



## PAROLE DEL MAITREYA

### Le abitudini uccidono la coscienza

23 Febbraio

Quando non sapete cosa dire nel momento del contatto telepatico, cantate. Ogni tentativo di contatto telepatico deve essere diverso. Non seguite sempre il solito modello "respirate profondamente... rilassatevi... pensate agli Elohim", altrimenti diventa un'abitudine.

L'abitudine non è la coscienza.

Quando fate il contatto telepatico, cercate sempre di creare nuovi modi per stupirvi ed essere coscienti. Ricordate quando eravate bambini, un piccolo bambino, eravate meravigliati di tutto, anche della vostra mano. Probabilmente, ora non la guardate più, o solo qualche volta.

È bellissima.

Siate sorpresi della vostra mano, guardatela, è incredibilmente bella ed è vostra. Con questo bellissimo strumento è possibile dare amore, è possibile meditare (con le mani giunte).

Ogni mattina guardo la mia mano e dico "wow, alcune persone non ce l'hanno, che privilegio che abbiamo".

Quasi in tutte le religioni, le persone usano le mani per sentirsi collegati, per esempio i cristiani, i buddisti (con le mani giunte)... alcuni le usano in questo modo (con i palmi rivolti al cielo).

Le mani sono molto importanti.

Dovete essere stupiti, non solo delle mani ma anche del viso. Anche il vostro viso è incredibile. Quando la mattina andate in bagno, guardate il vostro viso. Ogni mattina è diverso e anche se invecchiamo, ogni mattina il nostro viso è più bello, più brillante.

Naturalmente, le persone giovani sono carine, ma il loro livello di coscienza è ancora molto basso. Più invecchiamo, più ci eleviamo.

Il corpo cresce fino all'età di venticinque anni, ma la coscienza cresce per sempre. Quando abbiamo settanta, ottant'anni, rispetto agli Elohim siamo dei bambini.

Questa coscienza crescerà come un fiore di loto, per sempre.

Ecco perché la vita eterna è bella, perché se avessimo un cervello che fosse sempre uguale, la vita eterna sarebbe noiosa. Vivere ventimila anni con lo stesso cervello sarebbe folle.

Ma abbiamo il potere di elevare questa coscienza per sempre.

Quando vi guardate la mattina allo specchio, guardate attentamente. Non guardate la pelle, con le rughe e il suo calare, ma guardate i vostri occhi e ci vedrete la coscienza che si eleva. Allora, non avrete più paura d'invecchiare.

Il corpo invecchia, ma gli occhi sono sempre più giovani.

Mi ricordo mia nonna, era molto vecchia, era una donna meravigliosa. Più invecchiava, più giovani sembravano i suoi occhi.

Morì a novantanove anni, ma ha sempre avuto degli occhi molto luminosi, ogni anno più splendidi.

Meravigliatevi di questo.

Ogni giorno, guardate la bellezza delle vostre mani, del vostro corpo, del vostro pene. Ogni parte è così bella.

Meravigliatevi. Corriamo un grande pericolo nella nostra vita, che sono le abitudini. Le abitudini uccidono la coscienza.

Quando comprate una macchina nuova, la guardate in ogni sua parte con stupore, ma dopo sei mesi o un anno non la guardate più, è solo un'auto. E' lo stesso quando si acquista una nuova casa, il primo giorno siete così felici. La prima settimana, il primo mese, gioite della vista "wow, possiamo vedere l'oceano, è così bello". Dopo uno o due anni, non più.

Quando avete un nuovo fidanzato o una nuova ragazza, la prima settimana volete fare l'amore tre volte al giorno. Dopo uno o due anni, vi guardate intorno in cerca di altre ragazze... questo è perché non usiamo la coscienza.

Io sono fortunato, molto fortunato, a vivere a Okinawa. Guardate questa bellezza intorno a noi, guardate, questo è il paradiso in Terra, il pianeta degli Elohim non è più bello, ma veniamo qui ogni domenica e dimentichiamo di dire "wow, i fiori, l'oceano, la luce del sole... meraviglioso!".

Voglio meravigliarmi tutti i giorni. Le persone che vengono a casa mia, molte volte dicono "che bel posto".

Guardate intorno a voi con questa stessa consapevolezza, per sempre. Ci sono anche alcune persone che scoprono il Messaggio e la prima settimana dicono "wow! Voglio aiutare il Maitreya, voglio costruire l'ambasciata per accogliere gli Elohim". Dopo un mese, sono un po' meno entusiasti. Dopo un anno...

La prima settimana siete come Tony, yeah! Ma dopo qualche volta che venite e ascoltate il Maitreya, vi annoiate. Tony è un grande esempio, una grande Guida, ogni volta che lo incontro è sempre entusiasta, salta, questo vuol dire essere coscienti.

Spero che nessuno si abitui a vedermi, spero che nulla diventi mai un'abitudine nella vostra vita. Gioite di ogni secondo e specialmente del più importante, questo.

### Sorridete da soli

2 marzo

(Quel giorno, i raeliani presenti all'incontro lo hanno accolto cantando una canzone)

Grazie mille per questo benvenuto pieno di fiori, ma non è possibile trovare un fiore tanto bello quanto il vostro sorriso. Per me, nessuna orchidea al mondo è più bella del vostro felice sorriso raeliano.

Offrite il vostro sorriso agli Elohim.

Grazie Elohim.

Grazie Elohim per il Messaggio.

Grazie per la saggezza.

Per questa luce.

Per la speranza.

Arigato Gozaimas.

E penso che questo sia sufficiente per il contatto telepatico.

Sorridere è molto importante, è il fiore del vostro cuore.

Per prima cosa, abbiate sempre il sorriso dentro di voi. Se avete il sorriso dentro di voi, poi fuoriesce spontaneamente.

Molte persone sorridono solo all'esterno, ma sono molto tristi dentro. Gli amici di quelle persone che si suicidano sono spesso molto sorpresi, dicono "l'ho visto la scorsa settimana e sorrideva... l'ho visto ieri ed era sorridente". Si sono suicidate perché sorridevano fuori, ma non dentro.

