



Daniel STIENNON

DESDOBLAMIENTO ASTRAL



Fosfenismo® España e Iberoamérica

Escuela del Dr. Lefebure® Fosfenología® Edición y producción

Daniel STIENNON

**DESDOBLAMIENTO ASTRAL
EXPLORACIÓN DEL MUNDO
SUBJETIVO**

Doctor Francis LEFEBURE

**Medalla de Oro y Premio del Concurso Lépine 1963
Medalla de Oro del Salón Internacional de Inventores de
Bruselas 1964, por la acción sobre el cerebro de su aparato
para la Audición Alternativa**



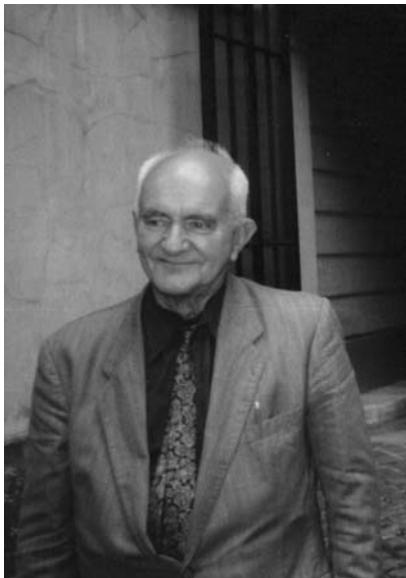
Fosfenismo® España e Iberoamérica Escuela del Dr. Lefebure® Fosfenología® Edición y Producción
fosfenismo@fosfenismo.org tel. 609331111 tel. 934909128
Alcolea 32-34 7º 2º

08014 Barcelona. España

Marca registrada para libros, aparatos y método pedagógico
<http://www.fosfenismo.com>
<http://www.luz-natural-mente.com>

1^a edición en lengua castellana
I.S.B.N: 84-95720-12-4
Depósito legal: B-2855-2004

Reservados todos los derechos de traducción y de
reproducción total o parcial para todos los países



Doctor Francis Lefebure

INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN CASTELLANA

Esta vez no es un libro del Doctor Lefebure el que presentamos; de Daniel Stiennon, el director de centro de Fosfenismo en Francia, ya hemos publicado en esta editorial *Expansión cerebral por la luz natural* un libro fácil y claro dirigido al público interesado en los beneficios de las técnicas fosfénicas en los ámbitos de desarrollo personal y aplicación pedagógica. Que hacer para obtener los resultados espectaculares descritos por miles de practicantes en todo el mundo, paso a paso, de un modo, pautado, conciso y directo; esa fue la intención de aquel libro y estoy seguro, la aceptación y difusión del libro así lo demuestran, que lo conseguimos de un modo notable. El Doctor Lefebure en sus libros desgrana todas sus investigaciones y análisis compartiéndolos con los lectores hasta llegar al resultado en forma de ejercicio, que tras su genial exposición resulta evidente. Es un delicioso trasiego de calidad intelectual, irremplazable y definitivo. Es en definitiva gozar del paisaje mientras se realiza un viaje.

En los días que nos toca vivir todo va muy deprisa, la información que manejamos es ingente y nuestro tiempo limitado; es por esa razón por la que de forma paralela a la aparición de todos los libros del Dr. Lefebure vamos intercalando publicaciones que tienen como objetivo la síntesis y la claridad de exposición para un lector limitado en su tiempo y ávido de conseguir de un modo directo experiencias iniciáticas extraordinarias. *Desdoblamiento astral* es al desdoblamiento lo que *Expansión cerebral por la luz natural* es a la pedagogía y al desarrollo personal, una guía que le llevará a los objetivos trazados, rápida y limpiamente.



Durante este año vamos a iniciar la edición en castellano de la mayor parte de la obra iniciática del Doctor Lefebure: *La iniciación de Pietro*, *El neumofeno o la respiración que abre las puertas del más allá*, *El desarrollo de los poderes supranormales del espíritu por el pensamiento a la sexta parte de segundo*, *Fosfenismo y derviches danzantes*, *Del molinillo de oraciones a la dimano espiritual o la máquina que hace ascender Kundalini tomo I* y es posible que también *Homologías*, en todos ellos las técnicas iniciáticas más secretas y reservadas van a quedar expuestas a la lucidez y genialidad del pensamiento del Doctor Lefebure con él el viaje será, se lo garantizo, una maravilla, un placer.

Antes, hemos decidido ofrecerle un libro especialmente concebido para llegar a un destino maravilloso donde la importancia del paisaje deje paso a la rapidez y seguridad de la llegada.

A lo largo del libro encontrará menciones al *CD Curso práctico de desdoblamiento astral*, usted puede haber adquirido este libro como parte de un «kit» con material para la práctica o como un libro más de los ya publicados por esta editorial, si es así *Desdoblamiento astral* esta pensado para que en sí mismo pueda mostrarle las bases fisiológicas del desdoblamiento y los ejercicios fundamentales para acceder a las maravillosas experiencias que se relatan.

Si el libro ha llegado a usted como parte de un «kit» dispone además de las herramientas y la guía para realizar los ejercicios con todo el material necesario para poner en marcha desde el primer momento el entreno que le llevará a despertar en el mundo de las energías sutiles. La información permite tener conciencia de lo serio, estructurado y poderoso del método, y con el material para la práctica se inicia el maravilloso viaje.

Nunca se le ocurrirá a nadie preguntarle a una persona que trabaja con pesas para mejorar su tono físico, que se siente al tener unos abdominales fuertes o unos deltoides consistentes, todo el mundo tiene claro que si quiere desarrollarlos deberá trabajar en el gimnasio. La descripción de las experiencias está bien, es útil y adecuada, pero la obtención de resultados pasa por el trabajo personal con el equipo que hemos diseñado para su comodidad, en el «kit» tiene todo lo necesario para realizar los ejercicios con plena garantía.

Una bolsa llena de agua puede pesar ocho kilos pero si tiene que trabajar su bíceps hágalo con una mancuerna, no tendrá lesiones musculares y trabajará mejor. Con la información que le ofrece *Desdoblamiento astral* tiene la oportunidad de realizar un trayecto único con un destino fantástico y además en un tiempo record, sin paradas innecesarias ni peajes imprevistos a extrañas organizaciones o a dudosos *guríis*.

Buen viaje.

Quien no haya quedado fuertemente impresionado por el Fosfenismo es que no lo ha entendido.

Francesc Celma

Director de Fosfenismo España e Iberoamérica



INTRODUCCIÓN

A los dieciocho años, el Doctor Francis LEFEBURE fue iniciado, gracias a una imposición de manos, por un zoroástrico, Arthème Galip, lo cual le provocó videncias esotéricas, así como numerosos fenómenos psíquicos.

Después de esta iniciación, Arthème Galip le enseñó diversos ejercicios, a fin de que pudiera alimentar el impulso que le había dado. Las contracciones estáticas constituyan una parte importante de estos ejercicios, sobre todo para provocar fenómenos de desdoblamiento.

Los ejercicios de contracción estática se encuentran en diferentes tradiciones y, aunque el principio es el mismo, acumular ritmos en el pensamiento por medio de los ritmos físicos, la forma de practicarlos varía un poco de una tradición a otra. Por ejemplo, estos ejercicios pueden practicarse en posición de pie, tendida o sentada.

En el estudio de estos ejercicios, en función de las diferentes partes del cuerpo y los grupos musculares afectados, algunas tradiciones descomponen más los movimientos, aquí los ejercicios que utilizaremos (en el *CD Curso práctico de desdoblamiento astral*) son la continuación de los que preconiza la iniciación zoroástrica, en la cual, en cambio, sólo se practican las contracciones de todo el cuerpo. Podemos decir que la forma en que el Doctor Lefebure aconseja efectuarlos, y que le viene de su primer maestro, constituye el justo medio con respecto a otras tradiciones. Es importante observar que la tradición que se pretende seguir importa poco.

Tanto si se sigue una tradición en la que los movimientos se descomponen en cada dedo del pie como, al contrario, una que insista en las contracciones globales de todo el cuerpo, lo esencial, en este trabajo, es elegir una forma de una vez por todas y perseverar en ella. El Doctor Lefebure propone este ciclo porque su obra sigue la línea de la iniciación zoroástrica.

Dado que se trata de una cuestión de acumulación de ritmos, cualquier esfuerzo deberá respetar los tiempos dados en el *CD Curso práctico de desdoblamiento astral*.

Los ritmos propuestos constituyen el resultado de un estudio realizado por el Doctor Lefebure sobre la alternancia de los fosfenos dobles, gracias al examen cerebroscópico (véase nota).

El acceso al desdoblamiento a través de los ejercicios de contracción estática

Recuerdo como si fuera ayer mis primeras experiencias de desdoblamiento mediante los ejercicios de contracción estática. Había grabado varias veces seguidas, en un casete de 60 minutos, los ciclos de ejecución del ejercicio. Por la noche, sólo tenía que dejar correr la cinta y repetir muchas veces el mismo ejercicio. Y esto es lo que les aconsejo que hagan.

Después de estudiar en el CD *Curso práctico de desdoblamiento astral* el mismo ejercicio durante varios días a una semana y haber llegado hasta el último, que generalmente se practica al cabo de un mes y medio, seleccione el ejercicio final entre los últimos que se encuentran en el CD y grábelo varias veces seguidas, hasta llenar un casete de 60 minutos.

Nota: *La exploración del cerebro mediante la oscilación de los fosfenos dobles* publicado en esta editorial.



Por la noche, sólo tendrá que poner la cinta y repetir muchas veces el ejercicio; esto tiene la ventaja de que no tendrá que rebobinar el casete para repetirlo.

Haciéndolo así he podido observar, después de dos meses de práctica, a razón de media hora cada noche, que al acostarme repetía estos ejercicios, pero en espíritu, es decir, que mi «doble» repetía los ejercicios de contracción estática. Esto tenía el efecto de mantenerme perfectamente consciente durante el sueño.

Esta toma de conciencia de mi «doble» y de este estado de hiperdespertar me permitía desplazarme por el mundo sutil, con gran facilidad. La toma de conciencia de mi «doble» me permitía, al principio, volar y planear por los aires; recorrer grandes distancias a gran velocidad; elevarme en el cielo y descender en picado, como lo haría un avión a reacción.

Momentos increíblemente agradables y maravillosos que me recuerdan que esto me ocurría con frecuencia cuando era niño. Por la noche, a menudo tenía la sensación de que mi cama se despegaba del suelo conmigo, después la dejaba y viajaba en un universo mágico, como saben crear los niños. Un universo hecho de decorados y personajes como los de Lewis Carroll en *Alicia en el país de las maravillas*.

Hay que destacar que muchos niños tienen este tipo de experiencias y que las películas de ciencia ficción como *Superman* no son más que la exteriorización, por el adulto, de esta vida interior, rica y apasionante.

He aquí una de mis primeras experiencias, seleccionadas para que pueda comprender lo que se entiende por viaje astral y lo que implica.

Marzo 86

Después de dos meses de trabajar en los ejercicios de contracciones estáticas, se produjo la cuarta salida fuera del cuerpo. Tras un pequeño viaje por el universo sutil, decidí volver a mi cuerpo intentando permanecer lúcido hasta la reincorporación de mi doble al cuerpo físico. Decidí proceder por etapas y detenerme, en primer lugar, en el tejado de un gran edificio cercano.

Oí un ruido que interpreté como el estruendo del reactor de un avión; me asusté un poco. Me hice esta reflexión espontánea: *¿Y si el avión me atropella?* Esta duda me hizo volver a mi cuerpo «a toda velocidad» y me desperté bruscamente. Mi corazón latía deprisa, pero sobre todo, la temperatura de la superficie de mi pecho era como la de una persona con mucha fiebre, lo cual pudo constatar mi compañera Marie-Yolande.

Diez minutos más tarde, esta sensación había desaparecido. Tomé conciencia de que el ruido que había interpretado como un avión era en realidad el del camión de la basura. Habían cambiado la hora de recogida.

Normalmente pasaban por la noche hacia las ocho, y no a las siete de la mañana. Mi subconsciente no había registrado este nuevo ruido matinal y lo había interpretado mal. Una vez perfectamente «en mí», continué analizando la experiencia:

1. La primera constatación es que existen planos en los que se puede crear con una facilidad desconcertante.

2. Es mejor no padecer del corazón. Señalemos que nunca se ha pedido a un ciego que conduzca un automóvil y todavía menos un automóvil de carreras.



3. Está demostrado que algunas personas tienen un umbral de resistencia al miedo superior a la mayoría. Por este motivo, les gustan los deportes con sensaciones fuertes, como el paracaidismo, el puenting, el ala delta, el submarinismo, etc.

4. Soy de los que les gusta el riesgo y por eso tenía la oportunidad de vivir increíbles experiencias, con menos riesgo que saltar en paracaídas y con la diferencia de que era mucho más barato.

Sin embargo, intenté controlar este plano de conciencia en el que se puede crear con tanta facilidad, lo que las tradiciones llaman el *bajo astral*. Aprendí primero, con mucha paciencia y perseverancia, a atravesar las puertas cerradas, las paredes, los techos, los árboles, los objetos como una mesa, un armario, etc.

Después viajé por este espacio subjetivo y atravesé las montañas. Al cabo de varios meses, dejé de tener dificultades. Aunque todas estas experiencias eran deliciosamente agradables, lo que yo quería era una experiencia que me provocara escalofríos.

En los libros de ocultismo, se habla de los peligros del desdoblamiento, y especialmente de las entidades que se encuentran en el *bajo astral*, como larvas y demonios que salen directamente del espíritu de personas psíquicamente enfermas. Pero, ¿cómo podía crearlas puesto que yo no tengo este estado de espíritu y me cuesta dejarme impresionar por esta literatura para algunos un poco simplista? Porque siempre me ha parecido lógico e incluso evidente que este plano de conciencia llamado *bajo astral* (pero que debido a nuestra cultura sería mejor llamar *subconsciente*, para evitar el empleo de una expresión con la que sólo se identifican algunas personas) es como una «posada española».

Encontramos lo que se ha puesto allí en función de nuestras creencias, nuestros prejuicios, nuestro nivel intelectual y nuestro estilo de vida, consecuencia evidente de nuestra educación durante la infancia y de nuestras lecturas, incluso antiguas. Por eso, durante una experiencia, decidí deliberadamente crear mi propia «entidad». Creé un dragón de tres cabezas, pero debo añadir que esta creación contenía lo que podía darme más miedo.

Quiero decir con esto que no era la imagen del dragón de tres cabezas lo que me daba miedo, sino lo que representaba. Era como el reflejo de lo que había en lo más profundo de mí, en mi pensamiento, y que expresaba la sensación de miedo.

Había leído sobre este tema lo que decía un autor cuyo nombre no recuerdo: *En caso de ataque, no hay ni vencedores ni vencidos*.

Lo puse en duda y decidí emprender, con mi criatura, una fantástica persecución astral, llenándome a cada segundo de una sensación de miedo cada vez más fuerte, como un hombre acorralado en tiempo de guerra que sabe que morirá si lo atrapan. Me dejé llevar por el juego, hasta que decidí despertar para poner fin a este suspense. Esta búsqueda de la sensación de miedo, pero sabiendo muy bien que no hay peligro alguno, se observa en muchas personas, como demuestra el éxito de las películas de terror.

En efecto, para muchos, no hay nada más delicioso que una buena sensación de miedo.

Y debo confessar que, en este tipo de experiencias, en función de la emotividad de cada uno, algunas personas pueden conseguir una intensidad mayor que en una película de terror.



Amplificación de los sentimientos en los planos sutiles

Entre las experiencias descritas por algunos autores se encuentra el famoso tema del *amor en el plano astral*. Hemos visto que el pensamiento puede cargarse con cualquier sentimiento, entonces, ¿por qué no un sentimiento erótico?

Durante las contracciones estáticas, en que me representaba un haz de chispas que giran alrededor o en el interior de la imagen mental, tomé como tema a mi compañera, que coloqué en el centro de esta meditación.

Al cabo de una semana, me desperté en plena noche a causa de las contracciones mentales que se volvían a desencadenar, y en cuanto hube terminado de tomar conciencia de mi doble, percibí el doble de mi compañera, completamente envuelto en un sentimiento erótico mucho más fuerte e intenso de lo que podría haber sido en realidad.

El amor «desdoblado» es también una increíble sensación embriagadora, que sólo pueden comprender por completo los que lo han vivido. Todo un universo por descubrir. Al cabo de seis meses, consideré que había repasado las principales sensaciones en este ámbito: *el bajo astral*.

Como investigador y explorador, la conclusión a la que llego es que todo tiene relación con *lo que tenemos en la cabeza. Dime qué experiencias tienes y te diré quién eres*.

Existen tantas experiencias como individuos, pero para las personas con una mente sana, este plano de la creación es un reservorio inagotable de percepciones y sensaciones de nuestros propios pensamientos amplificados...

Noviembre 86

Quiero densificar más a mi doble y fijar los ritmos más profundamente para alcanzar otro nivel de conciencia.

El tema de mi programa de entrenamiento es la representación de mi doble en el fosfeno. Hago que se balanceen rítmicamente haces de chispas entre yo y la imagen de mi doble, además con un remolino de luz en el interior de éste. La luz se eleva en el interior de la imagen del doble, desde el periné hasta la parte más alta de la cabeza; después sale y desciende, siempre con un movimiento de remolino, alrededor de mi doble. De nuevo, haces de chispas parten de mi cuerpo y se dirigen hacia la representación de mi doble, lo penetran, se reúnen en el periné y se elevan con un movimiento de remolino; y así sucesivamente, siempre con los haces de chispas bien rítmicos, por oleadas sucesivas.

Ocho días más tarde, las contracciones estáticas se repiten durante el sueño, con una fuerza jamás igualada. Una fuerza majestuosa en la que percibo a mi doble rodeado de potentes corrientes luminosas arremolinadas. Me dejo llevar por estas corrientes y me siento elevado a gran velocidad, como un cohete que se aleja del suelo, o como esos juguetes infantiles formados por un resorte que se tensa y se relaja, para proyectar una hélice que sale disparado para un pequeño viaje por los aires. Tengo la sensación de estar por encima de las nubes, en un cielo muy claro y a gran altura.

