

EL GOZO DE TU CUERPO



DR. DAIN HEER

EL GOZO DE TU CUERPO

Edición en español de “*Embodiment:
The Manual that You Should Have
Been Given When You Were Born.*”



DR. DAIN C. HEER



Título original: *Embodiment. The Manual You Should Have Been Given When You Were Born.*

2012 © by Dain C. Heer. Todos los derechos reservados.

Edición revisada: 2014

Título en español para esta edición: El gozo de tu cuerpo.

Traducido por Freda Mosquera

Publicado por Access Consciousness Publishing LLC

ISBN: 978-1-63493-010-9

ebook ISBN: 978-1-63493-011-6

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en su totalidad ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético, electroóptico, grabado, fotografiado, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

El autor y la editorial no aseguran, ni garantizan ningún resultado físico, mental, emocional, espiritual o financiero. Todos los productos, servicios e información proporcionados por el autor, tienen como única finalidad, un propósito, en general, educativo y de entretenimiento. La información proporcionada en este libro no substituye de ninguna manera las recomendaciones médicas o de otra rama profesional. En el caso de que usted use cualquier información contenida en este libro, el autor y la editorial no asumen ninguna responsabilidad por sus

acciones.



INTRODUCCIÓN

¿Qué pasaría si tu cuerpo fuera una fuente inagotable de gozo? ¿Qué pasaría si pudieras disfrutar de tu cuerpo, de la misma manera que los gatos, los perros y los caballos disfrutan de sus cuerpos? ¿Qué sucedería si pudieras mover cada uno de tus músculos al caminar? ¿Qué pasaría si cada instante fuera una oportunidad para lamerte y ronronear? ¿Podría ser que el *gozo de tu cuerpo*, quizás sea algo así?

Soy quiropráctico de profesión; sin embargo, estoy interesado en convertirme en la práctica en un experto en *el gozo de los cuerpos*, y en ayudarte a que tú también te conviertas en un experto. *El gozo de tu cuerpo*

(Embodiment. The Manual You Should Have Been Given When You Were Born), no es como ningún otro libro en la materia que tú hayas leído. No es un libro sobre quiropráctica, tampoco es un libro de medicina. Es un libro acerca de cómo tu cuerpo funciona desde la perspectiva del ser. En este libro exploraremos como tú, como el ser infinito que eres, puedes experimentar esa grandiosidad con tu cuerpo.

Este libro puede estar en contra de todo lo que tú has pensado, de todo lo que te han enseñado y de todo lo que tú has creído acerca de todo, de todos, y todo lo demás, a tu alrededor. Este libro no te dará respuestas. En cambio, te motivará a hacer preguntas. Te permitirá regocijarte con el cuerpo que ahora tienes, y gozar con infinitamente con el cuerpo que tú mismo puedes crear.

Los conceptos en este libro, fueron descubiertos en gran parte a través del trabajo que he realizado con Gary Douglas, el fundador de Access Consciousness (Acceso a la Conciencia), que es una modalidad que ofrece herramientas, información y procesos para cambiar

cualquier área de tu vida, y abarcar la magnificencia de tu cuerpo. En el curso de nuestra continua colaboración, Gary y yo, hemos comprendido que vivir la grandeza de la conciencia de tu cuerpo es una opción que todos tenemos, es un placer para mí compartir contigo las herramientas para alcanzar esa grandeza, en este libro.

Deseo expresar mi gratitud a Gary, sin cuya visión extremadamente única del mundo, nosotros no tendríamos esta información.

Gracias por acompañarme,

Tuyo en gozo,

Dr. Dain Heer

Posdata: Por favor, asegúrate de leer la parte subtitulada, “Si estás esperando que esto sea aprobado por el Papa, no lo leas.”

Capítulo Uno



TÚ Y TU CUERPO

Tu cuerpo hace algunas cosas realmente bien, como comer, dormir, disfrutar con el sexo, y regocijarse con la sensación del sol sobre la piel. Estos son los dominios de tu cuerpo, pero eso no significa que tú no estés en esos dominios, también. Tú estás, porque tú estás en unicidad con tu cuerpo. Sin embargo, es importante entender que tú no eres tu cuerpo. Tú eres un ser infinito que tiene un cuerpo.

Cierra tus ojos y trata de encontrar fuera de ti las aristas de tu ser. No me refiero a los bordes exteriores de tu

cuerpo, sino a los límites exteriores del ser que tú eres. ¿Puedes encontrar tus aristas exteriores? O más bien ¿sucede que adonde quiera que tu vayas, allí tu estas? Si, tú estás en todas partes. Tú existes dentro de tu cuerpo y fuera de él, al mismo tiempo. Tú, como el ser que eres, no puedes amoldarte dentro de ese vehículo pequeño y exquisito, llamado tu cuerpo. Tú eres absolutamente inmenso. Ninguna fuerza logrará acomodarte dentro de tu cuerpo.

¿Qué es la unicidad con el cuerpo?

Cuando hablo acerca de estar en unidad o comunión con tu cuerpo, me refiero a estar en un punto en el que no concibes juicios acerca de tu cuerpo. Cuando tú estás en unicidad con tu cuerpo, no existen barreras entre tu cuerpo y tú. Te sientes totalmente vulnerable frente a tu cuerpo; y al mismo tiempo estás completamente presente en tu cuerpo. Estás dispuesto a recibir todo de tu cuerpo, exactamente tal y como tu cuerpo es. Pero en vez de estar en comunión con nuestros cuerpos, muchos de nosotros funcionamos desde la antítesis de la consciencia de

nuestros cuerpos. Vamos en contra de lo que la consciencia de nuestros propios cuerpos podría o debería ser. Ignoramos las posibilidades infinitas que están disponibles en nuestros bellísimos cuerpos.

Lo grandioso de tener un cuerpo

¿Volverías tú, como el ser que eres, a un cuerpo, una y otra vez, vida tras vida, si no existiera algo grandioso en este retorno? No, tú no volverías. Si no hubiera algo grandioso en la posibilidad de tener un cuerpo, tú dirías, ha sido suficiente con este cuerpo, voy a encontrar alguna manera de des-crearlo, así puedo abandonarlo inmediatamente. Pero, no es eso lo que hacemos. Regresamos siempre a los cuerpos. Hay seguramente posibilidades conectadas con el hecho de tener un cuerpo, a las que nosotros no hemos tenido acceso.

A mí me gustaría explorar esas posibilidades contigo, en este libro. Me gustaría ayudarte a desarrollar la consciencia de tu cuerpo así puedes saber cuándo tu cuerpo se está comunicando contigo, y puedes escuchar lo

que tu cuerpo te dice. En lugar de tener una comunicación errática con tu cuerpo, como por ejemplo, “creo que mi cuerpo dijo que quería pimientos, pero no lo sé con certeza.” Tu claramente recibirás el mensaje: “Ah, a mi cuerpo le gustaría un poco de...”.

Capítulo Dos



¿POR QUÉ TIENES UN CUERPO?

Tienes un cuerpo para gozar. Tienes un cuerpo, y por ello puedes sentir el sol sobre tu piel. Puedes subirte a un árbol. Puedes percibir la forma en la que el agua se siente cuando caminas dentro del océano. Puedes gozar de una sutil caricia cuando alguien te roza suavemente. Puedes saborear el azúcar en tu lengua, puedes paladear el sabor de la sal en tu lengua, el sabor de la sal del cuello de otro ser humano, en tu lengua.

Ayer hice tres sesiones en la mañana y tenía que dictar una

clase en la noche. Me sentía cansado e incómodo. Dije, “déjame ver, cuerpo, ¿qué quieres hacer?” Mi cuerpo dijo: “Bueno, tienes dos opciones. Puedes aniquilarme ahora, o puedes llevarme afuera a trotar, y a tomar un poco de sol. Puedes permitirme soltar un poco toda la energía que tú estás conteniendo dentro de mí.”

Yo pensé que estaba cansado y que necesitaba una siesta, pero mi cuerpo dijo: “Tenemos que movernos. Piensas que necesitas una siesta, pero vamos, salgamos.”

Yo dije: “está bien, tranquilo, vamos.”

¿Cómo sabes lo que tu cuerpo te está diciendo?

Muchos de nosotros no le hacemos preguntas a nuestro cuerpo. Asumimos que sabemos que es lo correcto para nuestro cuerpo, o hacemos lo que otras personas nos dicen que es bueno para nuestro cuerpo, pero no consultamos con nuestros cuerpos para saber que les gustaría. Es importante empezar a preguntarle a tu cuerpo, que es lo que tu cuerpo desea. Pregúntale: Cuerpo, ¿qué te gustaría

comer? Y entonces, captarás la imagen de algo que tu cuerpo desea, o tu cuerpo se inclinará hacia algo que él desea.

Puedes experimentar con tus músculos para descubrir lo que a tu cuerpo le gustaría. De pie, coloca los dedos de tus pies y los tobillos juntos, y sostén un alimento, o una vitamina o cualquier otra cosa frente a tu plexo solar y pregúntale: “¿Cuerpo, te gustaría ingerir esto?” Si a tu cuerpo le gusta, tu cuerpo se inclinará hacia lo que le muestras, y si no le gusta, se inclinará, alejándose.

Puedes hacer esto con toda clase de cosas. “Cuerpo, ¿te gustaría beber esto?” “Cuerpo, inclínate hacia adelante, cuando ya hayas tomado la cantidad que deseabas.” Si te quedas quieto, con los talones y dedos juntos, tu cuerpo te responderá. También puedes hacer esto con la ropa. Sostén una prenda de vestir frente a ti, a la altura de tu ombligo y pregunta: “¿Cuerpo, te gustaría ponerte esto?”

Tu cuerpo te dirá lo que a él le gusta. Descubrirás que a tu cuerpo le gusta usar algunas cosas. Hay ciertos materiales que tu cuerpo prefiere. Si le preguntas, tu cuerpo te

responderá.

Cuando empecé a dictar las clases de *Access Consciousness* (Acceso a la conciencia), el fundador de *Access*, Gary Douglas, me dijo: “Tienes muy buen cuerpo. Necesitas exhibirlo más”. En esa época, yo usaba el equivalente a los “muumuus” masculinos; camisas hawaianas, extra grandes, con una franelilla debajo y los pantalones más grandes que hayas visto jamás. Yo no había comprado ropa en años.

Cuando Gary me dijo: “Tienes que exhibir tu cuerpo.” Yo dije, “¿este cuerpo?” y él dijo: “Sí, tu cuerpo”.

Así, que compré ropa que yo pensaba era sexi y empecé a mostrar mi cuerpo. Me llené de camisetas *Kenneth Cole*, ajustadas y de poliéster. Eran mucho mejores de lo que yo había usado hasta ese momento, sin embargo, cuando me las ponía, no me sentía a gusto. Pero, yo no estaba muy consciente de ello. Entonces, un día que estaba de compras, entré a una tienda *Banana Republic* y ví una camisa de lino. Mi cuerpo se estiró para alcanzarla. Dijo: “¡Vaya!, me fascina esta camisa. Esta es la clase de ropa

que tú quieres usar, ¿esta bien?”

Era el lino. Mi cuerpo amaba la textura del lino. Me puse la camisa, me miré al espejo y exclamé: “¡Caray!” Mi cuerpo se estremeció y se transformó. Escuché que me decía, “Si, estoy aquí, y estoy feliz. Gracias a Dios estás comprando esto y te vas a deshacer del poliéster”. Hay ciertas cosas que tu cuerpo disfruta. ¿No sería maravilloso estar consciente de cuáles son esas cosas?

En las mañanas, puedes abrir el closet y preguntarle a tu cuerpo: “Cuerpo ¿qué ropa te gustaría usar hoy?”. O puedes preguntarle a tu ropa: “¿Cuáles prendas desean ser vestidas hoy?” Esos días en los que tú logras armonizar lo que tu cuerpo desea vestir, con las prendas que desean ser vestidas, son los días en los que lucirás bien, y caminarás con seguridad. ¿Cómo funciona esto? Tu cuerpo tuvo un deseo, y las prendas respondieron a su deseo, diciendo: “Míranos, nosotras podemos darte lo que tu desees.” Todo tiene conciencia, incluyendo tu cuerpo y tu ropa.

Párate en frente de tu closet y pregunta: “Cuerpo ¿qué prendas te gustaría vestir hoy?” Tu cuerpo se inclinará o

girará hacia algo, o tú solamente mirarás y sabrás que has encontrado la prenda que tu cuerpo deseaba. Agarra la ropa con seguridad y di “voy a usar esto.” Es sencillo. Recuerda, estás empezando algo nuevo. No funcionará perfectamente al principio, y tal vez no conseguirás la misma respuesta, dos veces seguidas. Pero empieza a abrirte al conocimiento de tu cuerpo, y a lo que a tu cuerpo le gustaría en cada área de tu vida.

Preguntarle a tu cuerpo qué es lo que desea, es particularmente efectivo si te gustaría perder peso. Conozco a una señora en Santa Bárbara, California, que vino desde Australia para hacer otros cursos de *Access* y se casó. Ella ha estado preguntándole a su cuerpo que es lo que su cuerpo quiere, y en los últimos seis meses ha perdido más de 150 libras. Adivina que ha estado comiendo. Ella ha estado comiendo todo lo que su cuerpo desea, que a veces incluye comida chatarra, y también ha estado practicando mucho el sexo. Ella ha estado disfrutando su vida. ¿No es esto maravilloso?

La dieta de Access Consciousness

(Acceso a la consciencia)

Si le preguntas a tu cuerpo, qué es lo que el quiere, puede ser que tu cuerpo quiera comida chatarra. Ayer me comí varias tazas de cereal *Corn Pops*. También comí *Doritos*. Le pregunté: Cuerpo ¿estás seguro de que esto es lo que quieres?

Mi cuerpo dijo “claro que sí”.

Comí algo de sal marina *Celtic*, directamente del frasco. Pensé para mí mismo, “¡caramba! qué extraño día para mi cuerpo”. Anoche, a la hora de la cena, le pregunté: “Cuerpo ¿qué te provoca?

Mi cuerpo quería un sándwich de atún. Así que lo devoré enseguida, estaba delicioso y me sentí satisfecho.

Cuando me desperté esta mañana sentí que necesitaba dormir un poco más, así que seguí durmiendo hasta el último segundo que me fue posible. Cuando me desperté, mi cuerpo estaba hambriento, pero yo iba a llegar tarde y no comí. Mi cuerpo quería comer algo antes de que yo empezara a ofrecer la primera sesión, pero yo no tenía

tiempo. En definitiva, no comí durante cinco horas, y mi cuerpo estaba enojado conmigo. Estaba diciendo: “Necesitas comer. Te dije que comieras. Te pedí que comieras. Ahora no te sientes bien, ¿correcto? Tampoco yo me siento bien”.

Cuando finalmente comí un poco y le di a mi cuerpo lo que mi cuerpo quería, mi cuerpo volvió a sentirse bien.

Tú también puedes preguntarle a tu cuerpo acerca de las vitaminas y suplementos alimenticios. Yo consumía alrededor de \$300 dólares en vitaminas, tratando de conseguir que mi cuerpo se sintiera bien. “Voy a consumir estas hierbas”, decía. “Voy a beber estos suplementos líquidos. Voy a comer esta sal. Haré esto y lo otro”. Leía en las etiquetas algo que describía mis síntomas y enseguida pensaba: “Esta bien, esto describe mis síntomas. Probablemente me ayudará a curarlos”.

En verdad, lo único que te ayudará a cuidar de ti, es la conciencia y el conocimiento de tu cuerpo. Deja de tratar de obtener resultados con cada una de las dietas relámpago que escuchas. Permanece en comunión con tu

cuerpo, y tu cuerpo te dirá cuando algo que él desea, se manifiesta.

Hablamos acerca de esto en una clase en Nueva York y una de las participantes le preguntó a su cuerpo. “Cuerpo, escúchame, ¿qué tendríamos que hacer para perder el exceso de grasa?” Y después ella siguió hablando acerca de su vida.

Días después, la mujer escuchó por casualidad a alguien que ella no conocía, hablando de una dieta. Se le acercó y dijo: “Discúlpeme, no quiero interrumpir, pero escuché que hablaba sobre una dieta. ¿Me puede decir en qué consiste?”.

La mujer le explicó en qué consistía y era exactamente lo que su cuerpo quería. Hizo la dieta y perdió cerca de 50 libras en pocas semanas. ¿Por qué? Porque hizo lo que su cuerpo le pidió.

¿Le has negado a tu cuerpo, lo que te ha pedido?

¿Le has negado a tu cuerpo lo que te ha pedido, con tanta

vehemencia, que ahora no tienes ni idea de lo que tu cuerpo quiere? Tú puedes cambiar esto. Y aquí te digo lo que tienes que hacer. Primero que todo, afirma: “Yo revoco, anulo, invalido, reciclo, abandono, destruyo, y descreo, todo lo que he hecho para negarle a mi cuerpo lo que me ha pedido”.

Entonces, pregúntale a tu cuerpo que le gustaría. Escucha lo que tu cuerpo te dice, y haz lo que tu cuerpo te ordena.

La gente me ha preguntado, “¿usted quiere decir que yo debería usar esto con todo? ¿Esto significa que yo debo preguntarle a mi cuerpo, en vez de preguntarme a mí mismo?”

Y yo respondo, “sí, para todo lo que esté relacionado con tu cuerpo”. Esto incluye cualquier cosa que le vayas a colocar a tu cuerpo, o cualquier cosa que vayas a hacer con tu cuerpo. “Cuerpo ¿con quién te gustaría hacer el amor? Cuerpo ¿con quién te gustaría jugar? Cuerpo ¿de quién te gustaría recibir un masaje?”

Tú no estacionas tu auto a un lado del camino y le colocas lodo en el tanque de gasolina con la esperanza de que el

auto funcione. Pero si comes toda la variedad de basura que tu cuerpo no tiene deseos de comer. Comes diez veces más de la cantidad que tu cuerpo realmente desea. No tomas suficiente agua. Tomas todos esos suplementos alimenticios que tu cuerpo no desea o no necesita, y lo enfermas, solamente porque leíste un artículo, o porque algún idiota que no tiene ni la menor idea de lo que tu cuerpo quiere, te dijo que eso te ayudaría. En relación con tu cuerpo, no escuches a otro que no sea tu cuerpo.

