

La vida sin alimentos

Life style without food

Autor: Joachim M Werdin

La frase principal de este libro:
Yo soy la Conciencia y todo lo demás es mi creación.

Título original: „Styl Życia Bez Jedzenia”.

Segunda edición, año 2005, traducido del polaco al inglés por el autor.

Primera edición en español, año 2010, traducido del inglés al español por manu.

Este libro existe únicamente en forma electrónica.

Correo electrónico: jmw@rosperos.com

Sitios web: <http://breatharian.info> o <http://inedia.info>

Este libro no tiene derechos de autor. Puedes usarlo en cualquier forma que desees. Puedes copiarlo y distribuirlo en cualquier forma, aún si no me informas de ello.

El conocimiento que construí personalmente y desde donde publico información ha existido desde siempre. Cualquiera puede encontrarlo, leerlo y escribirlo. Yo lo hice para aquellos que todavía buscan información en forma material.

Potencialmente todos pueden vivir sin alimentos, pero potencial no significa automáticamente habilidad. La habilidad sólo puede ser desarrollada por uno mismo.

INDICE

LA VIDA SIN ALIMENTOS.....	1
INDICE.....	2
ESTO ES SÓLO INFORMACION.....	6
DEFINICIONES.....	8
ANTES DE EMPEZAR EL TEMA.....	10
MODA.....	10
ADVERTENCIA.....	10
CONVIERTETE EN COAUTOR DE ESTE LIBRO.....	11
PREGUNTATE A TI MISMO.....	12

LA CONCIENCIA (con C mayúscula).....	13
YOSOY.....	13
ESFERAS DE CONCIENCIA.....	14
EL INSTINTO.....	17
EL INTELECTO.....	18
LA INTUICION.....	19
FABULA ACERCA DE UN PEZ.....	21
LO QUE EL HUMANO ES.....	23
LA LUZ (con L mayúscula).....	26
SUGESTIÓN SOCIAL.....	28
REPROGRAMACIÓN.....	30
POTENCIANDO EL CUERPO.....	32
SISTEMA DIGESTIVO.....	33
SISTEMA RESPIRATORIO.....	35
LA PIEL (SISTEMA TEGUMENTARIO).....	36
SISTEMA DIRECTO (pineal).....	36
LIMPIEZA CORPORAL.....	38
NO-COMER y LVSA (La Vida Sin Alimentos).....	40
CÓMO ES ESTO POSIBLE.....	42
PARA LOS DE "MENTE ABIERTA".....	42
PARA LOS ESOTERICOS.....	43
PARA LOS CIENTIFICISTAS.....	43
PARA LOS "CREYENTES".....	44
SIN FILOSOFAR.....	44
POR QUÉ INEDIA.....	47
PERFECTA SALUD.....	47
LIBERTAD.....	48
ECONOMIA.....	49
ECOLOGIA.....	50
ENERGIA VITAL.....	51
CREATIVIDAD.....	52
CRECIMIENTO ESPIRITUAL.....	53
REJUVENECIMIENTO.....	54
CURIOSIDAD.....	55
PREPARACION PARA UN CAMBIO EN TU ESTILO DE VIDA.....	57
BUSQUEDA PERSONAL.....	57
ANALISIS PQYQ (¿Por qué? ¿Y qué?) [WSW (Why? So What?) Analysis].....	58

FAMILIARES.....	60
COLEGAS.....	61
AMIGOS.....	62
ADICCIONES.....	62
HABITOS.....	63
DIETA	
VISUALIZACION	
CONTEMPLACION DE LA PASIVIDAD	
EJERCICIOS ENERGIZANTES	
METODOS	
NATURAL	
ESPIRITUAL	
REPENTINO	
FORZADO	
PROCESO DE 21 DIAS	
HIPNOTICO	
ALTERNADO	
INTENTANDO	
FILOSOFICO-INTELCTUAL	
SUNGAZING – MIRAR AL SOL	
ALQUIMICO	
ALIMENTACION CONCIENTE	
TU PROPIO METODO	
SINTOMAS	
MIEDO	
DEBILIDAD	
DESHIDRATAACION	
MAREOS Y DESMAYOS	
NAUSEAS Y VOMITOS	
PERDIDA DE PESO	
EMACIACION (Desnutrición)	
DOLOR	
INESTABILIDAD PSÍQUICA	
REALIDAD DIFERENTE	
CAMBIOS EN LA PIEL	
SENSACIÓN DE FRIO	
FIEBRE	
AFLOJAMIENTO DE DIENTES	

CAIDA DE PELO
HINCHAZON DE ARTICULACIONES
OTROS
A QUÉ PRESTAR MÁS ATENCIÓN
PRIMERO QUE NADA, LA RAZÓN
AISLAMIENTO
SIN FORZAR
CREENCIA LIMITADA EN LA INFORMACIÓN
SOLO O ACOMPAÑADO
ALUCINACIONES O VISIONES
BUENA SALUD
TEMPERATURA CORPORAL
BEBER CUANDO NO COMEMOS
LAVANDO EL INTESTINO GRUESO
MOVIMIENTOS MUSCULARES
VOLVER A COMER
DUCHA ALTERNADA
FALLAS
RAZONES PARA COMER
NRC (Necesidades Reales del Cuerpo) - RBN (Real Body Needs)
HABITO
ADICCION
CREENCIA O MIEDO
ABURRIMIENTO
DECISIÓN DE CAMBIO
COMPAÑÍA
SABOR, AROMA, APARIENCIA
POBREZA, AHORRO
CONVICCION – CONVENCIMIENTO
RECOMPENSA
“CABLE A TIERRA”
“INEDIANOS”, NO-COMEDORES
Alenara
Balayogini Sarasvati
Barbara Moore
Christopher Schneider
Evelyn Levy
Giri Bala

Hira Ratan Manek
Jack Davis
Jasmuheen
Joachim M Werdin
Kamilla
Kazimierz Karwot
Martha Robin
Pralhad Jani
Steve Torrence
Sunyogi Umasankar
Surya Jowel
Theresa Neumann
Vasanta Ejma
Vona Tansey
Wiley Brooks
Will van der Meer
Xu Fan
Zinaida Baranova
otros miles

AYUNO SANADOR

AYUNO SECO
AYUNO CON AGUA
SINTOMAS
LAVADO INTESTINAL (enema)
ACTIVIDAD FISICA

NO-COMER y AYUNO

CAMBIOS EN EL PESO CORPORAL
DISPOSICION
"RE-ARMANDO EL CUERPO" (BUILDING THE BODY)

SERES y NO-COMER

SERES INMATERIALES
SERES PARCIALMENTE MATERIALES
SERES MATERIALES

COOPERACION PARA EL DESARROLLO

CARTA ABIERTA A CIENTIFICOS Y DOCTORES
CARTA ABIERTA A LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN

P. M. F. (Preguntas Más Frecuentes)

¿Por qué tenemos el sistema digestivo?

¿Por qué el ser humano se muere de hambre?

¿Por qué los "no-comedores" no van a lugares donde la gente se muere de hambre y les enseñan?

¿Por qué cobras tus seminarios?

¿Qué debo hacer para convertirme en un "no-comedor"?

¿Puedo también yo vivir sin comida?

Es una locura sin sentido que la gente pueda vivir sin comida. ¿Cómo me lo puedes probar?

¿De dónde sacan los "no-comedores" la energía para vivir?

SEMINARIO

CONSULTAS INDIVIDUALES

PROCESO DE ADAPTACIÓN

ACERCA DEL AUTOR DE ESTE LIBRO

RESUMEN

CARRERA

EXPERIMENTACIÓN

PROPÓSITO

PREGUNTAS

OBESO Y ENFERMO

LA TAREA

GRACIAS

ESTO ES SÓLO INFORMACIÓN

Este libro solamente contiene información. Toda información puede ser, parcial o completamente, verdadera o falsa dependiendo de donde sea encontrada. “Grandes maestros espirituales”, “gurús iluminados”, la TV, un libro, Internet y otros son fuentes de información. Ninguno de éstos, así como ninguna otra fuente de información, puede darte conocimiento verdadero, real.

El conocimiento es algo que tú construyes por experiencia, usando la información que recibes. La información en sí no es conocimiento. Para conformar tu propio conocimiento, puedes usar información proveniente de diferentes fuentes. Luego de haber absorbido y experimentado la información, puedes decir: “Yo sé”. Hasta ese momento estabas creyendo, no sabiendo.

La creencia y la duda van de la mano; en realidad son lo mismo pero visto desde otra perspectiva. Todo aquello que “crees” cierto te genera dudas. Cuando “dudas” de algo, al mismo tiempo crees en ello. Así también, cuando crees, puedes preguntar y buscar hasta que adquieres conocimiento. Cuando “sabes”, no preguntas, simplemente sabes y punto.

Por lo tanto, no creas ciegamente en lo que está escrito en este libro; es mejor descubrirlo por ti mismo. Puedes aprovecharte de toda la información aquí escrita en cualquier forma. Por ejemplo, puedes probarlo en ti mismo con el objetivo de armar tu propio conocimiento. Puedes sufrir como consecuencia de haber creído ciegamente en lo aquí escrito.

Al creer que la información que recibes es conocimiento, te vuelves esclavo de la fuente de información. Un grupo de personas que cree en una supuesta “autoridad” (gurú, maestro, profesor, experto) puede ser fácilmente manipulado. Esta es una de las principales razones por las cuales las religiones, los “ismos”, los cultos, las sectas y otras organizaciones, que controlan a los seres humanos y sus estilos de vida, se han establecido y continúan prosperando.

En otras palabras, te sugiero que pienses por ti mismo. Haz uso de la información y trata a todos los “maestros espirituales”, “autoridades reconocidas”, medios masivos, etc., únicamente como fuentes de información. Luego trabaja personalmente con la información, sin permitir que otros te manipulen. Pruébala personalmente, experimentala personalmente, porque si no lo haces, nunca sabrás, y en cambio sólo serás capaz de creer.

Y para cerrar, déjame preguntarte: ¿crees en Dios?

¿Sí?

¿No?

¿Por qué?

¿Y qué?

DEFINICIONES

Existen las palabras “breatharian” (aerívoro) y “breatharianism” (aerivorismo); ambas provenientes de la palabra “breath” (respirar). Estas palabras no explican exactamente de qué se trata el tema, por lo que su significado debe ser esclarecido. Al escuchar la palabra “breatharian” por primera vez, uno puede pensar en la respiración y no en “no-comer”. Algunos pueden pensar que un aerívoro es una persona que se alimenta/vive de aire.

Diferentes personas interesadas en vivir sin alimento tienen diferentes definiciones para la misma expresión. Para lograr una mejor comprensión de este libro, necesitamos establecer algunas definiciones.

“No-comer” (Non-eating) – El estado de una persona que no ingiere ningún alimento, pero no está ayunando.

“No-comedor” (Non-eater) – Una persona que no come absolutamente nada, pero no ayuna ni se muere de inanición.

A mi parecer, estas dos expresiones no son perfectas, pero encaminan el pensamiento del lector hacia el sendero correcto, ya que explican un poco mejor la materia con la que estaremos lidiando.

Por otro lado, estos conceptos pueden no sonar tan bien, y pueden influenciar el subconsciente de forma tal que no sea tan benéfica para el que los usa. Todavía estoy buscando mejor expresiones.

“Inedia” es otro término usado para el aerivorismo y tiene prácticamente el mismo significado.

“Inediano” (en inglés: inediate) es la persona que nunca come ni bebe.

Una vez, dos palabras vinieron a mi mente:

“eatfree” (“libre-de-comer”), para la persona libre de comer,

y

“eatfreedom” (“libertad-de-comer”), para el estado de una persona que no necesita comer y vive de esta manera.

¿Tienes alguna otra idea?

Breatharianism (Aerivorismo) – Concepto acerca de la habilidad de un ser (no sólo) humano de vivir sin ningún alimento ni bebida, pero que necesita del aire.

Breatharian (Aerívoro) – Persona que necesita solamente aire para vivir; no necesita alimento ni bebida para mantener el cuerpo funcionando perfectamente.

Viviendo de la Luz – Concepto acerca de la habilidad de un ser (no sólo) humano de vivir sin ninguna forma de nutrición que no sea la Luz (ver explicación de Luz más adelante).

Viviendo del Prana – Concepto acerca de la habilidad de un ser (no sólo) humano de vivir sin ninguna necesidad, excepto el Prana (producto de la condensación de Luz, altamente energético).

ANTES DE EMPEZAR CON EL TEMA

MODA

A principios de 2001, me di cuenta que se estaba desarrollando una moda (que luego desaparecería) en Polonia, alrededor del estilo de vida aerívoro, el no-comer, la “alimentación pránica”, el “vivir de la luz”. Estoy seguro que, en gran parte, los medios masivos son los responsables de haber creado esta moda. Puedo imaginarme fenómenos similares, de tanto en tanto, en diferentes lugares de la Tierra, por lo que mi observación en Polonia puede ser válida para otras partes del planeta.

Todo hubiera estado bien si no fuera porque parecía una “carrera ciega de una manada de ovejas”. La “carrera ciega” llevó a algunas personas a un callejón sin salida y terminaron ocasionándose, y a toda la cuestión, más daños que beneficios. Todo resultó, mayormente, de un mal entendimiento del tema sumado a un conocimiento insuficiente.

A pesar de lo que algunas personas y los medios masivos promocionan, no-comer se relaciona principalmente con uno de los estados en el camino de la expansión de la esfera de Conciencia en que una persona vive, en otras palabras, en el camino hacia la perfección, en el sendero del desarrollo de la propia conciencia espiritual. Convertir el no-comer en el objetivo principal y tratar de adaptar el cuerpo a vivir sin alimento, sin las consideraciones espirituales necesarias, puede causar el sufrimiento de la persona que lo intente.

Una de las razones por las que he escrito este libro es para difundir información apropiada y práctica acerca de: el objeto de estudio, de qué se trata, qué forma de hacerlo es más beneficiosa, qué no debe omitirse, qué debe considerarse, etc. Para lograr esto es que enfoco tu atención en el hecho de que no-comer puede ser un salto hacia lo desconocido. Esto puede ser peligroso debido a que puede causarle a la persona la pérdida de su cuerpo material.

Vale la pena recordar que no-comer está relacionado con el propio desarrollo espiritual, sin embargo, teóricamente, también una persona que no sepa nada al respecto (y sin interés por el tema) puede adquirir la habilidad de vivir sin introducir nada en su boca.

ADVERTENCIA

El propósito central de mi actividad en lo que se refiere al tema de “vivir sin alimento” es pasar a los interesados:

- información sobre métodos para adaptar el cuerpo para que funcione correctamente sin necesidad de alimento;
- material que cubra detalles acerca de la adaptación del ser a vivir sin alimento;
- material acerca de la habilidad del que cuerpo de vivir sin la necesidad de comer.

He escrito este libro para realizar parte de este propósito. Igualmente, por favor, no veas esta información como un manual de instrucciones que te guiará a través del proceso de adaptación de tu cuerpo a vivir sin comer. La tarea en la que decidí embarcarme escribiendo este libro, es solamente la de dar información.

Adaptar tu ser a vivir sin comer absolutamente nada es un complejo proceso, el cual normalmente requiere que vivas en una mayor esfera de Conciencia.

Estarías mejor buscando consejo en personas más experimentadas, así como también deberías considerar buscar la guía de estas personas, en lo que refiere al proceso en sí.

Más allá de esto, debes considerar que cada cual experimenta esta transformación de forma única, diferente al resto; esta es la razón por la cual cada persona necesita un método propio, creado especialmente para y por ella. Cabe recordar que hay tantos métodos de adaptación del cuerpo a no-comer como personas que pasaron por el proceso.

CONVIÉRTETE EN COAUTOR DE ESTE LIBRO

Para mí, escribir un libro acerca de un tema como LVSA (La Vida Sin Alimentos) es un proceso que nunca termina. Siempre que pienso en lo que ya escribí, más cosas que podría haber escrito vienen a mi mente. Siempre puedo agregar algo más para lograr una mayor comprensión del tema.

Mi meta es reunir el trabajo más completo y exhaustivo acerca de este tema en un solo libro. Yo sé mucho en lo que refiere a este asunto y sigo encontrando cosas nuevas, pero todavía no es todo. El conocimiento que tú posees acerca de esta cuestión es una fuente de mucho valor. Por lo tanto, te invito a que juntos ampliemos la colección de información útil contenida en este libro.

Si estás viviendo sin alimento o haciendo extensos ayunos, por favor describe tus experimentos, experiencias y observaciones. Escribe acerca de ti, de cómo preparaste tu cuerpo para vivir sin alimento, de cómo sobrellevaste el ayuno y por qué lo hiciste. Por favor, escribe también los obstáculos con los que te topaste y que soluciones encontraste para superarlos.

Si no eres un no-comedor, por favor, escíbeme también. Todos tus comentarios y sugerencias pueden ser muy valiosos para mí. Qué falta en este libro, qué debería ser cambiado, qué no te gusta, etc. – apreciaría cualquier comentario de tu parte.

Puedes escribirme usando la dirección de la editorial o directamente a mi correo electrónico.

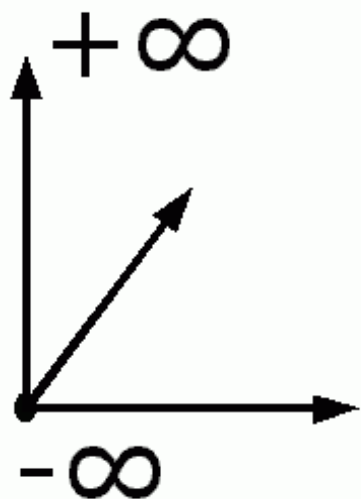
PREGÚNTATE A TI MISMO

Te sugiero que pienses profundamente en estas preguntas, que las analices y luego te las respondas.

1. ¿Por qué casi todo lo que el ser humano come luego es excretado a través de heces, orina, mucosidad, cera, gases, sangre, etc.? ¿Significa esto que este organismo perfecto es una máquina creada para procesar casi todo lo que se ingiere para producir excreciones?
2. ¿Por qué no existen enfermedades causadas por no-comer o por los ayunos, pero en cambio existen muchas enfermedades causadas por comer?
3. ¿Por qué tantas enfermedades, que a menudo acosan a una persona por años, desaparecen durante ayunos suficientemente largos?
4. ¿Por qué las estadísticas de ayunos muestran la más alta eficiencia registrada entre todos los métodos de sanación física existentes en el planeta?
5. Cuando es tratado por drogadicción (ya sea alcohol, nicotina, narcóticos, cafeína, azúcar, etc.) el cuerpo muestra algunas reacciones desagradables, llamados síntomas clínicos, o sintomatología. Cuando el ser humano deja de comer, muestra los mismos síntomas. ¿Por qué los síntomas son iguales en ambos casos? Cuando un adicto regresa a su adicción, las reacciones en su cuerpo son las mismas que aparecen en una persona que vuelve a comer luego de un largo período de ayuno. De nuevo, ¿por qué las reacciones son las mismas en ambos casos?

6. Los estudios muestran que algunas personas pueden vivir sin alimento por meses o años, mientras otras mueren apenas luego de unos doce días. ¿Por qué?
7. ¿Por qué diferentes individuos, teniendo igual peso y altura, alimentándose de comida que difiere muchísimo en cantidad y composición (cada persona come algo distinto), disfrutan de una salud perfecta?
8. ¿Por qué algunas personas que comen alimentos muy sanos se enferman a veces, mientras otras que comen comida chatarra gozan de buena salud?
9. Cuando se enferman, tanto los seres humanos como los animales, pierden el apetito. En tales casos, los animales ayunan hasta que sanan. Si un ser humano enfermo ayuna, también sana mucho más rápido. ¿Por qué el cuerpo reacciona así?

¿Tienes alguna otra pregunta relacionada con este tema?



LA CONCIENCIA (con C mayúscula)

Imagina algo que no tiene espacio, tiempo, ni ninguna otra limitación. En realidad, para el intelecto es imposible imaginar la Conciencia, porque cualquier intento de hacerlo inevitablemente crea una limitación. Pero sólo por el caso de una representación visual, imagina algo que no tiene ningún límite en su tiempo, espacio, sentir, conocimiento, habilidades, y cualquier otra cosa que puedas imaginar, y todavía más.

La Conciencia es todopoderosa, todo-conocedora, todo-existente, y todos los demás "todo-s". La Conciencia es la causa de todas las causas. Toda materia, todo espíritu, todo proceso de pensamiento y toda vida en su origen – todas estas e incluso más cosas – tienen a la Conciencia en el origen de su existencia. La Conciencia es todo aquello que eres capaz e incapaz de imaginar, y todavía más.

La Conciencia

Otras expresiones comúnmente usadas, en un mismo contexto o parecido, para la Conciencia son,

por ejemplo: Dios, El Absoluto, La Providencia, El Todopoderoso, La Mente Universal, La Causa, El Principio, La Conciencia Universal. Dependiendo del entendimiento y explicación de la realidad de la persona que usa estas palabras, puede que usen otra definición, que puede o no ser la misma que la que estamos usando aquí (la Conciencia). Así que si no estás seguro de qué está hablando la persona, pregúntale por su definición.

Si tuviera que describir la Conciencia gráficamente, dibujaría un punto y lo marcaría con el símbolo de menos infinito. Partiendo desde el punto, habría líneas expandiéndose en las tres dimensiones, hasta el más infinito. Por supuesto que no es más que una representación gráfica de algo que es imposible dibujar. Establezcamos la premisa de que este dibujo representa el infinito, algo que no tiene límites. Dicha representación de la Conciencia hace mi explicación más fácil de entender. Así que el siguiente dibujo representa, para el intelecto, la Conciencia.

YOSOY

¿Qué significa YOSOY (una sola palabra en mayúsculas)? YOSOY, concepto que no puede ser comprendido por el intelecto, es una parte ilusoria, imaginaria, de la Conciencia.

YOSOY es uno con la Conciencia y existe en Ella, como una gota de agua existe en el lago entero, y es una unidad con él. YOSOY y la Conciencia son lo mismo, pero son vistos, considerados, y percibidos como diferentes entre sí por el intelecto.

Por lo tanto, los atributos de YOSOY son los de la Conciencia. YOSOY está en la Conciencia, siendo al mismo tiempo una parte imaginaria de la misma. YOSOY no existiría sin la Conciencia, y la Conciencia no existiría sin YOSOY. De la misma manera, puedes imaginar que una gota de agua no existiría sin el lago y el lago no existiría sin las gotas de agua que lo constituyen.

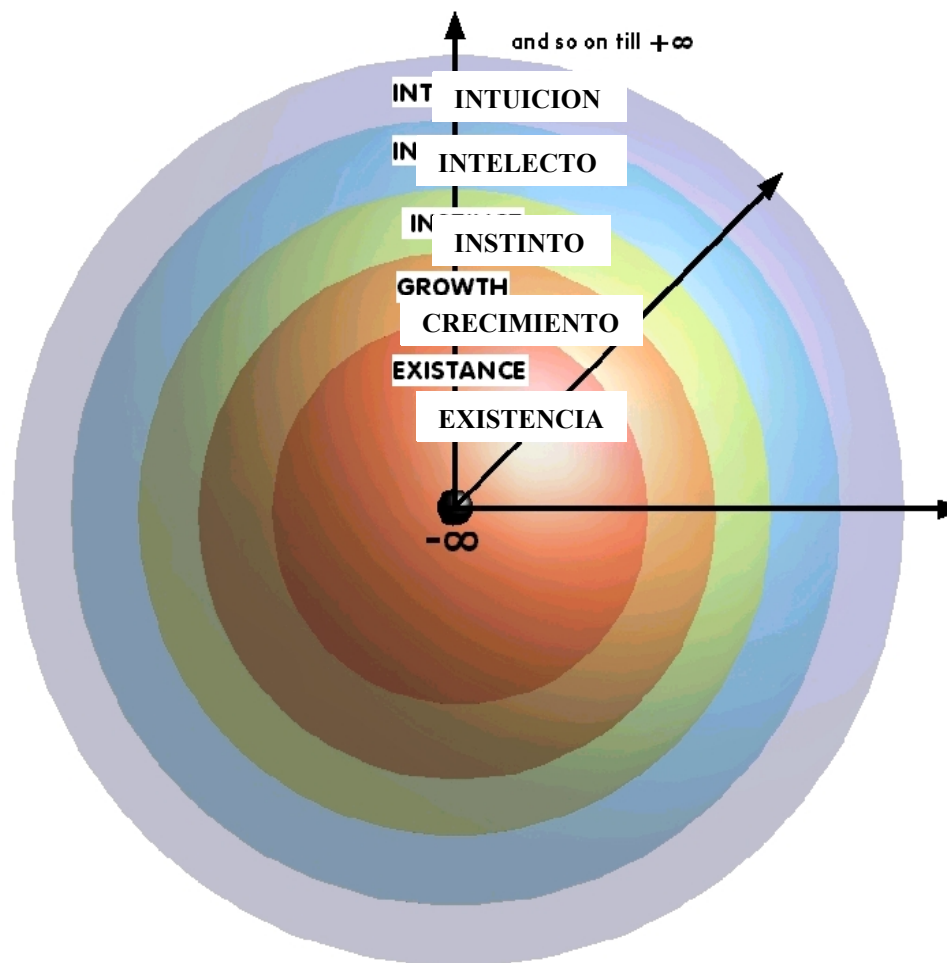
YOSOY es, al mismo tiempo, la fuente, la esencia, la causa primaria, el creador de todo ser. Todo ser existe en YOSOY, porque fue creado en YOSOY. Un ser puede sentir que YOSOY está en él, o que él está en YOSOY – no importa, ya que YOSOY no está limitado por las dimensiones.

ESFERAS DE CONCIENCIA

La Conciencia no tiene límites, así que no hay lugar donde termine. Sin embargo, imagina que un límite o frontera de algún tipo fuese insertado en la Conciencia de forma tal que una parte determinada de la misma formase una esfera. En términos visuales, podemos explicar esto diciendo

que un borde esférico fue insertado o creado dentro de la Conciencia. A esta área yo la llamo una "esfera de Conciencia". A eso me refiero cuando digo que un ser, por ejemplo, un humano, vive en una esfera de Conciencia.

Puede crearse un número ilimitado de esferas de Conciencia. Los seres humanos conocemos y podemos describir algunas de las esferas: la existencia, el crecimiento, el instinto, el intelecto y la intuición. Visualmente, la Conciencia puede ser representada como en la siguiente imagen.



La Conciencia no tiene límites, por lo tanto un ser vivo que se encuentra en la Conciencia tampoco está limitado en forma alguna. Dicho ser es perfecto en todos aspectos, omnipotente, todoconocedor, y todos los demás "todo-s".

Limitar la Conciencia a una esfera hace que el ser que vive en ella sea imperfecto, limitado. Las habilidades de un ser proveniente de una esfera mayor de Conciencia son más vastas, comparadas con las de un ser proveniente de una esfera menor.

Un mineral (representante de la esfera de la "existencia") tiene menos habilidades que una planta (representante de la esfera del "crecimiento"). Comparando de la misma manera, un animal (representante de la esfera del "instinto") puede hacer y saber más que una planta, pero tiene menos habilidades que un humano (representante del "intelecto"). Así que podemos imaginar que los seres que viven en la esfera de la "intuición" son más poderosos (más perfectos) que los humanos.

Al mismo tiempo, la imagen anterior muestra el proceso conocido como evolución (crecimiento). La evolución de un ser consiste en la expansión de la esfera de Conciencia en la que vive. Una planta está más desarrollada (más adelante en la evolución) que, por ejemplo, una roca de cristal. Un animal está más desarrollado (vive en una esfera mayor de Conciencia) que una planta. El humano está todavía más adelante en la evolución.

En este proceso, el ser crece (evoluciona) durante toda su vida, debido a que la esfera de Conciencia en la que vive se expande. Cuanto más se expande la esfera de Conciencia en la que el ser vive, posee mayor habilidad de imaginar, comprender, etc.

El desarrollo intelectual de un ser humano, parcialmente estimado como el coeficiente intelectual (CI), puede ser usado aquí como ejemplo. Mirando hacia atrás en la historia, uno puede sacar la conclusión de que las habilidades de comprensión, explicación, imaginación, creación, solución de problemas, etc., del ser humano, fueron mejorando con el paso del tiempo. Entonces podemos decir que el intelecto (la esfera de Conciencia) de un habitante común y corriente de la Tierra ha estado expandiéndose.

Por otro lado, al mismo tiempo, dicho habitante ordinario ha estado activo, principalmente, en el intelecto, por lo tanto no ha sido capaz de realizar cosas que no son posibles en esta esfera. Toda esfera es una limitación. Si una persona se queda en la esfera del intelecto y no evoluciona (esto significa: si no va más allá, hacia la intuición), no será capaz de entender aquello que existe más allá de las fronteras del intelecto.

En una esfera específica de la Conciencia, el ser crea y luego usa un cuerpo adecuado (una estructura sofisticada) y ciertas condiciones específicas para la vida. Algunos ejemplos. Un humano tiene una construcción corporal más sensible y sofisticada que la de un animal. Además, un cuerpo humano contiene menos minerales y más agua. Su estructura energética está más desarrollada. Un animal tiene un cuerpo más sofisticado (conteniendo menos minerales) que una planta. La piedra es la que tiene el cuerpo más duro, más denso, de los tres, debido a que su consistencia es casi exclusivamente mineral.

Los seres que viven en la esfera de la intuición tienen cuerpos muchísimo más sutiles que los seres humanos. En el presente, para la mayoría de las personas, estos cuerpos son invisibles, por lo cual se los considera inmateriales.

Aparentemente, no existe tal cosa como una frontera definida entre las esferas de Conciencia. Tampoco existe límite en el número de posibles esferas, lo cual significa que la evolución no tiene saltos. La evolución (expansión de la esfera de Conciencia) de un ser ocurre suavemente. En el caso del ser humano, la evolución significa el proceso de expandir la esfera de Conciencia hacia la intuición.

La evolución es simplemente eso. No existe tal cosa como algo mejor o peor en la evolución, pero sí existen esferas de Conciencia e innumerables posibilidades diferentes de experimentar la Vida dentro de ellas. Todo ser tiene la Conciencia en su esencia, fuente o raíz. Todo ser es una experiencia de imperfección en una esfera particular de Conciencia. Es la Conciencia en sí la que está experimentando. Por lo tanto, puede decirse que la evolución es un juego que está siendo jugado por la Conciencia.

¿Ahora entiendes mejor la frase principal de este libro?
Yo soy la Conciencia y todo lo demás es mi creación.

EL INSTINTO

Es una de las partes de la mente y está constituido por información y programas. Un programa es un mecanismo automático y autosuficiente que funciona exactamente para lo que fue creado (escrito). El programa no piensa, no tiene emociones y no hace nada que no esté destinado (programado), a hacer.

El instinto es una gran colección de programas e información. El instinto no piensa, no reflexiona, no

analiza, no juzga, no crea. El instinto acciona programas y colecciona información irreflexivamente.

La información consta de:

- todo lo reunido por los sentidos (a sabiendas o no), y conservado en la memoria (la mayoría se olvida);
- toda circunstancia, por ejemplo:
 - situaciones (Ej. Conducta de otros seres);
 - factores (Ej. Temperatura, color, volumen del sonido, espacio);
 - el resultado producido por un programa

Existe un inmenso número de programas en el intelecto. El funcionamiento del cuerpo humano sería imposible sin estos programas. A decir verdad, el cuerpo no existiría sin los programas, ya que éste es el resultado directo del trabajo de los programas.

Los siguientes son algunos ejemplos de los trabajos que llevan a cabo los programas:

- la percepción humana a través de los sentidos y la interpretación de la misma, logrando así que el ser sienta hambre, sed o la sensación de estar repleto.
- la frecuencia de los latidos del corazón, el tamaño de la pupila, la cantidad de sudor y muchos otros controlados automáticamente.
- las respuestas causadas por los reflejos

Las reacciones emocionales de los seres humanos no son otra cosa que programas respondiendo a la información acumulada (datos). Por ejemplo, cuando escuchas o ves algo, puedes empezar a sentir felicidad, tristeza, pena, afición o ansiedad – estos son los resultados de un impacto de un factor externo en un programa que actúa en ese sector de la persona en particular.

Otro ejemplo. Estás solo en casa y tu ánimo se encuentra en un estado neutral. Inesperadamente, alguien golpea tu puerta. Al abrirla se presenta un ser amado que te besa y te habla dulcemente. ¿Qué emociones se despiertan en ti?

Ahora pongamos otro ejemplo. Tu ánimo se encuentra en un estado neutral, y al entrar en un cuarto, alguien te grita e insulta inmediatamente. ¿Qué emociones se despiertan en ti ahora?

En el primer caso se experimentan diferentes emociones que en el segundo, a no ser que la persona pueda controlar sus emociones. Resumiendo: en cada caso, cierta información específica genera cierta respuesta específica a través del funcionamiento de uno o más programas.

Ser capaz de controlar tus emociones, de forma tal que puedas experimentarlas a voluntad, puede ser una de las etapas (o logros) en tu camino de crecimiento espiritual.

Cuando controlas tus emociones, puedes decidir, en cualquier momento, sentir felicidad. Luego puedes permanecer en este estado hasta que decidas experimentar, provocando en ti, algo distinto, por ejemplo, tristeza.

Si no puedes hacerlo todavía, diferentes factores (Ej., la conducta de otros para contigo) pueden estar lanzándote a un océano de emociones, así como el viento arrastra a una hoja. Igualmente... ¿Entonces qué?

EL INTELECTO

El intelecto es la parte de la mente que crea. El intelecto funciona de la siguiente manera: primero formula una pregunta, luego idea, calcula, analiza, prueba, proyecta, resuelve, etc., y así, en diferente orden, hasta que, finalmente, crea una respuesta, una solución. Esta respuesta puede contener la siguiente pregunta.

Aquello que pasa desde que se formula una pregunta hasta que se responde, es llamado tiempo. El tiempo sólo existe en el intelecto. El intelecto no existe más allá del tiempo. El intelecto crea el tiempo para poder existir y funcionar. Más allá del intelecto no hay tiempo, por lo tanto puede decirse que el tiempo es una ilusión del intelecto. Ocurre algo muy similar con el espacio.

El intelecto percibe y construye un mundo bipolar, un mundo en el que todo tiene dos partes opuestas entre sí; cada cosa y su opuesto existen al mismo tiempo. Por ejemplo: pregunta y respuesta, bien y mal, luz y oscuridad, calor y frío, fácil y difícil, esperanza y duda, hombre y mujer, perfecto y primitivo, amor y odio.

El intelecto crea a través de, entre otros:

- las respuestas a preguntas;
- la construcción, en la imaginación, de algo que no existía antes ahí;
- la modificación de cosas tomadas de la memoria (esto es, de la base de datos del instinto) y/o de los sentidos.

Contrariamente al instinto, el intelecto no acumula información (no recuerda); sólo piensa,

reorganiza y crea nueva información.

LA INTUICIÓN

Es la parte de la mente que sabe “todo” sin necesidad de preguntar, pensar, crear o buscar. No hay preguntas en la intuición. Incluso si llegara a aparecer una, la respuesta aparecería al mismo tiempo. En realidad, no existe tal cosa como el “momento” en la intuición, ya que el tiempo (junto con otras ilusiones) no existe en ella.

El tiempo, el espacio y el mundo bipolar (la división binaria de la realidad) no existen en la intuición, ya que son creaciones de una esfera menor de Conciencia llamada intelecto.

El intelecto es incapaz de entender la intuición debido a que es una esfera menor de Conciencia. Por consiguiente, el intelecto es incapaz de explicar cómo funciona la intuición.

La intuición contiene al intelecto (recuerda las esferas), por lo tanto el primero entiende al segundo. Existe una relación similar en el caso del intelecto, el cual contiene y entiende al instinto, pero no al revés.

Esto explica por qué un ser humano, representante del intelecto en la Tierra, es capaz de entender y explicar, por ejemplo, el funcionamiento del cuerpo o la conducta de un animal. También explica por qué el animal es incapaz de entender al ser humano si, por ejemplo, se le pide que resuelva un problema matemático o que explique conceptos abstractos. El animal es incapaz de realizar esto debido a que la esfera en la que vive, el instinto, es menor que la del ser humano, el intelecto.

Ahora podemos llegar a la conclusión de que el ser humano (que vive principalmente en el intelecto) es incapaz de entender a los “ángeles” y otros seres espirituales más desarrollados (que viven principalmente en la intuición). De hecho, las personas no los entienden, pero ellos entienden y Aman a las personas tanto como las personas entienden y Aman a los animales.

Por lo tanto, si una persona trata de explicar algo que proviene de la intuición (generalmente llamadas “cosas espirituales”) a otra persona, esta última sólo podrá filosofar acerca de ello. La imperfección de esta comunicación es similar a la de la situación en la que una vaca intenta explicarle a otra la función del intelecto humano.

Por lo tanto, mientras continuamos con moda de tratar de explicar la intuición, añadiré que la misma también sirve a manera de un conector o puente del humano con el YOSOY.

Con el propósito de describir y continuar explicando lo escrito en este libro, doy aquí tres definiciones más:

1. Superconciencia – toda actividad y sus resultados en la esfera de Conciencia llamada intuición;
2. Conciencia – toda actividad y sus resultados en la esfera de Conciencia llamada intelecto;
3. Subconciencia – toda actividad y sus resultados en la esfera de Conciencia llamada instinto.

En la mayoría de los casos podemos sustituir estas expresiones por las relacionadas con ellas, como por ejemplo, superconciencia = intuición, subconciencia = instinto, sin afectar el significado ni el entendimiento de los conceptos.

Hablando de los seres humanos también uso las expresiones “intuición”, “intelecto” e “instinto”, para definir ciertas partes que constituyen la mente (en lo que refiere a las descripciones anteriores). Por lo tanto, el “intelecto” es una esfera de Conciencia y también es una parte de la mente y la descripción de su funcionamiento, como se explicó anteriormente.

Todo ser, incluido el humano, es, en esencia, la Conciencia, la cual se ha limitado a sí misma a una determinada esfera.

FÁBULA ACERCA DE UN PEZ

Primero voy a contar una fábula o, visto desde otro ángulo, un historia verdadera, la cual servirá de prólogo para la subsiguiente descripción del ser humano.

Una vez yo tuve un pez. Decidí experimentar la vida de un pez. ¿Cómo será ser un pez? ¿Qué hace un pez, y por qué? ¿Qué siente? ¿Podrá el pez ser aerívoro? ¿Qué clase de emociones experimenta? Yo estaba interesado en saber las respuestas a estas preguntas. Así que decidí explorar. Yo era curioso y quería divertirme, jugar.

Primero, por unos cuantos meses, pase varias horas por día con el pez, observándolo en diferentes situaciones. Descubrí muchas cosas y aprendí mucho acerca del pez. Incluso podría haber escrito un libro y haberme convertido en una autoridad en este campo de estudio. Había observado todo lo que había por observar en la vida del pez. Esa era la experiencia de la cual la gente me había

hablado en el pasado. De todas formas, sólo ahora, luego de haberlo vivido personalmente, puedo decir que lo conozco, que sé.

No había nada más que pudiese aprender de la observación del pez. La observación sola no podía responder mis numerosas preguntas: ¿Cómo ve el mundo un pez? ¿Cómo siente el agua con su piel? ¿Cómo reaccionan sus órganos a los cambios de temperatura en el agua? ¿Cómo siente el pez la fricción del agua dependiendo de la velocidad de nado? La simple observación no podía darme las respuestas a estas preguntas. Otras personas me dijeron como se siente, pero para mí era sólo información acerca de su experiencia de estar en el cuerpo de un pez. Bueno, si no lo vivo personalmente, nunca sabré, ya que el camino al conocimiento es a través de la experiencia.

Así que decidí experimentar la vida del pez y, para lograr esto, entré en el cuerpo del pez. En lo que refiere al cuerpo, yo era un pez. Podía sentir en mi piel todo lo que antes no sabía y me daba curiosidad. Podía experimentar por mí mismo todas las cosas que las otras personas trataron de explicarme. Ahora finalmente sé cómo se siente ser un pez.

A decir verdad, en aquel tiempo, no debería haber dicho que sabía totalmente cómo es ser un pez. Yo estaba en el cuerpo de un pez, eso es un hecho, sin embargo yo sabía que no era un pez. Yo había experimentado todo lo que puede experimentarse y sentirse en el cuerpo, pero no había aprendido acerca de las emociones del pez. Exactamente, las emociones: esa es la esencia de la vida del pez. ¿Cómo son? ¿Qué siente el pez cuando un lucio se acerca para comérselo? ¿Qué siente cuando otro pez se come a su cría?

¿Cómo podía experimentar todo el espectro de la vida mental y emocional del pez? Bueno, habitando simplemente el cuerpo de un pez no era suficiente, porque yo sabía que no era un pez, que esto era sólo un juego que estaba jugando. Mientras esté jugando, siempre sabré que es sólo un juego.

Otras personas me contaron historias acerca de la vida mental y emocional del pez, pero nuevamente, para mí, esto no era más que información. Yo decidí experimentarlo todo, para así poder saber, y no sólo tener información. Tuve la opción de entrar al cuerpo y la mente del pez y de olvidarme que no era un pez, de que sólo estaba jugando.

Elegí esa opción y viví toda la vida del pez, sin saber que no era un pez. Sólo tras haber logrado eso, mi experiencia acerca de la vida del pez se volvió completa. Todas estas cosas, esto es, haber observado, sentido el cuerpo físico y experimentado las emociones, constituyen la experiencia en su totalidad. Solamente luego de haberlas completado todas, puedo decir que conozco la vida del pez, ya que la experimenté personalmente.

Ahora puedo explicar esto a otra gente, así como otros trataron de explicármelo a mí en el pasado. Sin embargo, sé que aquellos que no tuvieron dicha experiencia no me entenderán; habrá gente que dirá que lo que estoy diciendo no es verdad y me pedirán pruebas de veracidad. ¿Cómo podría darles alguna prueba de todo lo que experimenté? Ellos no tienen tal experiencia en su haber, no se abrieron personalmente a ella, porque decidieron únicamente ver y escuchar mi información. Sé que no son capaces de entenderme, por eso no intento convencerlos, mucho menos probar nada. Sólo puedo darles información que ellos pueden experimentar por sí mismos, si así lo deciden.

¿Te has dado cuenta que con esta fábula acabo de describir al ser humano – qué es y qué hace aquí? ¿Sabes que tú eres como el pez, un personaje en un juego creado por YOSOY?

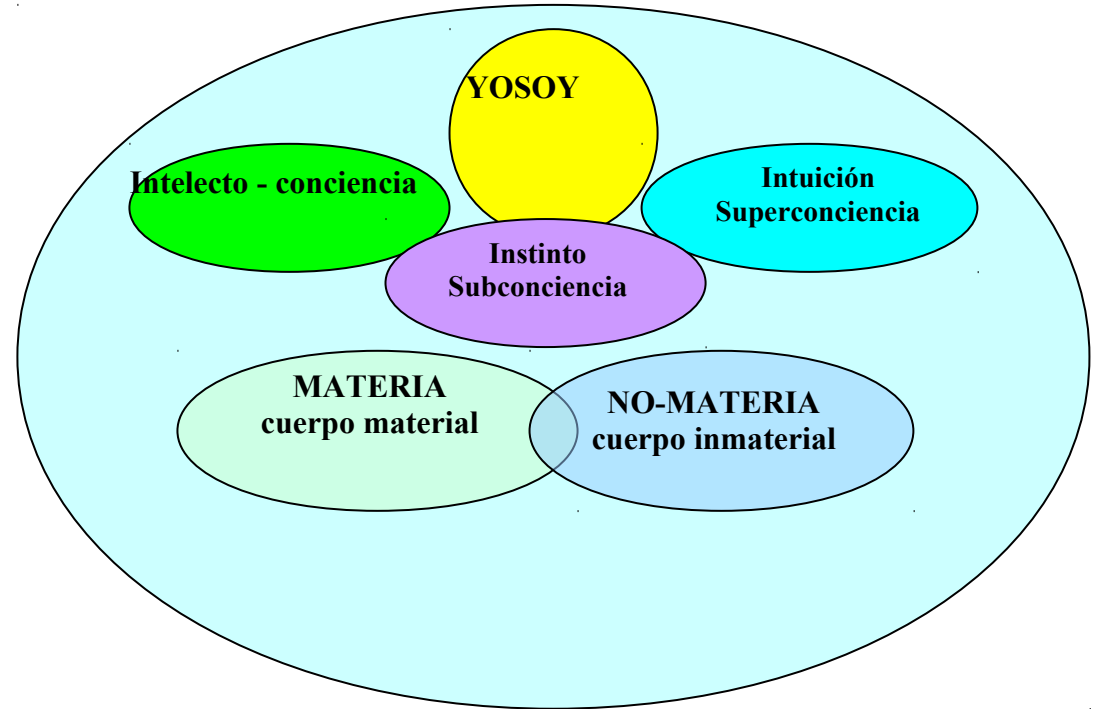
En este tiempo, al ser un humano, te corresponde saber, hasta cierto grado, lo que hace y siente un humano. Habiendo definido una experiencia que atravesar, el humano experimenta la vida usando una forma determinada, el cuerpo, y ciertas circunstancias, como la ubicación en el espacio, el estilo de vida, etc. El humano no sabe que no es un pez, que sólo está usando la mente y el cuerpo del pez para experimentar la Vida – en otras palabras, para jugar.



¿Soy un pez o qué?

LO QUE EL HUMANO ES

La siguiente imagen es una cruda representación visual de los elementos que constituyen al ser humano. Muchos otros seres que habitan fuera de la Tierra muestran una estructura similar en términos gráficos.



El Ser Humano

Esta imagen no contiene todos los elementos, ni muestra las conexiones internas y externas entre ellos, ya que no son de crucial importancia en el tema que estamos tratando. Las posiciones de los elementos tampoco corresponden a la realidad, en la que algunos contienen a otros, como las esferas anteriormente explicadas, ya que unos crean a otros. He elegido este arreglo simplificado al extremo para lograr cierta claridad necesaria en el texto. La segunda imagen (más adelante) muestra, de mejor manera, la construcción del ser, pero todavía está lejos de contener los detalles necesarios para exponer un modelo fiel a la realidad.

YOSOY es el centro, la raíz, la causa primaria, la esencia (pueden usarse muchas otras expresiones) y, simultáneamente, es el creador de todos los demás elementos humanos. YOSOY es una parte (imaginaria) separada e independiente de la Conciencia. Al mismo tiempo, YOSOY contiene dentro de sí todos los elementos que componen al ser humano, ya que estos existen solamente en la parte de la mente de YOSOY.

