



En este número:

- Palabras del Maitreya 1
- Los Hábitos Matan la Conciencia 1
- Sonríe solo 3
- Sobre el Dolor 5
- Déjalo ir, déjalo fluir, déjalo ser 7
- Amarse a uno mismo y reducir el ego 10
- Aplaudamos la Creación 12
- Gracias por estar en mi vida . 13

Palabras del Maitreya

Los Hábitos Matan la Conciencia

23 de febrero

Cuando no sabes que decir en el momento del Contacto, solo canta. Cada intento de Contacto telepático debe ser diferente. No siempre sigue el patrón de 'respira profundamente, relájate, piensa en los Elohim, de lo contrario se convierte en un hábito. El hábito no es conciencia.

Cuando haces el contacto telepático, siempre trata de crear nuevas formas de ser, siempre asombrado y consciente. Recuerda cuando eras un bebé, un pequeño niño, siempre estabas asombrado por todo, hasta por tu mano. Ahora probablemente nunca mires tu mano, o sólo un poco, en algún momento. Es hermosa. Sorpréndete con tu mano, mira tu mano, es increíblemente hermosa y es tuya. Con esta hermosa herramienta podrás dar amor, puedes meditar. (manos en oración) Cada mañana miro mi mano y me digo 'wow, algunas personas no tienen manos, que privilegio tenemos de tener, manos'. Casi todas las religiones usan la mano, para sentirnos conectados como los cristianos, los budistas (manos en oración). Algunos las usan así (palmas ofrecidas al cielo). Las manos son muy importantes.



Espero que nunca te acostumbres a nada en tu vida. Disfruta cada segundo y especialmente el más importante, este segundo.

Hay que sorprenderse, no sólo con tus manos, pero con tu cara también. Tu cara también es increíble. Cuando vas por la mañana al baño, mírate la cara. Cada mañana es diferente, y aunque envejecemos, cada mañana nuestra cara es más bella, más brillante.

Por supuesto, los jóvenes son lindos, pero su nivel de conciencia es todavía muy bajo. Cuanto más envejecemos, más y más crecemos.

El cuerpo crece hasta los 25 años, pero la conciencia crece para siempre. Cuando tenemos entre 70 y 80 años, en comparación con los Elohim, somos pequeños bebés. Esta conciencia crecerá como una flor de loto para siempre. Por eso la vida eterna es hermosa, porque si tuviéramos un cerebro que fuera igual por siempre, eterno, la vida sería aburrida. Vivir 20,000 años con el mismo cerebro, sería una locura.

Pero tenemos el poder de aumentar la conciencia para siempre.

Cuando te miras a ti mismo, por las mañanas en el espejo, mira con cuidado. No mires la piel, con las arrugas que están bajando, mírate a los ojos y verás en tus ojos, la conciencia creciente. Entonces no tendrás más miedo de envejecer. El cuerpo envejece, pero los ojos siempre son más jóvenes.



Recuerdo a mi abuela, ella era muy mayor, era una maravilla de mujer. Cuanto más envejecía, sus ojos parecían más jóvenes. Murió a los 99 años, pero siempre había tenido ojos muy brillantes, cada año eran más brillantes. Sorpréndete de eso. Todos los días, mira la belleza de tus manos, tu cuerpo, tu pene. Cada parte es tan hermosa. Asómbrate.

Nos enfrentamos a un gran peligro en nuestras vidas, que son nuestros hábitos. Los hábitos matan la conciencia. Cuando compras un auto nuevo, miras cada parte con asombro, pero después de 6 meses, o un año, no lo miras más, es sólo un auto. Es lo mismo cuando compras una casa nueva, el primer día, estás tan feliz. En la primera semana, el primer mes, disfrutas la vista: "wow, podemos mirar el océano, es tan hermoso". Después de 1 año o 2 años, no más. Cuando tienes un nuevo novio o una nueva novia, en la primera semana, quieres hacer el amor 3 veces al día. Después de 1 año o 2 años buscas a otras chicas... esto es porque no usamos la conciencia.

Tengo suerte, mucha suerte de vivir en Okinawa. Mira esta belleza alrededor, mira eso, esto es el cielo en la Tierra, el planeta de los Elohim no es más hermoso, pero venimos aquí todos los domingos y te olvidas de decir "Wow, las flores, el océano, la luz del sol, ¡increíble!". Quiero sorprenderme todos los días. La gente que viene a mi casa, muchas veces, cada vez, dicen "qué hermoso lugar".

Mira a tu alrededor con la misma conciencia siempre. Incluso algunas personas descubren el Mensaje, y en la primera semana, '¡Wow! Quiero ayudar a Maitreya, yo quiero construir la Embajada para la Bienvenida de los Elohim'. Después de un mes, están un poco apagados. Después de 1 año... La primera semana eres como Tony, ¡sí! Pero después de venir varias veces y escuchar a Maitreya, tú te aburres. Tony es un buen ejemplo, un gran Guía, cada vez que veo a Tony, él está entusiasmado, saltando, esto es ser consciente.

Espero que nadie se acostumbre a verme, espero que nunca te acostumbres a cualquier cosa en tu vida. Disfruta cada segundo y especialmente el más importante, éste.