Pregúntale a tu cuerpo sobre las cosas que le conciernen. “Eh, cuerpo, ¿qué te gustaría? Por ejemplo, ¿haces tú ejercicio o tu cuerpo hace el ejercicio? Tu cuerpo es el que hace el ejercicio. Tu puedes tener en mente algún ejercicio para tu cuerpo, y tu cuerpo puede estar pensando: “No, no creo que deseo hacer eso”. Entonces, pregúntale: “Cuerpo, ¿qué clase de movimientos te gustaría hacer?” Y cuando tu cuerpo te responda, haz los movimientos que él te está pidiendo. No puedes solamente hacerlos mentalmente, tienes que en realidad mover tu cuerpo. El punto de vista de tu cuerpo es: “Deseo tener mis extremidades y partes en movimiento, ¿está bien?”

Alguien me preguntó” ¿Qué pasa si tu cuerpo no quiere ir a la oficina?” En esta situación, le puedes preguntar: “Esta bien cuerpo, ¿qué podemos hacer o cambiar que te permitiría sentirte más cómodo y relajado en la oficina?”

Habrán algunas cosas que tendrás que hacer a pesar de los deseos de tu cuerpo. Cuando este es el caso, pregunta: “Eh, cuerpo, ¿cómo podemos hacer para que esto sea más fácil para ti? ¿Cómo podemos hacer que esto sea más divertido? ¿Qué tendría que pasar para que eso sucediera?”.

Tu cuerpo podrá responder: “Necesito grandes cantidades de alcohol”. Dudo que tu cuerpo pida algo así, pero si lo hace, es probable que tú debas hacer lo que te pide. Tu cuerpo te está diciendo: “Yo seré mucho más feliz, si no percibo toda la basura que esta gente está tratando de tirarte encima. Emborráchame”.

Capítulo Tres



LA CONSCIENCIA LO INCLUYE TODO

Al finalizar las clases de los niveles dos y tres de *Access* (Acceso), Gary Douglas acostumbraba a “canalizar” una entidad llamada Raz. La gente le hacía preguntas a Raz, y Gary servía de médium y transmitía sus respuestas.

En estas clases, una señora que estaba hablando de todas las cosas tristes que estaban sucediendo en su vida, pidió hablar con Raz.

Ella dijo: “Raz, estoy muy triste. No puedo soportar todo este dolor y

Raz preguntó: “¿No habría sufrimiento en la unicidad?

Ella dijo: “No”.

Él dijo: “¿Realmente? ¿No habría sufrimiento en la unicidad? ¿No habría tristeza en la unicidad?

La mujer dijo: “No”.

Él dijo: ¿De verdad? ¿No habría tristeza en la unicidad?

La mujer dijo: “No”.

Él dijo: “¿Realmente? ¿No habría tristeza en la unicidad? ¿Acaso, la unicidad no lo incluye todo y no juzga nada?

Unicidad es sinónimo de consciencia. La consciencia lo incluye todo. Incluye todas las posibilidades que puedas imaginar, sin opiniones o juicios. Incluye toda la grandeza posible. También incluye todo el dolor, el sufrimiento, el trauma y el drama que las personas eligen.

Tienes una rosa blanca y una rosa roja. ¿Cuál es mejor? ¿Ah? Tú no haces eso con las flores. Frente a alguien que

está llorando y alguien que está riendo ¿quién es el mejor?
¿Quién podría decirlo?

Cualquier elección que hagas está correcta, pero ten en cuenta que cuando las personas dicen que están eligiendo en consciencia, están por lo general eligiendo su propia versión polarizada de la realidad. Una realidad polarizada contiene conceptos como bondad y maldad, felicidad y tristeza, belleza y fealdad. Muchos de nosotros pensamos que estamos eligiendo en consciencia, cuando en realidad todavía estamos atrapados en nuestras preferencias, opiniones y juicios. Nosotros decimos que estamos eligiendo el conocimiento, pero estamos dándole rodeos a la mierda de las otras personas. Decimos cosas irritantes, como “porque estoy eligiendo en consciencia, puedo ver la clase de come mierda que has sido con todas las personas que te rodean”.

¿Adivina qué?, si tú tienes ese punto de vista, estás funcionando desde una realidad más polarizada que la de la persona a la que estás juzgando. Practicar *Access* (Acceso) no significa que estés eligiendo en consciencia.

Por favor entiéndelo. Elegir en consciencia es la única prueba de que lo estás haciendo. No hay espacio para que juzgues a nadie ni a nada.

Si tienes juicios y opiniones acerca de alguien, si asumes juicios sobre tu cuerpo, si juzgas a tu esposa, si juzgas a tu esposo, si tienes juicios acerca de tus hijos, si tienes juicios sobre tu carro, es el momento de deshacerte de esos juicios. Tú no puedes darte el lujo de limitarte a ti mismo juzgándolo todo y a todos. Tú tienes demasiado poder.

¿Cómo puedes superar esto? Permitiendo.

Permitir

Observas que estás juzgando, “¿estoy juzgando esto?” Entonces, permites. Cuando permites, estas en un estado en el que no hay juicios, tú reconoces que lo eres todo, y que no tienes juicios acerca de ti, de nadie y de nada. Sencillamente, no hay juicios en tu universo. Hay una total apertura hacia todas las cosas, y un permiso absoluto para todo.

Cuando permites, eres una roca en un río. Pensamientos, ideas, creencias, aptitudes y emociones, vienen a ti, te rodean y tú continuas siendo la roca en el río. Todo es un punto de vista interesante.

Aceptar es distinto a permitir. Cuando aceptas, los pensamientos, ideas, creencias y aptitudes, vienen hacia ti y tú estás en el río, y la corriente del agua te arrastra. Cuando aceptas, tú te alineas y estás de acuerdo, esta es la polaridad positiva; o, te resistes y reaccionas, esta es la polaridad negativa. De ambas formas, la corriente del agua te arrastra.

El punto de vista interesante

Si estás abierto a permitir, frente a lo que yo estoy diciendo, tu respondes: “Bien, ese es un punto de vista interesante; me pregunto si habrá algo verdadero en ello”. En vez de reaccionar, tú preguntas, cuestionas.

¿Cómo funciona esto en tu vida cotidiana? Tú y una amiga están caminando por la calle, y ella te dice: “¡Luzco terrible hoy!” ¿Qué haces tú?

“¡Ay, pobrecita! Si, te ves cansada. Estas trabajando mucho”. Esta respuesta implica justificación y acuerdo.

“No, no luces mal. Te ves muy bien”. Esta respuesta implica resistencia y reacción.

El punto de vista interesante es: ¿De verdad? ¿Qué te hace decir eso?

Puedes usar el punto de vista interesante para abordar cualquier aspecto de tu vida. ¿Alguien o algo te irrita? Él o ella, o ese algo, no son el problema. Tú eres el problema. Siempre que te irrites por algo o por alguien, tú tienes un problema. No es la forma como los otros te responden. Se trata de ti, de permitirles ser, tan completamente chiflados como ellos lo estén. Tú no tienes que alinearte o estar de acuerdo con ellos, tampoco tienes que resistirte o reaccionar ante ellos. Ninguna de esas actitudes corresponde a la realidad. Tú simplemente permites, honras y respetas su punto de vista, sin creerlo. Permitirle a alguien ser, no significa que tengas que servirle de tapete para que te pisotee. Sólo tienes que permitir que sea lo que es.

Lo más difícil es permitirte a ti mismo ser. Tendemos a juzgar y juzgar y a juzgarnos a nosotros mismos. Nos quedamos atrapados, intentando ser buenos padres, o buenos compañeros, o buenos en cualquier otra cosa, y siempre estamos juzgándonos a nosotros mismos. Pero, podemos permitirnos a nosotros mismos, tener nuestro propio punto de vista. Podemos decir: “Tuve ese punto de vista, interesante. Hice eso. Interesante.”

Si tú verdaderamente deseas crear y disfrutar a plenitud las infinitas posibilidades que te ofrece el acceso a la consciencia de tu cuerpo, no hay espacio para que te limites a ti mismo con más juicios. No hay espacio para extender esos juicios a tu cuerpo. No hay espacio para que extiendas esos juicios a las personas que te rodean. Permite: “¿Vaya, no fue interesante que ella haya elegido eso? No sé por qué lo ha elegido, pero, bien, chévere”. Permítete ser: “Caray, yo tenía esa opinión acerca de mí misma, o de mi cuerpo. ¿No es interesante?

Capítulo Cuatro



EL GOZO HUMANOIDE DE TU CUERPO VS. EL GOZO HUMANO DE TU CUERPO

Tenemos dos perspectivas y formas de crear completamente diferentes aquí en el planeta Tierra: tenemos la perspectiva humana y la perspectiva humanoide. La perspectiva humana consiste en creer que la fuerza es la fuente de la creación. Los humanos piensan que hay que trabajar duramente y sudar, para crear cosas. Esto es diferente para los humanoides. Los humanoides

reconocen su unicidad con el universo, y no se hunden a sí mismos enfrentándose al universo.

¿Qué tienen de diferente?

Iniciamos nuestra investigación acerca de los humanos y de los humanoides durante un viaje que Gary y yo hicimos a Nashville. Gary siempre está tratando de descubrir cómo ayudar a las personas a salir de la mierda y de lo que está limitándolos y la forma en la que él lo hace es entrando en el espacio de esas personas y observando el laberinto. El encuentra la ruta de salida del laberinto, y entonces él puede entender cómo ayudar a las personas a resolverlo.

Nosotros estábamos en nuestros asientos en el avión, cuando dos mujeres caminaron por el pasillo y se sentaron enfrente de nosotros. Gary dijo, “Me pregunto ¿qué se necesitará para liberar a personas, así como estas?” y se metió en sus cabezas. Yo le estaba diciendo, “¡No entres! ¡No entres!” pero fue demasiado tarde. Gary ya estaba allí, diciendo “Huy,” y yo tuve que trabajar con él alrededor de 45 minutos para ayudarlo a salir de sus universos. Gary

estaba tratando de encontrar una salida, sólo que no la había. Sus laberintos estaban cerrados.

Las mujeres se quitaron las chaquetas y las colocaron sobre las sillas enfrente de ellas y cuando la azafata pasó y les dijo: “Aquí están sus almuerzos”. Ellas colocaron las bandejas sobre sus muslos.

Cuando la azafata les preguntó “¿desean una bebida?, una de las mujeres dijo: “Si, pero no tengo espacio donde colocar mi bebida”.

La azafata dijo: “Ponga su bandeja hacia abajo”.

La señora dijo, “No tengo bandeja”.

La azafata replicó, “¿Ve ese hombre, allí, sentado al lado suyo? Esa cosa, ahí abajo, esa es su bandeja.

La señora dijo: “Yo no tengo una”.

La azafata le dijo: “Si usted quitara la chaqueta del espaldar de la silla...”

La señora dijo: “No voy a poner mi chaqueta en el piso”.

Gary estaba diciendo, “Mierda, ¿cómo fue que me metí

aquí? No fue hasta que él se preguntó, “¿Qué es lo que hace a estas mujeres diferentes? ¿De qué modo son ellas distintas a Dain y a mí, y a las personas que trabajan con nosotros en Access (Acceso)?” ¿Qué las hace diferentes? que Gary lo entendió: “Ellas son demasiado humanas. Oh, Dios mío. Nosotros somos diferentes. No somos humanos. ¿Qué somos? Nosotros somos humanoides. No lo puedo creer. He estado pensando que soy un humano, todo este tiempo, y no lo soy. Soy un humanoide”.

Él se liberó al entender que él no era uno de ellos, que él no era humano. Le fue necesario reconocer que él no era como ellas.

Hemos conocido personas como estas señoras, en nuestras vidas, y hemos intentado entenderlas. No nos habíamos percatado de que existían dos especies de seres en el planeta tierra. Esta información fue muy útil.

Los humanoides buscan la forma de
hacer que las cosas sean mejores

Los humanos viven el juicio de todas las personas distintas

a ellos y piensan que la vida es simplemente de la forma que es, y que nada está bien, así que ellos ni siquiera se preocupan en pensar acerca de otras posibilidades. Los humanoides, al contrario, buscan formas de mejorar las cosas. Si tú inventas cosas, si tú investigas, si tu estas buscando siempre una forma mejor y más grandiosa de crear algo, tú eres un humanoide. Los humanoides son las personas que crean el cambio. Ellos crean las invenciones, la música, y la poesía. Ellos crean todas las cosas que surgen de la insatisfacción con el statu quo, es decir con lo establecido.

Esto es todo lo que hay

Gary visitó a su padrastro, quien era definitivamente humano, después de que este tuviera un ataque al corazón. Gary le dijo. “Papá, ¿cómo fue para ti tener ese ataque al corazón? Nadie le había hecho esa pregunta.

El padrastro de Gary respondió: “Bueno, yo recuerdo que me estaba dando el ataque al corazón y que yo estaba de pie, fuera de mi cuerpo, mirándome a mí mismo...” El

perdió el hilo de lo que estaba diciendo y se fue y entonces empezó de nuevo a contar toda la historia.

“Bueno, tuve el ataque al corazón y después vi como ellos ponían los electrodos en mi pecho...” De nuevo, él se detuvo en la mitad de la frase, esperó un momento y entonces, empezó otra vez de nuevo.

“Bueno”, el finalmente dijo, “tuve el ataque al corazón, y ellos me pusieron los electrodos y me dieron choques eléctricos”.

Él no podía concebir una realidad en la que él estuviera fuera de su cuerpo mirando como ocurrían las cosas. Ese fue un gran ejemplo de lo que le sucede a las personas cuando no pueden concebir lo que no se ajusta a sus juicios de la realidad. Su realidad era que tú tienes un cuerpo y eso es todo lo que hay. Un humano no puede tener nunca algo que no coincida con el punto de vista, “esto es todo lo que hay”.

Los humanos son las personas que no creen en la reencarnación. Ellos no creen en otras posibilidades. Ellos no creen en los milagros o en la magia. Los médicos y los

abogados, y los jefes indígenas, lo crean todo. Los humanos no crean nada.

El cuarenta y siete por ciento de la población es humanoide y ellos son los creadores de todo lo que cambia en esta realidad. El cincuenta y dos por ciento, es humano. (¿Y el uno por ciento final? ¡Algún día te diremos acerca de ellos!) Los humanos se apegan a las cosas de la forma que ellas son y nunca quieren que algo cambie. ¿Alguna vez has estado en casa de alguien que no ha cambiado los muebles en treinta años? Humano.

Los humanoides tienden a juzgarse ellos mismos

Una de las grandes diferencias entre humanos y humanoides es que los humanoides tienden a juzgarse ellos mismos y los humanos a juzgar a los otros. Es posible que tú, como humanoide, ocasionalmente trates de juzgar a otros, pero usualmente tú haces eso, solamente cuando estás tratando de parecerte más a los humanos. Juzgar a los otros es difícil para ti. Para la mayoría de los humanoides

es algo imposible. Cuando escuchan un juicio acerca de otra persona, ellos dicen: “¿Eh? Eso será importante, ¿basado en qué? ¿Así que fulanito hizo eso? Bueno, tal vez bajo ciertas circunstancias, yo también lo haría.” El humano, por su parte, dirá con toda certeza: “No, yo nunca haría eso”. En vez de sentarse a juzgar a los otros, los humanoides tienden a juzgarse a ellos mismos. Ellos se culpan a sí mismos. Y tratan de entender cómo hacer de ellos mismos, mejores seres. Un humano no hace esto. Un humano te dirá que es lo que tú estás haciendo que está equivocado, y cómo si tú hubieras hecho las cosas en forma diferente, o si simplemente te hubieras colocado en la misma línea, con el resto de las personas, todo estaría bien. “Si tu dejaras de hacer esas cosas raras que tú haces”, dicen los humanos, “tú estarías simplemente bien. Y ¿para qué quieres algo mejor de lo que tú ya tienes, si de todas maneras, esto es todo lo que hay? Ese es en síntesis, la esencia de su punto de vista.

Esto no es así para los humanoides. Los humanoides reconocen la unicidad con sus cuerpos y con el mundo que los rodea. Ellos están dispuestos a estar en comunión con

sus cuerpos, y como resultado, las posibilidades del gozo de sus cuerpos se les manifiestan.

¡Espera un minuto!

Gary trabajó en Australia con un hombre que tenía el síndrome de Guillain-Barré. Es una condición en donde los músculos de la persona están literalmente atrofiados. Las piernas del hombre parecían como *pancakes* atravesadas por dos palitos. Gary realizó un proceso con sus manos en los pies del hombre y le mostró a la esposa y a un amigo como hacerle el masaje en todo el cuerpo. Gary estuvo tres horas con ellos, y cuando se fue, las piernas del hombre parecían normales de nuevo. Pero no sólo eso, el hombre ya no podía moverse. Cuando Gary se iba, el hombre estaba usando el teléfono, por primera vez, en varias semanas, y cuando estornudó, se cubrió la boca con la mano. Un cambio extraordinario. Nosotros escuchamos cosas como esta, y decimos, ¡espera un minuto! Comprendemos que las limitaciones de nuestros cuerpos en las que hemos creído tienen que ser una mentira. La velocidad en la que el cuerpo puede sanar es muchísimo

mayor de lo que habíamos pensado. Sus posibilidades son muchísimo más grandiosas de lo que hemos sido encaminados a creer. Todos hemos escuchado historias como esta. Y casi siempre, las personas dicen, “Oh, sí, como no.” Están llenos de basura. Pero ¿qué pasaría si nosotros no desecharíamos estas historias? Si en cambio, miráramos detenidamente y cambiáramos el sistema de creencias que crea nuestros limitados e infelices puntos de vista acerca del gozo de nuestros cuerpos.

