

**MANUAL**

**SOBRE**

**EXPERIENCIAS FUERA  
DEL CUERPO (EFC)**

**POR ROBERT BRUCE**

## ÍNDICE DE MÓDULOS

- **INTRODUCCIÓN (Omitted)**
- **MÓDULO I -----3**
- **MÓDULO II -----43**
- **MÓDULO III -----91**
- **MÓDULO IV -----113**

# MÓDULO I

- TEORÍA BÁSICA.
- CONOCIMIENTOS GENERALES.

# ÍNDICE REFERENCIAL RÁPIDO

¿QUÉ ES LA DIMENSIÓN ASTRAL? -----	5
PODER CREATIVO DE LA VISUALIZACIÓN -----	12
EFECTO ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS -----	13
OBJETOS CREADOS CON FORMAS DE PENSAMIENTO-----	16
CÓMO ES QUE OCURRE LA PROYECCIÓN -----	17
EL PROCESO NATURAL DE LA PROYECCIÓN -----	21
FLUJO DE ENERGÍA -----	24
DIMENSIONES SUPERIORES Y ZONAS LIMÍTROFES -----	27
MUERTE -----	41

## ¿Qué es la Dimensión Astral?

La dimensión astral es la dimensión más cercana a lo físico. Envuelve e interpenetra al mundo como si se tratase de una gran maya mental, atrapando y manteniendo todos los pensamientos. Todo lo que contiene es creado por la conciencia colectiva de las mentes de todo el mundo. Contiene, todos los pensamientos, recuerdos, fantasías, y sueños de cada porción de vida en el planeta.

En ella, las leyes de atracción causan que éste océano de sustancia mental se estratifique y se asiente en capas o piscinas. Estas piscinas de pensamiento son comúnmente llamadas, planos astrales, mundos astrales, sub-planos astrales, o realidades astrales.

La Dimensión Astral está compuesta de **Materia Astral** la que comúnmente se describe como '**sustancia mental animada por sus correspondientes emociones**', es decir, es el plano que se forma a partir de los estados de conciencia de los individuos.

La Dimensión Astral es extremadamente sensitiva a los pensamientos, y puede ser moldeada en cualquier forma o proporción. Estas creaciones pueden ser tan perfectas que no se distinguen de la realidad.

La mejor manera de dar una explicación para esta sustancia mental es hacer una comparación entre la materia astral y un film fotográfico de alta velocidad que aún no ha sido expuesto a la luz. En el momento en que este film se expone a la luz, enfocado por los lentes de la cámara, una perfecta imagen de la realidad es quemada en él, por causa de la reacción química de los componentes en el film mismo.

Cuando la materia astral es expuesta a los pensamientos, enfocados por los lentes de la mente, una perfecta imagen de la realidad es instantáneamente formada en la sustancia astral mental debido a la reacción que tiene esta sustancia astral en respuesta a los pensamientos de las personas. La complejidad y durabilidad de cualquier creación en la dimensión astral depende ampliamente de la fuerza de la mente (alimentada por las emociones) al momento de la creación.

## **Sueños:**

La forma en la cual la mente subconsciente crea los sueños es sintonizándose con la dimensión astral cuando el individuo se encuentra dormido; puede crear cualquier escenario que desee.

Esta es la manera en que la mente subconsciente resuelve los problemas y se comunica con la mente consciente. Ella crea una serie de complejos escenarios de formas mentales y los proyecta hacia dentro de la sustancia mental de la dimensión astral, donde se hacen sólidos. La mente consciente, de esta manera, puede vivir y experimentar en estos escenarios creados en el estado de sueño.

En cierto sentido, es como si se tratase de un proyector de películas (la mente subconsciente) que proyecta sobre una pantalla (la dimensión astral).

## **Formas Mentales:**

Cualquier objeto nuevo en el mundo real es asimilado dentro de la dimensión astral por un determinado período de tiempo.

La representación de una forma mental primero se desarrolla en la parte más baja del astral, la más cercana a la dimensión física, y haciéndose más permanente a medida que pasa el tiempo.

Como ocurre con todas las formas mentales, mientras más atención se les presta, más rápido ellas crecen.

Mientras más alto en la dimensión astral (mientras más lejos de la dimensión física), menor cantidad de formas mentales relacionadas con el mundo físico, según como las conocemos, son encontradas.

Las cosas físicas deben empaparse por un período de tiempo bastante largo antes de que puedan tomar forma, y ser encontradas en los niveles más altos del astral.

¿Has tratado alguna vez de moverte alrededor de una casa extraña en la oscuridad?. Te tropiezas con todo, cierto?. Pero, cuando te familiarizas con la forma mental de los alrededores de la casa en tu mente, entonces puedes desplazarte de mejor manera. Mientras más tiempo pasas en la casa, más fuerte se hace la imagen mental de ella. Esto es similar a la forma en que las cosas son asimiladas y crecen, como formas mentales, en otras dimensiones.

El mecanismo de generación de formas mentales en el astral también trabaja a la inversa.

Si un objeto físico ha existido por mucho tiempo, éste habrá crecido en una gran impresión de forma mental en el astral. Una vez que el objeto ha sido destruido o removido, su forma mental todavía perdura. Por ejemplo, en el astral puedes encontrar muebles dentro de tu casa que nunca has tenido, mezclados con los que sí tienes. Esto es causado por las formas mentales en decadencia de cosas viejas, que han pertenecido a previos dueños, etc., las cuales, aún se encuentran ahí, años después que las originales se han ido.

Las formas mentales viejas, no siguen a sus contrapartes físicas cuando éstas han sido removidas.

Nuevas formas mentales comienzan a crecer donde quiera en el astral (siendo alimentadas y sea, por un individuo, o por una conciencia colectiva); mientras que las viejas, lentamente decaen (pues ya no son alimentadas).

Mientras más tiempo un objeto permanezca en un lugar, más fuerte se hará su forma mental en aquel lugar (pues es alimentado por las personas que le prestan atención) .

Esto también se aplica a los edificios, estructuras y relieves geológicos.

Puedes proyectarte hacia un parque, y encontrar una casa, un puente, un arroyo, un cerro, etc., sabiendo que definitivamente no se encuentra allí. Puede que haya existido en el pasado.

Mientras más alto en el astral vayas, más viejas serán la formas mentales, o más atrás en el tiempo geológico parecerás encontrarte.

La rata de crecimiento de una forma mental, depende grandemente de la cantidad de atención que se le ha dado (energía consciente). Por ejemplo, una pintura famosa, amada y vista como una alta concepción mental por millones, poseerá una forma mental mucho más fuerte que cualquier otra pintura común que cuelgue en el dormitorio de alguien, y que sea vista solo por algunos.

La cantidad de formas mentales que encuentres en el astral dependerá también de cuan cerca te encuentres de la dimensión física. Si te encuentras muy cerca, como sería en una proyección de tiempo real, o EFC, muy pocas formas mentales, si es que alguna, serán encontradas. La razón de esto es que, en una proyección de tiempo real te encuentras en tu cuerpo astral moviéndote en el plano físico. En realidad te encuentras en el límite entre la dimensión astral y el plano físico.

## **Visión Astral:**

En el cuerpo físico tenemos 220 grados de visión. Por ejemplo, nosotros podemos ver hacia el frente, pero no podemos ver hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo al mismo tiempo.

En el cuerpo astral, tenemos **MÁS** de 360 grados de visión, y podemos ver hacia todas direcciones al mismo tiempo. Esto se llama **Visión Esférica**.

Durante la proyección astral, el hábito nos fuerza a enfocar nuestra atención solo en una dirección, hacia donde sentimos que la parte frontal de nuestra visión está.

La visión hacia delante, hacia atrás, hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia arriba y hacia abajo siempre se encuentra ahí, y es vista todo el tiempo, pero, todas ellas no pueden ser asimilada por el cerebro en conjunto. Esto va en contra del largo hábito del cerebro de visión frontal. Pues, la visión esférica es como si se tuviese una gran ojo que apunta en todas direcciones, hacia arriba, abajo, izquierda, derecha, delante, atrás, pero todas al mismo tiempo.



En el cuerpo astral no hay órganos físicos, como por ejemplo, ojos. Tienes un punto de conciencia no-físico flotando en el espacio. Tampoco eres afectado por la gravedad u otras leyes físicas. En este estado no existe el arriba o el abajo, adelante o atrás, izquierda o derecha. Es solo el hábito de toda una vida lo que trata de forzar esta perspectiva en ti durante la proyección.

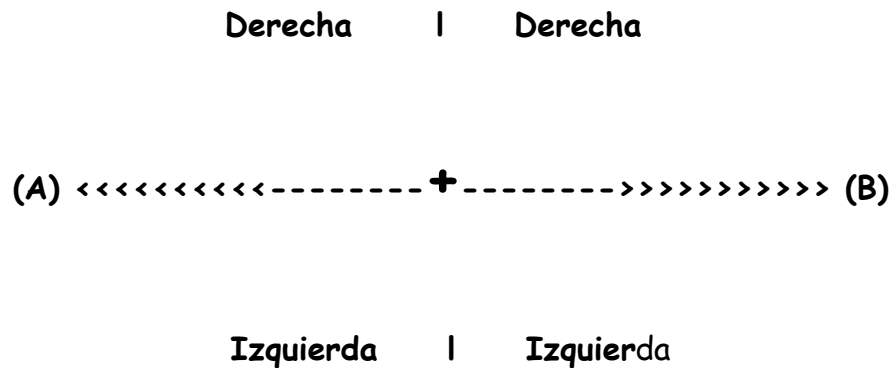
Es importante entender correctamente la Visión Esférica, si es que vas a operar completamente en el astral. Esto es especialmente necesario cuando te proyectas en tiempo real, en el límite de la dimensión física.

La visión esférica hará que pienses muy a menudo que te encuentras en una dimensión de imágenes reflejas, o en una copia revertida de la realidad. Esto significa que tu casa, por ejemplo, parecerá estar revertida, lo de atrás encontrándose adelante. Esto es producto de que has perdido tu natural punto de visión durante la proyección.

En algún punto de la proyección te has desorientado y has tomado un diferente punto de visión, que no es el normal, por ejemplo, has rotado, o te encuentras de cabeza, etc., sin que lo hayas pensado. Esto revierte tu punto de visión natural de izquierda y de derecha, o de arriba y de abajo. Esto engaña a tu mente subconsciente haciéndola ver el lugar en que te encuentras como revertido.

Debido a que no posees un cuerpo físico en el astral, cuando quieres mirar hacia atrás de ti, no es necesario que te des vuelta, o que te muevas de alguna forma. Solo debes cambiar tu punto de visión hacia atrás. Esto, cuando es realizado sin moverse, causa el efecto de imagen refleja, en cierto sentido, es como mirar a un espejo para ver lo que encuentra atrás.

El diagrama de abajo, ilustra este punto de visión revertido sin girar hacia la dirección en que se está viendo, toma nota que la izquierda y la derecha no cambian.



Si te encuentras situado en el punto (+), mirando en dirección (A), y de pronto, este punto (A) se convierte en el punto (B) sin que te voltees; entonces tendrás la izquierda y la derecha revertidas (como si mirases hacia atrás a través de un espejo).

Esto provoca que la mente subconsciente use su poder creativo para corregir la vista, revirtiéndola (haciendo que la derecha esté en la izquierda y viceversa), o particionándola. Esto resulta más fácil (para la mente subconsciente), y a la vez, provoca algunos problemas para la mente consciente al tener que aceptar una izquierda y derecha revertida.

Un efecto similar se puede recrear al recostarse en el suelo, y luego, mirar sobre tu cabeza; o también, parándote sobre tu cabeza y, mientras te encuentras en esta posición, tratar de tomar diferentes objetos por su parte derecha o izquierda. Esto provoca una leve confusión en tu sentido de la izquierda y derecha. Por ejemplo, debes calcular conscientemente cual es la derecha o izquierda mientras te encuentras en la posición invertida.

Esta pequeña confusión es todo lo que necesita inducir a la mente subconsciente para que cree algo más fácil de aceptar.

Tu mente es incapaz de asimilar esta reversión y, en consecuencia, te da una nueva perspectiva de acuerdo a lo que parece ser la izquierda o derecha en ese momento. Una vez que conscientemente notas esta anomalía, ya es demasiado tarde para remediarla. La mente no puede aceptar un cambio consciente de la izquierda y de la derecha.

Si entiendes el concepto de **Visión Esférica**, y ocurre que se reversa alguna vez durante la proyección, solamente bastará con tomarlo en cuenta y seguir funcionando normalmente (con la derecha e izquierda reversadas), en vez de pensar que estás perdiendo tu tiempo en alguna clase de dimensión de espejo.

Por ejemplo, si planeas hacer algo en el astral, todavía podrás. Todo lo que tienes que hacer es tomar tus coordenadas de izquierda y derecha basándote en la estructura o edificación alrededor tuyo, e ignorar tu propio sentido de izquierda y derecha completamente.

Todo lo que vez mientras te encuentras en la dimensión astral, es percibido directamente por la mente. Es una simple acción para la mente subconsciente el cambiar o revertir toda, o solo parte de, tu percepción consciente de realidad durante la proyección.

**NOTA:** Esta reversión del punto de visión puede ocurrir varias veces durante cualquier proyección de tiempo real.

## **Poder Creativo de la Visualización**

La mente subconsciente posee **MAYORES** poderes de visualización que la mente consciente. Es como comparar un supercomputador con una calculadora para niños. En la dimensión astral, esta diferencia podría causar gran confusión, ya que la mente consciente se encuentra alerta.

La mente subconsciente yace hirviendo por debajo de la superficie durante cualquier proyección. Todo ese poder creativo está como estallando por salir, por crear, y así lo hará en cada oportunidad que tenga.

Esta diferencia en el poder creativo, combinado con el hábito de toda una vida de la visión frontal, es la causa del "Efecto de Alicia en el País de las Maravillas". Déjame explicarlo, .....Juntos lo siguiente:

- 1.- El increíble poder creativo de la mente subconsciente.
- 2.- El débil poder creativo de la mente consciente.
- 3.- La sensibilidad de la sustancia astral al pensamiento.
- 4.- Visión Esférica.
- 5.- Reversión de la izquierda y la derecha.

.....Y obtienes una receta para una confusión total.

## El Efecto de Alicia en el País de las Maravillas

Te proyectas en tu cuerpo astral y miras alrededor de tu habitación. Todo parece normal, pero repentinamente notas que la puerta se encuentra en la pared equivocada?.

Lo que ocurre es que mientras mirabas alrededor, viste la puerta con tu visión posterior (atrás), confundiendo la perspectiva natural de tu mente de la izquierda y la derecha.

La mente no puede asimilar esto, debido a que, tu perspectiva frontal, y la posición de los muebles, cuadros, ventanas, etc. Son normales; pero, la visión detrás de ti está revertida.

Esto provoca que la mente subconsciente cree una puerta donde piensa que esta podría o debería estar. Cuando miras a esta puerta, parece ser real, aunque ciertamente sabes que está en el lugar equivocado. Una vez que ha sido creada, ya no se podrá borrar, debido a que eso es inaceptable para tu mente consciente, por ejemplo, las puertas sólidas no tienen el hábito de desvanecerse ante tus ojos.

En el momento en que voltees hacia la dirección en que la puerta realmente debería estar, encontrarás, que la puerta está ahí como es normal.

Ahora, es posible que tengas dos, o más puertas, en circunstancia que debería haber solo una. Si entras por la puerta real, encontrarás el resto de la casa como debería ser. Pero, si entras por la puerta falsa, la mente sabrá que es una puerta falsa y no aceptará abrirla hacia la parte de la casa a la que debería conducir. En consecuencia, si abres esta puerta, encontrarás algo más.

Usualmente es un corredor o un pasaje que no tienes, que lleva hacia otras partes de la casa que tampoco tienes. Desde ese momento en adelante, en que has entrado por esa puerta, te encontrarás en el País de las Maravillas, donde todo es posible, y no muy plausible. Lo que realmente estás haciendo, es entrar (a través de esa puerta) a la Dimensión Astral como un efecto de una creación incontrolada por parte de tu mente subconsciente; pero ahora podrás obtener control.....

Una vez que la mente subconsciente comienza a crear de esta manera, continuará haciéndolo en un modelo de expansión geométrica. Por tanto, es necesario para la mente consciente, que asimile la situación anormal en la que se encuentra.

Lo que ocurre, es que en algún punto, en este remolino creativo (comenzando en el momento en que crea la puerta falsa), la mente subconsciente se suelta completamente y comienza a viajar a otras partes del astral (creando puntos de conexión entre el lugar donde se encuentra la mente consciente y el lugar del Astral donde a viajado la mente subconsciente). En este punto de la proyección, toda semblanza con la realidad se pierde y entras a la dimensión astral propiamente tal.

Existen muchas maneras en que este efecto de "Alicia" puede tomar lugar durante la proyección; el ejemplo anterior es solo una variante.

Ha sido analizado por muchos "proyectores" (quienes se desdoblan conscientemente), este hecho de que en algún punto durante la proyección, ellos parecen perder control sobre ella. Objetos aparecen, desaparecen, y generalmente todo se vuelve un poco extraño. Esto es causado básicamente por la basta habilidad de la mente subconsciente que comienza a actuar independientemente.

Comienza por crear cosas, y luego las hace desaparecer; luego se dirige hacia otras áreas del astral y generalmente hace todo un poco más difícil para el proyector con poca experiencia.

### **Para evitar el problema expuesto arriba:**

Concéntrate en lo que estás haciendo mientras te proyectas y no permitas que tu mente se desvíe del asunto (no permitas que tu mente comience a divagar).

El problema de la visión revertida puede ser minimizado si te concentras en tu visión frontal durante la proyección, por ejemplo, enfócate en una dirección a la vez y no permitas que se cambie el punto de visión.

## **Manos que se Derriten**

Cuando te proyectas en tiempo real (en el cuerpo astral en la zona limítrofe con mundo físico), no posees un cuerpo propiamente tal. Pero, como la mente no puede aceptar esto, te provee una forma de pensamiento hecha de sustancia etérica.

Si tratas, y miras tu cuerpo, digamos tus manos, encontrarás que ellas se comienzan a derretir bastante rápido. Notarás que se ven extrañas y que comienzan a perder el color; y que en un par de segundos, tus dedos comenzarán a derretirse como hielo bajo un soplete. Se irán acortando y desvaneciendo, y luego el resto de tus manos y brazos comenzarán a derretirse también. Este efecto solo parece ocurrir cuando deliberadamente observas una parte de tu cuerpo, o bien, cuando tratas de crear algo.

El hecho de observar deliberadamente alguna parte del cuerpo astral, involucra el uso de la mente consciente, la cual, posee pobres poderes creativos, y en consecuencia, no puede sostener formas complejas por mucho tiempo, y en definitiva, esto es lo que causa el efecto de derretimiento.

En cambio, si llegas a notar partes de tu cuerpo en forma casual durante la proyección, este efecto de derretimiento no será visto....

Cuando te haces consciente de algo, quiere decir que tu mente consciente le arrebató el mando de eso a la mente subconsciente, debiendo sostener el control de aquello con sus facultades propias.

## Objetos Creados con Formas de Pensamiento

Puedes ocupar tu mente consciente para crear objetos mientras te proyectas. La duración de estos objetos creados a partir de tus formas de pensamiento, dependerá de la fuerza de tu habilidad creativa de visualización (lo cual depende grandemente de la intensidad de los sentimientos que llenan el molde mental).

También dependerá de la cantidad de tiempo y esfuerzo inviertas en la creación.

El mismo fenómeno de derretimiento ocurre con cualquier creación consciente realizada en la dimensión astral. Si creas, por ejemplo, una espada, aparecerá en tus manos brevemente, tal como la imaginaste, luego, comenzará a derretirse tal como lo hicieron tus manos. Si te concentras en ella, podrás mantener su forma, pero tan pronto como tu concentración se aparte, así lo hará también la creación. Esto es similar a cualquier otra visualización que llevas a cabo en el mundo real.

Resulta difícil, y debes concentrarte para sostener la visualización en tu mente. Una vez que tu concentración se aleja, así también lo hace la imagen visualizada. Esto ilustra la basta diferencia entre los poderes creativos del consciente, y de la mente subconsciente.

Para crear una forma de pensamiento permanente, debes engañar a la mente subconsciente para que lo cree por ti. Analizaremos este temas más adelante en este manual.



## ¿Cómo es que Ocorre una Proyección?

Durante el sueño, el cuerpo energético, también conocido como cuerpo Etérico, o Funda Vital, se recarga de energía como parte de su funcionamiento natural.

Se expande y se abre para acumular y almacenar energía.

El cuerpo energético puede hacer esto solo en su forma expandida durante el sueño. Una vez que se encuentra expandido, los chakras sueltan energía, en la forma de sustancia etérica, hacia dentro del cuerpo energético, recargándolo.

Durante este proceso de recarga, el cuerpo astral se separa y se sintoniza dentro de la dimensión astral, donde puede crear y experimentar sueños.

Si esta separación es realizada conscientemente, o si te haces consciente después que esta toma lugar, podrás tomar cierto control sobre ella. Entonces esto se convierte en una EFC (Experiencia Fuera del Cuerpo), una proyección astral, o un sueño lúcido.

Las diferencias generales entre EFC, proyección astral y sueño lúcido, son las siguientes:

## La EFC

La EFC (Experiencia Fuera del Cuerpo) es una proyección en tiempo real cerca del mundo físico. Esta, usualmente ocurre como parte de alguna experiencia cercana a la muerte. Es cuando una persona es sacada bruscamente de su cuerpo como resultado de algún tipo de trauma severo, por ejemplo, accidente automovilístico, intervención quirúrgica, paro cardíaco, parto, etc.

Los que practican EFC, se encuentran conscientes de lo que ocurre en el mundo real físico, como conversaciones y eventos a su alrededor, así como, de las personas que están cerca a su cuerpo físico. Es así que algunas personas que tienen una EFC como producto de accidentes, operaciones quirúrgicas, etc. Pueden describir los hechos, conversaciones, etc. Que tuvieron lugar mientras ellos se encontraban inconsciente.

**NOTA:** La EFC es levemente diferente a una proyección astral o a un sueño lúcido debido a que la EFC se produce en tiempo real. Esto es causado por el cuerpo astral conteniendo en sí una gran cantidad de sustancia etérica, el cual, se mantiene cerca al mundo físico.

Existen dos causas generales para la EFC en tiempo real:

- 1.- Una persona que se encuentra cerca de la muerte, o que piensa que lo está, lo cual provoca que una gran cantidad de sustancia etérica sea dirigida hacia el cuerpo astral en preparación para el proceso de la muerte.
- 2.- Una persona que posea chakras activos, lo cual provoca algo similar, por ejemplo, dirigir sustancia etérica hacia el cuerpo astral. El tener chakras activos puede ser una habilidad natural, o bien, puede ser desarrollada a través de entrenamiento.

**NOTA:** Tu te puedes proyectar conscientemente, y tener una EFC de tiempo real si la suficiente sustancia etérica es generada por los chakras. En una EFC, la realidad es percibida objetivamente (real), y el tiempo es normal (tiempo real).

Técnicamente, cuando te proyectas hacia el mundo físico, en tiempo real, como es el caso de una EFC, lo haces en el área límite de la zona que separa lo físico de la dimensión astral. Si el cuerpo astral contiene suficiente sustancia etérica, podrá existir muy levemente desfasado de la realidad. Esto quiere decir, que la proyección es en tiempo real y tan cercana a la dimensión física que no sería distinguible.

**NOTA:** He comprobado esto muchas veces, proyectándome en tiempo real, durante el día y explorando mi área local, buscando trabajos en los caminos, accidentes, incidentes, etc., y luego verificándolos detalladamente en mi cuerpo físico una vez concluida la proyección..

Existen fuertes barreras naturales para una proyección consciente en tiempo real. La cantidad de sustancia etérica generada y dirigida hacia el cuerpo astral, es una de ellas. Esto limita la duración de cualquier proyección en tiempo real al grado de desarrollo de los chakras en el individuo, y al control que se tenga sobre ellos.

## **La Proyección Astral**

Aquí es donde el cuerpo astral es proyectado hacia la dimensión astral, donde las cosas resultan diferentes al mundo real. El tiempo es distorsionado, y extendido, por ejemplo, una hora en la dimensión astral puede ser tan solo algunos minutos en la dimensión física, dependiendo en que parte del astral te encuentres. La realidad es fluida y cambiante.

## **El Sueño Lúcido**

El Sueño Lúcido toma lugar cuando la persona se hace totalmente consciente de que está experimentando un sueño mientras se encuentra dormida. De esta manera, la persona queda facultada para tomar alguna clase de control consciente sobre el curso de los eventos en el sueño.

El hecho de adquirir un Sueño Lúcido también faculta a la persona para convertir este sueño en una experiencia de proyección astral.

Los sueños lúcidos resultan más similares a las proyecciones astrales (dentro de la dimensión astral), que a las EFC, ya que el tiempo y la realidad se encuentran distorsionados.

## **¿Proyección Astral o Sueño Lúcido?**

Muchos proyectores astrales se "van a negro" en el momento mismo de realizar la salida consciente desde su cuerpo; y se vuelven conscientes nuevamente estando ya en la dimensión astral.

Es decir, se hacen conscientes después que la separación ha tomado lugar, encontrándose ya en la dimensión astral; perdiéndose completamente el proceso de separación y salida del cuerpo físico.