Al ser una pieza imaginaria de la Conciencia, YOSOY tiene todos los atributos de ésta: YOSOY es todopoderoso y omnisciente. Por lo tanto, ya que es perfecto, lo que sea que YOSOY desee, automáticamente lo tiene, sabe y hace. Obviamente, el intelecto (una esfera limitada de Conciencia) no puede comprender esto, y lo único que puede hacer es filosofar acerca del tema – como yo lo estoy haciendo ahora.

¿Qué es lo que YOSOY desea? La respuesta es simple: YOSOY está jugando un juego que ha creado. Como YOSOY tiene, sabe y puede hacer todo, no necesita nada, por lo tanto puede elegir jugar un juego, por ejemplo.

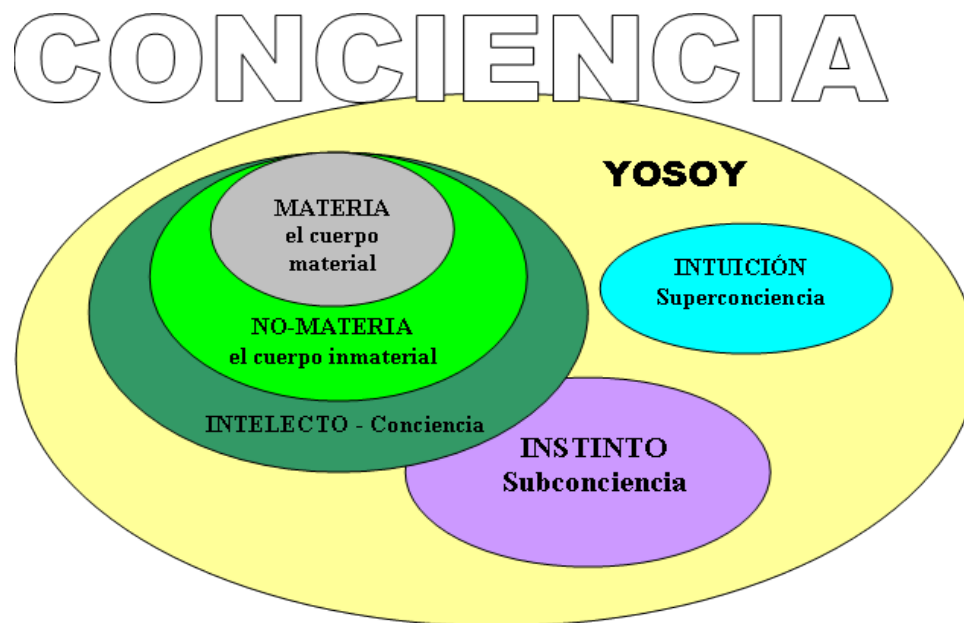
Dicho juego se llama “la experiencia” y, para que sea más exitoso, debe parecerse lo más posible a la realidad. Cuantas menos cosas y situaciones parezcan fingidas, mejor es el juego. YOSOY puede generar estas circunstancias estableciendo límites, esto es creando la esfera de Conciencia que sea más adecuada para las condiciones del juego en cuestión.

En el caso del juego llamado “experimentando la Vida como un ser humano en la Tierra”, YOSOY crea, entre otras, las siguientes herramientas, las cuales son adecuadas para la experimentación de:

1. la mente, la cual consiste en la intuición, el intelecto y el instinto;
2. la sofisticada estructura llamada “cuerpo”, la cual consiste en el cuerpo material (físico) y muchos más elementos también llamados “cuerpos” (los detalles no son revelantes en este descripción).
3. las circunstancias y condiciones para la experiencia (por ejemplo, vivir en un pequeño pueblo en la Tierra)

Habiendo creado todos los elementos necesarios, YOSOY experimenta lo que puede ser llamado “una evolución desde la imperfección hacia la perfección” o “un desarrollo espiritual”. Es un juego bastante interesante, en el cual un ser que en esencia es perfecto, no lo sabe, piensa, por el contrario, que es imperfecto, y se esfuerza entonces por alcanzar la perfección.

“Yo soy la Conciencia y todo lo demás es mi creación” – Ahora sabes de dónde viene la frase principal de este libro.



EL SER HUMANO – una representación más detallada

LA LUZ

(con L mayúscula)

¿Sabes de dónde provienen las siguientes expresiones y qué significan? – “Viviendo de la Luz”, “Viviendo en la Luz”, “Alimentarse de Luz”, etc. ¿Qué es en realidad esta “Luz”?

Gracias a mi anterior descripción, ya sabes lo que es la Conciencia. Ahora imagina algo que es su total ausencia (tal vez incluso su opuesto); llamémoslo “la Total-Ausencia-de-Conciencia” (abreviado: TAC). Por supuesto que, como pasa con la Conciencia, es imposible imaginar la TAC, ya que incluso el acto de intentarlo limita lo ilimitado e inimaginable. Esto sería como tratar de dibujar el infinito.

Siempre que tengo que explicar la TAC intelectualmente, me refiero a la oscuridad total. Cuando la Conciencia aparece en la oscuridad total, un haz de luz, que llamamos simplemente Luz, aparece. En otras palabras, cuando la Conciencia hace su aparición en la TAC, un supuesto observador externo puede describir este proceso como un rayo de luz en la oscuridad. Por lo tanto, la Luz es una manifestación de la Conciencia.

Todo ser es una manifestación de una (limitada) esfera de Conciencia. Cuanto más amplia es la esfera, más Luz manifiesta el ser.

La Conciencia está en la raíz / esencia / principio de todo ser. Se manifiesta a sí misma tanto como la mente del ser lo permite. Por lo tanto, cuanto más grande es la esfera de Conciencia en la que el ser vive, más brillante será la Luz que irradiará el ser, iluminando así la oscuridad.

Ahora puedes entender que todo ser, tanto humano como cualquier otro ser, vive de la Luz. La Luz crea y sustenta la Vida. Cuando sientes este proceso dices que sientes Amor.

La Luz y el Amor son manifestaciones de la Conciencia; en otras palabras, la aparición de la Conciencia en la TAC. Son exactamente lo mismo. La diferencia no se encuentra en la materia, sino en la forma en que el ser puede percibirlos. La Luz es lo que el ser ve, el Amor es lo que siente.

Entonces ya estás viviendo de la Luz; en realidad, siempre lo has estado. Si estás apuntando a vivir de la Luz, sólo déjate sentir que ya lo estás haciendo.

No es suficiente entenderlo intelectualmente, sin embargo, una vez que lo sientes, lo sabes y esto hará que se vaya transformando en tu realidad. Entonces sabrás que tú eres el creador de tu vida.

Ahora, cierra los ojos. Relájate completamente. Observa y siente la oscuridad total por unos momentos. Luego déjate ver la Luz. Una vez que la veas, dirige tu atención a tus sentimientos. ¿Qué sientes? Amor. Dite a ti mismo y SIENTE profundamente esto:

YOSOY la Conciencia, la fuente de Luz, Amor y Vida.

SUGESTIÓN SOCIAL

Una vez, al principio de mi primer experimento con el no-comer, mi esposa me dijo: “Lo que estás haciendo va en contra de la naturaleza”. De repente me di cuenta, antes de responderle, que había mucho de cierto en su afirmación. ¿Por qué? Antes de responder, por favor, piensa en los siguientes tres casos:

1. Si un bebé nace en una sociedad de personas que comen, éste exigirá alimento desde el momento del nacimiento. El bebé debe ser alimentado, ya que de no recibir alimento alguno por un tiempo prolongado, dejará de funcionar, morirá. Privar al bebé de todo alimento sería actuar contra la naturaleza.
2. Si un bebé nace en una sociedad de personas que comen, pero sus padres son inedianos (y no son personas forzándose a sí mismas a ser no-comedores), el bebé exigirá alimento en menor cantidad que el del ejemplo anterior.
3. Si un bebé nace en una sociedad de inedianos, éste rehusará comer desde el principio de su vida. En tal caso, el bebé no debe recibir alimento en absoluto. Alimentarlo sería actuar en contra de su naturaleza.

¿Ya sabes qué causa estas diferencias? Puedes adivinar que se trata de programas en el instinto del bebé, más específicamente, de los programas responsables de la relación entre el ser humano y la materia llamada alimento o comida.

Desde el momento de la concepción, todo ser humano se encuentra bajo la influencia de la sugestión social. Cuando el bebé se encuentra en el útero de la madre, ésta tiene la mayor influencia existente sobre el instinto del bebé, luego vienen el padre y otros miembros de la familia, y finalmente las personas con las que la madre pasa la mayor parte del tiempo. Si todas éstas son personas que comen “normalmente”, uno no puede esperar que los programas del instinto del bebé que se encuentra en el útero, sean distintos de los que prevalecen en la sociedad. Por consiguiente, también la naturaleza biológica del recién nacido será similar, resultando de la influencia ejercida sobre esta persona durante toda su gestación en el útero. Los hábitos alimenticios del ser humano son creados en el útero (pero pueden ser cambiados luego).

Procesos similares tiene lugar durante el tiempo que sigue al nacimiento. Hasta que el bebé se vuelve adulto, su dieta depende de la sociedad en la que el niño vive.

Un bebé recién nacido tiene el instinto suficientemente programado de forma tal que permite que su cuerpo y su mente funcionen adecuadamente. Una serie de estos programas constituye su naturaleza. Actuar en contra de esta naturaleza causa desordenes e incluso la muerte, en casos extremos.

La conclusión es simple: la próxima vez que desees nacer en la Tierra como un ineditano, primero escoge los parientes y la sociedad adecuados para la ocasión. é

La sugestión social no se limita únicamente a la influencia de los padres y de toda la gente con la que una persona está en contacto. La persona también es influenciada a través de la educación, el medioambiente, los colores, los sonidos, la temperatura, la comida que consume, los juegos, etc. Todo eso y mucho más se encuentran continuamente programando el instinto humano.

Probablemente habrás adivinado cuán útil es, en manos de manipuladores, esta herramienta del conocimiento acerca de la sugestión social. Entendiendo los mecanismos de las reacciones (respuestas programadas) a ciertos estímulos específicos (información) en una sociedad en particular, es fácil manipular a la gente (principalmente sus emociones) de manera que su pensamiento, su discurso y su actuación se desarrollen de acuerdo con los intereses del manipulador. Miedo, deseo de ser amado, envidia, compasión, ansia de poder, deseo de castigar, y otros factores causantes de reacciones emocionales, son usados en sistemas cuidadosamente planeados, para que la gente, actuando de manera voluntaria, haga exactamente lo que el manipulador espera.

El instinto es un programa y el manipulador un programador que sabe cómo programar a una persona de manera tal que el hecho pase desapercibido para ésta, y que a menudo resulta en la persona sintiéndose agradecida por el trabajo del manipulador.

Los votantes, por lo general, son un buen ejemplo de esto. También puedes observarlo en los anuncios publicitarios, envoltorios de productos, disposición de tiendas (especialmente la música) u oficinas, declaraciones de políticos y periodistas, y así sucesivamente. Escucha y siente qué evocan éstos en ti, qué emociones. ¿Piensas que todo esto pasa por coincidencia?

Cuanto más piensas por ti mismo, más conciente eres de todo cuanto haces y prestas más atención a la sugestión social, por lo tanto, más descubres acerca de la “sugestión subliminal” y entiendes mejor cuán fuertemente afectan estas influencias al pensamiento, el discurso y la actuación de la

gente. Entonces podrás decir que piensas por ti mismo, y no según patrones creados en tu instinto. Como consecuencia, actúas cada vez más independientemente, convirtiéndote en una persona más independiente. Entonces, también los estados emocionales que emerjan en ti se asemejaran más a los que decidas experimentar, y no a los que tu instinto fue programado para producir como respuesta a un estímulo específico (información).

Por favor, ten en cuenta que la persona que no entiende o controla su instinto, en lo que concierne a los programas que gobiernan la materia llamada alimento, es incapaz de volverse un ineditano. Dicha persona todavía es esclava de los programas de su instinto.

REPROGRAMACIÓN

El instinto es la parte de la mente que crea, entre otras cosas, materia. Por lo tanto, el cuerpo humano y su funcionamiento también dependen del instinto. Entre otras cosas que existen en el instinto, hay también relaciones entre el cuerpo y la materia externa, de la cual el alimento es una parte.

El instinto de una persona que “come normalmente” tiene una serie de programas que constantemente ejecutan todos los procesos relacionados con la acción de alimentarse y la comida. ¿Cómo funciona en el caso de un ser humano promedio? – Creo que no hay necesidad de explicarlo.

Sabiendo todo esto acerca del instinto, puedes llegar fácilmente a la conclusión de que, para convertirse en un ineditano (no-comedor, aerívoro), la tarea principal consiste en cambiar las funciones de los programas relacionados con la alimentación.

Para el habitante promedio de la Tierra, el resultado del trabajo de estos programas puede describirse de la siguiente manera:

Si las sustancias adecuadas (definidas como “alimento”) son entregadas al cuerpo humano, a través del sistema digestivo, en justas cantidades y espacios de tiempo determinados, el cuerpo funciona. Pero si algo cambia, por ejemplo, la cantidad de alimento disminuye demasiado o el espacio de tiempo entre comidas varía irregularmente, el cuerpo no funciona correctamente y, en casos extremos, sus funciones vitales se detienen.

Por lo tanto, al objeto de volver al cuerpo independiente de cualquier alimento (y del tiempo y cantidad relacionados con el mismo), los programas deben ser modificados, para que puedan funcionar de la siguiente manera:

Sin importar las sustancias que sean o no introducidas en el cuerpo, sin importar el tiempo o la cantidad (en relación al alimento), el cuerpo funciona correctamente. El instinto mantiene el cuerpo humano funcionando adecuada y constantemente y la persona puede llamarse a sí misma “inediano” (“inedian” o “inediate” en inglés).

Una persona que prefiere empezar por una modificación de la dieta y que todavía no ha decidido convertirse en un ineditano, puede cambiar los programas para que produzcan los resultados que se describen en la siguiente afirmación: Si el cuerpo recibe únicamente alimentos derivados de plantas, funciona adecuadamente. En tal caso la persona puede llamarse a sí misma “vegano/a”.

Otra persona puede decidir hacer otros cambios; entonces cambiará los programas que gobiernan la estructura y el funcionamiento de su cuerpo, para lograr el resultado descrito en esta afirmación: Si el cuerpo ingiere solamente jugos de frutas y verduras, en cantidades y espacios de tiempo apropiados, el cuerpo funciona correctamente. Tal persona puede ser llamada “liquidariano/a”.

¿Cómo cambiar la forma en la que funcionan los programas? ¿Cómo eliminar un programa o cierta información de la que cual decidí deshacerme? ¿Cómo crear nuevos programas y nueva información?

Los métodos usados para llevar a la práctica tales decisiones son: visualización, hipnosis y sugestión.

POTENCIANDO EL CUERPO

Simple y reducidamente, considerándolo mecánica, energética y químicamente, puede decirse que el cuerpo humano está recibiendo energía (siendo potenciado) de por lo menos cuatro sistemas en forma simultánea: digestivo, respiratorio, tegumentario (piel, pelos, uñas, etc., aunque en este caso, cuando hablamos de sistema tegumentario nos referimos casi exclusivamente a la piel), y directo (pineal).

Si tuviera que adjudicar porcentajes que correspondieran a los sistemas que potencian el cuerpo de un habitante promedio de la Tierra (si fuera posible hacer esto de alguna forma), de acuerdo a la cantidad de energía que cada uno produce para dicho proceso, escribiría las siguientes cifras:

- Sistema digestivo – 20% aprox.
- Sistema respiratorio – 45% aprox.
- Sistema tegumentario (piel) – 35% aprox.
- Sistema directo (pineal) – 1% aprox.

El resultado de la suma de los porcentajes es 101% ya que las cifras son aproximadas. Por supuesto, siempre depende de cada individuo; las proporciones pueden variar muchísimo de las que acabo de dar. Puedes considerarlas estimaciones, una representación gráfica de la relación entre los sistemas que potencian el cuerpo. Es preferible que no consideres esta información como científica.

Aparte de esto, las proporciones cambian ya que dependen directamente del estilo de vida que lleve una persona. Por ejemplo, en el caso de un no-comedor, que tampoco ingiere líquidos, el sistema digestivo no aporta absolutamente nada de energía al cuerpo y el sistema directo lo potencia en un porcentaje que puede variar del 1 al 100%. En el caso de una persona que vive con muy poco alimento, que practica ejercicios de respiración y expone su piel al sol con regularidad, estas proporciones serán distintas, probablemente algo así: piel 45%, respiración 50%, alimentación 1% y el resto sería transformación directa de la Luz (prana) en materia.

Probablemente hayas experimentado cambios parecidos en las proporciones. Cuando pasas más tiempo haciendo ejercicios espirituales (mentales), no quieres comer tanto como antes. Esto ocurre de forma similar cuando practicas hatha yoga, cuando haces ejercicios energizantes o cuando pasas mucho tiempo en una playa soleada. Durante un verano soleado, el ser humano no quiere alimentarse tanto como lo hace durante un invierno nublado.

Por lo tanto, es fácil concluir que cuando el sistema directo de potencia del cuerpo se desarrolla lo suficiente, no sólo la comida y bebida se vuelven innecesarias, sino también la respiración, la influencia de la radiación solar y la temperatura.

Ahora voy a describir brevemente los sistemas que potencian (generan energía en) el cuerpo humano.

SISTEMA DIGESTIVO

Al parecer es el sistema más conocido; se encarga de transformar las sustancias sólidas y líquidas ingeridas, llamadas generalmente comida, alimento, o nutrición. Provoca en el hombre el sentimiento de satisfacción, causado por la apariencia, el aroma y el gusto de los platos, especialmente luego de haber llenado el estómago. Tanto el hambre como la sed desaparecen luego de ingerir apenas un poco de alimento. (Un comportamiento típico de un adicto.)

La comprensión y explicación “científica” (?) universal de cómo las sustancias consumidas construyen, mantienen y potencian el cuerpo, es la siguiente. El alimento consumido es disociado (a través de, por ejemplo, fluidos digestivos y enzimas), logrando así sustancias más simples (principalmente compuestos químicos, por ejemplo, glucosa, aminoácidos). Luego éstas son usadas por el cuerpo para sintetizar (crear) lo que éste necesita, así como también para la extracción de energía vital (para ser utilizada en, por ejemplo, moverse, pensar, regular la temperatura corporal). La conclusión final para ser simple: las sustancias consumidas le dan energía al cuerpo para funcionar y crear materia. Considerando la energía, el cuerpo puede ser comparado con un automóvil o una locomotora, en los cuales se quema combustible para generar la energía que mueva toda la máquina.

Algunas personas se preguntan si comer pan o tomar jugos de fruta contribuye a la alimentación, al desarrollo del cuerpo, y si pueden ser quemados (como si se tratase de carbón o madera) para generar energía. Se preguntan también por qué existen personas distintas, similares en estatura y peso, pero que consumen alimentos que difieren muchísimo en composición y cantidad. Esto pasa a veces incluso cuando la vida diaria (medioambiente, trabajo, actividad física) de estas personas es muy similar.

Un ejemplo tomado de la realidad. Un hombre que pesa 120 kg, ingiere únicamente dos tostadas y dos tazas de café diarias, pero no pierde un sólo gramo de peso. En el mismo día, su par ingiere seis panes enteros, dos salchichas, medio litro de leche, tres tazas de té, galletitas, frutas y algo más, y se mantiene delgado. Ambos tienen la misma estatura y la misma cantidad de actividad física.

Probablemente puedas exponer más ejemplos como éste; de no ser así, bastaría observar a la gente a tu alrededor y hacer las comparaciones necesarias en lo referente a este tema. Todos estos ejemplos muestran claramente que no existe absolutamente ninguna conexión entre la cantidad de alimento ingerido, su composición y la apariencia del cuerpo, o cuánta energía vital tiene un hombre.

¿Por qué pasa así? Si la cantidad de alimento ingerido fuese directamente proporcional a la cantidad de energía vital, entonces las personas que comen más, deberían sentirse más energizadas. Existe hasta el llamado “valor energético” de la comida (una herramienta de gran eficiencia en la manipulación de gente). Esta cantidad de grasa tiene tantas estas calorías, esta cantidad de leche tiene menos, y tanta cantidad de sacarosa tiene más calorías, y así. Pero, ¿por qué ingerir una gran cantidad de azúcar provoca que el hombre se sienta peor que si ingiere la misma cantidad de jugo o, simplemente, agua? ¿Por qué luego de una gran comilona, el hombre, en vez de estar radiante de energía, se siente perezoso y debilitado? Desde nuestra infancia hemos estado bajo esta sugestión: “Come más para ser más fuerte”. Es una lástima cómo se engaña a los niños a través del uso continuo de la sugestión, que más tarde en su vida resulta en tanto sufrimiento: enfermedades, envejecimiento y muerte temprana.

Dicho sea de paso. Uno de los daños más severos que se le pueden ocasionar a un niño, es obligarlo a comer. Vigilarlo cuidadosamente para asegurarte de que termine de comer todo lo que hay en el plato, daña intensamente el cuerpo de esta persona que amas. Esto causa, entre otras cosas, cambios en la estructura psíquica y física del niño, cambios difíciles de revertir. Dichos cambios afectan la salud mental y física de esta persona durante toda su vida, que de esta forma se ve acortada. Resumiendo, obligar a un niño a comer más de lo que el niño siente que debe (tiene ganas), daña el cuerpo del niño.

Deja que tu hijo decida por sí mismo. No te preocupes, no morirá de hambre ni comerá de más (a menos que dicho programa ya haya sido creado en él). Sólo tienes que protegerlo contra venenos como los dulces, papas fritas y toda clase de alimentos fritos, ahumados y grillados, así como también contra la leche de vaca y todos los productos derivados de ella.

Volviendo a la pregunta anterior, la respuesta es simple y, para muchos, asombrosa. El alimento ingerido no le da ninguna energía al cuerpo. Todo alimento ingerido causa totalmente lo contrario, obliga al cuerpo a gastar su energía en la descomposición, neutralización y excreción de todas las sustancias contenidas en alimento ingerido. Exactamente; el cuerpo usa su propia energía para transformar y excretar lo que sea que el hombre insertó en su sistema digestivo.

También esta otra respuesta puede ser asombrosa. El alimento ingerido no produce la creación de células en el cuerpo humano. Ciertamente, genera un impacto en cómo se crean y cómo funcionan, pero no contribuye a crearlas. El cuerpo no crea sus células directamente de la comida ingerida.

¿Qué hace el cuerpo con el alimento ingerido? Si funciona correctamente, desecha totalmente la comida. El cuerpo desecha lo superfluo, las sustancias venenosas, a través de las heces, orina, sudor, saliva, cera, sangre, respiración, pelo, uñas y epidermis. Pero si algo anda mal en el

funcionamiento del cuerpo (en nuestra civilización esto es normal, en otras palabras, prácticamente no existe gente idealmente sana), entonces tiene que lidiar de otra forma con la comida ingerida. Parte de la misma es almacenada (Ej., grasa, glucógeno), y el resto es apartado para ser posteriormente procesado y eliminado (son aquellas sustancias que requieren más energía, por ejemplo, metales pesados).

Al parecer, el ser humano es una máquina de producción y eliminación de desechos que contaminan el medioambiente. Por consiguiente, se da la ley de cambios en la naturaleza. El ser humano, cuanto más come, menos energía tiene, más rápido envejece y desgasta (mata) el cuerpo más temprano. Toda máquina se desgasta, el cuerpo humano no es una excepción, a no ser que...

Continuando, veamos qué pasa con la materia ingerida (comida). Esta es descompuesta por el cuerpo en diferentes compuestos químicos. Estos entran en la sangre y circulan por todo el cuerpo, llegando a las células. Cada compuesto químico que surge de esta manera, contiene información. Esta información afecta el funcionamiento de la célula a la que ingresa, ergo, las células se ven afectadas por la información que proviene de los alimentos ingeridos. La información es un programa que afecta a la célula. Esta, al ser afectada por dicho agente, puede producir lo que necesita para vivir, por ejemplo, proteínas, minerales, agua.

En lo que refiere a este tema, los compuestos químicos (que tienen su origen en lo que el hombre come y bebe) que llegan a las células cumplen el rol de catalizadores, causando reacciones específicas. Esta es la razón por la cual la apariencia y la conducta de un hombre dependen de lo que éste come. Una sustancia que alcanza la célula es un catalizador, un causante de reacciones que pueden ser beneficiosas o no para la vida. Cuanta mayor información perjudicial (causada por venenos) ingrese en el cuerpo, más corta será la vida de las células.

El cuerpo humano necesita miles de elementos y compuestos químicos por día para poder funcionar correctamente, cada uno de estos en la medida y el tiempo justos. Si el cuerpo no los recibe en estas condiciones, comienza a funcionar inadecuadamente – a esto se le llama “enfermedad”, y ésta provoca que el cuerpo se desgaste (muera) más rápido.

¿Piensas que a través de la comida puedes entregarle al cuerpo todas estas sustancias en la medida y el tiempo correctos? Esto es prácticamente imposible; ¿no crees? Afortunadamente, el cuerpo puede sintetizarlas directamente de la Luz (u otras cosas), pero con la condición de que el hombre no interfiera.

SISTEMA RESPIRATORIO

Consta, obviamente, de los pulmones, los cuales proveen de aire al cuerpo y eliminan las sustancias gaseosas, principalmente dióxido de carbono, que resultan de la transformación de la materia. Los pulmones tienen otra tarea importante, la de abastecer al cuerpo de prana. "Prana" puede ser definido como el bloque básico que constituye la materia, necesario para materializar todo tipo de vida, aún la de la partícula más pequeña. De acuerdo con la definición original, el prana equivale a la Luz, pero un análisis más detallado nos muestra que el prana es un producto de la Luz, siendo la primera materia producida por la propia condensación de la Luz. El hecho es que el prana está presente en todas partes, y los pulmones lo introducen en el cuerpo a través de la inhalación para que este pueda mantenerse con vida. El ser humano no puede sobrevivir sin el prana, a no ser que... (bueno, esto es otra historia).

Existen ejercicios respiratorios (conocidos, en su mayoría, por el yoga), a través de los cuales se desarrolla una respiración apropiada con el fin de recargar el cuerpo de energía vital. Estos ejercicios, si se realizan correctamente, tienen el poder de sanar la mente y el cuerpo. Algunos de ellos son muy beneficiosos durante el ayuno y el no-comer.

LA PIEL (SISTEMA TEGUMENTARIO)

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Como los pulmones, la piel respira y lleva a cabo funciones similares a las de los mismos (intercambio de gases y absorción de prana). Además, la piel absorbe la radiación proveniente del sol, esto hace que sea la parte del cuerpo en la cual se produce la fotosíntesis. La piel sintetiza algunas sustancias necesarias para el funcionamiento correcto del cuerpo, como la vitamina D. También es un detector de, entre otros, temperatura, humedad, consistencia y radiación.

A través de este órgano, muchas sustancias líquidas y gaseosas pueden ingresar al cuerpo. En lo que refiere a esta función, la piel actúa de manera similar que los intestinos. Gracias a ella, el cuerpo puede eliminar muchas sustancias superfluas; esto lo convierte, a su vez, en un órgano excretor. Los gases, la transpiración, los mocos y la cera, que hacen que el cuerpo huelga de una manera específica, son sustancias que contienen toxinas que deben ser eliminadas del cuerpo.

De lo anterior, uno puede conjeturar que untarse cosméticos (cremas, shampoo, lápiz labial, polvos) en la piel hace que el cuerpo los absorba. Luego circulan en la sangre y envenenan el cuerpo, dándole todavía más trabajo al sistema de limpieza. A menudo se almacenan en el cuerpo, lo cual resulta, luego de algunos años, en una enfermedad. Por lo tanto, antes de ponerte cosméticos en el

cuerpo, piénsalo dos veces. Por ejemplo, si puedes beber el shampoo que deseas usar, sin sufrir ningún daño en el cuerpo, entonces es muy probable que sea adecuado para lavar tu cabellera. Lo mismo pasa con las cremas, si no son digeribles, no sirven para untarlas en la piel.

SISTEMA DIRECTO (pineal)

El cuerpo pineal es una glándula endocrina interna situada aproximadamente en el centro de la cabeza. Esta glándula, totalmente activa en el momento del nacimiento, comienza a atrofiarse lentamente, alcanzando las dimensiones de una arveja en la adultez. La opinión común es, entonces, que su rol es bastante limitado. Déjeme agregar, como una curiosidad, que la glándula pineal es la única parte del cuerpo que no puede enfermarse.

El tamaño natural de una glándula pineal que no se ha atrofiado, en el caso de un adulto, es comparable al de una pelota de ping-pong. En tal estado, está completamente activa, permitiendo al ser humano hacer uso de muchas habilidades comúnmente denominadas fantásticas: la telepatía; un campo de percepción sensorial muchísimo más amplio; la vida sin alimentos, bebidas, aire (respiración) y sin importar la temperatura del ambiente; la capacidad de moverse entre dimensiones; la facultad de cambiar la apariencia y densidad del cuerpo, entre otras.

Los ejercicios conocidos como "espirituales" o "psíquicos" hacen que la pineal esté más activa y se agrande físicamente. Ciertos estudios realizados en no-comedores, usando tomografías computarizadas, muestran que sus cuerpos pineales son, aproximadamente, del doble del tamaño de los de un habitante promedio de la Tierra.

El hecho de potenciar (ser fuente de energía) el cuerpo con el sistema directo puede ser comparado con la creación de todo lo que constituye al cuerpo humano directamente de la Luz (prana). Cuanto más activa esté la glándula pineal, menos energía proveniente de otras fuentes necesitará el cuerpo.

En el mundo de la materia, la pineal es como una imagen (reflejo) de cuán grande es la esfera de Conciencia en la que la persona vive. También el desempeño de la llamada percepción extrasensorial (sentidos inmateriales) depende de la actividad de esta glándula. Cuando el cuerpo pineal está suficientemente desarrollado, no se necesita ya de los sentidos físicos comunes, debido a que la percepción de la pineal es mucho mayor. En tal caso, una persona puede ser físicamente sorda o ciega, pero será capaz de oír y ver muchísimo más.

Vale la pena recordar que el crecimiento de la glándula pineal no debe ser estimulado por medios físicos. Su crecimiento debe estar asociado con el de la glándula pituitaria. Ambas se complementan

en lo que refiere al funcionamiento del sistema directo, por lo tanto es preferible que se desarrollen (crezcan) juntas. En el caso ideal, esto es, cuando ambas glándulas están completamente desarrolladas, la pineal y la pituitaria forman un solo cuerpo que tiene la forma del símbolo de infinito.

Resumiendo, la apariencia y actividad del cuerpo pineal indican en qué medida puede, la persona en cuestión, potenciar (energizar) su cuerpo, creando todos los átomos necesarios así como la energía vital, directamente de la Luz.

LIMPIEZA CORPORAL

El cuerpo humano tiene un sofisticado sistema de limpieza. La eliminación de sustancias superfluas e intoxicantes es realizada a través de la excreción de heces, orina, exhalación, mucosa, cera, transpiración, sangre, linfa, lágrimas, uñas y epidermis (descascarándose). El cuerpo humano puede ser comparado con una máquina excretora de desperdicios, producidos en su mayoría por lo que la persona consume.

El funcionamiento de la máquina llamada cuerpo humano, depende de la eficiencia de su sistema de limpieza. Si el cuerpo está siendo constante y completamente limpiado en la marcha, y no almacena nada para luego, la máquina funciona adecuadamente. Pero si, como pasa la mayor parte de las veces, es incapaz de transformar y eliminar las sustancias que fueron introducidas en su interior en cantidades demasiado grandes, entonces el cuerpo las acumula en forma de, por ejemplo, glicógeno en el hígado, grasa debajo de la piel o entre los tejidos musculares, mugre de composición desconocida en quistes, químicos compuestos de metales pesados en los huesos, la médula espinal o el cerebro.

El cuerpo de una persona que ingiere mucha comida (especialmente si ésta está llena de toxinas), respira gases venenosos contenidos en el aire, y bebe agua contaminada, tiene serios problemas, ya que el cuerpo es incapaz de limpiarse adecuadamente. En este caso, el cuerpo está acumulando todo lo que no es capaz de eliminar instantáneamente, dejándolo para después, por lo cual el

sistema de limpieza y excreción no se detiene jamás y siempre tiene trabajo que hacer. Pero si, cada tanto, dejas que tu cuerpo descanse, en otras palabras, respiras aire limpio y ayunas lo suficiente, entonces el cuerpo eliminará todas las toxinas dañinas.

Estas sustancias acumuladas (toxinas) representan una de las causas más frecuentes de enfermedades. Es por esto que el ayuno regular, especialmente el ayuno seco, es el método de limpieza corporal más eficiente de los conocidos hasta hoy en la Tierra. El ayuno, realizado correctamente, “produce milagros”, ya que elimina enfermedades “incurables”.

Esta información es tan simple que incluso niños de edad escolar pueden entenderla; pero, ¿por qué tantos doctores desconocen esto? Cuando no saben cómo curar a un enfermo, dicen que padece de una enfermedad incurable, pero lo cierto es que no existen enfermedades incurables. Estas son personas que no saben cómo curar a una persona enferma. Si esta gente forma una mayoría, crea un fuerte grupo de sugestión y, en vez de admitir su inexperiencia, habla de enfermedades “incurables”, indefectiblemente se crea el mito de las enfermedades incurables.

Uno no tiene que ser científico, doctor o filósofo, para entender el simple hecho de que un cuerpo contaminado necesita un poco de descanso de la alimentación y de la contaminación continua, para así poder eliminar de sí las sustancias que lo envenenan. Darle compuestos químicos (llamados “medicinas”) a un cuerpo en este estado, es uno de los errores más frecuentemente cometidos por los humanos, a causa de su conocimiento insuficiente. Ingerir estos químicos provoca un mayor envenenamiento del cuerpo.

¿Cómo funciona el sistema de limpieza corporal de un habitante promedio del “Mundo Occidental”, donde (por lo general) las personas no mueren de hambre debido a que hay demasiada comida? Comparemos todo esto con el motor de un auto. Si el motor funciona a unas dos mil o tres mil rpm (revoluciones por minuto), el auto te servirá por años sin ningún problema. Pero si el motor está siendo constantemente forzando a trabajar a siete mil rpm o más, se averiará en poco tiempo. El sistema de limpieza corporal de un habitante promedio del “Mundo Occidental” puede ser comparado con el motor que trabaja al máximo de su capacidad. La fortaleza del sistema de limpieza del ser humano es maravillosa. Ninguna máquina creada por el ser humano sería capaz de aguantar un tratamiento similar.

El sistema de limpieza consiste, principalmente, de: hígado, riñones, piel, pulmones e intestino grueso. Estos son los órganos que están sobrecargados de trabajo debido a la alimentación excesiva. Esta es la razón por la que el cáncer de intestino, el cáncer de hígado y los tumores bajo la piel, son las enfermedades más comunes en la actualidad. Un órgano que es forzado a trabajar de más, se estropeará más rápido, luego de un par, una docena o incluso varias decenas de años. Los

órganos mencionados anteriormente, realizan su trabajo al 100%, pero, para poder mantener el cuerpo limpio, no deben exceder el 70% de su capacidad. Incluso, lo mejor sería que no traspasaran el 50%.

Los resultados de muchas investigaciones acerca del impacto de la comida en los humanos prueban lo dicho anteriormente, que cuanto más come la persona, peor salud tiene, se enferma más a menudo, envejece más rápido y acorta su vida, muriéndose más temprano. Estadísticamente, la disminución de la ingestión de comida a la mitad, extiende el tiempo de vida biológica en un 20%, por lo menos. Si el habitante promedio de la “Civilización Occidental” disminuyera la cantidad de alimento ingerido a una cuarta parte (algunas personas tendrían que comer incluso diez veces menos), el promedio de vida sería de unos 120 años.

“Todo lo que sea en grandes cantidades es insano” (refrán Polaco) – esto es un hecho, pero “Todo lo que sea en cantidades demasiado pequeñas, es perjudicial”, también es un hecho. Para cada persona hay una cantidad que le es adecuada. En lo referente a esto, deberías considerar con menos seriedad todas esas listas y tablas que presentan la relación entre el peso del cuerpo y la cantidad de calorías en las comidas. Es más beneficioso utilizar el método de alimentación conciente para descubrir por ti mismo los tres factores: qué, en qué cantidad y cuándo debería el cuerpo comer para poder funcionar correctamente. En este tema, la generalización puede traer más daños que beneficios.

NO-COMER Y LVSA

Espero que no fuerces a tu cuerpo al ayuno o la inanición a menos que lo hagas de la manera correcta y con el objetivo de sanar tu cuerpo. Por favor, considéralo profundamente y hazte conciente de los siguientes hechos, desconocidos por muchos (incluidos algunos aspirantes a convertirse en inedianos).

La comida y la alimentación no son malas ni buenas. Son manifestaciones (funciones) materiales de la vida en la Tierra (y en muchos otros planetas), que contribuyen a completar una Vida íntegra (como fenómeno), parte de la cual se encuentra en varias dimensiones (donde también viven las personas). Estas manifestaciones, desempeñando sus roles, permiten que los seres experimenten la

Vida, en ciertas condiciones específicas. Cuando las experiencias asociadas con ellas se vuelven innecesarias para los seres, los factores que las desempeñan se vuelven superfluos y son rechazados, o desaparecen por sí solos. Al forzarte a descartarlos estás creando limitaciones que no te permitirán experimentar tu vida plenamente.

La vida sin alimentos (LVSA) no se trata de obligar al cuerpo a adaptarse a vivir sin alimentos. El verdadero estado de inedia (libertad natural de alimentos materiales), aparece solo, por sí mismo, como resultado de una expansión de la esfera de Conciencia en que la persona vive. Por lo tanto, estamos hablando del florecimiento espiritual de un ser humano en su camino de crecimiento.

Primero que nada, no-comer te da libertad de elección. Yo puedo elegir comer o no, mi cuerpo no tiene necesidad de ninguna sustancia llamada comida. Si como, lo hago por otra razón, no con el objetivo de suministrar materia o energía al cuerpo para sustentar su vida. Yo como para hacer compañía, o porque deseo saborear algo, o porque decidí experimentar un nuevo gusto, o por varias razones más. Sin embargo, si soy un asceta en lo que respecta a la alimentación, no tengo ninguna voluntad de comer o siento claramente que la comida perturba mi comodidad, entonces no como ni bebo nada.

Aunque la habilidad de no consumir alimentos es el principal atributo que describe a los seres que practican LVSA, no es la meta en sí. En otras palabras, no-comer es un atributo, no la meta, de este estilo de vida. Esto significa que el no-comedor no es un asceta mortificando a la carne a través de la negación de darle al cuerpo lo que realmente necesita. El verdadero no-comedor es la persona que no necesita comer ni beber absolutamente nada para poder mantener el cuerpo en perfecta forma. El no-comedor tiene la opción, y puede elegir libremente, lo que significa que puede mantenerse sin comida ni bebida o comer y beber a su antojo, por placer o compañía, y no porque su cuerpo lo necesita. El tiempo y las condiciones de vida no tienen nada que ver con este hecho. La principal diferencia entre un no-comedor y un comedor es capacidad de elegir.

Esta es la razón por la cual muchos no-comedores, de tanto en tanto, beben agua, té, café u otras bebidas. Algunos, de vez en cuando (digamos, una vez en un par de semanas), comen un pedazo de chocolate, una galletita, queso, rábanos, etc. Ellos saben que esto no se trata de una mortificación de la carne a través de un ascetismo exagerado, sino de las ventajas que LVSA provee.

Aparte de esto, incluso si eres un ineditano, no hay ninguna garantía de que te vayas a mantener como tal, sin dañar el cuerpo, para siempre. Puede pasar (hay muchas menciones de esto en biografías de santos), que luego de un par, una docena o incluso más años, un ineditano vuelve inesperadamente a la “alimentación común”. También puede pasar que, durante años de inedia, la

persona tenga períodos de días, semanas o incluso más, en los que come. Así como una persona común y corriente puede ayunar cada tanto, un ineditano puede comer a veces.

Desde el punto de vista de una persona que aspira a LVSA, en cierta etapa de su camino, no-comer puede significar librarse del vínculo más poderoso existente de los que atan al humano a la materia. Entonces, el proceso que sigue en la persona es muy similar al de la liberación de una adicción a las drogas.

LVSA es sólo una etapa, un lugar (uno de muchos) por el que la persona pasa cuando está caminando conscientemente por el camino hacia la perfección, y la vibración de su cuerpo se acelera. La experiencia de comer no está en todos los caminos del desarrollo conciente del ser, no todos tienen que pasar ella y no todos deciden vivir esta experiencia.

De acuerdo a la definición, la persona que se nutre regularmente de líquidos, bebiendo, por ejemplo, jugos, leche, café dulce con crema, porque su cuerpo los necesita no es un no-comedor – en tal caso estamos hablando de una dieta de líquidos y llamamos a esta persona “liquidariano”.

Ayunar, pasar hambre o privarse de comer en cualquiera de sus formas, por cierto tiempo, con el objetivo de alcanzar una meta, por ejemplo, perder peso, auto-sanación o rituales religiosos, no son LVSA. Durante estas actividades la persona en cuestión no consume alimentos por un determinado período de tiempo, pero luego vuelve a comer normalmente. Una persona común y corriente siente hambre durante este tiempo. En el estado de inedia (no-comer) no existe el hambre.

Así mismo, la persona que obliga a su cuerpo a ayunar por demasiado tiempo (por ejemplo, para probar que puede vivir como un aerívoro), tampoco es llamada ineditano/a. Dañar el cuerpo de esa manera puede consumirlo o incluso causar la muerte por inanición.

Vale la pena recordar que forma de convertirse en un ineditano se relaciona íntimamente con el crecimiento espiritual personal. Para la gente que haya decidido ponerse esta meta en su camino, existen muchos métodos auxiliares. Más adelante en este libro, escribo acerca de algunos de ellos.

CÓMO ES ESTO POSIBLE

La respuesta a esta pregunta podría ocupar un libro entero, escrito desde distintos puntos de vista: filosófico, religioso, esotérico y estrictamente científico. Me gustaría saber cuándo estará satisfecho mi interés en este tema – probablemente cuando se realicen muchas investigaciones científicas serias con ineditanos y ayunantes. La llamada “explicación científica” de cómo y por qué puede un ser humano vivir completamente sin alimentos, merecería definitivamente el Premio Nobel. Qué científico será lo suficientemente valiente e independiente para hacerse cargo de esta tarea por el bien de la humanidad, y cuándo aparecerá, es algo que queda por verse.

¿Cómo puede un humano vivir sin comida? ¿Qué pasa con la ley de conservación de la energía? ¿De dónde se crean las nuevas células que han de reemplazar a las muertas? Estas preguntas y otras similares son hechas por gente que quiere descubrir cómo pasa esto, o por gente que quiere probar que vivir completamente sin alimentos es imposible.

Primero que nada, no voy a demostrar nada en lo que concierne a este asunto, porque no veo la necesidad de hacerlo. Sin embargo, puedo dar algunas explicaciones cortas. Las descripciones que siguen son, principalmente, para aquellas personas que sienten la necesidad intelectual de crear una imagen mental acerca de este tema.

PARA LOS DE “MENTE ABIERTA”

La razón por la que ciencia existe es que, no todo ha sido descubierto y descrito en teorías, todavía; gracias a este hecho, los científicos pueden investigar. Esto también significa que hay que cosas que “ni siquiera los filósofos han soñado”. Sin importar si creemos en ello o no, el fenómeno existe, y a éste no le importan para nada nuestra creencia o ignorancia.

En el pasado la gente creía que la Tierra era plana, que el Sol giraba alrededor de la Tierra, que un objeto más denso que el aire no podía volar, etc. Se creía que las personas que decían que algo de esto no era cierto y que ocurría de forma diferente, eran locos (muchos eran perseguidos por esta razón). No obstante, a los fenómenos jamás les importó lo que la gente pensara, simplemente existían (existen y existirán), funcionaban en la forma en que fueron creados de acuerdo con las leyes que gobiernan el universo. La gente no conocía estas leyes, entonces insistían en decir que tales cosas eran imposibles.

En el presente pasa exactamente lo mismo, la gente no cree en aquello que ignora. Una vez que tienen la oportunidad de conocer algo que antes ignoraban, cambian su parecer. Esto no es malo ni bueno, simplemente es la actitud humana hacia las cosas que van en contra de sus creencias. El estado de inedia o incluso los ayunos largos no son excepciones a esto.

Es un hecho que desde los comienzos de la civilización humana en la Tierra, existieron, existen y existirán personas que no comieron, no comen y no comerán. Esto significa que como existieron, existen y existirán tales personas, entonces, potencialmente, todo ser humano es capaz de vivir completamente sin alimentos. Por supuesto, "potencial" no significa automáticamente "habilidad", por lo cual ésta última debe ser ejercitada si uno decide convertirse en inedito.

PARA LOS ESOTÉRICOS

La Luz omnipresente (también conocida como energía, prana, qì, ki, orgon, éter, vril, campo cuántico) de la que todo está constituido, es la que mantiene vive a una persona que no consume alimentos. YOSOY es la fuente de esta Luz. Todo lo que el ser humano necesita para que su cuerpo y su mente vivan es creado directamente de la Luz. Uno de los requerimientos para que el cuerpo humano funcione correctamente sin alimentos materiales, es la modificación específica de algunos programas en el instinto. El instinto controla todo el metabolismo y forma el cuerpo físico del ser humano.

La mente y el cuerpo del humano son una serie de programas creados por una porción de Conciencia llamado YOSOY. El ser humano no es consciente de la mayor parte de esta serie, la cual es controlada por el instinto. De acuerdo con las funciones de los programas del habitante promedio de la Tierra, el cuerpo necesita comer "normalmente" para poder funcionar apropiadamente. Si no recibe absolutamente ningún alimento, su energía se reducirá y, en caso extremo, morirá. Si los programas funcionan de esta manera, vivir sin alimentos (que también es una serie de programas) es contra natura.

En esta serie de programas pueden hacerse modificaciones que le permitirán al cuerpo recibir todo lo que necesita para su normal funcionamiento de otras fuentes que no sean el sistema digestivo. De acuerdo con el grupo de programas modificados de esta forma, la mente y el cuerpo humanos son creados de una materia que emerge directamente de la Luz. Éste es exactamente el mismo proceso que aquel llamado "la creación del mundo (Génesis) a partir del Big Bang".

PARA LOS CIENTIFICÍSTAS

¿De qué se alimenta un electrón para poder tener mucha energía y vivir eternamente, siempre y cuando nada lo destruya? ¿Qué hay de los átomos en el cuerpo humano?

Quien entienda lo suficiente de física, sabrá que materia y energía derivan de una fuente común, y que pueden ser influenciados por la mente, así como también sabrá que el resultado de un experimento depende de la expectativa del experimentador. Entonces, energía y materia dependen de la mente. Por lo tanto, la creación y el comportamiento de la energía y la materia dependen de la mente (y ésta es una serie de programas).