Una caída de cuatro pies de altura desde un caballo al galope

Cuando estuvimos en Costa Rica, dictando un taller de Access (Acceso), nuestra amiga Cristina se cayó de un caballo, cuando estaba cabalgándolo. Cayó de cabeza, su cara sobre el lodo, y su cuerpo estaba en *shock*. Por lo que Gary y yo observamos, nuestra amiga tenía la quijada fracturada, y la muñeca y el codo estaban fuera de lugar. La sostuve por un minuto o dos en mis brazos, y después empecé a quitarle todo lo que le estaba causando heridas en su cuerpo. Gary llegó pocos minutos después, y la

sostuvo en brazos y le terminó de quitar los trozos que la estaban maltratando, después otro amigo se unió a nosotros. Ese día, todos trabajamos con ella, durante la clase.

Al final del día Cristina tenía algunas marcas en su cara, pero no estaba sintiendo ya ningún dolor, podía masticar alimentos blandos, y la quijada había regresado a su lugar, en un noventa y nueve por ciento. Dos días más tarde, ya no tenía ninguna de las marcas negras y azules que tenía el primer día, su quijada estaba perfectamente alineada, y ya estaba lista para masticar, cualquier cosa, de nuevo. Estaba bailando en la fiesta que tuvimos esa noche.

Cuando alguien se cae de un caballo que está corriendo, la caída es de cuatro pies de altura. Nosotros podíamos percibir lo que le había pasado a la estructura de su cuerpo y el grado de conmoción de su cuerpo. Era como ella no estuviera allí. Pero, para cuando Gary y yo terminamos de sostenerla, ella había regresado en sí, de nuevo. El hecho de que ella no sintiera dolor, era un milagro. Este es un ejemplo de las enormes posibilidades

que surgen cuando estamos en comunión con nuestros cuerpos.

Cristina dice que la experiencia cambió un montón de cosas para ella. Ella era una escéptica acerca de la energía y de los trabajos de sanación, así que el universo literalmente la golpeó en plena cara, muy fuerte, para cambiar su mentalidad y hacer que ella se moviera.

Sí, sí, eso le pasó a otra persona

Una señora, cuyo esposo había sido dictaminado con un cáncer en los huesos, de grado 3, llamó a Gary y le dijo: ¿Qué puedo hacer? Gary y yo recientemente descubrimos que cuando yo trabajaba en las coyunturas de Gary, esto parecía incrementar la capacidad de funcionamiento de su sistema inmunológico. Así, que el le dijo: “Bien, nosotros acabamos de encontrar una forma nueva de trabajar con el cuerpo,” y él le describió el proceso que nosotros estábamos siguiendo, que consistía en cambiar “el blue print” de tu cuerpo. Él le aconsejó hacer el mismo proceso en las coyunturas de su esposo.

Ella hizo el proceso diariamente, y cuando ocho semanas más tarde, estaban listos para ingresar a su esposo al hospital, los médicos dijeron que estaba en “completa remisión” del cáncer de hueso, de grado 3. El cáncer de hueso de tercer grado, es el estado inmediatamente anterior a que te compren un ataúd. Ellos esperaban que el entraría en grado 4, y estaban planeando un tratamiento “régimen” que él nunca necesitó.

Estas cosas son posibles, y sin embargo muchas veces, nosotros no las permitimos dentro de nuestra conciencia. Nosotros adoptamos una perspectiva humana. Nosotros escuchamos sobre estos milagros y posibilidades, y decimos, si, sí, eso le pasó a otra persona.

El problema es que si tú no reclamas la totalidad de tu capacidad humanoide, tú tratarás de crear desde un punto de vista humano. Tú crees en, y creas, una posibilidad limitada para ti mismo. ¿Cuánto de lo que es posible con tu cuerpo, has eliminado de tu conocimiento? ¿Cuántas de las posibilidades del gozo *humanoide* de tu cuerpo, has descartado con la frase: “Si, sí, eso le pasó a otra

persona”?

Hablar sobre las diferencias entre los humanos y los humanoides, no tiene como propósito, juzgar a los humanos. Es más acerca de volvernos conscientes de que tenemos una capacidad infinita para experimentar la grandiosidad del gozo de nuestros cuerpos en vez de creer en la limitada perspectiva de los humanos que nos rodean.

Capítulo Cinco



LAS POSIBILIDADES INFINITAS DEL CUERPO HUMANOIDE

He descubierto algo muy interesante acerca de mi cuerpo. Puede cambiar, casi instantáneamente, de forma y de tamaño. Al principio, aun cuando veía que estaba sucediendo, no lo creía. Me sucedió al menos unas 100 veces antes de que yo creyera que estaba realmente ocurriendo, y yo pudiera decir: “Esta bien, si está sucediendo”.

Gary y yo acostumbábamos a ir al gimnasio y hacíamos nuestras rutinas de ejercicios, juntos. Un día, en el que

estábamos ejercitándonos en una sesión, frente a frente, me di cuenta que Gary miraba hacia abajo cuando me miraba a mí, y yo tenía que mirar hacia arriba, cuando yo lo miraba a él, lo cual no tendría ninguna importancia, si no fuera porque Gary y yo somos casi de la misma estatura. Y sin embargo, allí estábamos, el inclinándose para mirarme a mí. Cada vez que hacíamos las rutinas de ejercicios, me daba cuenta de que yo tenía cuatro pulgadas menos de altura que él.

Yo pensé, “esto es ridículo, no hay manera de que él sea cuatro pulgadas más alto que yo. Ambos somos de la misma estatura”. Y traté de explicármelo a mí mismo de diversas maneras. Yo decía: “Bien, no somos realmente de la misma estatura, él es tal vez, dos pulgadas más alto que yo”. Pero, cuando estábamos de pie, hombro con hombro en el gimnasio, yo podía ver claramente que él era, al menos, cuatro pulgadas más alto que yo. Un día Gary me preguntó: ¿Acostumbrabas a hacer las rutinas de ejercicios con tipos que eran más altos que tú?

“Si, todo el tiempo”, le dije. Instantáneamente, estábamos

a la misma altura, mirándonos a los ojos. A la misma altura. Yo no moví ningún músculo. No cambié mi postura. Ni pensé: “Bueno, ahora voy a resucitar de mis cenizas. Seré más alto”. No, no pensé nada. Aumenté cuatro pulgadas y regresé a mi estatura regular.

Mientras reflexionaba sobre esto, me di cuenta que cuando hacia las rutinas de ejercicios, mi cuerpo regresaba a ese espacio conocido en el que yo me ejercitaba antes. Era un lugar en donde mis compañeros de ejercicio, eran todos más altos que yo. Así que mi cuerpo se adaptaba, y se achicaba cuatro pulgadas cada vez que yo iba al gimnasio con Gary. Hizo lo que tenía que hacer para que Gary fuera más alto que yo, exactamente como lo eran los otros hombres con los que yo hacia las rutinas de ejercicios.

¿Crecer cuatro pulgadas, así no más? ¿Es imposible, cierto? Bien, estoy aquí, para decirte que no es imposible. Algunos dirán: “Si, sí, eso le pasó a otra persona”.

Esta no es la única ocasión en la que mi cuerpo ha cambiado espontáneamente, su forma y su tamaño. El hermano de un amigo mío, vino de Australia a visitarme, y

noté que yo era menos alto que él. Para esa época, yo llevaba ya bastante tiempo ejercitándome, y mi cuerpo era bastante musculoso, pero cuando estaba cerca de él, mi cuerpo se empequeñecía. Observé lo que me estaba sucediendo, y me pregunté a mí mismo “¿qué diablos está ocurriendo? Me sucedía cada vez que estaba frente al joven.

Era un muchacho australiano de 19 años que visitaba los Estados Unidos, por primera vez. Era inseguro, infeliz, y se sentía realmente muy mal acerca de sí mismo. Cuando yo estaba cerca de él, mi cuerpo se empequeñecía. Mis camisas parecían inmensas. Mi cuerpo se encogía para que el muchacho se sintiera mejor acerca de sí mismo. Mi cuerpo, tan amable. ¡Así se hace!

Cuando no estaba frente a él, me pregunté a mí mismo, ¿a quién pertenece este comportamiento? Y entonces pude sentir de nuevo, la tela de mi camisa rozando mi piel. ¡Mierda! ¿Puedes cambiar el tamaño de tu cuerpo, así, como si nada? Pensaba que era imposible. Sí, sí, eso le pasó a otra persona.

Cuando Gary comenzó a ver estos cambios y a identificarlos por lo que eran, empezó a hablar sobre ellos con distintas personas. Yo le decía, “¡Sssh!....no les hables sobre eso. No es cierto. Ellos no lo van a creer”. No se supone que tú puedas cambiar el tamaño de tu cuerpo, así no más. Yo podía ver lo que le estaba pasando a mi cuerpo, pero no quería reconocer que fuera cierto.

En el gozo humanoide de tu cuerpo hay muchísimas cosas que pueden ser diferentes de las que nos hemos permitido creer. Si mi cuerpo puede crecer o achicarse cuatro pulgadas, o estirarse hacia un lado, cuatro pulgadas, y tres hacia el otro, ¿Cuáles son las posibilidades del gozo humanoide de nuestros cuerpos que no nos hemos permitido considerar?

No estoy compartiendo esto contigo para que pienses que soy *cool*. Quiero que observes lo que tu cuerpo es capaz de hacer. Tu cuerpo probablemente tiene talentos y habilidades que tú no has reconocido. Eliminemos el “probablemente”. Tu cuerpo tiene talentos y habilidades que tú no has reconocido.

Yo estaba tan sorprendido y perplejo con lo que mi cuerpo podía hacer, como cualquier otra persona lo hubiera estado. Yo no podía creerlo al principio y tal vez, todavía no lo creería, si Gary no hubiera estado allí, observándolo conmigo. No es la estructura de los huesos. No es la estructura de los músculos. No son las venas. No son las arterias. No es el corazón. No son ninguna de las cosas que nosotros pensamos que componen la estructura de nuestros cuerpos. Es la conciencia.

Gary y yo estábamos en Nueva Zelanda hace algún tiempo dictando varias clases, y mientras estábamos allá, realizamos un “proceso de liberación” en áreas de mi vida en las que yo me oprimía a mí mismo. En medio del proceso, un cambio dramático ocurrió. Dijimos, “está bien, *cool*”. Y allí terminamos el proceso. A la mañana siguiente, me fui a colocar mis pantalones y eran demasiado grandes. Había perdido casi dos pulgadas de cintura. Le di los pantalones a Gary y le dije: “¿Quieres un par de pantalones? porque estos a mí ya no me quedan. Ya no me sirven”. Cuando llegué a la clase que estábamos dictando, alguien que no me había visto por mucho tiempo,

exclamó: “¡Oh Dios mío! ¿Qué te pasó? ¿Cuánto tiempo has estado haciendo ejercicio para lograr este resultado?”

“Bueno,” dije yo, “ocurrió en una fracción de segundo, durante un proceso de Access”.

“No sé qué es lo que tú estás haciendo” dijo el, “pero yo también quiero hacerlo”.

Algunas veces las personas experimentan de repente el gozo humanoide de sus cuerpos

Algunas veces, las personas se separan repentinamente de la experiencia corporal humana de sus cuerpos y experimentan el gozo humanoide de sus cuerpos. Una señora me contó que una noche ella tuvo un sueño interesante, y cuando ella se despertó cada célula de su cuerpo estaba encendida. Ella sintió como si se hubiera elevado de su cama y luego como si hubiera descendido a la cama, de regreso. Después, sintió que su cuerpo vibraba con energía por lo menos durante media hora.

Desde entonces, ella dice que ha vivido otros episodios similares, no tan intensos como el primero, en los que ella

siente que enormes cantidades de energía se mueven a través de cada célula de su cuerpo, y su cuerpo, parece tener presencia propia. Cuando ella me describió esto, me dijo que sabía que no era una experiencia corporal humana.

Yo estaba de acuerdo con ella de que definitivamente no era una experiencia humana y le pedí que la reclamara, se apropiara de ella y la reconociera con la consciencia de que era una experiencia de gozo corporal humanoide. A veces, tenemos momentos en los que dejamos de ser seres humanos. Podemos percibir que nuestro cuerpo vibra o percibir el espacio entre las moléculas de nuestro cuerpo. Es importante reclamar y apropiarse de esos momentos en los que dejamos de ser humanos. Ese es el comienzo del gozo corporal humanoide. Experimentar este gozo de tu cuerpo, humanoide es como tener un orgasmo en el preámbulo del orgasmo. Si tú vas a crear el cuerpo de un humanoide, ¿será para sentir dolor y sufrimiento, o para experimentar placer y gozo? Placer y gozo, por supuesto. Si tú no estás experimentando dicha con tu cuerpo, has creado una de las versiones del limitado *gozo* humano, y

no del gozo humanoide de tu cuerpo,

Cuando tu percibes que estás creando limitaciones humanas, tu puedes decir: “¡Uy! Debo haberme equivocado”, y entonces las destruyes y las descreas y eliges de nuevo. Si lo que estás haciendo con tu cuerpo no es divertido, si no hay gozo, y si tu cuerpo funciona en piloto automático, entonces, tú no estás consiente y presente en unicidad con tu cuerpo.

Cuanto mayor es el *gozo* humanoide que he reclamado para mí y del que me he apropiado, más placentera y gozosa es mi vida.

Con frecuencia no hablamos sobre las experiencias humanoides de gozo de nuestros cuerpos. Usualmente, este es el tipo de experiencias, que las personas guardan para sí mismas. Si las personas han tenido estas experiencias, por lo general solo las mencionan, cuando les preguntamos sobre ellas en la clase. Entonces dicen: “Ajá, sí, he tenido esas experiencias”.

¿Te ha sucedido a ti, algo similar? ¿Cuántas veces, has dejado de hacer o de sentir algo, porque otras personas te

dijeron que eso era imposible? ¿Qué podríamos tener y cómo podríamos nosotros realmente ser, si nos permitiéramos a nosotros mismos, ser y tener, todo lo que fuera posible?

Todos los talentos, habilidades y conocimientos que decidiste que no podrías tener de nuevo, jamás, ¿los reclamarás ahora, y los reconocerás, y destruirás y descrearás todo lo que no permite que ellos existan?

Este viaje que estás emprendiendo ahora con tu cuerpo, es un viaje que las personas han evadido por centurias. ¿Estás dispuesto a ser uno de los primeros en reclamar y poseer las posibilidades humanoides del gozo de tu cuerpo? Lo siento. Puedes acabar siendo muy diferente a los demás. ¿Te funcionará esto a ti?

Capítulo Seis



PILOTO AUTOMÁTICO Vs. INCREMENTOS DE DIEZ SEGUNDOS

Muchos de nosotros vivimos nuestras vidas en piloto automático. ¿Has notado eso? Vamos a través de nuestras vidas en piloto automático y sólo dejamos de usarlo cuando hay un problema y tenemos que examinarlo y cambiar la marcha. Nos sacudimos y nos preguntamos: Esta bien ¿Cómo me deshago de esto?

La otra opción es vivir en incrementos de diez segundos.

Cada diez segundos tu vida se renueva. Tú puedes elegir como serán los próximos diez segundos. Si haces todo, en tu vida, en incrementos de diez segundos, descubrirás que no puedes tomar decisiones equivocadas. Te enojas por diez segundos y luego se te pasa el enojo. Amas a alguien por diez segundos. Puedes amar a cualquiera, por esa cantidad de tiempo, quienquiera que esa persona sea. Puedes odiar a alguien por diez segundos. Puedes divorciarte de tu pareja por diez segundos. Si vives en incrementos de diez segundos, tú creas el estar y ser en el momento presente.

En vez de vivir en el momento, la mayoría de las personas van en piloto automático, o tratan de crear un plan y un sistema para el futuro, basados en tomar la decisión o hacer la elección “correcta” que lo asegurará todo, para siempre. Pero, sólo hay un sitio en el que podemos vivir, y ese sitio es aquí y ahora. Cualquier otra cosa, nos aniquila. No conseguimos vivir la vida. Se nos pasa la vida, y no la vivimos.

Si pones en práctica el arte de elegir tu vida en

incrementos de diez segundos, tú empezarás a crear opciones y consciencia. Si tienes diez segundos para elegir el resto de tu vida, ¿Qué elegirías? ¿Fortuna? Está bien, esos diez segundos ya pasaron. Tú tienes diez segundos para elegir el resto de tu vida, ¿Qué eliges? ¿Risa? ¿Gozo? ¿Consciencia?

Te das cuenta cómo las opciones de vivir nuestra vida en piloto automático o elegir vivirla en incrementos de diez segundos, se excluyen mutuamente. Si estás en piloto automático, no estás eligiendo. Y si tú eliges, no estás en piloto automático.

¿Cuántos sistemas de piloto automático tienes para crear tu cuerpo? ¿Qué sucede contigo cuando te despiertas en las mañanas? ¿Entras inmediatamente en piloto automático y empiezas tus rutinas de la mañana? Qué tal si en cambio, ¿eligieras el gozo humanoide de tu cuerpo por diez segundos? Y entonces, ¿por otros diez segundos?, y luego ¿otros diez?

En un día con las posibilidades de gozo humanoides, te despiertas, percibes la cama en la que descansas, y la

suavidad de las sabanas. Aspiras el suave aroma de tu propia esencia en la almohada, y la esencia del ser humano que duerme a tu lado. Percibes la calidez del sol brillando en las ventanas. No solo lo sientes, sino que puedes percibir sus vibraciones sobre tu cuerpo. Entonces haces una elección para los próximos diez segundos de tu vida. ¿Cuál será?

¿No es esta una forma muy relajante de empezar el día? Este nivel de percepción y consciencia no es algo que tú necesariamente alcanzaras inmediatamente, pero es algo en lo que puedes iniciarte paulatinamente. Requiere práctica. Tienes que estar dispuesto/dispuesta a vivir el gozo de tu cuerpo, desde la perspectiva humanoide y a estar dispuesto/dispuesta a vivir en consciencia. Tienes que estar dispuesto/dispuesta a desarrollar una total consciencia de esa cosa bellísima llamada tu cuerpo. ¿Estás dispuesto? ¿Estás dispuesta?

Capítulo Siete



TU CUERPO ES COMO ESE ANIMAL QUE TE AMA INCONDICIONALMENTE

¿Alguna vez has tenido un animal que te ama incondicionalmente, qué está tan pendiente de ti que no importa lo que tú hagas? No importa si eres un completo hijo de puta. No importa si lo gritas. Siempre está ahí para ti. Para mí, ese animal es mi caballo. Siempre está ahí, para mí, todo el tiempo.