Si te pierdes la salida consciente desde tu cuerpo, entonces, técnicamente estás teniendo un sueño lúcido, no una proyección astral, ya que te has hecho consciente después de la separación.

Todos estos tres tipos de proyección (EFC, Proyección Astral y Sueño Lúcido) están estrechamente relacionadas, por ejemplo, todas ellas involucran al cuerpo astral separándose del físico y experimentando una realidad separadas del cuerpo físico en cuestión.

## El Proceso Natural de la Proyección

Después que el cuerpo físico se queda dormido, el cuerpo astral siempre se proyecta hacia dentro del mundo físico.

Una vez que el cuerpo energético se ha expandido (después que el individuo se queda dormido), el Cuerpo Astral flota libre y queda suspendido justo sobre el cuerpo físico, pero **DENTRO** de un campo de energía (sustancia) etérica.

A este campo se le conoce vulgarmente como Campo de Influencia del Cuerpo Energético Expandido.

Es dentro de este **Campo de Influencia** del cuerpo energético expandido, conocido técnicamente como **Rango de Cuerda de Actividad**, que el cuerpo astral puede ser mantenido 'cerca' del mundo físico (generalmente en el límite entre la dimensión física y la astral).

Durante una proyección Consciente hacia dentro de la dimensión astral, puede parecer como si te estuvieses proyectando directamente hacia dentro de dicho plano, pero, siempre existe una fase intermedia en el proceso, en la cual te encuentras existiendo como una forma astral en el límite entre la dimensión física y la astral.

En esta fase intermedia es en donde se produce la Proyección de tiempo Real donde puedes apreciar lo que toma lugar en tu dimensión física. Y esta es la etapa que muchos proyectores se saltan de manera no-intencional cuando se "van a negro", como lo expusimos anteriormente.

Recuerda entonces que para que el cuerpo astral pueda desenvolverse dentro de la dimensión física debe tener suficiente energía (sustancia) etérica dentro del campo de fuerza (Rango de Cuerda de Actividad) que se produce al momento de la separación, cuando el cuerpo físico se queda dormido.

De la reserva de energía (sustancia) etérica que se tenga dentro de este campo dependerá el tiempo que el cuerpo astral podrá estar dentro de la dimensión física.

## Sustancia (Energía) Etérica

La sustancia etérica, es la sustancia de fuerza vital generada por todas las cosas vivientes por el simple hecho de estar vivas.

Es una sustancia que se encuentra entre la materia física y la materia astral, es parte física y parte astral.

La sustancia etérica posee peso. Es una sustancia muy refinada que se encuentra entre la materia y la energía, y es similar a su vulgar primo, el ectoplasma.

Existen estudios científicos sobre este fenómeno. A persona moribundas en hospitales se les han puesto, bajo sus camas, delicados sensores a pocos momentos antes de morir, y conectados a los monitores GEE y GCE. En todos los casos, en el momento exacto de la muerte, una repentina pérdida de peso, de aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de onza ha sido observado. Esto es causado por la gran cantidad de sustancia etérica siendo trasladada hacia dentro del campo que envuelve al cuerpo astral en el momento de la muerte física.

Esto es similar a las repentinas transferencias de sustancia etérica hacia dentro del cuerpo astral en experiencia cercanas a la muerte, donde el cuerpo cree que está muriendo.

.....Esta repentina, masiva transferencia de sustancia etérica marca el comienzo del proceso de muerte.

## **Ectoplasma**

El ectoplasma ha sido estudiado de una manera similar. Mediums de materialización han sido puestos sobre delicados sensores y se les ha pedido que produzcan ectoplasma sobre unos finos sensores puestos en otro lado. Se observó, que estos mediums perdieron peso exactamente en la misma proporción que el ectoplasma ganó peso. Finalmente, cuando el médium reabsorbió el ectoplasma, la transferencia de peso fue invertida.

El ectoplasma es producido por los chakras. Parte de la masa del cuerpo físico del médium es convertida en otra sustancia, ectoplasma.

## **Manifestación Interdimensional**

Cualquier Ser o entidad no-física, o desencarnada, incluyendo el cuerpo astral para poder funcionar en tiempo real, cerca de la dimensión física; debe contener sustancia etérica dentro de su Campo de "Rango Cuerda de Actividad".

Sin la sustancia etérica, las entidades no-físicas, se desvanecen hacia dentro de su dimensión de origen.

La sustancia etérica, puede ser obtenida solo desde los habitantes vivientes del mundo físico.

## Flujo de Energía

El famoso "cordón de plata" hace mucho más que solo unir dos cuerpos. Es un verdadero cordón umbilical que transmite Información y **ENREGÍA** entre el cuerpo físico y los cuerpos sutiles.

Algunos proyectores pueden verlo en sus experiencias fuera del cuerpo, en tanto que otros no lo ven. Algunas veces se puede ver que emana desde el ombligo, en otras ocasiones desde la coronilla de la cabeza.

El área en la cual se ve que emana este cordón depende de la actividad de los chakras. Cualquier chakra que sea el más fuerte, más activo, podrá tener el control del flujo de energía hacia los cuerpos sutiles.

También entra en juego el sistema de creencias del proyector y el poder creativo de la mente subconsciente. El cordón, usualmente, parecerá ser, lo que tu creas que ES, .....cortesía del subconsciente.

Una vez que el cuerpo astral entra a la dimensión astral, debe tener un buen flujo de energía astral desde los chakras para que así, pueda interactuar más fuertemente con la dimensión en cuestión.

Un grupo de recuerdos limpios y claros provenientes de tu experiencia en otra dimensión, depende grandemente de la cantidad de energía disponible.

Así como, la dimensión astral es el dominio natural del cuerpo astral; así mismo este (cuerpo astral), no podrá llenar los requisitos para que la conciencia se desdoble a su vez a otra dimensión si no tiene suficiente energía disponible.

Tal como en el mundo real, si una persona no ha comido o dormido durante el transcurso de algunos días, esta persona no podrá salir de su cuerpo a voluntad. ....Solo se debilita y no consigue interactuar fuertemente con el mundo físico.



**Lo que se saca de esto es que:** La mente astral debe tener suficiente energía para poder tener recuerdos vívidos más fuertes. Estas recuerdos astrales deben ser lo suficientemente fuertes como para que el cerebro físico pueda captarlos correctamente, y así, la mente física pueda sea capaz de recordar cuando despierte.

Por ejemplo, si no has dormido por algunos días, te sentirás cansado e indispuesto, además tu interacción con la realidad será débil y vaga. Si te pones a ver una película en este estado de cansancio, retendrás pocos recuerdos de ella. Tiempo más tarde, puede que recuerdes solo fragmentos y tus impresiones serán borrosas.

Por otro lado, si ves una película cuando te encuentras bien descansado, fresco y lleno de energía, entonces es diferente. Puedes captar todo de la película y la disfrutas. Tus recuerdos de la películas son claros como el cristal.

Esto es similar a lo que ocurre después de un viaje astral pobremente potenciado. El cuerpo astral se ve falto de energía no tiene una clara impresión de la jornada. Esto provoca que falle al momento de hacer de los recuerdos algo dominante cuando vuelvas al cuerpo físico.

Como lo he expresado anteriormente, debe haber fuertes y vívidos recuerdos si es que han de quedar grabados en el cerebro físico y la experiencia sea recordada.

## Uso de Chakras

El desarrollar completamente los chakras y aprender a controlarlos puede tomar varios años; dependiendo de la habilidad natural que tengas.

Sin embargo, esto no es obstáculo para los usos básicos que se les pueden dar, por lo tanto, SI es posible potenciar tus EFC y sueños lúcidos desde las etapas más tempranas en el desarrollo de los chakras.

El elevar la energía y estimular los chakras es extremadamente simple de hacer.

La energía elevada fluirá automáticamente hacia tu cuerpo astral previamente y durante la proyección.

Al ir aprendiendo a elevar la energía y controlar el flujo de poder a través de los chakras, hará que la naturaleza de tus sueños normales, sueños lúcidos y EFC cambien. Se harán más vívidos y las experiencias serán fáciles de recordar.

Esto, en cierto sentido te proporciona una segunda vida, llena de ricas experiencias, de la cuales puedes aprender, disfrutar, e ir creciendo.

## Dimensiones Superiores y Zonas Limítrofes

Los comúnmente aceptados nombres para los siete niveles de existencia conocidos, desde el más bajo hasta el más alto, son:

**Físico, Astral, Mental, Búdico, Átmico, Anupadaka y Adi.**

Estos planos superiores, son similares en estructura a la dimensión astral, pero vibran en un nivel más alto de conciencia y además están totalmente separados de la dimensión astral.

Entre los diferentes niveles existen áreas intermedias o zonas limítrofes, algunas veces llamadas sub-planos.

Una buena analogía para las diferentes dimensiones y sus zonas limítrofes sería la atmósfera de la Tierra. Si el aire en la atmósfera de la Tierra fuese la dimensión astral, la estratosfera sería la zona limítrofe, y el vacío del espacio sería la dimensión mental. Puedes volar a través de la atmósfera Terrestre en un aeroplano (cuerpo astral).

Un Jet muy poderoso será necesario para llevarte hacia la estratosfera, pero, necesitarás una nave espacial (cuerpo mental), para viajar a través del espacio.

Esto explica por qué diferentes cuerpos son necesarios para viajar a través de diferentes niveles de existencia.

El cuerpo astral puede entrar en las zonas limítrofes, o sub-planos de dimensiones sobre, y por debajo de la dimensión astral si es que contiene en sí el correcto tipo de energía. Por ejemplo, para existir en la dimensión limítrofe entre los niveles FÍSICO y ASTRAL (en tiempo real), el cuerpo astral debe contener en sí energía etérica. Para existir en la zona limítrofe entre los niveles ASTRAL y MENTAL, debe contener energía mental.

## Proyección en Niveles más Altos

Con el suficiente control sobre los chakras, la energía requerida para proyectarse hacia estos niveles más altos puede ser producida.

La producción de un tipo particular de energía elevará la conciencia de la persona hacia ese nivel y energetizará al correspondiente cuerpo sutil. La conciencia puede entonces, experimentar aquel nivel de existencia.

Si un cuerpo superior es energetizado y proyectado, usualmente también lo serán los cuerpos inferiores, dependiendo de las destreza y la habilidad natural del operador; ....déjame explicarlo mejor.

El cuerpo astral contiene en sí todos los otros cuerpo sutiles, y puede, durante la proyección astral proyectar además, el cuerpo mental hacia dentro de la dimensión mental, y así sucesivamente. Esto, algunas veces, proporcionará múltiples grupos de recuerdos a parir de la proyección.

La regla general es; cualquier cuerpo sutil que contenga la mayor cantidad de energía, obtendrá recuerdos más intensos. Estos recuerdos dominantes son los que serán retenidos por la mente física al momento del regreso.

El proyectarse conscientemente hacia niveles más altos que la dimensión astral requiere un elevado nivel de práctica. Necesitas ser hábil en ambos, elevación de conciencia y control de chakras (energía), lo cual, después de todo, no es tan difícil de lograr. Yo me he proyectado, hasta el momento, hacia dentro de los niveles de existencia Astral, Mental, Búdico y Átmico.

Hay que tener en cuenta que estas dimensiones han sido nombradas y descritas, por lo tanto, alguien debe haber entrado en ellas, o de lo contrario, serían desconocidas. Si entiendes la naturaleza real de la mente, entonces entenderás que no existen límites. ¿Recuerdas que también alguien dijo una vez que la barrera el sonido nunca podría ser rota?

Debido a que estas dimensiones no tienen letreros que digan "Bienvenido a la Dimensión Astral", o "Dimensión Mental, Cuidado con sus Pensamientos".... A continuación describiré los niveles superiores en lo que he estado.

## La Dimensión Astral

Es un mundo "patas para arriba", similar al de Alicia en el País de las Maravillas.

Todo parece ser objetivo (real), pero cambia constantemente y es muy fluido. Cualquier cosa, y todas las cosas, puedes encontrarlas ahí, desde burdos niveles llenos de energía sexual, hasta hermosos y serenos lugares llenos de armonía espiritual.

El tiempo está distorsionado y expandido. Una hora en el Astral puede ser solo unos minutos aquí en lo físico.

Comparada con el mundo físico, (la dimensión astral) posee una vibración mucho mayor. Es como jugar un videojuego a 20 veces su velocidad normal, sin embargo, esto no es aparente cuando te encuentras en ella.

El moverse a través de los diversos escenarios del astral puede resultar algo muy complicado para muchos proyectores. Requiere de mucha experiencia el realizar viajes astrales planeados hacia específicas realidades y escenarios de sueño en esta dimensión.

Existe un número infinito de realidades, planos, reinos y escenarios de sueños en esta dimensión. Como lo exprese anteriormente, estos se subdividen, de forma natural, en estratos (o capas) de pensamiento.

Durante el sueño normal, o en un sueño lúcido, la Mente Subconsciente crea, por lo general, una realidad especialmente para ti, tu propio teatro de sueño personal. Cuando te haces consciente durante el sueño, entonces tomas control sobre él. Al tomar control sobre el sueño, lo que ocurre realmente es que le arrebatas el control de este sueño a la mente subconsciente. Y sin esta poderosa influencia controladora, tu realidad creada personalmente cambiará. Comenzarás a moverte hacia otras partes afines del astral, y la realidad en la que te encuentras se mezclará con otras realidades, tomando diferentes aspectos.

En una proyección consciente hacia dentro de la dimensión astral, te puedes sintonizar con cualquier parte de ella y viajar hacia dentro de diferentes realidades, hacia otros escenarios de sueños, o a una mezcla de muchos. Existen varias técnicas para realizar esto, pero todas ellas tienen que ver, en algún grado, con desorientar la mente subconsciente, engañándola para que te lleve hacia una diferente realidad astral.

Algunos proyectores miran sus manos y observan como se derriten. Otros giran en sí mismos, causando la reversión de la izquierda y la derecha.

Todos estos métodos desorientan la mente subconsciente haciendo que vaya hacia otra parte del astral.

Resulta bastante difícil describir la manera de cómo moverse entre los diferentes niveles del astral, realmente se aprende haciéndolo, tratando y fallando.

Debes aprender la forma de cómo utilizar y controlar la mente subconsciente, cómo engañarla para provocar resultados específicos.

## Proyección de Realidad Virtual

Antes de analizar el siguiente nivel que sigue a la dimensión astral quiero comentar la forma en que se puede utilizar la mente subconsciente (engañándola) para crear un escenario totalmente personalizado en el cual proyectarse, de esta manera continuamos con la idea que se dejó inconclusa al final de la sección "Objetos Creados con Formas de Pensamiento".

Toma un poster o un afiche que tenga una escena placentera, algo brillante y soleado. Mientras más grande mejor, aunque un poster de tamaño normal igualmente funcionará bien.

Cuélgalo en la pared de la habitación en la cual te vas a proyectar, o en alguna habitación contigua.

Consigue una pequeña lámpara o linterna y ubícala de manera que el poster quede iluminado al momento de apagar la luz de la habitación; la lámpara del velador servirá bien si pones su luz en dirección del poster. Ubica la luz, ya sea por sobre o por debajo del poster de manera que ésta genere un efecto difuso al momento de iluminar el poster, algo así como la pantalla de un cine.

**Entrando en tu Realidad Personalizada:** Cuando te proyectes dirígete hacia el poster, manteniendo tu mente en blanco. No pienses en lo que estás haciendo, solo míralo y dirígete hacia él.

A medida que te vayas acercando hacia el poster, tu mente subconsciente ENGAÑADA, se verá impulsada a crear una realidad astral exactamente como la del poster. Solo debes moverte hacia dentro del poster.

Esta realidad aparentará ser un mundo normal de tres dimensiones, una copia exacta e indistinguible de la realidad.

**Para Personalizar un Escenario:** Corta y pega pequeñas fotos de cosas o personas, según desees encontrártelas en este mundo.

No vayas a pegar toda una foto en el poster, anda y consigue unas tijeras y procede a cortar alrededor del objeto o persona.

Trata de encontrar fotos que se aproximen a la escala de las figuras del poster. Si cortas una foto de una persona, ya sea viva o muerta, el subconsciente creará la forma de pensamiento y la apariencia de ellos, quienes te estarán esperando.

Esto podría ser una excelente manera de comunicarse con aquellos que han muerto.

**Comunicación con Espíritus:** (Tengo una Teoría). El subconsciente crea la forma de pensamiento con la apariencia de la persona. Esta apariencia puede ser animada por la memoria perfecta y detallada de tu subconsciente.

Pero, si de verdad existe Amor entre el proyector y esta persona creada, el espíritu de la persona fallecida será atraído hacia el escenario y usará esta oportunidad para comunicarse con el proyector animando la imagen creada de su cuerpo.....



## Registros Akáshicos:

La dimensión que sigue al Astral son los Registros Akáshicos.

Estos son encontrados en la zona limítrofe entre los mundos astral y mental; Los registros Akáshicos son parte astral y parte mental, y de alguna forma, se extienden hacia todos los otros niveles.

Ellos conforman el registro de cada pensamiento y de cada evento que hayan ocurrido alguna vez; son como una gran librería con imágenes de la infinita historia mental.

Los Registros Akáshicos también contienen las probabilidades contra cada evento, acción y pensamiento pasado. Esto es como mirar hacia dentro el futuro.

Para encontrarle sentido a los Registros Akáshicos, algún tipo de habilidad en clarividencia definitivamente sería de gran ayuda.

Si te sintonizas con los registros akáshicos, podrás ver estos eventos con toda la energía que los envuelve. Las guerras y los desastres son los más fáciles de ver, debido justamente a la razón anterior.

La energía que rodea a estos eventos los hace sobresalir del resto, haciéndolos así, más fáciles de ver.

Si miras hacia el futuro, (el área de probabilidades en estos registros), estarás entrando hacia una confusa mezcla de simbolismos con eventos actuales.

El simbolismo futuro es causado por el sistema de creencias de las religiones más sobresalientes. Millones de personas en el mundo han creído en alguna forma de profecía por miles de años, ya sea en las del "Libro de las Revelaciones" de la Biblia, o las profecías de Nostradamus.

Las profecías antiguas están ricamente formadas de simbolismos. Estos simbolismos afectan la manera en que las personas piensan y sueñan acerca del futuro. Estos simbolismos, a su vez, se manifiestan en los registros akáshicos como representaciones simbólicas de eventos futuros.

El simbolismo propiamente tal, es una gran ayuda; hace que el consultar los registros akáshicos sea más sencillo.

Por ejemplo, puedes utilizar los simbolismos akáshicos como un índice. La referencia que sigue a "Los Perros de la Guerra" es fácilmente entendible como representación de la guerra. Por lo tanto, si estás interesado en este tipo de eventos futuros, debes sintonizarte en el índice simbólico de GUERRA, luego moverte a través de las categorías de guerras pasadas y futuras. Para esto, te serán de gran ayuda conocimientos sobre historia, geografía, simbolismos religiosos, actualidad relacionada con los líderes mundiales, cabezas de estado, etc.

Por ejemplo, en una visión del futuro que doy a continuación; Si hubiese sabido QUIÉN era la persona que estaba en una multitud, y hubiese reconocido la ciudad, podría haber hecho una predicción bastante certera acerca de eventos futuros, en vez de solo haber "sido sabio inmediatamente DESPUÉS" que el evento ocurrió.

*".....Entré al estado de conciencia llamado registro akáshico. Allí estaba inundado con un gran volumen de simbolismos. Estaba viendo en cuatro dimensiones al mismo tiempo. Mi mente consciente no pudo asimilar esto muy bien. Vi guerras, desastres, plagas, terremotos, erupciones volcánicas, aviones estrellándose, asesinatos, etc., resultaba terrible, confuso y decepcionante. Vi un símbolo que reconocí y me sintonicé con él, lo indexé. Era la muerte sosteniendo a los perros de la guerra (tal como lo describen varios profetas), estos perros eran bestias temibles con ojos rojos y con quijadas babeantes".*

*"Los sostenía esta figura encubierta, con una calavera diabólica por cara, y llevando una hoz en una de sus manos. Esta figura soltó a los perros, lo que traduje como un simbolismo de que una guerra se avecinaba".*

*"Me encontraba flotando mientras observaba esta escena, , podía sentir el sol y oler la ciudad debajo de mí. Vi un hombre de pie sobre una tarima y bajo dos gigantes espadas. El se encontraba dando un discurso muy carismático a varios miles de personas. Una de las espadas se volvió contra la espada de una cruzada cristiana. El hombre era Saddam Hussein; la escena era en Bagdad, en el monumento del Soldado Desconocido".*

Esta escena la vi 6 meses antes que la guerra del golfo comenzara, hasta ese momento no sabía QUIÉN era Saddam Hussein, o en QUÉ lugar la escena había tomado lugar hasta el momento en que la guerra fue televisada.

El mirar hacia dentro de los registros akáshicos es como ojear en un infinito álbum mental de fotos. Te encuentras bombardeado con una aterradora colección de visiones y sonidos del pasado, presente y los probables futuros.

Debes seleccionar uno de estos registros mentales, elegir el tiempo, sintonizarte con él y entrar. Entonces te encontrarás dentro del registro como si realmente estuvieses allí, observando mientras ocurre.

El consultar los registros akáshicos lo puedes hacer solo si es que tienes las habilidades para ello, aunque, normalmente es realizado con la asistencia de un guía avanzado de una dimensión más alta de existencia.

Esto es realizado en una especie de tour telepático. La enorme cantidad de información y eventos, son entonces, filtrados para ti por este guía, y el registro escogido del pasado, o del probable futuro es presentado clarivamente, a través de un lazo telepático con el ..... 'bibliotecario'.

Algunas personas aseguran haber entrado a los registros akáshicos y haber encontrado algo así como una librería en ellos, con libros reales.

El pasado, el presente y el futuro probable han sido registrados en estos libros. Algunas personas dicen, además, haber leído uno de estos libros y entrado en el registro, experimentándolo de primera mano.

Todas estas presunciones son consistentes con los registros akáshicos.

Estos son tours asistidos por un 'bibliotecario', en que los registros han sido presentados como algo familiar, fácil de usar y de aceptar.

## La Dimensión Mental

Esta es una dimensión espectacular. Ríos iridiscentes de sonido con orillas de arco iris de luz pulsante.

Los pensamientos se presentan como patrones caleidoscópicos de luz y sonido. Caminas sobre campos de ideas bajo un cielo cristalino y brillante de inspiración. Si entras a este mundo no trates de racionalizarlo o de entenderlo, ya que está más allá de la comprensión humana.

Solo acéptalo, déjate llevar y disfrútalo.

Esta dimensión es lo que yo creo que los vikingos llamaban "El Puente del Arco Iris" que lleva a "Asgard". Realmente parece y se siente como si caminases a través de un arco iris hacia dentro de un maravilloso mundo, en donde los dioses seguramente habitan.

El estar aquí es una sorpresa maravillosa. Deja que el niño que hay en ti juegue libremente en esta inmaculada tierra maravillosa. Todo se siente real y sólido.

El tiempo es mucho más distorsionado que en el astral, y la realidad es caleidoscópica.

## La Dimensión Búdica

Este es un tibio y abstracto mundo, lleno de una paz manifiesta y de un amor infinito.

Esta es una dimensión de puro Blanco. No existe aquí otra percepción de visión o sonido más que el todo-penetrante y brillante Blanco.

En esta dimensión rápidamente dejas de tener pensamientos conscientes y de individualidad.

Ya no puedes pensar más una vez que has entrado aquí, y tampoco experimentas deseos conscientes. Solo existe un irresistible llamado que te lleva hacia un calmado silencio.

Es como si estuvieses inmerso en una tibia, pura y Blanca nube de algodón. En esta dimensión cesas de ser un individuo y te conviertes EN PARTE DEL UNO. Además cesas de ser hombre o mujer. En cierta manera es como si regresases al vientre de la Madre.

Te encuentras rodeado, absorbido y asimilado por un infinito amor tibio acogedor, comprensión, perdón y compensación EN UNIDAD.

El tiempo aquí deja de tener cualquier sentido. Si entras a este mundo no desearás jamás, nunca irte de él, y no puedes dejarlo, hasta que tu cuerpo físico te llame y te succione de vuelta.

Este es el lugar de curación y descanso del alma.

## Dimensión Átmica

Esta dimensión parece ser un mundo espiritual. Aquí es donde los espíritus aguardan a aquellos que han amado durante su estancia en la tierra.

Este es el feliz lugar de las reuniones. Es el lugar donde la reunión de las almas se encuentran.

La luz de este lugar es del más puro y brillante resplandor plata, más brillante que la luz emitida por un arco de soldar. Es tan brillante que parece imposible tratar de mirar, pero se puede, una vez que miras, resulta una ser una luz inmensamente suave, acariciante y calmante. Es la luz del amor divino.

La gente aquí aparece tal cual era en el mundo físico, pero de la manera más magnificente. Ellos emiten luz de una manera estática, irradian con el amor, alegría y regocijo más intensamente imaginable.

La atmósfera es eléctrica y vital, pero, al mismo tiempo, profundamente espiritual. En este mundo tu puedes SENTIR la presencia de Dios como una fuerza tangible y todo penetrante.

La comunicación aquí es realizada a través de imágenes telepáticas de alto nivel, similar a la clarividencia de uno-a-uno, solo que mucho más vívida y real.