Se sorridete dentro, avete la felicità dentro, siete felici di essere vivi.

Non avete bisogno di sorridere fuori, ma lo farete naturalmente. Non un sorriso per far piacere agli altri, perché sarebbe solo della buona educazione. Sorridere agli altri ed essere tristi dentro vi fa venire voglia di suicidarvi. La maggior parte delle volte, quelli che piangono e dicono "sono depresso, voglio morire", non lo fanno.

Ma quelli che si uccidono, di solito sorridono agli altri solo per essere educati.

È molto importante coltivare, come un giardino, il vostro sorriso interiore.

Tutto ciò che è vero procede dall'interno verso l'esterno. Mai il contrario.

Questo è vero per tutto. Coloro che sorridono agli altri ma non a se stessi, non hanno il sorriso interiore.

Come i giapponesi che sono "ai", sempre positivi all'esterno... ma dentro stanno così male.

Questo giardino interno deve essere coltivato con il sorriso, un sorriso interiore, da solo. Le persone che sono depresse sorridono agli altri, ma quando sono da soli non sorridono.

Iniziate a sorridere da soli, non per gli altri ma per voi.

Quando sorridete, sorridete a voi stessi. Quando vi svegliate la mattina, prima di aprire gli occhi, sorridete, per la felicità di essere vivi. Nessuno lo vedrà, voi lo sentirete. Poi andate in bagno, vi guardate allo specchio e sorridete, per voi, non per gli altri.

Allora, avrete questo sorriso naturale che viene dall'interno, dalla magia della vostra vita, perché la vostra vita è magica.

Non avete bisogno di andare a vedere un mago per assistere alla magia, guardate il vostro volto, c'è un miracolo. Qual è questo miracolo? Potete vedere. Potete vedere! E' un miracolo, potete vedermi, vero? Posso vedervi, molte persone non possono vedere, sono cieche. Immaginate se foste ciechi. Chiudete gli occhi... questo è ciò che vedono. Aprite gli occhi... è bello, possiamo vedere.

E' una cosa molto semplice, ma meravigliatevi di ciò.

A volte, le persone cieche fanno un intervento chirurgico e dopo dicono "wow, posso vedere". Dovremmo farlo tutti i giorni.

Potete ascoltare, alcune persone non possono farlo. Mettete un dito nell'orecchio, poi toglietelo... potete sentire!

E' splendido, è un miracolo. Molte persone non possono avere questo semplice piacere, è un piacere non solo per la musica ma anche per le voci, ascoltare i vostri amici, gli uccelli, tutto.

Ascoltare il silenzio, perché non c'è mai silenzio, al limite potete ascoltare il vostro respiro, che è bellissimo.

Possiamo sentire l'odore, l'odore dei fiori è bello, è semplice. La felicità sta nelle cose semplici.

Possiamo toccare, toccate la mano delle persone accanto a voi, solo toccare la mano, non stringerla, appena toccare. Potete toccare qualcosa di vivo, wow! E' incredibile, alcune persone non hanno le mani.

Potete gustare il meraviglioso cibo giapponese, e ora ci sono dei buonissimi frutti in primavera. Alcune persone non possono gustare, è anche una malattia, perdono il senso del gusto. E' semplice e le cose semplici sono quelle che vi rendono felici, quelle che vi fanno sorridere dall'interno verso l'esterno, non gli oggetti, le auto, la casa, gli abiti costosi, i gioielli.

Sorridere, toccare, vedere, odorare, avete questa capacità e nessuno mai potrà togliervela.

Potreste improvvisamente ritrovarvi in carcere, in prigione, e avere ancora questi tesori, nessuno può togliervi, quindi gioitene.

Questo è il segreto della felicità.

### A proposito del dolore

9 marzo

Maitreya, è possibile eliminare il dolore con la meditazione?

Sì, la meditazione è uno strumento molto potente per ridurre la sensazione di dolore, poiché il dolore fisico è molto collegato alla coscienza.

Sono stati condotti alcuni studi scientifici in cui è stato misurato il livello di dolore delle persone normali e di coloro che praticano la meditazione. I migliori praticanti potevano ridurre il dolore del 90%.

Quando abbiamo del dolore, del dolore fisico, creiamo dello stress a causa del dolore stesso e anche a causa del timore che questo dolore non passerà.

Così, il dolore ci connette a due cose che fanno male alla coscienza: il passato, perché prima stavamo bene mentre ora soffriamo... ci connette al passato, che è una cosa negativa. E ci collega anche al futuro, perché abbiamo paura che il dolore non passerà.

Quindi, non stiamo più vivendo il momento presente.

Quando avete del dolore fisico, evitate di pensare al passato, evitate di pensare al futuro... è una meditazione, è essere nell'istante presente.

Chiedetevi "qual è il mio dolore?", poi rilassatevi e quasi giocate del dolore.

So che è difficile, ma "ok, qual è il mio dolore, mi fa male il ginocchio. Il mio corpo mi sta parlando". Il dolore è un segnale del corpo che dice "ehi, hai un problema qui".

Il corpo parla al vostro cervello "ehi, fa qualcosa, ho dolore".

Amate questo dolore. Se non aveste dolore, il vostro corpo si romperebbe molto velocemente.

Senza dolore fisico, possiamo toccare qualcosa che bruci, alcune persone soffrono di questa malattia, non possono sentire dolore, è possibile toccare qualcosa che bruci e la mano può ustionarsi, cadere... e resteremmo senza.

Quindi, il dolore è molto importante al fine di proteggere il nostro corpo, abbiamo dolore al ginocchio perché c'è un problema, dobbiamo risolverlo.

Abbiamo mal di testa? C'è un motivo, dobbiamo risolvere il problema... quindi, il dolore è utile per proteggere il nostro corpo.

Quando considerate il dolore in questo modo, invece di dire "oh, mi fa male il ginocchio" dite "grazie ginocchio per avermi detto che c'è un problema, lo risolverò, non ti preoccupare... mi prenderò cura di te", il dolore - con questa meditazione, perché è una meditazione - si riduce molto rapidamente.