Es una experiencia embriagadora, con una sensación de tranquilidad y de increíble belleza. Repito varias veces esta experiencia, pero en cada una siento que existe un umbral en mi elevación que no consigo superar. Un techo que me impide subir más arriba en el cielo.



Diciembre 86

Mediante los ejercicios de contracciones estáticas, es posible exteriorizarse con gran facilidad, pero hay que encontrar el medio de evolucionar en este universo intangible. Son pocas las personas que, durante estas experiencias nocturnas, son propulsadas a planos superiores y encuentran un guía que los ayuda en esta búsqueda. Y para comprender bien el problema, lo expondré mediante esta comparación: en la Tierra, todos los caminos, aunque no forzosamente llevan a Roma, siempre llevan a alguna parte, y pasan por paisajes y regiones, por regiones y países. El entorno es amplio.

Lo diferente de las experiencias en «el mundo astral» es que hay que disponer de datos precisos para llegar a él, porque no se puede ir a ninguna parte sin este conocimiento previo. Y, como dice el refrán, *más vale pájaro en mano que ciento volando*. Por lo tanto, hay que estudiar a fondo todas las claves que dan acceso a los diferentes planos de la conciencia, igual que los pilotos del rally París-Dakar estudian y repiten su itinerario en un mapa antes de lanzarse a la ventura.

Éste es el sentido profundo de la meditación, palabra que viene del latín *meditatio*, que significa «ejercicio»; la meditación es igual que un ejercicio de matemáticas, es decir, es un trabajo mental; y en este estadio del entrenamiento, es indispensable poseer las claves que dan acceso a este apasionante estudio para llegar a la gran experiencia.

Toda esta información se encuentra reunida en la lección titulada *Meditación de elevación del alma a través del cosmos, o cóctel de meditaciones cósmicas* de los cursos completos del Doctor Lefebure (véase nota).

Nota: de próxima aparición en está editorial.

Por lo tanto, el ejercicio de meditación consiste, después de haber practicado la sesión de contracciones estáticas, en continuar con diferentes formas de trabajo mental para dar al pensamiento la dirección que se desea que tome durante los ejercicios.

Es muy importante comprender esta analogía que da el Doctor Lefebure: *Asciende con una bomba, aquello en lo que se encuentra conectada*. Por lo tanto, hay que procurar tener pensamientos sanos durante el entrenamiento, para que las experiencias se dirijan hacia estados de conciencia cada vez más sutiles.

Describo aquí las etapas y las diferentes fases de las experiencias que he podido obtener gracias a los ejercicios de contracciones estáticas, con la ayuda de la meditación cósmica del Doctor Lefebure, que aprendió de las meditaciones practicadas por los bonzos.

Contactos en el mundo astral

Febrero 88

Todas las noches me despierta mi doble, que repite las contracciones estáticas y, progresivamente, adquiere una gran densidad. Cada vez soy más capaz de moverme por este universo, tan real como el universo físico. Pero una noche me encuentro en un paisaje que conozco bien, porque es un lugar donde pasé algunos meses durante la infancia y todas mis vacaciones; está en Bretaña, en la granja de mi primo. Allí, en medio del campo, se encuentra un árbol imponente. Avanzo hacia él y suavemente penetro en su interior, como si quisiera fundirme con él y con la naturaleza.



Después me siento propulsado al exterior y me encuentro de nuevo en el cielo. Me elevo. La Tierra se aleja debajo de mí y se hace cada vez más pequeña. Encima de mí, percibo la inmensidad del cosmos. De pronto, desciendo en caída libre, a una velocidad vertiginosa. Acabo de pasar el equivalente espiritual de la línea de equigravitación, es decir, la línea en que la gravitación es igual entre la Tierra y el Sol.

Continúo viajando, para encontrarme en el plano cósmico. Allí se me ofrece un espectáculo grandioso. Miríadas de estrellas centellean a lo lejos. Siento presencias. Me invade una gran alegría y felicidad. Un ser que no conozco se acerca a mí y siento, por instinto e intuición, que formará parte de mis «guías». Pero por el momento, en compañía de este ser de luz contemplo este universo cósmico.

Intercambiamos por telepatía algunas impresiones, y me doy cuenta de cada minuto que pasa. Después, bruscamente, me siento transportado por un remolino y me despierto. Maquinalmente, parpadeo como para marcar una complicidad, mientras miro hacia el techo, que mi espíritu no percibe realmente, porque mis pensamientos están todavía allí arriba.

Meditación cósmica

Enero 88

Yo sabía que el Doctor Lefebure meditaba en dirección a la constelación de Sagitario, porque habíamos hablado de ello. Durante mi periodo de entrenamiento, intenté documentarme sobre esta región del cosmos leyendo libros de astronomía. Ya he tenido ocasión de exponer que es mejor preparar el «viaje astral», como se prepara una visita a un país extranjero.

Siempre es mejor saber de antemano lo que se piensa hacer allí y, por ejemplo, lo que se desea visitar.

Después de haber estudiado los textos de astronomía, y sobre todo fotos, practiqué los ejercicios de contracciones estáticas, esforzándome, durante las contracciones mentales imaginarias, por recordar las fotos de la constelación de Sagitario. En cuanto se presentaba el recuerdo de una de las fotos, asociaba otra representación mental: la imagen del Doctor Lefebure. Después, imaginaba haces de destellos que iban de él a mí, con la idea de que era él el que repetía cada contracción mental, siempre en virtud del gran principio iniciático que se basa en las leyes de la inversión. Para «salir fuera del cuerpo» o producir una extensión de la conciencia, es preferible, en efecto, representarse al doble en el interior de uno mismo, igual que para subir es necesario saber primero bajar perfectamente, etc. (véase nota).

Después de varias noches de ejercicios realizados pacientemente, se produjo la experiencia y el contacto. Me encontré con el Doctor Lefebure en alguna parte de la extensión cósmica. No estábamos solos y me presentó a sus maestros. Discutían entre ellos, después nada. Un agujero negro. Me desperté, por la mañana, con algunos recuerdos.

El Doctor Lefebure me llamó por la mañana a primera hora y me preguntó si por la noche había sentido algo especial. Permanecí mudo durante unos segundos. No me atrevía a hablar. Él anticipó la respuesta y dijo que me había visto. Me había presentado a él como un ser luminoso y habíamos hablado de iniciación.

Nota: *Las Homologías o Analogías entre el microcosmos y el macrocosmos*, del Doctor Francis Lefebure y de próxima aparición es esta editorial.



¡Se había creado el lazo más allá de mis esperanzas!

Las experiencias que relato aquí tienen la particularidad de tener relación con los ejercicios de contracciones estáticas. Por eso las he seleccionado, con la esperanza de que aporten el valor suficiente a las personas que se comprometan en esta vía iniciática.

EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL O LA EXPLORACIÓN DEL MUNDO SUBJETIVO

El método de preparación para el desdoblamiento astral se basa en los trabajos del Doctor Francis Lefebure, cuyo principio es la utilización de los fosfenos junto con los ejercicios iniciáticos que son las contracciones estáticas. El talento del Doctor Lefebure es haber descubierto la base de todas las tradiciones e iniciaciones, y poder demostrarlo. En efecto, si hasta el presente ignorábamos lo que constituye verdaderamente la sustancia de las iniciaciones, es porque estaba enmascarada por concepciones e interpretaciones a menudo sin relación con la realidad.

Al atraer la atención sobre fenómenos a veces espectaculares, lo cual no por ello facilitaba el acceso a las experiencias, estas concepciones desnaturalizadas no hacían más que acelerar, a lo largo de los siglos, la pérdida de sentido de ciertas prácticas.

En 1945, aprovechando su formación de científico, el Doctor Lefebure estudió con detenimiento las analogías entre el microcosmos y el macrocosmos. De esta forma, puso en evidencia las leyes de simetría entre el espíritu y la materia, es decir, hizo accesible a nuestra manera de pensar las características fundamentales del espíritu y del pensamiento que nos permiten comprender mejor no solamente el sentido de ciertas prácticas ancestrales, sino también los diferentes planos en las que se sitúan estas experiencias.



A partir de 1959, el Doctor Lefebure desarrolló una serie de técnicas que permiten verificar paso a paso la realidad de ciertos fenómenos y penetrar en este extraño universo que es el desdoblamiento.

¿Qué es un fosfeno?

Los fosfenos son las manchas de colores cambiantes que se perciben en la oscuridad después de mirar fijamente una fuente luminosa adecuada durante un corto periodo de tiempo. En la práctica, se utiliza una lámpara fosfénica (véase nota) colocada a 1.5 o 2 metros de distancia, que se mira fijamente durante treinta segundos.

¿Qué es el Fosfenismo?

El Fosfenismo es la ciencia de los fosfenos, que surgió en el alba de la humanidad y ha formado parte de todas las culturas en todas las épocas; pero esto no se había puesto claramente en evidencia antes de los trabajos del Doctor Lefebure, que estudió todas las tradiciones iniciáticas. Su descubrimiento marcó un momento crucial en el estudio de los fenómenos psíquicos. Descubrió que todas las iniciaciones auténticas tienen un punto en común constante, aunque se manifiesta de formas diversas según las culturas y las épocas: *la fijación de la mirada en fuentes de luz directas o indirectas*. A los dieciocho años, Francis Lefebure fue iniciado por Arthème Galip, como consecuencia de una imposición de manos que provocó en él evidencias, visiones, experiencias de desdoblamiento y numerosas manifestaciones espirituales.

Nota: todo el material adecuado e imprescindible para una observación fija sin problemas oculares, lo suministra, Fosfenismo® España e Iberoamérica. Escuela del Dr. Lefebure®. Fosfenología® Edición y Producción.

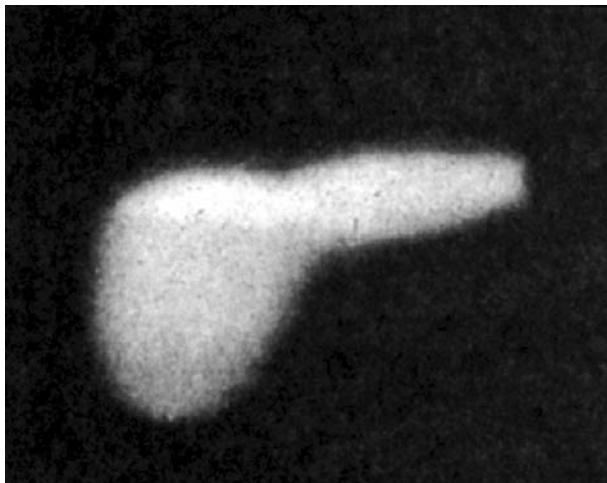
Este maestro zoroástrico le indicó también ciertos ejercicios, a fin de mantener y desarrollar las capacidades que había despertado, entre los que se encuentran las contracciones estáticas, que constituyen el objeto de este estudio.

Gracias a este fuerte impulso, el Doctor Lefebure experimentó una serie de fenómenos psíquicos que transformarían su vida y lo proyectarían hacia un estudio del que ignoraba que fuera a durar toda su vida y que tendría un éxito y una repercusión considerables.

En la época en que recibió este impulso, los fenómenos psíquicos se consideraban todavía como misteriosos y reservados a ciertos iniciados o ciertos elegidos. Pero a los cuarenta y cuatro años, durante su encuentro con el místico indonesio Pak Subuh, el Doctor Lefebure tuvo la certeza de que estos fenómenos se debían en realidad a una práctica específica que actuaba profundamente sobre el conjunto del funcionamiento cerebral y provocaba estados de conciencia muy especiales.

Como médico y fisiólogo, el Doctor Lefebure trabajó durante veintinueve años sobre las aplicaciones de los fosfenos. Fue el único investigador que afirmó y demostró que *la luz mejora y aumenta las capacidades cerebrales e intelectuales, cuando se mezcla un pensamiento con un fosfeno*.

Por ello, el Fosfenismo engloba todos los métodos de desarrollo personal y de desarrollo místico; todas las técnicas iniciáticas se ven iluminadas por el estudio y el método de los fosfenos. El Fosfenismo constituye la enseñanza iniciática más elevada, porque forma parte de todo individuo. Se trata pues de un método tradicional de desarrollo de las facultades psíquicas que da acceso a la iniciación *en el sentido original del término*.



Fotografía de un fosfeno

¿Qué es la iniciación?

La palabra «iniciación» viene del latín *initium*, que significa «comienzo, inicio». La iniciación es pues el descubrimiento de un medio que no nos es habitual y en el que ciertos procesos permiten profundizar en un desarrollo psíquico especial, si se alimenta regularmente el estado de conciencia que unas técnicas muy específicas permiten obtener. No se trata de un simple estado de profunda calma o de relajación.

Se trata todavía menos de un estado de hipnosis, que produce efectos totalmente opuestos a los que buscamos. Se trata de un estado en el que la conciencia es más aguda, en el que el espíritu es más independiente y que proporciona, cuando se ha adquirido la costumbre de sumergirse en él, sensaciones y percepciones que no tienen relación con los conocimientos que tenemos de nuestro entorno habitual. *La iniciación es pues un impulso* que cada uno debe desarrollar; un impulso que nos pone en contacto con otras muchas facetas de la realidad.



Lámpara Fosfénica del Dr. Lefebure 2008

COMPRENDER Y PRODUCIR EL DESDOBLAMIENTO

Muchas personas buscan el desdoblamiento sin saber lo que es realmente, ni en qué consiste. En estas condiciones, es muy difícil reconocer los fenómenos. Existe un antagonismo muy intenso entre las experiencias iniciáticas y las experiencias psicológicas. Estas últimas no entran en el marco de la iniciación, que es un campo totalmente aparte. Es extremadamente importante saber en qué ámbito se trabaja y cuáles son los límites. También hay que saber por qué se aplica una técnica, qué resultados se pueden esperar de ella y elegir personalmente las técnicas que se van a utilizar en la búsqueda.

Librarse de los prejuicios y las ideas falsas

No podemos pedir lo absoluto ni lo imposible a nuestro cerebro y, tanto en la práctica como en el estudio, es necesario definir el terreno en el que se trabaja.

Desgraciadamente, muchas personas emprenden una búsqueda solamente para identificar mejor los fenómenos con la idea que se hacen de ellos y con los prejuicios que han acumulado a lo largo del tiempo. Pero en cuanto se acercan a un fenómeno un poco molesto porque les obliga a hacerse preguntas, y a veces a reconsiderar algunos aspectos e incluso a salir de la pequeña comodidad intelectual que se han creado, reaccionan rechazando el fenómeno y pueden llegar a pretender que *es peligroso* o que les da miedo.



Ahora bien, este peligro es el riesgo del descubrimiento de uno mismo, puesto que, contrariamente a lo que se cree a propósito del desdoblamiento, *no existe ningún peligro al producir estos fenómenos*.

Se trata solamente de saber lo que realmente son, de conocer sus características y por lo tanto de disponer de una verdadera información. Al dejarse influenciar por prejuicios e ideas falsas, muchas personas se limitan a la producción de fenómenos superficiales. La mayoría de estos fenómenos son puramente psicológicos.

No dejarse impresionar ni influenciar por los fenómenos, el entorno o el ambiente

Este camino es puramente individual, pero es extremadamente difícil tener puntos de referencia adecuados. A menudo se empieza por dejarse impresionar por un ambiente, un discurso o una actitud que actúan más como sugerión que como catalizador de verdaderas experiencias.

En general, el discurso es seductor y hace soñar, pero no aporta una verdadera información sobre la producción de los fenómenos o la manera de abordarlos. De la misma forma, es frecuente vivir sensaciones que sólo tocan la superficie de la «capa psicológica» del individuo, pero se toma esto por un objetivo alcanzado por un contacto con el «yo» profundo.

La mayor parte del tiempo, estas sensaciones sólo son una ilusión que produce un intenso placer, porque se perciben imágenes y escenas complejas, lo cual en sí mismo es agradable; pero a menudo la experiencia se detiene en este estadio. Un ejemplo sorprendente es el caso del periodista André Frossant, que fue educado en el ateísmo más completo.

Un día del año 1936, estaba con un amigo, y este último se detuvo un momento para entrar en una capilla. André Frossand se quedó fuera y el tiempo de espera le pareció tan largo que decidió entrar a buscar a su amigo. Entró y, al fondo de la capilla, miró fijamente un cirio cerca de la cruz.

Entonces se desencadenaron fenómenos extremadamente intensos y potentes que le produjeron la sensación de ser transportado en un remolino y de penetrar en un universo totalmente desconocido por los seres humanos; un universo de luz, de poder, de extensión de la conciencia.

Estos fenómenos continuaron durante un mes, pero se detuvieron progresivamente hasta cesar por completo. Marcaron tanto a André Frossand que éste contó su experiencia en un libro titulado *Dieu existe, je l'ai rencontré*.

Como consecuencia de esta experiencia e influenciado por el lugar en el que se produjo, André Frossand se convirtió al catolicismo, sin haber intentado analizar y comprender los fenómenos y sobre todo sin haber intentado analizar las circunstancias en las que se produjeron (véase nota).

Los fenómenos existen pero, según la interpretación que se les dé, se limita su alcance y su comprensión. Ahora bien, no hay que confundir comprensión e interpretación. Una iniciación sólo es completa cuando se conoce perfectamente la naturaleza de los fenómenos. Además, la iniciación no es nunca colectiva sino individual, porque sólo el individuo vive plenamente esta extensión de la conciencia.

Nota: *Fosfenismo la clave científica de las manifestaciones sobrenaturales Lourdes y el Fosfenismo*, del Doctor Lefebure publicado por esta editorial.



No depender de los fenómenos

Si vamos a ver una película en la Geode (Porte de la Villette, París 19), que tiene una pantalla gigante de 180 grados, viviremos múltiples sensaciones y «experiencias» sin ni siquiera movernos de la butaca.

Tendremos la impresión de que nuestro cuerpo se vuelve pesado, ligero, que cae, asciende e incluso que se hace más pequeño o muy grande, que vuela y flota en el aire sin esfuerzo.

A fin de cuentas, lo que viviremos serán diversiones sensoriales, porque la película habrá estimulado ciertos órganos de los sentidos. Pero no se trata en absoluto de fenómenos psíquicos en el sentido iniciático del término.

