

# EL CUERPO CORRECTO.



## PARA TI



¿Y si tu cuerpo  
fuera tu mejor  
amigo?



Por

GARY M.  
DOUGLAS



contribuciones por Donnielle Carter

EL CUERPO  
CORRECTO  
PARA TI



# EL CUERPO CORRECTO PARA TI

Por Gary M. Douglas



ACCESS CONSCIOUSNESS PUBLISHING

*El cuerpo correcto para ti*

Derechos de autor por Gary M. Douglas, 2013

ISBN: 978-1-63493-386-5

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada en ningún tipo de sistema, o transmitida de ninguna forma o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, o de ningún otro tipo previa autorización de parte de la editorial.

El autor y la editorial del libro no aseguran ni garantizan ningún resultado físico, mental, emocional, espiritual o financiero. Todos los productos y servicios e información provista por el autor son como educación general y a modo de entretenimiento. La información aquí provista de ninguna manera sustituye atención médica. En el evento de que se use información contenida en este libro para ti mismo, el autor y la editorial no asume responsabilidad por sus acciones.

Publicado por Access Consciousness® Publishing

Impreso en Estados Unidos de América

# INDICE

## CAPÍTULO 1: DE TALLA 16 A TALLA 6 EN CUATRO MESES 4

Manteniéndome escondida 5

Access Consciousness 7

Encarnación 12

Haciendo preguntas 15

Procesos de energía, espacio y conciencia 16

De talla 16 a talla 6 17

M&M de maní 17

Herramientas de Access Consciousness 19

Cuerpo ¿Cómo te quieres ver? 20

¿Esto es realmente posible? 21

Demanifestación molecular 22

Solo usa las herramientas 23

Facilidad 24

## CAPÍTULO 2: ENCARNACIÓN 28

Tu cuerpo 28

Encarnas todo aquí 29

¿Cómo tratas a tu cuerpo? 31

¿Trabajas en contra de tu cuerpo? 33

Sé gentil con tu cuerpo 34

¿Y si le agregas 10 por ciento más gentileza a tu cuerpo? 34

Disfrutar de tu cuerpo 36

El gozo de la encarnación 37

## CAPÍTULO 3: SER AMBIGUO 38

Escuchar la conciencia 41

Universo sin elección 41

¿Qué crees que te gusta? 42

Estar en comunión con tu cuerpo 43

Herramienta: Ligero o pesado, correcto o incorrecto 43

## **CAPÍTULO 4: JUZGAR TU CUERPO 45**

Asumir la grandeza de tu cuerpo 47

Tu punto de vista crea tu realidad 47

El espejo es un reflejo del juicio 48

Permisión 50

Herramienta: Punto de vista interesante 51

Los juicios de los demás 51

Herramienta: ¿A quién le pertenece esto? 53

Herramienta: ¿Ese es tu punto de vista? 54

Cuerpos ganadores, cuerpos perdedores 55

Viejo/joven 56

“Te amo tal como eres” 57

## **CAPÍTULO 5: REALIDADES**

### **VIRTUALES VIBRACIONALES 59**

CCCR 61

Generar desde la conciencia total 63

Entonces ¿Qué es real? 64

Revolviendo la olla 65

El proceso de eliminación 66

Punto de creación, punto de destrucción 67

El enunciado aclarador 68

¿Cómo funciona el proceso de eliminación? 68

Algunos procesos adicionales que puedes hacer 70

## **CAPÍTULO 6: CREANDO ALGO**

### **DIFERENTE CON TU CUERPO 73**

Tu creaste tu cuerpo 75

Creando algo diferente 76

No necesitas saber el cómo ni el por qué 78

Tu eres el agente de cambio para tu cuerpo 79

Ejercicio vs. Movimiento 80

No se trata de lo que funcionó en el pasado 82

Procesos adicionales que puedes hacer 84

**CAPÍTULO 7: LA COMIDA Y EL COMER 85**

Comida 86

¿Realmente necesitas comer? 87

Hambre 89

“Me encanta comer bien” 92

Probando la comida 93

Herramienta: Me pregunto a qué va a saber esto 93

Los niños y la comida 94

Herramienta: En un restaurante 95

Herramienta: En una cena festiva 96

Herramienta: En una tienda de comida 97

Planear comidas y comprar 97

Herramienta: Prueba muscular 98

Absorber nutrientes 99

Ve a caminar al bosque 100

¿Quieres algo dulce? 100

Cuando viajas 101

Preparar comida 101

Deja que tu cuerpo tenga control sobre sí mismo 101

¡Come más! ¡come más! ¡come más! 102

Comer para estar cómodo 103

Comer para cortar tu conciencia 105

Herramienta: ¿Esta hambre es mía o de alguien más? 105

Herramienta: Antojos de comida 106

**CAPÍTULO 8: HEPAD POSICIONALES 108**

Tu punto de vista no es igual a ti 111

Facilitar HEPAD 112

“Me rompe el corazón” 113

Creer vs. estar consciente 115

Procesos adicionales que puedes hacer 115

## **CAPÍTULO 9: ENFERMEDAD, DOLOR Y SUFRIMIENTO 117**

El dolor es creación 118

Tú eres único 119

¿Qué ha cambiado? 120

Darle nombre a las cosas 121

El dolor es una forma de evadir la conciencia 122

¿Has tratado de ignorar al dolor? 123

¿Te aferras al dolor? 124

Tu cuerpo es un órgano sensorial 125

Activar HEPAD en otras personas 126

Duplicar los síntomas de tus padres 127

El proceso de antigüedad 128

Sustituto universal 129

Herramienta: Regrásalo a quien le corresponda 130

Herramientas y procesos adicionales que puedes utilizar 132

Herramienta: ¿Qué te enferma? 132

## **CAPÍTULO 10: ENVEJECIMIENTO Y ANCIANIDAD 134**

Cumpleaños 135

Realidades virtuales vibracionales y la ancianidad 136

Morir en la belleza de la juventud 138

Caer muerto el (fecha) 139

Vivir indefinidamente 140

Juvenecimiento 142

Una mujer sabia 143

Procesos adicionales que puedes hacer 144

## **CAPÍTULO 11: SER DUEÑO DE TU DINERO,**

### **DE TU CUERPO Y DE TU VIDA 146**

Patrones repetitivos 149

Dinero heredado 152

Tienes que ser la energía de todo 152

El patrón de decir que no como primera respuesta 153

Siendo el maestro de tu destino 154

[“Esto es un desastre” 155](#)

[Hacerlo “bien” 156](#)

[Herramienta: Elegir para la conciencia 156](#)

[Herramienta: Incrementos de 10 segundos 157](#)

[Es una elección que tienes que hacer 159](#)

[Justificar tus elecciones 160](#)

[Elegir desde el Reino de Nosotros 161](#)

[¿Estás tratando de encontrar una razón para vivir? 163](#)

## **[CAPÍTULO 12: HUMANOS Y HUMANOIDES 164](#)**

[Los humanoides crean las grandes posibilidades 165](#)

[Los humanos juzgan todo – excepto a sí mismos 166](#)

[Los humanoides en el trabajo 166](#)

[Los humanoides en las relaciones 168](#)

[Tu sistema de discapacidad personal 168](#)

[¿Solo ves tu cuerpo humano? 169](#)

[Tomar el dolor, sufrimiento y trama de otras personas 171](#)

[¿Te muestras como el ser radicalmente diferente](#)

[que en verdad eres? 173](#)

## **[CAPÍTULO 13: CELEBRAR TU VIDA 175](#)**

[La vida tendría que ser una celebración 176](#)

[Estética, decadencia, hedonismo y elegancia 177](#)

[Mi mini castillo Hearst 177](#)

[¿Eres un sensualista? 178](#)

[Desorden 179](#)

[La vida es un orgasmo: ¿Por qué no tienes uno? 180](#)

## **[CAPÍTULO 14: EL OBJETIVO PARA TU FUTURO 183](#)**

## **[GLOSARIO 184](#)**



*El cuerpo correcto para ti se trata de reconocer cómo estás creando tu cuerpo. Se trata de descubrir si tienes el cuerpo que tu cuerpo quiere ser, y lo que necesitas hacer para crear el cuerpo que tu cuerpo desea ser.*

Todo lo que enseñamos en Access Consciousness es acerca de darte herramientas, técnicas y sistemas que desbloquearán lo que te está limitando. Soy un pragmático. Mientras algo funcione, lo sigo utilizando. Cuando deja de funcionar, hago algo diferente. Si algo no funciona para ti, no lo hagas.

# Parte uno



por Donnielle Carter

# CAPÍTULO

## 1

### **De talla 16 a talla 6 en cuatro meses**

*Cuando empiezas a escuchar a tu cuerpo, puede surgir algo completamente diferente.*

*Donnielle Carter es una mujer vibrante con cabello rojizo y ojos marrones cálidos. Le encanta usar ropa sedosa que muestre sus curvas. Ella habla libremente, ríe frecuentemente y disfruta de ser el centro de atención. Ella es facilitadora de Access Consciousness y es presentadora de un programa de radio con muchos años de experiencia en radio y televisión.*

*Hace varios años, Donnielle, que mide 1.50, usaba talla 18. Sus pantalones de mezclilla holgados eran talla 20. Cuando tomó su primera clase de Access, llevaba una talla 16. Cuatro meses más tarde, usaba una talla 6. Le he pedido que comparta la historia de cómo usó los procesos de Access para pasar de usar talla 16 a 6 en cuatro meses.*

—Gary M. Douglas

\* \* \*

Me gradué de la Universidad de Brigham Young con un título de producción de radio y televisión, y trabajé por muchos años como gerente de promociones para una importante estación de televisión. Todo lo que se transmitía, excepto la programación era mi responsabilidad.

### **Manteniéndome escondida**

Odiaba cuando tenía que representar públicamente a la estación porque sabía que estaba gorda, me sentía fea, e iba a ser juzgada. Mido un metro y medio de altura, y usaba talla 18. Mis pantalones de mezclilla holgados eran

talla 20. No estaba contenta conmigo misma, obviamente, y no podía tolerar la idea de que las personas me verían y me juzgarían. A menudo pagaba o sobornaba a alguien de la estación para que se parara frente a la audiencia y hablara en mi lugar. Estaba protegiendo a la estación de alguna manera extraña. Sentía que no los representaba de manera correcta por mi apariencia.

Hacía todo lo que podía para mantenerme oculta, y hacía todo lo que se requería para evitar estar frente a las cámaras. Trepaba por cajas o cables para evitar cualquier cámara, aunque supiera que no estaba encendida. Mi deseo de mantenerme fuera de la vista me dificultaba hacer mi trabajo, porque cuando estás promoviendo, estás a la vista pública.

Pasé mucho tiempo en un mundo de fantasía en donde era una persona diferente. Era delgada, linda y atractiva. Tenía novios de fantasía, y hacía cosas divertidas con amigos de fantasía. Estaba lo suficientemente presente como para hablar con la gente y hacer mi trabajo, y luego volvía a mi mundo de fantasía. Recientemente encontré unas fotos mías de esa época y se las mostré a mi mamá. Ella vio las fotos y dijo: “Simplemente no vi lo grande que te habías puesto. ¿Cómo es posible que no haya podido verlo? Pensé que estabas bien”.

Pero yo sabía que yo no estaba bien. Mi mamá es nutrióloga. No quería que me presentara con las personas como su hija, porque no quería que sus amigos dijeran: “Mira a tu hija gorda. Ella obviamente no es saludable”. Sabía que no era saludable, sabía que era tóxica, pero elegí ignorarlo y fingir que no estaba ahí.

Mi madre estaba interesada en todo lo que se encontrara en el camino: la metafísica, la homeopatía, la naturopatía. Ella leía mucho y asistía a clases. Tenía un programa de radio donde entrevistaba a personas que hacían cosas que ella consideraba interesantes. A lo largo de los años, conocí a muchas de estas personas y muchas de ellas querían “arreglarme” para poder llevarse el crédito por transformarme. Querían ponerme en un pedestal y decir: “¡Mira lo que hice! ¿No es increíble?” Mi actitud era: “¿Cómo puedes decir algo acerca de mí? Soy una mierda. No soy nada”. Y al mismo tiempo, sabía que yo era algo. Todos lo somos. Pero me enojaba que quisieran arreglarme para llevarse el crédito. Me resistí a todo.

Mi mamá y sus amigos querían que me interesara en las cosas que a ellos les interesaba.

Decían: “Vamos Donnielle, eres una marginada como nosotros, ¡sólo admítelo!”.

Yo decía: “¡No, no lo soy!”.

Ellos decían: “Eres psíquica, eres intuitiva. Tal como nosotros”.

“No, ¡no lo soy!”.

“Sí, sí lo eres. Sólo acéptalo”.

“No, jódete. No voy a hacer eso”. No dejaba de pensar: “Tiene que ser más fácil de lo que lo están haciendo”.

Después de años de trabajar en televisión, dejé mi trabajo para ir a Utah para ayudar a mi madre con mis abuelos ancianos. Después de que murieron mis abuelos, era hora de regresar a trabajar y ganar algo de dinero. Cuidar de mis abuelos había sido difícil, y yo había subido aún más de peso.

Sabía que sería bienvenida en mi estación de televisión. El presidente de la compañía matriz, que era dueña de varias estaciones de radio en Estados Unidos me dijo: “Si alguna vez cambias de opinión, te encontraremos un puesto. Sólo déjame saber”. Pero eso no era lo que quería hacer.

Cada vez que pensaba en volver a trabajar en la estación de televisión, me daba una sensación extrema de náuseas. Era la pesadez de todo eso de la producción televisiva. El pensar en volver a la TV me hacía decir “ugh”. Simplemente no podía hacerlo, pero no sabía lo que quería hacer. Le dije a mi madre: “estoy cansada de estar en el limbo. Necesito hacer algo. Necesito empezar a ganar dinero. ¡Mi vida tiene que cambiar!”.

## **Access Consciousness**

En ese tiempo, el amigo de mi mamá, un quiropráctico que había estado en su programa de radio, contactó a mi mamá y le dijo “Estoy trabajando con algunas personas de Access Consciousness. Creo que tendrías que invitarlos a tu programa de radio”.

Mi mamá dijo: “dime más al respecto”, y ella decidió entrevistarlos en su programa.

Una mañana mi mamá me dijo: “Los invitados que estarán en mi programa mañana nos harán barras a cambio de estar en el programa”.

Yo dije: “¿Qué son las barras? ¿de qué estás hablando?”.

Ella dijo: “No estoy segura, pero nos hablarán de ello antes de hacerlo”.

Mi reacción fue: “¿Ahora en qué mierda me has metido? No quiero que me hagan barras”. Pero fui con mi mamá para averiguar lo qué eran las barras a pesar de mi inquietud.

Fuimos a la casa donde estaba el amigo de mi mamá, Steve, y empezó a hablarnos de las Barras.

Él dijo: “El cerebro es como una computadora, y las Barras desfragmentan tu disco duro, desechan los archivos innecesarios, y te dan un refrescante nuevo inicio”. Cuando Steve empezó a comparar las barras con un programa de computación, me levanté y dije: “¿Qué?” Siempre había pensado acerca de las computadoras y el cerebro de esa forma, y siempre me habían gustado las computadoras. Incluso había pensado: “Si pudiera escribir el programa correcto, podría cambiarme a mí misma”.

En el momento en que la inspiración estuvo ahí, dije: “Oh, oh, tengo que salir de aquí”, pero ahí estaba, así que acepté que me hicieran barras. Es un proceso manual que usa un ligero tacto en la cabeza en treinta y dos puntos de contacto que corresponden a diferentes aspectos de la vida de cada quién.

Las barras se tratan de recibir, y no recibía muy bien. Había cortado activamente la recepción de cualquier tipo energía sexual de los hombres, el recibir cumplidos, el recibirmee a mí. No recibía nada. No recibía dinero. Apenas recibía aire para respirar. Así que no estuve cómoda durante la sesión de barras, por decir lo menos.<sup>1</sup>

Steve le dijo a mi mamá “Nos gustaría que recibieran al Dr. Dain Heer de Access Consciousness en el programa. Él puede llamar, y entrevistarla vía telefónica”.

Mi mamá dijo: “Bien, eso es genial”. Steve empezó con las barras de mi mamá, y mientras yo esperaba, mi mamá me pidió si podía hablarle a Dain para programar la entrevista.

Le llamé y él respondió. Yo dije: “Hola, ¿podría hablar con el Dr. Heer?”.

Él dijo: “Soy yo”.

Yo dije: “Soy Donnielle, del programa de radio” y hablamos acerca de los detalles. Podía sentir su alegría mientras hablábamos por teléfono, no que yo admitiera que yo podía percibir algo en ese momento. Terminamos la conversación y dije: “Bien, gracias por tu tiempo. Hablamos mañana”.

Él hizo una pausa y dijo: “Fue un gusto conocerte”.

Me tomó por sorpresa. Yo dije: “Sí, para mí también. Hablamos mañana”.

Colgué el teléfono. Estaba sentada afuera en una banca en el sol, y dije: “Oh mierda, estoy en tantos problemas. No puedo esconderme de este hombre”. Ese fue mi primer pensamiento. De hecho, lo dije en voz alta.

A la mañana siguiente, Steve y Dain estaban en el programa de radio. Steve estaba en el estudio, y Dain llamó. Yo estaba tras bambalinas, manejando el tablero y presionando los botones, justo como me gustaba. Mi mamá estaba entrevistando a Dain. Pensé: “estoy deseando que termine la entrevista para alejarme de estas cosas”. Lo que sabía de Access Consciousness me hacía sentido, y mi reacción era que tenía que huir. Me aterrorizó al principio porque sabía que yo podría cambiar. Estaba en la encrucijada de: “¿Realmente quiero hacer esto o quiero seguir escondiéndome? ¿En cuánto limbo me quiero quedar? ¿Quiero quedarme aquí y quejarme de estar en el limbo o quiero cambiar?”. Además, la idea de que había alguien que podía verme no era divertido para mí.

Después de la entrevista de radio, Steve dijo que iban a tener una clase de barras. No iba a poder ir a esa clase, pero inadvertidamente dije: “Tengo que aprender esta cosa. Quisiera ir a otra clase”.

Mi mamá dijo “¿Qué?” Estaba en shock.

A mí también me sorprendió. Fue como si mi cuerpo lo hubiera dicho. ¿Quién dijo eso? Carajo. Me acababa de poner en el radar. Le di mi nombre y mi número.

Después de la entrevista, Dain le regaló a mi mamá tres sesiones. En ese momento, no teníamos idea del enorme regalo que era. No sabíamos nada de Access Consciousness ni de Dain.

Mamá tuvo una sesión telefónica con Dain, y después de la sesión dijo “Mi hija y yo queremos aprender esto. ¿Qué necesitamos hacer?”

Él dijo “Quizá podemos hacer que venga alguien de Las Vegas. Hay un par de facilitadores ahí”.

Después dijo “¿Saben qué? Tengo tres días libres la siguiente semana. ¿Por qué no voy yo y les enseño?”

Al día siguiente, él dijo: “Vamos a organizar una clase grande mientras esté ahí. Vamos a hacer una clase del fundamento/nivel uno, y ayudaré a reescribir el manual del curso, porque lo actualizamos todo el tiempo”.

La fecha era en dos semanas. Yo estaba pensando “No estoy lista”. Dos semanas es demasiado pronto. “No, él me va a ver, y yo voy a cambiar. ¡No!” Sin embargo, al mismo tiempo, sabía que yo estaría ahí.

Se corrió la voz de que Dain iba a facilitar esta clase, y mucha gente vino de California. Cerca de 25 de nosotros nos presentamos. Cuando Dain llegó la mañana de la clase, estaba sentada en mi silla mirando hacia abajo. No quería mirarlo. Él había visto a mi mamá dentro del público y le dio un abrazo. Después subió a la fila en la que yo estaba sentada para darme un abrazo. Finalmente lo miré y dije: “¡Mierda! ¡Oh no!” No podía mirarlo a los ojos. Sabía que podía verme. Empezó la clase de inmediato. Hacía dos semanas que había escuchado de Access Consciousness por primera vez, y ahí estaba sentada en la clase del fundamento. Dain empezó con los procesos verbales y yo pensaba “¿En qué diantres me metí?”.

Resultó ser una clase interesante. No fui porque quisiera perder peso. No fui porque quisiera cambiar mi cuerpo. Eso era lo último en mente. Fui porque sabía que necesitaba cambiar mi vida. Lo que había aprendido de Access Consciousness era que es rápido y fácil y que un gran cambio era posible, si lo eliges. Fue el primer método que encontré que empoderaba. Todo se trata de ti. Te dan las herramientas, pero es tu elección usarlas. Si no las usas, esa también es tu elección. Pensé: “Genial. Todo esto se trata de mí”. Me gustó eso.

Durante la clase, Dain mencionó algunas personas que habían cambiado sus cuerpos usando las herramientas de Access Consciousness. Dejaron ir las limitaciones, los vínculos energéticos, las barreras, y limitaciones que impedían el cambio. Pensé: “Si alguien más puede hacer eso, yo también puedo”.

Al final del tercer día de clase, mi hermana mayor y su familia estaban en la ciudad. Mi mamá y yo nos reunimos con ellas para cenar en nuestro restaurante tailandés favorito.

Después de cenar, mi hermana mi hermana preguntó: “¿A qué clase fueron *Donnie* y tú?”.

Mi mamá le dijo, y mi hermana respondió: “Es la primera vez que puedo recordar, que *Donnie* no tiene esa “carga” respecto a la comida”.

Ella lo había notado, sin que nunca hubiéramos hablado de ello, cuando comíamos con alguien más, siempre era muy cautelosa con lo que comía y con la cantidad de comida que ingería. Era muy intensa con respecto a la comida, porque intentaba evitar el juicio. Ella podía sentir los pulsos energéticos de querer y no querer comida y notó ese cambio en mí, la ausencia de la “carga” incluso antes de que yo lo hiciera.

No hablamos específicamente de comida en la clase. Adelgazar ha sido un resultado de ser más consciente y darmel cuenta en mi vida. Nunca busqué perder peso. Sí dije: “¡Oh! Estando más en comunión con mi cuerpo ¡podría hacer eso!”. Empecé a hacer preguntas acerca de los lugares en los que me había limitado. Empecé con mi infelicidad, que era lo más obvio. Después pregunté: “¿Por qué soy tan infeliz?”. La respuesta fue: “Mi cuerpo. Estoy gorda y me siento fea. Sé que puedo ser más”. No era que quisiera cambiar mi cuerpo para ser feliz. Simplemente quería dejar de esconderme.

## Encarnación

Después de la clase, compré la grabación en CD de la clase para poderla volver a escuchar. La mayoría de las clases de fundamento/nivel uno no se graban porque son dadas por facilitadores como yo y los facilitadores nunca piensan en hacerlo. Pero usar las grabaciones fue tan beneficioso para mí que ahora siempre grabo las clases que facilito. Escuchaba la clase de *Dain* y algo me llamaba la atención, así que detenía el CD, lo volvía a escuchar de nuevo y usaba el enunciado aclarador para cualquier cosa que surgía. Seguía ese camino, a donde fuera que me llevara, eliminando lo que surgiera, y después volvía a escuchar la clase de nuevo.

Usar el enunciado aclarador es como abrir las compuertas de un estanque lleno de agua verde y paralizada. La energía está atascada, y no se puede mover. No tiene salida. El enunciado aclarador abre un canal y mueve la energía hacia afuera. Ya no estás atascado en esa energía, ese estancamiento, estás en el flujo y donde hay cambio constante y energía fresca. No importa si la limitación se hizo hace cinco días o hace cinco millones de años. El enunciado aclarador vuelve y desbloquea y revierte la energía que se mantiene en ese lugar para que puedas asumir quién eras antes de aceptar esa limitación. No es vivir del pasado; es desbloquearte del pasado.

Si una energía rara surgía o me sentía incómoda en mi cuerpo por cualquier razón, preguntaba: “¿Qué es esto? ¿Qué está pasando?”. Algunas veces tenía conciencia de lo que era; otras veces no sabía. Decía: “Pues, sea lo que sea, lo destruyo y lo descreo”. No tienes que saber lo que es algo para eliminarlo. No tienes que definirlo. Esa es la belleza de Access.

Un día, después de haber estado procesando algunas cosas, tuve una conversación con mi cuerpo por primera vez desde que era niña. Me disculpé por ignorarlo, por abusar de él, por llenarlo de comida, por hacerlo pasar hambre, y en general por no escucharlo. Le dije que cambiaría lo que estaba haciendo, que lo escucharía, y que lo reconocería. Le agradecí por seguir tratando de hablarme incluso cuando no estaba prestando atención. Le dije que estaba agradecida por él y por no echarme a patadas o darse por vencido conmigo.

Durante esa conversación, empecé a tener la sensación de *tener* un cuerpo. Estaba sola en mi oficina, y bajé todas mis barreras. Dije en voz alta: “Tengo un cuerpo”. Previamente, mi cuerpo era solo una cosa sobre la que ponía la ropa. Era un pedazo de carne que llevaba a cuestas. Empecé a verlo por la belleza que es y por lo mucho de esta realidad que me había estado perdiendo porque no había comunicación. Le prometí no juzgarlo más.

Otra noche algo grande surgió mientras hacía mi cama. Eran las 10 de la noche, me detuve, me senté en el suelo, e hice procesos verbales hasta las 3:30 de la mañana. Al hacer procesos verbales, una capa se descubre, después otra capa se descubre. Bum, bum, bum. Fui a todos los lugares que había

tratado de ocultar en mi vida y todas las razones por las cuales no quería ser vista.

Regresé hasta llegar a mi primer año de bachiller. Durante mi primer año, tuve una enorme pelea con una amiga, y nunca nos volvimos a hablar. Mientras estaba sentada en el suelo de mi habitación, usé el enunciado aclarador sobre los juicios, decisiones, computaciones y conclusiones que había hecho en ese momento.

Veinticuatro horas después, habían pasado 17 años desde mi primer año de bachillerato, recibí un mensaje en Facebook de esa misma amiga, Nicole.

Ella dijo “Oye, ¿Eres Donnie del bachillerato?”

No reaccioné con “Ugh. Nicole”. Dije: “Vaya, Nicole. Qué raro. ¿No es divertido?”. Respondí “Oye, ¿Cómo estás? Encantada de hablar contigo, ha pasado tanto tiempo”.

En su siguiente mensaje ella dijo “No recuerdo porque nos separamos, pero si yo tuve algo que ver con ello, realmente me disculpo”.

Eso fue fascinante para mí. Recordé vívidamente la pelea y la facilité usando las herramientas de Access, y después, veinticuatro horas después, ella me encontró en Facebook y se disculpó. Yo había cambiado energéticamente, y eso nos había liberado a las dos. Pensé “¡Caramba! Este cambio de energía es bastante maravilloso”.

Hay una grandeza en la encarnación. La encarnación es toda esta realidad, y nuestros cuerpos son la llave para experimentarla plenamente. Si eres feliz, ¿dónde lo sientes? Lo sientes en tu cuerpo. Si tienes miedo, incluso si no sabes por qué tienes miedo ¿en dónde lo sientes? Lo sientes en tu cuerpo. Sientes el sol, el viento, y la lluvia a través de tu cuerpo. Piensa, ¡de cuánto te perderías si no tuvieras tu cuerpo contigo! Empecé a abrirme a eso y empecé a tener gratitud por mi cuerpo, incluso cuando era muy grande. Empecé a ver todo lo que me daba cada día. La sensación de mi ropa, el placer de acariciar un gato, todo eso se experimenta a través del cuerpo. Empecé a tener gratitud, y dejé de juzgarlo. Dejé de pensar “Tengo que ser perfecta”. ¿Qué es la perfección, de todos modos?

Hice planes para ir a la clase de Access Consciousness nivel dos y tres en California y a Costa Rica para la clase de siete días, que estaba a cuatro

meses de distancia. Le dije a mi cuerpo: “Te prometo hacer más cosas divertidas contigo”. “Iré a cabalgar cuando estemos en Costa Rica”, lo cuál era una opción disponible. Casi podía sentirnos cabalgando mientras soplaban el viento. Me di cuenta de que mi cuerpo estaba diciendo: “¡Oh sí! ¡Está bien! ¡Vamos a hacer eso!”. Por primera vez empecé a sentir y escuchar las respuestas de mi cuerpo. Era tan gentil, tan nutritivo y cariñoso que le dije: “Siento mucho haber pasado toda la vida ignorándote”. Fue como una reintroducción a mi cuerpo. Él me conocía, y me permitía decirle *hola*.

## Haciendo preguntas

Al seguir el día, hice muchas preguntas, hice los procesos que aprendí en las clases de Access Consciousness, usaba el POD/POC, el enunciado aclarador en lo que fuera que surgiera.<sup>2</sup> Una pregunta que usaba a menudo era: “**¿En dónde estoy creando limitaciones respecto a mi cuerpo? ¿En dónde estoy juzgando a mi cuerpo?**” Quizá respondía con: “Es demasiado gordo”. Y entonces decía:

*Bien, todo lo que eso es, dondequiera que me creí eso, todas las decisiones, juicios, conclusiones, computaciones, proyecciones, separaciones, expectativas o rechazos, vidas pasadas, presentes, futuras, otras dimensionalidades, lo destruyo y descreo todo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*<sup>3</sup>

## **Procesos de energía, espacio y conciencia**

También usaba los procesos de energía, espacio, conciencia (EEC) diariamente. Son procesos de gran utilidad a los que puedes recurrir simplemente porque eso es lo que *nosotros* somos. Somos energía, espacio y conciencia. Me preguntaba: “¿Qué energía, espacio y conciencia puedo ser, para estar en total unidad y comunión con mi cuerpo?”. Y después usaba el POD/POC, el enunciado aclarador:

*Todo lo que no permita que eso se presente, por un dioszillón, lo destruyo y lo descreo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los nueve, cortos, chicos y más allá.*

**“¿Qué energía, espacio y conciencia podemos ser mi cuerpo y yo ser, para generar el cuerpo que deseamos y que verdaderamente somos?”.**

*Todo lo que no permita que eso se presente, por un dioszillón, lo destruyo y lo descreo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los nueve, cortos, chicos y más allá.*

**“¿Qué energía, espacio y conciencia podemos ser mi cuerpo y yo que nos permita ser y mostrarnos exactamente como nos gustaría ser y mostrarnos?”.**

*Todo lo que no permita que eso se presente, por un dioszillón, lo destruyo y lo descreo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los nueve, cortos, chicos y más allá.*

## **De talla 16 a talla 6**

Yo usaba una talla 16 muy apretada durante la clase de Fundamento/nivel uno que tomé con Dain. Cuatro meses después, cuando fui a California para tomar la clase de nivel dos y tres, usaba una talla 8. Dos días después de esta clase, fui al evento de siete días en Costa Rica, y al final de los siete días, era talla 6. Pasé de ser talla 16 a 6 en cuatro meses.

Esto desafiaba cualquier cosa que había aprendido acerca de los cuerpos, la salud y la nutrición. Me habían enseñado que la única forma de perder peso era dos libras por semana. El punto de vista convencional era que, si perdía tanto peso tan rápido, tenía que haber estado flácida, lo cuál no era así. Y no debería estar saludable, lo cuál era así.

Las personas me preguntan: “¿Cuánto peso perdiste?”. No tengo idea. No me he pesado en más de 3 años. No me importa lo que diga la báscula. No importa. Tu peso puede fluctuar en libras por día por lo que has comido o la humedad del aire o lo que sea. Enfocarte en tu peso es sólo una forma de limitarte, de controlarte, y de hacerte sentir mal.

## **M&M de maní**

Las personas también me preguntan si he cambiado la forma de comer. Lo hice, hasta cierto punto, pero no desde el punto de vista de privarme de algo. Sí, mis porciones disminuyeron, pero no porque estuviera contando calorías o controlando las porciones, simplemente le preguntaba a mi cuerpo lo que quiere comer y cuánto quiere, y eso es lo que como.

Así que sólo es “Ah, con esto tienes suficiente. Está bien. ¿Requieres algo más?”. Quizá una hora después quiera algo más. Le dejo hacer lo que quiere. Algunos días quiere comer muy poco, otros días quiere comer mucho. Algunos días quiere comer más tarde. Algunos días no quiere comer por la mañana. Es interesante verlo.

Algunas de las cosas que hice van en contra de lo que me habían enseñado respecto a la nutrición. Por ejemplo, pienso que los M&M de maní son un alimento completo. Los llevo conmigo en mi bolsa con la computadora. Contienen azúcar, sal y proteínas. ¿Qué más necesitas en el mundo? Las personas que se dedican a la nutrición dicen que el azúcar blanco es malo para ti, que las grasas saturadas son malas para ti, y que esos maníes son malos porque están rancios. Según la sabiduría de esta realidad, los M&M de maní son una comida terrible, pero cuando los como, mi cuerpo canta. Me detengo cuando mi cuerpo ya no desea más.

Nos pasamos la vida pensando: “Hay un plato completo de comida frente a mí; necesito terminarlo”. Ya no hago eso. Una buena forma de saber cuando tu cuerpo ya terminó de comer es que el sabor cambia. Es una de las formas en que tu cuerpo se comunica contigo para decirte que ya ha tenido suficiente.

Nunca había bebido una taza de café antes de hacer Access Consciousness. Fui criada como mormona, y si eres mormona ¡no bebes café! Recuerdo haber estado en un comercio cuando era niña, con mi madre. Caminábamos por el pasillo del café y ella decía: “Odio el pasillo del café”. Incluso entonces amaba el olor a café, pero estaba mal que me gustara. ¡Mormona! Se supone que no te debe gustar el café. Después de empezar a hacer clases de Access Consciousness estaba visitando a una amiga en Nueva York y entré en un Starbucks con ella. Le dije: “¡Creo que yo también tomaré café! Vamos a ponerle algo de chocolate. Cuerpo, ¿Quieres un poco?” Respondió: “¡Sí, sí, sí!” Ahora que escucho a mi cuerpo, me encanta el café y el curry. Solía odiar el curry con una pasión ardiente. Ahora lo amo.

## Herramientas de Access Consciousness

Antes de comer cosas, hago pruebas musculares como Gary y Dain lo enseñan. Digamos que tengo algunas nueces. Me paro con los talones juntos, tomando las nueces en un plato hondo frente a mi plexo solar y pregunto: “Cuerpo ¿quieres ingerir esto?” o “Cuerpo ¿requieres esto?” Tengo que aflojar un poco las rodillas o de lo contrario hago trampa. Si el cuerpo se inclina hacia adelante, es un *sí*. Si se inclina hacia atrás, es un *no*. Así es como funciona para mí. Todos reciben la energía de forma diferente. Cuando facilito las clases de cuerpo, digo: “Te puedo decir cómo recibo la información, pero puede ser diferente para ti. Tu cuerpo quizá puede mostrártelo de una forma diferente. Puedes pedirle al cuerpo: “Cuerpo, muéstrame lo que es un *sí* para ti. Cuerpo, muéstrame un *no*”.

También uso la herramienta de Access de ligero y pesado. Si algo se siente pesado, es una mentira o no está bien, no lo hagas. Si se siente ligero, es una verdad para ti. Mientras dispuesta estoy a recibir información de mi cuerpo, más fácil se vuelve. Para mí, un *no* es una pesadez en mi pecho, y un *sí* es una ligereza, que es un ligero calor en mi cuello. Se siente feliz. Uso la herramienta de ligero/pesado no solo con la comida, sino en la búsqueda de lo que es verdad para mí y para hacer cambios en mi vida.

Hago preguntas como: “Cuerpo ¿quieres usar esto hoy?” o: “Cuerpo ¿qué quieres comer hoy?” Algunas veces recibo una imagen de lo que mi cuerpo quiere, como los restos de comida tailandesa que están en el refrigerador y entonces digo: “¡Está bien! eso es lo que comeremos. Algunas veces mi cuerpo no tiene hambre y respeto eso. No como sólo porque se supone que debo hacerlo. ¡Y no como porque alguien más me dice que debo hacerlo! Si no me siento ligera y feliz después de una comida, sé que lo más probable es... que no comí lo que mi cuerpo quería. No tiene nada que ver con la cantidad.