Sonríe solo

2 de marzo

(Ese día, los Raelianos presentes en la reunión le dieron la bienvenida al Maitreya cantando una canción) Muchas gracias por esta florida bienvenida, pero no puedes encontrar una flor que sea tan hermosa como tu sonrisa. Para mí no hay orquídea en el mundo más hermosa que tu feliz sonrisa Raeliana. Entonces, por favor ofrece tu sonrisa a los Elohim.

Gracias Elohim. Gracias Elohim por el Mensaje. Gracias por tu sabiduría. Por esta luz. Por la esperanza. Arigato Gozaimas. Y creo que esto es suficiente para el Contacto.

Sonreír es muy importante, es la flor de tu corazón. Ten siempre una sonrisa primero, por dentro. Si tienes la sonrisa por dentro naturalmente saldrá al exterior. Mucha gente sonríe sólo por afuera, pero están muy tristes por dentro. Los amigos de esas personas que se suicidan, a menudo se sorprenden, y dicen: "Lo vi por última vez la semana pasada y estaba sonriendo". "Lo vi ayer, estaba sonriente". Se suicidaron porque estaban sonriendo por afuera, pero no por dentro. Si sonríes por dentro, hay felicidad interior, eres feliz de estar vivo. No necesitas sonreír por fuera, pero lo haces naturalmente; no sonrías para complacer a los demás, porque esto es solo ser cortés. Sonreír a los demás y estar triste por dentro te hace sentir más razones para suicidarte. La mayoría del tiempo esos que lloran y dicen "yo estoy deprimido, me quiero morir", no mueren. Pero los que se suicidan, generalmente sonríen a los demás sólo para ser respetuosos.

Es muy importante cultivar, como un jardín, tu sonrisa interior. Todo lo verdadero viene de adentro hacia afuera. Nunca de afuera hacia adentro. Eso es verdad. Aquellos que sonríen a los demás, pero no lo hacen para sí mismos, no tienen sonrisa interior. Como los japoneses que son "ai" siempre positivos por fuera, pero por dentro se sienten muy mal.

Este jardín interior tiene que ser cultivado por la sonrisa, solo una sonrisa interior. Las personas que son deprimidas sonríen a los demás, pero cuando están solos no lo hacen. Empiecen por sonreír cuando están solos, no para otros, sino para sí mismos. Cuando sonríes, sonríes a ti mismo. Cuando te despiertas en la mañana, antes de abrir tus ojos, sonríe, por la felicidad de estar vivo. Nadie lo verá, pero lo sentirás. Entonces, vas al baño y te miras al espejo y sonríes, para ti, no para los demás. Entonces tienes esta sonrisa natural que viene del interior, de la magia de tu vida, porque tu vida es mágica. No necesitas ir a ver un mago para ver la magia, miras tu cara y ahí está el milagro. ¿Cuál es ese milagro? Tú puedes ver. ¡Puedes ver! Es un milagro, Puedes verme, ¿verdad? Yo te puedo ver, nos vemos, mucha gente no puede ver, están ciegos, imagina tu vida si estuvieras ciego. Cierra los



ojos, eso es lo que ven. Abre tus ojos, es hermoso lo podemos ver. Es algo muy simple, pero asómbtrate de ello. A veces las personas ciegas tienen cirugía y después dicen 'Wow, yo puedo ver'. Deberíamos hacer eso cada día.

Puedes escuchar, algunos no pueden. Pon tu dedo en tu oreja, luego retírala, puedes ¡escuchar! Esto es hermoso, es un milagro. A muchas personas se les niega este simple placer, es un placer, no sólo por la música sino por las voces, escuchar a tus amigos, los pájaros, todo. Escuchar el silencio, porque nunca hay silencio, al menos nosotros nos escuchamos nuestra respiración, que es hermoso.

Podemos oler, oler las flores es hermoso, es simple. La felicidad está en las cosas simples. Puedes tocar, toca la mano de la gente a tu lado, solo toca la mano, tocar no sostener, solo tocar. ¡Puedes tocar algo vivo, Wow! Es sorprendente, algunas personas no tienen mano.

Puedes saborear la maravillosa comida japonesa, y ahora los preciosos frutos que llegan en primavera. Algunas personas no pueden saborear, es también una enfermedad, pierden el sentido del gusto. Es simple y simple son las cosas que te dan felicidad y sonríe desde adentro hacia afuera, ni cosas, ni autos, ni casa, no ropa cara, no joyería. Sonriendo, tocando, viendo, oliendo, los tienes y nadie te los puede quitar. De repente puedes estar en una cárcel, en prisión, todavía tienes estos tesoros, nadie puede alejarlos de ti, así que disfrútalos.

Éste es el secreto de la felicidad.



Sobre el Dolor

9 de marzo

Maitreya, ¿es posible solucionar el dolor a través de la meditación?

Sí, la meditación es muy poderosa para disminuir la sensación de dolor, ya que el dolor físico está muy relacionado con la consciencia. Hubo algunas medidas científicas para el dolor con personas normales y personas practicando meditación y las mejores personas en meditación podrían reducir el dolor en un 90%. Cuando tenemos dolor, cuando tenemos dolor físico, creamos estrés, por el dolor mismo y también por el miedo a que este dolor no pare.