¿Te imaginas que sucedería, si permitieras que la

comuni3n con tu cuerpo fuera as3? T3 tienes un animal muy inteligente. Tu estas conectado con el 3ntimamente, en todo sentido. 3Reclamar3as y te apropiari3as de la comuni3n y de la conexi3n con tu cuerpo que es posible y que es lo verdadero en ti? Cuando t3 sientes esa comuni3n, el sentimiento es siempre de gozo y paz. T3 tienes un cuerpo gozoso y apacible, si le permites serlo.

Capítulo Ocho



CUIDAR TU CUERPO

Ayudar al otro, en verdad, es reconocer la opción infinita que cada individuo tiene. La verdadera ayuda, es estar dispuesto a permitir que la otra persona elija sus opciones aun cuando tú pienses que esas opciones le pueden hacer daño. Es estar dispuesto, si es necesario, a permitir que alguien a quien le tienes afecto elija dejar su cuerpo, si esa es su elección. Esa es la verdadera ayuda.

La mayoría de las personas ha identificado y entendido erróneamente lo que significa cuidar al otro. Piensan que estar pendiente de otra persona es algo así como: “Voy a

intentar detenerte para que no hagas nada de lo que yo pienso que puede herirte, y si no puedo detenerte, entonces voy a juzgarte, porque yo me preocupo muchísimo por ti”.

¿Alguna vez tus padres hicieron esto? Mi mamá se preocupa tanto por mí, que cuando le dije que estaba aprendiendo a saltar en mi caballo, sobre cercas, me dijo “¡Dios mío, ten cuidado!, te puedes caer y lastimar”. Estaba saliendo hacia mi primera clase de salto, esto ya me producía nervios, y mi madre me dice “¡Oh, ten cuidado porque te puedes caer y lastimarte! Pues, adivina ¿qué? Me caí. Me he caído de caballos cuatro veces, pero esta fue la única vez que me caí y no aterricé en los pies, caí de cara, el casco se me movió y me raspé toda la nariz. Lo que ocurrió me hizo enfadarme con mi madre, en lugar de preguntarme a mí mismo ¿porque creí en su afirmación? Creí su punto de vista, que me podía lastimar al saltar sobre cercas en mi caballo. Si estoy totalmente consciente ¿me puedo lastimar haciendo algo? No, tendría la conciencia de no hacer nada que me pueda lastimar.

Algunas mamás me han dicho que cuando sus hijos van a

hacer algo que a ellas les parece riesgoso, la primera cosa que les afecta es el temor a que su hijo se vaya a lastimar. Yo les pregunto “ese temor ¿es su punto de vista? ¿Sí o no?”, y siempre responden “no”. Es el punto de vista que han aprendido tras años de ser madres, a través de una larga línea de madres que cultivan la culpa y el miedo en sus hijos como manera de protegerlos para que no se hieran.

Yo le pregunto a estas mamás: “¿La culpa y el miedo evita que sus hijos se hieran?, o en realidad ¿crea una mayor posibilidad de que ellos se hagan daño a sí mismos?” La mayoría de las veces, ellas están de acuerdo en que la culpa y el miedo no son de gran ayuda. Entonces, yo les pregunto: “¿Cuál sería una opción diferente?”

¿Qué tal si ayudas a tus hijos a ser más conscientes?

Puedes hacer esto, haciéndoles preguntas: ¿Cómo sientes que eso es para ti? ¿Es emocionante? ¿Hay algo tal vez en ello que no es emocionante? ¿Hay una sensación de

pesadez? ¿Hay algo que a ti te preocupa? ¿No?, chévere, que tengas una experiencia maravillosa. Esa es la diferencia que tú puedes crear cuando inspiras a los otros a ser conscientes y cuando haces preguntas.

Cuando le dije a mi mamá que yo iba a saltar cercas con mi caballo, ella no me motivó a estar consciente. Ella no me preguntó, “¿estás emocionado?” Yo le hubiera respondido: “¡Siiiiiii!”

Ella no me preguntó, “¿Te preocupa algo de alguna manera?”

Yo le hubiera dicho, “Mamá, estoy pasándola maravilloso. Me interesa mucho hacer esto. Mi caballo patea sus cascos porque tiene muchas ganas de saltar. Pienso que va a ser muy divertido”.

Ella no me hizo preguntas. Ella no me motivó a estar consciente. En cambio, me cacheteó con su punto de vista. Esto se considera erróneamente como afecto. Pero el afecto no es imponer tu punto de vista o controlar la mierda de todos aquellos a los que amas para asegurarte de que hagan lo que tú has decidido que es lo mejor para

ellos.

Si observas una situación desde la perspectiva del afecto verdadero, ¿qué es más empoderador? ¿Hacer preguntas o imponerle tu punto de vista a alguien? ¿Qué quieres hacer con tus hijos? ¿Quieres imponerles tu punto de vista, y lograr que ellos lo crean? ¿O prefieres hacerles preguntas y motivarlos a estar conscientes de lo que están haciendo?

Tengo un amigo, cuya hija se fue a vivir a México. La mamá de la muchacha, estaba siempre diciéndole: “Ten cuidado hija, ten mucho cuidado, por favor querida, ten cuidado”. La muchacha llamó a su padre, y le dijo, “Papi, ¿qué debo hacer? Mi mama me está volviendo loca con esa cosa de que tengo que tener cuidado”.

El papá le respondió, “Hija, es más importante que estés consciente, a que seas cuidadosa. Tener cuidado viene de la idea de que las cosas van a salir mal. Estar consciente simplemente significa que tú estás consciente de la energía. Percibe la energía de una situación y te mantendrás alejada de los problemas. No trates de protegerte, siendo cuidadosa. Cuida de ti misma, estando

alerta”.

Meses más tarde, cuando la joven había regresado a los Estados Unidos, llamó a su padre una noche y le dijo, “Papi, por favor llámame y dime que tengo que regresar a la casa ahora mismo. No siento que las cosas estén bien en esta fiesta. Hay tres muchachos que están borrachos, y seis que vienen en camino, y sólo somos tres muchachas. Llámame y dime que tengo que regresar a la casa”.

Eso es estar consciente. Ese es el tipo de resultado que tú puedes crear cuando les enseñas a tus hijos a hacer preguntas y a estar conscientes, en vez de ser cuidadosos.

Es posible que hayas malinterpretado como cuidar tu cuerpo

Tú puedes haber hecho esto con tu cuerpo. Tu puedes haber decidido algo así: Yo cuido tanto de mi cuerpo, que lo haré hacer todo lo que yo he decidido que es lo mejor para él. Yo voy a absorber un poco más de ozono ahora sin siquiera preguntarle, qué es lo que tú quieres, cuerpo. Aquí, cuerpo, traga más aceite de pescado.

En ocasiones, por ejemplo, tú te despiertas en la mañana y piensas que estás cansado y ese es tu punto de vista, y tú se lo impondrás a tu cuerpo. Pero en vez de hacer eso, que tal si tú le preguntarás a tu cuerpo: “Eh, cuerpo, ¿estás cansado? “No, me siento bien. Dormí ocho horas. Tú, el ser, estuviste afuera jugando o trabajando, o haciendo cualquiera de esas otras cosas que tú haces, y por eso piensas que debemos estar cansados. Pero yo no estoy cansado, me siento bien”.

Lo importante es preguntarle a tu cuerpo. Cuidarlo no consiste en tomar una decisión o en asumir un punto de vista. Cuidarlo consiste en preguntarle a tu cuerpo que es lo que desea y en estar dispuesto a honrar esa petición. Si tu cuerpo te dice, “No quiero tomar más esas vitaminas”, aunque las hayas estado tomado por 25 años, tu estarás dispuesto a escucharlo y a honrar su petición.

Yo me he sentido cansado en los últimos días, porque hemos estado trabajando muchísimo, sin tener algún tiempo libre de verdad. Y esta mañana cuando me levante, pensé, me gustaría salir a trotar.

Le pregunté a mi cuerpo: “¿Quieres salir a trotar?”

Mi cuerpo dijo, “¡Claro!, vamos”.

Así que salí por un rato, y fue de verdad estimulante para mí, a pesar de haberme levantado con la idea de que estaba cansado. Cuide mucho más de mi cuerpo, preguntándole que necesitaba y escuchando su petición, que asumiendo que yo sabía que era lo mejor para él.

Capítulo Nueve



SIGUE LA ENERGÍA — NO LA VUELVAS SIGNIFICATIVA

Una de las cosas maravillosas que he aprendido como practicante de *Access*, es a seguir la energía de la persona con la que estoy trabajando y a no darle importancia a nada. No importa qué clase de energía sea, energía física, energía emocional o energía mental. He aprendido a considerarla simplemente como un punto de vista interesante. La energía se manifiesta, la sigo, y se libera. Si percibo que hay una gran cantidad de energía en algo, yo digo, oh, wow, hay muchísima energía en esto.

Sólo reconozco que la energía está ahí.

Cuando empecé primero como facilitador de *Access*, solía volver muy significativas las emociones de las personas, especialmente la tristeza. Ay, Dios mío, una tristeza abrumadora de todo. Nosotros tendemos a ser muy buenos, para percibir y absorber las emociones, sentimientos, pensamientos y puntos de vista de las personas que nos rodeaban cuando crecimos. Nosotros tendemos a reconocerlos todo el tiempo en cada uno y cada cosa alrededor nuestro. Cuando niño, crecí rodeado por dos cosas: una profunda tristeza y enormes cantidades de rabia reprimida, y soy estupendo para percibir las, dondequiera que yo me encuentre.

En una ocasión, en Australia, estaba realizando trabajo corporal en alguien que tenía una gran cantidad de tristeza atrapada en su cuerpo y estaba ayudándola a liberarla. Mientras trabajaba con ella yo podía percibir su tristeza intensamente y era tan agobiante que yo empecé a llorar.

Trabajar con ella en esa forma requería una gran cantidad de energía y yo terminaba exhausto. Más tarde le comenté

esto a Gary. Él tiene una forma maravillosa de lanzar una daga en tu realidad cuando tú no la esperas. Él le llama a esto su “Técnica de la cuña”. El tira una daga y tu puerta ya nunca se cerrará de la misma manera, de nuevo. El me preguntó, “¿Hiciste que alguna parte de esa tristeza fuera significativa? Yo le dije, “Oh, sí. Yo le di un gran significado a la tristeza”.

Él dijo “Bueno, y ¿cómo te sentiste después de esa sesión” Yo le dije, “Estaba extenuado. Había tanta tristeza. Era muy difícil para mí manejarlo”.

Entonces, el me preguntó, “¿Que la tristeza fuera tan significativa para ti, contribuyó a que tu ayudaras a esa persona? ¿Expandió o limitó, lo que pudiste hacer por ella?”

Apenas el me hizo esa pregunta, comprendí que al hacer de la tristeza algo tan significativo para mí, yo había sido mucho menos efectivo de lo que hubiera podido ser, para ayudarla a ella. Le dije, “Está bien, no voy a hacer que ninguna otra emoción sea significativa”.

Poco tiempo después de esto, cuando estaba trabajando con otra persona, una emoción similar se manifestó y me hice a mí mismo dos preguntas, ¿Qué pasará si no hago significativa esta emoción? ¿Cuáles serían las posibilidades infinitas al variar esta emoción? No tenía ni la menor idea de cómo sucedería esto.

Mientras trabajaba con esta persona, tenía mi mano sobre él, en un lugar muy similar a la de primera persona, y la misma emoción se manifestó. Había una gran cantidad de energía pero esta vez yo no le estaba añadiendo la emoción de tristeza y no la estaba volviendo significativa. Sucedió la cosa más interesante. Empecé a reírme. Me reía y la energía se movía a través del cuerpo de esa persona y se liberaba. Él logró por lo menos 100 veces más beneficios de nuestra sesión que los que la primera persona consiguió.

Absorbe una enorme cantidad de energía, el hacer de una emoción algo significativo, y al hacerlo, tú tienes que contraerla, y esto inhibe su liberación. Para soltarla, lo único que tienes que hacer es despojarla de significado y

dejarla libre. No tienes que hacer nada significativo. Si tú no haces que la energía de las personas o sus emociones, sean significativas, ellas no te agotarán.

Mi mamá empezó a practicar *Access* cuando yo superé el punto de vista de que yo quería que ella lo hiciera. Cuando ella empezó, ella le daba un gran significado a su tristeza. Ella es una mujer maravillosa. Yo la amo muchísimo. Pero siempre sonaba como si ella se estuviera muriendo todo el tiempo y siempre estaba tan jodidamente triste y no estaba siquiera consciente de ello. Ella pensaba que ella era feliz, pero yo podía percibir la tristeza.

Cuando dejé de hacer que su tristeza fuera significativa, ella dejó de estar tan triste. Yo pensaba, si regreso a esto una vez más, y entiendo por qué ella está triste, puedo liberarla de esa tristeza. Pero lo que yo realmente estaba logrando era hacer que la tristeza fuera significativa, real y sólida y que permaneciera en ella mucho más. Las cosas empezaron a mejorar para bien, inmediatamente después que yo dejé de darle importancia.

¿Qué emoción has vuelto real, intensa y significativa?

¿Con cuál emoción creciste, que hayas hecho real, intensa y significativa? ¿Rechazo? ¿Ansiedad? ¿Depresión? ¿Culpa? ¿O acaso algo más? Todo lo que hayas hecho significativo relacionado con percibir esa emoción, para llevarla contigo, ¿lo destruirás y lo des-crearás todo, por favor y lo liberarás de tu cuerpo?

Una de las cosas que Gary y yo hemos descubierto recientemente es que cuando tú percibes algo, entonces tú creas la certeza de que eso es así de esa forma. Digamos que alguien quiere salir contigo y tú lo percibes. Tú percibes su punto de vista, pero en vez de identificarlo como su punto de vista, tú tienes una convicción acerca de eso. Tú puedes empezar a creer que tú quieres salir con esa persona. Si percibes que tu mamá está llena de tristeza o que tu papá está lleno de ira, tú puedes terminar creyendo que la vida está llena de tristeza y de ira. Tú tienes una percepción de la ira o de la tristeza, y con esa percepción, tu creas la convicción de que la vida es eso, ira o tristeza.

¿Cuántas cosas has percibido en tu mamá y en tu papá, que

has convertido en creencias, y has sido incapaz de dejarlas ir porque tú decidiste que la vida era así? ¿Las destruirás y des-crearás todas, por favor?

Cuando tú conviertes algo en significativo, tú lo creas atrapándolo en tu cuerpo. La emoción o el sentimiento o los pensamientos quedan atrapados en algo llamado el “punto focal” del cuerpo. Esto se convierte en el punto focal de atracción de más de eso. Esto es parte de lo que aprisiona tu cuerpo. Cuando interceptas una célula de tu cuerpo con un pensamiento, sentimiento o emoción, se empieza a crear una variación en la estructura de la célula, haciéndola más elíptica en su forma. Los científicos creen ahora que este es el comienzo de la enfermedad.

No hagas significativas las emociones, pensamientos o sentimientos. Ellos son solamente energía. Lo mismo va para los llamados “eventos traumáticos”. Si nosotros deseamos ayudar a las personas a liberar la energía del abuso y el trauma que han estado atrapados en sus cuerpos, somos mucho más efectivos cuando no hacemos que esos hechos sean significativos y simplemente

seguimos la energía.

El abuso

Yo sufrí lo que algunas personas podrían llamar un abuso verdaderamente horrendo cuando era un niño. Pero, aun mientras yo lo estaba padeciendo, yo sabía que lo sobreviviría, y que estaría bien. De otra manera yo no lo hubiera elegido. La idea de que nosotros elegimos ser abusados, puede parecer inverosímil, pero surge en repetidas ocasiones con las personas con las que trabajamos y que han sido abusados.

Cuando estaba haciendo un proceso de Access para saber porque yo sufrí el abuso, de repente me hice consciente de que en la época en la que fui abusado, yo sabía que si yo permitía que el abuso ocurriera, yo terminaría el ciclo de abuso con la persona que me estaba abusando a mí. Fue algo que yo elegí. Yo sabía que esa persona no sería capaz de abusar a nadie más. Así, que yo permití que el abuso me ocurriera.

Esta no es una experiencia poco común. Muchas de las

personas con las que hemos trabajado han descubierto que el abuso que ellas han sufrido es algo que ellas han elegido. Trabajamos con una señora que ha estado en terapias, por años, tratando de manejar las situaciones de abuso que ha vivido. Como durante su sesión de Access, no ocurría una liberación, se le preguntó, “¿Elegió usted ser abusada?”

Ella se sorprendió ella misma con su respuesta. Ella dijo, “Si, yo lo elegí, así yo podía estar al mismo nivel de ese hijo de puta”.

En una vida anterior, ella había decidido que regresaría a la persona que la estaba abusando, no importara lo que eso requiriera. Cuando el abuso ocurrió en esta vida, ella tenía nueve años y él tenía 16. Él había sido el hijo favorito de la familia, pero cuando ella les dijo lo que él había hecho, la familia lo aisló por completo, y hasta el día de hoy, es un bebedor que anda perdido en la calles.

Ella logró con éxito regresar a él: ella había decidido que lo conseguiría, y así lo hizo. Reconocer su decisión acerca del abuso cambió su vida de la forma más maravillosa.

Dejó de ser una víctima, para empezar a tener una vida.

Yo sé que este puede parecer un extraño punto de vista, pero sin embargo para mí, lo único que me liberó del abuso que yo sufrí fue descubrir que en realidad yo lo había elegido. Antes de entender eso, yo me veía a mí mismo como una víctima. Yo pensaba que esa era la realidad. Pero yo no era una víctima, y ver la verdad de ello, me liberó. No estoy diciendo que esto sea la verdad para todos, pero si has sufrido problemas de abuso, tú puedes estar interesado en examinar esto. Si te afecta leer esto, es probablemente la verdad para ti, pero tú no has estado dispuesto a reconocerlo.