El tiempo aquí se manifiesta totalmente imperceptible. La realidad es más real y sólida que en la realidad normal. Comparado con esta dimensión, el mundo físico es como un sueño vago y cansado, lleno de gente media muerta.

He entrado a esta dimensión solo 4 veces en mi vida; cada vez desde el más profundo estado de meditación de elevación de conciencia, con todos mis chakras ampliamente abiertos y totalmente funcionales; además de una extrema actividad en el chakra de la coronilla. La sensación de esto era como si mil dedos estuviesen vibrando y masajeando profundamente la totalidad de la parte superior de mi cabeza, justo por sobre la línea del cabello.

En estas cuatro ocasiones mis energías se elevaron a lo que parecían alturas imposibles dentro de mí, elevando con ellas mi espíritu y conciencia.

Al momento del clímax de esta profunda experiencia mística escuche el sonido de un largo tono musical que se elevaba lentamente en frecuencia.

Escuche esta nota en el centro de mi ser, en mi corazón, llamándome, llevándome hacia ella.

Me enfoque en esta nota y me sintonicé con ella. Con cada porción de mi energía y fortaleza enfoqué mi conciencia en ella y me proyecte.

Saliendo de mi cuerpo físico me proyecte directamente hacia dentro de esta dimensión. Me encontraba avanzando, deslizándome a través de densos velos hacia dentro de otro lugar y otro mundo. Durante toda esta experiencia aún me encontraba consciente de mi cuerpo físico (dualidad).

Miré alrededor mío maravillado, la luz era muy plateada y brillante, profundamente dentro de mi alma, pude sentir su toque curativo.

Ahí, frente a mí se encontraba mi hijo muerto ya hace tiempo. El tenía 8 años cuando me dejó, y me miró tal como lo hacía la última vez que lo vi.

El se encontraba fulgurante de felicidad, sus ojos llenos de luz y deslumbrantes. Lo abracé y lloré de felicidad al verlo. Miré atrás de él y vi una larga fila de gente esperando por mí. Estos eran todos mis amigos y familiares que he conocido durante mi vida. También había mucha gente que yo no conocía, aunque, todos me parecieron muy familiares, y sentí que los amaba a todos.

Ellos se encontraban aplaudiendo y saltando a la vez que me saludaban con regocijo. Hubo muchas lágrimas de felicidad y un montón de abrazos y bezos.

Al mirar más allá de donde se encontraban, me percaté que nos encontrábamos en un anfiteatro natural; El suelo de una suave roca que se elevaba formaba una loma a unos doscientos metros que se curvaba hacia nosotros.

En la parte superior de esta loma se encontraban ángeles. Se veían tal como Miguelangel los había pintado. Ellos eran increíblemente hermosos con largas alas blancas emplumadas, con pelo dorado rizado y piel de alabastro.

Ellos soplaron unas largas trompetas centelleantes y una alta nota de pura luz salió de ellas.

Apartándome de la multitud, caminé hacia terreno abierto y miré con estupor a estos ángeles mientras caminaba hacia ellos.

La nota de sonido comenzó a desvanecerse mientras que avanzaba, a la vez que ellos empezaron a bajar sus trompetas. Me quede parado por un momento atemporal en silencio mirando todo lo que se encontraba alrededor mío.

Luego todo comenzó a atenuarse y me deslicé, volví a mi cuerpo físico.

Me lamenté, no hubiera querido volver nunca de ese lugar.



## Muerte

Cuando dejas tu cuerpo por última vez, en la muerte, esto es lo que pienso que ocurre:

Te estarás proyectando en tiempo real, durante los primeros días, cerca del mundo físico, hasta que tu reserva de sustancia etérica se acabe. Entonces pasarás por la segunda muerte y entrarás a la dimensión astral.

Ahí, te purgarás de todos tus deseos al ser capaz de tener todo lo que siempre deseaste tener, y en abundancia. Esto es logrado al disponer totalmente de la poderosa habilidad creativa de tu mente subconsciente. Aquí puedes saturar cada necesidad y deseo hasta que veas estos deseos como las ilusiones que realmente son.

Para ese momento ya te habrás mudado de tu cuerpo astral (cuerpo de deseos) y entrado a la dimensión mental. En ella, verás tu vida pasada expresar cada pensamiento que hayas tenido y cada acción que hayas cometido. Ahí, tus pensamientos, recuerdos y experiencias son incluidas y pasan a formar parte de los registros akáshicos.

Al mudarte de tu cuerpo mental, entrarás a la dimensión Búdica. Ahí estarás por un período atemporal de curación, descanso, compensación, perdón y comprensión. En este mundo, tus heridas internas sanarán y tu alma será alimentada con Amor Divino. Tu espíritu se hará completo y perfecto una vez más.

Luego te mudarás de tu cuerpo Búdico y entrarás a la dimensión Átmica.

Ahí esperarás en la presencia de aquellos que amas. Luego, un día irás al siguiente nivel de existencia, donde el último gran misterio de la vida será revelado ante ti.



# MÓDULO II

- ENTRENAMIENTO PARA LA PROYECCIÓN.

## ÍNDICE REFERENCIAL

• ENTRENAMIENTO PARA LA PROYECCIÓN -----	45
• TÉCNICA DE RELAJACIÓN -----	46
• EL ESTADO DE TRANCE -----	58
• TRABAJO ENERGÉTICO BÁSICO -----	66
• ESTIMULACIÓN DE TODOS LOS CHAKRAS -----	69
• LA CUERDA ASTRAL -----	76
• CUÁNDO REALIZAR LOS EJERCICIOS -----	81
• EL MÉTODO COMPLETO DE PROYECCIÓN -----	83
• LA MECÁNICA DE CÓMO TRABAJA LA CUERDA -----	86
• RECORDÁNDOLO TODO -----	89

## Entrenamiento para la Proyección

Para poder Provocar la proyección del Cuerpo Astral estando completamente consciente, existen Cuatro Grandes Requisitos:

- 1.- Relajar el Cuerpo 100% Mientras que estás Despierto.
- 2.- Concentrarse 100% en lo que estás Haciendo.
- 3.- Tener Suficiente Energía Disponible.
- 4.- Presionar al Cuerpo Astral para que se Separe.

Estos cuatro requisitos, EN CONJUNTO, 'Gatillarán' una EFC.

En este Módulo se describirán ejercicios que te enseñarán a relajar el cuerpo, a concentrarte, a limpiar la mente, a elevar energía, a estimular los chakras y finalmente entrar al estado de trance.

## Técnica de Relajación

El primer obstáculo, o barrera, que debes superar es el de la relajación física profunda.

Al parecer todos pasan por alto la importancia de esta habilidad, sin la cual, no sería posible acceder a cosas más interesantes como lo son los primeros intentos por salir fuera del cuerpo. Y como con cualquier otra técnica, si no la aprendes completamente, pasando por todos sus niveles de desarrollo, tendrás que, en algún punto volver atrás, al comienzo de la instrucción para aprenderla apropiadamente antes de proseguir.

Es necesario dedicar un Mayor Tiempo en aprender esta habilidad que el aprender cualquier otra, ASÍ es de importante.

La relajación es una habilidad que se aprende y perfecciona con tiempo y práctica. El problema mayor relacionado con la relajación profunda del cuerpo físico, en los primeros niveles de aprendizaje, radica en el tiempo que toma para realizarla de la manera debida, debiendo el individuo, superar la posibilidad de aburrirse o de cansarse mentalmente.

Lo anterior puede, efectivamente, arruinar el intento de proyección ya que resulta fácil perder el entusiasmo y/o la energía para realizar la salida fuera del cuerpo.

Si lo anteriormente expuesto se ha convertido en un problema para ti, sugiero que aprendas y practiques regular, pero separadamente de cualquier intento de proyección, la relajación profunda del cuerpo físico, hasta que seas capaz de acceder a ella de manera **Rápida y sin Esfuerzo**.

En consecuencia, un nivel profundo de relajación del cuerpo físico resulta absolutamente necesario para poder proyectar conscientemente el cuerpo astral. Esto, a pesar de todo, resulta bastante fácil de adquirir si sigues una metodología correcta, y practicas regularmente.

*Recuerda; una Relajación Física Profunda, más una Mente Limpia, producen en ti el Estado de Trance.*

El Estado de Trance es logrado cuando el cuerpo físico se queda dormido mientras que la mente se mantiene despierta y en control de sí misma.

Por lo tanto, un proyector debe ser capaz de acceder a algún nivel de estado de trance si es que pretende proyectarse conscientemente y de manera exitosa fuera de su cuerpo.

La relajación física profunda te lleva de manera natural al estado de trance. Es decir, se entra en estado de trance automáticamente una vez que has logrado relajar tu cuerpo físico lo suficiente.

**NOTA IMPORTANTE:** "Así como es posible entrar en estado de sueño normal sin haber accedido a una relajación profunda, así también es posible lograr un nivel de estado de trance habiendo estado estresado y físicamente tenso (lo cual NO sirve para la proyección)".

"Recuerda que el hecho de sentir las sensaciones de trance (como por ejemplo la sensación de pesadez en el cuerpo) NO significa que efectivamente hayas accedido a un nivel de relajación física profunda".

"La mayoría de las personas fracasan en el momento de la salida simplemente porque su cuerpo físico se encontraba demasiado tenso".

Lo anterior también explica por qué el dormir por un par de horas y luego despertarse para realizar un intento de proyección funciona mejor para personas que tienen problemas relacionados con la habilidad de relajación y de trance. Esto se debe a que el cuerpo, al dormir por un par de horas logra superar los problemas de tensión relajándose espontáneamente durante el sueño. Esto resulta bastante más fácil y constituye una forma de obtener resultados tempranos relacionados con la salida consciente.

En consecuencia ya sabes que es posible entrar en estado de trance aún si estás tenso o estresado, pero, para poder proyectarte fuera de tu cuerpo, debes entrar en estado de trance teniendo tu cuerpo físico **TOTALMENTE** relajado.

## **Relajación Física**

### **Sentándose**

Sugiero sentarse en una silla con apoyo para los brazos, que sea cómoda, además, con una almohada bajo los pies. La almohada bajo los pies es necesaria porque cuando uno entra en un nivel profundo de relajación, los músculos de soporte en los pies tienden a relajarse, lo cual podría causar algo de incomodidad.

En caso e no disponer de una silla con soporte para los brazos, utiliza cualquier otra. También podrías utilizar una cama, pero se corre el riesgo de quedarse dormido. En caso de no tener otra opción mas que usar una cama, asegúrate de estar de espaldas (no de lado), con tus manos y brazos apoyados sobre la cama y tus hombros descansando confortablemente. Puedes variar un poco esta posición para obtener un mayor confort si así lo deseas. Con esta posición es menos probable quedarse dormido fácilmente.

### **Ropa**

Ocupa ropa suelta y que sea cómoda, a pies descalzos (o con calcetines o medias holgadas), dependiendo de la temperatura ambiental.

La ropa y zapatos apretados ocasiona incomodidad en la relajación profunda, además restringe la circulación de sangre y de energía.

### **Postura**

Una buena postura ayuda bastante a obtener una relajación profunda, ya que cuando un nivel profundo de relajación sea obtenido, el cuerpo se encontrará apropiadamente balanceado y no experimentará incomodidad distractiva.

Por otro lado, si la postura no es buena al momento de la relajación profunda, los músculos se relajarán y el cuerpo se pondrá flácido provocando incomodidad en la columna y las articulaciones, lo cual, interferirá con el grado de relajación a obtener. Ubica una almohada en la parte baja de la espalda, y otra en el cuello de ser necesario para asegurarte que el cuerpo no pierda su posición balanceada en la silla.



## Tensando y Relajando los Grupos de Músculos

He procurado que los ejercicios sean lo más simple posible. Todo lo que se necesita es tensar y relajar progresivamente grupos opuestos de músculos.

Si ya dominas alguna técnica de relajación de cuerpo completo, combínala con esta, asegurándote que todos los grupos musculares sean cubiertos.

- **Estirando Todo el Cuerpo:** Estira tus Brazos y Piernas, lo más estirados que puedas, a la vez que tomas una inhalación muy, muy profunda y lenta, como si estuvieses muy cansado.
- **Pies y Pantorrillas:** Levanta los Dedos y ténsalos en ambos pies, al mismo tiempo que tensas ambas Pantorrillas, luego, relájalos. Repite algunas veces más.
- **Rodillas y Muslos:** Tensa tus Muslos, Rodillas y Pantorrillas todos al mismo tiempo, luego, relájalos. Presiona sobre el suelo con tus Talones y tensa Muslos, Pantorrillas y Pies, luego, relájalos.
- **Caderas, Glúteos e Ingles:** Contrae los Glúteos y luego relájalos, tensa los Muslos y luego relájalos.
- **Estómago y Espalda Baja:** Empuja el Estómago hacia fuera y luego ténsalo, asegurándote que todos sus músculos queden bien tensos, luego, relaja. Ahora, Hunde el Estómago y tensa el área Baja de la Espalda junto a los glúteos, luego, relaja.
- **Pecho y Espalda Alta:** Arquea los Hombros, hunde el Pecho y tensa el área alta de la Espalada, incluyendo todos sus músculos, luego, relaja. Ahora, los Hombros hacia atrás, el Pecho hacia fuera y tensa todo sus músculos, luego, relaja.

- **Brazos:** Tensa los Hombros, Brazos y Manos contrayendo y doblando un poco los brazos. Ahora, dobla tus Brazos de modo que tus puños alcancen los hombros y tensa y relaja (como bombeando) todos los músculos de tus brazos.
- **Cuello:** Arquea el Cuello hacia delante haciendo tocar la pera contra el pecho, tensa todos los músculo y relaja. Ahora dobla el Cuello hacia atrás con la pera apuntando hacia arriba, tensa los músculos del Tórax y de la Quijada; tensa y relaja.
- **Mandíbula, Cara y Cabeza:** Inclina la Cabeza hacia atrás, abre la Boca lo más que puedas y comprime todos los músculos de tu Cara, tensando también todos los músculos de la Cabeza, tensa y relaja. Ahora esboza una amplia sonrisa mientras continúas comprimiendo los músculos de la Cara, asegura de que toda la musculatura facial quede comprimida; tensa y relaja.
- **Estirando Todo el Cuerpo:** Estira todo tu cuerpo tratando de arquear y de tensar lo más que puedas todo tu cuerpo; tensa y relaja.
  - Repite todo el proceso anterior hasta que sientas que has relajado tu cuerpo lo más que sea posible. Cada vez que realices esto, presta particular atención a la parte de la relajación, permitiendo que tus músculos queden sueltos y totalmente relajados después de haberlos tensado.
  - Esto se te hará progresivamente más fácil a medida lo practiques. Con el tiempo serás capaz de relajar todo tu cuerpo con solo hacer para tus "Manos Imaginarias" a través del cuerpo.

## Masaje con Manos Imaginarias

Las áreas de la Cabeza y del Cuello son las más difíciles de relajar en todo el cuerpo debido a que la tensión interna las afecta directamente.

'Siente' tus 'manos imaginarias' masajeando profundamente tu cuello y cabeza como si alguien más estuviese haciéndolo. Utiliza tu memoria para recrear la acción del masaje. Siente tus 'manos' penetrando profundamente en los músculos y tendones de tu cabeza y cuello, 'siente' como toda la tensión deja tu cuerpo.

- Pasa tus manos imaginarias por todo tu cuerpo, inspeccionando para ver si encuentras áreas tensas. Si encuentras alguna, masajéala hasta que la tensión se haya ido y te encuentres totalmente relajado.

**NOTA:** La relajación física profunda es la clave para entrar en estado de trance, es decir, la relajación profunda, es la CAUSA del estado de trance. Una vez que te encuentras en estado de trance (con tu cuerpo físico totalmente relajado), la proyección en el cuerpo astral resulta algo relativamente fácil.

## Contemplación

Cuando comienzas alguna meditación, normalmente tu mente se ve plagada de pensamientos que provienen de tu "Mente Superficial", la cual actúa como si se tratase de una gran pizarra de recordatorios.

La mente superficial contiene en sí, mensajes, recordatorios, pensamientos opresivos, problemas que resolver, asuntos que no has resuelto, etc. Está constantemente ocupada, NUNCA descansa; pensamientos, pensamientos y más pensamientos, uno tras otro, todos ellos clamando por tu atención.

Antes que intentes limpiar tu mente, con los ejercicios de respiración consciente que vienen a continuación, es muy recomendable el tratar con estos pensamientos superficiales a través del simple acto de contemplarlos.

"Siéntate cómodamente, ponte a hacer los ejercicios de relajación y piensa, nada más que eso, solamente piensa. Busca los pensamientos más fuertes en tu mente y examínalos, trata de resolverlos y entenderlos."

Toma bien en cuenta la palabra PENSAR. La contemplación no abarca el limpiar la mente, o el visualizar. Solamente requiere que PIENSES, profundamente y de manera continua acerca de algo para que ganes una comprensión más profunda del asunto, y de la manera en que éste se relaciona contigo; una introspección.

## **Meditación de Respiración Consciente**

Esta es una forma simple de meditación. Limpiará tu mente y enfocará tu conciencia.

"Siéntate o tiéndete, cierra tus ojos, realiza el ejercicio de relajación muscular, luego has la Contemplación y finalmente pon tu mente en blanco a través del siguiente método":

"Respira profunda y lentamente enfocándote en cómo la respiración entra y sale de tu cuerpo. Siéntela entrando y siéntela saliendo. Enfoca toda tu atención en tus pulmones y en el proceso de respiración".

Esta simple acción es suficiente para ocupar tu mente superficial.

"Firmemente presiona a los pensamientos entrantes a que se retiren, justo en el momento en que los percibas, antes que se hagan fuertes y logren distraerte."

La Respiración Consciente ocupa tu mente superficial y te permite así, entrar en un nivel de pensamiento mucho más profundo.

## **Pensamientos Superficiales**

Los sonidos resultan bastante distractivos, ellos generan pensamientos superficiales.

La bocina de un auto generará algo así como ..... "Quién esta....? , Qué está pasando?".

Una puerta que se está abriendo generará: "Quién está entrando o saliendo?"

La mente superficial es siempre muy curiosa acerca de qué es lo que está ocurriendo alrededor tuyo. Desea saberlo todo, y quiere informarte de cada pequeño acontecimiento que toma lugar a tu alrededor.

Te presionará a que abras tu ojos, a que te levantes y vayas a ver qué está ocurriendo.

No dejes que esto suceda, aprovecha esta molestia, ocupa estos pensamientos que tratan de llamar tu atención como parte de tu entrenamiento. Aprende a aplastarlos y a ignorarlos; tu poder de concentración crecerá.

Detiene estos pequeños y molestos pensamientos en el momento en que ellos comiencen, antes que tomen cuerpo y se conviertan en algo más fuerte.

Por ejemplo, un:

"Quién es, qué está pasando?", lo transformas a un "Quién e....."

"Quién está entrando, saliendo?", lo transformas a "Quién est....."

Con práctica, las interrogantes que generan estos pensamientos distractivos se harán cada vez más y más cortas, hasta que obtengas:

"Qui.....? .....?" , y "Q.....? ....."

Y Finalmente:

".....? .....? .....? ....."

Muchas personas aluden que no pueden limpiar su mente, debido a que se distraen muy fácilmente con cualquier pequeño ruido que llega a ellos en sus actividades de día a día. NO uses música u otro tipo de sonidos para encubrir esto. USALOS como entrenamiento. Es como perder peso, si entrenas con pesas de plumas, tus músculos no se desarrollarán. Debes dominar esto de la manera difícil, si es que realmente quieres fortificar tu mente.

Lento, pero seguro, dominarás la habilidad de limpiar tu mente.

Una vez logrado, habrás ganado una valiosa herramienta mental. Serás capaz de concentrar el 100% de tu atención en la tarea, con la exclusión TOTAL de todo lo demás (podrás concentrarte 100% en lo que estás haciendo).

A veces me pongo a meditar exitosamente, en estado de trance, estando en una ruidosa habitación llena de pequeños niños saltando por todos lados y encima mío. NADA rompe mi concentración.

## **Concentración**

Debes ser capaz de concentrarte y enfocarte completamente en lo que estás haciendo. *La falta de concentración es la única, y más grande causa de los fracasos en el momento de la proyección.* Afecta a cada aspecto de la proyección, partiendo desde los ejercicios de relajación, hasta el estado de trance y la proyección misma.

**Para probar tu habilidad de concentración:** "Siéntate y relájate. Cierra tus ojos y limpia tu mente de TODOS los pensamientos. Respira profunda y lentamente contando cada respiro al final de cada exhalación".

"Mantén tu mente totalmente en BLANCO, mientras respiras, por todo el tiempo que puedas. Lleva la cuenta de cuanto tiempo puedes mantenerte así. Sé honesto contigo mismo; cada vez que un pensamiento se inmiscuya, comienza desde el principio otra vez".

Lo estarás haciendo bien si puedes mantener tu mente limpia por más de 10 respiraciones. En todo caso, diez respiraciones no son suficientes. De todas maneras no te preocupes, esto puede ser mejorado con los ejercicios que te doy a continuación.

## **Ejercicio de Concentración N°1**

**Post-Retención de Imagen:** Relájate, calma tu mente y mira hacia una vela, o hacia alguna ampolleta que se encuentre a unos cuantos metros frente a ti, mirándola fijamente por un minuto o dos.

Cierra tus ojos y concéntrate en la imagen que queda dentro de tu retina, la imagen que se genera detrás de tus párpados al tener los ojos cerrados. Trata de mantenerla por todo el tiempo que puedas. Usa la Respiración Consciente para mantener tu mente limpia mientras que realizas este ejercicio.

Has que la imagen que retienes en la retina crezca en vez de desvanecerse.

## **Ejercicio de Concentración N°2**

**Fijación en Un Solo Punto:** Ubica algún punto en la pared y mira relajadamente hacia él. No enfoques la vista en él, solo mira en forma relajada y general.

Limpia tu mente de TODOS los pensamientos y fuérzala a que permanezca en blanco. Concéntrate FIRMEMENTE en la Respiración Consciente a medida que realizas el ejercicio. Cuando sientas que un pensamiento trata de entrar, fuérzalo a que se retire, no le permitas terminar.

Mantén esto por todo el tiempo que puedas.

Realiza esto varias veces al día.



## Ejercicio de Concentración N°3

***Respiración de Energía:*** Siéntate y relájate. Cierra tus ojos y limpia tu mente. Realiza el ejercicio de Respiración Consciente e imagina que el aire que estás Inhalando es energía coloreada brillantemente con tu color favorito.

Imagina que el aire que estás Exhalando es sucio y gris, lleno de desechos tóxicos.

Este es un ejercicio de purificación, estimula tus chakras haciendo que absorban energía durante la Inhalación, y que se liberen de la energía negativa en la Exhalación.

**NOTA:** Has todo lo que puedas para no ponerte tenso mientras realizas estos ejercicios de concentración; **TODO** es mental.

Al comienzo puede parecer como si tuvieses que tensar tu mente para poder detener tus pensamientos, pero, con el tiempo, notarás que es todo lo contrario.

Una vez que te acostumbres, notarás que limpiar tu mente es algo **MUY** relajante.

## El Estado de Trance

Una vez que hayas dominado todos los ejercicios anteriores, y hayas logrado acceder a un **Estado de Relajación Profunda** y de **Calma Mental**, comenzarás a sentir que tu cuerpo se empieza a poner muy, muy pesado.

Esta pesadez, es el síntoma principal del proceso en que tus ondas mentales van cambiando de nivel, desde el estado despierto BETA, al estado de trance suave ALFA.

El estado de trance es causado por una Profunda Relajación Física y Mental. No hay nada supernatural o extraño en esto, simplemente significa que tu cuerpo ha entrado al estado de sueño normal, a la vez que tu mente consciente se encuentra totalmente despierta.

## Cómo Entrar en Trance

Realiza los ejercicios de relajación muscular, y aquellos para calmar tu mente con la respiración consciente.

Imagina que estás bajando por una escalera en la oscuridad. **No visualices la escalera**, solo imagina (siente) que la estás bajando.

En la Exhalación siente que te encuentras bajando uno o dos escalones de la escalera con tus manos imaginarias.

En la Inhalación siente que te encuentras inmóvil en la escalera.

Lo que de hecho se necesita, es producir un efecto de caída mental. Esta acción cambia el nivel de las ondas de actividad mental, desde el estado despierto (Beta), hacia el estado dormido (Alfa), o hacia el estado de sueño profundo (Theta).

Una vez que las ondas de actividad mental han alcanzado Alfa, entrarás en trance.

Continúa haciendo esto por el tiempo que se requiera. El tiempo requerido para entrar en trance variará , dependiendo en tu experiencia desarrollada para relajarte profundamente y para lograr calma mental.

**Nota:** Una vez que sientas la sensación de pesadez, descontinúa el ejercicio de Caída Mental.

Si no te gusta usar la escalera, siente que caes por un resfaldín en la Exhalación, y manteniéndote inmóvil en la Inhalación.

También puedes sentir que eres una pluma cayendo suavemente en la Exhalación, y flotando en la Inhalación.

Como te lo comenté anteriormente, lo que necesitas es crear el efecto de caída mental para así, hacer descender el nivel de la onda de actividad mental.