Se trata de estar en un estado constante de conciencia. Es estar dispuesto a decir “Oh, eso se siente raro. ¿Qué es?”. Por ejemplo, me encontraba en la tienda de comestibles, empezando a tener, de nuevo, esa vieja sensación de

“carga” acerca de la comida. ¿Tendría que estar comiendo esto? ¿No tendría que estar comiendo esto? La tienda estaría llena de gente que también está enloqueciendo acerca de la comida, así que me detengo, me aligeró, y uso las herramientas como: “*¿A quién le pertenece esto?*” y “*lo regreso con conciencia añadida*”. Si algo no se aligeraba por cualquier razón, sabía que probablemente había una mentira ahí, así que decía: “Donde quiera que me creí esto como verdadero y real, sea lo que sea, lo destruyo y descreo”.<sup>45</sup>

## **Cuerpo ¿Cómo te quieres ver?**

En una de las clases de Access hicimos un ejercicio que se llama *Cuerpo ¿Cómo te quieres ver?* Instantáneamente vi una imagen de Marilyn Monroe en la cima de su carrera, con los pechos, la cintura, y las caderas. Siempre he sabido que así es más o menos cómo se quiere ver mi cuerpo. Recordé una época cuando era muy joven. Estaba acostada sobre mi estómago en un sillón otomano, las piernas colgando, viendo un programa de televisión acerca de una mujer de aspecto sexy que usaba su cuerpo para lastimar a las personas. En ese momento tomé la decisión de que nunca querría usar mi cuerpo para lastimar a nadie, y para mí, eso significaba que no podría tener un cuerpo que se viera sexy. ¡Me volví incapaz de ser mi ser sexual porque había equiparado el lastimar a las personas con ser atractiva y sexy! Tenía un año en Access Consciousness antes de que recordara ese pequeño detalle. No siempre recuerdas las cosas inmediatamente. Tienes que deshacerte de algunas capas primero. Después de ver eso, me sentí mucho más libre, porque esa barrera ya no estaba ahí. Había pasado mi vida entera tratando de no atraer hombres y preocupándome por lastimar a las personas. Cada vez que alguien sentía atracción por mí, pensaba: “¡Pero no! ¿Qué tal que te lastimo?” Es un punto de vista loco, pero funcionaba. Dejé de atraer personas.

## **¿Esto es realmente posible?**

Al bajar de peso, algunas veces pensaba: “¿Es esto realmente posible?”. Mi ropa me queda suelta, pero ayer comí M&M de maní y Doritos y bebí una Coca Cola.

De acuerdo con esta realidad, no debería estar perdiendo peso. Preguntaba: “Está bien cuerpo, ¿es verdad que estoy perdiendo peso?” Y decía: “¡Sí, lo es!”.

Otras veces estuve tentada a decir: “Esto es una farsa. No es real. No durará”. Entonces, yo decía: “Espera un minuto. Haz una pregunta. ¿A quién le pertenece esto? ¿Qué es esto? ¿Puedo cambiarlo? ¿Cómo lo cambio?”. Descubrí que cada vez que estos miedos surgían, me desconectaba de mi cuerpo.

## Demanifestación molecular

Una amiga de mi madre pensó que yo estaba perdiendo peso demasiado rápido.

Ella dijo: “Estás liberando demasiadas toxinas en tu cuerpo. Necesitas hacer una desintoxicación de la vesícula biliar. Necesitas hacer esto. Necesitas hacer esto otro”.

Y dije: “De hecho ¡me siento mejor que antes!”.

En la clase de nivel tres, aprendí un proceso llamado demanifestación molecular<sup>6</sup> y las cosas que podías hacer con ello. Pensé: “Me pregunto qué más es posible con ese proceso”. Cada noche antes de irme a dormir, hacía demanifestación molecular de la grasa y los químicos tóxicos en mi cuerpo. No tenía idea de si iba a tener algún resultado. Mi actitud era: “Qué diablos. Si funciona, genial. Si no funciona, genial”. Quería ver qué pasaría. Solo estaba jugando y experimentando con mi cuerpo.

Mi ropa me quedaba tan grande que tuve que ir a comprar ropa nueva. Fue un gozo descubrir las cosas que podía usar. Un día estaba comprando algo para llevarlo a la boda de una amiga, vi un vestido halter hecho de tela vaporosa con flores blancas y púrpuras. El dobladillo era más alto al frente que atrás. Se veía muy lindo. Cuando lo vi, mi cuerpo hizo: “¡Whoosh!” Y yo dije: “¡No! No tiene mangas, y es un halter, no puedo usar eso, ¡no puedo mostrar mis brazos descubiertos!”. Tuve que hacer algo de POC y POD antes de poder siquiera ponerme el vestido. Llevé dos tallas diferentes de vestido al probador y cuando me puse el vestido de talla más grande me pareció muy

bonito. Estaba de compras con mi madre en ese momento y ella dijo: “Creo que tendrías que probarte el más pequeño”. Me deslicé al vestido de talla más pequeña, le hice el nudo en el cuello, y mi cuerpo empezó a cantar. Dije: “¡Ahh!” y toda la angustia desapareció porque podía sentir a mi cuerpo decir: “¡Sí! ¡Esto es lo que quiero ponerme!”. Era un gran vestido, y tenía un gran chal para usar con él. Esa fue quizá la primera vez que pasé de ser un marimacho, con el pelo recogido en una cola de caballo, sin maquillaje, con pantalones de mezclilla sueltos, y camisetas que usaba hasta que eran transparentes, a lucir y jugar con la manera en que me vestía. Ahora me encanta adornar mi cuerpo y usar ropa y joyería bellas. Todavía no tengo el cuerpo “perfecto” de talla 2 o 4, pero estoy disfrutando de mi cuerpo. ¿no es ese el punto?

Ahora toco más mi cuerpo, no necesariamente de forma sexual, solamente lo toco y lo acaricio. Recibo masajes más frecuentemente. Ya no me avergüenzo de quitarme la ropa. No me importa. Véanme. Y disfruto del movimiento de mi cuerpo. Le pregunto: “Cuerpo ¿Cómo te quieres mover?”. Disfruta del estiramiento de yoga y el Pilates. Cuando hago esas cosas ahora, estoy con mi cuerpo, y disfruto el movimiento hasta la punta de mis pies, en lugar de pensar que tengo que endurecerme o que me va a hacer verme mejor. Lo hago cuando mi cuerpo quiere hacerlo.

## **Solo usa las herramientas**

Las personas me han preguntado si me tomó mucho tiempo desarrollar esta forma de ser con mi cuerpo. En el gran esquema de las cosas, la respuesta es no. Pasé 34 años ignorando a mi cuerpo. El cambio puede ser rápido si lo permites. No requirió disciplina. Eso es lo gozoso de Access Consciousness y de escuchar a tu cuerpo. No hay disciplina. No hay régimen. Solamente tienes que usar las herramientas.

En el mundo de las dietas, tienes que hacer esto, esto, esto y esto. En el mundo metafísico tienes que usar este accesorio o esta hierba o este ritual. Con Access Consciousness, no hay nada de eso. Es: “¿Qué herramienta necesito usar ahora?”. No hubo ejercicio, ninguna manera especial de comer,

no hay privación, no hubo entrenamiento riguroso. Hacía lo que mi cuerpo quisiera. Era la simple facilidad de escuchar a mi cuerpo. ¿Quieres comer? No. Está bien. ¿Tienes hambre? No. Está bien. ¿Tienes sed? Sí. Está bien.

## Facilidad

Ahora hay una gran sensación de facilidad en la vida. No es una carga escuchar a mi cuerpo. Requería mucho más energía y esfuerzo trabajar en su contra. Me he vuelto mucho más consciente de todo con la ayuda de mi cuerpo. Ahora siento la energía a través de mi cuerpo. Algunas personas solo escuchan a su cuerpo cuando sienten dolor. Hay otra forma. Tu cuerpo está comunicándose todo el tiempo. El dolor es el último recurso. Es como si el cuerpo estuviera diciendo: “Voy a subirle el volumen a la intensidad hasta que me escuches”. Y la intensidad finalmente se convierte en dolor. ¿Y si pudieras escuchar a tu cuerpo antes de eso? Eso es lo que yo hice, y crea facilidad. Es divertido, ligero y es gozoso.

Uno de los grandes cambios que sucedió ha sido mi disposición de ser vista. En el pasado, como ya he dicho, me escondía. Había pasado tantos años de mi vida fuera de las cámaras y de los micrófonos. Manejaba la consola de sonido de varios programas de radio en la estación donde ahora tengo un programa, pero no hablaba. Una vez estaba reproduciendo un programa pregrabado, y lo único que tenía que hacer era entrar y decir: “Estás a punto de escuchar un programa pregrabado. Si quieres ponerte en contacto con \_\_\_\_\_, puedes contactarlo en \_\_\_\_\_” y después tocar el botón de *reproducir*. Diez segundos de grabación. Estuve nerviosa por una semana por tener que hacer esto. Tuve que escribirlo, y cuando lo dije al aire, mi voz temblaba, y estaba sudando como puerco. ¡Ahora no pueden hacer que me calle! Ahora hago un programa de radio todos los sábados y facilito clases de Access.

Recientemente mi mamá me llamó a las 10:30 un viernes por la noche y dijo: “Estoy enferma. No puedo hacer las entrevistas de mi programa mañana por la mañana. ¿Las presentas?”

Le dije: “Claro, sin problema”.

Ella dijo: “El Dr. Fulano de Tal estará al aire a las 10”.

Yo dije: “Bien, ¿de qué vamos a hablar?”.

“Hipotiroidismo”.

No sé nada del hipotiroidismo. Y pensé: “Bien. Puedo hacer preguntas”.

Ella dijo: “A las 11, un herbolario va a estar por teléfono y vamos a hablar de la radiación”.

Yo pensé: “Bien, no se nada de estos temas, pero seguiré hablando con ellos por dos horas, no hay problema”.

Podía hacer esto, porque me gusta ser yo ahora. Soy feliz. No me importa ser vista, observada o incluso juzgada. ¡Júzgame y diviértete! Puedo elegir que no me afecte.

Ya que estoy más cómoda siendo yo, puedo hablar, las personas me pueden ver, y camino por el mundo de una forma diferente. Recibo atención, lo cuál solía aterrorizarme. Solía ser: “¡No me veas!”. Ahora está bien. No me importa ser vista. Estoy dispuesta a recibir todo. Estoy dispuesta a ser escuchada. Estoy dispuesta a ser el regalo que puedo ser para el mundo, porque todos somos un regalo para el mundo.

*Hay tal sensación de facilidad en mi vida ahora. No me pesa escuchar a mi cuerpo. Se requería de mucha más energía y esfuerzo trabajar en su contra.*



---

<sup>1</sup> Ver el glosario.

<sup>2</sup> Ver el glosario

<sup>3</sup> Este es el enunciado aclarador. Ver el glosario y el capítulo 5 para más información.

<sup>4</sup> Ve el capítulo 4.

<sup>5</sup> Ve el capítulo 9.

<sup>6</sup> Ve el glosario para tener más información acerca de demanifestación molecular.

# Parte dos



por Gary M. Douglas

# CAPÍTULO

## 2

### Encarnación

*Tu cuerpo te cuidará si lo escuchas.  
¡Tu cuerpo realmente quiere cuidarte!*

Tú, como ser infinito, eres energía, espacio y conciencia. Eres, en realidad, el espacio entre las moléculas de tu cuerpo. Sigues intentando crearte como sólido y real, pero eso no es lo que eres. ¿Y si estuvieras dispuesto a ser la energía, espacio y conciencia que en verdad eres? ¿Y si estuvieras dispuesto a no ser más que el espacio entre las moléculas? ¿Y si tuvieras la capacidad, el poder, y la potencia para mantener esas moléculas juntas?

La verdad es que los tienes.

### Tu cuerpo

Alguien me preguntó recientemente: “¿Cuál es la relación entre un cuerpo y un ser? Sé que estoy con este cuerpo, pero ¿soy dueño de ese cuerpo o este cuerpo es solo parte de mí?”.

Le pedí que hiciera este ejercicio, que te invito a que tú también hagas:

Cierra tus ojos. Alcanza y toca tu borde exterior. No los bordes exteriores de tu cuerpo, sino el borde exterior de ti, el ser infinito. Extiéndete hacia afuera energéticamente y toca tu borde. Ve a los extremos más lejanos de donde tú, como ser, estás. Ahora ve más lejos. ¿También estás ahí? ¿Podría un ser tan grande caber dentro de un cuerpo de tamaño humano? No. Tu cuerpo está dentro de ti, el ser. No es al revés; tú no eres parte de tu cuerpo. Tú eres el creador de tu cuerpo. Tú lo creas a cada momento de cada día con cada punto de vista que tomas.

## **Encarnas todo aquí**

Tu cuerpo no es solo una cosa por sí mismo. No es que estés tú y tu cuerpo y después esté el resto del mundo. Es que tú encarnas todo aquí. Tu cuerpo no está de alguna manera separado del resto de tu vida. Tratas de llevar a tu cuerpo a pasear en lugar de darte cuenta de que tú y tu cuerpo son una creación y una encarnación de esta realidad.

Casi todas las religiones en el planeta tienen el punto de vista de que tu cuerpo es un pedazo de carne que se supone que tienes que usar y que lo valioso, es tu alma. Las iglesias, los cultos, y las religiones nos dicen repetidamente que el alma es superior al cuerpo, el alma es lo único que es valioso. Esta forma de pensar crea separación entre tú y tu cuerpo. Tu cuerpo no es menos que tú. Tu cuerpo es parte de ti. Tiene capacidades asombrosas. Puede hacer cosas extraordinarias. ¿Y si incluyeras la magia de tu cuerpo, y la magia de todo en tu vida? Tu cuerpo tiene que ser incorporado en la unidad de ti, como parte de ti, porque es parte de lo que eres.

Tienes que estar agradecido por tu cuerpo. Puedes funcionar desde un lugar completamente diferente cuando estás agradecido por tu cuerpo. ¿Estás agradecido por tu cuerpo? ¿O lo tratas sin respeto? ¿Te comunicas con tu cuerpo acerca de lo que quiere? O dices: “Quiero ir aquí, quiero ir allá, quiero comer esto, quiero beber aquello, quiero dormir con esa persona”. Cuando haces esto, estás siendo desconsiderado con tu cuerpo. Estás desafiando a tu cuerpo y peleando con él en lugar de *ser* con él. Y cuando desafías y resistes a tu cuerpo, no puedes estar agradecido por él, ni te puedes comunicar con él.

Si trataras a tu amante de esa manera ¿se quedaría o se iría? ¡Tu amante se iría! ¿Y si trabajas *con* tu cuerpo? ¿Cómo es trabajar con tu cuerpo? Pues, para empezar, estás agradecido por él. Te comunicas con él. Le haces preguntas para averiguar lo que necesita y lo que requiere, y escuchas la conciencia que vendrá a ti como respuesta.

*Cuando empiezas a escuchar a tu cuerpo, algo completamente diferente puede surgir para ti.*

Si no has estado escuchando a tu cuerpo, ahora es el momento de empezar. Empieza haciendo preguntas y después escucha atentamente. Deja que tu cuerpo te muestre lo que necesitas. Quizá no te des cuenta, pero tu cuerpo, como cualquier otro animal, sabe exactamente lo que requiere. Sabe cuando y qué desea comer. Su conciencia de lo que necesita es mucho mayor que la tuya.

Tenía un caballo maravilloso que solía llevar a cabalgar por las colinas de Santa Bárbara. En un momento dado me di cuenta de que siempre que salíamos, él comía continuamente dientes de león, pero no le presté mucha atención. Entonces, una vez que estaba fuera de la ciudad, le dio un cólico, que es un desorden intestinal, y lo llevaron al veterinario. El veterinario descubrió que tenía un tumor graso que ocupaba 18 pies de sus intestinos. Extirparon el tumor y él sobrevivió. Después descubrí que los dientes de león tienen muchos usos medicinales diferentes. Ayudan con el proceso digestivo, contribuyen a eliminar los tejidos grasos del cuerpo, y supuestamente ayudan contra cáncer. Mi caballo había estado comiendo esos dientes de león para evitar que el tumor se convirtiera en un problema.

Los perros, gatos, caballos, y todas las criaturas del planeta comen lo que su cuerpo requiera. Cuando ves a los perros o a los gatos, que son básicamente carnívoros, masticando hierba, sabes que tienen algo en su cuerpo que necesita resolverse. Tu cuerpo tiene la misma habilidad y conciencia que un caballo, un perro o un gato. Sabe lo que necesita y te lo dirá, si se lo preguntas, y si escuchas.

## **¿Cómo tratas a tu cuerpo?**

Si eres como la mayoría de las personas, eliges hacer cosas con tu cuerpo que no son agradables para él. Quizá seas muy bueno haciendo sufrir a tu cuerpo. Quizá sueles salir y emborracharte, después vas a casa con personas que no te gustan y a las que no les gustas. Despues despiertas a la mañana siguiente y preguntas: “¿Por qué elegí eso?”. Quizá hayas despertado con demasiadas resacas. O quizás has intentado llevar el uso de drogas, sexo y

rock and roll a un nuevo nivel para poder iluminarte. O quizá fue algo más. Desafortunadamente ninguna de esas cosas funcionó.

¿Trabajas demasiado? Sabes que lo estás haciendo, pero sigues de cualquier forma. Dices: “Está bien, solo tengo un poco más que hacer. No renunciaré, voy a seguir adelante, seguiré adelante, adelante”. Y después mucho tiempo después dices: “Oh no, me siento como una mierda”. No, *tú* no te sientes como una mierda. Tu *cuerpo* se siente como una mierda. Te pidió que te detuvieras hace mucho tiempo, pero no quisiste escuchar. Mucha de la rutina, de las cosas normales que haces son inmensamente crueles con tu cuerpo. Haces las cosas mucho más difíciles para tu cuerpo de lo que necesitan ser. Obligas a tu cuerpo a hacer cosas que no quiere hacer. Porque “decidiste” que se supone que tienes que hacerlas. Todas esas cosas están siendo crueles con tu cuerpo.

Tu perro huiría de casa si lo trataras como tratas a tu cuerpo. Si tu cuerpo fuera un perro, te dejaría y buscaría a alguien más para que lo cuidara mejor. Y los perros no abandonan fácilmente a las personas; sufren muchos abusos. Tendrías que mimar a tu cuerpo de la misma manera en que mimas a tu perro. Ráscalos detrás de las orejas, acaricia su pecho y su abdomen, y dile que es un buen chico. Necesitas despertar por la mañana y decir: “Gracias cuerpo por soportarme. Te amo”.

Un amigo mío hizo que una maestra de Tantra lo fuera a ver. Ella quería tener sexo con él, pero a él no se le paraba. Estaba horrorizado. Hizo todo lo que hacía usualmente para que se le parara, pero no estaba funcionando. Él me preguntó qué estaba pasando.

Le pregunté: “¿Te acuerdas de lo último que te dijo la última vez que ella vino?”.

Él dijo: “No. ¿Qué dijo?”.

Respondí: “Ella dijo que estaba lista para ser madre soltera. ¿Ella viene para que tú la embaraces?”.

Él dijo: “¡Oh por Dios! ¡Sí! Hizo una pausa por un momento, y después empezó a acariciar cariñosamente su pecho y dijo: “¡Buen cuerpo, buen cuerpo, buen cuerpo!”.

Ahora cuando no se le para, pregunta: “¿Esta persona se embarazará?”. Cada vez que pregunta recibe que *sí*. El cuerpo sabe: “Esto va a resultar en un embarazo”.

## **¿Trabajas en contra de tu cuerpo?**

¿A quién conoces que sea gentil con su cuerpo? Observa a las personas que se ejercitan. Trabajan a su cuerpo al máximo hasta que es casi “perfecto” y después lo juzgan y le dicen que es un montón de desechos. Se entrena para no ser gentiles y no ver lo que es verdad para su cuerpo. ¿Te has entrenado para no ser gentil con tu cuerpo y no ver tu cuerpo como él se quisiera ver?

Hay cientos de formas en las que trabajamos en contra de nuestro cuerpo. Observa a las personas caminando por la calle, incluyendo a las personas que supuestamente les gusta sus cuerpos, como los deportistas y los fisicoculturistas, ya sean hombres o mujeres. Observa a las personas delgadas, las que se ven anoréxicas y las pesadas, sin mencionar a las personas del tamaño de un frigorífico. ¿Parece que disfrutan de sus cuerpos y lo aprecian? ¿Están conscientes de cómo se mueven sus cuerpos? No. La mayoría de las personas trabajan en *contra* de su cuerpo y en lugar de *a favor* de él. La mayoría de las personas abusan horriblemente de sus cuerpos.

Cuando conocí a mi primera esposa, que era bailarina, ella no comía nada más que atún o pepinillos porque quería adelgazar. Trabajaba como loca, haciendo danza del vientre, bailaba claqué, y haciendo lo que fuera que hiciera nunca se trató del gozo de su cuerpo, jamás. Sigue sin serlo. Ahora lo único que tiene es dolor y discapacidad en su cuerpo. Ahí es donde terminas si vas por ese camino. No tiene que ser así.

Conozco a una mujer que estuvo involucrada en un culto donde había mucho estrés, coacción, y presión para terminar el trabajo. A menudo solía pasar una, dos o tres noches sin dormir para poder terminar proyectos en los que estaba trabajando. Algunas veces, cuando su fatiga se volvía abrumadora, se acostaba debajo de su escritorio para poder tomar una breve siesta. Y después se despertaba y empezaba a trabajar de nuevo.

Eso es lo que yo llamo ser un terrorista con tu cuerpo. Muchos de nosotros hemos hecho cosas como esas con nuestro cuerpo, en algún momento. ¿Te has entrenado para ser un terrorista con tu cuerpo? Cada vez que tienes un punto de vista fijo acerca de cualquier cosa que tenga que ver con tu cuerpo,

ya has planeado la crueldad que le darás. Todas las formas en que has decidido que tienes que vivir, todas las formas en que decidiste que las cosas sucederán, son las formas en que planeas hacer lo que no es amable con tu cuerpo. No lo escuchas ni actúas por consideración a él.

## **Sé gentil con tu cuerpo**

Quizá pienses que ser gentil con tu cuerpo es descansar o comer azúcar o algo parecido, pero ser gentil es mucho más que eso. Ser gentil con tu cuerpo es saber cuando detenerte y cuando escuchar. Es saber que si realmente estás escuchando lo que está pasando en tu vida no tendrás que seguir enfrentándote a repetidos desastres. Cada vez que bebes algo que tu cuerpo no quiere, cada vez que comes algo cuando tu cuerpo no tiene hambre, cada vez que eliges ir en contra de lo que tu cuerpo está diciendo ¿qué tan malo estás siendo con tu cuerpo? Estás siendo tan malévolos como una serpiente con un nudo en la cola.

## **¿Y si le agregas 10 por ciento más gentileza a tu cuerpo?**

Una de las formas en que soy gentil con mi cuerpo es estando muy consciente. Esto le contribuye a mi cuerpo de muchas formas diferentes. Por ejemplo, cuando estoy muy consciente conforme avanza el día, logro muchas cosas. Esto es ser gentil con mi cuerpo porque quiere decir que tengo más tiempo para descansar y jugar y para crear y generar una sensación de facilidad y gozo en mi vida. En lugar de trabajar demasiado a mi cuerpo, en lugar de lastimar mi cuerpo, creo facilidad y paz en mi cuerpo con todo lo que hago y todo lo que ocurre. Esto me permite hacer todo más rápidamente de lo que podría hacer al forzarlo a hacer cosas.

Hace poco desperté una mañana y sabía que tenía que hacer algo de trabajo en mi auto. Cada vez que lo encendía, la luz de “cambiar aceite” se encendía y luego se apagaba instantáneamente. Podría haberlo ignorado fácilmente durante una o dos semanas hasta que el auto se rehusara a arrancar, pero

decidí estar consciente y llevarlo al mecánico. Lo quería arreglar antes de que se descompusiera, y que la grúa viniera a rescatarme.

Mientras esperaba que mi asistente me llevara al mecánico, decidí caminar hacia abajo de la calle a una tienda de antigüedades que me gusta. Pero antes de llegar a la tienda, vi una tienda de alfombras que no había notado antes. Una de las cosas que quería lograr cada mañana era encontrar una tienda que vendiera cierto tipo de alfombras. Le había dicho a una amiga que ese tipo de alfombra se vería perfecta en su casa, pero, desafortunadamente, ella no la podía encontrar en ningún lado. Así que fui a la tienda y encontré la alfombra exacta que le había dicho a mi amiga sin tener que manejar a la ciudad. ¡Bum! Tuve la conciencia que me permitió encontrar la alfombra en el momento en el que la tienda se presentó. La mayoría de nosotros no prestamos atención a la conciencia de nuestro cuerpo, de nuestro auto, y a la que nuestra vida nos está tratando de dar, pero desde mi punto de vista, siempre es una gentileza con nuestro cuerpo cuando lo hacemos.

Aquí hay una pregunta que te puedes hacer a ti mismo cada mañana **¿Qué 10% más de gentileza puedo ser con mi cuerpo hoy?** Hay miles de maneras diferentes en que puedes ser 10% más gentil con tu cuerpo. Hablamos acerca de ser gentil con tu cuerpo en una clase reciente de Access Consciousness y una mujer dijo: “Cuando pregunté qué 10% de gentileza podría ser con mi cuerpo, dijo que le gustaría más calor. Me di cuenta de que lo he estado ignorando cuando tenía frío. Es un hábito desagradable que había adquirido”.

La mayoría de nosotros hemos adquirido el hábito de ignorar a nuestros cuerpos. Nos decimos a nosotros mismos: “Tengo frío, pero puedo tolerarlo”. ¿Eso es gentil? ¡No! ¿Es estar consciente de tu cuerpo? ¡No! ¿Es hacer una pregunta a tu cuerpo? ¡No! Es tomar una decisión que excluye a tu cuerpo. Tu cuerpo sabe cuando necesita estar más caliente.

Antes de ir a un viaje a Montreal la primavera pasada, verifiqué la temperatura que iba a haber. Se predecía una temperatura de 38 a 50 grados Fahrenheit. Eso es frío para el estándar de mi cuerpo, así que me llevé un abrigo, una chaqueta, un suéter, una bufanda y unos guantes. Eso es ser gentil.

También hay la calidez con que tu cuerpo desea ser tocado. Si tu cuerpo desea ser más tocado, ¡quiere decir que tú tienes que estar dispuesto a tocar más! La mayoría de nosotros piensa que queremos que alguien nos toque. Algunas veces tienes que tocar a otros para que ellos estén dispuestos a tocarte, y tienes que estar dispuesto a tocarte a ti mismo. ¿Cuántas veces te rehúsas tocar a otros mientras deseas ser tocado?

## **Disfrutar de tu cuerpo**

Tú creaste tu cuerpo; ¿entonces por qué no lo estás disfrutando? ¿Y si el propósito de la vida fuera disfrutar de tu cuerpo a cada momento de cada día? ¿Estás haciendo eso? Si despiertas por la mañana ¡Es momento de vivir! ¡Ocupate y diviértete! ¡No hagas cosas que no deseas hacer! ¡Haz todas las cosas que quisieras hacer! Pregunta:

- *Cuerpo, ¿Qué quisieras hacer hoy?*
- *Cuerpo, ¿Qué te haría feliz?*
- *Cuerpo, ¿Qué sería divertido para ti hoy?*

La mayoría de las personas nunca hacen estas preguntas. Dicen cosas como: “Oh, quiero bailar”. Pero nunca le preguntan a su cuerpo si quiere bailar. O dicen: “Quiero acostarme bajo el sol por siempre”. ¡Pero nunca le preguntan a su cuerpo si eso es lo que quiere!

Es fantástico lo que puede pasar cuando eres gentil con tu cuerpo y estás en comunión con él. La comunión es una sensación de unidad con tu cuerpo. Tú y tu cuerpo trabajan juntos dentro de la estructura del mundo entero. No hay sensación de separación entre tú, tu cuerpo, y el resto del mundo. Estás conectado a todas las cosas. Es la forma como te sientes cuando vas a lo profundo del bosque. Experimentas una sensación de ser parte de todo lo que está ahí. No estás separado de nada. El bosque te nutre, y tú le contribuyes al bosque. Cuando empiezas a estar en comunión con tu cuerpo en todo momento, hay una sensación de paz que no obtienes de ninguna otra manera.

## **El gozo de la encarnación**

Hay una razón por la cual estar en este planeta que se relaciona con el gozo de la encarnación. Es un lugar desde el cual necesitamos funcionar. Deberías tener un nivel de comunión con tu cuerpo que te permita disfrutarlo, pero eso no parece suceder en esta realidad. Esto explica por qué no podemos hacer cosas mágicas con nuestros cuerpos. Si pudiéramos ver que hay una grandeza en la encarnación, tendríamos una posibilidad totalmente diferente en lo que podemos crear y generar.

*¿Qué pasaría si fueras realmente amable contigo y con tu cuerpo?*

# CAPÍTULO

## 3

### Ser ambiguo

*Te invito a estar en comunión con tu cuerpo.*

*Ser ambiguo, hacer preguntas, es la forma de hacerlo.*

Ambiguo quiere decir poco claro, incierto o vago. Cuando eres ambiguo, significa que no te has aferrado a una respuesta o a una conclusión. No has definido las cosas. No has tomado decisiones o juicios. No has decidido lo que se puede, o no se puede, hacer. Estás alerta y consciente. Estás en la pregunta, y cuando estás en la pregunta, estás abierto a todo lo que es posible.

Muchas personas han identificado y aplicado mal que la ambivalencia y la ambigüedad son lo mismo. No lo son. La **ambivalencia** es cuando ves la diferencia entre dos cosas y puedes elegir lo uno o lo otro. Es estar en dos lados. Estás limitado. Es o esto o aquello. Esas son las únicas opciones. La **ambigüedad** te saca del universo de esto o aquello, y te lleva a la posibilidad.

Si renuncias a la ambigüedad y a la posibilidad de ser un ser infinito, pierdes algo de tu poder y terminas sintiéndote como un ser finito, sujeto a los caprichos y a las furias de una fortuna extravagante. Pero si aplicas la ambigüedad a todo lo que haces, tienes elecciones infinitas, porque no estás haciendo nada finito.

Por ejemplo, si percibes un sentimiento o sensación, en lugar de llamarlo lo que *piensas* que es: “Oh, me duele la espalda” o “me siento cansado” mantente en la ambigüedad. No le des un nombre. Solo pregunta: “**¿Qué puedo hacer con esto?**” Esta es una forma de cambiar tu perspectiva para que dejes de imponer juicios y decisiones sobre tu cuerpo. Dices que te “sientes mal” o que “tienes un dolor de cabeza” o que “sientes (lo que has decidido llamar al sentimiento)”. Cuando defines algo de esta forma,

destruyes la posibilidad de descubrir lo que realmente puede ser. ¿Qué pasa si tuvieras una conciencia no cognitiva? ¿Has tenido alguna vez momentos en donde sientes algo o tienes la sensación de que algo no está del todo bien, pero no sabes lo que es? Esa es una conciencia no cognitiva. Empiezas a buscar alrededor, y cuestionas más lo que está pasando, y de pronto, lo descubres. Eso es funcionar desde la conciencia no cognitiva.

Hace unos años, estaba en Texas, conduciendo con un amigo en su auto. Tuve la sensación de que teníamos de parar a tomar café, pero pensé: “No necesito café” y seguí manejando. Justo después de tener esa sensación de parar en una tienda de antigüedades que vi, pero estaba cerrada. Después vino un semáforo. Había un camión enorme al lado de nosotros. La luz se puso en verde, pero el camión no se movió. Y pregunté: “¿Qué está pasando?”

Empecé a avanzar muy despacio, y esa no es la forma en la que suelo conducir. Usualmente piso a fondo. No soy una persona que se adelanta lentamente frente a los autos. Mientras avanzaba lentamente, salió un auto de la nada, se estrelló contra el frente del auto de mi amigo y siguió de largo. Fue un choque y fuga. Me moví lentamente porque *sentí* que algo no estaba del todo bien, pero no sabía qué era. No estábamos heridos, pero lo hubiéramos estado si hubiera ido más rápidamente.

Todos tenemos momentos de conciencia no cognitiva como esta. No era que pudiera ver algo frente a mí; no sabía por qué me estaba moviendo tan lentamente. No había ninguna “razón” por la que avanzara tan lentamente, solo que de alguna manera sabía que necesitaba tener precaución. Cuando funcionas desde la conciencia no cognitiva, todo se vuelve mucho más fácil. Necesitamos hacer esto en todo momento. Es una parte importante de ser ambiguo.

Toda tu vida te han enseñado que no debes tener ambigüedad. La ambigüedad se considera equivocada. Se supone que tienes un punto de vista fijo. Se supone que tienes que darle al clavo a las cosas y definirlas. Te enseñan a creer que si tienes suficientes puntos de vista fijos, entonces realmente tienes algo. No estoy seguro de lo que se supone que tienes con todos esos puntos de vista fijos, pero se supone que tienes *algo*.

Te conviene ser ambiguo porque cuando empiezas a ser ambiguo, vives en la pregunta. ¿Qué pasa si la ambigüedad es tu principal salida de esta realidad? ¿Sabes qué? ¡Lo es! Es el lugar desde el cual haces preguntas, lo cuál te da mayor conciencia, lo cuál te da mayores posibilidades.

Digamos que tienes diez libras más de lo que deseas en tu cuerpo. Quizá vayas al: “¡Oh, esto es terrible!”. ¿Qué tipo de pregunta ese esa? ¡No es una pregunta! Es un juicio. Le dices a tu cuerpo: “¡Estás equivocado, estás mal y eres terrible!”. en lugar de preguntarle cómo pueden cambiar lo que está pasando, lo cuál es ser la pregunta. ¿Qué haces cuando alguien te dice que estás equivocado, estás mal y eres terrible? Luchas en su contra y resistes y dices: “¡Jódete, no cambiaré!”. ¿Te alineas y estás de acuerdo y les dices: “Tienes razón, yo estoy equivocado, soy malo y soy terrible”? ¿O te vas? ¿Te alejas de tu cuerpo o luchas con él, o aceptas que está fuera de forma, en lugar de hacerle una pregunta? Necesitas ir a ese lugar ambiguo en donde pregunes: “Bien, cuerpo ¿qué estamos haciendo y cómo podemos cambiar esto?”.

## **Escuchar la conciencia**

Cuando le hagas una pregunta a tu cuerpo, escucha la conciencia, no la respuesta. Una respuesta se siente como algo sólido, se basa en los puntos de vista de todos los demás. La conciencia es un universo expansivo que crea más facilidad para ti y para tu cuerpo. Algunas veces puede requerir un par de días o incluso una semana o un mes para que la conciencia llegue. Sigue escuchando. La mayoría de las personas no se molestan en hacerle preguntas a su cuerpo, pero algunas sí. Hacen una pregunta, pero si la conciencia no viene instantáneamente dejan de escuchar. Tienes que estar dispuesto a escuchar. Podrías preguntar: “¿Pero por qué no he recibido aún la toma de conciencia?”, o: “¿Cuándo llegará la conciencia?” o: “¿Qué tan pronto llegará?” Una mejor pregunta sería: “**¿Qué se requiere para que tenga esa conciencia?**”.

## **Universo sin elección**

Recientemente alguien me dijo: “El cuerpo de mi madre se está deteriorando. Ella acaba de tener una cirugía de ojo, lo cuál en lugar de mejorar su visión, la dejó ciega en un ojo. Esto quiere decir que no puede conducir, y voy a tener que hacer muchas cosas adicionales para ayudarla. Esto va a ser muy difícil para mí, y me está pesando. ¿Qué puedo hacer para cambiar la forma en que me siento?”.

Le pregunté: “¿Qué has decidido que es tu responsabilidad?”

Ella respondió: “He decidido que es mi responsabilidad ayudarla y cuidar de ella”.

Y le pregunté: “¿Es realmente tu responsabilidad?”.

