debe ser precedido por un periodo de purificación para aquellos que sean fumadores.

El sentido del oído también debe poderse recobrar, si es que han tomado el habito de frecuentar "discotecas" clubes o conciertos de "rock" en donde el volumen es tan fuerte, que de acuerdo con serios estudios, las personas que los frecuentan están 30% sordos- ¡Esto significa que por lo menos un cuarto de nuestra capacidad auditiva, es decir, un cuarto de la posible comunicación con el infinito, se pierde para millones de jóvenes! Todo lo que necesitamos hacer es imponernos a nosotros mismos un período de abstinencia auditiva, durante la cual debemos tener cuidado de evitar todo ruido y toda música. Poco a poco, nuestros órganos auditivos recobrarán su sensibilidad y podremos redescubrir los sonidos de nuestro entorno y la música con toda su exquisitez, a un nivel normal.

Finalmente, nuestra vista debe ser refinada en su capacidad para percibir los matices más sutiles en colores, y transportar el estímulo que condiciona nuestro estado mental. Sabemos por ejemplo, que el rojo es excitante y el verde es calmante, pero cada tinte tiene sus propiedades, los cuales podemos descubrir al mejorar nuestra percepción visual.

Una vez que nuestros cinco sentidos comienzan a estar suficientemente desarrollados, entonces podemos practicar con nosotros mismos los

mecanismos de sinestesia. Podemos entonces ver un color al escuchar un sonido, oír un sonido al oler una fragancia o tener un sabor en la boca al mirar un color.

Este agasajo sublime de nuestros sentidos, abre una muy importante puerta de nuestra mente, produciendo en nosotros uno de los efectos que las drogas tienen y que la juventud entera busca en el mundo. Estos pueden obtenerse sin el menor de los peligros a través de los mecanismos naturales que se practican en la MEDITACIÓN SENSUAL y que presume el mejorar nuestra sensualidad y así hacernos más conscientes de lo que nos conecta con el infinito.

"Los perfumes, colores, sonidos, todos se comunican entre sí" dijo Baudelaire, quien tuvo sinestesia sin saberlo. Bañémonos en la armonía de todas estas sensaciones, dejémonos envolver por toda la percepción del infinito que nos mezcla para lanzarnos a un remolino de placer del que surgimos más fuertes y más sensitivos, y así hacer de nuestro planeta, un mundo de felicidad, elevando el nivel de conciencia de nuestras noblezas y permitiéndonos descubrir el tesoro escondido en cada una de ellas.

CAPITULO SEIS

PROGRAMA DE LA MEDITACIÓN SENSUAL

El programa de la MEDITACIÓN SENSUAL, se enseña normalmente como un curso de despertar que dura una semana y contiene un total de doce ejercicios. Siguiendo los fantásticos resultados obtenidos por estas técnicas, y por la práctica diaria de LA MEDITACION SENSUAL, la cual es indispensable para obtener estos beneficios, mucha gente quien ha tomado los cursos en Francia y Canadá, han manifestado su deseo de tenerlos grabados en audiocassetts.

Por esta razón, fueron seleccionados seis ejercicios básicos y grabados en audiocassetts, los cuales pueden obtenerse en cualquiera de los cuatro centros de MEDITACIÓN SENSUAL, los cuales fueron abiertos simultáneamente en París Génova, Bruselas y Montreal.

En estos centros también es posible venir y meditar sólo o en grupo. Los maestros te están esperando ahí, ellos te permitirán descubrir todas las facetas de estas enseñanzas, así como también otros ejercicios que no pueden ser enseñados en audiocassetts. Aún más, algunas de estas grabaciones están diseñadas para escucharse en la compañía de una pareja de sexo complementario, y también en estos centros, aquellos solteros pueden esperar conocer a otra persona con quien pueden estar seguros de encontrar armonía espiritual, ya que están mutuamente interesados en el mismo proceso de despertar y con quien también pueden esperar tener armonía física.

Estos centros entre otras cosas, también permitirán a aquellos que no tengan esta armoniosa residencia, el venir y pasar unas cuantas horas cuando lo gusten, en un lugar diseñado para satisfacer sus cinco sentidos a través de su decoración y diseño.

Un lugar de enseñanza donde la gente que ha escogido tener el mismo

camino de despertar, puedan conocerse en un lugar de intercambio donde mejorarán su percepción sensorial del infinito, guiados por maestros quienes toman los problemas de todas las personas nuevas como los propios, para así resolverlos mejor, eso es lo que se busca en un centro de MEDITACIÓN SENSUAL.

Ahora veremos en que consisten los seis ejercicios básicos del programa de MEDITACIÓN SENSUAL.

AUDIOCASET No. 1

ARMONIZACIÓN CON EL INFINITO.

Es ideal que esta meditación se practique al aire libre, si es posible, bajo un cielo estrellado, pero ya que el clima no siempre está en condiciones favorables, sería preferible que se hagan de un cuarto de meditación, armoniosamente decorado con pósteres, pinturas, esculturas u otro tipo de trabajo de arte que particularmente disfruten. Procuren que la iluminación sea suave e indirecta, si es posible en tintes rojos o mejor aún, prendan velas. Esto es para el sentido visual.

Pueden quemar algunas esencias, tan deliciosas como sea posible. Esto es para el segundo de los sentidos: El olfato.

Recuéstense en una superficie suave, la cual sea placentera al tacto, pero que no sea tan suave para que su cuerpo pueda mantenerse derecho cuando se acuesten. Esto es para el tercer sentido: El tacto.

Traten de tener un sonido de calidad, un sistema de alta fidelidad para así escuchar todos los matices musicales. Esto es para el cuarto sentido, el del oído.

Para el quinto sentido, el del gusto, estimulen su gusto antes de empezar con una fragancia la cual les guste (menta, anís, frutas, etc.)

Asegúrense de que la temperatura del cuarto sea suficientemente alta para su cuerpo desnudo, sin sentir frío (22 grados centígrados por lo menos). Es ideal la desnudez total para alimentar plenamente su cuerpo, pero vestir una bata de meditación (túnica) de un material muy suave y sedoso, puede traer mejores sensaciones a su contacto.

Un baño de tina perfumado y tibio justo antes de empezar la meditación, puede ser una excelente preparación.

Es muy importante después de llegar a casa del trabajo, el quitarse la ropa con la que trabajaste, la que estuvo en atmósferas contaminadas y desarmoniosas, y por lo menos tomar un regaderazo y ponerse esta bata de meditación, que puede ser un camisón o una bata, que este tan suave y sedoso que puedas disfrutar el ser acariciado por ésta. El color de esta pieza de vestir debe ser tu favorito y si no tienes ninguna preferencia, el blanco lo hará bien.

Es indispensable, especialmente para los hombres, el estar completamente desnudo bajo esta bata, para que los órganos sexuales masculinos, los cuales regularmente están sometidos a una genuina tortura por la moda de hoy en día. Los pantalones tan apretados son responsables, entre otras cosas, de un gran número de casos de impotencia, y que puedan recobrar su posición normal, que la sangre fluya y que se normalice la temperatura, la cual es más alta cuando están comprimidos.

Ahora pasemos a escuchar el audiocaset.

Recuéstense confortablemente en la superficie especialmente diseñada para este propósito, para que el peso de su cuerpo este igualmente distribuido. Coloquen sus manos al lado de su cuerpo con las palmas hacia arriba. Es esencial estar en una posición confortable en la cual puedan estar por largos períodos de tiempo sin tener que moverse.

Luego, cierren los ojos y escuchen...

(A) LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR

¿Qué es respirar? ¿Porqué respiramos? Como seguramente saben, llenamos nuestros pulmones con aire fresco, rico en oxígeno y luego exhalamos aire rico en dióxido de carbono.

Nuestros pulmones son órganos en los cuales nuestra sangre elimina dióxido de carbono que ha tomado de nuestras células, luego ésta se carga con oxígeno y lo lleva a todas las células que forman nuestro cuerpo.

La mayoría de la gente respira muy mal. El simple hecho de que a veces necesiten suspirar, es prueba de una mala respiración. Aquel que respira bien, nunca suspira.

Unos cuantos momentos de respiración consciente todos los días, mejora nuestra salud y acelera el proceso de despertar.

Hemos visto que el cerebro no es nada más que una computadora biológica. Las secreciones químicas se producen constantemente en nuestro cerebro, el cual envía chispas de descargas eléctricas que forman nuestros pensamientos y que son responsables del balance físico de nuestro cuerpo, así como de nuestro equilibrio mental. Si el cerebro está mal oxigenado, entonces estas secreciones son débiles, o muy abundantes como una reacción de la falta de oxígeno, lo que entonces da aumento a todos los desequilibrios que provocan enfermedades físicas y mentales.

Si nuestra respiración es suficiente, entonces la oxigenación de las células que forman nuestra computadora central, que es nuestro cerebro, provoca un mejoramiento en las secreciones químicas de éste y finalmente se derrama una armonía a través de todo nuestro organismo.

Estar en armonía significa simplemente, tener un cerebro que está funcionando al máximo de sus posibilidades, en la administración del organismo que está controlando.

Por esto debemos comprometernos con nosotros mismos, a unos cuantos minutos de respiración al comienzo de cada ejercicio de MEDITACIÓN SENSUAL y obtener una sobre oxigenación de nuestro cuerpo, que activará una aceleración del intercambio químico dentro de éste, especialmente dentro de nuestra cabeza.

Es indispensable el respirar muy profundamente por lo menos durante tres minutos antes de cada ejercicio; sin embargo, los resultados serán mucho mejores si tenemos el tiempo para extenderlo a doce minutos de oxigenación.

Es también importante durante el ejercicio, el estar totalmente concentrado en nuestra respiración para estar completamente consciente de los efectos que esto produce en nuestro organismo. Al estar consciente de esta acción, los efectos aumentan aún más a través de un fenómeno de retroalimentación.

(B) ESTAR CONSCIENTES DEL INFINITAMENTE PEQUEÑO DEL CUAL ESTAMOS COMPUESTOS

La segunda parte de este primer audiocaset del programa, consiste en estar conscientes del infinitamente pequeño del cual estamos compuestos. El objetivo es conectar todas las células de las que estamos formados y que están todas conectadas a través de los nervios, hasta la computadora central que es nuestro cerebro. De esta forma, estas sutiles interconexiones inconscientes se vuelven conscientes para que su calidad pueda mejorar, permitiendo sentirnos totalmente coherentes e integrados, primero físicamente y después mentalmente.