- **Cuando se combina este efecto de caída mental con una relajación profunda y calma mental, provoca que naturalmente se entre al estado de trance.**

Siéntete libre de usar cualquier escenario con el que estés familiarizado para producir esta profunda sensación.

**El Estado de Trance se siente Como:** Si todo se volviese silencioso y como si te encontrases en un lugar mucho más grande del que te encuentras. Se siente un leve zumbido en todo el cuerpo. Todo se siente diferente. Puedes sentir el cambio en la atmósfera. Es como si todo se volviese veloso o ligeramente difuso. Cualquier sonido agudo se siente como una explosión física en el plexo solar.

## Trance Profundo

El nivel del trance que obtengas dependerá grandemente de tu capacidad de relajación, de tus habilidades de concentración y poder de voluntad (los cuales se desarrollan con los ejercicios anteriores en este módulo) .

Para entrar a un nivel de trance profundo, como por ejemplo, el nivel Theta, o incluso más allá, deberás concentrarte mucho más y por un período de tiempo más extenso en la sensación de caída mental aunada a la respiración consciente.

De todas maneras, el primer nivel de trance, cuando sientes que tu cuerpo se pone pesado, es lo suficientemente profundo como para la proyección.

Recomiendo fuertemente que no trates de forzar un nivel más profundo que el nivel de trance suave, hasta que hayas adquirido pleno dominio en este primer nivel, y puedas entrar en él rápida y fácilmente.

¿Cómo te puedes dar cuenta si estás entrando en estado de trance profundo?

Existen cuatro síntomas bastante notables:

- 1.- Una sensación inconfortable de frío, pero que no logra hacerte tiritar, acompañada de una sostenida pérdida de la temperatura corporal.
- 2.- Mentalmente, te sentirás bastante extraño y todo te parecerá extremadamente Leeeeeeeento. Tus procesos de pensamiento se harán más lentos, tal como si te hubieses inyectado un potente calmante.
- 3.- Te sentirás disociado de tu cuerpo, por ejemplo, sentirás una fuerte sensación de estar flotando y todo te parecerá lejano.
- 4.- Parálisis física total (cuerpo dormido).

**NOTA:** Estos cuatro puntos, EN CONJUNTO, delatan que has entrando en trance profundo.

No confundas las sensaciones de trance profundo con las leves sensaciones de estar flotando y el ligero estado de parálisis que a veces se presentan cuando entras al estado de trance leve. O con la leve pérdida de temperatura corporal que se produce al estar sentado por mucho tiempo en una misma posición.

La sensación de trance profundo es poco confortable e inequívoca cuando entras en él.

Resulta bastante complicado entrar en un estado de trance profundo, ya que se requiere un alto desarrollo en la concentración, sumado al pleno dominio de las habilidades necesarias para entrar en trance suave mas mucho poder de voluntad y energía mental. Al estado de trance profundo no se entra de manera accidental.

Si estás preocupado de que puedas entrar a un nivel muy profundo, recuerda lo siguiente:

Tu PUEDES salir del estado de trance profundo (incluido el estado de parálisis física) en cualquier momento.

**NOTA:** A muchas personas les ocurre la parálisis al despertar (Parálisis de Sueño), lo cual puede llegar a ser una experiencia aterradora.

La Parálisis de Sueño (parálisis al despertar) puede romperse fácilmente de la siguiente forma: Concentra TODA tu voluntad en mover los dedos de las manos o los dedos de los pies (uno a uno). Una vez que muevas algún dedo, flexiona tus manos, mueve tus brazos, sacude tu cabeza, reanima tu cuerpo y sale a caminar por unos minutos.

El entrar en un estado profundo de trance no debería resultar problemático con todos los ejercicios anteriores. He visto a muchas personas en grupos de meditación entrar en trance ligero sin ser capaces de salir por si mismos de él. Usualmente alguien más les habla, les da un masaje, etc. Para sacarlos del estado. Todo aquello es innecesario y es el resultado de un entrenamiento parcial, por ejemplo, la falta de entrenamiento en concentración o poder de voluntad.

**NOTA:** Tu mente es extremadamente poderosa, y posee bastos recursos desconocidos. Puede hacer LO QUE SEA, no hay límites, si es que está correctamente entrenada, acondicionada y apropiadamente motivada.

## **Expansión del Cuerpo Energético**

En algún punto **Después de Haber Entrado al Estado de Trance**, sentirás que te viene una ligera parálisis. A esto pronto se le unirá una sensación de vibraciones y zumbidos por todo tu cuerpo. También puede que sientas que tu cuerpo se hace grande y henchido.

La parálisis, y las sensaciones de vibraciones, y del cuerpo henchido son síntomas de la energía del cuerpo que se encuentra expandiéndose, y del cuerpo astral separándose.

Todo esto es parte del proceso natural de quedarse dormido.

El cuerpo energético se expande y se abre para acumular y almacenar energía. Durante este proceso el cuerpo astral se libera, separándose ligeramente del cuerpo físico.

## **Familiaridad con el Trance**

Muchas personas fallan en la proyección, simplemente porque no están acostumbrados al estado de trance.

Piensan que se trata de una ventana abierta solo brevemente hacia la dimensión astral. Esto simplemente NO es verdad. Si permaneces mental, y físicamente en calma al momento de entrar en estado de trance, entonces, puedes mantenerte así por horas; pudiendo meditar y realizar otras prácticas en este estado.

Si entras en estado de trance y piensas: "Si, lo he logrado.....!, Me encuentro en estado de trance i , debo apurarme y salir del cuerpo rápido ...antes de que termine i"; Entonces seguro que lo echarás a perder.

El estado de trance cesará por el simple hecho de encontrarte sobreexcitado, pues rompes tu relajación y tu estado de calma y limpieza mental.

Es buena idea mantenerse en estado de trance por algún tiempo, para que así, sea posible acostumbrarse y lograr algo de práctica antes de intentar una proyección.

Solo relájate, mantente en calma, enfócate en la respiración consciente y mantente en el estado de trance. Se mantendrá por el tiempo que tu desees.

Acostúmbrate a como se siente.

Cuando te sientas cómodo haciendo esto, podrás realizar los ejercicios de estimulación de chakras, que vienen en la siguiente parte.

#### **NOTA:**

- 1.- NO es obligación encontrarse en estado de trance para aprender el trabajo de energía y de chakras, es solo que funcionan mejor al encontrarse en estado de trance.
- 2.- Puedes practicar el estado de trance estando tendido, pero es mejor si te encuentras sentado en una silla con soporte para los brazos.

Tu cuerpo astral se soltará en el estado de trance, así es que, intenta levantar tus brazos astrales y tus piernas astrales, uno a la vez. Usa tus MANOS Imaginarias para ayudarte a realizar esto, como se muestra en la siguiente sección.

Enfócate y SIENTE tus manos imaginarias en un brazo, y lentamente levántalo fuera de tu cuerpo (físico). Puede que sientas una leve sensación de cosquilleo, o una sensación extraña dentro de tu brazo o pierna al momento de hacer esto.

Levanta tu brazo astral y obsérvalo, con tus ojos cerrados, pero NO muevas ni un músculo. En este estado deberías ser capaz de ver a través de tus ojos cerrados, pero no te preocupes si no puedes, esto vendrá después.

El levantar los brazos astrales fuera de l cuerpo físico, es una buena práctica para los propósitos de proyección. Más adelante usarás estos brazos astrales para sacar tu cuerpo astral fuera del cuerpo físico.

## **Imaginería Táctil**

La Imaginería Táctil consiste en percibir SENSACIONES en áreas previamente localizadas del cuerpo.

Tus manos imaginarias están relacionadas estrechamente con esta habilidad de imaginería táctil, ya que con ellas estás acostumbrado a reconocer íntimamente bien cada parte de tu cuerpo.

Recuerda que para lo que sigue debes estar en estado de trance, sintiendo tu cuerpo energético expandido:

"Mantén tus ojos cerrados y ubica tus manos imaginarias a unos 20 cm. en frente de tu cara".

"Concéntrate, SIENDELAS en el lugar en que se encuentran e intenta OBSERVARLAS a través de tus ojos cerrados. Cruza tus muñecas, muévelas lentamente, cambia tus manos de posición, abre y cierra tus dedos".

"Observa más detalladamente, concéntrate, como si trataras de ver en la oscuridad; podrás ver una lánguida sombra moverse".

"Siempre con tus ojos cerrados toca la punta de tu nariz con el dedo índice de tu mano imaginaria derecha. Sentirás que puedes poner exactamente aquel dedo en cualquier parte de tu cuerpo con tus ojos cerrados. Inténtalo, pon tu mano, tu mano en diferentes partes de tu cuerpo".

"Sabes exactamente donde se encuentran tus manos imaginarias todo el tiempo; puedes percibir y sentir en que lugar ellas se encuentran".



"Si observas que es lo que está ocurriendo en tu mente, al momento que te encuentras haciendo esto, notarás que te haces consciente de la parte del cuerpo que te dispones a tocar, justo en el instante en que tomas la decisión de tocarlo".

"Recorre todo tu cuerpo de esta manera, acostúmbrate a la sensación de conciencia que se genera en las diferentes áreas de tu cuerpo."

**Lo que ocurre es lo siguiente:** Parte de tu mente se cambia y hace RESALTAR el área que te dispones a tocar, para así, poder guiar tus manos al lugar exacto.

Tu mente cambia parte de su conciencia hacia ese lugar, y actúa como si fuese un 'faro guía' para tu mano.

- **La habilidad de cambiar tu punto de conciencia hacia diferentes partes de tu cuerpo resulta VITAL para el trabajo de energía y para el método de proyección.**

**NOTA:** No es necesario que tengas que visualizar estas MANOS; solo imagina que puedes verlas. Se trata TOTALMENTE de algo táctil, NO visual. Solo tienes que pretender que las SIENTES haciendo algo, como si estuvieras repitiendo una acción simple en tu mente.

Originalmente desarrolle esta técnica para gente no-vidente. Las personas no-videntes, si es que han nacido ciegos, no pueden visualizar de NINGUNA manera, sin embargo, posee un agudo sentido de percepción corporal.

La mayoría de la gente con facultades visuales normales tienen serios problemas con la visualización; y las técnicas de proyección dependen grandemente en la visualización. Al ser este el caso, he desarrollado una técnica de proyección que NO depende de la visualización como móvil para ejercer presión sobre el cuerpo astral y lograr que se separe.

**NOTA:** Las Personas no-videntes no son ciegos en su forma astral. El cuerpo astral no posee ningún tipo de órgano, solamente es un **Punto de Conciencia**.

# TRABAJO ENERGÉTICO BÁSICO

## Los Chakras Mayores

Los chakras mayores se encuentran situados en:

- 1.- Chakra Base (En la base de la espina, entre el ano y los genitales).
- 2.- Chakra del Bazo (Ligeramente por debajo del ombligo).
- 3.- Chakra del Plexo Solar (en la base del Esternón).
- 4.- Chakra del Corazón (En el centro del pecho).
- 5.- Chakra de la Garganta (En la base de la garganta, en el lugar donde se une con el pecho).
- 6.- Chakra del Entrecejo (Exactamente en medio de la frente).
- 7.- Chakra de la Coronilla (En toda la parte superior de la cabeza, sobre la línea del pelo).

Se pueden imaginar de un tamaño similar al de la palma de una mano, excepto el chakra de la coronilla, el cual es bastante más grande.

## ¿Qué son los Chakras?

Los chakras son órganos no-físicos que transforman la energía vital bruta, en formas de energía más sutiles y más utilizables, y de diferentes tipos.

Los chakras, no contienen energía.

La energía bruta es atraída desde el planeta por los chakras menores ubicados en las piernas y en las manos, e inyectada hacia el sistema central de los chakras primarios.

La energía sutil, es en esencia, energía de pensamiento pura que impregna y mantiene a todo el universo unido. Este campo de energía vital viviente puede ser canalizada de una manera más profunda a través de la aplicación del poder creativo debidamente enfocado.

Esta energía vital sutil (en bruto) puede ser atraída hacia dentro del cuerpo humano y sometida al proceso de transformación dentro del sistema de chakras primarios para que finalmente pueda ser utilizada en propósitos específicos.

Los chakras, están ligados a la espina y al sistema nervioso a través de ciertas glándulas y nervios, los cuales al ser activados por la energía proporcionada por los chakras, despiertan ciertas habilidades psíquicas.

El sistema completo de los chakras es bastante complejo. Existen 7 chakras mayores (primarios), y más de 300 menores en el cuerpo humano.

También existen muchos chakras no-físicos (no glandulares), situados fuera del cuerpo.

Mapas detallados del sistema de chakras y sus meridianos conectivos, en conjunto con sus rutas energéticas han sido usados por miles de años en el Misticismo Oriental y su medicina (acupuntura, etc.).

Los Mediums son personas que exhiben habilidades psíquicas cuando se conectan con alguna entidad-espíritu. Esta entidad estimula los chakras del médium en forma directa al mezclarse con él, causando así, habilidades psíquicas, clarividencia, canalizaciones, curación, producción de ectoplásma, etc., las cuales se manifiestan a través del médium. Esta es la razón por la cual se les llama mediums, o canales; es decir, ellos poseen la habilidad de convertirse en vehículos pasivos de un espíritu-entidad para que afecte, o se comunique con el mundo físico.

Tu no necesitas de un espíritu-entidad para desarrollar y utilizar alguna habilidad psíquica. Si aprendes a controlar tus propios chakras y energías, podrás realizar estas cosas por ti mismo, sin necesidad de involucrar algún espíritu-entidad, y sin el riesgo inherente relacionado con ese método.

## Ejercicio Básico de Elevación de Energía

Siéntate o recuéstate, realiza los ejercicios de relajación muscular y limpia tu mente con la respiración consciente (relájate totalmente)..

Enfoca tu conciencia en tus pies. Utiliza tus MANOS Imaginarias para llevar energía hacia arriba desde tus pies, a través de tus piernas hacia el chakra base. Imagina que estás agarrando la energía, y que la estás haciendo subir a través de ti, relajadamente y sin ponerse tenso.

Trata de sentir la energía como si fuese un líquido que sube por dentro tus pies y piernas al hacer este ejercicio.

**NOTA:** Trata de SENTIR que tus MANOS Imaginarias se encuentran dentro de tus piernas mientras haces subir la energía.

Usa la respiración consciente como una ayuda al momento de elevar la energía. Llevando la energía hacia arriba en la inhalación, y sosteniéndola durante la exhalación mientras la llevas hacia dentro del chakra base.

Realiza esto una y otra vez por lo menos durante 5 minutos. Es posible que sientas o no sientas nada. Aunque fuese así, de todas maneras estarás llevando algo de energía al hacer este ejercicio.

La cantidad de energía que es llevada a través de ti irá aumentando a medida que los chakras se vayan desarrollando con tiempo y uso.

La ruta desde los pies, hacia arriba por las piernas, hacia el centro base, es la ruta natural de la energía que fluye hacia tu organismo.

Esta energía vital bruta estimulará tus chakras, y ellos la transformarán en una de diferente tipo.

Esta energía ya transformada, fluirá hacia dentro de tus cuerpos sutiles, energizándolos.

Con práctica, serás capaz de SENTIR esta energía hormigueando y surgiendo a través de ti.

## Estimulación de Todos los Chakras

**Abriendo un Chakra:** Para esto se utilizarán tus MANOS imaginarias. Imagina que estás desgarrando o despedazando un trozo de pan en el lugar donde se encuentra el chakra cuando se te pida que así lo hagas. No es necesario que visualices nada, solo SIENTE, como si realmente estuvieses realizando la acción sin mirar lo que haces.

Los chakras son centros no-físicos, en consecuencia, necesitas un método no-físico para estimularlos. Esto se logra al enfocar tu atención en el área donde se encuentra el chakra, y usando tu mente para manipularlo.

Necesitas conseguir un efecto mental localizado, "de abrir", para estimular el chakra en cuestión; y justamente la acción de desgarre con tus MANOS imaginarias proveen este efecto.

Al mover tu atención (punto de conciencia) al lugar del chakra y al provocar el efecto de apertura mental con tus manos imaginarias, estarás estimulando directamente aquel chakra.

### NOTA ANTES DE COMENZAR:

Realiza el "Ejercicio Básico de Elevación de Energía" antes de estimular todos los chakras como se te indicará a continuación.

Apóyate con la Respiración Consciente para ayudar a tus MANOS imaginarias al momento de llevar la energía hacia dentro de cada chakra.

Finalmente recuerda llevar la energía hacia ARRIBA en la Inhalación, y SOSTENERLA en la Exhalación para todos los ejercicios de estimulación de chakras que vienen a continuación.

- 1.- **Chakra Base:** Eleva energía hacia tu chakra base. Primero utiliza tus MANOS imaginarias para abrirlo. Luego lleva la energía hacia dentro de él. Repite este primer paso en forma continua 7 veces.
- 2.- **Chakra del Bazo:** Primero abres el chakra del bazo. Luego, eleva energía desde los pies, a través del chakra base, y hacia arriba hacia dentro del chakra del bazo. Repite 3 veces partiendo desde los pies.
- 3.- **Chakra del Plexo Solar:** Abre el chakra del plexo solar. Eleva energía desde los pies, a través de los chakras base y del bazo hacia arriba hacia dentro del chakra del plexo solar. Repite 3 veces partiendo desde los pies.
- 4.- **Chakra del Corazón:** Abre el chakra del corazón. Eleva energía desde los pies, a través de los chakras base, del bazo y plexo solar hacia arriba hasta el chakra del corazón. Repite 3 veces comenzando desde los pies.
- 5.- **Chakra de la Garganta:** Abre el chakra de la garganta. Eleva energía desde los pies, a través de los chakras base, del bazo, plexo solar y corazón hacia el chakra de la garganta. Repite 3 veces partiendo desde los pies.
- 6.- **Chakra del Entrecejo:** Abre el chakra del entrecejo. Eleva energía desde los pies, a través de los chakras base, del bazo, plexo solar, corazón y garganta hacia el chakra del entrecejo. Repite 3 veces partiendo desde los pies.
- 7.- **Chakra de la Coronilla:** Abre el chakra de la coronilla. Este chakra es bastante más grande que los demás (toda la parte superior de la cabeza por sobre la línea del cabello), así es que, imagina que tienes un trozo de pan mucho más grande y plano en la parte superior y por dentro de tu cabeza, y que lo estás desgarrándolo con tus MANOS imaginarias. O bien puedes imaginar que estás desgarrando tu cabellera a modo de abrir el chakra..  
Eleva energía hacia arriba hasta el chakra de la coronilla tal cual como en los previos pasos.  
Repite todo el proceso 2 veces, comenzando con los pies.

**NOTA:** Has lo mejor que puedas para no poner tensos tus músculos durante estos ejercicios. A pesar de esto, es posible que sientas alguna leve contracción interna, esta es una sensación que NO es muscular, y que se produce mientras estimulas los chakras. Esto se debe a que los nervios y glándulas que están conectados a los chakras se contraen en respuesta a la estimulación. Estas contracciones internas son normales.

El chakra base, o raíz, es **EL MÁS IMPORTANTE A ACTIVAR**. Este chakra es la puerta de entrada de la energía de Kundalini. A no ser que este esté abierto lo suficiente, la energía no podrá fluir hacia dentro de los otros chakras. Sugiero que inviertas la mayor parte de tu tiempo y energía en estimular el chakra base, por lo menos en estas primeras etapas de desarrollo de los chakras.

Muchas personas comentan que han tenido fuertes sensaciones de energía y de actividad en los chakras desde la primera vez que los han trabajado. Algunas personas poseen una actividad natural en los chakras más intensa que otras.

El no sentir las sensaciones relacionadas con la activación de los chakras, en consecuencia, no es razón para que te detengas en su desarrollo y estimulación; incluso si no sientes nada desde el principio.

Solo ten la seguridad que con el ejercicio anterior efectivamente estarás elevando energía.

## **Detente y Revisa**

Revisa tus músculos por si alguno se ha puesto tenso durante los ejercicios de estimulación de chakras; y vuelve a relajarlos, según sea necesario.

Tus músculos responderán automáticamente a la acción mental de llevar la energía a través de ti. Recuerda que TODO esto es algo mental, tu cuerpo debe mantenerse en calma y relajado durante toda la sesión. Si puedes realizar los ejercicios estando en estado de trance, MUCHO mejor.

## **Sensaciones en los Chakras**

Las sensaciones que sentirás en tus chakras variarán de acuerdo al nivel de actividad que ellos tengan, los factores que afectan el nivel de estas sensaciones son:

- Tu estado físico
- Las habilidades naturales (energéticas y físicas) que poseas.
- Habilidades de Concentración y Relajación Física (Capacidad para entrar en estado de trance).

Estas sensaciones pueden ir desde una suave sensación tibia, una sensación de presión localizada, burbujas (como gases estomacales), , hormigueos, suaves pulsaciones, hasta fuertes palpitaciones, o una combinación de algunas o todas las sensaciones descritas.

Mientras más fuertes las sensaciones, más activo estará el chakra. Si pones tu mano sobre un chakra cuando este esté activo, podrás sentir la pulsación.



Algunas sensaciones energéticas que delatan la activación de "algunos" de estos chakra son:

**Chakra Base:** Puede que sientas una ligera sensación quemante, o de hormigueo, o un entumecimiento, como cuando has estado andando en bicicleta por mucho tiempo. Una vez que comienza a funcionar en forma normal (estable), sentirás suaves pulsaciones o palpitaciones entre tus piernas, en el lugar del chakra.

**Chakra del Plexo Solar:** Algunas veces puede causar una sensación como de respirar entrecortado, lo que, a su vez, puede provocar que te hiper-ventiles. Esto decrecerá con el tiempo y con el uso, a medida que el chakra se vaya estabilizando.

**Chakra del Corazón:** El chakra del corazón amerita una mención especial debido a las fuertes, y a veces intimidantes sensaciones que puede causar. Cuando se activa fuertemente, se puede sentir como si tu corazón estuviese latiendo a una velocidad imposible. Es una sensación bastante poderosa. Trata, y de hecho ignórala cuando ocurra, no te lastimará. No es tu corazón el que palpita tan rápido; es el chakra que está trabajando.

Yo sé que resulta más fácil decirlo que hacerlo, pero ignora la sensación, a medida que te vayas familiarizando con ella, y con práctica, podrás.

Esta sensación resulta más aparente en las tempranas etapas de desarrollo. Pienso que se deben a una insuficiente cantidad de energía fluyendo desde los centros menores. En cierta forma es como cuando bombear un fluido, sin que haya el suficiente disponible.

EL chakra del corazón, cuando se encuentra totalmente operativo, se siente como: "Ubica una mano sobre tu pecho con la punta de los dedos descansando en el medio de él, sobre tu corazón. Comienza a golpear suavemente tus dedos sobre tu pecho a la velocidad de tus latidos. Aumenta de a poco la velocidad de tus dedos golpeando tu pecho hasta hacerlo lo más rápido que puedas".

**NOTA:** Los latidos de tu corazón NO aumentan en velocidad al momento de sentir la sensación del chakra activo. Si miraras tus latidos en un monitor cardiaco, te darías cuenta que los latidos de tu corazón difícilmente se acelerarían.

**Chakra de la Garganta:** Las palpitaciones en este chakra, pueden causar una sensación de suaves espasmos, debido a la sensibilidad del área en que se encuentra. Esta sensación a veces es como cuando se experimentan sollozos emocionales en la base de la garganta.

**Chakra de la Coronilla:** Cuando está totalmente activo, se siente como si 1000 suaves y tibios dedos masajearan gentilmente por dentro toda la parte superior de tu cabeza, por sobre la línea del cabello, y extendiéndose hacia abajo por el centro de la cabeza, incluyendo el chakra del entrecejo, el cual es parte del chakra de la coronilla. Esta sensación es la razón por la cual, los budistas lo llamaron "El Loto de los Mil Pétalos".

**NOTA:** Es posible que sientas una fuerte sensación en algunos chakras, y una muy suave en otros. Concéntrate en los que están más abajo y con las sensaciones más leves. Esto ayudará a balancear la energía en el sistema de chakras.

Si te encuentras fuera de balance, los chakras inactivos pueden causar que falles en la proyección. Por ejemplo, puede que logres liberar parte de tu cuerpo, pero, encontrarás que otra parte de tu cuerpo se encuentra pegada en la zona del chakra inactivo. Si esto ocurre, concéntrate en estimular el chakra inactivo antes de la proyección.

## **Habilidades Psíquicas**

Después de un tiempo de haber comenzado con el trabajo en los chakras, es posible que comiences a encontrar que algunas habilidades psíquicas empiecen a desarrollarse en ti. Esto es una consecuencia natural al estimular los chakras.

## **Práctica**

Algo de relajación, respiración consciente, concentración, limpieza mental y ejercicios de manos imaginarias, deberían, idealmente, ser realizados cada día. Todos ellos pueden ser realizados en cualquier lugar, y en cualquier momento donde tengas un par de minutos libres. Recuerda que además debes lograr dominar la técnica para entrar en estado de trance, de manera rápida y fácil para ti, estando totalmente relajado.

## **¿Cuánto Tiempo Toma Todo Esto?**

Muchas personas preguntan, "¿Cuánto tiempo toma el aprender a proyectarse?". Mi respuesta es: Debido a que todos poseen diferentes niveles de habilidad natural, tomará tanto como deba tomar.