El cuerpo humano es el sistema energético-electrónico-químico-mecánico más sofisticado, integrado y "auto-controlador" conocido por el hombre, pero todavía representa una estructura desconocida, controlada por la mente. El estudio de la física, la geometría sagrada, la química, la electrónica y la informática, nos permite entender mejor el funcionamiento de la mente y el cuerpo humanos. Sin embargo, cuanto más se adentra en esta búsqueda un científico de mente abierta, más dispuesto está a reconocer que "sólo sé que no sé nada".

Los mecanismos de potenciación del cuerpo, transmutación de elementos y procesamiento de la energía que suceden en el cuerpo, se mantienen enormemente incomprendidos. De todas maneras, en estos aspectos, la física moderna, con sus teorías e hipótesis, a menudo más fantásticas que una historia de ciencia ficción, lleva a los investigadores al entendimiento de que el cuerpo y la mente conforman una criatura energética controlada por programas o, más claramente, es un inmenso y sofisticado programa.

Una vez leí, en una revista popular de ciencia con artículos acerca de la física cuántica, que, desde el punto de vista de la informática, es imposible probar que nuestro universo no es un programa, por el contrario, es más fácil probar que el universo es un programa. Como ves, se está revelando cada vez a las masas que el ser humano no es más que un programa creado y controlado por la mente.

Una de las fuentes para la construcción de materia y energía para el cuerpo, la conforman las sustancias producidas por la planta químico-físico-electrónica del cuerpo, compuesta por los sistemas digestivo y respiratorio, y la piel. Dejando de lado esto, los átomos que construyen el cuerpo humano son generados a partir de transformaciones del campo cuántico (Luz, éter, prana) que producen la materia sólida. Para decirlo de forma simple, este sistema transforma la energía directamente en materia.

PARA LOS “CREYENTES”

Dios es todo, sabe todo y es capaz de hacer lo que sea. Sin Dios, nada existiría. No existe cosa que no haya sido creada por Dios. Dios, inconcebible y omnipotente, es el único y representa la perfección total. Ya que Dios creó, sabe y es capaz de hacer todo, y es la representación de la más elevada e inconcebible perfección, Dios puede decidir que ciertas personas sean capaces de vivir sin consumir alimentos, y elegirlos.

Dios es inconcebible, por lo tanto el ser humano no tiene por qué saber cómo y por qué decide hacer lo que sea que hace. Dios puede darle a la gente la habilidad de vivir sin comida. Uno puede pedirle la gracia de convertirse en un inedito, ya que Dios reconoce las oraciones sinceras de sus hijos devotos.

SIN FILOSOFAR

Durante mucho tiempo estuve a punto de escribir esto, pero ¿cómo describir algo que no puede ser descrito en palabras ni comprendido por el intelecto? Esto sólo puede comprenderse a través del sentir; en última instancia, telepáticamente. Cualquier intento de describirlo sería... filosofar (¿no se supone que es “sin filosofar”? é...).

Sin embargo, como puedes ver, he decidido describirlo. Que este texto sea una contribución que acerca al entendimiento de cuál es la fuente de vida para tu mente y tu cuerpo.

Cuando me preguntan de qué me nutro durante mi estado de inedia, mi respuesta más sincera es que lo nutro con... nada. Sé, porque lo veo y lo siento claramente, que durante la inedia mantengo mi cuerpo en perfectas condiciones sólo siendo consciente de que YOSOY es el creador de la Vida. ¿Entiendes? – el creador de la Vida. Por la simple conciencia de que yo creo la Vida, puedo mantener mi mente y mi cuerpo (que estoy usando como herramientas) en el estado que desee. Yo siento esto. Al mismo tiempo que dirijo mi atención hacia mis adentros (mi centro espiritual), siento a YOSOY, el cual crea (da) Vida y mantiene su creación.

Sé que hasta que no sientas a YOSOY, esto es, lo que realmente eres, no serás capaz de entender mi explicación, aunque esta sea la más simple que puedo escribir. Yo sé lo que soy, yo siento esto y puedo ver cómo estoy creando la Vida, simplemente siendo consciente de este hecho.

Una vez que sabes lo que eres, y ves y sientes lo que podría describirse como “YOSOY crea la Vida conscientemente”, no necesitas nada más, nunca más. Tu sabiduría espiritual y tu sentimiento de

conciencia de este hecho, hacen que no preguntes más nada, porque sabes que nadie podrá responderte, aconsejarte, mostrarte o explicarte nada mejor que aquello que tú sientes.

Entonces también sabes que cuando una persona dice: “me nutro de prana”, “vivo de la Luz”, “Dios me concede esta gracia”, significa que no puede explicarlo mejor, no lo entiende, o no siente realmente lo que es en esencia.

Ya sea de esta o aquella forma, ¿por qué querrías limitarte? ¿Por qué querrías depender del prana, la Luz o Dios? Por supuesto, puedes nutrirte de estas cosas, si así lo decides. También puedes dejar todas estas cosas una vez que sientas a YOSOY, esto es, lo que realmente eres, en esencia. Entonces no sólo la comida y la bebida serán innecesarias para vivir, sino también Dios, la Luz y el prana. No estarás limitado a “vivir de la Luz”, “alimentar el cuerpo de prana” o “la gracia y el amor de Dios”, porque tú tendrás la elección; no sólo tendrás la elección de comer o no, respirar o no, sino que también serás capaz de elegir entre alimentarte de prana, de Luz, del amor de Dios, o no hacerlo.

Todo aquello de lo que te nutres, te hace dependiente, así como todo aquello de lo que te liberas, se vuelve innecesario en tu vida. De cualquier forma, seas consciente de esto o no, siempre creas el mundo en el que vives de acuerdo con ciertos principios y creencias generados en ti.

YOSOY es el creador de la Vida, la Luz, el Amor, el prana, el aire y los alimentos. Yo también creé y constantemente modifico esta mente y este cuerpo que me sirven de herramientas para experimentar (o jugar un juego).

Puedo disfrutar de todo lo que creé, ya sea comida, aire, prana, Luz, Amor o Dios. Puedo nutrir mi mente y mi cuerpo. También puedo descartar cualquiera de estas creaciones por ser innecesarias para la continuación de mi juego y simplemente vivir sólo siendo consciente de que YOSOY es el creador de la Vida.

¿Ahora entiendes un poco más acerca de cómo es posible que un ser humano viva sin alimentos? ¿Entiendes también por qué los verdaderos Maestros se van y no enseñan a la gente? ¿Cómo pueden enseñar algo que el intelecto no puede comprender? ¿Cómo explicar algo que la persona todavía no siente?

Cuanto más claramente sientas lo que eres en esencia, más naturales serán para ti la inedia y otras cosas “imposibles”. Simultáneamente, menos intentarás encontrar lo que sea fuera de ti, porque sentirás más y más que todo ha estado siempre dentro de ti, es más, siempre has sido la fuente de todo.

“La verdad os hará libres”

POR QUÉ INEDIA

Primero que nada permítanme enfatizar que el propósito de este capítulo no es animar a nadie a que deje de comer, sino simplemente otorgar algo de información objetiva. El tema “por qué vivir sin alimentos” no está pensado para convencerte acerca de la superioridad de la inedia, sino para informarte de algunos aspectos e influencia de LVSA en los individuos y la sociedad.

Si la inedia no te interesa, si sientes que comer es un placer que no abandonarás, entonces de seguro este estilo de vida no es para ti, así que puedes dejar de leer aquí. Si has decidido caminar concientemente, esto es, elegir tu camino hacia la perfección espiritual, lo que sientas será lo más importante para ti.

A veces la gente me pregunta: “¿Por qué debería vivir sin alimentos, si comer es un placer tan grande?” Primero y principal, debes saber que no “tienes” que hacer nada, ya que nadie te va a animar u obligar a que hagas esto. Sin embargo, si te gustaría saber por qué algunas personas eligen LVSA, puedes leer lo que estas personas dicen más a menudo al respecto.

Probablemente cada no-comedor tenga su propia respuesta a la anterior pregunta, sin embargo algunas respuestas se repiten con frecuencia. Aquí he listado algunos de los hechos y respuestas más comunes. Las descripciones de sentimientos individuales provienen de personas que no fuerzan a sus cuerpos a vivir sin comida y cuyos cuerpos funcionan correctamente cuando se aplica este estilo de vida.

PERFECTA SALUD

Imagina tu cuerpo funcionando perfectamente, sin vestigios de ninguna enfermedad. Sin resfriados, rinitis, tos, dolores, fatiga, ni letargo. Tu cuerpo está sano y limpio como si perteneciera a un bebé perfectamente sano de unos pocos meses de vida.

Mientras lees esto puedes pensar que te sientes bien y sano como este texto lo describe. Sin embargo, si verdaderamente no has experimentado la inedia o los ayunos, probablemente no sepas

(ni sientas) a qué me estoy refiriendo. Sin importar cuánto uno lo intente, es imposible explicar con palabras este estado de perfecta salud y bienestar, más aún comparado con lo que tú puedes sentir profundamente experimentándolo.

La mayoría de la gente “sana” no sabe lo que es gozar de perfecta salud, porque no lo ha experimentado. Hasta que no lo hayas vivido por ti mismo, sólo podrás imaginar que durante la inedia uno se siente mejor que en el período de tiempo en que uno se sentía “perfectamente” mientras comía.

El sistema inmunológico funciona tan eficientemente que incluso si te quedas con un grupo de gente resfriada, enferma de gripe u otros males contagiosos, que estornudan, tosen o se suenan la nariz, nada de esto tendrá efecto alguno en tu salud.

Una de las razones de esta inmunidad total a la infección, que de hecho es un estado natural del cuerpo, es la ausencia de toxinas en el cuerpo, las cuales se introducen a través de la comida y son acumuladas en el cuerpo de las personas que comen “normalmente” por años.

Los alimentos producidos por medios industriales están contaminados con muchas toxinas usadas en la agricultura y otras sustancias venenosas que son agregadas para incrementar la producción, hacer que los alimentos tengan mejor apariencia y sabor, mantenerlos frescos por más tiempo, etc. La cantidad de estos venenos, que son regularmente introducidos en el cuerpo a través de la comida, excede la capacidad del mismo de eliminarlos. Es por esto que, durante las primeras semanas o incluso meses de no-comer, el cuerpo se limpia a sí mismo, causando esto diferentes síntomas. Esta limpieza y proceso de recuperación de la salud, claramente trae un mayor bienestar, haciéndote sentir una gran levedad de cuerpo y mente.

LIBERTAD

Gozando de perfecta salud, sin necesidad de comer o beber, estoy libre de la creencia común acerca de la limitación de adquirir, preparar y consumir alimentos. Esto significa que el hambre, la inanición y los problemas relacionados a los mismos, no me conciernen, sin importar dónde habite.

No importa si la persona es rica o pobre (sin los llamados “medios para la supervivencia”), su cuerpo está vivo y funciona perfectamente, y dicha persona goza de bienestar. La vida del inedito no depende de la comida ni de los problemas asociados con su adquisición.

El ineditano puede elegir – él/ella no necesita alimentos para funcionar correctamente, pero puede comer algo por placer, compañía o por alguna otra razón. Esta es la libertad de elección que el resto de la gente que come “normalmente” no tiene.

LVSA es un paso en el camino hacia la recuperación de la libertad total del ser humano. Al ser conciente de esto, experimentas más a menudo el hecho de que uno también puede librarse de otras cosas que comúnmente son consideradas como necesidades sin las cuales la vida humana sería imposible.

Libertad, en este caso, independencia de los alimentos, significa automáticamente libertad de, entre otros, comprar comida y artículos asociados, como artículos de cocina y baño, así como de la mayoría de las enfermedades.

ECONOMÍA

Piensa cuánto tiempo, dinero y energía gasta el habitante promedio del planeta Tierra en las siguientes actividades relacionadas con la comida.

1. Tiene que trabajar como un esclavo para hacer dinero.
2. ¿Cuántas horas por mes gasta en comprar alimentos con el dinero que ganó con tanto esfuerzo?
3. Prepara los alimentos que va a comer. Entonces tiene que cortar, pelar, cocinar, freír, etc.
4. Se come lo que preparó, con o sin apetito, creyendo que el ser humano tiene que comer para vivir, y que no existe otra forma de mantener la vida.
5. Habiendo comido, lava la vajilla, limpia y piensa en qué preparar para la próxima comida.
6. Uno no está dispuesto a trabajar con el estómago lleno, debido a que el cuerpo tiene menos energía, ya que la mayor parte de la energía ha sido dirigida a la digestión. Esto influye el ánimo de forma muy adversa. En este estado, generalmente, es preferible elegir actividades como ver la TV, leer los periódicos o dormir.
7. Algunas veces al día, el cuerpo requiere que la persona excrete todo lo que ha comido y bebido, ya que, de no ser así, este se vería mortalmente envenenado.
8. Cuando el cuerpo no soporta la sobrecarga de alimentos y venenos, y se enferma, la persona gasta más dinero y tiempo en doctores y medicinas, en vez de sanar el cuerpo ayunando.

¿Cuántas veces en el día, en la semana, en el año y en toda tu vida, repites exactamente lo mismo?
¿Cuánto dinero y tiempo se desperdician? Te asombrarías si lo calcularas.

Con respecto a todo esto, los ineditanos ahorran muchísimo dinero, tiempo y energía. Existe una gran diferencia entre vivir sin alimentos y comer “normalmente”, como lo siente la gente que ha experimentado la inedia. Es muy interesante experimentar ambos estilos de vida para poder comparar estas diferencias.

Para algunos, es muy importante el hecho de los ineditanos generalmente necesitan dormir menos, entonces también así ahorran tiempo. El tiempo ahorrado de esta forma varía, dependiendo del individuo, entre una hora y seis horas por noche. Sin embargo, hay ineditanos que casi nunca duermen, mientras otros duermen diez horas por día.

Aparte de los factores anteriormente nombrados, ¿has calculado ya cuánto dinero ahorra un ineditano por no comprar equipamientos de cocina y limpieza, además de cuánta agua y energía pueden ahorrarse? Déjame darte mi ejemplo del período en el que fui un no-comedor en el año 2002; sumé todos los factores anteriores y llegué a un total de 800 Zlotys (200 euros aprox.) ahorrados por mes (en esa época el salario promedio era de 200 Zlotys – 50 euros aprox.).

Algunas personas compran libros y revistas sobre cocina y dietas (¿pueden volverse todavía más dependientes de la comida?), o sobre auto-sanación y adelgazamiento. Gastar dinero de esta forma es historia para los ineditanos.

Al hablar acerca de estos factores (ahorro de dinero, tiempo y energía), es fácil notar cuán dependiente de la comida, así como de las industrias alimenticia y farmacéutica, se ha vuelto el ser humano, cuán esclavizado se encuentra por éstas. ¿Cuántas personas se quejan de esta situación creyendo que no hay otra forma de vivir? ¿Cuánta gente sabe realmente que la libertad reside en su mente? En cualquier momento puedes decidir cambiar tu estilo de vida y sus circunstancias.

ECOLOGÍA

Al practicar LVSA pude notar que mi cantidad de basura se redujo a una quinta parte de la generada cuando comía “normalmente”. El 99% de las cosas que antes desechaba eran materiales reciclables (papel, metal, plástico). Podría haber hecho dinero colectándolas y vendiéndolas, pero generalmente las dono a las personas que colectan materiales reciclables como forma de trabajo. Por lo tanto, puedo decir que cuando practico LVSA, contamina la naturaleza cien veces menos que el ser humano promedio.

¿De verdad tanta de la basura generada por el ser humano en su casa, está asociada con la comida? Sí, aparentemente sí. Fácilmente podemos ver que la mayor parte de la basura desechada por una familia promedio consiste en envoltorios y sobras de comida.

Además, sería un error no calcular la cantidad global de heces y orina que ingresamos en la tierra y el agua. Multiplica lo que el ser humano promedio excreta por seis mil millones y agrégale otros varios miles de millones de kilogramos de materia parecida (generalmente, muchísimo más contaminante) proveniente de las industrias. ¿Cuán grande es la montaña de heces y orina producida diariamente en forma global?

Uno puede fantasear imaginando el paraíso en la Tierra, habitada únicamente por inedianos. Acá hay algunos detalles que muestran lo que sería el inmenso ahorro de los recursos naturales en este planeta imaginario, en comparación con nuestra Tierra de hoy.

1. Una persona promedio desearía muchísima menos basura.
2. La industria utilizaría una cantidad muy inferior de recursos naturales. Gracias a esto, las cantidades de carbón quemado, petróleo y gas, serían infinitamente menores. Consecuentemente, habría menos polución en la tierra, el aire y el agua.
3. No existiría la cría industrial, por lo tanto la naturaleza no sería destruida por el pasado excesivo, los agroquímicos, las hormonas ni los antibióticos. La Tierra se vería libre de miles de millones de toneladas de excreciones animales.
4. No existiría la producción industrial de vegetales, así que la Tierra no sufriría de la tala de bosques, empobrecimiento de tierras ni la inmensa cantidad de pesticidas y fertilizantes químicos.
5. La producción de papel, plástico, vidrio y metal sería mucho menor, lo cual se traduciría en un agotamiento más lento de los recursos naturales, menos árboles talados y menos basura de envoltorios.

LVSA está asociada con un gran cuidado de la naturaleza – es fácil imaginar y experimentar esto. Por lo tanto, LVSA es enormemente ecológica.

La imagen de la Tierra creada anteriormente no es más que una fábula, por el momento, que cuenta un poco acerca de un paraíso que podría ser construido en el futuro. Es posible que este paraíso sea edificado mucho antes de lo que algunas personas creen actualmente. La esfera de Conciencia del ser humano promedio se expande muchísimo más rápido en nuestros días, lo cual influencia también a la alimentación.

La mayor parte de la industria a nivel mundial está asociada, más o menos directamente, con la alimentación. Una empresa depende de otra, por lo cual los cambios en una empresa generan cambios en otras. Junto con la disminución de la industria alimenticia, las civilizaciones de la Tierra cambiarán, a veces de forma revolucionaria. Sólo unas pocas personas pueden imaginar el resultado de este cambio, causado por la liberación del ser humano del alimento.

ENERGÍA VITAL

La mayoría de los inedianos, comparada con la gente que come “normalmente”, siente bastante más energía vital en su interior, la cual le permite mantener una mayor actividad física y psíquica por más horas diarias sin sentir cansancio, como le pasa a un artista en los momentos de inspiración.

Un nivel más alto de energía vital en la esfera intelectual, a menudo se manifiesta como mayor creatividad. En este estado, al ser humano le resulta mucho más fácil crear, inventar, enseñar, aprender y trabajar.

Muchos inedianos experimentan este alto nivel de energía (energía que ya no es usada para la digestión) como una disminución de la necesidad de descanso y sueño; algunos incluso, duermen sólo un par de horas a la semana. Un ineditano que luego de haber viajado durante veinticuatro horas o más, toma una ducha y, sin sentirse cansado, se pone a trabajar, es un buen ejemplo de esta resistencia al cansancio de la que hablo.

En los períodos de no-comer, he experimentado que luego de diez horas de trabajo mental frente a una computadora (la cual absorbe energía de la persona que tiene enfrente), mi capacidad mental estaba intacta, tan bien como cuando empecé el trabajo. Solamente sentía un poco de rigidez muscular, entonces pensaba en incrementar la actividad física, como por ejemplo, nadar o salir a correr. En los períodos en los que comía “normalmente”, me sentía cansado y sufría de conjuntivitis a mitad del día, pasaba tarde y noche con dolores de cabeza, y mi mente se encontraba tan ineficiente que cometía demasiados errores como para continuar con mi trabajo.

Los altos niveles de energía vital en inedianos no representan un fenómeno extraordinario. El cuerpo utiliza hasta el 90% de la energía disponible para digerir y eliminar, algunos incluso dicen que usa hasta el 99%. La razón por la que existe ese excedente de energía es que el cuerpo del ineditano no digiere. Pensando de forma matemática, uno podría decir que un ineditano tiene hasta nueve veces más energía en comparación con la época en que se alimentaba “normalmente”. Si una

persona no ha experimentado esta diferencia en su propio cuerpo, le resultará difícil creer y entender esto. ¿Qué le ha ocurrido al ser divino llamado humano, que ha hecho de su cuerpo una máquina de digerir y eliminar?

Es fácil experimentar el hecho de que cuanto más come un ser humano, más débil se encuentra. Luego de haber ingerido una gran comida, ¿estás dispuesto a trabajar? ¿Te sientes con más energía o más débil? Muchas personas notan que cuanto más comen, más débiles y perezosas se vuelven. La expresión popular: “comer para estar fuerte” es, en realidad, lo opuesto de lo que la gente experimenta.

Esto ocurre porque cuanto más comida caiga en el estómago, mayor trabajo tendrá que realizar el cuerpo (lo cual significa mayor gasto de energía vital) para poder digerir y eliminar aquello que ingresó en él. El acto de comer algo puede tomar apenas unos minutos, pero digerirlo y eliminarlo tarda muchas horas. Cuando no puede soportar la sobrecarga, el cuerpo empieza a funcionar mal, esto es, se vuelve obeso, se enferma, envejece y, finalmente, muere. Esta es la razón por la que el ayuno es uno de los métodos de sanación más eficientes conocidos en el mundo.

He aquí un nuevo dicho, uno realmente verdadero: ingiere menos comida para tener más energía vital, más creatividad y un cuerpo más limpio; así, la mayoría de las enfermedades más comunes que hacen sufrir a la gente no te afectarán. Por supuesto, limitar la ingestión de comida a un nivel por debajo de las NRC (Necesidades Reales del Cuerpo) también es perjudicial para la salud, ya que debilita y priva de energía al ser humano.

CREATIVIDAD

El hecho de que los actos de trabajar, estudiar o simplemente pensar, son menos eficientes con el “estómago lleno”, es de conocimiento popular. Luego de haber ingerido una cena pesada, uno está menos dispuesto a pensar de forma creativa o a estudiar, y hasta puede dormirse si no está realizando una actividad física. La digestión de los alimentos ingeridos consume proporcionalmente la mayor parte de la energía del cuerpo.

Cuando el cuerpo no está digiriendo, el ser humano puede usar la energía vital sobrante para llevar a cabo otras actividades. La mente y el cuerpo están tan cercanamente conectados que crean una unión, por lo tanto se impactan mutuamente. Cuanto más limpio y menos cargado con comida está el cuerpo físico, más fácil, claro, rápido y creativo es el pensamiento. Incluso las personas que ayunan gozan de esta levedad de pensamiento luego de que han pasado por la etapa inicial de

limpieza del cuerpo y la mente. La mayoría de los inedianos disfrutaban permanente de este estado de levedad mental.

Cuando la actividad del sistema digestivo y del sistema de limpieza se detiene, el ser humano tiene muchas veces más energía que antes, la cual fluye naturalmente hacia mundos superiores, llamados mental, espiritual o psíquico. Las glándulas pituitaria y pineal se vuelven mucho más activas, los sentidos amplían su campo de percepción y, por consiguiente, el ser humano encuentra más interesante todo lo que se desarrolla en el área espiritual de la vida. Esta es la razón por la cual aparecen nuevas ideas en la mente, y los procesos de pensamiento ocurren de manera más eficiente. La persona siente como su mente se libra de todo el humo, la oscuridad, la niebla y el barro que antes la cubrían, logrando ver el mundo mental mucho más liviana y claramente.

Todo lo anterior provoca en el ineditano una voluntad creativa mucho mayor. Esta puede manifestarse como escritura, pintura, composición musical, fundación de organizaciones, dirección y organización de seminarios o lecturas, investigación, entre otros.

Mi historia puede servir de ejemplo. Desde el principio de LVSA sentí claramente el incremento de actividad psíquica y sensibilidad (perceptibilidad) espiritual. En cualquier momento del día o la noche podía empezar a escribir o hablar sobre cualquier tema y sentía que podría hacerlo eternamente. Los temas aparecían en mi mente en tales cantidades que podría editar un folleto que sólo contuviese los títulos de los mismos. Algunas veces me asombraba a mí mismo al darme cuenta de que sabía tanto acerca de temas en los que previamente me consideraba un ignorante. Así descubrí muchas cosas acerca de lo que llamo “el conocimiento”, debido a que mi percepción, desde la intuición, era mucho más efectiva; por lo tanto, era suficiente con dirigir mi atención hacia cualquier tema.

Al volver a comer “normalmente” (después de casi dos años sin alimentos), noté que la levedad y creatividad de mi mente disminuía (la mente se va atascando ligeramente), aunque siguieron siendo, y todavía lo son, más intensas que antes de empezar mi período de no-comer.

CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Hace mucho tiempo, el ser humano notó que existe una relación de dependencia entre la disminución de la ingestión de comida (Ej., el ayuno) y el llamado “crecimiento espiritual”. Ésta es tan importante que es especialmente enfatizada por muchas enseñanzas, religiones, creencias y escuelas, cuyo propósito es el crecimiento espiritual del ser humano. La suspensión periódica de la

ingestión de alimentos es practicada con frecuencia por muchas personas que se encuentran en caminos de crecimiento espiritual.

Esta dependencia es claramente sentida por los ayunantes, y su mecanismo, como lo he descrito antes, puede ser fácilmente entendido por aquellas personas que sepan que la alimentación es uno de los factores que “baja a tierra” al ser humano. Algunas personas deciden practicar LVSA para poder habitar permanentemente en “altas vibraciones”.

LVSA es una de las tantas posibles etapas en el camino del crecimiento espiritual conciente. He mencionado que dos cosas vinculadas entre sí, se impactan mutuamente, y que el cuerpo y la mente conforman una unidad. Por lo tanto, la disminución de actividad en el área física (principalmente en lo que refiere a la digestión y la eliminación), tendrá como consecuencia una cantidad mayor de energía vital para ser usada en el área espiritual. Durante los ayunos y LVSA, la actividad espiritual se incrementa, debido a que la energía vital fluye naturalmente hacia esta área. De esta forma, puede ser usada para el propio crecimiento espiritual.

Ni la inedia, ni el ayuno son necesarios en todos los caminos de crecimiento espiritual, sin embargo, muchas personas consideran que experimentarlos es de especial ayuda. Las biografías de tantos de los llamados “maestros espirituales” incluyen menciones a los ayunos (también secos), o a largos períodos de importante disminución de la alimentación, realizados para alcanzar metas específicas en la esfera espiritual. Muchos inedianos comen sólo por razones sociales, no porque lo necesiten para mantener sus cuerpos funcionando.

La comida es el vínculo material más fuerte de los que conectan al ser humano a la materia. Cuando esta conexión se rompe (cuando comer ha perdido su importancia, cuando la alimentación a cumplido su tarea), muchas otras dependencias materiales se rompen automáticamente. Los “asuntos terrenales”, que eran tan importantes hasta este momento (juegos, noticias en los medios de comunicación masiva, disputas y muchos otros), se vuelven irrelevantes y la vida diaria se vuelve mucho más simple, fácil, feliz y tranquila. El ser humano, con más frecuencia e intensidad, dirige su actividad a su mundo interno, a YOSOY, a Dios, y así se transforma en un ser menos influenciado por la sugestión social. Este ser se transforma en un sol.

Durante este tiempo, hacer ejercicios energizantes es más fácil y da más placer, porque la persona siente mejor la energía. La concentración, la contemplación, la visualización y otros ejercicios mentales son mejor realizados, y los resultados pretendidos son más fáciles y rápidamente obtenidos. También, silenciar la mente es más fácil, lo cual lleva a la persona más cerca del punto de entrada a la meditación. Es más fácil ver la Luz y sentir el Amor, de los cuales tú eres la fuente.

Si puedes ver el aura, notarás que brilla alrededor de las personas que viven sin alimentos. Tiene forma simétrica y pulsa vida, en pocas palabras, es hermosa. Los centros energéticos llamados chakras tienen un aspecto similar. Si antes de empezar LVSA, existía alguna zona sucia o desordenes en el aura, causados por, por ejemplo, alcohol, carne, cigarrillos, drogas (incluyendo el café, el té y el azúcar), durante LVSA desaparecen completamente.

REJUVENECIMIENTO

Si no consideramos la actividad mental, podemos decir que las principales causas del envejecimiento biológico del cuerpo humano son la contaminación por toxinas, el exceso de grasa y el bajo nivel de energía. Muchas personas que practican LVSA, o ayunos suficientemente largos, sienten cómo sus cuerpos se rejuvenecen. Esta es, a veces, la principal razón por la que algunas personas deciden empezar LVSA.

El proceso de reversión biológica del envejecimiento causado por la inedia o el ayuno prolongado es un fenómeno conocido, el cual ha sido probado no sólo por la apariencia del cuerpo, sino también por resultados de investigaciones clínicas. Evelyn Levy, que fue examinada de la tiroides luego de haber empezado LVSA en 1999, puede servir de ejemplo. El resultado del examen médico indicaba que la tiroides pertenecía a una persona de 15 años de edad, mientras Evelyn tenía 38 años en ese momento.

Para asegurarme de que me entienda bien, déjame enfatizar en el hecho de que los ayunos prolongados o LVSA no garantizan la reversión del envejecimiento en todas las personas. Forzar al cuerpo a vivir sin comida por más tiempo del necesario, causa el resultado opuesto – el proceso de envejecimiento claramente se acelera.

Cuando tus NRC corresponden con la completa falta de necesidad de comer, la edad (el envejecimiento) biológica del cuerpo se revierte hasta el límite definido por tu mente, debido a que, en este caso, las toxinas, el exceso de grasa y el bajo nivel de energía vital no aceleran el proceso de envejecimiento. En cualquier otro caso, forzar al cuerpo a ayunar (llamado: “inanición”) no provoca más que daños, manifestándose estos en un rápido cambio del cuerpo a una apariencia de viejo.

La persona inmortal, esto es, aquella que sabe cómo mantener su cuerpo en buenas condiciones por el tiempo que lo decida, puede vivir completamente sin alimentos. Por supuesto, esto no significa que todos los inmortales sean inedianos ni viceversa.

CURIOSIDAD

Entre las muchas razones por las que algunas personas deciden empezar LVSA, se encuentra también la curiosidad. “¿Cómo sería vivir completamente sin alimentos por muchas semanas, meses o incluso más tiempo?” – puede preguntarse alguien. “Si no lo intento, nunca lo sabré, ya que solamente mi propia experiencia me otorga el conocimiento. Las experiencias de las demás personas pueden servirme de información, pero no de conocimiento.” Así puede pensar una persona que está tan interesada en este asunto, que decide experimentar LVSA.

Por ejemplo, personalmente, la curiosidad de experimentar algo es una de las principales razones por las cuales, desde los 16 años, he experimentado con dietas, ayunos, LVSA, obesidad, enflaquecimiento, emaciación (demacración), enfermedades, (auto)sanación, envejecimiento y rejuvenecimiento. Los resultados de estos experimentos son efectos secundarios de mi curiosidad. Gracias a esto, yo estoy construyendo y recordando mi conocimiento. Estoy usando este conocimiento ahora mismo, para escribir este libro y dar consejo a quienes pregunten.

Vale la pena tener en cuenta que hacer experimentos sobre tu persona puede dañar tu cuerpo y/o tu mente. Esto puede causar enfermedades o incluso la muerte. Algunos experimentadores llegan a un lugar en el cual el daño al cuerpo o a la psíquis es tan serio que su reversión parece imposible. Es por esto que te aconsejo que no me sigas ni sigas a nadie que haga experimentos similares.

PREPARACIÓN PARA UN CAMBIO EN TU ESTILO DE VIDA

¿Has notado alguna vez que, con frecuencia, el hombre toma una decisión sin tener idea de lo que le espera como resultado final? La persona no sólo desconoce el resultado, sino que desconoce también la razón real de su decisión. El ser humano decide bajo la influencia de estímulos emocionales, en otras palabras (en comparación), actúa como una máquina creada para funcionar simplemente presionando un botón. Me refiero específicamente al caso de una decisión que no ha

sido considerada en su totalidad, pero que igualmente ha sido tomada, bajo la influencia de la sugestión social.

Cada cambio en el estilo de vida se refleja a sí mismo en la persona. Cada cambio que el sujeto experimenta en su esfera física o psíquica, se refleja automáticamente en su estilo de vida. Cuando una persona comienza LVSA, los cambios que ocurren en su vida pueden ser sentidos tan fuertemente que sus resultados se vuelven insoportables. La conducta del no-comedor, sus relaciones con los demás seres humanos, objetos, lugares y situaciones, así como su actitud hacia todo, se vuelven muy diferentes, a veces hasta opuestas a las anteriores.

Si tienes pensado o has decidido empezar LVSA o experimentar ayunos prolongados, vale la pena que consideres profundamente (para poder anticipar cualquier desventaja posible), y te hagas conciente de cuál es la razón real de tal decisión. Evalúa si estás listo (principalmente, físicamente) para las diferentes circunstancias que te esperan, ya que éstas cambiarán tus relaciones interpersonales.

La búsqueda personal y la técnica analítica llamada PQYQ, explicadas a continuación, pueden ayudarte a descubrir cuál es la razón real de tu decisión y qué resultados puede tener. Estas técnicas son muy útiles a la hora de tomar cualquier de decisión, no sólo aquellas relacionadas con la inedia o el ayuno. Si las usas, pronto notarás cambios muy favorables en tu vida. Una de las cosas que también puedes advertir es que te liberas más y más de la influencia de la sugestión social.

BÚSQUEDA PERSONAL

Antes de decidir adaptar tu cuerpo a vivir sin alimentos, vale la pena que pienses sinceramente las siguientes preguntas. Antes de responderlas, mantente unos momentos en calma y en silencio para que puedas sentir la verdadera respuesta que viene de tu interior.

En este caso, es más ventajoso sintonizar las respuestas que provengan de la intuición, ya que las respuestas y excusas halladas por el intelecto tienen menor importancia. De cualquier manera, no vale la pena hacerse trampa o ponerse excusas a uno mismo, debido a que la verdadera imagen del tema está compuesta solamente de hechos y de lo que uno siente.

Considera realizar la búsqueda personal con el análisis PQYQ, para así lograr la imagen más completa de ti mismo en relación con las decisiones que tomas. El análisis total toma un tiempo, relativo a la persona que lo haga, que va desde unas pocas horas a algunos meses.

Entonces, respóndete sinceramente lo siguiente:

1. ¿Por qué quiero empezar LVSA? ¿Cuál es mi meta principal?
2. ¿Se convertirá mi nuevo estilo de vida en un obstáculo?
3. ¿Estoy preparado para los grandes cambios que ocurrirán en mi relación con mis familiares, amigos, colegas y otras personas? ¿Puedo predecir qué tipo de cambios sucederán?
4. ¿Me permite mi estado de salud física hacer esto?
5. En cuanto a mi camino de crecimiento espiritual, ¿incluye LVSA?
6. ¿Comprendo realmente que puedo y sé cómo hacer esto?
7. Si surgiese algún problema, y por alguna razón necesitase de ayuda o consejo, ¿a quién recurriré?
8. ¿Lo he hablado claramente con las personas más cercanas a mí, para saber su verdadera opinión acerca de mi decisión?
9. ¿Tengo miedo? ¿O qué?
10. ¿Soy totalmente consciente de que la adaptación a LVSA es un proceso espiritual más que físico?
11. ¿Estaré bajo la influencia de la sugestión social y, por lo tanto, forzándome de alguna manera?
12. Realmente, ¿para qué quiero esto?

ANÁLISIS PQYQ

¿Por Qué? ¿Y Qué?

El propósito principal del análisis “¿Por Qué? ¿Y Qué?” es que la persona descubra la verdadera razón existente detrás de decisiones que toma. PQYQ puede ser considerado un método psicológico de análisis intelectual, a través del cual la persona se vuelve más consciente de la relación pregunta-respuesta. El resultado final es que la persona se da cuenta de la verdadera razón primaria de su decisión, sea cual sea.

Este análisis funciona mejor cuando es realizado por y sobre ti mismo, ya que la sinceridad es la base para lograr la respuesta final, la respuesta correcta (éxito). Puedes efectuar este análisis en

otras personas, siempre y cuando sean tan sinceros contigo como lo son consigo mismos (y viceversa).

Para realizar el PQYQ, siempre es mejor servirse de papel. Puedes conseguirte una gran hoja de papel (Ej., formato A0), y escribe la pregunta en la esquina superior izquierda.

Ahora, contesta la pregunta, escribiendo debajo de ella todas las respuestas que aparezcan. Puedes dibujar flechas que vayan de la pregunta a las respuestas, para lograr un mayor entendimiento visual del curso de tu pensamiento.

Luego, por cada respuesta que des, haz una pregunta empezando con las palabras “por qué”. Habiendo contestado a una de las preguntas “por qué”, continúa preguntando “por qué...”. Prosigue de esta manera hasta que te quedes sin respuestas. Cuando ya no encuentres una respuesta lógica a la pregunta “por qué”, pregúntate: “¿Y qué?”.

Luego de haberte preguntado “¿y qué?”, no respondas intelectualmente; sintonízate para recibir la respuesta a través de tus sentimientos. Mantente mentalmente pasivo y trata de no pensar en absoluto; entonces la respuesta podrá manifestarse a través de sentimientos, emociones o imágenes.

El instinto y la intuición se perciben mejor cuando el intelecto se encuentra en un estado pasivo, o sea, cuando no crea pensamientos y no está sintonizado para recibir estímulos sensoriales. Cuando la intuición o el instinto contestan telepáticamente a través de sentimientos, emociones o imágenes, entonces la respuesta es la más completa, la más verdadera.

La imagen que aparece como producto de las preguntas y respuestas escritas en el papel puede ser muy similar a un árbol. En vez de dibujar esta imagen, puedes utilizar una hoja de papel para cada grupo de respuestas o una hoja para todas las respuestas a una sola pregunta.

En polaco, la pregunta “¿Y qué?” (*No i co z tego?*), contiene la respuesta intelectual más auténtica: nada (*Nic*). Si realizas el análisis PQYQ encontrarás esta respuesta al finalizar el mismo.

El siguiente es un ejemplo del análisis PQYQ.

HE DECODIDO BAJAR DE PESO

¿Por qué he decidido esto?

Respuesta nº 1.

- Porque entonces le gustaré más a la gente.
- Cuando las personas me hacen saber que les gusto, me siento mejor.
- ¿Por qué necesito la opinión favorable de otra persona acerca de mí?
- El juicio de las demás personas determina cómo me siento.
 - ¿Por qué debe depender mi estado de ánimo del juicio de otra persona?
- Mi autoestima no es lo suficientemente fuerte.
 - ¿Por qué tengo tan baja autoestima?
 - ... y así, en adelante.

Respuesta nº 2.

- Porque así X me verá más atractivo/a y le gustaré más.
- ¿Por qué me importa si le gusto a X o no?
- Porque le amo.
 - ¿Y qué?
- ... y así, en adelante.

Respuesta nº 3.

- Porque así estaré en mejor forma, mi estado físico mejorará.
- ¿Por qué quiero estar en mejor forma?
- Porque así me siento mejor y soy más atractivo/a.
 - ¿Por qué quiero ser más atractivo/a?
- Porque entonces le gustaré más a la gente.
 - ¿Por qué quiero gustarle más a los demás?
 - En realidad, solamente me importa X, que se sienta más atraído/a por mí.
 - ¿Por qué me importa X?
 - ... y así, en adelante.

Respuesta nº 4.

- Porque así puedo ahorrar el dinero que normalmente gasto en alimentos.
- ¿Por qué quiero ahorrar ese dinero?
- Porque creo que tengo muy poco dinero.
 - ¿Por qué quiero tener más dinero?
- Porque me hace sentir más seguro.
 - ¿Por qué me siento económicamente inseguro?
 - Porque tengo miedo de, algún día, no tener dinero para vivir.
 - ¿Y qué?
 - ¿Entonces viviré en la pobreza?
 - ¿Y qué?

- ... y así, en adelante.

FAMILIARES

Aquellos con los que convives diariamente en la misma casa, son los que tienen la mayor influencia en tu vida (así como tú la tienes en la de ellas – sugestión social recíproca). Su actitud puede ayudarte o dificultarte y hasta imposibilitarte el avance de tu preparación para LVSA. Vale la pena considerar la opinión, así como la conducta relacionada con tu decisión de cambiar tu estilo de vida, de tus familiares y personas más allegadas.

Al comienzo, tu tarea principal será explicarles lo que estás haciendo, y por qué lo estás haciendo. Su cooperación será muy beneficiosa para ti, ya que, cuanto mejor te entiendan, menos obstáculos crearán en tu proceso.

Debes ser conciente de que el hecho de convertirse en ineditano puede causar muchos cambios en tu actitud y tu entendimiento en lo que refiere a los asuntos de este mundo. Al principio, puede que esto empeore tu relación con tus parientes y amigos. En casos extremos, si el deseo de entenderse unos a otros es insuficiente, puede ocurrir que el aspirante a ineditano se aisle de sus familiares, o se divorcie de su pareja.

La energía y las emanaciones de tu cuerpo cambiarán significativamente. Esto puede causar desarmonía (disonancia) entre tú y tu pareja, hijos, padres, y otros miembros de la familia. Si ellos no te entienden ni te apoyan (porque han elegido otro camino de crecimiento), es prácticamente seguro (obviamente, existen excepciones) que ocurrirán situaciones desagradables entre ustedes. En tales situaciones, el desequilibrio (desarmonía) se vuelve insoportable, debido a que aparecen sentimientos y actitudes muy desagradables como el miedo, la irritación, el odio, el enojo y otros similares.

Puede también que, en vez de esto, ocurra lo opuesto: que la energía de tu cuerpo haga que las personas que viven contigo sientan que ellas mismas crecen espiritualmente. A esto se le conoce como “elevar las vibraciones de otras personas”. Como resultado, los demás se interesarán mucho más por el lado inmaterial de la vida. Puede que cambie su actitud hacia la comida.

Si decides empezar la adaptación a LVSA o a los ayunos prolongados, a pesar de las objeciones expresadas por tus familiares y cercanos, una mejor solución sería alejarte de ellos por un tiempo.

Puedes vivir en otro lugar por un mes o algo así, o puedes mandar a tus familiares de vacaciones para poder estar solo/a en tu casa.

Vale la pena recordar que, a menudo, el apoyo o la obstaculización provenientes de los parientes, representan el factor crucial que determina el éxito o el fracaso de la empresa. Es por esto que, en caso de que tu familia desarrolle una actitud de desaprobación y/u oposición, deberías considerar profundamente si vale la pena siquiera empezar el proceso.

COLEGAS

La mayoría de lo explicado arriba acerca de los familiares, es igualmente válido en el caso de los colegas (compañeros de trabajo). Trabajar en el mismo lugar frecuentemente y por largos períodos de tiempo, crea relaciones especiales entre las personas, a veces casi de parentesco.

Aun cuando les hayas hecho creer tu historia de por qué has abandonado el almuerzo, el cual solían comer todos juntos durante el descanso, ¿por cuánto tiempo serás capaz de esconder la verdad? ¿Vale la pena engañarlos? Tanto tu apariencia como tu conducta cambiarán, así que tarde o temprano lo descubrirán.

Dependiendo de tu relación con tus colegas, puedes volverte el foco de admiración, de imitación, o de envidia, bromas y odio. Así que antes de empezar, trata de imaginar cómo pueden reaccionar. Poder anticipar sus reacciones te permitirá planear por adelantado cuál será tu respuesta, o darte la posibilidad de elegir entre seguir el proceso de LVSA o abandonarlo, por lo menos por un tiempo.

Tu imaginación, gracias a la cual serás capaz de prever posibles reacciones de tus colegas y superiores en tu lugar de trabajo, puede ayudarte a evitar situaciones indeseadas. Un ejemplo de una de estas situaciones puede ser la pérdida de tu trabajo porque tus superiores sospechan que te has enfermado mentalmente, te has vuelto loco o eres miembro de alguna secta peligrosa.

Por lo tanto, el curso que tomen las cosas dependerá de tu conducto, del tipo de trabajo que haces, del lugar en que trabajas y de la reacción de tus colegas. Para ti, estos factores pueden ser favorables, insignificantes o devastadores. Cuando puedes predecir estos eventos y las reacciones de la gente, puedes prepararte para los cambios, modificar los planes o abandonarlos, momentánea o definitivamente.

AMIGOS

Tus amigos y conocidos pertenecen a ese grupo de gente cuya conducta deberías considerar, ya que el cambio de tu estilo de vida influenciará la relación entre ustedes. Cuanta más comida haya involucrada en sus reuniones, mayores serán los cambios.

Si estás acostumbrado a reunirte con los demás alrededor de una mesa llena de alimentos, entonces tu estado de inedia pronto será notado. Imagina cual será su reacción en relación a tu nuevo estilo de vida. Puede que te apoyen, puede incluso que se involucren, o también puede que rompan contacto contigo. Entonces, sé conciente de que puedes perder a tus amigos (lo cual, por supuesto, probará que no eran realmente amigos tuyos).

ADICCIONES

Si sabes que puedes vivir absolutamente sin alimentos, entonces probablemente estés libre de las adicciones al azúcar, la sal, la nicotina, el alcohol, las drogas, la alimentación excesiva, etc. Pero si continúan encadenándote, significa que todavía no estás listo/a. Esto no significa que no puedas intentarlo o que, al intentarlo, no tengas éxito.

Las adicciones no hacen que el ayuno o el no-comer sean imposibles, sin embargo suelen convertirse en un importante obstáculo en el camino. Es un hecho que, gracias al ayuno o incluso al intento de empezar LVSA, la persona puede liberarse de las adicciones. El ayuno sanador es uno de los métodos más eficientes para librar a una persona de una adicción, especialmente en lo concerniente a la comida.

En el caso de los no-comedores, las estadísticas muestran que la persona adicta (incluso si puede ayunar por largos períodos de tiempo), no ha adquirido la habilidad para vivir sin alimentos sin dañar el cuerpo. La adicción existente prueba que la esfera de Conciencia en la que la persona vive no se ha expandido lo suficiente. Esto se refleja en la incapacidad de uno mismo de hacer cambios en los programas del instinto, los cuales son indispensables para LVSA. Si, a pesar de la adicción, la persona en cuestión mantiene su mente y su cuerpo funcionando perfectamente durante LVSA, ésta representa una excepción a la regla establecida por las estadísticas.

Una persona encadenada a una adicción debe considerar liberarse a sí misma de la adicción como primer paso hacia el logro de LVSA. Esto implica, primero que nada, trabajar con las emociones. Luego, la liberación de la necesidad de alimentar el cuerpo espera.

Las adicciones son un tema complejo para ser tratado en un libro aparte. Aquí hago énfasis sobre una sola cosa: la adicción es un programa (o sea, un mecanismo que funciona automáticamente) en el instinto, que esclaviza a la persona por el tiempo que ésta le permita funcionar.

