

ASTRAL DYNAMICS

The Second
Edition

El Libro Completo de Experiencias Fuera del Cuerpo

ROBERT BRUCE

ASTRAL DYNAMICS

El Libro Completo de Experiencias Fuera del Cuerpo

Edición Revisada para libro electrónico

Robert Bruce

Robert Bruce

Derechos del Autor 2013

Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho a reproducir o distribuir esta obra en parte o en completo, en cualquier forma sin permiso directo en escrito del editor y firmado por el autor, excepto cortos pasajes para hacer comentario crítico.

Diseño de cubierta por la Compañía Magic Light Press

Arte de cubierta por Edita Smirnovova

Diseño, arreglo y producción por Magic Light Press Company,

www.MagicLightPress.com

Compañía de Publicación: Hampton Roads Publishing, Inc.

PO Box 8107

Charlottesville, VA 22906

EEUUAA

434-296-2772 fax 434-296-5096

e-correo hrpc@hrpub.com www.hrpublish.com

Su Ud. no puede ordenar este libro a través de su librería local, puede ordenarla directamente del publicante. Favor llamar al 434-296-2772.

Library of Congress Cataloguing-In-Publication Data

ISBN 978-1-57174-616-0

TÉRMINOS DE USO PARA EL LIBRO ELECTRÓNICO

Si Ud. descarga voluntariamente y abre y lee este libro electrónico, *Astral Dynamics, El libro Completo para la Experiencia de Salir Fuera Del Cuerpo*, (edición e-libro revisada 2012) Ud. acepta lo siguiente: Este libro fue escrito por Robert Bruce, mediante la Compañía de Publicación Hampton Roads, VA, EEUUAA, con todos los derechos reservados. Este libro electrónico se puede imprimir sólo para uso personal. Se puede citar pasajes cortos si son hechos para hacer un reportaje crítico. Es ilegal bajo derecho de copyright imprimir o copiar cualquier parte de este elibro para distribuir, o crear trabajos derivados, o para mostrar o compartir este elibro en el internet completamente o en parte, en cualquier forma.

Es ilegal copiar este archivo electrónico (file) y regalarlo, o hacerlo disponible electrónicamente. También es ilegal tomar parte en cualquiera de estas actividades. Cuando se abre y/o se lee este libro Ud. aprueba y acepta todas estas condiciones.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Aunque el trabajo energético, el desarrollo espiritual y las actividades para obtener estados alterados de conciencia, experiencias fuera del cuerpo, y los sueños lúcidos, son el foco principal de este libro, no existe garantía de que cualquiera pueda lograr obtener experiencias aun después de seguir las instrucciones, procedimientos, y consejos dados en este libro. Las experiencias personales son muy variables. Usted, el lector, es únicamente responsable por cualquier problema físico, mental, emocional, psicológico, espiritual y/o malestares, aunque reales o imaginarios, o de percepción, que se presenten, o que usted perciba haber tenido, después de leer o practicar cualquier idea, procedimiento, y consejos ofrecidos en las páginas de este libro, aunque estén escritas, sean percibidas, implicadas o asumidas.

DEDICATORIA

A mi madre, Wynne...

por enriquecer mi vida mucho más allá de su amor terrenal por las palabras.

Y a mi primogénito, Jeremy...

"ese espíritu luminoso"

TAMBIÉN ESCRITOS POR ROBERT BRUCE

Astral Dynamics (*Ediciones 1999 y 2009-Hampton Roads, VA*)

The Practical Psychic Self-Defense Handbook) (*Ediciones 2002 y 2011, Hampton Roads, VA*)

Energy Work (*Ediciones 2007 y 2011-Hampton Roads, VA*)

Mastering Astral Projection: 90 day guide (*Llewellyn, MN*)

Coescrito con Brian Mercer

Mastering Astral Projection: CD Audio Companion (*LLEWELLYN, MN*)
Coautoría con Brian Mercer

PREFÁCIO DEL EDITOR SOBRE LA EDICIÓN DEL ...

DÉCIMO ANIVERSARIO

La publicación y editoría de los libros es una ocupación extraña. Usted descubre un manuscrito y dice: "Al mundo le hace falta esto." Entonces Ud. hace el esfuerzo de conseguir que lo editen, diseñen, que sea leído, impreso, publicado y distribuido, y tantas veces el libro no hace ninguna impresión en el mundo. A veces Ud. ni siquiera recupera sus costos, y aún más a menudo el autor de echa la culpa al publicante..... Uno piensa, ¿Para qué me molesto?

Pero otras veces vienen otros milagrosos trabajos, libros que producen exactamente lo que Ud. esperaba, libros que se reciben con éxito y cambian la vida del lector. Estos son los libros que yo vivo. Nunca voy a olvidar el día que recibí la carta de indagación diciéndome que el autor había decidido que quería que Hampton Roads fuera su publicante después de haber comprado una copia usada de *Astral Dynamics* en Katmandú, y llevándoselo por Asia consigo. Mucho después que publicamos *Astral Dynamics*, por fin llegué a conocer a Robert Bruce en persona, años después de ser amigos virtuales. Es un hombre tan sencillo, directo, conocedor, cómico, e inteligente en persona como en la página, muy amable. Estoy muy contento de que su influencia alrededor del mundo continúe creciendo.

Todo lo que dije en el prefacio original sigue siendo verdad. *Astral Dynamics* es una narrativa personal, un 'Como se hace', un guía de soluciones, y una perspectiva teórica-y es un tesoro no importa si usted es un escéptico, un proyector veterano, un novato o viajero de sillón. Provee al lector motivado e inteligente con todo lo que sea necesario para convertir la teoría en práctica. ¿Que más puede querer?

Yo dije hace diez años que AD se convertiría en un clásico. Considero que mi predicción ya ha sido validada.

Frank DeMarco

Chairman, Hampton Roads Publishing Company, Inc.

www.hologrambooks.com

PREFÁCIO DEL AUTOR SOBRE ESTA EDICIÓN DEL ...

DÉCIMO ANIVERSARIO

La creación de esta edición en este décimo aniversario ha sido una labor de amor. En los años desde el 1999, mi continua exploración de la vida y las experiencias extrafísicas ha mejorado significativamente mi entendimiento sobre la mayor realidad-el Panorama Universal.

La idea de hacer una edición de décimo aniversario vino de mi editor, Frank DeMarco, entre el entremés y la ensalada, mientras cenábamos en un pequeño restaurante en Virginia Beach a principios del 2009. La idea quedó y pronto fué oficial.

La nueva edición es bastante diferente al original. Es más concisa, haciendo espacio para contenido nuevo. Las secciones de trabajo energético y entrenamiento han sido completamente remplazadas. Nuevos métodos, ideas y experiencias han sido añadidos. Las ilustraciones y arte se han hecho nuevas.

Particularmente importantes, son las ideas y formas nuevas de trabajar con su superconsciente. Utilizan el proceso de manifestación para el desarrollo y práctica de las experiencias fuera del cuerpo. Su Ser Altísimo (Superconsciente, Ser Superior) tiene todas las llaves en relación a las experiencias extrafísicas y habilidades psíquicas. Es sabia idea trabajar con esta fuerza dinámica, en vez de en contra. El alineamiento con el Ser Superior resuelve muchos problemas relacionados con el OBE y mejora sus resultados. Esto también ayuda a aliviar el miedo natural asociado con el OBE.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias y aprecio de todo corazón a las siguientes personas, por su amplia contribución a la realización y producción de este libro:

Frank DeMarco. La gerencia y empleados de Hampton Roads Publishing Company. Caroline Needham, Robert DeFord, Donni Hakenson, Cynthia Mitchell. Wynne, Ben, Matt, Jesse, James, Kathlene y Patricia Bruce. Ginny y David Eldridge. Keith Alderlsde, Maureen Caudill, Bob y Marina Felix, Gerik, Emil y old Blue Boy.

También agradezco y reconozco al Profesor Carl Lindgren por su prefacio, y a Leslie "Genn" John por sus ilustraciones, en la edición original del 1999. Muchas gracias a Jevgenjj Smirnov, Presidente de la Junta de la compañía Magic Light Press, por alentarme a escribir esta versión electrónica del libro, por su incansable y generoso trabajo produciendo la edición revisada de Astral Dynamics en esta bella versión electrónica.

Mi agradecimiento también para Edita Smirnovova, artista profesional de la compañía Magic Light Press, por el maravilloso arte de cubierta y del encabezado.

ASTRAL DYNAMICS INTRODUCCIÓN

Las dimensiones sutiles existen en nuestros alrededores, y muy pocas personas se percatan o participan, siquiera crean que existen. Cuando Ud. lee este libro, está dando un paso adelante hacia el conocimiento de la realidad mayor. Las técnicas, ideas y procedimientos que se ofrecen en esta nueva edición son efectivos y fáciles de aplicar. Proveen herramientas poderosas e ideas que hacen sentido en la experiencia fuera del cuerpo. Esto lo hace más accesible y posible que antes.

La guía ofrecida aquí viene mayormente de mi propia experiencia personal. Desde los cuatro años, he tenido muchas proyecciones, y prefiero enseñar cómo hacer las cosas desde el principio. Esta tendencia de 'hacer' me ha dado un entendimiento profundo de la teoría y práctica del OBE. Por mucho tiempo he entendido que no sabemos mucho de las experiencias extrafísicas y otras dimensiones de existencia. Parte de esta falta de conocimiento viene de la forma de pensar cultural de la mente occidental que es lineal y tridimensional, y esto afecta nuestras creencias. Esta forma de pensar funciona en el universo físico, pero deja de hacer sentido en cuanto uno 'entra' a las dimensiones más altas.

Más importantes que las técnicas mejoradas son las nuevas ideas presentadas en esta nueva edición de *Astral Dynamics*. La partición mental, por ejemplo, es verdaderamente innovadora. Esto explica otros fenómenos de la EFC (Experiencia Fuera del Cuerpo), y su dificultad inicial. En corto, durante una salida de cuerpo la mente se reparte en copias que operan simultáneamente-la mente del cuerpo físico, y la mente del cuerpo soñador. Esta complejidad causa muchos problemas durante el reintegro, cuando la mente física se despierta y corrientes de memorias separadas y simultáneas tratan de formar una memoria sencilla. Procesos habituales de creencia y memoria, y su Alto Ser tienen mucho que ver con la resultante memoria, o la falta de ella.

Poder manejar este concepto es entenderlo, es crucial para tener una EFC exitosa.

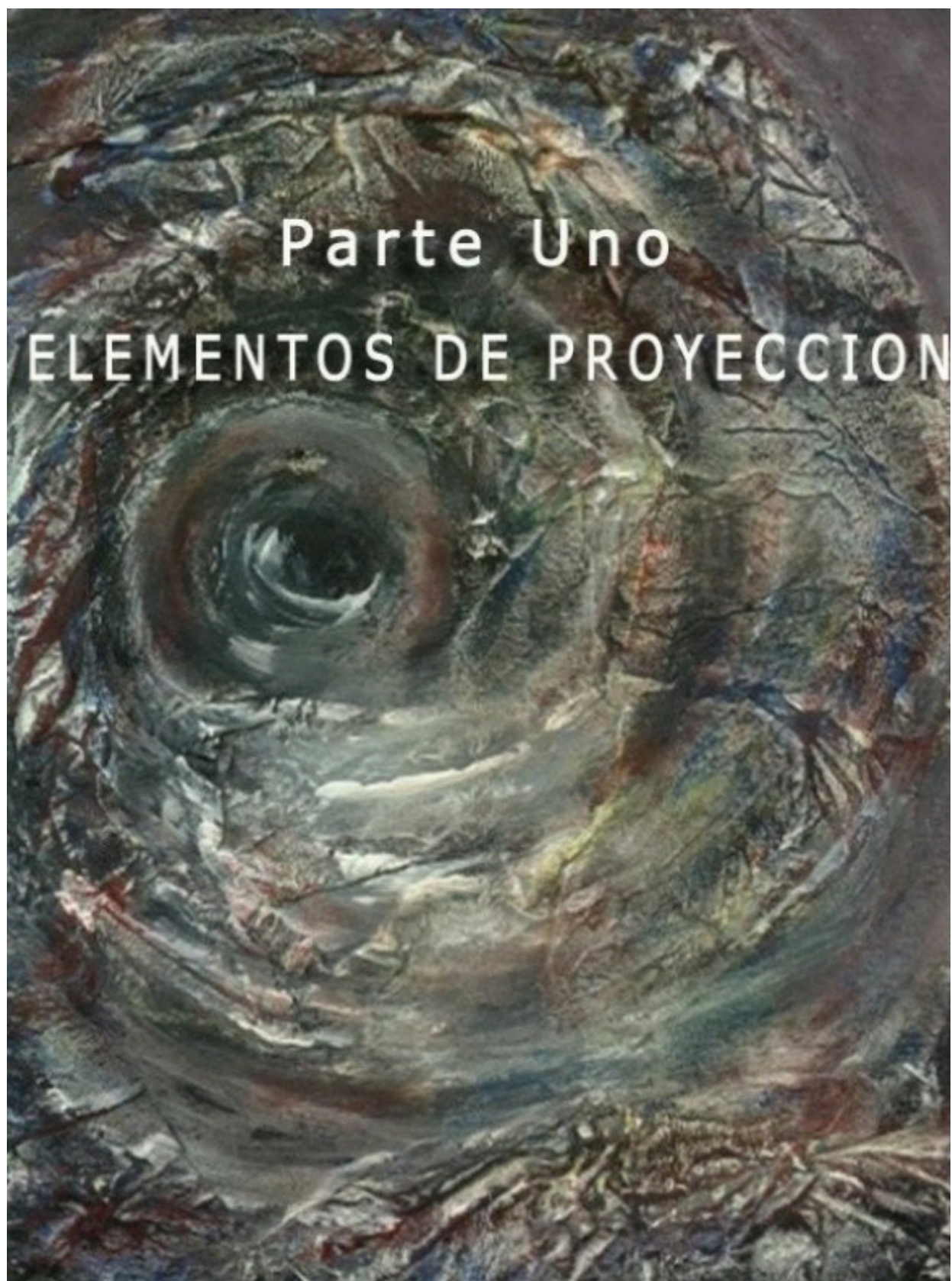
Es fácil inducir una EFC o tener un sueño lúcido, pero solo ciertas delicadas condiciones pueden ayudar a que se recuerden. Hay una ventana de oportunidad que permite que uno recuerde la EFC. Es rápidamente cuando Ud. se esta despertando, cuando su conciencia esta vacilando entre dormir y despertar. La clave para la EFC envuelve el entendimiento y utilización de este estado oscilante.

La importancia de la EFC y de los sueños lúcidos se aclara cuando usted considera como estos estados lo llevan a sus aspectos espirituales más altos. Se conoce, por ejemplo, que problemas de visión durante una proyección se pueden mejorar cuando uno demanda "Dame Luz" o "¡Dame Claridad!" Si usted piensa cómo la demanda para la EFC funciona, se ve claramente que su propio Ser Alto está tomando acción. Aquí los principios de la afirmación y del proceso de manifestación están demostrados-Mientras está fuera de su cuerpo, está más cercano a su Ser Alto que cuando está enfocado al cuerpo/mente físico, y las afirmaciones y demandas tienen un impacto más directo en los reinos sutiles. Estos métodos toman mas tiempo y esfuerzo cuando se hacen en el universo físico, pero los principios son los mismos.

La salida de cuerpo consciente no es tan difícil como se cree comúnmente. Todo el mundo proyecta fuera de su cuerpo mientras duermen. Acordarse de esas experiencias es otro asunto, por el efecto de la partición mental. Pero todos somos capaces de inducir y recordar las experiencias extracorpóreas, si dedicamos el tiempo para aprender como esto funciona y aprendemos unas cuantas habilidades básicas. Después de hacerlo, solo hay que practicar. Es un poco como cuando uno aprende a correr bicicleta, pero en vez de la gravedad, Ud. aprende a balancear en el trazo entre el dormir y despertar.

Parte Uno

ELEMENTOS DE PROYECCIÓN



Parte Uno

ELEMENTOS DE PROYECCION

Capítulo 1: TEORÍA DIMENSIONAL

El Santo Grial para la proyección astral es una llave confiable para tener experiencias planeadas y repetibles. He pasado una gran parte de mi vida en esta búsqueda, estudiando la dinámica y procesos envueltos en la proyección, dentro y fuera de mi cuerpo. Esta llave elusiva es menos sobre técnica y habilidad y más el entendimiento de como la mente humana procesa y guarda los diferentes tipos de memorias. Para poder hacerlo, es aconsejable saber primero que está sucediendo en las fases de salida y reintegración que ocurren en el estado de proyección.

Después de una EFC, lo único que queda es la memoria de lo que sucedió. Si se pierde esta memoria, no hay nada que indique que ocurrió. Prácticamente, si no se recuerda no ocurrió-aunque haya ocurrido. En esto está el problema y la solución del mismo.

Antes de entrar más en el tema de la memoria, necesitamos una mejor referencia de la mente en general. Así que vamos a examinar todo lo que está envuelto en la experiencia extrafísica.

Memoria, Mente, Cerebro y Conciencia

¿Qué es su mente y donde está su memoria? No puede tomar su dedo y apuntar a donde están. Nuestros mejores científicos no pueden decirnos, pero sabemos que existen. Las memorias no existen en el cerebro físico. Cualquier parte del cerebro se puede remover sin eliminar las memorias. La mitad de las células cerebrales pueden ser removidas sin perder las memorias en una operación llamada hemisphrectomia. Las personas que reciben esta operación antes de completar la pubertad pueden recuperarse resultando con solo problemas de caminar cojeando. No hay efecto en la memoria de término corto o de término largo. Así que, ¿Dónde están las memorias guardadas?

La mente y la memoria no son completamente físicas, pero es posible que puedan existir como campos energéticos alrededor del cuerpo físico. El cerebro es, en este sentido, un transceptor (transceiver), un 'interface' entre la mente y la materia. Cuando este transceptor esta herido, la mente no funciona bien y no puede expresarse bien.

La mente es mucho más que su existencia física. Nosotros pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y soñando. Los sueños, lúcidos y no, y las experiencias fuera de cuerpo se activan mientras dormimos.

Se dice a veces que la vida es un sueño, que es una ilusión. Cuando morimos, se puede decir que pasamos a una fase de existencia que es paralela al soñar, tener EFC y sueños lúcidos. Tomando todo esto en consideración, mi pregunta es "¿Quién es el soñador?" Si piensa y medita sobre esto, realizará que hay mucho más sobre nuestra existencia que lo que se ve..

EFC y Sueños Lúcidos Como Fenómenos Internos o Externos

Hay un debate que persiste sobre los estados extrafísicas (EFC, sueños y sueños lúcidos) en respecto a que si son fenómenos internos o externos a la mente humana. Por supuesto, esto nos lleva a la pregunta: ¿Que es la mente y donde se encuentra? Nuevamente, si no se sabe dónde está la mente o las memorias, pero se sabe que no se encuentran completamente en el cerebro, que es un aparato de recepción y transmisión, de la mente. Mis observaciones indican que la mente y las memorias no solo se encuentran segregadas por el cuerpo físico, también están alrededor, fuera de sus fronteras físicas. Hay mucha evidencia que apoya esta aserción-por ejemplo, el autor Rupert Sheldrake ha hecho muchos estudios con los campos mórficos. Estudios como estos son muy comprensivos y convincentes. Ud. puede rechazar estas ideas si no 'encajan' en sus creencias particulares, pero no se van a desaparecer por sí mismas.

Es mi considerada opinión que cuando usted tiene una EFC, o un sueño, no está moviendo actualmente fuera de las fronteras de su propia mente, porque su mente no tiene fronteras o limites aparte de sus creencias. Una mejor forma de ver es que cuando usted tiene un sueño, EFC o sueño lúcido, usted está cambiando la localización del punto discreto de conciencia. Este punto se mueve en el campo de su propia mente, que está íntimamente conectada con el universo en todos los niveles dimensionales. Llámelo la mente universal, la conciencia colectiva, la Fuente de Origen, Dios-lo que sus creencias sugieran, todos estamos mirando a la misma Luz. En este sentido, todos los seres vivos, sean humanos, animales o plantíferos, son

puntos de mente, que existen en el campo universal de la eterna Conciencia de Fuente.

Es posible describir la mente personal como una unidad discreta de energía de conciencia sutil, incrustada en un campo universal de energía universal sutil. Esto se puede ilustrar como un Iceberg flotando en un océano- parece ser una forma separada del océano que está navegando hasta que se derrite- pero siempre ha sido parte del mismo océano. Puede viajar aquí y allá, pero siempre es parte de su fuente, su creador, el océano.

Tengo que comentar que no hay ningún 'dentro' of 'fuera' de su mente y su conciencia que se pueda claramente delinear. No existe un comienzo o final a su mente o sus memorias o su conciencia- o de su vida, por cierto.

Dimensiones extrafísicas

Las dimensiones no-físicas son niveles de existencia que existen a una frecuencia mas alta que el universo físico conocido. Se podría decir que existen a un ángulo de percepción que no se puede percibir normalmente, un ángulo fuera de las tres dimensiones conocidas del espacio. Así como diferentes tipos de energía, la luz, gravedad, rayos equis, calor, microondas, *etc.* pueden ocupar el espacio a la misma vez, estos niveles dimensionales coexisten, sin ser detectados por los cinco sentidos.

Las dimensiones no-físicas tienen que ser percibidas para ser comprendidas. Los planos astrales son niveles complejos extrafísicos dimensionales, y si se comparan con la realidad física que es relativamente sencilla, probablemente comprenderemos como dos por ciento de su complejidad. Las leyes metafísicas que gobiernan la dimensión astral son fluidas y variables, y la mente del proyector afecta grandemente su percepción subjetiva. Portales al astral existen en todos lugares y en ningún lugar, adentro y afuera de la mente humana.

Eso dicho, por favor tenga paciencia cuando yo demuestro y expongo sobre la naturaleza de la EFC y de las dimensiones extrafísicas. Lo hago para hacer la experiencia de la EFC más 'trabajable'.

Teoría dimensional

Donde sea posible, yo uso términos occidentales para describir mis experiencias y razonamiento. Las teorías tradicionales están llenas de conceptos culturales y religiosos, y a veces pueden ser confusas para la mente secular. Y aunque no, las prefiero, son mas sencillas y prácticas.

La Zona del Tiempo Real

Yo llamo al nivel extra físico dimensional que esta más cercano al universo físico la zona de tiempo actual/real, o ZTR. Se conoce también como el nivel etérico, pero este término no es descriptivo. Este es el nivel que la mayoría de los proyectores se encuentran cuando empiezan a salir de su cuerpo. El ZTR se puede considerar un área intermedia que divide el universo físico de la dimensión astral. Comparte algunas propiedades del universo físico (una reflexión directa y objetiva del mundo) y otras de la dimensión astral (un ambiente fluido y no físico).

La zona ZTR se puede considerar un nivel dimensional (para ser más fácil de conceptualizar). Esto evita la confusión que viene de tratar de conectar un set de factores concretos con más de un nivel dimensional.

Las fluctuaciones de realidad causan la mayor parte de la confusión en la ZTR. Estas fluctuaciones son tan consistentes que son constantes y predecibles, ya que son producidas por la interacción del 'doble proyectado' con el ambiente sensitivo al pensamiento inestable del dicho doble.

Porque la ZTR es tan parecido a la dimensión física, se puede decir que es en la parte 'mas baja' de la dimensión astral. El concepto de 'bajo' desafortunadamente tiene una asociación negativa, por la tendencia de asociar la ZTR con los planos bajos astrales, pero la ZTR no tiene nada que ver (o muy poco, todo está relacionado últimamente) con los niveles negativos del nivel astral. La ZTR no es un nivel 'bajo' o 'malo', es simplemente un reflejo energético del universo físico.

El proyector típico usualmente encuentra a la zona real como un lugar tenebroso y oscuro, porque la mayoría de la población proyecta de noche. La solución es proyectar de día, cuando es claro. La zona ZTR permea el universo físico, todo lo que ocurre en el físico ocurre en la zona real-tiempo.

Los proyectores que van a la ZTR se perciben como si estuvieran en el mundo físico, y ven lo que está pasando.

Yo he pasado bastante tiempo explorando la ZTR. Es como ser un fantasma en el mundo real. Las leyes físicas (gravedad, etc.) no aplican, aunque uno trae los hábitos del físico y hay personas que perciben estos efectos (caerse, por ejemplo). Los navegantes pueden viajar a cualquier velocidad, a cualquier sitio. Pueden volar y atravesar paredes, aunque es posible percibir textura y resistencia mientras lo hacen.

Los proyectores, aunque a veces se perciben como si tuvieran cuerpos físicos, existen como puntos de conciencia. Estos puntos perceptuales se conectan al cuerpo físico mediante conexiones extrafísicas, o cuerdas. El lugar físico usualmente es consistente con el lugar que piensa que está en el mundo físico.

Sus movimientos pueden ser percibidos y seguidos si se ven con visión astral-un tipo de visión de la mente, también conocida como clarividencia. Los proyectores de ZTR pueden ver y reportar cosas que pasan en la realidad física, pero la veracidad de sus reportes es proporcional a las fluctuaciones de percepción que ocurran, y lo que se acuerden después de reintegrar a sus cuerpos físicos.

La visión astral permite que los observadores puedan ver alrededor en la ZTR. La calidad de esta visión depende-a veces no es muy clara, y otras veces es clara e inequívoca. A veces la visión astral es tan fuerte y perfecta que se puede confundir con la visión física-cuando los observadores pueden ver a través de sus ojos cerrados. Así de claro.

Una forma sencilla de comprobar que la proyección de tiempo real puede ser objetiva es usando cartas (barajas). Barájelas y sin mirar lo que salió, ponga la baraja mirando para arriba en la parte alta de un mueble (que no se vea) O péguela en una ventana de cristal mirando para afuera, sin saber lo que es. Es muy importante no tratar de adivinar lo que salió. Si trata de adivinar, la sugestión puede afectar el resultado del experimento. Entonces, proyecte. Enseguida muévase a donde está la carta, mírela. Inmediatamente diga en voz alta lo que haya salido y vuelva a su cuerpo, inmediatamente, repitiendo lo que vio, y escríbalo antes de ir a ver lo que es en realidad.

Esta figura no es perfectamente científica, pero la mayoría de los proyectores aciertan un 70% con esto. Mantenga la proyección corta, para no admitir fluctuaciones de percepción cuando este haciendo este experimento. La EFC corta es importante para recordarla con certitud.

En el preludio al desdoblamiento, las habilidades del doble proyectado usualmente se manifiestan. Cuando esto ocurre, vera y oirá la zona energética alrededor. (Esto también puede pasar en la meditación profunda, cuando se llega al punto en que la mente está despierta y el cuerpo dormido). Muchas personas desarrollan algún nivel de visión y audición astral a punto de la salida fuera del cuerpo. Esto resulta en la experiencia común de ver detalles de los alrededores a través de los parpados, y oyendo ruidos inexplicables.

Un ejemplo de visión de 'real time':

Cuando Matt, mi sobrino, estaba de visita en 1991, yo le enseñé como salirse de su cuerpo. Mientras meditaba una noche después de que Matt se había ido a dormir, ví a su doble flotar a través de la pared de mi cuarto. El me saludó alegremente, y yo le contesté el saludo, moviéndome lentamente para no romper mi trance. Matt siguió flotando, moviéndose con un poco de dificultad, pero disfrutando la experiencia. Entonces se desapareció y de su cuarto cercano oí un 'suspiro' cuando se despertó en su cuerpo físico, antes de irse a dormir de nuevo.

Al otro día en la mañana Matt estaba emocionado por haber hecho su primera proyección. Había seguido mis instrucciones y uso un método de salida. Sintió vibraciones en todo el cuerpo, salió de su cuerpo y atravesó la pared y me vió y me saludó con la mano. Se acordó que yo le contesté el saludo, y luego se le olvidó de lo que sucedió después, que coincide con lo que vi. El factor importante es que mantuvo la proyección corta. Si se hubiera quedado afuera más tiempo, es posible que se hubiera olvidado de su experiencia.

Los Planos Astrales

La dimensión astral es la más cercana al universo físico. La dimensión astral abarca desde la zona de tiempo real (ZTR), pero es mejor separarlas

mentalmente. Las zonas astrales están divisas tradicionalmente en siete niveles o planos, cada una contiene muchos campos internos. El astral abarca el universo, pero no de forma espacial.

La dimensión astral no sobrelleva el universo físico como el ZTR, pero ocupa el mismo espacio. Es mas removido dimensionalmente y no tiene ninguna relación geográfica con el universo físico. La dimensión astral permea el universo como una gigantesca red mental, capturando y aguantando las reflexiones de energía, conciencia, y materia física. Las estructuras de los planos astrales son afectadas por los pensamientos, sueños, y percepciones de todos los seres vivos, incluyendo los animales. La materia inanimada también se refleja en el plano astral. Se puede decir que los contenidos del universo físico se reflejan en las dimensiones astrales, y la dimensión astral se refleja en el universo físico. El flujo de energía creativa del astral es parte del proceso de manifestación y creación, donde las intenciones y pensamientos se convierten en cosas.

Capítulo 2: EL DOBLE PROYECTABLE

Es posible tener muchos tipos de experiencias fuera del cuerpo, y cada una utiliza diferentes versiones del doble proyectable. Para entender mejor, veamos a los aspectos del doble, comenzando con el cuerpo de energía humano.

El Cuerpo Humano Energético

El cuerpo energético humano básico es un cuerpo sutil enredado con el cuerpo humano físico. Este aspecto no puede separarse del físico mientras esté vivo. El cuerpo energético tiene tres aspectos principales: bioenergético, puramente energético, y energético expandido. Están íntimamente interrelacionados.

El aspecto *bioenergético* del cuerpo energético humano es el esquema vivo de la inteligencia del cuerpo y todos sus procesos biológicos. Ese aspecto es parte de y está enredado en el cuerpo humano.

El aspecto *puramente energético* tiene por lo menos siete centros primarios (chacras mayores) y cientos de centros secundarios (chacras menores) y miles de poros o puertos de intercambio de energía (terciarios). A través de todos estos corren caminos de energía, conectando meridianos, circuitos, y estructuras energéticas.

El aspecto de *energía expandida* es generado cuando el cuerpo físico se duerme o llega al trance (mente despierta y cuerpo dormido). Cuando esto sucede, el aspecto puramente energético se expande, y se convierte en el vehículo de proyección.

Manteniendo la mente despierta mientras el cuerpo se duerme crea una serie de cambios de energía. Estos cambios pueden crear sensaciones peculiares, como el sentido de expansión o de encogerse. El grado de expansión depende en la profundidad del trance, el grado de inconciencia del cuerpo. El cuerpo energético, cuando está en estado expandido, es un cuerpo sutil en propio. La mayor diferencia entre el y el cuerpo etérico (de tiempo real) es que el cuerpo expandido no puede separarse completamente

del cuerpo físico. (Quizás excepto en la Experiencia Cercana a la Muerte) (NDE). Sin embargo, el cuerpo expandido puede adquirir movimiento limitado al llegar a un trance profundo. La presencia continua de los tres aspectos del cuerpo energético aparentemente son esenciales para seguir estando vivo. El cuerpo sutil que esta mas cercano al físico es el cuerpo etérico o de tiempo real. El cuerpo expanso genera el doble proyectable cuando está activo. La generación y extrusión del cuerpo sutil, el doble proyectado, es un proceso de múltiples etapas.

Estados Alterados y Proyección del Cuerpo Interno

Si el cuerpo físico se duerme mientras la mente esta aun parcialmente despierta, entra en un estado alterado de conciencia, también conocido como estado de trance. Se identifica fácilmente con un sentido de pesadez y sentido acogedor y cómodo, antes de que el sueño elimine toda sensación. Mientras más profundo el estado de trance, se va a manifestar más intensamente el cuerpo sutil interno.

Mientras el cuerpo expansivo se va generando, el centro de conciencia (percepción) se transfiere automáticamente, o se refleja en el cuerpo expansivo. Este es el primer paso en el proceso de proyección. El centro de percepción ya ha 'subido' un nivel de su cuerpo físico y ha 'bajado' un nivel del doble proyectable del tiempo real. Dormirse y entrar en un estado alterado tienen el mismo efecto-en ambos hay un movimiento de transferencia o reflexión del centro de conciencia hacia el cuerpo expandido.

Si este proceso ocurre cuando estamos durmiendo, la 'copia' de conciencia dormida se refleja en el cuerpo energético expanso. Poco después, mientras se duerme más, el cuerpo de tiempo real se generara internamente en una forma similar, en preparación para su extrusión o proyección fuera de los límites del cuerpo físico.

La proyección de sueño continúa, mientras que la mente consciente se mantiene durmiendo sin molestia. La razón que este proceso es tan apacible es que el centro de conciencia está durmiendo. Cuando está dormido, no causa ninguna tensión física o conflictos mentales, mientras que la mente

despierta causa muchas tensiones y conflictos. Estos conflictos son parte de la razón por la cual la EFC es tan difícil de lograr, por lo menos al principio.

Si esta generación de cuerpo expandido ocurre cuando la mente se mantiene despierta, un trance completo y despierto se logra: el estado conocido como mente despierta cuerpo dormido. En este caso, una copia completa de la mente despierta se refleja en el cuerpo expansivo. El estado de trance permite que piense claramente en el mismo, mientras que el cuerpo/mente físico duerme. Esta es la primera etapa de la proyección consciente.

Un doble proyectable se genera, espontáneamente o utilizando una técnica de salida. El doble todavía es parte del cuerpo físico y expandido, como una exposición doble en un film. El reflejo o impulso de proyección ahora ocurre naturalmente, o es activado por la técnica de salida, mientras la mente continúa estando despierta y consciente.

Una copia energética de la mente despierta ahora se proyecta fuera de los límites del cuerpo físico, con el doble proyectable. Este es el esquema básico que describe los procesos que causan la proyección.

Los procesos internos del cuerpo energético que extruden el doble proyectado producen un movimiento de expulsión energético hacia arriba desde el torso. Aquí entonces las condiciones que hacen posible la proyección se han cumplido. En este momento la conciencia despierta puede moverse afuera del cuerpo. Este es el segundo nivel del proceso de proyección consciente.

La mayor diferencia entre la proyección de sueño natural y la salida del cuerpo, es la presencia de la mente despierta. Esto a veces causa gran conflicto y le 'tira un palo a la rueda' al proceso natural. Esto explica por qué a veces es tan difícil salir, y también tiene que ver con los síntomas y sensaciones pesadas que están envueltas en una EFC consciente, incluyendo la aceleración de la chakra del corazón, presión fuerte, vibraciones, el sentido de estar cayéndose, *etc.*

¿La Proyección del Cuerpo Etérico?

Muchas personas creen que el cuerpo etérico (el termino tradicional para el cuerpo de tiempo real) es capaz de proyectarse. Creo que lo que se llamaba en el pasado proyección etérica se describe mejor como proyección de tiempo real/actual. El término 'proyección etérica' también se le ha dado a la salida del cuerpo débil. La debilidad, está causada por el efecto de la partición mental- (Mind split effect). Si la mente del cuerpo se mantiene muy despierta después del desdoblamiento, la energía y la conciencia que está disponible se divide entre el cuerpo físico y el doble proyectado. Esto puede causar varios problemas de debilidad, parálisis y confusión en ambos aspectos mientras la proyección esté en efecto. Luego añadiré más al respecto.

Tres aspectos básicos del Doble proyectable

El Cuerpo Sutil de Tiempo Real

El cuerpo sutil de tiempo real es el primer nivel del doble proyectado. Si se observa con visión etérica (de tiempo real) o por clarividencia, se ve transparente, como un fantasma. A veces sólo una forma general, pero a veces con aspectos faciales. Si un proyector observa a otro proyector de tiempo real se van a ver razonablemente normales.

Los proyectores comúnmente se ven más delgados, en mejor forma, y a veces más saludables que en la vida diaria. El doble proyectado está formado por su sentido de imagen de su cuerpo-idealizado. La edad del doble se queda como a los treinta y cinco años más o menos en las personas mayores, las personas que usan lentes (espejuelos o espectáculos) se les van a ver puestos si se ven por un observador en trance o proyectado.

El nivel de operación del doble proyectado de tiempo real es en la zona más cercana al universo físico. Puede funcionar en el tiempo real mientras la energía que está recibiendo del cuerpo físico sea suficiente. Esta energía sutil mantiene su coherencia mental e integridad, pero por esto la fuerza y capacidad son muy variables.

Las 'partes' del cuerpo energético serán visibles solo cuando sean observadas deliberadamente. Las manos son las partes mas fáciles de ver, y varían en apariencia, desde normal a distorsionada, y si uno se mira las

manos en unos segundos se pueden ver como si se derriten u evaporan, como el hielo en una antorcha de gas. Este efecto parece ser creado por el auto observación, quizás causado por el conflicto que interfiere con el doble proyectado. Este fenómeno es uno de los factores relativamente constantes en la proyección de tiempo real, y puede dejarle saber en dónde está, en el nivel astral, en la zona real, o en el estado de sueño lúcido.



Figura 1. Manos derritiéndose durante una EFC

Cambiando La Forma: Los proyectores pueden cambiar su apariencia astral imaginándose de otra forma deliberadamente. La creatividad natural hace el resto. La nueva forma se mantendrá si continúa pensando en ella.

Visitantes de Tiempo Real: Cuando los proyectores visitan a alguien que está despierto, los proyectores a veces se han visto como si fueran orbes blancas o plateadas. Estas orbes se mueven muy rápidamente. Ocasionalmente, cuando el proyector es muy poderoso, su cabeza se puede ver de su tamaño natural, de color plateado o blanco. Esto puede ser muy sorprendente, por decir poco.

Reflexión Astral

El cuerpo astral es un cuerpo sutil independiente en su estado proyectado. Una versión más débil existe, como una reflexión o eco de auto-conciencia

en el nivel astral. Este eco existe aunque la persona esté despierta o dormida, es un reflejo sin mente o conciencia, que se ha dado forma por los pensamientos, fantasías y atención, con la misma conciencia de un reflejo en el espejo.

Cuerpo Astral

El próximo cuerpo sutil sobre el cuerpo de tiempo real es el cuerpo astral. Este cuerpo reside naturalmente en los planos astrales. Aquí, el centro de conciencia se cambia del ZTR al nivel astral. El cuerpo astral es más estable que el cuerpo de Tiempo Real, y por eso es más duradero y más fácil de mantener cuando está proyectando conscientemente.

El doble astral se siente más ligero y energizado que su equivalente de tiempo real. Está más removido o alejado de su cuerpo físico, y sufre de menos conflictos energéticos. El cuerpo astral tiene una conciencia más fuerte de tener un cuerpo, pero este será visto solo si se observa deliberadamente. El fenómeno de manos derretidas puede ocurrir, pero no tan pronunciadamente como en la proyección de tiempo real.

Cuando el cuerpo astral está proyectado, el cuerpo de tiempo real se va debilitando. Pronto se duerme en la zona de tiempo real. Típicamente se va a devolver, y quedar cerca del cuerpo físico, imitando su posición de dormir, o va a vagar como un sonámbulo en la zona de tiempo real.

Muchos proyectores que se encuentran en el tiempo real parecen estar dormidos o medio inconscientes. Todavía tienen un cuerpo energético funcional o medio funcional, pero no están en él lo suficiente para funcionar coherentemente. Se pueden despertar momentáneamente por otros proyectores, pero van a estar en un estado confuso. Tienen la costumbre a dormirse a mitad de conversación.

Cuando cualquier nivel del doble proyectable se energiza fuertemente, la conciencia despierta se encentra en él. Esto desapodera todos los otros aspectos, incluyendo el cuerpo/mente físicos, si están despiertos a ese momento. El cuerpo físico tiene recursos limitados de energía y conciencia, y solo dan para poco.

Niños, Animales y la Experiencia de Salida de Cuerpo

Los niños proyectan

Los niños proyectan naturalmente y frecuentemente, y aparentan tener más energía disponible que los adultos. Frecuentemente veo niños 'julepeando' en la zona real. No he visto bebés mas jóvenes que a edad de caminar, excepto cuando las mamás los llevan en brazo. Las EFC solas empiezan a ocurrir cuando los niños empiezan a independizarse. Cuando medito por las noches, usualmente tengo visión y audición astral. Cuando mis hijos estaban pequeños, yo meditaba después de que se acostaran a dormir, y a veces proyectaban y venían a mi cuarto, volando y haciendo piruetas, y llamándome a que los viera hacerlas, divirtiéndose. Ellos no se daban cuenta que estaban en este estado diferente, pero estaban muy excitados por sus nuevas habilidades. Como la mayoría de los adultos, los niños no se acuerdan de la mayoría de sus aventuras de proyección, y aceptan lo que pueden hacer, como volar y atravesar muros, por ejemplo.

Yo no los percibía con sentidos físicos en esos tiempos, aunque estuvieran en mi falda, pero podía ver sus caras y oír sus voces claramente con mis sentidos astrales. Yo también sentía los 'hormigueos' sensoriales que indicaban la proximidad de seres no-físicos, ese escalofrío que le da a uno cuando siente presencias. Con visión de tiempo real, los niños proyectados parecen fantasmas, como si estuvieran hechos de humo. Sus rostros son más densos, fácil de reconocer.

Los Animales Proyectan

Yo pienso que la proyección es una habilidad natural que es común a todos los seres vivos. Los animales proyectan regularmente, especialmente las mascotas. Yo he observado a mis animales domésticos recorriendo la zona real. Con visión de tiempo real también he visto a mis mascotas cuando salen de sus cuerpos-una experiencia fascinante. Nuestros animales nos acompañan frecuentemente en el campo astral. Las familias frecuentemente proyectan juntas, y esto incluye a sus mascotas.

En muchas ocasiones, he visto e interactuado con animales que han muerto en la zona de tiempo real, visitando. También los he visto en los

planos astrales y los mundos espirituales. Estas experiencias sugieren que los animales no solo proyectan, pero también sobreviven la muerte. No sé si esto aplica a todos los animales domesticados o salvajes. Es posible que la asociación con los humanos pueda causar evolución espiritual en los animales.

¿Necesita una Licencia para Proyectar?

Yo he oído a varias personas, incluyendo maestros espirituales, criticar a las personas por tener experiencias extracorpóreas, aunque sean espontaneas. Dicen que los proyectores deben de tener cierta edad, madurez, y desarrollo espiritual. Algunos dicen que los proyectores deben pasar alguna iniciación, o buscar aprobación espiritual (¿Una licencia?) Antes de que se permitan tener la experiencia. Sin embargo, si esto fuera verdad, entonces, ¿Por qué es que los niños y los animales proyectan? ¿Cómo puede decirse que no está bien que algunas personas proyecten, cuando es natural que los niños lo hagan, tan libre y fácilmente? Esto no tiene sentido. Todo apunta a que la experiencia extracorpórea es un proceso natural que le sucede a todo ser vivo. Nunca he visto a un insecto proyectado, pero es probable que lo hagan.

Experiencia Cercana a la Muerte

Al momento de la muerte mucha energía vital es expulsada, y también durante la experiencia cercana a la muerte. Una experiencia 'cerca de la muerte', sucede cuando alguien es expulsado de su cuerpo físico cuando éste muere. La experiencia es temporera con la ECM y la EFC.

El trauma severo de accidente de auto, partos difíciles, etc., pueden causar experiencias similares a la de muerte, pero yo creo que estas son diferentes. Esas son proyecciones extra vívidas, y no ECM de por sí, porque en realidad no hay muerte física temporera. Las personas que tienen una experiencia cercana a la muerte se encuentran existiendo directamente en la zona de tiempo real. Pueden estar conscientes de eventos locales que están pasando, porque están muy cerca del plano físico. Por la naturaleza de la experiencia cercana a la muerte, los eventos usualmente están encetrados en el trauma de su cuerpo físico. Muchos casos de ECM envuelven a las

personas que han correctamente reportado eventos reales y conversaciones que ocurrieron mientras estaban clínicamente muertos.

La ECM sobrepasa cualquier otro tipo de EFC en la claridad y memorabilidad, porque esto envuelve la expulsión de un cuerpo extrafísico muy poderoso. No podemos confirmar si es igual al doble proyectable. Durante la experiencia de muerte, toda la energía y conciencia se pasan a la fuerza al doble proyectable. Es posible que esta sea la razón por la cual estas experiencias son tan claras y vividas. La naturaleza tan traumática de la muerte, hace que esas experiencias sean muy memorables. (Así pues el contenido emocional de cualquier experiencia de salida afecta su memorabilidad).

La salida de la EFC es parecida al ECM (muerte temporera), pero sin la parte de morirse. Según mis experiencias, el hecho de haber proyectado conscientemente ayuda a mejorar el trauma. Muchos espíritus me han dicho que su transición fue similar a las salidas fuera de cuerpo que tuvieron cuando estaban vivos.

Mi mamá me ha visitado unas cuantas veces desde que ella pasó a mejor vida. Ella me dijo que el día que murió estaba descansando tranquilamente y viendo una visión de su hermana Mary, en Inglaterra. Ella dijo que se salió de su cuerpo como había hecho muchas veces cuando proyectaba. Mamá y su hermana Mary entonces se fueron a explorar y se divertieron mucho. Pasó mucho tiempo (unas cuantas semanas en tiempo de la tierra) antes de darse cuenta que ellas habían muerto. Cuando se dieron cuenta se alegraron mucho, aclamando en voz alta. Ambas murieron a la vez, aunque en partes diferentes del mundo. Sus muertes fueron naturales y sin relación, excepto por lo mucho que se querían.

Capítulo 3: EL EFECTO INCREÍBLE DE LA PARTICIÓN DE LA MENTE

¿Qué sale del cuerpo durante una experiencia de salida? ¿Qué queda atrás? ¿Que protege la integridad de la mente y la memoria durante una experiencia extrafísica? Muchas personas le tienen miedo a tratar de proyectar, porque estas preguntas nunca han sido contestadas de una manera satisfactoria. Hay demasiadas teorías sin lógica, presunciones y mitos al respecto.

Dos investigadores y autores del tema clásicos, Sylvan Muldoon y Hereward Carrington, trataron de explicar el sujeto de la dualidad-la experiencia de estar en dos cuerpos a la vez durante la proyección-en su libro '*The Projection of the Astral Body*'. Muldoon pensaba que el cerebro físico recibía dos series de percepciones a la misma vez. El consideraba que un conjunto venía del cuerpo físico y el otro del doble proyectado mediante el cordón plateado. Los órganos de sensación del cuerpo humano, Muldoon sugirió, continuaba funcionando aunque quedara vacío. Como todos los investigadores anteriores, Muldoon y Carrington no consideraron la posibilidad que la conciencia siguiera funcionando en ambos cuerpos simultáneamente. Asumieron que el cuerpo físico se quedaba vacío, una cáscara sin mente, durante una proyección. La asunción del cuerpo vacío fue aceptada por todo el mundo, y todavía algunas personas siguen creyendo que es así. Esta creencia vino de un error fundamental de observación.

Muchos todavía creen en la teoría de cuerpo vacío, sin guarda y expuesto durante una proyección. Aun otros piensan que su espíritu o alma es lo que sale del cuerpo físico, y algunos le llaman 'viaje del alma'. Estas creencias causaron que algunos practicantes se preocuparan por la seguridad de su cuerpo físico, pensando que algo podía venir y robarse el cuerpo de ellos, ser poseídos durante una proyección.

Por los años, la asunción del cuerpo vacío ha generado muchas creencias y rituales, resguardos mágicos, creencia en la necesidad de tener seres protectores, y rituales diseñados para proteger al viajero astral. Un autor

'New Age' me dijo que todos los viajeros deben bañarse en agua salada consagrada, amarrarse en cadenas de hierro, y hacer oraciones y rituales elaborados para proteger su cuerpo y mente supuestamente vacíos durante una proyección.

La experiencia de separarse del cuerpo físico y proyectar fuera del cuerpo es extremadamente convincente y visceral. La experiencia de existir fuera del cuerpo independientemente también es inconfundible. Sin embargo, estas experiencias no permiten que el proyector vea como la partida mental funciona, porque la EFC que se recuerda exitosamente permite que sólo una parte de la experiencia se recuerde. Si la proyección no funciona, las memorias sólo se reciben de la mente del cuerpo humano. Es necesario mantener las memorias de los dos lados de la EFC para percibir la partición mental, y no es tan común. Se puede encontrar evidencia de la partición mental en algunos casos prácticos, si sabe lo que está buscando.

La seguridad del cuerpo físico y de la copia original de la conciencia y memoria nunca están en peligro durante una proyección. El cuerpo y mente nunca quedan vacíos durante esta experiencia. Todas las EFC utilizan copias de la conciencia.

La Naturaleza Reflectiva de la Mente

La conciencia naturalmente refleja una copia de sí misma fuera del cuerpo físico, cuando duerme o durante cualquier clase de experiencia extrafísica. Esta reflexión es una energía sutil, un eco, que contiene una copia completa de la conciencia, mente y memoria, reflejadas en el cuerpo sutil (un vehículo discreto de energía), capaz de apoyar su existencia fuera de los límites corpóreos. Este proceso nunca deja el cuerpo vacío y desguardado.

Este reflejo usualmente ocurre sin que se dé cuenta. El efecto de la mente partida no es aparente aun durante la EFC consciente, cuando los proyectores están despiertos y conscientes. Los efectos de la mente partida son evidentes si sabe lo que está buscando, pero usualmente no se reconocen por lo que son. Esto es porque la mente corpórea habitualmente graba todo en forma lineal, como una corriente de memorias. La mayor parte de las personas tienen problemas captando el concepto de un doble

astral sencillo proyectándose fuera del cuerpo físico, mucho menos que puedan tener copias múltiples de una mente existiendo simultáneamente. Pero esto es esencialmente lo que ocurre cuando uno tiene esta experiencia.

Cuando se entiende este concepto básico, uno puede conectar y hacer sentido de los acontecimientos, a veces confusos que uno tiene a mano cuando proyecta. Simplifica el entendimiento y provee ideas sobre las complejidades, a veces sorprendentes, de nuestra existencia.

Después de considerar el concepto básico, el próximo paso es considerar los múltiples conjuntos de memorias envueltas en el sueño y la experiencia extrafísica. ¿Cómo puede el cerebro/mente/cuerpo procesarlos? ¿Qué clase de problemas pueden haber, si hay problemas con el descargo de la memoria extrafísica y el almacenaje?

La primera vez que yo traté de contestar estas preguntas, me dio un dolor de cabeza terrible. Pero después que delineé los principios de la partición mental, las piezas cayeron en su sitio como un rompecabezas.

Descubrí este efecto por accidente durante una proyección poderosa-los detalles siguen. Hice entonces varios experimentos que verificaron mi hipótesis original. Cuando este concepto se entiende y cuaja, muchas de las situaciones relacionadas con el efecto de partición mental pueden mejorar las probabilidades de recordar la experiencia.

La proyección consciente no es difícil de inducir. La razón que se considera difícil es porque los proyectores exitosos no se fijan en el efecto de la división. Los pocos que se acuerdan sus salidas usualmente no saben por qué. No pueden explicar cómo hacerlo. Por eso es que estudiar sus experiencias no ayuda a enseñar cómo hacerlo.

El efecto de la partición mental es la mayor causa del fallo en lograr la salida. No deja memoria de lo que falló cuando uno trata, y no permite a los proyectores que aprendan de sus fallos o mejoren con la práctica, porque la mayoría de personas se enfocan en los métodos de proyección, buscando la 'técnica perfecta' para que los saque del cuerpo. La técnica es importante, pero no es el aspecto más importante para lograr la salida exitosa.

Retrato del efecto de Mente Repartida

Una copia entera de la mente, memoria y espíritu se queda en el cuerpo físico todo el tiempo. Esta copia maestra nunca deja el cuerpo mientras esté vivo (con la posible excepción de un evento de muerte temporera).

Cuando la mente física se duerme, o entra al trance (mente despierta y cuerpo dormido), la conciencia se refleja en el cuerpo energético interior expandido. El cuerpo expandido energético ahora contiene una copia entera de la mente y memoria. La mente física también tiene un aspecto que llamo la mente soñadora. Algún tiempo después de dormirse, o cuando entra en trance, la mente soñadora comienza a soñar. El cuerpo energético expandido genera el doble proyectable. Esto ocurre naturalmente mientras uno duerme, pero puede ocurrir en el estado de trance o 'mente despierta cuerpo dormido'. Mientras el cuerpo sutil de tiempo real se está generando, una copia de la mente y memoria se genera internamente y se refleja en él. Mientras el doble proyectable de tiempo real permanezca en el cuerpo físico, sus pensamientos están sincronizados con los del cuerpo energético expandido despierto. No se ve una división en esta etapa, aunque las condiciones que la permiten ya existen. Todos los sistemas están listos en esta etapa y una proyección puede ocurrir ahora. Cuando el cuerpo sutil de tiempo real proyecta-al momento preciso de separación-la partición mental ocurre.

Después de la extrusión del cuerpo, el doble energético existe como una entidad discreta. Piensa, actúa y graba las memorias independientemente. Durante un OBE, tres copias discretas de conciencia despierta pueden existir simultáneamente; el cuerpo mental/físico, el cuerpo de sueño, y el doble de tiempo real. Cada uno funciona independientemente, usualmente sin percatarse de los otros aspectos de su ser.

Después que el doble de tiempo real se ha proyectado y está libre, el cuerpo de mente física con su cuerpo energético expandido se cuenta como un aspecto único. Si una salida se ha intentado, este aspecto usualmente pensará que ha fallado, aunque haya sentido síntomas del desdoblaje. Si se siente cansado y letárgico, a veces sintiendo parálisis de dormir, total o parcial, lo mas seguro es que se durmió apenas de haber salido.

Después de que este proceso ha pasado, ahora tenemos tres copias de una conciencia. Las tres pueden operar independientemente a la misma vez.

1. La mente física (copia maestra)
2. La mente de sueño (aspecto interno de división de la mente)
3. El doble proyectado de tiempo real (primera división externa de la mente)

Todas estas copias están interconectadas, y las tres son capaces de funcionamiento y pensamiento independiente. Más copias de la conciencia pueden reflejarse en copias más 'altas' de cuerpo sutil y dimensiones, además de las tres copias que he delineado.

Durante una salida consciente de cuerpo, el cuerpo de tiempo real está visceralmente consciente de que se está separando de su cuerpo físico. Después de la separación, el doble proyectado opera completamente independiente. Los tres aspectos tendrán cruces perceptuales de vez en cuando y conflictos energéticos. Los cruces perceptuales causan experiencias de dualidad, existiendo en dos lugares a la misma vez (bilocación). El doble de real tiempo, por ejemplo, sentirá el cuerpo físico y oír lo que está oyendo. Este intercambio perceptual (uno de los síntomas más frecuentemente reportados del efecto de mente repartida) se atenúa con la distancia. Es más fuerte si está cerca de su cuerpo menos de veinte pies (seis metros) y progresivamente pierde la fuerza con la distancia.

El Propósito Natural del Efecto de la Partición

Mental

Los varios efectos de la partición mental permiten que el espíritu que anima se despoje de las capas de materia y conciencia que ayuda a que se mantenga aferrado al cuerpo físico. Este proceso progresivamente descubre el centro animante de conciencia espiritual encarnada. Esto permite que exista temporalmente en las dimensiones más altas, reflejando una parte de sí mismo durante el sueño o experiencia extrafísica. Una base sólida dentro

del cuerpo físico se mantiene intacta durante este proceso. Esto se queda con la copia maestra original de conciencia terrestre y su memoria.

Pienso que este proceso permite que la conciencia tenga exposición directa con la Fuente a niveles dimensionales más altos. La conciencia sube o baja en la 'escala' dimensional cuando su mente física duerme. Explicare más sobre esto después.

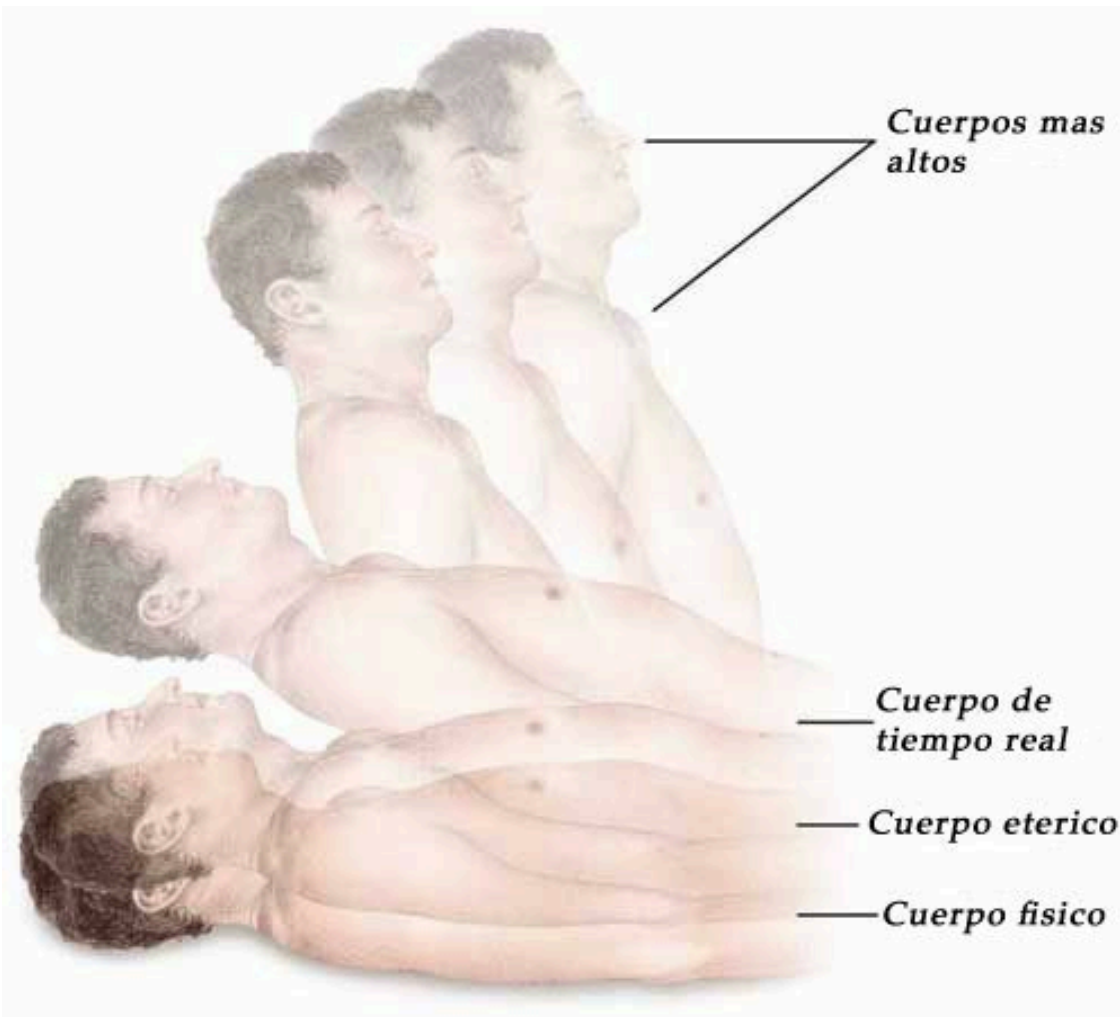


Figura 2. Efecto Mente Partida, demostrando los cuerpos sutiles Puede encontrar claves del efecto de partición mental si examina casos prácticos de experiencias extrafísicas-si sabe lo que está buscando. La clave más importante es el síntoma de dualidad. Por ejemplo; "Yo estaba volando por las nubes cuando de pronto me di cuenta que sentía mi cuerpo físico en la cama, y oía el reloj haciendo tictac en mi habitación y ruidos de tráfico que entraban por la ventana." Los síntomas de dualidad están causados por cruces de percepción mediante las cuerdas de energía que conectan la mente física con su doble proyectado.

Memoria de Sombra Memorias de sombra son memorias sutiles que se reciben cuando no esta despierto, a través de las experiencias extrafísicas, sueños lúcidos, y sueños comunes. Cuando no se recuerdan, las memorias de sombra, o penumbra, se bajan a lugares inaccesibles de la memoria. La

conciencia despierta usualmente sobrepone a las memorias de sombra, haciendo que sea difícil recordarlas.

Como antes discutimos, creo que el ser altísimo filtra las memorias de sombra para protegernos, para mantenernos seguros en la realidad física, de la misma manera que filtra las habilidades síquicas. Un enfoque combinado para recordar las memorias de sombra es mejor, utilizando afirmaciones y técnicas. Las afirmaciones le piden al Superconsciente que permita acceso al consciente a estas. Las técnicas usadas para recordarlas le demuestran el deseo a hacerlo al ser superior. La mente consciente necesita asociaciones si va a conectar y recuperar fragmentos de estas memorias de sombra. Las asociaciones desencadenan la corriente de las mismas a subir al consciente. Es más fácil si las memorias son fuertes. La mayoría de las personas recuerdan las memorias de sombra-usualmente de sueño, a veces de salidas de cuerpo. Estos son los mejores momentos para practicar el recuerdo de las memorias de sombra, utilizando frases de desenlace para causar asociaciones y facilitar el recuerdo.

Experiencia—Doble Problema He estudiado y experimentado con el efecto de partición mental por muchos años. Siempre he tenido mucha curiosidad acerca de cómo y porqué mi cuerpo físico reacciona con mi doble proyectado. Usualmente tenía mezclas de percepción, a menudo muy confusas, y de memorias-a veces con dos o más conjuntos de eventos simultáneos durante las experiencias extracorpóreas. Como muchos proyectores, yo estaba consciente de los acontecimientos y ruidos en el mundo físico alrededor de mi cuerpo, y simultáneamente percibiendo lugares remotos. Este es el recuento de mi primer experiencia con el efecto de partición mental, de hace muchos años. Es una pesadilla gramática, así que tengan paciencia.

De Parte Del Cuerpo Físico

Meditando en mi sillón al lado de la chimenea, volví a un nivel de conciencia menos abstracto mientras la lluvia rataplanea en el techo. El viento estaba estremeciendo las ventanas y las puertas.

Miré el reloj. Eran las dos y media de la mañana. Esto era normal, ya que yo medito normalmente a esas horas. Me sentía fantástico,

descansado y lleno de energía. Mientras los sonidos de los truenos rumbaban suavemente sobre la casa yo pensé "No creo que he proyectado durante una tormenta.....me pregunto ¿Como será?..."

Cerrando los ojos, entré en mi mismo y aumenté la profundidad de mi nivel de conciencia. Cuando estaba listo, cambié mi punto de percepción hasta el frente de mi cuerpo. Me sentí como si estuviese parado unos pies más al frente y me concentré en mantenerme en este nuevo lugar.

Las vibraciones empezaron a correr a través de mi cuerpo. La energía subía por mi estómago y pecho. Sentí una sensación de caerme. Empecé a proyectar. Entonces, así mismo todo dejó de suceder. Confuso, yo me quedé sentado, preguntándome que pasó- ¿Por qué fallé?

Esto sucedía frecuentemente, pero yo nunca comprendía porqué. ¿Por qué puede una salida perfecta fallar, cuando todo estaba marchando tan bien? Yo iba, sin embargo, a averiguar el porqué.

Lado del Doble Proyectado

(Simultáneamente a la experiencia del fallo del cuerpo físico)

Liberándome mientras zumbaba del cuerpo físico después de una salida fácil, yo vine a descansar flotando unos cuantos pies en la habitación. A esta distancia, mi doble de tiempo real reflejó el retumbe de mi chacra de corazón. Atravesé la pared y me moví afuera en la noche lluviosa. ¡Qué sensación tan gloriosa! Podía sentir, oler y saborear la lluvia como me pasaba a través mientras flotaba en el jardín del frente. Las gotas de lluvia rebotaban de las sábanas de agua que fluían sobre el césped.

Los sonidos nvigorantes y olores y sabores mojados y plantas y tierra y césped estaban por doquier. Los sentidos astrales son mucho más perspicaces que los físicos.

La noche mojada con la lluvia me llenaron de una energía de felicidad maravillosa. Era feliz de estar vivo y fuera de mi cuerpo en esta noche gloriosa. Volando sobre mi techo en una vuelta rápida, yo floté, mirando alrededor, el viento lleno de agua dándome bofetadas allá arriba. [El viento y la lluvia no movieron mi doble proyectado en verdad, pero estaba muy consciente de las sensaciones que pasaban por mí.]

Sentado por la chimenea, veía como la lluvia bailaba en la calle abajo, fluyendo por los drenajes y zanjas. Sobre mí, las nubes bajas estaban tronando suavemente y de vez en cuando relampagueaba, llenándome de cosquilleos de energía. Justamente cuando sentí algo halando mis entrañas, sabía que esta sensación venía de mi cuerpo físico más abajo adentro de la casa.

Alcancé a sentir mi cuerpo físico. De pronto sentí la silla bajo mí, y podía oír la lluvia como se oía de adentro. Por un momento sentí como si hubiera vuelto a mi cuerpo. Oía el reloj y a mi viejo Labrador, Blue-Boy, roncando, y haciendo pequeños ladridos mientras dormía. Me lancé a través del jardín y subí de nuevo para pasar por las nubes. Las percepciones de mi cuerpo físico se atenuaron con la distancia. Cuando volví al techo, el sentido de ser halado comenzó de nuevo.

Siempre me había preguntado cómo era la reacción entre mis cuerpos, el proyectado y el físico. Varias veces me había encontrado en más de un lugar a la vez, frecuentemente rebotando entre un cuerpo y el otro. ¿Pero cómo podía ser? No tenía sentido alguno. Si estaba aquí, ¿Cómo podía estar allá a la misma vez? Seguramente, cuando salía de mi cuerpo este quedaría como si fuera una cascara vacía, ¿O no?

Mi cuerpo físico estaba menos de veinte pies debajo de mí. Yo estaba intrigado y decidí investigar. Pasando a través del techo, vi los interiores de la madera de las vigas y el empañetado iluminado mientras pasaba. Sentí resistencia y textura y podía oler y saborearlos.

Cuerpos Proyectados + Físicos

Mi cuerpo físico estaba en la silla, donde lo había dejado. A la misma vez, me percaté de mí mismo sentado en la silla mirándome, mi doble

proyectado, pasando por el techo. Podía verme flotando a través del techo, a la misma vez que me veía sentado en la silla-a la misma vez. Era yo sentado en la silla, mirando a mi doble proyectado. Pero, también era yo mirando a mi cuerpo físico sentado en la silla.

No solo estaba yo consciente en ambos conjuntos de visión, pero de ambos conjuntos de pensamientos-de los dos lados a la vez. Estaba consciente de estar consciente de ambos conjuntos de pensamientos, y de estar consciente de estar consciente de ambos conjuntos de pensamientos. Esto se acumuló de una forma nauseante, e incomprensible. Los dos a la vez empezamos a sentirnos nauseados.

[Mi aspecto físico no se había dado cuenta de que el intento de proyectar había funcionado, hasta que vió su doble proyectado entrando a la habitación. De suerte, en este momento mi aspecto físico estaba experimentando con la visión de tiempo real, observando y estudiando la habitación a través de los ojos cerrados. Si no hubiera podido hacer esto, no hubiera descubierto el proceso de la partición mental.]

Mi aspecto físico se sorprendió cuando me vió -su propio doble proyectado entrando a la habitación. En el momento en que nos conectamos visualmente, un enlace telepático se formó y las memorias inundaron ambos lados. Ambos aspectos, físico y proyectado, entonces supieron exactamente lo que les sucedió desde el momento de separación, cuando la división mental ocurrió, hasta ahora. Esto me/nos había provisto con una experiencia única. Yo tenía dos diferentes conjuntos de memoria para un periodo único de tiempo, coexistiendo dentro de mi/nuestra mente a la misma vez.

Cuerpo Físico

Mi aspecto físico tenía la memoria de haber inducido la proyección y sentido los síntomas de salida fuertes. Pero éstas habían pasado de pronto, dejando mi aspecto físico preguntándose qué hizo mal.

Mi aspecto físico decidió hacer más movimientos de energía y experimentos con la visión astral. Mi aspecto físico estaba ignorante de que había proyectado exitosamente. Mi aspecto físico se sentía pesado y lento

después de lo que pensó fue una proyección fallada. Pero este sentido es similar al estado de trance profundo, así que no sospechó nada. Yo (mi aspecto físico) tenía visión astral clara en el momento y vi la habitación alrededor de mí a través de los párpados cerrados.

Esto era normal para lo que estaba haciendo en el momento. No sospeché que algo extraordinario estaba sucediendo.

Decidí practicar la visión astral en vez de entrar en una meditación más profunda. Estudié la habitación, moviendo el punto de vista y mirando detrás de mí sin moverme físicamente. (Estaba moviendo mi cuerpo de energía expandida-mi 'ser' percibido a ese momento-dentro de mi piel.) No había sensación de movimiento, aunque me dio muchísimo trabajo hacerlo. Mi punto de vista se movía como si mi cabeza estuviera girando. (El cuerpo expandido de energía, cuando despierto, puede adquirir libertad de movimiento adentro de su cuerpo físico.) Después de unos minutos, sentí una tensión incómoda en mi cuerpo. Esto había sucedido unas cuantas veces durante esta sesión. Pero en este momento yo pensé que estaba causada por mis esfuerzos de tratar de rotar mi punto de vista dentro del cuerpo físico.

Traté de extender parte de mí mismo a través de la pared detrás de mí, proyectando mi punto de vista a través de ella. Esto no funcionó, aunque podía ver la pared detrás de mí claramente. Entonces sentí una presencia tangible cuando roté la mirada al frente, justo a tiempo para ver a un espíritu atravesando el techo. Me sorprendí, pero el entendimiento me llegó inmediatamente de que la mirada conectó con mi doble. Esto causó una comunicación telepática, visual y mental, y otro conjunto de memorias de pronto aparecieron en mi mente. Esta memoria se sintió como si hubiera estado ahí siempre, como si de pronto me hubiera acordado.

Cuando nos conectamos, la tensión desagradable se empeoró. Empecé a sentirme congelado y nauseado. Los síntomas causados por lo que yo ahora le llamo realimentación astral.

Cuerpos Físicos y Astrales

Mientras mi aspecto físico y el doble proyectado se conectaron, ambos nos percatamos de ambas memorias desde el momento de nuestra separación inicial. A la vez que la conexión telepática y el retorno astral comenzaron, me empecé a sentir débil y nauseado en ambos cuerpos. Mi corazón físico estaba latiendo erráticamente, y esto se reflejaba en el doble proyectado. Estaba sintiendo dos conjuntos de visión, pensamientos, y sensaciones a la misma vez. Estos se reflejaban de ida y vuelta y seguían aumentándose. [La

Realimentación astral aumentará cualquier energía o emoción que sea suficientemente fuerte para causar un cruce perceptual entre los aspectos físicos y proyectados durante una experiencia extrafísica. Esto puede ocurrir con el miedo o la energía sexual. La experiencia fue, aparte de la incomodidad, fascinante. También hizo mucho sentido. Esta primera experiencia de división/partición completa me contestó muchas preguntas que tenía acerca de los fenómenos de la salida del cuerpo. Simplemente porque mi doble proyectado estaba fuera del cuerpo, ¿Por qué la mente física tendría que dejar de pensar y ser? ¿Por qué tiene que quedar vacía? Ahora yo tuve evidencia de primera persona que la mente se divide en dos o más aspectos durante la salida del cuerpo.]

Mi doble proyectado se movía con dificultad, observando su cuerpo físico en la silla. El aspecto físico miraba y hacía lo mismo. Esto tomó mucho esfuerzo para ambos aspectos. La náusea y presión aumentaron más y más. El nivel de mi trance empezó a desbaratarse al principio de la conexión telepática y mi cuerpo físico se paralizó. Yo me mantuve calmado, pero mi mente sentía que se estaba estirando más de lo podía soportar. Empecé a preocuparme de que podía perder el conocimiento o aun morir si esto continuaba.

Ya que mi doble proyectado era el único aspecto capaz de moverse, y como este aspecto estaba completamente consciente del peligro en que estábamos, el/yo rompió la comunicación y se movió fuera de la habitación. Perdimos el contacto, y el flujo de sensaciones se calmó. La náusea se calmó y me sentí razonablemente normal de nuevo.

Doble Proyectado—Al mismo tiempo

Me sentí débil y el movimiento era difícil, como caminando en el fango. Me esforcé para moverme mientras trataba de observar lo

que estaba pasando. Tenía poca energía y estaba nauseado. Me moví lejos del cuerpo físico con dificultad. Sentí un gran peso halándome por detrás cuando me viré y meforcé a salir a través de la pared. La presión se calmó después que salí de la casa.

Me fui volando y disfruté la tormenta de nuevo, la fuerza entrándome. Seguí el camino mojado cerca de la superficie, mirando como las gotas bailaban en la calle. Pensé en lo que había sucedido. Mi aspecto físico probablemente querría que volviera pronto. Yo lo sabía porque es lo que yo querría. Con ese pensamiento un poco confuso, volé a la casa de nuevo y volví a mi cuerpo que estaba esperando.

Cuerpo físico

Cuando el doble proyectado se fué, la náusea mejoró rápidamente pero todavía me sentía tembloroso y drenado y medio paralizado. Yo pensé que mi doble volvería pronto. Me relajé confiando en mí mismo, y aclaré mi mente para hacer la reintegración más fácil, cuando pasara.

Astral + Físico

Mi doble proyectado volvió unos minutos más tarde, pasando por la pared silenciosamente. Mi aspecto físico se percató del retorno del doble proyectado por el sentido de tensión y presencia. Unos segundos después, mi aspecto físico sintió un 'ataque' de energía (rush) a través de las piernas y el torso, mientras su doble reintegraba. El hueco en mis memorias, desde el tiempo que mis dos aspectos habían partido, desapareció. Ahora yo recordaba ambas partes de la experiencia completa desde el comienzo hasta el final.

Punto de separación La primera experiencia de partición mental dada más arriba, y los muchos experimentos que he hecho desde entonces, me han demostrado que cuando el doble proyectado deja su cuerpo físico, contiene una copia de todas sus memorias hasta el momento que la división ocurre. Desde entonces, el doble proyectado graba sus propias memorias separadamente. El cuerpo físico continúa grabando su propio conjunto de

memorias después de la separación-memorias de una existencia continuada adentro del cuerpo/mente físico después de la salida que aparentemente falló. El cuerpo físico no tiene más contacto con su doble proyectado después de la separación, aparte de los cruces de percepción ocasionales. Cuando la división mental ocurre, la conexión entre el cuerpo/mente físico y su doble proyectado termina como si un interruptor se hubiera tirado. Varios proyectores oyen un 'click' definido al momento de separación. Es posible que esto sea un síntoma de la partición ocurriendo. Yo lo oigo frecuentemente, pero no todas las veces. Ambos aspectos continúan grabando sus memorias separadamente, en dos corrientes continuas. Si el descargo de las memorias de sombra del doble proyectado no es exitoso, la mente del cuerpo no sabe que ocurrió. Sólo las memorias del aspecto físico se recordarán, en lo que pensará que es una proyección que falló. Esto es lo que sucede normalmente cuando los síntomas de salida se sienten pero sin la experiencia de por sí.

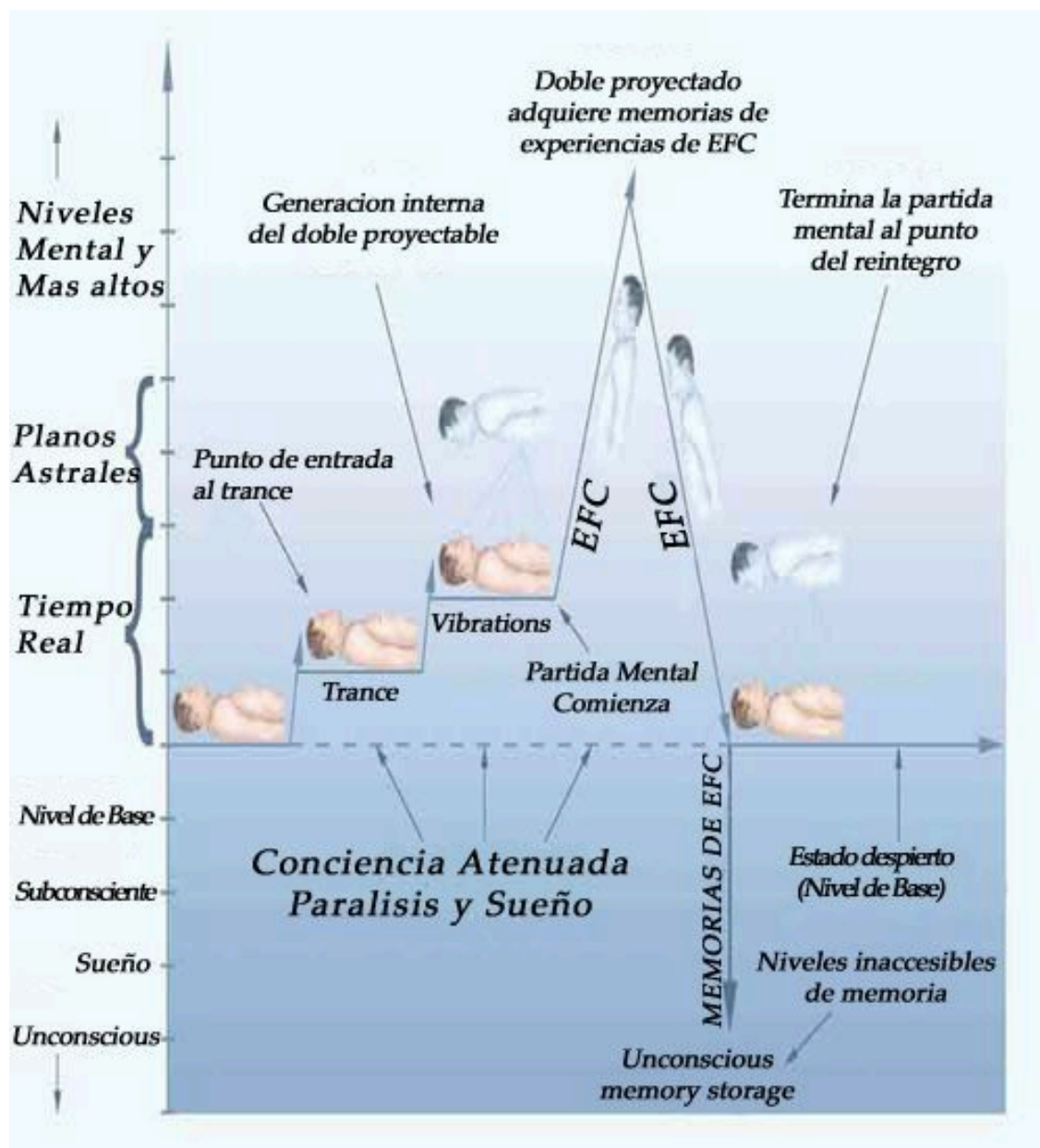


Figura 3. Corrientes de memoria del efecto de partición mental, desde la separación a la reintegración, demostrando la descarga de memoria perdida.

Al reintegro, el conjunto de memorias más fuerte para el momento indicado, usualmente los pensamientos de la mente física y los sueños, es la corriente que se va a recordar, porque las memorias de la mente física son

grabadas habitualmente mientras ocurren. Esto hace que el recuerdo de las memorias de sombra sea naturalmente difícil.

Si el doble proyectado no logra imprimir sus memorias en la mente física durante la reintegración, sus memorias se pierden. Se pueden entonces descargar en el subconsciente, donde es difícil de recordarlas conscientemente. Recuerde que su Ser Superior (Superconsciente) filtra la mayoría de los sueños y salidas de cuerpo desde el principio para mantenerse enfocado en la realidad física, que hace que el recuerdo de estas memorias de sombra sea engorroso.

Es más difícil perder estas memorias si ambos aspectos trabajan juntos antes, durante, y después de la proyección. Por eso es que yo les aconsejo a las personas que hagan las experiencias cortas. Si no la recuerdan, no sucedieron en efecto.

Realimentación Astral

La sección anterior sobre la partición mental demuestra que la realimentación/reacción astral puede ocurrir cuando la mente física conecta directamente con el doble proyectado durante una experiencia extrafísica. La realimentación es un fenómeno poderoso de energía y telepatía. Esto sólo ocurre cuando ambos aspectos están conscientes y enfocados en cada uno a la vez. La realimentación astral se puede evitar si no mira mucho a su aspecto físico o proyectado durante la experiencia. Se puede romper si el doble proyectado se aleja del cuerpo físico, o por la reintegración con el aspecto físico.

La Partición Mental y el Éxito de la Experiencia de

Salida del Cuerpo

En los años, yo he examinado muchas 'casi' experiencias extrafísicas de personas que han hecho todo bien. Pero, siguen fallando en el momento de salida. Todo está bien hasta ese momento, sienten las sensaciones de caerse o flotar, la sensación de chacra, vibraciones, agitación de energía del torso,

y comienzan a separarse. Entonces todo frena y todas las sensaciones desaparecen, dejándolos sintiéndose pesados y cansados.

Muchas personas quedan tan cansadas después del intento que se duermen. Piensan que han fallado nuevamente. ¿Suena familiar? Pero en la mayoría de los casos la proyección fue exitosa. Durante la proyección inducida, la partición mental causa que crea que falló, porque todavía su aspecto físico está completamente consciente, y la mente tiende a recordar ese conjunto de memorias, e ignorar a las memorias de sombra. Dormirse rápidamente después del intento asegura que se pierdan las memorias de la proyección. Un sueño ligero no causa muchos problemas, si la proyección es corta y el doble proyectado hace una reintegración fuerte y memorable. La reintegración debe de ser suficientemente fuerte para choques el cuerpo físico a que se despierte. El sueño profundo no permite reintegración y mantiene el doble afuera. El doble proyectado siempre debe de reentrar antes de dormirse profundamente. Quiero enfatizar que debe de mantener la proyección corta para recordar su éxito. Treinta segundos fuera del cuerpo, y luego vuelva a entrar rápidamente, gritando apasionadamente su éxito.

El sueño profundo deja a la conciencia física incapaz de responder a las sensaciones energéticas causadas por el doble que ha retornado. La mente física debe de estar en trance o casi despierta para que el desdoblaje ocurra. El reverso aplica a la reintegración, este requiere que la mente física pueda despertar, o esté en el proceso de despertar.

Las sensaciones de energía causados por el doble que retorna son inequívocas y notables-si está suficientemente despierto/a para sentirlas. Un cuerpo físico que está medio dormido está en el mejor estado para la reintegración y el mantenimiento de sus memorias de la experiencia.

El desconocer los procesos sutiles envueltos en las experiencias extrafísicas ayuda a que la salida sea tan difícil. Trabajar con la partición mental es importante para tener una salida exitosa. En la mayoría de los casos, no es la técnica de proyección o la falta de habilidad lo que causa los problemas, es el efecto de partición mental de por sí. Esto frustra el proceso natural de aprendizaje.

Para completar, la proyección exitosa no permite la detección de la partición mental, porque la corriente de memoria del aspecto proyectado es lo que se recuerda. Usualmente un sólo aspecto es dominante, y éste es el que se recuerda. Por lo tanto, sólo un lado de la división mental es lo que se recuerda en una salida exitosa.

Proyección Mixta y Memorias de Sueño

La disposición básica de la partición mental envuelve tres aspectos (o copias) de su mente funcionando simultáneamente e independientemente: de sueño, física y astral. La comprensión de éstos ayuda a darle sentido a muchas situaciones que causan perplejidad. Lógicamente, si conjuntos variados de memorias están disponibles para un sólo periodo del tiempo, las partes más fuertes formarán la memoria dominante que se recuerda. La memoria final puede contener datos de todas estas fuentes, o de parte de ellas.

1. Mente de cuerpo de sueño—Primera corriente de memoria
2. Mente de cuerpo físico—Segunda corriente de memoria
3. Mente de cuerpo proyectado—Tercera corriente de memoria

Esta lista representa las tres corrientes de memoria separadas siendo simultáneamente grabadas en un período de tiempo único durante una EFC. Las tres son grabadas por tres copias idénticas de la misma mente, existiendo independientemente en tres niveles diferentes.

El cuerpo expandido de energía que está contenido en la mente física tiene menos problemas almacenando las memorias que las versiones de sueño y astrales. Este es uno de los mayores problemas recordando las salidas exitosas, que se recuerdan como fallos tratando de salir. Durante los estados alterados de conciencia (trance) el centro de la conciencia pensadora se mueve a la mente expandida de conciencia, mientras el cuerpo físico se duerme. Sin embargo, si la mente que piensa se queda despierta en este estado, graba una memoria fuerte y dominante. Por su relación íntima con la mente física, sus memorias tienden a ser recordadas más que las otras versiones del sí mismo.

Partida Mental en Niveles Más Altos

Los cuerpos sutiles de niveles más altos que los del tiempo real, pueden producir compartimientos mentales que son similares a lo que sucede con la repartida de la mente que sueña, la mente física y la mente astral. Sin embargo, mientras más usted se aleja del universo físico, las cosas se ponen más complicadas y abstractas. Hay mucho que considerar sobre las particiones mentales de los primeros tres cuerpos sutiles, así que es mejor entender como estos funcionan sin preocuparse o especular qué es lo que sucede en los niveles más altos.

Capítulo 4: VISIÓN ASTRAL

No hay nada sencillo sobre la EFC, y es posible que haya muchas variaciones sutiles de ésta. Este capítulo delinea una variación que cae entre la proyección y clarividencia. La visión astral está relacionada con otras formas de visión espiritual o no-física, como la clarividencia, visión de auras y vista remota (Remote Viewing). Los principios son los mismos. Todos envuelven la visión del 'ojo de la mente' (visualización) y la chakra de la frente (tercer ojo). La chakra de la frente trabaja a través de todos los cuerpos sutiles, incluyendo el doble proyectado vía las cuerdas que los conectan. La visión astral en el cuerpo del tiempo real es una habilidad del cuerpo sutil que permite que los proyectores vean a través de los ojos cerrados, y cubiertas. Este fenómeno ocurre durante el preludio a la EFC, y durante episodios de parálisis de despertar. Esto también puede ocurrir durante el preludio al sueño y durante sesiones de meditaciones profundas. El estado 'mente despierta+cuerpo dormido' causa la generación interna del cuerpo energético expandido y el doble astral proyectable. Este cuerpo sutil está firmemente enredado con el cuerpo físico, pero también puede desarrollar habilidades de visión mientras la experiencia de salida está ocurriendo. Esto también puede ocurrir durante los episodios de parálisis de despertar, que indican que hay una EFC en progreso. La calidad de esas habilidades varía. Muchas personas, cuando están teniendo la experiencia de visión de tiempo real, no se dan cuenta que tienen los ojos cerrados, o que están viendo a través de sábanas o detrás de sí mismos.

Proyección de Ojo Remoto La proyección de ojo remoto es una experiencia fuera del cuerpo que permite que la mente partida sea percibida. Un punto de consciencia remota se traslada fuera del cuerpo mientras la mente física se queda consciente en parte, sin que una salida ocurra. Esto puede ocurrir espontáneamente a las personas muy cansadas pero todavía despiertas, pero también puede ocurrir durante trances profundos. Proyectores de ojo espontáneos usualmente están extremadamente cansados y casi dormidos, forzándose a mantenerse despiertos. Usualmente estas personas ven visiones de escenas remotas, de pronto, como si las estuvieran en frente con los ojos. Esto usualmente es una escena de tiempo real cercana al lugar donde se encuentran. Los proyectores de ojo remoto

frecuentemente tendrán visión de 360 grados del lugar remoto. También están usualmente inconscientes de tener algún vehículo en el lugar. Solo tienen influencia muy limitada sobre los movimientos del aspecto remoto, si alguna.