El primer audiocaset es el más importante del programa de la MEDITACIÓN SENSUAL, ya que constituye las bases, el tronco del árbol del conocimiento que veremos crecer en nosotros y del cual los ejercicios siguientes serán sólo las ramas.

El punto de este ejercicio, es para que el cuerpo se vuelva consciente de las células de las que esta compuesto y para que las células se vuelvan conscientes del cuerpo que ellas componen. Cada uno de estos bloques de construcción llamados células, de las que estamos compuestos, de repente se sienten conectadas con aquellas que las rodean inmediatamente, e indirectamente conectadas con todas las demás a través de la computadora cerebral que las conecta a todas en conjunto. Casi al final del ejercicio, es la computadora por sí misma, que se vuelve consciente de la materia de la cual esta compuesta, con todas estas neuronas que le permiten sentirse a sí misma. Es la materia volviéndose consciente de sí misma, así como de su propia conciencia.

En ese momento, todo nuestro organismo esta tan lleno de ondas de energía que circulan en todas direcciones entre el cerebro y cada célula, que experimentamos una sensación de bienestar que podría provocar el llanto más sensible en nosotros. Ciertamente, no debes reprimir ese fenómeno el cual, no es más que una reacción química resultado del bienestar de las células que experimentan a las células que nos componen, cuando finalmente se sienten conectadas y totalmente unidas unas con otras. Por el contrario, debemos disfrutar completamente el fabuloso momento, rico en pulsaciones armoniosas.

De hecho, esto es lo que era el significado original de la "recolección" en Francés, la palabra el "recueillement", que es parte de algunas ceremonias religiosas que incluyen terribles minutos de silencio, habiendo perdido totalmente su profundo significado físico. El recolectarse a uno mismo viene del Latín "collegere" que significa "re-conectar" o "el conectar al mismo tiempo" y en este contexto, significa el conectar al mismo tiempo, aquello de lo que estamos compuestos.

(C) ESTAR CONCIENTE DEL NIVEL DE UNO MISMO

En este punto del ejercicio, todo nuestro organismo "recolectado", es decir, que todas sus partes están totalmente unidas e integradas, se volverá consciente de su alrededor, solamente a través del sentido del oído al escuchar la música del audiocaset.

Al volverse consciente de la música a través del intermediario de este sentido, mismo que su funcionamiento esta basado en la percepción de vibraciones, las cuales llamamos sonido, nuestro cuerpo como un todo, es capaz de percibir estas vibraciones musicales. Al escuchar la música, nuestro cuerpo de repente se hace consciente de algo que no viene de sí mismo, lo cual tiene un efecto de asentamiento del fenómeno, donde las células se vuelven conscientes de su unidad, y esto hace que las células vibren al unísono con un mayor sentimiento de solidaridad entre ellas, cada una totalmente unida en una precipitación de armonía global.

Finalmente, mientras animamos el medio en el cual están viajando, las

ondas tienen la propiedad de estar hechas de nada y así nuestro organismo escucha no sólo con sus oídos, sino también con todos los poros de la piel, y así, se convierte en la música que escucha, porque está siendo penetrado y atravesado completamente por las vibraciones de la música.

(D) CREANDO CONCIENCIA DEL INFINITAMENTE GRANDE DEL QUE SOMOS PARTE

Una vez que el organismo está en armonía consigo mismo y se ha vuelto consciente de su habilidad de ponerse en armonía con lo que puede recoger de su entorno, entonces puede intentar ponerse en armonía con el infinitamente grande, del cual es una pequeña parte. Este es el objetivo de la penúltima fase de este audiocaset, que nos abre a los movimientos, los cuales normalmente quizás no estemos conscientes de ellos, y que nos disparan hacia las galaxias infinitas. Nuestra tierra está girando en su propio eje mientras que al mismo tiempo, está rotando alrededor del sol, nuestro sol está rotando al rededor del centro de la galaxia, mientras que nuestra galaxia por sí misma, se está moviendo al rededor de otro punto. Mientras que todos estos movimientos se suman, "ad infinitum", nosotros terminamos siendo lanzados a través de una danza infinita a velocidades inimaginables, y sin embargo, mientras estamos acostados en el piso, usualmente pensamos que estamos inmóviles... Y en algún lugar arriba de nosotros en esta inmensidad cósmica, hay algunas personas que nos observan y quienes nos aman como a sus propios hijos.

Esta forma de ver el infinitamente grande, permite a alguien que ya está en armonía con el infinitamente pequeño que lo compone y quien es capaz de resonar completamente al ritmo de las ondas de su entorno, volverse consciente del tamaño inmenso del universo en el que vive y de la armonía cósmica natural de la que él es una pequeña parte, y de la que se está bañando permanentemente.

El acto de sentir ésta armonía que existe en el infinitamente grande en que estamos navegando, fortalece la integración que se ha asentado en nuestras células componentes, a través de un proceso similar a la mímica. Así como nuestro organismo de repente se da cuenta de que está rodeado de armonía, se siente obligado así mismo a estar en armonía.

(E) RECONOCIMIENTO DEL POTENCIAL HUMANO

La última parte de este ejercicio consiste en darse cuenta de la humanidad, de la cual somos un elemento, esto es decir, regresar a nuestro nivel, abriéndonos hacia el cómo pudiera ser nuestro planeta, si todos vibraran juntos en la misma y total armonía, lo que automáticamente conlleva a la fraternidad y a la paz universal.

El acto de comprender que cada uno de nosotros puede sentir este fantástico bienestar, permite darnos cuenta que nosotros mismos somos células de un enorme cuerpo llamado humanidad y que podemos tomar parte de la difusión de esta ola de amor en el ámbito planetario, compartiendo lo que hemos sentido con todos a nuestro alrededor, permitiendo a todos aquellos que no han tenido la buena fortuna de hacerlo, el conocer la felicidad de descubrir la armonía natural de la que inconscientemente nos bañamos.

Este ejercicio nos permite sentirnos "volar" rápidamente y sentir naturalmente y sin peligro alguno, la sensación usualmente obtenida a través de drogas. Muchos son los jóvenes drogados que han dejado de usar estas peligrosas sustancias después de haber descubierto que pueden darse un "viaje" mucho más poderoso, sin el terrible sentimiento de angustia, y lo que es más importante, al mismo tiempo, ser mucho más eficientes en sus vidas profesionales y sexuales.

Las drogas producen estados de conciencia alterados al establecer ciertos "cortocircuitos" en el cerebro, que aunque éstos puedan producir sensaciones placenteras a corto plazo, de hecho perjudican el funcionamiento del cerebro. La MEDITACIÓN SENSUAL nos permite obtener las mismas sensaciones, pero mucho más fuertes y más permanentes, ya que en lugar de alterar el estado de conciencia a través de cortocircuitos, eleva el nivel de percepción desarrollando nuestro mecanismo natural, el cual a través de la práctica, será capaz de funcionar mejor mientras más y más lo usemos.

Las drogas nos imposibilitan el descubrir ciertas experiencias de

éxtasis, atrofiando los mecanismos naturales que están diseñados para permitirnos alcanzarlos, mientras que la MEDITACIÓN SENSUAL desarrolla estos mecanismos permitiéndonos así, alcanzar estos éxtasis más fácilmente. La persona totalmente despierta es capaz de vivir permanentemente en un estado de absoluta felicidad. Alcanzar dicho nivel de conciencia puede requerir muchos años de trabajo en uno mismo, usualmente siete años. Para aquellos quienes están un poco despiertos o quienes ya hayan comenzado a meditar, les tomará menos tiempo.

AUDIOCASET No. 2

CREANDO CONCIENCIA DE NUESTROS RITMOS DE VIDA

Para empezar, este segundo audiocaset nos permitirá concientizar nuestra respiración, pero en esta ocasión, de una forma más física comparada con el último ejercicio. El punto es el sentir el todo de nuestro aparato respiratorio, después de haber sostenido nuestra respiración, haciendo contraste con el sentir del aire puro que respiramos con el aire tibio restante en nuestros pulmones y tubos bronquiales.

Nuestra sensualidad se desarrolla al sentir los contrastes, las diferencias en la temperatura, el color, sonido y olor.

Después de habernos oxigenado completamente de la misma forma que lo hacemos para todos estos ejercicios, entonces nos entonamos con nuestros pulmones y vivimos este fantástico intercambio químico, gracias al cual estamos vivos: La oxigenación de nuestra sangre. Luego nos concentramos en sentir el latido de nuestro corazón, este bombeo que pasa nuestra sangre a través de nuestros pulmones, para acelerar esos preciados átomos de oxígeno que todo nuestro cuerpo esta esperando.

Entonces para sentir mejor el latir de nuestro corazón, podemos presionar ligeramente las puntas de los dedos de nuestra mano derecha con los de la mano izquierda.

Al hacer esto, primero podemos sentir fácilmente este ritmo regular en las yemas de los dedos y luego en toda la mano y progresivamente trataremos de sentirlo por todas partes, en los brazos, en todo el cuerpo y finalmente en el cerebro, en donde sentiremos como si pudiéramos oír el latido de nuestro corazón. Sin embargo concientizamos nuestro corazón sintiéndolo latir calmada y armoniosamente en nuestro pecho.

A través de otros ejercicios enseñados en el curso del despertar, podemos aprender como acelerar o retardar el latido de nuestro corazón a voluntad, así como podemos acelerar o retardar nuestra respiración, aunque usualmente con el corazón, su ritmo es regulado por el cerebro sin que tengamos que pensar al respecto.

El primer audiocaset integra nuestro organismo, y éste nos concientiza de los ritmos que están continuamente animándolo y manteniéndolo vivo. Esto nos permite sentirnos vivos, el latir hasta las puntas de las manos lo mejor de este bombeo del cual cada acción es esencial y que es nosotros mismos, como lo es el cerebro que esta consciente de ello.

AUDIOCASSET No. 3

CONSCIENTIZACIÓN DEL CUERPO

Ahora que hemos interconectado las células que forman nuestro cuerpo y que hemos sentido los ritmos que lo animan, en este tercer audiocaset, concientizaremos nuestro cuerpo a través de nuestros sentidos.