Nos encontramos en un callejón sin salida sensorial y deseamos que las sensaciones continúen, porque son agradables. De hecho, es igual que cuando algo nos pica: nos rascamos. Al cabo de un momento, este rascado se transforma en placer y rascarse se vuelve agradable.

En medicina, este fenómeno se llama «voluptuosidad de rascado». También en este caso, nos encontramos en un callejón sin salida sensorial que da lugar a un estado patológico.

Los fenómenos iniciáticos se producen muy raramente durante los entrenamientos, suelen aparecer varias horas o un día después del entrenamiento. Por lo tanto, no hay que confundir las diversiones sensoriales, que sólo provocan un momento agradable mientras existe el estímulo, con los ejercicios iniciáticos, que conducen a verdaderas experiencias interiores *fuera de las sesiones de entrenamiento*, con frecuencia de noche, y proyectan la conciencia hasta los planos cósmicos.

Los fenómenos iniciáticos se sitúan mucho más allá de las sensaciones que dependen de nuestra creación personal. En cambio, pasan necesariamente por estas sensaciones, pero muy pocos aceptan llevar el estudio más lejos de estas capas que todavía están ligadas a la voluntad subconsciente. Las sensaciones son la expresión de percepciones no habituales, y constituyen para nosotros un instrumento que nos ayuda a progresar en el descubrimiento de este universo subjetivo. Las personas que profundizan descubren otro aspecto de ellas mismas y del universo.

Las sensaciones constituyen la punta del iceberg. Son la expresión de energías subyacentes a las percepciones físicas, y son estas energías las que nos interesan. Para desarrollar la percepción, es necesario sumergirse bajo el agua, a fin de conocer mejor la realidad del iceberg, es decir, en lo que nos afecta, descubrir la naturaleza real de estas energías.

Abrirse y aceptar los fenómenos

Es necesario aprender a moverse por este mundo de sensaciones y sobre todo aceptar este descubrimiento, porque algunas personas se detienen en la frontera del fenómeno, cuando éste deja de parecerse al universo conocido. Las descripciones clásicas de estos fenómenos no destacan nunca el hecho esencial de que las referencias de estos medios no tienen nada en común con nuestros puntos de referencia físicos.

Es completamente absurdo querer *hacer andar al doble* por un medio en el que las leyes físicas no actúan. A nadie se le ocurriría la idea de intentar desplazarse por una piscina utilizando los movimientos habituales de la marcha. Esto no daría ningún resultado, si no es el de cansarse inútilmente.



Lo mismo ocurre en el estado de hiperconciencia, es decir, el estado en el que la conciencia es más aguda de lo habitual, lo que permite percibir matices y sensaciones de una riqueza infinita. Si pretendemos recrear el propio universo intentando desplazarnos como lo hacemos habitualmente, tropezaremos con una imposibilidad y después alegaremos que no conseguimos nada. De hecho, la actitud adecuada para abordar las enseñanzas iniciáticas es ante todo aceptar sumergirse en un medio totalmente diferente del nuestro. Es la única manera de aprender a reconocerlo y a utilizarlo.

No hacer intervenir a la voluntad en la experiencia

Se descubre que sumergirse en este estado de hiperconciencia produce un bienestar extraordinario. Las percepciones se hacen cada vez más finas, sutiles y a menudo de una gran intensidad. Pero esto sólo es posible si se aceptan las leyes de este universo interior.

Las sensaciones son siempre agradables *si nos dejamos llevar sin esfuerzo*. Pero en cuanto interviene la voluntad o se reacciona con respecto a una sensación o un fenómeno, se rompe el estado y se vuelve sin darse cuenta al nivel más bajo de la conciencia. Entonces se pasa a una creación puramente mental de las sensaciones, que se perciben inmediatamente muy amplificadas, y se dice de ellas que constituyen una experiencia.

Por ejemplo, si se tiene un pequeño temor, el sentimiento se amplifica y pueden verse escenas desagradables relacionadas con este miedo. A la inversa, si se percibe una sensación desconocida, se interpretará con respecto a algo conocido, y si este algo es desagradable, las imágenes que aparezcan nos darán miedo, puesto que este sentimiento será amplificado también.

Sin embargo, cuando se tienen estas sensaciones, lo cual es inevitable cuando uno se sumerge en ciertos ambientes intelectuales en los que existe cierto temor por estos fenómenos, *basta con dirigir la atención hacia una sensación agradable* (siempre lo son en su origen).

También es útil pensar en un recuerdo agradable, para que este recuerdo se amplifique, se anime y haga desaparecer la sensación y las imágenes desagradables.

Esto demuestra claramente que las sensaciones desagradables son fruto de nuestra propia voluntad, que adquiere ventaja sobre el estado de hiperconciencia, ya que la conciencia y el subconsciente responden inmediatamente al menor estímulo.

No hay que olvidar nunca que los fenómenos iniciáticos son siempre fundamentalmente muy agradables y muy estructuradores para el sistema nervioso.

Dado que este último se vuelve sensible a los menores rasgos de la conciencia, responde inmediatamente y recrea toda una película interior.

Las sensaciones subjetivas nos informan sobre el paso de un estado a otro

Además de estos aspectos sobre la iniciación y el desdoblamiento, el contenido de las escenas percibidas puede ser muy interesante desde otros puntos de vista, como el psicológico. Pero en el marco de la preparación para el desdoblamiento, las percepciones sólo nos interesan porque indican el paso de un estado a otro, *mientras permanecemos conscientes*.



El contenido en sí mismo es ante todo una creación inconsciente que no hay que tener en cuenta, aunque la sensación sea muy intensa y exista una sensación de evidencia con respecto a la impresión de obtener una información o una respuesta, sea la que sea.

Solamente ciertos puntos de referencia propios de estos estados nos permitirán evolucionar de sensación en sensación y alcanzar otros planos situados más allá del plano mental.

EL PAPEL DE LOS FOSFENOS EN LA PRODUCCIÓN DEL DESDOBLAMIENTO

A fin de evitar al máximo la «parasitación» que provoca la voluntad (incluso inconscientemente) sobre la orientación de los fenómenos, trabajaremos sistemáticamente con fosfenos. Manès decía: *La luz lleva hacia el bien*.

En efecto, la mezcla del pensamiento con el fosfeno permite producir una verdadera depuración del pensamiento: las ideas «negativas» se disgregan y dejan su lugar a un mayor optimismo. Es una de las razones por las cuales formamos un fosfeno en cada fase de los ejercicios de contracciones estáticas.

La segunda razón es que la observación del fosfeno nos indica siempre la mejor manera de practicar todos los ejercicios iniciáticos o de desarrollo personal. Para más precisiones, véase *La exploración del cerebro mediante las oscilaciones de los fosfenos dobles* (véase nota).

La tercera razón es la acción estructuradora del fosfeno sobre el sistema nervioso. La tensión y el estrés desaparecen. Se siente rápidamente una relajación física y una calma mental.

Es fácil comprobar esta acción estructuradora sobre la personalidad mirando fijamente los reflejos del sol en el agua, como hacen, por ejemplo, los pescadores y los que están de vacaciones. Siempre experimentan un profundo bienestar.

Nota: publicado por esta editorial.



Finalmente, el fosfeno nos permitirá dinamizar el pensamiento, hacerlo más presente, lo cual tendrá como efecto facilitar la mezcla del pensamiento con diferentes elementos fénicos; para empezar, por supuesto, con el fosfeno (véase nota) pero también con el miofeno y el osteofeno, resultado de los ejercicios de contracciones estáticas.

Esta mezcla del pensamiento con los elementos fénicos del organismo es la primera base sobre la que nos apoyamos. La segunda, que describiremos un poco más adelante en esta exposición, es la utilización de los ritmos, elemento clave del éxito.

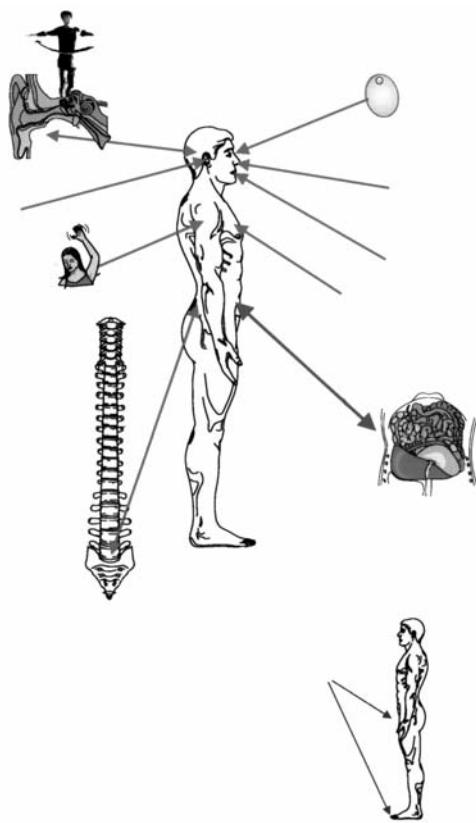
El fosfeno, como los otros fenos, amplifica las percepciones subjetivas. Por ello, nos sumerge en un conjunto de energías que, sin él, serían inaccesibles.

¿Qué es el desdoblamiento?

Desdoblarse no es salir del cuerpo, como muchos creen, porque para «salir» sería necesario que algo material esté ya presente y sea distinto del cuerpo físico.

No se trata en absoluto de una sustancia que escapa del cuerpo y lo deja en un estado cadavérico. Ésta es una imagen falsa del proceso de desdoblamiento. La prueba está en que se puede provocar perfectamente este fenómeno en estado de vigilia. Sin embargo, a menudo se dice que el «verdadero» desdoblamiento sólo se produce durante el sueño. De hecho, la diferencia entre los estados está únicamente en la intensidad de las sensaciones, que pueden ser más fuertes durante el sueño.

Nota: *Expansión cerebral por la luz natural* publicado por esta editorial.



Sistema fénico



Pero esto no es sistemático, ya que los fenómenos pueden desencadenarse perfectamente en estado de vigilia, con una intensidad tan fuerte como la percepción física.

Esta idea de un desdoblamiento «material» hace que algunos digan que buscan «el verdadero» desdoblamiento y esperen percibir a su doble como un segundo cuerpo físico, cuando la percepción de este estado no corresponde a ninguna de las percepciones estereotipadas que nos proporciona el universo físico.

La expresión «desdoblarse» significa desplazar la conciencia para explorar el medio en el que está sumergida.

Se trata más de una extensión de la conciencia que de una exteriorización propiamente dicha.

El concepto de desdoblamiento tiene dos acepciones.

En estado de vigilia, «desdoblarse» significa percibir la conciencia simultáneamente en dos estados diferentes: se es consciente del propio cuerpo al mismo tiempo que se perciben sensaciones desconocidas en el estado habitual. Durante el sueño, «desdoblarse» consiste en encontrarse consciente en un plano visiblemente sin relación con el universo físico.

La distinción entre estas dos variedades de desdoblamiento se traduce por el concepto de «desdoblamiento mental» en el estado de vigilia y de «desdoblamiento astral» durante el sueño.

Pero estos dos tipos de fenómenos están en continuidad, y podemos distinguir otras muchas variedades de extensión de la conciencia.

Fosfenos y desdoblamiento

El universo físico es el plano del que somos más conscientes. Pero existe un plano en el que nos sumergimos constantemente sin tener conciencia de ello: el plano mental. En efecto, tenemos sin cesar un hervidero de pensamientos en la mente, pero el pensamiento escapa totalmente a nuestro control. Cada vez que queremos controlarlo, desaparece o se transforma, a pesar de todos nuestros esfuerzos de «concentración» o de «vacío mental».

El pensamiento posee un dinamismo natural que es importante no intentar inhibir. En cambio, es mucho más interesante utilizar este dinamismo, esta formidable energía que nos anima. El fosfeno se sitúa en una posición intermedia entre el pensamiento y la materia.

El fosfeno se produce por una estimulación física (la fijación de la mirada durante un corto periodo en una fuente luminosa adecuada) y se debe a las reacciones químicas y eléctricas provocadas en el cerebro. Por lo tanto, hemos estimulado una energía suplementaria que aumenta la densidad del pensamiento y permite desarrollar aspectos intelectuales, como la memoria, la ideación y la creatividad.

El fosfeno está formado exclusivamente por ritmos. Estos ritmos son de hecho los de nuestro cerebro. Ahora bien, el pensamiento se ve literalmente dirigido por estos ritmos, lo cual explica que tenga un comportamiento cíclico. Los fosfenos amplifican los ritmos cerebrales y los hacen perceptibles. Entonces dan acceso a otros ritmos subyacentes. A su vez, estos ritmos desencadenan sincronizaciones cerebrales que estimulan vías neurológicas que, de ordinario, no son estimuladas.



Entonces se obtienen percepciones interiores muy intensas. Estas percepciones son la expresión de verdaderas energías que abren la puerta a los fenómenos más elevados y, entre otros, al desdoblamiento. De esta forma, disponemos de un camino comprensible y fácil de poner en práctica. El estudio de las simetrías pone de manifiesto la ley de la inversión entre el espíritu y la materia. Para tomar conciencia del mundo del espíritu, se utilizan pues una o varias energías físicas que tienen una resonancia sobre los «cuerpos» más sutiles del individuo (más exactamente las «capas» de la conciencia), por medio de los ritmos cerebrales.

Estas energías físicas, como la luz, dan acceso a diversas energías calificadas de «sutiles», porque no son físicas, sin embargo pueden percibirse *como sensaciones físicas*, de una intensidad a veces débil, a veces fuerte. El fosfeno forma parte de estas energías sutiles y sus propiedades hacen de él la primera energía sutil fácilmente perceptible.

Experimento: el fosfeno, sustancia sutil

Es fácil comprobar que el fosfeno es una energía que emana del cerebro. Para ello, basta con mirar fijamente una lámpara fosfénica (véase nota) durante unos treinta segundos y después proyectar el fosfeno sobre el dorso de la mano. Las dos manos deben encontrarse en las mismas condiciones, para que la otra sirva de referencia. En posición sentada, se colocan las manos en el borde de una mesa, no planas, sino formando un ligero hueco en la palma, o con los dedos doblados. Los músculos de las manos y los brazos deben estar bien relajados.

Nota: todo el material adecuado e imprescindible para una observación fija sin problemas oculares, lo suministra, Fosfenismo® España y Latinoamérica. Escuela del Dr. Lefebure®. Fosfenología® Edición y Producción.

Para proyectar el fosfeno, basta con mirar la mano, y el fosfeno aparecerá donde se dirija la mirada. Después se pasea lentamente la mirada, lo cual desplaza el fosfeno.

En este experimento, no es el fosfeno lo que nos interesa, sino las sensaciones que eventualmente pueden aparecer en las manos. Estas sensaciones son a menudo muy delicadas de percibir, porque es evidente que no tienen gran intensidad. Sin embargo, al pasear el fosfeno por la mano, es fácil sentir una *sensación táctil* muy ligera, como un roce o una *sensación de calor o frescor* muy sutil.

Después se puede percibir un *suave hormigüeo* o un *ligero entumecimiento* de la mano sobre la que se proyecta el fosfeno. Para comprobar la objetividad del fenómeno, se mueven ligeramente los dedos de las dos manos separándolas lentamente y doblando y desdoblando los dedos, siempre lentamente para no romper las frágiles sensaciones.

En general, se tiene la sorpresa de constatar *una diferencia en la movilidad de las dos manos*, de forma que una es más flexible o está más entumecida que la otra. Después, se pasea de nuevo suavemente el fosfeno por el dorso de la mano. A continuación, se observa si existe una ligera diferencia de temperatura entre las dos manos, colocando brevemente las manos una contra la otra y después colocando la palma y el dorso de las manos sobre las mejillas.

Estas diferentes maniobras permiten observar que una mano está ligeramente y a veces claramente más caliente o más fresca que la otra. Se trata de lo que llamamos *sensaciones subjetivas*, es decir, percepciones que poseen ciertas características de la percepción física, *cuando no existe ninguna estimulación física*.



Por lo tanto, no se trata de una percepción física propiamente dicha, pero tampoco es pura imaginación, ya que se percibe realmente una sensación – los que hacen el experimento lo comprueban – en tanto que la imaginación es un proceso mental que no se manifiesta físicamente. Se trata pues de un fenómeno muy diferente que constituye una forma de percepción completa: *la percepción subjetiva*.

Las propiedades de los fosfenos

Este conjunto de sensaciones nos da informaciones muy interesantes. Para empezar, estos fenómenos muestran que el fosfeno posee propiedades muy especiales, que permiten definirlo como una *energía*. En efecto, si percibimos una sensación táctil, una sensación de roce, esto significa que el fosfeno posee cierta *densidad*, y por consiguiente cierta materialidad.

La percepción de una sensación de calor o de frescor, según las personas, pone en evidencia una *propiedad calorífica* del fosfeno. Por otra parte, el hecho de sentir un hormigueo que puede llegar hasta un ligero entumecimiento de la mano muestra que esta energía *se difunde*, puesto que la percepción de la mano sobre la que se encuentra el fosfeno cambia, mientras que la otra mano no experimenta sensaciones especiales.

Además, se observa una *acción del fosfeno sobre la motricidad*. En efecto, el movimiento de los dedos se siente de forma diferente según la mano. Lo más frecuente es que se haga más lento, pero a veces es en cambio más flexible. *Esta energía es pues asimilada por el sistema nervioso*. Finalmente, si después de la proyección se observa una ligera diferencia de temperatura, es que ha habido una *acumulación y conservación* de la energía del fosfeno.

No olvidemos que el fosfeno tiene la curiosa propiedad de ser fotografiable. En *La exploración del cerebro mediante las oscilaciones de los fosfenos dobles*, el Doctor Lefebure ha demostrado que la tercera fase del fosfeno, el resplandor difuso, permite percibir los objetos físicos en plena oscuridad, incluso con varias vendas sobre los ojos; otros experimentos han permitido demostrar que el fosfeno es muy transmisible por telepatía. Todas estas curiosas propiedades del fosfeno nos permiten comprobar que *el fosfeno es una energía sutil que emana del cerebro*.