Ella respondió: “Me gustaría poder decir que no, pero sigo diciendo que sí porque no hay nadie más que lo pueda hacer”.

Le pregunté: “Bueno ¿podrías contratar a un conductor para ella?”.

Ella dijo: “¡Ah, ya lo veo! No estoy buscando las opciones que hay aquí”.

Este es un ejemplo del problema que creas cuando no haces preguntas. Decides que tienes que asumir la responsabilidad por las personas. Te lanzas directamente a asumir la responsabilidad y no te dejas otra opción. Pero siempre hay elección. Puedes reemplazar las palabras “*mi madre*” por cualquier situación en la que sientas que no tienes elección; es decir, en cualquier lugar en el que estés en un universo sin elección. Tu universo sin elección particular quizá tenga que ver con tu trabajo o tu dinero o tu relación. ¡O quizá tenga que ver con tu cuerpo!

Por mucho tiempo, no podía entender por qué las personas no hacían preguntas. No podía entender por qué trataban de encontrar la respuesta “correcta”, como si hubiera tal cosa. Después me di cuenta de que las personas no estaban dispuestas a ser ambiguas. Mientras no estés dispuesto a ser ambiguo, no puedes hacer preguntas.

## **¿Qué crees que te gusta?**

Mucho de lo que creemos que nos gusta tiene más que ver con la realidad de los demás que con la nuestra, porque no estamos dispuestos a ser ambiguos. Tratamos de definirnos basándonos en lo que nos gusta comer, lo

que nos gusta beber, lo que nos gusta hacer, o lo que creemos que es bueno. Nada de eso tiene que ver con nuestra realidad. Si no tienes absolutamente ningún punto de vista fijo, tienes elección total. Pero mientras tengas una pizca de un punto de vista fijo, no tienes elección.

Es mucho más divertido crear tu vida como los personajes de la película *Cincuenta primeras citas*, que trata de una mujer que tiene una condición en la que no puede recordar nada del día anterior. Ella empieza cada día de nuevo sin juicios, así que, para ella, cada día está lleno de posibilidades y aventuras. Ella no está atada a las decisiones que tomó el día anterior. Te recomiendo que veas esa película 50 veces para descubrir cómo sería tener una primera cita contigo mismo y con tu cuerpo.

## **Estar en comunión con tu cuerpo**

Te invito a estar en comunión con tu cuerpo. Ser ambiguo, hacer preguntas, es la forma de hacerlo. Ser ambiguo sobre tu cuerpo y con tu cuerpo. Usa preguntas como estas:

- *Qué es esto?*
- *¿Qué puedo hacer con esto?*
- *¿Puedo cambiarlo y cómo lo cambio?*
- *¿Cómo lo cambiamos mi cuerpo y yo? Haces esta pregunta porque tú y tu cuerpo están conectados.*

## **Herramienta: Ligero o pesado, correcto o incorrecto**

Cuando hagas preguntas, busca lo que te haga sentir más ligero. No estarás buscando lo que es correcto o incorrecto. Si se siente más ligero, es tu conciencia de la energía de la posibilidad. Lo primero que pasa por tu cabeza que se siente ligero es tu saber. El segundo pensamiento es la duda que creas para invalidar el hecho de que sí sabes. Ese pensamiento se sentirá pesado.

Lo que es verdad es ligero y lo que es mentira es pesado. Detente cuando te encuentres con una mentira. La mayoría de las personas no hacen esto.

Encuentran algo que es una mentira y después tratan de averiguar qué parte es correcta o qué parte eligieron. Después se preguntan por qué lo eligieron, como si descubrir por qué lo eligieron fuera a sacarlos de ahí. Nos han enseñado que debe haber una causa y una razón de algo. Este no es el caso. Es una mentira.

Tienes que usar esta herramienta desde el lugar de la ambigüedad. No decidas cuál es la respuesta antes de tiempo. Hay personas que dicen: “Eso no me hizo sentir ligero”, para poder justificar la razón por la que eligieron lo que eligieron. O dicen: “Eso se siente pesado”, como la razón para no elegir lo que ellos ya han decidido que no elegirán. ¡No decidas por adelantado! No llegues a ninguna conclusión. Mantente en la pregunta. Sé ambiguo.

Es muy simple. Lo único que tienes que hacer es considerar algo y preguntar:

- *¿Esto me hace sentir más ligero?*
- *Si no te hace sentir más ligero, entonces no es verdad. Es una mentira.*
- *Si es una mentira, déjalo ir.*
- *Regresa a lo que te hace sentir ligero.*

*Cada pregunta que haces crea la posibilidad  
y la vida y vivir de tu cuerpo.*

# CAPÍTULO

## 4

### Juzgar tu cuerpo

*Siempre que tomas un punto de vista fijo, lo único que verás es lo que coincide con tu punto de vista fijo.*

¿Te levantas por la mañana, te ves al espejo del baño y dices “Me veo terrible”? “¿Quién es ese viejo (o vieja) que me mira a través de mis ojos?” O dices: “Esto está demasiado flácido. Esto está demasiado suelto. Esto no es suficientemente grande, y esto es demasiado pequeño”. Estos son juicios. ¿Qué es lo que crean los juicios? Los juicios crean más juicios.

Si eres como todos los demás que he conocido, te encanta juzgarte a ti mismo y a tu cuerpo. Tus juicios son la forma de crear tu cuerpo y la forma en que lo destruyes. ¿Cómo me juzgo? Déjame contar las formas.

Lo que tú y la mayoría de las otras personas están haciendo justo ahora es esto: “Mi cuerpo no se ve (llena el espacio en blanco)”. En el espacio en blanco están todas las formas en las que sueles juzgar tu cuerpo. “Mi cuerpo no se ve como cuando tenía 21 años. Mi cuerpo no es una máquina sexual. Mi cuerpo no se parece al de (¡nombra a quien quieras!)”. Estas son pócimas de amor que le das a tu cuerpo.

Las personas juzgan sus cuerpos sin piedad. Dicen: “Estoy gordo, o estoy delgada – y nadie se interesará por mí”, o “si eres grande, nadie te quiere”. Estas cosas no son verdad. Hay un número de culturas en donde eres considerado lo más atractivo del mundo si tienes un cuerpo grande y gordo. Hay otras culturas en donde si eres delgado, eres la cosa más fantástica del mundo. Hay culturas (en este caso, la cultura es llamada “hombres”) en la que si tienes un gran escote, no les importa el resto. También hay muchas otras personas que no tienen juicio sobre los cuerpos. Simplemente disfrutan

de cualquier cuerpo que está frente a ellos. Saben que lo que se disfruta es un cuerpo que es sensible y está dispuesto a recibir. ¿Y si simplemente disfrutaras de tu cuerpo? Si no amas tu cuerpo, no te puedes divertir con él. Tienes que empezar por amarlo. Alguna vez has mirado a tu cuerpo y has dicho: "Cuerpo, eres muy lindo. ¿Cómo es que me soportas?".

¿Qué quieres crear como tu vida? ¿Quieres divertirte o quieres juzgar tu cuerpo? Una mujer que pesaba 200 libras vino a una clase de Access Consciousness.

Ella dijo: "Sé que estás diciendo que soy tan gorda que nadie me volteará a ver".

Yo respondí: "Sí, tienes algo de peso adicional, pero has creado unos senos verdaderamente hermosos. Si usas eso como una palanca, toma ventaja de los recursos que has creado y muestras un poco de escote, te sorprenderás de lo que sucederá".

Ella dijo: "Yo nunca podría hacer eso".

Le pregunté: "¿Por qué no?".

Ella respondió: "¡Porque eso me convertiría en una cualquiera!".

Yo pregunté: "¿Y porqué no querrías ser una cualquiera?".

Ella dijo: "Ah, mi madre tenía el punto de vista de que está mal ser una cualquiera".

Yo le dije: "¿Y si no lo juzgas y utilizas tu escote a tu favor? Sabes, las putas se divierten. Las putas hacen lo que quieran. Las putas no juzgan. Simplemente disfrutan de sí mismas".

Ella me llamó un mes después y dijo: "He tenido más sexo en el último mes de lo que he tenido en los últimos diez años. ¡Te amo! Empecé a usar ropa que mostraba mi escote y desde entonces he tenido hombres persiguiéndome por la autopista para obtener mi número de teléfono y rogarle que les permita llevarme a cenar y pasar un buen rato conmigo. ¡Me estoy divirtiendo más de lo que me he divertido en toda mi vida! Muchísimas gracias. Soy una gran puta pechugona".

## Asumir la grandeza de tu cuerpo

¿Te has creído la idea de que un cuerpo es algo incorrecto? ¿Crees que el ser es grandioso, que tu cuerpo está mal y que tu alma es lo único valioso? ¡Ese es el resultado de demasiadas iglesias, cultos y religiones! Te mientes a ti mismo cuando crees lo incorrecto de tu cuerpo y te niegas a ser consciente de lo que realmente es posible. Una encarnación física radicalmente diferente es el reconocimiento de que hay una grandeza en la encarnación. Hay algo acerca de tener un cuerpo que es de un valor tremendo. No es algo incorrecto. ¡Tienes que estar dispuesto a asumir la increíble grandeza de tu cuerpo! Cuando vas a lo incorrecto de tu cuerpo, no reconoces la potencia que eres por haberlo creado.

## **Tu punto de vista crea tu realidad**

Hay un conjunto de novelas por Lawrence Durell llamado *El cuarteto de Alejandría*. Cada novela presenta el punto de vista de una persona acerca de un conjunto de eventos que tomaron lugar antes y durante la Segunda Guerra Mundial. Al leerlo, empiezas a darte cuenta cuán diferente es el punto de vista de cada uno con respecto a los demás. También empiezas a ver que sólo es tu punto de vista lo que crea tu realidad. No es la realidad la que crea tu punto de vista.

Recientemente estaba hablando con una mujer que dijo: “Estoy juzgando menos a mi cuerpo, y es grandioso. Mi cuerpo y yo nos estamos divirtiendo más. No veo que haya cambiado mucho, pero sigo recibiendo retroalimentación no solicitada de personas que ven mi cuerpo de manera muy diferente a la mía”.

Le dije: “Eso es porque te ven desde su propio punto de vista. Nadie ve lo mismo. No puedes ver lo que es. Solamente puedes ver lo que tú juzgas que es”.

Creamos la estructura, la forma, y el significado de nuestros cuerpos basándonos en nuestros juicios, como si nuestros juicios fueran la fuente de la creación. La dificultad es que el juicio nunca es la fuente de la creación. Es simplemente una fuente de respuestas y de más juicio.

## El espejo es un reflejo del juicio

Tuve una conversación con un amigo acerca de la novela, *El retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde. En la historia, el artista pinta un retrato de un joven llamado Dorian Gray. Un día Dorian contempla su retrato y él dice:

¡Que tristeza! Me haré viejo, y horrible, y espantoso. Pero esta pintura se mantendrá siempre joven. Nunca será más viejo que este día de junio en particular. ¡Si tan solo fuera al revés! ¡Si tan solo fuera yo quien me mantuviera joven y el cuadro se hiciera viejo!

Por eso, por eso ¡lo daría todo! Sí, ¡no hay nada en el mundo que no daría a cambio! ¡Daría mi alma por ello!

Puedes adivinar lo que pasa. Dorian da su alma para mantenerse eternamente joven y bello. Entonces él empieza a cometer actos feos y destructivos en contra de otros, y la cara de la pintura (la cuál está escondida en el ático) se vuelve terriblemente vieja y horrible.

Le dije a mi amiga: “Tienes que entender que tú guardas un retrato tuyo en el ático de tu mente. Se llama el espejo en tu baño. Aquí es donde creas las ideas de que eres más fea, vieja, gorda, o delgada de lo que en verdad eres. Ves ese retrato cada día y comparas tu cuerpo con él, pero el retrato solo te muestra un reflejo de tus juicios. Eso es todo lo que puede hacer. El espejo solo es un reflejo de tus juicios”.

He trabajado con algunas personas que son anoréxicas, y he notado que cuando se paran frente a un espejo, todo lo que ven son sus juicios de qué tan gordas creen que están. Las personas con sobrepeso que se ven al espejo ven sus cuerpos a través de un caleidoscopio. Todo lo que ven es una pequeña área que está magnificada y distorsionada. Todos usamos los juicios de nuestros cuerpos para crear nuestros cuerpos. Tu cuerpo está diseñado y estructurado para seguir tus juicios. Si no tuvieras ningún juicio de tu cuerpo, ni siquiera notarías como se ve ¡nunca! Pero notamos cosas y las juzgamos, y después juzgamos las cosas que juzgamos. ¿Qué hace esto? Crea nuestro cuerpo. Usas tu potencia y poder para crear (con tus juicios) la estructura de tu cuerpo de la forma que es, en lugar de la forma en que podría ser o la forma que quisiera tener.

Te despiertas en la mañana y preguntas: “¿Qué tan bello puedes ser hoy, querido cuerpo?” O ves el espejo y preguntas: “Bien, belleza, ¿veamos lo que podemos ser?” No, dices: “Belleza, eres una bestia”. Si tu cabello se está volviendo fino, le preguntas a tu cuerpo: “¿Qué necesitamos hacer para que crezca más cabello? ¿Escuchas la conciencia o llegas a alguna conclusión, te torturas a ti mismo y a tu cuerpo, y dices: “¡Oh, por Dios! ¡Estamos perdiendo cabello!”. Todo lo que haces con eso crea una mayor pérdida de cabello, porque ahí es donde pones tu energía. Haces que la pérdida de cabello sea real.

Hace un tiempo, me levanté en armas porque mi cabello se estaba haciendo blanco. Pensé que era ridículo que tuviera el cabello blanco. Pensé que podría volverlo oscuro de nuevo, naturalmente. Compré un montón de remedios homeopáticos para oscurecer mi cabello y los empecé a tomar, y después, un día, me di cuenta de que tenía el punto de vista de que estaba mal tener cabello blanco. Con mi juicio, mantenía fijo lo incorrecto de mi cabello blanco. De alguna forma pensé que usar los remedios homeopáticos le quitaban lo incorrecto, pero no cambiaron la energía de lo que estaba creando. Cuando vi esto dije: “¿A quién le importa?”. Estoy en paz con el color de mi cabello.

## Permisióñ

Tienes que estar en permisión de tu cuerpo. Permisióñ es: Todo es solamente un punto de vista interesante. No te resistes o reaccionas a ningún juicio o punto de vista. No te alineas ni estás de acuerdo con cualquier juicio o punto de vista. No te alineas ni estás de acuerdo con cualquier juicio o punto de vista. Todo no está ni bien ni mal, ni correcto o incorrecto. Si nada fuera correcto ni nada fuera incorrecto ¿Qué serían tu cuerpo y tú? Serían lo que eligieran ser. ¡Y serías feliz!

¿Estás en amorosa permisióñ de tu cuerpo? O estás diciendo: “Bueno, sí, estoy en amorosa permisióñ de mi cuerpo, excepto cuando está gordo en el lugar equivocado y flaco en el lugar equivocado y demasiado corto en el

lugar equivocado o demasiado largo en el lugar equivocado". Esa no es amorosa permisión. ¡Eso es juicio!

## Herramienta: Punto de vista interesante

El antídoto para el juicio es: "Punto de vista interesante". Cada vez que te encuentras con un juicio, no importa de donde venga, solamente di: **Interesante punto de vista o interesante punto de vista que tengo este punto de vista.**

¿Qué tal si no tuvieras juicios sobre ti? ¿Y si no tuvieras pensamientos, sentimientos o emociones? No tendrías mente y estarías totalmente consciente. Ahora, algunas personas piensan que la mente es algo bueno, pero yo no estoy de acuerdo. Tu mente solo puede hacer una cosa, define lo que ya sabes. Eso es todo lo que puede hacer. No puede ir más allá de las limitaciones de esta realidad, lo cuál es otra forma de decir que no puede ir más allá de lo que todos los demás piensan que es verdad. ¿Y si pudieras tener algo diferente? ¿Y si pudieras hacer algo diferente? ¿Y si que pudieras ser algo diferente? Tú, como un ser infinito, puedes ir más allá del alcance de la realidad de todos los demás, si lo eliges.

## Los juicios de los demás

Puedes comprarte los puntos de vista de otras personas, guardarlas en tu cuerpo, y hacerte miserable si lo deseas. Esto es algo que todos hacemos, y somos buenos en ello. Recibimos los pensamientos de los demás, y después los compartimos como si fueran nuestros. Y para hacer las cosas aún más locas ni siquiera captamos sus pensamientos con precisión. Es como si estuviéramos jugando el juego de niños teléfono descompuesto. Una persona susurra una cosa en el oído de otra y la segunda escucha algo totalmente diferente de lo que dijo la primera. La persona uno dice: "Estoy tan aburrida". La segunda persona escucha: "Tengo que ir por la comida" y le susurra a la tercera persona, que escucha: "Estoy tan deprimida" y así sucesivamente. Así es como funciona. Aplicas las cosas que crees oír en tu vida y las usas para juzgarte a ti mismo. ¿Ves en que desastre te mete esto? Si realmente

entiendes que 99% de los pensamientos, sentimientos y emociones que pasan por tu cabeza no te pertenecen, quizá dejes de adoptar los puntos de vista y juicios de otras personas.

¡Si te crees los puntos de vista de otras personas, terminas aceptando la idea de que este cuerpo no tiene valor o de que no se ve bien o lo que sea! Nada de eso es real; solo es tu influencia. La influencia es algo que hacemos todo el tiempo. Las mujeres que viven juntas en la misma casa con el tiempo tendrán el mismo ciclo mensual. Si pones un montón de relojes juntos en el mismo lugar, empezarán a hacer tictac al mismo compás. Incluso si los pones de forma diferente, dentro de tres a cinco días que empezarán a hacer tictac al mismo tiempo. Es normal que nos sincronicemos con todo nuestro alrededor. Si te sincronizas con todas las personas a tu alrededor que están juzgando, entonces creas más juicio y limitación de tu cuerpo.

Te has arrastrado al juicio como si fuera real. No es real. No tienes que hacerlo. Comprar los juicios de los demás es simplemente una elección que tomas. Quizá eres como la persona que me dijo: "Cuando era niño, todo lo que creaba era juzgado como malo o incorrecto, y yo lo asumí. Ahora no importa lo que yo cree, lo juzgo como incorrecto". Este es un ejemplo de arrastrarte a los puntos de vista de otras personas. Hacemos todo esto. Si creciste con personas que estaban en juicio de sus cuerpos, aprendiste que también tienes que juzgar a tu cuerpo. Quizá tus padres no hablaban acerca de los juicios que tenían de sus cuerpos, pero de cualquier manera los tenían, y tú, siendo el demonio psíquico que eres, estabas consciente de ello. Nos arrastramos a estar alineados y aceptando los juicios de otras personas de nuestros cuerpos, lo cuál quiere decir que tú miras tu cuerpo a través de los juicios y puntos de vista de todos a tu alrededor.

¡En el grado en que te integres con tu familia o tu cultura, a ese grado te integras en la forma en que creas tu cuerpo! Si estás dispuesto a ser ambiguo y a moverte fuera de la integración con los demás, entonces tienes la elección de cómo te gustaría crear tu cuerpo y tu vida.

Una mujer caucásica que vive en Corea del Sur me dijo que si no eres una espiga de nardo en Corea (donde todos son así), eres considerado gordito. Una amiga que vivía en una isla del Pacífico me dijo que las personas de ahí

(que son muy robustas) se sentían mal por ella porque ella era tan delgada. ¿Alguno de esos puntos de vista es real? ¡No! Son simplemente juicios con los que todos en esos sitios han acordado. Aquí hay otra manera de ver esto: No puedes ser el efecto de nada a menos que le des el poder de tener más valor que tú, lo cuál quiere decir que le das a los juicios de los demás el control sobre ti.

## **Herramienta: ¿A quién le pertenece esto?**

Quería descubrir cómo no comprarme los juicios y puntos de vista de los demás, así que hice un experimento por seis meses. Cada vez que tenía un pensamiento, sentimiento o emoción, preguntaba: “**¿A quién le pertenece esto?**” Al término de los seis meses, me di cuenta de que no tenía pensamientos, sentimientos o emociones. No podía comprarme los puntos de vista de los demás como propios, porque sabía instantáneamente que pertenecían a alguien más. Cuando empiezas a ir más allá de lo que los demás piensan que es verdad, puedes empezar a crear algo diferente para ti y para tu cuerpo.

Cuando hablo de esto, algunas personas entienden que a lo que me refiero porque no tengo pensamientos, sentimientos y emociones provenientes de otros, que no tengo emociones. Eso no es verdad. En el funeral de mi madre, lloré. Lloré por lo que me había perdido. En navidad, lloro con todos los programas de televisión y principalmente con los comerciales, porque ¿no sería lindo si en verdad fueran ciertos? Lloro por lo que no es, no por lo que es. Mis emociones son resultado de lo que veo que hace falta en el mundo y que sería maravilloso tener. No lamento los fracasos del pasado.

## **Herramienta: ¿Ese es tu punto de vista?**

Empieza a hacerle preguntas a tus hijos acerca de sus puntos de vista. Una amiga me dijo que algunas veces su hija llegaba a casa de la escuela y decía cosas que parecían raras.

Mi amiga le preguntaba a su hija: “**¿Es ese tu punto de vista o el de alguien más?**”.

La hija respondía: “Ah, de alguien más”.

Mi amiga le respondía: “Entonces, ¿te tienes que comprar eso como si fuera tuyo?”.

La hija le contestaba: “Ah, no”.

Entonces la mamá le respondía: “Bien, genial”.

Tus hijos son mucho más psíquicos que tú; por eso te eligieron para ser su padre o madre. Ellos dicen: “Obtendré todas estas capacidades y habilidades al tener estas personas por padres”.

Tienes que empezar a hacerles preguntas a tus hijos. Prueba preguntar: “**¿De qué estás consciente que no quieres estar consciente de ello?**”. Te garantizo que te sorprenderán sus respuestas. Una madre cuyos hijos usan las herramientas de Access Consciousness me dijo que un día le preguntó a su hija qué había hecho en la escuela, y la hija dijo: “Estuve en una pelea con alguien. Me sentí enojada, y pregunté: ‘¿A quién le pertenece esto?’ y me di cuenta de que la otra niña estaba enojada, pero yo no estaba, así que me di media vuelta y me fui”.

Me encanta cuando los niños usan estas herramientas, que es una de las razones por las que los dejo venir a las clases de Access Consciousness gratuitamente. Captan las herramientas instantáneamente y las usan inmediatamente en todos los aspectos de sus vidas. Tres niñas se me acercaron recientemente y me preguntaron si podían tener una clase para niños porque los adultos eran tan lentos y hablaban de lo mismo por horas y nunca lo superaban. Les dije: “Sí, lo sé”.

## Cuerpos ganadores, cuerpos perdedores

Recientemente estaba hablando con una mujer que decía que quería una relación. Le pregunté: “¿Qué tal esta persona?”.

Ella respondió: “No, él es un perdedor”.

Le mencioné a alguien más y le pregunté: “¿Qué tal esta persona?”.

Ella respondió: “Él es un perdedor”.

Le pregunté: “¿Y qué tal él?”

Ella dijo: “Ah si, él es un ganador”.

Al escucharla, pensé: “¡Espera un minuto!” Las personas también hacen lo mismo de ganador/perdedor con sus cuerpos”. Llegan a conclusiones acerca de lo que es un cuerpo ganador. Recuerdan cuando tenían un cuerpo ganador y cuándo no lo tenían. Deciden lo que un cuerpo perdedor es. Deciden qué tipos de cuerpo no cuentan. Digamos que naciste como niña en una cultura que cree que solo los niños son valiosos. El tipo de cuerpo (femenino) que tienes, no cuenta. Funcionarías desde el punto de vista que tu cuerpo no cuenta.

Es un juicio acerca de si un cuerpo es ganador o perdedor y si es que cuenta. “No tendría sexo con él. Es un perdedor”. “Me encantaría tener sexo con ella. ¡Ella es una ganadora!” Estos son juicios. Te quedas atrapado en el juicio acerca de los ganadores o perdedores, y pierdes la capacidad de generar o crear algo que funcionará para ti. Digamos que alguien desea tu cuerpo. Te conviertes en un ganador o perdedor basado en tu juicio de si la persona que tiene lujuria por ti es un ganador o un perdedor. ¿Qué tal eso para divertirte? Tu juicio sobre la persona que atraes se vuelve el factor determinante de si tu cuerpo es un ganador o un perdedor, porque solo si los ganadores lo desean es un ganador. Y si los perdedores sienten deseo por tu cuerpo, entonces tú y tu cuerpo son perdedores.

## Viejo/joven

Muchos de nosotros tenemos el punto de vista de que un cuerpo perdedor es un cuerpo que envejece. Tu punto de vista es que tu cuerpo pasa de ser un ganador cuando eres joven a perdedor cuando se vuelve viejo. Eso es bastante cómico, de hecho, porque ¿A cuántos jóvenes les gusta su cuerpo? ¡A muy pocos! ¿A ti te gustaba tu cuerpo cuando eras joven? ¿O pensabas que era perdedor incluso entonces? Ahora, por supuesto, miras atrás y dices: “Veinte. ¡Entonces tenía un cuerpo ganador!”. Ese es un juicio. No es acerca de tener un cuerpo ganador o perdedor.

Cuando ves la edad como una proposición perdedora, empiezas a ver tu cuerpo como no ganador. Cuando tu cuerpo no reacciona como solía hacerlo, cuando empiezas a tener glaucoma o a necesitar lentes, decides que tu cuerpo

está empezando a perder. No se trata de eso. No se trata de ganar o perder. Se trata de tener una sensación de paz con tu cuerpo. Una vez que tengas una sensación de paz con tu cuerpo, puedes generarla o crearla de cualquier manera que deseas.

Tienes que darte cuenta de que no hay nada equivocado, no hay nada acertado, no hay nada bueno, no hay nada malo; solamente hay lo que hay. Cuando ves tu cuerpo ¿sientes luz en su interior? ¿Amas a tu cuerpo tal como es? ¿O lo juzgas? ¿Lo haces sentir pesado con todo lo que piensas de él?

## **“Te amo tal como eres”**

Quizá tengas un cuerpo que desee ser redondo, firme y lleno. Quisiera que entendieras que hay personas que tienen cuerpos que quieren ser grandes. Quieren ser pesados. No desean ser delgaditos. No todos los cuerpos deben verse como Twiggy. Y no a todos les gustan los cuerpos delgados. Hay algunas personas a las que les encantan los cuerpos grandes. A algunas personas les gustan los traseros grandes. A otras personas les gustan los senos pequeños. Y a algunos les gustan los traseros grandes con senos pequeños. Hay preferencias para todos los cuerpos. Siempre hay alguien que amará a tu cuerpo, pero si tú no lo amas, ellos no podrán hacerlo.

Tuve una amiga que tenía un gran trasero y senos pequeños. Tenía cabello ralo, casi inexistente, ojos color azul agua sin pestañas, y cejas blanco nieve. Ella parecía casi nada la mayoría del tiempo, excepto que amaba tanto su cuerpo que lo movía de arriba abajo y sus senos se movían en una dirección y su trasero rebotaba en otra. Ella simplemente pensaba que era guapísima y tenía a muchos hombres guapos cayendo a sus pies sin parar. ¿Por qué? ¡Porque ella *amaba* su cuerpo! ¿Has rehusado amar a tu cuerpo tal como es? Hay una canción de Billy Joel que se llama *I Love You Just the Way You Are*<sup>7</sup>. Le tendrías que estar cantando esa canción a tu cuerpo.

Deja de juzgar tu cuerpo. ¡Es tu creación! ¿Por qué no verlo como el gran regalo que has creado para ti mismo, y para el resto del mundo para verlo y jugar con él? ¿Por qué no ser feliz con él en lugar de pensar que está mal? Justo ahora, disfruta de tu cuerpo. Deja de juzgarlo y pregúntate: “¿Qué

**energía, espacio, conciencia y elección podemos ser mi cuerpo y yo que nos permitiría disfrutar el uno del otro totalmente todo el tiempo con total facilidad?”**

*¿Y si disfrutaras a tu cuerpo tal como es?  
¿Y si tuvieras paz con tu cuerpo?*

---

<sup>7</sup> Te amo tal como eres

# CAPÍTULO

## 5

### Realidades virtuales vibracionales

*Espera un minuto. No tengo que crear a través de esta realidad para obtener lo que quiero.  
Puedo crear mi propia realidad.*

Las personas a menudo me hablan acerca de querer crear un cuerpo diferente. La barrera más grande para hacer esto es buscar la manera de hacer que tu cuerpo sea “correcto”. Esto es algo que la mayoría de nosotros ha hecho. Vemos la configuración de nuestro cuerpo basado en las realidades virtuales vibracionales (RVV) de esta realidad. Las RVV nos dicen lo que todos los demás piensan de como se supone que nuestro cuerpo (y todo lo demás en nuestra vida) se tiene que ver y lo que se supone que tiene que pasar cuando lleguemos a cierta edad.

Durante toda tu vida, has adoptado las RVV y te has visto a través de los ojos de todos los demás. No ves a través de tus propios ojos. Es como andar por ahí viendo la vida desde un cierto punto de vista que no tiene nada que ver con el tuyo. Toma una botella de Coca-Cola o un vaso de agua con un fondo grueso y ve a través de él. ¿Puedes ver algo claramente? Así es cuando ves algo a través de las realidades virtuales vibracionales y tratas de tener claridad sobre cómo crear tu cuerpo o tu vida. Nada de lo que ves es real o verdadero.

Cuando niño, llegaste a esta realidad sin punto de vista y observaste a todo el mundo viendo a través de filtros para averiguar dónde estaban, qué tendrían que hacer, y cómo tendrían que ser. Pensaste: “¡Oh! ¡Ya veo! Necesito ver a través de los ojos de todos los demás para saber qué funciona aquí”. Y muy pronto te mirabas a ti mismo y al mundo a través del filtro

verde o el filtro azul o algún otro filtro que no tiene nada que ver lo que es. Continuamente buscaste a través de la realidad que no era tuya para crear tu cuerpo. ¿Pero cómo se puede convertir *tú* cuerpo cuando estás viéndolo a través de los juicios de todos los demás?

Aquí hay un ejemplo interesante de la creación de tu cuerpo a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad: hablé con una mujer de Argentina que dijo: “Es tan extraño que las mujeres de Estados Unidos tengan el síndrome premenstrual (SPM). Nosotros no tenemos SPM en Argentina. Nadie sabe acerca del SPM. Nadie sabe que se supone que lo tengas”.

¿Cómo funciona eso? Si sabes que se supone que debes tener el SPM, lo tendrás. Si nadie a tu alrededor lo tiene, y nunca has oído de él, no lo tendrás. ¿Cuántas cosas te has comprado para asegurarte que tendrás todo lo que se supone que tienes que tener, incluyendo SPM?

Si aceptas la norma de alguien más de que está mal que tu cuerpo sea pesado, ¿realmente estás viendo tu cuerpo o estás viendo los *juicios* de tu cuerpo? Estás creando tu cuerpo desde los juicios de esta realidad virtual vibracional.

¿Te has comprado el punto de vista que un cuerpo delgado y fuerte es lo que se supone que todos deben tener? ¿Has decidido que así es como tu cuerpo se necesita ver? ¿Y te has comprado la idea de todos los demás de cómo se supone que tienes que conseguir eso? Todas esas son realidades virtuales vibracionales.

Dices cosas como: “¡Quiero ser delgada como antes solía serlo!” Solías ser delgada porque te permitías a ti misma ser delgada. Te has mantenido delgada porque pensabas que no querías crecer, y entonces decidiste que tenías que crecer, creciste de la forma en que todos los demás lo hacen. Subiste algo de peso. Si eres un hombre mayor a 40, no se supone que tengas un abdomen con cuadritos, se supone que tengas panza. Si eres una mujer mayor a 40, se supone que tu trasero se tiene que poner más gordo cada año. ¿Nos compramos estos puntos de vista por cuál razón?

**CCCR<sup>8</sup>**

Las CCCR (por sus siglas en inglés) son la contribución, el personaje, el disfraz y el papel que crees que necesitas asumir para funcionar en esta realidad. Digamos que tienes un cuerpo femenino. Puedes ver los cuerpos femeninos alrededor de ti y decir: “Oh, para ser una mujer de verdad, necesito tener grandes senos y caderas”. Si tu cuerpo no tiene eso, te juzgas como incorrecta. Si tienes un cuerpo masculino, quizá veas a los cuerpos masculinos a tu alrededor y piensas que necesitas fortalecer tu cuerpo para tener músculos grandes. Eso es la contribución, el personaje, el disfraz y el papel que asumes. La mayoría es un disfraz. Tu cuerpo es básicamente el disfraz que usas todos los días para que las personas sepan quién eres cuando caminas por la calle.

Todas estas cosas, los senos grandes o los músculos grandes, son conclusiones a las que llegamos basados en los juicios que se hacen a nuestro alrededor. Ninguna de ellas son una elección real. Tomas estas cosas sin preguntar: “¿Qué me gustaría tener como cuerpo?” o “Cuerpo ¿cómo te gustaría verte?” La mayoría de nosotros no tenemos idea de cómo realmente nos gustaría elegir nuestro cuerpo. Decidimos cómo queremos que sea nuestro cuerpo viendo revistas o películas. Decimos: “Ese es el cuerpo que me gustaría tener”. Quizá ni siquiera sea el cuerpo que realmente deseamos tener; puede que sea lo que los otros han juzgado como el cuerpo ideal.

Cuando operas en las realidades virtuales vibracionales de esta realidad, siempre buscas lo correcto en las elecciones que otras personas están haciendo y en la forma en que viven. Piensas que algo tiene que ser correcto porque todos los demás lo hacen o que algo tiene que ser verdad porque todos lo dicen. Las RVV te llevan a tomar decisiones tales como: “Mi cuerpo tendría que ser voluptuoso” o “Mi cuerpo debería ser joven”. Ves a tu alrededor para ver si estás creando algo que se parece a lo que todos los demás están creando. Piensas que esta es la forma de hacer lo correcto y de obtener tu pedazo del pastel.

Las mujeres me han dicho: “Cuando tenía 30 pensaba: ‘Ojalá fuera tan bonita como cuando tenía 15’. Después llegué a los 45 y dije: ‘¡Si tan solo pudiera ser tan bonita como cuando tenía 30!’ Ven fotos de sí mismas de cuando tenían 15 y dicen: “¡Oh! ¡No me veía tan mal como me sentía!”

Nunca notas cómo te ves en el momento en el que estás. Solo te ves a ti mismo a través de tus juicios. Adoptas las realidades virtuales vibracionales para crear una imagen de quién eres en el mundo, pero no funciona. Lo que ves, sientes, percibes, sabes, eres o recibes no es realmente tu cuerpo. En realidad te ves mucho mejor de lo que crees. ¡La buena noticia es que en quince años mirarás hacia atrás y verás lo bien que te ves ahora!

He visto a diferentes amigas que son un poco gruesas, y cuando finalmente encuentran a un chico que piensan que es demasiado divertido y empiezan a pasarlo muy bien, de pronto pierden tres pulgadas de sus caderas en cuatro días. ¿Cómo funciona esto? He visto a personas que suben de peso cuando no están comiendo nada. ¿Qué explica estas cosas? Es porque vemos nuestro cuerpo a través de nuestros lentes color juicio. ¿Cuánto de lo que está pasando con tu cuerpo justo ahora está alineado y de acuerdo con algún punto de vista que se ha perpetrado en ti?

Vivimos de las realidades virtuales vibracionales como si hubiera algo correcto en ellas. Pensamos que son reales porque todos los demás se alinean y están de acuerdo con esos puntos de vista. Todo lo que está en el mundo ahora mismo está basado en una idea con la que las personas se alinearon y estuvieron de acuerdo. Cuando hay suficientes personas alineadas y de acuerdo con un punto de vista ¿qué vas a crear? Vas a crear que eso suceda, ¡sin importar lo que sea! La mayoría de nosotros hemos pasado nuestras vidas enteras dando energía a cosas en las que realmente no creemos. Pensamos que, si creemos lo suficiente, aquello que esperamos que suceda, sucederá. Pero no funciona de esa forma.