Sin embargo, resulta de vital importancia, aprender y lograr dominio sobre todos los ejercicios dados anteriormente, uno a uno; los cuales se combinarán de manera rápida para lograr la proyección en tan solo unos minutos.

## LA CUERDA ASTRAL

Un ingrediente clave en estas técnicas de proyección, es una invisible, e imaginaria CUERDA, colgando desde tu techo.

Esta CUERDA será ocupada para ejercer presión dinámica en un punto específico de tu cuerpo astral, a modo de forzarlo a separarse del cuerpo físico.

La técnica de la CUERDA es similar, pero más directa y, en consecuencia, más efectiva que otros métodos de proyección, los cuales, son más pasivos e indirectos, como los de alcanzar y atraer hacia uno vibraciones, o los de visualizarse uno mismo en frente de su propio cuerpo.

La idea de atraer vibraciones hacia uno resulta vaga e ilógica si es que entiendes la mecánica de la proyección.

Las vibraciones Son un Efecto, y NO una Causa de la proyección. Cuando se ejerce suficiente presión en el cuerpo astral para soltarlo lo suficiente, el cuerpo energético se expande y la energía fluye a través del sistema de chakras para finalmente ser almacenada en el campo energético alrededor del cuerpo astral (Rango de Alcance de Cuerda).

Este flujo de energía a través de los cientos de chakras y de su red conectiva, o meridianos, es la CAUSA de estas vibraciones. Esto ocurre Naturalmente, y de manera desapercibida durante el sueño.

## Ejerciendo la Presión

Los métodos pasivos e indirectos de proyección efectivamente logran ejercer algo de presión sobre el cuerpo astral para hacer que se separe, sin embargo, lo hacen sobre un área demasiado amplia (sobre un área general), lo que resulta insuficiente.

La acción de subir tirando de una CUERDA, constituye una fuerte y ESPECÍFICA acción natural, que resulta fácil de imaginar.

La técnica de la CUERDA concentra TODOS tus recursos mentales en esta fuerte y DINÁMICA acción, lo cual ejerce un alto nivel de presión DIRECTA en un punto ESPECÍFICO del cuerpo astral.

Existen muchas otras, y más sutiles, formas de ejercer presión sobre el cuerpo astral. Muchas de estas resultan insospechadas precisamente por lo que son. Por ejemplo, muchos ejercicios de meditación, ejercen una presión PASIVA en el cuerpo astral. Puedes imaginarte que vas cayendo, o bajando por un resbalón, bajando una escalera, o solo descendiendo lentamente. Cualquiera sea la técnica, todas ellas están diseñadas para reducir la actividad cerebral.

Cualquier sensación autoinducida de caída, genera una PRESIÓN PASIVA sobre el cuerpo astral, lo que provoca que la actividad cerebral descienda, y se genere el estado de trance, en donde es revelado un nivel mental más profundo.

La acción de caída mental, difícilmente logrará cambiar tu punto de conciencia fuera del cuerpo físico, ya que ejerce una PRESIÓN PASIVA sobre el cuerpo astral, es decir, ejerce presión sobre un área general y no específica; a pesar de esto, lo anterior constituye un ingrediente necesario en el proceso general de proyección.

El mantener una presión pasiva sobre un área general del cuerpo astral por el período de tiempo suficiente, ACTIVARÁ eventualmente la proyección. Sin embargo, esto podría tomar mucho tiempo, y en consecuencia, dejarte exhausto mentalmente.

La técnica de la CUERDA resulta rápido y dinámico, además de muy efectivo.

La CUERDA acorta el tiempo necesario para causar la proyección y optimiza el uso de la energía disponible.

Uno de los ingredientes más importantes para una proyección exitosa es estar apropiadamente motivado. Sin esta motivación, no tendrás suficiente energía mental para la proyección, y ocurrirá que, o bien te quedarás dormido, o olvidarás la proyección después que ella concluya. Por lo tanto, resulta importante acortar los tiempos de los preparativos tanto como sea posible para que no resulte algo des-animador y mentalmente exhaustivo.

Una cosa que el proyector principiante posee en abundancia es entusiasmo. El entusiasmo es energía mental pura.

La CUERDA, sumada al entendimiento de CÓMO funciona, trae como resultado, un mejor uso de los recursos energéticos y eleva bastante las probabilidades de éxito.

## **Obteniendo la Sensación de la Cuerda**

Cuelga un trozo de cordel o cordón, en el techo sobre ti. Que cuelgue al alcance de tus manos, de modo que lo puedas tocar y alcanzar fácilmente.

Tócalo y sujétalo frecuentemente hasta que mentalmente te acostumbres y lo puedas ubicar fácilmente.

Este cordel es solo una ayuda táctil, como práctica previa. Al ser capaz de alcanzar y tocar el cordel, te acostumbras a las coordenadas espaciales en donde la CUERDA imaginaria e invisible estará.

Esto crece en tu mente, y en consecuencia, también crece como forma de pensamiento, haciendo más fácil que posteriormente imagines que alcanzas y subes la CUERDA con tus MANOS imaginarias.

**NOTA:** NO es necesario que visualices, o veas la CUERDA en ningún momento, solo debes saber donde supuestamente está. Este método NO utiliza visualización en ningún momento.

El alcanzar y tirar de esta CUERDA invisible con tus MANOS imaginarias, cambia el punto de conciencia corporal, desde tu cuerpo físico hacia tu cuerpo astral, utilizando una fuerte acción natural que ejerce presión DIRECTA sobre un punto ESPECÍFICO del cuerpo astral.

## **Chakra Activo**

Un punto importante; si ocurre que tienes más actividad en tu chakra del entrecejo que en el chakra del corazón, lo cual, en ocasiones es el caso. Mueve la posición de la CUERDA imaginaria de modo que los brazos queden en ángulo de unos 45° grados por sobre la cabeza. Si te encuentras usando el cordel de ayuda visual, muévelo de modo que quede colgando por sobre tu cabeza a nivel del entrecejo, en vez de estar colgando por sobre tu pecho.

El cambiar el ángulo de la CUERDA, cambia el punto de presión que se ejerce sobre el cuerpo astral hacia el área del chakra más activo, lo cual proporciona mejores resultados. En cualquier caso, posiciona el ángulo de la CUERDA de acuerdo a lo que resulte más natural y fácil de imaginar para ti. Es importante que el ángulo y posición de la CUERDA imaginaria se sienta natural.

Experimenta con el ángulo de la CUERDA hasta que se sienta bien para ti.

## ¿Estás Listo para Proyectarte?

Todos los ejercicios entregados en las secciones anteriores **CONSTITUYEN** un entrenamiento y desarrollo, diseñados para mejorar el control que tienes sobre tu **Cuerpo y Mente**; y para incrementar el flujo de energía a través de tus **Chakras**; facultándote para que logres proyectarte.

Todos ellos, **NO** son necesarios como parte del Proceso mismo de Proyección.

Por lo tanto, realiza los ejercicios de entrenamiento separadamente de cualquier intento de proyección, **A NO SER** que estés intentando una proyección Avanzada en Tiempo Real.

**Todo el asunto referente a aprender a proyectarse está en lograr que el cuerpo astral se separe del físico mientras te encuentras totalmente consciente.**

Mientras antes logres una proyección estando totalmente consciente, mejor. De otra manera, puede que te des por vencido por encontrar todo demasiado dificultoso. En consecuencia, sugiero fuertemente a todos los principiantes, concentrarse en la forma más simple y efectiva de lograr la proyección consciente. Una vez que tengas algunas experiencias en proyección, podrás intentar otros métodos más avanzados y, en consecuencia más difíciles para proyectarte.

Al realizar los ejercicios de entrenamiento, has aprendido a Relajar tu **Cuerpo**, a Limpiar tu **Mente** y a Concentrarte al 100%.

Has comenzado a desarrollar el **IMPORTANTE** uso de tus **Manos Imaginarias** para realizar ciertas tareas dentro y fuera de tu cuerpo.

También has comenzado a Desarrollar tus **Chakras** de modo que tu flujo de energía sea más fuerte, y **Esperanzadamente**, has comenzado a acostumbrarte a estar en Estado de Trance.

Estas Herramientas han Preparado tu **Cuerpo y Mente** para la Proyección.



## **Cuándo Realizar los Ejercicios**

Recuerda que todos los ejercicios mencionados hasta ahora tienen como objetivo desarrollar las habilidades y niveles de energía necesarios para poder realizar la proyección consciente. Es decir, son el entrenamiento necesario para poder desarrollar las habilidades requeridas para la proyección; y como se dijo al principio, si no dominas a la perfección cada uno de los ejercicios anteriormente expuestos, no podrás proyectarte y tendrás que volver a practicarlos hasta que los domines totalmente.

Sugiero que los ejercicios de relajación muscular, concentración y limpieza mental sean llevados a cabo diariamente hasta que puedas dominarlos fácilmente y obtener los efectos deseados de manera rápida.

Recuerda utiliza tus MANOS imaginarias en conjunto con estos ejercicios. Los trabajos de energía (chakras) deberían llevarse a cabo por lo menos una vez a la semana si es que esperas que sean efectivos. Si deseas realizar todos los ejercicios más seguido, está bien, solo no te canses demasiado.

Una vez que domines completamente todos los ejercicios anteriormente mencionados, estarás preparado para pasar al ejercicio final, es decir, a la secuencia para la proyección consciente.

De todas maneras, la secuencia para la proyección consiste justamente en lograr acceder a todos los estados de relajación muscular, concentración, limpieza mental y elevación de energía de forma rápida y sin esfuerzo para el individuo, ocupando muy poco tiempo para ello.

## Tu Secuencia de Proyección

Resulta algo complicado proporcionar una secuencia universal para la proyección, ya que cada uno posee diferentes niveles de destreza y habilidades naturales. Por esta razón, lo que entrego es una secuencia flexible, y sugiero que ajustes el método de proyección según tus propias necesidades y niveles de destreza.

Mantén en mente el viejo dicho, "Lo que funciona, funciona". Juega con la secuencia hasta que encuentres que se ajusta mejor para ti, lo que resulte más fácil y efectivo.

Primero, aquí va la Secuencia Completa para una Proyección Avanzada en Tiempo Real.

### SECUENCIA COMPLETA BÁSICA:

- 1.- Realiza los ejercicios de relajación muscular.
- 2.- Limpia tu mente con la respiración consciente.
- 3.- \* Entra en trance usando el método de caída mental.
- 4.- \* Abre los chakras y eleva energía.
- 5.- Tira de ti fuera de tu cuerpo utilizando la Cuerda Imaginaria.

### NOTA:

- 1.- Los pasos **3\*** y **4\*** los puedes intercambiar para que se ajusten mejor, por ejemplo, puedes hacer el trabajo de energía antes o después de entrar en trance. Los trabajos de energía y de chakras resultan más efectivos al estar en trance, pero algunas personas tienen problemas para entrar en ese estado.
- 2.- Si aún tienes problemas para entrar en estado de trance, usa el método de subir por la cuerda imaginaria en el paso **3\***, en vez de los ejercicios de caída mental, realiza esto hasta que entres en trance. Luego deja de subir por la CUERDA y realiza los trabajos de energía antes de proseguir con la proyección.

## El Método Completo de Proyección

Este es el Método Completo de Proyección, utilízalo solo cuando hayas desarrollado un buen poder de concentración y algo de experiencia.

Este método de proyección te proporcionará una proyección Astral normal. La duración de la proyección en tiempo real dependerá, del nivel de desarrollo de los chakras, y del flujo de energía que hayas logrado.

- 1.- Realiza los ejercicios de relajación muscular hasta que consigas estar totalmente relajado. Esto debería tomarte solo un par de minutos (se supone que dominas las técnicas totalmente). No te excedas.
- 2.- Con tus MANOS imaginarias alcanza la Cuerda y tira de ti fuera de tu cuerpo físico, mano sobre mano. Imagina la sensación de esta fuerte y gruesa Cuerda en tus MANOS.  
No trates de ver o visualizar la CUERDA. Solo quiero que SIENTAS que estás alcanzando y subiendo por esta CUERDA en la oscuridad total, en consecuencia, no puedes ver la cuerda; solo sabes donde está e imaginas la sensación de ésta.  
El visualizar gasta energía mental que puede ser ocupada para ejercer presión directa sobre el cuerpo astral.  
Sentirás una leve sensación de vértigo dentro de ti al llevar a cabo esto, específicamente en la parte superior de tu torso. La sensación de vértigo proviene del cuerpo astral soltándose. Esta sensación se intensificará mientras sigas tirando de la CUERDA.

## NOTA MUY IMPORTANTE:

a) Esta sensación de vértigo, y cualquier sensación de presión causada por tu acción mental de tirar de la CUERDA, DEBE ser cuidadosamente examinada por ti. Aprende a distinguir la acción mental EXACTA que realizas para producir la sensación de vértigo. Deberás entrenar esta acción mental de subir la CUERDA para causar la sensación. En consecuencia, en las primeras ocasiones que intentes el método de la CUERDA, concéntrate en encontrar la acción mental correcta (realiza esto como un ejercicio más).

Una vez que hayas aprendido a distinguir que es lo que haces que causa la sensación, y la puedas recrear a voluntad, entonces estarás realmente comenzando a llegar a alguna parte.

b) **IGNORA TODAS LAS SENSACIONES QUE SIENTAS DURANTE LA PROYECCIÓN**, o ellas te distraerán y romperán tu concentración, y arruinarán tus posibilidades de lograr la proyección. Concéntrate en el simple acto de subir por la CUERDA con la TOTAL exclusión de todo lo demás. Pon todo lo que tengas en esta simple acción, pero, no te pongas tenso, todo debe ser mental.

- 3.- Continúa subiendo, mano sobre mano, siempre hacia arriba, y sentirás la sensación de pesadez que viene sobre ti. La presión que estás ejerciendo sobre el cuerpo astral te forzará hacia el estado de trance. Ignora la sensación cuando comience, y concéntrate en lo que estás haciendo.
- 4.- Sigue subiendo y sentirás que tus chakras se abren en respuesta a la presión, no te detengas.
- 5.- A continuación sentirás que las vibraciones comienzan, sentirás que todo tu cuerpo parece estar vibrando, te sentirás paralizado. Concéntrate, únicamente, en subir por la CUERDA, no te detengas.
- 6.- A continuación sentirás que te liberas de tu cuerpo. Sentirás que zumbas levemente al tirar de ti fuera de tu cuerpo. Saldrás de tu cuerpo en la dirección de tu CUERDA imaginaria, y te encontrarás suspendido sobre tu cuerpo físico. Eres libre al fin !!.

## NOTA:

a) NO te permitas romper la concentración cuando las vibraciones comiencen. Ellas son un EFECTO natural causado por la energía corriendo a través de los cientos de chakras mayores y menores en tu cuerpo. Si encuentras que te distraes con esto, entonces ocupa más tiempo realizando los ejercicios de concentración hasta que superes este problema.

b) Si no has perfeccionado y dominado el uso de tus MANOS imaginarias para relajarte, para elevar energía y para trabajar en los chakras, entonces es posible que tengas problemas en ocuparlas para subir por la CUERDA.

Este método es bastante directo, acorta el tiempo requerido para proyectarse en forma dramática. Una vez que comiences a tirar activamente de la CUERDA, ENTRARÁS en trance, tus chakras SE Abrirán, la vibraciones COMENZARÁN, y te PROYECTARÁS rápidamente.

La rapidez de este método podría asustarte un poco la primera vez que lo trates. Todo parecerá que ocurre DEMACIADO rápido. De todas maneras te acostumbrarás a esto, y apreciarás el disponer plenamente de energía mental para usarla durante la proyección (recuerda que en este nivel se supone que ya dominas a la perfección todos los ejercicio previos) .

Si tuvieses problemas con cualquier parte del método de la CUERDA, analízalo, encuentra el área en que tienes problemas y vuelve a concentrarte en dicho ejercicio de entrenamiento hasta que logres superar el problema.

## Una Variación en la CUERDA

Una alternativa viable es realizar la "Secuencia Completa Básica", sin intentar salir del cuerpo, luego levántate y toma un descanso, toma un refresco, etc. Después de esto retorna a tu cama o silla, y relájate por unos minutos, luego pasas directamente al uso de la CUERDA.

Esto incrementará la cantidad de energía disponible durante la proyección.

## **La Mecánica de Cómo Trabaja la CUERDA**

La CUERDA, es el método más dinámico de proyección a la fecha, y elimina la necesidad de llevar a cabo otras cosas una vez que es aprendido.

Permíteme explicar un poco mejor la mecánica, de lo que ocurre cuando usas la CUERDA. Desmenuemos un poco y analicemos paso a paso:

### **Limpiando la Mente**

El acto de subir por la CUERDA, limpia y ocupa totalmente la mente.

### **Actividad de las Ondas Cerebrales**

El limpiar la mente, y el ejercer presión dinámica sobre un punto determinado (específico) del cuerpo astral, fuerza 'naturalmente' la reducción de actividad de las ondas cerebrales.

### **Relajación Profunda**

La reducción de las ondas cerebrales fuerza 'naturalmente' al cuerpo físico hacia un nivel Profundo de relajación.

### **Estado de Trance**

El ejercer presión dinámica sobre el cuerpo astral, mientras el cuerpo físico se encuentra Profundamente relajado, y la actividad de las ondas cerebrales se encuentra en un nivel bajo, FUERZA 'naturalmente' a la mente y al cuerpo hacia el estado de trance.

## Los Chakras

El ejercer presión dinámica sobre el cuerpo astral, mientras se está en trance, FUERZA 'naturalmente' al cuerpo energético a que se expanda, y a que los chakras se abran.

## Vibraciones

El ejercer presión dinámica sobre el cuerpo astral, mientras el cuerpo energético se encuentra expandido con los chakras abiertos, CAUSA que la energía fluya por los más de 300 chakras en el cuerpo, y provoca además, el estado VIBRACIONAL.

## Separación

El ejercer presión dinámica sobre el cuerpo astral mientras el cuerpo energético se encuentra en su estado expandido, y en presencia de las vibraciones, FUERZA 'en forma natural' al cuerpo astral a que se separe del físico.

**NOTA:** Si ejerces suficiente presión sobre el cuerpo astral durante la fase final de la secuencia de proyección, entonces la salida del cuerpo se realizará conscientemente y no en forma automática (refleja), por lo tanto, estarás en dominio de la proyección en si, pudiendo acceder a una proyección en tiempo real.

Recuerda que comenté anteriormente que muchos proyectores experimentados se pierden la salida consciente, "se van a negro" en la fase final del proceso de proyección, por lo tanto no logran proyectarse en tiempo real, ni logran el dominio absoluto de su proyección.

Esto se debe a que es necesario hacer un esfuerzo consciente para separar el cuerpo astral del físico cuando todas las condiciones están dadas para la proyección, de lo contrario, se acciona el mecanismo 'reflejo' de proyección (proyección involuntaria) que es el que actúa cuando todos nos quedamos dormidos.

Es decir, aunque tengas el cuerpo físico totalmente relajado y hayas limpiado tu mente, aunque estés en estado de trance y tu cuerpo energético se haya expandido y tu chakras se hayan abierto llenándolo de energía; si no realizas la acción de sacar el cuerpo astral del cuerpo físico de manera consciente, no obtendrás el dominio total de la proyección y no podrás proyectarte en tiempo real.

Por esta razón es que resulta tan importante el adecuado uso de la CUERDA imaginaria, pues, gracias a esta acción consciente es que logras separar el cuerpo astral del físico de forma manual (conscientemente) obteniendo el dominio sobre la proyección misma.

### **¿Cuánto Tiempo Toma Todo el Proceso?**

Todo el proceso de proyección puede ser realizado en menos de 15 minutos. Yo puedo hacerlo en menos de 5 minutos.

Si no logras salir de tu cuerpo en los primeros 15 minutos, entonces dudo que puedas lograrlo durante esa misma sesión. Si este fuese el caso; o tomas un descanso y vuelves a intentarlo más tarde, o duermes un poco, antes de proseguir.

Recuerda que se supone que dominas a la perfección todos los ejercicios previos, y puedes soltar tu cuerpo energético en tan solo unos minutos.



## Recordándolo Todo

Uno de los problemas más grandes con cualquier tipo de EFC consciente, es el recordarlo todo al momento de despertar.

Esto es lo que puedes hacer para recordar. Tan pronto como despiertes, siéntate en tu cama y obliga a esos recuerdos a volver. Siéntate y piensa intensamente. Reserva algunos momentos cada mañana para llevar a cabo esto.

Esto entrenará tu memoria de sueños. Durante este periodo de silencio (cada mañana), genera alguna frases clave en tu mente, hasta que des con algo.

Di cosas como: Miré a mi reloj y....., Miré a mis manos y....., Me encontraba caminando ....., Estaba hablando con ....., Me dirigía hacia....., Me encontraba sobre....., Estaba volando sobre....., Estaba teniendo un(a)....., Estaba dentro de....., Estuve con.....

Estos son ejemplos de frases que te pueden traer fragmentos desde tu memoria de sueños, los cuales, podrás utilizar para recordar. Crea algunas frases más que se ajusten a tus necesidades.

Puede parecer que no hay nada en tu mente para recordar, pero trata intensamente y esfuérzate de verdad. Los recuerdos están ahí, solo debes alcanzarlos y localizarlos. Una vez que mires en un fragmento de memoria, más recuerdos podrán ser localizados, .....y más y más.

Te sorprenderás de cuanto podrás recordar de esta manera.

Es importante escribir todo tan pronto como lo recuerdes. Incluso si debes hacerlo varias veces durante la noche. Los recuerdos pueden parecer vívidos y difíciles de olvidar en ese momento, pero, los recuerdos astrales o de sueño, usualmente se desvanecen en unos cuantos segundos si es que no los registras.

Solo escribe unas cuantas palabras clave y más tarde podrás llenar los espacios en blanco. Con práctica, esta forma de escribir podrá ser eliminada a medida que tu habilidad para traer tus recuerdos astrales se desarrolle.

## ¿Estancado?

Algunas personas encontrarán que se encuentran estancadas en alguna parte de su cuerpo durante el proceso de proyección.

Pueden soltarse (separarse) de su cuerpo, pero se estancan en su cabeza, o en el área de su estómago. Si esto ocurre, puede que al ejercer más presión tirando de la CUERDA, causes algo de dolor físico, o alguna sensación poco comfortable. Existen dos posibles razones para esto:

1.- Si te encuentras estancado en el medio, en el área del estómago, puede que esté relacionado con la dieta, por ejemplo, exceso de proteínas, o la ingestión de carnes rojas antes de la proyección.

**Remedio:** Comer livianamente, puedes comer todo lo que quieras, pero, preferentemente ingerir pescados o carnes blancas en vez de carnes rojas. Evitar grasas, aceites, nueces y quesos.

2.- Si te encuentras estancado en la cabeza, o en alguna otra parte, es signo de algún chakra flojo o inactivo, posiblemente causado por un bloqueo de energía.

**Remedio:** Concéntrate en abrir este chakra estancado durante los ejercicios de energía. Si esto ocurre durante la secuencia de proyección, detén todo y abre ese chakra, para ese momento te encontrarás en trance, por lo tanto, será más fácil. Una vez que hayas trabajado un poco en él chakra, intenta tirar de la CUERDA nuevamente.

# MÓDULO III

- APRENDIENDO A  
DESENVOLVERSE FUERA DEL  
CUERPO FÍSICO.

## ÍNDICE REFERENCIAL

• CHEQUEO DE LA REALIDAD -----	93
• CAMBIANDO EL LUGAR DE LA REALIDAD -----	95
• CÓMO MOVERSE -----	97
• VIAJE INSTANTÁNEO -----	99
• VIENTOS FUTUROS -----	103
• ESPEJOS -----	110

## Chequeo de la Realidad

Un chequeo de realidad es cuando te detienes en lo que estés haciendo y chequeas el nivel de realidad de tu situación. Esto es sencillo de realizar.

Cada vez que hagas un chequeo de la realidad, pregúntate a ti mismo.

- 1.- ¿Es esta una situación normal, hay algo extraño acerca de esto?
- 2.- ¿Puedo volar?. Trata de flotar en el aire.
- 3.- Trata de cerrar tus ojos. Esta es una última prueba, ya que en la forma astral no puedes cerrar los ojos.

**NOTA:** El chequeo de realidad debe hacerse algo habitual para que pueda resultar efectivo.

Cuando lleves a cabo un chequeo de realidad durante un sueño normal, te podrás hacer consciente de que es un sueño y podrás tomar control sobre él.

Es importante, entonces, recordarte a ti mismo que recordarás todo cuando despiertes. Repítete una y otra vez, "Recordaré esto cuando despierte".

## Gatillo para Sueños Lúcidos

La clave para el éxito en los chequeos de realidad consiste en disponer de un buen 'Gatillo'. Esto podría ser algo que hagas normalmente varias veces al día. Podría ser cualquier tipo de acción habitual, aquí van algunas ideas.

- 1.- **La Hora:** Cada vez que mires tu reloj, realiza un chequeo de realidad. Un reloj digital es una buena ayuda. Coloca la alarma para que suene cada una hora.
- 2.- **Manos:** Cada vez que sientas tus manos, realiza un chequeo de la realidad.
- 3.- **Fumadores:** Si fumas, cada vez que enciendas un cigarrillo, realiza un chequeo de realidad. Te encontrarás varias veces encendiendo un cigarrillo durante el transcurso de un sueño, si es que eres un fumador habitual.