Entonces el dolor nos conecta a dos cosas que son malas para la consciencia; el pasado porque sufrimos y antes cuando no sufríamos, esto nos conecte con el pasado, el cual es malo. Nos conecta con el futuro también porque tenemos miedo que el dolor continuará. Entonces ya no vivimos en el momento presente. Cuando tienes dolor físico, evita pensar en el pasado, evita pensar en el futuro, y esto es meditación, estar en el ahora.

Pregunta '¿cuál es mi dolor?', entonces cálmate y casi disfruta del dolor. Sé que es difícil, pero funciona, ¿Cuál es mi dolor? tengo dolor en mi rodilla. Entonces mi cuerpo me está hablando a mí. El dolor es una señal del cuerpo diciendo “oye, tienes un problema aquí” El cuerpo le habla a tu cerebro, “¡hey! haz algo que me duele”



Ama ese dolor. Si no tuvieras dolor tu cuerpo se rompería muy rápidamente. Sin dolor físico, podríamos tocar algo que está en llamas; algunas personas tienen esta enfermedad, ellos no pueden sentir dolor. Tú puedes tocar algo ardiendo y la mano se quema y se cae y no sientes nada. Luego no tienes mano. Entonces el dolor es muy importante para proteger nuestro cuerpo, tenemos dolor en la rodilla porque hay un problema, tenemos que solucionarlo. ¿Tenemos dolor de cabeza? Hay una razón, tenemos que arreglarlo, así que el dolor es útil para proteger nuestro cuerpo. Cuando miras el dolor de esa manera, en vez de decir "oh, tengo dolor en mi rodilla", dices: "gracias a mi rodilla por decirme que ahí hay un problema, lo arreglaré, no te preocupes que yo te cuidaré", Entonces el dolor, en meditación - porque es una meditación -, baja muy rápidamente. Esto no vale para todo. Algún dolor extremo, dolor crónico, son terribles, pero incluso estos dolores terribles pueden reducirse con esta meditación.

Los peores enemigos del dolor que crean más dolor, una vez más, son el miedo y la ansiedad. La meditación puede reducir casi más del 90% del físico y 100% del dolor mental. Entonces la meditación siempre es buena. El dolor también se puede utilizar para la felicidad. El dolor puede ser una herramienta para la felicidad, a través de la meditación.

El sufrimiento no es bueno, yo no estoy diciendo que sufrir es bueno, estoy diciendo que, si tienes dolor en tu rodilla, un dolor enorme, puedes decir: "ah, la vida es terrible, mi dolor es grande" y sentirse muy mal, o decir "yo tengo dolor en la rodilla, pero lo sé. A las personas que no tienen piernas, a ellos les encantaría tener dolor en su rodilla". Quizás conozcas algunas personas que están en silla de ruedas, no tienen piernas. A ellos les encantaría tener tu dolor en sus rodillas. Cuando tienes dolor en la rodilla, significa que tienes rodilla.

Disfruta cada parte de tu cuerpo. Tener dolor es mejor que no tener piernas, manos, dedos, cabeza, es una prueba de que estás vivo y que tienes un cuerpo. "Necesito gafas, eso es terrible", No, es mejor que estar ciego. Estoy muy feliz de tener y necesitar gafas. Piensa siempre en la gente que no tienen tanta suerte como tú. Mucha gente en la Tierra ahora mismo está sufriendo, sin piernas, sin brazos, algunos no pueden oír, otros ¡no pueden ver! Si sientes un poco de dolor, di ¡'gracias'! Disfrútalo.

Por supuesto, haz lo que sea necesario, con la ciencia para detener el dolor porque no nacemos para sufrir, y la ciencia, sólo la ciencia, puede un día hacer posible que ya no haya dolor físico, pero la ciencia nunca podrá eliminar el dolor mental. La depresión, la ansiedad, esto tenemos nosotros mismos que eliminarlos a través de la meditación y es por eso que la meditación es tan importante. Y cultivando y aumentando la felicidad por dentro como una hermosa flor.

¿Eres feliz ahora mismo? ¿Aquí? ¿Sentado conmigo? ¿Eres? ¡No pares!

Déjalo ir, déjalo fluir, déjalo ser

16 de marzo

Quiero hablar contigo esta mañana sobre la diferencia entre pensar y sentir. ¿El Contacto a las 11am es para pensar en los Elohim? ¿O es sentir a los Elohim? A veces veo a Raelianos en el Contacto dominical que “piensan en los Elohim”, con esfuerzo. A veces tengo miedo de que sus calzoncillos se vuelvan “marrones”. Por supuesto, es mejor sentirlos. No debe ser un esfuerzo. La meditación nunca es un esfuerzo. El Contacto con los Elohim a las 11 de la mañana es una meditación, no un esfuerzo: “Elohim, mmm...”