Questo non è valido per tutto. Alcuni dolori estremi, quelli cronici, sono terribili, ma anche questi forti dolori possono essere alleviati da questa meditazione.

I peggiori nemici del dolore che creano ancora più dolore, ancora una volta, sono la paura e l'ansia. La meditazione può ridurre quasi più del 90% del dolore fisico e il 100% del dolore mentale.

Quindi, la meditazione fa sempre bene.

Il dolore può anche essere usato per la felicità.

Il dolore può essere uno strumento per la felicità, attraverso la meditazione.

La sofferenza non è buona, non sto dicendo che la sofferenza faccia bene, sto dicendo che se avete dolore al ginocchio, un forte dolore, potete dire "ah, la vita è terribile, il mio dolore è grande" e sentirvi molto male, o dire "mi fa male il ginocchio, ma so che ci sono persone che non hanno le gambe, a loro piacerebbe avere dolore alle ginocchia".

Ci sono delle persone che sono su una sedia a rotelle, che non hanno le gambe. A loro piacerebbe avere dolore alle ginocchia.

Quando avete dolore al ginocchio, significa che avete un ginocchio.

Gioite di ogni parte del vostro corpo.

Avere dolore è meglio che non avere le gambe, le mani, le dita, la testa... è la prova che siete vivi e che avete un corpo.

"Ho bisogno di un paio di occhiali, è terribile", no... è meglio che essere ciechi.

Sono così felice di averli, di avere bisogno di occhiali. Pensate sempre alle persone che non sono fortunate come voi.

Proprio in questo momento, molte persone sulla Terra stanno soffrendo, sono senza gambe, senza braccia, alcuni non possono sentire, alcuni non possono vedere!

Se sentite un po' di dolore, dite "grazie!". Gioite.

Naturalmente, fate ciò che è necessario attraverso la scienza per fermare il dolore, perché non siamo nati per soffrire e la scienza, e solo la scienza, può far sì che un giorno il dolore fisico sia soppresso, ma la scienza non sarà mai in grado di rimuovere il dolore mentale.

La depressione, l'ansia, questo lo dobbiamo fare da soli, attraverso la meditazione, ed è per questo che la meditazione è così importante.

E coltivando una crescente felicità dentro di noi, come uno splendido fiore.

Siete felici in questo momento?

Qui? Seduti con me? Lo siete? Non smettete!

Lasciate andare, lasciate che scorra, lasciate che sia

16 marzo

Questa mattina voglio parlarvi della differenza tra pensare e risentire.

Durante il contatto telepatico delle undici, pensate agli Elohim? O risentite gli Elohim?

Qualche volta vedo i raeliani, la domenica in occasione del contatto telepatico, che si sforzano di pensare agli Elohim.

A volte ho paura che le loro mutande diventino "marrone". ☺

Certamente, è meglio risentirli. Non è uno sforzo. Meditare non è mai uno sforzo. Il contatto con gli Elohim delle undici è una meditazione, non uno sforzo. "Elohim, mmm...". ☺

E' un'apertura che porta alla felicità. Quando c'è anche un minimo sforzo, questo distrugge la meditazione.

La meditazione arriva quando non c'è assolutamente alcuno sforzo.

Lo stesso vale per la saggezza, per diventare un Buddha. Non vedrete mai una statua di Buddha "brrr...". Mai. È sempre sorridente, con un viso felice, è sufficiente risentire, risentire l'infinito.

Ciao infinito, ciao, senza nessuno sforzo.

Quando sentite un minimo sforzo, vi scollegate dall'infinito.

Quando facciamo uno sforzo, anche piccolo, anche molto, molto piccolo, il cervello pensa, pensa "io voglio qualcosa"... e se volete qualcosa, non siete nello stato di meditazione.

Meditare è non volere nulla. È lo stato di accettazione, lasciare andare, lasciare che scorra, come un fiume.

La vita è come un fiume, siete nati un giorno dalla sorgente del fiume, siete sgorgati dalla montagna, e poi scorrete, diventando grandi, alti, per poi raggiungere l'oceano e morire, senza alcuno sforzo.

Scorrete con naturalezza. Ovunque voi siate nel fiume, vicino alla sorgente o vicino alla meta dell'oceano, lasciate andare il flusso. Quando fate uno sforzo, è come nuotare controcorrente, è molto doloroso e stancante. Quando scorrete con il fiume, siete felici, la felicità è ovunque nella vostra vita, e questo è diventare un Buddha.

Lasciate scorrere, tutto, senza sforzo, qualsiasi cosa accada nella vostra vita. Invecchiate... lasciate che scorra. Non potete evitarlo. Potete tentare, "no, non voglio invecchiare!" e nuotare contro corrente, ma invecchierete comunque.

"Non voglio essere solo, voglio avere una ragazza!". Potete sforzarvi, ma gli sforzi non vi porteranno l'amore. È il contrario, se vi sforzate, tutti avranno paura di voi. Ma se siete felici di essere vivi, se siete nello stato di un Buddha, costantemente felice, tutti saranno attratti da voi. La vostra felicità funziona come una calamita.

Voi amate starmi vicino, spero... vero? Perché? È naturale.

Ovunque vada nel mondo, viaggio in aeroplano, mi siedo vicino a qualcuno che non conosco e il 90% delle volte, dopo un'ora, conosco tutto della sua vita: i suoi problemi con la moglie, i suoi problemi con il lavoro, i suoi problemi di salute... sempre! Mi raccontano, io non dico nulla, ascolto solamente... ma loro sentono il mio amore, sentono che possono parlare della loro vita con me.

Qualche volta si rendono conto, "non so perché le sto dicendo tutto questo".

"Perché risente l'amore".

Qualche volta sono uomini, sono molto sorpresi di vedere un uomo dire loro "perché risente l'amore... si sente compreso". Sentono che sono pronto ad aiutarli nello scorrere della loro vita.

Gli sforzi vi bloccano, bloccano la comunicazione con gli altri e creano violenza, sofferenza, guerre...