Liberar la energía del abuso

En *Access* tenemos unos métodos maravillosos para permitirle al cuerpo regresar a un estado de paz, después de liberar los conflictos del abuso. Una de las técnicas que usamos se llama “La expulsión del abuso”; es una manera suave y vivificante de sostener el cuerpo de una persona que permite que el abuso que ha estado atrapado en el

cuerpo de esa persona, se filtre hacia fuera.

Yo estaba usando “La expulsión del abuso” con un hombre que había sido profundamente abusado sexual y físicamente, y quien había hecho previa mente muchísimo trabajo de liberación emocional. Mientras yo lo sostenía a él, la energía del abuso empezó a fluir suavemente fuera de su cuerpo, y el hombre empezó a lanzar un grito emocional de liberación que él había aprendido a hacer y yo estaba fascinado al observar que la energía que estaba liberando, se detuvo y dejó de moverse. Él puede haber conseguido un nivel de liberación del abuso, en un nivel emocional, pero su cuerpo no alcanzó el descanso en el nivel físico.

Desafortunadamente, la mayoría de los trabajos de liberación emocional no consisten en seguir la energía de la persona. Intentan proveer liberación, pero si se usa fuerza generada externamente por la persona, pueden en cambio parar el flujo de la energía. El trabajo de liberación tiene que hacerse desde la perspectiva del ser, no desde la fuerza y el esfuerzo, pero es raro encontrar a alguien que entienda esto.

Afirmaciones

Las afirmaciones pueden también parar el flujo de energía, porque con las afirmaciones, tú estás intentando crear algo que tú en realidad no crees que existe. Ese es el propósito de las afirmaciones. Yo pienso que soy un pedazo de mierda, entonces digo, huelo como una rosa. Y ¿qué es lo que se activa cada vez que yo digo, huelo como una rosa? que yo huelo a mierda. Yo huelo a rosas – Yo huelo a mierda. El punto de vista negativo está siempre acechando en el trasfondo, listo para ser activado.

La mayoría de las afirmaciones no funcionan porque tú estás siempre tratando de usar un punto polarizado de vista (huelo como una rosa) para superar otro punto polarizado de vista (huelo a mierda). La polaridad, no importa que forma de polaridad estés usando, te encierra dentro de más polaridad. Eventualmente, los dos polos, (la mierda y la rosa) tienen que salir y encontrarse el uno con el otro. Es por eso que la única fuente, la única solución, es consciencia. En consciencia, tú no te alineas o estás de acuerdo con que hueles a mierda, tú no te alineas o estás

de acuerdo con que hueles a rosa. La rosa y la mierda son solo un punto de vista. Eso es consciencia.

¿Qué pasaría si todo lo que experimentarás con tu cuerpo, fuera solo un punto de vista? ¿Qué tal si tú no resistes y no reaccionas en contra de las cosas? ¿Cómo sería si tú no hubieras hecho significativa la energía, y si simplemente la siguieras y permitieras su liberación?

Capítulo Diez



EL PODER DEL AFECTO

Existe un poder enorme en el afecto verdadero. La mayoría de las personas, sin embargo, no reconocen, o ni siquiera tienen la menor idea acerca de cuanto afecto en realidad sienten. En las clases de *Access*, hacemos un ejercicio que les muestra a las personas el poder del afecto como algo real.

Tú lo puedes hacer ahora mismo: Piensa en algo o en alguien que te haya molestado, en esta última semana o recientemente. Ahora, toma todos esos sentimientos relacionados con ese enojo, y hazlos infinitos. Hazlos tan

grandes como el universo. Hazlos más grandes que el universo. No eternos, pero si infinitos. Tú puedes imaginarte como insertas la aguja de una gigantesca bomba de aire, en el medio de tu enojo, y después lo inflas tanto, que es mucho más grande que el universo. Pero hacer que algo sea más enorme que el universo no es en realidad algo que tú tengas que pensar o hacer. Basta con estar consciente, y usualmente ocurre inmediatamente se te pide que lo hagas.

¿Qué pasa con esos sentimientos de enojo cuando se te pide que los hagas infinitos? ¿Se vuelven más compactos y más sustanciales? ¿Tienen un mayor sentido de realidad? O se borran y disipan que es lo que sospecho que sucederá, entonces, esos sentimientos no eran reales. El sentimiento y el enojo, pueden ser cosas que tú piensas que son verdaderas, pero en realidad no lo son. Tú has creído en algo que no es cierto.

Ahora piensa en alguien a quien tú le tienes afecto. Haz que ese sentimiento sea infinito, mucho más grande que el universo. ¿Se vuelve más sustancial o menos sustancial?

¿Más sustancial? ¿No es esto interesante? Cuando tú piensas en la cantidad de afecto que sientes por alguien, y haces infinito este sentimiento, más grande que el universo, tú te das cuenta de que es mucho más grande de lo que siquiera tú estás dispuesto a admitir.

Cuando tu tomas el afecto que tú tienes, y lo haces infinito, se vuelve más compacto y más presente. Ocupa mucho más espacio que el que ocupaba el enojo. Entonces comprendes que tú sientes más afecto del que tú reconoces. Tu puedes decir, “Si, si, siento afecto”, pero cuando tú lo expandiste y lo hiciste más sustancial, pudiste experimentar cuanto afecto tu sentías. Es casi, como si tuviéramos miedo de sentir tanto afecto.

Cuando tú expandes el afecto y lo vuelves infinito, tu cuerpo empieza a sentirse más liviano y más apacible. Esto sucede porque estás reconociendo el ser amoroso que tú verdaderamente eres. No tienes que hacer o ser algo más. Lo único que tienes que hacer es dejar de esconder el afecto y empezar a reconocerlo. Tu tienes afecto y tú eres el afecto. Es tu poder. Tú eres el poder.

La mayoría de nosotros cuidamos muy poco de nosotros mismos

A pesar de ese afecto infinito que nosotros tenemos y somos, la mayoría de nosotros cuidamos muy poco de nosotros mismo. Ese es todo el afecto que nos permitimos a nosotros mismos tener. De toda esa cantidad de afecto que está disponible, ¿cuánta cantidad les darás a las otras personas? Cantidades enormes. Nosotros hacemos cualquier cosa que esté en nuestras manos por hacer sus vidas más fáciles, ¿correcto? Nosotros hacemos lo que sea para lograr que sus cuerpos no sientan dolor. No queremos ver lastimadas a las personas a quienes les tenemos afecto. ¿Haremos lo mismo por nosotros y por nuestros cuerpos? No. ¿Qué es esto?

Hay un poder enorme en el afecto que sientes por ti mismo. Cuando eras un niño, ¿te enseñaron que lloraras por lo que tú querías? Aprendiste cuando eras un bebé que llorar era la forma perfecta de dominar, manipular y controlar a los otros. Y a medida que fuiste creciendo, comprendiste, oh, sí lloro en el momento apropiado, si lloriqueo y me

muestro indefenso, mi mamá y mi papá me darán lo que quiero. Tú aprendiste que puedes lograr que los otros se preocupen por ti, haciendo el papel del indefenso. Lo que no te enseñaron es que hay un enorme poder en cuidar de ti mismo.

En la familia en la que yo crecí, era un sacrilegio sentir afecto por uno mismo. “¿Eh? ¿Qué quieres decir con eso de que tu no me estas poniendo a mí en primer lugar?” era el punto de vista de mi familia. Mi padre se enojaba cuando yo hacía algo para mí. En efecto, él todavía se enoja. Es importante entender que la mayoría de las personas con las que tú creciste o son humanos o son humanoides tratando desesperadamente de ser humanos. Sus puntos de vista siempre te limitaran. Ellos no desean que nadie llegue más lejos de lo que ellos han llegado. Ellos desean que nadie se expanda más allá de ellos. Las personas que funcionan desde esta perspectiva humana, se sienten mucho mejor cuando nadie los reta y cuando nada cambia. Ellos odian el cambio, y desmotivan a los otros a que cuiden de sí mismos o a hacer algo que pueda causarles un cambio o un crecimiento.

Tú puedes haber decidido que cuidar de ti mismo y de tu cuerpo es egoísta y que no es correcto hacerlo. Tú puedes pensar que como las otras personas no cuidan de sí mismas, tú seguirás su ejemplo. Tú puedes haber decidido, no cuida de mí mismo, en el mismo grado que los otros no cuidan de sí mismos. Esto perpetúa una realidad muy desagradable, en donde las personas te ven a ti tan limitado como ellos lo son, en vez de ver que si tú puedes ser más, ellos pueden ser más, también.

Capítulo Once



SEXUABILIDAD

¿Alguna vez has recibido un verdadero masaje de alguien a quien realmente le importaba tu cuerpo? La mayoría de los terapeutas de masajes, realizan los masajes prestándole más atención a la rutina de los números que a los cuerpos. Estos masajes, definitivamente, no son ni vivificantes, ni renovadores. Los terapeutas dicen, “doy tres golpecitos aquí, y tres golpecitos allí, y me aseguro de cubrir las partes privadas de mi cliente porque no deseo que me demanden. No quiero que nadie piense que alguna vez quise tener sexo en mi vida porque me demandarían si supieran que alguna vez pensé que un cuerpo era bello,

Dios me perdone”. Casi todos los masajistas en este país (Estados Unidos), están preocupados con la posibilidad de que los demanden, y reprimen totalmente su erotismo. Reprimen hasta el amor por el cuerpo, que fue lo que en primer lugar los motivó a ejercer la profesión.

Durante mis años universitarios trabajaba como masajista. Durante los masajes yo cubría los cuerpos de mis clientes, como se supone que yo debería hacerlo, pero eso no me impedía ver cuán bellos eran sus cuerpos y excitarme cuando daba los masajes. ¿Pensaba que tendríamos sexo? No. Pero yo le permitía a mi erotismo manifestarse completamente. Siempre. Las personas me han dicho años después, “Me han dado masajes, más de veinte personas diferentes, y sin ninguna duda, tú me diste el mejor masaje que yo jamás haya tenido”.

¿Cuál era el ingrediente en mis masajes que nadie más tenía? Sexuabilidad. La sexuabilidad honra, nutre, reconoce, cuida y sana el universo. Es la expansión, la creatividad, y la gratitud. Todos esos elementos están representados en la sexuabilidad.

Porque yo permitía que mi erotismo se manifestara, mis clientes me decían que yo les había dado los más increíbles masajes que ellos jamás habían tenido.

El gozo de tu sexualidad

Una de las características esenciales del gozo de tu cuerpo es reconocer tu verdadera *sexualidad*. Gozar de tu *sexualidad* permite que todo lo demás se manifieste en tu vida.

Una de las formas en las que más fácilmente experimentamos nuestra *sexualidad* es cuando estamos afuera en contacto con la naturaleza. Estamos afuera, en el aire fresco, y la luz del sol, con ninguna persona a nuestro alrededor. Recibimos la energía de las plantas y de los animales y de la tierra y de todo lo demás. No evitamos nada. Hacer esto energiza nuestro cuerpo y si estamos dispuestos a recibir de verdad, la energía que está allí, vamos a empezar a sentir que nuestro cuerpo vibra, o que se revitaliza. Lo mismo puede suceder cuando nos sumergimos en el mar, si estamos dispuestos a percibirlo y

a recibirlo. Estamos dispuestos a ser totalmente sexuales con todo a nuestro alrededor, estamos en comunión con todo. Esa es la sensación de la energía de la *sexuabilidad*. Estamos en unicidad con todo lo que nos rodea. ¿Ponemos barreras para recibir algo? No. Vemos acaso una hoja amarillenta y decimos, “que tonalidad tan fea de amarillo. No puedo creer que alguien haya dejado esta hoja amarilla aquí. ¿Puede alguien venir y limpiar esto, por favor?” No, no juzgamos todo. No tenemos ninguna razón para inhibirnos de recibir.

Cuando tu experimentas esta energía en la naturaleza, ¿te sientes menos sexual o más? ¡Más! Tengo un amigo que me decía, “no sé qué es, pero siempre que salgo de campin, me masturbo todo el tiempo”. Estas afuera en la naturaleza, y no hay nadie a tu lado para excitarte, y te sientes más sexual y más excitado, que cuando estás en la ciudad rodeado de personas. ¿No es esto interesante?

Cuando entiendes tu *sexuabilidad*, y empiezas a gozarla, puedes traer a tu vida diaria la misma sensación de excitación que experimentas cuando estas en medio de la

naturaleza.

¿Estás gozosamente vivo y dispuesto a recibir la energía del universo?

Imagina una de esas mañanas en las que te levantas energético. Estás vivo. Te sientes súper bien y estás listo para empezar el día. Aleluya. ¿Cómo podría ser esto todavía mejor de lo que ahora es? Destilas *sexuabilidad*. Esa es la *sexuabilidad* que tú realmente posees y que tú eres. *Insexuabilidad* en cambio es cuando te levantas otra mañana, y dices, “ay, mierda, me tengo que levantar. Ay, por favor, déjenme apagar la alarma del despertador para dormir otras ocho horas”. En el primer modo, estas vibrando y dispuesto a recibir la energía del universo; en el otro modo, quieres apagar el despertador y bloquear el mundo. Es así tan fácil como reconocer la diferencia.

Cuando tú dejas tu cuerpo encendido, tu cuerpo está dispuesto a recibir mucho más. Cuando tú tocas el cuerpo de otra persona con tu erotismo presente, el cuerpo de esa persona se derrite para ti. Tú creas un cambio sanador en

su cuerpo, solamente al tocarlo, totalmente presente y con total *sexuabilidad*.

¿Estás dispuesto a hacer eso con tu cuerpo y con los cuerpos de las otras personas? Muchas personas han decidido y han juzgado porque es malo tocar y ser tocado. A algunas personas, especialmente a las muchachas jóvenes, las madres les advierten que no sean expansivas, abiertas y amigables: “Ten cuidado, querida. No hables con ellos. Si hablas con ellos de ese modo, ¿sabes lo que te pasará? Realmente, cosas malas”. Otras personas están renuentes a tocar a otras personas con erotismo porque piensan que el erotismo es una invitación a copular. No es así. El erotismo es parte de tu *sexuabilidad*, que es simplemente honrar, nutrir, reconocer, cuidar y sanar el universo. Es la expansión del universo, la creatividad y la gratitud.

Capítulo Doce



¿SEXO, SEXUABILIDAD, SENSUALIDAD, CÓPULA, SEXUALIDAD?

Se ha creado una gran confusión en torno a las palabras sexo, *sexuabilidad*, sensualidad, cópula y sensualidad. Cada uno de estos términos tiene un significado diferente, pero todos ellos son parte de la grandiosidad del gozo de tu cuerpo.

Sexo: luces bien, te sientes bien, y te pavoneas orgulloso de ti mismo. Llevas puesta ropa sexy, y sabes que todas las

miradas de las personas están sobre ti porque te sientes fabuloso, y estás totalmente dispuesto a recibir su atención y su admiración.

Sensualidad: tiene que ver con todas las sensaciones placenteras que tu cuerpo logra experimentar. Es tu cuerpo, que ama ser acariciado, tocado, y se deleita con la sensación del sol sobre tu piel, y goza con el contacto del agua cuando te sumerges en ella. Es el contacto con tus sentidos, y las sensaciones de tu cuerpo.

Cópula: Es el acto de unir dos cuerpos. Cabe anotar que sexo y cópula no son la misma cosa. En ocasiones usamos sexo, para referirnos a la cópula, y esto tiende a confundir a las personas, al usar una palabra que significa algo diferente. Cópula es simplemente la unión de los cuerpos.

Sexualidad: Es tal vez de estas palabras la que ha sido más mal interpretada y erróneamente usada. Las personas piensan que la sexualidad está relacionada con la cópula y el sexo, pero ese no es el significado de sexualidad. La sexualidad es la definición de tu naturaleza sexual y siempre es un juicio. Un ejemplo de sexualidad es: Soy un

hombre heterosexual, o soy un hombre gay. Soy un asno gay de tres patas puede ser una observación pero también define mi sexualidad. Soy una mujer *gay*.

Soy una mujer heterosexual. Soy bisexual. Soy tri-sexual. Voy a probar todas las opciones sexuales posibles. Esta última es tal vez la más cercana a no tener una sexualidad, porque no hay juicios en ella. A cualquier nivel, definir la sexualidad implica siempre un juicio. Inhibe lo que tú puedes recibir de otras personas. Unidas a la sexualidad están la fuerza y el juicio con las que inhibes un aspecto de ti mismo con la finalidad de hacer que funcione tu sexualidad limitada. Se necesita de algún modo cierto grado de fuerza con el propósito de validar los juicios y no dejar que cambien, para mantener la forma, la estructura, y su significado y evitar que sean destruidos.

Cuando me defino a mí mismo, como un hombre heterosexual, ¿estoy dispuesto a recibir la energía sexual o la *sexuabilidad* de los hombres *gays*? No. ¿Estoy dispuesto a recibir energía sexual de los hombres heterosexuales? No. Solo me permito a mí mismo recibir

la *sexuabilidad* de mujeres heterosexuales. ¿Ves la pequeña limitación en ello?

Y esto es solo cuando hablamos de los bípedos. Si me defino a mí mismo como un hombre *straight*, ¿puedo recibir la energía de los árboles, las plantas, la hierba, el aire, y el agua? La respuesta es no. Cuando tú defines tu sexualidad, inhibes tu capacidad y tu disposición para recibir todo lo que no esté incluido en tu juicio.

Si yo me defino como una mujer *gay*, ¿estoy dispuesta a recibir la energía de los hombres *straights*? No. ¿De hombres *gays*? No. ¿De mujeres *straights*? No. ¿No es esto interesante? Si tú no estás dispuesto a recibir su energía, ¿estás dispuesto a recibir su dinero? No. Si tú no estás dispuesto o dispuesta a recibir su energía, y no estás dispuesto a recibir su dinero, entonces, descubrirás que tú no estás realmente dispuesto a recibir absolutamente nada.

Cuando tú funcionas desde tu verdadera *sexuabilidad*, tú no tienes juicios acerca de nadie y de nada. Tú no juzgas sus cuerpos, y tú no tienes juicios acerca del tuyo, tampoco.