La proyección de ojo remoto ocurre cuando el cuerpo/mente física están despiertos y funcionales, pero no por mucho. El cuerpo físico todavía puede moverse pesadamente, aún de levantarse y caminar, pero esto es muy difícil y apenas pueden hablar. Pueden comentar sobre lo que están viendo. Las proyecciones de ojo remotas están asociadas menos comúnmente con las salidas de cuerpo. Son causadas por la proyección de versiones con muy poca energía del doble de tiempo real, sin división mental, o con una que no se nota. La versión del doble de tiempo real se expulsa del cuerpo cansado que no puede mantenerse integro ni un momento más. El ojo remoto (doble proyectado) responderá vagamente a la voluntad del proyector, si se esfuerza. Si se deja en paz, el aspecto seguirá moviéndose automáticamente. Este último detalle demuestra que el ojo remoto tiene su propia copia mental Independiente. El efecto de partición mental es evidente aquí. Las personas que tienen esta experiencia se verán como si existen en dos lugares a la vez. Ningún aspecto parece estar consciente del otro, y no hay realimentación astral. Esta experiencia se clasifica como salida, aunque los proyectores están conscientes de sus aspectos físicos. Recontaré al siguiente esta experiencia típica de proyección del ojo remoto:

Es tarde y estoy extremadamente cansado. No he dormido en dos días. Mis ojos arden y se sienten como plomo. Tengo que forzarlos a que se queden abiertos. La habitación está oscura, y hay solo un poco de luz de la luna que entra por la ventana. Puedo ver las formas de los muebles. Mi cuerpo está pesado y ni siento las piernas. Siento sensaciones de cosquilleo cuando muevo cualquier parte de mi cuerpo. Mis ojos se cierran momentáneamente, y de pronto veo un lugar lejano, como si estuviera allá. Mi aspecto de ojo remoto está flotando al lado de la calle cercano a mi casa.

Puedo ver alrededor, a todas las direcciones a la vez. También estoy consciente de lo que mi amigo dice, puedo oír y contestarle palabras cortas.

Todavía puedo hablar y mover mi cuerpo físico, un poco. Si me enfoco, forzando mi atención a la habitación y a la conversación, mi visión de ojo remoto y lo que está alrededor de mi rebotan de aquí a allá. Cada vez que

esto sucede, me siento mareado, pesadez en el pecho y estómago, como la sensación que se siente cuando un avión atraviesa un bache de aire. Es similar a lo que se siente en una salida del cuerpo. Puedo mantener esta visión si me relajo y enfoco con mis ojos cerrados, pero también veo la misma vista, sobrepuesta en la oscuridad, si mis ojos se abren un poco. Mi vista remota es exactamente lo que vería si estuviese proyectado en el tiempo real. No estoy allá de verdad, pero veo lo que vería si estuviera. Si me dejo llevar más a dormir, me siento como si estuviera cambiando a estar en el lugar lejano. Cuando esto sucede, mi mente va conmigo, y estoy más "allá". Cambio una vez más a mi cuerpo físico cada vez que mi amigo me toca el brazo para atraer mi atención.

Mientras estoy enfocado en mi aspecto de ojo remoto, a veces se siente como si estuviera conectado a algo como una cámara de televisión, y mis ojos están recibiendo la transmisión de allá. El aspecto remoto es difícil de mover, pero tengo influencia. Mientras más me acerco a dormirme, más control tengo. Este tipo de experiencia usualmente ocurre espontáneamente, pero he tenido algún éxito recreándola deliberadamente. Si no estoy con otra persona que me ayude a mantenerme despierto, usualmente me traslado al aspecto de ojo remoto bastante rápido. Entonces se convierte en una EFC, pero sin síntomas notables. Es un estado de balance delicado y difícil de mantener por un tiempo, aún con ayuda. En mis proyecciones de ojo remoto, nunca he sufrido parálisis completa, solo pesadez y embotamiento.

Siempre he podido pensar, hablar y mover mi cuerpo, aunque muy difícilmente. Esta debilidad de ambos aspectos es causada por la energía de una persona estar dividida entre dos aspectos a la vez, entre la mente del cuerpo y su doble proyectado. Este es el caso tras la parálisis del sueño. Pero en este caso, la proyección de ojo no consume tanta energía o recursos de conciencia como para causar parálisis, y la mente física no está consumiendo lo suficiente para paralizar el doble proyectado. Si el cuerpo físico se va durmiendo por uno o dos segundos en este estado de agotamiento, una salida ocurre. La división mental es evidente en este caso, con la conciencia residiendo en ambos aspectos a la misma vez. Cada uno actúa independientemente, el aspecto físico recibiendo la conexión visual como un receptor. El centro de consciencia parpadea aquí y allá entre ambos aspectos y muestran una conexión directa. Este tipo de experiencia sugiere que la experiencia fuera del cuerpo puede ocurrir durante la

meditación o cualquier tipo de relajación profunda. La mente del cuerpo físico puede estar consciente, pero si el cuerpo físico está dormido entonces la salida del cuerpo puede ocurrir en cualquier momento. Esto a veces ocurre durante la meditación.

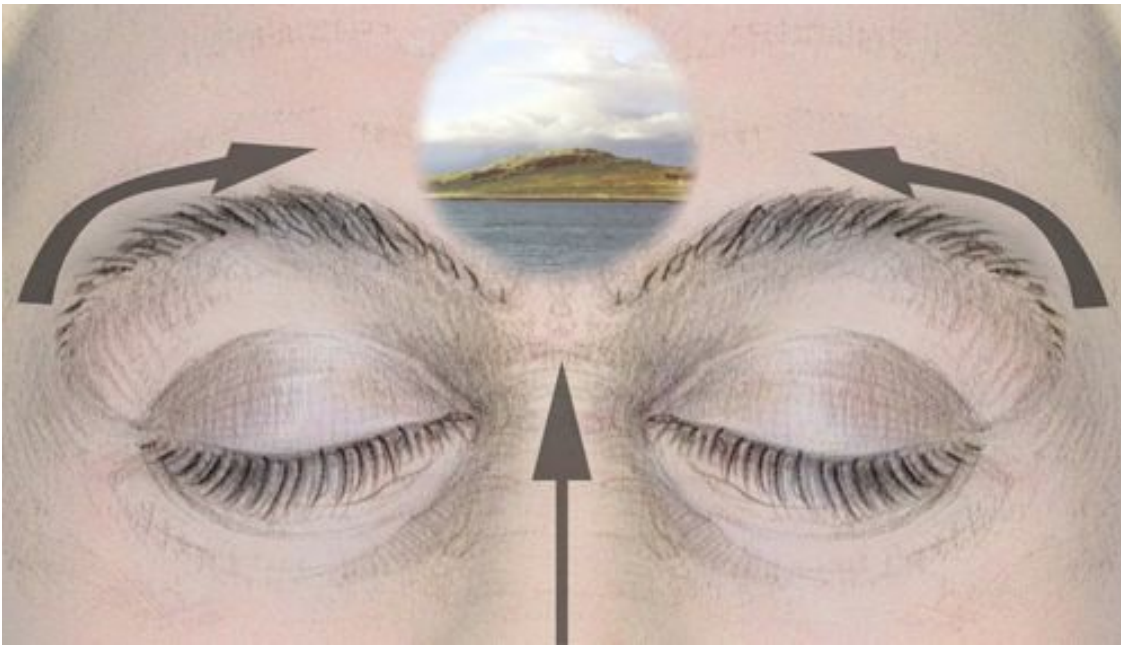


Figura 4. Acción de tratar de abrir los parpados cuando los ojos están cansados, y su efecto en el centro de la frente

Otro factor contributivo a la proyección de ojo remoto es el esfuerzo mental requerido para forzar los ojos cansados a que se mantengan abiertos. Esta acción enfoca la atención del cuerpo en el área de los ojos y la frente, con una acción energética en el área del tercer ojo. Estas acciones de atención energética estimulan el centro de las cejas fuertemente. Un centro activo estimula la recepción de energía visual y contribuye al fenómeno visual del tercer ojo.

Capítulo 5: PARÁLISIS DEL DESPERTAR

Otro fenómeno de salida del cuerpo que se debe explorar es la parálisis del despertar, cuando las personas se despiertan y encuentran que están completamente paralizadas. La parálisis del despertar es una complicación de conciencia con muchas facetas. También llamada parálisis del sueño, es un fenómeno bastante común, se despierta paralizado, o se paraliza cuando está tratando de relajarse o de dormir. La mayoría de las personas pasan por esto alguna vez en su vida. Esto puede ser aterrador, porque la causa siempre es desconocida. La parálisis despierta es un síntoma que se asocia con la proyección. Los proyectores naturales usualmente sufren periodos en que les da parálisis de sueño en sus vidas. Yo padecí de esto durante mi niñez, mi adolescencia, y los veintes. Dejó de suceder cuando empecé a inducir las proyecciones en mis veintes. Todavía me sucede de vez en cuando. Es un problema complejo y merece más discusión.

Disociación del Sueño: La explicación científica es que el cerebro se desasocia de su cuerpo físico durante el sueño, para evitar que el cuerpo se copie de los movimientos de los sueños y se vaya a herir. La parálisis sucede cuando la mente accidentalmente se despierta adentro de su cuerpo desasociado. Esta explicación tiene su mérito, pero no es completa.

Entrar en un estado 'Mente Despierta Cuerpo Dormido' (trance) trae síntomas de desasociación. Mientras más profundo el trance, más difícil es moverse. Este tipo de desasociación ocurre lentamente mientras pasan unos minutos. La parálisis despierta ocurre de repente y a veces cuando el sujeto está despierto. En ese caso, la parálisis es total, y el movimiento no es posible, ni siquiera parpadear o tragar.

Experiencia Extra Física Espontánea: La explicación más lógica es que la parálisis es causada por la salida espontánea. Los episodios de parálisis frecuentemente están acompañados por sensaciones de salida notables. Por alguna razón que no se sabe, sujetos que todavía están despiertos de pronto se paralizan mientras se están relajando o tratando de dormir. La parálisis puede durar unos cuantos minutos. Es al menos molesto y a veces aterrador.

Muchas personas (yo incluso) pueden detectar el comienzo de la parálisis despierta, si están alertas al momento. Hay una ligera sensación de hundirse un momento antes del comienzo de la parálisis. Aunque esta sensación es un síntoma de proyección, este es usualmente el único síntoma asociado con la parálisis.

¿Por qué no hay sensaciones claras sentidas de separación durante los episodios de parálisis? La respuesta lógica es que la proyección espontánea ya ha ocurrido, y los síntomas se perdieron por la velocidad en que esto ocurrió.

Algunos profesan que pueden convertir la parálisis en una salida fuera del cuerpo, usando técnicas de salida. Sin embargo, esto usualmente no funciona en práctica, y la mayoría de las personas tienen demasiado miedo para intentarlo de todas maneras. Lo único que quieren es que esto termine. Los que tratan de convertir la experiencia usualmente fallan. Usualmente se quedan ahí paralizados hasta que la experiencia termine, o se duerman.

Si la parálisis es causada por la salida en proceso, entonces sería imposible tener otra salida a la misma vez. Esto explica por qué la mayoría de los que intentan esto fallan.

Si un episodio de parálisis de sueño no tiene síntomas de salida, pero luego es convertido en una EFC, yo sugiero que el doble proyectado ya volvió e inmediatamente proyectó de nuevo. Pero esta vez la EFC es normal. Las memorias de la primera salida (la causa de la parálisis) no se han bajado a la mente física/cerebro. No hay traza de lo que causó la primera experiencia. La proyección espontánea y la parálisis del sueño parece ser dos lados de la misma moneda. A veces las proyecciones espontáneas suceden y se recuerdan. Otras veces los episodios de parálisis ocurren y se recuerdan. Las diferencias en esas experiencias parecen ser causadas por el efecto de partición mental. Solo un lado de la experiencia espontánea se recuerda. Las memorias de la EFC se pierden aquí por el miedo y sentimiento que la mente física siente, y el reverso aplica. Esta es la causa más probable de los episodios de parálisis.

El miedo y el espanto frecuentemente acompañan el estado de parálisis despierta, a veces con un sentido de presencia que viene de una dirección en

particular. El terror es desgatillado por la parálisis y empeorado por la realimentación entre el cuerpo físico y el doble proyectado. Esta realimentación puede ser muy fuerte en la experiencia fuera del cuerpo de tiempo real.

Factores Relacionados

La mente física no tiene suficiente vitalidad para animar su cuerpo físico cuando la salida está en proceso. Para realizar esta, algún tipo de reintegro es lógicamente necesario. La excepción a esto es la proyección de ojo remoto, donde la energía parece ser compartida, o parpadea entre ambos aspectos, parcialmente inutilizando ambos.

Nuevas salidas exitosas usualmente vienen con sensaciones dramáticas, como las vibraciones, las sensaciones de las chakras, caerse, y otras sensaciones energéticas. Estas siempre se suavizan después de repetidas proyecciones. Los intentos de salida usualmente utilizan actividad de chakra primaria y movimientos energéticos. Esto causa desarrollo del cuerpo energético y progresivamente atenúa las sensaciones de salida.

Las siguientes escenas explican otros tipos de parálisis despierta, en particular los que incluyen miedo y un sentido palpable de presencia. Ambos escenarios incluyen realimentación emocional entre la mente física y su doble proyectado.

Parálisis y el Cuerpo/Mente Física: La mente se despierta dentro de su cuerpo físico paralizado. Puede o no haber sentido sensaciones de salida de cuerpo. Se ha despertado por buena razón: ¡Algo le ha dado un susto a su doble proyectado! Pero, la mente física no tiene forma de saberlo, o si quiera de que hay una salida en proceso. Simplemente se despierta paralizada y asustada sintiendo una presencia palpable en algún lugar en la habitación. No puede moverse para ver qué es. El cuerpo/mente no puede hacer nada, ni siquiera parpadear o tragar. Su nivel de miedo se empeora. Trata de luchar para liberarse. Este miedo se proyecta a través del cordón de energía a su doble proyectado. El doble proyectado siente el miedo. Este miedo no tiene una razón definida o fuente, pero se siente como si viniera de una dirección en particular (del cuerpo físico, aunque el doble no lo entiende). El doble proyectado siente una presión que lo hala. (La presión

viene del cuerpo, que está luchando para romper la parálisis). Esta lucha tiene el efecto de desapoderar y atraer el doble hacia su cuerpo físico. El doble proyectado no sabe lo que está atrayéndolo. Lucha contra esta atracción porque siente miedo. El miedo escala rápidamente (realimentación emocional), mientras ambos aspectos empeoran el problema. Ambos lados de la división mental están aterrorizados. Ambos sienten un espanto que viene de cada uno, pero ninguno sabe de dónde viene. La lucha entre ambos aspectos continúa hasta que el cuerpo físico recoge al doble proyectado (que es lo que pasa la mayoría del tiempo) o hasta que el cuerpo/mente físico se duerma.

Parálisis y El Doble Proyectado: El siguiente escenario también tiene que ver con la realimentación emocional, pero en este caso el conflicto es entre la mente de sueño y el doble proyectable.

El doble proyectado está flotando en el tiempo real tranquilo, sin meterse con nadie, cuando de pronto se asusta. Ve algunos arbustos moviéndose en las sombras. Su imaginación entra en juego, y ve una forma monstruosa saliendo a donde está. Se paraliza, sin saber qué es lo que está viendo o qué hacer. Trata de escaparse, pero de pronto siente una presencia aterrorizante detrás de él (de la dirección del cuerpo físico y la mente soñadora). Una fuerza irresistible lo hala para atrás. Trata de escapar, pero se siente débil, como si toda la fuerza se estuviera drenando. Ahora se siente atrapado y tiene mucha dificultad en moverse. La mente soñadora, al comienzo de este proceso, siente la ola inicial de miedo del doble proyectado, pero no sabe lo que está pasando. El estado de sueño, fluido y cambiante, empieza a tomar un aspecto siniestro. La mente soñadora no se despierta dentro del cuerpo físico. Ahora está en su versión de parálisis, con un miedo que empeora mientras más lucha. El doble proyectado ahora se siente débil, atrapado por algún enemigo invisible. Ahora está tan débil que no puede moverse, y se siente como si estuviera tratando de moverse por concreto. No importa lo mucho que luche, no puede romper el sentido de estar atrapado. Pierde toda habilidad de moverse.

La presencia horrible ahora se acerca más y más, capturándolo en sus garras terribles. El monstruo invisible levanta su hacha, y de pronto la

mente/cuerpo física se despierta aterrorizada, sudando y el corazón rápidamente latiendo, tratando de respirar, temblando de terror.

Como puede ver, muchos problemas pueden ocurrir durante un evento de repartición mental. Cuando está tratando con tres aspectos de una mente, todos íntimamente conectados, cualquier cosa puede pasar. Estos eventos usualmente sólo producen una memoria continua. Esto hace que sea difícil identificar todo lo que ha pasado después que haya terminado. Las pesadillas pueden causar experiencias extrafísicas negativas, y ambos aspectos pueden afectar la experiencia de la mente física.

Debilidad de la Experiencia Fuera del Cuerpo

Experiencias extrafísicas débiles, donde, después de la salida, el doble proyectado se encuentra tan débil que casi no puede moverse o se paraliza, pueden ser causadas cuando el cuerpo no se duerme. Considere el efecto de la partición mental. Hace falta energía para mantener el entendimiento en el estado despierto. Cuando la mente física permanece despierta después de la salida, después de la partición mental ha ocurrido, la energía disponible está dividida entre la mente física y el doble proyectado. El nivel de despertar y funcionalidad del cuerpo/mente física afecta directamente la energía y capacidad del doble proyectado. La debilidad y parálisis en el aspecto proyectado es una versión extrafísica de parálisis.

Memorias de Parálisis

Las memorias dominantes que quedan después de un episodio de parálisis vienen del lado más fuerte y memorable de la experiencia. Usualmente es el lado más traumatizado, usualmente la mente/cuerpo física, porque ese lado de la división tiene un impacto más directo en el cerebro/mente física. La naturaleza compleja del descargo de memoria de sombra a veces causa múltiples corrientes de memoria que se mezclan. Las memorias de una pesadilla, más una experiencia extrafísica aterrorizante, mas parálisis despierta, es lo que resulta.

Rompiendo la Parálisis

Aprendiendo a inducir la salida usualmente hace que los episodios sean menos frecuentes. Aun si el proyector no tiene éxito con la inducción, el entrenamiento usualmente ayuda a desarrollar el cuerpo energético, que ayuda a evitar los episodios de parálisis. Si el miedo a la experiencia es un problema, mueva la práctica al día-las experiencias extrafísicas a la luz del día son menos intimidantes. El trabajo de energía y la meditación ayudan a desarrollar otras habilidades importantes que ayudan a resolver las causas de la parálisis.

Algunas personas aconsejan dejarse vencer por la parálisis o tratar de salirse del cuerpo cuando esto sucede. Si los episodios son frecuentes, esto podría valer la pena.

La solución más sencilla, y la que la mayoría prefiere, es aclarar la mente (rehusar tener miedo) y concentrarse a mover el dedo gordo del pie. Por alguna razón, este dedo gordo es mas fácil de mover que cualquier otra parte del cuerpo durante un episodio de parálisis. Al moverlo la parálisis se romperá. Usualmente esto funciona en segundos.

La parálisis, como la proyección espontánea, es más posible que suceda en ciertas posiciones. Dormir en su espalda tiende a facilitar ambos estados en la mayor parte de las personas. Es recomendado ver si su posición es un factor en la ocurrencia de la parálisis, y evítela si es el caso.

Cuando la parálisis de despertar afecta a una persona que todavía está despierta o está tratando de dormir, usualmente está acompañada con una sensación pesada como si se estuviera hundiéndose, y esto es algo que se puede tener en mente-ese momento es el mejor para tratar de tomar medidas para evitarlo. Levántese de la cama lo más pronto posible, y dé una pequeña caminata, o vaya a la cocina, porque a veces comer algún bocado ayuda a evitar la parálisis. No vuelva a la cama por quince minutos por lo menos, para que no empiece de nuevo. Trate de cambiar la posición si tiene que acostarse a dormir.

Mantener la mente clara y rehusando dejar que el miedo tome el control atenuará la realimentación emocional. Si los aspectos mentales físicos y el doble proyectado trabajan juntos y se mantienen calmados, la severidad y duración de la parálisis mejorarán.

Otros factores contributivos son la falta de sueño y el agotamiento. Deben ser notados cuando tiende a tener muchos episodios de parálisis.

Proyecciones Involuntarias Espontáneas

Los ataques frecuentes de parálisis y proyecciones espontáneas son problemáticos para algunas personas. La mayoría de las personas con esta condición no quieren tenerlas y no las disfrutan. Frecuentemente, no les gusta la idea de salirse de su cuerpo a propósito. Solo quieren dormir en paz y tranquilidad. Si Ud. tiene este problema, típicamente ocurrirá una o dos veces al año. Pasan en grupo, unos días a la vez, a veces durante la luna llena. En casos más raros, este problema puede ser más serio, y causa problemas psicológicos y debilitantes de salud. Algunos sujetos tratan de evitar el sueño, causándose muchos más problemas y empeorando los que tienen. La falta de sueño puede causar la pérdida de apetito, que empeora las causas del problema.

Lo primero que hay que hacer es manejar el déficit del sueño. Yo aconsejo a las personas que padecen de este problema que vean a su doctor. Problemas como el apnea de sueño, en que las personas dejan de respirar mientras duermen, causa la conciencia frecuente, y puede causar parálisis y salidas espontáneas. Desórdenes como éstos son tratables. Por favor, si padece de estos problemas, hable con su doctor para que lo refiera a una clínica de estudios del sueño si sospecha que tiene apnea. Si los patrones de dormir se normalizan, el apetito mejorará y los problemas se mejorarán también.

El aspecto del miedo se puede tratar durmiendo en habitaciones alumbradas. Para problemas crónicos yo he recomendado que duerman de día, hasta que los factores causantes se encuentren y se traten. Si la luz inhibe el sueño, use una máscara de dormir para oscurecer los ojos. Las experiencias extrafísicas espontáneas son menos intimidantes durante el día.

Capítulo 6: EFC Y PERCEPCIÓN

Para entender la Experiencia Fuera del Cuerpo es ventajoso darse cuenta que el cerebro sólo puede recibir señales bioeléctricas. No recibe ningún estímulo sensorial directo. Sus órganos sensorios convierten lo que reciben en impulsos bioeléctricos complejos. El cerebro existe en silencio y oscuridad total, dentro de una cubierta pesada (el cráneo), aislado del mundo físico. No tiene nervios y no siente nada directamente. Flota en un vacío oscuro, recibiendo aporte sensorio del mundo real por mediante señales bioeléctricas remotamente generadas. Esta descripción corresponde a como su mente física recibe—y recuerda—el aporte sensorio recibido de una experiencia extracorpórea.

Cada experiencia extracorpórea y sueño se convierte en una memoria. No hay memoria de la experiencia extracorpórea (excluyendo las experiencias de ojo remoto) a menos que el doble proyectado descargue sus memorias de sombra al cuerpo durante la reintegración. Cuando esto sucede, la mente cerebral recuerda las percepciones sensoriales que recibió durante la experiencia extracorpórea, como si la hubiera vivido directamente.

La única diferencia entre como el cerebro percibe el universo físico y como percibe la experiencia extracorpórea, es la forma en que la percepción sensorial se adquiere. El cerebro no puede diferenciar el contenido físico del contenido extrafísico. Todo lo que recibe se interpreta como datos sensorios en primera persona.

El doble proyectado utiliza los mismos sentidos básicos que el cuerpo físico, excepto en forma realzada o pronunciada. Puede ver, oír, saborear y tocar. Pero como no tiene órganos físicos, estas percepciones se consiguen a través del sentido de mente directo. Por ejemplo, el doble proyectado recibe la energía de la luz directamente sin necesitar ojos físicos, pero necesita haber tenido la experiencia de vista que ha aprendido gracias al cuerpo físico para traducir o interpretar la experiencia en una forma visual. Lo que el doble proyectado está viendo, oyendo, tocando, oliendo o saboreando, percibe e interpreta las energías asociadas con esas percepciones directas, superando a los órganos sensoriales.

Ceguera y la Percepción Extrafísica

La evidencia de cómo el doble proyectado recibe la sensación se encuentra en la capacidad que las personas ciegas tienen para proyectar. Comparando las experiencias de las personas que siempre han sido ciegas y las que perdieron la vista después en su vida, revelan indicios importantes. Los que perdieron la vista generalmente sueñan y proyectan visualmente. Si las condiciones físicas se reflejaran en la capacidad del sujeto, entonces estos soñarían sin visualizar. Sin embargo, si los ojos físicos no tuvieran nada que ver con la percepción en los sueños, las personas que nacieron ciegas podrían ver durante las proyecciones, y no es el caso. Por lo tanto, la percepción visual de la experiencia extracorpórea depende de las capacidades que el cuerpo/cerebro ha aprendido en su vida. Esto no depende de la funcionalidad presente en los sentidos físicos. Estos principios aplican a todos los sentidos.

La ceguera física no prohíbe la habilidad de tener sueños y experiencias EF, pero afecta la percepción sensorial. Las percepciones de conciencia espacial, toque, oído, y otros sentidos están realzados en las personas ciegas, y también están realzadas en la experiencia extracorpórea, permitiendo que dichas personas perciban la experiencia claramente. Este nivel de habilidad sensorial no-visual es, en muchas formas, superior a la visión durante la experiencia extrafísica, como el próximo caso práctico sugiere.

En el pasado, el mayor problema que los proyectores ciegos han tenido es la dependencia en la visualización en el trabajo energético y las técnicas de proyección. Las técnicas de visualización requieren el poder ver. Las técnicas ilustradas en este libro no están basadas en la visualización, sino en la conciencia táctil. Estos métodos son igualmente adecuados para las personas videntes o no videntes.

Un proyector ciego me dio la siguiente explicación acerca sus percepciones de sueños y de experiencias fuera del cuerpo. Siendo ciego desde su nacimiento y también un proyector muy hábil, puede también soñar lucidamente. En el ambiente extracorpóreo, la percepción lo es todo.

Mi pregunta a C.B. fue "¿Podría explicarme como usted percibe las cosas durante sus experiencias extrafísicas y los sueños lúcidos?"

CB: "Soy ciego de nacimiento. Mis nervios ópticos no se desarrollaron cuando estaba en el vientre, pero tengo experiencias fuera del cuerpo y sueños muy vívidos. Cuando tengo un sueño u EFC estoy consciente de lo que está alrededor, pero todo es siempre tridimensional. No percibo nada de dos dimensiones, como un dibujo o pintura, pero puedo percibir el lienzo y el cuadro claramente. El área alrededor es muy vívida en todas direcciones, y mucho detalle. Este estado de conciencia es mas fuerte que mi percepción despierta en mi propia casa. Cuando proyecta, es como si puedo sentir todo alrededor, como si estuviera tocándolo todo con los dedos, con mi mente, con mis sentidos-tocándolo todo a la vez. Mis sentidos se extienden lejanamente, más de lo usual, y puedo sentir la distancia alrededor probablemente como la gente que ve con sus ojos. Puedo navegar bien cuando estoy fuera de mi cuerpo, sin duda o cuidado sobre mis alrededores. Nunca me preocupo de tropezarme con objetos y siento directamente lo que está en frente de mí y alrededor todo el tiempo. Si encuentro a una persona en una experiencia extracorpórea, o sueño lúcido, sé instantáneamente cómo se ven y cómo están vestidos, como si estuviera tocándolos. Esto no es 'vista', porque no tengo idea de lo que la vista es, pero mis experiencias y sueños son lo más cercano a la vista que yo puedo tener."

El doble proyectado percibe el ambiente extrafísico directamente. Esto sobrepasa la necesidad de tener órganos de sentidos sutiles. El doble proyectado se puede considerar un objeto de percepción directa de energía. Las capacidades que ha aprendido del cerebro físico son el único factor limitante cuando se reciben los datos extrafísicos. Si las personas tienen experiencia visual aprendida, percibirán el ambiente visualmente, pero si no, entonces la experiencia será no-visual. Lógicamente, esto aplica a todos los sentidos físicos.

Percepción de Experiencia Fuera del Cuerpo

Las experiencias extrafísicas objetivas incluyen percepciones de realidad que no parecen ser afectadas por la mente e imaginación del proyector. Durante una experiencia de Tiempo Real, por ejemplo, una percepción

objetiva usualmente se describe como una observación que es consistente con lo que el proyector sabe que es verdadero en el universo físico. Estas percepciones son mejor descritas como 'aparentemente objetivas', ya que se recibieron remotamente de los órganos sensorios del cuerpo físico. Aunque la Zona de Tiempo Real parece ser la realidad actual, y los proyectores que están en la zona de tiempo real se sienten como seres invisibles en el mundo real, yo no creo que están actualmente en el mundo físico de por sí. No están en los planos astrales, que mayormente no se parecen al mundo físico. Los proyectores están ligeramente fuera de fase con ambos, a una frecuencia un poco diferente de ambos. Los proyectores de tiempo real hacen su salida en una reflexión directa del universo físico, al mismo tiempo. Los proyectores de tiempo real perciben el universo físico directamente con sus mentes.

Las percepciones de tiempo real a veces son inconsistentes con el universo físico. Por ejemplo, si los proyectores encuentran algo fuera de sitio, algo desaparecido o algo (o alguien) nuevo, que saben que no están ahí en la realidad física, se consideran como percepciones subjetivas. Más correctamente, son fluctuaciones de la realidad.

La definición de una percepción subjetiva no incluye el ver otro proyector o ver espíritus, aunque solo se vean durante la proyección de tiempo real. La diferencia es un poco borrosa. Las experiencias en el plano astral, aunque técnicamente son completamente subjetivas, no están incluidas en esta clasificación, porque usualmente no tienen mucho en común con el universo físico.

Capítulo 7: SU SER SUPERIOR Y USTED

Esta nueva edición de *Astral Dynamics* hace uso extensivo de las afirmaciones y mandatos. Estos son los instrumentos más poderosos que hay para desarrollar habilidades de proyección y para trabajar fuera de cuerpo.

Para usar estas herramientas, es necesario entender cómo funcionan. Para hacerlo, debe saber qué es el Ser Superior (Higher Self) y cómo se relaciona con Ud. Usted puede haber oído estos términos, pero si no entiende cómo funcionan, tendrá poca fe en ellos y no sabrá cómo utilizarlos, así que por favor siga conmigo mientras explico el cómo y porqué sobre este concepto y será gran ayuda.

Su Ser Superior es su aspecto divino. Ha sido llamado de varias formas por los siglos y todos los nombres son apropiados: Mónada, el Angel Guardián, el genio interior, el daemonio interior, el superconsciente, *etc.* Sus actos son frecuentemente atribuidos a la divinidad o a los actos de seres espirituales. Es el gran observador que está adentro. Llame a este aspecto lo que quiera, es Fuente, y a la Fuente no le importa lo que usted le llame.

Puede ser útil conceptualizar a su ser superior como algo directamente conectado con la Fuente (Dios) a través de un gradiente de conciencia—desde usted hasta la Fuente. Conceptualice una graduación sencilla: Está su mente consciente despierta al nivel en la base, y después está la mente inconsciente, y después/más arriba está el ser superior/altísimo, y entonces en el lugar más alto está la Fuente.

La Fuente es el universo. Usted es una parte integral del universo. No hay separación actual entre usted y el resto del universo—solo separación de creencia y percepción. Esto es lo que Eckhart Tolle quiere decir cuando escribe "Usted es el AHORA". Está diciendo "Usted es la Fuente". El próximo ejercicio demuestra la naturaleza no-dual de la Fuente:

Tome su dedo índice y apunte a la Fuente. Ahora apunte a donde la Fuente no está. Verá que no puede apuntar a ningún sitio en ambos pasos.

Esto es porque la Fuente está en todas partes y en todo lo que existe. Esto lo incluye a usted. Usted es la Fuente. La Fuente y usted son indivisibles.

Piense en esta analogía: Considere la punta del dedo índice de la mano derecha. Imagine que el dedo es usted y el resto de su cuerpo es el universo y todo lo demás. No puede separar su dedo del cuerpo. No puede honestamente decir "este dedo es un ser separado y discreto." Es parte de sí y parte integral de su cuerpo. Su dedo no comprende que es parte de su cuerpo, pero sigue siendo una parte de la totalidad. En este sentido, usted es la Fuente y su dedo es usted. Imagine que su dedo está consciente y cree que está separado de usted. Usted se sonríe y lo mira desde una perspectiva más alta. Usted sabe la verdad, porque está consciente de su integridad y unidad. Usted sabe que su dedo es definitivamente parte de sí.

Esta es la verdad de la existencia unitaria. Usted percibe y cree que está separado de todo y todos, porque es conveniente. Pero en un nivel más profundo usted es parte de todo y todo es parte de usted. Esto es lógico y obvio si usted considera la evidencia. Si usted aquieta su mente y lo piensa por un momento, sentirá la verdad de estas palabras en su corazón. No será conveniente o cómoda, pero es la verdad.

Ahora, algo interesante sucede cuando la singularidad se comprende. En este momento su mente y ego se ocupan de buscar un lugar separado para usted en esta analogía de unidad. Nosotros, los seres humanos tenemos el hábito de tratar de separarnos de la Fuente. Esto es natural y nos ayuda a aferrarnos en la realidad física. A nosotros nos gusta que nuestros dioses estén mas arriba de las nubes, para poder hacer lo que queramos aquí en la tierra. Nos apetece la individualidad y el sentido de soberanía y control que ella ofrece. También nos da un sentido de supervivencia espiritual y progresión. Esta separación es apoyada por nuestro ego. Nuestra necesidad interna de ser único y separado es causada por el ego. El ego esta aterrorizado por la realidad no-dual, porque concebir la realidad del no-dualismo disuelve el ego.

Mientras más Ud. abraza su naturaleza no-dual, más conexión usted siente con todo. Mientras más se realice esto, más la Fuente se abarca en su vida. Esta realización causa que sus aspectos espirituales más altos se atraigan más a usted y trabajen en su vida.

¿Dónde Está Su Ser Superior?

Su ser superior existe dentro de usted y en sus alrededores. Está en todas partes y nunca lo deja. Mírese en el espejo y lo verá. Es el gran observador interior: El silencio entre sus pensamientos. Es una fuerza de la naturaleza — porque es la naturaleza. Está en cada átomo de su cuerpo y cada pensamiento, sentimiento e idea. Por eso es que es bueno cuidarse y amarse a si mismo. La Fuente es Amor, y responde al amor. Si usted no se ama, o desprecia parte de su cuerpo, usted se separa (o trata de separarse) de la Fuente porque éstas partes son parte de la Fuente. Cuando usted aparta a la Fuente de su vida, el conflicto interior y los estados de enfermedad se crean.

La verdad de la cercanía de su Ser Superior es observable durante la experiencia extrafísica. Su Ser Superior es más receptivo y proactivo en el nivel astral. Esto se puede comprobar haciendo mandatos y afirmaciones. Salga de su cuerpo o adquiera lucidez, y dé un mandato sencillo "Dame luz" o "Llévame a mi amigo" o "Dame claridad". Sabemos muy bien que las demandas de claridad o luz funcionan en las experiencias extrafísicas. Funcionan porque evocan el poder de su Ser Superior para cambiar la situación. Pues ¿Qué más podemos hacer con esta fuerza?

Si usted manda a que lo lleven a algún lugar, sentirá una mano invisible tomar la suya y lo llevará donde ha dirigido. Manténgase enfocado en la meta y llegará. Si se distrae y le presta atención a otra cosa, como un árbol, por ejemplo, y la fuerza lo llevará ahí. Si esto sucede mande de nuevo a ser llevado, y volverá a moverse. Esto puede ocurrir varias veces en una sola jornada. Su Ser Superior es paciente y nada es 'demasiado' trabajo.

Usted no tiene que implorar o suplicar por nada. Mantenga los mandatos y afirmaciones sencillas y claras y sea específico. Sin embargo, es favorable si reconoce a su Ser Superior con expresiones de gratitud, amor y respeto. Piense y medite sobre estas cosas y construya una relación más personal con su Ser Superior.

Esto también se aplica al proceso de manifestación. Mantenga el foco en sus objetivos y los manifestará más rápido que si estuviera distraído. El proceso de manifestación es mucho más lento en el mundo físico, pero los principios son los mismos.

Como las Afirmaciones y los Mandatos Funcionan

Las afirmaciones trabajan mejor cuando son sencillas y se formulan claramente sin palabras ambiguas—tiempo presente, activo. Uselos como si lo que está afirmado ya existe. Uselos como si está reafirmando lo que ya sabe. El Ser Superior existe sólo en el presente, y no entiende referencias al pasado o futuro.

Las afirmaciones son más efectivas cuando se dicen en voz alta. La palabra pronunciada es más poderosa que la pensada. El acto de hablar activa la chakra de la garganta. Esto moviliza lo que se ha dicho al nivel astral. Su Ser Superior es más receptivo y proactivo en el nivel astral.

Los mandatos son directivos. Para mejor resultados, use palabras cortas, declaraciones claras. No los enmarque con palabras mendigas o liricas. Esto no hace más que ofuscar sus directivas. Manténgalas claras y precisas, como "Dame luz" o "Llévame a los records akáshicos". O "Llévame a mi hogar".

Desarrollo e Inducción de las EFC y los Sueños

Lúcidos

Todos nacemos con habilidades espirituales, incluyendo la proyección y los sueños lúcidos. Sin embargo, el Ser Superior filtra muchos de estos acontecimientos automáticamente. Hasta filtra la mayoría de los sueños. Esta acción filtrante nos mantiene aferrados en la realidad física.

El chorrito de energía que se siente antes de una proyección está causado por la extrusión de su doble proyectado. Sin embargo, un componente de su Ser Superior puede estar relacionado con esta sensación. Si usted siente esta sensación de energía y continuamente falla la salida, observe la sensación más cuidadosamente; se percatará de que contiene un cambio sutil, como una pequeña sensación de caerse que hace que todo pare. Es como si una mano invisible se levanta adentro de si con un gran letrero que dice "PARE". Si usted siente esta sensación de movimiento o traslado, debe de

trabajar con afirmaciones para evitar que el "Pare" aparezca automáticamente.

Obviamente, parte del desarrollo de estas actividades es convencer a su ser superior que es bueno que usted pueda desarrollarlas. Es bueno que usted tenga experiencias extrafísicas, sueños lúcidos y es provechoso recordarlos todos. Cuando su Ser Superior se pone de acuerdo, estas experiencias empiezan a manifestarse en su vida.

Aparte de todas las técnicas y métodos, las afirmaciones son los instrumentos más poderosos para desarrollar las aventuras fuera del cuerpo y los sueños lúcidos. La afirmación debe reflejar su deseo de salir del cuerpo y felizmente volver con memorias completas. También pueden usarse para quitarse el miedo y contrarrestar cualquier problema que pueda tener, como recordar sueños, llegar a estado alterado, activar chakras, remover el miedo y mantenerse enfocado, *etc.*

Las afirmaciones se deben decir en el tiempo presente y formato activo, como si usted tuviera lo que quiere manifestar. Use las afirmaciones como "Yo viajo por el plano astral y vuelvo con seguridad y lo recuerdo todo" y "Felizmente dejo mi cuerpo y vuelvo seguramente y me acuerdo de todo" y "me acuerdo de los sueños". Otros: "Dejo mi cuerpo con valor y felicidad" y "me encanta proyectar al plano astral" y "me encanta salirme de mi cuerpo".

Las afirmaciones para el desarrollo deben decirse en voz alta cuando es posible. Mientras más tiempo le dedica a repetirlas diariamente, más rápidos los resultados. Es mejor hacer esto cuando solos. Recomiendo que aproveche el tiempo cuando se baña en la ducha, cuando camina solo, o cuando está manejando en el automóvil. Muchas personas pasan mucho tiempo manejando. Este tiempo es magnífico para decir afirmaciones en voz alta.

Usando las Afirmaciones para Inducir EFC

Repita las afirmaciones verbalmente al principio de cada sesión de entrenamiento, y antes de acostarse a dormir cada noche. Puede decirlas en voz baja en el baño si no está solo, y en voz baja antes de dormirse.

Diciéndolas cuando se está medio dormido las llevará al estado de sueño, donde tendrán efectos más poderosos.

Usando Afirmaciones y Mandatos Fuera del Cuerpo

Cualquier cosa hecha en los niveles astrales y mentales es mas poderosa que en el nivel físico. Cuando esté fuera del cuerpo, repita sus afirmaciones en voz alta. Los resultados automáticamente fluirán a su vida en el físico.

Es necesario decir los mandatos en voz alta, en ambos niveles. Nada pasa hasta que usted hable y pida claramente. Es como si el Ser Superior tuviese una directiva de no interferencia; no va a actuar a menos que sea invitado a actuar, y el nivel de fuerza de sus acciones está directamente relacionado con el nivel de su fe y creencia en sí mismo y en su ser superior.

Los mandatos se pueden usar para transportarse a diferentes lugares en el astral y para resolver problemas. Por ejemplo, si usted quiere a visitar a alguien, use el mandato "Llévame a mi amigo" o "Llévame a la playa" o "Llévame al record akáshico", o "Llévame a un maestro". Cuando diga un mandato, dígallo claramente, fuertemente, y con intención. Sea específico.

Cuando ya ha comandado un destino, mantenga su mente enfocada en la meta. Si se distrae, el progreso se interrumpirá. Diga su mandato de nuevo y su movimiento comenzara de nuevo. Repítalas cuanto sea necesario. Cuando usted llegue a donde quería ir, dé las gracias, expresando su gratitud y respeto. Su Ser Superior no es un robot, frio e inconsciente. Responde al amor, apreciación, gratitud y respeto. Trabaja más íntimamente con usted si se expresa de esa forma. Sin embargo, ahorre su expresiones de gratitud al tiempo correcto-no se confunda con múltiples mandatos y afirmaciones, ya que tiene que ser claro y sencillo.

También puede usar mandatos para atraer otras personas a Ud. durante una proyección. Si la persona que Ud. quiere ver está fuera de su cuerpo y disponible, su Ser Superior se lo traerá. Las variables en este caso son la intención y el permiso. Si Ud. no conoce a esta persona, o no lo quieren visitar, no van a aparecer. La intención y el permiso son importantes en el nivel de este trabajo.

También puede usar mandatos y afirmaciones para sanaciones—para usted y para otros. Por ejemplo, llame a una persona durante un EFC y dele sanación, afirmando que están sanados, o demandando sanación para ellos. Sea específico cuando hace este tipo de trabajo; si usted quiere tratar su rodilla herida, enfoque sus palabras e intenciones en ella, por ejemplo, "Esta rodilla es perfecta" o "Cura la rodilla de Juan" o "esta rodilla es perfecta en todas formas."

Experiencia de Transporte del Ser Superior

Una de mis primeras experiencias de ser transportado por mi Ser Superior ocurrió poco después de la publicación original de *Astral Dynamics*. Así sucedió: Estaba dándole sanación en distancia a Taryn, una amiga muy querida. Ella estaba en el hospital después de una crisis nerviosa. Proyecté y me salí de mi cuerpo. Me enfoqué en un retrato de Taryn que tenía en mi escritorio. Le había estado enviando energía para sanar y le recé una oración en silencio. Sentí algo entonces, como un movimiento, una presencia. La idea de visitar a Taryn se me ocurrió, pero yo no sabía dónde estaba el hospital. De un capricho, yo pedí verbalmente "Llévame a Taryn" y la cosa más sorprendente sucedió; una fuerza como una mano gigante me envolvió y comenzó a moverme. Me sorprendí, pero no me sentí amenazado. Esta fuerza me recordó como el viento astral se siente. La fuerza me movió fuera de mi casa y a través del parque, adquiriendo velocidad mientras pasábamos. Mirando, vi que habían cortado un árbol grande, y la fuerza me depositó en el suelo al lado del tocón. Curioso, me quede ahí pensando. Entonces se me ocurrió pedir de nuevo "¡Llévame a Taryn!" y la fuerza me envolvió de nuevo y ahí seguimos. Esto sucedió varias veces, cada vez que le prestaba atención a cualquier cosa, ahí me dejaba. Yo sentí jocosidad emanada por la fuerza que me estaba llevando. Por fin aprendí la idea. Traté de dirigirme a esta fuerza mientras nos movíamos, me sentí más conectado. Recibí un sentido de paciencia y amor infinitos. También sentí que tenía un gran interés en mí. Esto se sentía como si fuera un niño pequeño estando cargado por un abuelo: sabio, cariñoso y paciente. Devolví el sentimiento, y eventualmente llegué al hospital donde estaba Taryn, llegando a la mesa donde ella estaba tomando té. Le di energía sanante y la ayudé como mejor yo podía. Después volví a mi cuerpo y lo apunté todo en mi diario. Desde entonces he estado

considerando este fenómeno, y esto ha hecho que explore el terreno de la manifestación para la EFC, para el desarrollo espiritual y la sanación, además de manifestación de otras cosas en la vida. Trabajando con su Ser Superior usando intención y energía, afirmaciones y mandatos, amor y gratitud, hace una gran diferencia en todos los aspectos de las experiencias fuera del cuerpo. Demande algo y ocurrirá. Afirme algo y aparecerá.

El doble proyectado es generado por el cuerpo energético y está compuesto de y mantenido por energía. La habilidad de estimular su cuerpo energético y manipular sus centros energéticos es una parte valiosa del entrenamiento para la EFC.

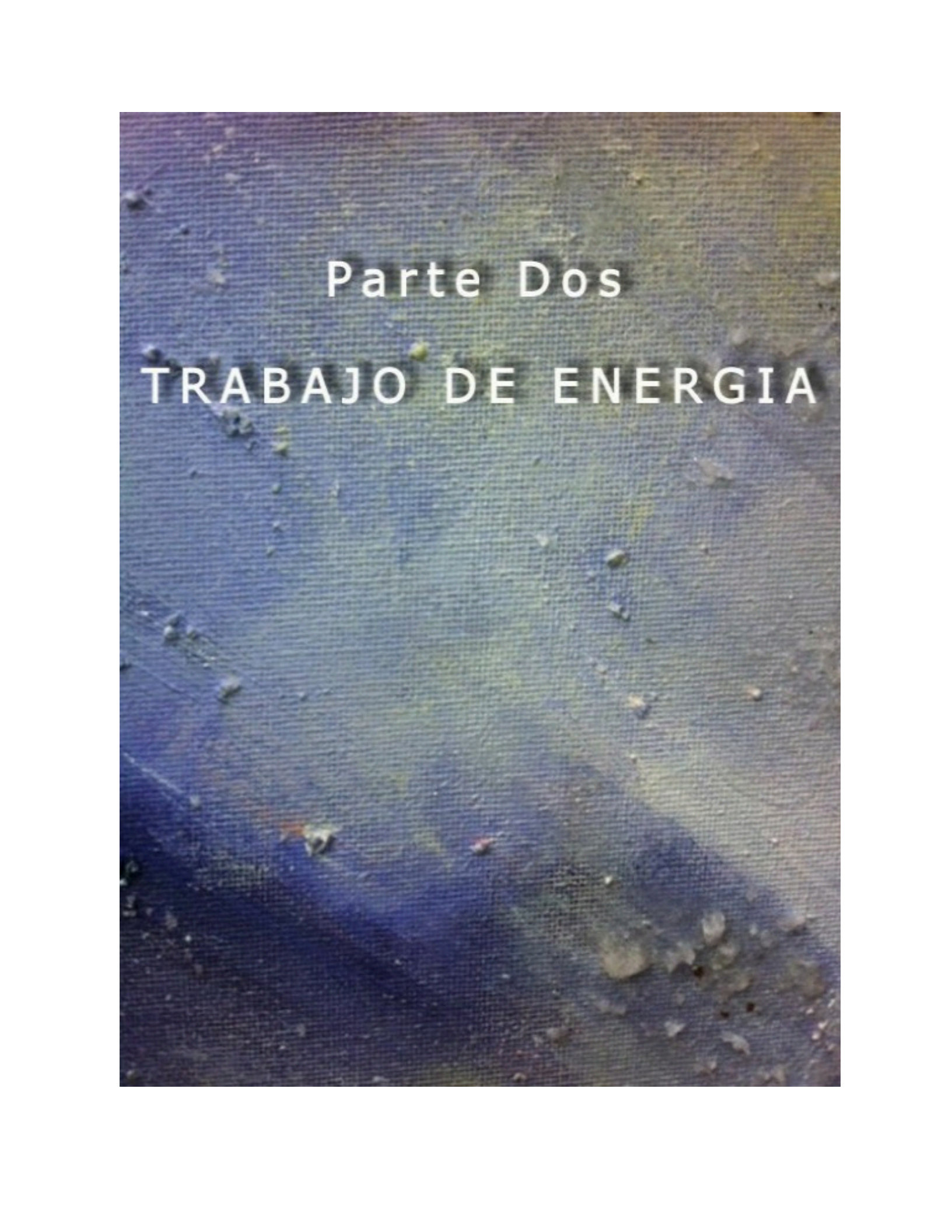
Yo he explorado y experimentado con los centros energéticos primarios por décadas. Comencé con un enfoque nuevo, fresco, y práctico, y los exploré haciendo, en vez de leyendo. Esto resultó no solo en un sistema nuevo de hacer trabajo energético, pero también en nuevas ideas sobre los centros energéticos primarios y las estructuras relacionadas en el cuerpo energético humano.

El sistema de trabajo energético dado aquí (originalmente llamado New Energy Ways) ha evolucionado considerablemente desde la primera edición de *Astral Dynamics* en 1999. Este desarrollo se refleja en esta edición de décimo aniversario. El trabajo energético tiene muchos usos, incluyendo el auto sanación, y el desarrollo síquico y espiritual.

Para más información favor vea mi libro, *Energy Work*, Hampton Roads Publishing, 2007, y vaya a www.astraldynamics.com.

Parte Dos

TRABAJO DE ENERGÍA



Parte Dos

TRABAJO DE ENERGIA

Capítulo 8: USTED Y SU CUERPO ENERGÉTICO

La práctica de la EFC es muy dependiente en la actividad del cuerpo energético. Los métodos basados en la conciencia del cuerpo energético permiten la activación específica de centros energéticos. El ejercitarlos causa fluidez en la energía sutil, haciendo que las salidas de cuerpo sean más fuertes y realizables.

El trabajo energético que se describe en este libro es un sistema de imaginación táctil que no requiere la visualización. La imaginación táctil envuelve el foco de sus sentidos kinestésicos—su conciencia de cuerpo—en un punto específico de su cuerpo físico, y entonces moviendo este punto focal. Esto estimula el área del cuerpo energético muy efectivamente—cualquier área del cuerpo, interno o externo.

El cuerpo energético humano contiene siete centros primarios (conocidos como chakras o centros síquicos), cientos de centros energéticos secundarios, tres centros de almacenaje (también conocidos como Dan Tians) y miles de poros de intercambio energético. Todos son interconectados mediante vías de energía sutil, con un canal central que corre por el medio. El cuerpo energético humano es tan complejo como el sistema nervioso humano, y está íntimamente relacionado con este.

Las energías vitales se absorben en los cuerpos físico y energético mediante la respiración y la digestión de comida y bebida, y a través de interacciones ambientales y sociales. Las energías sutiles circulan mediante redes de vías energéticas sutiles y meridianos. Los centros energéticos absorben y transforman la calidad y frecuencia de la energía sutil para saciar la variedad de necesidades, físicas y sutiles.

La próxima ilustración demuestra las estructuras básicas del cuerpo energético humano, incluyendo los centros primarios, centros de almacenaje, áreas de poros de intercambio energético.

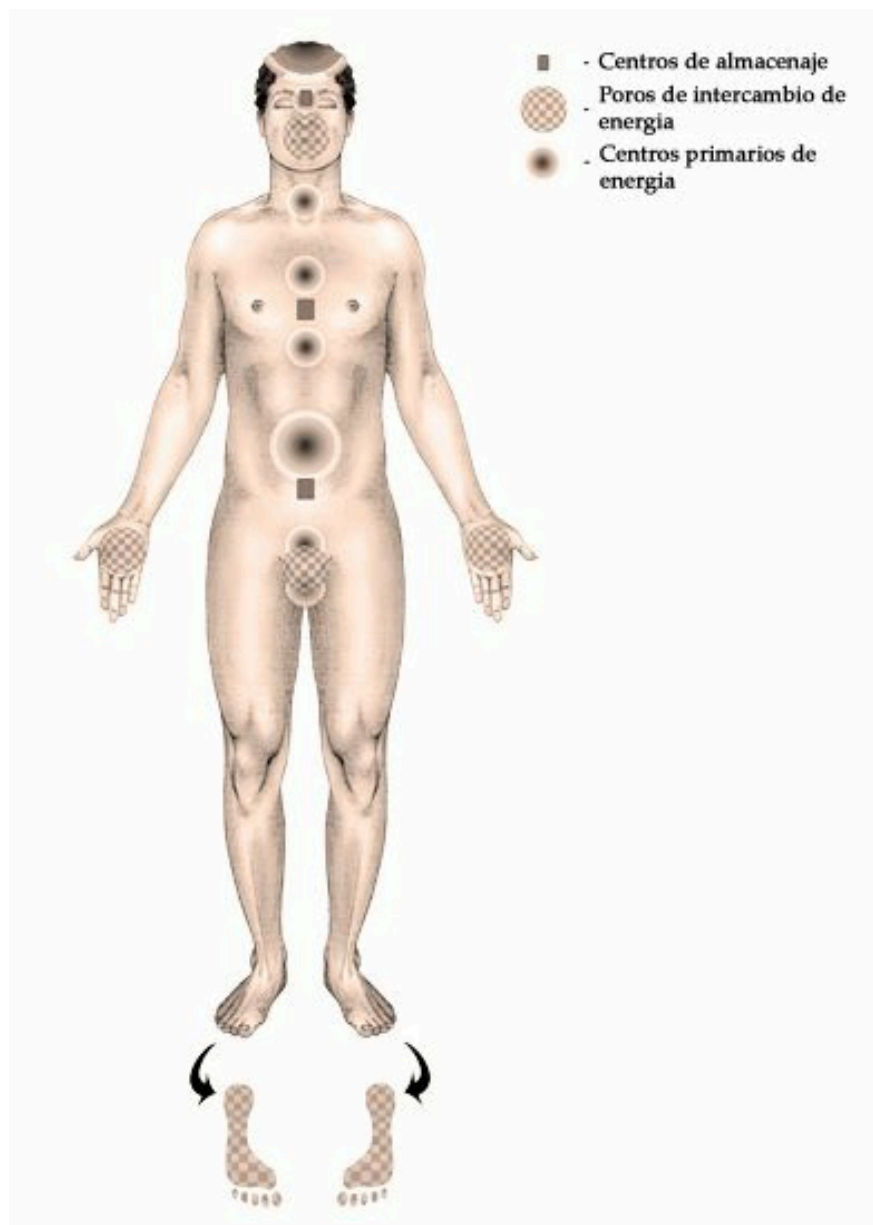


Figura 5. Vistazo básico del cuerpo energético humano

Centros Primarios Energéticos

Los siete centros energéticos primarios están en la base, ombligo, solar plexus, corazón, garganta, frente, y corona. Estos son los mayores órganos sutiles del cuerpo energético, envueltos en cada aspecto de la existencia humana y siempre activos a algún nivel. Estos centros son responsables por

todos los sentidos emocionales, síquicos y espirituales, y están íntimamente envueltos en la EFC y en la generación del doble proyectado.

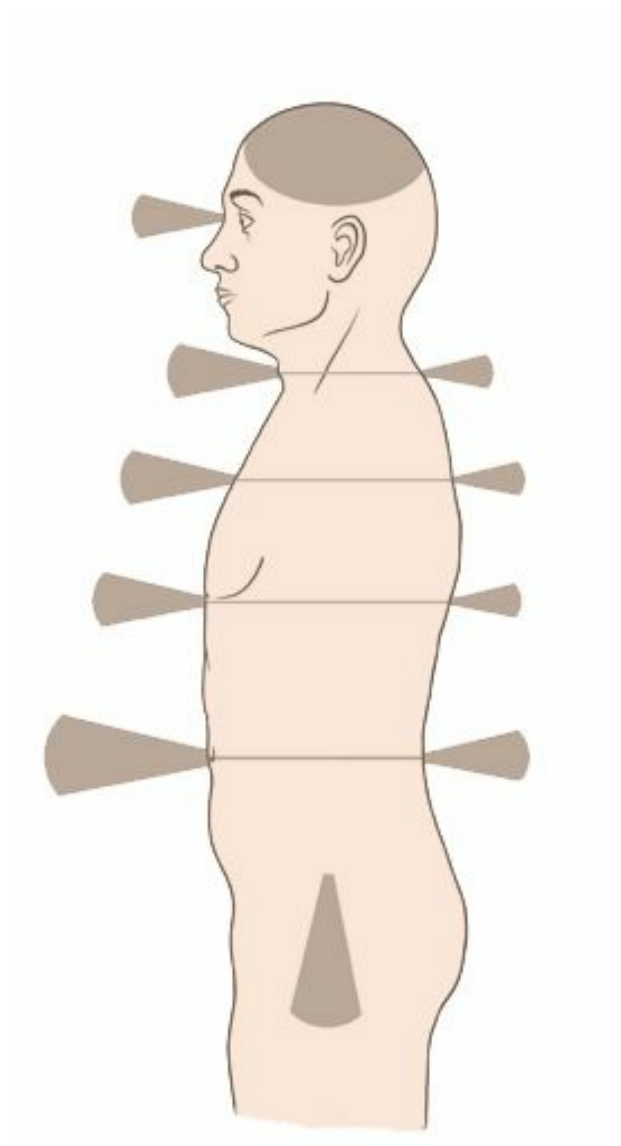


Figura 6. Vista de lado del cuerpo energético humano ilustrando los siete centros primarios

Centros Energéticos Secundarios

Los centros energéticos secundarios son similares a los primarios, pero son más pequeños, y sus funciones son más sencillas. Estas varían en tamaño y localización a través de la sustancia del cuerpo físico. Estos centros energéticos y sus conexiones meridianas están bien documentados en los sistemas de terapias prácticas antiguas y contemporáneas, como por ejemplo la acupuntura.

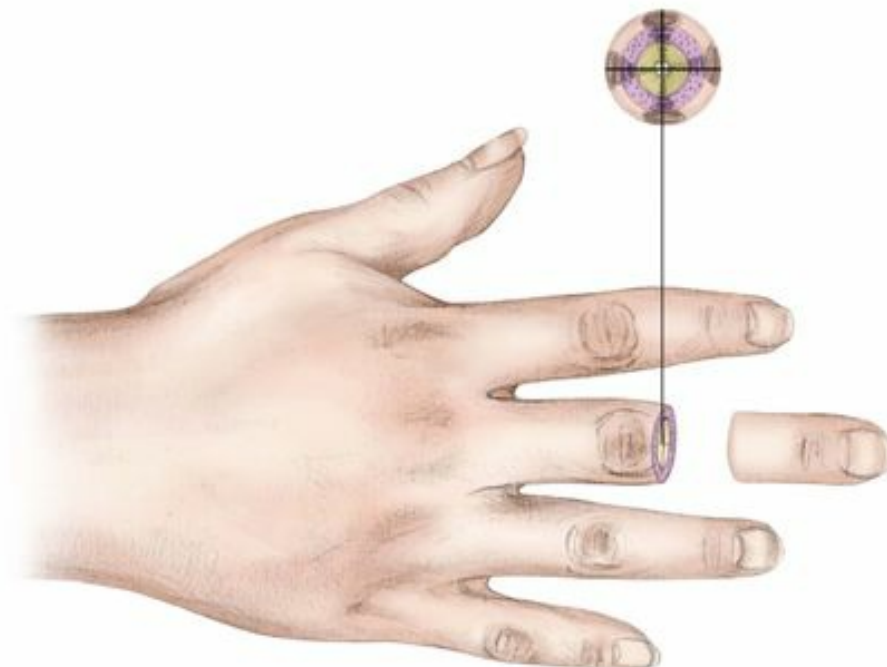


Figura 7. Corte transversal de un centro energético secundario en un dedo

La figura 7 ilustra el centro energético secundario de tipo esquelético que se encuentra en la articulación de un dedo. Este tipo de centro energético tiene cuatro polos y un centro de conexión. Cada polo es una estructura con forma de vórtice que se despliega en la superficie de la piel arriba de la articulación. Estos polos están conectados por conductos internos. Cuando la energía fluye fuertemente a través de los canales esqueléticos, pueden sobre estimular los nervios físicos y causar cosquilleos y sensaciones de movimientos energéticos agitados. Estos son particularmente notables en los brazos y piernas. Los centros secundarios de tipo esquelético existen en cada hueso y articulación del cuerpo humano.

Los centros secundarios también existen por todo el cuerpo, en los tejidos y órganos y ganglios conectados por redes de filamentos de energía sutil.

Poros Terciarios de Intercambio de Energía

Los poros de intercambio de energía son centros pequeños con funciones simples, como los millones de poros de sudor de la piel. La función primaria de estos es de intercambiar energía sutil con el ambiente y con otras personas, socialmente. La superficie de la piel está cubierta de estos, pero están concentrados en ciertas áreas: las plantas del pie, palmas de las manos, nariz y pasajes nasales, ojos, orejas, pulmones, boca, labios y lengua, y los órganos de reproducción.

Centros de Almacenaje de Energía

El cuerpo humano energético tiene tres centros de almacenaje mayores, donde los tipos de energía se acumulan. Estos son diferentes a los centros primarios de energía que comparten las mismas áreas generales, aunque todos están conectados energéticamente.

Centro del Sub-Ombligo: Este centro está entre el ombligo y la línea del pubis, dos pulgadas adentro del cuerpo físico. Su función es almacenar la vitalidad física cruda. Cuando se estimula, este centro produce un movimiento de sensación burbujeante, frecuentemente una o dos pulgadas al lado del punto central o la línea púbica.

Centro Sub-Corazón: Este se encuentra en el medio del pecho entre los pezones, dos pulgadas adentro del cuerpo en general. Su función es almacenar la energía cruda emocional.

Centro Sub-Frente: Este se encuentra entre las cejas en el centro de la frente, adentro del cráneo. Su función es el almacenaje de energía psíquica y mental cruda.

De los tres centros de almacenaje de energía, la única que se llena deliberadamente es el centro de almacenaje debajo del ombligo. Cuando se llena, desborda la energía naturalmente acondicionada para arriba, hacia los centros de almacenaje debajo del corazón y bajo la frente.

Los experimentos en grupo me han enseñado que llenar los dos centros de almacenaje de más arriba a propósito no es buena idea. Hacerlo puede desbalancear el cuerpo energético y causar problemas predecibles, incluyendo las desestabilizaciones emocionales, mentales y síquicas.

Visualización e Imaginación

Ningunas de las técnicas en este libro dependen en la visualización. Todas utilizan el sistema llamado imaginación táctil. Es muy fácil de aprender y usar, y es más efectivo que los métodos de visualización. Muchas personas tienen problemas visualizando y muchos creen que no saben visualizar. Pero la visualización es una habilidad natural que todos podemos hacer perfectamente. *La visualización no es talento visual*. No tiene que ver nada en su mente cuando visualiza. Si ve algo, entonces esto es una visión del ojo de la mente.

La visualización es imaginación—pura fantasía. Todo niño puede hacerlo perfectamente. Un ejercicio de visualización, o meditación guiada es exactamente como cualquier otra fantasía, donde la memoria se usa para crear un escenario ficcional en el ojo de la mente. Puede estar lleno de vistas, sonidos, olores, sabores, texturas y sentimientos, pero nada se ve visualmente. Las percepciones obtenidas de la imaginación son tan detalladas como las percepciones físicas.

La memoria juega un papel importante en la imaginación y la visualización. ¿Alguna vez ha repasado acciones pasadas en su mente, recreando escenarios, para buscar un artículo perdido? El recrear o repasar eventos-reales o ficticios—envuelve el uso constructivo de la imaginación. Esto es visualización perfecta, y todo el mundo tiene la habilidad natural de hacerlo perfectamente ahora mismo.

La misma palabra 'visualización' es parte del problema, especialmente cuando se usa para explicar prácticas internas como la meditación y el trabajo energético. Este problema es empeorado por los términos visuales usados comúnmente para describir las experiencias no-visuales-que incluyen todas las percepciones síquicas no-visuales. Esto se sigue combinando por las personas que perciben cosas síquicamente (sin ver nada) que usan frases como "Yo vi" tal cosa, "Yo veo" o "Estoy viendo".

Esto es desorientante para los estudiantes. Términos que son más correctos como "Yo siento" o "Yo percibo" son menos confusos.

Algunas personas realmente ven cosas visuales en su ojo mental durante ejercicios de visualización. Esto pasa a veces cuando hay relajación física profunda. Esto puede producir el estado de trance "mente despierta y cuerpo dormido", y puede activar las habilidades clarividentes. La mente soñadora puede activarse y producir imágenes visuales. Pero nunca se debe asumir que las habilidades clarividentes del ojo mental son la norma para todos.

Imaginación Táctil de Conciencia del Cuerpo

La clave para hacer trabajo energético es desarrollando la conciencia táctil en su cuerpo físico. Esto estimula el flujo de energía vital y fomenta el desarrollo espiritual. Su centro de conciencia natural usualmente está en sus ojos, porque la visión es el sentido más dominante. Ud. observa el mundo físico por esta ventana. Pero su centro de conciencia no está restringido a sus ojos. Su mente no vive en su cabeza, incluye a su cuerpo completo.

Su foco de atención, cuando se enfoca en una parte específica de su cuerpo, energéticamente estimula esa parte. Cuando Ud. mueve este punto focal de atención a través de su cuerpo, Ud. estimula sus estructuras energéticas subyacentes. El movimiento de conciencia de cuerpo causa estimulación directa del cuerpo energético. Esto es la imaginación táctil. En forma similar, la energía se puede mover a través de su cuerpo y partes específicas y los centros energéticos pueden ser enmarcados y estimulados.

Como la Imaginación Táctil Afecta los Cuerpos Físicos y Energéticos

El enfocar la atención de la conciencia del cuerpo en cualquier parte del cuerpo físico—como la mano—causa que los nervios de la piel y tejidos en esa área se recarguen y se preparen para el movimiento físico. Si el movimiento no ocurre—si el punto focal de la conciencia corpórea se mueve cuando las acciones de la imaginación táctil se ejecutan—éstos nervios se descargan. Así que cuando la conciencia de cuerpo se arrastra de

ida y vuelta a través de la mano, los nervios se cargan y descargan continuamente. Esto aumenta la actividad bioeléctrica ahí y causa sensaciones físicas.

La actividad bioeléctrica causada por las acciones de imaginación táctil causa una perturbación en la substancia del cuerpo energético. Esto es como un efecto de onda de energía sutil. La intensidad y movimiento de esta ola de energía sutil varían de acuerdo al lugar e intensidad de la acción de conciencia siendo aplicada. Ciertas áreas del cuerpo energético son más sensitivas que otras, como las manos y los pies. Esto tiene que ver en parte con la densidad de los nervios en el cuerpo físico, y en parte por las estructuras de energía sutil que están compartiendo los mismos lugares.

Las acciones de imaginación táctil pueden ser aplicadas en la superficie del cuerpo físico o recorriendo adentro del mismo, y hasta afuera del cuerpo físico, como cuando se ejecutan técnicas de salida del cuerpo.

La imaginación táctil causa algunas sensaciones físicas insólitas. Aunque el tipo e intensidad varían de persona a persona, las más comunes incluyen las sensaciones de tirantez, pesadez, velloso, cosquilleo, adormecimiento ligero, aleteo, burbujeo, calambre ligero, y sensaciones calientes o frías. Estas sensaciones son causadas por el movimiento incrementado que estimula los nervios en el cuerpo físico.

Las sensaciones fuertes relacionadas al movimiento son comunes al principio, especialmente en las primeras semanas de trabajar la energía. Estas sensaciones siempre se suavizan con la práctica, porque el cuerpo energético y los nervios del cuerpo físico se adaptan a los niveles más altos de movimiento energético y la actividad bioeléctrica. Muy poca sensación (o ninguna) durante el comienzo del trabajo energético puede indicar hasta tres cosas: Un cuerpo energético que ya está muy bien desarrollado, un cuerpo energético muy vago con muchos bloqueos energéticos, o acciones de imaginación táctil inefectivas. De los miles de personas que yo he enseñado, solo he encontrado muy pocas personas que no sentían nada. Sin embargo, en todos los casos en que perseveran con el trabajo de energía, ésta usualmente responde con sensaciones de movimiento.

La Primera Práctica

Los ejercicios siguientes demostrarán como enfocar la atención en partes diferentes de su cuerpo. Este es un entrenamiento esencial para desarrollar la conciencia del cuerpo en la imaginación táctil.

Para prepararse, siéntese en una silla sin zapatos y no cruce las piernas. Elimine las distracciones como la música, ropa muy apretada, *etc.* Cierre los ojos, respire profundamente unas cuantas veces para encentrarse, y comience. Ligeramente frote o rasque las áreas específicas de su cuerpo como sea necesario. Esto ayuda a realzar áreas específicas, para que su punto focal de conciencia física se pueda enfocar más precisamente. Luego deje de tocarse físicamente. Cuando se enfoca en cualquier área del cuerpo, es beneficioso si usted imagina que está tratando de sentir cambios ligeros del aire o la temperatura ahí.

Frote o rasque ligeramente su rodilla izquierda, causando un suave cosquilleo para ayudar a realzarla. Sienta el cosquilleo con su conciencia de cuerpo, con el sentido del toque de su cuerpo. Con su conciencia de cuerpo sienta su rodilla más y más, y trate de estar más consciente de ella como lo que es, una articulación. Sienta alrededor de ella, en los lados y la parte de atrás de ella, y mueva su punto de conciencia alrededor de ésta varias veces, como si estuviera poniendo un vendaje en la rodilla. En este momento, su centro de atención del cuerpo está enfocado en su rodilla izquierda.

Mueva su punto de atención lentamente, bajando por la pierna izquierda hasta el dedo gordo del pie. Tóquelo o muévelo para localizarlo, para que pueda enfocar su atención corporal a éste. Sienta su perfil y forma con su conciencia. Mueva su punto focal fuera del cuerpo de arriba a abajo o de lado a lado a través de su dedo gordo y continúe este movimiento por un minuto.

Mueva su punto de atención a su rodilla derecha, y repita el ejercicio anterior hasta terminar en el dedo gordo del pie derecho, como hizo con el izquierdo.

Repita estos ejercicios, empezando en el codo izquierdo, bajando al dedo gordo del brazo izquierdo y luego hágalo con el brazo derecho. Siga moviendo su punto de conciencia en varias otras partes de su cuerpo, donde quiera, enfocando en una parte a la vez. Sienta su punto de atención

moviéndose a través de su cuerpo mientras lo hace. Recuerde de tratar de detectar cambios de temperatura en el aire en cada parte de su cuerpo que haga estos ejercicios.

Enfoque su atención en su pie izquierdo, como hicimos anteriormente, hasta que pueda sentirlo bien. Luego, mueva su punto de atención, subiendo por la pierna a su rodilla izquierda. Sienta la pierna mientras mueve el punto de conciencia a través de ella. Luego, mueva su punto de atención de nuevo hacia su pie izquierdo, también sintiendo su pierna mientras va moviendo el punto de atención. Repita esta acción, moviendo el punto de conciencia a la rodilla, bajando al pie, subiendo a la rodilla, y de nuevo al pie. Continúe haciendo estos movimientos y sintiendo la energía de la atención en estas partes. Hágalo por unos minutos.

Repita el ejercicio con su otra pierna, y luego con su brazo izquierdo, y luego su brazo derecho.

Usted ha movido su centro de conciencia corpórea por su cuerpo, focalizando y realzando varias partes del cuerpo. También ha estimulado su cuerpo energético, mientras su punto focal de atención corpórea atraviesa su cuerpo energético. Puede haber sentido sensaciones interesantes. Esto es normal y se discutirá más en detalle luego.

Demostración de Trabajo Energético

Ahora que Ud. se ha familiarizado con los conceptos fundamentales y métodos, la práctica de éstos, tendrá una mejor idea de la imaginación táctil y el trabajo energético. También le enseñará cómo demostrar la imaginación táctil a otros. Algo que he aprendido sobre la enseñanza del trabajo energético, es que la forma más fácil de aprenderlo es haciéndolo.

Como los ejercicios previos, la clave para la efectividad del trabajo energético es la habilidad de mover su sentido de tocar y sentir con su mente por su cuerpo. Es más fácil si usted siente que está tratando de sentir cambios en la temperatura y movimiento del aire en la piel en el área en que se está enfocando. No cruce sus piernas o los brazos mientras esté aprendiendo, porque ésto causa más dificultad. Las posiciones de piernas cruzadas serán aceptables después de que haya dominado el proceso.

La fuerza y tipos de sensaciones que estos ejercicios causan varían de persona a persona. Un lado de su cuerpo es usualmente más sensitivo al movimiento de energía que el otro, dependiendo de la persona. Como dije anteriormente, trate de minimizar las distracciones, use ropa cómoda, siéntese en una silla (o sillón, o butaca) en un lugar tranquilo, y quítese los zapatos. Ponga un cojín bajo sus pies y no cruce las piernas. Cierre los ojos y respire profundamente para calmarse, y comience. La relajación profunda no es necesaria.

Ejercicio de Peinarse el Cabello

Sus manos imaginarias (de conciencia de cuerpo) son sus puntos focales para hacer trabajo energético. Sus manos imaginarias son extensiones de su punto focal de conciencia física. Imagine que sus brazos imaginarios pueden estirarse a cualquier distancia a cualquier ángulo. No restrinja a sus manos de conciencia a lo que sus brazos y manos pueden hacer. En esta forma, usted puede alcanzar cualquier parte de su cuerpo. El hacer una acción consciente con su mano energética es como cuando usted ensaya mentalmente una acción física con su imaginación y sensación de conciencia física. Como si lo estuviese haciendo.

Después que usted esté listo con los ojos cerrados, levante lentamente su mano física (real) y haga como si se está peinando con los dedos. Enfoque la atención de su conciencia física cómo se siente el movimiento de su mano; y en la sensación de cómo se siente en la cabeza cuando los dedos se mueven por el cabello. Recuerde como estas acciones se sienten, para que luego pueda recrearlas sin usar las manos físicas. Hágalo lentamente, tome su tiempo grabando estas sensaciones en la mente.

Después, con los brazos descansando en su falda o a los lados, lentamente repita las acciones descritas arriba pero sin moverse físicamente. Imagine, recuerde y sienta como usted levanta sus manos energéticas a su cabeza. Enfóquese en estar consciente de esta acción, imaginando y sintiendo como se sentiría si estuviese pasándose las manos por la cabeza. Enfoque su atención en sus dedos energéticos acariciando su cabello. Péinese con sus manos imaginarias, sintiendo y acordándose de cómo se siente en su cabeza. Ahora solo enfoque su conciencia de cuerpo en la

acción que está haciendo en su cabeza-olvidándose de los brazos imaginarios y enfocando sólo en las acciones de sus manos energéticas. Continúe esta acción por uno o dos minutos.

Termine este ejercicio usando ambas manos energéticas. Siéntalas levantándose lentamente y masajeando su cabeza, su cara, su cuello, y hombros. Imagine qué está pasando ahora mismo. Enfoque su atención en donde sus manos energéticas están tocando su piel, y en sentir este contacto en su cuerpo. Tome el tiempo que sea necesario.

Manos que Cepillan

Con los ojos abiertos o cerrados, descanse la mano izquierda en su mesa o su falda, con las palmas para arriba, los dedos juntos. Pase los dedos de la mano derecha por la superficie de la palma de su mano izquierda desde la muñeca hasta las puntas de los dedos repetidamente, como a un segundo por pasada. Memorice esta sensación. Continúe dándose brochadas, por veinte segundos más o menos, hasta que pueda reproducir la sensación y el movimiento de su mano solamente en su memoria, con su conciencia de cuerpo solo. Entonces deje de mover su mano y continúe haciéndolo mentalmente, como por un minuto o más. Trate de hacerlo con los ojos abiertos y con los ojos cerrados. Algunas personas encuentran que es más fácil si lo hacen mirando las manos cuando lo hacen.

Sentirá sensaciones peculiares: Un cosquilleo muy ligero, pesadez, electricidad, latido, y quizás presión. El sentido más común es un cosquilleo muy ligero o pesadez, como se siente después de haber aplaudido ligeramente. También se ha descrito como una sensación magnética. Cualquier sensación, no importa cuán ligera o vaga, indica que la estimulación del cuerpo energético esta ocurriendo. Estas sensaciones son fuertes en algunas personas, y débiles en otros. Estas se notarán más con un poco de práctica. Continuarán por un tiempo después de que usted ha terminado de trabajar en sus manos. Esto es normal. Repita este ejercicio con su mano derecha.



Figura 8. La mano brochando la mano con los dedos

Repita el ejercicio con las dos manos simultáneamente.

Las acciones divididas de conciencia corpórea son fáciles de hacer. No piense cómo hacerlo, simplemente haga lo siguiente: Primero aplauda, frote las manos, mueva sus dedos y haga puños, hasta que cause sensaciones en ambas manos. Ponga las manos en su falda con la palma para arriba. Con

los ojos abiertos o cerrados, enfoque en la sensación que causó en sus manos. Entonces, mueva la sensación de lado a lado de la muñeca hasta la punta de los dedos, por las dos manos simultáneamente. Continúe esto por dos minutos o más, hasta que haya adquirido un buen 'sentido' para esta acción. Puede hacerlo lo más que quiera, no es posible hacerlas demasiadas veces.

Ejercicio de Brochar los Pies

Sus pies son estructuras mayores del cuerpo energético. Controlan el intercambio de energía con el planeta que se mueve por su cuerpo. El flujo de energía a su cuerpo puede ser incrementado haciendo trabajo energético en sus pies.



Figura 9. Pies brochados o pincelados

Para hacer este ejercicio, primero frote los pies en el suelo y/o mueva los dedos para crear una sensación residual en sus pies. Cierre los ojos y sienta sus pies con su sentido de conciencia física, como hicimos antes. Enfoque en sus pies y sienta con ellos como si estuviera tratando de sentir el aire y la temperatura con ellos. Cuando esté consciente de donde están los pies sin mirarlos, continúe con el segundo paso.

Haga el próximo ejercicio con los ojos abiertos o cerrados.

Empiece brochando (o pincelando) las plantas de los pies con su conciencia física, moviendo el sentido de la sensación recordada de antes desde el dedo al talón. Acaricie (con brocha o pincel imaginarios) de dedo a talón varias veces, hasta que lo sienta. Cuando note la sensación, continúe como si tuviera una esponja y estuviera frotando todo el pie, adentro (a través) y afuera, hasta que el pie entero tenga sensaciones energéticas. Repita el ejercicio con el otro pie.

Repita el ejercicio con ambos pies simultáneamente. Broche las plantas de los pies de al frente a atrás, Cuando sienta esta acción moviéndose bien, deje que la sensación expanda y esponjee la sensación a través de ambos pies. Continúe esto por algunos minutos o lo mucho que quiera, este es una acción que nunca se 'sobrehece'.

Los ejercicios del pie pueden causar sensaciones muy fuertes en algunas personas. Si esto se siente tanto que es incómodo, déjela y siga al próximo ejercicio. Aplique este consejo a todos los ejercicios, si cualquiera de estos causa desacomodo, déjelos y siga al próximo, no importa lo que digan las instrucciones.

Creando Bolas de Energía

Frote las manos y mueva los dedos y haga puños con las manos para crear una sensación ligera que dure. Entonces estire los brazos al frente con las manos al frente de su pecho, ahuecando las manos con las puntas de los dedos casi tocándose, los dedos un poco aparte. Sienta la sensación que causó cuando las frotó, usando su sentido de conciencia física. Aumente la sensación que siente prestándole atención al sentido de la temperatura y movimiento del aire con sus manos.

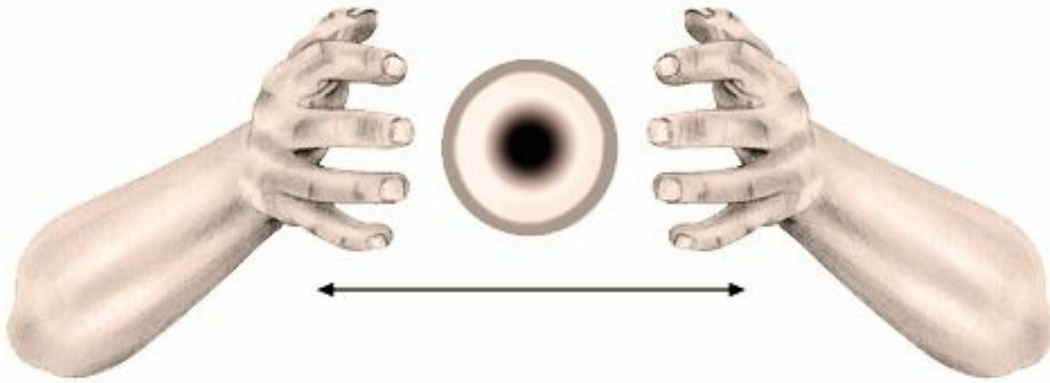


Figura 10. Rebotando la bola energética entre las manos

Cierre los ojos e imagine y sienta una esfera azul eléctrica de tamaño de bola de tenis formándose entre sus manos. Imagine y sienta esta bola de energía rotando entre las manos. No la puede ver, pero la puede imaginar y sentirla. Continúe esto por un minuto o dos.

Mueva sus manos doce pulgadas aparte, más o menos. Imagine y sienta la bola quedándose entre las manos y flotando en el espacio entre ellas. Ahora, imagine y sienta la bola moviéndose como si estuviera rebotando de mano a mano. Sienta como la bola toca cada mano cuando rebota. Sienta este contacto lo más que pueda. Imagine, y sienta como esto sucede. Juegue con esta bola hasta que adquiera sensación con esta acción, haciéndolo más rápido y más lento. Continúe por dos minutos o más.

Circuito de Abrazo

Con los ojos abiertos o cerrados, extienda las manos al frente de su cuerpo con los dedos enlazados, como si estuviera abrazando un árbol. Enfóquese en sus manos y siéntalas con su sentido de atención física. Imagine una bola azul de energía eléctrica formándose sobre sus manos donde los dedos se tocan, un poco más grande que la imaginada anteriormente. Imagine y sienta la esfera energética moviéndose adentro de la muñeca y brazo a su hombro, y a través del pecho y corazón hacia el otro hombro, y bajando a su brazo izquierdo y volviendo a la mano. Repita esta traza y mantenga la bola energética dando vueltas por sus brazos y pecho.

Cada circuito debería tardar de uno a cuatro segundos. Experimente con la velocidad de esta acción y use lo que le guste más. Continúe por dos minutos, más o menos.

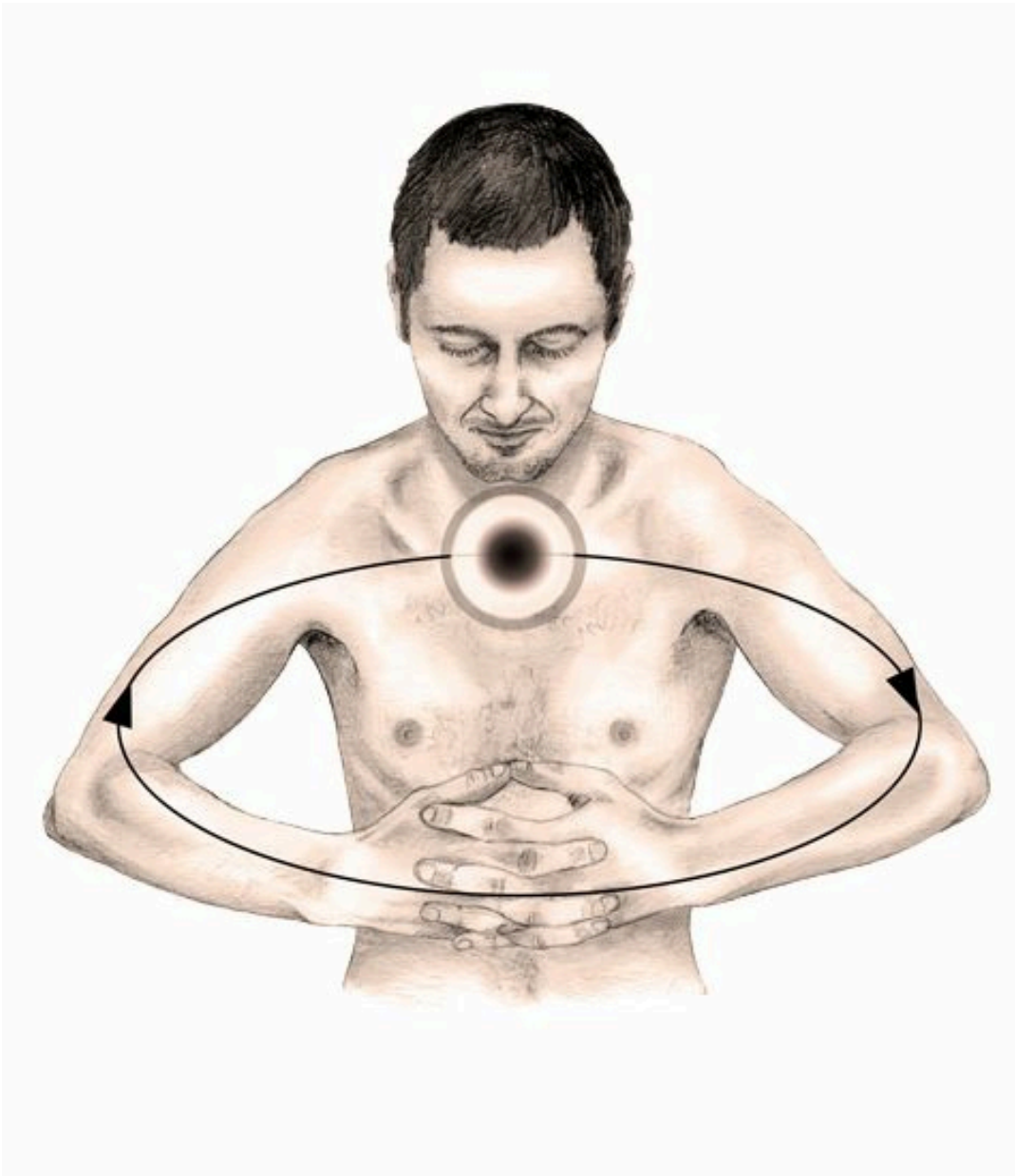


Figura 11. Circuito de Abrazo

Brochando y Envolviendo el Centro de la Frente/Cejas

Frote o ligeramente rasque el medio de su frente para ayudar a destacar su centro de la frente, arriba de las cejas. Cierre los ojos y enfoque su

atención en la sensación residual que quedó. Pásese un cepillo imaginario o una brocha desde la sien, por toda la frente hasta la otra sien, imaginando que se está pintando o cepillando la frente con una brocha gruesa, o cepillo. Extienda esta acción de cepillada y muévala alrededor de su cabeza al mismo nivel, dando vuelta y vuelta. La dirección no importa. Cepille alrededor de su cabeza como si estuviera envolviendo un vendaje en la cabeza. Continúe por dos minutos o más.

Rebote del Centro de las Cejas

Frote o rasque el medio de la frente de nuevo para ayudar a encontrar el lugar. Imagine y sienta la bola energética formándose ahí, como del tamaño de una bola de golf. Imagine y sienta que esta esfera se está moviendo adentro y a través de su cabeza, hacia la parte de atrás de la cabeza, y entrando de nuevo al mismo nivel, hasta que sale por el frente de nuevo. Establezca un movimiento rebotador de al frente a atrás, sintiendo como pasa a través de su cerebro. Siga por dos minutos o más.

Rebote de las Sienes

Frote o rasque ambas sienes. Enfoque su atención en su sien derecha e imagine una esfera del tamaño de una bola de golf, color azul eléctrica, formándose al lado de la sien. Mueva la bola a través de su cabeza a salir al nivel de la otra sien, y comience un movimiento rebotador de lado a lado, como de medio o un segundo por cada rebote. Continúe por dos minutos o más.

Como debe haber descubierto, la imaginación táctil es fácil y efectiva para estimular su cuerpo energético. El tipo e intensidad de las sensaciones varían de persona a persona. La mayoría de las personas sentirán un poco de sensación, y otras sentirán más. Si no siente mucho, vuelva al principio y repita los primeros ejercicios de nuevo.