Quando tutti lasciano andare, improvvisamente ci sentiamo uno. Ci sentiamo uno con tutto e con tutti.

Dobbiamo interrompere ogni sforzo.

Se vi dite "oh, mi sforzerò di amare di più le altre persone", non funziona. "Voglio dare più amore agli altri... brrr...", no!

Lasciate andare, lasciate scorrere. Lasciate essere. Guardate solamente, senza alcuno sforzo, e le persone risentiranno l'amore, lasciate essere.

"Let it be, let it be, let it be...". Sì, canto questa canzone ogni giorno, la amo.

"All we need is love, all we need is love, all we need is love, love, love is all we need...". Sì, i Beatles, perfetto. Immaginate, immaginate! "Imagine all the people...". Bellissima. Sono davvero degli ottimi insegnanti. Hanno fatto solo un errore, la canzone "Yesterday".

Qualche volta la canto, ma cambio le parole. "Oh, yesterday... ta-ta... happiness was". No! E' terribile. Così cambio le parole e la canto, perché mi piace la musica, cambio le parole e canto "tomorrow, I believe in tomorrow... happiness".

Ieri è il passato.

Avete notato cosa rende le persone più tristi? Cos'è? Il futuro? Il presente? O il passato? Il passato... sempre. Perché ricordate qualcosa, immaginandovi di essere stati più felici di adesso, e lo rimpiangete.

Più invecchiate e più avete questa tendenza a rimpiangere il passato. Non so se lo dite in giapponese, ma in francese e in inglese si dice "i bei vecchi tempi".

I bei vecchi tempi... non esistono. È meglio adesso, qualunque sia la vostra età, è meglio ora. Ma ricordare il passato richiede un grande sforzo. Per ricordare il passato fate uno sforzo, "com'era quando ero giovane... ahahah". È uno sforzo. E facciamo questo "ahhh... mi ricordo... hmmm...". E' uno sforzo.

Ok. Qual è il futuro? "Hummm...". E' uno sforzo. "Hummm... cosa succederà il prossimo anno?".

Se pensate all'istante presente, non fate nessuno sforzo. Ogni volta che pensate al passato o al futuro, vi allontanate dalla felicità, con tanta fatica. Risentitelo, ogni volta che sentite la vostra energia, se vivete qui e adesso, avrete infinitamente più energia. Perché se pensate al passato, sprecate molta energia, sarete molto stanchi, e ogni volta che pensate al passato o al futuro, vi allontanate dalla felicità, con tanta fatica.

Risentitelo, ogni volta che sentite la vostra energia, se vivete qui e adesso, avrete infinitamente più energia. Perché se pensate al passato, sprecate molta energia, sarete molto stanchi e piangerete, userete molte energie e poi vi ammalarete.

Lo stesso accade quando vi preoccupate del futuro. Il cervello usa l'80% delle energie del corpo, eccetto quando correte, naturalmente, ma non correte tutto il giorno. Quando vi sedete qui, il vostro corpo brucia energia, ma il vostro cervello ne usa l'80%!

Il cervello, l'80% dell'ossigeno che respirate è usato dal cervello, è come un fuoco che brucia. Ma quando meditate, potete abbassare la percentuale al 10%... dall'80% al 10%.

Alcune persone fanno delle immersioni subacquee, con le bombole di ossigeno, e dentro ce n'è una quantità limitata. Se siete stressati e preoccupati, bruciate quest'ossigeno molto velocemente e dopo venti minuti dovrete risalire per mancanza d'aria. Ma se siete rilassati, in uno stato di profonda meditazione, con la stessa bombola le persone possono restare un'ora, due ore, con la stessa quantità di ossigeno. Anche di più.

L'ossigeno viene bruciato, non dal corpo ma dal cervello. Lo stress... brucia... avete un fuoco.

Quando siete arrabbiati, infelici, il cervello brucia come un fuoco, e lo sapete. Quando qualche volta vi arrabbiate, come vi sentite dopo? "Uff..." così stanchi...

Se siete felici, se andate al cinema a vedere un bel film che vi rende felici, uscite pieni d'energia. Se andate al cinema e vedete un film di guerra, o Guerre Stellari, e tornate a casa... "uff...", siete stanchi... Terminator, Schwarzenegger... "pam pam, pam pam...", uscirete stanchi.

Se andate a vedere un film come Baraka, quando uscite sarete pronti a fare l'amore, a saltare su tutti. Non avete avuto emozioni che vi bruciano energia, avrete la vostra energia.

Volete essere stanchi o volete avere una buona energia?

La meditazione e la felicità, è come cuocere a fuoco basso. Invece di bruciare, riducete l'intensità del fuoco e tenete la fiamma bassa, perché il cervello, anche quando è completamente rilassato, brucia... ma molto poco.

Quando volete pensare alla vostra energia e al vostro cervello, immaginate questo gas... quando cuocete a fuoco alto, la bombola del gas finisce velocemente. Ma potete scegliere un piccolo fuoco, siete voi che decidete.

Usare la vostra coscienza è come cucinare. Quando cucinate ad alte temperature, bruciate il gas molto velocemente e spesso bruciate anche il cibo, facendo fumo ovunque. Quando cucinate a basse temperature, è meglio. In Giappone, avete del buon cibo che viene cucinato a basse temperature, per molto tempo. Pensate al vostro cervello come a una pentola. Dentro il vostro cervello... state bruciando il vostro pane o state cucinando lentamente un meraviglioso "nabe"? È una vostra scelta, la felicità e la mente.

Per concludere, degli scienziati hanno studiato quanti muscoli usiamo nel nostro viso. Ne abbiamo tanti, circa ottanta, il numero maggiore in rapporto alla superficie. Quando avete un viso arrabbiato, usate quasi tutti i suoi muscoli, penso quaranta o cinquanta. Quando ridete, ne usate solo dieci.

La felicità significa meno consumo di energia, anche nel viso.

Allora, ricordatevi... cucinate un buon "nabe", risparmiate energia e siate felici.