Es una apertura, trae felicidad. Cuando hagas, aunque sea un pequeño esfuerzo, se destruye la meditación. La meditación llega cuando no hay absolutamente ningún esfuerzo. Es lo mismo para la sabiduría, lo mismo para convertirse en un Buda. Nunca ves una estatua de Buda “grrr...”. Nunca. Es siempre riendo, con cara feliz, sólo sintiendo, sintiendo el Infinito. Hola Infinito, hola, sin ningún esfuerzo. Cuando haces el más mínimo esfuerzo, Te cortas del Infinito. Cuando hacemos un esfuerzo, aunque sea un pequeño esfuerzo, incluso con un esfuerzo muy, muy pequeño, el cerebro está pensando, pensando en “Yo quiero algo” y si quieres algo, no estás en un estado de meditación.

La meditación es: no querer nada. Es un estado de aceptación, de dejarse llevar, dejando fluir, como un río. La vida es como un río, tu naces un día – la fuente del río, sale de la montaña, y luego fluyes, te vuelves más grande, más alto y luego llegas al océano de la muerte, sin ningún esfuerzo. Fluye naturalmente. Donde quiera que esté el río, cerca del manantial, o cerca del final del océano, déjalo fluir. Cuando haces esfuerzos, intentas nadar contra la corriente, lo cual es muy doloroso y te cansa. Cuando fluyes con el río, eres felicidad, la felicidad está en todas partes en tu vida, y eso te está convirtiendo en un Buda.

Déjalo fluir, todo, sin esfuerzo, pase lo que pase en tu vida. Envejecer... déjalo fluir. No puedes parar eso. Puedes intentar: “¡No, no quiero envejecer!” y nadar contra la corriente... estás envejeciendo. “¡No quiero estar solo, quiero tener novia!” ... puedes hacer esfuerzos, pero los esfuerzos no traen amor. Es todo lo contrario, si tú haces un esfuerzo, todos tendrán miedo de ti. Pero si estas solo feliz de estar vivo, solo en este estado de buda de permanente felicidad, todo el mundo se sentirá atraído por ti. Tu felicidad actuara como un imán.

Me encanta estar cerca de ti, espero... ¿A tí? ¿Por qué? Es natural. A donde quiera que viajo en el mundo, voy en el avión, sentado al lado alguien que no conozco, el 90% de las veces después de una hora lo sé todo sobre su vida: sus problemas con su esposa, sus problemas con su trabajo, sus problemas con su salud... ¡Siempre! Me dicen... Yo no digo nada, solo escucho. Pero sienten amor de mi parte, y sienten que pueden hablar de su vida. A veces se dan cuenta: “Yo no sé por qué te estoy contando todo esto”. “¿Porque, porque sientes amor...?” A veces son hombres, muy sorprendidos al ver a un hombre diciéndoles a ellos: “porque sientes amor...tú sientes comprensión”. Ellos sienten que estoy abierto a ayudarlos a fluir en su vida. Cualquier esfuerzo te bloquea, te bloquea la comunicación con los demás y crea violencia, sufrimiento, guerra... Cuando todos se sueltan, de repente sentimos unidad. Sentimos unidad con todo y todos, tenemos que detener cualquier esfuerzo. Si dices: “Oh, haré el esfuerzo de amar más a los demás” ... no funciona. “Quiero dar más amor a otras personas... grrrr...” ¡No! Déjalo ir. Déjalo fluir. Déjalo ser. Justo mira, sin ningún esfuerzo a la gente y sentirás amor, déjalo ser. “Déjalo ser, déjalo ser, déjalo ser, déjalo ser.”

Sí, canto esta canción todos los días en la mañana, me encanta. “Todo lo que necesitamos es amor, todo lo que necesitamos es amor, todo lo que necesitamos es amor, amor, el amor es todo lo que necesitamos...” Sí, Los Beatles, perfecto. ¡Imagínate, imagínate! “Imagínate toda la gente...” Precioso. Ellos son realmente grandes maestros... Solo cometieron un error: “Ayer”. A veces, a veces canto esta canción, pero la cambio: “Oh, ayer, ta da da... la felicidad era” Yo digo: “¡No! Eso es terrible”. “Oh, creo...” entonces yo cambio la canción y la canto, porque amo la música, la cambio, y hago esto: “Mañana”. “Mañana yo creo en el mañana... felicidad”.

Ayer es el pasado ¿Te has dado cuenta de lo que hace que la gente sea más triste? ¿Qué es? ¿El futuro? ¿El presente? O ¿el pasado? Siempre es... el pasado. Porque tú recuerdas algo que tu imaginabas haber sido más feliz que ahora, y te arrepientes. Cuanto más envejeces, más tienes esta tendencia a lamentar el pasado. No sé en Japón si lo dicen también, pero en francés... en inglés también, Le dicen: “Los buenos viejos tiempos”. Los buenos viejos tiempos... no existen. Es mejor ahora, sea cual sea tu edad, es mejor ahora. Pero para recordar el pasado requiere mucho esfuerzo. Para recordar el pasado, te esfuerzas: “Cómo te fue cuando eras joven y... “ahh.” Es un esfuerzo. Y hacemos eso: “Ahh...yo recuerdo... hmmm...” Es un esfuerzo. De acuerdo. ¿Cuál será el futuro? “Hum...” Esfuerzo. “Hum... ¿Qué pasará?” ¿Qué sucederá el año que viene...? Si piensas en el ahora... no hay esfuerzo. Cada vez que piensas en el pasado o el futuro, te alejas de la felicidad, con mucho esfuerzo. Así que siente esto, cada vez que sientas tu energía, si vives el aquí y el ahora, tienes infinitamente más energía. Porque si piensas en el pasado, desperdicias mucha energía, estás muy cansado y cada vez que piensas en el pasado o el futuro, te alejas de la felicidad, con mucho esfuerzo. Entonces siéntelo, cada vez que tu sientas que vives el aquí y el ahora, tú tendrás más energía infinitamente. Porque Si piensas en el pasado, desperdicias mucha energía, estas muy cansado y llorando, usas mucha energía y luego te enfermas.