Eso se aplica a lo que llamamos nuestras limitaciones. También se aplica a nuestra creencia de que tenemos que aprender cosas: “Tengo que aprender esto. Tengo que estudiar esto. Tengo que saber todo de esto. Si estudio suficiente y durante el tiempo suficiente, llegaré al punto en que pueda ser o hacer esto”. Y sin embargo hay personas que llegan y los nombran sabios idiotas. Ellos instantáneamente captan las cosas y las hacen. ¿Cómo pueden hacer eso y nosotros no? Mi punto de vista es que nosotros nos limitamos por las realidades virtuales vibracionales y ellos no.

## **Generar desde la conciencia total**

Si las realidades virtuales vibracionales se basaran en lo que es verdad, entonces ¿no habría funcionado todo lo que has intentado hacer instantáneamente? ¿Ha sido así? Mi suposición es que probablemente dirás: “Pues, no, no ha sido así”. Eso es porque en esta realidad, creamos todo única y exclusivamente a través de las RVV. Pensamos que tenemos que pasar a través de esta realidad para encontrar nuestra realidad o para encontrar la respuesta correcta, para poder tener claridad de lo que es apropiado o lo que está bien o cómo hacer que las cosas funcionen.

Si estás sujeto a las reglas y regulaciones de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad ¿puedes ser la magia que podrías ser con un cuerpo? No. Si has hecho una prioridad el no estar con tu cuerpo, el no disfrutar de la encarnación, el no tener conciencia total de lo que es estar encarnado, entonces no puedes tener la magia que está disponible cuando realmente estás siendo tú. ¿Qué tal que vivir con tu cuerpo fuera un nivel de magia que solo puede existir si estás dispuesto a ser esa magia? ¿Eso querría decir que puedes cambiar cualquier cosa o que no podrías? Eso quiere decir que podrías cambiar cualquier cosa.

## **Entonces ¿Qué es real?**

Si todo lo que está frente a ti es una realidad virtual vibracional ¿entonces qué es real? Lo que es real es tu capacidad de percibir, saber, ser y recibir infinitamente. Generar desde la conciencia total es diferente a crear a través de las realidades virtuales vibracionales. ¿Qué tal que pudieras salir de las realidades virtuales vibracionales y simplemente ser diferente? ¿Qué tal que pudieras hacer que las cosas simplemente funcionaran basadas en tu conciencia y tu propia elección? ¡De eso se trata!

## **Revolviendo la olla**

Cuando trabajo con personas, me gusta revolver la olla. Si revuelvo la olla, no podrás quemar el fondo de la cacerola, y tendrás una sopa con muy buen sabor llamada *TÚ*. Me gusta hacer estas cosas con sentido del humor, porque

no es tan polémico. Todo es más difícil cuando se habla en serio. La vida es mucho más fácil cuando estás feliz y riendo. No quiero que nadie me tome en serio, porque logro mucho más cuando las personas piensan que soy gracioso. No los confronto acerca de sus problemas porque, si los confrontara, ellos lucharían para mantener lo correcto de su punto de vista. Si puedo hacerlo con un poco de sarcasmo amable y un poco de humor, algunas veces puedo meter algunas cosas por la orilla. Es como agregar un poco de sabor a la receta en lugar de inundar la sopa con sal o pimienta.

La mayor carga respecto a un tema se libera con la risa y no con las lágrimas. Veo a las personas llorar todo el tiempo: “¡Buuu! Es tan triste”, luego cinco minutos después están hablando de su problema de nuevo y diez minutos después vuelven a llorar.

Yo digo: “¡Espera un minuto! ¿No te quieres liberar de esto?”.

Ellos responden: “¡Sí! Me quiero librarme de ello. ¡Quítamelo!”.

Yo digo: “Bien, ¡te lo voy a quitar!”.

Ellos dicen: “¡No, no puedes!”.

Yo respondo: “¿A qué te refieres con que no puedes?”.

Ellos dicen: “No me lo puedes quitar porque si lo hicieras ¡no sabría cómo ser! No quedaría nada de mí”.

Pregunto: “Entonces ¿Qué te hace pensar que no sabrías como ser?”.

El problema es que te defines a ti mismo por la forma en que las personas se definen a sí mismas. Definen su sensibilidad basándose en la cantidad de trauma emocional que tienen. Definen su conciencia basado en cuánto pueden pensar acerca de las cosas. Definen su realidad física en base a todas las cosas que hacen para tener éxito. El *hacer* se vuelve la fuente de *ser*. ¿Algo de esto es realmente ser? ¿Algo de esto es conciencia? ¿Realmente algo de esto es necesario? ¡No!

¿Qué pasaría si empezaras a ser consciente? No quedaría nada del trauma, el drama, la molestia y la intriga que has definido que eres. Cuando percibes, sabes, eres y recibes todo infinitamente, puedes cambiar en un abrir y cerrar de ojos, pero en lugar de ello nos encerramos en juicios, RVV y otros puntos de vista como si esa fuera la forma de crearnos a nosotros mismos. ¿Qué tal que pudieras eliminar estas cosas? ¿Cuánta libertad tendrías? Bueno, la buena

noticia es que puedes eliminarlas. Hay un proceso para eliminar que usamos en Access Consciousness para destruir y descrear el juicio, las RVV, y otros bloqueos y limitaciones.

## **El proceso de eliminación**

Así es como funciona: La base del universo es energía. Cada partícula del universo tiene energía y conciencia. No hay energía buena o mala; solamente hay energía. (Es sólo tu juicio lo que la hace buena o mala). La energía está presente, es mutable y cambiante por nuestra petición. Es la sustancia por la que se produce la transformación. Todo lo que dices, todo lo que piensas, y todo lo que haces genera lo que ocurre en tu vida. Lo que sea que elijas pone la energía del universo, la energía de la conciencia, en acción, y eso se presenta como tu vida. Así es como se ve tu vida en este preciso momento.

## Punto de creación, punto de destrucción

Cada limitación que tenemos fue creada por nosotros en algún lugar del tiempo, espacio, dimensiones y realidades. Involucró hacer un juicio o una decisión o tomar un punto de vista. No importa cómo y porqué fue creada, ni ninguna otra parte de la historia. Solo necesitamos saber *que* fue creada. A esto le llamamos punto de creación (POC por sus siglas en inglés). El punto de creación incluye energéticamente los pensamientos, sentimientos y emociones que preceden inmediatamente a la decisión, juicio o punto de vista que tomamos.

También hay un punto de destrucción. El punto de destrucción (POD por sus siglas en inglés) es el punto donde destruimos nuestro ser al tomar una decisión o una posición que está basada en un punto de vista limitado. Literalmente nos ponemos en un universo destructivo. El punto de destrucción, como el punto de creación, energéticamente incluye los pensamientos, sentimientos y emociones que preceden inmediatamente a la decisión destructiva.

Cuando haces una pregunta acerca de un bloqueo o una limitación, llamas a la energía que te tiene bloqueado. Entonces puedes destruir y descrear el bloqueo o limitación (así como los pensamientos, sentimientos y emociones conectados a él) con el enunciado aclarador de Access Consciousness. El enunciado aclarador te permite deshacer energéticamente estas cosas para que tengas una elección diferente.

## El enunciado aclarador

Estas son las palabras que forman el enunciado aclarador:

*Todo lo que eso es, por un dioszillón, destrúyelo y descréalo todo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

No tienes que entender el enunciado aclarador para que funcione, pero si deseas saber más de él, hay información adicional en el glosario.

Con el enunciado aclarador, no te estoy dando respuestas ni estoy tratando de hacer que cambies de opinión. Sé que eso no funciona. Tú eres el único que puede desatorar los puntos de vista que te tienen atrapado. Lo que te estoy ofreciendo aquí es una herramienta que puedes usar para cambiar la energía de los puntos de vista que te tienen atrapado en situaciones que no cambian.

Para usar el enunciado aclarador, haz una pregunta diseñada para hacer surgir la energía de lo que te tiene atrapado, incluyendo toda la basura que está encima de ella o escondida atrás de ella, y después dilo o lee el enunciado aclarador para eliminar la limitación y cambiarla. Entre más digas el enunciado aclarador, más profundamente va, y más capas y niveles puede abrir para ti.

## ¿Cómo funciona el proceso de eliminación?

Al hacer una pregunta surge una energía, de la cuál tú estarás consciente. Usemos esta pregunta:

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación de cuerpos única y solamente a través de realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como un cuerpo totalmente diferente?*

No es necesario buscar una respuesta a esta pregunta. De hecho, la respuesta quizás no te llegue en palabras. Quizás llegue como energía. Quizás incluso no sepas cognitivamente la respuesta a la pregunta. No importa cómo llegue a ti la toma de conciencia. Solo haz la pregunta y después elimina la energía con el enunciado aclarador de Access:

*Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? (Di sí aquí, pero solamente si lo dices en serio). Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

El enunciado aclarador quizás suene a palabras sin sentido. Está diseñado para provocar un corto circuito a tu mente para que veas las elecciones que tienes disponibles. Si pudieras resolver todo con tu mente lógica, ya tendrías

todo lo que deseas. Lo que te impide tener lo que deseas, no es lógico. Son los puntos de vista insanos que deseamos destruir. El enunciado aclarador está diseñado para freír cada punto de vista que tienes para que puedas empezar a funcionar desde tu conciencia y tu saber. Tú eres un ser infinito, y tú, como ser infinito, puedes percibirlo todo, saberlo todo, serlo todo y recibirlo todo. Solo tus puntos de vista crean las limitaciones que impiden eso.

No hagas esto significativo. Solo estás eliminando la energía y cualquier punto de vista, limitación o juicio que has creado. Puedes usar el enunciado aclarador completo como lo he escrito o simplemente puedes decir “POD y POC y todo lo que leí en el libro”. Pruébalo. Puede cambiar tu relación con tu cuerpo, y todo lo demás en tu vida. Recuerda: se trata de la energía. Ve con la energía de ello. No puedes hacer esto incorrectamente. Quizá descubras que tienes una forma diferente de funcionar como resultado de usar el enunciado aclarador.

*Solo aquello que haces real se convierte en lo que te controla o te posee.*

\* \* \*

## **Algunos procesos adicionales que puedes hacer**

*Todo lo que hayas hecho para sintonizarte vibratoriamente con todo lo que está creando el cuerpo que tienes actualmente ¿destruyes y descreas todo eso? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación de los cuerpos solo y únicamente a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir, e instituir como un cuerpo totalmente diferente? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas?*

*Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna del músculo sólo y únicamente a través de las RVV de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como un cuerpo magro y musculoso? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de las CCCR para la conformación del cuerpo que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar o alterar en y como tu cuerpo y tu vida? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación de la realidad sólo y únicamente a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una realidad propia totalmente diferente? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación de tu realidad sexual sólo a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una diferente realidad sexual? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación de tu realidad sexual sólo a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una diferente realidad sexual?*

*Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal y eterna de la creación del dinero sólo a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una diferente realidad financiera? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Nota: Puedes hacer los procesos como se dan en este libro usando las palabras tú y tuyo, y respondiendo que sí a la pregunta “¿Lo destruyes y descreas?”. O si prefieres, puedes cambiar las palabras para hacerte las preguntas a ti mismo usando yo y mío, y después simplemente decir “lo destruyo y lo descreo”. De cualquier forma funciona.

---

<sup>8</sup> Nota del T. CCCR En inglés estas siglas corresponden a contribution, character, costume y role.

# CAPÍTULO

## 6

### **Creando algo diferente con tu cuerpo**

*Sin importar qué, ¡este cuerpo es mi creación!  
Ahora, ¿estoy contento con esta creación o quisiera  
crear algo diferente?*

A través de mi vida, siempre quise verme como El Increíble Hulk. Quería ser grande, con músculos bien definidos, muchos de ellos, pero nunca podía hacer que eso sucediera. Iba al gimnasio a entrenar, pero nunca pude desarrollar grandes músculos. En lugar de eso, me volvía esbelto y delgado. Esto era muy molesto, ya que tenía una idea fija acerca de cómo quería verme. El asunto es que era el estándar de alguien más. No era mío, y ciertamente no era tampoco de mi cuerpo.

Entonces, cuando tenía como 60, llegué al punto en que estaba usando pantalones talla 38, y seguía creciendo. Estaba en proceso de volverme un endomorfo, un gordito, y no estaba contento con ello. Me miré y dije: “Esto no es aceptable. No estoy interesado en esto. ¡Esto no funciona para mí!”.

Finalmente le pregunté a mi cuerpo cómo quería verse. Un día, como seis meses después, estaba viendo la TV y vi a un tipo que tenía un cuerpo largo y delgado, con músculos bien definidos. Era el cuerpo de un nadador. Mi cuerpo dijo: “¡ahí! ¡Así es como me quiero ver!” Yo quería convertirme en un ectomorfo; un tipo esbelto, delgado. “¿Así es como te quieres ver? ¡No podemos vernos así! Tenemos más de 60 años y nuestras caderas son demasiado grandes (porque todos saben que cuando tienes más de 60 tus caderas se tienen que ensanchar y hay cosas que pasan que te impiden moverte correctamente).

Después dije: “Bueno pues, está bien, si te quieres ver así, haré todo lo que se requiera para que eso suceda”.

Una semana después, Dain dijo: “Vamos a la playa y juguemos al frisbee”.

Yo dije: “Está bien” y manejamos hacia la playa.

Estábamos corriendo en la arena, y de pronto mis caderas sonaron crack, crack, crack y de pronto se hicieron dos pulgadas más delgadas. Tuve que estar dispuesto a dejar ir mi punto de vista fijo de que porque tenía 60 años, no podía suceder eso. Tienes que dejar ir cualquier punto de vista que tengas que esté creando un conflicto entre tú y tu cuerpo.

Cualquiera que sea la talla de tu cuerpo, cualquiera que sea la forma que tenga, si le preguntas cómo se quiere ver y trabajas con él, se creará a sí mismo de forma diferente. Pero no hacemos eso. Decidimos cómo queremos que se vea nuestro cuerpo y después le imponemos esa imagen. Tomamos una decisión y un juicio acerca de la forma en que debe verse. ¿Pero qué tal que no es así como nuestro cuerpo se quiere ver?

No se trata del cuerpo que *tú* quisieras tener, porque el cuerpo que tú quisieras está basado en juicios, que usualmente se crean por los puntos de vista de otras personas de cómo se tendría que ver y ser. Tu cuerpo sabe cómo se quiere ver. Tiene su propio punto de vista. ¿En algún momento le preguntas o le das elección? Para la mayoría de nosotros, la respuesta es no. ¡Tienes que preguntarle a tu cuerpo!

- *Cuerpo: ¿Cómo te gustaría verte?*
- *¿Cómo te gustaría sentirte?*
- *¿Cómo te gustaría vestirte?*
- *¿Cómo te gustaría funcionar?*

Si tu cuerpo desea verse de una manera que tú consideras improbable, digamos que se quiere ver largo y esbelto y en este momento no es nada como eso, o digamos que quiere ser como el cuerpo que tenías hace 10 años, entonces tienes que preguntar:

- *¿Qué se requiere para crear un cuerpo como ese?*

- *¿Qué tendríamos que ser, hacer, tener, crear o generar para generar un cuerpo más parecido a eso?*

## Tú creaste tu cuerpo

¿Estás dispuesto a reconocer que tú creaste tu cuerpo exactamente como es? ¿Y que esa es una creación brillante? ¿O lo juzgas como incorrecto? Cada uno de nosotros tiene un cuerpo que es bello en formas que no queremos saber. No estamos dispuestos a asumir su belleza. Lo que siempre estamos dispuestos a admitir es lo incorrecto de nuestro cuerpo. Admitimos lo incorrecto de la apariencia de nuestro cuerpo, su peso o su falta de energía. Hacemos esas cosas incorrectas reales, importantes y verdaderas para nosotros. Estamos dispuestos a asumir lo incorrecto de todo lo que hacemos y todo lo que somos. Incluso estamos dispuestos a asumir lo incorrecto de la belleza de nuestro cuerpo. Pero no estamos dispuestos a asumir la grandeza de nuestro cuerpo.

Tienes que entender que tú creaste la encarnación. La encarnación no es solo tu forma física; es toda esta realidad. Todo lo que experimentas en esta realidad es parte de lo que has creado. Una vez que reconoces eso, puedes preguntar: “**¿Eso es algo que quiero seguir creando?**”

Tu cuerpo quizá no sea todo lo que te gustaría que sea en este momento, pero tú lo creaste. Así que, en algún lugar, es correcto. No es incorrecto. Elige sentirte agradecido por tu cuerpo exactamente como lo has creado y sigue agradecido hasta que tengas la paz, la relajación, y la calma que tú y tu cuerpo realmente desean.

Cuando entras en el: “No me gusta mi cuerpo, no me gusta como se ve”, estás invalidando lo que has creado. Estás juzgando tu creación. No juzgues tus creaciones. No invalides tu cuerpo. No lo compares con otros cuerpos. Cada vez que ves a tu cuerpo y empiezas a juzgarlo, deja de juzgarlo inmediatamente y pregunta: “**¿Qué tiene de brillante esta creación?**”.

*Todo lo que hayas hecho para hacer que tu cuerpo esté mal, cuando en realidad está bien porque se ha creado a sí mismo justo como lo has pedido, todo lo que eso es por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas todo?*

*Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Creando algo diferente**

Para poder crear algo totalmente diferente con tu cuerpo, tienes que reconocer que, en primer lugar, tú creaste tu cuerpo. Hasta que reconozcas que tú eres el creador, nada puede cambiar. Esto no aplica solo a tu cuerpo; aplica a tu dinero, tu trabajo, tus relaciones, y todo lo demás en tu vida. Sal del lugar donde tienes una sensación de que tú no creaste algo (ya sea tu cuerpo o cualquier otra cosa) y ve al lugar donde te des cuenta de que tú lo creaste. Si no reconoces que lo creaste, no lo puedes cambiar. Si no reconoces que lo creaste, no puedes cambiarlo. Incluso si no puedes dejar de juzgarlo, al menos puedes reconocer que lo creaste: “Ve esta cosa que he creado. ¡Vaya, si cree esto así de mal, imagínate lo que podría crear si fuera en una diferente dirección!”.

*¿Cuántos puntos de vista estás usando para crear el cuerpo con el que no estás contento? ¡Ups! Todo lo que eso es por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas todo? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Alguien me dijo: “parece que se requiere mucho valor para ser tan diferente que ya no te compres el juicio”.

Le respondí: “No es que se requiera de valentía, se requiere la voluntad de reconocer que tú creas todo. Todo lo que piensas, todo lo que ser<sup>9</sup>, todo lo que haces es tu creación. Lo que ocurre en tu vida es lo que tú has creado”.

El cambio puede ocurrir cuando sales de la creencia de que tú no creaste tu vida y entras al lugar en el que te das cuenta: “Yo creé esto. No importa lo que sea, ¡esta es mi creación! Ahora ¿estoy contento con esta creación o quisiera crear algo diferente?”. Cuando empiezas a asumir eso, empiezas a asumir lo que realmente es posible en tu vida. Empiezas a ser capaz de crear cambio en los lugares en los que deseas crear cambio. Es: “Está bien, yo soy quien creó esto. Así que ahora ¿qué quisiera crear?” No es: “¿Qué está mal que no puedo crear esto?”.

*Yo creo todo.  
Todo lo que pienso, todo lo que soy, todo lo que hago,  
todo es mi creación.  
Lo que sea que ocurra en mi vida es lo que he creado.*

## **No necesitas saber el cómo ni el por qué**

La única razón por la que no puedes cambiar tu cuerpo a algo diferente es porque lo has creado y después te compraste la mentira que tú no lo creaste. Puedes empezar a elegir diferente al estar agradecido de lo que has hecho y al ver lo brillante de tu creación. Sentir gratitud te guía a la paz, la relajación, y la calma. Esta es la clave. Es: “¡Vaya, qué gusto tengo de haber creado este cuerpo!” Incluso puedes estar agradecido por el dolor y la incomodidad en tu cuerpo: “Vaya, he creado este dolor. ¿Qué tan genial soy? ¿Esa fue una buena elección? No, no lo fue. Ok. ¿Ahora qué sigue? ¿Qué quiero crear ahora?”

A menudo cuando hablo con personas acerca de cambiar su cuerpo, quieren ver el *cómo* o el *por qué* de su situación corporal actual. Les digo: “No necesitas saber el *cómo* o el *por qué* de ello. Es solo que sigues eligiendo lo que tienes por alguna razón que ya no recuerdas. No te preocupes tratando de averiguar por qué creaste eso de la forma en que lo creaste. Solo reconoce que lo hiciste”.

Aquí hay un ejemplo. Mi escritorio solía estar lleno con montones de papel. No podías ver el escritorio de todo el papel que estaba ahí. Odiaba el hecho de que no lo archivaba y parecía que no podía hacer nada con ello. Un día finalmente dije: “¡Espera un minuto! ¡No puedo odiar esto! Obviamente me encanta porque sigo creándolo. Me encanta crear este desastre. Me encanta crear montones de papel. Me encanta tener todo esto en mi escritorio. Ahora ¿Qué es lo que me gustaría cambiar? ¿O quisiera hacer algo diferente? ¿Lo quiero cambiar?”.

Esto es lo que tú tienes que hacer también. No es: “Lo creé y ahora tengo que saber por qué lo creé y de otra forma no lo puedo descreer. Tengo que saber cómo o por qué hago esto, porque si no sé el *cómo* o el *por qué*, entonces no lo puedo deshacer”. ¡Esa es una mentira que te estás comprando!

El verdadero *por qué* en la vida es simplemente *que* lo hiciste. Eso es lo único que tienes que saber. “Hice esto y si creé esto ¿qué más puedo crear?” Simplemente eliges de nuevo. No es: “La razón por la que soy gordo es porque me estoy protegiendo a mí mismo. La razón por la que estoy gordo es porque como mucho. La razón por la que estoy gordo es porque tengo mal metabolismo”. Ninguna de esas son razones por las que creaste el peso. Lo creaste porque fue una idea brillante en su momento. Los tiempos ahora han cambiado, y quizá ya no siga siendo la misma idea brillante.

## **Tú eres el agente de cambio para tu cuerpo**

Quizá creas que el cambio puede ocurrir, pero quizás piensas que no puede ocurrir a menos que hagas lo “correcto”. Quizás pienses que cambiar tu cuerpo consiste en moverlo de la forma correcta o en comer la comida apropiada o en hacer alguna otra cosa bien, pero esas no son la fuente de cambio. ¡Tú eres la fuente de cambio para tu cuerpo! Tú eres el agente de cambio para tu cuerpo.

Tú eres la potencia y el catalizador que cambia cualquier cosa y todo. Todo lo que tienes que hacer es cambiar tu punto de vista. No tienes que cambiar tu dieta. No tienes que cambiar tu ropa. Ni siquiera te tienes que cambiar tu ropa interior. ¡Solo tienes que cambiar tu punto de vista! Tus puntos de vista son la ropa térmica que has estado usando desde hace dos billones de años, y están un poco apesados ahora. Podrías por lo menos quitártelos y lavarlos antes de que te los vuelvas a poner.

## **Ejercicio vs. Movimiento**

Si estás tratando de tener un cuerpo que sea más esbelto y musculoso, entonces necesitas la voluntad de hacer lo que tu cuerpo quiere. Cuando le pregunto a mi cuerpo lo que quiere hacer, y dice: “Ve y haz \_\_\_\_” voy y lo hago, y de pronto todo se ve mejor en mi cuerpo. ¿Por qué todo se ve mejor en mi cuerpo? ¡Porque hice lo que mi cuerpo me dijo que hiciera!

Cuando ves a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad, todo lo que escuchas es: “Tienes que ejercitarte, tienes que levantar

pesas, tienes que hacer x, y y z. No puedes hacerlo de esta forma. Ha habido personas que me han dicho: “No puedes crear músculos en 20 minutos”, pero he tenido experiencias haciendo el proceso de Access Consciousness, MTVSS<sup>10</sup> mientras hago ejercicio, y mis músculos crecieron en veinte minutos, eso no puede ser correcto. Tiene que haber una mentira que nos estamos comprando con las RVV de esta realidad que mantiene y arrastra lo que no podemos cambiar, elegir e instituir como un cuerpo esbelto y muscular.

Pregúntale a tu cuerpo lo que quiere hacer. Al cuerpo le gusta moverse, pero no le gusta hacer ejercicio porque escucha exorcizar<sup>11</sup> lo cuál quiere decir que sacarás al ser del cuerpo, y el cuerpo no quiere que el ser se vaya. Le cae bien el ser. Cuando tratas de hacer que tu cuerpo se ejercite, vas en contra de su punto de vista básico, y cuando tratas de hacerlo sedentario también vas en contra de su punto de vista básico. A los cuerpos les gusta moverse, no les gustan estar inmóviles.

Hay mucha diversión en el movimiento. ¿Qué tipo de movimiento es divertido para ti y para tu cuerpo? Para algunas personas, bailar es divertido; para otras personas, caminar es divertido; para otros, cabalgar es divertido. Porque al cuerpo le gusta el movimiento, necesitas preguntar: “Cuerpo ¿qué tipo de movimiento quisieras hoy?” Quizá desee bailar o desee ir a correr o quizás desee recibir un masaje. ¿Eso es ejercicio? No, pero es movimiento.

Solía ir al gimnasio, y finalmente llegué al punto en que ya no podía ir. Era duro para mí escuchar a los cuerpos gritar: “¡Por favor haz que esta persona se detenga!”. Veía personas con cuerpos perfectos ejercitándose como locos frente al espejo, diciendo: “¡Tengo que hacer más! ¡Tengo que hacer más!” y sus cuerpos gritaban: “¡Suficiente! Ya no más. ¡Ya no soporto esto! ¡Duele!”. Las personas estaban lastimando sus cuerpos porque habían tomado el punto de vista de “si no duele, no funciona” en lugar de preguntar: “Cuerpo ¿Qué necesitas?”.

Estas personas tenían cuerpos bellos, pero estaban juzgando cada centímetro de ellos como si estuvieran mal. ¿Realmente estaban viendo sus cuerpos? No, estaban viendo sus *juicios* de sus cuerpos. Es insania maniática.

Después aprendí a hacerle preguntas a mi cuerpo, iba al gimnasio a ejercitarme y preguntaba:

“Bien, cuerpo: ¿En qué aparato quieres ejercitarte hoy?”

Mi cuerpo decía: “En ese”.

Yo decía: “Ese esta fuera de servicio”.

Mi cuerpo respondía: “Sí, lo sé”.

Le preguntaba a mi cuerpo lo que quería hacer, y eso es lo que hacía. Y obtenía mejores resultados en veinte minutos de hacer lo que fuera que mi cuerpo quería hacer que lo que obtenía de hacer hora y media de ejercitarme de una forma convencional. Esa no es la forma en que se supone que tienes que ejercitarte yendo al gimnasio, pero es lo que mi cuerpo quería, y eso es lo que funcionaba para nosotros.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de nunca encarnar por completo el cambio que puedes ser verdaderamente tienes, que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **No se trata de lo que funcionó en el pasado**

Algunas veces cuando las personas quieren cambiar algo en su vida o su cuerpo, los atrae lo que solía funcionar para ellos en el pasado. Dicen cosas como: “Siempre funcionó para mí comer bien” o “Siempre funcionó para mí \_\_\_\_”. Esto es referenciar el pasado. Vemos algo que hacíamos en el pasado que parecía funcionar y pensábamos: “Oh, eso es lo que tendría que hacer”. ¡No! Eso funcionó *antes*, esto es *ahora*.

¿Qué es diferente ahora que no estás reconociendo? Digamos que te sentiste impotente cuando eras niño y por lo tanto tuviste un pequeño cuerpo que era delgado y ajustado. Decidiste que querías crecer, y ser grande y poderoso. ¿Ya te volviste suficientemente grande para ser poderoso? ¿O crees que, de alguna manera, aún eres insignificante, y eso es lo que está creando el cuerpo con el que no estás contento? En lugar de buscar ser lo que fuiste en el

pasado, ¿qué tal si te contentaras con tu creación y pidieras que se cree a sí mismo como algo diferente?

*Todo lo que decidiste en el pasado como la creación  
de tu cuerpo, por favor ahora ¿lo destruyes y descreas?  
Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC,  
todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*Por favor disfruta de tu dulce cuerpo.  
Yo disfruto de tu cuerpo cada vez que lo veo.  
De hecho me encanta el hecho de que sean de diferentes  
tamaños y formas y todas las diferentes personas.  
Y a ti también tendría que encantarte.*

\* \* \*

## **Procesos adicionales que puedes hacer**

*¿Cuántas mentiras has atrapado en tu realidad acerca de tu cuerpo que están creándolo exactamente de la forma en que no tendría que ser, no sería, y no elegiría ser si tú le permitieras que fuera lo que quisiera ser? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Has decidido que no puedes cambiar tu cuerpo? ¿Has concluido que no puedes cambiarlo porque ya tienes más de 30 o más de 40 años, y a partir de ahí es cuesta abajo? ¿Has tomado una decisión, un juicio, una computación, o una conclusión de que nunca podrás cambiar tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Qué energía puedes ser que estás rehusando ser? Todo lo que no permita que eso se presente, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y*

*equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué energía pueden tú y tu cuerpo ser? Todo lo que no permita que eso se presente, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué energía, espacio y conciencia pueden tu cuerpo y tú ser que te permitiría ser y mostrarte exactamente como te gustaría ser y parecer? Todo lo que no permita que eso se muestre por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

---

<sup>9</sup> Ve al glosario para ver la nota de cómo usamos la palabra “ser”.

<sup>10</sup> La información acerca de cómo hacer MTVSS está en el glosario.

<sup>11</sup> N. del T. En inglés fonéticamente la palabra ejercicio y exorcizar son muy similares.

# CAPÍTULO

## 7

### **La comida y el comer**

*¿Quién necesita la comida? ¿Tú o tu cuerpo?  
La verdad es que ninguno de los dos necesita comida.*

Algunas veces las personas me dicen que necesitan estar más atentos de las cosas; por ejemplo, dicen: “Necesito estar más atento cuando trabajo con caballos”, o: “Necesito estar más atento con mi cuerpo”.

Yo digo: “No necesitas estar atento, solo necesitas estar más conectado energéticamente”. Tratar de estar atento quiere decir que tienes que pensar al respecto, tienes que resolverlo mentalmente, tienes que poner tu atención en ello. Esto es muy diferente de estar consciente de la energía. Cuando empiezas a estar más consciente de la energía con los caballos, con los perros y gatos; con tu cuerpo, y con las otras personas también, entras a un nivel de comunicación que es mucho más grandioso que cualquier tipo de comunicación verbal. Tus oídos solo escuchan limitaciones. Tu conciencia escucha posibilidades.

Recientemente estábamos haciendo una clínica de caballo consciente, jinete consciente. Uno de los caballos con los que estábamos trabajando se escapaba de su dueño. Yo estaba al otro lado de la pastura donde estaba él, y energéticamente le dije: “Detente”. Me vio y dijo: “¡Oh!” y se detuvo en seguida. Estuvo ahí parado hasta que caminé hacia él y le puse el cabestro.

El dueño del caballo dijo: “¿Cómo hiciste eso? Siempre huye de mí”.

Le dije: “Puse una energía ahí que permitió al caballo saber que es mío, y que no se le permite que haga nada que yo no quiero que haga”.

Los caballos se comunican telepáticamente. También las personas y también los cuerpos. Tratamos de no comunicarnos telepáticamente; en lugar

de ello hacemos diarrea verbal como si las personas fueran a entendernos. Supéralo. Las personas no entenderán tu diarrea verbal. ¿Cuántas veces simplemente *sabes* algo y siempre funciona bien? ¿Qué tan a menudo tratas de *explicar* algo a alguien y la persona dice: “No entiendo de lo que me estás hablando”?

La realidad es que cada molécula en el mundo se comunica con nosotros. Si nos comunicáramos molecularmente con todas las cosas (incluyendo nuestros cuerpos) y nos permitiéramos estar conscientes, recibiríamos la información que nos dan y no necesitaríamos hacer el 90 por ciento de las cosas que hacemos, incluyendo la forma en que comemos.

## Comida

Es muy divertido ir a tiendas grandes como Costco o Walmart y comprar cantidades enormes de comida. Las personas llenan dos carros llenos de comida y salen tambaleándose del lugar. Sales tambaleándote si tienes dos carritos de comida, porque estás tratando de comer todas las cosas para no desperdiciar el dinero que gastaste en ello.

¿Quién necesita comida, tú o tu cuerpo? La verdad es que ninguno de los dos necesita comida. Ese es un interesante punto de vista, ¿no es así? ¿Y si no necesitaras comida para nada? ¿Y si comer comida fuera solo una elección?

Los cuerpos quieren energía; no quieren comida, y las personas piensan que la comida le dará a su cuerpo la energía que desea. Pero la comida no te da energía. De hecho te da sopor; te hace querer dormir. ¿Has notado que comes y después quieres dormir? Digerir comida usa la energía de tu cuerpo. Grandes cantidades de comida eliminan tu capacidad de generar y crear y te ponen en un lugar donde necesitas dormir para poder tener una sensación de conexión con tu cuerpo. En el sur de Europa, por ejemplo, todo está cerrado después de la hora de comida, por varias horas. Si llegas a un restaurante en Italia después de las 2 de la tarde, no puedes encontrar nada para comer. Todo está cerrado. Todos están tomando una siesta porque comieron mucho.

La realidad es que la comida tendría que ser como una dosis homeopática de medicina para liberar energía en tu cuerpo. Pequeñas cantidades de comida

te pueden dar la energía que tu cuerpo requiere. En primer lugar, grandes cantidades de comida requieren más energía para digerir que lo que recibes de ella.

## ¿Realmente necesitas comer?

La mitocondria en nuestras células es la productora de energía. Convierte la energía en formas que son utilizables por la célula. Cada persona tiene suficiente energía en la mitocondria de sus células para hacer funcionar una ciudad del tamaño de Chicago durante tres meses. Si tienes ese tipo de energía en tu cuerpo ¿Qué es lo que te hace pensar que necesitas comer para obtener energía?

¿Realmente necesitas comer? ¿O es un punto de vista que has tomado? Antes de que hagas tu siguiente comida, pregúntale a tu cuerpo si quiere comer. Si no quiere comer, pregúntale si quiere beber. ¿O si quiere salir a caminar?

Si quiere comer, pregúntale qué es lo que quiere comer y come eso. Come los primeros tres bocados de cada cosa en tu plato en total conciencia. Esto quiere decir que no hables con las personas mientras estás comiéndolo. Saborea cada bocado al ponerlo dentro de tu boca y experimenta como reacciona sobre cada papila gustativa en los diferentes lugares de tu lengua. Cada papila gustativa actúa a un diferente nivel en los diferentes lugares de tu lengua. Cada papila gustativa tiene un diferente nivel de sensación dependiendo de qué es lo que estás comiendo. Permítete notar en donde se activan las diferentes papilas gustativas de acuerdo con lo dulce o agrio y a diferentes sabores para que la comida se vuelva una experiencia sensual, no una experiencia de relleno.

Después de comer los primeros tres bocados de cada cosa en tu plato, continúa comiendo muy lentamente. En el momento en que la comida empiece a saber a cartón, deja de comer. ¿Cuántos bocados serán esos? Más o menos nueve. Tu cuerpo te está diciendo que es todo lo que necesita para abrir las puertas a cantidades masivas de energía para ti. Todo lo demás será guardado en las células grasas de tu cuerpo.

Cuando haces esto, empezarás a ver lo que ocurre con tu cuerpo. Es acerca de conectarte con la piel en la que estás. El resultado es que estarás completamente presente con tu cuerpo de una forma nueva. El momento en que la comida ya no sepa fabulosa, *deja de comer*. Tu cuerpo te está diciendo que es todo lo que requiere. Es acerca de volverte consciente de lo que tu cuerpo requiere. Comemos 90 por ciento más de lo que realmente requerimos porque nos han enseñado a dejar los platos limpios. Nos han enseñado a comer tres comidas balanceadas cada día; nos han enseñado todo tipo de cosas que no tienen nada que ver con permitirle a tu cuerpo elegir por sí mismo.