## Amare se stessi e ridurre l'ego

23 marzo

Oggi, vi voglio parlare di una specie di conflitto che possiamo avere tra due affermazioni.

La prima, è quando diciamo che non dobbiamo avere ego o averne molto poco. La seconda, quando diciamo che dobbiamo amarci, e questo sembra un po' in contraddizione con la precedente.

Come posso ridurre al massimo il mio ego e amarmi?

Possiamo capire la risposta comprendendo che amandosi è più facile ridurre l'ego.

Se non vi amate, non potete ridurre l'ego.

Se non avete amore e compassione per voi stessi, odierete gli altri.

Al contrario, quando vi amate potete maggiormente amare le altre persone, dimenticandovi del vostro ego.

In occasione del primo seminario, circa quarant'anni fa, forse i vecchi raeliani lo ricordano, avevamo lavorato molto sull'amore per se stessi.

Alcune persone possono avere delle difficoltà ad amare se stessi. Come posso amarmi? Amo il sushi, è facile, lo prendo e lo mangio. Amo i fiori, ok... li prendo, li annuso. Ma amare se stessi?

Siamo tutti d'accordo, la maggior parte delle persone sono d'accordo, io devo amarmi, ma quando avete trascorso molti, molti anni a odiarvi, come si fa a iniziare?

Molte persone non sono consapevoli del fatto che non si amano.

Vi amate veramente? Chiedetelo? Vi amate veramente?

Amare se stessi non significa giudicare, perché giudicare è l'opposto dell'amore.

Non potete amare e giudicare allo stesso tempo.

Giudicare è l'opposto dell'amore, e noi siamo così bravi a giudicare gli altri. Questo è l'ego. "Questa persona è cattiva, è brutta, puzza...", questo è giudicare, così velocemente.

Per tutto il tempo, automaticamente, le persone giudicano gli altri e generalmente li criticano, raramente i giudizi sono positivi, i giudizi sono sempre negativi.

Solitamente, quando lo fate con gli altri, lo fate anche con voi stessi... "sono stupido, sono noioso", giudicate.

L'amore è non giudicare, non giudicare affatto!

Guardatevi allo specchio, senza alcun giudizio. Forse state invecchiando, avete qualche ruga, il seno che cade, abbiate compassione per voi stessi, non giudicatevi.

Non siete perfetti, non siamo perfetti. Io non sono perfetto, Yahweh non è perfetto. Nessuno lo è. Volete essere come gli Elohim? Quando volete essere perfetti, non siete come gli Elohim, perché loro non sono perfetti.

Quindi, amare se stessi vuol dire accettare, amare e coltivare l'essere imperfetto che siamo. Non amate solo ciò che è bello, ma anche la parte brutta.

Ho un cattivo odore, amo il mio odore, ho tante rughe, sono io! Faccio degli errori, sono io. Ho compassione per me stesso.

Amo me stesso CON i miei errori.

I miei errori passati, presenti e futuri. Perché finché vivrete, farete degli errori.

E non è tutto, è solo l'inizio. Essere vivi vuol dire fare degli errori. Imparare, migliorare, provare a non fare lo stesso errore due volte, questo è bello. Se pensate così, la vita eterna sarà bellissima, sarà un eterno imparare, niente di statico.

Un vita eterna senza cambiamenti sarebbe noiosa. Se v'immaginate che la via eterna sia come siete oggi, per sempre... non la voglio.

Essere come un fiore, crescere, all'inizio un piccolo seme, che cresce, crescono le radici, fa qualche errore. Potete vedere gli alberi, qualche volta sono storti, hanno molti problemi, fanno degli errori, ma crescono.

Siate come loro.

Lentamente, siete come un fiore, come un fiore di loto, vi aprite, ma il loto non è statico. C'è un piccolo bocciolo, che poi si apre e il fiore sparisce... ma il loto è ancora vivo, sotto l'acqua, nel fango... e il prossimo anno ci sarà un altro fiore.

Noi siamo così. Non pensate di essere statici.

Se io parlo del loto, tutti pensano al bellissimo fiore. Il fiore è solo il sesso della pianta, il pene in erezione dell'uomo al mattino, questo è il fiore. Bala, loto, è tutto sessuale, non sono una pianta, non è una pianta. La pianta è il germoglio sotto terra, sotto il fango, come la rosa. Se amate le rose, amate il gambo, le spine, le radici, amate tutto l'essere vivente, non solo il fiore.

Lo stesso vale per voi. Il bel sorriso, gli occhi belli... e l'ano maleodorante. E' lo stesso, dovete amare tutto.

Senza le radici nella merda del fango, non ci sarebbe il fiore. Allora, amate tutte le vostre parti, sono voi, iniziate con le vostre mani, amatele veramente.

È uno dei migliori modi per amare se stessi!

Le persone mentalmente malate sono alienate, significa che una connessione è stata tagliata, sono scollegate dalla realtà che le circonda. Un cervello sano è collegato, significa che riconosce che non è il tutto, ma una parte dell'universo.

Per le persone mentalmente malate, loro sono l'universo, il loro ego ha il controllo. In altre parole, sono io, io, io, e sono scollegato dal mondo. L'opposto di ciò è il sentirsi connessi e riconoscere che il piccolo me è solo una parte del tutto.

Questo Tony è una parte di me, io sono una parte di lui, noi siamo una parte dell'universo, parti separate che formano l'universo. Dovete considerare voi stessi allo stesso modo.

Quando vi dite "io mi amo", chi è io? E chi è me?

Io è la sovracoscienza. Me è il corpo.

Il cervello primitivo con le emozioni, i sentimenti, i ruttii, i peti, è me. Ma io è la coscienza.

Allora, quando volete amare voi stessi, amate il corpo, le cose materiali, guardate quanto siete belli, qualsiasi età abbiate, il cervello, le emozioni, gli sbagli, tutto. Guardate voi stessi come se guardaste un piccolo bambino. Per tutto il giorno, trattatevi come se foste un piccolo bambino.