Los primeros dos ejercicios ocurren dentro de nosotros mismos y consistieron en la concientización de nuestro organismo, es decir, de uno mismo a través de mecanismos totalmente internos, sin el requerimiento de nuestros sentidos externos.

Ahora vamos a descubrir nuestro físico, primero a través de nuestro sentido del tacto, cerrando nuestros ojos y luego a través de cada uno de los otros sentidos.

El descubrir nuestro cuerpo a través del sentido del tacto, nos permite darnos cuenta de la sensibilidad de las diferentes partes de nuestro organismo y disfrutar del placer de ser tocado y de tocar, ser acariciado y de acariciar.

Sin embargo, para las primeras veces que hagamos este ejercicio, debemos tratar de estar más en la punta de nuestros dedos que en el resto de nuestro cuerpo y ser solo el que toca, para así darnos cuenta de las figuras y formas de nuestro cuerpo a través de nuestras propias manos. En esta exploración táctil de nuestras propias formas, redescubrimos el placer que una vez sentimos cuando éramos bebés y exploramos nuestros cuerpos, excepto que en esta ocasión estamos completamente conscientes de lo que estamos haciendo.

Los que acarician están siendo acariciados por sí mismos. Esto es particularmente obvio cuando comenzamos a chupar las puntas de nuestros dedos para sentirlos mejor. Al mismo tiempo, estamos descubriendo el

sabor de nuestra propia piel. Al chupar nuestros dedos y luego la piel de nuestro propio brazo, descubrimos a lo que sabemos, nuestro propio y único sabor.

Luego, aún con nuestros ojos cerrados, exploramos nuestros propios olores del cuerpo. De hecho es importante no haber tomado un regaderazo antes de este ejercicio y obviamente no habernos puesto ningún desodorante o perfume.

Lo mejor es tomar un jabonoso regaderazo la noche anterior a este ejercicio y luego permitir al cuerpo producir por la noche, las secreciones responsables de los olores de nuestro cuerpo.

La siguiente etapa consiste en descubrir nuestra voz sintiéndonos hablar, tanto con nuestras manos como con nuestros oídos, "Estoy tocando esta cabeza, que soy yo emitiendo sonidos." Pero oigámonos hablar como si fuera alguien más oyendo a otra persona hablar.

Finalmente abrimos nuestros ojos para descubrirnos a través de nuestro sentido de la visión, primero mirando nuestras manos moverse, tal y como lo hace un bebé en su cuna, excepto que esta vez estamos completamente conscientes de la belleza de nuestras extremidades y de sus movimientos.

Luego, una vez más acariciamos nuestro cuerpo con nuestras manos, descubriendo cada parte de nuestro físico como si estuviéramos viéndolo por primera vez. Es muy importante tener un espejo portátil a nuestro lado desde el comienzo del ejercicio para ayudarnos a ver ciertas partes de nuestro cuerpo que no son muy accesibles.

Nos vemos como con nuevos ojos. Nunca nos hemos tomado el tiempo de ver ciertas partes de nuestro cuerpo con amor, particularmente nuestros órganos sexuales, por los tabúes que nos engendraron nuestros padres. Esto es especialmente cierto para las mujeres, ya que para las sociedades falócratas, sus órganos sexuales estaban considerados como "sucios".

Nuestros órganos sexuales, que nos dan placer y con los cuales podemos dar vida, son tan hermosos como las flores para los hombres y las

mujeres. De hecho, las flores son los órganos sexuales de las plantas.

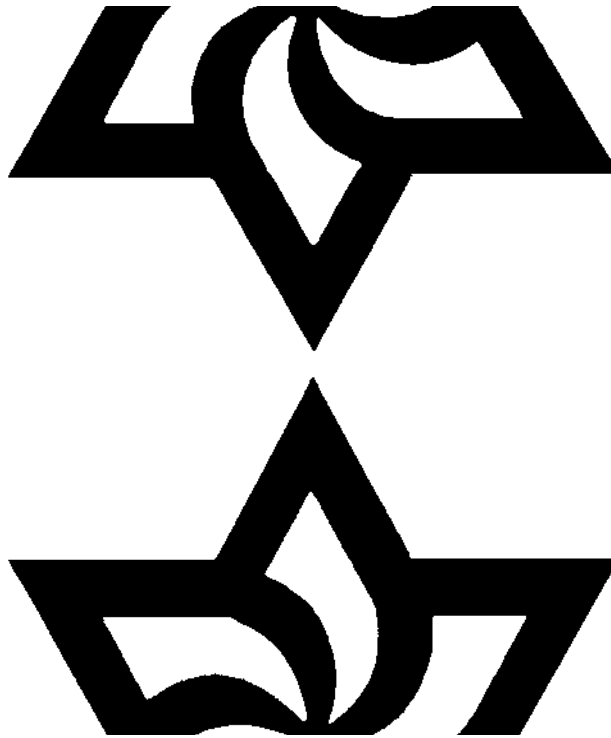
Nuestro ano, el cual podemos ver usando nuestro espejo, es una parte magnífica de nuestro cuerpo. Es a través de él que la materia es evacuada, materia que ha estado en contacto con cada parte interior de nuestro cuerpo en dónde nunca podemos tocar, y que ha dejado lo mejor de sí misma para que podamos vivir.

Después de haber descubierto con asombro este fabuloso juguete viviente, que es nuestro cuerpo, y que sólo espera una sola cosa, a saber, que lo disfrutemos, entonces podemos restablecer contacto con nuestro alrededor, donde otras personas se desarrollan y a quienes les gustamos, habiendo podido reconocer estos tesoros de los cuales estamos formados y que hemos ignorado por mucho tiempo.

AUDIOCASET No. 4

MEDITACIÓN FRENTE AL SÍMBOLO DEL INFINITO

El audiocaset debe escucharse sentado tan cómodamente como se pueda, si es posible con las piernas cruzadas, en contraste con los primeros tres ejercicios que se tuvieron que hacer acostado.



El póster que muestra el Símbolo del Infinito, el cual se provee junto con los audiocaset, debe pegarse en la pared al nivel de los ojos y si es posible iluminado por una luz brillante con el resto de la habitación a oscuras. Una vez que nuestra persona se ha entonado en sí misma y esta totalmente consciente de sí misma internamente, a través de los ejercicios anteriores, podemos entonces darnos cuenta de algo completamente extraño a nosotros mismos y permitirnos ser invadidos por las vibraciones transmitidas por la forma del dibujo.

Cada forma que nos rodea está influenciándonos permanentemente y los más recientes experimentos utilizando pequeñas pirámides han demostrado que las frutas pueden ser deshidratadas completamente, sin pudrirse, resultado sólo de las ondas reflejadas de las paredes en ángulos orientados de cierta manera.

También sabemos que cuando los sonidos son analizados electrónicamente, la "O" produce una forma de O en la pantalla, mientras que la "I" forma una I.

Cada color y sonido emite una vibración específica que pueden armonizar entre sí e influenciar nuestro comportamiento y bienestar, y de la misma forma las ondas de las formas producidas por nuestro alrededor exhortan una enorme influencia en nuestro desarrollo y realización.

Como lo explicamos al principio de este libro, este símbolo representa el infinito en el espacio y en el tiempo, y emite unas ondas particulares de formas armoniosas. No es casualidad que puede encontrarse en el Libro de los Muertos del Tíbet y también dibujados por toda la India en lugares conocidos por su énfasis tradicional en el florecimiento y desarrollo de los individuos, aún cuando ahora estén enterrados bajo años de superstición.

El "Relojero" dejó rastros de cómo sus relojes funcionan, particularmente en este grandísimo continente.



Para adquirir un máximo beneficio de este ejercicio, es muy importante comprender que este símbolo, originalmente tiene una Svástica en el centro, sin embargo, no tiene absolutamente nada que ver con los criminales Nazis, quienes robaron una parte de este emblema. En cualquier diccionario podemos encontrar que "Svástica" se describe como "Símbolo Religioso de la India" (viene del Sánscrito "su" = bien y "asti" = estar) En este preciso momento hay miles de personas meditando en sus templos budistas decorados con este símbolo, así como lo han hecho diariamente sus ancestros por miles de años. En el poster del Símbolo del infinito se ha modificado la Svástica por una espiral que igualmente representa a la galaxia, es decir el tiempo y la distancia en el infinito

Si Hitler hubiera utilizado la cruz Cristiana como su símbolo, (y casi lo hacía ya que le hubiera ayudado en su proyecto del genocidio de Judíos), ¿Hubiera esto significado que después los guerreros Cristianos de todo el mundo, no hubieran podido utilizar o cargar su símbolo? Obviamente que no. De la misma forma, el hecho de que la Inquisición haya matado a miles de personas en nombre de la cruz cristiana no merma el mensaje de amor y fraternidad de Jesús.

Era importante escribir ese párrafo ya que es imposible el despertarnos y florecer mientras contemplamos un símbolo que creemos es un emblema de violencia. Por el contrario, esta combinación de dos triángulos enlazados entre sí y una Svástica en medio, es el emblema del amor absoluto, del infinito, la vida y la felicidad.

El triángulo que apunta hacia arriba representa el gran infinito, que incluye a las estrellas y las galaxias dando vueltas a nuestro alrededor, o más correcto, junto con nosotros, ya que no estamos en el centro del universo, ni siquiera nuestro propio sistema solar lo esta.

El triángulo que apunta hacia abajo, representa el pequeño infinito, que incluye las células que nos componen que son a su vez organismos independientes, así como integrados unos con otros, las moléculas que componen nuestras células, los átomos que son a su vez universos que contienen planetas en donde gente como nosotros viven y que miran a su cielo, preguntándose si existe vida en otras partes.

Las estrellas de nuestro cielo forman la galaxia en la que vivimos. Nuestra galaxia es parte de nuestro universo, que a su vez, es una pequeña partecita de una enorme partícula situada en alguna parte de una célula de

un gigantesco cuerpo viviente, que a su vez, contempla su propio cielo preguntándose si existe vida en alguna otra parte.

El infinitamente grande esta compuesto del infinitamente pequeño, y sin el infinitamente pequeño no habría infinitamente grande, es por eso que los dos triángulos están enlazados.