Tú puedes preferir una forma o la otra. Tu puedes elegir copular con personas del mismo sexo, o con personas del otro sexo, pero tú no cortas la energía que tu estas dispuesto a recibir de los otros.

En una ocasión, Gary y yo, estábamos enseñándole a una mujer como atraer a su vida a la persona con la que a ella le gustaría estar. Gary le dijo, “y si esa persona se manifiesta en un cuerpo de tu mismo sexo, mientras tu....”

Y la mujer apresuradamente dijo, “¡yo nunca podría hacer eso! Yo nunca podría tener sexo con una mujer”.

Con ese punto de vista, ¿qué crees que le proyectas a tu pareja en relación a tener sexo contigo? Si tú no puedes considerar la posibilidad de tener sexo con tu propio cuerpo, ¿qué crees que el otro puede estar pensando?

Así que te invito a que destruyas y a que des-crees todos esos juicios que tienes sobre tu tipo de cuerpo u otro tipo de cuerpo. ¿Te das cuenta que no digo, el sexo opuesto? Yo digo el otro sexo. Esto es porque la palabra opuesto crea oposición.

En la verdadera *sexuabilidad*, tú no funcionas desde la sexualidad. He desglosado estos términos para que no los identifiques y uses erróneamente. Porque si los estas identificando y usando incorrectamente, tu estarás constantemente creyendo una mentira y no habrá forma de que consigas la libertad y el gozo de la *sexuabilidad*, porque siempre estarás buscando en el lugar equivocado.

Nota de la traductora: “Sexuabilidad” es una palabra creada para expresar su equivalente “sexualness”, del texto original en inglés.

Capítulo Trece



EL 1, 2, 3 DEL SEXO VS LA COMUNIÓN DE LA SEXUABILIDAD

¿Has notado cuantos juicios surgen que te impiden tener una comunión con tu cuerpo? La mayoría de nosotros no somos capaces de estar presentes, porque estamos continuamente juzgando. Tenemos juicios sobre nuestro cuerpo, juicios sobre nuestra capacidad, juicios sobre nuestra habilidad sexual: ¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Estoy tocándolo de la manera correcta? ¿Estoy haciéndola sentirse bien? ¿Le gustará a él esto? ¿Será mi pene lo suficientemente grande? ¿Es mi vagina lo

suficientemente estrecha? ¿Son mis senos lo suficientemente grandes? ¿Le gustarán a él, como lucen mis pezones? ¿Le gustará a ella mi trasero?

Desde mi punto de vista, en el momento de la cópula, tú y tu pareja deben estar totalmente presentes. Te estas expandiendo, gozando, experimentando una energia intensa y estás dispuesto a tocar, lamer, besar, o chupar cualquier parte del cuerpo de la otra persona. Después de copular, tu cuerpo se siente grandioso, y el cuerpo de tu pareja, se siente grandioso.

¿Alguna vez has copulado con alguien de esta forma?

Algunas personas me dicen que la primera vez que ellos copularon con sus parejas fue así, pero después las cosas cambiaron.

¿Qué pasó?

Es el 1, 2, 3 de las relaciones. La primera vez que copulas con alguien, lo haces por el placer. La segunda vez que copulas con esa persona, estas en una relación. La tercera vez que copulas con esa persona, te vas a casar. Piensas

que esto es pura mierda, ¿cierto?

La primera vez que le escuché a Gary decir esto, inmediatamente me resistí a creerlo. Pensé, “eso no es cierto”. Me imagino que yo tenía que ponerlo a prueba.

Copulé con alguien y fue estupendo, maravilloso. Ella se fue feliz y yo me fui feliz, fue lo máximo, fue expansivo y divertido. Entonces pensé, “fue maravilloso. Hagámoslo de nuevo. Estoy seguro de que la próxima vez será aún más divertido”.

Empezó a no ser tan divertido la segunda vez, y a la mitad del camino, algo estaba sucediendo; las cosas se empezaron a poner pesadas y confusas, pero no sabía porque y no podía entenderlo. Yo pensé, “Wow, esto fue tan intensamente sexual la primera vez, y ahora se está transformando en...” Intenté convencerme a mismo de que no era así, pero ahí estaba la sensación.

La segunda vez tú ya estás pensando cómo sería estar en una relación con esa persona, y si a esa persona le gustará el mismo color de tapete que a ti y si le gustan tus toallas, y si su gato se orinará en tu cabeza cuando estás dormido.

Tu cuerpo te está diciendo, “Frena esto, por favor, me estas matando, para”. Pero tú ya has decidido, “No, esta persona es maravillosa. Vamos a tener una relación maravillosa juntos”. Esa es la segunda vez que copularon. Y tú ya estas empezando a imaginarte si te llamará a la mañana siguiente, y que rastro de orina dejaras. ¿Deberás dejar un arete, o una pieza de tu ropa interior en la cama?

La tercera vez, la sensación de pesadez es más intensa. Tú estás en el proceso de decidir si quieres estar con esa otra persona por el resto de tu vida. Tu cuerpo intenta decirte, “Nos estas tendiendo una trampa”. ¿Lo escuchas? No, generalmente no. Casi siempre ignoras lo que tu cuerpo te dice y limitas su conocimiento.

En ocasiones las mujeres me dicen que ellas funcionan desde la perspectiva de una regla tácita, no escrita, que les ordena no copular con nadie por una sola vez. Hacerlo no sería correcto. Si ellas copulan por una sola vez, serían como zorras, o como putas. Los hombres en cambio saben que ellos deben salir y tener rollos de una sola noche, todas las veces que puedan para probar que son hombres.

Y las mujeres saben que si ellas duermen con alguien, por una sola vez, son unas putas. ¿Qué? ¿Es de verdad así? ¿O esto es algo que las personas han creado e inferido de los juicios y ornamentos de esta realidad? ¿Qué tiene que ver ese juicio, con cuan maravillosamente vivificante es estar en la presencia de tu bellísimo cuerpo? ¿Y con que tu cuerpo esté en la presencia de otro bello cuerpo? ¿Qué tiene que ver lo uno con lo otro?

Desafortunadamente, la mayoría de las personas tienen el juicio de que si copulan con alguien esto debe tener un significado. Muchas personas piensan esto, pero lo que estas personas no saben es que convertir la cópula en algo significativo, o buscarle un significado, destruye las posibilidades infinitas que están disponibles en ella. Cuando tú decides, oh, voy a copular con él, y va a ser tan divertido, y después tendremos una relación, y después talvez él se querrá casar conmigo. Y él me comprará una casa y un carro, después tendremos niños, y viviremos para siempre felices después de que hayamos copulado.

Tú sabes que funcionas con el programa del 1, 2, 3 en tu

universo, cuando empiezas a preguntarte que estará haciendo la otra persona, molestándote cuando no te llama, poniéndote celoso o celosa de las personas con las que pasa su tiempo, y quieres que te convierta en su prioridad sobre todas las otras personas y cosas en su vida.

Si tú andas por este camino, entonces tú ya estas creando una relación y estas en camino de crear un matrimonio. Y en el proceso, terminarás destruyendo tu sexuabilidad que está allí presente y el gozo que está disponible para ti, cortarás el gozo que puede recibir tu cuerpo, porque la cópula debe ser una gozosa expresión de vida.

¿Estas funcionando de alguna manera con el programa 1, 2, 3 en tu universo? O ¿si ves a alguien que parece que le dará placer y vivificará tu cuerpo, te sientes libre para estar con esa persona y acariciarse los cuerpos? Puede que copulen, puede que no, dependiendo de sus mutuas elecciones y de lo que es más expansivo en ese momento. La pasaste muy bien y al final, le das un beso en la mejilla y le dices “Muchas gracias” y no tienes que hacerlo nunca más. Cada vez será tan grandioso, y tan maravilloso que tú

tendrás una gratitud tremenda por esa otra persona y por ti. Serán el fin y la realización en sí mismas. ¿Estás dispuesto o dispuesta a tener esto como tu realidad?

No estoy proponiendo que todas las personas salgan ahora a saltar de cama en cama como método para crear sus vidas; lo que estoy proponiendo es que cualquier cosa que tú elijas hacer, debe ser desde la perspectiva del gozo. Siempre debe ser una elección. Y siempre debe ser con el conocimiento de lo que estás creando en tu universo y en el universo de la persona con la que estás copulando. No estoy diciendo, “No tengas sexo” o “Ten sexo”; sólo estoy diciendo que tengas mucho sexo, por favor.

Capítulo Catorce



EL ORGASMO

(Si esperas que esto sea aprobado por el Papa, no lo leas).

Hablemos del orgasmo. La energía orgásmica es energía creativa. Es literalmente, la energía de la creación. Cuando tienes esa energía, corriendo por tu cuerpo todo el tiempo, tu estas siempre encendido. Y cuando ardes con esa intensidad, esa energía te permite enfrentarlo todo. ¿Has notado que cuando estás corriendo a baja intensidad, sin la energía del orgasmo, tu puedes con mayor facilidad, caer en las limitaciones de la realidad humana?

Si quieres experimentar la grandiosidad del gozo de tu cuerpo, mi sugerencia es que toques tu cuerpo y te masturbes con mayor frecuencia. Yo le sugiero esto a las personas y les digo, “Si tú piensas que esto es pura mierda, y lo intentas de todas maneras, y decides que no es mierda lo que te estoy diciendo, me debes un dólar”, y hay algunas cuantas almas audaces que lo intentan. Cada una de estas personas que lo han intentado más de una vez, regresan a mí, y me dicen, “Pensé que estabas hablando sólo mierda. Aquí está tu dólar. Pensé que eras un hablador de mierda, pero por Dios, wow, por Dios, aleluya”. Por favor no te masturbes una vez al día. Hazlo más de una vez. Más de una vez al día, es lo que verdaderamente tu cuerpo te está pidiendo.

¿Cuántos orgasmos le gustaría a tu cuerpo tener en un día?

Recientemente, en un taller de “Embodiment”, (El gozo de tu cuerpo), le pregunté a los participantes, “¿Cuántos orgasmos, -si ustedes no tuvieran barreras, ni consideraciones, ni juicios, ni pasado, ni historia – cuantos

orgasmos les gustaría a sus cuerpos tener en un día?” A algunas personas les costó trabajo responder. Otras se salieron del reino de lo que en realidad ellas se permiten a sí mismas recibir. Les dije que estaba bien si su respuesta iba más allá del reino de lo posible y de lo razonable. Algunas personas dijeron tres, otras dijeron siete u ocho, algunas dijeron 12 ó 15, otros dijeron 47 ó 55, y una persona dijo, un número ilimitado de veces.

Cuando le hice esta pregunta a mi cuerpo, hace como un año, la respuesta de mi cuerpo fue ocho. Yo pensé, eso es imposible. ¿Cómo va a ocurrir esto?

Fíjate que lo primero que dije fue, “eso es imposible”, que es una respuesta, y después hice la pregunta, ¿Cómo va a ocurrir esto? Después dije, “espera un minuto, ¿qué pasa si eso no es imposible? ¿Cuántos orgasmos le gustaría tener a mi cuerpo tener en un día?

Revoqué, retracté, rescindí, reclamé, renuncié, destruí, y des-creé, todos los juicios y todas las decisiones de que eso era imposible. ¿Ocho orgasmos? ¿Cómo va a suceder esto? Bien, no ha ocurrido exactamente, todavía. Pero me

ha hecho consciente de que mi cuerpo desea mucho más de lo que yo he estado dispuesto a reconocer. Yo pensaba que una vez al día era excelente, pero mi cuerpo estaba diciéndome, “Tu sabes, probablemente podemos con facilidad tener unos tres por día”, y yo dije, “está bien, chévere”.

Desde que empecé a hacerlo, mi cuerpo tiene mucha más energía ¿De dónde saco el tiempo para hacerlo? No sé. Parece que encontramos tiempo para hacer las cosas que consideramos importantes. Por cierto, el músculo se ha tonificado más, también. Y no solamente el del brazo derecho, independientemente de lo que estés pensando.

La falsa idea de que el orgasmo es culminación

El orgasmo alimenta tu cuerpo energéticamente. Existe la idea falsa de que el orgasmo es culminación. Esa es una de las más grandes mentiras que ha sido perpetuada en el área sexual. Es una mentira diseñada para conseguir que nunca tengas una realidad orgásmica. El orgasmo no es la

culminación del sexo; el orgasmo debe ser un estado de vida.

Tú deberías ser orgásmico, y continuar siendo orgásmico por el resto de tu vida. Tú no deberías tener que cambiar o variar. Tú en realidad deberías ser capaz de tener orgasmos continuos, uno tras otro, pero esa es una historia para otro momento.

¿Alguna vez tuviste un orgasmo, y continuaba, y tú te reías, y te reías? Eso es lo que es posible. Empieza contigo mismo, o contigo misma, e idealmente, si tienes una pareja, él o ella serán tan experimentales y tan dispuestos o dispuestas al placer como tú. Es posible que él o ella tenga una enorme gratitud por tu cuerpo y que sea tanto el gozo y el placer que el sexo se convierta en una actividad expansiva que les permitirá la libertad para explorar todas las posibilidades que se presenten en sí mismas.

Cuando facilitamos nuestras clases y talleres, intentamos estar abiertos a la energía que se manifiesta y la seguimos. Estamos atentos a la dirección hacia donde la energía se dirige y la seguimos. Esto lleva a una gran transformación

para las personas que están participando. De pronto inesperadamente algo se manifiesta, que conecta y clarifica todo en lo que estábamos trabajando. ¿Qué tal si el sexo es así? ¿Qué tal si sigues la energía y estas abierto a lo que se manifieste? La mayoría de las personas tienen sexo por números. Ellos dicen “Uno, voy a tocar a mi pareja de esta manera; dos, de esta forma; tres, de esta manera. Ahora, voy a repetirlo cuatro veces. Bien, ahora me estoy moviendo abajo aquí. Ahora voy a hacer esto. Veintiocho, 29, 30. ¿Qué pasó? No recibí la respuesta que esperaba. Treinta y nueve, 40, 41, 42.

¿Por qué las personas tienen sexo como si siguieran un orden numérico? ¿Es porque son estúpidos e incompetentes? No. Es porque no se les ha enseñado que puede ser de otro modo. A nadie se le ha mostrado lo que la verdadera sexuabilidad es. A nadie se le ha mostrado lo que la grandiosidad de la cópula puede ser. A nadie se le ha enseñado cuan expansiva en verdad esta puede ser.

Hay una posibilidad sexual que es diferente a todo lo que hasta ahora has considerado. Tú puedes haber

experimentado fragmentos de lo que es posible y puedes haber experimentado mucho de lo que es posible. El sexo debe ser divertido. Debe ser complaciente y vivificante para tu cuerpo durante todo el tiempo. Debe dejarte a ti y a tu pareja, con los rostros sonrientes, y los cuerpos radiantes.

Ahora, sólo por el placer de divertirse, vamos a experimentar con algo para ver cómo se siente tu cuerpo. Recuerda cómo era la energía del orgasmo, aunque la última vez que hayas tenido uno sea hace 150 años. Ahora toma esa energía y hálala hacia arriba, desde tus pies recorriendo todo tu cuerpo hasta salir arriba por la parte superior de tu cabeza. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Mejor? ¿Más vivo? Sigue haciendo esto durante todo el día. ¿Por qué razón no lo harías durante todo el día?

Capítulo Quince



TODO EN TU VIDA DEBE SER UNA EXPERIENCIA ORGÁSMICA

Todo en tu vida debe ser una experiencia orgásmica. A tu cuerpo le fascina cuando tú funcionas desde una energía orgásmica. Tú puedes experimentar esto cuando comes. Mientras te sientas a la mesa, crea una pequeña burbuja alrededor de ti y de tu cuerpo por un momento, y pregúntale a tu cuerpo que desea comer. Solamente tú y tu cuerpo.

Hazlo, consciente de que los cuerpos recogen información de los cuerpos de otras personas. Crea una pequeña

burbuja alrededor de tu cuerpo, para que sepas que le estás hablando a tu cuerpo y que no estas recogiendo sin proponértelo, lo que otras personas le están preguntando a sus cuerpos. Entonces, pregúntale a tu cuerpo, ¿Que te gustaría comer? Mira hacia el menú, y algo atraerá tu mirada y tú puedes decir, “Pero a mí no me gusta eso.” Consulta con tu cuerpo. “¿Te provoca eso?” Y tu cuerpo responderá, sí o no.

Puede tomar algún tiempo lograrlo correctamente. Puede que al principio ordenes una que otra comida de mierda. Eso está bien. Así es como empiezas a estar en comunión con tu cuerpo y a saber lo que tu cuerpo te está pidiendo. Cuando preguntas, no te sorprendas, si tu cuerpo te pide sopa o ensalada, o un aperitivo, o sol. Sol, agua y sexo. A tu cuerpo le gusta eso.

Cuando te sirvan la comida que ordenaste, pon un pedacito en tu boca, antes de masticarlo, fíjate como produce un efecto en cada una de las papilas gustativas de tu lengua. ¿Qué pasa cuando lo masticas? ¿Qué pasa cuando lo tragas? Come los tres primeros bocados de cada uno de

los alimentos en tu plato, en total consciencia. Puedes notar que tres bocados de cada cosa, satisfacen tu cuerpo, y si es así, eso está bien. Cuando deja de saberte absolutamente delicioso y empieza a saber a cartón, tu cuerpo está satisfecho. Ya tuvo suficiente.

Para la mayoría de nosotros nuestros cuerpos carecen de sentido. ¿Has notado eso? Tú preguntas, ¿qué es lo que mi cuerpo desea? y tú no tienes ni la más remota idea de lo que tu cuerpo te está pidiendo, o de lo que requiere o de que lo haría sentirse bien. En algún lugar, en el espectro de las cosas, nosotros nos desprendimos de ese conocimiento. Si tú quieres empezar a gozar tu vida como una experiencia orgásmica, tú tienes que desarrollar el conocimiento y la consciencia de tu cuerpo.

Capítulo Dieciseis



CONVERSACIONES CON TU CUERPO— 10 COSAS QUE TU CUERPO TE DIRÍA SI TU LO ESCUCHARAS

Hay diez cosas que tu cuerpo está solicitando de ti:

1. Haz una cosa, cada día, para
vivificarme, reconocerme y valorarme.

La primera cosa que tu cuerpo está diciéndote es, “Haz una
cosa, cada día, para vivificarme, reconocerme y

valorarme”.