Ma la vostra coscienza è un potente strumento "per guidarvi". Senza la guida della coscienza, l'ego diverrebbe incredibilmente enorme. L'ego è l'intero corpo, senza la coscienza.

Quando risvegliate la coscienza, improvvisamente il corpo, le emozioni e i sentimenti diventano uno strumento. E allora, l'amore può fiorire e sbocciare.

Per questo motivo, amandovi riducete il vostro ego, e non è una contraddizione sviluppare l'amore per se stessi e ridurre l'ego. Più vi amate, più amore avete per gli altri, meno ego avete. Questo è molto importante, amare se stessi non vuol dire essere egoisti. È fare del vostro corpo e della vostra mente uno strumento, uno strumento felice per amare gli altri.

Spero che vi amiate sempre di più.

Vi amate? Lo fate? Lo fate? Davvero?

Fatelo, per favore. Perché possiamo cambiare il mondo se amiamo noi stessi, se amiamo la meravigliosa creazione degli Elohim... e ricordate che è il vostro migliore strumento, io mi amo, quell'io che pronunciate è la coscienza.

Risentitela, una volta... risentitela, solamente... "io mi amo".

Insieme, pensate a voi stessi e dite "io mi amo". Sentite. Non solo le parole, non le parole... risentite.

E contemporaneamente, usate le vostre mani, per provare più sensazioni come queste, toccatevi, abbracciatevi, sentite... "io mi amo".

La sentite? La luce e la sensazione di calore. La sentite?

Conservatela.

### Applaudiamo la creazione

In occasione della prima domenica d'aprile

Ho una gran bella notizia, avremo oggi un nuovo record di battesimi in Costa d'Avorio. Si prevedono centocinquanta persone. In Cina, se ne prevedono quaranta.

Quindi, che posso dirvi... questa è una delle più belle celebrazioni del Movimento Raeliano. Il 13 dicembre è solamente la celebrazione del contatto avuto quando ho ricevuto il Messaggio, non è così importante.

Il 7 ottobre è lo stesso, il 6 agosto è triste a causa di Hiroshima... ma la prima domenica d'aprile rappresenta una vera felicità, la celebrazione della creazione degli esseri umani, cioè noi, da parte degli Elohim.

Per me, questo giorno è il più bello da celebrare, una festa della vita, dell'arte, perché noi siamo arte.

Ricordatevelo, quando vi guardate allo specchio, quando guardate le persone attorno a voi... siamo tutti delle opere d'arte.

Molte persone dicono "vorrei vedere gli Elohim". E' molto facile, guardiamoci, perché ci hanno creato a loro immagine.

Ecco perché vi amo, vedo gli Elohim nei vostri occhi.

Non guardate mai le altre persone pensando che siano solamente qualcun altro, non fatelo. Negli occhi di ogni essere umano potete vedere gli Elohim. Sentitelo.

Noi siamo degli Elohim e diventeremo realmente degli Elohim. Proprio ora, migliaia di scienziati nel mondo stanno lavorando per preparare la creazione della vita. Così, forse voi, i vostri figli o nipoti faranno parte della squadra che creerà la vita su un altro pianeta. E' meraviglioso.

Provate a immaginare, molte migliaia di anni fa c'erano dei messaggeri anche sul pianeta degli Elohim, che parlavano con loro e dicevano "un giorno creerete la via su un altro pianeta".

Un piccolo gruppo, come voi, e tutti gli altri Elohim dicevano "siete pazzi, non succederà mai".

E' la stessa cosa, è un ciclo. Stiamo diventando gradualmente come gli Elohim.

Non prendetela solamente come una spiegazione scientifica, coglietene anche la forza spirituale.

Perché siamo degli Elohim.

Che emozione, è così eccitante!

Guardatevi allo specchio, la mattina... guardatevi e dite "wow, sono un Elohim del futuro".

E vi amerete di più.

Amatevi di più, abbiate più amore per il vostro viso, per la vostra coscienza, per il vostro potere di creare. Provate.

Iniziate ora. Qualsiasi cosa facciate, sorridere, camminare, mangiare, giocare, qualsiasi cosa facciate, fatelo sentendovi come se foste un Eloha.

Ci si sente talmente più potenti, e questo è il modo migliore per essere grati agli Elohim.

Grazie a tutti voi per la celebrazione di questo fantastico giorno, gioitene. Vorrei fare un applauso agli Elohim per questa creazione, l'ibisco, gli animali, questi alberi, l'antenato dell'albero fu creato dagli Elohim, come noi. Ogni pianta, ogni piccola erba. Camminiamo sull'erba, pensateci quando lo fate. Bellissima erba verde, la prima fu creata dagli Elohim, per il nostro piacere.

Tutta la bellezza, tutti i cibi, ogni animale, ogni pesce, ogni delfino, ogni kujira, tutto... wow!

Quindi, vi propongo, se siete d'accordo, di applaudire insieme gli Elohim... ok?

### Grazie di far parte della mia vita

Un giorno, non sappiamo quando, avremo un contatto la domenica senza di me. Sarò tornato con gli Elohim. Immaginate questo giorno. Io lo immagino.

Verrete al contatto? Come vi sentirete, piangerete, danzerete e sarete felici? Entrambe le cose, spero.

Siate felici, perché sarò tornato da mio padre. Vi capisco se piangerete perché vi manco, è normale, non sentitevi in colpa per questo, è amore.

Anche voi mi mancherete.

Sarò con gli Elohim e dirò "ah, fanno il contatto", e mi mancherà lo stare con voi.

Ora, avete il grande privilegio di essere con il Maitreya, ma anche il Maitreya ha il grande privilegio di essere con voi. Ognuno di voi è così speciale per me.

Sì, c'è solo un Maitreya... ma c'è solamente uno come voi.

Non siete inferiori. Siamo allo stesso livello.

La mia missione è differente, ma ognuno di voi è importante per me, è molto importante per gli Elohim, ognuno di voi. Sentitelo.

E' qualcosa che vorrei vi meravigliasse ogni giorno. Siate meravigliati di tutto.