Una mujer que probó esto dijo que después de cada bocado le preguntaba a su cuerpo: “Bien ¿ya terminaste?”

Y respondía: “No, un poco más”, y tomaba otro bocado.

Después preguntaba: “¿Qué tal ahora?”.

De nuevo su cuerpo respondía: “Solo un poco más”.

Tomaba otro bocado y su cuerpo decía: “No creo que quieras más de esto”.

Y ella respondía: “No, no lo queremos”.

Cuando funcionas de esta forma, empiezas a reconocer “Así es como puedo saber cuál es el punto de vista de mi cuerpo”. Comes hasta que de pronto tu cuerpo diga: “Bleh” y después de eso ya no comes. Bebes de la misma forma. Cuando tomo una copa de vino, los primeros tragos saben deliciosos y después, de pronto, el siguiente trago sabe a vinagre. Ese es mi cuerpo diciendo: “Ok eso es suficiente”. No desea más. Si practicas esto, irás al lugar en donde no estarás comiendo en exceso, y tu cuerpo no creará eructos y gases como una forma de castigarte. (Tu cuerpo usa los eructos y los gases como forma de castigo cuando no escuchas).

No se trata de una dieta. Es una nueva perspectiva. Quizá no bajes una onza haciendo esto, pero llegarás al punto en donde en verdad podrás oír a tu cuerpo. Descubrirás lo que le gusta, lo que requiere, y a dónde llevarlo en el momento correcto. Te divertirás mucho más. Eso te lo garantizo.

## Hambre

A tu cuerpo realmente le gusta la sensación de tener hambre. ¿Qué tal si un cuerpo con hambre fuera un cuerpo saludable y no un cuerpo malsano? “Tengo hambre” es un punto de vista fijo. Cuando un cuerpo se siente espacioso, quizás confundiste ese espacio con hambre. Quizás digas: “tengo hambre” en lugar de: “me siento vacío”. ¿Pero qué tal que tu cuerpo no tuviera hambre? ¿Qué tal que solo está sintiendo el espacio? A los cuerpos les gusta sentir espacio. No les gusta sentirse llenos. Si no me crees, recuerda la última cena de navidad. ¿Cómo te sentiste después? La mayoría de las personas se sientan gimiendo y preguntándose: “¿Por qué lo hice?”. ¿Qué tal que el hambre mantiene al cuerpo en un estado de pregunta? ¿Qué tal que llenarlo crea la respuesta?

Alguien me dijo: “La idea de hacerle preguntas a mi cuerpo acerca de lo que requiere es un gran regalo. Cuando me siento vacío, a menudo me agito, y decido que necesito comer algo para poder calmarme, pero no sé qué es lo que mi cuerpo quiere comer. Cuando hago preguntas, descubro que no hay nada que quiera comer”.

Le he estado preguntando a mi cuerpo desde hace años qué es lo que quiere comer, y como resultado, a menudo como una vez al día, no más. Si como dos veces al día es prácticamente un milagro. Si siento hambre, pregunto: **“Cuerpo ¿tienes hambre o solo sientes el espacio que deseas ser?”**. A mi cuerpo le gusta tener hambre. Le gusta sentir el espacio. No le gusta sentirse pesado.

Te invito a que cambies tu perspectiva acerca del hambre y otros sentimientos que tienes. Cuando tu cuerpo necesita algo, te trata de dar información en la forma de un sentir. De hecho, la palabra *sentir* no es la mejor para describir esto. Lo que sientes no son realmente sentimientos. Son *sensaciones*. Estás sintiendo. Puedes preguntar **“¿Qué estoy sintiendo?”**. ¿Una supuesta sensación quiere decir que tienes hambre? No necesariamente. Quizás te estás dando cuenta de algo más. Cuando inmediatamente identificas lo que sientes como hambre o dolor, asumes un punto de vista que puede ser muy diferente de lo que tu cuerpo te está diciendo. ¿No supongas que lo que sientes quiere decir que tienes que comer! En lugar de nombrar aquello que sientes o asignarle algún tipo de etiqueta como “hambre” haz una pregunta.

¿Qué tal si tu cuerpo ansía ir a caminar y tú piensas que tiene hambre? Si no supones que necesitas comer, puedes descubrir lo que tu cuerpo realmente requiere.

Una mujer me dijo recientemente: “Después de comer a menudo siento que estoy saliéndome de mi ropa. No he comido mucho; solo me siento inflamada e incómoda”.

Le pregunté: “¿Le preguntaste a tu cuerpo si quería comer algo?”.

Ella dijo: “No”.

Le dije: “Bueno, podrías intentarlo”.

A menudo siento un gruñido en mi estómago y pienso “Tengo hambre”. Pero después pregunto: “Cuerpo ¿tienes hambre?” y dice: *no*. Algunas veces, de cualquier manera, voy al refrigerador y pregunto: “¿Hay algo de aquí que quieras comer?” y dice, *no*. Así que pregunto: “Ok, ¿quieres algo de agua?” y dice, *sí*. Lo único que quería era agua, pero pensé que tenía hambre.

Las personas han tenido tantas vidas en que la hambruna era “real” que incluso hoy que hay abundancia de comida, continúan comiendo en lugar de ver lo que está sucediendo para ellos en el presente. Es muy difícil morir de hambre en la mayoría de los países, en esta época. Tienes que trabajar arduamente para ello, porque hay tanto exceso por todos lados. Si creemos que hay tal cosa como la hambruna, compramos la idea que más nos vale comer hoy, porque quizás no podamos comer mañana.

Eso prácticamente no es cierto en la mayoría de las sociedades occidentales, y en tantos llamados países de tercer mundo, siempre parece que hay suficiente comida.

*¿Cuánto de llenar tu cuerpo es una respuesta a la suposición de que el hambre o sentir hambre está mal y la hambruna es real? ¿Todo eso, algo de eso, o más que todo de eso? Todo lo que eso es, por un dioszillón, ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **“Me encanta comer bien”**

Cuando hablé acerca de comer tres bocados de todo en tu plato con una amiga, me dijo: “Eso no funcionaría para mí porque me encanta comer bien”.

Pregunté: “¿Qué tiene que ver el ‘me encanta comer bien’ con tu cuerpo? ‘Me encanta comer bien’. ¿Esa es una verdad o es un engaño? Es un engaño. ¡No tiene nada que ver con escuchar a tu cuerpo!”.

Le pregunté: “¿Qué te gusta más, el sexo o la comida?”.

Ella rio y dijo: “El sexo me satisface más, pero la comida está más disponible”.

Cada vez que piensas que te gustaría comer algo, te invito a que veas qué pasa si en lugar de eso te masturbas. ¡Ve cuál de los dos (el sexo o la comida) eliges bajo esas circunstancias! ¿Qué tal si cada vez que pensaras en comer, tuvieras sexo en lugar de ello?

La sensación de hambre es en realidad una manera de agudizar tu conciencia. ¿Te das cuenta de que cada vez que sacias tu hambre, más apagas tu conciencia? ¿Has notado que cuando comes más allá de lo que tu cuerpo requiere tu conciencia y tus sentidos se apagan y que tu deseo de tener sexo disminuye?

Claro que llega el momento en el que necesitas comer. tu cuerpo requiere comida, pero si empiezas a prestar atención a lo que tu cuerpo desea, tienes la oportunidad de funcionar de una forma que crea y genera más conciencia para ti.

Por favor presta atención a eso. Cuando sientas hambre, en lugar de preguntar: “¿Cómo puedo saciar mi hambre?” pregunta:

- *Cuerpo, ¿Qué conciencia me estás dando?*
- *¿Qué requieres o deseas?*

## Probando la comida

¿Qué tal si realmente recibieras la increíble elegancia de un bocado de comida? Una de las razones por las que sugiero que comas las cosas que están en tu plato solo mientras sepan delicioso es porque te darán una sensación del placer de la comida. También te introducirá al esteticismo sensorial. Tu cuerpo también tendría que ser un órgano estético sensorial.

Hace años, cuando estaba casado, compraba dos cajas de dos libras de chocolate y comía una porción diariamente. Mi exesposa los encontraba (porque se los escondía) y se comía la mitad de la caja en una sentada. ¿Realmente lo disfrutas cuando haces eso? ¿O lo disfrutarías más si hicieras algo distinto?

## **Herramienta: Me pregunto a qué va a saber esto**

Cuando alguien dice: “pastel de chocolate” o “tarta de limón” ¿Instantáneamente respondes con un comentario como “mmm, ¡eso sabe rico!”? La mayoría de nosotros hacemos eso. Hemos decidido o juzgado que ciertas cosas saben bien o mal, y entonces no tenemos que estar conscientes de cómo saben realmente. Me gusta invitar a las personas a que vivan en la pregunta en lugar de que operen de decisiones, juicios y cálculos pasados.

Cada vez que te sientes a comer, actúa como si nunca antes hubieras probado nada de la comida que está frente a ti. Antes de que comas un bocado de esa comida, di “**¿me pregunto a qué va a saber esto?**”. Si haces esto, empezarás a degustar la comida en el momento presente en lugar de referirte a ello desde el pasado. Esto te pondrá en la pregunta acerca de lo que estás ingiriendo en lugar de enviarte a la respuesta de: “Esto me gusta” o: “Esto no me gusta”.

Solían gustarme las galletas de malvavisco cubierto de chocolate. Pensaba que eran las galletas más maravillosas del mundo, y me alimenté tanto de ellas en las funciones de Access que ahora ya no las soporto. Ahora cuando veo una de ellas digo: “Que asco”. ¿O es mi cuerpo que dice “asco”? Es mi cuerpo. Y ya no puedo anularlo. Entre más me vuelvo consciente de lo que mi cuerpo desea, menos puedo anularlo.

Espero que uses estas herramientas para que puedas llegar al punto en donde no anules tu cuerpo o trates de forzarlo a comer lo que decidiste que a ti te gusta en lugar de preguntarle:

- *• ¿Qué quisieras comer?*

- *¿Qué sería divertido para ti comer?*
- *¿A qué va a saber esto?*

## Los niños y la comida

Si tienes hijos, reconoce que a los niños les gusta pastar. Son pequeños animalitos; son como los caballos. Quieren pastar cosas a lo largo del día. Requerir que coman tres comidas es una equivocación.

Pregúntale a tus hijos: “¿Qué le gustaría comer a tu cuerpo?” y luego, dales lo que pidan.

Una mujer de Texas me llamó y me dijo: “Le pregunto a mi hijo qué quiere comer su cuerpo, y siempre me responde que quiere comer helado. Dice que su cuerpo quiere desayunar helado. Quiere helado a las diez de la mañana. Quiere helado a la hora de la comida. Me puedo dar cuenta de que esto es una mentira. ¿Qué debería de hacer?”

Le respondí: “Deja que él siga eligiendo”.

Lo hizo y el niño eligió helado a las dos de la tarde, helado a las 5 de la tarde, y helado a las nueve antes de que fue a dormir. Y después vomitó toda la noche.

Ella le preguntó: “Verdad, ¿Realmente tu cuerpo quería helado?”

Él respondió: “No, realmente no quería helado pero pensé que podía salirme con la mía”.

Ella dijo: “Está bien”.

La madre continúa preguntando a su hijo qué es lo que su cuerpo quiere comer, y desde entonces, él no ha ido en contra de lo que su cuerpo realmente quiere. Una buena lección.

## Herramienta: En un restaurante

Aquí hay algo que puedes probar cuando salgas a comer: Cuando vayas a comer a un restaurante, abre el menú, después cierra los ojos y pídele a tu cuerpo que te muestre lo que quiere comer. Abre los ojos e instantáneamente irán a ver lo que tu cuerpo desea. Esto quizás sea algo que decidiste que no te

gusta. Quizá digas: “Oh no, eso no me gusta”. A estas alturas, tienes una elección. Puedes pedir eso, o puedes repetir el ejercicio y volver a preguntar.

Si eliges repetir el ejercicio, tienes que saber que a la larga tu cuerpo te pasará por alto. Incluso si ordenas lo que tú deseas, el mesero te traerá comida que no pediste. Tu cuerpo habló directamente con el cuerpo del mesero y te trajo lo que tu cuerpo pidió. Por favor sé gentil con el pobre mesero. Cómete lo que sea que te haya traído y déjale una buena propina. Quizá encuentres que sabe mejor de lo que jamás te imaginaste posible.

Después de que esto ocurra diez o doce veces, quizá te des cuenta de que tu cuerpo te está hablando, y quizá empieces a confiar en él un poco más. Quizá te lleve algo de tiempo desarrollar esta confianza en tu cuerpo, ya que, nunca antes has confiado en él. Tu cuerpo es tu mejor amigo. Si no confías en tu cuerpo, no confías en ti, y no confías que tú y tu cuerpo son mejores amigos.

*¿Cuánta energía estás usando para no ser el mejor amigo de tu cuerpo? ¿Mucho, poquito o megatoneladas más allá de megatoneladas más allá de megatoneladas? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## Herramienta: En una cena festiva

Quizá estés en una situación donde no puedes comer lo que tú quieras. Digamos, por ejemplo, que estás en una cena y están sirviendo algo que tu cuerpo no desea comer. ¿Qué puedes hacer? El acercamiento de Donnielle es: “Tú estás en comunión con tu cuerpo”. ¡Habla con él! Ve lo que puede pasar. Si yo estoy en una cena donde están sirviendo comida italiana, y mi cuerpo no quiere comida italiana, le pregunto: **“Cuerpo: ¿qué se requiere para que nosotros disfrutemos de esta comida, la digiramos, y no tengamos ningún problema con ella? ¿Qué implicaría para ti utilizar su valor nutritivo y obtenerlo que requieras de ella?”** Mi cuerpo dirá: “Está bien”, y estará bien con ello”.

## Herramienta: En una tienda de comida

Cuando entres a una tienda de comida, pregunta “**Cuerpo, ¿hay algo de aquí que quieras comer?**” Si la respuesta es *no*, vete. Si estás casado, puedes preguntar: “**¿Hay algo que el cuerpo de mi pareja quiera comer?**” A menudo nuestro cuerpo realmente no quiere comer, pero vamos a la tienda para poder alimentar el cuerpo de alguien más.

*¿Cuánto de lo que estás comiendo está alimentando al cuerpo de alguien más? ¿mucho? ¿poco? ¿o megatoneladas? Ups. Todo lo que has hecho para alimentar los cuerpos de otras personas al comer a través de tú cuerpo, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## Planear comidas y comprar

¿Planeas lo que vas a comer una semana antes? ¿Cuánto de lo que planeas comer es realmente una forma de destruir la confianza en tu cuerpo? Las personas tratan de planear sus comidas con un punto de vista fijo acerca de lo que se supone que tienen que comer o lo que les gustaría comer. No están siendo conscientes de lo que su cuerpo desea comer.

Fue interesante para mí ver que en la ciudad de Nueva York, no tienen grandes supermercados, tienen tiendas más pequeñas en los vecindarios. La mayoría de las personas no tienen refrigeradores gigantes ni muchas despensas o espacios para guardar, así que no pueden guardar grandes cantidades de comida. Tienen que pasar a la tienda cada día o algo así, y tienden a ver lo que su cuerpo quiere. Ahí es donde aprendí a estar más presente con mi cuerpo cuando iba a la tienda. No podía planear lo que iba a comer durante la siguiente semana. Solo compraba la comida necesaria para una comida o dos. Tenía que estar consciente de lo que realmente podría usar y comer. Le preguntaba a mi cuerpo: “**¿Qué vas a querer comer durante los siguientes dos días?**” Y decía: “Oh ¡esa fruta se ve muy bien!” o “ese brócoli estaría bien”.

Quizá quieras empezar a comprar menores cantidades de comida e ir a comprar más a menudo. Las personas me han dicho que cuando compran diariamente, ellos y sus familias, tienen cuerpos más delgados.

## Herramienta: Prueba muscular

Antes de poner cualquier substancia, una vitamina, suplemento, medicina o hierba en mi cuerpo, hago una prueba muscular. También puedes hacer esto con la comida. Pongo la sustancia frente a mi plexo solar y me paro con los tobillos y dedos del pie juntos. Y pregunto: “**Cuerpo ¿quieres ingerir esto?**”.

Si mi cuerpo se va hacia enfrente, es que sí. Si se va hacia atrás, es que no. Si va de un lado a otro, sé que estoy haciendo la pregunta incorrecta, así que intentaré con preguntas adicionales como: “**¿Quieres ingerir esto después? ¿Quieres ingerir esto mañana?**”.

Conozco a un tipo en Australia que estaba teniendo problemas de “presión sanguínea” así que fue al doctor, que lo envió a casa con unas pastillas.

Me llamó y dijo: “Hice la prueba muscular para ver si mi cuerpo las quería y salí volando hacia atrás de la habitación. Mi cuerpo no quiere tomarse estas pastillas. ¿Qué tendría que hacer?”

Le dije: “Ve con otro doctor y descubre qué es lo que realmente está pasando. Obviamente tu cuerpo no quiere tomar las pastillas que tienes. Quiere otra cosa, y tienes que descubrir qué es esa otra cosa”.

Fue a otro doctor y descubrió que no tenía presión alta para nada. Él requería una cirugía para poner una derivación que abriera los vasos sanguíneos de su corazón. Él podría haber muerto si se hubiera tomado esas pastillas que el primer doctor le prescribió. La moraleja de esta historia es: tu cuerpo sabe lo que necesita. ¡Confía en él!

## Absorber nutrientes

En algún momento hace un tiempo, me sentía cansado, y pensé: “Oh Dios, he de necesitar vitaminas”, así que fui a la tienda de las vitaminas. Estaba parado en la sección de las vitaminas, haciendo prueba muscular con cada vitamina en el estante, y mi cuerpo seguía diciendo *no, no, no, no, no*. Así que salí de la tienda sin vitaminas sintiéndome drogado.

Pregunté: “Cuerpo, ¿Absorbiste todas las vitaminas que necesitabas de esos frascos?”

Dijo: “Sí”.

Ahora solo paso por la sección de vitaminas y le digo a mi cuerpo: “Toma todo lo que requieras”. Las vitaminas son una energía. Ni siquiera necesitas abrir el frasco para recibir la energía. La energía está ahí, exudando a través del plástico. Muchas personas dirían que los frascos son sólidos y no pasa nada a través de ellos. ¿Eso es verdad? No, eso es una mentira. ¿Es el vidrio algo sólido que nada puede atravesar? No, las moléculas solo se mueven más lentamente a través de las cosas que definimos que son sólidas. En realidad no son sólidas.

## **Ve a caminar al bosque**

Si quieres experimentar lo que es absorber los nutrientes que necesitas, ve a caminar al bosque y pídele a tu cuerpo que tome todo lo que requiere de la naturaleza. ¿Alguna vez has notado que cuando haces una caminata larga en el bosque, regresas sintiéndote energizado y entusiasmado? Tu cuerpo se siente muy bien, y dirás: “Vaya, ¡esa fue una gran caminata!”. No solo fue una gran caminata; fue una gran comunión con todas las estructuras moleculares alrededor de ti y una gran asimilación de tu cuerpo de todo lo que necesitaba. Si empiezas a notar que tu cuerpo necesita sanar, ve a caminar y pídele que tome todo lo que requiera de la naturaleza. Es fantástico ver qué tan rápido puede ocurrir eso.

¿Está tu cuerpo hecho de energía o está hecho de una estructura molecular que no tiene habilidad de recibir? ¡Está hecho de energía! ¿Estás creando tu cuerpo como una estructura molecular que no puede recibir nada? Ups. Por eso necesitas alimentarlo, porque no puede recibir. De hecho sí *puede* recibir, pero no se lo permites. ¿Porqué no se lo permites? Porque si lo hicieras, tendrías que ser diferente. Y si fueras diferente, no serías normal. Y si no fueras normal, entonces no te podrías sentar a cenar con personas y hablar acerca de cosas idiotas durante horas.

## **¿Quieres algo dulce?**

Cuando quieras algo dulce, entra a una panadería. Párate ahí por algunos minutos, inhala profundamente, y después pregúntale a tu cuerpo: “¿tienes hambre?” Dirá: “No, acabo de tomar todo el azúcar que necesitaba”. Acabas de respirar la estructura molecular de todo lo que proporciona el azúcar a tu cuerpo.

## **Cuando viajas**

Tengo una amiga que viaja mucho. Cuando está en un avión y su garganta se empieza a sentir irritada, ella le dice a su cuerpo: “Oye cuerpo, ¿estamos volando por encima de un área de la cuál podríamos jalar energías de las

hierbas o todo lo demás que podría asistirte en no recoger lo que sea que está circulando en el aire?”. Y entonces su garganta irritada (o lo que sea) usualmente se alivia inmediatamente. Pruébalo. Quizá funcione para ti también.

## **Preparar comida**

Alguna vez has preparado la cena, y para cuando terminaste de cocinar ¿ya no querías comer? ¿Porqué ya no querías comer? Absorbiste todo lo que la comida te iba a proveer. No tenías hambre porque obtuviste todo lo que iba a ser servido en la comida al prepararlo. Si captas que tan increíblemente bello y orgásmico es tu cuerpo, verás que toma todo lo que necesita tan solo con el proceso de cocinar comida para otros.

## **Deja que tu cuerpo tenga control sobre sí mismo**

Cuando eras niño, te preguntaban qué es lo que querías comer o te decían que tenías que comer, cuándo te tenías que ir a dormir y a qué hora tenías que despertar. ¿Te decían cuándo tenías que salir y cuándo tenías que entrar? Esto nos provoca que tengamos que buscar una fuente exterior que nos diga qué hacer con nuestro cuerpo en lugar de reconocer que nuestro cuerpo sabe qué hacer por sí mismo.

A algunas personas les gusta guardar un diario de comida para darse cuenta de qué están comiendo. Ciertamente puedes hacer esto si lo deseas, pero se trata realmente de preguntarle a tu cuerpo qué es lo que quiere comer, en lugar de tratar de crear un diario acerca de la comida que consumiste. Mantener un diario de comida se puede volver una forma de tratar de controlar lo que haces. No quiero que controles a tu cuerpo. Quiero que permitas que tu cuerpo tenga control sobre sí mismo. Este es un punto de vista muy diferente. Tu cuerpo sabe lo que requiere y desea. ¡Pregúntale!

**¡Come más! ¡come más! ¡come más!**

Las personas a menudo me dicen que cuando eran niños, eran altamente energéticos, delgados y saludables, y que no deseaban comer. Su familia los obligaba a comer. Decían cosas como: “¡come! necesitas ponerle algo de carne a tus huesos”, o: “si no comes, te va a llevar el viento”. Ese es el que me decían a mí.

*¿Todavía estás tratando de ponerle carne a tus huesos? ¿Aún estás tratando de hacer crecer un cuerpo grande, lindo y saludable? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

Cuando eras niño, ¿te decían que tenías que dejar limpio tu plato porque había niños muriendo de hambre en China? A mí sí. Me metía en muchos problemas cuando decía: “Bueno ¿puedo enviarles mis coles de Bruselas a ellos?”.

Después está todo el arrastre cultural y familiar alrededor de la comida. La mayoría de nosotros fuimos arrastrados a comer de cierta manera. Tienes que comer proteína, tienes que comer carbohidratos, tienes que comer fruta, tienes que comer vegetales. Tienes que comer puré de papa con salsa para la cena. Si eres italiano, tienes que comer pasta. Si eres del medio oeste, probablemente tienes una familia que insiste que comas tres veces al día. En mi familia comíamos ensalada de gelatina, ensalada verde, una segunda ensalada de gelatina, una tercera ensalada de gelatina y ambrosía. Tu familia te alimenta porque eso es llamado amor.

Quizá notes que no tienes idea cuál es tu realidad respecto a la comida. Quizá estés validando la realidad de otras personas por la comida que eliges comer. Cuando empieces a comer o estés pensando en comer algo, pregunta “**¿Es esta mi realidad o la de alguien más?**”.

*¿Qué creación de los alimentos que te gusta comer estás usando para validar las realidades de otras personas? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## Comer para estar cómodo

Cuando invito a las personas a comer solo unos pocos bocados de su platillo y a que se detengan cuando su cuerpo ya no quiera más, a menudo se dan cuenta de que desde que eran niños, han comido para sentirse cómodos. El comer es el único consuelo táctil que tienen muchas personas. Si tu familia quiere consolarte cuando eres pequeño, te dan comida. No te preguntan qué necesitas, quéquieres, qué requieres, o qué deseas, simplemente te dan comida.

Cuando los bebés lloran, muchos padres inmediatamente asumen que tienen hambre y les meten el biberón lleno en la boca. No preguntan: “¿tienes hambre?” Incluso con un pequeño bebé, puedes preguntar: “¿está sucio tu pañal? ¿necesitas comida? ¿necesitas que te cargue? ¿necesitas que te saquemos a pasear?” y el bebé dejará de llorar cuando hagas la pregunta correcta. Saben lo que necesitan. Cuando mis hijos eran bebés, la mayoría de las veces dejaban de llorar cuando preguntaba: “¿necesitas salir a pasear?” siempre querían moverse y no les gustaba quedarse en el mismo lugar.

Cuando eras niño ¿te alimentaban cuando querías que te cargaran o te pasearan? ¿te daban comida cuando estabas pidiendo consuelo? ¿Realmente te consuela comer?

*¿Has aplicado e identificado mal que la comida es para consolar? Todos los lugares donde te compraste la idea que la comida es para consolarte cuando realmente se trata de elegir ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*Cuando querías que te abrazaran o te mecieran para dormir ¿te alimentaban? Una vez más ¡una forma de consolarte! Todos los lugares donde hayas identificado y aplicado mal que la comida es una energía reconfortante o como si fuera el confort mismo que estás buscando ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Comer para cortar tu conciencia**

Muchas personas me dicen que comen en exceso para bloquear su conciencia. Alguien me dijo recientemente: “Me di cuenta de que algunas veces como como forma de manejar la entrada psíquica que recibo. El comer lo bloquea”.

*¿Cuánto de tu comer estás usando para cortar tu conciencia? Es como cualquier otra forma de adicción. ¿Te das cuenta de que eres adicto a comer, y realmente no tienes necesidad ni deseo de comer? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Herramienta: ¿Esta hambre es mía o de alguien más?**

Quizá el sentimiento que percibes es hambre, pero quizá no sea *tu* hambre. Quizá es de alguien más. Usa esta herramienta: **¿Esta hambre es mía o de alguien más?** Si es de alguien más, devuélvela a quien le corresponda y no comas. ¡Usa esta herramienta y ahorra en grande en tu cuenta de comida!

Le di esta herramienta a las personas en una clase de obesidad que di hace un tiempo. Una mujer que estaba en la clase había estado comiendo donas en el trabajo todos los días. Cuando usó esta herramienta, descubrió que estaba comiendo donas por todas las otras personas en la oficina que querían donas. Dejó de comer las donas que sus compañeros de trabajo querían, y en un mes perdió veinte libras.

## Herramienta: Antojos de comida

Las personas a menudo me preguntan acerca de los antojos de comida. ¿Sabías que el 90 por ciento de los antojos de comida no son tuyos? Tú y tu cuerpo están conscientes de las energías y deseos de otras personas, los cuales también habían podido ser identificados erróneamente. Cuando tengas un antojo de comida, necesitas determinar:

- *¿Es este antojo verdad para mí? O me he comprado esto como verdadero de alguien más.*
- *¿Es mi realidad que se me antoja esto? ¿O es la realidad de mi cuerpo? ¿O es la realidad de alguien más a la que se le antoja?*

*Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Los antojos también ocurren cuando hay una energía que tu cuerpo sutil también requiere. Los antojos de comida, alcohol, cigarros, drogas o cualquier otra cosa se derivan de una energía que el cuerpo sutil no está recibiendo. Los cuerpos sutiles crean un antojo físico en tu cuerpo de algo que iniciará y anulará la barrera para recibir la energía que requieren. Esto quizá también sea cierto para antojos de sexo u otras actividades. No he jugado con esos aún, pero es definitivamente cierto para antojos de comida.

Para superar el bloqueo de energía, puedes intentar preguntar “**¿Qué energías no están recibiendo mis cuerpos sutiles que están creando este antojo?**” esto quizá empiece a cambiar tus antojos. También puedes hacer POC y POD a todo lo que no permita que tus cuerpos sutiles tengan todas las energías que necesitan, requieren y desean.

Superé mi antojo de chocolate usando estas herramientas. Era un completo adicto al chocolate. Quería chocolate todo el tiempo. Cada vez que se me antojaba un chocolate decía: “**Todo lo que no permita que mis cuerpos sutiles obtengan lo que requieren, POC y POD a todo eso**”. Al continuar haciendo el proceso, los antojos se iban más y más rápido. En más o menos

dos meses, ya no se me antojaba el chocolate y hoy en día como chocolate ocasionalmente, pero la demanda que sentía de comer todos los días se fue. Solía elegir el chocolate por encima de cualquier otra cosa, todo el tiempo. Ahora ya no es así.

*Tu cuerpo sabe lo que requiere y desea. ¡Pregúntale!*

# CAPÍTULO

## 8

### HEPAD posicionales

*Cuando ves a tu cuerpo ¿cuántos puntos de vista fijos tienes al respecto?*

No hace mucho, Dain trabajó con una pareja que constantemente se estaba quejando el uno del otro. Él trató todo tipo de acercamientos para ayudarlos, pero nada parecía funcionar. No dejaban ir las quejas que tenían el uno del otro.

Me dijo: “No puedo hacer que nada cambie con ellos. No sé lo que está pasando”.

Yo le dije: “Crees que quieren cambiar. En realidad no quieren cambiar nada de sí mismos. Solamente quieren que la otra persona cambie”.

Esto pasa a menudo. Las personas no quieren cambiar. Quieren que la otra persona cambie para que sea lo correcto para ellos. Esto es lo que también hacemos con nuestro cuerpo. ¿Estás esperando que tu cuerpo cambie, pero no estás dispuesto a cambiar tú? ¿Te das cuenta de que cambiar tú es lo que cambiaría tu cuerpo? ¡Ups!

Una mujer me dijo: “siento que estoy peleando una batalla con mi cuerpo. Mi vida y mi ser están cambiando, y estoy entrando a un lugar nuevo y es como “Cuerpo, ¡ven conmigo! esto es divertido”. Todo viene y todo es divertido por un tiempo y después pega”.

Le pregunté: “¿Qué no estás siendo para tu cuerpo que tu cuerpo necesita que seas que se manifestaría como la relación perfecta con tu cuerpo? Tienes que pedirle a tu cuerpo que vaya contigo con los cambios que estás haciendo, y también tienes que ver en dónde no estás dispuesto a cambiar. Cuando ves

en dónde no estás dispuesto a cambiar, quizá veas cómo has creado lo que sea que estés resistiendo”.

Cualquier punto de vista que tomas de cualquier cosa crea una posición o un panorama a tu vida, después, sin tu conciencia esa posición empieza a controlar tu vida. Por ejemplo, cuando tomas la posición de “este es el hombre perfecto para mí”, ¿puedes ver sus fallas? No, porque es perfecto. Si encuentras a la “mujer perfecta” ¿puedes ver sus fallas? No, ella es perfecta. Cuando parece que tu cuerpo está en una batalla contigo, hay puntos de vista que no estás dispuesto a cambiar. A esto lo llamamos HEPAD posicionales. Los HEPAD posicionales son juicios, conclusiones, decisiones, puntos de vista y posiciones que has adoptado. Siempre que dices: “Yo creo x, y, z”, estás tomando un HEPAD posicional. Estas son cosas que juntamos para poder crear las limitaciones en nuestras vidas y nuestro cuerpo.



HEPAD (por sus siglas en inglés) quiere decir discapacidad, entropía, parálisis, atrofia y destrucción que adoptas como punto de vista.

- La discapacidad son cosas que te obstaculizan. Son desventajas, deficiencias o estorbos.
- La entropía es cuando tomas algo que tiene orden y facilidad y lo conviertes en desorden, algo que es caótico, no cómodo y no divertido.
- Parálisis es donde eliminas tu elección hoy a favor de la elección que hiciste ayer. ¿Alguna vez has tomado un punto de vista de que no podías hacer algo? ¿Alguna vez has dicho algo como: “¡He tratado de arreglar todo en mi cuerpo y no se arregla!” eso es parálisis.
- Atrofia es donde dejas que todo se desintegre porque parece que no puedes crearlo o controlarlo. Atrofia es lo que tienes que hacer para poder hacerte suficientemente viejo para verte enfermo y feo. Tienes que atrofiar tu cuerpo, y entonces empiezas a destruirlo.
- ¡Destrucción es la forma en que vives tu vida! No te despiertas en la mañana y preguntas: “¿Cómo puedo crearme a mí y a mi cuerpo hoy?” preguntas: “¿De qué cosa mala me tengo que encargar hoy?” vas al espejo y dices ¿qué tan mal me veo? Ve esas bolsas bajo los ojos, ve ese pecho caído, ve ese trasero caído. ¿Cómo diablos me salgo de aquí?” Esa es nuestra forma de destrucción.

Tenemos HEPAD posicionales acerca del dinero, sexo, relaciones, negocios, todo, incluyendo nuestros cuerpos. ¿Qué hacen los HEPAD? Crean limitaciones. No permiten que nuestros cuerpos cambien. Cuando te fijas en un punto de vista, estás creando HEPAD respecto a que tu punto de vista es el correcto.

Entonces tomas la decisión de que esa es la forma en que tienen que ser las cosas. Una vez que tomaste una decisión, juicio, computación o conclusión, nada puede entrar a tu conciencia que no sea igual. Esa es la dificultad de tener un punto de vista.

## Tu punto de vista no es igual a ti

Quizá pienses que tus puntos de vista igualan quien eres. Esto es lo que la mayoría de las personas creen, pero no es verdad. Tu punto de vista quiere decir el tú finito, limitado. Cada punto de vista que tomas te limita. Puedes tomar un punto de vista como cuando tomas un número cuando estás esperando en la fila. Ten, toma un punto de vista. Toma dos. Toma tres. Puedes tomar tantos puntos de vista como deseas, o puedes no tomar ninguno. ¿Cuál se siente mejor para ti? ¡ninguno! ¿cómo puedes ser lo que realmente eres sin punto de vista? Bueno, eso es lo que realmente eres, no punto de vista. Cuando estás siendo tú, no tienes punto de vista. Cuando estás siendo la energía, espacio, y conciencia que tú, como ser infinito, eres naturalmente, Si nunca tomas un punto de vista, ¿qué tienes disponible? ¡todo! La elección infinita ocurre cuando no tienes punto de vista.

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes que definen todo lo que está creando tu vida exactamente como es sin la habilidad de cambiarlo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## Facilitar HEPAD

Facilitar (o aclarar) HEPAD posicionales es una forma de ayudarle a tu cuerpo a que vuelva a sentirse bien acerca de sí mismo y que tú te sientas bien respecto a él. Funciona con todo tipo de dolor, mental, físico o emocional. Recientemente estaba cabalgando, y mi caballo hizo un movimiento inesperado, lo cuál hizo algo raro a mi brazo. Estuve con dolor por varios meses, y seguía tratando de quitármelo. Me hice trabajo de Rolfing, quiropráctico, craneosacral y otro tipo de cosas, pero nada de eso ayudaba. Finalmente empecé a decir: “¿Qué HEPAD posicionales estoy usando para mantener esto fijo?” Y empezó a destrabarse. De pronto, recordé haberme caído de una escalera hacía treinta años. Caí en mi codo, me lo rompí, y me disloqué el hombro al mismo tiempo. No fui al doctor en ese tiempo, porque pensaba que no podía costearlo. En lugar de ello aprendí a desviar la estructura muscular normal para poder usar el brazo. Todo eso se

había estado destрабando desde que empecé a activar los HEPAD posicionales, y los músculos originales AHORA los estoy empezando a volver a usar.

Cuando estás caminando y tus caderas te duelen o tus piernas te duelen o tu rodilla o tu codo te duele, en lugar de decir: “¡Oh me duele!” y tratar de recuperarte al estar cojeando o caminando con un bastón o caminando con muletas, pregunta “**¿Cuántos HEPAD posicionales tengo manteniendo esto en existencia?**” Y entonces usa el enunciado aclarador.

*Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **“Me rompe el corazón”**

También puedes activar los HEPAD en dolor emocional. Recientemente hubo una mujer que vino a hacer un trabajo conmigo.

Ella dijo: “No sé qué está mal con mi vida. No tengo energía. No quiero hacer nada. Siento que apenas puedo respirar. Mi vida ha perdido su gozo”.

Le dije: “Tu vida no ha perdido nada, pero tú sí”.

Al estar trabajando juntos, una de las cosas que había surgido es que ella había respondido a cosas que habían pasado alrededor de ella con comentarios como: “Oh, me rompe el corazón que esto esté pasando en el mundo” o “me rompe el corazón que él me hizo esto”.

Le pregunté: “¿Te das cuenta de que con ese punto de vista estás creando una cardiopatía congestiva?”.

¿Es algo que tú también haces? ¿Tomas la posición de que el mundo te rompe el corazón?

*¿Qué creación de “esto me está rompiendo el corazón” como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

¿Respondes a cosas al decir: “Oh eso es tan triste. Él la ama, pero ella no lo ama. Perdió su trabajo. Eso es tan triste”? ¿Y después te preguntas porque tú estás triste? Estás triste porque hay cosas que son iguales a tu punto de vista que la vida es triste. ¿Qué tal que tomaras el punto de vista que la vida es interesante? Allá hay un hombre que se está golpeando la cabeza contra una pared de ladrillos. “Esa es una elección interesante”.

*¿Qué creación de “eso es tan triste” estás usando para bloquear en la existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

Sin pensarlo usamos enunciados como este todo el tiempo. “Me está matando que...” Conocí a alguien que seguía diciendo “me lleva la mierda” y le dio cáncer de colon. ¿Alguna vez has escuchado a las personas decir “me muero de hambre”?

Hace muchos años hubo un momento en que me estaba enfermando cada tres semanas, y estaba cansado todo el tiempo. Un día, tuve una discusión con mi esposa, y ella se fue de la habitación y dije: “¡Estoy enfermo y cansado de esta mierda!”. De pronto me di cuenta de que había estado pensando eso por meses. Estaba enfermo y cansado todo el tiempo. ¡Bobo! ¿Soy un gran y glorioso creador? ¡Sí! Tú también. ¿Estás contento con lo que estás creando? ¿No? Date cuenta de lo que estás diciendo y de lo que estás pensando, porque aquello que estás diciendo y pensando crea tu vida de la manera que es. Quizá quieras tener claridad acerca de tu respuesta habitual hacia las cosas y las pequeñas frases que incluyes.

Trabajar con HEPAD puede tener resultados muy dinámicos. Trabajé por seis meses con una mujer a quien le habían diagnosticado cáncer. Cuando la conocí, tenía masas cancerosas en sus pulmones y la estaban alistando para empezar quimio. Habíamos empezado a usar un proceso sencillo **“¿Qué creación de una realidad cancerosa estás usando para bloquear en la existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo?”**.

Después de la segunda o tercera sesión de quimio, le dio una infección, lo cuál a menudo sucede con la quimio, porque el sistema inmune se ve comprometido. La llevaron al hospital, le hicieron una RM y descubrieron que ya no tenía masas en sus pulmones o en ningún lado en su cuerpo.

Creas cáncer o cualquier otra cosa, y puedes descrearlo. Creas lo que está mal en tu cuerpo, y puedes descrearlo. Es tú elección. Esto puede ser difícil para la mayoría de nosotros, porque cuando elegimos algo, tratamos de corregirlo. Tratamos de resolver mentalmente por qué lo creamos, o cómo es la elección correcta en lugar de darte cuenta: “Bien, esa fue una elección estúpida. Puedo elegir algo más”. Eso es realmente todo lo que se requiere.

## **Creer vs. estar consciente**

Si creas algo como creencia, lo fijas en la realidad en lugar de permitirle ser maleable y cambiante. Te exhorto a que te vuelvas más maleable y cambiante, porque si estás dispuesto a cambiar, entonces estás dispuesto a alterar tu realidad de acuerdo con lo que puede ser en lugar de tratar de crear de la misma manera día tras día. Cuando tratas de mantener la realidad de la misma manera, creas limitaciones que hacen que todo sea predecible. Todo punto de vista crea una posición a la que te aferras, lo cuál te impide elegir.

*Si nunca tomas un punto de vista ¿qué tienes disponible?  
¡Todo! La elección infinita ocurre cuando no tienes punto de vista.*

\* \* \*

## **Procesos adicionales que puedes hacer**

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes para asegurarte de que no sepas lo que sabes? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes para asegurarte de que no percibas lo que puedes percibir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes para asegurarte de que no recibas lo que puedes recibir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes para asegurarte de que nunca tengas que ser lo que realmente eres? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*Has estado creando HEPAD por millones de años, y existen en muchos niveles diferentes, así que a menudo es benéfico repetir procesos como este muchas veces. Puedes ponerlo en una grabación que se repite y escucharlo por la noche mientras duermes, porque no tienes que prestar atención cognitiva para que funcionen dinámicamente.*

# CAPÍTULO

## 9

### **Enfermedad, dolor y sufrimiento**

*Muchas personas mantienen su dolor porque les permite sentirse como las otras personas.*

*¿Qué tal que el dolor no fuera una realidad sino una elección?  
¿Realmente quieres tener dolor?*

Recientemente estaba cabalgando mi nuevo caballo. Mientras pasaba a través del río, él se apoyó en una roca y se resbaló. Yo me caí, mi cuerpo pegó contra las rocas, y mi espalda crujió intensamente. No dije: “mi espalda se rompió”, o: “probablemente no voy a poder caminar mañana”. No asumí que iba a estar lastimado o que algo estaba mal. En lugar de ello hice una pregunta: “¿Qué acaba de pasar?”. En lugar de estar adolorido al día siguiente, descubrí que ya no necesitaba un quiropráctico porque tenía un caballo-opráctico. El haberme tronado la espalda aflojó mis caderas, y se volvió más cómo de lo que había sido en años.

Puedes crear mucho dolor y sufrimiento si tomas la posición de que te han lastimado o que vas a tener problemas con tu cuerpo. En lugar de ello, si tomas en punto de vista de un evento como este, puedes tener un resultado diferente. Utilicé este acercamiento cuando mis hijos eran pequeños y se caían en la acera. No asumía que se habían lastimado. Me acercaba a ellos y les preguntaba: “¿rompiste el concreto?” Volteaban a ver el lugar donde se habían caído, decían que *no*, se levantaban y continuaban contentos corriendo.

Mis hijos nunca lloraron cuando se caían. No tenían chichones en su cabeza o moretones en sus rodillas como los otros niños. Eso es porque no tenía punto de vista de lo que implicaba cuando se caían. Otros padres veían que

sus hijos se caían y decían: “¡Oh, por Dios! ¿Estás bien?”. ¿Cómo respondían esos hijos cuando sus pares les preguntaban sus padres: “¡Oh querido! ¿estás bien?”. Decían “¡No, no estoy bien!” y entonces lloraban por diez minutos. ¿Qué es lo que esto hace? Atrapa al niño en la idea de que el dolor es algo que alguien tiene que sufrir. El dolor es algo que uno tiene que experimentar. El dolor es la forma en que el cuerpo experimenta cosas. Así que si te caes, entonces debes tener dolor. ¡No es verdad!

## El dolor es creación

El dolor no es real; es una creación. Creas el dolor. Esto lo sé de hecho. ¿Alguna vez has caminado en carbón ardiente? ¿Sabes qué? No duele, si no decides que te va a doler. ¿Esto quiere decir que creamos todo el dolor en nuestros cuerpos, en nuestras vidas y en todo lo que hacemos? Sí, así es. Tendemos a ver a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad para que podamos sentir que somos parecidos. Nos hemos arrastrado a pensar en la misma vibración que todos los demás, y el dolor es un arrastre que nos permite creer que somos como las otras personas. Si tienes personas alrededor de ti que tienen dolor, vibrarás a su dolor hasta que creas tu propia versión de ello.

Afortunadamente, trabajar con los HEPAD puede ayudar. Cada vez que te mueves y tienes un dolor o algo rígido, pregunta: “¿Cuántos HEPAD tengo aferrando esto en la existencia?”. Síguelo haciendo mientras haya algo resistiendo, porque cada resistencia que experimentas es tu creación. No importa porqué lo creaste. Lo que importa es que lo creaste.

Esta idea también aplica al dolor emocional. “¡Él me lastima!”. ¡No! Él te fue infiel. Él no te lastimó. Él se lastimó a sí mismo. Nadie te puede hacer feliz. Nadie te puede poner triste. Nadie puede herir tus sentimientos, excepto tú. ¡Espera! ¿Esto quiere decir que eres responsable por todo en tu vida? ¡Qué concepto tan extraño! No solo es un concepto. Es una realidad.

*¿Qué creación del dolor como realidad física, emocional, financiera, marital, o de cualquier tipo, estás usando para bloquear en la existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo? Todo lo que eso es, por un*

*dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## Tú eres único

Hablé con una mujer que solía ser bailarina. Ella tuvo una lesión dolorosa en el músculo abductor, que está en la región glútea. En un intento de descubrir qué estaba pasando con su lesión, ella estudió anatomía al infinito y compró todas las “respuestas” de todos los profesionales médicos. Cada vez que le pedía que considerara una nueva posibilidad, ella me daba una de las respuestas que había colecciónado.

Finalmente le dije: “¡Espera!”. Estás tratando de ser lógica en lugar de consciente. Me estás dando la respuesta de alguien más. Piensas que eso es real. ¿Qué tal que tu respuesta y tu creación están basados en algo que no es real para nadie más? ¿Eres un clon? ¿Hay una persona exactamente igual a ti en el mundo?”

Ella respondió: “No”.

Le dije: “Ciento. Eres un individuo. Eres única. Así que ¿por qué te estás comprando los puntos de vista de otras personas acerca de lo que está mal con tu cuerpo? Tú eres la única que tiene un cuerpo como el tuyo, tú eres la única que tiene los puntos de vista que tú tienes y tú eres la única que realmente puede ver qué es lo que funcionará con tu cuerpo. Sin embargo, te estás comprando los puntos de vista de otras personas para poder tratar de cambiarlo. ¿Realmente esto va a funcionar?”.

Los puntos de vista que ella estaba expresando eran HEPAD posicionales. Todos y cada uno de ellos. Esto quizás sea algo que tú también estés haciendo.

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes para asegurarte que puedes continuar comprándote tu punto de vista (de alguien más) acerca de la condición de tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## ¿Qué ha cambiado?

La misma mujer estaba haciendo algo más que las personas a veces hacen con sus lesiones y su dolor. Al delinejar cada lugar al que el dolor “pertenece” podía sentir que se bloqueaba en ese lugar. No se detuvo para volverse consciente o para probar y ver si el dolor había cambiado. En lugar de ello preguntó, “¿todavía lo tengo?”. Este no es un buen acercamiento. Claro que todavía lo tienes ¡porque puedes crear cualquier cosa! “¿Todavía lo tengo?” no es una pregunta. Estás asumiendo que todavía lo tienes, y después le pones un signo de pregunta al final de tu suposición.

Lo siguiente que quieres hacer es preguntar: “¿Qué ha cambiado? ¿Qué voy a ser, hacer, tener, crear o generar para cambiar esto?”. No para que se vaya, pero para que cambie.

Le dije: “Tienes que ver. Tienes que decir ‘Bien, elegí eso. ¿Elegiría esto por cuál razón? ¿Fue esta una buena elección? Elegí hacer de mi lado derecho del cuerpo un montón de mierda atrofiado para poder demostrar que puedo bailar sin importar cuánto dolor tengo. Puedo superar obstáculos y todavía ser bella, maravillosa y fantástica.’ Todos esos son los HEPAD que has tomado”.

Ve lo que has tomado sin justificar ni explicar nada. Tienes que volverte muy bueno bloqueando cosas en la existencia. Los HEPAD son una creación. Los has estado creando por billones y trillones de años. Tienes que trabajar con ellos pacientemente. No puedes solo demandar que se vayan.

*¿Qué creación de lo correcto e incorrecto, especialmente para ti, como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## Darle nombre a las cosas

Asumimos que darles nombre a nuestras molestias, dolores o lo que sea que tengamos, es lo correcto y lo normal. Sientes algo y dices: “Oh, tengo dolor” o “Tengo un virus” o “Me contracturé un músculo”. No, eso no es lo que tienes. Tienes una conciencia. En lugar de darle un nombre a tu conciencia o

buscar un diagnóstico, (lo cual es una respuesta) ve a la pregunta. Gracias cuerpo por la conciencia y pregunta:

- *Bien ¿Qué puedo hacer con esto?*
- *¿Puedo cambiarlo?*
- *Si obtienes un sí a esa pregunta, entonces ¿Cómo lo cambio?*

Entonces usa las herramientas de tu caja, HEPAD, POC y POD, “¿A quién le pertenece esto?” o lo que vaya a funcionar.

Hablé con alguien que me dijo que tenía un problema por su baja autoestima. “¿Qué pregunta es la oración ‘tengo un problema por mi baja autoestima’? Esa es una respuesta y tu justificación de porqué tienes un problema. Pero tú creaste ese problema. ¡No puedes cambiar nada sobre lo que no tengas una pregunta! Lo único que puedes hacer es reiterar tu respuesta como si la respuesta fuera la verdad. Si quieres cambiar algo, haz una pregunta al respecto, después cámbialo”.

*¿Cuántos HEPAD tienes para mantener la patraña psicológica que estás usando para justificar todas tus limitaciones en existencia? ¿Muchas? ¿Pocas o megatoneladas? ¿Más allá de megatoneladas? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **El dolor es una forma de evadir la conciencia**

Muchas personas usan el dolor, la molestia y las lágrimas para evitar la conciencia. Elegimos el dolor, la infelicidad, las lágrimas como forma de no estar conscientes de lo que estamos conscientes. Creamos el dolor para evitar nuestra conciencia.

¿Te has ido cuando has tenido dolor? Vas a un lugar en donde lo que experimentas que parece dolor y después vas más allá de ello y de pronto te sientes como ido, mareado, espacioso. ¿Qué es eso? Es la intensidad del espacio que está disponible para ti, lo cuál tratas de evitar porque asumes que la intensidad es igual al dolor. Es una cosa hermosa el tener y ser todo ese espacio, y lo que tan asiduamente evitamos. Es una locura.

- *Cuando tienes dolor, intenta preguntar:*
- *¿Qué conciencia estoy evitando con el dolor que estoy eligiendo?*
- *¿Qué conciencia estoy evitando con las lágrimas que estoy usando?*
- *¿Qué conciencia estoy evitando con la infelicidad que estoy eligiendo?*

*¿Qué estás usando y perpetrando en tu cuerpo como una forma de evitar la conciencia? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **¿Has tratado de ignorar al dolor?**

*¿Has tratado de pasar de largo del dolor como si no existiera? ¿Has tratado de superar el dolor al ignorarlo? ¿Te has parado a 5,000 millas de distancia fuera de tu cuerpo para evitar sentir lo que tu cuerpo siente? Yo he hecho todas esas cosas. No funcionan. Ignorar el dolor es diferente a decir: “¡vaya! esto es intenso”. ¿Qué tal si no rehusaras o ignoraras la sensación y en lugar de ello lo disfrutaras y preguntaras:*

- *Bien cuerpo, ¿qué necesitas de mí aquí?*
- *¿Qué requieres?*
- *¿Qué deseas?*
- *¿Qué estás diciéndome que no estoy dispuesto a escuchar?*

## **¿Te aferras al dolor?**

Algunas personas se afellan al dolor. Mantienen el dolor porque les permite sentirse como otras personas. O se identifican tanto con su dolor que no saben quién serían sin él. *¿Cómo salir del aferrarte al dolor? Pregúntate:*

- *¿Realmente necesito este dolor?*
- *¿Para qué estoy usando este dolor?*

A menudo cuando las personas salen del dolor que han tenido por mucho tiempo, sienten que algo anda mal. Esto me sucedió. Hace años recibí una sesión de Rolfing, y una mañana después de la quinta sesión (de una sesión de masaje específica), desperté y pensé que algo estaba mal. Lo que estaba “mal” es que ya no tenía el dolor que había estado en mi cuerpo por 25 años. Estar sin él era desconocido para mí que sentí que algo no estaba bien. Lo incorrecto del no dolor y lo correcto del no cambio es la forma en que las personas constantemente funcionan en el planeta Tierra. Cuando estás consciente, puedes llegar al punto donde estás dispuesto a cambiar y vivir sin dolor.

También resistimos otros tipos de cambio. ¿Alguna vez has querido que las personas de tu vida se queden igual y no cambien? ¿Las personas tratan de hacer que te quedes en la misma posición, tener el mismo punto de vista o hacer la misma cosa, a pesar de que esto ya no te funciona?

Este tipo de cosas pasan con gente joven mientras van creciendo. Al empezar a entrar a la pubertad, tienen una reacción como “¡Oh no! Estoy cambiando”, como si eso estuviera mal. Es lo mismo con el envejecimiento. No hay nada de malo con ello. Es algo incorrecto basado en las RVV, no la realidad.

Es interesante para mí que el placer tenga tanta carga. ¿Cuántas personas ves viviendo vidas placenteras? ¿Cuántas personas ves que viven vidas dolorosas? ¿Cuántas personas parece que piensan que el dolor de la vida demuestra que en realidad están viviendo una vida? No creen que el placer y el gozo que tengan en la vida es lo que demuestra que tienen una vida.

*¿Qué actualización física de la enfermedad infecciosa, terminal y eterna de la elección de las CCCR para la creación de lo incorrecto del no dolor y lo correcto del no cambio tienes que mantiene y arrastra todo lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como la alegría total de vivir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Tu cuerpo es un órgano sensorial**

Una mujer me dijo que había estado viajando por trabajo y empezó a tener síntomas de nefritis, inflamación en los riñones. Era la primera vez que tenía problemas con sus riñones.

Le pregunté: “¿Con quién entraste en contacto que tenía eso?”.

Ella no sabía de nadie con quien ella hubiera estado en contacto que tuviera nefritis.

Yo le dije: “El problema es que eres mucho más consciente de lo que reconoces”.

Cuando te encuentras con personas que tienen algo mal en sus cuerpos, tu cuerpo está consciente de ello. Si lo ignoras, puedes atrapar lo que está mal en *sus* cuerpos en *tu* cuerpo. Tu cuerpo está diciendo “Escúchame, ¡te voy a decir lo que está mal con esta persona!” Si cometes la equivocación de decir: “Oh no, me cae bien esta persona. No hay nada de malo en él o ella” tu cuerpo dirá “Necesitas saber que esta persona tiene un problema”. Tu cuerpo es un órgano sensorial. Está diseñado para darte información. No lo usamos de esa manera. Abusamos de él al ignorarlo.

Cuando estoy con alguien que sé que tiene dolor en su cuerpo les digo: “¿Puedo poner mi mano en tu espalda por un momento?”

Me preguntan: “¿Por qué?”.

Y yo digo: “Pues, ¿no tienes algo de dolor ahí?”.

Me preguntan: “¿Cómo sabías eso?” lo cuál es muy cómico porque su cuerpo me está gritando “¡Ayuda, ayuda! ¡Me duele! ¡Arréglame! Sé que puedes arreglarme”.

¿Quiero tener un cuerpo extraño gritándome todo el tiempo? No, entonces simplemente pongo mi mano donde está el dolor o pregunto: “¿te puedo dar un abrazo?”.

## **Activar HEPAD en otras personas**

Alguien me preguntó si es apropiado activar HEPAD en sus esposos e hijos. Yo dije: “Haz todo lo que haga tu vida mejor. ¿Funcionará? Quizá.

Pero recuerda que ellos son tan tercos como nosotros. Por eso son tus hijos y tu esposo”.

Alguien me preguntó: “¿Puedo activar los HEPAD a distancia? la respuesta es sí; sin embargo no puedes hacer nada por las personas que no están dispuestas a recibir. Puedes trabajar como burro, y si realmente no lo quieren, eso no va a funcionar. Si sí lo quieren, funcionará. Si lo estás haciendo porque quieras arreglarlos, deja de hacerlo. No va a suceder. No puedes arreglar a nadie.

Cuando tratas de ayudar a alguien, siempre estás haciéndolo desde una posición de superioridad. La ayuda requiere que tú juzgues a alguien como menos que tú. Altruismo, empatía y compasión todas requieren que juzgues de la misma forma. Las personas eligen lo que eligen. ¿Porqué lo eligen? no lo sabrás. ¿Está mal o es triste que lo elijan? No, solo es lo que están eligiendo. Si alguien no pide ayuda, no trates de ayudar.

Hace un tiempo, vi a una pequeña viejecita que había estado parada en la esquina de una calle por mucho tiempo. Decidí ayudarle a cruzar la calle porque, decidí que obviamente necesitaba ayuda. Me acerqué y le pregunté: “¿Le puedo ayudar a cruzar la calle?”.

Ella dijo: “No necesito tu ayuda” y me dio un golpe con su bastón.

Yo dije: “Está bien, solo estaba siendo superior. Discúlpeme. Lo siento”.

Ella no necesitaba ayuda. Ella no estaba pidiendo ayuda, y si alguien no está pidiendo, no ofrezcas. Pero, no quiere decir que no lo pidan en silencio. Algunos de ellos lo hacen. Así que tienes que estar alerta, consciente.

*Todo lo que has hecho y todo lo que has creado para tratar de arreglar al otro como si eso fuera a hacer que todo este bien, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## Duplicar los síntomas de tus padres

Hablé con una mujer que me dijo que estaba teniendo problemas con las terminales nerviosas de sus manos y pies. Ella dijo que tenía dolor y no podía asir firmemente las cosas.

Le pregunté: “¿Entonces cuánto de esto es realmente tuyo, y cuánto de esto le pertenece a alguna vieja que estás tratando de cuidar?”.

Ella se dio cuenta que casi nada le pertenecía. Ella estaba tratando de cuidar de su madre. No es poco común que las personas decidan que son su madre o su padre y que tomen los síntomas de los cuerpos de sus padres. Es un síntoma psicológico que se convierte un síntoma físico cuando lo toman.

Trabajé con otra mujer en Texas que estaba sacando los síntomas de su madre hacia su cuerpo. Al estar trabajando juntos, ella reconoció lo que estaba haciendo, pero no podíamos lograr que ella dejara ir por completo los síntomas. Tuvimos que encontrar una manera de lidiar con lo que su cuerpo estaba eligiendo, que era cuidar de su madre al tomar sus síntomas.

Quizá hayas tomado el cuerpo de alguno de tus padres. O quizás hayas tomado la existencia del parente al que no te querías parecer. Decidiste que tenías que duplicarlos para poder determinar cómo *no* ser como ellos, pero en el proceso de duplicarlo, te convertiste en ellos, y metiste todo eso a tu cuerpo.

*¿Cuántos de los problemas que estás teniendo con tu cuerpo son porque duplicaste el cuerpo de alguno de tus padres para poder no ser como ellos? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## El proceso de ambigüedad

Cuando estás lidiando con dolor, enfermedad y sufrimiento, ser ambiguo se vuelve importante. Haz preguntas acerca de lo que está pasando con tu cuerpo. Evita decisiones y conclusiones, como la mujer que concluyó que estaba teniendo problemas de nervios. Usa el proceso de ambigüedad y pregunta:

- *¿Qué es esto?*
- *¿Qué puedo hacer con esto?*
- *¿Puedo cambiarlo?*

- *¿Cómo lo cambiamos mi cuerpo y yo?*

Te estoy invitando a estar en comunión con tu cuerpo. Ser ambiguo, hacer preguntas, es la forma de hacerlo.

## Sustituto universal

Sustituto universal es un puesto de trabajo que muchas personas toman. Un sustituto universal es alguien que jura por el resto de su vida, por toda la eternidad, que él o ella tomará todo el dolor y sufrimiento de otros para poder hacer que todos estén bien y sean felices. Es como un pacto de sangre. Tomas el voto de tomar el cáncer de otros, su dolor, sufrimiento, enfermedad, peso, infelicidad y miseria, para que ellos puedan ser felices. Te vuelves un alto sacerdote o sacerdotisa como sustituto universal.

*¿Renuncias a todos esos juramentos, pactos votos, compromisos, lealtades, comunidades, promesas y pactos de sangre? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Una vez cuando estaba haciendo una clase respecto a los animales, trabajé con una mujer que tenía un perro que continuamente tenía cáncer. Ella lo llevaba al veterinario y le sacaba el cáncer, y al perro le volvía a dar cáncer.

Me di cuenta de que el perro era un sustituto y le pregunté: “¿A quién le está quitando el cáncer este perro?”.

Y dije: “Perro, por favor deja de hacer eso. No podrán curar a la persona si sigues sacando el cáncer de su cuerpo”.

El perro dijo: “Ah, está bien” y dejó de hacerlo.

Dos semanas después descubrieron que la abuela tenía etapa cuatro de cáncer en los huesos. Murió poco después de eso. Si ella hubiera sabido anticipadamente, quizá hubiera podido hacer algo al respecto, pero ya que se lo podía dar a su perro, y el perro estaba dispuesto a recibirla, ella no tenía dolor ni se sentía mal. El perro estaba quitando el dolor y sufrimiento del cáncer de su cuerpo, pero el cáncer aún estaba ahí. Estaba creciendo dinámicamente, ella simplemente no lo sentía.

Si tomas el dolor y sufrimiento de los otros, ya sea psicológico, mental, físico, emocional, de la manera en que lo estés haciendo, los estás incapacitando y evitando que cambien.

## **Herramienta: Regrásalo a quien le corresponda.**

No tomes el sufrimiento de otras personas hacia tu cuerpo. Cuando percibas el dolor, sufrimiento, emociones y juicios de otras personas, regrásalo a quien le corresponda. Lo devuelves a quien le corresponda para detener el flujo de ese tipo de energía hacia ti. Si no lo devuelves, ellos continuarán enviándotela, y nunca se liberarán de ella ni la superarán. Cuando devuelves las mentiras o la enfermedad (o lo que sea que es) a quien le corresponda, los estás invitando a tener la conciencia de que el dolor y sufrimiento está ahí para que puedan elegir algo diferente, si es que lo desean.

Donnielle me dijo de una vez que estaba en el aeropuerto JFK. Le empezó a doler el corazón, y pensó: “¡Oh, por Dios! Me duele el corazón”. En ese segundo, podía ver un futuro de visitas al doctor, falta de aliento, dificultad al caminar, cirugías, y todo eso. Y después dijo: “Espera un minuto. No tengo problemas cardiacos. ¿A quién le pertenece esto?”. Ella devolvió los problemas de cardiacos a quien le correspondieran, con conciencia añadida. (No tienes que saber de donde viene algo para hacer esto. Algunas veces podrás dilucidar a quién le corresponde, algunas otras, no). Justo después de esto, Donnielle notó que había una pareja de ancianos a poca distancia de ella. La mujer se giró hacia el esposo y le preguntó: “Cariño, ¿Te está doliendo el corazón?”.

Ella vio que su cuerpo estaba tratando de ayudar al hombre, y casi se había comprado ese problema como si fuera suyo. Ella dijo: “Podría haber creado un futuro de problemas cardiacos para mí misma, pero dije: “¡Espera un momento! ¡Eso no es mío!”.

Eres mucho más psíquico de lo que te das cuenta, lo cuál es algo bueno, pero ya que no te enseñan a valorar cuán consciente eres o qué hacer con tu conciencia, quizás creas que este tipo de conciencia es algo malo. ¡No es

algo malo! El problema ocurre cuando identificas mal el dolor, sufrimiento, enfermedad, fobias, emociones y juicios de otras personas como si fueran tuyos ¡cuando no lo son! Solo devuélvelo a quien le corresponda.

*Eres un individuo. Eres único.*

*Así que ¿Porqué te estás comprando los puntos de vista de los demás acerca de lo que está mal con tu cuerpo*

\* \* \*

## **Herramientas y procesos adicionales que puedes utilizar**

### **Enfermedad**

¿Crees en la enfermedad? ¿Qué tan genial es eso? Puedes enfermarte e ir al doctor para que te diga qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo.

*¿Qué creación de la enfermedad como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

### **Herramienta: ¿Qué te enferma?**

Mi hijo se estaba enfermando todo el tiempo y le pregunté: “¿Qué te enferma?”.

Él dijo: “Me enferma esto, esto y esto”.

“Bueno” Y pensé: “Destruyo y descreo eso”. No lo dije en voz alta porque no le gustan las herramientas de Access Consciousness.

Le pregunté de nuevo: “Entonces ¿Qué te enferma?”.

Él respondió y yo dije: “Bueno. ¿Qué más te enferma? Genial. ¿Puedes dejar ir eso?”.

Él respondió: “Claro”.

Continuamos hasta que él ya no tuvo respuestas. Al día siguiente le llamé y le pregunté: “¿Cómo te sientes hoy?”.

Él dijo: “Ya estoy bien”.

Le pregunté: “¿Crees que tiene algo que ver con lo que hicimos ayer?”.

Él dijo: “¿Qué hicimos ayer?”.

Para él, no había ninguna relación.

¿Dónde estás suponiendo que lo que te enferma no tiene nada que ver con lo que está creando tu vida de la manera que es?

*¿Qué te enferma de tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*¿Te enferma estar viejo? ¿Te enferma estar cansado? ¿Te enferma estar enfermo? ¿Te enferma estar bajo presión? ¿Te enferma que la gente te diga qué hacer respecto a tu cuerpo, o cómo vivir tu vida? ¿Te enferma que te digan que estás equivocado? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

# CAPÍTULO

## 10

### **Envejecimiento y ancianidad**

*Hacer a tu cuerpo tan viejo como decidiste que es requiere una cantidad tremenda de energía.*

Envejeces a tu cuerpo de acuerdo con la edad cronológica en que tu cuerpo se convierte. Cuando cumples diez años es “¡Oh! Ahora hay dos dígitos en mi edad”. Cuando cumples trece, es: “Ahora soy un adolescente”. Cuando cumples dieciocho, eres una cosa y a los diecinueve otra.

Al acercarte a nuevas edades, estableces puntos de vista en determinado lugar acerca de lo que quiere decir tener un cuerpo a esa edad. Tienes puntos de vista acerca de cómo se supone que te tienes que ver cuando tienes x número de años. Algunos de estos puntos de vista fueron creados cuando eras un niño. Cuando cumpliste dieciocho quizás hayas dicho: “Estoy envejeciendo” porque, dependiendo de dónde vivías, entonces pudiste votar o comprar licor. O quizás decidiste que estabas envejeciendo cuando cumpliste treinta o cuarenta.

### **Cumpleaños**

Envejecer y volverte anciano es algo que celebramos desde que éramos pequeños. Se llama cumpleaños. Celebras cada año que pasa, y después eventualmente te vuelves viejo y mueres. No celebras la encarnación generativa, que es donde vives cada día por el gozo de ello. Tienes el gozo de tu cuerpo a cada momento. Esto es muy diferente a enfocarte en tener una vida o completar una etapa de tu vida.

¿Te das cuenta de que cada vez que celebras tu cumpleaños (cumplir un año más) estás creando un sistema que provoca que crees el tiempo de vida que

actualmente tienes y que funciones en formas que no te dan una vida generativa? Celebras la destrucción de tu cuerpo porque lo envejeces y lo vuelves anciano cada vez que celebras tu cumpleaños. Este es el problema de celebrar los cumpleaños. Si te gusta celebrar, celebra la encarnación generativa cada año, en lugar de tu cumpleaños, y ve qué tipo de cosas resultan.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la celebración del envejecimiento y la ancianidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una encarnación totalmente generativa? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Realidades virtuales vibracionales y la ancianidad**

La mayoría de nosotros vemos la configuración de nuestro cuerpo basado en las realidades virtuales vibracionales de esta realidad, las cuáles nos dicen lo que se supone que tiene que pasar cuando llegamos a tener cierta edad. Son estándares de lo que se supone que tiene que suceder al envejecer. Por ejemplo, se supone que tus hormonas tienen que disminuir, lo cuál quiere decir que entras a la menopausia, o tienes fracturas por estrés, osteoporosis y todas las cosas que se supone que tienen que pasar. Decimos “Tengo cuarenta años así que perderé la vista. Tengo cincuenta años así que ya no tendrá estrógenos. Tengo setenta años así que ya no tendrá testosterona”. Este es el resultado que te hace pensar que ya no te importa tener sexo después de que llegas a la menopausia o andropausia, y piensas que perdiste el deseo de tener sexo. Esto ocurre en ambos géneros, tanto mujeres como hombres.

También es lo que incita la pubertad, y es probablemente lo que hace que los hombres tengan vello en las orejas, en su trasero y en su nariz al ir creciendo. El balance hormonal también quizá tenga que ver en porqué nos cuesta trabajo bajar de peso o generar nuestros cuerpos a que tengan una diferente figura. Se supone que tenemos que dejar de crear hormonas de

crecimiento, las cuales crean cuerpos fuertes y tonificados. El asunto es que tus balances hormonales cambian de acuerdo con tu punto de vista. Si cambias tu punto de vista, cambias tus hormonas. Muchas personas me han dicho que han bajado de peso después de haber cambiado sus puntos de vista, lo cual, sin duda, cambió el balance de las hormonas de su cuerpo y creó una realidad diferente. En otras palabras, cuando te compras los puntos de vista de los demás acerca del envejecimiento, creas los estándares hormonales para nuestro cuerpo.

Hace unos años, mis articulaciones se estaban rigidizando y mis rodillas me dolían cada que subía y bajaba escaleras. Fui a un centro de bienestar donde me hicieron algunos análisis de sangre.

El doctor dijo: "Tu nivel de la hormona del crecimiento es de un viejo de ochenta y cinco años".

Pregunté: "¿Y entonces qué hago?".

Él dijo: "Necesitas recibir inyecciones de hormona de crecimiento".

Yo dije: "Está bien".

Él dijo: "Una vez que comiences, tendrás que tomarlas por siempre".

Le pregunté: "¿De verdad? ¿Tendré que inyectarme por siempre?".

Él dijo: "Sí, una vez que empieces a recibirlas, tendrás que seguir con ellas".

Me inyecté la hormona de crecimiento en mi muslo por cerca de tres meses, y al principio del cuarto mes, me iba a apuñalar la pierna y mi cuerpo se sacudió tan fuertemente, que no pude meter la aguja. No importaba lo que hiciera, no podía hacer que mi pierna se quedara quieta el tiempo suficiente para insertar la aguja.

Pregunté: "Cuerpo ¿Qué pasa? ¿No quieres esto?".

Dijo: "¡No!".

Pregunté: "Está bien ¿puedes crear tus propias hormonas de crecimiento?".

Dijo: "Sí".

Dije: "¿Cómo? El doctor dijo que eso no era posible".

Mi cuerpo dijo: "Yo no voy a seguir recibiendo esas inyecciones".

Así que dejé de tomar la hormona de crecimiento. Eso fue hace ya varios años, y no he tenido problemas con mis rodillas desde entonces. Mi cuerpo

aparentemente empezó a crear sus propias hormonas de crecimiento.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la creación de los estándares hormonales sola y únicamente a través de las RVV de esta realidad tienes, que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como el balance hormonal, la generación y la creación que tu cuerpo requiere y desea? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*Todos los puntos de vista que hayas creado o generado o que hayas bloqueado en tu cuerpo que te impiden tener el balance hormonal que sea la correcta generación y creación para tu cuerpo ¿lo destruyes y descreas todo eso? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Morir en la belleza de la juventud**

Hay personas que temen la idea de envejecer y deciden que no quieren vivir más allá de cierta edad. Había una sociedad de personas que incluía a los poetas ingleses Keats, Shelley, y Byron, que querían morir en la belleza de su juventud. ¿Quieres morir mientras eres aún joven y bello como Marilyn Monroe? ¿Quieres no morir viejo y feo? Quizá quieras revisar con las personas que están haciendo eso de morir en la belleza de la juventud y preguntar:

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de morir mientras eres joven y bello tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una encarnación generativa total y vida infinita? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Caer muerto el (fecha)**

¿Has fijado una fecha para caer muerto? ¿Tienes una fecha para caer muerto en tu alma? ¿En tu cuerpo? ¿En tu realidad? ¿En tu psique?