Es lo mismo cuando te preocupas por el futuro. El cerebro utiliza el 80% de la energía de nuestro cuerpo, excepto cuando corres, por supuesto, pero no corremos todo el día. Cuando estás sentado, tu cuerpo quema energía, pero el cerebro usa ¡80%! El cerebro, el 80% del oxígeno que consume la respiración es utilizada por el cerebro. Es como un fuego ardiente. Pero cuando haces meditación lo puedes bajar tal vez a un 10%... de 80% al 10%. Algunas personas van a bucear, tú ya sabes, con un tanque ... Y hay una cantidad limitada de oxígeno allí. Si estás estresado y preocupado, quemas este oxígeno muy rápidamente, y después de unos 20 minutos tienes que salir porque ya no tienes aire. Pero si estás relajado, en una profunda meditación, con el mismo tanque, la gente puede quedarse una hora, dos horas, con la misma cantidad de oxígeno. Hasta más. Lo estas consumiendo, no por el cuerpo, sino por el cerebro. Estrés... ardor “Uuff”. Tienes fuego. Cuando estás enojado, no feliz, el cerebro arde como un fuego, y tú lo sabes. Cuando a veces estas enojado, ¿cómo te sientes después? “Uff” que cansado... Si estás contento, vas a ver una hermosa película que te hace feliz, sales lleno de energía. Tú vas al cine y ves, yo no sé, algo sobre la guerra, o Star Wars, y vuelves a casa y “Uff” cansado. Terminator, Schwarzenegger... “pam pam, pam pam...” sales “uff” cansado. Si vas a ver la película Baraka, cuando salgas, estarás listo para hacer el amor, saltar sobre todos. No tuviste una emoción con la cual quemaste energía, así que tienes tu energía.

¿Quieres estar cansado o tener buena energía? La meditación y la felicidad, es como cocinar a fuego lento. En lugar de quemar, bajas la intensidad del fuego manteniendo un poco de fuego porque el cerebro, incluso cuando está totalmente relajado, arde, pero muy poquito. Cuando quieras pensar en tu energía y cerebro, imagina este gas, cuando cocinas, al máximo de su capacidad, el tanque de gas se termina rápidamente. Puedes elegir bajar la flama, tú decides.

Usar tu conciencia es como cocinar, cuando cocinas a temperatura alta, quemas mucho gas muy rápidamente y a menudo quemas la comida y hay humo por todas partes. Cuando cocinas a baja temperatura, es mejor. En Japón tienes buenos alimentos que se cocinan a baja temperatura por mucho tiempo. Piensa en tu cerebro como una olla para cocinar. Dentro de tu cerebro: ¿Quemas el panqueque? O ¿Haces una maravillosa y lenta comida como el nabo? Es tu elección, felicidad y mente.

Para terminar, los científicos estudiaron cuántos músculos utilizamos en nuestro rostro. Tenemos muchos, alrededor de 80 músculos en la cara, el más grande número de músculos para el espacio, es en la cara. Cuando tienes una cara enojada, utilizas casi todos los músculos, Pienso en unos 40 o 50 músculos del rostro. Cuando sonríes, sólo 10. La felicidad significa menos consumo de energía también en la cara. Entonces recuerda: cocina un buen nabo, ahorra energía y sé feliz.

Amarse a uno mismo y reducir el ego

23 de marzo

Hoy quiero hablar contigo sobre un tipo de conflicto que puede tener dos declaraciones. La primera es que decimos que no debemos de tener ego o muy poco ego. La segunda es que debemos amarnos a nosotros mismos y eso se ve en poco un poco contradictorio. ¿Cómo puedo reducir al máximo mi ego y amarme a mí mismo?

Podemos entender la respuesta al comprender que al amarte a ti mismo es mucho más fácil reducir el ego. Si no te amas a ti mismo no se puede reducir el ego. Si no tienes amor por ti mismo y compasión por ti mismo, tú odiarás a otras personas. Al contrario, cuando te amas a ti mismo, puedes amar a más gente y olvidarte del ego.

En el primer seminario hace casi 40 años, tal vez los viejos Raelianos se recuerdan, estábamos entrenando mucho sobre amarnos a nosotros mismos. Algunas de las personas pueden tener dificultades para amarse sí mismos. ¿Cómo puedo amarme a mí mismo? Amo el sushi, así de fácil, lo tomo, lo cómo. Me encantan las flores, vale, las tomo, las huelo. ¿Pero amarme a mí mismo? Todos están de acuerdo, la mayoría de la gente está de acuerdo, debo amarme a mí mismo, pero cuando tienes muchos años de odiarte a ti mismo, ¿cómo empiezas? Mucha gente no es consciente de que no se aman a sí mismos. ¿Realmente te amas a ti mismo? Pregúntate a ti mismo, ¿realmente te amas a ti mismo?