Con respecto a la Svástica, ésta representa el infinito en el tiempo. Todo a nuestro alrededor siempre ha existido, ya sea en forma de materia o en forma de energía. La materia que nos compone siempre ha existido y siempre existirá porque estamos hechos de eternidad. Sólo que su forma cambia. No somos sino la acumulación organizada de partículas tomadas de la comida que fue absorbida por nuestra madre, y que se reunió de acuerdo a un plan específico para formarnos en su vientre. Luego después de nuestro nacimiento, estas partículas vinieron de la comida que ingerimos, algunas de las zanahorias, otras de las papas, la carne y los huevos, etc.

Pero las zanahorias comidas por nuestra madre o por nosotros, átomos que pudieron haberse quedado en nuestra nariz, por ejemplo, pudieron haber extraído este átomo de la tierra dónde crecieron. Llegó a esta tierra del abono que trajo el jardinero, y antes de esto estaba en el estiércol que salió del intestino de una vaca. Antes de esto era parte de un ratón que después de morir devorado y desechado por un carnívoro, fue absorbido por el pasto que la vaca comió, etc. . . De esta forma, podríamos seguir la historia de esta partícula que esta en nuestra nariz, muy atrás hasta antes de la creación de la vida en la tierra, y lo mismo sucede con todas las partículas que nos componen: Siempre han existido. Algunas inclusive, han sido partes de los cuerpos de otras personas que vivieron hace cientos o miles de años.

Esto es lo que representa el símbolo que estamos contemplando, y mientras lo hacemos, nos irradia con sus beneficiosas vibraciones.

La técnica de mirarlo como se describe en el audiocaset, esta diseñada para estampar su imagen en nuestra retina y especialmente para informar a nuestra computadora de su forma exacta. La exposición prolongada a estas vibraciones eleva nuestro grado de armonía aún más.

Esto desarrolla nuestra habilidad de percibir el infinito a través de sus vibraciones que nos envuelven.

AUDIOCASET No. 5

DESCUBRIENDO OTRO UNIVERSO: NUESTRA PAREJA

En contraste a los primeros cuatro ejercicios, este no puede desarrollarse sólo, es necesaria una pareja. Si estamos con alguien con quien estamos pensando hacer el amor, entonces esto es una excelente preparación para que la relación sea un éxito, o alternativamente, si estamos con alguien con quien ya hayamos tenido relaciones intimas por mucho tiempo y deseamos redescubrirnos uno al otro y traer nueva luz a nuestra relación, donde cada uno simultáneamente despierta al otro, entonces esto también es una excelente preparación.

Sin embargo, este audiocaset también puede ser escuchado cuando estemos con alguien con quien no tengamos deseos de tener ningún contacto sexual, pero que en su compañía deseemos simplemente desarrollar nuestro despertar y florecimiento personal.

El audiocaset anterior consistió en que alguien, ya completamente auto-armonizado, se abriera al mundo exterior y se diera cuenta de éste a través de un símbolo inerte que imprimió sus ondas de forma en él.

Ahora este universo que somos nosotros, que hemos concientizado nuestra propia armonía interna, va a descubrir otro universo hecho a nuestra propia imagen, masajeando suavemente todo el cuerpo de nuestra pareja, quien al terminar, regresará el audiocaset y volverá a oírlo, excepto que en esta ocasión el que dio el masaje ahora será masajeado: El explorado será ahora el explorador. Entonces dos universos se habrán conocido mutuamente. La palabra francesa "connaissance" significa "nacer" o "entrar juntos al mundo" Como hemos visto, nuestro cuerpo es un universo y así un mundo, y cuando concientizamos algo a nuestro alrededor se convierte en parte de nuestro mundo y así nace en nosotros. Cuando dos personas se conocen, mutuamente entran cada uno, en el mundo del otro.

El masaje no se supone que debe ser una forma de fisioterapia, y para hacerlo uno no necesita tener ningún conocimiento de kinoterapia. El objetivo es simplemente concientizar a través del sentido del tacto, de la forma de otra persona y de cómo son un cuerpo de células y átomos como nosotros, susceptible a las mismas reacciones que nosotros.

Tampoco debe ser erótico. No estamos acariciando, estamos suavemente tejiendo el organismo que estamos descubriendo, uniformemente subir hacia el corazón. Es mejor presionar ligeramente fuerte que muy suave. Estamos reconociendo la textura de la carne de nuestra pareja al seguir el contorno de sus huesos a través de su piel. Nuestros pulgares están trabajando y tejiendo esta materia viviente que conforma otro mundo.

Y el que esta siendo masajeado, este ejercicio nos produce aún más importantes efectos en nosotros, al darnos cuenta de otro organismo a través de sus manos. Estamos ahí recostados en absoluta armonía, cuando de repente, algo extraño a nosotros mismos comienza a sentir nuestro cuerpo. La primera reacción es el sentimiento de tensión o ganas de separarse de eso extraño. Entonces poco a poco nuestro cuerpo se da cuenta progresivamente de que los efectos producidos por este contacto son positivos y maravillosamente relajantes, hasta que el movimiento de los pulgares en nuestra piel son esperados, anticipados y deseados, particularmente en aquellos lugares donde las manos no han llegado y donde sabes que llegarán.

Esta expectativa se convierte en placer y aumenta el sentimiento de unidad de todo nuestro organismo.

Cuando haya terminado el audiocaset, hemos alcanzado el final de la parte del programa dirigido a la gente sin compañero sexual, ya que el siguiente ejercicio esta diseñado para los momentos precedentes para la unión física de dos personas de sexo complementario.

El acto de descubrir ese contacto físico con los demás es posible, sin ser necesariamente sexual y va a modificar profundamente nuestras reacciones

hacia los demás. Ya no veremos a aquellos cerca de nosotros y a aquellos que conozcamos de la misma forma que acostumbrábamos. Esta nueva visión de los humanos a nuestro alrededor, multiplicará diez veces nuestra capacidad de comunicación.

Así pues, no consideraremos más a los demás como personas con los que únicamente nos podemos comunicar a través de los sonidos y la vista, como nuestra educación medieval nos ha enseñado, ahora los podemos ver como seres vivientes a quienes también podemos tocar y quienes nos pueden tocar, si es que han comprendido la importancia de este contacto y lo han aceptado como para desarrollarse y más aún, florecer.

Se ha probado que los niños necesitan este contacto físico, ser tocados y tocar a sus padres, si es que quieren desarrollarse y florecer completamente. Y si somos tan reservados y renuentes acerca de la idea de este contacto sin siquiera haberlo intentado, es porque hemos sido terriblemente privados de estos intercambios táctiles por nuestros educadores, quienes fueron prisioneros de la moralidad de Culpabilidad-acosamiento judeocristiano, colocando vergüenza en cualquier cosa física. ¿Cuántas veces hemos deseado haber sido abrazados por nuestros padres en lugar de sólo ser besados con la punta de los labios en la frente, o deseado ser acariciados o masajeados, sobados y apretados contra su pecho en lugar de ser mantenidos a distancia como si tuviéramos la plaga?

Esta falta de contacto físico es la responsable de nuestras inhibiciones en esta área, pero no es demasiado tarde para reaprender a vivir estas sensaciones reprimidas por nuestros padres. Podemos alcanzar el tiempo perdido y redescubrir todas nuestras posibilidades táctiles y, encima de todo, desarrollar las conexiones neurales dentro de nuestra computadora central que están conectadas a las puntas de nuestros dedos.

Y debemos recordar todo esto especialmente con nuestros hijos si es que tenemos, y enseñarles a tocarse a sí mismos, a tocar a otros y ser tocados por otros.

CASET No. 6

EROTISMO Y EXCITACIÓN MUTUA.

Este audiocaset esta diseñado para ser escuchado por dos personas quienes estén considerando tener una experiencia sexual.

Nuestra sexualidad puede ser vista como la punta del tronco del árbol que crece dentro de nosotros, de donde nacen las ramas que llevan las flores de nuestro florecimiento y realización total. Una persona no puede alcanzar un completo despertar si su sexualidad no esta totalmente liberada y armonizada.

La unión física de dos personas es, de hecho, la acción más simple que requiere el uso simultáneo de los cinco sentidos, y más aún, es la forma más sencilla de obtener armonía con el infinito en un momento de total iluminación, permitiéndonos una ojeada al estado en el que podemos estar permanentemente si alcanzamos un despertar absoluto.

Después del periodo usual de oxigenación que siempre debe preceder al escuchar cada uno de los audiocasetts que tienen como objetivo el mejorar la calidad de las reacciones químicas dentro de nuestro cerebro, así permitiéndonos sentir lo que nuestros cinco sentidos están recogiendo; la primera parte de este ejercicio consiste en hacerse consciente visualmente del cuerpo de nuestra pareja.

Nuestra pareja esta acostada junto a nosotros y estamos mirando su físico de pies a cabeza, concientizando este universo similar al nuestro, del que pronto seremos parte de, y uno, como dos "infinitamente pequeños", que son ambos parte del "infinitamente grande", conociéndose el uno al otro.

El que esta acostado, con los ojos cerrados se da cuenta de la mirada del otro acariciando su cuerpo y "la siente" así moviéndose. Ofreciendo así

sus encantadoras curvas del cuerpo, a los órganos visuales de la persona con quien progresarán juntos en el despertar de su sensualidad. La persona que esta acostada, se siente casi penetrado por las miradas que están fluyendo en sí mismo a través de los poros de su piel.

La segunda parte de este ejercicio consiste en excitar las zonas erógenas de la pareja masajeándolas mucho más ligeramente que en el audiocaset número cinco, con caricias diseñadas para excitar sexualmente a la persona que esta siendo masajeada.

Algunas partes de su cuerpo deben ser acariciadas muy ligeramente, mientras que otras mucho más fuerte, tomando en cuenta nuestra sensibilidad individual. Es muy importante que el que este siendo masajeado colabore completamente durante este ejercicio expresando lo que le gusta más o menos y que partes desea que sean acariciadas suavemente y cuales partes más fuerte.

De hecho, aunque las principales zonas erógenas son las mismas para todos, hay ciertas variaciones dependiendo de la personalidad de cada individuo, de manera que algunas partes que no hacen nada para algunos, son para otros particularmente excitantes. Con la práctica, podremos descubrir y refinar nuestra estimulación de las partes sensitivas de la otra persona.