Las curiosidades de los fosfenos

Los gráficos siguientes describen la evolución y los diferentes comportamientos del fosfeno. Los fosfenos son la expresión de una energía amplificada por la estimulación luminosa y nos permiten observar nuestro cerebro en pleno trabajo rítmico.

El cofosfeno se percibe durante la fijación de la mirada; las otras fases se perciben en la oscuridad. Los fosfenos son los primeros ritmos de los que resulta fácil tomar conciencia, aunque generalmente sólo se perciben algunos. Diversos experimentos del Doctor Lefebure han puesto en evidencia ritmos específicos de los fosfenos que nos permiten conocer los que estimulan mejor el cerebro: especialmente el ritmo de dos segundos y el de la sexta parte de segundo. Este último ritmo es el que utilizamos en la práctica de los ejercicios de contracciones estáticas.



LAS FASES DEL FOSFENO

Primera fase: **cofosfeno**

azul oscuro
rosa (fosfeno pedagógico: 30 segundos)
amarillo - verde

Segunda fase: **posfosfeno**

amarillo-verde rodeado de un halo rojo
rosa
violeta
azul oscuro
negro (fosfeno negativo)

Tercera fase: **resplandor difuso**

halo blanquecino, grisáceo, azulado, amarillento o
verdososo
puede percibirse al principio de la fijación de la mirada
aparece hacia el final del posfosfeno
permite percibir como una sombra los objetos en plena
oscuridad (fosfovisión física)

LOS RITMOS DE LOS FOSFENOS

Eclipses

Deslizamientos en el campo visual

Balanceos horizontales o verticales

Pulsaciones

Temblores del borde del fosfeno

Rotación de la superficie del fosfeno sobre sí mismo

Temblores en el interior del fosfeno

Movimientos de remolino del fosfeno en el campo visual



Acostumbrarse a la presencia del fosfeno

Es bueno hacer algunas sesiones de observación de fosfenos antes de utilizarlos, puesto que sus diferentes comportamientos pueden molestar en el estudio, la reflexión o el entrenamiento, en la medida en que la atención puede ser captada por la observación del fosfeno.

Entonces resulta difícil realizar un trabajo mental sin dejarse seducir por el espectáculo del fosfeno. Incluso en ocasiones puede ocurrir que no se consiga mezclar un pensamiento con el fosfeno porque el fosfeno atrae demasiado nuestra atención debido a la intensidad de sus colores.

En los dos casos, el hecho de haberse acostumbrado a los fosfenos, a sus variaciones y a sus diferentes ritmos hace su presencia tan natural que no atrae la atención, aunque siguen aportando sus beneficios.

El material necesario para la práctica

Solamente la «lámpara fosfénica» ofrece una seguridad total para hacer los fosfenos; *esta lámpara se basa en normas establecidas por más de 35 años de práctica con miles de personas.*

Nos parece útil señalar que, en treinta y cinco años y en miles de practicantes, no hemos tenido, que sepamos, casos de personas que hayan constatado un efecto negativo en su vista con la Lámpara del Doctor Lefebure equipada con bombillas (fotocrescenta) de 75, 100, 150 e incluso 250 vatios; más bien al contrario.



Observación de la «lámpara fosfénica»

La «mezcla fosfénica» consiste en mezclar un pensamiento con el fosfeno.

Para hacer el fosfeno con la «lámpara fosfénica» del Doctor Lefebure: colóquela entre 1,50 m y 2 m de distancia de usted.

Nota: todo el material adecuado e imprescindible para una observación fija sin problemas oculares, lo suministra, Fosfenismo® España e Iberoamérica. Escuela del Dr. Lefebure®. Fosfenología® Edición y Producción.



Por lo tanto, si utiliza la bombilla que viene con la lámpara, cumple por completo las normas de seguridad definidas por el Doctor Lefebure, cuya «lámpara fosfénica» se basa en un máximo de normas de seguridad.

En resumen, esta «lámpara fosfénica», con bombilla de *luz natural* está especialmente adaptada al gran público.

La disposición de la «lámpara fosfénica»

La «lámpara fosfénica» debe encontrarse entre 1,50 y 2 metros de distancia, según el espacio disponible. Lo mejor es, evidentemente, instalarla delante o a un lado, para no tener que desplazarse para hacer un fosfeno.

Un interruptor a distancia que se suministra con los «kits» de trabajo permite encender y apagar la lámpara a voluntad.

En todos los casos, debe ser fácil mirar fijamente la lámpara, sin tener que desplazarse para encenderla o apagarla.

La duración de la fijación de la mirada es de alrededor de *30 segundos*; el fosfeno dura *3 minutos*. No obstante, es muy fácil determinar el tiempo de fijación de la mirada: los ejercicios del *CD Curso práctico de desdoblamiento astral* están cronometrados, de forma que sólo tendrá que seguirlos sin preocuparse por el tiempo de fijación de la mirada que siempre es muy corto.

Cuando practique sin el CD, se dará cuenta de la duración de la fijación de mirada gracias a los colores del fosfeno. En efecto, primero aparece el color azul, seguido del rosa. Cuando perciba el color rosa, puede apagar la lámpara, los treinta segundos habrán pasado.

Hacer fosfenos solos no desarrolla nada. Para desarrollar las capacidades psíquicas, es necesario practicar la «mezcla fosfénica».

¿Qué es la «mezcla fosfénica»?

La «mezcla fosfénica» consiste en mezclar un pensamiento con el fosfeno, es decir, *pensar durante la presencia del fosfeno*.

Este pensamiento puede ser una representación visual, un recuerdo, un pensamiento auditivo, una reflexión o un pensamiento abstracto. No hay que realizar ningún otro esfuerzo, sólo dejar que surjan los pensamientos.

Para un estudiante, el simple hecho de pensar en sus estudios durante la presencia del fosfeno, es decir, de practicar la «mezcla fosfénica», de forma regular, provoca el desarrollo de la memoria, la ideación y la creatividad. Los fosfenos tienen también una acción sobre la comprensión, el sentido del análisis y la capacidad de síntesis.

El número de asociaciones de ideas aumenta ampliamente, así como el número de ideas nuevas. Evidentemente, durante el estudio, el repaso o la preparación de los exámenes es cuando la «mezcla fosfénica» proporciona todas sus ventajas.

Pero, como hemos visto, el fosfeno estimula las zonas más profundas del cerebro. Por ello, es esencial practicar sistemáticamente la mezcla. Gracias a ella, la energía del fosfeno desborda las zonas del pensamiento y permite tomar conciencia de las energías sutiles, especialmente para provocar el desdoblamiento cuando se asocia un fosfeno a los ejercicios iniciáticos.



Proyección del fosfeno en una placa fotográfica

LA INICIACIÓN ESPONTÁNEA EN EL NIÑO

La iniciación es, ante todo, el descubrimiento de un medio diferente del nuestro; un medio eternamente presente, pero al que la mayoría de la gente no tiene acceso por falta de conocimiento o aceptación de sus leyes. Estas leyes y estas técnicas no forman parte de ningún secreto, porque se conocen y se practican desde siempre. Las preguntas que se plantean sobre ellas se deben a la incomprendición de los fenómenos por parte de las personas que nunca las han experimentado o que no han llegado hasta el final del camino.

Hablan de ellas sin conocerlas completamente y extienden ideas falsas, generalmente descabelladas, como las «larvas astrales», el riesgo de perderse en el «cosmos», de romper el «cordón» que une el *cuerpo astral* al cuerpo físico y otras absurdidades.

Cuando se comprende que se trata de fenómenos percibidos a través de sensaciones subjetivas, al mismo tiempo se capta que *no existe absolutamente ningún peligro en dejarse llevar por estas sensaciones*.

Vivir estos fenómenos permite tomar conciencia de la existencia efectiva de un universo que no depende del mundo material, aunque está relacionado con él: el universo subjetivo. Los fosfenos son la clave de este descubrimiento. ¿Eso es todo? No, porque estas sensaciones indican la existencia de un sistema sensorial ligado a esta energía sutil.



Por consiguiente, existe una forma de percepción que, en el ser humano, no está plenamente desarrollada, no porque no esté suficientemente evolucionada, sino porque no se utiliza. Por lo tanto, no se conocen sus instrucciones de uso. Ahora bien, estas instrucciones, los niños las conocen de forma natural, por ello algunos experimentan fenómenos muy intensos.

Cuando los niños explican sus experiencias a su entorno, éste los considera como fabulaciones o como mentiras. El niño se siente entonces rechazado y puede reaccionar de dos formas. O bien calla definitivamente lo que vive, en este caso se guarda sus experiencias para él solo y continúa realizándolas y divirtiéndose en la inmersión en estos maravillosos estados, o bien el rechazo de su entorno le da miedo, porque se siente diferente de sus allegados y siente el rechazo de sus experiencias como una exclusión, lo cual, tanto para un niño como para un adulto, es lo contrario del amor y lo que puede ser más terrible, la negación de su persona.

Por ello, intenta esconder estos fenómenos y, dado que se producen generalmente por la noche, aplaza al máximo el momento de acostarse, para no experimentar las sensaciones que son la causa de lo que percibe como una exclusión, es decir, como un rechazo de sus vivencias, de su personalidad, en suma, de su existencia. Éste es con frecuencia el origen de los terrores nocturnos de los niños.

La ignorancia más completa sobre estos fenómenos conduce a los padres y a la familia a reaccionar muy mal ante el niño. No lo comprenden. Si el entorno estuviera simplemente al corriente de la existencia de estos fenómenos, se facilitaría la aceptación de esta «diferencia». Esto es un grave problema, porque muchas personas nos han relatado experiencias que vivieron en la infancia y la incomprendición con la que se enfrentaron.

Las reacciones son a menudo muy duras, de forma que algunos padres no dudan en considerar a su hijo como un enfermo mental y llevarlo al psicólogo. Estos fenómenos constituyen un tabú social. La mayoría de las veces, el entorno hace desaparecer estos fenómenos e impide que el niño se coloque en unas condiciones que le permitan el desarrollo de este sistema sensorial. En cambio, cuando el niño puede continuar con sus prácticas intuitivas, desarrolla esta percepción hasta el punto de sobrepasar los límites de la percepción física.

Entonces experimenta los mismos fenómenos que los místicos y los santos, que tienen un importante punto en común con los niños: *practican la fijación de la mirada en una fuente luminosa, directa o indirecta, al mismo tiempo que se balancean*. Y esto es lo que no les gusta a los padres. A partir de cierta edad, impiden al niño que se balancee, lo cual altera los ritmos cerebrales y atenúa su desarrollo intelectual y psíquico.

Sin embargo, los niños viven *realmente* los fenómenos que describen. La prueba está en que muchos adultos recuerdan haber experimentado sensaciones muy intensas de flotar, de volar, de penetrar en un universo de colores y de luz, de percibir personajes que no son de sueño y que pueden aportarles informaciones que se muestran exactas poco tiempo después.

Niños muy pequeños aseguran haber visto un personaje que les habla y juega con ellos. El número de estos niños es tan elevado que se pueden extraer dos conclusiones: la primera que las percepciones son reales, lo cual explicaría que los adultos conserven su recuerdo; la segunda que los niños del mundo entero son mentirosos por naturaleza, incluso cuando apenas saben hablar...



Es tanto más fácil comprobar la realidad de las sensaciones que los niños describen cuanto que se pueden reproducir a voluntad y de muchas maneras.

Los fenómenos que viven los niños, estos formidables estados de bienestar, son fenómenos de desdoblamiento.

El sistema fénico

El fosfeno no es la única energía sutil. Tiene un equivalente en todos los órganos de los sentidos. Cada una de estas energías subyace a la percepción física y da acceso a numerosos ritmos y percepciones subjetivas. El cuadro siguiente muestra los diferentes fenos y los sentidos físicos a los que corresponden.

La diversidad de estos fenos muestra que se pueden provocar los fenómenos por medios muy variados. Esto explica también que las personas que han tenido cuando eran muy jóvenes este tipo de experiencias nunca hayan sabido analizar las condiciones que las han producido, porque estas energías se estimulan a través de actos de la vida cotidiana.

El juego se encuentra con frecuencia como desencadenante de los fenómenos: el columpio, el tiovivo o dejarse caer rodando por una pendiente provocan estimulaciones físicas que activan, por ejemplo, el girofeno, el miofeno y el osteofeno. Pero ciertas actividades u oficios son especialmente propicios para este despertar.

Nos proporciona un ejemplo una persona cuyo suegro era conductor de tren en la época en que los trenes eran todavía de vapor. Pasaba la mayor parte del tiempo cargando la caldera de carbón y estaba constantemente frente al fuego.

EL SISTEMA FÉNICO

FENOS

Fosfeno
Acúfeno
Tactofeno
Olfatofeno

Gustofeno
Caos visual
Neumofeno
Girofeno
Osteofeno
Miofeno

EQUIVALENTES FÍSICOS

Sentido de la vista
Sentido de la audición
Sentido del tacto
Sentido del olfato
Sentido del gusto y maticación
Fosfenos espontáneos
Respiración
Sentido del equilibrio
Vibración del esqueleto
Actividad muscular



Además, este trabajo era perfectamente rítmico, sin contar las vibraciones producidas por las ruedas sobre los raíles, así como el ruido y las sacudidas del tren, siempre muy regulares. Esta persona decía que su suegro parecía emanar un «aura» de bondad. Uno se sentía bien a su lado, y sus visitantes no se daban prisa por dejarlo. Además, poseía un «fuerte» don de videncia y de intuición que sorprendía a su entorno.

Debido a su actividad cotidiana, esta persona estaba sometida a una serie de estimulaciones rítmicas muy potentes y, al estar frente al fuego, hacía constantemente fosfenos sin saberlo. No conocía el origen de las experiencias psíquicas que experimentaba frecuentemente, pero su yerno captó plenamente la naturaleza de los mismos cuando descubrió el Fosfenismo.



LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO ASTRAL

Las sensaciones subjetivas

El problema está en reconocer el estado en el que uno se encuentra. Ahora bien, un estado no se define, sino que nos encontramos ante un estado sin tener una conciencia real del mismo y generalmente, cuando nos hacemos conscientes de él, este estado desaparece. Para reconocer el fenómeno del desdoblamiento, es necesario prestar atención a las sensaciones subjetivas y percibir los matices y las diferencias con respecto a las percepciones habituales. La toma de conciencia del cuerpo astral se realiza a través de diversas sensaciones.

Las sensaciones que permiten reconocer la extensión de la conciencia son muy numerosas y diversificadas. Por otra parte, no hay que esperar encontrar siempre las mismas sensaciones de una experiencia a otra. Conviene no olvidar que se trabaja con energías y que estas energías están constantemente en movimiento y en evolución. Por lo tanto, es normal pasar por diferentes fases, ya que las experiencias y los ritmos continúan organizándose aunque no tengamos conciencia de ello. Las descripciones que damos de las sensaciones no son exhaustivas. Son las que se producen con mayor frecuencia en la mayoría de las personas y que caracterizan perfectamente bien el paso, progresivo y rápido, al estado de hiperconciencia. Existen otras muchas, que no estudiaremos aquí, diferentes de las que permiten comprobar la existencia de los fenómenos.



Aprenderá a reconocerlas y se sorprenderá mucho menos por estas sensaciones a veces bastante desconcertantes. En efecto, existe todo un mundo entre leer la descripción de una sensación y experimentarla. Si conoce su descripción, podrá valorar mejor la evolución de las experiencias y aceptarlas con mayor facilidad. Por otra parte, estos fenómenos se producen tanto en estado de vigilia (sin ninguna pérdida de conciencia para una persona normal) como durante el sueño.

Las diversas percepciones se detallan en una progresión lógica y cronológica. Esta presentación clarifica la comprensión de la evolución de los fenómenos, pero no hay que tomarla como un dogma y pensar que es absolutamente necesario percibir las sensaciones por este orden y de la forma descrita. Estas descripciones constituyen una síntesis del fenómeno del desdoblamiento. Por lo tanto, existen variantes de diferente intensidad e incluso también es posible pasar sin transición de una percepción a otra, saltándose las fases intermedias. Las sensaciones pueden percibirse de forma global, en todo el cuerpo, o pueden experimentarse de forma puntual en una o varias partes del cuerpo. Recuerde que existen numerosas variables individuales que hacen que nadie perciba exactamente de la misma manera, igual que no hay dos personas que vivan la misma experiencia. Conviene aceptar esta diversidad, porque garantiza la riqueza individual y por lo tanto universal.

El punto de partida de una experiencia: el estado de hipерconciencia

Los ejercicios no son un objetivo en sí mismos, sino que tienen una función muy precisa: desencadenar un conjunto de procesos fisiológicos que produzcan percepciones diferentes de las que tenemos en el estado ordinario, sin ser por ello un estado de sueño.

En efecto, el estado de hiperconciencia se traduce por una hipervigilancia, que hace la conciencia más aguda y le permite percibir más allá de los límites de los sentidos físicos. De esta forma podemos estar conscientes durante el sueño.

El sueño consciente

Los fosfenos tienen una formidable acción sobre el sueño. Las personas que padecen insomnio recuperan rápidamente el sueño, que además es de mejor calidad.

También se observa una acción estructuradora de los fosfenos sobre los sueños. Personas que no recordaban sus sueños los recuerdan cada vez más. Los sueños en blanco y negro adquieren colores. Los colores se vuelven cada vez más variados, ricos y luminosos. Los sueños se vuelven lógicos y se tiene la sensación de vivirlos con mayor intensidad, incluso hasta ser consciente durante el sueño, es decir, saber que se está soñando y durmiendo. Cuando se está consciente mientras se duerme, se tiene la posibilidad de actuar sobre los sueños y hacerlos evolucionar como se deseé.

Las entidades del mundo astral: ¡un mal sueño!

Algunas personas pretenden que, durante el desdoblamiento, encuentran monstruos o entidades contra las que deben luchar para pasar a un «plano superior». Estos encuentros les producen tanto pavor que después afirman que estas experiencias son peligrosas. En realidad, en estas «experiencias», estas personas son simplemente conscientes en su sueño y lo que perciben es una creación de su propia mente. Por lo tanto, cuando publican libros que cuentan los «peligros» del desdoblamiento, no hacen más que revelar al gran público la poca calidad de sus pensamientos.