Los ejercicios que usted ha hecho pueden activar una o más de las chakras más altas, incluyendo el corazón, entre cejas, y garganta, y aun el centro de la corona en algunas personas. No se sorprenda si siente algo como pulsación o cosquilleo en esas áreas, y subiendo por la espalda. Esto es normal para este tipo de estimulación del cuerpo energético.

Capítulo 9: CORRIENDO LA ENERGÍA

Como he dicho anteriormente, la mejor manera de aprender a hacer trabajo de energía es haciéndolo. A continuación, se muestran diferentes técnicas para estimular diferentes partes del cuerpo energético, para almacenar energía, y para mover circuitos energéticos. Ejecute los ejercicios en orden. Si no siente algo después de hacer uno de estos ejercicios por varios minutos, siga al próximo. Aunque las sensaciones de movimiento energético son aparentes la mayor parte del tiempo, algunas personas no sienten mucho en las primeras etapas del acondicionamiento. Una falta completa de sensación es rara. Si después de hacer varias sesiones de trabajo energético no siente absolutamente nada, usualmente eso indica que el cuerpo energético está bloqueado o inactivo en las áreas que se están trabajando. Si este es el caso, continúe con los ejercicios lo mejor que pueda. La práctica regular de trabajo energético ayudará a restaurar las áreas inactivas que sean tercias y removerán los bloqueos.

Un baño caliente o duchazo hace que el cuerpo físico se sentitize a las sensaciones de movimiento energético y promueve el flujo energético fuerte en general. Bañándose con agua fría y brochándose el cuerpo con un cepillo suave también ayudará. Trate de hacer esto si tiene problemas sintiendo el movimiento energético.

Momentum Energético

La conciencia de cuerpo repetitiva (como los rebotes) gana impulso rápidamente. A menudo continúa por su cuenta aun después que Ud. deja de hacerlo conscientemente. Este fenómeno natural hace que el trabajo energético sea más fácil de hacer. Sin embargo, puede causar que su punto focal se quede encentrado en un área específica o en una acción en particular. Esto es bueno si Ud. quiere continuar una acción mientras duerme, pero puede ser molesto si quiere trabajar en otras áreas. Si esto sucede, vuelva a brochar las manos o los pies hasta que el problema se resuelva, o simplemente haga una pausa de unos minutos.

Técnicas de Imaginación Táctil

Las técnicas de imaginación táctil siguientes son usadas en una variedad de formas para estimular su cuerpo y centros energéticos. Mientras hace todos estos ejercicios, acuérdesse de la Regla de Oro del Trabajo Energético: Si las sensaciones se vuelven demasiado incómodas o causan dolor en alguna forma, deje de hacerlo inmediatamente. Descanse y practique la toma de tierra (grounding) hasta que todas las sensaciones preocupantes se alejen. Vuelva al trabajo energético y continúe un poco más ligeramente. Esta regla ayuda a evitar problemas posibles.

Bolas de Energía

Las esferas energéticas se usan extensivamente en el trabajo siguiente. Simplemente imagine una bola de energía formándose y moviéndose, como hicimos anteriormente. Las bolas de energía se pueden mover a través del cuerpo, alrededor del cuerpo, y también afuera del cuerpo. Se pueden expandir y encoger, o explotadas y recogidas. Esto se puede hacer para proveer estimulación mas fuerte en áreas particulares, o para desbaratar o desgastar los bloqueos de energía.

Las bolas de energía se pueden combinar con una acción de 'esponjar'. Esto es una acción de miembro completo, usado frecuentemente para levantar la energía, pero también es usado para las acciones de rebote energético, que se introducirán prontamente. Para ejecutar la acción del esponjeo, imagine y sienta que usted tiene una esponja grande (como las de lavar carros) mojada con agua limpia, y la usa para pasarla por la pierna o el brazo, moviendo a través de este como si estuviera vacío, a través de toda la substancia del mismo, a través de los tejidos, músculos y huesos.

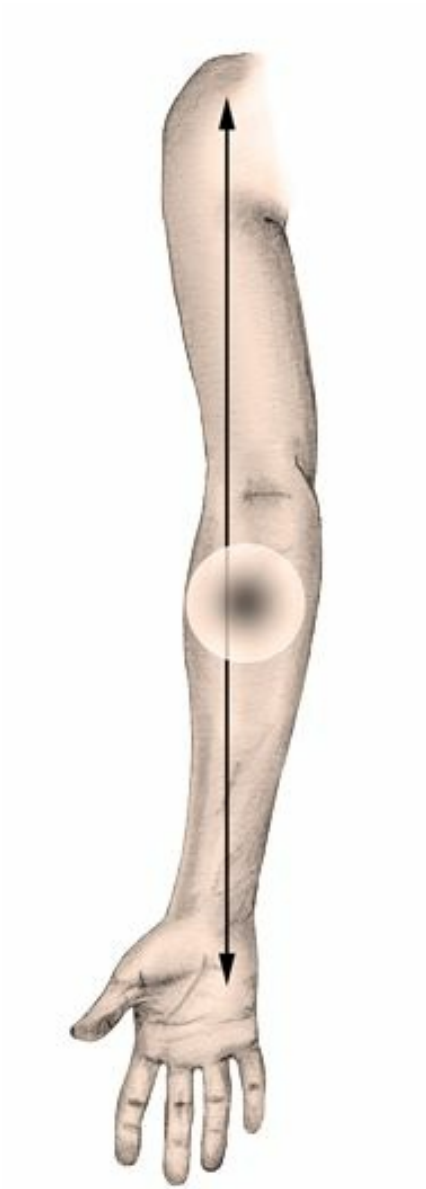


Figura 12. Esponjando la bola energética a través del brazo

Acciones de brocha y de mezcla (revolver)

Acciones de brochar y mezclar (revolver)- Por ejemplo, el ejercicio que hicimos antes donde usted cepilló las manos y pies-se usan principalmente para estimular directamente los centros primarios, centros secundarios

grandes y para estimular más profundamente las áreas de intercambio de energía, como las palmas de las manos y las plantas de los pies.



Figura 13. Acción de Brochar



Figura 14. Acción de Revolver

Acción de Envolver

La acción de envolver se usa para estimular áreas más grandes. Esto es como envolver un vendaje alrededor de una parte del cuerpo, por ejemplo,

vendando un dedo, un brazo, una pierna, o la cabeza. Esto se puede usar en la superficie y adentro del cuerpo.



Figura 15. Acción de Envolver

Acción de Desbaratar

La acción de desbaratar usualmente se usa para estimular los centros primarios de energía, aunque se puede usar donde quiera. Imagine y sienta que está desbaratando una dona o pedazo de pan como del tamaño de su puño con sus dedos en una acción de dos manos. Repita esta acción varias veces.



Figura 16. Acción Desbaratante

La Respiración en el Centro Energético

Esta acción es principalmente usada en los centros primarios energéticos. Comience esta acción enfocando su atención en el centro de la base, en el perineo (el área plana que está entre los genitales y el ano). Empiece a inhalar y sienta el aire entrar por su centro de base, y exhale, y sienta el aire salir por el centro de base. Continúe haciéndolo unas cuantas respiraciones, y luego repítase esto (en orden) con el/los centro(s) del: ombligo, solar plexus, corazón, garganta, frente y corona.

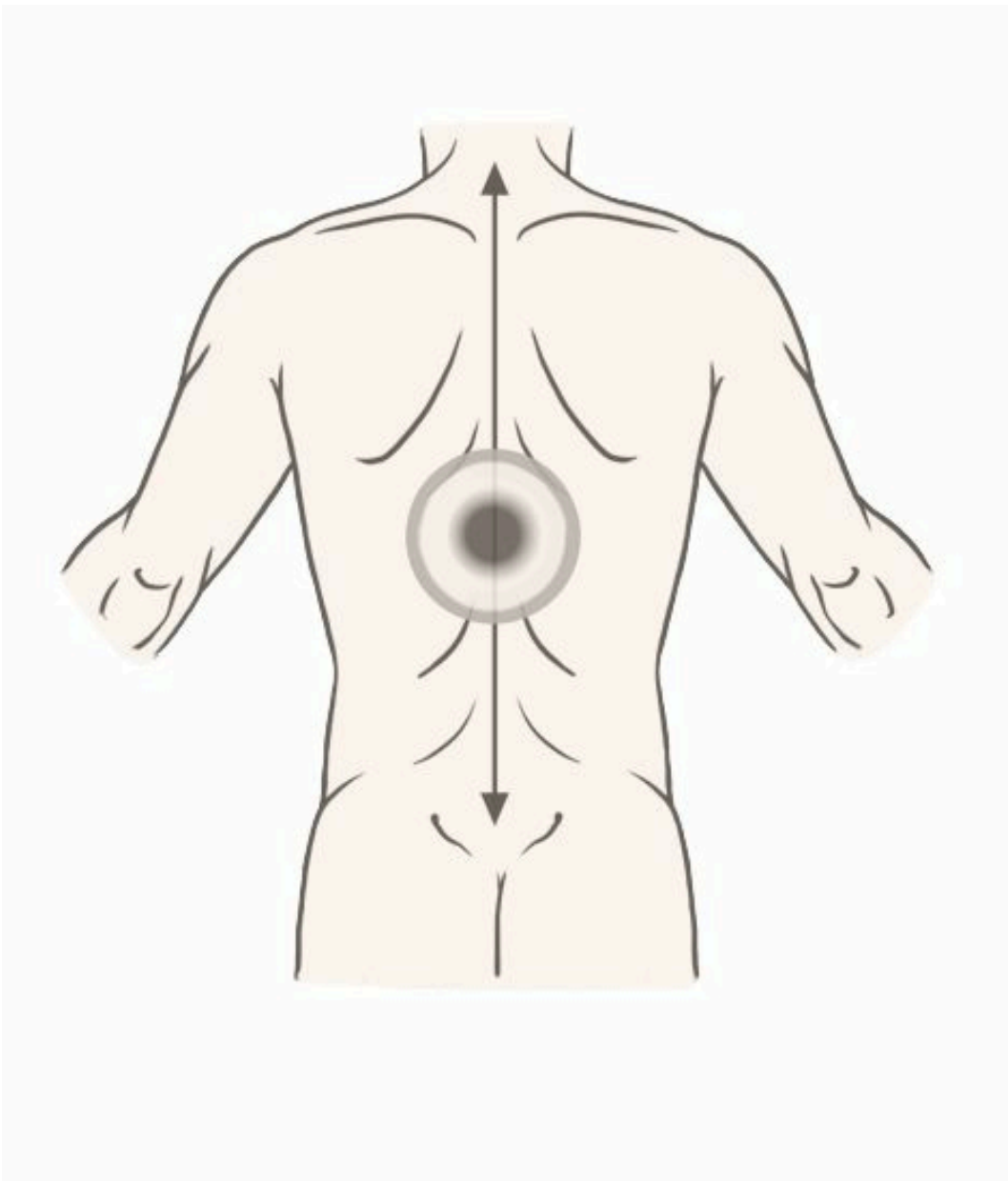


Figura 17. Acción de Rebote de la Espina Dorsal

Acciones de Conciencia de Cuerpo de Rebote

El rebote de energía, introducido anteriormente, se puede usar para estimular cualquier parte de su cuerpo. Para rebotar la energía, mueva su atención de arriba a abajo a través de cualquier parte del cuerpo, como la espina, como si estuviera rebotando una bola ahí. La velocidad de esta acción se decide por su habilidad de mantenerse en contacto consciente del punto de sensación que se provoca en su cuerpo físico. Si el rebote es demasiado lento, no se estimulará tanto, y dará mas trabajo seguirlo. Si lo hace demasiado rápido, perderá el contacto con el punto de conciencia y el movimiento perderá el efecto. Cuando haga una acción de rebote, empiece lento, y aumente la velocidad hasta que empiece a perder el contacto, y entonces hágala mas lentamente, hasta que logre una velocidad cómoda con contacto y sensación de conciencia física.

Trabajo de Manos y de Pies

Las manos y pies son áreas cruciales de estimular en el trabajo energético. Esto no se puede enfatizar demasiado. Considere la importancia de los pies y manos en la acupuntura y reflexología, y cómo el trabajo en estas áreas afecta la función y salud del cuerpo físico entero. Esto también se aplica a la salud y actividad del cuerpo energético.

Además de respirar, las manos y pies son los portales principales de entrada de la energía sutil al cuerpo físico.

Si usted nunca ha hecho trabajo energético, puede encontrar que la mayoría de las estructuras de su cuerpo energético están latentes. Esto incluye las manos y los pies y los centros primarios. Están inactivos porque nunca se han usado a niveles mayores que las demandas de la vida normal física.

El trabajo energético lo cambiará. Encontrará que el proceso de despertar las estructuras de los centros energéticos es una jornada fascinante.

Nuevamente, la mayor parte de las personas encontrarán que un lado del cuerpo será más sensitivo que el otro. Dedique más tiempo en las áreas inactivas y menos en las áreas más sensitivas, para ayudar a balancear el desarrollo del cuerpo energético.

Los procesos siguientes envuelven trabajo energético fino en las manos y los pies. Estos ayudan a clarificar y activar estas áreas. Esto parecerá laborioso, pero vale la pena.

Punto Clave: Enfoque su atención física en al área que está trabajando. Sienta con su cuerpo, como si estuviera tratando de detectar cambios en la temperatura o movimiento del aire en el área que está trabajando. Preste más atención a las áreas en que el trabajo energético causa menos sensaciones físicas.

Bolas Energéticas de los Dedos

Sentándose cómodamente, ponga su mano izquierda en su falda, cojín, o mesa. Broche su mano desde los dedos hasta la muñeca por un minuto o dos, como hicimos en el ejercicio de demostración. Siga esta acción con los ojos físicos.

Luego, enfoque solamente en el pulgar de la mano izquierda. Muévelo y dele una frotada para ayudar a realzarlo. Imagine y sienta una pequeña bola eléctrica azul flotando sobre la punta del pulgar de la mano izquierda. Su diámetro debe de ser un poco más pequeño que el pulgar. Sienta e imagine esta pequeña esfera de energía moviendo de la punta del pulgar, a través del huesito hasta la coyuntura que se une con la muñeca. Muévelo de arriba a abajo a través del pulgar repetidamente con una acción de rebote. Trate de que cada rebote llegue a menos de medio segundo en cada dirección, pero varíe la velocidad para su comodidad. Es importante mantener contacto de conciencia corpórea con su dedo pulgar, y sentir este movimiento en el pulgar. Continúe esto por treinta segundos o más.

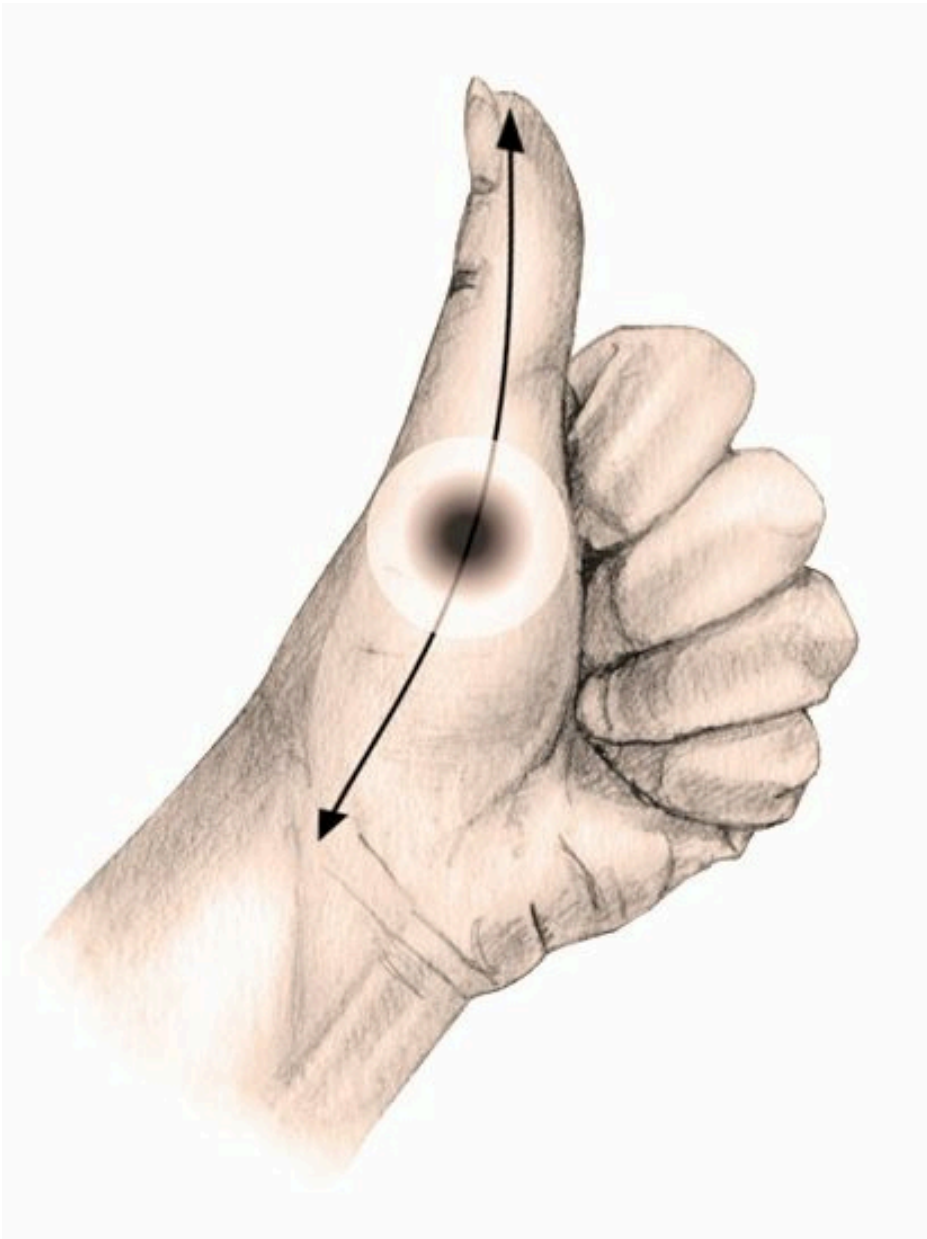


Figura 18. Ejercicio de esfera de energía en el dedo pulgar

Repita este ejercicio en cada uno de los dedos de su mano izquierda.

Repita el mismo ejercicio en el pulgar y los dedos de la mano derecha.

Vire las manos para que estén mirando hacia arriba, una mano a la vez, y repita el ejercicio en los dedos y pulgares de ambas manos, un dedo a la vez.

Trabajo de Palma

Descanse la mano izquierda en su falda, cojín, o mesa, con la palma para arriba. Doble los dedos unas cuantas veces, haga un puño, frote las huellas de los dedos y las palmas para destacarlos en su conciencia física. Use una acción pequeña de revolución (mezcla) en el centro de la palma de la mano. Continúe por treinta segundos más o menos, y mueva esta acción rotante por toda la palma y dedos de la mano. Continúe hasta cubrir toda la superficie de la mano por unos minutos hasta que este bien cubiertas y bien estimuladas. Revuélvalo en la dirección que le guste más.



Figura 19. Acción de Palma rotante-mezclando

Repita el ejercicio con su mano derecha.

Envolviendo el Brazo

Inclínese un poco a su izquierda y deje que su brazo cuelgue cómodamente en su lado. Use una acción de envolver el brazo, como si estuviera aplicándose un vendaje. Vaya envolviéndose desde el brazo hasta el hombro y bajando de nuevo hasta su mano completa. Préstale atención a la muñeca, codo y hombro. Continúe esta acción por dos minutos o más.

Haga el ejercicio en su brazo derecho.

Esferas de Energía en los Brazos

Flexione su mano izquierda y su brazo, moviendo los dedos y haciendo el puño unas cuantas veces para enfocar la conciencia de cuerpo en la mano. Deje que su brazo cuelgue cómodamente en su lado de nuevo. Imagine y sienta una esfera de energía formando sobre sus dedos. Mueva la bola energética desde los dedos hasta el hombro y de nuevo hasta los dedos, rebotándola de arriba a abajo repetidamente. Hágalo como medio segundo en cada rebote. Sienta como esta acción se siente mientras atraviesa su mano y brazo, sus tejidos y huesos. Continúe el rebote por dos minutos o más. Varíe la velocidad del rebote, hasta que sea la más efectiva para usted.

Haga el ejercicio en su brazo derecho.

Haga el ejercicio en ambos brazos a la misma vez.

Trabajo del Pie

Para prepararse, quítese los zapatos y siéntese en una silla o sillón con sus talones descansando cómodamente en un cojín, las piernas un poco aparte y mirando al frente. No cruce las piernas y no tenga los pies planos en el suelo, porque esta posición hace que sea más difícil. Si tiene alguna dificultad sintiendo sus pies con la conciencia de cuerpo, enjuáguelos o lávelos con agua tibia, o báñese antes de hacerlo. Mire sus pies y siga las acciones de conciencia de cuerpo con sus ojos, para que se dirija la atención mejor a los dedos del pie.

Nota: Un pequeño porcentaje de la población tiene pies que son tan sensitivos que el trabajo energético es demasiado incómodo. Si este es el caso, haga lo más que pueda y evite los ejercicios muy fuertes en los pies.

Simplemente enfocando la atención en los pies como si estuviera tratando de sentir la atmósfera con ellos debería proveer suficiente estimulación.

Trabajo en los Dedos de los Pies

Los dedos más pequeños de los pies son más difíciles de sentir, pero lo puede hacer. Mueva, toque o mire los dedos que va a realzar. Cuando trabaje en el dedito más pequeño, mueva la esfera energética al lado de afuera del pie de frente a atrás repetidamente. Esta acción puede producir sensaciones notables. Para empezar, use una acción de brocha sobre los dedos de su pie izquierdo de lado a lado. Siéntalo adentro de los dedos. Continúe por un minuto o más.

Enfoque la atención corpórea en su dedo gordo del pie izquierdo. Muévelo, frótelo o rásquelo para realzarlo. Sienta e imagine una esfera energética formándose en la punta del dedo gordo. Mueva la esfera de adentro del dedo a la bola del pie. Siéntalo lo mas posible con su conciencia táctil. Mueva la esfera rápidamente de la punta del dedo gordo a la bola del pie. Hágalo repetidamente en movimiento de rebote por aproximadamente dos minutos o hasta que siente que el dedo gordo esté respondiendo con sensaciones notables. Enseguida que un dedo responda, siga al próximo.

Repita este ejercicio en cada dedo de su pie izquierdo.

Haga estos ejercicios en cada dedo de su pie derecho.

Trabajo en la Planta del Pie

Este ejercicio es similar a la acción de revolver o mezclar que hicimos anteriormente en la parte de abajo de las manos. Doble o mueva los dedos de los pies y frótelos sobre el suelo si es necesario, para enfocar la atención en la bola de su pie izquierdo. Enfóquese en esa área y use una acción rotante ahí, como de una pulgada de tamaño. Continúe 'mezclando' y mueva esta acción rotativa lentamente sobre la planta completa del pie, incluyendo la parte de abajo de los deditos y los talones. Continúe por dos minutos o más. Luego haga el ejercicio en su pie derecho.

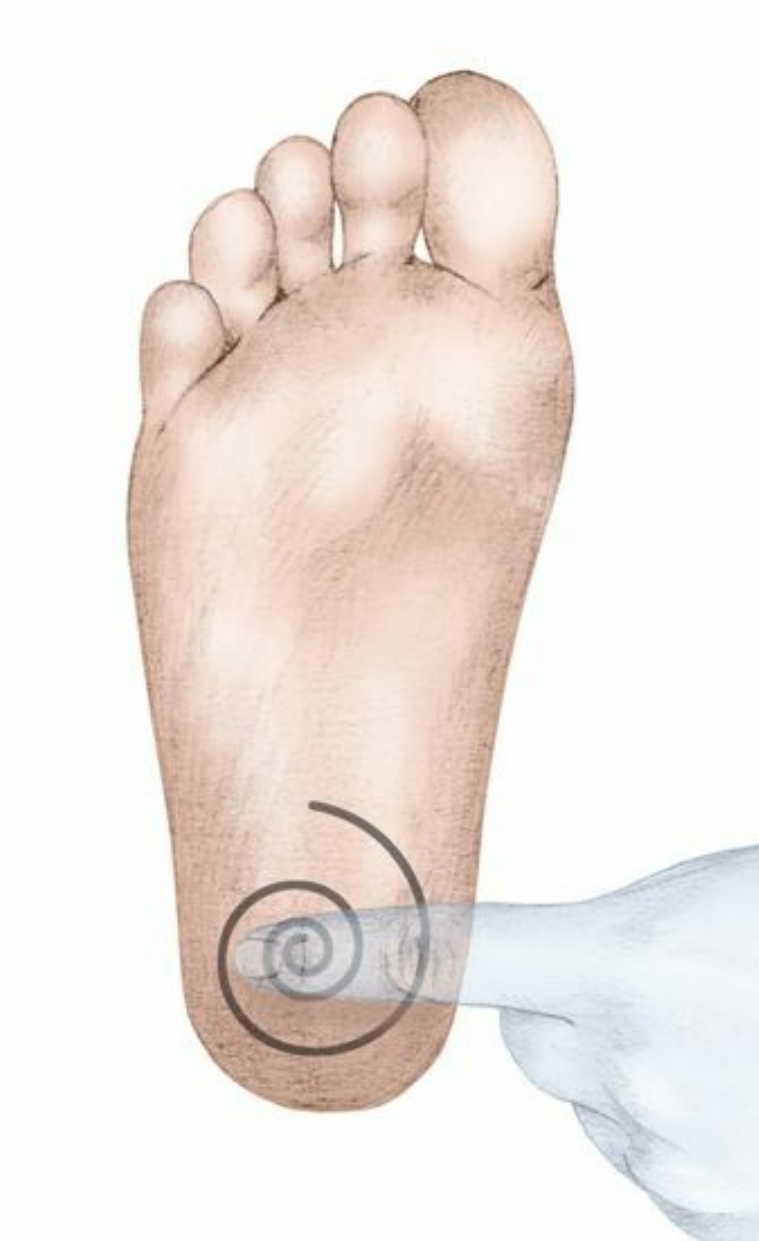


Figura 20. Acción de la Planta Rotativa-Mezcladora

Trabajo de Talón y Tobillo

Enfoque la conciencia de cuerpo en su talón izquierdo. Sienta e imagine una esfera energética formándose como del tamaño del talón. Usando una

acción de rebote, mueva la esfera hacia arriba de su pierna justamente arriba en el tobillo, y bájelo al talón, repetidamente. Rebótelo varias veces. Entonces use una acción de mezclar en su talón. Termine el ejercicio expandiendo y encogiendo la bola energética en su talón.

Mueva la bola energética a través de su tobillo repetidamente, de lado a lado, y después del frente a atrás del mismo tobillo. Termine con una acción de envolverlo con un vendaje imaginario.

Repita las acciones descritas en el talón del pie derecho.

Con sus pies a cada lado casi juntos, rebote una esfera energética de tobillo a tobillo, a través de las coyunturas hacia la parte de afuera de sus tobillos. Continúe por un minuto o más.

Más Trabajo de Manos y Pies

Los ejercicios de manos y pies deben ser repetidos periódicamente para mantenerlos bien acondicionados. Además de este trabajo detallado, las manos y pies usualmente se estimulan solamente con acciones más grandes y generales, a conciencia dual (los dos a la vez). Por ejemplo, los pies se estimulan con dos esferas energéticas, una para cada pie. Se mueven simultáneamente del frente hacia atrás, atravesándolos a la vez. Las manos se estimulan de la misma manera. Estas acciones se deben sentir/enfocar en las áreas enteras que esté trabajando, profundamente dentro de los tejidos y huesos, como si estuviera restregando las esferas energéticas a través de su cuerpo.

Dedíquele más tiempo a las áreas inactivas para aclarar los bloqueos. Cualquier porción que se siente diferente a las demás áreas que está barriendo usualmente indica que hay un bloqueo ahí.

Cada coyuntura de los dedos de las manos o los pies se pueden trabajar usando acciones de brochazos, envolturas o mezcladuras. Las piernas y brazos también se pueden trabajar de la misma manera. Este proceso tarda más, pero la atención extra ayudará a clarificar y acondicionar estos conductos importantes del cuerpo energético.

Trabajo en las Piernas y Rodillas

Doble y tense sus piernas y pie izquierdo, flexionando los dedos del pie, para enfocar la atención corpórea ahí. Mantenga la pierna estirada. Imagine y sienta una esfera energética formándose sobre su pie, suficientemente grande para caber adentro de su muslo. Usando una acción de rebote, mueva la bola de energía de su pie a su cadera y luego bájela al pie, repetidamente. Trate de que cada rebote sea de medio segundo a un segundo de duración. Sienta el movimiento a través de la pierna entera, como la esfera atraviesa sus tejidos, huesos, *etc.* Continúe por unos minutos o más. Varíe la velocidad, dependiendo de los resultados.

Repita el ejercicio en su pierna derecha.

Levantamiento de Energía de la Pierna

Para el trabajo de los centros primarios de energía, necesita barrer energía hacia arriba por sus piernas. Esto es una acción de esponjeo de bola energética, pero sin el restriego yendo para abajo. Forme esferas energéticas en sus pies y muévalas hacia arriba hasta las caderas, mientras se imagina y siente que esta barriendo, esponjeando, y halando algo como agua por las piernas. Entonces, vuelva a hacerlo, rápidamente, concentrando en hacer el movimiento hacia arriba, subiendo el agua, varias veces.

Puede usar la respiración para apoyar esta acción, subiendo la energía con la inspiración.

Rebote de Cuerpo Completo

El rebote de cuerpo entero estimula el cuerpo energético completamente. Imagine y sienta una esfera de energía formándose bajo sus pies, suficientemente grande para atravesar su cuerpo completo de arriba a abajo. Suba la esfera a través de sus piernas y torso hasta que pase la cabeza, y rebótela para abajo hasta que llegue a debajo de los pies de nuevo. Siga rebotando arriba y abajo, variando la velocidad hasta que el efecto sea óptimo, continúe la acción por dos minutos o más.

Una alternativa a la bola energética es imaginar un disco plano o un colador (cedazo) para hacer las acciones del rebote de cuerpo entero. Use lo que le guste más y funcione mejor.

Preestimulación

Los ejercicios de preestimulación preparan el cuerpo energético para la sesión de trabajo energético. La idea es dar un impulso rápido para activar y sensibilizar el cuerpo energético. Esto se debe hacer antes de cualquier sesión de trabajo energético. Para preestimar, dedique unos segundos estimulando sus pies (ambos a la vez), y sus piernas, y sus manos, y después sus brazos. Entonces use una acción de rebote por medio minuto, más o menos.

Circuitos Energéticos

Un circuito energético es una acción de conciencia corporal que se mueve en un circuito continuo, utilizando el factor del impulso de energía para que siga dando la vuelta. La respiración puede usarse para ayudar a hacer el movimiento. Los circuitos de energía tienen dos propósitos principales: Causar estimulación extensa, y acumular y almacenar energía.

Con los ejercicios de levantamiento de energía, es útil si imagina y siente que esta barriendo agua hacia arriba en su cuerpo. Por ejemplo, con los ejercicios de piernas, imagine y sienta como si tuviera una esponja en la mano, barriendo la esponja hacia arriba a través de las piernas. Imagine que el agua se quiere desbordar hacia abajo, así que tiene que usar imaginación y atención para hacer el esfuerzo de levantar el agua. Esto ayuda a darle a las acciones algo que agarrar, aumentando la efectividad del levantamiento de energía.

Circuito de Cuerpo Entero

El próximo ejercicio mueve la energía alrededor del cuerpo y adentro del centro de almacenaje que se encuentra bajo el ombligo. Esta acción—combinada con la intención de mover y almacenar la energía—causa estimulación energética por todo el cuerpo y un buen flujo de energía. Esto

se puede hacer en cualquier posición—sentado, parado o acostado. Se hace mejor con los brazos a los lados y las piernas razonablemente derechas.

Preestímule las manos y brazos, pies y piernas, y use un rebote de cuerpo entero por medio minuto más o menos. Enfoque la atención corpórea en sus pies, y cuando inspira (respira para adentro) mueva su atención para arriba, atravesando sus piernas, su espalda, su cuello y la parte de arriba de la cabeza. Mantenga su conciencia ahí hasta que empiece a expirar (respirar para afuera). Mientras expira, mueva su atención a través de la cara, el cuello, bajando por su pecho, barriga, y entrando hacia el centro de almacenaje que está ahí debajo del ombligo. Cambie rápidamente su conciencia de nuevo a los pies y repita el movimiento, sincronizándolo con la respiración. Repita este movimiento cuantas veces quiera, o por unos minutos.

En la inspiración, mientras sube la energía más arriba de donde las manos y los brazos comienzan, trate de incluirlos en la subida de energía. El área de objetivo para el almacenaje de la energía es el centro del sub-ombligo.

El circuito de cuerpo entero no tiene que ser preciso. Sienta como su energía se expande mientras se mueve por su espalda, incluyendo los brazos, subiendo hasta la cabeza. Mientras mueve la energía, bajándola en el frente, simplemente sienta cómo se mueve a través de su cara, boca y cuello, y sienta como se expande cuando baja por su pecho y estómago. Entonces, empuje la energía en la parte baja de la barriga mientras termina la expiración. Vuelva a cambiar la atención a los pies y comience el movimiento de nuevo. Este circuito se puede hacer cuanto quiera. También ayuda a calmar y ocupar la mente.

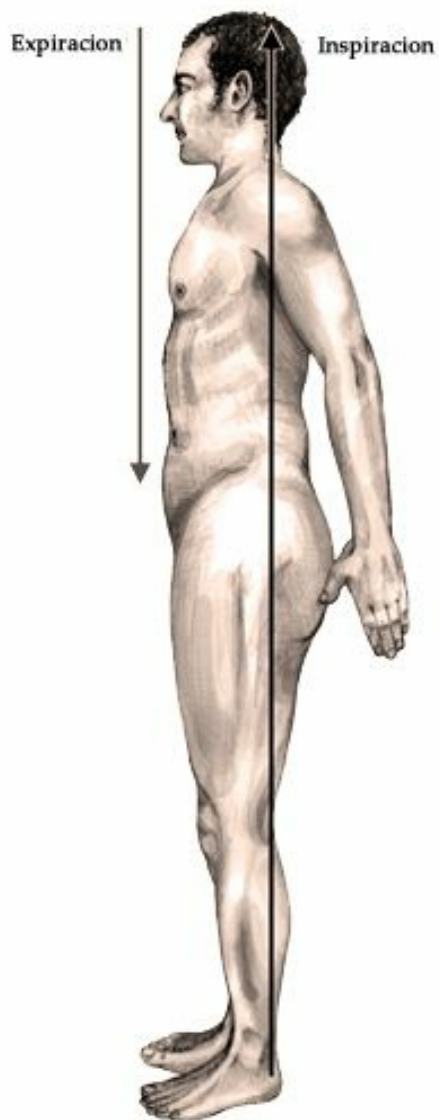


Figura 21. Circuito de cuerpo entero

Respiración de Conciencia de la Barriga

El área del estómago contiene el centro energético más grande, el centro del ombligo. La respiración 'estomacal' se puede usar para ayudar a

tranquilizar y relajar la mente. El método de respiración de barriga dado aquí es el ejercicio más sencillo que yo he encontrado para hacerlo.

Este ejercicio se puede hacer en cualquier momento, dondequiera. Momentos como cuando hay que esperar y cuando se está viajando prestan oportunidades excelentes para practicar la relajación mental y el trabajo energético. La respiración de barriga contribuye a la relajación física profunda además de la relajación mental. Un estado relajado provee un foco interior claro. También aumenta la sensibilidad del cuerpo energético y su reacción a las acciones de estimulación.

La respiración de barriga también estimula el centro del ombligo de una forma natural y robusta. Ayuda a vitalizar y balancear su cuerpo energético completo. También es un método excelente para meditar de por sí.

Método: La respiración de barriga consiste de enfocar su conciencia de cuerpo en la acción física de la respiración, en la subida y bajada de su estómago. Suelte su cinturón, siéntese tranquilamente, cierre los ojos, y enfoque la atención en el estómago. Tome su tiempo y concéntrese en esta área. Deje que el estómago se llene y se relaje. Respire un poco más profundamente desde el estómago. Siga enfocándose en esta área. Observe esta acción y use este foco de atención para relajar su mente. Mantenga la mente relajada y libre de pensamientos verbales. Si las palabras empiezan, simplemente déjelas ir, y vuelva a atender a su respiración y movimiento abdominal. No importa cuantas veces los pensamientos verbales comiencen, empújelos fuera de su mente y re-enfoque en el estómago. Este es el método más fácil que yo considero que relaja la mente.

Hay dos formas para calmar la presión de los pensamientos persistentes:

1. Escríbalas. Esto le quitará la presión a su subconsciente para querer hacerle frente a las situaciones urgentes.
2. Haga mandatos firmes como "Escojo no pensar sobre esto ahora. Escojo relajar la mente". Estos son beneficiosos.

Sensaciones de Movimiento Energético

El movimiento energético causa sensaciones que a veces son insólitas, y varían en intensidad de persona a persona. Las más comunes incluyen el cosquilleo, el zumbido, aleteo, latido, los pelos parados, escalofríos, calambres ligeros o sensación de tirantez, pesadez, oleada eléctrica, y sensaciones de frío o calor.

Varias cosas contribuyen a estas sensaciones: La sensibilidad de los nervios físicos, enfermedades que causan problemas con la sensación, y resistencia del cuerpo energético. Típicamente la resistencia al flujo energético está causada por la energía que está muy pesada o estancada, y por los bloqueos energéticos.

Las sensaciones de movimiento energético fuertes siempre se mejoran mientras su cuerpo energético se va ajustando al incremento del flujo de energía, mientras los bloqueos se aclaran, y mientras su cuerpo energético se desarrolla. Es un error natural pensar que está haciendo algo mal, cuando las sensaciones que antes eran fuertes se van suavizando con la práctica. Lo opuesto es lo cierto.

La mayor parte de las personas tienen sensaciones notables, aun con los ejercicios de demostración. Una minoría de personas sufrirá sensaciones demasiado fuertes, hasta al punto que no puedan continuar. La hipersensibilidad al movimiento energético usualmente ocurre en los pies y las manos. Usualmente se sienten zumbidos, vibraciones y latidos muy fuertes, casi dolorosos, como cuando se adormece el pie o la mano. Si esto sucede, tome menos tiempo en sus manos o pies cuando hace sus ejercicios, hasta que los síntomas se mejoren.

Precaución con el Insomnio: El dormirse usualmente no es problema durante las sensaciones de trabajo energético, porque promueve la vigilancia mental. De hecho, hacer demasiado trabajo energético antes de acostarse a dormir puede hacer que se quede despierto. Esto afecta a algunos más que a otros. Mantenga ésto en mente, si encuentra que no puede dormir después de las sesiones de trabajo energético. Reduzca el tiempo que le dedica, y si puede, coma algo antes de acostarse.

Progreso rápido: El progreso es más rápido con el trabajo energético de conciencia táctil que con cualquier otro sistema. Las acciones de atención

física hacen un impacto más directo en el cuerpo energético. Esto resulta en el desarrollo rápido del cuerpo energético.

La Regla De Oro: Si las sensaciones de energía se vuelven demasiado fuertes o problemáticas, deje de hacer todo el trabajo energético y descanse hasta que se sienta normal de nuevo. Entonces vuelva a su práctica con un poco más de delicadeza.

Sesión Práctica

Relájese y use la respiración de barriga por unos minutos. Preestímule sus manos y pies, piernas y brazos. Entonces haga un rebote de cuerpo entero. Haga el circuito de cuerpo entero por unos cuantos minutos. Entonces vuelva a la respiración de barriga, y manténgala como por quince minutos, tranquilizando y silenciando su mente. El trabajo energético que usted ha hecho hasta ahora ha envuelto las estructuras terciarias y secundarias. Es importante estar cómodo con este nivel de trabajo energético antes de dedicarse a los centros de energía primarios, que son los próximos.

Capítulo 10: TRABAJO DE ENERGÍA DE CENTROS

PRIMARIOS

Los centros de energía primarios (chacras) son los órganos sutiles principales del cuerpo energético. Se conectan a la espina, a los órganos principales, glándulas y ganglios del cuerpo humano. Los centros primarios siempre están activos a algún nivel, aun cuando parezcan estar latentes, ya que están íntimamente relacionados al acto de vivir. La actividad usualmente no es aparente a menos que sean estimulados energéticamente de alguna manera, deslazando actividad y funciones más altas. Esto puede ocurrir espontáneamente.

La actividad aumentada en los centros primarios produce una variedad sensaciones físicas y fenómenos espirituales. La siguiente es la descripción de los centros primarios y sus estructuras relacionadas y algunas de las sensaciones que su actividad puede producir.

La Estructura del Centro de la Base

El vórtice de la base florece en el perineo, el área entre el ano y los genitales. Estos son parte de una estructura energética grande que ocupa el área completa de la pelvis. Esta incluye cinco centros energéticos en el perineo, genitales, cóccix, y las caderas. El vórtice del perineo une esta estructura con la parte de abajo del canal central. Cantidades amplias de energía fluyen hacia arriba por las piernas y alimentan ambos lados de la estructura de la base. El estimular cualquier parte de esta estructura contribuye a la actividad del centro de la base y el cuerpo energético entero. Cada uno de estos centros puede producir sensaciones fuertes cuando son estimulados directamente.

La siguiente ilustración muestra la sección transversal de la estructura de la base. En el medio se encuentra el canal central, encentrado en el perineo.

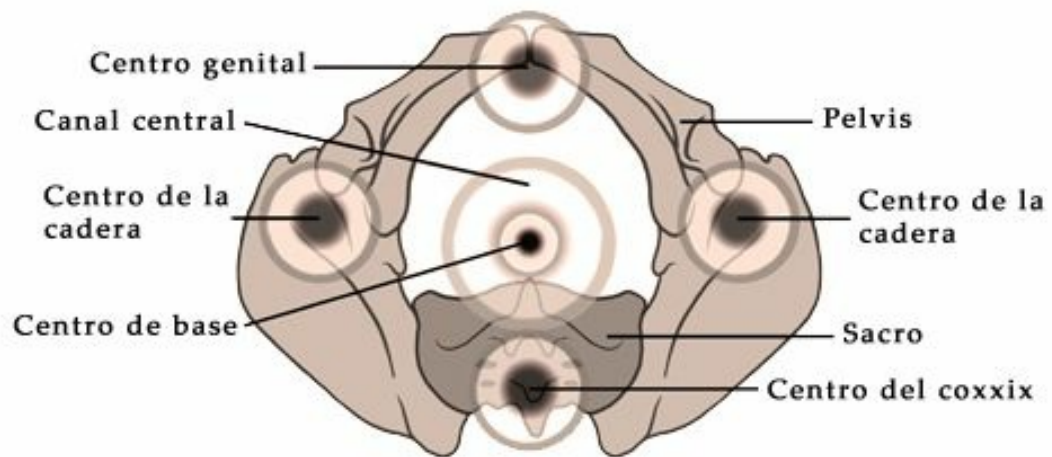


Figura 22. Sección transversal de la estructura del centro de la base

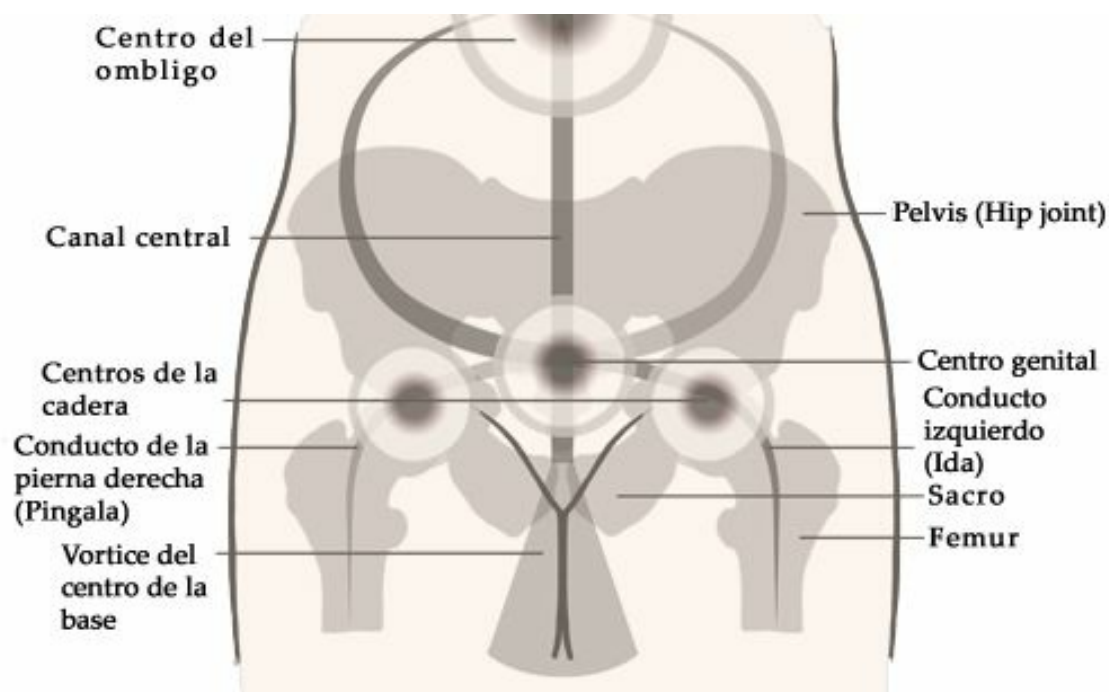


Figura 23. Vista frontal de la estructura del centro de la base

El centro de base es el centro más importante de estimular para el desarrollo del cuerpo energético, y para el trabajo de proyección. Los centros primarios más altos, especialmente los centros de la frente y de la corona, no se deben trabajar demasiado hasta que la base esté suficientemente desarrollada, porque esto puede causar desequilibrio. El centro de la base que está inactivo no va a restringir el funcionamiento de los centros más altos. Todos los centros pueden funcionar independientemente, aunque están interconectados. Por ejemplo, aunque su centro de base parezca insensible, su centro del plexo solar puede estar activo naturalmente. La sensibilidad o actividad potencial o la inactividad de los centros primarios varían ampliamente de persona a persona.

La mejor forma de desarrollar los centros primarios es de considerar y tratar a su cuerpo energético como un sistema completo, como una estructura única. Esto fomenta el balance saludable y el desarrollo espiritual. Para lograrlo, los centros primarios menos activos requieren más atención que otros.

Estructura de la Base—Perineo

El perineo parece ser difícil para enfocar con la conciencia de cuerpo, pero en práctica es muy fácil de hacer. Cuando está activo, el perineo latirá y se sentirá. Otras sensaciones, como la estrechez, calambre y calor también se pueden sentir, particularmente al principio de la práctica de estimulación. Una sensación residual de incomodidad o dolor, como después de correr bicicleta también se puede sentir.

Estructura de Base—Genitales

El centro del vórtice cubre el área de los órganos reproductivos, masculinos o femeninos. Las acciones directas del cuerpo energético en este centro causan estimulación erótica. Esto puede ser problemático durante el trabajo energético, por razones obvias. Es mejor evitar este centro cuando se está trabajando. No se preocupe si siente sensaciones eróticas ahí, aun sin que se haya estimulado directamente. Las acciones de atención energética a veces intruyen y causan sensaciones eróticas por la proximidad de la base del perineo con el centro genital. Generalmente, el moverse más arriba al próximo ejercicio no causa más problemas. Si la atención física se queda atascada en esta área y causa problemas, el ejercicio físico fuerte o un duchazo frío lo deberá desactivar.

Estructura de la Base—Sacro/Cóccix

El área del sacro, particularmente el cóccix, es una parte sensitiva de la estructura de la base. Esta área se debería estimular con cuidado durante el trabajo energético primario. Los latidos, zumbido y cosquilleo, y sensaciones de calor son comunes. En algunas personas esta área es hipersensitiva, especialmente si la energía del Kundalini está activa. En este caso, la presión o el calor pueden ser molestos, además de pinchazos eléctricos que suben a la espina. Si estas sensaciones son muy fuertes o dolorosas, reduzca o evite estimular esta área.

Estructura de Base—Caderas

Muchísimos conductos de energía potente pasan desde las piernas, a través de las caderas hasta la estructura de la base. Una gran cantidad de energía fluye por las piernas, y estas estructuras son robustas. Cuando son

estimulados, los centros de cadera producen latidos, cosquilleo, y sensaciones de zumbido.

Centro Primario del Ombligo

Como el nombre indica, el medio del centro del ombligo se encuentra en el ombligo. Este centro es del tamaño de un plato de comida, pero depende del tamaño de la barriga. Las acciones de estímulo son más grandes. Cuando se activa, este centro produce latidos, cosquilleo, calor y zumbido en el área de la barriga. También se puede sentir un aleteo o burbujeo de movimiento dentro del abdomen.

Centro Primario del Solar Plexus

El medio del centro del plexo solar está en el diafragma bajo sus costillas en el esternón, en el ganglio del plexo solar. Cuando este centro está activo, el latido localizado, aleteo, zumbido y cosquilleo son posibles sensaciones. La estimulación también puede causar sensaciones de presión y falta de aire. Respire lenta y profundamente desde la barriga, y esto pasará. Si es problemático, reduzca el tiempo que le dedica a esta área.

Desacuerdos de Localización: De acuerdo a algunas fuentes tradicionales, el solar plexus no contiene una chakra principal, pero el área genital sí. De acuerdo a la mayoría de autoridades occidentales, el área genital no contiene una chakra principal, pero el plexo solar si. Es posible que los autores espirituales y de ocultismo del siglo diecinueve eliminaron a la chakra genital por las actitudes sociales de esos tiempos, pero tenían que remplazarla con otra para que siguieran siendo siete, así que adoptaron el plexo solar como un remplazo lógico.

A pesar de lo anterior, hay estructuras grandes y sensitivas en ambos lugares. Ambas se sienten y actúan como cualquier otro centro primario cuando están activos. Yo he observado clarivamente el centro del solar plexus, y sé que existe. Por lo tanto, yo considero que ambas estructuras son centros de energía primarios.

Estructura Primaria del Centro del Corazón

El centro primario del corazón es parte de una estructura mayor en la parte de arriba en el pecho. El centro del corazón está localizado en el medio del pecho, en el corazón físico. El vórtice más grande se aflora en el pecho al frente del corazón, con uno más pequeño detrás de este. Un par de conductos robustos de energía se extienden a cada lado bajo la clavícula y dentro de los hombros y los brazos. Los brazos y manos afectan fuertemente la actividad del centro del corazón. Los ejercicios para estimular los centros de las manos y brazos dados en las secciones anteriores causarán, por ejemplo, incrementos en la actividad del centro del corazón. Cuando está activo, el centro del corazón típicamente produce latidos, aleteo, y cosquilleo en el pecho sobre el corazón.

Las sensaciones fuertes en el centro del corazón comúnmente ocurren como precursores a la salida del cuerpo. El corazón físico se puede sentir como si estuviera acelerado, a veces a velocidades imposibles. Esto puede ser aterradorante, y puede fácilmente arruinar salidas del cuerpo que pudieran ser exitosas. Pero la actividad dramática del centro del corazón no incluye el corazón físico. Su corazón no está físicamente acelerado, es su centro que está trabajando para proveer la energía requerida para exteriorizar su doble proyectable. Un centro de corazón que late rápidamente no le va a hacer daño, pero debe tener un poco de valentía y fe para ignorar esta sensación y seguir la salida. Los estudios hechos sobre este tema nunca han detectado aceleración en el corazón físico a la salida del cuerpo.

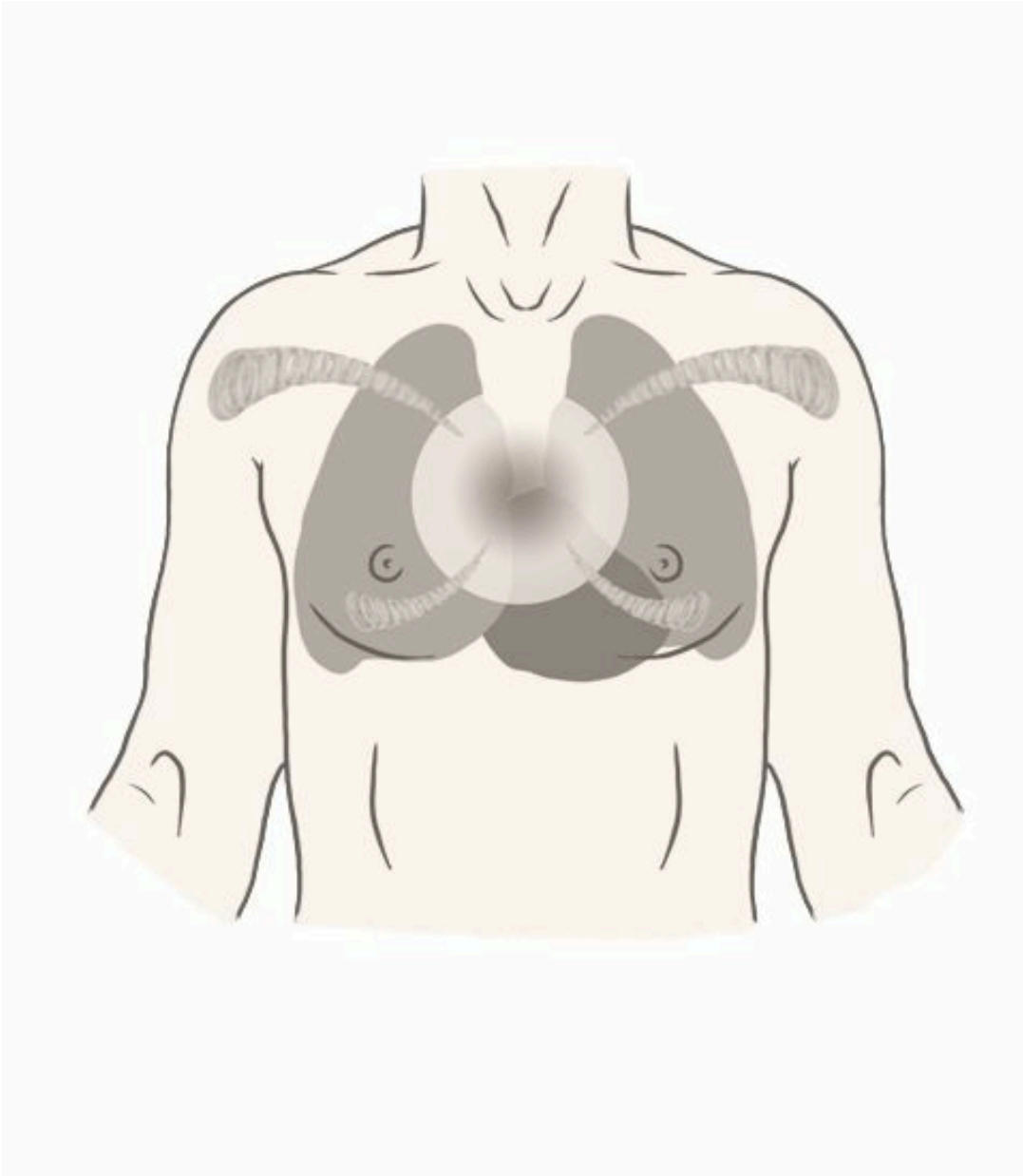


Figura 24. Estructura del centro del corazón

Centro Primario de la Garganta

El centro primario de la garganta se encuentra en la base de la garganta donde se une con el pecho, justamente arriba de la indentación en forma de 'v'. Cuando está activo, este centro late, cosquillea y aletea suavemente.

Porque el área es sensitiva, las acciones de atención física y la actividad del centro de la garganta pueden a veces crear sensaciones de atraganto y falta de aire. La simple atención puede causar estas reacciones, porque el área es sensitiva. Ocasionalmente, las sensaciones incómodas se pueden sentir durante sesiones de estimulación e intentos de proyección. Estas sensaciones se calmarán con el tiempo y la práctica. Reduzca el tiempo que le dedica a esta área, y si es un problema crónico, evítela completamente hasta que el centro se desarrolle y las sensaciones se resuelvan.

Centro Primario de las Cejas

El centro primario de las cejas se encuentra en el medio de la frente con su punto central entre la parte de arriba de las cejas. Cuando se activa, el vórtice energético frontal se puede expandir al tamaño de una bola de tenis, extendiéndose a la frente, al puente de la nariz y los ojos. Esta posición indica su relación con los ojos y los pasajes nasales. El centro de cejas está involucrado en extraer la energía sutil del aire que respiramos. También está relacionado con las habilidades paranormales y visión del ojo de la mente, y por eso su nombre tradicional es el 'tercer ojo'. Hay centros energéticos que están relacionados con estas estructuras en las sienes y la cara. El centro de las cejas también está relacionado con el centro de la corona. Las sensaciones de presión en la frente son comunes cuando este centro está saliendo de la inactividad.

Estructura Primaria del Centro de la Corona

El centro primario de la corona se encuentra en el medio de la parte de arriba de la cabeza. La estructura completa del centro de la corona ocupa toda la parte de arriba de la cabeza, desde la entrada o la pollina. El tamaño del centro de la corona es obvio cuando se activa completamente. Por lo tanto, los ejercicios de estimulación son más abarcadores. El centro de la corona se puede considerar el 'cerebro' del cuerpo energético. Este centro tiene la misma relación al cuerpo energético que el cerebro tiene con el sistema nervioso central y el resto del cuerpo. Cuando se estimula hasta que se active, este centro produce sensaciones de cosquilleo, pulsaciones en el medio de la parte superior de la cabeza; la presión en la parte de arriba de toda la cabeza también sucede cuando se está desarrollando.

Estimulando los Centros Primarios

La mejor forma de aprender a hacer el trabajo energético de los centros primarios es haciéndolo. Los métodos de estimulación básica siguientes se han visto en las secciones anteriores. Después de estos, se introducirán otros métodos para estimular los centros primarios individualmente, y otros para estimular el cuerpo energético completo.

Preparación Para una Sesión de Centros Primarios

Para prepararse para estimular los centros primarios, escoja un a hora y lugar que no vaya a ser interrumpido. Dedique por lo menos treinta minutos a esta práctica. Siéntese cómodamente, usando ropa cómoda; quítese los zapatos y ponga los pies en un cojín. Haga cualquier ejercicio de relajación física (Vea la próxima sección, Habilidades Básicas), entonces preestímule sus manos, brazos, pies, y piernas, y haga un rebote de cuerpo entero. Termine haciendo respiración de barriga por unos minutos hasta que la mente esté relajada.

Continúe las acciones de estimulación por treinta segundos más o menos, o hasta que sienta sensaciones perceptibles en el lugar que esté estimulando, y luego siga al próximo. Dedíquele más tiempo a las acciones que producen más estimulación. Dedíquele más tiempo a los centros que sientan menos sensaciones. Experimente con la velocidad e intensidad de las acciones de las esferas energéticas, para acertar a qué funciona mejor. La meta es estimular cada centro energético hasta que esté ligeramente estimulado. Si siente cualquiera de las sensaciones en un centro primario, incluyendo el sentirse apretado, latidos, pulsaciones, pesadez, o cosquilleo-considere que está activo y siga al próximo.

Nota: Los colores de las bolas energéticas utilizadas corresponden con el color de energía producido por cada centro.

Levantando Energía a los Centros Primarios

Cuando esté listo para empezar, comience formando esferas en sus pies. Uselas para barrer energía hacia arriba, levantando la energía por sus

piernas unas cuantas veces al centro de la base, a su perineo. Imagine y sienta como está barriendo, esponjeando, subiendo el agua por sus piernas y empujándola adentro del centro de la base, en el perineo. Siga haciendo esta acción de barrer la energía de los pies al perineo muchas veces antes de usar acciones de estimulación. Por ejemplo, si está trabajando en el centro del plexo solar, suba energía por sus piernas, al centro de base, y empuje la energía al plexo solar desde la base. Repita este proceso de levantamiento cuantas veces crea que es necesario.

Utilice afirmaciones silenciosas para cada centro energético cuando lo activa. Enfoque la atención en la chakra y haga la afirmación (por ejemplo) "Mi centro de base está activa" y "mi centro de base se activa". Enfocando la conciencia de cuerpo y luego afirmándola ayuda a dirigir la afirmación más específicamente.

Las próximas técnicas de estimulación son una guía sencilla.

Use los métodos que funcionan mejor para usted.

Estimulación de Centro de Base

Barra la energía varias veces, subiéndola por las piernas hasta el centro de la base. Enfoque la atención corpórea en su perineo. Afirme silenciosamente, "Mi centro de base se activa. Mi centro de base está activa." Cree una esfera del tamaño de una bola de tenis roja ahí y repetidamente muévala adentro y afuera del perineo, varias pulgadas adentro del cuerpo y varias hacia afuera, repetidamente. Entonces, use la acción de mezclado en el mismo lugar, primero a una dirección (dextrorso) y entonces a la dirección contraria (sinistrorso), y entonces usando la acción de desbarate. Ahora use la esfera energética expandiendo y contrayéndola en su perineo. Termine respirando una nube de energía roja por su centro de base por unas cuantas respiraciones.

Estimulación del Centro del Ombligo

Barra la energía, subiéndola por las piernas varias veces, desde la base al centro del ombligo. Enfoque la atención en su centro del ombligo. Afirme silenciosamente, "Mi centro de ombligo se activa. Mi centro de ombligo

está activo." Ya que este centro es grande, las acciones deben ser grandes. Cree una esfera energética de color anaranjado grande y muévala a través de la barriga, de al frente a atrás en acción de rebote. Extiéndala una o dos pulgadas fuera de su cuerpo al hacer este rebote. Luego, use la acción de mezclar, a una dirección y luego a la contraria, y use la acción de desbaratar en su ombligo. Luego use una acción de envoltura, como si estuviera envolviendo una bufanda alrededor de su cintura. Entonces use una esfera anaranjada que se expande y contrae en su ombligo. Termine respirando una nube color naranja a través de su centro del ombligo, con varias respiraciones.

Estimulación del Centro del Plexo Solar

Barra la energía unas cuantas veces por las piernas, subiéndola por la base, y ombligo, hasta el centro del solar plexus. Enfoque la conciencia del cuerpo en su centro del plexo solar. Afirme silenciosamente "Mi plexo solar se activa. Mi plexo solar está activo." Cree una bola energética amarilla del tamaño de una bola de tenis y muévala al frente y para atrás a través de su cuerpo, sacándola como una o dos pulgadas fuera del cuerpo en esta acción rebotadora. Sienta como atraviesa su cuerpo. Luego, use la acción mezcladora en ambas direcciones, y luego una acción de desbarate. Entonces use una acción de envoltura alrededor de la parte baja del pecho, y siga con la bola amarilla que se expande y encoje en el plexo solar, y termine respirando la nube amarilla por el centro por unas cuantas respiraciones.

Estimulación del Centro del Corazón

Barra la energía varias veces, pasando por los centros de la base, ombligo, y solar plexus, hasta el centro del corazón. Enfoque la atención corpórea en el centro del corazón. Afirme silenciosamente "Mi centro del corazón se activa. Mi centro del corazón está activo." Cree una bola del tamaño de una bola de tenis verde, y muévala a través de su corazón y pecho, de al frente a atrás, en acción rebotadora, extendiéndola fuera del cuerpo por una o dos pulgadas. Ahora, use la acción mezcladora en ambas direcciones. Entonces use la acción desbaratante. Después use una acción

de envolver su pecho, y use la bola verde que se expande y contrae. Termine respirando la nube verde por el centro por varias respiraciones.

Estimulación del Centro de la Garganta

Barra la energía varias veces por las piernas, pasándola por las bases anteriores, base, ombligo, plexo solar, y corazón, y súbala y empújela a la garganta. Enfoque la atención en la garganta. Afirme silenciosamente, "Mi centro de la garganta se activa. Mi centro de la garganta está activo". Cree una bola azul del tamaño de una bola de tenis, y pásela por el cuello en la garganta, rebotándola del frente a atrás varias veces. Luego use la acción de mezcla, en ambas direcciones, y use una acción desbaratante. Use la esfera azul que se expande y contrae, y termine respirando la nube azul por su centro de la garganta.

Estimulación del Centro de las Cejas

Barra la energía, subiéndola por las piernas, atravesando todos los centros hasta que llegue al área de la cabeza, al centro de las cejas. Enfoque la atención en su centro de la frente. Silenciosamente afirme "Mi centro de las cejas se activa, mi centro de las cejas está activo." Cree una bola de color púrpura del tamaño de una bola de golf, y atraviésela del frente a atrás a través de la frente a este nivel. Haga este movimiento de rebote varias veces. Ahora, cree otra bola púrpura (o muévela) al lado, y muévela de lado a lado al nivel de las sienes. Asegúrese que atraviese por unas pulgadas fuera de su cabeza. Luego, use una acción ancha de brochazo de lado a lado a través de la frente, y cepíllela de arriba a abajo de la parte de arriba de la pollina hasta los labios. Ahora use una acción mezcladora en el punto entre las cejas un poco mas arriba de la línea de las cejas, en ambas direcciones, y entonces una acción desbaratante. Luego utilice una acción de envoltura como si estuviera vendándose la cabeza. Use una bola energética púrpura expandiéndose y contrayéndose en las cejas. Termine respirando la nube púrpura por el centro de las cejas por varias respiraciones y listo.

Estimulación del Centro de la Corona

Barra la energía, subiéndola por las piernas, y pásela a través de todos los centros hasta que llegue al centro de la corona. Enfoque su atención corpórea en el centro de la corona. Afirme silenciosamente "Mi centro de corona se activa, mi centro de corona está activo." El centro de corona ocupa la parte de arriba de la cabeza (la coronilla) pero se florece en un punto en el medio de su cabeza. Cree una esfera energética color violeta ahí, de tamaño de una bola de tenis, y muévelo a través de su cerebro hasta el cuello, rebotándolo arriba y abajo, llegando como a una o dos pulgadas afuera (en la parte superior) de la cabeza. Sienta como se mueve adentro de su cabeza. Luego, use la acción mezcladora como si estuviera pintando la parte arriba de su cabeza con una brocha de cuatro pulgadas de ancho, usando un movimiento dextrorso, y luego reversándolo. Entonces use una acción de arranque grande, como si estuviera arrancándose el cuero cabelludo con las manos. Ahora use una esfera energética grande que se expande y contrae en la parte superior de la cabeza. Termine respirando una nube violeta grande adentro y afuera del centro de la corona por unas cuantas respiraciones.

Cerrando los Centros Primarios

Los centros primarios no tienen que ser cerrados después de la estimulación. Normalmente éstos se desactivan cuando usted vuelve a la normalidad al final de la sesión. Los centros primarios no son puertas mecánicas que se abren y cierran. Tampoco son desactivadas reversando las acciones energéticas que se usaron para activarlas. Si su atención estimula los centros, más atención (cerrarlas mentalmente es atención) las estimulará aún más. La mejor forma de desactivar los centros primarios de energía es en hacer algo físico, o comer. Levántese, ataque el refrigerador, vaya a dar una caminata, dese un duchazo frío, o tome una siesta, y todo volverá a la normalidad.

En el próximo capítulo daré más consejos para reducir la actividad del cuerpo energético y los centros demasiado activos.

Capítulo 11: SITUACIONES DE TRABAJO ENERGÉTICO

Esta sección trata con los asuntos y problemas comunes que aparecen cuando se está practicando el trabajo con energía. Aunque los centros primarios se pueden activar, produciendo efectos físicos notables durante las sesiones prácticas, es posible que no produzca ningunos fenómenos síquicos o espirituales.

El Desarrollo y Balance del Cuerpo Energético

Una consideración del trabajo de energía es cuánto trabajo se debe hacer en cada centro primario. El trabajo extensivo en los centros más altos puede excitarlos a trabajar a niveles más altos, pero no es prudente enfocarse demasiado en los centros altos. La mayoría de los problemas que pueden ser causados se podrían evitar ejercitando el cuerpo completo en una forma balanceada, y trabajando más en los centros de la base, ombligo y solar plexus.

El centro de base es la primera estructura escogida para el desarrollo. La estimulación extensa ayuda a activar y balancear el cuerpo energético completo. Cuando este centro empieza a activarse, el cosquilleo y los latidos y quizás presión se sienten en el área del perineo. Cuando ésto se ha logrado, se debe aplicar estimulación extra al centro del ombligo durante las sesiones de práctica. Cuando ambos centros se activan suavemente, el plexo solar debería ser el tercer objeto, y luego el corazón, garganta, frente y corona. De esta forma, los centros se desarrollarán más igualmente y la probabilidad de que haya desbalance será mínima.

Las Sensaciones Energéticas y el Desarrollo

La mayoría de las personas que hacen el trabajo energético sólo perciben sensaciones ligeras al principio. Las que se sienten—pulso y cosquilleo ligeros—son perfectas para el trabajo energético en general, para desarrollarse, y para trabajar con las experiencias de salida del cuerpo. Esto es lo único que hace falta. Todo el mundo es diferente y algunos son más sensitivos que otros, y sus cuerpos energéticos son más responsivos que

otros. Las siguientes secciones ilustran las situaciones más comunes y soluciones para los problemas que ocurran.

Las sensaciones de trabajo energético son variadas y a veces extrañas. Las más comunes son: Latido, pulso, cosquilleo, electricidad, y aleteo. Otras sensaciones: Frío o calor localizados, un poco de calambre, tirantez, pesadez, y presión. Los centros primarios activos y las estructuras relacionadas afectan a los nervios y los músculos que colindan, causando tics, retorcimientos y espasmos locales. A veces se puede sentir pulsaciones fuertes con los dedos, tocando al centro activo, que demuestra que son sensaciones físicas, que obviamente envuelven los nervios y músculos físicos. Las sensaciones fuertes, el dolor y los calambres usualmente son causados por centros que se están despertando de la inactividad. Esta es usualmente una condición temporera, como cuando usamos músculos que están fuera de tono. Si son muy incómodos o duelen, la regla de oro se debe aplicar—deje de hacer el ejercicio y vuelva luego, cuando las cosas se normalicen. Cuando vuelva a la práctica, hágalo con calma y delicadeza. Las sensaciones fuertes usualmente se suavizan con la práctica. El tiempo que tome depende, pero usualmente es en unos días.

Si el dolor persiste en un área que está trabajando, evite la estimulación directa ahí. Si el dolor persiste cuando no está trabajando con energía, consulte un médico para asegurarse que no haya algún problema físico que esté envuelto. A veces el trabajo de la atención física hace que se dé cuenta de problemas físicos que no se habían sentido anteriormente.

Problemas de Manos de Atención

Un problema que sucede con el trabajo energético es cuando las manos energéticas no están balanceadas—una es más débil, más lenta, o más difícil de controlar. Esto usualmente sólo afecta los movimientos duales, como el levantamiento de energía o el rebote de energía en pareja a través de las piernas, brazos, *etc.* Cuando se rebota la energía a través de las piernas, por ejemplo, a veces el punto de atención en una pierna será más rápido, se mueve mejor, pero ambas no van a la misma velocidad. Esto interrumpe la acción de rebote en las piernas, porque están fuera de sincronización.

Acciones de Rebote Opuestas: La fuerza de la voluntad puede ayudar a resolver este problema, como también la práctica continuada. La mejor solución mientras tanto es utilizando las acciones opuestas de rebote. Comience un movimiento, digamos que con el punto de atención en la cadera izquierda, y la otra en el pie derecho. Muévalas en direcciones opuestas, a la misma vez; una para arriba, la otra para abajo, repetidamente. A veces, unas cuantas rondas de esta técnica resuelven el problema.

Cuando usted vuelva a las acciones de rebote sincronizadas, verá que trabajan juntas en armonía. Aplique esta acción en cualquier parte que tenga este problema.

Sensaciones Reducidas

Cuando uno empieza a hacer el trabajo energético, es común el sentirlo todo fuertemente por las primeras semanas, y luego se atenúan. Cuando esto sucede, la mayoría de las personas piensan que han hecho algo mal, o que ya no está funcionando lo que están haciendo. Esto es perfectamente natural. No juzgue la actividad energética y el desarrollo a base de la fuerza de las sensaciones. Las sensaciones siempre se atenúan y se suavizan cuando el cuerpo energético y el cuerpo físico se adaptan y desarrollan. Con el tiempo y la práctica, sus acciones de trabajo energético serán más poderosas. Entonces la sensación aumentará.

Cansancio de Trabajo Energético

Cuando algunos comienzan a hacer trabajo energético, al principio frecuentemente necesitan más tiempo para dormir y recuperarse que lo que acostumbran. La persona promedio sólo absorbe una fracción de la energía que está disponible diariamente, y esto disminuye con la edad. Digamos que usted absorbe normalmente 100 unidades de vitalidad cruda cada día, pero cuando empieza a hacer prácticas de mover energía empieza a usar 200 unidades al día. El déficit es de 100 unidades, que se usan de los centros de almacenaje del cuerpo energético. El resultado es cansancio físico, porque su cuerpo energético está usando más energía de lo que está absorbiendo.

Esto es parecido a lo que pasa cuando usted tiene una vida sedentaria y de pronto empieza a hacer ejercicio en el gimnasio una o dos horas al día,

cada día. En poco tiempo, desarrollaría músculos adoloridos, y tendría más hambre y cansancio y necesitará dormir más por algunas semanas, hasta que el cuerpo se acostumbre a su nueva rutina.

Con un poco de tiempo y trabajo energético, su cuerpo energético se adaptará y desarrollará para sobrepasar los déficits energéticos, absorbiendo y almacenando más energía. Mientras esto sucede, se sentirá más energizado y en armonía con su vida.

Dolores y Presiones de Centros de Frente y Cabeza

La actividad inicial de los centros de las cejas y la corona pueden causar síntomas incómodos a veces, al salirse de la inactividad. No todos lo sienten, y la intensidad y duración de estas presiones varían de persona a persona. Este problema siempre es intermitente y temporero. Aunque no debe asumir que esto vaya a suceder, es mejor saber cuáles son las posibilidades y lo que se puede hacer para aliviarlas.

Las sensaciones de frente y corona fuertes pueden compararse con los dolores de crecimiento. Pueden ser intensas a veces, pero no hay por qué preocuparse. Una sensación típica cuando uno está empezando es un punto de presión intensa, como si alguien estuviera oprimiendo el pulgar en su frente. Una banda de presión alrededor de la circunferencia de la cabeza al nivel de la frente es también común, como la presión en la cabeza completa.

Estas sensaciones de presión en la cabeza no hacen daño, pero pueden causar dolores de cabeza de tensión. Si esto sucede, trátelos como cualquier dolor de cabeza, y consulte un doctor si el dolor persiste.

Sensaciones de Telaraña

La estimulación del cuerpo energético, especialmente de los centros más altos, puede causar que las estructuras energéticas de apoyo se activen en forma perceptible. El área facial es muy sensitiva y puede sentir algunas sensaciones que son fuera de lo común. Aunque no es tan intensa que podría ser dolorosa, puede causar distracción e incomodidad. Esta sensación se siente como telarañas, y así les llamamos. Estas sensaciones, que se sienten como si pasara por telarañas, pueden comenzar en cualquier

momento, aún durante la meditación o relajación, cuando el flujo energético aumenta. Esto puede pasar también cuando está tratando de acostarse a dormir. Puede sentirse como una caricia sutil, o como si mosquitos estuvieran caminando sobre su cara, y a veces se siente como si lo estuvieran picando. Pueden haber sólo uno o dos lugares en que se siente esto, o varios. La mayor parte de las personas las sienten ligeramente cuando están trabajando la energía, particularmente cuando se combinan con ejercicios de relajación física y mental.

Es posible que la energía que fluye sobre las estructuras de apoyo en el área facial sobre-estimulen a los nervios allí, causando estos síntomas. La mejor forma de tratar estas sensaciones es ignorándolas. Trate de resistir el impulso de rascarse, ya que romperá su concentración y perturbará su estado de relajación. Rascarse también perturba las estructuras energéticas sensitivas que están difusas por su área facial, disminuyendo la actividad de los centros energéticos de la frente y cabeza. Por supuesto, asegúrese de no tener insectos en la habitación antes de empezar su práctica, si esto es un problema de rutina. Sensaciones de telarañas pueden ocurrir en cualquier centro energético. Esto indica que el centro está activo a niveles más refinados que los que producen pulsaciones y latidos. Esta es una buena señal.

Reducción de Actividad de Centro Energético

Como hemos dicho, es innecesario cerrar o desactivar los centros primarios después de estimularlos. El reversar las acciones usadas para la estimulación sólo causa más actividad. Los centros primarios se desactivan naturalmente cuando rompe el trance o estado relajado. Las sensaciones usualmente cesarán en unos minutos.

Sin embargo, si la actividad de centro primario continúa después de las sesiones de trabajo energético, es por alguna razón. Los bloqueos de energía se aclaran y la energía continúa fluyendo para aliviar y restaurar las áreas agotadas. En este caso, los centros primarios continúan trabajando para producir las energías necesarias. Esto puede pasar espontáneamente en cualquier momento, como el producto progresivo del trabajo de estado

alterado y de energía, y también por los intentos de hacer la salida del cuerpo.

En los casos donde las sensaciones incómodas continúan, puede intentar las siguientes ideas:

Deje de enfocar su atención en su cuerpo energético. Use afirmaciones ("Mi centro de la frente está tranquilo y relajado") Coma algo substancial.

Haga ejercicio físico—caminando, trotando, *etc.* Acuéstese en el suelo e imagine y sienta la energía drenándose del cuerpo.

Tome una siesta, o acuéstese a dormir por el resto de la noche. Dese un baño frío.

Evite el trabajo energético hasta que las sensaciones disminuyan. El ejercicio físico, al punto del agotamiento, lo conectará a la tierra (grounding), y le drenará el cuerpo energético completamente. Esto desactiva el cuerpo energético y cesa todas las sensaciones energéticas, incluyendo las de tipo Kundalini, que son más fuertes y traumáticas.

Sensaciones de Avalancha (Rush) de Energía

No es fuera de lo común sentir la sobrecarga de energía subiendo por el cuerpo, especialmente por la espalda, mientras hace trabajo energético. La música o la prosa edificante pueden causar sensaciones similares. El deslazamiento espontáneo de bloqueos energéticos también puede causar las avalanchas o sobrecargas de energía. Pueden ser fuertes, a veces impresionantes. Pero son normales en el trabajo de desarrollo espiritual y energético.

Salidas de Cuerpo Espontáneas

Otra causa de la avalancha energética es una salida espontánea fuera del cuerpo, que usualmente pasa sin darse cuenta gracias al efecto de la mente partida. Esto es extremadamente común y puede tener esta experiencia muchas veces durante el entrenamiento para la proyección. La relajación

física y la meditación provocan estados alterados de consciencia. El estado de trance (mente despierta + cuerpo dormido) permite que la proyección ocurra naturalmente.

Para resumir, al principio de una salida del cuerpo la mente se reparte en dos o más partes distintas. Estas partes existen simultánea e independientemente. Después de que el doble proyectado se reintegra con el cuerpo/mente físicos, las memorias más fuertes son las que se recuerdan. El cuerpo/mente física usualmente tienen las memorias más fuertes, así que la memoria dominante usualmente viene del cuerpo físico y su mente.

Esto puede ocurrir en varias formas, dependiendo de la salida que se hizo. En el escenario más típico de la meditación, una sobrecarga energética se siente subir por el cuerpo, particularmente la espalda. Los meditadores pausan, pensando que algo importante está sucediendo. Pero entonces esto para, y siguen con su meditación. Luego, un poco después, otra sensación de sobrecarga se siente. Pausan de nuevo, pero de nuevo, nada especial ocurre.

La primera sensación fue la salida, y la segunda fue la reintegración. La memoria se perdió, porque la experiencia de estar despierto fue la que dominó, y la que se recordó.

Un segundo escenario es cuando las personas hacen 'click out', como se le llama frecuentemente. En este caso, la persona ha hecho una salida de tercer ojo o chakra de corona que fueron tan suaves que no sintieron ningún síntoma de salida. Ellos se van en blanco, vuelven en un momento. Creen que se han dormido. Lo mas seguro es que sí, pero también la salida fue parte de la ecuación.

Despertando los Centros Primarios Latentes

Aunque usted usualmente siente actividad en uno o más de los centros primarios enseguida, otros permanecen adormecidos aun después de hacer estimulación extensiva en ellos. Los centros terciarios y secundarios apoyan a los centros primarios, y los afectan. Es raro no tener ninguna reacción del centro primario. A veces es cuestión de trabajar más en estos centros. Lo

más importante es trabajar en la base primaria. Cuando esta se activa, más energía fluirá a los centros más altos, y los ayudará a desarrollar.

Su salud física también afecta la reactividad de su cuerpo energético. Una vida sedentaria causa la acumulación de energía pesada, además de las toxinas y otras cosas salobres. Estar fuera de forma no evita las experiencias extrafísicas, pero es más difícil activar el cuerpo energético que si estuviera en buena condición física. Si ninguno de sus centros primarios responde después de varias semanas de hacer práctica energética de rutina, una dieta más saludable y un régimen de ejercicio mejorará la situación apreciablemente.

Centros Energéticos Demasiado Activos

Su cuerpo energético está íntimamente conectado con su cuerpo y mente física. Lo que afecte a uno afectará al otro. Es apropiado el trabajar tiempo extra en los centros latentes, pero no es buena idea entrar en el hábito de sólo trabajar en los centros altos. Por ejemplo, si usted usualmente tarda media hora estimulando su centro de la frente y sólo cinco minutos en los demás, ésto puede causar desbalances síquicos y mentales, y dolores de cabeza. De la misma forma, enfocándose demasiado en la chakra del corazón puede causar problemas emocionales, humor inestable, ansiedad, o depresión. Estos problemas usualmente son temporeros, si usa el sentido común y la Regla de Oro del Trabajo Energético—Déjelo y descanse por un tiempo, hasta que las cosas vuelvan a la normalidad.

Situaciones Relacionadas con el Kundalini

Kundalini es el nombre Oriental para la energía evolutiva que es parte de todo el mundo. Es un mecanismo de desarrollo, inherente a la humanidad. Cuando esta se activa, los sujetos empiezan a desarrollarse evolutivamente a niveles más altos de conciencia. Se dice que han despertado el Kundalini. La actividad del Kundalini es un fenómeno natural que va de mano con el trabajo energético y el desarrollo espiritual. Aunque el despertarlo no es un propósito específico de este libro, el trabajo con energía puede causar este tipo de actividad en ciertas personas. No es nada por temer, y es imposible de evitar cuando hace trabajo de energía regularmente. Lo más que va a oír

del fenómeno es que en algunas personas éste causa excitación sexual intensa. Aunque esto puede ocurrir, he encontrado que es una condición rara y no es nada en qué preocuparse. Si la excitación sexual ocurre, es temporera y no es intensa—nada que no sea resuelto con un duchazo frío. Por supuesto, si la Regla de Oro y el sentido común son seguidos.

Además de los problemas de pulsaciones de los centros primarios discutidos más abajo, los problemas asociados con el Kundalini están fuera del enfoque de este libro. Para más información, favor vea mi libro, *Energy Work*, Hampton Roads Publishing, 2007, y vea el tema en www.astraldynamics.com.

Pulsación Estroboscópica de los Centros Primarios

Las dos funciones principales de los centros primarios son el transformar y acumular la energía. Cuando un centro primario acumula suficiente energía, llega a un punto crítico y libera la energía en una pulsación instantánea. Es lo que se llama el *efecto estroboscópico*.

Todos los centros primarios tienen la habilidad de estrobear. Pueden estrobear independientemente o en grupo. Un estallo de centro primario envuelve energía a nivel de Kundalini, pero no necesariamente incluye ningún otro aspecto de este. Cuando el centro de la base estrobea, un pico de energía sube por la espina dorsal (pico de Kundalini) Los centros de la base, frente y corazón producen las sensaciones más notables cuando estrobean independientemente.

Cuando un centro primario estrobea, esto indica que un cambio significativo ha ocurrido en su estructura. Esto puede incluir el despertar de este centro fuera de la latencia, o que éste ha cambiado de carácter, y ahora está funcionando a un nivel de actividad más alta en frecuencia.

El pulso intenso de energía liberado de un centro primario puede activar de pronto circuitos de energía que no existían anteriormente. Entonces la actividad energética de más alta frecuencia ocurrirá adentro y alrededor de este centro. Esto también puede activar otros centros de energía primarios y también pueden causar habilidades espontáneas síquicas y espirituales y

manifestar fenómenos paranormales. Sin embargo, puede ser que nada más ocurra después de este evento.

Pulsación Estroboscópica del Centro de las Cejas

De vez en cuando, un resultado ocasional del trabajo de práctica de salida y trabajo energético es un destello de luz brillante en el ojo de la mente, visto con los ojos abiertos o cerrados. Esto es como un flash de cámara de cerca. A veces viene acompañado por una sensación de concusión ligera, como si le hubieran dado un golpe con una almohada. Esto indica la participación de estructuras energéticas faciales relacionadas a los centros de las cejas, (frente) y corona. También demuestra que un centro primario puede estropear independientemente.

Un estallo estroboscópico del centro de las cejas indica que este centro está mas desarrollado que el promedio de las personas. El efecto es como un capacitor descargando energía. Esto no causa ningún daño y es una señal excelente, si uno está interesado en el desarrollo espiritual y síquico más alto. El efecto estroboscópico es parte del fenómeno Kundalini en el sentido tradicional, porque ésto ocurre cuando el Kundalini sube al centro de la frente.

Los descargos del centro de las cejas pueden pasarle a cualquiera, aún a personas que nunca han hecho ninguna clase de trabajo de desarrollo. Puede ocurrirle a las personas cuando están meditando o tratando de dormir, o pueden despertarse por un estallo estroboscópico. Puede ocurrir en cualquier momento que el trabajo energético o de EFC se esté practicando.

Este efecto puede causar miedo si no sabe lo que está aconteciendo. Sin tener otra explicación, algunas personas creen que están siendo atacadas por alguna entidad malevolente, pero no es el caso. Es un fenómeno energético natural y una señal excelente del progreso espiritual. Esto también indica la presencia de habilidades creativas del ojo mental, que pueden estar sin realizar.

El descargo de luz envuelve un destello de luz blanca o púrpura del ojo mental. Esto le pasó a mi hijo Jesse cuando tenía 14 años de edad. Estaba en la ducha y yo estaba trabajando en la computadora, cuando el dió un grito

fuerte. Iba a ir a investigar cuando el entró corriendo a la oficina empapado, gritando emocionalmente "¡Papá, papá! ¡El mundo se ha vuelto púrpura! ¡Todo está de color púrpura!" Cuando se calmó, me dijo que cuando se estaba bañando sintió un golpe en su frente y su visión se llenó de luz púrpura. Por varios segundos todo se veía de color púrpura. Entonces el color se destiñó y su visión retornó, pero una nube espesa de color púrpura permaneció alrededor de todo. Miré su aura y todo lo que podía ver era un gran borrón de púrpura brillante, que no es común. Unas cuantas horas después, el efecto del destello purpúreo se hizo aparente. Jesse me llamó de nuevo "¡Papá, ven a ver esto!" Fui a la sala y lo encontré dibujando felizmente, copiando la imagen de una revista. Pero la copia que estaba haciendo era perfecta. De pronto empezó a dibujar a un nivel de habilidad que era mucho más avanzado de lo que había hecho anteriormente, que era más o menos al promedio.

El resultado de largo plazo fue que Jesse se convirtió en un artista en el momento que su centro de cejas destelló el color púrpura. Esto liberó habilidades latentes creativas y síquicas. El, hoy en día sigue una carrera en arte y animación. Su sensibilidad también aumentó dramáticamente ese día y continúa creciendo.