HÁBITOS

Un hábito puede ser distinguido de una adicción por la reacción emocional. Cuando una persona abandona un hábito (interrumpe la acción habitual), ninguna emoción surge en ella a causa de ello (frecuentemente se trata de los menos agradables, los cuales están basados en el miedo). Liberarse de una adicción es difícil y a menudo causa reacciones emocionales muy desagradables, en cambio, dejar un hábito no se siente como algo difícil o molesto.

Durante la adaptación a LVSA algunos hábitos son interrumpidos o cambiados, especialmente aquellos relacionados con el acto de comer. Por ejemplo, si todas las mañanas compras alimentos y comes el desayuno con tu familia, ten cuidado, porque podrás querer abandonar este hábito. Piensa en cómo reaccionarán tus familiares y cómo te sentirás a causa de esto. ¿Hablarás primero con ellos acerca de esto?

Tal vez poseas otros hábitos, por lo que es menester considerar si cambiarlos o abandonarlos influenciará tu vida (piensa por lo menos en las relaciones sociales). Algunos ejemplos de hábitos son: reunirse con amigos en un bar, cenar con clientes, hacer picnic, pescar, comprar y almacenar alimentos, hornear tortas para las vacaciones. Cuando los abandones todos, ¿cómo afectará esto tu vida familiar, la planificación, la comodidad?

Además pueden surgir nuevos hábitos, debido a que, por ejemplo, te encuentras con más “tiempo libre”, el cual antes usabas para todo lo relacionado con la comida. Probablemente no quieras cocinar como antes, sentarte a la mesa mientras los demás comen, ni lavar los platos. ¿Qué uso le darás a este tiempo? ¿Nacerá un nuevo hábito?

El hecho de que tus hábitos cambien no suele ser una razón suficiente para abandonar los ayunos prolongados o no empezar LVSA. Por otro lado, vale la pena considerar qué cambios pueden ocurrir en tu vida, así como si la desaparición de tus acciones habituales sería ventajosa o no. ¿Cuán lejos puedo ir, y cuánto puedo moverme en dirección de estos cambios?

DIETA

Este apartado trata de la dieta que la persona posee justo antes de empezar a volverse independiente de la comida. Mirándolo y explicándolo desde un ángulo diferente – la habilidad de no comer es resultado del aumento conjunto de las frecuencias de los cuerpos humanos. A causa de esto, lo que comas justo antes de comenzar LVSA puede facilitar o dificultar el proceso de adaptación.

En general, puede decirse que los llamados “alimentos de baja vibración” (por ejemplo, fritos, ahumados, asados, o todo alimento que contenga muchos químicos), ponen a la persona que va iniciar el proceso en una posición más dura en el camino hacia las vibraciones más altas. En cambio, aquellos llamados “alimentos de alta vibración” (frutas y verduras crudas, sin toxinas) ponen al sujeto en una posición mucho más fuerte. Así que, dependiendo de la persona, el lado material del comienzo de LVSA puede ser fácil, difícil o imposible.

Al cuerpo humano, generalmente, no le gustan los ayunos ni los grandes cambios. Cuando los cambios son muy pequeños, el cuerpo ni siquiera los siente. Esto se aplica también a la dieta de una persona que decide intentar LVSA. Para el cuerpo es más ventajoso que el cambio a “dieta-comida-cero” ocurra lentamente, lo suficiente como para que el cuerpo no sienta el cambio como desagradable.

Uno de los “problemas” más frecuentes, de los que surgen al principio de LVSA, es el gusto. El no-comedor ha dejado de introducir cosas en su cuerpo, por lo tanto no tiene forma de saborear alimento alguno. Para algunas personas esto se vuelve tan tedioso como una pesadilla. Es por esto que, antes que nada, es mejor considerar el tema y preguntarte lo siguiente: ¿Cuán grande me resultará el problema de no poder disfrutar del sabor de la comida?

VISUALIZACIÓN

El instinto construye el cuerpo humano, lo mantiene en funcionamiento, controla la información (Ej., comida ingerida, memoria), reacciona a estímulos psíquicos y físicos, entre otras actividades. Cualquier actividad en el instinto se manifiesta como el resultado del trabajo de un programa.

He mencionado anteriormente que los programas pueden ser modificados. Si no me gusta la función o la reacción a un estímulo, puedo decidir hacer alteraciones. El propósito de hacer cambios (modificaciones, eliminaciones, o creación de programas) en el instinto es alcanzar el resultado deseado en lo que refiere a la actividad del mismo.

Si decido que mi cuerpo reaccionará de una manera específica a, por ejemplo, el calor, la oscuridad, las heridas, los alimentos – puedo lograrlo a través de la reprogramación del instinto. Con “reprogramar el instinto” me refiero a la modificación, eliminación o inserción de, al menos, un programa en el instinto.

Primero que nada, cabe recordar que el instinto necesita un cuidado amoroso, el cual puede ser ejercitado, principalmente, como lo dice, amando al instinto. Cuanto más ames a tu instinto, mejor te sirve. Puedes tratarlo como si fuera un hijo amado o una mascota.

Las creencias (información que contiene imágenes almacenadas), y los programas del instinto crean las necesidades del cuerpo y las reacciones del mismo a diferentes situaciones. Los hábitos humanos son manifestaciones de las imágenes y los programas creados en el instinto, concernientes a algo en particular.

Aquel que sabe cómo reprogramar el instinto (esto es, criarlo y cuidarlo adecuadamente), es capaz de cambiar el resultado de cualquier acción instintiva. Esto se aplica también a las necesidades del cuerpo en lo que refiere a su nutrición.

Entonces, cuando estés espiritualmente listo para hacerte independiente de la comida, lo último que queda por hacer, es reprogramar el instinto en el campo de la relación entre la alimentación y el cuerpo. Dependiendo de tus habilidades de reprogramación, puede que esto requiera un tiempo que va desde un segundo (o incluso menos) a varias décadas (o incluso más).

La visualización es uno de los más simples y eficientes métodos para reprogramar el instinto. Es una acción consciente que trae cambios planeados en el funcionamiento del cuerpo, así como en las circunstancias de la vida.

Si quieres lograr que el cuerpo se enferme o sane, ser rico o pobre, si quieres materializar o desmaterializar cosas, desarrollar cierta habilidad en ti, etc., puedes usar la visualización. Si comparamos la visualización a la programación y te comparamos a ti con el programador, entonces la vida es un juego que tú escribes de acuerdo con tus preferencias.

Para que la visualización sea efectiva (esto es, resulte de forma tal que la reprogramación se advierta), la imagen (o película) correcta debe ser creada y saturada de energía. Las cinco condiciones siguientes, que deben ser cumplidas, describen los detalles:

1. Una imagen o película clara, realista y vívida, en la que los detalles sean percibidos por todos los sentidos.

2. El resultado deseado logrado, en el tiempo presente.
3. Sentir el estado que genera el hecho de haber alcanzado el resultado deseado.
4. Saber que esto es la realidad.
5. La energía acompañando al Amor.

Punto 1.

Primero y principal: debes saber lo que quieres, esto es, cuál es el resultado final que has decidido alcanzar. Debes ver todos los detalles de aquello que has decidido y que será producido como consecuencia de la visualización. Crea una imagen en la que también funcionen los sentidos. Cuantos más sentidos estén involucrados, más realista y vívida será la imagen – más fácil será lograr la visualización.

Por ejemplo, si el resultado de la visualización es tener tu propia casa, imagínate viviendo en ella con tu familia. Obsérvate hablando con todos ellos (vista), imagina que estás escuchándolos (oído), todo esto dentro de la casa o cerca de ella; imagina como invitas a tus amigos a visitarla, etc. Deja que el olor de las paredes recién pintadas, el aroma de las flores en el jardín, estén en la imagen (olfato). También puedes saborear un trago recién preparado en la cocina (gusto). Fuera de la casa, sientes la calidez del sol de la tarde. Dicha imagen se vuelve una película en tu imaginación.

Sólo debes crear los detalles de la imagen que sean importantes para ti. El resto se creará de acuerdo con estos, así que no debes preocuparte por eso. Por ejemplo, si el lugar y la forma de tu casa son importantes para ti, entonces crea claramente esos detalles en la imagen. Por el contrario, si el número de ventanas y el color de las paredes no son tan importantes, no los formes en la imagen.

No incluyas la manera de alcanzar el resultado final en la imagen que estás creando, a no ser que represente ciertos medios que prefieres o incluso el resultado en sí. La imagen, o sea, el resultado final de la visualización, es lo importante; la manera de alcanzarlo no lo es. Si en la imagen incluyes los medios para alcanzar dicho resultado, te estás limitando. Existen otras formas que probablemente no tengas en cuenta, que son más eficientes, más fáciles y más ventajosas. Por lo tanto, sería mejor que crearas solamente el resultado final en tu imaginación, y no pensaras en los medios para obtenerlo.

Por ejemplo, si has decidido sanar tu cuerpo, visualízate a ti mismo feliz y completamente sano. No imagines ningún método de sanación. YOSOY posee métodos mucho más eficientes, comparados con lo que el intelecto es capaz de imaginar.

Punto 2.

El resultado que se presenta en la imagen que has creado en tu imaginación tiene que existir en el tiempo presente. Si en tu imaginación dices, por ejemplo, “tendré”, “me convertiré”, “recibiré”, “compraré” o cualquier otro verbo en futuro, este se convertirá en un hecho. Por lo tanto, hoy “estará por lograrse”, mañana “estará por lograrse”, luego de un año “estará por lograrse”, y luego de veinte años nada cambiará, porque todavía “estará por lograrse”... Entonces, ¿hasta cuándo “estará por lograrse”, “estará por ser”?

La visualización te da aquello que has creado. Si has creado algo en un tiempo futuro (como se explicó antes), siempre lo tendrás en el futuro, sin haberlo conseguido jamás en el presente. En otras palabras, el resultado de la visualización jamás será alcanzado en el presente. Como siempre vives en el presente, nunca recibirás lo que visualizaste en el futuro.

Punto 3.

La imagen creada en la imaginación debe mostrar el resultado ya logrado, la meta ya alcanzada. Para ti, todo esto ya representa la realidad presente, como en el ejemplo anterior – te visualizas y te sientes en la casa, de forma tan real como si estuvieras viviendo en ella. Tu **estás** viviendo, durmiendo, trabajando, descansando en tu casa – debes tratar todo como si realmente existiese, como si realmente ocurriese en el **presente**.

El instinto no es muy bueno tratando con la ilusión del intelecto llamada “tiempo”, ni siquiera sabe lo que es. El instinto entiende y reacciona como un niño pequeño. Si le dices a un niño, “hoy”, “mañana”, “en una semana”, no podrá distinguir la diferencia entre ellos, porque su intelecto todavía no ha aprendido a crear el tiempo.

Esta es una de las principales razones por las cuales la imagen debe presentar el estado deseado como ya materializado. Ahora mismo estás visualizándolo y sintiéndolo como el estado real de la materia.

Punto 4.

¿Sabes cuál es la diferencia entre “saber” (conocimiento / sabiduría) y “creer” (creencia)? Ya he mencionado esto anteriormente. Bueno, cuando sabes algo, no crees en ello. Cuando crees en algo, también dudas de ello, ya que no lo sabes.

¿No fui claro? Déjame preguntarte lo siguiente. ¿Sabes o crees que estás leyendo este libro? ¿Cuál es tu respuesta? ¿“Sé que estoy leyendo” o “Creo que estoy leyendo”? ¿Entiendes ahora la diferencia?

Buscando información acerca de cómo aplicar la visualización, uno puede encontrarse con cierta información que dice “debes creer fervientemente”, porque “la creencia (o la fe) mueve montañas”. Bueno, no importa cuán fuertemente creas en algo, al mismo tiempo estás dudando de ello. Sin embargo, cuando sabes, no hay dudas.

Otro ejemplo. Supongamos que alguien te llama ahora y te pregunta qué estás haciendo. Tú, de acuerdo con el hecho que está teniendo lugar, puedes contestar que estás leyendo un libro. Lo sabes, pero la otra parte (persona) sólo puede creerte; puede creer lo que le digas en un 99.99%, pero jamás en un 100%. Si la otra persona pudiera verte ahora, sería capaz de decir “yo sé”.

La visualización requiere que tú **sepas** que la imagen en tu imaginación muestra la realidad ya materializada en el presente.

Puedes dudar de si eres capaz de saber. En tal caso, debes pensar que sólo eres capaz de creer fervientemente. Bueno, entonces cree. Mejor eso que no hacer nada o dejarlo para el futuro.

Dicho sea de paso, ¿alguna vez has visto a una persona materializar un objeto (por ejemplo, una manzana en su mano extendida)? Si has visto esto, has presenciado un ejemplo de visualización, en el cual la persona ya sabía que el objeto estaba allí.

Punto 5.

Sin la cantidad suficiente de energía, la visualización no dará ningún resultado. La requerida para esto no es tan grande como la resultante de la fórmula $E=mc^2$, porque esto no tiene que ver con esta fórmula. Por lo tanto, cuando hablo de energía aquí, no la relaciono con la definición común que dice que la energía es el potencial capaz de desarrollar un trabajo, o una función. Con “energía” me refiero a aquello que la persona siente bajo la influencia de una emoción. Una emoción es una reacción del instinto (por lo tanto, es un programa), que ocurre cuando, de repente, la energía se libera o se bloquea.

¿Recuerdas algún momento del pasado, en el cual se te “pararon los pelos” y el corazón casi “saltó de tu pecho hacia afuera”, a causa del miedo? Recuerda ahora la energía que te invadió en ese momento. Recuerda también la energía que te sacudió cuando sentiste el mayor sentimiento de amor de tu vida. Ahora probablemente sepas a qué me refiero cuando digo que la visualización necesita “energía”.

Entonces, tienes la **imagen** lista, la cual es totalmente **real** y existe en el **presente**. También **sabes** que la imagen representa tu **realidad actual**. Ahora sólo necesitas la **energía**, para poder manifestar la imagen en el mundo (material).

Entonces, ahora permítete sentir la energía más poderosa, aquella que aparece cuando surgen las emociones que acompañan al Amor. Primero, deja que el Amor se manifieste a través de ti. Sólo deja que pase naturalmente. No tienes que hacer nada, sólo permitir, porque eres la fuente del Amor.

En la visualización, la imagen puede ser comparada con una semilla plantada en la tierra. La energía que surge con las emociones puede ser comparada con la energía proveniente del Sol y del agua. Sin agua, sin sol, la semilla nunca crecerá hasta formar una planta.

¿Cómo realizar esto en forma práctica? Primero concéntrate en ti mismo, relájate. Deja que el Amor se manifieste a través tuyo (a través de tu mente y tu cuerpo). Cuando sientas la energía creciente que acompaña al Amor, trae la imagen, con todos los atributos descritos anteriormente, a tu imaginación (mente). En este momento, cuanto más Amor se manifieste a través tuyo, más eficiente, fácil y rápida será la visualización, o sea, mejor serán sus resultados.

En el próximo apartado explico más acerca del acto de manifestar Amor.

CONTEMPLACIÓN DE LA PASIVIDAD

La contemplación (a veces erróneamente llamada “meditación”) es un tipo de ejercicio mental en el cual el intelecto y los sentidos en su totalidad se concentran en un concepto específico. Dicho concepto puede ser algo material (Ej., una imagen, una persona, un escenario), una idea (Amor, Luz, confianza, mente) o simplemente, nada (contemplación sin objeto alguno). Durante la contemplación, el intelecto se mantiene enfocado en dos cosas: el tema en cuestión, y el nivel de percepción.

La contemplación es uno de los muchos ejercicios espirituales (o sea, que fortalecen el espíritu), que actúan como expansores de la esfera de Conciencia en que la persona vive. La expansión más allá de la esfera del intelecto sucede gracias a, entre otras cosas, la contemplación. Esto provoca un progreso conciente en el ser humano y hace que sienta el crecimiento en lo que refiere a su camino de desarrollo espiritual. Como resultado, los problemas desaparecen, las enfermedades son

erradicadas del cuerpo, y la sabiduría y el conocimiento se manifiestan, otorgando más poder y posibilidades a la persona que realiza la contemplación.

“Las soluciones más simples son las más eficientes” – digo yo, a menudo. La contemplación de la pasividad confirma esta afirmación, ya que es muy simple, fácil y eficiente. Sin preparación alguna, cualquier persona capaz que entienda las instrucciones, es capaz de contemplar. La contemplación influenciará, además, la mente de los niños que la practiquen, de una forma muy positiva. Si un niño, incluso de dos años de edad, entiende cómo realizarla, conviene alentarle a que la ejercite. El crecimiento intelectual, espiritual y físico de un niño que usa la contemplación de la pasividad es mucho más amplio y veloz que el de un niño que no lo hace.

La contemplación de la pasividad es ventajosa y útil para todo aquel que se encuentre en un camino de desarrollo espiritual. Ser miembro de una organización religiosa o filosófica, de un grupo de social o de formaciones similares, no es un obstáculo para practicarla. Gracias a la contemplación, el practicante comienza a conocerse, a saber más y más acerca de sí mismo, por lo cual tales membresías también son beneficiadas.

La contemplación se individualiza a sí misma, esto es, otorga al practicante lo que éste necesita en su camino de desarrollo espiritual. Mientras la persona crece (su esfera de Conciencia se expande), la contemplación se modifica a sí misma para poder servirle mejor. La modificación ocurre de forma natural y automática, de forma tal que da mejores resultados, más adecuados a las necesidades del practicante. Es por esto que este ejercicio mental es tan poderoso, incluso desde el principio.

Debido a que es específica para cada persona, el curso y los resultados de la contemplación son diferentes en cada caso, en cada practicante. Por lo tanto, no tiene mucho sentido comparar el curso y los logros de tu contemplación con los de otras personas, a no ser que sea con propósitos didácticos o solamente por curiosidad.

Aquí se describe cómo realizar la contemplación de la pasividad.

Siéntate en una posición cómoda, con el torso erguido y la columna vertebral derecha. Puedes sentarte en una silla, con los pies en el piso y las rodillas en el ángulo adecuado, o bien sentarte en el piso, cruzado de piernas, o bien (si ya lo has conseguido), en el piso, con los pies en los muslos (postura del loto). Lo importante es que estés en una posición que te permita contemplar por algunas decenas de minutos, sin sentir incomodidad alguna.

Para este ejercicio, también es apropiada la posición horizontal (acostado), si lo prefieres, pero por otro lado, es más fácil quedarse dormido. Si eliges acostarte, es mejor que no te acuestes de

costado, sino de espaldas, sin almohada, con tus manos y piernas extendidas y separadas. Igualmente, en esta posición, nada debe causar incomodidad al cuerpo.

Este ejercicio contiene en su nombre la instrucción esencial – pasividad. El intelecto debe estar pasivo, o sea, no debe pensar, pero tampoco desaparecer.

Generalmente, el intelecto de un ser humano ordinario, cuando no duerme, se encuentra en estado de actividad (pensando, creando, resolviendo, etc.). Durante este estado, ocurren el pensamiento, la percepción de estímulos y su interpretación automática. El intelecto humano puede también dormir, esto es, ser “desconectado”. Estos dos estados ocupan casi todo el tiempo disponible del intelecto.

Hay un tercer estado, en el cual el intelecto entra pocas veces – el estado de pasividad total. En este estado, el intelecto no está activo, o sea, no piensa ni acepta estímulos sensoriales. Dicho estado ocurre, y dura sólo unos segundos, en el límite entre el sueño y el estado de vigilia. Tal vez puedas traer a la memoria qué sucede cuando te estás despertando. Por un lado, te encuentras todavía soñando, y por el otro, sabes que, por más que todavía estás en el sueño, te estás despertando, porque la conciencia cotidiana está apareciendo. Este estado de la mente es similar a la pasividad del intelecto.

Generar y mantener el estado de pasividad total del intelecto parece difícil al principio, por lo cual requiere ejercitación. Un ser humano promedio diría que es imposible, porque uno “piensa o duerme”. Es un hecho que, para un principiante, el intento de lograr un intelecto pasivo causará, con frecuencia, que se quede dormido, especialmente cuando está acostado. Pero como “la práctica hace al maestro”, aquel que ejercite regularmente tendrá éxito.

Cierra los ojos y concéntrate en los pensamientos que aparecen en tu mente. Pero – y esto es lo más importante de este ejercicio – no sigas ni crees pensamientos. No pienses en absoluto, enfócate en no pensar (pero no pienses esto). Mantén el intelecto pasivo. Conviértete en un observador totalmente indiferente del flujo de pensamientos, así como de los estímulos sensoriales.

Siempre que notes que estás siguiendo un pensamiento (estás pensando), déjalo instantáneamente y restablece la pasividad. En ese estado de completa pasividad, sólo observa los pensamientos que aparecen y desaparecen (sin interés). Esta acción puede ser comparada a la de divagar la mirada en la corriente de un río. Sabes que el agua fluye, porque la estás mirando, pero no te interesa para nada.

Al principio, cuando comiences a realizar la contemplación de la pasividad, puede que notes que muchas veces puedes mantener el intelecto pasivo por unos pocos segundos. Luego te das cuenta que estás siguiendo un pensamiento, como si éste te jalara. Más adelante, con la práctica, el tiempo sin prestar atención a los pensamientos y los sentimientos, se vuelve más y más largo.

Al comienzo, el intelecto está lleno de pensamientos, que aparecen y desaparecen caóticamente. Como continúes practicando, te darás cuenta que la cantidad de pensamientos disminuye. Los estímulos sensoriales despertarán cada vez menos interés en el intelecto, por lo cual éste se volverá más y más tranquilo. Alcanzarás el estado de la mente en el cual sólo habrá un pensamiento – “no pienses ni prestes atención a los estímulos sensoriales”. (En realidad, es más ventajoso evitar usar expresiones que contengan la palabra “no”, entonces mejor usa esta: “el intelecto está completamente pasivo”).

Cuando el último pensamiento desaparece, la Luz comienza a hacerse claramente visible. Haces de Luz aparecerán en cualquier momento. Algunas personas, especialmente aquellos que antes practicaron algo similar, pueden ver los haces de Luz incluso durante la primera etapa de la contemplación de la pasividad.

Al ejercitar la contemplación, pueden aparecer sonidos, los cuales no son escuchados con los oídos. Estos sonidos, al igual que los haces de Luz, son manifestaciones de YOSOY. YOSOY está presente constantemente, pero el intelecto, ocupado en sus actividades, generalmente no registra información alguna proveniente de YOSOY. Cuando el intelecto se vuelve silencioso, pasivo, la información de YOSOY empieza a hacerse notar: primero, los sonidos y haces de luces mencionados anteriormente. Cuanto más pasivo se encuentra el intelecto, más información de YOSOY es capaz de recibir.

Cuanto mejor mantenga el intelecto su pasividad, más claramente sentirá la manifestación de YOSOY, en forma de Luz y Amor. Entonces, la contemplación de pasividad se transforma en contemplación de Luz y Amor.

Cuando la contemplación del Amor comienza, ya sabes a dónde ir. No necesitas más instrucciones.

Estás realizando la misma contemplación que al principio, pero de otro tipo, porque ahora se ha transformado en meditación. Cuando el intelecto se aparta, la Luz y el Amor aparecen, y entras en el estado de meditación (no existen pensamientos, ni ilusión). Si tus ondas cerebrales fueran examinadas, mostrarían que te encuentras en lo que se llama *Estado Delta*.

La meditación comienza cuando el intelecto cesa completamente su actividad en la mente, pero no se duerme, sino que se mantiene totalmente pasivo, pero consciente de todo lo que pasa en la mente. Es imposible explicar intelectualmente en detalles lo que es la meditación, porque la meditación sucede más allá de las fronteras del intelecto.

EJERCICIOS ENERGIZANTES

Se consideran tales aquellos ejercicios, no necesariamente físicos, que causan un significativo aumento de la energía vital del ser. Al ejecutarlos, desaparecen el cansancio, la somnolencia y la debilidad. Los ejercicios de este tipo mejoran la circulación sanguínea y el intercambio de las diferentes energías e información entre los cuerpos de la persona, así como también entre ésta y el ambiente externo.

Al poner en práctica un ejercicio energizante, contrario, por lo general, a los típicos ejercicios gimnásticos o de potencia, la persona no dispersa su energía corporal (para trabajar los músculos y cansarlos), sino que la reúne y la acumula para sí. Esto es de vital importancia en la etapa inicial de la adaptación a vivir sin alimentos.

Existen muchos sistemas de ejercicios energizantes conocidos popularmente, especialmente en Asia. Con frecuencia, uno escucha hablar del hatha yoga y el pranayama, provenientes de India, el qì-gōng y el tai-chi (tài-jí), procedentes de China, de los ritos tibetanos, los ejercicios isométricos occidentales y diferentes visualizaciones. Existen muchos sistemas y tienen sus escuelas – así, aparecen miles de posibilidades, todas con un mismo propósito: elevar el nivel de energía vital disponible en el cuerpo del practicante.

Si son ejecutados con regularidad, estos ejercicios tienen una influencia muy ventajosa sobre la persona, logrando que el cuerpo se libere (y permanezca libre) de enfermedades, envejezca más lentamente y viva por más tiempo. Ostentando cientos de años de edad, abundancia de energía y alta capacidad física y mental, mientras aparentan tener unos cuarenta años, los grandes maestros de los ejercicios energizantes testifican que esta clase de actividad tiene mucho que ofrecer.

Muchas de las personas que los practican regularmente sienten una disminución en la necesidad de ingerir alimentos. En el caso de algunos practicantes habituales, el hambre desaparece por completo cuando el nivel de energía de la persona aumenta lo suficiente. En las prácticas chinas de tai-chi y qì-gōng, a este fenómeno se le conoce como bì-gǔ, significando esto que la persona no siente hambre en absoluto y, por lo tanto, no se alimenta durante semanas, meses o incluso años. Tal persona se mantiene en perfectas condiciones, y su cuerpo prácticamente no envejece (a veces, llega a revertirse la edad biológica).

Para quien realiza ayunos o apunta a LVSA, esta información se traduce en que la práctica usual de ejercicios energizantes es ampliamente recomendada durante los períodos sin alimentos. Dichos ejercicios otorgan ventajas comprobables. En la mayoría de los casos, si no realiza estos ejercicios, el aspirante a LVSA es incapaz de mantener su cuerpo funcionando adecuadamente.

Habiendo decidido realizar estos ejercicios, puedes elegir una de las escuelas que los enseñan y seguir sus instrucciones. Adicionalmente, tienes otra elección – puedes descubrir cuál es la serie de movimientos más adecuada para ti. Esto es más fácil de lo que crees. Si quieres, puedes empezar ahora mismo.

Párate, cierra los ojos, relájate y concéntrate en ti. Primero que nada, enfoca tu atención en el flujo de energía que recorre tu cuerpo; no en los movimientos ni en los músculos. Antes de seguir adelante, no debes preocuparte porque los demás (tal vez otros practicantes) te observen; olvídate de ello. Lo más importante es que estés en silencio y concentrado en la energía que fluye, tanto dentro de ti como entre tú y el ambiente exterior. Es mejor concentrarse en sentir la energía que en dirigirla.

Cuando te mantienes concentrado en el flujo de energía, puede que empieces a sentir que los músculos quieren moverse. Deja que decidan por sí mismo, deja que el cuerpo realice sus propios movimientos, como mejor le plazca. Qué tipo de movimiento será el que lleve a cabo (Ej.: con gracia, simétrico, etc.), no importa, siempre y cuando no abandones la concentración en la energía. El cuerpo elegirá y ejecutará los movimientos que te permitan sentir mejor la energía. Simultáneamente, el nivel energético aumentará. Puedes pensar en esto como si fuese la contemplación de la energía.

Contemplaciones, visualizaciones y ejercicios energizantes son elementos muy importantes en el camino del desarrollo espiritual consciente del ser humano. Practicarlos regularmente ayuda al ser humano a florecer y comprender dicho florecimiento. Como resultado, la mente se vuelve más ligera, creativa y pacífica, y el cuerpo vuelve a su estado de perfección, el cual se pone de manifiesto en su recuperación y rejuvenecimiento. Uno de los principales resultados de tal actividad es el cambio en las dependencias entre el ser humano y la materia llamada comida. Estos pueden significar la desaparición del hambre, ya que los alimentos se vuelven innecesarios.

El practicante se transforma en un ser de las llamadas altas vibraciones, lo cual hace que emane naturalmente más y más Amor. En el mundo material, dicho ser es percibido como cada vez más liviano, más ligero. Llegado este punto, ya no hay discusión acerca de comer o no comer, debido a que esto se vuelve insignificante.

MÉTODOS

Existen tantos métodos (tantas maneras distintas) de adaptación a LVSA como seres humanos que lo han intentado o logrado. Aquí hay algunas descripciones simplificadas de los métodos, que puedes considerar como modelos, ya que te darán más conocimiento intelectual. Cada uno de ellos comprende un tema para un libro aparte o un largo seminario.

1. Natural
2. Espiritual
3. Repentino
- 4. Forzado**
5. Proceso de 21 días
6. Hipnótico
7. Alternado
8. Intentando
9. Filosófico-Intelectual
10. Sungazing (Mirar al Sol)
11. Alquímico
12. Alimentación Conciente
13. Tu propio método

NATURAL

El nombre de este método indica la dirección que la persona está tomando. La meta de este camino es restablecer los hábitos alimenticios y la dieta según la naturaleza. A través de la disciplina, uno transforma gradualmente su dieta de acuerdo con lo que la naturaleza ha creado para el ser humano. En otras palabras, este método puede ser llamado refinamiento de la dieta.

La persona que realiza el método natural, cambia paulatinamente sus hábitos alimenticios para alcanzar LVSA. El éxito de esta actividad radica en lograr una dieta en la cual solamente se ingieran alimentos de “las más altas vibraciones”.

Primero, se eliminan los alimentos más pesados de la dieta (en lo concerniente al proceso digestivo y las vibraciones). Estos son: carnes fritas, asadas y ahumadas, salchichas, etc. Los cereales, papas, arroz, etc., fritos y horneados pertenecen a la misma categoría (papas fritas, palomitas de maíz, pizza, tortas, etc.).

Los siguientes alimentos a eliminar de la dieta son la leche y todos sus derivados (lácteos). Algunos alegan que el ser humano puede tomar yogurt y algunos tipos de leche (como el suero de leche), porque estos actúan favorablemente sobre la flora intestinal. Sin embargo, es un hecho que la eliminación de este grupo de alimentos de la dieta trae grandes ventajas al cuerpo. Se han realizado muchas investigaciones acerca de la influencia de los lácteos en el cuerpo humano – puedes buscar más sobre este tema, si te interesa estudiarlo. Si te preocupa la flora bacteriana (si crees que necesitas más de ella), puedes beber un poco de jugo de chucrut o de pepino escabechado (sin sal).

El siguiente paso consiste en la eliminación de todo lo que son dulces de la dieta: chocolates (incluidos los amargos), caramelos, gaseosas y todo aquello producido con aditivos de azúcar, miel, glucosa o fructosa y edulcorantes químicos. Si no puedes vivir sin dulces, puedes seguir consumiendo endulzantes naturales, siempre y cuando no contengan carbohidratos (por ej, la planta *stevia rebaudiana*).

Luego de haber eliminado los alimentos mencionados anteriormente, todavía puedes comer vegetales, frutas, granos (semillas), nueces, legumbres, pescados, huevos, carnes y grasas.

El próximo paso a dar es eliminar todo procesamiento de alimentos. Al principio del método natural, se abandonan los procesos de freír, asar y ahumar los alimentos. Ahora eliminarás gradualmente todo método de procesamiento de la comida. Ya no hierves, ahúmas, encurtes, ni cocinas tus alimentos – con una excepción: lavarlos con agua y separarlos en pedazos.

Observa la naturaleza de la Tierra. En general, lavado y cortado son los únicos métodos de procesamiento de alimentos usados por casi todos los seres conocidos del mundo, excepto el ser humano. Si no estás de acuerdo, dime, ¿qué criatura, aparte del ser humano, cocina los alimentos antes de ingerirlos?

Es un hecho que la comida procesada, por ejemplo, un huevo hervido, es una sustancia muy diferente que en su estado natural, o sea, crudo. La apariencia puede ser la misma, pero un análisis

químico demuestra una sustancia distinta. La cocina es una pequeña central química, donde las sustancias naturales son transformadas (a través de reacciones químicas), en otras artificiales (que no encontraremos normalmente en la naturaleza). Estos productos químicos son ingeridos por los humanos.

Abandonar todo procesamiento de la comida es un gran paso hacia la reunificación con la naturaleza – formando parte el ser humano de ella. Al ser una parte, una célula de la naturaleza, el cuerpo humano no está totalmente adaptado a las sustancias producidas artificialmente en la cocina. Esta regresión o retorno a alimentarse solamente de sustancias naturales (generadas directamente por la naturaleza), trae cambios favorables en la persona, gracias a los cuales, la persona vuelve al seno de la naturaleza, a la madre, a casa. La naturaleza sana su cuerpo y su mente.

La siguiente etapa en este refinamiento de la dieta es la eliminación de granos (trigo, centeno, maíz, etc.), y carnes (si es que todavía comes carne cruda, por ej, de pescado, debido a la etapa anterior, la eliminación de todo procesamiento de la comida). Entonces sólo puedes comer vegetales crudos, frutas, semillas (por ej, girasol) y nueces.

La mayoría de los llamados vegetales y granos es producto de experimentos genéticos realizados en el pasado (algunos hace decenas de miles de años). La mayor parte de los vegetales y granos, cuando no son cultivados sino abandonados a su suerte, se degeneran, volviéndose salvajes y desapareciendo luego de algunos años. Esto sucede porque no son parte de la naturaleza. Es por esto que, en esta etapa, son eliminados de la dieta. Luego de haber dado este paso, sólo consumes frutas y nueces, los únicos alimentos producidos por la naturaleza para el ser humano.

Comer solamente aquello que la naturaleza nos da, es una de las condiciones para en armonía con la naturaleza. Los ancestros de algunos pueblos de la Tierra, los chimpancés y los gorilas, comen casi únicamente frutas. Gracias a esta dieta son fuertes, sanos y están llenos de energía vital. En cambio, si son alimentados con comida preparada por seres humanos (cuando se les provee de ella, la aceptan y la ingieren), comienzan a contraer enfermedades, envejecen más rápido y mueren más prematuramente.

Una de las últimas etapas del método natural comprende la transformación gradual de la dieta en la sola ingestión de jugos de frutas. Puedes exprimir frutas y beber el jugo, o masticarlas para poder extraerlo de ellas, escupiendo el resto. Es mejor evitar comprar jugos, ya que son líquidos producidos químicamente. Su aspecto, sabor y composición química son muy diferentes de los de los jugos naturales. Consumirlos representaría un retroceso en el refinamiento de la ingestión de alimentos.

En la última fase, debes diluir los jugos en agua, cada vez más, hasta que, luego de algunos días o semanas, te encuentres bebiendo agua pura, limpia. Entonces bebes agua, nunca más de lo que el cuerpo necesita, y así cada vez menos, hasta que llegará el día en que puedas abandonarla.

Gente, quienes eligieron este método necesitaron desde unos pocos meses a varias décadas para alcanzar LVSA. Esto depende de muchos factores, pero principalmente, del compromiso con el llamado desarrollo espiritual del ser.

Primer comentario esencial.

Al remover gradualmente los alimentos de tu dieta, asegúrate que no estés luchando contra tu cuerpo. La lucha provoca daños, por lo tanto si peleas contra tu cuerpo lo estás dañando. Por ejemplo. Si eres adicto a los fritos y comes unos 3 kg. por semana, no debes dejarlos instantáneamente. En vez de luchar puedes usar la disciplina. Sigues comiendo fritos, pero cada semana comes menos, disminuyes la cantidad, digamos, un 1%. El cuerpo no notará un cambio de 1% semanal y, gradualmente, estará satisfecho con la cantidad decreciente hasta que finalmente podrás abandonar los fritos. Para reducir las cantidades, puedes usar logaritmos graduales, en vez de lineales.

Podrás pensar que tu cuerpo se encuentra libre de una específica adicción alimenticia, digamos, ansia de fritos. Puede que los hayas abandonado hace meses, pero un día pasas cerca y percibes el olor. Entonces puede que sientas como tu cuerpo genera saliva, espasmos estomacales y el tipo de hambre que succiona desde adentro, difícil de controlar. En tal caso, no luches contra ello, porque puedes beneficiar mucho más a tu cuerpo si introduces una pequeña cantidad de fritos en tu boca y la masticas concientemente. Si no lo haces, es probable que sueñes o imagines situaciones en las que comes fritos, soñando despierto acerca de ellos, por lo cual sufrirás innecesariamente.

El cuerpo tiene una tremenda habilidad de adaptación de sus funciones individuales a los cambios en la dieta y otras circunstancias de la vida. El cuerpo es muy flexible, en lo que a esto refiere, siempre y cuando los cambios se realicen de forma gradual y durante un tiempo suficientemente largo. El efecto combinado de pequeños cambios paulatinos, aunque parezcan insignificantes, puede ser enorme. Por ejemplo, un cambio en el medioambiente, como pasar de una zona tropical a otra fría; o ganar o perder 120 kg. de peso. Las pequeñas modificaciones en la dieta generan un gran cambio en todo el cuerpo. Si las llevas a cabo demasiado rápido, sufres innecesariamente. Cuando amas tu cuerpo, le das el tiempo suficiente, tanto como necesite, para que se adapte a los cambios sin dolor.

Segundo comentario esencial.

No es imprescindible que la secuencia de cambios descrita anteriormente sea seguida en forma estricta. Cada individuo es un mundo distinto. Aquello que funciona y es verdadero en un mundo, no tiene por qué serlo en otro. Por lo tanto, puedes cambiar la secuencia. Tus sentimientos y tu guía intuitiva son más importantes que la información contenida en este libro y los ejemplos que otras personas puedan darte. He conocido personas que seguían la llamada dieta óptima (Dieta Atkins), la cual consiste en ingerir, mayormente, grasas animales. Ellos usaban otra forma de adaptarse a vivir sin la adicción a comer.

Tercer comentario esencial.

Utiliza la disciplina, no la fuerza. ¿Qué es la disciplina? Es la acción planeada y realizada conciente, sabia y sistemáticamente para alcanzar el éxito de un objetivo marcado. En la disciplina no hay lucha, debido a que el Amor es quien guía el camino. Es muy provechoso poder distinguir entre disciplina y lucha. La primera lleva al éxito, mientras que la segunda ocasiona daños.

En el método natural debes prestarle atención al cuerpo. Para algunas personas este método es o puede ser dañino. El cuerpo sufre, se debilita, se enferma y envejece más rápido. Estas personas fuerzan el cuerpo a seguir una dieta específica, por lo cual lo dañan en el proceso. Puedes reconocerlos fácilmente: sus extremidades se tornan azules por el frío, tienen el cuerpo consumido (escuálidos), tienen un nivel muy bajo de energía vital, y se sienten tristes, deprimidos y fanáticos en cuanto a la alimentación.

ESPIRITUAL

La materia, incluyendo el cuerpo, es una elaboración, un reflejo, del lado espiritual del ser humano. Cualquier cosa que haya sido creada en el mundo material, primero lo fue en la esfera espiritual. Si aquello que no existe comienza a existir en el lado espiritual del humano, entonces el cuerpo lo manifestará pronto, o sea, lo hará aparecer en la vida de la persona.

Cuando sigues el método espiritual de adaptación a LVSA, el objetivo principal de tu trabajo es la expansión de la esfera de Conciencia en la que vives. Ya sabes que no-comer es uno de los resultados esperados de este trabajo. Si LVSA se vuelve suficientemente real en tu espíritu, el cuerpo lo manifestará.

El ser humano puede desarrollarse concientemente en innumerables formas; esto sucede cuando sigue algo definido y planeado. Puede ser entregarse a Dios, practicar cualquiera de las miles de creencias, filosofías y sistemas de perfeccionamiento existentes, u otras actividades. Todo esto puede ser realizado en soledad o en grupo.

Algunas personas eligen permanecer aislados, en reclusión, en un ambiente apropiado, mientras otros tantos prefieren la compañía de sus familiares más cercanos, y otros se encierran en un monasterio de contemplación y meditación. Algunos eligen un gurú competente y siguen sus recomendaciones al pie de la letra, mientras que otros se guían por su "Yo Superior", ángeles, maestros, guardianes u otros seres inmateriales; otros confían únicamente en sí mismos.

Con quién, cómo o qué camino sigues, es de poca importancia. Lo esencial es que la esfera de Conciencia está en expansión, ocasionando los efectos que el practicante espera.

Así es como podemos resumir el método espiritual de adaptación del ser humano a LVSA. Junto con el crecimiento espiritual de la persona, su dieta y su deseo de comer se modifican. La persona se acostumbra gradualmente a comer alimentos de altas vibraciones, disminuyendo así la presión ejercida sobre su cuerpo. También la cantidad diaria de alimentos ingeridos se reduce paulatinamente hasta que desaparece. La razón de esto es que la persona siente y vive del poder de YOSoy, Dios, el Espíritu Santo, el Principio Todopoderoso, la Mente Universal, la Energía Suprema, el Poder Interno, la Gracia de Allah (Alá), Brahma, etc. Puedes agregar muchos nombres y expresiones a esta lista, aunque, de cualquier forma, sean incomprensibles para el intelecto, ya que la comprensión es posible únicamente a través de la experiencia.

Debido a ello, si decides usar este método para adaptarte a LVSA, ya sabes que estarás concentrándote principalmente en tu lado espiritual. Una de tus metas será librarte del vínculo material más fuerte que existe: la comida. Por lo tanto, deberás mantenerte enfocado en tu crecimiento espiritual, además de llevar a cabo los ejercicios correspondientes.

REPENTINO

En realidad, no lo ubicaría bajo el rótulo de "método", ya que es más que nada una especie de ocurrencia de la persona que lo lleva a cabo. Sería más preciso decir que consiste en la aparición repentina del no-comer. Sin embargo, conociendo las circunstancias en las cuales se presenta dicha conexión súbita con LVSA, uno puede comportarse de forma tal que logre invocar dicho cambio. Por lo tanto, al hablar de este método, en este caso, estamos hablando de las circunstancias en las que se manifiesta.

Generalmente ocurre de la siguiente manera. Un día el cuerpo rechaza súbitamente cualquier tipo de alimento, a menudo sorprendiendo muchísimo a la persona en cuestión. El rechazo puede ser tan intenso que la persona puede sentir una inexplicable aversión por comer, sintiendo náuseas al mirar los alimentos e incluso vomitando luego de haber intentado (de haberse forzado a) ingerir algún tipo de comida.

El “no-comer repentino”, como si ocurriese por la fuerza, se da muy frecuentemente entre los seres humanos que siguen el llamado “camino espiritual de la vida”. El cuerpo de aquellos que se encuentran profundamente inmersos en la plegaria, la contemplación, la adoración a Dios, entre otros, ha olvidado completamente que “uno tiene que comer”.

Al estudiar algunas biografías de santos, sin importar a que religión pertenezcan, uno encuentra historias que describen períodos de inedia que les ocurrieron repentina e inesperadamente a dichas personas. Algunos de ellos no ingirieron alimento alguno durante semanas o meses, otros durante varios años. También existieron algunos “santos” que no han comido nada hasta el final de su vida.

En la actualidad, en tiempos en que la espiritualidad, o sea, el camino del propio desarrollo espiritual conciente, se esparce con rapidez entre los habitantes del planeta Tierra, el súbito e inesperado rechazo – al parecer, solamente - del cuerpo hacia la comida, ocurre con más y más frecuencia entre la gente que vive fuera de los monasterios, ermitas y santuarios. Entre los seres humanos llamados normales, ordinarios, comunes y corrientes (y no considerados benditos), esto ocurre principalmente a aquellos que están profundamente comprometidos con el trabajo creativo, por ejemplo, la actividad en el campo artístico. Un pintor o un escultor pueden estar tan profundamente inmersos en la creación de una obra maestra que incluso pueden llegar a olvidarse del mundo. Día y noche se encontrarán completamente abstraídos, ocupados en la tarea de pensar y crear dicha obra, centrando toda su energía mental en ella. Un músico o un inventor que trabaja en la materialización de sus ideas pueden comportarse de la misma manera. No sólo no comerán nada, sino que además se quedarán despiertos casi todo el tiempo durante semanas incluso, repletos de energía.

¿Recuerdas los momentos de amor más sublimes de tu vida? ¿Recuerdas que durante esas etapas no sólo olvidaste comer sino que además no sentiste hambre? Esto ocurrió porque el amor te alimentaba. De hecho, cuando un ser humano experimenta el amor, el Amor se manifiesta a través de su mente y su cuerpo. El Amor genera Vida. Cuando una persona permite que el Amor se manifieste a través de su mente, no se necesita nada más para mantener el cuerpo vivo.

En algunos casos de rechazo repentino hacia la comida, el cuerpo no reacciona de forma desagradable, como se explicó arriba. En estos casos, la persona simplemente pierde todo interés por la comida. No siente hambre, ni tiene apetito. Tal estado se extiende en el tiempo por semanas, meses o incluso años.

Aquí podemos concluir algo de todo lo mencionado. Cuanto más te concentres en tu lado espiritual, más posibilidades tendrás de perder la conexión con la materia (comida). Cuanto más te involucres en la práctica espiritual, más fácil será para ti dejar de comer. Sin embargo, es mejor si no fuerzas al cuerpo.

Después de un tiempo (semanas, meses o años), puede ocurrir en cualquier caso en que la persona haya abandonado repentinamente la comida, el hambre puede aparecer nuevamente. La reaparición del hambre puede ser tan repentina como su previa desaparición. Cuando esto sucede, la persona vuelve a comer “normalmente”.

El método repentino puede distinguirse fácilmente de la anorexia, cuya causa reside en la psiquis de la persona enferma. Uno de los síntomas más evidentes de la anorexia es el enflaquecimiento extremo del cuerpo. Cuando el repentino rechazo de la comida sucede naturalmente, el cuerpo continúa funcionando bien y, si no tenía reservas o exceso de grasa, no pierde peso.

FORZADO

Como lo sugiere el nombre del método, en este caso, la persona perseguirá la meta de LVSA – usando la fuerza. Algunos son impacientes o no gustan de “métodos”, prefiriendo tomar atajos para alcanzar los objetivos inmediatamente. Una de las características de este tipo de gente es su fuerte voluntad en cualquier tarea que se impongan. Luego de haber tomado una decisión, no prestan mucha atención a las circunstancias, sino que simplemente empujan hacia delante. Esta conducta puede ser de ayuda para alcanzar la meta deseada también en el caso de la adaptación a LVSA.

El método forzado es de simple aplicación y no requiere de ningún tipo de preparación. Incluso ahora, mientras lees este libro, puedes decidir abandonar la comida “para siempre”. “De ahora en más, soy un no-comedor” – habiéndolo afirmado de esta manera, sólo necesitas implementar esta decisión en tu vida cotidiana.