En efecto, en este estado, los pensamientos y los sentimientos se amplifican. Basta con evocar un personaje o una situación para obtener inmediatamente esta percepción, y es muy fácil experimentarlo. Esta forma de proceder resulta práctica para hacer desaparecer los malos sueños. Cuando el sueño se vuelve desagradable y es usted consciente de ello, piense en una sensación agradable. Tendrá la sorpresa de ver que esta sensación sustituye definitivamente al sueño anterior.

Lo he probado varias veces y es muy divertido. En un sueño, por ejemplo, me veía en un terreno parecido a un campo de aviación, es decir, una llanura más bien desierta. Al tomar conciencia de la intensidad del sueño, miré el cielo azul despejado. Me dije, completamente consciente, que me gustaría ver algunas nubes. Entonces vi inmediatamente una nube blanca que invadía con rapidez el cielo y lo cubría por completo. Despues quise que estas nubes surgidas de ninguna parte se hicieran más gruesas. Como en respuesta a mi deseo, adquirieron la consistencia de un cielo de tormenta y ensombrecieron el paisaje. El terreno seguía estando desierto.

Continué jugando lúcidamente con el sueño y me dije que me gustaría encontrarme bajo la lluvia y el viento. Las gotas empezaron a caer, después la lluvia se hizo más intensa y se convirtió en una gran tormenta. Todo esto lo vivía con tanta intensidad como si fuera un paisaje real bajo un chaparrón y un fuerte viento. La diferencia era sin embargo grande, porque me sentía atravesado por la lluvia y el viento, no me mojaba ni tenía frío.

Al contrario, ¡experimentaba una extraordinaria sensación de bienestar! Se me ocurrió que faltaban unos cuantos relámpagos. Entonces el cielo se vio atravesado por rayos intensos.

Todavía más, *oí el trueno*, cercano y potente; mucho mejor y más presente que durante una verdadera tormenta. Dejé que estallara mi alegría por haber manipulado así a los elementos (véase nota).

Nuestros «aventureros» que se creen en el mundo astral han asimilado tan bien la idea de que estos fenómenos y estos planos son peligrosos que se crean un mundo a esta imagen. ¡A su imagen! Generalmente distinguen entre sueño lúcido y desdoblamiento. Algunos intentan producir desdoblamientos pero no están interesados por el sueño consciente, mientras que otros quieren tener sueños lúcidos pero no desdoblarse. Sin embargo, se trata de dos aspectos del mismo fenómeno, aunque a veces es difícil admitirlo, porque las personas se forman cierta idea del fenómeno y de lo que desean conseguir y, en lugar de abrir su mente a esta fantástica libertad interior, se encierran en unos prejuicios estériles.

Los procesos del desdoblamiento

Los fenómenos empiezan por una *relajación física* que aparece con mucha rapidez, mucho más rápidamente que con cualquier método de relajación.

Incluso es frecuente que durante el día se produzca un estado de *gran bienestar*, cuando no se están haciendo los ejercicios, porque se experimentan los efectos beneficiosos de los ejercicios entre las sesiones.

Simultáneamente a esta gran relajación, se produce una *calma mental profunda* y no habitual. Empieza el paso al estado de hiperconciencia.

Nota: experiencia realizada por Roland Talbot.



Percepción táctil del «doble»

El fenómeno de desdoblamiento empieza con frecuencia por un hormigueo que progresivamente se extiende e invade todo el cuerpo, para convertirse en un entumecimiento del cuerpo; no se trata de una anquilosis, sino de un entumecimiento de todo o de parte del cuerpo, acompañado por una sensación de bienestar y de ligereza. Se tiene la sensación confusa de ser un poco como una nube. Después del entumecimiento, se produce a menudo una sensación de estar envuelto en una especie de capullo mullido muy agradable. Se trata de una percepción táctil del doble, puesto que se siente un contacto, un roce en la piel; este contacto suele ser más bien ligeramente cálido, aunque el término calor no es adecuado para caracterizar esta sensación, pero el caso es que uno se siente bien.

Esta percepción difusa de la imagen del cuerpo puede llegar hasta la sensación de un volumen en las manos o las piernas; un volumen percibido con mucha claridad más allá del cuerpo físico. La sensación de volumen puede también alcanzar al resto del cuerpo y produce la impresión de percibirlo de forma más o menos esférica u ovoide. Aunque no llegue hasta aquí, la percepción del doble se acompaña siempre de un profundo bienestar.

Percepción cinestésica

Las sensaciones cinestésicas, es decir, la conciencia que tenemos de los movimientos y desplazamientos de nuestro cuerpo, se traducen, en la conciencia, por las sensaciones subjetivas siguientes: balanceo, sensación de flotar, de elevarse, de descender, de deslizarse, de caer, de avanzar, de encontrarse de pie o desplazado con respecto al cuerpo físico, de girar o dar vueltas, etc., mientras el cuerpo físico está relajado y no se mueve, o se mueve poco, en un suave balanceo.

Se observa también una propiedad de elasticidad de la conciencia que hace que la percepción de este «cuerpo astral» sea muy diferente e incluso no tenga relación con el esquema corporal. El desdoblamiento no consiste en percibir otro cuerpo semejante al primero que posee las mismas características que el cuerpo físico. Al contrario, se trata de penetrar en un medio en el que no estamos acostumbrados a estar, lo cual nos obliga a hacer un esfuerzo para adaptarnos a nuevas referencias si queremos ir más lejos.

Más allá del cuerpo

Al principio, se tiene la impresión de que pasan pocas cosas, y a veces se considera que no ha ocurrido nada, sólo que se ha tenido una sensación de adormecerse, de caer en un agujero negro y de salir pronto, sin haber percibido nada. Muchos afirman entonces que no ha ocurrido nada. De hecho, se ha producido un cambio en el estado de conciencia, pero no se recuerda nada porque existe una diferencia demasiado grande entre el estado habitual y el estado de hiperconciencia. Además, se espera percibir sólo cosas conocidas, inmediatamente identificables. De hecho, muchas informaciones y percepciones se viven en la conciencia, pero no se recuerdan precisamente porque eran demasiado numerosas y sobre todo demasiado diferentes de nuestro universo cotidiano. La conciencia ha estado sumergida por percepciones no habituales e incomprensibles, que le producen una especie de «ceguera» momentánea en forma de oscuridad consciente. No obstante, este estado ha sido vivido plenamente. Esta impresión de «agujero negro» nos hace suponer que no ha habido percepción, porque, para nosotros, la oscuridad es sinónimo de nada y de no existencia, mientras que, en realidad, no porque no percibamos nada el universo que tenemos a nuestro alrededor ha dejado de existir.



Los primeros pasos en este estado de hiperconciencia se parecen mucho a lo que pasa cuando se penetra en una habitación oscura: ¡la oscuridad nos ciega! El contraste entre el exterior muy iluminado y la oscuridad total es demasiado grande. Se necesita un poco de tiempo para percibir las primeras formas generales de los objetos que se encuentran en la habitación, el tiempo de adaptarse a la penumbra.

De la misma forma, esta nueva percepción subjetiva requiere cierta adaptación al medio en el que penetra, antes de percibir alguna cosa precisa, pero además las referencias de este medio son muy diferentes de nuestras referencias culturales. El «cuerpo astral» no tiene los mismos límites que el cuerpo físico y es necesario aceptar esta diferencia de percepción, de lo contrario uno mismo pone un límite a las experiencias.

El «cuerpo astral» prácticamente nunca se percibe de forma idéntica al cuerpo físico, aunque al principio de las experiencias puede ocurrir que se tenga la sensación de que nuestros brazos o nuestras piernas se eleven o desciendan, cuando físicamente no se produce ningún movimiento. Son los escasos momentos en los que se puede encontrar cierta semejanza entre el cuerpo y el «doble». Pero esta sensación se disipa con rapidez para dejar paso a una sensación de volumen más allá del cuerpo físico, con una forma un poco nebulosa e indefinida. Esto es lo que nos hace sentir que flotamos o volamos.

Por ello, no sirve de nada intentar que el doble ande. La percepción de una parte del «doble» semejante a la del cuerpo probablemente se debe al recuerdo que tenemos de nuestro esquema corporal. Pero esta percepción se atenúa, porque ésta no es la forma real del «doble», que en realidad no tiene ninguna forma, puesto que la conciencia no tiene límites.

Cuando se encuentre en este estado, es importante que no intente subir o bajar más deprisa que la sensación. En efecto, ya está desdoblado y no puede estarlo más. No olvide que se trata de sensaciones subjetivas y no de desplazamientos reales de un elemento material. Todo ocurre en la conciencia.

Algunas personas se sienten molestas por el hecho de que consiguen un «desdoblamiento parcial», es decir, sienten la parte superior del cuerpo en estado de hiperconciencia, pero afirman que sus piernas no se han «desdoblado». En realidad, no es necesario percibir las piernas en el mismo estado que el cuerpo, puesto que el desdoblamiento es completo por el hecho de haber obtenido el estado de hiperconciencia. Que se manifieste en una parte del cuerpo más que en otra no tiene ninguna importancia.

El desdoblamiento es completo a partir del momento en que el fenómeno se percibe, sea cual sea su intensidad. Pero incluso así, algunas personas intentan encontrar el esquema habitual de su cuerpo, en un plano de conciencia en que el esquema corporal no tiene ninguna razón de ser.

¿De qué serviría percibir las piernas en un medio en el que no hay ninguna necesidad de andar?

Éste es el motivo por el cual conviene abandonar este concepto de «cuerpo astral» o de «cuerpo sutil», que implícitamente hace referencia a datos físicos. Es mucho mejor hablar de extensiones de la conciencia, que corresponden mucho mejor a la realidad del fenómeno; e incluso podemos conservar el concepto de «doble», en la medida en que no se concibe como una copia del cuerpo sino como un estado de percepción simultánea de dos aspectos, o más, de la propia conciencia.



La única forma de mantener estas percepciones es aceptar dejarse llevar por las sensaciones. De esta forma acumulamos la energía del plano en el que nos encontramos, lo cual facilita las experiencias posteriores.

Es importante que la voluntad no intervenga, lo cual haría muy probable que se alterara o rompiera el fenómeno. La buena actitud consiste en dejarse sumergir en las sensaciones y dejar el análisis de la experiencia para cuando hayan terminado.

Claridad de la conciencia

Muchas personas tienen la impresión de despertarse entre las cuatro y las seis de la mañana. Pero si lo observamos más de cerca, nos daremos cuenta de que no sentimos el cuerpo, que nos sumergimos en una intensa sensación de bienestar y que el caos visual (la luminosidad percibida en el campo visual en plena oscuridad) es muy denso y muy luminoso. Si en este momento tenemos el reflejo, gracias al entrenamiento cotidiano, de mirar fijamente un detalle del caos visual, observaremos progresivamente unas formas.

Si seguimos la evolución espontánea de estas formas, provocaremos una experiencia muy intensa: la percepción de un plano sutil, todavía llamado «viaje astral». Lo más destacable de este estado es que la conciencia es de una claridad y una lucidez no habituales, y podemos decir que somos *mucho más conscientes de lo normal*.

Manteniendo la atención en una sensación, generalmente sentimos que ascendemos, o descendemos, y penetraremos en un plano más sutil que se traduce por la percepción de un lugar o por la sensación de sumergirse en una energía más o menos densa y luminosa.

Si no sabemos observar el conjunto de estos matices, es prácticamente imposible que nos demos cuenta de que nos encontramos en un estado de desdoblamiento y dejamos escapar una maravillosa experiencia, porque nos encontramos enraizados en las viejas costumbres y creemos conocernos bien. Como todos los fenómenos, la percepción del «doble» es muy diferente de una persona a otra y cada uno percibe de forma más especial una característica dominante del mismo: algunos perciben más los aspectos visuales; otros perciben sobre todo los aspectos cenestésicos; otros, más bien los estados específicos. También en este caso, la uniformidad no es la regla.

Las sensaciones de calor

Es frecuente experimentar sensaciones puntuales o globales, así como corrientes, calor o frescor. En general, se trata de la percepción de energías sutiles, a menudo asociadas a la percepción de luces o de movimientos no físicos, sino subjetivos (balanceos, vibraciones, rotaciones, etc.). Cuando se perciben, se sabe que se ha pasado al estado de hiperconciencia y sólo han que *dejarse llevar por las sensaciones, como durante un viaje*.

El cambio de motivación

Cuando deseamos tener una experiencia, con frecuencia tenemos un objetivo muy concreto. Pero en cuanto nos encontramos en el estado de hiperconciencia, no forzosamente nos damos cuenta del motivo por el cual hemos desencadenado la experiencia. El «viajero» se dice que la experiencia ha fallado, con el pretexto de que no ha podido hacer lo que deseaba.

También en esto hay que ser lúcido y no tomar los sueños por realidades. Los fenómenos existen, pero a menudo carecen de la magnitud y del contenido que se desea.



Conviene aceptarlo, porque las experiencias que se desencadenan de forma espontánea son de un nivel mucho más elevado de lo que podamos desear conscientemente. En efecto, en estos estados de desdoblamiento, la motivación cambia sin que seamos conscientes de ello. ¿Por qué? Porque sobrepasamos los límites del cuerpo físico debido a que nos encontramos en otro plano.

Nos encontramos siempre en un plano con el que tenemos una afinidad.

Y si deseamos a toda costa percibir desde «el exterior» el cuerpo físico tendido, cuando lo que sentimos es que flotamos o volamos por encima de un paisaje, rebajamos con este acto voluntario la experiencia a un grado mucho menos interesante, cuando nos encontrábamos ya en un plano que nos habría aportado mucho más.

Recuerde bien que este universo subjetivo no sigue las mismas reglas ni los mismos criterios que el plano físico.

En los planos sutiles, no es útil «verse hacer alguna cosa». Basta con dejarse llevar por el espectáculo al que se asiste (imágenes o sensaciones), para acumular una energía considerable, aunque no se sea consciente de ello. No ayuda a nadie intentar sentir su impulso nervioso pasar a través de las fibras nerviosas. Si tuviéramos esta percepción, nos sumergiríamos en flujos eléctricos que alterarían nuestras actividades. De la misma forma, sólo se sienten estas energías sutiles en el estado de hiperconciencia. En cambio, nos beneficiamos de la energía acumulada con este baño de juventud en todas las actividades de la vida cotidiana. Esto se traduce, por ejemplo, por intuiciones cada vez más numerosas; incluso a veces, por fenómenos de videncia.

También podemos darnos cuenta de que los demás recurren con mayor frecuencia y facilidad a nosotros, para pedir consejo o para confiarse. Las personas que practican el desdoblamiento experimentan una mayor fuerza de atracción.

No debemos sorprendernos de que las motivaciones evolucionen a lo largo de la experiencia. El hecho de penetrar en los planos sutiles nos permite sumergirnos en energías que afloran progresivamente a la conciencia. Sólo más tarde, en estado de vigilia o durante el sueño, somos conscientes de una nueva comprensión.



¿QUÉ ES UNA EXTENSIÓN DE CONCIENCIA?

No interpretar las percepciones

Las sensaciones subjetivas pueden adquirir una intensidad tan fuerte como las percepciones físicas. Paralelamente a las sensaciones que hemos descrito, surgen también *reflexiones*, primero relacionadas con preocupaciones cotidianas, y después *recuerdos* o escenas puramente *simbólicas* cuyo sentido se nos escapa.

En efecto, el cerebro posee un lenguaje simbólico que es inútil intentar interpretar, porque cada uno tiene su propio lenguaje que sólo él puede comprender. O bien comprendemos inmediatamente el sentido, o bien este sentido alcanza más tarde la conciencia. Esto forma parte de los primeros estratos de la conciencia, y es importante no hacer intervenir la voluntad con objeto de conseguir un fenómeno especial.

No olvide que se trata de entrenar ciertas formas de percepción, un poco como un músculo que no ha trabajado desde hace mucho tiempo y que necesita tiempo para recuperar su dinamismo y su flexibilidad. Por lo tanto, las percepciones son ante todo parcelarias y proporcionan pocos elementos nuevos. Sin embargo, lo más importante es que estas percepciones puedan organizarse y desarrollarse gracias a las estimulaciones que producen los ejercicios.



A menudo, se desencadena toda una *película interior*, pero en lugar de percibir preocupaciones o recuerdos, como al principio, se trata de *paisajes* o de *rostros* desconocidos que llegan a la conciencia. Pedir dónde se encuentran o quiénes son estos personajes desencadena respuestas totalmente absurdas e ilógicas. Basta con dejarse ir y aceptar las percepciones y las sensaciones, a fin de sumergirse la mayor cantidad posible de tiempo en este estado de hiperconciencia.

Algunas personas consideran estas percepciones como fenómenos de videncia e intentan interpretarlas desde este punto de vista. No se trata en absoluto de videncia, sino de la manifestación de diversas energías que interpretamos inconscientemente con respecto a lo que conocemos. Interpretarlas una segunda vez no aporta nada y, al contrario, nos induce a error. Estas sensaciones son la manifestación del paso de un estado a otro. Los verdaderos fenómenos de videncia no necesitan ser interpretados.

Los puntos de referencia

Estas etapas constituyen los diferentes estratos de la conciencia. El experimentador puede desplazarse conscientemente de un plano de conciencia al otro; pero para ello no debe utilizar los puntos de referencia habituales que, en este estado, son una construcción puramente mental; tampoco debe dejar que intervenga la voluntad para ir a alguna parte, porque esto altera, e incluso hace desaparecer, el fenómeno.

Esto ocurre con frecuencia, por ejemplo, cuando una persona siente que flota por encima de su cuerpo. De forma refleja, esta persona se dice que para ir más lejos en la experiencia, tiene que elevarse más, e intenta hacer un esfuerzo para subir.

Desgraciadamente, no ocurre nada, al contrario, el fenómeno cesa, o incluso, cuando la experiencia se produce espontáneamente, tanto durante el sueño como en estado de vigilia, la persona se da cuenta de que no puede hacer nada y tiene la sensación de encontrarse «arrinconada», fija, y de no poder «reintegrarse» a su cuerpo físico.

Esta parálisis aparente es fruto de la pura ignorancia de las leyes del espíritu. El error es querer actuar según las leyes de la materia, según la costumbre, cuando nos encontramos en el plano de la conciencia.