En el cumpleaños ochenta de mi madre, me dijo: “Nadie tendría que vivir más allá de los ochenta y uno”. Fue una decisión que tomó. Su padre murió cuando él tenía ochenta y uno, después de que sus hijos decidieron que era momento que él se retirara. Sin su permiso o consentimiento, le quitaron su equipo de caballos y los vendieron. Él amaba manejar sus caballos y arar su campo. El viejo era fuerte y probablemente hubiera vivido hasta los cien años, pero la pérdida de sus caballos lo mató.

Cuando mi madre me dijo esto, le pregunté: “¿Eso quiere decir que te vas a morir el año que viene mamá?”.

Ella dijo: “No, solo te estoy diciendo que nadie tendría que vivir más de los ochenta y uno”.

Empecé a visitarla más seguido, ya que me había dado su fecha de caer muerta. Cuando tenía ochenta y uno y medio años, se sometió a una cirugía. Le dieron anestesia y su mente se fue. Ella se fue. Después descubrí que el doctor le había prescrito Valium por 38 años, un poco demasiado tiempo de estar tomando eso, y la anestesia la había llevado demasiado lejos. Ella dejó de ser competente después de eso. La pusimos en una casa de descanso, y ella empezó a morir. Ella había estado totalmente saludable. Más o menos un mes después de su cumpleaños ochenta y uno, ella murió. Había estado totalmente saludable. Ella tenía mucho empuje y vitalidad. A los ochenta, ella subía y bajaba corriendo las escaleras, ella podía caminar más rápido que yo. Pero ella había decidido que se suponía que tenía que morir a los ochenta y uno, y así lo hizo.

## Vivir indefinidamente

En esta realidad, la idea es que entre más grande eres, eres más sabio. ¿Eso es verdad? ¿Envejeces y te vuelves más sabio? ¿O te vuelves más cansado, fatigado y te hastías? Te vuelves más viejo, más cansado del mundo, y dedicado a las estructuras mentales. Las estructuras de sociedad son acerca de asegurar que no tengas el sentido de que hay una elección diferente. Vas

hacia donde todos los demás van. Dedicarte a las normas de la sociedad es matar tu cuerpo, no lo genera. Es para llegar a viejo, no para tener una vida indefinida.

La vida indefinida es diferente a la vida eterna. Es vivir hasta que un día decides que ya no quieres vivir más. Es una realidad diferente de “No quiero morir”. Quiere decir que elijes cuando morir. No tienes que ser inmortal. No tienes que vivir por siempre. Puedes elegir y decir: “Bien, ¿Saben qué? Suficiente”.

Hasta que ese tiempo llegue, voy a vivir indefinidamente. Me despierto cada día y es la pregunta: “¿Qué puedo hacer hoy?”. No es: “¿Qué tengo que hacer hoy?”. No hago cosas que no quiero hacer. ¿Esto quiere decir que esas cosas no se hacen? No. ¡Le pido a alguien más que las haga!

Hace años cuando estaba en el negocio de la tapicería, fui a la casa de una mujer que estaba redondeando. Ella dijo: “Tengo noventa y dos años, y quizás no llegue a vivir para ver el final de este proyecto, pero estoy redondeando mi casa”. Se levantaba todas las mañanas a las 6, leía hasta las ocho y después salía a trabajar con su jardinero al jardín. Ella era vibrante y activa. Ella aún manejaba y estaba haciendo todas las cosas que las personas diez años más jóvenes habían dejado de hacer.

Cuando estaba en el negocio de los caballos, en mis veinte, conocí a un hombre de noventa años que paseaba todos los días a su caballo saddlebred de 5 años castrado. El caballo era tan alto, y el hombre tan pequeño que tenía que pararse sobre una caja de cuatro pies para poder subirse al caballo. Él montaba el caballo y empezaba a correr por la avenida. Siempre creí que se caería, pero nunca se cayó.

Dije: “Ahí es donde quiero estar cuando tenga noventa años. Quiero estarme subiendo a un caballo y cabalgando, con independencia”. Este tipo de decisiones crean una vida donde tú eres generativo. Vives indefinidamente. No ves cómo te estás haciendo viejo.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de las CCCR para la creación de las estructuras de sociedad en existencia que destruye los cuerpos y no los genera tiene que mantiene y*

*arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una encarnación física radicalmente diferente? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Juvenecimiento**

Ahora funcionamos desde el punto de vista de que envejecemos año con año. ¿Qué tal que eso no fuera cierto? ¿Qué tal que no tuvieras que tener “tu supuesta” edad? ¿Qué tal que fueras suficientemente grande como para tener una vida indefinida, no en la configuración de esta realidad? ¿Qué tal si un “año” no fuera una forma apropiada de medición? ¿Qué tal que rejuveneciéramos año con año? La encarnación generativa totalmente radical podría revertir el flujo del envejecimiento. Quizá quieras considerar eso como posibilidad.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa del envejecimiento y la ancianidad de los cuerpos sola y únicamente a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como un cuerpo totalmente generativo, un cuerpo totalmente juvenecido, y vivir indefinido? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué creación de cuerpos como envejecimiento y ancianidad, decaimiento y degeneración como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo para no tener una vida indefinida? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Una mujer sabia**

Hace años, estaba en Hollywood y vi a la actriz Mae West. Ella ya tenía más de ochenta años, y había tenido tantos estiramientos faciales que no tenía una arruga, pero había perdido toda la movilidad de la cara. Ella no podía sonreír. Lo único que podía hacer es abrir la boca para hablar y parpadear, sus pestañas eran en su mayoría falsas. Ella traía un corsé y usaba un vestido y abrigo de piel. Se veía como una figura de cera de Madame Tussauds. ¿Por qué las personas piensan que eso es atractivo? Es como si estuvieran tratando de pegarse a un momento de tiempo. Y si eliges pegarte a un momento de tiempo ¿en dónde estarás viviendo *ahora*? Mi punto de vista es que sería mejor estar viviendo en el ahora.

Una mujer sabia es una mujer que no tiene puntos de vista acerca de cómo se ve. Ella vive sin edad y sin tiempo. Se puede vestir sexy y verse bien todo el tiempo y hacer todo tipo de cosas, y a ella le tiene sin cuidado. ¿Cuidará de su cuerpo y quizá tiña su pelo? Quizá. ¿Se mostrará con vestuarios extravagantes? Algunas veces. ¿Ella hará lo que sea necesario? Sí, porque ella es un líder en el movimiento de las mujeres en lugar de una seguidora. Si tratas de hacerte una mujer versión Joan Rivers, entonces eres una seguidora. Tratas de verte como si tuvieras treinta y cinco años por siempre. ¿Por qué harías eso? Lo mismo va para los hombres sabios.

\* \* \*

## **Procesos adicionales que puedes hacer**

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la creación de los cuerpos entre dieciocho y ochenta tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como la creación de tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la creación de la configuración del cuerpo sola y exclusivamente a través de las realidades virtuales vibracionales de esta realidad tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una*

*configuración totalmente diferente de tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de los CCCR para la creación de la línea de edad y las señales de tu cara tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como un rostro totalmente terso y joven? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué creación de una mala visión como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás eligiendo acerca de lo que no estás dispuesto a percibir, saber, ser y recibir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué creación de la capacidad disminuida de escuchar como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales estás eligiendo para no percibir, saber, ser y recibir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Aquí hay otro para los que, como yo están envejeciendo. Puedes usar este como Botox de Access.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de las CCCR para la creación del estrés para definir las líneas de tu cara tienes que mantiene y arrastra la prueba de sabiduría de tu vida? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

Empecé a hacer el siguiente proceso para mí mismo y de pronto, tenía más energía. Mis tendones ya no dolían tanto, y no me sentía tan viejo. Pruébalo y ve lo que pasa para ti.

*¿Qué creación de cuerpos como envejecimiento, ancianidad, degeneración y decaimiento como realidad estás usando para bloquear en existencia los HEPAD posicionales que estás usando para morir? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

# CAPÍTULO

## 11

### **Ser dueño de tu dinero, de tu cuerpo y de tu vida**

*Todo lo que tiene que ver con el dinero es acerca de cuidar tu cuerpo.*

*Y todo lo que tiene que ver con de tu cuerpo es acerca de cuidar tu dinero.*

A menudo había pensado que había una correlación entre el dinero y el cuerpo, pero no me había dado cuenta que la correlación fuera tan profunda hasta que una amiga y yo estábamos viendo el hecho que ella nunca había sido dueña de su propio dinero. Tenía el punto de vista que si estaba recibiendo dinero por el trabajo que hacía, ella estaba tomando algo que no debería tener. Esto es una locura, pero tenemos más puntos de vista locos que cuerdos (en caso de que no te hayas dado cuenta aún). Hicimos un proceso al respecto, y una semana después, ella me dijo: “No lo entiendo. Mi cuerpo perdió cuatro libras en la última semana”.

Ella obtuvo otro resultado muy interesante. Ella siempre había sido desordenada. Su espacio era un desorden total; sus cosas estaban esparcidas y todo estaba desorganizado. Después de empezar a decir este proceso, ella empezó a guardar las cosas. Empezó a colgar su ropa. Todo estaba perfectamente doblado.

Ella dijo: “El caos que solía crear en mi vida ya no está ahí. Ahora me gusta que todo esté pulcro, arreglado y ordenado”.

Le dije: “Eso es porque ahora eres dueña de tu propio dinero, de tu propio cuerpo, tus posesiones y tu espacio. Todo lo que tiene que ver con el dinero

es acerca de cuidar de tu cuerpo, y todo lo que tiene que ver con tu cuerpo es acerca de cuidar de tu dinero”.

Si no eres dueño de tu dinero, no puedes ser dueño de tu cuerpo. Necesitas dinero para mantener tu ropa, tu comida, tu carro. Todas esas cosas están relacionadas con tu cuerpo. No están relacionadas contigo, el ser. Y todas requieren dinero. El dinero es acerca de cuidar de tu cuerpo; no se trata de nada más. Noventa y nueve por ciento de las cosas que haces con el dinero tienen que ver con tu cuerpo.

Cuando no tienes el sentido de que tú eres dueño de tu dinero, no confías en que puedes generararlo. También es probable que no seas dueño de tu propio cuerpo. Quizá ni siquiera sepas que quiere decir ser dueño de tu cuerpo. Cuando eras niño, cuando te daban dinero, ¿no se te permitía gastarlo de la forma en la que querías? Te decían que tenías que estar en control de tu cuerpo, ¿pero te hacían ir a dormir cuando no lo deseabas? ¿Te hacían comer cosas que no te gustaban? Eso te quita el sentido de empoderamiento con tu cuerpo. No crees tener elección con tu cuerpo o un control real de él. Quizá ni siquiera tengas un verdadero deseo de esas cosas. Todo esto es acerca de no ser dueño de tu cuerpo.

¿Tienes el punto de vista de que no te gusta cierta parte de tu cuerpo? Eso indica que no eres dueño de tu cuerpo. Pregunta: “**¿De qué parte de mi cuerpo soy dueño?**”. Muchas personas que son muy intelectuales tienen el punto de vista que la única parte del cuerpo del que son dueños es la cabeza. Esa es la parte que pueden controlar. Si crecen en una familia donde no se les permitía controlar su cuerpo, descubrieron que siempre podían controlar su cabeza. Esa es la parte que piensan que pueden controlar. Se enfocaban en lo que podían pensar, lo que podían hacer con su cabeza, que nadie más podía notar. Esas son las formas en que empezamos a abdicar nuestra propiedad sobre nuestro cuerpo.

Cuando mis hijos eran jóvenes, les dejaba estar en control de su cuerpo tanto como fuera posible. Una vez, cuando mi hijo más pequeño tenía dos años, le dije que era momento de ir a la cama.

Él respondió: “¡No cama! ¡Ver televisión!”.

Le respondí: “Realmente es momento que vayas a la cama. ¿Estás listo para ir a la cama?”.

Él respondió: “¡No!”.

Yo dije: “Bueno, está bien, yo voy a irme a la cama. Te veo en la mañana. Apaga las luces cuando termines”.

Más o menos media hora después, apagó las luces y se fue a la cama. Fue la última vez que peleó conmigo respecto a ir a la cama, porque se dio cuenta de que estaba él solo, y a él no le gustó mucho eso. Hoy es alguien que es dueño de su cuerpo.

Algunas personas no son propietarios de su cuerpo respecto a la comida. A muchos de nosotros nos obligaron a comer todo lo que había en nuestro plato. Cuando alguien más te impone lo que tienes que comer, renuncias a la propiedad de tu cuerpo. Cuando nació la más pequeña de mis cuatro hijos, estaba demasiado cansado para preocuparme por lo que ella comía. Yo le decía: “sólo ve al refrigerador y come lo que gustes”. Ella tomaba refresco de cola cuando tenía tres años, pero muy pronto después de eso, cuando podía comer lo que ella quisiera, empezó a comer vegetales. Ella come mejor que todos mis otros hijos porque los otros niños luchaban en contra de la “comida saludable” que traté de imponerles, y ella tenía permitido comer lo que sea que su cuerpo requiriera. Pastaba todo el día. Los niños pastan todo el día, si se los permites. ¿Te permitían pastar cuando eras niño? ¿O tenías que sentarte a comer tus alimentos y comer cuatro veces al día?

*¿Qué energía, espacio y conciencia pueden tu cuerpo y tú ser para ser dueño de tu propio dinero con total facilidad? Todo lo que no permita que eso se presente, ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de los CCCR para la creación de nunca ser dueño de tu propio dinero o ser dueño de tu cuerpo tienes, que mantiene y arrastra lo que no puedes ser, hacer, tener, crear, generar, cambiar, elegir e instituir como la realidad de tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes*

*y desreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Patrones repetitivos**

Hace años, observé mi vida, y me di cuenta de que seguía haciendo las mismas cosas una y otra vez. Podía ver como seguía haciendo los mismos patrones repetitivos. Empecé a preguntar: “¿Cómo carajo llegué al lugar donde todo se mantiene igual en lugar de convertirse en lo que podría ser?”. Todos tenemos patrones repetitivos en nuestra vida. También tenemos patrones repetitivos en nuestros cuerpos. Vamos al piloto automático y creamos nuestro cuerpo desde los patrones repetitivos, como si eso creara una posibilidad, pero no es así. Hacemos patrones repetitivos en lugar de elegir cambiar. Usamos nuestros patrones como punto de escape de nuestra conciencia. Estos patrones están basados en los propósitos supuestamente correctos y los sistemas que la sociedad ha establecido en el planeta Tierra. Cuando te bloqueas en patrones repetitivos, no eres dueño de tu cuerpo, de tu dinero, ni de tu vida.

Recientemente hablé con una mujer acerca de los patrones repetitivos y ella dijo: “Lo que está surgiendo para mí como un patrón repetitivo es el matrimonio”. ¡Ahí está un patrón repetitivo! Incluso hay juramentos y votos en la celebración de matrimonio que acordaste mantener hasta que la muerte los separe. Pudo haber sido que en muchas vidas, incluida esta, le has dado el control de tu cuerpo y de tu dinero a alguien más, ya sea a través del matrimonio, la amistad, la relación, el sexo o la copulación. Hay mil maneras en las que hacemos esto.

La agenda secreta tradicional del matrimonio es que si eres mujer y tienes propiedades, se las das a tu hombre. Si tu hombre tiene propiedades, no renuncia a nada por ti. Tú, como madre, eres un producto sin valía a menos de que tengas hijos. ¿Eso sería ser dueña de tu cuerpo o no? Si no tienes hijos, no eres dueña de tu cuerpo, y si tienes hijos, no eres dueña de tu cuerpo, porque ahora tus hijos son sus dueños. Esa es una verdadera situación donde todos ganan ¿cierto? Los hijos después esperan que cudes de ellos.

Esperan que te encargues de todos sus problemas físicos y todas sus dificultades, lo cuál quiere decir que tú puedes ser la dueña de sus cuerpos. Y ellos tienen que ser dueños de tu cuerpo o tener control sobre tu dinero y sobre tu cuerpo. Al final, nadie gana.

Si eres mujer y has pasado los últimos 10,000 años casándote y renunciando a tu propiedad como un patrón repetitivo, es probable es probable que lo vuelvas a hacer en esta vida, porque esa es la forma en la que se hace.

Es como si se diera por sentado, pero nada tiene que ser así. Todo tendría que ser maleable, mutable, cambiante. Desafortunadamente, la mayoría no funcionamos así. Conozco a demasiadas mujeres que han renunciado a sus vidas por sus familias y sus esposos. Y después lo resienten. Se divorcian y odian a su exesposo, pero él no fue quien las obligó a renunciar a sus vidas. Ellas eligieron renunciar a ella.

He notado que en algunas familias el ciclo de abuso es consistente y repetitivo. Las personas tienen una disposición de ser abusadas en cada relación en la que se involucran. Van de una relación a otra, y todas son abusivas. Siguen eligiendo eso, porque ese es el ciclo que han visto y es el ciclo que han vivido, y ese es el ciclo desde el que funcionan. Ese es un patrón repetitivo.

La mayoría de las personas toman una relación que es como la relación que tenían al inicio de sus vidas, ya sea abusiva o constructiva. Cuando haces eso, no eres dueño de tu cuerpo. No estás creando o eligiendo tu cuerpo, ni tu vida.

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de los CCCR para la creación de los patrones consistentes repetitivos para la creación de los cuerpos y la vida tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes ser, hacer, tener, crear, generar, cambiar, elegir e instituir como una posibilidad, elección y vida totalmente diferente? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*¿Cuánto de lo que haces con tu cuerpo es un patrón repetitivo? Todos los patrones repetitivos que has hecho en cada vida para crear un cuerpo ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Dinero heredado**

¿Has observado a las personas que heredan dinero? ¿Has notado qué rápidamente encuentran formas de deshacerse de él? Invierten de mala forma, lo regalan o encuentran alguna otra forma de perderlo. Nunca ser dueño de tu propio dinero es una de las razones por las que, cuando heredas dinero, te deshaces de él. Has decidido que no puedes ser dueño de algo que no creaste. No eres dueño del dinero que heredaste, y tampoco eres dueño de tu cuerpo, porque tus padres son responsables de su creación. Este es otro patrón repetitivo de generación en generación, vida tras vida.

¿Un ser infinito elegiría hacer lo mismo más de una vez? Probablemente no, pero seguimos haciendo los mismos patrones repetitivos como si nos curáramos, nos sintiéramos mejor, o algo así. Solo que no sé qué es ese *algo*. Vivir no se trata de entrar en el patrón. Es acerca del flujo de energía.

*¿Qué energía, espacio y conciencia pueden tu cuerpo y tú ser que te permitiría ser la energía gozosa y expansiva que en verdad eres? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Tienes que ser la energía de todo**

La idea es que para poder *tener* cualquier cosa tienes que estar dispuesto a *ser* cualquier cosa. Tienes que ser la energía de todo. Cuando te compras la idea de que no eres dueño de tu dinero o no eres dueño de tu cuerpo, esencialmente niegas todo lo que realmente eres como ser infinito. En lugar de ser tú, creas patrones repetitivos como si eso fueras.

*¿Qué patrones repetitivos tienen tu cuerpo y tú que te mantienen a ti en la existencia? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **El patrón de decir que no como primera respuesta**

Cuando eras niño, quizá hayas aprendido que el único momento en que podías tener un sentido de ser dueño de tu vida, de tu cuerpo o de tu dinero era cuando decías *no*. Aprendiste que ser negativo era la forma de tener un sentido de ti. Eso se convirtió en un patrón repetitivo. Esto explicaría porqué las personas eligen consistentemente hacerse a sí mismos incorrectos. Ven lo negativo de sí mismos en lugar de ver que tienen valor. Ven lo incorrecto, porque esa es la forma en que crean un sentido de su propia realidad.

*¿Cuántos patrones repetitivos tienes para mantener la creación negativa de ti como TÚ? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

Este es un proceso poderoso. Quizá quieras hacer este proceso unas treinta veces por treinta días. Y aquí hay otro:

*¿Qué patrones repetitivos de negatividad estás usando para crear tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **Siendo el maestro de tu destino**

Algunas personas identifican mal la negatividad como la fuente de quienes son, y por lo tanto lo crean como patrón repetitivo, pero la negatividad no es la fuente. TÚ eres la fuente. Tú eres la fuente debajo de esa negatividad. Tú eres la fuente para la creación de tu cuerpo, de tu vida, de tu vivir, y de tu dinero.

Hace un par de años, vi una película llamada Invictus, que es acerca de Nelson Mandela, un hombre grandioso realmente que no se creó a sí mismo desde la negatividad. El título de esa película fue tomado de un poema del poeta inglés, William Ernest Henley. Es acerca de ser oprimido y destruido y aún así saber que tú eres el amo de tu destino y el capitán de tu alma. Este poema de Nelson Mandela a través de veintisiete años de labores duras y confinamiento en una celda de 3 por 3 metros. Recomiendo ampliamente esta película, porque es acerca de subir a la disposición de ser grandioso. También muestra como Mandela perdona a las personas que lo agredieron. Creo que tuvo gratitud por ellos por inspirarlo a ser la fortaleza que realmente es. Por esta experiencia, él estuvo dispuesto a ver el mundo desde un punto de vista totalmente diferente.

Si estuvieras dispuesto a ver el mundo desde un lugar totalmente diferente y estuvieran dispuestos a ser todo lo que son ¿Cuánto cambiaría eso tu cuerpo? ¿Cuánto cambiarían tus finanzas? ¿Cuánto cambiarías tu realidad?

*Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

## **“Esto es un desastre”**

Cuando algo “termina” nunca es el fin. Es una trasmutación a algo que va a ser más grandioso. Cuando algo va en la dirección que no quieras que vaya, date cuenta de que la puerta se ha abierto a una posibilidad diferente. No lo muevas a un ciclo repetitivo negativo como “esto es un desastre” o “todo se esfumó”. Ese es un patrón repetitivo de destrucción de la vida. Aprendí hace mucho tiempo que cuando algo parecía un desastre, era momento de salir y celebrar, porque era el inicio de una posibilidad totalmente nueva.

Una amiga fue despedida de su trabajo bien pagado. Le dije: “Venga, ¡vamos a celebrar!”. Ella estaba tan deprimida que no quería ir a celebrar, pero le dije: “¡vas a salir a celebrar!”. Salimos y le compré una botella de champagne y una rebanada de tarta. Le dije: “¡Salud por el inicio de una vida totalmente nueva para ti!”.

Ella dijo: “¡Jamás lo había visto de esa forma!”.

“No te despidieron. Solamente se abrió una puerta a una nueva posibilidad”.

Si no empiezas a vivir tu vida, no vas a tener una. Justo ahora es tu llamada al 911. ¡Es una emergencia! La mayoría de las personas lloran “¡Emergencia! ¡Emergencia!” y después vuelven al patrón repetitivo de “¡Wah, wah, wah! ¡Necesito una ambulancia!”. No te conviertas en la wha-mbulancia. Vuélvete ambulatorio. Muévete. Empieza a crear tu vida. ¡Es una emergencia justo ahora! Si no empieza a haber algo de vida en este planeta pronto, este lugar se va a secar y de deshará. ¡Tenemos que hacer que algunas personas vean al mundo desde una perspectiva diferente!

Cuando desbloqueas tus limitaciones respecto a no ser dueño de tu cuerpo y de tu dinero, empezarás a confiar en ti mismo más. En algún momento, tú y tu cuerpo empezarán a ser la magia que realmente son. Entrarás a un mundo completamente nuevo. Las cosas que estabas haciendo y las cosas a las que te estabas aferrando no cabrán en la vida nueva que estás creando, así que tendrán que irse.

## **Hacerlo “bien”**

Cuando haces un patrón repetitivo, no estás eligiendo ni haciendo una pregunta. En lugar de ello estás eligiendo algo y tratando de hacerlo correcto, lo cual es un juicio, y cuando entras en el juicio, estás eligiendo no percibir, saber, ser y recibir todo lo que es posible. En lugar de ello tratas de resolver lo que está pasando para las otras personas, para que puedas hacerlo bien y encajar en lo que ellos esperan.

La adicción es uno de los elementos de los patrones repetitivos. Las personas que tienen adicciones tienden a repetir las mismas acciones una y otra vez cuando están en circunstancias similares. Eligen cosas que surgen de la última circunstancia en la que estuvieron que fue similar a la situación en la que están, y piensan que van a obtener un resultado diferente. La mayoría de las personas hacemos esto. Tendemos a creen que tendríamos que hacer lo mismo una y otra vez y en algún momento loharemos correctamente. ¡No!

No es acerca de hacerlo correctamente, es acerca de la conciencia de lo que nuestras elecciones van a crear realmente y saber lo que queremos crear.

## **Herramienta: Elegir para la conciencia**

Hay una forma de no regresar a los viejos patrones. Es elegir para la conciencia. Eliges. Dices:

- *Bien, estoy eligiendo esto y eso abre una puerta a cierto número de potenciales.*

*Después haces una pregunta:*

- *¿A dónde voy desde aquí? o*
- *¿Qué sigue? o*
- *¿Qué más es posible?*
- *Cuando esa pregunta intersecta con ese potencial, se crea una nueva realidad.*

*¿Qué actualización física de la enfermedad terminal, eterna e infecciosa de la elección de los CCCR para la creación de los patrones consistentes repetitivos para la creación de los cuerpos y la vida tienes que mantiene y arrastra lo que no puedes cambiar, elegir e instituir como una posibilidad, elección y vida totalmente diferente? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*Si quieres crear algo diferente, tienes que hacer algo diferente.*

## **Herramienta: Incrementos de 10 segundos**

Vivir es acerca de los incrementos de diez segundos de cada momento para estar presente para lo que ocurra y ser capaz de moverte hacia diferentes cosas, si eso es lo que eliges. Es acerca de estar en la elección, no en el juicio. Cuando vives en incrementos de diez segundos, haces que cada elección sea

buenas durante diez segundos. Eliges algo. Quizá tu elección resulte ser una elección estúpida. ¿Y entonces qué haces? Preguntas: “Bueno, ¿ahora qué más quiero elegir aquí?”. Quizá digas: “Bien, esa es una mejor elección” o quizás digas: “Eso no fue suficiente”. ¿Entonces qué haces? Preguntas: “¿Qué más quisiera elegir?”.

No necesitas limitarte a los resultados de tu elección. Solo vuelves a elegir. Si eliges estar con alguien en incrementos de diez segundos ¿por cuánto tiempo te quedarías con ellos? Diez segundos. ¿Y después qué haces? Eliges de nuevo. ¿Quieres quedarte otros diez segundos? La mayoría de las personas piensan que están tomando una elección por siempre. En esos primeros diez segundos, eligen estar juntos, después se casan y viven infelices por siempre.

Yo mantengo mi vida en incrementos de diez segundos tanto como es posible. Busco el gozo y la aventura. Cada día es algo nuevo. Diez segundos es mucho tiempo.

Hace años, un pequeño niño llegó a la casa de nuestro vecino.

Tenía siete años. Nuestro vecino nunca lo había visto antes “¿Dónde vives?”.

Él dijo: “Allá, como a una milla de ratón”.

El vivía al lado, pero desde su perspectiva, era una milla de ratón. Resultó que el chico tenía leucemia, y murió muy joven. A menudo visitaba a los ancianos en el hospital, y les decía: “Estoy muriendo, pero no es tan malo. Es fácil. No te preocupes. Estarás bien cuando mueras”. Él intentaba darles la conciencia de que está bien morir. Su punto de vista era “Tienes que estar en este momento”. Él vivía en incrementos de diez segundos.

Ayer encontré a una joven para montar a mi caballo mientras yo viajaba. Un amigo con quien cabalgaba estaba asombrado porque hice ¡pum, pum, pum, listo! No entrevisté a un millón de personas ni contemplé por días a quién elegir.

Lo único que hice fue preguntarle al caballo: “¿Esta mujer te puede montar? ¿Quieres que te monte esta mujer?”.

Mi caballo dijo: “sí”.

“Bien, Bueno. ¡Listo!”. Fue tan simple como eso.

Eso es vivir en incrementos de diez segundos. ¿Podría cambiar de parecer mañana? Absolutamente, porque no estoy atascado con la elección que tomé. Funciona o no funciona.

Solo haz esto: Tienes diez segundos para vivir el resto de tu vida. ¿Qué eliges? Bien, esos diez segundos pasaron. Tienes diez segundos para vivir el resto de tu vida. ¿Qué eliges? Bien, esos diez segundos pasaron. ¿Qué eliges? A la mayoría de las personas les han dado dos elecciones, y piensan que tienen que elegir entre esas dos cosas. La tercera elección es la que realmente quieren, pero nunca les permitieron elegir esa. Cuando vives en incrementos de diez segundos de elección, te das cuenta “Ah, puedo elegir una vez, y otra vez y otra vez”. Tienes más de tres elecciones disponibles. Empiezas a crear tu vida desde ahí. O, puedes tratar de solidificar tu vida en un patrón consistente o un punto de vista o un juicio que la hace “correcta”. Vivir en incrementos de diez segundos es una forma totalmente diferente de vivir.

## **Es una elección que tienes que hacer**

¿Pones un límite a la alegría que puedes tener? ¿Estás dispuesto a amar tu vida solo hasta cierto punto? Si vas más allá de esa joroba, ¿entras en pánico y regresas a tus limitaciones? Esa es una elección que haces. Necesitas reconocer lo que estás eligiendo. ¿Vas a elegir entrar en pánico cada vez que te acercas al placer y la facilidad totales o no? Conozco a personas que llegan al punto en donde están a punto de generar mucho dinero y destruyen sus posibilidades cada vez. ¿Por qué? Ellos creen que tener ese tipo de placer con el dinero está mal. ¿Está mal? No, solo es una elección. Tienes que preguntar: “**¿Cómo me gustaría vivir mi vida?**”

¿Qué hace que valga la pena vivir tu vida? ¿Con qué te encontraste? ¿Diversión? ¿Gozo? ¿Paz y facilidad? ¿Ser creativo? Querrás vivir una vida que tenga posibilidades amorosas y gozosas. Todas las cosas que hacen que valga la pena vivir la vida. ¿Estás viviendo eso?

## **Justificar tus elecciones**

Algunas veces las personas dicen cosas como: “Entiendo lo que dices acerca de elegir, pero aún así permito que las limitaciones o los puntos de vista de los demás me detengan”.

Yo respondo: “¡No es que permitas que los puntos de vista de los demás te detengan! Simplemente eliges detenerte. Tú eres el único que te puede detener”.

Y entonces ellos dicen algo como: “Pues, estoy dejando de elegir esto por que...”.

Y ahí interrumpo y digo: “Detente cuando llegues al “por qué”. Cualquier cosa que sigue del por qué es tu justificación. Sigues justificando el por qué elegiste algo para que puedas hacerlo sólido y real, como si fuera la única elección que puedes tener”.

Tienes un punto de vista de que así es la vida. Pero la vida no tiene un “así es la vida”. ¿Qué tal que no es así para nada? Has fijado el “así es la vida” en tu existencia con los HEPAD posicionales que has elegido. Esa no es la verdad. Puede ser diferente.

*Mientras sepas que “así es”, no tienes que cambiar y no tienes que elegir. Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas todo? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

¿Alguna vez has escuchado que alguien dice “Pues, he elegido esto. Ahora tengo que vivir con ello”?

Yo respondo: “¿Por qué tienes que vivir con ello? Hay otras elecciones. ¿Qué otras elecciones tienes?”.

Ellos preguntan: “¿A qué te refieres?”.

Yo digo: “Podrías tirarlo, podrías regalarlo, podrías alejarte”.

Ellos dicen: “No, jamás podría hacer eso”.

Yo les pregunto: “¿Por qué no?”.

Ellos dicen: “Porque le invertí dinero”.

Yo respondo: “Eso no quiere decir nada. ¿Estás haciendo más importante el dinero que vivir?”.

¿Gastaste dinero en tu educación? Si no era lo correcto para ti ¿te alejaste de ello? O trataste de demostrar que era correcto hacer todas las cosas que aprendiste. ¿Odiaste tanto la carrera que elegiste que no querías hacerla? ¿Te forzaste a hacerla de cualquier forma? Dijiste: “Bueno, tengo que hacerlo porque ya dispuse de todo ese dinero, tiempo y energía para aprender como hacerlo. Tengo que demostrar que esa fue la elección correcta”.

Veo que las personas hacen esto en las relaciones. Saben que la relación no está funcionando, pero siguen ahí de cualquier forma.

Pregunto: “¿Cuánto tiempo tienen casados?”.

Responden: “Veinte años, pero no está funcionando”.

Pregunto: “¿Por qué no hacen algo diferente?”.

Dicen: “No, tengo que demostrar que funciona. Tengo que demostrar que tomé la elección correcta”.

¿Bien, eh? ¿Qué tal si después de hacer todo eso te dieras cuenta de que eso fue una estupidez? En lugar de forzarte a seguir adelante, qué tal si simplemente preguntaras: “¿Qué me gustaría elegir ahora?”.

## Elegir desde el Reino de Nosotros

¿Qué tal si eligieras desde el reino de nosotros? El reino de nosotros es sobre nosotros, como los seres que somos, y lo que deseamos crear. El verdadero poder del reino de nosotros es poder elegir lo que funciona para nosotros y para los demás. Elegir para ti puede ser elegir para el reino de nosotros. Incluyes a todas las otras personas en tu vida cuando eliges. Eliges lo que funciona para ti y para todos los demás.

La mayoría de nosotros hemos aprendido que el único momento en que elegimos por nosotros es cuando elegimos en contra de alguien más. Pensamos que elegir en contra de alguien más es elegir por nosotros. No es así. Elegir desde el reino de nosotros nos da mucha más libertad que elegir en contra del punto de vista de alguien más.

En algún momento Dain adquirió una nueva televisión con la tecnología más reciente. Mi hija le pidió si ella y otra amiga podían ver una película mientras nosotros estábamos fuera de la ciudad.

Dain dijo con voz firme: “Sí, pero más te vale cuidarla bien, jovencita”.

Le pregunté: “Dain ¿Cómo te trataban tus padres cuando compraban algo nuevo?”.

Él dijo: “Solían decirme algo parecido”.

Le pregunté: “¿Qué tal que trataras a otros como *deberían* haberte tratado en lugar de *como* te trajeron? ¿Fuiste siempre un niño responsable?”.

Él dijo: “Sí, siempre cuidé las cosas”.

Pregunté: “¿Piensas que mi hija es una niña responsable?”.

Él dijo: “Sí lo es”.

Y le pregunté: “¿Entonces por qué no la tratas como la deberías de haber tratado?”.

Dain le llamó a mi hija y le dijo: “Puedes ver mi televisión cuando quieras” e instantáneamente su mundo se expandió.

El mundo de mi hija no se había contraído por lo que había dicho Dain, porque ella sabe que es responsable. Sino que su mundo se había contraído cuando él trató de enseñarle una lección basado en la lección que sus padres habían tratado de enseñarle a él. ¡Esa no es la forma en que necesita ser! Para poder crear el mundo que te gustaría tener, necesitas elegir como *deberían* de haberte tratado, no como *fuiste* tratado. Siempre te expandirá. Ese es el reino de nosotros, saber lo que te hicieron y saber qué es lo que has hecho por ti, y elegir desde eso.

*¿Qué tomaría para generar una vida extraordinaria  
que funcione para ti y para tu familia?*

## **¿Estás tratando de encontrar una razón para vivir?**

Algunas veces las personas me dicen que están tratando de encontrar una razón para vivir. Yo pregunto: “¿Qué quiere decir la palabra vivir? ¿Qué tipo de palabra es *vivir*?”. Es un verbo. ¿Y qué es un verbo? Es una acción. ¿Estás viviendo, realmente viviendo, o estás ocupado buscando tu vida? ¿Te cuentas la historia acerca de cómo no puedes, cómo no quieras, y cómo no debes?