La Pantalla de Visión

La pantalla de visión es otro efecto posible del trabajo energético y de EFC, particularmente cuando los centros de las cejas y el corazón están más desarrollados que lo usual. Esto es un fenómeno de energía avanzada, relacionado al Kundalini, clarividencia, EFC, y visión remota. Esto puede ocurrir independientemente a otros fenómenos. La primera indicación de que la pantalla de visión está apareciendo es la actividad pronunciada del centro de las cejas, con una sensación de latido acelerada. La pantalla entonces aparece entre una visión de luces espectaculares. Si esto sucede alguna vez, no se asuste, relájese, mantenga su enfoque, y deje que ocurra. Siga levantando energía para alimentar su centro de la frente.

Cuando la pantalla se forma, parece un espejo oval de humo denso flotando enfrente de su vista, como de 18 pulgadas por 12 pulgadas. También puede manifestarse como algo parecido a un monitor de la

computadora. Enfóquese en la superficie brumosa y una corriente de visiones brillantes aparecerá pronto.

Puede controlar el tema principal con la intención, usando afirmaciones silenciosas y mandatos. Piense en algo y aparecerá. Puede ver al pasado, presente o futuro cambiando su intención. No hable en voz alta, o romperá el estado de relajación. El mantenimiento de una pantalla de visión requiere mucha energía. El enfoque de su mente al igual al enfoque de sus ojos, afectarán la pantalla.

Al momento que esta se forma, se puede usar como un portal para la salida del cuerpo. Enfóquese en un lugar que conoce bien y aparecerá en la pantalla. Siéntese y haga la intención de moverse dentro de esta visión. Usualmente logrará una EFC sin sensaciones de salida, y se encontrará en la meta en su doble proyectado. Puede explorar la meta y luego retornar a la pantalla a través de la voluntad e intención. Si la pantalla todavía está activa, puede repetir el proceso y viajar a otro lugar. Cuando se domine esta técnica, la pantalla es como una alfombra voladora. Es el instrumento definitivo de EFC. Sin embargo, la habilidad de manifestar la pantalla de visión por tiempo extenso depende de un flujo fuerte de energía.

Balance y La Toma de Tierra (Grounding)

Las prácticas de trabajo energético y de EFC tienen la tendencia a despertar ciertos aspectos del cuerpo energético y conciencia espiritual. A veces los desbalances y la hiperactividad pueden ocurrir en los centros energéticos, que pueden ser problemáticos. Algunas personas se pueden desbalancear síquica y psicológicamente. Los síntomas incluyen: ansiedad, depresión, cambios súbitos de humor, letargo, hiperactividad, y sentimientos de despiste y falta de conexión con la realidad física. Las próximas prácticas de conectarse a la tierra son útiles para restaurar el balance al cuerpo energético.

La Regla de Oro: Esto es lo primero que hay que hacer. Cese todo trabajo energético y prácticas espirituales, incluyendo la meditación y las rutinas de proyección astral. Enfóquese exclusivamente en la vida física. Este es el momento de ponerse al corriente con la vida real, visitar amistades, involucrarse en las actividades sociales, caminar, jugar golf, ir a pescar. En

particular, trate de hacer cosas conectadas a la tierra como cortar el césped, y jardinería. Ensúciase las manos, y disfrute de los olores del jardín, de la tierra y las plantas verdes.

Descarga de Energía: Acuéstese en el suelo y ejecute un vacío de energía. Imagine cordones gruesos extendiendo de todos sus centros primarios y yendo a dentro de la tierra profundamente. Hágalo lentamente, tome su tiempo para que pueda imaginar y sentirlo bien. Imagínese que está conectado al núcleo fundido de la tierra. Sienta la gravedad atrayéndolo, siéntase mas pesado. Imagine y sienta sus energías mas altas siendo absorbidas por la tierra. Diga las palabras, mental o verbalmente: "Ofrezco mi energía a la tierra" o "Libero mi energía al planeta". Hágalo con tiempo, y deje que el exceso de energía se drene lentamente.

Descarga de Energía en la Ducha: Báñese en la ducha e imagine y sienta su energía excesiva vaciándose fuera de su cuerpo y siendo enjuagada por el agua. Sienta el agua corriendo en su piel con sus sentidos de conciencia física. Imagine y sienta que está drenando su cuerpo de la energía excesiva.

Comiendo y Durmiendo: Cuando todo lo demás falle, duerma. La actividad de preparar y comer alimento es muy aferrante a la tierra. Tome suficiente tiempo para comer platos saludables y duerma bien hasta que esté bien descansado. La proteína pesada es particularmente buena para atenuar el cuerpo energético. El déficit del sueño tiende a estimular los centros más altos. Comer bien y dormir bien ayudan a restaurar el balance.

Parte Tres

HABILIDADES BÁSICAS

A black and white photograph of a beach scene. In the foreground, a small, dark, rounded boat or log is partially submerged in the water. Several birds are in flight over the water, their wings spread. The water is dark and reflects the sky. The background shows a sandy beach and more birds in flight. The text "Parte Tres" is centered in the upper half, and "HABILIDADES BASICAS" is centered below it.

Parte Tres

HABILIDADES BASICAS

Capítulo 12: RELAJACIÓN FÍSICA PROFUNDA

La relajación profunda del cuerpo es una habilidad esencial para la proyección que se necesita aprender exhaustivamente y practicar intensivamente. No lo puedo decir demasiadas veces. De los miles de problemas relacionados a la proyección, esta es la que causa la mayoría de problemas.

El estado del trance (mente despierta + cuerpo dormido) se puede lograr sin relajarse profundamente para permitir la EFC. Su cuerpo físico puede tener tensión y nudos en los músculos, aun cuando duerme profundamente o está en estados alterados. Esta tensión física no permite la generación completa del doble proyectable de tiempo real. El resultado puede ser la generación parcial de éste, y mucha frustración.

Se puede decir que el doble proyectable de tiempo real se genera de la sustancia del cuerpo físico, por lo tanto el cuerpo físico debe estar completamente relajado para que el cuerpo proyectable se genere completamente.

La relajación física profunda es una fundación necesaria. Sin esta, la EFC de salida consciente no es fácil de lograr. Por lo tanto, debe dedicarle más tiempo a aprender a relajarse profundamente; más que cualquier otra habilidad para la proyección.

Postura y Comodidad

El déficit del sueño es un problema común en el mundo moderno. Este puede causar problemas e interfiere con la posibilidad de mantenerse despierto durante las sesiones de relajación profunda. Los ejercicios de relajación se hacen mejor cuando está bien descansado y mentalmente alerta. No practique los ejercicios inmediatamente después de consumir una cena muy pesada, ya que resultará en que se duerma en vez de relajarse. Dándose un duchazo anteriormente puede ayudar a refrescarlo. Si hace los ejercicios sentado, también puede superar la tendencia de dormirse. Sentarse es recomendado para todo el trabajo energético y los ejercicios de habilidades básicas.

Use ropa suelta y cómoda y quédese descalzo o use medias cómodas. Comience sentándose en una silla con buen soporte de espalda y brazos. También puede usar una butaca, pero si encuentra que se duerme, cambie a una silla con brazos y sin soporte de la cabeza.

Si no usa apoyo para la cabeza, préstele más atención al balance de la cabeza. Puede usar una cama, pero es muy fácil dormirse en ella. Si tiene que usar una cama, acuéstese en la espalda y levante los brazos verticalmente, con los codos descansando en la superficie. Alternativamente, recuéstese sobre muchas almohadas, como si fuera a comer en la cama. Haga lo que sea necesario para evitar que se duerma durante los ejercicios.

La buena postura ayuda con la relajación profunda. No se deje jorobar. Si mantiene la postura, su cuerpo se mantendrá balanceado y cómodo. Si no empieza con buena postura, cuando sus músculos se relajen, su cuerpo se pandeará o hundirá, causando incomodidad en la espina y coyunturas, y problemas de circulación. Use cojines para apoyarse, para asegurarse que no se doble. Las posiciones de meditación sentada y las posiciones de flor de loto también son buenas para este tipo de trabajo.

La cabeza debe estar balanceada y derecha. Cierre los ojos y deje que su cabeza y cuello se relajen. Mueva su cabeza de al frente a atrás lentamente y encontrará el punto de balance natural. Esta es la perfecta posición para su cabeza. Una posición balanceada ayudará a mantenerse enfocado y despierto. Si se duerme, su cabeza se caerá para atrás y lo despertará rápidamente. Cuando tenga suficiente práctica con el balance de la cabeza, y trabajando con la relajación física profunda, puede usar cualquier silla; hasta una silla dura del comedor o aun un taburete. Si tiene buen balance y postura, se puede relajar a un nivel profundo en cualquier situación.

Dolores Causados por la Relajación Profunda: Si no está acostumbrado a la relajación profunda y el trabajo de estado alterado, puede descubrir que el cuerpo le duele después de una sesión. Esto es un problema temporero. Sucede porque su cuerpo físico se está durmiendo mientras está derecho, y sus tejidos cuelgan de una manera diferente sobre su esqueleto. Su cuerpo no está acostumbrado a esto, y los tendones y músculos se estiran un poco más que lo usual. Esto pasará en unos días si mantiene la práctica.

Un Poco de Incomodidad

El aprendizaje de inducción de EFC implica la necesidad de dominar la habilidad de quedarse despierto mientras el cuerpo se duerme. El secreto para lograr esto es utilizando la incomodidad ligera durante las sesiones de práctica y los intentos de la salida del cuerpo. Muchos llegan al estado requerido, y hasta producen síntomas de salida, pero tienen problemas recordando las experiencias. La mayor parte de las personas están entrenadas a dormirse en su mente cuando su cuerpo se duerme, especialmente en su cama, simplemente por el hábito. Un nivel ligero de incomodidad ayudará a mantenerlo despierto y enfocado. Hace falta hacer un poco de experimentación para identificar lo que ayuda más a lograr este balance de relajación e incomodidad. Un poco de incomodidad mantiene la conexión entre la mente y el cuerpo y ayuda al descargo de la memoria de la proyección. Así como cuando Ud. se acuerda de más sueños cuando tiene un dolor que causa que se despierte muchas veces, el mismo principio—la incomodidad— aplica a todo tipo de trabajo de EFC, relajación profunda, y estados alterados.

Tradicionalmente, la mayoría de las personas practican la proyección en la cama o el sillón inclinable. Aparte de la tendencia a dormirse, demasiada comodidad afloja el enlace entre la mente física y sus contrapartes sutiles. La conexión, tan esencial, entre el cuerpo y la mente debe ser mantenida para el recuerdo exitoso de la experiencia de estado alterado o EFC. Por esta razón, es importante evitar la comodidad total cuando se practica la relajación profunda y el trabajo en estado alterado.

Yo recomiendo que el trabajo de EFC y estado alterado se haga en una silla de oficina o de comedor con el espaldar duro y sin apoyo al cuello, en vez de cama o sillones cómodos. Esto permite entrenar la mente a recordar las memorias obtenidas en el EFC o estado alterado. Si puede mantenerse consciente por sesenta minutos, la probabilidad de obtener las memorias conscientemente será más alta.

Además de usar las sillas de espaldar duro, hay otras formas de introducir la incomodidad. Por ejemplo, ponga una tabla pequeña bajo los pies en vez de un cojín. Similarmente, cualquiera puede conocer el estado de "mente despierta+cuerpo dormido" por unos momentos antes de dormir extendiendo

sus brazos verticalmente, con los codos en la superficie de la cama. Por eso es que las técnicas de meditación con los ojos abiertos, sentándose con las piernas cruzadas, dan buenos resultados. Si debe usar una cama, trate usando la tabla bajo los pies o los codos. Experimente a ver que funciona mejor para Ud.

Tensando y Relajando los Grupos Musculares

Una buena forma de lograr la relajación física es tensando y relajando progresivamente los grupos musculares opuestos. Este ejercicio ayuda a remover nudos de tensión que podrían interferir con la salida del cuerpo. Si conoce otro método bueno de relajación, puede adaptarlo a su necesidad.

Tómelo con calma con estos ejercicios cuando empiece a usarlos. Sea gentil con su cuerpo. Es fácil hacerle daño a los músculos que no se usan mucho cuando los tensa, especialmente los músculos del cuello.

Póngale particular énfasis a la parte de relajación de estos ejercicios. Permita que sus músculos se relajen totalmente después de tensarlos. La idea es producir una sensación de pesadez acogedora de cuerpo entero. Practicando esta parte del ejercicio completamente le ahorrará tiempo y esfuerzo después. Con práctica regular, encontrará que puede llegar a niveles más profundos de relajación física más rápida y fácilmente. Su cuerpo se acostumbrará a llegar a ellos.

Estiramiento de Cuerpo Entero: Antes de empezar los próximos ejercicios, dé un suspiro lento y profundo mientras estira sus brazos y piernas y arquea su espalda y cuello. Entonces relájese y sienta como la tensión se va corriendo del cuerpo.

Afirmación: Repita verbalmente una afirmación expresando el estado de relajación que quiere adquirir. Esto debe ser en sentido presente, activo, como si ya estuviera hecho. "Mi cuerpo está tranquilo y profundamente relajado." Repítala un par de veces.

Siete Respiraciones: Siéntese cómodamente y cierre los ojos y relájese, dejando que se acomode. Cuando esté listo, tome siete respiraciones largas, lentas y profundas. Enfóquese en llenar los pulmones fácilmente y luego

vaciándolos completamente. Sienta como la tensión se escurre con cada expiración. Haga este ejercicio con calma y déjese llevar.

Pies y Pantorrillas (Batatas): Estire los dedos de sus pies y tense ambos pies y pantorrillas a la misma vez. Entonces relájelos. Entorche los dedos para abajo, tensándolos y las pantorrillas, y luego relájese. Descanse y sienta la tensión drenándose de ellos.

Muslos: Tense ambos muslos, por cinco segundos, y entonces relájese. Haga fuerza hacia abajo con los tobillos y ténselos de nuevo, y relájese. Pause y sienta la tensión corriéndose fuera.

Caderas y Nalga: Empuje las nalgas hacia atrás contra la silla y ténselas por unos segundos, y relájese. Mueva las caderas para al frente (arqueando la espalda) y ténselas por unos segundos, y relájese. Pause y sienta la tensión dejando el área.

Piernas Completas: Tense los músculos de sus caderas, piernas, y pies. Aguántelos por unos segundos, y relájese. Pause y sienta como la tensión desaparece.

Estómago y la Parte de Abajo de la Espalda: Extienda el estómago y ténselo y los músculos de la parte de abajo de la espalda. Aguántela por unos segundos y relájese. Tráguese el estómago hasta que se vea cóncavo, y tense los músculos de la espalda. Aguántelo por unos segundos. Relájese. Pause y sienta la tensión drenándose de su cuerpo.

Pecho y la Parte de Arriba de la Espalda: Arque los hombros para el frente mientras exhala y se traga el pecho. Tense toda el área de la parte de arriba del pecho y espalda. Aguántelo por unos segundos, y luego relájese. Empuje los hombros para atrás, arqueando la espalda para quedar con el pecho lleno de aire, aguántelo, y suelte todo y relájese. Pause y sienta como la tensión deja su cuerpo.

Brazos y Hombros: Tense los hombros, brazos y manos, apretando los puños. Retuerce los brazos y puños hacia los hombros. Aguante la tensión por unos segundos. Relájese y deje la tensión salir del cuerpo.

Cara y Cabeza: Con los ojos cerrados, vire la cabeza para atrás, abra la boca, y tense los músculos de la cara, Aguante la expresión por unos segundos, y entonces relájese, sintiendo como la tensión y la expresión se suavizan, drenándose.

Sonría y haga expresión de sonrisa, tensando todos los músculos de la cara. Tense por unos segundos, y luego relaje la cara de nuevo. Ahora haga una expresión de enojo y tensando su cara, frente, cabeza y quijadas. Aguante por unos segundos, y relájese, sintiendo como toda la tensión y expresión se suavizan y dejan el área.

Quijada: Con su cabeza en la posición balanceada, empuje la quijada para el frente. Ténsela y aguántela por unos segundos. Luego relájese y deje que la tensión se drene.

Cuello 1: Sin tensar, doble su cuello hacia el frente lentamente y oprima su barbilla (mentón) en contra de su pecho. Aguántelo ahí por unos segundos, respirando normalmente. Entonces lentamente relájese y póngalo en su posición normal de descanso. (Si tiene problemas de tensión del cuello, hágalo por más tiempo.) Pause y sienta como la tensión desaparece.

Cuello 2: Sin tensar, lentamente deje que su cabeza se vaya hacia atrás, empujando su barbilla hacia arriba. Siga apuntando su barbilla hacia arriba, pero sin tensar los músculos. Mantenga la posición por unos segundos, respirando normalmente. Entonces lentamente vuelva a su posición normal, (y si tiene problemas de tensión del cuello, puede aguantar la posición un poco más tiempo).

Cuello 3: Con su cabeza en la posición normal, lentamente muerda con énfasis, tensando los músculos del cuello, sintiendo como la tensión se extiende a la cabeza. Relájese. Pause y sienta como la tensión se va corriendo hasta desaparecer.

Estiro de Cuerpo Completo: Estire su cuerpo completo. Tiernamente estire y tense la mayor parte de su cuerpo que pueda. Aguántelo por unos segundos. Entonces relaje el cuerpo completo, lo más que pueda. Pause y sienta como la tensión deja su cuerpo. Siéntala como si fuera agua escurriéndose de su cuerpo.

Moviéndose suavemente, estudie su cuerpo y su postura, y reajuste su posición si necesita hacerlo, manteniendo su estado relajado.

Afirmación: Diga en voz alta "Mi cuerpo esta calmado y relajado profundamente". Unas cuantas veces.

Siete Respiraciones: Respire siete veces de nuevo, lentamente, sintiendo la tensión saliendo del cuerpo con cada expiración. Sienta como su cuerpo se hunde en la cama o silla, sintiéndose más pesado, más calentito, y más relajado con cada exhalación. Relájese y quédese tranquilo por un momento.

Masaje de Manos de Conciencia

Las áreas de la cabeza, cuello y hombros son las más difíciles de todas las partes del cuerpo para relajarse. Use sus manos energéticas para masajear la tensión en esas áreas. Simplemente mueva su atención a esas áreas e imagine y sienta que se está dando un masaje.

Haga esto con calma. Sienta sus manos energéticas masajeando bien adentro de su cuello y adentro de su cráneo. Sienta como sus manos energéticas penetran profundamente en los músculos y tendones y la espina en su cuello y hombros. Sienta toda la tensión dejando su cuerpo mientras se pone más y más pesado y más profundamente relajado.

Después que ha hecho todo el proceso de relajación, relájese más y enfóquese en su respiración. Siéntase respirando, mientras mueve sus manos de conciencia por todo su cuerpo, buscando nudos de tensión. Note donde hay tensión para recordar en la próxima sesión.

Repita partes o todo este proceso de relajación como sea necesario durante los siguientes ejercicios. La tensión física es uno de los mayores problemas en las sesiones de EFC, así que siga trabajando en esto. Es muy importante para una EFC exitosa.

Capítulo 13: DOMANDO LA MENTE

La mente de la superficie siempre está activa cuando está despierto. Se puede considerar como una libreta de mensajes y recordatorios. Su función es mantenerlo consciente de todo lo que está sucediendo alrededor. Charla constantemente, recordando, anunciando, y reafirmando lo obvio, comentando sobre todo, manteniéndolo informado. "¿Es un carro lo que está en mi entrada? Leche, tengo que comprar leche. Mi carro necesita ir al mecánico. ¿Qué fue lo que él dijo anoche—que quiso decir con esa mirada?" *Etc.*

Esto es conocido como el dialogo interno, o la 'mente de mono'. La mayor parte del tiempo no nos fijamos en estos pensamientos e imágenes. Ellos constantemente revolotean por nuestra mente, y a menudo son útiles en nuestra vida diaria. Pero son una molestia y obstáculo cuando está tratando de relajar la mente. Por eso es que algunas personas pueden enfocar mejor cuando están oyendo música. La música ocupa la mente superficial y atrasa el diálogo interno. La mayor parte de los adolescentes pueden estudiar mejor con la música alta que en el silencio, porque la música ocupa la mente superficial.

Para relajar profundamente la mente y llegar a estados alterados, es necesario silenciar la charla mental. Las palabras mentales son las más problemáticas. Bloquean los estados alterados y salidas de cuerpo. Las sensaciones y las imágenes mentales son menos problemáticas. Los pensamientos superficiales causan tensión interna, que interfiere con la realización del estado de "mente despierta + cuerpo dormido," que es necesario para la salida de EFC.

Si mantiene la mente en un estado claro y relajado, sin palabras mentales, va a empezar a caer en un estado alterado de conciencia en unos minutos. Mantener la mente clara y relajada no es fácil para la mayoría de las personas; es una habilidad aprendida y tiene que entrenarse a llegar a este estado de ser. Con la práctica regular, se facilita. Los siguientes métodos y ejercicios podrán ayudar.

Ejercicios de Control de Pensamiento y Relajación

Cuando su mente se mantiene silenciosa y libre de palabras mentales, puede pasar a un estado alterado de conciencia. Usted entonces puede llegar al estado de "mente alerta y cuerpo dormido."

Aquietando la mente y haciendo que las palabras mentales cesen son habilidades aprendidas. El proceso de respiración se puede usar para relajar su mente.

Lo siguiente reitera la respiración de barriga con unas cuantas adiciones.

Respiración de Barriga: Para empezar, siéntese y relájese. Afloje la correa y relaje el estómago deliberadamente, dejando que cuelgue. Siéntese tranquilamente y cierre los ojos, enfocando la atención en los músculos del estómago. Sienta como esta área se expande y se contrae mientras respira. Respire más profundamente que lo usual, más profundamente, sintiendo como sube y baja con sus respiraciones. Observe esta acción y use este foco de atención para relajar su mente. Mantenga la mente sin pensamientos de palabras. Si las palabras aparecen, déjelas ir y vuelva su atención a su respiración y al movimiento de su barriga. Siga enfocando en su estómago si los pensamientos retornan. Continúe por el tiempo que quiera.

Respiración de la Punta de la Nariz: La respiración de la punta de la nariz es otra forma de lograr el relajamiento profundo mental y físico. Si se aburre de la respiración de la barriga y necesita algo diferente para mantener la atención, alterne entre estos dos métodos como quiera y cuando quiera. La respiración de la punta de la nariz también puede activar el centro primario de la frente.

Relájese y cierre los ojos. Enfoque en la punta de la nariz. Tóquela si le hace falta para localizarla. Enfoque el punto de atención en la punta de la nariz. Sienta como el aire pasa por este lugar cuando respira. Es una sensación física sutil pero reconocible. Si cualquier palabra mental empieza, déjela ir y re enfoque a la punta de la nariz. Cuando se acostumbre a mantener el foco, muévelo una pulgada hacia afuera (al frente) de la nariz. Esto causará más estimulación energética, y puede causar una salida si se hace en un estado profundamente relajado. Continúe por el tiempo que quiera.

"uuuuuuuuuuuuuuunooooooooooooooooooooo" el tiempo entero en que está vaciando sus pulmones. Mantenga la mente clara en la próxima inspiración, y al expirar piense "doooooooooooooossssssssssssssss". Si los pensamientos verbales ocurren, simplemente ignórelos y vuelva al conteo. Continúe hasta llegar al diez. Repítalo. También puede intentar una sesión de diez minutos donde simplemente cuenta todas las respiraciones en orden, en otras palabras, once, doce, trece, etc.

Consejos de Relajación Mental: Cuando está relajando la mente y aclarándola, los pensamientos superficiales tratarán de aparecer en su mente. Cuando esto suceda, rápida y firmemente libérelos. Ignórelos y vuelva a su práctica. Con la práctica, podrá detectar la presión de los pensamientos, e interceptará los pensamientos verbales antes de que las palabras puedan formarse en su mente.

Afirmaciones: Para silenciar los pensamientos e ideas persistentes, haga mandatos silenciosos como "Yo decido no pensar sobre esto. Yo decido relajar mi mente." Entonces re enfoque su atención en el ejercicio que estaba haciendo.

Cuando llegue a la etapa en que pueda sentir la presión de los pensamientos antes de que empiecen, entonces está progresando. Los ejercicios de control de pensamiento y los ejercicios de concentración deben de hacerse diariamente. Aproveche el tiempo de viajes y tiempos de espera para practicar los ejercicios más cortos. Todo ayuda. Siga practicando esto y pronto podrá mantener su mente relajada por largos periodos de tiempo.

Cuando logre relajar la mente y evitar el pensamiento verbal, podrá sentir un silencio profundo en su mente. Esto puede ser extraño al principio- echará de menos la actividad familiar y sentirá un silencio anormal dentro de su mente. Pronto se acostumbrará a esto, y pensará más profundamente y

con más enfoque. Pronto se preguntará cómo pudo sobrevivir sin esta habilidad.

Concentración y Enfoque

El esfuerzo mental puede generar tensión física, si lo permite. El cuerpo físico está profundamente conectado con sus procesos mentales. El proceso de aprender a concentrarse y relajarse a la misma vez es como separar las acciones de la atención corpórea de las acciones físicas. Ambas son necesarias para el trabajo energético y de EFC.

Los ejercicios siguientes ayudan a mejorar la concentración y enfoque mental. Pueden ser hechos en cualquier lugar y momento. Aprovechese del tiempo de viaje y momentos de espera, y otros momentos libres. Simplemente tome una respiración profunda y relájese un poco y comience, de pie o sentado.

Enfoque de Objeto Discreto: Escoja un objeto—árbol, silla retrato, nube, gato (lo que sea)-y quédese mirándolo fijamente y tranquilamente. No enfoque en alguna parte del objeto, simplemente contémpela enteramente. Use la atención a la respiración (respiración de barriga) para mantener la mente clara de pensamientos verbales. Mantenga los ojos y frente relajados. Continúe por unos minutos a la vez.

Enfoque en un Lugar: Escoja una marca o mancha en la pared y enfóquese en el. Mantenga la mente libre de pensamientos verbales con la conciencia en la respiración. (Si se enfoca intensamente, el efecto de ilusión óptica puede causar que su visión se oscurezca. Parpadee para eliminar esto sin perder el foco). Mantenga los ojos y la frente relajados. Continúe por unos minutos a la vez.

Retención de Imagen Remanente: Relájese y use respiración de barriga para calmar la mente. Mire fijamente a una fuente de luz que no sea demasiado brillante: La luna, una vela, una ventana abierta, *etc.* Mire fijamente pero suavemente al objeto luminoso por aproximadamente treinta segundos sin cambiar la mirada. No enfoque directamente al objeto o luz, simplemente fije la vista a su dirección. Entonces, cierre los ojos y cúbralos con las palmas de las manos. Mantenga la imagen en su vista de ojos

cerrados. Mantenga la imagen en la mente. Trate de que dure lo más posible cada vez que hace esto. Si usa una ventana abierta, trate de retener la imagen del escenario completo como se veía a través de la ventana, y no sólo la iluminación. Manipular el foco de sus ojos con los párpados cerrados afectará la imagen remanente. Juegue con este foco hasta que encuentre qué ayuda a mantener la imagen más tiempo.

Nota: No mire el sol o ninguna fuente de iluminación demasiado brillante, para evitar a que se haga daño a la vista. Algunos de estos ejercicios, si se hacen demasiado, pueden causar cansancio de la vista o dolores de cabeza de tensión. Si esto sucede, trátelos como cualquier dolor de cabeza. Si el dolor persiste, favor de consultar a un doctor.

Pensamientos Repetitivos

Los problemas de pensamientos repetitivos ocasionalmente se presentan durante los ejercicios de relajación mental. Una estrofa de una canción, la línea de un comercial, una parte de un diálogo o verso, preocupaciones o enojos, cualquier cosa puede aparecer en su mente repetitivamente. Este frustrante problema hace que el trabajo mental (y el sueño también) sea difícil. Si ésto es un problema recurrente, aquí hay unas soluciones:

Remplace el patrón de pensamiento con la afirmación. "Mi mente está relajada y tranquila." Repita esto en voz alta unas cuantas veces, y siga repitiéndolo en su mente. Continúe hasta que sienta la presión del patrón de pensamientos debilitándose. Entonces cambie la afirmación a "Mi mente está calmada y feliz". Diga la nueva afirmación en voz alta unas cuantas veces, y siga repitiéndola en su mente, cuantas veces sean necesarias. Cree más afirmaciones relajantes, manteniéndolas en el tiempo presente y activo, y describiendo una mente calmada y feliz.

Si todo lo demás falla, use música y audífonos para ocupar su mente y desplazar los pensamientos problemáticos. Duerma con los audífonos si es necesario. Este problema es temporero.

Capítulo 14: LLEGANDO A UN ESTADO ALTERADO

El estado de trance es un estado natural de conciencia alterada. Es un 'estado de ser' verdaderamente deleitoso, cómodo, libre de tensión, y refrescante. Usted entra a este estado de ser cada vez que su cuerpo físico se está durmiendo. Todo el mundo siente esto, sólo por momentos, antes de dormirse. Las ondas cerebrales en este estado se pueden medir. Se ha encontrado que tienen que ver con los diferentes niveles de sueño natural. Llegar a los estados alterados mientras permanecemos despiertos—en el estado "mente despierta+cuerpo dormido" realza la calidad del sueño natural, proveyendo gran claridad y profundidad mental. Muchas cosas se hacen posibles cuando está en estados alterados, porque la mente y las percepciones están expandidas.

Cuando se está durmiendo, encontrará, si observa cuidadosamente, que en algún momento usted empieza a perderse entre los pensamientos e impresiones divagantes. Su cuerpo se empieza a sentir mas pesado y tibio, y sus pensamientos se desencajan y pierden la coherencia. Esto sucede al límite del sueño, antes de perder todo el sentido y caer en el aparente olvido del sueño. Esta acogedora onda de pesadez es la señal de que ha entrado al estado de trance.

Cuando el cuerpo físico se ha dormido, el centro de conciencia despierta se transfiere al cuerpo energético expandido, como discutimos anteriormente. Esto se puede considerar una proyección de cuerpo interior. La onda pesada de entrar el estado de trance indica que el centro de conciencia despierta se ha movido de la mente física/cuerpo al primero de los cuerpos sutiles que se han generado en el sueño, el cuerpo energético.

Trate de hacer esto: Cuando se esté durmiendo, aguante los brazos doblados, balanceados verticalmente en los codos en la cama. Esto lo mantendrá despierto un poco más tiempo que lo usual. Ahora, observe lo que sucede cuando se está durmiendo. Relájese y use la respiración de barriga para mantener la mente relajada y clara de pensamientos verbales. Haciendo eso, usted sentirá el estado de trance por considerablemente mas tiempo que lo usual. Necesita tener esta experiencia para saber como se siente, así que lo reconocerá cuando suceda durante las sesiones de práctica.

Como parte del entrenamiento, es necesario aprender como dormir el cuerpo mientras se queda completamente despierto—para entrar al estado alterado. Esto es un poco difícil al principio, pero no tanto si sigue las instrucciones indicadas aquí.

Sonidos que Distraen: Si reacciona a todos los sonidos que lo distraen en las sesiones de inducción de trance, puede desarrollar reacciones habituales, que hacen que se irrite y distraiga más. Esto puede afectar su habilidad de entrar al estado de trance y mantenerlo. Algunas personas usan la música, o insisten en silencio total para empezar a trabajar en los estados alterados. Pero el silencio completo es difícil de encontrar en el mundo moderno, y esos requisitos pueden hacer que su habilidad dependa de las condiciones perfectas, y esto logrará que las fundaciones de su práctica sean caprichosas y sensitivas, en vez de firmes y resistentes.

Meditar en silencio es agradable, pero si no es posible y las distracciones aparecen, recomiendo que trate de aceptar los sonidos que distraen. Hay momentos en que la música es necesaria y puede ser útil para ocultar los sonidos de los alrededores, pero trate de no depender en ella.

Deje que los sonidos que distraen fluyan sobre su conciencia. Uselos para examinar sus habilidades de relajación o la resistencia espiritual. No se tense o reaccione y no se queje mentalmente sobre ellos. Acepte y sopórtelos benignamente y sin irritación. Considere las distracciones como oportunidades, ondas de sonido que fluyen gentilmente sobre su cuerpo. Los problemas que las distracciones pueden causar durante el trabajo de los estados alterados y la meditación mejorarán con el tiempo y la paciencia. Los meditadores con experiencia pueden lograr los estados profundamente alterados dondequiera, aun en los alrededores ruidosos. Esto es algo que puede considerar como una meta para su práctica.

Niveles Diferentes del Estado de Trance

El estado de trance se puede dividir en tres niveles. Estos son gradientes del estado alterado de conciencia, cada uno añadiendo al anterior. La próxima descripción de los síntomas ayudará a que sepa donde está en el grado según las sensaciones.

Estado de Trance Ligero: Este es el primer nivel de trance, similar al embobamiento, el soñar despierto. Cuando se relaja, su cuerpo físico se siente tibio, cómodo y letárgico. Tiene un poco de sueño. Sus párpados se sienten pesados y sus ojos se sienten cansados. Una onda de pesadez y calidez empieza a difundirse. Su mente se pone 'borrosa' y empieza a divagar. Tiene un poco de dificultad enfocando los pensamientos, especialmente si está cansado.

Los patrones de luz y color (imágenes hipnagógicas) se ven a veces en el estado de trance ligero. Las visiones de la imaginación también pueden aparecer si tiene habilidad clarividente. Se puede sentir el cosquilleo de telaraña en áreas en la cara y cuello.

Con esto viene un sentido de calor del cuerpo entero, y una disociación ligera del cuerpo y el ambiente alrededor. El tiempo se pone más lento y los sonidos parecen ser más altos y más lejos de lo que son. La claridad mental se aclara e intensifica, si el cansancio mental está bajo control y la mente se ha quedado despierta. Este es el estado de trance que se logra durante la meditación. Si este nivel de trance se acompaña por la relajación física profunda, la salida de EFC se hace posible.

Este nivel de trance, aunque es fácil de mantener, es delicado y se puede romper fácilmente. Si tiene que moverse, o rascar una picazón o ajustar su posición, hágalo lenta y deliberadamente, y podrá mantener este estado. Si lo mantiene por veinte minutos más o menos, su mente se refrescará y podrá encontrarlo mas fácil para continuar a niveles más profundos.

Estado de Trance Mediano: Este es un grado más profundo del estado de trance ligero en el cual algunas sensaciones se hacen más pronunciadas. La entrada al trance mediano está enmarcada por una onda notable de pesadez y una sensación de caerse. Esto aparece rápidamente, como una onda de calor que lo envuelve y atraviesa. Esto agota su fuerza y su cuerpo físico se duerme enseguida. Esta sensación de caída puede indicar que una salida ha ocurrido. De todas maneras, continúe con su sesión de estado alterado.

Usted se desasocia notablemente de su cuerpo físico y su ambiente. La fuerza de voluntad es necesaria para evitar que la mente siga al cuerpo a la inconsciencia. Su sentido del paso del tiempo cambia, o más lento o más

rápido. Si está cansado, el sentido del tiempo aumenta y una hora puede parecer unos cuantos minutos. Esto es porque se puede estar durmiendo ('click out') aquí y allá, perdiendo el contacto con la memoria de la experiencia durante este período. También puede estar teniendo EFC pero sin bajar las memorias de éstas. Su sentido de atmósfera ambiental cambia y la habitación se puede sentir o más grande o más pequeña. Los sonidos ambientales cambian, y suenan como si estuvieran lejos o atenuados. Es como si alguien hubiera colocado una caja de cartón en su cabeza.

Sentirá una cosquilla en sus brazos y piernas, si las mueve para acomodarse o rascarse. Todavía el movimiento es posible pero hace falta más fuerza de voluntad. Los sonidos súbitos causan sensaciones incómodas en el estómago y área del solar plexus. Esto se puede sentir como un golpe físico. La sensibilidad al sonido se calmará con la experiencia, mientras va dejando los sonidos pasar sin reacción. Sus pensamientos son lentos pero claros.

El mantener su mente clara y enfocada es crucial para quedarse despierto y mentalmente funcional. Cuando usted comienza a percibir los estados de trance tiene que concentrarse, manteniendo la mente alerta sin ponerse físicamente tenso. Una posición de sentarse sin apoyo del cuello es recomendada, ya que el balanceo de la cabeza hará que permanezca consciente.

Las imágenes hipnagógicas y las visiones a veces se ven con los ojos cerrados, en el ojo mental. La actividad de REM (Movimiento de Ojo Rápido) indica que la mente soñadora ahora está activa. Ignore los movimientos de ojo rápido lo mejor que pueda si empiezan; normalmente vienen y van en ocasiones de unos minutos cada uno. Los REM se sienten como si sus ojos estuvieran agitándose y zumbando bajo sus párpados. Esto puede distraerlo. Si es muy problemático, suavemente frote los dedos y pulgares de cada mano juntos y tome unas cuantas respiraciones profundas, acomodando el cuerpo y estirándose un poco. Esta actividad física menor es usualmente suficiente para cesar los movimientos y la actividad de la mente soñadora, permitiendo que el trance continúe.

Ahora va a continuar a pasar de los estados de trance ligero a mediano. Al adquirir experiencia, su nivel de trance natural se profundizará y

estabilizará también.

Estados de Trance Profundo: El trance más profundo comienza con todos los síntomas de un trance mediano, haciéndose más pronunciados mientras va progresando a un nivel más profundo. Hay muchas sensaciones extrañas asociadas con los estados de trance profundo, incluyendo todos los que han sido descritos. Son más pronunciados y puede haber una pérdida de calor bastante notable y el pulso se va poniendo más lento. También puede haber pérdida del movimiento que puede ser relacionada a la parálisis despierta. Los síntomas del estado de trance profundo pueden preocuparlo si no sabe lo que está pasando pero este estado no es peligroso y no puede hacerle daño, no más que el sueño profundo. También es muy difícil entrar en un trance profundo, y la mayoría de las personas no lo perciben por accidente. El trance profundo no sucede espontáneamente o por accidente.

Si alguna vez se preocupa de que pueda estar entrando en trance demasiado profundo, se siente que está moviéndose para arriba, tome unas cuantas respiraciones profundas y mueva su cabeza, boca, dedos, o los dedos de los pies. Esto restaurará el movimiento progresivamente y reducirá su nivel de trance. Si encuentra que no puede moverse, lo más seguro es que está en parálisis despierta. Esto significa que ya proyectó pero perdió la experiencia de salida. En este caso, después de esperar unos minutos, concéntrese en mover uno de los dedos gordos del pie para romper la parálisis y terminar la experiencia. Alternativamente, sencillamente permítase dormir. Despertará pronto después de eso, bien descansado y fresco.

Métodos de Inducción de Trance

Recuerdo cuando aprendí a inducir el estado de trance hace muchos años. Fui instruido por espiritistas en los círculos de desarrollo. Las únicas instrucciones que recibí fue "Robert, simplemente relájate y quédate tranquilamente sentado y entra al silencio." Yo me sentaba sólo y en grupos por horas a la vez, callado y esperando que algo mágico sucediera. Era un poco como tratar de incubar un huevo. Simplemente me quedaba esperando a que algo sucediera por sí mismo. Fue muy frustrante. En el lado positivo,

he aprendido mucho durante los años y conozco formas más fáciles de lograr este estado tan importante.

El truco es relajarse y mantener la mente libre de palabras mentales. Las palabras mentales son el problema más grande. La inducción del estado aceptable de 'mente despierta+cuerpo dormido' para producir una EFC requiere tres cosas: Relajación física profunda, una mente clara, y una técnica de inducción de trance.

Relajación Física Profunda: Haga el ejercicio que hicimos anteriormente, hasta que esté lo más relajado posible.

Mente de Superficie Clara: Permita que sus pensamientos se vuelvan más lentos y se acomoden mientras hace el ejercicio de relajación. Entonces aclare la mente enfocando en la respiración de barriga. Libere cualquier pensamiento y enfóquese en su respiración. (Esto será más fácil si resuelve cualquier situación que se presente. Fíjese en los pensamientos que parecen urgentes. Si recurren, pause y escríbalos en un pedazo de papel. Entonces vuelva a la práctica.)

Técnica de Inducción de Trance: Una técnica de caerse mentalmente hace que caiga en trance más rápidamente. Enfocando en el sentido de caerse también ayuda a ocupar la mente, manteniéndola relajada y libre de pensamientos verbales, y despierta.

Con los métodos dados mas abajo, use su imaginación y sienta como si estuviera ahí. Imagínelo o adquiera una memoria de usted haciendo algo similar. Use esta memoria para recrear el sentido de usted haciendo la misma acción con su imaginación. Sienta la acción de caerse con su atención física. Cuando obtiene un nivel del estado de trance, anunciada por el sentido de pesadez y tibieza, relájese y respire lenta y naturalmente. Mantenga la mente libre de palabras. Continúe la transición al estado de trance, usando respiración de barriga o de la punta de la nariz para mantenerlo despierto y enfocado. Cuando esté situado, continúe el ejercicio de sentirse cayendo para profundizar el estado.

He dado varios métodos de inducción de trance aquí. Pruébelos todos y escoja el que le funcione mejor. Usando el mismo escenario frecuentemente

ayuda a programar el subconsciente, haciendo la inducción al estado de trance más rápida y fácil.

No tiene que exagerar los detalles imaginarios de los escenarios usados con la técnica de caer que serán descritos en las próximas páginas. La pared de roca en la técnica del elevador, por ejemplo, puede ser un borrón en su imaginación moviéndose para arriba. Es el sentido de movimiento lo que debe ser enfatizado para caer en el estado de trance. La relajación física y la técnica de caerse engañan a su subconsciente para que empiece a dormirse mientras todavía esté despierto.

Escena del Elevador

Imagine que está en un elevador de una mina con los lados abiertos. Sienta como la jaula empieza a moverse para abajo con usted adentro. Sienta como baja con su atención física. Imagine que la pared de piedra tiene impresiones irregulares y secciones de ladrillo. Vea como esta pared sube mientras el elevador va bajando. Sienta como usted baja. Recuerde el sentido de bajar por un elevador. Traiga esta sensación a la memoria, y revívala. Siga imaginando y sintiendo esto, mientras mantiene el cuerpo relajado y su mente libre de palabras. Sienta como su cuerpo baja al estado de trance, más y más abajo, mientras usted baja por el elevador.

Escena de la Escalera de Mano

Imagine que está en una escalera de mano. Recree la sensación de cuando usted sube o baja por una escalera. Empiece a bajar por esta escalera, moviendo sus brazos y piernas energéticas como si estuviera bajando por una escalera vertical. Alternativamente, imagine que está aguantando los lados de la escalera y está bajando solo con las piernas. Los lados de la escalera pasan por sus manos fácilmente. Sienta como su cuerpo baja por la escalera. Imagine una pared de piedra o de ladrillos al frente de usted, detrás de la escalera. Vea como sube la pared cuando usted baja por los escalones. Sienta como baja y mientras más baja más va cayendo en trance. Siga bajando, abajo, abajo.

Escenario de Escalera Arquitectural

Imagine que está en la parte de arriba de una gran escalera, con una pared en un lado y una baranda en el otro. Los escalones son grandes, imponentes, y empinados. Levante un pie energético a la vez—sintiendo esto con su conciencia de cuerpo—y tome el primer paso, bajando. Sienta como su cuerpo baja mientras da cada paso. Repita este movimiento, un paso a la vez, lentamente, bajando, bajando. Cuando está bajando por las escaleras, imagine que puede ver la pared texturizada de piedra que está al lado mientras se mueve para abajo. Mire al lado, como la pared sube mientras usted baja. Continúe este movimiento, sintiendo como baja y como cae más y más al estado de trance. Siga bajando, más y más.

Escena de Bajar por una Soga

Imagine que está colgando por las manos, agarrando una soga fuerte con nudos. Está aguantado a la soga con sus manos y sus piernas están apoyándose en uno de los nudos. Sus brazos son muy fuertes y es imposible que se caiga. Mueva los brazos imaginarios para bajar por la soga, deslizándose fácilmente por ella. Vea como la soga sube en frente de su cara mientras usted va bajando por la soga con sus brazos y piernas. Continúe este movimiento, cómo se siente cuando baja, cayendo más profundamente en el trance, mientras baja, más abajo, más abajo.

Escena de la Pluma

Imagine usted es una pluma de pájaro. Está flotando suavemente desde una gran altura en las nubes. Sienta como cae ligeramente, recreando la sensación de deslizarse por el aire, flotando hacia abajo con su conciencia corporal. Vea como las nubes suben mientras usted baja, pasando entre ellas. Siéntase flotando hacia abajo y cayendo más y más en trance mientras baja, gentilmente, baja, baja.

Escena de los Anillos de Humo

Este método se puede hacer en cualquier posición, aun cuando está parado. Imagine que sus pies están en el centro de un anillo de humo denso, y espeso, tan grueso como su brazo. Imagine y sienta éste anillo de humo subiendo alrededor de su cuerpo, y desapareciendo en el cielo. Vea como un anillo nuevo sube, mientras el que estaba subiendo sigue hacia arriba. Los

anillos son muy densos y tocan suavemente su cuerpo. Imagine que puede sentir su ligereza mientras se mueven flotando para arriba, sintiéndolos en su piel. Sienta como suben con su conciencia corporal. Puede ver estos anillos, como se repiten como a cada dos segundos, subiendo desde los pies a la cabeza. Sienta como su cuerpo baja, mientras ve como suben los anillos alrededor de su cuerpo. Sienta como su cuerpo baja mientras los anillos suben.

La Escena que Quiera

Imagine cualquier escenario que sea familiar para usted—cualquier cosa que incluye el caerse o deslizarse o flotar para abajo. Esto puede ser cualquier cosa: Una chorrera de agua, un palo de bombero, un paracaídas, subiendo por montañas, buceando, brincando trampolín-cualquier cosa que pueda causar una sensación de caerse o bajar en su conciencia física se puede usar para este propósito.

Usando Música para Inducir Trance

Estado Alterado con Música: Esta es una forma rápida para entrar en estado alterado. Escoja una pieza de música con muchos instrumentos—nada muy pesado. Póngalo en el ajuste de 'repetir'. Siéntese y tome una respiración profunda y acomódese. Enfoque en oír sólo un instrumento. Sígalo con su mente y sólo préstele atención a ese instrumento. Después de uno o dos minutos, empezará a sentirse pesado mientras cae en un estado alterado. Esto funciona porque su mente superficial está ocupada filtrando los demás sonidos, mientras usted se enfoca en uno sólo.

He usado ésto con adultos y niños y todos han encontrado esta técnica muy fácil. Es una gran forma de introducir los niños a los estados alterados.

Este método no es práctico para trabajar en los niveles más profundos de trance necesarios para la salida del cuerpo, por las distracciones y reacciones emocionales causadas por el sonido. Sin embargo, su simplicidad y accesibilidad hacen que a veces valga la pena.

Afirmaciones de Trance

Use una afirmación para ayudarlo a lograr el estado alterado. Repita esto verbalmente antes de empezar la sesión, o silenciosamente, mientras comienza el proceso de inducción de trance. Cuando se usa repetidamente, su mente se programará a entrar al trance cuando la use. Repita: "Mi mente está despierta mientras mi cuerpo duerme." También puede repetir mentalmente "Bajando, bajando, bajando... profundo, profundo" unas cuantas veces. Eso es algo que yo hago a veces para entrar o profundizar mi nivel de trance. Repítalo silenciosamente mientras siente el movimiento hacia abajo de su método de inducción de trance con su conciencia de cuerpo.

Puede crear su propia afirmación con éste propósito. Manténgala sencilla, activa, en tiempo presente, y moviéndose hacia abajo. Mientras más use la afirmación mejor funcionará, pues usted se programará a responder subconscientemente a ésta. Silenciosamente repita la afirmación en cualquier momento durante el trance cuando lo quiera intensificar. "Caigo más y más en trance." Los pensamientos verbales en este caso no son problemáticos después que no se exageren.

Problemas Comunes del Trance

Los siguientes problemas relacionados al trance afectan a algunos más que a otros. No se deben esperar, pero se deben tratar si aparecen.

Dormirse en el Trance

Dormirse—hacer 'click out' es un problema común. Esto usualmente es causado por falta de sueño. Aunque puede sentirse bien, si esto sucede es posible que no esté durmiendo lo suficiente. Si tiene mucha falta de sueño, usualmente no tendrá problemas con la relajación profunda y la entrada al trance por el cansancio. Sin, embargo, tendrá problemas quedándose despierto, tendrá falta de energía mental y tenderá a dormirse por la mayor parte de la sesión de trance. El tiempo parecerá que va muy rápidamente durante la sesión, porque habrá estado dormido la mayor parte del tiempo.

Muchas personas encuentran que cuando meditan, sus meditaciones terminan naturalmente después de un período de tiempo. Recuerdan el comienzo de la sesión, la sensación de gozo, y la vuelta a la normalidad como una hora después, sintiéndose refrescados. Después de entrar al trance, simplemente se duermen una siestecita muy agradable. Si aumenta el nivel de incomodidad esto ayudará a mantenerse en el trance y no dormirse. También, otra solución es dormir más, o cambiar la hora de la sesión para cuando esté menos cansado, como por ejemplo por la mañana temprano, cuando está más fresco.

El trabajo de estado alterado y las salidas de EFC son más exitosos generalmente cuando se hacen temprano en la mañana, porque tiene más energía mental a esas horas. Al final del día tiene menos energía mental disponible.

Siesta de Antes del Trance: En el mundo moderno, es difícil encontrar la energía para el trabajo de estados alterados y EFC. Tomando una siesta corta al principio de la sesión puede ayudar. Esto es conveniente y ahorra el tiempo. Use una silla, comience su sesión, y haga sus movimientos de energía y otros ejercicios. Entonces use un método de inducción de trance. Mientras lo hace, déjese quedar dormido. Como está sentado no va a dormir por mucho tiempo. Entonces, cuando empiece a despertarse, manténgase en el estado de trance y continúe desde ese nivel. Muévase muy lentamente si tiene que reacomodarse, o rascarse, *etc.*

Si está demasiado cansado para hacer nada, tómese una siesta antes del trance en una silla en el comienzo de la sesión, antes de hacer nada. Cuando despierte, manténgase en el estado de trance y continúe desde ahí; esto le dará la energía mental para completar su sesión de práctica.

La incomodidad ligera puede ayudar también. Varíe su nivel de incomodidad para que no duerma por demasiado tiempo. Si duerme por demasiado tiempo en una butaca o silla reclinable, trate usando una silla mas dura sin apoyo para la cabeza. Deje que su cabeza se caiga para el frente y déjese dormir. Puede dormir como diez minutos antes de despertar de nuevo. Entonces, quédese en el estado de trance, ajuste su cuerpo muy lentamente, y continúe con su sesión.

Inhabilidad de Entrar al Estado de Trance

La inhabilidad de entrar al estado de trance es usualmente causada por el nivel insuficiente de relajación física o una mente de superficie demasiado activa que no quiere callarse. Cualquiera que sea su problema, identifique sus áreas débiles y trate de encontrar soluciones. Vuelva a las secciones relevantes en este libro y repita los ejercicios necesarios hasta que los problemas se mejoren.

Mi mejor consejo es: Practique, pratique, pratique. Si ha trabajado con todos los ejercicios en ésta sección, pero todavía encuentra que no puede entrar en un trance profundo, no se dé por vencido. Vuelva al principio de la sección y repita los primeros ejercicios un poco más a fondo. Sea paciente consigo mismo y no tenga prisa. Algunas personas encuentran este tipo de trabajo fácil, y otros lo encuentran difícil. Todo el mundo pueden lograrlo si aprenden las técnicas requeridas y practican regularmente.

Caer en Trance Demasiado Fácilmente

Caer en trance demasiado rápido es un efecto ocasional del trabajo de desarrollo, o de falta de sueño. Si las personas están mucho tiempo en estado de trance, pueden caer en ellos demasiado fácilmente. Las personas que tienen esta tendencia pueden encontrarse accidentalmente cayendo en trance muchas veces al día. Si no tienen cuidado, esto puede causar desasociación con la realidad, resultando en problemas sociales y psicológicos. Esto no es saludable. Algunas personas piensan que esta condición demuestra su nivel de avance espiritual, o creen que son especiales en alguna forma. Lo único que ésto demuestra es la falta de auto control.

El déficit del sueño solo complica este problema. Si tiene la tendencia automática de caer en trance, esté consciente de esta tendencia y tenga cuidado, especialmente si puede percatarse de cuándo esto pueda pasar- especialmente cuando está manejando, viendo televisión, esperando por algo, *etc.* Esté listo a luchar al momento que siente que viene. Levántese, camine, tómese un vaso de agua, *etc.* Si este problema persiste, pause los ejercicios de estado alterado y la meditación. Tome tiempo para recuperar el sueño y enfoque en la vida física y las actividades por un tiempito. Vuelva a

la práctica sólo cuando esta condición se alivie y adquiera mejor auto control.

Parte Cuatro

SALIDA DE LA PROYECCIÓN Y TÉCNICAS

Parte Cuatro

SALIDA DE PROYECCION
Y TECNICA

Capítulo 15: PREPARACIONES PARA LA PROYECCIÓN

Causar el reflejo de proyección de una EFC no es tan difícil como se cree comúnmente. Es cuestión de relajar el cuerpo físico profundamente, aclarar la mente de pensamientos verbales, entrar al estado de trance, ("mente despierta+cuerpo dormido") y entonces desatar el reflejo de proyección con una técnica de salida. La mayoría de las personas pueden llegar a este punto; lo que pasa después de que el reflejo de salida sea causado depende del autocontrol, la actitud y la planificación inteligente.

El Estado de Trance y la Relajación Física Profunda

La mayoría de las personas que fallan al punto de la salida, tienen problemas con el mantenimiento del trance, o no pueden llegar al nivel necesario de relajación física necesarios para permitir que la salida sea consciente.

Es posible entrar al estado de trance sin tener suficiente relajación para permitir que la salida sea consciente, como también es posible dormir con dolores musculares y tensión, aun con huesos fracturados. Pero aunque es posible dormir así, cualquier tensión física causará problemas durante la salida de EFC. Muchos hacen los ejercicios de relajación con prisa, usualmente porque pueden llegar al trance fácilmente. También tienen muchos deseos de tener la experiencia del EFC, pero la falta de relajación física arruina la posibilidad frecuentemente. Repitiendo lo que dije antes, *la falta de relajación física profunda es el obstáculo mayor al logro de la salida consciente de la EFC.*

Esta es la razón por la cual la relajación física es tan necesaria: el doble proyectado es generado en el cuerpo físico, con la energía del mismo. Las formas más altas de EFC, incluyendo las salidas del centro de las cejas y de los centros de coronilla, utilizan la mente más y no requieren tan estrictamente la relajación física. Además, todas las salidas inducidas conscientemente utilizan el doble de tiempo real, por lo menos al principio de ellas. Con más desarrollo y experiencia con la salida de EFC, el cuerpo energético evoluciona y esta necesidad estricta de relajación profunda disminuirá.

Una y otra vez yo le digo a la gente, "*¡El secreto de la proyección es la relajación física profunda, profunda!*" Un nivel de trance que va de ligero a mediano combinado con la relajación física profunda es la mejor combinación para hacer una salida de EFC.

Un nivel de trance más ligero de lo que las personas esperan lograr durante los intentos de salida permite mejor enfoque y claridad. Esto hace que la salida sea más fácil y provee más control durante ésta y después también. Muchos profundizan el trance muchísimo, por a la falta de sueño. El nivel mediano de trance con la relajación física completa es mejor.

El Reflejo de Proyección

Cuando el balance de la mente física y su cuerpo expandido llega al punto crítico, un evento energético ocurre, llamado reflejo de proyección. Este reflejo causa la generación y proyección externa del doble astral.

El primer requerimiento es que la consciencia se refleje adentro del doble energético expandido, como cuando el cuerpo físico se duerme o entra en trance. La ocasión normal de dormirse remueve la mente despierta de esta ecuación. Con la mente despierta fuera del camino, la generación y proyección del doble energético ocurre suavemente y rápidamente, sin darse cuenta al principio del sueño. El reflejo de proyección aquí es causado naturalmente por dormirse, y no causa sensaciones que puedan despertarlo. Pero si la mente despierta tarda en dormirse, en un estado profundamente relajado y en trance, el reflejo de salida ocurrirá naturalmente en algún momento. Usted también puede causar este reflejo a propósito con una técnica de salida. Cuando se ha deslizado, el reflejo de proyección hace que la salida del cuerpo sea automática, y esto es difícil de suspender.

Presión de Separación

Para estimular el mecanismo natural de proyección a que se active, para proyectar conscientemente, es necesario trasladar el punto de conciencia fuera de los confines del cuerpo físico. Esto tiene que ser hecho con suficiente fuerza y por suficiente tiempo para desatar el reflejo de proyección. Todas las técnicas de salida cambian el punto de conciencia fuera del cuerpo físico de alguna forma. Aunque esté tratando de alcanzar las

vibraciones, o se imagine en otro lugar, un cambio de localización de conciencia corpórea está envuelto. Mientras más fuerte sea la acción, más presión de separación se producirá, y más rápido y fácil será producir el reflejo de proyección.

La imaginación táctil de conciencia de cuerpo puede copiar cualquier acción de cuerpo físico, adentro y afuera de éste. Mientras más sencilla sea la acción, más fácil es enfocarse en ella y más fuertes serán sus efectos. Las acciones de manos y brazos son las más fáciles, por lo tanto son las más efectivas.

La mayor parte de las técnicas de meditación e inducción de trance también ejercen presión de separación en el doble proyectable. Cual sea la técnica, todas están diseñadas para inducir alguna clase de movimiento de cuerpo interior hacia fuera del cuerpo físico, como el escenario de caerse. Estas acciones, sin embargo, son usualmente al revés de las que se usan para la salida.

Las Vibraciones

Las famosas vibraciones son los síntomas más conocidos de las sensaciones relacionadas con la proyección, pero no son la causa de la EFC. Las vibraciones son síntomas de la actividad energética asociadas con la generación interna del doble proyectable y su proyección del cuerpo físico. Cuando la mente física y el cuerpo energético están en estado favorable, el cuerpo energético humano genera su cuerpo astral internamente, en preparación a su externalización. Este proceso causa mucha actividad en el cuerpo energético. Si la persona está dormida, no se dará cuenta de esta actividad. Pero si su mente está despierta, un escenario diferente se presenta.

La presencia de la conciencia despierta causa una gran diferencia en lo que usualmente es un proceso natural muy sutil. Cuando la mente está despierta, varios conflictos internos se presentan y las sensaciones energéticas pueden ser dramáticas. Las vibraciones de cuerpo entero que se sienten como vibraciones físicas cubren el cuerpo físico. La intensidad vibracional varía desde el zumbido que se siente como abejas o electricidad, hasta las más dramáticas, que se sienten a nivel de terremoto.

Sin embargo, aunque las vibraciones pueden sentirse fuertemente en el cuerpo físico, estas no son físicas-no le están sucediendo a su cuerpo físico, sino a su cuerpo energético. Todas las sensaciones relacionadas con la salida son del cuerpo sutil y su estudio revelará más sobre ellas.

A menudo, las vibraciones y otros síntomas ocurren mucho antes de que esté listo a proyectar. A veces estas ocurren en sólo una parte del cuerpo, como las piernas o brazos. A veces se siente que estos están flotando. Esto es porque las partes no estaban suficientemente relajadas y la tensión evitó la separación en estas partes. Entraré en más detalle sobre este problema luego.

Salud, Estado Físico y EFC

La buena salud y el estado físico óptimo no son estrictamente necesarios para lograr la EFC, pero son beneficiosos. Es necesario tener un nivel razonable de salud para que sea más fácil llegar a la relajación física y poder mantenerla. Un cuerpo saludable no tendrá tantos problemas como toser, dolores, calambres, y mala circulación. Los problemas como el apnea del sueño también se empeoran con la mala salud. Algunas condiciones físicas, sin embargo, pueden hacer que la proyección sea más fácil. Cualquier cosa que cause la incomodidad ligera, o que cause el sueño ligero y el despertar frecuentemente, hace que sea más fácil recordar la proyección, porque mantiene la conexión consciente de la memoria.

Es posible que necesite ajustar la posición de descanso usada en los ejercicios de este libro, y el trabajo de hacer la salida de EFC, para compensar por alguna situación de salud que tenga. Por ejemplo, si la tos es un problema, trate una posición más erecta para la proyección. Si la circulación es un problema, las sillas y camas utilizadas necesitarán mejor colchones o más apoyo. Si tiene problemas acomodándose para relajarse suficientemente, considere consultar a un terapeuta físico apropiado que le asesorará.

Si sospecha que su salud le impide lograr la salida de EFC, una buena alternativa es enfocar su atención en los sueños lúcidos y la inducción despierta de ellos.

Consideraciones para el Trabajo de Salida de EFC

La posición de descanso del cuerpo físico durante los intentos de proyección puede afectar lo que sucede en la salida. No es ideal usar su propia cama en la posición usual de dormir. Todos estamos acondicionados a dormirnos cuando nos acostamos en nuestras camas. Es mejor usar otra habitación, o cambiar la posición de la cama. Hasta cambiar el lado de la cama o acostarse al reverso puede ser útil.

Sentado: La posición de estar sentado o inclinado es la mejor para la EFC. La salida es más fácil, y la incomodidad que esta posición causa ayuda a mantener la conexión del cuerpo y la mente, haciendo que el recuerdo de las memorias de sombra sea más fácil. Si alguna vez se ha dormido en una silla, se dará cuenta que no duerme tan profundamente o cómodamente como cuando duerme en su cama. También es más fácil despertarse en la posición sentada, de la misma forma que es más fácil quedarse despierto cuando está manteniendo el estado de trance en la posición erecta.

Puede adaptar una posición de sentarse o reclinarse según sus necesidades. Recuerde que está preparándose para una proyección, no para una noche durmiendo. Aunque la comodidad es importante, la habilidad de relajar el cuerpo mientras la mente se queda despierta es más importante. Nuevamente, una pequeña cantidad de incomodidad puede ser útil.

Diván del Lado de la Piscina: Si necesita usar su habitación, un diván exterior se puede adaptar con cojines para el trabajo de salida de EFC. Esto se puede doblar y guardar cuando no se está usando.

Sillón: Una reclinadora o sillón con buen apoyo a la espalda y la cabeza puede funcionar para el trabajo de proyección. Una almohada bajo los pies ayuda. Si usa una butaca sencilla, un libro de teléfono en el suelo al frente de la silla lo reclinará un poco. Usando las almohadas y cojines creativamente aumentará la comodidad de sus brazos, piernas, y cuello.

Cama: Si usa una cama, póngase en una posición como si fuera a desayunar en la cama. No quiere estar demasiado derecho, y tampoco quiere estar muy acostado. Como un ángulo de cuarenta y cinco grados es el mejor. Las sábanas deben ser ligeras y cómodas. Use muchas almohadas o un asiento relleno de bolitas (beanbag) para acomodarse en la cama. Es

importante que su cuerpo esté cómodo y bien apoyado para relajarse bien. La mala postura causa dolores, calambres y mala circulación.

Ropa y Cubrecamas: Use ropa cómoda que no quede apretada. Si hace frío es mejor usar un calentador que un cubrecamas demasiado pesado. Si los insectos pueden ser un problema, use algún producto de protección o mosquitero.

Sobrepasando las Distracciones Apague el teléfono. Use una máquina contestadora. Ponga un letrero indicando su deseo de privacidad en la puerta, si es necesario. Los sonidos comunes se pueden cancelar con ruido blanco ('white noise'). Encienda un radio fuera de estación o una televisión que se pueda desintonar. El silbido o seseo puede ayudar a enmascarar los ruidos ocasionales. La música no se recomienda, porque puede causar reacciones emocionales que son muy distrayentes y pueden arruinar los intentos de salida. Los sonidos neutrales son mejores-como la lluvia o las olas del mar. Los sonidos que mejor apoyan el trabajo de salida son los sonidos que inducen el estado alterado con ritmos binaurales. (Vea la sección de recursos) Los audífonos cómodos bloquean los sonidos distrayentes, especialmente si se usan con los sonidos para inducción de estados alterados. Los audífonos más grandes funcionan mejor que los auriculares para esto.

Iluminación: La falta de iluminación apropiada también puede contribuir al fallo de la salida. El miedo a la obscuridad es natural y muchas personas encuentran que tienen miedo cuando los síntomas de la salida se presentan en la oscuridad. A veces el miedo subconsciente al ambiente energético y la oscuridad pueden causar ansiedad. Esto se puede eliminar usando iluminación tenue. Otra forma de evitar este conflicto es proyectando de día.

Ojos Cerrados: Los ojos físicos deben de estar cerrados a todo momento durante el trabajo de salida antes, durante y después de la salida. No tiene que abrir sus ojos astrales después de la salida. Usted automáticamente adquirirá la visión de tiempo real antes, durante, o después de la salida. No tiene que hacer nada especial para poder ver después de la salida.

Problemas de Visión: Si no puede ver después de la salida de EFC, haga un mandato claro "¡Dame luz, AHORA!" O, "¡Dame vista, AHORA!" O, si la visión está desenfocada en alguna forma "¡Dame claridad, AHORA!"

Estos mandatos causan reacción en su Ser Altísimo. Los mandatos son formas confiables de corregir ese tipo de problema. Repítalas las veces que necesite.

Medita Dondequiera

La práctica de los ejercicios de trance en situaciones distrayentes—por ejemplo, con una televisión prendida en el ambiente—ayudará a entrenarse a ignorar los ruidos distrayentes, haciendo que la meditación sea posible dondequiera. Esto permite que usted pueda aprovechar el tiempo de espera o de viaje para practicar más, y para que disfrute la meditación al aire libre. Para hacerlo en público, por ejemplo, cuando viaja en un avión o autobús, use un par de gafas y una revista o periódico. Corte un par de fotos de ojos y péguelas adentro de las gafas, haciendo un huequito en el medio para mirar si hace falta. Esto reduce la luz y atrae menos crítica social.

EFC, Sueño, o Sueño Lúcido

La posición de descanso del cuerpo físico afecta el tipo de experiencia que puede ocurrir. Esto no afecta a todo el mundo de la misma forma, o al mismo grado. Alguna experimentación será necesaria. Muchas personas tienen mucha dificultad proyectando acostados de lado. Yo mismo, tengo que estar acostado de espalda, o sentado en un sillón para tener una EFC. Para la EFC, prefiero recostarme como a 45 grados. Si me viro de lado, me duermo o tengo un sueño lúcido. Este factor debe ser considerado cuando está aprendiendo a inducir la salida de EFC. Trate de variar la posición si ha intentado repetidamente y ha fallado la salida, o si tiene problemas durmiéndose. A veces un cambio de posición o un ajuste pequeño resuelve el problema.

Capítulo 16: EJERCICIOS DE EFC Y TÉCNICAS

Lograr la salida consciente se puede comparar con aprender a caminar. El bebé tiene que aprender a manejar la gravedad, el peso de su cuerpo y el balance, y necesita coordinar muchos músculos y nervios con habilidades que no están bien desarrolladas, todos a la misma vez. La primera vez que un bebé trata de levantarse, se tambalea y se cae porque su cerebro no sabe todavía como coordinar todos estos sistemas. De esta manera, durante los primeros intentos de EFC, los proyectores deben mantener un estado profundamente relajado, mental y físicamente mientras tratan de exteriorizar el punto de conciencia de cuerpo, cuando también tienen muchas sensaciones nuevas y diferentes. Durante estos, es fácil perder el control y dormirse, o quedar completamente despierto. La aplicación de las habilidades para lograr la salida despierta toma tiempo y práctica. Hay que perseverar para poder lograrla.

Aflojo del Cuerpo Proyectable

El aflojar el cuerpo proyectable implica el trasladarlo temporalmente fuera de los confines del cuerpo físico. Los siguientes ejercicios ayudan a aflojar el doble proyectable para prepararlo a la salida de EFC. Estos ejercicios también ayudan a acostumar al proyector a que haga acciones de exteriorización de la conciencia mientras están profundamente relajados en el estado alterado. Estos ejercicios se pueden practicar en estados de relajación ligera, pero son capaces de provocar una proyección, así que prepárese. Si esto sucede, o una salida parcial o 'casi' salida, repita el ejercicio que la causó después de lograr un estado profundamente relajado. Si hace algo que le da resultados, continúe haciéndolo, y construya su rutina basada en lo que funciona. Encomiéndese en hacer una salida de EFC si esto ocurre. No haga nada a medias y sin entusiasmo.

Rebote de Percepción

Póngase en un estado relajado, física y mentalmente. Perciba la habitación alrededor de usted con su mente e imaginación y construya una imagen de ésta en su imaginación. Usando su memoria, fíjese como todo se

vería desde su posición si sus ojos estuviesen abiertos; donde las puertas, ventanas, techo, y muebles se encuentran. Las siguientes acciones de aflojo de rebote se pueden variar durante una misma sesión.

Etapas Numero Uno: Comience a hacer una acción de cuerpo completo de rebote de pie a cabeza, con los brazos descansando cómodamente a sus lados. Sienta la acción de rebote moviéndose de arriba a abajo atravesando su cuerpo. Continúe hasta que establezca un ritmo automático. Ahora, extienda su punto focal de conciencia—la parte que está rebotando a través de su cuerpo—fuera de su cabeza y sus pies, extendiendo el alcance hasta que esté rebotando contra la superficie sobre su cabeza (techo o pared) hasta la superficie bajo los pies (suelo o pared). Continúe la acción del rebote, manteniéndola alineada con su torso, de arriba a abajo atravesando su cuerpo. Cuando logre un ritmo estable con la acción, permita que su cuerpo físico se 'desaparezca' de su entendimiento, y enfóquese más en la acción de rebote.

Etapas segunda: Rebote su punto de conciencia lejos de su cuerpo en línea con su centro de cejas. Rebote contra la superficie en frente (pared o techo, dependiendo de su posición), (de al frente a atrás en su cabeza), atravesándola y rebotando con la pared o suelo atrás de su cabeza, empezando adentro de la cabeza y extendiéndose a estas superficies. Cuando tenga la acción de rebote bajo control, permita que su cuerpo desaparezca bajo la acción de rebote.

En ambas etapas, la acción de rebote mueve su conciencia y la rebota entre las superficies de la habitación que ocupa. Use su imaginación para sentir como cada superficie se siente cuando la toca con su sentido de conciencia física. Trate de sentir momentáneamente su nueva posición espacial como si estuviera ahí actualmente. Hágase consciente de los cambios espaciales y la nueva posición cuando está rebotando en las superficies. Cree una fotografía mental de la nueva posición en su imaginación cada vez que rebota su punto de conciencia en la superficie. Sienta como está ahí, fuera de su cuerpo físico por sólo un momento cada vez.

Si tiene problemas imaginando esto claramente, trate pegando etiquetas de blancos en las paredes o suelos o techos y memorice cómo se siente estar

cerca de ellos. Recree la imagen de éstos en su memoria mientras hace el ejercicio. Ponga su cara cerca de los blancos y perciba como la habitación se siente desde ahí—donde están los muebles, puertas, ventanas, *etc.* alrededor de usted. Memorice cómo se siente hacer esto. Mientras lo hace, recree la perspectiva en su ojo mental al final de cada rebote.

Nuevamente, este tipo de acción de rebote puede desenlazar el reflejo de proyección, así que prepárese para esta eventualidad. Repita el ejercicio todas las veces que quiera. Si una salida comienza, esté listo a dejar su cuerpo. No es recomendable el cancelar las salidas de EFC, porque esto puede causar problemas tratando de lograrlas después. Así que decida antes de tiempo a continuar la salida si ésta comienza en un movimiento de aflojar el cuerpo energético proyectable.

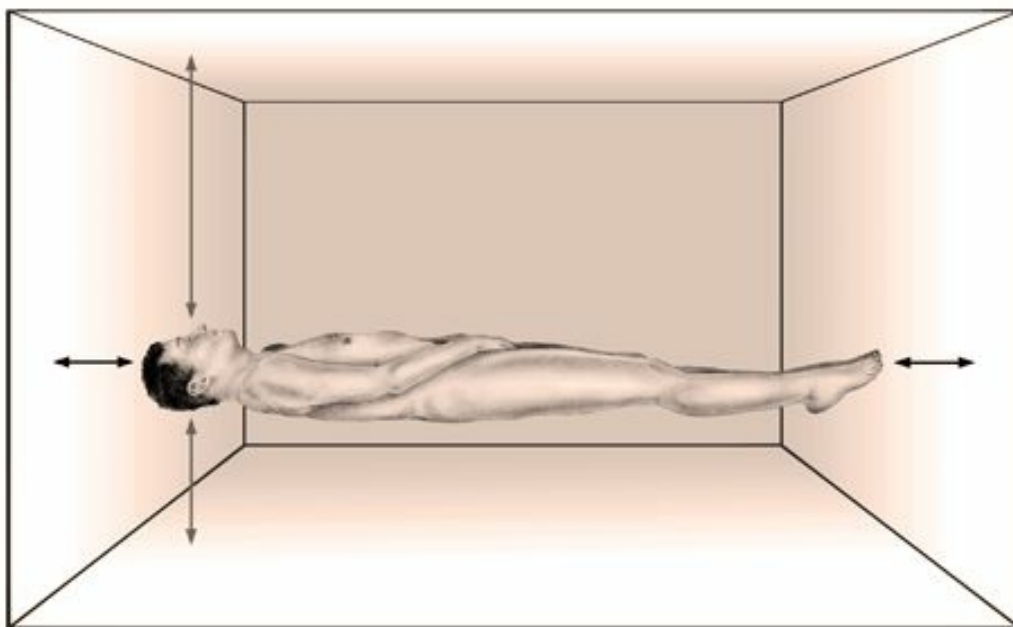


Figura 25. Acciones Horizontales y Verticales de Rebote

Respiración Expandida

Este ejercicio estira los confines naturales de su percepción física y mental. Póngase en un estado relajado mental y físico. Perciba la habitación alrededor, y apréndase el esquema. Enfoque su atención en la acción de respiración y respire lenta y naturalmente, ADENTRO Y AFUERA. Sienta como su estómago y pecho se llenan, como si su cuerpo se estuviera llenando como un globo. Sienta como la habitación se encoge alrededor de su cuerpo mientras su auto percepción se expande. Al final de la inspiración, trate de sentir su conciencia como llena la habitación a capacidad por un momento. Cuando respira para AFUERA, sienta como su percepción se encoge, vaciándose como un globo. Sienta como la habitación se agranda mientras usted se encoge. Al final de la expiración,

sienta como si los confines de la habitación están lejanos, como si fuera un punto de conciencia pequeñísimo, en una habitación gigantesca. Siga repitiéndolo lo más que quiera.

Girando y Aflojando

Cualquier acción de atención física que mantiene un punto de conciencia física fuera del espacio del cuerpo/mente físico es difícil de mantener si el punto se queda fijo. Pero si le da movimiento a este punto se hace más fácil. El movimiento engaña a la mente y ésta acepta las acciones de la conciencia física hechos en puntos fuera del perímetro del cuerpo físico.

Primer Paso: Póngase en un estado relajado, física y mentalmente. Empiece rebotando un punto de atención al nivel del centro de las cejas, de ésta a la pared enfrente (o techo si esta acostado). Imagine y sienta que esta acción rebotante está conectada al centro de su cabeza. Mantenga la acción rebotando, como si tuviera una bolita de goma rebotando de su frente a la superficie de la pared (o techo). Continúe hasta que adquiera un ritmo.

Segundo Paso: Empiece a cambiar la acción a la derecha en forma circular unos cuantos pies a la vez, como la aguja de un reloj. Abarque todo el espacio alrededor poco a poco, mientras continúa la acción de rebote. Varíe la velocidad hasta que se sienta natural, pero trate de mantener una velocidad relativamente rápida. Sienta como la bolita rebota desde las paredes hasta el centro de su cabeza. Manténgase consciente de su posición que cambia, como su perspectiva cambia con ella. Trate de sentir como las coordenadas espaciales cambian alrededor mientras su punto de conciencia rebota en contra de las superficies. Continúe por unos minutos.

Tercer Paso: Deje de rebotar y empiece a circular su punto de conciencia como si estuviera girando una bola en una cuerda alrededor de su cabeza. La cuerda está conectada al centro interior de su cabeza al nivel de las cejas. Imagine que esto está girando en órbita alrededor de su cabeza, mas afuera, cerca de las superficies alrededor. Extienda el cordón para que la acción giratoria abarque la habitación en que se encuentra, como se sienta más natural. Continúe por uno o dos minutos.

Cuarto Paso: Sienta como usted gira adentro de su cuerpo. Sienta como su perspectiva cambia mientras usted gira. Siga dando vueltas en una forma natural y constante. Continúe por unos minutos.

Quinto Paso: Extienda su perspectiva y sienta como da vueltas fuera de su cuerpo. Imagine que su perspectiva está tocando los puntos de las superficies (paredes, techo o suelo) mientras usted gira. Continúe por unos minutos o más.

Si continúa estas acciones de giro, su mente se confundirá en cualquier momento y creará que está fuera de su cuerpo. Cuando esto sucede, sentirá una sensación de caída momentánea, o un poco de vértigo. Esto puede suceder varias veces durante el ejercicio. Esta técnica también puede causar que el reflejo de proyección suceda, así que esté consciente de esta posibilidad.

Aflojarse con la Imaginación

Póngase en un estado relajado mental y físicamente. Cuando esté listo, imagine que se está saliendo de su cuerpo y caminando/flotando hacia la puerta de su habitación. Mantenga la conciencia de cómo su perspectiva cambia mientras se mueve, y donde su cuerpo físico está actualmente al alejarse de él. Atraviese la puerta, como si estuviera proyectando verdaderamente, y percíbase como si estuviera divagando por su casa. Imagine esto con el más detalle posible, observando las habitaciones, y luego salga de la casa y explore los alrededores. Siga alejándose, lo más lejos que su memoria le permita llegar con la mayor precisión que pueda lograr. Imagine su puerta exterior, escalones o camino; la calle afuera, los árboles y/o edificios; todo. Esta vista imaginativa no tiene que ser perfecta. Haga lo mejor que pueda. Vaya a un 'paso' natural, parando y observando puntos de interés en el camino, y luego siga.

Mientras se aleja, trate de sentirse como si estuviera lejos de su cuerpo físico. Manténgase consciente de dónde su cuerpo físico está en referencia a su punto de atención. Es un poco difícil, así que siga moviendo su punto imaginario para aliviar la presión mental.

Habrán momentos en que de pronto sentirá que está donde se estaba imaginando verdaderamente. Esto puede causar una sensación de caída, a veces acompañada de surgidos de energía por el estómago y el pecho. Esta es una buena señal e indica que usted está exteriorizando su conciencia corpórea y está aplicando presión al doble proyectable. El flujo energético indica que el doble se está generando. Cuando pueda imaginar y percibirse en otro lugar fuera de cuerpo, también puede verse volando, o transportándose instantáneamente a lugares lejanos. Imagínese flotando arriba y volando alrededor. Imagine como esto se sentiría, y como la tierra se vería desde esta nueva perspectiva. Imagínese apareciendo en otro lugar. Sienta esta nueva posición, este nuevo lugar, dondequiera que sea, apareciendo alrededor de usted.

Para terminar este ejercicio, véase regresando a su habitación y mirando a su cuerpo físico mientras espera su regreso. Imagine como usted flota adentro y se reintegra con su cuerpo físico.

Mientras hace este ejercicio, concéntrese en percibir el estar fuera de su cuerpo lo mas realísticamente y claramente que pueda. Imagine que ve el mundo a través de los ojos de su doble proyectado. Este ejercicio también puede detonar el reflejo de proyección, así que prepárese y sígalo. Si esto sucede en este ejercicio en particular, es posible que sienta los síntomas remotamente, como a la distancia. También puede sentir nada y de pronto encontrarse en su doble proyectado en un lugar remoto.

Técnica de Proyección de la Soga

Ahora es el momento de usar sus manos energéticas para salirse del cuerpo en el método de proyección de la soga. El ingrediente más importante en esta técnica es la soga imaginaria que está colgando de su techo imaginario. La acción de subir físicamente, de mano sobre mano, engaña la mente para que acepte el punto de conciencia física fuera del cuerpo físico; la acción de subir gradualmente provee un movimiento natural para arriba y afuera del cuerpo físico. Esto estimula el reflejo de proyección.

Imagine que una soga gruesa y fuerte está colgando en frente de usted, más arriba de su pecho, fácil de alcanzar con sus manos. No importa si está

sentado o acostado, la soga siempre es fácil de alcanzar. Varíe la posición y ángulo para su comodidad, a lo que se sienta más natural. Alcance y agárrela con sus manos energéticas. Imagine y sienta como se trepa por la soga, una mano sobre la otra. Agarre y hale la soga hacia su pecho con cada movimiento de brazo energético. Siéntase, en su doble proyectable, moviendo por la soga mientras trepa. Esté consciente de cómo su cuerpo físico se queda atrás cuando se sube fuera de él. Esté consciente de cómo la perspectiva cambia de su habitación mientras sube por la soga. Enfóquese en la acción de subir. No deje que su cuerpo físico responda o se tense. Respire naturalmente y no aguante la respiración o deje que se pierda la estabilidad. Mantenga la mente clara y relajada. Enfoque solamente en trepar la soga.

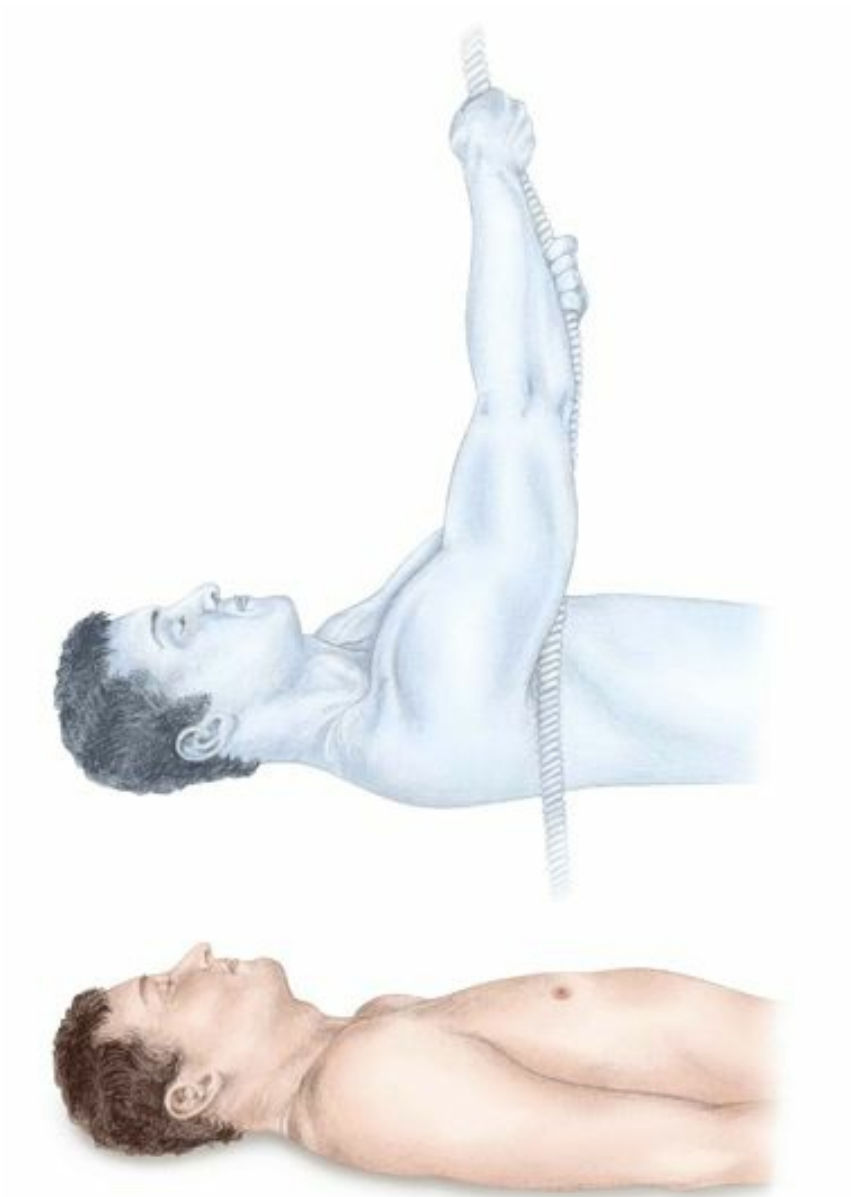


Figura 26. Técnica de Soga

Desarrolle una acción de trepar natural, fuerte y de dos manos, como si usted estuviera subiendo por una soga en la realidad física.

Varíe la velocidad de la acción de trepar, a lo que se sienta más natural, pero no suba demasiado lentamente. Experimente hasta que encuentre la mejor velocidad para usted. Trate de sentir como sube al halar la soga.

Trepe para arriba y para afuera de su cuerpo físico. Perciba como su cuerpo se queda atrás, y perciba como la vista de la habitación cambia al seguir subiendo.

Si tiene algún problema subiendo, trate de pensar en una solución. Haga lo que pueda y siga moviendo los brazos, trepando o halando por la soga de la forma que pueda. En un momento cubriré los problemas más comunes de la técnica y sus soluciones posibles.

Puede ser útil el pegar un pedazo de cinta o cordón en el techo, para que lo toque de vez en cuando si necesita ayuda creyendo que hay una soga en esa posición y la puede sentir en su percepción.

Síntomas de la Técnica de la Soga

La primera señal que la técnica está funcionando es un movimiento de energía localizado, sensación de mareo y presión, y un vértigo ligero en el pecho y la parte de arriba del estómago. Esto indica que la técnica está ejerciendo presión en su doble proyectable. Siga trepando y producirá el reflejo de proyección—si está suficientemente relajado para permitir la generación del doble proyectable.

Como experimento, haga un ejercicio corto ahora. Cierre sus ojos y respire profundamente un par de veces para prepararse. Nada más. Sienta como en su mente alcanza y agarra la soga, y suba por esta por como veinte segundos. Use su memoria e imaginación para recrear la sensación de cómo sería hacerlo verdaderamente.

Debiera sentir algo relativamente rápido, un movimiento localizado de presión y mareo en su estómago y/o pecho. Esto es similar a la sensación que siente cuando está en un elevador que empieza a moverse para abajo. Estas sensaciones indican que su doble energético está bajo la presión de la acción de trepar la soga. Cuando su cuerpo y mente están en un estado muy relajado, esto será más fuerte y efectivo.

Mi Primera Experiencia de Proyección con la Soga

Me acosté en la cama temprano en la noche, después de la puesta del sol, pensando en la técnica de sogas que estaba desarrollando. Me habían pedido que creara una técnica de salida que los ciegos de nacimiento pudieran usar. Quería usar el sentido del toque como base para la técnica nueva, ya que yo pensaba que el sentido del toque está bien desarrollado en estas personas. En estos tiempos, era simplemente una idea que estaba planeando. El próximo paso era tratar de hacerlo para ver si funcionaría. No hice ningún trabajo de relajación, trance o energético. Simplemente quería saber si la técnica ejercería alguna presión que fuera aparente.

Me acosté por varios minutos, pensando en todo esto mientras me relajaba y acomodaba, listo para tomar una siesta. Entonces pensé "Que diablos, porque no" y decidí ver si esto iba a funcionar. Formé una intención fuerte de proyectar tratando de usar la técnica nueva.

Imaginé una soga fuerte colgando del techo. Subí los brazos energéticos y empecé a subir mano sobre mano por la soga. Inmediatamente sentí una sensación vertiginosa en el estómago y pecho. También sentí una sensación de cosquilleo, intensa hasta los huesos, en los brazos y piernas. Traté de ignorar la emoción que tenía en la mente y me enfoqué en la acción de trepar. Mientras seguía subiendo, sentí una presión acumulándose adentro. Mi cuerpo se sintió muy pesado de pronto mientras caía en estado de trance. Esto estaba sucediendo más rápido que lo normal y sentí la parte de arriba de mi cuerpo empezar a subirse, libre, tratando de subir por la soga. Nunca había sentido algo semejante. Seguí subiendo, y mi centro del corazón empezó a latir y vibraciones empezaron a zumbar a través de mi cuerpo. Seguí trepando, y, de pronto, mi cuerpo astral de tiempo real se desdobló. Vine a llegar flotando al pie de la cama. Esto había sucedido tan rápidamente que casi no tuve tiempo de darme cuenta de lo que estaba pasando mientras yo estaba proyectando. Volví al cuerpo pronto después de la salida y excitadamente escribí la experiencia en mi diario. Esta era la salida de EFC más rápida que había hecho en mi vida.