**NOTA:** Toma tiempo el hacer tu gatillo algo habitual, usualmente algunas semanas. También ayuda hacer algunas afirmaciones antes de ir a dormir, por ejemplo, "Recordaré el ver mi reloj".

Cuando te haces consciente en el transcurso de un sueño normal, este se transforma automáticamente en un Sueño Lúcido, y te encontrarás en un escenario de sueño comunal.

Si deseas cambiarte a un proyección en tiempo real, trata, y hazte consciente de tu cuerpo físico. Si puedes sentirlo, entonces serás capaz de volver a un espacio-tiempo cercano a él. De todas manera esto resulta complicado y podrías terminar completamente con la experiencia (volviendo a tu estado de vigilia).

Sugiero que disfrutes del Sueño Lúcido. Los escenarios de sueño comunal son lugares muy coloridos, y usualmente encontrarás montones de entretención.

Verás toda clase de cosas extrañas y maravillosas, y podrás tener toda clase de aventuras.

**NOTA:** Para potenciar la memoria de los Sueños Lúcidos, no te olvides de recordarte constantemente, "Recodare Todo al Despertar".

## **Cambiando el Lugar de la Realidad**

Si no te gusta el escenario de sueño en el que te encuentras, o si te encuentras en una EFC y deseas entrar en un escenario de sueño, aquí van algunas formas de llevar esto a cabo:

- 1.- Mira detalladamente tus manos, obsérvalas derretirse (Solo debes tener la intención de observar como se derriten las manos).
- 2.- Gira en torno a ti mismo (da vueltas), hasta que te desorientes.
- 3.- Visualiza algún lugar en el que gustaría estar (Viaje Instantáneo). Esto, usualmente, te llevará hacia un escenario similar al que visualizaste como destino.
- 4.- Vuela directo hacia arriba, tan rápido como puedas. Si esto falla en cambiarte de escenario, por lo menos experimentarás lo que es volar por el espacio.
- 5.- Vuela rápidamente cerca de la superficie hasta que encuentres un lugar que te guste. El efecto de la velocidad sobre el entorno es lo que causará el cambio de escenario.
- 6.- Entra en un espejo, foto, o pintura. Esto es lo mismo que una Proyección de Realidad Virtual.

Todas estas técnicas Engañan al Subconsciente, a través de la desorientación, para que te mueva hacia dentro de otra locación de realidad.

## **La Forma Astral en Movimiento**

Muchas personas tienen problemas para moverse y desplazarse en sus primeras proyecciones.

El simple hecho de moverse a través una habitación podría ser una gran labor.

La falta de control se debe simplemente a la poca familiaridad con la dimensión astral. Es parecido a estar en gravedad cero. Debes aprender a moverte de nuevo.

Cuando te proyectas en tiempo real, eres solo un punto de conciencia con una envoltura etérica pobremente construida alrededor.

***El Movimiento es Provisto por el Pensamiento - No por los Músculos.***

## **Momentum Astral**

Existe un tipo de 'Momentum' cuando te encuentras en la forma astral que es el causante de la mayoría de los problemas. Éste hace que te sigas moviendo por un rato después que has decidido detenerte.

Este ímpetu es causado por el pensamiento que ocupaste para provocar el movimiento. Si éste (ímpetu) es demasiado fuerte, o demasiado prolongado, provocará que te muevas muy rápido, o demasiado lejos.

Solo la práctica te enseñará a adquirir cualquier grado de precisión y gracia.



## **Cómo Moverse**

Para moverse en la forma astral, simplemente HAZLO. No pienses acerca de lo que estás haciendo, solamente HAZLO.

Sé consciente de que el movimiento es provisto por tu Mente. Debes inducirte (con la voluntad) a ti mismo para comenzar a moverte, para cambiar de dirección, y para detenerte.

Este es el mejor consejo que te puedo dar sobre esto. Realmente es algo que se aprende al hacerlo. Diviértete.

Cuando hayas aprendido los movimientos básicos, no intentes hacer nada demasiado ambicioso por un tiempo. Mantente cerca de la superficie y muévete alrededor de tu área local primero.

Práctica variando tu velocidad hasta que obtengas algo de control sobre ella.

## **Aprendiendo a Volar**

Aprende a volar de la misma manera que aprendiste a moverte; usando tu Mente.

Al principio puede que encuentres algo muy similar a la gravedad que te está afectando. Puede que logres elevarte en el aire solo para encontrar que lentamente te arqueas de nuevo hacia la tierra. Si perseveras, te encontrarás moviéndote en una serie de cortos vuelos (grandes brincos).

Esto es causado en parte por el hábito, y en parte, por los problemas de movimiento básicos.

Eres devuelto a la tierra cuando la acción mental que genera el movimiento vacila. Esto provoca que tu ímpetu de vuelo se detenga, y que el hábito de gravedad que tienes, te tire hacia abajo.

Puede que te encuentres a ti mismo corriendo por la calle y saltando hacia el aire. Esto no es necesario. Enfoca tu voluntad en la acción de flotar en el aire. Luego utiliza tu voluntad para generar movimiento, de la misma manera como con los movimientos básicos.

El la forma astral, NO existe gravedad que te afecte. Convéncete a ti mismo de esto, y te encontrarás volando de manera instantánea.

## **Velocidad**

Las tres velocidades han sido definidas por S. Muldoon, y son aceptadas en términos generales, constituyen solamente una guía básica. Estas son:

- 1.- Velocidad de Caminar.
- 2.- Velocidad de Auto Motorizado.
- 3.- Viaje Instantáneo.

Pienso que éstas tres velocidades constituyen un signo de aquellos tiempos (en los que S. Muldoon vivió). Probablemente éstos eran los únicos tipos de velocidad conocidos por las personas en aquella época.

Hoy en día, los computadores, las películas, los juegos, y los viajes aéreos, han preparado nuestras mentes para aceptar velocidades mucho mayores.

Con práctica, y buen control mental, tu PUEDES variar tu velocidad según tus propósitos, desde velocidad de caminar, hasta velocidad supersónica.

De todas maneras, esto constituye un gran problema para el que recién comienza en esto. El control de la Dirección y la Velocidad tiene mucho que ver con lo estable de la proyección, y cuan experimentado eres en aplicar tu voluntad sobre el movimiento.

## Viaje Instantáneo

Es generalmente aceptado que si puedes visualizar un destino, entonces, puedes proyectarte a ese lugar instantáneamente, a la velocidad del pensamiento.

*\*He Encontrado que esto ES Altamente Errado.\**

Encuentro que este método instantáneo usualmente te proyectará directamente hacia dentro de una Localidad Subjetiva, creada al visualizar tu destino.

Puede parecer que te encuentres en la localidad de destino, pero, por lo general, encontrarás varias discrepancias entre la localidad real, y la localidad en que te encuentras.

Los viajes instantáneos, son muy parecidos a la Proyección de Realidad Virtual.

Al utilizar tus poderes de visualización para viajar, lo que estarás haciendo realmente es No Viajar, sino, estarás creando una copia subjetiva del destino deseado, entrando en ella (cortesía de la mente subconsciente).

## Viajar Largas Distancias

He encontrado mucho más seguro el seguir la superficie del terreno donde te encuentras para proyecciones de distancias cortas y medianas, alejándose hasta unos cuantos kilómetros. Incluso esto resulta algo dificultoso, ya que es fácil caer en el Efecto de Alicia en el País de las Maravillas mientras se está viajando.

Todo lo que se necesita es que rompas tu concentración solo una vez, y te deslizarás inmediatamente hacia dentro de un escenario de sueño. Debes mantener un estricto control mental todo el tiempo mientras viajas en tiempo real.

Realmente no es muy práctico el viajar cerca de la superficie durante distancias muy extensas.

Por ejemplo, una ciudad al otro lado del planeta se encontrará a unos 13000 kilómetros de distancia. Necesitarías viajar a unas 64 veces la velocidad del sonido para alanzar esa ciudad en unos 15 minutos. Al viajar a esta velocidad en la atmósfera, todo se empaña y distorsiona, y la superficie cambia, causando una desorientación y su correspondiente cambio de realidad.

Cualquier aspecto objetivo de la proyección en tiempo real, en consecuencia, se habrá perdido.

**NOTA:** Los novatos en la proyección pueden, por lo general, mantenerse en tiempo real solo por algunos minutos. En consecuencia, cualquier viaje a largas distancias en tiempo real estará limitado por el tiempo que puedas mantener la proyección.

Para viajar grandes distancias, necesitas estudiar geografía. Debes ser capaz de reconocer continentes, océanos, países, estados y ciudades. También deberías estudiar un mapa del área de tu objetivo y memorizar cualquier rasgo geográfico.

Para proyectarse a ese lugar, después de haber memorizado todo lo anterior, deberás entrar en órbita (por sobre la atmósfera de la Tierra), y luego re-entrar a tu objetivo.

A medida que te acerques a tierra, deberás ajustar tu aproximación y dirigirte hacia las formas y relieves geográficos que se encuentran alrededor de tu destino.

## Orbitando la Tierra

El entrar en órbita resulta un poco más complicado de lo que suena. El elevarse y salir volando hacia arriba es fácil, pero detenerse cuando hayas llegado lo suficientemente alto es difícil.

Muchas personas, yo mismo incluido, tienden a salir disparados más allá del Sistema Solar, y algunas veces fuera de la Galaxia.

Para evitar esto, es importante aprender a controlar la velocidad durante la subida.

Resulta más sencillo proyectarse a la Luna primero como una forma de entrar en órbita. Esto te proporciona un objetivo visual grande, al cual te puedes proyectar en tan solo unos momentos.

Una vez ahí, resulta fácil regresar a la Tierra, entrar en órbita y circunvalarla hasta que te encuentres sobre tu objetivo.

En el espacio, lejos de la atmósfera, no hay problema con la distorsión inducida por la velocidad.

## ¿Qué Tan Lejos Puedes Llegar?

Respecto a la Distancia, o a la Velocidad, "NO EXISTEN LÍMITES".

Puedes viajar a la Galaxia más distante. La velocidad del pensamiento es infinita, Es como si plegaras el espacio y te movieras sin moverte.

Si puedes ver algo, entonces puedes ir allí.

En comparación, la velocidad de la Luz es como la un caracol. A menudo voy al espacio profundo para pensar y meditar, me dirijo donde las galaxias se ven como un pequeño y difuso punto en la distancia.

Esto resulta fácil, pero el truco está en lograr volver Conscientemente.

A no ser que poseas un acabado conocimiento en Astronomía, cosa que no poseo, resulta algo complicado.

El seguir el cordón de plata, si es que logras ver uno, no resulta práctico a esta velocidad, aunque, te proporciona una orientación básica en cuanto a la dirección que debes tomar para regresar.

Para regresar desde una gran distancia, lo que debes hacer es sintonizarte con tu cuerpo (físico), y volverte consciente de él.

Luego intenta mover alguna parte de tu cuerpo, por ejemplo, un dedo del pie o la mano. Esto te hará regresar a tu cuerpo, y finalizar la proyección con la retención completa de los recuerdos de la EFC.

## Vientos Futuros

Existe un fenómeno extraño, al cual te enfrenarás, de vez en cuando, mientras que te proyectas. Lo llamo "Viento Futuro".

De vez en cuando ocurre que mientras te encuentras en medio de una proyección, sientes una fuerza increíble te atrae.

Te sentirás moviéndote contra tu propia voluntad, usualmente hacia atrás, atraído por esta fuerza.

Podrás resistirte por unos momentos, pero esta (fuerza) crecerá progresivamente hasta que no te puedas ya resistir por más tiempo; te llevará sobre los techos de las casas, hacia arriba en el cielo, y..... hacia el futuro.

Luego, después de unos momentos, llegarás a un lugar diferente, ... y a un tiempo diferente. Comúnmente se tratará de un lugar mundano, posiblemente un asentamiento domestico de alguna clase.

Serás dejado en ese lugar para que lo inspecciones. Es posible que hasta alternes con personas que aún no conoces, y ellas se presentarán tan confundidas como tu.

Esta podría ser una escena de tu vida futura; podría tratarse de una visión simbólica, o una mezcla de ambos.

Podrías ser un espectador invisible en la escena, o podrías formar parte de ella (y de los acontecimientos), en lo que sería tu cuerpo en el futuro, y ver lo que ocurre con tus propios ojos y sentidos futuros.

También podría tratarse de una escena de un evento de importancia que esta por ocurrir. Podría tratarse de un desastre natural o de otra índole, o de algo inusual o excitante para la escena mundial.

Estos tipos de eventos, usualmente tienen la característica de tener una gran cantidad de energía rodeándolos, y esto es lo que podría ser la causa de la visión.

Las únicas explicaciones que podría dar respecto a esto son:

- 1.- **La Intervención de tu Ser Superior:** Por alguna razón se decide que es momento de mostrarte algo acerca de tu futuro.
- 2.- **Interferencia Clarividente:** Tu chakra del entrecejo se ha vuelto clarividentemente activo, y se ha sintonizado con algún acontecimiento futuro. Tu punto de conciencia ha sido capturado por esta visión y se ha proyectado hacia dentro de esta visión.
- 3.- **Una Combinación de ambos puntos anteriores** - Esto sería lo más lógico.

## Visiones Simbólicas

Existe un Segundo Aspecto del "Viento Futuro", con la diferencia que las visiones que experimentas son simbólicas, o tienen un aspecto simbólico.

**NOTA:** Quiero advertirte acerca del aspecto simbólico de las visiones. Si no entiendes la naturaleza del simbolismo, entonces esto puede causar grandes contrariedades en tu vida. Esta advertencia se aplica a todas las visiones clarividentes en general, ya sea si se han experimentado en la forma astral, o no.

Por ejemplo: Eres llevado por el Viento Futuro hacia dentro de una escena en la que te ves a ti mismo ganando una gran cantidad de dinero. Te encuentras sentado en una mesa revisando los números de la lotería. Ves el pozo del premio y son 1400 millones. Revisas tus números y te das cuenta que posees el premio. Sientes toda la excitación, la adrenalina, sueñas con la opulencia viniendo hacia ti y tu corazón se acelera con la excitación.

Después de la visión comienzas a comprar boleros de lotería. También comienzas a tomar decisiones que afectan tu vida en relación al momento en que "el dinero llegue"..... Esto puede causar daños irreparables en tu vida. Pierdes el rumbo, tu iniciativa, tu ambición, dejas de intentar, etc.



Esto podría generar un cambio en tu sistema de creencias, o de expectativas para el futuro, cambiando la estabilidad natural que posees en tu vida.

Esto podría provocar que vivas pensando en el futuro en vez de vivir tu vida plenamente.

- Además, corres el riesgo de haber omitido de la visión simbólica factores como:

*Que la cantidad de dinero para esa lotería es un tanto inusual, y podría ser clasificado como un evento aislado. Esto es lo que llamo "POST SIGNO", una marca o rasgo característico para un evento futuro.*

*Esto quiere decir que cuando tu lotería local tenga un premio igual a la cantidad anterior, algo importante podría ocurrir en tu vida, o en el mundo alrededor tuyo.*

Si sabes como es que el simbolismo funciona, entonces durante la visión podrías haber obtenido más información acerca del evento por venir.

**La Puesta en Escena de los Símbolos, la Conexión de Ellos Contigo, y la Acción y Secuencia de los Eventos** conforman los aspectos de mayor importancia para su significado.

El entender erróneamente una visión podría arruinar tu vida. Solamente la experiencia y la aplicación de la Lógica pueden enseñarte a interpretar las visiones simbólicas. Hasta que no hayas adquirido esta experiencia, será mejor enfrentar todo tipo de visión simbólica con mucha cautela.

Algunas posibles razones para estas visiones simbólicas son:

- 1.- Que tu Ser Superior te está entregando algún tipo de guía o advertencia.
- 2.- Se te está entregando una prueba de que existe un futuro, un propósito para tu vida.
- 3.- El Post Signo correspondiente a la visión puede indicar la manifestación de un evento bueno o malo en tu vida.
- 4.- Es posible que realmente ganes la lotería. Personalmente, siempre me aseguro de comprar un boleto, solo por si acaso, pero de todas maneras, nunca me fío de ello.

## Un Ejemplo de Viento Futuro

"Dejé mi cuerpo y me encontraba moviéndome por mi casa, cuando repentinamente una fuerza me jaló a través de la habitación. Traté de resistirme, pero se hizo más poderosa hasta que salí despedido de la casa hacia el cielo nocturno".

"Unos momentos después fui devuelto a tierra de nuevo, justo frente a mi casa. Me encontré parado en medio de la calle, frente a mi se encontraba un refrigerador, el cual estaba en medio de la calle con su puerta abierta".

"Lo examiné, y pude apreciar que estaba funcionando".

"Detrás de él había una maciza pared roja de ladrillos de unos 18 metros de altura y el doble de ancho. ***En esta calle no hay paredes de ladrillos REALES***".

"Luego noté que mi esposa se encontraba a mi lado. Me di vuelta y le dije hola. Ella solo me respondió adiós, de una manera muy fría, luego se dio vuelta y se fue. Observé perplejo como ella se iba".

"Particularmente note que en vez de entrar en la casa, ella se marchó perdiéndose en la distancia.....".

Teniendo experiencia en los simbolismos, y en la naturaleza de las visiones, supe que esto se trataba del término de mi matrimonio. No lo pude entender, ya que llevábamos poco tiempo de casados y éramos muy felices juntos.

Para descifrar una visión simbólica, es necesario analizarla y separar sus partes.

Las 6 partes significativas de esta visión son:

- 1.- El Post Signo (La ubicación en el tiempo del evento)
  - \* El refrigerador que no funciona.
- 2.- Las conexiones (Algo o alguien en la visión que conecta los eventos conmigo).
  - \* Mi esposa, el evento ocurrió fuera de mi casa, la persona que estaba ahí era yo.
- 3.- El símbolo (La naturaleza básico del evento por venir).
  - \* La gran pared de ladrillos. Esto simboliza una barrera, o el término de algo. Este fue el único símbolo en la visión, aunque otras partes de él, fueron simbólicas por naturaleza o acción.
- 4.- Al acción simbólica (Esto se entiende por el significado de la visión)
  - \* El frío adiós de mi esposa.
- 5.- Los modificadores simbólicos (Estos modifican el símbolo, o en este caso, la acción simbólica en la visión).
  - a) Mi esposa se fue alejándose de nuestro hogar.
  - b) Ella se alejó hasta que la perdí de vista.
- 6.- La secuencia de los eventos
  - a) El refrigerador descompuesto.
  - b) La gran pared de ladrillos.
  - c) La acción de mi esposa.

## **Es Decir:**

Vi el refrigerador descompuesto (Post signo), la pared de ladrillos (símbolo), mi esposa (conexión conmigo), dijo adiós y se fue (acción simbólica) en una dirección lejana a nuestro hogar, hasta desaparecer a mi vista (Modificador simbólico).

El cronometraje y la secuencia de la visión, son importantes al momento de hilar su significado.

Es importante el desmenuzar la visión simbólica en sus 5 partes básicas y anotarlas en un cuaderno mientras aún se encuentran frescas en la mente. Posteriormente las hilas en la secuencia de los eventos

**NOTA:** Puede haber más de un modificador por cada parte de la visión.

## **El Evento Posterior**

"Un año más tarde de haber tenido la visión expuesta arriba, nos mudamos a otra ciudad. El día que nos cambiamos, tuvimos que pedir prestado un refrigerador a un pariente. El nuestro se había descompuesto y estaba en el servicio técnico. El refrigerador que nos prestaron tampoco funcionaba".

"Después que nuestro refrigerador fue reparado, el otro que nos habían prestado estuvo en nuestra cochera por dos años y medio esperando a que lo vinieran a buscar. Recordé la visión claramente, y supe que este refrigerador correspondía a la marca de la fecha del evento que estaba por venir".

"También sabía de lo que se trataba el evento (divorcio), aunque, honestamente no lo vi venir".

"Unos días más tarde, los parientes vinieron a buscar su refrigerador, y una semana más tarde, mi matrimonio terminó; repentinamente, permanentemente, y sin ninguna razón que me haya permitido anticiparlo".

"Al Observar los acontecimientos, resulto, claro como el cristal, el significado de la visión.....".

Muchas de las visiones simbólicas resultan así de sencillas.

Debes ser cuidadoso de no leer o escarbar demasiado en la visión; o el mensaje verdadero que la visión contiene se verá empañado.

Siempre debes desmenuzar la visión en sus partes componentes y:

Pregúntate en cada parte:

1. - ¿A Qué Corresponde?
2. - ¿Qué es lo que Hace?
3. - ¿Cuál es su Significado Simbólico, más Simple, más Básico?

Escribe las respuestas y luego aplica algo de sentido común y lógica.

....Esto debería llevarte hacia dentro del verdadero significado de la visión.

## Espejos

Los espejos, históricamente han sido considerados como artefactos mágicos, usados como portales hacia otros mundos.

Además existen numerosas supersticiones y mitos concernientes a sus efectos sobre los que recientemente han fallecido.

Efectivamente existe algo de lógica en estas historias si examinas las mecánicas de la proyección.

La muerte, en sus primeros momentos, resulta muy similar a una poderosa proyección en tiempo real. La gran diferencia radica en que, se carece de un cuerpo físico a l cual regresar.

Los "espíritus desencarnados", normalmente se mantienen cerca de la dimensión física ( en tiempo real), por un corto período de tiempo después de morir.

Esta situación se mantiene hasta que la reserva de sustancia etérica que se encuentra dentro del "Rango de Cuerda de Distancia" se agota.

Durante este período de tiempo, resulta algo normal para el espíritu mantenerse cerca de familiares y seres amados, despidiéndose y acostumbrándose a su nueva existencia.

Este proceso de despedida aminora el posible trauma de la muerte y ayuda a preparar al espíritu para su nuevo nivel de existencia.

**Lo que puede ocurrir con los espejos es lo siguiente:** Un "nuevo espíritu" (sin experiencia) podría inadvertidamente entrar en un espejo. Si esto ocurriese, estaría entrando en un mundo reflejo de la misma manera que un proyector entra en una pintura a través de una proyección de realidad virtual.

Una vez dentro del mundo reflejo (dentro del espejo), ellos no saben donde se encuentran, o como salir de ahí, y podrían permanecer en ese lugar por el tiempo que dura la estadía en tiempo real (hasta que se agota su reserva de energía etérica que lo mantiene cerca del mundo físico).

Esto no interfiere con el viaje del alma, solo causaría algo de confusión por unos días hasta que el alma entre al siguiente nivel de existencia.

Sin embargo, todo esto si podría hacer que el último día cerca del mundo físico resulte confuso e interfiera con el proceso de despedida.

Creo, que a raíz de esto es de donde provienen las viejas supersticiones.

Sin embargo, bajo la luz de mi propio entendimiento y comprensión sobre la proyección y el proceso de la muerte, pienso que el acto de cubrir los espejos es una MUY buena idea, en beneficio del fallecido. Y mejor aún si es por unas dos semanas, para estar seguros.

## **Una Mejor Despedida**

Efectivamente es posible comunicarse con un recientemente fallecido durante su estadía en tiempo real después de morir.

Esto puede ser realizado dejando una carta, a la vista (descubierta), para que el espíritu la lea. Ellos también te pueden escuchar, en consecuencia, el hablar con ellos, también es efectivo.

Pienso que, resulta una buena practica el dejar cartas de despedida por parte de todas las personas que han amado al fallecido en las paredes de su vieja habitación.

Deja la carta abierta, con todas sus páginas claramente a la vista para facilitar la lectura.





# MÓDULO IV

- BARRERAS PARA LA PROYECCIÓN.
- PROFUNDIZANDO SOBRE LA EFC.

## ÍNDICE REFERENCIAL

- **LAS BARRERAS NATURALES PARA LA PROYECCIÓN -----115**
- **SENSACIONES FUERTES DURANTE LA SALIDA -----117**
- **EL MIEDO COMO BARRERA NATURAL ANTE LA EFC -----120**
- **PIDIENDO AYUDA -----126**
- **MOVIMIENTO OCULAR RÁPIDO (MOR) -----131**
- **EMOCIÓN Y RE-ENTRADA -----134**
- **PROFUNDIZANDO SOBRE LA EFC  
EL EFECTO DE SEPARACIÓN MENTAL -----135**
- **EFFECTOS DE LA SEPARACIÓN MENTAL -----143**
- **CIMENTANDO LOS RECUERDOS DE LA PROYECCIÓN -----146**

## Las Barreras Naturales para la Proyección

### Problemas Generales Relacionados con las Sensaciones de Proyección

Algunas personas experimentan frecuentes oleadas de vibraciones, parálisis de sueño y algunos otros síntomas que guardan relación, sin saber de qué se trata, estas personas acuden por ayuda médica, a un psiquiatra o médico general.

A muchas personas no les agradan este tipo de sensaciones, y otras quedan absolutamente aterrorizadas.

Algunas personas llegan al extremo de evitar dormir por miedo a que les vayan a ocurrir nuevamente.

Esto último es la peor cosa que podrían hacer, debido a que en vez de mejorar las condiciones, las empeoran.

1. La falta de sueño provoca más cansancio, lo cual acrecienta los síntomas relacionados con la proyección.
2. El dormir de espaldas también acrecienta los síntomas de la proyección.

La falta de sueño también puede provocar pérdida del apetito, lo cual puede agravar las condiciones de debilidad.