¿Te dices a ti mismo: “Pues, tendría que ser capaz de..., pero no puedo porque...?” ¿O cada diez segundos es gozo para ti? ¿Cada diez segundos es una nueva posibilidad?

*¿Qué te detiene?*

*Tú.*

*¿Qué me detiene?*

*Yo.*

*Si no empiezas a vivir la vida, no tendrás una.*

# CAPÍTULO

## 12

### **Humanos y humanoides**

*Te creas a ti mismo como humano cuando en realidad no lo eres. Eres un humanoide.*

*Pero incluso decir que eres un humanoide es un punto de vista limitado.*

*En realidad eres un ser infinito.*

La verdad es que eres un ser infinito con un cuerpo infinito. Tú eres energía, espacio y conciencia, y has creado una estructura molecular (tu cuerpo) que mantienes unida para que las personas te puedan ver. Sigues tratando de crearte como sólido y “real” para que puedas estar de acuerdo con todos los demás en esta realidad, pero eso no es lo que realmente eres. Cuando tratas de ser como las otras personas, tienes que crear el mismo dolor, solidez y limitaciones que tienen en sus vidas. Para hacer esto, tratas de sentirte humano, cuando en realidad eres un humanoide.

Los humanos son básicamente peso plomo. La mayoría de ellos no son energía, espacio y conciencia. Les gusta la vida pesada. Creen que la miseria ama la compañía, y ellos son miserables para así poder tener compañía y ser como todos los demás. ¿Estarías dispuesto a dejar ir tu punto de vista de “¡la miseria ama la compañía!” y convertirte tan increíblemente ligero y vaporoso que nadie quiera estar cerca de ti? ¿Estarías dispuesto a ser el humanoide que en verdad eres?

La idea de que nadie querrá estar cerca de ti es, en realidad, una mentira. Cuando eres ligero todo el tiempo a las personas les encanta estar cerca de ti. De hecho, nadie se quiere ir a casa. Las personas llegan a tu casa y te dicen: “Ah, me encanta estar contigo. Se siente tan bien aquí”. Llegan a la puerta y

dicen: “Hola, vine a tomar una taza de té”. Cuatro horas más tarde cuando los acompañó a la puerta principal les digo: “Fue tan lindo contar con tu visita”.

## **Los humanoides crean las grandes posibilidades**

Quizá hayas visto personas que viven de una forma en que a ti te gustaría vivir. Sus vidas son acerca de experimentar la elegancia y la estética de la vida o disfrutar la aventura de vivir o hacer cosas que hacen del mundo un lugar mejor. Esas personas son humanoides. Los humanoides están dispuestos a tener más, ser más y hacer más. Crean todo el gran arte, la gran literatura, las grandes posibilidades, y las grandes ideas. Ese eres tú. ¿Cómo lo sé? ¡Por que estás leyendo este libro!

Digamos que se te ocurre una idea brillante que hará que la gente tenga más dinero. Dices: “Oigan tengo esta gran idea”. Los humanos dicen: “No, no puedes hacer eso. No vamos a cambiar. Siempre hemos hecho las cosas de esta manera, y esta es la forma en que siempre las haremos”. Los humanos siempre tienen el punto de vista de: “No, no puedes hacer eso”. Cuando esto pasa, te puedes juzgar como incorrecto. No estás mal, es solo que los humanos tienden a juzgar a los otros, y les gusta que las cosas se mantengan igual.

## **Los humanos juzgan todo – excepto a sí mismos**

Los humanos te dicen lo mal que estás y dicen cosas como: “si tan solo hicieras las cosas de la forma correcta y dejaras de gastar todo tu dinero en estas cosas estúpidas que estás haciendo, entonces estarías bien. Siéntate, tómate una cerveza, prende la televisión, y vuélvete uno con el sofá”. Los humanos nunca se juzgan a sí mismos. Saben que están en lo correcto y que tú estás equivocado. Simplemente es la forma en que funcionan.

Los humanoides son exactamente lo opuesto. Los humanoides se juzgan a sí mismos, pero no a otras personas. Tu punto de vista es “Estoy equivocado, soy terrible, soy malo, no sé lo que estoy haciendo, tendría que estar mejor, no puedo hacer nada bien”. Siempre estás juzgándote a ti mismo. Te juzgas

implacablemente, a pesar de las cosas grandiosas que haces. Incluso dices: “Soy tan criticón”. No, no lo eres, simplemente estás muy consciente. Estás consciente de los juicios que otras personas tienen de sí mismas y de los demás, y asumes (por que estás consciente de ellos) que esos son tus juicios.

## **Los humanoides en el trabajo**

Los humanoides a menudo son acusados de trabajar demasiado rápido o de hacer que otras personas se vean mal. Si eres humanoide, las personas te dicen que le bajes a tu ritmo. Has tenido más trabajos que nadie más. No es que no *puedas* quedarte con un trabajo; es que no *quieres*. Los únicos trabajos que has perdido son los que ni siquiera querías, que son todos y cada uno de ellos. Los humanoides tienen el punto de vista de “¿Qué más puedo hacer? ¡Esto será divertido! ¡Probémoslo!”. La única forma en que puedes descubrir lo que quieras hacer es hacer todas las cosas hasta que sepas que no quieres volverlas a hacer.

Como humanoide, eres experto en todo, aprendiz de nada. Puedes aprender cualquier trabajo en un plazo de tres días a tres semanas, y entonces te aburres, así que tratas de cambiarlo. Un humanoide no puede tener una carrera de por vida, porque necesita que por lo menos cinco cosas diferentes ocurran en su vida al mismo tiempo para ser feliz y tener éxito. Si eres humanoide, nunca logras nada si tienes menos de cinco cosas pasando al mismo tiempo. Tienes que agregar cosas a tu vida, porque cuando tienes tantas cosas pasando al mismo tiempo, terminarás tus proyectos fácilmente y todo funcionará con facilidad.

Este es simplemente un rasgo humanoide. No es algo *incorrecto*. No es algo *correcto*. Es solo la forma en que funciona. Tienes que estar dispuesto a ver esto, o te juzgarás como incorrecto por el hecho que no te puedes enfocar en una sola carrera. He conocido muchos humanoides que escuchan estoy dicen: “Sí, pero necesito elegir una carrera. Todos dicen que me necesito enfocar en una cosa”. La verdad es que si te concentras en una cosa, te aburres y estarás listo para ir a otra cosa en un año. Piensas que si haces tu vida más simple

será más fácil. No, esa no es la forma en que funciona para ti. Agrega más a tu vida, y se volverá más simple y fácil.

*¿Cuántos HEPAD posicionales tienes que tener para ralentizarte lo suficiente para vivir en esta realidad? ¿Muchos? ¿Un poco o megatoneladas más allá de megatoneladas? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Los humanoides en las relaciones**

Tener una relación es difícil para ti como humanoide. Tienes sexo con alguien tres veces y después dices: “¿Sabes qué? Tenemos que cambiar mucho o no podremos continuar. Así es como es”.

Si eres humanoide, cuando te divorcias, es probable que le des todo a la otra persona, le dejes todos los muebles, y te vayas sin nada más que tu maleta. Los humanoides saben que pueden ser exitosos, pero la otra persona quizá no. Es como “Ah bueno, yo puedo lidiar con esto; tú no. Yo me quedo con los niños porque sé que puedo manejarlos. Me quedo con las deudas y los problemas y las dificultades, y te dejo todo lo que haga tu vida más fácil. Debe ser mi culpa porque soy el humanoide, y no pude descubrir cómo hacer que nuestra vida funcionara”. Esto no es lo que te conviene. ¡Deja de hacerlo! ¡Quédate con tu parte!

## **Tu sistema de discapacidad personal**

Hay otra cosa que hacen los humanoides. Crean un sistema de discapacidad personal para no destacar entre la multitud. Para no ser la grandeza que en verdad eres como humanoide, desarrollas una discapacidad personal. Una discapacidad es una deficiencia, impedimento, o desventaja que tomas para nivelar tus habilidades con las de los demás.

Tomas algún tipo de condición para nivelar el campo en el juego de la vida. Quieres darle al otro tipo la oportunidad de brillar. Tú eres como la liebre en la historia de la *tortuga y la liebre*. Vas muy rápido y después te tienes que acostar y descansar porque estás exhausto o porque estás demasiado adelante

y no quieres ser visto como demasiado ganador. Entonces dejas que la tortuga te alcance y te supere. Usas tu discapacidad para asegurarte que eres parte de la raza humana.

Es como si alguien te reprendiese si no estuvieras discapacitado. En Australia le llaman a esto “el síndrome de la amapola alta”. Si destacas de la multitud, alguien te cortará, así que prefieres ser igual a todos los demás. ¿Estás usando un sistema de discapacidad personal para hacerte igual a todos los demás? ¿Y sigues fallando en la tarea de ecualizarte?

Uno de tus principales sistemas de discapacidad personal es ver tu cuerpo a través de los juicios de los otros para que puedas mantener la relación simbiótica como verdadera. Piensas que tienes una relación simbiótica con otros que dicta que eres humano. ¡Eso no es así!

## **¿Solo ves tu cuerpo humano?**

¿Estás tratando de demostrar que eres humano cuando no lo eres? Cuando te ves en el espejo ¿solamente ves el cuerpo humano que tienes? No ves tu cuerpo humanoide por tus juicios de tu cuerpo humano son lo único que puedes asimilar.

La primera vez que viajé con Dain y Raymond, un joven de Australia, Raymond se despertaba cada mañana en camiseta y calzoncillos largos, iba al baño y salía en trusa australiana. Dain entraba al baño con una camiseta y calzoncillos largos y salía con un par de calzoncillos y una camiseta nuevos.

Un día le pregunté: “¿Alguna vez has estado en un vestidor compartido con otros chicos?”

Él respondió: “Sí, ¿Por qué?”.

Le respondí: “Por que cada mañana sales con una camiseta y calzoncillos largos nuevos. Entiendo los calzoncillos nuevos, pero no entiendo la camiseta. ¿De qué se trata eso?”.

Dain dijo: “Tengo un cuerpo feo”.

Me sorprendió porque eso no es lo que yo veía. Le pedí que fuera al baño, se quitara la camiseta y me dijera lo que él veía.

Él lo hizo, e hizo pedazos su cuerpo. El juicio que salió de su boca acerca de su cuerpo fue horripilante.

Le dije: “¿Podrías volver al baño y ver tu cuerpo a través de mis ojos?”.

Él lo hizo. De hecho, pude sentir que entraba en mi cabeza para ver su cuerpo, lo cuál fue bastante divertido. Él dijo: “¿Así es como se ve mi cuerpo?” Después de eso dejó de ponerse esas camisetas porque vio cómo se veía realmente su cuerpo.

La mayoría de nosotros nos vemos al espejo y solo vemos los juicios que tenemos de nuestro cuerpo. Nunca vemos a nuestro cuerpo como es realmente. Solo lo vemos como los juicios que hemos creado.

Ve tu cuerpo a través de los ojos de alguien más y no a través de los tuyos, porque los tuyos mienten con el juicio.

Cualquier parte de tu cuerpo que juzgues es un lugar que has asignado tu sistema de discapacidad personal. Es lo que haces para hacerte como todos los demás y mantenerte al mismo nivel. ¿Has hecho del tamaño, la talla, o la figura de tu cuerpo la fuente de tu discapacidad? ¿Juzgas el relleno que tienes en la cintura? Ese podría ser tu sistema de discapacidad personal. ¿Estás usando la enfermedad de tu piel como forma de crear discapacidad? ¿Estás creando el color de tu piel como forma de mantener tu discapacidad? ¿Estás manteniendo tu perfil psicológico fijo como forma de mantener tu discapacidad? Cada juicio que usas en contra de tu cuerpo es una forma de incapacitarte para no convertirte en un artículo generativo, creativo, institucional para la creación y facilitación de y en la tierra.

Cuando estuve dispuesto a ver mi cuerpo humanoide, me despertaba por la mañana, me veía en el espejo y mi cuerpo se veía muy bien. Después salía de la habitación, recibía un juicio acerca de mi cuerpo, volvía a ver el espejo, y mi cuerpo se veía totalmente diferente. Ahora cuando me levanto por la mañana siempre me pregunto cómo me veré, porque sé que cada día es otra fuente de cambio. Cuando veo al espejo, no espero que mi cuerpo se va de la forma en que se veía ayer. Me despierto y digo: “¿Me pregunto cómo me veré hoy?”. Se trata de tener curiosidad de cómo te presentarás. Veo mi cuerpo y digo: “Súper, ¡me veo muy bien!”. Después salgo de la habitación y pregunto: “¿Qué es lo que le gustaría a mi cuerpo usar que le permitiría verse

como todo lo que realmente es?”. Eso es diferente a preguntar: “¿Qué me voy a poner hoy que no me haga verme tan viejo y feo como pienso que soy?” .

*¿Qué actualización física, para la enfermedad terminal y eterna de la elección de los CCCR para la creación de ser humano tienes que mantiene y arrastra el disfrutar los juicios en lugar de vivir en paz con tu cuerpo? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **Tomar el dolor, sufrimiento y trama de otras personas**

¿Tienes un sistema de discapacidad personal que requiere que tomes el dolor, sufrimiento, el trauma, el drama, la molestia y la intriga de los demás? ¿Te cansas todo el tiempo y no sabes por qué? ¿Estás discapacitado al quitarle el peso o la grasa a otras personas? ¿Le estás agregando peso a tu cuerpo en un intento de mantenerte igual a la densidad e insania de las otras personas en el planeta? ¿Has estado desviando la violencia o la energía asesina de los demás? ¿Estás impidiendo que alguien se convierta en un violador serial? ¿Las toxinas de tu cuerpo son la ira, la rabia, la furia y el odio que has tomado de otros, que son peores que la contaminación del planeta? ¿Has tomado tu sistema de discapacidad personal como forma de tratar de sanar la Tierra, salvar al planeta, parar la matanza, o poner fin a la destrucción que está pasando a nuestro alrededor?

¿Puedes ver que, al tomar ese peso extra, dolor extra, sufrimiento extra, o lo que sea, estás tratando de hacerte igual a todos los otros humanos en el planeta? No puedes prevenir esas cosas al tomarlas como tu discapacidad. ¿Quisieras renunciar ya a este trabajo? Puedes renunciar a tu sistema de discapacidad personal para ayudar a las personas con dolor. Puedes renunciar a tu voluntad de sufrir cuando los otros no están. Puedes renunciar a la idea de que te hace de alguna manera más noble sufrir y que es mejor estar excluido que ser suficientemente generativo para incluir a otros en tu realidad.

*¿Por favor renunciarás a todos tus sistemas de discapacidad personal? Todo lo que eso es, por un dioszillón ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*Ejercicio: Pon tu atención en tu cuerpo. ¿Qué parte de tu sistema de discapacidad personal?*

*Todo lo que hayas hecho para que esa parte de tu cuerpo sea la fuente de tu sistema de discapacidad personal, ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

*Todos los lugares donde hayas decidido que es más importante aferrarte a tu sistema de discapacidad personal que tener una ventaja ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

## **¿Te muestras como el ser radicalmente diferente que en verdad eres?**

Hoy recibí una llamada de una mujer que dijo: “Siempre eres infinito, ¿cierto?”.

Le dije: “Sí, ¿Por qué serías cualquier otra cosa?”.

Ella dijo: “Cada vez que hablo contigo, en cuanto salen palabras de mi boca sé lo que me dirás: ‘Esas son patrañas. Deja de hacerlo’. Sé antes de que termine mi frase que esa será una de las cosas por las que me vas a cachetear”.

Le dije: “Sí, porque no estoy dispuesto a que tú seas finita a menos que eso sea lo que quieras más que nada en la vida”.

Las personas a menudo piensan que ser un ser infinito quiere decir un ser sin cuerpo. Piensan que solo puedes ser infinito si no tienes cuerpo. Hemos estado atrapados en una trampa imposible. Nacimos con la conciencia que somos un ser radicalmente diferente y después nos agotamos con nuestro

sistema de discapacidad personal para demostrar que no somos el ser radicalmente diferente que en verdad somos.

*Donde quiera que te hayas comprado la idea de que tu cuerpo es el sistema perfecto de discapacidad personal que te impide ser un ser infinito ¿destruyes y descreas todo eso? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

El sistema de discapacidad personal es todo lo que no te permite tener realmente una sensación de paz con tu cuerpo y el sentido de que puedes dejar que tu cuerpo elija lo que quiere ser, cómo se quiere ver y lo que realmente es. ¿Qué tal si estuvieras dispuesto a tener un cuerpo infinito en lugar de un cuerpo finito?

*¿Cuántos sistemas de discapacidad personal has instalado en tu cuerpo para asegurarte asegurarte de que te muestres como el ser radicalmente diferente que en verdad eres? ¿lo destruyes y descreas? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*No estoy dispuesto a que seas finito a menos que quieras eso más que nada en tu vida.*



# CAPÍTULO

## 13

### Celebrar tu vida

*Hagamos lo que hagamos aquí  
¡disfrutemos al máximo de nosotros mismos!*

Cuando era niño, tenía una tía que vivía en Santa Bárbara. Ella tenía una casa elegante con bellas alfombras orientales y muebles bonitos y cómodos. Ella escuchaba ópera, bebía en vasos de cristal, comía en porcelana fina, y tenía servicio de cubiertos de plata con los que comía diariamente. Ella compraba pastelillos y pan deliciosos y siempre tenía comida de alta calidad. ¡Yo quería vivir así! No era un tema de: “No me alcanza para pagar eso”. No podemos tener esto”. Yo dije “Voy a tener este tipo de muebles. Voy a vivir con esta intensidad de belleza”.

Mi familia era utilitaria. Todo era acerca de la utilidad de las cosas, no de su belleza. Las únicas cosas bellas que teníamos en mi casa venían de mi tía. Mi madre las pulía y las ponía en un aparador. Su punto de vista era que, si algo era realmente bueno, lo tenías que poner en un gabinete para mantenerlo a salvo. No lo usabas. Mi punto de vista es “Si es bello ¡úsalo!”. Ese también era el punto de vista de mi tía.

En nuestra familia, los muebles se colocaban en un solo lugar y nunca se volvían a mover. Se acomodaban de la misma forma por toda la vida. En la casa de mi tía, cada vez que la visitábamos, los muebles estaban en un lugar diferente. Ella movía las cosas. Yo dije: “¡Oh! ¡Me gusta poder cambiar las cosas! Eso es algo que quiero hacer”.

**La vida tendría que ser una celebración**

Mi punto de vista es que la vida tendría que ser una celebración. Deberías celebrar el vivir. Tú creaste tu cuerpo, ¿por qué no lo estás disfrutando? ¿Y si el propósito de tu vida fuera disfrutar de tu cuerpo a cada momento de cada día? ¿Estás haciendo eso?

Nuestra amiga de noventa y cinco años, Mary, vivió con nosotros al final de su vida, y una navidad le dimos un juego de sábanas de 600 hilos.

Abrió el regalo y dijo: “Ah, ¡que lindo! Las guardaré para una ocasión especial”.

Le dije: “Querida, no he visto que nadie entre a hurtadillas a tu habitación por la noche, así que mejor empieza a usarlas todos los días, porque cada vez que despiertas por la mañana, es una ocasión especial”.

Los demás se horrorizaron de que hubiera dicho tal cosa. Dije: “Lo siento, es verdad”.

No puedes disfrutar de tu cuerpo si no despiertas. Despertar tendría que ser una de las cosas más alegres que puedes hacer cada mañana. “¡Desperté! ¿Qué tan genial es eso? ¡Hoy hay niebla! Genial, puedo usar mi ropa de frío. Ah, está soleado hoy. Puedo estar desnudo”. Es: “¿Qué puedo hacer hoy?”. No. “**¿Qué tengo que hacer hoy?**” “**¿Qué puedo hacer hoy que sea divertido y gozoso y parte de vivir la vida que quiero tener?**”.

## **Estética, decadencia, hedonismo y elegancia**

Si vas a celebrar tu vida, hay cualidades que necesitas en tu vida: estética, decadencia, hedonismo, y elegancia. La **estética** es la disposición de tener placer y belleza a cada momento. La **decadencia** es la disposición de tomar lo que quieras y dejar el resto. No hay necesidad de aferrarte a nada. El **hedonismo** es el reconocer que el placer es la alegría de vivir. ¿Qué pasa si haces la vida porque es placentera, no porque tienes que hacerla? La **elegancia** es la disposición de usar la menor cantidad de energía para obtener el mayor efecto. Es como una mujer en un hermoso vestido negro de terciopelo adornado con solo un broche de diamantes. Vivir, vivir de verdad, es tener la estética, la elegancia, el hedonismo y la decadencia de la vida.

## **Mi mini castillo Hearst**

Hace mucho tiempo, consideré mi vida y dije: “Quiero vivir en el castillo de Hearst. ¿Me lo venderán? No. ¿Podría pagar el mantenimiento? No. ¿Entonces cómo puedo tener un castillo como el de Hearst? Haré mi propio mini castillo Hearst” y eso es lo que he hecho. Esa es la forma en que elegí vivir. Ahora tengo una bandeja de plata que vino del castillo de Hearst. Era una de las doce bandejas que tenían en el castillo que pasó al hijo de William Randolph Hearst.

Una mujer que estuvo casada con uno de los Hearst la obtuvo con su divorcio y la vendió porque quería joder al exmarido. Ahora la tengo yo. ¿Qué tan afortunado soy?

Tienes que ver cómo quieres vivir. Yo quería vivir con ese tipo de estética. Quería vivir con ese tipo de elegancia decadente. Quería vivir con ese tipo de placer y hedonismo, y eso es lo que he creado. He creado mi vida con esos conceptos porque eso es lo que funciona para mí.

¿Cómo te gustaría vivir tu vida? ¿Eres una de esas personas que dicen: “Estoy satisfecho con la patética vida que llevo; estoy satisfecho con mi existencia de clase media”? A pesar de que tengo un mini castillo Hearst, no estoy satisfecho con eso. Quiero más, porque soy esa cosa odiosa llamado humanoide. Los humanoides siempre quieren más; nunca están satisfechos con lo que tienen. Nunca es suficiente. Si eres humanoide, siempre quieres más. ¡Y eso está bien! Simplemente así es. Si te gustan los caballos, querrás un mejor caballo. ¿Puedo tener un mejor caballo? ¿Puedo tener uno más grande? ¿Puedo tener uno más lindo? ¿Puedo tener otro? ¿Puedo tener diez más? ¿Puedo tener veinte más? ¿Puedo tener treinta más? Reconoce que el gozo de vivir es siempre buscar algo más grandioso y buscar más.

## **¿Eres un sensualista?**

Cuando era pequeño, había gente que venía a nuestra casa y ponían sus abrigos en la cama de mis padres. Yo entraba y pasaba mis dedos a través de los abrigos de piel porque se sentía muy bien. Me encantaba el terciopelo porque se sentía muy suave. Me encantaba todo lo que era suave, bonito,

sedoso o brillante. ¿Te gusta sentir las cosas? Si te gusta, es que eres sensualista. Te gusta tocar las cosas y te gusta ser tocado. Si reconoces que eres un sensualista, puedes traer a alguien a tu vida que le encante tocar tu cuerpo porque él o ella también es un sensualista. Ser sensualista es parte de ser hedonista. ¿No has reconocido que eres un sensualista? Por favor hazlo.

¿Comes más de lo que requiere tu cuerpo como si fuera una forma de sensualidad y hedonismo que puedes poseer y tener? No tiene que ser así; puedes simplemente tocar partes de tu cuerpo. ¿Acaricias tu cuerpo en la forma en que te gustaría ser acariciado por otros? Tendrías que hacerlo, porque a tu cuerpo le gusta eso.

## **Desorden**

El desorden es lo que muchas personas usan en lugar de vivir decadentemente. Piensan que tener muchas cosas es abundancia. Eso no es abundancia. Abundancia es la disposición de recibir y tener cualquier cosa y elegir lo que realmente funciona para ti. Tener demasiadas cosas es el sustituto de verdadera abundancia. No substituyas las cosas por la abundancia.

Yo vivo con cosas de calidad; reviso mis cosas y regalo y vendo todo lo que no cumple con mis estándares de hoy. ¿Estás tratando de crear tu vida desde el ayer? ¿Te gustaría dejar de crear tu vida de ayer y empezar a crear la de mañana?

Alguien me dijo recientemente: “Ahora tengo tantas cosas que vivo en un desorden”.

Yo dije: “Cuando tienes tantas cosas que estás rodeado de desorden, necesitas empezar a preguntar ‘¿Qué quiere vivir conmigo? ¿Qué tiene suficiente calidad para que me lo quede?’ Deshazte del resto de cosas”.

Las personas ven las cosas que tienen formando el desorden y dicen: “Ah, era de mi familia”.

Yo digo: “Sí, y es bastante horrible”.

Ellos también saben que es feo. Lo guardan en el closet y dejan que ocupe espacio porque era de la familia. “Era de mi familia así que me tiene que

encantar”. No, solo porque era de tu familia no quiere decir que te tiene que gustar. Es feo. Que haya sido de tu familia no quiere decir nada.

Deja de acumular. Eso no es tener, es acumular. **Tener** es la habilidad de tener todo y elegir cualquier cosa. Guardar es aferrarte a un punto de vista o a algo como si eso cumpliera con algo. Las cosas no llenan nada en tu vida. La terapia de tiendas no es la fuente de vivir. Tienes que preguntar “**¿Esto funciona para mí? ¿Necesito, quiero, requiero o deseo esto?**”.

No necesitas guardar algo porque era de tu familia. Regálaselo a otros miembros de tu familia. Si no hay un miembro de tu familia que lo quiera ¡Véndelo! O regálalo. Si no adoras algo, ¿por qué estás viviendo con él? Tendrías que vivir con lo que te encante. Todo lo que no te encante totalmente ¡deshazte de él!

Hace años cuando estaba en el negocio de las antigüedades, a menudo conocía a personas que habían guardado todo tipo de cosas. Decían: “Esto era de mi abuela así que tiene que ser bello”. No ¡la única razón por lo que ha estado por cien años es porque era tan feo que alguien lo guardó en un closet! ¡Deshazte de eso! Yo quería empezar mi propio programa de televisión de antigüedades llamado “Antigüedades atropelladas” donde tomaba cosas feas, cosas viejas y diría: “¡Esto tendría que haber muerto hace cien años!” ¡Pum!

## **La vida es un orgasmo: ¿Por qué no tienes uno?**

Recientemente tuve una conversación con alguien acerca de lo que pasa cada vez que siente gozo tan intenso que no puede soportarlo. Ella dijo que sentía que necesitaba alejarse de ello.

Le pregunté: “¿Por qué dices que no puedes soportarlo?”.

Ella respondió: “Es casi como si hubiera demasiado placer”.

Le respondí: “Estás rechazando la idea de tener una vida basada en el placer porque no quieres la intensidad del placer”.

Ella preguntó: “Bueno, ¿Qué tendría que hacer cuando percibo que me estoy alejando o resistiendo el placer que es posible?”.

Le dije: "Muévete hacia él. Oblígate a moverte hacia él. No es: 'Vaya, ¿cuánta champaña puedo tomar para deshacerme de este sentimiento?' Es: 'Muévete hacia todo el placer que es posible'". Si en realidad vas hacia el placer, quizás empieces a vibrar con una posibilidad orgásmica.

Lo que estás haciendo ahora es buscar los placeres de tu vida como si hubiera algo que te dará placer, y entonces, después de eso, se acabó. Es por esto por lo que la mayoría de las personas tienen sexo. Buscan el placer de la vida, que es: "Bien, tuve un orgasmo. Ya terminé. ¿Ahora qué? Dúchate".

La mayoría de las personas no puede tener una intensidad continua de placer con sus cuerpos. ¿Y si empezaras a funcionar desde ese tipo de energía orgásmica todo el tiempo? ¿Qué tal si estuvieras dispuesto a funcionar como un hedonista completo cuyo propósito en la vida fuera buscar el placer de vivir?

Si estás en la calidad orgásmica de vivir, entonces todo es un placer que sigue expandiendo la posibilidad de un placer más grandioso. Es una realidad diferente. Tienes que estar dispuesto a entrar en ello, pero cada vez que surge eso, dices: "No, eso es demasiado intenso, no lo soporto. Es casi doloroso ser así de feliz". No, no lo es. No es doloroso para nada. ¿Quiere decir que hay una capacidad de vida orgásmica cada vez mayor? Sí, eso es a lo que me refiero. Pero tienes que estar dispuesto a tener el gozo, la decadencia, la estética, la elegancia y el hedonismo de vivir.

*¿Qué elección de no tener el gozo, la decadencia, la estética, la elegancia y el hedonismo de vivir totales puedes ahora destruir y descrear y elegir? Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

*Vivir es un estado activo de estar presente a cada momento y disfrutar al máximo sin importar lo que ocurra.*



# CAPÍTULO

## 14

### **El objetivo para tu futuro**

Quisiera invitarte a reconocer tu cuerpo como un regalo, no una dificultad.

Quisiera que reconocieras que ahora tienes herramientas que te permitirán disfrutar de tu vida, de tu vivir y de tu cuerpo. Ahora puedes crear un futuro que será una invitación para hacer tu vida tan indefinida como sea posible.

Quisiera que reconocieras que cada momento de cada día puede regalarte el placer, el gozo, la posibilidad, la elección y la contribución que todo te da, y que tú das a todo lo demás, creando algo más grandioso de lo que jamás pensaste posible.

# GLOSARIO

## **Agendas secretas**

Las agendas secretas son decisiones o conclusiones que tomamos de las cuales no somos conscientes. Son todos los puntos de vista que hemos tenido en cualquier vida.

## **Barras**

Las Barras son un proceso manual que implica un toque gentil en la cabeza, en treinta y dos puntos de contacto que corresponden a diferentes aspectos de la vida de cada uno. Estos puntos se llaman las Barras porque corren de un lado de la cabeza hacia el otro.

## **Demanifestación molecular**

Cuando quieres que algo desaparezca o se vaya, molecularmente lo demanifiestas. En otras palabras, le pides a las moléculas que cambien su estructura para que se conviertan en algo más. En realidad estás cambiando la estructura molecular de algo para que deje de existir. Esto funciona en cosas como tumores, artritis y depósitos de calcio y aparentemente células de grasa y toxinas también. Se desintegran y se van. Pones las manos sobre el área que quieras trabajar y dices:

*Molecularmente demanifestado, acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

Una vez que haya iniciado, seguirá funcionando.

## **Enunciado aclarador**

El enunciado aclarador es una herramienta que puedes usar para cambiar la energía de los puntos de vista que te han atrapado en situaciones inalterables. Para usar el enunciado aclarador, haz una pregunta diseñada para hacer surgir la energía de lo que te ha atrapado, incluyendo toda la basura construida

sobre ella o escondida debajo de ella, después dí o lee el enunciado aclarador para eliminar la limitación y cambiarlo. Las palabras que conforman el enunciado aclarador son:

*Todo lo que eso es, por un dioszillón, lo destruyo y descreo todo. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allás.*

**Acertado y equivocado, bueno y malo**, es la abreviación de: ¿qué es lo bueno, perfecto y correcto acerca de esto? ¿Qué es lo erróneo, mezquino, vicioso, terrible, malo y horrible de esto? ¿Qué es acertado y equivocado, bueno y malo?

**POC** es el punto de creación de los pensamientos, sentimientos y emociones que preceden inmediatamente a lo que has decidido.

**POD** es el punto de destrucción que precede inmediatamente a lo que sea que hayas decidido. Es como quitar el naípe de la base de un castillo de naipes. La estructura completa se cae. Algunas veces, en lugar de decir “usa el enunciado aclarador”, decimos “Podypoquéalo”.

**Todos los 9** son las nueve capas de mierda que estamos quitando. Sabes que en alguna de esas nueve capas, tiene que haber un pony porque no pudiste haber puesto tanta mierda en un lugar sin tener un pony por ahí en algún lado. Es mierda que estás auto generando, que es la parte mala.

**Cortos** es la versión abreviada de: ¿Qué es significativo de esto? ¿Qué es insignificante de esto? ¿Cuál es el castigo de esto? ¿Cuál es la recompensa de esto?

**Chicos** son las esferas nucleadas. ¿Alguna vez has visto esos tubos de burbujas para niños? Soplas y creas una masa de burbujas. Revientas una burbuja y otras burbujas llenan ese espacio. Sin importar cuántas burbujas revientes ¡nunca puedes cambiarlo!

**Más allás** son sentimientos o sensaciones que recibes que detienen tu corazón, detienen tu respiración, o detienen tu disposición de ver las posibilidades. Es como cuando tu negocio está en números rojos y te llega una notificación de que se requiere un pago y dices ¡Argh! No estabas esperando eso en ese momento.

## **Fidelidad y lealtad**

La fidelidad es un sentido de pertenencia y obligación hacia otra persona, grupo, o cosa. Originalmente las fidelidades eran obligaciones de pertenencia de un vasallo feudal hacia su señor. Las lealtades son pactos de sangre.

**MTVSS (Sistema de desprendimiento de valencia molecular terminal)** es un proceso manual para activar tu cuerpo. Es la herramienta preferida para deshacer casi cualquier malestar en el cuerpo. Puede tener también un gran efecto en el sistema inmune, especialmente cuando se hace en las articulaciones. Es también un proceso que puedes activar cuando estás haciendo ejercicio.

**MTVSS es un proceso manual** que es genial para mejorar tu Sistema inmune y prevenir la gripe. Puedes hacerte MTVSS tú solo, pero es mucho más dinámico si alguien más te lo hace. Tú más tú es igual a dos. Tú más alguien más es como cien.

El tercer ojo, timo, bazo, hígado y riñones son los recursos primarios para nuestro sistema inmune. Si pones tus manos en esos seis puntos, encenderá tu sistema inmune a un nivel que es sorprendente.

Para activar MTVSS en alguien más, pon tu mano sobre el tercer ojo y la otra mano en el timo. Después pide:

*MTVSS y todo lo demás, conocido y desconocido. Acertado y equivocado, Bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

MTVSS tendría que activarse inmediatamente, lo cuál quiere decir que casi instantáneamente sentirás una energía corriendo a través de tus manos. Algunas personas sienten mucho calor; otras sienten una vibración. Para algunas otras se pone frío, para otras se siente como una descarga eléctrica. En realidad son todas esas cosas. Cada uno de nosotros percibe cosas de la forma en que está dispuesto a percibir.

Continúa manteniendo tus manos sobre el tercer ojo y timo hasta que sientas que la energía se detiene. Quizá se sienta caliente por un rato y de pronto el calor se disipará. Después repite el proceso con una mano sobre el hígado y la otra sobre el bazo. Hazlo de nuevo con tus manos sobre los riñones.

Si MTVSS no se activa inmediatamente, repite: *Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá*, continuamente hasta que sientas que la energía se enciende.

Después de que haces MTVSS algunas veces y empieces a sentir la energía de lo que es, puedes poner las manos en el cuerpo y simplemente decir “MTVSS”.

Los cuerpos están diseñados para ser generativos. Desafortunadamente nos quedamos atorados en el dolor, y eso crea degeneración en lugar de tu capacidad generativa. Cuando liberamos la energía y permitimos que ese proceso funcione, los cuerpos se vuelven más generativos y “milagros” pueden ocurrir.

**MTVSS es también un sistema que puedes activar cuando estés caminando, corriendo, haciendo senderismo o haciendo una sesión de ejercicio**, para que tu cuerpo acceda a todas las energías que requiere para ser vibrante y vital en su movimiento energético. Al estarte moviendo, solo di:

*MTVSS y todo los demás. Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todos los 9, cortos, chicos y más allá.*

Cuando hago MTVSS puedo caminar por las colinas empinadas de San Francisco sin detenerme y mi cuerpo empieza a tener más energía, más oxígeno y más de todo lo demás que necesita. Siento que puedo seguir adelante por siempre.

### **Procesos verbales**

Los procesos verbales de Access Consciousness son procesos que usan el enunciado aclarador.

### **Ser**

En Access Consciousness, la palabra ser es usada para referirte a ti, el ser infinito que en verdad eres, en lugar del punto de vista forzado acerca de quien piensas que eres.