La persona que toma tal decisión cree que volverse un inedito consiste sencillamente en tomar una simple decisión y seguirla. En la mayoría de los casos esto significa forzar al cuerpo a no ingerir alimentos. Esto hace que la persona sienta hambre. Un período de tiempo en el cual la persona no

come, siente hambre y, generalmente, experimenta los síntomas relacionados con estos dos hechos, es llamado “ayuno”.

Este método para la consecución de LVSA es raramente exitoso. Habiendo ayunado por cierto tiempo, la persona comienza a comer nuevamente o, si es testadura y lucha contra su cuerpo, muere. Si vuelve a comer antes de que sea demasiado tarde (la expresión “demasiado tarde” depende, entre otros factores, de cuánta grasa tiene el cuerpo), el ayuno será beneficioso para su cuerpo. Este tipo de ayuno curará enfermos que, oficialmente (o sea, por la mayoría de los médicos), son considerados incurables.

Cuando ayunamos, el cuerpo pierde peso gradualmente. Al traspasar el límite conveniente para el cuerpo, el individuo que esté usando el método forzado por demasiado tiempo puede ser fácilmente discernible. El peso corporal sigue descendiendo (a una velocidad de, digamos, 1kg por semana), la persona se cansa con rapidez, tiene muy poca fuerza durante la mayor parte del tiempo, no se siente feliz y su cuerpo se parece cada vez más a un esqueleto cubierto de piel.

No todas las personas que, sin preparación, deciden repentinamente abandonar la comida para siempre, usan el método forzado. Si la esfera de Conciencia en la que vive la persona se encuentra suficientemente expandida, abandonar la comida no es más que una confirmación de que la persona en cuestión posee la habilidad de vivir sin alimentos. En tal caso, su cuerpo se adaptará solo, en un tiempo relativamente corto.

También existen personas que saben que pueden vivir sin alimentarse, y sin embargo, en la vida diaria, comen “normalmente”. Para ellos, abandonar la comida en cualquier momento es un asunto de tomar una simple decisión. El cuerpo se adaptará rápido y funcionará a la perfección.

PROCESO DE 21 DÍAS

Advertencia. Por favor, no sigas el proceso de 21 días sin antes haber leído y pensado conciente y profundamente al respecto, recurriendo siempre a la descripción original del método; de no hacerlo así, puedes poner en peligro tu vida. La explicación que sigue no es suficiente para realizarlo de manera segura. La incluyo aquí con el único propósito de informar, aún cuando Jasmuheen me pidió que no lo hiciera (por razones de seguridad).

Puede encontrarse una descripción detallada del “Proceso de 21 días” por Charmaine Harley en el libro “Prana Nourishment – Living on Light” (“Alimentación Pránica – Viviendo de Luz”), escrito por Jasmuheen, una australiana que se alimenta de prana y promueve el programa de Nutrición Divina,

con el objetivo de eliminar los problemas de hambre y salud en el mundo. Hasta el momento, éste ha sido el método más conocido y difundido para los interesados en el tema. Jasmuheen ha comenzado a promover dicho método a fines del siglo XX. Más adelante, desarrolló e introdujo un método más simple, seguro y extenso en su tercer libro sobre este tema, “The Food of Gods” (“El Alimento de los Dioses”).

Vale la pena aclarar que la información acerca del proceso de 21 días fue recibida como un mensaje de seres inmatriciales por un grupo de amigos, en Australia. Jasmuheen era parte de ese grupo, cuyos miembros, todos aspirantes al crecimiento espiritual, se reunían con frecuencia para practicar juntos. Mientras que el mensaje recibido estaba destinado sólo para los miembros del grupo, la idea de que el Ser Divino Dentro de Cada Uno, que respira con nosotros y nos da vida, puede alimentarnos, es un mensaje destinado para todo el mundo, ya que Jasmuheen cree que esta forma alternativa de alimentación es parte de la evolución humana.

El proceso de 21 días se divide en tres etapas de siete días cada una. En la primera semana, la persona no come ni bebe (como en el caso del ayuno seco). Esto puede ser peligroso para la vida del cuerpo si la persona no se encuentra preparada. Aparte del miedo, la preocupación principal consiste en la posible deshidratación total del cuerpo, lo cual deriva en cambios irreversibles que causan la muerte del cuerpo (esto ya ha ocurrido en algunos casos).

En la segunda semana, la persona puede tomar agua y un 25% de jugo de naranja, que puede estar diluido en el agua (3 partes de agua + 1 parte de jugo). En la tercera semana, además de agua, la persona puede tomar hasta un 40% de jugo de naranja. La cantidad de líquido dependerá de la sed de cada persona, además de otros factores (como la actividad física), pero se calcula que el mínimo es de 1 litro y medio por día. Las personas que encaran este proceso suelen beber otros jugos también.

Es aconsejable realizar el proceso en soledad y lejos de la civilización. Las condiciones ideales implicarían la breve visita diaria de un amigo, sólo por si acaso. Durante este tiempo ocurrirá una limpieza física y psicológica. La persona debe evitar los ruidos, problemas, y ocupaciones diarias (rutinas), así como también la televisión, la computadora, etc. La cuestión principal es concentrarse en el propio lado espiritual y en el lado psicológico del proceso – es por esto que se aconseja descansar (Ej. irse de vacaciones).

De observar a los interesados en LVSA, he concluido que la mayoría considera el proceso de 21 días como una especie de iniciación mágica o sagrada que convierte a la persona en un ineditano. Ninguna de las personas que conozco que han pasado por el proceso de 21 días se ha vuelto no-

comedora como resultado de ello. Pero sí conozco algunas personas que han descubierto, gracias al proceso de 21 días, que pueden vivir sin alimentos.

Es un hecho: el proceso de 21 días no transforma a un ser humano en aerívoro. Hablando técnicamente, un análisis del lado físico del proceso revela que el mismo consiste en un ayuno seco de siete días seguido por una dieta de jugos por catorce días. Evidentemente, es un método de limpieza de cuerpo y mente muy eficiente. Dedicar este tiempo al desarrollo espiritual, a tu propio mundo espiritual, ayuda a limpiar todavía más, como pasa con el resto de las prácticas de ayuno.

Un profundo arraigo emocional de la persona que está viviendo el proceso, el ethos sugiriendo la necesidad de iniciación, los relatos de miles de personas que pasaron por el proceso – estos y más provocan que aquello que llamo “sugestión social” afecte tanto a la gente.

El proceso de 21 días no transformará a la persona en inedita si ésta no está preparada, o sea, si su esfera de Conciencia no está suficientemente expandida. Tal persona será capaz de vivir sin o casi sin alimentos por algún tiempo, siendo este relativo a la persona, forzando al cuerpo a no comer – mis observaciones confirman este fenómeno.

Cada experiencia del proceso de 21 días es distinta, como cuentan muchos individuos que lo han vivido. Algunos no sienten nada, y simplemente siguen viviendo como antes con la excepción de que no comen más. Otros se comprometen tan profundamente que éste pasa a ser el mayor cambio espiritual de sus vidas. Otros comienzan a contactarse con seres inmateriales durante este proceso. Cada persona es única, por lo tanto, la misma experiencia es percibida por diferentes personas de forma distinta.

HIPNÓTICO

La hipnosis es una herramienta para introducir cambios en los programas que operan en el inconsciente. Parte del subconsciente determina y realiza asociaciones entre el cuerpo, la mente y la materia externa al ser humano, conocida como comida. En el caso de una persona promedio, ésta causa la necesidad biológica de comer. Algunas sustancias específicas, definidas como comida, deben ser suministradas al cuerpo, en cantidad y tiempo adecuados, para que el cuerpo pueda funcionar correctamente.

El trabajo de ciertas partes individuales del subconsciente puede cambiarse. Aquellos que aspiren a LVSA apuntan a los cambios descritos en la siguiente frase: El cuerpo funciona perfectamente por sí sólo, tanto si aquellas sustancias llamadas alimentos son ingeridas por el mismo, como si no.

Al trabajar con un hipnotizador experimentado (o con auto-hipnosis), y usar una serie de sugerencias seleccionada cuidadosamente, uno puede generar cambios significativos. En este caso, la efectividad depende de la sensibilidad de la persona a la sugestión hipnótica, además de otros factores secundarios.

Este método para alcanzar LVSA es bastante riesgoso y todavía no ha sido suficientemente estudiado. La principal preocupación es que pueden aparecer sugerencias dañinas, y el subconsciente de la persona puede aceptarlas e integrarlas. Durante la sesión de hipnosis el subconsciente puede absorber las sugerencias como una esponja seca absorbe el agua. La más ínfima sugestión puede causar importantes cambios en las funciones del inconsciente.

Vale la pena recordar que no sólo las palabras del hipnotizador conforman sugerencias. La conducta del hipnotizador, sus emociones, los aspectos variados del entorno, los sonidos provenientes del exterior, entre otros factores, pueden constituir sugerencias que generen cambios involuntarios para bien o mal – nunca se sabe.

Por esta razón, y sobre todo para evitar generar cambios indeseados en la psiquis, no recomiendo este método, especialmente si puedes elegir entre los otros tantos que hay. Los cambios introducidos rápidamente en el subconsciente a través de la hipnosis, generan alteraciones en la vida de la persona, que pueden resultar en el sufrimiento. Para tales cambios es preferible la visualización.

Sin embargo, es importante ahondar en este tema para usarlo en ocasiones en que la vida esté en peligro, como las causadas por períodos prolongados de escasez de alimentos. Tales situaciones ocurren cuando las personas no tienen acceso a las fuentes de alimentos por mucho tiempo; por ejemplo, expediciones que se pierden en las montañas, largas épocas de escasez durante la guerra, desastres naturales a gran escala. En casos así, se debe elegir aquello que sea menos perjudicial; es preferible hipnotizar a una persona para que no sienta hambre, en vez de dejar que piense en morirse de hambre.

ALTERNADO

Este método tiene que ver con los días en que uno come. Pero antes de empezar a comer alternadamente debes reducir el número de comidas diarias. Por ejemplo, si comes cinco veces al día, baja a cuatro veces. Más adelante, cuando te hayas acostumbrado a las cuatro comidas diarias, baja a tres. Continuando con este procedimiento, llegará el momento en que ingieras sólo una comida diaria y te sientas bien así.

El siguiente paso a tomar es comer una vez cada dos días, ayunando día por medio. Hoy comes (por supuesto, una sola comida), mañana ayunas, pasado mañana comes, y el día siguiente ayunas de nuevo. Entonces la fórmula es esta: C A C A C A y así sucesivamente (C – día con una sola Comida, A – día de ayuno). Luego de un tiempo, este ritmo se convertirá en una rutina que ni siquiera notarás. Sentirás hambre sólo una vez cada dos días. Esto sucederá automáticamente, sin que le prestes atención, sin que cuentes los días y sin planes de tu parte.

En la próxima etapa, consumes una sola comida (esto es, comer una sola vez), en tres días. Hoy comes, mañana y pasado mañana ayunas. La fórmula de comidas es: C A A C A A C A A, y así sucesivamente. Cuando esto se vuelva una rutina que realizas automáticamente, introduce otro día de ayuno. Entonces ahora comerás una sola vez en cuatro días: C A A A C A A A C A A A, y así.

Es fundamental resaltar que el día en que comes no debes ingerir más cantidad de la que consumías cuando comías normalmente. Siendo así, la única vez que comes en cuatro días, no debes comer más de lo que comías en un día cuando todavía te alimentabas “normalmente” (o sea, no debes comer cuatro veces esta cantidad).

Siguiendo este procedimiento, llegas al punto en que ingieres una sola comida por semana, y más adelante todavía, comes menos y menos frecuentemente, digamos, dos veces por mes. En esta etapa es mejor consumir únicamente alimentos livianos para la digestión (Ej. frutas, líquidos). Debes cuidar de no dañar el sistema digestivo ingiriendo repentinamente algo luego de muchos días de ayuno. Además, es muy importante masticar largamente los alimentos y mezclarlos bien con la saliva.

Cuando comes sólo un par de veces por mes, puede pasar que olvides el día en que debes comer. Si esto sucede, puedes omitirlo si no sientes hambre, lo cual tendrá como consecuencia la prolongación del ayuno al doble del tiempo o más, sin interrupciones. Si desde el principio llamas a los ayunos no-comer, puedes decir que de esta forma estás prolongando tus períodos de no-comer.

Ten cuidado con el método alternado porque puede transformarse en inanición. Para aquellas personas que no estén preparadas, los ayunos extensos pueden causar emaciación, demacración y otras consecuencias malas. Estos son claros síntomas de que el cuerpo está recibiendo poco alimento. En tal caso, debes reducir los períodos de ayuno, cambiar de método, y/o trabajar más en la expansión de la esfera de Conciencia en la que vives.

INTENTANDO

Una persona decide empezar LVSA, por lo tanto aparta la alimentación a un costado. Esta decisión puede ser precedida por una preparación, aunque no necesariamente tiene que serlo. La persona observa y siente lo que está pasando con su mente y su cuerpo. Mientras todo vaya bien, puede considerarse aerívora (inediana o no-comedora). Pero si aparecen los síntomas que indican la incapacidad de vivir sin alimentos, dicha persona se enfrenta a dos opciones: continuar la inedia, a pesar de saber que es riesgoso, o empezar a comer nuevamente.

La elección más razonable sería volver a comer. Casi todos los aspirantes que noten que sus cuerpos no funcionan correctamente sin alimentos, lo harán. En tal caso, la persona vuelve a comer, pudiendo llamar “ayuno” a su intento fallido de adaptación.

Luego, dicha persona vuelve a comer “normalmente”, por el tiempo que sea necesario para restablecer el cuerpo. Incluso puede comer por más tiempo del necesario para almacenar un poco más de grasa en el cuerpo. Es un hecho que cuanto más grasa tenga el cuerpo, más tiempo podrá vivir sin comida. Entonces la persona podrá decidir almacenar más grasa en el cuerpo (aunque es mejor no hacerlo) para poder ayunar más tiempo en el próximo intento. Cuanto más extenso es el período en que la persona no come, mayor es la probabilidad de adaptar su cuerpo a LVSA.

Habiendo restablecido el cuerpo, o almacenado grasa de más, el aspirante vuelve a dejar de comer (otro intento de adaptación). También esta vez, luego de cierto tiempo de no-comer / ayunar, la persona puede volver a la comida (con el objetivo de reconstituir el cuerpo nuevamente). Pero es posible que no exista tal necesidad, ya que puede pasar que, después de unos pocos meses, el cuerpo funcione bien sin comida alguna.

Si la persona vuelve a comer de nuevo, puede repetir todo el procedimiento en algún momento en el futuro. Al final de cada intento, la persona puede volver a comer para restablecer el cuerpo o convertirse en inedita. El aspirante puede intentar tantas veces como desee.

Pero si, por el contrario, la persona elige el otro camino, esto es, si continúa sin comer (en este caso el término correcto es ayuno), mientras el cuerpo se consume más y más, entonces se acerca al momento crítico. Crítico, en este contexto, significa que es un estado en el que la persona se balancea peligrosamente entre la vida y la muerte de su cuerpo. En este punto, hay tres posibles desenlaces: éxito, profunda emaciación (daño) del cuerpo, o muerte física. Los dos últimos son mucho más probables – esto pasará a casi todas las personas que actúen de manera tan irresponsable.

Existen excepciones, pero son extremadamente raras. La oscilación entre la muerte y la vida del cuerpo crea un estado psicológico único que no puede ser explicado intelectualmente. En este estado la persona puede volverse mucho más conciente en lo que concierne a las decisiones que debe tomar. Aquellas personas que pasan por estados de muerte clínica viven algo parecido. Algunas vuelven transformadas, algunas se quedan más allá de la frontera de la vida biológica. Ese es exactamente el momento en que la “curación milagrosa” ocurre.

Te recomiendo que evites usar este método para alcanzar LVSA. Escribo sobre él con el único fin de informar. Para tomar este camino uno tiene que ser una persona enormemente desarrollada en el ámbito espiritual, un loco o un suicida. La primera tendrá una chance de vivir, mientras que de los últimos puede decirse casi con total seguridad que no permanecerán vivos aquí.

Sin embargo, creo que el ser humano espiritualmente desarrollado no utilizará este método, ya que sabrá de antemano si puede vivir en un cuerpo funcionando perfectamente sin necesidad de alimentos, y puede elegir dejar la comida si así lo desea. Pero si la persona no lo sabe y aplica este método para descubrirlo, significa que todavía no está lo suficientemente desarrollada, aunque pueden existir excepciones.

FILOSÓFICO-INTELLECTUAL

Este método (también puede ser llamado “científico”) consiste más o menos en buscar información y estudios teóricos, seguido por la práctica. Por lo tanto, yo lo considero un complemento de otros métodos. La persona interesada en el estilo de vida aerívoro, que desea adaptar su cuerpo a LVSA, buscará toda la información disponible en libros, seminarios, Internet, directamente de inedianos, etc. El buscador analiza la información a través del pensamiento, las discusiones filosóficas y las pruebas (científicas). Así, la persona trata el tema de la misma manera en que lo tratan los científicos y los filósofos.

El objetivo principal de este aspirante es lograr un soporte intelectual total, valiéndose de evidencias de que el ser humano puede vivir sin comer. El segundo objetivo es compilar los métodos más apropiados (o sea, los mejores para sí mismo) de adaptación a LVSA.

Para la persona que aplica el método filosófico-intelectual, el análisis de los hechos y la investigación son más importantes que la intuición. De acuerdo a mis observaciones, el ayuno y la consecución de LVSA son muy difíciles para estas personas (comparándolas con otras). He notado que este acercamiento puramente intelectual es un serio obstáculo para los investigadores de LVSA.

A mi parecer, la realización de este objetivo es posible sólo después de haber alcanzado ciertos niveles de desarrollo espiritual.

Sin embargo, creo que en el futuro, usando los llamados “métodos puramente científicos”, una persona podrá ser capaz de someterse a una operación o tratamiento de rehabilitación de drogas para librarse de la adicción a la comida. Los especialistas en ciencias como la genética, la neurología, la informática y la física cuántica, entre otras, han estado trabajando en ello durante mucho tiempo, aunque extraoficialmente, por supuesto.

SUNGAZING (Mirar al Sol)

Este método consiste principalmente en observar el Sol y caminar descalzo sobre tierra – se conoce y practica desde hace miles de años, especialmente en India. Dicen que esta práctica sana tanto el cuerpo como la mente. Luego de mucho ejercicio, el sungazing (Sun = Sol; Gazing, to gaze = Mirar; “Mirar al Sol”) mantiene al practicante en un estado de perfecta salud, buen humor y alto nivel de energía vital. Los factores sanadores son las energías del Sol y la Tierra.

La liberación de la comida aparece más tarde, siendo uno de los efectos secundarios del alto nivel energético de la persona, y sucede a casi todos los adeptos al sungazing, incluso a aquellos que no creen en ello. Una importante disminución en el apetito aparece, generalmente, luego de unos siete meses, pero puede pasar luego de sólo tres meses de práctica constante o también después de los nueve meses.

Una de las primeras personas que hizo que este método resurja en el presente y se hiciese conocido ampliamente a nivel mundial es Hira Ratan Manek, de la India. En su sitio web (www.solarhealing.com) Hira describe el procedimiento detalladamente. Existe también un gran número de foros de discusión acerca del sungazing.

Paso a hacer una pequeña descripción del método de sungazing propuesto por HRM. Cada mañana al amanecer, o cada noche al anochecer, debes mirar al centro del Sol. Párate descalzo/a en la tierra durante la observación. El primer día empiezas con 10 segundos, máximo. Cada día que pasa miras 10 segundos más que el anterior. De esta manera, si miras al Sol todos los días, alcanzaras los 5 minutos luego del primer mes, y en 9 meses estarás mirando 44 minutos. Este es el máximo permitido, en otras palabras, no debes mirar más de esto.

La segunda actividad fundamental en este método es caminar descalzo durante, por lo menos, 45 minutos diarios, todos los días, incluso si no miras al Sol. Mientras caminas evita mirar al Sol.

Si observas el Sol todos los días, el proceso completo dura unos 9 meses. Luego de ese tiempo, no necesitas mirar al Sol todos los días. Se recomienda incluso que no lo hagas. Puedes hacerlo a veces, de tiempo en tiempo, para mantener un nivel de energía suficientemente alto. Por cuánto tiempo y con qué asiduidad uno observa el Sol depende de cada individuo, el clima en el que vive y el estilo de vida que lleva. Sin embargo, se recomienda seguir caminando descalzo todos los días.

Si vives en un lugar en donde el amanecer y el atardecer no pueden ser vistos todos los días, el proceso total puede tomar más tiempo. Si te pierdes de observar por un par de días, no debes extender el tiempo en la siguiente sesión. Si has interrumpido el proceso por un largo período de tiempo (digamos, unas semanas), disminuye un poco el tiempo de observación en la próxima práctica, cuando retomes.

Es muy importante, para la protección ocular, finalizar la observación antes de una hora después del amanecer, y empezar después de una hora antes de la puesta del sol. Esto también significa que uno no debe mirar al Sol durante el día, especialmente durante el mediodía.

Espero que esta advertencia quede clara: **¡Forzar a los ojos a mirar el Sol en cualquier momento del día, que no sea el amanecer o el anochecer (una hora después de la salida y una hora antes de la puesta del Sol) puede causar daños en la retina del ojo!** Un período demasiado largo de observación, sin la adaptación gradual precedente, puede quemar esta delicada parte del ojo. Debido a las quemaduras, si es que la persona todavía conserva la vista, todo puede aparecer como una imagen con agujeros o puntos negros. Tal daño retinal es considerado incurable por la medicina oficial.

Otra persona que divulga información acerca de la influencia benéfica del sungazing es el yogi Sunyogi Umasankar, que “ha descubierto el método de absorber energía directamente del Sol, eliminando la necesidad de comer, beber y dormir”. Gracias a estas habilidades, Umasankar-ji caminó 62.000km en India, sin dinero, enseñando su método a la gente.

Según sus enseñanzas, la primera sesión de sungazing comienza en el momento de la salida o la puesta del Sol. Primero, debe realizarse por un tiempo corto, aumentando gradualmente el tiempo de observación a medida que avanzamos en la práctica. Si mirando directamente al Sol, la luz encandila nuestros ojos, podemos mirar un poco por encima del astro. Es muy importante practicar con regularidad.

Dicho sea de paso, aquí hay algo de información acerca de uno de los mayores errores cometidos por la gente – el uso de lentes de sol. Hay situaciones en las cuales proteger los ojos con gafas oscuras es recomendable, ya que los ojos se encandilan debido al exceso de luz. Si no has ejercitado el sungazing, tales situaciones incluyen, entre otras, la soldadura eléctrica, caminar por la nieve en las montañas cuando el Sol brilla, o en la playa, y largos períodos al volante del automóvil con el Sol de frente.

Usar lentes de sol durante los días soleados generalmente incrementa el déficit de energía vital que la persona posee. Recibir los rayos del Sol en los ojos desprotegidos es una parte esencial del proceso natural necesario para el correcto funcionamiento de la psiquis y el cuerpo humanos. Esto se relaciona, principalmente, con la función de la piel, la glándula pineal y la glándula pituitaria. Muchas de las llamadas “enfermedades crónicas” desaparecen cuando la persona enferma abandona el uso de anteojos de sol y permite que los rayos solares caigan sobre su piel.

Vale la pena recordar que el Sol es el padre que da vida a todos los planetas de este sistema solar. ¿Cómo se siente y desarrolla un niño cuando el contacto con sus padres es limitado?

ALQUÍMICO

Este es el método más eficiente de todos los que conozco que hacen uso de los efectos de sustancias químicas en humanos. En este caso, el estado de inedia llega como uno de los efectos secundarios causados por una fuerte activación del sistema de luz del cuerpo. Estas sustancias, puras o mezcladas, han sido usadas (principalmente por los llamados “iniciados” o “maestros”) por miles de años, y se conocen con distintos nombres, Ej., manna, la piedra filosofal, el Santo Grial, vibuthi, polvo blanco de oro, Ormus, etc. Con frecuencia, tales sustancias se encuentran en forma de polvo. Puede ser un elemento químico puro o una mezcla de algunos de estos: oro, rodio, rutenio, plata, cobre, mercurio; pero no en forma de metal. Por ejemplo, la forma no-metálica del oro parece vidrio, y en polvo es blanco. Si buscas en Internet, puedes encontrar mucha información acerca de estas sustancias, usando las palabras mencionadas anteriormente.

Ciertas descripciones de sustancias misteriosas que tienen el poder de sanar el cuerpo y devolver la vida aparecen generalmente en lenguaje simbólico, y pueden ser encontradas en la Biblia, los

Vedas, el Koran (Corán), los manuscritos y jeroglíficos del Antiguo Egipto, y algunos libros de alquimia, entre otros. Estas sustancias se proporcionan únicamente a aquellas personas que han sido preparadas por un largo proceso de estudios y prácticas mentales y espirituales. Aparentemente, si las ingiere una persona sin preparación previa, pueden causar locura o muerte.

Aquí expongo una descripción de uno de los posibles procedimientos. Para empezar, una persona espiritualmente preparada limpia su cuerpo realizando un ayuno de nueve días. A partir del décimo día, la persona comienza a ingerir el polvo o líquido, de composición precisa y determinada, la cual dependerá del resultado esperado. El polvo se come todos los días, durante un mes aproximadamente, dependiendo de la sustancia y su composición. Luego de unos cuarenta días, el cuerpo no necesita más comida. Si el cuerpo todavía necesita ingerir alimentos, la cantidad es considerablemente menor hasta que, luego de un par de meses, no precisa nada, ya que la persona no siente hambre en absoluto.

La práctica de algunos ejercicios espirituales durante este tiempo, activa de manera intensa el sistema de flujo de luz y, consecuentemente, los nervios y las glándulas. El polvo y los ejercicios también causan un rápido aumento de actividad cerebral (del área del cerebro y su radiación), especialmente de las glándulas pineal y pituitaria. Todo esto causa muchos cambios en la persona, incluyendo, pero no limitándose a, su percepción del mundo, su poder de entendimiento y comunicación, sus habilidades, entre otros.

Para la mayoría, en otras palabras, para la gente que no está preparada, el método alquímico es un viaje de ida, sin retorno. Revertir una activación tan grande del sistema de luz del ser humano es casi imposible. Teóricamente, antes de finalizar la reversión, la persona moriría debido al conjunto de locura, enfermedad mental e incompreensión social. Este sufrimiento sería habría sido causado por la desproporcionada intensificación de los sentidos inmateriales. La persona en cuestión recibe muchísima información. Lo que el individuo ve y siente puede compararse parcialmente con el estado mental que reina luego de haber ingerido ciertas drogas, y sin embargo es bastante diferente. Es especialmente interesante el hecho de que los pensamientos se materializan con mucho más facilidad que en el caso de una persona "normal". Como consecuencia, las imágenes basadas en sus miedos crean situaciones peligrosas para la vida del sujeto.

De 1995 en adelante, David Hudson habló en sus lecturas públicas acerca de algunos polvos descubiertos por él. Los atributos de sus polvos son similares a la definición de las misteriosas sustancias utilizadas por los alquimistas. Posteriores investigaciones llevadas a cabo por Hudson y otros confirmaron algunos de los extraordinarios atributos y efectos producidos por estas sustancias en la mente y el cuerpo humanos.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

El método de alimentación conciente (AC) constituye uno de los caminos más eficientes para los aspirantes a dejar de comer. La AC le da a tu cuerpo exactamente lo que este necesita (necesidades reales del cuerpo – NRC), en cantidad y tiempo adecuados.

A continuación explicaré cómo aplicarlo paso a paso. Supongamos que sientes hambre. Procede como lo sugieren los siguientes puntos.

1. Detente por un momento, relaja la mente y el cuerpo y pregúntate: "¿qué ocurre?". Ahora, SIENTE la respuesta, no PIENSES acerca del motivo, porque debes sentir. Cuanto más lo sientes y menos lo procesas intelectualmente, más se manifiesta la Conciencia. El proceso de pensamiento (el intelecto, la actividad mental conciente) es sólo una esfera de Conciencia pequeña y limitada. El humano debe trascenderla para poder entender mejor la mente y el cuerpo. Siente la respuesta. Es posible que en este punto el hambre se desvanezca... bueno, en tal caso este es el fin de la AC. Otra posibilidad es que emerja una imagen o emoción, debido a que los bloqueos emocionales y mentales, y ciertos mecanismos de pensamiento, al manifestarse, se sienten primeramente como hambre. Si este es el caso y comienzas a comer, estás tapándolos con comida y reingresando en tu psiquis.
2. ¿Todavía sientes hambre? Ve al siguiente paso. Pregúntate qué quieres comer. Escanea entre distintas comidas y siente qué alimento te atrae más. Cuando lo encuentres imagina, por unos segundos, que lo ingieres. Imagina que lo sientes en tu boca y tu estómago. Pregúntate nuevamente: "¿qué ocurre?", y siente la respuesta. Si el hambre desaparece, puedes detenerte aquí. También en este momento pueden emerger algunas imágenes o pensamientos reveladores, que te ayudarán a entenderte mejor. Sumérgete en ellos, deja que atraviesen todo tu ser, siéntelos en todo tu cuerpo y tu mente, así entenderás mejor de qué tratan. Una vez que desaparezcan, no volverán a hacerte sentir hambriento jamás.
3. Si el cuerpo necesita realmente alguna sustancia llamada comida, el hambre que sientes no desaparecerá en esta etapa, por lo cual debes proceder con la AC. Toma el alimento que sientes que tu cuerpo necesita ingerir. Pero hazlo concientemente, siente cada movimiento, cómo lo tomas, cómo lo cortas, lo cocinas, lo preparas, etc. Utiliza tus sentimientos para observarte cuidadosamente (debes sentirte a ti mismo profundamente). Continúa concentrado en la misma pregunta: "¿qué ocurre?", y espera una respuesta de tus sentimientos (que tu sentir conteste, no tu mente). En esta etapa el

hambre puede desaparecer, y aparecer a su vez algunas imágenes o pensamientos inusuales. Si nada sucede, procede al siguiente paso.

4. Ahora estás sentado frente a la comida por la que sientes hambre. Lentamente toma una porción, sin dejar de observarte un segundo, sintiendo cada movimiento y reacción del cuerpo, por mínimos que sean. Lleva la porción de comida a tu nariz y huélela. Deléitate con el aroma y mantén tus sentimientos abiertos a la respuesta a la pregunta “¿qué ocurre?”. Debes sentirlo, evitando buscar dicha respuesta con el pensamiento. Una vez más, puede suceder lo mismo que antes: el hambre desaparece, o aparecen emociones, imágenes y pensamientos. Si no sucede nada, continúa.
5. Ahora muerde la comida. Mantenla en tu boca y sumérgete en sentirla. Siente las reacciones del intelecto, la psiquis y el cuerpo enteramente. SIENTE, SIENTE y SIENTE; observa y no pienses.
6. Lo siguiente, y muy importante, es que mastiques por largo tiempo, no menos de tres minutos; cuanto más, mejor; incluso algunas horas, en casos extremos. Generalmente, de tres a seis minutos es suficiente. Traga SOLAMENTE cuando la comida se haya transformado en líquido y haya cambiado de gusto. Recuerda, la comida que masticas cambiará de sabor una o más veces. Nunca la tragues antes de que el sabor haya cambiado porque, de hacerlo, no estarías siguiendo el procedimiento de alimentación conciente. SIENTE, SIENTE y SIENTE; observa y no pienses. Si al masticar comienzas a sentir un sabor asqueroso y no quieres tragarla, escúpela.
7. Procede de esta manera con cada bocado hasta que sientas que estás repleto. Al hacerlo estás asegurándote de que satisfaces las llamadas “necesidades reales del cuerpo” (de ciertas sustancias específicas, sin importar para qué las usará el cuerpo).

Con la AC estás volviéndote constantemente conciente del proceso por el que estás transitando. El proceso comienza con la sensación de hambre o sed. Al proceder con la AC, descubres de qué se trata realmente. Si no es la necesidad real del cuerpo, estarás forzando al cuerpo a ingerir algo que no precisa. El mejor cuidado del cuerpo es darle lo que necesita, cuando lo necesita y en la cantidad justa.

Con la AC te vuelves un inedito concientemente, sin luchas ni malentendidos, y sin cometer muchos errores. Estás descubriendo la verdadera relación entre tu cuerpo, la Tierra y tu psiquis. Cuando la comida deja finalmente de interpretar su rol en esta relación, se volverá inútil naturalmente y te quitará de encima una parte innecesaria de este juego llamado “la vida en la Tierra”.

La AC es una de esas acciones que nos hacen más concientes de YOSOY. Cuanto más se manifiesta YOSOY a través de nuestra mente y nuestro cuerpo, más soluciones encontramos, vemos, sentimos

y entendemos más y mejor, y menos preguntas tenemos. En otras palabras, realmente no necesitas nada porque tú eres la fuente de todo. Lo único que necesitas es PERMITIR que la fuente se manifieste.

En circunstancias diarias “normales”, YOSOY es suprimido por la parte intelectual de la mente. La AC, así como cualquier otra técnica conciente de hacer lo que sea, permiten que el intelecto se vuelva más silencioso, más pasivo y, por lo tanto, más receptivo a la eterna voz de la intuición. Como la intuición (superconciencia) es el enlace directo a YOSOY, lo sabe todo, tiene soluciones para todo, y te da cualquier cosa que necesites.

La alimentación conciente, el sueño conciente, la conversación conciente, lo-que-sea conciente... sea lo que sea, hace que seas... más conciente (valga la redundancia), permitiendo así que expandas la esfera de Conciencia en la que vives. Cuando la expandas lo suficiente, no tendrás más preguntas, porque ya lo sabrás todo. En tal estado, convertirse en aerívoro, lightarian (aquel que vive de la luz), vivir sin respirar, sin ser influenciado por la temperatura ambiental, etc., es sólo una cuestión de decisión.

TU PROPIO MÉTODO

Cada persona vive en un mundo único, personal. Entonces, ¿cómo (si de alguna forma es posible) puede crearse un método que sea adecuado (en todos sus detalles) para todo el mundo? ¿De verdad crees que alguien puede hacer el trabajo por ti?

Para ti, el método más importante, es el tuyo propio. Puede o no contener los elementos de todos los métodos anteriormente expuestos, e incluso puede adicionar otros. Tú desarrollas tu propio método usando toda la información que has colectado y todo lo que has experimentado en lo que concierne al tema.

A algunas personas les gusta ser sistemáticas, pacientes y trabajar lentamente; otros prefieren obtener los resultados inmediatamente, incluso usando la fuerza; el resto usan un camino intermedio. Algunos prefieren concentrarse en el lado espiritual; otros “tienen que tener” pruebas, porque para ellos todo “tiene que ser” lógico; el resto combina el corazón con la mente. Y así sigue. Entonces, como puedes ver, debido a que el carácter de cada persona es distinto, para la mayoría hay otra cosa que es “lo mejor”.

Teniendo información de muchos métodos distintos de adaptación del ser humano a vivir sin comer, puedes desarrollar tu propio método. A modo de ejemplo, este método puede contener un

refinamiento de la dieta (natural). Al mismo tiempo, empleas más tiempo en ejercicios espirituales (espiritual). Por casualidad te das cuenta de que te va mejor si comes una vez cada dos días o con menos frecuencia aún (alternado). Además decides comer más conscientemente para darle a tu cuerpo las sustancias exactas, en cantidad y tiempo justos (AC). También investigas, meditas sobre el tema, participas de encuentros y grupos de discusión, lees mucho, etc. (filosófico-intelectual). Adicionalmente, observas el Sol con regularidad y caminas descalzo sobre la tierra (sungazing – mirar al Sol). Por último, cuando ayunas, ingieres polvo de oro blanco (alquímico).

Al avanzar en la práctica puedes empezar a sentir en cualquier momento que no todo, en tu método, funciona como debería, como lo planeaste. En tal caso, sólo debes cambiar el método. Crea uno diferente, también propio. El método que has desarrollado no tiene porque ser inmodificable. Lo más importante en esto es que, mientras experimentas, avances en el camino hacia la meta.

SÍNTOMAS

Cuando aquí hablo de “síntoma”, me refiero a una reacción del cuerpo o las psiquis, generalmente desagradable, causada por cambios en la alimentación. Cuando cambias la dieta, ayunas o adaptas tu cuerpo a vivir sin comida, pueden aparecer síntomas, especialmente si lo haces rápidamente.

Asimismo, en este capítulo acerca de los síntomas, cuando menciono la palabra “ayuno” me refiero a cualquiera de las siguientes situaciones: cambios en la dieta, ayuno sanador y adaptación del cuerpo a vivir sin alimentos. De esta manera, cuando leas “ayuno/ayunar” entenderás que puede también aplicarse a los cambios en la dieta o la adaptación a LVSA.

Las siguientes descripciones son de carácter general y existen excepciones, ya que cada persona es un mundo distinto. Los procedimientos, descripciones y recomendaciones generales no son completamente adecuados para la mayoría de la gente, por lo cual es recomendable considerarlos solamente como marcos o estructuras generales. El tratamiento individual de cada persona es lo que da mejores resultados, conclusiones e indicaciones.

La intuición es la mejor consejera. Si puedes escucharla bien, no necesitas consejos ni indicaciones. Si todavía no puedes hacerlo, entonces la razón es tu mejor consejera. Las descripciones que siguen pueden contener un montón de información valiosa.

Primero que nada, no luches contra el cuerpo. Luchar sólo trae heridos. Cuando luchas contra tu cuerpo, ¿quién es el herido? En vez de eso, Ama tu cuerpo y mantenlo bajo disciplina.

No describiré todos los síntomas aquí, sino sólo aquellos experimentados con mayor frecuencia. Muchas cosas pueden ocurrir debido a que cada persona reacciona de manera distinta. Si no tienes miedo, hay una ínfima posibilidad de que ocurra algo que ponga en peligro tu vida. El ayuno correctamente conducido nunca causa enfermedades o daños.

Si tienes dudas durante el ayuno, mantén contacto con alguna persona competente. Lo mejor es estar en contacto con un doctor que haya experimentado lo suficiente en la sanación a través del ayuno. El resultado de mis observaciones es que no más del uno por ciento de los doctores tienen conocimiento suficiente acerca del ayuno sanador. Incluso entre los doctores que prescriben el ayuno como método de curación, hay algunos que a veces dan recomendaciones perjudiciales. Por supuesto, siempre es mejor encontrar uno de estos doctores en vez de caer en las manos de otro

que sabe poco o nada acerca del método de sanación física más eficiente de los conocidos en la Tierra.

Los síntomas listados abajo son temporarios, pueden durar de unos pocos segundos a un par de semanas, como máximo; pueden manifestarse constantemente o por momentos, con variada intensidad. Algunas personas casi no los notan, por lo que no tienen problemas con ellos. Sin embargo, hay personas que se sienten tan abrumadas que creen que están muriéndose. Pero la mayoría de la gente, que posee una “salud normal”, sólo padece algunos síntomas por poco tiempo. La regularidad observada establece como regla general que cuanto más enferma está la persona, más síntomas pueden aparecer, y estos pueden durar más tiempo y ser más dañinos. Ocurre de esta forma porque los síntomas son resultados directos de la limpieza y sanación del cuerpo y la mente, lo cual sucede durante el ayuno.

1. miedo
2. debilidad
3. deshidratación
4. mareos y desmayos
5. náuseas y vómitos
6. pérdida de peso
7. emaciación (desnutrición)
8. dolor
9. inestabilidad psíquica
10. realidad diferente
11. cambios en la piel
12. sensación de frío
13. fiebre
14. aflojamiento de dientes
15. caída de pelo
16. hinchazón de articulaciones
17. otros

MIEDO

Para la persona que ayuna, el miedo puede ser el problema más grande. Al ayunar (o en cualquier otra situación de la vida) no hay nada más aterrador que el miedo en sí, el cual se convierte en el mayor peligro para la persona.

Si tienes miedo de ayunar – o no lo hagas (para no lastimarte), o hazlo con una persona en quien confíes tanto que pierdas tu miedo. Son muchos los casos de personas que, habiéndose visto privadas súbitamente de alimento, murieron luego de unos pocos días, cuando el verdadero proceso del ayuno ni siquiera había comenzado. Obligar a una persona a ayunar, cuando ésta tiene miedo de hacerlo, es peligroso para la vida del cuerpo, no a causa de la falta de alimento, sino solamente de su miedo.

Si comienzas a sentir miedo durante tu ayuno, cuanto más temas por tu salud y tu vida debido al ayuno, antes debes abandonarlo. El miedo, entre otras cosas, también tiene el poder de dañar. El ser humano está más sensible cuando ayuna, por lo tanto cualquier miedo puede causar mayor daño.

El miedo es el estado de total ausencia de Amor (el poder creador de la Vida – como se ha explicado anteriormente). Este estado causa la desaparición de la Vida. Por lo tanto, cuanto menos Amor se manifiesta a través del ser, más crece el sentimiento de falta de energía creadora de Vida en la persona, y más miedo siente el ser en cuestión. Entonces, si sientes miedo, significa que estás inhibiendo/suprimiendo el Amor, la única fuente de vida para tu mente y cuerpo. Si permites que el Amor, del cual eres precisamente la fuente, se manifieste más, el miedo desaparecerá. Miedo y Amor nunca coexisten.

Si decides deshacerte del miedo que se aproxima, puedes utilizar este ejercicio, liberando Amor desde tu interior.

Siéntate o acuéstate en una posición relajada e indúctete al silencio. Respira libremente y concéntrate tranquilamente en sentir Amor, del cual tú eres la fuente, el cual emana naturalmente de ti. Siente que en el centro del ser que eres, la fuente de tu vida está presente. Esta fuente siempre emana, tan intensivamente como tu mente lo permita. Entonces ahora deja que se manifieste completamente. Deja que brille como un sol, calentando todo tu ser y el entorno. Permite totalmente, y siente Amor. Siente, siente... cómo el Amor inunda todo tu ser y todo lo que te rodea. No crees Amor, no crees algo de lo que eres la fuente – el Amor se manifiesta por sí mismo, si sólo se lo permites.

DEBILIDAD

Un sentimiento de debilidad física es uno de los síntomas más comunes. Uno puede incluso decir que sentirse débil es normal. Algunas personas que se encuentran fuertemente atadas al comer

(adictos) sienten debilidad apenas luego de unas pocas horas de ayuno. Este sentimiento de debilidad indica que el cuerpo ha comenzado a sentir la diferencia en el cambio de forma de nutrición. El ritmo se ha alterado, y el cuerpo comienza a reaccionar.

En un grupo de personas, la debilidad puede nunca ocurrir (lo cual es raro), mientras que en otro grupo sucede una vez o un par de veces durante todo el ayuno, y en un tercer grupo de personas, la debilidad es una compañera constante. Aparte de la causa y de su duración, la debilidad indica un bajo nivel de energía vital en la persona en cuestión.

¿Cómo tratar con esto? Bueno, depende de la situación y de la persona. Si el individuo es muy activo físicamente, es mejor que descanse e incluso que se acueste. También puede pasar lo opuesto, que el sujeto esté descansando, sentado, o inmóvil durante todo el día – en este caso lo que tiene que hacer es salir a caminar, andar en bicicleta, nadar, hacer ejercicio.

Durante el período de ayuno es altamente recomendable practicar ejercicios físicos suaves y energizantes. El movimiento y el mejoramiento del flujo energético ayudan al cuerpo a limpiarse más profunda y velozmente. La práctica de ejercicios enérgicos y agotadores no es recomendable. La gimnasia y ejercicios moderados, durante los cuales la mente se concentra en sentir la energía en vez de cansar los músculos, tienen una mejor influencia en el cuerpo. Los ejercicios isométricos, el yoga, el qì-gōng y el tai-chi, influyen a los seres humanos de forma muy positiva y sana. Es recomendable realizarlos todos los días, excepto cuando el cuerpo necesita claramente descansar a través del sueño.

Durante el ayuno, puede haber horas o incluso días enteros en los que el cuerpo se siente tan débil que la persona no tiene la fuerza suficiente para caminar y siente que no debe hacer nada más que descansar. Estos son los momentos en que el cuerpo necesita descansar, preferiblemente dormir. Pueden ser causados por una enfermedad inducida por toxinas.

Es bueno poder diferenciar, a través del sentir, cuándo el cuerpo necesita descanso y cuándo se ha vuelto perezoso y necesita ejercicio. Sería incorrecto dormir cuando el cuerpo necesita ejercicio. Asimismo, el ejercicio representaría una carga extremadamente pesada cuando el cuerpo necesita descansar.

El juicio, la razón y la habilidad de distinguir son cualidades valiosas en la persona que ayuna. Cuando surge la verdadera necesidad de descansar, es mejor irse a la cama y dormir. Sin embargo, si este estado dura demasiado tiempo (digamos, más de tres días), y no encuentras ninguna enfermedad en ti, es mejor disciplinarte y hacer algunos ejercicios energizantes.

Permanecer acostado y dormir por demasiado tiempo debilitan el cuerpo en vez de darle energía, que es lo que la persona necesita tanto en este momento. La presión sanguínea baja, la sangre circula más lentamente, el metabolismo se aletarga. Esto hace que, tanto la eliminación de las toxinas del cuerpo como el proceso de autosanación, se vuelvan más lentos. En tal situación, los ejercicios energizantes ayudan mucho y logran que la persona se sienta mejor.

Si la debilidad persiste durante un tiempo largo, especialmente una vez pasadas las primeras tres semanas de ayuno (para una persona de peso normal), esto indica que el tiempo de volver a comer se acerca. Pero no siempre, ya que puede haber otras razones para esta debilidad, por ejemplo, una enfermedad seria, la falta de aire fresco, una temperatura ambiente demasiado alta, un exceso de trabajo físico o agentes debilitadores. Entonces, tomar la decisión de abandonar el ayuno o continuarlo, depende de la causa y el estado de salud individuales.

DESHIDRATACIÓN

Cuando decides dejar de beber, comienzas el ayuno seco o el “no-comer seco”. Estadísticamente, el cuerpo humano puede vivir sin agua por poco más de doce días. Cuánto puedas tú vivir sin agua, dependerá de varios factores, siendo el principal, la reacción del instinto, pero también la humedad del aire, la temperatura, la actividad física, la cantidad de minerales (esto es, sal y otras sustancias a evacuar) y las reservas de grasas que tengas en tu cuerpo. El período seguro en condiciones óptimas es de unos cuatro días.

Durante el ayuno seco en condiciones óptimas, el cuerpo usa entre 0,1 y 1kg de grasa para producir agua. Esta es la pérdida de peso diaria aproximada. Una persona con sobrepeso puede sobrevivir por más tiempo sin líquidos que una persona delgada, suponiendo que sus cuerpos se encuentran más o menos en condiciones similares, que poseen una cantidad similar de minerales a eliminar y una cantidad similar de energía vital. El cuerpo de una persona con sobrepeso tiene más tejido graso, el cual se usa para producir agua durante el ayuno seco.