Los desplazamientos no pueden efectuarse mediante un acto voluntario porque no existe un desplazamiento real, en el sentido físico del término, aunque las sensaciones cinestésicas de elevación, descenso o vuelo son intensas.

Nada abandona el cuerpo; ninguna sustancia se exterioriza.

Por ello, para abordar estos fenómenos, es mejor representarse los diferentes planos de conciencia no como la exteriorización del cuerpo astral que abandona el cuerpo físico y se encuentra en otro universo, sino como un conjunto de círculos concéntricos cada uno de los cuales representa un aspecto de la conciencia, asociada a una forma de percepción particular.

De esta forma, una evolución o una transformación de las sensaciones indica un cambio de estado de la conciencia y no un desplazamiento en la materia.

Con esta óptica, se sale de la trampa que consiste en creerse en el equivalente al plano físico y se comprende mucho mejor lo que representa el fenómeno real de «desdoblamiento».



Cómo pasar de un plano al otro

Desplazarse por un plano sutil

La solución pasa de nuevo por la aceptación de las leyes del medio en el que nos encontramos, y consiste en *dirigir la atención sobre un detalle de una sensación*. Por ejemplo, si percibimos un paisaje, nos centramos en uno de sus elementos (árbol, casa, personaje) y observamos un detalle de este elemento. Entonces nos encontraremos muy cerca, sin haber tenido la sensación de desplazamiento.

Basta con centrar la atención en otro elemento del paisaje para encontrarse inmediatamente cerca de él. De esta forma, podemos desplazarnos muy fácilmente por el paisaje sin recurrir a la voluntad. Nos atenemos a la observación del detalle al que queremos acercarnos.

Pero es posible que de esta forma el detalle que observamos se transforme y haga surgir sensaciones o imágenes completamente diferentes, sin relación con las anteriores. En este caso, los elementos que se perciben son inestables y cambian de forma totalmente aleatoria. No hay que deducir de ello que la experiencia ha fracasado.

En realidad, todo depende del plano de conciencia en el que nos situemos. Esta transformación conduce la manifestación de la conciencia a través de los planos sutiles.

Si experimentamos una sensación de movimiento o de ritmo, basta con dejarse llevar sin esfuerzo, tanto si el movimiento es rápido como si es muy lento. Muchas personas se dejan impresionar por la velocidad que se siente en algunas experiencias.

Reaccionan en función de sus conocimientos, que les dicen que, cuando uno va demasiado deprisa, es evidente que se arriesga a no poder detenerse o a perderse en la naturaleza, ¡hacia un árbol cualquiera!...

Una vez más, toman como referencia el plano físico y olvidan que estas sensaciones son puramente subjetivas y no tienen ninguna incidencia sobre el cuerpo, si no es la emoción que uno mismo se crea al reaccionar mediante el rechazo de una sensación. Entonces uno se crea su propio miedo.

Pasar de un plano a otro

En estas experiencias, no hay que tener en absoluto en cuenta el contexto o las situaciones que se perciben. Muchas personas se detienen en ello y observan el desarrollo de las escenas, con la idea en la mente de que se trata de una percepción del pasado e incluso de una percepción de su «vida anterior».

No se ha demostrado nada de esto, aunque se constata un paralelismo entre las escenas percibidas y el psiquismo de la persona. Sería muy sorprendente que no hubiera ninguna relación entre la personalidad y el contenido de estas experiencias, puesto que es precisamente la conciencia la que expresa su contenido en la experiencia bajo diversos aspectos.

Aferrarse al contexto y buscarle un sentido con respecto a la vida es una pérdida de tiempo, porque significa complacerse en unas capas de la conciencia que no son demasiado constructivas. Si no hay más remedio, podemos observar las escenas como se mira un espectáculo, pero nunca sacaremos de ellas nada interesante. En cambio, observando un detalle de una sensación, penetraremos literalmente en la energía que da origen a estas sensaciones.



Las referencias esenciales sobre las que hay que dirigir sistemáticamente la atención para continuar la extensión de la conciencia son:

Los ritmos

En forma de escenas que implican movimientos; de sensaciones subjetivas, como balanceos, pulsaciones, vibraciones, rotaciones, remolinos, sensación de elevación, de descenso o de volumen; los movimientos del caos visual, etc. Basta con elegir la sensación más intensa y dejarse llevar sin hacer ningún esfuerzo.

Las sensaciones luminosas

En el caos visual; en las escenas que se imponen espontáneamente.

Intente observar un detalle de una luminosidad. La observación de un detalle no requiere ningún esfuerzo mental particular, ni poner los ojos en tensión. Al cerrar los ojos, percibimos que el campo visual no está completamente oscuro, sino que contiene luminosidades vagas.

No hay que observar el conjunto de estas luminosidades, sino centrar la atención en un detalle: movimiento, forma o punto brillante. Entonces el caos visual se transforma progresivamente.

El objetivo no es conservar la percepción del detalle, sino al contrario, observar su evolución y sus transformaciones. Cada vez que evoluciona o desaparece, se centra la atención en otro detalle surgido del anterior, y así sucesivamente. Esta persecución de los detalles del campo visual permite penetrar más en esta energía y produce visiones muy intensas.

Los vegetales

Los vegetales tienen una relación muy profunda con nuestra conciencia y desencadenan percepciones ricas y variadas. A menudo por medio de ellos se entra en contacto con un «guía» (véase nota). Observe un detalle del vegetal, por ejemplo, una flor o una rama. Después, observe un detalle del detalle, y así sucesivamente. Al cabo de un momento, tendrá la sensación de identificarse con el vegetal. Entonces elija un nuevo detalle, entre los descritos anteriormente, y aparecerán nuevas percepciones.

Todo el trabajo consiste en centrar la atención en uno de estos elementos, a fin de mantener la extensión de la conciencia. Se reconoce que se está en un plano intermedio cuando se tiene la sensación de sumergirse en una energía que a menudo se identifica como el agua o la luz. Dejarse llevar por este estado permite acumular la energía del plano en el que se está y beneficiarse de ella en la vida cotidiana en forma de un bienestar general, de intuiciones o de fenómenos de videncia.

Las causas del fracaso real o aparente

Puede suceder que algunas personas no obtengan resultados. Esto no se debe en absoluto a la técnica, cuya eficacia estriba en que está basada en fenómenos puramente fisiológicos.

Las principales causas de fracaso son:

☞ La toma regular de medicamentos. En efecto, los medicamentos alteran el sistema nervioso y el funcionamiento cerebral.

Nota: *Las Homologías* del Doctor Lebebure de próxima aparición en esta editorial.



- ⇒ La disentería amebiana crónica. Esta enfermedad también desorganiza el sistema nervioso e impide que surjan las experiencias (véase nota).
- ⇒ Los trastornos del sueño y las alteraciones del ritmo del sueño. Las experiencias se producen entre las tres y las ocho de la mañana. Las personas que se levantan muy temprano evidentemente no pueden aprovechar este periodo en que se desencadenan los fenómenos. Lo mismo ocurre con las que trabajan de noche, porque su reloj biológico está totalmente desajustado.
- ⇒ Esperar un resultado determinado. Cuando se tienen unas expectativas determinadas, toda la atención se centra en una dirección y deja de prestarse atención a los fenómenos reales que pueden producirse. Al no observar estos fenómenos, se considera que se ha fracasado o que la técnica no es eficaz.

Los fenómenos sobre los que trabajamos no son rígidos. Al contrario, son de una flexibilidad extraordinaria y con gran cantidad de matices. Por lo tanto, hay que ir hacia ellos y en su sentido si se quieren desarrollar realmente las capacidades más profundas.

- ⇒ La práctica irregular. El acceso a los planos sutiles habría podido ser definitivo para la humanidad si la mayoría de los niños hubieran estado constantemente sumergidos en un ambiente intensamente luminoso desde la antigüedad, puesto que ésta era la base de todas las iniciaciones. Desgraciadamente, no ocurrió así, excepto en casos raros, como los pastores, los religiosos y los pescadores que se beneficiaban de circunstancias y condiciones especialmente favorables.

Nota: *Disentería amebiana crónica* del Dr. Lefebure.

Por otra parte, estos fenómenos se comprenderían y se generalizarían si los padres no impidieran a sus hijos que siguieran su instinto y su intuición para conseguir el mejor desarrollo de su cerebro. Sin embargo, si analizamos las técnicas iniciáticas, nos daremos cuenta de que *los niños las practican todas*, sin que nadie les haya enseñado nada. Se trata de un conocimiento intuitivo. Al eliminarlo de raíz durante la infancia, es necesario que el adulto se entrene regularmente para mantener en condiciones las vías neurológicas de estas capacidades.

El ritmo secreto del éxito

Basta con observar el fosfeno para darse cuenta de que está formado esencialmente por movimiento y ritmo. Es la expresión de los ritmos del cerebro. Por lo tanto, el fosfeno nos indica que la única posibilidad de producir un verdadero desarrollo de las capacidades cerebrales consiste en ir en el sentido del funcionamiento del cerebro. Para ello, es necesario utilizar los ritmos.

El objetivo es estimular los ritmos a los que ya no tenemos acceso, por falta de estimulación. Se reconoce el despertar de estos ritmos por el balanceo al que el cuerpo se ve inclinado espontáneamente, como los balanceos espontáneos de los niños.

Ahora bien, la fijación de la mirada en una fuente de luz, directa o indirecta, estimula las zonas más inaccesibles del cerebro. Por lo tanto, los fosfenos despiertan los ritmos más profundos del individuo. Por consiguiente, los balanceos son los ejercicios fundamentales de las técnicas iniciáticas, y efectivamente están presentes en todas las iniciaciones. Pero se trata de ir más lejos que el bienestar que se desprende de esta técnica.



Para desencadenar los fenómenos más sutiles, es esencial *anclar los ritmos en el psiquismo*, y para ello hay que practican el pensamiento rítmico, que es el verdadero sentido iniciático de la «meditación».

La plegaria, la repetición de mantras y de letanías constituyen diversas formas de pensamiento rítmico, puesto que consisten en una repetición. En efecto, antaño, las plegarias eran cortas y muy rítmicas.

En cualquier tradición, la meditación consiste siempre en la práctica del pensamiento rítmico, asociado a los balanceos y a la fijación de la mirada en una fuente luminosa directa o indirecta. Este ejercicio completo es la base de todas las iniciaciones y provoca el desdoblamiento.

Además de los ejercicios de balanceo, Arthème Galip enseñó al Doctor Lefebure los ejercicios de tensiones estáticas, que se encuentran entre las técnicas más potentes. Los ejercicios de tensiones estáticas estimulan los sentidos físicos para potenciar las energías sutiles relacionadas con ellos: los fenos. Es importante practicar estos ejercicios con gran regularidad, para lanzar y organizar los procesos fisiológicos que nos interesan. Algunos fenómenos pueden producirse durante el entrenamiento, pero como hemos señalado las experiencias se producen sobre todo después, especialmente durante el sueño.

Cuando se pretende obtener resultados interesantes, el entrenamiento debe realizarse a razón de *media hora al día*, preferentemente por la noche. Es difícil decir cuánto tiempo es necesario para que se desencadenen los fenómenos, porque también debe tenerse en cuenta la personalidad de cada uno, de forma que algunas personas entran con mayor rapidez que otras en las experiencias.

Pero de manera general, podemos decir que al cabo de un mes y medio, a razón de veinte minutos de entrenamiento al día, muchos elementos ya se han percibido y es raro que no se hayan producido fenómenos intensos. Por lo tanto, la perseverancia se ve siempre recompensada y anima a continuar con la práctica. En este libro, hemos querido señalar puntos importantes sobre los que nunca se ha hecho mención (sin duda por falta de conocimientos).

No hemos pretendido simplemente «hablar» del desdoblamiento. Nuestro objetivo es facilitarle el conocimiento y la comprensión. Le dejamos la tarea de descubrir las experiencias que es posible experimentar a partir del *CD Curso práctico de desdoblamiento astral*.



TESTIMONIOS

Recibimos regularmente una increíble cantidad de testimonios que sería muy difícil citar en su totalidad, aunque son de una riqueza innegable.

Debido a las limitaciones de espacio, sólo mencionaremos algunos, a título de ejemplo de los resultados obtenidos.

Si ha vivido una experiencia, será un gran placer para nosotros leer su testimonio.

Marcel-Mario F. 14 de enero 1953

He tenido sueños que han respondido a mis preguntas. Por otra parte, mis sueños se han vuelto lógicos, como cada vez que vuelvo al entrenamiento.

Además, tres personas con las que a veces hago las sesiones me han visto en su habitación por la noche, lo cual demuestra que me desdoble inconscientemente durante el sueño.

También he vuelto a practicar los sueños dirigidos. Me dirijo mentalmente a un lugar determinado y visualizo este lugar o imagino que estoy en él.

Como consecuencia de esta concentración, he sido visto en el lugar al que quería ir. Continúa hasta que me despierto durante estas fugas en el mundo astral. Casi todos los fenómenos obtenidos tienen lugar hacia la mañana.

Por lo tanto, continúo con confianza... y esta vez no abandonaré.

Señor B. 27 de junio 1956

Muy curiosamente, mi mujer (a la que nada parecía preparar para ello) experimenta de forma muy clara el desarrollo no solamente de la visión (videncia), sino también de la audición (clariaudiencia); todo esto se produce una vez acostada, sin haber llegado a dormirse. Las frases dictadas no siempre tienen un sentido comprensible práctico, pero a menudo están llenas de nombres que a veces tienen relación con mis trabajos. Existe una comunicación real entre nuestros dos psiquismos, pero ¿qué ha pasado? ¿Se trata de una transferencia de la videncia a mi mujer?

Señora Dominique P. 11 de diciembre 1986

Desarrollo de la videncia mediante las técnicas del desdoblamiento:

- ✓ Percepción de lugares, personajes y situaciones históricas (comprobadas mediante investigaciones) a menudo dirigida hacia un país en particular, ¡lo cual ha permitido encuentros fantásticos! Estas experiencias permanecen en la memoria y dan una visión diferente a la vida.
- ✓ Percepción del pasado por medio de objetos históricos.
- ✓ Práctica voluntaria del desdoblamiento mental y del desdoblamiento astral, más rápido y fácil con una práctica asidua.
- ✓ Percepción del futuro familiar.
- ✓ Proyección de la conciencia en un vegetal.
- ✓ Desarrollo de la intuición.
- ✓ Videncia en la vida cotidiana, fenómenos de clarividencia, de clariaudiencia y de telepatía.
- ✓ Conciencia durante el sueño.



- ✓ Contacto con mi guía.
- ✓ Un montón de pequeños acontecimientos poco corrientes en la vida normal.

Los descubrimientos realizados en un año son fantásticos y los que quedan por realizar son de locura...

Jean-Pierre P. 11 de diciembre 1986

Se ha constatado una clara evolución en los siguientes ámbitos:

- ✓ Mejora de la percepción del propio «doble», cuerpos etéricos y otros...
- ✓ Facilidad para la práctica del desdoblamiento mental.
- ✓ Posibilidad de encontrarse simultáneamente en dimensiones diferentes.
- ✓ Mejora de las capacidades de videncia.

Por mi parte, el encuentro con mi GUÍA fue algo «deslumbrador». Me ha permitido alcanzar una comprensión de las matemáticas, la técnica y el razonamiento sobre los razonamientos.

Philippe M. 18 de mayo 1987

Explicar en unas líneas lo que me ha aportado el Fosfenismo es para mí un gran placer, ya que he experimentado grandes cambios desde el inicio de los ejercicios. Tengo la impresión de haber empezado hace ya varios años, como si volviera a encontrar unos ritmos que se habían dormido. Esto me conduce a ver la vida de otra manera, con toma de conciencia y desdoblamientos que se acentúan y se hacen cada vez más frecuentes.

Además, me doy cuenta de que mi sensibilidad aumenta y «siento» más fácilmente los defectos y las cualidades de los demás. Gracias a la Escuela del Dr. Lefebure y al Doctor LEFEBURE.

Señorita Françoise B. 9 de julio 1987

Las técnicas fosfénicas me han permitido desarrollar la clarividencia, la intuición, desdoblarme, especialmente en los viajes astrales con sensación de vuelo y desplazamiento. He experimentado también varios fenómenos de telepatía. Gracias a la Escuela del Dr. Lefebure y a Roland Talbot que me han ayudado y seguido durante estos 3 meses de cursos fosfénicos.

Señora Carole H. 8 de marzo 1988

He podido constatar que mis videncias en la sala eran más claras y precisas. Puedo delimitar mejor los acontecimientos y retenerlos mejor. Por otra parte, esta práctica me ha permitido desdoblamientos y viajes astrales extremadamente interesantes, con informaciones, acceso a la memoria akásica, visiones de mundos diferentes y de galaxias también diferentes. Además, la práctica regular del Fosfenismo proporciona un sueño más relajante y un despertar tranquilo y distendido.

Señora Colette G. 6 de septiembre 1987

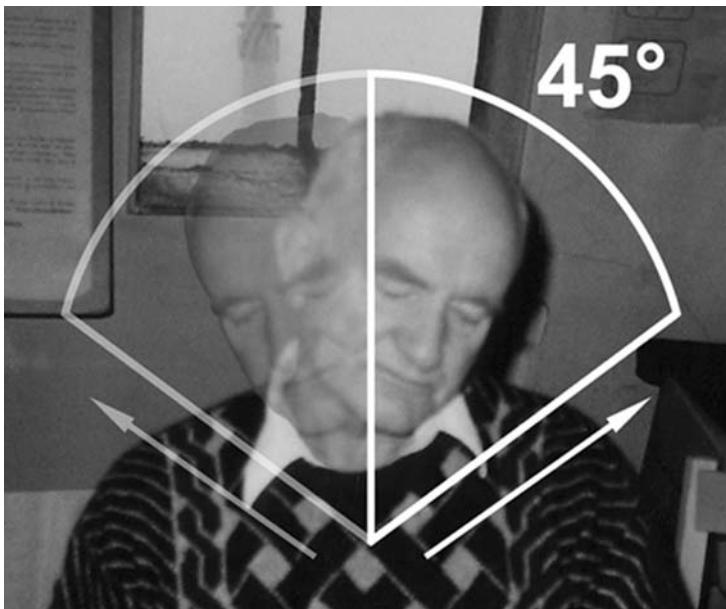
...No dejo de tener sueños premonitorios y muy simbólicos, con desdoblamientos rápidos, con y sin fosfenos. El ritmo rápido del mantra «ki» crea en mí un remolino de energía extraordinario; además, un aliento potente me aspira fuera de mí, muy lejos. Entonces las experiencias se vuelven maravillosas. Nunca se lo agradeceré bastante a Daniel y Roland.