Amarte a ti mismo no significa juzgar, porque juzgar es opuesto al amor. No se puede amar y juzgar al mismo tiempo. Juzgar es lo opuesto al amo y somos tan buenos juzgando a los demás. Ese es el ego. “Esta persona es mala, es fea, huele mal”, eso es juzgar, tan rápido. Todo el tiempo, como en automático, Las personas juzgan a otras personas y por lo general los ponen mal, rara vez los juzgan positivamente siempre lo juzgan negativo.

Generalmente, cuando eres así, haces lo mismo por ti mismo. “Soy estúpido, soy feo, juzgas' Amar no es juzgar, no es juzgar en absoluto. Mírate en el espejo, sin ningún juicio. Tal vez te estás haciendo viejo, con algo de arrugas, los pechos hacia abajo, ten compasión para ti mismo, no juzgues, no. Tú no eres perfecto, nosotros no somos perfecto, yo no soy perfecto, Yahvé no es perfecto. Nadie es.

¿Quieres ser como los Elohim? Cuando quieras ser perfecto, no podrás ser como los Elohim porque no son perfectos. Entonces amarte a ti mismo es aceptarse, amar y valorar a lo no- perfecto que eres. No ames sólo lo que es bello ama también la que es feo. Huelo mal, amo mi olor, Tengo muchas arrugas, sé “yo Soy”. Cometí errores, muchos, “yo Soy”. Tengo compasión de mí mismo. Me amo CON mis errores. Errores pasados, de ahora y futuros. Porque mientras vivas, cometerás errores. Y no es el final, es sólo el principio, estar vivo es cometer errores. Aprender, mejorar, intentando no cometer 2 veces el mismo error, eso es hermoso. Si piensas así, la vida eterna es hermosa, es un aprendizaje eterno, no estático. Vida eterna sin cambios sería aburrido. Si imaginas la vida eterna siendo como eres hoy para siempre, yo no quiero esa vida. Sé cómo una flor, creciendo, una pequeña semilla al principio, luego crece, echa raíces, comete errores. Puedes ver los árboles a veces están torcidos, tienen muchos problemas, cometen errores, pero crecen. Se así. Poco a poco eres una flor, como una flor de loto, abierta, pero un loto no es estático.

Hay un pequeño capullo, luego se abre y la flor desaparece, pero el loto sigue vivo, bajo el agua, en el barro, y el año que viene habrá otra flor. Somos así. Así que te mires a ti mismo como estático. Si digo “loto”, todos piensan sobre una hermosa flor. Una flor es solo el sexo de la planta. El pene en erección de un hombre por la mañana, eso es una

flor. Bala, loto, todo en el sexo, no son una planta, no es una planta. La planta es el capullo debajo del suelo, bajo el barro, como una Rosa. Si amas las rosas, amas el tallo, las espigas, las raíces, tú amas a todo el ser vivo no solo la flor. Es lo mismo para ti. La hermosa sonrisa, los hermosos ojos y el ano mal oliente, eso es lo mismo, hay que amarlo todo. Sin las raíces en la mierda del barro no hay flor.

Así que ama todas las partes, eres tú, empieza con tus manos, realmente ama tus manos. Una de las mejores maneras de amarte ti mismo- Las personas mentalmente enfermas son alienadas, significa que un vínculo ha sido cortado, están desconectados de la realidad que los rodea. Un cerebro sano está conectado, es decir, que reconoce que no eres todo, sino una parte del Universo.

Para las personas con enfermedades mentales, el Universo son ellos, su ego está en completo control. En otras palabras, Soy yo, yo, yo y ellos están desconectados del mundo. Lo contrario de eso es sentirse conectado y reconociendo que yo soy pequeño y sólo soy una parte de todo. Que Tony es parte de mí, y soy una parte de él, somos partes del Universo, partes separadas, pero formando el Universo.

Tienes que considerarte a ti mismo de la misma manera. Cuando dices, me amo a mí mismo, ¿quién soy yo? ¿Y quién soy yo mismo? 'Yo' es la supraconciencia. Yo mismo soy el cuerpo. El cerebro primitivo con emociones, sentimientos, eructos, pedos, ese soy yo, pero 'yo' es la consciencia. Entonces, cuando quieras amarte a ti mismo, ama el cuerpo, la cosa material, mira qué bonito eres, sea cual sea tu edad, cerebro, emoción, errores, todo.



Mírate a ti mismo como si miraras a un niño pequeño. Todo el día, trátate a ti mismo como un pequeño bebé. Pero tu consciencia es un medio elevado para “guiarte”. Sin la guía de la consciencia, el ego se vuelve increíblemente enorme. El ego es todo el cuerpo sin consciencia. Cuando despiertas la consciencia, de repente el cuerpo, las emociones, los sentimientos se convierten en una herramienta, sólo una herramienta. Y entonces el amor puede florecer. Por eso al amarte a ti mismo reduces el ego y no es una contradicción desarrollar el amarse uno mismo, amar y reducir el ego. Cuanto más te ames a ti mismo, tienes cada vez más amor por los demás y menos ego.