Si el individuo no está preparado para el ayuno seco o lo mantiene por demasiado tiempo, puede llegar a deshidratar demasiado el cuerpo. La deshidratación excesiva puede causar anomalías en las funciones corporales, lo cual puede resultar en la muerte.

Por lo tanto, cuando uno ayuna en seco, debe hacerse chequeos con frecuencia, para detectar si el cuerpo muestra signos de excesiva deshidratación. Un nivel de deshidratación de apenas un 2% se siente claramente como una sed fuerte. Cuando la deshidratación excede el 10%, se vuelve una amenaza para la vida y por lo tanto debe ser detenida. Las visiones, alucinaciones y vacilaciones

causadas por la deshidratación indican claramente que la persona se balancea entre la vida y la muerte. En tal caso, uno debe hidratar el cuerpo concienzuda e inmediatamente.

Si ocurre que la vida está en peligro, uno debe beber agua inmediatamente, tomar un baño, introducir agua en el intestino grueso (enema), y consultar a un doctor.

La deshidratación que ha traspasado el punto crítico es irreversible. Esto significa que cualquier intento de hidratar el cuerpo para rectificar la situación será en vano y que el cuerpo es incapaz de absorber suficiente agua. Esto lleva a la detención de las funciones vitales.

Si no tienes experiencia suficiente en el acierto del nivel de hidratación corporal, no sabrás en qué momento la deshidratación se vuelve peligrosa. En este caso, lo más seguro es mantenerse en contacto con un experto en esta área durante tu ayuno seco.

MAREOS Y DESMAYOS

Estos son síntomas muy frecuentes; sólo unos pocos de los que ayunan por largos períodos pueden decir que no los han experimentado. Sobre todo las personas con baja presión pueden vivir situaciones desagradables. Éstas necesitan prestar especial atención, ya que si la presión les baja demasiado, puede tornarse peligroso para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Si eres una de estas personas, mejor comienza con un poco de entrenamiento en lo que concierne a los ayunos, el cual consiste en una serie de ayunos extendidos gradualmente. De esta manera, el cuerpo se limpiará parcialmente y aprenderá a reaccionar con menor disminución de la presión sanguínea.

Otra solución (aunque no es realmente buena), es beber hierbas durante el ayuno – en dosis muy pequeñas y sólo cuando surge la necesidad real. Una solución mucho mejor es hacer ejercicios energizantes, acupuntura, reflexología, masajes y tratamientos similares que suban la presión sanguínea.

Muchas personas interrumpen el ayuno por causa de los mareos y desmayos. Estos síntomas se muestran lo suficientemente graves como para sacudir incluso a un ayunante seguro de sí mismo y lograr que se preocupe por el estado de su cuerpo. Los mareos y desmayos no son tan peligrosos como las consecuencias que traen consigo, por lo cual hacia aquí debe dirigirse la atención. Lo más importante es asegurarse de que la persona que sufre mareos o desmayos no se caiga porque puede lastimarse.

Los mareos, en una amplia gama que va desde el más mínimo a la pérdida de la conciencia, son

causados, generalmente, por baja presión sanguínea y/o un bajo nivel de azúcar en la sangre. Al ayunar, el cuerpo pasa por muchos cambios verdaderamente revolucionarios. Uno de los síntomas de estos cambios es la fluctuación de la presión sanguínea (especialmente hacia abajo).

La baja presión se siente comúnmente entre la primera y la quinta semana de ayuno, con intensidad variable. Luego, con la autolimpieza del cuerpo y su adaptación a vivir sin alimentos, la presión sanguínea se estabiliza en el nivel óptimo para el ayunante. Los episodios de fluctuaciones de la presión también pueden venir más adelante. En cada individuo sucederá distinto, y dependerá de la cantidad y el tipo de líquidos consumidos, así como de la temperatura y la presión atmosférica, entre otros.

Los cambios en la presión sanguínea, en sí mismos, no son tan peligrosos como los movimientos realizados por la persona. En lo que refiere a seguridad personal, es muy importante que la persona evite realizar súbitos cambios de posición, por ejemplo, de acostado o sentado, a parado. Al levantarte, recuéstate contra algo, apóyate en algo, o ayúdate apoyando las manos en una silla, mesa, etc., y lentamente yergue tu cuerpo a la posición vertical. Cuando sientas que vienen los mareos, detente o siéntate. No te muevas rápido, así evitarás perder el conocimiento.

Es una buena idea aprender a comportarse en los momentos en que se experimentan mareos con pérdida del conocimiento. La pérdida del conocimiento es el síntoma de un flujo repentino de sangre que deja el cerebro, causando el desmayo. En este caso, adopta una postura inclinada, baja, esto es, con la cabeza más abajo que el tronco y las manos puestas frente a la cabeza. Si te sientes peor, ponerte en cuclillas te ayudará en la mayoría de los casos, entonces pon tus manos firmemente en el suelo (apóyate sobre ellas) y baja la cabeza libremente entre los hombros.

Si los mareos persisten, descansa un momento. Acuéstate y sube las piernas, apoyándolas contra una pared o una silla.

Si las fluctuaciones de la presión sanguínea persisten, causando desmayos frecuentes o que duran demasiado tiempo, considera cuidadosamente si quieres continuar o interrumpir el ayuno y consultar a un doctor competente. También es aconsejable hacerte un chequeo de tu nivel de azúcar en la sangre.

NAUSEAS Y VÓMITOS

Estos son síntomas comunes en el cuerpo que pasa por un proceso de autolimpieza. El cuerpo de un ayunante no usa energía para digerir, por lo tanto puede usarla para limpiarse. En el proceso de disolución y eliminación de viejos sedimentos, toxinas acumuladas y exceso de grasas, el cuerpo libera diferentes sustancias en la sangre. La sangre, circulando por todo el cuerpo, pasa también por el centro cerebral, el cual controla las reacciones de náusea y vómitos. De esta manera, las toxinas que circulan por la sangre causan los síntomas desagradables, como el dolor, las náuseas e incluso los vómitos.

Otras causas de reacciones tan agudas pueden ser: úlceras, abscesos, quistes, heridas mal sanadas, sustancias acumuladas formando costras (pegadas con mocos), tumores – de los cuales el ayunante puede incluso no tener conocimiento. El cuerpo libera todas esas cosas y trata de deshacerse de ellas de varias maneras posibles. Esta es la razón por la que es mejor ayudar al cuerpo con el ayuno, en tales situaciones. Comenzar a comer cuando surge una situación de estas, significa detener la limpieza y, por ende, la curación.

A modo de ejemplo, déjame contarte el caso de un hombre, de unos 40 años, que en su niñez fue tratado con “medicamentos” a base de mercurio. De repente, en su noveno día de ayuno, se sintió tan mal, que se cayó al piso y empezó a vomitar. Inmediatamente después de esto se sintió mucho mejor. En el vómito recogió una cuarta parte de vaso de mercurio. La conclusión de esta historia es que el cuerpo acumuló y almacenó el mercurio en su niñez, y décadas después, durante el ayuno, el cuerpo abrió el compartimento para poder desechar su contenido.

Generalmente, no hay de qué preocuparse en lo concerniente a las náuseas y los vómitos, porque sólo esperar, de unas pocas horas a unos pocos días (en raras ocasiones), resuelve el problema. Es de ayuda caminar por bosques, cerca de un lago, o hacer un poco de ejercicios energizantes, ya que el movimiento ayuda al cuerpo a que se desintoxique más rápido.

También, si prefieres, puedes beber agua tibia para inducir al vómito. Si sientes náusea, y tu intestino no ha sido limpiado con agua, un enema probablemente será de gran ayuda.

Si el vómito ocurre con frecuencia, o si contiene bilis o sangre, consultar a un doctor competente sería útil. Vale la pena recordar que un vómito de este tipo indica que el cuerpo necesita más tiempo de ayuno.

Luego de vomitar uno siente alivio porque el cuerpo ha eliminado el veneno. Entonces, ocurre un importante ingreso de energía y uno se siente mucho mejor (más limpio por dentro).

PÉRDIDA DE PESO

También el proceso de pérdida de peso, siendo uno de los síntomas, debe ser considerado individualmente. Cuando una persona obesa sufre una pérdida de peso, es una muy buena manera de deshacerse del exceso y devolver el peso apropiado al cuerpo. Sin embargo, cuando una persona que es delgada sigue adelgazando, puede estar desnutriéndose (emaciación). En el primer caso, lo mejor es continuar ayunando, mientras que en el segundo, lo mejor es volver a comer.

También es de carácter individual la velocidad a la que ocurre la pérdida de peso. Generalmente, se estabiliza luego de los primeros días de ayuno. La causa de esto es que el cuerpo limpia el intestino y elimina el exceso de agua, lo cual es todavía más perceptible durante un ayuno seco. Si, por ejemplo, el cuerpo pierde alrededor de dos kilos diarios durante la primera semana de ayuno, durante las semanas siguientes puede que no pierda más de dos kilos semanales.

En algunos casos extremos, la pérdida de peso puede ser de hasta quince kilos diarios – conozco dos personas cuyos cuerpos respondieron de esta manera. También hay personas que pierden sólo unas pocas kilos durante todo el ayuno prolongado. Entonces, como puedes ver, no existen reglas estrictas en lo concerniente a cómo y cuánto debe cambiar el peso corporal durante el ayuno.

Durante un ayuno seco, la pérdida de peso de una persona obesa puede ser de un kilo (o más), debido a que el cuerpo utiliza el exceso de grasa más rápido para producir agua. Una pérdida de peso tan veloz en una persona delgada o de peso más bajo que el normal puede ser muy dañino para el cuerpo.

Primero que nada, al experimentar pérdida de peso, así como otros síntomas que acompañan al ayuno, uno debe guiarse por la razón. Comúnmente, una persona de constitución normal es capaz de mantener el poder vital en su cuerpo hasta por dos meses sin comida alguna. Si el peso corporal baja constantemente durante este tiempo, esto muestra claramente que el instinto todavía no es capaz de hacer funcionar el cuerpo adecuadamente sin alimentos.

La persona que constantemente ve su cuerpo como demasiado gordo, a pesar de que, por el contrario, se encuentra extremadamente delgado, es considerada anoréxica. El ayuno y la adaptación para la vida sin alimentos no son para anoréxicos. Estas personas deben, antes que nada, tratarse y curar sus desordenes mentales (los principales factores que enferman y causan anorexia).

EMACIACIÓN (Desnutrición)

La emaciación puede ser causada por forzar al cuerpo a ayunar por demasiado tiempo – en tal caso, la emaciación es causada por una pérdida de peso demasiado grande y la creación de deficiencia material. Entonces, también el nivel de energía vital es demasiado bajo para el ser humano para funcionar adecuadamente.

La desnutrición puede compararse con el estado que describe a una persona “con un pie en la tumba”. El siguiente paso es abandonar el cuerpo (esto es, morir). Si la persona no desea esto, entonces cuanto antes vuelva a comer, más ventajoso saldrá del asunto.

Estadísticamente, en el caso de una persona “normalmente” alimentada, ni muy delgada ni muy obesa, ayunar por un período de hasta siete semanas no causa ningún daño al cuerpo. Pasado este tiempo límite, la deficiencia del material que constituye al cuerpo puede aumentar demasiado como para que el cuerpo siga funcionando bien. Comienza el proceso comúnmente llamado “el cuerpo se come a sí mismo”. Esto quiere decir que las células mueren, son eliminadas pero no reemplazadas por nuevas. Cuando la vida de la materia que compone a las células nerviosas (incluyendo al cerebro) es corta, la vida del cuerpo comienza a apagarse.

Por lo tanto, si ha pasado más de un mes y tu cuerpo todavía está muy débil, te encuentras “sin fuerzas” para hacer actividad física, no puedes levantarte de la cama en las mañanas, no emanar felicidad ni optimismo – son claras indicaciones de que debes abandonar el ayuno. El instinto todavía no aprendió a mantener el cuerpo con energía proveniente de fuentes inmateriales. En este caso, no luches contra tu cuerpo, no lo dañes. Un acto más sabio y ventajoso es el de, gradualmente, volver a comer “con normalidad”. En el futuro puedes intentar nuevamente, habiendo reunido más experiencia, y con el instinto mejor programado.

DOLOR

Puedes sentir dolor en cualquier área del cuerpo, aunque, generalmente, no en todas partes al mismo tiempo. El dolor de cabeza (migrañas) es el más frecuente, el que aparece primero, en la mayoría de los casos. Otros dolores, en las regiones del corazón, el estómago, el hígado, los riñones, la columna vertebral, los intestinos y los músculos, pueden ocurrir en cualquier momento y durar de unos segundos a algunos días (dolores más duraderos son bastante raros).

El dolor durante el ayuno indica que el cuerpo está eliminando la causa de una enfermedad o mal

en un órgano en concreto, o sea, lo está reparando (devolviendo al órgano su estado y función perfectos). Por lo tanto, es una razón para sentirse feliz, en vez de asustado. Cuanto más grande es el problema en el órgano, mayor puede ser el dolor y más tiempo puede tardar en repararse. Ocurre muy a menudo que un órgano duele por más que la persona lo consideraba sano. Hasta que el dolor hace su aparición, la persona no era consciente de que el órgano en cuestión estaba enfermo.

Cuanto más ayuna la persona, menos dolor aparece – esto sucede como resultado de la autolimpieza y auto-reparación del cuerpo. Pero también puede ocurrir que, luego de unos pocos meses de una feliz vida sin alimentos, aparezca súbitamente un dolor punzante en el corazón. En estas instancias, generalmente, esto es una señal de que está sucediendo un cambio energético, por ejemplo, un incremento en la actividad del chakra, una reacción a percepciones superiores en planos inmateriales, una autolimpieza del aura. Este dolor no es producido por un cambio físico en un órgano del cuerpo material.

Otras causas de dolores frecuentes que existen durante el ayuno son movimientos físicos de órganos corporales. Al ayunar, algunos órganos se encogen y se eliminan los tejidos grasos. Esto genera cambios en el tono muscular y la posición relativa de los diferentes órganos, lo cual se siente, clara y especialmente, en el abdomen.

Recuerdo haber sentido dolor en la zona abdominal, en julio de 2001, que duró unas dos semanas; fue bastante desagradable, porque el dolor me dificultaba sentarme erguido o acostarme de espaldas por más de unos pocos minutos. Sólo se detenía cuando doblaba el torso. La causa fue un incremento del espacio debajo del diafragma, debido a diversos factores, como la limpieza total y encogimiento del intestino, el hígado y los riñones, y la eliminación de grasa del área abdominal. Todo esto provocó que el diafragma fuera obligado a trabajar más duro, ya que no era sostenido desde abajo como antes.

Aparte del dolor que ocurre debido a cambios energéticos o al movimiento de órganos internos, otros dolores fuertes pueden aparecer de repente. En tal caso, puede que debas consultar un doctor. Como ejemplo, déjame relatarte otra experiencia propia.

En el cuarto mes de no comer, repentinamente empecé a sentir un dolor fuerte y punzante, al punto de casi desmayarme, en la parte derecha del abdomen y el dorso (el cual podría compararse con el tipo de dolor que siente una mujer cuando da a luz). Fui a un hospital rogando que me dieran un fuerte analgésico inmediatamente. Más tarde, luego de algunas horas de examinarme, el doctor dijo que la causa del dolor era algo que obstruía la uretra. Mi conclusión es que sólo después de cuatro meses de no comer, la piedra que tenía en mi riñón cayó en la uretra y, como era más grande que

esta, me causaba un dolor tremendo cuando bajaba por ella.

Entonces, como puedes ver, éste u otros tipos de dolores sorprendidos son completamente posibles. En algunas raras situaciones puede suceder algo inesperado que sea peligroso para la salud del cuerpo, algo a lo que el cuerpo reaccionará con un fuerte dolor. En este caso es recomendable consultar a un doctor. Pero generalmente, no es razón suficiente para volver a comer.

INESTABILIDAD PSÍQUICA

Entre los ayunantes, hay algunos que me preguntan: ¿por qué se manifiesta tanto enojo, odio, irritabilidad, etc., durante el ayuno? La persona que ayuna se pregunta de dónde viene este inmenso flujo de emociones negativas, y por qué. Por otro lado, los familiares están de acuerdo en que es difícil soportar a tal persona. Esto sucede porque el ayunante, que está pasando por un proceso tan complejo, puede ser impredecible. Por ejemplo, puede, “sin ninguna razón”, arrojar un jarro de mermelada contra una pared, explotar en gritos hacia otra persona, ponerse a llorar de repente. El humor de este individuo puede cambiar en un instante.

Otros ayunantes pueden sentir reacciones psíquicas, que se manifiestan como tristeza, resignación, falta de interés en todo. A estas personas se les vuelve familiar el sentimiento de “falta de sentido de todo”. Por un lado sienten ganas de no hacer nada, mientras que por otro sienten remordimiento por su pereza, y a la vez perciben “el sinsentido de la vida”. Algunas de estas personas dicen que ya han tenido suficiente de esta vida, la ven sin propósito alguno, y no quieren vivir más o prefieren dejar de existir completamente.

Las reacciones descritas ocurren porque la psiquis se está limpiando. El ayuno purifica no sólo el cuerpo físico, sino también el resto de los cuerpos humanos. Por lo tanto, la mente también se limpia, sus toxinas emergen a la superficie y los bloqueos son liberados.

Dicho sea de paso, la limpieza mental hace que la persona perciba las cosas como son verdaderamente. Es por esto que puede darse cuenta del auténtico sentido de la vida, esto es... que es sólo un juego, que no tiene sentido a menos que lo crees en tu mente. ¿Qué siente una persona que acaba de descubrir el verdadero sentido de la vida?

Otra causa de inestabilidad psíquica puede ser que haya parásitos inmateriales (también conocidos como astrales o mentales) pegados a la persona. Tal parásito es un ser inmaterial que se alimenta de las emociones y los pensamientos de la persona. La mayoría de los habitantes de la Tierra alimenta a tales criaturas de sí misma.

Generalmente, estos parásitos se adhieren a las personas llenas de miedo, enojo, odio y otras emociones destructivas. Tales parásitos se alimentan precisamente de este tipo de emociones. Cuanto más a menudo y con más intensidad reacciona uno emocionalmente, mejor se sienten ellos, y mayor cantidad puede alimentarse de uno. Cuando la persona se estabiliza emocionalmente y ya no emana emociones ni pensamientos negativos, los parásitos se mueren de hambre y se sienten extremadamente mal. El ayuno lleva a la suavización de las erupciones emocionales. El parásito en cuestión empujará entonces a la persona a manifestar malas emociones, porque los necesita para vivir. Si la persona no se rinde por un período de tiempo suficientemente largo, los parásitos se irán y el individuo estará purificado. El ayuno seco, combinado con la contemplación de Amor y Luz, es extraordinariamente eficiente en estos casos.

Otra causa de las diferentes reacciones emocionales es el aumento de sensibilidad a los estímulos. El ayunante limpiará gradualmente sus cuerpos y sentidos. Cuando la pureza de los sentidos físicos y no físicos aumenta, el nivel de estímulos necesarios para que ocurra la percepción disminuye. Mayor claridad y sensibilidad sensorial a los estímulos trae como consecuencia el funcionamiento de los sentidos en un espectro de percepción más amplio.

La persona puede no estar preparada para esto, por lo que la intensidad normal de los estímulos puede ser demasiado fuerte. Estímulos demasiado intensos pueden irritar a la persona. Por ejemplo, lo que era percibido hasta ahora como una conversación normal, a volumen ordinario, durante el ayuno puede ser percibido como un clamor o incluso gritos; esto puede ser muy irritante.

Aparte de estas emociones, el ayunante puede también experimentar lo opuesto, por ejemplo, repentinas apariciones de felicidad (“sin razón aparente”), sentimientos de sencillez de la vida (inexistencia de problemas), emanaciones de Amor desde el interior.

Durante el ayuno pueden aparecer diferentes emociones, placenteras y desagradables, acompañadas de reacciones. Ocurre distintamente en cada individuo. Sin embargo, en todos los casos, son producto de un proceso de limpieza benéfico, por lo que significa una razón más para estar felices en vez de preocupados.

Algunas personas pueden exhibir las llamadas “habilidades paranormales” durante el ayuno. En tales casos, los individuos perciben información de otras dimensiones, otros planos, distintos del plano material en que nos encontramos. Si la persona no está preparada, puede pensar que hay algo mal con su psiquis. Dependiendo de su conducta, el resto de la comunidad puede considerarla enferma mentalmente, e incluso usar un caso de este tipo para probar “cuán dañino” es el ayuno.

Los hospitales psiquiátricos están repletos de seres humanos hipersensibles. Los doctores no entienden lo que les ocurre a estas personas y les prescriben químicos que reducen la actividad cerebral (embarrándolo todo). Adicionalmente, los mismo doctores les hacen creer a estas personas que están enfermos mentalmente (muchas veces, la familia se une a dicha hipnosis), creando sugerencias que tienen una influencia horrible. Estos “enfermos mentales” necesitan instrucciones acerca de sus mundos (dimensiones, planos) distintos de este material en el que vivimos, no químicos ni venenos mentales. Muchas de estas personas son individuos extraordinariamente desarrollados, que se han perdido y ahora necesitan aprender más para poder entender y utilizar sus habilidades.

La inestabilidad psíquica puede mantenerse por largo tiempo, un par de meses o incluso años. Ciertos ejercicios mentales, seleccionados individualmente, son muy útiles en la tarea de controlar más la mente y los sentidos.

Si durante el ayuno experimentas emociones acompañadas de reacciones, de las cuales te quieres deshacer, puedes practicar la contemplación de Luz y Amor. Esto es, de hecho, la contemplación de la pasividad, con la cual te preparas para sentir y manifestar Luz y Amor (de los cuales, en esencia, tú eres la fuente). Cuanto antes permitas que se manifiesten la Luz y el Amor a través de tu mente y tu cuerpo, antes dejarán de atormentarte las llamadas “emociones negativas”, y antes te abandonarán los parásitos inmateriales mencionados.

REALIDAD DIFERENTE

Luego de algunas semanas de ayuno (o antes), puedes notar que la manera en que percibes y entiendes el mundo ha cambiado. También tus formas de pensar y actuar en el mundo han cambiado. Algunos temas, objetos y acciones han cambiado de valor (en tu opinión, por supuesto).

Hay muchas maneras posibles de experimentar esta nueva percepción. Observas a la gente y lo que hacen como si estuvieras viéndolos en una película, porque te sientes a ti mismo como si no estuvieras presente allí, como si no tomaras parte en la existencia del mundo.

Algunas cosas que acostumbrabas hacer y algunos objetos en los que te interesabas pierden importancia, a veces por completo, a pesar de haberte sido valiosas y útiles en el pasado. Tienes la impresión de que vuelves a aprender algunas cosas desde el principio, como si fuese la primera vez; entonces actividades como manejar un auto, planchar o tipear pueden sentirse como nuevas experiencias. Aquello que solías hacer automáticamente puede demandarte ahora especial atención – como si hubieras olvidado cómo hacerlo.

Sucede también lo contrario: puedes realizar más fácilmente aquellas cosas que requerían concentración, ya que se vuelven más naturales. Notas y prestas atención a observaciones visuales, sonidos y aromas que antes pasaban desapercibidos. Puedes ver muchos más cambios psíquicos. Puedes tener la impresión de que este estado es similar al vivido bajo la influencia de drogas.

En términos generales, la percepción y el entendimiento de la realidad del mundo han cambiado. Puedes incluso sospechar que algo malo le sucede a tu mente. Tus familiares y amigos pueden también notar otras reacciones “extrañas”.

Entonces, ¿qué ha ocurrido?: muchos cambios. Las partes que componen tu mente han cambiado sus actividades, por ejemplo, el intelecto se vuelve más calmo. También las glándulas endocrinas funcionan de manera diferente, por ejemplo, segregando más endorfinas y menos adrenalina.

Este estado puede mantenerse por algún tiempo; su duración depende del individuo. Es un tiempo ideal para observarse a sí mismo y aprender de ello. Si el cuerpo no se encuentra en el estado de emaciación o desnutrición, no hay de qué preocuparse. Así que puedes disfrutar de esta nueva experiencia.

CAMBIOS EN LA PIEL

La piel es el lugar donde pueden observarse las funciones de limpieza y excreción del cuerpo. La cera y el sudor contienen sustancias rechazadas por el cuerpo, que le son dañinas y, por lo tanto, deben ser eliminadas (de donde proviene la variedad de olores).

En pocas palabras, la piel se vincula con el intestino a través del hígado. Existe incluso un dicho popular al respecto, que dice que la piel de la persona refleja el estado de su intestino grueso e hígado. Obviamente, la imagen completa de las condiciones de la piel consiste de muchos más factores.

Cuando el cuerpo expulsa un veneno, puede hacerlo a través de la piel, la cual reacciona entonces enrojeciéndose, mostrando sarpullidos, eccemas, etc. Si una persona tiene problemas en la piel, es muy probable que reaparezcan cuando ayuna, porque el cuerpo se deshace así de las toxinas que causan el problema.

Los cambios en la piel durante el ayuno pueden también ser causados por la activación de una antigua enfermedad. Sin embargo, una nueva enfermedad que coincide temporalmente con el

ayuno puede también causar cambios en la piel. En la mayoría de estos casos, la mejor solución sería continuar el ayuno, para que la enfermedad desaparezca cuanto antes.

En casos extremos, cuando el sujeto continúa ayunando a pesar de la emaciación de su cuerpo, los cambios en la piel pueden indicar una enfermedad de la cual el sujeto en cuestión no podrá deshacerse. En este caso, el cuerpo y su sistema inmunológico se encuentran demasiado débiles, por lo tanto la mejor solución es volver a comer.

En resumen, la alergia, el sarpullido, y otros problemas de la piel comunes durante el ayuno, no constituyen una razón para abandonarlo sino, por el contrario, son una buena razón para continuar ayunando (excepto en el caso comentado).

SENSACIÓN DE FRÍO

Si tú o alguien cercano a ti han experimentado el ayuno, probablemente sepas lo que significa sentir frío durante el mismo. A pesar de que afuera esté templado, el ayunante tiene las manos, los pies, la nariz y hasta las orejas frías. Puede incluso sorberse la nariz y estornudar como si estuviese engripado. Todo esto sucede sin importar cuán abrigada esté la persona.

He visto con mis propios ojos y me han contado acerca de no-comedores abrigados como si estuviesen en invierno, a pesar de que la temperatura era de 25 grados centígrados. Sus manos y caras estaban azules, y sus cuerpos muy abrigados debido al frío que sentían. Uno de mis conocidos dice: “Es difícil, pero muy común, sentir frío cuando se ayuna.”

El ser humano no siente frío debido a que está insuficientemente abrigado o a la baja temperatura. Por supuesto, la sugestión social ha creado algunas reacciones humanas que resultan en las sensaciones de “frío” y “calor”, dependiendo de la temperatura.

El factor principal en el sentir la temperatura es la cantidad y la forma de uso de la energía disponible en el cuerpo humano. Simplificando, si hay energía suficiente, la persona no siente frío, incluso cuando afuera está helado y, de la misma manera, tampoco siente calor en climas tropicales. Esta persona se sentirá bien en un rango de temperaturas mucho mayor. Pero si la energía falta, o la persona no sabe cómo usarla para controlar la percepción de la temperatura, entonces siente demasiado frío o demasiado calor.

Puedes concluir de esto que si durante el ayuno estás sufriendo debido al frío, puedes ayudarte a ti mismo concentrándote en liberar la energía interna. Para lograr esto, los ejercicios energizantes, la

visualización y la ducha alternada (con agua fría y caliente; se describe más adelante), son muy útiles. Realizarlos regularmente hará que la persona se libera de la susceptibilidad al frío.

Beber muchas bebidas calientes no es una buena solución. Al tiempo que bebes, y poco después, te sientes caliente, pero a la vez que introduces en tu cuerpo demasiada agua, sobrecargando así el sistema excretor.

El flujo de energía (y la resultante susceptibilidad a la temperatura) causa lo que llamamos sentir frío o calor. Puedes aprender fácilmente que sentir frío o calor es subjetivo y depende que la administración y el manejo de la energía interna. Si te concentras en liberar calor, en poco tiempo puedes sentir la diferencia. Entonces practicar la contemplación de la calidez te permitirá reprogramar el instinto de forma tal que puedas sentirte cómodo siempre, a pesar de la temperatura.

Los factores físicos que más afectan tu percepción de la temperatura externa son, principalmente, las funciones del intestino, hígado y bazo. Si estos órganos no funcionan perfectamente, bloquean la circulación de energía. A través de la simple limpieza del intestino grueso, que ocasionará automáticamente la limpieza del hígado, la persona puede sentir mejor la energía, evitar sentir tanto frío en invierno y transpirar menos en los veranos calurosos.

FIEBRE

Cuando el cuerpo lucha con parásitos (los mata y los elimina), aumenta su temperatura – esta es una de sus funciones inmunológicas. Como sucede durante el ayuno, el cuerpo elimina los males que causan infecciones abriendo una concentración de, por ejemplo, bacterias. Estas, consecuentemente, circulan en el flujo sanguíneo por todo el cuerpo, causando fiebre. Por lo tanto, lo que está sucediendo es un proceso de sanación natural del cuerpo humano.

Si aparece fiebre durante el ayuno, generalmente la mejor solución es esperar a que pase. Bebe agua más tibia (ni té, ni café, ni jugo), acuéstate en la cama, descansa, duerme más. Comúnmente, el cuerpo mejorará en un tiempo que puede ir de unas pocas horas a unos pocos días.

Tomar una droga que baja la temperatura corporal es casi siempre un error, ya que daña el mecanismo natural de control de temperatura del cuerpo y envenena el cuerpo con químicos. Sin embargo, cuando se da un caso de fiebre aguda y muy elevada, es recomendable llamar a un doctor con conocimiento suficiente acerca del ayuno sanador.

AFLOJAMIENTO DE DIENTES

Después de un tiempo de ayuno, que puede ir de unos pocos días a más de dos semanas, puedes empezar a sentir que tus dientes están más flojos. Encuentras que es fácil moverlos con los dedos y también, aparentemente, sacarlos. Más adelante, sentirás algo que emana de las encías entre los dientes (es pus; sale particularmente de los dientes de arriba) con un olor bastante desagradable.

También esto es parte de la función de autolimpieza del cuerpo. Generalmente, los senos del cráneo se limpian de esta manera. Muchas personas no saben que sus senos están taponados de mocos, ya que esto sólo se revela cuando comienzan a salir, gracias al proceso de limpieza.

Luego de unos pocos a más de una docena de días, los dientes flojos vuelven a su estado previo y se fijan en las mandíbulas incluso más fuertemente que antes. Sin embargo, la secreción de mucosa y pus se detiene antes, así como el olor desagradable asociado con ella. Por lo tanto, no hay que asustarse de que tus dientes se vayan a caer.

Si la encía o un diente están enfermos de caries, o tienen prótesis, puede haber aflojamiento de dientes con hilos de sangre que provienen de la encía o del interior del diente roto. Para los dientes en estos casos, es recomendable visitar a un dentista. Para la encía, es mejor esperar un poco más, porque probablemente se sane sola, una vez que se complete la limpieza total.

CAÍDA DE PELO

La caída de pelo ocurre con más frecuencia a las mujeres que a los hombres. La preocupación radica en perder más de entre 50 y 100 cabellos por día (siempre dependiendo de la persona, claro). Si en los primeros 40 días de ayuno el cabello se te cae “más de lo normal”, no hay de qué preocuparse, a menos que el cuerpo esté desnutrido. Incluso si pierdes mucha cantidad de pelo, con el tiempo te darás cuenta de que han crecido nuevos cabellos, más fuertes y tal vez más gruesos.

Si el cuerpo se encuentra flaco y el cabello comienza a caerse luego de la sexta semana de ayuno, puede ser una clara señal de que el cuerpo está pasando por el proceso de emaciación. Si el ayunante es una persona muy delgada y está perdiendo mucho cabello, esto puede ser una clara indicación de que el ayuno no le sienta bien.

Para un cuerpo obeso, no hay peligro de emaciación hasta que recupera el peso corporal perfecto.

Durante este tiempo, perder mucho cabello no es más que un fenómeno temporal. Más adelante crecerán nuevos cabellos para reemplazar a los perdidos.

HINCHAZÓN DE ARTICULACIONES

Esto ocurre durante el primer o segundo mes de ayuno. Las articulaciones se hinchan pero sin dolor. Esto sucede generalmente en las rodillas, tarsos y metatarsos. También puede que sientas dolor en una articulación que padecía algún mal en el pasado, debido a que ahora está siendo sanada y reparada con todo el poder de que dispone el cuerpo.

La hinchazón de articulaciones puede ser causada también por beber agua que contiene sal (Ej., pepinos en escabeche, chucrut en salmuera), o incluso por beber demasiada agua durante el ayuno.

Cuando las articulaciones se hinchan incluso aunque la persona bebe muy poco líquido o ayuna en seco, significa que el cuerpo está limpiando las articulaciones de la acumulación de sal que se depositó en ellas a lo largo de nuestra vida. Por lo tanto, no hay nada que hacer, sólo esperar, ya que la hinchazón desaparecerá en un tiempo relativamente corto (de unos pocos días a un par de semanas). En esta situación, tomar medicamentos químicos (llamados medicinas) para disminuir la hinchazón es casi siempre un error.

OTROS

Cada individuo experimenta el ayuno de forma única, diferente al resto de las personas. Existen muchos síntomas posibles en las esferas de la psiquis y el cuerpo que pueden verse manifestadas durante el ayuno.

Es muy importante y benéfico que el ayunante mantenga una imagen mental favorable, positiva, en la cual predominen el bienestar y la salud (correcta visualización). Concentrar los pensamientos en los síntomas puede exagerarlos en la mente, o sea, crear visualizaciones dañinas para el sujeto.

En el caso de la mayoría de los síntomas, puedes simplemente esperar a que pasen, ya que son causados por el proceso de autolimpieza del cuerpo. Se necesita tiempo para eliminar el material tóxico que ha sido retenido en el cuerpo. Pero todo el tiempo debes mantener tus “ojos bien abiertos”, actuar con la razón y no permitir que ningún miedo prevalezca.

A QUÉ PRESTAR MÁS ATENCIÓN

He conocido mucha gente que ha tratado de adaptar forzosamente el cuerpo a vivir sin alimentos. Por lo general veo que los cuerpos de esta gente sufren. Esto sucede cuando uno no posee suficiente conocimiento acerca de las reacciones del cuerpo y sus órganos. Estas personas no saben a qué puede llevar la adaptación forzada a la vida sin alimentos. No-comer (inedia) no es ayunar, ni días de hambre o desnutrición, porque difiere en la intención, conducción y resultado.

PRIMERO QUE NADA, LA RAZÓN

Razonar significa considerar todos los “pros” y “contras”, anticipar todos los posibles resultados y, consecuentemente, tomar decisiones que traerán beneficios, evitando daños.

Al intentar empezar LVSA, debes guiarte por la razón, especialmente en lo que concierne al cuerpo. Obsérvalo objetiva y cuidadosamente. Si ves que el no-comer causa más daños que ventajas, deja de intentarlo.

La vida presenta muchas oportunidades de intentar; puedes probar muchas veces, por lo tanto no hay necesidad de forzarte en la primera oportunidad. Cada intento nos da más experiencia; cuanta más experiencia tienes, mayor es tu conocimiento para ayudarte y ayudar a otros de manera más útil. Si uno actúa sensatamente, o sea, usando la razón, menos probabilidades tiene de cometer errores.

La vida nunca termina – digo comúnmente a la gente – entonces, si no puedes lograr algo ahora, podrás hacerlo más adelante, porque siempre tienes tiempo. Sí, siempre tienes tiempo, tienes todo el tiempo y puedes decidir cómo utilizarlo. La vida nunca termina, por lo tanto aquello en lo que no has tenido éxito esta vez, la segunda, la tercera o incluso en más intentos, todavía puedes lograrlo más adelante. Cada intento te da una nueva experiencia, y esta es la razón por la que estás aquí.

¿Has decidido volverte inedito? ¿Has trazado un plan, lo has comenzado a poner en práctica, has intentado y no funcionó? ¿Hay algún problema en esto? Tal vez sí, tal vez no. ¿Y qué?

Además, tienes una nueva experiencia, sabes más acerca de ti mismo y del no-comer. El camino sigue abierto, el mundo sigue existiendo, tú sigues viviendo y creando tu vida.

AISLAMIENTO

El aislamiento (o reclusión; estar lejos de la gente) probó ser bastante recomendable, incluso necesario en muchos casos, durante los primeros meses de inedia o ayuno. El aislamiento se refiere no sólo a la gente sino también a las cosas mundanas y actividades diarias (rutinas; Ej., trabajo, contacto con los medios masivos, mantenimiento del hogar). Es mejor encontrar un lugar que no esté conectado con el propio hogar. Es bueno irse a la naturaleza, a algún lugar lejos de la ciudad, las carreteras, la gente, y no contactar a familiares o amigos (excepto en situaciones de emergencia).

Si decides quedarte en aislamiento parcial, esto es, cerca o en otra parte de la casa (de forma que estés allí para actuar “por las dudas”), probablemente debas hacerte un espacio diario para ver a alguien que pueda aconsejarte si lo necesitas. Esta persona puede ser tu vínculo con el mundo “externo” si necesitas algo (libros, ropa), o sea, estaría cerca para cuidarte. Si ambos deciden hacer esto, primero deben establecer las reglas acerca de los detalles de las formas de contacto, ayuda, etc. Es más ventajoso que esta persona tenga experiencia en el área de no-comer y ayunos, para que pueda aconsejarte mejor cuando sientas la necesidad de tal ayuda, ya que pueden surgir situaciones, dudas, preguntas y necesidades muy variadas.

Mucha gente decide quedarse en completo aislamiento, sin ver a nadie y sin recibir ningún tipo de ayuda. Desde la perspectiva de la seguridad, esto es menos ventajoso, por lo tanto es preferible que busques consejo y lo consideres cuidadosamente antes de decidir hacerlo. Si estás indeciso, pensando en qué hacer, siente la respuesta que surge de tu interior. Si todavía tienes dudas, deberías buscar consejo antes que nada.

¿Por qué es importante el aislamiento? Principalmente, debido a que debes silenciarte y volver la atención del intelecto a tu interior, al lado espiritual de la vida. Aparte de permanecer en silencio, la persona en reclusión, estando lejos de innecesarias ocupaciones absorbentes (como los medios masivos, los ruidos de las calles, la cháchara de la gente, etc.), tiene más posibilidades y tiempo de concentrarse en el proceso que está tomando lugar en su psiquis.

Durante el aislamiento la práctica de ejercicios benéficos para el ser humano, como la contemplación, la meditación, la visualización y también los ejercicios energizantes, se vuelve más fácil. Vale la pena usar este tiempo para hacer ejercicios debido a todos los beneficios que proveen.

SIN FORZAR

Es mejor no luchar contra el cuerpo, ya que este es “el templo del espíritu” (de hecho, el cuerpo se encuentra dentro del espíritu). El cuerpo es una parte integral del ser llamado humano. El espíritu (alma) sin el cuerpo no es ya un ser humano.

La lucha causa heridas, daños psíquicos e incluso urgencias. Si luchas contra tu cuerpo, ¿quién crees que saldrá herido?

¿Cómo se desarrolla el cuerpo de una persona que con frecuencia lo fuerza a hacer algo, lucha contra él y lo daña? Alternativamente, ¿cómo se desarrolla el cuerpo de una persona que lo rodea de Amor?

El cuerpo es administrado por el instinto, el cual necesita educación, de la misma forma en que un padre y/o una madre sabios y amorosos crían a su hijo. Por lo tanto, si no logras adaptar tu cuerpo a vivir sin alimentos en el período de tiempo que has marcado en tus planes, puede que necesites hacer más trabajo espiritual, en vez de pasar hambre por más tiempo.

El cuerpo te informa de sus necesidades, si estás sintonizado para sentirlo. Estar sintonizado con tu cuerpo para sentir qué es lo mejor para él es más importante que sólo pensar acerca de esto. Cada cuerpo es distinto, y su mejor medio de comunicación con su dueño es a través del sentir.

¿Cuántas veces he visto gente convencida de que comer algo (Ej., papas, helado, miel, pescado) es malo porque daña el cuerpo, lo mata de a poco, etc.! Estas personas piensan y actúan acorde a esto, sin prestar atención al sentimiento de que sus cuerpos necesitan comida.

Esta conducta es dañina para el cuerpo, y se manifiesta en la persona como tristeza, insatisfacción, dolor, entre otros.

Sólo después, cuando estas personas le dan al cuerpo lo que necesita, se ponen de mejor humor y su salud mejora. Así, cuando dejaron de luchar contra el cuerpo y comenzaron a tratar amistosamente con él, como haría un padre sabio y amoroso, el cuerpo respondió adecuadamente.

Los consejos en lo concerniente a nutrición, procedimientos a seguir, métodos de adaptación, etc., son menos importantes que las necesidades que sientes que surgen de tu cuerpo. Cuando las percibes claramente y le permites al cuerpo sentir tu amor, éste se desarrolla de la mejor forma posible. Utilizando la disciplina con el cuerpo, te aseguras de que dará lo mejor de sí.

¿Qué es la disciplina? La disciplina es actividad sistemática, repleta de conciencia y amor, con el objetivo de lograr algo. La disciplina no tiene nada que ver con la obligación o el trabajo forzado, porque lo único que tiene en mente es el bien. Gracias a la disciplina uno puede adaptar su cuerpo a muchas cosas que son consideradas imposibles.

Es una gran habilidad poder distinguir entre disciplina y obligación o trabajo forzado, ya que la línea que los separa no es clara. Cuando cuentas con tu sentir, en lo referente al cuerpo, y tienes el conocimiento adecuado, sabes qué es todavía un acto de disciplina, y qué dejó de serlo para ser un acto forzado. Esta cualidad es muy útil a la hora de mantener el cuerpo disciplinado, especialmente cuando eliminas adicciones (comer demasiado es una de ellas).

CREENCIA LIMITADA EN LA INFORMACIÓN

En un área temática en la que no has explorado lo suficiente y acerca de la cual no hay todavía información disponible, puede surgir muchos malentendidos. Esto se aplica también a la inedia y a los métodos de adaptación a LVSA. Cierta información se vuelve tan popular que la mayoría de los interesados en el tema creen en ella como algo obligatorio para poder progresar en el camino a la inedia.

Un ejemplo. La información referente a que uno debe pasar por el “proceso de 21 días” para llegar a ser inediano se ha visto profundamente enraizada en la conciencia pública. Esta información es un ejemplo de malentendido acerca de lo que significa este estilo de vida, así como de la falta de conocimiento acerca de métodos de asistencia para la realización de la intención de alcanzar el mismo.

Por tu propio bien, si tú mismo no probaste la información, es mejor considerar si usarla o no y, en el caso de hacerlo, de qué manera. En este caso, una buena solución sería mantener contacto con alguien que tenga suficiente conocimiento en la materia.

También vale la pena recordar lo que enfatice antes: que cualquier información tiene uno de los atributos, o sea, es parcial o totalmente verdadera o falsa. Lo que está escrito en los libros (incluso en los considerados “grandes” o “sagrados”), y lo que dicen otras personas (incluso las consideradas “autoridades” o “sagradas”), sigue teniendo uno de estos atributos. Esta es la razón por la cual

cuando no has probado la información personalmente, es mejor que cuentes con tu sentir, con tu intuición, antes que con lo escrito o dicho por otros.

Incluso si algo es verdadero para una persona, no tiene por qué serlo para otras. En otras palabras, lo que es verdadero en el mundo de una persona, no tiene por qué funcionar de la misma forma en el mundo de otra. Cada persona es distinta, el mundo de cada cual es distinto, por lo tanto, la misma información puede tener distintos atributos. Esto quiere decir que algo puede ser verdadero y falso a la vez.

Si actúas basándote en información insuficiente o falsa, cometerás errores. En el caso de la adaptación a la vida sin alimentos esto puede ser riesgoso para tu salud o, en casos extremos, tu vida.

Déjame darte un ejemplo. He conocido gente que ha tratado de hacer lo que ellos creían los volvería no-comedores (el proceso de 21 días). Incluso luego de haber fracasado algunas veces, estas personas seguían cuestionándose a sí mismas acerca de qué había salido mal, en vez de darse cuenta de que el error estaba en el camino. Ellos creían en cierta información que era falsa para ellos, la información de que este proceso transforma a una persona en inediana.

SOLO O ACOMPAÑADO

Debes considerar, ya sea durante el tiempo de adaptación más intensiva a LVSA o durante un ayuno prolongado (si estás planeando hacerlo), el hecho de estar en contacto con un protector (cuidador). Un protector es una persona en la que uno confía, que posee amplia experiencia, que puede visitarte y aconsejarte incluso cuando te encuentras en reclusión. Si no te ves con el protector, puedes hablar con él/ella por teléfono.

El objetivo de tales encuentros es verificar que todo esté bien (contigo) o que tengas todo lo que necesitas (ayuda, consejo, objetos, pasar algún mensaje).

Considera también si eres de esas personas que prefieren no ver a nadie (ni siquiera a un amigo cercano) durante el aislamiento. Algunas personas necesitan un aislamiento completo y ver a cualquier persona, incluso por poco tiempo, puede causarles más stress que agrado. Si sientes la necesidad de recluirte totalmente, por lo menos avisa a tus familiares y amigos íntimos dónde te

quedarás, por cuánto tiempo y qué harás allí.

Incluso si has decidido permanecer completamente solo/a, asegúrate, sólo por si acaso, de que podrás contactar a alguien con experiencia, ya que puedes sentir de repente esta necesidad.

ALUCINACIONES O VISIONES

La sensibilidad de una persona que se encuentra ayunando o en el proceso para convertirse en inedito aumenta, pudiendo causar alucinaciones (ver cosas inexistentes). Si esto sucede ocasionalmente, no hay problema, pero si la frecuencia de las alucinaciones aumenta, lo mejor es ver a un especialista. La causa puede ser pasajera, por ejemplo, desordenes inofensivos en el cerebro – esto no es problemático. Sería peor si los desordenes (funciones defectuosas) fuesen permanentes y necesitasen ser curados. Los ayunos demasiado largos (o sea, dañinos para el cuerpo), causan alucinaciones. Por lo tanto, esta es una clara indicación de que se debe terminar el ayuno.

Vale la pena aprender a distinguir entre una alucinación y una visión, siendo esto último una percepción de algo existente en el mundo inmaterial (imperceptible para la mayoría de la gente) o en otro tiempo. La autolimpieza corporal permite al cerebro y los sentidos trabajar mejor, lo cual puede causar que las comúnmente llamadas “habilidades paranormales” surjan de manera más intensa. Una de estas habilidades es la de ver otros seres, dimensiones, planos y tiempos.