Probé la técnica de sogas esa noche varias veces y funcionó cada vez. Trepas por una soga o escalera como técnica de salida no es nada nuevo. Pero la aplicación de la imaginación táctil al proceso es algo nuevo. Fue especialmente importante para mí el tratar de comprender como ésto

funcionaba en esos días. Esta experiencia reveló muchas cosas sobre la naturaleza de los procesos energéticos naturales usados en la salida de EFC.

Secuencia de Proyección

Es mejor tener más que una secuencia para inducir una EFC. Alterne y adapte los pasos que usa para sus intentos de proyección considerando como se siente al momento. Sea flexible y haga lo que funcione. Aprovechese de las situaciones y busque soluciones a los problemas que emerjan.

El tiempo que le dedica a cada parte de su secuencia debe variar dependiendo en su experiencia y necesidades. No le dedique demasiado tiempo a cada parte si se está quedando dormido cada vez. Sin embargo, debe dedicarle por lo menos cinco minutos a la sección de relajación física profunda. El tiempo y energía que le dedica a sus sesiones de práctica contribuirán al logro de la salida de EFC a la larga.

Relájese, cierre los ojos, y use la respiración de barriga para acomodarse. Use uno o dos minutos de respiración de punta de la nariz o de barriga entre cada paso. Haga el ejercicio completo de relajación física. Preestímule las manos y pies. Rebote energía por sus brazos y pies, y use un movimiento de rebote por todo el cuerpo por unos minutos. Use el circuito de cuerpo entero para levantar energía por unos minutos. Luego, respire de barriga y re examine su relajación. Relájese, aclare la mente superficial e induzca el trance usando el escenario de caída. Cuando esté bien establecido, levante energía por las piernas y estimule los centros primarios, usando sus métodos preferidos. Haga un ejercicio de aflojo del cuerpo energético con una técnica de rebote exterior. Relájese y use respiración de barriga. Céntrese. Relájese, relájese, relájese. Cuando esté enfocado y calmado, use una técnica de salida de EFC. Manténgase enfocado y calmado, sin permitir palabras en su pensamiento. Varíe su técnica de EFC cada minuto, más o menos. Re-chequee su estatus de relajación o estado alterado ocasionalmente. Relájese y manténgase enfocado, tenga paciencia con sí mismo, tome su tiempo, y disfrute el proceso.

Si empieza a sentir las sensaciones de salida como vibraciones en cualquier punto, empiece a usar una técnica de salida y siga desde ese

punto.

Recuerde de mantener la EFC corta. Diez segundos fuera del cuerpo y haga una reentrada deliberada y apasionada. Escriba palabras descriptivas inmediatamente.

Proyección Instantánea

Esta es mejor usada cuando se acaba de despertar y todavía está en un estado profundamente relajado, o cuando siente vibraciones o sensaciones de salida. Primero, no haga nada mas que encentrarse y consolidar su estado profundamente relajado. Esto no requiere nada mas que quedarse consciente y haciendo nada. Respire conscientemente y aclare su mente de palabras. Relájese y manténgase enfocado y calmado. Si tiene que moverse, hágalo lentamente y reacomódese. Forme una intención firme de proyectar, y empiece a usar un método de salida de EFC. Alternativamente, no haga nada, simplemente observe y deje que la EFC ocurra naturalmente.

Motivación

La motivación es un ingrediente importante para la EFC. Sin entusiasmo, no tendrá suficiente energía mental para triunfar. Sea meticuloso, pero mantenga el tiempo de preparación razonable, para que no se agote demasiado. Lo más que la mayoría de los proyectores novatos tienen es entusiasmo. He oído muchas historias de éxito por los años. En muchos casos, los proyectores estaban practicando técnicas cuando de pronto sintieron una emoción de entusiasmo y decidieron 'lo voy a hacer'—un esfuerzo de 'ahora o nunca'. Se concentraron en el esfuerzo y triunfaron la mayor parte del tiempo. A veces esto sucede la primera vez que trata, así que prepárese. La resolución y el entusiasmo dan un gran impacto. Enfocaron toda la energía mental para un solo propósito—proyectar fuera del cuerpo.

La Soga y Consejos para la Salida de EFC

Tome nota de las sensaciones de mareo, presión y movimiento energético localizados causados por las técnicas de salida de EFC. Ajuste la acción de

la soga para maximizar el efecto.

Balance: Mantenga una calma balanceada durante los intentos de salida. Enfoque en la acción física mental de subir excluyendo todo lo demás. Ponga todo el esfuerzo que tenga en esta acción y desconéctese de todo lo demás. No permita que las palabras aparezcan en su mente. No analice o piense en lo que está haciendo. Usted se ha entrenado para hacerlo. Fíjese en su respiración y no la aguante o deje que se descontrole. Si su patrón de respiración natural cambia, creará tensión física. Si ésto sucede, deje de hacer lo que está haciendo y vuelva a la respiración de barriga y relájese hasta que esté listo de nuevo. Tome su tiempo. Respire naturalmente en todo momento. No haga nada excepto permanecer calmado y siga subiendo por la soga hasta que se salga.

Vibraciones: Cuando estas empiezan, pueden estar localizadas en una parte de su cuerpo, como sus piernas. Si se enfoca en ellas, las vibraciones responderán y seguirán sus acciones energéticas. Quédese relajado y enfocado en su técnica. Las vibraciones se extenderán naturalmente mientras usted continua. Pueden ser especialmente fuertes durante los primeros intentos, así que prepárese.

Sensación de Corazón Acelerado: Esté consciente de que puede sentir la sensación de la chakra del corazón, que puede ser muy fuerte al principio de la práctica de salida de EFC. Muchos proyectores se asustan cuando la sienten y cancelan el intento. Ignore esta sensación completamente. No le hará daño. La chakra del corazón late rápidamente para proveer energía para la salida del cuerpo proyectable. No es su corazón físico que está acelerado. También ignore las sensaciones como la presión de frente o cabeza, no importa cuán fuerte o incómodas. Lo más pronto que se salga del cuerpo, lo más pronto las sensaciones cesarán.

Ruidos Astrales: Ignore los ruidos o voces que oiga antes o durante el intento de salida-no importa si son altos, o parecen reales. Estas son alucinaciones auditorias. No son reales, pero son pruebas. Si siente que algo lo toca o lo aguanta, aún manos agarrándolo, ignórelas. Son alucinaciones táctiles. Ninguna de esas cosas puede hacerle daño, pero pueden distraerlo. Si reacciona, puede romper la atención y sacarlo de nervio y disminuir la posibilidad de lograr la EFC. Ninguno de estos efectos continúa después de

salirse del cuerpo-todo estará silencioso y estará solo cuando salga. (Más información luego.)

EFC Corto: De nuevo, mantenga las primeras proyecciones cortas. Diez segundos afuera y vuelva a su cuerpo. Por favor confíe en lo que digo, no siga la tentación de irse a explorar. Sus probabilidades de recordar una proyección corta son mejores que recordar una más larga. Una EFC de diez segundos cambia la vida. Una salida de EFC de noche entera que se olvidó no vale nada.

Oleada de Energía de Torso: En muchos casos, justamente cuando el reflejo de proyección está a punto de patear, puede sentir un pico u oleada de energía surgir por el estómago o el pecho. Esto marca el momento de separación entre la mente física y su doble astral que se está proyectando. El reflejo de proyección ha sido desatado y usted está en el borde de la salida de EFC. Mantenga la calma y no reaccione a estas sensaciones de ninguna manera. Quédese calmado y continúe.

Parpadeo de Mente Partida: Si los síntomas anteriores suceden y todo para, o si usted tiene vibraciones y después todo para, dejándolo embobado o cansado, quizás con dificultad de moverse (parálisis despierta) lo más seguro es que proyectó. Ha perdido la salida por el efecto de la mente partida. Si esto sucede, quédese quieto y espere que el doble proyectado reentre. Déjese vacilar en el borde del sueño. Haga un poco de movimiento de energía para mantenerse entretenido, pero no se deje despertar mucho. Tiene que quedarse medio dormido, para permitir que el doble proyectado reentre y baje las memorias.

Reintegración: El juicio de mantener las primeras proyecciones cortas dará pagaré aquí-si su doble se acuerda de hacerlo. Tenga paciencia. Las memorias de la proyección llenarán su mente durante la reintegración si todo ocurre según el plan. Probablemente se olvidará lo que estaba haciendo mientras estaba esperando a su doble por la división mental. El momento en que se reintegra y se acuerda de su EFC, verbalice las palabras de clave cuando está buscando el bolígrafo para escribirlas.

Salidas de Tubo: A veces se puede encontrar saliéndose del cuerpo, o volando por una estructura de túnel, con sólo sensaciones muy ligeras o sin

sensaciones.

Visualización: Algunas personas tienen problemas con la técnica de la sogá porque no pueden dejar de visualizar la sogá en su imaginación (ojo mental). No hay problema con visualizar la sogá si está sintiendo como se sube por ella con su conciencia física.

Creando Soluciones: Algunas personas dicen que se sienten que se dan un golpe en el techo y sienten que no pueden continuar. Algunos sienten una pila de sogá formándose debajo de ellos. La solución es usar la imaginación para crear soluciones. Imagine que un hueco debajo de usted tragándose la sogá usada. O, imagine que está atravesando el techo y yendo para arriba hacia el cielo, *etc.*

Ayudando a Otros Proyectores

Es impráctico para un proyector astral de tiempo real tratar de ayudar a otra persona a salir del cuerpo. Yo he tratado de hacer esto varias veces y no parece ser factible. La persona que está tratando de ayudar puede interpretar este intento como un ataque síquico o energético.

Es posible despertar a los proyectores de tiempo real cuando están fuera del cuerpo. Cuando la proyección de sueño natural ocurre, el cuerpo de tiempo real se va a la deriva y se queda flotando sobre el cuerpo físico, a menudo imitando la posición del cuerpo físico. Estos están dormidos, como sus cuerpos. Un proyector que está despierto puede despertar al proyector que está durmiendo. Sin embargo, todos los factores que hagan el recuerdo de la proyección están presentes, así que es difícil de acordarse. He hecho esto varias veces con proyectores dormidos de tiempo real, y, aunque he logrado despertarlos, y viajar con algunos a veces, ninguno lo ha recordado después.

Llamando y Encontrándose con Otros Proyectores

Muchas personas me han preguntado cómo pueden encontrarse con otros proyectores, y hasta con seres queridos que han pasado a mejor vida. Una forma de hacerlo es llamando mentalmente a la persona justo antes de la salida de EFC. Cuando esté en el estado de trance y cerca de la salida,

mantenga la imagen de la persona que quiere ver en la mente y llámelo mentalmente varias veces. Si la persona está disponible, usualmente él o ella aparecerá poco antes de su salida o estará esperándolo poco después de ella. Responderá a menudo y podrá oírlo con su 'oído' astral. Si tiene visión astral en ese momento, puede verlo/a aparecer en su habitación. Si esto falla después de salir del cuerpo, muévase lejos de su cuerpo y luego llame a la persona de nuevo.

Otra forma de encontrarse con alguien es dirigiéndose y proyectándose hacia ellos, usando el método de viaje instantáneo. Para hacerlo, primero salga de su cuerpo. Entonces, piense en su amigo intensamente, y dé un mandato "Llévame a (nombre del amigo)". Esto puede causar que se transporte al destino escogido. Cuando usted se encuentra con otros fuera de cuerpo, usualmente ellos no se dan cuenta que están fuera del cuerpo. Tratar de convencerlos de su estado puede ser muy interesante.

Por favor percátense que el ser altísimo y en ciertas situaciones el permiso son parte de este proceso. Las personas que responderán a su llamado son personas que normalmente querrían visitarlo. Los que no quieren estar con usted no responderán a los mandatos astrales.

Capítulo 17: MAS TÉCNICAS DE EFC Y VARIACIONES

Es buena idea usar una variedad de técnicas de salida de EFC durante una sesión. Esto evita el aburrimiento y mejora los resultados. La variación de los métodos de salida ayuda a engañar al subconsciente y/o ser más alto a que permita la salida. Si sus sesiones son largas y extenuantes, las sesiones de relajación, trance y trabajo energético pueden ser hechas al separado. Si se cansa durante la sesión, tome un descanso corto, o una siesta en la silla. Quédese lo más relajado que pueda, mientras descansa. Cuando vuelva al trabajo, rápidamente repita los pasos que hizo antes, hasta que esté en un estado profundamente relajado, entonces haga el primer intento de EFC.

Variaciones de la Técnica de la Soga

Soga de Esquiar por el Agua: Imagine que está aguantando el manubrio de una soga de esquiar conectado a una lancha motorizada que esta en frente de usted. Sienta como aguanta el manubrio, como si estuviera flotando en el agua, listo para ser halado por la lancha. Imagine el rugido del motor, lo que espera sentir, y de pronto la lancha se lanza y lo saca fuera del cuerpo en una ráfaga de rocío astral.

Red de Carga de Soga: Imagine que tiene una red de carga de soga en frente de usted. Imagine que esta red está colgando cerca de usted. Alcance y móntese en la red, subiendo por ésta. Súbala como pueda, usando los brazos y los pies, trepando y subiendo fuera de su cuerpo.

Escalera de Mano: Imagine una escalera fuerte extendiéndose desde el techo. El escalón más bajo es fácil de alcanzar con sus manos. Suba por ella con las manos y cuando llegue con los pies también. Sienta como va subiendo más y mas arriba en esta escalera que no se termina. Si imagina que llegó al techo, atraviéselo y siga subiendo.

Cambio de Punto: Esta es la técnica de proyección más directa de todas. Es la primera que aprendí y usé para la mayoría de las EFCs que hice al principio.

Cuando está listo para proyectar, hágase consciente de su cuerpo físico y dónde existe en la habitación que está. Extienda su percepción y memoria de donde las puertas, ventanas, y muebles están. Haga un mapa espacial de esto en su imaginación, en su ojo mental, incluyendo donde está y como se siente estar allí. Cuando está listo, imagínese y siéntase levantándose y caminando fuera de la cama, moviéndose y parándose dos pasos al frente de su cuerpo físico. Mantenga la conciencia del cuerpo firmemente encentrados en su cuerpo exterior imaginado en su nuevo lugar. No trate de ver o sentir a su doble como si estuviera en frente o arriba de usted; siéntase como si usted estuviese al frente de donde está , encentrado en la perspectiva del doble proyectado. Perciba las coordenadas cambiadas desde este punto de perspectiva. Sienta y sepa donde su cuerpo físico está descansando. Imagine y sienta su doble proyectado como si ya se hubiera separado de su cuerpo físico. Enfóquese en mantener la atención en su doble proyectado imaginado lo más que pueda en esta nueva posición.

El mantenimiento de una perspectiva diferente de donde está actualmente es difícil y engorroso. Su mente tratará de continuamente volver a su perspectiva original. Luche con esta tendencia y continúe forzando la perspectiva al doble astral imaginado. Prepárese para una lucha o 'tira y hala' mental.

Vapor Subiendo: Cuando esté listo, póngase consciente de su cuerpo entero y donde está en relación a su habitación, como en la técnica anterior. Imagine que se está poniendo más y más liviano, como si su cuerpo se estuviera convirtiendo en vapor. El vapor sube y se expande. Sienta como se va aligerando y expandiendo y levantándose suavemente para arriba en su habitación. Sienta como su perspectiva cambia mientras sigue flotando para arriba. Sienta como su conciencia se encentra en el cuerpo que está flotando.

Desenrollarse: El método de desenrollarse del cuerpo usa la conciencia del movimiento natural de virarse o darse la vuelta en la cama. Este método es útil si una proyección espontánea ha empezado, o si se encuentra pegado a su cuerpo durante un intento de salida.

Sienta como se vira de lado, como si estuviera dando la vuelta para un lado. Repita esta acción cuantas veces sea necesario. Vírese a la derecha,

vírese a la izquierda. Obtenga una sensación de conciencia de cuerpo entero mientras da la vuelta, como si lo estuviera haciendo realmente. No permita que su cuerpo físico responda o se tense con este movimiento energético. Si está sentado, use esta acción como si estuviera virándose al lado y fuera de la silla.

El Cohete: Cuando esté listo, imagine que está acostado sobre la punta de un cohete gigantesco. El bulto del cohete está escondido debajo de su cuerpo. Imagine el techo y paredes desapareciendo, dejando que se vea el cielo estrellado. Sienta como el cohete empieza a temblar, el estruendo bajo su cuerpo cuando los motores se van calentando, y empieza a despegar, levantando su cuerpo, primero lentamente, y adquiriendo velocidad. Manténgase consciente de que su cuerpo físico se queda donde estaba antes, mientras usted despegue con el cohete.

Manejando: Si alguna vez ha manejado trámites largos, o ha estado jugando un juego de carreras de computadora, habrá notado que una repetición instantánea de este movimiento se queda impreso en su visión por un tiempo. Cuando cierra sus ojos y se relaja o trata de dormir, la vista del escenario que tenía continúa desenvolviéndose en su visión mental por un tiempo. Esto se puede usar para desatar el reflejo de proyección.

Relájese y deje que este escenario siga moviéndose en frente de sus ojos. Deje que su sentido de conciencia de cuerpo siga moviéndose en el camino hacia el horizonte. Use la escena para mantener su mente libre de palabras, combinando la conciencia de respiración. Vea la calle y los árboles y edificios y carros moviéndose al lado o pasándolo, y sienta como se mueve para el frente mientras la escena sigue desarrollándose. Imagine y sienta como el cuerpo físico se queda atrás mientras viaja al horizonte.

Método de Ojo Remoto con Dos Personas: Es posible que una clase de proyección ocurra mientras usted está todavía parcialmente despierto. El recrear una proyección de ojo remoto requiere preparación y la ayuda de otra persona, su control. Tiene que desarrollar cansancio y falta de sueño, dejando de dormir a propósito, una o dos noches. Lo que hace falta aquí es la clase de cansancio que puede hacer que se quede dormido mientras está de pie.

Cuando está suficientemente cansado, siéntese en una posición cómoda. No puede ser interrumpido por nada o nadie además de su control. Por eso, este experimento se debe de hacer por la noche con el teléfono apagado o descolgado. El control debe de hablar con usted para mantenerlo despierto, pero no sobreestimularlo. El control debe de observarlo para ver si hay actividad de REM/MRO (Movimiento Rápido de Ojo) tras los párpados. Es una señal importante, pues indica que su mente soñadora está activa. El estado de MRO causa un movimiento notable bajo los párpados. Debe de ser mantenido despierto y razonablemente coherente durante el experimento. El control lo debe despertar apaciblemente si se empieza a dormir, hablándole y frotando su brazo.

Estimular el centro de cejas antes y durante la proyección de ojo remoto es útil. Deje que los ojos se cierren, para ayudarlo a encontrar el estado entre el estar dormido y despierto, para que empiece a vacilar en el medio.

Verá cosas con los ojos cerrados: Patrones de luz, colores, imágenes, escenas. Son una mezcla de imágenes hipnagógicas, fragmentos de sueño, y visiones clarividentes. Describa todo lo que ve para que su control sepa lo que está pasando.

Continúe esto y en algún momento la parte de usted que está en el tiempo real se proyectará fuera de su cuerpo. Podrá hacer los comentarios al corriente de lo que está viendo. La mente se partirá al momento de separación, y su coherencia mental se debilitará. Su control debe de mantenerlo despierto y coherente lo suficiente para que pueda hablar, pero no tan despierto que su estado delicado se altere. Su perspectiva vacilará entre sus cuerpos físico y proyectado, de aquí a allá, y quizás su mente de sueño pueda incluirse en la acción. El estado alterado causado por su cansancio extremo puede ayudarlo a mantener la conexión visual con su doble proyectado. Cuando se conecta a su doble proyectado, usted se percatará de que está viendo a través de los ojos de su doble en lugares remotos. Un tiempo ideal para hacer esto es cuando está en la cama tarde con su compañero/a después de un día largo y ambos están despiertos.

Reloj de Alarma

Algunos encuentran que es más fácil proyectar si programan su alarma una o dos horas antes de la hora normal de despertar, y entonces intentan hacer el EFC. A estas horas, la mente física está profundamente relajada, haciendo que la proyección sea más fácil. Si tiene que despertarse a cierta hora para ir a trabajar, use dos alarmas.

Otro uso para los relojes de alarma es usando el botón de dormitar (snooze) para proyecciones cortas. Esto puede ayudarlo a recordar las EFCs y los sueños. Cada vez que se despierta es una oportunidad de recordar sus sueños. Programe el botón a que lo despierte en intervalos de dos a cinco minutos. Cuando la alarma suena, mantenga su estado alterado y, moviéndose lentamente, empuje el botón de dormitar. Entonces relájese por un momento, y haga su técnica de EFC. La próxima vez que la alarma suene, moviéndose lentamente, dele al botón de nuevo y use métodos de recordar las EFCs o sueños por un minuto más o menos. (Puede ser que no se recuerde de nada por un momento, pero acuérdesse de la partida mental y hágalo de todas maneras). Entonces relájese y trate de proyectar de nuevo. Cada vez que lo hace le da más oportunidad de recordar sus sueños y EFCs. Enseguida que se recuerde de algo, verbalícelo y escríbalo enseguida.

EFC Sentado

Un método excelente para tratar de tener una EFC es sentado en una silla de oficina o de la mesa del comedor, sin apoyo a la cabeza. Repita la afirmación "Dejo mi cuerpo y retorno seguramente y me acuerdo de todo" varias veces; entonces haga el proceso de relajación física y mental, inducción de estado alterado y trabajo energético, y déjese dormir. Cualquier movimiento físico debe ser lento. Solo dormirá por unos momentos, porque su cabeza perderá el balance y lo despertará en un minuto. Repita este proceso unas cuantas veces y mantenga el estado profundamente relajado. Use métodos de recordar sus sueños cada vez que se despierta, buscando en su mente los fragmentos de memorias de sueño y proyección. Repita la afirmación en silencio cada vez que se despierte y haga el próximo intento. Este método parece ser frustrante y agotador—pero le dará docenas de oportunidades para lograr la salida de EFC—y más importante, recordarla. Cada vez que se deja dormir, está haciendo una salida natural e inconsciente. No se da cuenta de esto la mayor parte del

tiempo por los efectos de la partida mental. Como dije anteriormente, esto le dará muchas oportunidades de recordar la salida de EFC. La primera señal del éxito aquí es el recordar un fragmento de la salida. Puede acordarse unos segundos de estar en otro lugar, como en otra habitación o fuera de su edificio. Pero cada memoria de la EFC es puro ORO; cada una cambia sus creencias con experiencias personales. Estas experiencias le dejan saber al subconsciente que está bien que usted se salga de su cuerpo; y recuerde, usted quiere tener estas memorias.

Cuando tenga más experiencia y quiera tener EFCs más largas, deje que su cabeza se recueste en su pecho. No es muy cómodo, pero le dará uno o dos minutos más de tiempo para que la experiencia dure más. La presión en el cuello lo despertará a intervalos regulares. Muévase muy lentamente, y estire y acomode el cuello cada vez que haga este ejercicio.

El aspecto de usted que regularmente se sale de su cuerpo es como otra parte de sí mismo, una parte separada. Esta parte se proyecta fuera del cuerpo todo el tiempo, cada vez que duerme. Acepte que esto sucede— considere el efecto de repartición mental—y verá que el método anterior es valioso. Aumenta las probabilidades de que usted va a ir con el aspecto proyectado y descargando las memorias de la EFC a su experiencia personal presente. Este método también se puede usar para aprovecharse del tiempo de la siesta. Simplemente siéntese en una silla y relájese, aclarando la mente de palabras mentales, y dejándose dormir. Acomode las caderas un poco para el frente y deje que la cabeza se caiga para el frente y déjese tomar la siesta. Lo más seguro dormirá por varios minutos antes de despertar. Estire el cuello suavemente y con cuidado, y repita la siesta. Mientras su mente se va refrescando con la siesta, podrá dedicarle más energía y atención a la salida y memoria del EFC. Puede hacer algo similar en la cama, extendiendo sus antebrazos verticalmente, los codos descansando en la cama. Cada vez que se duerme, sus brazos se bajarán de pronto y se despertará con el tirón. Usar la silla dará mejor resultado, ya que la tentación de dormirse en la cama a veces puede ser muy fuerte.

Capítulo 18: PROBLEMAS DE SALIDA DE PROYECCIÓN

Los problemas que le pasan a los proyectores nuevos son muchos. De los miles de problemas de salida de EFC que yo he consultado por los años, varios problemas principales se han destacado. Las próximas secciones ofrecen consejos para estos.

Problemas de Control de las Manos Energéticas

Algunas personas tienen problemas usando acciones de trepar con las manos de atención. Una mano de atención puede sentirse más débil o menos controlable que la otra y continuamente se aflojará o resbalará de la soga o la escalera, haciendo el movimiento difícil. Este problema también puede afectar las acciones de trabajo energético. Mientras más se usen las acciones de manos energéticas, más se podrán controlar. Algunos métodos de salida no requieren el uso de manos energéticas, o muy poco, como el cambio de punto, el uso del vapor, o los métodos de virarse. Encuentre qué funciona mejor para usted y use lo que funcione. Use métodos más complejos cuando sus habilidades se desarrollen.

Pico de Energía del Torso

El pico u oleada de energía en el torso le pasa a la mayoría de las personas cuando el reflejo de proyección se desata. Esta sensación no es desagradable. Justo cuando el reflejo de proyección empieza a empujar, una sensación de caída repentina combinada con la oleada de energía sube por el estómago y el pecho. Es como la oleada poderosa de energía emocional que sentiría si algo muy excitante pasara, como ganar la lotería. Pero puede ser una sorpresa que distrae.

Al momento que el reflejo de proyección se desata, algunos centros primarios surgen, temporalmente creando una red de nuevas conexiones energéticas. Esto crea las condiciones necesarias para una EFC. Las llamadas pasan por esta nueva red mientras el doble proyectable es generado interiormente, antes de la salida. En proyectores que están aprendiendo, esto puede ser suficientemente fuerte para lanzarlos afuera en una salida despierta.

El pico del torso no se debe confundir con la sensación de corazón acelerado o las vibraciones que se sienten a menudo durante la salida de

EFC. El pico u oleada es una sensación visceral que puede ser difícil para algunas personas de manejar. Se siente en el cuerpo como si fuera una sensación física. Causa un reflejo de tensión en el cuerpo físico. Esto sabotea la disciplina de relajación física y puede causar el fracaso de la proyección.

Esté listo para sentir esta oleada cuando está cercano a la salida. Quédese calmado y trate de no reaccionar o sacudirse cuando esto suceda. Este pico siempre es más fuerte cuando está empezando a salirse, y se suaviza con la práctica. Si el pico es demasiado fuerte para ignorar, dedique mas tiempo moviendo energía durante las sesiones regulares de entrenamiento, para desarrollar el cuerpo energético más.

Si se expone a sensaciones similares, como los elevadores de alta velocidad, montándose en los carritos rápidos de parques de atracciones, como la montaña rusa, puede ayudarlo a quedarse tranquilo cuando siente vértigo y caída súbita. Para los más aventureros, tírese en paracaídas o haga puentin (bungee jump). Los efectos del pico del torso se atenuarán con el tiempo, y se acostumbrará a estas sensaciones.

Es posible que los problemas serios con el pico del torso vengan del Ser Superior, que está bloqueando la salida de EFC. Las afirmaciones positivas que reflejan su deseo de proyectar ayudarán a sobrepasar este problema. Por ejemplo "Yo quiero proyectar fuera de mi cuerpo," "Yo proyecto fuera de mi cuerpo, seguramente y felizmente y vuelvo con todas las memorias,"

"Felizmente salgo de mi cuerpo y vuelvo con gozo." Estas ayudarán muchísimo.

Telarañas—Sensaciones de Movimiento Energético

Las telarañas son sensaciones bastante conocidas que están asociadas con los estados alterados. Esta sensación de cosquilleo localizado, con picazón o punzada usualmente se siente en el área facial. La intensidad varía desde un cosquilleo tenue a una punzada o picazón más intensa. Los lugares que sienten las telarañas usualmente son alrededor de los ojos, boca y nariz, pómulos, y cuello. Puede esperarlas en la relajación profunda, estados alterados, y sesiones de salida de EFC. Las sensaciones de telarañas se

mejorarán con el tiempo y la práctica, mientras los circuitos energéticos se desarrollan para manejar el flujo expandido de energía, particularmente en el área facial; pero ésto nunca se desaparece completamente. Yo he estado haciendo esta práctica por más de treinta años y todavía me da el cosquilleo, la telaraña, y aun las punzadas de vez en cuando. La actividad de telarañas está asociada con los centros de frente y cabeza (coronilla). La cara tiene estructuras de energía complicadas que apoyan a estos centros. Es mejor ignorar estas sensaciones, pero si es imposible, puede tocarlas o hasta frotar o rascarlas. Si lo hace, muévase muy lenta y deliberadamente, para que no rompa los estados de relajación mental y física.

Es mejor no rascar las sensaciones cuando pican, si puede ignorarlas. Rascarlas interfiere con el flujo energético sobre la cara hacia los centros de frente y cabeza (cejas y coronilla) Considere este fenómeno como una prueba de su fuerza de voluntad. Las sensaciones de picazón o punzada se deshacen después de unos minutos si se ignoran. Si hay mosquitos en el ambiente, es mejor asegurarse de tomar precauciones antes de empezar las sesiones para eliminar esta complicación.

He conocido muy pocas personas que tienen problemas intensos de telarañas. En casos raros, estas sensaciones pueden cubrir áreas grandes del cuerpo. Sienten como si tuvieran miles de insectos caminando sobre su cuerpo. Las salidas de EFC se vuelven imposibles en esas circunstancias. Sin embargo, aun en estos casos, estas sensaciones intensas se han atenuado con prácticas regulares de estado alterado y trabajo energético.

Áreas pequeñas de sensaciones de cosquilleo se pueden sentir de vez en cuando en el medio de los centros de las cejas, la coronilla, la garganta, y el corazón. Estas sensaciones están asociadas con la función a nivel más alto. Por ejemplo, en los centros de la coronilla y de las cejas, esto está asociado con habilidades de visión clarividente y síquicas.

Si esta sintiendo actividad notable en la frente y la corona durante los ejercicios de proyección, sus salidas probablemente serán más tenues-puede simplemente deslizarse con una sensación ligera de caída, o hará la salida del tubo. Más sobre esto luego.

Presión de la Cabeza

Las sensaciones de presión, de ligeras a intensas, se pueden sentir a veces en el área de la cabeza, como resultado de la actividad de los centros primarios y el movimiento energético, durante un intento de salida o ejercicio de estado alterado. Estos son causados por los centros que están funcionando en formas nuevas o saliendo de la inactividad. Ignore la presión lo mejor que pueda. Es una señal de que todo está marchando bien.

Presiones de la Frente: La sensación de presión localizada en el centro de las cejas se siente como si tuviera un pulgar oprimiéndolo fuertemente en el medio de la frente. Esto puede ser un área pequeña o en el centro completo de la frente. Puede variar desde ligero a intenso y puede durar por varios minutos o más tiempo. Mas raramente, un área pequeña de presión intensa se puede sentir en el medio de la parte de arriba de la cabeza (coronilla).

Presiones de la Cabeza: Hay muchas variaciones de presión en la cabeza. Una variedad de esta sensación se siente como si tuviera una cinta (correa) de cuero apretando alrededor de la cabeza. Otra se siente como si la parte de arriba de la cabeza, incluyendo la frente, estuviera siendo aplastada. Las sensaciones de presión de los centros de frente y cabeza a veces aparecen juntas porque están relacionadas. El área facial puede estar incluida, como si la cabeza entera estuviera siendo presionada, pero esto es más raro.

La presión de centro energético puede ser incómoda y posiblemente dolorosa. Puede causar dolores de cabeza y hasta migrañas. Son usualmente sentidas por los novatos. Son más frecuentes si los centros altos se trabajan más que el resto del cuerpo energético, algo que no recomiendo.

Si el dolor se convierte en un problema, la mejor solución es seguir la Regla De Oro y dejar la práctica hasta que todo se asiente. Puede que sean unos días antes de que se desaparezcan. Tenga cuidado con si mismo hasta que esté completamente bien, y dese tiempo a aliviarse y progresar.

Problemas de Respiración

A veces se siente presión en el pecho y garganta. Esto puede sentirse como si estuviera ahogando o atragantándose. Las presiones de pecho y garganta son usualmente causadas por los centros que están saliendo de su

inactividad. Estos se aliviarán con tiempo y práctica, pero la sensación de estar falta de aire también puede ser causada por el apnea del sueño, que normalmente afecta a las personas cuando están dormidas. Este problema no es causado por la práctica de EFC o de estado alterado, es una condición médica preexistente que puede descubrir que tenía. Durante el trabajo de estado alterado, el cuerpo físico se duerme mientras la mente se queda despierta, y cualquier problema respiratorio se hace aparente porque la mente se ha quedado despierta y se da cuenta de estos problemas. Una posible solución es ajustar su posición para que su cabeza quede echada más atrás, dejando las vías respiratorias más libres. Un cambio pequeño puede hacer una gran diferencia. Por favor consulte a un médico si continúa teniendo problemas con la respiración mientras hace este tipo de práctica. Es una condición médica y puede ser peligrosa si no se atiende. El fumar, el alcohol, y el sobrepeso empeoran estos síntomas. Mejorar la salud del cuerpo físico usualmente resuelve este problema.

Quedándose Pegado durante la Salida

Algunos proyectores se encuentran pegados a partes de su cuerpo durante salidas que serían exitosas excepto por ese lugar específico. Usualmente ocurre en el estómago, cabeza, piernas o manos. Esto parece ser causado por la generación incompleta del doble proyectable. Las personas que tienen este problema usualmente vuelven al cuerpo rápidamente. Las EFC cortas son más fáciles de recordar, así que esta condición puede considerarse beneficiosa pues fuerza el reintegro rápido del cuerpo energético, asegurándose de que la EFC se recuerde. Hay varias razones que pueden ser responsables: Las comidas pesadas altas en proteína antes del intento de salida causan muchos problemas de separación parcial; cantidades de comida a mitad de digerir en el estómago causa que los centros energéticos no respondan. Este problema se puede evitar comiendo más temprano o más livianamente antes de la sesión.

Niveles variados de dolor y/o calambres, en el estómago o pecho, de ligeros a fuertes, pueden ocurrir durante las salidas. La acción de forzarse fuera de su cuerpo a veces causa calambres internos y sensación de halar, como si el estómago, corazón o pulmones fueran torciéndose o trincándose. Esto puede ser incómodo, aún doloroso, si continua tratando de forzar la

salida de EFC mientras esto sucede. Es posible que este problema esté causado por la inactividad de partes del cuerpo energético interfiriendo con la generación del doble proyectable.

Hay otras causas posibles para esta condición. Una es que la salida ya ocurrió, pero se perdió por el efecto de la mente repartida. La solución es dejar de intentar y percatarse si hay algún síntoma de proyección. Si ha sentido vibraciones o surgido de energía del torso, o si está parcialmente o completamente paralizado, o si tiene algún grado de visión o audición astral de tiempo real, ya ha proyectado. Debería relajarse y esperar el regreso de su doble proyectado. Yo sugiero que aproveche estos momentos para experimentar con la visión astral. Esto es también un momento excelente para que experimente con afirmaciones en silencio. Idealmente, manténgase entre el sueño y estar despierto lo mejor que pueda, para facilitar la reintegración y el recuerdo de las memorias del EFC.

Cuando usted proyecta y se encuentra que está pegado a su cuerpo, tratar de forzar una separación completa puede causar incomodidad. Si esto sucede, sugiero que se aproveche de la situación. Mire sus alrededores, reintégrese a propósito, intensamente repitiendo sus palabras claves de éxito. Esto asegurará que se recuerde la experiencia. Inmediatamente verbalice y entonces escriba palabras claves. Nunca confíe en que las memorias permanecerán. Tienen el hábito, como las memorias de sueño, de desaparecer en cualquier momento.

Joyería y Relojes

Los objetos sólidos de metal y de joyería pueden interferir con la generación del doble proyectable, algo que yo aprendí hace muchos años por experiencia. También he recibido reportajes de otros que tienen problemas con estos objetos causando incomodidad en la salida.

Un hombre reportó un dolor severo en la lengua durante varios intentos de salida de EFC. Él tenía mucha experiencia y nunca había tenido problemas anteriormente. El dolor empezaba con una presión en la lengua que se disipaba por su quijada y cuello, forzándolo a abandonar el intento. Después de unas preguntas, descubrí que se había puesto una dormilona de oro en la lengua. Se la quitó y proyectó exitosamente esa misma noche, sin

dolor alguno. La combinación de un poco de trabajo energético extra en el área de la lengua con la dormilona puesta, y el uso de afirmaciones, resolvieron el problema.

Otra proyectora con experiencia tenía presión y dolor en su boca y quijada que le seguían interrumpiendo los intentos por varias semanas. La consulta reveló que había ido al dentista, y le habían hecho trabajo extensivo en la boca dos meses antes. Esto era la causa más probable. Trabajo energético adicional y afirmaciones le resolvieron el problema en unos días.

El doble proyectado puede atravesar paredes y metal. La presencia de objetos sólidos en el cuerpo físico durante la salida del EFC, sin embargo, puede interferir con la generación del doble proyectable. El problema afecta a algunos más que a otros; pero parece ser que el oro, las joyas, y otros objetos directamente puestos en el cuerpo humano causan problemas. Si siente presión localizada y dolor durante la proyección, asegúrese que el área afectada no tenga ningún objeto que pueda estar causando problemas.

Los anillos de matrimonio y cualquier objeto que siempre están en el cuerpo no parecen causar problemas. Creo que el cuerpo energético se acostumbra a los objetos que son usados por mucho tiempo.

El trabajo energético extra en las áreas problemáticas, como rellenos dentales u objetos implantados, hecho alrededor o en los objetos, ayuda a resolver este problema. Cepille o rebote energía a través de estas áreas. Las afirmaciones para relajación adicional en las áreas afectadas también ayudan, como "Mi lengua está profundamente relajada," y, "Mis dientes están relajados y felices."

El Norte Magnético

La dirección en que el cuerpo físico está dirigido durante los intentos de salida de EFC afecta a algunos más que a otros. Esto es más importante si está proyectando desde una cama, y menos importante si está usando una posición sentada o inclinada. Los proyectores nuevos deben experimentar con la dirección en que están apuntando y ver si les hace diferencia.

Campos Electromagnéticos

Los Campos de Electromagnetismo (EM) pueden afectar el dormir bien, la habilidad de soñar, y la habilidad de salirse de su cuerpo (EFC). Los campos electromagnéticos pueden venir de varias fuentes, dentro, o fuera de su hogar. Investigue la presencia de la televisión, computadoras u otro equipo en su habitación o en las colindantes. También investigue si tiene transformadores, y donde entran las líneas eléctricas a su edificio. Hay metros que miden los campos EM, y medir los campos en su hogar puede ser buena idea, aun por razones de salud. Yo he visto casos en que simplemente apagar la televisión y la computadora en el cuarto del lado hizo una gran diferencia.

Ciclos Lunares

El ciclo lunar tiene que ver con la EFC exitosa. Parece que el mejor tiempo para hacer salidas es siempre la semana alrededor de la luna llena, con la luna llena siendo el mejor tiempo. Estudie los ciclos lunares, comparándolos con la ocurrencia de sus sueños lúcidos, vívidos, o EFCs espontáneas. Esto le indicará cuando es mejor tratar de proyectar. El factor lunar puede contribuir a muchos problemas relacionados con las EFC, incluyendo la inhabilidad de proyectar en noches sin luna. Es buena idea mantener un diario y marcar la fase de la luna en cada entrada. Esto demostrará cuanta influencia el ciclo tiene en su práctica y como puede trabajar con este.

Problemas de Saliva

La saliva en exceso puede causar problemas en los intentos de salida. Tragar frecuentemente puede romper el estado delicado necesario, particularmente cuando está cerca de la salida. La falta de saliva que causa que la garganta y boca se sequen es un problema menor. Ambas condiciones pueden distraerlo e interfieren en el trabajo de inducción.

Si su boca y garganta tienden a secarse durante los ejercicios de desarrollo o intentos de proyección, asegúrese de beber agua para que no se deshidrate.

Mantenga un vaso de agua cerca durante sus sesiones. Si se mueve lentamente, puede tomar sorbos sin romper su estado de relajación. No podrá hacerlo cuando esté cerca del estado de EFC, pero podrá durante el tiempo anterior. La respiración por la boca causa sequedad. Respire por la nariz. Asegúrese que los pasajes nasales estén claros antes de empezar. Un cambio pequeño de posición puede ayudar si su boca tiende a abrirse automáticamente.

El ronquido puede causar problemas de boca seca y dolores de garganta. Cuando el cuerpo físico está dormido o en estado alterado a veces ronca. A veces está desapercibido de esto, especialmente si está durmiéndose. La solución es hacer su práctica de estado alterado cuando no está tan soñoliento, y reducir el déficit del sueño para que no tienda a dormirse. También puede cambiar su posición a una que no lo haga roncar tanto.

Si la saliva se tiende a acumular en exceso, trate de no pensar en eso. Darle atención a la cantidad de saliva aumenta la producción. Evite las bebidas dulces, el té o el café o cualquier cosa que deje un residuo de sabor en su boca. Cepillándose los dientes usando un enjuague de agua salada y enjuagando con agua fresca al final eliminará los sabores que queden. Evite los enjuagues sabrosos.

Acomódese para arriba, si está acostado en la espalda. No piense en la boca y trague normalmente en forma relajada y tranquila. Ajustes menores como tragar o reacomodarse pueden ser hechos sin romper la relajación, mientras se hagan lenta y deliberadamente.

Aproveche la incomodidad ligera causada por la sequedad o exceso de saliva. Esto ayuda a mantener la conexión entre la mente y el cuerpo viable, y ayudará a recordar la EFC. Si ocurre poco antes de la salida, ignore la incomodidad y proceda con la salida. Tiene mejor oportunidad de recordarlo si lo mantiene corto, pues la incomodidad evitará que se duerma inmediatamente después de su salida.

Cuando termine la salida, explore sus alrededores rápidamente y entonces vuelva a su cuerpo, intensamente gritando sus palabras de éxito. Entonces verbalícelas y escribálas inmediatamente.

Excitación Sexual

Este es un problema menos común que ocurre durante el trabajo de salida de EFC, particularmente cerca del punto de salida. Es causado por la actividad del cuerpo energético en el centro primario del área genital. Puede distraerlo, por razones obvias. Si es un problema recurrente, haga el trabajo energético en sesiones separadas a los intentos de salida. Aliviar la presión sexual antes de la sesión de salida también puede ayudar con este problema. En casos raros, la salida puede causar excitación y hasta un orgasmo cuando la surgida energética del torso aparece durante la salida. Este problema puede ser sobrepasado con tiempo y práctica, el desarrollo, y haciendo el trabajo energético y meditación profunda separadamente a los intentos de salida. Yo también sugiero que puede practicar el sueño lúcido y los sueños lúcidos inducidos al despierto como alternativa, ya que éstos usualmente no presentan oleadas de energía fuertes y no deben causar este tipo de problema.

Las relaciones sexuales antes de un intento de proyección tienen más aspectos positivos que negativos. El alivio de la tensión sexual fomenta el balance y la relajación más profunda en algunas personas. Sin embargo, el sexo también puede energizar a algunas personas y quizás pueden tener problemas durmiéndose por un tiempo después. Aprovechese de esta situación. La energía extra y la vigilancia mental ayudarán a sobrepasar el cansancio, haciendo que las salidas de EFC sean más probables antes de dormirse.

Problemas de Visión Astral

La visión astral defectuosa puede causar problemas durante o después de salidas de EFC. Los proyectores nuevos a menudo sufren problemas de visión astral en las primeras salidas. La causa de los problemas de visión astral parece ser la falta de energía disponible para el doble proyectable. Además de esto, yo sospecho que la otra razón es la mente física demasiado despierta. Aquí presento unas cuantas ideas para resolver problemas de visión astral después de una salida de EFC.

Haga el mandato de recibir luz y claridad, hablando en voz alta en su cuerpo astral.

Cree e imagine luz a su alrededor.

Use el método de viaje instantáneo para trasladarse a un lugar más alumbrado.

Muévase a un lugar más alumbrado en la casa.

Deje una lámpara prendida o luz nocturna encendida cuando está proyectando.

Proyecte durante el día.

La práctica de dar mandatos durante la EFC es extremadamente efectiva. Su ser superior, que es una gran parte de usted, es mucho más receptivo y proactivo durante la EFC que en la vida física normal despierta. Cuando da un mandato en el estado de EFC, su aspecto más alto responde poderosamente y arregla el problema.

Capítulo 19: SOBREPASANDO LA PARTIDA MENTAL

El efecto de la mente partida es el factor que contribuye a más fallos de la memoria de la EFC. Esto se complica por muchos factores sutiles, y algunos se pueden resolver con un poco de comprensión y preparación, y unos cuantos trucos.

Las memorias de sombra o penumbra se pueden descargar a la mente física pero sin incorporarse en la memoria consciente. Existen por un tiempo después de la reintegración, en forma energética, esperando a ser convertidas por las asociaciones mentales en memorias que se puedan recordar. Las memorias de sombra son delicadas y fáciles de perder. Si no se trasladan a niveles recordables de memoria dejan de existir pronto. Es como si las experiencias que las causaron nunca hayan existido. Reiterando: Cuando la división mental ocurre, una copia completa de consciencia y memoria se queda adentro del cuerpo/mente en todo momento. Esta copia maestra es capaz de tener consciencia independiente en algunas circunstancias, pero la copia maestra usualmente se duerme pronto después de la división. La copia de la consciencia que proyecta es independiente. Cuando la repartición ocurre, graba sus memorias de la experiencia por separado. Estas memorias están almacenadas en forma de energía en el doble proyectado-como la Memoria de Acceso al Random (RAM) en una computadora. Durante la EFC consciente, aunque el doble de tiempo real se ha proyectado exitosamente, y está despierto y consciente, el cuerpo físico se queda ahí puesto, consciente, pero sin saber que ha proyectado exitosamente. El proyector se queda ahí, decepcionado, y embobado en el trance, a menudo parcialmente paralizado y reflexionando acerca la salida que aparentemente fué un fracaso. El proyector puede continuar los intentos de proyección hasta que se duerme.

El tiempo que perdió ponderando por qué no funcionó es suficiente para formar una memoria en la mente física (cerebro). Durante la reintegración, las memorias de sombra/penumbra para el mismo periodo de tiempo tendrán problemas sobrescribiéndolas. Las memorias residentes serán cortas y aburridas, pero son más fuertes y fácilmente reemplazarán las horas de las memorias emocionantes de la EFC. Las memorias del cuerpo físico tienen

un impacto más fuerte y habitual en el cerebro físico. Sus memorias se graban automáticamente al pasar.

Cuando la mente soñadora se activa, tiende a debilitar la integridad y coherencia del doble proyectado. El cuerpo sutil entonces tiene que apoyar energéticamente a otra copia funcional de consciencia. Esto causa una debilidad general en todas las copias de la consciencia. Esto puede tener un efecto pronunciado en las memorias de sombra que siempre están últimos en la lista durante la reintegración. Las memorias del sueño pueden también ser fuertes y a veces van a sobrescribir o mezclarse con las memorias de la EFC. Por eso, las memorias de sombra sólo se recuerdan como fragmentos de sueños desconectados.

Poder recordar las EFCs conscientemente requiere que el cuerpo físico esté a un nivel bastante ligero de sueño, o en trance. La reintegración exitosa requiere que la mente física se despierte parcialmente. Si esto no ocurre, el doble proyectado se queda afuera hasta que la mente física se despierte, que puede ser la noche entera.

Durante las horas que el doble proyectado está desconectado mientras duerme en la noche, éste puede dormirse cuando sus aspectos espirituales más altos se activan. Estos operan a niveles más altos de consciencia y quizás hasta tengan vaga idea de que tienen un cuerpo físico.

Como dije al principio de este libro, yo creo que la clave de recordar los EFC consiste en comprender la relación entre la EFC y el almacenaje de la memoria física al nivel más básico de consciencia-el nivel normal de estar despierto. Mis estudios indican que el factor clave para las descargas de memoria de penumbra es el estado de trance, algo que sucede naturalmente en esos momentos soñolientos entre el estar dormido y despertar. Este elemento es el parpadeo de consciencia, cuando la consciencia de los proyectores rebota entre el dormir y despertar, antes de despertarse completamente. Este momento a medias permite que las memorias de penumbra se descarguen exitosamente en los niveles en que el recuerdo es posible. Mientras la consciencia está parpadeando, los almacenes de la mente están abiertos. Esto provee un espacio de oportunidad en que la mente física es receptiva a las memorias de penumbra. Si pierde esta ventana y las memorias de sombra dan trabajo a bajarse a niveles donde se

puedan recordar conscientemente; entonces el proyector tiene que depender de las asociaciones para encontrar las memorias de penumbra; y el reloj está caminando aquí, pues las memorias de sombra empiezan a debilitarse rápidamente en los segundos después de la reintegración. Parecen desaparecer en unas horas. Algunas personas tienen la habilidad natural de acordarse de las memorias de EFC y sueños. Ellos, que son pocos, no pueden decirnos como lo hacen, como los savants que tampoco pueden decirnos como hacen las increíbles hazañas de matemática mental, por ejemplo. Tratar de copiarlos no sirve para nada. El estado de trance es útil, pero no es todo lo que hace falta tener para recordar las memorias de EFC. La naturaleza del almacenaje de las memorias en el cerebro humano es de sólo grabar una corriente de memorias a la vez. Una mente despierta sin pensamientos verbales durante el estado de trance estable también sobrescribirá las memorias de sombra. La pista que parece que puede resolver el acertijo aparece cuando consideramos que la reentrada es imposible cuando la mente del cuerpo físico está dormida. Una clave para usar esta ventanilla de oportunidad es sabiendo cuando la conciencia que se está despertando está más cerca de parpadear entre los estados. La reentrada deliberada se debe programar para que coincida con esto. La pérdida de las memorias será disminuida causando que la conciencia se permita parpadear en el estado liminal durante la EFC. Esto provee esos momentos de oportunidad para recordarlas.

Es difícil para la persona promedio recrear este estado entremedio sin perder el control durmiéndose. Por esto es que la incomodidad ligera y la práctica de proyectar sentado sin soporte de cabeza son tan fructuosas. Estas proveen varias ventanillas de oportunidad para la descarga de las memorias de sombra.

El doble proyectado y su contraparte física deben trabajar juntos, sincronizándose temporalmente. Los intentos pueden ser programados para coordinar la reentrada y reintegración en los momentos en que esta ventanilla posiblemente está abierta, llevando la mente al punto liminal en intervalos preestablecidos.

Soluciones para el Efecto de Partida Mental

Hay unas cuantas formas de buscarle la vuelta al efecto de mente repartida, minimizando la pérdida de memorias de sombra. Practicando el recuerdo de la memoria de sueños es un paso importante. Las memorias de sueños y de EFC son muy parecidas en la forma que actúan. La práctica de recordar las memorias de sueño entrena a la mente física a recordar más memorias de penumbra.

Frases para Liberar las Memorias de Sombra

Recordar los sueños es rápido, pero debe ser hecho inmediatamente cuando se despierta para mejor resultado. Cada vez que se despierta, quédese tirando las memorias de sueño de la noche anterior por unos minutos. Empiece a buscarlas al momento que se despierta. Siéntese con los pies en el suelo, o siéntese en el baño, y empiece a buscarlas y tráigalas a la superficie. Ponga su mente en 'modo de búsqueda' como cuando está tratando de recordar algo que se le ha olvidado temporalmente. Siga buscando y trayéndolas a la superficie, aunque su mente esté en blanco. Las memorias están ahí, solo tienen que ser liberadas y traídas a la mente. Puede pensar que es imposible, pero siempre se puede traer algo a la superficie, si trata. La asociación de pensamientos es como ésto se hace. Use las próximas frases de gatillo para hacerlo.

Sentí estas vibraciones y entonces..... ¿?

Zumbé fuera de mi cuerpo y entonces..... ¿?

Floté a través de la habitación y entonces.... ¿? Miré a mis manos y ellas..... ¿?

Atravesé la pared y entonces.... ¿?

Estaba a punto de..... ¿?

Estaba adentro de.... ¿?

Estaba hablando con.... ¿?

Habían muchos..... ¿?

Estaba volando sobre..... ¿?

Estaba en el espacio y habían estrellas y..... ¿?

Estaba con.... ¿?

Vi un/a..... ¿?

Puede crear sus propias frases. Deben tener que ver con algo que usted usualmente hace cuando sueña o proyecta. Cuando se despierta o vuelve a la consciencia después de un intento de EFC use estas frases para traer las memorias. Puede pensar que falló, pero hay una buena probabilidad de que triunfó y perdió la memoria por la división mental.

Piense en las frases de desenlace. Alcance y sienta, buscando los fragmentos de las memorias de sombra mientras las busca. Imagine que está haciendo lo que éstas sugieren. Tome la actitud de que se le olvidó algo que sabía, y que está buscando en la memoria. Confiadamente espere a que aparezcan en su mente en cualquier momento, como una palabra que está 'en la punta de la lengua' en ese momento.

Trate de imaginar cómo sería salir de su cuerpo cuando está despierto. Imagine esta escena, las vibraciones, el corazón acelerado, la sensación de caída, y usted flotando fuera de su cuerpo. Póngale esfuerzo y recree esta escena, como si hubiera sucedido. Lo más seguro es que sí sucedió. Diga las frases en voz alta y silenciosamente. Hágale esfuerzo.

Al momento que usted recupere un fragmento de memoria de sombra-cualquier cosa-ahí tiene la clave para recuperar más memorias. Este fragmento puede ser de una proyección, un sueño lúcido, o un sueño. Todos están conectados y son valiosos. Concéntrese en el fragmento usando frases que tienen que ver con él. Con esfuerzo, su mente encontrará más memorias asociadas con este fragmento. Pronto, memorias más completas aparecerán. Pueden ser confusas y desconectadas, pero son memorias reales. Puede analizarlas después. Escriba palabras claves cuando primero se le ocurren. Practique regularmente, y sus recuerdos de memorias de sombra se harán progresivamente más fuertes.

Después del intento inicial de tratar de recordar la experiencia, por el resto del día mantenga una parte menor de su mente en la búsqueda, en el fondo. Los acontecimientos de la vida real, el radio o la televisión, palabras y pensamientos proveen muchas asociaciones mentales que pueden causar que las memorias suban a la superficie. Cuando se acuerde de una, escribala. Las memorias de sombra se desaparecen rápidamente. Nunca confíe en ellas.

Persevere, sea paciente, y enfóquese en esto como parte de su vida. Acostúmbrese a dedicar los primeros minutos después de despertarse a hacer esto. Es posible entrenar su mente a que se acuerde de los sueños. Es posible con práctica diaria, aunque el tiempo que tarde es relativo.

Desafíese y póngase una meta. Cada vez que despierta, prométase que recuperará un fragmento de memoria sutil. Tiene todo el día, pero mantenga este reto en la mente mientras sigue por su vida cotidiana. Cuando recuerde algo, haga algo que le gusta; prémiese.

Escribiendo las Palabras Claves

Es importante escribir (o grabar, si tiene una grabadora) palabras claves de memorias de sombra inmediatamente. Las memorias sutiles súbitamente recordadas pueden ser muy vívidas y usted puede pensar "Guau. Nunca olvidaré semejante cosa." Pero lo más seguro es que se olvidará un minuto después. Las memorias de sueño son pasajeras por naturaleza y se pierden fácilmente. Nunca confíe en ellas.

Imagine que una nube de energía brillante flota cerca de su cabeza. Esta contiene sus memorias sutiles recientes. Con prácticas de recuperación, hace que se acerque. Cuando se mueve por su cabeza, las memorias vívidas fluyen por su mente. Entonces, un momento después, la nube sigue flotando y se va de su cabeza y las memorias desaparecen. Siga buscando las memorias y la nube seguirá acercándose y las memorias seguirán apareciendo y desapareciendo. El proceso puede ser frustrante, pero describe como las memorias de sombra son caprichosas por naturaleza.

Lo primero que debe hacer cuando aparece una memoria sutil es vocalizar unas cuantas palabras claves. Hágalo con prisa y urgencia. Esto

las aguantará momentáneamente para que pueda escribirlas. Primero escriba las palabras y luego expándalas a oraciones y frases. Cuando ha hecho esto entonces puede relajarse y seguir escribiendo con más detalle. Esto hará que recuerde más y pueda escribirlas. Mientras más trabaje para recordar las memorias de sueño o de sombra, irá adquiriendo maestría en este proceso. Acordarse de las memorias de sueño es igualmente importante a las memorias de EFC y sueños lúcidos. Todas las memorias están conectadas. Aumente la habilidad de recordarlas y será más fácil recordarlas todas.

Además del simple interés, la habilidad de recordar EFCs y sueños tiene valor práctico y espiritual. Puede encontrar soluciones innovadoras para los problemas diarios en los sueños. Recibirá advertencias, orientación sobre la vida e inspiración. Sobre esto hablaré más.

Reentrada Fuerte de EFC

Recordar la EFC es más fácil si el doble proyectado tiene memorias fuertes, particularmente al momento de reentrada. Use una frase de liberar memorias que represente algo sobre su experiencia. Mantenga esta frase en su mente y grítela apasionadamente durante la reintegración con su cuerpo físico.

Por ejemplo, durante una proyección corta usted puso su mano en la pared, empujó, y entonces las miró, y vió como se derretieron. Entonces volvió a su cuerpo físico. Esto puede ser representado por las palabras "*manos, pared,*" o "*manos derretidas*".

Mantenga la frase en mente gritándola al momento en que puede mover la cara y hablar. Esto facilitará su memoria de la experiencia. Acuérdesse, que sus memorias de sombra tienen que ser fuertes, suficientemente fuertes para que sobrescriban otras memorias del mismo período de tiempo.

Hace muchos años, cuando yo estaba aprendiendo a proyectar, yo tuve una experiencia que tiene que ver con este consejo.

Por meses yo había estado tratando de salir casi todas las noches, con muy poco éxito. Entonces una noche salí fácilmente y floté en la zona de tiempo real pensando en el problema. La EFC fue fácil. Me había relajado

profundamente, induje un estado alterado, usando el método de cambio de punto y sentí vibraciones, corazón acelerado, y sensación de caída, e hice una salida suave. ¿Por qué entonces, era tan difícil? Entonces se me ocurrió que era la memoria lo que era difícil y no la salida de por sí. (Esta idea se había descargado de mi Ser Altísimo-una sugerencia). La fuerza de mi mente en el tiempo de reentrada podría tener que ver con esto, pensé. Entonces volví a mi cuerpo gritando salvajemente mi éxito con la frase "¡Mis manos se derritieron!" Mi centro de conciencia despierta inmediatamente se movió a mi cuerpo físico (y mente física) donde súbitamente me acordé de mi memoria de EFC.

He hecho esto unas cuantas veces con los mismos resultados. Cuando yo reentro gritando intensamente una frase de asociación, el recuerdo de la EFC es cierta. Por favor mantenga ésto en mente cuando explore la práctica de la EFC.

Posición y Comodidad

De nuevo, la posición y comodidad del cuerpo físico durante la proyección directamente afecta la facilidad de mantenerse consciente. Descubrirá que sentarse en una silla o en la cama no apoya el sueño profundo. Esto es lo que quiere. Estar un poco incómodo ayuda a mantener su mente alerta durante los intentos de salida de EFC. Esto también ayuda a mantener el estado intermedio entre dormir y despertar, ayudando a crear el estado de parpadeo entre los estados. Esto es muy valioso para hacer la salida exitosamente.

Si usted examina los casos prácticos de EFC, encontrará que muchas EFCs espontáneas incluyen factores de incomodidad, molestia o perturbación. Puede ser un dolor de muelas, un catarro, cualquier molestia. La perturbación puede ser un ruido, como perro ladrando, un camión tocando la bocina, cualquier cosa. Pero en todos los casos, algo ha despertado la mente física del proyector de "la mejor forma" para permitir que la memoria del EFC pudiese descargarse con recuerdo total. Esto facilita el parpadeo de conciencia durante el proceso de despertar que es tan íntegro al recuerdo exitoso.

Mantenimiento del Estado de Conciencia Parpadeante

Es importante poder desarrollar la habilidad de mantener un estado alterado y poder seguir funcionando. Pero su consciencia debe ser permitida a que llegue al estado entremedio (liminal), y que parpadee en esa frontera. La salida es sólo parte de la meta. El reintegro y recuerdo es más importante.

La habilidad de mantener el estado entremedio después de una salida de EFC exitosa (que puede parecer fallida) ofrece más oportunidades a recuperar las memorias. Su doble proyectado puede ser debilitado por el mantenimiento de la consciencia en su mente física. El grado de debilidad dependerá en cuan despierto está en ese momento. Pero si puede quedarse en ese estado mucho tiempo, mejora la probabilidad de aceptar la reintegración del doble proyectado y sus memorias.

Si trata de forzar la reentrada moviéndose físicamente, puede perder la memoria de EFC. Esto es porque si su doble proyectado no tiene la fuerza mental al momento exacto que fuerza la reentrada, las memorias no se podrán recordar.

Si tiende a dormirse pronto después del intento de proyección (que puede ser largo y cansón al principio) se dormirá rápidamente. Su probabilidad de recordar la proyección no es tanta. Si puede mantenerse medio dormido por unos minutos más, tiene mejor oportunidad a recordar la experiencia.

Típicamente, el intento fallado puede incluir algunos síntomas: corazón acelerado, vibraciones, sensación de caída, visión y audición astral, *etc.* Cuando esto sucede, usted usualmente queda exhausto y soñoliento. El sueño es muy atractivo. Se vira de lado y se duerme en el momento, quedando profundamente dormido.

Aunque el escenario descrito parece claro—el fallo de la EFC—más que eso pasó. En la mayor parte de los casos donde usted siente esos síntomas su salida ha sido exitosa. Su mente física perdió el contacto con su doble proyectado durante la salida, al momento que la repartición mental ocurrió. Este es el momento en que los síntomas cesan de pronto. Después de esto usted está cansado y embobado porque su energía de conciencia está apoyando ambas versiones de su mente—la física en su cuerpo y la sutil del doble proyectado, y posiblemente la mente soñadora también. Se vira de

lado y se acuesta a dormir; o es decir, usted cree que se ha virado de lado a dormir. Pero en ese momento está existiendo en su cuerpo energético expandido, lo que Robert Monroe llamaba El Segundo Cuerpo. Es difícil distinguirlos uno del otro. Así que se vira en su segundo cuerpo y se duerme.

Por todas las razones ya mencionadas, debe mantener este estado entremedio de conciencia lo más tiempo posible, para poder descargar las memorias de sombra. Dele tiempo a su doble proyectado a que vuelva, manteniendo la ventanilla mágica abierta—abierta a que se reintegre y recuerde las memorias.

Ejercicio de Visión Astral

Es interesante experimentar con la visión astral. Esto lo ayuda a permanecer consciente en su mente física por más tiempo después de la salida de EFC-o la posible salida de EFC. Algún grado de visión astral (o ver a través de sus párpados cerrados) se manifiesta usualmente antes o después de una salida exitosa. La audición astral también es posible en esos momentos.

La calidad de la visión astral puede variar de clarísima a sombría. Con la práctica, su punto de vista se puede mover más allá de la capacidad normal de su cuerpo físico inmóvil. Es posible observar la habitación entera sin moverse físicamente. Cuando se encuentra en esta situación, experimente con sus nuevas habilidades para observar la habitación y más allá de esta. Esto lo mantendrá ocupado y suficientemente despierto, parpadeando en el borde del sueño, para ayudar a la reintegración cuando ocurra.

El uso de la visión astral mejora con la práctica. Aún si no puede ver mucho alrededor al principio, usualmente verá algo que le interese. Esto puede ser desde las imágenes hipnagógicas hasta las complejas visiones astrales metafóricas. Puede ser que vea nada más que salpiques de luz, la pared detrás de usted, una mano, *etc.* Lo que pueda ver, obsérvelo y juegue con el enfoque de sus ojos bajo los párpados cerrados, tratando de acercarlo que ve a mejor resolución, y para cambiar su punto de vista.

Si su visión astral es tenue o desenfocada, haga mandatos silenciosos "Dame vista, ¡AHORA!" O, "Dame claridad, ¡AHORA!"

Nunca abra sus ojos físicos o mueva sus párpados para ver si sus ojos están abiertos o cerrados. Relájese y olvídense de sus párpados. Si puede mover su punto de vista a perspectivas que son imposibles para su cuerpo físico, entonces está teniendo visión astral. Además, si sus ojos físicos están abiertos, tendrá la necesidad de parpadear. Si no siente la necesidad de parpadear, no está usando los ojos físicos.

EFC Corta con ReEntrada Consciente

La reintegración exitosa con el recuerdo de la memoria de EFC funciona mejor si la reentrada es deliberada. Esto se debe hacer mientras la mente física todavía está parpadeando entre el dormir y despertar, o en un sueño muy liviano. Los niveles más profundos de sueño no permiten la reentrada del doble proyectado, a menos que haya una perturbación ligera que cause el despertar parcial; un camión pasando, tocando el claxon, *etc.*

De nuevo, para tener salidas exitosas de EFC, el cuerpo/mente físicos deben estar en proceso de dormirse, o en un estado alterado similar a dormir. Para la reintegración, el cuerpo/mente físicos debe estar en el proceso de despertar. El estado óptimo para que esto suceda es en el estado liminal, entre el dormir y despertar.

Durante la EFC, la mayoría de los proyectores se envuelven tanto en este nuevo estado que se olvidan completamente de su cuerpo físico que está esperando. Nunca piensan en reentrar hasta que son atraídos cuando se despiertan naturalmente, que frecuentemente es varias horas después. Asumen que nunca olvidarán las experiencias que están teniendo. "Esto es impresionante; nunca me olvidaré esto." Asumiendo que la EFC será recordada—olvidándose de la partida mental y la naturaleza caprichosa de las memorias de penumbra—es una forma de perder las memorias de la EFC.

Lo repito de nuevo: Cuando se sale del cuerpo, mantenga la experiencia muy corta. Disciplínese a reentrar su cuerpo físico. Diez segundos afuera y vuele adentro de nuevo, intensamente gritando sus frases de identificación.

Saber cuánto tiempo puede mantenerse en el estado intermedio puede ser muy útil—préstale atención. Ambas versiones de usted pueden trabajar juntas para mejorar el recuerdo de la EFC.

Una EFC de salida consciente de diez segundos es un gran logro. Esto provee experiencia que cambia sus ideas sobre la vida. El tiempo de duración de las proyecciones subsiguientes puede ser aumentado gradualmente. Pero su primera salida de EFC consciente con su reintegración es la más importante que tendrá. Esta es la que cambia la idea de la EFC del mundo de lo posible al mundo de lo real—la experiencia personal. Esto le da algo real en que puede aferrarse, como base para lo que puede hacer después, y la revelación de la realidad de la EFC afectará significativamente su sistema de creencias.

He practicado, explorado, y enseñado la EFC por muchos años. Un factor consistente en la mayoría de las historias de triunfo que me han dicho es que fueron cortas. Hicieron reentradas deliberadas a sus cuerpos físicos pronto después de las salidas. No puedo enfatizar demasiado la importancia de este factor. Debe volver a entrar a su cuerpo físico antes de que se duerma.

Otra indicación del valor de la EFC corta es el alto porcentaje de éxito que mis estudiantes tienen en mis talleres: yo les hablo a mis estudiantes mientras hacen salidas, sentados en sus sillas. Esto usualmente resulta en EFCs muy cortas, pero son reales y repetibles.

Disciplínese a volver a su cuerpo pronto después que logra la salida consciente de EFC. Salga de su cuerpo, aléjese veinte pies (seis metros), no haga nada más. Entonces, inmediatamente vuelva, verbalice la frase y escriba sus palabras de clave.

Una proyección de diez segundos que se recuerda es tan valiosa como los miles de viajes de toda la noche que se ha olvidado. No trate de hacer algo complicado las primeras veces que se sale del cuerpo. Vuelva, verbalice, escriba, y recuerde—recuerde.

Dése una base en que pueda construir. Entonces piense en moverse más afuera.

Las Afirmaciones y los Comentarios Continuos

Si su doble proyectado mantiene un comentario mientras está afuera, la habilidad de acordarse de la experiencia mejora. Esto tiene que ver con la reentrada deliberada y emocional, porque cuando su atención consciente está enfocada en lo que está sucediendo durante la EFC la memoria es más fuerte. Su doble proyectado debería hablar mientras está afuera, notando y describiéndolo todo mientras sucede o es observado. Este comentario generalmente refuerza la memoria y hace que sea más fácil de recordar después de la reintegración. Esto también ayuda a su doble proyectado a mantenerse enfocado y disminuye las fluctuaciones de la realidad.

Su aspecto físico puede tirarlo de repente de vuelta a su cuerpo. Un ruido súbito y se acabó. Si no tiene entendimiento consciente de lo que está haciendo—el cual siendo apoyado por el comentario corriente—seguramente perderá la memoria de la salida.

También es útil si el doble proyectado hace afirmaciones frecuentes durante la salida. Afirme y mande, regularmente, que lo recordará todo diciendo, "¡Yo voy a recordar esto! Yo lo recuerdo todo." Las afirmaciones enlistan la ayuda del Ser Altísimo para ayudarlo a acordarse después de la reintegración. Su Ser Superior tiene la llave maestra en este respecto.

Objetivos Planeados para la EFC

Planee sus EFCs y tenga la intención de seguir su plan de acción. Tenga objetivos básicos que quiere lograr. Escoja metas sencillas y que sean posibles en poco tiempo, para que la entrada deliberada se pueda hacer y la recuerde. Esto le da algo al doble proyectado en que enfocarse durante la EFC—un plan—y le da una idea a su aspecto físico de lo que su doble proyectado está haciendo. Esto le ayudará a recapturar las memorias de EFC con frases más específicas de desenlace después de la reintegración. Por ejemplo, después de la salida, planee atravesar una puerta o pared a una habitación contigua y mire algo, y después meta la mano en algo sólido, y mire sus manos, y vuelva a meterse en su cuerpo físico, apasionadamente gritando palabras de clave.

Los objetivos de la EFC pueden hacerse más complejos mientras va adquiriendo más experiencia. Aconsejo que lo haga 'a pasos de bebé.' Añada tiempo fuera del cuerpo lentamente, diez segundos a la vez. Si tiene la memoria de unas cuantas salidas, y entonces todo cesa, reduzca su tiempo por fuera-vuelva a los puntos básicos-hasta que su habilidad de recordar mejore.

Trabajando con el Efecto de Mente Partida

Hay unas cuantas formas de usar el efecto para el recuerdo de la EFC, usando las sensaciones de reintegro para decirle cuando debe empezar a usar los métodos de recordar la EFC y frases de liberación de memorias.

Sensaciones de ReEntrada

Las personas ocasionalmente pueden sentir sensaciones de caída súbitas cuando están tratando de dormir, varias veces. Esto causa que se sacudan o se den un espasmo, a veces agarrando la cama para no caerse. Esto le pasa a todo el mundo alguna vez en su vida, especialmente cuando están muy cansados. Estas sensaciones son causadas por salidas y reentradas súbitas.

Si tiene la tendencia de padecer de estas sensaciones cuando está tratando de dormir, puede experimentar con mantenerse despierto más tiempo que lo usual, en el estado intermedio entre despierto y dormido. Extienda los brazos verticalmente y dóblelos, los codos descansando en la cama, las manos para arriba. Estas se caerán a la cama cuando se duerma y esto lo despertará. Esto extiende el tiempo de dormirse, permitiendo que capture la memoria de la EFC breve que puede haber tenido.

Cuando el doble proyectado vuelve y reentra, causa una oleada de energía ligera pero notable subiendo por el cuerpo físico por el estómago y pecho, y a veces una sensación de caída breve también. Si su mente física está parcialmente despierta, esta oleada usualmente lo despertará a conciencia completa. Si ha sentido sensaciones de salida o se ha sentido soñoliento o muy cansado después de tratar de salirse del cuerpo, lo más seguro es que ha proyectado. Si luego en unos minutos siente algo similar—la oleada suave y cosquillosa—es casi cierto que su doble proyectado se ha reintegrado. Este es el mejor momento para usar métodos de recuerdo de

memoria de sombra. Trate de localizarlas con el sentido de que se le olvidó algo, y use frases de liberación de memorias. Siéntese y ponga los pies en el suelo y haga algún esfuerzo en recordar. Las memorias están ahí, bajo la superficie.

Reentrando a su Cuerpo

Muchas personas se preocupan de que pueden perderse, o de no poder entrar a su cuerpo de nuevo. Por lo que yo sé, las cuerdas de energía que conectan al doble proyectado con el cuerpo físico son irrompibles, y usted no se puede perder. El doble proyectado vuelve usualmente a su aspecto físico durante la EFC a cualquier hora, imaginando y sintiendo su cuerpo y la habitación alrededor, o haciendo mandatos.

Solo una circunstancia puede bloquear la reentrada. Si el cuerpo físico se ha dormido profundamente, el doble proyectado puede encontrarse temporalmente sin acceso. Esto es porque para la reintegración la mente física debe estar parcialmente despierta, o en un estado alterado comparable. Así que debe estar al borde para permitir la reintegración. Cuando el doble proyectado no tiene acceso esto puede causar ansiedad, y los proyectores pueden empezar a pensar que se han muerto. He tenido esta experiencia y he consultado a muchos que han tenido la misma. Puede ser espantoso si no sabe lo que está pasando.

Un hombre se puso en contacto conmigo después de haber tenido una experiencia inquietante. Había hecho muchas EFCs en su tiempo, pero la última lo había aterrorizado. Me dijo que no había dormido por varias semanas después de la experiencia que tuvo. Su EFC había empezado como siempre, con una salida de tiempo real. Se movió a través de su apartamento hacia otra habitación. Miró fuera de la ventana y vió en la calle más abajo, una carroza fúnebre yendo hacia su edificio. Entonces, él trató de volver a su cuerpo físico, ya que lo que vió le preocupó. Pero no pudo reentrar, quedando arriba de su cuerpo. No podía entrar de nuevo, no importa lo que hiciera. Empezó a sentir pánico. Su cuerpo físico se sentía frío, húmedo y muerto. Él se movió a la otra habitación y miró por la ventana de nuevo. Vió como dos hombres en ropa oscura entraron con un ataúd al edificio. Esto lo trastornó totalmente. Volvió hacia su cuerpo insensible y suplicó, y le dio golpes sin ningún resultado. De pronto, el teléfono sonó.

Instantáneamente, estaba en su cuerpo. Después de esto le dio miedo de acostarse a dormir. (Aparentemente, alguien en su edificio se había muerto esa noche y la presencia de la carroza fue real). Había sumado dos y dos y el resultado le dio cinco.

Esta historia es típica de lo que puede ocurrir si no comprende el mecanismo de la EFC. No comprendemos todo lo que está relacionado con la EFC, pero una cosa es cierta: Para que la reentrada ocurra, la mente física debe estar en el proceso de despertar o la reintegración no puede ocurrir.

El cuerpo físico se siente frío y sin vida al toque del doble proyectado. Esto no significa nada malo. Es como el cuerpo se siente cuando el doble proyectado lo toca.

En todos los casos en se recuerda este tipo de experiencia, alguna interrupción como la alarma u otro ruido como el teléfono causó que el cuerpo físico se despertara pronto después de que el doble proyectado se empezó a preocupar. Esto despertó al cuerpo físico, que estaba profundamente dormido, y la reentrada ocurrió. El poder de las memorias de terror aseguró que se recordara lo que pasó. Por eso es que todos tenemos una memoria de algo parecido. Si no hubiera habido alguna perturbación de la vida física causando la reentrada, el doble proyectado se hubiera movido a los niveles más altos del nivel astral. Entonces cuando el cuerpo físico se hubiera despertado después, no se habría acordado de nada.

Las memorias de penumbra en estas situaciones siempre tienen contenido emocional intenso (a veces miedo) que se pasan a la mente física mientras se mueve al estado despierto. Esta emoción lo fuerza a que se recuerde de ésto inmediatamente al despertar de la experiencia inquietante de EFC, pero irónicamente, es la clase de experiencia que la mayoría de los proyectores quieren olvidar. Este tipo de experiencia deja al proyector sintiéndose inseguro, y a veces inculca el miedo a la experiencia. Si esto sucede, deben usar las afirmaciones para aliviar el miedo. Por ejemplo, "Yo proyecto seguramente y felizmente, y vuelvo con la memoria completa."

El mejor consejo que le puedo dar a los proyectores que se encuentran temporalmente desconectados con su cuerpo es que confíen en que van a tener una experiencia inofensiva. Vaya y explore; disfrute la experiencia en

el tiempo que tiene fuera de su cuerpo. Quizás no la recuerde después pero no deje que esto lo intimide. Disfrute lo que pueda. Lo más importante es no tener pánico.

La muerte es un evento bastante extremo, para decir poco. Aun si hubiera muerto tranquilamente mientras dormía seguramente se habría despertado al menos momentáneamente por este evento crucial. Así que si no ha sentido algo diferente, por favor olvídense de esa posibilidad.

Si hubiera muerto durante la EFC no habría nada que pudiera hacer para cambiar este suceso. Como fuera, manteniendo la calma cuando se queda afuera del cuerpo físico lo ayudará muchísimo. Si mira a su alrededor y no ve nada fuera de lo normal, ningún túnel de luz, *etc.* su cuerpo físico se ha dormido profundamente en ese momento. Se despertará pronto y lo atraerá, sin ningún problema.

Re Entrada de Estado Parpadeante Prolongado

La conciencia parpadeante entre los estados de despierto y dormido es el estado perfecto para la reentrada de la EFC. El estado intermedio se puede inducir durante el despertar usando sonidos grabados que lo despiertan a intervalos regulares.

Consiga o grabe un CD (Disco Compacto) que tenga avisos de sonido regulares al volumen más apropiado para que lo despierte muy gentilmente a intervalos recurrentes. Lo que necesita es cualquier sonido tenue que suene cada medio minuto más o menos. Algunos teléfonos celulares tienen sonidos de alarma que funcionan muy bien para esto, empezando con un sonido de 'click' casi imperceptible, que aumenta en volumen cada veinte segundos más o menos. Use su imaginación y grabe algo que le funcione. La idea es ser casi despertado, con pausas largas entre los sonidos de alarma que le dan tiempo a pensar y tratar de recordar las memorias de sombra.

Idealmente, el doble proyectado debería hacer una reentrada deliberada cuando se alerte por la molestia de los sonidos. Esto maximizará las oportunidades de recordar las memorias de la EFC de esa experiencia.

Capítulo 20: LOS SUEÑOS LÚCIDOS Y LAS EFC

Los ejercicios de entrenamiento que son presentados en este libro, especialmente el trabajo energético, tienen la característica de realzar la actividad de sueños, regulares y lúcidos, y las EFCs espontáneas. La práctica de soñar lúcidamente debe estar en la agenda de todos los proyectores. Son fascinantes, proveen experiencias reales, y mantienen su interés.

El sueño lúcido es una experiencia extrafísica genuina, aunque es diferente, en tipo y nivel. Los sueños lúcidos también pueden convertirse en EFCs. Todo el mundo sueña cuando duerme, y la mayoría de las personas se recuerdan por lo menos de algunos sueños. Para la mayor parte de las personas, los sueños son su única conexión con la realidad mayor y sus raíces espirituales. Soñar es común, pero es más de lo que parece. Cuando el cuerpo y mente física se duermen, una copia de la conciencia se refleja en el cuerpo energético expandido, y de ahí al doble proyectable, y de ahí a fuera del cuerpo. Mientras esto está sucediendo, la mente soñadora también se activa. El sueño es un proceso natural en que la mente procesa eventos de la vida real y resuelve problemas y conflictos. Ensaya escenas en los sueños y situaciones dentro de la seguridad del ambiente del sueño. Este proceso ayuda a que la mente logre paz y balance. Un sueño lúcido tiene la apariencia y se siente diferente a la EFC. En un sueño lúcido, la conciencia propia aparece en algún punto. De pronto se vuelve consciente-se despierta-dentro del ambiente del sueño. Entonces puede tomar control de la escena.

Los sueños lúcidos se sienten diferentes a las EFCs-se sienten más reales. Un sueño lúcido poderoso puede ser indistinguible de la realidad, aun si entra en él desde un estado completamente despierto. El soñador lúcido es mucho más consciente que el proyector astral de tiempo real de que tiene un cuerpo físico. Los soñadores lúcidos también sienten sensaciones físicas como la gravedad, textura, temperatura, sabor, placer, y dolor. Mientras más poderoso es el sueño lúcido, más reales serán estas sensaciones.

Los sueños lúcidos, EFCs de tiempo real y las proyecciones astrales tienen mucho en común. El centro de conciencia del soñador a menudo brinca entre los estados durante una sola experiencia. A menudo, más de un

tipo de experiencia se percibe o siente como si estuviera sucediendo simultáneamente. Esto es causado por los aspectos diferentes de la mente repartida conectándose con cada uno durante la descarga eventual de memoria de penumbra al final de la experiencia. Esto causa un conjunto confuso de memorias mixtas, que son parte sueño, parte sueño lúcido, y parte EFC de tiempo real y parte proyección astral.

¿Qué Es el Sueño Lúcido?

He considerado la diferencia entre los sueños lúcidos y las EFCs por muchos años y recientemente, en los días que escribí la edición de aniversario en 2009, vine a explicarla de forma factible. Creo que los sueños lúcidos son proyecciones del cuerpo mental, de la mente-una proyección de la mente en la dimensión mental. Es lo único que tiene sentido.

El cuerpo mental es un cuerpo sutil más refinado que el cuerpo astral de tiempo real. El doble proyectado de tiempo real tiene que ver más con la substancia del cuerpo físico y puede describirse como una proyección del cuerpo físico y cerebro. Piense en lo que puede suceder cuando se sale del cuerpo en la salida de EFC-por ejemplo, las vibraciones parciales, quedarse pegado a partes del cuerpo, las joyas causando problemas, *etc.* La EFC de tiempo real claramente es una proyección que está generada de la substancia del cuerpo físico-de la carne además de la mente. Los niveles más altos de la proyección astral son más refinados, contienen más de la mente, y dependen menos de la relajación física profunda y la condición del cuerpo físico. Estos envuelven los centros energéticos más altos, particularmente de las chakras de la frente y la coronilla. Se sabe que éstos producen tipos diferentes de salida de EFC, como salidas de túnel y tubo, con menos sensaciones fuertes como el latido rápido del corazón, vibraciones, *etc.* Los sueños normales envuelven la mente. Los sueños lúcidos también envuelven las proyecciones al nivel mental. El nivel mental, aunque técnicamente es más alto que el nivel astral en la escala tradicional, ocupa el mismo espacio. La dimensión mental es mejor descrita como estando a una frecuencia diferente de la dimensión astral. (Todas las dimensiones sutiles están en el mismo espacio y coexisten.)

El cuerpo astral se conoce bien por su volatilidad y su sensualidad, particularmente el doble astral de tiempo real. Es influenciado a veces por los impulsos físicos de su naturaleza más animal. Durante la EFC, es como si la mitad de la mente y su habilidad de procesar y la memoria se quedaron atrás-y también los confines morales. Si el doble astral es, como yo pienso, una proyección de la substancia física, esto explicaría lógicamente las anomalías que son inherentes a la EFC de tiempo real que no aplica a los cuerpos astrales más altos y sus niveles.

Las dimensiones astrales y mentales parecen coexistir bastante cerca en algunas áreas. Digo esto porque algunos tipos de proyecciones astrales y sueños lúcidos parecen incluir ambos aspectos, astrales y mentales. En este tipo de experiencia, la conciencia proyectada demuestra actitudes más normales, como la habilidad de procesar los pensamientos, las memorias, y la moralidad. Una combinación de cuerpos sutiles, astrales y mentales parece ser posible. Esto explicaría la claridad y funcionalidad de la mente durante las proyecciones más altas y a veces más espirituales de EFC y sueños lúcidos. En vez de tener un cuerpo sutil definitivamente para cada dimensión o nivel, parece que hay una gama ancha de posibles cuerpos sutiles.

Falso Despertar

El falso despertar es una EFC de tiempo real en que la persona se despierta, se sale de su cuerpo para ir al baño, o la cocina, dejando el cuerpo atrás, y las actividades son hechas por el cuerpo astral de tiempo real. El doble de tiempo real siempre está proyectado durante el sueño. Esto es conocido como "proyección del sueño". La mayor parte de los proyectores del sueño flotan sobre sus cuerpos físicos, imitándolos. Varias cosas pueden despertar a los proyectores de sueño, y éstos se levantan a hacer actividades de rutina. Cuando esto sucede, la experiencia es tan real que la mayoría no se da cuenta que están teniendo una EFC en ese momento. Vuelven a su cama sin darse cuenta que se salieron del cuerpo.

Orinarse en la Cama: El sueño pesado, que está relacionado con el falso despertar, es la causa mayor de los casos de orinarse en la cama en los niños. Esto es lo que pasa: El niño se levanta de la cama y va al baño, sin

darse cuenta que está fuera de su cuerpo en ese momento—en un despertar falso. Entonces se orinan en la cama, creyendo que están en el baño. Es útil enseñarles a los niños a hacer verificaciones de la realidad durante sus visitas al baño. Es una buena idea porque los alerta a que están teniendo un despertar falso.

Verificación de Realidad

Para volverse lúcido en los sueños, necesita programar su mente con señales que hagan que se dé cuenta de que está soñando. Cuando usted se ha dado cuenta, entonces puede tomar control. La mejor forma de lograr esto es formando el hábito de hacer verificaciones frecuentemente. Toma tiempo y perseverancia para hacer que la verificación de la realidad sea un hábito diario, y no van a funcionar hasta que pueda hacerlos como parte de su vida cotidiana. Pero cuando pueda hacerlo, podrá tener sueños lúcidos regularmente. Cuando la verificación de la realidad se habitúa, se encontrará haciéndola en los sueños. Cuando esto sucede, harán que se dé cuenta que está soñando. Esta realización lo vuelve lúcido. El truco para que la verificación sea efectiva es que la señal sea sencilla. Esto tiene que ser un acontecimiento de vida cotidiana que pasa más de una vez al día. La idea es programarse para responder habitualmente a esta señal verificando la realidad de su ambiente, cada vez que sucede.

Puede escoger cualquiera de los siguientes como señal:

Manos: Cada vez que mira o se lava las manos, o cada vez que alguien las menciona.

Bebida: Cada vez que bebe algo, o alguna bebida es mencionada.

Baño: Cada vez que va al baño, o éste es mencionado. Tiempo: Cada vez que mira el reloj, o la hora/tiempo es mencionada/o. Comida: Cada vez que usted come, o alguien menciona cualquier comida.

Cuando hace una verificación de realidad, deje de hacer lo que está haciendo por un momento para verificar la realidad de su situación. Esto puede ser rápido, pero hay que hacerlo varias veces para que se forme el hábito. Cuando hace una verificación de la realidad, mire alrededor y hágase las siguientes preguntas:

¿Es normal esta situación? Mire a su alrededor. ¿Son normales mis alrededores? Mire su alrededor. ¿Puedo flotar, levitar, o volar? Trate de hacerlo. ¿Puedo atravesar la materia sólida? Trate de poner su mano en la pared y empuje gentilmente.

Cualquier señal que escoja, trate de incluir el beber o las visitas al baño como situaciones de verificación de realidad. Ambas envuelven las necesidades del cuerpo físico y se sienten en los sueños y los estados de EFC. Estas necesidades frecuentemente aparecen durante el sueño y causan falso despertar, en el que puede levantarse a ir al baño sin saber que está soñando o fuera del cuerpo, dejándolo atrás mientras hace sus movimientos habituales.