Ve l'ho detto prima, meravigliatevi quando vi svegliate, perché ogni mattina ci sono delle persone che non si svegliano. Sono appena morte.

Quindi, svegliatevi e siate grati di esservi svegliati.

Wow, sono vivo, posso sentire, posso toccare, posso amare, posso fare del sesso, posso mangiare, posso vedere questa bellezza intorno a me. Siate meravigliati delle cose semplici.

L'ho già detto, ma ogni giorno mi meraviglio di poter toccare un bottone e avere l'elettricità.

Pensateci, in Africa, in molti altri paesi ci sono ancora delle persone che non hanno l'elettricità. Hanno solo delle piccole candele ed è difficile produrre l'elettricità, non ce l'hanno.

Ogni volta che tocco un interruttore della corrente, penso a loro.

Quando vado in bagno, apro il rubinetto e vedo scorrere l'acqua.

Sono stato in Africa e ho visto un villaggio raeliano senz'acqua.

Non sanno cos'è. Ogni giorno devono camminare per uno, due o cinque chilometri per andare al pozzo e prendere l'acqua. Qui, tocchiamo il rubinetto e abbiamo l'acqua.

Siatene meravigliati, per me è una vera meditazione.

E un'altra cosa... l'acqua calda. Voi ce l'avete. Fredda e calda.

Questi raeliani, in Africa, camminano dieci chilometri per prendere l'acqua, ore di cammino... ed è fredda. Poi, devono metterla sul fuoco per riscaldarla.

Noi, invece, dobbiamo semplicemente aprire il rubinetto.

Pensateci, ogni giorno.

Voi tutti avete un cellulare, vero? Potete parlare, comunicare istantaneamente con chiunque sul pianeta.

E le persone sono depresse e negative con tutte queste cose... ma tutto ciò è un miracolo. Il telefono in sé è una merda, non è nulla, ma la possibilità di essere connessi con tutti è meravigliosa.

Siete in un villaggio in Africa e non c'è musica. C'è la splendida musica del vento, degli uccelli... ma nessuna musica.

Cosa fate qui? Toccate un bottone e... wow, avete la musica. Avete cento, duecento musicisti nel vostro letto. E' meraviglioso.

Come potete non meravigliarvi ogni giorno?

Andrete tutti a pranzare, dopo? Siete fortunati.

In Africa, molte persone non avranno un pranzo. Niente. Non sanno quando mangeranno. Voi ne siete sicuri. Nessuno qui pensa "non so se mangerò".

Se avete sete, avete bisogno di acqua pulita e siete sicuri di avercela qui. In Africa, no! Non solo in Africa, anche i nostri antenati, molto recentemente, cent'anni fa, non avevano l'elettricità, l'acqua, il cellulare, la musica ogni volta che lo desideravano. Stiamo vivendo un'epoca miracolosa. Siate grati di ciò.

Siete malati? Vi fa male lo stomaco? Andate in ospedale. In Africa, ce ne sono così pochi.

Siete davvero fortunati. La vita è un miracolo.

Siate grati per la vostra vita, per il privilegio che avete di vivere con tutte queste comodità.

Specialmente a Okinawa, dove avete il privilegio di avere tutta questa bellezza intorno a voi, gli alberi, l'oceano, i fiori... guardateli, guardate il verde, guardatelo. Questo verde fa bene al cervello. Gli scienziati hanno scoperto che il verde delle foglie è utile contro la depressione.

Quando vi sentite un po' tristi, guardate il verde delle foglie, potete anche abbracciare gli alberi. Vi daranno un sacco di energia. Lo sentirete, e lo stesso faranno gli alberi.

Gioite di tutto, meravigliatevi di tutto quello che vi circonda.

Ora state respirando, vero? Stiamo tutti respirando. E' meraviglioso, quanti respiri potete fare nella vostra vita? Un numero limitato. Ogni volta che respirate, ce n'è uno in meno. Forse ne avete a disposizione dieci miliardi, come se fosse un conto alla rovescia... dieci, nove, otto. E' la stessa cosa per il respiro, ogni volta che respirate vi avvicinate sempre di più all'ultimo, e un giorno sarà davvero l'ultimo... forse ora?

Allora gioitene. E' un miracolo!

Ogni volta che respirate, ogni volta che il vostro cuore batte, non ci pensate e un giorno tutto finirà.

Gioitene ora. Queste cose sono fantastiche. Come possono le persone essere depresse e tristi?

Il solo fatto di respirare è meraviglioso.

Ma prima di tutto, abbracciare gli amici, avere degli amici.

Guardate queste persone e amatevi gli uni con gli altri. C'è solo un Tony. Sono così felice, Tony. C'è solamente un Miki, sono così felice di essere con te.

Siamo una famiglia, dobbiamo meravigliarci degli occhi e dei sorrisi di ognuno di voi.

Guardate James con la macchina fotografica, guardate il suo sorriso. C'è solo una Kumiko, il suo sorriso è come quello di una bambina.

E' così importante, gioite dei sorrisi degli altri.

L'amicizia e il calore, dovrete essere grati di questo.

Forse, state pensando "grazie Maitreya per questo discorso". Forse, pensate... non lo so, "grazie Maitreya di essere con noi". Ma penso anche "grazie a voi per far parte della mia vita, grazie per il vostro amore".

## CLITORAID

### Trentotto donne operate in Burkina Faso

C'erano centinaia di donne il 7 marzo all'ingresso dell'Ospedale del Piacere, per esprimere sostegno a Clitoraid e rabbia per la decisione presa all'ultimo minuto dal Ministro della Salute di non concedere a Clitoraid le autorizzazioni necessarie per aprire l'ospedale, nonostante le ripetute rassicurazioni ricevute.

Dopo otto anni di dedizione, Benemanie, il presidente dell'associazione di donne AVFE, la partner locale di Clitoraid, Lamane, che ha supervisionato la costruzione della struttura e Yael, il medico responsabile dell'ospedale, erano tutti sbigottiti quando il 28 febbraio, una settimana prima dell'inaugurazione ufficiale, il Ministro della Salute ha annunciato che il nostro ospedale non sarebbe stato autorizzato ad aprire le sue porte il giorno previsto.