Las alucinaciones son la evidencia de los desordenes existentes en el cuerpo y pueden ser una señal de que el proceso de adaptación es demasiado intensivo. Aunque también pueden ser estados mentales temporales causados por toxinas que están siendo eliminadas del cuerpo.

Sin embargo, si las visiones son causadas por la activación de los para-sentidos (sentidos paranormales), o el despertar de habilidades paranormales, no son alucinaciones y no requieren una cura, sino que aprendas cómo usarlos e interpretarlos. Gente conocedora del tema puede ayudarte, así que es una buena idea estar en contacto con ellos.

BUENA SALUD

Hay personas que piensan erróneamente que la inedia es lo mismo que el ayuno sanador. Creen que LVSA es un método de sanación corporal. La inedia difiere del ayuno en esencia. La inedia puede ser un estilo de vida que una persona sana adopta. El ayuno sanador es una forma de

devolver la buena salud a la persona.

No es recomendable empezar la adaptación intensiva del cuerpo a vivir sin alimentos si la salud del individuo no es lo suficientemente buena. Una secuencia adecuada sería que la persona primero restableciese su salud completamente (por ejemplo, a través del ayuno), y luego comenzase la adaptación a la vida sin alimentos. Te será más difícil adaptarte si tu cuerpo no se encuentra suficientemente sano, ya que el proceso se vuelve más largo y desagradable.

Muchas personas, aún sintiéndose bien y sin presentar síntomas, no son concientes del hecho de que algunos de sus órganos están enfermos; esto concierne, por lo general, al intestino grueso, el hígado, los riñones y el bazo. Por ejemplo, la mayoría (diría incluso, “casi todas”) de las personas de la llamada “sociedad occidental” tienen micosis en el intestino grueso (al mismo tiempo uno puede tener más de una), parásitos en el sistema digestivo u otras enfermedades que no causan síntomas perceptibles directamente, como el dolor. Uno puede deshacerse de estos problemas de salud aplicando métodos simples de curación.

Uno de los casos en los que no es recomendable empezar LVSA es el caso de una persona mentalmente enferma. Es mejor ni siquiera mencionar la inedia a una de estas personas, para prevenir daños. Pero si a pesar de esto, la persona entera de la inedia y decide alcanzarla, debe ser cuidadosamente observada.

TEMPERATURA CORPORAL

Si vives en un clima no tropical, mientras adaptas tu cuerpo intensivamente a la vida sin alimentos, vale la pena prestar más atención a un síntoma común – sentir frío. Generalmente, las manos y los pies están fríos, casi helados, incluso cuando la temperatura ambiente es comparativamente alta, digamos de 25° C. A esta temperatura o incluso mayor, la persona puede sentir frío.

Si el frío te molesta demasiado, puedes volver tu atención a la temperatura corporal, ya que es uno de los indicadores de la energía vital del ser humano. Si dicha temperatura baja de los 35° C., estamos frente a una razón suficiente para tomar acción, porque forzar el cuerpo a trabajar a una temperatura corporal demasiado baja es peligroso.

Si sientes frío y no quieres volver a comer, puedes usar ropa más abrigada y practicar ejercicios energizantes con frecuencia. También puedes añadir una visualización adecuada en la cual, por ejemplo, te ves y sientes como la fuente de calidez y tu cuerpo emana calor como lo hace un fuego.

Si sientes mucho frío por demasiado tiempo (comparado con otros ayunantes), es recomendable que te hagas un examen de hígado y bazo, ya que hay grandes probabilidades de que no estén funcionando tan eficientemente como deberían.

Si las extremidades siguen estando demasiado frías y azules, debes tratar de calentarlas de alguna manera. Te recomiendo mantenerlas lo más caliente posible mientras duermes, incluso si esto significa usar gruesos guantes y medias cuando te vas a la cama.

Sin embargo, usar ropa más gruesa y mantener las extremidades calientes no son soluciones apropiadas a largo plazo, porque tales acciones no estimulan al ser humano a liberar una cantidad de energía vital suficiente. La solución más acertada es aquella que cause mayor liberación de energía del interior del ser. Un ineditano no sólo siente frío en situaciones en las que una persona sana, que come normalmente”, lo hace, sino que se siente bien en un rango de temperatura mucho mayor que el “normal”.

El cuerpo, especialmente si está pasando por cambios revolucionarios, puede necesitar temporalmente una temperatura ambiente más alta. Esto ayuda al cuerpo a mantenerse caliente y usar la energía para otras cosas (Ej., ejercicios espirituales). Es por esto que la adaptación a LVSA, si se realiza de forma intensiva y fuera de un clima tropical, es más fácil en verano.

Cuando hablamos de sentir frío, lo más importantes es sabes la causa – cantidad insuficiente o circulación ineficiente de la energía vital de la persona. Hasta que abandona la comida, la persona libera la energía bajo el efecto de la comida ingerida. Ahora, cuando la persona ya no ingiere alimentos, su tarea consiste en enseñar al instinto a liberar la energía en cantidades de energía suficientes y sin recibir ningún alimento.

BEBER CUANDO NO COMEMOS

Un error común en las personas que ayunan es que se fuerzan a beber demasiada o demasiado poca agua. Bebe agua u otros líquidos en la cantidad que tu cuerpo te exija. Si bebes más o menos de lo que tu cuerpo realmente necesita, lo estás dañando. Cuando bebes demasiado, fuerzas el sistema digestivo, especialmente los riñones, a tratar con la sobrecarga.

El exceso de agua en el cuerpo puede causar hinchazón en las piernas o la cara. También puede causar muchos mocos, que el cuerpo debe eliminar a través de un sarpullido, un catarro o tos. El agua es el mejor solvente y la mayor fuente de energía, pero en exceso aumenta la necesidad del cuerpo de energía.

La gente que bebe demasiado durante el ayuno cree que haciéndolo está limpiando mejor y más rápido las toxinas del cuerpo. El cuerpo no es un baño, así que uno no puede limpiarlo como si fuese uno, llenándolo de agua; por el contrario, esto puede resultar en una menor eliminación de toxinas del cuerpo.

La mejor solución es beber la cantidad de agua que tu cuerpo pide. Bebe cuando sientas sed, no cuando tengas hambre. Bebe lentamente, de a pequeños sorbos, y mezclando el líquido con la saliva antes de tragarlo.

LAVANDO EL INTESTINO GRUESO

El enema, acerca del cual se realizaron muchas investigaciones científicas y se escribieron muchos libros, acerca del cual mucha gente piensa con desagrado, incluso sin haberlo experimentado, es muy benéfico para el cuerpo humano. No expondré todo lo que puede decirse de este tema aquí, pero si tuviera que resumirlo en una frase corta, diría: Cuánto más profundo y frecuente se realice (dentro de los límites de la razón, por supuesto), mejor.

El intestino grueso es un lugar en el cual el cuerpo absorbe muchos tipos diferentes de sustancias, incluyendo todas las toxinas provenientes de las mezclas en estado de putrefacción. Todo es absorbido directamente por la sangre y luego circula por todo el cuerpo.

El lado interno del intestino grueso está cubierto de bilis, gracias a la cual el proceso de absorción puede ser realizado con mayor eficacia y sutileza. Durante toda nuestra vida, una sustancia gomosa y mucosa se mezcla con la bilis. Otras sustancias de composición compleja y difícil de definir se pegan a las paredes del intestino. Gradualmente, se forma algo que se parece a un aislamiento de goma, que hace que la absorción de nutrientes por la sangre se vuelva dificultosa o imposible.

Además, esta capa constituye un medioambiente ideal para muchas bacterias nocivas, hongos, moho y otros parásitos. Las colonias de parásitos que proliferan y sus excrementos dañan la flora intestinal (necesaria para el correcto funcionamiento del intestino), envenenan la sangre y, como resultado, el cuerpo en su totalidad. Así es como se origina una base ideal para muchas de las enfermedades que sufren cada vez más representantes de las civilizaciones terrestres, y que crecen hasta ser epidemias (Ej., cáncer, diabetes, alergias).

Los doctores que aplican enemas dicen que esta materia, que es el residuo de lo que la persona come desde hace años, puede ser evacuada del intestino simplemente lavándolo. La acumulación

de esta sustancia se debe a que, si la persona no lleva una dieta apropiada, la capa de mucosa y materia fecal se vuelve cada vez más gruesa con el paso del tiempo. Esta capa reduce el diámetro del intestino grueso, haciendo que, gradualmente, sea cada vez más difícil (y hasta imposible) para el cuerpo absorber nada que no sea lo que constituye la materia en putrefacción.

Luego el hígado se intoxica tanto que ya no puede neutralizar todas las toxinas que ingresan al cuerpo. Una persona en esta situación se encuentra constantemente bajo la influencia de diversos venenos. Esto puede verse claramente en la cara y en toda la piel. Enfermedades frecuentes, sensación de cansancio, dolores de cabeza, prematuro envejecimiento de la piel, visión borrosa y ojos de color amarillo son síntomas comunes que indican que el cuerpo está envenenado, y que la intoxicación es de origen intestinal. Lavando la cara interna del intestino grueso, le devolvemos sus funciones adecuadas, lo cual resulta en un cuerpo más sano.

Cuando uno deja de comer, el intestino primero se enlentece, para luego dejar de funcionar. Algunos restos de comida a medio digerir todavía se encuentran en el intestino, junto con esa sustancia gomosa y la materia fecal antigua adheridas a las paredes. Como nada nuevo entra en el intestino, lo que está en él no es reemplazado. Dichos residuos se transforman en duros bultos, cuya presencia no es en absoluto benéfica para el cuerpo, ya que puede significar, entre otras cosas, un nido (o caldo de cultivo) de parásitos.

Estos residuos, así como la mucosa que se ha pegado a la bilis en el intestino grueso, pueden ser lavados con agua – un método simple y eficiente. En muchos casos, esto devuelve la salud e incluso puede salvar vidas (previene y elimina toxinas, tumores, parásitos). Esta es la razón por la que es tan importante lavar el intestino con agua. Puede decirse con seguridad que el enema salva vidas. Frente a muchas enfermedades graves, un lavado del intestino grueso bien realizado es suficiente para eliminar la causa de la enfermedad y sanar a la persona.

Yo suelo decirle a la gente, francamente (especialmente a aquellos que ven el enema como algo desagradable), esta verdad: Tú tienes la elección, porque puedes lavar tu intestino, pero no tienes que hacerlo si no quieres. Sin embargo, si lo haces, expulsarás la podredumbre de tu cuerpo. Si la dejas ahí, estás pudriéndote desde adentro.

Desde el primer día que dejas de comer, lava tu intestino grueso por lo menos una vez por semana. Cada persona decide por sí misma la frecuencia de los enemas según su criterio. Un buen procedimiento es enjuagar el intestino diariamente en la primera semana de ayuno, una vez cada dos días en la segunda semana, y una vez cada tres en la semana siguiente.

El intestino se lava con agua hasta que esté completamente limpio por dentro. Esto puede tomar de

una semana a algunos meses, dependiendo de la habilidad de cada persona. La sustancia gomosa y mucosa de la que hablamos necesita mucho trabajo porque se desprende lentamente y con mucha resistencia. Generalmente se necesitan muchos enjuagues para que las paredes internas del intestino queden completamente limpias.

Por supuesto, la eficiencia de la purificación intestinal depende más que nada de la habilidad de cada uno. Una limpieza perfecta del intestino, desde el ano hasta el punto en que el intestino grueso se conecta con el apéndice, precisa de ejercitación y enemas, repetidas veces.

El ser humano ha construido aparatos que ayudan a realizar esta tarea, algunos muy eficientes y utilizables. Sin embargo, si quieres ser independiente de todo tipo de aparatos, puedes aprender a hacer enemas ordinarios.

Lavando tu intestino con regularidad descubrirás el método que más te convenza. Puedes modificar y aplicar los consejos aquí escritos en la forma que desees.

Para empezar, puedes imaginar que el intestino es un tubo curvo y con pliegues, como el de la aspiradora, y tiene la forma de una letra U, pero al revés. Entonces pregúntate: ¿Qué debo hacer para lavar el contenido de este tubo? ¿Qué debo hacer con el agua y el cuerpo? ¿Qué movimientos debo realizar y qué posiciones corporales debo adoptar para poder limpiarlo completamente con agua, de principio a fin?

El enema debe realizarse con agua tibia, entre 15 y 45° C., aunque algunos especialistas recomiendan que esté todavía más caliente. Prueba hacerlo de forma alternada en una sola sesión: primero agua caliente, luego fría. Podemos introducir el agua de unas pocas a más de una docena de veces. Debes meter la mayor cantidad que puedas aguantar, pero no exageres. Cuanto más lentamente introduzcas el agua, con interrupciones, más podrás mantenerla dentro. Cuanta más agua puedas soportar, mejor y más profundamente se lava. Repito, no debes exagerar, porque el intestino no es un globo. Para que tengas una idea, puedes usar entre medio litro y dos litros de agua en un solo enema (algunas personas pueden aguantar más).

Cuando el agua se encuentre adentro, realiza algunos movimientos. Siempre que mantengas en mente que el intestino es como un tubo en U puesto al revés, podrás pensar, ejecutar y adoptar fácilmente las posiciones y los movimientos que te serán de más ayuda. Por ejemplo, puedes contraer el abdomen hacia adentro y empujarlo hacia fuera, sacudirlo a los costados o de abajo hacia arriba, o masajearlo. También puedes levantar los tobillos e inmediatamente bajarlos, pisando fuerte o saltando (esto provocará contracciones abdominales).

Después de un tiempo de realizar estos movimientos y posiciones, que puede ir de unos pocos segundos a algunos minutos, expulsa todo el contenido. Tu imaginación también puede ayudarte en esta actividad. Por ejemplo, para despedir toda el agua de la parte ascendente del intestino (en tu lado derecho), puedes apoyar tus pies en la pared y subir el abdomen, incluso hasta alcanzar una posición vertical. En esta posición debes contraer y relajar el vientre, hacia adentro y hacia fuera. Luego vuélvete hacia el lado izquierdo y baja los pies. Una vez que estás acostado sobre tu lado izquierdo, contrae las nalgas y el abdomen hacia adentro al mismo tiempo, pero sin levantar la cabeza. Después agáchate y expulsa todo, lo más que puedas. Puedes repetir el procedimiento cuantas veces lo necesites, para sacar toda el agua (2-5 veces, aprox.). Luego puedes introducir agua nuevamente, y empezar desde el principio.

Para dominar el método descrito, uno debe ejercitar. Este es un método muy eficiente a la hora de limpiar las paredes internas del intestino, eliminar los residuos y obstrucciones de materia fecal, y devolver al intestino su funcionamiento correspondiente.

Algunas personas lavan sus intestinos con orina, infusiones de hierbas, café, agua con limón u otros líquidos. Esta puede ser una buena idea en algunos casos, especialmente cuando quieres darle al cuerpo algo para aliviar el dolor (cafeína), una medicina (hierbas), o alguna sustancia que suavice la mucosa gomosa que recubre este órgano por dentro. En el pasado se utilizaba una solución de jabón, pero se ha descubierto que no es una buena idea, ya que irrita el intestino e intoxica el cuerpo. Recordando el principio de que las soluciones más simples son, generalmente, las más eficientes, podemos decir que, en la mayoría de los casos, es suficiente con agua común y corriente.

Si tienes intención de hacer un ayuno seco, primero debes lavar el intestino cuidadosamente. Comienza a aplicarte enemas por lo menos una semana antes de dejar de beber – siendo este período un ayuno común, con agua. Antes de dejar de beber, el intestino grueso debe estar limpio por dentro. Gracias a esto, es mucho más fácil vivir sin agua, debido a que el cuerpo necesita bastante menos, comparado con el tiempo en que el cuerpo elimina toxinas (que entraron en el cuerpo por ingestión y, por lo tanto, a través del intestino).

En el segundo o tercer día de ayuno, puede ser conveniente causar una diarrea. Para este propósito uno puede ingerir laxantes herbales o químicos que no sean tóxicos. Uno de ellos es el sulfato de magnesio (sal de Epsom, 25 gramos aprox.). El jugo de pera 100% natural (alrededor de un litro, comprado o producido por ti), también funciona de maravilla.

Vale la pena recordar que muchas personas tienen dolores abdominales luego de beber una gran cantidad de jugo de pera. Esto puede ser muy doloroso, dependiendo de cuánto tiempo de ayuno lleva la persona antes de tomar el jugo y de qué queda en el intestino. Luego de beber este jugo,

una serie de espasmos fuertes y movimientos peristálticos tiene lugar en el intestino. Si este no está demasiado obstruido, la diarrea vendrá en unos cuantos minutos.

También puedes entibiar cerca de un litro de jugo de pera. Luego bébelo todo en unos cinco minutos o menos, pero no demasiado rápido pues puede causarte vómitos.

El jugo de pera utilizado de esta forma tiene una eficiencia de varias horas. Esto puede ser desagradable, uno puede sentirse mal todo el tiempo (por ejemplo, casi toda una tarde), a causa de los dolores abdominales, las jaquecas, los golpes energéticos, etc., dependiendo de cuán sensible se es. El jugo de pera tiene una acción bastante inmediata y repentina, por lo tanto, de uno a tres días antes de usarlo, te convendría lavar tu intestino con agua (para asegurarte de que no esté obstruido, porque si lo está, el dolor y los espasmos son más fuertes).

Por supuesto, esto no sucede de la misma manera a todos. Hay personas a las que al beber un litro de jugo de pera, con el intestino repleto, apenas les suenan las tripas (lo cual indica que el intestino es muy largo). Por otro lado, hay personas que padecen náuseas y sienten dolores muy fuertes habiendo tomado apenas dos vasos de jugo – este método no es para ellos.

He expuesto este método para aquellos que deseen intentarlo y experimentarlo, para ver cómo funciona en su caso particular. Si no estás seguro acerca de qué efectos tendrá en ti, puedes comenzar con un solo vaso de jugo y ver qué pasa. En el próximo intento puedes aumentar la cantidad de jugo, si un vaso no te es suficiente.

Existen otros métodos de lavado de intestino, y no sólo del grueso, sino también del delgado. De esta forma se lava el sistema digestivo en su totalidad y la vesícula biliar simultáneamente. El método más común y eficiente tiene sus orígenes en el yoga. A continuación, doy una breve explicación.

Mezcla aproximadamente un 1% de sal en agua tibia. Bebe un vaso de esta solución y realiza los ejercicios pertinentes, aquellos que empujan el líquido hasta el ano. Luego bebe otro vaso y repite los ejercicios. Debes repetir el procedimiento hasta que la solución comience a fluir por el ano. Primero se parece a la diarrea, luego comenzará a salir agua marrón, y al final será agua clara. Después, para terminar, te bebes dos vasos de agua común, sola.

Esto funciona mejor si es realizado no antes del tercer día de ayuno. En la mayoría de los casos, funciona perfectamente incluso si no se ejecutan los ejercicios correspondientes. En vez de estos ejercicios, puedes hacer algunos movimientos abdominales, o presionar rítmicamente el vientre. Piensa que estás moviendo la solución por el estómago, pasando por los intestinos, hasta llegar al

ano.

MOVIMIENTOS MUSCULARES

Entre las personas que ayunan o realizan la adaptación a LVSA, muchos se quejan de una considerable debilidad corporal, que a veces se ve acompañada de dolor muscular. En algunos casos, los músculos comienzan a atrofiarse.

Estas personas se sienten muy débiles, por lo tanto hacer cualquier tipo de trabajo físico los cansa más que antes (cuando comían). Realizar un acto tan simple como mover un objeto pesado, requiere un gran esfuerzo, y puede causar que la persona respire entrecortadamente y que le tiemblen las piernas.

Una debilidad muscular de este tipo requiere ejercicio físico. Cuando los músculos se mueven demasiado poco, se atrofian. En el caso de una persona que está ayunando o adaptándose de manera forzada a LVSA, la atrofia ocurre mucho antes, si la persona en cuestión no ejercita sus músculos con regularidad. El cuerpo, considerando los músculos que menos necesita, se los “come”, como fuente de proteína.

Por lo tanto, si no quieres perder tu masa muscular, debes saber que necesitas ejercitarte con frecuencia. Es mejor que los ejercicios que elijas no cansen demasiado al cuerpo, para no tener que forzarlo. Los ejercicios deben ser moderados y regulares en el tiempo. En vez de flexionar las rodillas cien veces y hacer treinta lagartijas (flexiones de brazos) de una sola vez, divide y distribuye estos ejercicios en cinco sesiones diarias. El jogging (salir a trotar) y la natación moderada son también muy buenos para los músculos.

Los ejercicios energizantes mencionados anteriormente son perfectos para los músculos y el cuerpo en su totalidad, en especial para el campo energético. Ya he mencionado que los ejercicios energizantes no cansan el cuerpo, sino que simplemente trabajan los músculos de manera suave y gentil, y esto claramente los fortalece.

Vale la pena aprender algunas técnicas e incluso probarlas, pero no tienes por qué convertirte en un estudiante de yoga o de ninguna otra escuela. Puedes ejercitar solo (usando un manual, tal vez), o confiar en tu capacidad para sentir el cuerpo y el flujo energético, con lo cual puede inducirte a mover ciertos músculos (como se explicó antes). En este caso, lo más importante es el movimiento de los músculos, el cual no dejará que se atrofien, sino que los fortalecerá y le dará más energía al cuerpo. El hecho de realizar los ejercicios estéticamente perfectos es mucho menos importante en

lo concerniente a este tema.

VOLVER A COMER

Cuando el cuerpo muestra signos de desnutrición, o sea:

- se encuentra débil la mayor parte del tiempo;
- enflaquece cada vez más;
- pierde peso (incluso cuando sólo pierde medio kilo por semana);
- tu humor está empeorando gradualmente o estás de mal humor la mayor parte del tiempo;

significa que estás llegando al momento de volver a comer. Si continúas muriéndote de hambre (mal llamado inedia), puedes llevar el cuerpo a un estado en el cual dejaría de ser útil para habitarlo. En este caso, abandonas el cuerpo, lo cual se conoce como: morir de inanición.

En vez de mantener el estado de desnutrición, es mejor observarlo y pensarlo de otra manera, más sabia, considerándolo una experiencia valiosa más en esta vida. Personalmente, en tales situaciones digo: “La vida nunca termina, así que lo que sea que no hayas experimentado hasta ahora, siempre puedes hacerlo más adelante; lo que no has logrado hasta ahora, puedes alcanzarlo en el futuro.”

Por lo tanto, no es razón para preocuparse, porque si lo haces conviertes la vida en algo difícil y sufres, limitando así la cantidad de Amor que el ser humano manifiesta naturalmente. La próxima vez que lo intentes, con una experiencia todavía mayor y una esfera de Conciencia más amplia, tendrás mejores resultados. Tal vez alcances entonces la etapa en que la comida desaparecerá de tu vida naturalmente, sin necesidad de forzar el proceso.

Además, no vale la pena luchar contra el cuerpo, porque no derivará en nada bueno. La lucha causa heridas y sufrimiento. Si te enfrentas a tu propio cuerpo, ¿quién crees que saldrá herido?, ¿quién crees que sufrirá?, por lo cual, cuando lo opción más sabia es volver a comer, vale la pena elegirla. Tu mundo no se detendrá, incluso si la gente ya no te considera un maestro iluminado.

Volver a comer representa un proceso bastante arriesgado, ya que, de ser mal realizado, puede empeorar la salud todavía más que antes de haber dejado la comida. El proceso de reconstruir el cuerpo después de haber estado desnutrido puede compararse al crecimiento acelerado del cuerpo de un bebé. Primero que nada, significa que el cuerpo se reconstruye principalmente de lo que come. Entonces si la persona ingiere sustancias que no son las que el cuerpo necesita, su estructura material será más endeble (peor) que la ideal. Un cuerpo reconstruido de esta forma es más débil, se enferma con más facilidad, y se desgasta y envejece más rápido.

La mejor solución, cuando se trata de volver a comer “normalmente” tras haber ayunado, es usar el método de alimentación conciente (AC), para darle al cuerpo la comida que necesita, en la cantidad, calidad y tiempo precisos. Gracias a este método, habiéndose uno desnutrido o habiendo ayunado, uno puede rehacer un cuerpo fuerte e inmune. El proceso de volver a comer es todavía más importante que el ayuno sanador en sí.

Si no eres lo suficientemente paciente como para adoptar la alimentación conciente, por lo menos debes seguir los principios de una alimentación adecuada, que pasaré a describir más adelante. Aquí están los tres más importantes:

1. Limita la ingesta de comida, incluso si padeces de limosis (hambre anormal y morbosa) – cuanto menos tiempo haya pasado del final del ayuno, menos comida debes ingerir. Aumenta la cantidad lenta y gradualmente. La limosis puede ocurrir muy rápido; si te abandonas a ella, puedes dañar tu cuerpo gravemente. Existe el caso de una persona que murió muy dolorosamente porque finalizó su ayuno de algunas semanas con una gran comilona en un restaurante.
2. Primero bebe jugos frutales bien diluidos en agua, muy lentamente, gota a gota, mezclándolo bien con la saliva como si estuvieses haciéndote un enjuague bucal. También puedes ingerir otros líquidos, siempre que sea lenta y gradualmente; por ejemplo, jugos vegetales sin sal. Luego pasas a las frutas, en pequeñas cantidades y de a pequeños bocados, masticando mucho hasta que las transformes en líquido antes de tragarlas. Después vienen los vegetales, masticándolos de la misma forma, incluso más tiempo que las frutas.
3. Cuanto más cercanos a la naturaleza y menos procesados sean los alimentos, mejor es el material que le entregas a tu cuerpo, material del que éste hace uso para reconstruirse. Por lo tanto, cuanto menos procesemos lo que la naturaleza nos da para comer, mejor tratamos a nuestro cuerpo.

Hay personas que, cuando vuelven a comer, se mantienen vegetarianos o veganos, comiendo sólo frutas y verduras, sin importarles si van a volver a intentar adaptarse a LVSA o no.

DUCHA ALTERNADA

La ducha alternada comienza con agua tibia. Tras unos momentos, se aumenta gradualmente la temperatura del agua hasta llegar a la más alta que puedas aguantar (cuidado de no exagerar). Luego hay que bajar rápidamente a la temperatura más fría que puedas aguantar – deja que el agua fría recorra tu cuerpo por más de diez segundos. El paso siguiente es cambiar súbitamente la temperatura del agua una vez más, llevándola a lo más caliente que puedas soportar, y dejando que caiga sobre ti por veinte segundos o más. Y otra vez, baja de repente la temperatura al punto más frío que puedas soportar fácilmente.

El cambio veloz de temperatura del agua debe repetirse unas cuantas veces. Para finalizar, hay que dejar que el agua fría caiga sobre el cuerpo, para que se cierren los poros de la piel y se active el flujo de energía desde el interior hacia el exterior (lo que hace que sientas calor).

Este sistema limpia (desobstruye) los capilares sanguíneos y la piel. Debido a los enormes y rápidos cambios en la temperatura del agua, los capilares sanguíneos se expanden y contraen alternadamente, a gran velocidad. Esto hace que el exceso de minerales y otras sustancias que recubren la cara interna de las venas y arterias, se desprenda.

Los mismos cambios en la temperatura del agua producen una expansión y contracción alternada de los poros de la piel, logrando así despedir el exceso de cera junto con el resto de la suciedad. Gracias a esto, no hay necesidad de usar jabón ni ninguna otra sustancia para lavar la piel (no intoxicas tu cuerpo ni polucionas la naturaleza). La finalización de la ducha alternada con agua caliente puede practicarse en algunos casos, como antes de irse a la cama (incluso sin secarse la piel) directamente salido de la ducha, para hacer que tu cuerpo transpire mucho.

La gente tiene frío cuando sale de una ducha terminada con agua fría. Pero casi inmediatamente el frío causa un aumento de actividad energética en el cuerpo. Sólo unos momentos después de haberse secado la piel, uno puede comenzar a sentir como la energía calienta el cuerpo. Esto puede sentirse muy claramente si, luego de la ducha, haces ejercicios energizantes o algo de gimnasia. En este caso, es mejor incluso si no te secas y empiezas a hacer ejercicios justo al salir de la ducha.

En vez de una ducha, puedes usar dos bañeras, una conteniendo agua caliente y la otra fría, y te metes en cada una de ellas alternadamente, sumergiéndote por más de diez segundos en cada una, y finalizando con el agua fría.

Si no dispones de agua caliente, ten el coraje para tomar una ducha fría o incluso helada cada tanto. Puede representar una influencia muy favorable para el cuerpo, especialmente cuando estás

cansado o tienes frío. Este es un buen método para fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, para algunas personas que casi siempre sienten frío (friolentas), esta puede no ser la mejor idea.

La energía vital del ser humano, su cantidad y la forma en que fluye, tiene una gran incidencia en la percepción que la persona tiene de la temperatura. Dos individuos con la misma estructura corporal, en el mismo lugar, abrigados con la misma ropa, pueden sentir la temperatura muy diferentemente. Uno de ellos puede sentir calor y el otro sentirse bien, templado, o incluso sentir frío. Esto depende mayormente del nivel y la dirección del flujo energético del cuerpo.

Cuando el flujo es dirigido hacia adentro, los factores externos (Ej., la sugestión, la luz, la temperatura) tienen más influencia sobre la persona que cuando el flujo se dirige en la dirección opuesta. Cuando la energía fluye hacia fuera, la persona se somete menos a factores externos e influencia su entorno más poderosamente.

Algunas personas dejan que su Poder Interior (YOSOY) se manifieste con tanta intensidad que se convierten, en sus actividades, en un ser similar al Sol. Se siente claramente en ellos, cómo emanan Amor, calidez, seguridad, etc. Alrededor del cuerpo (especialmente la cabeza) de tales personas puede verse una especie de luz (aura). Estas personas no sienten más calor ni frío del que desean (disponen) sentir.

FALLAS

Una vez obtenidos, la experiencia y el conocimiento de los errores cometidos durante cualquier proceso de adaptación te otorgan, potencialmente, mayores posibilidades. Gracias a esto, la próxima vez podrás intentar alcanzar la meta con mayor conocimiento, confianza y certeza. Esto se aplica también, por supuesto, a la adaptación a LVSA. El comúnmente llamado “intento fallido (o fracaso) de adaptación del cuerpo a la inedia” representa, en realidad, una valiosa parte de la experiencia en este camino y, en lo referente al éxito de la empresa, significa una gran ayuda, en vez de un estorbo.

Antes de intentar otra adaptación a vivir sin alimentos, vale la pena que te cerciores de que tu cuerpo se encuentra sano y bien nutrido, y de que el instinto esté suficientemente educado para esta tarea. Entonces lo mejor es dedicar algo de tiempo a nutrir el cuerpo adecuadamente y hacer un poco de ejercicio, tanto mental como espiritual. De esta manera te concentrarás menos en no comer, y a la vez utilizarás más tiempo y energía en las tareas de expandir la esfera de Conciencia en la que vives y programar tu instinto, ya que la inedia es una habilidad del espíritu, más que del

cuerpo. El ejercicio de contemplación que expliqué antes puede traerte muchos beneficios.

De todas formas, hay que evitar, en tal situación, cometer un error básico – admitir (en realidad, “creer”) que has fracasado. Si, además, te sientes culpable o culpas a tu cuerpo, te ubicas en una situación mucho peor que la anterior. Esta perspectiva no ayuda, sino que, por el contrario, se vuelve otra barrera creada por ti mismo en el camino a la perfección.

El hecho de que no hayas alcanzado la meta, no significa necesariamente que hayas fracasado. Si piensas que no has tenido éxito, puedes equivocarte, porque tal vez hay algo más que no estés viendo. Si buscas la verdadera respuesta en lo más profundo de ti, puedes darte cuenta de que tu meta real no era dejar de comer, sino experimentar, y lo acabas de hacer de la mejor manera posible.

En el caso de que no hayas logrado adaptarte a vivir sin alimentos, lo mejor que puedes hacer es considerar la vuelta a comer como un retorno a casa luego de un interesante viaje repleto de experiencias valiosas. Cabe mencionar los beneficios en tu salud general, resultado de tu tiempo sin comer.

Durante el intento de adaptación a LVSA, como también después, es muy importante para el cuerpo sentir el flujo de Amor. El Amor es la energía creadora de Vida. El cuerpo siempre la necesita, especialmente en momentos que se consideran difíciles.

RAZONES PARA COMER

¿Por qué come el hombre? Mejor dicho, ¿cuál es la razón por la que una persona decide introducir en su cuerpo un trozo de materia, llamado “comida”? Esta pregunta puede parecer extraña, ya que puede tener una respuesta simple: porque siente hambre. Por lo tanto, preguntémosnos: ¿cuándo y en qué circunstancias siente hambre el ser humano?

Existen muchas razones por las cuales el hombre come. Pueden catalogarse en diversas listas – aquí hay una de ellas:

1. Necesidades Reales del Cuerpo (NRC)
2. Emociones
3. Hábito
4. Adicción
5. Creencia o miedo
6. Aburrimiento
7. Decisión de cambio
8. Compañía
9. Sabor, aroma, apariencia
10. Pobreza, ahorro
11. Convicción
12. Recompensa
13. “Cable a tierra”

El resto están contenidas, en su mayoría, en alguna de estas.

Para el aspirante a LVSA, saber las razones por las cuales come es uno de los pasos más importantes del camino, ya que le ayuda a comprender mejor su cuerpo y su psiquis.

Necesidades Reales del Cuerpo

NRC

O, **necesidades reales** del cuerpo. El cuerpo humano (generalmente; hay excepciones), a veces necesita ciertas sustancias específicas del exterior. Existen cientos de estas sustancias. Algunas son conocidas, estudiadas y catalogadas (Ej.: carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, enzimas). El cuerpo funciona mejor si las recibe todas (no a la vez, por supuesto), en la cantidad y el momento exactos.

Sin embargo, ¿quién sabe qué sustancia necesita el cuerpo, en qué momento y en qué cantidad? Cada cuerpo es distinto y vive en diferentes condiciones; entonces, ¿qué hay de las recomendaciones generales en lo referente a la dieta?

A la primera pregunta responderás que, naturalmente, no conoces a nadie que sepa qué necesita el cuerpo exactamente; y es muy probable que también sepas la respuesta a la segunda pregunta: no existe ninguna dieta que sea perfecta para todas las personas por igual.

Permíteme añadir que el tema de la dieta ideal es un asunto que se encuentra en constante cambio. Lo que hoy es perfecto para un sujeto, mañana puede ser dañino. El hombre cambia permanentemente, como también lo hacen las circunstancias de su vida, por lo tanto sus necesidades (Ej., la dieta) también sufren variaciones.

Al guiarse por las NRC, el ser humano se encuentra ante la única circunstancia en la que comer algo favorece el buen funcionamiento del cuerpo. Ingerir alimentos por cualquier otra razón daña el cuerpo, aún cuando pueda beneficiar a la persona en otros sentidos (Ej., socialmente, por placer, como tranquilizante).

Cuando aparecen las NRC, la mejor solución es darle al cuerpo lo que pide. Si las NRC no son satisfechas, éste se daña y sufre.

Alenara sugirió un método para determinar si el hambre que sentimos tiene origen en las NRC o en la emergencia de alguna emoción. Para poder determinar esto, la persona se imagina que no comerá aquello por lo que siente hambre. Al hacerlo, prestará especial atención a la reacción emocional del cuerpo. Si no hay reacción, corresponde a las NRC. Si surge una reacción emocional, especialmente basada en el miedo, significa que la causa es otra. Generalmente, tiene que ver con el miedo o la liberación de una emoción reprimida.

El método de alimentación conciente, anteriormente descrito, ayuda al practicante a desarrollar la habilidad de diferenciar entre una NRC y una emoción. A través de la AC (Alimentación Conciente), logramos establecer y mantener la dieta más adecuada con mayor facilidad.

Las emociones son el factor más común por el que las personas ingieren alimentos, sobre todo si viven en una sociedad en la que hay abundancia. En el instinto podemos encontrar bloqueos y represiones de reacciones emocionales, sentimientos, imágenes y pensamientos. Estos son acumulados ahí desde la concepción, e incluso hay algunos que tienen origen en vidas anteriores. El intelecto no sabe de su existencia. El inconciente, que no puede manejar toda esa información, trata de enviarla al intelecto, ya que es su especialidad. El trabajo del instinto consiste en almacenar información y operar programas (procesos que funcionan sin la atención del intelecto) – ya he explicado esto.

Por lo tanto, cuando el inconciente trata de enviar toda esta información al intelecto, la persona puede comenzar a sentir hambre. Si en este momento vuelve su atención al hambre que siente, centrándose en ella, y se pregunta a sí misma si de verdad siente hambre, la respuesta más probable será que no, que eso que siente no es hambre. Sin embargo, la mayoría de la gente, cuando siente hambre, no se detiene a pensar, sino que inmediatamente empieza a introducir cosas en su cuerpo. Entonces el cuerpo sufre debido a que recibe algo que debe eliminar completamente para poder restablecer su funcionamiento adecuado.

El método de alimentación conciente, incluso si se realiza sólo de forma parcial en el momento de sentir hambre, ayuda a desarrollar la capacidad de distinguir las NRC de las reacciones emocionales. Si la persona no se detiene mentalmente en el momento en que aparece el hambre y no se pone a investigar su causa en profundidad, sólo logrará reprimir lo que el inconciente le ofrece al intelecto para resolver. Esto puede tratarse de, entre otras cosas, un bloqueo emocional correspondiente a la infancia.

¿Qué sucede cuando, en vez de concentrarse en la sensación de hambre, la persona se concentra en comer? Los sentimientos, emociones, imágenes y pensamientos bloqueados son reprimidos y guardados más profundamente en el inconciente. El problema sigue sin resolverse, debido a que el individuo no lo lleva al intelecto y, por consiguiente, no logra analizarlo en profundidad; de esta manera, lo carcome por dentro.

Si las emociones liberadas durante el ayuno son demasiadas, pueden hacer sentir bastante mal a la persona en cuestión, y ésta, al no entender qué le ocurre, se vuelve hipersensible, nerviosa e impaciente. En esa época, por lo general, la persona todavía asocia esta situación al hambre, y cuando vuelve a comer, siente un gran alivio gracias a la desaparición de todas estas manifestaciones. Pero si, en vez de comer otra vez, se concentrara en sentir lo que el corazón quiere comunicarle, el hambre disminuiría o desaparecería completamente, y la psiquis tendría la oportunidad de deshacerse del problema. El proceso de limpieza de la psiquis se desarrolla de forma tal que casi siempre está relacionado con el hambre.

Limpiar la mente con el ayuno es más desagradable y difícil de soportar en el caso de la gente con sobrepeso. Ellos son quienes se han hecho a sí mismos obesos, debido a que su psiquis intentaba resolver y liberar información reprimida, que era sentida como hambre. Como puedes imaginar, ellos son los que más necesitan ayunar, y son los que se enfrentan a las mayores dificultades durante este proceso. En casos extremos, las personas se mueren durante el ayuno, no debido a que el cuerpo no recibe alimentos, sino a que no pueden lidiar con las emociones liberadas.

En este punto podemos apreciar otro papel que desempeña la comida en la vida de los seres humanos – el de una droga que hace que éstos se distraigan y olviden todo aquello que es desagradable. El abuso masivo de esta droga es claramente visible: la obesidad.

El hambre también puede ser causada por la presencia de parásitos en el cuerpo (Ej. moho en el intestino). Los parásitos pueden influenciar los centros nerviosos encargados del hambre y el sentido del gusto, haciendo que las personas les entreguen lo que necesitan para crecer y vivir bien. Muchas de las personas adictas a los dulces tienen el cuerpo lleno de parásitos, organizados en colonias que se desarrollan espléndidamente en los intestinos.

HÁBITO

Es cualquier actividad realizada con frecuencia, en circunstancias específicas. Los hábitos relativos a los alimentos son una de las principales razones por las que la gente come cuando no hay NRC. Como en los otros hábitos, la persona no piensa si su cuerpo necesita lo que en ese momento está consumiendo, sino que simplemente come porque está acostumbrada a hacerlo.

Uno de los hábitos más comunes es el de sentarse a la mesa a la “hora de comer”. La división de las “comidas” (horas de comer) en desayuno, almuerzo, cena, o cualquier otra división, provocan que la persona coma con frecuencia, pero no debido a las NRC.

Otros hábitos conciernen a los tipos de alimentos. Algunos ejemplos de éstos: té sin azúcar, junto con galletitas, a la hora del té; café instantáneo con leche y azúcar al levantarse por la mañana; guisos con escabeches y salsas; cerveza con papas fritas mientras se ve la TV; helado al caminar por la ciudad. Probablemente puedas mencionar algunos tuyos. El hombre elige, prefiriendo algunas comidas por sobre otras que le disgustan, dependiendo de las circunstancias. Esto depende de varios factores, siendo el más importante la sugestión social.

Un hábito produce una reacción automática del cuerpo, es por esto que en una circunstancia

específica (Ej. tiempo, entorno) el ser humano siente hambre, incluyendo el antojo por alguna comida en especial. Este es un claro ejemplo de cómo actúa la sugestión social en la programación del instinto.

Es mucho más fácil deshacerse de un hábito que de una adicción. ¿Cómo distinguir entre un hábito y una adicción? Observando la reacción emocional. Generalmente, si el abandono de una acción en particular no activa una reacción emocional, la acción era un hábito. Si intentas librarte de una adicción, aparecerán varias reacciones emocionales desagradables, a veces acompañadas de reacciones físicas también desagradables, como por ejemplo: irritabilidad, ira, explosiones de odio. En otras palabras, cuanto menos intensa es la reacción emocional, menor es el grado de adicción. La línea que separa el hábito de la adicción no es clara.

ADICCIÓN

La adicción a comer es uno de las adicciones más comunes en el planeta. Sí, uno puede volverse dependiente de comer o beber, adicto a comer en general, o adicto a ingerir algo en especial. Una adicción se parece a un hábito, pero cuando intentas librarte de ella, sientes que tu cuerpo y tu psiquis se revuelven.

El ser humano con frecuencia se vuelve adicto a sustancias como el azúcar, el café, los refrescos (gaseosas), la sal, los lácteos, el pan y la carne. Cuando un adicto decide de súbito dejar el producto que le produce la adicción, siente que su cuerpo lo pide. Por ejemplo, un cuerpo adicto a la carne, al verse desprovisto de ella, manifestará su ansia a través del gusto e incluso llegará a influenciar el humor. La persona en cuestión sentirá, a veces por semanas, un insoportable deseo de comer un bife, y hasta puede llegar a soñar que lo hace.

En el caso de una adicción es fácil confundirse al intentar determinar si el ansia por algún alimento específico es causada por una adicción, por las NRC o por parásitos. Es por esto que todo aquel no sea un experto en el método de alimentación conciente puede no siempre saber a ciencia cierta qué necesita el cuerpo, cuándo y en qué cantidad. Sin embargo, ejercitar con regularidad el método de alimentación conciente ayuda a desarrollar la habilidad de poder distinguir rápidamente entre NRC, adicciones y otros factores.

Un fuerte antojo por un alimento en particular puede también ser causado por parásitos. Hay muchos más parásitos dispuestos a vivir en el cuerpo humano de lo que la mayoría piensa. Muchos de ellos pueden tener una gran influencia sobre la preferencia de sabores (sentido del gusto) de una persona. Llevado a la práctica, puede decirse que algunos parásitos pueden esclavizar tanto a una

persona que ésta termine ingiriendo solamente aquellos alimentos que les permitan crecer bien. Los hongos son un buen ejemplo. Si su colonia crece lo suficiente en el intestino, la persona se vuelve glotona, adicta a los dulces (chocolate, helado, galletitas).

Cuanto más adicto a comer es el hombre, más difícil encuentra el ayuno, y sólo este proceso se vuelve ya algo muy desagradable. Los síntomas físicos son los mismos que aparecen en un adicto al alcohol, los cigarrillos y las drogas en general. Ésta es una de las pruebas clínicas que demuestran que comer es un tipo de adicción, con la que el ser humano convive desde el nacimiento.

El hecho de comer como un adicto (vivir con la adicción a la comida) es uno de los principales factores por los que el cuerpo de un ser humano promedio se mantiene con vida por menos de cien años, enfermándose y envejeciendo, por lo general, durante toda la vida.

CREENCIA O MIEDO

Estos deben ser de los factores más importantes a considerar por todo aquel que vaya a crear una dieta y aplicarla en sí mismo. En la mayoría de los casos, la creencia se constituye alrededor del miedo de que al cuerpo le falte alguna sustancia, la cual debe entregársele ingiriendo algún alimento en particular. Aparte de este miedo, el ser humano puede creer también que comer algo específico le hace bien al cuerpo.

Aquí hay algunos ejemplos de estas creencias (elegí citar sólo los que son falsos).

- Beber leche hace que huesos y dientes se endurezcan, debido a que contiene mucho calcio.
- El ser humano necesita comer de todo.
- Uno debe comer muchas frutas y verduras.
- La carne es necesaria para el adecuado crecimiento del cuerpo, siendo además la principal fuente de vitamina B.
- Uno debe beber por lo menos 2 litros de agua diarios.
- Uno debe comer con frecuencia pero en pocas cantidades.
- Quien trabaja duro debe comer mucho.
- Debes comer mucho para crecer grande y fuerte.

Éstas y otras, transmitidas de generación en generación y muchas veces acatadas ciegamente, influyen la dieta del ser humano. La gente con estos (u otros) tipos de creencias, comen ciertos alimentos sólo porque creen en su influencia específica en el cuerpo. Estas creencias se aplican

cuando una dieta (Ej. para perder peso, limpiar y sanar el cuerpo) es creada y promovida, a veces de forma masiva.

De hecho, el cuerpo es autosuficiente y sólo necesita una mente que lo opere correctamente. Cuanto más arraigada esté en el hombre la creencia de que su cuerpo necesita algo del exterior, sea lo que sea, más dependiente lo hace de esto.

Otro hecho es que cada persona en un mundo distinto, creando y adoptando diferentes necesidades y creencias – esta es una de las razones, entre otras, por las que no hay tal cosa como una dieta perfecta para todo el mundo. La dieta adecuada para cada individuo es aquella que satisface completamente las NRC de cada uno.

Una creencia especialmente frecuente es la convicción de que el hombre debe comer mucho para tener energía suficiente y, por lo tanto, fuerza. Quien cree que la comida es un combustible esencial que provee al cuerpo de energía (como el gas a un motor), estará más predispuesto a comer de más (sobrealimentación). Las observaciones demuestran que esto es un hecho, aunque parcialmente, ya que limitar demasiado las NRC resulta en un debilitamiento del cuerpo. La mayoría de la gente ha construido (programado) su instinto usando como base este concepto – ya expliqué esto antes.

Las falsas creencias hacen que los seres humanos ingieran alimentos que el cuerpo no necesita, que lo sobrecargan y lo dañan. Por ejemplo, la creencia de que “el hombre debe comer muchas frutas” es desacertada. El error reside en que uno no debe aumentar la cantidad de comida ingerida agregando frutas; por otro lado, para muchas personas, cambiar la dieta por una que proporcionalmente contenga más frutas, beneficia enormemente al cuerpo.