Todo los factores expuestos arriba, generan una condición física en la persona que PROVOCA, y hace SENTIR las sensaciones más severamente; además, ocasiona un efecto, o 'gatillo' psicológico que termina por extender la duración de estas sensaciones, acentuando el problema y generando una barrera psicológica ante la proyección.

Lo PRIMERO que se debe HACER NOTAR en casos como este es la FALTA DE SUEÑO, lo cual es la 'RAÍZ' misma de todo el problema.

Sugiero fuertemente a quienes sufren de este problema que busquen ayuda médica de manera 'urgente' y consulten por algún medicamento para poder dormir y descansar lo suficiente sin que tengan sueños o pasadillas (recomiendo que se le diga al medico tratante que sufres de insomnio causado por pesadillas).

Una vez que el déficit de sueño ha sido superado, y los niveles normales de sueño han vuelto a la normalidad, el apetito volverá, y el cuerpo volverá a sus niveles normales de vitalidad, con lo que los síntomas relacionados con la proyección cesarán rápidamente.

Ten en mente que el déficit de sueño debe ser completamente superado antes que se descontinúe el uso de la medicación, de otra forma el problema podría reaparecer.

Si no fuese posible el uso de medicación, sugiero levantarse temprano en la mañana y hacer ejercicios físicos, más que lo usual. Esto cansara naturalmente es cuerpo, haciendo más fácil que entre en sueño profundo. Este tipo de cansancio natural es diferente al 'Agotamiento' causado por el déficit de sueño que se ha ido formando a través del tiempo.

Si el cuerpo físico y la mente se encuentran 'naturalmente' cansados, no se despertarán fácilmente, y la parálisis de sueño y etc. tomaran lugar durante el sueño (sin que sean percibidos), en vez de perturbar a la persona causando episodios inquietantes.

## Sensaciones Fuertes Durante la Salida

Muchas proyecciones se han arruinado por causa del surgimiento de energía en el torso, debido al flujo de la energía a través de las piernas y los centros primarios bajos, subiendo a través del ombligo y plexo solar, pasando por el corazón y los centros superiores. Este se siente muy parecido a la sensación de "caer" que ocasionalmente se percibe cuando su cuerpo se desprende al momento de quedarse dormido.

Todas estas sensaciones son causadas por el surgimiento de energía de tipo emocional desde el centro del corazón, y a través del cuerpo energético, mientras que el doble de tiempo real esta siendo generado y la proyección fuera del cuerpo comienza.

Esto último es bastante intenso en algunas personas, dejándolos con la sensación de quedarse sin respiración, rompiendo así, el delicado estado de relajación necesario para la EFC consciente. Esto podría volverse un molesto problema.

El surgimiento de energía en el torso, comúnmente contiene una gran cantidad de energías emocional, nerviosa y de adrenalina, ya que masivas cantidades de energía son movilizadas a través de los centros inferiores primarios hacia y a través el centro del corazón. Esto se siente muy similar al tipo de surgimiento de energía emocional que experimentarías al ganar repentinamente la lotería.

El surgimiento de energía sexual tampoco resulta algo muy raro en estos casos, ya que directamente sobre los genitales se encuentra un centro primario (chakra mayor). Por lo tanto, una fuerte subida de energía, involucrará a este centro genital en mayor o menor medida, dependiendo del nivel y desarrollo energético del proyector. Este tipo de surgimiento de energía rompe, por lo general, el delicado estado de balance necesario requerido para una EFC consciente.

El tenderse de espaldas completamente estirado parece, en ocasiones, intensificar este problema de surgimiento de energía.

Una manera de aminorar este problema es experimentar con otras posiciones adecuadas para una proyección, intentando encontrar alguna en que las sensaciones sean menores o bien, menos distractivas. Estas sensaciones son, por lo general, menos intensas cuando te tiendes de lado, o cuando te sientas semi-erecto. Sin embargo, el recostarse de lado tiende a promover más un sueño lucido que una EFC.

Como ya dijimos, este surgimiento de energía es provocado por cantidades masivas de energía movilizándose a través de cuerpo energético y sus centros primarios (chakras mayores). Las fuertes sensaciones de movimiento de energía son causadas por los bloqueos energéticos en las estructuras energéticas que no están acostumbradas a hacer pasar tales cantidades de energía a través de ellas.

Mientras más fuertes sean las sensaciones, mayores serán los bloqueos energéticos que las causan.

Cuando el cuerpo energético no está acostumbrado a las sensaciones de movimiento de energía de los centros primarios, y el proyector se encuentra despierto, estas sensaciones pueden perturbar severamente los intentos de proyección. La única manera de resolver particular problema, parece ser el practicar regularmente meditación, relajación, trance y trabajos energéticos, los cuales promueven el desarrollo del cuerpo energético.

Todo esto se lleva a cabo de mejor manera si se realizan en forma separada de los intentos de proyección. Todos estos ejercicios deberían realizarse continuamente hasta que los centros energéticos y sus rutas energéticas conectivas crezcan lo suficientemente fuertes como para manejar y soportar adecuadamente los masivos movimientos de energía que toman lugar durante la EFC consciente.

## **Pérdida de Foco Durante la Salida**

Una causa común en los intentos fallidos de proyección parece ser el fracaso al momento de cambiar el centro de conciencia desde el cuerpo físico hacia dentro del doble de tiempo real.

Es extremadamente importante que el proyector mantenga su Mente Despejada y Enfocada en la acción y sensación de dejar el cuerpo físico, y no perder contacto con lo que está haciendo.

Las fuertes sensaciones al momento de la salida pueden hacer de esto algo difícil, sin embargo, estas sensaciones deben ser totalmente ignoradas.

Debes mantenerte enfocado en la proyección y hacia donde el centro de conciencia está yendo. Si la concentración es soltada en el momento equivocado, el cuerpo de tiempo real podría proyectarse sin un centro de conciencia lúcida lo suficientemente fuerte.

Por lo tanto, a pesar de que una copia de la mente consciente si será transferida hacia el doble de tiempo real, el centro de conciencia más fuerte se quedará dentro del cuerpo físico / etérico.

En consecuencia, no se obtendrán recuerdos de la proyección, y al despertar, se sentirá algún grado de parálisis o debilidad, pensando así que se ha fracasado completamente en la proyección, y usualmente quedándose dormido al poco rato después.

En este caso, los recuerdos que son recogidos en el cerebro físico, corresponden a los del cuerpo físico / etérico. Y los recuerdos del doble proyectado no podrán sobrescribir, imponerse por encima de los anteriores en el momento de la reintegración.

La idea general, en este aspecto de la proyección, es hacer que los recuerdos de la proyección sean lo más intensos posibles, y lo suficientemente fuertes como para que sean fáciles de recordar.

## El Miedo Como Barrera Natural Ante la EFC

1. Miedo a las Fuertes Sensaciones de Salida del Cuerpo.
2. Miedo al Ambiente Desconocido al estar Fuera del Cuerpo.
3. Miedo y Preocupaciones Inspiradas en Creencias Religiosas, de hacer cosas que no estén bien.

El miedo posee muchas formas sutiles. Todas ellas pueden ser progresivamente superadas a través del proceso de entender las mecánicas y dinámicas de la EFC, además de experimentar el estado de proyección personalmente.

El proyectarse fuera del cuerpo requiere algo de valentía, y el miedo es una de las primeras barreras naturales que podrían encarar los proyectores nuevos al encontrarse en el umbral de la salida en una proyección consciente.

El miedo es una barrera natural, aparentemente diseñada para detener la proyección de las personas hasta que se encuentren psicológicamente preparadas para operar fuera de sus cuerpos físicos.

***La Valentía verdadera No es la habilidad de no sentir miedo, sino que es la habilidad de controlar el miedo mientras que se sigue funcionando de una manera razonablemente normal.***

Durante una EFC, el proyector es virtualmente invulnerable, y puede pasar a través de materia sólida, sentarse en el Punto Cero de una explosión atómica, o incluso tomar sol en el corazón de una Supernova sin recibir daño alguno.



La única cosa a la que se le puede tener miedo mientras se está fuera del cuerpo es a tener miedo.

No existe otra cosa que directamente pueda dañar al proyector, y date cuenta que nada puede alcanzar al cuerpo físico, o a la mente durante la proyección consciente.

Aunque es bastante raro toparse con algo repulsivo o negativo durante la proyección, cualquier entidad molesta con la que el proyector pudiera toparse, no podrá afectarlo directamente.

Sin embargo, ellas (las entidades) pueden mostrarse a si mismas como una forma diseñada para asustar al proyector, lo que si podría provocar afectarlo psicológicamente de una u otra forma . Esto también podría resultar en un miedo subconsciente a la EFC.

Lo anterior puede llegar a causar un tipo de reacción frustrante negativa e instintiva, lo cual puede arruinar las salidas conscientes. Y esto podría evitar que el proyector disfrute de las EFC conscientes por el resto de su vida, a no ser que se re-programe a si mismo para superar esta condición. Si este fuese el caso, sugiero que se usen afirmaciones y auto-hipnosis para superar el problema.

## **Miedo a las Sensaciones de Salida en la EFC**

El Miedo a las sensaciones de salida en la EFC es la Primera de las barreras naturales que el proyector deberá superar para realizar una salida de EFC consciente. Esto no es algo fácil, y por lo general, requiere de bastante autocontrol y fe en que las fuertes sensaciones, al momento de la salida en las primeras proyecciones conscientes, no te dañarán de manera alguna.

Estas sensaciones pueden llegar a ser 'extremadamente' violentas, especialmente durante los primeros intentos de salida consciente, sin embargo, se verán reducidas progresivamente durante las proyecciones subsecuentes.

Los latidos físicos del corazón no se aceleran realmente durante el intento consciente de proyección. El intento de EFC no causa ninguna aceleración en el ritmo cardíaco, aunque, y definitivamente, se siente como si el corazón estuviese palpitando tan rápido que pareciera que va a estallar.

Esta sensación de ritmo cardíaco acelerado, es producida por el chakra cardíaco (centro primario) que trabaja en una forma más expandida para proveer la energía necesaria para generar y proyectar el vehículo de Tiempo Real.

La dificultad aquí es causada, otra vez, por el cuerpo de tiempo real tratando de obtener una copia de la conciencia fuera del cuerpo. Esto, al resultar algo diferente al proceso natural de proyección cuando el cuerpo físico se queda dormido en forma natural, puede causar, y de hecho causa, algunas sensaciones fuertes de movimiento de energía, las cuales, por lo general, se sienten como sensaciones físicas extremadamente intensas.

Obviamente, si el proyector se asusta o pone nervioso al incrementarse la actividad energética del chakra coronario, es natural que el ritmo cardíaco se acelere. El miedo y el Pánico, pueden provocar sensaciones ANEXAS tales como el aceleramiento en el ritmo cardíaco, respiración entrecortada, vértigo, hasta incluso náuseas, calambres, y en situaciones extremas hasta dolores.

La única manera de superar todo esto, es concentrarse exclusivamente en subir "La Cuerda" y salir del cuerpo tan rápido como sea posible, ignorando totalmente las sensaciones de vibración y aceleración de la energía a través del chakra coronario. Mientras más pronto el proyector salga de su cuerpo, más pronto éstas sensaciones cesarán.

Las fuertes sensaciones físicas, pueden reducirse en gran medida a través de meditación regular y trabajo energético, lo cual desarrolla progresivamente el cuerpo energético, capacitándolo para que pueda proveer y manejar los requerimientos energéticos para una proyección consciente. De todas maneras, una rápida y suave salida del cuerpo físico es la mejor forma de superar esto.

Por favor ten en cuenta que 'NO' todas las personas experimentan estas fuertes sensaciones físicas, sin embargo, siempre es mejor estar preparado para el peor escenario que se pudiese encontrar, y así, no arruinar lo que podría ser una proyección perfecta.

Las sensaciones al momento de la salida podrían llegar a provocar algún tipo de agotamiento o fatiga psicológica, lo que podría ocasionar que cada intento futuro de proyección se haga más difícil de lograr con éxito. Esto es algo así como activar un reflejo instintivo de retroceder ante el intento de realizar una acción, aunque no se tenga en la mente superficial ningún recuerdo o estímulo que te haga retroceder conscientemente ante la acción que deseas llevar a cabo.

## **Miedo al Entorno Desconocido Estando Fuera del Cuerpo**

El miedo al entorno desconocido estando fuera del cuerpo es, de por sí, algo no muy sencillo de superar. Este tipo de miedo parece estar relacionado con el miedo natural a la oscuridad que todos los niños tienen que superar.

Este tipo de miedo se va disolviendo gradualmente a medida que te acostumbras a las sensaciones relacionadas con la proyección, y al entorno, estando fuera del cuerpo.

Los proyectores novatos deben ser valientes y deben controlar e ignorar este miedo. Aunque sea solo por unos momentos. Incluso, si sientes un fuerte miedo, aún así, lo puedes ignorar y proseguir con el intento de EFC.

Una vez que se logra salir del cuerpo, se ha superado la primera gran barrera en la EFC, y los niveles de miedo se verán reducidos la próxima vez que te dispongas a salir del cuerpo.

El familiarizarse progresivamente, cada vez más y más con el entorno fuera del cuerpo, a través de sucesivas proyecciones es la mejor manera de superar este tipo de miedo.

El lograr salir del cuerpo, aunque sea solo por un breve instante en la primera vez, es la meta más importante para cualquier nuevo proyector. Esto provocará que el entorno fuera del cuerpo sea mucho más real, y será mucho más fácil salir del cuerpo la próxima vez que lo intentes.

Incluso, solo si el proyector logra manejar la salida consciente un par de veces, los recuerdos y la 'realidad' de la EFC quedarán por siempre accesibles gracias a aquellas experiencias. El conocimiento de que el proyector puede existir y funcionar, intacto y vivo, permanecerá por siempre con el proyector.

Esto, por sí solo, puede ayudar tremendamente a reducir el miedo a la muerte, y el dolor que queda cuando un ser querido parte.

La EFC provee, de primera mano, una muy veraz experiencia acerca de qué es la muerte, y en qué consiste. Y qué es la muerte sino, la última proyección fuera del cuerpo?. Si has experimentado la EFC, entonces sabrás que realmente no se va a ningún lugar extraño, ni se tiene ningún tipo de experiencia desconocida.

El proyectarse durante las horas del día, es el mejor período de tiempo para superar rápidamente el miedo al entorno desconocido fuera del cuerpo.

No existe nada atemorizante al proyectarse fuera del cuerpo en un día soleado y brillante. En realidad es una experiencia enormemente regocijante. Y si te preocupa encontrarte con algo desagradable, yo nunca he oído o visto ningún tipo de entidad perturbadora, ni siquiera del tipo travieso que opere bajo la luz solar.

En caso que el miedo, u otras barreras naturales se interponen para la proyección, sugiero que, como alternativa, el proyector se enfoque en obtener una experiencia de Sueño Lúcido, ya que esto proporciona una experiencia similar a la de encontrarse en el ambiente fuera del cuerpo y prepara al individuo para una próxima salida consciente fuera de su cuerpo físico.

## Pidiendo Ayuda

Efectivamente es posible pedir ayuda a algún otro proyector cuando se está intentando la proyección, o también, llamar a alguien para que se reúna contigo cuando sales del cuerpo.

Una vez que logras entrar en el estado de trace, o bien, te sientes pesado y te encuentras a punto de quedarte dormido, llama mentalmente a la persona por su nombre varias veces y a viva voz (Mentalmente); luego, o sigues con la proyección o te quedas dormido.

Si ésta persona, o grupo de personas, se encuentran fuera de su cuerpo, entonces, definitivamente te oirán, sin importar donde se encuentren, o que tan lejos puedan estar; y serán atraídos para reunirse contigo. Si esta persona es experimentada, podrá ayudarte a salir del cuerpo.

Sin embargo, y esto es **IMPORTANTE**, el otro proyector **NO** te ayudará tirándote fuera de tu cuerpo, pues, cualquier intento de hacer esto será percibido como una especie de ataque psíquico / energético (con una sensación de escalofríos, etc.) , lo cual, tendería a romper con el delicado balance del estado de proyección.

La mejor manera en que un proyector experimentado puede ayudar a otro proyector novato, es esperando a que se quede dormido, y luego, haciendo que este proyector novato tome conciencia de la proyección en sí; haciendo que la recuerde.

Una vez que el proyector que pidió ayuda recuerda que se estaba proyectándose, debe volver a entrar en su cuerpo físico y despertar diciendo "Lo hice, Lo he logrado", para que así pueda comentar y retener los recuerdos de la EFC.

Muy a menudo, pasa que cuando la proyección natural ocurre (quedarse dormido), el cuerpo de tiempo real se suelta suavemente y queda flotando sobre el cuerpo físico imitando su posición de sueño. En este caso, el cuerpo de tiempo real se encuentra dormido, tal como lo está el cuerpo y la mente física.

El proyector experimentado, puede ayudar al novato a obtener una EFC consciente al despertar suavemente el cuerpo de tiempo real que se encuentra durmiendo, urgiéndolo a que entre de vuelta a su cuerpo físico antes de que entre en un estado de sueño más profundo.

Si esto ya ha ocurrido, y el cuerpo de tiempo real ha sido llevado de vuelta al cuerpo físico, entonces se podrá llevar a cabo una proyección conjunta, con el proyector experimentado.

En este caso, sugiero que los proyectores novatos vuelvan a su cuerpo en forma periódica y seguida durante la proyección, manteniendo un control sobre el tiempo de esta.

Así, se podrán asegurar que se encuentran cerca del cuerpo durante la proyección y siempre podrán entrar de vuelta a su cuerpo físico diciendo "Lo hice, Lo he logrado" justo en el momento en que la alarma del reloj suene y sientan el primer tirón el cuerpo físico, y éste comience la reintegración.

## Espíritus

Personalmente, no recomiendo a los proyectores que llamen a espíritus desconocidos, o a guías espirituales desconocidos para que los ayuden a proyectarse, a no ser que sepan exactamente a quien están llamando, y puedan verificar exactamente sus credenciales que quienes son y qué es lo que son.

El pedir ayuda a ciegas trae en sí un alto riesgo de atraer la atención de formas de vida astrales y entidades o espíritus traviosos o molestos.

La gran mayoría de las entidades y espíritus astrales parece que requieren algún tipo de "PERMISO" antes de que puedan interferir de alguna forma en la vida de un individuo.

El hecho de pedir ayuda a ciegas provee a cualquier entidad o espíritu de los "PERMISOS" necesarios para interferir. Y, una vez que se ha dado el "PERMISO" en casos como este, no resulta muy sencillo revocarlo.

Según creo, no es una práctica muy segura el solicitar deliberadamente ayuda a entidades o espíritus desconocidos, pues, cualquier tipo de invitación o requerimiento de ayuda puede ser una invitación para alguna entidad negativa que en vez de ayudarte te causaría problemas.

Por otro lado, el llamar a Ángeles NO trae problemas de ningún tipo.

Además, si resulta muy recomendable llamar a Dios, o a cualquier otra deidad en que creas para que te proteja. Recomiendo que antes de cualquier proyección hagas una oración para tu protección con "sinceridad", aunque solo se trate de un par de palabras. Si no crees en Dios, rézale al orden y perfección reinantes en el universo.

Las oraciones resultan particularmente eficaces cuando son dadas en un estado de quietud y relajación profundas, como por ejemplo, bajo estado de trance.



Si algún espíritu o entidad, o algo parecido se manifiesta en la EFC, y si no estás seguro de si es genuino o no, una buena manera de probarlo es pedirle que se retire y se vaya, diciéndole que vuelva en otra ocasión cuando tu lo llames.

Cualquier espíritu bueno obedecerá a este requerimiento, y volverá en otra ocasión cuando sea llamado. Por otra parte, si un espíritu NO se retira, o ARGUMENTA, como respuesta al requerimiento de que se retire, entonces podrás estar seguro de que este espíritu NO es lo que aparenta.

Como ya sabes, se requiere aprender y desarrollar ciertas habilidades para proyectarse fuera del cuerpo a voluntad. NO existen atajos en la proyección. Las dificultades asociadas con la EFC consciente, deben ser consideradas como barreras naturales, las cuales se presentan por una razón bien definida.

Las dificultades relacionadas con la salida consciente en la EFC, **SON** barreras naturales, que traen consigo importantes lecciones que deben ser aprendidas para desarrollar las HABILIDADES y DOMINIO necesarios en las EFC.

Las habilidades de **Relajación Profunda, Limpiar la Mente, Concentración, Trance, Manos Imaginarias, Elevación de Energía y la Habilidad para Superar el Miedo, SON** requisitos necesarios para realizar las operaciones fuera del cuerpo de manera exitosa y segura.

Por lo tanto, si no puedes lograr la proyección fuera del cuerpo por tus propios medios, los cuales deben ser el resultado del desarrollo de las Habilidades ya mencionadas, entonces no deberías estar proyectándote en esa ocasión.

Sin embargo, esto no significa que no debas seguir intentando, pues, una vez que las habilidades necesarias sean aprendidas, y hayas completado los requerimientos para la EFC, habrás pasado la PRIMERA GRAN BARRERA NATURAL y estarás listo para dar tu primer paso fuera de tu cuerpo.

## Los Ojos del Cuerpo Físico

Si bien, esto puede parecer demasiado obvio para la mayoría de las personas, es prudente recalcar que los ojos deben mantenerse cerrados todo el tiempo durante el proceso de la proyección.

Cuando logres salir del cuerpo, serás capaz de ver con los ojos de tu cuerpo sutil proyectado, sin tener que utilizar los ojos físicos.

Si estando fuera del cuerpo no puedes ver, o si bien te parece que está todo demasiado oscuro, entonces te recomiendo que absorbas energía mientras te encuentras fuera de tu cuerpo; esto último debería solucionar el problema.

Si no, también puedes imaginar una antorcha en tus manos. Lo cual iluminaría el entorno en el que te encuentras (también puedes visualizar una linterna, unos focos de luz, etc.).

Algunas personas también me han comentado que han tenido que darse una orden, expresando su intención de que se les active su visión astral para poder ver normalmente mientras se encuentran fuera del cuerpo.

Otra forma para superar este problema es visualizar algún lugar luminoso, como por ejemplo algún paisaje que conozcas que sea muy iluminado, y utilizar el método el viaje instantáneo para proyectarse a él.

## Movimiento Ocular Rápido (MOR)

El movimiento ocular rápido, comúnmente llamado "Estado de MOR", toma lugar, ocasionalmente, durante los intentos de EFC; bajo ciertas condiciones específicas.

Este es un evento natural gatillado por el estado de trance, que toma lugar cuando el cuerpo físico se encuentra demasiado cansado (o falta de energía, o demasiado tenso o estresado, etc.); es decir, el cuerpo físico entra en un estado de sueño más profundo de lo normal, o de lo requerido, debido al estado de cansancio o de tensión en el que se encuentra; pero, con la particularidad que entra en este estado de sueño profundo con la mente despierta y en control de la situación.

Por lo tanto, bajo estas condiciones, lo mejor es no intentar una EFC hasta una siguiente ocasión, cuando las condiciones físicas y mentales sean mejores.

Sin embargo, los signos de movimientos oculares rápidos indican que la mente de sueño se ha vuelto activa y, en consecuencia, es el escenario ideal para inducir los Sueños Lúcidos; lo cual sería lo más recomendable para la situación descrita arriba.

Por otro lado, debes recordar que un Sueño Lúcido puede convertirse en una Proyección Astral de Tiempo Real si el proyector se enfoca en, y "Siente" su cuerpo físico. Con esto en mente, se debe volver al cuerpo físico, y retomar el proceso para activar una EFC completa; siendo ésta, una manera más sencilla para lograrla. (Esto último solo si no se está en presencia del "Estado de MOR")

**Nota sobre Sueño Lúcido:** Una buena manera de obtener un Sueño Lúcido, si te encuentras tendido y en presencia de los signos de Movimiento Ocular Rápido, es dejar de intentar la proyección en ese momento; relájate y recuéstate de lado (en posición fetal), luego imagina que estás en una cómoda y apacible habitación y déjate entrar en sueño.

Si todo sale bien, al quedarte dormido entrarás directamente a un Sueño Lúcido sin experimentar ninguna separación de conciencia aparente (Recuerda hacer Chequeos de Realidad).

## La Técnica de EFC del YO-YO

El punto más importante en cualquier técnica de EFC es exteriorizar la conciencia corporal fuera del cuerpo físico para así, provocar la proyección rápidamente, a la vez que el proyector se encuentra mentalmente despierto.

Esta aparentemente sencilla acción consciente resulta extremadamente complicada de mantener por más de unos cuantos segundos para la mayoría de las personas.

Lo anterior es la base para una técnica que llamo YO-YO. La he probado y estudiado varias veces, y aparentemente presenta tantos puntos a favor como la "Técnica de la Cuerda", a esto hay que agregarle que varias personas encuentran esta técnica del YO-YO más fácil.

Este método es una buena alternativa si es que tienes problemas con la "Técnica de la Cuerda" Además puede ser usada como un buen ejercicio preparatorio para los intentos de EFC.