Si sono giustificati dicendo che non avevamo inviato i documenti corretti. In realtà, questi documenti erano stati inviati due anni prima, erano stati stranamente "persi" dalla loro amministrazione ed erano stati da noi rinviati. Tuttavia, hanno completamente ignorato ciò, mentre i nostri dottori e infermieri americani stavano per arrivare, il 3 marzo.

Durante un incontro privato con un membro della AVFE, il Ministro della Salute ha detto chiaramente che noi abbiamo nemici potenti. La First Lady, che secondo il programma avrebbe inaugurato l'ospedale, ha annullato la sua partecipazione ufficiale proprio dopo quell'incontro, senza dare alcuna spiegazione. L'intenzione di nuocere a Clitoraid fu più avanti confermata quando ricevemmo, il 7 marzo, una lettera da parte dell'Ordine dei Medici che revocava la licenza dei chirurghi americani che erano venuti a operare più di ottanta donne che si trovavano a Bobo Dioulasso, in trepidante attesa. Non fu data alcuna ragione del perché le licenze fossero state revocate.

Stranamente, i nostri nemici si rivelarono essere molto diversi da quelli che ci aspettavamo. Sapevamo che alcune persone della comunità burkinabe erano ancora forti sostenitori della MGF, nonostante questa pratica sia stata proibita per legge. Comunque, l'attacco non arrivò da loro ma da un ginecologo locale che è un misto tra un avido cattolico e un fedele del colonialismo francese. È membro dell'Ordine di Malta e ha presieduto all'ingresso del Presidente del Burkina Faso in quello stesso ordine. Ha inoltre orgogliosamente

ricevuto la medaglia della Legione d'Onore francese, che viene conferita a coloro che difendono gli interessi della Francia.

Bisogna anche sapere che questo ginecologo, il dott. Charlemagne Ouedrago, offre nella sua clinica lo stesso intervento di ricostruzione del clitoride per la somma di cinquecento dollari, e ha organizzato una campagna promozionale nello stesso periodo in cui Clitoraid stava per compiere la sua missione umanitaria!

Per preservare i suoi interessi e dimostrare lealtà ai suoi forti legami con le istituzioni cattoliche e francesi, il dott. Charlemagne ha dato il via a una crociata fortemente lobbistica e diffamatoria contro di noi. Ha iniziato testimoniando il suo odio per la filosofia raeliana in un'email inviata a tutti i ginecologi del paese, dove ha descritto nel dettaglio le vili azioni che avrebbe intrapreso per evitare la nostra apertura. Clitoraid ha immediatamente interpellato un avvocato per denunciare il dott. Charlemagne. Nelle ultime settimane, gli è stata inviata una citazione che lo intimava a comparire in tribunale il 2 giugno. Il 30 giugno, è stato condannato a pagare una multa, le spese processuali e a versare un milione di FCFA al Movimento Raeliano del Burkina Faso.

Il nostro avvocato, conosciuto a Ougadougou come "l'incorruttibile", sta anche lavorando per denunciare l'Ordine dei Medici, che ha revocato le licenze dei quattro chirurghi volontari americani senza fornire alcuna spiegazione. Questi medici hanno viaggiato fino in Burkina Faso a loro spese per partecipare a questa missione umanitaria. Yael è dell'opinione che l'Ordine dei Medici debba essere legalmente perseguito per il suo abuso di potere, che ha causato danni sia a più di quaranta pazienti che non hanno potuto eseguire l'intervento nonostante fossero venute da lontano, sia ai nostri chirurghi volontari, che hanno cancellato dalla loro agenda gli impegni assunti con i pazienti americani per venire fino in Burkina Faso. Per Yael, è cruciale creare un precedente, in modo che l'Ordine dei Medici non decida più di sabotare le future missioni umanitarie!

Questo mese, il Ministro della Salute del Burkina Faso è di nuovo in contatto con Clitoraid e il nostro team AVFE/Clitoraid in Ouagadougou, e Bobo sta scrupolosamente ripetendo la procedura per ottenere il permesso. L'autorizzazione potrà anche essere stata momentaneamente sospesa, ma a quanto dicono gli esperti locali, il nostro è uno dei migliori ospedali del Burkina Faso, un paese che ha un bisogno disperato di queste strutture mediche. Non è difficile comprendere perché queste donne piansero quando vennero a sapere che anche ai nostri chirurghi volontari era stata ritirata la licenza di esercitare.

Fortunatamente, la dott.ssa Bowers e il dott. Henning hanno avuto accesso alla clinica di un amico di Yael e sono riusciti a operare ventinove donne in cinque giorni, prima della revoca della loro licenza. Sono anche riusciti a istruire il dottore che ha gentilmente ospitato i chirurghi di Clitoraid, permettendogli così di portare a termine le operazioni programmate, sotto la loro supervisione. In totale, è stato ricostruito il clitoride di trentotto donne. Alcune venivano da paesi lontani quali la Sierra Leone, il Senegal, il Kenya e anche il Qatar...

Oggi, tutte le pazienti sono guarite e alcune di loro hanno anche preso parte all'incontro di educazione sessuale organizzato da Banemanie, che si è svolto presso l'Ospedale del Piacere durante la "settimana della consapevolezza del clitoride".

In occasione della nostra prima missione umanitaria, a marzo, erano presenti diversi media internazionali che hanno riportato l'evento, come la BBC, la Reuters Foundation, la CBC (TV cinese) e molti altri ancora. Hanno potuto testimoniare l'evidente discriminazione subita e, soprattutto, come queste donne, che in passato avevano già sofferto in nome della tradizione e della religione, fossero state nuovamente colpite dallo stesso odioso pregiudizio. La nostra campagna di marzo magari non ha aiutato tutte le donne che speravamo, ma sicuramente ha aiutato a far conoscere l'obiettivo per cui i raeliani lottano: un mondo dove la condizione femminile è apprezzata e rispettata, un mondo libero dalla corruzione e dai pregiudizi religiosi.