Cada vez que va al baño, encienda y apague el interruptor de luz a ver si funciona continuamente. Si está proyectando en tiempo real, el interruptor puede hacer 'click' pero sin afectar la luz. Trate de pasar la mano a través de la pared. Mire sus manos a ver si se ven normales-pueden derretirse o verse diferentes. Si se encuentra afuera, bebiendo o escondiéndose detrás de un árbol o arbusto, verifique la realidad de la situación antes de continuar.

Si la verificación demuestra que está proyectando o soñando, puede tomar control en ese momento.

Convirtiendo los Sueños Lúcidos a EFC

A veces es posible convertir los sueños lúcidos en experiencias extrafísicas. Hay unas cuantas formas de hacerlo que funcionan razonablemente bien.

Haciendo una afirmación o mandato puede llevarlo cerca de su cuerpo físico. "¡Llévame a mi cuerpo!" o, "Estoy en mi cuerpo físico" o, "¡Devuélveme a mi cuerpo físico!"

Dejándose caer en el estado de sueño también puede ser útil. Cáigase para atrás sin tratar de aguantarse. Cuando lo hace, sentirá una sensación de caída ligera y se trasladará adentro o cerca de su cuerpo físico.

Use combinaciones de ambas para mejor resultado. Normalmente volverá inmediatamente a su cuerpo físico en tiempo real. A veces volverá al doble proyectado, que está flotando arriba del cuerpo físico o cerca de él. En esta circunstancia, puede dar un paso fuera del cuerpo y continuar la EFC desde allá.

Usando el Hambre y Sed para la Lucidez

Es posible usar el hambre o la sed para adquirir la lucidez en los sueños y las EFCs. Estas necesidades se reflejan y se sienten en los cuerpos sutiles. Empiece a usar las verificaciones de la realidad cada vez que come o bebe. Prívese de líquidos o alimento unas cuantas horas antes de dormir. Ponga un vaso de agua o un bocadillo en su habitación, fuera de alcance. Ponga un pedazo de papel en frente de ellos que diga "¡Estás fuera de tu cuerpo! ¡Verifica la realidad!" o algo así.

Coloque el letrero ahí antes de retirarse. No lo deje puesto todo el tiempo, porque no le hará caso cuando está en EFC. Guárdelo por la mañana, y póngalo en su lugar antes de dormir. Esta acción produce la intención de tener una EFC, que ayudará. Después de acostarse a dormir, levántese y vaya a donde están varias veces, e imagínese haciéndolo mientras duerme.

Cuando está durmiendo, estará un poco sediento o hambriento. También sabrá que hay comida y agua cerca. Cuando se duerme y proyecta en el sueño, su doble proyectado tratará de comer y beber lo que puso ahí. Su doble proyectado tiene menos control que usted. El letrero le dirá que está fuera del cuerpo. Si hace la verificación, como dice el letrero, le informará que está fuera de su cuerpo, y puede continuar desde ahí.

Si trata de consumir alimento y bebida durante un sueño, estará comiendo y bebiendo simulaciones de cada objeto. Se verán igual y hasta sabrán igual, pero no le quitarán el hambre o la sed. Esta discrepancia se puede usar como señal.

Si trata de comer o beber durante la salida de tiempo real/despertar falso, sus manos atravesarán los objetos. Esto le dirá que está afuera; es su verificación. Cuando hace una verificación de la realidad, su estado de EFC se debe establecer claramente. Cuando lo haya determinado, vuelva a su

cuerpo y apasionadamente reentre su cuerpo, y escriba las palabras claves de lo que sucedió. Entonces vuelva a dormirse y trate de repetir la EFC o falso despertar. Mantenga la EFC corta para no arriesgarse de perder la memoria.

Si no puede volver al cuerpo físico, no se asuste. La reentrada es difícil cuando su mente física se duerme profundamente. Tenga paciencia y disfrute su EFC. Su cuerpo físico lo hará volver pronto. Lo más seguro es que se despierte pronto porque tiene hambre o sed.

Algunas veces la habilidad creativa del proyector automáticamente enmascara los aspectos del ambiente extrafísico. Los proyectores de tiempo real inconscientes pueden crear copias de la comida o bebida sin darse cuenta. Como con el sueño, las copias no satisfacen el cuerpo físico. Puede encontrarse bebiendo de un vaso de agua que no se vacía; este tipo de discrepancia se puede usar para desatar la realización que la EFC está en progreso.

Todas las EFCs deben ser cortas, no importa cómo se han logrado. Esto maximizará sus oportunidades de recordar la experiencia. Acuérdesse, sin la memoria, esta nunca pasó.

Afirmaciones para los Sueños Lúcidos

Como discutimos anteriormente, las afirmaciones son frases repetidas usadas para comunicar con su Ser Superior para hacer cambios y obtener resultados. Estas deben de ser hechas en el tiempo presente y activo, como si lo que está afirmando ya existe. El mejor tiempo para hacer la afirmación es cuando se está durmiendo. Diga "Yo hago verificaciones de realidad" o "Miro mis manos y veo si son reales". Haga unas cuantas antes de dormir y esto ayudará a transferirlas al estado dormido.

El tiempo y esfuerzo que hace falta para que las afirmaciones den resultado depende de su nivel de resistencia interior y de lo que está tratando de manifestar. Repita sus afirmaciones muchas veces al día y obtendrá mejores resultados. Haga buen uso del tiempo en que está manejando el carro y cuando está esperando. Cuando el mensaje es recibido por su Ser Altísimo, el universo se alineará y los resultados empezarán a

aparecer en la vida real. En este sentido, usted empezará a recordar más sueños y EFCs.

Recordando los Sueños Lúcidos

Después de una verificación exitosa durante un sueño o EFC, usted se dará cuenta de pronto que está soñando o teniendo una EFC. ¡Cálmese! La emoción fuerte puede despertarlo en su cuerpo y arruinar su experiencia. Cuando se dé cuenta y obtenga lucidez, puede tomar control de la situación, y seguir con ella. Cuando ya está lúcido, es importante que empiece a afirmar que lo va a recordar todo. Esto mejora las oportunidades de recordar la experiencia después. Dígase repetidamente "¡Lo recuerdo todo!"

Otra forma de mejorar la lucidez y reforzar las memorias de la experiencia es manteniendo un comentario que sigue la acción. Hable en voz alta y descríballo todo; lo que ve, lo que está haciendo y lo que sucede en la experiencia. De vez en cuando afirme "Yo recuerdo esto. Lo recuerdo todo."

Los Síntomas de Salida de EFC y los Sueños

A veces, las personas que están soñando a veces sienten síntomas de salida de EFC mientras están dormidos. Estos pueden ser tan fuertes que causan la lucidez del sueño, y se da cuenta que está soñando. Cuando esto sucede en el sueño, es posible que no se dé cuenta. Puede estar caminando en el sueño (sin saber que está soñando) cuando de pronto percibe que está haciendo una salida fuerte de EFC y con síntomas de salida fuertes. Puede sentir que está levitando. Puede estar soñando que está en su cama en el proceso de separación de cuerpo. La mente soñadora es capaz de recrear todas las etapas de la salida de EFC. Si se percata de síntomas de proyección durante un sueño, cálmese y no las resista. Tendrá la experiencia de una proyección consciente, desde el cuerpo soñador. Las sensaciones de EFC que se sienten desde el cuerpo del sueño, son menos dramáticas que en el cuerpo físico. La mayor parte de las personas solo sienten vibraciones, parálisis parcial, y la sensación de flotar. Pueden sentir que están levitando. Es posible, sin embargo, que no se den cuenta que están soñando.

Cuando siente síntomas espontáneos de salida de EFC haga una verificación rápida de la realidad, lo mejor que pueda. Ya que estará en el medio de sensaciones poderosas, tendrán que ser muy básicas. Pregúntese "¿Estoy levitando?" y, "¿Estoy en mi casa?" y, "¿Estoy en mi cama?" y "Esta situación; ¿Es normal?" Si no está en su casa y en su cama cuando las sensaciones de salida suceden, es casi seguro que está en su cuerpo soñador.

Está sintiendo el reflejo de lo que está sucediendo con su mente física, que está en el medio de una salida de EFC.

En el momento que se da cuenta lo que está sucediendo, puede seguir desde ese punto. La información descrita aquí ayudará a disminuir cualquier confusión que pueda ocurrir cuando estas cosas suceden mientras está soñando.

Los Efectos de Posición en el Sueño Lúcido y la EFC

La posición de descanso del cuerpo físico afecta lo que sucede en la EFC o sueño lúcido. Yo considero difícil tratar de hacer una EFC cuando me acuesto de lado. Tengo que estar sentado, inclinado, o acostado en la espalda. Si me acuesto en el lado izquierdo, tiendo a proyectar en un sueño lúcido. Acostado en el lado derecho, usualmente resulta en sueño regular o ninguna salida. Aunque estas posiciones no van a afectar a todo el mundo igualmente, estas variables se deben considerar. Tendrá que experimentar cómo las posiciones de su cuerpo pueden afectar sus intentos de salidas de EFC.

IDSL—Inducción Despierta de Sueños Lúcidos IDSL (WILD)

El proyectar directamente a un sueño lúcido es una de las experiencias más poderosas que se pueden imaginar. Esto ocurre mientras está despierto y no hay interrupción de conciencia. La proyección de sueño lúcido es comúnmente llamada WILD en inglés (Wake Induced Lucid Dreaming), o IDSL en español. Aunque se trata de un sueño lúcido, puede considerarse

una proyección mental de salida consciente. Tiene mucha semejanza con una EFC consciente.

La mayor diferencia que destaca esta experiencia, es que el IDSL es más realístico que la EFC. Las sensaciones como la gravedad, el cuerpo físico, la habilidad de oler y saborear y el sentir placer y dolor, y las limitaciones de la materia sólida son difíciles de distinguir de la vida real. Si se come un dulce, la experiencia es idéntica a la experiencia real de comérselo. Si se tropieza, se cae en el suelo y se hiere la rodilla, le dolerá y sangrará como en la realidad. Mire a otro lugar y la herida puede desaparecer instantáneamente, pero así es.

La proyección de sueño lúcido es una gran alternativa a, y variación de, la EFC. Si falla a obtener una salida de EFC, es un buen momento para tratar de hacer un IDSL. Ya está relajado profundamente y listo. Recuerde que su posición puede afectar su habilidad de tener un IDSL. Experimente con posiciones diferentes hasta que obtenga resultados. Empiece con la posición de descanso que usualmente usa para dormir.

El Mejor Momento para la IDSL: El mejor momento para obtener un IDSL es después de que ha dormido por unas cuantas horas. Cuando se despierta, póngase cómodo, beba un poco de agua, y despiértese. Luego, después de como diez minutos, vuelva a la cama y empiece a inducir un SL.

Escena de Objetivo: Hace falta un objetivo para inducir un IDSL. Recomiendo la visualización de una escena como un centro comercial que conozca bien. Es ideal porque el arquetipo del mercado es prevalente en el inconsciente colectivo. También uso el nombre de una tienda y la repito silenciosamente durante una proyección de sueño despierta.

Método de Proyección IDSL: Acomódese y empiece a dormirse. Obsérvese mientras imagina su objetivo. Manténgalo en mente, concentrándose con el más detalle posible, y déjese empezar a dormir. Mentalmente diga el nombre de la tienda ocasionalmente mientras se va dejando ir al sueño, manteniendo el nombre de la tienda en su mente, silenciosamente repitiendo su nombre.

Si todo sale bien, usted proyectará directamente ahí. Quizás tenga una sensación de caída ligera, nada más. Entonces se encontrará ahí. No hay interrupción en su consciencia. La transición es súbita y asombrosa. Se sentirá como si ha pasado por una cortina mágica al ambiente del sueño mientras se queda completamente despierto. Está soñando, pero sabe que está soñando. Si no hubiera hecho esto a propósito, o si hubiera habido una interrupción en su consciencia, no podría distinguir esta experiencia con la vida real. Cuando aparece en su meta, puede continuar como quiera.

Actividades de IDSL Sugeridas: Camine por las tiendas y explore. Camine normalmente, ya que se sentirá real y todo será como en la vida real. Busque un elevador. Consiga una merienda en el camino. Háblele a alguien, pidiendo direcciones al elevador. Usualmente hay otros en las tiendas - personajes del sueño. Pregúnteles y le dirán dónde está. Vaya al elevador. Móntese y vaya al piso más alto. Mantenga la intención de que quiere ver su futuro. El elevador lo llevará adonde puede ver algo sobre su futuro. Si no funciona, trate con otros pisos, y reafirme su intención. Si no puede encontrar el elevador o prefiere otra alternativa, busque una puerta. Abra la puerta y camine a través de ella. Encontrará pasillos y más puertas. Siga caminando y abriendo puertas. Su intención afectará lo que encuentre detrás de la puerta. Antes de abrir cada puerta imagine y cuente con que va a encontrar lo que quiere en el otro lado. Mantenga esta intención en su mente cuando abre la puerta. Si no encuentra lo que está buscando, busque una puerta que lo lleve afuera de las tiendas y vaya a explorar.

Cuando sepa dónde están los elevadores y puertas, puede volver y encontrarlas en visitas en el futuro. Cada visita a la misma escena le presentará la misma escena. Cualquier cosa que haya cambiado o dañado, como si rompe una ventana, estará remplazado o arreglado cuando vuelva. Puede usar el escenario que usó la primera vez que tuvo la experiencia como área de base para futuras exploraciones.

Los Personajes de Sueño y Seres Espirituales: La mayoría de las personas que ve durante el IDSL son personajes de sueño. Son usualmente unidimensionales y enfocados sólo en lo que están haciendo en ese momento. Las conversaciones usualmente no tienen sentido. Sin embargo, de vez en cuando se encuentra a seres más avanzados. En mi experiencia,

usualmente están sentados fuera del centro de la acción, sin ser muy notables. Busque el personaje más improbable que pueda-el gato mañoso en la distancia, el ratón en la ventana de la tienda de mascotas, o el viejo sentado en la silla de ruedas. Esta clase de encuentro es sólo una posibilidad, pero vale la pena ver. Es buena idea ser amable con los personajes del sueño, ya que nunca sabe con quién puede estar hablando en realidad.

De vez en cuando, volverá a su cuerpo físico. Las memorias de IDSL son más fuertes que las de sueño común y EFC. Puede a veces hacerse consciente de su cuerpo físico y su experiencia a la vez. A veces se transporta a su cuerpo sin razón aparente. Puede ir y volver muchas veces. Trate de escribir unas cuantas palabras de clave y haga otro IDSL. Simplemente acomódese y repita el método de inducción. Es posible tener muchos en poco tiempo. Hacer IDSL es refrescante, porque su cuerpo está durmiendo naturalmente.

Es buena idea mantener un comentario corriente durante la IDSL, y afirmar regularmente "Me acuerdo de todo." Para volver al cuerpo físico, haga el mandato "Llévame a mi cuerpo."

Proyección de Sueño Lúcido—Experiencia

La diferencia verdadera entre los sueños lúcidos y la EFC se revela si ambas se hacen tan cerca que se puedan comparar. El estudio de los casos historiales no provee suficiente detalle para hacer esta comparación. El recuento próximo de mi primer IDSL demuestra el efecto de la posición del cuerpo, y algunas diferencias en los dos tipos de experiencia.

Me desperté como a las 2 A.M., acostado de espalda con vibraciones de cuerpo entero. Mis brazos y piernas estaban flotando, pero no quería proyectar. Estaba cansado y tenía un día largo planeado para mañana. Sólo quería dormir. Me desperté en el medio de un sueño interesante y quería continuarlo. Me sentía pesado y embobado pero pude virarme al lado izquierdo. Las sensaciones de salida se fueron después de que me moví. Me relajé y pensé en el sueño que había dejado y el nombre que le había dado: "Ventaja." Esta era una escena del frontón de una tienda en un centro comercial. Después de unos segundos, aparecí directamente en el sueño que

había dejado antes. La transición fue asombrosa-la continuidad completa de conciencia despierta fue total. Estaba en la tienda que había estado antes, una tienda muy llena de gente caminando. En frente de mí, una mujer de cabello oscuro estaba montando un despliegue de escaparate de muebles de comedor. Había personas por todos lados, comprando, sirviendo, trabajando en los estantes, etc. Todo se veía increíblemente real. Brinqué unas cuantas veces para sentir el peso de mi cuerpo. Entonces me pinché. "¡Ay!" Me dolió como si hubiera sido en la vida real y el peso de mi cuerpo se sentía normal. Estaba vestido normalmente y podía sentir la textura de las medias (calcetines) cuando movía los dedos de los pies.

Me miré las manos. Se veían normales y no se derretían. Traté de crear una manzana en la mano, pero nada apareció. El ambiente en que estaba no quería cambiar. Curioso, yo pensé. En un sueño lúcido normal, el ambiente se puede alterar, y puede crear cualquier cosa sólo pensando en ella. Me mordí el dedo ("¡Ay!") y dolió. También sabía y olía como mi dedo de verdad. Fui caminando adonde la mujer y le pregunté lo que estaba haciendo. Me dijo que se estaba preparando para la gran venta. Entonces yo agarré un jarrón de flores. Se sentía como porcelana y las flores olían a flores verdaderas. Arranqué un pétalo de una rosa y me lo metí en la boca. Sabía seco, oloroso y un poco amargo, como un pétalo verdadero.

Viré el jarrón y derramé un poco de agua en mi mano. Se sentía fría y mojada, como el agua de verdad.

Decidí empujar esta escena hasta el límite, con la esperanza de que estaba verdaderamente dentro de un sueño lúcido. Halé el mantel de la mesa que estaba en el mostrador. El truco casi funcionó, pero un florero y un par de platos se cayeron al piso, haciendo mucho ruido. Unos cuantos personajes miraron en ese momento, pero aparentemente a nadie le importó, ni siquiera la empleada que estaba a mi lado. Siguió desempacando y arreglando la vitrina como si nada hubiera pasado, recogiendo el mantel que yo había dejado en el suelo.

Más confiado ahora, caminé por un pasillo y empecé a tumbar unos artículos de cerámica que estaban en el tabllero de arriba. Miré a ver si alguien se había dado cuenta. Hicieron mucho ruido al caerse y los pedazos volaron por todo el suelo. Algunas personas miraron, pero nadie reacciono

más. Sintiéndome seguro, fui a la caja de registro a la salida y salté arriba de uno de los mostradores. Unos cuantos miraron, el resto siguieron. Nadie dijo nada.

Volví a mi cuerpo y me cambié de posición, mirando para arriba, pensando "¡Guau! ¡Eso fue increíble!" Traté de controlar mi entusiasmo y me relajé, tratando de volver al sueño. Me quedé pensando en el nombre que le había dado a la tienda y traté de volver a ella. Las vibraciones comenzaron y me encontré tratando de proyectar. Esta vez el reflejo de proyección fue fuerte y me sacó del cuerpo sin esfuerzo. Caí volando al pie de mi cama. La casa estaba oscura y silenciosa mientras yo flotaba por mi habitación, pensando en qué hacer. No quería continuar la EFC, así que brinqué en mi cuerpo de nuevo y abrí los ojos. Quedé acostado por un momento, y cerré los ojos de nuevo y traté de volver al sueño. Las vibraciones empezaron de nuevo y otra onda de sensación de caída y flotación me superó y empecé a proyectar de nuevo. Lo resistí y luché y me viré al lado derecho. Los síntomas de proyección dejaron de actuar, pero no podía volver al sueño. Después de varios minutos, me viré al lado izquierdo. La posición se sentía mejor. Usando la imagen y nombre de la escena que le había dado, con una sensación breve de caída me encontré en el sueño de nuevo.

Reaparecí en frente de la tienda. La misma empleada estaba decorando el mostrador. El jarrón que yo había roto estaba entero y en el tablillero de nuevo. Era como si nada hubiera pasado antes. ¡Esto era increíble! No importa lo que hiciera, el escenario se restauraba él mismo.

Volví a mi cuerpo de nuevo y me acosté de espalda. Me relajé y traté de volver al sueño. (Creí que mi excitación había interrumpido la experiencia.) Las vibraciones empezaron de nuevo, así que me viré al lado izquierdo de nuevo. Estaba dándome cuenta de la relación entre la posición y la experiencia, así que decidí virarme al lado izquierdo, para asegurarme que era más fácil así. Relajándome y manteniendo la imagen de la tienda y su nombre en mente, me fui cayendo adentro de la tienda. Estaba en el mismo lugar, con la misma mujer trabajando en su mostrador. Me miró y se sonrió cuando yo la saludé de lejos. Decidí seguir explorando más lejos antes que alguna otra cosa pudiera pasar, y salí de la tienda a la galería. Exploré el

centro comercial. Había mucha gente caminando por las tiendas y hablando. Todos los niños que vi se veían un poco raros. Estaban calladitos y se portaban bien, como pequeños robots muy bien educados. Había música de ambiente. Unos cuantos estaban usando sus teléfonos, pero nadie parecía estar hablando o interactuando. Las personas contestaban cuando hacía preguntas, pero las respuestas eran cortas y no muy informativas. Traté de hablar con diferentes personas, pero nadie quería participar. Todos parecían estar preocupados en lo que estaban haciendo.

La gente no tenía personalidad, como extras en una película. En la superficie este paisaje se veía increíblemente real, pero hacía falta algo. Parecía la vida real, pero era muy superficial y plástica.

Decidí tratar de salir del edificio y explorar más, cuando de pronto me sentí débil y pesado. La fuerza me iba dejando y empecé a ir más y más lentamente. Las piernas empezaron a flotar y caí lentamente en el suelo, débil y paralizado. Los personajes me pasaban por el lado y hasta por arriba, pero nadie me prestaba atención. Me sentí como el globo de un niño balanceándose en el suelo.

Volví a mi cuerpo de nuevo, despertándome completamente. Me viré en la espalda y me quedé así pensando. Las vibraciones no empezaron en este momento, probablemente porque estaba despierto. Era obvio que mi posición había afectado las experiencias. Estaba demasiado excitado y despierto para seguir explorando, así que me levanté a buscar algo de beber y a escribir mis experiencias en mi diario.

El tipo de parálisis que ocurrió al final de la experiencia anterior ocurre cuando la mente física está despierta. La tensión y el despabilo en la mente física le quita la fuerza y a menudo paraliza los aspectos sutiles.

Recomiendo que experimente con la proyección de IDSL además de la EFC. Como dije antes, creo que el sueño lúcido es un tipo de proyección mental. Esto tiene lógica y explica porque la experiencia parece y se siente tan diferente a una EFC. Las experiencias de IDSL son muy inofensivas y usted siempre encuentra exactamente lo que se imaginó de objetivo cuando llegue. La transición es suave-una sensación breve de caída y ahí llegó.

Proyección de Realidad Virtual

La proyección de realidad virtual es una técnica de EFC que engaña al subconsciente a que cree paisajes astrales hechos a la medida. Es logrado durante una EFC de tiempo real cuando usted entra en una pintura o fotografía. Esto es fácil de hacer cuando usted proyecta. También es una buena forma de ir a los reinos astrales si está teniendo problemas yendo más allá de la zona de tiempo real. Yo descubrí este método por accidente, cuando estaba practicando la técnica de la sogá.

El doble proyectado tiene habilidades creativas muy fuertes. Pero puede ser difícil crear algo sólido y duradero conscientemente en el tiempo real. Si un proyector crea una espada deliberadamente, por ejemplo, la espada aparecerá lentamente como fue imaginada. Empieza a formarse como una nube de vapor, haciéndose más sólida hasta que parece verdadera. Pero pronto se empieza a desvanecer cuando el proyector deja de enfocar su atención en ella. Para crear algo duradero en la zona de tiempo real, la mente subconsciente/el Ser Superior debe ser incluido en el proceso.

El proyector es un punto de conciencia sin tamaño o forma actual. El cuerpo del doble proyectado está creado por el sentido de su conciencia corporal. Este cuerpo se hace aparente solo cuando es observado. Cuando no está siendo observado, vuelve a ser un punto de conciencia. Porque este punto es tan pequeño, todo lo que ve de cerca se verá más grande mientras más se acerque.

Considere lo que sucede cuando un proyector pasa por una pared sólida. El interior es visto con gran detalle. Ese punto de vista es lo que esperaría ver bajo un microscopio, a nivel molecular. Si el doble proyectado se quedara del tamaño del cuerpo físico, no vería con tanto detalle magnificado.

Pasar en un dibujo de dos dimensiones o un espejo, como un punto de conciencia, da la ilusión de pasar por algo mucho más grande. Mantenga su mente clara y mire al espejo sin enfocar cuando se acerca al objeto y trate de entrarlo en vez de atravesarlo. Esto hace que el subconsciente cree un escenario virtual astral y que lleve al proyector a él. Mi primera experiencia con este fenómeno sigue:

La Primera Proyección de Realidad Virtual—

Experiencia

Fué una tarde en invierno y yo estaba meditando en una butaca vieja en mi habitación. Usando mi nueva técnica de sogas, yo proyecté fuera de mi cuerpo. Mi cuarto ya estaba oscuro, excepto por un poco de luz de la lámpara en la calle que entraba por una partida pequeña en las cortinas. Floté a la pared de atrás e iba a atravesarla cuando vi algo familiar y de pronto me encontré en un mundo nuevo extrañamente, y sin razón aparente. Esto fue insólito y quería saber por qué. Estaba en un mundo tenue y vaporoso, con una atmosfera húmeda y triste, pero no me sentía vulnerable. Una verja de madera, hecha con vigas crudas y pesadas, en frente de una casita dilapidada estaba en frente de mí. Del lado derecho se veía el reflejo plateado de un cuerpo de agua cercano.

Podía oír sonidos tenues y de movimiento cerca de la estructura. No tenía miedo, así que me trepé por la verja y fui a investigar. Navegué a través de la niebla que se veía baja por la tierra. Este mundo se sentía más sólido que otros paisajes astrales que he visitado. Vi a un hombre grande, con ropa campestre, arrastrando los pies, con un perro negro, saliendo de las sombras. Era gigantesco, parecía ser como de ocho pies de alto. Siguieron caminando hacia el lado derecho, alejándose, parándose cerca de una verja baja. Yo los llamé, pero no parecían oírme. Se montaron en la verja y se fueron hacia el agua en la distancia, desapareciéndose en la niebla. Me dirigí al edificio. Era un granero con puertas grandes que estaban abiertas en un lado y colgadas en la parte trasera. Miré adentro pero no había nada que valiera la pena en la niebla, así que decidí seguir al hombre con su perro. Nada de esto hacía ningún sentido-tenía una cierta familiaridad, pero no se me ocurría por qué.

En un momento me di cuenta en dónde estaba. Estaba en una pintura que estaba colgada en la pared de mi habitación. La pintura representa un granero viejo con una verja de palos de madera en colores de otoño. Hay un lago pequeño a la lejanía, y un hombre con su perro. Es en el crepúsculo, sombrío y anublado. La pintura está en la pared de atrás, en mi habitación, la que yo traté de atravesar. Excitado y sin querer perder el hilo, me enfoqué

en el cuerpo y volví rápidamente a la silla. Encendí la lámpara y escribí las palabras claves de la experiencia en mi diario.

Apagué la lámpara y dejé que mis ojos se ajustaran. La pintura no estaba muy iluminada. Busqué una linterna de mano pequeña (flashlight) y la puse bajo la pintura para que un rayo delgado de luz iluminara la pintura. Esto iluminaba la pintura sin iluminar el resto del área, manteniendo la oscuridad. Dejé mi cuerpo de nuevo y fui a mirar la pintura. Me impresionó lo mucho que parecía una ventana. Floté lentamente hacia ella para ver lo que podía pasar. Mientras más me acercaba, más la pintura crecía-o yo me encogía. Me moví más cerca y más lejos para ver este efecto. Tengo la impresión que el mirar la pintura hizo que me acercara más a ella, en vez de simplemente verla. Me moví un poco y de pronto estaba en el mismo mundo brumoso. Esta vez estaba en el otro lado del granero cerca del agua. Todo estaba más brillante esta vez, probablemente alumbrado por la linterna. Me viré, esperando ver la linterna en la habitación, pero vi solo imágenes borrosas de colinas en la distancia brumosa. Busqué (sensaciones de) mi cuerpo de nuevo y reentré. Levantándome, escribí todo en mi diario.

Para Crear un Reino de Realidad Virtual

He repetido esta experiencia de realidad virtual varias veces. Es un fenómeno interesante y posiblemente útil. Para crear un campo virtual, busque una foto de una escena agradable que le gusta. Póngala en la pared o techo, o en otra habitación cerca. Busque una lámpara de mesa o de mano, e ilumínela bien. Puede personalizar la escena pegándole ilustraciones de objetos o personas en la superficie. Deben estar en escala con la foto o ilustración. Pueden ser de personas que han pasado a mejor vida-es una buena forma de comunicarse con ellos.

Es posible moverse dentro de espejos o escenas de la televisión, y monitores de computadora y juegos electrónicos. La claridad e iluminación de la escena en que usted entra afectará la calidad y atmósfera de la escena creada. Si entra en un espejo, se puede encontrar en una copia de tiempo real al reverso de su localidad. Los espejos tienen profundidad así que la

escena creada por una ilustración reflejada en el espejo tendrá más profundidad y claridad.

Para Entrar en un Reino de Realidad Virtual

Para entrar en una escena de realidad virtual, proyéctese fuera del cuerpo al tiempo real y entonces muévase a la imagen. Mantenga la mente clara y no piense en lo que está haciendo—no verbalice en la mente. Mire para el frente y sienta como se acerca a la imagen. Siga moviéndose y deje que la imagen llene su vista. Crecerá en tamaño. Siga moviéndose y entrará en la imagen. Si quiere volver a su cuerpo, siéntalo, e imagine que está en él, en su habitación, y volverá a él. Alternativamente, haga un mandato para hacer el traslado.

Capítulo 21: LA FORMA ASTRAL EN MOVIMIENTO

Cuando se sale del cuerpo, puede encontrar dificultades haciendo hasta las acciones más sencillas. Moverse de A a B en el ambiente fuera del cuerpo, especialmente en la zona de tiempo real, no es tan fácil como parece. Este capítulo provee consejos para resolver los problemas más comunes.

Una Mente Propia

Si su doble proyectado es débil o tiende a moverse en direcciones que no son las que quiere, es posible que su cuerpo físico todavía esté despierto. Quizás esté viendo a través de los párpados cerrados y afectando sus movimientos remotamente, como cuando proyecta de ojo remoto. Este problema es creado por el efecto de partida mental, y por estar muy cerca de su cuerpo físico. Muévase lejos de este y encontrará que estos problemas se aliviarán con la distancia. Este efecto es más fuerte dentro de los primeros veinte pies (seis metros).

Momentum Astral

La mayoría de los nuevos proyectores tienen problemas moviéndose durante las primeras EFC. Estas dificultades son más notables en la zona de tiempo real. Simplemente moverse en la dirección correcta puede ser difícil. Esta falta de control es normal. Sucede porque los proyectores nuevos no están familiarizados con el doble astral de tiempo real y su ambiente. Es como de pronto encontrarse sin gravedad sin saber cómo moverse. Hace falta experimentar y la práctica es necesaria.

Un tipo de problema de impulso, como la falta de gravedad, causa ciertos problemas de movimiento. Esto hace que los proyectores sigan moviéndose después de que decidieron parar. Pueden seguir flotando y atravesar paredes, techos o puertas, *etc.* Solo la repetida practica le enseñará a moverse con alguna medida de gracia y puntería.

Aprendiendo a moverse en el tiempo real puede ser un proceso cómico. En mis experiencias cuando era niño, flotaba y me deslizaba torpemente, atravesando paredes, puertas y el techo simplemente tratando de salir.

Entonces, cuando lograba salir, iba deslizándome por la calle tratando de adquirir suficiente velocidad para poder despegar como un aeroplano. Obtenía altura por unos momentos aleteando como un pájaro o usando una acción de nadar (esta ayuda de verdad) pero nunca podía subir más que los techos o árboles que estaban en los alrededores.

Caerse es interesante porque ocurre en 'cámara lenta.' Podía sentir el impacto lentamente, sólido y pesado cuando caí al suelo. Sentí vagas sensaciones de concusión como de recuerdos de dolor. Pero caerme nunca dolía de verdad o hacía que volviera al cuerpo. Podía deslizarme por la calle dando grandes saltos, volando bajo por un rato y aleteando con los brazos, tratando de llegar más y más alto. Quería volar como Superman, pero no podía liberarme del hábito de gravedad que me atraía a la tierra de nuevo. A menudo flotaba a las casas de los vecinos, por accidente, como un borracho torpe se tambalea por la falta de gravedad. Me excusaba constantemente con los vecinos cuando flotaba adentro y afuera de sus casas.

Aprendiendo a Caminar

Durante la EFC de tiempo real, usted es un punto de conciencia. Realmente no tiene cuerpo. No tiene piernas y pies para estar parado o caminar. Para moverse, no tiene que pensar cómo hacerlo-simplemente hágalo. Use su voluntad para establecer movimiento con su sentido de conciencia corpórea. Esto provee movimiento de avance. Imagine que cualquier dirección que usted quiere ir está cuesta abajo y usted está usando patines. Flotará a la dirección que imagina sensorialmente. Con un poco de práctica, se encontrará flotando con gracia sobre la superficie.

El parar y cambiar la dirección también causan problemas. Simplemente siéntase cambiando la dirección y lentamente empezará a virarse. Siéntase parando y reducirá su velocidad. Quizás termine varios pies más lejos de donde planeaba detenerse, a veces a través de una pared. Es un poco como balancear una canica en una bandeja y tratar de moverla en una dirección, y después tratar de cambiar la dirección, y después tratar de que pare en un lugar fijo. El movimiento de EFC no es difícil, simplemente necesita tener práctica. El sentido del humor es útil.

Cuando usted domine el movimiento simple, salga al aire libre y practique yendo más rápido. Imagine que está manejando un automóvil o una motocicleta. No trate de visualizar, simplemente siéntese moviéndose adelante. Adopte una posición natural de manejo, y siéntase moverse como si estuviera manejando. Siéntase acelerando y frenando como si fuera un automóvil verdadero, usando pedales imaginarios si quiere. Sienta como usa los pedales y espere el resultado deseado, y es lo que pasará.

Aprendiendo a Volar

La mayoría de las personas tienen problemas volando durante el EFC. Es más fácil lanzarse al espacio que volar o planear como un pájaro. No hay gravedad actual, pero el hábito de la gravedad está presente y hay que sobrepasarlo. Volar es esencialmente lo mismo que flotar por el suelo, no importa a que altitud. Es logrado de la misma forma, con el movimiento de conciencia corpórea, sintiéndose moviendo y volando.

Cuando está en el aire, note algo como la gravedad tratando de halarlo para abajo. Es el hábito de siempre sentir el peso de su cuerpo físico por toda su vida. El conocimiento de la gravedad es un instinto fuerte y arraigado. Va a afectar a su doble proyectado, especialmente cuando está aprendiendo a volar.

Si usted es como yo, al principio encontrará que puede hacer grandes saltos y vuelos cortos en arco. Encontrará que su altura es limitada por la altura promedio de los edificios y los arboles de los alrededores. Repetidamente se hundirá a la tierra cuando su conciencia de hacer movimiento termina y el hábito de gravedad toma el control. Y cuando está en el aire, a veces se encontrará preguntándose qué pasó con la gravedad. Pensar sobre la gravedad y la altura contribuirá a que el hábito lo atraiga al suelo, así que trate de no pensar en cómo lo está haciendo-y todo saldrá bien.

La emoción del vuelo también puede causar que se caiga. La agitación puede estimular la mente corpórea y causar tensión o lo despertará, quitándole la fuerza al doble proyectado y causando que se caiga. Adopte una actitud de observador desapasionado y esto no sucederá.

Vaya a una carretera derecha y deslícese sobre ella, moviéndose lo más rápido que puede. Sienta como mueve sus brazos como nadador y siéntase saltando al aire y subiéndose más. Estas acciones proveen las sensaciones de levante y velocidad de la conciencia del cuerpo.

Otro método de volar es aclarar su mente y sentirse flotar para arriba. Sienta como sube y sepa que la tierra debajo esta alejándose. Practique flotar, sintiéndose suspendido en el aire, sintiendo y sabiendo que la tierra se queda más abajo de donde está flotando.

Volar es causado por el enfoque. En las etapas primeras, los novatos tienen que esforzarse para superar el hábito de gravedad. Un cambio de creencia es necesario para darse permiso de volar. Las afirmaciones y mandatos son útiles: "¡Vuelo como un pájaro!" o "¡Déjame volar!" o "¡Dame vuelo!" o "¡Arriba y arriba y me fui!"

Volar en EFC no tiene límites, no como la vida real. Puede volar arriba en el aire, al espacio, o bajo el agua. No hay resistencia o inercia o turbulencia. La visibilidad y lo que puede aceptar son los únicos factores que limitan la experiencia. Con la práctica se acostumbrará a volar. Es una sensación exhilarante: Brincar edificios altos, sentarse en una nube, volar con los pájaros, explorar la profundidad del océano, jugar con delfines, explorar el espacio. Fuera del cuerpo, el cielo no es el límite, es el comienzo.

Atravesando la Materia Sólida

Puede ser difícil atravesar objetos sólidos como las paredes, puertas y ventanas. Las creencias tienen que ver con esto. Si cree que puede pasar a través de una pared sólida o puerta y está dispuesto a hacerlo, lo hará fácilmente. Si no cree que puede, tendrá problemas. El esfuerzo de la conciencia corpórea y algunos trucos ayudarán a que sobrepase estas dificultades. Siguiendo hay algunas ideas que pueden ser útiles.

Trate de evitar a pasar a través de los espejos y superficies reflectoras durante la EFC de tiempo real. Pasar a través de un reflejo puede desplazarlo fuera del tiempo real a un reino virtual. Si quiere quedarse en el tiempo real, use paredes, techos o puertas para pasar.

Atravesando un obstáculo en reverso puede ayudar. Póngase en frente de la puerta, por ejemplo, vírese y camine para atrás. No piense como está haciéndolo—simplemente hágalo.

Aclare su mente y obtenga la mayor velocidad que pueda y tírese de cabeza en contra del obstáculo. Fuerce la movida sin pensar como lo está haciendo. Esto también puede llevarlo a un plano astral.

Busque una grieta, el ojo de una cerradura, o ventana y mire a través de ella. Imagine que está en el otro lado. Se encontrará en el otro lado súbitamente.

Ponga una mano en la pared y empújela, atravesándola, y después la otra. Se sentirá un poco de hormigueo. Muévase adelante. Empuje su cabeza a través de la pared. Mantenga la mente clara y no piense en como lo está haciendo. Siga moviéndose y hágalo como tenga que hacerlo, aunque tenga que forzarse al otro lado. Es imposible quedarse atrapado en la materia sólida. No puede hacerle daño. Si sabe lo que está en el otro lado, imagínese ya estando ahí y se encontrará allá de pronto—proyección instantánea.

Velocidad, Distancia y Limitaciones

Aunque no hay límite de velocidad durante la EFC, la velocidad máxima parece ser establecida por las creencias y los límites físicos, y por lo que le parece natural. Hay una relación con lo que parece razonable y la velocidad más alta posible. Lo más seguro es que la velocidad máxima sea decidida por la distancia visible en la lejanía.

Velocidad de Caminar: Dentro de los edificios y las áreas cerradas, la velocidad se ve natural y será lo más rápido que usted puede moverse.

Velocidad de la Calle: Cualquier cosa desde la velocidad de caminar a aproximadamente 200 millas por hora (320km/h) se siente natural como en una carretera. La velocidad posible es afectada por cuan claramente se puede ver en la distancia. Puede viajar más rápido en una carretera abierta por el día que en una urbanización en la noche. La velocidad de viaje en la noche a tiempo real también es limitada por la luz disponible.

Volar: Desde flotar a la deriva a ir a velocidad supersónica parece natural, dependiendo en la altura y la distancia visible en la lejanía. Mientras más arriba, mas puede ver, y más rápido puede ir.

Bajo el Agua: La visibilidad debajo del agua usualmente es limitada y la velocidad es afectada por eso.

Espacio: La velocidad más rápida que la luz es natural porque las distancias visibles son mayores.

Velocidad Más Alta: No hay límite. Dependiendo de la distancia visible, la velocidad de la EFC es infinita.

Viaje Instantáneo

Si puede visualizar un destino, puede proyectar allá instantáneamente. Funciona bastante bien, pero tiende a sacarlo fuera del tiempo real. La precisión puede depender de que si ha ido a su destino anteriormente, y cuan bien puede visualizarlo. Si nunca ha ido a un lugar, la proyección instantánea lo llevará a una copia astral de ese lugar, o a algún otro lugar que no está relacionado con el lugar escogido.

Por ejemplo, un grupo de proyectores serios me dijeron que se encontraban en grupo en la cima del parque Uluru que está en Ayers Rock en Australia. Yo conozco esta área, así que les pedí que me describieran algunos detalles para verificar. Me describieron varias características que eran increíblemente incorrectas, como escalones de piedra tallados, *etc.* Estos proyectores probablemente estaban proyectando a una copia astral de este lugar que contenía varios detalles imaginarios.

Hay excepciones con el viaje instantáneo a localidades distantes que nunca se han visitado en la vida real. Se observarán datos correctos, pero algunas fluctuaciones de realidad e inconsistencias se pueden incluir.

Es posible proyectar instantáneamente al lugar donde está una persona que usted conoce bien con buena puntería. Si el objetivo se refiere a una persona, tendrá menos estática mental y fluctuaciones de realidad.

Viaje a Larga Distancia

Volar es la mejor forma de viajar a distancia de corta a mediana, como hasta cien millas. Esto no suena mucho cuando usted cuenta con la velocidad infinita de la EFC. Pero esta distancia puede ser un reto, si se quiere quedar en el tiempo real aunque haya pocas fluctuaciones de la realidad. Es fácil trasladarse a un reino astral, y las fluctuaciones de la realidad siempre están cercanas.

No es práctico seguir la superficie de la tierra para ir por largas distancias, en el tiempo real. Un país en el otro lado del mundo puede estar a doce mil millas de donde usted está. Necesitaría viajar a sesenta veces la velocidad del sonido para llegar antes de quince minutos. Esta velocidad no es natural bajo la atmósfera de la tierra. La velocidad excesiva causa un transporte fuera del tiempo real objetivo. Cuando se transporta fuera del tiempo real es difícil volver a él sin volver al cuerpo físico primero. Diez minutos es prácticamente la duración normal de una EFC de tiempo real, si quiere reentrar deliberadamente a su cuerpo físico. La mayoría de los proyectores entrarán al plano astral mucho antes que esto. La mente del cuerpo físico debe ser capaz de ser despertada para que la reentrada sea posible. Cualquier viaje de tiempo real de distancia lejana está limitado por el tiempo en que la mente física puede quedar accesible a la reentrada.

Viajar por largas distancias en el tiempo real es como pilotear un helicóptero sin radar con solo las estrellas y los puntos visuales de referencia como guías. Tendría que estudiar geografía, mapas y fotografías aéreas del destino.

La proyección de larga distancia es más fácil cuando los detalles de los objetivos se conocen bien, yendo en órbita y reentrando la atmosfera directamente sobre el objetivo. Entonces los rasgos geológicos y los puntos de referencia pueden ser usados para navegar al destino. Esto es como dar un gran salto a unos cientos de millas para arriba, y volar para abajo sobre el objetivo. El truco es no subir demasiado y dejar el sistema solar, ya que esto es fácil de hacer.

Ir en órbita es fácil; simplemente siéntase como va directamente para arriba muy rápidamente. Pero parar cuando está suficientemente alto es un

poco delicado; puede controlar la velocidad del ascenso manteniendo el ojo en la superficie mientras sube. Puede ser más fácil proyectar hacia la luna o el sol primero. Esto provee un blanco visual grande en que se puede ir al momento. Cuando llega ahí, es cuestión de volver a la tierra, reentrando arriba del objetivo. Esto se puede lograr y es muy divertido.

El Espacio Exterior y Límites de Distancia

Por los años, he oído a muchos decir que visitan otros planetas durante la EFC. Esto es posible, pero difícil de lograr en práctica. Aunque el sol, la tierra y la luna son relativamente fáciles de encontrar, otros planetas son más difíciles. El sistema solar es un área enorme y los planetas son pequeños puntos moviéndose en el espacio. Pueden ser difíciles de reconocer de vista a menos de que usted conozca lo que está buscando.

El método de viaje instantáneo a un lugar que no ha visitado es impráctico, si quiere mantener el aspecto objetivo del tiempo real. Algunos paisajes astrales tienen la apariencia y sensación de otros planetas. Durante los años, algunos paisajes de otros planetas han sido creados por la imaginación y sueños de los proyectores astrales, dándole estabilidad. Es posible que estos paisajes sean responsables de muchas de las experiencias de proyección interestelar.

No hay límites de distancia o velocidad, excepto por los que se han mencionado. Es posible viajar a otros planetas, o a la galaxia más distante. La velocidad infinita se siente natural. No hay casi sensación de movimiento de avance, además del movimiento visual de las estrellas quedándose atrás. Distancias enormes pueden ser atravesadas en un abrir y cerrar de ojos. Si ve algo a la vista y quiere ir allá, lo que tiene que hacer es sentir movimiento hacia el objeto e irá a él.

A veces yo voy al espacio exterior donde las galaxias son borrones en la distancia, a pensar y a meditar. He ido tan lejos y tan rápido como puedo, para ver cuán lejos puedo ir. He tratado de encontrar el fin del universo. He visto galaxias zumbando detrás de mí mientras las pasaba como luces de la calle que se emborronan al lado de la ventana de un automóvil en la noche. No importa lo lejos o lo rápido que he ido, con velocidades más y más rápidas, nunca he encontrado ningún lugar totalmente vacío de estrellas y

galaxias. Desde el punto de vista astral de tiempo real al menos, el universo físico parece ser infinito en tamaño-nunca termina. Por supuesto, puedo haber estado viajando en círculos.

Siempre es posible volver a su cuerpo físico en un instante, no importa la distancia que ha viajado. Alcance y sienta su cuerpo físico e imagine su habitación y volverá en un momento. Esto lo transportara a él o cerca de él, dependiendo cuan disponible su cuerpo físico está. Alternativamente, haga un mandato a volver a su cuerpo.

Privacidad, Ética y la EFC

Una creencia antigua y sin fundamento es la creencia que las actividades fuera del cuerpo son vigiladas. Algunos piensan que si el proyector se porta mal será interceptado y prohibido de tener otras EFC-prohibido por una autoridad más alta. Algunos creen que una fuerza policiaca vigila y castiga a los que exhiben comportamiento inmoral o sin ética. En mi experiencia, esto es un mito. La dimensión astral es un estado salvaje. Hay barreras naturales asociadas con la EFC, pero no hay límites morales o éticos. Las consecuencias naturales son las únicas modificadoras de comportamiento.

Todo el mundo proyecta mientras duerme. ¿Podría imaginarse la logística envuelta en la vigilancia de varios billones de proyectores solamente en el planeta tierra, todas las noches? No he encontrado nada que parezca supervisores astrales vigilando el ambiente extrafísico. Aunque no hay leyes que gobiernan la EFC, hay repercusiones naturales que considerar. Si los impulsos básicos y emocionales no se pueden controlar, la calidad de su EFC se va a deteriorar. Los iguales se atraen en el ambiente extrafísico. La atracción de los proyectores con energía e intereses similares es una consecuencia natural. Los proyectores con falta de auto control moral encontrarán que es más difícil subir a niveles más altos y espirituales. La práctica de la EFC y los sueños lúcidos conllevan muchas pruebas espirituales. Creo que la idea de los supervisores astrales viene de los libros más antiguos sobre la EFC, escritos al cambio de siglo. Estoy seguro de que los autores se percataron de la verdad, pero consideraban que era su obligación moral dar un mensaje parecido a "deja de hacerlo o te quedarás ciego"- precaución general en ese estilo. Considerando que estos libros

todavía son usados como material de referencia hoy en día, esta advertencia continúa a afectar las creencias de algunos proyectores.

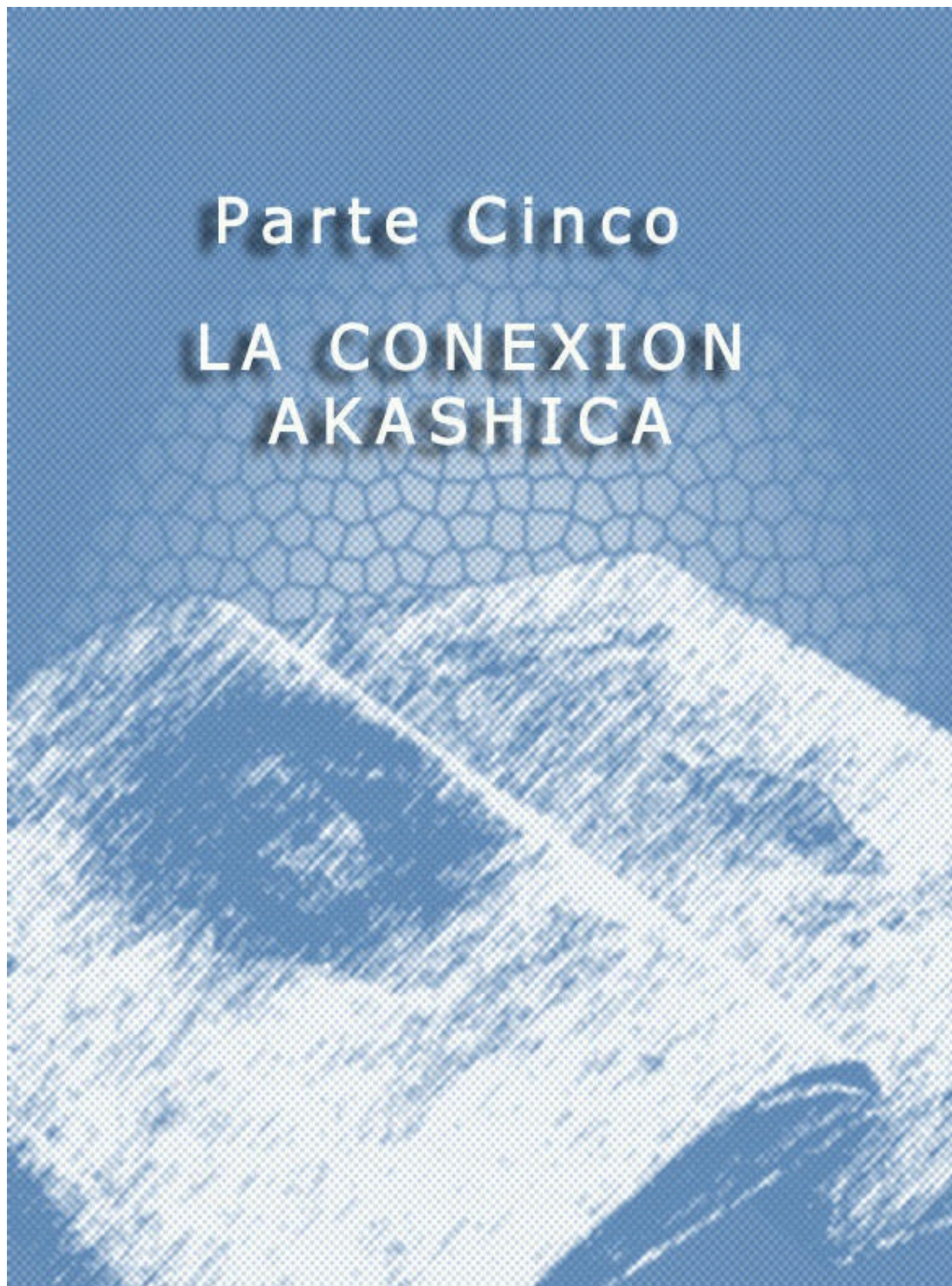
Por todo esto, está bien jugar y experimentar y divertirse cuando está fuera del cuerpo. Un buen sentido de humor y sentido de lo ridículo es valioso, pero es buena idea el tratar a los otros proyectores y personajes del sueño con respeto. Nunca sabe quiénes son en realidad.

Parte Cinco

LA CONEXIÓN AKASHICA

Parte Cinco

LA CONEXION
AKASHICA



Capítulo 22: LOS PLANOS ASTRALES

Los planos astrales son creaciones de conciencia universal. Tienen estructura y forma definida y son maravillas del universo. La estructura de los planos astrales se puede observar, y además se puede usar para la navegación, si se entra al ángulo de percepción correcto—el ángulo al que se perciben cuando está fuera del cuerpo. Sus percepciones de los planos variará, los más comunes siendo ángulos de percepción de tubo, y ángulos de plano. El ángulo de percepción es establecido por el desarrollo y la actividad de su cuerpo energético en el momento en que se acerca, y por sus creencias sobre estos.

Otra forma de que los planos astrales pueden ser percibidos es a través de los niveles focales desarrollados por Robert Monroe. Estos niveles focales son los estratos, o frecuencias, de lo que los niveles están compuestos.

La teoría tradicional oriental esotérica nos dice que los planos astrales contienen siete niveles mayores, (siete planos astrales) y cada nivel contiene varios estratos. Estos estratos internos son llamados subplanos, reinos internos y mundos. Hay muchas descripciones para estas estructuras, incluyendo la teoría multidimensional de la física cuántica. Estos puntos de vista parecen estar en conflicto, dependiendo de las creencias culturales, religiosas, y aun científicas de los teoristas. He tratado de verificar alguna versión sobre otras, y lo he encontrado imposible-todas tienen sus méritos. Así que yo voy a basar mis descripciones de los planos astrales en mi propia experiencia.

Explorar y encartar los planos astrales es como explorar y encartar los planetas y los satélites de nuestra galaxia yendo a pie. Cualquier cosa además de la estructura básica es un punto académico sin sentido práctico. He explorado solo una fracción muy pequeña de ellos, pero haré lo que pueda para describir lo que he percibido, comenzando con la estructura tipo tradicional de plano astral.

Cuando se tiene la experiencia en primera persona, los planos se pueden comparar con las páginas de un libro gigantesco, con espacios en color entre las páginas. Estos planos parecen estar varias millas aparte de cada uno durante una proyección astral. Las áreas entre ellos son como zonas

amortiguadoras separando los planos principales. Estas zonas varían en color, pero tienen una apariencia y sentido similar-como neblina en color. Aparentemente hay una relación entre el color de estas áreas y los colores generados por los siete centros primarios (chacras principales) del cuerpo energético humano.

La superficie de cada página gigante es una estructura infinita bidimensional cubierta con líneas cuadriculadas. Esto le da una apariencia de cuadritos uniformes. Cada cuadro superficial contiene un diseño multicolor geométrico, repetido infinitamente en todos los cuadritos. La superficie de cada plano astral tiene su patrón único y se ve de dos dimensiones cuando uno se va acercando. Cuando los penetran, los ambientes se ven en tres dimensiones.

Todos los planos parecen estar interconectados. Estas conexiones existen en la piel de la superficie, en sus colores y patrones. Por ejemplo, si el proyector pasa a través de una estructura violeta en cualquier plano astral, será transportado al plano más alto. La ilustración de la cubierta de atrás demuestra lo que yo creo es el quinto plano astral. En el centro de la pieza en el medio hay una estructura violeta en forma de joya.

El desarrollo y actividad del cuerpo energético del proyector afecta cuales áreas y planos puede alcanzar. Hace falta experimentar para usar los patrones de la tela de superficie para navegar. La superficie de un plano astral es una maravilla para observar. Es incomparable en su belleza, magnificencia y misterio imponente. Los planos son geométricos y lógicos, y posiblemente de naturaleza matemática. La estructura de los planos astrales es como un archivo de datos de computadora.

La próxima ilustración está basada en mi experiencia durante proyecciones de plano astral. Esta demuestra como se ve la superficie cuando uno se acerca durante una proyección de plano astral. Mire la ilustración de la parte de atrás. Cierre sus ojos e imagínese ahí, planeando millas más arriba de esta escena espectacular, antes de dar la bajada.

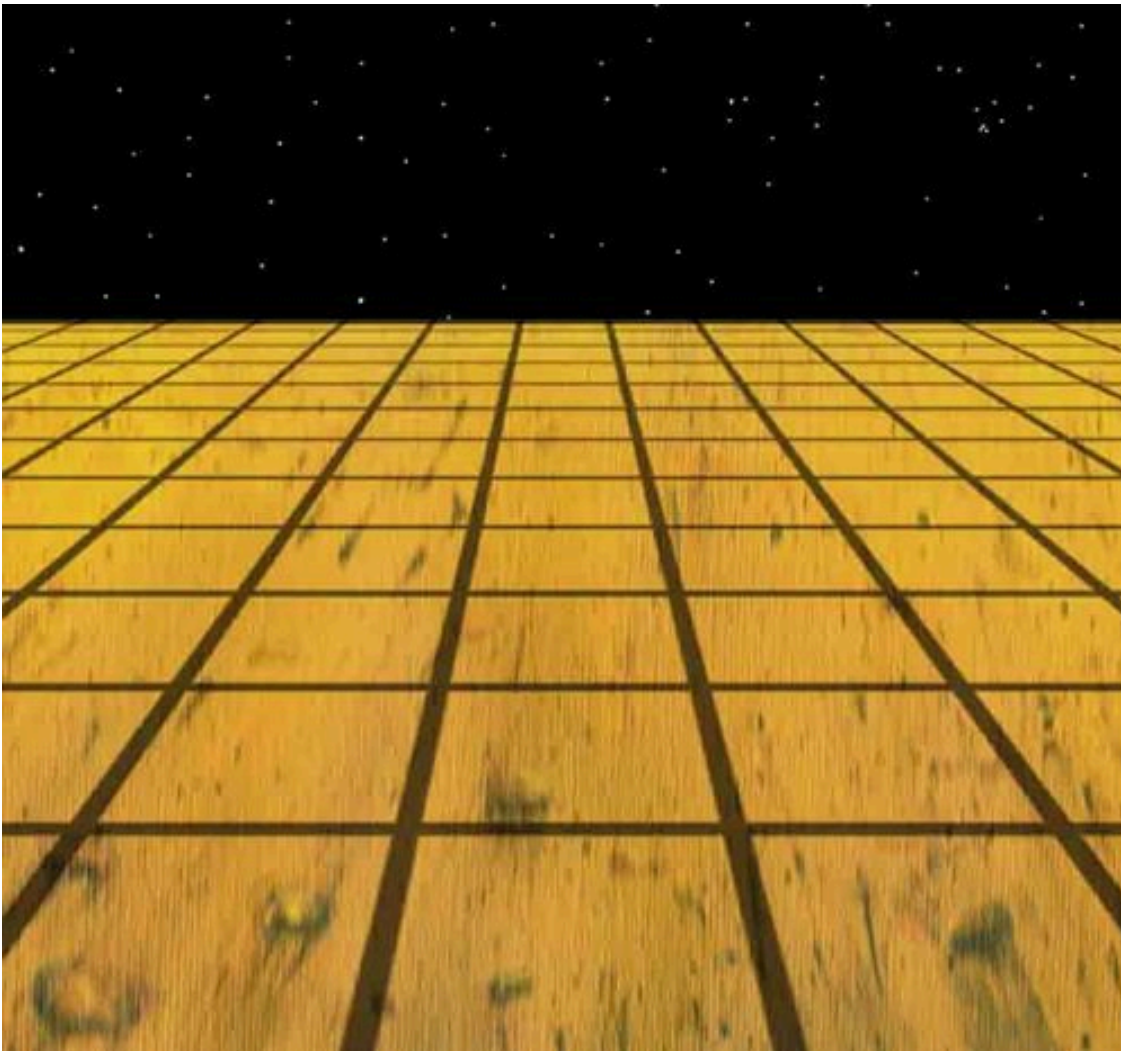


Figura 27. Piel de la superficie de plano astral

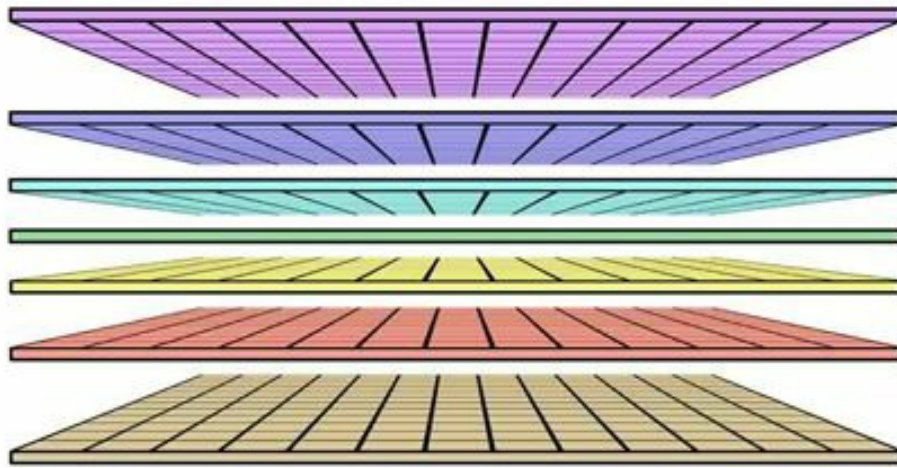


Figura 28. Siete planos astrales primarios

Subplanos Astrales

Cada uno de los siete planos principales tiene estructuras complejas internas. Adentro de cada uno, existe una gama de subplanos interconectados y reinos internos. Los siguientes diagramas ilustran estas estructuras.

Los planos astrales abarcan más que tres dimensiones, conteniendo más ángulos de dirección que el universo físico. Estos no son obvios a la vista astral tridimensional de la mayoría de los proyectores. Es imposible describir correctamente una estructura de cuatro o cinco dimensiones, ya que no tenemos ningún punto de referencia para comparar. Las direcciones emocionales, espirituales y síquicas también existen. Los proyectores tienden a trasladarse a áreas en que naturalmente están en armonía. En su práctica, los viajeros que van por los planos astrales se encontrarán una variedad de ambientes interesantes. Las energías subyacentes e intenciones

de los viajeros astrales los protegen de entrar accidentalmente a áreas que no armonicen con ellos.

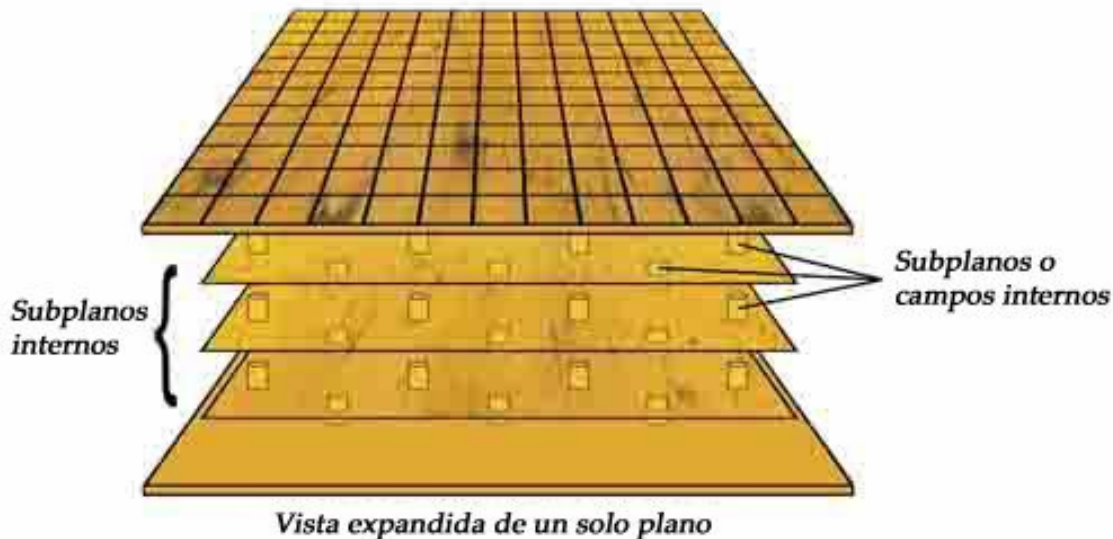


Figura 29. Vista desplazada del plano astral

La zona de tiempo real se puede considerar como una zona neutral, con los siete niveles astrales arriba de ella. Esto no significa arriba o abajo en el sentido de las tres dimensiones físicas, pero en un sentido vibracional. Los viajeros astrales no necesitan pasar a través de subplanos astrales bajos o negativos para llegar a niveles más altos. Se puede decir que las áreas negativas están energéticamente 'de lado' a la estructura del plano astral. La armonización natural del proyector lo atrae a las áreas que están más sintonizadas con ellos, y los repelen de las áreas que no sintonicen.

Reinos y Mundos Astrales

Los planos astrales se pueden comparar con océanos vastos de pensamiento creativo que se ha estado expandiendo y evolucionando desde el principio del tiempo. A través de estos océanos, el universo físico está concebido y creado. Como Arriba, es Abajo. Y lo que está arriba fluye hasta convertirse en lo que está abajo. La filtración energética interna, la repulsión, y la atracción causa que este océano de pensamiento creativo se

separe en capas y bolsillos. Algunos se separan en áreas cohesivas. Estos son conocidos tradicionalmente como reinos y mundos astrales. Se pueden describir como pozos de pensamiento afines, a los que se les da estructura en la dimensión astral fluida.

Los reinos o mundos astrales son tan grandes como hagan falta. Algunos son infinitos, mientras que otros son como pequeños pueblos. Un mundo o campo astral es un ambiente. Puede ser un planeta o un pueblo con un tema consistente y atmosfera. Un mundo astral puede contener reinos astrales, pequeños bolsillos de realidad. En el ejemplo que yo di antes, en el que entré a una pintura, se puede describir como un reino astral-un pequeño pedazo de realidad creada por la imaginación del artista, y por mi interacción con la imagen.

Los reinos astrales varían mucho en tamaño y abarque. Algunos son poblados por seres de niveles variados de conciencia. Algunos parecen estructuras modernas, mientras otras parecen antiguas. Pero no son como las áreas pobladas en el universo físico. Es difícil entender a algunos de estos. Mi mejor consejo es, si no entiende la naturaleza de los lugares que visita, observe y siga la corriente.

Para la mayoría de los viajeros astrales novicios, una visita a los planos astrales es como un vuelo misterioso, donde despegas y aterrizas en una ciudad extraña. Sin embargo, una ciudad es una ciudad, y aunque el lenguaje y las costumbres puedan ser diferentes, todas las ciudades tienen cosas similares. Con el tiempo, se adquiere la experiencia, y es posible viajar a destinos más específicos, y visitar o explorar planos astrales, reinos y mundos en formas más estructuradas.

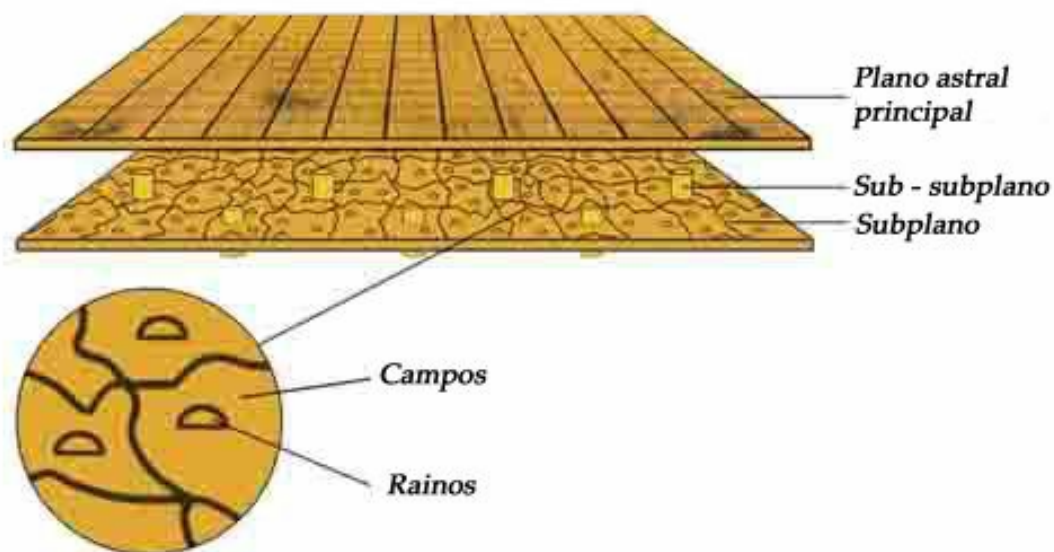


Figura 30. Vista desplazada de los subplanos internos astrales

Algunas partes de los planos astrales se pueden confundir con la realidad física, o con la zona de tiempo real. Los primeros cuatro planos astrales contienen muchos proyectores de sueño en varios estados de conciencia. Mientras más se acerque a la zona de tiempo real, más personas dormidas se van a encontrar. Algunos están obviamente dormidos, parados con los ojos cerrados y las cabezas bajas. Otros caminan en un estado confuso, a veces en grupo. Pero si se trata de comunicar, todos parecen atontados y no saben que están proyectando. Se comportan como los personajes de sueño, por lo menos en ese sentido.

La zona de tiempo real es tranquila y despoblada en comparación. Creo que la energía de la mayoría de los proyectores dormidos está más afinada a los primeros planos astrales. La mayoría de los proyectores solo están un minuto o dos antes de trasladarse rápidamente a otras partes de los planos astrales.

Los planos astrales bajos contienen combinaciones de paisajes y estructuras en un estado de flujo constante. Mientras estos son similares al mundo físico, observarlos más detalladamente revela su naturaleza fluida y

confusa. El simple acto de caminar por su vecindario puede llevarlo a través de varias ciudades y países diferentes. Espere ver una mezcla confusa de ciudades, paisajes, personas y hasta épocas.

A menudo se encontrará flotando a través de pasillos anchos como un centro comercial gigante, lleno de esquinas e intersecciones. Aquí y allá, encontrará fincas, parques abiertos y playas, y escenas de día y de noche. Cualquier cosa puede encontrarse allá. Nunca les he encontrado el sentido a estas áreas y sólo paso por ellas ocasionalmente.

Áreas Vacías

Los espacios dimensionales llamados 'vacíos' se encuentran alrededor de los planos astrales. Las áreas vacías no contienen nada y no son peligrosas. Entrar a un vacío es entrar en un estado de tranquilidad oscura. Imagínese que está en un tanque de flotación con la luz apagada. Simplemente flota seguramente en oscuridad cómoda.

He oído muchos mitos y razones por la ocurrencia del vacío, pero por su naturaleza es difícil hacer observaciones. No hay nada que ver o sentir. Es posible que las áreas de vacío estén afuera de la dimensión astral. Yo no ofrezco ninguna explicación. Existen y los proyectores a veces se encuentran flotando en ellas. No se asuste si se encuentra en una. No hay nada, literalmente nada por qué preocuparse, y no sucede tan a menudo. Algunos proyectores nunca se lo encuentran. Algunas experiencias similares a las de vacío pueden ser causadas por los problemas de visión astral. Siempre vale la pena tratar de usar mandatos para tratar de restaurar visión o trasladarse. "Dame luz, ¡AHORA!" o, "Llévame a mi cuerpo." Si nada funciona, relájese y disfrútelo. Nada lo molestará mientras usted está en el vacío. Su cuerpo físico pronto lo reclamará a el de todas maneras.

Estructuras de Entrada Astral

Las líneas cuadriculadas, geometría, colores y patrones de la piel de la superficie del plano astral visualmente representan sus áreas internas. Los proyectores pueden percibir dos estructuras diferentes cuando se acercan a los planos astrales:

Estructura Tipo de Plano Astral—Un plano de dos dimensiones, llano, de proporciones indefinidas, cubierto en líneas de cuadrículas con apariencia de ajedrez. Estas líneas demarcan cuadros en la superficie del plano. Cada cuadro contiene un patrón geométrico multicolor, repetido infinitamente en cada cuadro.

Estructura de Tipo Tubo—Estructura en forma de tubo más compleja, que contiene líneas internas y patrones geométricos, también de cuadrículas, a veces en blanco y negro. Las líneas y cuadrículas están adentro, así que no se ven en su totalidad, como con las estructuras planas. Los proyectores a veces oyen sonidos como del rugido de una cascada poderosa, y a veces oyen tonos musicales mientras pasan por estos tubos. Los puntos de salida a los reinos astrales están demarcados por cambios en los patrones, tonos y melodías.

Los proyectores pueden usar algunas de estas estructuras para entrar y navegar las áreas internas de los planos astrales. El tipo de estructura que se observa parece ser decidido por el ángulo de percepción del proyector. Las similitudes entre los tipos de estructuras de entrada indican que comparten la misma función. La experiencia de cualquiera de estas dos estructuras de entrada tiene el mismo resultado. Estas estructuras son consistentes y no cambian después de experiencias repetidas. Las estructuras de tubo astral se pueden comparar con un plano astral enrollado. Estas estructuras son las mismas, percibidas diferentemente, desde ángulos de percepción diferentes.

Estas diferencias son causadas por patrones y niveles diferentes de desarrollo y actividad de los centros energéticos en los proyectores. El tipo de estructura de entrada que será percibida se puede predecir con cierta medida de exactitud considerando los tipos de sensaciones que las personas sienten en sus centros primarios durante el trabajo energético y de estado alterado. El tipo de salida de proyección también puede indicar qué tipo de experiencia tiene más probabilidad de ocurrir.

Los proyectores con actividad notable en las áreas de las cejas y corona a menudo proyectan fuera de su cabeza o frente. Esto resulta a menudo en experiencias de tipo-tubo. Los proyectores con actividad fuerte de centro del corazón y/o del centro de la garganta usualmente proyectan a través del

pecho o al frente de su cuerpo físico. Eso más a menudo resulta en experiencias de tipo de plano.

Estructuras de Entrada de Vórtice: Hay algunas combinaciones en los tipos anteriormente mencionados. Algunos proyectores sentirán los dos tipos de estructuras de entrada. Esto también puede envolver la aparición de estructuras de vórtices en el tiempo real, a menudo en el hogar del proyector cerca de su cuerpo físico. Estas se pueden ver al principio o pueden aparecer en cualquier momento durante una EFC. Imagine un remolino de agua azul rotante de unos cuantos pies de ancho que aparece en la pared de su habitación. No se alarme. Es una estructura de entrada al plano astral. Láncese de cabeza y hará el viaje de su vida.

Estructuras de Entrada de Campo Estrellado: Una entrada común al plano astral es el campo estrellado. Esto parece como el espacio exterior, donde usted se percibe como si estuviera flotando en el espacio rodeado de estrellas. Sin embargo, no son estrellas sino estructuras de entrada. Si se acerca a una, crecerá en tamaño y complejidad, y frecuentemente parecerá una estructura cristalina brillante. Si se acerca, verá personas moviéndose adentro de lo que parece una ventana gigantesca de cristal. Muévase hacia ella y entre en ella, y se encontrará adentro de este reino o el mundo astral que representa.

Estructuras de Entrada de Plano Astral

Para entrar en una estructura de tipo de plano, baje de clavado a la superficie y escoja un cuadro. Mientras se va acercando, apunte a la parte del patrón que le guste más. El centro del patrón del medio lo llevará al nivel más alto de ese plano. Otras partes lo llevarán a planos diferentes y reinos. El cuadro y sus bordes crecerán mientras se acerca, hasta que sea del tamaño de un campo de fútbol. La transición a través de la superficie es impresionante, pero no ofrece sensación. Es como brincar al agua sin el salpique. Cuando haya atravesado el patrón de la superficie, una de dos cosas ocurrirá. O se encuentra en un reino astral o en una zona neutral nublada. Si se encuentra en una niebla de color, siga moviéndose y se encontrará en un reino astral en cualquier momento. No es factible tratar de volver para tratar de nuevo. El tiempo se estira pero siempre es limitado en

el astral. Nunca sabe cuándo su cuerpo lo va a reclamar, así que aproveche el tiempo que tenga. Cualquier parte que pueda atravesar, siga yendo y explore lo que se encuentre cuando llegue.

Navegación de Tipo de Plano Astral

Es posible navegar por las estructuras de entrada de tipo de plano. Hay una relación directa entre las partes del diseño y las áreas de destino que puede alcanzar. El punto de entrada define donde llegará-cual plano, reino o mundo. Si recuerda el punto de entrada, puede volver al mismo lugar en proyecciones futuras. Con un poco de experimentación, puede desarrollar un mapa astral para ese plano.

Las esquinas de cada cuadro contienen estructuras pequeñas pero particulares, que parecen puntos y rasgos de color a la distancia. Cada uno es un punto de entrada a un reino o mundo interno.

La pieza central del patrón de la superficie del quinto plano astral (vea la parte de atrás del libro) está localizada en un contexto azul. Esto denota el nivel básico de ese plano astral, y del centro energético primario con el que está asociado. El centro de la garganta es indicado por el color azul, así que lo más seguro es que este plano sea el quinto plano astral. (No hay letreros u otra forma de determinar el nivel.) Si penetra la joya violeta en el centro, lo llevará al nivel más alto de este plano, o al séptimo plano astral. Yo creo que la flor dorada y su joya central son lo que a la mantra budista famosa se refiere: "Om Mani Padmi Hum" que se puede traducir como "La joya en el centro del loto." Como con todas las estructuras de entrada astral, diferentes proyectores pueden esperar a tener variaciones causadas por las diferencias en desarrollo y actividad de sus cuerpos energéticos, y en los ángulos de percepción. Pero los planos astrales y sus estructuras de entrada son bastante consistentes.

Estructuras de Entrada de Tipo de Tubo

Muchos proyectores salen de sus cuerpos a través de las áreas de la cabeza y se sienten pasando por las estructuras de tubo astrales. O, encuentran la entrada al tubo astral esperándolos después de que salen del cuerpo, dándoles la opción de entrar al túnel si quieren. Esto es útil si el

proyector quiere estar en el tiempo real antes de entrar a los planos astrales. No tenga miedo de entrar y explorar los tubos astrales, que aparecen como vórtices, remolinos de color rotante. Estas son las entradas de tubo astrales. No le harán daño ninguno. Algunos han dicho que se parecen demasiado a los túneles de luz asociados con las ECM (experiencias cercanas a la muerte.) Sin embargo, éstas no son peligrosas y no hay forma de que se pierda o que se haga daño haciéndolo. Salte adentro de una estructura de tubo y sentirá aceleración y gran velocidad. Verá líneas de cuadrícula, colores, patrones y tonos que cambian mientras usted se mueve. Las salidas aparecen a intervalos regulares demarcadas por cambios en los colores, tonos y patrones a su alrededor. También puede tener impresiones psíquicas y sentimientos intuitivos de donde es mejor salir. Use su intuición, o simplemente disfrute el viaje y espere a salir naturalmente. Al final de la experiencia, se encontrará adentro de un reino astral. La mayor parte de las estructuras de entrada de tipo de tubo pueden aparecer después de la experiencia de tubo inicial. Si quiere terminar una experiencia astral, siempre puede trasladarse a su cuerpo. Como el tiempo de la proyección es limitado, yo sugiero que explore lo que se encuentre y siga la corriente de la experiencia.

Túneles de Luz

Algunos proyectores reportan el moverse rápidamente a través de un túnel de luz cuando salen de su cuerpo, y entonces llegan al plano astral. El escenario del túnel de luz es similar a la estructura de entrada de tipo de tubo discutida antes. A veces un breve efecto de túnel de luz puede ser causado por el efecto visual de ver las estrellas rayadas, como bólidos, al pasar por el campo estrellado, ya que el proyector a veces se mueve con gran velocidad, hasta que la realidad cambia y se encuentran en un plano astral. No estoy diciendo que el plano astral está localizado espacialmente en el universo físico; la aceleración puede remover al proyector del tiempo real y traerlo al plano astral.

Encontrando los Planos Astrales

Algunos proyectores, aunque pueden ir a la zona de tiempo real, aparentemente no pueden ir a los planos astrales. Pueden a veces trasladarse

a ellos espontáneamente, pero no pueden percibir estructuras de entrada al astral. Sin embargo, otros proyectores no parecen poder ir a la zona de tiempo real. Ellos quedan directamente en el reino astral al momento que salen de su cuerpo, a veces sin pasar ninguna estructura de entrada reconocible. Yo pasé por muchos años de práctica de proyección de salida consciente estancado en el tiempo real. No podía entrar a propósito a los planos astrales, aunque esto sucedía espontáneamente a veces. Eventualmente yo aprendí a hacer el traslado del tiempo real al plano astral. El método siguiente es una forma confiable para entrar al plano astral. Puede que perciba estructuras de entrada o quizás no, pero esto lo llevará al plano astral.

No importa en qué posición esté, apunte al medio, entre el horizonte y directamente para arriba y vuele lo más rápido que pueda. Mientras lo está haciendo, imagine y sienta como el universo estrellado está a su alrededor, más allá de la atmósfera. Llene su mente de la sensación de la enorme distancia al frente de usted. Aunque sea de día, o nublado, imagine esto en el ojo de su mente y apunte a las estrellas. La aceleración increíble que esto causa hará que su visión se borre momentáneamente, y podría tener una experiencia breve de túnel de luz.

Alternativamente, puede visualizar la imagen de la gráfica artística de la parte de atrás de este libro en su ojo mental mientras esta lanzándose a las estrellas. Quizás lo ayude a llegar a una estructura de entrada de superficie de plano astral. La primera señal de que ha tenido éxito es el cambio dimensional, que se siente como una sensación de caída breve acompañada por un momento de difuminación. Entonces se va a encontrar en un área coloreada cercana a una estructura de entrada de plano, o se puede encontrar en un reino astral. También se puede encontrar en una estructura de tubo astral. A pesar de lo que pase exactamente, este método debe llevarlo al plano astral.

Alternativamente, puede encontrarse en el espacio exterior, o en un área que parece ser el espacio exterior. Si está en el espacio en el tiempo real, explore lo que pueda. Sin embargo, con este método es más probable que haya llegado a un reino astral que se parece al espacio exterior. Si esto sucede, muévase hacia la estrella más brillante que vea. Mientras se acerca,

verá cómo crece y se convierte en algo como una ventana. Vaya hacia esta estructura de luz y se puede encontrar en un plano astral.

Nada que usted hace puede hacerle daño, y no se puede perder en el espacio o en el plano astral. Puede cambiar a su cuerpo en cualquier momento, o este hará que vuelva naturalmente.

Mirando Para Abajo: Si deja la atmósfera de la Tierra más lentamente, y mira para abajo, a menudo puede ver las superficies del plano debajo de usted, y no la Tierra. Esto quiere decir que ya se cambió del tiempo real al plano astral. Las superficies del plano bajo son simples y sombrías comparadas a las más altas. Imagínese un paisaje desierto color beige, intersectado por líneas de cuadrícula con algunas piedras grises tiradas aquí y allá.

Experiencia Astral de Campo de Estrellas: El campo de estrellas puede ser considerado como una estructura de entrada. El ejemplo más abajo ilustra como se ve y se siente este tipo de estructura.

Proyecto fuera de mi cuerpo y apunto a las estrellas. Pronto estoy flotando en el espacio rodeado de estrellas y galaxias distantes. Es muy tranquilo aquí mientras miro a mi alrededor, maravillado. Sigo moviéndome y en la distancia veo algo en color acercándose que se pone más y más grande. Se acerca y veo que es un tren de juguete. Este se pone más grande mientras se acerca, y se convierte en un tren de tamaño natural. Lo reconozco como "Thomas the Tank Engine", un personaje popular de la televisión de los niños. Me quedo mirando, sorprendido, preguntándome donde estoy y qué está pasando. El tren Tomasito me pasa por el lado y hace ruidos de caricatura, "tut tut" y "clackety-clack". Las vías de ferrocarril aparecen en frente del tren y se desaparecen detrás de él, mientras se mueve por el espacio. Lentamente se desaparece en la distancia. Si hubiera tenido una cabeza para rascar, me la habría rascado. Sigo de camino y me dirijo a la estrella más grande que veo. Al acercarme, veo que no es una estrella, es una ventana. Me acerco más y veo personas caminando adentro. Me acerco a lo que parece una ventana gigantesca o un campo de energía, y paso a través. Ahora estoy en lo que parece un carnaval. Unos 'carritos locos' están cerca, con niños montados, jugando y riéndose. Dejo esta área y camino por un escenario interminable de centro comercial, rascándome la cabeza astral.

Después de caminar y explorar por un rato, nada interesante sucede y vuelvo a mi cuerpo.

Colores y Chacras de los Planos Astrales

Los patrones geométricos de colores en la superficie de cada estructura de entrada astral son diferentes en cada uno. Estos patrones aparentan ser alguna clase de metáfora codificada en color, representando abstractamente los componentes internos de cada plano astral. Por eso, los diferentes tintes que encontramos en las áreas de espacio abierto cercanas a, y entre los planos astrales parecen corresponder con los colores espirituales producidos por las chacras del cuerpo energético humano.

Usando lo que conocemos sobre los colores y propiedades de las chacras se puede proveer revelaciones y alguna indicación de la naturaleza de los planos astrales que los proyectores están explorando. Por ejemplo, el azul tiene que ver con la chacra de la garganta y el quinto plano astral, y el color púrpura tendrá que ver con el centro de las cejas y el sexto plano astral.

Los planos astrales también contienen colores que no están en el espectro de color visible. Sólo se pueden percibir en los planos astrales. Son imposibles de describir, ya que no hay nada en la dimensión física que se pueda comparar.



Figura 31. Experiencia de Plano Astral—Roca de la Calavera

Experiencia en el Plano Astral—Roca de la Calavera
(Skull Rock)

La siguiente ilustra una experiencia de entrada de tipo de plano astral:

Tenía la intención de tomar una siesta pero no podía dormir. Caí en un trance y desarrollé visión astral. Las vibraciones de cuerpo entero comenzaron y usé el método de la soga para proyectar fuera del cuerpo. Me alejé del cuerpo físico, sintiéndome débil. Estaba demasiado cerca de mi cuerpo/mente físico. Floté con gran dificultad a través de la pared para alejarme. Mientras pasé por la pared, sentí un cosquilleo, y sensación de ondulación y un sonido, y adentro estaba iluminada brillantemente. Mi sobrino, Matt, estaba trabajando en una habitación cercana. Yo estaba planeando darle escalofríos acercándome a su cuerpo físico. Tenía poco control y sentía la atracción a mi aspecto físico. Todavía estaba muy cerca así que decidí alejarme más antes de quedar paralizado. Llegué a la habitación de huéspedes y pasé/me caí por la ventana al jardín del frente. Flote por el césped, sobre la calle y hacia el parque. Abracé un árbol y me sentí más fuerte. Volé hacia la playa, sintiéndome mejor ahora que estaba en el aire, y fuera de la casa. Era un día soleado, glorioso con el cielo azul y pocas nubes.

Mirando para arriba, me extendí buscando el universo estrellado arriba de mí. Olvidándome de la playa, por mi voluntad, adquirí velocidad para cambiar en donde estaba. Aumenté la velocidad dramáticamente. Todo se veía borroso mientras yo volaba al espacio como un bólido a través de un túnel de luz desenfocada. Hice el cambio y me encontré en algún lugar en el campo astral. Volé en un cielo coloreado de azul. Una superficie vasta apareció en la distancia más abajo. Su superficie era un color azul espectacular, cubierto por líneas cuadriculadas negras bien definidas, y patrones en colores, preciosos a la vista. Yo floté por un poco tiempo, contemplándolo todo. Cada cuadro de la estructura tenía un patrón geométrico de varios colores. Esta era la vía para ir al plano astral, el portal para otros mundos. Se extendía en el horizonte en todas las direcciones.

Es difícil describir un espectáculo tan enorme. No hay nada en el mundo físico que se puede comparar. Imagine que salta en paracaídas desde una gran altura sobre un campo gigantesco de ajedrez rodeado por el océano en un día de verano brillante. Excitado y anonadado, me lancé en picada hacia

la superficie. Una marejada de energía me atravesó mientras felizmente gritaba "¡Gerónimooooooooo....!" -mi voz resonando en alto y claro.

El cuadro que escogí crecía mientras me acercaba. No hubo salpique o impacto, pero la transición fue dramática mientras yo pasé a través. De pronto me encontré en una neblina azul, como agua profunda. La visibilidad era buena y podía ver por más de cien pies. Por un momento pensé que estaba en otra zona intermedia. Entonces noté burbujas y pedazos de plantas alrededor. Continué hacia un área más clara que imaginé que debía ser la superficie.