Lo que es más, es muy importante que el que este siendo acariciado, informe al otro con precisión lo que este sintiendo. Aún la más pequeña sensación de placer debe ser manifestada con pequeños gemidos. Esto tendrá tres efectos: primero, guiará las manos del masajista con más precisión, luego se conectará a un sentido de excitación en el masajista, al percibir el resultado de sus movimientos y finalmente mejorará la calidad del placer en el que esta siendo masajeado a través de un proceso de retroalimentación positiva. El acto de oírse a sí mismos gemir con placer conectará en su cerebro cierto mecanismo que provoca un mejoramiento en el funcionamiento de los órganos receptores. El placer genera placer, que es el porque es muy importante reaccionar a la menor sensación de placer; al principio del ejercicio gimiendo suficientemente fuerte para que nuestra pareja perciba las sensaciones de placer, al amplificar ligeramente

las manifestaciones vocales de estas percepciones positivas, aún cuando, para empezar, las sensaciones no fueran tan grandes para empujarnos a expresar nuestra satisfacción audiblemente. Esta amplificación de nuestras reacciones hacia el placer, se producirán por sí mismas en una amplificación del placer.

Una vez que nuestros sentidos de la vista, tacto y oído ya hayan estado en contacto con nuestra pareja, entonces los sentidos del gusto y el olfato pueden ponerse en acción.

En esta ocasión, las mismas áreas que ya hayan sido acariciadas con las puntas de nuestros dedos ahora serán suavemente tocadas con los labios, saboreadas con la punta de la lengua en algunas áreas, olidas y respiradas en otras, para que la

persona que este recostada sienta el aire caliente del aliento de la persona que esta descubriéndolas a través de su nariz y boca. Es importante durante este ejercicio el respirar a través de la nariz para así ejercitar el sentido del olfato y exhalar a través de la boca para que así la persona que este recostada sienta nuestro aliento en su piel.

El descubrimiento de los olores del cuerpo de la pareja es muy importante. Se ha comprobado científicamente que los olores del cuerpo contienen ciertos químicos llamados Feromonas, una palabra que viene del Griego "Pherein" que significa "portador" y "hormao" que significa "yo existo", así todo junto significa "yo anuncio mi existencia". El nombre fue dotado de todas las sustancias que son secretadas por organismos vivientes y que influyen el comportamiento de otros de la misma especie.

Ciertos insectos nocturnos pueden encontrar a sus parejas del sexo opuesto durante la época de apareamiento, siguiendo el olor emitido por éstos últimos hasta por varios kilómetros de distancia, aún en un bosque lleno de otros olores. Así podemos comprender que tan importante es este sentido. Lo que es más, ciertos casos de impotencia han sido curados usando olores emitidos por los órganos sensoriales femeninos y algunos casos de frigidez con olores de hombres. - una razón más para no usar desodorantes, si queremos tener una vida sexual armoniosa.

Adicionalmente, es muy importante el comprender claramente que los olores frescos del cuerpo no huelen mal, el sudor fresco, por ejemplo, no es de ninguna forma desagradable de oler. Si por otro lado, no nos bañamos por un período prolongado y dejamos que el olor se fermente en nosotros y en nuestra ropa, se convierte completamente insoportable. Aún las rosas comienzan a oler mal cuando se han podrido.

De esta forma, nos hemos dado cuenta que ciertas sustancias contenidas en nuestros olores del cuerpo, afectan nuestras reacciones sexuales. Por esto es vital el respirar y oler a nuestra pareja en las partes descritas en el audiocaset y permitir estas sustancias especiales producir sus propios efectos excitantes en nuestro cerebro.

Lo mismo es para el sentido del gusto. La piel secreta sustancias que también tienen su importancia y que contienen mensajes químicos que los receptores de nuestra lengua decodifican y transmiten a nuestro cerebro, que a su vez retransmite otros químicos y mensajes neurales a nuestros órganos sexuales, para que se preparen para la acción.

El intercambio de aliento es también esencial, ya que permite a ambos cuerpos el armonizar su respiración y sentirse mutuamente vivos gracias al mismo ritmo.

También este aire que ha estado en contacto con el adentro de nuestros cuerpos, toma átomos que han viajado dentro de nosotros y contribuyen a la "conexión" recíproca de los dos organismos.

Finalmente, el besarse permite a las dos personas intercambiar mensajes químicos al comunicarse con sus papilas gustativas y al directamente sentir a la otra persona probándolas con un órgano similar. Esto no lo podemos hacer con el oído y el olfato, pero sí podemos con el tacto cuando las personas se están mutuamente tocando con la punta de sus dedos, pero es mucho más intenso con la boca.

Al final de este ejercicio será el turno de la persona que está recostada hacer lo que la otra persona hizo para ellos. Así ambas parejas estarán al final, totalmente abiertos a cada uno y listos para unirse mientras recuerdan la escala de descubrimiento de estos dos universos, quienes están

enriqueciéndose mutuamente.

Alcanzar conscientemente un orgasmo simultáneo sentido por todo el cuerpo en lugar de sólo por los órganos sexuales, será la recompensa de una escrupulosa preparación para esta celebración del infinito, que puede durar mucho tiempo y que no tiene nada que ver con lo que hasta ahora es "hacer el amor".

La simbiosis absoluta de dos personas que finalmente se convierten en un pedacito de cada uno les permite hacer el amor con los átomos que los componen y con las galaxias de las que son parte y así tener lo que se llama un orgasmo cósmico.

CAPITULO SIETE

LOS CENTROS DE MEDITACIÓN SENSUAL

El programa que acabamos de analizar no representa la totalidad de las enseñanzas dadas a los "hombres" por los "relojeros" que nos crearon, pero como se especifica anteriormente, es el tronco del árbol de nuestra realización. Un árbol con sólo el tronco no puede vivir; cada rama es vital para el desarrollo de las hojas que le permiten respirar y para que las flores puedan florecer. Las ramas son otros ejercicios que son igualmente importantes, pero que no es posible presentarlos en la forma de un audiocaset grabado porque algunos necesitan la intervención de un maestro de MEDITACIÓN SENSUAL (a quien llamamos Guía), y otros requieren de la presencia de un grupo, como es el caso del desarrollo de la vibración vocal armónica colectiva.

También podemos mencionar como parte del proceso del despertar, el descubrimiento guiado y progresivo de la belleza de nuestro propio cuerpo a través de una iniciación en el naturismo, que nos permite apreciar la belleza y armonía de cada parte de nuestro cuerpo al compararlo con aquellos de nuestros compañeros. Esto es particularmente importante para las mujeres a quienes les han inculcado ideas estúpidas de que sus órganos sexuales son horribles y sucios. Al comparar estas partes de sí mismas con otras, pueden descubrir qué tan maravillosamente interesantes y llenas de gracia son sus órganos sexuales y la innumerable variedad de sus formas.

Los hombres también pueden olvidar sus complejos de inferioridad descubriendo la riqueza de sus órganos sexuales, cada uno adaptado especialmente para la relación con su pareja. Pueden descubrir la gran variedad de formas y tamaños, cada una con sus propias ventajas y ninguna inferior a la otra.

Pero uno de los más importantes grupos de ejercicios, consiste en el mejoramiento del uso de los sentidos, que también se desarrollan en estos

Centros. Es el desarrollo de los cinco sentidos básicos lo que finalmente nos permite desarrollar el sexto, esto es decir, la habilidad de comunicarse telepáticamente. Este último sentido sólo se desarrolla cuando todos los otros son capaces de funcionar a su máximo potencial.

Esta es una simple ojeada de las posibilidades ofrecidas en estos Centros de MEDITACIÓN SENSUAL que son realmente escuelas de la sensualidad.

Es importante notar la utilidad de estos Centros para nuestros jóvenes - Aquellos adolescentes quienes sus padres no se atreven a explicarles los hechos de la vida y quienes sus educadores les presentan una educación sexual, que sólo habla acerca de perros y ratones. Básicamente, sólo explican cómo trabaja, en lugar de enseñarles como usar sus órganos para obtener el máximo placer. Ellos tratan y hacen que el sexo sea sólo para la procreación... aún en nuestros días y era en la que vivimos, nuestros anticonceptivos mejoran cada vez más, les proporcionamos a las jóvenes mujeres con la "píldora", y después les decimos que hacer el amor es sólo para hacer bebés, uno de los colmos de la hipocresía humana.

Estos Centros de MEDITACIÓN SENSUAL están abiertos sólo para aquellos "de edad adulta" que representan diferentes edades dependiendo de la legislación del país donde se encuentra el Centro. En Francia por ejemplo, debes tener por lo menos 18 años de edad para frecuentar los centros, y aquellos entre las edades de 15 y 18 requieren de una autorización escrita de sus padres, un formato que será proporcionado por nuestras "escuelas de sensualidad". Aquellos entre la edad de 15 y 18 años tienen el derecho (!) de tener una vida sexual con el consentimiento (!) de sus padres, y para aquellos por debajo de la edad de 15 años, aún cuando sus padres lo consientan, no tienen derecho a una vida sexual, ¡No es nuestra culpa, es la Ley!...

Infórmense ustedes mismos en su Centro de MEDITACIÓN SENSUAL local que les hará saber las Leyes actuales concernientes a las edades límite de su país, las cuales debemos respetar. Si eres muy joven, sé paciente, y mientras tanto despierten por sí solos de acuerdo con los principios descritos en este libro.

LA FUNCIÓN DEL GUÍA

Aunque algunos individuos con dones particulares puedan aprender a despertar y florecer por sí solos, la mayoría de la gente lo harían mejor siendo guiados por el camino de la armonía para prevenir la pérdida de tiempo en direcciones que no llevan a nada. Y aún la gente con dones particulares también desperdiciarían mucho tiempo con experiencias improductivas a menos que conozcan a alguien quien les dará el beneficio de su propia experiencia.