Françoise P. 21 de noviembre 1989

Entrenamiento durante un periodo de un mes y medio.

- ✓ Visión (mejoría de la vista). Ya no necesito gafas.
- ✓ Aparición de sueños, con fase premonitoria.
- ✓ Sueños con muchos colores. Impresión de crear según mis pensamientos del momento.
- ✓ Experiencia extraordinaria, porque el hecho de crear instantáneamente lo que sueño me ha hecho tomar conciencia de no pensar a la ligera (purificación, depuración). Elevar las vibraciones.
- ✓ He visto aparecer en mi campo visual (a pesar de que la habitación estaba oscura y yo tenía los ojos cerrados) una luz blanca muy luminosa y en movimiento, no deslumbradora, supranormal, y en el interior de esta bola de luz, había una bola de luz de color azul oscuro, también en movimiento giratorio.
¿Sensación de mensaje?
- ✓ Sensación de caída, de descenso muy agradable. Balanceo del doble.
- ✓ He sentido, en el interior de mi cuerpo, a lo largo de la columna vertebral, como aberturas acompañadas de aientos (o rayos).
- ✓ En cada oído, percepción del aliento del espíritu; y especialmente en el oído derecho, vibración baja rítmica.
- ✓ Momento de intenso placer.
- ✓ Sensación de presencia amiga.



El Doctor Lefebure mostrando el balanceo lateral



ÍNDICE

Introducción a la edición castellana	9
Introducción	12
El acceso al desdoblamiento a través de los ejercicios de contracción estática	13
Amplificación de los sentimientos en los planos sutiles	18
Contactos en el mundo astral	21
Meditación cósmica	22
EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL O LA EXPLORACIÓN DEL MUNDO SUBJETIVO	
¿Qué es un fosfeno?	25
¿Qué es el FOSFENISMO?	26
¿Qué es la iniciación?	29
COMPRENDER Y PRODUCIR EL DESDOBLAMIENTO	
Librarse de los prejuicios y las ideas falsas	31
No dejarse impresionar ni influenciar por los fenómenos, el entorno o el ambiente	32
No depender de los fenómenos	34
Abrirse y aceptar los fenómenos	35
No hacer intervenir a la voluntad en la experiencia	36
Las sensaciones subjetivas nos informan sobre el paso de un estado a otro.	37
EL PAPEL DE LOS FOSFENOS EN LA PRODUCCIÓN DEL DESDOBLAMIENTO	
¿Qué es el desdoblamiento?	39
Fosfenos y desdoblamiento	40
Experimento: El fosfeno, sustancia sutil	43
Las propiedades de los fosfenos	44
Las curiosidades de los fosfenos	46
Acostumbrarse a la presencia del fosfeno	47

El material necesario pra la práctica	50
La disposición de la «lámpara fosfénica»	52
¿Qué es la «mezcla fosfénica»?	53
LA INICIACIÓN ESPONTÁNEA EN EL NIÑO	55
El sistema fénico	58
LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO ASTRAL	61
Las sensaciones subjetivas	61
El punto de partida de una experiencia: el estado de hiperconciencia	62
El sueño consciente	63
Las entidades del mundo astral: ¡un mal sueño!	63
Los procesos del desdoblamiento	65
¿QUÉ ES UNA EXTENSIÓN DE CONCIENCIA?	75
No interpretar las percepciones	75
Los puntos de referencia	76
¿Cómo pasar de un plano a otro?	78
Desplazarse por un plano sutil	78
Pasar de un plano a otro	79
Las causas del fracaso real o aparente	81
El ritmo secreto del éxito	83
Testimonios	86
Índice	92
Índice de ilustraciones	94
Otros títulos de Fosfenismo® España	97

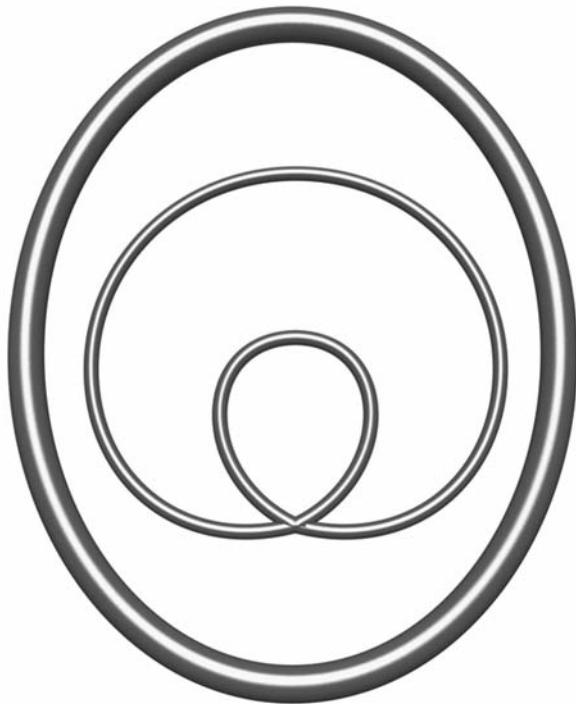


ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Doctor Francis Lefebure	7
Fotografía de un fosfeno	28
Lámpara Fosfénica	30
Sistema fénico	41
Las fases del fosfeno	48
Los ritmos de los fosfenos	49
Observación de la «lámpara fosfénica»	51
Proyección del fosfeno en una placa fotográfica	54
Sistema fénico tabla	59
El Doctor Lefebure en la Basílica de Lourdes	95



El Doctor Lefebvre en la Basílica de Lourdes



OTROS TÍTULOS DE FOSFENISMO ESPAÑA E IBEROAMÉRICA, ESCUELA DEL DR. LEFEBURE, FOSFENOLOGÍA EDICIÓN Y PRODUCCIÓN



En todos los tiempos, la iniciación consistió en la transmisión de un influjo psíquico, especie de telepatía gigante e informal, que origina y proyecta una fuerza que toma en el receptor formas múltiples y evolutivas adaptándose a la naturaleza de éste, como el agua de un manantial que acaba de nacer se adapta fluyendo al terreno. En África, algunos jefes religiosos autóctonos poseen este poder. El Doctor LEFEBURE pudo constatarlo en el Alto-Volta (Burkina Faso) y en Costa de Marfil. En la antigua iniciación Zoroástrica, el candidato a la iniciación permanecía de pie en el agua de un río, mientras el sacerdote que se hallaba en la orilla rezaba mirando fijamente el sol naciente para transmitirle la fuerza que así captaba.



Este rito era bastante parecido al del bautizo de Cristo por San Juan Bautista. En Europa occidental, este fenómeno fue casi olvidado a partir del momento en que se creó nuestro sistema escolar actual que obvió la importancia que ciertas prácticas ancestrales tienen para conseguir una buena organización del cerebro.

El Doctor LEFEBURE evidenció que esta transmisión iniciática se rige por las mismas leyes que la física de las vibraciones. Existen experiencias que demuestran que podemos aplicar al pensamiento rítmico los conocimientos que ahora tenemos sobre ellas. Esto fue posible porque el Doctor LEFEBURE recibió dos iniciaciones de este tipo: la primera cuando tenía 18 años por un maestro Zoroástrico; la segunda a los 44 años por el Mago indonesio Pak Subuh. Esta última le pareció particularmente pura pues está desprovista de toda enseñanza oral concomitante, y, por tanto, de dogma: Pak Subuh se contenta con proyectar, sobre los que así lo desean, lo que él llama la *Gran Fuerza de Vida* que parece ser la fuerza de la imaginación visual cuando es rítmica. Una región específica del cerebro, que se ha atrofiado por nuestro tipo de educación, permite muy probablemente que despierte en algunos seres y desamarre en ellos sin esfuerzo, COMO LAS OLAS DEL MAR.

El autor analiza aquí este tipo de fenómenos, con la finalidad de poner al alcance de todos, la posibilidad de reproducir este fenómeno y de convertirse él mismo en un Maestro, en el sentido estricto del término. La comparación entre estos dos Maestros condujo al Doctor LEFEBURE a pensar que lo que repercute sobre el funcionamiento del cerebro, engendrando ritmos en el pensamiento, es una determinada manera de balancear la cabeza, a la vez que se medita.

Al no poder utilizar la electroencefalografía, que requiere un reposo muscular total para poder analizar estos efectos, se le ocurrió utilizar los Fosfenos.

Descubrió entonces un hecho sorprendente que ningún otro autor había señalado antes y al que llamó *efecto Subud*.

Fue el punto de partida de sus investigaciones sobre los Fosfenos que le condujeron, cuatro años más tarde, al descubrimiento de la «mezcla fosfénica», método pedagógico muy conocido en la actualidad.



La audición alternativa consiste en escuchar primero por el oído derecho y después por el izquierdo, a un ritmo regular y regulable, un sonido que puede ser un zumbido, un chasquido o los dos asociados, o incluso una instrucción oral o música.

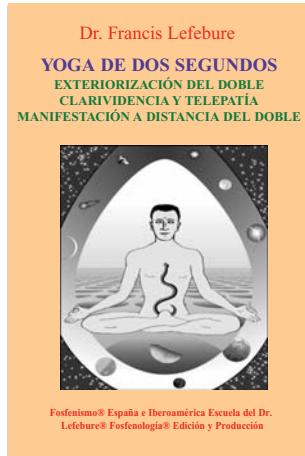
Los efectos fueron verificados en diversos laboratorios del Estado Francés, el C.N.R.S, el Instituto Nacional de Deportes y en el laboratorio central de los P.T.T. La Audición Alternativa es muy utilizada en:

Pedagogía: la utilización del Alternófono en el estudio permite una mejor comprensión. La atención se mantiene sin que aparezca fatiga; el trabajo intelectual es de mejor calidad y más organizado.

El Alternófono se utiliza regularmente entre los estudiantes para preparar los exámenes. Las materias incluso las difíciles, se vuelven más atractivas durante la audición alternativa. Así se logra una mayor motivación para en el estudio.

Desarrollo psíquico: las técnicas iniciáticas son más eficaces si se asocian con el Alternófono. Se accede con facilidad a numerosos fenómenos psíquicos, a estados de relajación y de vacío mental.

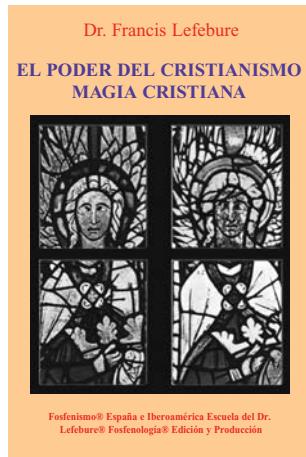
Los sueños se vuelven proféticos, con revelaciones relacionadas con el tema de meditación personal. El Alternófono facilita el desdoblamiento y la subida de Kundalini.



Yoga de dos Segundos es un manual práctico de los ejercicios iniciáticos tradicionales Zoroástricos, descritos en *La iniciación de Pietro*. Su práctica regular es la llave para despertar facultades psíquicas supranormales, así como maravillosos fenómenos: estados de iluminación, visiones proféticas y fenómenos de premonición y de videncia.

Esta técnica es el perfeccionamiento, con bases fisiológicas, de métodos antiguos y empíricos que tenían resultados a veces grandiosos pero inconstantes.

Desde el comienzo de las experiencias, el sujeto se siente profundamente en contacto con la verdadera fuerza oculta que sólo es revelada por esta técnica.



La no-violencia es un método de combate, y el mejor de todos. La estructura psicológica de quien practica los mandamientos del Evangelio es exactamente opuesta a la estructura del paranoico.

En muchos pasajes del Evangelio, se hace alusión a los principales ejercicios de Yoga, pero en el pasaje siguiente se crea una ruptura narrativa que esconde el significado del ejercicio para quien no está iniciado.

Las reglas morales de Cristo derivan de la aplicación de la ley del karma de los hindúes.

La plegaria asociada a los balanceos del cuerpo, como es costumbre en Asia, tiende a crear un flujo del pensamiento, en una forma que contiene un alto grado de simetría y de polarización.

Esta costumbre explica el número impresionante de palabras de Cristo marcadas con el sello de esta dualidad.



En los Evangelios apócrifos, que, sin embargo, contienen diversos pasajes realmente auténticos, esta polarización del pensamiento está todavía más marcada.

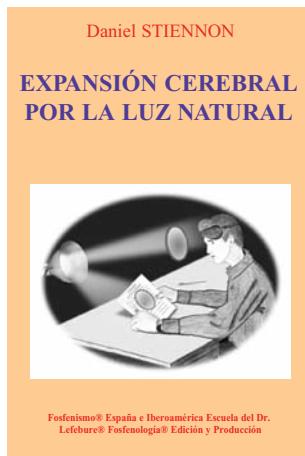
La comunión es, entre otras cosas, un símbolo de la forma en que los mandamientos del Evangelio deben ser asimilados por nuestra inteligencia y deben manifestarse en nuestro comportamiento por una recombinación entre ellos en función de nuestra naturaleza.

La reencarnación, claramente indicada en varios pasajes del Evangelio, es la cicatrización de la muerte.

La interjección «amén» es la deformación que ha hecho necesaria la transcripción al alfabeto latino de un sonido hebreo de tres letras, que muy probablemente se pronunciaba A-U-N y expresaba mucho mejor fonéticamente el equilibrio de las polaridades y la relación entre ellas.

La presencia de los magos, es decir, de los sacerdotes de Zarathustra, en el nacimiento de Cristo prueba la gran influencia zoroástrica en el origen del cristianismo.

Una fotografía de las vidrieras de la catedral de Amiens, en la que se observa claramente a los santos en posición de convergencia ocular, muestra que durante las cruzadas el catolicismo se fortaleció en las verdaderas fuentes del cristianismo: los ejercicios iniciáticos.



Desde los años 1950, sabemos que la luz tiene una gran influencia sobre las funciones hormonales por medio de la hipófisis. Una serie de investigadores han utilizado recientemente la acción estructurante de la luz sobre el sistema nervioso en la depresión crónica. En efecto, estos investigadores han observado que en ciertas formas de depresión, las recaídas más graves se producen durante el otoño, una época en que la luminosidad decrece.

En diversos hospitales, las personas que padecen una depresión crónica se colocan bajo potentes lámparas capaces de producir al menos 10.000 lux.

El SDE (síndrome depresivo estacional), muy extendido en los países nórdicos a causa de la duración extrema de las noches, ha impulsado a los médicos e investigadores a buscar una alternativa a los medicamentos para combatir estos problemas. La luz se utiliza también como sincronizador para regularizar los ritmos de sueño completamente alterados.



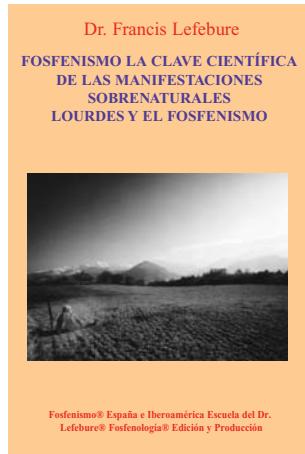
Actualmente, el cuerpo médico reconoce de forma unánime los beneficios que puede aportar el baño de luz mediante la lámpara de «luz natural».

De ahí a pensar que la luz podía tener un efecto estimulante sobre las facultades cerebrales, e intelectuales en particular, sólo había un paso, que el Doctor Francis Lefebure ya había dado en 1959, después de haber realizado numerosas observaciones detalladas.

Efectivamente, la luz es una energía que produce sincronizaciones entre las células cerebrales, acelerando y amplificando los procesos psicológicos. De forma que mirar fijamente durante un corto período una fuente luminosa aporta una energía suplementaria al conjunto de la masa cerebral, lo cual mejora las capacidades mentales (memoria, concentración, ideación, creatividad, iniciativa, etc.), es decir, la inteligencia en su conjunto.

El extraordinario descubrimiento del Doctor LEFEBURE es que **LA MEZCLA DE UN PENSAMIENTO CON UN FOSFENO TRANSFORMA LA ENERGÍA LUMINOSA EN ENERGÍA MENTAL**. Los fosfenos son las manchas de colores cambiantes que se observan en la oscuridad después de mirar fijamente durante un corto período una fuente luminosa. La Mezcla Fosfénica consiste en mezclar un pensamiento con un fosfeno.

La Mezcla Fosfénica es un **MÉTODO EXCEPCIONAL** de **DESARROLLO PERSONAL** que se puede aplicar a cualquier edad, sea cual sea el grado de dificultad y en todos los ámbitos de la vida.



Los fosfenos son las manchas de colores cambiantes que se perciben tras mirar fijamente durante un corto periodo de tiempo una fuente luminosa. De esta forma despertamos una energía que permite el desarrollo de la memoria y el acceso a numerosos fenómenos psíquicos. La tercera fase del fosfeno, el «resplandor difuso» se puede fotografiar y permite percibir los objetos físicos en plena oscuridad.

Está presente en el origen de fenómenos de videncia, sueños premonitorios, visiones y apariciones, así como en todas las manifestaciones sobrenaturales, como las que tuvieron lugar durante los Prodigios Solares de Lourdes, Fátima y Kerezinen, que siempre cuentan con la presencia de niños. Los fosfenos se transmiten fácilmente por telepatía. Cuando un grupo o una multitud hace fosfenos, éstos se aceleran y provocan la «danza del sol», de ahí el oscurecimiento aparente del sol, los balanceos, temblores, rotaciones y sensación de caída, que no son más que los ritmos del cofosfeno solar amplificados por la importancia del grupo.

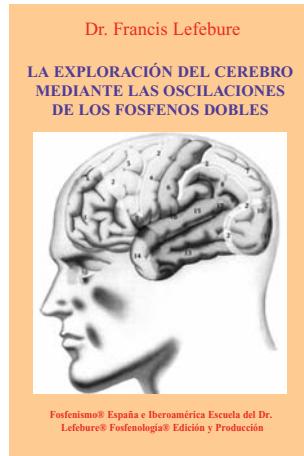


Se obtienen los mismos fenómenos utilizando una lámpara. Además, esta energía emitida por el cerebro se acumula en el lugar donde se utilizan regularmente los fosfenos, así como en el «aura» de las personas que los practican.