Como puedes conjeturar fácilmente, los miedos y creencias en lo referente a comer y a los alimentos causan al hombre más daños que beneficios, especialmente a los niños indefensos que son forzados a comer por sus padres.

Me encontré también con la creencia de que si una persona no come todo lo que le sirven está provocando al destino, el cual, en el futuro, le castigará privándole de alimentos.

Uno de los principales temas generadores de creencias: que un alimento contenga grandes cantidades de una sustancia (vitamina, mineral, elemento), no significa que “debe ser consumido” para que el cuerpo reciba esa sustancia. Un buen ejemplo es la leche de vaca, que contiene mucho calcio. La gente piensa que beber mucha leche previene la deficiencia de calcio en el cuerpo. Sin embargo, el resultado de tal conducta es el opuesto. Beber demasiada leche de vaca (especialmente si se la hierva) causa deficiencia de calcio en el cuerpo. La explicación de por qué sucede esto

requeriría internarse en otro tema, relacionado con la influencia que tienen ciertos alimentos específicos en el cuerpo humano.

Comer debido a miedos o creencias no satisface las NRC; en otras palabras, daña el cuerpo.

ABURRIMIENTO

y comer también están relacionados de alguna manera, en algunos casos. ¿Alguna vez te pusiste a comer sólo porque era una actividad menos aburrida en ese momento, o para olvidar el aburrimiento? “¿Por qué comes?” – “Porque no tengo nada que hacer” o “Para matar el tiempo”. ¿Conoces estas expresiones u otras similares?

Las actividades relacionadas con preparar comida, comer y luego limpiar son lo suficientemente atractivas como para que una persona las realice cuando no encuentra ninguna otra ocupación.

Entonces, cuando estés aburrido/a, en vez de comer, puedes contemplar o practicar otros “ejercicios espirituales”. Probablemente ya sepas que comiendo debido al aburrimiento creas una carga innecesaria para tu cuerpo, gastas tiempo, dinero y energía.

La persona que ha decidido comer a causa de su aburrimiento, generalmente lo hace porque el gusto. De esta manera se crea la siguiente relación: aburrimiento -> voluntad de deshacerse de él -> sensación (temporaria) de bienestar, o mejoramiento (temporario) del humor. Como puedes imaginar, este tipo de relación es bastante autodestructivo para el hombre. Esto se manifiesta generalmente en obesidad y enfermedades relacionadas. Entonces es fácil volverse adicto.

DECISIÓN DE CAMBIAR

Generalmente basada en creencias, se ha vuelto la principal razón para hacer cambios en la dieta. Una decisión de este tipo concierne la apariencia del cuerpo, su funcionamiento, el humor y el estado psicológico.

Una de las decisiones más frecuentemente tomadas es la de adelgazar. La mayoría de la gente sabe que el exceso de comida causa obesidad. Algunos eligen introducir cambios en la dieta para deshacerse del exceso de grasa corporal.

Habiendo decidido esto, la persona determina qué alimentos comerá, en qué cantidad, cuándo y de qué manera. Al crear una dieta, los factores más influyentes son el conocimiento y las creencias del sujeto.

Podemos encontrar que las resoluciones relacionadas con la dieta son, generalmente, llevadas a cabo por personas interesadas en el autodesarrollo conciente. El individuo decide consumir ciertos alimentos seleccionados por él mismo y abandonar otros, cambiando también los horarios en los que come. Si esto es desarrollado tomando como base las NRC, entonces dicha decisión tiene una influencia positiva en la persona; de lo contrario, probablemente esté dañando su cuerpo.

Una de las decisiones más importantes, en lo referente al tema de este libro, es la de abandonar la comida para siempre. En este caso, si hablamos de la influencia ejercida en una persona en particular, también es válida la regla de las NRC. Cuando la decisión se hace respetando las NRC, todo está bien; si ocurre lo contrario, la persona en cuestión no logrará otra cosa que dañarse.

Al tomar cualquier decisión en el campo de la dieta, es bueno tener en cuenta que lo mejor es considerar las NRC como regla general. Si aspiras a no comer y tus NRC te indican que necesitas ingerir alimentos, entonces el camino correcto es el de trabajar para cambiar las NRC (a través de la visualización, por ejemplo).

COMPañÍA

La compañía y sus costumbres pueden provocar en una persona el deseo de comer. Las reuniones sociales generalmente incluyen el acto de comer – es una de las costumbres que dañan la salud. Casi todos los alimentos que se ingieren durante esas reuniones son innecesarios para el cuerpo. Además, en ciertas ocasiones existen daños adicionales (que causan sobrealimentación), por ejemplo, cuando los anfitriones insisten en que se pruebe todo lo que se sirve. Por último, las condiciones no son favorables para comer, porque la gente habla mientras come.

Cambiar de hábitos puede resultar difícil, pero en el caso de comer en reuniones sociales, considerando tu salud, vale la pena hacerlo. Por supuesto, es posible comer de manera saludable en compañía, sin embargo es más difícil enfocarse en uno mismo en vez de estar atento a la conversación.

¿Puedes imaginar una reunión social sin comida? Es posible y puede ser muy interesante, siempre y cuando todos los participantes sean puestos en aviso de las razones con anticipación. Lo más grave que puede pasar es que las personas a las que no les guste la idea no acudan a la reunión.

SABOR, AROMA, APARIENCIA

Estos pueden ser tan tentadores que una persona puede decidir comer o beber algo a causa de ellos, sin importar el hecho de que no sienta hambre ni sed. El llamado “arte culinario” se ha convertido en una importante rama de la vida del ser humano en la Tierra. Es un hecho que, muchas veces, aunque algo aparenta ser sabroso (por su forma, disposición, color), no lo es en absoluto.

Uno de los mayores daños que el ser humano se ha ocasionado a sí mismo es el uso de condimentos: sal, azúcar, especias y saborizantes, así como sustancias que mejoran el aroma y la apariencia. ¿Por qué su uso daña el cuerpo? Principalmente, debido a que representa un engaño y hace el cuerpo y sus funciones, como la de encontrar sustancias nutritivas con el sentido del gusto, trabajen inadecuadamente.

“Esto no tiene gusto”; “esto sabe a polvo” – si una persona piensa (percibe) esto de una comida, es una clara indicación de que el cuerpo no la necesita. Es mejor para éste que la persona no ingiera la comida en cuestión, en vez de condimentarla y, de esta manera, engañar a las funciones corporales naturales. El sentido del gusto, dependiente directo de las NRC, funciona a la perfección. Cuando el cuerpo necesita algo, el sentido del gusto deja que la persona lo coma y lo saboree con placer, incluso si no contiene condimento o saborizante alguno. Incluso puede ocurrir que la adición de algún condimento eche a perder el sabor de la comida.

Las papas sin sal saben “maravillosamente” si el cuerpo las necesita, pero son “insípidas” o “no tienen gusto a nada” cuando el comerlas daña el cuerpo. Las frutillas, fresas y frambuesas tienen un sabor “impresionante” por sí solas, cuando el cuerpo las necesita. En caso contrario, cuando al comerlas estamos sobrecargando el cuerpo, el sentido del gusto puede informar a la persona que “son demasiado amargas”, o que “no son lo suficientemente dulces”. Es por esto que algunas personas dicen que estas frutas (las bayas en general) “saben mejor con crema batida y azúcar”.

Usar sustancias que cambian el sabor o la apariencia de los alimentos engaña al cuerpo y hace que la persona coma más por gusto que por las NRC. Al haber acostumbrado al cuerpo al gusto (aparente) causado por los condimentos y saborizantes artificiales, el hombre tiene cada vez más necesidad del gusto que hambre por la comida que las NRC especifican.

Los condimentos vuelven adicto al ser humano. El azúcar, la sal, la pimienta y el picante son las drogas alimenticias más comúnmente utilizadas; todas estas engañan al sentido del gusto, que no

es otra cosa que la función corporal natural que controla la alimentación de acuerdo a las NRC.

Abandonar los condimentos, especialmente aquellos relacionados con el gusto, es muy benéfico para el hombre. Entonces el sentido del gusto informará más precisamente qué necesita el cuerpo y en qué cantidad. Esta función es simple – si algo es insípido sin condimento alguno, significa que el cuerpo no lo necesita.

Hay personas que, gracias a su conocimiento acerca de cómo funcionan los condimentos y saborizantes, especialmente los más sabrosos, han erigido exitosas compañías, como por ejemplo las inmensas compañías multinacionales de comida rápida (que “sabe bien”). El ingreso de grandes cantidades de dinero (a las cuentas de unos pocos), en adición al enorme daño ocasionado a la salud de millones de personas (tumores y muertes), son los resultados de esta gran operación de ignorancia universal en lo relacionado al sentido del gusto.

POBREZA, AHORRO

Estos factores hacen que algunas personas sientan que “es una pena” no terminar lo que está en el plato y tener que tirarlo. Argumentan que es un desperdicio, tanto de comida como de dinero. Aparentemente, la causa de tal conducta es el ahorro. Esto es un hecho: arrojar comida a la basura es un desperdicio, mientras que guardarla para más tarde representa un ahorro de dinero y tiempo. Sin embargo, los análisis psicológicos muestran cada vez más que la base de dicha conducta está constituida por el miedo.

Incluso si dejamos de lado por un momento las NRC; ingerir alimentos que han sido las sobras de otra comida (especialmente cuando han sido cocinados con calor), hace mucho daño al cuerpo. Muchas comidas preparadas se ponen malas más rápidamente que el material crudo con el que se prepararon. El cocinar con calor produce más sustancias dañinas para el cuerpo.

La gente, especialmente aquella que ha experimentado el hambre causada por la pobreza, los desastres naturales o la guerra, puede tener una fuerte convicción acerca del no desperdicio de la comida. Al considerar el hambre que se ha expandido por todo el planeta Tierra, alcanzando a millones de personas, estas personas se sienten culpables al desperdiciar alimentos, o incluso sienten que comparten la responsabilidad de que exista gente viviendo en tales condiciones.

Mi abuelo, un hombre de gran corazón, era una de esas personas. Él elegía comer papas hervidas, luego de haber estado en la heladera (a veces, congeladas) por varios días, en vez de desecharlas, incluso cuando no tenía hambre. Por esta razón alimentaba a un cerdo, para que nada se

desperdiciara.

CONVICCIÓN

Relacionada con la alimentación, la convicción está asociada con uno de los daños más serios que los padres pueden ocasionar a sus hijos; esto es, forzarlos a comer más de lo que quieren o aquello por lo que no sienten hambre. En lo que concierne a la comida y la cantidad que debe ingerirse, los niños deberían ser libres de elegir; pero siempre es mejor, por su propia salud, protegerlos (para evitar que se vuelvan adictos) de ciertas toxinas como las frituras como las papas fritas, la pizza y los productos hechos con leche o harina horneada.

Algunos niños son engañados por sus padres para hacer que coman. Les dicen que deben comer todo lo que está en el plato porque, de no hacerlo, algo malo les sucederá; por ejemplo, les saldrán pecas o alguien/algo se los llevará (el cuco, el hombre de la bolsa, etc.). Este tipo de sugestión es una forma de convicción. Daña la mente del infante, lo cual puede manifestarse más adelante en otros perjuicios en el ámbito de la alimentación.

Las convicciones de las que hablo tienen que ver también con los horarios de las comidas. Es muy común el caso de que alguien no deja que otra persona (digamos, su hijo) coma cuando tiene hambre y le dice que espere hasta que la comida esté preparada – “No comas nada ahora; espera, ¡pronto estará lista la comida!”. O incluso peor: la persona dictamina que hay que comer porque es la hora de la comida – “¡Ya es hora de comer! ¡Coman todo!”.

Convencerte a ti mismo o a otras personas de que comer a horarios prefijados introduce un ritmo en el orden diario genera dependencia y casi nunca concuerda con las NRC.

La prohibición es también una forma de forzar (a no hacer algo determinado), y se utiliza mucho en el campo de la alimentación. Si la persona se prohíbe a sí misma o a otra persona comer algo que sus NRC le exigen, le ocasiona un daño a su cuerpo.

El convencimiento y la prohibición en cuanto a la comida pueden ser usados temporalmente para protegerte o proteger a otras personas, especialmente a los niños, de ciertas sustancias tóxicas, entre las que se encuentran, entre otras, las golosinas, las frituras, la comida horneada o ahumada y los lácteos y derivados de la leche de vaca. Sin embargo, en el caso de los niños, es mejor prestar más atención e invertir más energía en la educación. Comer los alimentos que recién mencioné va en contra de las NRC, ya que da lugar a que aparezcan adicciones, las cuales pueden ser físicas, emocionales o causadas por parásitos.

RECOMPENSA

La recompensa (en forma de comida), como consuelo para ti o para otra persona, puede representar una razón suficiente para comer. ¿Alguna vez te ha pasado que comiste algo para consolarte cuando estabas triste o para premiarte por algo que has hecho?

Ejemplos. “Fue un día lleno de nervios, así que ahora voy a comer algo bueno”. “No aprobé el examen, ¿por qué no tomar un helado como consuelo?”. “¡Estamos todos felices! ¡Vayamos a celebrarlo a un restaurante con una buena cena!”.

En este caso, comer puede ser considerado como una especie de evasión o refugio de algunos problemas, dificultades, o situaciones desagradables. El acto de comer y el sabor de la comida son vistos como algo que da placer. Este inconveniente se origina frecuentemente en la infancia. Muchos padres cometen este error, el de recompensar a los niños con caramelos o helado por haber hecho algo “bien”. De esta forma, crean una sugestión en el instinto del niño, la de que comer algo “sabroso” puede constituir un premio o un consuelo.

Dentro de las recompensas figuran todos los productos alimenticios, generalmente dulces, que son entregados a los ganadores de un concurso, a los estudiantes en su graduación y a los niños por “buena conducta”. Este acto sugiere fuertemente que ingerir un alimento específico representa un premio por el que vale la pena trabajar o incluso luchar.

“CABLE A TIERRA”

Esta es una de las principales razones para comer, la cual, por lo general, incumbe especialmente a las personas que intentan adaptar su cuerpo a LVSA. La comida es un “cable a Tierra” para que no “vuelen demasiado alto” entre las nubes de la espiritualidad (que tal vez nunca experimentaron). También los inedianos deben encontrar un equilibrio entre el espíritu y la materia.

Una de las funciones de la comida es mantener la conexión entre el ser humano y la materia física, particularmente la Tierra. Para explicarlo de manera más gráfica, podemos decir que ingerir alimentos vuelve al hombre lo suficientemente pesado como para que no se despegue del suelo como un globo. Por otro lado, demasiada comida puede hacer que pese tanto que no podrá “elear su espíritu”.

En el caso de los inedianos que todavía no han aprendido a mantener un equilibrio entre espíritu y materia, comer se vuelve una ayuda gracias a la cual pueden “bajar a Tierra”. Esta es la razón por la

que un no-comedor a veces quiere comer algo pesado (fangoso para la mente). Cuanto más bajas sean las vibraciones de la comida, más fuerte y prolongado será el “cable a Tierra”. Por ejemplo, un vaso de jugo de zanahoria constituye un cable a Tierra más débil y menos duradero que una hamburguesa aceitosa del mismo peso.

Un ineditano puede interpretar sus deseos por comer algo de otra manera. Por ejemplo, puede sentir y decir que el sentido del gusto, entrenado durante toda su vida, exige sensaciones. Aparte de esto, muchas veces la necesidad de un cable a Tierra está estrechamente relacionada con las NRC (Necesidades Reales del Cuerpo). En este caso, comer es lo aconsejable.

También otras personas, no sólo los inedianos, pueden sentir que necesitan bajar a Tierra. Por lo general, éstas están enfocadas en el lado espiritual de la vida. En cuanto a su naturaleza sutil y a la forma en que los siento, yo suelo llamarlos ángeles. A veces, para no “volar demasiado alto”, necesitan comer algo pesado, lo que les hará sentir mejor y mejorará su salud.

Cuando el contacto con la Tierra (la materia) se pierde demasiado, la persona puede comenzar a perder el llamado “sentido de la realidad”. Uno de los resultados de tal desconexión puede ser una enfermedad corporal.

Conozco personas cuyo contacto con la Tierra es débil. Estas personas sufren a causa de esto; por ejemplo, les es difícil conseguir un buen trabajo, están constantemente endeudados, contraen malestares y enfermedades crónicas. En algunos casos, los exámenes médicos no muestran enfermedad alguna pero la persona siente dolor. Al cambiar la dieta por una más pesada, el humor puede mejorar debido a la desaparición de la enfermedad o la significativa disminución de los síntomas, y la persona puede ver soluciones más claras para sus problemas financieros y sociales.

Aquello que normalmente es llamado “muerte por inanición”, no siempre lo es, aún cuando la causa sea que no se ha ingerido comida por mucho tiempo. Entre las personas que se han visto privadas de alimentos, muchas han muerto, pero no debido al hambre física, sino a la intensa desconexión entre ellas y la materia. Un ser que se encuentra atado a la materia débilmente es incapaz de vivir en un cuerpo humano en la Tierra, por lo cual elige pasar a otro plano en el cual la materia no sea tan densa.

INEDIANOS

NO-COMEDORES

¿Cuántos inedianos, aerívoros o no-comedores viven en la Tierra?... ¡Quién sabe! Yo no tengo información estadística de este tipo. He oído y leído números dados por otros, que van desde unos pocos a más de diez mil. De acuerdo con mi sentir actual, hay cientos de miles de personas que no necesitan alimentos para vivir en este planeta.

Es un hecho que muchos inedianos son vistos como seres altamente desarrollados en el área espiritual. La mayoría de ellos no está interesada en ser famosa. Por el contrario, estas personas se mantienen lejos de la popularidad debido a que los medios masivos no hablan de ellas.

La otra (la mayor) parte de no-comedores la integran personas que nunca han oído nada acerca de las hipótesis, la filosofía o el movimiento de no-comer. Simplemente no comen porque no sienten que deban hacerlo. Lo que sucede con frecuencia es que la sociedad en la que viven piensa que están enfermas, o que son anormales o extraordinarios. Esto hace que se sientan así.

Un caso ejemplar es el de los llamados anoréxicos. Es un hecho que la anorexia es una enfermedad causada por perturbaciones en la psiquis. Es también un hecho que sólo un pequeño porcentaje de estas personas son realmente anoréxicos. Algunos de ellos son personas que no saben nada acerca de su capacidad innata o desarrollada a lo largo de la vida de subsistir sin alimentos y con frecuencia sucumben a la sugestión social. Esta fuerte sugestión tiene el poder de enfermarlos físicamente o incluso matarlos.

Algunos no-comedores no son fácilmente reconocibles como tales debido a que aceptan una invitación a tomar un café, cenar o incluso tomar parte en un banquete. Estos inedianos comen normalmente en ciertas ocasiones, sólo por razones sociales, porque no quieren volverse centro de atención para el resto. Esta es la única razón por la que ingieren alimentos, porque sencillamente no los necesitan.

La lista que sigue, ordenada alfabéticamente, está integrada por aquellos pocos que se han hecho famosos gracias a los medios masivos de comunicación y por aquellos, también pocos, que promocionan o promocionaron activamente este estilo de vida. Estas personas son o fueron inedianos, no-comedores, pero no doy garantías de ello. Encontré casi toda esta información en 2001, pero la mayoría de la misma no ha sido investigada a fondo por mí.

Alenara

Sueca. Cuando era adolescente descubrió el mal efecto que la comida tenía en su cuerpo. Desde entonces se ha movido en dirección al aerivorismo, especialmente cuando no siente que deba comer. Aunque Alenara no se reconoce a sí misma como aerívora, tiene mucho conocimiento acerca de la vida sin alimentos. Es una de las pocas personas en la Tierra que mejor puede explicar la inedia. Su sitio web contiene mucha información. http://www.angelfire.com/stars3/breathe_light.

Balayogini Sarasvati

Proveniente de Amma, India. Vivió 3 años consumiendo solamente agua; su experiencia fue registrada por el "Rosicrucian Digest", junio de 1959.

Barbara Moore

"La Dra. Barbara Moore, de Londres: una figura heroica" – un artículo del London Sunday Chronicle, 17 de junio de 1951 cuenta:

Una mujer de 50 años, que parece tener sólo 30, ha declarado ayer que odia la comida, que ha vencido al envejecimiento y espera vivir por lo menos 150 años. Se ha lanzado a lograrlo cambiando su estilo de vida a uno sin alimentos. Hace veinte años ingería tres comidas diarias normales. Durante doce años fue reduciendo lentamente la ingesta hasta que logró mantenerse en plena forma con una sola comida diaria que consistía en pasto, pampina, tréboles, diente de león y un ocasional jugo de frutas. Hace cinco años cambió su dieta para pasar a una de jugos y tomates, naranjas y hierbas crudas. Actualmente sólo bebe un vaso de agua saborizado con unas gotas de jugo de limón por día. "En la luz del sol y el aire hay mucho más de lo que puede verse con los ojos o con instrumentos científicos" dice Barbara, "el secreto está en encontrar la forma de absorber ese excedente de energía, esa radiación cósmica, y transformarlo en alimento."

Todos los años viajo a Suiza por la pureza del aire y escala montañas manteniendo una dieta que consiste en beber sólo el agua que desciende de estas. "Verán, – explica – mis células corporales y mi sangre cambiaron considerablemente su composición. Soy inmune al calor, el hambre y la fatiga."

Barbara falleció en un accidente automovilístico durante uno de sus viajes a través de los Estados Unidos.

Christopher Schneider

Nacido el 20 de enero de 1962, en Alemania. Dice acerca de sí mismo: "He estado sin comer desde agosto de 1998, (...) esto me llena de experiencias nuevas. De vez en cuando como un poco de

chocolate, algo dulce o un poco de queso, a veces todos los días, a veces una vez por semana. Sólo como por placer, para complacer a mi sentido del gusto, o para hacer un cable a Tierra, nunca por necesidad. Casi todos los días bebo un capuchino (esto es algo casi ritual) o algún jugo mezclado con agua.”

Desde 1999, en Alemania, específicamente en la región de Bad Reichenhaller, Chris dirige los cursos dedicados al proceso de los 21 días. A ellos acuden personas determinadas a cambiar su estilo de vida para vivir de la luz; su trabajo es ayudar a sobrellevar el proceso. Además es un terapeuta natural, efectúa regresiones, practica kinesiología, Reiki y otros tipos de sanación espiritual. Da cursos y ayuda a otros transmitiendo su conocimiento. Como él dice, “todo este trabajo está dedicado a encontrar poder y conexión con la individualidad, esa unidad interior, y el Dios Dentro De Cada Uno.” El sitio web de Christopher es <http://www.chi-production.de>.

Evelyn Levy

Es brasilera y vive con su marido Steve en Estados Unidos. Luego de su regreso de un viaje personal a Perú, donde decidió dejar de comer por cinco días, se interesó en la inmortalidad y el vivir de la luz. De esta manera, comenzó un proceso natural de adaptación a vibraciones más altas, lo cual resultó en la falta de hambre. Más tarde, cuando en 1999 su marido decidió dejar de comer, ella se sumó a su iniciativa. El sitio de Evelyn es <http://www.vivendodaluz.com>.

Giri Bala

Una mujer nacida en India en 1868 que no ha ingerido alimento o bebida algunos desde 1880. Vivió toda su vida en Bengala, en una aldea llamada Biur. Su estado de inedia fue investigado rigurosamente por el Maharaja de Burdwan. Giri usaba una cierta técnica de yoga para recargar su cuerpo de la energía cósmica proveniente del éter, el sol y el aire.

La historia de Giri Bala es contada por Yogananda en “Autobiografía de un Yogi”, quien la conoció cuando ella tenía 68 años. En esa época, no había comido ni bebido nada por más de 56 años. Viviendo todavía la vida de una aldeana simple y humilde, cuando se expandieron los rumores fue llevada al palacio del líder de la provincia en que vivía. Allí fue mantenida bajo estricta observación y luego liberada con la aprobación de que en efecto, vivía sola y puramente de Luz.

Cuando niña gozaba de un apetito voraz por el cual la reprendían y se burlaban de ella con frecuencia. A los nueve años fue prometida en matrimonio y poco después estaba instalada en la casa de su marido, con toda la familia de este. Un día, Guru sufrió tanto por las palabras y las burlas de su suegra por su glotonería que exclamó, “Te probaré que nunca más volveré a tocar un alimento en mi vida”.

Se escapó corriendo de la aldea, llorando, y rezó a su gurú, pidiéndole que le enseñara a vivir solamente de la Luz de Dios. Entonces, el gurú se apareció ante ella y le mostró la técnica del Kirija

Yoga, gracias a la cual su cuerpo se liberó de ingerir alimentos materiales.

Desde entonces, Giri ha practicado yoga para nutrir a su cuerpo de la energía proveniente del sol y el aire, y nunca más volvió ingerir alimentos ni líquido alguno.

Hira Ratan Manek

Nacido en India, donde vive actualmente. Siete doctores comenzaron a examinarlo unos pocos días antes de comenzar un largo ayuno. Es uno de los casos mejor investigados por la desde los puntos de vista médico y científico. Primero, subsistió sólo con agua por 211 días, y luego por 411 días. El sitio oficial de HRM es <http://www.solarhealing.com>.

Jack Davis

Vive en Hawaii. Se volvió inedito luego de haber concurrido a un seminario conducido por Wiley Brooks. Jack dice: “Durante años reduje y alteré drásticamente los tipos de alimentos que consumía. (...) En 1982 ya estaba listo para las lecciones de Wiley Brooks”. Los detalles de su historia están en <http://breatharian.info>.

Jasmuheen

Una australiana que, luego de haber completado el proceso de 21 días en 1993, no comió por dos años. Luego comenzó, como relata, algunos experimentos con pequeñas cantidades de manjares, café y té. Dice haberse librado de comer, pero es bastante indulgente con su sentido del gusto, por lo que bebe café, come dulces en incluso papas durante los largos vuelos para reducir su energía para poder dormir. Según dice, la cantidad promedio de comida necesaria en el ser humano es de menos de 300 calorías diarias. Su sitio web contiene mucha información interesante: <http://www.jasmuheen.com>.

Joachim M. Werdin

Soy yo. É Probablemente hayas leído parte de mi historia en este libro. Puedes encontrar más detalles en mi sitio web: <http://breatharian.info>.

Kamilla

na mujer polaca que vive en Londres, interesada en los secretos de la Vida y el esoterismo desde un punto de vista filosófico. Comenzó su estilo de vida sin alimentos el 11 de agosto de 1999 cuando, durante su estadía en un monasterio, en completo aislamiento, obtuvo su iniciación. Su decisión fue consecuencia de la participación en una de las conferencias de Jasmuheen, unas semanas antes. Desde el momento en que la conoció, Kamilla “supo inmediatamente que ya había pasado por el proceso”. Luego admitió: “Esto es como una operación sin bisturí, y la sientes muy profundamente.” Como Jasmuheen, ella tampoco practica el ascetismo y declara, “a veces como una o dos cucharadas de rábanos u hongos en vinagre, y los como con placer”. El cambio espiritual de Kamilla, resultado de vivir sin la adicción a lo que normalmente llamamos comida, fue muy beneficioso para su salud. Algunos exámenes que se realizó con anterioridad muestran que padecía de leucemia, diabetes y parálisis en la pierna derecha. Todo esto desapareció y actualmente Kamilla goza de una salud excelente.

Kazimierz Karwot

Polaco. Durante los años 1999 y 2000, antes de comenzar a “vivir de la Luz”, vivía en la naturaleza, donde trabajaba en su crecimiento espiritual. Como en el caso de otros no-comedores, sus transformaciones se dieron luego de más de doce años de camino espiritual. Kazimierz hizo esto en condiciones muy modestas, viviendo en las afueras de una aldea. Realizó su iniciación, el proceso de 21 días, en aislamiento, en febrero de 2001. Dice, “Actualmente vivo sólo de Luz”.

Martha Robin

Francesa, nacida en 1902 (Chateaufort-de-Galaure). Nunca abandonó su aldea natal. Desde marzo de 1928 en adelante fue incapaz de ingerir alimento alguno, y cada vez que lo intentaba, su cuerpo vomitaba todo. No podía tragar ni digerir; tampoco podía beber, ni siquiera agua pura. Tampoco dormía. Los médicos estaban anonadados. Martha vivía en la eucaristía en soledad. Pasaba mucho tiempo rezando y contemplando (meditando).

Prahlad Jani

Un artículo publicado en el “India Times” el 21 de noviembre de 2003, así como en la BBC y otros medios masivos, informaba acerca del hombre que decía vivir desde hace 68 años sin comer ni beber nada. Los exámenes médicos efectuados por un gran número de doctores en un hospital de India probaron que luego de diez días de estricta observación, durante los cuales fue mantenido bajo estricta vigilancia, sin comida ni agua, su estado de salud era perfecto y su cuerpo perdió peso.

Steve Torrence

Steve, el marido de Evelyn, nació en Estados Unidos. A comienzos de 1999, lo impresionó mucho el libro “Life and Teaching of the Far East Masters” (Vida y Enseñanzas de los Maestros del Lejano Oriente), de B. Spalding. Como Steve dice, ha llegado a la conclusión de que “nuestros cuerpos no necesitan alimentos físicos, sino que han sido adaptados a ellos porque nosotros los forzamos. Comer no sólo es innecesario sino también dañino para nuestra salud y nuestro carácter.”

Sunyogi Umasankar

Umasankar-ji descubrió un método de absorción de energía directamente del sol, llamado sungazing (mirar al sol), que puede eliminar la necesidad de comer, beber y dormir. En “India Monitor” dijo: “Desde el 17 de agosto al 7 de diciembre de 1996, abandoné la comida, pero luego de la insistencia de un pariente cercano, volví a mi alimentación anterior.”

Surya Jowel

Involucrado en La Fundación Suryayogi. Puede encontrarse más información en su sitio web: www.suryayog.org.

Theresa Neumann

Nacida en 1898 en Baviera del Norte. A los 20 años sufrió un accidente y quedó ciega y parálitica. Luego, en 1923, sanó milagrosamente. Desde entonces Theresa no consumió alimentos sólidos ni líquidos, a excepción de una pequeña hostia ritual por día.

Ciertos estigmas, las heridas sagradas de Cristo, comenzaron a aparecer en su cabeza, pecho, manos y pies, todos los viernes, mientras experimentaba la pasión de Cristo. Yogananda dijo luego que “en una vida pasada fue María Magdalena y que está aquí para mostrarnos (como Giri Bala) que es posible vivir sólo de la Luz de Dios.”

Durante los 36 años que Teresa llevó los estigmas, miles de turistas la visitaron en su pequeña choza para atestiguar el milagro. Theresa falleció en 1962. El libro “Theresa Neumann” de Paola Giovetti, cuenta su vida.

Vasanta Ejma

Por muchos años Vasanta rezó: “Te pido, Señor, que me permitas estar en Ti, sólo con tu energía, las 24 horas del día. Te pido la gracia de servirte, por favor, sé mi Patrón”. Durante 10 años practicó ayunos, rezó, meditó y visitó lugares de retiro espiritual para encontrar a Dios en sí misma. “No sé cómo Dios respondió a mis peticiones, pero el 13 de agosto de 2001 sentí que debía empezar el proceso de 21 días para vivir de la luz. Esta es la increíble gracia de Dios – la liberación de la mente de los límites de la tercera dimensión. Primero experimenté el pasaje hacia la libertad divina. Luego entendí la diferencia entre conocer el camino y caminarlo; esto sucedió durante el proceso de 21 días, en el cual experimenté diferentes estados de libertad. Es imposible describir esto, el mundo de la libertad, sin reglas ni limitaciones, donde todo es posible, ¿saben? Yo viví esto, el ser/estar en el mundo de Dios”. El sitio web de Vasanta tiene más información. <http://www.vasanta.prv.pl>.

Vona Tansey

Extraído de su sitio web (<http://www.vonatansey.com>): “Vona vive de la Luz Espiritual Universal desde septiembre de 2001. Ya no necesita comida para mantener su cuerpo en funcionamiento, su peso corporal se mantiene estable y goza de buena energía física. Debido a su proceso espiritual, su cuerpo vibra a una frecuencia energética más alta, más veloz, y se armoniza con la Conciencia Espiritual Divina, la Frecuencia de Amor Incondicional”.

Wiley Brooks

Norteamericano. Uno de los aerívoros más conocidos. Dice no comer hace más de 30 años. Brooks asegura que la ingesta de alimentos es un hábito adquirido. Por más detalles, visitar su sitio web: <http://www.breatharian.com>.

Will van der Meer

Un holandés que vive en Montana, Estados Unidos. En noviembre de 2003, durante un seminario que dio en Polonia, declaró haberse librado de los alimentos en marzo de 2001.

Xu Fan

Una mujer china. En diciembre de 1996 la revista japonesa “Borderland” publicó un artículo basado en un reportaje de Pung Chung, en el que hablaba de la misteriosa habilidad de Xu de haberse mantenido saludable sin comida por nueve años (en el momento de la publicación). Puedes encontrar más información en el libro “Control for Life Extension” (“Control para Extender la Vida”)

de Valery Mamanov; <http://www.longevitywatch.com>.

Zinaida Baranova

Una rusa de 67 años, maestra de escuela, que vive sin comida ni bebida desde marzo de 2000. Su historia aparece en el artículo “Guest from Krasnodar Taught Rostov Citizens to Give Up Meals” (“Invitada de Krasnodar Enseña a Ciudadanos de Rostov a Abandonar la Comida”), en “Pravda” 20030718.

otros miles

¿Cuántas personas en este mundo viven sin comer y, en la mayoría de los casos, sin beber? Las personas que pertenecen a distintas categorías, que practican distintos estilos de vida, distintas creencias y conductas – cada uno de ellos es un mundo aparte, una historia única acerca de por qué y cómo puede uno librarse de la comida. La mayoría de ellos nunca confiesan que no comen, para evitar posibles reacciones negativas de los demás.

¿Eres uno de ellos? Por favor, contáctame, cuéntame tu historia, comparte conmigo tu experiencia y visita el foro de inedia (<http://breatharian.info>).

AYUNO SANADOR

Estadísticamente hablando, el ayuno es el método de sanación corporal más efectivo que hay para el ser humano. Es la manera más barata y rápida de:

- deshacerse de la mayoría de las enfermedades graves (cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, presión alta, eczema, asma, entre otras);
- mejorar la salud permanentemente;
- rejuvenecer el cuerpo;
- adelgazar;
- deshacerse de una gran colección de toxinas y parásitos;
- elevar el nivel de energía vital del cuerpo;
- mejorar el estado mental, el carácter y el humor.

Para la mayoría de las personas que sufren las llamadas enfermedades de la civilización, generalmente consideradas incurables, el ayuno sanador es una forma de recuperar la salud perfecta.

Dependiendo de la persona, el ayuno puede durar desde un solo día hasta... un par de meses o incluso más de un año. Pero en el caso de una persona común y corriente, que no padece de sobrepeso, un habitante de la "civilización occidental", puede ayunar hasta un máximo de 6 semanas, o sea, 1 mes y medio aproximadamente. Generalmente los ayunos toman entre 7 y 28 días. Casi todas las personas físicamente saludables pueden ayunar, siempre y cuando no tengan miedo y no sean obligados a hacerlo. Las emociones despertadas por el miedo durante un ayuno (no la falta de comida) pueden matar al cuerpo.

Existen unos pocos métodos de sanación a través del ayuno:

1. Seco – no se ingiere nada, ni siquiera una gota de líquido.
2. Ordinario o con agua – sólo se consume agua.
3. Con hierbas – lo único que se consume son infusiones de hierbas (generalmente por poco tiempo).
4. Con jugos (en realidad se denomina "dieta de jugos" o "juguivorismo") – se bebe únicamente jugos de frutas o vegetales.

AYUNO SECO

De acuerdo con el principio: "las soluciones más simples son las más eficaces", el ayuno seco, durante el cual no se ingiere nada, ni siquiera una gota de agua, produce la más profunda limpieza y sanación del cuerpo. En realidad, para hacerlo todavía más eficaz, uno no debería tener contacto físico alguno con agua (literalmente). El cuerpo debería permanecer sin líquido alguno durante todo el ayuno.

Puede decirse que, en cuanto a beneficios, una semana de ayuno seco equivale a dos o tres semanas de ayuno sólo con agua. Como decíamos, durante el ayuno seco ideal, la persona no sólo no bebe agua, sino que no toca el agua, lo que significa que no se baña.

Un ayuno sin agua puede durar entre 1 y 14 días, dependiendo de varios factores. Cuanto más seco y caliente es el aire, menos tiempo podrá permanecer la persona sin beber. La actividad física, que ocasiona transpiración, es también un factor a tomarse en cuenta, ya que si se realiza mucho de esta, el cuerpo podrá aguantar menos tiempo sin agua. Cuando las condiciones (temperatura, humedad del aire, actividad física de la persona) son normales, un habitante común y corriente de las zonas templadas puede ayunar en seco por 7 días.

El cuerpo puede deshidratarse levemente durante el ayuno seco. Podemos permitirlo, pero es importante, durante todo el período de ayuno, hacerse chequeos con regularidad. Si la deshidratación corporal cruza el límite de lo permitido, el proceso no puede ser revertido, o sea, el cuerpo no puede volver a hidratarse, y deja de funcionar (muere).

Normalmente, los primeros 4 días de ayuno sin beber líquidos no requieren de cuidado especial alguno, pero pasado este tiempo hay que prestar mucha atención a los niveles de hidratación del cuerpo, a través de, por ejemplo, la observación de la piel.

Otro factor primordial, que determinará el tiempo que el cuerpo podrá mantenerse sin agua sin dañarse, es la cantidad de sustancias a ser excretadas. Por ejemplo, si la persona ingirió mucha comida salada, ocasionando una mayor acumulación de sal en el cuerpo, no sería conveniente comenzar a ayunar en seco sin antes eliminar el exceso de sal. De esto puedes concluir que antes de empezar un ayuno seco es recomendable hacer unos días de ayuno con agua.

El siguiente puede ser un buen procedimiento. Empiezas con ayuno con agua. En el octavo día dejas de beber agua. De esta forma comienzas a ayunar en seco cuando el cuerpo se ha deshecho del

exceso de sal y otras sustancias, para cuya eliminación es necesaria el agua.

Por lo general, después de sólo dos o tres días de ayuno, la sed, o sea, la necesidad de agua, disminuye mucho, por lo tanto dejar de beber luego de una semana de ayuno no es un gran desafío.

AYUNO CON AGUA

Lo único que se consume es agua. Ésta debe estar limpia, siendo las mejores el agua de lluvia, de nieve (debe ser recogida en lugares donde el aire no esté contaminado) y el agua destilada. Si usas esta última, primero debes enfriarla hasta que comience a congelarse y luego devolverla a la temperatura ideal para ingerirla, o sea, a temperatura ambiente o apenas tibia.

Al agua no se le agrega nada; ni azúcar, ni miel, ni café o té, ni siquiera una gota de jugo de limón. Beber agua con sustancias adicionales altera el proceso digestivo y no permite que el cuerpo adopte el sistema interno de nutrición, ni que se detenga la digestión. El ayuno, cuando la nutrición interna no está funcionando, desgasta al cuerpo rápidamente. Esto se manifiesta, entre otros, en la pérdida de peso y el mal humor, y puede causar una reducción acelerada de minerales. Este proceso se llama inanición; si se prolonga, provoca la muerte del cuerpo.

Un ayuno con agua puede tomar desde un día a un par de meses (en casos extremos, hasta más de un año). La duración del mismo depende, entre otros factores, del peso del exceso de materia acumulada en el cuerpo (principalmente grasa), y de la actividad física del ayunante. Generalizando, se puede afirmar que para “quemar” 1kg de grasa corporal necesitamos entre 2 y 4 días. A modo de ejemplo, una persona que tiene un exceso de grasa de 20kg, puede sumar entre 40 y 80 días al tiempo común de ayuno. El ayuno común dura entre 1 y 40 días; en la mayoría de los casos, cuanto más largo, más ventajas se obtienen. Todos los ayunos cortos son buenos para el cuerpo, pero es más beneficioso un ayuno de por lo menos 14 días – el tiempo mínimo requerido para que el cuerpo manifieste cambios en la salud fuertes y perdurables.

Si nunca ayunaste, primero debes ejercitarte en ello. El primer ayuno puede ser de no más de un día. Luego de unos días puedes ayunar por 2 días y 2 noches. Tomate un descanso de una semana y luego ayuna por 3 días. Puedes repetir estos 3 días de ayuno varias veces, hasta que sientas que no son nada extraordinario para ti y que puedes hacerlo por más tiempo.

Entonces intenta ayunar por 4 o 5 días. Continúa extendiendo los ayunos a 7, 9, 10, 12 días (y sus respectivas noches) o como tú lo sientas, hasta alcanzar los 14 días. Una vez llegado a este punto (tal vez antes), lo más probable es que sientas que eres capaz de ayunar por varias semanas.

Un ayuno de 7 semanas (e incluso menos) puede causar “milagros” a la salud. Biológicamente, rejuvenece el cuerpo (un hecho demostrado clínica, visual y personalmente), elimina casi todas las enfermedades (para algunas, como el cáncer, podemos necesitar más de un ayuno), alisa las arrugas, devuelve el color natural y la fuerza al cabello y detiene la caída del mismo (incluso puede hacer crecer nuevo), y embellece el cuerpo (no sólo a través de la eliminación de la grasa).

Aquellos que han realizado ayunos por razones de salud, hablan a los demás con convicción acerca de los beneficios mentales y los cambios en la salud física experimentados. “Nunca imaginé que pudiera sentirme tan bien”, “Si no lo has experimentado, no puedes saber lo que es la buena salud, incluso si te sientes muy bien”. – Uno escucha estas y otras opiniones similares con frecuencia.

Existe un grave peligro que puede hacer que el cuerpo deje de funcionar (muera): el miedo. La sugestión social, en la cual vive la mayor parte de los habitantes de la Tierra, sembró en la mente la creencia (programa) de que el ser humano debe comer para vivir y que el ayuno daña al cuerpo. Bueno, si crees esto, no comiences un ayuno de 40 días de entrada, porque si lo haces, puede que el cuerpo deje de funcionar antes de cumplido el tiempo, solamente debido a la creencia. Lo mejor es que primero pruebes el ayuno para ver (experimentar) por ti mismo que tales creencias son el resultado de un conocimiento básico insuficiente acerca del funcionamiento del cuerpo humano.

SÍNTOMAS

Durante el ayuno el cuerpo se limpia a sí mismo, eliminando toxinas y parásitos; esto puede causar reacciones desagradables. Cada persona experimenta esto distinto. Uno no siente nada extraordinario durante todo el ayuno, ni padece experiencias desagradables, mientras que otro se siente tan mal que puede compararlo con morir.

Así que si te sientes bien durante el ayuno, podrás gozar de los beneficios inherentes para el cuerpo y la mente, así como continuar con tu vida cotidiana como de costumbre, exceptuando la ingesta de alimentos, por supuesto. Por el contrario, si eres de esas personas cuyos cuerpos experimentan reacciones desagradables, debes saber que no son otra cosa que buenos síntomas de limpieza biológica y mental y rejuvenecimiento, así que lo mejor que puedes hacer es esperar con calma a que pasen. Son muy pocos los casos en lo que los síntomas puedan requerir que abandones el ayuno.

Aquí hay algunos de los muchos síntomas desagradables que pueden aparecer durante el ayuno (todos son pasajeros):

- dolores: de cabeza, órganos internos, huesos, articulaciones, ojos o cualquier otra parte del cuerpo;
- caída de pelo (más de lo normal);
- debilidad física;
- deshidratación del cuerpo;
- mareos y desmayos;
- pérdida de peso;
- inflamación en las articulaciones (o en cualquier otro lugar);
- inestabilidad mental;
- enfermedades repentinas y/o agudas (fuerte activación de enfermedades antiguas o crónicas);
- sarpullidos, intensificación de alergias;
- movimientos o eliminación de cálculos en los riñones, el hígado o la vesícula biliar, causantes de dolores severos;
- fiebre;
- baja de presión;
- palpitaciones cardíacas;
- náuseas, vómitos.

Si aparecen algunos de estos síntomas, lo único que tienes que hacer es esperar a que pasen luego de unas horas, días o (en casos extremos) semanas. Estas reacciones no dañan el cuerpo por sí mismas, sin embargo vale la pena prestarles atención, ya que, por ejemplo, los mareos y desmayos pueden hacer que te caigas y te lastimes.

Si la presión sanguínea se encuentra baja, debes prestar incluso más atención, ya que puede bajar todavía más, alcanzando niveles que ponen el peligro el funcionamiento correcto del cuerpo. Es aconsejable que controles y planees tu actividad teniendo en cuenta este factor.

Si tienes grandes cálculos renales, es posible que un gran pedazo se desprenda y obstruya la uretra, causándote un dolor muy intenso; tal vez necesitarás intervención médica (desobstruye la uretra pero no abandones el ayuno).

A modo de breve explicación, todos los síntomas desagradables que aparecen durante el ayuno indican que el cuerpo está experimentando procesos de eliminación de excesos acumulados por años, como toxinas, células muertas y grasa, así como también de auto-reparación y regulación (Ej., glándulas endocrinas). El cuerpo, que es una perfecta máquina biológica auto-controladora, recupera el estado de mayor eficiencia sólo si se lo permitimos, si le damos el tiempo necesario, y si

no lo sobrecargamos con la digestión.

El ayuno es un período de tiempo en que se le permite al cuerpo hacer todas las reparaciones, limpiezas y renovaciones necesarias para que pueda trabajar mejor y por más tiempo. Realizado con frecuencia, éste es uno de los secretos más importantes para tener una vida larga y saludable.

LAVADO INTESTINAL (enema)

Es muy importante lavar el intestino grueso con agua durante el ayuno. También puede realizarse durante el ayuno seco, aunque lo hace menos eficiente, ya que introducimos agua en el cuerpo.

Algunas personas ven el enema como algo desagradable. Si eres una de ellas, no tienes por qué lavar tu intestino, pero debes saber que éste contiene materia en estado de putrefacción. Las toxinas venenosas producidas por esta materia putrefacta ingresan en la sangre. Luego circulan por todo el cuerpo, causando síntomas y reacciones desagradables, y sobrecargando además el sistema excretor.

La materia no expulsada del intestino grueso se queda en este como materia fecal, pudiendo ser la causa de enfermedades varias, incluyendo el cáncer de intestino (una de las principales causas de muerte en Europa y América). Así que de ti depende decidir si prefieres ver la suciedad saliendo de tu cuerpo o pudrirte interiormente.

El intestino grueso es un tubo de entre 60cm y 1,5m de largo (dependiendo del tamaño de la persona)