Esto es muy importante, amarte a ti mismo no es egoísta. Es crear la herramienta de tu mismo cuerpo y cerebro material, una herramienta, una herramienta de felicidad para amar a los demás.

Espero que te ames a ti mismo cada vez más. ¿Te quieres a ti mismo? ¿Te amas? ¿Te amas? De verdad. Por favor, porque podemos cambiar el mundo si nos amamos a nosotros mismos, amando la hermosa creación de los Elohim y recuerda que esta es la mejor herramienta que tienes, el 'yo' me amo a mí mismo, el 'yo' cuando dices 'yo' es la consciencia. Siéntelo una vez, solo siéntelo: "Yo me amo. Juntos está bien, piensa en ti y di: Me amo a mí mismo. Y siente. No solo las palabras, no las palabras, solo siéntelo. Al mismo tiempo utiliza tus manos, para crear más sentimientos así (abrazo) tócate y siente "yo me amo". ¿Lo sientes? La luz y el sentimiento cálido. ¿Lo sientes? Quédatelo.

Aplaudamos la Creación



El primer domingo de abril.

Muy buena noticia, hoy tendremos un nuevo récord de transmisiones en Costa de Marfil en África. Ellos esperan 150 personas. En China esperan 40 personas. Entonces, lo que puedo decir es que esta es una de las más hermosas celebraciones del movimiento Raeliano.

El 13 de diciembre es sólo la celebración del Contacto conmigo, justo cuando recibí el Mensaje, no es tan importante. El 7 de octubre es lo mismo y el 6 de agosto es triste porque es Hiroshima, pero el primer domingo de abril, es la verdadera felicidad, la celebración de la creación de los seres humanos, nosotros, por los Elohim.

Para mí este día, este mismo día es la más hermosa celebración, una celebración de la vida, del arte, porque son arte. Recuérdalo cuando te mires al espejo, cuando

mires a otras personas aquí en nuestro alrededor, somos todos pedazos de arte. Mucha gente dice “Me gustaría ver a los Elohim”. Es muy fácil, mírense, porque nos crearon a su imagen.

Por eso los amo, veo a los Elohim en tus ojos. Nunca mires a otras personas pensando que es solo alguien, no. En los ojos de cada ser humano tú mira, mira a los Elohim. Siéntelo. Somos los Elohim y realmente seremos los Elohim. En este momento, miles de científicos en el mundo están trabajando para preparar la creación de la vida. Entonces, tal vez tú, o tus hijos o tus nietos serán parte del equipo que creará vida en otro planeta. Es asombroso. Intenta imaginar hace muchos, muchos miles de años, ellos fueron también los Mensajeros en el planeta de los Elohim hablando con los Elohim y diciéndoles: "Un día crearán vida en otro planeta". Un pequeño grupo, como tú, y todos los demás Elohim dijeron "Estás loco, eso nunca sucederá". Es lo mismo, es un ciclo. Poco a poco nos estamos convirtiendo en los Elohim. No lo tomes sólo como una explicación científica, sino también como fortaleza espiritual. Porque somos Elohim. ¡Qué emoción!

Mírate en el espejo por la mañana; solo un ser humano" mirarte en el espejo y di: "Wow, soy un Eloha del futuro". Y te amarás más a ti mismo. Respétate más, ten más amor por tu rostro. Por tu consciencia, por tu poder de creación.

Trata. A partir de ahora, todo lo que hagas: sonreír, caminar, comer, jugar, cualquier cosa que hagas, hazlo sintiendo que eres un Eloha. Se siente mucho más poderoso, y esa es la manera de ser más agradecido con los Elohim.

Así que gracias por celebrar este hermoso día, disfrútalo. Realmente me gustaría aplaudir a los Elohim por esta creación, los hibiscos, los animales, estos árboles, los ancestros del árbol fueron creados por los Elohim, como nosotros. Cualquier planta. Cualquier poquito de hierba. Caminamos sobre la hierba, cuando camines, piensa. Hermosa hierba verde, la primera, la primera fue creada por los Elohim, para nuestro placer.

Toda la belleza, toda la comida, cada animal, cada pez, cada delfín, cada kujira, todo ¡Wow! Así que les propongo, si están de acuerdo, que aplaudamos juntos a los Elohim, ¿vale?

Gracias por estar en mi vida

27 de abril

Un día, no sabemos cuándo, tendremos un Contacto el domingo a las 11 am., sin mí. Volveré con los Elohim. Imagínense ese día. Imagino ese día. ¿Vendrás al Contacto? Y ¿Cómo te sentirás, llorarás, bailarás y estarás feliz? Espero las dos cosas. Sé feliz porque volveré con mi Padre, entiendo si tú lloras porque me extrañas, eso es normal, pero no te sientas culpable, eso es amor.

Yo también te extrañaré. Estaré con los Elohim y diré: "ah, tienen el Contacto", y yo extrañaré estar contigo. Ahora tienes el gran privilegio de estar con Maitreya, pero Maitreya tiene el gran privilegio de estar contigo. Cada uno de ustedes es tan especial para mí. Sí, sólo hay un Maitreya, pero solamente hay un tú. No eres inferior. Somos iguales. Mi misión es diferente, pero cada uno de ustedes es muy importante para mí. Muy importantes para los Elohim, cada uno de ustedes. Siéntelo.