¿Cuántos días le dedicas a tu cuerpo para vivificarlo, reconocerlo y valorarlo? ¿Todos los días? ¿Alrededor de tres días, de los siete días de la semana? ¿Alrededor de un día, en 800 días? A tu cuerpo le gustaría que tú lo reconocieras y lo vivificaras diariamente.

Una señora con la que estábamos trabajando le preguntó a su cuerpo, “Está bien cuerpo, ¿cómo te gustaría que yo te vivificara y te reconociera? El cuerpo le dijo, “Me gustaría que me empolvares”. “Si, empolvarme”, le dijo el cuerpo. “Como solía hacerlo tu mamá”. Cuando era una niña, su mamá acostumbraba a empolvarle el cuerpo después de bañarla cada noche, y esa era una experiencia muy reconfortante para ella. Y eso era lo que su cuerpo estaba pidiéndole. Ella empezó a empolvarse todas las noches, después de bañarse y en pocas semanas había perdido 25 libras. El peso literalmente bajó porque ella estaba cuidando de su cuerpo en la forma en que su cuerpo deseaba ser cuidado.

Tocar tu cuerpo es una forma maravillosa de comunicarte

con él, y reconfortarlo, reconocerlo y valorarlo. Cuando te levantas en las mañanas, delicadamente toca tu cuerpo o dale golpecitos por tres minutos. Pasa tus manos por tus brazos, tus piernas, tus pies, sobre tu estómago, tu pecho, tu cuello, tu rostro. Cuando tocas tu propio cuerpo, hazlo como si ese cuerpo perteneciera a alguien a quien tú le tienes un afecto muy profundo. Siente tu cuerpo. Permite que tu cuerpo te sienta a ti. Recibe de tu cuerpo y permite que tu cuerpo reciba de ti. Los cuerpos aman que se les acaricie sensualmente. La sensualidad es uno de sus más grandes gozos. Ellos adoran recibir caricias desde una perspectiva de total sexualidad.

¿Quieres un estiramiento facial? ¿Te gustaría borrar algunas arrugas y líneas y tonificar la piel de tu rostro? Cuando te despiertes mañana, coloca tus manos en tu rostro por cinco minutos, o por dos minutos. Simplemente coloca tus manos en tu rostro y conéctate con tu cuerpo.

Lo que tu cuerpo realmente desea es que coloques tus manos en tu rostro por dos minutos, que después toques el resto de tu cuerpo y que te masturbes. ¿A quién le importa

si llegas tarde a cualquier cosa que sea, si eso es lo que estás haciendo?

2. Deja de juzgarme.

Estoy hablando en nombre de tu cuerpo, ¿está bien? Lo siento, pero la segunda cosa que tu cuerpo está diciendo es: “Deja los puñeteros juicios”. Juzgar tu cuerpo no es el camino para cambiarlo. En vez de eso, reconoce tu cuerpo y luego pregúntale que se requeriría para que cambiara.

Tu cuerpo esta tan consciente como tú lo estas, tal vez más que tú, porque él está dispuesto a serlo. Es como un animal. Los animales son conscientes porque simplemente ellos no bloquean el conocimiento como nosotros lo hacemos.

Si juzgas tu cuerpo, ¿Crees que eso lo ayudará a modificar algo y a cambiar? No, absolutamente no. En vez de eso, que tal si te colocas en un punto en donde no hay juicios sino preguntas, “Cuerpo ¿qué se requiere para que esto cambie?” Te sorprenderás con lo que sucederá. Sólo pregunta, “Cuerpo, ¿que se requerirá para que

_____ se manifieste? ¿Qué se requerirá para lucir de esta manera?” Si tú le haces una pregunta a tu cuerpo, recibirás lo que estás buscando de él.

Por supuesto, ahora tienes que escuchar lo que tu cuerpo te dice.

Cuando te miras en el espejo en las mañanas, haz una elección consciente en la que no usas la letanía de juicios con la que empiezas cada uno de todos tus días.

Tu cuerpo te está diciendo, “En vez de juzgarme, muéstrame tu agradecimiento y dime cuan agradecido estás conmigo”. ¿Alguna vez has hecho esto? Alguna vez tú dijiste, “Cuerpo, gracias, muchas gracias. Tú has soportado tanta basura y tantos juicios de mi parte. Tú has tenido que soportar tantos desperdicios que te tiro a diario. Gracias. Gracias por permitirme continuar en comunión contigo, y conectado contigo, porque si yo fuera tú, ya te hubiera pateado hace mucho tiempo”. En vez de juzgar las partes que son muy grandes, o las que son demasiado grumosas, o cualquier otro juicio que hayas hecho, toca esas partes de tu cuerpo y di, “Gracias por

estar ahí. Gracias por ser parte de mi cuerpo. Gracias por ser mi hombro”.

3. Fui creado para tener placer.

La tercera cosa que tu cuerpo te está diciendo es: “Fui creado para tener placer”.

Tengo una pregunta sorprendente para ti: ¿Qué tal si el único propósito en la vida fuera tener placer? Algunas personas dicen que la vida debe ser divertida para los niños, pero no para los adultos. Piensan que los adultos tienen responsabilidades muy serias y pesadas, y que por ello no pueden divertirse, y muchísimas personas han terminado creyendo este punto de vista. Pero vamos a examinarlo: ¿es tener una responsabilidad, realmente serio y pesado?

Esa interpretación de la responsabilidad ¿es la verdad, -o es un mito?

Hay un test muy simple que puedes poner en práctica para determinar la verdad de las cosas: La verdad siempre te hará sentir más ligero. La mentira siempre te hará sentir

más pesado. Si algo te hace sentir pesado, es una mentira para ti, lo sea o no lo sea para cualquier otra persona.

¿Qué sensación te produce la responsabilidad? ¿Es ligera, feliz, gozosa, expansiva y fácil? ¿O es pesada, pesada, pesada? Para mí la responsabilidad es un mito. Yo puedo ocuparme de muchísimas cosas en mi vida, y disfrutar de un gran momento. ¿Qué tal es esto para ti? ¿Por qué no destruyes el mito de la responsabilidad, como una obligación y una carga, y lo despojas de toda la seriedad y de toda la pesadez que eso conlleva? Así, que déjame regresar al gozo. ¿Qué tal si el único propósito de la vida fuera tener placer? ¿Cambiaría esto la forma en la que haces tus cosas? Para tu cuerpo, es placentero sentir el sol sobre la piel. Es divertido ser acariciado. Es placentero caminar con los pies sobre la hierba, los pies sobre la arena, los pies en el agua. Es realmente agradable tener unas sábanas preciosas, y una cama de plumas con un edredón abullonado. Es placentero usar vestidos de telas suaves.

¿Qué tal si empezaras a divertirte ahora?

4. Pregúntame a mí, acerca de mí mismo.

La cuarta cosa que tu cuerpo está diciéndote es, “pregúntame a mí, acerca de mí mismo”. No hagas cosas relacionadas conmigo, sin preguntarme como me siento acerca de esas cosas. No me hagas nada, sin preguntarme primero. Así de simple, ¿correcto? No me embadurnes la nariz con pasta de garbanzos, solamente porque alguien te dijo que te haría sentir sexy y que perderías peso.

¿A cuántas dietas de mierda has sometido tu cuerpo porque alguien te dijo que eso crearía un resultado? Disculpa. Si, lo que tú necesitas es comerte los intestinos de una araña venenosa porque eso te quitará la celulitis. ¿Qué tal?

Yo tengo una respuesta rápida para todas esas dietas relámpago: pregúntale a tu cuerpo. Deja de juzgar y pregúntale a tu cuerpo. Tu cuerpo tiene todas las respuestas si tú empiezas a preguntar.

5. Pregúntame que se requeriría para conseguir que luzca de la manera que

tú quieres que yo luzca.

El punto cinco se refiere a como luce tu cuerpo. Tu cuerpo está diciéndote: “Si tu solamente me preguntaras que requiero para lucir de la forma que tu deseas, yo estaría feliz de colaborar. Yo te diría exactamente que se requiere, pero tú nunca me preguntas, ni tampoco tienes tiempo para escucharme y para después hacer lo que yo requiero”.

Si tú deseas que tu cuerpo luzca de cierta forma, reconoce la grandeza de tu cuerpo por lo que ahora es, y luego pregúntale que se requerirá para variar algo que tú quieras cambiar. “Cuerpo, ¿qué se requerirá para cambiar esto, y agrandarlo o hacerlo más pequeño? Si haces esto tendrás consciencia de lo que se requerirá.

Mi cuerpo ha estado pidiéndome por mucho tiempo, algo similar a los ejercicios de Pilates. ¿Lo he escuchado? Carajo, no. Mi excusa ha sido que estoy viajando todo el tiempo, pero el otro día encontré un DVD de ejercicios de Pilates que puedo ver en cualquier lugar. Mi cuerpo me decía, “empieza a usar el DVD”. “Está bien. Lo siento”. Hice alrededor de 10 ejercicios esta mañana, antes de

meterme en la ducha, y estar listo y comerme mis palomitas de maíz, y mi cuerpo me dijo, “Gracias”.

Le pregunté, ¿es suficiente? Mi cuerpo dijo, “Si, así estuvo bien”.

Cuando tu estas en comunión con tu cuerpo, y cuando tu estas dispuesto a reconocer lo que tu cuerpo te dice, tu cuerpo creará milagros a partir de las más minúsculas contribuciones que tu hagas. Nosotros tendemos a creer en la realidad humana, en la que se requieren grandes cantidades de fuerza para crear un cambio en tu cuerpo: tienes que trabajar una hora al día, seis veces a la semana. Tienes que hacer ejercicios cardiovasculares. Tienes que hacer algún tipo de ejercicio fuerte. Tienes que comer apropiadamente. Tienes que hacer ejercicios aeróbicos. Tienes que comer lo apropiado para tu tipo de sangre.

¿Te has sentido confundido con toda la información que esta por ahí, acerca de lo que se supone hace que un cuerpo funcione bien, se sienta bien, luzca bien? Tengo una solución para ti. Pregúntale a tu cuerpo qué es lo beneficioso para él. Negará y desechará el 99.9 por ciento

de todas las cosas que tú le sugieras, y habrá una sola cosa que realmente funcionará. Pero tú tienes que preguntar.

Algunas personas se dan por vencidas y creen que no podrán obtener los resultados que ellos desean para sus cuerpos. Ellos han intentado miles de cosas sin siquiera haberle preguntado una sola vez a sus cuerpos que sería lo que funcionaría. Cuando tu cuerpo hace algo inusual, como por ejemplo aumentar o disminuir de tamaño, tú le puedes preguntar, “Está bien, cuerpo, ¿qué conocimiento estas compartiendo conmigo ahora? ¿Qué conocimiento es este que no he estado dispuesto a recibir?” Digamos que tu cuerpo repentinamente se encoje. Pregúntale, “Bien, ¿qué está pasando? ¿Qué es lo que realmente está sucediendo aquí que yo no he estado dispuesto o dispuesta a reconocer?”

Tu cuerpo te lo dirá.

Tu cuerpo es un órgano sensorial que recoge toda clase de información. Si experimentas dolor o molestias, puede ser que el dolor no provenga necesariamente de tu cuerpo; puede ser que tu cuerpo este consciente de algo. Tú puedes

preguntarle, “¿Qué conocimiento estas compartiendo conmigo que yo no estoy dispuesto a recibir?”

Puede tardarse un poco. Puede que no recibas una respuesta inmediata, pero a medida que te concientizas, tu cuerpo te mostrará lo que está sucediendo. Me ha pasado a mí, numerosas veces. Recuerda que cada vez que le preguntas a tu cuerpo acerca de lo que funcionará para él, la respuesta probablemente no será verbal; será posiblemente una energía. Y puede que no suceda inmediatamente. La persona que encontró la dieta correcta para su cuerpo, cuando de paso escuchó lo que otras personas hablaban, tuvo que esperar por un tiempo hasta que ella estuvo en el lugar correcto para escuchar la información que ella necesitaba.

Entiende que cuando tú haces la pregunta, tu cuerpo hará todo lo que sea necesario para llevarte a ti, a donde se requiera para que escuches la información correcta. Todo lo que no te permita estar dispuesto a escuchar esa información, ¿lo destruirás y lo des-crearás, todo, por favor?

Cuanto más consciente te vuelves tú, y más dispuesto estás a abandonar tus puntos de vista rígidos, más flexible se volverá tu cuerpo, y más rápido cambiarán las cosas. No hace mucho tiempo Gary y yo estábamos jugando *Frisbee* en el parque frente a nuestra casa. Yo estaba lanzando el *Frisbee* y él estaba corriendo y saltando como si fuera un hombre viejo. Él tiene 62 años, pero luce de 45, y no he conocido a otra persona más flexible que él. Pero, él no podía correr y cuando iba a saltar, era como si dijera, “Uy, por favor, no hagas eso de nuevo”. Finalmente le dije, “oye espera un minuto. ¿Qué putas estás haciendo?”

Él me dijo, ¿qué quieres decir?

Le dije, “Tu eres una de las personas más flexibles que yo he conocido en toda mi vida. Tú modificas tu punto de vista más rápido que cualquier otra persona que yo alguna vez haya visto. Tú cambias completamente tu punto de vista acerca de algo, cuando recibes información nueva, así no más. ¿Por qué estas ahora actuando como un viejo jodido y rígido?”

Él dijo, “oh, buen punto,” e instantáneamente dejó de

moverse como un viejo rígido. Me lanzó el *frisbee* de regreso. Lo atrapé. Se lo lancé de nuevo y entonces vi que corría como un hombre de 30 años, en vez de uno de 70. Así es como tu cuerpo puede cambiar rápidamente si tú estás dispuesto a tener esa flexibilidad en tu existencia, también.

6. Yo soy el que está comiendo

El punto seis tiene que ver con el comer. Tu cuerpo está diciéndote, “Yo soy el que está comiendo, idiota. No tú”. Está bien, yo agregué lo de idiota. Tu cuerpo en realidad no dijo eso. Pero si dijo, “Cuando llega el momento de comer, pregúntame que me gustaría”.

Mi cuerpo cambia todos los días. Hay días en los que le gusta comer carne, otros días le gustan los vegetales, algunos días las frutas, y otros días solamente los postres. “Tu asumes que porque a ti te gustan los frijoles verdes, a mí también me tienen que gustar. Te digo de nuevo, yo soy el que está comiendo. Pregúntame que es lo que me gustaría comer”.

Un niño de Houston de 11 o 12 años, ha estado practicando Access con su mamá, y aprendieron a preguntarle a su cuerpo, que es lo que al cuerpo le gustaría comer. Un día el niño dijo, “mami, mi cuerpo quiere helado, para el desayuno”.

Su mamá le preguntó, “¿Realmente tu cuerpo quiere eso?

Él dijo, “si, eso es lo que quiere”.

Ella dijo, “está bien.” Y lo dejo desayunarse con helado.

Después, más tarde, el niño le dijo, “mami, tengo hambre de nuevo”.

Ella le preguntó, ¿y qué es lo que tu cuerpo quiere?

Él dijo, “helado”.

Ella dijo, “está bien”, y dejo que el comiera helado, cinco veces.

La sexta vez que él dijo que tenía hambre, la mamá le preguntó, ¿qué es lo que tu cuerpo quiere?

El niño dijo de nuevo, “helado” porque él estaba probándola a ella. Él quería ver si ella seguiría

complaciéndolo.

Ella dejó que él tuviera el helado y entonces el niño vomitó.

Así que se más cuidadoso, si intentas dominar, manipular y controlar tu cuerpo puede ser que no funcione.

7. Pregúntame que movimientos me gustaría hacer.

El punto número siete está relacionado con el movimiento de tu cuerpo. En vez de preguntarle a tu cuerpo que ejercicio le gustaría hacer, pregúntale que movimientos le gustaría hacer. Que movimientos. Puede ser danzar, pueden ser Pilates. Solamente pregúntale. Puede ser galopar, pedalear, trotar, patinar, correr por la playa, hacer flexiones, yoga, o el hula hula. Puede querer hacer algo completamente diferente cada día. Puede que tu cuerpo quiera hacer gimnasia. Una de las cosas que a mi cuerpo le encanta es lanzar dardos. Le encanta lanzar dardos porque es un ejercicio de concentración del ser con un poco de movimiento. Pero el punto es, pregúntale a tu cuerpo que

movimientos le gustaría hacer, y el cuerpo te responderá.

Cuando empecé a practicar Access hace cinco años, mi cuerpo era el de un fisiculturista. Era todo rígido y tenso. Yo caminaba como un hombre mecánico. Ahora, yo puedo estar presente en mi cuerpo, y moverlo y él se mueve conmigo y estamos juntos. Cuando tu estas en verdadera comunión con tu cuerpo, moverlo es un gozo y un placer. ¿Has alguna vez observado como caminan los gatos? ¿Has notado como usan todos los músculos de su cuerpo al caminar? Ellos nunca apagan su sexualidad. ¿Has notado que los únicos gatos que se enferman, son los que absorben las enfermedades de sus dueños, sus problemas y sus puntos de vista? Cuando los gatos salvajes se enferman, ellos se alejan y mueren. Ellos dicen, “Hasta aquí llegué, adiós”. Los gatos tienen un punto de vista verdaderamente interesante. Así también lo tienen los perros, los lobos, los pájaros y todos los demás animales que están afuera en el mundo salvaje y funcionan desde una variedad de opciones. ¿Qué hacen ellos cuando sus cuerpos empiezan a deteriorarse? Ellos se tienden y se mueren. Si para ellos ya no es divertido estar aquí, ellos

se van. “Si ya no voy a dar saltos por ahí, a tener sexo, a vivir bajo el sol, a volar, caminar, correr, a usar cada musculo de mi cuerpo, y a disfrutarlo, entonces, hasta aquí llegue, adiós. Fue divertido. Me voy a conseguir otro cuerpo. Ellos no le dan significado a sus cuerpos, o consideran que mantenerlos vivos es más importante que sentir el gozo de ellos.