Despertar, ha sido muchas veces comparado con una montaña con muchos caminos que llevan a la cima, los logros que representan la auto-realización. Personalmente, yo prefiero compararlo a un árbol que cultivamos dentro de nosotros, y que es por lo mismo, diferente para cada individuo, en forma y en la fruta que producirá. Una montaña representando el despertar implicaría que sólo hay una cumbre que alcanzar y todos deben subir la misma montaña, lo que es incorrecto y aún si admitimos que cada cual tuviera su propia montaña personal, entonces eso significaría que una vez que alcancemos la cima no habrá nada más que descubrir. Con la otra imagen, el árbol esta vivo y nunca dejamos de desarrollarlo, creciendo sus ramas y produciendo más y más frutas, y el sabor de cada una más y más delicioso.

Es por eso que aquellos que enseñan LA MEDITACIÓN SENSUAL son, sobre todo, jardineros, aún cuando el único título que aceptarían sería "Guías". Están allí para guiar a los retoños cuando comienzan a crecer, para que su desarrollo sea tan rápido y armonioso como pueda ser.

Un Guía verdadero nunca aceptará ser llamado "maestro" ya que, derivada del Latín la palabra "magister" su significado es el tener autoridad sobre la gente, y el Guía no esta para ordenar a nadie a su alrededor, sino por el contrario, el permitir al joven árbol el decidir cuál es la dirección correcta para enviar sus raíces dejándole descubrir todas sus posibilidades. Y la mejor forma de ayudarle a tomar las mejores decisiones posibles es el permitirle desarrollar sus eslabones conectándolos con el infinito, esto es

decir, desarrollando sus sentidos. Ya vimos que la palabra "meditar" viene del Latín "meditare" que significa "ejercitar". Así pues, la MEDITACIÓN SENSUAL es un entrenamiento de estos sentidos con el objetivo de mejorar la percepción del infinito, que eventualmente nos permite darnos cuenta que nosotros mismos somos el infinito y que nos lleva a desarrollarnos de una forma totalmente natural, en la mejor dirección posible.

Cuando nos ponemos en armonía con el infinito, nos convertimos en el vehículo o instrumento a través del cual se manifiesta ante los ojos de aquellos que no están todavía conscientes del infinito.

El Guía no es más que una manifestación del infinito, dirigida a aquellos quienes no han concientizado que ellos también pueden ser instrumentos de lo que están hechos y de lo que conforman.

Los Guías no enseñan amor, ellos son amor porque obtienen placer de ver a otros desarrollarse y se alimentan de su progreso.

Ellos no ven personas cuando enseñan, ellos sólo ven manifestaciones del infinito a quienes ellos les ayudan a concientizar de lo que están hechos.

Los Guías no enseñan para ser amados o admirados, sino enseñan para dar a otras pequeñas partes del infinito, el gusto de darse cuenta de lo que son porque ellos admiran en otros eso que los anima a sí mismos.

Tu que estas leyendo estas líneas, tu también estas compuesto del infinito que esta en el proceso de descubrirse a sí mismo y es por eso que te sientes tan entusiasmado como te sientes ahora. Los Guías están allí para ayudarte a prolongar y desarrollar este entusiasmo.

La palabra "entusiasmo" viene del Griego "entheos" que significa "inspirado por los Dioses" y como hemos visto, este concepto de Dios representa el Infinito. Así pues, el objetivo del Guía es ayudarte a estar "inspirado por el Infinito" que eres tú.

CAPITULO OCHO

EXPERIENCIAS PERSONALES

Aquí están algunas de las más notables experiencias personales enviadas por algunos de los cientos de personas que ya han seguido el curso del despertar, a través de la MEDITACIÓN SENSUAL.

"Cuando llegue al campamento de los cursos del despertar el 5 de Agosto, estaba todavía preguntándome que es lo que hacía allí, especialmente porque yo siempre había tenido dificultad en abordar a la gente.

Siempre incómodo conmigo mismo, para entonces había estado cargando por algunos años, heridas emocionales mal curadas que me habían hecho retraerme en mi concha, como un caracol asustado. Era relativamente ignorante acerca del daño que puede causar el mal humor y la estupidez. Descubrí unos años antes el poder destructivo de las palabras, y después de haber conocido la vergüenza, la ansiedad, el miedo y el pánico de otras personas, me encontré emocionalmente herido y había encontrado refugio en mi soledad.

Fue en este estado mental que hice contacto con Raël y los Raelianos; algo muy fuerte me empujó ahí, pero como buen peleador en guardia, estaba cerrado en mí mismo, sospechoso y tenso.

Al siguiente día que el curso del despertar comenzó y en compañía de unas docenas de hombres y mujeres, nos embarcamos en un asunto que para mí, requería de pensar seriamente y para el cual yo, hasta el momento, me había conservado muy dolorosamente cerrado y sensitivo: la sexualidad.

Fue como si yo estuviera sacando de mi propia carne, a un cuerpo

extraño que hubiese estado envenenándome, y como todos estaban expulsando de sí mismos sus propias memorias que los estaban envenenando, también yo comencé a escucharme relatar con voz temblorosa de una forma que nunca pensé posible. Sentía el apoyo de la confianza que se había creado tan rápidamente entre todos nosotros, hombres y mujeres, aun cuando nos habíamos conocido sólo la noche anterior. Había descubierto la fraternidad y la armonía Raëliana, algo que hasta entonces me era poco familiar y frente a ellos acababa de deshacerme de una enorme carga que había estado cargando por mucho tiempo.

Y a través del curso, Raël se manejó con simplicidad, sentido común y con profundo conocimiento de la materia de la cual en el pasado, yo sólo había escuchado de otros, risas despectivas y comentarios rudos.

¿Como puedo describir todos los beneficios de este curso sin perderme de ninguno, aparte de decir que cambió mi vida completamente, sin mencionar todos los cambios profundos de los que todavía no me doy cuenta?

Más abierto de mente y cuerpo, más consciente de mí mismo y de otros, poco a poco he notado que muchas cosas han cambiado en mi vida en la manera de ver las cosas y en la forma como las vivo.

El rango de valores que había previamente construido, ahora parecen fuera de moda y desde ese momento, yo creo, comencé a considerar a las demás personas y eventos con mucha más sutileza y serenidad, como si hubiesen desechado su máscara de engaños y como si hubiesen recuperado sus dimensiones reales.

También redescubrí, creo, la capacidad de mi juventud, de maravillarme de todo y de todos como si los viera con nuevos ojos, mirando como si estuviera enamorado de las mujeres y de la vida en toda su diversidad, con una mucho mayor sensibilidad.

Esta revolución interna también tuvo sus efectos en mi forma de comportarme, un cambio que por si sólo no se realizó sin sus problemas,

me di cuenta desde el principio que mis conocidos y seres cercanos no pudieron y no siempre trataron de comprender porqué me encontraban tan diferente a la persona que habían conocido anteriormente. Tuve que balancear mi deseo de realizarme a mí mismo completamente, con el temor de impresionar a la gente a quien amo o con quien siento algo y todavía trato de controlar mi forma de ser con sentido común.

El resultado final es que aquellos con quien yo vivo, me ven con una nueva luz; y se han quedado preguntándose sorprendidos, en general respetan mi forma de ser, ya que les resulta atractivo a su razón y su actitud hacia mí, yo creo que me consideran y la gente me respeta más."

Rene Jourden, Saint-Etienne, Francia.

"Antes de participar en los cursos del despertar, mi vida no tenía la misma intensidad. De hecho, yo no era autónomo e independiente y tendía a resolver mis problemas apoyándome mucho en los demás. Buscaba cosas que yo no tenía sin dar nada a cambio. Estaba atrapado en un sistema de consumismo. De la misma forma como un consumidor necesita tener cosas, yo me tragaba la comida y las palabras, perdiéndome en el sentido del diálogo, del intercambio y del compartir.

Gracias al curso del despertar, he experimentado la importancia del intercambio y de la interacción, este canje que hace la vida posible. Pero para ello es necesario conocernos a nosotros mismos, y gustarnos por lo que somos. ¡Es mucho más simple! "Si te gustas a ti mismo aunque sea un poquito, entonces te gustarán los demás"

Durante este curso del despertar, Raël nos dio las bases del despertar de nuestro cuerpo y así también de nuestras mentes, haciendo énfasis en la importancia del respirar. Este respirar nos permite comunicarnos con el mundo exterior. Pero eso no es todo, nuestro cuerpo posee otros sentidos que nos sirven todos los días y de los que no estamos conscientes, sin embargo si no existieran, no habría ninguna interacción entre nosotros y el mundo exterior, y por lo tanto no habría vida.

Raël nos enseñó a utilizar nuestros sentidos sensualmente. Este curso

del despertar es un nacimiento a los sentidos, el cual pretendo vivir cada día. Puedo medir mi desarrollo por las reacciones de la gente que me rodea. La gente me dice "Creas un sentimiento de confianza porque siempre estas sonriendo."

El curso del despertar me hizo darme cuenta de que la vida no es sólo una rutina, sino por el contrario, puede ser infinitamente rica cuando somos uno con ella. Ahora experimento las cosas en la vida tanto por fuera como por dentro. Todo es simple. Mi vida ahora sólo contiene aquellos intercambios e interacciones que me unen en una bella armonía llamada amor."

Chantal Lemetayer, Rennes, Francia.

"Yo acostumbraba tropezarme en la oscuridad, prisionero de una educación atrofiante, chocando con todos los tabúes que siglos de oscurantismo han impuesto a través de las eras.

Y finalmente un día el sol se levantó al descubrir la Meditación Sensual durante un "Curso del Despertar" supervisado por Raël. Para mí, era el despertar de una nueva vida. Hasta entonces, todo mi mundo estaba cerrado, pero en ese momento se abrió a un hermoso valle. Había redescubierto los secretos de mi cuerpo.

Es muy difícil describir en palabras todos los tesoros que esto me trajo. Por el contrario deseo que un día, todos puedan vivir lo que sentí y experimenté a través de la Meditación Sensual.

Fue a través de esto que pude redescubrir la simplicidad y que en cada cosa y en cada momento que pasa hay una fuente ilimitada de placer: la mirada de un niño, la frescura de la lluvia en el verano, una flor, un pájaro cantando... De la misma forma que una abeja recolecta el polen de cada flor, la Meditación Sensual nos enseña cómo cosechar el néctar de la vida con toda la fuerza de nuestros sentidos, de todos los momentos de nuestra existencia.