Eso es algo de lo que quiero que estés asombrado todos los días. Asómbrate de todo. Te lo dije antes, asómbrate cuando te despiertes, porque en las mañanas algunas personas no se despiertan, simplemente están muertos. Así que te despiertas, agradece despertar. Vaya, estoy vivo, puedo sentir, puedo tocar, puedo amar, puedo tener sexo, puedo comer, puedo ver esta belleza a mi alrededor. sorpréndete de las cosas sencillas.

Lo dije antes, todos los días estoy asombrado al tocar un botón y tener electricidad. Piénselo, mucha gente todavía en África, en muchos países no tienen electricidad. Sólo tienen velitas y es difícil producir electricidad, ellos no la tienen. Cada vez que toco un botón eléctrico, pienso en ellos. Y voy al baño, toco el grifo, y veo el agua salir rápidamente. He estado en África, he visto comunidades Raelianas sin agua. No saben qué es eso. Todos los días tienen que caminar 1, 2 o 5 km para ir al pozo a traer agua. Aquí lo abrimos y hay agua. Sorpréndete de eso, es realmente una meditación para mí. Y otra más, ¡agua caliente! Tú sabes, la tienes. Frio, caliente. Estos Raelianos en África, caminan 10 Km para traer el agua, horas caminando y hace frio. Entonces ellos tienen que hacer fuego debajo de la olla para tener agua tibia. Nosotros simplemente abrimos el grifo. Piensa eso todos los días. Todos ustedes tienen su celular, ¿no? Tú hablas, inmediatamente te comunicas con todos en el planeta. Y la gente está deprimida y negativa con todas estas cosas, todas son un milagro. El teléfono en sí es una mierda, es nada, pero la posibilidad de estar conectado con todos, eso es hermoso.

Estás en un pueblo de África, no hay música. La hermosa música del viento, los pájaros, pero no música. ¿Qué haces aquí? tocas un Botón y "pum" hay música. Tienes entre 100 y 200 músicos en tu cuarto. Esto es increíble. Cómo no sorprenderse cada día. ¿Todos almorzarán después? Tienen suerte. En África, mucha gente no almuerza. Nada. Ellos no saben cuándo comerán. Tú, tú estás seguro. Aquí nadie piensa: "yo no sé si voy a comer". Tienes sed, necesitas un poco de agua limpia, seguro que tendrás eso, en África, ¡No! Y no sólo en África, también nuestros antepasados, muy recientemente, hace 100 años, no tenían luz, sin agua, sin celular, no había música cuando querían. Así que estamos viviendo una época, que es un tiempo de milagro. Sé agradecido, ¿estás enfermo? ¿Tienes dolor en tu estómago? Vas al hospital. En África hay muy pocos de ellos. Eres tan afortunado. La vida es como un milagro. Sé agradecido por tu vida, por el privilegio que tienes de vivir con todo este confort. Y especialmente en Okinawa donde tienes el privilegio de tener esta belleza a tu alrededor, los árboles, los océanos, las flores, mira eso, yo miro el verde, mira. Este verde es bueno para tu cerebro. Los científicos descubrieron que el verde de las hojas ayuda a curar la depresión. Cuando te sientas un poco triste, mira en el verde de las hojas, y tú incluso puedes abrazar los árboles. Te darán mucha energía, lo sentirás y los árboles te sentirán también.



Así que disfruta, todo, sorpréndete de todo lo que ves a tu alrededor. Y ahora, estás respirando, ¿no? Todos estamos respirando. Es increíble, ¿cuántas veces en tu vida puedes respirar? Un número limitado de tiempo. Cada vez que respiras es uno menos, tal vez en tu vida tengas 10 mil millones de respiraciones, ya sabes, como una cuenta regresiva, 10-9-8. Es lo mismo para respirar, cada vez que respiras estás más cerca del último y un día será el último, ¿tal vez ahora? Así que Disfruta. ¡Es un milagro! Cada vez que respiras, cada vez que tu corazón late, no lo piensas y un día se acaba. Así que ahora disfruta. Estas cosas son fantásticas. ¿Cómo puede la gente estar deprimida y triste? Simplemente respirar es asombroso.

Pero, ante todo, abrazar a los amigos, ten amigos. Mirar a estas personas y ámense los unos a otros. Sólo hay un Tony. Muy feliz... Tony. Hay sólo una Miki, muy feliz de estar contigo. Somos familia, debemos asombrarnos de la vista y sonrisas de cada uno de ustedes. Mira a James con su cámara, mira su sonrisa. Hay sólo una Kumiko, su sonrisa como la de una niña pequeña. Esto es muy importante, disfruten la sonrisa de los demás. El sentimiento cálido y la amistad, deberías ser agradecido por eso.

Tal vez todos ustedes piensen “Gracias Maitreya por tu discurso” tal vez pienses, tal vez no lo sé, “Gracias Maitreya por estar con nosotros”, pero creo también: Gracias por estar en mi vida, gracias por tu amor.