Estas sales fosfénicas, es decir, la energía producida por la mezcla de un pensamiento con el fosfeno, constituyen lo que antiguamente se llamaba los «gregores», que son la base de todos los lugares santos y de todos los lugares sagrados, pues permiten acceder a los planos sutiles, a los mundos invisibles.

Estos fenómenos no son tan raros como podría pensarse, pero existe un cierto «tabú» y de ley del silencio impuestos para evitar que los «secretos iniciáticos» se divulguen. ¿A quién pueden beneficiar estos fenómenos y estos acontecimientos? Las investigaciones del Doctor Lefebure muestran elementos que nadie había analizado antes.

El lector se sorprenderá al descubrir que él también puede producir estos «milagros», así como otros muchos fenómenos de los que habitualmente se habla poco.



Nuevo método de exploración del cerebro basado principalmente en la alternancia de los fosfenos dobles.

Los fosfenos son las manchas luminosas que persisten en la oscuridad después de haber mirado una luz intensa y adecuada. Si miramos dos lámparas separadas por una membrana, veremos un fosfeno con cada ojo. El Doctor Lefebure descubrió que, si se ilumina alternativamente un lado y otro, con un ritmo de dos segundos en cada lado, después, los dos fosfenos, en lugar de observarse al mismo tiempo, aparecen de forma alterna, a la derecha y a la izquierda, no al ritmo de la iluminación sino con un ritmo propio, alrededor de treinta veces después de cada iluminación.

Este ritmo es tanto más regular cuanto que el sujeto se encuentre en unas condiciones favorables a su buen funcionamiento cerebral. Este ritmo es muy sensible y constituye una especie de sonda que proporciona mucha información, de tipo psicológico y médico.

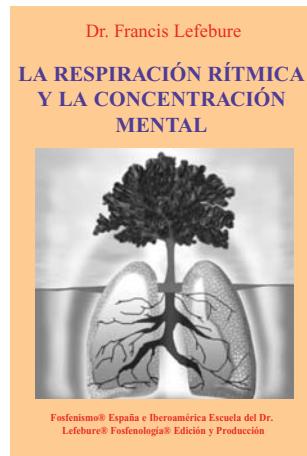


Con este sistema, el Doctor Lefebure estudió el efecto de ciertos medicamentos. Pero la mayor originalidad de sus investigaciones es el estudio de las técnicas místicas e iniciáticas tanto orientales como occidentales gracias a esta oscilación.

Otros ritmos de los fosfenos, que también descubrió el Dr. Lefebure, presentan analogías evidentes con ciertos ritmos que a veces descubren las personas contemplativas en su conciencia, cuando intentar uniese a Dios.

Se han descubierto también otros ritmos de los fosfenos, en particular «la oscilación en zigzag»; un experimento demuestra que durante la última fase del fosfeno, no ocurre nada en la retina, sólo se produce una oscilación muy lenta de un hemisferio cerebral a otro.

Estas investigaciones no impidieron al Doctor Lefebure dedicarse principalmente a la práctica. Los principios que descubrió lo llevaron, por ejemplo, a crear el «sincroscopio», un aparato cuya acción sobre la memoria es incontestable y que por este hecho tiene un gran interés para la preparación de exámenes.



Podemos considerar al ser psíquico como un organismo autónomo, homólogo de su propio organismo físico: a ciertos órganos del cuerpo les corresponden ciertas características del otro, a ciertas funciones de uno, una actividad del otro. Éste es uno de los grandes descubrimientos del Doctor Lefebure.

Otro principio seguido por el autor es el del trabajo sincrónico de una facultad psicológica y de su homólogo físico. ¿Cuál es el homólogo en el organismo de la facultad que llamamos voluntad? La voluntad nos hace actuar.

Físicamente, actuamos sobre todo mediante los miembros; en este sentido, podemos decir que los miembros son los homólogos en el cuerpo físico de lo que es la voluntad en el psiquismo.

Si queremos desarrollar o formar la voluntad, debemos esforzarnos en la realización de los ejercicios de los miembros combinados con la volición.



La respiración rítmica ocupa un lugar preponderante en los procesos de autorregulación. La respiración, una función característica de la vida, que nos une sin interrupción al medio en el que vivimos, es al mismo tiempo la única función de nuestra vida vegetativa sobre la cual nuestra voluntad puede actuar en gran medida.

La función respiratoria establece la unión entre nuestra vida de relación y nuestra vida vegetativa, por lo tanto, desempeña un papel esencial en el control del cuerpo.

Los ejercicios mentales combinados con la respiración rítmica permiten a ésta alcanzar su mayor fuerza en la educación del carácter y la inteligencia.



Todas las civilizaciones han hecho un amplio uso de las prácticas de observación fija de fuentes luminosas y, por tanto, de los fosfenos.

Estuvo en el origen del poder de numerosos imperios, pero si bien se conocía la importancia de los cultos solares, lunares y de los cultos del fuego, en las civilizaciones antiguas se ignoraba que la esencia de estos «cultos» estaba en la observación fija de la luz.

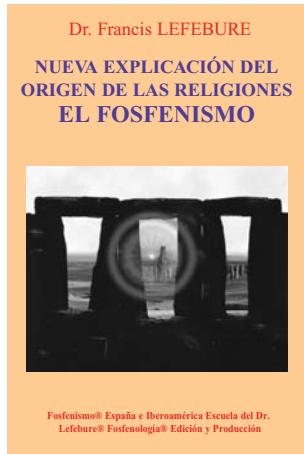
Esto jamás se había evidenciado antes de los trabajos del Doctor LEFEBURE. Algunos ocultaron estos conocimientos hasta que se perdieron, y todavía en nuestros días, los residuos de estos imperios se perpetúan sobre este impulso milenario que ha dado origen a las religiones y a las tradiciones iniciáticas.

En definitiva, si tenemos en cuenta lo que nos enseñan los fosfenos sobre el funcionamiento cerebral, tenemos muchas probabilidades de descubrir nuevas facetas de la historia de la humanidad.



Estas prácticas milenarias no derivan de simples creencias. Los descubrimientos del Doctor LEFEBURE sobre los fosfenos, han puesto de manifiesto, desde 1959, que la luz tiene una influencia extraordinariamente estructurante sobre todas las capacidades cerebrales, y sobre las capacidades intelectuales especialmente.

Esto explicaría que en determinadas épocas, estas prácticas se consideraran como secretas, y fueran aplicadas por las élites dirigentes que intentaban con este «secreto» conservar su poder.



Los fosfenos son las luces subjetivas, posfosfenos, que persisten en la oscuridad durante tres minutos después de mirar fijamente una lámpara adecuada; el cofosfeno, son los colores que aparecen alrededor de la lámpara si la fijación de la mirada es un poco más prolongada. La mezcla entre los pensamientos y los fosfenos produce efectos pedagógicos maravillosos. Por ejemplo, niños completamente disléxicos leen de forma normal en tres meses, e incluso superan a la media de los niños de su edad. Pero este fenómeno ha sido utilizado instintivamente por todos los pueblos en algún estadio de su evolución, en los cultos solares, que asocian la oración con la fijación de la mirada en el sol. Esto sucede todavía con los zoroástricos, cuyos sacerdotes se llaman «magos». Por lo tanto, la magia, en el sentido original del término, es una ciencia de los fosfenos que se ha perdido.

Los niños pastores tienen la costumbre de jugar con los fosfenos, y mezclarlos con sus plegarias. Los principales hechos de la Iglesia Romana tuvieron como protagonistas a niños pastores.

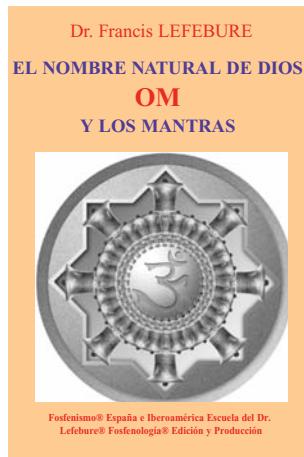


Otros niños utilizan instintivamente el reflejo del sol en el agua. Éste fue el caso de la poetisa Minou Drouet, que desde muy joven fue un prodigo.

Existen también pescadores que han adquirido cierto don de videncia, rezando mientras trabajaban, con el reflejo del sol en los ojos.

Cuando Cristo nació, acudieron pastores y magos, las dos grandes categorías de especialistas en fosfenos de la Antigüedad, y Cristo fue a buscar a cuatro pescadores del lago Tiberíades para comenzar su predicación. Por lo tanto, el Fosfenismo desempeñó un importante papel en el nacimiento del cristianismo.

Esto también es cierto para la religión de Mitra, en la que el futuro iniciado debía observar fosfenos en una gruta; los tibetanos también lo utilizaron y poseían en cada templo un libro de interpretaciones de los signos que aparecen cuando se fija la mirada en el sol; los brujos pigmeos miran fijamente una llama para buscar un terreno rico en caza, y sucede a menudo que un explorador que va con ellos tiene la misma visión en el mismo momento, debido a la gran transmisibilidad telepática de los fenómenos fosfénicos.



La interjección OM forma parte de todas las liturgias hindúes. La física moderna pone de manifiesto que expresa mejor la ley de polaridad universal pues la O se traduce por un círculo en el osciloscopio catódico (pantalla de televisión que analiza los sonidos), y la M por un cuadrado. Volvemos a encontrar esta polaridad morfológica, círculo y recta, en todas las polaridades de la naturaleza, principalmente entre el espermatozoide y el óvulo.

La ola, cuando estalla, da una modalidad del OM (la O corta). Otras modalidades vienen dadas por el ruido del viento en las hojas o el sonido de la campana. Morfológicamente, cada vértebra expresa el sonido OM por la polaridad entre el cuerpo y las láminas, el conjunto de la columna vertebral por la oposición entre la bola en que termina el coxis y la vértebra superior el atlas, que está formado únicamente por láminas; incluso, en el centro del cráneo, el cubo del seno esfenoidal. De estas múltiples analogías, resultan diferentes maneras de repetir el sonido OM.



El acúfeno fisiológico (zumbido que escuchamos cuando nos tapamos las orejas) es otro aspecto del sonido OM. Concentrándonos en un detalle del acúfeno, conseguimos a menudo en poco tiempo escuchar músicas celestiales. Manteniendo un pensamiento preciso durante esta escucha, practicamos la «mezcla acufénica» cuyos beneficios son paralelos a los de la «mezcla fosfénica» (mejoría de la atención, la memoria, y del espíritu de iniciativa). El método es fácilmente aplicable en el terreno escolar. Un mantra es un sonido cuya repetición mental actúa por su ritmo y sus resonancias analógicas.

Una tabla racional de las letras, establecida en función de la forma de los órganos vocales durante su pronunciación, permite a cada uno de nosotros construir lógicamente los mantras mejor adaptados a la meta perseguida. Esta tabla pone de manifiesto que el sonido sagrado principal de todas las religiones es más o menos el mismo y expresa la ley de polaridad universal.

Los chakras, o centros psíquicos del cuerpo etérico, aparecen como los nudos de vibraciones engendrados por la repetición de los mantras en el cañón de órgano que es el tubo hueco central de este cuerpo sutil (nadi Sushumma del yoga). La repetición mental del OM armoniza el conjunto del psiquismo y constituye un poderoso estimulante de todas las funciones cerebrales.



¿Kundalini es la más profunda y la más misteriosa de las fuerzas del Universo, la más potente, la más terrible? ¿Sólo algunos grandes iniciados que se esconden en la inmensidad de Asia poseen la técnica de su despertar y de su mantenimiento, muy peligroso para los demás? ¿Existen realmente gurús que esperan pacientemente a los alumnos más aventajados para transmitir sus enseñanzas, que la mayoría de la humanidad todavía no es digna de conocer?

NO, responde el Dr. Francis Lefebure. Lo que es peligroso son los procedimientos que no tienen nada que ver con lo que actúa efectivamente sobre el despertar de kundalini, pero que se mezclan por rutina y falta de discernimiento con los elementos necesarios y suficientes para provocar su despertar. Por comparación, lo mismo sucedió con la inmunoterapia preventiva, que en forma rudimentaria existía en África antes de la llegada de los europeos: en las ferias, miembros de unas tribus llamadas «de hombres serpiente» mostraban que podían ser mordidos por serpientes venenosas sin morir.



El procedimiento era un «secreto iniciático». Consistía en cubrir el cuerpo con múltiples laceraciones sobre las cuales se aplicaba una mezcla de ingredientes, entre los que había cabezas de serpiente aplastadas. Estas poblaciones no sabían que sólo el veneno de serpiente era útil para una inmunización progresiva, lo que hacía que el método fuera doloroso y peligroso.

De la misma manera, cuando se ha comprendido lo que es esta fuerza cuyo despertar es la finalidad del yoga, se ve claramente que **KUNDALINI ES MUY SIMPLE, MUY BENEFICIOSO, SIN PELIGRO Y FÁCIL DE PROVOCAR**, contrariamente a los dogmas caducos debidos a interpretaciones occidentales precipitadas.

Cuando se han depurado todas las prácticas inútiles para despertar esta fuerza, queda un **PRINCIPIO** aplicable de muchas maneras diferentes, pero entre las cuales la más rápida y eficaz es la «máquina que despierta Kundalini», es decir, el Girascopio.

El Dr. Lefebure precisa como cada cual puede **PROVOCAR EL DESPERTAR DE KUNDALINI** en UNA O DOS SEMANAS A RAZÓN DE UNA HORA DE UTILIZACIÓN POR DÍA.

En este corto lapso de tiempo, la potencia de este despertar es en general suficiente para que se produzcan los efectos clásicos del ascenso de esta fuerza, experimentado en la columna vertebral, y que provoca una iluminación cuando alcanza la cabeza, engendrando una multitud de experiencias espirituales curiosas y reconfortantes, de manera que el experimentador ya no duda de que se trata del verdadero kundalini. El resultado es absolutamente convincente. El sujeto entonces es libre de pararse aquí, o de ir más allá en su desarrollo con el Girascopio.

Resulta evidente que esta afirmación provocará al principio vivas controversias en todos los medios que se interesan por el yoga, por la teosofía o por el hinduismo.

Pero esta vez, no habrá términos medios: una u otra de las dos concepciones tiene razón definitivamente y totalmente; para resumir: «kundalini, fuerza difícil de despertar, y peligrosa» o «kundalini, fuerza muy fácil de despertar, muy beneficiosa y sin ningún peligro». Se abre el debate.



La rotación es un movimiento universal. Desde el electrón alrededor del átomo hasta las galaxias, vivimos en un Universo que nos impulsa en un perpetuo movimiento espiral.

Esta rotación es un misterio pero, al armonizarnos con el movimiento del Universo, producimos cierto resplandor espiritual. Los derviches intentan fusionarse con el Universo y pueden arrastrar a la conciencia de otros en este movimiento, porque el girofeno es tan transmisible por telepatía como el fosfeno. Por ello, los espectadores de estas ceremonias se sienten elevados por encima de su cuerpo.

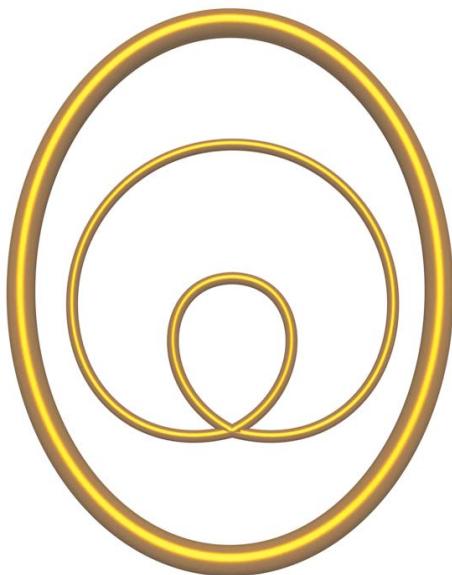
Las personas que han visitado Mevlana, centro importante del sufismo, han observado que reina allí un ambiente especial y sobre todo han sentido la impresión de encontrarse *en otra parte, en otro plano*. Esto se debe a los ritmos fosfénicos acumulados en este lugar desde hace cientos de años. Además, gracias a los fosfenos, cada uno conoce su velocidad de rotación óptima, así como la duración de las sesiones y su frecuencia.

El Doctor Lefebure nos enseña cómo alcanzar estos estados de iluminación y de superconciencia mediante la práctica de las rotaciones.

En el apéndice, se expone, entre otras, la explicación del famoso RAYO VERDE de los marinos, con el método para reproducirlo experimentalmente.

Doctor Francis LEFEBURE

**Medalla de Oro y Premio del Concurso Lépine (1963)
Medalla de Oro del Salón Internacional de Inventores de
Bruselas (1964), por la acción sobre el cerebro del aparato
de audición alternativa**



<http://www.fosfenismo.com>
<http://www.luz-natural-mente.com>

El desdoblamiento no es un fenómeno raro. Se ha practicado en todas las épocas.

Por ejemplo, en la Edad Media, los «brujos» obtenían el desdoblamiento mediante paralizantes bulbares que provocaban un estado de muerte aparente, lo que les permitía penetrar en los «mundos invisibles». Los cátaros y los templarios utilizaban otras técnicas para conseguir el mismo objetivo.

La Iglesia católica desacreditó estas prácticas con el pretexto de la herejía. La Inquisición se encargó de hacer desaparecer a los molestos defensores de estas prácticas.

Sin este encarnizamiento en querer destruir su conocimiento, los fenómenos de desdoblamiento formarían parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, los niños conocen bien estos fenómenos. Algunos los viven con frecuencia. Pero la mayor parte del tiempo no los escuchamos y los regañamos.

No obstante tienen algo que enseñarnos, porque sin saberlo conocen perfectamente los medios de producir estos estados maravillosos.

La Escuela del doctor LEFEBURE le ofrece lo que jamás ha sido revelado sobre el desdoblamiento, una facultad natural accesible a todos, común a todos los seres humanos.