El punto es que los cuerpos aman el movimiento. Pregúntale a tu cuerpo que movimientos le gustaría hacer. Él te lo dejara saber.

8. No creas en modas pasajeras.

El punto número ocho tiene que ver con las modas pasajeras. Tu cuerpo te dice, “No creas que la última dieta relámpago es lo que a mi finalmente me cambiará. No necesito que me cambies, tanto como necesito que me escuches”. Tu cuerpo sólo desea que tú lo escuches y tu cuerpo cambiará todo lo que tú quieras. Es así de simple.

9. Pregúntate ¿De dónde viene esto?

El punto número nueve tiene que ver con cómo manejar los dolores, los malestares y el hambre. En vez de responder reaccionando cuando los sientes, tu cuerpo quiere que tu preguntes, “¿De dónde viene esto?” Cada vez que experimentas dolor, molestia o hambre, simplemente pregunta: “¿De dónde viene esto? Noventa y ocho por ciento de los pensamientos, sentimientos y emociones que tú experimentas, no son tuyos. Y aproximadamente entre el 50 por ciento y el 90 por ciento del dolor y el sufrimiento que tú experimentas en tu cuerpo, no es tuyo. Nunca lo fue.

Si tú te preguntas, ¿de dónde viene esto?, y se aligera, no es tuyo. Devuélveselo a quien te lo envió.

Gary trabajó con una mujer que se comía de tres a cuatro *donuts* todos los días en el trabajo. Ella quería cambiar ese comportamiento, así que cada vez que se comía una *donut*, ella preguntaba, “A quien le pertenece esto?” o “De donde viene esto?” Ella comprendió que estaba comiendo donuts, por las personas que trabajaban con ella, y que se resistían a comerlas. Ella descubrió que ella no estaba realmente hambrienta de donuts, en lo más mínimo y ella

perdió 25 libras en cuatro semanas. Historia verídica.

10. Yo soy un cuerpo y tú eres un ser infinito.

Punto número diez: Tu cuerpo está diciéndote: “Escucha, yo soy un cuerpo. Tu eres un ser infinito. Tu no estas dentro de mí. Yo estoy dentro de ti. Porque tú eres infinito, eres algo realmente grandioso, tú eres demasiado inmenso para caber dentro de mí. En vez de eso, yo existo dentro de ti, pero eso no significa que nosotros no tengamos una conexión y una comunión, ¿correcto?”

Esas son las diez cosas que tu cuerpo quiere de ti. Simple, ¿correcto? Claro y fácil. Un poco diferente a la perspectiva del mazazo, que requiere de mucho dolor y sufrimiento. El gozo de tu cuerpo no requiere de dolor y sufrimiento. No, si tu estas en comunión con tu cuerpo. La caricia de una pluma crea un resultado enorme. Pero tú tienes que escuchar las diez cosas que tu cuerpo te está diciendo.

Capítulo Diecisiete



GRATITUD

Antes de empezar en *Access*, yo acostumbraba a ejercitarme de cinco a seis veces por semana, al menos una hora. Yo tenía que hacer eso, y tenía que comer como un condenado, -diría, como un caballo-, excepto que ellos no comen suficiente comparado a lo que yo estaba comiendo. Yo pesaba tal vez 20 libras más de lo que peso ahora.

Iba a comer a *Carl's* y ordenaba tres sándwiches de pollo, una hamburguesa, una orden grande de papas fritas y una Coca Cola grande, de las que se podía repetir, y me lo

comía todo. Yo y mi talla extra-grande. Era una cantidad enorme de comida y eso era lo que yo pensaba que mi cuerpo requería.

Estaba cansado todo el tiempo. ¿Cuánto le puede tomar a tu cuerpo digerir toda esa comida? Todo el maldito día, excepto que yo lo hacía tres veces al día. Yo me comía ocho huevos en la mañana, - cuatro huevos completos, y cuatro claras con queso y jamón, además de eso tostadas. A la hora del almuerzo, yo me comía todos esos sándwiches. Y luego en la comida, yo tenía al menos dos platos de arroz y curry o patas de cerdo, o cualquier otra cosa que hubiera. Mi cuerpo se sentía como una porquería.

Lo más curioso de todo es que yo pensaba que eso era lo que yo tenía que hacer para sentirme bien, y para que mi cuerpo luciera bien. Requería de grandes cantidades de ejercicio, y de esfuerzo. Ahora, yo hago ejercicio tal vez una vez, cada par de semanas. Troto varias veces a la semana. Si estoy en casa, paseo en bicicleta o monto en mi caballo. Eso es todo, y mi cuerpo se siente mucho mejor.

¿Hay cambios que yo sigo pidiéndole a mi cuerpo que

haga? Si. ¿Hay algunos cambios que le he seguido pidiendo y que el todavía no ha hecho? Si. ¿Hay días en los que me levanto y juzgo mi cuerpo? Si. ¿Se siente bien mi cuerpo en esos días? No. Pero se siente magnifico, cuando me levanto y le digo, desde una posición de gratitud, “¿Sabes qué cuerpo?, eres tan bueno conmigo, muchísimas gracias”. Mi cuerpo se siente maravilloso, y empieza a crearse a sí mismo, como a mí me gustaría verlo.

¿Estás dispuesto a tener gratitud por tu cuerpo? Puedo escuchar como tu cuerpo me agradece por decirte esto. Tu cuerpo está diciendo, “He hecho tremendo trabajo”.

Nuestros cuerpos realizan un trabajo excelente para nosotros y es sorprendente que ellos estén aun aquí con nosotros y que no nos hayan pateado el trasero. Es absolutamente grandioso que tu cuerpo haga lo que hace con lo que tú has venido dándole hasta ahora. Pero míralo. Si ha sido capaz de hacer lo que ha hecho con lo que tú le has dado hasta ahora, imagínate lo que podrá hacer a partir de este instante, con tu reconocimiento, tu gratitud y tu

comunicación. Solamente va a mejorar. Solamente sigue preguntando: “¿Cómo podría mi cuerpo ser mejor de lo que ahora es? ¿Cuáles son sus posibilidades infinitas?

Algunas de las personas con las que hablo están interesadas en el gozo de sus cuerpos a nivel de proezas interesantes y trucos que ellos puedan realizar. Yo les digo que las proezas y trucos están disponibles, pero que tú no puedes ir desde la perspectiva humana del juicio y la limitación, en la que no hay reconocimiento de tu cuerpo, el afecto o la sexuabilidad, a crear tres brazos y cuatro patas instantáneamente. Tú tienes que liberar las limitaciones y juicios, antes de que puedas hacer trucos y proezas. Tú tienes que estar en comunicación con tu cuerpo antes de que tengas la posibilidad de crear cualquier otro resultado en tu cuerpo.

Puede ser que estés pensando, que en algunas áreas te gustaría mejorar esto, o aquello. Eso está bien. La forma de aproximarse a estas ideas de mejorar tu cuerpo, es a través de un espacio de afecto y gratitud infinitos. En vez de mirar tu cuerpo y decir, me gustaría mejorar esto o

aquello, empieza con una total gratitud, “Wow cuerpo, tú eres del carajo. Gracias”. Agradece que tu cuerpo está dispuesto a permitir que existas como existe el espacio entre sus moléculas.

¿Cuánta gratitud estás dispuesto a experimentar por tu cuerpo ahora? Gratitud es, yo creo, lo que el amor se supone que es. Expresa la gratitud hacia tu cuerpo: “Gracias, cuerpo. Gracias por moverme de aquí para allá. Gracias por esa noche maravillosa de sueño. Gracias por permitirme sentir esta sensación maravillosa en mi piel. Gracias por permitirme gozar esta sensación orgásmica.”

Deja de juzgarte a ti mismo por no ser perfecto

El gozo de tu cuerpo empieza con la comunicación con tu cuerpo, y los elementos primarios de esa comunicación son la gratitud, la sexualidad y la disposición para estar en comunión con él. Tú estás dispuesto a recibir tu cuerpo, exactamente como tu cuerpo es. Tú no tienes juicios. Si percibes que tienes juicios, destrúyelos y des-crealos,

ahora. Envíalos de regreso al pavo desagradable que en primer lugar te los envió.

Tener gratitud, te permite recibir y el recibir te permite tener gratitud. Es reciproco. Esto te permitirá experimentar la grandeza de tu cuerpo que incluye una total sexuabilidad, total afecto, una sanación total, un estímulo total, una total expansión y total gozo.

Esas son las posibilidades que están disponibles. Por favor se amoroso contigo mismo. Se amoroso con tu cuerpo. Se extremadamente amoroso con tu cuerpo mientras eres más consciente de tu cuerpo. Tu lograrás grandes cambios y grandes transformaciones, pero todo no ocurrirá en dos días. Tú has estado creando limitaciones por cuatro trillones de años, o algo así. Algunas veces tarda un poco más de dos días deshacerse de algunas de esas limitaciones, así que no te juzgues a ti mismo por ellas. Esa es mi petición para ti. Por favor, abandona los juicios acerca de ti mismo porque consideras que no eres perfecto. Porque, en verdad, si lo eres.

ACERCA DEL AUTOR



El doctor Dain Heer ha transformado totalmente su vida a través de su trabajo como instructor de *Access Consciousness* (Acceso a

la conciencia). Dain inspira y empodera a las personas para que alcancen su potencial infinito. Él dice “*Access Consciousness* es la cosa más rara con la que me he encontrado, pero a la vez, es la más divertida de todas”.

A pesar de que Dain es un quiropráctico certificado, es su trabajo con *Access Consciousness* el que le permite utilizar con las personas, técnicas de trabajo corporal con resultados tan maravillosos, que las personas empiezan a gozar de sus cuerpos con una mayor libertad y un gran bienestar. Las palabras no alcanzan para expresar lo que Dain es capaz de lograr con sus técnicas corporales. Dain es un verdadero prodigio.

El Dr. Dain Heer viaja alrededor del mundo inspirando y

ayudando a las personas a cambiar sus vidas, de lo ordinario a lo extraordinario. Dain dicta con frecuencia seminarios de *Access Consciousness*, individualmente y en compañía de Gary Douglas, en los Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, y países de Europa, entre otros más. Para encontrar información adicional sobre Dain por favor visite su página web:

www.DrDainHeer.com

www.AccessConsciousness.com



UN MENSAJE PARA LOS LECTORES

Access es un programa de transformación de energía que conecta la sabiduría de expertos en distintos campos, con conocimientos milenarios y energías que han sido canalizadas a través de herramientas de motivación altamente contemporáneas. El propósito de *Access* es tu liberación, dándote acceso a lo más grandioso y verdadero de tu propio ser.

La información, herramientas y técnicas presentadas en este libro son sólo una pequeña muestra de lo que *Access* puede ofrecer. Existe un universo completo de procesos de *Access* y clases.

Si hay áreas de tu vida en las que no puedes lograr que las cosas funcionen de la manera que tú sabes que deberían funcionar, puedes asistir a una clase o a un taller de *Access*, o puedes contactar a un instructor de *Access*, quien trabajará contigo para aclarar las dudas que tengas acerca de los obstáculos que no puedes superar.

Los procesos de *Access* se realizan con instructores entrenados, y están basados en tu energía, y en la energía de la persona que está trabajando contigo.

www.accessconsciousness.com



OTROS LIBROS DE ACCESS

Conscious Parents, Conscious Kids

Este libro ofrece historias, ensayos y puntos de vista de expertos para ayudar a los padres y a los niños a vivir en unicidad con su propio ser y conscientes de sí mismos. (Disponible en inglés).

El dinero no es el problema. Tú eres. (Money is Not the Problem, You Are).

Este libro ofrece conceptos creativos, originales y diferentes acerca del dinero. Pero no es en realidad acerca del dinero. Nunca es así. Es acerca de lo que tú estás dispuesto a recibir. (Disponible en inglés y en español).

Talk To the Animals

¿Sabías que cada animal, cada planta, cada estructura en este planeta, tiene consciencia, y que cada uno de ellos desea regalarte algo? (Disponible en inglés).

Embodiment: The Manual You Should Have Been Given When You Were Born. (El gozo de tu cuerpo).

Este libro expone a los lectores a la consciencia de que realmente hay otra opción. (Disponible en inglés y español).

Sex Is Not a Four Letter Word but Relationship Often Times Is

Divertido, honesto, y deliciosamente irreverente, este libro ofrece a los lectores un punto de vista totalmente nuevo de como crear una mayor intimidad y hacer del sexo algo excepcional (Disponible en inglés).

Magic. You are it. Be it

Magic es un libro sobre el gozo de tener las cosas que tú deseas. Descubrirás que la verdadera magia es la habilidad para disfrutar de lo grandiosa que la vida puede

ser. ¿Qué pasaría si lo que alguna vez imaginaste que era posible, es realmente posible? (Disponible en inglés).



SEMINARIOS DE ACCESS, TALLERES Y CLASES

Si te gustó lo que has leído en este libro y te interesa asistir a los seminarios, talleres, y clases de Access, y por consiguiente, explorar un punto de vista muy diferente, lee y saborea a continuación una muestra de lo que está disponible para ti.

www.AccessConsciousness.com

Las barras

(Clase de Access de un día)

Las barras son una de las herramientas fundamentales de Access. Durante esta clase, de un día, aprenderás en la práctica un proceso de energía, en el que darás y recibirás

energía. El proceso de “las barras” ha creado una enorme cantidad de cambios y ha liberado a personas alrededor del mundo. Las barras son 32 puntos en la cabeza que guardan las cargas eléctricas y energéticas de los pensamientos, ideas, creencias, decisiones y emociones que tú has acumulado durante tus distintas existencias acerca de: la salud, el cuerpo, el tiempo, las esperanzas, el control, la consciencia, la creatividad, el poder, la edad, el sexo, el dinero, y todo lo demás. Las barras se activan al tocarlas suavemente con las yemas de los dedos, permitiendo que la energía fluya. Esto crea un gran alivio en tu cuerpo y abre nuevas posibilidades, liberando las áreas de tu vida que han estado atascadas, y permitiéndote elegir en el presente, en vez de hacerlo desde la perspectiva del pasado. Cada vez que tú le regalas una sesión de barras a alguien, tú también, a la vez, recibes los beneficios. Esta clase es maravillosa para profesionales que trabajan con el cuerpo humano, así como también para las personas que siempre quisieron aprender un proceso de energía dinámico. La clase de barras es también una oportunidad para experimentar el acto de recibir, en vez

del hacer, hacer y hacer que se les enseña a las personas desde que son pequeñas.

Pre-requisitos: Ninguno.

www.AccessConsciousness.com

Fundamentos de Access

(Clase de Access de dos días)

Esta clase te invita a examinar el universo del “no tengo ninguna opción” en el que habitas, ¡para cambiarlo! Verás con claridad las razones, justificaciones, creencias y juicios que has estado usando para crear tu realidad, así como también ganarás consciencia de las estructuras energéticas que están obstruyendo tu habilidad para cambiar. Las afirmaciones verbales que recibirás en esta clase te permitirán reclamar, poseer y reconocer tu potencia para transformar cualquier cosa que no esté trabajando para ti. Recibirás las herramientas para reconocer las verdades y las mentiras, para utilizar el lenguaje y la energía para generar tu vida, así como también aprenderás en la práctica un proceso dinámico para sanar la memoria celular en los cuerpos.

Pre-requisito: Las barras.

www.AccessConsciousness.com

Clase de Access Nivel 1

(Dos días)

Esta clase amplía las posibilidades abiertas en la “Clase de Fundamentos de Access” y cubre áreas del erotismo, el dinero, la abundancia, y los cinco elementos de la intimidad. Las afirmaciones verbales te permiten eliminar las limitaciones y distracciones, así como también te ayudan a ver con claridad algunas de las más grandes mentiras de esta realidad. Tú puedes generar relaciones que honran tu ser infinito. Tu puedes recibir una mayor consciencia de tu ser infinito y de tus opciones que son infinitas, para percibir, saber, ser y recibir con facilidad. También aprenderás en la práctica, un proceso corporal maravilloso llamado MTVSS.

Pre-requisitos: La clase de “Las barras” y la clase de “Fundamentos de Access”.

www.AccessConsciousness.com

Clase de Access Nivel 2 & 3

(Cuatro días)

Clase dictada por Gary Douglas, fundador de Access Consciousness y el Doctor Dain Heer.

Estas clases te invitan a ir más allá de esta realidad, y a generar una vida extraordinaria. Las mentiras de esta realidad relacionadas con el paradigma de amor y odio, en donde tú eres la víctima, la perfección del éxito, las llamadas “discapacidades,” las relaciones dementes, y la eterna tristeza serán eliminadas de tu universo. Tú reconocerás en donde te has estado negando el gozo y la felicidad en tu vida, y empezarás a reconocerte a ti mismo como un ser valioso. Continuarás descubriendo tus talentos y habilidades, así como también la comunión con tu propio cuerpo. Elige entrar en la potencia de permitirte ser y en la unicidad con tu cuerpo, para crear cambios en el planeta. Reclama la magia que tú puedes crear para tu vida, y para los demás.

Pre-requisitos: Clase de “Las Barras”, clase de “Fundamentos de Access”, y Clase de “Access Nivel 1”.

Clase corporal de Access

(La duración de esta clase puede variar.)

En esta dinámica clase recibirás y darás, en la práctica, procesos corporales que transformarán tu cuerpo de la auto-degeneración, a la auto-generación. Los procesos que aprenderás en esta clase, te servirán para crear tu cuerpo y el cuerpo de tus amigos y familiares, para funcionar con un mayor bienestar y gozo. Las personas que asisten a esta clase, sufren menos enfermedades, sienten menos dolor, y logran una mayor habilidad para crear el cuerpo que ellos desean. ¿Qué se necesita para que tú y tu cuerpo estén en comunión? ¿Qué más es posible?

Información general

Para encontrar información adicional acerca de Gary Douglas, del Dr. Dain Heer, de los libros de Access y otros productos; los seminarios, talleres y clases de “Transformación de la Energía de Access”; para

inscribirte en las clases o si tienes otras preguntas, por favor visita la página web de Access:

www.AccessConsciousness.com