Y ahora cada mañana aún cuando millones de personas se levantan al hábito de la monotonía, mi mente despierta a un remolino de colores. Una energía infinita se levanta de las profundidades de mi cerebro e ilumina

todas mis células. La imaginación y la creatividad no conocen fronteras y la sensualidad toma el mando.

Mi cuerpo era el botón de una flor maravillosa, que las sombras de la civilización y la religión la prevenían de crecer. La Meditación Sensual fue el rayo de sol, que hizo que el botón floreciera y se abriera a la armonía del infinito en el tiempo y el espacio."

Pierre Gary Ingeniero, AM París.

"Yo tengo 16 años de edad y mi nombre es Lawrence. Yo descubrí la Meditación Sensual y fue toda una revelación para mí, algo muy poderoso, quemándome como una caricia voluptuosa. Aún más, fue éxtasis. Aún cuando había estado practicando Yoga por muchos años, no fue ni siquiera parecido. Me sentí en perfecta armonía con el todo de mi cuerpo, el todo de mi ser y con las demás personas. La voz grabada en el audiocaset, me penetró hasta lo profundo, cada pequeña parte de mi cuerpo estaba invadida de calor. Estaba embriagado de felicidad y amor. Me levanto sin ningún trabajo después de meditar como si flotara, bañándome o llevado por el aire, es la cosa más hermosa que haya que sentir, así en armonía con todo lo que nos rodea.

El Domingo fui a los Cevennes y escalé muy alto una montaña con una grabadora y el audiocaset, y ahí me acosté frente al cielo y su inmensidad... ¿Qué palabras puedo usar para describir lo que sentí? No hay palabras tan poderosas o suficientemente sensuales para describir este sentimiento de estar elevado. Antes acostumbraba fumar hashish y tomaba anfetaminas para darme la ilusión de ser, de sentirme bien, pero ¡Si tan sólo supieran lo ridículas que me parecen estas drogas ahora! ! También le pare a todo eso porque me son completamente innecesarias ahora que he descubierto la Meditación Sensual. He descubierto un ideal, respiro, vivo existo y apenas me di cuenta de eso ahora.

Estoy aprendiendo a mirar mejor las cosas, las flores y a veces me pasa que hablo con las flores y estoy en éxtasis por su hermosura. Ahí, el tiempo no existe más, es el infinito.

Lawrence, Avignon, Francia.

"Es con una inmensa felicidad que deseo agradecerte Raël, por los momentos inolvidables que vivimos contigo en los seminarios del "Despertar de la Mente y el Cuerpo" Lo que más me ha transformado, fue el momento en que creamos el vacío para después un mejor renacimiento "renaissance". Experimenté una emoción tan fuerte, que quería gritarle mi felicidad a todos, pero la emoción me dejó sin habla. Desde entonces, me siento como si fuera un hombre nuevo estoy comenzando mi vida refrescado a los sesenta y siete años de edad."

Alexandre-Denis, Saint Ubald, Canadá.

"Ya que tengo cierta edad, mi desarrollo después del curso del despertar ha ocurrido lento pero seguro. El cambio, sin embargo, ciertamente ha sido radical ya que mi compañero me ha preguntado que pasa. Ahora que tengo este sentimiento de felicidad dentro de mí, debo decir que tengo una sed de vivir tanto como sea posible y he notado que mientras más tiempo pasa, más me transforma la meditación. Para mí, no hay mayor felicidad que ser Raeliano, y mis convicciones son determinantes. Soy sincera, y he encontrado lo que buscaba desde hace tantos años."

Simone David, Montreal Canadá.

"La primera vez que me crucé con Raël y las enseñanzas que trae de nuestros creadores los Elohim, mi vida era sólo un enorme signo de interrogación. Estaba casi avergonzado de ser un hombre y no tenía el valor de enfrentar el prospecto, por un lado, social, económico, político, místico, orgías fanáticas, de las cuales no podía abrir ninguna puerta sin ser golpeado; y por el otro lado, ese del oscurantismo primitivo del cual había estado inmerso desde mi nacimiento, que su castidad estaba atrapada en mi piel y que hubiera podido asfixiarme.

Aparte de todo yo buscaba algo más que me permitiera respirar en paz, algo lógico, real y humano.

En ese tiempo era tímido, intranquilo y no podía expresarme, aún enfrente de una sola persona. Lo que es más, mis gustos sensuales me requerían del contacto de cuerpos masculinos para realizarme, así pues, estaba traumatado y lleno de culpabilidad, estaba deshonrado por la moralidad convencional, por la religión, la educación y la más mínima de las costumbres.

Tal vez no se den cuenta, uno nace como homosexual, así como uno nace con los ojos verdes o quien inevitablemente será número 38 en zapatos, o medirá 1.42 metros de estatura, etc..., esto es decir que en los cromosomas de uno, dentro del núcleo de la célula de un individuo, el montón de genes poseen las características de cada persona y determinan absolutamente todo acerca de sus gustos, formas y todo lo que los hace originales. Lo que es escandaloso, es que en la era medieval mataban a los histéricos y no hace mucho mataban a los herejes con la bendición de las religiones oscurantistas, y ahora claro esta, esta de moda matar disidentes políticos y homosexuales a quienes encierran en campos de concentración, elegantemente llamados asilos o casas de adaptación. Aún en París, los homosexuales son encarcelados, torturados, acosados, confinados y forzados a vivir bajo suelo en ghettos, por esta sociedad ignorante y sometidos a esta injusticia. Y aún, es tan simple comprender como dichas características se determinan genéticamente, gracias al trabajo de nuestros científicos.

Así es que en los dos años que llevo de practicar las enseñanzas de Raël, me he visto totalmente transformado. Ahora poco a poco he descubierto todas mis posibilidades, que todavía no exploto completamente, pero que por lo menos he descubierto y me he propuesto el aprovechamiento de mí mismo a través del despertar de mis facultades, como si fuera un jardinero que descubre su tierra, comienza trabajando la tierra para sacarle lo mejor antes de arar, cultivar y finalmente cosechar.

Todo cultivo requiere de varios conocimientos técnicos, un poco de experiencia y mucho sentido común. ¡Las enseñanzas de Raël son un poco como eso! Para empezar uno debe desear abrir nuestro jardín y verlo florecer con las más magníficas plantas, flores y árboles. Los conocimientos técnicos se necesitan para clarear la tierra que nunca ha sido explotada, para liberarla de la hierba mala, espinas y exceso de piedra caliza, para así alcanzar un medio ambiente neutral, no muy ácido, no muy alcalino y recobrar un poco de orden. Sólo lo que sea necesario para que lo que se desee pueda crecer en armonía con su clima y la riqueza de la tierra.

El sentido común se necesita para no poner la carreta antes que el caballo, también para saber que es lo que la tierra puede producir y a que ritmo, lo que necesita y qué tiene de más para que el balance pueda recobrase en cualquier momento bajo el cuidado constante del jardinero.

La experiencia práctica nos permite ver como la tierra es biológica, esto es decir, llena de químicos naturales. Así como respiramos, es muy obvio que la Tierra esta viva desde la zanahoria y el diente de león hasta el "hombre", cada cosa tiene su propia función específica que realizar, determinada por el código genético de cada individuo contenido en sus células. Cada cosa viviente es una evidencia en el equilibrio armónico de todo el planeta, cada cosa esta finamente ligada a todo y sólo el "hombre" es capaz de comprender todo esto. Hoy vivo mi sexualidad buscando la realización a través de todos mis sentidos y con quien me place. Ahora me siento bien conmigo mismo, mi timidez crónica ha desaparecido y como consecuencia mi agresión esta controlada.

Más aún, estoy dando conferencias a audiencias de más de cien personas, Ahora puedo dirigirme a cualquiera, con total simplicidad, más apertura de la mente y respeto por los demás.

Puedo sentir una infinidad de potencial dormido que se está despertando dentro de mí, el ritmo de explotación el cual puedo controlar, ya que una de las principales cualidades de la Meditación Sensual es precisamente este control y administración de cada acción, basado en la conscientización madura de cada pensamiento, sentida por el funcionamiento optimo del cerebro que ha salido de su letargo, ejercitando así la sensualidad de uno.

Michel Vuailat, Horticultural Technician.

P.D. Olvidé mencionar que desde 1967 tenía una ulcera gástrica, la cual en ese momento, me habían indicado que tenía que operar mediante cirugía, pero me opuse a favor de un tratamiento homeopático que intenté durante los siguientes 10 años sin tener éxito. Cuando comencé a practicar la Meditación Sensual, todavía tenía la ulcera, pero algunos meses después desapareció completamente que hasta se me olvido mencionarla. Tengo todos las radiografías y certificados médicos disponibles para todos aquellos escépticos que quieran verlos, así como mis papeles del servicio militar que para mi alegría, certifican que soy incompetente para el servicio precisamente por mi ulcera.

"Tengo 24 años de edad, y aunque comencé mi vida sexual a los 16 he sido frígida desde hace ocho años. Esto es decir, hacía el amor con el único placer de contemplar el efecto de mi cuerpo, el cual es de buenas proporciones, en mis acompañantes masculinos.

Estaba limitada a sólo tener el placer de darles placer, y como muchas mujeres, pretendía disfrutarlo para que ellos se sintieran viriles y para que no pareciera anormal.

Cuando descubrí la Meditación Sensual, a los 24 años de edad, tuve mi primer orgasmo. No puedo poner en palabras lo maravilloso que fue esta revelación para mí. Debo agregar que sufría regularmente de crisis de depresión y ansiedad que ningún medicamento me las quitaba, pero que ahora han desaparecido completamente después de haber descubierto este placer físico. Expreso un sólo deseo y es que cada mujer sea capaz de descubrir esto, especialmente después de saber que el 70% de las mujeres nunca han experimentado el orgasmo."

N.C. Québec

"Me siento como si hubiese descubierto la fuente del placer, de la felicidad y pudiera sacarle placer al antojo".

Cristiane Gariepy, Montreal, Canadá.

Si desean saber si hay un Centro de MEDITACIÓN SENSUAL cerca de ustedes, o desean saber cómo conseguir un juego de audiocassetts escriban a las direcciones listadas en las páginas finales de este libro.

BIBLIOGRAFÍA

- *Art el science de la creativite*, Publicación del Centro Cultural de cerisy-la-Salle, publicado en la colección 10/18 por la Union Generale d'Editions.