1. Entra en un profundo estado de relajación, y de trance, tal cual como te prepararías para un intento de EFC normal.
2. Elige algún objeto, alguna luz, lo que sea, en la pared frente a ti si te encuentras sentado en una silla, o en el techo si estás recostado en una cama. Incluso puedes pegar algún papelito u objeto en el techo o la pared.
3. Enfócate en ese objeto y percibe lo que es, Imagina que estás frente a él, como si tuvieses tu cara muy cerca. Percibe y siente el cambio en las coordenadas espaciales. Percibe qué es lo que se siente desde esta nueva posición. Siente donde se encuentran el piso, la ventana, el techo, los muebles desde esta nueva posición. Memoriza qué se "Siente" estar en esta posición junto al objeto.

4. Mantén tu punto de conciencia en el lugar del objeto por un segundo solamente y luego lleva tu punto de conciencia de vuelta hacia tu cuerpo físico. Siente cómo tu punto de conciencia se mueve hacia el objeto, y luego (que el segundo ha transcurrido) siente las coordenadas espaciales en la habitación como cambian mientras que tu punto de conciencia vuelve a tu cuerpo físico. Siente la habitación cambiar a lo normal al momento en que tu centro de conciencia vuelve a estar centrado en tu cuerpo físico.
5. Lleva tu punto de conciencia otra vez de vuelta hacia objetivo y luego vuelves al cuerpo físico, en intervalos de un segundo (o a la velocidad que sientas más natural para ti). Desarrolla un ritmo natural, hacia fuera de tu cuerpo y hacia dentro, una y otra vez, varias veces.
6. Una vez que te hayas acostumbrado a utilizar la técnica anterior, extiende el tiempo de tu estadía en el objetivo, solo levemente. Procura mantener el tiempo de tu estadía en el objeto lo suficientemente corto de modo que sigas sintiéndote cómodo, y así puedas repetir el proceso varias veces con facilidad y soltura. Esto requiere algo de concentración, pero se vuelve algo fácil de hacer cuando te acostumbras a ello.
7. Mantén este proceso una y otra vez; esto provocará eventualmente una proyección fuera de tu cuerpo físico, tal como en el caso de "La Cuerda".
8. Puedes variar y acomodar esta técnica para incluirla como parte de otras técnicas de EFC, como en "La Cuerda", o en la clásica "Rodando Fuera de tu Cuerpo", o en la "Sintiéndote flotar Fuera de tu Cuerpo", etc. Por ejemplo, puedes entrar en el estado de las vibraciones con la técnica de YO-YO y lograr la salida consciente utilizando "La Cuerda", o "Rodando Fuera de tu Cuerpo", o utilizando tu método favorito.....

## Emoción y Reentrada

La Parte Emocional en el momento de la reentrada es "Extremadamente" Importante, ya que fortalece los recuerdos de la EFC.

La naturaleza del cerebro físico es asimilar un solo grupo de recuerdos correspondiente a solo un período de tiempo.

Sin embargo, durante una EFC, dos grupos completamente diferentes de recuerdos se encuentran presentes, los correspondientes al cuerpo físico, y los correspondientes al cuerpo astral.

Solamente el grupo de recuerdos más intensos serán retenidos después de la EFC.

La memoria que tiene más impacto sobre el cerebro físico es la correspondiente al cuerpo físico, y los recuerdos a los que accedemos cotidianamente son los correspondientes a este cuerpo.

Por lo tanto, para lograr que un recuerdo proveniente de una EFC pueda Re-Escribir sobre los correspondientes al cuerpo físico, deben ser más fuertes y deben tener un impacto mayor sobre el grupos de recuerdos recientes.

Las Emociones deben ser utilizadas para potenciar los recuerdos provenientes de la EFC, para que así tengan un impacto mayor sobre el cerebro físico.

Es por esta razón que las salidas del cuerpo en que se experimentan sensaciones energéticas fuertes y emociones como el miedo son mucho más recordadas, en términos generales, que las salidas normales sin problemas de este tipo.

Por lo tanto, al momento de la entrada trata de estar muy consciente de los recuerdos de la EFC manteniéndolos en mente, además utiliza una frase como gatillo psicológico para ayudar la descarga de los recuerdos sobre el cuerpo físico, por ejemplo, las palabras "¡Los He Logrado!", o "¡Mis Manos se Derritieron!", etc., con una fuerte emoción harán la diferencia.

# PROFUNDIZANDO SOBRE LA EFC

## El Efecto de Separación Mental

Existe un interesante fenómeno que resulta bastante común durante una EFC, y que podrás experimentar a voluntad, con el pre-requisito de que tengas ya acumulada bastante experiencia sobre la EFC y hayas dejado de ser un novato en el tema.

Este fenómeno se da cuando al estar fuera de tu cuerpo, te haces además consciente de tu cuerpo físico, o viceversa, y experimentas ambas realidades al mismo tiempo.

Este fenómeno, aparentemente es un indicador de la existencia de una conexión telepática o bio-energética entre el cuerpo físico y el doble proyectado (posiblemente a través del cordón de plata).

Esta conexión aparentemente es parte del mecanismo natural que provee al doble proyectado de las energías requeridas mientras se encuentra separado del cuerpo físico, estableciendo además, una conexión inquebrantable con él.

Esta conexión también permite que el cuerpo físico sea monitoreado (o percibido) de manera que se encuentre resguardado de cualquier daño durante la EFC.

Durante una EFC, en el momento en que el cuerpo astral se suelta desde el cuerpo físico, la mente del proyector se separa en dos partes idénticas (imágenes reflejas), cada una conteniendo en sí, una copia completa de la mente pensante, de los recuerdos y experiencias correspondientes a cada cuerpo en cuestión.

Una copia siempre permanece firmemente sujeta dentro del cuerpo físico (copia original), mientras que una imagen es reflejada y mantenida en el cuerpo astral cuando éste se proyecta hacia el exterior.

Este tipo de separación de la conciencia en dos o más siempre toma lugar en el sueño, o durante cualquier EFC. Lo llamo "Efecto de Separación Mental".

## Retroalimentación Mental/Visual

Si ocurre que te pones a observar con los ojos físicos a tu doble proyectado; o bien, con tu visión astral a tu cuerpo físico, estando a una distancia corta (durante la proyección), se establecerá una fuerte conexión visual y telepática entre ambos.

Si no tienes el entrenamiento y experiencia necesarios, esto podría resultar bastante perturbador, por lo tanto, no recomiendo que sea intentando por más de un par de segundos cada vez.

La mente física consciente (a pesar de que la proyección se encuentre en progreso), **Podrá Ver a, y Ser Vista por**, el doble proyectado en el momento en que se establece esta conexión.

Sin embargo, parece ser necesario que ambas partes se estén mirando una a la otra para que la conexión efectivamente tome lugar.

Una vez que la conexión se establece, cada parte, la física y la proyectada, establecen un lazo, y comienzan a mirar cada una a los ojos de la otra, al mismo tiempo.

Cada parte se hace consciente de la visión y perspectiva de la otra, de la misma manera en que cada parte es consciente de si misma.

Una vez que este tipo de conexión toma lugar, cada parte se hace instantáneamente consciente de los pensamientos de la otra; de una manera simultánea e integral.

Esto se asemeja a una retroalimentación telepática, algo así como enfrentar dos espejos "mentales" uno frente al otro.

Esto proporciona una perspectiva bastante inusual de la bastedad mental; un reflejo mental de un reflejo mental de un reflejo mental; en forma continua e íntegra.



Cuando dos mentes idénticas se conectan, estando separadas en una EFC, el par de visiones y pensamientos idénticos crean algo que podría ser descrito más claramente como un "Loop" visual y telepático, integrándose y retro-alimentándose a sí mismo en una secuencia sin fin.

Esto resulta algo incompresible e inquietante, además de ser un evento peligroso para cualquier tipo de experiencia mental, si no estás preparado para ello.

Este confuso y molesto estado parece tomar lugar solamente dentro de un corto rango de distancia (entre el cuerpo físico y el cuerpo astral), y puede ser fácilmente evitado al no pensar, o no mirar, a una distancia demasiado corta al cuerpo físico (o viceversa) mientras te estás proyectando.

**NOTA:** Esto ocurre solamente cuando ambas partes (la física y la proyectada) se encuentran despiertas y visualmente conscientes una de otra durante la proyección en tiempo real.

La mente se separa por una muy buena e INTERESANTE razón; las copias (que se separan) se supone que deben funcionar de manera INDEPENDIENTE en cada cuerpo.

He experimentado con este fenómeno varias veces durante las proyecciones en tiempo real. Siempre me ha despertado curiosidad la forma en que puedo sentir mi cuerpo físico mientras me encuentro cerca de él, y este efecto de la separación mental parece contener varias respuestas que he estado buscando.

Tal como otros proyectores, he experimentado frecuentemente varias anomalías que resultan confusas durante las proyecciones, tales como el ser consciente de ruidos y eventos cerca mi cuerpo físico y dentro y alrededor de mi casa mientras me encuentro proyectado en alguna remota locación.

Este sentido de dualidad perceptiva, de disponer de dos unidades de percepción separadas, una física y otra remota (doble proyectado), ha sido descrita en el pasado varias veces; pero nunca ha sido correctamente estudiada o entendida.

## Doble Confusión

Aquí va una descripción de las primeras veces que experimenté el Efecto de Separación Mental:

"Me encontraba meditando en mi silla cerca de la chimenea, salí de la meditación y volví a mi estado normal de conciencia, esto debido a que había comenzado a llover y la lluvia golpeaba sobre el techo. El clima estaba bastante violento, y el viento ya estaba golpeando las puertas y ventanas".

"Miré el reloj, ya eran casi las 3:00 AM. Esto no es algo inusual para mí, a veces medito durante toda la noche. Me sentía descansado y lleno de energía, y pensé que nunca me había proyectado en una tormenta. Me pregunté como sería?. Cerré mis ojos nuevamente, me relajé; pronto salí de mi cuerpo utilizando el Método de Punto de Cambio. Este método es más complicado que el de la CUERDA, y fue el primero que aprendí cuando pensé en proyectarme por vez primera hace ya muchos años."

"Después de salir de mi cuerpo, crucé a través de la pared y salí flotando en la lluvia de la noche. Que sensación más exquisita era aquella. Podía sentir y saborear la fría lluvia y el fuerte viento pasando a través de mí. El olor de la lluvia y de la humedad se encontraban por doquier, parecía que me estaba llenando con una brillante y feliz energía. Me elevé flotando hasta el techo y me senté sobre la chimenea contemplando alrededor."

"Mientras me encontraba sobre el techo, pude sentir mi cuerpo físico moviéndose en la silla, en la habitación. Este efecto siempre me había intrigado y decidí deslizarme hacia abajo a través del techo para estudiarlo un poco más detenidamente".

"Al momento de pasar a través del techo pude ver mi cuerpo sentado en la silla, justo donde lo había dejado, pero, repentinamente me hice consciente, además, de estar mirando mi doble proyectado (desde la perspectiva en la silla), ambos al mismo tiempo".

"Era YO, sentado en la silla viendo a otro YO quien descendía desde el cielo de la habitación, pero también, era YO flotando frente a la silla viéndome sentado en ella".

"Esto no solo fue confuso, también comencé a sentirme enfermo. Tenía dos visiones separadas, y dos mentes pensantes al mismo tiempo, y todas juntas. Fue algo fascinante. Esto también tenía mucho sentido, debido a que, si la parte proyectada se encontraba fuera del cuerpo físico, por qué entonces, la parte física debería dejar de pensar?. ¿Por qué, la parte física tendría que (como es creído hasta hoy en día) quedar como una cáscara vacía durante la proyección?. Esto hace surgir la pregunta de ¿Qué es lo que realmente deja el cuerpo durante la proyección?."

"La parte proyectada de mi (en la proyección en tiempo real) se movió alrededor de la habitación, observando mi cuerpo físico en la silla, a la vez que mi cuerpo físico observaba a la parte proyectada al mismo tiempo. Podía ver la parte proyectada de mi incluso cuando ésta se encontraba detrás de la silla, donde se encontraba mi cuerpo físico".

"Podía ver mi cuerpo perfectamente sentado en la silla, mientras que trataba de observar a mi cuerpo proyectado moviéndose alrededor de la habitación. Me requirió un gran esfuerzo, y también mucha energía el mover mi cuerpo proyectado. Me sentí como si me estaba moviendo en el fango y sentía una enorme presión desde dentro de mis ambos cuerpos".

"Me encontraba existiendo en mi cuerpo físico, y en mi cuerpo proyectado, ambos al mismo tiempo. Me encontraba totalmente despierto (mentalmente) y consciente, además podía pensar en forma independiente dentro de cada uno de mis dos aspectos (físico y proyectado)".

"Dentro de mi cuerpo físico, mi conciencia parecía estar activamente centrada en mi cuerpo ETÉRICO, y esta parece ser la razón de por qué mi parte física podía ver a mi parte proyectada (a través de los ojos cerrados)".

"Llegué a esta conclusión, debido a que me podía mover alrededor de mi cuerpo, e incluso a través y dentro de mi cuerpo físico, y aún así ver detrás de mí teniendo mis ojos cerrados, sin la necesidad de moverse físicamente".

"Esta habilidad del cuerpo físico para ver a través de los ojos cerrados creaba diferentes perspectivas (puntos visuales)".

**NOTA:** EL cuerpo ETÉRICO parece ser el primer nivel, o la primera capa de los cuerpos sutiles. Aparentemente está tan unido al cuerpo físico, que no puede alejarse, o separarse totalmente sus confines mientras éste aún se encuentra con vida.

Durante un trance total, así como, durante el proceso de proyección; este cuerpo Etérico puede obtener una libertad limitada respecto a su movilidad, y por lo tanto, es el responsable de la habilidad de ver a través de los ojos cerrados y a través de objetos sólidos.

**MIS OBSERVACIONES:** El centro de conciencia parece cambiarse hacia dentro del Cuerpo Etérico cuando el cuerpo físico entra en estado de trance y cae en sueño. Esto último es en realidad algo así como una proyección interna, llevando una 'copia' de la conciencia un paso más allá del cuerpo y de la mente física. Es decir, se genera una copia de la conciencia y mente dentro del cuerpo Etérico, el cual es el primer cuerpo correspondiente al primer nivel en el proceso de proyección. Luego, cuando la proyección se manifiesta, es indicio de que se ha vuelto a generar otra copia de la conciencia, la cual se refleja dentro del siguiente cuerpo (cuerpo de tiempo real, o bien cuerpo astral según sea el caso), y así sucesivamente.

El 'reflejo' o copia de la conciencia dentro del cuerpo Etérico, constituye, según creo, el primer nivel de un proceso de **Proyección Multidimensional** (la capacidad de proyectarse a varios planos dimensionales con varios cuerpos, y con la capacidad de funcionar independientemente en cada uno de ellos); el cual es caracterizado por la 'Pesadez' experimentada cuando se ha entrado en el estado de trance completo, lo cual, es también signo de que el cuerpo físico ha entrado en sueño.

Este proceso tiene mucho sentido y responde varias preguntas al momento de estudiar los diversos casos concernientes a las 'Dinámicas' y a las 'Mecánicas' de la proyección.

Esto último nos permite definir a la proyección como un proceso que contiene varios escenarios o niveles, donde la conciencia es 'reflejada' un nivel a la vez hacia fuera, partiendo desde el cuerpo y mente física.

Cada escenario se vuelve progresivamente más sutil y refinado (dimensiones superiores), a la vez que mantiene firmemente los lazos telepáticos y energéticos entre cada uno de los niveles (cuerpos).

Por lo tanto, efectivamente es posible la proyección de todos los cuerpos sutiles superiores al mismo tiempo, mientras que se mantiene un lazo de unión inquebrantable entre ellos y el cuerpo físico.

## **Los Escenarios de la Proyección**

La lista de abajo identifica al cuerpo físico como (0), con la MENTE en sueño normal (no trance) como (-1), y los PRIMEROS cuatro escenarios correspondientes a los cuerpos sutiles superiores por sobre el físico.

- 4.- Cuerpo Mental y Superiores.**
- 3.- Cuerpo Astral.**
- 2.- Cuerpo de Tiempo Real.**
- 1.- Cuerpo Etérico (Trance - Mente Despierta).**
- 0.- Cuerpo Físico (Escenario Base).**
- 1.- Mente en Sueño (Sueño Normal).**

## La Increíble Separación Mental

El proceso NATURAL de la Separación Mental en una salida consciente es el siguiente:

La conciencia es primero 'Reflejada' dentro del cuerpo etérico.

Luego, desde el cuerpo etérico, la conciencia es 'Reflejada' hacia dentro del doble 'proyectable' en tiempo real.

Una copia completa (la copia física original) se mantiene todo el tiempo dentro del cuerpo físico, siendo capaz de pensar y de soñar. La otra, una copia pensante perfecta, que contiene 'el Reflejo' de todos los recuerdos y de las mentes "Consciente y Subconsciente", pasa a formar parte dentro del cuerpo desdoblado de tiempo real.

Entonces, en el momento de la proyección misma, cuando el cuerpo de tiempo real se proyecta libre de los cuerpos físico / etérico, la mente se separa, o refleja una copia completa, dentro de un cuerpo sutil exterior.

Desde este momento hacia delante, ambas copias, una interna (cuerpo físico / etérico), y otra externa (cuerpo proyectado), se encargan de almacenar continuamente las vivencias en forma separada. Sin embargo, por lo general, ninguna será consciente de la existencia, o de la presencia de la otra, a excepción de vagas y ocasionales sensaciones y percepciones remotas.

El efecto de separación mental y almacenaje de vivencias continuará hasta que los cuerpos proyectados vuelvan a Reintegrarse en el cuerpo físico (la conclusión de la proyección).

Después de la 'reintegración', solamente una de las vivencias, por lo general, será retenida, aunque a veces, una mezcla de ellas se conservará.

Estos pueden ser recuerdos parte sueño, parte físico / etérico, y parte EFC. La Evocación exitosa de los recuerdos de la proyección depende de lo fuerte que éstos sean como para pasar **De Vuelta** a través de los niveles externos superiores, hasta que finalmente fijen una impresión en el cerebro físico. Esto último parece ser la clave real para asegurar una EFC exitosa.

## **EFECTOS de la Separación Mental**

En promedio, resulta bastante común para los proyectores experimentar el proceso de proyección perfectamente, hasta el momento de la salida misma, aquí es donde se sienten las vibraciones, las sensaciones de latidos acelerados del corazón, la sensación de estar flotando, etc., y finalmente todas ellas simplemente se 'Evaporan'.

Esto último, por lo general, deja al proyector exhausto energéticamente; a veces, se encuentran en sus sillas o tendidos en sus camas en presencia de una parálisis corporal parcial o completa (Parálisis de Sueño), y con la idea de que simplemente han fallado en el proceso de salida.

Lo que en realidad ocurre en casos como este, es que efectivamente ha tomado lugar una EFC normal, en que el cuerpo de tiempo real, o bien el cuerpo astral, según sea el caso, se ha separado del físico y se ha proyectado, PERO, la copia de CONCIENCIA DESPIERTA se ha quedado dentro de los límites de los cuerpos físico / etérico, sin que se haya traspasado hacia dentro del doble proyectado. El resultado de esto es que solo los recuerdos correspondientes al nivel físico / etérico son retenidos.

En otros casos, el doble proyectado simplemente permanece fuera por demasiado tiempo, lo que provoca que la mente físico / etérica entre en sueño profundo, obligando al doble proyectado a permanecer fuera por el tiempo que dura el sueño del cuerpo físico/etérico, y hasta que uno despierte (es por esto que recomiendo proyecciones por cortos períodos de tiempo).

La consecuencia directa en casos como los anteriores, es que los recuerdos de la proyección se pierden totalmente, como si nunca hubiesen ocurrido.

En ambos casos, lo que ha ocurrido, es que la mente físico / etérica es la que conserva los recuerdos sólidos (correspondientes a su nivel de conciencia), y los recuerdos del doble proyectado han fallado en generar una impresión lo suficientemente fuerte como para que los registre el cerebro físico después de la reintegración. Es decir, los recuerdos de la proyección no pudieron completar su 'salto' final hacia el cerebro físico una vez completada la proyección.

## El Propósito de la Separación Mental

La separación mental es, según creo, una parte integral del trabajo de la Ley Universal, donde la mente se separa y se refleja a sí misma en varias partes, niveles y aspectos diferentes, cada una, guardando una correspondencia a un diferente nivel dimensional.

Durante el proceso de separación mental múltiple, el nivel más alto (cuerpo sutil más alto), parece ubicarse en el centro del universo y de ahí, impregna a todas las conciencias en los cuerpos menos sutiles de la proyección, es lo que llamo Pulso Akáshico.

Así, las energías Condicionales e Influenciales (semillas de conciencia), son pasadas al siguiente cuerpo sutil más bajo según la Ley Universal. Siendo ajustadas de acuerdo a los pensamientos y acciones pasados y presentes, así como, a la Ley Kármica.

Estas semillas nos afectan e influyen profundamente. Ellas causan el efecto de atracción y repulsión, todas nuestras afinidades y desavenencias, así como tendencias naturales, lo cual constituye el trabajo físico de la Ley Universal en la dimensión física.

La Ley Universal es aquella que nos guía a todos en nuestras vidas individuales a través de nuestros predeterminados, aunque eminentemente variables objetivos y metas (variables de acuerdo a nuestro libre albedrío y elecciones individuales).

Un aspecto muy importante relacionado con la separación mental, es para muchas personas la forma en que queda demostrado que el cuerpo físico y su mente nunca quedan vacíos y desprotegidos durante el sueño o cualquier tipo de proyección o experiencia fuera del cuerpo. En consecuencia, nunca hay exposición a ser perturbado, molestado, poseído, interferido, etc. Ya sea por otro proyector o cualquier tipo de entidad inorgánica o demonio, etc.

De acuerdo con mis investigaciones, el cuerpo físico y la mente de un proyector que sale conscientemente, se encuentran mucho más expandidos que cuando están en estado de vigilia, donde los sentidos no-físicos, yacen inactivos o no percibidos.



Durante una EFC, la energía corporal del proyector parece expandirse y crear un perímetro bastante sensitivo, un tipo de capullo energético alrededor.

Aparentemente se extiende en todas direcciones y a unos 6 metros, usualmente llenando u ocupando el espacio de la habitación alrededor del cuerpo físico del proyector. Este perímetro sensitivo de energía, actúa como si se tratase de un sistema de seguridad.

Si cualquier otro (persona despierta, otro proyector, o cualquier otro ser o entidad energética de cualquier tipo, o creaciones negativas) entra en los límites de este perímetro, instantáneamente éste perímetro provocará el término del trance, y traerá al proyector hacia una reintegración inmediata, despertándolo completamente.

Este sistema de protección evidencia ser particularmente sensible durante cualquier tipo de EFC consciente, donde el doble proyectado sabe ciertamente que se encuentra fuera de su cuerpo físico.

Por otro lado, este sistema se muestra menos sensitivo cuando se entra en el estado normal de sueño. Aún así, siempre reaccionará violentamente si a la persona que se encuentra durmiendo se le toca de cualquier manera que provoque una reacción negativa en el perímetro del capullo.

## **Cimentando los Recuerdos de la Proyección**

Una forma de cimentar los recuerdos de la proyección es hacer contacto contigo mismo (con tu cuerpo físico) durante la EFC.

Teniendo en mente El Efecto de Separación Mental, ponte de acuerdo contigo el hacer contacto desde ambos lados de la proyección, desde el lado proyectado, y desde la contraparte física.

Predispone ubicarte (en tu cuerpo sutil) en un lugar específico, digamos a los pies de la cama, y desde ahí pensarás y buscará donde está la zona de la cabeza de tu cuerpo físico en la cama.

Realiza esto aunque tu contraparte física y proyectada no puedan verse una a la otra, lo cual ocurre frecuentemente.

Muchas veces solo es vista una silueta difusa, o incluso solo una depresión en la cama.

El cuerpo físico deberá confiar en que el doble proyectado estará observándolo desde el lugar predeterminado, y a su vez, el cuerpo proyectado deberá esperar lo mismo del físico tratando de 'SENTIR' dónde es que la contraparte se 'supone' que se encuentra.

Una vez que el contacto ha sido logrado, los recuerdos comenzarán a fluir en ambas direcciones y se CIMENTARÁN, resultando en una fuerte y perdurable impresión sobre el cerebro físico.

Después del contacto inicial, el doble proyectado debería alejarse rápidamente para evitar los problemas relacionados con la retroalimentación mental/visual.

Si tanto la CONEXIÓN, como el PROCESO de RETENSIÓN de los RECUERDOS, se logran realizar de manera exitosa, permitirán que el período de la proyección en tiempo real pueda ser EXTENDIDA dramáticamente.

El doble proyectado puede, perfectamente, retornar a su contraparte física y así, grabar los recuerdos de la proyección, para luego salir nuevamente.

Si utilizas esta forma, te recomiendo que las salidas sean por una duración de no más de un par de minutos para luego retornar con los recuerdos de tu proyección.

Una última y final cosa a tener en cuenta, es que el doble proyectado siempre debería regresar a su cuerpo físico cada vez que detecte que éste lo está tirando, o cada vez que comience a percibir alguna fluctuación de la realidad, lo cual es un signo seguro de que la mente de sueños está comenzando a volverse activa, lo que nos dice que la mente física comienza a quedarse dormida, y si esto ocurre mientras estás proyectándote, ya sabes que perderás control sobre la proyección misma y corres el riesgo de perder los recuerdos de la proyección.

Bueno, la práctica hace al maestro.....

\*\*\*