El movimiento hacia abajo atrajo mi atención y volví a investigar. Una escuela de peces gigantes apareció. Estos eran redondos, planos, y de colores brillantes, como peces tropicales 'Discos'. Eran más grandes que ballenas. Nadando al lado de estos bellos leviatanes habían unos cuantos tiburones, pero eran como gobios pequeños comparados a estos peces enormes. Volé a través de la escuela gigantesca y uno de los peces me miró. Me observaba con una curiosidad muy calmada, su ojo el tamaño de un automóvil. Yo intuí inteligencia y diversión. Subiendo nuevamente, salí a la superficie de un océano picado y volé hacia un cielo glorioso de color índigo. Dos soles me alumbraban, uno grande y anaranjado, y otro pequeño y amarillo. Varias millas a mi derecha había una costa con una bahía delineada por arena amarilla. Olas de espuma blanca avanzaban incesantemente hacia la playa. Del lado izquierdo de la bahía se sobresalía una forma masiva. Una piedra en forma de calavera con ojos cavernosos que me miraban, parecía ser de cientos de pies de alto.

Girando por allí y mirándolo todo, vi varios barcos de vela, unas millas afuera. Eran naves grandes y altas de madera, de proa redondeada prominente y de popa baja, con mástiles en ángulo de 'V' como alas de murciélago. Había personas corriendo como hormigas por la proa de la nave principal. Yo había servido en naves mercantiles cuando era más joven, así que conozco la vida de marinero.

La parte de la popa de la nave estaba tan baja que parecía estar bajo el agua la mayor parte del tiempo. Estaba lleno de carga que se mojaba con las olas. Habían fardos de algas marinas y sacos de mariscos. Todo estaba amarrado con redes grandes para no dejar que cayeran al agua. Los

miembros de la tripulación tenían pelo oscuro y musculatura fuerte, vestidos en camisas ásperas y pantalones a la rodilla, con pañoletas decoradas con cuentas y cinturones de soga. Una mujer estaba sentada en un fardo cerca del timón, mirándome. Ella viró la cara cuando la miré. Me dio la impresión de que estaba molesta.

Ella estaba vestida en un camisón amarrado en la cintura con una soga trenzada. Su cabello castaño oscuro le llegaba a la cintura. Un cuchillo pequeño, con el mango de hueso se veía saliendo de su cinturón. Ella lo tocó brevemente mientras me acercaba, entonces cruzó los brazos y me dio una mirada muy enojada. Sonriéndome, respetuosamente le pregunté cómo se llamaba este mundo. Ella se viró y me ignoró. La seguí para que me viera, pero ella se bajó del fardo en que estaba sentada y se desapareció, bajando por una escotilla. Muy antipática, pensé.

Yo me acerqué a unos marineros que estaban en la cubierta. O se viraban y se iban o se quedaban mirando a la plataforma. Esto es muy peculiar, pensé. Las personas en los reinos astrales usualmente le hablan, aunque sea para decirle que los dejen solos. Podían verme y yo estaba razonablemente sólido aquí. Sintiéndome rechazado, me fui del barco.

Siguiendo a la isla, volé por la costa y aterricé en la roca en forma de calavera. La roca erosionada se sentía pulida y antigua. Me acordaba de cuando yo era pequeño y jugaba en Stonehenge. Había unas gaviotas peludas pequeñas volando alrededor. Muy graciosas, como hámsteres voladores. Todo era muy tranquilo aquí, sin contar los marineros antipáticos.

Sentí la debilidad familiar y la atracción magnética de mi cuerpo empezando a despertarse. Con una sensación breve de caída yo estaba en mi cuerpo de nuevo, agarrando los lados de la cama. Sentándome, alcancé mi diario, sintiéndome descansado después de mi viaje astral inesperado.

Cambiándose entre los Reinos Astrales

No es necesario percibir las estructuras de entrada para trasladarse a los planos y reinos astrales. Usted proyectará directamente a menudo a los

reinos astrales sin pasar por estas estructuras. Cuando ha salido de su cuerpo, hay muchas formas de cambiar al ambiente astral.

Cambio Instantáneo de Viaje: Salga de su cuerpo y luego imagine un lugar que quisiera visitar. Por ejemplo, si quiere ir al reino astral de Roca de Calavera, que describí anteriormente, imagínelo y haga la intención de ir allá. Repita el mandato, "Llévame a la Roca de Calavera."

Cambio Energético: Levante su nivel de energía atrayendo más energía a su mente corpórea. Siéntase como atrae energía a su cuerpo proyectado desde todas direcciones. Siéntase haciéndose más brillante y ligero, vibrando con energía. Repita el mandato "Llévame al plano astral."

Cambio Volando: Vuele lo más rápido que pueda, apuntándose a la dirección entre el horizonte y directo hacia arriba. (Como a cuarenta y cinco grados), mientras se siente alcanzando las estrellas más arriba. Imagínese y siéntase como se lanza a las estrellas a hipervelocidad.

Cambio Virtual de Realidad: Entre a un espejo, pintura, fotografía, televisión, cubierta de libro o monitor de computadora. Mantenga la mente clara y acérquese lentamente. Cuando llegue, puede cambiar a otros reinos astrales más fácilmente. Añada mandatos para cambiar a lugares más específicos, como "Llévame al quinto plano astral."

Cambio de Manos Derretidas: Mire sus manos y véalas derretirse o disolverse, y mire a otro lugar. Repita esto unas cuantas veces. Su mente subconsciente tendrá problemas aceptando esto. Esto causará un cambio dimensional, transportándolo a los planos astrales. Añada mandatos para ir a destinos más específicos, por ejemplo "Llévame a la luna."

Cambio de Giro: Gire lo más rápidamente que pueda. Aclare su mente y déjese quedar desorientado. Esto causará un cambio dimensional hacia el astral. Repítalo según necesite. Añada mandatos para cambiar a destinos específicos, como "Llévame al hospital astral."

Cambio de Caída: Sienta como se cae de espalda sin tratar de aguantarse. Esto causará un cambio dimensional al campo astral. Repítalo como

necesite. Añada mandatos para que lo traslade a destinos específicos, como "Llévame al record akáshico."

Estabilización Mirándose la Mano

Los fenómenos asociados con las manos de su doble proyectado pueden ser útiles durante una EFC. Los efectos causados por mirarlas varían, dependiendo de cuánto tiempo las mira y cuan a menudo. Puede usar este método para estabilizar la proyección que se está empezando a desvanecer, para disminuir fluctuaciones de realidad, y para reforzar el recuerdo de memorias. Para estabilizar la proyección, brevemente mire sus manos, sólo un vistazo, mirando a otro lugar antes de que empiecen a derretirse. Experimente con el tiempo de intervalo entre cada vez que tiene que mirarlas, aumentándolo cada vez, de diez segundos a treinta, *etc.*

Mirar sus manos le transmite una conmoción a la mente física. Esto provoca un surgido de energía que causa un poco de incitación en la mente física, proveyendo al doble proyectado más energía. Esto también retarda la profundización de los estados de sueño que pueden interferir con la reintegración y recuerdo. Esto ayuda a extender su tiempo útil de estar fuera del cuerpo, y disminuye las fluctuaciones de realidad.

Areas de Descanso y Recuperación Astral

Algunos espíritus se van a áreas de descanso y recuperación como parte de su experiencia después de la vida. Descansan, duermen y sueñan en esas áreas, procesando y recuperándose de las condiciones de la vida que fueron dolorosas y difíciles. Si usted entra a las áreas de recuperación, las verá como ambiente de hospital o de un hogar. Verá espíritus descansando y siendo atendidos por enfermero/as, doctores y seres queridos. Esto no quiere decir que hay hospitales en los planos astrales. Lo más seguro es que estas áreas son creadas por la necesidad. El ángulo de percepción de los proyectores hace que interpreten las energías de estas áreas, dándoles forma y estructura metafórica; en otras palabras, como hospitales con doctores y personal médico.

Los niveles más altos de conciencia y las intenciones pueden permitir a que los proyectores vayan a niveles dimensionales más altos. Sin embargo,

las experiencias de esta naturaleza tienen que ser descargadas e interpretadas por el cerebro/mente física. Todo lo que se percibe fuera del cuerpo debe ser descargado y comprendido al nivel básico de conciencia humana.

He visitado las áreas de descanso y recuperación muchas veces. El escenario de hospital y su atmósfera es consistente, pero la apariencia de las habitaciones individuales varía.

Estas reflejan la personalidad y condiciones de vida de cada paciente. Los espíritus que yo he encontrado en estos lugares a menudo parece que están visitando. Ningunos parecen entender el tiempo que ha pasado desde que dejaron el mundo físico, o de muchos detalles al respecto de la vida después de la muerte desde que llegan. Yo creo que lo que sucede en los reinos espirituales más altos no se traduce bien al lenguaje normal al nivel básico del entendimiento de la conciencia de una vida mortal. Yo he oído a proyectores hacer comentarios como "Es clarito y muy bonito. Me encanta estar aquí. Es tan maravilloso. No entiendo por qué no puedo describirlo." Esto es comprensible si el nivel dimensional que están tratando de describir no se traduce a los pensamientos, imágenes y palabras.

Cuando alguien muere, están activos a menudo en el tiempo real por unas semanas, antes de que se duerman y empiecen a soñar sobre sus vidas. Esto es un gran sueño, y las personas dormirán por el tiempo que necesiten. Mientras duermen sueñan sobre sus vidas y lo procesan todo. Esto continúa hasta que recuperen su balance y paz. Esto toma el tiempo que necesite, de unos años a cientos de años. El tiempo es irrelevante en este proceso. Los lugares y comodidades que aparecen mientras duermen son formados por sus creencias.

Al siguiente cuento algunas de mis experiencias en las áreas de descanso y recuperación para ayudar a ilustrar como estos lugares pueden ser. La primera cubre a un área de descanso, la segunda un área de recuperación, como un hospital.

Una Visita en la Casita de la Playa

Proyecté fuera de mi cuerpo y aparecí en frente de una casita muy bonita en una calle muy bien arreglada en un pueblito costanero.

Es un día muy bonito, se sentía como si fuera el mediodía. La puerta está abierta, y entré. Ahí, mi mamá está esperándome. Nos abrazamos y saludamos, y vamos a una sala, una sala muy bonita con muebles bonitos, alfombras color crema, y decoradas con muy buen gusto. La amiga de mi mamá, Selena, se sienta con nosotros, seguidos por mi viejo Labrador, Blue Boy. Yo me siento en el suelo y juego con Blue Boy. Es joven y juguetón- muy diferente al perro viejo que estaba al final de su vida. Nos sentamos y hablamos y pasan lo que parecen ser horas. Mi mamá, Selena, y yo, nos reuníamos un día a la semana para meditar y hablar de asuntos espirituales, por muchos años. Ellas pasaron a mejor vida hace años, así que fue muy encantador el poder hablar, ponernos al corriente y disfrutar nuestra compañía de nuevo. Esta casita era la casa de Selena en el astral. Era muy parecida a su casa en la vida física.

Alguien toca la puerta, y mi viejo amigo Bob entra. Yo había perdido el contacto con Bob hacía años. Estaba en sus ochenta años, pero no sabía que él había pasado. Fue muy agradable verlo de nuevo. Me invitó a dar una caminata con él y fuimos a explorar. Me llevó a la playa mientras charlamos sobre su vida y lo que había pasado después que murió. Bob estaba muy exuberante y fascinado con este lugar. Tenía una casa de campo en el otro lado del pueblo, me dijo. Bob estaba asombrado con este lugar, especialmente la pesca. Me dijo que pescaba a menudo y siempre capturaba muchos peces, pero sorprendentemente, algunos eran peces de agua fresca. Me dijo que le gustaba caminar detrás de las colinas en la parte de atrás del pueblo, y le gustaba pescar en los lagos y riachuelos allí. La pesca era abundante, pero no sólo peces de agua fresca, sino peces de agua salada, me dijo, maravillado.

Mi cuerpo me hizo volver en este punto. Yo apunté todo en mi diario cariñosamente. Era reconfortante haberlos visto todos de nuevo. Mi mamá, Selena y Bob no parecían estar conscientes que estaban en espíritu. Simplemente disfrutamos el momento.

Es aparente que los espíritus se visitan frecuentemente. Yo imagino que en este estado, si piensa en alguien se trasladará y aparecerá en el lugar en

que la persona está, y visitará. La proyección astral es muy parecida a esto.

La Historia de Peter

Para proveer contexto, primero daré un poco de historia, y después la experiencia astral que ocurrió muchos años después.

La Historia de La Condición de la Vida Física de Peter

Peter y yo fuimos mejores amigos en la escuela secundaria. No lo había visto por muchos años cuando me encontré con él una noche en una taberna. Nos sentamos y bebimos nuestras cervezas y nos pusimos al día, charlando sobre nuestra vida. Peter estaba casado y tenía cuatro hijos y un buen trabajo. También era alcohólico. Había estado viviendo en la taberna esa semana, porque la esposa lo había echado de la casa-Peter era un hombre tranquilo y callado, aunque borracho. Amaba a su esposa y sus hijos, pero no podía dejar de beber.

Fuimos a su habitación cuando la taberna cerró. Le expliqué un poco sobre el lado místico de mi vida y ofrecí darle un poco de sanación. Con una sonrisa entretenida, aceptó. El aura de Peter estaba casi inexistente. Nunca se había recuperado de la muerte de su madre cuando era un niño pequeño. Por eso es que bebía. Él se echaba la culpa. Estábamos sentados de frente a frente. Yo cerré mis ojos y le envié energía sanadora. La energía que apareció me hizo perder el aire, y la habitación empezó a darme vueltas. Me senté para atrás mientras la habitación se llenó de una nube blanca suave. Parados al lado de nosotros ahora estaban los padres de Peter. La madre de Peter tomó sus manos y se miraron a los ojos. Su padre estaba parado al lado de él con una mano en su hombro. Peter me miró con asombro, y de nuevo a su mamá y su papá. El abrazó a su mamá y empezó a llorar. Ella me miró con una sonrisa muy dulce y triste. Yo estaba profundamente emocionado. No entendía lo que estaba pasando, pero lo acepté y simplemente observé. Nunca había visto una manifestación tan impresionante como ésta.

Las nubes se aclararon y la habitación volvió a la normalidad. Peter, ahora sobrio, quedó emocionado y galvanizado. Se bañó y se vistió

mientras yo hacia café. Salió vestido y afeitado, viéndose rejuvenado. Nos tomamos el café y volvió con su familia.

Me llamó unos cuantos días después para darme las gracias y dejarme saber que estaba bien. Yo podía oír a su esposa e hijos riéndose en la línea. Peter no le había dicho a nadie lo que había sucedido esa noche. Me dijo que no sabía dónde empezar. Hicimos planes para cenar juntos la próxima semana, pero dos días después, Peter se despertó temprano en la mañana con un dolor de cabeza terrible. Un vaso sanguíneo se había roto en su cerebro y murió de un derrame en los brazos de su esposa.

La Experiencia Astral de Hospital de Peter

Diez años después: Yo proyecté fuera de mi cuerpo y fui a las estrellas, trasladándome al plano astral. Pensé en mi amigo Peter y decidí encontrarlo. Mi visión se puso borrosa y cambié a un reino astral que parecía un hospital, los pasillos anchos, bien alumbrados con los pisos brillosos. Olores de hospital llenaban la atmosfera. Más allá había una estación de recepción con una enfermera joven en un uniforme nítido en blanco y azul. Me acerqué a la estación y la saludé.

"¿Lo puedo ayudar, señor?" Me pregunto con cortesía. "Si, estoy aquí a ver a Peter." Le dije, sonriendo. "¿Es usted parte de la familia?" Me preguntó, mirando a su registradora.

"No, soy un amigo." Le dije.

"Peter todavía está descansando." Me dijo, con un poco de incertidumbre.

"Por favor, ¿Hay alguna forma de que yo lo pueda visitar? He venido de muy lejos. Le prometo que no lo molestaré o causaré problemas." Le dije.

"Está bien. Pero no se quede mucho tiempo." Ella suspiró. "El doctor viene pronto y los padres de Peter están de visita."

"Gracias," Dije mientras fui por el pasillo.

"Está en la habitación treinta y uno." Ella me dijo, apuntando, después que yo estaba caminando.

"Muchas gracias," Dije mientras caminaba por el pasillo. "Pasé por la puerta al final del pasillo. Sentí un cambio y vi una puerta al frente marcada con el número treinta y uno. Caminé a través de un jardín amurallado con unos cuantos árboles y arbustos. Los pájaros volaban por el aire. Un camino de piedra me llevó a un apartamento casi escondido por enredaderas y arbustos grandes.

Toqué la puerta y entré. La habitación olía a cerveza media pasada, y el ambiente era deprimente y todo se veía descuidado. Había un refrigerador lleno de cerveza con la puerta abierta y una televisión vieja y una silla cómoda. Latas vacías de cerveza y basura estaban tiradas por el suelo. Había una cama en un lado y bien para atrás había una bañera grandísima. Se oía alguien cantando en la parte de atrás. Me acerqué y vi a Peter acurrucado en un sofá pequeño que estaba flotando en la bañera gigante. La bañera estaba llena de cerveza. Peter estaba durmiendo con una mano suspendida en el líquido espumoso. Yo me acerqué, le toqué el hombro, y le hablé. Él se medio-sentó y me miró con ojos entornados. Murmuró mi nombre y sacudió su cabeza, confuso. Recogió cerveza con su mano y se la echó en la boca, volviendo a hundirse en su sofá, volviendo a dormir. Yo me quedé parado y empecé a rezar por él.

La puerta se abrió y un doctor con un chaquetón blanco entró, seguido por los papás de Peter. Me sentí culpable por estorbar y me salí del medio. El papá de Peter me tocó el hombro mientras pasaba.

Se metieron en la bañera y le hablaron a Peter, gentilmente sacudiéndolo como yo había hecho antes. Se sentó por un momento y miró a su alrededor, y trató de acurrucarse de nuevo. Su mamá se montó en el sofá y se sentó a su lado, y acomodó la cabeza de Peter en su falda, acariciando su cabello mientras él dormía.

Profundamente movido, me fui silenciosamente y volví como había ido. Entonces sentí la atracción magnética y caí en mi cuerpo físico.

Me levanté de la silla y escribí esta preciosa experiencia en mi diario.

Capítulo 23: CONECTANDO LAS CUERDAS

La mente del cuerpo físico está conectada al doble proyectado por cuerdas energéticas que se extienden de cada centro energético primario. La cuerda plateada es la cuerda más conocida y visible durante la EFC. Es como el cordón umbilical, un filamento de energía irrompible que conecta la mente física con su doble proyectado. El doble es suplido de energía por su cuerpo energético físico, que apoya su integridad al nivel en que esté operando. Las emociones y energías fluyen a través de las cuerdas de energía sutil que conectan cada chacra del cuerpo energético humano con su doble proyectado durante la EFC.

La cantidad y calidad de este flujo de energía afecta la capacidad del doble proyectado. Un buen flujo de energía refuerza su habilidad de pensar coherentemente, el movimiento, y habilita los recuerdos de memorias más fuertes. La energía baja causa que la memoria y conciencia se vuelva débil y confusa, y el control del doble proyectado se haga difícil.

La conciencia necesita mucha energía vital para funcionar bien. La presencia de la conciencia despierta crea una demanda de energía que debilita todos los otros aspectos. El desarrollo y activación del cuerpo energético ayudan en alguna medida, pero todos los proyectores tienen cantidades finitas de energía para operar. La capacidad de producción de energía de una persona solo extenderá hasta un punto.

Puntos de Conexión de Cuerda

El cordón plateado se ve más a menudo durante la proyección astral y no tanto durante la EFC de tiempo real. Hay varias cuerdas energéticas de colores diferentes, cada una extendiendo de cada chacra principal del cuerpo energético humano, pero el cordón plateado, que se extiende desde el ombligo, es el más visible. Usualmente sólo se ve accidentalmente, o cuando se busca a propósito durante una EFC. Los proyectores también no se fijan en sus cuerpos físicos, a menos que los miren a propósito. Este factor tiene que ver con la visibilidad de la cuerda durante la EFC.

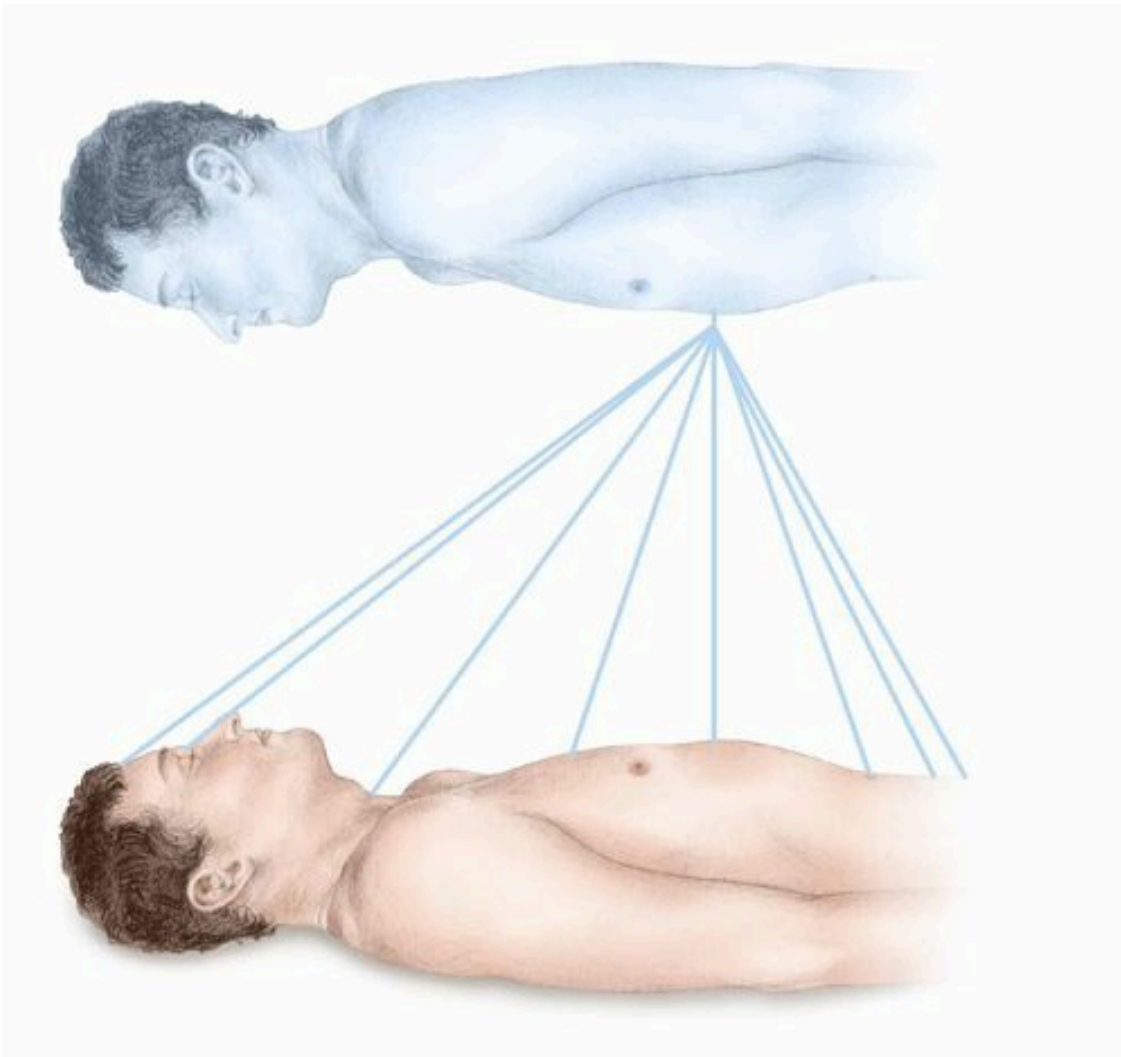


Figura 32. Cuerda Plateada, demostrando los puntos de conexión

Algunas personas dicen que la cuerda no existe, o que no está conectada al área del ombligo del doble proyectado. Hay varias razones por éstas opiniones conflictivas; la primera es que la creencia puede afectar el ambiente fluido extrafísico, la apariencia del doble proyectado y sus cuerdas conectoras. Las creencias afectan lo que se puede percibir durante una EFC. La auto-imagen le da forma al doble proyectado. La cuerda se verá donde se espera que va a estar—o no se verá, si es lo que cree.

La primera vez que yo vi mi cuerda plateada fue durante una proyección astral durante mi niñez. Estaba conectada a mi ombligo, y yo era demasiado

joven para tener creencias que pudieran haber afectado mis observaciones en esa época. Yo he visto varios reportes durante los años, de niños y adultos sin ideas preconcebidas sobre este tema. La cuerda plateada lleva su nombre por su apariencia luminosa, de color brillante. Usualmente parece ser como de una pulgada de ancho. La cubierta de la cuerda brilla con un color plateado. Adentro, nubes de motas de movimiento rápido fluyen rápidamente a todas direcciones. Parece un poco como la estática que se ve en una televisión fuera de sintonización.

La cuerda plateada parece ser bastante recta, y en la EFC de tiempo real se verá al lado del doble proyectado que está mirando al cuerpo físico. Esto puede causar que parezca que está conectada en muchos lugares en los dobles proyectados, hasta el área de la cabeza. En los reinos astrales, usualmente se verá extendiéndose de varios lugares, dependiendo de la actividad de la chacra y el nivel astral que se está siendo percibido en ese momento.

El nivel de actividad del cuerpo energético afectará la apariencia de la cuerda y donde se ve. Hay muchos tipos de EFC posibles, incluyendo proyecciones que usan la chacra del corazón, de la garganta, y de las cejas y la coronilla. Las combinaciones que incluyen más de una pueden ocurrir. La chacra más activa tendrá la cuerda más fuerte y visible conectándola con el doble proyectado. Esto explica las variedades de observaciones de la apariencia y puntos de conexión de la cuerda. Una cuerda color púrpura se puede ver extendiéndose de la frente, o una cuerda violeta de la coronilla, en los dobles proyectados en que estos centros están más activos.

¿Se Pueden Romper las Cuerdas de Conexión?

Mi opinión es que por todos los efectos prácticos las cuerdas son indestructibles, y el doble proyectado es invulnerable. La seguridad de los proyectores durante cualquier tipo de EFC nunca es comprometida. Algunos se preocupan de qué podría pasar si la cuerda plateada se hiriera o rompiera durante la EFC. Este miedo está basado en la suposición antigua del cuerpo vacío.

La teoría del efecto de la partida mental, como discutimos anteriormente, refuta esta presunción de cuerpo vacío (en la antigüedad se creía que el

cuerpo físico se quedaba como una cáscara vacía durante una EFC). Si se entiende el efecto de la partida mental se ve que no hay posibilidad de que el doble proyectado se pueda perder o dañar. La copia energética se genera y proyecta durante la EFC. La copia original de la mente y la memoria y espíritu nunca deja el cuerpo /mente físico mientras esté vivo.

El doble proyectado y sus cuerdas energéticas de conexión son generados y transmitidos por las chakras del cuerpo energético humano. Éstas se pueden comparar con los rayos laser usados para generar imágenes holográficas. Si uno de los rayos se bloquea, la imagen se podrá distorsionar o desaparecer, pero el proyector de laser se mantiene intacto. En forma similar, la mente física genera y envía su doble proyectado.

Por eso, si bajo circunstancias que yo no conozco, mis cuerdas conectoras se fueran a cortar, o mi doble proyectado fuera destruido de alguna manera, nada sería perdido. Esto es como reinicializar una computadora que se ha congelado—todo vuelve a lo normal después de reiniciarla. También, yo no lo sabría, porque la copia original de mi mente siempre está sana y salva, adentro de mi cuerpo físico mientras estoy vivo.

¿Es Peligroso Interrumpir una EFC?

Algunos creen que si una proyección astral se interrumpe, el proyector se puede herir o hasta morir. Esto es un mito que, de nuevo, tiene que ver con la presunción del cuerpo vacío. Interrumpir una EFC no es más peligroso que interrumpir un sueño. La copia original de mente, memoria y espíritu siempre está segura, dentro del cuerpo y mente físico mientras estamos vivos.

Vistas de la Cuerda Plateada

Este caso práctico demuestra la observación poco común de un proyector de tiempo real dormido visto por una persona despierta. La cuerda plateada se vió extendiéndose del lado del doble proyectado y no del área del ombligo. Esta observación fue probablemente afectada por las posiciones del cuerpo físico y su doble proyectado cuando esto sucedió.

"Mi esposa y yo estábamos viendo televisión en la cama y nos estábamos durmiendo. Yo me relajé y usé el método de sogá. Yo me dormí en ese momento y no recuerdo haber podido salir. Mi esposa se despertó luego y vió lo que ella describió como un oso de peluche gigante flotando a unos pies más arriba de mi cuerpo, conectado a mi lado por una cinta brillante plateada. Ella pensó que estaba soñando, se frotó los ojos y los cerró unas cuantas veces, pero la imagen permaneció. Entonces ella pasó la mano a través del osito y la cinta varias veces, pero no sentía nada. Perpleja, ella pensó que estaba soñando y se acostó a dormir de nuevo."

Este caso práctico demuestra la observación de una EFC en progreso. El doble externalizado de tiempo real imita a su cuerpo físico dormido, y también está soñando. La esposa estaba media dormida y tenía algún nivel de visión astral, que le permitió observar esto. También es posible que la esposa tuviera un falso despertar, en el que se despertó en su cuerpo de tiempo real y creía que estaba despierta en su cuerpo físico.

Todo el mundo proyecta fuera de su cuerpo durante el sueño, pero la mayoría se mantiene dormido en sus aspectos, físicos y proyectados. El doble proyectado usualmente imita a su cuerpo físico, a veces flotando muy cerca de él. He observado esto muchas veces durante EFC. Si otros proyectores los despiertan, los proyectores dormidos se despiertan pero usualmente en estado confuso. Parecen estar funcionando a muchos niveles y se duermen de nuevo.

Capítulo 24: LOS REGISTROS AKÁSHICOS

Los registros, o records akáshicos se encuentran en la localidad astral. Se puede decir también que están a una frecuencia que permea todas las dimensiones—una transmisión interdimensional. Contiene el registro de todos los eventos del pasado y probabilidades del futuro. El record akáshico se puede percibir dentro de los planos astrales o se puede sintonizar con ellos con habilidades clarividentes y psíquicas.

Los registros akáshicos contienen energía de probabilidades—los records de posibilidad del futuro. Las energías de probabilidades son generadas por el pasado y las decisiones y acciones en el presente. Cuando éstos se accesan, los eventos del pasado y el futuro se pueden ver, y hasta vividos en

primera persona. Los registros akáshicos se pueden comparar con las estructuras de hospital astrales, mencionadas antes. Ambas son estructuras dimensionales sin forma actual. Lo que se percibe es afectado por las creencias y ángulos de percepción. Con todo esto, una estructura bastante bien conocida ha sido creada en el ambiente astral por el uso y las creencias durante los años.

El escenario tradicional de record akáshico es un edificio imponente de piedra blanca, con escalones anchos que van entre columnas de piedra a la entrada. Adentro hay un vestíbulo con varios pasillos que lo llevan a partes diferentes de la biblioteca. A veces un bibliotecario aparecerá y ayudará a los visitantes-pero más a menudo, no encuentra a nadie. Los proyectores deben usar su intuición para ir a áreas que le interesan. Hay habitaciones con libros y pergaminos, y a veces terminales de computadoras.

Proyectando a los Records Akáshicos

Al siguiente hay varias formas de ir a la estructura de biblioteca del registro o archivo akáshico:

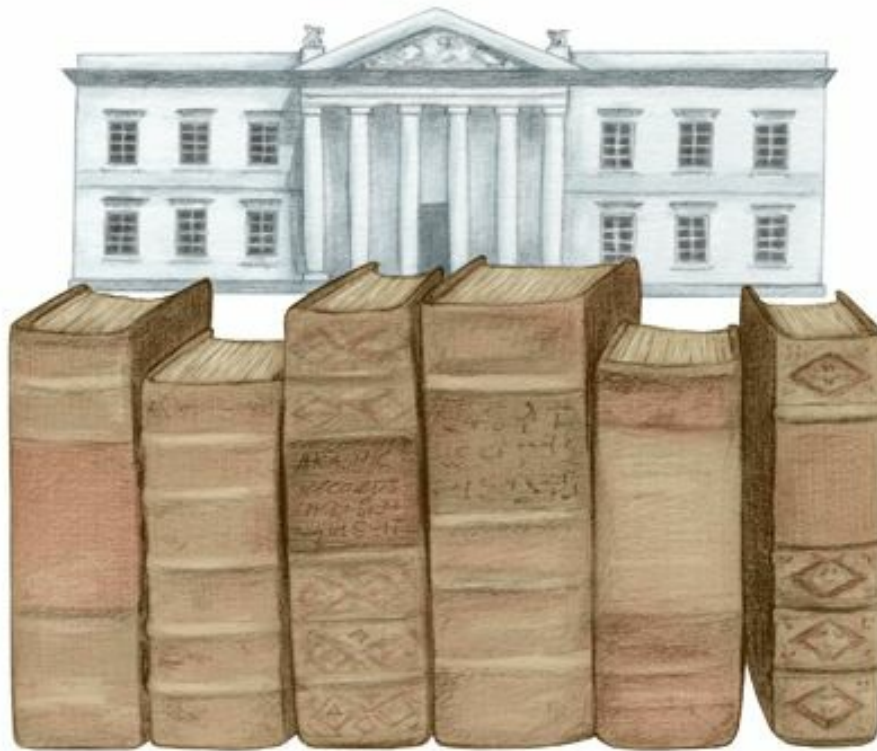


Figura 33. Escenario tradicional de biblioteca de registro akáshico

Método de Tiempo Real: Después de la salida fuera del cuerpo, primero muévase por lo menos a veinte pies de su cuerpo físico. Entonces imagínese el escenario de biblioteca del record akáshico y mantenga la intención de visitarlos en su mente. Imagínese este escenario apareciendo a su alrededor. Repita el mandato, "¡Llévame al registro akáshico!"

Método de Viaje Astral: Después de que salga del cuerpo, cámbiese al plano astral usando su método favorito. Entonces imagínese el escenario de biblioteca akáshica y proyecte allá, usando el método de viaje instantáneo para trasladarse. Repita el mandato, "¡Llévame al registro akáshico!"

Método de Proyección Virtual: Busque una imagen de una gran biblioteca y cuélguela en su habitación donde le dé la luz. Escriba las palabras "Registros Akáshicos" en el edificio en la imagen. Después de que se desdoble, muévase hacia la imagen y entre a ella. Mantenga la mente

clara, con la intención de visitar el record akáshico en la mente y nada más. Esto lo trasladará al registro akáshico. Si la realidad a la que se traslada se ve muy artificial, trate de usar los otros métodos también.

Viendo y Entrando a la Sala de Archivos

Cuando llega al record akáshico, entre al edificio con la expectativa de encontrar lo que está buscando. La intención es importante. Trate de ser tan específico como sea posible. Suba los escalones y entre al edificio, manteniendo la intención en su mente. Escoja una habitación y muévase a un escritorio o estante. Escoja un libro, pergamino o monitor de computadora— lo que mejor le parezca. Haga un mandato "¡Déjame ver el futuro!" Y mire con intención, esperando a ver lo que quiere que aparezca. Trate de ser tan específico como pueda.

No importa cual libro, pergamino, o monitor que use. Su intención manifestará lo que está buscando a través de lo que use. Puede ver imágenes y texto o imágenes móviles. Puede trasladarse a ellas y percibir las en primera persona. Mantenga su intención en mente y siga la corriente de lo que se encuentre. Para volver a la biblioteca desde dentro del registro, piense en el escenario de la biblioteca y haga el deseo de volver ahí, o haga un mandato. Haga el deseo y volverá. A veces la vuelta a la biblioteca es automática después de que el registro se ha visitado.

Los sucesos futuros que se ven en el record akáshico son probabilidades. No son destino incambiable. Las claves a los cambios que se podrían hacer serán percibidas metafóricamente dentro del registro. Cuando usa los archivos akáshicos, prepárese a ser trasladado a otro lugar completamente, como a veces me pasa. De nuevo, mantenga la intención en mente y vaya con la corriente. Siga sonriéndose y finja que sabe lo que está haciendo.

Sintonizándose con Areas de Interés

Si usted se conecta con los registros akáshicos sin intención, usualmente se encontrará viendo varios de los siguientes tópicos:

Desastres: Guerras, terremotos, accidentes de avión, inundaciones, fuegos, accidentes de tren, asesinatos en masa, muerte y destrucción. Los

desastres evocan mucha energía, particularmente los que incluyen grandes pérdidas de vida. Por esta energía, estos archivos son los más fuertes y más fáciles de ver. Es común ver series de desastres, si no ha hecho una intención en particular cuando mira el archivo.

Personal: Los sucesos rodeando y afectando su vida propia y la vida de los que están conectados con usted también tienen mucha energía. Por eso, verá a menudo algo relacionado con su vida.

Combinaciones de desastres y acontecimientos personales también son posibles. Si mira al futuro en general, adentro del área de probabilidades, percibirá un remolino confuso de imágenes metafóricas mezcladas con objetos de la vida real y eventos. Esto puede ser confuso. Acuérdesse que no hay ninguna comunicación deliberada para usted cuando usted accesa el registro akáshico. Usualmente es necesario analizar e interpretar la información. Elaborare más.

Traducciones, Asociaciones, y Arquetipos

Mientras más nos alejamos del estado despierto normal—el nivel básico de consciencia—más abstractas y complejas se vuelven las comunicaciones. A niveles más altos, una gran cantidad de información es compresada adentro de un pensamiento o una comunicación muy sencilla. Las imágenes metafóricas compresadas son la norma, y mientras más alto el nivel dimensional que se percibe, más estrecha es la compresión. Los contenidos de un libro se pueden reducir a una sonrisa y un gesto.

Parte de la razón por esta aparente compresión es que la traducción del nivel alto de consciencia pierde mucho detalle cuando se reduce al formato de nivel básico, y todo tiene que estar en formato de nivel básico si se va a descargar como una memoria reconocible durante la reintegración al final de la EFC.

Cuando el nivel básico de consciencia recibe información de una experiencia de dimensión más alta, la interpreta en la única forma que puede, al nivel básico. La información compleja se interpreta, simplifica, y comprime. El resultado final puede recordarse como una serie de obras

breves de un sólo acto, donde cada objeto, vestido, palabra, actividad y gesto contiene significado profundo.

Este problema de traducción particularmente aplica a los registros akáshicos. El nivel natural de conciencia dentro de los planos astrales y los registros akáshicos es considerablemente comprensible al nivel básico de conciencia. La mente humana usa las asociaciones que ha aprendido para interpretar información de los niveles más altos. Por lo tanto, las memorias de experiencia de niveles más altos se traducen a símbolos y metáforas, símbolos e imágenes que parecen a lo que se ha percibido. Desafortunadamente, el producto final, la memoria, puede tener poco sentido al nivel básico de conciencia.

En este sentido, los lenguajes antiguos escritos como los jeroglíficos egipcios pueden incluir niveles más altos de comunicación de lo que parecen en la superficie. Percibimos y sentimos el contenido del registro akáshico desde nuestro ángulo de percepción y asociaciones mentales aprendidas. Cuando los archivos son vistos, parecen experiencias de visión de ojo mental. Las asociaciones mentales aprendidas subconscientes también están adornadas con simbolismo arquetípico, que está codificada en la conciencia colectiva.

Experiencia del Record Akáshico

La próxima experiencia ayudará a proveer cómo algunos aspectos del archivo akáshico se ven y se sienten. Cuando vea e interprete sucesos del pasado y del futuro, algún conocimiento general de historia, arquetipos, simbolismo, acontecimientos al corriente, y política mundial son útiles.

Después de horas de trabajo energético en estado alterado, yo proyecté y pasé por un túnel de luz caleidoscópico mientras me lancé a las estrellas. Mantuve una intención fuerte para visitar los archivos akáshicos y ver el futuro. Cuando llegué a los planos astrales, sentí un destello de luz silencioso y presión en mi ojo mental. Mi centro de la frente había latido estroboscópicamente varias veces durante la sesión energética, así que ésto no fué inesperado. Me trasladé y me encontré bajo un cielo de color índigo parpadeante, hasta las rodillas en neblina corriente. Me rodeaba, convirtiéndose en esculturas extrañas brumosas. Me enfoqué en desastres

futuros y la neblina subió y me rodeó, envolviéndome. Empecé a ver a varios niveles. Fui bombardeado por visiones de guerras, terremotos, volcanes, plagas, inundaciones, aviones caídos, y explosiones. Las visiones de sufrimiento me llenaron la mente. Era como tratar de ver varios canales de televisión a la vez.

Aclaré mi mente y el ataque visual se redujo. Yo reenfoqué a mi intención original. Las nubes se hirvieron a mi alrededor de nuevo, los símbolos e imágenes formándose dondequiera. Yo reconocí el símbolo de la muerte: "la Parca" y me enfoqué en él. Creció y creció y se animó. Floté hacia esta figura, manteniendo mi intención. Las nubes se oscurecieron y la atmósfera se volvió siniestra.

La Parca echó su cabeza para atrás, riéndose y sacudiendo su guadaña. De pronto estaba aguantando un montón de cuerdas ligadas a varios perros que se veían bravos. Eran bestias enormes con quijadas grandísimas y ojos ardientes. Se trataban de lanzar y halaban y aullaban y arrastraban a la Parca, riéndose, hacia mí. Mantuve mi intención en la mente y sentí una sensación de caída. La Parca libró los perros y me brincaron encima, mientras me trasladé a una visión espectacular.

Yo flotaba sobre una ciudad bajo el cielo azul soleado. El aire caliente estaba lleno de aromas pungentes. A doscientos pies más abajo, un hombre de pelo oscuro con un bigote en uniforme estaba parado en una tarima bajo dos cimitarras cruzadas gigantescas. Bajé a ver mejor, quedándome flotando como a cincuenta pies sobre y al frente de esta escena. Dio un discurso carismático en un lenguaje que no reconocí. Nunca había visto una multitud tan grande. Parecía que había millones de personas. Estaban vestidos en túnicas y turbantes. La multitud aclamaba cada vez de que él llegaba al punto. Mientras yo observaba, una de las cimitarras se transformó en un sable para dos manos con un crucifijo dorado en la cuchilla de la espada. La escena continuó por un minuto y se desvaneció. Yo volví a mi cuerpo físico y escribí mi experiencia en el diario.

Yo sé que el hombre que estaba dando el discurso era Saddam Hussein. La escena era Bagdad en un monumento de la guerra en Iraq. Yo vi esto meses antes de que la guerra en Iraq comenzara en 1990. Yo no sabía quién era hasta que vi mi visión siendo televisada durante la guerra del golfo. (La

espada-que se cambió de una cimitarra a una espada de las cruzadas-representaba el conflicto que venía.)

Nota: El monumento de *Manos de Victoria* en Bagdad fue comisionada por Saddam Hussein para conmemorar la guerra de Irán/Iraq de 1980-88. Está compuesta de dos espadas gigantes cruzadas de 140 pies de alto. Fuente: Wikipedia.

Capítulo 25: EL VIENTO ASTRAL

Este capítulo ofrece una vista de algunos de los misterios de la dimensión astral y cómo la mayor realidad afecta la vida aquí abajo en el universo físico. Para empezar, es mi considerada opinión que el viento astral es un fenómeno natural con causas y efectos naturales. No podemos entenderlo al presente, pero es demasiado consistente para que sea algo diferente que un fenómeno natural.

El Fenómeno de Viento Astral

Si usted proyecta regularmente a la zona de tiempo real, de vez en cuando se encontrará con un fenómeno misterioso que yo llamo viento astral. Este es más dramático cuando se experimenta durante una EFC de tiempo real. Los que proyectan frecuentemente reconocerán el próximo escenario:

Usted está viajando por la zona de tiempo real cuando de pronto queda atrapado por una fuerza irresistible. Usted siente como lo arrastra, usualmente hacia atrás. Se siente como si estuviera siendo soplado por un viento fuerte y silencioso. El viento astral se siente parecido a la tracción magnética que se siente cuando su cuerpo físico se empieza a despertar. No hay emoción de miedo o debilidad, simplemente una fuerza irresistible.

Puede resistir el viento astral por un momento, pero se pone más y más fuerte y lo lleva para el cielo y para el 'más allá.' Usted ve como su casa y vecindario se van achicando bajo su vista, mientras usted sube por las nubes. Hay una breve pérdida de conciencia en este punto. En el próximo momento está flotando para abajo de nuevo. Puede ver exactamente lo que vió en su viaje para arriba. O, puede ver los techos de algún otro lugar creciendo mientras usted cae.

Llegará al suelo, a menudo todavía en la zona de tiempo real. Esto puede ser una escena del pasado o el futuro. El viento astral lo deja ahí y está libre para investigar. Puede ver personas que conoce o extraños totales, o ambos. A veces estas otras personas también estarán en la forma de proyectores del tiempo real. Pueden percatarse de usted, o no, pero a menudo puede

interactuar con ellos. Usualmente están tan confusos sobre la situación como usted.

Puede ver una escena de vida real de su pasado o de su futuro. Puede llegar a algún lugar en el pasado distante o el futuro. Puede ver personas de hace cientos y hasta miles de años de antigüedad, y divagar por calles y lugares irreconocibles. Nunca hay razón para nada de esto al momento que sucede, aparentemente.

El fenómeno de viento astral se ha notado por los autores de la EFC por muchos años, pero nunca ha sido explicado claramente. En el libro clásico *The Projection of the Astral Body*, los autores Muldoon y Carrington le llaman "Proyección de Súper-Consciente" y dicen que es causada por una inteligencia más alta, llevando a los proyectores a la fuerza a niveles más altos dimensionales por razones inexplicables. Muldoon menciona una de sus experiencias donde llegó a una casa y vió personas extrañas que él reporta haber conocido varios meses después.

La teoría más popular es que el viento astral es una demostración a un alto nivel espiritual, dándole a los proyectores prueba críptica, cuyo propósito o significado nunca se aclara. Estas experiencias comúnmente no tienen sentido. Pero, ¿Por qué haría un espíritu inteligente algo tan extraño e inexplicable? ¿Por qué confundir a los proyectores y los que buscan la verdad de esta manera? Los seres más altos podrían darles mensajes claros y experiencias más comprensibles. Podrían, por ejemplo, crear una pizarra con un mensaje escrito, o enseñarle imágenes o símbolos reconocibles. Y seguramente escogerían un mensaje con algún grado de importancia, o por lo menos algo reconocible.

La mayoría de las personas no tienen EFC conscientes. Y los proyectores más frecuentes—un grupo muy pequeño—están muy poco tiempo en la zona de tiempo real. El efecto de la mente partida, problemas de comprensión al nivel básico, y problemas de la descarga de la memoria causan que la mayor parte de las experiencias de EFC se olviden.

La evidencia sugiere que cuando el viento astral aparece, no se espera que las personas estén conscientes. Sus dobles proyectados se supone que estén flotando dormidos en el tiempo real, como cuando duermen—

haciendo que estén disponibles para ser recolectados por el viento astral. La frecuencia del viento astral no es clara. Si el fenómeno sucede una vez al día, aproximadamente la mitad de la población estaría durmiendo—y proyectando en el sueño.

El viento astral no es explicable como una comunicación deliberada espiritual de nivel alto, o como una proyección espontánea de nivel alto. Sin embargo, es lógico llamarlo un Evento de Súper Conciencia. Sin embargo, debe haber una causa natural—un propósito natural para el fenómeno de viento astral. Los tentadores fragmentos de eventos del pasado y futuro a veces hechos al final de la experiencia del viento astral sugieren que los registros akáshicos pueden estar envueltos. Si es verdad, ¿Cómo caen los registros akáshicos en este fenómeno?

El Evento Cósmico de La Hora 13.5 Sideral

Un evento regular cósmico ocurre a la hora 13.5 sideral cada día y puede que esté relacionado con el fenómeno de viento astral. Se ha reportado que este evento causa un aumento estadístico de 380% en pruebas de habilidades psíquicas controladas hechas con videntes remotos y psíquicos dentro de una hora a la hora sideral cada día. Este efecto es mencionado en el artículo "Fluctuaciones Geomagnéticas y la cognición anómala de reacción libre: Una nueva comprensión" publicada en Marzo 1, 1997, en el *Journal of Parapsychology*, escrito por James Spottiswoode.

El día sideral está basado en la rotación perfecta de la tierra, que es casi cuatro minutos más corta que el reloj civil normal. La sincronización de este evento cósmico cambia cada día, moviéndose establemente a través del reloj civil normal durante el año del calendario. Los resultados de este estudio no son conclusivos, pero hay suficientes datos para demostrar que alguna clase de evento cósmico sucede a intervalos regulares. Digo cósmico porque este efecto ocurre regularmente a las 13.5 hora sideral (hora astronómica.) Es posible que este evento regular cósmico esté conectado con el fenómeno del viento astral. El aumento dramático en las habilidades psíquicas—un 389% promedio de aumento en resultados ciertos—demuestra que algo grande está sucediendo a esta hora que afecta las habilidades psíquicas en las personas que están despiertas. El viento astral

parece llevar a los proyectores dormidos a un nivel alto de conciencia—a un nivel alto de dimensiones sutiles. Es posible que esto incluya las chakras de la frente activándose a niveles más altos de lo normal. Así que es posible que el viento astral cause más actividad de chakra de la frente, para facilitar este traslado a dimensiones más altas. Esto explicaría por qué las personas que no están dormidas cuando el viento astral está activo podrían tener las actividades psíquicas realizadas a ese momento—el viento astral activa las chakras de la frente de todo el mundo.

Es posible que este evento sideral cósmico ocurra más que una vez al día, pero no hay suficiente datos al presente para apoyar esto. Sin embargo, ya que la mayoría de los estudios que se han hecho sobre este evento sideral se hicieron durante las horas de trabajo en el hemisferio norte, hay espacio para especular.

La Conexión de Viento Astral

Los registros akáshicos no existen en algún lugar o tiempo en particular. Esto parece ser una frecuencia que se puede percibir como una estructura a veces. Esta frecuencia está en todas partes y en todos los tiempos. Es un aspecto de la realidad dimensional que contiene reflejos de sucesos en el pasado y probabilidades del futuro. Esto se puede describir como una base de datos holográfica universal. La frecuencia de ésta base de datos se puede acceder a través de varias estructuras durante la EFC, o directamente a través de las habilidades psíquicas. El viento astral es, yo creo, la parte activa de un fenómeno universal. La analogía que sigue ayudará a darle perspectiva.

Imagine que a un nivel dimensional alto el universo tiene un gran centro. Este centro actúa como un procesador de computadora viviente. A intervalos regulares éste respira para adentro y el viento astral inspira y se trae todas las unidades de conciencia disponibles—los cuerpos astrales dormidos de todos los seres vivos. La información experiencial contenida en todas las unidades es absorbida y procesada. Cada unidad es balanceada entre las otras unidades. El gran centro entonces expira y el viento astral devuelve a todo de donde vino.

Al final del gran suspiro sideral cósmico, si las personas están conscientes, fragmentos de experiencias del pasado y el futuro a veces se pueden vislumbrar. Estas vistas pueden a veces tener que ver con situaciones en el pasado y hasta vidas pasadas, y a eventos en el futuro probable que son las consecuencias de las decisiones hechas en el presente y el pasado.

La Fuente: El universo es conciencia y conciencia es la Fuente. Todo en el universo es parte de la Fuente. Las partes no se pueden dividir de la totalidad. Como usted no puede separarse de las células de su propio cuerpo, las partes del universo no se pueden dividir de la Fuente. En este sentido, el fenómeno natural que es el viento astral puede estar relacionado con la naturaleza no-dual de la Fuente. Por lo tanto, cuando observamos el viento astral vislumbramos la misteriosa maquinaria interna del cuerpo del universo, el latido del corazón de la conciencia universal, que es la Fuente.

Semillas de Conciencia: El fenómeno del viento astral ocurre cuando la Fuente inspira y atrae la reflexión sutil de las esencias de la vida de todas las unidades de conciencia en el universo. Cada doble proyectado, dormido o despierto, contiene un record energético completo de cada pensamiento y acción del pasado y presente. También contiene un conjunto de energías condicionales e influenciales que están regularmente recogidas, examinadas, modificadas y puestas al corriente por la Fuente durante el fenómeno del viento astral. Podemos llamar a estas energías semillas de conciencia.

Las semillas de conciencia afectan la vida de todo y todos. Son responsables por cómo nos sentimos y como actuamos y hasta como amamos. También son responsables por las intuiciones, por la suerte, buena y mala, y por como los demás reaccionan a nosotros.

Al final de los episodios del viento astral, la Fuente respira AFUERA las esencias modificadas de todos los dobles proyectados. Estas esencias contienen semillas de conciencia de influencia al corriente—gotitas de ajuste de conciencia. Cuando cada doble proyectado se reintegra con su cuerpo físico, estas semillas se convierten en parte de la energía de la mente física. Algunas semillas comienzan a influenciarnos inmediatamente, mientras otras permanecen durmientes y listas a subir a la superficie cuando

son desenlazadas por decisiones y sucesos de la vida diaria. Cuando una semilla se activa, sus energías se vuelven influencias. Esto afecta como la persona actúa con todo y todos en la vida.

Déja vù: Creo que el déja vù está relacionado con el viento astral. El final del fenómeno de viento astral a menudo incluye experiencias pre cognitivas del futuro cercano. Cuando una semilla poderosa se activa, causa déja vù—una sensación fuerte de haber visto o hecho algo antes. El déja vù puede ser causado por la activación de las semillas de conciencia por eventos de la vida diaria y las decisiones hechas. El déja vù se siente como cuando una memoria vívida ha ido a la superficie-pero una memoria de algo que ahora se está viviendo. Muchos de los que tienen la experiencia del déja vù no sólo se recuerdan de lo que están viviendo en ese momento, pero también saben lo que va a pasar pronto. Este tipo de experiencia es extraordinaria y puede afectar la vida de los que lo sienten, porque los hace cuestionar.

Las Decisiones Pequeñas de la Vida: La vida está llena de muchas decisiones menores. Todo el mundo pasa por una corriente de decisiones que aparentemente son insignificantes todos los días de su vida; lo que comemos, lo que bebemos, que autobús o tren vamos a tomar, lo que leemos, *etc.* Las decisiones pequeñas que hacemos-y éstas que son hechas para nosotros por otras personas-pueden afectar nuestras vidas profundamente y las vidas de otros. Tenemos libertad de decisión, sí. Nuestras vidas no están encartadas como un libreto que hay que seguir ciegamente. Tenemos el poder de cambiar el futuro con nuestras decisiones.

Cuando seguimos nuestros sentimientos es a menudo solo así-hacemos algo simplemente porque queremos hacerlo. Yo creo que el azar de ésto es el elemento que más es afectado por las energías influenciales de las semillas. Estas dan forma a nuestras vidas y las vidas de otros, trabajando a través de nosotros y de todos los que nos rodean, y a través de coincidencias.

El Propósito Natural de la EFC: Durante el sueño normal, el doble proyectado se expulsa naturalmente a través de la proyección de sueño. El doble proyectado contiene un reflejo completo de la conciencia con todas las memorias, conscientes y subconscientes. Mantiene una copia perfecta de

su ser físico en forma energética sutil. Espera fuera de su cuerpo físico al próximo viento astral para cumplir su propósito natural.

Cuando el viento astral llega, el doble proyectado es atraído irresistiblemente hacia el Gran Centro. Los estratos más ásperos de conciencia se van cayendo hasta que su esencia pura es lo que queda. Entonces, es atraído adentro del Gran Centro para ser procesado y ajustado dependiendo de las acciones y decisiones del pasado, y dependiendo de lo que le hace falta para continuar el desarrollo espiritual. Un momento fuera del tiempo después, se expira para AFUERA para volver y reintegrarse con el cuerpo y mente física. Este proceso ocurre naturalmente mientras duerme. La asimilación de las semillas de influencia y ajuste de conciencia no se recuerdan la mayor parte del tiempo por la mente consciente-a menos que esté despierto por casualidad. Los proyectores de tiempo real pueden tener la experiencia del viento astral y es posible que se acuerden de recibir las imágenes metafóricas asociadas con las semillas de ajuste. Si la persona se despierta durante este proceso, los sueños pre cognitivos se pueden recordar.

Si todo esto se combina, todo apunta a la idea de que la EFC consciente es un tipo de atajo de la naturaleza. Sin embargo, yo también pienso que la EFC es un aspecto importante del desarrollo espiritual. Mientras las personas evolucionan espiritualmente, las EFC se hacen más frecuentemente y se hacen más significativas.

en ese momento, no hubiera tenido ninguna memoria de lo que aconteció. Algo en que pensar.

Era una noche de verano muy caliente, y estaba meditando y haciendo trabajo energético. Mi cuerpo estaba estimulado y tenía vibraciones de cuerpo entero. Yo decidí proyectar y me desdoblé, zumbando. Me moví a la parte trasera del área de la vivienda. Una fuerza, como un viento poderoso, me abarcó y me haló para atrás. Mi aspecto físico miraba con interés. Decidimos seguir esta corriente y ver qué podía pasar-ya que no podíamos hacer nada para evitarlo.

Mi doble proyectado fue empujado para atrás a través de la pared y hacia el cielo a un ángulo de cuarenta y cinco grados. No podía virarme y mirar a donde estaba yendo. Había sentido esto antes pero no entendía. No tenía miedo, ya que esto nunca me había hecho daño antes. Vi como mi casa se ponía más y más pequeña mientras me iba para arriba en el cielo iluminado por la luz de la luna hacia lo desconocido.

Perdí el conocimiento momentáneamente cuando pasé por los altos de las nubes. Volví al conocimiento cuando estaba cayendo hacia la tierra un poco después. Esta vez estaba mirando para abajo. El viento astral me dejó en el medio de la calle al frente de mi casa-un cul de sac muy bien mantenido, con árboles podados y céspedes nítidos. A mi frente había un refrigerador. Detrás de él, había una pared de ladrillos rojos como de veinte pies de altura. (En la vida real no había pared o refrigerador.) La puerta del refrigerador estaba abierta con la luz encendida adentro de éste. Intuitivamente, yo sabía que estaba roto. Estaba lleno de juguetes viejos y basura.

Al próximo momento, mi esposa apareció al lado mío. Ella miró al refrigerador y me miró con desprecio. Ella fríamente dijo "Adiós," y se viró y se marchó. Se fué caminando desde nuestra casa a la casa de sus padres. Mientras estaba pasando por la esquina, ella pausó, se viró y me miró. Su cara se suavizó y con una sonrisa pequeña y triste, me dijo adiós con la mano y siguió caminando hasta que se fué de mi campo visual.

Yo me quedé allí parado, anonadado, mirando la escena desolada a mi alrededor. Yo podía comprender la metáfora que acababa de ver. Mi esposa

y yo estábamos destinados a separarnos en el futuro, quizás no tan distante. Esto me dejó trastornado, ya que estábamos felizmente casados y ocupados criando a nuestros hijos y construyendo nuestro futuro-juntos.

La experiencia terminó y me trasladé a mi cuerpo físico. Me levanté y escribí todo esto en mi diario. Me imaginé que habrían pasado como treinta minutos desde que me había desdoblado.

Cualquier EFC, sueño, visión o impresión psíquica puede ser afectada por los episodios de viento astral. Las experiencias frecuentemente consisten de obras de teatro de un acto, que contienen elementos de la vida diaria, símbolos y metáforas.

Es posible recibir intuiciones acerca de la vida presente y eventos en el futuro si se analizan las experiencias. Las decisiones posibles y los resultados probables son aparentes la mayoría de las veces. Sin embargo, el contenido es tan sencillamente abstracto que no es fácil de interpretar. Usualmente el verdadero significado sólo se puede ver con claridad retrospectivamente.

Un protocolo de interpretación puede ayudar a extraer algo de valor de estas experiencias. Con el tiempo, se puede desarrollar un léxico personal de interpretación.

El método siguiente de interpretación ayudará a descifrar cualquier clase de experiencia visual metafórica abstracta, sin que importe si se ve dentro o fuera del cuerpo:

Método de Interpretación de Experiencia

Mantenga un jornal y anote cualquier EFC, sueño o visión psíquica que sean significativos. Usualmente las experiencias adquieren significado en retrospecto. Si mantiene un registro de estas experiencias, puede compararlas con otras experiencias y sucesos de la vida real. Esto resulta mejor a largo plazo, ya que necesita el pasaje del tiempo y experiencia para mirar atrás y hacer sentido de las experiencias.

La mente de todo el mundo funciona diferentemente cuando se habla de la EFC, los sueños y experiencias de visiones psíquicas. Todos tenemos nuestros filtros mentales personales y asociaciones, conscientes y subconscientes. Estas incluyen las asociaciones mentales aprendidas y los arquetipos de la conciencia colectiva.

Escribir en los diarios y el análisis de largo plazo permite que se identifiquen los símbolos e imágenes personales. Con el tiempo, los patrones repetidos se empiezan a conocer y este conocimiento se puede aplicar a la interpretación de las experiencias. Se pueden destilar revelaciones personales valiosas de lo que parecen ser experiencias sin sentido. Otra ventaja de crear este protocolo de interpretación es que la vida empezará a trabajar a través de este, dándole dirección personal.

Para todos los artículos y elementos de una experiencia, pregúntese las siguientes:

¿Qué es esto? ¿Qué es lo que hace? ¿Cómo está conectado a mí y a mi vida? ¿Cuál es el significado más sencillo y básico? Pregúntese esas, y aplique sentido común, lógica, intuición y cualquier conocimiento retrospectivo que tenga. Esto le proveerá ideas y revelará significados escondidos. El aferrarse a las ilusiones y llegar a conclusiones apresuradas arruinará el valor de su interpretación, así como ignorar lo obvio.

Jornal de Visión, Sueño, y de EFC

El guion detallado para el jornal o diario que está más abajo se puede modificar a su gusto. Con el tiempo y la práctica, su ojo más practicado permitirá que la mayoría de la interpretación se haga mentalmente. Con la experiencia, el proceso se simplificará progresivamente.

Encabezado: En la parte de arriba de cada entrada del diario ponga el número de la página, la hora, la fecha, y la fase de la luna. Añada un título que encapsule la experiencia, como "Disneylandia" o "Refrigerador." Estos encabezados hacen que sea más fácil repasar y buscar las experiencias después.

Palabras Clave: Haga la lista de éstas bajo el encabezado, manteniendo una secuencia cronológica. Separe los segmentos de visión con una raya-así-si hay segmentos múltiples.

La Experiencia Completa: Escribálas usando las palabras claves como guía-también usando rayas-para dividir los segmentos.

Escenario: Describa el ambiente y apunte cambios si hay varios segmentos.

Actores: Ponga en la lista los nombres de las personas en orden de importancia. Anote sus conexiones con ellos. Si hay varias personas en la experiencia, apunte los que no tienen partes activas como "Extras."

Secuencia de los Acontecimientos: Brevemente apunte la secuencia de eventos.

Símbolos y Abstracciones: Las cosas que parecen raras o fuera de lugar pueden ser simbólicas, representando algo abstractamente. Puede ser cualquier cosa: objetos, animales, personas, ropa, *etc.* Por ejemplo: Un policía puede simbolizar asuntos legales, un bombero puede simbolizar peligro o daño.

Indicadores del Camino en la Vida: Cualquier forma de transportación puede indicar el camino en que va en su vida. Una forma de vehículo en particular, como una ambulancia, camión de mueblería, carroza fúnebre, bicicleta, puede añadir significado o indicar cambios en el futuro. Esto incluye experiencias en las que está caminando por un camino o calle. Interpretélas de la forma más básica posible hasta que adquiriera experiencia basada en los acontecimientos que siguen. (Retrospecto.)

Acciones Simbólicas: Cualquier acción que sea extraña o muy realzada tendrá significado simbólico. Aun acciones insignificantes pueden ser importantes, por ejemplo, si alguien pasa un objeto, o un punto, o revela algo, o saluda, o se sonríe, o se enoja, o se ríe, o se vira y se va.

Modificadores Simbólicos: Estos le añaden significado a los símbolos y acciones. Por ejemplo, si alguien le pasa un objeto roto a usted, la condición

del objeto es una modificación, y altera su significado. Por ejemplo, si usted ve a un policía con una cara sucia con una hacha de bombero en la mano, esto se puede interpretar como un asunto legal que tiene que ver con un fuego. Cuando está viajando en un vehículo, el tipo y condición de vehículo son modificadores. Si va caminando, la condición del camino y el ambiente que lo rodea son modificadores, así como la condición de sus zapatos y ropa.

Indicadores de la Fecha y Señales: Estos indicadores siempre serán presentes, aunque puedan ser oscuros-como el símbolo del refrigerador que di antes. Las señales son sellos de fecha para eventos del futuro. Por ejemplo, puede ver una batería de automóvil grande puesta en el medio de la sala durante una experiencia. Esto puede significar que cuando una batería de automóvil se convierte en algo importante, los eventos en la experiencia van a ser activos, o son activos.

Conexiones: Note cualquier cosa que lo conecte con otras personas, objetos, o sucesos.

Comentarios: Escriba su interpretación de la visión aquí. Aplique conocimientos corrientes, sentimientos, intuición, y lógica. Tenga cuidado de no caer en ilusiones de lo que quiere que suceda, y no salte a conclusiones.

Retrospecto: Deje esto en blanco hasta que partes de la experiencia aparezcan en su vida real.

Cuando esto suceda, revise la experiencia para ver patrones y símbolos que puedan aplicar a otras experiencias.

Indexación: Comience a construir un índice de temas y símbolos recurrentes, patrones, y otros significados aparentes. Haga una tabla comparativa para remitir símbolos recurrentes y metáforas.

Interpretación de ejemplo—El Refrigerador

Encabezado:

"Refrigerador roto" (Fecha)(Luna Llena)(número de página)
Palabras Clave:

EFC, viento astral-en la carretera, refrigerador roto, muro de ladrillos-esposa enojada, adiós.

Experiencia Completa:

(Compartida anteriormente)

Escenario:

#1. EFC Empezó en la casa.

#2. En la calle fuera de la casa.

Actores:

Mi esposa; yo.

Secuencia de los Acontecimientos:

Yo proyecté; Me llevó el viento astral; Aterricé en la calle fuera de la casa; Vi el refrigerador roto y la pared; mi esposa apareció, miró el refrigerador, dijo adiós y se fué; paró y dijo adiós con la mano antes de continuar yendo a la casa de sus padres.

Símbolos/Abstractos:

Calle afuera de la casa (¿Por qué estaba allí, afuera en la calle?); muro grande de ladrillos (una barrera o un final-o ¿Un sello de fecha?) Refrigerador (un símbolo extraño, ¿quizás otro sello de fecha?) Basura y juguetes en el refrigerador (otro símbolo o modificador).

Indicadores del Camino en la Vida:

Estaba a pie, en la calle frente mi hogar, ¿Estaba viviendo fuera, en la calle?

Acciones Simbólicas:

La esposa dijo adiós; se alejó de mí, paró y me dijo adiós, se fue a la casa de su familia.

Modificadores Simbólicos:

La luz del refrigerador estaba encendida (¿Que demostraba que su luz interior era funcional?); El refrigerador parecía roto y estaba lleno de juguetes viejos y basura; el muro se veía grande e impasable; la esposa aparentaba estar enojada y dijo adiós fríamente (Indicando que ella había precipitado la ruptura); ella me dijo adiós con la mano tristemente (¿Indicando el remordimiento atrasado?) Y se alejó de nuestro hogar a la casa de sus papás (¿Indicando reconexión con sus padres que en ese tiempo no se hablaban?)

Señales e Indicadores de la Fecha:

¿Refrigerador? ¿Muro? ¿Esposa reconectándose con sus parientes?

Conexiones:

Yo estaba allí; mi esposa estaba allí (conectados por el matrimonio); Yo estaba en la calle fuera de la casa (conectando estos eventos con mi vida familiar).

Comentarios:

Yo pensé o adiviné que esta visión predijo que mi matrimonio iba a terminar en el futuro cercano; lo más posible es que la fecha podría ser indicada por un refrigerador roto y muro de ladrillos; ¿Posiblemente con su reconexión con sus padres?

Retrospecto:

Todos los acontecimientos descritos en esta experiencia sucedieron eventualmente. Un año después de la experiencia, mi vecino del lado

construyó un muro de ocho pies de alto alrededor de su casa. Mi vecino del frente hizo lo mismo. Unos meses después, nos mudamos a otra ciudad trescientas millas más lejos. Nuestro refrigerador se rompió durante la muda. Los papás de mi esposa nos dieron otro prestado (Se habían reconciliado). Este refrigerador también estaba roto, pero la luz funcionaba. Este refrigerador se quedó en nuestro balcón del frente por dos años esperando a ser recogido. Cada vez que lo miraba, mis hijos lo seguían llenando de sus juguetes rotos. Me acordé de la experiencia de viento astral. Me dio la mala impresión de que cuando el basurero lo recogiera, esto podía indicar el final de nuestro matrimonio.

Con todo el pre conocimiento, yo no lo vi venir. Nuestro matrimonio tenía los altos y bajos usuales, pero parecía estable. Entonces el papá de mi esposa llegó y recogió el refrigerador roto. Un sentido de deja vu me invadió. De nuevo, me pregunté si esto significaba que mi matrimonio estaba cerca del final. Siete días después de que el refrigerador fue removido, mi matrimonio terminó de pronto y por ninguna razón que yo podía entender. Terminé en la calle, literalmente, como la visión me demostró. La calle que estaba fuera de mi casa fue definitivamente un símbolo con significado escondido.

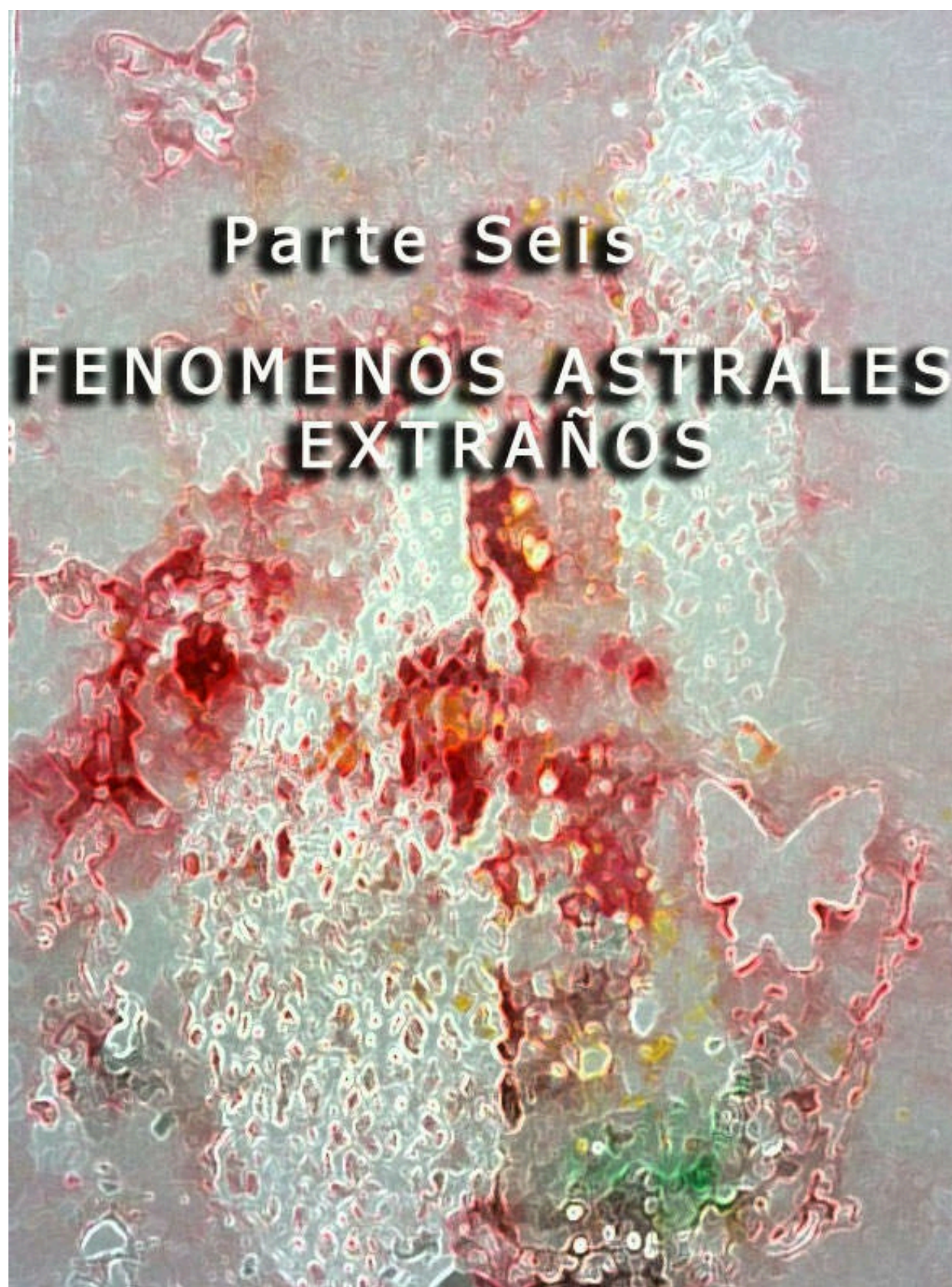
Mirando al pasado retrospectivamente, el significado de cada elemento y acción se aclararon. El muro de ladrillos que yo vi era impasable. Si hubiera habido alguna forma de cambiar estos sucesos, algún otro pasadizo alrededor o a través del muro hubiera sido visible. Dos vecinos construyendo muros de ladrillos alrededor de sus casas antes de mudarnos- esa parte fué más que simbólica.

Como nota, los juguetes viejos y la basura en el refrigerador tuvieron que ver con el resultado-pero no voy a compartir estos detalles.

Esto debe tomarse en consideración durante el análisis. La lógica, intuición, sentido común, y pensamiento claro son necesarias para interpretar las experiencias pre cognitivas. Esto es particularmente cierto cuando se trata de sujetos de mucha energía e interés. Trate las experiencias que se refieren a sus relaciones, dinero, muerte e injuria con mucho cuidado.

Parte Seis

FENÓMENOS ASTRALES EXTRAÑOS



Parte Seis

**FENOMENOS ASTRALES
EXTRAÑOS**

Capítulo 26: EFC Y FLUCTUACIONES DE LA REALIDAD

No hay forma de explicar sencillamente las fluctuaciones de la realidad en las EFC. En la mayoría de los casos, la realidad comienza a fluctuar a unos cuantos minutos de la salida de la EFC. Estas son más notables con las EFC de tiempo real, especialmente en áreas bien conocidas. Las fluctuaciones de la realidad tienen varias fuentes contributivas.

La Mente Subconsciente: Si no está bajo control, el subconsciente puede generar una corriente de conjeturas. Parte de ellas son una reacción a las asociaciones desatadas por pensamientos o acontecimientos. Las conjeturas, también llamadas superposiciones analíticas, plagan a los psíquicos y videntes remotos. El adivinar subconscientemente interfiere con la percepción objetiva. Por ejemplo, si la forma de un objeto, o su sombra, se ve vagamente durante una EFC, el subconsciente tratará instantáneamente de adivinar lo que es. Esto puede estimular la mente subconsciente, con su habilidad creativa, a que altere el objeto o cree una forma nueva que se encaje con la conjetura. Si el proyector le tiene miedo subconsciente al ambiente extracorpóreo, las sombras indefinidas pueden ser transformadas en imágenes terribles. La mente subconsciente mantiene la mayoría del poder creativo durante la EFC. Puede crear objetos complejos y escenarios instantáneamente.

La Mente Soñadora: Cuando está activa, la mente que sueña puede crear fluctuaciones de la realidad alrededor del doble proyectado. Lo que se está soñando también puede penetrar el ambiente de la EFC. Los efectos de la interferencia de la mente soñadora son más fuertes cuando los proyectores están cerca de sus cuerpos. Esto se mejora con la distancia.

El Tiempo de Reentrada Ideal: El comienzo de las fluctuaciones de realidad durante una EFC es un buen momento para terminar la experiencia y tratar de reentrar deliberadamente. Las fluctuaciones indican que el estado de sueño de la mente física se está profundizando. Es más productivo hacer la reentrada mientras el cuerpo y mente físicos todavía se pueden despertar. La habilidad de despertarse es necesaria para que la reintegración pueda ocurrir.

Salida de EFC en el Sueño: El deseo de inducir una EFC se puede llevar al estado del sueño. La mente soñadora a menudo cree que todavía está tratando de hacer una salida de EFC, especialmente si se durmió cuando estaba tratando de hacerla. Cuando la mente soñadora siente síntomas de proyección que vienen de la mente física, (vibración, latidos rápidos del corazón, caída, etc.) usualmente creerá que está teniendo una salida de EFC. Entonces tendrá una versión de sueño realístico de una salida de EFC.

La versión de sueño de la salida parecerá real a la mente soñadora. El aspecto de tiempo real de la EFC estará basado en las memorias del proyector del área que lo rodea. Esto puede sobreponer la EFC de tiempo real (que está en progreso) con una versión de sueño del mismo. El proyector de sueño falso tendrá un punto de vista diferente del proyector verdadero de tiempo real. Esto se puede sobreponer el ambiente de tiempo real con una escena torcida, reversada, duplicada, o fluctuante. Esto no hará sentido al proyector verdadero.

Otras mentes Soñadoras: Otros proyectores que están soñando pueden contribuir a las fluctuaciones de realidad. Eso puede causar escenarios confusos y acontecimientos que aparezcan alrededor de los proyectores de tiempo real. Esto se puede llamar estática del ambiente del sueño. Areas que son muy pobladas tienen más estática ambiental que lugares de menos población.

El Centro de la Frente: La chakra de la frente (el tercer ojo) del proyector es capaz de recibir visiones del ojo mental durante una EFC. Los centros primarios energéticos son más activos durante una EFC que en el estado despierto normal, por el aumento de actividad energética. Puede generar imágenes inexplicables, que se pueden manifestar alrededor de los proyectores. Los proyectores tendrán la experiencia de visiones del ojo mental en primera persona, adentro de las visiones. Esto puede trasladar a los proyectores a los reinos astrales también. Cuando las fluctuaciones comienzan durante la EFC de tiempo real, puede ser difícil entender lo que está sucediendo. Alejarse de su cuerpo físico puede ser útil, como también mirar a sus manos ocasionalmente. Como dije anteriormente, el comienzo de las fluctuaciones de realidad es un momento excelente para reentrar al cuerpo físico. Apasionadamente grite palabras clave durante la reentrada, y

esto ayudará a descargar las memorias de la EFC para poderlas recordar conscientemente.

Se puede esperar que vaya a tener una mezcla de percepciones y fluctuaciones de realidad durante una EFC de tiempo real. Aunque son molestas, las fluctuaciones no son malas o siniestras. Es bueno tener un sentido de humor y también el sentido de lo ridículo. Trabaje alrededor de ellas lo mejor que pueda, y reentre su cuerpo.

Evitando las Fluctuaciones Energéticas

Enfóquese en lo que está haciendo y no deje que su mente se vaya a divagar.

Siga moviéndose en todo momento y no se quede en un lugar por mucho tiempo.

Aléjese de su cuerpo físico después de la salida de EFC y mantenga una distancia de por lo menos veinte pies (seis metros). Mantenga un comentario, describiendo lo que ve o hace. No se enfoque en nada por mucho tiempo. Observe objetos con brevedad y siga moviéndose, o mire otra cosa. Siga moviéndose. Mire sus manos frecuentemente-no mucho tiempo, antes de que se empiecen a derretir.

Termine la EFC cuando las fluctuaciones se hacen muy pronunciadas.

Efectos Astrales Confusos

No tiene un cuerpo durante la EFC. Es un punto de conciencia sin tamaño o forma. Las leyes del universo físico no le aplican.

El cuerpo físico y su doble proyectado se pueden comparar con un capacitor eléctrico y su energía almacenada. Si pudiera separar este aparato físico de su energía almacenada, liberando, pero a la vez conteniendo esta energía en una unidad cohesiva, ¿De qué tamaño sería esta unidad de energía? ¿Cuánto pesaría? ¿Cómo se vería? Estas preguntas no tienen contestación, ya que la energía no tiene tamaño y masa, y no tiene forma. Pero esta energía puede existir. Después de todo esto, los proyectores pueden percibir sus cuerpos, pero sólo cuando partes de ellos son observadas deliberadamente. Las partes que aparecen son creadas por el subconsciente. Este no parece ser capaz de aceptar la inexistencia de su cuerpo, así que temporalmente crea partes corpóreas cuando éstas se buscan.

Partes del Cuerpo que se Derriten

Si mira intensamente una parte de su cuerpo proyectado durante una EFC, especialmente sus manos, las verá empezarse a derretir. Se derriten o evaporan en unos segundos. Si mira a otro lugar y mira de nuevo, se restaurarán y el proceso de derretirse se repetirá. Siga haciendo esto y usualmente se trasladará a un reino astral. Las manos se pueden ver pálidas y etéreas, y a veces totalmente diferentes a sus propias manos. Puede mirar a cualquier parte de su cuerpo, y se verá bastante estable, pero si la mira intensamente esto causará que se derrita o distorsione.

Cualquier otro objeto físico que se observe directamente durante una EFC no se derretirá usualmente. Las cosas pueden cambiar de forma y convertirse en otras cosas, pero no se derriten. Esto indica que el acto de auto-observación es la causa del fenómeno de partes que se derriten. Creo que el acto de auto-observación durante la EFC causa un conflicto dentro del subconsciente. Esto crea la apariencia de las partes del cuerpo como reacción automática al auto observación. Sin embargo, estas partes no

pueden ser mantenidas. La mente del subconsciente no puede aceptar que su cuerpo no existe, o que existe en dos lugares simultáneamente. Los conflictos internos causan que las partes se derritan o distorsionen. Una breve mirada a sus manos durante la EFC causa una ola de shock pequeña entre el doble proyectado y su mente física. Esta ayuda a estabilizar la proyección, parcialmente excitando la mente física y disminuyendo su progresión natural a los niveles más profundos del sueño. El fenómeno de miembros derretidos es más notable en el tiempo real que en los planos astrales, aunque puede ocurrir ahí de todas maneras. El fenómeno de manos derretidas es uno de los pocos y preciados factores comunes de las EFC.

Situaciones de Visión Al Revés

El reverso de la visión es un problema ocasional de la EFC que puede causar confusión. Esto sucede porque el cuerpo físico tiene una perspectiva física natural de frente de 220 grados. El doble proyectado es un punto de conciencia con el potencial de ver a 360 grados, viendo en todas direcciones simultáneamente. El doble proyectado no contiene órganos sensoriales. No tiene un cuerpo, así que no tiene copias de energía sutil de tejido, huesos, u órganos. No está sujeto a las limitaciones de la vista de los ojos físicos. Puede ver en todas las direcciones simultáneamente, si sobrepasa el hábito de ver de frente.

Un punto de vista de 360 grados (visión esférica) no es aceptable fácilmente por la mente de los proyectores. Esta puede interferir con el sentido arraigado de la derecha e izquierda, y arriba y abajo, y puede complicar el problema de visión esférica. La visión esférica puede causar algunos efectos de EFC de fluctuaciones de realidad. Los proyectores de tiempo real a menudo se encuentran que su cuerpo de pronto se pone al reverso sin razón aparente. Todo se ve igual, pero de pronto todo esta virado o fuera de lugar.

Durante la EFC, el sentido visual del proyector se puede desorientar momentáneamente. Puede tener la experiencia de pronto de un cambio de perspectiva antinatural, y esos cambios pueden reversar la perspectiva de derecha a izquierda. Esto puede suceder si se cambian de dirección de pronto. El punto de vista cambia del frente a atrás sin virarse, como tendrían

que hacer si tuvieran cuerpos físicos. Esta acción reversa su punto de vista natural y engaña al subconsciente a que cree el ambiente instantáneamente como quiera.

La próxima ilustración demuestra el reverso del punto de vista sin virarse, y los efectos extraños que esto puede causar. Los sentidos naturales de frente y atrás, arriba y abajo, izquierda y derecha están profundamente arraigados. Estos pueden afectar los sentidos mentales del doble proyectado y el ambiente mismo de la EFC. Note en la ilustración que el sentido de dirección natural no cambia cuando el punto de vista del proyector se reversa, sin virarse actualmente.

El proyector de tiempo real @ está en el centro del diagrama mirando a (A) con la puerta directamente percibida como si está a su lado derecho. Él tiene visión normal de frente con una perspectiva de izquierda a derecha natural, como en la vida real. El proyector sabe, como también sabe su mente del subconsciente, que si él da la vuelta y mira hacia (B) la puerta y la televisión estarán a su lado izquierdo, y la silla en el lado derecho.

Ahora, si el proyector está mirando a (A) y de pronto se vuelve de adentro a afuera sin virarse, y sin darse cuenta que no viró, su punto de vista se pone al reverso. El punto de vista (A) de pronto se convierte en el punto de vista (B) pero sin él virarse como hubiera hecho en la vida real. Su sentido de la derecha y la izquierda de pronto se han reversado.

Cuando su punto de vista de pronto se cambia de (A) a (B) sin dar la vuelta y teniendo la experiencia de rotación de punto de vista que su subconsciente puede aceptar, la puerta se queda en su visión y causa un problema, como la silla y la televisión cuando de pronto aparecen a la vista. Él estaba consciente de que la puerta estaba al lado derecho en el punto de vista (A) pero no pierde la vista de la puerta cuando de pronto se volvió de adentro a afuera y cambió su punto de vista a (B).

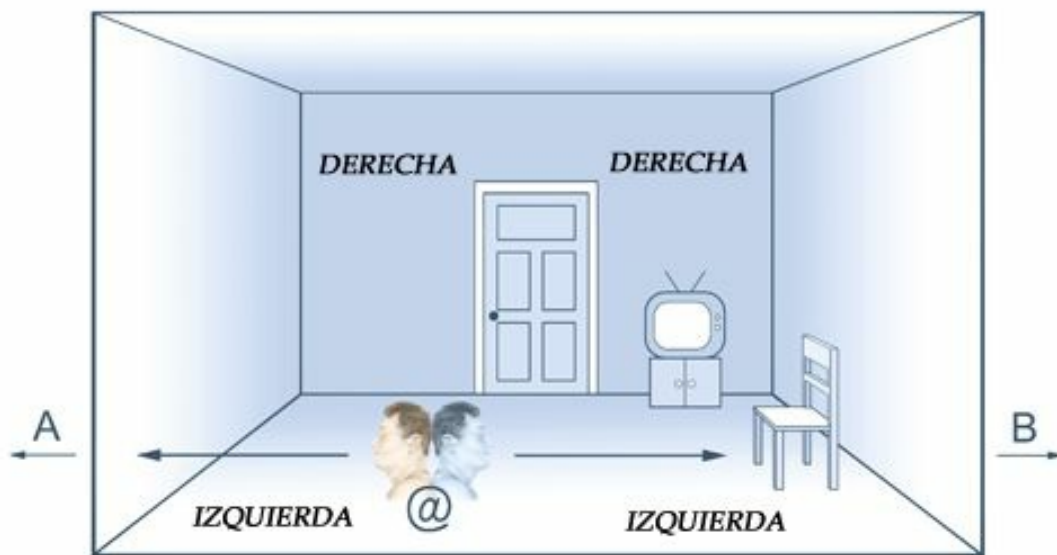


Figura 35. Fenómeno de reverso visual

Su mente subconsciente no puede aceptar este reverso repentino de punto de vista. La mente consciente también tiene problemas aceptando este reverso mágico de vista. La puerta vista al lado derecho mientras está mirando a (**A**) al principio del viraje de adentro a afuera tendría que desaparecer y reaparecer de nuevo en el lado derecho después de dar la vuelta y mirar a (**B**). Pero esto pondría la puerta en el otro lado de la habitación, que es claramente imposible. La televisión y la silla también tendrían que reversar sus posiciones para mantener su perspectiva natural de derecha e izquierda en orden, que es también claramente imposible para la mente subconsciente.