- *Evolution ou Creation*, publicado por Editions S.D.T., 77190 Dammarlie-les-Lys, Francia.

- *L'orgasm au feminin*, publicado por Editions Univers, 1651 Saint-Denis, Montreal, Canadá.

OTROS LIBROS ESCRITOS POR RAEL:

"El Mensaje Dado por los Extraterrestres"
"Recibamos a Nuestros Padres del Espacio"
"La Geniocracia"
"Si a la Clonación Humana"

Raël nació el 30 de Septiembre de 1946 en Vichi en Fracia Central.

Desde 1974, ha abandonado su trabajo como periodista para consagrarse completamente a su misión de concientizador, dando conferencias por todo el mundo, para así preparar a la humanidad para la venida de los extraterrestres que científicamente crearon a la humanidad y para enseñar la Meditación Sensual como ellos le revelaron y que le permite a uno estar en armonía con el infinito y amarse a sí mismo para así amar mejor a los demás.

**SI DESEAN PARTICIPAR EN LOS SEMINARIOS PROPORCIONADOS
POR RAELE EN SU REGIÓN, CONTACTEN CON SU
MOVIMIENTO RAELEANO NACIONAL:**

ALEMANIA

Raelistische Religion
Postfach 1252
79372 Muellheim

ARGENTINA

Movimiento Raeliano de Argentina
Suipacha No.645 6620 Chivilcoy,
Provincia de Buenos Aires
Av. J. C. Lamón N° 27,
de la ciudad de Chivilcoy,
C.P 6620, Provincia de Buenos Aires.

AUSTRALIA

Australian Raelian Movement
G.P.O. Box 2397
Sydney, N.S.W. 2001
australia@rael.org

BELGICA

Religion Raëlienne de Belgique
PO. Box 2065
2600 Antwerpen/Berchem
belgique@rael.org

BENIN

Religion Raëlienne du Bénin
02 BP 1179
Cotonou
givam@yahoo.com

BRASIL

Religião Raeliana do Brasil
Caixa Postal 9044
22272-970
Rio de Janeiro RJ
raelbrasil@starmedia.com
120

BURKINA-FASO

Religion Raëlienne du Burkina Faso
DOUANIO Manaka
B.P. 883
Bobodioulasso 01
raelburkina@hotmail.com

CANADA

Eglise Raëlienne du Canada
Case postale 86 - Succursale
Youville
Montreal (QC) H2P 2V2

CHAD

Religion Raëlienne du Tchad
ASECNA B.P. 5629
N'Djamena
reacen@intel.td

CHILE

Movimiento Raeliano Chileno
Casilla 390
Centro Casilla
Santiago de Chile

CHINA

China Raelian Movement
c/o Japanese Raelian Movement
Tokyo-To, Shibuya-Ku
Shibuya 2-12-12 Miki Biru 401
Japan 150-0002
Tel : (+81)3-3498-0098
Fax : (+81)3-3486-9354
Email: china@rael.org

COLOMBIA

Movimiento Raeliano Colombiano
Apartado Aereo
No. 3000 Medellin

CONGO

Religion Raëlienne du Congo
B.P 2872
Kinshava 1
malukisa@yahoo.fr

COREA

Korean Raelian Movement
K.P.O. Box 399
Seoul
Korea 110-603
itanol@nuri.net

COSTA DE MARFIL

Religion Raëlienne de Côte d'Ivoire
05BP1444
Abidjan 05
boniyves@hotmail.com

ESLOVAQUIA

Raelske Hnutie na Slovensku
P.O. Box 117
82005 Bratislava 25

ESLOVENIA

Raeljansko Gibanje Slovenije
Vojkovo nab. 23
6000 Koper
raeljansko.drustvo@iname.com

ESPAÑA

Apartado de Correos nº 19113
08080 Barcelona
Rael_españa@hotmail.com

FILIPINAS

Philippine Raelian Movement
UP Box 241
University of the Philippines
Diliman, Quezon City
Philippine 1101
opferrer@cswcd.upd.edu.ph

FRANCIA

Religion Raëlienne de France
BP26
275660 Paris Cedex 14
france@rael.org

GABON

Religion Raëlienne du Gabon
B.P. 22171

GRAN BRETAÑA

Raelian Religion
BCM Minstrel
GB-London WC1N3XX
e.bolou@virgin.net

GRECIA

Greek Raelian Movement
Nea Egnatia 270 Str.
54644 Thessaloniki

GUADALUPE

Religion Raëlienne de Guadeloupe
BP 3105 Raizet Sud
97139 Abymes
ffd971@mediasev.net

HAWAII USA

Hawaiian Raelian Movement
P.O. Box 278
KAILUA, HI 96734

HOLANDA

Raeliaanse Religie Nederland
Postbus 10662
2501 HR. DEN HAAG
Nederland
netherlands@rael.org

HONG KONG

Hong Kong Raelian Movement
c/o Japanese Raelian Movement
Tokyo-To, Shibuya-Ku
Shibuya 2-12-12 Miki Biru 401
Japan 150-0002
Tel : (+81)3-3498-0098
Fax : (+81)3-3486-9354
E-mail: hongkong@rael.org

INDIA

Indian Raelian Movement
c/o P.O.Box No.2058
Kalbadevi Head Post Office
Mumbai 400002
indianraelianmovement@yahoo.com

IRAN

Iranian Raelian Movement
P.O. Box 56
Station D
Toronto, Ontario M6P 3J5, Canada
iran-info@rael.org

IRLANDA

Irish Raelian Movement
P.O. Box 2680
Dublin 7
daveglynn@usa.net

ISLAS MAURICIO

Religion Raëlienne de l'Île Maurice
4 Robinson Lane
Phoenix
Fraaug@intnet.mu

ISRAEL

Israeli Raelian Movement
P.O. Box 27244
Tel Aviv - Jaffa 61272
rael_org@netvision.net.il

ITALIA

Religione Raeliana
CP202
33170 Pordenone
Religione.Raeliana@rael.org

JAPON

Japanese Raelian Movement
Tokyo-To, Shibuya-Ku, Shibuya 2-
12-12
Miki Biru 401, Japan 150-0002
Tel : (+81)3-3498-0098, Fax :
(+81)3-3486-9354
E-mail: hideaki6@rr.ij4u.or.jp
Departamento Latino:
lluisa@rael.org

MARTINICA

Mouvement Raëlien Martiniquais
BP 4058 TSV
97254 Fort-de-France Cédex

MEXICO

Religión Raeliana-Mexico
E-mail:
estebanhndzm@hotmail.com
raelian7@hotmail.com

Apdo. Postal 57-002,
Mexico D.F. 06501
Tel: (52-2) 607 1137

Apdo. Postal 454,
Poza Rica, Ver. 93261
Tel: (52-7) 821 4502

Apdo. Postal 106, Puebla, Pue. 72001
Tel: (52-2) 247-6771

Apdo. Postal 2-1051, Guadalajara,
Jal. 44280

Apdo. Postal 34,
Rio Grande, Zac. 98400
Tel: (52-4) 939-2248

Apdo. Postal 50,
Mazatlan, Sin. 82001
Tel: (52-6) 929-2421

Apdo. Postal 2-76,
Toluca, Edo. de Mex. 50001
Tel: (527) 270-7892

NEPAL

Nepalese Raelian Movement
GPO Box 10857
Kathmandu, Nepal
E-mail: ndiurnal@ccslcom.np

NUEVA ZELANDA

New Zealand Raelian Movement
P.O. Box 1744
Shortland Street, Auckland

PANAMA

Movimiento Raeliano de Panama
Aeropuerto Internacional de Panama
Zona #14, Panama
cbeitia@pty-co.pa.dhl.com

PERU

Movimiento Raeliano Peruano
Guia Nacional
Av. Alfredo Benavides # 955
Lima 18, Perú
Email: msevilla@ec-red.com

POLONIA

Religia Raelianska w Polsce
c/o Iwona Adamczak, Skr. Poczt.
555
00-950 Warszawa 1
rael_polska@go2.pl

PORTUGAL

Religião Raeliana do Portugal
Apartado 2715
1118-001 Lisboa
raelportugal@hotmail.com

RUSIA

Russian Raelian Movement
109391, a/ya 61
Moscow, Russia
dmitry_rael@hotmail.com

SUDAFRICA

South African Raelian Religion
P.O.Box 1572
Boksburg 1460
Republic of South Africa

SUECIA

Raeliska religionen
BP 1026
10138 Stockholm
raeliska_religionen@yahoo.com

SUIZA

Religion Raëlienne Suisse
Case postale 176
1926 Fully
office.ch@rael.org

TAIWAN

Taiwan Raelian Movement
P.O.Box 84-686
Taipei, Taiwan, Republic of China
E-mail: ysmjimmy@ms37.hinet.net

TAILANDIA

Thai Raelian Movement
c/o Sung Hyuk RHIM
P.O.Box 1556
Bangkok Post Office 10500

TOGO

Religion Raëlienne du Togo
Rita Amétépé Responsable
B.P. 1476
Lomé

USA

United States Raelian Movement
P.O. Box 630368
North Miami,
Florida 33163, USA
dzgrabow@hotmail.com
Paula_Cote@excite.com

VENEZUELA

Movimiento Raeliano Venezolano
Segunda Calle # 71, Urbanización
El Rincón, Segunda Sábana,
Bocono, Trujillo
villafranca@cantv.net

ZIMBABWE

Zimbabwe Raelian Movement
P.O. Box 666
Zengeza, Chitungwiza

RELIGION RAELIANA-CANADA
(RESPONSABLE DE LA REPUBLICA MEXICANA
Y DE LOS PAÍSES DE HABLA HISPANA)

C.P 86, Station Youville, Montreal,
Quebec H2p 2v2, Canada

!La Religión Atea que Viene a Demistificar!

Para todos los países de Latino America, favor de escribir a
latinoamerica@rael.org

LIBROS QUE SE REFIEREN
A LA ENSEÑANZA DE RAËL:

Raël, estudio de los beneficios físicos y psíquicos de su enseñanza
por Daniel Chabot, profesor de psicología.

Estos libros, así como todas las enseñanzas, están disponibles
en Internet. Para más información sobre
el Movimiento Raeliano Internacional en:

www.rael.org