El subconsciente hace lo más fácil y usa su habilidad creativa para cambiar la vista como quiere. Ahora, lo que la mente del subconsciente puede aceptar y lo que la mente consciente puede aceptar son muy diferentes. Este cambio aparentemente imposible de punto de vista ha causado que la mente subconsciente corrija la vista, creativamente

reversándola, o reversándola y cambiando partes de ésta para encajar en lo que éste piensa que es más natural y aceptable.

El subconsciente hace alteraciones instantáneas mientras su punto de vista cambia. O hace que la puerta verdadera desaparezca y aparezca en el otro lado de la habitación, y cambia la televisión y silla para que quepan en esta nueva perspectiva, o más posiblemente crea otra puerta, otra televisión y otra silla para ambos lados de la habitación.

La causa para el reverso de la visión de tiempo real de la EFC se puede simular. Párese en frente de un espejo. Cierre sus ojos y relájese por unos segundos. Ahora abra los ojos (en realidad) y rápidamente trate de escoger el lado izquierdo y derecho detrás de usted en el espejo. Esto causa un momento de confusión en su sentido innato de izquierda y derecha, porque tiene que calcular la izquierda y derecha. Esta confusión ligera es todo lo que hace falta para activar la mente subconsciente a que haga cambios durante la EFC.

Durante la EFC de tiempo real, la mente subconsciente no aceptará un cambio deliberado de perspectiva de lados. Cualquier cosa que ha creado permanecerá en existencia mientras dure la EFC. Así que no hay forma de reajustar esto cuando sucede. Si se reversa mientras está en una EFC, dele la vuelta y continúe lo mejor que pueda. Si tiene planes de hacer algo en tiempo real, todavía puede. Sólo tiene que ajustarse a los cambios.

Capítulo 27: NIVELES DIMENSIONALES MÁS ALTOS

Los niveles dimensionales altos son similares en estructura a la dimensión astral, pero existen a frecuencias más altas. Todas las dimensiones ocupan el mismo espacio y están superpuestas sobre el universo físico. Todos subimos a niveles más altos espontáneamente durante el sueño. Sin embargo, hacer esto intencionalmente en estado consciente requiere algún nivel de evolución espiritual, además de desarrollo del cuerpo energético. El nivel de conciencia se puede levantar con el tiempo con la meditación, trabajo de energía, y practica espiritual en su vida.

Muchas variedades de la EFC son posibles. Las EFC de tiempo real y astral se pueden describir como proyecciones de una copia energética del cuerpo y la mente física. El desarrollo del cuerpo energético de los proyectores y sus niveles de conciencia afectan el tipo de experiencia que pueden tener.

Una EFC básica de tiempo real se puede describir como una proyección de una copia energética del organismo del cuerpo físico y su cerebro. Esto explica la falta de habilidades de proceso mental y la memoria ineficiente que se hacen sentir durante la EFC de tiempo real. Muchos comentan que es como haber dejado la mitad de su mente atrás en el cuerpo físico.

Hay niveles más refinados de proyección astral, dependiendo de la configuración de sus cuerpos energéticos y su desarrollo espiritual. Hay un gradiente variado de dobles proyectables que pueden existir. La proyección a los niveles astrales más altos requiere la proyección de más de la mente y conciencia de los proyectores, y menos de la proyección energética del organismo del cuerpo físico.

No hay técnicas actuales para proyectar en las dimensiones más altas que los planos astrales. Si los proyectores tienen los niveles necesarios de desarrollo de conciencia y cuerpo energético, esto ocurrirá naturalmente durante las EFC. Los mandatos dados después de la salida pueden ser usados para proyectar a niveles más altos, como "¡Llévame al plano astral más alto!"

Una proyección al plano mental incluye la proyección de una copia energética de la mente del proyector. Usted lo hace ya en un sentido cuando tiene sueños lúcidos o aún sueños que no son lúcidos. Por eso es que los sueños son tan diferentes a las proyecciones de tiempo real y astral. Los sueños necesitan que la mente opere en dimensiones de mente-en la dimensión mental.

Probablemente la forma más factible de obtener más experiencia con las dimensiones más altas es a través de la práctica de los sueños lúcidos, y particularmente la inducción despierta de sueños lúcidos (IDSL). Los sueños lúcidos son más altos o avanzados que los sueños normales. Y el IDSL es un salto gigantesco más arriba. El secreto de usarlos para percibir los niveles más altos es haciendo mandatos, como "¡Llévame al nivel más alto! o, "¡Llévame a un maestro!" o "Llévame a un avatar."

Experiencias de Alto Nivel

Los nombres orientales que describen las dimensiones más altas no tienen significado al occidental de promedio. Las dimensiones también no tienen letreros que digan "¡Bienvenidos al Plano Astral!" O, "¡Plano Mental, Cuide su Mente!" O "¡Plano Búdico-Amese Uno al Otro!" Puede ser difícil saber exactamente qué nivel se está percibiendo en ese momento, así que en los siguientes párrafos yo he usado nombres descriptivos para describir algunos de los niveles dimensionales a los que yo he ido.

Nivel de Arcoíris

Yo proyecto a un patrón distante multicolor que está centellando en la distancia a través de la vista de un filo púrpura que se funde en mi visión de ojo mental. Yo hago un cambio con una sensación de caída pesada. Vuelo sobre un puente de arcoíris y floto sobre un rio iridiscente hasta que aterrizo en la costa de luz pulsante. Colores maravillosos abundan. Los pensamientos aparecen y desaparecen como patrones cristalinos de luz y sonido caleidoscópicos. Imágenes brillantes explotan como fuegos artificiales en mi ojo mental. Una caminata por campos esculturales bajo los cielos que llueven ideas deja que se vean vistazos tentadores de conciencia más alta. Una caminata a través de un bosque cristalino me alimenta la

imaginación. Mirando al cielo, me caigo para arriba a una marejada de luz violeta.

La música llena el aire y resuena en mi ser. Notas delicadas se tocan en las cuerdas de mi corazón. Mi espíritu asciende. Voces angélicas cantan en la distancia. No tengo idea de dónde estoy o qué está sucediendo. Este lugar es increíblemente bello. Es tan vivo, y vibrante que soy vigorizado, estremecido con el deseo de crear. Un poema llega a la vida en mi mente. Con una explosión púrpura adormecedora final en la mente, caigo de nuevo en mi cuerpo, anonadado. Mi mente sufre con un frenesí de energía de inspiración.

Bajo todas estas imágenes pintorescas, hay un sentido enorme de poder. Hay una gran cantidad de actividad aquí. Yo he visto ángeles y otros seres maravillosos. Algunos parecen formas animadas bellas. Lo más seguro que mi ojo mental está interpretando sus energías, dándoles forma. Este nivel parece ser mucho más complejo y abstracto que los planos astrales.

Nivel Místico

He entrado a este nivel solo en pocas ocasiones, siempre desde un estado meditativo muy profundo. No sé cómo iniciar esto intencionalmente. Es casi indescriptible.

Es un nivel bello, acogedor, y abstracto, lleno de paz y amor infinito. La paciencia al nivel del alma y la comprensión permean la atmósfera. Esto es totalmente diferente de cualquier otro nivel. Tiene la apariencia visual de una nube plumosa y bellamente texturizada. No hay vistas o sonidos aquí—sólo la nube mullida que lo impregna todo, y un zumbido casi inaudible. Aquí, usted simplemente entrega los pensamientos conscientes de individualidad y comienza a fundirse a una unidad non dual. Un deseo irresistible lo atrae a la dicha del silencio y amor infinito. Estar aquí es como volver a la matriz. Está inmerso en algo como algodón acogedor y cómodo. Justo antes de perder el conocimiento de ésta experiencia, usted realizará su ser altísimo, pero no va a poder articularlo en palabras después. El tiempo no tiene ningún significado aquí. Si entra a este mundo, nunca se quiere ir. Pero su cuerpo lo reclamará cuando se despierte.

Nivel Espiritual

He ido a este nivel solo en ocasiones raras y especiales. Yo siempre veo los mismos rasgos básicos, pero los sucesos y seres son diferentes.

El ambiente es un blanco plateado intenso, pero suave a la vista. El suelo es color crema, suave, y se siente fresco y sólido bajo el pie, como el mármol pulido.

Al frente mío hay un anfiteatro grande y natural, como del tamaño de un campo de fútbol, incrustado en la roca cremosa y los lados son cuevas delicadas. La parte de atrás del anfiteatro se levanta como veinte pies más alto. La fuente de luz viene de la parte de atrás. Usualmente llego allá como a veinte pasos del lado del anfiteatro. Usualmente hay docenas de personas en el anfiteatro. Se ven como se veían en la vida física, pero como en su mejor momento. Ellos brillan con éxtasis, con una luz interior de felicidad y júbilo. La atmósfera aquí es eléctrica y profundamente espiritual.

La comunicación aquí es como telepática y de imágenes metafóricas, llenas de empatía e intuición. Suena complicado pero se siente muy natural. La habladería normal es superflua. Las pocas palabras dichas aquí son traducciones. El tiempo no pasa aquí. Este lugar se siente más real que la dimensión física.

He entrado a esta dimensión en muy pocas ocasiones, y cada vez de los niveles de meditación más profunda. Cada vez he tenido actividad intensa de las chacras de coronilla y de frente. Mi energía ha surgido y una estructura cristalina de color blanco plateado se ha aparecido en el ojo de la mente. Me muevo hacia él y empiezo a trasladarme mientras me atrae.

Sensaciones breves de caída y velocidad infinita a través de un túnel explosivo de luz blanca plateada y hago un cambio. Yo me tambaleo un poco, perdiendo el balance, como si me hubiera tropezado. Mis ojos se llenan de asombro cuando veo, en frente de mí, a mi hijo primogénito Jeremy. Tenía casi ocho años cuando murió. El espera con cortesía, y después se lanza a mis brazos como una bola de cañón cuando lo veo. Con mucha exuberancia, me dice: "¡Lo hiciste, papá, lo hiciste! ¡Yo les dije que ibas a venir! ¡Les dije que ibas a poder hacerlo!"

Se ve como la última vez que lo vi, tan lleno de vida. No ha envejecido un día. Se sonríe con felicidad y me habla continuamente, sus ojos castaños mirándome a los míos. Yo lo recojo y lo abrazo, y lloro de felicidad. Siento el ardor de las lágrimas, y un sollozo grande comienza a nacer adentro de mí.

Aguantándolo con un acto de voluntad, sabiendo que mi tiempo aquí es corto, cargo a Jeremy en mi brazo y camino al anfiteatro. Un grupo de personas excitadas estaban esperándonos. Hay amistades y familia que yo he amado, y muchos que no reconozco. Hay muchos abrazos cariñosos y besos.

La otra persona que quiero ver es una novia mía de cuando éramos jóvenes, Sharon. Ella está, como siempre, brincando más alto y aclamando más alto que nadie más. Ella sale del gentío y me da un abrazo, su cabello rubio haciendo un halo alrededor de su cara picaresca. Cuando nuestros ojos se encuentran, una visión en mi ojo mental estalla en mi mente, superpuesta en mi vista. En esta visión, ella tiene puesto un vestido de vaquera con borlas y un sombrero blanco y pistolas grandes plateadas. Ella las dispara en el aire, destellos silenciosos brillantes mientras ella baila una danza irlandesa. Mucho pasa entre nosotros en esos momentos. Una muchacha irlandesa de Dublín, su apodo había sido 'vaquera'.

Miro a la parte de atrás del anfiteatro. A la parte de arriba del risco hay varios ángeles. Son seres preciosos, amigables pero distantes, y serios. Algunos tienen alas y otros no. Tienen cabello dorado y rizado, que les llega a los hombros, y la piel es de alabastro. Tienen puestas túnicas blancas largas hasta el suelo. Algunos soplan unas cornetas largas y doradas.

Yo me alejo del grupo y miro con admiración a los ángeles y a la luz brillante a su alrededor. La escena empieza a desaparecer. Yo giro, mirándolo todo y tratando de grabarlo en mi mente. "¡Voy a acordarme de todo esto! ¡Voy a acordarme! ¡Voy a acordarme!" Grito apasionadamente.

El aire brilla y un arcoíris explota en mi ojo mental. Con una breve sensación de caída, caigo en mi cuerpo físico. Yo doy una bocanada de aire, y me agarro de los brazos de la silla. Empiezo a llorar. Yo no quiero volver aquí.

Summerland

Hay un nivel al que nunca he entrado. Llamado 'El Summerland'. Es un término espiritista antiguo para el mundo espiritual. Lo que he visto de este nivel ha sido a través de una puerta rectangular más arriba de donde estoy. Imagínese una puerta rectangular de tamaño normal fijo en el techo con la puerta colgando media abierta y tiene una idea general. No puedo explicar este fenómeno, pero a veces es mejor así. Ha ocurrido en varias ocasiones durante mi vida.

Mientras estoy en meditación profunda, una atmósfera poderosa de amor y tranquilidad permea mi habitación. Colores caleidoscópicos destellan lentamente en mi ojo mental. Siento luz y movimiento en mis párpados. Maravillado y un poco atontado, abro los ojos físicos. Arriba de mí hay una puerta a la altura del techo. Una luz dorada llena mi habitación cuando se abre lentamente.

Sin moverme, miro arriba a la puerta. Apropiadamente llamado 'The Summerland' (El País del Verano), se ve, huele, suena y se siente como el día de verano más maravilloso imaginable. Puedo sentir que hay un país maravilloso y espectacular en el otro lado de esta apertura celestial.

La escena en el otro lado de la apertura está llena de vida. Hay árboles y flores y pájaros trinando. Veo un cielo azul cálido, con pocas nubes. Hay muchas flores en los bordes de la puerta, enmarcándola con belleza mientras caen delicadamente en la habitación. El olor de su perfume es intoxicante. Siento el calor de un día de verano acariciando mi piel mientras la luz dorada me cubre la cara y manos, que están dirigidas a la apertura. Sentimientos tangibles de amor, paz y felicidad y alegría irradian a través de la apertura. Capa tras capa de belleza intoxicante llena mis sentidos. Puedo oír una cascada salpicando cerca y los sonidos dulces de niños jugando y el viento pasando a través de las ramas. Deseo intensamente ascender sobre la ordinariez de mi vida mortal e ir a este lugar tan maravilloso.

Este lugar se siente tan familiar, como un lugar que he conocido antes pero que se me olvidó. Como memorias distantes de mi niñez que pasaba en excursiones por mis viejos caminos de aventurar; y de días largos de

verano, jugando con mis hermanas y amigos en los bosques encantados y los campos de nuestra niñez.

Capítulo 28: SERES ASTRALES SILVESTRES

La dimensión astral contiene una gran variedad de formas de vida extrafísicas. Se puede comparar con el mundo natural y sus océanos, que están llenos de vida, desde las bacterias hasta los humanos, desde el plancton hasta las ballenas. Algunas criaturas silvestres son inofensivas, otras sólo son peligrosas cuando se molestan, y otras siempre son peligrosas. También hay muchos viajeros, algunos locales y otros de lugares lejanos. Algunos son amigables y hablan su lenguaje, y otros no lo comprenderán o no estarán interesados.

Los tipos menos inteligentes de la vida astral silvestre son animalísticos y depredadores, como los animales de la dimensión física. No son siniestros ni problemáticos durante la EFC, aunque algunos que se encuentran en la zona de tiempo real pueden causar miedo por su apariencia. Las formas de las criaturas silvestres astrales con apariencia de serpientes e insectos son comunes. Aunque es mejor evitarlos, no son peligrosos a los proyectores y no son malignos-como las serpientes e insectos físicos.

Algunos nativos de las dimensiones astrales están sorprendidos cuando tratan con viajeros astrales, y otros no tienen paciencia con ellos. Algunos conversarán, especialmente si los viajeros los tratan con cortesía. Los iguales se atraen en las dimensiones astrales. Si usted es amigable y cortés, tiene más probabilidad de conocer a seres astrales amigables. La mejor estrategia es el ser cortés, y no meterse en los asuntos de otros, a menos que sean invitados a participar.

Los primeros tres planos astrales son donde la mayoría de los viajeros proyectan. Estos reinos están poblados con muchos proyectores de sueño. Estos parecen ser una mezcla de centros comerciales, carreteras y edificios, parques y áreas abiertas, llenas de millones de personas.

Solo se encontrará a otros proyectores despiertos de vez en cuando. Muchos parecen ser sonámbulos, o yendo con la corriente. Muchas veces parecen ser sorprendidos cuando se les dice que están proyectando y pueden volar, *etc.* Aunque estos reinos tienen sus lugares interesantes, no hay mucho que hacer, además de pasear, para los buscadores espirituales.

Si se encuentra en áreas muy pobladas como ésta, trate de trasladarse a algún lugar más significativo o interesante. Puede usar varios métodos para trasladarse, como girando o cayéndose para atrás o mirando sus manos. Estos métodos lo pueden trasladar a cualquier lugar. Si mantiene una intención clara, esto ayudará a que vaya a donde quiere, más específicamente. Para hacer esto, forme la intención que quiere ir a un reino donde puede recibir ayuda y consejo, y haga el mandato en voz alta. Diga algo firmemente, como "Llévame a mi potencial más alto." O "Llévame a un sabio" o "Llévame al registro akáshico." o "Llévame a un maestro." Piense en lo que quiere hacer cuando llegue al plano astral antes de proyectar, para que tenga algún tipo de plan. Si compara su ser más alto espiritual con su ser normal verá que es como una deidad. Siempre está consigo porque es parte de usted. Este aspecto siempre es más activo y más proactivo en el astral que en la vida real. Por eso es que los mandatos y afirmaciones funcionan. Nada es demasiado difícil para su ser altísimo, porque es usted a un nivel espiritual más alto, y su ser superior siempre está interesado a ayudarlo a que aprenda y que llegue a su meta. Su ser altísimo lo ama más que se puede imaginar. Usted es su ser altísimo y su ser altísimo es amor.

Los seres espirituales exaltados se ven raramente en los planos astrales, pero esto es posible. Los ángeles y maestros usualmente sólo se presentan cuando tienen buena razón para hacerlo. Esto puede no ser aparente al momento en que sucede, pero siempre hay una razón profunda. Usted puede, sin embargo, encontrarse ocasionalmente con otras almas avanzadas espirituales y ellos conversarán libremente y ofrecerán consejos.

Cuando usted viaja fuera de su cuerpo, siempre está monitoreado por fuerzas espirituales más altas, especialmente su ser altísimo espiritual, que siempre está con usted, no importa si está adentro o afuera de su cuerpo. No está siendo juzgado, pero está siendo observado. Sus intenciones y conducta son importantes por eso. Yo siempre aconsejo a los buscadores espirituales que mantengan las intenciones más altas. Entonces los reinos astrales se pueden encontrar y explorar con algún grado de propósito y seguridad.

Al proyector no iniciado que quiere jugar, los planos astrales son lugares excitantes para visitar y explorar y jugar y tener aventuras. Son pura

diversión. Pero la aventura tiene propósito. Lo atrae al pensamiento espiritual a través de los fenómenos.

Hace que piense y se pregunte sobre la realidad mayor. Para los proyectores que tienen dirección espiritual, los planos astrales están llenos de reinos de enseñanza y oportunidades de crecimiento espiritual.

Piense en esto. Si usted fuera un ser alto espiritual, ¿Que haría usted para ayudar a los proyectores astrales que pasan por los reinos astrales buscando diversión y entretenimiento? ¿Y que haría con los viajeros que no tienen el mínimo control de sus instintos básicos? Lo mejor de hacer sería esperar a que los proyectores adquieran experiencia y comprensión de cómo son en la realidad mayor. Sólo entonces valdría la pena acercarse a ellos, y guiarlos.

Ocasionalmente se encontrará seres astrales inteligentes, algunos pueden ser muy sabios y serviciales. Puede que no tengan todas las respuestas que usted quiere, pero usualmente le ofrecerán un consejo o le darán direcciones. Algunos seres astrales inteligentes a veces se ven fuera de sitio. Puede que estén sentados o parados viéndose como si no fueran importantes. Pueden parecer como un niño pequeño o un animal.

Alternativamente, los seres avanzados pueden aparecer como algo más reconocible, por ejemplo un anciano sabio o una mujer sabia. Cuando se encuentra un ser así, siempre hay un propósito en desarrollo. Considérelo una reunión planeada, por su intención y vía espiritual de su vida. Esta puede también ser la demostración de la sabiduría espiritual más alta que usted ha estado esperando. Puede que no la entienda cuando sucede, pero a veces esto es mejor. Siga sonriéndose, como si supiera lo que está haciendo. Esta es una buena recomendación.

Ceremonias e Iniciaciones Astrales

En ocasiones raras, puede proyectarse fuera del cuerpo y encontrar que está envuelto en alguna clase de operación espiritual, una ceremonia o iniciación. Yo no las comprendo completamente, pero parece que son desatadas cuando las energías y conciencia de los proyectores alcanzan a un nivel nuevo. Cuando hace descubrimientos y llega a metas en su energía y conciencia, éstos pueden ser marcados por una ceremonia en el campo

astral. Estas se pueden considerar programas arquetípicos que se activan en la conciencia colectiva. He estado en varias ceremonias astrales e iniciaciones. Los siguientes dos ejemplos son versiones más cortas que cómo éstas fueron.

El Rayo Azul: Mi primera ceremonia astral sucedió en mi primera EFC deliberada. Después de pasar por una marejada de sensaciones de salida fuertes, proyecté fuera del cuerpo al tiempo real y entonces me trasladé al nivel astral espontáneamente. Me encontré acostado sobre un altar de piedra rodeado de docenas de personas. Era de noche y la gente estaba vestida con túnicas largas y portaban antorchas encendidas. Escudos que tenían símbolos iluminados flotaban alrededor de mí. Un maestro con la apariencia de un hombre grande africano en atuendo tribal se me acercó y puso sus manos sobre mi cuerpo. El recitó palabras en un lenguaje que yo no entendía y entonces comenzó a manipular mi cuerpo astral. Rayos de luces de arcoíris salieron de sus manos y penetraron mi cuerpo. Estaba paralizado por la energía que fluía a través de mí. Después de trabajar por un tiempo, él me conectó un rayo de luz azul. Yo no sabía que hacer así que me relajé y acepté lo que sucedía. De nuevo, esto es un buen consejo cuando se encuentra algo desconocido e inesperado.

La Iniciación: Mi iniciación astral completa fué alucinante-la experiencia astral más dramática de mi vida. Esto ocurrió a mediados de los treinta años, a un tiempo que yo practicaba mucha meditación, trabajo energético para levantar el Kundalini intensivo, y exploración de EFC. Después de una sesión bastante larga de trabajo energético una noche, yo proyecté fuera de mi cuerpo al tiempo real. Mi cuerpo energético estaba tan activo que las sensaciones de chacras se estaban reflejando en mi cuerpo astral. Cuando estaba quieto, mi área del corazón palpitaba como el motor de una cortadora de césped. Cuando me movía, este latido se aceleraba. Lo más rápido que me moviera, más rataplán hacía el área del corazón. Experimenté, y la velocidad e intensidad de las palpitaciones estaban directamente relacionadas con la velocidad del movimiento de mi cuerpo astral.

Me moví a mi sala, y un estruendo y un relámpago de luz capturaron mi atención. Una nube espesa gris como del tamaño de un Volkswagen Beetle se formó. Esto relampagueó internamente como si se estuviera quemando

por dentro, y la habitación se llenó de una atmósfera de poder intenso. El suelo estaba cubierto de neblina pegajosa. Una voz baja y elocuente habló desde arriba, tronando en la habitación. Esto sonaba justamente como uno se imaginaria que la voz de Dios sonaría.

La voz comenzó una letanía larga en inglés, hablando de cosas que yo no conocía. Me bendijo y me aceptó en una orden espiritual llamada la Continuación (Continuance en inglés). A un punto, llamó a la persona que me había escogido para la iniciación. Una voz masculina habló detrás de mí. El dió un paso para el frente, vestido en armadura medieval. El levantó la mano y dijo "Yo lo haré." Esto continuó y varios otros caballeros, hombres y mujeres, caminaron para el frente. Yo me miré, sintiéndome un poco desvestido. Me sorprendí cuando vi que yo estaba vestido con una armadura también.

La ceremonia de iniciación continuó, y, en su apogeo, yo recibí una espada. Esta fué presentada con una letanía de sus virtudes. Acepté esta experiencia y seguí la corriente. La espada, Lauraelle, ahora brillaba en mi mano. El ritual continuó con más bendiciones largas y juramentos. Cuando se terminó, todo el mundo me dijo adiós y se desaparecieron. Un poco después, yo volví a mi cuerpo, anonadado con la enormidad de lo que había sucedido. No entendía el cómo o porqué de lo que había sucedido. Hoy en día, después de tanto tiempo, yo solo casi-entiendo lo que sucedió y porqué. Esto fué una iniciación astral y de acuerdo a lo que he hecho en mi vida, esto ahora parece razonable y sensible. A veces he tratado con maestros espirituales y hay organizaciones en proceso que a veces me encuentro. De nuevo, yo no entiendo completamente estos asuntos. Quisiera entenderlos, pero los acepto y sigo con lo que sucede y siento que estos acontecimientos son legítimos.

Mantenga esto en mente cuando usted empieza a proyectar conscientemente fuera del cuerpo. Yo no sugiero que estas iniciaciones y ceremonias son comunes, pero sí ocurren. La proyección astral consciente se puede considerar como un gran paso adelante en el sentido espiritual. Bueno, se puede ver así si usted ignora lo superficial y quiere dar este paso. Sabemos tan poco sobre la gran realidad y las actividades en las dimensiones sutiles-probablemente dos por ciento. Así que es buena idea

estar preparado para cualquier cosa cuando usted se sale del cuerpo y entra a la realidad mayor.

El Sacerdote y la Maldición—Experiencia

Aquí doy otro ejemplo de contacto con seres espirituales más avanzados. Hace más de diez años que escribí la primera edición de *Astral Dynamics*. He aprendido tanto desde entonces, y el retrospecto me permite ofrecer más comprensión aquí.

Cuando yo escribí esta experiencia, yo había estado teniendo mucha interferencia negativa por un ataque psíquico prolongado. Es inapropiado dar los detalles aquí, ya que estos asuntos están mejor cubiertos en mi libro '*Practical Psychic Self Defense*'. Sin embargo, durante los años he aprendido mucho de este tipo de experiencia negativa. Yo hubiera preferido no aprender así, pero este tipo de experiencia de la vida me ha añadido mucho conocimiento al pasar de los años.

En la próxima experiencia, note que yo tenía una intención fuerte y pedí ayuda en voz alta cuando salí de mi cuerpo. La palabra expresada es poderosa en el mundo físico y mucho más poderosa en el nivel astral. Su ser superior es más receptivo y proactivo en este nivel. Pero su ser superior, y fuerzas espirituales más avanzadas no van a interferir con su experiencia *a menos que usted pida ayuda*. Todo indica que el permiso es necesario antes de recibir ayuda o consejo por las fuentes más altas. Por favor recuerde esto cuando viaje fuera de su cuerpo. Sólo tiene que pedir.

Proyecté fuera de mi cuerpo y vociferé fuertemente, pidiendo ayuda. Dejé mi casa y proyecté al cielo, apuntando a la estrella más brillante en la Cruz del Sur. Mi visión se emborronó y con un efecto breve de túnel de luz me trasladé al astral.

Me encontré en una habitación a la luz de velas, con paredes ásperas y suelo de piedra. Veinte pies al frente de mí había un sacerdote bajo y delgado, que parecía ser como de ochenta años de edad. Estaba vestido en una túnica blanca de algodón, con un cinturón de sogas sencillas amarrado a la cintura. Un sombrero blanco redondo cubría la parte de atrás de su cabeza.

Los ojos del sacerdote brillaban con sabiduría y bondad. Tenía puesta en su falda una faja con borlas doradas y el borde dorado, con un crucifijo dorado bordado en ella. Un círculo de velas lo rodeaban. Yo me acerqué al círculo y me presenté, sintiendo un sentido de amor tangible que emanaba del sacerdote. Me miró, sus ojos sonreídos con jocosidad mientras hizo un gesto con su cabeza de saludo. Me señaló que me acercara más. Yo entré al círculo y me senté al frente de él.

Le dije mi historia y los problemas que estaba teniendo. Escuchó silenciosamente, con los ojos medios cerrados, ocasionalmente haciendo preguntas. Después que yo dejé de hablar, el sacerdote se quedó sentado por un rato con los ojos cerrados, y entonces empezó a hablar tranquilamente, aconsejándome y aclarando varias cosas sobre la situación. Aprendí muchísimo. Su conocimiento y sabiduría en esos asuntos me maravillaron. Nunca había conocido a alguien con quien hubiera podido hablar a este nivel.

En un momento, me señaló que me acercara y me sentí amarrado por una fuerza poderosa. Fui gentilmente virado a un lado. El sacerdote movió sus manos sobre mi cuerpo y finalmente las puso en mi cadera derecha. Sentí la cadera moverse muy incómodamente.

Mientras el sacerdote estaba haciendo su trabajo, una forma oscura y turbia con chichones rojos y anaranjados aparecieron en mi cadera. El las removió y me enseñó como tenía cuerdas de color rojo enojado y negras que se extendían a mi cadera e ingle. Cuando movió sus manos bajo ésta, sentí nervios moviéndose.

"¿Qué es eso?" Le pregunté.

"Una maldición, lo más posible que es de una bruja." Dijo. "Y es una bruja muy poderosa. Has tenido esta adhesión por mucho tiempo. Ha sido alterada por los ataques que has estado sufriendo. Te acordarás algún día como la adquiriste." me dijo, mirándome a los ojos. "Y entonces tienes que volver a verme." Con esto dicho, el sacerdote puso la faja sobre mi cadera, cerró sus ojos y rezó. Luz blanca salía de sus manos y se barrenó adentro de la adhesión en la cadera. Cambió visiblemente, llenándose de motas

centellantes de luz blanca. Entonces se disolvió de nuevo adentro de mi cuerpo.

"Robert," dijo el sacerdote, sonriéndose, "no puedo remover esta cosa, pero he atenuado su intensidad. Solo tú puedes removerla. Pero primero, tienes que acordarte de dónde vino, y porqué la tienes." La escena se desvaneció y caí a mi cuerpo de nuevo. Mi cadera derecha estaba adormecida y zumbando. Yo apunté la experiencia en mi diario y me fui cojeando a la cama.

Me desperté la mañana después, muy refrescado. Mi cadera se sentía mejor sin dolores o calambres y me sentí mucho mejor en general. La vida se mejoró mucho desde ese punto.

Retrospecto: La década aproximada desde que yo escribí esto me ha dado mucha inspiración. Finalmente me di cuenta donde adquirí la adhesión, y porqué la tenía. A pesar de los aspectos negativos, este objeto fué un gran maestro. Me llevó al límite y me forzó a que aprendiera y evolucionara. No puedo revelar los detalles aquí, pero es suficiente decir que he estado haciendo lo que hago por mucho tiempo.

Removí esta adhesión con el instrumento más poderoso de todos-el proceso de manifestación. La manifestación—usando afirmaciones—trabaja directamente con el ser altísimo, que es un gradiente de la Fuente. Cuando mi petición se recibió claramente y yo dejé de resistir y me salí del medio, el universo conspiró a ayudarme. Esto incluyó descargas de inspiración e información que recibí en muchas formas. Crecimiento y realización considerable fueron requeridas de mi parte en esta ecuación. Diré más sobre ésto en el capítulo final.

Capítulo 29: ASUNTOS BASADOS EN EL MIEDO Y SOLUCIONES

El miedo a la muerte, a las sensaciones pesadas de salida de EFC, de ruidos astrales inexplicables y voces, y a la exposición al ambiente de la EFC son barreras significativas para la EFC. El miedo es una barrera natural que protege a los proyectores inseguros de exponerse al ambiente extrafísico hasta que estén listos a enfrentarse con él. Un aspecto importante en el aprendizaje de EFC incluye el sobrepasar los temores, un paso a la vez.

Separación y Muerte: El miedo relacionado a la salida de proyección es una reacción visceral natural causada por las sensaciones, que pueden ser inesperadas y a veces extremas. Este causa que los proyectores cancelen las salidas de EFC una y otra vez, usualmente cuando están casi al salir.

Separarse del cuerpo físico es parecido a morir, sin la parte de "morir." El miedo instintivo a la muerte se puede despertar por las sensaciones de víscera que están comúnmente envueltas con el desdoblaje fuera del cuerpo físico durante las salidas primeras de EFC. Esto varía de persona a persona, pero este tipo de temor es usualmente un factor significativo durante las primeras salidas. El conocimiento de que ésto es una salida de EFC y no la muerte es útil, pero sólo la experiencia personal de salidas repetidas aliviará este temor.

Sensaciones Intensas de Salida de EFC

Las sensaciones que pueden ser causadas por los síntomas fuertes de salida pueden causar pánico. Las experiencias negativas de salida de EFC pueden acondicionar psicológicamente al proyector en contra de poder desdoblarse en el futuro. La mente del cuerpo físico usualmente se recuerda las experiencias desagradables, creando reacciones condicionadas para evitar la reaparición de la experiencia.

Recientemente yo consulté con un participante de mi curso en computadora. Aunque ella pensaba que estaba preparada, cada vez que llegaba a un desdoblaje completo de tiempo real, ella se atemorizaba. Le

daban vibraciones fuertes en el centro del corazón y una sensación de caerse fuerte y continua. Ella sentía que el corazón se le iba a explotar y que la vida se le estaba saliendo del cuerpo. Ella pensaba que se estaba muriendo, así que luchaba para cancelar la salida, que hacía que las cosas se empeoraran. Después de esto, se sentía mal, débil, y desorientada, y llamó a la ambulancia. Los doctores la examinaron y la enviaron a su casa con sedantes.

El problema principal en este caso era la intensidad visceral de la separación, y el miedo a la muerte. Las palabras pueden explicar cómo esto se puede sentir, pero tener la experiencia en primera persona es otro asunto. Un poco de fe y bravura pueden ser requeridos.

El nivel de las sensaciones de salida de EFC que los proyectores enfrentan puede variar muchísimo. Como 10 por ciento de los proyectores pueden esperar a tener una sensación modesta de caída, vibraciones ligeras y latido gentil pero rápido en el centro de corazón. Esto es lo que la mayoría de la gente puede esperar. Pero, es mejor estar preparadas para sentir las sensaciones más pesadas, por si acaso suceden. Estas nunca causarán ningún daño, pero pueden crear una reacción psicológica, que causa que los proyectores se pongan tensos y rompan el estado relajado necesario para desdoblarse.

La presencia de la mente despierta durante la separación de EFC causa conflictos mayores entre la mente física y el doble que se está proyectando. Esto es especialmente cierto sobre los proyectores novicios, porque sus cuerpos energéticos no han tenido tiempo de desarrollar la habilidad de salida consciente. Usualmente son expulsados por la sobrecarga masiva de energía sensorial. Muchos sincera y honestamente creen que se están muriendo, que causa pánico y entonces tratan de cancelar la salida. Las sensaciones de salida siempre son peores durante las primeras salidas conscientes. Ellas siempre se suavizan durante salidas repetidas, mientras las habilidades de proyección se desarrollan.

Yo aconsejo que no trate de hacer salidas parciales, "para ver cómo se siente," antes de encomendarse a hacer la salida completa. Un intento de salida parcial siempre va a generar sensaciones más fuertes y más duraderas de salida. La forma más rápida de eliminar las sensaciones de salida es

completando el desdoblaje. La separación completa instantáneamente hace que las sensaciones terminen.

Cuando esté listo para tratar de hacer una salida completa, simplemente hágala, y esté listo para darle todo lo que tenga. Encomiéndose, prepárese psicológicamente, y esté listo a completar la salida, no importa lo que pase. Esta actitud le dará más oportunidad de tener éxito. Por favor créame en este respecto. Complétela y no le hará ningún daño.

Prepárese para cualquier cosa durante su primera salida de EFC. Esto puede que no le suceda, pero es mejor estar preparado psicológicamente. Las sensaciones de salida pesadas y fuertes parecen durar varios minutos, pero lo más seguro es que sólo tardan unos segundos, por la distorsión del tiempo. Nuevamente, esto siempre será más suave y terminará más rápido si se mantiene calmado y sigue con el proceso. Cálmesese, siga determinado, y nunca se dé por vencido. De nuevo, todas las sensaciones de salida de EFC terminan al momento del desdoblaje.

Las proyecciones que envuelven las chakras de la frente y coronilla producen menos sensaciones, a veces ninguna. Si experimenta cosquilleo en la chakra de la frente o cabeza durante el trabajo de estado alterado, es posible que usted salga por esas áreas.

Para ilustrar las sensaciones pesadas de salida, aquí presento una salida mía de cuando estaba empezando. Esto ilustra las sensaciones más fuertes que un proyector puede esperar. Yo he estado proyectando desde los cuatro años, pero mis EFC de la niñez fueron espontáneas, y no tenía muchas sensaciones. Yo me auto-enseñé la EFC de salida consciente cuando tenía como veinte años. Hay una gran diferencia entre la EFC espontánea y la inducida, ésta incluye sensaciones intensas.

Había tratado muchas veces de proyectar antes de esto, pero solo había tenido una salida exitosa-la ceremonia astral con el rayo azul dada anteriormente. Todavía era un novato en este momento.

Mantuve mi mente clara y me esforcé en mantener mi punto de conciencia fuera del cuerpo con el método de traslado de punto. Un cosquilleo que me llegaba a los huesos se propagó por mi cuerpo, y mi

estómago y pecho se estremecieron. Mi chakra del corazón empezó a revolotear. Estas sensaciones aumentaron y surgieron a través de mi cuerpo en ondas. Vibraciones de cuerpo entero comenzaron, y la presión; mi cabeza se sentía como si estuviera siendo aplastada. Sentí como si estuviera girando y cayéndome a la vez. Estas sensaciones eran grandísimamente fuertes. En la parte de atrás de mi mente, empecé a preguntarme si me estaba muriendo. Pero también estaba emocionado por la posibilidad que iba a poder desdoblar. Yo me apreté los dientes figurativamente, determinado a hacerlo no importa qué.

Sonidos extraños aparecían alrededor mío gradualmente y se iban, como sonidos de muebles siendo movidos y tirados por suelos de madera, y también sonidos como murmullos y voces riéndose. Los ignoré, con la esperanza de que fueran ruidos astrales, de los que había leído. Colores increíbles y patrones de luz de colores aparecieron en mi ojo mental. El zumbido fuerte y la presión de la cabeza, la percepción de revolución y caída aumentaron.

Mi pecho me dolía y mi corazón se sentía como si estuviera a punto de brincar fuera del pecho. Mi cuerpo se sentía increíblemente

pesado y tenso con presión. Las vibraciones, presión, corazón acelerado, vueltas, y sensaciones de caída siguieron aumentando hasta que pensé que iba a gritar o perder el conocimiento. Sonidos altos tronaban y hacían un estruendo alrededor, y ahora sonaban como si alguien estuviera arrastrando cadenas pesadas sobre planchas de hierro corrugado. Yo ignoré todo esto y me mantuve enfocado en mantener mi punto de conciencia fuera del cuerpo. Luché para mantenerme en control. Los detalles de la habitación a mi alrededor aparecieron, como si mis ojos se hubieran abierto. Mi cuerpo surgió con vibraciones masivas, zumbando y surgiendo con energía. Mi centro de corazón se aceleraba y mi cabeza se sentía como si fuera a ser destruida.

De nuevo, me pregunté si me estaba muriendo. De pronto, empecé a separarme de mi cuerpo. Subí, saliéndome del cuerpo en un zumbido. Seguía saliendo a través de estas sensaciones y vibraciones. Estas cesaron cuando me liberé. Veía mi dormitorio claramente aunque estaba oscuro, la única luz un filo de luz de la luna que pasaba por la cortina. No había

ningún ruido, o razón por los ruidos anteriores. Me pregunté qué podría estar esperando en las sombras de la noche oscura afuera-probablemente nada. Mientras esto era similar a las EFC espontáneas que yo había tenido en mi niñez, también era diferente. Se sentía más poderosa y real. Yo me empecé a mover por mi voluntad y floté a través de la pared y afuera hacia la noche.

Afuera, la luz de la luna hacía sombras tenebrosas de árboles moviéndose por la brisa en la calle. Floté hacia la calle y me deslicé sobre esta. Podía sentir y oler y saborear la noche llena de rocío. El mundo a mi alrededor se sentía sólido y real. Aumentando la velocidad, yo me lancé en el aire, aleteando con mis brazos y yendo por la cima de los árboles, circulando sobre mi casa. Todas las habilidades de EFC que había aprendido de niño empezaron a volver. Di unas vueltas y luego floté gentilmente hacia el suelo.

Emocionado por mi éxito, pero todavía un poco ansioso, floté a mi cuerpo que me estaba esperando. No tenía idea de porqué tenía tanta ansiedad, especialmente después de todo el tiempo que había pasado fuera de mi cuerpo cuando era más joven. Quizás es porque estaba oscuro y tenebroso aquí afuera en la noche.

Cuando me fui acercando, sentí una atracción magnética hacia mi cuerpo físico. Yo reentré y sentí una oleada de cosquilla de energía en mi cuerpo entero. Sentí la surgida a través de mi estómago y pecho, y entonces mi perspectiva cambió y lo sentí todo desde la perspectiva de mi cuerpo físico, como si algo me hubiera entrado. Mis ojos se abrieron y me desperté completamente.

Me prometí que iba a quedarme más tiempo afuera e ir a explorar. Después, mientras me comía un sándwich de queso y pepinillos con leche, empecé a escribir la segunda entrada en mi nuevo diario de EFC.

Agitación y Ansiedad

La excitación y la ansiedad, combinados con el rubor del éxito inminente, puede generar oleadas de energía como las de adrenalina que pueden arruinar las salidas de EFC. Estos son similares al pico de energía de torso,

pero por una causa diferente-la ansiedad y la emoción. Esto rompe el estado de relajación que es tan delicadamente balanceado y necesario para completar la salida.

Muchos proyectores pasan por este problema. Trabajan duro y hacen todo correctamente, y cuando el reflejo de proyección comienza, de pronto se dan cuenta de lo que va a pasar y se emocionan mucho. Los pensamientos de todo lo que pueden hacer llenan sus mentes. Entonces, tan rápido como empezó, se acaba en ese momento.

Muchas personas creen que cuando el reflejo de proyección se activa y empiezan a salir, ya han triunfado. Esto no es verdad, así que considérese prevenido. Tiene que continuar manteniendo la mente clara y relajada durante el desdoblaje completo. Cualquier surgido de agitación o emoción fuerte puede cancelar una EFC durante, y aun después de la salida.

Otro aspecto que se debe considerar tiene que ver con el efecto de la partida mental. Si la mente física está muy excitada por las sensaciones de salida, esto formará una memoria fuerte. Esto puede causar que el doble proyectado tenga dificultad descargando las memorias durante la reintegración. Las sensaciones de salida de EFC, visión astral, *etc.* son emocionantes.

La solución es mantenerse calmado, enfocado, y relajado. Simplemente sea el observador-quédese en el estado mental del observador. Puede celebrar su éxito después que ha vuelto a su cuerpo físico y escrito las palabras clave. Acuérdesse de usar el poder de su estado mental durante la reintegración para que sobrescriba las memorias de la mente del cuerpo. ¡Grite sus palabras clave apasionadamente y gozosamente durante la reentrada!

Lo Desconocido y la Oscuridad

El miedo al ambiente desconocido extrafísico es otra barrera natural. Es muy natural sentir alguna trepidación. Los proyectores nuevos pueden haber leído historias de como la EFC puede ser, pero hacerlo es completamente otro asunto.

Los niños le tienen miedo a la oscuridad naturalmente. Sus padres les dicen que no tienen nada que temer. Abren gabinetes y miran bajo las camas para comprobarlo. Aún después de todo esto, los niños a menudo piden lucecitas de noche. Esto viene del miedo natural a la oscuridad y de lo desconocido. Es parecido a lo que sucede en la parte de atrás de la mente de los proyectores cuando se salen del cuerpo la primera vez. Los aspectos misteriosos del ambiente que siempre ha sido familiar pueden ser un poco tenebrosos. Es necesario tener coraje y un poco de fe para tener EFC, especialmente de noche. Hacer las EFC de día no inducen tanto miedo, y también en áreas bien alumbradas.

Los iguales se atraen en el ambiente astral. Si se permite que el miedo se aferre, el ambiente sensitivo puede volverse incómodo. El subconsciente del proyector puede crear atmósferas de terror, especialmente si considera los fenómenos de la partida mental y la realimentación astral. A veces sentirá un poco de desacomodo. Esto es natural y se puede controlar. Nada puede hacerle daño durante la EFC, y puede volver a su cuerpo enseguida.

Miedo Generado por el Efecto de la Mente Partida

El efecto de la partida mental puede generar miedo. En la zona de tiempo real especialmente, el miedo puede empeorarse con los sentidos tangibles de presencia y aprensión. El efecto de división mental rebota estos sentimientos entre el cuerpo/mente física y el doble proyectado, empeorándolos. Cuando esto sucede, la atmósfera de miedo se sentirá como si viene de una dirección en particular en su cuerpo físico. Mientras más fuerte la emoción, más fuerte la realimentación será. El miedo es una emoción muy fuerte.

Este efecto es más fuerte de cerca en el tiempo real, y se mejora con la distancia. Así que si empieza a sentir miedo durante una EFC de tiempo real sin razón aparente, siga moviéndose y ponga distancia entre usted y su cuerpo físico. Si ésto falla, yo sugiero que haga una reentrada inmediata antes de que se intensifique. Imagínese que está en su cuerpo físico de nuevo y se cambiara a él.

El Guardián en el Umbral

El infame *guardián en el umbral*, también llamado *morador en el umbral*, y *visitante de dormitorio* y otros nombres parecidos, es probablemente uno de los más conocidos tipos de experiencia, además de los ruidos y voces astrales. El fenómeno del Morador es otra barrera natural que algunos proyectores pueden encontrarse. Este tiene que ser enfrentado con coraje y fe antes de que el proyector nuevo que está siendo afectado por este fenómeno pueda operar libremente fuera del cuerpo. La experiencia del morador no es universal. Yo estimo que menos de cinco por ciento de los proyectores van a encontrarse con alguna versión de este fenómeno en algún momento. Las voces y ruidos, sin embargo son comunes y molestarán intermitentemente a la mayoría de los proyectores.

No espere que el fenómeno del guardián ocurra cuando usted se desdobra la primera vez. Usualmente sucede mucho después. Preocuparse por eso puede fácilmente causar que su subconsciente manifieste algo parecido.

Hay variaciones del fenómeno del morador, pero es usualmente algo como lo siguiente: Inmediatamente después de la salida, usted se encuentra con una forma amenazante, oscura, humanoide con ojos rojos. Está parado y gesticula en forma amenazante. Quizás dé un paso hacia usted-o no. Puede quedarse silencioso o puede respirar fuertemente. Puede gruñir, rugir, o reírse. Quizás hable y le ordene que vuelva a su cuerpo. Puede hasta amenazarlo con cosas pesimistas si continúa su experiencia. Pero, el guardián clásico nunca, nunca hace nada más que eso. En efecto, dice "¡Bú! Y si usted no me tiene miedo, voy a abuchearlo de nuevo."

Es mi considerada opinión que el guardián es una ilusión generada por la conciencia colectiva. Esta se puede considerar como un programa automático que corre cuando es activado por las energías de los proyectores y de su conciencia. Mírelo como una prueba de fe y coraje y una iniciación, más o menos. El morador debe ser confrontado y ordenado a que se vaya. Entonces, ignórelo y continúe con su proyección. No va a estar ahí cuando usted retorne y lo más seguro que nunca lo vea de nuevo. Esto es lo que yo hice cuando me ocurrió hace muchos años y nunca volvió.

La lógica sugiere que si el morador fuese una amenaza genuina, como un ser astral peligroso, no se quedaría estacionado diciendo 'Bú'. Haría algo y usaría el elemento de la sorpresa y el estado temeroso del proyector. Los

visitantes no se quedarían ahí parados, posando y actuando su parte de aterradores. En mi experiencia no solo atacarían cuando están fuera de su cuerpo. Estaría activo en las vidas de las personas, cuando están despiertos y durmiendo y soñando.

Mi mamá tuvo una experiencia de guardián hace muchos años cuando yo era adolescente. Había seres que parecían monos que siseaban, agarrándola y abucheándola. Ella activamente los ignoraba y repetía el salmo 23, como le habían aconsejado en su grupo de la iglesia. No estaban ahí cuando ella volvió a su cuerpo. Ella los vio una vez más en su próxima EFC, donde se quedaron sentados, aparentemente confusos. Ella nunca los vio después de eso.

Todas las manifestaciones de tipo de morador son ilusiones generadas por la conciencia colectiva. Son una prueba al coraje y la fe. También se puede decir que son programas, que cuando se activan, fuerzan la creación de memorias fuertes de EFC que siempre se descargarán a la memoria consciente. Esto provee una experiencia de EFC inolvidable.

Siempre mantenga en mente que su cuerpo físico nunca se queda vacío y vulnerable durante cualquier tipo de EFC. El cuerpo físico siempre tiene la copia original de la mente y memoria y espíritu. Y siempre puede volver a su cuerpo físico. La EFC no es más peligrosa que dormir y soñar.

Capítulo 30: RUIDOS ASTRALES Y COSAS QUE HACEN 'BUMP' EN LA NOCHE

Una variedad de manifestaciones visuales, auditorias y táctiles se pueden manifestar antes y durante la EFC. Estos están considerados ser una clase de alucinaciones, y es bastante correcto ya que no tienen substancia actual. Estas también pueden plagar a los adultos y a los niños durante el preludio al sueño normal.

Creo que la mayor fuente de estas cosas, particularmente acerca de la EFC, es la conciencia colectiva. Aunque estas cosas parecen ser negativas y aterradoras, también forman memorias fuertes. El contenido fuerte emocional—miedo—hace que sean fáciles de recordar. Es esta facilidad que hace que piense que esto es más de lo que parece. La mayoría que tiene estas experiencias de ruidos astrales, voces, y alucinaciones táctiles, quizás no las recordaría sin el miedo.

Yo creo que es posible que programas arquetípicos dentro de la conciencia colectiva contribuyan a esos fenómenos. Estos programas causan que las personas sensitivas tengan experiencias extrañas y a veces perturbantes desde la niñez. Esto incluye los momentos antes de dormir, sueños, experiencias de EFC o de proyecciones parciales. Hoy día todo esto está clasificado como alucinaciones en los mejores momentos, y en los peores momentos síntomas de problemas mentales.

Los ruidos astrales se pueden escuchar durante la salida, con voces amenazantes y ruidos como golpetazos, como cadenas siendo arrastradas, risas siniestras, murmullos, y gruñidos horribles. Estos sonidos intimidantes son alucinaciones auditorias. No tienen substancia y no indican peligro. Son solo distracciones y deben ser ignorados durante las salidas de EFC. Los ruidos astrales siempre cesan al momento que el desdoblamiento se ha completado. Los proyectores nuevos usualmente escuchan estos sonidos y voces. Yo no los oigo más, pero antes me molestaban mucho. Esté listo a enfrentarlos cuando suceden.

Los tipos de ruidos varían enormemente. Pueden ser muy altos e increíblemente reales. Puede oír campanas de iglesia, sirenas, cadenas

pesadas siendo arrastradas. Puede oír como si alguien estuviera martillando su casa con martillos neumáticos, muchas personas hablando ruidosamente, motores acelerados, serruchos y cadenas, golpes y trancazos en la puerta de su habitación, hasta el sonido de niños jugando y riéndose, o llorando pidiendo ayuda. Puede hasta oír un tren pasando cerca—a tres pies de su cabeza. Puede oír su nombre siendo gritado por una voz que conoce bien. Esta voz reportará una emergencia, demandando que se levante inmediatamente.

Estos ruidos son tan reales y altos que puede decidir (si no está preparado) a cancelar su EFC para ver qué es lo que está sucediendo. "Que puntería," usted dirá, "justamente cuando yo estoy a punto de tener mi primera EFC." Pero después de que usted lucha para cancelar la EFC, su casa está silenciosa. Yo he sido engañado por esto muchas, muchas veces.

Sin embargo, hay más de lo que parece en estas circunstancias. Si usted no hubiera sido impactado por estos fenómenos, quizás se habría quedado sin la memoria de la EFC. Sin estos fenómenos memorables quizás habría continuado con la EFC mientras su mente física continuaba durmiéndose profundamente. Se hubiera despertado horas después sin memoria de EFC.

Considere mi consejo sobre la reentrada y recuerde que es sabio mantener la proyección corta. Para recapitular: Después de la salida de EFC, la mente divide sus recursos entre la mente física y el doble proyectado. Dormirse—o quedarse en el estado de mente despierta y cuerpo dormido-es necesario para que ocurra el desdoblamiento. El reverso también aplica y la mente/cuerpo debe despertar para que la reentrada y reintegración puedan ocurrir.

Cuando la mente física entra a los niveles firmes de sueño, el doble proyectado se queda fuera del cuerpo hasta que la mente física se despierta de nuevo. Esto es parte del proceso natural que no permite la memoria de la EFC usualmente.

La razón dada también es apoyada por el hecho de que cuando los proyectores mantienen la EFC muy corta, menos de 30 segundos, y hacen reentradas deliberadas y apasionadas, las probabilidades de descargar y recordar la EFC aumentan dramáticamente.

Voces Astrales

Las voces astrales tienen el mismo origen que los otros ruidos astrales que discutimos anteriormente. Pero merecen una mención especial por la impresión fuerte que causan a los proyectores.

Una voz ruidosa y agresiva—claramente oída—puede ordenar (a veces de nombre) que deje lo que está haciendo y vuelva a su cuerpo, o tendrá consecuencias terribles. El diálogo y sincronización de esta voz variará, pero el tema siempre es el mismo: intimidarlo a que cancele la EFC. Quizás oiga una voz hablando con otra sobre usted, criticándolo estridentemente por la estupidez de tratar de salirse del cuerpo. Estas están de acuerdo y dicen fuertemente que esto es muy peligroso de hacer: "*¡Míralo! ¿No sabe nada? ¿Qué demonios está tratando de hacer ahora? Mira lo que está haciendo. ¡Oh no! Está jugando con sus chacras de nuevo. ¡Que estúpido es! ¿No sabe que lo que le va a pasar? Está muerto.*" etcétera, ad nauseam.

La embestida de ideas negativas causa que los proyectores empiecen a dudar. Se preocupan de que quizás sí están haciendo algo malo, o peligroso o tonto. Así que cancelan la salida y se quedan ahí acostados en una habitación silenciosa, preguntándose qué fue lo que pasó.

Estas voces son alucinaciones y son generadas por la conciencia colectiva. También son una prueba de fe y coraje. Estas voces nunca le hacen daño y por lo tanto deben ser ignoradas, como todas las otras distracciones de la salida de EFC.

Tiene que darse cuenta que está siendo engañado. Cuando la salida de la EFC se ha completado, estas voces cesan inmediatamente y no encontrará causa física.

Sin embargo, de nuevo, es muy posible que sin la aparición de estas voces, no se acordará de la salida o del preludio de las memorias de la EFC. Así que en este sentido, estas voces que parecen negativas y pesimistas están ayudándolo. Están ayudando a crear memorias que son fuertes e inolvidables, y forzando a que se vuelva a su cuerpo rápidamente, a veces a mitad de la salida. De nuevo, sin esta vuelta rápida con memorias fuertes, es dudoso que se recuerde de algo. Es algo en que pensar.

Tratando con los Sonidos Astrales y Voces

Todos los ruidos astrales y distracciones deben ser ignorados durante la salida de EFC y su preludio. No importa lo que vea, oiga, o sienta, ignórelo y continúe con la salida. Aún si oye a alguien entrar a su habitación, llamándolo, y siente que lo están sacudiendo, o le hacen cosquillas—lo que sea—tiene que ignorarlo. Es una alucinación. La probabilidad de que una emergencia esté sucediendo al momento exacto que está en el umbral de la salida es astronómicamente pequeña.

Si continúa con su EFC, en unos cuantos momentos puede verificar si hay una emergencia real en su casa, en su doble proyectado. Si algo está sucediendo verdaderamente, usted puede volver a su cuerpo enseguida y hacer lo que sea necesario.

Yo he proyectado muchísimas veces ignorando las voces y ruidos astrales. Todo siempre está tranquilo cuando me salgo de mi cuerpo. Nunca hay nada que pueda haber causado el escándalo anterior. También he sido engañado por los sonidos muchas veces durante los años—pueden ser muy convincentes. Así que no se sienta mal si lo engañan.

De nuevo, recuerde que el propósito de estas alucinaciones puede ser el forzar la descarga de memorias de la EFC. También son pruebas de la fe y bravura. Esto fuerza a que se familiarice con los fenómenos asociados a la proyección y hace que piense en asuntos espirituales, con la perspectiva de experiencia personal.

Recuérdese de mantener la EFC corta, bajo treinta segundos, y luego reentre su cuerpo apasionadamente, gritando salvajemente sus palabras clave. Entonces escribálas inmediatamente. Esto funciona. Puede aumentar su tiempo fuera del cuerpo mientras usted aprende a mantener la mente física en el estado liminal, entre estar despierto y dormido. Este estado intermitente permite la descarga de memorias en forma deliberada.

Manos que lo Agarran y otras Molestias

Las alucinaciones táctiles que pueden ocurrir durante las salidas de EFC se merecen una mención especial aquí. Estas también pueden ocurrir

durante el preludio al sueño, o durante el sueño. Estas son más raras que las alucinaciones visuales y auditorias, pero no son tan fuera de lo común. Por supuesto, cualquier cosa por el estilo debe ser ignorada durante la salida. Cuando se haya separado, no encontrará nada que pudiera haber causado estas sensaciones.

Esto es lo que sucede: Antes, o durante la salida de la EFC, usted siente manos tocando su cuerpo. Más comúnmente, sentirá manos halándolo en los pies o piernas. Puede que oiga sonidos astrales o voces durante este momento. Pero, como con las alucinaciones auditorias, estas manos que agarran nunca causan ningún daño, y si continúa con su salida de EFC, no encontrará nada que pudiera haber causado estas sensaciones. Son ilusorias y deben ser totalmente ignoradas.

Otra versión de esto: Antes o durante el desdoblaje, puede sentir, ver o oír un animal pequeño, a menudo un perro o un gato, que brinca en su cama y empieza a lamer su cara, o a rascarlo o gruñir, o molestando o distrayéndolo en alguna forma. Esto es una variación de la alucinación de cuando alguien entra a su habitación, tratando de despertarlo sacudiéndolo o llamándolo. Nuevamente, estas son sólo ilusiones. Ignórelas y continúe con su salida. No encontrará nada cuando se ha salido de su cuerpo.

La Prueba Decisiva para las Alucinaciones de EFC

La prueba que decide que son alucinaciones relacionadas con la EFC es, que si estas cosas fueran reales y alguien verdaderamente estuviera gritándole o tocándolo, usted inmediatamente se espantaría fuera de su estado alterado y quedaría completamente despierto. Así que cualquier cosa que trata de distraerlo durante el desdoblaje, no importa qué es, demuestra ser ilusión por el hecho de que todavía está a mitad de la salida. Esta lógica es irrefutable. Piense cuan delicada y difícil de conseguir es este estado para poder lograr el desdoblaje. Si la menor cosa falla, o no llega a la salida o falla la salida. Así que recuerde, no importa qué, siga haciendo su salida de EFC.

El Síndrome de Autoestopista de EFC

El síndrome de autoestopista de EFC es un problema raro de EFC. Esto afecta a menos de un por ciento de los proyectores alguna vez, pero es mejor mencionarlo, por si acaso.

Hay muchas variaciones, pero será algo por el estilo: Después de la salida, se da cuenta de que alguien lo está abrazando por detrás. Puede ver un par de brazos alrededor de usted. Este ser puede ser silencioso o puede hablar o contestar. Usted puede sentir que lo está cargando, o que usted lo está cargando a él. Si contesta, usualmente le dará contestaciones crípticas o insensibles. A veces puede virarse y mirarlo. Cuando lo mira, se puede poner a insultarlo o no decir nada. Puede parecer estar dormido.

Aunque este fenómeno puede ser una alucinación relacionada con el fenómeno del morador astral, podría también significar otra cosa. Una forma de saber que es un espíritu benevolente es diplomáticamente decirle que se vaya y vuelva en un mes. Un espíritu lo entenderá y se irá inmediatamente, un espíritu maligno rehusará o le dará excusas, como yo sé lo que es mejor para ti; tenemos trabajo que hacer, *etc.* Nuevamente, espíritus benignos siempre respetarán sus deseos y se irán.

La mejor acción de tomar es remover el autoestopista de su espacio y volver a su cuerpo físico. Hay varias formas de lograrlo.

Ordénele que deje su espacio: "Yo te ordeno que salgas de mi espacio y nunca vuelvas." Sea firme.

Haga mandatos firmes a su ser superior, como, "Remueve este espíritu de mi espacio," O, "Limpia mi cuerpo de espíritus," o afirme, "Mi cuerpo está libre de espíritus."

Otra estrategia es aterrizar en algún lugar cerca de una pared o un árbol. Levante sus manos a su cabeza y empuje a la entidad, forzándolo a que se baje a la tierra. Mientras lo hace, mueva sus pies como si lo estuviera trepando y enterrándolo. Lo sentirá como se suelta mientras usted se va subiendo. Se sentirá como si estuviera subiendo y deslizándose por lodo pegajoso, sacándoselo del cuerpo y enterrándolo. Cuando llegue a sus rodillas, agarre la pared o árbol y súbase. Entonces use sus pies para seguir

empujándolo y enterrándolo. Trépese y váyase volando al momento en que se siente libre.

Repita estos métodos las veces que necesite. No se deje vencer al miedo. Trate de usar las formas diplomáticas primero, pero sea tan firme como pueda. Puede necesitar coraje y fe. Considere esto como una prueba. No tiene que permitir que una situación como esta continúe.

Cuando siente que se ha liberado del pasajero, váyase volando y vuelva a su cuerpo. Levántese inmediatamente y dese un duchazo. Imagine que se está limpiando con luz brillante por dentro y por fuera mientras el agua fluye por su cuerpo. Este duchazo de agua y luz es una forma efectiva de remover trazas de energía negativa del cuerpo físico.

Reduciendo el Miedo con la Luz

Una de las causas del miedo a la EFC es proyectar tarde en la noche antes de dormir. Los EFC pueden ser un poco tenebrosos en la noche, simplemente porque está oscuro. Usualmente estará suficientemente claro para ver durante una EFC. Si no, hay unas cuantas formas de aligerar el ambiente: Use su voluntad para que su área se alumbré; haga mandatos; proyecte en áreas alumbradas; use una lámpara en su habitación; muévase a áreas bien alumbradas cuando se desdoble. Muchos proyectores están rodeados de luz astral, y esta luz los sigue. Esto es posible, así que trate de desarrollar su propia fuente de luz. Tenga la expectación de luz, imagínese la luz, ordene luz. No acepte la oscuridad o la penumbra—trabaje en esto hasta que tenga una luz cómoda a su alrededor.

La forma más simple para remover el miedo a la falta de luz es proyectando durante las horas del día. En vez de tomarse una siesta en la tarde, tómese una EFC en la tarde. Descansará igualmente, porque su mente física se dormirá. Proyectar de día no tiene nada tenebroso. El mundo real está despierto y hay más que hacer y ver.

Alternativamente, trasládese a los planos astrales pronto después del desdoblaje. Usualmente los planos astrales están bien alumbrados. Usualmente se encontrará en un día soleado cuando llegue.

Religión y la EFC

Algunos se preocupan de que estén violando alguna ley religiosa si proyectan fuera de su cuerpo o tienen sueños lúcidos. Piensan que debe haber algo en algún libro sagrado que lo prohíbe, o que están haciendo algo malo para su alma. Que yo sepa, no hay precauciones dadas en ningún libro sagrado en contra de la EFC o los sueños lúcidos. Generalmente, los libros sagrados están llenos de experiencias espirituales y paranormales, incluyendo las EFC, sueños lúcidos, visiones, y encuentros con seres y fuerzas espirituales.

El sueño lúcido es generalmente más aceptable a las personas religiosas, porque todo el mundo sueña. La diferencia entre la EFC y el sueño lúcido no es clara a la mayoría de las personas. Así que cuando trate con críticas religiosas, es mejor referirse a todo como sueños o sueños lúcidos. Los términos "fuera del cuerpo" y "proyección astral" vienen con 'equipaje' y es mejor evitar las críticas. El tópico del sueño provee un tema común. La mayoría de las personas se acuerdan de la mayoría de sus sueños, así que el sueño es un sujeto 'seguro'.

La expansión de sus horizontes espirituales a través de la experiencia personal mediante los sueños lúcidos y la EFC es informativa, librantе, y cambia su vida. Todo el mundo sueña y proyecta durante el sueño, pero muchos no lo recuerdan.

No hay nada oculto acerca de las EFC y del tema del sueño lúcido, pero hay poco conocimiento común sobre ellos, que es parte del problema. Las EFC y los sueños lúcidos parecen ocultos y esotéricos a los no informados, pero son funciones naturales de todos los seres vivos. Todos los proyectores conscientes y soñadores lúcidos hacen que estas funciones, que son usualmente inconscientes, se hagan más conscientes y memorables.

Capítulo 31: TRABAJANDO CON SU SER ALTO

Cuando usted está manifestando con afirmaciones e intenciones, ya sea habilidad de desdoblarse, auto sanación, cambios de situación, o cosas materiales, tiene que ser vigilante. Cuando su pedido e intención es recibido y entendido por su ser altísimo, la ayuda aparecerá en varias formas. Cualquier ayuda directa que sea apropiada y posible aparecerá. Sin embargo, el ser superior trabaja mediante la vida misma. Esto es comprensible porque en el sentido no-dual usted es parte de todo y todo es parte de usted. Usted es parte de la vida y está pidiéndole ayuda a la vida.

El ser altísimo causa que el universo conspire a su alrededor a traerle la ayuda y consejo que necesite. La ayuda e información llegan de muchas maneras y formas. Llegan a través de sus sueños y visiones, a través de la coincidencia y simultaneidad, a través de otras personas, a través de la televisión, las películas, los libros y revistas, y hasta el internet. Esto puede ser como un juego de búsqueda de tesoro, buscando a y actuando por las claves provistas por la vida.

Un ejemplo reciente ayudará a ilustrarlo. Una amiga mía tenía insomnio causado por el trabajar demasiado. Ella probó muchas clases de pastillas, pero o hacían que se sintiera mal o embobada al otro día. Yo la entrené en el proceso de manifestación. Ella trabajó con afirmaciones verbales para dormir, y para estar atenta. Una semana después, ella soñó con un elefante dormido. Unos cuantos días después, ella fue a visitar a una amiga, y allí vio una revista abierta en la mesa con la foto de un elefante durmiendo. Era la foto de un artículo sobre la raíz herbal llamada ashwaghandha, hablando de sus virtudes y cómo en exámenes científicos resolvió el insomnio en 80 por ciento de las mujeres reduciendo la ansiedad. Al otro día, cuando ella estaba en la tienda buscando oleos esenciales, ella vio que el polvo de ashwaghandha estaba en especial. Reconociendo la conexión, compró una cantidad. Le resultó muy beneficioso y ella ahora está durmiendo bien.

Siendo atento significa que tiene que abrirse a la vida y trabajar con la vida—meterse en y dejarse llevar por la corriente. Esto requiere un poco de fe y requiere que dé un paso adelante hacia la realidad mayor. Cuando hace eso, este en estado alerta a las coincidencias y sincronías. Estas lo guiarán a

la información que necesita saber. Una coincidencia no parecerá estar relacionada a lo que está manifestando, pero porque es una coincidencia tiene que prestar atención. No tema dar un mal paso. El acto de abrirse a las coincidencias y seguir su intuición y tomar acción lo abre a recibir dirección. No puede ser guiado si no se está moviendo y actuando.

La vida lo llevará a la información que necesita. Esto puede incluir pasos aparentemente ilógicos. Por ejemplo, el elefante durmiendo en el sueño hace que la preste atención al artículo en la revista que lo lleva a conseguir un nuevo producto. Su problema de salud está resuelto.

En los años, yo he aprendido a trabajar con el proceso de manifestación. Requiere que usted claramente diga lo que quiere, y entonces esté atento a las señas de dirección, y entonces pueda tomar acción. Finalmente, debe expresar gratitud. La gratitud es una parte importante del proceso de manifestación. La gratitud reconoce la fuente de la ayuda que ha recibido. Este reconocimiento y gratitud completan el acto de manifestación.

Afirmación + Atención + Acción + Gratitud = Éxito.

Un ejemplo personal para cerrar: Hace dos años, por trabajar demasiado, yo me enfermé con diabetes tipo 2. Entonces me dio un catarro y un disco en mi espalda tuvo una ruptura por toser demasiado, y desarrollé pulmonía. Pensé que estaba muriendo. Inmediatamente empecé a usar afirmaciones para sanarme. Me quedé despierto la mitad de la noche afirmando mi salud. Al próximo día me desperté con un fragmento, sólo unas palabras-"Toma acción o tómate las medicinas." Al otro día, un amigo me envió un email con un enlace a un video. Toma Acción. Las palabras "Toma acción" capturaron mi atención. Lo miré y fui introducido a la obra del gurú de la comida cruda, Gabriel Cousens, autor del libro "There is a Cure for Diabetes." Conseguí el libro e inmediatamente comencé una dieta orgánica cruda al 100 por ciento. En dos días dejé mis medicamentos. Ahora, dieciocho meses después, como 50% comida cruda orgánica, estoy más consciente de mi salud, y todavía no necesito medicamentos. Me siento más joven cada día.

Usar las afirmaciones y el proceso de manifestación es una gran ayuda para desarrollar las habilidades de hacer EFC y sueños lúcidos, así que tome

unos pasos hacia la mayor realidad y encuéntreme en el campo astral.
Siempre puede dar un paso atrás.

UNAS ÚLTIMAS PALABRAS

Las EFC y los sueños lúcidos son actividades fascinantes, pero son más que eso. Son estados de ser espiritualmente significativos. Entre otras cosas, proveen vistas de nuestro propósito espiritual superior, nos despiertan el interés, y nos dirigen la atención a los asuntos espirituales. Nos alientan a cuestionar la naturaleza de la realidad. Nos hacen pensar y hacer preguntas. Hacen que miremos adentro y veamos más allá del universo físico. Más atención a estos temas hacen que nos hagamos más conscientes del espíritu, y nos vamos dando cuenta que somos más que el cuerpo físico. También somos la energía de la Fuente y espíritu inmortal. Nuestros confines se abren trascendiendo lo mundano mientras nuestras creencias cambian y nuestra curiosidad crece.

Con el tiempo, nuestro deseo de saber más manifiesta más experiencias espirituales en nuestra vida. Somos inexorablemente guiados a espiritualizarnos. Este es el camino de los maestros. Todos caminamos en él, es tan largo o tan corto como queramos que sea.

Piense en las implicaciones de la división mental y como nos acercamos a nuestros aspectos divinos cuando nos salimos del cuerpo. ¿Cuál es más real, el cuerpo físico, o la sutil perfección del doble proyectado? Cada uno puede decir independientemente "Yo pienso, así que: ¡Yo soy!"

Los fenómenos del viento astral y los records akáshicos sugieren que todas las cosas vivas están interconectadas. Todos compartimos la misma raíz espiritual y nos dirigimos hacia la misma luz. Esta puede estar teñida por nuestras creencias y juicios, pero es la misma buena luz.

¿Y qué de la muerte? El ultimo y gran viaje fuera de nuestro cuerpo es al fin de la vida mortal. La única diferencia es la falta del cuerpo físico para retornar. Entonces podremos estar libres de nuestra existencia física, con más libertad y potencial que podamos imaginar. Si ha tenido experiencias de EFC o sueños lúcidos, no va a ser nada nuevo. El miedo y dolor de la muerte será aminorado. El hecho de que la vida continúa se convierte en algo conocido, en vez de sólo posibilidad, o simplemente ilusión. No hay

mejor forma de saberlo que practicando la proyección. Hay profundas similitudes entre EFC, el soñar lúcidamente, y el mundo del mas allá. La vida en el universo físico parece ser ilusoria, aunque una ilusión muy persistente. En forma similar, la experiencia de EFC y los sueños lúcidos también parecen ser ilusiones. Quizás no podamos entender esos conceptos completamente, pero no parecen ser tan diferentes. La vida continúa después de la muerte en la misma forma que cuando vivos. La muerte es una extensión natural de la vida, no es el fin.

Si usted practica Inducción Despierta de Sueños Lúcidos, que para mí es una proyección del cuerpo mental, entenderá cuan poderosos son. Pueden ser totalmente indistintos a la realidad física.

Estoy hablando de lo que he observado cuando he visitado las áreas de después de la muerte (el "más allá"). Hay muchas variaciones de la forma en que estas son percibidas por cada individuo. Esto depende de cuánto dolor haya tenido en la vida, traumas emocionales, y creencias al respecto a la vida después de la muerte. Estas son las cosas que generan el ambiente de la vida post muerte.

La mayoría de los espíritus que han pasado a mejor vida se encuentran en la zona de tiempo real por unos cuantos días o semanas, donde son como fantasmas en el mundo físico. Entones se cansan, se duermen, y sueñan. Esos sueños son tan potentes y reales que la mayoría de los espíritus no se percatan de que están muertos. Pueden dar una caminata en la playa, abrazar a sus seres queridos, ir a un café, ir al cine, o leer un libro. No hay nada tenebroso al respecto del mundo de la post-muerte. Es simplemente un estado de ser diferente.

En estos sueños exquisitamente poderosos, los espíritus procesan su vida, a veces revisitando partes repetidamente hasta que resuelvan y progresen, no importa cuántas veces; el tiempo no existe, o existe diferentemente. Cuando el progreso es adquirido, entonces los espíritus pasan a otras formas de existir.

Pueden haber muchas etapas en este proceso, cuantas hagan falta. El tiempo no importa aquí. El proceso puede tomar días, semanas o siglos. Cuando los problemas de la vida se han resuelto, los espíritus proceden a la

etapa que se podría llamar áreas celestiales. Allí, disfrutan la vida y esperan a que sus seres queridos se reúnan con ellos. Los alrededores de estas zonas celestiales varían, porque están formados por las creencias y esperanzas de los que llegan. Lo interesante sobre las zonas de después de la muerte son las anomalías. Son similares a las distorsiones que suceden durante las EFC y los sueños. Las manos se derriten y los objetos cambian cuando uno los mira, muebles desaparecen o están en un lugar ilógico, es difícil escribir, las palabras cambian y se desaparecen, el bolígrafo deja de escribir, *etc.* Piense en lo que esto sugiere—esas distorsiones ayudan a que se dé cuenta que está en un sueño o que no está en la realidad física. Más allá de la EFC y los sueños, estos fenómenos también ayudan a los espíritus descarnados a saber que están en estados ilusorios y les indican que pueden dejarlos y moverse adelante.

Habiendo dicho esto, quiero darle las gracias por haber compartido este tiempo conmigo. *Astral Dynamics* ha sido una jornada increíble. Espero que haya aprovechado algo que valga la pena. Hay mucho que aprender acerca la EFC y a veces parece un poco abrumador—pero es muy fácil de realizar. Usted sale de su cuerpo todas las noches, simplemente no se acuerda.

El mejor consejo que le puedo dejar para ayudarlo a alcanzar la experiencia personal de la EFC y los sueños lúcidos es que siga practicando y afirmando. Use afirmaciones verbales todos los días. Hable y actúe como si usted proyecta fácilmente, y así será.

El saber por experiencia reemplaza el miedo y la incertidumbre con curiosidad y gozo ilimitados.

BIBLIOGRAFÍA

Bardon, Franz. 1999. *Initiation into Hermetics*. Germany: Dieter Rüggeberg.

Bruce, Robert. 1999. *Astral Dynamics: A NEW Approach to Out-of-Body Experience*. VA: Hampton Roads.

Bruce, Robert. 2007. *Energy Work: The Secret of Healing and Spiritual Development*. VA: Hampton Roads.

Bruce, Robert, and Brian Mercer. 2006. *Mastering Astral Projection: 90 Day Guide to Out-of-Body Experience*. MN: Llewellyn.

Byrne, Rhonda. 2006. *The Secret*. NY: Atria Books.

Crookall, Robert. 1972. *Case-Book of Astral Projection*. NJ: University Books.

Crookall, Robert. 1974. *Astral Projection: A Record of Out of the Body Experiences*. London: Carol Publishing Group.

DeMarco, Frank. 2001. *Muddy Tracks: Exploring an Unsuspected Reality*. VA: Hampton Roads.

Fox, Oliver (Hugh Callaway). 1962. *Astral Projection*. NJ: Citadel Press.

Hicks, Esther. 2004. *Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires*.

CA: Hay House

Johari, Harish. 1987. *Chakras: Energy Centers of Transformation*. VT: Destiny Books.

LaBerge, Stephen. 1985. *Lucid Dreaming*. NY: Tarcher.

Magnus, John. 2005. *Astral Projection and the Nature of Reality: Exploring the Out of Body State*. VA: Hampton Roads.

McTaggart, Lynne. 2003. *The Field*. London: HarperCollins.

Monroe, Robert A. 1985. *Far Journeys*. NY: Doubleday.

Monroe, Robert A. 1992. *Journeys Out of the Body*. NY: Doubleday.

Monroe, Robert A. 1994. *Ultimate Journey*. NY: Doubleday.

Motoyama, Hiroshi. 1981. *Theories of the Chakra: Bridge to Higher Consciousness*. IL: Theosophical Publishing House.

Muldoon, Sylvan. 1936. *The Case for Astral Projection*. IL: The Aries Press.

Muldoon, Sylvan J., and Hereward Carrington. 1968. *The Projection of the*

Astral Body. London: Rider.

Peterson, Robert. 1997. *Out-of-Body Experiences: How to Have Them and*

What to Expect. VA: Hampton Roads.

Powell, Arthur Edward. 1927. *The Astral Body*. IL: Theosophical Publishing

House.

Rampa, T. Lobsang. 1999. *You Forever*. NY: Samuel Weiser.

Spottiswoode, James P. 1997. *Geomagnetic Fluctuations and Free-Response Anomalous Cognition: A New Understanding*. *The Journal of Parapsychology*.

Tart, Charles T. 1990. *Altered States of Consciousness*. NY: Harper.

Tolle, Eckhart. 1999. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*.

CA: New World Library.

Tolle, Eckhart. 2005. *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. NY: Dutton.

Turner, John L. 2009. *Medicine, Miracles, and Manifestations: A Doctor's Journey through the Worlds of Divine Intervention, Near Death Experience, and Universal Energy*. NJ: New Page Books.

Waggoner, Robert. 2009. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. MA.

Moment Point Press.

Yang, Jwing-Ming. 1997. *The Root of Chinese Qigong: Secrets for Health, Longevity and Enlightenment*. NH: YMAA Publication Center.

YRAM (Marcel Louis Forhan). 1969. *Practical Astral Projection*. NY: Samuel Weiser.

RECURSOS EN LÍNEA

Robert Bruce ofrece el recurso más avanzado de computadora sobre los temas de la EFC (Proyección Astral), Trabajo Energético y otros temas metafísicos y espirituales. Su contenido incluye artículos, tutorías, materiales en audio y video, foros amigables, un blog y un podcast.

Sitio En línea Principal del Autor: Artículos magníficos-Programas de Entrenamiento en Streaming de Video-Productos Interesantes

www.AstralDynamics.com

Comunidad Gratis En línea del Autor: Sitio y Blog-Muchos Artículos Gratis-Video y Audio-Foros Amistosos

www.AstralDynamics.org

www.Blog.astraldynamics.com

YouTube: Visítenos aquí para ver docenas de videos gratis presentados por Robert Bruce

www.youtube.com/user/realastralbob

The Hall of Learning: ¡Tome un Curso en línea con Robert Bruce para EFC y Trabajo Energético! Es basado en Video así que no tiene que seguir un horario. Incluye interacción en vivo con Robert Bruce y otros participantes para recibir ayuda, compartir y resolver problemas.

www.GlideWing.com/RobertBruce.html

SOBRE EL AUTOR



Robert Bruce es el autor de seis innovadores libros que exploran los misterios, como el cuerpo energético humano, la experiencia fuera del cuerpo, Kundalini, la visión del ojo mental, el desarrollo espiritual y psíquico, la metafísica, la seguridad psíquica, los espíritus de la naturaleza, y la manifestación. Es un verdadero pionero espiritual, dedicado a explorar la dinámica de todo lo espiritual y paranormal, y examinando la frontera de la realidad mayor.

Robert comenzó a tener experiencias de EFC a los cuatro años y levantó su Kundalini a principios de los treinta años. El describe su vida antes del Kundalini como una serie de acontecimientos de aprendizaje, llevándolo a su renacimiento espiritual en el desierto australiano. Su enfoque experiencial en la vida ha resultado en un contacto profundo con su ser altísimo que continúa creciendo.

Robert vive en Australia. El enseña internacionalmente, y conduce talleres en línea, enseñando el trabajo energético, proyección astral, y el desarrollo espiritual y psíquico. Puede encontrarlo en la red mundial (World Wide Web) en www.astraldynamics.com donde encontrará un tesoro de información gratis para descargar.

Cuando no está escribiendo o enseñando, Robert se encuentra frecuentemente buceando en los arrecifes de coral, buscando nuevos huéspedes para su acuario de agua salada, o explorando lugares salvajes y solitarios en el outback australiano.

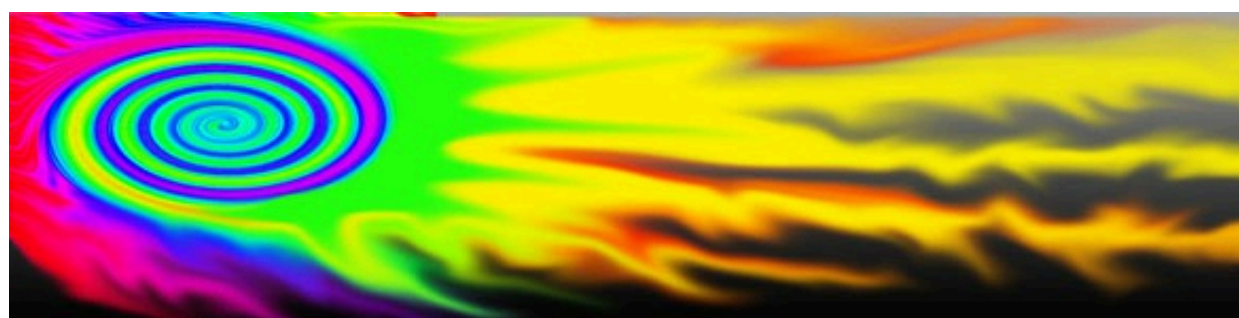
Comentario de la Traductora

Ha sido un placer haber hecho la traducción de este maravilloso libro, la edición más reciente de Astral Dynamics. No quise traducir el título porque es ya muy conocido en la comunidad metafísica hispana-no quería arreglar lo que no estuviera roto.

Yo conozco a Robert desde el 2004 o 5, desde que escuché una entrevista en el programa de Radio *Coast to Coast* en la que Robert hablaba del viento astral. Me picó la curiosidad, ya que yo había tenido una experiencia similar a la que estaba describiendo, y cuando me uní a la comunidad en línea, me quedé con él desde entonces. Robert es un maestro muy accesible y muy simpático, y muy dedicado a ayudar a la humanidad en estos tiempos tan difíciles. Para hacer este cuento corto, nací en Puerto Rico y vivo en los EEUU, y estoy en los foros todos los días. Espero que nos visiten allí.

www.AstralDynamics.com

Coralie S. F.



Magic Light Press

***Servicios de
Publicación de E-Libros***

***Trabajo Artístico
ilustraciones***

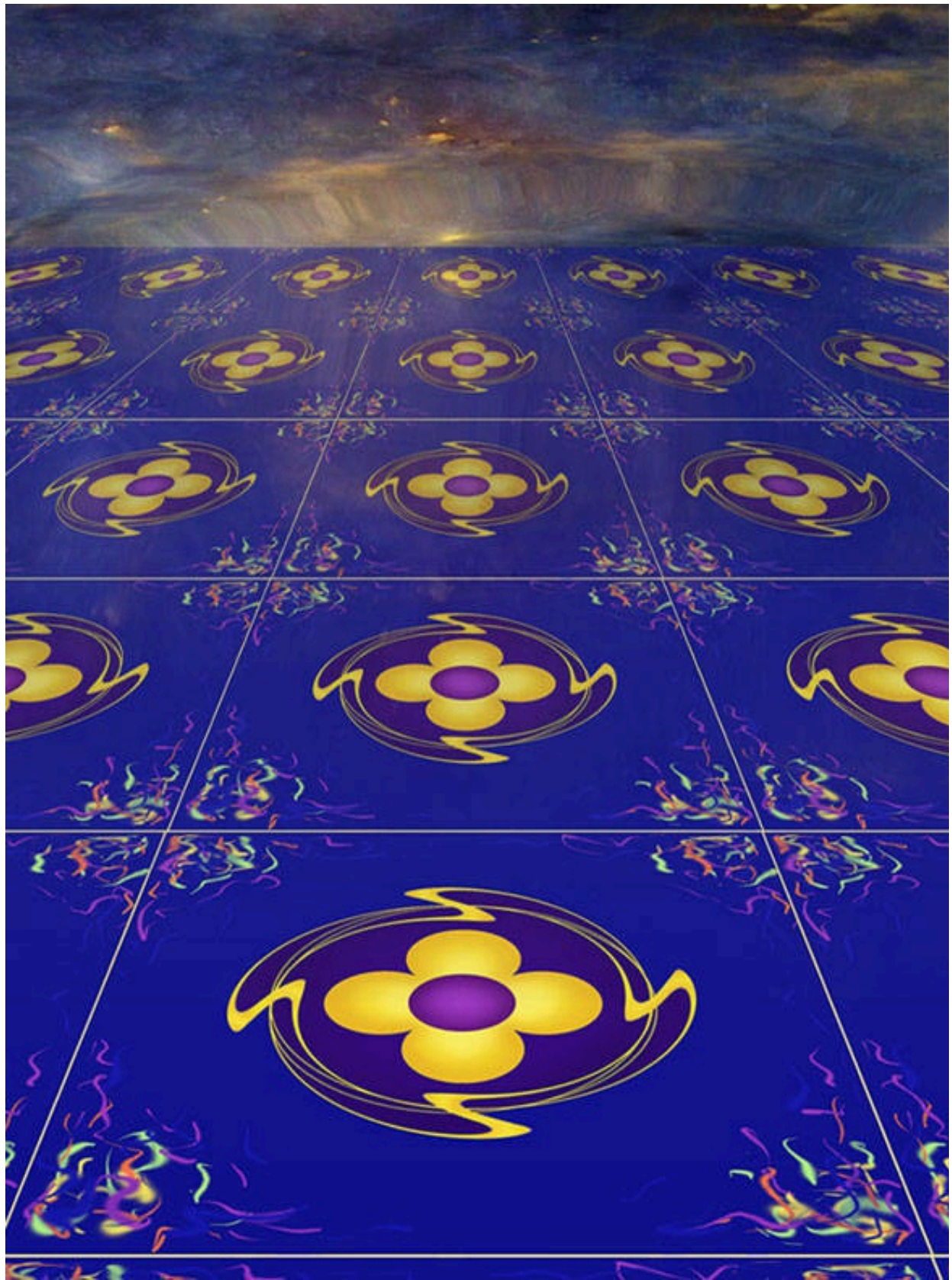
Diseño De Portada

Diseño De E-Libro

Formato de E-Libro

Servicios De Distribución

***www.magiclightpress.com
info@magiclightpress.com***





Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.sk

z-lib.gs

z-lib.fm

go-to-library.sk



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>